گوناگون

توضیحات حاجی میرزایی درباره گنجاندن بند ۲۰۳۰ در بودجه آموزش و پرورش

وزیر آموزش و پرورش درباره چرایی گنجانده شدن بند مربوط به سند ۲۰۳۰ در بودجه سال بعد این وزارتخانه توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محسن حاجی میرزایی درباره بند مربوط به سند ۲۰۳۰ در بودجه سال ۱۴۰۰ اظهار کرد: بنده امروز از این موضوع مطلع شدم و هیچ دخالتی در این متن نداشتم، وزارت آموزش و پرورش بارها اعلام کرده است که هیچ نسبتی با سند ۲۰۳۰ ندارد.
وی افزود: معلوم شده خطایی صورت گرفته و بلافاصله سازمان برنامه و بودجه در نسخه کاغذی این موضوع را اصلاح کرده است و تمام ردیف‌های بودجه ما مشخص است و هیچ چیزی درباره سند ۲۰۳۰ نیامده است.
حاجی میرزایی گفت: آن چه به آن استناد می‌کنند، متنی است که مربوط به برنامه ششم توسعه آن هم در سال‌های گذشته است نه بودجه که نسخه را اشتباه گذاشته‌اند! به دلیل خطا در نوشتن بودجه، سند ۲۰۳۰ در آن وارد شده است و در نسخه کاغذی بودجه ایراد اصلاح شده و اثری از ۲۰۳۰ وجود ندارد.
وی بیان کرد: نه در دولت و نه در سازمان برنامه و بودجه برای بودجه ۲۰۳۰ گفت‌وگویی نداشتیم و به طور کامل اعلام برائت می‌کنیم.
وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه این موضوع را پیگیری می‌کنیم، متذکر شد: قطعا سازمان برنامه و بودجه نیز این موضوع را پیگیری می‌کند اگر تعمدی در کار باشد با افرادی که این خطا را کردند، برخورد می‌شود.

ثبت ۳۰۷ هزار واقعه ازدواج

معاون اسناد هویتی سازمان ثبت احوال با اشاره به اینکه طی ۹ماهه امسال ۸۵۳هزار و ۸۴واقعه ولادت به ثبت رسیده است گفت امیر علی و فاطمه ۱۰ اسم برتر ایرانیان بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیف‌الله ابوترابی به آخرین آمار حیاتی چهارگانه اشاره کرد و گفت: طی ۹ ماهه امسال ۸۵۳هزار و ۸۴واقعه ولادت به ثبت رسیده، همچنین طی همین مدت ۳۹۷هزار و ۵۰۱واقعه وفات نیز ثبت شده است.
وی به آمار هفت ماهه ازدواج و طلاق نیز اشاره کرد و گفت: طی این مدت ۳۰۷هزار و ۳۴۹واقعه ازدواج و ۹۹هزار و ۶۷۹طلاق به ثبت رسیده است.
ابوترابی تصریح کرد: از میان ولادت‌های ثبت شده ۱۲هزار و ۷۹۹مورد مربوط به دوقلوزایی، ۳۸۰مورد سه قلو، ۱۱مورد چهارقلو و یک مورد نیز ۵ قلوزایی ثبت شده است.
سخنگوی سازمان ثبت احوال در خصوص محبوب ترین نام‌های پسران طی ۹ماهه امسال اظهار کرد: امیرعلی، محمد، علی، امیرحسین، حسین، ابوالفضل، آراد، آریا، سامیار و امیرعباس ۱۰ به ترتیب ۱۰ اسم برتر پسران بوده اند.
ابوترابی در مورد فراوانی نام‌های دختران نیز گفت: نامهای فاطمه، زهرا، رستا، حلما، زینب، آوا، مرسانا، یسنا، ریحانه و نازنین زهرا نیز به ترتیب ۱۰ اسم پرطرفدار دختران طی ۹ماهه امسال بوده اند.
معاون امور اسناد هویتی سازمان ثبت احوال در خصوص صدور شناسنامه برای فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با اتباع خارجی نیز گفت: پس از اجرای قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با اتباع خارجی، تاکنون ۱۱۵ شناسنامه صادر شده است.

کرونا سیستم التهابی بدن را فعال می کند

فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان، گفت: کرونا باعث افزایش انعقاد خون می‌شود و می‌تواند ترومبوز ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا، امیر حسین بقراطیان، با تأکید بر اینکه تب، سرفه، گلودرد و تنگی نفس از علائم اصلی ابتلا فرد به ویروس کرونا است، تصریح کرد: بروز مشکلات گوارشی و کبد از علائم ثانویه کرونا محسوب می‌شود.
وی ادامه داد: کسانی که دچار نفخ یا اسهال ناشی از کرونا هستند باید از خوردن مواد غذایی حاوی نشاسته و کربوهیدرات، نوشیدنی های گازدار و برخی فرآورده های لبنی مانند شیر، بستنی و پنیر، حبوبات مانند لوبیا، جوی دوسر، میوه هایی مانند آلو سیاه، سیب، هلو و گلابی و همچنین سیگار و مشروبات الکلی خودداری کنند.
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: افرادی که دارای ناراحتی گوارشی و نفخ هستند، نباید از برخی سبزیجات حاوی قند که منجر به بروز نفخ می شوند مانند خانواده پیاز و کنگر که دارای فروکتوز هستند یا خانواده کلم و مارچوبه و همچنین نخودفرنگی استفاده کنند. ضمن اینکه افرادی که دارای ناراحتی معده و نفخ گوارشی هستند به هیچ وجه نباید از سرکه و ترشیجات مصرف کنند.
وی همچنین با بیان اینکه ویروس کرونا باعث افزایش انعقاد خون می‌شود، اظهار کرد: این ویروس می‌تواند در رگ اصلی کبد لخته خون (ترومبوز) ایجاد کند.
بقراطیان با اشاره به اینکه احتمالا بیماری ویروسی کرونا در اثر تظاهرات گوارشی ممکن است مقداری آنزیم های کبدی را بالا ببرد، گفت: به خصوص کسانی که کبد آنها مشکل دارد به دلیل اینکه این عضو حساس در واقع کارخانه بدن محسوب می شود و اگر این کارخانه از نظر سیستم ایمنی مختل شود، می تواند در تمام بدن اثرگذار باشد؛ باید از خوردن یک سری مواد غذایی چرب و همچنین نوشیدنی هایی مانند نوشابه گازدار اجتناب کنند.
وی با بیان اینکه حدود ۷۵ درصد مواد غذایی و نوشیدنی ها از سیستم کبد عبور می کنند تا مواد مفید آن جذب خون شده و سموم آن نیز دفع شود، افزود: علاوه بر ویروس کرونا داروهایی که برای درمان این بیماری نیز استفاده می‌شوند، ممکن است عوارض کبدی به دنبال داشته باشد.
این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: از آنجایی که ویروس کرونا سیستم التهابی بدن را فعال می‌کند، مانند هر ویروس دیگری همچون هپاتیت B و C که التهاب‌زا هستند، می‌ تواند در کبد افراد اثرگذار باشد.
بقراطیان همچنین بیان کرد: ویروس کرونا در واقع به دلیل التهابی که ایجاد می کند و موادی که ناشی از این ویروس در جدار عروق آزاد می شود، ممکن است انعقاد عروقی و حتی سکته مغزی بیمار را به دنبال داشته باشد.
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، فاکتورهایی همچون افزایش سن و داشتن بیماری های زمینه ای مانند دیابت، ناراحتی قلبی، فشارخون و بیماری سرطان را بیشتر از سایر افراد مستعد ابتلا به بیماری التهاب عروقی ناشی از ویروس کرونا دانست.

یک جرعه کتاب

چرامی خوابیم؟
نویسنده:متیوواکر
مترجم:ناهیدملکی
نشرنوین

پیام آشنا: متیو واکر در کتاب چرا می خوابیم؟ به تشریح قدرت خواب و رویا پرداخته است و از یکی از بزرگ‌ترین و موثرترین دلایل سلامتی انسان، یعنی خواب صحبت کرده است. این کتاب را با ترجمه ناهید ملکی در اختیار دارید.

درباره کتاب چرا می خوابیم؟
کتاب چرا می خوابیم؟ نوشته متیو واکر به قدرت خواب و رویا پرداخته است. جدا از اینکه خوابیدن یکی از لذت‌بخش‌ترین اعمالی است که هر فرد در طول زندگی‌اش انجام می‌دهد، خواب یکی از عوامل تضمین کننده سلامتی هم به شمار می‌رود.
با داشتن خواب کافی، تمام اجزای بدن می‌توانند کار خود را به صورت درست انجام دهند.
خواب کافی و مناسب به بدن کمک می‌کند تا میزان قندخون را کنترل کند، به حفظ وزن کمک کند و ... بنابراین داشتن شش الی هشت ساعت خواب برای هر بزرگسال لازم و ضروری است.
در این کتاب با خواب، دلایل خوابیدن، چگونگی تاثیر خواب بر سلامتی و موارد بسیار دیگری که اهمیت خواب را روشن و واضح می‌کنند، آشنا می‌شوید.

بخشی از کتاب چرامی خوابیم؟
خواب تنها کار اثربخشی است که می‌توانیم هر روز برای بازگرداندن سلامتی مغز و بدنمان انجام دهیم ـ بهترین تلاش مادر طبیعت علیه مرگ. متأسفانه، شواهد واقعی‌ای که کلیه خطرات ناشی از کمبود خواب در افراد و جوامع را روشن می‌کند، به‌طور واضح در معرض دید عموم قرار نگرفته است. این چشمگیرترین غفلت در بحث‌های معاصر در حوزه سلامت است. ساعت بیولوژیکی با نزدیک‌شدن به زمانِ معمول خوابِ شما دمای بدن را کاهش می‌دهد (شکل ۱) و حدود دو ساعت پس از شروع خواب به پایین‌ترین نقطه می‌رسد. بااین‌حال، این ریتم دما به این بستگی ندارد که آیا شما واقعاً خواب هستید یا نه. اگر من شما را تمام شب بیدار نگه‌دارم، دمای داخلی بدنتان هنوز هم همان الگو را نشان خواهد داد. اگرچه افت دما به شروع خواب کمک می‌کند، اما این دما بدون توجه به اینکه بیدار هستید یا خواب، در طول این دوره بیست‌وچهار ساعته به خودیِ خود افزایش و کاهش می‌یابد. این یک نمایش کلاسیک از یک ساعت بیولوژیکی از پیش برنامه‌ریزی شده است که مانند یک مترونوم بارها و بارها و بدون وقفه تکرار می‌شود. دما فقط یکی از ریتم‌های بسیار زیادِ بیست‌وچهارساعته‌ای است که هسته سوپراکیاسماتیک آنها را کنترل می‌کند. خواب و بیداری یکی دیگر از آنهاست. ازاین‌رو، خواب و بیداری تحت کنترل ساعت بیولوژیکی است و نه برعکس. یعنی ریتم شبانه‌روزی شما بدون درنظرگرفتنِ اینکه خوابیده‌اید یا نه، هر بیست‌وچهار ساعت بالا و پایین می‌شود. ساعت بیولوژیکی از این نظر تغییرناپذیر است. اما اگر به افراد دیگر نگاه کنید، متوجه می‌شوید که زمان‌بندی ساعت بیولوژیکیِ همه یکسان نیست.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسواوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

آغاز تست انسانی واکسن ایرانی کرونا با ۵۶ نفر

محقق اصلی پروژه تولید واکسن ایرانی کرونا و عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا با اشاره به جزئیات فاز اول انجام تست انسانی واکسن کرونای ایرانی، گفت: احتمالاً فاز اول تست انسانی این واکسن از هفته اول دی‌ماه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، دکتر مینو محرز درباره زمان آغاز تست انسانی واکسن کرونای ایرانی، گفت: احتمالاً فاز اول تست انسانی واکسن کرونای ایرانی از هفته اول دی‌ماه به بعد آغاز می‌شود.

آغاز تست انسانی واکسن کرونا با ۵۶ نفر
وی با بیان اینکه تاکنون تعداد بسیار زیادی برای شرکت در تست انسانی داوطلب شده‌اند، گفت: فاز اول تست انسانی واکسن کرونای ایرانی با ۵۶نفر آغاز می‌شود. در این فاز دو تزریق برای داوطلبان در فاصله دو هفته انجام می‌شود. یعنی ابتدا یک تزریق را انجام می‌دهند و دو هفته بعد هم تزریق دوم را انجام می‌دهند.
محرز ادامه داد: از آنجایی که شیوع بیماری کووید۱۹ در سطح شهر زیاد است و ممکن است آنتی‌بادی افراد دچار اشکال شود، در سری اول داوطلبین در یک جای خاص نگهداری می‌شوند و بعد از اینکه نوبت دوم تزریق را انجام دادند، وضعیت آنتی بادی شان چک می‌شود. البته برخی کارشناسان معتقدند که در افرادی هم که به کووید۱۹ مبتلا شدند، بعد از سه ماه می‌توانند واکسن تزریق کنند. زیرا نمی‌توان همه را تست کرد.

شرایط داوطلبان شرکت در تست انسانی واکسن کرونا
وی درباره شرایط داوطلبان شرکت در تست انسانی واکسن کرونا، گفت: این افراد باید کاملا سالم باشند، تمام تست‌های لازم برایش انجام می‌شود، در عین حال نباید سابقه ابتلا به کووید۱۹ را داشته باشد و آنتی‌بادی‌اش باید منفی باشد و بین ۱۸ تا ۵۰سال باشد. محقق اصلی پروژه تولید واکسن کرونای ایرانی درباره پوشش بیمه‌ای داوطلبان تزریق واکسن کرونا، گفت: سری اول یک هدیه‌ای به آنها تعلق می‌گیرد و تحت پوشش بیمه نیز قرار می‌گیرند.

چه زمانی واکسن ایرانی کرونا آماده می شود؟
محرز گفت: فکر می‌کنم اگر همه چیز با موفقیت پیش رود و تایید آن را هم از سازمان بهداشت جهانی دریافت کنیم، نهایتا در بهار بتوانیم واکسن کرونای ایرانی را داشته باشیم. نهایتاً و حداکثر می‌توانیم اواخر بهار این واکسن را در صورت موفقیت داشته باشیم.

مِتُد واکسن ایرانی کرونا
محرز اظهار کرد: واکسن کرونای ایرانی بر اساس متد ویروس کشته شده و ضعیف شده است که این نوع واکسن هم مصونیت خوبی می‌دهد. در دنیا واکسن‌هایی که با این روش تولید شدند، بالای ۷۰درصد و شاید تا ۹۰درصد هم مصونیت دهند که برای جامعه کافی است.

داوطلبان شرکت در تست انسانی واکسن کرونا به کجا مراجعه کنند؟
وی درباره نحوه ثبت نام افرادی که تمایل به شرکت در تست انسانی واکسن کرونا دارند، گفت: مؤسسه‌ای که این اقدام را انجام می‌دهد، وابسته به ستاد اجرایی فرمان امام(ره) است که باید به این مؤسسه مراجعه کنند و اگر شرایط لازم را داشته باشند، انتخاب می‌شوند. تمام آزمایشاتی که در پروتکل نوشته شده، برایشان انجام می‌شود، به طور کامل معاینه می‌شوند و اگر واجد شرایط باشند، واکسن برایشان تزریق می‌شود. محرز همچنین گفت: در فاز اول بعد از تزریق اول واکسن، یک بار آنتی‌بادی افراد چک می‌شود تا ببینیم میزان آنتی بادی چقدر افزایش می‌یابد. بعد از دو هفته تزریق دوم انجام می‌شود و دوباره بررسی‌ها انجام می‌شود. همه این موارد به طور دقیق در پروتکلی تدوین شده که انجام می‌شود. وی تأکید کرد: ان شاالله از هفته اول دی ماه به بعد تست انسانی را آغاز می‌کنیم.

محض اطلاع

معرفی ۵ نوشیدنی سالم

یکی از ضروری‌ترین کارهایی که باید به طور روزانه و در هر فصلی از سال صورت گیرد تأمین آب بدن است. بدون شک آب یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌ها بوده و تشکیل‌دهنده کره زمین و بدن ما محسوب می‌شود. بنابراین لازم است که برای حفظ سلامتی همواره آب بنوشیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، یادتان باشد که با نوشیدن آب کافی بدنتان سپاسگزار شما خواهد بود چون علاوه بر تأمین آب بدن کاری می‌کنید که پوستتان سفت، با طراوت و جوان بماند. با همه این توضیحات باید بگوییم که نوشیدنی‌های دیگری نیز وجود دارند که به اندازه آب و حتی بیش از آن سالم هستند. این خبر خوبی است برای افرادی که طعم آب خالی را دوست ندارند اما در عین حال نگران تأمین آب بدن و سلامتی‌شان هستند. ما در این مطلب ۵ نوشیدنی سالم را معرفی کرده و توصیه می‌کنیم برای افزایش مصرف مایعات که این روزها توصیه می‌شود به سراغشان بروید. لطفاً با ما همراه باشید

آب چغندر
همان‌طور که می‌دانید که نوشیدنی‌های صنعتی حاوی ترکیباتی هستند که طعم آن‌ها را بهتر کرده و ماندگاری آن‌ها را بالا می‌برند. این نوشیدنی‌ها همچنین سرشار از قند هستند که برای سلامتی و تناسب‌اندام مضر است. بنابراین بهترین کار این است که سراغ این قبیل نوشیدنی‌ها نروید چون به شدت برای سلامتی مضر هستند. توصیه می‌کنیم به جای نوشیدنی‌های مضر که ارزشی ندارند به سراغ سبزیجات سالم و مغذی بروید. چغندر یکی از این سبزیجات سالمی است که می‌توانید آب آن را گرفته و میل کنید. آب چغندر سرشار از ویتامین‌های A، B و C و همچنین آنتی‌اکسیدان‌ها، کلسیم، اسیدهای آمینه، پتاسیم، منیزیم، قندهای طبیعی و آب است. بنابراین دست به کار شوید و بدون نگرانی از اینکه دستگاه آبمیوه گیری یا میکسرتان رنگ بگیرد آب آن را گرفته و میل کنید. البته توصیه اکید داریم که دچار زیاده‌روی نشوید.

آب نارگیل
آب نارگیل یکی دیگر از نوشیدنی‌های سالمی است که خواص زیادی برای بدن دارد. در واقع می‌توان گفت که این نوشیدنی یک غذای کامل است. آب نارگیل منبع فوق‌العاده پتاسیم است که قدرت بالایی در تأمین آب بدن دارد. با وجود اینکه این روزها آب نارگیل در فروشگاه‌های بزرگ به فروش می‌رسد اما بهتر است تا جایی که امکان داشته باشد از محصولات کاملاً طبیعی و ارگانیک استفاده کنید.

آب آلوئه ورا
یکی از کشفیات بارزش قرن بیست و یکم آلوئه ورا است. به این معنی که هر روز خبر جدیدی در خصوص ارزش و کارایی این گیاه شنیده می‌شود. بدانید که آلوئه‌ورا کاهش‌دهنده کلسترول و تری گلیسیرید خون بوده و برای پوست مفید است. آب آلوئه ورا به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد تصفیه‌کننده می‌تواند به تمیز شدن روده‌ها کمک کرده و از پیری زودهنگام سلول‌ها پیشگیری کند. اگر از مشکل یبوست رنج می‌برید و یا کلسترول خونتان بالاست آب آلوئه‌ورا برایتان مفید است.

آب میوه
البته اینجا منظور این نیست که میوه را در دستگاه آبمیوه گیری بیندازید و آبش را بگیرید. منظور این است که میوه را به آب اضافه کنید. برای این کار توت‌فرنگی، خیار، هندوانه و غیره مناسب است. تکه‌های میوه را به آبی که میل می‌کنید اضافه کنید و از طعم متفاوت آب و فواید میوه‌ها بهره‌مند شوید.

چای
چای نیز یکی دیگر از سالم‌ترین نوشیدنی‌های جهان است که شاید فواید آن برای برخی افراد ناشناخته مانده است. هر نوع چایی که در منزل میل می‌کنید طعم مختلفی دارد اما تمام چای‌ها از خواص زیر بهره‌مند هستند
پیشگیری از بروز مشکلات دندانی
بهبود جریان خون
دارا بودن خواص ضدالتهاب
ممانعت از رشد باکتری‌ها در درون بدن
چای و بخصوص چای سفید به دلیل دارا بودن قدرت تصفیه‌کنندگی در رژیم‌های لاغری کاربرد زیادی دارد. این چای می‌تواند به حذف چربی‌ها و سموم بدن کمک زیادی بکند.

سند ملی سالمندان در انتظار توافق مسئولان برای نهایی شدن

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان با اشاره به میزان بودجه در نظر گرفته شده برای اجرای سند ملی سالمندان در سال ۱۴۰۰ بیان کرد: درخواست دبیرخانه شورای ملی سالمندان برای بودجه سال ۱۴۰۰، ۲۲میلیارد تومان بود که سازمان بهزیستی درخواست بودجه ۱۰میلیارد تومانی را برای اجرای سند ملی سالمندان داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسام‌الدین علامه با اشاره به آخرین وضعیت سند ملی سالمندان بیان کرد: در جلسه شورای ملی سالمندان که در ۲۲مهرماه سال جاری برگزار شد، کلیات آیین‌نامه داخلی شورا که تکلیف زمان‌بندی جلسات و نحوه اولویت‌دهی طرح‌های واصله به دبیرخانه و تشکیل جلسه به کارگروه‌ها و کمیته‌ها را مشخص می‌کند به تصویب رسید و همچنین مقرر شد تا جزئیات آن توسط سازمان برنامه و بودجه و بهزیستی به تایید برسد.
وی افزود: واقعیت این است که هنوز نتوانسته‌ایم با سازمان برنامه و بودجه به جمع‌بندی برسیم و منتظر هستیم تا محمد شریعتمداری، رئیس شورای ملی سالمندان و رئیس سازمان برنامه و بودجه برای نهایی شدن و ابلاغ آئین‌نامه داخلی به توافق برسند.
رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان در پاسخ به این سوال که در لایحه بودجه ۱۴۰۰ چه میزان بودجه‌ای برای سند ملی سالمندان در نظر گرفته شده است؟ گفت: درخواست دبیرخانه شورای ملی سالمندان برای بودجه سال ۱۴۰۰، ۲۲میلیارد تومان بود که سازمان بهزیستی درخواست بودجه ۱۰میلیارد تومانی را برای اجرای سند ملی سالمندان داشته است. ما به کمک نمایندگان مجلس به ویژه فراکسیون سلامت سالمندی مجلس شورای اسلامی نیازمندیم تا عنایت ویژه‌ای به موضوع سالمندی و زیرساخت‌های آن در بودجه سال ۱۴۰۰ داشته باشند.
وی در ادامه با بیان اینکه برای اجرای سند ملی سالمندان طی سه ماهه گذشته دو موضوع مد نظر قرار گرفته است، یادآور شد: ترتیب چارچوب‌های اولیه و مباحث نظری پشتیبان تهیه لایحه جامع حقوقی سالمندان و مطالعه لوایح حمایتی سالمندان در کشورهای مختلف جهان و همچنین مطالعات مروری، شامل سندهای مشابه در حوزه زنان، معلولان و کودکان در ایران و اسناد مرتبط با مسائل حمایتی و حقوقی سالمندان از اقداماتی است که برای اجرای سند انجام شده: در جلسه‌ای که در اواخر دی‌ماه برگزار می‌شود چارچوب اولیه لایحه حقوقی را ارائه دهیم تا پس از آن دستگاه‌های مختلف نیز قبل از پایان دولت کمک کنند تا لایحه جامع آماده ارائه به مراجع قانونی بالادستی شود.
رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان تصریح کرد: همچنین فرم‌های مربوط به شناسه خدمات سالمندی در دستگاه‌های عضو شورا تهیه شده و طی ۲ماه آینده، در وزارت ورزش و جوانان و کمیته امداد به صورت پایلوت تکمیل خواهد شد. بعد از ارزیابی مرحله پایلوت با عقد قرار داد توسط یک دستگاه مجری این فرم‌ها به صورت الکترونیکی تهیه می‌شود تا برنامه‌های سالمندی دستگاه‌های عضو شورا و مشخصات دستگاه‌ها در حوزه سالمندی احصا شود و در آینده مسیر ارزیابی و رصد حوزه سالمندی دستگاه‌های اجرایی تصویب شود.

تازه های سلامت

تغذیه مناسب شب های امتحان

یک متخصص تغذیه، با توجه به نزدیکی فصل امتحانات دانش آموزان و دانشجویان، به ارائه نکات تغذیه ای این ایام پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمدرضا درستی- متخصص تغذیه، گفت: با نزدیک شدن به فصل امتحانات توجه به چند فاکتور اصلی و مهم برای بهبود عملکرد مغز برای دانش آموزان و دانشجویان مورد توجه قرار می گیرد؛ به طور کلی رعایت سه فاکتور خواب مناسب، فعالیت ورزشی خوب و تغذیه سالم از جمله مواردی است که می تواند به بهبود عملکرد فرد در زمان امتحانات کمک شایانی کند.
این متخصص تغذیه اظهار کرد: در ابتدا باید گفت خواب مناسب اولین نکته ای است که می تواند کارایی مغز را تا حدود زیادی بهبود بخشیده چرا که اگر خواب فرد مناسب نباشد یادگیری مغز کاهش یافته و فرد علی رغم مصرف مواد غذایی مناسب و مغذی و از ویتامین ها باز هم نمی تواند به خوبی فعالیت داشته باشد چرا که با انجام این کار فرد به شکل ناخواسته تمام خون را به دستگاه گوارش فرستاده و بدین ترتیب مغز کارایی خود را از دست می دهد.
وی عنوان کرد: به رغم باور غلط افراد مبنی بر مصرف غذاهای سنگین و بهبود عملکرد مغز باید گفت تغذیه دانش آموزان و دانشجویان باید متعادل باشد برای مثال فرد فقط با خوردن ماهی یا مغزدانه ها نمی تواند پاسخگوی فعالیت مناسب خود باشد چراکه مصرف تمام مواد غذایی مغذی در کنار یکدیگر می توانند به بهبود کارایی مغز کمک کنند.
درستی بیان کرد: تغذیه مناسب یعنی بهره مندی از سه وعده اصلی غذایی به همراه میان وعده پیش از ظهر و قبل از خواب توجه به این نکته حائز اهمیت است که وعده صبحانه به هیچ عنوان در زمان امتحانات نباید حذف شود.
این متخصص تغذیه تاکید کرد: مصرف ماهی، مغزدانه ها یا مکمل هایی مثل امگا ۳، بادام زمینی، گردو به خصوص در وعده صبحانه، نان سبوس دار، عسل، خرما، تخم مرغ و مصرف دو تا سه لیوان شیر و لبنیات در کنار رعایت نکات ذکر شده سبب کارایی مناسب مغز شده و به این ترتیب فرد می تواند عملکرد بسیار خوبی در زمان امتحانات داشته باشد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس:۳۲۵۵۳۸۳۸