



مجموعه مقالات طنز اما جدی!

و این است فواید نمک ید دار!



۹

مهدی سیگاریان وفا

نکته:

با اینکه سعی شده است این مقاله بصورت طنز نوشته شود
لیکن تمامی آن براساس مقالات معتبر پزشکی نوشته شده .
بنابراین توصیه ها ، آمارها و دستورالعملهای این مقاله کاملاً جدی و واقعی است!

تا حالا این آدمهایی را دیدید که تا ظرف غذا را جلوشون میذارن
بدون اینکه حتی یک لقمه از غذاشون بخورن دستشون میره و نمکدان را برمیذارند و
شروع میکنند به نمک ریختن توی غذاشون؟
والا من به حس چشایی این آدمها شک دارم! ... بعضیاشون آنقدر غذاشون شوره که همیشه خورد ولی
اونها مثل بلبل این غذا را میخورند (البته بلبل بیشتر برای حرف زدن استفاده میشه ولی ما از آن
برای خوردن هم استفاده کردیم و شد!)



بعضی وقتا با خودم فکر میکنم شاید این افراد مثل
مرغ هستند و اصلا مزه غذا را نمیتوانند بفهمند! ... ولی بعد یک سوال
در ذهنم ایجاد میشه که اگه اونها مزه نمیفهمند پس چرا نمک میریزند توی غذاشون!!!!!!
فقط میشه نتیجه گرفت که برای خیلیها خوردن نمک از روی عادتیه ... شاید اگر از دوران
کودکی بجای نمک مثلا شلغم میخوردند الان هم بر طبق عادتی که کرده بودند با غذاشون حتما شلغم
میخوردند!



به هر حال دلم برای این افراد میسوزه چون
نمیدانند دارند چه جنایتی با خود و بدنشون میکنند!!!
کاشکی همشون بدونند که نمک تشکیل شده از کلر و سدیم (اینو همشون میدونند
چون اگر نمیدونستند نمیتونستند شیمی را پاس کرده و دیپلم بگیرند!)
اما کاشکی یکی بهشون میگفت که بابا این سدیم لامصب بد کارائی باهاتون میکنه!
مثلا وقتی سدیم توی بدن بالا بره باعث میشه بدن شما مثل یک تیغه اسفنج (ابر)، آب جمع کنه
(منگور همون ذخیره کردن است)



این آب جمع کردن باعث میشه روی رگهای بدن
فشار بیاد و اونها را بهم فشار بده و تنگ کنه و ما آدمها هرچی
بدبختی داریم از همین تنگیها و گشادیهاست!!

وقتی رگ تنگ بشه فشار خون میره بالا ... مثل شیلنگ آب که وقتی با انگشت
سرشو میگیرم و تنگ میکنیم فشار آب داخل شیلنگ میره بالا.

وقتی رگ تنگ بشه آدم هر لحظه ممکنه سگته مغزی و قلبی و اندامی بکنه! ... یعنی اینکه
یا رگهای قلبت بگیره و یا مثلا داری کاری میکنی میبینی یک قسمت از بدنت از کار افتاد.

وقتی رگ تنگ بشه آدم همیشه خسته است و همیشه دچار

یک درد مزمن در سراسر بدنش است

دلواش اینها چه فیره؟
پهرا کلبولا حرکت نمیکنن؟

میبینی که...
همسایهانون دارن فشار میارن...





البته آدم بزرگها شانس بیشتری برای زندگی دارن چون

قسمتی از این نمکهایی که میخورند رو بوسیله ادرار (کلاب به روتون!) از بدن

خارج میکنند اما این نوزادان طفلی چون هنوز کلیه . کبدشون درست راه نیفتاده

نمیتونند نمک را از بدنشون خارج کنند و این نمک در بدنشون جمع میشه و تبدیل میشوند به قلمبه

نمک! ... برای همینه که پزشکان دارن جیغ و داد میکنند که : بابا ... ایهاالناس ... به بچه ها نمک ندین ...

مخصوصا تا ۶ ماهگی همون شیر براشون کافیه اگه نمک بدین اونها ممکنه دچار آسیب کلیه و کبد و

مغز بشوند (اگه بچتون دیوونه بازبهاش به باباش رفت به ما چه !)

بابایی... زود باش... دارم منفجر میشم...
الان که فونته بشه نمکدون...!

واستا بچه... هنوز باید
کلی نمک قالی کنم!

اما از فوائد دیگر نمک باید عرض کنم که

اصولا نمک (یا بهتر بگم همون سدیم) باعث میشه که بدن نتونه کلسیم

جذب کنه و حتی بخاطر هضم سدیم، کلسیم را از خود دفع کنه ... همونطور که میدونین

استخوانها محل تجمع کلسیم هستند و دفع کلسیم یعنی نازکتر شدن و پوک شدن استخوان

(فرض کن زمانیکه داری ادرار میکنی انکار داری اسکلت میریزی بیرون! ممکنه به روز بشی

شبيه به بارپا-پاپا !)



ا... ا... ا... پاپایی...
چرا اینطورى شبیه
بارپا - پاپا شدی ۱۱۶

نمیدونم چرا به پای نمک
همه ی اسکلتهام اومدن
بیرون

شبیق آمار بانک مرکزی! ... اونانیکه نمک کمتر
 میخورند کمتر به سرطان معده دچار میشوند ... تازه اونانیکه نمک میخورند
 ممکنه بخاطر اثر بد نمک بر روی کلیه ها همین یه مقدار اذرار را هم از دست بدهندا ... تازه
 روی تنفسشون هم اثر بد داره و باعث بروز تنگی نفس و آسم میشه و در ضمن آدمهای بانمک در دوران
 کمولت و پیری (زمانیکه قرار است بزودی به نقا، ... بپیوندند) دچار آکزایمر هم میشوند و ممکنه بخاطر همین
 آکزایمر حضرت عزرائیل را با حضرت میکائیل اشتباه گرفته و با ایشان همسفر شده و به دیار باقی زودتر سفر کنند!!!

ترو فدا... از تون خواهش میکنم...
 یون من فقط یه زره... دارم میتراکم ...

من که امروز حوصله ی
 شرعمالی رو ندارم...

برو بابا...
 بس که نمک خوردی
 فقمان کردی...

اگر کسی بیماری قند داشته باشه احتمال اینکه به فشار خون مبتلا بشه خیلی زیاده اما اگر همین آدم قندی ، نمک (زیاد) مصرف کنه این فشار خون زودتر به سراغش میاد . حالا با این همه فواید نمک شاید بعضیها بگن یعنی ما نباید نمک بخوریم؟؟ البته که بدن به نمک هم نیاز داره ... مثلا اگه من اینجمله نمک نمیخوردم چطور میتونستم اینقدر براتون مطالب بانمک بنویسم!!! اما باید بدانیم که بدن چقدر نمک نیاز داره و این نمک را از چه راه هایی بدست میاره ...

نویسنده :

نه جانم... اینطور یا هم که شما فکر میکنید نیست

یعنی چی داداش؟ پس یعنی نمک نفوریم؟ پس بگو بمیرید دیگه



بدلیل زندگی ماشینی و کم تحرکی در بین انسانها، پزشکان میگویند اوتانیکه کم تحرک هستند و ورزش نمیکنند و حتی آنقدر ثابتند که عرق هم نمیکنند! ... باید نمک نخورند و میزان نمک مورد نیازشان را بدنشون از همون نمکی که در غذایشان موجود است بدست میاره ... اما اون آدمهائیکه ورزش میکنند و صبح تا شب برای یه لقمه نون زمین و آسمان را به هم می بافند، اجازه دارند که کمی نمک به غذایشان اضافه کنند و حالشو ببرند!

یعنی این قلم ۱۳م از صبح تا شب دارم عرق میریزم تا کمی نمک بفورم... بعد شما میگی نفورم ۱۳ فور نویسنده گفته بفور

پاستو قلم میکنم... دست به نمک بزنی



اما بعضیها ممکنه با خودشون بگن که آخه ما به نمک خوردن عادت کردیم
 چطور میتونیم نمک را ترک کنیم؟ برای این آدمها راه های بسیار ساده ای وجود داره ...
 مثلا توی غذاهاشون از ادویه های گیاهی بیشتر استفاده کنند (مثلا کاری) ... سر سفره ها نمکدان
 نیاورند که تا چمشون به نمکدون خورد هیپنوتیزم نشوند و دستشون به سمت آن دراز نشود ... بعضیها
 عادت دارن از گوشت و ماهیهای دودی (نمکی) استفاده
 کنند ... خب آخه چه اجباریه؟ ... گوشت تازه
 مصرف کنین!

نه داراش...
 دوریش یه طعم دیگه ای داره....

مرد مسایی ، قصابی رو کوفه
 بلاتره... قب برو گوشت تازه بقر...



بعضیها عادت دارن از غذاهای آماده (مثل سوپ) و یا غذاهای کنسرو شده استفاده کنند ... اولاً سعی کنید کمتر از این هله هوله ها بخورین! ... دوماً اگر بازم از اینجا خوردین حتماً با آلییمو و یا چاشنیهای ترش مصرف کنین (اصولاً چیزای ترش و اسیدی مثل آلییمو و آغوره باعث از بین رفتن نمک در بدن میشه)
راه دیگه اینه که به خانوم بچه ها امر بفرمائید که در غذا نمک نریزند (اگه بازم نمک ریختن دیگه اینجا مشکل خودتونه و باید سعی کنید در انتخاب همسر عامل تفاهم را رعایت کنید)



حتی می‌توانید پولی را که از بابت قطع شدن مصرف نمک به جیب زده اید به عیالات داده و ایشان را راهی کلاس آشپزی بفرمائید تا بتوانید توی اون خونه به چیزی بنام غذای سالم بخورید! سعی کنید که از مواد غذایی تازه استفاده کنید و از خوردن انواع سس و سالادهای شور بپرهیزید اما به غذاهایی هستند که خودشون باعث این میشه که ذائقه شما تغییر کنه و برای همین باید دور اینها را خط بکشید...

این هم کلاس آشپزی
دیگه بینم چه میکنید...



مثلا بعضی از سس ها و چاشنیها (سس سویا،
 سس استیک، سس سالاد، سس کچاپ یا گوجه فرنگی، سس خردل،
 نمک پیاز، نمک های فصلی مثل فلفل لیمو، ماده مخصوص ترد کردن و خواباندن گوشت)
 یا مثلا فست فودها و غذاهای آماده (مثل سوسیس و کالباس و گوشتهای نمک سود شده)
 و یا مثلا هله هوله ها : مثل پفک و چیپس - چوب شور (آخه شماها دیگه بزرگ شدین
 و زشته که آدم به این گندگی پفک بخوره!!!!)
 پس چی برای خوردن ماند ؟؟؟؟!!!



حق با شماست! ... شما میتوانید این چیزها را بجای نمک بخورید:

ریحان، تخم کرفس، گرد فلفل قرمز، پیاز کوهی، دارچین، زیره سبز،
ادویه کاری، شوید، وانیل، پودر سیر، آب لیمو، مرزنجوش، نعناع، آویشن، گرد فلفل،
فلفل قرمز شیرین، اکلیل کوهی، مریم گلی و مرزه. فراموش نکنید که چاشنی ها

و ادویه های خانگی بهتر است

اسماشون چیا بود؟
ریحان، مریم گلی، مر...

کور به کور شده ... اینتا اسم کیه که میبری؟
اسم زنای ریگته...ها.....؟؟؟



اما فقط برای بدست آوردن سلامتی و راحت شدن از شر نمک باید
یک کار دیگه هم بکنید و آن این است که وقتی به بازار رفته و قصد خرید دارید لطفاً از
اون سوادتون کمی استفاده کنید! ... یعنی اینکه در هنگام انتخاب مواد غذایی روی
برچسب آنرا بخوانید و از میزان سدیم موجود در آن مطلع شوید

نترس...

اصلاً سدیم نتراره...
زودی بفرش... یاهاهاهاه

آه نمیتونم بفونم بینم
این سس مایونز چقدر
سدیم داره ...

حالا با این همه که گفتیم خودتون قضاوت کنین
آیا دوست دارین به آدمی باشین که معده درد داره - تنگی نفس داره - دو بار
سکته قلبی کرده - سه بار سکته مغزی کرده - دست و پاش چلاق شده - دل و قلوبه اش
کار نمیکنه هفته ای دو بار باید بره بیمارستان تا دیالیز بکنه - تمام بدنش بخاطر پوکی
استخوان توی گچه - دچار فراموشی هم شده آره!!!!!! پس نمک بخورین!

نمیزونم والا....

ولی من اصلا نمک نمیخورم !!!

اصلا!!!!

چی شده اسکلت جان؟



یک نکته ی کمی مهم ! :
دوستان عزیز بعنوان فردی که در طب سنتی فعالیت داره
خدمت شما عزیزان عرض میکنم که نمک با نمک طعام فرق داره!
متاسفانه نمک ید دار و تصفیه شده ای که در بازار موجود است طبیعی نبوده
و تقریبا میتوان گفت که اکثر آنها یک نوع ماده شیمیائی شور مزه هستند
که از تجزیه نمودن نمک طعام و ترکیب آن با ید شیمیائی بدست می آیند!!!!
که مقصود از نوشتن این مقاله و انتشار این کتابچه ، آشنائی با مضرات این نوع نمک است
و گرنه بهترین ماده معدنی که بدن نیازمند آن است نمک است!
شما دوستان عزیز میتوانید برای محافظت از بدن خود
بجای مصرف این نوع نمکهای تجزیه و بظاهر تصفیه شده
از نمک دریاچه و دریا استفاده کنید
همان سنگ نمکهایی که با آن برنج خیس میکنید!
اما به هر حال رعایت اعتدال در مصرف هر چیزی ضروری است

با تشکر
مهدی سیگاریان وفا