گوناگون

اطلاعیه آموزش و پرورش درباره برگزاری کلاس‌ها با غیرحضوری شدن مکرر مدارس

روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش درباره شرایط برگزاری کلاس‌های درس با غیرحضوری شدن مکرر مدارس و احتمال تعطیلی‌های بیشتر اطلاعیه‌ای منتشر کرد.

به گزارش پیام آشنا، در اطلاعیه روابط عمومی آموزش و پرورش آمده است: با غیر حضوری شدن مکرر مدارس در سال تحصیلی جاری ناشی از تغییرات حاد و اضطراری شرایط جوی، بروده هوا آلودگی هوا و ... در برخی از نقاط کشور و احتمال استمرار غیر حضوری شدن کلاس های درس، به اطلاع می رساند به منظور پیشگیری از افت تحصیلی و تربیتی دانش آموزان عزیز و ایجاد وقفه در فرایندهای یادده - یادگیری و برقراری شرایطی بهینه برای از سرگیری فرآیند آموزش و پرورش در مدارس، حسب تقاضای جمع کثیری از مدیران، معلمان، اولیاء ودانش آموزان، از روز شنبه اول بهمن ماه ۱۴۰۱ فعالیت مدارس با اولویت کلاس های حضوری و در شرایط اضطراری بر اساس تصمیمات استانداران بصورت غیر حضوری مطابق برنامه هفتگی و آموزشی مطابق بودجه بندی برنامه درسی (دروس) ادامه می یابد. در بخش دیگری از این اطلاعیه تاکید شده است بر این اساس شورای مدرسه در خصوص نحوه برگزاری امتحانات باقیمانده از نوبت اول (تر جیحا حضوری) بر اساس شرایط خاص هر مدرسه تصمیم گیری کنند و از سرگیری برنامه‌های هفتگی و آموزشی و پرورشی را متوط و مشروط به برگزاری امتحانات نکنند. همچنین در این اطلاعیه با تاکید بر اینکه آزمون آمیهادهای علمی طبق برنامه قبلی برگزار خواهد شد، نوشته شده است: وزارت آموزش و پرورش با هشدار درباره افت تحصیلی نگران کننده دانش آموزان و ایجاد مانع در تحقق اهداف آموزشی و تربیتی دوره‌های تحصیلی ناشی از تعطیلات بی دربی مدارس و وقفه‌های طولانی مدت در اجرای فعالیت ها و برنامه‌های درسی و اثار، تبعات و پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت مربوطه، اعلام می دارد هیچ روشی جایگزین آموزش و تربیت حضوری در محیط مدارس و کلاس های درس نخواهد بود و ضمن احترام به مراجع تصمیم گیر و اجرای مصوبات ایشان مطابق قوانین موضوعه، تاکید دارد که آموزش های مجازی بااحتکوی همه نیازهای دانش آموزان نبوده و جهت برقراری عدالت تربیتی و بهبود کیفیت آموزشی و پرورشی بر فعالیت مدارس به صورت حضوری تاکید دارد و معتقد است غیر حضوری شدن مدارس باید به عنوان آخرین راه حل درنظر گرفته شود.

تعرفه‌های پرستاری در سرانه بیمه سلامت بودجه ۱۴۰۲ قرار گرفت

سازمان نظام پرستاری اعلام کرد: یکی از اهداف مهم و راهبردی دور پنجم نظام پرستاری محقق شد و با پشتکار و تلاش های شبانه‌روزی سازمان نظام پرستاری و همکاری مسئولان به خصوص حمایت‌های رئیس جمهور، تعرفه‌های پرستاری در سرفه بیمه خدمات سلامت قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان نظام پرستاری این اتفاق مبارک در قالب لایحه بودجه سال آینده (۱۴۰۲)، توسط دولت به مجلس شورای اسلامی تقدیم شده و این اقدام بزرگ بی‌سابقه و تاریخی به معنای تامین منابع به صورت دائمی و پایدار و به عنوان پشتیبان همیشگی اجرای قانون تعرفه‌گذاری خواهد بود. این اقدام اساسی در اذهان پرستاران و در تاریخ پرستاری ایران ماندگار است و علاوه بر آن نیز ردیف اعتباری سال قبل در بودجه مذکور به قوت خود باقی است. بر اساس این گزارش، قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری و تعدیل کارفعالهای پرستاری به صورت طرح نمایندگان مجلس در قالب یک ماده واحده و دوبنده در تاریخ ۶ تیر ۱۳۸۶ در مجلس شورای اسلامی تصویب و ۱۳ تیر همان سال به تایید شورای نگهبان رسید. بر اساس ماده واحده این قانون، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف شد استاندارد بسته‌های خدمات تشخیصی و درمانی کادر پرستاری موضوع ماده(۱۶) قانون سازمان نظام پرستاری را در همه مراکز بهداشتی و درمانی کشور تعیین و به استناد قانون بیمه همگانی با هماهنگی وزارت رفاه در چهارچوب سرفه مصوب، تعرفه سالانه پس از تصویب شورای عالی بیمه و هیأت وزیران اجرا کند. طبق این قانون کارفه ارائه کنندگان خدمات پرستاری، باید بر اساس قانون تعرفه‌گذاری اجراشود. مطابق تبصره دو این قانون قرار بود، آیین نامه اجرایی آن با همکاری وزارت بهداشت، وزارت رفاه و سازمان نظام پرستاری تدوین و پس از تایید شورای عالی بیمه، خدمات درمانی به تصویب هیأت وزیران برسد و اجرا شود اما با وجود تصویب این قانون در سال ۱۳۸۶ در مجلس شورای اسلامی و ابلاغ این قانون، تا سال ۱۳۹۹ اقدام جدی برای اجرای این قانون انجام نشد و حتی آیین نامه اجرایی آن که مطابق مصوبه مجلس باید ظرف ۶ماه پس از تصویب قانون و در همان سال ۱۳۸۶ تدوین و ابلاغ می‌شد نیز نوشته نشده بود. تا جایی که رهبر انقلاب ۳۰ آذر ۱۳۹۹ در مراسم روز پرستار از مسئولان خواست این قانون را اجرا کنند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در مراسم روز پرستار سال ۱۳۹۹ که در زمان شیوع کرونا به صورت آنلاین برگزار شد، فرمودند: «مسئولان باید تکالیف خودشان را نسبت به پرستاران انجام دهند.

چرا گاهی محصولات دارویی «ریکال» می‌شوند؟

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو و تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: ریکال (جمع‌آوری) فراوردهای سلامت محور نشان دهنده مسئولیت‌پذیری و انجام وظیفه نهاد نظارتی مربوطه است.

به گزارش پیام آشنا، مهدی فصاری اظهار کرد: در دنیا نمونه‌های دارویی و خوراکی که در آزمایشگاه مورد تایید قرار نمی گیرند، ریکال می‌شوند. محصولات تایید شده بخش کشاورزی نیز جهت هر گونه اقدام ریکال به وزارت کشاورزی اعلام می‌شوند. وی با تاکید بر اینکه جمع‌آوری و ریکال هر فراورده نشان دهنده ضعف در تولید یا تهیه نیست، افزود: جمع‌آوری (ریکال) محصول در مرحله‌های مختلف با توجه به خطری که می‌تواند برای مصرف کننده داشته باشد، در همه جای دنیا انجام می‌شود. مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو و تجهیزات پزشکی با اشاره به اینکه شیوه‌نامه ریکال دارو در سازمان غذا و دارو تدوین گردیده و از قوانین بین‌المللی تبعیت می‌نماید، تصریح کرد: رویکرد ریکال مستلزم فرهنگ‌سازی مناسب و آموزش آحاد جامعه در خصوص رویکرد مناسب در این مورد است. وی در خصوص ماهیت جمع آوری (ریکال) فراورده‌های سلامت محور توضیح داد: ریکال تنها مختص به محصولات غذایی و دارویی نیست و تولیدکنندگان خودرو نیز در صورت مشاهده هر گونه ایراد در محصولات خود، آن‌ها را جمع آوری و از چرخه مصرف خارج می‌کنند. فصاری عنوان کرد: ریکال به این معناست که یک محصول در آزمایش‌های اولیه مورد تایید بوده اما در چرخه توزیع به دلایل مختلف و از جمله حساسیت‌های نگهداری محصول، ممکن است دچار ایراد شود که در این صورت تمام آن محصول پیش از اینکه به دست مصرف کننده برسد از بازار خارج می‌شود.

زنان و خانواده

در اختتامیه کنگره بین‌المللی بانوان تاثیر گذار؛

خزعلی: دختران در دولت سیزدهم تا کنون ۸۷۷ مدال کسب کرده‌اند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اینکه زنان با حفظ ارزش‌ها و هویت ملی و اسلامی در عرصه‌های گوناگون ملی و بین‌المللی به زیبایی درخشیدند، گفت: از نمونه‌های بارز درخشش زنان ساحت‌های ورزشی است که توانستند هزاران مدال را کسب کنند. در این دولت دختران تا کنون ۸۷۷ مدال کسب کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، السیه خزعلی روز جمعه در اختتامیه کنگره بین‌المللی بانوان تاثیرگذار تصریح کرد: با پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی(ره) بانوان ایران توانستند رشد چشمگیری را در فعالیت های علمی فرهنگی و... بروز دهند و بی سوادی را ریشه‌کن کنند. در سلامت و بهداشت، جامعه هدف زنان به خوبی تحت پوشش سلامت قرار گرفت. نرخ امید به زندگی از ۵۴ سال به ۷۸ سال ارتقا یافت. نیمی از کادر درمان را زنان عهده دار شدند. وی با بیان این‌که زنان با حفظ ارزش ها و هویت ملی و اسلامی خود در عرصه های گوناگون ملی و بین‌المللی به زیبایی درخشیدند، افزود: از نمونه‌های بارز درخشش زنان ساحت‌های ورزشی است که توانسته اند هزاران مدال کسب کنند. در این دولت دختران تا کنون ۸۷۷ مدال کسب کرده‌اند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تصریح کرد: همگی از تبعیض و نابرابری گلمند هستید. زن با وجود ظرفیت‌های خود و شرایط ویژه خلقتی خود به امری فراتر از تساوی می‌اندیشد. شما زنان فرهیخته بسیاری لوفات معتقد هستید به نام تساوی مواردی به زنان موکول شده که عین بی‌عدالتی است.

خزعلی با بیان اینکه زنان از الفاظ فریبنده عبور کرده اند، افزود: امروز زنان ما امری فراتر از تساوی، یعنی عدالت را خواهان هستند، عدالتی که هویت مقدس زنانه را به رسمیت بشناسد. همانگونه که باید از خشونت و آزار بانوان در هر شکل و سیاقی با وضع قوانین و اصلاح رویه و ارتقاء فرهنگ پیشگیری کرد، ریحانه بودن زن لزوم حمایت از آنان را در خانواده و جامعه را مورد تاکید قرار می‌دهد. وی گفت: زنان از حمایت پذیری عبور کرده اند و به زنان تاثیر گذار و نقش آفرین و پیشران تبدیل شده‌اند. خزعلی افزود: عضویت و یا عدم عضویت در کمیسیون مقام زن، هرگز مانع تلاش زنان ایران برای ارتقا جایگاه زن و دفاع از حقوق آنان نیست.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تصریح کرد: در این اجلاس درهای مشترک را با یکدیگر باز کردیم و از راه حل های چند جانبه نه تک‌بعدی سخن گفتیم و این مقدمه ما را در مسیر پیشنهاد هایی بلند مدت و میان مدت هدایت خواهد کرد. با رهنمودهای رهبری که پیشگام در دفاع از حقوق زن هستند و با عنایت ریاست محترم جمهور این مسیر را هموار می‌کنیم خزعلی با اشاره به پیشنهادهای مختلف درباره زنان تصریح کرد: یکی از پیشنهادهای ما مشارکت در صندوق نوآوری و شکوفایی است که به صورت بین المللی در بخش دانش‌بنیان برای حمایت از زنان فعال وجود دارد. همچنین پیشنهاد دوم را فعالیت در گروه سلامت و امنیت بانوان به منظور جلوگیری از فساد مالی، اداری و خشونت جنسی علیه زنان برشمرد. وی همچنین مسابقات نوروزی بانوان را در حوزه‌های ورزشی را پیشنهاد دیگر عنوان کرد و گفت: برای حضور در ایران و شرکت در این مسابقه بزرگ از همه زنان توانمند در این همایش دعوت می‌کنیم.

سرانجام ساخت واکسن MRNA کرونا در ایران

عضو کمیته ملی واکسن کرونا با تاکید بر اینکه نمی‌توان به غذاهای مجاز ویروس کرونا یک واکسن ساخت، گفت: اثبات شده است که حتی واکسن‌های بر اساس سویه‌های قبلی هم ما را به هدف کاهش مرگ می‌رساند و نیازی نیست که با هر جهش از کرونا یک واکسن جدید بسازیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مصطفی قانعی درباره واکسن‌های کرونای ایرانی تولید شده، گفت: هنوز تاریخ انقضای این واکسن‌ها سر نیامده است. حدود ۵۰ میلیون دز واکسن ذخیره داریم و در حال حاضر هم شاید روزانه حداکثر ۵۰ هزار دز واکسن تزریق شود؛ به همین دلیل دیگر نیازی به تولید و ذخیره‌سازی واکسن وجود ندارد مگر اینکه یا این ۵۰ میلیون دز مصرف شود و یا تاریخ انقضا ۲ ساله آن سر برسد.

نمی‌توان برای هر جهش کرونا یک واکسن ساخت

وی درباره امکان تغییر واکسن‌های کرونا بر اساس سویه‌های جدید بیماری، تصریح کرد: قصد ما از واکسیناسیون کرونا فقط کاهش بستری و مرگ و میر است. می‌دانیم که ابتلای بعد از تزریق واکسیناسیون هم وجود دارد ولی شدت بیماری با تزریق واکسن به قدری کاهش می‌یابد که نیاز به بستری وجود نخواهد داشت و بیماری منجر به فوت هم نخواهد شد. او ادامه داد: بنابراین اثبات شده است که حتی واکسن‌های بر اساس سویه‌های قبلی هم ما را به هدف کاهش مرگ می‌رسانند و نیازی نیست که با هر جهش از کرونا، یک واکسن جدید بسازیم. با توجه به اینکه در سویه اومیکرون چندین جهش وجود دارد، بنابراین این تصور که باید برای هر جهش یک واکسن ساخت، ممکن و مقدور نیست. قانعی تاکید کرد: واکسن‌های موجود و حتی ترکیبی از واکسن‌ها، می‌تواند ما را به هدفی که از واکسیناسیون داریم، برساند. البته برخی کشورها آمدند واکسنی که بر اساس سویه دلتا بود را حفظ کردند و سویه اومیکرون را هم به آن اضافه کردند تا تلاشی برای استفاده از واکسن دوگانه باشد اما در عمل تفاوت چندانی با واکسیناسیون‌های قبلی که یادآور آن به موقع تزریق می‌شد، نداشت. بنابراین ساخت واکسن بر اساس سویه‌های جدید به عنوان یک ضرورت قلمداد نشد.

سرانجام ساخت واکسن MRNA کرونا در ایران

وی در پاسخ به سوالی درباره سرنوشت ساخت واکسن MRNA کرونا در ایران، توضیح داد: این واکسن هم مجوز کارآزمایی بالینی اخذ کرده است اما با توجه به آنکه تقریبا دیگر کسی نیست که واکسن کرونا نزده باشد تا تحت بررسی قرار گیرد، روند مطالعه آن با سایر واکسن‌های کرونا متفاوت است و به این صورت که اثر آن را به عنوان واکسن یادآور بررسی خواهند کرد تا مشخص شود واکسن MRNA در مقایسه با واکسن ویروس کشته شده یا پروتئین نوترکیب چه اثری خواهد داشت. عضو کمیته ملی واکسن کرونا تاکید کرد: یکی از مشکلات ما این است که مردم زمانی به کرونا حساس می‌شوند که آمار مرگ و میر بالا برود که این یعنی همان زمان تعداد ابتلا هم بالاست و به همین دلیل ممکن است شکایت کنند که واکسن عارضه دارد، در حالی که زمانی خود را واکسینه می‌کردند که ممکن بود بیماری وارد بدن‌شان شده باشد.

لزوم تزریق واکسن یادآور کرونا پس از شش ماه

وی افزود: بهترین زمان واکسیناسیون وقتی است که بیماری شدت پیدا نکرده و گردش بالایی ندارد؛ بنابراین برای اینکه بتوانیم مدارس و دانشگاه‌ها را باز نگه داریم و اقتصاد فعالی داشته باشیم تنها یک راه داریم که آنهم واکسیناسیون است؛ پس به شکل جدی توصیه می‌کنیم کسانی که شش ماه از آخرین تزریق واکسن‌شان گذشته است حتما یک دز دیگر واکسن تزریق کنند.

۲۰ میلیون فرد در خطر در اولویت تزریق واکسن

قانعی با تاکید بر لزوم تزریق واکسن یادآور به ۲۰ میلیون فرد در خطر، تصریح کرد: بیماران قلبی، دیابتی‌ها، کسانی که فشارخون بالا دارند، افراد چاق، افراد بالای ۶۰ سال و... حتما باید در یادآور واکسن را تزریق کنند. او درباره پیش‌بینی روند بیماری در کشور، اظهار کرد: هر کسی در این ایام پیش‌بینی کند احتمالا نظر شخصی‌اش را خواهد گفت؛ بر این اساس فکر می‌کنم اعلام بروز موج برای شرایط فعلی برخلاف اوایل شیوع بیماری، مناسبتی ندارد؛ زیرا هیچ وقت نیست که کرونا در ایران و همچنین دنیا نباشد. فقط سویه‌های جدید بیماری که شیوع پیدا می‌کند، سرایت افزایش می‌یابد. با توجه به سرایت پذیری بالای اومیکرون و زیرشاخه‌های آن، بنابراین پیش‌بینی می‌کنیم که الان هم بیماری در اشکال مختلف در گردش است ولی بستری و مرگ و میر کمتری دارد.

آشپزخونه

۵ نکته مهم برای تهیه ساندویچ مرغ خانگی

ساندویچ مرغ یکی از انواع خوشمزه‌ترین غذاهاست که می‌تواند آن را در منزل به صورت سالم و با روشی بسیار آسان تهیه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب‌گاه فرادید، ساندویچ از جمله غذاهای محبوب دنیاست که مواد غذایی مانند گوشت یا مرغ، سبزیجات، پنیر و... بین دو لایه نان قرار می‌گیرد. «جان مونتاگو» اول چهارم «ساندویچ» این غذا را در قرن هجدهم میلادی اختراع کرد. ساندویچ به عنوان یک غذای آماده و ساده که تنوع زیادی دارد و به‌راحتی قابل تهیه کردن است، طرفداران زیادی دارد.

ساندویچ غذایی است که در سفر، پیک‌نیک، پارک شهرباری و... به‌راحتی قابل حمل و استفاده است. ساندویچ‌ها در دو نوع گرم و سرد و در انواع مرغ، گوشت، سبزیجات، شالی و کوکو، همبرگر، کباب و... تهیه می‌شوند.

ساندویچ مرغ یکی از انواع ساندویچ‌هاست که به دلیل داشتن مرغ، قارچ و پنیر پیتزا یک غذای کامل و مغذی است. در ادامه این مطلب طرز تهیه ساندویچ مرغ خوشمزه و خانگی همراه با ارائه نکات مهم برای تهیه این ساندویچ خوشمزه تقدیم به شما کاربران گرامی خواهد شد.

مواد لازم برای ۳ نفر

فیله مرغ: ۵ عدد
پیاز: ۱ عدد
قارچ خرد شده: ۱ لیوان
نان باگت ساندویچی: ۵ عدد
فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
پنیر موزارلا: ۱۵۰ گرم

پنیر گودا: ۵ ورق
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه ساندویچ مرغ

مرحله اول: ابتدا قارچ‌های خرد شده را توی یک ماهی تابه بریزید و روی شعله اجاق گاز بگذارید تا آب قارچ کشیده شود و کمی تفت بخورد. سپس قارچ را توی ظرف خالی کنید. حالا فیله‌های مرغ را که خرد کرده‌اید، توی ماهی تابه بریزید و کمی روغن، نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید. بگذارید مرغ آب بیندازد و با شعله کم بپزد تا نرم شود. سپس مرغ‌های پخته شده را از ماهی تابه خارج کنید.

مرحله دوم: در این مرحله پیازها را به صورت خالی خرد کنید و با کمی روغن توی ماهی تابه بریزید تا تفت بخورد. وقتی پیاز نرم شد، کمی نمک و زردچوبه به آن اضافه کنید. حالا فلفل دلمه‌ای‌ها را که به صورت خالی برش زده‌اید، به پیاز اضافه کنید و بگذارید تفت بخورد. سپس مرغ و قارچی را که از قبل آماده کرده‌اید، به پیاز و فلفل دلمه‌ای اضافه کنید. دوباره کمی فلفل سیاه اضافه کنید و هم بزنید. حالا پنیر موزارلا را توی ماهی تابه بریزید و مواد را با پنیر هم بزنید و کمی زمان بدهید تا پنیر آب شود. اجاق گاز را خاموش کنید و ماهی تابه را کنار بگذارید.

مرحله سوم: در مرحله آخر روی نان باگت یا نان ساندویچی دلخواه‌تان یک برش بچینید کنید و خمیر اضافی آن را بیرون بیاورید و سپس لای نان را با مواد آماده شده پر کنید. حالا یک ورق پنیر گودا روی مواد بگذارید و لبه‌های ساندویچ را ببندید و با سس کچاپ یا سس خردل نوش جان کنید. در صورت دلخواه می‌توانید برش‌های گوجه، خیارشور و کاهو رانیز به ساندویچ اضافه کنید.

۵ نکته مهم برای تهیه ساندویچ مرغ خانگی

۱- برای تهیه ساندویچ مرغ می‌توانید به جای پنیر گودا از انواع پنیر پیتزا استفاده کنید و انتخاب پنیر به ذائقه و سلیقه شما بستگی دارد.

۲- ساندویچ مرغ بهتر است به صورت گرم سرو شود؛ بنابراین همان زمانی که می‌خواهید ساندویچ را سرو کنید، آن را اماده کنید. اگر مواد را از قبل آماده کرده‌اید و سرد شده است، قبل از اینکه آن را داخل ساندویچ بریزید، یک بار دیگر گرم کنید.

۳- هنگام خرید قارچ به این نکته توجه داشته باشید که قارچ تازه حتما نباید سفید و شفاف باشد. یکی از راه‌های تشخیص قارچ سالم این است که قارچ باید تا حدودی سنگین باشد. اگر قارچ سبک و توخالی باشد، سالم نیست. کلاهک قارچ سالم نباید شکاف داشته باشد؛ همچنین بهتر است قارچ‌هایی را که روی پوست آن‌ها لکه قهوه‌ای دارند، خریداری نکنید و اگر خریداری کردید، حتما به صورت پخته آن را مصرف کنید.

۴- ته فلفل دلمه‌ای برجستگی‌هایی وجود دارد. فلفل دلمه‌هایی که چهار برجستگی در زیر خود دارند، ماده هستند. فلفل دلمه‌ای ماده پر تخم است و طعم شیرینی دارد؛ بنابراین برای تهیه انواع ساالد و خام‌خوراری مناسب‌تر از فلفل نر است. فلفل دلمه‌ای که سه برجستگی در زیر خود دارد، نر است. تخم کم‌تری دارد و تندتر است. برای غنا بخشیدن از آن استفاده می‌شود و در آشپزی کاربردی‌تر است. برعکس فلفل دلمه‌ای ماده بعد از تفت دادن و پختن اصلا تلخ نمی‌شود و خوشمزه باقی می‌ماند.

۵- برای تهیه ساندویچ مرغ می‌توانید فیله مرغ را از قبل آبپز کنید و فیله را به صورت پخته به مواد ساندویچ اضافه کنید

۷ ماده غذایی برای جلوگیری از یک بیماری مردانه

در سنین ۸۵ سالگی به بعد، درصد زیادی از مردان با عارضه بزرگی پروستات زندگی می‌کنند. اما با اتخاذ یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توان پروستات را سالم نگه داشت و خطر ابتلا به هیپرپلازی خوش خیم را کاهش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، از آنجا که اضافه وزن عامل خطر دیگری برای ابتلا به این عارضه است، انتخاب مواد غذایی مغذی یک راه عالی برای کاهش وزن محسوب می‌شود:

دانه‌های کنجد: این دانه‌ها غنی از روی هستند؛ یک ماده معدنی که برای سلامت پروستات ضروری است. مردان با هیپرپلازی خوش خیم پروستات (هیپرپلازی پروستات) یا حتی سرطان پروستات سطوح پایین‌تر روی را در بدن خود دارند. روی در مواد غذایی مانند لوبیا، دانه کدو تنبل، گوشت ماکیان و گوساله، بادام و آووکادو موجود است. مکمل‌های این ماده معدنی هم در دسترس هستند.

ماهی سالمون: این نوع ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و آرتریت روماتوئید است. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین به سنتز پروستاگلاندین کمک می‌کنند. کمبود این اسیدهای چرب موجب مشکلات پروستات می‌شود. اگر شما ماهی دوست ندارید، می‌توانید مکمل‌های امگا ۳ با محصولات غذایی مانند گردو، دانه کتان، روغن کانولا و لوبیا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

سویا: یک مطالعه که نتایج آن در مجله آمریکایی اورولوژی به چاپ رسیده، نشان می‌دهد که مردان آسیایی کمتر دچار هیپرپلازی خوش خیم پروستات نسبت به مردان غربی می‌شوند؛ به این دلیل که بیشتر سویا می‌خورند. ایزوفلاون موجود در سویا با خطر کمتر ابتلا به بزرگی پروستات ارتباط دارد خوردن بیشتر سویا حتی به کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات نیز کمک می‌کند.

فلفل دلمه‌ای: ویتامین ث یک نوع آنتی اکسیدان است که نقش مهمی در مبارزه با هیپرپلازی پروستات دارد. به گفته محققان کلینیک مایو، ویتامین ث موجود در سبزیجات منجر به کاهش خطر ابتلا به بزرگی پروستات می‌شود. فلفل دلمه‌ای در میان سبزیجات بیش از همه حاوی ویتامین ث است و هر فنجان از این فلفل، درصدی از نیاز روزانه شما به ویتامین ث را رفع می‌کند. دیگر سبزیجات حاوی این ویتامین شامل کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ است.

گوجه فرنگی: سرشار از لیکوپن است. کاروتنوئیدی که منجر به فرمز شدن رنگ گوجه فرنگی می‌شود. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. همچنین مردان مبتلا به هیپرپلازی پروستات (هیپرپلازی پروستات) می‌توانند شاهد بهبود علائم با مصرف گوجه فرنگی باشند. شما می‌توانید از منابع دیگر حاوی لیکوپن مانند هندوانه، زردآلو، گریپ‌فروت و پاپایا نیز استفاده کنید. آووکادو: غنی از بتا سیتوالسترول است؛ یک استرول گیاهی که منجر به کاهش علائم مرتبط با هیپرپلازی پروستات می‌شود. مرقلی که مکمل‌های بتاسیتوالسترول را دریافت می‌کنند شاهد کاهش علائم بزرگی پروستات هستند. بتا سیتوالسترول همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب و درد کمک می‌کند. بتاسیتوالسترول در دانه کدو تنبل، جوانه گندم، سویا و گردو نیز موجود است.

سبزیجات: مصرف سبزیجات بیشتر به کاهش خطر ابتلا به هیپرپلازی پروستات کمک می‌کند. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای کاهش خطر ابتلا به انواع مشکلات پروستات هستند. مصرف مداوم پیاز و سیر نیز خطر ابتلا به هیپرپلازی را کاهش می‌دهد.

مینیمال

هایی برای زندگی

هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صدهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.

احمد شاملو

Minimalha
Minimalhaelbaraye2endegi
Minimalha
MinimalforLife

تازه‌های سلامت

رژیم غذایی مناسب برای مبتلایان سنگ کیسه صفرا

استادیار دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رعایت رژیم غذایی کم چرب در بیماران مبتلا به سنگ‌های کیسه صفرا را ضروری دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، غزاله اسلامیان ضمن بیان این مطلب، گفت: در بیماران مبتلا به سنگ‌های صفراوی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، نباید کاهش وزن سریع رخ دهد.

به گفته وی، رژیم‌های کاهش وزن شدید، سبب تجزیه سریع بافت‌ها و آزاد شدن کلسترول موجود در غشای سلول‌ها می‌شود که این امر می‌تواند به افزایش ورود کلسترول به داخل صفرا و افزایش احتمال تشکیل سنگ‌های صفراوی شود.

این استادیار دانشگاه، مقادیر زیاد چربی در رژیم غذایی را سبب افزایش قطعات کیسه صفرا، جلبچایی سنگ‌های صفراوی و بروز درد عنوان کرد.

وی افزود: در بیماران مبتلا به سنگ‌های کیسه صفرا تا زمانی که عمل جراحی یا شکستن سنگ یا حل شدن سنگ‌ها با تجویز دارو فجام شود، بیماران باید از رژیم‌های غذایی کم چرب استفاده کنند.

اسلامیان خاطرنشان کرد: بیماران مبتلا به سنگ‌های صفراوی معمولا وعده‌های غذایی کم حجم با تعداد دفعات بیشتر را بهتر تحمل می‌کنند و غذاهای نفاخ را کمتر تحمل می‌کنند.

به گفته این دکترای تخصصی علوم تغذیه، بعد از عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا، برای بیمار رژیم مایع صاف شده کم چرب تجویز می‌شود. سپس رژیم غذایی بیمار به تدریج به رژیم غذایی معمولی کم چرب تغییر می‌یابد.

وی گفت: دریافت غذاهای چرب و شیرینی بعد از جراحی کیسه صفرا می‌تواند منجر به افزایش شدت نفخ، التهاب و اسهال در این افراد شود.

این استادیار دانشگاه به این بیماران توصیه کرد: رژیم غذایی کم چرب را به مدت یک ماه ادامه دهند، وعده‌های غذایی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و در تعداد وعده‌های بیشتری میل کنند، زیرا دریافت مقدار زیاد غذا در یک وعده می‌تواند باعث ایجاد گاز و نفخ شود.

او با اشاره به مواد غذایی ممنوعه در رژیم غذایی این بیماران پس از عمل، گفت: این بیماران باید از مصرف مواد غذایی نظیر لبنیات پر چرب، مانند بستنی، پنیر و شیر کامل، غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده، سس‌های خامه‌ای، سوپ خامه‌ای، کره، غذای فراوردی شده مانند سوسیس، آبگوشت، پیتزا، همبرگر، انواع شیرینی، کروسان، بیسکوئیت، دونات، چیپس، پفک، غذاهای تند و کافئین و الکل توجیحا به مدت یک ماه پس از عمل جراحی اجتناب کنند.

وی همچنین مصرف مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات، پروتئین کم چرب مانند مرغ و ماهی بدون پوست، یا گوشت کم چرب، لبنیات کم چرب (شیر کم چرب یک درصد)، سفیده تخم مرغ (زرده تخم مرغ دو بار در هفته)، حبوبات، غلات سبوس دار، جو، جو دو سر را در این افراد توصیه کرد.

اسلامیان تاکید کرد: این بیماران باید مقدار مصرف فیبر را به تدریج افزایش دهند. زیرا مصرف بیش از حد فیبر می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود. همچنین از مصرف سبزی‌های نفاخ مثل انواع کلم، انواع ترب، بادنجان، پیاز، خیار و ذرت پرهیز کنند.

وی در خاتمه بیان کرد: رژیم غذایی کم چرب به مدت یک ماه در این افراد توصیه می‌شود و یک هفته بعد از جراحی می‌توانند به تدریج فیبر غذایی مصرفی خود را افزایش دهند.