گوناگون

ثبت‌نام اتباع تعیین تکلیف شد

وزیر آموزش و پرورش گفت در آستانه بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی جدید از هرگونه تغییر مدیران مدارس پرهیز شود و اگر قرار بر تغییر باشد باید بر اساس ضوابط و صلاحدید انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در نوبتین جلسه ستاد مهر که با حضور اعضای این ستاد به صورت حضوری و برخط برگزار شد با اشاره به پیگیری پاداش معلمان از دولت بیان کرد: درخصوص افزایش ظرفیت منابع انسانی و مجوزهای لازم از سران قوا در حال رایزنی و پیگیری هستیم. وی به پیگیری مستمر تعیین وضعیت نیروهای قرارداد کارمعین و خرید خدمت اشاره کرد و گفت: تمام تلاشم را برای رفع دغدغه‌های این قشر به کار خواهم گرفت.

وزیرآموزش و پرورش در ادامه به گزارش‌های رسیده درباره کم‌کاری برخی مدیران اشاره کرد و گفت: البته این گزارش‌ها بسیار اندک است ولی همین اندک هم برای نظام تعلیم و تربیت بسیار محسوب می‌شود. بنابراین اگر در جایی این احساس بوجود بیاید که مدیری کم‌کاری و کمبودیتی کرده است، درنگ نخواهیم کرد و طبق قانون برخورد خواهیم کرد. کاظمی تاکید کرد که در استانه بازگشایی مهر از هرگونه تغییر مدیران مدارس پرهیز کنید و اگر قرار بر تغییر باشد باید بر اساس ضوابط و صلاحدید انجام شود. وی همچنین از ابلاغ دستورالعمل ثبت نام دانش آموزان اتباع خارجی خبر داد.

بنا به این گزارش، در این جلسه اعضای ستاد در تهران و در استان‌ها به صورت آنلاین، گزارش‌هایی در خصوص پیشرفت‌ها و کاستی‌های این حوزه ارائه دادند.

آخرین وضعیت لایحه اصلاح قانون به کارگیری سلاح

معاون حقوقی و امور مجلس وزیر دادگستری توضیحاتی درباره آخرین وضعیت لایحه اصلاح قانون به کارگیری سلاح ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی فرهادی دراین باره اظهار کرد: در سال ۹۹ نیروهای امنیتی تسهیل برخی از ارقال و ایفاش مورد هدف قرار گرفتند یا با عربده کشی و تجری، آسایش مردم را برهم می‌زدند و احساس شد به لحاظ دست و یاگیر بودن قانون یا ناکارآمدی، مجرمین جسور شده‌اند و بدلیل ضعف‌های این چنینی لایحه اصلاحی قانون مذکور به مجلس ارسال شد. وی افزود: اواخر مجلس قبل لایحه به‌کارگیری سلاح در دستور صحن مجلس قرار گرفت ولی به دلیل تشکیل مجلس جدید فعلاً لوایحی در مجلس بررسی نشده است. ان‌شاءالله در هفته آینده دستور مجلس که ارائه شود، شاید در نوبت قرار گیرد.

فرهادی تاکید کرد: مفهومی مسئول استقرار نظم و امنیت و جلوگیری از فرار متهم یا مجرم و یا در مظنه اخلاط و وقفه‌ایه مسئول تحقیق و کشف جرائم و اجرای احکام قضائی و یا سایر ماموریت‌های محوله، مجاز به حمل و بکارگیری سلاح هستند و موظفند به هنگام‌کارگیری سلاح در موارد ضروری کلیه ضوابط و مقررات این قانون را رعایت نمایند. وی درباره آخرین وضعیت لایحه قانون تجارت نیز گفت: این لایحه هم دو کتاب سنگین است که بررسی آن در مجلس به امام رسیده است و در حال حاضر در شورای نگهبان است.

ثبت‌نام ۹۷.۵۴ درصد دانش آموزان ابتدایی در مدارس

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه بیش از ۹ میلیون و ۲۱ هزار دانش آموز در دوره ابتدایی ثبت‌نام کرده‌اند گفت: رنگ شکوفه‌ها امسال ۲۷ شهریور نواخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، رضوان حکیم‌زاده در خصوص نواخته شدن زنگ شکوفه‌ها و بازگشایی مدارس گفت: چشن شکوفه‌ها روز سه شنبه ۲۷ شهریور برگزار می‌شود که روز آغاز به کار مدارس برای کلاس اولی‌ها است. همچنین سال تحصیلی جدید هم روز یکشنبه اول مهر آغاز می‌شود. وی با بیان اینکه جشن شکوفه‌ها با حضور وزیر آموزش و پرورش در یکی از مدارس شهر تهران برگزار خواهد شد افزود: هر مدرسه با توجه به امکانات، برنامه‌های خاصی خواهند داشت. بسیار مهم است که محیط مدرسه آمادگی لازم به جهت فضای فیزیکی، معلمان، کلاس مدرسه، خانواده و دانش آموزان را برای آغاز سال تحصیلی داشته باشد.

معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: همکاران تلاش می‌کنند یک فضای امن و بانشاط را برای حضور کلاس اولی‌ها آماده می‌کنند. حکیم زاده با بیان اینکه ستاد پروژه مهر چندین زیر پروژه مانند ساماندهی و ثبتنام دارد که شبانه روزی کار فعلیت و صحت را انجام می‌دهند گفت: همکاران ستاد در استان‌ها حضور پیدا کردند و بر برنامه‌ها نظارت داشتند. گزارش‌ی که در مجموع از استان‌های سراسر کشور دریافت کرده‌ایم نشان می‌دهد تمام امور مربوط به بازگشایی مانند آماده‌سازی مدارس، ساماندهی نیروی انسانی، ثبتنام دانش آموزان پیشرفت خوبی داشته و امیدواریم در فاصله باقی مانده بتوانیم آمادگی حداکثری را برای بازگشایی مدارس کسب کنیم.

معاون وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه ۹ میلیون و ۲۱ هزار و ۸۲۵ دانش آموز در دوره ابتدایی ثبت نام کرده‌اند ادامه داد: این آمار معادل ۹۷.۵۴ درصد است و نشان از درصد بالای ثبت‌نام‌ها دارد و امیدواریم با تکمیل ثبت اطلاعات دانش آموزان در سامانه‌ها به رقم بالاتری برسد. حکیم زاده با بیان اینکه خیلی از دانش آموزان ممکن است اطلاعات آن‌ها ثبت نهایی در سامانه نشده باشد عنوان کرد: به خصوص کلاس اولی‌ها به دلیل اطلاعات سنجش و تکمیل پرونده و گرفتن تیک‌نهایی ثبتنام، زمان بیشتری برای ثبتنام لازم دارند.

اعلام روش‌های مشارکت مردمی در «جشن عاطفه‌ها»

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد، روش‌های جذب کمک‌های مردمی در پویش ملی جشن عاطفه‌ها را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی کمیته امداد، حبیب‌الله آسوده گفت: جشن عاطفه‌ها به عنوان یکی از مناسبت‌های ملی به منظور ترویج سنت حسنه خیر و احسان برای کمک به علم‌آموزی، رشد، توسعه و بالندگی کودکان، نوجوان و جوانان کشور برگزار می‌شود و با بیان اینکه جشن عاطفه‌ها هر زمان با ایام ربیع در کشور آغاز شده است، افزود: مراسم رنگ عاطفه‌ها نیز همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید، در مدارس سراسر کشور برگزار می‌شود.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد با دعوت از مردم برای پیوست به این پویش و تامین مایحتاج تحصیلی دانش آموزان نیازمند، اظهار کرد: در دهه‌ی کودکی می‌توانند با شماره‌ی گیری کد «شوری ۲ #» کمک‌های خود را ولی کنند. آوده خاطرنشان کرد: همچنین شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۷۰۰۰۰۱۹۱۹ به همین منظور پیش‌بینی شده است. وی افزاید کرد: کد «شوری ۲ #۸۸۷۷۰۰۰۸» هم به استان‌ها اختصاص پیدا کرده است که خیران می‌توانند از این طریق، استان و شهر مورد نظر خود برای کمک‌رسانی را مشخص کنند.

زنان و خانواده

توقف کاهش «نرخ باروری» در کشور

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت آخرین وضعیت «نرخ باروری» در کشور را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا: صابر جباری در آیین افتتاحیه هشتمین کنگره سلامت مادران و جوانی جمعیت» که صبح سه‌شنبه، ۲۰ شهریورماه در مرکز قلب و عروق شهید رجایی برگزار شد، اظهار کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که نرخ باروری کشور به صورت آبشاری کاهش یافته است. پیش از انقلاب اسلامی، اجرای سیاست‌های تنظیم خانواده آغاز شده و پس از انقلاب اسلامی نیز تا مقطعی ادامه داشته است. وی ادامه داد: سیاست‌های تنظیم خانواده و جمعیت در سال ۶۸ جدی شد و قانون «تنظیم خانواده» در سال ۷۲ به تصویب رسید و برای ۳ دهه اجرا شد.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت کنونی نرخ باروری در کشور گفت: بررسی‌ها بیانگر این است که کاهش نرخ باروری کشور متوقف شده است. بر این باور هستیم اگر خواهان داشتن جمعیت و جامعه سالم هستیم، می‌بایست از ظرفیت زنان متخصص استفاده کنیم. اگر از ظرفیت زنان متخصص برای اجرای سیاست‌های افزایش جمعیت استفاده نکنیم باید بگوییم که تحقق اهداف این سیاست‌ها سخت است.

وی با بیان اینکه وزارت بهداشت به موضوع زایمان طبیعی توجه کرده است، افزود: وزارت بهداشت به موضوع زایمان طبیعی توجه کرده و تصمیم بر این است که زنان از سزارین به سمت زایمان طبیعی سوق دهیم. با توجه به سیاست‌های تنظیم خانواده طی ۳ دهه گذشته نسبت به ترویج و اطلاع‌رسانی زایمان طبیعی به خوبی عمل نکرده‌ایم. وی با بیان اینکه قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» را برای ترویج سیاست‌های جمعیتی اجرا کرده‌ایم، افزود: قانون جوانی جمعیت دارای ماده‌های مختلفی است که هر کدام از آن به یک موضوع پرداخته است.

جباری با بیان اینکه ماده ۴۱ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در ارتباط با مراکز درمان ناباروری است، توضیح داد: در ماده ۴۱ قانون جوانی جمعیت آمده است که در راستای بند «م» ماده (۱۰۱) قانون برنامه پنجساله ششم توسعه، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مکلف است حداکثر ظرف دو سال پس از لازم الاجرا شدن این قانون، نسبت به تجهیز یا راه‌اندازی حداقل یک مرکز تخصصی درمان ناباروری سطح دو در سطح دانشگاه‌های علوم پزشکی و حداقل یک مرکز درمان ناباروری سطح سه به ازای هر استان اقدام و عمومی غیر دولتی در قالب نظام سطح بندی خدمات متناسب با الگوی جمعیتی قدام کند.

وی با بیان اینکه نسبت به احداث مراکز درمان ناباروری و ارایه خدمات سطح دو اقدام کرده‌ایم، افزود: ۸۷ مرکز درمان ناباروری سطح دو در کشور ایجاد کرده‌ایم. هیچ مرکز درمان ناباروری سطح ۲ در کشور وجود نداشت اما شرایط حال حاضر به نحوی است که در تمام دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور حداقل یک مرکز درمان ناباروری سطح ۲ وجود دارد.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره مراجعه به مراکز درمانی سطح ۲ نیز گفت: ۳۷ هزار و ۴۹۲ نفر برای درمان ناباروری به مراکز سطح ۲ مراجعه کرده‌اند که موفقیت ۳۰ درصدی حاصل شده است.

وی درباره مراکز درمانی سطح ۳ ناباروری نیز گفت: ۱۲۶ مرکز درمان ناباروری سطح ۳ در تمام استان‌های کشور وجود دارد که از این تعداد ۵۰ مرکز دولتی و مابقی خصوصی هستند.

جباری با بیان اینکه ماده ۴۲ قانون جوانی جمعیت در ارتباط با تشخیص به موقع ناباروری برای درمان آن است، توضیح داد: بررسی‌ها بیانگر این است که پیش از تصویب قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در زمینه تشخیص ناباروری عملکرد مناسبی نداشتیم، اما اکنون شرایط تغییر کرده و توانایی تشخیص به موقع ناباروری را داریم.

وی ادامه داد: بر اساس ماده ۴۲ قانون جوانی جمعیت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مکلف است دستورالعمل و راهنمای بالینی هماهنگ کشوری مربوط به پیشگیری، تشخیص به هنگام و درمان گراد ناباروری در معرض ناباروری را با رعایت شاخص‌ها و مفاد نقشه مهندسی فرهنگی کشور با بهره‌گیری از تخصص‌های مرتبط در قالب نظام‌سطح‌بندی خدمات ضمن اتفاق در شبکه بهداشت با رویکرد بهروری‌سالی، حداکثر تاشش ماه پس از لازم الاجرا شدن این قانون تدوین و پس از تصویب وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی ابلاغ کند.

جباری با بیان اینکه به منظور تقویت ماده ۴۲ و تشخیص به موقع ناباروری اقداماتی انجام داده‌ایم، افزود: به طور مثال، پزشکان عمومی در سطح یک، اگر به خدمات درمانی می‌توانند نسبت به تشخیص ناباروری اقدام کنند. همچنین اجرای کامل نظام ارجاع می‌تواند سبب ساماندهی تشخیص زود هنگام ناباروری شود.

ظفرقندی:

بابحران جمعیتی روبه‌رو هستیم

وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه دولت چهاردهم بر موضوع جوانی جمعیت تاکید دارد، گفت: اکنون با بحران جمعیتی روبرو هستیم و اگر به آن توجه نکنیم، ایران به پرترین کشور دنیا تبدیل خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا ظفرقندی روز سه شنبه در آیین افتتاح هشتمین کنگره سلامت مادران و جوانی جمعیت» که در مرکز قلب و عروق شهید رجایی برگزار شد، افزود: ۷۳ ساله قلوبی در ارتباط با موضوع جوانی جمعیت تدوین شده که بخش عمده‌ای از اجرای آن بر عهده وزارت بهداشت است.

وی با بیان اینکه موضوع جمعیت با مسائل متعددی گره‌خورده است، تصریح کرد: موضوع سلامت مادران با مسائل متعددی مانند مسائل اقتصادی، سلامندی، اجتماعی و فرهنگی گره خورده است.

ظفرقندی جمعیت را یک موضوع ملی دانست و اظهار کرد: مجموعه نظام باید در این موضوع در کنار یکدیگر قرار گیرند و با نگاه سیستماتیک برای حل مسائل جمعیت اقدام کنند.

وی با یادآوری اینکه در یک دوره زمانی تصمیم نظام بر اجرای سیاست های کنترل جمعیت استوار بود که به خوبی اجرا شد و اکنون در حوزه جمعیت دچار چالش هستیم، افزود: اکنون با اینکه تعداد مرگ و میر مادران ایرانی کم است، فرزندآوری نیز کاهش یافته است.

وزیر بهداشت تصریح کرد: اکنون با بحران جمعیتی روبرو هستیم و اگر مشکلات جمعیتی را در کلون توجه قرار ندهیم، ایران به پرترین کشور دنیا طی سال‌های آینده تبدیل می‌شود.

ظفرقندی با بیان اینکه حضور زنان در مجامع علمی کشور افزایش یافته است، گفت: اگرچه میزان حضور زنان در مجامع علمی افزایش یافته اما این موضوع می‌تواند با نقش مادری آنها تداخل ایجاد کند و در همین رابطه مردان دارای وظایف متعددی برای حل این موضوع هستند و باید به حل آن توجه کنند.

وی در مورد سقط جنین گفت: این موضوع از نظر فقهی، اجتماعی و بهداشتی دارای اهمیت است و باید با اقدامات مسلمه در راستای کاهش سقط جنین تلاش کنیم.

میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات باید به ۱۴ هزار مورد کاهش یابد

وزیر بهداشت: موضوع مرگ همولتان در تصادفات رانندگی را مورد اشاره قرار داد و گفت: سالانه ۲۰ هزار نفر بر اثر تصادفات جان خود را از دست می‌دهند که بیشتر آنها جزو جمعیت جوان کشور محسوب می‌شوند.

ظفرقندی تصریح کرد: باید موضوع تصادفات در کلون توجه دستگاهها قرار گیرد تا بتوانیم با همراهی میزان مرگ‌ومیر زنانی از تصادف را به ۱۴ هزار مورد برسانیم.

وزیر بهداشت افزود: برای رسیدن به این هدف توجه به مسایلی چون ایمنی خودروها و استاندارد بودن جاده‌ها نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

مکث

آیا خواب‌های آشفته و ترسناک تعبیر علمی دارند؟

تجربه‌ای عمومی است: با عرق سرد از خواب بیدار می‌شوید، تپش قلب همچنان ادامه دارد. کابوسی دیده‌ایم که شبیه یک واقعیت هولناک بوده است، یا در حال فرار دیوانه‌وار از یک تعقیب‌کننده ترسناک بوده‌ایم و یا در حال افتادن از ارتفاع زیاد و بی‌آن که در تلاقی بدون راه فرار گرفتاده بوده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، روزهای کمی نبوده که خاطراتی از خواب‌های آشفته شبانه گاه تا ساعت‌ها ذهن ما را درگیر خود کرده است. اما تعبیر آنها چیست؟ چرا مغز ما سراغ پردازش چنین خواب‌های خطرناکی می‌رود؟

به باور روشنفکران، در حالی که برخی از خواب‌ها ممکن است روش مغز ما برای مرتب کردن رویدادهای روزانه‌ای که تجربه کرده‌ایم باشد، برخی دیگر، به ویژه کابوس‌ها، می‌توانند راه ذهن ما برای پردازش چالش‌های زندگی واقعی و درگیری‌های عاطفی باشانند.

بر اساس تحقیقات انجام شده، معانی تقریبا مشخصی در پس دو نوع رایج از کابوس‌ها وجود دارد:

۱- کابوس تعقیب‌شدن

در کابوس‌های تعقیب شدن، معمولا از یک شخصیت ناشناخته، یک حیوان تهدید کننده یا حتی یک نیروی نفلموس فرار می‌کنید. خطر بلافاصله احساس می‌شود، و مهم نیست که چقدر سریع می‌دوید، چون که مدام به نظر می‌رسد تعقیب کننده نزدیک شما است.

مطالعه‌ای که در ژوئیه امسال در نشریه علمی Frontiers In Psychology منتشر شد نشان داد که چنین رویدادهایی با تجربیات واقعی زندگی از دانستن روابط منفی با دیگران مرتبط است.

محققان معتقدند که این پدیده را می‌توان با «نظریه شبیه‌سازی تهدید» در روبا توضیح داد که بر اساس آن، رویاها با شبیه‌سازی رویدادهای تهدیدکننده برای تمرین و بهبود مکانیسم‌های درک و اجتناب از تهدید در زندگی واقعی، یک عملکرد تکاملی را ایفا می‌کنند. این به افراد کمک می‌کند تا در یک محیط امن پاسخ‌های خود را نسبت به خطرات احتمالی تمرین کنند.

تهدید عاطفی، تعارض یا نارضایتی در روابط واقعی می‌تواند نیاز به آماده شدن برای رویارویی با آشفتگی عاطفی بیشتر را ایجاد کند. وقتی افراد تنش یا اختلاف را در تعاملات اجتماعی خود تجربه می‌کنند، ذهن آنها ممکن است سناریوهای تعقیب را به عنوان راهی برای برداشتن این تهدیدات عاطفی شبیه‌سازی کند. این نه تنها به آنها اجازه می‌دهد تا پاسخ‌های خود را به درگیری‌های اجتماعی تمرین کنند، بلکه به عنوان یک ابزار روان‌شناختی برای مدیریت اضطراب و استرس مربوط به آن روابط عمل می‌کند.

علاوه بر این، این نظریه نشان می‌دهد که چنین خواب‌هایی اتفاقی نیستند، بلکه عمیقا ریشه در نیاز اجدادی ما برای بقا دارند. در گذشته، تعقیب شدن می‌توانست به معنای تهدید فیزیکی واقعی از سوی شکارچیان یا افراد متخاصم باشد. در دنیای مدرن، این تهدیدات اغلب به عنوان چالش‌های اجتماعی یا عاطفی ظاهر می‌شوند و مغز از خواب‌ها برای حل آنها استفاده می‌کند.

۲- کابوس خفه‌شدن

کابوس‌های خفه شدن اغلب به شدت ناراحت کننده هستند. در این رویاها، ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که نفس کشیدن به طور فزاینده‌ای دشوار می‌شود، گویی نیروی نامرئی مدام به سینه یا گلوی شما فشار می‌آورد.

از طرف دیگر، ممکن است در یک فضای کوچک و بسته مانند یک تابوت یا یک اتاق مهر و موم شده گیر افتاده باشید. چالشی که به نظر می‌رسد هوا رقیق‌تر و کمتر می‌شود، با ممکن است احساس کنید که زیر آب نگه داشته شده‌اید، نمی‌توانید برای نفس کشیدن به سطح آب برسید، یا این که شخصی یا چیزی به طور فیزیکی دهان و بینی شما را پوشانده است.

جالب توجه است مطالعه دیگری که توسط تیمی از محققان اسرائیلی در Frontiers in Psychology منتشر شده است نشان می‌دهد که کابوس خفگی با تجربه مشکل روانی در زندگی واقعی و همچنین اختلالات عمومی خواب مرتبط است.

از نظر فیزیولوژیکی، کسانی که مشکلات تنفسی را در طول خواب تجربه می‌کنند، بیشتر از کسانی که چنین مشکلاتی را در زندگی بیداری خود ندارند، خواب خفگی می‌بینند. این نشان می‌دهد که تداوی بدن برای نفس کشیدن می‌تواند در خواب به صورت احساس وحشتناک خفه شدن یا خفگی ظاهر شود.

از نظر روان‌شناختی، کسانی که اضطراب یا بریشانی مربوط به تنفس دارند نیز بیشتر در معرض این نوع کابوس‌ها هستند. در طول خواب، افراد اغلب احساس وحشتناکی از ناتوانی در حرکت را تجربه می‌کنند که گاهی اوقات با توهمات حضور موجودی خبیث روی سینه آنها همراه است و نفس کشیدن راسخت می‌کند. این تجربه وهم‌آور، که می‌تواند احساس خفه شدن را داشته باشد، هم به احساسات فیزیکی (مانند تنفس کم عمق و فلج بدن) و هم به عوامل روانی (مانند اضطراب و استرس)، مربوط می‌شود.

روشنفکران به این نتیجه رسیده‌اند که اگر اغلب این نوع کابوس‌ها را می‌بینید، بهتر است که در گام نخست برای رهایی از آنها درگیری‌های حل نشده یا عوامل استرس را در زندگی بیداری خود بررسی کنید. سپس، با بررسی این نشانه‌ها و انجام اقدامات پیشگیرانه برای رفع آنها، می‌توانید به سمت تجربه خواب آرام‌تر و احساس آرامش درونی بیشتری حرکت کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ، این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه‌های سلامت

مصرف کدام سبزیجات چربی شکم را از بین می‌برد؟

مصرف بعضی از آب سبزیجات مانند آب سیب و اسفناج می‌تواند به از بین بردن چربی شکم کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمنا، کاهش چربی شکم یکی از روش‌های سلامتی است که به ترکیبی از رژیم غذایی سالم، ورزش کردن و تغییرات سبک زندگی نیاز دارد، یکی از روش‌های مؤثر و طبیعی برای بهبود فرآیند کاهش وزن و همچنین کاهش چربی‌های شکم افزودن آب سبزیجات سبز به رژیم غذایی است، این آب سبزیجات نه تنها سرشار از مواد مغذی ضروری است، بلکه به سوزندایی بدن و افزایش متابولیسم کمک می‌کند و روند دفع چربی‌های سرسخت شکم را آسان‌تر می‌کند، در ادامه به بررسی آب سبزیجاتی می‌پردازیم که باعث کاهش چربی شکم می‌شود:

آب سیب، کیوی و اسفناج

ترکیبی از آب سیب، کیوی و اسفناج می‌تواند به بهبود فرآیند کاهش وزن و از بین بردن چربی‌های شکم کمک کند، سیب سرشار از فیبر غذایی به ویژه پکتین است که به کاهش چربی احشایی اطراف شکم کمک می‌کند، مصرف منظم سیب می‌تواند به کاهش چربی به ویژه در ناحیه دور شکم کمک کند، کیوی نیز به تجزیه چربی کمک می‌کند، همچنین، اسفناج یک سبزی کم کالری و سرشار از فیبر است که می‌تواند شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه دارد و گرسنگی را مهار کند.

آب خیار و زنجبیل

آب خیار و زنجبیل یک نوشیدنی آب‌رسان و چربی‌سوز است که برای از بین بردن چربی‌های شکم معجزه می‌کند، خیار بسیار کم کالری است و محتوای آب بالایی دارد، به همین دلیل به یک ماده ایده‌آل برای کاهش وزن تبدیل شده است، همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و خواص ضدالتهابی دارد، زنجبیل نیز قادر است دمای بدن را افزایش دهد و متابولیسم را بیشتر کند، بنابراین این نوشیدنی برای کاهش وزن بسیار مؤثر است.

آب سیب و خیار

ترکیب آب سیب و خیار نه تنها طعم خوبی دارد، بلکه ظرفیت چربی‌سوزی بالایی دارد، سیب سرشار از فیبر است و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود، خیار نیز باعث آب‌رسانی می‌شود و التهاب را کاهش می‌دهد.

آب کدو

از آنجایی که کدو کالری کم و محتوای آب بالایی دارد، به سوزندایی و دفع سموم بدن کمک می‌کند، کدو سرشار از فیبر است که به هضم غذا کمک می‌کند و مانع پرخوری می‌شود، بنابراین مصرف آب کدو به کاهش چربی‌های شکم و کاهش وزن کمک می‌کند.

آب اسفناج، خیار و آب لیمو

ترکیب آب اسفناج، خیار و آب لیمو یک نوشیدنی مؤثر برای کاهش چربی شکم است، اسفناج مواد مغذی و فیبر ضروری بدن را فراهم می‌کند و شما را سیر نگه می‌دارد، خیار نیز باعث آب‌رسانی و کاهش التهاب می‌شود، آب لیمو نیز سرشار از ویتامین C است که توانایی بدن برای سوزاندن چربی را افزایش می‌دهد، بنابراین نوشیدنی باشد به کتخاب عالی برای سوزندایی بدن و افزایش متابولیسم است.

توصیه‌های طب ایرانی در مورد تغذیه سالم برای دانش آموزان

متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران با تاکید بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت حافظه و افزایش یادگیری دانش آموزان، گفت: برای جلوگیری از تمایل کودکان به مصرف خوراکی‌های ناسالم، در مدرسه، بهتر است خوراکی‌هایی سالم و مغذی از منزل به همراه ببرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، الهام پارسا، پزشک و متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، اظهار کرد: بسیاری از والدین از ما می‌پرسند که چه مواد غذایی به کودکان خود دهند که سیستم ایمنی آنها قوی شود و در فصل پاییز دچار سرماخوردگی نشوند، توصیه می‌شود از شش دسته غذایی استفاده شود، یعنی مصرف میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت، دانه‌های روغنی و غلات به میزان مناسب در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شود.

پارسا تصریح کرد: باید مراقب باشیم تا حد امکان قند، شکر، چربی‌ها و نمک را از مواد غذایی کودکان حذف کنیم یا به حداقل برسانیم. خوراکی‌هایی مانند شیر کاکائو، آبمیوه‌های صنعتی، کیک های صنعتی و خوراکی هایی که نمک زیاد دارند، مثل سیب زمینی سرخ کرده، به ویژه اگر در مدارس عرضه شوند، برای کودکان مضر هستند.

وی افزود: خوراکی‌هایی مانند چیپس و پفک که طبق قانون نباید در بوفه های مدارس موجود باشند، گاهی همچنان به فروش می رسند و مصرف آنها به عنوان میان وعده برای کودکان توصیه نمی شود به جای این مواد، می‌توان از میوه‌های خشک یا کشک‌های ورقه‌ای به عنوان جایگزین‌های سالم استفاده کرد.

پارسا یادآور شد: بچه ها در میان وعده و زمان استراحت نباید از سندویچ های سنگین مانند سندویچ ماکارونی استفاده کنند، زیرا این غذاهای سنگین می توانند باعث اختلال در هضم و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس شوند.

وی تصریح کرد: متاسفانه که دانش آموزان در آنها از صبح تا بعدازظهر حضور دارند و ناهار نیز در مدرسه صرف می شود، باید به این نکته توجه کنند که پس از صرف ناهار، فعالیت های ورزشی سنگین انجام نشود، زیرا این کار باعث بازگشت خون از دستگاه گوارش به سمت سیستم عضلانی و در نتیجه اختلال در هضم غذا می شود که می تواند منجر به مشکلاتی مانند یبوست، نفخ، سوزش معده و رفلاکس شود.

پارسا همچنین بیان کرد: با توجه به علاقه دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس‌های خانگی یا میوه های خشک مانند سیب و انار استفاده کنند. همچنین، استفاده از انواع میوه‌های تازه مانند سیب، انار، گلابی، انگور، هویج و کرفس به عنوان میان وعده سالم توصیه می‌شود.

وی توصیه کرد: مصرف پوره‌های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوایی نیز برای کودکان مفید است، این پوره ها می توانند با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل، طعم بهتری به خود بگیرند و به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کنند. نوشیدنی‌هایی مانند آب سیب تازه و شیر بادام نیز از دیگر گزینه‌های سالم برای تغذیه کودکان در مدرسه هستند.

وی افزود: مصرف بادام، مویز، گردو، فندق و سایر مغزها به ویژه برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی نیستند، توصیه می‌شود. بادام و شیر بادام نیز به عنوان یکی از مواد غذایی تقویت کننده حافظه و سیستم ایمنی دانش آموزان پیشنهاد می‌شود. البته در صورت داشتن یبوست پوست بادام باید گرفته شود.

پارسا در پایان خاطرنشان کرد: با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع و توجه به نیازهای تغذیه‌ای دانش آموزان، می‌توان به بهبود سلامت جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری‌های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.