info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۲۴۰
چهارشنبه ۱۹/ بهمن/۱۴۰۱
۱۷ / رجب / ۱۴۴۴
08 / February / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲ فکس: ۰۲۶-۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳/ جلب: کارگر

**طنز ۶۰۰** امروز با حافظ

دل دادمش به مژده و خجلت همی برم
زین نقدِ قلبِ خویش که کردم نثارِ دوست
شکرِ خدا که از مددِ بختِ کارساز
بر حسبِ آرزوست همه کار و بارِ دوست

**طرفه** یار می‌آید خرامان و رقیبش پیش پیش
جای رنجش نیست یاران خار را گل در پی است
فیاض لاهیجی

**اذان کرج** اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۵:۳۴ | ۰۶:۵۹ | ۱۲:۲۰ | ۱۷:۴۱ | ۱۸:۰۰ |

**برگه** اگر در قدم اول موفقیت نصیب ما می‌شد، سعی و عمل دیگر معنایی نداشت.
موریس مترلینگ

## گزارش روز

# تجزیه‌طلب‌های شیک

ایران قوی ما ایران یکپارچه است که تا زمانی که همه اقوام آن دست در دست هم برای آبادی‌اش تلاش کنند، دست هیچ بدخواهی به آن نمی‌رسد شاید همین دشمن را به این فکر انداخته که ابتدا ایران را تکه و پاره کند و بعد به جسم بی‌جانش یورش ببرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا: تمامیت ارضی و حفظ مرزهای ایران چیزی است که هر ایرانی برای آن حاضر است از جانش هم بگذرد. درست مثل هشت سال دفاع مقدس که هزاران ایرانی از جان و مال خود گذشتند تا نقشه ایران کوچک‌تر نشود. اما نباید تصور کرد وقتی از دشمن حرف می‌زنیم منظورمان لزوما غیرفارسی‌زبان‌هایی در گوشه گوشه دنیا است یا تجزیه‌طلبی با لباس و لهجه منطقه‌ای خاص! در این گزارش به افراد فارسی‌زبان با ظاهرهای شیک و اتوکشیده اشاره می‌کنیم که برای ایده تجزیه ایران با نقشه دشمنان این آب و خاک همراه‌شده‌اند:

### مظلومی که ظالم شد

حامد اسماعیلیون متخصص پزشک و نویسنده متولد ایران است. دهه هفتاد در دانشگاه تبریز متخصص پزشکی خوانده و پس از ازدواج در سال ۱۳۸۹ با همسرش به کانادا مهاجرت کرد. همسر و دختر خردسال او در سانحه مورد اصابت قرار گرفتن هواپیمای اوکراینی در دی‌ماه ۱۳۹۸ جان خود را از دست دادند. اسماعیلیون پس از این واقعه خود را سخنگوی فجیع خانواده‌های جاباخته‌گان پرواز پی‌اس ۷۵۲ که با هدف محاکمه عاملان حمله تأسیس شده است می‌نامد. با گذشت زمان او که کینه و بغضی عجیب نسبت به وطن خود پیدا کرده بود، عملا خود را به اپوزیسیون ضد ایران وصل کرد و در حرف و عمل یکی از آن‌ها شد. در اردیبهشت ۱۳۹۹ کمپینی راه انداخت که در آن از کشورهای دیگر می‌خواست آسمان ایران را ممنوعه کنند تا نه پروازی به ایران داشته باشند و نه پروازی از ایران را بپذیرند. پس از این کمپین بود که ارتباطش با عوامل ضد ایرانی و صهیونیست آشکار شد. اسماعیلیون به ظاهر دوست ولی درواقع عروسک خیمه‌شب‌بازی افرادی چون اروین کاتلر شده بود. کاتلر وزیر سابق دادگستری کانادا و یکی از لابی‌های مهم اسرائیل در کانادا است. او که مدتی حتی وکیل گروهک تروریستی منافقین نیز بوده، برای خارج کردن نام این گروهک از فهرست گروه‌های تروریستی منظر آمریکا با چند صهیونیست دیگر همکاری کرده است. کاتلر در کمپین ضد ایرانی «اتحاد علیه ایران هسته‌ای» به عنوان مشاور حضور داشت؛ کمپینی که آشکارا از ایده حمله به مردم ایران حمایت می‌کرد. حامد اسماعیلیون در این سال‌ها از هر ایدهای برای تحریم ایران استقبال کرده است: از تحریم دارو که منجر به تحریم پلسمان بیماران پروفاژی شد تا تحریم ورزش ایران و فشار به فدراسیون فوتبال کانادا برای لغو بازی دوستانه با تیم ملی ایران! با آغاز اعتراضات و آشوب‌های ایران در شهریور سال جاری، کم‌کم فعالیت‌های اسماعیلیون هم جدی‌تر شد و خیلی زود خود را به عنوان یکی از لیدرهای اغتشاشات معرفی کرد. او با همراهی کاوه شهروز کارزار اخراج سفرای ایران را در مهرماه اسال را راه انداختند و در این کارزار از سران کشورهی غربی خواستند سفیران جمهوری اسلامی ایران یا نمایندگان آن‌ها در سازمان‌های بین‌المللی را افراد نامطلوب بخوانند و از کشور خود اخراج کنند. این اقدام آن‌ها به‌طور واضح به معنی قطع کردن روابط دیپلماتیک ایران با سایر کشورهای دنیا و در پی آن اعمال تحریم های شدیدتر علیه مردم ایران بود. کاوه شهروز وکیلی است که دست کمی از کاتلر ندارد و اصلا او را استاد خود می‌داند. او نیز به طبع از حامیان منافقین است و برای تحریم بیشتر ایران از هیچ تلاشی فروگذار نکرده است. اخیرا حامد اسماعیلیون بازی پشت نقاب را کنار گذاشته و تصمیم گرفته رو بازی کند. ایران اینترنشنال روز یکشنبه گفت اسماعیلیون در متنی نوشته است: «در کنار هم پایستیم. خوف استبداد در آینده را از خود دور کنیم. ترس تجزیه ایران را از کنار بگذاریم. این ترس‌ها واقعیت ندارند» این در حالی است که تجزیه‌طلبان در اطراف مرزهای ایران با چشم طمع به برهم خوردن نظم در ایران نگاه می‌کنند و بدون وجود یک قدرت مرکزی، ایران به سرعت به سمت تجزیه شدن پیش خواهد رفت. هرکس قدکی از چلش‌های ایران با تجزیه‌طلبان و حامیان آن‌ها، تاریخچه جذابی‌طلبی در ایران و تاریخ اتفاقات مشابه در کشورهای همسایه در بیاورد به خوبی متوجه می‌شود که او صراحتا از تجزیه شدن ایران حمایت کرده است و طوری نوشته است که انگار تکه و پاره شدن ایران اتفاق مهمی نیست!

### نماینده ایرانی پارلمان سوئد

علیرضا آخوندی تاجر و سیاستمدار ایرانی ساکن سوئد است که البته خودش را سوئدی می‌داند. او که از کودکی به همراه خانواده خود به این کشور مهاجرت کرده است، اکنون نماینده پارلمان سوئد از حوزه انتخابیه استکهلم است. آخوندی به حزب مرکز این کشور عازم‌ها عضو بوده و مدتی در کنار آن‌ها فعالیت می‌کرده، سپس در انتخابات ۲۰۱۸ به عنوان چهارمین نام در لیست پارلمانی حزب مرکز قرار گرفته و وارد پارلمان شده است. البته او در مشاغل پیشین خود هم چندان موفق نبوده او مدیر یک شرکت زیبایی بوده که ورشکست می‌شود و بعد از ورشکستگی، آخوندی به علت جرایم زیست محیطی به حبس محکوم شده بود. آخوندی اگرچه خود را ایرانی نمی‌داند و حتی در زمینه دادگاه‌های «حمید نوری» خود را کنار کشیده بود، اما در آشوب‌های اخیر ایران نقش‌آفرینی کرده است. اتفاقا این نقش‌آفرینی‌هایش نیز علیه ایران بوده است. او چندبار وزیر امور خارجه سوئد را به دادگاه کشیده تا به قطع ارتباط دیپلماتیک با ایران رضایت بدهد و سفیر ایران را اخراج کند. اما تا امروز پاسخ مثبتی دریافت نکرده است. همچنین آخوندی از مجریان مهم تجمع استراسبورگ فرانسه بود. هدف این تجمع که مقابل پارلمان اروپا برگزار شده بود، قرار گرفتن سپاه پاسداران در فهرست تروریستی اتحادیه اروپا بود. در این تجمع نیز مانند تجمع برلین پرچم‌های تجزیه‌طلبان به وفور به چشم می‌خورد. علیرضا آخوندی اخیرا ویدیویی در صفحه خود منتشر کرده بود و در آن گفته بود مدام به من مدام می‌گویند پرچم شیر و خورشید را نمایش بدهم. من در این دو برنامه‌ای که داشتم هیچ پرچمی روی سن نگذاشتم. عزیزان من سوئدی هستم. سپس با اشاره به پرچم سوئدی که به یقه کت خود وصل کرده بود گفت پرچم من این است و من نماینده پارلمان سوئد هستم. او این حرف‌ها را در حالی می‌زد که پستی از صفحه «عبیر السهلانی» را بازنشر کرده بود که در آن پست تصویر پرچم تجزیه‌طلبان کرد استفاده شده بود. عبیر السهلانی نماینده عراقی الاصل پارلمان سوئد است. او نیز از ابتدای آشوب‌های ایران سعی می‌کرد علیه ایران مطالبی را منتشر کند و از ایده برقراری حمایت کند. احتمالا برای شما هم این سوال پیش آمده که چرا یک زن عراقی الاصل که در سوئد مسئولیتی دارد، باید تا این حد خود را درگیر اتفاقات ایران کند؟ آن هم در حالی که در دیگر اتفاقات مرتبط با ایران واکنش قابل توجهی نداشته است. پاسخ را می‌توان در همین پست که توسط علیرضا آخوندی بازنشر شده بود یافت. تجزیه ایران! او در این پست به تجزیه شدنش توسط ایران واکنش نشان داده بود و اگرچه تصویر با متن پست ارتباط واضحی نداشت اما السهلانی در حرکتی هوشمندانه از پرچم تجزیه‌طلبان کرد استفاده کرده بود.

### دیدار در البزه

معصومه علیزاده فعال مدنی کلایی که به مسیح علیزاده معروف است، روزنامه‌نگار و به اصطلاح خودش فعال حقوق زنان است. او پس از وقایع سال ۱۳۸۸ از ایران رفت و ساکن آمریکا است. علیزاده اکنون با رسانه صدای آمریکا همکاری می‌کند و در این سال‌ها اقدامات مختلفی علیه ایران انجام داده است. علیزاده در این سال‌ها با پوشش آزادی‌های پوشکی و چهارشنبه‌های سفید، علیه قوانین ایران موضع گرفته بود. او از آغاز آشوب‌های شهریورماه در ایران شمشیر را از رو بسته و به نفرت‌پراکنی و تشویق به اغتشاش در خیابان‌های ایران می‌پرداخت. اما اگرچه نقش او را در این اتفاقات پررنگ‌تر کرد، حضورش در کاخ البزه و در کنار امانوئل مکرون، رییس جمهور فرانسه بود، او به عنوان نماینده احزاب تجزیه‌طلب کرد به اینم دیدار رفته بود. کارولین فورست، کارگردان وستون‌نویس نشریه موهن شارلی ابدو، در توئیتی نوشت علیزاده به نمایندگی از Kurds_4_justice با عدالت برای کردستان از تشکل‌های مستقر در آمریکا که در راستای احزاب تجزیه‌طلب کُرد فعالیت می‌کند، به فرانسه رفته است. برخی حتی معتقدند این دیدار نه میزبانی کاخ الیزه، بلکه به میزبانی این حزب جدایی‌طلب بوده است. این نشان می‌دهد که دست علیزاده هم برای تجزیه شدن ایران با دشمنان و جدایی‌طلبان در یک کاسه است.

### خانم بازیگر رویایی می‌کند

گلشیفته فراهانی بازیگر ایرانی ساکن فرانسه است. او از سال ۱۳۷۶ فعالیت حرفه‌ای خود را آغاز کرد و حتی برای فیلم درخت گلابی، برنده جایزه سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نیز شد. اما در همان سال‌ها نیز زندگی حرفه‌ای‌اش با حواشی بسیاری همراه بود. گلشیفته سال ۱۳۸۹ ایران را ترک کرد و بعد از مهاجرتش هم حواشی زیادی برای خود رقم زد از بازی کردن در فیلم‌هایی که در آن نیمه‌برهنه بود تا تصاویر کاملا برهنه‌اش در یک مجله مد فرانسوی. اما فارغ از آن حواشی، ما در این گزارش به رویای شومی که او برای ایران در سر دارد می‌پردازیم. فراهانی سال گذشته در مصاحبه‌ای با یک شبکه فرانسوی گفته بود کردستان عراق نداریم. کردستان آزاد شده و یک کشور مستقل است. در ادامه او به نقشه کردستان آزاد اشاره می‌کند که بخشی از ایران هم در آن دیده می‌شود و این یعنی رویای تجزیه ایران را در سر دارد. در آشوب‌های اسال هم تعارف را کنار گذاشت و عکسی از مهسا امینی را استوری کرد که رنگ‌ها و المان‌های پرچم تجزیه‌طلبان کرد روی آن استفاده شده بود. شاید او و سایر همفکرانش نداشتند ولی تا ایران این مردم را دارد، آرزوی ایران تجزیه‌شده را به گور خواهند برد.

## اشاره

# «ایتا» و «رویکا» بیشترین اقبال را در میان ۵ پیام رسان داخلی دارند

نتایج یک افکارسنجی آنلاین در ایرانشان می‌دهد، از ۵ پیام‌رسان بیشتر شناخته شده داخلی، «ایتا» با ۳۷ درصد و «رویکا» با ۲۴.۷ درصد بیشترین اقبال را در میان مخاطبان ایرنا دارند. «بله»، «ای گپ» و «گپ» به ترتیب در ردههای بعدی قرار دارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، در چندماه گذشته و به دنبال محدودیت‌های ایجاد شده برای پلتفرم‌های خارجی زمینه برای ظهور و رشد بیشتر پیام‌رسان‌های داخلی فراهم شد.

به منظور سنجش میزان استفاده و رضایت کاربران از پیام رسان‌های داخلی، اداره کل پژوهش و بررسی‌های خبری ایرنا افکارسنجی آنلاین هفته گذشته را به این موضوع اختصاص داد. پرسش‌های این نظرسنجی از روز ۱۱ تا ۱۶ بهمن‌ماه روی سایت ایرنا قرار گرفت. ۵۶.۷ درصد از مشارکت‌کنندگان در این نظرسنجی اعلام داشتند که از پیام رسانه‌های داخلی استفاده نمی‌کنند و در مقابل ۴۳.۳ درصد گفتند از پیام رسان‌های داخلی استفاده می‌کنند.

همچنین درسنجش میزان رضایتمندی از عملکرد این پیام‌رسان‌ها ۵۱.۱ درصد اعلام کردند که «کم» و «خیلی کم» راضی هستند. ۲۴.۲ درصد «تاحدودی»، ۱۴.۱ درصد «زیاد» و ۸.۶ درصد «خیلی زیاد» رضایت داشته‌اند.

از میان مهم‌ترین نقطه‌ضعف‌های برشمرده شده برای پیام‌رسان‌های داخلی بیش از همه به «نبود اعتماد به امنیت این شبکه‌ها از سوی کاربران آنها» اشاره شده است (۲۷.۷ درصد).

«نداشتن کاربر جهانی» با ۱۷ درصد، «پشتیبانی ضعیف و ناپایداری در ارائه سرویس» با ۱۶.۹ درصد، «ضعف فناوری» با ۱۶.۳ درصد، «پراکنده بودن کاربران» با ۷.۹ درصد و «نداشتن مکانیزم درآمدزایی» با ۴.۳ درصد دیگر نقاط‌ضعف اشاره شده از سوی مخاطبان ایرنا برای پیام‌رسان‌های داخلی است. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان در این نظرسنجی ۵۳.۶ درصد مهم‌ترین نقطه‌قوت پیام‌رسان‌های داخلی را «فیلتر نبودن» دانسته‌اند. «نصب آسان» و «احساس امنیت خانواده‌ها» هر کدام با ۱۵.۳ درصد، «امکان پیگیری و شناسایی کلاهبرداران و مجرمان سایبری» با ۱۰.۸ درصد و «راحتی کار» با ۵ درصد از دیگر امتیازات این پیام‌رسان‌ها بیان شده است.

مطابق یافته‌های این نظرسنجی از ۵ پیام‌رسان بیشتر شناخته شده داخلی، «ایتا» با ۳۷ درصد و «رویکا» با ۲۴.۷ درصد بیشترین اقبال را در میان مخاطبان ایرنا دارند. «بله»، «ای گپ» و «گپ» به ترتیب در ردههای بعدی قرار دارند.

## قابل توجه

# هر آنچه باید از منیزیم بدانید!

علائمی مانند مشکلات خواب، عضلات منقبض و انرژی کم همه نشانه‌هایی است که افراد به کمبود برخی ویتامین‌ها دچار هستند و باید مکمل منیزیم مصرف کنند. بسیاری از ما احتمالا تا حدودی کمبود منیزیم داریم. پیش‌بینی می‌شود در کشورهای توسعه‌یافته بین ۱۰ تا ۳۰ درصد از جمعیت با کمبود خفیف منیزیم مواجه باشند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ویکروم، منیزیم یکی از ریزمغذی‌هایی است که بدن برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. منیزیم برای کمک به بیش از ۳۰۰ آنزیم در انجام فرایندهای شیمیایی متعدد در بدن از جمله آن‌هایی که پروتئین تولید می‌کند، ضروری است. به حفظ استخوان کمک، قند خون و فشار خون را کنترل و ماهیچه‌ها و اعصاب سالم را حفظ می‌کند. منیزیم، همچنین به عنوان یک رسانای الکتریکی عمل و به ضربان قلب و انقباض عضلات کمک می‌کند.

با توجه به اهمیت منیزیم برای بدن، اگر به اندازه کافی آن را دریافت نکنید، در نهایت این موضوع می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی شود. با برنامه‌ریزی صحیح اکثر ما می‌توانیم تمام منیزیم مورد نیاز خود را از غذاهایی که می‌خوریم دریافت کنیم.

اکثر افراد مبتلا به کمبود منیزیم تشخیص داده نمی‌شوند زیرا سطح منیزیم در خون به طور دقیق میزان منیزیم موجود در سلول‌های ما را نشان نمی‌دهد.

ناگفته نماند که نشانه‌هایی که سطح منیزیم شما پایین است و تنها زمانی آشکار می‌شود که کمبود آن را داشته باشید، علائم شامل ضعف، از دست‌دادن اشتها، خستگی، حالت تهوع و استفراغ است. کمبود منیزیم با افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، یوکی استخوان، دیابت نوع ۲، میگرن و بیماری الزایمر مرتبط است.

در حالی که هر کسی ممکن است با کمبود منیزیم مواجه شود اما گروه‌های خاصی مانند کودکان و نوجوانان، افراد مسن و زنان یائسه بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند.

اگرچه میوه‌ها و سبزی‌ها اکنون نسبت به ۵۰ سال پیش منیزیم کمتری دارد و فرآوری حدود ۸۰ درصد از این ماده معدنی را از غذاها حذف می‌کند اما اگر برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید، همچنان می‌توانید تمام منیزیم مورد نیاز خود را در رژیم غذایی خود دریافت کنید.

غذاهایی مانند اجیل، غلات کامل، لوبیا، سبزیجات برگ‌سبز مانند کلم‌پیچ یا کلم بروکلی، شیر، ماست و غذاهای غنی شده همگی حاوی مقدار زیادی منیزیم است. یک اونس بادام به تنهایی حاوی ۲۰ درصد از نیاز روزانه بزرگسالان به منیزیم است.

مصرف بیش از حد منیزیم می‌تواند عوارض جانبی خاصی از جمله اسهال، خلوق و خوی ضعیف و کاهش فشار خون را ایجاد کند. همچنین ضروری است که افراد مبتلا به بیماری کلیوی از آن را مصرف نکنند. مکمل اینکه منیزیم برای آن‌ها تجویز شده باشد. همچنین این ریزمغذی می‌تواند اثر برخی چندین دارو را تغییر دهد به همین دلیل مهم است که قبل از شروع مصرف مکمل‌های منیزیم با پزشک مشورت کنید.

## برش

# چگونه سریع اما سالم وزن کم کنیم؟

کاهش وزن سریع می‌تواند وسوسه‌برانگیز باشد، خصوصا اینکه رژیم‌های مُد روز در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت به ما وعده ۵ کیلو کاهش وزن در عرض ۱۰ روز را می‌دهند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تیبان، خیلی از رژیم‌های کاهش وزن و لاغری که باب شده‌اند (مثلا رژیم یویو) خطر مرگ دارند و واقعیت این است که برای اکثر افراد به دلایل متعددی کاهش وزن اصلا کار سادهای نیست. عواملی مانند سن، ساختار بدنی، فعالیت فیزیکی، ژنتیک و هورمون‌ها و خیلی از فاکتورهای دیگر در نتیجه تلاش برای کاهش وزن نقش دارند. ضمنا این فقط وزن نیست که از شرایط ایدهآل سلامتی محسوب می‌شود و فاکتورهای زیادی در سلامتی و تندرستی نقش دارند. کارشناسان و متخصصین تغذیه، بهشدت محدود کردن مصرف کالری و ورزش زیاد و سنگین را هیچوقت توصیه نمی‌کنند؛ چون آسیب‌های متعددی به سلامتی وارد می‌کند. اما این واقعیت هم وجود دارد که احتمال برگشت وزن از دست‌رفته با شیوه‌های ناسالم و فوری بسیار زیاد است. حتی سریع‌تر از مدت زمانی که طول کشیده تا وزن کم کنید. کاهش وزن از طریق اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی، بدون تردید سالم‌ترین روش رسیدن به وزن ایدهآل است. اگر به دنبال روشی برای کاهش وزن هستید که به‌تولید به آن پایبند بمانید، چند توصیه وجود دارد که تقریب‌برای همه کاربرد دارد.

### مصرف سبزیجات را بیشتر کنید

به‌جای اینکه مصرف انواع غذاها و گروه‌های غذایی را برای خود محدود کنید، تمرکزتان را روی مصرف طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزی‌ها بگذارید تا رژیم غذایی‌تان سالم و متنوع و مغذی باشد. آب و فیبر موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها به وعده‌های غذایی‌تان حجم می‌دهد و طبیعتا کم‌چرب و کم‌کالری اما مغذی و سیر کننده است. شما می‌توانید انواع و اقسام سبزی‌ها را جایگزین موادپُرکالری کنید. مثلا پلو یا کل کلم به‌جای پلوی خالی که نشاسته زیادی دارد. بخواهکی سعی کنید نصف بشقاب غذایتان در هر وعده سبزیجات باشد.

### به صبحانه بیشتر اهمیت بدهید

یک صبحانه متعادل صبحانه‌ای است که شامل فیبر و پروتئین و چربی‌های سالم باشد و انرژی مورد نیاز برای شروع یک روز خوب را به شما بدهد. خصوصا اگر تاکنون عادت به صبحانه نداشتید! اکنون نقطه خوبی برای شروع با خوردن یک صبحانه سالم و مغذی است. صبحانه نخوردن در سامانه‌های بعدی روز بر هورمون‌های گرسنگی‌تان اثر می‌گذارد و باعث می‌شود بعدازظهر دچار گرسنگی عصبی شوید و تنبال خوردنی‌های شیرین و کربوهیدراتهای تصفیه شده بروید. بهترین صبحانه چیزی است که سیرتان کند. سیر نگه‌تان دارد و جلوی ریزخوری‌های ساعات بعدی‌تان را بگیرد. سعی کنید وعده صبحانه‌تان دارای ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری باشد و حتما منبعی از پروتئین و چربی سالم، در صبحانه داشته باشید.

### سراغ نوشابه‌های قندی نروید

احساس سیری که بعد از نوشیدن مایعات پُرکالری داریم با احساس سیری که بعد از خوردن غذای واقعی داریم یکی نیست. نوشیدن آبمیوه یا قهوه پُر از شکر و خامه به اندازه یک کاسه سبزیجات و پروتئین سیر کننده نیست؛ بنابراین یکی از بهترین کارهایی که می‌تواند برای کاهش وزن انجام بدهید اجتناب از نوشیدنی‌های قندی است که ضمنا به نفع سلامت قلبتان نیز هست و جلوی دیابت را هم می‌گیرد. پس خواستن به مصرف انواع نوشیدنی‌ها باشد.

### فعالیت بدنی را جزو نوعی خوب است

هر چیزی که بدنتان را حرکت بدهید ابزار مفیدی برای کنترل وزن است. پیاده‌روی یک روش عالی و بدون هزینه است که نیاز به هیچ تجهیزات خاصی هم ندارد، بجز یک جفت کفش راحت و مناسب. پیاده‌روی، مطالعات نشان می‌دهد افرادی که هر روز حدود ۸۲۰۰ قدم پیاده‌روی می‌کردند کمتر احتمال داشت چاق شوند. قسردگی بگیرند یا دچار بیماری‌های مزمن دیگری بشوند.

### هوشمندانه غذا بخورید

آهسته غذا بخورید و به بافت و طعم و نما و بوی آنچه می‌خورید خوب دقت کنید تا بتوانید حجم غذایی را که می‌خورید کنترل کنید. هوشمندانه و آگاهانه غذاخوردن به این معنی است که واقعا تمرکز و توجهتان را معطوف غذایی که می‌خورید کنید بدین ترتیب از زیادی خوردن و یا عجله و ناآگاهانه غذا در دهان آنگشتن و در نتیجه کاری اضافی به بدن رسانَدن پیشگیری نمایید.

### غذاهایتان را تند کنید

غذاهای تند و ادویه‌دار کمک می‌کنند کالری کمتری بخورید. زیرا کیپایسین که ترکیبی در فلفل قرمز و فلفل کایین است، توانایی کالری‌سوزی بدن را افزایش می‌دهد. ضمنا شما نمی‌توانید غذاهای تند را تندتند بخورید و مجبورید آهسته‌تر غذا بخورید و در نتیجه پُرخوری نخواهید کرد. زنجبیل و زردچوبه نیز ادویه‌های بسیار مفیدی برای غذا هستند و به کالری‌سوزی کمک می‌کنند.

### شب‌ها زود دربخوابید

تحقیقات زیادی نشان دادهاند شب‌ها کمتر از میزان لازم خوابیدن (تقریبا ۷ ساعت) می‌تواند سرعت متابولیسم بدن را کم کند. کمبود خواب، مزمن نیز هورمون‌ها را تغییر می‌دهد، از جمله هورمون‌های کنترل کننده گرسنگی. ضمنا طبق یافته‌های علمی، بین کمبود خواب و انتخاب غذایی نامرتب ارتباطی وجود دارد. خواب و کافی خوابیدن مزایای فراوان دیگری هم دارد. مثلا افزایش هشیاری و تمرکز، بهبود خلق‌وخو و کیفیت کلی زندگی. هر شب کم‌تر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه سانت خوابتان را جلوتر بیاورید.

### هر چه می‌خورید یادداشت کنید

افرادی که هر چه خستشان می‌رسد می‌خورند خیلی بیشتر در معرض افزایش وزن هستند و برای کاهش وزن به مشکل می‌خورند. مطالعات نشان می‌دهند اگر عادت کنید هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و هر چه می‌خورید، بنویسید. کمک زیادی به لاغری‌تان می‌کنید. در پایان روز می‌توانید جمع‌بندی کنید و ببینید چقدر کالری اضافی مصرف کرده‌اید و روزهای بعد جلوی این کار را بگیرید.

### از هیچ وعده غذایی صرف‌نظر نکنید

کارشناسان تغذیه می‌گویند صرف‌نظر کردن از وعده‌های غذایی کمکی به سریع‌تر وزن کم کردن نمی‌کند. اگر روزانُ پُرمشغله است و اجازه نمی‌دهد بنشینید و با رامی غذا بخورید، حتما خوراکی‌های سالمی همراه خود داشته باشید (مثلا یک میوه یا سیب یا کره بادام‌زمینی) تا هیچوقت گرسنه نمانید.

### املاح بیشتری در غذاهایتان بگنجانید

پتاسیم و منیزیم و کلسیم کمک می‌کنند تغذیه متعادل‌تری داشته باشید و چوبا نفخ نباشید. پتاسیم نُشوید. غذاهایی که سرشار از پتاسیم‌اند شامل سبزیجات برگی، غذاهای نارنجی مثل پرتقال و هویج و ملون و سیب‌زمینی شیرین، موز، گوجه‌فرنگی و سبزیجات کلمی. خصوصا گل‌کلم می‌شوند. لبنیات کم‌چرب، مغزها و دانه‌هایی توانند املاح خوبی به‌بدنتان برسانند.

## رسانه چه خبر

# نام‌گذاری بیش از ۱۰ هزار نوزاد به نام «علی» در سال ۱۴۰۱

**سازمان ثبت احوال:** از ابتدای سال جاری تا کنون بیش ۱۰ هزار نوزاد به نام مبارک «علی» نام‌گذاری شده‌اند. سازمان ثبت احوال اعلام کرد: از ابتدای اسال تا کنون بسیاری از ایرانیان اسامی علی، امیرعلی، علیرضا و محمدعلی را برای نوزادان پسر خود انتخاب کردند. در واقع تاکنون نام «علی» برای ۱۰ هزار و ۱۵۷ نوزاد، «امیرعلی» برای ۱۱ هزار و ۵۴۵ نوزاد، «علیرضا» برای چهار هزار و ۴۰۳ نوزاد و «محمدعلی» برای ۲ هزار و ۴۴۱ از سوی خانواده‌های ایرانی انتخاب و در سازمان ثبت احوال ثبت شده است. بر اساس این گزارش، در مجموع بیش از ۳۰ هزار اسم با عناوین یادشده در پایگاه اطلاعات سازمان ثبت احوال کشور به ثبت رسیده است.

# بیش از ۶ هزار سالمند در کشور از خدمات مراکز روزانه سالمندی استفاده می‌کنند

**ایرنا:** مدیرکل دفتر امور توانبخشی روزانه و تولیدرشکی سازمان بهزیستی کشور گفت: ۱۵۰ مرکز روزانه سالمندی در کشور فعالیت دارند که ۶ هزار و ۶۴۷ نفر سالمند از خدمات این مراکز استفاده می‌کنند. رامین رویایی افزود: در سال جاری توانستیم با تلاش همکاران خود در استان‌ها، مجوز تاسیس ۱۴۰ مرکز روزانه سالمندی را در مناطق محروم دریافت کنیم که به بخش قابل توجهی از این مراکز از طریق صرفه جویی‌های مختلف از اعتبارات، یارانه نیز تعلق گرفت. وی با تاکید براینکه فعالیت مراکز روزانه سالمندی فقط نگهداری نیست و نگهداری در مراکز شبانه‌روزی اتفاق می‌افتد، گفت: در این مراکز بیشتر به ارتقای توانمندی‌های سالمندان توجه دارند. در واقع سالمندان بهرمند از خدمات این مراکز، آن دسته از سالمندی هستند که خانواده آنها به دلیل مشغله محدودیت هایی برای نگهداری و مراقبت از سالمند در منزل دارند یا سالمند به دلیل کهولت سن یا به علت بیماری های مختلف با محدودیت‌هایی مواجه هستند. مدیرکل دفتر امور توانبخشی روزانه و توانبرشکی سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: این سالمندان نیازمند آن هستند که آموزش‌هایی را دریافت کنند، توانبخشی شوند یا به مهارت های دوره سالمندی نیاز دارند که در مراکز روزانه سالمندی به آنها ارائه می‌شود. رضایی به اجرای طرح ارتقای دهان و دندان برای کودکان معلول اشاره کرد و گفت: این طرح امسال در ۶ استان اجرا شد وی اضافه کرد: طرح ارتقای دهان و دندان برای کودکان معلول سال گذشته به صورت آزمایشی در استان کرمان اجرا شده بود و امسال در استان‌های خراسان جنوبی، کردستان، ایلام، بوشهر و سیستان و بلوچستان توسعه پیدا کرد.

# کارت به کارت در مطب ممنوع است

**مهر:** بر اساس آنچه که رئیس سازمان امور مالیاتی کشور عنوان کرده است، دریافت وجه نقد و کارت به کارت در مطب پزشکان، ممنوع بوده و تخلف محسوب می‌شود. یکی از مشکلات بیماران در مراجعه به مطب پزشکان، نحوه پرداخت ویزیت و حق الزحمه پزشک است. متأسفانه معدود پزشکانی هستند که برای فرار مالیاتی، نسبت به دریافت وجه نقد و یا انتقال به کارت اقدام می‌کنند. در حالی که اغلب مردم دارای کارت بانکی بوده و از این حیث، پول نقد کمتر در کیف پول بیماران یافت می‌شود. اما، عده‌ای از پزشکان و دندانپزشکان هستند که همچنان اصرار به دریافت وجه نقد و یا انتقال به کارت بانکی دارند. رئیس سازمان امور مالیاتی کشور در نشست خبری که داشت؛ این رویه را تخلف قلمداد کرد و از مردم خواست از طریق پیامک، این قبیل تخلفات را اطلاع دهند. بر اساس اعلام سازمان امور مالیاتی، سامانه سوت زنی برای اعلام این قبیل تخلفات پیش بینی شده است. همچنین سازمان امور مالیاتی کشور ضمن ارائه لیست پزشکان متخلف به سازمان نظام پزشکی، خواستار برخورد سازمان صنفی پزشکان با تخلفات شده است. البته رئیس سازمان امور مالیاتی کشور، این نکته را گوشزد کرده است که اعلام شماره کارت بانکی از سوی مردم به سازمان امور مالیاتی، به مثابه درآمد پزشک محاسبه خواهد شد.