گوناگون

سه ویژگی آینده‌سازان جهان

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: «ایده و رویا» «کار گروهی و مشارکت» و «تمرکز» سه ویژگی آینده‌سازان جهان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علی لطیفی در آیین اختتامیه نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی دانش‌آموزان شهرستان‌های استان تهران که در پارک فناوری پردیس برگزار شد، گفت: آینده جهان را کسانی خواهند ساخت که واجد سه ویژگی اصلی باشند: اولین ویژگی صاحب رویا و ایده بودن است و شما دانش‌آموزان باید صاحب رویا و ایده هستید و باید آن را با یادگیری دنبال کنید. دوم توانایی انجام کار گروهی و مشارکتی است و متاسفانه در برخی از موارد مشاهده می‌شود که کارهای گروهی و مشارکتی در مدارس کمرنگ است اما شما در این پروژه‌های گروهی با انجام کارهای مشارکتی بر این نقطه ضعف غلبه کردید و بالاخره ویژگی سوم افراد موفق و آینده‌ساز جهان داشتن تمرکز است. وی گفت: یکی از ویژگی های دنیای امروز به واسطه فناوری‌های جدید ارتباطی این است که افراد در فضای مجازی غوطه‌ورند و این غوطه‌وری در دنیای مجازی امکان تمرکز را از ما سلب می‌کند، اما پرداختن به پروژه‌های پژوهشی و علمی برخلاف این جهت امکان تمرکز را افزایش داده و آن را بهبود می‌بخشد. رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در این رویداد علمی از دانش‌آموزان خواست تا در رسیدن به مسیر کسب حکمت حرکت کنند تا به عنوان عالمان حکیم آینده‌ساز فردای خودشان و کشور را به شایستگی بسازند، همچنین ضمن تقدیر از دست اندرکاران برنامه ابراز امیدواری کرد که این رویداد نقطه آغازی در مسیر دستیابی دانش‌آموزان به اهداف متعالی حکیمانه باشد.

هزینه تحصیل فرزندان دغدغه اصلی خانواده‌ها

معاون سابق وزارت آموزش و پرورش با اشاره به ضرورت فراهم کردن آموزش رایگان متذکر شد، هم اکنون در کشور ما یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها هزینه تحصیل فرزندان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، پیری جمعیت در کمین ایران است، این سختی است که مدت‌هاست کارشناسان حوزه جمعیت درباره آن هشدار می‌دهند، صالح قاسمی- دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت از جمله کارشناسانی است که در این رابطه هشدار داده و می‌گوید: در حال حاضر نرخ رشد جمعیت در ایران حدود ۰۶ درصد است و پیش‌بینی می‌شود حدود ۱۰ تا ۱۵ سال آینده، نرخ رشد جمعیت صفر درصد و پس از آن منفی شود، با توجه به وضعیت پیری جمعیت در ایران یکی از دستاوردهایی که در این زمینه می‌تواند ایفای نقش کند و جوانان و نوجوانان را نسبت به تهدیدات پیری جمعیت در ایران آگاه کند، وزارت آموزش و پرورش است. در قانون جوانی جمعیت و خانواده نیز بر گنجاندن محتوای آموزشی و پرورشی در راستای بندهای سیاست‌های کلی جمعیّت و سیاست‌های کلی خانواده در کتاب‌های درسی ظرف دو سال بعد از لازم‌الاجرا شدن این قانون تأکید شده است.

در همین ارتباط ابراهیم سحرخیز- معاون سابق وزارت آموزش و پرورش در یک برنامه رادیویی گفت: آموزش و پرورش ظرفیت‌هایی دارد که می‌تواند در اختیار قانون جوانی جمعیت قرار بگیرد، در دوره ابتدایی و متوسطه اول باید بر آموزش مهارت زندگی متمرکز شویم چرا که در سند تحول بنیادین تأکید شده است، دانش‌آموزان باید به گونه‌ای تربیت شوند که بعد از ۱۲ سال هنگام فارغ التحصیلی از مدارس بتوانند به عنوان یک شهروند زندگی خود را اداره کنند. وی افزود: مباحث مربوط به جمعیت و ویژگی‌های یک خانواده مطلوب می‌تواند در قالب برنامه هفتگی دانش‌آموزان در قالب تولید محتوا به صورت مستقیم یا در برنامه‌های بروزرسی و تربیتی ارائه شود. معاون سابق وزارت آموزش و پرورش گفت: انجمن اولیا و مربیان می‌تواند در قالب جلسات آموزشی برای والدین با استفاده از روانشناسان و جمعیت شناسان مزیت‌های دو یا چند فرزندی را توضیح دهد اما هنوز از این ظرفیت به خوبی استفاده نمی‌شود. سحرخیز بیان کرد: وزارت آموزش و پرورش با ۱۶ میلیون دانش‌آموز و والدین آنها در ارتباط است و می‌تواند با دعوت از کارشناسان و متخصصان حوزه جمعیت در جلسات انجمن اولیا و مربیان مدارس، ضرورت‌های افزایش جمعیت کشور را تبیین کند همچنین نشریات پیوند ظرفیت مناسبی برای ارائه محتواهای مورد نیاز در این رابطه است. وی به این موضوع اشاره کرد که در ابتدای دهه ۶۰ سیاست کشور افزایش جمعیت بود اما در دهه ۷۰ شعار فرزند کمتر زندگی بهتر مورد تأکید قرار گرفت به همین دلیل نیاز داریم در زمینه رشد جمعیت سیاست پایدارتری را داشته باشیم. سحرخیز بیان کرد: نیاز است شرح وظایفی برای مشاوران و مربیان بروزرسی تعیین شود تا برخی تکالیف در بحث جمعیت را پیگیری کنند در کنار این اقدامات آموزش و پرورش، سیاست‌های دولت در حوزه مسکن و اقتصاد تکمیل کننده این پازل است. معاون سابق وزارت آموزش و پرورش یادآور شد: صرفاً با ارائه محتواهای مربوط به جمعیت یا همسر مطلوب توسط آموزش و پرورش راه به جایی نخواهیم برد و باید همکاری و اشتراک فکری با سایر دستگاه‌ها رخ دهد از سوی دیگر ۱۲ سال آموزش و پرورش تحت‌الشعاع کنکور قرار دارد و ۱۶ میلیون دانش‌آموز برای صف دو میلیونی کنکور تربیت می‌شوند و همین باعث شده است تا از مسائل مهم غافل بمانند. وی ادامه داد: هم اکنون در آموزش و پرورش مسائلی که باید در متن باشد به حاشیه رفته است به عنوان مثال برگزاری اردو، مسابقات فرهنگی و ورزشی و... باعث رشد اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود اما بیشتر این برنامه‌ها به دلیل محدودیت منابع تعطیل شده است. سحرخیز درباره ضرورت ارائه آموزش‌های جنسی به کودکان و نوجوانان گفت: برای تربیت جنسی کودکان نمی‌توانیم از آموزش‌های مستقیم استفاده ارائه کنیم بنابراین باید با روش‌های غیر مستقیم یا افزایش آگاهی والدین در زمینه مواجهه با بحران بلوغ نوجوانان اقدام کرد همچنین در دوره متوسطه نیز می‌توان در قالب برخی دروس مطالب آموزشی را ارائه کرد. وی با اشاره به ضرورت فراهم کردن آموزش و پرورش رایگان متذکر شد: در سایر کشورها از آموزش و پرورش دولتی حمایت می‌شود هم اکنون در کشور ما یکی از دغدغه خانواده‌ها موضوع هزینه تحصیل فرزندان است در ایران بیش از ۱۴ درصد مدارس مستقیم غیردولتی هستند و در مدارس دولتی هم ۳۰ درصد بار هزینه‌های آموزش و پرورش را خانواده‌ها به دوش می‌کشند.

زنان و خانواده

پیگیری معاونت زنان برای آزادی «خبرنگاران» و «مادران» بازداشتی حوادث اخیر

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری از پیگیری برای آزادی زنان و خبرنگاران زن بازداشت شده در حوادث اخیر به ویژه مادران و زنان بیمار بازداشتی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، انسیه خزعلی با اشاره به بازدید اخیر خود از زندان زنان قرچک اظهار کرد: در آن بازدید وضعیت مکانی، وضعیت بهداشتی و شرایط سلامت زندانیان زن را بررسی کردیم.

وی با بیان اینکه در خلال آن بازدید برخی از زندانیان زن با ما گفت‌وگو کردند و ما حرف‌هایشان را شنیدیم، افزود: در فرصتی که بود با برخی زندانیان زن صحبت کردیم و با تعدادی از آنها همکاران ما صحبت کردند. مطالب آنها را شنیدیم و نامه‌هایشان را دریافت کردیم.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری در پاسخ به این سوال که آزادی زندانیان زن بازداشت شده در حوادث اخیر را پیگیری خواهید کرد؟ گفت: پیگیرهستیم. به ویژه پیگیر آزادی زنانی که فرزند و یا بیماری دارند، هستیم تا برایشان شرایطی فراهم کنیم و برخی با وثیقه و حتی برخی بدون وثیقه زودتر آزاد شوند.

خزعلی همچنین در پاسخ به این سوال که در خصوص آزادی خبرنگاران زن، به ویژه خبرنگارانی که در حوزه زنان می‌نوشتند نیز قدماتی انجام خواهید داد؟ تصریح کرد: بله، وضعیت اینها را نیز همانند باقی زنان بازداشتی بررسی و گزارشی از کار آنها گرفتیم.

دولت از فعالیت‌های فناورانه و کارآفرین بانوان حمایت می‌کند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده همچنین در بازدید از واحدهای فناور بانوان در پارک علم و فناوری خراسان جنوبی مستقر در بیرجند گفت: دولت پشتیبان فعالیت‌های فناورانه و کارآفرین بانوان است و حمایت‌های لازم را خواهیم داشت.

خزعلی اظهار کرد: بانوان فناور این استان به صورت خانواده‌محور، فعالیت‌ها، ابداعات و اختراعات خوبی داشته‌اند.

وی گفت: به طور قطع در معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری تلاش خواهیم کرد تا در سال "تولید: دانش بنیان، اشتغال آفرین" به هر میزان که بتوانیم بانوان فناور استان را در بخش اعطای تسهیلات و صدور مجوزها حمایت کنیم و پشتیبان فعالیت‌های فناورانه و کارآفرین این قشر باشیم.

جزئیات برقراری حقوق بازنشستگان جدید آموزش و پرورش

صدور احکام رتبه‌بندی بازنشستگان در آذرماه

معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری درباره برقراری حقوق بازنشستگان جدید آموزش و پرورش توضیحاتی داد و گفت: ما مشکلی برای اعمال افزایش‌های ناشی از رتبه بندی نداریم. احکام رتبه‌بندی را برای فرهنگیانی که اصلا بازنشسته شده‌اند در آذرماه صادر می‌کنند. احکام که به دست ما برسد ما هم اصلاحات لازم را انجام می‌دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری در روز ۲۹ شهریورماه سال جاری از مشکلات صدور دبیر هنگام احکام بازنشستگی فرهنگیان به علت تاخیر در ارسال مدارک شاغلین در آستانه بازنشستگی از سوی وزارت آموزش و پرورش ابراز نگرانی کرده بود.

به گفته وی، شروع سال تحصیلی و فعالیت کاری و بازنشستگی در آموزش و پرورش، مهرماه است و از طرفی هم ابلاغ بازنشستگی معلمان دارای شرایط بازنشستگی را به همین تاریخ صادر می‌کنند؛ صندوق بازنشستگی در سال گذشته با تاخیر در برقراری و پرداخت حقوق مواجه شد و در آذر و دی، چندهزار بازنشسته بودند که پرونده‌هایشان از سوی وزارت آموزش و پرورش با تاخیر ارسال شده بود؛ بنابراین چهارماه حقوق نگرفته بودند.

او همچنین از مدیران آموزش و پرورش خواسته بود پرونده مشمولان زودتر از سوی این وزارتخانه ارسال شود.

اکنون اکبر شیرمحمدی- معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری درباره آخرین وضعیت صدور احکام بازنشستگان جدید آموزش و پرورش توضیح داد و اظهار کرد: حواله حقوق تازه‌بازنشستگان آموزش و پرورش این ماه صادر شد؛ اما حدود ۴۱ هزار بازنشسته از جامعه فرهنگیان داشتیم که احکامشان را تایید کرده‌ایم.

وی افزود: تنها حدود ۳۰۰۰ نفر باقی مانده بودند که هنوز مدارکشان به دست ما نرسیده، اما اطلاعاتشان را تحت وب برای ما ارسال کردند.

محمدی با بیان اینکه ما برای آن ۳۰۰۰ نفر حواله موقت پرداخت کرده‌ایم و حقوقشان را بر اساس ۷۰ درصد آخرین حقوق پرداخت کرده‌ایم گفت: بعد از آنکه پرونده‌شان به جریان بیفتد و از سوی صندوق تایید نهایی بشود، باقی مانده حقوقشان که معوق شده را هم آینده برایشان واریز می‌کنیم.

وی ادامه داد: موعد بازنشستگی همه آنها مهرماه نبود و بسیاری در آبان ماه بازنشسته شده و برای این امر اقدام کردند.

معاون صندوق بازنشستگی کشوری درباره اعمال رتبه‌بندی معلمان برای بازنشستگان سال ۱۴۰۱ نیز گفت: ما مشکلی برای اعمال افزایش‌های ناشی از رتبه‌بندی نداریم. احکام رتبه‌بندی را برای فرهنگیانی که اصلا بازنشسته شده‌اند در آذرماه صادر می‌کنند. احکام‌شان که به دست ما برسد ما هم اصلاحات لازم را انجام می‌دهیم.

اشاره

باز، ترجمه کنم یا باز، ترجمه نکنم؟

یک کتاب چند بار باید ترجمه شود؟ و اصلاً برای کدام کتاب باید اقدام به بازترجمه کرد؟ اساساً ترجمه مجدد کتاب، کاری است درست یا غلط؟ و وضعیت ترجمه از دید یک مخاطب چگونه است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، سؤالات بالا را اگر از فعالین و ناشرین و خیلی از مترجمین بپرسید معتقدند که ترجمه چندباره کاری است عبث و باعث هدررفت انرژی و سرمایه در بازار نشر می‌شود. این حرف صحیح است و صحیح نیست. بگذارید ابتدا در مورد بخش غلط ماجرا صحبت کنم. در زمینه آثار کلاسیک و آثار بزرگ یا مشهوری که مدتها از زمان ترجمه‌شدنشان گذشته ترجمه مجدد در سراسر جهان روندی است مورد قبول، تأیید شده و حتی مورد نیاز. تقریباً تمام آثار مشاهیر روس بیش از یک ترجمه در هر زبان بزرگ دیگری دارند، همین امر در مورد نویسندگان فرانسوی، آلمانی، انگلیسی و ایتالیایی هم که به زبان‌های دیگر ترجمه شده‌اند صادق است.

طی سال‌های اخیر حتی نویسندگان کلاسیک ادبیات شرق نیز مانند چین و ژاپن هم بازترجمه شده‌اند. این امر کمابیش برای زنده ماندن ادبیات کلاسیک حیاتی است. به طور مثال ترجمه‌های قدیمی فرانسوی از آثار روسی چنان ترجمه‌های ناخوشایندی هستند که حتی سروش حبیبی در مقدمه «آنا کارنینا» به آن اشاره کرده است.

با سال‌ها طول کشید تا مترجمان ادبیات آلمانی به انگلیسی برای برخی از عبارات اختصاصی زبان آلمانی معادل های مناسبی خلق یا پیدا کنند. این تفاوت کیفیت ترجمه‌ها گاهی چنان عظیم و عمیق بود که می‌توان برای ترجمه قدیمی‌تر از عبارت سلاخی اثر استفاده کرد. البته بوده‌اند آثاری که ترجمه ابتدایی آنها از ترجمه متاخرتر بهتر از آب درآمده. مثلاً من بجد معتقدم ترجمه کاظم انصاری از جنگ و صلح از ترجمه سروش حبیبی بهتر است، گرچه هر دو ترجمه سطح بسیار بالایی دارند و کار سروش حبیبی جدیدتر است. پس این از این! اما...

آثار روز در سراسر دنیا به تبعیت از حقوق مؤلف، تنها یک مترجم رسمی دارند این امر اما در ایران ملغمه‌ای است که نگو و نپرس. کافی است کتابی شهرتی حتی منفی پیدا کند، ناشر پشت ناشر است که ترجمه پشت ترجمه از اثر به بازار می‌فرستد و دست پایین ۸۰٪ این ترجمه‌ها به معنی دقیق کلمه حرام کردن کاغذی است که قیمتش این روزها سر به فلک کشیده. مهم این است که کتابی منتشر شده و قرار است بفروشد، چون فلان ناشر همین الان هم دارد می‌فروشد! پس بر ناشرین دیگر فرض است که نقی از این سفره دربیاورند، حتی به قیمت یک ترجمه اقتضاح، فاجعه، نجسب و سطح پایین. این همان بخش صحیح حرف فعالان نشر است».

روزنه

مطالعه شبانگاهی با کتاب صوتی، کاغذی یا الکترونیکی؟

هیچ‌وقت تصور می‌کردید قرارگرفتن در معرض نور که همیشه منبع انرژی، آرامش و گرمامست، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری ناشی از پرخوری و اضافه‌وزن باشد؟ تعجب کردید؟ اما پژوهش‌های جدیدنشان می‌دهند قرارگرفتن در معرض بعضی از منابع نوری، باعث ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر برسد اما حقیقت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، اگر تلفن همراه، لپ‌تاپ، تبلت و دیگر منابع حاوی نور آبی را با خود به رختخواب ببرید، باید خطر ابتلا به دیابت نوع دو را هم به جان بخرید. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که قرارگرفتن در معرض نور مصنوعی هنگام شب، به‌ویژه اگر در طول روز در معرض نور خورشید قرار نداشته باشید، زمینه‌ساز ابتلا به دیابت نوع دو است.

دلیل این امر به‌هم‌خوردن آهنگ شبانه‌روزی بدن است. به‌هم‌خوردن این تعادل باعث ایجاد اختلال در نظم خواب و بیداری شده و تغییرات نامناسب فیزیکی و ذهنی را نیز به دنبال دارد. دلیل آن هم به‌هم‌خوردن چرخه طبیعی نور و تاریکی بدن است.

آهنگ خواب‌ناملنظم

ریتم یا آهنگ شبانه‌روزی بدن، مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری، ترشح هورمون‌ها و نمای بدن است. این ریتم روی الگوی خواب نیز اثر می‌گذارد. تولید هورمون ملاتونین، هورمون تنظیم خواب سالم و آرام، تحت تأثیر آهنگ شبانه‌روزی بدن است. بنابراین وقتی این آهنگ به هم می‌خورد، تولید ملاتونین و به دنبال آن الگوی خواب سالم دچار اختلال می‌شود. خواب سالم، یعنی خواب به‌موقع، عمیق و بدون انقطاع در روند خواب، مانع از ابتلا به دیابت نوع دو و بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌شود. بنابراین الگوی خواب سالم، با نامزگارا با طبیعت انسان، بدن را مستعد ابتلا به دیابت می‌کند. بنابراین در بازدمت، قرارگرفتن بیش از حد در معرض نور LED یا کاتاب، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به دیابت، باعث اضافه‌وزن، افسردگی و در مواردی ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌ها می‌شود.

خطر در طول موج بلند

ریچارد استینوز از دانشگاه کانکتیکات و از محققان این مقاله پژوهشی درباره تاثیر نور بر عملکرد بدن می‌گوید: «روشن است که نور طبیعی بر فیزیولوژی ما تاثیر دارد. هر چه کیفیت نوری که بدن در معرض آن قرار می‌گیرد بهتر باشد، عملکرد بدن نیز بهتر خواهد بود اما نور نامناسبی نیز وجود دارد». او ادامه می‌دهد: «منظور از نور نامناسب، طول موج‌های تیره و بلند است؛ نورهایی با طیف آبی - به‌ویژه آبی روشن - که معمولا از دستگاه‌های الکترونیکی مانند لپ‌تاپ، تلفن همراه، تبلت، نور بعضی از چراغ‌های مطالعه و... تابیده می‌شود. قرارگرفتن در معرض این نورها به‌ویژه شب‌هنگام مناسب نیست». به گفته این پژوهشگر اگرچه نیاز به بررسی بیشتر وجود دارد اما شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهند قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض این نورها به‌ویژه شب‌ها، باعث به‌هم‌خوردن آهنگ طبیعی بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند اضافه‌وزن، چاقی، دیابت، افسردگی و سرطان پستان را در پی دارد.

منبع: diabetes.co.uk

۹ توصیه به کسانی که دچار لاغری افراطی هستند

احتمالا وقتی از تناسب اندام و رژیم غذایی صحبت می‌کنیم در اولین لحظه همه به یاد رژیم لاغری می‌افتند؛ اما این یک حقیقت است که افرادی که از لاغری مفرط رنج می‌برند نیاز دارند تا با یک برنامه غذایی درست و اصلاح سبک زندگی، وزن خود را افزایش داده و اینگونه به تناسب اندام برسند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، لاغری افراطی درست مانند اضافه وزن، می‌تواند شما را دچار مشکلات شدید سلامتی کند. شما باید به فکر افزایش وزن و به دست آوردن چربی سالم و عضله باشید.

بر اساس این گزارش، مبتلایان به لاغری شدید باید ۹ توصیه را جدی بگیرند تا دچار مشکلات ناشی از کاهش وزن بیش از حد نشوند.

غذاهای متفاوت بخورید: در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی خود، حداقل سه نوع متفاوت غذا قرار دهید. بهتر است در روز حداقل سه نوع ماده غذایی که پروتئین، نشاسته و میوه و سبزیجات را شامل شود، بخورید. غذاهایی مانند ماست، میوه و کره بادام زمینی را نیز به عنوان میان وعده‌هایی مولتی‌ویتامین می‌توانید به این لیست اضافه کنید.

غذاهای با کالری بالاتر بخورید: غذاهای با میزان کالری بالا، منجر به چاقی و افزایش چربی می‌شوند. بهتر است غذاهایی که چربی‌های اشباع نشده را شامل می‌شوند به این منظور استفاده کنید. روغن زیتون و برخی دانه‌های روغنی، آووکادو و چند مورد دیگر، در این دسته قرار می‌گیرند. از نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید؛ چرا که حاوی چربی‌های اشباع شده هستند. توصیه می‌شود مواد غذایی سالم و غنی از کالری مانند آجیل، کره بادام زمینی و شکلات را بیشتر مصرف کنید.

فعال باشید: انجام تمرینات بدنی و فعالیت‌های مناسب در طول روز، منجر به ایجاد بافت ماهیچه‌ای و اطمینان کافی از افزایش وزن سالم در بدن است. سعی کنید حداقل دو تا سه روز در هفته را به تمرین‌های بدنی اختصاصی و تمرینات متفاوتی را جهت تقویت عضلات مختلف بدن خود انجام دهید.

پروتئین بیشتری مصرف کنید: شما باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۱۵ گرم پروتئین مصرف کنید. تامین پروتئین بدن در تمام وعده‌های غذایی باید انجام شود. شما می‌توانید به این منظور مصرف لبنیات کم چرب، گوشت‌های بدون چربی و برخی حبوبات را در وعده‌های خود جای دهید. مصرف پروتئین، منجر به ایجاد بافت عضلانی بدون چربی در بدن می‌شود.

کربوهیدرات را فراموش نکنید: مصرف مواد نشاسته‌ای یا کربوهیدرات‌ها، برای افزایش وزن ضروری است. این مواد در عضلات ذخیره شده و انرژی لازم را به بافت‌های بدن می‌رساند. مصرف کربوهیدرات‌ها برای تامین سوخت عضلات توصیه می‌شود. نان گندم، لوبیا، عدس، برنج و سیب زمینی از جمله مواد غذایی هستند که کربوهیدرات و نشاسته را شامل می‌شوند.

متناوب بخورید: اولین گام به منظور افزایش وزن سالم این است که به طور متناوب و هر سه ساعت، بخورید. اگر شما برای مدت زمان طولانی چیزی نخورید، متابولیسم بدن، سرعت سوخت و ساز را کم می‌کند و خوردن در فواصل زمانی مشخص، باعث جلوگیری از اتلاف انرژی بدن و از دست دادن چربی‌های آن می‌شود.

مقادیر زیادی مایعات بنوشید: یک آسوتی که با یک یا دو درصد شیر یا ماست کم چرب، به همراه توت فرنگی، موز و یا حتی کره بادام زمینی درست می‌شود، می‌تواند برای شما عالی باشد. برای افزایش میزان کالری، می‌توانید یک یا دو قاشق پودر پروتئین و یا آب پنیر به آسوتی خود اضافه کنید.

قبل از خواب غذا بخورید: به هنگام خواب، بدن ما از فعالیت باز نمی‌ایستد و در حال ترمیم سلول‌هایش است. به همین خاطر بهتر است که قبل از خواب، انرژی مورد نیازبدن را با خوردن غذا تامین کنید.

به اندازه کافی بخوابید: هنگام خواب، بدن ما زمان کافی را برای بازسازی ماهیچه‌ها و ذخیره چربی در لایه‌های مختلف بدن، در اختیار دارد. میزان کافی خواب، برای افراد لاغری که خواهان افزایش وزن خود هستند، توصیه می‌شود.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

چگونه از خشکی شدید پوست در سرما جلوگیری کنیم؟

هوای زمستان سرد و خشک است و به همین دلیل باید از تغییرات ادکی که با تغییر فصل پوستمان با آن روبرو می‌شود آگاه باشیم چرا که توجه به موقع به این تغییرات به ما کمک می‌کند تا پیش از تبدیل شدن یک مشکل کوچک به یک عارضه جدی بتوانیم از پوست خود مراقبت کنیم.

به گزارش پیام آشنا، خشکی پوست، اگزما، بثورات و آلرژی در این آب و هوا شایع است و سالمندان و افرادی که به سایر بیماری‌ها مانند دیابت، اختلالات تیروئید و ... مبتلا هستند، بیشتر با این مشکلات و عارضه‌های پوستی مواجه می‌شوند.

نشریه "هنوستان تایمز" به نقل از یک متخصص هندی در این باره آورده است: به منظور جلوگیری از خشکی پوست در فصل سرما توصیه های کاربردی و مفیدی وجود دارد که در ادامه این مطلب به آنها می‌پردازیم:

* از پاک کننده‌های ملایم و بدون صابون برای پوست خود استفاده کنید زیرا آبه چربی پوست را از بین نمی برند. صابون‌ها و مواد پاک کننده شیمیایی می توانند پوست را به خصوص در زمستان خشک کنند.

* وقتی صحبت از جلوگیری از خشکی پوست در زمستان می شود، نمی توان فایده استفاده از مرطوب کننده غلیظ با کیفیت خوب را نسنگر گرفت. به جای لوسیون ها، کره ها را انتخاب کنید زیرا برای زمستان مناسب تر هستند. روغن ها همچنین به عنوان نرم کننده های خوبی عمل می کنند و انتخاب خوبی هستند. استفاده از روغن‌های گیاهی می تواند به حفظ رطوبت، لطافت و هیدراته شدن پوست کمک کند. روغن نارگیل، روغن آووکادو و روغن دانه کنجد، نیز انتخاب‌های خوبی هستند.

* از نوش گرفتن طولانی مدت با آب گرم خودداری کنید. در حالی که ما اغلب دوست داریم پس از گرفتن نوش آب گرم، استراحت کنیم اما نباید فراموش کنیم که آب گرم، لایه چربی را حل می کند و منجر به خشنی و خشکی پوست می شود.

همچنین یک متخصص پوست دیگر در این زمینه نکات مفیدی را ارائه کرده که عبارتند از:

- برای جلوگیری از ترک خوردن لب ها، پاها و دست هایتان از وازلین و مرطوب کننده استفاده کنید.

- استفاده از کرم ضد آفتاب با ضریب محافظت ۱۵ یا بیشتر در صورتی که قصد دارید برای مدت طولانی در خارج از منزل باشید، ضروری است.

- با فرا رسیدن فصل زمستان، قرار گرفتن در معرض نور طبیعی خورشید کاهش می یابد و این موضوع بر سطح ویتامین D شما تأثیر می گذارد. مصرف مکمل های این ویتامین می تواند به طرز شگفت انگیزی برای پوست شما مفید باشد.

- محیط اطراف خود را مرطوب نگه دارید. هوای خشک، رطوبت را از پوست شما خارج می کند و در چنین موقعی با دستگاه‌های رطوبت‌ساز و مرطوب کننده هوا می توانید این کمبود را جبران کنید.

- با متخصص پوست خود مشورت کنید. اگر پوست شما خشک و خارش دار است و پوسته پوسته می شود با مشکل دیگری دارید، بهتر است به یک متخصص پوست مراجعه کنید.