گوناگون

تعلیق سه ماهه در به روزرسانی قابلیت جدید واتس‌اپ

هفته گذشته یک اعلام همگانی از طرف واتس‌آپ باعث شوک کاربران شد. این پیام‌رسان اعلام کرده بود که از ۸ فوریه قابلیت حفظ حریم خصوصی را به روز می‌کنـــد و کاربران باید آنان را قبول کنند، در غیر این صورت دیگر نمی‌توانند از این پیام‌رسان استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس فتا، پس از صدور این بیانیه، چندین نفر از افراد شرکت‌های فناوری از مردم خواستند که وارد سیستم عامل پیام‌رسان جدید دیگری شوند.
واتس‌آپ با مشاهده این هیاهو، اجرای سیاست جدید را از ۸فوریه تا ۱۵مه یعنی به مدت ســـه ماه به تأخیر انداخت. واتس‌اپ به صراحت بیان کرد که داده‌های کاربران رمزگذاری شده و کاملاً ایمن هستند و توسط کسی از جمله خود واتس‌آپ و فیس بوک قابل مشاهده و دسترسی نیست.
واتس‌آپ همچنین موارد زیر را به کاربران اطمینان خاطر داد:
-۱ تماس‌های برقرار شده از طریق برنامه در هیچ کجا ردیابی یا ثبت‌نمی‌شود.
-۲ تماس‌های انجام شده از طریق تماس توسط طرف‌های غیر مجاز گوش داده نمی‌شوند.
-۳مکان مشـــترک برای دیگران نیز توسط هیچکس از جمله WhatsApp یا Facebook قابل مشاهده نیست.
-۴همه گروه های WhatsApp خصوصی باقی می‌مانند.
-۵ مخاطبین توسط WhatsApp در فیس بوک به اشتراک گذاشته‌نمی‌شوند.
-۶می توان پیام‌ها را تنظیم کرد تا ناپدید شوند.
-۷ داده‌های شما مجدداً قابل بارگیری است.
واتس‌آپ همچنین نحوه عملکرد پیام‌های تجاری و پیوند آن با فیس بوک را به وضوح تشـــریح کرده است. از آنجا که بسیاری ازشـــرکت های تجاری برای برقراری ارتباط با مشتریان خود از واتساپ استفاده می کنند، این پیام رسان با ارئه سرویس میزبانی امن برگرفته ازدامنه فیس بوک، این ارتباط را آســـان تر کرده است.
این قابلیت به شرکت‌ها امکان می‌دهد تا بتوانند چت‌های واتساپی با مشتریان خود را مدیریت کنند، به سوالات آنها پاسخ دهند و همچنین رسیدهای خرید و سایر اطلاعات مهم را ارسال کنند.
واتس‌آپ همچنین می‌تواند به کاربران در شناســـایی سازوکار شرکت‌هایی که از واتساپ استفاده می‌کنند با نمایش تبلیغاتشان در فیس‌بوک کمک کند. ممکن است فیس بوک از نحوه برخورد شما با این تبلیغات، برای مشتری پیدا کردن استفاده کند.

رشد سریع سالمندی در ایران

مدیر گروه طب سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: تحقیقاتی را برای بومی ســـازی ابزارهایی که به تشخیص سندروم های مختلف در طب سالمندان کمک می کند، آغاز کرده ایم

به گزارش پیام آشنا، فرناز اعتصام گفت: ما با رشد سریع سالمندی در کشور روبرو هستیم به صورتی که در ۳۰ سال آینده حدود یک سوم از جمعیت ایران سالمند خواهند بود.
وی ادامه داد: برای گسترش فعالیت به بهترین نحو در حوزه طب سالمندی نیاز به نیروی انســـانی و همکاری در مراکز مختلف داریم.
اعتصام گفـــت: وظیفه مهم گروه طب ســـالمندی، تدوین استانداردهای خدمت مخصوص سالمندان است.
وی تاکید کرد: متخصص طب ســـالمندی، نقش هماهنگ کننده و نگاه کل به یک فرد سالمند را دارد.
مدیر گروه طب سالمندی دانشگاه علوم پزشکی تهران، افزود: تدوین استانداردهای خدمت مخصوص سالمندان از وظایف طب سالمندی است.
اعتصام با عنوان این مطلب که در سال ۹۵، ۵۰ درصد تخت های بیمارستانی توسط سالمندان اشغال شده بود، گفت: در ۲۰ سال آینده احتمالاً ۷۰ تا ۱۳۰ درصد نیاز به تخت های بیمارستانی افزایش پیدا می کند. بنابراین ما نیاز به خدمات واسطه‌ای و درازمدت برای مدیریت بهتر حوزه طب سالمندی داریم.

ایمنی بدن در مقابل کروناویروس حداقل تا ۸ ماه دوام دارد

یک مطالعه جدید نشان می دهد اکثر افرادی که از عفونت کووید۱۹ بهبود می یابند حافظه ایمنی شان برای پیشگیری از ابتلا مجدد به عفونت حفظ می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات جدید محققان مؤسسه لاجولا کالیفرنیا نشـــان داده است که افرادی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند ممکن است به مدت ۸ ماه یا بیشتر نسبت به کروناویروس مصونیت داشته باشند.
وجود این حافظه طولانی مدت سیستم ایمنی است که به سیستم ایمنی بدن اجازه می‌دهد در مقابله با ویروس فعال بماند.
با این وجـــود، به دلیل تفاوت در حافظه ایمنی فردی، همه افرادی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند دارای ایمنی طولانی مدت در مقابل ویروس نخواهند بود.
محققان در این مطالعه، تمام چهار سیستم ایمنی انطباقی کـــه در برابر برخی عفونت‌ها نقش حفاظتی دارند را در افراد بهبودیافته از کووید ۱۹ مورد بررسی قرار دادند.
بین ۵ تا ۸ ماه پس از شروع علائم بیماری کووید ۱۹، سیستم ایمنی انطباقی حدود ۹۵ درصد از این افراد، حداقل در ســـه شاخه آن، حافظه در مقابله با عفونت را حفظ کردند.
پروفسور «آلساندرو ست»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «داده های ما حاکی از آن است که واکنش سیستم ایمنی طولانی مدت است. البته واکنش ایمنی با گذشت زمان تا حدودی کاهش می‌یابد که طبیعی است.»
محققان در این مطالعـــه، ۲۵۴ نمونه خون از ۱۸۸ فردی را که از کووید ۱۹ بهبود یافته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادنـــد. از این تعداد ۴۳ نمونـــه حداقل ۶ ماه پس از عفونت گرفته شده بود.
آنها دریافتند که ســـطح آنتی بادی‌های مـــورد هدف برای پروتئین ســـنبله، که ویروس از آن برای ورود به سلول‌های میزبان خود استفاده می کند، حداقل برای مدت ۶ ماه ثابت می‌ماند.

یک جرعه کتاب

هنر ظریف بی‌خیالی
رویکردی غیرشهودی برای یک زندگی خوب
نویسنده: مارک‌منسن
مترجم: فاطمه‌فراهانی
سبکتو

پیام آشنا: کتاب هنر ظریف بی‌خیالی دومین اثر مارک منسون است. نخستین اثر منسون الگوها نام دارد که برای مردان نوشـــته شده است و در آن به شیوه‌های جذب زنان پرداخته است. منسون از نویسندگان خوب حوزه موفقیت و خودیاری است و کار اصلی‌اش وبلاگ‌نویسی است. مطالبی که او در کتاب‌هایش می‌نویسد، خیلی‌هایشان به صورت جسته و گریخته در وبلاگش منتشر شده‌اند.

درباره هنر ظریف بی‌خیالی
در این اثر مارک منســـون، شـــما با هنری ظریف به اسم بی‌خیالی آشنا می‌شوید. منظور از بی‌خیالی در این کتاب، اهمیت ندادن به هیچ‌چیز و هیچ‌کس نیســـت. شـــما با یادگرفتن هنر بی‌خیالی درواقع یادمی‌گیرد که چطور فقط به کارها و امورات ضـــروری اهمیت بدهید و وقت خود را صرف چیزهای بیهوده نکنید. ما آن‌قدر فرصت و قدرت و انرژی نداریم که به همه چیز اهمیت بدهیم. باید بی‌خیال خیلی چیزها بشویم تا بتوانیم تمام فکر و ذهن و انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود را، روی گزینه‌ی محدود و مشـــخص، متمرکز کنیم. بنابراین کتابِ هنر ظریف بی‌خیالی درباره‌ی بی‌خیالی نیست؛ بلکه اتفاقاً درباره‌ی توجهِ بیش از حد به اهداف و ارزش‌های کلیدی و بی‌خیالی و بی‌توجهی نسبت به حاشیه‌های دیگر است.

خواندن کتاب هنر ظریف بی‌خیالی را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم؟
اگر بیش از حد نسبت به اطرافیان و کارهای خود حساس هســـتید و نمی توانید توجه خود را تنها به امور ضروری زندگی معطوف کنید و به حاشیه‌ها می‌پردازید، این کتاب را بخوانید.

درباره مارک منسون
مارک منسون، نویسنده، وبلاگ‌نویس و کارآفرین آمریکایی اســـت. او فارغ‌التحصیل رشته مدیریت مالی است، اما علاقه زیادی به روانشناسی دارد و در این زمینه مطالعات زیادی داشته است. او زمانی که کاملا ناشناس بود اولین کتابش را منتشر کرد و با اینکه کسی او را نمی‌شناخت، در کمتر از یکسال توانست ۱۵هزار نسخه از آن را بفروشد. او همچنان وبلاگش را به روز نگه می‌دارد و یکی از پر مخاطب‌ترین وبلاگ‌های آمریکا را دارد.

لزوم آگاه سازی زنان باردار درباره جزئیات آزمایشات غربالگری

یک جراح و متخصص زنان و زایمان گفت: غربالگری اجباری نتیجه‌ای به غیر از ایجاد آســـیب های روانی و اضطـــراب برای مادران ندارد و باید به زنان نســـبت به جزئیات این آزمایشات آگاهی سازی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا علامه جراح و متخصص زنان و زایمان با توضیح درباره غربالگری دوران بارداری و اشـــاره بر بیماری‌های قابل تشخیص با این روش گفت: غربالگری واجد آزمایشات متعددی است که در مرحله اول، سونوگرافی را انجام می‌دهیم که بر اساس آن ممکن است غیر از سه بیماری کروموزومی از جمله ســـندرم داون، بیماری‌های دیگری نیز قابل تشخیص باشد. آنچه مهم است این نکته است که در مرحله سونوگرافی به لحاظ کلی، وجود سر، اندام‌ها و دیگر وجوه ساختاری جنین را می‌توانیم بررسی کنیم و البته در این بین ممکن است بیماری‌های کروموزومی دیگری نیز به حیث اختلالات ساختاری جنین، به احراز برسند. البته در متون تخصصی پزشکی دقت سونوگرافی به فاکتورهای مختلفی از جمله مهارت سونولوژیست وابسته است و خطای قابل توجهی دارد.
وی در پاسخ به این سوال که آیا سونوگرافی سه ماهه دوم که برای بررسی ناهنجاری‌های جنین انجام می‌شود، جز برنامه‌های غربالگری محســـوب نمی‌شود یا خیر، عنـــوان کرد: بحثی که در حال حاضر درباره غربالگری کلی (**screening**) که در وزارت بهداشـــت ادغام شـــده وجود دارد، این است که سعی می‌شود بواسطه فرآیند کلی غربالگری، جلوی به دنیا آمدن شایع‌ترین بیماری‌ها در این زمینه نظیر سندرم داون یا مونگولی (تریزومی ۲۱) گرفته شود اما سونوگرافی در ۱۸ هفته بارداری، به غیر از بیماری‌های کروموزومی ممکن است مابقی ناهنجاری‌های نادرتر را مثل اختلالات در ساختار جنین نظیر قلب، اندام و... را نیز تشخیص دهد.
این عضو هیأت علمی دانشگاه با اشاره بر هدف غربالگری ســـندرم داون در بـــارداری، تصریح کرد: وضعیت ما با کشورهای دیگر متفاوت است. ســـلامت مادر باردار از طریق کنترل حاملگی صورت می‌گیرد و ممکن است پزشک برای بررسی اینکه حاملگی خارج از رحم نباشد و یا حاملگی داخلی رحم دچار مونگولی نباشد، سونوگرافی را صورت بدهد اما آزمایشـــاتی که برای تریزومی‌ها و تعیین سلامت جنین درخواست می‌شود، ممکن است نه تنها حفظ سلامت مادر را به دنبال نداشته باشد بلکه در مواردی نیز حفظ سلامت مادر را به خطر بیاندازد.
علامه افزود: به عنوان مثال ۱۰۰۰ مادر باردار را آزمایش غربالگری می‌کنیم و از میان آن‌ها ۱۰۰ مادر را با احتمال یک درصد در خصوص نارسی جنینی به سوی آزمایشات تکمیلی سوق می‌دهیم تا نهایتاً از بین آن‌ها نیز فقط یک جنین منگول را شناسایی کنیم. این اقدام در وضعیتی صورت می‌گیرد که هزینه‌های هنگفت این آزمایشات در توان بسیاری از خانواده‌ها نیست، درصد قابل توجهی از مادران باردار که عمدتاً در روســـتاها یا شـــهرهای کوچک‌تر زندگی می‌کنند برای انجام غربالگری به لحاظ جغرافیایی باید فاصله بسیار زیادی را برای آزمایشگاه‌های تخصصی مربوطه طی کنند و لذا اگر همه مادران باردار را با احتمال یک درصد در تشخیص مونگولی، به سوی آزمایشـــات تکمیلی بفرستیم و آن‌ها را دچار اضطراب فراوان کنیم، نتیجه حاصله جز بر هم زدن سلامت روانی و ایجاد مخاطرات پر هزینه چیزی نخواهد بود.
وی تاکید کرد: نکته باریک‌تر نیز اینجاست که جنین منگول تشـــخیص داده شده چون قابل درمان نیست راهی جز کشتن او وجود ندارد فلذا از این حیث به لحاظ اخلاقی و انسانی نیز دچار مشکل می‌شویم و همچنین اینکه این آزمایشات واجد خطاهای مثبت و منفی کاذب بسیار بالایی هست.
علامه با اشاره بر خطاهای مثبت و منفی کاذب که در فرآیند غربالگری، ابراز داشـــت: برای مثال شما ۱۰۰۰ مادر باردار را آزمایش می‌کنید تا یک جنین منگول را شناسایی کنید از این میان اعلام می‌شود که ۱۰۰ نفر به احتمال یک درصد شانس مونگولی دارند و این ۱۰۰ نفر را به سمت آزمایشات تکمیلی پیچیده‌تر سوق می‌دهید. لذا مجبوریم همه ۱۰۰ مادر را برای تشخیص یک نفر، مورد آزمایشات گران قیمت تکمیلی و پیچیده قرار دهیم در حالی که ۹۹ نفر فرزندشان سالم بوده و فقط ۱ جنین منگول بوده اســـت. به نتیجه تست این ۹۹ نفر مثبت کاذب گفته می‌شود.
ایـــن جراح و متخصص زنان و زایمان ادامه داد: مادران باردار برای این آزمایشات تکمیلی یا باید آزمایش خونی تحت عنـــوان **NIPT** بدهند که در بســـیاری موارد باید برای این کار نمونه خون مادر به خارج از کشـــور فرســـتاده بشوند که این منجر به فاش شدن اطلاعات ژنتیکی ایرانیان می‌شـــود. کما اینکه در حال حاضر با ارســـال ۵۰ تا ۸۰ هزار مادر باردار به خارج از ایران، این اطلاعات ژنتیکی در حال فاش شدن است و یا باید مادر را آمنیوسنتز کنیم یعنی از طریق سوزن و از روی شکم مادر مایع دور رحم را برای مطالعات کروموزومی ارسال کنیم که احتمال ایجاد عوارضی از جمله سقط جنین سالم در این روش وجود دارد. این بدان معناست که ما فاقد یک تست تشخیصی بی‌ضرر مطمئن قابل اثبات هستیم
علامه با اشاره بر راه حل این مشکلات، خاطرنشان کرد: پیشنهاد ما این است که برخلاف شرایط جاری، پزشکان را برای سوق دادن مادرانی که تمایل به غربالگری یا توان مالی ندارند، در یک فرایند اجباری قرار ندهیم.

یادداشت اختصاصی

از آمادگی در برابر زلزله چه می‌دانید!

با خانواده خود برنامه‌ریزی کنید
با افـــراد خانواده خود در مـــورد امکان وقوع زلزله و اینکه چـــه اقداماتی انجام دهند تا ایمن بمانند، صحبت کنید. دانش چگونگی مقابله با حادثه، ترس و وحشت شما را کاهش می‌دهد.

مکان‌های کم خطر را مشخص کنید
در هـــر یک از اتاق‌های منـــزل، محل کار یا محل تحصیل، مکانهای کم خطر را تعیین کنید. این مکان می‌تواند زیر قسمتی از مبلمان مثل یک میز مقاوم و محکم، یا کنار یک دیوار داخلی به دور از پنجره، قفسه کتاب یا هر گونه اسباب و اثاثیه بلندی باشد که ممکن است بر روی شما بیافتد. هر چه فاصله شما از مکان کم خطر کمتر باشد، مطلوب‌تر است.

در هر یک از مکان‌های کم خطر تعیین‌شده، پناه گیری را تمرین کنید
زیر یکی از اســـباب و اثاثیه محکـــم و مقاوم پناه بگیرید
اگر وسیله مناسبی نزدیک شما نیست، روی زمین کنار یکی از دیوارهای داخلی بنشـــینید و ســـر و گردنتان را با دستان خود بگیرید.
واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت نماید. حداقل دوبار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.
هر کســـی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی باید انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

کیف شرایط اضطراری را تهیه کنید
کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناســـایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته‌بندی‌شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور، چراغ‌قوه، کنسرو باز کن، سوت، وسایل بهداشتی ویژه بانوان، لباس مناسب فصل، داروها و وسایل موردنیاز بیماران و افراد دارای شـــرایط خاص در خانواده، وســـایل ویژه نوزادان و ...) را برای شـــرایط اضطراری که مجبور بـــه ترک منزل هســـتید به‌ویژه هنگام وقوع مخاطراتی مانند زلزله، تهیه کنید.

راه های خروجی را شناسایی کنید
هم‌اکنون، قبل از وقوع زلزله احتمالی، با همفکری و مشـــارکت اعضای خانواده، همکاران و دوستان، مسیرهای امن را برای خروج در شرایط اضطراری از محل سکونت و کار و تحصیل تعیین کنید.
به‌منظور آمادگـــی در برابر وقوع زلزله از قرار دادن کمد، کتابخانه و اجســـامی که احتمال افتادن و مســـدود کردن راه های خروجی را دارند، کنار یا مجاورت درب اتاق‌ها و خروجی‌ها خودداری کنید.

وسایل، اسباب و اشیاء را ثابت کنید
برای پیشـــگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، وسایل محل خواب و استراحت نظیر تخت خواب و مبل را، کنار پنجره‌ها، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و سنگین قرار قرارندهید.
برای پیشگیری از آســـیب های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، لوسترها و روشنایی‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری را در جای خود محکم و ثابت کنید.
توصیه می شود اشیای سنگین و شکستنی، ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را به قفسه‌های پایین کابینت و کمد انتقال دهید.
به‌منظور آمادگی و جبران خســـارات ناشی از وقوع زلزله، محل سکونت خود را بیمه کنید.

مریم میردار سلطانی- مسئول مدیریت بحران و کاهش خطر بلایا مرکز بهداشت شرق کرج

آشپزخونه

آشنایی با روش تهیه سوپ لوبیا سفید

یک سوپ گرم برای روزهای سرد

بعد از یک روز سرد و پرکار هیچ‌چیز مانند یک کاسه سوپ گرم نمی‌چسبد. مخصوصاً اگر آن را با یک تکه نان تازه سرو کنید. این سوپ آرامش‌بخش، خوشمزه و مزیت اصلی آن سالم بودن تمام ترکیباتش است. سوپ لوبیا را می‌توانید به عنوان غذای اصلی و یا کنار غذایی دیگر سرو کنید.
به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، سوپ لوبیای سفید یک غذای عالی و خوش‌طعم برای گرم نگه داشتن شما در روزهای سرد سال است که با رزماری، سیر، آویشن و لوبیا سفید در عرض ۳۰ دقیقه آماده می‌شود.
این دستور پخت، یک سوپ ســـالم دارای پروتئین، داروی مناسب برای سرماخوردگی و یا یک غذای فوری برای یک شب سرد زمستانی است. سوپ لوبیای گرم، غذای خیلی راحتی است. این دستور پخت یا رسپی بدون گلوتن است و احتمالاً غذایی است که تمام افراد خانواده‌تان آن را دوست خواهند داشت.

***اطلاعات کلی**
مقدار مواد برای: ۸ وعده
زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه
زمان پخت: ۲۰ دقیقه
زمان کل: ۲۵ دقیقه
مناسب برای: شام
کالری غذا: ۱۳۵۰

***مواد اولیه:**
لوبیا سفید: ۳۰۰ گرم یا حدود یک و نیم فنجان
آب مرغ: ۵ فنجان
روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری
کره بدون نمک یا روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری
پیاز زرد، خردشده: یک‌دوم عدد
سیر له شده: ۲ حبه
نمک: به میزان لازم
فلفل سیاه: نصف قاشق چای‌خوری
رزماری خشک: ۱ قاشق چای‌خوری
آویشن خشک شده: ۱ قاشق چای‌خوری

***روش تهیه در قابلمه:**
۱- لوبیا ســـفید پخته را با ۲ فنجان آب مرغی که با ســـبزیجات پخته و طعم دار شده است در غذاساز یا میکسر ریخته تا صاف و یک دست شود.
۲- ســـپس در یک قابلمه روغن زیتون و کره را روی یک شعله با حرارت متوسط گذاشته، پیاز، سیر، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت دهید تا کاراملی شود.
۳- باقیمانده آب مرغ، رزماری، آویشن و لوبیای میکس شده را به محتویات قابلمه اضافه کرده، بگذارید تا جوش بیاید.
۴- وقتی جوش آمد حرارت را کم کرده و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد تا غلیظ شود.

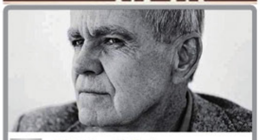
***روش تهیه در زودپز برقی:**
۱- لوبیا ســـفید پخته، پیاز، سیر، روغن، کره، یک‌دوم فنجان آب مرغ، یک‌دوم قاشـــق چای‌خوری نمک و فلفل سیاه را در زودپز بریزید.
۲- درب آن را خوب محکم کرده و بگذارید با فشار به مدت ۸ دقیقه بپزد.
۳- بعد از این مدت آن را خاموش کرده و بگذارید ۱۰ دقیقه خنک شود و سپس آن را در غذاساز پوره کنید.
۴- یک قاشـــق غذاخوری روغن زیتون بکر، رزماری، آویشـــن و ۳ فنجان آب مرغ را به زودپز اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه تحت فشار پخته شود.
۵- سپس لوبیاهای پوره شده را هم اضافه کرده و خوب هم بزنید. روی آن را فلفل سیاه بریزید و سرو کنید.

***مزایای سلامتی سوپ لوبیای سفید:**
این سوپ با این‌که کالری کمی دارد؛ اما پروتئین‌های سالم زیادی دارد و این به لطف وجود لوبیا سفید است. لوبیا منبع خوبی از پروتئین بدون چربی است و جایگاه ویژه‌ای در رژیم‌های گیاهخواری دارد.
لوبیای سفید علاوه بر پروتئین فواید دیگری را نیز به این سوپ وارد می‌کند. در واقع لوبیا سفید سرشار از فیبر اســـت و عطر و طعم و بافت خوبی نیز به سوپ و آش‌هایتان می‌دهد. لوبیای سفید همچنین دارای عناصر ریزمغذی مانند فولات، منیزیم و ویتامین B6 است که برای یک رژیم غذایی سالم مهم است.
مزیت دیگر این ســـوپ ساده این است که در صورت تمایل می‌توانید مواد سالم بیشتری اضافه کنید. سوپ همان‌طوری هم که هست عالی و خوشمزه است، اما در صورت تمایل می‌توانید با سبزیجات موجود در اطرافتان مانند مقداری کرفس خردشده، هویج یا پیازچه آن را غنی‌تر هم کنید.

***چگونه از سوپ لوبیای سفید نگهداری کنیم؟**
سوپ را بیش از دو ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
برای نگهداری از باقیمانده‌ی سوپ، آن را به یک ظرفی که درش به خوبی بسته می‌شود و هوا به آن راه پیدا نمی‌کند منتقل کنیـــد. در این صورت تا ۴ روز قابل نگهداری در یخچال است.
این ســـوپ را می‌توانید تا ۶ ماه در فریزر نگه دارید و هر وقت می‌خواستید از آن استفاده کنید بگذارید در یخچال تا یخ‌زدایی شود و سپس در قابلمه روی اجاق گاز با شعله‌ی کم گرمش کنید.

***ایجاد تغییراتی در سوپ لوبیای سفید**
• سوپ لوبیای سفید توسکانی: طعم‌دهنده‌های این سوپ شبیه یک سوپ کلاسیک توسکانی است. برای تهیه سوپ لوبیای سفید توسکانی فقط باید پنیر اضافه کنید. بیشتر سوپ‌های توسکانی با پنیر پارمزان سرو می‌شوند. با استفاده از یک‌دوم فنجان پنیر پارمسان این ســـوپ آماده خواهد شد. در ایتالیا این سوپ را با سوسیس هم درست می‌کنند که خوب دیگر به نظر خیلی سالم نمی‌رسد. در دستور پخت سوپ لوبیا سفید توسکانی سوســـیس را با روغن زیتون تفت داده و به سوپ اضافه می‌کنند.
• ســـوپ لوبیا ســـفید مخصوص گیاهخواران: شما می‌توانیـــد به راحتی این غذای گیاهـــی را با افزودن تعدادی از ســـبزیجات آماده کنیـــد. در این صورت احتمالاً آب مرغ را حذف خواهید کرد و ســـپس هر نوع سبزیجاتی که دلتان بخواهد می‌توانید به آن اضافه می‌کنید. برخی از مـــوارد خوبی که می‌توانید در این غذا امتحان کنید هویج خردشده، کلم پیچ، پیازچه و کرفس است. اگر پیازچه را اضافه کردید، آن را بگذارید تا همراه با رزماری و آویشن بپزد. برای هویج خردشده، کلم پیچ و کرفس آن‌ها را بعد از ترکیب پوره لوبیا با آب سبزیجات اضافه کنید.
• افزودنی‌هـــا: تعداد زیادی افزودنـــی برای تهیه این سوپ وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید. می‌توانید مقداری چاشنی اضافی مانند جعفری، برگ بو، ادویه ایتالیایی یا فلفل قرمز به آن اضافه کنید. جدا از چاشنی‌ها، می‌توانید با افزودن کمی آب‌لیمو آن را طعم‌دار کنید. همچنین می‌توانید لوبیاهای مختلفی را هم به همراه لوبیا سفید به غذا اضافه کنید: مانند لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیای سیاه و یا لوبیا قرمز.
نوش جان!

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

سرطان «معده» کُشنده‌ترین سرطان در ایران

دبیـــر اجرایی پنجمین کنگـــره انکولوژی ایران گفت: ســـرطان معده کشنده‌ترین سرطان در ایران محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمدعلی برومند- دبیر اجرایی پنجمین کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی ایران در آستانه برگزاری پنجمین کنگره بین‌المللی و پانزدهمین کنگره سالانه انجمن کلینیکال انکولوژی ایران که دوم و سوم و نهم و دهم بهمن برگزار می‌شود اظهار کرد: به دلیل همه‌گیری کرونا، کنگره امسال به صورت وبینار برگزار می‌شود و ما تلاش کردیم محدودیت‌های ناشی از آن را در این زمینه تبدیل به فرصت کنیم. بر همین اساس، حضور اساتید بین‌المللی را در مقایسه با سال‌های گذشته که مشکلاتی در رفت و آمد و حضور آنها وجود داشت، افزایش دادیم.
وی با اشـــاره به اینکه شعار کنگره امسال «درمان سرطان ورای محدودیت‌ها» اســـت، گفت: با حضور اســـاتید و صاحبنظران برجســـته داخلی و خارجی، در خصوص موضوعاتی همچون سرطان‌های ســـینه، معده، رحم، سر و گردن، پروستات، تومور مغزی و لنفوم بحث و تبادل نظر می‌شود.
دبیر اجرایی پنجمین کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی ایران افزود: همچنین از آن جایی که پزشکان با چالش‌های اخلاقی در تصمیم‌گیری برای بیماران مبتلا به سرطان روبرو هستند، امسال میز گردی با موضوع اخلاق پزشـــکی در کنگره طرح می‌شود. هدف از توجه به این موضوع این است که بهترین تصمیم برای بیمار و حمایت از خانواده او انجام گیرد.
برومند با اشاره به اینکه سرطان معده کشنده‌ترین سرطان در کشور ما محسوب می‌شود، گفت: بر همین اساس نیز در کنگره امسال به درمان سرطان معده به صورت مفصل می‌پردازیم.
وی درباره تأثیر همه‌گیری کرونا در تشخیص و درمان به موقع ســـرطان گفت: در ابتدای شیوع کرونا بیماران هراس و نگرانی زیادی برای مراجعه به پزشکان و مراکز درمانی داشتند؛ به طوری که با تأخیر تشخیص در مبتلایان جدید و قطع درمان در بیماران تحت درمان‌های ضدسرطان مواجه می‌شدیم.
دبیر اجرایی پنجمین کنگره بین المللی کلینیکال انکولوژی ایران متذکر شـــد: ولی به مرور این مشکل برطرف شد و در حالی که در اوایل شیوع کرونا شاهد کاهش آمار مراجعه بیماران بـــه مراکز درمانی بودیم، با گذشـــت زمان مراجعات به مراکز درمانی و پیگیری افراد در خصوص بیماریشان تقریبا بیشتر شده است.
برومند گفت: انجمن رادیوتراپی و انکولوژی در ابتدای شیوع کرونا، تهیه گایدلاین کشـــوری درمان سرطان در همه‌گیری کرونا را مد نظر قرار داد و در همکاری با وزارت بهداشت، این موضوع به سرعت محقق شد.
وی ابراز کرد: در حال حاضر نیز درمان و تشخیص بیماران مبتلا به ســـرطان به خوبی در حال انجام است و می‌توان گفت که با تهیه این گایدلاین، همه‌گیری کرونا تنها بر درمان درصد اندکی از بیماران مبتلا به سرطان تأثیر گذاشت.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، 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، میهمانِ خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی همیشگی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد. از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸