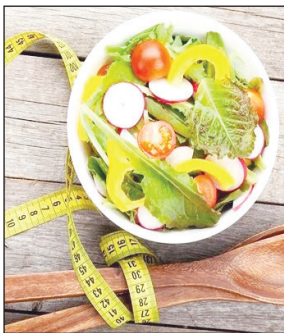


## وزن‌تان را با برنامه غذایی تکراری کم کنید



آیا می‌خواهید وزن کم کنید؟ محققان می‌گویند یک برنامه غذایی خسته‌کننده و تکراری ممکن است، کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که به نظر می‌رسد پایبندی به یک نوع وعده غذایی در طول روز به افراد کمک می‌کند تا وزن بیشتری کم کنند.

محققان دریافتند افرادی که از

الگوهای غذایی منظم تکراری پیروی می‌کردند- تکرار بسیاری از غذاهای مشابه و ثابت نگه داشتن کالری دریافتی خود- در طول سه ماه وزن بیشتری نسبت به افرادی که رژیم غذایی متنوع‌تری داشتند، از دست دادند. «شارلوت هاگرن»، محقق ارشد و روانشناس اجتماعی از مؤسسه تحقیقاتی اورگن، گفت: «حفظ یک رژیم غذایی سالم در محیط غذایی امروزی نیاز به تلاش مداوم و خودکنترلی دارد.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «ایجاد روال‌هایی در مورد غذا خوردن ممکن است این بار را کاهش دهد و انتخاب‌های سالم را خودکارتر کند.»

برای این مطالعه، محققان گزارش‌های غذایی ۱۱۲ بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاق شرکت‌کننده در یک برنامه کاهش وزن را تجزیه و تحلیل کردند.

تیم تحقیق، میزان منظم بودن رژیم غذایی هر فرد را بر اساس نوسان کالری دریافتی روزانه و تغییر انتخاب وعده‌های غذایی و میان وعده‌های غذایی در طول زمان اندازه‌گیری کردند. کسانی که رژیم غذایی تکراری داشتند، به طور متوسط ۶٪ از وزن بدن خود را از دست دادند، در حالی که این میزان در بین کسانی که رژیم غذایی متنوع‌تری داشتند، ۴٪ بود. به همین ترتیب، ثبات کالری روزانه با کاهش وزن موفقیت‌آمیز مرتبط بود. به ازای هر ۱۰۰ کالری افزایش در نوسان روزانه، افراد حدود ۰.۶٪ کاهش وزن کمتری داشتند. محققان گفتند که نتایج نشان می‌دهد ساده‌سازی انتخاب‌های غذایی ممکن است به افراد در ایجاد عادات پایدار کمک کند. هاگرن گفت: «محیط غذایی مدرن ما بسیار مشکل‌ساز است. در عوض، افراد ممکن است با یک رژیم غذایی تکراری‌تر که به آنها کمک می‌کند تا به طور مداوم انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند، بهترین عملکرد را داشته باشند، حتی اگر ممکن باشد مقداری از تنوع غذایی را از دست بدهند.»

## بعد از ۴۶ سال شعرگونه‌های نادر ابراهیمی منتشر شد



کتاب «در حد توانستن؛ شعرگونه‌هایی از نادر ابراهیمی» پس از ۴۶ سال توسط انتشارات امیرکبیر منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «در حد توانستن؛ شعرگونه‌هایی از نادر ابراهیمی» به تازگی و پس از ۴۶ سال توسط انتشارات امیرکبیر منتشر و راهی بازار نشر شده است.

این کتاب یکی از عناوین مجموعه آثار نادر ابراهیمی است که پس از انتقال حق چاپ آن‌ها به انتشارات امیرکبیر، توسط این ناشر چاپ می‌شود و چاپ اولش مربوط به اواخر سال ۱۳۵۷ است. «در حد توانستن» تلاش نادر ابراهیمی برای ماندگار کردن لحظاتی است که از سال ۱۳۴۶ تا ۱۳۵۶ بر او گذشتند. ابراهیمی «در حد توانستن» را به محمدمعلی سپانلو تقدیم کرده و این شاعر را برادر و شاعر برتر زمانه خوانده است. در ابتدای این کتاب و پیش از شروع متن شعرگونه هاست که ابراهیمی می‌گوید «ما ملتی هستیم درد آشنا؛ اما نه به درد تن سپرده و خو کرده.»

کتاب پیش رو ۲۲ شعرگونه از نادر ابراهیمی را با این عناوین شامل می‌شود: جام تحمل، در حد توانستن، ما عجب دوریم در دریا، شب طولانی، از من همان بخواه که هستم، شعر زمانه، مناجات، آنچه یاد گرفتم و آنچه یاد نگرفتم، سرنوشت مردی که چیز بسیار مهمی را اثبات کرد، سرنوشت زن و شوهری که سعی می‌کردند ایمان خود را حفظ کنند، سرنوشت مردی که به دوستان خیلی خیلی نزدیک خود خیانت می‌کرد، از اشتباهات ما درباره اغنیا، معصوم، مصیبتگاه، تعجب، بله من اسب‌ها را دیدم، آنچه میان من و آن مرد گذشت، چیزی هست که باید به قلبت یاد بدهی، درد شاید نگذارد که بخوابی آرام، کفایت، عریضه مرد چندهزارساله، تلافیگاه.

این کتاب با ۷۱ صفحه و ۵۰۰ نسخه چاپ شده است.



در همان لحظات نخست وقوع هر حادثه، نیروهای خدمات شهری، آتش‌نشانان، گروه‌های آواربردار و امدادگر با سرعت در محل حاضر می‌شدند. بسیاری از آن‌ها پیش از هر چیز دل به میدان می‌زدند تا راهی برای دسترسی به زیر آوار پیدا کنند

زیرزمین‌ها با آوار بسته شده بود و ما تلاش می‌کردیم مسیریها را باز کنیم تا بتوان به داخل ساختمان‌ها دسترسی پیدا کرد. در کنار ما گروه‌هایی از مردم هم حضور داشتند که به‌صورت داوطلبانه کمک می‌کردند؛ حتی گروه‌هایی از خانم‌ها به خانه‌هایی که آسیب دیده بود می‌رفتند و آن‌ها را تمیز می‌کردند.

باباخانی با اشاره به یکی از عملیات‌ها می‌گوید: در یکی از محل‌های اصابت در منطقه ۲۲، ساختمانی مسکونی آسیب دیده بود و ما برای باز کردن معابر و جمع‌آوری آوار به آنجا رفتیم. با گذشت دو روز از حادثه، زنی که زیر آوار مانده بود زنده بیرون آورده شد و این اتفاق برای همه ما بسیار الهام‌بخش بود.

او می‌افزاید: در این عملیات‌ها همه نیروها کنار هم بودند؛ از خدمات شهری و آتش‌نشانان گرفته تا نیروهای انتظامی و دیگر گروه‌های امدادی. خانواده‌های زیادی منتظر بودند تا عزیزانشان از زیر آوار بیرون آورده شوند و همین انتظار باعث می‌شد همه با توان بیشتری کار کنند.

این پاکبان همچنین به یکی از خطراتی که در حین عملیات با آن مواجه شده اشاره می‌کند و می‌گوید: هنگام جمع‌آوری آهن‌ها و میگردهایی که در اثر آواربرداری بیرون می‌آمد، یک بار پایم میان آهن‌ها گیر کرد. سریع صدا زدم تا راننده لودر کار را متوقف کند و خوشبختانه با کمک او توانستم پایم را بیرون بیاورم و حادثه جدی رخ نداد.

براساس این گزارش، امروز با گذشت آن روزهای سخت، شاید بسیاری از آثار فیزیکی این حوادث از سطح شهر پاک شود، اما تصویر تلاش شبانه‌روزی نیروهایی که با دل و جان در میان آوار ایستادند و امید را زنده نگه داشتند، در حافظه جمعی شهر باقی خواهد ماند.

گرفته تا امدادگران و آتش‌نشانان و ماموران پلیس و اورژانس) نشان دادند که در سخت‌ترین لحظات نیز می‌توان برای نجات جان انسان‌ها از خود گذشت.

وحید محمدی، راننده بیل مکانیکی و آواربردار، در گفت‌وگو با ایستا با روایت روزهای عملیات آواربرداری می‌گوید: در ۴۰ روزی که اصابت‌ها تقریباً به‌صورت شبانه‌روزی در محل حادثه حضور داشتیم و تلاش می‌کردیم پیکرهایی را که زیر آوار مانده بودند بیرون بیاوریم. معمولاً پس از حضور نیروهای جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران و سپس آتش‌نشانان، ما برای انجام عملیات آواربرداری وارد محل می‌شدیم.

او ادامه می‌دهد: روز دوم جنگ در منطقه ۲ ساختمانی چهارطبقه به‌طور کامل تخریب شده بود و پیکرهایی در پارکینگ آن زیر آوار مانده بودند. با کمک نیروهای هلال احمر شروع به برداشتن آوار کردیم و در نهایت توانستیم دو نفر را که در زیر آوار محبوس شده بودند بیرون بیاوریم.

جنگ آزمونی برای همبستگی و انسایت در دل شهر بود. در این میان، کسانی که در دل حادثه ایستادند (از نیروهای خدمات شهری و آواربرداران گرفته تا امدادگران و آتش‌نشانان و ماموران پلیس و اورژانس) نشان دادند که در سخت‌ترین لحظات نیز می‌توان برای نجات جان انسان‌ها از خود گذشت. این آواربردار با اشاره به شرایط روحی نیروهای آواربردار در روزهای نخست جنگ می‌گوید: در همان روزهای اول همه ما استرس و ترس داشتیم، اما وقتی می‌دیدیم خانواده‌ها چقدر نگران عزیزانشان هستند، همه بچه‌ها جهادی کار می‌کردند تا هرچه زودتر پیکرها را پیدا کنیم و به خانواده‌ها تحویل دهیم.

او درباره یکی از تلخ‌ترین صحنه‌هایی که در

جنگ رمضان روزهای سختی را برای شهر رقم زد اما آزمونی برای انسایت و ایستادگی بود، روزهایی که وحدت و همدلی اسم رمز همه عملیات‌ها بود، روزهایی که نیروهای امدادی، آتش‌نشان، آواربردار و پاکبان در میان گرد و غبار انفجار به دل آوار می‌زدند، تا صدای «زنده است» را از زیر تلی از آوار و خاک و سیمان فریاد زنند.

به گزارش ایستا، جنگ تحمیلی چهل‌روزه برای بسیاری از شهروندان تنها یک خبر در تیتیر رسانه‌ها نبود؛ زخمی بود که بر دیوار خانه‌ها، خیابان‌ها و دل خانواده‌ها نشست. در آن روزها، صدای انفجارها با سکوت سنگین در کوچه‌ها درهم می‌آمیخت و در میان گردوغبار انفجار و آوار، آوا امید هنوز نفس می‌کشید؛ امیدی که بر شانه‌های کسانی ایستاده بود که بی‌وقفه برای نجات جان انسان‌ها تلاش می‌کردند.

در لحظاتی که ساختمان‌ها فرو می‌ریخت و خیابان‌ها پر از دود و خاک می‌شد، خانواده‌هایی پشت نوارهای ایمنی و در فاصله‌های نه‌چندان دور از محل حادثه ایستاده بودند؛ چشم‌هایی خیره به تلی از آوار و دل‌هایی که میان ترس و امید معلق مانده بود. هر صدای ضربه کلنگ یا حرکت بیل مکانیکی می‌توانست خبری از زندگی باشد. اضطراب و التهاب در چهره مادران، پدران و فرزندان که منتظر بیرون آمدن عزیزانشان از زیر آوار بودند، تصویری بود که کمتر دوربینی توانست عمق آن را ثبت کند.

در همان لحظات نخست وقوع هر حادثه، نیروهای خدمات شهری، آتش‌نشانان، گروه‌های آواربردار و امدادگر با سرعت در محل حاضر می‌شدند. بسیاری از آن‌ها پیش از هر چیز دل به میدان می‌زدند تا راهی برای دسترسی به زیر آوار پیدا کنند. در میان بوی باروت و خاک و سیمان، عملیات جست‌وجو و نجات آغاز می‌شد؛ عملیاتی که گاهی ساعت‌ها و حتی روزها طول می‌کشید.

در کنار آن‌ها، امدادگران جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران با تجهیزات امدادی و تیم‌های تخصصی تلاش می‌کردند مجروحان را هرچه سریع‌تر از میان آوار بیرون بیاورند و به مراکز درمانی منتقل کنند. هماهنگی میان نیروهای مختلف امدادی، خدمات شهری و مدیریت شهری باعث شد بسیاری از عملیات‌ها با سرعت بیشتری انجام شود و امید برای یافتن افراد

زنده در میان آوار زنده بماند. در میان این تلاش‌ها، صحنه‌ها و لحظه‌هایی ناب‌رقم می‌خورد وقتی فریاد «زنده است» از میان آوار بلند می‌شد؛ لحظه‌هایی که جان دوباره به تیم‌های جست‌وجو و امدادی و آواربردار می‌داد و اشک شوق در چهره خانواده‌ها جاری می‌شد. این صحنه‌ها نشان می‌داد ایستادگی و تلاش بی‌وقفه نیروهای امدادی می‌تواند حتی در سخت‌ترین شرایط نیز جان تازه‌ای به امید بیخشد.

جنگ آزمونی برای همبستگی و انسایت در دل شهر بود. در این میان، کسانی که در دل حادثه ایستادند (از نیروهای خدمات شهری و آواربرداران

## کالاهای در حال عبور از تنگه هرمز چند درصد صادرات جهانی را در اختیار دارند؟

