گوناگون

پزشکان می‌توانند باسند گذاری به مسافرت بروند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام اینکه تعهدات دوره تحصیل پزشکی به‌طور کامل حذف نمی‌شود، گفت: پزشک می‌تواند با سند گذاری به مسافرت بروند؛ اما امکان خرید و فروش تعهدات وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا ظفرقندی ضمن بیان این مطلب با تاکید بر اینکه خرید و فروش تعهدات پزشکی امکان پذیر نیست، اظهار کرد: تعهدات دوره تحصیل پزشکی مدل های مختلفی اعم از وثیقه ای، تعهدات مالی و طولانی نگه داشتن دانشجو و فارغ‌التحصیل داشته است. بنابراین در این زمینه هیچ خرید و فروشی انجام نخواهد شد.

وی در ادامه تصریح کرد: ممکن است تعهدات دوره تحصیل پزشکی به صورت مالی ایجاد شود یا اینکه تعهدات کلا حذف شود اما به هیچ وجه امکان هیچ گونه سند گذاری وجود ندارد.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: دانشجویان باسند گذاری می‌توانند به مسافرت بروند و برگردند؛ اما این اسناد، سندهای مطمئنی است و امکان خرید و فروش مدارک اصلا وجود ندارد.

دستورالعمل نظارت بر فرآورده‌های تاتو به زودی اجرا می‌شود

مدیر کل فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی سازمان غذا و دارو از تدوین دستورالعمل نظارت بر فرآورده‌های نانو و تاتو خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفنا، محمود آل بویه گفت: دستورالعمل نظارت بر فرآورده‌های نانو و میکروپیگمنتیشن (Micropigmentation) یا تاتو در مراحل نهایی قرار دارد و به زودی اجرایی خواهد شد. نظارت بر این محصولات به ویژه در حوزه خانگیری و میکروپیگمنتیشن، به منظور تضمین سلامت مصرف‌کنندگان و جلوگیری از عوارض جانبی ضروری است.

وی افزود: سابقه استفاده از خانگیری به قرن‌ها قبل باز می‌گردد ولی به خاطر خطراتی که ایجاد می‌کند، به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، هر چند فرایند تولید این فرآورده‌ها تحت شرایط بهداشتی هم صورت گیرد اما ایمنی مصرف این فرآورده‌ها احراز نمی‌گردد. در واقع این فرآورده‌ها regulate می‌شود ولی approve نمی‌شود به این معنا که این محصولات تحت نظارت و مقررات قرار می‌گیرند اما تأییدرسمی نمی‌شوند.

آل بویه خاطرنشان کرد: سازمان غذا و دارو با جدیت در حال پیگیری موضوعات مربوط به ایمنی و قرنطینه فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی است و به زودی شاهد اقدامات جدی‌تری در این حوزه خواهیم بود.

برای اینکه مغزتان خشک نشود، راه بروید!

برای جلوگیری از خشکی مغز کافی است روزانه یک و نیم کیلومتر پیاده روی کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برترین‌ها، برای جلوگیری از خشکی مغز کافی است روزانه یک و نیم کیلومتر پیاده روی کنید. در یک مطالعه ۲۰ ساله با شرکت بیش از ۴۰۰ نفر، دانشمندان رابطه بین فعالیت بدنی و سلامت مغز را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان در این آزمایش میزان مسافتی را که توانستند در یک هفته پیاده روی کنند را ثبت کردند. سپس همه تحت اسکن MRI از مغز قرار گرفتند تا حجم آن مشخص شود.

اگر حجم مغز کاهش یابد به این معنی است که برخی از سلول‌های عصبی مرده‌اند این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی بالا منجر به حجم بیشتر مغز می‌شود.

برای حفظ حجم مغز، شرکت کنندگان سالم در این آزمایش فقط باید ۱.۵ کیلومتر در روز راه می رفتند. علاوه بر این، خطر ابتلا به زوال عقل را در آینده به میزان قابل توجهی کاهش داد.

کدام مکمل‌ها باعث یبوست می‌شوند؟

مصرف برخی از مکمل‌ها منجر به یبوست می‌شود که برای برطرف کردن این مشکل راهکارهایی توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، یبوست یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل‌های آهن است. کارشناسان به طور کامل نمی‌دانند که چرا مکمل‌های آهن باعث یبوست می‌شوند، اما ممکن است به دلیل حرکت آب در دستگاه گوارش باشد. زمانی که معده مقدار زیادی آهن دارد، ممکن است باعث شود آب از قسمت پایین روده به سمت روده‌ها حرکت کند تا محتوای معده را رقیق کند. زیرا آب از قسمت پایین دستگاه گوارش خارج می‌شود، مدفوع آنجا خشک‌تر و سخت‌تر می‌شود که منجر به یبوست می‌گردد به همین دلیل مهم است که میزان مصرف آهن را مدیریت کرده و در حین مصرف مکمل‌های آهن، به خوبی هیدراته‌مانید.

بر اساس این گزارش، یبوست همچنین یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل‌های کلسیم است با این حال، محققان گزارش دادند که داده‌ها در این مورد مختلط هستند و کارشناسان هنوز نتوانسته‌اند دلیل اینکه چرا کلسیم ممکن است باعث یبوست شود را شناسایی کنند.

چند کار وجود دارد که یک فرد می‌تواند برای کاهش یبوست هنگام مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی انجام دهد:

- افزایش مصرف آب: هیدراته ماندن می‌تواند به حفظ حرکت آب در دستگاه گوارش کمک کرده و مدفوع را نرم کند تا از بروز یبوست جلوگیری کند.
- مصرف غذاهای سرشار از فیبر: میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات می‌توانند به افزایش مصرف فیبر و حمایت از هضم سالم کمک کنند.
- تماس با پزشک: پزشک ممکن است به فرد توصیه کند که مصرف مکمل‌ها را متوقف کند، دوز را تنظیم کند یا جایگزینی توصیه کند.
- استفاده از داروهای بدون نسخه: یک متخصص بهداشت می‌تواند ملین‌هایی را برای کمک به کاهش یبوست توصیه کند اما ممکن است شامل مکمل‌های فیبر و نرم‌کننده‌های مدفوع باشند.
- ورزش کردن: ورزش منظم ممکن است به تسکین علائم یبوست کمک کند.

اگرچه مکمل‌های آهن و کلسیم با یبوست مرتبط هستند، اما پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از فیبر و هیدراته ماندن می‌تواند به حداقل رساندن این عارضه کمک کند.

زنان و خانواده

جایگاه مدیریتی زنان در دولت چهاردهم

دولت چهاردهم با به کارگیری ۷۰ زن، به وعده استفاده از ظرفیت زنان در جایگاه‌های مدیریتی عمل کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یکی از وعده‌های مسعود پزشکیان در انتخابات، افزایش استفاده از ظرفیت زنان در جایگاه‌های مدیریتی در دولت بود. او در بیانیه ششم تیر خود تاکید کرد که «باور دارم که حضور زنان در سطوح بالای مدیریتی و تصمیم گیری، حق آنها و ضرورتی برای پیشرفت کشور است. هدف من افزایش سهم زنان در مناصب مدیریتی کشور بر اساس شایسته سالاری و عدالت است. من حق انتخاب شدن زنان در مناصب سیاسی را به رسمیت می‌شناسم و جایگاه امور زنان را در ساختار دولت ارتقا خواهم داد. من به رسمیت شناختن حق انتخاب شدن و تسری شمول رجل سیاسی به زنان را دوشادوش خودشان پیگیری می‌کنم.»

پزشکیان در راستای عمل به این وعده، در کابینه خود را به روی زنان گشود و فرزانه صادق را برای وزارت راه و شهرسازی انتخاب کرد و از مجلس شورای اسلامی برای او رای اعتماد گرفت. فاطمه مهاجرانی به عنوان سخنگوی دولت، شیلا صدری به عنوان رئیس سازمان محیط زیست و زهرا بهروزآذر هم به عنوان معاونت زنان و خانواده رئیس‌جمهور انتخاب شدند تا ۴ زن در جلسات دولت در پاستور شرکت کنند.

دولت چهاردهم نگاه تزئینی به زنان نداشت، بلکه دنبال ایجاد فرصت برای زنان برای ایفای نقش در جایگاه مدیریتی و جبران این غفلت تاریخی بود. محمدرضا عارف معاون اول رئیس‌جمهور در مراسم معارفه معاونت زنان دولت چهاردهم تاکید کرد که «همچگونه تبعیض بین زن و مرد در نظام حکمرانی پذیرفتنی نیست و باید شاهد ارتقای جایگاه زن در نظام تصمیم گیری و تصمیم سازی باشیم.» در همین راستا انتصاب زنان به کابینه محدود نشد و کوثر یوسفی رئیس هیات نظارت بانک مرکزی و زهره عالی پور رئیس سازمان خصوصی سازی شدند.

وزارت کشور به عنوان یکی از کلیدی‌ترین وزارتخانه‌های دولت هم به ساله استفاده از زنان توجه داشت و راه را برای مدیریت زنان در استان‌ها باز کرد. اسکندر مومنی وزیر کشور درباره به کارگیری زنان در جایگاه‌های مدیریتی در دولت چهاردهم خاطرنشان کرد: «رئیس‌جمهور در دوران انتخابات، بارها بر شعار وفاق ملی، عدالت و انصاف و حضور جوانان و بانوان در عرصه‌های مختلف تأکید داشت... حضور بانوان در عرصه‌های مختلف نشان داد که اگر فرصت برابری ایجاد شود، کمک بزرگی برای کشور هستند؛ نمی‌شود بخواهیم کشور پیشرفت کند، ولی فرصت لازم برای حدود نیمی از جمعیت کشور یعنی زنان، فراهم نشود... باید همه دست به دست هم دهیم تا بانوان بتوانند با فرصت برابر در عرصه‌های مختلف حضور پیدا کنند. اولین حکم فرمانداری که امضاء کردم، حکم خانم ضرغام‌نژاد بود؛ بانوی توانمند اهل سنت از دیار کردستان سرافراز و قهرمان که این روند ان شاءالله ادامه نیز خواهد داشت.»

هرچند هیچ خانمی به عنوان استاندار انتخاب نشد، اما سودابه ضرغام‌نژاد به عنوان فرماندار دهگلان، سمیرا حسنی فرماندار رودبار، عصمت محمددوست فرماندار خمام، بتول معلم فرماندار سروستان، جمیله قایی یاشایه عنوان فرماندار سواد کوه شمالی و شادی فضلی فرماندار کوهبنان از سوی استانداران برگزیده شدند. طبق گفته وزیر کشور روند انتخاب فرمانداران خانم ادامه خواهد یافت.

زهرا بهروزآذر در روز هفتم دی خبر داد که «در دولت چهاردهم بیش از ۷۰ انتصاب داشتیم که برای نخستین بار بود که این موقعیت‌ها در اختیار بانوان قرار گرفت.» صدیقه ترابی به عنوان سرپرست معاونت محیط زیست انسانی، نادره رضایی معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، الهام غلامی به عنوان عضو هیئت نظارت بانک مرکزی، صدیقه خزایی به عنوان سرپرست معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی وزارت نفت، مریم جلیلی مقدم رئیس سازمان حفظ نباتات کشور، فاطمه خمسه به عنوان مشاور وزیر و مدیرکل دفتر هماهنگی امور استان‌های وزارت جهاد کشاورزی، اطهره نژادی مشاور عالی وزیر راه و شهرسازی، غزال راهب به عنوان رئیس مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی، فریده اولادقباد سرپرست معاونت تعاون و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران، لیلی اورنگی به عنوان سرپرست دفتر صادرات گمرک ایران و پروین دادفتیش رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور شد از جمله زنانی بودند که توسط وزرا و معاونین رئیس‌جمهور به کار گمارده شدند.

وجود ۲۳۶۷ بدهکار مهریه و نفقه در زندان

رئیس هیئت امنای سنداد به کشور با بیان اینکه در حال حاضر ۲۳۶۷ نفر بدهکار مهریه و نفقه در زندان‌های سراسر کشور داریم، گفت: از این تعداد ۱۹۱۰ نفر بدهکار مهریه و ۴۵۷ نفر بدهکار نفقه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قوه قضاییه، سید اسدالله جولایی اظهار کرد: مهریه‌های غیرمتعارف یکی از موضوعاتی است که باعث متلاشی شدن خانواده‌ها می‌شود. خانواده‌ها به این بهانه که مهریه رو کی داده و کی گرفته فرزندان خود را تشویق به مهریه‌های بالا کنند.

وی افزود: در راستای بازدیدهایی که از زندان‌های سراسر کشور داشتیم و در بازدید از زندان لوین زندگیانی را ملاحظه کردیم که حتی یک سکه ندیدند، اما بیش از هزار سکه به عنوان مهریه تعهد کرده‌اند. در زندان افرادی را دیدم که به خاطر یک سکه در زندان هستند. به عنوان مثال در یک مورد یک کارگر ساختمانی که در حداکثر روزی ۸۰۰ هزار تومان درآمد دارد، هزار و ۴۵۰ سکه تعهد مهریه داشت و در زندان به سر می‌برد. با احتساب قیمت روز سکه و درآمد این شخص و به شرط آنکه همه روزهای هفته را کار کند چند سال طول می‌کشد تا بتواند دین خود را پرداخت کند؟ بارها گفته شده که خانواده‌ها و جوانان از این تصمیمات غیرمعقول و احساسی حذر کنند.

جولایی ادامه داد: ۲۸ نهاد آموزشی از قبیل وزارت آموزش و پرورش، شورای فرهنگ عمومی، دانشگاه‌ها، مساجد و ... در کشور داریم. لازم است که این نهادها ورود جدی‌تری به موضوع ساماندهی مهریه‌ها داشته باشند. امیدواریم با تلاشی که در کمیسیون قضایی مجلس انجام می‌شود و با پیگیری نمایندگان ملت و فتوای مراجع عظام تقلید قانون مدون و خوبی در این زمینه تصویب شود تا بیش از این شاهد افزایش آمار زندانیان بدهکار مهریه و نفقه نباشیم.

وی در پاسخ به این سوال که مهریه فرزندان خودشان چقدر است گفت: دو فرزند برادر شهیدم را در محضر مقام معظم رهبری و با مهریه ۱۴ سکه بهار آزادی عروس و داماد کردم و در حال حاضر در مقاطع عالی تحصیلی هستند و زندگی آرامی دارند. بنابراین مهریه بالا حتما تضمین کنندهٔ دوام زندگی نیست.

جولایی اضافه کرد در زمان عقد دخترم قسمت مربوط به مهریه را در سند خالی گذاشتم به یک جلد کلام الله مجید و آینه و شمعدان اکتفا کردم اما پدر داماد مبلغی را برای مهریه در سند قید کرد. علت این امر این بود که ما به خانواده یادآوری کنیم که مهریه باعث خوشبختی نمی‌شود.

رئیس هیئت امنای سنداد به کشور با بیان اینکه در حال حاضر ۲۳۶۷ نفر بدهکار مهریه و نفقه در زندان‌های سراسر کشور داریم، گفت: از این تعداد هزار و ۹۱۰ نفر بدهکار مهریه و ۴۵۷ نفر بدهکار نفقه هستند.

گزارش اختصاصی

مدرسه نفس کرج زنگ فنلاند را به سیستم آموزشی آورد

مهشید رضایی - پیام آشنا: همان طور که می‌دانیم آموزش و پرورش انسانی و زیربنای توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی هر جامعه است و از آنجایی که بخش قابل توجهی از آموزش و پرورش افراد در مدارس صورت می گیرد، این فضا به عنوان اجتماعی حساس و مهم از جایگاه خاصی برخوردار است.

مدارس در صورتی خواهند توانست وظیفه خود را به نحو احسن و اثربخش انجام دهند که مدیریتی صحیح و پویا داشته باشند. بدون شک، در جایگاه آموزش و پرورش رهبری منابع انسانی کارآمد بسیار حساس و چشمگیر است و اوست که تمامی مسئولیت ها و وظایف خطیر را به عهده دارد و موفقیت مجموعه آموزشی به شایستگی تیم بستگی دارد.

ایجاد فضایی که معلمان و دانش آموزان بتوانند در آن تحسین و تقدیر شوند، نقش مهمی در افزایش انگیزه آنها دارد که در دبستان نفس کرج این مهم میسر و با ارائه بازخورد مثبت و مفید به معلمان و دانش آموزان از سوی تیم مدیریتی مجموعه، عملکرد و پیشرفت آنها تشویق و زمینه ایجاد انگیزه آنها فراهم شده است.

به روز شدن معلمان و کادر آموزشی مقطع ابتدایی از اولویت های مدرسه نفس است

دکتر ژیلا سرمستی مؤسس دبستان غیرانتفاعی نفس کرج در گفتگو با خبرنگار ما در این زمینه معتقد است: سرعت تغییر و تحولات جامعه کنونی اجتناب ناپذیر است و باید خودمان را با این تحولات وفق دهیم و به روز کنیم و از آنجایی که مدارس بخش بسیار مهمی از جوامع انسانی هستند قطعا این تغییر و تحولات به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر روی آنها اثر می گذارد.

وی، به روز شدن مدیران و منابع انسانی در بحث آموزش به خصوص در مقطع ابتدایی را از ضروریات می داند و میگوید: فراگیری اصول جدید آموزشی، نحوه برخورد با دانش آموزان، رشد و تقویت عزت نفس در دانش آموزان و ارائه مهارت های زندگی به کودکان در اولین سالهای ورود به مدرسه، از جمله اولویت های دبستان نفس است.

استاد دانشگاه خوارزمی کرج می افزاید: میتوان دنیای امروز را دنیای مدیران آگاه دانست زیرا هرگونه تغییر و تحولی در هر جایی نیازمند نظارت مدیران آگاه و کاردان است و سعی کردیم در دبستان نفس تا جایی که می توانیم، خود را به روز کنیم و به دانش آموزان نیز مفاهیم جدید و نوین را انتقال دهیم.

مؤسس مدیر و بنیان گذار دبستان نفس در کرج ادامه می دهد: نفس یا دو شعبه در علمیه و مطهری کرج، برای اولین بار زنگ فنلاند را در دبستان نفس تا جایی که می توانیم، خود را به روز کنیم و به دانش آموزان نیز مفاهیم جدید و نوین را انتقال دهیم.

رشد عزت نفس دانش آموزان با ارتقای مهارت های زندگی در آنها

سرمستی اظهار دارد: رشد عزت نفس و قدرت انتخاب کودکان و دانش آموزان برای ما بسیار مهم است که سعی شده در تایم فوق برنامه آنها با همان زنگ فنلاند، نکاتی که شاید در کودکی به ما آموزش نداده قد، به دخترانمان ارائه شود تا بتوانند در سنین توجوانی به بهترین نحو ممکن وارد جامعه شوند.

وی می گوید: مجموعه تخصصی نفس با شناخت کودک و نحوه یادگیری ذهنی او، روش های بازی و درگیرکردن فکری و عملی را جهت ارتقاء سطح یادگیری در دستور کار خود قرار داده است.

این استاد دانشگاه که سابقه تألیف و ترجمه بیش از ۵۰ جلد کتاب و مقاله در سطح ملی و بین المللی در حوزه آموزش را دارد، معتقد است: آینده فرزندانمان از اولین سالهای ورود به دبستان شکل می گیرد و باید از این سنین مهارت های اساسی تاب آوری، سازگاری و چگونه شاد باشیم را در آنها نهادینه کنیم، همان طور که شعار دبستان نفس نیز بدین معنی است: "آینده از اینجا آغاز می شود."

لازم به ذکر است که دکتر ژیلا سرمستی مدیر و مؤسس دبستان غیرانتفاعی نفس از استان البرز طی روزهای اخیر موفق به کسب جایزه و تندیس بین ۱۰۰ زن نامی ایران در اولین اجلاس سراسری بانوی نامی کسب و کار ایران در مرکز همایش های بین المللی صدا و سیمای ایران شده است.

آلودگی هوا آمار مراجعه به مراکز درمانی را افزایش داد

فوق تخصص ریه گفت: آمار مراجعه بیماران به اورژانس‌ها به دلیل آلودگی هوا افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن الله صادقی فوق تخصص ریه گفت: آلودگی هوا تأثیر مستقیمی بر افزایش مراجعه بیماران به اورژانس‌ها و کلینیک‌ها دارد. در این موضوع کاملا شناخته شده است و در عمل هم شاهد مراجعه تعداد زیادی از بیماران هستیم. بسیاری از این افراد دچار مشکلات تنفسی یا قلبی می‌شوند و در برخی موارد حتی ممکن است جان خود را از دست بدهند.

آمار از میزان افزایش مراجعه بیماران به دلیل آلودگی هوا

وی افزود: آمار دقیق در این زمینه شاید در دسترس نباشد، اما شکی نیست که تعداد مراجعان اورژانس به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. شیوع علائم تنفسی در افرادی که پیش‌تر هیچ علامتی نداشتند نیز رو به افزایش است.

وضعیت تأمین داروهای تنفسی برای بیماران در شرایط فعلی

صادقی ادامه داد: به‌طور کلی، داروهای تنفسی از جمله اسپری‌ها در دسترس هستند. داروهای ایرانی نیز به‌عنوان جایگزین در بازار موجودند. البته باید پذیرفت که کیفیت داروهای ایرانی در سطح داروهای اصلی و آرجینال نیست. در بهترین حالت، می‌توان گفت این داروها کپی‌های باکیفیت هستند. اما معمولاً برخی از آن‌ها به اندازه نمونه‌های خارجی نیست.

کمبود دارو داریم؟

وی افزود: خوشبختانه، مشکلی در زمینه کمبود اسپری تنفسی نداریم. البته ممکن است برخی داروها برای مدتی از بازار دچار کمبود شوند و مجدداً وارد شوند. اما این مسئله بیشتر به تصمیمات مدیریتی و اقتصادی مرتبط است. صادقی با اشاره تأثیرات اقتصادی و سیاسی بر وضعیت دارو گفت: به قطعاً برخی تصمیمات اقتصادی و مدیریتی، از جمله واردات و حذف داروها، جای سوال دارند. اما باید تأکید کنم که داروهای ایرانی در بیشتر موارد قابل دسترس هستند، هرچند کیفیت آن‌ها گاهی با داروهای خارجی قابل مقایسه نیست، بیماران باید در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنند و از داروهای موجود استفاده کنند. هرچند ممکن است کیفیت داروهای داخلی به اندازه نمونه‌های خارجی نباشد، اما همچنان می‌توانند نیازهای درمانی بیماران را تا حد زیادی برآورده کنند.

منیمال
هایی برای زندگی

و دیگر هیچ... آدمی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم. روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است...
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

از کتاب دلواپسی
فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه
@Minimalistic.Zendegi @Minimalia @Minimalist.ir

تازه های سلامت

چطور بعد از ۴۰ سالگی شکم تخت داشته باشیم؟

وزن کم کردن و داشتن شکمی تخت پس از ۴۰ سالگی سخت‌تر می‌شود و حفظ اندام ایده‌آل بیشتر به رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم بستگی پیدا می‌کند. با این حال نیوبرگ‌پست به نقل از جیل براون، مربی ۷۵ ساله و متخصص تناسب اندام و تغذیه، تاکید می‌کند که این اهداف امکان‌پذیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیا، براون چیزی که باید بدانیم این است که ما با افزایش سن، عضله از دست می‌دهیم و این چیزی است از حدود ۳۰ سالگی برای مردان و زنان آغاز می‌شود. با از دست دادن عضله، سوخت‌وساز کند می‌شود. بنابراین اگر همان میزان کالری را که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ زندگی دریافت می‌کردیم در دهه چهارم هم مصرف کنیم یا کمتر ورزش کنیم، به‌تدریج وزن اضافه خواهیم کرد. شما اگر وزن اضافه شما قابل‌ردن‌ها وابستگان مشهود بود، با پیرتر شدن، بیشتر چربی اضافه در ناحیه شکم جمع می‌شود.»

براون اضافه می‌کند که در زنان باید به این نکته هم توجه داشته باشند که سطح استروژن آن‌ها در دوره پیش از یائسگی کاهش می‌یابد. این تغییر وضعیت بدن را عوض می‌کند و ذخیره چربی در ناحیه شکم افزایش می‌یابد. اگر استرس مزمن هم به این شرایط اضافه شود، ترشح بلندمدت کورتیزول باعث می‌شود چربی بیشتری در اطراف شکم ذخیره شود.

پس چگونه می‌توان چربی شکم را کاهش داد؟ پاسخ یک کلمه است: رژیم

براون می‌گوید میان ما مربیان یک مثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید: «عضلات در باشگاه ساخته می‌شوند و شکم تخت در آشپزخانه.»

با این حال، او تاکید کرد که کاید داشتن یک شکم عضلانی تمرین‌های قدرتی‌اند. «مهم نیست چقدر پروتئین مصرف می‌کنید، بدون ورزش به‌عنوان محرک نمی‌تواند عضله بسازید. بنابراین همیشه باید تمرین‌های مقاومتی انجام دهید.» او می‌افزاید که ورزش‌های هوازی که «ضربان قلب را بالا می‌برند، مثل پیاده‌روی و دویدن یا استفاده از ترمیل، دوچرخه ثابت و ـ برای سرزندگی کاری مفیدند، اما به عضله‌سازی کمک نمی‌کنند.

البته باید توجه داشت رعایت همه موارد در حرف آسان است. اما بسیاری از ما وقتی به دهه ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی می‌رسیم، نسبت به سال‌های جوانی، انرژی کمتری داریم. در مواردی هم دچار آسیب‌های جسمانی شده‌ایم یا ممکن است احساس خستگی کنیم و برای آماده کردن غذاهای سالم یا گنجاندن ورزش در برنامه روزانه‌مان زمان کمتری داشته باشیم. با این حال تغییر نحوه تفکر و نگرش به این موضوع، می‌تواند مفید باشد و کمک کند. باید از خود بپرسید که: داشتن شکم تخت چقدر برایتان مهم است؟ چون اگر از نظر ژنتیکی خوش‌شانس نیستید، این کار به تلاش نیاز دارد. پس به مسئله این طور فکر کنید: «آیا شکم تخت می‌خواهم، فقط برای اینکه خوب به نظر برسم یا هدفم سلامتی است؟» براون خاطرنشان می‌کند که چربی‌های زیرپوستی خطرناک نیستند بلکه چربی‌های احشایی که اطراف قلب‌ها، اندام‌های داخلی را احاطه می‌کنند و با مشکلاتی مانند زوال عقل، بیماری‌های قلبی و سکته‌های مغزی مرتبطند، خطرناک‌اند و حتی می‌توانند به مرگ زودرس منجر شوند. بنابراین اگر انگیزه شما از بین بردن چربی احشایی و داشتن عمری طولانی‌تر است، باید بر خوردن غذاهای سالم‌تر و تحرک بیشتر تمرکز کنید.