گوناگون

توزیع اعتیادآورهای جدید بین جوانان

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر پایتخت از توزیع اعتیادآورهای جدیدی بین جوانان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا: سرهنگ محمد بخشنده عنوان کرد: اخیرا شنیده شده که در برخی محافل دوسته و شیانه، محرکهایی با نام حیب و تینا با هدف بیدار ماندن برای ساعات طولانی و تخلیه انرژی بدون وقفه با انجام حرکات موزون مورد توجه قرار می گیرد. این مواد که صورت تدخینی یا دود کردن استعمال می‌شود، شکلی از متآمفتامین(شیشه)متابولر است که بدون بو و رنگ و مثل یک تکه یخ سنگ‌نمکی یا سنگ کوارتز است. بخشنده افزود: عوارض مصرف آنها مشابه آمفتامین‌ها است ولی متاسفانه عمده مصرف کنندگان اعتیادآورهای جدیدتر سنین پایین هستند و اکثرا اولین تجربه خود را می گذرانند. بر این اساس مصرف کنندگان اعتیادآورهای جدید عمدتا کهنه‌کار و باسابقه نیستند. کارشناس مدت اثر آنها را بسیار کم و نهایت هشت تا ۲۴ ساعت اعلام می کنند. وی تصریح کرد: نبود آشنایی کافی جامعه نسبت به اعتیادآورهای جدید که با ترکیب یکسان اما نام‌های متنوع در بازار توزیع می‌شود، باعث سردر گمی جوانان و ایجاد یک بازار تبلیغاتی کاذب و مخرب در اذهان عمومی گشته است که دائم در مورد اسامی جدید مولدی که شنیده اند وارد بازار مصرف شده کنجکاوند و سوال دارند. رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر پایتخت تاکید کرد: اصولا تعداد طبقه‌های موادمخدر چندان زیاد نیست و تنها نام و ظاهر این مواد متنوع و متفاوت می‌شود تا هر مشتری لازم برای آن ها پیدا شود وهم آن‌هایی که سابقا از مواد آشنا و قدیمی سرخورده شده‌اند، به امید پیدا کردن مواد جایگزین، به اعتیادآورهای جدید روی آورند. بخشنده افزود: اعتیادآورهایی که به نام جدید در بین جوانان توزیع می‌شود، عمدتا ترکیبی از مرقین، آمفتامین یا کوکائین هستند. که جوانان نباید فریب نام اعتیادآورهای جدید را بخورند زیرا تنها نام این مواد تغییر کرده و ترکیب آنها متشکل از همان اعتیادآورهای آشنا است. وی هشدار داد: ترکیب عمده اعتیادآورهای جدید را مت‌آمفتامین و از نوع مواد محرک تشکیل داده و اعلام این هشدار لازم است که هر ماده‌ای که با مصرف شدن، مصرف‌کننده را به اصطلاح عوام، بی‌خودی، شاد کند و او حس کند به‌طور ناگهانی، روحیه‌اش از این رو به آن رو شده، توانش یک‌دفعه افزایش یافته و مود و غصه‌هایش به‌طور لحظه‌ای فراموش شود. یک ماده اعتیادآور است.

سهم زنان از امکانات و سالن‌های ورزشی حذف نمی شود!

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و امور خانواده در خصوص دغدغه‌های معاونت امور زنان در زمینه ورزش و سلامت بانوان گفت: تلاش کردیم سهم زنان در سرانه فضاهای ورزشی کشور بیش بینی شود و هیچ نهاد و حتی بخش خصوصی نتواند سهم زنان از امکانات و سالن‌های ورزشی را حذف کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت امور زنان و خانواده، معصومه اینکلر با تأکید بر ضرورت توجه به نشاط اجتماعی بانوان افزود: برای افزایش سهم بانوان از فضاهای ورزشی با پیگیری‌ها و مکاتباتی که با کمیسیون مجلس در خصوص آیین نامه واگذاری اماکن ورزشی صورت گرفت تلاش کردیم سهم زنان در سرانه فضاهای ورزشی کشور پیش بینی شود و هیچ نهاد و حتی بخش خصوصی نتواند سهم زنان از امکان ورزشی را حذف کند که خوشبختانه این موضوع در آیین نامه قید شد. وی ادامه داد: مهم ترین مشکل برای ورزش بانوان این است که برخی سالن ها و فضاهای ورزشی در دسترس همه نیست یا استفاده از آنها هزینه زیادی بر دوش خانواده تحمیل می کند، در حالی که اگر بانوان یک بار ورزش در محیط های مناسب را تجربه کنند و متوجه تاثیر آن بر روحیه و نشاط خود شوند طبیعتا ورزش و فعالیت بدنی را ادامه خواهند داد. معصومه اینکلر در خصوص دغدغه های معاونت امور زنان در زمینه ورزش و سلامت بانوان گفت: اولین قدم معاونت امور زنان، اصلاحات در آموزش و پرورش از همان سنین ابتدایی بود. تمام تلاش خود را انجام دادیم تا مشکلی که در درس تربیت بدنی برای دختران در مدارس ابتدایی به وجود آمده بود به صورت عملی برطرف شود و دختران دانش آموز بتوانند در سامندهای ورزش، مهارت های حرکتی را به شکل اصولی آموزش ببینند. وی تصریح کرد: موضوع دیگر تلاش برای اجرای طرح مناسب سازی مدارس دخترانه است که در این راستا از تمامی خیرین، سازمان نوسازی مدارس، شهرداری‌ها و آموزش و پرورش دعوت می کنم تا فضای مدارس به شکلی مناسب‌سازی شود که دختران از نشاط بیشتر و فضای ورزشی و نور مستقیم آفتاب بهره مند شوند و مهارت های ورزشی و سواد حرکتی خود را تقویت کنند. مدارسی که از این امکان برخوردار نیستند باید تدابیر لازم در خصوص رفع این مشکل را به کار ببندند. رها کردن و پاک کردن صورت مسئله مشکلی را حل نخواهد کرد.

۹میلیون ایرانی فاقد کارت ملی هوشمند

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به اینکه ۹میلیون نفر برای کارت ملی هوشمند ثبت نام نکرده اند گفت: ظرفیت صدور روزانه دو میلیون و ۵۰۰هزار کارت را داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدنائه لوترابی با اشاره به آخرین آمار صدور کارت‌های ملی هوشمند، گفت: بر اساس آخرین آمار تا به امروز ۴میلیون و ۱۵۰هزار نفر برای دریافت کارت ملی هوشمند تکمیل ثبت‌نام کرده‌اند. وی تصریح کرد: از تعداد ثبت‌نام کنندگان برای دریافت کارت ملی هوشمند، ۴۶میلیون کارت ملی هوشمند صادره شده است و این فرایند همچنان ادامه دارد. سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به اینکه این سازمان ظرفیت دارد که ماهیانه ۲میلیون و ۵۰۰هزار کارت ملی هوشمند صادر کند، اضافه کرد: البته این مسئله مستلزم اینست که کارت خام مورد نیاز در اختیار سازمان ثبت احوال کشور قرار بگیرد. لوترابی تصریح کرد: در ماه‌های گذشته جلسات مفصلی با مسئولان جایگاه دولتی در خصوص کارت خام مورد نیاز سازمان ثبت احوال کشور برگزار شده است و آنها نیز قول داده‌اند که کارت خام مورد نیاز را در اختیار سازمان ثبت قرار بدهند که امیدواریم آنها به وعده خود عمل کنند. وی همچنین به تعداد افرادی که هنوز برای ثبت‌نام کارت ملی هوشمند اقدام نکرده‌اند اشاره کرد و افزود: بر اساس آمار بدست آمده حدود ۹میلیون نفر از هموطنان برای ثبت‌نام کارت ملی هوشمند اقدام نکرده‌اند که توصیه می‌شود هر چه سریعتر اقدام به ثبت‌نام برای دریافت کارت ملی هوشمند کنند. سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور در پاسخ به این پرسش که با توجه به در پیش بودن یازدهمین دوره از انتخابات مجلس شورای اسلامی آیا سازمان ثبت احوال آمادگی همکاری برای برگزاری این دوره از انتخابات را به صورت الکترونیکی دارد یا خیر، گفت: البته در ارتباط با برگزاری انتخابات به صورت الکترونیکی و یا به شکل سابقه از اختیارات سازمان ثبت احوال نیست ولی در کل احراز هویت افراد در این دوره از انتخابات از طریق کارت ملی هوشمند انجام نمی‌شود و همچنان شرکت در این دوره از انتخابات هم با در دست داشتن شناسنامه انجام خواهد شد.

یک جرعه کتاب

توقف‌ناپذیر
نویسنده: ماریا شارلیوا
مترجم: ماشاالله صفری
نشر گلگشت

پیام آشنا: «توقف‌ناپذیر» داستان زندگی شخصی و حرفه‌ای ماریا شارلیوا (۱۹۸۷)، تنیسور مشهور روس است. ماریا در سال های ۲۰۱۲ و ۲۰۰۵ رتبه اول بین تنیس بازان زن دنیا را کسب کرد.

او در سال ۲۰۰۸، با کنار زدن رقبایی مثل ژوستین اته و آنا ایوانوویچ قهرمان اولین گرند اسلم سال یعنی مسابقات آزاد استرالیا شد. او جزو ده تنیس باز جهان است که توانسته هر ۴ گرند اسلم و یمبلدون ۲۰۰۴، آزاد امریکا ۲۰۰۶، آزاد استرالیا ۲۰۰۸ و آزاد فرانسه ۲۰۱۲ فتح کند. همچنین او برای اولین بار در المپیک ۲۰۱۲ شرکت کرد و برنده مدال نقره شد. شارلیوا ۸ قیناق گرند اسلم دارد که در ۴ قیناق بازنده شده است و جزو ۳۰ تنیس باز برتر جهان در طول تاریخ است. ماریا شارلیوا کاری را انجام داد که تا قبل از او هیچ یک از بانوان ورزشکار شوروی سابق و یا روسیه موفق به انجام آن نشده بودند. او در صدر جدول رتبه‌بندی انجمن تنیس زنان جهان قرار گرفت و بیشترین دستمزدها را در بین زنان ورزشکار دریافت کرد.

او در بخشی از مقدمه کتابش می‌نویسد:

گاهی اوقات از خودم می‌پرسم: چرا کتاب نوشتم؟ یک دلیل آن گفتن داستانم است، و دلیل دوم درک آن. کودکی‌ام از جهات زیادی امرار آمیز است، حتی برای خودم. همیشه سوالات تکراری از من پرسیده شده است: چطور به این جا رسیدم؟ چطور این کار را انجام دادم؟ چه چیزی درست بود و چه چیزی غلط؟ همان‌طور که گفتم، به یک چیز شهرت دارم، سرسختی، توانایی ادامه دادن در شرایط بد.

مخالفت معاون وزیر با تدریس زبان انگلیسی از مقطع ابتدایی

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش ضمن بیان اینکه سرجمع کمتر از ۵ درصد دانش آموزان ما به آموزشگاه‌های زبان می‌روند گفت: بسیاری از داوطلبان آموزشگاه‌ها دانش آموزان مدارس غیردولتی‌اند و یک دلیل آن برخورداری مالی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: حجت الاسلام علی ذوعلم با حضور در برنامه تلویزیونی پرسشگر با بیان اینکه باید عمیق تر به موضوع ناکارآمدی آموزش زبان انگلیسی نگریست گفت: تعداد ۱۱هزار و ۵۰۰آموزشگاه برای این تعداد دانش آموز زیاد نیست. فقط شش میلیون دانش آموز در متوسطه داریم. اگر میانگین در هر آموزشگاهی ۲۰۰دانش آموز مشغول به آموزش باشند می‌توان گفت سرجمع کمتر از ۵درصد دانش آموزان ما به آموزشگاه زبان می‌روند. ضمن آنکه وجود آموزشگاه‌ها بد نیست، زیرا کمک می‌کند تا دانش آموزان تقویت شوند و خدمات دریافت کنند. وی افزود: اما مشکل آنجاست که چرا همه دانش آموزان امکان حضور ندارند و باید به عدالت آموزشی توجه کنیم. از سوی دیگر باید دید رسالت و ماموریت آموزش و پرورش در انتقال دروس مختلف چقدر است؟ رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با اشاره به اینکه ای کاش به آن اندازه که روی زبان انگلیسی توجه داریم، روی آموزه‌های اخلاقی و آداب و مهارت های سبک زندگی، هنر و تفکر نیز دغدغه داشتیم گفت: توجه متوازن و متعادلی روی همه ساحت ها و حوزه های یادگیری وجود ندارد. ذوعلم افزود: نکته قابل تامل دیگر این است که بسیاری از داوطلبان آموزشگاه‌ها، دانش آموزان مدارس غیردولتی اند و یک دلیل آن برخورداری مالی است. البته که آموزش زبان در مدارس غیردولتی هم به معنای مستغنی شدن دانش آموزان در زبان خارجی نیست. وی با بیان اینکه حدود ۴۰۰ساعت آموزش رسمی زبان خارجی در دوره تحصیل داریم گفت: آیا میزان و ساعات آموزشی در ۱۱حوزه، یادگیری یکسان است؟ قطعا آموزش زبان از کیفیت لازم برخوردار نیست. مطالعه ابعاد مختلف ناکارآمدی آموزش زبان انگلیسی، جای بحث دارد. رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در پاسخ به پرسشی درباره گردش مالی ۱۴۵ میلیارد تومانی آموزشگاه‌های زبان در هر ترم گفت: امروز سهم آموزش و پرورش از بودجه سالانه حدود ۴ درصد است در حالی که در برخی کشورها به ۱۵درصد می رسد. آیا مگر کیفیت زبان فارسی ما از زبان خارجی بالاتر است؟ آموزش زبان فارسی دچار چالش جدی است در حالی که نزدیک ۵۰درصد مناطق ما دوزبانه‌اند و آنجا آموزش زبان فارسی به شدت دچار ضعف است و یکسری دلایلی مانع یادسازی از زبان فارسی که زبان آموزش رسمی است، می‌شود تا جایی که ممکن است برخی دانش آموزان ما نتوانند تا ششم دبستان به فارسی صحبت کنند. وی ادامه داد: باید بیش از دغدغه زبان خارجی، چندین جلسه در این برنامه صرف زبان فارسی شود. مگر اهمیت درس های دیگری چون هنر کمتر از زبان خارجی است؟ دچار چالش در کل کیفیت آموزش هستیم که باید به آن بپردازیم. ضمن آنکه زبان خارجی در دانشگاه‌ها و آموزش عالی نیز دچار چالش است. اگر مسائل ما اولویت گذاری نشود و به ریشه‌ها نپردازیم یک مرتبه مسائلی چون زبان خارجی برونگ و در شبکه های مجازی دست به دست می‌شود. وی تأکید کرد: با اینکه زبان انگلیسی را از دبستان شروع کنیم مخالفم زیرا مبنایی بر واقعیت نیست و جز ایجاد بحران و تبعیض بیشتر، ثمری نخواهد داشت. دبیر زبان انگلیسی در متوسطه بسیار کم داریم. اگر قرار باشد آموزش زبان از دوره ابتدایی شروع شود همه مدارس نمی توانند معلم زبان داشته باشند. باید به همین دلیل به ۴۰۰ساعت آموزش، کیفیت بدهیم. اکنون ساعات آموزش دروس از ۹۰ به ۷۰دقیقه و هفته‌های آموزشی ما به جای ۳۵ به ۲۸هفته هم می‌رسد. ذوعلم ادامه داد: با این شرایط، برنامه درسی که تدوین کرده‌ایم عملا به طور کامل قابل اجرا نیست. اگر کیفیت و زمان آموزش را بهبود دهیم کیفیت آموزش زبان هم دوبرابر می‌شود. به مدیران کل استان‌ها هم تاکید می‌کنم تلاش کنند که ۹۰دقیقه‌های آموزش برای هر دروس کامل اجرا شود. دچار چالش جدی کیفیت هستیم و باید آن را مرمان کنیم. معاون وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه نماینده‌گان ارائه دهنده طرح رفع انحصار از آموزش زبان خارجی می‌خواستند از ظرفیت جامعه برای بهبود آموزش استفاده کنند. گفت: این نکته خوبی است و استفاده از ظرفیت های دیگر برای تعمیق آموزش خوب است. وی تأکید کرد: اما قطعی کردن آموزش صحیح نیست. وجود آموزشگاه های زبان برای ارتقای زبان آموزی خوب است اما نکته اش این است که ما باید‌ به های باالستعداد که تمکن مالی ندارند محروم شوند که آموزش و پرورش باید کمک کند.

تازه‌های سلامت

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به "روماتیسم مفصلی"

روماتیسم مفصلی از شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی است؛ شیوع این بیماری در زنان ۳برابر مردان است؛ در این مطلب به برخی از نکات تغذیه‌ای برای کاهش دردهای مفصلی و بهبود آن اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ آرثریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی از شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی است که باعث درد، خشکی، تورم و محدودیت حرکتی در مفاصل می‌شود. این بیماری، بیشتر مفاصل کوچک بدن مانند مفصل‌های دست یا پا را درگیر می‌کند و این مفاصل معمولا به‌طور قرینه درگیر می‌شوند؛ به این معنی که اگر علائم بیماری در مچ و زانوی سمتی از بدن بروز پیدا کند؛ مچ و زانوی سمت دیگر بدن هم معمولا درگیر بیماری می‌شوند.

علت بروز بیماری چیست؟

علت پیدایش بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده اما محققان می گویند روماتیسم مفصلی نوعی بیماری خودایمنی است؛ در حالت عادی، سیستم ایمنی بدن علیه میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا آنتی‌ژنی (پادتن) تولید می‌کند اما در بیماری‌های خودایمنی، سیستم ایمنی بدن دچار اشتباه شده و علیه بافت‌های خود بدن نیز پادتن تولید می‌کند؛ پادتن‌های تولیدشده علیه غشای مفاصل، باعث ایجاد علائم و بروز بیماری روماتیسم مفصلی می‌شوند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به روماتیسم مفصلی هستند؟

شیوع این بیماری در زنان حدود سه برابر مردان است؛ اگرچه علت دقیق بیماری هنوز مشخص نیست اما نقش برخی از عوامل مانند ژنتیک و سیگار کشیدن در بروز آن به اثبات رسیده است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی

تغییر عادات غذایی غلط و مصرف مواد غذایی ضدالتهاب می‌تواند باعث کاهش علائم ناشی از روماتیسم مفصلی شود.

حذف اسیدهای چرب مضر

مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع مانند خامه، کره و چربی‌های ترانس که در کلوچه، بیسکوئیت، چیپس و کره گیاهی (مارگارین) وجود دارند می‌تواند باعث بروز التهاب شود و علائم روماتیسم مفصلی را تشدید کند.

حذف کنسروها و مواد غذایی فرآوری‌شده

مصرف سوسیس و کالباس، غلات فرآوری‌شده، فستفودها و غذاهای کنسروی باعث تشدید علائم روماتیسم مفصلی می‌شود. از ادویه‌های ضدالتهاب استفاده کنید

زردچوبه، دارچین، رزماری و زنجبیل با کاهش التهاب بدن، باعث کاهش دردهای مفصلی می‌شوند.

امگا۳ مصرف کنید!

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مواد غذایی حاوی امگا۳ باعث کاهش تورم و التهاب مفاصل در روماتیسم می‌شوند.

بذر کتان، گردو، روغن دانه انگور و کانولا حاوی امگا۳ هستند.

روغن زیتون علاوه بر امگا۳، حاوی مادهای ضدالتهاب به‌نام اولئوکانتال است؛ استفاده از روغن زیتون به‌جای سس مایونز در سالاد، در کاهش بروز علائم ناشی از روماتیسم مفصلی بسیار مؤثر است.

غلات کامل مصرف کنید!

متخصصین تغذیه، استفاده بیشتر از نان‌های سبوس‌دار مانند نان جو همچنین مصرف مقادیر کم‌تری از غلات تصفیه‌شده مانند پاستا و نان سفید را به مبتلایان به روماتیسم مفصلی توصیه می‌کنند.

رژیم غذایی بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی

برخی از بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی ممکن است در صورت مصرف برخی از مواد غذایی دچار درد مفصلی شوند؛ باتوجه به اینکه هر فرد باید از رژیم غذایی خاص و متناسب با بدن خود پیروی کند، مراجعه به یک کارشناس یا متخصص تغذیه می‌تواند به بهبود روند درمان بیماری کمک کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

خانه بازو

دوشنبه ها با مینترا انصاری

طرز تهیه کوکو سبزی مغز دار

مواد لازم:
سبزی پلو یا کوکو یک پیاله آبگوشت خوری
کوچک
تخم مرغ، ۲ عدد
زرشک، یک قاشق غذاخوری سرصاف
گردو، ۲ عدد مغز شده
روغن مایع، ۲ قاشق غذاخوری
گردی از نمک و فلفل

طرز تهیه:
سبزی خشک دارید؟ در این صورت یک پیاله سبزی خشک را یا کمی آب مرطوب کنید تا قدری رطوبت از دست رفته را بازیابد. سپس زرشک را خیس کنید تا شن آن ته نشین شود تخم مرغ ها را در ظرفی جداگانه بشکنید و روی سبزی در ظرفی گود بریزید. گردی نمک و فلفل بپاشید ولی فعلا هم نزنید.

روغن را در تابه ای کوچک بریزید و فرصت دهید تا داغ شود. کوکو را آنقدر هم بزنید تا کف کند، سپس یکجا در روغن داغ تابه بریزید (اندازه تابه به حدی باشد که قطر کوکو کمتر از یک سانتیمتر نشود).

بلافاصله زرشک را از آب بگیرید و روی کوکو پخش کنید، گردو را هم همینطور، و یا نوک چنگال هر دو را به آرامی داخل مواد فرو ببرید به شکلی که گردو و زرشک دیده نشود.

روی کوکو را صاف کنید، شعله را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا کوکو مغز پخت شود. روی دیگر کوکو را برگردانید تا سرخ شود. اگر مایه کوکو قبل از داغ شدن روغن هم زده شود آب می اندازد و کوکو پف نمی کند.

خواص سبزیجات در یک نگاه:
اسفناج: دارای ویتامین های D,K,C,B,A و همچنین دارای مواد معدنی چون کلسیم، فسفر، پروتئین، چربی و قند و املاح دیگر است.
ترمه: دارای ویتامین A,۱ C,B و پتاسیم است، فشارخون را پایین می آورد و برای کلیه عفونت ها مفید می باشد.
ترخون: اشتهاآور است، می تواند جلاشین نمک شود، تب بر است، بوی بد دهان را از بین می برد.
جعفری: دارای ویتامین های A,B,C و کلروفیل زیادی می باشد و طبیعت گرم دارد. ریحان: گرم و خشک است و برای رفع بیخوابی، هضم غذا، درد میگرن و ورم کلیه مفید است.
نعنا: دارای طبیعت گرم و خشک و ضد اسهال و عفونت های معده می باشد. قوه باه را تقویت می کند.
تره فرنگی: خاصیت های سبزیجات و پیاز را دارد. عطر و بو و طعم خاصی به سالادها و بعضی از خوراکها می دهد.
پیازچه: دارای ویتامین های C,B,A و آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، و خستگی را برطرف می کند.
تریچه: دارای ویتامین های A,B۱,B۲ و آهن و پروتئین، کلسیم و ضد گاز معده و غذا را هضم می کند.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

۹۰درصد نان‌های موجود در کشور "نان سفید" است؛

نان سفید فاقد ارزش تغذیه‌ای

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: بیش از ۹۰درصد نان‌های تولیدی و مصرفی در کشور نان سفید هستند در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته جهان ۹۵درصد نان مصرفی مردم نان کامل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ دکتر جلال‌الدین میرزای رزاز- با بیان اینکه یکی از معضلات مهم موجود در کشور نان‌های مصرفی هستند. گفت: بیش از ۹۰ درصد نان‌های تولیدی و مصرفی در کشور نان سفید هستند در حالی که در کشورهای توسعه‌یافته جهان ۹۵ درصد نان مصرفی مردم "نان کامل" است. وی افزود: بحث نان و سلامت آن از سال‌های قبل مطرح بوده اما تا به حال اقدامات عملی چندانی در جهت رفع مشکلات آن صورت نگرفته است. رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور نان کامل را نانی دانست که آرد آن از گندم کامل و سبوس‌دار تهیه شده باشد و با اشاره به مسائل مطرح‌شده در اجلاس وزرای بهداشت منطقه مدیترانه شرقی تصریح کرد: نماینده سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در این اجلاس بر توجه ویژه به نان و روش‌های طبخ آن در ایران تأکید کرد و معتقد بود گندم مورد مصرف آردسازی‌ها باید بازبینی شود. وی اضافه کرد: بر اساس آمار ارائه‌شده توسط نماینده WHO، ما در کشور ۲۸ درصد مواد مغذی گندم را از طریق سبوس‌گیری جدا کرده و دور می‌ریزیم! رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با انتقاد نسبت به بالا بودن درصد سبوس‌گیری در کشورمان متذکر شد: با انجام عمل سبوس‌گیری، مواد مغذی گندم را دور ریخته و آرد گندم کامل را به آرد سفید تبدیل می‌کنیم سپس همان مواد مغذی تظیر آهن، زینک، ویتامین دی و... را که جزو لایتعک سلامت مردم هستند دوباره با مکمل‌یاری به آرد سفید بازمی‌گردانیم که این سیاست غلط مورد انتقاد سازمان‌های جهانی قرار گرفته است. رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با ابراز اینکه بالا بودن میزان تمک در نان یکی دیگر از معضلات حوزه نان است. تصریح کرد: سرانه مصرف تمک در کشورهای پیشرفته ۵ گرم در روز است اما این سرانه در کشور ما ۱۲ گرم است یعنی هر ایرانی به‌طور متوسط تقریباً ۲.۵برابر متوسط سرانه جهانی، تمک مصرف می‌کند. وی ادامه داد: طبق آخرین آمار ارائه‌شده، هر ایرانی به‌طور متوسط ۲۲۷۰گرم نان در طول روز مصرف می‌کند؛ بنابراین هر فرد ایرانی حدود ۳ تا ۵گرم تمک، تنها از طریق خوردن نان دریافت می‌کند که میزان بالایی است. میرزای رزاز از بررسی مجدد سرانه مصرف نان در کشور خبر داد و گفت: نتایج این بررسی طی چند ماه آینده اعلام می‌شود. رئیس دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی همچنین از روش طبخ نان و اثر آن در ناقلاه مردم انتقاد کرد و هشدار داد: مصرف نانی که بیش از حد در معرض آتش مستقیم قرار می‌گیرد و به‌اصطلاح برشته می‌شود، به‌دلیل تولید مواد سمی تظیر آکریلامید، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد! اگرچه نان برشته طعم بهتری دارد اما با توجه به این مسئله، ناقلاه و فرهنگ سلامت مردم نیز باید تغییر کند وی از برنامه‌های در دست اجرا در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور خبر داد و گفت: یکی از مباحثی که در دوره جدید انستیتوی تغذیه خواهیم داشت بحث آموزش همگانی سلامت و تشویق مردم به استفاده از نان کامل است همچنین از دولتمردان و سیاستگذاران حوزه تغذیه درخواست اصلاحاتی برای طبخ و تولید نان خواهیم داشت تا جامعه به‌سمت استفاده از نان کامل سوق پیدا کند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.