گوناگون

مراقب درگاه های جعلی بانکی باشید

معاون اجتماعی پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات (فتا) با اشاره به اینکه افراد مجرم و سودجو به منظور سرقت اطلاعات کارت بانکی، با ارسال پیامک هموطنان، راه سایت و درگاه جعلی بانکی هدایت می کنند، گفت: لازم است شهروندان هوشیاری بیشتری داشته و فریب این تبلیغات دروغین را نخورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، سرهنگ دوم رامین پاتسایی افزود: بر اساس رصد فضای مجازی کشور و گزارشات واصله مشخص شد افراد مجرم و سودجو، با ارسال پیامک با عنوان جاکوبری از قطع یارانه نقدی طرق لینک imanbalik.com به هموطنان، مترصد اقدام درخوست کنندگان و هدایت به سایت و درگاه جعلی بانکی به منظور سرقت اطلاعات کارت بانکی و برداشت غیرمجاز از حساب آنان هستند.

این مقام انتظامی تصریح کرد: با توجه به راه اندازی رمز دوم یکبار مصرف (OTP)، که عملا دستیابی به اطلاعات حساب بانکی هموطنان از سوی مجرمین را محدود کرده است، افراد کلاهبردار و سودجو، اطلاع از مزیت برجسته این خدمات بانکی در ماه های اخیر فعالیت گسترده ای در خصوص دستیابی به اطلاعات کارت بانکی هموطنان آغاز کرده اند. لازم است شهروندان هوشیاری بیشتری داشته و فریب این تبلیغات دروغین را نخورند.

سرهنگ پاتسایی یادآور شد: در صورتی که هموطنان به هر دلیلی با ورود به سایت مذکور و سایت های مشابه نسبت به درج اطلاعات کارت بانکی خود اقدام کرده اند، بلافاصله نسبت به تغییر رمز دوم اینترنتی اقدام کنند.

وی تاکید کرد: مردم باید اخبار مربوط به هر گونه ارائه خدمات دولتی را صرفا از سوی مبادی رسمی پیگیری کنند و در صورت مشاهده موارد مشکوک مراتب را از طریق سایت رسمی پلیس فتا به نشانی www.cyberpolice.ir برای پیگیری کارم به پلیس فتا اعلام کنند.

توزیع کارت بلیت خبرنگاران از هفته آینده

دبیر کارگروه بررسی مدارک و اسناد متقاضیان استفاده از سهمیه ویژه طرح ترافیک خبرنگاری در مورد نحوه توزیع کارت بلیت خبرنگاری توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرهاد خوشاری در مورد آخرین وضعیت صدور کارت بلیت برای خبرنگاران گفت: این کارت بلیت به خبرنگاری تعلق می گیرد که بتواند به هر دلیلی از جمله نداشتن وسیله شخصی، عدم تمایل به دریافت سهمیه به محدودیت در دریافت طرح و... نتوانستند از سهمیه طرح ترافیک خبرنگاری استفاده کنند.

وی با بیان اینکه با پایان گرفتن بررسی مدارک خبرنگاران برای دریافت سهمیه طرح ترافیک به نظر می رسد روند توزیع کارت بلیت های خبرنگاری از هفته آینده انجام شود، گفت: در هفته آینده کارت بلیت های مدت دار میان خبرنگاران با شرایط مشخص توزیع می شود.

دبیر کارگروه بررسی مدارک و اسناد متقاضیان استفاده از سهمیه ویژه طرح ترافیک خبرنگاری با بیان اینکه احتمالا کارت بلیت های جدید صادر می شود که از طریق پست یا تحویل در دو ایستگاه متوبه خبرنگاران تحویل داده می شود، افزود: اعتبار کارت های فعلی در اختیار خبرنگاران با هر مبلغ اعتبار صفر خواهد شد و بعد از آن کارت های جدید تحویل داده می شود.

خوشاری با بیان اینکه مبلغ اعتبار کارت بلیت ها به مانند سال گذشته ۳۵۰ هزار تومان خواهد بود ادامه داد: هفته آینده طی اطلاعیه ای نحوه و ساز و کار توزیع کارت بلیت های یکساله منتشر می شود اما میزان شارژ کارت ها به صورتی است که بدون دغدغه خبرنگاران بتوانند بکسال از آن استفاده کنند.

۵ هزار بیمار مجهول الهویه بیمه می شوند

مدیر کل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت از پوشش بیمه ای پنج هزار پرونده بیماران مجهول الهویه تا سقف اعتبار ۱۰ میلیارد تومان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، داود حاجی قاسمعلی از لحاظ تفاهم نامه بین سازمان بیمه سلامت با سازمان بهزیستی در راستای پوشش بیمه ای افراد مجهول الهویه خبر داد و افزود: بر اساس این تفاهم نامه بیمه سلامت متعهد شده است تا پنج هزار پرونده متعلق به بیماران مجهول الهویه را تا سقف اعتبار ۱۰ میلیارد تومان بر عهده بگیرد وی گفت: با توجه به محدودیت منابع نمی توان بیش از این تعداد را تحت پوشش بیمه سلامت قرار داد.

حاج قاسمعلی هم چنین در خصوص بیمه زندانیان اظهار کرد: سقف اعتبار در نظر گرفته شده برای زندانیان بر اساس تفاهم نامه بین سازمان بیمه سلامت و اداره کل زندان ها ۱۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفت شده و شامل تمامی خدمات در بخش سرپایی و بستری در بیمارستان های دولتی می شود.

وی ادامه داد: از یکسو اطلاعات زندانیان محرمانه است و از سوی دیگر چون تعداد زندانی ها ثابت نیست، ارائه خدمات بیمه ای به این قشر را مشکل ساخته است.

باید ها و نبایدهای غذایی در مبتلایان به بیماری های کبدی

یک فوق تخصص گوارش و کبد درباره رژیم غذایی مبتلایان به هپاتیت هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیدمحمود علویان درباره رژیم غذایی که مبتلایان به هپاتیت هشدار می دهد رعایت کنند گفت: در مورد نوع رژیم غذایی و آنچه که بیماران مبتلا به هپاتیت هشدار می دهد باید بیشتر و با کمتر میل کنند، عقاید مختلفی وجود دارد اما آنچه مهم است تعیین شدت بیماری کبدی است.

وی با بیان مبتلایان به هپاتیت هشدار می دهد باید در رژیم های سخت دوری کنند، فزود باید توجه کرد که کبد نقش مهمی در سوخت و ساز بدن بازی می کند و در صورت تخریب آن، کاری کافی به بدن نمی رساند از طرفی با تخریب کبد، دیگر امکان دفع سموم حاصل از سوخت و ساز مواد نیز ممکن نخواهد بود.

علویان تاکید کرد: در صورت شدید بودن بیماری کبدی، بیماران باید از مصرف زیاد مواد گوشتی خصوصا گوشت قرمز خودداری کرده و به جای آن از گوشت سفید مانند مغس مرغ و پروتئین های گیاهی استفاده کنند.

وی همچنین گفت: مصرف سبزیجات و میوه های تازه که سرشار از مواد آنتی اکسیدان هستند نیز برای این بیماران بسیار مفید است. همچنین بیماران مبتلا به هپاتیت هشدار می دهد باید از مصرف غذاهای دودی که دارای نیترات هستند نیز خودداری کنند.

یک جرعه کتاب

برتری خفیف
نویسنده: جف اولسون
انتشارات صبکتو

پیام آشنا: بیش از ۱۰ هزار نفر با ارسال نامه گفتند که با این کتاب توانستند زندگی‌شان را تغییر داده و به رویاهای‌شان برسند. برتری خفیف کاری می‌کند که زندگی و خودتان را با دیدگاهی متفاوت ببینید و آن را همان شکلی بسازید که نیاز دارید. این کتاب کتابی است که باید آن را بخوانید.

اولین نسخه «برتری خفیف» در سال ۲۰۰۵ منتشر شد و ۸ سال بعد نویسنده نسخه جدیدی از آن را ارائه داد که همین میکروکتابی است که شما آن را مطالعه می‌کنید.

جف اولسون- جوان‌ترین مدیر فروشگاه گوگرکی، یکی از ۵ مدیران برتر در یکی از شرکت‌های بزرگ در حوزه تکنولوژی با اسلامتی باشد! برتری خفیف همان چیزی است که به آن نیاز دارید. این کتاب کتابی است که باید آن را بخوانید.

برتری خفیف چرا برخی افراد موفق هستند و برخی دیگر با اینکه هر روز تلاش می‌کنند اما هرگز موفق نمی‌شوند. این میکروکتاب به شما می‌گوید که چطور با انجام کارهای کوچک، می‌توانید تغییرات بزرگی در زندگی‌تان ایجاد کنید. فرقی نمی‌کند که روابطتان داشتن خانه‌ای بزرگ، درآمد عالی یا سلامتی باشد! برتری خفیف همان چیزی است که به آن نیاز دارید.

نویسنده‌ای چند میلیون دلاری است.

او با یک تیم کوچک توانست درآمد یک شرکت بزرگ را ۲۰۰ درصد افزایش دهد و یکی از بزرگترین شبکه‌های توسعه فردی در دنیا را تاسیس کرده است. جف با ایدهاش که برتری خفیف است، توانسته به میلیون‌ها نفر کمک کند و باور دارد که جایگاهی که خودش امروز دارد را مدیون برتری خفیف است.

۴۸ درصد خانوارهای فقیر تهرانی هیچ فرد شاغلی در خانواده ندارند

آمار نشان می‌دهد؛ از میان خانوارهایی که زنان سرپرست آنها هستند ۳۰ درصد و خانوارهایی دارای سرپرست مرد ۱۳۶ درصد دچار فقر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت برنامه‌ریزی، توسعه شهری و امور شورای شهر دارای تهران، یکی از مهمترین اسناد پشتیبان برنامه سوم توسعه شهر تهران، سند مربوط به «سند آینده‌نگاری کلان شهر تهران، سناریوهای پیش‌رو در افق ۱۴۱۰» است. این سند، با هدف ارائه چشم‌اندازی از شرایط در قالب یک سند فرابخشی و راهنمای کلی فرایند برنامه‌ریزی تدوین شده است.

تدوین راهبردهای برنامه سوم شهر تهران، اشاره دارد بر اساس این گزارش، ۱۱ درصد مردم تهران فقر درآمدی دارند و بخشی از این سند به میزان فقر در تهران ۱۵۵ درصد هم دچار فقر چند بعدی هستند. آمارهای دیگری هم هستند که می‌گوید: ۳۰ درصد فقرای تهران، زنان سرپرست خانوار و ۵۶ درصد مردم تهران دارای سرپرست بی‌سواد هستند.

اما بررسی ابعاد فقر درآمدی در خانوارهای فقیر هم نتایج قابل پیش‌بینی دارد؛ ۴۳ درصد خانوارهای فقیر مسکن ملکی ندارند، ۵۳ درصد خانوارهای فقیر سرپرست بیکار دارند و ۴۸ درصد خانوارهای فقیر هیچ فرد شاغلی در خانواده ندارند. در بخش دیگری از گزارش آمده است، ۳ دهم درصد پایتخت نشینان به حمام دسترسی ندارند، ۴۶ درصد کارگران تهرانی بیمه تأمین اجتماعی ندارند، ۲۰ درصد مردم مسکن مناسب ندارند و ۱۰ درصد هم سوتغذیه دارند.

ایجاد فضاهای فراغتی، خدمات و فضاهای متنوع شهری که پاسخگوی نیاز طبقات و فرهنگ‌های مختلف شهری باشد، توسعه خدمات مورد نیاز نیازمندان در سطح شهر، آمادگی برای رویارویی با بحران‌های بیشتر از جمله بحران آب شهر تهران، برنامه‌ریزی و طراحی توسعه شهر تأثیر در مقابل تغییرات اقلیمی، توسعه فضاهای مورد نیاز زنان در سطح شهر و بسترسازی برای توسعه شهر هوشمند از جمله نتایج بدست آمده در این تحقیق است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

باورهای غلط حقوقی و قضایی در مورد احضار

معمولاً اگر ادعای وقوع جرمی مطرح شود و بعد از بررسی و تحقیقات بازپرس دلیل کافی برای وقوع بزه و انتساب آن به متهم، وجود داشته باشد، بازپرس اقدام به احضار متهم می‌نماید و بعد از حضور ممکن است تامین کیفری گرفته شود؛ و منظور از گرفتن تامین کیفری این است که متهم باید کفیل (ضامن) یا وثیقه‌ای معرفی نماید والا بازداشت خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، درخصوص احضار و تأمین کیفری چهار باور غلط حقوقی در بین مردم رایج است:

باور اول در خصوص مقدمات تأمین کیفری است که همان احضار متهم است. در این رابطه باوری بین مردم شکل گرفته که هر وقت شکایتی طرح کردند، اعتقاد دارند طرف شکایتشان که به آن متهم می‌گویند همان لحظه احضار شود. درحالی که قانوناً مرجع قضایی و بازپرس دادسرا به‌صرف شکایت، اجازه احضار متهم را ندارند بلکه باید بعد از شکایت ابتدا تحقیقاتی انجام دهد و ادله کافی را به دست بیاورد بعد اگر به این نتیجه رسید که دلیل کافی است، متهم را احضار کند؛ نه همان لحظه اول طرح شکایت. پس یک دوره زمانی طول می‌کشد تا این ادله تحصیل شود. سکن است یک هفته یا دو هفته یا بیشتر طول بکشد و این فاصله‌ای که از زمان طرح شکایت تا احضار متهم وجود دارد را در نگاه عامیانه بعضاً می‌گویند رسیدگی نشد یا بررسی صورت نگرفت. درحالی که ماده ۱۶۸ قانون آیین دادرسی کیفری قاضی را مکلف کرده بعد از اینکه شکایت طرح شد اول تحقیقاتش را کامل کند. اگر دلیل کافی بود متهم را احضار کند. پس اینکه گفته می‌شود بتنهای سند را آوردیم این بتنهای سند را شما تحویل بگیرید و متهم را آزاد کنید این خلاف مقررات است و عملاً هم هیچوقت اتفاق نمی‌افتد و این باور غلط هست.

باور غلط دوم در خصوص مرجع احضار متهم است. اساساً احضار متهم بدون اینکه قاضی دستور بدهد، صورت نمی‌گیرد. پس در نگاه عامیانه بعضی این اعتقاد را دارند؛ به‌محض اینکه به کلانتری رجوع کردند متهم باید احضار شود و توسط کلانتری هم احضار شود. این نگاه، یک نگاه غیردقیق است و بحث دقیق‌تر آن این است که اگر شکایتی شد کلانتری رأساً و بدون اجازه مقام قضایی، حق احضار متهم را ندارد. کلانتری یا پاسگاه باید مدارک، ادله و شکوائیه شاکی را بگیرد و نزد مقام قضایی (دادستان یا بازپرس) ببرد. اگر قاضی دادگستری دستور احضار متهم را صادر نماید کلانتری فقط این دستور را اجرا می‌نماید. پس احضار از سوی کلانتری بدون دستور قضایی امکان ندارد. همچنین قاضی هم ابتدا ساکن نمی‌تواند دستور احضار متهم را بدهد بلکه حتماً باید یک سری ادله جمع‌آوری شود تا بتواند فرد را احضار کنند.

باور سوم مرحله بعد از حضور متهم است. در حال حاضر احضاریه متهم از طریق سیستم‌های رایانه‌ای و نرم‌افزاری قوه قضائیه انجام می‌شود که به آن سامانه ثنا می‌گویند. اما برخی از مواقع به‌صورت سنتی هم احضار انجام می‌شود به این صورت که احضاریه توسط قاضی تنظیم و برای ابلاغ به کلانتری ارسال می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد و متهم حاضر می‌شود سومین باور غلط شکل می‌گیرد و آن این است که مردم اعتقاددارند اگر متهم کلانتری رفت، می‌تواند در کلانتری ضامن بسپارد یا به‌اصطلاح حقوق، تأمین کیفری را در کلانتری تودیع نموده و آزاد شود. درحالی‌که این باور کاملاً مغایر قانون است. تنها مرجعی که می‌تواند ضامن یا تأمین کیفری بگیرد؛ دادسرا یا دادگستری به معنی عام است. به‌هیچوجه مأمورین کلانتری، رئیس کلانتری یا سایر نیروهای نظامی و انتظامی حق گرفتن تأمین کیفری ندارند. قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۱۳۹۲ صراحتاً این را منع کرده و حتی قضات نیز حق ندارند که اختیاراً اخذ تأمین را به ضابطین دادگستری تفویض کنند. پس حتماً دادن ضامن باید نزد قاضی باشد. لذا اگر متهمی را بعد از وقت اداری جلب کردند یا متهم بعد از وقت اداری حاضر شد، نمی‌تواند در کلانتری ضامن و کفیلی داد. یا وثیقه‌ای سپرد و سپس آزاد شود بلکه حتماً باید پرونده به دادگستری ارسال شود و حسب مورد قاضی مربوطه، تأمین کیفری اخذ کند.

باور چهارم معمولاً ریشه در افتائات فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی است و متأسفانه در ساخت سریال‌ها به مبانی قانونی توجه نمی‌شود و اطلاعات غلطی به جامعه تزریق می‌گردد. این باور آن است که معمولاً در نگاه عمومی جامعه، منظور ضمانت یا تامین کیفری، سپردن وثیقه، آن‌هم سند ملکی است. به این صورت که اگر کسی نیاز به ضامن داشته باشد، می‌گویند بتنهای سند را بیرید و بگذارید تا متهم آزاد شود. یکی از اطلاعات غلط این است که کسی اگر توسط مرجع انتظامی دستگیر شد فردی بیاید بتنهای سند خانه و ملکش را به‌عنوان ضمانت در کلانتری بگذارد و فرد را آزاد کند. این امر کاملاً خلاف قانون است. اساساً در توقیف ملک یا در وثیقه گذاشتن «بتنهای» توقیف نمی‌شود بلکه باید ملک در اداره ثبت اسناد و املاک توقیف شود.

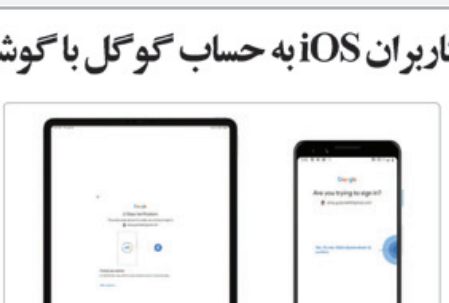
در ابتدا گفتیم که نیروی انتظامی نمی‌تواند ضامن بگیرد فقط قاضی می‌تواند ضامن بگیرد و قاضی هم برای ضمانت یا اصل سند کاری ندارد. اصل سند فقط ازاین‌جهت لازم است که یک کپی از آن در پرونده قرار بگیرد و مشخصات ملک از آن استخراج شود تا ضمن مکاتبه با اداره ثبت، ملک توقیف سندی شود یعنی؛ در اداره ثبت توقیف شود تا امکان نقل‌وانتقال وجود نداشته باشد. پس اینکه گفته می‌شود بتنهای سند را آوردیم این بتنهای سند را شما تحویل بگیرید و متهم را آزاد کنید، این خلاف مقررات است و عملاً هم هیچوقت اتفاق نمی‌افتد و این باور غلط هست. این نکته هم باید اضافه شود که، چون باید سند در اداره ثبت توقیف شود؛ بنابراین عملاً امکان اخذ تأمین کیفری از نوع وثیقه ملکی فقط در وقت اداری امکان‌پذیر است مگر در شهرستان‌هایی که کارمند کشیک در اداره ثبت برای موارد خاص وجود دارد و الا خارج از وقت اداری اگر کسی وثیقه ملکی معرفی کند باید تا اول وقت اداری روز یا روزهای بعد تحمل کند تا اداره ثبت باز شود و مکاتبه لازم انجام نهایتاً ملک در ثبت توقیف شود. بعضی از مواقع مشاهده می‌شود، چون بتنهای را خارج از وقت می‌آورند و امکان توقیف سند وجود ندارد، نارضایتی‌هایی شکل می‌گیرد؛ درحالی‌که یک چنین نارضایتی به جهت اجرای قانونی شکل می‌گیرد که مصوب مجلس شورای اسلامی است.

هرشنبه با فناوری

امکان ورود کاربران iOS به حساب گوگل با گوشی اندرویدی

گوگل برای افزایش امنیت و راحتی کاربران اکوسیستم خود، امکان تأیید ورود به حسابهای کاربری در iOS را به گوشی‌های اندروید افزود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، گوگل اعلام کرد که کاربران می‌توانند با استفاده از گوشی‌های هوشمند اندرویدی به‌عنوان کلیدهای امنیتی سخت‌افزاری، در آیفون و آیپد به حساب کاربری خود وارد شوند. این خبر تقریبا یک ماه پس از رونمایی قابلیت مشابه برای لپ‌تاپ‌ها و کامپیوترهای شخصی منتشر شد. غول موتور جست‌وجو قبلا به کاربران امکان داده بود تا از گوشی اندرویدی به‌عنوان ابزار امنیتی ورود به حساب کاربری در لپ‌تاپ و PC استفاده کنند. رویکرد گوگل در ورود کاربران بدون نیاز به رمز عبور، قبلا در سیستم‌عامل‌های کروم‌بوک، مک و ویندوز ۱۰ ارائه شده بود با خبر جدید، پوشش قابلیت امن گوگل به سیستم‌عامل iOS هم رسید. البته یک تفاوت عمده بین ورود به حساب کاربری iOS و دیگر دستگاه‌ها وجود دارد. در کامپیوترهای شخصی و لپ‌تاپ، از مرورگر کروم به‌عنوان واسط بین کلید امنیتی گوشی و کامپیوتر عمل می‌کند. ارتباط امن نیز از طریق بلوتوث و طبق پروتکل امنیتی کاربر به کلید FIDO برقرار می‌شود.



از آن‌جایی که iOS به‌صورت پیش‌فرض به مرورگر کروم مجهز نیست، کاربر برای پیاده‌سازی قابلیت جدید باید اپلیکیشن اختصاصی Smart Lock گوگل را نصب کند (شایان ذکر است اپلیکیشن کروم فعلی در iOS از موتور رندر WebKit اپل استفاده می‌کند)، به‌علاوه کاربر در کنار نصب اپلیکیشن مخصوص باید فرایند تأیید هویت دومرحله‌ای را فعال کند. گوشی اندرویدی نیز باید به اندروید ۷ نوگا یا نسخه‌ی جدیدتر مجهز باشد.

به‌جز موارد بالا، سایر قابلیت‌ها در iOS شباهت زیادی به سیستم‌عامل‌های دیگر دارد، برای اجرای اپلید، بلوتوث هر دو دستگاه اندرویدی و iOS باید فعال باشد. با این اتصال، گوشی اندرویدی از هرگونه تلاش برای ورود به حساب کاربری در دستگاه iOS اطلاع پیدا می‌کند. در نتیجه دستگاه اندرویدی می‌تواند ورودها را تأیید یا رد کند.

به محض اینکه کاربر تصمیم به ورود به حساب کاربری گوگل در دستگاه iOS بگیرد، پیامی برای تأیید ورود در دستگاه اندرویدی نمایش داده می‌شود با لمس دکمه‌ی تأیید، پیام به دستگاه iOS ارسال شده و فرایند ورود تکمیل می‌شود. اگرچه سازوکارهای مبتنی بر بلوتوث هنوز به‌عنوان راهکارهای ایده‌آل امنیتی شناخته نمی‌شوند، اما همین روش‌ها هم بهتر از خاموش کردن کامل تأیید هویت دومرحله‌ای خواهند بود.

خبر گوگل مبنی بر پیاده‌سازی روش ورود بدون رمز عبور، کمی پس از کنفرانس توسعه‌دهنده‌های اپل و خبر ورود به حساب‌های کاربری با iOS منتشر شد (قابلیت Sign in with Apple). قابلیت جدید اپل به کاربران iOS امکان می‌دهد تا بدون اشتراک‌گذاری هیچ‌گونه اطلاعات شخصی و تنها با استفاده از اپل آی‌دی به حساب کاربری در وب‌سایت‌ها و اپلیکیشن‌های دیگر وارد شوند. غول‌هایی همچون گوگل، اپل و مایکروسافت به‌صورت پیوسته به‌دنبال پیاده‌سازی راهکارهای بهینه‌ی تأیید هویت هستند. این اقدام آن‌ها شاید نشانه‌ای مبنی بر از بین رفتن کامل رمزهای عبور در آینده‌ی نزدیک باشد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
ادمی که به خود معتقد نباشد، مشکل است. شرط ما بی‌اعتقادی به شکوهمندی روح خودمان است
از کتاب دریای سوفی
یوستاین گردر
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۵ نوشیدنی برای خواب راحت

در فرایند کاهش وزن نوع نوشیدنی مصرفی پیش از خواب می‌تواند هم‌چون فاکتورهای متعدد دیگر تاثیر گذار باشد.

به گزارش پیام آشن به نقل از ایسنا، مصرف نوشیدنی‌هایی همچون چای و قهوه از انجایکه در الگوی خواب تغییر ایجاد می‌کنند توصیه نمی‌شود. اما نوشیدنی‌هایی نیز وجود دارند که در صورت مصرف پیش از وقت خواب به عضلاسازی بهبود سطح قند خون و چربی سوزی کمک می‌کند.

نشریه "تایمز آو اینديا" در مطلبی به برخی از این نوع نوشیدنی‌ها اشاره کرده است:

شیر

نوشیدن یک لیوان شیر پیش از خوابیدن به خواب خوب و راحت کمک می‌کند که به گفته متخصصان علت آن تریپتوفان و کلسیم موجود در شیر است. خواب خوب در شب از برخوری در روز بعد پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، شیر سرشار از پروتئین "کازئین" است که فرآیند هضم را کند ساخته و موجب می‌شود هنگام خواب، عضله‌سازی صورت گیرد.

دمنوش دارچین

دارچین سرشار از ترکیب‌های مفید برای بدن است. آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی این ادویه گزینه مناسبی برای کاهش وزن است. مصرف این ادویه به شکل دمنوش پیش از خواب سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. همچنین این نوشیدنی مثل یک عامل سم‌زدا عمل کرده و فرآیند کاهش وزن را تسریع می‌کند. می‌توان برای بهتر شدن طعم این دمنوش مقداری عسل به آن اضافه کرد.

دمنوش بابونه

نوشیدن یک فنجان دمنوش بابونه داغ، خواب‌آور است. این نوع دمنوش سطح "گلیسین" بدن را که نوعی انتقال دهنده عصبی است و به آرام شدن اعصاب کمک می‌کند، بالا می‌برد. از دیگر فوائد این نوشیدنی تاثیر آن در افزایش دمای مرکزی بدن است که در نتیجه آن دمای سیستم بدن کاهش پیدا کرده و کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشیم.

آب انگور

نوشیدن یک لیوان آب انگور پیش از خوابیدن نه تنها کیفیت خواب را بهبود می‌دهد بلکه به چربی سوزی در شب کمک می‌کند. هم‌چنین انگور منبع غنی از آنتی اکسیدان به حساب می‌آید که چربی سفید را به چربی قهوه‌ای تبدیل می‌کند.

آب شنبلیله

مصرف مرتب آب شنبلیله موجب تولید حرارت در بدن شده و به کنترل وزن کمک می‌کند. همچنین سیستم گوارشی را تقویت می‌کند که برای کاهش وزن ضروری است. هرچند باید دقت داشت که این نوشیدنی نیم ساعت پیش از خوابیدن مصرف شود.