گوناگون

ثبت بیش از ۳۷۸ میلیون ابتلا تاکنون

مجموع مبتلایان به بیماری کرونا در جهان تا کنون به ۳۷۸ میلیون و ۸۷۱ هزار و ۲۵۱ نفر رسیده مرگ پنج میلیون و ۶۹۲ هزار و ۳۲۹ نفر بر اثر این بیماری تأیید شده و ۲۶۹ میلیون و ۱۳۶ هزار و ۳۸۶ نفر از مبتلایان نیز تاکنون بهبود یافته‌اند.

به گزارش پیام آشنا بر اساس آمار جهانی ورلدمتر، ایران نیز با مجموع شش میلیون و ۳۴۳ هزار و ۱۷۴ ابتلا و ۱۳۲ هزار و ۴۵۶ مورد فوت ناشی از بیماری کووید۱۹- در حال حاضر در رتبه دوازدهم در بین کشورهای دارای بیشترین آمار مبتلایان کرونا قرار دارد.

بر اساس آمار فوق در حال حاضر در ۲۴ کشور، شمار مبتلایان از رقم سه میلیون نفر عبور کرده است و پس از ایالات متحده، هند و برزیل - که همچنان سه کشور رکورددار شمار مبتلایان در دنیا هستند - کشورهای فرانسه، انگلیس، روسیه، ترکیه، ایتالیا، اسپانیا، آلمان، آرژانتین، ایران، کلمبیا، مکزیک، لهستان، اندونزی، هلند، اوکراین، آفریقای جنوبی، فیلیپین، پرو، بلژیک، کانادا و جمهوری چک نیز بیش از سه میلیون مبتلا را ثبت کرده‌اند.

وزارت بهداشت از چه کسانی تست اومیکرون می‌گیرد

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: افرادی که بر اثر کرونا و به طور خاص اومیکرون در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند یا واکسن نزده‌اند یا ناقص به شکل یک یا دو دوز واکسن زده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدمهدی گویا در برنامه شبکه خبر سیما با بیان اینکه تنها راه مقابله با اومیکرون، رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و تزریق دوز سوم واکسن است، تاکید کرد: افرادی که بیماری زمینه‌ای یا شرایط خاصی دارند یا جز گروه‌های پرخطر هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا» قرار دارند.

وی گفت: از برخی افراد به دلایل خاصی آزمایش اومیکرون گرفته می‌شود، افرادی که دارای نقص سیستم ایمنی هستند یا از کشورهای پرخطر به کشور وارد شده‌اند و یا علائم در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند بیشتر مدنظر قرار می‌گیرند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در خصوص مراقبت‌های ویژه بیماران مبتلا به اومیکرون، افزود: این افراد حتما باید در منزل بمانند و حداقل ۵ روز قرنطینه شوند.

امیکرون مانند سرماخوردگی ظاهر می‌شود ولی ...

سرماخوردگی را کماکان فراموش کنید و حتی با تست منفی هم درمان کرونا را فراروی نظر پزشک متخصص آغاز کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، چون علائم امیکرون شبیه سرماخوردگی است، بسیاری آن را جدی نمی گیرند، نکته مهم این است که با تست PCR نیز به احتمال بالا، سویه امیکرون کشف نمی‌شود و جواب تست منفی است. (منفی کاذب).

علائم خفیف و تست منفی، باعث گمراهی بیمار می‌شود و به خیال این که صرفا سرما خورده است، درمان را جدی نمی گیرد.

نتیجه چنین فرآیندی درگیری خلوص وی سر و صدای ریه‌هاست که ممکن است حتی به مرگ بیمار بینجامد.

ضمن آن که بیمار، قرنطینه را جدی نمی گیرد و افراد زیادی را در گیر بیماری می‌کند.

پس کلا سرماخوردگی را فراموش کنید و حتی با تست منفی هم درمان کرونا را فراروز نظر پزشک متخصص آغاز کنید

می‌توانید با مشورت پزشکتان، دهنوش‌های گرم و شربت «لیموترش + عسل + نمک + پودر زنجبیل» را در کنار داروهای تجویزی میل کنید

تا بهبودی کامل در قرنطینه باشید چون امیکرون بیش از سایر سویه‌های کرونامـری است.

ارتباط بین بیماری آرتروز و میکروبیوم‌های روده

محققان به ارتباط بین میکروبیوم‌های روده و بیماری‌های التهابی مزمن مانند آرتروز پی برده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، محققان دانشگاه لاوال کانادا کشف کرده‌اند پروتئینی که به طور طبیعی در روده وجود دارد بر روی میکروبیوم‌ها اثر می‌گذارد و باعث تشکیل مولکول‌هایی می‌شود که علائم این بیماری‌ها را تشدید می‌کنند.

دکتر اریک بولارد- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: پروتئین مورد بحث، فسفولیپاز A۲IIA- چندین سال پیش در مایعی که مفاصل افراد مبتلا به آرتروز را احاطه کرده‌است، کشف شد. متعاقباً این پروتئین در سایر نقاط بدن، به ویژه در روده که در آنجا به وفور تولید می‌شود، شناسایی شد.

وی در ادامه افزود: مدت زیادی طول کشید تا متوجه شدیم که این ماده دارای فعالیت ضد باکتریایی است. این پروتئین با غشای سلول‌های انسانی تعامل کمی دارد، اما میل ترکیبی بالایی با غشاهای باکتری دارد. به این غشاها متصل می‌شود و آنها را می‌شکافد و مولکول‌های کوچکی مانند اسیدهای چرب آزاد می‌کند.

برای بررسی تأثیر این پروتئین بر میکروبیوم‌های روده، محققان از موش‌های تراریخته استفاده کردند. این موش‌ها دارای ژن انسانی هستند که فسفولیپاز A۲-IIA را کد می‌کند. با افزایش سن، به طور خود به خود تظاهرات التهاب سیستمیک مزمن در آنها ایجاد می‌شود.

آزمایش‌ها روی این موش‌ها نشان داد که فسفولیپاز پروفایل لیپیدهای بافتریایی را که به روده ختم می‌شوند، تغییر می‌دهد.

دکتر بولارد اینگونه نتیجه گیری می‌کند: این پروتئین با آزاد کردن اسیدهای چرب از غشای باکتری‌ها، لیپیدهای پیش التهابی تولید می‌کند که التهاب مزمن را تشدید می‌کند و شدت علائم آرتروز را در این موش‌ها افزایش می‌دهد.

قبلاً هم محققان ژاپنی از دانشگاه توکیو نشان دادند که اثر فسفولیپاز بر روی میکروبیوم‌های روده موش‌ها بر پسوریازیس، یک بیماری التهابی دیگر، و همچنین سرطان پوست تأثیر می‌گذارد.

محققان معتقدند این پیشرفت‌ها می‌تواند پیامدهای درمانی داشته باشد. مهار موضعی فسفولیپاز ممکن است روند التهابی را که بیماری‌های خاص را تشدید می‌کند کاهش دهد. همچنین نشان می‌دهد که مسدود کردن لیپیدهای پیش التهابی باکتریایی تولید شده در روده توسط این پروتئین می‌تواند علائم را در افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی سیستمیک کاهش دهد.

یک جرعه کتاب



اثر مرکب
نویسنده: دارن هاردی
مترجم: اکبر عباسی - شاهین بیات
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی کتابی قدرتمند و عملی است که راه‌های ایجاد تحولی شگفت‌انگیز در زندگی، درآمد و موفقیت افراد را بیان می‌کند. اکبر عباسی و شاهین بیات کتاب اثر مرکب را به فارسی ترجمه و انتشارات نسل نواندیش آن را منتشر کرده است.

درباره کتاب اثر مرکب

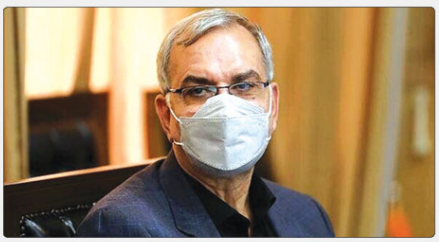
دارن هاردی کارشناس و مشاور کارآفرینی و سردبیر مجله موفقیت آمریکا کتاب اثر مرکب را تالیف کرده است. موضوع کتاب روش‌های دستیابی به موفقیتی فراتر از حد تصورتان است. در این کتاب هیچ حیله و اغراقی در کار نیست. این کتاب تنها حاوی حقایق است و این که چگونه موفقیت را کسب کنید.

این کتاب شامل اصولی برای به دست آوردن موفقیت است. اثر مرکب عصاره‌ای است که جویندگان موفقیت نیاز دارند بدانند و به آن‌ها عمل کنند. پس از به دست آوردن مهارت در این موارد، موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای کسب خواهند کرد. اما اگر منتظر یک داروی شفابخش هستید که شبیه به چوب جادوگر با یک ورد زندگی تان را از این رو به آن رو کند، اصلا سراغ این کتاب نروید.

خواندن کتاب اثر مرکب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر شما نیز جزو دسته افرادی هستید که به دنبال کسب موفقیت هستید اما تابه حال نتوانسته‌اید دوره مسیر درست موفقیت شوید، خواندن کتاب اثر مرکب اثر دارن هاردی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. البته این کتاب زمانی به شما کمک خواهد کرد که به تمام موارد بیان شده در کتاب به درستی و به طور کامل عمل کنید. باید به گام‌های کوچک زندگی ایمان داشته باشید و به این باور برسید که موفقیت در یک شب یک روز و یک ماه به دست نمی آید! معجزه یا دستان خودتان اتفاق خواهد افتاد. درک اثر مرکب شما را از انتظار کسب نتایج سریع رها خواهد کرد و به خواننده روش حرکت در مسیر موفقیت و تصمیم‌گیری آگاهانه را به‌طور عملی می‌آموزد. کتاب اثر مرکب با ترجمه های متفاوتی در بازار عرضه شده است.

۹۰ درصد جمعیت هدف کشور یک دز واکسن کرونا تزریق کردند!



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۹۰ درصد جمعیت هدف کشور یک دز، حدود ۸۱ درصد ۲ دز و ۲۵ درصد نیز دز سوم واکسن علیه کرونا را تزریق کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمدا، بهرام عین اللهی در دیدار با حسن محمد عباس سفیر لبنان در ایران افزود: ایران توانسته با ۶ مرکز تولیدی واکسن کرونا با پانترهم های مختلف، گام هایی را در مقابله با کرونا برادارد. وی اظهارکرد: با تسریع و گسترش پوشش واکسیناسیون در ماه های اخیر، میزان مرگ و میر بیماران کرونایی در ایران علیرغم وسعت درگیری با اُمیکرون در کشور و ایجاد موج ششم بیماری اما روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ نفر است.

علاقه داریم کشورهای اسلامی بدون مرز و ویزاباشند

وزیر بهداشت تصریح کرد: علاقه داریم که کشورهای مسلمان منطقه ارتباطات بیشتری در زمینه های مختلف پزشکی، برگزاری کنفرانس های علمی و تحقیقات و پژوهش های مشترک و کاربردی، داشته باشند. در اروپا مرز بین کشورها برداشته شده و کشورها با یکدیگر مراوده علمی دارند و کنفرانس های علمی مشترکی برگزار می کنند و هر کدام از کشورهای اروپایی، همانند. شهرهای یک کشور هستند و علاقه داریم که در آینده، کشورهای اسلامی بدون مرز و ویزا باشند. عین اللهی یادآور شد: آمادگی داریم که کنفرانس های مشترک در رشته های مختلف پزشکی را در لبنان یا ایران برگزار کنیم و دانشمندان ما در این کنفرانس ها حضور داشته باشند و با همکاران خود در لبنان، تبادل نظر داشته باشند. وی افزود: در حال حاضر ۹۷ درصد از داروی مورد نیاز ایران در داخل تولید می شود و در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، ایران پیشرفت های خیلی خوبی داشته و امیدواریم بتوانیم شاهد تقویت تبادل دارو و تجهیزات پزشکی بین دو کشور و تسریع در ثبت دارو های ایرانی در لبنان باشیم.

امکان ایجاد شعب دانشگاهی در لبنان را داریم

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: امکان ایجاد شعب دانشگاهی در لبنان را داریم البته دانشگاه های علوم پزشکی با دانشگاه های لبنان همکاری دارند و می توانیم تبادل استاد و دانشجو را گسترش دهیم. خوشحال می شویم که از وزیر بهداشت لبنان جهت سفر به ایران دعوت کنیم تا مذاکرات لازم جهت تقویت روابط دو کشور در حوزه سلامت را داشته باشیم البته نیاز است کارگروه هایی بین وزارت بهداشت ایران و سفارت لبنان تشکیل شود تا نیازها و استعدادهای همکاری های مشترک شناسایی و به طور عملیاتی در این زمینه اقدام شود.

از پیشرفت های ایران در حوزه های علمی و پزشکی آگاهی داریم

حسن محمد عباس سفیر لبنان در ایران نیز در ایـن دیدار گفت: دهه فجر انقلاب اسلامی را به مقام معظم رهبری، ملت و دولت ایران تبریک می گوییم از پیشرفت های جمهوری اسلامی ایـران بعد از پیروزی انقلاب به ویژه در حوزه های علمی و پزشکی و همه سطوح اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی، آگاهی داریم. وی اظهار کرد: می دانیم که دولت سیزدهم هدف و نیت خود را بر توسعه روابط با کشورهای همسایه متمرکز کرده و به عنوان یکی از اهداف اساسی و اصلی سیاست خارجی اعلام کرده است. در دولت لبنان از سالها پیش نیز سیاست خارجی بر توسعه روابط با کشورهای همسایه در شرق و غرب لبنان است. لبنان روابط خوبی با کشورهای اروپایی دارد و هدف ما این است که روابط لبنان با کشورهای عربی و اسلامی به ویژه ایران توسعه پیدا کند. وی خاطرنشان کرد: سفارت لبنان در ایران آمادگی دارد که با وزارت بهداشت و مدیران این وزارتخانه تعامل بیشتری داشته باشد تا زمینه‌های توسعه روابط بین دو کشور، بررسی شود. همکاری ایران و لبنان از سالها قبل در حوزه آموزش پزشکی وجود داشته است.

آموزش پزشکی در ایران در سطح بالایی قرار دارد

سفیر لبنان در ایران ادامه داد: دانشجویان زیادی از لبنان در ایران در رشته های پزشکی تحصیل کرده اند که البته بیشتر آنها بورسیه کامل دریافت کرده و برخی نیز با هزینه های شخصی برای تحصیل به ایران آمده اند. اکثر این افراد به لبنان بازگشته اند و دارای سطح بالایی از سواد و دانش و مهارت هستند که این نشان دهنده سطح بالای آموزش پزشکی در ایران است. عباس تصریح کرد: سفارت لبنان در ایران آمادگی دارد که درخواست های شرکت های دارویی ایرانی را دریافت و به وزارت بهداشت لبنان اعلام کند و ترجیح ما این است که این درخواست ها و همکاری شرکت های ایرانی از مسیر سفارت انجام شود. شرکت های دارویی و تجهیزات پزشکی ایرانی اگر بخواهند وارد بازار لبنان شوند، به عنوان سفارت به آنها کمک می کنیم و پلی بین آنها و وزارت بهداشت لبنان می شویم تا کار آنها تسهیل شود.

محض اطلاع

سیگاری هستید؟ سیاه‌دانه را فراموش نکنید!

محققان کشورمان در یک پژوهش جدید در حوزه طب سنتی، نقش گیاه دارویی سیاه‌دانه را بر اثرات نامطلوب نیکوتین، ماده سمی موجود در سیگار بررسی کرده و به نتایج مطلوبی دست یافته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نیکوتین به‌عنوان یکی از اجزای اصلی گیاه تنباکو، نوعی ماده آلکالوئید اعتیادآور است که عروق قلبی و مغزی را درگیر می‌کند و ریخت و شیمی سلول‌های مغز را تغییر می‌دهد. نیکوتین با اثر بر گیرنده‌هایی به نام استیل کولین بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. اثرات سمی نیکوتین به دلیل افزایش کلسیم داخل سلولی اتفاق می‌افتد که منجر به شروع مرگ سلولی برنامه‌ریزی‌شده یا اصطلاحاً آپوپتوز در سلول‌های عصبی می‌شود. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نیکوتین ممکن است منجر به افزایش مادهای به نام CYP۲E در سلول‌های مغز شود که عامل مهمی در تولید استرس اکسیداتیو است.

برای رفع تأثیرات منفی این ماده مضر، روش‌های متفاوتی وجـود دارد، ولی یکـی از مهم‌ترین این روش‌ها، اسـتفاده از گیاهان دارویی است. در این میان، توجه محققان بـه یک گیاه دارویی مهم در این خصوص جلب شده است. این گیاه با نام عمومی سیاه‌دانه و نام علمی «ایجاد ساتیوا» دارای پتانسیل درمانی بالایی است و برای درمان برخی از اختلالات مانند فشـارخون بالا، اختلالات گوارشـی، آسم و اختلالات پوستی از قدیم در منطقه خاورمیانه کاربرد داشته است. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که سیاه‌دانه حاوی سـطح بالایی از اسیدهای چرب غیر اشباع است و مهم‌ترین جزء آن، تیموکینون نام دارد.

به‌منظور بررسـی تأثیـرات این گیـاه دارویی بر جلوگیری از مرگ برنامه‌ریزی‌شده سلول‌های عصبی توسط ماده شیمیایی نیکوتین، محققانی از دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با همکاری موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی این شهر تحقیقی را انجام داده‌اند که نتایج آن اخیراً منتشر شده است.

آن‌ها در این پژوهـش، تأثیر روغن سـیاه‌دانه را بر بقای سلول‌های بافت عصبی بدن و جلوگیری از قطعه‌قطعه شدن DNA و آپوپتوز سلولی مورد ارزیابی علمی قرار داده‌اند.

نتایج این مطالعه مانشـان داد که روغن سیاه‌دانه می‌تواند جلوی مرگ سلولی ناشی از نیکوتین را در سلول‌های شبه نورون مغز بگیرد و این کار را از طریق مهار تولید NO و سـنتز سـیتوکین‌های التهابی انجام می‌دهد.

به گفته حسـین ژاله- محقق مرکـز تحقیقات پیشـگیری سـوءمصرف مواد دانشـگاه علوم پزشکی کرمانشاه و همکارانش، «نتایج مانشان داد که غلظت ۱۰۰ میلی مولار نیکوتین موجب کاهش زنده ماندن سلولی و افزایش سمیت سلولی، تولید NO، غلظت سـیتوکین‌های التهابی و تکه‌تکه شـدن DNA می‌شود. اما روغن سیاه‌دانه این اثرات سمی را مهار کرده و منجر به افزایش زنده ماندن سلول‌ها و کاهش سمیت‌سلولی می‌شود».

آن‌ها می‌گویند: «در قرن‌های گذشته سیاه‌دانه در خاورمیانـه و هند به‌عنوان یک داروی گیاهی مهم میان مردم اسـتفاده می‌شـد. در طب سـنتی، ذکر شده است که سیاه‌دانه در درمان آسم، روماتیسم، برونشیت و بیماری‌های التهابی مؤثر است».

همچنین بر اساس اطلاعات این تحقیق، بررسی‌های علمی نشـان داده‌انـد که گیاه دارویی سـیاه‌دانه دارای خـواص فارماکولوژیک زیادی مانند خواص ضد باکتری، ضد قارچ، آنتی‌اکسیدان، ضد دیابت، تعدیل‌کننده یونی و فعالیت‌های ضدالتهابی است.

این یافته‌های علمی پژوهشی و فصل‌نامه «دانش و تندرستی در علوم پایه پزشکی» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شاهرود منتشر کرده است.



هشدار به خانواده‌ها؛ کُشندگی اومیکرون بیشتر است

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: با توجه به گسترگی اومیکرون و سرعت انتشار آن، این ویروس می تواند قربانیان بیشتری بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناصر کلانتری، در برنامه در اتهای الوند شبکه دوم سیما، اظهار کرد: تفاوت اومیکرون با دیگر سویه ها این است کودکان هم درگیر می شـوند. هیچ گروه سنی از سویه‌های کرونا مصون نبودند اما شـیوع این بیماری بیشتر در بین بزرگسالان بود و اما کودکان دومین گروهی هستند که درگیر اومیکرون می‌شوند.

وی ادامه داد: متأسـفانه با توجه به ساده انگاری و سهل انگاری خانواده‌ها در قبال اومیکرون به دلیل صحبت‌ها در رسانه‌ها و ارتباط جمعی مختلف، نگرانی‌ها نسبت به این بیماری کمتر شده است. مردم بچه‌ها را به مهدکودک می‌فرسـتند و سیستم هم مدارس را باز می کند.

این متخصص کودکان یادآور شد: شاید شدت علائم اومیکرون کمتر باشد اما کشندگی و عارضه اومیکرون بالاست و شیوع این بیماری نیز بسیار بیشتر است که این گسترگی می تواند آمار مرگ و میر را افزایش دهد.



کلانتری ادامه داد: بخش‌های بی آی سـی یوی ما پر از کودکان مبتلا به اومیکرون اسـت. در یک ماه اخیر بیش از نیمی از کودکان مراجعه کننده به من با علائم اومیکرون هستند و اغلب والدین آنان نیز علائم حداقلی اومیکرون را دارند.

به گفته وی، در بخش کووید ۱۹ نالاتن بی علامت داریم و کودکان نیز می‌توانند جز این گروه باشند.

استاد تمام دانشـگاه علوم پزشکی شـهید بهشتی توضیح داد: مردم در کوچه و بازار شاید مابـک بزنند که آن هم استاندارد نیست و مدت‌ها از مصرف آن گذشته است. در دورهمی ها هم که رعایت‌ها انجام نمی‌شود و اغلب در خانه تهویه‌ای وجود ندارد و در دو ماه اخیر بیشترین میزان ابتلاء در دورهمی های خانوادگی بوده است. توصیه می کنم این را رعایت کنند و منزل یکدیگر نروند و در نهایت با مابـک به مهمانی‌های خود بروند و پنجره‌ای را باز بگذارند.

کلانتری ادامه داد: اگر بچه‌ای بدون هیچ علامت قبلی به یکباره با تب از خواب بیدار شـد احتمال آنفلوانزا بیشـتر اسـت و این بیماری حال شروع می‌شود. بیشـتر بدن درد و سـردرد و تب بالا را در آنفلوانزا داریم.

وی گفت: اومیکرون و سـرماخوردگی شـبیه هم هسـتند با آبریزش شروع می‌شوند و بچه مبتلا به اومیکرون معمولا کسالت بیشـتری دارد و اشتهایش کم می‌شود و البته این صد درصد نیست. بدن درد در اومیکرون برای کودک بیشـتر است و والدین باید به این مورد دقت کنند.

این متخصص کودکان افزود: در کووید ۱۹ گاه علائم گوارشی بین بچه‌ها رخ می‌دهد اما در سرماخوردگی اینگونه نیسـت. در هر دو حالت بهتر اسـت هر علائمی دیدیم فکر کنیم اومیکرون اسـت و تا دو هفته قرنطینه کنیم. طول دوره بیماری در کودک تا ۱۰ روز هم هسـت اما میانگین زمان بیماری ۳ هفته است. در سرماخوردگی کودک نهایت پس از ۵ روز تب قطع می‌شـود اما در اومیکرون حالت زیگزاگی است.

مثبت هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

اگر حقیقت را خفه کرده و در زیر زمین دفن کنید، باز هم رشد خواهد کرد و دارای چنان نیروی انفجارآمیزی خواهد شد که به هنگام انفجار هر چیزی را که در سر راهش باشد از میان خواهد برد

امیل زولا

تازه های سلامت

سوپ شلغم یک آنتی بیوتیک خوشمزه

سوپ به عنوان یک غذای مفید و مقوی شناخته می شود که فواید بسیار زیاد آن همانند سد محکمی در مقابل هجوم ویروس ها و باکتری ها به سیستم ایمنی بدن است است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سوپ سرشار از مواد معدنی و انواع ویتامین هاست، به همین دلیل مقاومت بدن را بالا می برد، در فصل زمستان آب بدن را تامین می کند. شما هم سبزیجاتی که در منزل داشـته باشید می توانید یک سوپ مقوی و لذیذ برای خود تهیه کنید و به همین سادگی به مقابله با بیماری های مختلف در این فصل بروید. شلغم از ریشه هایی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته می شود. با این ماده غذایی می توانید یک سوپ زمستانی دلچسب برای خانواده تان آماده کنید. لازم است بدانید که شلغم رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می کند. آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک کننده قوی روده هاست. خواص تسکین دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب آور تبدیل کرده است. شلغم نقش آنتی اکسیدان دارد و دارای مقادیر زیادی ویتامین c است. به همین دلیل از تشـکیل رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری می کند. مقادیر فراوان فسفر موجود در شلغم در تقویت حافظه و سیستم عصبی تان موثر است.

مواد لازم برای تهیه سوپ شلغم و هویج

آب مایه‌چه یا آب مرغ ۳-۴ لیوان
هویج نگینی خردشده یک عدد تقریبا بزرگ
جو پرک یک فنجان
برنج (نیم دانه) یک قاشق غذاخوری پر
رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه
گشنیز و جعفری به میزان لازم
سیب زمینی یک عدد کوچک نگینی خرد شده
شلغم نیم پز با آب ۵ عدد خرد شده
رشته فرنگی به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه

در ابتدا آب گوشت را به همراه برنج، هویج، پرک، سیب زمینی و ادویه و با کمی روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار دهید تا پخته شود. زمانی که مواد نیم پز شدند شلغم را به آن اضافه کنید.

پس از اضافه کردن شـلغم منتظر بمانید تا سـوپ تان لعاب لداخته و حسابی غلیظ شود. همین که از غلظت سوپ اطمینان حاصل کردید رب، رشته و سبزی را به ترتیب به آن اضافه و یک ساعت زمان بدهید تا سوپ غلیظ تر شود. بعد اینکه سوپ خوب جا افتاد می توانید چاشنی هایی مانند آبلیمو و نارنج طبیعی و فلفل به آن اضافه کرده و آن را سرو کنید.

با جامعه 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