گوناگون

۱۱ اقدام ضد کرونایی محیطی برای حفظ سلامت دانش آموزان در مدارس

در مدارس به عنوان یکی از مراکز تجمعی، در شرایط پاندمی کرونا باید پروتکل‌های بهداشتی را بویژه در حوزه محیطی رعایت کرد.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس اعلام وزارت بهداشت، در بازگشایی مدارس به عنوان یکی از اماکن تجمعی، فراهم کردن شرایط لازم برای حفظ سلامت فرهنگیان، دانش آموزان و سایر کارکنان (که بالغ بر ۱۵ میلیون نفر جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند) و به منظور کاهش مواجهه، قطع زنجیره تماس بیماری کووید ۱۹ از اهمیت بالایی برخوردار است.

توصیه‌ها برای حفظ بهداشت فردی در مدارس به شرح زیر است:

– در مدارس به منظور حفظ بهداشت فردی از دست دادن، روبوسی و بغل کردن یکدیگر پرهیز کنید.

– همچنین استفاده از ماسک برای همه افراد در مدارس الزامی است و باید نحوه استفاده صحیح از آن در مدارس آموزش داده شود.

– همه افراد در مدارس ملزم به استفاده از وسایل شخصی هستند.

– مدرسه باید دستورالعمل های شست و شوی مرتب و مکرر دست با آب تمیز و صابون مایع و استفاده از محلول الکل با ژل ضدعفونی کننده دست را برای معلمان، کارکنان و دانش آموزان اعمال کند.

– مدارس درصورت امکان، ژل یا محلول با پایه الکل ضدعفونی کننده دست را در همه کلاس‌های درس قرار دهند.

–نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده کنند.

– فراموش نشود برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره یا کارتخوان استفاده شود و درصورت داشتن دفتر حضور و غیاب، امکان ضدعفونی فراهم شود.

–برای تماس با دکمه‌های آسانسور از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده شود.

– هنگام عطسه یا سرفه کردن دستمال کاغذی فراموش نشود. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید.

– از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خودداری شود.

– در نماز خانه‌های مدارس استفاده از مهر و سجاده شخصی استفاده شود. در عین حال رعایت فاصله ایمن نیز در نمازخانه‌ها ضرورت دارد.

ارتباط آلودگی هوا با افزایش ابتلا به سرطان ریه

محققان افزایش آلودگی هوا را با افزایش موارد آدنوکارسینوم ریه (شایع ترین نوع سرطان ریه) در سراسر جهان مرتبط دانسته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، "آدنوکارسینوم ریه" نوعی سرطان است که تحقیقات نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی در آن نقش دارند. در حالی که "کارسینوم سلول سنگفرشی ریه" (نوعی سرطان ریه) اغلب با سابقه مصرف سیگار مرتبط است، این مطالعه که با همکاری دانشگاه فناوری نانیانگ سنگاپور و دانشگاه چینی هنگ کنگ انجام شد، نشان داد که افزایش ۰.۱ میکروگرم بر متر مکعب کربن سیاه که به نام دوده نیز شناخته می‌شود، در جو زمین، با افزایش ۱۲ درصدی بروز آدنوکارسینوم ریه در سطح جهان مرتبط است. کربن سیاه آلاینده‌ای است که تحت گروه PM۲.۵ طبقه‌بندی می‌شود و تیم تحقیقاتی دریافتند که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ سالانه تا ۳۶ میکروگرم در متر مکعب افزایش یافته است. در همین حال، کاهش یک درصدی شیوع استعمال دخانیات با کاهش ۹ درصدی بروز کارسینوم سلول سنگفرشی ریه در سطح جهانی همراه بود. تعداد افراد سیگاری در سراسر جهان سالانه ۰.۲۶ درصد کاهش داشته است که در مجموع از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ نزدیک به شش درصد کاهش یافته است. به گفته محققان، سرطان ریه علت اصلی مرگ حدود ۱۸ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ بوده است. پروفسور «جوزف سانگ»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «ما توانستیم تعیین کنیم که افزایش جهانی آدنوکارسینوم ریه احتمالاً با آلودگی هوا مرتبط است. در دهه‌های گذشته مشخص نبود که چرا زنان و افراد غیرسیگاری بیشتری در سراسر جهان به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. مطالعه ما به اهمیت عوامل محیطی در بروز انواع خاص سرطان ریه اشاره می‌کند.» در این مطالعه داده‌های سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ در مورد سرطان‌های ریه تجزیه و تحلیل شد.

ساخت دوربینی به اندازه دانه نمک

محققان موفق به طراحی دوربینی به اندازه یک دانه درشت نمک شده‌اند که با استفاده از لنز مرکب معمولی قادر به تولید تصاویری واضح و تمام رنگی با قدرت بزرگنمایی ۵۰۰ هزار برابر بزرگتر است. مهمترین کاربرد این دوربین در پزشکی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دوربین‌های در ابعاد میکرو قابلیت‌های فوق‌العاده‌ای در علم پزشکی و رباتیک دارند؛ اما آنچه تاکنون طراحی شده تصاویری مبهم و مخدوش و با میدان دید محدود در اختیار قرار می‌دهد. این فناوری می‌تواند برای اندوسکوپی غیرتهاجمی و ربات‌های پزشکی مورد استفاده قرار گیرد و منجر به تشخیص دقیق بیماری شود. از طرفی می‌توان آرایه‌ای از این دوربین‌ها را در کنار هم قرار داد تا به یک حسگر تمام صفحه تبدیل شوند. دوربین‌های سنتی مجموعه‌ای از لنزهای پلاستیکی یا شیشه‌های خمیده برای خمیده کردن نور و فوکوس آن هستند؛ در حالی که برای ساخت این سیستم اپتیکی از یک فناوری به نام متافرفس (metasurface) استفاده شده است که می‌تواند مانند یک تراشه کامپیوتری تولید شود. ضخامت این فناوری حدود نیم‌میلیمتر است و متشکل از ۱۶ میلیون استوانه کوچک است. هریک از این استوانه‌ها در مقام مقایسه به اندازه یک ویروس آبی آی وی هستند. هر استوانه یک هندسه منحصربفرد دارد و مانند یک آنتن نوری عمل می‌کند. با استفاده از الگوریتم‌های مبتنی بر یادگیری ماشین می‌توان تصاویر بسیار باکیفیت و با میدان دید وسیع و همچنین تمام رنگی تولید کرد. یکی دیگر از نوآوری‌های کلیدی در این فناوری، امکان کارایی دوربین در شرایط نور طبیعی است و نیاز به طراحی محیط ایده‌آل برای آن وجود ندارد.

محققان دانشگاه‌های پرینستون و واشنگتن معتقدند این فناوری تحولی عظیم در تشخیص بیماری‌ها در اندام‌های داخلی بدن است. نتایج این مطالعه در نشریه Nature Communications منتشر شده است.

یک جرعه کتاب

با این کتاب موسیقی را بهتر درک کن
ابعاد و زوایای مختلف موسیقی
گردآورنده: موسی زمان‌زاده‌دریان- محمد جولایی تهرانی
انتشارات شکیبه

پیام آشنا: کتاب با این کتاب موسیقی را بهتر درک کن نوشته موسی زمان زاده دریان و محمد جولایی تهرانی است که ما را با انواع موسیقی، شاعرها و دستگاههای موسیقی ایرانی از زمان قدیم تا زمان حال بیشتر آشنا می کند.

درباره کتاب با این کتاب موسیقی را بهتر درک کن

از قدیم الایام موسیقی با انسان‌ها عجین بوده است و چون این هنر با عواطف و احساسات توام بوده لذا به اشکال گوناگون خود را نشان داده است. موسیقی از کلاسیک تا جدید و همچنین سرودهای مذهبی، انسان‌ها را به دور خود جمع کرده است. بعضی از بزرگان مانند رودکی نیز علاوه بر سرودن شعر، دستی بر موسیقی داشته‌اند و گفته‌اند که حافظ نیز از صدای خوشی برخوردار بوده است. طبیعی است که با وسعت گرفتن موسیقی در ابعاد مختلف آلات موسیقی نیز به اشکال گوناگون و متنوعی خود را نشان داده است. درضمن آهنگ‌ها، تصنیف‌ها و .. به مناسبت ایام خاص از حزین و شاد به صورت متغیر خود را نشان داده است. در کشورهای دیگر که موسیقی آنها بیشتر ترقی کرده و مانند سایر علوم و آداب و صنایعشان به مقتضای زمان تغییر کرده و هردم جلوه‌ای تازه گرفته شعر و موسیقی هم از یکدیگر جدا شده و در مواقع خاصی باز این دو یار قدیمی گردهم جمع می‌شوند ولی در کشور ما چون تاکنون موسیقی آن‌طور که باید ترقی نکرده تا به تنهایی بتواند از عهده بیان تمام احساسات و عواطف و حالات و کیفیات برآید هنوز همه‌جا محتاج به شعر است و چون موسیقی ما تاکنون یکنواخت بوده و تغییر مایه و مقام در آن زیاد نیست اگر با شعر همراه نباشد خسته کننده است و اکنو ن هم مانند ایام پیشین ساز و آوازه دو رکن عمده مجالس طرب به‌شمار می‌رود. کتاب با این کتاب موسیقی را بهتر درک کن شناخت کاملی از موسیقی به شما می‌دهد.

بخشی از کتاب با این کتاب موسیقی را بهتر درک کن

«تصنیف، به یا به عبارتی موسیقی ضربی با کلام، در فرهنگ موسیقی ما جایگاه ویژه‌ای دارد از لالایی مادران در مناطق مختلف و آهنگ‌ها و تصنیف‌های روحوضی و کوچه بازاری گرفته تا تصنیف‌های جدی و مستحکم، هر یک نقشی در فرهنگ موسیقایی تک‌تک افراد این سرزمین ایفا کرده است. می‌توان ادعا کرد که تمامی افراد این مرز و بوم حداقل یک ترانه یا تصنیف، خواه کوچه بازاری، محلی، سنتی و... را از بر دارند. گروه‌های مختلف مردم در محافل، شـــن و سرورها، پایکوبی‌ها، سفرها، کوه، جنگل، دشت و بیابان، موقع کار یا فراغت، همراه با ساز یا بدون آن، با هم هم‌نوا می‌شوند و تصنیف، یا ترانه‌ای می‌خوانند و از خواندن آن به شـــوق و وجد می‌آیند و نیرو می‌گیرند. و این فقط عادت و ویژگی مردم ایران نیست، که در تمام نقاط دنیا چنین است، زیرا مردم با موسیقی‌ای که با کلام ترکیب شده باشد، رابطه‌ای دیگر دارند».

جاودانه‌ها، جلد۱

سویه آفریقایی به ایران نزدیک شد

سویه جدید کرونا به نزدیکی ایران رسید و این موضوع می تواند زنگ خطری برای ما باشد که اگر مراقب نباشیم، شاید روزهای پیش رو با اومیکرون مواجه شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرکز اروپایی کنترل و پیشگیری از بیماری‌های اتحادیه اروپا از شناسایی ۵۹ مورد ابتلاء به سویه جدید کرونا موسوم به اومیکرون در کشورهای عضو این اتحادیه خبر داد.

تاکنون دست کم ۱۱ کشور اروپایی با سویه آفریقایی کرونا، اومیکرون درگیر شده‌اند.

مرکز اروپایی کنترل و پیشگیری از بیماری‌های اتحادیه اروپا که مقر آن در شهر استکهلم سوئد قرار دارد، ۵۹ مورد قطعی ابتلاء به سویه جدید را تأیید کرد که به تفکیک کشورها، در هلند ۱۶، پرتقال ۱۴، آلمان ۹، ایتالیا و دانمارک هر کدام ۴، سوئد و اتریش هر کدام ۳، بلژیک و اسپانیا هر کدام ۲، و در کشورهای چک و فرانسه نیز هر کدام یک مورد شناسایی شدند.

این در حالی است که، طی دیروز و امروز، گزارشی از شناسایی سویه جدید اومیکرون در کشورهای عربستان سعودی و امارات متحده عربی داشته‌ایم. با این تفاسیر، باید گفت که سویه جدید اومیکرون به پشت مرزهای ایران رسیده و این می‌تواند زنگ خطر جدی باشد.

بر اساس گزارش‌های وزارت بهداشت، وضعیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور به شدت نگران کننده شده و به زیر ۵۰ درصد رسیده است. این گزارش‌ها، می‌تواند هشدار جدی برای درگیر شدن با موج جدید کرونا باشد. در حالی که شرایط حال حاضر کشور به لحاظ کرونا، خوب است و آمارهای روزانه وزارت بهداشت، نشان می‌دهد که روند بستری‌ها و مرگ و میرهای کرونایی، همچنان نزولی است.

اما، همین شرایط خوب کرونایی، با یک غفلت و سهل انگاری از سوی همگان، می‌تواند به خطر جدی تبدیل شود.

پیام طبرسی متخصص بیماری‌های عفونی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مشخصه اصلی سویه اومیکرون را جهش‌های متعدد در پروتئین اسپایک ویروس دانست و افزود: افزایش فاکتورهای جهش یافته در سویه جدید در مقایسه با جهش‌های قبلی موجب شده تا مقابله با چرخش بیشتر اومیکرون به عنوان سویه‌ای خطرناک در دستور کار سازمان جهانی بهداشت باشد.

وی، از افزایش محدودیت‌های جهانی برای پیشگیری از چرخش بیشتر اومیکرون در دنیا خبر داد و تأکید کرد: چرخش این ویروس محدود به چند کشور اعلام شده نیست و احتمالا با توجه به قدرت سرایت پذیری بالا در کشورهای دیگری نیز در چرخش باشد.

چند روز قبل بود که وزیر بهداشت در مراسم تزریق ۱۰۰ میلیون دوز واکسن، از احتمال ورود سویه جدید اومیکرون به کشور خبر داد و نسبت به تبعات عادی انگاری در کشور ابراز نگرانی کرد. کنترل مرزها، پوشش حداکثری واکسیناسیون، رعایت پروتکل‌های بهداشتی، شستشوی دست‌ها، عدم قرار گرفتن در فضاهای بسته و رعایت فاصله گذاری اجتماعی در شرایط فعلی باید با جدیت بیشتر دنبال شود. در همین حال، مهم‌ترین نکته پایش و غربالگری مرزهای خارجی برای پیشگیری از ورود اومیکرون است.

هشدار

سقط زیرزمینی به مطب‌ها رسیده است

جراح و متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه سقط زیرزمینی به مطب‌ها رسیده است، گفت: بر اساس تحقیقی که در یک شهر ۱۰۰ هزار نفره انجام شده است ۴۰ قوتی بر اثر کرونا، ۴۰۰ قوتی بر اثر خودکشی و نزدیک به ۲۰۰ سقط جنایی ثبت شده بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سمائی نوروزی در برنامه سلام تهران درباره اظهاراتی که درباره قانون غربالگری در طرح جوانی جمعیت، عنوان شده است، گفت: غربالگری اولویت طرح جوانی جمعیت نبود و فقط موضوعی است که در نگارش قانون به مفادش اضافه شده است.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به مواد ۷۴ گانه قانون جوانی جمعیت، اظهار کرد: بیش از ۳۰ ماده این قانون به تکالیف مستقیم وزارت بهداشت اشاره دارد. ماده ۵۳ تا ۵۶ جزء مباحث چالش‌برانگیز این قانون بوده است.

نوروزی با اشاره به شیطنت‌هایی که در راستای تقلیل ارزش این قانون و ایجاد نگرانی در خصوص استانداردسازی غربالگری صورت می‌گیرد، تصریح کرد: قرار نیست موضوع غربالگری حذف شود، بلکه هدف این است که استاندارد شود، به عبارتی سازوکار قانونی متناسب پیدا کند.

این متخصص زنان با بیان اینکه براساس علم پزشکی، از هر ۱۰۰۰ مورد بارداری باتوان بالای ۳۵ سال، یک جنین به سندروم‌داون مبتلا می‌شود، گفت: ریسک این مسئله در جمعیت علم یک نفر در ۱۵۰۰ نفر است. در کل دنیا این رصد برای جلمعه پرخطر انجام می‌شود، سپس پزشک سازوکار و گزینه نهایی که سقط است را به خانواده‌ها پیشنهاد می‌دهد؛ یعنی مادر در یک سیستم بهداشتی و خودمختار، برای انجام غربالگری تصمیم می‌گیرد.

وی با بیان اینکه این قانون کاملاً اختیاری و در راستای آگاهسازی بوده است، تأکید کرد: از سال ۹۵ قانون غربالگری به صورت قانون نانوشته به سیستم درمانی کشور که به محروم‌ترین روستاها هم دسترسی دارد، ابلاغ شد و انجام آن واجب بود به طوری که اگر یک مادر تمایل به اجرای آن نداشت، به گونه‌ای با او رفتار می‌شد که گویا یک جنایت بزرگ در حق فرزندش انجام می‌دهد.

این پزشک متخصص با بیان اینکه در ۹۹ درصد بارداری‌ها مبتلا به سندروم‌داون نیستند، گفت: ۱۶۴ هزار خانم در روند غربالگری مثبت کاذب تشخیص و سپس وارد فازهای تهاجمی غربالگری می‌شوند، در صورتی که فقط ۱۰۰۰ تن از آنها جنین سندروم‌داون دارند، بنابراین چرا باید نگرانی وحشتناکی را به بقیه القا شود؟ قانون جوانی جمعیت، پزشک را مکلف می‌کند تا به شکل چشم بسته و دیکته نانوشته، غربالگری را به همه توصیه نکند، چرا که آمنیوسنتز در غربالگری خطر زیادی دارد.

نوروزی در پاسخ به اینکه آیا این قانون، سقط زیرزمینی را افزایش می‌دهد یا خیر؟ تصریح کرد: همین حالا سقط‌های غیرقانونی در مطب‌ها انجام می‌شود. براساس تحقیقی که در یک شهر ۱۰۰ هزار نفره انجام شده است، ۴۰ قوتی بر اثر کرونا، ۴۰۰ قوتی بر اثر خودکشی و نزدیک به ۲۰۰ سقط جنایی ثبت شده بود. قتل جنین‌های بی‌گناه یک موضوع جدی در کشور است. قانون جوانی جمعیت به دنبال ممنوع کردن سقط جنین و انجام غربالگری نیست، بلکه می‌خواهد مردم را آگاه کند. سقط حتی اگر به دست متخصص و در فضای ایمن هم انجام شود، قطعاً عارضه‌های خود را خواهد داشت که بزرگ‌ترین آنها عارضه روانی مادر است و البته می‌تواند خطر سوراخ شدن رحم و عفونت را هم به همراه داشته باشد.

درمان ایدز در کشور رایگان است

استاد عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: درمان ایدز در کشور رایگان است و این بیماری مانند گذشته دیگر کشنده نیست.

به گزارش پیام آشنا، مینو محرز در برنامه «در انتهای اوند» که از شبکه دوم سیما پخش شد، اظهار کرد: ۴۰ سال است از جهانی شدن بیماری ایدز می‌گذرد و به دلیل اهمیتی که این بیماری داشته روز اول دسامبر را روز جهانی ایدز نامیدند.

وی ادامه داد: سال ۱۹۸۱ میلادی بود که مشخص شد عده‌ای به بیماری ایدز مبتلا هستند. ایدز به معنای بیماری است که شخص دچار نقص بیماری اکتسابی می‌شود. در دو سال بعد ویروس عامل بیماری کشف شد و از ۱۹۸۵ نیز تست تشخیص تولید شد و سازمان جهانی بهداشت کیت تشخیصی داد و مشخص کرد افرادی که آنان تعیین کردند تست بدهند که در این نگاه و در کشورهای جنوب آفریقا برخی کشورها تا ۴۵ درصد درگیر این بیماری بودند.

استاد عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: در ایران روی ۷۰ هزار خون دهنده در سال ۱۹۸۵ تست انجام شد و همه تست‌ها منفی بود. اولین کیس بیماری ۱۳۶۷ در یک پسربچه که دچار بیماری خونی مادرزادی بود و فرآورده‌های خونی استفاده می‌کرد مشخص شد. محرز ادامه داد: به یاد دارم برای بستری را رد و در ادامه بیشتر ابتلاء به سمت مسائل جنسی و انتقال بیماری از مادر آوده پیش رفت.

استاد عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: اگر بیماری را زود تشخیص دهند و تحت درمان باشند بچه گرفتار نمی‌شود. بیشتر کودکان در زمان زایمان و زمان شیردهی مبتلا می‌شود.

محرز گفت: اج آی وی ۱۰ تا ۱۵ سال علائمی ندارد و باید خود فرد مراجعه کند و تست دهد. باید درباره راهها و رفتارهای فرد آگاهی بخشی شود. کسانی که اعتیاد دارند و یا دچار رفتار جنسی پرخطر هستند باید تست بدهند.

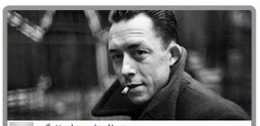
وی ادامه داد: در مطالعه‌ای که در ایران داشتیم ابتلای بیماران اج آی وی به کرونا کم بود زیرا این گروه سه داروی ضد ویروسی مصرف می‌کنند که همین داروها در درمان کووید ۱۹ استفاده می‌شد.

استاد عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران عنوان کرد: توصیه می‌کنم هر کسی رفتار پرخطر دارد حتما تست بدهد ایدز دیگر بیماری کشنده نیست و قابل درمان است. خبر خوب این است که روی درمان قاطع بیماری در دنیا کار شده و نتایج خوبی حاصل شده است. بیماری دارم که ۲ و نیم ساله بوده و مبتلا شده و امروز یک دختر ۳۰ ساله است و زندگی طبیعی دارد.

محرز یادآور شد: داروهای ایدز گران قیمت است. در داخل یک نوع تولید می‌شود اما معمولا ترکیب سه دارو برای درمان ایدز استفاده می‌شود. از ابتدا وزارت بهداشت و اداره کل مبارزه با بیماری‌های واگیردار این دارو را رایگان در اختیار بیماران قرار دادند.

وی تاکید کرد: می‌توان برای ایدز واکسن ساخت تاکنون چند واکسن ساخته شد اما اثر آن چنانی نداشت. بهترین راه، پیشگیری و رعایت اصول است. کسی که ایدز دارد نمی‌تواند از راههای معمولی منتقل شود. کسانی که تست مثبت ایدز می‌شوند ممکن است برای درمان مراجعه نکنند. ۲۰۰ مرکز در سراسر کشور داریم که تست رایگان می‌گیرند و اگر مثبت بود تحت نظر مرکز، درمان انجام می‌شود. تمام پزشکانی که در این مراکز هستند آموزش دیده اند و از هر جهت بیماران را رصد می‌کنند و تمامی مراحل درمانی این بیماری رایگان انجام می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم یا آنچه حقیقت می‌دانیم وجود دارد؛ و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، بسر می‌بریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه های سلامت

۱۰ راه برای کاهش مصرف نمک

با وجود این که برای عملکرد درست بدن به مقداری سدیم نیاز داریم، نیازی به افزودن نمک به وعده‌های غذایی نیست!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، واقعیت این است که بیشتر ما نمک بیش از حد می‌خوریم. برای عملکرد درست بدن به مقداری سدیم نیاز داریم، اما می‌توانیم تمام آنچه را که نیاز داریم از غذاهای کامل (مثلا غذاهای دریایی، نان و شیر) تأمین کنیم. نیازی به افزودن نمک از نوع صورتی فانتزی یا ... به وعده‌های غذایی نیست.

۱- گیاهان و ادویه جات تازه را جایگزین نمک کنید.

۲- چاشنی‌های خریداری شده در فروشگاه را به جای فلفل قرمز و سیر کنار بگذارید.

۳- سس‌های خود را در خانه از ابتدا درست کنید.

۴- آب موجود در سوپ‌ها و خورشت‌ها را عوض کنید.

۵- گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و بیکن را با گوشت تازه جایگزین کنید.

۶- میوه‌های تازه یا ماست را به جای چیپس و چوب شور انتخاب کنید.

۷- در صورت امکان، از نمک استفاده نکنید.

۸- در آشپزخانه خلاق باشید و غذاهای مورد علاقه خود را در خانه درست کنید.

۹- کنسرو لوبیا را آبکش کرده و زیر آب بشویید تا مقداری از نمک آن شسته شود.

۱۰- در کنار غذای خود از میوه‌های مرکبات (لیمو، لیموترش، پرتقال) استفاده کنید تا طعم متفاوتی روی پروتئین‌ها داشته باشید.

باجامعه 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 ماباشان 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