## گوناگون

### اختصاص حق التدریس به دانشجومعلمان ورودی ۹۸

رئیس دانشگاه فرهنگیان گفت: آموزش و پرورش به دانشجومعلمان ورودی ۹۸ که در کلاس‌های درس آموزش می‌دهند، هزینه‌ای به عنوان حق التدریس را به حقوق آنها اضافه می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، رضا مراد صحرایی درباره تدریس دانشجومعلمان ورودی ۹۸ در کلاس‌های درس اظهارکرد قبلا این تصمیم گرفته شده بود که دانشجومعلمان سال ۹۸ با توجه به کسری شدید معلم برای تدریس در کلاس‌های درس حاضر شوند وی با بیان اینکه مقطع ابتدایی برای تدریس این دانشجومعلمان انتخاب شد، افزود: تعداد این دانشجومعلمان نزدیک به ۱۵ هزار نفر بود که کمتر از هفت هزار نفر آنها در کلاس‌های درس حاضر شدند و اکنون هم درس می‌دهند و هم درس می‌خوانند که آموزش و پرورش باید این موضوع را جبران کند. مرادصحرایی یادآورشد: دانشگاه فرهنگیان هم به این دانشجومعلمان در بحث آزمون‌ها و ادامه راه کمک می‌کند و همچنین قرار است که هزینه به صورت حق‌التدریس به آنها داده شود. بر اساس این گزارش، بحث تدریس دانشجومعلمان ورودی ۹۸ از فروردین ۱۴۰۱ مطرح شد، حسین خنیفر، رئیس سابق دانشگاه در این خصوص اعلام کرد که باتوجه به کمبود معلم در آموزش وپرورش، ورودی‌های سال ۹۸ را که قاعدتا باید در ۱۴۰۲ فارغ‌التحصیل کنیم، زودتر برای تدریس در مدارس وارد آموزش و پرورش می‌شوند و براین اساس قرار است که آنها واحدهای باقی مانده را آخر هفته‌ها بگذرانند. این دانشجو معلمان از مهر ۱۴۰۱ وارد کلاس‌های درس شدند و آموزش خود آنها در دانشگاه به روزهای آخر هفته موکول شد.

#### بازنگری در کسورات

وی همچنین درباره کسورات دانشجویان ورودی ۹۸ اظهار کرد: کسورات دانشجویان ورودی ۹۸ احتیاج به یک بازنگری دارد، آنهایی که همچنان از خوابگاه استفاده می‌کنند، کسورات را دارند اما آنهایی که در کلاس حضاری شرکت می‌کنند، اگر پرسیل از ۲۵ درصد باشد که البته این ۲۵ درصد هم برای این دانشجومعلمان زیاد است، باید به شیوه قبل از حضوری شدن یعنی دوره کرونا برگردند. رئیس دانشگاه فرهنگیان افزود: باید مصاحبه گرفته شود و از کسورات آنهایی که مجازی تحصیل می‌کنند و سرکلاس نیستند، کم کنیم. مرادصحرایی گفت: هرزمان که این تصمیم گرفته شود، از مهر امسال انجامی دهیم.

گفتنی است: کسر از حقوق دانشجومعلمان براساس استفاده آنها از امکانات دانشگاه براساس مصوبات انجام می‌شود.

### هیدراته ماندن می‌تواند به معنای کُندی روند پیری باشد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سالمندانی که به خوبی هیدراته هستند ممکن است سالم‌تر باشند، عمر طولانی‌تری داشته باشند، و ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و ریوی در آنها کمتر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیسن نت، «تالیا دمیتریوا»، محقق ارشد آزمایشگاه پزشکی احیا کننده قلب و عروق در قلب، ریه و مغز ایالات متحده، گفت: هیدراته ماندن ممکن است روند پیری را کُند کند، از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری کند یا به تأخیر بیندازد، و در نتیجه عمر غایی از بیماری را طولانی کند. دمیتریوا گفت: بهترین راه برای هیدراته ماندن افراد این است که از میزان مایعاتی که می‌نوشند آگاه باشند. وی در ادامه افزود: توصیه‌های فعلی بین نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر مایعات در روز متفاوت است: برای زنان، ۶ تا ۹ فنجان مایعات، مانند آب در روز؛ در حالی که مردان به حدود ۸ تا ۱۲ فنجان مایعات در روز نیاز دارند. دمیتریوا گفت: «بررسی‌های جمعیتی در سراسر جهان تخمین می‌زند که بیش از ۵۰ درصد مردم کمتر از حد توصیه شده مایعات می‌نوشند و بنابراین فرصتی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن با افزایش مصرف آب به میزان توصیه‌شده دارند.» به گفته محققان، بدن ما سخت کار می‌کند تا تعادل مایعات سالم را حفظ کند که شامل تنظیم شدید سطح سدیم خون است. تشنگی یکی از راه‌هایی است که بدن به ما سیگنال می‌دهد که باید آب بیشتری مصرف کنیم. نوشیدن بیش از حد یا کم آبی می‌تواند منجر به اختلالات فیزیولوژیکی جدی در تعادل مایعات بدن شود. محققان تاکید می‌کنند نوشیدن آب تنها راه برای حفظ هیدراتاسیون خوب بدن نیست.

نیازهای هیدراتاسیون را می‌توان از طریق مصرف برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات و همچنین نوشیدنی‌ها تامین کرد. بهتر است از نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند و نوشیدنی‌های رژیمی خودداری کرد به جای آن آب، چای و دمنوش های گیاهی مانند نعناع، بابونه و زنجبیل را انتخاب کنید. دمیتریوا می‌گوید: نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند خطرناک باشد. اگر کلیه نتواند آب اضافی را دفع کند، محتوای سدیم خون رقیق می‌شود، به این حالت هیپوناترمی می‌گویند و می‌تواند تهدید کننده جان باشد.

### قرص جدید کرونا با عوارض جانبی کمتر

داده‌های جدید پزشکی حاکی از نتایج امیدبخش آزمایشات گروهی از متخصصان چینی روی یک قرص ضدویروسی جدید برای کنترل علائم شدید بیماری کووید ۱۹ است که احتمالا به دلیل بهبودی سریع‌تر و عوارض جانبی کمتر، تاثیر بهتری نسبت به قرص "پاکسلووید"، تولید شرکت "فایزر" خواهد داشت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلدتی نیوز، این داروی خوراکی جدید برای درمان کرونا که ۷۷۱۱۶ نام دارد در مطالعات فاز سوم آزمایشات بالینی که در چین انجام شده، نتایج امیدبخشی را در درمان بیماری نشان داده به گونه‌ای که در مهار بیماری خفیف تا متوسط در بیماران پرخطر به اندازه قرص پاکسلووید (Paxlovid) تاثیرگذار بوده و در عین حال عوارض جانبی کمتری داشته است.

نتایج فاز سوم آزمایش‌ها که در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شده نشان می‌دهد درمان با این دارو عوارض جانبی کمتری نسبت به پاکسلووید دارد به نحوی، که در پایان این مرحله از آزمایش ۶۷.۴ درصد از بیمارانی که ۷۷۱۱۶ مصرف کرده بودند، عوارض جانبی را گزارش کردند، در حالی که این میزان در بیمارانی که به آنها پاکسلووید داده شده بود، ۷۷.۲ درصد بوده است.

همچنین داروی ۷۷۱۱۶ در واکنش به مصرف همزمان با سایر داروها مانند داروی خواب، تشنج یا فشار خون بالا، عوارض جانبی و غیرمنتظره به مراتب کمتری را به دنبال داشته است. از سوی دیگر میانگین مدت زمان بهبودی برای مصرف کنندگان ۷۷۱۱۶ چهار روز و برای بیمارانی که پاکسلووید مصرف کردند، پنج روز بوده است. با این حال هیچ یک از شرکت‌کنندگان در هر دو گروه که با دو داروی مختلف تحت آزمایش بودند نه فوت کردند و نه تا روز بیست‌وهشتم پس از ابتلا به نوع شدید بیماری دچار شدند.

## زنان و خانواده

خزعلی مطرح کرد:

# ضرورتِ ایستادگی در برابر مردسالاری غربی

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با بیان این که باید جلوی مردسالاری غربی بایستیم، گفت: از ابتدای انقلاب، زنان ما علاوه بر اینکه خفه و بایگاه خودشان و مزیت اصلی خود را حفظ کردند، تربیت نسل و پشتیبانی از شهدا و انقلاب را انجام دادند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی در رویداد ویژه «که کشان» که به مناسبت سومین سالگرد شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی در برج آزادی برگزار شد، اظهار کرد: پیشرفت‌های زنان ما در عرصه‌های مختلف اعم از علمی، ورزشی، سیاسی و اقتصادی را می‌بینیم، البته باید مشارکت آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها بیشتر شود.

وی در این برنامه که با حضور بیش از ۳۰۰ دختر نوجوان تهران برگزار و به صورت زنده از شبکه امید پخش شد، با مروری بر نقش بانوان در حرکت انقلاب اسلامی خطاب به نوجوانان گفت: این کشور عزیز و مقتدر به شما سپرده شده و آینده‌ها روحیه و نشاطی که دارید متعلق به شما است.

معاون رئیس جمهوری با اشاره به دیدار بانوان با مقام معظم رهبری تاکید کرد: زنان ما از ابتدای انقلاب علاوه بر حفظ بایگاه خودشان در خانه و آنچه در تربیت نسل و پشتیبانی از شهدا و ایثارگران باید انجام می‌شد، نقش و جایگاه اجتماعی خودشان را فراموش نکردند و ما شاهد پیشرفت‌های اجتماعی خودمان هستیم.

وی افزود: خداوند نعمت خاصی را به زنان داده و آن ها را برگزیده است. زنان می‌توانند وجودی را به نسل آینده منتقل کنند و به تغییر مقام معظم رهبری در نقش مادری، زن صاحب حق حیات است.

خزعلی ادامه داد: زنان می توانند پرورش دهنده نسل باشند و مسائل هویتی و فرهنگی را به نسل آینده منتقل کنند

وی با تاکید بر ضرورت حفظ دستاوردهای انقلاب اسلامی گفت: دستاوردهای ما مدیون شهدا، مدیون سردار شهید حاج قاسم سلیمانی است که برای اینکه دشمنان به اهداف خودشان نرسند، جان عزیز و پر برکت و بی بدیل خود را خالصانه تقدیم کرد.

## پلیسی برای زیر ۱۸ ساله‌ها

# وظایف «پلیس اطفال» چیست؟

رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ درباره نحوه فعالیت و وظایف پلیس اطفال توضیحاتی بیان کرد و گفت: پلیس اطفال برای رسیدگی به جرائم کودکان پنج وهفت ساله و نه نیست بلکه این پلیس برای رسیدگی به امور انتظامی کودکان تشکیل شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، با تصویب و ابلاغ قانون جدید آئین دادرسی کیفری در سال ۱۳۹۲ بود که تشکیل پلیس ویژه اطفال نیز در دستورکار قرار گرفته و بنا شد تا لایحه مربوط به آن نگارش و تدوین شود. لایحه‌ای که فرآیند تدوین آن، مدت‌ها به طول انجامید و سرانجام بنا به گفته محمدرضا حیدرهایی، سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور «لایحه پلیس ویژه اطفال با شش فصل و ۴۹ ماده در کمیسیون قضایی مجلس به تصویب رسیده و به نظر می‌رسد این لایحه تا پیش از پایان سال ۱۴۰۱ جهت ارائه به صحن آماده شود»، او البته در پاسخ به این سوال که تاکنون در مراحل بررسی، تغییراتی در مواد لایحه ایجاد شده است؟ گفته بود: «فعلا در حال بررسی لایحه هستیم و ممکن است با توجه به نظر اعضای قضایی مجلس در برخی از بندها تغییری ایجاد شود، اما تاکنون تغییر اساسی در مواد لایحه ایجاد نشده و اکنون تنها در حال بررسی تکالیف دستگاهها در این لایحه هستیم». با وجود آنکه این لایحه هنوز به تصویب نرسیده، اما پلیس با پایتخت از همان ایام تصمیم به ایجاد سازوکاری به نام «پلیس اطفال» در این مجموعه گرفت تا امور انتظامی مربوط به کودکان کمتر از ۱۸ سال در این بخش مورد رسیدگی قرار بگیرد. سرهنگ جلیل موفق‌وفا، رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ در گفت‌وگو با ایسنا در این باره گفت: همانطور که می‌دانید ما در مجموعه پلیس پیشگیری در سطح کلانتری‌ها دایره مشاوره و مددکاری را داریم که تحت نظارت معاونت اجتماعی فعالیت دارند. بالغ بر ۹۰ درصد کل پرونده‌ها به جزء موارد مانند اراذل و اوباش، سرقت و ... که قابل صلح و سازش نیستند، به این مراکز ارجاع شده و خوشبختانه در آنجا بیش از ۸۰ درصد پرونده‌های ارجاعی به صلح و سازش ختم می‌شود.

در واقع در این مراکز افراد آموزش دیده و کارشناسان علوم اسلامی حضور دارند به دوستی افراد را راهنمایی می‌کنند. وی ادامه داد: حالا در همین مراکز پلیس اطفال را راه‌اندازی کردیم. البته لازم است که من یک توضیح درباره عنوان پلیس اطفال بدهم، اینکه وقتی می‌گوییم پلیس اطفال معنایش این نیست که این پلیس برای رسیدگی به جرائم کودکان پنج ساله و هفت ساله و ... ایجاد شده است. این پلیس برای رسیدگی به امور انتظامی کودکان تشکیل شده و طبق قانون نیز افراد زیر ۱۸ سال کودک محسوب می‌شوند.

رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ با بیان اینکه در پلیس اطفال اقدامات قابل توجهی انجام داده و دستاوردهای خوبی هم داشته‌ایم به هرحال با توجه به شرایط روحی کودکان و نوجوانان پلیس اطفال نقش مؤثری در این زمینه دارد و مراکز مشاوره ما اقدامات خوبی را در این خصوص انجام داده است. وی افزود: تشکیل پلیس اطفال با هدف ایجاد محیط امن برای کودکان در محیط‌های انتظامی است و هرچگونه دریافت گزارش وبازجویی و ... در کلانتری انجام نمی‌شود.

مؤقوفه‌ای با بیان اینکه افسران رسیدگی کننده به این امور تحت آموزش‌های ویژه و خاص قرار گرفته‌اند، گفت: این ماموران که عمدتا فارغ التحصیل رشته‌هایی چون روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی، حقوق و سایر رشته‌های مرتبط هستند، امور مربوط به کودکان را بر اساس آموزش‌های آکادمیک پیگیری می‌کنند. به گفته رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ، پرونده‌های تشکیل شده درپخش پلیس اطفال نیز به دادسرای اطفال می‌رود و در آنجا، هم پلیس و هم قوه‌قضاییه بر روند رسیدگی به پرونده نظارت دارد.

مؤقوفه‌ای درباره اینکه اقدام پلیس چقدر با آنچه که تحت عنوان لایحه پلیس اطفال بنا است تصویب شود، مشابهت دارد، گفت: ما فعلا کار خودمان را انجام می دهیم و هر زمانی که این لایحه به قانون تصویب شود بر اساس آن عمل خواهیم کرد.

## روزنه

# قصه ما و ویروس کرونا

سه سال از شروع کرونا دانشمندان خبره به درس‌ها و دستاوردهایی اشاره می‌کنند که اگر چه به سختی آموختیم، اما به سالمماندن ما در حال و آینده کمک شایانی خواهد کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، اوج همه‌گیری کووید وحشیانه بود. زندگی در آن روزگار برای تمامی مردم جهان وحشتناک، دلهره‌آور و سرشار از لحظات سخت در تنهایی و تنگنا بود. اکنون پس از سه سال از شروع این بیماری لعنتی، دانشمندان خبره به درس‌ها و دستاوردهایی اشاره می‌کنند که اگر چه به سختی آموختیم، اما به سالمماندن ما در حال و آینده کمک شایانی خواهد کرد.

#### افزایش توانایی مدیریت بحران

قبل از همه‌گیری، چند بار وقتها به این فکر می‌کردید که از خود در برابر بیماری‌های تنفسی دفاع کنید. بیشتر مردم در مقابله با بحران شانه خالی می‌کردند. اما آن‌ها، پزشک بیماری‌های عفونی در مرکز امنیت سلامت جان هاپکینز می‌گوید: «تا پیش از این، ویروس‌های تنفسی آنقدرها هم برای مردم مهم نبودند. کووید همه ما را مجبور کرد که ویروس‌ها را به صورت روزانه جدی بگیریم و نشان داد عادت‌های شخصی مانند شستن دست‌ها، ماسک‌زدن، واکسن‌زدن توجه به رفتارها و موقعیت‌های داخل خانه می‌تواند بر احتمال ابتلا به بیماری تاثیر داشته باشد. این همه‌گیری به مردم در مواجهه با بحران و نحوه مدیریت آن کمک فراوانی کرد. کووید همچنین ثابت کرد که عدم مدیریت بحران عواقبی فراتر از قلمت سخت در بیمارستان یا در موارد خفیف، از دست‌دادن چند روز از زندگی دارد و ممکن است فرد را به کام مرگ بکشاند.

#### ویتامین D، قهرمان سلامتی

در دوران پیش از همه‌گیری، ویتامین D به عنوان یک ماده مغذی استخوان‌ساز شناخته می‌شد: فقط همین. اما پس از آن تحقیقات مربوط به دوران کووید نشان داد که خطر ابتلا به این بیماری در افراد مبتلا به کمبود ویتامین D بیشتر است. اریک فیگل دینگ، رئیس گروه ویژه خطر کووید در مؤسسه نیولانگند می‌گوید: هنوز نتیجه‌گیری روشنی در این مورد وجود ندارد. اما پزشکان مدت‌هاست که می‌دانند این ماده مغذی نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی دارد. ویتامین D به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. همچنین ممکن است التهاب را کاهش دهد: فرآیندی که در تعداد زیادی از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، آلزایمر و آرتریت روماتوئید و حتی افسردگی نقش دارد. فیگل دینگ توصیه می‌کند که اگر غذاهای حاوی این ویتامین را نمی‌خورید یا آفتاب‌زدن مستقیم خورشید دریافت نمی‌کنید، مصرف مکمل را به عنوان یک «بیمه‌نامه» در زمستان در نظر بگیرید

#### شناخت بیشتر سایر بیماری‌ها

حتی یکی از مخرب‌ترین و گیج‌کننده‌ترین میراث همه‌گیری که ابتلا به کووید طولانی است، ممکن است به افزایش درک ما از سلامتی کمک کند. افرادی که دچار کووید طولانی شدند عارضه‌های متفاوتی داشتند از درد مفاصل گرفته تا مه مغزی، که این شک را پدید آورد که ممکن است این علائم منحصر به این ویروس نباشد. به همین دلیل بین پژوهشگران موجی از علاقه را برای مطالعه شرایط به ظاهر مشابه اما اغلب نادیده گرفته‌شده مانند سندرم خستگی مزمن و سندرم بیماری لایم

پس از درمان ایجاد کرد. این مطالعات سبب بسیاری از کشف‌های علمی و پزشکی جدید شدند.

#### اهمیت سبک زندگی

کووید نشان داد افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت یا فشار خون بالا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند. این واقعیت باعث شد مردم نگاهی صادقانه به عادات سلامتی خود داشته باشند و دریابند که می‌توانند با تغذیه خوب، تحرک، پرهیز از دخانیات و الکل از بروز بیماری‌های مزمن پیشگیری کنند. آن عادات کوچک سبک زندگی ممکن است زندگی شما را نجات دهد.

# ۱۰ میان وعده مناسب برای رژیم لاغری

شما معمولا پس از خوردن میان وعده‌های نسالم چندان احساس سیری نکرده و خیلی زود گرسنه می‌شوید و در نتیجه مجددا مجبور می‌شوید به سراغ خوردن مواد غذایی رفته و این روند سبب افزایش وزن و چاقی شما می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف میان‌وعده‌های مناسب ویژه اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، اهمیت زیادی دارد. این میان‌وعده‌ها می‌تواند تا زمان خوردن وعده‌های اصلی انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین کرده و در عین حال سبب شود هنگام مصرف غذای اصلی، حجم کمتری از غذا را میل کنید که این به کاهش وزن کمک خواهد کرد.

بنابراین در انتخاب میان وعده‌های خود دقت کرده و مواد غذایی را مصرف کنید که علاوه بر کم حجم بودن شما را برای ساعت‌ها سیر نگه می‌دارند:

یک فنجان زغال اخته: علاوه بر این که سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است، در هر فنجان تنها ۸۳ کالری دارد ضمن این که میزان سدیم آن نیز صفر است.

یک عدد تخم مرغ: حاوی ۷۸ کالری بعلاوه شش گرم پروتئین است. مصرف تخم مرغ با چاشنی‌ها نیازی به اضافه کردن نمک و بالا بردن میزان سدیم در آن ندارد.

شش فنجان پف فیل (پاپ‌کورن): این میزان تنها ۱۰۰ کالری دارد. پاپ کورن حاوی مقادیر بالایی فیبر است که باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید.

سه عدد کراکر با پنیر: کلید استفاده از این میان وعده انتخاب کراکرهای سبوس دار است. فیبر موجود در کراکر باعث می‌شود بین وعده‌های اصلی کمتر گرسنه شوید و پنیر موجود در این میان وعده پروتئین و کلسیم برای بدن محیامی کند برای اینکه این میان وعده زیر ۱۰۰ کالری داشته باشد از پنیر کم چرب استفاده کنید.

۱۴ عدد بادام: می‌توانید بدون اینکه از مرز ۱۰۰ کالری بگذرید ۱۴ بادام استفاده کنید. همچنین بادام منبع خوبی از فیبر و پروتئین است.

سیب پخته: با پختن سیب به همان اندازه که نپخته آن ویتامین و فیبر به بدن می‌رسد، از این مواد بهره می‌برید. حتی می‌توانید به سیب پخته خود مقداری دارچین هم اضافه کنید. نگران نباشید دارچین کالری ندارد.

یک سوم فنجان دانه سویا: یک سوم فنجان آن دارای ۸ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است. همچنین ۱۰ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را هم تامین می‌کند.

سه چهارم فنجان لبه منجمد: مصرف این میان وعده یک راه عالی برای دریافت بتا کاروتن و فیبر است. سه چهارم فنجان آن تنها ۹۰ کالری دارد و ۶۰ درصد از ویتامین ث مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می‌کند.

ماست به همراه دانه‌های آفتابگردان: دانه‌های آفتابگردان به ماست حجم اضافه می‌کند اما تنها ۱۹ کالری دارد. ماست سرشار از پروتئین است و کل این میان وعده کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد. بادتان باشد که از دانه‌های آفتابگردان بدون نمک استفاده کنید مخصوصا اگر مواظب میزان سدیم خودهستید.

۲۰ عدد پسته: ۲۰ عدد پسته بخورید و مطمئن باشید تنها ۸۰ کالری گرفته‌اید. همچنین این ۲۰ عدد پسته کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد و سرشار از پروتئین، فیبر و چندین مورد ویتامین و میترال‌های کلیدی است. برای پرهیز از سدیم بالا، پسته‌ها را بدون نمک استفاده کنید.

# قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

## منیمال
هایی برای زندگی

خیام

این یک دو سه روز نوبت عمر گذشت
چون آب به جویبار و چون باد به دشت
هرگز غم دو روز مرا یاد نگشت
روزی که نیامده‌ست و روزی که گذشت

Minimalha
Minimalha Www.Barayezendegi Minimalha MinimalFort.ifa

## تازه‌های سلامت

### با این ۷ دمنوش کرونا را از پا در آورید

استفاده از نمنوش های گیاهی برای مقابله با عوارض بیماری کرونا توصیه می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، وقتی سر و کله کرونا پیدا شد، شاهد بازار گرمی تجویزهای غیرعلمی از سوی برخی بودیم. اما در این بین، استفاده از نمنوش های گیاهی که در طب ایرانی نیز به آنها اشاره شده است، توصیه گردید.

حالا با شروع موج جدید بیماری‌های وبرویسی در فصل سرما، توصیه می‌شود از نمنوش های کاملاً گیاهی استفاده کنید.

#### دمنوش آویشن و پونه وحشی

خاصیت ضدعفونی کنندگی دارند و در درمان عفونت مجاری تنفسی و بیماری‌های ریوی از جمله سرفه، تنگی نفس و آسم بسیار مؤثر هستند.

#### دمنوش بابونه

نقش بسزایی در تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود علائم سرماخوردگی از جمله سرفه، التهاب و ورم ریه دارد و یک آنتی بیوتیک طبیعی است.

#### دمنوش لیمو عسل

شربت عسل آبلیمو به عنوان یک ماده آنتی اکسیدان و ضدالتهاب قوی، در دوران سرماخوردگی از جمله کرونا طرفداران بسیاری دارد.

#### دمنوش مریم گلی

گیاه مریم گلی علاوه بر رنگ زیبایش، خاصیت ضدعفونی کنندگی دارد و برای گلو درد، سرفه و احتقاق سینوسی بسیار مؤثر است.

#### دمنوش زنجبیل

زنجبیل به سبب خواص ضدالتهابی، ضد ویروس و باکتری از جمله عفونت‌های تنفسی، ضد تهوع، ضد دردهای عضلانی و... بسیار توصیه می‌شود.

#### دمنوش کُندر

خیلی‌ها کندر را فقط به عنوان ماده‌ای برای افزایش هوش جنین در دوران بارداری می‌دانند اما کُندر خواص بی‌شماری دارد و دمنوش آن از مؤثرترین دمنوش ها در دوران سرماخوردگی و کرونا به شمار می‌رود و نقش مهمی در کاهش التهاب در اثر ویروس‌ها و بهبود سیستم ایمنی دارد.

#### دمنوش گزنه

این گیاه خاصیت باکتری دارد و در درمان سرماخوردگی و بیماری‌های مربوط به دستگاه تنفسی مثل آبریزش بینی و چشم و حتی کاهش تب اثرگذار است.