روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۲۰ تیرماه ۱۳۹۶ .۱۶ شوال ۱۴۳۸ . شماره ۸۸۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابرشهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

گزارش «سیستان و بلوچستان» از یک اقدام ارزشمند

دخانیات نداریم

ارباب افضلی- «پیشگیری بهتر از درمان است». جمله ای آشنا که برای هر نوع پیشگیری و درمان کاربرد دارد اما وقتی پای موضوع اعتیاد به میان می آید با توجه به عواقب فراوان و خطرناک این معضل اجتماعی، پیشگیری اهمیتی دوچندان پیدا می کند. حل ریشه ای این آسیب با استفاده از فرهنگ سازی بهترین گزینه ای است که در طولانی مدت نتایج موثرتر در برخواهد داشت مانند اقدامی خودجوش که روز گذشته توسط انجمن صنفی درمانگران اعتیاد استان در زاهدان انجام شد.

به گزارش«سیستان و بلوچستان» روز گذشته از صاحبان سه واحد صنفی عرضه مواد غذایی که از فروش دخانیات صرف نظر کرده اند تجلیل شد.

دبیر انجمن صنفی درمانگران اعتیاد استان به خبرنگار ما گفت: براساس مطالعات انجام شده در جهان به اثبات رسیده است که دخانیات، دروازه ورود به اعتیاد است چرا که افراد معتاد ابتدا مصرف دخانیات را آغاز کرده اند و سپس گرفتار انواع مواد مخدر شدند.براین اساس مهم ترین اقدام پیشگیرانه مقابله با عرضه دخانیات است.

«سیدحامد هاشمی» با بیان این که در همه کشورها قوانینی برای جلوگیری از دسترسی نوجوانان و جوانان به دخانیات وجود دارد، افزود: براساس قانون ملی مبارزه با مواد مخدر در ایران اجازه فروش دخانیات به افراد زیر۱۸ سال داده نمی شود.

از طرفی فقط مراکز دارای مجوز از اداره دخانیات می توانند برای فروش دخانیات اقدام کنند که معمولاً واحدهای صنفی عرضه موادغذایی و سوپرمارکت ها با کسب این مجوز این کار را انجام می دهند.وی تصریح می کند: با این حال برخی مراکز و واحدهای صنفی با وجود این که ممنوعیت قانونی برای فروش دخانیات ندارند به دنبال مجوز فروش آن نرفته اند و با نصب تابلویی به مشتری ها اعلام می کنند که در این محل دخانیات عرضه نمی شود که با پایش های انجام شده در زاهدان متوجه شدیم تعداد این مراکز کم نیست و این افراد برخلاف بسیاری از مغازه ها که فروشندگان آن بهترین محل را به ارائه برندهای دخانیات اختصاص داده اند، از این کار صرف نظر کرده اند.وی عنوان می کند: به مناسبت هفته جهانی مبارزه با مواد مخدر و هفته بدون دخانیات این انجمن صنفی تصمیم به حمایت معنوی و تشویق از صاحبان این واحدهای صنفی گرفت که روز گذشته به شکل نمادین از سه واحد صنفی تقدیر شد.در این حرکت نمادین تابلویی طراحی و در این فروشگاه ها با محتوای «با افتخار دخانیات نداریم و ما از سودش گذشتیم، شما هم از مضراتش بگذرید» نصب و لوح تقدیری هم به فروشندگان این واحدهای صنفی تقدیم شد. از طرفی یک برچسب با محتوای «واحد خرید ایمن برای کودکان و نوجوانان» نیز در این فروشگاه برای رویت مشتری ها نصب شد و این واحد ها به عنوان واحد نمونه پیشگیری از اعتیاد معرفی شدند.وی خاطرنشان کرد: از آن جایی که واحدهای صنفی عرضه کننده مواد غذایی که اکثرا فروشنده دخانیات هم هستند خطر دسترسی نوجوانان به دخانیات را افزایش می دهند، با نصب این برچسب در بین مردم فرهنگ سازی می شود که واحدهای صنفی که دخانیات عرضه نمی کنند برای خرید نوجوانان امن تر هستند بنابراین چنین پویش اجتماعی نسبت به طرد دخانیات در جامعه رواج پیدا می کند.وی با بیان این که دیگر واحدهای صنفی نیز با این هدف که اجناس مغازه آن ها تکمیل باشد اقدام به کسب مجوز برای فروش دخانیات می کنند، تصریح کرد: برای این واحدها هم مشوق هایی در نظر گرفته شده است که در صورت انصراف از عرضه دخانیات می توانند از آن بهره مند شوند.از مردم تقاضا داریم با خرید از واحدهای صنفی بدون دخانیات به این پویش اجتماعی بپیوندند تا بتوان با این حرکت اجتماعی از معضل اعتیاد در جامعه پیشگیری کرد.

فعالیت های پیشگیرانه مردمی حمایت می شود

دبیر ستاد هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان با تایید و تکریم این اقدام پیشگیرانه فرهنگی به خبرنگار ما گفت: این اقدام که توسط انجمن صنفی درمانگران اعتیاد استان انجام شده است اقدامی بسیار مثبت و مؤثر است.

«محمدهادی مرعشی» ادامه داد: از چنین اقدام هایی توسط ستاد هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان حمایت می شود و قبل از این هم با وجود این که وظیفه این ستاد و این انجمن پیشگیری نیست اما بارها اقدام های مشابه برای جلوگیری از مصرف دخانیات و انواع پان در استان انجام شد.

پلمب۴ قلیان سرا در زاهدان

گروه جامعه- ۴ واحد عرضه قلیان در زاهدان پلمب شد و تعدادی از مراکز عرضه نیز تذکر گرفتند.

مدیر گروه بهداشت محیط وحرفه ای دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: به مناسبت هفته بدون دخانیات ۴ واحد عرضه قلیان در زاهدان پلمب شد.«عبدالرزاق پاکزاد» ادامه داد: توزیع بسته های آموزشی پیشگیری از دخانیات و مسابقه دارت در پارک فرهنگیان به عنوان پارک بدون دود از دیگر برنامه ها بود. وی افزود: مصرف دخانیات از طریق افزایش بار بیماری ها وهزینه مراقبت های بهداشتی وکاهش بهره وری سبب افزایش هزینه های اقتصادی خانواده ها می شود.طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر وعده مصرف قلیان دودی معادل مصرف حدود ۲۰۰ نخ سیگار را وارد ریه افراد می کند .وی هشدار داد: استفاده از تنباکوهای معطر که حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی است به دلیل ایجاد بو و طعم میوه ها و گیاهان، بسیاری از جوانان و افراد را با ایجاد تصور ذهنی غلط نسبت به مفید بودن مصرف آن گمراه می کند .

کلینیک ویژه درمانی در زاهدان هفته آینده راه اندازی می‌شود

گروه جامعه- کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در هفته آینده به بهره برداری می رسد.

معاون توسعه مدیریت ومنابع دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: در هفته آینده مردم استان شاهد بهره برداری از این کلینیک به عنوان یکی از بزرگ ترین نمادهای طرح تحول نظام سلامت سیستان و بلوچستان خواهند بود .

دکتر «اردونی» ادامه داد: عملیات ساخت این پروژه بزرگ با مساحت ۳ هزار و ۱۰۰ متر مربع از محل اعتبارات طرح تحول نظام سلامت از ابتدای سال ۹۵ در زاهدان آغاز شد و عملیات ساختمانی آن به پایان رسید.وی با بیان این که هدف از ساخت این کلینیک تخصصی وفوق تخصصی عملیاتی کردن اهداف طرح تحول نظام سلامت و کمک به اقتصاد خانواده هاست، عنوان کرد: یکی از اهداف این طرح کاهش هزینه ها از جیب مردم است که با راه اندازی این مرکز مردم استان به بالاترین خدمات تخصصی وفوق تخصصی با تعرفه دولتی دسترسی خواهندیافت.

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با موادمخدر استان:

۲۰ هزار معتاد بهبود یافته اند

گروه جامعه- ۲۰ هزار نفر بهبودیافته در استان وجود دارد.به گزارش «سیستان و بلوچستان» دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان یک شنبه شب گذشته در همایش بزرگ اعتیاد و صیانت از بهبود یافتگان که در تالار فردوسی زاهدان برگزار شد، گفت: طی چند سال اخیر ۳۰۰ نوع ماده مخدر به مخدرهای قبلی اضافه شده است و توزیع کنندگان مواد مخدر به دنبال جوانان و خانواده ها هستند که به تعداد آن ها برای سود خود بیفزایند.

«محمدهادی مرعشی» تصریح کرد: انجمن های AA،NA بدون دریافت اعتبار از جایی به افراد معتاد کمک کردند تا آن ها را بار دیگر به آغوش خانواده هایشان برگردانند همچنین در چند سال گذشته دولت تلاش کرده است مراکز درمانی را توسعه دهد. در استان ۳۰۰ مرکز درمانی وجود دارد که نسبت به سال ۹۲ این مراکز بیش از سه برابر افزایش داشته است.وی عنوان کرد: بیش از ۷۰ هزار نفر در استان در چرخه درمان اعتیاد قرار دارند و بیش از ۲۰ هزار نفر را بهبود یافتگان شامل می شوند که رقمی قابل توجه است و به کمک خیران و راهنمایی آنان از بلاتکلیفی خارج شده و به آغوش خانواده و زندگی برگشته اند.وی ادامه داد: در سال گذشته رسیدگی به آسیب های اجتماعی و آسیب های اولویت دار مطرح شد که ستاد مبارزه با مواد مخدر با عنوان قرارگاه جوادالائمه(ع) پابه پای دیگر دستگاه ها فعالیت داشته است.وی با بیان این که هلال احمر با ۱۷ هزار داوطلب، وزارت بهداشت با ۵ هزار کادر بهداشتی، بهزیستی ، دانشگاه، آموزش و پرورش و فنی و حرفه ای با همه توان برای پیشگیری و رسیدگی به آسیب های اولویت دار از جمله کمک به معتادان پای کار بوده اند اعلام کرد: صیانت از این افراد جزو اولویت های ویژه دولت در سال ۹۶ قرار گرفته است که این افراد پس از آموزش، مشاوره و حرفه آموزی تحویل خانواده هایشان داده می شوند. با توجه به شعار سال ۹۶ تلاش می شود برای افراد بهبود یافته شغل ایجاد شود که این امر نیازمند اقداماتی از سمت خود بهبود یافتگان است.مرعشی با بیان این که برای مددکارانی که بعد از بهبود یافتن به آغوش خانواده برمی گردند حداقل زمینه اشتغال فراهم خواهد شد گفت: توسعه حمایت های اجتماعی و افزایش ایجاد اشتغال جزو برنامه های دولت در موضوع صیانت از بهبود یافتگان به شمار می رود و افزایش حمایت از کارآفرینان و کارفرمایان برای ادامه حمایت از فعالیت برای اشتغال بهبود یافتگان نیز جزو اهداف این ستاد است.

مبارزه با مواد مخدر اولویت تعریف شده است

معاون سیاسی و اجتماعی استاندار نیز در این همایش گفت: خوشبختانه طی سال های اخیر نیروی انتظامی، مرزبانی، سپاه و سربازان گمنام امام زمان(عج) توانسته اند عملکرد مطلوبی در حیطه مقابله با مواد مخدر ارائه دهند و اقدام های زیادی در جهت آگاه سازی جامعه در سایه حمایت های منابع تأثیرگذار و سرمایه های اجتماعی انجام گرفته است.«علی اصغر جمشید نژاد» با بیان این که مبارزه با مواد مخدر در جامعه به هر موضوعی ارجحیت دارد، تصریح کرد: افراد سودجو و سوداگران مرگ درصدد هستند برای منافع شخصی خود جامعه را در معرض آسیب قرار دهند.

وی عنوان کرد: مبارزه با مواد مخدر در درون حاکمیت به عنوان یک اولویت تعریف شده است که باید همه به این قانون توجه کنند.

قبلاً فقط آقایان در معرض آسیب اعتیاد بودند که بعدها متوجه شدیم متاسفانه خانم ها هم در معرض آسیب قرار گرفته اند که پس از این امر مبارزه با موادمخدر به شکل جدی تری پیگیری شد.

وی با اشاره به این که مبارزه با مواد مخدر به نحو مطلوب کارساز نبوده است افزود: دلیل این موضوع مورد توجه قرار نگرفتن مبارزه با مواد مخدر در محافل علمی و پژوهشی به عنوان یک رویکرد اجتماعی موجود در جامعه بوده است.

پزشک خانواده

احتباس آب در بدن

لطفا درباره مشکل احتباس آب در بدن و عوارض آن توضیح دهید به تازگی به این مشکل دچار شده ام اما دلیل آن تشخیص داده نشده است.

مهدی رضایی، پزشک عمومی: احتباس آب برای کوتاه مدت مشکلی جدی محسوب نمی‌شود اما در بلندمدت می‌تواند آثار زیان باری برای بدن انسان به همراه داشته‌باشد. قسمت عمده بدن از آب تشکیل شده است. آب در خون، استخوان، عضلات و اندام‌ها وجود دارد. در شرایطی که بدن انسان برای عملکرد درست و بهینه به آب نیاز دارد، گاهی ممکن است میزان بیش از اندازه آن را حفظ کند. این تجمع آب در بدن به عنوان احتباس آب شناخته می‌شود. احتباس آب به شکل تورم بدن آشکار می شود. بیماری‌های زمینه‌ای که احتباس آب می‌تواند یکی از عوارض جانبی آن‌ها باشد، شامل سیروز کبدی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، پره اکلامپسی (یک بیماری خطرناک مرتبط با بارداری) و سندروم پیش از قاعدگی است.

رژیم غذایی :سدیم یک ماده مغذی ضروری برای فعالیت های بدن انسان است، با این حال به مقدار کمی از آن نیاز داریم. در بسیاری از موارد، غذاهایی که مصرف می کنیم نمک زیادی دارد که به احتباس آب و افزایش وزن منجر می شود.در قدم نخست، به مقدار توصیه‌شده نمک مصرف کنید که بنابر گزارش سازمان غذا و داروی آمریکا برابر با ۲،۳۰۰ میلی‌گرم یا کمتر در روز است. شاید مقدار زیادی به نظر برسد، اما در واقع حدود یک قاشق چای‌خوری نمک می‌شود.در قدم دوم، با استفاده از جایگزین‌هایی مانند گیاهان دارویی و ادویه میزان مصرف نمک را کم کنید . زیره، شوید، سیر، زنجبیل، پیاز و فلفل از جمله گزینه‌های مناسب است. با آبلیمو، خردل و سرکه نیز می‌توان بدون استفاده از نمک، عطر و طعم غذا را تغییر داد.

سبک زندگی :نشستن یا ایستادن طولانی مدت سبب می شود تا بافت‌های بدن آب را نگه دارد. سبک زندگی کم‌تحرک و غیرفعال می‌تواند موجب احتباس آب در بدن شود.حفظ گردش خون در سراسر بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر به دلیل شغل خود مجبور هستید مدتی طولانی را در حالت نشسته سپری کنید، از وقت استراحتتان برای پیاده‌روی استفاده کنید. می‌توانید پیش از آغاز روز کاری، پیاده روی داشته‌باشید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید. نیازی نیست همانند یک ورزشکار حرفه‌ای ورزش کنید؛ انجام تمرین‌های ورزشی سبک به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز نیز می‌تواند به سود شما باشد.

داروها :احتباس آب در بدن از جمله عوارض جانبی بسیاری از داروهای تجویزی است. داروهای ضد افسردگی، مسدودکننده های بتا، داروهای فشار خون، داروهای شیمی‌درمانی و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن از جمله مواردی است که می‌تواند موجب احتباس آب شود.کاهش تدریجی استفاده از داروهایی که موجب احتباس آب در بدن می‌شود به مشورت با پزشک نیاز دارد. در صورت مشاهده تورم بیش از اندازه در نتیجه مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی یا دیگر داروهای مسکن، مراجعه به پزشک ایده خوبی است.

هورمون‌ها :نفخ شدید در دوره پیش از یائسگی و یائسگی در میان زنان شایع است که بیشتر ناشی از احتباس آب، گاز روده، کاهش تولید صفرا یا ترکیبی از هر سه مورد است. هورمون‌های استروژن و پروژسترون نقش موثری در احتباس آب دارد. احتباس آب زمانی رخ می‌دهد که سطح استروژن بسیار بالا باشد یا سطح پروژسترون بیش از اندازه پایین آمده‌باشد. نبود تعادل هورمونی دلیل شایع بودن احتباس آب در دوران پیش از قاعدگی است.توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته‌باشید و مصرف مواد غذایی را که موجب نفخ و گاز می‌شود، کاهش دهید یا کنار بگذارید. اگر این اقدام در برطرف‌شدن مشکل تاثیری نداشت، ممکن است به مشورت با یک متخصص تغذیه نیاز باشد که احتمال ابتلا به حساسیت و نداشتن تحمل غذایی را بررسی خواهد کرد. در موارد نادر، ممکن است به درمان جایگزینی هورمون یا ایجاد توازن هورمونی زیر نظر متخصص نیاز باشد.

مشکلات قلبی :احتباس آب ناشی از بیماری قلبی ممکن است با تورم پاها و شکم آشکار شود. برخی از نشانه‌های شایع نارسایی قلبی شامل سبکی سر، خستگی، ضربان قلب سریع، ضعف و تنگی نفس است.در این صورت به پزشک مراجعه کنید. خطر نارسایی قلبی در صورت به تاخیر افتادن مداخله پزشکی افزایش می‌یابد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۰۳	اذان صبح	۰۴:۰۳
۰۵:۳۴	طلوع آفتاب	۰۵:۳۵
۱۲:۳۲	اذان ظهر	۱۲:۳۲
۱۹:۲۹	غروب آفتاب	۱۹:۲۹
۱۹:۴۸	اذان مغرب	۱۹:۴۸

امروز	زاهدان	فردا
۴۰ ۲۳		۳۹ ۲۴

سنگ صبور

درآمدم کفاف زندگی را نمی دهد

۳۷ ساله، دیپلمه و دارای شغل آزاد هستم. همسرم از خانواده ای هم سطح خودمان فقط با والدینی جوان‌تر است و یک فرزند دارم. در مغازه‌ای کار و ماهیانه یک میلیون تومان دریافت می کنم که کفاف زندگی‌ام را نمی دهد. کارهای فنی زیادی از دستم برمی‌آید ولی دست به هر کاری می‌زنم و به هرجا مراجعه می کنم، درآمدش دستم را نمی گیرد و آخرش با ضرر جدا می شوم.

پرهیز از تغییر شغل زیاد

دکتر مهدی سودآوری، روانشناس: از این شاخه به آن‌شاخه پریدن، سبب تقسیم افکار و انرژی شما می‌شود و در نتیجه در هیچ یک از مشاغل موفق نخواهید شد. صبر داشته‌باشید، تفاوت غذای خوب و بد در میزان زمان و دقتی است که برای طبخ آن صرف شده است. ناکامی نباید موجب دلزدگی شما شود. اشتباه، ناکامی، زیان مالی و ... قسمتی از فرایند موفقیت است. بنابراین به جای تغییر شغل، بررسی کنید چه عاملی سبب ناکامی شده است و آن را اصلاح کنید.

برنامه‌ریزی کنید

هیچ گاه بی‌گدار به آب نزنید. قبل از شروع هر کاری، کمی فکر و برنامه‌ریزی کنید. مشکلات احتمالی را پیش‌بینی کنید و راه حلی برای آن بیندیشید. با دیگران و به ویژه افراد خبره مشورت و همسر خود را در فرایند تصمیم‌گیری دخیل کنید. حتما با او مشورت کنید تا در انجام آن کار، حمایت کامل او را داشته‌باشید. حمایت زنان، دلداری، آرامش‌دادن و تقویت روحیه در موفقیت مردان بسیار موثر است.

در صورت موافق نبودن صددرصدی همسرتان، همراه با اولین مشکلات، گلایه‌های او هم آغاز خواهدشد و هیچ فردی توان مقابله با دو سمت را نخواهدداشت.

در پایان می‌توانید از طرح کارورزی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که به تازگی آغاز شده است برای مهارت آموزی بیشتر در یک شغل استفاده کنید.

باید یادآور شد متاسفانه بسیاری از جوانان از نظر اشتغال و مسائل اقتصادی در وضعیت نامناسبی قرار دارند و در این امر، شما تنها نیستید اما نکته مهم در پیامک شما، رضایت اطرافیان و احتمالا کارفرمایان، از نحوه عملکرد شماست. می‌توان به احتمال زیاد نتیجه گرفت که مشکل اصلی شما مربوط به شخصیت خودتان است. بسیارند کارفرمایانی که دوست دارند نیروی کارآمد و مطمئنی داشته‌باشند و به‌طورجدی از او حمایت و او را حفظ کنند چون نیروی انسانی کارآمد و بااخلاق و مطمئن، مهم‌ترین سرمایه آن‌هاست. از شما می‌خواهم نگاهی به خودتان بیندازید، با توجه به سن‌تان از خود بپرسید چرا تا حالا موفق نشده‌اید؟ آیا توانایی‌هایتان را دست‌کم می‌گیرید؟ آیا زود به دیگران اطمینان می‌کنید و وارد فضاهای کاری نامطمئن و ناکارآمد می‌شوید؟آیا بلندپرواز هستید و به مسائل و شرایطی که دارید با دیدی واقع‌گرایانه نگاه نمی‌کنید؟ مهم‌ترین اقدام برای رفع موضوع شما، یافتن دلیل اصلی است. مطمئنا با یافتن دلیل، راه حل نیز در پی آن مشخص می‌شود. امیدواریم پیش از آن که زمان بیشتری را از دست بدهید، به‌طورجدی، واقع‌بینانه و صادقانه با خود مسائلتان را مرور کنید. گوشِ شنیدن انتقادها را داشته‌باشید تا بتوانید اشکالات کارتان را ببابید. از اطرافیان و دلسوزان خود بخواهید نقاط ضعف و قوتتان را بگویند. این یک کار فانتزی و بی‌ارزش نیست، بلکه شیوه‌ای است که کمک می کند شما با خودتان روبه‌رو شوید و شناخت درستی از خود پیدا کنید. فرصت‌ها را از دست ندهید. اگر کار و اخلاق‌تان توجه همه را جلب می کند چرا عامل موفقیت‌تان نباشد. منتظر خبرهای خوب شما هستیم.

مشاور تغذیه

بهترین لبنیات برای افراد سالمند

بین انواع لبنیات برای افراد سالمندی که در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند کدام نوع توصیه می شود و در پیشگیری از این بیماری مؤثر است؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: مصرف ماست برای افزایش استحکام استخوان و کاهش شکستگی در سالمندان موثر است. افراد مسن باید مصرف ماست را افزایش دهند، زیرا با افزایش استحکام استخوان لگن در ارتباط است و خطر ابتلا به پوکی استخوان را در مردان و زنان مسن کاهش می‌دهد. پوکی استخوان، بیماری مزمنی است که با کاهش استحکام استخوان و افزایش خطر شکستگی آن همراه است. افزایش هر واحد ماست در زنان با کاهش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به استئوپروز (پوکی استخوان) همراه است. مصرف ماست در مردان نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را ۵۲ درصد کاهش می‌دهد. ماست منبعی از مواد مغذی مختلف و مفید برای استخوان است. ارتباط قابل توجهی بین سلامت استخوان و مصرف یک محصول ساده و ارزان مانند ماست وجود دارد.

کد بانو

ساده ترین روش تمیز کردن میگو

میگو یکی از آبزیانی است که گوشتش فواید بسیاری برای سلامتی و بدن دارد اما پاک کردن آن کار دشواری به نظر می رسد. اما با یک روش ساده و انجام مرحله به مرحله می توان این کار را به راحتی انجام داد. برای این کار میگو ها را بشویید و در ظرفی پر از آب قرار دهید. روی میگو ها مقداری نمک بریزید و یکی دوساعت بگذارید در آب و نمک بماند. بعد از حدود یک تا دو ساعت، زمانی که متوجه شدید پوست میگوها جدا شده است، از آب درآورید و پوست اولی را کامل جدا کنید. باچاقوی تیز سر و دم میگوها را جدا کنید و پشت (کمر) میگوها را بسیار ظریف ببرید.

با یک خلال دندان یا نوک چاقو رگ سیاه پشت میگوها را خارج کنید. حالا می توانید آن ها را سرخ و میل کنید.