گوناگون

بررسی "لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت" در کمیسیون لوایح دولت

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دولت لایحه جامع تأمین امنیت زنان در برابر خشونت را ارائه کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه ایتکار گفت: کشور ما با وجود اینکه مورد خشونت و ترور و سخت‌ترین تحریم‌ها در طول سال پس از خروج آمریکا از برجام قرار گرفته اما مردم و دولت همچنان محکم ایستادند و مقاومت می کنند تا آسیبها به حداقل برسد. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: شرایط بسیار سخت است و دشمنان هم درتلاشند تا ملت بزرگوار و تلاشگر ایران را به زانو دربیاورد اما مطمئناً مردم با درایت و صبوری و تاب آوری در برابر مشکلات پیروز خواهند شد.

ایتکار مطرح کرد: باید بررسی کرد که سرمنشأ برخی رفتارهای خشن در جوانان و حتی افراد میانسال چیست و چرا بیشتر خشونت‌ها علیه زنان است و زنان آسیب بیشتری می بینند؟ البته این مسأله خاص ایران نیست بلکه این مسائل به صورت خیلی حادتر در بسیاری از کشورهای دنیا بروز کرده کمااینکه جریان و پویش مبارزه با خشونت علیه زنان و یا سوءاستفاده از زنان ابتدا در کشورهای صنعتی شکل گرفته است.

این مقام مسئول متذکر شد: بخشی از اقدامات برای مبارزه با خشونت علیه زنان در حوزه قوانین و مقررات است که خوشبختانه ما این قوانین را داریم اما مجلس به دلیل ناکافی بودن برخی قوانین، طرح هایی مانند تشدید مجازات اسیدپاشی را ارائه و تصویب کرد. وی اضافه کرد: دولت "لایحه جامع تأمین امنیت زنان در برابر خشونت" را ارائه کرده و هم‌اکنون در کمیسیون لوایح دولت در حال بررسی است تا نهایتاً در مجلس تصویب شود. ایتکار برلزوم تقویت مهارتهای رفتاری و اجتماعی برای افزایش سازگاری در خانواده‌ها و جامعه تأکید کرد و گفت: ما باید رفتارهای تحمل پذیر داشته باشیم و فکر و اندیشه ملن را به سمت درک متقابل و توسعه گفت و گو حرکت دهیم.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در گفت‌وگو با برنامه‌ای رادیویی یادآور شد: دولت "بسته مهارتهای فردی و اجتماعی" را با آموزش و پرورش از ابتدای دولت دوازدهم پیش‌بینی و تهیه کرد، علاوه براین "طرح ملی گفت‌وگوی خانواده" نیز ارائه شده است.

این مقام مسئول عنوان کرد: ما در تلاشیم تا مهارت‌های ارتباطی اعضای خانواده مانند تفکر نقادانه را در مدارس و دانشگاه‌ها و والدین و حتی سالمندان ترویج دهیم تا افراد تاب‌آوری خود را در مقابل آسیب‌ها و مشکلات بالا ببرند.

تأثیر تغییرات اقلیمی در افزایش شیوع عفونت‌های تنفسی

محققان دریافتند شیوع سالانه RSV (ویروس سینکیتال تنفسی) با تغییرات اقلیمی بیشتر می شود و افراد، بخصوص بچه ها در طولانی مدت بسیار در معرض این ویروس آسیب پذیر می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه پرینستون آمریکا عنوان می کنند: افزایش دما و افزایش بارش‌ها می‌تواند موجب شیوع بیشتر ویروس‌هایی نظیر آنفلوانزا شود. محققان در این مطالعه، شیوع سالانه ویروس RSV را در ایالات متحده و مکزیک بررسی کردند. طبق گزارش محققان، اپیدمی RSV تحت تأثیر فاکتورهای مختلف اقلیمی است. نوسان‌های رطوبتی عامل اصلی گسترش ویروس در مناطق معتدل هستند. در حالیکه در مناطق گرمسیری، اپیدمی این ویروس در فصل‌های بارانی است. «راشل بیکر» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد در مجموع شدت شیوع RSV کمتر می‌شود اما چرخه اوج عفونت ویروس قوی‌تر است. در نتیجه اپیدمی RSV می‌تواند شیوع بیشتر داشته باشد و زودتر در سال آغاز شود.» از سوی دیگر یافته‌ها نشان می‌دهد تغییرات اقلیمی می‌تواند موجب تغییر در سن ابتلا به این ویروس شود و کودکان بیشتر آسیب پذیر هستند. هر جقدر کودکان در سنین پایین‌تری مبتلا به این عفونت ویروسی شوند، احتمال بستری شدن شأن در بیمارستان بیشتر است.

سیگارهای الکتریکی ریسک بیماری های مزمن ریوی را افزایش می دهند

به گفته محققان، استعمال سیگار الکتریکی به شکل قابل توجهی موجب افزایش ریسک ابتلا به بیماری های مزمن ریوی نظیر آسم، برونشیت یا انسداد مزمن ریوی می شود.

به گزارش پیام آشنا، یافته‌ها مبتنی بر پیگیری عادات استعمال دخانیات و سیگار الکتریکی و همچنین تشخیص بیماری‌های ریوی در بالغ بر ۳۲ هزار فرد بزرگسال آمریکایی از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ بود. محققان دانشگاه کالیفرنیا این افراد را به مدت ۳ سال تحت نظر داشتند.

آنها دریافتند بین استعمال سیگار الکتریکی و بیماری‌های ریوی ارتباط قوی ای وجود دارد.

همچنین آنها پی بردند افرادی که همزمان سیگار الکتریکی و سیگار تنباکویی استفاده می کردند در مقایسه با افرادی که فقط یکی از این دو را استفاده می کردند، با ریسک بالاتر ابتلاء به بیماری مزمن ریوی روبرو بودند.

به گفته محققان، مصرف کنندگان سیگارهای الکتریکی ۱.۳ برابر بیشتر با احتمال ابتلاء به بیماری مزمن ریوی روبرو بودند، و این ریسک در افراد استعمال کننده سیگارهای توتونی، ۲.۶ بار بیشتر بود.

«استانتون گلانتز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تغییر وضعیت از استعمال سیگارهای سنتی به سیگارهای الکتریکی به شکل قابل توجهی موجب کاهش ریسک بیماری‌های ریوی می‌شود اما افراد بسیار کمی این کار را انجام می‌دهند.»

طبق اعلام محققان، استعمال سیگارهای الکتریکی عامل بستری شدن در بیمارستان و مرگ به دلیل بیماری‌های ریوی است.

یک جرعه کتاب

مدیران بزرگ به‌دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند
زمانی که همه‌ی چشم‌ها به شماست، چه کار باید بکنید
نویسنده: جولی‌زُو
مترجم: حمیدرمضی
نشرنوین

پیام آشنا: مدیران بزرگ به‌دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند یا زمانی که همه چشم‌ها به شماست، چکار باید بکنید کتابی در زمینه مدیریت در کسب و کار نوشته جولی زُو است. این کتاب پرفروش مجله وال استریت و رتبه ۱۰ در زمینه کسب و کار در سال اخیر در سایت آمازون بوده است.

مدیران بزرگ به‌دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند
وقتی جولی زُو در سن ۲۵ سالگی مدیر تازه کاری بود با مسئولیت‌های زیادی از استخدام گرفته تا اخراج، از ملاقات گرفته تا بیغام دادن، از برنامه ریزی گرفته تا اجرا شروع به کار کرد و با هزاران سوال و عدم قطعیت مواجه شد. چگونه او می توانست ارزش بیشتری از کار تیمی به دست آورد؟ چطور می‌توانست از کارمندان مستقیمش بهتر حمایت کند؟ راز مدیریت همراه با اعتماد به نفس در شرایط جدید و غیرمنتظره چه بود؟
جولی پس از مدیریت تیم های زیادی متشکل از ده ها تا صدها نفر، مهم ترین درس را یاد گرفته است: مدیران بزرگ ساخته می‌شوند، به دنیا نمی آیند. او در این کتاب تجربه و درسی را که گرفته با شما به اشتراک می گذارد.
درباره کتاب مدیران بزرگ به دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند
کتاب حاضر یک راهنمای نوین مدیریت است که آموزه‌هایی شامل موارد زیر دارد:
چطور یک مدیر عالی را از یک مدیر معمولی تشخیص دهید (همراه با مثال)
چه زمان یک مصاحبه نامناسب را نادیده بگیرید و در هر صورت فردی را استخدام کنید.
چطور برای کارمندانتان چیزی غیر ارزشیی باشید و فضای پراعتمادی بین خود و آنها ایجاد کنید.
وقتی که ایمانتان را از دست می دهید و پاسخ سؤالات را نمی دانید، به دنبال چه چیزی بگردید.
کتاب حاضر به شما کمک کند چراهای مدیریت را درک کنید زمانی که چراهای مدیریت را فهمیدید می توانید در چگونگی‌های آن نیز مؤثر باشید. چرا باید مدیریت وجود داشته باشد؟ چرا باید با کارکنانتان جلسات یک به یک داشته باشید؟ چرا باید فرد الف را به جای فرد ب انتخاب کنید؟ چرا برخی مدیران لشتباهات مشابهی مرتکب می‌شوند؟
خواندن کتاب مدیران بزرگ به دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم؟
اگر تازه مدیر شده اید، یا به دنبال ارتقا هستید، برای تبدیل شدن به مدیر دلخواهتان می توانید از راهکارهای این کتاب استفاده کنید.

بنزین سفر برای خودروهایی با پلاک گردشگری

معاون گردشگری کشور با بیان اینکه پیشنهاد شده از محل عوارض خروج مشکل تأمین بودجه بیمه راهنمایان حل شود، گفت: برای خودروهایی که پلاک گردشگری می‌گیرند می توان سهمیه بنزین در نظر گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سفرهای نوروزی امسال بازهم با چالش گرانی رو به رو خواهد بود. گرانی بنزین و افزایش عوارض خروج از کشور به همراه بالا رفتن نرخ دلار باعث شده تا امسال نه تنها سفرهای خارجی بلکه سفرهای داخلی نیز با چالش رو به رو شود و کاهش پیدا کنند. به نحوی که پلیس راهور ناجا از کاهش سفرهای داخلی خبر می‌دهد و فعالان گردشگری نیز از ماه‌ها قبل اعلام کرده‌اند که میزان سفر مردم کمتر از قبل شده است. یکی از مهمترین دلایل آن هم همین گرانی‌هاست. گرانی عوارض خروج از کشور که از ۷۵هزار تومان در سال ۸۶ به ۲۶۴هزار تومان در سال ۹۹ رسید یا سهمیه بندی بنزین سفر. کدام یک از این عوامل توانست مردم را برای نوروز ۹۹ تشویق به سفر کند آن هم به مقصد استان‌هایی که کمتر گردشگر دارند تا توزیع سفر در ایران اتفاق بیفتد؟ در این میان متولیان گردشگری چه کرده‌اند؟ چند وقت پیش ولی تیموری معاون گردشگری به امضای وزیر میراث فرهنگی نامه نوشت که در بحث سهمیه بندی بنزین فکری هم به حال گردشگری ایران شود. نامه‌ای که گویا به آن بی توجهی شد.

حالا ولی تیموری -معاون گردشگری- نظر دیگری دارد و می گوید: این موضع مصوبه دولت بوده به دنبال این هستیم که قضای کار را آماده کنیم تا احتمال سوءاستفاده وجود نداشته باشد. این قضا می‌تواند آماده شدن زیرساخت‌ها باشد. امکان اینکه بتوانیم سهمیه‌ای برای گردشگری بگیریم وجود دارد.

منظور تیموری اختصاص بنزین سفر به عامه مردم نیست بلکه او در نظر دارد تا برای خودروهای گردشگری پلاک ویژه صادر شود تا از این طریق خودروهای سفر بتوانند از سهمیه بنزین استفاده کنند. او در این باره گفت: ما به برخی شرکت‌های حمل و نقل گردشگری مجوز می‌دهیم تا پلاک گردشگری بگیرند در آن صورت می‌توان سهمیه‌ای برای آنها اختصاص داد. اگر بگوییم به همه سهمیه سفر بدهید امکان تشخیص اینکه برای سفر استفاده شده یا نه وجود ندارد.

ولی درباره اینکه این سهمیه بنزین برای شرکت‌های گردشگری مناسب است پس این وسط سهم سفرهای مردم چه می‌شود نیز گفت: بخش به بخش انجام خواهد شد. در برنامه‌ها رسیدگی به این موضوع قرار دارد.

او دوباره از مزایای پلاک گردشگری گفت و افزود: پلاک گردشگری تنها در بحث بنزین مورد استفاده هست بلکه محدودیت‌های این خودروهای گردشگری نیز حل خواهد شد. ماندند توقف آنها در امکان گردشگری و ... موضوع دیگری که سفرها را دچار چالش خواهد کرد عوارض خروج از کشور است. عوارضی که قرار بود بخش مهمی از آن صرف گردشگری شود. منتها وزیر میراث فرهنگی سهم گردشگری را از عوارض ۲۲۰ هزار تومانی سفر اول و ۳۳۰ هزار تومانی سفر دوم و ۴۴۰ هزار تومانی سفر سوم در سال ۹۸ تنها ۱۷ هزار تومان اعلام کرده بود در حالی که قرار بود ۴۰ هزار تومان از سفر اول به گردشگری اختصاص یابد.

با این وجود تیموری معاون گردشگری از افزایش سهم این صنعت از محل عوارض سفر خبر داد و گفت: پیشنهاد وزارت میراث فرهنگی این بود که سهم گردشگری از عوارض خروج از کشور بیشتر شود. نه اینکه عوارض افزایش پیدا کند. این موضوع را پیگیری کردیم در دولت هم مطرح شد. زمانی که عوارض خروج از کشور افزایش پیدا کرد سهم گردشگری نیز در سال ۹۹ به ۸۰ هزار تومان رسید. به دنبال این بودیم که سقف عوارض خروج از کشور بالا نرود. به عنوان متولی گردشگری روند را دو سویه می‌بینیم.

وی درباره اینکه چه اقدامی در این راستا انجام شد گفت: الان ما هم بخشی از دولت هستیم در جلسات وقتی تصمیمی گرفته می‌شود، نظرات تخصصی می‌دهند و وقتی اکثریت تصویب می کنند ما هم به عنوان عضو دولت باید حمایت کنیم.

حالا تیموری یک خبر هم درباره نحوه هزینه کرد این عوارض داده است و آن هم کمک به تأمین هزینه بیمه راهنمایان است. او اضافه کرد: بخش خصوصی پیشنهاد کرده از محل عوارض خروج از کشور، درصدی برای بیمه راهنمایان اختصاص داده شود. به ما اعلام شد که برای موضوع بیمه راهنمایان پیشنهاد کنیم از کدام منبع استفاده شود. که از طریق عوارض خروج می‌توان مشکل بیمه را حل کرد.

اگر سهمیه گردشگری از عوارض سفر به خارج از کشور به وزارتخانه تعلق گیرد حداقل آن است که بخشی از مشکلات صنف فعالان گردشگری حل خواهد شد.

با این وجود باید پرسید وزارت میراث فرهنگی چه برنامه‌ای برای گردشگری مردم دارد؟ این سوال را تیموری این طور پاسخ داد: همه این برنامه‌ها برای مردم است.

تازه‌های سلامت

اسباب ٦ گانه تندرستی از دیدگاه طب سنتی کدامند؟

یک متخصص طب سنتی با اشاره به اسباب ۶گانه تندرستی در طب سنتی گفت: آداب غذا خوردن بخش مهمی از تغذیه است که درصورت صحیح بودن می‌تواند باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، مژگان تن‌ساز ضمن بیان توضیحاتی درباره کلیات و تاریخچه و جایگاه طب سنتی در جهان و ایران و با اشاره به قدمت ۵۰۰۰ساله طب سنتی ایران و پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۷۸ مبنی بر استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی کنار طب نوین اظهار کرد: از دلایل مهم ترویج و توسعه طب سنتی می‌توان به ریشه‌داری در باور و فرهنگ مردم و پذیرش آنان، کل‌نگر بودن، سهولت دسترسی و ارزان بودن خدمات اشاره کرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: به گفته ابن‌سینا در کتاب قانون، طب یعنی شناخت احوال بدن انسان از نظر سلامتی و بیماری و هدف آن حفظ سلامتی و برگرداندن سلامت درصورت بیمار شدن است.

حفظ سلامتی از نظر حکمای قدیم؛ مقدم بر درمان

تن‌ساز با بیان اینکه حفظ سلامتی از نظر حکمای قدیمی مقدم بر درمان بوده است، گفت: علم پزشکی به دو شاخه نظری و عملی تقسیم می‌شود؛ طب نظری به بررسی عملکرد طبیعی بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن که منجر به سلامتی و بیماری می‌شود پرداخته و در نهایت پزشک را به تشخیص می‌رساند. در طب عملی نیز روش‌های حفظ سلامتی یا برگرداندن سلامت در صورت بیماری بررسی می‌شود. وی طب نظری را شامل سه بخش امور طبیعیه، علل و اسباب، دلایل و علایم برشمرد و گفت: آب، خاک، هوا و آتش را ۴ رکن اصلی تمام عالم و جنداران است که با هم ترکیب شده و مزاج را تشکیل می‌دهند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به ارکان، امزجه، اخلاط، اعضا، ارواح، قوا و افعال به‌عنوان ۷ بخش امور طبیعیه؛ افعال را غایت امور طبیعیه دانست و خاطرنشان کرد: در طب سنتی سلامتی از روی افعال تشخیص داده می‌شود.

اسباب‌شش گانه تندرستی

تن‌ساز با بیان اینکه اسباب تندرستی و بیماری ۶ نوع‌اند، گفت: در کتاب خفی علائی آمده است که این اسباب شامل آب و هوا؛ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و در نهایت اعراض نفسانی هستند. وی با اشاره به اهمیت خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به تشریح اصول تغذیه در طب سنتی ایران پرداخت و تأکید کرد: آداب غذا خوردن بخش مهمی از تغذیه است که در صورت صحیح بودن می‌تواند باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها شود. این متخصص طب سنتی با اشاره به حدیثی از امیرالمؤمنین(ع) تصریح کرد: کسی که با شکم خالی و معده پاکیزه غذا بخورد، آن را خوب بجود و قبل از سیری کامل دست از غذا بکشد تا زمان مرگ به هیچ مرضی مبتلا نخواهد شد. رعایت این سه اصل باعث کاهش بروز بسیاری از بیماری‌های متابولیک می‌شود. وی تنوع غذاهای مختلف در یک وعده غذایی را باعث اختلال هضم در معده برشمرد و تأکید کرد: ساده خوردن باعث سلامت می‌شود؛ سفره‌های غذایی را سالم و ساده کنید و مملو از غذاهای متنوع و رنگارنگ نکنید. تن‌ساز مواردی نظیر اصلاح تدریجی عادات غذایی بد، اجتناب از ورزش و فعالیت شدید پس از خوردن غذا (حداقل ۲-۳ساعت بعداز صرف غذا)، پرهیز از مصرف غذاهای متنوع در یک وعده غذایی، اجتناب از پرخوری و درهم‌خوری، صرف وعده شام سبک و زودهنگام به‌ویژه در سالمندان را توصیه کرد.

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 میترا انصاری

طرز تهیه سه غذا با ایده ای نو

اشکنه ماکارونی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱-ماکارونی شکلی ۱ فنجان کوچک
۲-تخم مرغ ۴ عدد
۳-پیاز ۱ عدد متوسط نگینی شده
۴-نمک و فلفل کمی
۵-رب گوجه قرنگی نصف قاشق غذا خوری
۶-روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری
۷-گردو سائیده شده ۲ قاشق غذا خوری
۸-ادویه کاری کمی

طرز تهیه:
پیاز را در روغن یک تفت ملایم بدهید و رب گوجه قرنگی را هم اضافه تفت دیگر بدهید و به میزان ۴ لیوان آب بریزید (هریک لیوان برای یک نفر) و بگذارید تا جوش بیاید. نمک و فلفل و ادویه بپاشید.
چند دقیقه ای که آب غذا جوش خورد ماکارونی را اضافه و هم بزنید و شعله را کم کنید تا با حرارت ملایم بجوشد. درب ظرف غذا را نگذارید تا ماکارونی نه نگیرد و کاهما به ماکارونی در حال جوش هم بزنید حدود ۳۰ دقیقه زمان پخت ماکارونی که گذشت تخم مرغ ها را تک تک ظرفی جداگانه بشکنید تا از سلامت آن مطمئن شوید و به مواد در حال جوش بیفزایید و در مراحل اول کمی تأمل کنید تا تخم مرغ ها خوش را بگیرد سپس به آرامی هم بزنید و قرصت دهید تا جا افتاده شود. در صورتی که تمایل دارید تخم مرغ ها قالبی بپزد در همان مرحله اول ریختن تخم مرغ ها هم نزنید تا بخش نشود قبل از سرو گردو را اضافه کرده و میل نمایید.

یراقی ماکارونی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱-ماکارونی شکل دار ۵۰ گرم
۲-ماست یک کیلوگرم
۳-نمک و فلفل کمی
۴-پودر گردو ۲ قاشق غذا خوری سائیده شده
۵-روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
۶-اسفناج ساطوری شده ۵۰۰ گرم
۷-سائیده گل محمدی ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
ماکارونی را در ظرفی بزرگتر از حجمش با کمی نمک و روغن بپزید. آبکش کنید و روی آن آب ولرم بریزید تاتجمد.
ته ظرف مخصوص پخت را کمی چرب و ماکارونی را دم کنید (۲۰ دقیقه)
اسفناج را در ظرفی نسبتا گود بریزید و حرارت دهید تا پخته شود (بی آب بپزید) بعد از پخته شدن کنار نگه دارید تا کاملا خنک شود. ماکارونی و اسفناج را به قاصله به ماست اضافه و هم بزنید تا برقی بکشد و یک شکل شود نمک و قلفل و پودر گردو را اضافه و هم بزنید. در صورت تمایل می توانید پودر گردو را برای تزئین روی برای استفاده کنید. از سفید شده گل محمدی هم در صورت تمایل برای تزئین روی برای استفاده کنید.
در صورتی که غذای شبیه آن در اختیار دارید تمام مواد را درون آن بریزید و هم بزنید تا یک‌دست شود.

نرگسی ماکارونی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱-ماکارونی شکل دار ۱۰۰ گرم
۲-اسفناج یک کیلوگرم ساطوری شده
۳-روغن مایع نصف فنجان
۴-نمک و فلفل کمی
۵-پیاز ۱ عدد متوسط خلال شده
۶-تخم مرغ ۴ عدد
۷-گردو سائیده شده ۲ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:
ماکارونی را در ظرفی بزرگتر از حجمش با کمی نمک و روغن بپزید. آبکش کنید و روی آن آب ولرم بریزید تاتجمد.
اسفناج را در قابلمه نسبتا گود یک حرارت ملایم بدهید (بی آب بپزید) و کمی که پخته شد ماکارونی را به آن اضافه کنید درب غذا را بگذارید تا بخار مخلوط ماکارونی و اسفناج بالا بیاید.
کمی روغن کف تابه یا پیرکس مخصوص پخت بریزید و مواد مخلوط را داخل تابه ریخته و شعله را کمی تند کنید تا حالت تفت به خود بگیرد. بلافاصله تخم مرغ را تک تک در ظرفی جداگانه بشکنید تا از سلامت آن مطمئن شوید و به ماکارونی و اسفناج اضافه کنید و در صورت تمایل هم بزنید در غیر این صورت اگر تخم مرغ را درسته می پسندید درب ظرف غذا را بگذارید تا دم پخت شود و تخم مرغ ها خوش را بگیرد.
قبل از سرو با هنگام سرو پودر گردو را روی تمام مواد بپاشید و میل نمایید.
این یک غذا کامل و مناسب برای وعده شام است.

Alborz.payam@gmail.com

کاوش

سرپرست واحد آموزش انستیتو تحقیقات غذایی مطرح کرد:

پرهیز از حرارت‌دهی ۵ماده غذایی

سرپرست واحد آموزش انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، در مورد چگونگی گرم کردن غذاها، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مینا کاویانی درباره مضرات حرارت دهی مجدد به مواد غذایی، گفت: باید دانست با انجام هر فرآیندی نظیر گرم کردن دوباره غذا، درصدی از مواد مغذی موجود در آن از بین می رود و در بعضی موارد، مضراتی هم برای بدن در پی خواهد داشت.

وی با بیان اینکه همه مواد غذایی به حرارت دهی مجدد و دوباره گرم کردن، به خوبی پاسخ نمی دهند، افزود: برای مثال چگونگی واکنش غذاهای مختلف نسبت به آلودگی باکتریایی به ویژه در زمان ذخیره و نگهداری متفاوت است.

کاویانی یادآور شد: همچنین باید دانست پروتئین ها در طول زمان پخت شکسته می شوند و ترکیب آنها تغییر می کند.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، در ادامه به توصیه آژانس استاندارد های غذایی و مرکز اطلاعات غذایی اروپا درباره پرهیز از حرارت دهی مجدد پنج ماده غذایی اشاره کرد و افزود: حرارت دهی مجدد مرغ عمومأ توصیه نمی شود زیرا چگالی پروتئینی بالاتری نسبت به گوشت قرمز دارد و زمانی که دوباره گرم شود، پروتئین ها آن به طور متفاوتی شکسته می شود که می تواند موجب بروز ناراحتی معده شود.

وی درباره نحوه پخت این ماده غذایی و سایر ماکیان نیز عنوان کرد: مرغ و سایر ماکیان اغلب می توانند حاوی مقدار قابل توجهی آلودگی سالمونلایی باشند، این امر می تواند با حرارت دهی مجدد در مایکروویو مشکل ساز باشد، زیرا حرارت به همه سطوح ماده غذایی بطور یکسان نفوذ نمی کند.

کاویانی ادامه داد: این بدین معنی است که بعضی از بخش های غذا زودتر از سایر بخش ها می پزند. در این مورد بخصوص باید گوشت مرغ را مرتب بچرخانیم تا مطمئن شویم که درون و بیرون آن به خوبی حرارت دیده باشد.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در ادامه تصریح کرد: بر طبق توصیه های آژانس استاندارد ملی غذایی اروپا اینکه چگونه برنج پخته شده ذخیره و نگهداری شود، نکته با اهمیت تری نسبت به موضوع حرارت دهی مجدد آن ماده غذایی است.

وی افزود: زیرا اگر برنج پخته شده در دمای اتاق قرار داده شود، اسپورها می توانند در آن چند برابر شوند و سم تولید کنند که ممکن است موجب بروز تهوع یا اسهال شود. از طرفی حرارت دهی مجدد هم اغلب باعث خلاصی از این سموم نمی شود.

کاویانی با اشاره به اینکه چگونگی نگهداری سیب زمینی ها بعد از پختن، مسئله مهمی است، افزود: اگر سیب زمینی ها در دمای اتاق خنک شده وسیس آن را بیرون یخچال بگذارید، ممکن است شرایط برای رشد کلستریدیوم بوتولینوم فراهم شود، به خصوص اگر آنها را میان فویل بپیچید و آکسیژن به سیب زمینی نرسد.

وی ادامه داد: حرارت دهی مجدد سیب زمینی، همیشه این باکتری ها را از بین نخواهد برد، بنابراین نگهداری مناسب سیب زمینی ها زمانی که خنک می شوند، مهم است.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، درباره ذخیره و نگهداری قارچ نیز توضیح داد: قارچ ها حاوی پروتئین هستند که امکان دارد به آسانی توسط دهی مجدد آن ماده غذایی است.

وی افزود: زیرا اگر برنج پخته شده در دمای اتاق قرار داده شود، اسپورها می توانند در آن چند برابر شوند و سم تولید کنند که ممکن است موجب بروز تهوع یا اسهال شود. از طرفی حرارت دهی مجدد هم اغلب باعث خلاصی از این سموم نمی شود.

کاویانی با اشاره به اینکه چگونگی نگهداری سیب زمینی ها بعد از پختن، مسئله مهمی است، افزود: اگر سیب زمینی ها در دمای اتاق خنک شده وسیس آن را بیرون یخچال بگذارید، ممکن است شرایط برای رشد کلستریدیوم بوتولینوم فراهم شود، به خصوص اگر آنها را میان فویل بپیچید و آکسیژن به سیب زمینی نرسد.

وی ادامه داد: حرارت دهی مجدد سیب زمینی، همیشه این باکتری ها را از بین نخواهد برد، بنابراین نگهداری مناسب سیب زمینی ها زمانی که خنک می شوند، مهم است.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، درباره ذخیره و نگهداری قارچ نیز توضیح داد: قارچ ها حاوی پروتئین هستند که امکان دارد به آسانی توسط