

این روزهای حال خوب کن

با مشارکت در برگزاری جشن‌های ملی و مذهبی حس خوبی را به هم هدیه بدهیم

مقصود متین نژاد چند سالی است که برگزاری جشن‌های ملی و مذهبی در کشورمان رونق بسیاری گرفته و خیلی‌ها را سر ذوق آورده است. موضوعی که افزون بر ایجاد همدلی و وفاق بیشتر در بین مردم، شور اجتماعی زیادی را هم در جامعه رقم می‌زند. اگر تجربه حضور و مشارکت در این گونه برنامه‌ها را تا حال نداشته‌اید، پیشنهاد می‌کنیم به مناسبت مبعث رسول گرامی اسلام (ع) نخستین تجربه خودتان را رقم بزنید و حال خوشی را برای خودتان و دیگران ایجاد کنید. برای این منظور فقط کافی است از خودتان بپرسید: «من برای نشان دادن گل لبخند گوشه لب دیگران چه کار می‌توانم بکنم؟» اگر هم به دنبال ایده‌ای برای این منظور می‌گردید می‌توانید به برخی پیشنهادهایی که مادر ادامه آورده ایم، فکر کنید.



نکوداشت یک اسم

رسم زیبایی دیگری که می‌توانید در بین دوستان، همسایگان و بستگان ایجاد کنید، تهیه هدیه‌ای ویژه و سرزدن به خانواده‌هایی است که کودکی با اسم محمد یا یکی دیگر از القاب پیامبر عظیم‌الشان اسلام (ص) دارند. با این کار هم انتخاب چنین نام‌هایی را در جامعه نکوداشته و هم به طور ویژه دل کودکان را شاد کرده‌اید.

فعالیت مجازی

حضرت محمد (ص) محور مشترک بین همه مذاهب اسلامی است. مبعث ایشان هم فرصت خوبی برای نشان دادن این وحدت به خودمان و دیگران است. با تبریک این مناسبت به زبان‌های مختلف و با برگزاری شادی‌هایتان در فضای مجازی و برجسته کردن آن، همچنین شناساندن حضرت به پیروان دیگر ادیان، همبستگی و شور عظیمی را در فضای مجازی رقم بزنید. حتم بدانید این اتفاق به اندازه آذین‌بندی و توزیع گل و شیرینی در فضای حقیقی اثرگذار است.

زیارت‌های مقبول

یکی از طرح‌های قشنگی که آستان ملکوتی امام رضا (ع) به مناسبت‌های مختلف اجرامی‌کند، ایجاد کردن فرصت زیارت برای سالمندان، بیماران یا معلولان سطح شهر است. شما هم می‌توانید با کمک چند نفر دیگر به مناسبت این عید بزرگ، مشابه این خدمت را در بین آشنایان، بستگان یا همسایه‌های خود انجام بدهید و دل تعدادی از بازماندگان از زیارت‌رادر همین حوالی خودتان شاد کنید.

نکته روز

رابطه کاهش وزن سریع با نوشیدن قهوه



نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد نوشیدن چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند چربی بدن را حدود ۴ درصد کاهش دهد. البته افزودن خامه، شیر کامل یا شکر به قهوه، می‌تواند به راحتی هر یک از کالری‌هایی را که به کمک قهوه می‌سوزانید خنثی کند و حتی ممکن است اضافه وزن با خود به همراه داشته باشد. به چند دلیل نوشیدن قهوه در روز می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند: اول، قهوه حاوی کافئین و دارای اثرات ترموژنیک است و می‌تواند متابولیسم را تسریع کند و به شما کمک کند کالری بیشتری بسوزانید. دوم، برخی از مطالعات نشان داده اند که نوشیدن قهوه می‌تواند به کاهش BMI، وزن و چربی بدن کمک کند. سوم، قهوه می‌تواند اشتها را کاهش دهد و گرسنگی شما را کنترل کند. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه قبل از غذا می‌تواند کالری دریافتی در وعده غذایی بعدی را کاهش دهد، حتی اگر قهوه تا چهار ساعت قبل از غذا نوشیده شود. چهارم، قهوه همچنین حاوی اسید کلروژنیک است که نشان داده است چربی سوزی را افزایش می‌دهد و ممکن است به کاهش جذب کربوهیدرات‌ها کمک کند.

تیک سلامتی

روزانه چه مقدار فیبر بخوریم؟



فیبرهای غذایی با باکتری‌های موجود در روده به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر تخمیر و سبب کاهش چربی خون می‌شوند. مقدار دریافت کافی فیبر در روز برای مردان و زنان (۵۰-۱۹ ساله) به ترتیب ۳۸ گرم و ۲۵ گرم تعیین شده است. توصیه‌های دریافت فیبر روزانه برای بزرگسالان بیشتر از پنجاه و یک سال هم ۲۱ گرم برای زنان و ۳۰ گرم برای مردان است. با افزایش سن نیاز به دریافت فیبر در افراد مسن کمتری می‌شود زیرا متوسط دریافت انرژی با بالا رفتن سن نیز کاهش پیدا می‌کند. سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل مانند نان سبوس دار و حبوبات از جمله منابع فیبر هستند که طبق هرم غذایی، همه افراد سالم باید به مقدار مشخص از گروه‌های هرم مصرف کنند تا میزان فیبر توصیه شده در طول روز را دریافت کنند. فیبر، کربوهیدرات هضم نشده‌ای است که از گیاهان استخراج یا ساخته می‌شود. فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم‌بندی می‌شوند. هر دو نوع فیبر تأثیرات مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش دارند و خطر بروز برخی از بیماری‌ها را کم می‌کنند. نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر است. فیبرهای نامحلول همچون سلولز ظرفیت جذب آب مواد هضم نشده‌ای را افزایش می‌دهند. این کار سبب افزایش حجم مدفوع، بیشتر شدن دفعات اجابت مزاج در روز و کاهش زمان عبور مواد غذایی از روده می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود یا موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰



شهر
SHAHARNEWS.IR
۱۸ بهمن ۱۴۰۲
۲۶ فروردین ۱۴۰۳
شماره ۱۲

۱۲



همسایه