

یافته‌ها

رژیم غذایی متعادل چیست؟

پرساچسجمدی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

معمولا یک رژیم غذایی سالم حاوی میوه‌ها و سبزیجات تازه و محدودیت مصرف غذاهای فرآوری شده است. اما قبل از انجام تغییرات خاص در رژیم غذایی برای بهبود سلامت خود حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید.

رژیم متعادل چیست؟

با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل بدن تمام مواد مغذی لازم را دریافت کرده و می‌تواند عملکرد صحیحی داشته باشد. اگر می‌خواهید مواد مغذی مورد نیاز را در طول روز دریافت کنید باید کالری دریافتی شما از طریق مصرف موارد زیر باشد:

•میوه‌های تازه
•سبزیجات تازه
•غلات کامل
•حبوبات
•آجیل

•پروتئین‌های بدون چربی

کالری‌ها

کالری موجود در یک غذا اشاره به انرژی ذخیره شده در آن دارد. کالری کالری توسط بدن برای راه رفتن، تفکر، تنفس و سایر عملکردهای مهم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

معمولا برای حفظ وزن سالم هر فرد روزانه به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد، اما مقدار کالری دریافتی بستگی به برخی عوامل از جمله سن، جنسیت و سطح فعالیت بدنی دارد.

مردان نسبت به زنان نیاز به‌ دریافت کالری بیشتری دارند و حتی افرادی که ورزش می‌کنند نیز نیاز به کالری بیشتری دارند.

میزان کالسی مورد نیاز در سنین مختلف به شرح زیر است:

کالری مورد نیاز هر فرد

کودکان کم تحرک: ۲ تا ۸ سال ۱۰۰۰ تا ۱۴۰۰

کودکان فعال: ۲ تا ۸ سال ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰

زنان: ۹-۳۰ سال: ۱۴۰۰-۲۲۰۰

مردان: ۹-۳۰ سال: ۱۶۰۰-۲۶۰۰

زنان فعال: ۱۴ تا ۳۰ سال ۲۴۰۰

زنان کم تحرک: ۱۴ تا ۳۰ سال ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰

مردان فعال: ۱۴ تا ۳۰ سال ۲۸۰۰ تا ۳۲۰۰

مردان کم تحرک: ۱۴ تا ۳۰ سال ۲۰۰۰ تا ۲۶۰۰

افراد فعال: ۳۰ سال و بیش از ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰

افراد کم تحرک: ۳۰ سال و بیش از ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰

منبعی که از آن کالری دریافت می‌کنید نیز اهمیت دارد. مواد غذایی که معمولا حاوی کالری و مواد مغذی بسیار کمی هستند «کالری خالی» نامیده می‌شوند.

نمونه‌هایی از غذاهای کالری خالی عبارت‌اند از:

•کیک، کلوچه، و دونات

•گوشه‌های فرآوری شده

•نوشیدنی‌های انرژیزا و نوشابه‌های گازدار

•نوشیدنی‌های میوه‌ای با شکر اضافه شده

•پاستنی

•چیپس و سبب زمینی سرخ شده

•میتزا

•نوشابه‌های گازدار

با این وجود، مواد تشکیل دهنده هر ماده غذایی مسئول مغذی بودن یا نبودن آن است. مثلا، یک پیتزای خانگی باان سبوس‌دار و مقدار زیادی سبزیجات تازه یک رژیم سالم است. اما، پیتزاهای آماده و سایر غذاهای بسیار فرآوری شده معمولا سرشار از کالری خالی هستند. اگر می‌خواهید از سلامت بدن‌تان محافظت کنید، باید مصرف کالری‌های خالی خود را محدود کنید و در عوض سعی کنید کالری مورد نیاز بدنتان را از غذاهایی که سرشار از مواد مغذی دیگر هستند تأمین کنید.

دلیل اهمیت رژیم غذایی متعادل

یک رژیم غذایی متعادل حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن برای کالری و عملکرد صحیح است. بدون تغذیه متعادل ،بدن بیشتر مستعد بیماری، عفونت، خستگی و عملکرد پایین قرار خواهد داشت. کودکانی که غذاهای سالم مصرف نکنند با مشکلاتی همچون مشکل در رشد و تکامل، عملکرد تحصیلی ضعیف و عفونت‌های مکرر روبرو خواهند شد.

عدم تحرک و انجماد ورزش، خطر چاقی و بیماری‌های مختلفی که منجر به سندرم متابولیک می‌شوند، مانند دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا را افزایش خواهد داد.

منبع: https://www.healthline.com/health/balanced-diet#bottom-line

مسئولیت پذیری دانش آموزان در طرح همیار پلیس

نسل فردا: طرح همیار پلیس از سال ۷۴ شکل گرفت و هدف این بود که میان پلیس و دانش آموزان ارتباط و مشارکت نزدیک و صمیمی شکل بگیرد و خوشبختانه این مشارکت تا به امروز ادامه دارد. معاون فرهنگی و اجتماعی پلیس پایتخت گفت: هدف از طرح همیار پلیس، مسئولیت پذیری و مشارکت دانش آموزان با پلیس است این مقام انتظامی عنوان داشت:بالجاری این طرح خانواده ها، مربیان و پلیس در جریان مشکلات و آسیب های اجتماعی حوزه دانش آموزی قرار گرفته و بهتر و سریعتر می توانند به این مشکلات و موضوعات رسیدگی کنند.

اتوبوس خواب برای پذیرش افراد بی خانمان

نسل فردا: از ابتدای آذرماه سال جاری، یک دستگاه اتوبوس خواب برای پذیرش افراد بی خانمان در نظر گرفته شد و از اواسط همین ماه، هر شب دو دستگاه اتوبوس برای ارائه خدمات به این افراد در دسترس قرار گرفته است. شهردار منطقه ۱۱ تهران گفت: میانگین پذیرش شبانه این اتوبوس ها حدود ۵۰ نفر است. وی افزود: در اتوبوس خواب، یک وعده غذایی سرد مانند ساندویچ از سوی موسسه مجری در اختیار نیازمندان پذیرش شده قرار می گیرد و در برخی مواقع نیز خیرین غذای گرم برای افراد نیازمند فراهم می کنند. این اتوبوس ها عمدتا محل اسکان افرادی هستند که بدلائل گوناگون تمایلی به استفاده از مددسرای ثابت ندارند.

مدیر مرکز طرح‌های نیکو کاری آلا مطرح کرد:

ورود سامانه بارشی از جنوب غرب کشور

نسل فردا: امروز شنبه (۲۷م بهمن) کمی ابری تا نیمه ابری در بعضی ساعت‌ها افزایش باد گاهی وزش باد شدید با حداقل دمای ۲- و حداکثر دمای ۶ درجه سانتیگراد و طی یک شنبه (۲۸ بهمن) کمی ابری تا نیمه ابری بتدریج افزایش ابر در بعضی ساعت‌ها وزش باد با حداقل دمای ۲- و حداکثر دمای ۷ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا افزود: یکشنبه با ورود سامانه بارشی از جنوب غرب کشور، ابرناکی و بارندگی در غرب، جنوب غرب، جنوب و مناطقی از کرمان و هرمزگان پیش‌بینی می‌شود.



شنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۳
سال سی‌و‌چهارم | شماره ۷۵۷۲
۱۵ فوریه ۲۰۲۵ | ۱۶ | شعبان ۱۴۴۶

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

جامعه
Society

پویش «از این خونه به اون خونه» تلاشی برای کمک به نیازمندان

یلدا توکلی / گروه جامعه tavakoli.yalda11@gmail.com

با نزدیک شدن به پایان سال و رسیدن عید نوروز علاوه بر اینکه خانه تکانی می‌کنید، می‌توانید در این میان کمکی هم به نیازمندان داشته باشید و در همین راستا طرح از این خونه به آن خونه با قوت هر چه تمام تر به اجراء می‌آید.

همکاری گروه‌های نیکوکاری مردمی

در طرح از این خونه به اون خونه ، اقلام مورد احتیاج نیازمندان توسط خیرین اهدا و با همکاری گروه‌های نیکوکاری مردمی به دست نیازمندان می‌رسد ، البته طرح «از این خونه به اون خونه» به صورت مستمر در طول سال فعال است و خیران می‌توانند با مراجعه به سایت نیکستان و درج مشخصات و تصاویر، اقلام و وسایل قابل استفاده خود را جهت اهدا بارگذاری کنند.

جمع‌آوری اقلام مورد نیاز نیازمندان

مهدی علیخانی مدیر مطنا/مرکز طرح‌های نیکوکاری (آ) است وی در جمع خبرنگاران در خصوص اجرای این طرح گفت: پویش «از این خونه به اون خونه» تلاشی برای کمک به نیازمندان و توانمندسازی جامعه است.

علیخاصی با اشاره به اینکه هدف این طرح، جمع‌آوری اقلام مورد نیاز نیازمندان و جلوگیری از جمع‌آوری اقلام غیر ضروری است، گفت: اهدای اقلامی که در خانه بلااستفاده ماندند، می‌تواند به نیازمندان (به خصوص زوج‌های جوان) کمک کند.

وی افزود: در این طرح، اقلام مورد احتیاج نیازمندان توسط خیرین اهدا و با همکاری گروه‌های نیکوکاری مردمی به دست نیازمندان می‌رسد.

وی با تأکید به اینکه طرح «از این خونه به اون خونه» به صورت مستمر در طول سال فعال است، ادامه داد: خیران می‌توانند با مراجعه به سایت نیکستان و درج مشخصات و تصاویر، اقلام و وسایل قابل استفاده خود را جهت اهدا بارگذاری می‌کنند.

بیشترین اقلام مورد نیاز برای لوازم آشپزخانه بوده است

مدیر مرکز مطنا تصریح کرد: این سایت پس از بررسی و تأیید، اقلام را به گروه‌های نیکوکار مردمی جهت تحویل به افراد تحت پوشش خود می‌دهد. وی گفت: بیشترین اقلام مورد نیاز برای لوازم آشپزخانه بوده است که این وسایلی می‌تواند اقلام اهدایی نو یا دست دوم باشند که در صورت دست دوم بودن، باید تمیز شده باشند.

امکان ثبت اقلام اهدایی توسط افراد

وی در بخشی از صحبت های خود توضیحاتی



درباره طرح و پویش «رنگ زندگی» نیز داد و بیان داشت: در این طرح امکان ثبت اقلام اهدایی توسط افراد و ثبت نام گروه‌های نیکوکاری فراهم و پس از ثبت اقلام، کارشناسان سایت بررسی می‌کنند که آیا اقلام به درد نیازمندان می‌خورد یا خیر و در صورت نیاز، با اهداکننده تماس گرفته می‌شود تا اقلام تحویل گرفته شوند.

طرح «نیکستان» به عنوان پلی بین توانمندسازی نیازمندان و بازار فروش

مدیر مرکز مطنا گفت: این طرح ها با شعارهای «تیک‌های شما تکثیر می‌شود» و «هر کسی هر کاری می‌تواند برای کار خیر انجام دهد»، هدفگذاری شده است. وی با اشاره به طرح «تیکستان» به عنوان پلی بین توانمندسازی نیازمندان و بازار فروش، گفت: رسالت نیکستان، تقویت، حمایت و توانمندی سازی گروه های نیکوکار مردمی در حوزه اشتغال زایی، تسهیل گری اطعام، تهیه و تولید پوشاک و اقلام آموزشی، تأمین اسباب منزل و کسب و کار ویژه نیازمندان است.

علیخاصی اضافه کرد: همچنین این طرح با هدف رفع مشکل بازارپایی و فروش محصولات تولیدی توسط توانمند شدن افراد تحت پوشش خیر به‌طراحی شده است.

سه اصل مهم در مرکز طرح‌های نیکوکاری آلا

وی به سه اصل مهم در مرکز طرح‌های نیکوکاری آلا اشاره کرد و گفت: هم افزایی، تسهیل گری در ارائه خدمات، جریان سازی پویش‌ها بین گروه های نیکوکار مردمی جهت ارتقای سطح خدمات، فراهم نمودن

فرمانده انتظامی استان اصفهان در جمع خبرنگاران؛

بیش از ۲۸ هزار سایت مجرمانه شناسایی و مسدود شد

کشف شده است. فرمانده انتظامی استان اصفهان با اشاره به کاهش تصادفات منجر به فوت نیز گفت: با تلاش همکاران و توجه مردم، تصادفات منجر به فوت در معابر برون‌شهری ۱۱ درصد و درون‌شهری ۹ درصد کاهش داشته است، اقدامات ویژه‌ای نیز در این زمینه در دستور کار قرار دارد. وی در مورد طرح امنیت محله‌محور نیز تصریح کرد: این طرح در اصفهان آغاز به کار کرد و ارتباطی میان کلان‌تران و اصناف مختلف مردم شکل گرفت که نتیجه آن کاهش تخلفات و پرونده‌های قضایی بود. فرمانده انتظامی استان اصفهان ادامه داد: ۱۵۴ محله در کلان‌شهر اصفهان شناسایی شده و نزدیک به ۳۰۰ جلسه با معتمدان این محله‌ها برگزار شده است، همچنین نزدیک به ۱۰۰۰ فرد معتمد شناسایی و با آن‌ها ارتباط مستقیم برقرار شده است. علینقیان‌پور افزود: در قالب این طرح، بیش از ۲۰۰۰ نفر دستگیر شده‌اند و ۱۳۳ دستگاه خودرو به سلبقات اضافه شده است، همچنین هماهنگی‌هایی با گشت رضویون سپاه انجام شده و از ظرفیت بسیجیان نیز استفاده شده است. وی تأکید کرد: در محله‌هایی که این طرح اجرا شده، کاهش ۳۸ تا ۳۸ درصدی سرقت‌های مختلف مشاهده شده است؛ این طرح اکنون به صورت ملی در حال اجراست و استان‌های دیگر در حال گویبرداری از آن هستند.

بیش از ۲۸ هزار سایت مجرمانه شناسایی و مسدود

کشف شده است. فرمانده انتظامی استان اصفهان با اشاره به کاهش تصادفات منجر به فوت نیز گفت: با تلاش همکاران و توجه مردم، تصادفات منجر به فوت در معابر برون‌شهری ۱۱ درصد و درون‌شهری ۹ درصد کاهش داشته است، اقدامات ویژه‌ای نیز در این زمینه در دستور کار قرار دارد. وی در مورد طرح امنیت محله‌محور نیز تصریح کرد: این طرح در اصفهان آغاز به کار کرد و ارتباطی میان کلان‌تران و اصناف مختلف مردم شکل گرفت که نتیجه آن کاهش تخلفات و پرونده‌های قضایی بود. فرمانده انتظامی استان اصفهان ادامه داد: ۱۵۴ محله در کلان‌شهر اصفهان شناسایی شده و نزدیک به ۳۰۰ جلسه با معتمدان این محله‌ها برگزار شده است، همچنین نزدیک به ۱۰۰۰ فرد معتمد شناسایی و با آن‌ها ارتباط مستقیم برقرار شده است. علینقیان‌پور افزود: در قالب این طرح، بیش از ۲۰۰۰ نفر دستگیر شده‌اند و ۱۳۳ دستگاه خودرو به سلبقات اضافه شده است، همچنین هماهنگی‌هایی با گشت رضویون سپاه انجام شده و از ظرفیت بسیجیان نیز استفاده شده است. وی تأکید کرد: در محله‌هایی که این طرح اجرا شده، کاهش ۳۸ تا ۳۸ درصدی سرقت‌های مختلف مشاهده شده است؛ این طرح اکنون به صورت ملی در حال اجراست و استان‌های دیگر در حال گویبرداری از آن هستند.

فرمانده انتظامی استان اصفهان در جمع خبرنگاران؛

خبر روز

تجهیزات پزشکی

غیر استاندارد؛ افزایش

هزینه‌های درمان

فاطمه براتی / گروه جامعه news@naslefarda.net



رئیس اداره نظارت بر تأمین، توزیع و عرضه تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: تجهیزات پزشکی دست دوم در صورت غیراستاندارد بودن، می‌توانند خطرات جدی برای سلامت بیماران ایجاد کرده و هزینه‌های درمان را افزایش دهند.

محمد مهدی علالدین در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا با بیان اینکه سازمان غذا و دارو با عرضه‌کنندگان غیرمجاز تجهیزات پزشکی دست دوم برخورد می‌کند، اظهار کرد: با توجه به شدت تخلف، مجازات‌هایی مانند: جریمه‌های سنگین، لغو مجوز فعالیت و حتی پیگرد قضایی برای عرضه‌کنندگان غیرمجاز در نظر گرفته شده است.

وی افزود: سازمان غذا و دارو به بیماران، خانواده‌ها و مراکز درمانی توصیه می‌کند که از خرید تجهیزات پزشکی دست دوم از منابع غیررسمی خودداری کنند.

رئیس اداره نظارت بر تأمین، توزیع و عرضه تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: این تجهیزات، در صورت غیراستاندارد بودن، می‌توانند خطرات جدی برای سلامت بیماران ایجاد کرده و هزینه‌های درمان را افزایش دهند.

وی افزود: افرادی که قصد تهیه تجهیزات پزشکی برای استفاده خانگی دارند، باید از مراکز معتبر خرید کنند و به ضمانت‌نامه، خدمات پس از فروش و استانداردهای بهداشتی توجه ویژه‌ای داشته باشند.

علالدین خاطر نشان کرد: سازمان غذا و دارو از طریق سامانه‌های نظارتی خود، آماده دریافت گزارش‌های مردمی درباره عرضه غیرمجاز این تجهیزات است و از همکاری شهروندان در این زمینه استقبال می‌کند.

نام مهدی در صدر نام های

ایرانی

نسل فردا: مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، به مناسبت فرارسیدن نیمه شعبان، ولادت با سعادت حضرت مهدی صاحب الزمان (عج) اعلام کرد: بیش از ۲ میلیون پسر در کشور با نام مهدی و تر کیابت آن نامگذاری شده‌اند. بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان ثبت احوال کشور، مهدی با یک میلیون و ۲۵۷ هزار انتخاب، محمد مهدی با ۲۳۶ هزار انتخاب و امیر مهدی با ۱۳۰ هزار انتخاب بیشترین فراوانی نام مهدی را دارند.

برنامه‌ریزی برای آموزش رشته‌های ۹۰۰ ساعته در هنرستان‌ها

نسل فردا: یکی از رویکردهای جدی بحث مهارت آموزی است که از طریق تقویت و توسعه مهارت بتوانیم مسیر دانش آموزانی که ترک تحصیل می‌کنند یا به مدرسه نمی‌آیند را تغییر دهیم. مدیر کل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه به‌طور میانگین در سال‌های مختلف بین ۵ تا ۷ درصد دانش‌آموزان پایه نهم به دهم نمی‌آیند، گفت: آموزش پایه نهم به دهم برای آموزش رشته‌های ۹۰۰ ساعته در هنرستان‌ها با یک سال کمتر یا کاهش ساعت تدریس و ساعت برنامه هفتگی کمتر، بچه‌ها جذب رشته‌ها شوند و در مدرسه بمانند. عباس بیات با بیان اینکه موضوع بازماندگان از تحصیل یکی از بندهای برنامه هفتم توسعه است که در آن برنامه درسی خاص برای دانش‌آموذ دانش آموزان به تحصیل در حال انجام است، گفت: یکی از دلایلی که دانش‌آموز به مدرسه نمی‌آیند بخاطر اشتغالشان است . وی افزود: در آیین‌نامه تقویم مهارت‌آموزی، یکی از بحث‌های دیده شده این است که اگر دانش‌آموزی در بیرون از فضای مدرسه در حال کار است، تجارب شغلی‌اش از زیبایی‌های نام‌تقویت و توسعه از شورای عالی آموزش و پرورش خواسته شده به این آیین‌نامه ارزشیابی، تجارب بیرون دانش‌آموزان را تزریق کند.

مدیر کل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ناظر به برنامه هفتم یک برنامه ویژه‌ای برای آموزش رشته‌های ۹۰۰ ساعته در هنرستان‌ها در نظر گرفته شده است، ادامه داد: در این شرایط با یک سال کمتر یا کاهش ساعت تدریس و ساعت برنامه هفتگی کمتر، بچه‌ها می‌توانند جذب رشته‌ها شوند و در مدرسه بمانند.

بیات با بیان اینکه به‌طور میانگین در سال‌های مختلف بین ۵ تا ۷ درصد دانش‌آموزان پایه نهم به دهم نمی‌آیند، عنوان کرد: در استان‌های مختلف این آمار متفاوت است و از ۱۰ تا ۱۵ درصد متغیر است؛ اما میانگین کشوری ۵ تا ۷ درصد است.