گوناگون

زمان پیش‌فروش بلیت اتوبوس، قطار و هواپیما برای ایام اربعین اعلام شد

رئیس مرکز تدوین مقررات و ایمنی حمل‌ونقل وزارت راه و شهرسازی از آغاز پیش‌فروش بلیت هواپیما برای سفرهای اربعین از ۲۰ تیر و آغاز پیش‌فروش بلیت اتوبوس برای این ایام از ۲۵ تیر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا رضا نفیسی در نشست کمیته حمل‌ونقل و سوخت اربعین ۱۴۰۴ با بیان اینکه سه‌هزار دستگاه اتوبوس از ناوگان عمومی به این منظور پیش‌بینی شده است، اظهار کرد: معدودیت فروش گروهی و دربست اتوبوس را در ایام طرح اربعین داریم. همچنین پیش‌فروش بلیت اتوبوس برای این ایام نیز از ۲۵ تیرماه آغاز می‌شود. وی ادامه داد: پیش فروش بلیت هواپیما نیز از تاریخ ۲۰ تیر به صورت رفت و برگشت آغاز می‌شود و معدودیت فروش بلیت چارتری از ۱۳ تا ۲۶ مرداد را خواهیم داشت. دبیر کمیته حمل‌ونقل و سوخت وزارت راه و شهرسازی تصریح کرد: برنامه‌ریزی پروازهای فوق‌العاده از فرودگاه‌های داخلی به غرب کشور یعنی شهرهای ایلام، آبادان، کرمانشاه و اهواز و همچنین جلسه با طرف عراقی به منظور افزایش مجوز پرواز در این ایام و کاهش هزینه‌ها در فرودگاه نجف نیز باید انجام شود. وی همچنین عنوان کرد: پیش فروش بلیت قطارهای اربعین نیز از ۲۰ تا ۲۵ تیرماه آغاز می‌شود. از طرفی برنامه‌ریزی ویژه برای امکان انتقال انبوه زائران بازگشتی از مرز مهران از طریق خطوط ریلی کرمانشاه و لندیمشک به ویژه در دوره پنج روزه اوج سفرهای بازگشت باید انجام شود.

نقل و انتقال معلمان تهران برای سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ آغاز شد

معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع آموزش و پرورش شهر تهران با ابلاغ بخشنامه‌ای به متاهل ۱۹ گانه، شرایط و ضوابط جدید انتقال درون استانی و برون استانی فرهنگیان را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آموزش و پرورش شهر تهران، فرهنگیان رسمی، پیمانی و قراردادی دارای حداقل ۳ سال سابقه برای انتقال دائم و ۱ سال سابقه برای انتقال موقت، می‌توانند در بازه زمانی تعیین‌شده در سامانه ثبت‌نام کنند. این اقدام با هدف ارتقای بهره‌وری، ساماندهی نیروی انسانی و افزایش رضایت شغلی انجام می‌شود.

در این بخشنامه آمده است: مقتضی است با لحاظ کردن نیروهای خروجی (بازنشستگان، مأموریت و مرخصی و...) و ورودی (فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان، شهید رجایی و استخدام ماده ۲۸ سال ۱۴۰۳ و...)، تصمیمات لازم در خصوص نقل و انتقالات مبتنی بر عدالت، در کمیته توسعه مدیریت متطقه اتخاذ و اجرا شود.

این گیاهان قاتل پشه‌های تابستانی هستند

گل همیشه بهار به راحتی رشد کرده و بویی انتشار می‌دهد که پشه‌ها را از خود دور می‌کند. گل‌های همیشه بهار را در گلدان پرورش دهید و آن‌ها را در نزدیکی پاسیو یا ورودی خانه خود قرار دهید تا از ورود حشرات جلوگیری شود. گل همیشه بهار همچنین یک مکمل محبوب برای مزارع و باغ‌های سبزیجات است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، اگر نمی‌خواهید خودتان یا منزل یا پالکن‌تان را به اسیری‌های شبیه‌پایی آغشته کنید، می‌توانید برخی از این گیاهان را پرورش دهید تا به طور طبیعی پشه‌ها را دور کنند. این گیاهان را در متاطقی، مانند یک قسمت نشیمن خانه یا آپارتمان یا در گاه ورودی به خانه یا اتاق نشیمن خانه بکارید که میهمانان اغلب در آنجا حضور دارند. اگر می‌خواهید پشه‌ها را از خود دور کنید در آپارتمان یا بالکن خود از این گیاهان بکارید:

اسطوخودوس

آیا تا به حال متوجه شدید که حشرات یا حتی خرگوش‌ها و سایر حیوانات هرگز گیاه اسطوخودوس شما را از بین نبردند؟ این به خاطر عطر بوست داشتنی آن است. جنس استدلال شده که روغن اسطوخودوس مانع از توالیی پشه برای بوییدن می‌شود. این گیاه بسیار سخت و مقاوم به خشکی است و فقط به آفتاب کامل نیاز دارد و در متاطق گرمتر رشد می‌کند.

گل همیشه‌بهار

گل همیشه بهار به راحتی رشد کرده و بویی انتشار می‌دهد که پشه‌ها را از خود دور می‌کند. گل‌های همیشه بهار را در گلدان پرورش دهید و آن‌ها را در نزدیکی پاسیو یا ورودی خانه خود قرار دهید تا از ورود حشرات جلوگیری شود. گل همیشه بهار همچنین یک مکمل محبوب برای مزارع و باغ‌های سبزیجات است.

چمن سیترونلا(علف‌لیمو)

چمن سیترونلا (یا علف لیمو) که به دلیل بوی متمایزش شناخته شده، رایج‌ترین گیاه طبیعی مورد استفاده در میان گیاهان دافع پشه است. مسوولان باغ گیاه‌شناسی بروکلین گیاهان معطر لیمو مانند چمن سیترونلا را برای دور نگه داشتن پشه‌ها توصیه می‌کنند. و خبر خوب این است که این گیاه بیشترین تاثیر را در دفع آفات دارد.

نعناع گربه‌ای (کت‌مینت)

گیاه نعناع گربه‌ای را می‌توان تقریبا در همه جا یافت. این گیاه از خانواده نعناع است و همه به عنوان یک گیاه تجاری و هم به عنوان علف هرز به وفور رشد می‌کند. مراقبت از آن بسیار آسان است. با این حال، اگر از ماهیت مودبانه این گیاه چشم‌پوشی کنید، گیاهان نعناع گربه‌ای دافع پشه‌ها هستند.

رزماری

یکی دیگر از گیاهان دافع پشه، رزماری است. هر دو نوع گیاه‌شناسی نیویورک و «پلنت شد» (PlantShed)، این گیاه را توصیه کردند. رزماری گیاهی است که بسیاری از ما با آن آشنا هستیم و رایحه چوبی آن دقیقا همان چیزی است که پشه‌ها و همچنین پروانه کلم و هویج را دور نگه می‌دارد.

ریحان

ریحان گیاه دیگری است که می‌تواند به عنوان دافع آفات و حشرات به کار رود. یک تیر بند یا ریحان چیزی است که آفات را از خود دور می‌کند و از آنجایی که انواع ریحان برای دور نگه داشتن مگس‌ها و پشه‌ها کارکرد دارند، در جست و جو و یافتن انواع مناسب ریحان برای ترکیب در باغ خود حوصله به خرج دهید این گیاه دوست دارد مرطوب بماند. نیاز به زهکشی خوب دارد و از آفتاب زیاد لذت می‌برد.

زنان و خانواده

از اینستاگرام تا اتاق عمل؛ چرا زنان ایرانی به جراحی زیبایی روی آورده‌اند؟!

تهران، پایتخت پرجنجوجوی ایران، نه‌تنها قلب تپنده فرهنگ و سیاست این کشور است بلکه به‌عنوان مرکزی برای جراحی‌های زیبایی در خاورمیانه نیز شناخته می‌شود!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تابناک در سال‌های اخیر، تقاضا برای جراحی‌های زیبایی در ایران به‌طرز چشمگیر و بی‌سابقه‌ای افزایش یافته و این پدیده نه‌تنها در کلینیک‌های مجهز تهران، بلکه در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام نیز نمود پررنگی پیدا کرده است.

بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۲۵ در تهران انجام شد، از میان ۲۴۴ بیمار (با مجموع ۹۰۰ عمل جراحی زیبایی) که تحت نظر سه جراح پلاستیک برجسته شهر عمل کردند، ۹۰.۷ درصد بیماران را زنان تشکیل می‌دادند. این آمار نشان‌دهنده شکاف جنسیتی عمیقی در تمایل به جراحی زیبایی است. ریتوپلاستی (جراحی بینی) با ۶۱.۳ درصد، پرطرفدارترین عمل در میان این بیماران بود. پس از آن، تزریق چربی صورت (۶.۷ درصد)، بلفاروپلاستی (جراحی پلک ۶.۳ درصد)، لیفت صورت (۴.۰ درصد) و بزرگ کردن سینه (۳.۸ درصد) در رتبه‌های بعدی قرار داشتند.

ریتوپلاستی (جراحی بینی) با ۶۱.۳ درصد، پرطرفدارترین عمل در میان این بیماران بود. پس از آن، تزریق چربی صورت (۶.۷ درصد)، بلفاروپلاستی (جراحی پلک ۶.۳ درصد)، لیفت صورت (۴.۰ درصد) و بزرگ کردن سینه (۳.۸ درصد) در رتبه‌های بعدی قرار داشتند.

تقریباً نیمی از این بیماران (۴۹.۶ درصد) مجرد بودند و از میان بیماران متأهل ۸۰ درصد دارای فرزند بودند. گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال با ۷.۲ درصد، پرجمعیت‌ترین گروه سنی در میان این بیماران بود. نکته جالب توجه سطح تحصیلات بالای این افراد بود؛ بخش قابل توجهی از بیماران دارای تحصیلات دانشگاهی و شاغل بودند. این داده‌ها نشان می‌دهد که جراحی زیبایی در ایران دیگر صرفاً یک انتخاب لوکس نیست، بلکه به بخشی از سبک زندگی گروهی از زنان تحصیل کرده و شاغل تبدیل شده است.

انگیزه‌های پشت جراحی زیبایی

چرا ایرانیان، به‌ویژه زنان، به جراحی زیبایی روی می‌آورند؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل متعددی در این تصمیم‌گیری دخیل هستند. بر اساس مطالعه‌ای که در بالا ذکر شد، سطح تحصیلات، سن، وضعیت تأهل و جنسیت به‌ترتیب مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در تصمیم به انجام جراحی زیبایی بودند. در میان عوامل اجتماعی-روانی، تمایل به خودبهبود، یافتن فرصت‌های شغلی بهتر، رقابت اجتماعی، تأثیر رسانه‌ها و ضعیت سلامت و حتی افسردگی از مهم‌ترین انگیزه‌ها بودند. نکته جالب، کم اهمیت بودن هزینه و ریسک‌های جراحی برای این بیماران بود، که نشان‌دهنده تغییر نگرش فرهنگی نسبت به جراحی زیبایی است.

پژوهش دیگری از دانشگاه تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد ۲۰۲۳) نشان داد که شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام نقش مهمی در ترویج جراحی زیبایی دارند. این پژوهش، که روی ۳۰۰ زن ۲۰ تا ۴۰ ساله در تهران انجام شد، نشان داد که ۶۸ درصد از این زنان تحت تأثیر تصاویر اینستاگرامی از سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها به جراحی زیبایی علاقه‌مند شده‌اند. اینستاگرام نه‌تنها به‌عنوان یک پلتفرم تبلیغاتی برای کلینیک‌ها عمل می‌کند، بلکه با نمایش بدن‌های ایده‌آل، استانداردهای زیبایی را در ذهن مخاطبان بازتعریف کرده است.

افزایش دسترسی به جراحی زیبایی در ایران تنها به عوامل داخلی محدود نمی‌شود. نفوذ فرهنگ غربی، به‌ویژه از طریق رسانه‌های اجتماعی، نقش مهمی در این روند داشته است. تصاویر مدل‌های غربی و استانداردهای زیبایی هالیوودی از بینی‌های کوچک و صورت‌های متقارن گرفته تا بدن‌های لاغر و بدون چربی، به‌عنوان معیارهای زیبایی در ایران بازنمایی شده‌اند. نکته جالب، کم اهمیت بودن که پژوهشگران آن را "گفت‌وفیبا" (ترس از چاقی) می‌نامند، نمود پیدا کرده است. مطالعه‌ای از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (۲۰۲۴) نشان داد که ۷۲ درصد از زنان ۲۵ تا ۴۵ ساله در تهران معتقدند که داشتن بینی لاغر و بدون چربی برای موفقیت اجتماعی و حرفه‌ای ضروری است.

این پژوهش همچنین به تأثیر فت‌فوبیا در تصمیم‌گیری برای جراحی‌هایی مانند لیپوساکشن و تزریق چربی اشاره کرد. این گرایش نه‌تنها به فشارهای اجتماعی برای دستیابی به بدن ایده‌آل دامن زده، بلکه به حاشیه‌رانده افرادی منجر شده که از این استانداردها پیروی نمی‌کنند. مقایسه داده‌های ایران با کشورهای دیگر مانند ایالات متحده و عربستان سعودی نیز نکات جالبی را نشان می‌دهد. در ایالات متحده، بر اساس گزارش انجمن جراحان پلاستیک آمریکا (۲۰۲۴)، ریتوپلاستی همچنان یکی از محبوب‌ترین جراحی‌ها است. اما جراحی‌های مرتبط با بدن مانند لیپوساکشن و بزرگ کردن سینه سهم بیشتری دارند.

در عربستان سعودی، مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ نشان داد که زنان جوان (۲۰ تا ۳۰ سال) بیشتر به جراحی‌های غیرتهاجمی مانند تزریق بوتاکس و فیلر روی می‌آورند. این تفاوت‌ها نشان‌دهنده تأثیر فرهنگ محلی بر نوع جراحی‌های مورد تقاضا است. در ایران، تأکید بر ریتوپلاستی ممکن است به اهمیت فرهنگی بینی به‌عنوان نماد زیبایی در این جامعه مربوط باشد.

جراحی زیبایی در ایران دیگر یک پدیده حاشیه‌ای نیست؛ این یک روند اجتماعی است که با ترکیبی از عوامل جمعیتی، اجتماعی و روانی شکل گرفته است. از زنان تحصیل‌کرده و شاغل گرفته تا تأثیر اینستاگرام و فرهنگ غربی، این پدیده لایه‌های پیچیده‌ای دارد. با این حال، برای درک بهتر این روند، نیاز به پژوهش‌های گسترده‌تر و توجه به مسائل اجتماعی در بازتعریف زیبایی است. جراحی زیبایی در ایران نه‌تنها یک انتخاب شخصی، بلکه بازتابی از تغییرات فرهنگی و اجتماعی عمیق‌تر در این کشور است.

آغاز نهضتی ملی برای پایان مدارس ناایمن

عدالت در نظام آموزشی رویکرد مهم دولت است

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه نهضت ملی مدرسه‌سازی به عنوان یکی از رویکردهای اصلی دولت چهاردهم با عزمی جمعی و مشارکت همگانی دستگاه‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی و سمن‌های مردمی آغاز شده است، گفت: این نهضت در حقیقت پایانی بر مدارس سنگی، فضاهای ناایمن آموزشی و ایجاد بستر لازم برای بسط و توسعه عدالت در عرصه آموزش با تقویت زیرساخت‌های نظام تعلیم و تربیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا کاظمی روز سه‌شنبه در آیین امضا تفاهم‌نامه سه جانبه وزارت آموزش و پرورش، بنیاد مستضعفان و سازمان برنامه و بودجه برای برچیدن مدارس سنگی و ناایمن در کشور، افزود: هدف اصلی این نهضت ملی که یکی از اولویت‌ها و رویکردهای محوری و اساسی دولت و شخص رییس جمهور است، توسعه عدالت آموزشی و رفع مشکلات زیرساختی نظام تعلیم و تربیت است. وی اظهار کرد: این طرح ملی حذف مدارس ناایمن و غیراستاندارد با مشارکت نهادهای و دستگاه های مختلف اجرایی از جمله سازمان نوسازی مدارس، سازمان برنامه و بودجه، سپاه پاسداران، نیروی انتظامی، ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و بنیادهای خیریه، خیرین مدرسه‌ساز و البته همراهی و حمایت مردم آغاز شده است.

کاظمی با اشاره به امکانات و وضعیت برخی فضاهای آموزشی و مدارس کشور، افزود: وجود مدارس سنگی به هیچ عنوان زیبنده نظام جمهوری اسلامی و مردم فهیم و قدرشناس ایران اسلامی نیست و برهمین اساس، نهضت ملی مدرسه سازی در حقیقت پایانی بر مدارس سنگی و ناایمن و ساخت و توسعه فضاهای استاندارد، ایمن و مجهز به عنوان نشانه عزم ملی و اراده حدی دولت برای تحول در نظام آموزشی است.

وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد: سال گذشته بیش از ۱۸ هزار میلیارد تومان از طریق خیرین مدرسه ساز برای ساخت و توسعه فضاهای آموزشی کشور سرمایه گذاری شده ضمن اینکه ستاد اجرایی فرمان امام(ره) ساخت بیش از هزار مدرسه و سپاه پاسداران نیز حدود هفت هزار مدرسه را برای جایگزینی مدارس کانکسی متقبل شدند. وی با اشاره به توجه ویژه رئیس‌جمهور به آموزش و پرورش و تاکید بر نقش و جایگاه آن برای آینده بهتر کشور، گفت: آینده روشن و بهتر کشور از مدارس آغاز می‌شود، همانگونه که رهبر معظم انقلاب، تعلیم و تربیت را سرلوحه همه امور و تصمیم‌گیری‌ها می‌دانند.

وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر توسعه همزمان فضاهای فیزیکی و ارتقای سطح کیفی آموزش، گفت: معلم، نقشی کلیدی در نظام تعلیم و تربیت دارد که اجتماعات یادگیری در راستای ارتقای توانمندی معلمان با رویکردی مشارکتی در دستور کار قرار گرفته است.

برش

هوش مصنوعی را تهدید کنید!

مدل‌های هوش مصنوعی ظاهراً در فرایند آموزش خود فهمیده‌اند «تهدید» به این معنی است که کار باید جدی‌تر گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، راه‌های مختلفی برای افزایش عملکرد هوش مصنوعی مولد و دریافت خروجی مورد‌نظر وجود دارد. «سرگی برین»، هم‌بنیان‌گذار گوگل، در مصاحبه جدیدی راهکار عجیبی برای این مسئله مطرح کرد و می‌گوید کاربران می‌توانند با تهدید هوش مصنوعی عملکرد آن را بهبود بدهند.

برین در مصاحبه‌ای با All-In Podcast گفت: «فقط مدل‌های [هوش مصنوعی] ما بلکه تمام مدل‌ها. اگر آنها را تهدید کنید، عملکرد بهتری خواهند داشت.» او سپس گفت مثلاً آنها را به «خشونت فیزیکی» تهدید کنید. برین توضیح داد چون مردم احساس خوبی به این کار نخواهند داشت، تاکنون چنین توصیه‌ای عمومی مطرح نشده است. در کل به نظر می‌رسد مدل‌های هوش مصنوعی طی فرایند آموزش فهمیده‌اند «تهدید» به این معنی است که کار باید جدی‌تر گرفته شود؛ به همین دلیل وقتی تهدید می‌شوند خروجی بهتری ارائه می‌دهند.

افزایش عملکرد هوش مصنوعی با تهدید

در این یادداشت یکی از مهمانان برنامه به‌شوخی گفت اگر به هوش مصنوعی گستاخی کنید، کارهای شما را بهتر انجام می‌دهد. سرگی برین نیز در تأکید حرف او گفت با تهدید مدل‌های هوش مصنوعی، عملکرد آنها بهتر می‌شود.

البته مشخص نیست واقعاً چت‌بات‌ها با تهدید عملکرد بهتری داشته باشند و ممکن است حتی اخطاری از سازنده آن هوش مصنوعی دریافت کنید. شرکت آنترپوییک به تازگی مدل‌های هوش مصنوعی Claude ۴ خود را منتشر کرد؛ سپس یکی از کارمندان این شرکت در Bluesky گفت مدل جدید Opus که بالاترین عملکرد را دارد، می‌تواند با نهادهای نظارتی تماس بگیرد و اگلت شما را مسدود کند تا مانع کارهای «غیراخلاقی» بشود.

قابلیت جدید شرکت آنترپوییک فعلاً در مرحله آزمایشی است ولی احتمالاً در آینده عملی شود؛ به این ترتیب ممکن است هوش مصنوعی تهدیدهای شما برای انجام کارهای مختلف را گزارش بدهد. درکل کارشناسان توصیه می‌کنند کاربران یا پرامپت‌نویسی اصولی و دقیق خروجی مورد‌نظرشان را از هوش مصنوعی دریافت کنند. اگر چه راه‌های مختلفی برای دورزدن محدودیت‌های هوش مصنوعی از طریق پرامپت وجود دارد، چارچوب‌امنیتی مدل‌های هوش مصنوعی پیشرفته رانمی‌توان به‌راحتی از بین برد.

با این غذاها اثر اوزمپیک را در بدنتان ایجاد کنید

در سال‌های اخیر، داروهایی مانند اوزمپیک (Ozempic) و وگووی (Wegovy) که حاوی ترکیب دارویی سماگلوتید هستند، به دلیل اثربخشی بالا در کاهش وزن، محبوبیت زیادی یافته‌اند. با این حال، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند بدون تکیه بر دارو به کاهش وزن و حفظ سلامت خود بپردازند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایتنا، اگر به دنبال راهی طبیعی برای کاهش وزن بدون استفاده از داروهایی مانند اوزمپیک هستید، این مقاله دقیقاً برای شماست. در این جا با روش‌هایی علمی و ساده آشنا می‌شوید که می‌توانند اثرات این دارو را در بدن شما شبیه‌سازی کنند.

در سال‌های اخیر، داروهایی مانند اوزمپیک (Ozempic) و وگووی (Wegovy) که حاوی ترکیب دارویی سماگلوتید هستند، به دلیل اثربخشی بالا در کاهش وزن، محبوبیت زیادی یافته‌اند. با این حال، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند بدون تکیه بر دارو به کاهش وزن و حفظ سلامت خود بپردازند.

خبر خوب این است که علم تغذیه نشان داده است برخی مواد غذایی و الگوهای رفتاری می‌توانند اثراتی مشابه سماگلوتید در بدن ایجاد کنند، بدون نیاز به مصرف دارو.

داروی اوزمپیک چگونه عمل می‌کند؟

اوزمپیک از طریق افزایش سطح هورمونی به نام GLP-1 (پپتید شبه‌گلوکاگون نوع یک) در بدن عمل می‌کند. این هورمون باعث ایجاد حس سیری، کاهش اشتها و کند شدن فرآیند گوارش می‌شود. همچنین، این دارو فعالیت آنزیمی به نام DPP-۴ را کاهش می‌دهد که به‌طور طبیعی GLP-1 را غیرفعال می‌کند. در نتیجه، هورمونی که معمولاً چند دقیقه فعال باقی می‌ماند، می‌تواند تا یک هفته در بدن باقی بماند و میل به غذا خوردن را به شکل مؤثری کاهش دهد.

آیا می‌توان سطح GLP-1 را به‌طور طبیعی افزایش داد؟

پاسخ مثبت است. اگرچه میزان افزایش GLP-1 با غذا بسیار کمتر از دارو است، اما با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای و رفتاری، می‌توان سطح این هورمون را به‌طور طبیعی افزایش داد و از مزایای آن در کاهش اشتها و وزن بهره‌مند شد.

مواد غذایی مؤثر در افزایش طبیعی GLP-1

۱. فیبر غذایی

فیبر که در مواد غذایی نظیر حبوبات، سبزیجات، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها وجود دارد، نقش مهمی در افزایش ترشح GLP-1 دارد. این فرآیند زمانی رخ می‌دهد که فیبر در روده توسط باکتری‌های مفید تخمیر شده و اسیدهای چرب زنجیره‌کوتاه تولید می‌شود؛ موادی که به‌طور مستقیم GLP-1 را فعال می‌کنند.

۲. چربی‌های تک‌غیراشباع

چربی‌های سالم موجود در روغن زیتون و آووکادو نیز می‌توانند باعث افزایش سطح GLP-1 شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف نان همراه با روغن زیتون، نسبت به مصرف آن با کره، اثرگذاری بیشتری در ترشح این هورمون دارد. همچنین مصرف آووکادو یا مغزهایی مانند پسته می‌تواند ترشح GLP-1 را افزایش دهد.

الگوی غذا خوردن نیز اهمیت دارد

۱. ترتیب خوردن مواد غذایی

مصرف پروتئین یا سبزیجات پیش از کربوهیدرات‌ها می‌تواند به ترشح بیشتر GLP-1 منجر شود. برای مثال، خوردن گوشت یا ماهی قبل از برنج نتیجه بهتری نسبت به ترتیب معکوس دارد.

۲. زمان مصرف غذا

GLP-1 دارای ریتم شبانه‌روزی است. وعده‌ای که در ساعت ۸ صبح مصرف می‌شود، ترشح این هورمون را بیشتر از همان وعده در ساعت ۵ عصر تحریک می‌کند. این نکته علمی تأییدی بر جمله معروف "صبحانه را مانند پادشاه بخور" است.

۳. سرعت غذا خوردن

مطالعات نشان داده‌اند که آهسته غذا خوردن باعث ترشح بیشتر GLP-1 می‌شود. برای مثال، خوردن یک بستنی در ۳۰ دقیقه نسبت به ۵ دقیقه، سطح بالاتری از این هورمون را ایجاد می‌کند.

۴. جویدن غذا

حتی میزان جویدن غذا نیز اهمیت دارد. برای نمونه، خوردن کلم خردشده نسبت به نوشیدن پوره کلم، ترشح بیشتری از GLP-1 در بدن ایجاد می‌کند.

نتیجه‌گیری

اگرچه روش‌های طبیعی برای افزایش GLP-1 ممکن است به اندازه داروها قوی نباشند، اما می‌توانند راهکاری ایمن، پایدار و مؤثر برای کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی باشند. ترکیب تغذیه صحیح، سبک زندگی فعال و آگاهی از نیازهای بدن، مسیر سالم‌تری را برای رسیدن به وزن ایده‌آل و زندگی متعادل فراهم می‌کند.

تازه های سلامت

۵ سبزی برای کاهش کلسترول بعد از ۵۰ سالگی

گنجاندن این سبزی‌های مفید در وعده‌های غذایی روزانه، نیازی به تغییر اساسی در رژیم غذایی‌تان ندارد و فقط چند جایگزینی هوشمندانه کافی است. در ادامه با این سبزیجات مفید و نحوه مصرف آن‌ها آشنا شوید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از انتخاب، با افزایش سن، مدیریت کلسترول خون از همیشه مهم‌تر می‌شود. کلسترول بالا یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی است و بیماری قلبی، همچنان مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان به شمار می‌آید. برای افراد بالای ۵۰ سال، انتخاب‌های غذایی می‌توانند تأثیری چشمگیر در سلامت عمومی داشته باشند. اگرچه داروها در کنترل کلسترول مؤثرند، اما راهکارهای طبیعی، مانند افزودن برگ‌سبزی‌های متاسب به وعده‌های غذایی روزانه نیز می‌توانند در کاهش کلسترول LDL «بد» و ارتقای سلامت قلب نقش مهمی داشته باشند.

در اینجا با پنج نوع سبزی پرخاصیت آشنا می‌شوید که به کاهش کلسترول و حمایت از سلامت قلب کمک می‌کنند:

۱. کلم پیچ (کیل)، نیروگاه آنتی‌اکسیدانی

کلم‌پیچ اغلب به‌عنوان یک ابرغذا شناخته می‌شود و این شهرت بی‌دلیل نیست. این سبزی سرشار از فیبر، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. کیل با اتصال به اسیدهای صفراوی در دستگاه گوارش، به کاهش تدریجی کلسترول کمک می‌کند. همچنین مقدار زیادی لوتئین دارد؛ ماده‌ای که ممکن است از چسبیدن کلسترول به دیواره شریان‌ها جلوگیری کند.

چگونه مصرف شود؟ کیل خردشده را به سوپ یا اسموتی اضافه کنید. یا با سیر و روغن زیتون تفت دهید تا یک خوراک جانبی سالم برای کلیه آماده شود.

۲. اسفناج: تقویت‌کننده مغذی و همه‌کاره

اسفناج منبع عالی لوتئین، فولات و فیبر است موادی که همگی برای سلامت قلب مفیدند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف منظم اسفناج می‌تواند به کاهش اکسیدشدن کلسترول کمک کند. فرایندی که نقش کلیدی در تشکیل پلاک‌های شریانی دارد.

چگونه مصرف شود؟ از آن به‌عنوان پایه سالاد استفاده کنید، به املت‌ها اضافه‌اش کنید، یا در اسموتی سبز بریزید تا خاصیت کاهش دهندگی کلسترول آن را دریافت کنید.

۳. برگ‌چغندر (سوئیس چارد): همراه فشارخون سالم

برگ‌چغندر سرشار از متیزیم و پتاسیم است دو ماده معدنی که از فشار خون سالم حمایت می‌کنند و به تنظیم کلسترول کمک می‌نمایند. ساقه‌های رنگارنگ و برگ‌های پهن آن همچنین فیبر بالایی دارند که به دفع کلسترول اضافی از بدن کمک می‌کند.

چگونه مصرف شود؟ آن را به سالادها بیفزایید، داخل سالادپیچ‌ها بگذارید، یا برای شروعی سالم، صبح‌ها روی تُست آووکادو بریزید.

۵. کلارد گرینز (برگ کلم جنوبی): راز سلامت در آشپزی سنتی جنوب

برگ کلم جنوبی که سال‌هاست در آشپزی سنتی جنوب ایالات متحده استفاده می‌شود، یکی از سبزیجات محبوب برای کاهش کلسترول است. این سبزی سرشار از فیبر محلول است که به حذف کلسترول از جریان خون کمک می‌کند و همچنین حاوی فیتواستول‌هایی‌ست که به‌طور طبیعی جذب کلسترول در بدن را مهار می‌کند.

چگونه مصرف شود؟ برگ‌ها را بخارپز کرده و کمی چاشنی بزنید. یا آن‌ها را به‌عنوان لایه‌های سالم و کم‌کربوهیدرات برای پیچیدن دور پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید.

جمع‌بندی

گنجاندن این سبزیجات در وعده‌های غذایی روزانه، به اصلاح کامل رژیم غذایی نیاز ندارد—فقط کافی‌ست چند جایگزینی هوشمندانه انجام دهید. با ترکیب این سبزی‌ها با عادت‌های دیگر سالم مانند فعالیت بدنی منظم، نوشیدن آب کافی و محدود کردن غذاهای فراوری شده می‌توانید برنامه‌ای برای سلامتی قلب و بدن خود بسازید. رسیدن به ۵۰ سالگی یک نقطه عطف مهم است. اجازه دهید این مرحله، فرصتی برای اولویت دادن به سلامت قلب و بدن‌تان باشد. از همین امروز با سبزیجات شروع کنید. تأثیرشان شگفت‌انگیز خواهد بود.