

#### رژیم افرادی که دفع پروتئین دارند

یکی از بیماری‌های شایع و خطرناک، نارسایی کلیه و پیرو آن دفع پروتئین از ادرار است. معمولاً این تخریب بر اثر ابتلا به دیابت یا عفونت‌های مزمن یا استفاده از داروهای خاص اتفاق می‌افتد که ادامه و تشدید آن به تخریب کامل کلیه و در نتیجه دیالیز منجر می‌شود. اولین توصیه متخصصان، محدودیت در مصرف پروتئین است و اولین تلقی افراد از این توصیه پزشک، قطع کامل مصرف گوشت یا جایگزینی آن با پروتئین‌های گیاهی است که متأسفانه این برداشتی کاملاً اشتباه از دستور پزشک است.

اول این موضوع را روشن کنیم که درست است یا قطع کامل گوشت و پروتئین دفع آن از کلیه کاهش می‌یابد، ولی این‌کار در عمل موجب تخریب بافت‌های عضلانی، آتروفی عضلانی، اختلال در ترمیم آسیب‌های عضلانی، کاهش چشمگیر ایمنی بدن، کاهش متابولیسم، ضعف بدنی و ضعف شخصیتی و افسردگی فرد می‌شود.

به این ترتیب در آرای افزایش مثلاً چهارساله عمر کلیه، فرد ۲۰ سال زودتر وارد مرحله پیری و دچار تخریب بقیه اندام‌ها و بعد از مدت کوتاهی فرد دچار بیماری‌های اسکلتی و عضلانی می‌شود. اما چاره چیست؟

در این افراد باید ابتدا حداقل نیاز پروتئین زیستی محاسبه و در آرای آن از پروتئین‌های با کیفیت بالا مانند گوشت قرمز، تخم مرغ، ماهی و لبنیات برای فرد محاسبه و به صورت روزانه در برنامه غذایی‌اش گنجانده‌شود. این کار ممکن است تا حد جزئی دفع پروتئین را افزایش دهد ولی باعث می‌شود فرد بتواند به زندگی طبیعی خود بازگردد و دچار بیماری‌های حاشیه‌ای نشود.



معاون وزیر بهداشت با تاکید بر لزوم آگاهی بخشی و اطلاع رسانی همگانی در حوزه استفاده صحیح از ماسک، عنوان کرد: متأسفانه برخی افراد اطلاع کافی از نحوه صحیح استفاده از ماسک ندارند و گاهی اوقات ماسکی را که میزان کارایی و محافظت آن در برابر ویروس تنها چندساعت است، حتی تا چند روز استفاده

#### افزایش احتمال انتقال ویروس با استفاده طولانی مدت از یک ماسک

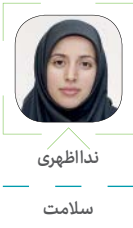
می‌کنند که این موضوع می‌تواند به دلیل ناکارآمدی ماسک‌های مورد استفاده، احتمال انتقال ویروس را بسیار افزایش دهد. دکتر شانه‌ساز با بیان این‌که سازمان غذا و دارو مجدانه در تلاش است تا کیفیت ماسک‌های تولیدی را بیش از پیش ارتقا دهد، تصریح کرد: تسهیل روند صدور



#### دیر یا زود شما هم واکسن کووید-۱۹ را خواهید زد و این سوال‌ها را می‌پرسید

## ۵ پرسش رایج پس از تزریق واکسن کرونا

از همان روزهای نخست همه‌گیری کرونا، دانشمندان آستین‌ها را بالا زدند تا برای مقابله با این ویروس ناشناخته راه‌حلی بیابند. چندی‌ماهی نگذشته بود که خبرهای خوبی از تولید نمونه‌های اولیه واکسن کرونا رسید. سپس مدتی نگذشت که شرکت‌های متعددی دست به کار شدند و تعداد پروژه‌های تولید واکسن در دنیا افزایش یافت. حالا مدتی از آغاز واکسیناسیون کرونا در کشورهای مختلف می‌گذرد و با این‌که برخی شرکت‌ها ادعا می‌کنند واکسن‌های تولیدی آنها تا در صدهای زیادی مانع ابتلا به کرونا می‌شود، نتایج به دست آمده و مرگومیرهایی که در پی تزریق برخی واکسن‌ها رخ داده، از واقعیت دیگری خبر می‌دهد. با آن‌که عده‌ای گمان می‌کنند با تزریق واکسن همه چیز به روال عادی برمی‌گردد و می‌توانند با خیال راحت ماسک‌ها را کنار بگذارند، حقیقت چیز دیگری است.



نداظهری

سلامت

#### ۱) با تزریق واکسن مصونیت کامل می‌شود و دیگر کرونا نمی‌گیریم؟

پزشکان معتقدند حدود ۹۵ درصد مردم با تزریق دوز اول واکسن کرونا و ورود ویروس ضعیف شده به بدن، در برابر آن مصون

می‌شوند و دو هفته بعد از آن با تزریق دوز دوم، این مصونیت به حدود ۱۰۰ درصد می‌رسد؛ اما در این میان، پژوهشگران بر این باورند که با وجود تزریق واکسن، ۵ درصد افراد از آنجا که بدن آنها واکنش محافظت‌کننده

کاملی نشان نمی‌دهد، همچنان ممکن است به کرونا مبتلا شوند. درست است که این احتمال پایین است اما می‌توان گفت هنوز احتمال ابتلا به کووید-۱۹ در افرادی که واکسینه شده‌اند، وجود دارد. اما انتظار

#### «اتاقک» سامانه هوشمند اجاره اقامتگاه محل اقامت برای مسافران است

که به زیرساختی برای ایجاد اشتغال، کسب درآمد پایدار و جذب مسافر در کشور تبدیل شده است

## اجاره اقامتگاه در سفر با اتاقک

«سفر» بخش جدانشدنی زندگی همه ماست. بیشتر ما هر بار که تقویم سال جدید را دست می‌گیریم، به امید دیدن تعطیلی‌های رسمی و برنامه‌ریزی برای سفر بیشتر ورشش می‌زنیم. به خودمان فرصتی می‌دهیم تا از دغدغه‌های همیشگی زندگی رها شویم و آب‌وهوایی عوض کنیم. اما در هر سفری، اقامت در اقامتگاه تمیز و مطمئن است که می‌تواند خاطره خوبی از سفر برپایمان رقم بزند. شرکت دانش بنیان

ریحانه رادی

نشان ایرانی ۲

در دسرهای مربوط به رزرو اقامتگاه از آنجا شروع می‌شود که گاهی در شهر مقصد هتل‌ها در همه جای شهر پراکنده نیستند، تنوع زیادی ندارند و اغلب گران‌قیمت هستند. بعضی اوقات هم اصلاً هتلی در شهر مقصد وجود ندارد. اگر به دنبال یافتن اقامتگاه‌های متنوع و با پارکندگی بالا در شهر مقصد با قیمت‌های اقتصادی تا لوکس هستید، همین حالا کیو آر کد پایین همین صفحه را اسکن کنید تا وارد سایت اتاقک شوید. اتاقک درواقع نسخه بومی‌سازی شده وبسایت معروف airbnb است و مجموعه‌ای از اقامتگاه‌ها مانند ویلا، سوئیت،

### مزیت اتاقک در مقایسه با رقبا

اگر امکان عکاسی از اقامتگاه خود را ندارید، تیم بی نظیر اتاقک این کار را به‌راگان برای شما انجام خواهد داد. پنل هوشمند اتاقک به شما می‌گوید هر تغییری در شرایط اقامتگاه، چه تاثیری در فروش شما خواهد داشت. در پنل مدیریت هوشمند اتاقک، می‌توانید گزارش‌های مالی و تعداد مسافران خود را مدیریت کنید. اتاقک تاکنون به بیشتر از ۸۰۰ هزار مسافر خدمات خود را ارائه کرده است. ثبت‌نام در اتاقک رایگان است.



بومگردی، کلیه جنگلی، خانه روستایی و... در آن آماده ارائه سرویس به مسافران هستند.

#### چطور اقامتگاه، در اتاقک اجاره کنیم؟

از وبسایت یا اپلیکیشن اتاقک، وارد این پلتفرم شوید. در بدو ورود به سایت، در بالای صفحه به‌آسانی می‌توانید مقصد، تاریخ رفت و برگشت و تعداد مهمان‌ها را وارد کنید. اتاقک، مجموعه اقامتگاه‌های پیشنهادی خود را برای شما نمایش می‌دهد و می‌توانید گزینه‌های پیشنهادی را براساس کمترین و بیشترین قیمت و بهترین‌های اخیر، مشاهده کنید. با انتخاب هر اقامتگاه جزئی‌ترین مشخصات آنجا به‌همراه تصاویری از سرویس‌های بهداشتی و تمیزی آنها، اتاق‌ها و تختخواب‌ها، میلمان، امکانات آشپزخانه، حیاط، استخر و... نشان داده خواهد شد تا بتوانید بهترین انتخاب را داشته باشید. به‌علاوه می‌توانید از نظرات

مسافران قبلی نیز استفاده کنید. درصورت داشتن هر سوال یا نیاز به اطلاعات بیشتر، پنل گفت‌وگو با صاحب اقامتگاه و ارتباط مستقیم با آنها، فعال است. پس از اینکه محل اقامت خود را نهایی کردید، اندکی صبر کنید تا صاحب اقامتگاه نیز درخواست شما را تایید کند. سپس می‌توانید پرداخت خود را نهایی کنید تا اتاق شما رزرو شود.

#### چطور میزبان برتر اتاقک شوم؟

شما می‌توانید علاوه بر کسب درآمد در اتاقک، با کسب امتیاز بیشتر برنده جایزه یا هدیه شوید. اتاقک در هر فصل برای میزبانان خود جشنواره‌های متفاوتی در نظر دارد، برای مثال در فصل جاری هر ماه از بین میزبانان برتر خود قرعه‌کشی می‌کند و گواشی هوشمند جایزه می‌دهد. با به‌کار بستن چنین مواردی، شانس خود را برای بردن جایزه افزایش می‌دهید:

- در نظر گرفتن تخفیف در روزهای مختلف در سایت اتاقک
- جواب سریع به درخواست مشتریان
- آبی کردن رزرو اقامتگاه خود
- قیمت‌گذاری مناسب
- به‌روزرکدن تقویم

«گردشگر گستر خانه ما» با نام تجاری «اتاقک» با دسترسی به شبکه بزرگی از انواع اقامتگاه‌ها در کشور، خیال شما را از بابت اقامتگاه در سفر آسوده کرده است. فرقی نمی‌کند مقصد شما شهری شلوغ باشد و در ناحیه خاصی از شهر به دنبال اقامتگاه باشید یا قصد تان سفر به دل طبیعت باشد و به دنبال کلبه جنگلی و خانه روستایی باشید. همه اینها را در اتاقک می‌توانید پیدا و رزرو کنید.

#### میزبان شوید

اگر صاحب اقامتگاه هستید یا محل اقامتی دارید که می‌توانید در اختیار مسافران شهرتان قرار دهید، در اتاقک ثبت‌نام و اطلاعات اقامتگاه خود را به‌همراه عکس در سایت بارگذاری کنید. تا ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد، اعتبارسنجی اقامتگاه شما ازسوی ناظران اتاقک صورت خواهد پذیرفت و اقامتگاهتان عکس در جمع خانواده میزبانان اتاقک فعال خواهد شد و می‌توانید از مزایای حضور در این خانواده استفاده کنید. اتاقک در حوزه توانمندسازی جوامع محلی با همکاری سازمان فناوری اطلاعات کشور، آموزش‌هایی را برای جذب مسافر، میزبانی، قیمت‌گذاری و... در اختیار بوم‌گردی‌ها و اقامتگاه‌ها قرار می‌دهد. تا قبل از شروع همه‌گیری کرونا این آموزش‌ها با حضور نیروهای آموزشی اتاقک صورت می‌پذیرفت، ولی در حال حاضر به‌صورت آموزش‌های مجازی درآمده‌اند.

#### کمپین «۳۰ روز تا نوروز» در اتاقک

برای شرکت در این کمپین کافی است با ورود به‌سایت اتاقک و کلیک روی نوار بالای صفحه در بازی این کمپین شرکت کنید. همه در این بازی برنده‌اند و می‌توانید برنده اقامت رایگان، کدهای تخفیف ۱۰ تا ۹۰ درصدی، کدهای تخفیف ۴۵ تا ۵۰۰ هزار تومانی و آیفون ۱۲ شوید.

#### اقامتگاه‌های پاک در همه‌گیری کرونا

باتوجه به شرایط شیوع ویروس کرونا و لزوم بیشتر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، حساسیت مسافران روی تمیزی اقامتگاه‌ها بیشتر شده است. در اتاقک برای اطمینان خاطر مسافران، اقامتگاه‌هایی که تمام دستورالعمل‌های ضد عفونی را اجرا می‌کنند، تمام قسمت‌ها و لوازم را ضد عفونی می‌کنند، فاصله چند ساعته و چند روزه بین هر رزرو را رعایت می‌کنند یا بسته‌های بهداشتی (شامل حوله، شامو و ...) را در اختیار مسافران قرار می‌دهند، با نشان پاک و نشان بسته سپید مشخص شده‌اند.

باتوجه به شرایط شیوع ویروس کرونا و لزوم بیشتر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، حساسیت مسافران روی تمیزی اقامتگاه‌ها بیشتر شده است. در اتاقک برای اطمینان خاطر مسافران، اقامتگاه‌هایی که تمام دستورالعمل‌های ضد عفونی را اجرا می‌کنند، تمام قسمت‌ها و لوازم را ضد عفونی می‌کنند، فاصله چند ساعته و چند روزه بین هر رزرو را رعایت می‌کنند یا بسته‌های بهداشتی (شامل حوله، شامو و ...) را در اختیار مسافران قرار می‌دهند، با نشان پاک و نشان بسته سپید مشخص شده‌اند.

#### کمپین «۳۰ روز تا نوروز» در اتاقک

برای شرکت در این کمپین کافی است با ورود به‌سایت اتاقک و کلیک روی نوار بالای صفحه در بازی این کمپین شرکت کنید. همه در این بازی برنده‌اند و می‌توانید برنده اقامت رایگان، کدهای تخفیف ۱۰ تا ۹۰ درصدی، کدهای تخفیف ۴۵ تا ۵۰۰ هزار تومانی و آیفون ۱۲ شوید.

### چرا در «اتاقک» اقامتگاه اجاره کنیم؟

- هر زمانی که نیاز به پشتیبانی داشتید، می‌توانید با مرکز تماس عمومی اتاقک تماس بگیرید.
- امکان انتخاب در بین دسته‌بندی‌های جالبی مثل اقامتگاه‌های اقتصادی، پاک و اقامتگاه‌های ساحلی با منظره‌های دیدنی را خواهید داشت.
- اتاقک در تمام کشور و در بیش از ۳۱۰ نقطه ایران، ۱۴ هزار اقامتگاه دارد.
- امکان استفاده از اقامتگاه‌های آبی بدون نیاز به رزرو و تایید میزبان را دارید.
- اتاقک رضایت مسافران را در هر شرایطی تضمین می‌کند.
- اتاقک تلاش می‌کند، پایین‌ترین قیمت‌های بازار گردشگری را ارائه دهد.

مجوز تولید ماسک، شناسایی و برخورد با تولیدکنندگان بدون مجوز، امکان رهگیری و کنترل اصالت ماسک‌های عرضه‌شده از جمله برنامه‌های این سازمان در حوزه تولید و توزیع انواع ماسک است که با همکاری وزارت صمت، وزارت کشور و بسیج اصناف قابل تحقق است.

از ایمنی و اکسن در جامعه، همه افراد باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی استاندارد شامل استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست‌ها، فاصله‌گذاری اجتماعی، تهویه هوا و قرارنگرفتن در محیط‌های شلوغ و پرتردد را رعایت کنند.

رفت‌وآمدهای خانوادگی بعد از تزریق واکسن به حالت قبل برمی‌گردد؟

برای این پرسش نیز هنوز پاسخی قطعی وجود ندارد. به این معنا که نمی‌توان احتمال داد یک فرد تا چه اندازه ناقل ویروس است. این واکسن شاید برای هر فرد به‌تنهایی ایمنی ایجاد کند و علائمی از بیماری در او ظاهر نشود اما این فرد هنوز ممکن است ناقل ویروس باشد و سرایت ویروس از او به افرادی که واکسن دریافت نکرده، ایجاد مشکل کند. بنابراین بهتر است تا مشخص شدن وضعیت، از رفت‌وآمدهای خانوادگی و به‌ویژه نزدیک شدن به سالمندان خانواده دوری کنید. شروع تزریق واکسن فرآیندی جدید بوده و هنوز وجهه مبهمی از آن وجود دارد. از طرفی، تزریق واکسن در برخی افراد ایمنی کامل ایجاد نمی‌کند و آنها همچنان در معرض خطر ابتلا و حتی بستری شدن در بیمارستان و خطر مرگ قرار دارند.

مسافرت بعد از تزریق واکسن مشکلی ندارد؟

از آنجا که واکسن‌ها به‌طور کامل خطر ابتلا به ویروس یا انتقال آن را کاهش نمی‌دهند و خطر شیوع ویروسی جدید هنوز وجود دارد، محققان معتقدند تغییرات واقعی در الگوهای سفر تا زمانی که به‌طور سراسری اعلام شود، پرخطر بوده و احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد. با هر وسیله‌ای هم قصد سفر دارید، حتی با وجود تزریق واکسن، حتماً طبق شیوه‌نامه‌های جدید از دو ماسک استفاده کنید که قادر است تا ۹۶ درصد خطر انتقال ویروس را کاهش دهد. با این اوصاف، پیشگیری بهترین راه‌کار برای مقابله با کرونا حتی در مسافرت است. منبع: WebMD

منبع: WebMD



اتاقک، سامانه اجاره آنلاین ویلا، سوئیت و مراکز بوم‌گردی در سراسر ایران بیش از ۱۴۰۰۰ اقامتگاه در همه جای ایران

#### با اتاقک رزرو کنید:

otaghak.com

@otaghakcom

info@otaghak.com

۰۲۱-۲۸۱۱۱۰۴۵

برای ورود به سایت اتاقک این کیو آر کد را با دوربین گوشی اسکن کنید

برای دانلود نرم افزار همراه اتاقک از گوگل پلی این کیو آر کد را با دوربین گوشی اسکن کنید