گوناگون

اعلام شرایط نقل و انتقالات «اضطراری» فرهنگیان

وزارت آموزش و پرورش بخشنامه مرحله دوم نقل و انتقالات (اضطراری) فرهنگیان را ابلاغ کرد که در اساس آن، متقاضی انتقال موقت یا دائم فرهنگیان (دارای شرایط خاص) که در نقل و انتقال اصلی شرکت کرده اما یا انتقال آنان موفقیت نشده است، در سامانه به روطه مجدداً بررسی و اعلام نظر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از ایسنا، بخشنامه چهارده ماهه سال و اساس تصمیمات متخذه در کمیته ملی و استانی وزارت آموزش و پرورش، مرحله دوم نقل و انتقالات (اضطراری) فرهنگیان سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ با رعایت شرایط که از ۱۲ شهریورماه آغاز شده، تا ۲۲ شهریورماه باید به پایان برسد و اعلام شود، به شرط موافقت اداره کل آموزش و پرورش استان مبدا و مقصد ابلاغ شد و بر این اساس، متقاضی انتقال اعم از موقت یا دائم فرهنگیان (دارای شرایط خاص) که در نقل و انتقال اصلی شرکت کرده‌اند و یا انتقال آنان موفقیت نشده است در سامانه به روطه مجدداً بررسی و اعلام نظر می‌شود. همچنین در صورت موفقیت مبدأ یاد شده و تأیید جدید متقاضیان انتقال اعم از موقت یا دائم دارای شرایط خاص، از سوی اداره کل آموزش و پرورش استان مبدا خدمتی افراد در سامانه به روطه ثبت، بررسی و اعلام نظر و تحویل شده در این بخشنامه آمده است که اداره کل آموزش و پرورش مبدا در سامانه به روطه نسبت به درخواست متقاضیان انتقال پس از تایید از سوی مبدا خدمتی، پس از بررسی اعلام نظر کند.

همچنین با توجه به این‌که مدیران کل استان‌ها مسئولیت نظارت بر حسن اجرای این دستورالعمل را دارند، لازم است تمهیدات لازم را فراهم کند تا کلیه اقدامات صورت گرفته تا ۲۲ شهریورماه به پایان برسد.

نگرانی از افزایش موارد وبا در آستانه پاییز

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اعلام نگرانی از افزایش موارد وبا در آستانه فصل پاییز از آمادگی دانشگاه‌های علوم پزشکی تا پایان مهرماه به منظور پرهیز وبا از مولد احتمالی این بیماری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا؛ شهام عرشی گفت: در آستانه فصل پاییز بویژه در شهریور ماه نگرانی ما از شیوع وبا و افزایش می‌یابد چرا که به شکل سنتی و به دلایل مختلف در این ماه شیوع بیماری اتفاق می‌افتد؛ هرچند که هنوز مشکلی خاصی نداشته‌ایم و وی با تاکید بر لزوم رعایت نکات بهداشتی در تغذیه در تجمعات، اظهار کرد: توصیه ما این است که افراد از مواد غذایی خام استفاده نکنند و ترجیحا در جایی که از شست‌وشوی کافه و وسیعی جات مطمئن نیستید از مصرف سالادها خودداری کنید و عرشی با اشاره به اهمیت مصرف آب سالم در پیشگیری از بیماری‌های منتقله از آب و غذا و از جمله وبا، تصریح کرد: افراد حساسیت از آب لوله‌کشی یا بطری شده استفاده کنند یا رعایت این مسائل اساسی‌تر هستیم که مشکل بیماری‌های حاد اسهالی در افراد به حداقل برسد. او با بیان این‌که نگرانی از شیوع وبا تنها منحصر به مرزهای خارجی نیست، تاکید کرد: افراد در سفرهای تابستانی داخلی خود نیز باید نکات بهداشتی را رعایت کنند. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، اظهار نمود: با شروع فصل گرما یعنی از خردادماه در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور مرتبا نمونه‌گیری و کشت برخی مواد اسهالی از نظر میکروب‌ها انجام می‌شود و به محض مثبت شدن پاسخ تست‌ها، اقدامات پیشگیری کننده آغاز می‌شود. اولویل امسال چند مورد محدود از وبا داشتیم که همگی وارده از کشورهای پاکستان و افغانستان بودند اما تا پایان مهرماه دانشگاه‌های مسافر حالت آمادگی داشته‌اند. وی افزود: وبا یک بیماری اسهالی حاد عفونی و به شدت مسری است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری "ویبریو کولرا" ایجاد می‌شود و در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم آبی شدید بدن شده و منجر به مرگ انسان می‌شود. او تاکید کرد: این میکروب از طریق مدفوع انسان دفع شده و می‌تواند موجب آلودگی آب و مواد غذایی شود استفاده از آب سالم، دفع بهداشتی مدفوع و رعایت بهداشت دست مهم‌ترین راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های منتقله از آب و غذا از جمله وبا است.

وضعیت بیماری‌های انگلی در کشور

مدیر گروه انگل‌شناسی و قارچ‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در باب انواع بیماری‌های انگلی در کشور، موضع‌حیاتی داد.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از مهر؛ علی حقیقی، ضعف در سیستم ایمنی و عدم رعایت بهداشت را از مهمترین دلایل ورود انگل‌ها به ناخل بدن انسان دانست و گفت: رعایت بهداشت شخصی و بهداشت مواد غذایی از اصول اولیه پیشگیری از ورود انگل‌ها به بدن محسوب می‌شود. وی با بیان این‌که در وضع انگل یک یاخته همچون زیاردیا، مالاریا و لیشمانیا و انگل‌های کرمی مانند اکیتوکوکوس که مجرد به پروز کیست هیدایید می‌شود، از انواع آلودگی‌های انگلی در کشور هستند حقیقی اظهار کرد: انگل میکروسکوپی زیاردیا در کودکان بیشتر از بزرگسالان به دلیل عدم رعایت بهداشت شخصی و آلوده ماندن دست‌ها هنگام استفاده از سرویس بهداشتی و بزرگ می‌کند این انگل بیشتر در روستاها دیده می‌شود. آمار ابتلا به این انگل ۱۰ تا ۲۴ درصد گزارش شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص میزان شیوع یک یاخته مالاریا و لیشمانیا که عامل بروز بیماری‌های همچون سلک است، گفت: در خصوص این بیماری‌ها وضع شیوع آن در کشور جای نگرانی وجود ندارد. وی افزود: بیماری‌های ناشی از انگل‌های کرمی همچون کیست هیدایید نیز در ایران نادر است به طوری که آمار هر هزار نفر، یک مورد ابتلا گزارش می‌شود البته این آمار مایوس از آمار بالندمی کرد اما فراز و نشیب‌هایی داشت که با آغاز همه گیری کووید و به دنبال رعایت بهداشت فردی کاهش چشمگیری داشته است.

حقیقی در خصوص راه انتقال کرم اکیتوکوکوس، گفت: میزبان اصلی کرم‌های عامل کیست هیدایید، سگ سانان هستند، به این معنی کرم بالغ در روده سگ زندگی می‌کند. سگ‌های آلوده از طریق مدفوع خود نخم‌هایی که مهاجرا وده مزارع و مراتع رها می‌کند و دفع نخم‌های کرم بالغ باعث آلودگی خاک و آب می‌شود. سپس حیوانات اهلی مانند گوسفند، بز، گاو و شتر هنگام چریدن نخم‌ها را می‌خورند و انسان از طریق خوردن غذا یا آب آلوده به نخم‌ها و یا از طریق تماس مستقیم با سگ‌های آلوده به انگل، آلوده می‌شود. وی افزود: رعایت بهداشت فردی اصل اولیه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های انگلی است و این موضوع یا کاهش چشمگیر آمار ابتلا به دنبال آغاز پاندمی کرونا تاحدی تأییدشد.

زنان و خانواده

استرس احتمال فیبریلاسیون دهلیزی را در زنان یائسه افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان یائسه‌ای که استرس، افسردگی یا مشکل خواب دارند، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به اختلال ضربان قلب مواجه شوند

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از مدیسن نت، این مطالعه که بر روی ۸۴۰۰۰ زن بالای ۵۰ سال انجام شد، نشان داد که برخی از عوامل روانی با خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی، یک آریتمی قلبی که می‌تواند در طول زمان مشکلات جدی ایجاد کند، ربط دارد. به گزارش محققان، هر چه زنان در دو معیار «استرس» و «افشار» نمره بیشتری کسب کنند، خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در آنها در ۱۰ سال آینده بیشتر خواهد بود. دو عامل خاص - ویژگی‌های استرس‌زای زندگی و بی‌خوابی - قوی‌ترین ارتباط با بیماری قلبی نشان ندادند. به گفته محققان: «ویژگی‌های استرس‌زای زندگی همه‌ویژگی‌های استرس مانند لپی نه زمین و ویژلیی نه زمین را افزایش می‌دهند و سطوح بالا این هورمون‌ها ممکن است بافت ایجاد آریتمی‌هایی مانند فیبریلاسیون دهلیزی شود.»

همچنین بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب می‌تواند بدن را تحت تأثیر قرار دهد. وی‌ای مثال افشار خون را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که افشار خون بالا با افزایش خطر آریتمی قلبی مرتبط است.

فیبریلاسیون دهلیزی زمانی اتفاق می‌افتد که حفره‌های فوقانی قلب به جای انقباض و فشار، شروع به لرزیدن می‌کنند. آریتمی در ابتدا بدیهی به نظر نیست، اما اگر در طول زمان ادامه یابد، می‌تواند منجر به عوارضی مانند سکته مغزی یا نارسایی قلبی شود.

فاکتورهای پرخطر قرار گرفتن در معرض استرس، شامل سن بالاتر، افشار خون بالاتر، چاقی و دیابت هستند. از این رو، محققان مرکز پزشکی سلتاکلا از مردم خواسته بودند تا پرسش‌نامه‌ای را پر کنند که در زمان ورود به مطالعه، فاقد فیبریلاسیون دهلیزی بودند، مرکز زندگی و آرامش و بی‌شأن و پرسیده شد.

در طول دهه بعد، حدود یک چهارم این شرکت‌کنندگان به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا شدند. محققان دریافتند که «شاکه» ممکن است با زنان روانشناختی پرخطر شخیص جدید فیبریلاسیون دهلیزی در ربط داشته‌اند.

این شاخص‌ها «استرس» و «افشار» نام‌گذاری شدند و به ازای هر نمره اضافی که زنان در آن گروه‌ها کسب کردند، میانگین خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بین ۳ تا ۱۲ درصد افزایش یافت. محققان دریافتند که ویژگی‌های استرس‌زای زندگی بی‌خوابی دو عاملی هستند که قوی‌ترین ارتباط را با فیبریلاسیون دهلیزی دارند. این ویژگی‌های استرس را شامل بحران‌های مالی، مشکلات مالی عمده، طلاق، از دست دادن شغل، درگیری‌های جدی خانوادگی و مرگ همسر، ربود.

روزنه

مشکلات ازدواج با یک خودشیفته

قبل از ازدواج باید با بسیاری از خصوصیات همسرتان آشنا شوید. خودشیفتگی یکی از ویژگی‌هایی است که تاثیر زیادی بر ازدواج و روابط شما با همسرتان می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تمناک، زمانی که برای اولین بار همسرتان را ملاقات کردید، احتمالا آنقدر خجالتی بودید و آنقدر جذب او شدید که فراموش کردید شخصیتش را از زوایای دیگر هم بررسی کنید؛ اما شاید بعد از ازدواج و بعد از مدتی متوجه شدید که طرف مقابل تان خودشیفته است.

خودشیفتگی طرف مقابل قطعا مشکلاتی را برای شما به وجود می‌آورد که باید برقرار شوید. در این قسمت در مورد این مشکلات با شما صحبت خواهیم کرد.

کنترل کامل

بسیاری از افراد که شخصیت خودشیفته‌ای دارند، می‌خواهند قدرت و کنترل کامل احساسات طرف مقابل را در دست داشته باشند. می‌خواهند هر چیز زندگی را خودشان کنترل کنند که باعث ایجاد مشکلات زیادی خواهد شد و همین تحت کنترل گرفتن شرایط، طرف مقابل را خسته می‌کند.

رقابت با بچه‌ها

در حالت ترمال و طبیعی، زمانی که بچه وارد خانواده می‌شود، هم پدر و هم مادر، اول بچه را اولویت قرار می‌دهند. اما افرادی که خودشیفته هستند، از این اتفاق طبیعی پیروی نمی‌کنند. در واقع آنها بچه را رقیبانه‌ای برای رقابت و جلب توجه از سمت همسرشان می‌دانند. به نقل از ایلنه، افراد خودشیفته همیشه می‌خواهند همه توجه و تمرکز همسر را برای بچه؛ روی خودشان متمرکز کنند و همین باعث می‌شود که همسرشان دچار مشکل شود و تنش‌های خیلی راحت به بچه خود محدود شود.

احساسات منفی بدبدی را ایجاد خواهد کرد

اعتبار یک طرفه

اعتبار یک طرفه یعنی این که طرف مقابل به این توجه نمی‌کند که همسرش چقدر در رابطه تلاش کرده، چه چیزهایی را با یکدیگر به دست آورده‌اند. در هر صورت فقط کارهای خوب خودش را می‌بیند و باید از این بابت مثبت هم بگیرد؛ این یکی از علائم و مشکلات ازدواج با یک فرد خودشیفته است.

حسادت شدید

حسادت شدید یکی دیگر از علائم خودشیفتگی افراد در ازدواج است و آنها می‌خواهند با حسادتی که از خودشان نشان می‌دهند، مرکز توجه طرف مقابل باشند و این سبب به یک اختلال تنش داده می‌شود و یک ناامنی را در آنها به وجود می‌آورد و احساسات منفی بدبدی را ایجاد خواهد کرد.

کنار آمدن با همسر خودشیفته

ازدواج با فرد خودشیفته مشکلات خودش را دارد؛ اما شما باید سعی کنید راه حل‌هایی را پیدا کنید که فریقی خود شیفتگی طرف مقابل تعدیب. از آنجایی که افراد خودشیفته خودشان زندگی را کنترل می‌کنند، می‌خواهند شما را تا حد ممکن از پول زیاد، غذای خوب و یا حتی عشق بچه‌ها محروم کنند که از لحاظ اخلاقی به شما آسیب بدبدی وارد خواهد کرد؛ حتی ممکن است کار به ضرب و شتم هم برسد و شما خیلی آسیب ببینید. در چنین حالتی فقط یک مشاور می‌تواند کمک کند و باید همراه با همسرتان کارهای روان درمانی و تراپی شناختی رفتاری را به انجام برسانید؛ در غیر این صورت خطر ابتلا به لیسرس مزمن یا افسردگی برای شما وجود خواهد داشت.

مهم‌ترین چالش زوجین نابارور در مسیر درمان

زوجین نابارور با هزاران امید و آرزو در مسیر درمان قدم می‌گذارند؛ اما خیلی از این زوجین، تاب و توان تأمین هزینه‌های درمانی را ندارند و قید بچه‌دار شدن را می‌زنند.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از مهر؛ آمارهای رسمی نشان می‌دهد بیش از ۲۰ درصد زوجین کشور نابارور هستند که برای صاحب فرزند شدن می‌بایست کفش آهنی پا کنند و جیب پر پول داشته باشند. این در حالی است که اکثریت زوجین نابارور، از قشر کم درآمد و محروم جامعه هستند که نمی‌توانند هزینه‌های سنگین دارو و درمان را تأمین کنند.

بر اساس مطالعات انجام شده در دنیا، ۴۰ درصد مشکل ناباروری مربوط به اقلیان و ۴۰ درصد هم مربوط به پلوان لوله و ۲۰ درصد هم یا به هر دو نفر ارتباط دارد و یا اینکه علت آن نامشخص است.

علی صادقی تیار، مدیر مرکز درمان ناباروری ایمیا پلیت به جهاد دانشگاهی، با عنوان این مطلب که ناباروری یکی از مشکلات شایع در جهان است، گفت: میزان ناباروری از حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد در کشورهای مختلف بسته به شرایط آسیب زا و مشکلات و بیماری‌ها متفاوت است.

وی با تاکید بر جدی گرفتن مقوله درمان ناباروری در جامعه افزود: پیشبد ما برای ترغیب زوجین نابارور به درمان، این است که به جای اینکه پول از طریق بیمه‌ها به درمان ناباروری اختصاص یابد، به حساب مرکز درمان ناباروری واریز شود.

صادقی تیار گفت: بر اساس پیشبد ما به هر زوج ۱۰ میلیون تا ۲ یا ۳ بار سال اختصاص پیدا کند و این پول، راحتی از درمان بدهد، یا چنین روشی، می‌تواند زوجین نابارور را ترغیب کرد به سمت درمان ناباروری بروند.

وی افزود: در شرایط کنونی، از ۲۵ میلیون زوج نابارور در کشور، فقط شاهد مراجعه ۱۲۰ تا ۱۴۰ هزار زوج نابارور برای درمان هستیم.

صادقی تیار ادامه داد: اعداد مسافرین آمار زوجین نابارور و کسانی که برای درمان ناباروری اقدام می‌کنند، نشان می‌دهد که روش و نسبت‌ها به کل گرفت شده برای درمان ناباروری، درست نیست.

وی افزود: تا زمانی که پول درمان ناباروری به سختی دست زوجین نابارور برسد نمی‌توان به موفقیت چنین طرح‌هایی امیدوار بود.

صادقی تیار گفت: درمان ناباروری، درمان گران قیمتی است، به طوری که در آمریکا ۱۰ هزار دلار قیمت سیکل درمان ناباروری است و در ایران، زیر ۱۰۰۰ دلار است.

در همین حال، مجلس شورای اسلامی، در دوسال گذشته پوشش‌های را برای درمان ناباروری اختصاص داده که از طریق سازمان‌های بیمه گر برای زوجین نابارور هزینه می‌شود.

در سال ۱۴۰۰ زمانی که دستورالعمل خرید راهبردی خدمات ناباروری به سازمان‌های بیمه گر ابلاغ شد، سازمان بیمه سلامت هم تلاش کرد این خدمات را به زوجین نابارور ارائه بدهد از همین رو، در کام اول نسبت به ساماندار کردن زوجین نابارور اقدام کرد.

مریم آزادی معاون دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با بیان اینکه ۵۰ هزار زوج نابارور در کشور ساماندار شده‌اند، گفت: زوج‌های نابارور برای درمان اگر به مراکز دولتی مراجعه کنند ۹۰ درصد هزینه‌های دولتی و اگر هم به مراکز خصوصی مراجعه کنند ۹۰ درصد تعرفه غیردولتی پوشش داده می‌شود.

وی در مورد سهم فرانسیز درمان خصوصی و اینکه چقدر می‌تواند به زوج‌های نابارور کمک کند، افزود: خدمات تخصصی ناباروری قبل از سال ۱۴۰۰ در تعهد سازمان‌های بیمه گر نبود، در نتیجه پرداخت از جیب بیمه شده بسیار زیاد بود و زمانی که در تعهد قرار گرفت سال ۱۴۰۰، ما یک اشتباه را پیدا قائل شدیم، تمام خدمات اینها در مراکز دولتی ۹۰ درصد تعرفه دولتی می‌گیرند و در مراکز خصوصی و مراکز عمومی غیردولتی مثل مراکز جهاد دانشگاهی، تأمین اجتماعی اینها را ما ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیر دولتی یعنی یک تعرفه بالاتر از تعرفه دولتی پرداخت می‌کنیم.

آزادی ادامه داد: ما هزینه‌های زوجین نابارور برای دریافت خدمات روبالیی و بستری را تقبل می‌کنیم. به طوری که در خدمات روبالیی ۳۶ قلم داروی تخصصی و مرتبط با درمان ناباروری یا ۹۰ درصد تعرفه را پرداخت می‌کنیم. یعنی سازمان بیمه سلامت ۹۰ درصد هزینه این داروها را تقبل می‌کند و بیمار فقط ۱۰ درصد پرداخت می‌کند.

وی افزود: ۵۱۷ قلم آزمایش نیز مرتبط با مواد تشخیصی تحت پوشش قرار دارند و ۶ خدمت تصویربرداری که عمدتا سونوگرافی‌ها هستند که اینها را هم تحت پوشش قرار دادیم و خدمات تخصصی که شامل لقاح مصنوعی، IVF و اینکیوبیو یا پلاکتچر و تخمک را ما بدون محدودیت در طول سال و بدون سقف تحت پوشش قرار می‌دهیم.

آزادی گفت: سال ۱۴۰۰ که دستورالعمل تازه ابلاغ شده بود، یک محدودیت سن برای زوجه قائلیم اما با صحبت‌هایی که در مجمع خانه‌های برای عالی بیمه سلامت شد، سن ۴۵ سال را به ۴۹ سال تمام رسانیدیم.

معاون دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، در خصوص زوجین نابارور که دفترچه بیمه ندارند، افزود: کسانی که هیچ گونه دفترچه بیمه‌ای ندارند می‌توانند به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد بیمه سلامت و یا به پیل شهروندی سلامت بیمه سلامت مراجعه کرده و خودشان را بیمه کنند و از این خدمات بهره‌مند شوند.

توصیه‌های اورژانسی برای پیاده‌روی اربعین

رسیدن شب هنگام به مرز، کوتاه کردن زمان پیاده‌روی، افزایش مصرف زیاد یا نارسایی ORS و موکول کردن پیاده‌روی قرار آسیب‌پذیر به زمانی غیر از اربعین، از جمله توصیه‌های رئیس سازمان اورژانس کشور برای پیاده‌روی اربعین است.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، جعفر میلدفر در زمینه توصیه‌های اورژانسی به زائرین اربعین، عنوان کرد: نخستین توصیه این است که به دلیل گرمای شدید هوا یک معتاد افراد که آسیب‌پذیر هستند، از جمله کودکان زیر ۶ سال و سالمندان بالای ۶۰ سال و افرادی دارای بیماری‌های مزمن و در نهایت مادران باردار، سفر زیارتی خود را به زمان دیگر موکول کنند.

وی اضافه نمود: هر چه قدر تاکید شود این گروه‌های آسیب‌پذیر کمتر در این زمان به این سفر بیایند، هم به خود کمک کرده و هم به بیمه‌های اورژانسی کمک کرده‌اند در اربعین سال گذشته بیش از ۴۰۰ مادر باردار که دچار مشکل شده بودند به اورژانس مراجعه کرده بودند و متعاقبا به محل قبل بوجهی نیز مراجعه نکرده بودند، بر این اساس این موضوع باید جدی گرفته شود.

میلدفر افزود: بهتر است افراد به صورتی پیاده‌روی کنند تا شب هنگام به مرز برسند، زیرا هوا در مرز ۲ تا ۴ ساعت زمان خواهد برد و اگر در ساعات شب، خود را به مرز برسانند دمای هوا پایین‌تر است و بهتر می‌توانند از مرز عبور کنند.

وی گفت: گرمای هوا بسیار جدی است و پیش‌بینی هوا بین ۵۰ تا ۶۰ درجه خواهد بود و با توجه به اینکه در داخل کشور امکانات وجود دارد، ولی در داخل کشور عراق، به نسبت به مجمع زائرین، امکانات محدود است؛ بنابراین توصیه جدی این است که شب هنگام به مرز برسند.

میلدفر اضافه داد: توصیه می‌شود زائرین حتما از قرص ORS استفاده کنند؛ بنابراین زائرین باید مایعات زیاد و هدفمند مصرف کنند؛ زیرا به دلیل مرطوبی، نمک زیاد دفع خواهند کرد که باعث گیجی و کاهش هوشیاری می‌شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: توصیه می‌شود افراد جمعی حرکت کرده تا از همدیگر حمایت کنند و در صورت امکان، زمان خود را برای زیارت ورزشگاه مدیریت کنند تا در کوتاه‌ترین زمان این سفر زیارتی را انجام دهند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

پروتئین گیاهی جایگزین لبنیات در کدام ماده غذایی است؟

افزودن پروتئین بیشتر به رژیم غذایی فقط برای ساخت و حفظ عضلات نیست. پروتئین می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف کاهش وزن خود برسید و مدت بیشتری احساس سیری کنید و در عین حال متابولیسم بدن و چربی‌سوزی خود را افزایش دهید. این مورد می‌تواند با افزایش سن از لشتوان‌های شما محافظت کند و فشار خون شما را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا؛ به نقل از هلث، بسیاری از مبلغ پروتئینی خود را حیوانات به دست می‌آیند اما اگر سبزی دارید مصرف گوشت خود را محدود کنید تا مصرف چربی‌های اشباع شده خود را کاهش دهید. این روش کمک چشمگیری به شما می‌کند همچنین ممکن است از خوردن مرغ و ماهی خسته شوید حتی اگر دلیلی که می‌دانید کنترل خود دارند ممکن است نیاز داشته باشید مصرف تخم مرغ خود را به تنها یک عدد در روز محدود کند و کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند نمی‌توانند پروتئین خود را از شیر یا سرم لبنیات دریافت کنند. بنابراین یافتن جایگزین مناسب حائز اهمیت است.

گیاهخواران احتمالا از قبل می‌دانند که می‌توانیم هر روز مقدار زیادی پروتئین از گیاهان دریافت کنیم به طور خاص، احتمالا یک منبع پروتئین در ذهن شما مانند نخود، ارزنی وجود دارد. یک فنجان نخود پخته شده دارای ۸۶ گرم پروتئین است، در مقایسه با یک فنجان شیر بدون چربی که با ۸۴ گرم پروتئین، میزان کمتری است.

نخود، ارزنی در واقع حبوبات است نه سبزیجات و به همین دلیل مقدار کمی پروتئین دارند. دو نوع نخود ارزنی، سبز و زرد وجود دارد؛ نخود سبز که معمولا به شکل تازه و منجمد نگهداری می‌کنیم، شیرین‌تر از همتایان زرد خود است. نخود زرد معمولا در برخی دیگر از غذاها از جمله نان هندی استفاده می‌شود.

احتمالا متوجه شدید که پودر پروتئین نخود، میزان انرژی بالا و یک جایگزین گیاهی برای گیاهخواران است. پروتئین نخود در مقایسه با پروتئین برنج یا ماهانه تمام آمینو اسیدهای لازم را دارد اما مقدار کمی متیونین، یک آمینو اسید مهم دارد. بنابراین، طبق گفته موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان، احتمالا ایده خوبی نیست که به پروتئین نخود به عنوان منبع اصلی پروتئین خود اعتماد کنید.

پودر پروتئین نخود از نخود زرد مشتق شده است و به لشکل مختلف ایزوله پروتئین نخود، کنسانتره پروتئین نخود و پروتئین نخود یافتی وجود دارد. پروتئین ایزوله نخود سرشار از پروتئین و لیپیدهای آسیب است که آن را برای کاهش وزن و عضله‌سازی مفید می‌کند و پروتئین آن بیشتر زیست فنجان نخود پخته است. کنسانتره پروتئین نخود، اگرچه به اندازه پروتئین متراکم نیست، حاوی کربوهیدراتها یا چربی‌های اضافه نیست. پروتئین نخود یافتی در تولید غذاهای گیاهی و وگان استفاده می‌شود.

اگرچه پروتئین نخود ممکن است تغییر خوبی در آسیب صحیح‌گلی شما باشد اما نباید اضافه کردن نخود ارزنی، مصرفی را به سایر وعده‌های غذایی خود در طول روز را فراموش نکنید. کمیته پزشکان، نخود ارزنی را به دلیل وابود تغذیه‌ای آن، غذای قدرتمند می‌نامد. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند، بلکه ۸۸ گرم فیبر نیز با یک فنجان نخود دریافت کرد تا سلامت روده خود را بهبود بخشید و به احساس سیری کنید.

نخود سبز همچنین چربی اشباع شده، کلسترول و نمک کمی دارد. آنها سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین B، ویتامین C، ویتامین B6، ویتامین K، منگز، تیامین، فولات و منیزیم هستند. نخود ارزنی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، به این معنی که تاثیر کمتری بر سطح قند خون شما دارد. نخود سبز همچنین حاوی ترکیبات مفیدی مانند ایزوفلاون‌ها، لگنین‌ها و ساپونین‌ها است که اثرات محافظتی در برابر سرطان دارند.

می‌توانید مقداری نخود سبز برای تقویت پروتئین در سالاد اضافه کنید یا می‌توانید نخود سبز را برای چند ساعت در آجیل گلز آرام بپزید. فقط مقداری سبزی تازه مانند نعناع یا ریحان به آن اضافه کنید سپس با پیر کاه روغن زیتون خالص و آب لیمو آن را سرو کنید.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.