payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام البرز

شماره ۱۶۱۴
شنبه / ۳ خرداد / ۱۳۹۹
۲۹ / رمضان / ۱۴۴۱
23 / MAy/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کریمخان زند تهران، خیابان فرهنگ، جنب کانون گارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۵۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۳۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

دریچه

## بیایید امسال فطریه هایمان را هدفمند پرداخت کنیم

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما در ماه مبارک رمضان، پیشاپیش فرارسیدن عید سعید فطر را به شما عزیزان تبریک می گوییم. شما می توانید مبلغ فطریه خود را به کودکان بی سرپرست شمیم مهربانی دنگیزک اختصاص دهید. مؤسسه خیریه شمیم مهربانی دنگیزک تحت نظارت سازمان بهزیستی کشور، در زمینه نگهداری از کودکان بی سرپرست ۱۷تا۱۲ ساله فعالیت می نماید.شایان ذکر است این مؤسسه در شهرستان نظرآباد استان البرز واقع شده است.

**شماره کارت به نام مؤسسه خیریه شمیم مهربانی دنگیزک:**
۸۰۲۶۰۰۱۴۰۸۷۰۵۰۲۹

**تلفن تماس جهت هماهنگی:**
۰۹۱۲۷۴۸۶۱۱۰ آقای قیبتی

امید است با مشارکت مهرورزانه شما لبخندی بر لبهای کودکان بی سرپرست و نیازمند نشانده شود. مهربانی به همین آسانی است، با انتشار این پیام سهمی در این کار خیر داشته باشید.

در آینه رمضان

## دعای روز بیست ونهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم
«اللهمَّ غَشِّنی فیهِ بالرَّحْمَةِ وارْزُقْنی فیهِ التَّوفیقَ والعِصْمَةَ وطَهِّرْ قَلبی مِنْ غَیاهِبِ الشُّبْهَةِ یا رحیماً بِعِبادِهِ المؤمِنین»
«خدایا بپوشان مرا در آن با مهر و رحمت و روزی کن مرا در آن توفیق و خودداری و پاک کن دلم را از تیرگی ها و گرفتگی های تهمت. ای مهربان به بندگان باایمان خود»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللهمَّ غَشِّنی بالرَّحْمَة» می گوید: ای خدا من را به رحمت خودت بپوشان «غش» یعنی پوشاندن. اگر کسی به طرف معامله گندم نشان دهد و جو بفروشد، در معامله «غش» کرده و آن معامله باطل است. در تاریکی این نوع معامله انجام می‌شود و به همین دلیل می گویند که معامله در تاریکی کراهت دارد. وی ادامه داد کسی که عیب جنس را بپوشاند، در معامله غش کرده است و حدیث داریم کسی که آب به شیر بیندد، مسلمان نیست. آنها که در معامله غش می کنند خیر نخواهند دید.

این استاد اخلاق در ادامه بیان می کند حال در این دعا می گوییم که خدایا همان طور که او در معامله عیب را می پوشاند، تو هم به رحمت خودت عیب من را بپوشان.

این استاد اخلاق ادامه می دهد از سال ها پیش روز بیست و نهم رمضان در میان خانم‌ها به روز «غشنی» معروف است و آنها در مساجد حضور می یافتند اما فکر می کنند که این غشنی به معنای ضعف کردن است و با لحن ضعیف به خدا می گویند که خدایا من غش کردم در حالی که این طور نیست و معنای پوشاندن می دهد.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز بعدی دعای روز بیست و نهم می گوید: در این بخش از دعا از خدا می خواهیم که به ما توفیق اعطا کند تا موفق به نماز شب و قرائت دعای ابوحمزه ثمالی شویم. توفیق رفیقی است که به هر کس نمی‌دهند.

وی در ادامه به حدیثی از امام جواد(ع) اشاره می کند و می گوید: امام جواد(ع) می‌فرماید «مؤمن ۳ خصلت دارد. اولین آنها این است که توفیق داشته باشد» زیارت کمک به مستحق، نماز شب، حضور در جشن‌های نیکوکاری، فعالیت در مدرسه‌سازی کمک به حوزه‌های علمیه و ... از توفیقاتی است که نصیب مومن می‌شود.

وی با ابراز ناراحتی از کسانی که بخشی از مال خود را در راه خدا انفاق نمی کنند تصریح می کند: این افراد توفیق ندارند و حتی توفیق زیارت حرم حضرت عبدالعظیم الحسنی(ع) را هم پیدا نمی‌کنند.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در بخشی از سخنان خود با بیان ویژگی‌های برجسته حضرت عبدالعظیم حسنی می گوید: حضرت عبدالعظیم(ع) از علما و محدثین و وکیل امام هادی بود. برخی قائلند که دشمنان، حضرت را زنده دفن کردند و وی راه به شهادت رساندند.

وی در بیان ادامه حدیث می گوید: طبق حدیث امام جواد(ع) دومین خصلت مومن این است که گاهی خودش را موظف کند و سومین خصلت این است که هر کس او را نصیحت کند قبول کند. این عالم ربانی در ادامه شرح دعای روز بیست و نهم می گوید در ادامه دعا از خدا می‌خواهیم که ما را از گناه‌ان حفظ کند و قلب‌مان را از آلودگی‌های شک برطرف کند و قلب ما گرفتار شک نباشد.

وی ادامه می‌دهد: آنها که قلبشان گرفتار شک است، ذکر «لاحول ولاقوة إلا بالله العلی العظیم» را زیاد تکرار کنند. این ذکر برای رهایی از وسوسه‌های شیطان بسیار موثر است. آیت‌الله مجتهدی تهرانی ادامه می‌دهد اینقدر می گوید که رسول خدا(ص) فرمودند «اینقدر این ذکر را زیاد بگو که از گنج‌های بهشت است.» بعد از نمازهای مغرب و صبح، هفت بار این ذکر را بیان کنید که جزو تعقیبات است ولی قبل از بیان هر یک از آنها باید یک بار «بسم الله الرحمن الرحیم» بگوییم. وی ادامه می‌دهد دعای روز بیست و نهم را این گونه به پایان می‌رسانیم. ای خدایی که به بندگان مومنت رحم می کنی، این دعاها را دریاد ما الجیلت کن. خدایا بسیار مهربان است. خدا نسبت‌هایی به ما می‌دهد که اصلاً ما از او نخواسته‌ایم و تقاضا نکرده‌ایم به قدری ما را دوست دارد که هر چه در دلمان است را ولو اگر نخواهیم به ما می‌دهد.



چو چشمش مست را مخمور مگذار
به یاد لعلش ای ساقی بده می
نجوید جان از آن قالب جدایی
که باشد خون جامش در رگ و پی



نردبان این جهان ما و منی است
عاقبت این نردبان افتادنی است

مولانا

اذان گرگ

اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۱۳ | ۰۵:۵۴ | ۱۳:۰۳ | ۲۰:۱۱ | ۲۰:۲۲ |

برگه

انسان خوبی باش، اما وقتت رو برای اثباتش به دیگران تلف نکن.

چارلی چاپلین

خبر

### مونسان به مدیران کل استان‌ها ابلاغ کرد:

## آمادگی همه تأسیسات گردشگری در مناطق سفید برای خدمات‌رسانی به مسافران احتمالی

وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گفت: «تمامی مراکز اقامتی شامل هتل‌ها واحدهای پذیرایی و گردشگری در سراسر کشور برای شروع فعالیت دوباره خود در سایت وزارت بهداشت ثبتنام و پروتکل‌های بهداشتی را دریافت کردند. لذا همه تأسیسات گردشگری در مناطق سفید باید آمادگی کامل برای خدمات‌رسانی به مسافران احتمالی در تعطیلات عید قطر را داشته باشند.»

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از میراث آریا، علی اصغر مونسان گفت: «از هفته گذشته نظارت‌ها و بازدیدهای میدانی ما در سطح استان‌ها و کشور شروع شده است و مراکز اقامتی و تأسیسات گردشگری به شکل مرتب کنترل می‌شوند. وزارت بهداشت نیز در این زمینه اعلام آمادگی کرده بطوری که لیاقت‌هایی را به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ارسال کرده و تمامی بازرسان و کارشناسان بهداشت محیط و حرفه‌ای خود را برای این نظارت بسیج کرده است.»

وی افزود: «در جلسه چهل و هشتمین نشست اعضای ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر و چهارمین نشست کمیته اماکن گردشگری و فضاهای ورزشی ستاد ملی کرونا که ۲۳ اردیبهشت ۹۹ در این وزارتخانه با حضور دستگاه‌های عضو برگزار شد بر ضرورت فعالیت مضاعف تمام دستگاه‌های عضو ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر به عنوان دستگاه مسئول و امین به منظور پیش‌بینی‌های لازم برای تأمین اقامت و نیازهای مسافران به برای مسافرت‌های احتمالی مردم تأکید شد.» وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی تصریح کرد: «بر حل حاضر بخش قابل توجهی از سفرهای داخلی مردم با اهداف معنوی، زیارت و کار در حال انجام است و پیش‌بینی می‌شود همزمان با عید سعید قطر حجم این سفرها افزایش پیدا کند به این منظور دستگاه‌های عضو ستاد هماهنگی خدمات سفر کشور آمادگی لازم برای مدیریت هوشمند این سفرها را دارد.» وی افزود: «دستگاه‌های عضو ستاد، نظارت‌ها و بازرسی‌های لازم را برای حسن اجرای پروتکل‌های ابلاغی و اطمینان از آمادگی مراکز خدماتی و گردشگری در دستور کار خود قرار دادند.» دکتر مونسان افزود: «هر مناطق و استان‌هایی که وزارت بهداشت وضعیت سفید اعلام کرده است ما نیز به مدیران کل استان‌ها طی نامه‌ای ابلاغ کردیم تا مراکز و تأسیسات گردشگری با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی خدمات شایسته به مردم ارائه کنند.» وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی افزود: «با هماهنگی که با جامعه هتلداران کشور انجام شده است، تمامی هتل‌ها برای ارائه خدمات ایمن همراه با حفظ سلامتی مسافران اعلام آمادگی کرده‌اند.»

هرشنبه با فناوری اطلاعات

## دستبند هوشمند طرح فاصله‌گذاری اجتماعی را گوشزد می کند

یک شرکت فناوری بازیکی دستبندهایی تولید کرده که طرح فاصله‌گذاری اجتماعی را به کارگران گوشزد می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از البرز قانا نیوز، کارگران بندر آنتوپ بلژیک به تازگی در حال آزمایش یک دستبند جدید هستند که فاصله‌گذاری اجتماعی را به آنها هشدار می‌دهد. زمانی که کارگران پروتکل‌های فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت نکنند و خیلی به یکدیگر نزدیک شوند این دستبند با لرزش خود به آنها هشدار می‌دهد. نامگذاری شده و توسط شرکت فناوری بلژیکی "رومبیت" (Rombit)، ساخته شده است. در این دستبند از فناوری رادیویی "فرایهن باند" (UWB) استفاده می‌شود تا محل دقیق حضور کارگرانی که این دستبند را پوشیده‌اند، مشخص کند. پیش از این شرکت "رومبیت" جسگرهایی با هدف حفظ ایمنی در بندر برای کارگران تعب کرده بود تا از آنها در برابر ماشین آلات سنگین محافظت کند یا اگر قردی در آب افتاد، مکان دقیق آن را شناسایی کند. حال این شرکت طراحی فنـاوری خود را تغییر داده تا با پروتکل‌های فاصله‌گذاری اجتماعی منطبق شود.

"جان بیکلمنز" (John Baekelmans)، مدیر "رومبیت" گفت: ما پیش از این با فناوری خود می‌توانستیم فاصله بین دو دستگاه را اندازه‌گیری کنیم یا شیوع کرونا به این فکر افتادیم که طرح فاصله‌گذاری اجتماعی را برای کارگران قرامهم کنیم. دستبند "رام وروان" در اطراف هر کارگر شعاعی نامرئی ایجاد می کند و هر زمانی که قردی دیگر که او هم دستبند دارد به فضای این شعاع وارد شود، شروع به ارتعاش می‌کند و تا زمانی که این دو نفر در فاصله ایمن از هم قرار نگیرند به لرزش ادامه می‌دهد. شرکت رومبیت گفت این دستبندها از حریم شخصی افراد هم محافظت می‌کند چرا که به سیستم ابری متصل نیستند. اطلاعات دستبند فقط در مورد ارتباط دستبند با دیگر دستبندهاست و پس از سه هفته پاک می‌شود. این شرکت اعلام کرد پس از اینکه کارگران بندر "آنتوپ" از این دستبند استفاده کردند بیش از ۴۰۰شرکت از ۹۹کشور جهان پیشنهاد خرید دستبندها را به رومبیت ارسال کردهاند. این شرکت امیدوار است ظرفیت تولید خود را افزایش داده و تا اواخر ماه جاری دو هزار دستگاه دستبند تولید کند.

شنبه ها با مسائل حقوقی

## شرایط نصف شدن دارایی شوهر با زن چیست؟

گستردگی مباحث حقوقی و پیچیدگی‌های موضوعات متنوع آن ضرورت آموزش هرچه بیشتر آن را روشن می‌سازد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از میزان، ضروریاتی مانند آشنا شدن شهروندان با ضوابط حقوقی و قانونی حاکم بر روابط اجتماعی و آگاهی بخشی جامعه نسبت به مسائل حقوقی یکی از مهمترین راهکارها در کاهش مراجعت مردم به دادگستری است. به همین منظور با بازخوانی سئوالات طرح شده و وکیل آنلاین تلاش می کنیم در جهت افزایش آگاهی‌های حقوقی مخاطبان نقش موثری را ایفاء کنیم.

پرسش مخاطب، وکیل آنلاین درباره شرایط نصف کردن دارایی شوهر با زن این است: با سلام همسرم مهریه اش رو به اجرا گذاشته من تمام مهریه ایشون که در قسمت صداق هست رو قبول به پرداخت دارم. اما در عقد نامه ما بندی در قسمت شرط ضمن عقد هست که من باید پس از خانه دار شدن ۳ دنگ از اون منزل رو به نام همسرم کنم. مشکل من اینه پدرم قبل از فوتش برای به وام بانکی مجبور به واحد آپارتمان رو به نام غیر کنه به نام من زده و من تا موقعی که ازدواج تمام نشده نمیشد تغییر نام بدم. متأسفانه قرزندان پدرم هم چون وصیتی نیست، بلا تکلیف موندیم و هنوز برای ارث پدرم کاری نکردیم. حال من منزل رو پس از اتمام تمام دیونش، چون پدرم فوت شده به نام مادرم زده چون شرعن و عرفن من روی اون حتی ندارم الان همسرم و وکیلش مدعی هستن میتونن اون سه دنگ رو از روی این خونه بردارن و من خیلت در امانت کردم حال اینکه من این آپارتمان قبل از ازدواجم به نام من شده آیا میشه روی ۳دنگ اون اقدام کنند؟ اصلا این شرط ضمن عقد یک مسأله مجهول است. آیا باطل نیست؟

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین: این شرط، شرط تنصیف دارایی نام دارد. شرط موصوف بدین شرح است:

چنانچه طلاق بنابه درخواست زوجه نباشد و طبق تشخیص دادگاه، تقاضای طلاق ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار وی نباشد، زوج مکلف است تا نصف دارایی موجود خود را که در ایام زناشویی با زوجه به دست آورده یا معادل آن را، بصورت بلاعوض به زوجه منتقل نماید. در خصوص این شرط، نکاتی اختصاراً ذکر می‌شود:

تحقق این شرط منوط به حصول شرایطی است:

اول: زمانی زوجه می تواند از این شرط به نفع خود استفاده نماید که طلاق صورت گرفته باشد. به عبارت دیگر امکان اقرام شوهر برای اجرای شرط موصوف پیش از درخواست طلاق ناشی از درخواست وی وجود نخواهد داشت.

دوم: همانطور که در شرط آمده طلاق ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوءاخلاق و رفتار وی نباشد، به عبارت دیگر چنانچه سوء رفتار و سوء اخلاق زوجه موجب گردیده باشد تا زوج اقدام به طلاق وی نماید، شرط تنصیف دارایی محقق نخواهد گردید. مثلب مثال تمکین یکی از وظایف قانونی زن می باشد. بنابراین چنانچه زنی راه نافرمانی و نشوز در پیش گیرد و از این رهگذر مرد خواستار طلاق همسر نانژه خود باشد، دیگر شرط تنصیف دارایی در حق زن قابل اجرا نخواهد بود.

سوم: بایستی که حتما مرد متقاضی طلاق باشد. به عبارتی دیگر مطابق قانون طلاق به اراده مرد می باشد. بنابراین چنانچه وی بخواهد از این حق قانونی خود استفاده نماید، دوست است که در واقع از قید و بند زندگی مشترک رهایی می یابد. اما تاکنون به تمکین از شرط تنصیف دارایی خواهد بود. این در حالی است که بسیار اتفاق افتاده که متقاضی طلاق زن می باشد در حالیکه دلیل طلاق سوءرفتار یا عیوبی در مرد است که زن را بر آن داشته تا اقدام به طلاق نماید. به عبارت دیگر مواردی ممکن است محقق گردد که موجب عسر و حرج زن شود و ادامه زندگی با مرد را برای وی با رنج و مشقت توام سازد لذا می توان شرط موصوف را به گونه‌ای تنظیم نمود که این مورد را نیز در بر داشته باشد.

چهارم: ملاک ارزیابی اموال در شرط تنصیف دارایی تا نصف اموال یا معادل آن می باشد. به عبارت دیگر اموال زوجه موجب تفاوت در ارزش شرط موصوف می‌باشد. به عبارتی دیگر زوجه می‌تواند از این شرط به نفع خود استفاده نماید که طلاق صورت گرفته باشد. به عبارت دیگر امکان اقرام شوهر برای اجرای شرط موصوف پیش از درخواست طلاق ناشی از درخواست وی وجود نخواهد داشت.

پنجم: اینکه زوجه این امکان را نخواهد داشت تا هر مالی از زوج را برای خود و در راستای شرط موصوف مطالبه نماید. به عبارت دیگر شرط تنصیف دارایی فقط مختص به دارایی می باشد که در زمان زوجیت حاصل شده باشد. بنابراین اموالی را که زوج پیش از ازدواج داشته است و یا به وی ارث رسیده است را نمی توان در راستای اجرای شرط موصوف به زوجه داد.

ششم: آخرین شرطی که می بایست وجود داشته باشد تا شرط تنصیف دارایی به نفع زوجه قابل اجرا باشد، موجود بودن اموال حین طلاق می باشد. بنابراین شامل اموال از بین رفته اعم از تلف یا مفقود شده، نخواهد گردید.

خبر

## خطر ابتلا به "پارکینسون" با مصرف کافئین

محققان دانشکده پزشکی هاروارد پس از دریافت این که کافئین و تمک اسید اویریک دارای ویژگی‌های محافظتی در حیوانات هستند می‌خواستند بدانند که آیا این تاثیر در انسان هم وجود دارد یا خیر.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فرادید، یک مطالعه جدید تشان می‌دهد، توشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای یا قهوه ممکن است خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهد.

محققان دانشکده پزشکی هاروارد پس از دریافت این که کافئین و تمک اسید اویریک دارای ویژگی‌های محافظتی در حیوانات هستند می‌خواستند بدانند که آیا این تاثیر در انسان هم وجود دارد یا خیر.

مطالعه آن‌ها نشان داد که پس از تنظیم عواملی مانند سن و شاخص جرم بدن، با افزایش مصرف کافئین، احتمال ابتلا به این بیماری کاهش یافته است.

این تحقیق که در مجله بیماری پارکینسون منتشر شده است، با مشارکت ۴۶۹ نفر مبتلا به بیماری پارکینسون و ۱۹۷ نفر فاقد آن، انجام گرفت.

تمک اسید اویریک دارای خواص محافظت کننده عصبی هستند»

وی افزود: «هر دوی آن‌ها در تموته‌های حیوانی بیماری پارکینسون، از ویژگی‌های محافظتی برخوردار هستند و احتمال کاهش سرعت بیماری آن‌ها را بیشتر می‌کند».

توسعه‌دگان هشدار دادند که اثرات کافئین همزمان با شیوع کرونا به این طرف، بیشتر شده است. تمامی هتل‌ها برای ارائه خدمات ایمن همراه با حفظ سلامتی مسافران اعلام آمادگی کردهاند.

روزنامه

## چند راهکار برای کاهش وزن زنان در ۴۰ سالگی

کارشناسان تغذیه به زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می کنند که در هر وعده غذایی تقریباً نیمی از بشقاب خود را از سبزیجات پر کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فرادید، چهل سالگی برای بسیاری از زنان یک نقطه عطف بزرگی محسوب می‌شود. زنانی که به دهه ۴۰ سالگی می‌رسند به موفقیت‌هایی در زمینه شغلی و خانوادگی خود رسیده‌اند اما ممکن است در تلاش برای کاهش وزن ناکام مانده باشند. در حقیقت زنان در دهه ۴۰ سالگی ممکن است بیش از هر زمان دیگری برای کاهش وزن خود تلاش کنند. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در آمریکا انجام شد تقریباً ۴۰ درصد از زنانی که در دهه ۴۰ سالگی خود سر می‌برند با مشکل چاقی و اضافه وزن روبرو هستند. به گفته محققان، توسان هورمون‌های زنان در دهه ۴۰ سالگی موجب افزایش وزن آن‌ها می‌شود. علاوه داروهایی که زنان در این سن مصرف میکنند به همراه غذایی که می‌خورند و استرسی که در زندگی تحمل می‌کنند، همگی بر بالا رفتن وزن آن‌ها اثر دارد. اما خبر خوب این است که هنوز راه‌های زیادی برای مبارزه با افزایش وزن زنانی که در دهه ۴۰ سالگی به سر می‌برند وجود دارد. در این گزارش سعی شده است تا راهکارهایی را برای این منظور توضیح دهیم.

### بررسی داروها و جایگزین کردن آن‌ها در صورت امکان

«رابرت زیلنترز»، پزشک متخصص تغذیه و رژیم لاغری در مرکز کاهش وزن «اسکاتسدیل» در آریزونا می‌گوید. داروهای «مسدود کننده بتا» که برای فشار خون بالا مصرف می‌شوند و داروهای خاص افسردگی و دیابت می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. بنابراین اگر شک دارید که داروهای شما موجب افزایش وزن شده اند به پزشک خود اطلاع دهید و در صورت امکان داروهای جایگزینی برای آن‌ها بگیرید. توجه به این نکته مهم است که داروهایی که بدون تسخه به فروش می‌رسند نیز می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. به عنوان مثال، داروهای آلرژی حاوی «دیفن هیدرامین» می‌توانند اشتها را افزایش داده و باعث افزایش وزن شوند.

### مدیریت علائم پیش از یائسگی

تغییرات هورمونی که در جریان پیش از یائسگی (سال‌های قبل از یائسگی) رخ می‌دهند باعث بروز علائمی از جمله گُر گرفتگی، تعریق شبانه، اضطراب و افزایش وزن می‌شوند. درصورت مشاهده هر یک از این علائم می‌توانید با پزشک در مورد هورمون درمانی صحبت کنید. هورمون درمانی موجب تقویت الگوهای خواب و اضطراب شده و به توبه خود، عادت غذایی را بهبود میبخشد. اما قبل از انجام هورمون درمانی حتما در مورد بیشتر بودن فواید این روش درمانی نسبت به مضرات آن اطمینان کسب کنید.

### تهیه برنامه غذایی

از دیگر راهکارهایی که برای مبارزه با افزایش وزن برای زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌شود تهیه یک برنامه غذایی است. با تهیه یک برنامه غذایی واقعی راحت‌تر می‌توان به خوراکی‌های تسالم‌ته گفت. برای این منظور باید خوراکی‌هایی را که می‌خواهید در طول یک هفته مصرف کنید متشخص کرده و فهرستی برای خرید لوازم اولیه آن‌ها تهیه کرده و طبق آن برنامه غذایی در طول هفته مورد نظر عمل کنید.

### قبل از غذا خوردن آب بنوشید

اگر قبل از هر وعده غذایی یک بطری ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشید غذای کمتری مصرف خواهید کرد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، نشان داد، افراد چاقی که قبل از غذا حدود ۱۷ اونس (۵۰۰ سی‌سی) آب مصرف می‌کردند نسبت به افراد چاقی که قبل از غذا آب نمی‌نوشیدند در طول ۱۲ هفته تقریباً سه پوند (۱.۳۶ کیلوگرم) وزن از دست دادند.

### با مصرف سبزیجات خود را سیر نگاه دارید

کارشناسان تغذیه به زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌کنند که هر وعده غذایی تقریباً نیمی از بشقاب خود را از سبزیجات پر کنند. دلیل این موضوع این است که سبزیجات مملو از فیبر هستند و به انسان کمک می‌کنند که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنند. همچنین سبزیجات کالری کمی دارند.

### مصرف کربوهیدارت‌ها را کاهش دهید

برای کاهش وزن تیازی به حذف کامل کربوهیدارت‌ها از رژیم غذایی نیست بلکه با کاهش آن‌ها میتوان راحت‌تر وزن کم کرد و کاهش وزن خود را نگاه داشت.

### با ورزش ورزش کنید

با افزایش سن، توده عضلانی و عملکرد عضلات کاهش می‌یابد. این وضعیت به «سارکوپنی» معروف است. اصطلاح «سارکوپنی» برای کاهش وابسته به سن بافت عضلانی ارایه شده است و در واقع از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود. سارکوپنی علاوه بر اینکه بر توانایی فرد در انجام کارهای روزانه تاثیر می‌گذارد می‌تواند خطر ابتلا به شکستگی را افزایش داده و باعث افزایش وزن نیز بشود. با کاهش عضله، چربی جایگزین آن میشود. انجام ورزش‌های مانند ایروبیک، راه رفتن، دوچرخه سواری و شنا به کالری سوزی کمک کرده و از سارکوپنی پیشگیری می‌کنند. وزنه زدن، علاوه بر تقویت عضلات بدن، سوخت و ساز بدن را در زمان استراحت تیز افزایش میدهد. بنابراین حتی زمان‌هایی که ورزش نمی‌کنید تیز کالری سوزی خواهید داشت. با افزودن ورزش با وزنه به روتین تمرین‌های ورزشی خود علاوه بر تقویت عضلات، از کاهش وزن نیز برخوردار شوید. به گفته کارشناسان، بدن انسان در حین ورزش و خواب بیشترین میزان چربی را می‌سوزاند. اما بیشتر مردم به اندازه کافی نمی‌خوابند و دلیل آن استفاده از فناوری قبل از خواب است. استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب به دلیل توری که ساطع می‌کنند باعث می‌شود که مغز تصور کند روز است و به این ترتیب در رویه خواب اختلال ایجاد می‌شود. برای این منظور وسایل الکترونیک خود را حدود یک ساعت و نیم قبل از خواب خاموش کنید.

### انجام ورزش‌هایی برای کاهش استرس

علائم پیش از یائسگی و بسیاری از عوامل دیگری که زنان دهه ۴۰ سالگی با آن مواجه هستند از جمله ترک کردن خانه توسط فرزندان برای رفتن به دانشگاه، فشارهای کاری، پیر شدن والدینتان و نگرانی‌های مالی استرس زیادی در زندگی آنان ایجاد می‌کند. استرس زیاد نیز می‌تواند به بیش خوری منجر شود. انجام تمریناتی مانند یوگا، مدیتیشن و تکنیک‌هایی برای رلیکسیشن می‌تواننند به کاهش استرس کمک کنند.