

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچهٔ ۴، پلاک ۴

فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷ **تلفن:** ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷، ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳

پست الکترونیک: Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir

 **Etehademelat**

اخبار

چگونه روز را با انرژی بیشتر شروع کنیم؟



با رعایت برخی نکات ساده می‌توانید شب‌ها خواب راحت و آرامی داشته باشید و صبح نیز با خلق و خویی بهتر و با انرژی بیشتر از خواب بیدار شوید. به گزارش ایسنا، یکی از رمزهای شگفت‌آور برای حفظ سلامت، استفاده از صبح‌ها به بهترین شکل ممکن است. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد سرخیز از احساسی مثبت و وزن مناسب‌تری نسبت به دیگر افراد برخوردار هستند. این بدان دلیل است که قوه خودداری در صبح‌ها قوی‌تر بوده و زمانی مناسب برای ایجاد عادت‌هایی است که می‌تواند بدن، ذهن و حتی روابط شما را بهبود بخشد.

در ادامه برخی توصیه‌هایی که می‌تواند خواب شبانه و نیز خلق و خوی صبحگاهی شما را بهبود بخشد به نقل از سایت "وومنزدی" آورده شده است:
۱) از پیش آماده باشید: با حاضر کردن لباس‌ها و آماده کردن کیف خود و همچنین پختن ناهار از شب قبل، خود را برای داشتن روزی کم استرس آماده کنید. انجام برخی کارهای روزمره از قبل می‌تواند از بار و فشار کارهای شما بکاهد و در نتیجه استرس کمتری را صبح روز بعد به شما تحمیل کند.
۲) در مورد زمان خواب خود تجدیدنظر کنید: مهم نیست صبح روز بعد چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید، در صورتی که هفت تا هشت ساعت خواب کافی داشته باشید، روز بهتری خواهید داشت. بنابراین سرخیزی لزوماً به معنای داشتن روزی بهتر نیست. اگر معمولاً نیمه شب به تخت‌خواب می‌روید و ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شوید برای زودتر بیدار شدن، خودتان را مجبور کنید که ساعت ۳:۹۰ شب به تخت‌خواب بروید! چرا که احتمالاً تا زمان معمول خواب خود در تخت‌تان غلت خواهید زد و بدخواب می‌شوید. در عوض اهداف خود را کوتاه‌تر کنید و شبی یک ربع زودتر بخوابید تا به تدریج به زمان مورد نظرتان برسید.

۳) گل‌ها را تماشا کنید: براساس یک مطالعه دانشگاه هاروارد، افرادی که اول صبح چشم‌شان به گل‌ها می‌افتد، شادتر و پر انرژی‌تر هستند. در واقع این افراد با نگاه کردن به گل‌ها به سادگی اضطراب کمتری حس کرده و در طول روز آرامش بیشتری دارند. پس یک دسته گل را روی میز کنار تخت یا روی پیش‌خوان آشپزخانه‌تان قرار دهید.

۴) تصمیم به بی‌توجهی بگیرید: گوش دادن به اخبار به محض برخاستن از خواب می‌تواند روزی پرسترس را برایتان رقم بزند. محدودیت‌هایی هم‌چون گوش ندادن به اخبار و چک نکردن پیام‌ها تا نیم ساعت پس از بیدار شدن برای خودی اعمال کنید. با می‌توانید موسیقی مورد علاقه خود را در این مدت با صدای بلند گوش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که گوش دادن به یک موسیقی شاد یکی از تقویت‌کننده‌های روحیه افراد است.

۵) با نخستین زنگ هشدارتان از خواب برخیزید: اگر برای نخستین باری که هشدار بیدارباش‌تان زنگ می‌خورد، بیدار شوید، احساس آرامش بیشتری نسبت به زمانی خواهید داشت که پس از چند بار قطع این هشدار از خواب برمی‌خیزید. چرا که در صورت چرت زدن دوباره، ممکن است به مرحله عمیق خواب فرو روید. به همین دلیل ساعت هشدارتان را به دور از خود قرار دهید تا نتوانید آن را به راحتی قطع کنید.

۶) در معرض نور قرار بگیرید: قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند تولید ملاتونین یا هورمون خواب را در بدن‌تان متوقف کند و به شما کمک کند تنها در کمتر از ۱۵ دقیقه احساس بیداری و سرچالی بیشتری داشته باشید. نور درمانی هم‌چنین به کاهش افسردگی در افراد کمک می‌کند. هنگامی که صبح در حال مسواک زدن دندان‌هایتان هستید یک چراغ پر نور در کنار خود روشن کنید.
۷) تحرک داشته باشید: تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، بیشتر از دیگر افراد روی نظم روزانه قرار می‌گیرند. تنها ۱۰ دقیقه پیاده‌روی یا حرکات کششی جریان خون را در بدنتان بهبود داده و به شما کمک می‌کند تا بیدارتر باشید.

۸) نور را مسدود کنید: یک اتاق کاملاً تاریک و سیاه، محیطی مناسب برای خوابی باکیفیت است. نورپردازی در محیط داخلی و خارجی را می‌توانید با خرید یک چشم‌بند ساده تنظیم کنید یا می‌توانید با خرید پرده‌های کلفت‌تر از پرده‌های معمول از ورود نور به اتاق جلوگیری نمایید.

۹) زمان خواب خود را تنظیم کنید: رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک زمان مشخص از هر روز بهترین راه برای حفظ ساعت بدن شما (ریتم روزانه شما) در تعادل است. این امر منجر به ایجاد یک چرخه خواب منظم در شما می‌شود که به روان بودن بقیه فرآیندهای بدن شما کمک می‌کند.

۱۰) محیط اطراف را آرام نگه دارید: سر و صداهای محیط اطراف مانند صدای پارس سگ‌ها یا صدای ترافیک می‌تواند روند به خواب رفتن و بیدار شدن شما را دشوار سازد. می‌توانید به هنگام خواب از دستگاه‌های نویزگیر که سرو صداهارا کاهش می‌دهند یا از یک فن ملایم برای خنثی کردن صداهای اطراف استفاده کنید.

شیوع رشد جهانی چاقی در مناطق روستایی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: شیوع جهانی چاقی در مناطق روستایی نسبت به شهرها سرعت بیشتری دارد.

به گزارش ایسنا، محققان در مطالعه‌ای که روی روند جهانی شاخص توده بدنی (BMI) داشتند، دریافتند: میزان چاقی در مناطق روستایی بیش از شهرها در حال گسترش یافتن است. گروهی از محققان انگلیسی مشاهده کردند: از سال ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۷ شاخص توده بدنی در زنان به طور متوسط دو کیلوگرم و در مردان ۲.۲ کیلوگرم در تمامی نقاط جهان افزایش داشته که می‌توان گفت هر فردی حدود پنج تا شش کیلوگرم افزایش وزن داشته است. محققان در این مطالعه قد و وزن بیش از ۱۱۲ میلیون فرد بزرگسال را در مناطق روستایی و شهری ۲۰۰ کشور در فاصله سال‌های ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار دادند. نتایج بدست آمده در این مطالعه باورهایی که پیش از این وجود داشت و حاکی از آن بود که ساکنان شهرها عامل اصلی افزایش جهانی نرخ چاقی هستند را رد کرد. بر اساس این گزارش در شهرها مردم برای دسترسی به تغذیه سالم، انجام فعالیت‌های ورزشی و تفریحی از امکانات بیشتری برخوردارند که این امکانات اغلب در مناطق روستایی کمتر یافت می‌شود. به گزارش ایسنا به نقل از یورونیوز، محققان همچنین دریافتند: بین کشورهایی با میزان درآمد بالا، متوسط و پایین تفاوت چشمگیری وجود دارد. در کشورهای با درآمد بالا شاخص توده بدنی به طور کلی از سال ۱۹۸۵ در مناطق روستایی به ویژه در میان زنان افزایش داشته است.

اذان صبح	۴:۲۶
طلوع آفتاب	۶:۰۳
اذان ظهر	۱۳:۰۱
غروب آفتاب	۲۰:۰۱
اذان مغرب	۲۰:۱۹

اتحاد ملت

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان	
مدیرمسئول: بویا وکیلی	سردبیر: شورای سردبیری
مدیر فنی: مسعود قدرتمنا / مسئول آی تی: مصطفی بهارلو	
مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی	

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور مطرح کرد

نکات ضروری برای پخت بهداشتی مواد غذایی در ماه رمضان



- در مورد سبزی‌ها، تاحدامکان آنها را سرخ نکنید و برای خرد کردن از کارد تیز استفاده کنید. زیرا اگر کارد شما کند باشد، باعث له شدن سبزی و در نتیجه اتلاف مواد مغذی موجود در آن بویژه ویتامین ث می‌شود.

- سبزی‌ها را بلافاصله بعد از خردکردن، مصرف کنید و در هوای آزاد قرار ندهید، زیرا ویتامین ث موجود در آن اکسید شده و از بین می‌رود.

نکات مفید مربوط به پخت غذا

کاوینانی با اشاره به اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از مشکلات عمده بهداشت و سلامت جامعه و زمینه ساز ایجاد بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر مثل پرفشاری خون، دیابت و انواع سرطان، تصریح کرد: بنابراین یکی از بهترین راهکارها، کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی روزانه است. به این منظور تاحدامکان در تهیه غذاها روغن مصرفی خود را محدود کنید و از روش‌های پخت سالم‌تر که موجب حفظ بیشتر مواد مغذی می‌شود یعنی بخارپز و آب پز به جای سرخ کردن استفاده کنید. وی ادامه داد: علاوه بر مقدار روغن مصرفی، نوع آن هم در سلامت تأثیر بسزایی دارد. بنابراین توصیه می‌شود برای

حفظ سلامت قلب و عروق تاحدامکان از روغن‌های مایع گیاهی به جای روغن‌های جامد برای پخت غذاها استفاده کنید. توجه داشته باشید، با وجود اینکه روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کلزا مفید هستند، اما نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کنید؛ بلکه باید آنها را جایگزین روغن‌های جامد مصرفی خود کنید. زیرا هر گرم از انواع چربی‌ها و روغن‌ها ۹ کالری انرژی تزریق دارند.

وی با بیان اینکه مساله پرفشاری خون یکی دیگر از مشکلات بهداشت و سلامت جامعه است که می‌تواند باعث آسیب جدی به سیستم قلب و عروق شود، اظهار کرد: برای پیشگیری از بالا رفتن فشارخون، هنگام تهیه غذا تاحدامکان به جای نمک از سایر چاشنی‌ها مانند آبلیمو، سرکه، آبغوره، پیاز، سیر و سبزی‌های معطر استفاده کنید. باید توجه داشته باشید که سبزی‌ها منبع غنی از پتاسیم هستند و نتایج تحقیقات نشان داده افزایش دریافت سبزی‌ها (و همین طور میوه‌ها) بویژه در افرادی که پرفشاری خون دارند، به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

کاوینانی در رابطه با مضرات مصرف نمک، عنوان کرد:

اروپا در تسخیر انگلیس

دربی لندن: فینال لیگ اروپا در باکو



و با چرخشی دیدنی، بازی را ۱-۲ کرد. اما این گل هم بی پاسخ نماند، گامیرو ۸ دقیقه بعد در چند قدمی دروازه کار راحتی برای به تساوی کشاندن بازی داشت.

آرسنال دست بردار نبود و دقیقه ۶۹ یک گل دیگر توسط اوپامیانگ زده شد.

یک سانتز زمینی دقیق از جناح راست با ضربه تمام کننده اوبا همراه شد و بازی بار دیگر به نفع آرسنال شد. اشتهای اوپامیانگ و آرسنال تمامی نداشت، و این ستاره گابنی در دقیقه ۸۸ با یک ضربه دیدنی توپ را به سقف دروازه

به مناسبت بزرگداشت شیخ کلینیی

شیخ کلینیی، حیات بخش علم حدیث و مذهب تشیع

شیخ کلینیی به شهرها و روستاهای زیادی به قصد فراگیری

حدیثی از اهل بیت(ع) رفت.

این عالم ربانی پس از کسب فیض از چندین استاد و محدث در شهرها و مناطق مختلف به بغداد رسید و در آنجا مورد تحسین و افتخار استادان و محدثان شیعه قرار گرفت که به وی لقب «ثقة الاسلام» را دادند. کلینیی در عصر چهار نایب خاص امام زمان(عج) با وجود محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های اجتماعی مسوولیت فرهنگی و علمی تشیع را بر عهده داشت.

این دانشمند بزرگ دارای لقب هایی همچون «ثقة الاسلام، شیخ مشایخ شیعه و رئیس محدثان علمی امامیه» بود و مهم‌ترین اثر وی کتاب «الکافی» به‌شمار می

رود که یکی از کتاب های چهارگانه شیعه و مرجع مهمی برای محققان و عالمان محسوب می‌شود. این اثر آن چنان دارای اهمیت است که شیخ مفید درباره آن می‌گوید: «کافی در ردیف جلیل‌ترین کتب شیعه و سودمندترین آنها است». از شیخ کلینیی تالیفات و آثار ارزشمند دیگری نیز به یادگار مانده است که از آن میان می‌توان به «تعبیر الروعیاء، در قرامطه، الرجال، رسائل الأئمة و ما قبل فی الأئمة

گوناگون

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۸ / شماره ۴۱۰

۵ رمضان ۱۴۴۰ - ۱۱ مه ۲۰۱۹

به یاد داشته باشید که اگر ذائقه شما تاکنون به طعم شوری عادت کرده، اکنون هم می‌تواند به طعم کم نمک عادت کند و تنها نیاز به زمان و صبر دارد. البته راهکار دیگر برای کاهش مصرف نمک این است که از افزودن نمک به غذا در سر سفره پرهیز کنید و نمکدان را از سفره غذا حذف کنید.

وی همچنین با اشاره به برخی نکات برای حفظ بیشتر مواد مغذی موجود در سبزی‌ها، تصریح کرد: در غذاهای آبدار مانند انواع سوپ‌ها و خورشت‌ها با آش، سبزی را بعد از جوش آمدن آب به غذا اضافه کنید و حتماً در ظرف غذا را ببندید.

وی با ذکر برخی نکات سلامتی دیگر، گفت: برای حفظ ویتامین ث موجود در غذا، در ابتدای پخت، چاشنی‌های اسیدی مثل آبلیمو، سرکه و یا آبغوره را بسته به ذائقه خود و خانواده‌تان به غذا اضافه کنید. همچنین برای جذب بهتر آهن از منابع غذایی گیاهی مانند اسفناج، این غذاها را همراه یک منبع غنی از ویتامین ث مصرف کنید. برای مثال همراه خورشت اسفناج، سالاد حاوی گوجه فرنگی و آب لیموترش تازه مصرف کنید.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه دیابت یکی دیگر از معضلات جامعه امروز است که متأسفانه شیوع آن افزایش یافته و سن ابتلا به آن نیز در اثر شیوه زندگی نادرست حتی به زمان نوجوانی و کودکی، کاهش یافته است، اظهار کرد: توصیه می‌شود تا حد امکان از مصرف قندهای ساده بویژه در ماه مبارک رمضان که سرو دسرهای شیرینی مثل شله زرد و حلوا از سنت‌های آن است، خودداری کنید. ضمن کاهش مصرف آنها در تهیه این غذاها از قند و شکر کمتری استفاده کرده و آنها را به صورت کم شیرینی تهیه کنید. وی ادامه داد: چنانچه از تخم مرغ در ترکیب غذاها یا به تنهایی استفاده می‌کنید، از پخت کامل آن مطمئن شوید و برای پیشگیری از ابتلاء به مسمومیت میکروبی سالمونلایی، از مصرف تخم مرغ خام یا عسلی جدا پرهیز کنید.

نکات مربوط به سرو غذا

کاوینانی با برشمردن برخی نکات مربوط به سرو غذا، تصریح کرد: افرادی که غذا را سرو می‌کنند باید سالم بوده و لباس تمیز و دستکش داشته باشند، برای سرو غذا، از ظروف یکبار مصرف غیر پلاستیکی استفاده کنید و غذا را در ظروف نرذار، سرو کنید. همچنین به منظور پیشگیری از ایجاد مواد مضر برای سلامتی، برای توزیع نوشیدنی‌های گرم (چای، شیر و …) از لیوان‌های بهداشتی مقوایی استفاده کرده و از قرار دادن غذای پخته در معرض هوای آزاد، خودداری کنید.