گوناگون

برای خرید مطمئن طلای آنلاین، از سکوهای معتبر خرید کنید

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران پیامکی با موضوع خرید مطمئن طلای آنلاین، به شهروندان ارسال کرد.

به گزارش پیام آشنا، پیامک معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران بشرح زیر است:

"برای خرید مطمئن طلای آنلاین، حتماً از سکوهایی که عیار استاندارد را رعایت می کنند و فاکتور معتبر ارائه می دهند خرید کنید. مراقب کلاهبرداری باشید."

کشف حدود ۱۳ میلیون مواد محترقه و منفجره و تشکیل ۳۶۶ پرونده برای متهمان

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا از کشف کشف حدود ۱۳ میلیون مواد محترقه و منفجره در کشور در یک ماه گذشته خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سردار حسین رحیمی با اشاره به اینکه متاسفانه آیین چهارشنبه‌های پایانی سال به شدت دچار تحریف شده است و اضافات و مواردی به آن ملحق شده است که به هیچ وجه ارتباطی با فرهنگ و سنن کشور ما ندارد، بیان کرد: وجود مواد محترقه و منفجره در سال‌های اخیر تلفات جانی بسیاری را درپی داشته و سلامت بسیاری از افراد جامعه را به خطر انداخته است.

وی افزود: در روزهای پایانی سال که مردم خود را برای ورود به سال نو بهار آماده می کنند متاسفانه شاهد هستیم که به خاطر استفاده‌های نابجا از مواد محترقه و منفجره در چهارشنبه‌های پایانی سال کام بسیاری از افراد جامعه تلخ می‌شود.

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا گفت: از یک ماه پیش طرح سراسری تشدید و مقابله و جمع‌آوری مواد محترقه در کشور آغاز که در اجرای این طرح بیش از ۱۲ میلیون ۶۰۰ هزار عدد انواع مواد محترقه و منفجره به ارزش تقریبی بیش از ۶۵ میلیارد تومان کشف شد.

وی با اشاره به تشکیل ۳۶۶ پرونده برای متهمان که در حوزه تولید و توزیع مواد محترقه و منفجره غیرمجاز و غیراستاندارد فعالیت داشتند، گفت: مقابله با اینگونه سوداگران در حقیقت در راستای دفاع از امنیت و سلامت مردم است چرا که تولیدکنندگان مواد محترقه در واقع سلامت و امنیت مردم را به مخاطره می‌اندازند.

سردار رحیمی افزود: هموطنان می‌توانند اخبار و اطلاعات خود را در خصوص تولیدکنندگان و توزیع کنندگان مواد محترقه و منفجره که در حقیقت سلامت مردم را به خطر می‌اندازند اخبار و اطلاعات خود را با شماره ۱۱۰ و همچنین شماره ستاد خبری پلیس امنیت اقتصادی ۹۶۳۰۰ در میان بگذارند.

آغاز پوشش بیمه تکمیلی فرهنگیان جدیدالاستخدام

مدیرکل رفاه و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش از آغاز پوشش بیمه تکمیلی فرهنگیان جدیدالاستخدام که از اول مهرماه ۱۴۰۳ استخدام شده‌اند خبر داد و گفت: با توافق شرکت‌های بیمه‌گر، همکاران جدید الاستخدام از اول اسفند ۱۴۰۳ می‌توانند بیمه تکمیلی داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی نیکفر به یکی از مطالبات جدی فرهنگیان جدیدالاستخدام اشاره کرد و گفت: قرارداد بیمه تکمیلی از اول تیر ۱۴۰۳ آغاز می‌شود لذا در بین قرارداد و بعد از انعقاد آن، مشکلاتی در پذیرش ایجاد می‌شود که با توافق بیمه‌گران همکاران جدید الاستخدام که از اول مهر ماه ۱۴۰۳ استخدام شده‌اند از اول اسفند ۱۴۰۳ می‌توانند بیمه تکمیلی داشته‌باشند.

وی با بیان اینکه پوشش بیمه‌های تکمیلی، مشمول همکاران رسمی می‌شود افزود: بیمه فرهنگیان حق‌التدریس به شکل دیگری است، آنها که شرکتی هستند از طرف شرکت‌ها و اگر طرف قرارداد با مراکز غیر دولتی هستند از طرف موسسان پیگیری می‌شود.

مدیرکل رفاه و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش در ادامه همچنین در خصوص بیمه دانش‌آموزان حادثه تصادف اتوبوس کرمان گفت: از لحظات اول بیمه‌گر مکاف به حضور بود. تعهدات بیمه‌ای نیز سقفی دارد اما برای دانش آموزان چه در بخش هزینه بیمارستانی و چه پرداخت هزینه‌های درمان، بیمه ملزم به پرداخت هزینه به صورت کامل است.

نیکفر در خصوص پرداخت دیه دانش‌آموزان افزود: بر اساس چارچوب موجود، دیه به طور کامل و آنچه در قرارداد آمده پرداخت خواهد شد. حادثه مربوط به استان کرمان است بوده و بیمه‌گر این استان نیز بیمه داناست.

معاون وزیر ادامه داد: این اطمینان را می‌دهم تمام حمایت‌های بیمه‌ای و اقداماتی که باید آموزش و پرورش انجام دهد، برای آرامش خانواده‌ها و انجام تکالیف پیگیری و انجام خواهیم داد.

شکست مجدد در کورد تأمین شیر خشک در کشور

سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از تأمین بیش از ۷ میلیون قوطی شیر خشک معمولی و رژیمی در کشور خبر داد و این میزان تامین در ماه را رکوردی تازه عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، علی صفا اظهار کرد: بر اساس اطلاعات ثبت شده در سامانه تینک، طی بهمن‌ماه ۱۴۰۳ بیش از ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار قوطی انواع شیر خشک رگولار در سطح کشور توزیع شده که از نظر حجم توزیع، رکورد جدیدی محسوب می‌شود.

وی با اشاره به بهبود روند تخصیص و تأمین ارز از ابتدای سال جاری، گفت: تولید شیر خشک افزایش یافته و بر اساس داده‌های شناسه‌گذاری، از ابتدای سال تاکنون ۶۸.۵ میلیون قوطی تولید شده که برابر با کل تولید سال گذشته است.

سرپرست اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو در ادامه از برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروز خبر داد و افزود: به منظور تأمین نیاز استان‌های مسافرپذیر، تدابیر ویژه‌ای در نظر گرفته شده تا روند توزیع با سرعت بیشتری انجام شود و مقادیر بیشتری از این محصول در مقایسه با الگوی مصرف معمول در اختیار این استان‌ها قرار گیرد.

زنان و خانواده

افزایش مشارکت سیاسی زنان در سطوح مدیریتی

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از انتصاب بیش از ۱۹۰ زن در سطوح مختلف مدیریتی از زمان آغاز به کار دولت وفاق ملی در تابستان ۱۴۰۳ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، زهرا بهروزآذر سه‌معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، در مراسم افتتاحیه نمایشگاه دستاوردهای زنان ایرانی با عنوان «زنان ایرانی، قصه‌های ناگفته» در خانه نوآوری و فناوری آی‌هیت در محل نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران حضور یافت و ضمن تاکید بر عزم جمهوری اسلامی ایران برای توانمندسازی زنان، از پیشرفت‌های کشور در این حوزه سخن گفت. او در ابتدای سخنان خود با اشاره به سیاست‌های جمهوری اسلامی در حمایت از زنان، تصریح کرد که دولت ایران با تکیه بر اسناد بالادستی و قانون اساسی، همگام با جامعه جهانی برای بهبود وضعیت زنان گام برداشته است.

بهروزآذر در ادامه، به برخی از شاخص‌های پیشرفت زنان در ایران اشاره کرد. او گفت: امید به زندگی زنان ایرانی به ۷۸ سال رسیده و ۹۵ درصد زایمان‌ها تحت نظر متخصصان انجام می‌شود که کاهش مرگ و میر مادران را به‌دنبال داشته است. همچنین زنان ۴۰ درصد پزشکان متخصص و ۳۰ درصد پزشکان فوق تخصص کشور را تشکیل می‌دهند.

کاهش شکاف جنسیتی در آموزش و پیشرفت علمی‌زنان

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به کاهش شکاف جنسیتی در آموزش اظهارکرد: با رسیدن نرخ کاهش شکاف جنسیتی به ۳ درصد، ایران یکی از موفق‌ترین کشورها در عدالت آموزشی است. زنان ۵۶ درصد ورودی‌های دانشگاه‌های دولتی را تشکیل می‌دهند و حضور آنان در رشته‌های فنی و مهندسی به ۷۸۴ رشته افزایش یافته است. او همچنین خاطرنشان کرد که سهم زنان در هیئت علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی به ۴۰ درصد و در سایر دانشگاه‌ها به ۳۴ درصد رسیده است.

نقش زنان در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی

بهروزآذر با اشاره به مشارکت گسترده زنان در عرصه‌های فرهنگی و اجتماعی گفت: ۲۳ هزار و ۵۴۳ زن مؤلف، ۱۰۵۱ ناشر، ۴۳۵ مدیر چاپخانه و بیش از ۱۸۱ هزار زن دارای مجوز چاپ کتاب در کشور فعال‌اند. همچنین، ۲۳۳۶ زن مدیرمسئول رسانه و ۲۰ هزار و ۷۶۲ ناشر زن نقش مهمی در آگاهی‌بخشی و تحقق عدالت اجتماعی دارند. در حوزه اقتصادی، او به افزایش سهم زنان در فناوری اطلاعات و کارآفرینی اشاره کرد و افزود: ۳۱۵ درصد از فعالان این عرصه را زنان تشکیل می‌دهند و تاکنون ۱۲ هزار شرکت توسط زنان راه‌اندازی شده است. او همچنین از مدیریت ۲۵۰ شرکت دانش‌بنیان توسط زنان و حضور ۴۱۳۳۰ زن در مدیریت ۱۰ هزار شرکت خبر داد.

افزایش مشارکت سیاسی زنان در سطوح مدیریتی

بهروزآذر در بخش دیگری از سخنان خود به افزایش مشارکت زنان در سیاست و مدیریت کشور اشاره کرد و گفت: از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۴ بیش از ۸۰۰۰ زن در سراسر کشور برای ورود به عرصه‌های مدیریتی توانمند شده‌اند. همچنین، از زمان آغاز به کار دولت وفاق ملی در تابستان ۱۴۰۳، بیش از ۱۹۰ زن در سطوح مختلف مدیریتی کشور منصوب شده‌اند. او افزود که حضور زنان در کابینه دولت چهاردهم و انتصاب اولین سخنگوی زن دولت جمهوری اسلامی ایران، گامی مهم در مسیر استفاده از ظرفیت‌های زنان در عرصه سیاست‌گذاری بوده‌است.

نقش پررنگ زنان در ورزش و موفقیت‌های بین‌المللی

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به دستاوردهای ورزشی زنان ایرانی گفت: حضور ۹۳۵ هزار ورزشکار حرفه‌ای زن، کسب ۲۹۵۰ مدال جهانی، مدیریت ۵۱ فدراسیون ورزشی و فعالیت ۱۰۰۰ مدرس، ۱۵۰ هزار مربی و ۱۶۱۱۱ باشگاه ورزشی ویژه زنان، جایگاه برجسته آنان در ورزش کشور را نشان می‌دهد. او همچنین از دستاوردهای زنان ایرانی در ورزش‌های معلولان سخن گفت و افزود: رشد ۲۲ درصدی حضور بانوان در پارالمپیک، منجر به کسب جایزه روز جهانی زن از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک برای ایران شده است.

حمایت از زنان سرپرست خانوار و توسعه اقتصادی آنان

بهروزآذر به اقدامات دولت در حمایت از زنان سرپرست خانوار اشاره کرد و گفت: برنامه‌های ملی متعددی برای حمایت از این قشر اجرا شده است که شامل توسعه تعاونی‌های زنان، اجرای برنامه‌های کارآفرینی، تسهیل دریافت وام، پوشش بیمه تامین اجتماعی و واگذاری اراضی به تشکل‌های زنانه می‌شود.

حمایت از زنان فلسطینی و محکومیت جنایات رژیم‌صهیونیستی

بهروزآذر با اشاره به وضعیت اسفناک زنان و کودکان در غزه، از همه حضار دعوت کرد تا به پویشی بپیوندند که خواستار کیفر جنایات رژیم صهیونیستی و عدم عضویت مجدد این رژیم در کمیسیون مقام زن سازمان ملل است. او در پایان سخنانش ابراز امیدواری کرد که زنان ایرانی با تلاش‌های خود بتوانند مسیر پیشرفت را ادامه داده و جایگاه خود را در عرصه‌های مختلف تقویت کنند.

تازه‌های سلامت

خطری که زنان با یائسگی زودرس را تهدید می کند

نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد، زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسگی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ایتلایه دیابت نوع ۲ هستند.

به گزارش پیام آشنا، پژوهشگران داده‌های سلامت بیش از ۱.۱ میلیون زن یائسه در کره جنوبی را تجزیه‌وتحلیل کردند و دریافتند که هرچه یائسگی زودتر اتفاق بیفتد، خطر ایتلایه دیابت بیشتر می‌شود و این نتایج نقش مهم تغییرات هورمونی در سلامت متابولیک را برجسته می‌کند.

چگونه یائسگی بر خطر دیابت تاثیر دارد؟

دیابت نوع ۲، بیماری مزمن جدی است که خطر بیماری قلبی و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد، در حالی که عوامل ژنتیک، چاقی و شیوه زندگی عوامل خطر شناخته شده هستند اما این پژوهش بر عامل خاص در زنان سن یائسگی، تمرکز کرد. یائسگی باعث کاهش قابل‌توجه سطح استروژن می‌شود که بر حساسیت انسولین و متابولیسم گلوکز تاثیر می‌گذارد. استروژن به بدن در تنظیم قند خون کمک می‌کند، بنابراین از دست دادن زودهنگام آن می‌تواند زنان را در برابر دیابت آسیب‌پذیرتر کند.

یافته‌های کلیدی پژوهش کنونی

زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسگی را پشت سر گذاشتند، در مقایسه با زنانی که در سن ۵۰ سالگی یا بالاتر به یائسگی رسیدند، به‌طور قابل‌توجهی در معرض خطر ایتلایه دیابت نوع ۲ قرار داشتند. هر چه زودتر یائسگی اتفاق بیفتد، خطر دیابت بیشتر می‌شود و این نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین تغییرات هورمونی و سلامت متابولیک است. پژوهشگران توصیه کردند که زنان مبتلا به یائسگی زودرس به وزن خود توجه بیشتری داشته باشند، به‌طور منظم ورزش و رژیم غذایی متعادلی داشته باشند تا به کاهش خطر ایتلایه دیابت کمک کنند.

چرا تشخیص زودهنگام و سبک زندگی مهم است؟

پژوهشگر ارشد این پژوهش، پروفسور گا یون نام بر اهمیت مداخله زودهنگام تاکید و اظهار کرد: زنانی که یائسگی زودرس را تجربه کردهاند ممکن است در معرض خطر ایتلایه دیابت نوع ۲ قرار داشته باشند، بنابراین باید روی حفظ وزن سالم و سبک زندگی فعال تمرکز کنند. نتایج پژوهش کنونی منتشرشده در سایت ساینس نشان می‌دهد که معاینات منظم سلامت و مراقبت‌های پیشگیرانه می‌تواند به زنانی با یائسگی زودرس کمک کند تا خطر ایتلایه دیابت را کاهش دهند. وی افزود: مقابله با این خطر از طریق معاینات پزشکی منظم و اصلاح سبک زندگی بسیار مهم است.

سلامت زنان

این پژوهش نیاز به آگاهی بیشتر و راهکارهای پیشگیری هدفمند را برجسته می‌کند. اگر دستورالعمل‌های بهداشتی، زمان‌بندی یائسگی را به‌عنوان عامل خطری برای دیابت در نظر بگیرند، پزشکان می‌توانند غربالگری‌های اولیه و برنامه‌های پیشگیری شخصی را برای زنان در معرض خطر بالاتر ارائه دهند. به گفته نام، ارتباط یائسگی زودرس با خطر دیابت می‌تواند مراقبت‌های بهداشتی را با ترویج غربالگری هدفمند، به‌روزرسانی دستورالعمل‌های بالینی و توانمندسازی زنان برای برداشتن گام‌های پیشگیرانه برای سلامت خود تغییر دهد. این پژوهش به شواهد فزاینده‌ای افزود که تغییرات هورمونی نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت دیابت دارند. با آگاهی بهتر و مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه، زنانی که یائسگی زودرس را پشت سر می‌گذارند، می‌توانند اقداماتی را برای محافظت از سلامت متابولیک طولانی‌مدت خود انجام دهند.

نتایج پژوهش کنونی در ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵ در نشریه JAMA Network Open منتشر شد.

در ماه مبارک رمضان انجام شد؛

توزیع یک هزار بسته معیشتی توسط اداره اوقاف البرز

خانی نژاد- خبرنگار زمان: معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه البرز از توزیع بیش از یک هزار بسته معیشتی بین خانواده های کم برخوردار این استان از ابتدای ماه مبارک رمضان خبر داد.

حجت الاسلام والمسلمین "مرتضی عزیزی" روز گذشته در نشست با خبرنگاران گفت: این بسته‌ها در قالب پویش قرار دوازدهم از ابتدای ماه مبارک رمضان انجام شده است.

معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه البرز افزود: قرار بر این است تا پویشی در دوازدهم هرماه انجام می‌شود که هدف کمک به محرومان و افراد کم برخوردار این استان است.

این مسئول تاکید کرد: همزمان در طول ماه مبارک رمضان پنج سری جهیزیه کامل به خانواده های محروم اهدا شده که در کنار آن ۳۰۰ خانواده زندانی نیز کمک شده است.

حجت الاسلام عزیزی از اهدای ۱۰۰ تخت ویژه سالمندان به مبلغ ۲۰ میلیارد ریال نیز خبر داد و گفت: در اجرای طرح ظایفات الهی که در ۳۶ بقعه متبرکه انجام شود مراسمی همچون انس با قرآن، تفسیر و جزءخوانی قرآن کریم، خیمه معرفت، نیز برگزار می‌شود.

او همچنین از برنامه ریزی برای مبلغینی که از استان قم و البرز در بقاع متبرکه، مدارس، دانشگاه‌ها و مساجد حضور دارند خبر داد و گفت: در این ایام برای اقشار مختلف جامعه با حضور مداحان در مراسم مختلف سخنرانی می شود.

معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان البرز گفت: امسال شبهای قدر تقارن با سال نو شده که مراسم پرفیض و معنوی شبهای قدر در تمام بقاع متبرکه و همچنین مساجد این استان برگزار می شود.

این مسئول با اشاره به ضرورت بهره گیری از فرصت لیالی قدر، افزود: آنچه که در آیات و روایت آمده شب قدر یکی از شب‌های خاص در ماه رمضان است که تقدیر و سرنوشت یک ساله انسان در آن رقم خواهد خورد و هدف اوقاف برگزاری پاسکوه این مراسم با حضور اقشار مختلف جامعه است.

مکث

کودکان در محاصره اخبار ناگوار؛ فاجعه‌ای خاموش در حال وقوع است!

هر روز، سیل عظیمی از اخبار ناگوار، از بحران‌های اقتصادی و سیاسی گرفته تا حوادث طبیعی و اجتماعی، به مردم منتقل می‌شود. این اخبار نه‌تنها بزرگسالان، بلکه کودکان و نوجوانان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. بسیاری از آن‌ها بدون داشتن درک کامل از وقایع، در معرض اطلاعاتی قرار می‌گیرند که ذهنشان را پر از نگرانی و استرس می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نورنیوز، در دنیای امروز، انتشار اخبار تلخ و ناامیدکننده از طریق رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و حتی گفت‌وگوهای روزمره میان بزرگ‌ترها، به یکی از عوامل مهم ایجاد اضطراب اجتماعی تبدیل شده است. این اخبار که اغلب بر رخدادهای منفی، بحران‌ها و آینده‌های مبهم تأکید دارند، می‌توانند تأثیرات عمیقی بر ذهن کودکان، نوجوانان و جوانان بگذارند. نگرانی از آینده، احساس ناامنی و بی‌اعتمادی، تنها بخشی از پیامدهای این فضای خبری هستند. در چنین شرایطی، مدیریت نحوه مواجهه با اخبار و ایجاد فضایی امن و آرام برای نسل جوان، امری ضروری است که والدین و معلمان نقش کلیدی در آن ایفا می‌کنند.

چگونه اخبار تلخ اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کنند؟

در عصر اطلاعات، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره تبدیل شده‌اند. هر روز، سیل عظیمی از اخبار ناگوار، از بحران‌های اقتصادی و سیاسی گرفته تا حوادث طبیعی و اجتماعی، به مردم منتقل می‌شود. این اخبار نه‌تنها بزرگسالان، بلکه کودکان و نوجوانان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند.

بسیاری از آن‌ها بدون داشتن درک کامل از وقایع، در معرض اطلاعاتی قرار می‌گیرند که ذهنشان را پر از نگرانی و استرس می‌کند.

گفت‌وگوهای میان بزرگ‌ترها نیز نقش مهمی در شکل‌گیری این اضطراب دارد. زمانی که کودکان در محیطی قرار می‌گیرند که دائماً درباره مشکلات، بحران‌ها و آینده‌ای نامعلوم صحبت می‌شود، آن‌ها نیز احساس ناامنی را درونی می‌کنند. این احساس می‌تواند باعث کاهش اعتمادبه‌نفس، نگرانی مداوم، بی‌خوابی و حتی افت تحصیلی شود. نوجوانان نیز ممکن است با دیدن حجم زیاد اطلاعات منفی در شبکه‌های اجتماعی، دچار اضطراب و یأس شوند و آینده را تیره‌وتار ببینند.

کدام گروه‌ها بیشتر در معرض آسیب هستند؟

همه افراد به یک شکل تحت تأثیر اخبار منفی قرار نمی‌گیرند. اما کودکان، نوجوانان و جوانان به دلیل حساسیت ذهنی و عاطفی خود، آسیب‌پذیرتر هستند. کودکان خردسال ممکن است بدون درک کامل از مفهوم اخبار، صرفاً احساس خطر کنند و دچار ترس‌های وسواسی شوند. مانند نگرانی از جدایی والدین، ترس از تنها ماندن یا اضطراب شبانه نوجوانان، که در مرحله حساس شکل‌گیری شخصیت و دیدگاه‌های خود هستند، ممکن است دچار بی‌اعتمادی به آینده شوند و حتی انگیزه خود را برای تلاش و پیشرفت از دست بدهند.

در این میان، جوانان نیز که در آستانه ورود به جامعه و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی هستند، با حجم بالای اطلاعات منفی روبه‌رو می‌شوند. این بمباران خبری می‌تواند امید آن‌ها را کاهش دهد و احساس ناتوانی در برابر مشکلات را در آن‌ها تقویت کند.

چگونه از تأثیرات منفی اخبار تلخ جلوگیری کنیم؟

مدیریت این وضعیت نیازمند آگاهی و برنامه‌ریزی است. والدین، معلمان و حتی رسانه‌ها، نقش مهمی در کاهش تأثیرات منفی اخبار بر کودکان و نوجوانان دارند. یکی از مهم‌ترین راهکارها، کنترل میزان و نوع اخباری است که آن‌ها در معرض آن قرار می‌گیرند. والدین باید مراقب باشند که فرزندانشان بیش از حد درگیر اخبار ناگوار نشوند و آن‌ها را تشویق کنند که از منابع معتبر و متعادل استفاده کنند. همچنین، توضیح واقع‌بینانه اما آرامش‌بخش درباره اخبار، می‌تواند از بروز ترس‌های غیرمنطقی جلوگیری کند.

در محیط‌های آموزشی نیز باید به اهمیت این موضوع توجه شود. معلمان می‌توانند با آموزش تفکر انتقادی، به دانش‌آموزان یاد بدهند که چگونه اخبار را تحلیل کنند و تحت تأثیر شایعات و روایت‌های اغراق‌آمیز قرار نگیرند. همچنین، تشویق به فعالیت‌های مثبت مانند ورزش، هنر و گفت‌وگوهای انگیزشی، می‌تواند فضای ذهنی آن‌ها را از استرس ناشی از اخبار تلخ دور کند.

ایجاد امید در نسل جوان، یک مسئولیت اجتماعی

در دنیایی که اخبار تلخ به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند، ایجاد تعادل میان آگاهی و آرامش، ضروری است. اکنون نیز است والدین، معلمان و جامعه باید به این نکته توجه داشته باشند که امید و امنیت روانی، نیاز اساسی نسل جوان است. با ایجاد فضایی مثبت و حمایتی، می‌توان به آن‌ها کمک کرد که بدون اضطراب و ناامیدی، مسیر رشد و پیشرفت خود را طی کنند. آینده‌ای روشن، تنها در سایه ذهنی آرام و یادگیرنده ساخته می‌شود و این مسئولیتی است که بر عهده همگان است.

قبل از ورزش غذا بخوریم یا بعد از آن؟

اگر به توصیه‌های برخی از متخصصان ورزش در رسانه‌های اجتماعی گوش دهید، آنها به شما اطمینان می‌دهند که ورزش کردن با معده خالی، چربی بیشتری می‌سوزاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، با این حال «لیی لانگر»، متخصص تغذیه در تورنتو در این باره می گوید: این یک تصور غلط رایج است که ورزش در حالت ناشتا، عملکرد را بهبود می‌بخشد یا کالری بیشتری می‌سوزاند.

او یادآور می‌شود: تحقیقات نشان می‌دهند که از نظر اثربخشی، تغییر زمان ورزش کردن، واقعاً تفاوت زیادی ایجاد نمی‌کند.

اما شاید این سوال برایتان پیش بیاید که آیا باید قبل از تمرین، پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ خیر، این هم درست نیست.

در ادامه نگاهی داریم به اینکه چه زمانی و چگونه باید غذا بخورید (قبل، بعد یا حتی در طول تمرین) و همچنین به یاد داشته باشید که به توصیه کارشناسان، آنچه می‌خورید مهمتر از آن که چه زمانی از روز را به خوردن اختصاص می‌دهید.

غذا خوردن قبل از ورزش چه شرایطی دارد؟

کالری موجود در غذا به معنای واقعی کلمه انرژی است. بنابراین شما به غذا نیاز دارید تا مواد مغذی بدن خود را برای یک تمرین مناسب تامین کنید.

لانگر، نویسنده کتاب «غذای خوب، رژیم غذایی بد» در این باره می گوید: ورزش، خون را از اندام‌ها از جمله معده به ماهیچه‌ها هدایت می کند. بنابراین ورزش با شکم پُر بر روند هضم تأثیر می گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث گرفتگی یا حتی احساس بیماری شود.

این امر به ویژه در مورد وعده‌های غذایی سرشار از چربی، پروتئین یا فیبر است که هضم آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد. به این ترتیب، لانگر توصیه می‌کند که با فاصله بیشتری از زمان ورزش کردن، کربوهیدرات متنوع و بیشتری مصرف کنید و دو تا سه ساعت قبل از ورزش شدید صبر کنید تا غذا هضم شود. به گفته او، شما قطعاً نمی‌توانید یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.

اگر اول صبح یا قبل از شام ورزش می کنید بد نیست که از قبل، یک میان وعده غنی از کربوهیدرات مانند موز همراه با «کره بادام زمینی» یا ماست همراه با میوه میل کنید این ترکیب به شما انرژی می‌دهد تا فعالیت بدنی خوبی داشته باشید و می‌تواند پس از آن با مصرف یک وعده غذایی کامل، سوخت مورد نیاز بدن را تامین کنید.

چه زمانی و چه چیزی باید بعد از ورزش بخورید؟

«کریستا آستین»، فیزیولوژیست در کارولو اسپرینگز می‌گوید: خوردن استیک ممکن است بعد از ورزش، بهتر به شما کمک کند زیرا در آن زمان، هضم مقادیر بیشتر پروتئین به‌نسبت آسان‌تر می‌شود.

آستین معتقد است اگر یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد تا بتوانید یک وعده غذایی کامل بخورید، بهتر است در این مدت یک میان وعده یا پروتئین بالا میل کنید تا انتشار خود را کاهش دهید. دلیل آن ارتباط چندانی با بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد بلکه به این خاطر است که افراد اغلب وقتی خیلی گرسنه هستند، انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تری دارند و بیشتر احتمال دارد به سراغ مواد غذایی ناسالم بروند.

آستین، نویسنده کتاب «تغذیه عملکرد: یکار گیری علم زمان بندی مواد مغذی» همچنین می گوید: بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش بسیار گرسنه می‌شوند و ممکن است پرخوری کنند.

لانگر نیز با اشاره به همین شرایط تاکید می کند: این هم یک افسانه دیگر است که پرخی می گویند باید در عرض چند دقیقه پس از اتمام تمرین، یک شیک پروتئینی مصرف کنید تا بزرگترین ماهیچه‌ها را بسازید.

او خاطر نشان می‌کند: در واقع بدن به تامین مداوم اسیدهای آمینه مانند پروتئین برای ترمیم و نگهداری ماهیچه‌ها نیاز دارد.

خوردن غذا در حین ورزش چطور؟

اکثر افرادی که در طول روز به اندازه کافی غذا می‌خورند در طول تمرین به چیزی نیاز ندارند. لانگر و آستین هر دو بر این باورند که آسته تحمل، حدود یک ساعت ورزش شدید است. بیشتر از این مثلاً اگر برای یک ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان وعده غنی از کربوهیدرات در وسط آن بهره‌مند شوید.

آستین به جای تمرکز بر زمان خوردن غذا، تاکید می‌کند که روی انتخاب نوع خوردنی‌ها و مقدار آنها تمرکز کنید.

او گفت: اصلی‌ترین چیزی که باید به مردم بیاموزم این است که تغذیه، مبحث ساده‌ای است. شاید لازم باشد از تمرکز روی مفهوم زمان‌بندی مصرف مواد مغذی دست بکشید و فقط مطمئن شوید مادامی که در طول روز غذا می‌خورید بر گزینه‌های سالم و سلامت خود تمرکز داشته‌باشید.