گوناگون

افزایش ۱۵ تا ۲۶ درصدی حقوق مستمری‌بگیران تامین اجتماعی

با تصویب هیئت وزیران، مستمری بازنشستگان و مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی در سال ۱۳۹۹ افزایش یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، بر این اساس، از اول فروردین امسال کلیه مستمری‌های بازنشستگی، از کارافتادگی و مجموع مستمری بازماندگان و مشمولان قانون تامین اجتماعی که تا پایان سال ۱۳۹۸ برقرار شده افزایش یافت.

بر اساس این گزارش، حقوق امسال برای دریافت کنندگان حداقل مستمری و سایر افرادی که به نسبت پرداخت حق بیمه برقرار شده است به میزان ۲۶ درصد و برای سایر سطوح بالاتر از حداقل مستمری به میزان ۱۵ درصد مستمری آنان در پایان اسفندماه سال ۱۳۹۸ به علاوه مبلغ ثابت یک میلیون و ۶۶۰ هزار و ۱۴۰ ریال افزایش می یابد.

سنجش سلامت دانش آموزان کلاس اولی زودتر آغاز می‌شود

سنجش سلامت دانش‌آموزان کلاس اولی قرار بود از ۱۵ تیر ماه آغاز شود اما با توجه به بازگشایی مدارس از ۱۵ شهریور، سنجش سلامت زودتر آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، تبختام دانش‌آموزان پایه اول دبستان توسط مدارس دولتی و غیر دولتی آغاز شده است؛ خانواده‌ها برای تبختام فرزند خود در کلاس اول دبستان باید مراحلی را طی کنند؛ نخستین مرحله برای تبختام، مراجعه به مدرسه مدنظر و ارائه تقاضای تبختام است. در این مرحله، مدرسه اقدام به پیش تبختام می‌کند و دانش‌آموز را برای ارزیابی و سنجش سلامت به پایگاه‌های سنجش معرفی می‌کند.

در مرحله دوم، خانواده باید با توجه به زمان تعیین شده در پایگاه سنجش که توسط مدرسه به آنها اعلام می‌شود، در روز و ساعت مشخص شده به همراه دانش‌آموز به محل پایگاه مراجعه کنند.

در پایگاه‌های سنجش، ارزیابی بینایی، دید رنگ، شنوایی، گفتاری، آمادگی تحصیلی، اختلالات جسمی و حرکتی، اندازه گیری توده بدنی، قد، وزن، دهان، دندان و بیماری جلدی (پوست و مو) بیماری‌های نوپا مدنظر مراقبت ویژه و سابقه بیماری در خانواده انجام می‌شود.

پیش از این اعلام شده بود که کلاز سنجش سلامت دانش‌آموزان بدو ورود به پایه اول دبستان از ۱۵ تیر ماه آغاز می‌شود و تا آخر شهریور ماه ادامه خواهد داشت.

اما با توجه به بازگشایی زودتر مدارس و حضور دانش‌آموزان از ۱۵ شهریور در کلاس‌های درس، سید جواد حسینی رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی مجدد اعلام کرد، با توجه به تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا شروع مدارس از ۱۵ شهریور خواهد بود و با توجه به زمان بسیار کم برای اجرای برنامه سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نوآموزان بدو ورود به دبستان به تشخیص شورای سنجش استان‌ها شروع این طرح از نیمه دوم تیر ماه بود می‌تواند زودتر از موعد آغاز شود.

او گفت: افزایش تعداد و همچنین دو شیفته کردن پایگاه‌ها از جمله دیگر مواردی است که شورای سنجش استان‌ها می‌توانند برای جبران زمان کم طرح سنجش و پوشش حداکثری نوآموزان برای آن برنامه ریزی کنند.

بر اساس این گزارش، هزینه سنجش برای هر دانش‌آموز ۴۰ هزار تومان است اما برای هر استان نیم درصد سهمیه رایگان و ۱۰ درصد سهمیه نیم بها در نظر گرفته شده است تا به افرادی که برای تأمین هزینه مشکل دارند اختصاص یابد همچنین ۲۳ هزار دانش‌آموز عشایری به صورت رایگان بررسی می‌شوند و در استان‌های محروم هم با خانواده‌ها همراهی می‌شود تا دانش‌آموزی به دلیل مشکل مالی از طرح سنجش سلامت جا نماند.

میزان هورمون استرس شدت بیماری کووید ۱۹ را نشان می دهد

میزان بالا هورمون استرس موسوم به کورتیزول با افزایش خطر مرگ در بین بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان کالج امپریال لندن، یافته‌ها می‌تواند به شناسایی بیماران کووید ۱۹ که بیشتر نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند، کمک کند.

میزان کورتیزول زمانی افزایش می‌یابد که بدن به دلیل بیماری، تحت فشار و استرس است. میزان بالا این هورمون خطرناک بوده و منجر به افزایش ریسک عفونت و شرایط نامناسب برای سلامت می‌شود.

در این مطالعه، محققان ۳۵ بیمار مشکوک به کووید ۱۹ را که بین ۹ مارس تا ۲۲ آوریل در سه بیمارستان لندن پذیرش شده بودند بررسی کردند.

یافته‌ها نشان داد میزان هورمون کورتیزول در ۴۰۲ بیمار که بیماری کووید ۱۹ شأن تأیید شد در مقایسه با افراد فاقد این بیماری به مراتب بالاتر بود.

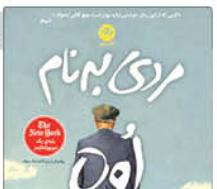
میزان کورتیزول در زمان سلامت و استراحت فرد ۱۰۰ تا ۳۰۰ nmL و در طول مدت خواب تقریبا صفر است. میزان این هورمون در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ به اندازه ۳۲۴۱ بالا بود. حتی این رقم بعد از یک عمل جراحی مهم از ۱۰۰۰ بیشتر می‌شود.

نتایج نشان داد در بین بیماران کووید ۱۹، بیماران دارای میزان کورتیزول ۷۴۴ یا کمتر، به طور میانگین ۳۶ روز زنده ماندند، درحالیکه در افراد دارای میزان کورتیزول بالا ۷۴۴، میانگین مدت زنده ماندن ۱۵ روز بود.

«والیجت دیلو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «از دیدگاه متخصصان غدد، این یافته‌ها بدین معناست که ناخوش‌ترین بیماران مبتلا به کووید ۱۹ دارای میزان بالا هورمون کورتیزول هستند و این میزان بالا نگران کننده است.»

به گفته محققان، وجود چنین نشانگر اولیه ای می‌تواند به پرسنل بیمارستانی در تشخیص سریع بیمار کمک کند.

یک جرعه کتاب



مردی به نام اوه
نویسنده: فردریک بکمن
مترجم: فرناز تیموراز وف
نشر نون

پیام آشنا: کتاب مردی به نام اوه نوشته فردریک بکمن، نخستین رمان این نویسنده سوئدی است که با استقبال چشمگیری در جهان رو به رو شد و به سی زبان ترجمه شد. مردی به نام اوه داستانی تراژیک و همزمان طنزآلود دارد که با انگلمی انتقادی به نقد جهان مدرن و روابط انسانی حاکم بر آن می‌پردازد. در سال ۲۰۱۵ فیلمی با همین عنوان نیز روی پرده رفت که نامزد شش جایزه و شد و فیلم منتخب سوئد برای اسکار بهترین فیلم خارجی زبان نیز بود. نشر نون این کتاب را با ترجمه‌ی فرناز تیموراف در اختیار خوانندگان قرار داده است.

درباره کتاب مردی به نام اوه

مجله آلمانی اشپیگل درباره مردی به نام اُوه نوشته است «کسی که از این رمان خوشش نیاید بهتر است هیچ کتابی نخواند»

مردی به نام اوه، داستان آشنایی پیرمرد سوئدی بداخلاقی است که در فکر خودکشی است و یک روز با یک خانواده ایرانی که قرار است همسایه او شوند، ملاقات می‌کند و آشنا می‌شود. هرچند که برخورد اولیه چندان خوب نیست و به خاطر تصادف اتومبیل خانواده ایرانی با صندوق پست اوه است اما این آشنایی حال و روز پیرمرد را تغییر می‌دهد و هرچند که او سعی می‌کند همان ظاهر خشن و خشک و عصبانی را حفظ کند، اما در دل نرم می‌شود و دوستی عجیب و خاصی بینشان شکل می‌گیرد.

کتاب مردی به نام اوه را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

کتاب مردی به نام اوه قضایی خاص دارد که همزمان می‌تواند احساس غم و شادی را در شما بیدار کند. اگر کتابی با داستان پردازی قوی و محکم دوست دارید و در عین حال از طنز پنهان در لابه‌های داستان لذت می‌برید، کتاب مردی به نام اوه شما را سرحال میاورد.

درباره فردریک بکمن

کارل فردریک بکمن نویسنده و وبلاگ‌نویس سوئدی است که در دوم ژانویه ۱۹۸۱ در استکهلم به دنیا آمده است. بیش‌ترها شهرت بکمن در سوئد به‌خاطر وبلاگ‌نویسی بود او برای روزنامه‌های مختلف مقاله می‌نوشت و همکاری‌اش را با مجله منزو هم شروع کرد. در سال ۲۰۱۲ کتاب مردی به نام اوه را نوشت که همان سال بیش از ۶۰۰ هزار نسخه از آن فروش رفت. این کتاب در حال حاضر به بیش از ۳۰ زبان ترجمه شده. رتبه اول پرفروش‌های سوئد و نیویورک تایمز را از آن خود کرده و فیلم برگرفته از کتاب با همین نام در ۲۰۱۶ در سینماهای جهان اکران شد. او با همسر ایرانی خود دو فرزندش ساکن سوئد است. از آثار دیگر او می‌توان به تمام آنچه پسر کوچولویم باید درباره دنیا بداند، مادربزرگ سلام رساند و گفت متاسف است، برت ماری اینجا بود و شهر خرس‌ها اشاره کرد.

تسهیلات و حمایت‌های بهزیستی از زنان بدون همسر

مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی کشور از پوشش بیش از ۷۰ هزار زن دارای همسر متوفی (بیوه) خبر داد و حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی بهزیستی به این زنان را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاطمه عباسی با اشاره به روز جهانی زنان بیوه (۲۳ ژوئن)، با بیان اینکه در مجموع ۲۵۰ هزار خانوار زن سرپرست شامل ۴ گروه زنان دارای همسر متوفی، زنان مطلقه، زنان دارای همسر از کارافتاده و دختران و زنان خود سرپرست تحت پوشش بهزیستی هستند، گفت: از این تعداد بیش از ۷۰ هزار زن دارای همسر متوفی هستند. سازمان بهزیستی در یک بخش حمایت مستمر از خانوارهای تبازمند تحت پوشش انجام می‌دهد که با توجه به بعد خانوار از ۱۰۸ هزار تومان تا ۱۶۱ هزار تومان به تمام این ۲۵۰ هزار خانوار پرداخت می‌شود.

وی با اشاره به اجرای برنامه‌های توانمندسازی برای این زنان افزود: یکی از این طرح‌ها تشکیل گروه‌های همیار زنان سرپرست خانوار است که با هدف توسعه اجتماعی، ارتقای خودباوری و کاهش آسیب‌های اجتماعی این جامعه هدف فعالیت می‌کند. در واقع سازمان بهزیستی کشور با هدف توانمندسازی زنان و خارج کردن آنها از چرخه تبازمندی اقدام به تاسیس گروه‌های همیار کرده است و تا الان حدود ۱۴۰۰ گروه با عضویت ۷۰۰۰ زن سرپرست خانوار تشکیل شده است. مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی توضیح داد: در این طرح گروه‌های همیار متشکل از خود زنان سرپرست خانوار هستند که هر ۵ تا ۷ نفر یک گروه تشکیل می‌دهند و به هر گروه ۲۰ میلیون تومان به شکل بلاعوض برای اشتغالزایی گروهی پرداخت می‌شود.

در واقع گروه‌های همیار مرحله آماده سازی شغلی را گذرانده‌اند. وی افزود: برنامه دیگری هم که برای توانمندسازی این افراد وجود دارد «برنامه تامین مالی خرد با رویکرد بانکداری پیوندی» است. چون بعضی از افراد با متکل تامین ضامن رو به رو هستند در این برنامه هم برای زنان سرپرست خانوار و هم جوانان آسیب پذیر و تبازمند متاطق حاشیه‌ای و روستاها در همکاری با بانک کشاورزی و موسسه تاک به آنها وام پرداخت می‌شود. حدود ۲۹۰۰ گروه خودیار الان تشکیل شده‌اند.

عباسی با اشاره به طرح آماده سازی شغلی این زنان به دنبال برنامه‌های توانمندسازی گفت: این طرح به شکل تک نفره است که فرد ابتدا آموزش‌های کارآفرینی، کسب و کار، فنی- حرفه ای و آشنایی با قوانین کار را دریافت می‌کند و سپس پروژه‌ای را تعریف کرده و بر اساس طرح ۱۵ میلیون تومان به شکل بلاعوض دریافت می‌کند. وی در خصوص چترهای حمایتی بهزیستی تیز گفت: در این مورد بیمه اجتماعی زنان و دختران روستایی و عشایر وجود دارد که سازمان بهزیستی کشور و صندوق بیمه روستایی عشایری با هم بیش از ۵۱ هزار نفر از زنان و دختران روستایی را بیمه اجتماعی کرده‌اند. افراد تحت پوشش این بیمه بعد از بازنشستگی می‌توانند مستمری دریافت کنند.

بیمه تامین اجتماعی زنان سرپرست خانوار شهری تیز وجود دارد که حدود ۵۰ هزار نفر هستند. در بخش روستایی سالانه ۴۲۰ هزار تومان از سوی بهزیستی و در بخش شهری ماهی ۱۵۰ هزار تومان پرداخت می‌شود.

مدیرکل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی تصریح کرد: برای خانوارهای تبازمند کمک به پرداخت ودیعه مسکن تا ۶ میلیون تومان پرداخت

می‌شود. همچنین کمک هزینه شهریه دانشگاه این زنان یا فرزندانشان پرداخت می‌شود که الان ۱۴ هزار دانشجوی عضو خانواده از آن استفاده می‌کنند. همچنین بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان خانوارهای تحت پوشش در حال انجام است که به ۷۷ هزار نفر کمک هزینه تحصیلی پرداخت می‌شود.

به گفته عباسی تسهیلات معافیت سربازی برای یکی از فرزندان پسر زنان سرپرست خانوار که فاقد همسر هستند نیز از دیگر برنامه‌های حمایتی است که برای زنان سرپرست خانوار اجرا می‌شود.

چیدمان

پیشنهادهای تابستانی برای دکوراسیون داخلی

تابستان سرگرم کننده است. بنابراین دکور شما دارای رنگ و بافت بیشتری است و شما می توانید از گیاهان در دکوراسیون داخلی استفاده کنید با ۶ ترند دکوراسیون داخلی برای تابستان آشنا شوید:

۱- کاغذ دیواری های طرح دار

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، شما با استفاده از کاغذ دیواری به راحتی می توانید فضای خانه خود را تغییر دهید. یکی از ترندهای دکوراسیون داخلی برای تابستان استفاده از کاغذ دیواری های طرح دار است. البته شما می توانید از این مدل کاغذ دیواری‌های در دیوارهای کوچک متزلتان استفاده کنید تا باعث دلزدگی و خستگی شما نگردد.

۲- گیاهان آپارتمانی

گیاهان آپارتمانی که تگهداری آن ها آسان است را خریداری کنید. گیاهان آپارتمانی علاوه بر ظاهری زیبا

باعث ایجاد هوا مطبوع در متزل شما تیز می گردد.

۳- سبد تراریوم

یکی از ۶ ترند دکوراسیون داخلی برای تابستان، سبدهای تراریوم است. شما می توانید با استفاده از

یک ظرف شیشه ای سنگ‌های تزئینی و خاک سبد تراریوم درست کنید.

۴- اکسسوری های هندسی

شما می توانید فرش، کاغذ دیواری و یا گلدان های خود را از نقوش هندسی انتخاب کنید و بدین ترتیب از ترند تابستان پیروی کنید.

۵- استفاده از گلدان های آویز

شما می توانید با استفاده از گلدان های آویز فضایی خاص در متزلتان به وجود آورید. همچنین در این زمینه می توانید خلاقیت خود را به کار ببرید و آویزهای زیبا به وجود آورید.

۶- به آشپزخانه خود رنگ دهید

آشپزخانه باید قبل از هر چیز دیگری دارای عملکرد باشد. اما انقلاب مردم فراموش می کنند لوازم تزئینی را به آشپزخانه خود اضافه کنند. همین امر باعث می شود که آشپزخانه خیلی جذاب نباشد. برای آماده کردن آشپزخانه برای تابستان، حوله های ساده خود را با حوله های رنگی و طرح دار عوض کنید. زمانیکه آشپزخانه شما به محیطی شاد و رنگی تبدیل شود می توانید زمان بیشتری را با احساس بهتر در آن بگذرانید.

بدانیم

۸ نوشیدنی که به سلامت بدن ما کمک می کند

وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالاً فوراً به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌کند. اما نوشیدنی‌های سالم غیر آب هم وجود دارند که برای سلامتی شما مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برای کشف این نوشیدنی‌ها، راهنمای زیر را دنبال کنید:

۱. چای سبز

چای سبز به دلیل فواید سلامتی خود در کشورهای آسیایی مورد استقبال قرار گرفته است. چای سبز حاوی مقادیر زیادی پلی فنول است که به نظر می‌رسد از ابتلا به برخی از سرطان‌های خاص مانند سرطان پستان و سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز همچنین می‌تواند به کاهش قند خون بعد از غذا کمک کند، که می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد. چای سبز لیمو آویشن گرم و آرامش‌دهنده را امتحان کنید.

۲. آب انار

آب انار طبیعی یکی از نوشیدنی‌های مغذی در قفسه‌های آسیایی مارکت است. این آب میوه ترش سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و همچنین به کاهش التهاب کمک می‌کند، که ممکن است به تسکین دادن برخی از انواع ورم مفاصل کمک کند. همچنین سرشار از ویتامین C تقویت کننده سیستم ایمنی برای مقابله با سرماخوردگی است.

۳. آب لیمو

آیا لیمو فقط یک چاشنی است؟ دوباره فکر کنید. آب لیمو یک تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است که به طرز شگفت آوری قدرتمند است. فقط ۲ قاشق غذاخوری لیمو داخل یک لیوان آب، ۱۴ میلی گرم ویتامین C دارد. احتمالاً آب لیمو را بهتر از آب معمولی می‌نوشید زیرا مزه بهتری دارد و به آبرسانی کمک می‌کند.

۴. آب نارگیل

طعم این آب گرمسیری کمی بحث برانگیز است. برخی از مردم آن را دوست دارند و برخی از آن متنفر هستند اما هیچ بحثی در مورد این مسئله وجود ندارد که نوشیدن آن می‌تواند بدن را هیدراته کند و مقدار پتاسیم غاقالگیر کننده‌ای را تأمین کند. پتاسیم نقش مهمی در حفظ ضربان قلب و تنظیم فشار خون دارد.

۵. شکلات داغ

چه کسی فکرش را می‌کرد دسر بتواند مغذی باشد؟ همه ما در مورد فواید سلامتی کاکائو شنیده ایم، اما نوشیدنی آن غنی از آنتی‌اکسیدان است که درهنگام مخلوط کردن با شیر، که دارای کلسیم بالایی است و معمولاً با ویتامین D غنی شده است، حتی بیشتر از آنچه فکر کنید مفید است!

۶. آب پرتقال

منبع عالی ویتامین C است و همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که ممکن است در برابر انواع بیماری‌ها از جمله آب مروارید (گرفتگی لنز چشم که می‌تواند منجر به نابینایی شود) و سرطان ریه از شما محافظت می‌کند. ویتامین C ممکن است از آسیب اکسیداتیو سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و عملکرد سلول‌های ایمنی بدن را بهبود بخشد و بدن شما را قادر می‌سازد تا با عفونت‌ها به شکل مؤثرتری مبارزه کند. همچنین منبع خوبی از فولات است که از عیب لوله‌های عصبی در جنین محافظت می‌کند. برای داشتن مزیت حفاظت از استخوان، مقداری آب پرتقال غنی شده با کلسیم را امتحان کنید.

۷. چای نعنا

نعناعْ‌ها گرفتگی است، بنابراین می‌تواند ماهیچه‌ها را شل کند، که با گرفتگی و درد مبارزه می‌کنند. همچنین با تقویت حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش به هضم غذا کمک می‌کند.

۸. شیر سویا

شیر سویا حاوی فیبر محلول و پروتئین سویا است که باعث کاهش سطح کلسترول LDL (بد) و تری گلیسریدها می‌شود و خطر بیماری قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. اگر به جای شیر گاو آن را می‌نوشید شیر سویای غنی شده با کلسیم و ویتامین‌های A و D را انتخاب کنید. یک مکعب سویا حاوی فیتواسترون‌ها است که ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان در ارتباط باشد. اگر سابقه خانوادگی این بیماری را دارید یا خودتان آن را تجربه کرده‌اید، با پزشک خود در مورد این ماده سالم گفتگو کنید تا ضروری متوجه شما نباشد.

تازه های سلامت

نکاتی که در رابطه با آب‌رسانی بدنتان باید به خاطر داشته باشید

سطح غریزه‌ی تشنگی در افراد مختلف فرق می‌کند. وجود این تفاوت می‌تواند به این معنی باشد که ممکن است شما کمتر از حد مورد نیازتان آب بنوشید. به جای تکیه بر تشنگی، در طول روز زمان‌هایی را برای نوشیدن یک لیوان بزرگ آب برنامه‌ریزی کنید.

به یاد داشته باشید: هرگاه احساس تشنگی کردید، بدنتان قبلش دچار کم‌آبی شده است.

ادرارتان را بررسی کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، متخصصان سفارش می‌کنند که همه افراد باید به اندازه‌ای آب و مایعات مصرف کنند که هر ۳-۴ ساعت یک بار برای ادرار به دستشویی بروند. رنگ ادرار باید زرد روشن باشد. هر وقت متوجه شدید مدت طولانی است که ادرار نکرده‌اید و یا رنگ ادرارتان تیره است، بدانید که ممکن است به اندازه کافی آب ننوشیده باشید. متخصصان تغذیه معتقدند کمبود مصرف مایعات می‌تواند نقش مهمی در تشکیل سنگ کلیه داشته باشد. افرادی که در آب و هوای گرم و خشک زندگی می‌کنند و افرادی که زیاد عرق می‌کنند ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار بگیرند.

آب نوشیدنی‌تان را طعم‌دار کنید

مصرف هر مایع سالمی جزء مقدار آب و مایعاتی که باید در طول روز دریافت کنید حساب می‌شود، بنابراین اگر آب ساده را دوست ندارید، آن را با چیزی ترکیب کنید؛ مثلا برش‌های لیمو و خیار را به آب ساده اضافه کنید تا دلپذیرتر شود، یا یک فنجان چای گیاهی درست کنید. چای‌های گیاهی جایگزین مناسبی برای آب معمولی هستند؛ البته در صورت مصرف دارو یا داشتن یک بیماری مزمن پزشکی باید تداخلات آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید تا بدانید که مشکلی برایتان ایجاد نمی‌کنند.

حواستان به کافئین دریافتی‌تان باشد

اگرچه چای و قهوه از نظر تکنیکی جزء سهمیه روزانه مایعات دریافتی‌تان حساب می‌شوند، اما باید بدانید که کافئین ادرارآور است، به این معنی که در واقع می‌تواند باعث کم شدن آب بدنتان شود. بنابراین یا چای و قهوه‌تان را کمرنگ‌تر کنید و یا این که حداقل همان مقدار که از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید آب هم بنوشید.

مقدار آب توصیه شده روزانه را دریافت کنید

این فقط مربوط به آب نیست. بسیاری از مایعات دریافتی ما که اتفاقاً مؤثرتر هم هستند از طریق مواد غذایی که می‌خوریم می‌باشند؛ مواردی مانند خیار، کرفس و ... که باعث حفظ مایعات درون بدن می‌شوند. در واقع مصرف میوه و سبزیجات سرشار از آب، روش خوبی برای افزایش سطح آب‌رسانی به بدن و در ضمن دریافت ویتامین، مواد معدنی و فیبر است.

اگر رژیم پر پروتئین دارید، آب بیشتری بنوشید

رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا می‌توانند موجب دهیدراتاسیون بدن شوند، بنابراین این مهم است که اگر از رژیم غذایی پالئو یا کتو پیروی می‌کنید، بدنتان را مرتب سیراب کنید. علاوه بر این، اگر رژیم غذایی سرشار از پروتئین دارید، باید واقعاً تلاش کنید تا مقدار سبزیجات حاوی آب را در رژیم غذایی‌تان افزایش دهید تا تأثیر کم‌آبی پنهان ناشی از پروتئین را جبران کند.

پیگیری کنید

برنامه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانند به شما کمک کنند تا مقدار آب دریافتی روزانه‌تان را محاسبه کنید و در صورت کم‌آبی به شما هشدار دهند. در صورت لزوم یکی از آن‌ها را روی گوشی‌تان نصب 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