گوناگون

چه تعداد مرکز درمانی با بیمه سلامت طرف قرارداد است

مدیرکل نظارت بر خدمات سازمان بیمه سلامت، در خصوص مراکز درمانی طرف قرارداد بیمه سلامت، توضیحاتی داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کیوان تاجبخش، با اعلام اینکه ۵۸ هزار مرکز طرف قرارداد مستقل با بیمه سلامت هستند، گفت: بیش از ۱۶۰ هزار مرکز غیر مستقل طرف قرارداد با بیمه سلامت هستند. وی افزود: این مراکز شامل مطب‌ها، بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها و همه مراکز درمانی می‌شود که نسبت به سال گذشته قرارداد ۷ درصدی داشته است.

تاجبخش با بیان اینکه بیمه سلامت با مراکز دولتی، غیر دولتی، خصوصی، خیریه و... قرارداد دارد، گفت: امیدواریم با قرارداد جدید که در شورای عالی بیمه تصویب شده شاهد افزایش مراکز طرف قرارداد با بیمه سلامت باشیم. وی افزود: ۱۳ هزار و ۱۲۱ داروخانه، ۲۰ هزار و ۸۰۴ مطب، ۲ هزار و ۳۶ درمانگاه و ۲ هزار و ۴۴۰ آزمایشگاه به صورت مستقل با بیمه سلامت قرارداد دارند.

روز «بدون کیف» به معنی وقت تلف کردن بچه‌ها در مدرسه نیست

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش، با تاکید بر اینکه معنی روز بدون کیف این نیست که بچه‌ها ممنوعیتی به مدرسه رفته و وقت خود را در مدرسه تلف می‌کنند، گفت: در روز بدون کیف معلمان باید موقعیت یادگیری شبیه زندگی واقعی برای دانش آموزان ابتدایی خلق کنند تا دانش آموز در آن موقعیت زندگی را یاد بگیرد و شایستگی‌های پایه در آنها ایجاد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه تجفی بازوکی درباره روز بی‌کیف و کتاب برای دانش آموزان ابتدایی، اظهار کرد: در سند تحول بنیادین در مورد آموزش دانش آموزان به ویژه در دوره عمومی که دوره ابتدایی طلایی‌ترین دوره آموزش عمومی است، تاکید شده که باید بچه‌ها را در شش ساحت زیستی، تربیت بدنی، هنری و زیبایی شناسی، علمی و فناوری، اجتماعی و اقتصادی تربیت کنیم. وی ادامه داد: سال‌ها معلمان عادت کردند به اینکه به کتاب درسی به عنوان جهت دهنده به کل مسیر آموزش و نه به عنوان یکی از ابزارهای تربیت نگاه می‌کنند. این در حالی است که وقتی خیلی به کتاب درسی وصل شود این امر خودش شما را به سمت حافظه محوری پیش می‌برد به طوری که فقط مباحث دانشی مطرح می‌شود.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش، با بیان اینکه روز بدون کیف در مدرسه در واقع کتاب را حذف می‌کند، تاکید کرد: در این شرایط این سوال مطرح می‌شود که معلم عزیز، در این روز کیف و کتاب وجود ندارد، حال می‌خواهی چه کار کنی؟ در این شرایط معلم باید موقعیت‌های یادگیری خلق کند.

تجفی بازوکی خاطرنشان کرد: معنی روز بدون کیف این نیست که بچه‌ها ممنوعیتی به مدرسه رفته و وقت خود را در مدرسه تلف می‌کنند، بلکه خلاق‌ترین معلم است که می‌تواند برای روز بدون کیف طراحی آموزشی کند یعنی کتاب دیگر درسی و معلم برای روز بدون کیف باید طراحی آموزشی داشته باشد. وی با تاکید بر اهمیت ایجاد موقعیت یادگیری توسط معلم برای دانش آموزان، توضیح داد: در روز بدون کیف معلمان باید موقعیت یادگیری شبیه زندگی واقعی برای دانش آموزان ابتدایی خلق کنند تا دانش آموز در آن موقعیت یادگیری، زندگی را یاد بگیرد و شایستگی‌های پایه در او ایجاد شود.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش در یک برنامه رادیویی افزود: وقتی کتاب روی میز است گویی معلم نگران این است که طبق بودجه بندی برای تدریس کتاب پیش رود و تدریس او دیر نشود اما روز بدون کیف ضمن اینکه یک فضای جذاب شبیه زندگی برای بچه‌ها رقم می‌زند، مفاوری برای معلمان است تا معلم تمرین کند روزی که کتاب در دست او نیست چطور باید موقعیت‌های یادگیری در ساحت‌شش گانه تربیتی خلق کند.

مهمترین نشانه‌های ابتلاء به «پارکینسون»

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ضمن تشریح مهمترین نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون، گفت: علت ابتلاء به بیماری پارکینسون ناشناخته است اما عوامل محیطی یا ژنتیکی در ابتلاء این بیماری بی‌تاثیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، فرزاد اشراقی درباره ماهیت بیماری پارکینسون، اظهار کرد: این بیماری، بیماری تخریب کننده مغز است و بعد از آرتریت دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می‌آید. وی با اشاره به افزایش سن امید به زندگی در جامعه، خاطرنشان کرد: از این رو آمار شیوع این بیماری رو به افزایش است.

اشراقی با تاکید بر اینکه نشانه‌های پارکینسون معمولا بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود، اشاره کرد.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون است، تصریح کرد: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتریت و یا التهاب مفصل اشتباه گرفته می‌شود. در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد.

اشراقی با تاکید بر اینکه نشانه‌های پارکینسون معمولا بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود، اشاره کرد.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون است، تصریح کرد: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتریت و یا التهاب مفصل اشتباه گرفته می‌شود. در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد.

اشراقی با تاکید بر اینکه علائم پارکینسون معمولا بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود، اشاره کرد.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون است، تصریح کرد: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتریت و یا التهاب مفصل اشتباه گرفته می‌شود. در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد.

اشراقی با تاکید بر اینکه علائم پارکینسون در هر فرد تا فرد دیگر تغییر دارد، تاکید کرد: درمان این بیماری نیز فردی است.

زنان و خانواده

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد

برخورد با موارد سقط جنین

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تشریح برنامه‌های دانشگاه در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا زندی گفت: با ابلاغ دستورالعمل و تکالیف ماده ۵۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اقداماتی نظیر اصلاح فرایندها، تجهیز و نوسازی بخش‌های درمانی، برگزاری دوره‌های آموزشی و بهبود ساختار کنترل عفونت بیمارستانی و... در دستور کار دانشگاه قرار گرفت.

وی افزود: در این راستا اقداماتی نظیر توسعه و بهبود خدمات درمانی، ارتقای کمی و کیفی زایمان به ویژه زایمان طبیعی و فرهنگ‌سازی در فضاهای درمانی برلوحه فعالیت‌های دانشگاه قرار گرفت.

به گفته زندی، امروزه شاهد روند افزایشی زایمان‌های طبیعی در بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی هستیم.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: بر اساس آمار رسمی در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۲ در مقایسه با سال گذشته، بیش از ۵۳ درصد زایمان‌ها در بیمارستان‌های دانشگاهی تابعه به صورت طبیعی انجام شده است.

زندی به بهره‌برداری از مرکز سطح سه درمان ناباروری بیمارستان امام حسین (ع) و راه اندازی و تجهیز مرکز سطح دو درمان ناباروری بیمارستان شهید مفتح ورامین اشاره کرد و گفت: هم‌اکنون ۱۴ مرکز درمان ناباروری در محدوده دانشگاه در سطوح ۲ و ۳ درمان، در سامانه ملی «باروری سلامه» ثبت شده و در حال خدمت‌رسانی هستند.

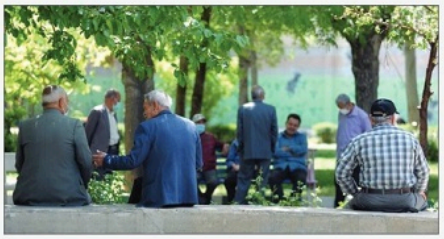
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از سال گذشته عملکرد نمایی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی تابعه دانشگاه در خصوص افزایش زایمان‌های طبیعی و بی درد و کاربنه عملکردی متخصصان زنان و زایمان با دقت و حساسیت بالا مورد بررسی قرار گرفته و به مراکز بدون فعالیت مؤثر اصلاحی در این خصوص، تذکر ماده ۳۳ داده شده است.

زندی با اشاره به تأثیر نتایج این برنامه بر رتبه اعتباربخشی بیمارستان یادآور شد: با توجه به اینکه سلامت مادر و نوزاد و نسل آینده این سرزمین از اولویت‌های دانشگاه است: فرهنگ سازی صحیح در خصوص تأثیر مثبت زایمان طبیعی و اصلاح تفکر و فرهنگ انتباه، وظیفه شرعی و تکلیفی تمام فعالان حوزه درمان است.

وی با بیان اینکه سقط جنین طبق قوانین کشوری ممنوع و از جنبه عمومی جرم محسوب می‌شود، گفت: به دلیل اهمیت کاهش و پیشگیری از سقط و افزایش آگاهی ارائه دهندگان خدمت، دوره آموزشی سقط از دیدگاه فقهاتی و پیامدهای قانونی آن نیز توسط متخصصان پزشکی قانونی و بانوان فقهی دادسرای ویژه رسیدگی به جرایم پزشکی با حضور ۱۰۰ نفر از متخصصان زنان و زایمان، پزشک عمومی، ماما، پرستار و... برگزار شد.

زندی افزود: با توجه به اینکه رصد و پیگیری جدی گزارش‌های اجتماعی در خصوص سقط و برخورد قانونی با مرتکبان و متخلفان این پدیده ناهنجار از جمله وظایف نظارتی معاونت درمان است، اطلاع رسانی و آموزش‌های لازم در خصوص عواقب این اقدام در محیط‌های بیمارستان انجام می‌شود.

واکنش مجلس به خبر افزایش ۱۲ سال سن بازنشستگی



خانه ملت با تکذیب افزایش ۱۲ سال سن بازنشستگی اعلام کرد: افرادی که به‌تازگی شروع به کار کنند به میزان سنوات خدمت آن‌ها حداکثر ۵ سال اضافه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، خانه ملت اطلاعیه داد: در ابتدای صبح دوشنبه، متنی یکسان به‌صورت ناگهانی در تعداد زیادی از کانال‌های خبری درحال انتشار است که حاوی ادعایی درباره مصوبهٔ مجلس شورای اسلامی برای سن بازنشستگی است.

در این متن، ادعا شده که سن بازنشستگی در ایران ۱۲ سال افزایش یافته، درحالی که این ادعا خلاف واقع است و براساس مصوبهٔ مجلس، اولاً میزان افزایش سنوات خدمت پلکانی است و بیشتر افراد در حد چند ماه به سنوات خدمتشان اضافه می‌شود و ثانیاً افرادی که به‌تازگی شروع به کار کنند به میزان سنوات خدمت آن‌ها حداکثر ۵ سال اضافه می‌شود.

براساس مصوبهٔ مجلس که روز یکشنبه توسط سخنگوی کمیسیون تلفیق و نیز رئیس مجلس شورای اسلامی نیز صراحتاً تشریح شد، حداکثر سنوات خدمت ۳۵ سال یا ۶۲ سال سن برای مردان و ۳۰ سال سنوات خدمت یا ۵۵ سال سن برای زنان است.

مینیمال
هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

بیش

هشدار پزشکان آلمانی درباره پیامدهای زیان‌بار سیگارهای الکترونیکی

یکی از انجمن‌های رسمی پزشکان در ایالت «نورد‌راین وستفالن» در آلمان خواستار ممنوعیت یا محدودیت فروش سیگارهای الکترونیکی (سیگار برقی) شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه‌وله، آمارها حاکی از آن است که تنها بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ میلادی فروش سیگارهای الکترونیکی به ویژه انواع یکبار مصرف آن در آلمان ۴۰ درصد افزایش یافته است و افزایش مصرف این سیگارها و همچنین پیامدهای زیان‌بار آن برای سلامتی شهروندان بر نگرانی‌ها در زمینه افزایش مصرف دخانیات در آلمان افزوده است.

آکنون رئیس انجمن رسمی پزشکان در منطقه نورد‌راین در آلمان هشدار می‌دهد که شکل سیگارهای برقی و رنگ‌های متنوع آنها باعث شده تا این کالای مضر برای سلامت انسان و محیط زیست به‌ویژه در میان جوانان از محبوبیت قابل توجهی برخوردار شوند؛ سیگارهایی با شکل ظاهری فریبنده که عمدتا مصرف‌کنندگان جوان را به عنوان هدف فروش خود در نظر گرفته است.

انجمن رسمی پزشکان منطقه نورد‌راین بر این عقیده است که بهترین راه برای جلوگیری از مصرف سیگارهای الکترونیکی ممنوعیت فروش یا تعیین محدودیت‌های مشخصی برای فروش این سیگارهاست.

وزیر محیط زیست آلمان نیز ماه سپتامبر گذشته گفته بود که تصمیم دارد از ممنوعیت سیگارهای الکترونیکی یکبار مصرف در اتحادیه اروپا حمایت کند.

مقامات آلمان می‌گویند که سیگارهای الکترونیکی، همچنین آسیب قابل توجهی برای محیط زیست به همراه دارند چراکه اغلب مصرف‌کنندگان به لشتباه این سیگارها را در میان زباله‌های خانگی نور می‌اندازند؛ موضوعی که زیان مضاعفی را برای محیط زیست به دنبال دارد.

این سیگارها را پس از مصرف نمی‌توان مجددا شارژ کرد و از این‌رو حتما باید دور انداخته شوند که همین مساله به تولید بیشتر زباله‌های الکترونیکی می‌انجامد.

رهایی از بیماری‌های بزرگ با کمک مواد غذایی کوچک

نتایج پژوهش جدید نشان داده است که گنجاندن بیشتر آجیل، لوبیا و غلات کامل در رژیم غذایی فرد می‌تواند به نتایج بهتری برای سلامتی منجر شود.

به گزارش پیام آشنا، نتایج تجزیه و تحلیلی که در نشریه BMC Medicine منتشر شد، با استفاده از داده‌های ۳۷ مطالعه، به شواهدی اضافه کرد که مصرف کمتر غذاهای حیوانی به ویژه گوشت‌های فرآوری شده و جایگزینی آنها با غلات کامل، حبوبات و آجیل می‌تواند کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

جی‌سان، دانشیار تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشکده هاروارد گفت: نتایج این پژوهش مفید است زیرا جزئیات آن نشان می‌دهد که کدام تغییرات رژیمی به شدت با سلامتی بهتر مرتبط است.

آجیل، لوبیا و غلات کامل، همه منابع عالی از مواد مغذی هستند که می‌توانند به بهبود سلامت کلی کمک کنند. به‌عنوان مثال، غذاهای سبوس‌دار، انتخاب‌های خوبی برای رژیم غذایی مغذی هستند زیرا فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را فراهم می‌کنند. آنها می‌توانند به کنترل سطح کلسترول، وزن و فشار خون کمک کنند و خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سایر شرایط را کاهش دهند. به‌طور مشابه، مصرف لوبیا می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. غلات کامل همچنین با خطر کمتر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها مرتبط است.

آجیل، لوبیا و غلات کامل برای کنترل وزن مفید هستند. آنها کالری کم و فیبر بالایی دارند که می‌تواند به کاهش اشتها و تقویت احساس سیری کمک کند. مغزها و دانه‌ها، وزن بدن را تنظیم می‌کنند زیرا چربی‌های آن‌ها به‌طور کامل جذب نمی‌شوند و مصرف غذا را تنظیم می‌کنند. نتایج پژوهشی نشان داد افرادی که هر روز یک وعده آجیل می‌خورند، در یک دوره چهار ساله کمتر دچار افزایش وزن می‌شوند. به‌طور مشابه، نشان داده شده است که مصرف لوبیا باعث کاهش گرسنگی و افزایش احساس سیری می‌شود. در نتیجه، مصرف آجیل، لوبیا و غلات کامل می‌تواند فواید سلامتی بی‌شماری به همراه داشته باشد. آنها سرشار از مواد مغذی هستند، می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌ها و کنترل وزن کمک کنند. گنجاندن این غذاها در رژیم غذایی می‌تواند یک راه ساده و موثر برای بهبود سلامت کلی باشد.

مصرف بیشتر آجیل، لوبیا و غلات کامل در لبنانا می‌تواند ظهره‌آور به نظر برسد، اما با اندکی خلاقیت و برنامه‌ریزی می‌توانند آسان و خوشمزه باشد. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای گنجاندن بیشتر آجیل، لوبیا و غلات کامل در رژیم غذایی خود استفاده از آنها به‌عنوان پایه برای وعده‌های غذایی خود است.

نیویورک تایمز عنوان کرد که این تحقیق تخمین زد که جایگزینی یک وعده گوشت فرآوری شده در روز با غلات کامل، آجیل یا لوبیا تا ۳۳ تا ۳۶ درصد کاهش خطر مشکلات قلبی عروقی مانند سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط است.

این تجزیه و تحلیل نتایج حاصل از مطالعات در ایالات‌متحده، اروپا و آسیا را ترکیب کرد که از شرکت‌کنندگان سؤالات مفصلی در مورد غذاهایی که معمولاً می‌خوردند پرسید.

محققان به‌طور متوسط ۱۹ سال شرکت‌کنندگان را پیگیری کردند و به دنبال ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت آنها بودند و سایر عواملی که می‌توانند بر سلامتی تأثیر بگذارند، از جمله دریافت کالری، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن و مصرف الکل را در نظر گرفتند.

محققان اظهار کردند که این نوع مطالعات نمی‌توانند تعیین کنند که آیا غذاهای گیاهی به‌طور مستقیم از بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کنند یا خیر و فقط ارتباطی بین مصرف بیشتر این گونه غذاها و کاهش خطر ابتلا به این شرایط وجود دارد.

مایا وادیولو، دانشیار تغذیه در دانشگاه رود آیلند آمریکا گفت: مزایای پیروی از یک رژیم غذایی غنی از غلات کامل، آجیل و حبوبات و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر با حداقل ۳۰ سال شواهد علمی تایید شده است. این غذاهای گیاهی مملو از چربی‌ها و فیبرهای مفید برای قلب هستند که می‌توانند به کنترل قند خون و کاهش خطر دیابت کمک کنند. آنها همچنین حاوی ترکیبات گیاهی مفید هستند به عنوان مثال حبوبات سرشار از لیزوفلاون‌ها هستند که تصور می‌شود التهاب را کاهش داده و به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند.

محققان این مطالعه دریافتند که مصرف آجیل به جای گوشت‌های فرآوری شده با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و ۲۱ درصد کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است.

با گنجاندن بیشتر آجیل، لوبیا و غلات کامل در رژیم‌غذایی خود، می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید و از وعده‌های غذایی خوشمزه و رضایت‌بخش لذت ببرید. به راحتی می‌توانید این غذاها را با کمی خلاقیت و برنامه‌ریزی، جزء منظم برنامه غذایی خود قرار دهید.

دستورالعمل‌های رژیم غذایی مصرف ۳۰ گرم آجیل را در بیشتر روزهای هفته به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان توصیه می‌کند.

منابع:
betterhealth.vic.gov.au
nytimes.com
webmd.com
newsbreak.com
businesstimes.com.sg

تازه‌های سلامت

کارهایی که باید شب‌ها انجام دهید تا وزن کم کنید

زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از جمله کارهای مهمی است که باید انجام دهید. اما تغییرات کوچکی هم وجود دارد که می‌تواند هنگام شب امتحان کنید تا به لاغری شما کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، خوردن دیرهوقت غذا از سه نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانید، سطح گرسنگی ما و همینطور روش ذخیره‌سازی چربی در بدن‌مان بر تنظیم وزن تاثیرمی‌گذارد.

در ادامه به چند مورد از عاداتی که می‌تواند در شب‌ها انجام دهید تا به کاهش وزن شما کمک کند، خواهیم پرداخت.

* گاهی اوقات افراد در شب پرخوری می‌کنند زیرا حوصله شان سر رفته است. اگر شما نیز اینگونه هستید، سعی کنید قبل از خواب در برخی از فعالیت‌ها شرکت کنید، پیاده روی، روزنامه خواندن، گپ زدن با یک دوست یا خواندن کتاب می‌تواند به شما کمک کند که حواس خود را از پرخوری دور کنید. انتخاب یک سرگرمی جدید - مانند نقاشی، نواختن موسیقی یا بافتنی - راه عالی دیگری برای منحرف کردن حواس خود از غذا خوردن در هنگام بی حوصلگی است.

* داشتن خواب کافی می‌تواند به شما کمک کند وزن کم کنید. داشتن یک برنامه زمانی مناسب برای خواب که به آن پایبند باشید، می‌تواند کمک زیادی در این زمینه کند.

* فعالیت بدنی در اوایل عصر می‌تواند مفید باشد. فقط مطمئن شوید که خیلی شدید نیست. ورزش های با شدت بالا می‌تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. همچنین می‌تواند خوابیدن را هنگام شب سخت‌تر کند. خیلی دیر هم ورزش نکنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب ورزش کردن را متوقف کنید.

* اگر شام یا میان وعده خود را خیلی نزدیک به زمان خواب می‌خورید، ممکن است مانع از کاهش وزن شما شود. بسیاری از افرادی که در اواخر شب غذا می‌خورند، غذاهای پرکالری را انتخاب می‌کنند که باعث افزایش وزن می‌شود. سعی کنید از چند ساعت قبل از خواب تا صبح روز بعد چیزی نخورید.

* به جای تهیه وعده غذایی ظهر از رستوران یا سوپرمارکت، پول خود را پس انداز کنید و در عوض عادت کنید که از شب قبل و در خانه، ناهار فردا را آماده کنید. بیرون غذا خوردن معمولا به معنای مصرف چربی و سدیم بیشتر است. اما وقتی غذای خانگی می‌خورید، گزینه های سالم‌تری خواهید داشت. میوه و سبزیجات، لبنیات کم چرب و غلات کامل مصرف کنید.

* اگر متوجه شدید که در شب پرخوری می‌کنید، ممکن است به این دلیل باشد که در طول روزبه اندازه کافی غذا نخورده‌اید. بهترین راه برای مبارزه با آن این است که مطمئن شوید که وعده‌های غذایی خود را به طور منظم می‌خورید. خوردن یک میان وعده بین ناهار و شام نیز کاملاً خوب است - فقط سعی کنید در مصرف آن زیاده روی نکنید.

* اگرچه ممکن است دوست داشته باشید هنگام شام خوردن، تلویزیون هم تماشا کنید اما تماشای تلویزیون در حین غذا خوردن ممکن است باعث شود که به طور اتفاقی در خوردن زیاده روی کنید. تماشای تلویزیون می‌تواند حواس شما را از مقدار و آنچه می‌خورید، برت کند.

* برای تشویق خود به اجتناب از غذا خوردن شبانه، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن بعد از شام را به عادت تبدیل کنید. اگر دندان‌هایتان تمیز شده باشند، احتمالاً قبل از خوردن یک میان‌وعده تردید یک زمان طولانی، تامل می‌کنید.

* استرس می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. سعی کنید در طول شب زمانی را به استراحت اختصاص دهید. تکنیک‌های تنفس عمیق و مدیتیشن راه‌های خوبی برای ایجاد آرامش هستند همچنین کاهش سطح استرس می‌تواند برای کیفیت و میزان خواب شما معجزه کند.

* خوابیدن در یک اتاق تاریک عادت دیگری است که باید به لیست خود اضافه کنید. این عادت به شما کمک می‌کند خواب بهتری داشته باشید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، پنجره ها را بپوشانید تا نور را مسدود کنید. همچنین تلفن همراه و لپ‌تاپ خود را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب کنار بگذارید. ملک چشم نیز می‌تواند مفید باشد.