گوناگون

آغاز سنجش سلامت دانش آموزان کلاس اولی از ۱۵ تیر

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با اشاره به آغاز سنجش سلامت کلاس اولی ها از ۱۵ تیر ماه گفت تینتام قطعی در مدارس مشروط به انجام سنجش سلامت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سید جواد حسینی- رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور درباره آغاز سنجش سلامت کلاس اولی ها گفت: کار سنجش سلامت دانش آموزان بدو ورود به پایه اول دبستان از ۱۵ تیرماه آغاز می شود و تا آخر شهریور ماه ادامه خواهد داشت.

وی افزود: دانش آموزان بدو ورود به کلاس اول دبستان در دوهزار و ۲۰۰ پایگاه سنجش سلامت بررسی می شوند و از اول مهر نیز کار سنجش سلامت پیش دبستانی ها را آغاز خواهیم کرد. رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با اشاره به اینکه طرح سنجش سلامت از سال ۷۲ با پوشش ۱۵ درصدی کار خود را آغاز کرد، گفت: سال گذشته پوشش دانش آموزان کلاس اولی به ۹۸ درصد رسید همچنین در دو سال اخیر علاوه بر دانش آموزان بدو ورود به پایه اول دبستان، پیش دبستانی ها را هم به لحاظ سلامت مورد سنجش قرار می دهیم.

حسینی ادامه داد: سال گذشته ۵۰ درصد نوآموزان پیش دبستانی مورد بررسی قرار گرفتند که کار سنجش سلامت آنها همزمان با کلاس اولی ها بود اما امسال به دلیل شرایط کرونا ابتدا کلاس اولی ها و بعد پیش دبستانی ها را بررسی خواهند شد. هدفگذاری کردیم ۹۹ درصد کلاس اولی ها و ۶۰ درصد دانش آموزان پیش دبستانی مورد سنجش قرار بگیرند.

وی ادامه داد: والدین هنگامی که برای ثبت نام به مدارس مراجعه می کنند ثبت نام موقت از آنها انجام می شود تا سنجش سلامت دانش آموز انجام شود و پس از آن ثبت نام قطعی صورت خواهد گرفت. هنگامی که والدین به مدارس مراجعه می کنند نوبت دهی پایگاه های سنجش سلامت آنها انجام می شود. خودشان هم می توانند به صورت الکترونیک نوبت بگیرند. ۶۰ هزار مدرسه در دوره ابتدایی آماده ارائه نوبت الکترونیک سنجش هستند.

میوه‌های مفید برای کاهش وزن

به افرادی که دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود تا رژیم‌های غذایی بدون کربوهیدرات را رعایت کنند اما برخی خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات هستند که تاثیر مثبتی بر کاهش وزن دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کربوهیدرات‌هایی از قبیل مواد قندی و گلوکز در صورت زیادهروی در مصرف موجب افزایش وزن می‌شوند. هرچند، میوه‌ها از جمله منابع خوبی از کربوهیدرات‌ها هستند که به کاهش وزن کمک می‌کنند.

برخلاف نظر برخی از کارشناسان مصرف میوه در کاهش وزن موثر است. اگرچه میوه‌ها حاوی میزان قابل توجهی از قند طبیعی هستند، بیشتر این مواد خوراکی سرشار از آب بوده که به احساس سیری کمک می‌کند.

سایت مدیکال دیلی در مطلبی به برخی انواع میوه اشاره کرده که سرشار از مواد مغذی مختلف هستند و در کاهش وزن نقش دارند:

آناناس میوه‌ای سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است که میل به شیرینی را برطرف می‌کند. مصرف این میوه به دلیل برخورداری از ویتامین C و منگنز توصیه می‌شود.

هندوانه سرشار از آب است که مصرف آن به احساس سیری کمک می‌کند. همچنین وجود آنتی اکسیدان لیکوپن در این میوه در پیشگیری از بروز سرطان پروستات در مردان موثر است.

گریپ فروت خاصیت چربی‌سوزی سریع ندارد اما میزان آب موجود در این میوه به احساس سیری کمک می‌کند.

گلابی از جمله میوه‌های حاوی فیبر خوراکی است که مصرف آن باعث می‌شود فرد به دلیل احساس سیری کمتر میل به غذا خوردن داشته باشد.

آووکادو نیز حاوی چربی سالم است که مصرف آن باعث می‌شود فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیر بودن داشته باشد. اگرچه میزان کربوهیدرات موجود در این میوه کم نیست، چربی‌های سالم موجود در آن به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. سیب از جمله خوراکی‌های مفید برای کاهش وزن است چرا که حاوی فیبر است. پوست این میوه حاوی بیشترین میزان فیبر است و به همین دلیل مصرف این میوه با پوست توصیه می‌شود.

تأثیر مواد لبنی بر کاهش خطر دیابت و فشار خون

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: مصرف شیر با کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت و فشار خون بالا مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی در بررسی‌های خود به ارتباط میان مصرف میزان قابل توجهی از لبنیات و کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت و فشار خون بالا پی بردند.

در این بررسی تحقیقاتی روی ۱۵۰ هزار نفر از ۲۱ کشور از جمله کشورهای آفریقایی، آسیایی، اروپایی و آمریکای شمالی و جنوبی انجام گرفت. همچنین سن شرکت کنندگان متفاوت بود و بین ۳۵ تا ۷۰ سال سن داشتند.

در این بررسی از شرکت کنندگان درخواست شد تا به پرسشنامه‌ای در مورد مواد غذایی مصرفی در مدت یک سال پاسخ دهند. همچنین از این افراد درخواست شد تا به پرسش‌های مطرح در مورد میزان مصرف لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر و خوراکی‌های تولید شده با لبنیات پاسخ دهند.

محققان وضعیت سلامت افراد شرکت کننده را ۹ سال بعد مجدد مورد بررسی قرار دادند. به گفته محققان این افراد به‌طور میانگین حدود ۱۷۹ گرم مواد لبنی در طول روز مصرف کردهاند. همچنین در این بررسی مشخص شد میزان مصرف مواد لبنی در کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی و جنوبی بیش از کشورهای آسیایی و آفریقایی است.

بر اساس این گزارش، محققان یافته‌ها به دست آمده را بررسی کردند و دریافتند: مصرف مواد لبنی با کاهش ۲۴ درصدی خطر سندروم متابولیک که شامل مجموعه‌ای از علائم خطرزا در بروز بیماری قلبی است، ارتباط دارد.

یک جرعه کتاب

عقده سیندرلا، ترس پنهان زنان از استقلال
نویسنده: کولت داولینگ
مترجم: سلامت رنجبر
روشنگران و مطالعات زنان

پیام آشنا: «عقده سیندرلا، ترس پنهان زنان از استقلال» کتابی نوشته کولت داولینگ درباره یک بیماری روانی- رفتاری به نام «عقده سیندرلا» است که کنایه‌ای منفی نگرانه ساختار داستان فراگیر سیندرلا است. هرچند در دهه‌های اخیر نقدهای متعددی به داستان سیندرلا و تأثیرات مخرب «سیندرلا پروری» از سوی منتقدان شده، اما در چند سال گذشته این انتقادها صورت جدی‌تری به خود گرفته و از اثرات منفی این داستان به ظاهر ساده، در رفتار فردی و روان‌شناسی اجتماعی به عنوان «عقده سیندرلا» و نوعی عارضه در تشدید وابستگی و مانعی در جهت توانمندی و اعتماد به نفس زنان و دختران یاد می‌شود. نویسنده کتاب «عقده‌ی سیندرلا» بر این باور است که به رغم دستاوردهای بی‌شماری که زنان طی قرن اخیر به ویژه دهه گذشته به دست آوردهاند به دلیل اشاعه آثاری چون سیندرلا و نظایر آن بسیاری از دختران جوان گرفتار «عقده‌ی سیندرلا» هستند و از وابستگی شدید و عدم اعتماد به نفس، ضعف برنامه‌ریزی اقتصادی، عدم تمایل به مشارکت فعال سیاسی و اجتماعی، ابتلا به افسردگی و تمایل به اندوهزدگی، رنج می‌برند. بیشتر دختران جوان آرزو دارند که روزی مردی اگر نه سوار بر اسبی سفید دست کم بر پشت فرمان یک اتومبیل آخرین سیستم از راه برسد و آنها را به عنوان همسر به شهر آرزوهای دست نیافتنی ببرد. «کتاب عقده سیندرلا» به بررسی آسیب‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس و «سیندرلاگرایی» پرداخته و دارای نکات مثبتی در جهت توانمندسازی و ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در زنان است.

عضو کمیته حقوقی انجمن حمایت از حقوق کودکان مطرح کرد:

لزوم حمایت کودکان کار فارغ از مقصر انگاری

عضو کمیته حقوقی انجمن حمایت از حقوق کودکان معتقد است رویکردها نسبت به کودکان کار باید حمایتی و فارغ از مقصر انگاری باشد.

به گزارش پیام آشنا، مونیکا نادی افزود: متاسفانه رویکردها در طرح های حمایتی یا ساماندهی کودکان کار با این دیدگاه نیست که مشکلات آنان ناشی از مشکلات اقتصادی است بلکه بیشتر روی حوزه مقصر انگاری افراد متمرکز هست.

وی ادامه داد: همچنین در طرح هایی که برای کودکان کار در پیش گرفته شده است بیشتر از آنکه این راه حل ها حمایتی باشد طرح ها حالت ضربتی و برخوردهای ناگهانی دارد. این طرح ها به جای اینکه روی این امر متمرکز باشد که آنها دیگر به کار برنگردند روی این امر متمرکز است که کودکان از سطح شهر جمع شوند بروند و دوباره برنگردند.

عضو کمیته حقوقی انجمن حمایت از حقوق کودکان گفت: به همین دلیل این طرح ها معمولا همیشه به مشکل برمی خورد. در حالیکه ما قوانین و مقررات در حوزه کار کودک زیاد داریم.

وی همچنین قرار داشتن کشورها در مرحله توسعه، مشکلات اقتصادی، مهاجرت های داخلی یا خارجی به شهرهای بزرگ و کمبود امکانات منجر به ایجاد چرخه معیوب اقتصادی را از عوامل اصلی پدیده کودکان کار برشمرد.

درباره تعداد کودکان کار در ایران و میزان پراکندگی آنها در شهرهای مختلف و ایرانی یا اتباع بودن آنها آمار دقیقی در دسترس نیست. اما یافته‌های تحقیقات و مطالعات مختلف نشان می‌دهد همواره شهرها به ویژه کلان شهرها بیشتر مخاطب کودکان کار است.

طبق اعلام مجلس شورای اسلامی در سال ۹۷ نیز بین ۳ تا ۷ میلیون کودک کار در ایران مشغول به کار هستند که به دلایل مشکلات اقتصادی، بیماری والدین (اعتیاد)، آسیب پذیر بودن خانواده و عدم وجود منبع فرهنگی برای تامین امورات زندگی خود و خانواده مجبور به کار کردن در اماکن مختلف مانند مراکز زباله سوزی، کارگاه‌های تولیدی، جمع‌آوری ضایعات آهن و پلاستیک مشغول به کار هستند.

حبیب الله مسعودی فرید- معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور نیز بیش از این درباره کودکان کار استان تهران گفته بود که با همکاری سازمان های مردم نهاد سالانه، حدود سه هزار و ۵۰۰ کودک در مراکز شبانه روزی و روزانه استان تهران پذیرش می شوند که خدمات مختلفی از جمله حمایت، نگهداری و توانمند سازی به آنان ارائه می شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

افشای شماره تماس کاربران واتساپ در گوگل

یک محقق امنیت سایبری فاش کرده به دلیل اختلال در یک ویژگی واتساپ شماره تماس کاربران در جستجوی گوگل مشخص شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، واتساپ ادعا می کند اختلالی را برطرف کرده که شماره موبایل کاربران را در نتیجه جستجوی گوگل نشان می‌دهد.

طبق گزارشی جدید این اختلال پس از آن برطرف شد که «آتول جایلم» یک محقق امنیت سایبری فاش کرد شماره تلفن کاربران واتساپ که از ویژگی Click Chat استفاده کردهاند در جستجوی گوگل مشخص شده است.

این ویژگی به کاربران گوگل اجازه می‌دهد در یک متن ساده اینکی با شماره تماس خود بسازد.

به گفته این محقق امنیتی از آنجا که این لینک‌ها robot.txt file در سرور خود ندارند، نمی‌توانند از دسترسی بات گوگل یا موتور جستجوهای دیگر به لینک‌ها جلوگیری کنند. طبق گزارش موجود حدود ۳۰۰ هزار شماره تماس در نتیجه جستجوی گوگل فاش شده و هر فردی با جستجوی site:wa.me می‌تواند آنها را ببیند. البته به نوشته تک کرانچ این نخستین بار نیست که باگ مذکور فاش شده است. وبسایت WaBetaInfo نیز در ماه فوریه ۲۰۲۰ به این اختلال اشاره کرد. هرچند در حال حاضر به نظر می‌رسد این اختلال برطرف شده اما همچنان یک شکاف امنیتی بزرگ است که حداقل طی چندماه گذشته وجود داشته است.

فیس بوک اعلام کرده هم اکنون مشغول حل این مشکل است و شماره تماس‌هایی که محقق امنیتی کشف کرده قدیمی هستند.

در سال ۲۰۱۸ میلادی فیس بوک اجازه جستجوی افراد بر اساس شماره تماس آنها را لغو کرد. واتس‌اپ هم کنون مشغول اتخاذ اقداماتی است تا امنیت چت را تقا دهد و به همین منظور به کاربران اجازه می‌دهد دعوت به چت های گروهی از سوی افراد ناشناس یا شماره تماس‌های خاص را مسدود کنند.

شنبه ها با مسائل حقوقی

فسخ ازدواج بدون رعایت تشریفات چه مجازاتی دارد؟

برای فسخ ازدواج چارچوبی تدارک دیده است که هر کس آن را رعایت نکند مرتکب تخلف شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، منحل شدن ازدواج مستلزم رعایت یک سری تشریفات است. نمی‌شود که همین طور بدون هیچ چارچوب معقول و منطقی نظام خانواده دچار انحلال بشود و قانونگذار هم سکوت نماید. بنابراین برای این امر هم چارچوبی تدارک دیده است که هر کس آن را رعایت نکند مرتکب تخلف شده است.

علت این امر و سخت گیری هم این است که احراز رابطه زوجیت میان افراد آسان شود و زمینه حفظ نسب‌ها فراهم شود.

عدم ثبت منحل شدن ازدواج را با توجه به ماده۴۹ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ به سه دسته تقسیم می‌کنند:

اول) مواردی که باید مقارن با ثبت اجرا شوند مثل طلاق و فسخ ازدواج.

دوم) مواردی که هم‌زمان با ثبت قابل اجرا نیستند؛ مثل رجوع و افساخ ازدواج

سوم) اعلام بطلان ازدواج یا اعلام بطلان طلاق که در قسمت پایانی ماده۴۹ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ آمده است و از جهات انحلال ازدواج نیست بلکه خبر از اعتنایی ازدواج یا طلاق در زمان گذشته بیان گردید.

یکی از این جرایم را در این مطلب بررسی می‌کنیم که عبارتست از جرم اجرای طلاق و فسخ ازدواج بدون رعایت مقررات.

به گزارش مهداد، رفتار فیزیکی این جرم در دسته نخست قرار می‌گیرد؛ یعنی اجرای صیغه طلاق یا فسخ آن بدون ثبت است. هماگونه که در مطالب گذشته بیان گردید فسخ ازدواج دارای شرایط طلاق و تشریفات آن مانند اجرای صیغه طلاق در حضور دو شاهد عادل نبوده و به هر لفظ یا عملی که بر آن دلالت نماید، واقع می‌شود. اجرای صیغه طلاق در صورتی درست است که خلوم داری شرایط شرعی خاصی باشد. در طلاق از نوع رجعی نیز برای آقا در ایام عده، حق رجوع وجود دارد و این در حالیست که در فسخ ازدواج در ایام عده، چنین حقی وجود ندارد. طلاق اصولا توسط آقا یا به نمایندگی از سوی او صورت می‌گیرد. اما فسخ ازدواج حسب مورد ممکن است از سوی آقا یا خانم انجام بگیرد. طلاق مخصوص ازدواج دائم است. اما موارد فسخ ازدواج دائم و موقت یکسان است.

فسخ نکاح هم عمل حقوقی یک طرفه است و به اصطلاح ایقاع می‌باشد که به صرف یک اراده انجام می‌شود بدون اینکه نیازی به قبول داشته باشد.

در ایران فسخ ازدواج نیازی به تشریفات خاصی ندارد. به نحوی که بالارفد کسی که صاحب حق است واقع می‌شود؛ بدون اینکه نیاز به مراجعه به دادگاه باشد؛ بنابراین در حقوق ایران به نظر می‌رسد که حق فسخ ابتدا اجرا می‌شود و سپس برای اثبات آن و بهره‌مند شدن از آثار آن، دادخواست تنفیذ تقدیم دادگاه می‌شود.

لازم است بدانید که ماده۴۹ قانون حمایت خانواده فقط رفتار مرد را جرم انگاری کرده و اگر مردی بدون اینکه گواهی عدم امکان سازش را از دادگاه گرفته باشد، صیغه طلاق را جاری نماید مرتکب جرم شده است.

دریچه

اصول مراقبت از بیماران کرونایی در منزل

برای مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در منزل مواردی از بیماران که می‌توان در منزل نگهداری کرد را خواهید خواند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، مواردی که می توان از فرد در منزل نگهداری کرد شامل نکات زیر است:

علائم خفیف وجود دارد.

بیمارانی هستند که بستری بودند و الان دیگر نیازی به مراقبت در بیمارستان ندارند.

افرادی که تمایل به بستری شدن ندارند.

در موارد محدودیت تخت بستری

ارتباط مشخص با سیستم بهداشتی در این شرایط جهت ارزیابی وضعیت بیمار تا بهبود کامل او الزامی است.

بیماران و افراد ساکن در منزل بایستی در مورد رعایت بهداشت و نحوه مراقبت بهداشتی از بیماری کرونا اطلاعات کافی داشته باشند.

نکات لازم الاجرا توسط بیمار و اطرافیان

بیمار در یک اطاق قابل تهویه مناسب قرار گیرد. فضای در اختیار بیمار در خانه محدود شود.

اطرافیان در اطاقی متفاوت بسر ببرند و در صورت عدم امکان حداقل فاصله ۱ متری توصیه میشود.

تعداد مراقبین را کم کنید (مراقب باید که سالم و بدون بیماری زمینه‌ای باشد.)

ملاقات بیمار ممنوع است.

در هر بار تماس با بیمار یا قرار گرفتن در فضای اطاق لو. شستشوی دست‌ها انجام گیرد.

قبل و بعد از تهیه غذا قبل از تناول خوردن، بعد از دستشویی رفتن دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود در موارد دیگر اگر دست‌ها کثیف نیستند، از الکل هم میته استفاده کرد.

بعد از هربار دست شستن، با دستمال کاغذی دست‌ها خشک شوند.

پیشگیری از انتشار ترشحات بدن

جهت پیشگیری از انتشار ترشحات تنفسی بیمار، ماسک جراحی باید توسط بیمار استفاده شود و در مواردی که تمی تواند ماسک را تحمل کند بایستی رعایت موازین بهداشتی را دقیق انجام دهد به تحوی که در زمان عطسه و سرفه دهان و بینی را با دستمال بپوشاند و سپس با رعایت شرایط کاملا بهداشتی دستمال را دور بیندازد.

مراقبین بیمار باید از ماسکی که به خوبی بینی و دهان را می پوشاند استفاده کنند.

در صورت خیس شدن و یا کثیف شدن باید ماسک را با یک ماسک جدید جایگزین کنند.

در موارد تعویض ماسک بایستی بدون لمس قسمت قدامی آن (که در تماس با ترشحات دهان و بینی بوده است) دور انداخته شود و دست‌ها شسته شود.

از تماس مستقیم با ترشحات بدن خصوصا ترشحات دهان یا تنفسی و مدفوع ابزار بیمار خودداری شود.

از دستکش‌های یک بار مصرف و ماسک در زمانی که احتمال کار با این ترشحات وجود دارد استفاده شود.

قبل و بعد از هر کاری هم دست‌ها شسته شوند.

ماسک ها و دستکش ها را مجددا استفاده نکنند.

رعایت بهداشت محیط اقامت بیمار.

سطوحی که در معرض تماس روزانه هستند را روزانه پاک و ضدعفونی کنند) میز کنار تخت بیمار، دور تخت بیمار، مبلمان اطاق بیمار و ...)

توالت و حمام را حداقل یک بار روزانه پاک و ضدعفونی کنند.

لباس های بیمار، ملحفه و حوله های حمام و کوچک، با آب و صابون در درجه‌ی ۶۰ - ۹۰ درجه شستشو داده شود.

باید از پیش بند پلاستیکی و دستکش در زمان پاک کردن سطوح و یا شستشوی لباس‌ها و متعلقات بیمار استفاده کرد.

دستکش ها، ماسک ها و سایر زباله ها بایستی در یک سطل آشغال در اطاق بیمار نگهداری شده و بعد هم بصورت دقیق بعنوان زباله ی عفونی از خانه بیرون گذاشته شود. از استفاده مشترک وسایل بیمار (ظروف، ملحفه، توشیتی ها، حوله ها) خودداری بفرمایند.

نکات جابجایی بیمار

در صورتی که بیمار بد حال است برای انتقال بیمار از آمبولانس یا ماشین شخصی استفاده شود و پنجره های آن بهتر است باز باشد. همراهان بیمار ماسک داشته باشند و فاصله یک متری را رعایت کنند. از وسایل تقلیه عمومی برای حمل بیمار استفاده نشود بعد از انتقال بیمار باید ماشین یا مواد شوینده و ضدعفونی پاک شود.

تا کی مراقب انتقال بیماری باشیم

برای هر فرد متفاوت است، اما بطور کلی از زمان قطع تب و تنگی نفس تا ۱۴ روز بعد از آن احتمال انتقال بیماری وجود دارد.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

هر صبح یک روز جدید در انتظار ماست. انسان‌ها میگویند که اگر خوش شانس باشی بهتر است. اما من ترجیح میدهم که هوشیار باشم چرا که وقتی شانس به سراغم بیاید از دستش نخواهم داد.

ارنست همینگوی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

چگونه گرمازده نشویم؟

یک متخصص تغذیه به بیان توصیه هایی برای پیشگیری از گرمازدگی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، فرزاد شیدفر با بیان این مهم که با توجه به شیوع ویروس کرونا و برای جلوگیری از گرمازدگی بهتر است افراد در این ایام بیشتر در خانه بمانند و از قرار گرفتن به طور مستقیم زیر نور خورشید و راه رفتن در مکان‌های بسیار گرم خودداری کنند و با تاکید به مصرف منظم و کافی آب در طول شبانه‌روز گفت: توصیه می‌شود افراد برای جلوگیری از گرمازدگی هنگام خروج از منزل یک بطری آب همراه خود داشته باشند، تا در زمان تشنگی از بالا رفتن دمای بدن جلوگیری کنند. البته با توجه به شیوع ویروس کرونا، موقع استفاده از بطری آب در خارج خانه باید پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند و قبل از خوردن آب دستان خود را بشویند و یا با استفاده از الکل آنها را خود را ضد عفونی کنند.

این متخصص تغذیه ضمن بیان نقش اساسی مصرف میوه‌ها در پیشگیری از گرمازدگی ادامه داد: هر فرد بالغ باید روزانه حدود ۸ لیوان آب بنوشد، تا دچار گرما زدگی نشود و به جز مصرف کافی و منظم آب و خوردن میوه‌های تابستانی، نوشیدن آبمیوه های طبیعی و بدون قند نقش مهمی در جلوگیری گرما زدگی دارد. البته با توجه به شرایط موجود توصیه می‌شود افراد از آب میوه‌های خانگی استفاده کنند.

شیدفر متذکر شد: افراد حتما باید در فصل تابستان مصرف سبزیجات را افزیش دهند، چرا که استفاده از سبزیجات باعث ذخیره سازی آب بدن و خروج تدریجی آن می‌شود و حس تشنگی را برطرف می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه ایران اشاره کرد: برای کاهش احتمال گرمازدگی بهتر است افراد از چای کم‌رنگ استفاده کنند، چرا که چای پر رنگ دفع ادرار را سریع می‌کند و موجب تشنگی می‌شود.

وی افزود: افراد باید برای پیشگیری از گرمازدگی از مصرف زیاد نمک و مواد غذایی شور و چرب بپرهیزند، چرا که اینگونه مواد غذایی سبب کاهش آب بدن و احساس تشنگی می‌شود و احتمال گرمازدگی را بالا می برد.

باجامعه همراه‌باشید

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 و از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸