گوناگون

کمیسیون تخصصی سلامت و تغذیه تشکیل می‌شود

کمیسیون تخصصی سلامت و تغذیه در راستای اجرای سند امنیت غذایی و دانش بنیان و با مسئولیت مستقیم سازمان غذا و دارو، در سطح ملی و استانی تشکیل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، عبدالمطیع بهفر سدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو- گفت: این کمیسیون به دنبال تصویب و ابلاغ سند امنیت غذایی و دانش‌بنیان توسط شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و با هدف عملیاتی‌سازی مفاد این سند راه‌اندازی می‌شود. وی با بیان اینکه مسئولیت هر یک از کمیسیون‌های تخصصی تعیین‌شده در این سند به دستگاه‌های ذیربط واگذار شده، افزود: ریاست کمیسیون تخصصی سلامت و تغذیه در سطح ملی بر عهده رئیس سازمان غذا و دارو است و در سطح استان‌ها نیز این کمیسیون به صورت متناظر ذیل دبیرخانه شورای سلامت و امنیت غذایی استان‌ها شکل خواهد گرفت.

بهفر از تدوین شیوه‌نامه اجرایی و ساختار این کمیسیون خبر داد و تصریح کرد: جزئیات مربوط به ارکان کمیسیون و اعضای آن به زودی از سوی وزارت بهداشت اعلام می‌شود. به گفته وی، هدف اصلی این ساختارها، ایجاد انسجام و هماهنگی در سیاست‌گذاری‌ها و اقدامات مرتبط با ارتقای وضعیت تغذیه و سلامت جامعه است.

پیش ثبت‌نام مدارس برای دانش‌آموزان اتباع خارجی آغاز شد

پیش‌ثبت‌نام پایه‌های اول، هفتم و دهم ویژه دانش‌آموزان اتباع خارجی در سامانه وزارت آموزش و پرورش آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، پیش‌ثبت‌نام پایه‌های اول، هفتم و دهم ویژه دانش‌آموزان اتباع خارجی برای سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ در سامانه پیش‌ثبت‌نام وزارت آموزش و پرورش فعال شده است.

متقاضیان می‌توانند با رعایت مفاد شیوه‌نامه ثبت‌نام اتباع سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴، نسبت به تکمیل فرآیند پیش‌ثبت‌نام اقدام کنند.

بر اساس شیوه‌نامه ثبت‌نام اتباع، ارائه معرفی‌نامه صادره از ادارات کل اتباع و مهاجرین خارجی استان‌ها برای ثبت‌نام دانش‌آموزان اتباع الزامی است.

راهنمای مراحل پیش‌ثبت‌نام:

۱- مراجعه به پنجره واحد خدمات الکترونیک وزارت آموزش و پرورش به نشانی my.medu.ir

۲-انتخاب گزینه پیش‌ثبت‌نام

۳-انتخاب پایه مورد نظر (پایه اول/هفتم/دهم) و تکمیل اطلاعات

آموزش و پرورش پیش از این اعلام کرده بود، مدیران مدارس نمی‌توانند بر اساس قانون دانش‌آموزان اتباعی که مدارک هویتی معتبر ندارند، ثبت‌نام کنند.

ترم جدید برای دانشجویان در حال تحصیل ۲۹ شهریور آغاز می‌شود

مشاور معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: شروع ترم جدید برای دانشجویان در حال تحصیل ۲۹ شهریورماه خواهد بود و فرایند انتخاب واحد نیز یک هفته پیش از آن انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حمید اکبری روز شنبه با اعلام این مطلب افزود: آغاز ترم برای دانشجویان جدیدالورود منوط به اعلام نتایج از سوی سازمان سنجش آموزش کشور است اما پیش‌بینی می‌شود از هفته چهارم مهرماه کلاس‌های این گروه از دانشجویان نیز آغاز شود. وی اظهار کرد: زمان آغاز ترم تحصیلی جدید برای دانشجویان در حال تحصیل و ابلاغ بخشنامه تقویم آموزشی ترم جدید از سوی مرکز خدمات آموزشی وزارت بهداشت به زودی اعلام خواهد شد.

مشاور معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بخشنامه تقویم آموزشی ترم جدید به‌زودی از سوی مرکز خدمات آموزشی وزارت بهداشت ابلاغ خواهد شد.

ضرورت آینده‌نگری برای حفاظت از گونه‌های در خطر انقراض ایران

معاون محیط‌زیست طبیعی و تنوع‌زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: ایران زیستگاه گونه‌های گیاهی و جانوری زیادی است اما در چند سال گذشته به علت تهدیدات زیاد برخی گونه‌ها مثل شیر ایرانی و ببر مازندران را از دست دادیم که در صورت بی توجهی به حفاظت از گونه‌های در خطر انقراض مانند یوزپلنگ آسیایی آنها را هم از دست خواهیم داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط‌زیست، حمید ظهرابی افزود: ایران به واسطه موقعیت جغرافیایی، تنوع اقلیمی و سیمای طبیعی گوناگون و همچنین وجود منابع آبی عظیم همچون دریای خزر، خلیج فارس و دریای عمان، از غنای بالای گونه‌های برخوردار است، با این حال شکنندگی اکوسیستم‌های کشور در برابر تهدیدهای مختلف سبب شده برخی از گونه‌های ارزشمند همچون شیر ایرانی و ببر مازندران در کمتر از یک قرن گذشته منقرض شوند. در صورت بی‌توجهی به حفاظت از گونه‌های در خطر انقراض مانند یوزپلنگ آسیایی (ایرانی)، گور ایرانی، کوزن زرد ایرانی و خرس سیاه بلوچی، ممکن است این گونه‌های نادر نیز در آینده‌ای نزدیک از زیستبوم کشور حذف شوند.

وی مشکل اصلی برنامه‌های حمایت از گونه‌ها را فقدان آینده‌نگری برای تأمین منابع مالی پایدار دانست و اظهار کرد: در مورد برخی گونه‌ها مانند میش‌مرغ، کوزن زرد و خرس سیاه، طی یک سال اخیر اقدامات خوبی صورت گرفته و کمیته‌های تخصصی برای تصمیم‌گیری‌های فنی تشکیل شده‌اند. وی با اشاره به نقش دانشگاه‌ها و نهادهای علمی در این روند افزود: این کمیته‌ها با بهره‌گیری از نظر اساتید دانشگاهی و متخصصان، راهکارهای علمی برای نجات گونه‌های در معرض خطر ارائه کرده و جلسات مدونی برای پیگیری اجرای این برنامه‌ها برگزار می‌کنند.

زنان و خانواده

مصرف قرص آهن در بارداری باعث افزایش وزن جنین و دشوار شدن زایمان می‌شود؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به باوری مبنی بر اینکه مصرف قرص آهن در دوران بارداری موجب افزایش وزن جنین و سخت شدن زایمان می‌شود، اعلام کرد: این باور نادرست است و کمبود آهن می‌تواند سلامت مادر و نوزاد را به خطر اندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به اینکه آیا مصرف قرص آهن در بارداری باعث افزایش وزن جنین و دشوار شدن زایمان می‌شود؟، مطرح کرد: نیاز به آهن در بارداری به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند در صورتی که مادر دچار کمبود شدید آهن باشد، کمبود آهن در نوزاد ایجاد می شود. علاوه براین، مواردی مانند بر فشاری خون مادر و در نتیجه محدود شدن جریان خون، دیابت مادر، سیگار کشیدن مادر و نارس بودن جنین نیز می توانند خطر کمبود آهن در نوزاد را افزایش دهند.

کمبود آهن در نوزاد منجر به اختلالات عصبی-رفتاری می‌شود که بر خلق و خو، تعامل با دیگران، یادگیری و حافظه تأثیر می گذارد و همچنین ممکن است منجر به تغییرات زنومی شود.

کمبود آهن در مادر نیز با علائمی مانند خستگی، تنگی نفس، احساس سبکی سر، و وزن گیری کم در دوره بارداری می‌تواند همراه باشد. علاوه براین، کمبود آهن ممکن است باعث شود که مادر در معرض خطر نیاز به تزریق خون در هنگام زایمان باشد، بهبود زخم و عملکرد سیستم ایمنی مختل شود و ممکن است مادر از افسردگی پس از زایمان، تعامل ضعیف مادر و شیرخوار و اختلال در شیردهی رنج ببرد.

به دلیل اینکه بسیاری از زنان با ذخایر آهن ناکافی برای پوشش نیازهای فیزیولوژیک دوره بارداری وارد بارداری می شوند، مکمل یاری آهن در دوره بارداری معمولا ضروری است. مطابق با بررسی‌هایی که توسط پزشک متخصص برای ارزیابی وضعیت آهن مادر صورت می گیرد، دوز مکمل آهن تعیین می‌شود.

۲۴۰۰ فضای آموزشی در سال تحصیلی جدید تجهیز می‌شود

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به رویکرد دولت چهاردهم در خصوص ارتقای سرانه آموزشی، گفت: با آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴، تعداد ۲ هزار و ۴۰۰ فضای جدیدآموزشی در سطح کشور در اختیار دانش‌آموزان قرار خواهد گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا کاظمی روز دوشنبه در سی هشتمین اجلاس آموزش و پرورش که در اردوگاه شهید باهنر تهران با حضور رییس جمهور برگزار شد، اظهار کرد: در راستای ارتقای سرمایه‌اجتماعی نیروی انسانی، درک مشترک تعلیم و تربیت و هم افزایی برای سال تحصیلی جدید بیش از هزار نفر از مدیران و راهبران تعالیم و تربیت در این اجلاس شرکت کرده‌اند.

وی ادامه داد: این اجلاس با شعار کیفیت و عدالت که ۲ کلان برنامه حاکمیت و دولت چهاردهم است، آغاز شد همچنین پزشکیان تنها رئیس جمهوری است که توانست نگاه ویژه به موضوع تعلیم و تربیت و نظام آموزشی داشته است.

وزیر آموزش وپرورش خاطر نشان کرد: در راستای ارتقای عدالت آموزشی تاکنون بیش از ۵۰ نشست از سوی ریاست دولت چهاردهم برگزار شده که اقدامات خوبی در این زمینه صورت گرفته است.

کاظمی با اشاره به اینکه پیش از شروع دولت چهاردهم آموزش و پرورش دچار خرده مسائل پیچیده بود، خاطر نشان کرد: این موارد شامل کمبود شدید نیروی انسانی، میزان تاثیر معدل، تعیین و تکلیف رتبه‌بندی ۳۰۰ هزار معلم، برگزاری آزمون استخدامی و جذب ۱۰۷ هزار نیروی جدید، دریافت مجوز جذب ۸۵ هزار معلم جدید برای سال تحصیلی، ساماندهی نیروهای خدمات، جذب سه هزار نخبه در این وزارتخانه و بهبود معیشت خدمتگزاران نیز از اهم کاستی‌ها و مسائل بوده است که در یک سال آغاز دولت چهاردهم این موارد شناسایی و گام‌های خوبی برداشته شده است.

وزیر آموزش وپرورش را هم گفت: امسال ۶۰ درصد از پاداش بازنشستگان ۱۴۰۳ پیش از سال تحصیلی جدید پرداخت شد که تاکنون بی‌سابقه بوده است همچنین حق الزحمه عوامل اجرایی برای تصحیح امتحانات (کمتر از یک ماه) روز گذشته به حساب آنان واریز شد که پیشتر این موضوع وجود نداشت.

افزایش ۶۷ درصدی بودجه وزارت آموزش و پرورش

کاظمی ادامه داد: یکی از اتفاقات مهمی که در دولت چهاردهم رخ داد افزایش ۶۷ درصدی بودجه این وزارتخانه نسبت به سال قبل از آن بود که با حمایت سازمان برنامه و بودجه این موضوع رقم خورد.

وی ادامه داد: در یک سال گذشته اعتبارات نوسازی مدارس ۲۵۰ درصد و بودجه دانشگاه فرهنگیان نیز رشد چشمگیری داشت همچنین خیرین ۱۸۶ همت (۱۸ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان) به ساخت و توسعه مدارس کشور کمک کردند که این رقم در سال گذشته حدود ۱۱ همت بود همچنین در طرح‌شهید عجمیان ۱۱۰ هزار کلاس درس به امکانات آموزشی تجهیز خواهند شد.

اشاره

زندگی صحنه تئاتر نیست!

کجا و چه وقت یادمان رفت زندگی کنیم؟ یادمان رفت که تلخ و شیرین زندگی را، شادی و سوگ را، زشت و زیبا را فرده‌به‌چشیم تا در دهنمان، تعشین شود؟ که از این تلخ و شیرین‌ها، شادی‌ها و سوگ‌ها، زشت‌ها و زیبا‌ها درس بگیریم و تجربه به دست بیاوریم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، زندگی ماشینی، روزبه‌روز بیشتر ما را درگیر خود می‌کند. اسمش هم رویش است: زندگی ماشینی. ویژگی ماشین، سرعت است هرچه سریع‌تر، بهتر!

در گیرودار سرعت و شتاب، خیلی چیزها نادیده گرفته می‌شوند که نخستین‌شان، آرامش است. درست مثل خودرویی که با سرعت بالا بزرگراه را طی می‌کند و سرنشینانش از دیدن و لذت بردن از مناظر اطراف، محروم می‌مانند، وقتی اسیر سرعت زندگی شویم، لذت بردن از لحظات آن را از دست خواهیم‌داد.

دستاورد زندگی پرسرعت، استرس است، نگرانی از این که از دیگران عقب بمانیم و نگرانی از این که به موقع نرسیم. خیلی وقت‌ها یادمان می‌رود که اصل زندگی، همین دقیقه‌ها و ثانیه‌هایی است که آن‌ها را در تب و تاب نگرانی می‌گذرانیم، نه یک مسابقه رالی که در آن باید فقط گاز بدهیم و از دیگران جلو بزنیم. گاهی هم صحنه زندگی را با سن تئاتر اشتباه می‌گیریم، به‌ویژه از وقتی شبکه‌های اجتماعی، جایشان را در زندگیمان باز کرده‌اند. خیال می‌کنیم همه در سالن دنیا نشسته‌اند تا نمایش ما را تماشا کنند برای همین می‌خواهیم هر اتفاقی که برایمان می‌افتد، خوب باید رابدل به یک درام یا یک کمدی کنیم تا پرفروش تر شود اینجاست که می‌بینیم فلان بلاگر، حتی از مراحل تصادف خودرو و از دست رفتن جنین سه‌ماهه‌اش نیز محتوا تولید کرده و در صفحه اینستاگرامش بارگذاری می‌کند!

کجا و چه وقت یادمان رفت زندگی کنیم؟ یادمان رفت که تلخ و شیرین زندگی را، شادی و سوگ را، زشت و زیبا را فرده‌به‌چشیم تا در دهنمان، تعشین شود؟ که از این تلخ و شیرین‌ها، شادی‌ها و سوگ‌ها، زشت‌ها و زیبا‌ها درس بگیریم و تجربه به دست بیاوریم؟

یادمان می‌رود، چون درگیر صحنه‌آرایی و نورپردازی و گریم و دکوراسیون شده‌ایم تا توجه دیگران را جلب کنیم. لحظه‌هایمان را زندگی نمی‌کنیم، چون نگران بازتابشان در افکار دیگران هستیم. حتی از خوبی کردن، سرشار نمی‌شویم، چون حواسمان بیشتر به نمایش خوبی است تا خود آن.

ای کاش بیشتر به لحظه فروافتادن پرده‌های نمایش فکر کنیم و به آن زمان که منتظر صدای ممتد کف‌زدن تماشاگرانمان هستیم. مبادا که آن لحظه، با سکوت سنگین سالن مواجه شویم، چون یادمان رفته که زندگی، وقعا سالن تئاتر نیست و دیگران می‌فهمند که ما فقط داریم بازی می‌کنیم.

دیابت از چه سنی شروع می‌شود؟

عامل اصلی افزایش شیوع دیابت رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحرکی است که کشور هنوز به اهداف کاهش شیوع دیابت دست نیافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن متابولیک در جهان است که به‌دلیل اختلال در تولید یا عملکرد انسولین، موجب افزایش غیرطبیعی قند خون می‌شود. این بیماری در اثر ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی ناسالم، کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب و حتی عوامل محیطی مانند آلودگی هوا بروز پیدا می‌کند و در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، می‌تواند به عوارض جدی و گاه جبران‌ناپذیر در قلب، کلیه، چشم‌ها، اعصاب و سایر ارگان‌های حیاتی بدن منجر شود. دیابت انواع مختلفی دارد که شایع‌ترین آن‌ها دیابت نوع یک، دیابت نوع دو و دیابت بارداری است. علائم شایع این بیماری شامل تشنگی و ادرار بیش‌ازحد، احساس خستگی مداوم، کاهش یا افزایش ناگهانی وزن، تاری دید، کندی در بهبود زخم‌ها و عفونت‌های مکرر است. در بسیاری از موارد به‌ویژه در مراحل ابتدایی، دیابت بدون علامت مشخص ظاهر می‌شود و همین امر اهمیت غربالگری و معاینات دوره‌ای را دوچندان می‌کند. آگاهی از نشانه‌ها، انجام آزمایش‌های منظم و اصلاح سبک زندگی، سه گام کلیدی برای پیشگیری و مدیریت دیابت به‌شمار می‌رود.

در همین راستا مریم پیمانی دکترای تخصصی آموزش و ارتقای سلامت و پژوهشگر مرکز تحقیقات دیابت، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در این خصوص صحبت کرده است.

دیابت چه عوارضی برای فرد ایجاد می‌کند؟

دیابت یک سندروم مزمن با عوامل متعدد است که از سبک زندگی ناسالم گرفته تا آلودگی هوا را شامل می‌شود. بر اساس نتایج یک مطالعه ملی طی سه دهه گذشته، سه عامل خطر اصلی برای دیابت در ایران اعم از رژیم غذایی نامناسب و بی‌کاری، فعالیت فیزیکی کم و چاقی و آلودگی هوا شناسایی شده است.

برخی عوامل خطر دیابت مانند سابقه خانوادگی، سن و وراثت غیرقابل تغییرند؛ اما تغییر در سبک زندگی و اصلاح الگوی تغذیه می‌تواند در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد. با وجود این، آمار مصرف فست‌فود و غذاهای پرچرب و پر کربوهیدرت در کشور رو به افزایش است و چاقی در کودکان نیز به شکلی نگران‌کننده رشد کرده است.

به‌طور سنتی، دیابت نوع یک بیشتر در کودکان و نوجوانان و دیابت نوع دو در بزرگسالان بالای ۴۰ سال دیده می‌شد، اما امروزه به دلیل تغییر الگوهای تغذیه و کاهش تحرک، موارد دیابت نوع دو در کودکان نیز ثبت می‌شود.

با وجود نقش عواملی مانند آلودگی هوا و زمینه ارثی، هنوز دیابت به‌طور کامل شناخته نشده و حتی افراد دچار چاقی یا تغذیه ناسالم نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. بر اساس اهداف توسعه پایدار سازمان ملل، ایران متعهد بوده است که تا سال‌های اخیر، شیوع دیابت را ۲۰ درصد کاهش دهد، اما نه تنها به این هدف نرسیده، بلکه شیوع دیابت را نیز نتوانسته کنترل کند و روند ابتلا به دیابت همچنان صعودی است.

دیابت فقط قند خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

دیابت نه‌تنها قند خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه با ایجاد سندروم متابولیک، کنترل فشار خون و چربی خون را نیز دشوار می‌کند. بیماران دیابتی در معرض عوارض حاد مانند افت یا افزایش شدید قند خون و کوما و عوارض مزمن همچون نابینایی، نارسایی کلیه، زخم و قطع عضو، اختلالات عصبی و بیماری‌های قلبی-عروقی قرار دارند.

آمارها نشان می‌دهد بیشترین موارد دیابتی و بخش قابل توجهی از قطع عضو در ایران ناشی از دیابت است؛ بدون اقدامات فوری در زمینه اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و کاهش آلودگی هوا، بار اقتصادی و اجتماعی دیابت در کشور به‌شکل نگران‌کننده‌ای افزایش خواهد یافت.

سبک زندگی سالم از چه سنینی باید شروع شود؟

افزایش آمار مبتلایان به دیابت در ایران در حالی ادامه دارد که گروه بزرگی از مردم در وضعیت پیش‌دیابت یا پر دیابت قرار دارند. این افراد اگرچه همه معیارهای تشخیص دیابت را ندارند، اما قند خون ناشتا در آن‌ها بالاتر از حد طبیعی است و همین وضعیت، خطر ابتلا به عوارض مزمن دیابت را حتی پیش از بروز بیماری، افزایش می‌دهد. آغاز آموزش سبک زندگی سالم از سنین پایین و گنجاندن این مباحث در کتاب‌های درسی و برنامه‌های آموزشی مدارس است. استفاده از روش‌های نوین مانند بازی‌وارسازی (Gamification) می‌تواند نقش مؤثری در جلب توجه کودکان و نوجوانان ایفا کند. این بازی‌ها علاوه بر سرگرمی، باید پیام‌های بهداشتی و آموزش‌های مرتبط با تغذیه سالم و فعالیت بدنی را منتقل کنند؛ به این ترتیب، علاوه بر آموزش نسل آینده، خانواده‌ها نیز به‌طور غیرمستقیم تحت آموزش قرار می‌گیرند.

افراد پیش‌دیابتی نیز در معرض درگیری‌های قلبی‌عروقی، کلیوی و چشمی قرار دارند. از سوی دیگر، تأثیر این بیماری بر سلامت روان، از جمله بروز افسردگی دیابتی و افت کیفیت زندگی، ضرورت پیشگیری و مدیریت بیماری را دوچندان می‌کند.

پرخطرترین بازه‌های سنی شروع دیابت چه سنی است؟

سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی که به‌عنوان دوران فعالیت و اشتغال افراد شناخته می‌شود، یکی از پرخطرترین بازه‌های سنی برای شروع دیابت است. بروز این بیماری در این گروه سنی می‌تواند به کاهش بهره‌وری نیروی کار، افزایش از کارافتادگی و تحمیل بار اقتصادی و روانی سنگین بر خانواده‌ها و سیستم درمانی منجر شود. با این حال، روند ابتلا در کودکان و نوجوانان نیز رو به افزایش است و این مسأله، زنگ خطر جدی برای نسل آینده به شمار می‌رود.

همچنین هزینه‌های درمان دیابت و عوارض آن در کشورهای مختلف، از جمله ایالات متحده به میلیاردها دلار در سال می‌رسد. در ایران نیز با وجود هدف‌گذاری برای کاهش یا حتی کنترل شیوع دیابت، ایران هنوز به این اهداف نرسیده و روند ابتلا، همچنان صعودی است.

آیا آموزش مربیان و والدین برای حمایت از کودکان دیابتی ضروری است؟

دیابت در کودکان، به‌ویژه دیابت نوع یک که نیازمند تزریق روزانه انسولین است، می‌تواند بر سلامت جسم و روان کودک و خانواده تأثیر قابل توجهی بگذارد. کارشناسان معتقدند مربیان بهداشت مدارس باید آموزش‌های لازم را دریافت کنند تا بتوانند محیطی امن و مناسب برای این کودکان فراهم کنند و در مواقع لازم، پشتیبانی‌های لازم را ارائه دهند.

استفاده از الگوهای موفق (Role Model) برای کودکان دیابتی می‌تواند در تقویت روحیه آن‌ها مؤثر باشد. برای مثال، معرفی ورزشکاران یا شخصیت‌های شناخته‌شده‌ای که با وجود ابتلا به دیابت، زندگی موفقی داشته‌اند، می‌تواند به کودک انگیزه بدهد و باعث شود تشخیص دیابت به معنای پایان امید و آرزوهای او تلقی نشود. همچنین والدین کودکان دیابتی نیازمند دریافت آموزش‌های سلامت روان، روان‌شناسی و مهارت‌های مدیریت بیماری هستند تا بتوانند با استرس و چالش‌های ناشی از این شرایط کنار بیایند و کیفیت زندگی فرزندشان را تثبیت کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

@Minimalha @Minimalhaee.Barayezendegi @Minimalhaa @MinimalFoLife

تازه‌های سلامت

بهترین برنامه صبحگاهی برای کاهش وزن مؤثر و پایدار

کاهش وزن یک مسیر طولانی و نیازمند رعایت اصول مستمر است که از لحظه بیدار شدن آغاز می‌شود. ایجاد عادات سالم و ساده در صبحگاه می‌تواند تأثیر چشمگیری بر افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتنا، در این مطلب، پنج راهکار کاربردی معرفی شده که به کمک آن‌ها می‌توانید روند کاهش وزن خود را پایدار و مؤثر سازید.

کاهش وزن فرآیندی طولانی‌مدت است که نیازمند تعهد مستمر روزانه می‌باشد و اهمیت آن از لحظه بیدار شدن از خواب آغاز می‌گردد. برخی افراد ممکن است تصور کنند که ورزش‌های سنگین یا رژیم‌های غذایی موقتی کفایت می‌کند، اما واقعیت این است که ایجاد عادات ساده و اصولی در ساعات اولیه روز می‌تواند کاهش وزن را به صورت پایدار و مؤثر در بلندمدت تضمین نماید.

دیهان سوینی، مربی تناسب اندام که نکات مربوط به کاهش وزن را به طور مرتب در صفحه اینستاگرام خود به اشتراک می‌گذارد، پنج اقدام مهم پس از بیدار شدن از خواب را معرفی کرده است؛ زیرا به گفته وی، فرآیند چربی‌سوزی از قبل از ساعت ۹ صبح آغاز می‌شود. در ادامه، پنج توصیه کلیدی او آورده شده است:

۱. هیدراته کردن بدن با آب نمک و لیمو

برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، نوشیدن یک نوشیدنی مناسب بسیار مؤثر است. این مربی پیشنهاد می‌کند: یک لیوان آب ولرم همراه با نمک دریایی و لیمو؛ موجب بهبود هضم، افزایش انرژی و آغاز فرآیند چربی‌سوزی از همان ابتدای روز می‌شود.

۲. صرف صبحانه‌ای غنی از پروتئین

سوینی توصیه می‌کند که صبحانه‌ای با محتوای پروتئینی مناسب، به میزان سی تا چهل گرم، مصرف شود.

او می‌افزاید: این میزان پروتئین باعث احساس سیری طولانی‌مدت، کاهش تمایلات به خوردن بیش از حد و افزایش متابولیسم بدن می‌شود و همچنین از پرخوری در ساعات پایانی روز جلوگیری می‌نماید.

علاوه بر این، یک صبحانه پرپروتئین در کنترل اشتها در طول روز نیز مؤثر است.

۳. پیاده‌روی صبحگاهی به مدت چهل و پنج دقیقه

اگرچه ممکن است در ابتدای صبح مشغول جک کردن ایمیل‌ها یا تلاش برای بلند شدن از رختخواب باشید، اما فعالیت بدنی در نخستین ساعات روز تفاوت چشمگیری ایجاد می‌کند.

این مربی تأکید می‌کند که این فعالیت ذهن را تازه و پاک می‌کند، به سوخت‌ساز چربی‌ها کمک کرده و امکان شروع روزی پرانرژی را پیش از مشغله‌های روزانه فراهم می‌آورد.

۴. خودداری از برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی در عرض پنج‌دقیقه

ممکن است صبح‌ها وقت کافی نداشته باشید، اما این به معنای صرف نظر از برنامه‌ریزی غذایی نیست؛ زیرا در غیر این صورت ممکن است به پرخوری یا انتخاب‌های نامناسب روی آورید.

او بیان می‌کند: تصمیم‌گیری‌های ناگهانی اغلب به پرخوری منجر می‌شوند، در حالی که برنامه‌ریزی دقیق نتایجی مطلوب را به دنبال دارد. پس از خروج از منزل، برنامه یک یا دو وعده غذایی بعدی خود را تنظیم کنید.

۵. افزودن فیبر به صبحانه

در نهایت، راهکار ساده‌ای برای سیر کننده‌تر و متناسب با اهداف کاهش وزن کردن صبحانه، مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر است.

سوینی توضیح می‌دهد که فیبر علاوه بر کاهش احساس گرسنگی، انرژی پایدار و ماندگاری را در طول روز تأمین می‌کند. او یادآور می‌شود: مصرف انواع توت‌ها، دانه‌های چیا و جو دوسر، شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد، به تنظیم فرآیند هضم کمک کرده و بدن را برای چربی‌سوزی آماده می‌سازد.