

محققان کانادای توصیه می کنند:

سالمندان برای داشتن پیری مطلوب

فعال و اجتماعی باشند

به گفته محققان، فواید دوستی و فعال بودن فقط برای جوانان نیست. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس تحقیقات جدید که فعالیت‌های داوطلبانه و تفریحی را برای سالمندان مهم می‌داند، فعال ماندن از نظر اجتماعی می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا بهترین پیری را داشته باشند. «مایبل هو»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه تورنتو کانادا، گفت: «فعال بودن از نظر اجتماعی مهم است. احساس ارتباط و مشارکت داشتن می‌تواند خلق و خوی ما را تقویت کند، احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهد و سلامت روان و سلامت کلی ما را بهبود بخشد.»



برای مطالعه این موضوع، محققان داده‌های حاصل از مطالعه در مورد پیری بیش از ۷۰۰۰ کانادایی ۶۰ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را به مدت

سازمان غذا و دارو هشدار داد

خطر دور ریختن آنتی بیوتیک ها و داروهای ضدسرطان در زباله های معمولی



مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده های سلامت محور سازمان غذا و دارو با تاکید بر اینکه «دارو، زباله نیست»؛ نسبت به دور ریختن داروهای مازاد و تاریخ مصرف گذشته به ویژه داروهایی نظیر آنتی بیوتیک ها و داروهای هورمونی و ضدسرطان در زباله های معمولی و بازگشت آن به چرخه محیط زیست و مصرف هشدار داد.

دکتر نوشین محمدحسینی در گفت وگو با ایسا با بیان اینکه بعد از اینکه دارو از نظارت مسوول فنی داروخانه خارج می شود، طبیعتا یا توسط مصرف کننده نهایی، مصرف می شود و یا اگر به هر دلیل مصرف نشد، باید برای امحاء به شرکت های استاندارد امحاء ارسال شود.

چرا نباید داروهای مازاد را در خانه دور ریخت؟

وی در پاسخ به این سوال که چرا نباید داروهای مازاد یا تاریخ مصرف گذشته را در خانه و مانند زباله های معمولی دور ریخت، گفت: داروها حاوی مواد شیمیایی هستند که در برخی مواقع ممکن است به مواد سمی تبدیل شوند و از طرفی هم برخی از داروها مانند آنتی بیوتیک ها، ورودشان به محیط زیست باعث بروز مقاومت میکروبی می شود.

محمدحسینی در این باره توضیح داد: از آنجایی که سیستم از بین بردن زباله در کشور سیستم دفن زباله است، وقتی دارو نیز داخل زباله معمولی قرار می گیرد، طبیعتا با بارش باران و عبور آبهای زیرزمینی، در سطح زمین حرکت می کنند و مجدداً از طریق گیاهان و آب به چرخه حیات بازمی گردند؛ به این ترتیب بشر ناندانسته در معرض آنتی بیوتیک های قرار می گیرد که نباید استفاده می کرد و این آنتی بیوتیک ها توسط میکروب ها شناسایی می شوند و مقاومت به آنتی بیوتیک ها ایجاد می شود. بنابراین در زمان نیاز به آنتی بیوتیک برای درمان یک عفونت، دیگر کارایی آن آنتی بیوتیک یا کم شده یا از بین رفته است، با باید هزینه بیشتری شود و دوره طولانی تری با مصرف آن طی شود یا ناچار باید از آنتی بیوتیک قوی تر استفاده شود.

دور ریختن آنتی بیوتیک ها خطرناک است

وی تاکید کرد: امروز در شرایطی قرار داریم که تقریباً ذخیره

محققان پی بردند؛

داروی دیابت به پیشگیری از عوارض طولانی کووید ۱۹ کمک می کند

۱۹، یک بیماری مزمن در حال ظهور است که به طور بالقوه میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد.

تصور می شود که کووید طولانی مدت ناشی از آسبویی است که عفونت به اندام های مختلف بدن مانند مغز، ریه ها یا قلب وارد می کند. به اینلایه به کووید طولانی مدت را برای بیماران که یک دوره دو هفته ای از این دارو را در حین مبارزه با عفونت دریافت کرده اند، حدود ۴۰ درصد کاهش می دهد.

اگر بیماران کووید ۱۹ بلافاصله پس از عفونت شروع به مصرف متفورمین کنند، نتایج حتی چشمگیرتر است. شروع مصرف دارو در عرض سه روز پس از شروع علائم، موارد طولانی کووید را تا بیش از ۶۰ درصد در این افراد کاهش داد.

نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند: این اولین کارآزمایی بالینی است که نشان می دهد هر دارویی که در طول عفونت کووید ۱۹ مصرف شود ممکن است خطر ابتلاء به کووید طولانی مدت را کاهش دهد.

دکتر «کارولین برامانت»، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه مینه سوتا و محقق ارشد این مطالعه، گفت: «ابین یافته ها نشان می دهد که ۱۴ روز درمان با متفورمین، از اوایل شروع عفونت، از بروز عوارض طولانی کووید در ۱۰ ماه بعد جلوگیری می کند.»

علائم طولانی مدت مرتبط با عفونت کووید

سه سال دنبال کردند.

یافته ها نشان داد افرادی که در کارهای داوطلبانه و فعالیت های تفریحی شرکت می کردند، احتمال بیشتری داشت که سلامت خود را در طول پیری حفظ کنند. آنها همچنین کمتر به مشکلات جسمی، شناختی، ذهنی یا عاطفی مبتلا بودند.

سالمندی موفقیت آمیز رهایی از هرگونه شرایط جدی جسمی، شناختی، ذهنی یا عاطفی است که مانع از انجام فعالیت های روزانه می شود. همچنین به معنای داشتن سطوح بالایی از شادی و سلامت جسمی و روانی خوب است.

این مطالعه نشان داد که ۷۲ درصد از پاسخ دهندگانی که در شروع مطالعه در فعالیت های داوطلبانه یا تفریحی شرکت کردند، سه سال بعد همچنان با موفقیت پیر می شدند. نویسندگان پیشنهاد کردند که پزشکان می توانند فعالیت های اجتماعی را برای بیماران خود تجویز کنند تا آنها را تشویق کنند در این فعالیت ها شرکت نمایند.

پوش «دارو زباله نیست» در تهران

وی به سطل ها و کیسه های پلاستیکی مخصوص که قابل نشن نیستند، جهت جمع آوری داروهای مازاد جامد و مایع در داروخانه های منتخب اشاره کرد و گفت: بهتر است افراد داروهای جامد و مایع را در منزل از یکدیگر جدا کنند و تفکیک شده به داروخانه تحویل دهند. بعد از تحویل این داروها به داروخانه، مسوول فنی، کیسه ها را پلمپ می کند و از سوی عوامل سازمان جمع آوری و جهت امحا به شرکت هایی که به صورت استاندارد دارای فیلترها و کوره های مخصوص هستند، ارسال می شود تا داروها بدون اینکه به محیط زیست آسیبی برسد و اثری از بیماری زایی آنها باقی بماند، امحا شوند.

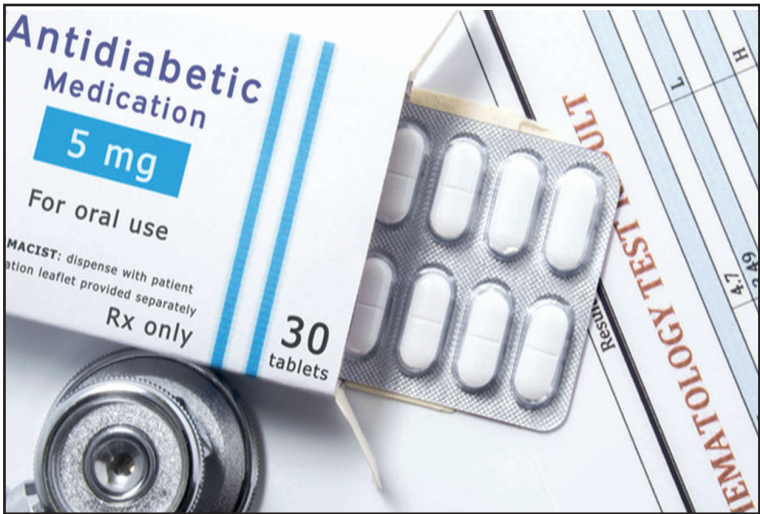
جمع آوری ۲ تن داروی بلااستفاده؛ سال گذشته

وی با بیان اینکه سال گذشته از سه هزار داروخانه شهر تهران، حدود ۵۰ داروخانه منتخب در اجرای پوشش دارو زباله نیست با ما همکاری کردند، افزود: به این ترتیب سال گذشته حدود دو تن دارو در مدت ۱۵ روز اجرای این پوشش، جمع آوری و برای امحا ارسال شد. البته یک مرتبه دیگر هم در اسفند ۱۴۰۱ با همکاری شهرداری منطقه پنج تهران پوشش مردمی دیگری برگزار شد که داروسازان در محل مشخص شده حاضر شدند و داروهای غیرقابل مصرف را دریافت کردند.

جمع آوری داروهای مازاد در داروخانه های منتخب تهران تا ۱۶ تیرماه

محمدحسینی افزود: امسال نیز پوشش دارو زباله نیست از روز جهانی محیط زیست شروع شد و تا ۱۶ تیرماه ادامه خواهد داشت. درخواست داریم که مردم در این یک ماه به داروخانه ها مراجعه کنند و البته قبل از ساعت ۹ شب به داروخانه ها مراجعه کنند تا داروخانه های شبانه روزی جهت رسیدگی به بیماران اورژانس مشکل پیدا نکنند.

مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده های سلامت محور سازمان غذا و دارو تاکید کرد که این پوشش به صورت آزمایشی در تهران در حال انجام است و پس از اتمام مطالعات، سنجش تمامی جوانب، لحاظ بودجه مورد نیاز و رفع مشکلات احتمالی، در سطح کشور نیز اجرایی خواهد شد.



این یافته ها منعکس کننده نتایج منتشر شده قبلی از این کارآزمایی است که نشان می دهد متفورمین از بیش از ۴۰ درصد از مراجعات به بخش اورژانس، بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در عرض دو هفته پس از شروع درمان جلوگیری می کند. محققان گفت: «فعالیت ضد ویروسی برامانت گفت: احتمالاً دلیل اصلی جلوگیری از ابتلاء به کووید طولانی است، اما این دارو همچنین التهاب مضر ناشی از عفونت را هم کاهش می دهد.»

بادم تلخ وجود دارد. ۱۰۰ گرم هسته زردآلو می تواند باعث مرگ شخص شود. تلخی مزه هسته گویای وجود اسید هیدروسیانیک و نشانه غلظت این سم است. دکتر محمد ایهاب فوآد افزود: مقدار خصوصاً در حال متوجه شده‌اید که بیش از حد تلخ شده است، بهتر است آن را از لیست غذاهای خود حذف کنید. زیرا در طب سنتی، بادمجان تلخ می‌تواند به کبد و مفرغ آسیب برساند. اگر تلخی بادمجان کم است، می‌توانید با استفاده از جاشنی‌هایی مانند آبغوره، کمی از طعم تلخی آن را کاهش دهید. اما اگر تلخی بسیار زیاد است، بهتر است آن را از استفاده در غذاهای خود اختصاص دهید.به گزارش وب گاه بیتوته، خورششت بادمجان یکی از خوراکی‌هایی است که در تمام فصول سال، خصوصاً در فصل آبانستان، مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد. اما برای داشتن یک خورششت بادمجان خوشمزه و بدون تلخی، باید از روش‌های مناسب پخت و استفاده از بادمجان‌های تازه و سالم استفاده کنید.

علت تلخ شدن خورششت

بادمجان و چاره آن

خورشت بادمجان یکی از پرمصرف ترین غذاهای ایرانی است که با ترندهای مختلف و چندین روش پخت، در بسیاری از خانواده‌ها به عنوان یکی از غذاهای اصلی سرو می‌شود. اما گاهی اوقات ممکن است خورششت بادمجان تلخ شود.

خورشت بادمجان یکی از پرمصرف ترین غذاهای ایرانی است که با ترندهای مختلف و چندین روش پخت، در بسیاری از خانواده‌ها به عنوان یکی از غذاهای اصلی سرو می‌شود. اما گاهی اوقات ممکن است خورششت بادمجان تلخ شود که این مطلب به دلیل‌های تلخ شدن خورششت بادمجان و راه‌های جلوگیری از آن پرداخته می‌شود.

بادمجان‌های قدیمی یا خراب

بادمجان‌های قدیمی و خراب ممکن است تلخ شوند. بهتر است برای پخت خورششت بادمجان، بادمجان‌های تازه و جوان را انتخاب کنید.

نشانه‌های بیماری

برخی از بیماری‌های قارچی و باکتریایی می‌توانند باعث تلخ شدن بادمجان شوند. بهتر است برای پخت خورششت، بادمجان‌های سالم و بدون نشانه‌های آسیب را انتخاب کنید.

نحوه پخت

روش پخت خورششت بادمجان نیز می‌تواند تأثیری بر تلخ شدن آن داشته باشد. برای جلوگیری از تلخ شدن خورششت بادمجان، باید آن را به مدت کافی و با حرارت متوسط پخت کنید. همچنین، پخت بادمجان با روش سرخ کردن نیز ممکن است به تلخ شدن آن منتهی شود.

انتخاب بادمجان‌های تازه و سالم

همانطور که گفته شد، بادمجان‌های قدیمی و خراب ممکن است تلخ شوند. بنابراین، برای جلوگیری از این مشکل، بادمجان‌های تازه و سالم را انتخاب کنید.

استفاده از زرده تخم‌مرغ

برای جلوگیری از تلخ شدن خورششت بادمجان، می‌توانید قبل از پخت، زرده تخم‌مرغ را به خورششت اضافه کنید. این کار می‌تواند به دلیل حضور چربی و روغن در زرده تخم‌مرغ باعث کاهش تلخی خورششت شود.

استفاده از نمک

برای جلوگیری از تلخ شدن خورششت بادمجان، می‌توانید قبل از پخت، بادمجان‌ها را با نمک بیوشانید و برای چند دقیقه صبر کنید. سپس با آب بشوید و به پخت خورششت بپردازید.

قبل از پختن بادمجان، پوست آن‌ها را بردارید و آن‌ها را در آب نمک برای مدتی قرار دهید. سپس بادمجان‌ها را خارج کنید و از آن‌ها استفاده کنید. برای حذف تلخی بادمجان، آن‌ها را پوست کرده و به صورت کامل یا شکسته، به نمک آغشته کنید و به مدت نیم ساعت در جایی قرار دهید تا آب آن‌ها خارج شود. سپس بادمجان‌ها را خشک کرده و آن‌ها را سرخ کنید. حتماً مطمئن شوید که تلخ نیستند. همچنین، می‌توانید بادمجان‌ها را پس از پوست کردن به دو نیم تقسیم کنید، نمک بزنید و سپس در سینی قرار داده و آن را در آفتاب قرار دهید. پس از گذشت یک یا دو ساعت، آب از بادمجان‌ها خارج شده و شما می‌توانید آن‌ها را بشوید و خشک کنید. سپس بادمجان‌ها را سرخ کنید تا مطمئن شوید که تلخ نیستند.

استفاده از لیموی ترش

اضافه کردن یک قاشق چایخوری لیموی ترش به خورششت، می‌تواند به جلوگیری از تلخ شدن آن کمک کند.

استفاده از شیر یا روغن

اضافه کردن یک قاشق چایخوری شیر یا روغن به خورششت بادمجان، می‌تواند به کاهش تلخی آن کمک کند.

استفاده از روش پخت مناسب

برای جلوگیری از تلخ شدن خورششت بادمجان، بهتر است از روش پخت مناسب استفاده کنید. برای پخت خورششت بادمجان، باید آن را به مدت کافی و با حرارت متوسط پخت کنید. همچنین، پخت بادمجان با روش سرخ کردن نیز ممکن است به تلخ شدن آن منتهی شود.

گرفتن تلخی بادمجان پس از پخت

اگر بادمجان شما کمی تلخ است، می‌توانید با اضافه کردن جاشنی‌هایی مانند آبغوره، این مشکل را کمتر کنید.

راه دیگری که می‌توانید برای کاهش تلخی بادمجان استفاده کنید، این است که یک هویج یا سبب‌زمینی را درون غذا بریزید و به طور کامل بپزید. سپس آن را از قابلمه خارج کرده و دور بیندازید. این روش معمولاً مشکل تلخی بادمجان را حل می‌کند.

به علاوه، می‌توانید در تهیه غذاهایی مانند خورش بادمجان از روش دیگری استفاده کنید. در این روش، مقداری زعفران را با آب جوش دم کرده، سپس با مقداری شکر ترکیب کرده و به غذا اضافه کنید. البته باید توجه داشت که این روش در تمامی غذاها مناسب نیست و باید با دقت و با توجه به نوع غذا استفاده شود.

گرفتن تلخی بادمجان پس از سرخ کردن

اگر بادمجان را قبلاً سرخ کرده و درون فریزر قرار داده‌اید و حالا متوجه شده‌اید که بیش از حد تلخ شده است، بهتر است آن را از لیست غذاهای خود حذف کنید. زیرا در طب سنتی، بادمجان تلخ می‌تواند به کبد و مفرغ آسیب برساند.

اگر تلخی بادمجان کم است، می‌توانید با استفاده از جاشنی‌هایی مانند آبغوره، کمی از طعم تلخی آن را کاهش دهید. اما اگر تلخی بسیار زیاد است، بهتر است آن را از استفاده در غذاهای خود اختصاص دهید.به گزارش وب گاه بیتوته، خورششت بادمجان یکی از خوراکی‌هایی است که در تمام فصول سال، خصوصاً در فصل آبانستان، مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد. اما برای داشتن یک خورششت بادمجان خوشمزه و بدون تلخی، باید از روش‌های مناسب پخت و استفاده از بادمجان‌های تازه و سالم استفاده کنید.

