

درنگ

فواید نوشیدن آب کافی برای بدن

ایرنا: نوشیدن آب کافی همواره مورد توصیه پزشکان بوده و این موضوع به‌ویژه در روزهای گرم سال اهمیت بیشتری می‌یابد، تا جایی که کمبود آب بدن نه‌تنها سبب گرم‌زدگی می‌شود، بلکه می‌تواند سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

به گزارش ایرنا، یک اصل کلی در نوشیدن آب وجود دارد و آن اینکه مصرف آب به اندازه نیاز بدن فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد که نخستین آن کارکرد درست سوخت‌وساز بدن است.
دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه‌هایی را درباره نوشیدن آب ارائه داده است.

اگر آب کافی ننوشید، دچار بیوست می‌شوید

نداشتن تحرک، تغییر رژیم غذایی، بیماری و حتی استرس می‌تواند به این مشکل بیفزاید. بیوست معمولا خودبه‌خود از بین می‌رود، اما ورزش، داروهای بدون نسخه و همچنین مصرف آب می‌توانند کمک‌کننده باشند. اگر بیوست شما بیش از یک یا دو هفته طول کشید یا دچار سرگیجه، درد سخت در شکم یا خون در مدفوع هستید، به پزشک مراجعه کنید، زیرا می‌تواند نشانه‌هایی از یک مشکل جدی‌تر باشد.

آب بخش بزرگی از عضروف مفضل را تشکیل می‌دهد که به‌عنوان ضربه‌گیر عمل می‌کند و حرکت یک استخوان روی استخوان دیگر را روان‌تر می‌کند. آب همچنین می‌تواند به جلوگیری از نقرس (یک بیماری مفصلی دردناک) کمک کند. همچنین آب به دفع سموم بدن که می‌تواند باعث التهاب مفاصل شوند، کمک می‌کند.

به تعریق بدن اهمیت دهید

به همان میزان‌که عرق از پوست تبخیر می‌شود، بدن نیز خنک خواهد شد. چند ساعت قبل از اینکه برای ورزش بیرون بروید، چند فنجان آب اضافی بنوشید. سعی کنید در طول ورزش نیز هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حدود هفت تا ۱۰ اونس (حدود یک تا ۱.۵ لیوان) آب بنوشید. به خاطر داشته باشید که اگر در استخر یا باشگاهی باشید که دارای تهویه باشد، ممکن است عرق از دست‌رفته را نیبیند.

بدون آب کافی، به‌ویژه در شرایط گرما، بدن می‌تواند مقدار زیادی مایعات و همچنین سدیم و پتاسیم مورد نیاز خود را از طریق تعریق از دست دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، ممکن است تشنه شوید، کمتر از حد معمول ادرار کنید و دهان‌تان خشک شود. حتی ممکن است احساس سرگیجه، سبکی سر و گیجی داشته باشید.

کلیه‌ها سالم‌تر می‌مانند

آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا مواد زائد از خون دفع شود. اگر بدن آب کافی دریافت نکند، این مواد زائد -همراه با اسیدها- می‌توانند ایجاد شوند. این می‌تواند منجر به مسدودشدن کلیه‌ها با پروتئین‌هایی به نام میوگلوبین شود. کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند منجر به تشکیل سنگ‌کلیه و عفونت مجاری ادراری شود.

مغز خود را هویشار نگه دارید

زمانی که دچار کم‌آبی هستید، ممکن است حافظه شما به‌خوبی کار نکند، به‌وضوح فکر نکنید یا به‌راحتی تمرکز نکنید. لازم نیست به‌طور جدی کم‌آب باشید، حتی اگر کمی پایین‌تر از جایی که باید باشید، قرار بگیرید، می‌تواند این اتفاق بیفتد. چقدر کم؟ کمتر از چهار فنجان آب در یک فرد ۷۵ کیلوگرمی. ممکن است یک مزیت ورزشی به دست آورید. حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند شما را خسته کند. بنابراین منطقی است که ورزشکارانی که عرق از دست‌رفته خود را با آب و الکترولیت‌ها (مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم) جایگزین می‌کنند، دمای بدن پایین‌تر، عضلات قوی‌تر، قدرت مغز بیشتر و انرژی بالاتری دارند که همه اینها باعث عملکرد بهتر می‌شود.

می‌توانید وزن کم کنید

به نظر می‌رسد افرادی که فقط دو یا سه فنجان آب بیشتر در روز مصرف می‌کنند، چربی، شکر، نمک و به‌طور کلی کالری کمتری در طول روز دریافت می‌کنند. این به آن معناست که هیدراتاسیون مناسب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. آب اضافی می‌تواند جایگزین نوشیدنی‌های شیرین پرکالری و فاقد مواد مغذی شود که بسیاری از مردم با وعده‌های غذایی می‌نوشند. همچنین به نظر می‌رسد آب متابولیسم بدن را سرعت می‌دهد و فضای معده را اشغال می‌کند تا احساس سیری بیشتری کنید.

قلب شما بهتر کار می‌کند

وقتی به اندازه کافی آب می‌نوشید، نیازی نیست که ضربان‌ساز قلب (ticker) شما به‌سختی کار کند. درواقع حتی کم‌آبی خفیف بر رگ‌های خونی شما تأثیر می‌گذارد (حالت فزری و انقباض‌پذیری آنها را کمتر می‌کند) تقریبا مانند سیگار کشیدن. مصرف کم آب همچنین منجر به حجم خون کمتر در بدن شما می‌شود که می‌تواند فشار خون را کاهش داده و ضربان قلب را افزایش دهد. فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا آب کافی به صورت یکنواخت در بدن پخش شود.

احتمال غش کردن شما کم‌تر است

اگر آب کافی داشته باشید، با ازدست‌دادن خون احتمال کمتری می‌رود که از بین بروید. باید مراقب باشید آب ازدست‌رفته از طریق عرق یا ادرار را جایگزین کنید. وقتی سطح آب بدن کمی پایین می‌آید، فشار خون کاهش می‌یابد و سیستم عصبی نیز نمی‌تواند آن را کنترل کند که می‌تواند باعث غش کردن شما شود. اگر هوای بیرون گرم است و به‌ویژه وقتی ورزش می‌کنید، مراقب این موضوع باشید.

چقدر آب برای بدن کافی است؟

یک قانون کلی خوب نوشیدن ۱۵ فنجان در روز برای مردان و ۱۱ فنجان برای زنان است اما به خاطر داشته باشید که شامل کل مایعات می‌شود؛ شما ۲۰ تا ۳۰ درصد آب خود را از طریق غذا دریافت می‌کنید. همچنین از دیگر نوشیدنی‌ها مانند آب‌میوه، چای و شیر استفاده می‌کنید. اگر بیمار هستید (به‌ویژه اسهال یا استفراغ) به مقدار بیشتری آب نیاز خواهید داشت. اگر در حال ورزش یا بیرون از خانه در گرما هستید، روی افزایش دریافت نیز تمرکز کنید.

بیش از حد مصرف نکنید

آب بیش از حد می‌تواند نمک موجود در خون را به اندازه‌ای رقیق کند که شما را بیمار کند (اصطلاحا به آن هیپوناترمی می‌گویند). به‌علاوه اگر مشکلات سلامتی خاصی دارید یا داروهایی مصرف می‌کنید که باعث احتباس آب می‌شوند، مانند NSAIDها، مواد آفبونی، داروهای ضدافسردگی و... لازم نیست زیاده‌روی کنید. آن‌قدر بنوشید که رنگ ادرارتان زرد کم‌رنگ باشد، اما نه آن‌قدر که همیشه شفاف باشد. اگر مطمئن نیستید یا پزشک خود صحبت کنید.

مکشی درباره پر مخاطب‌ترین وزارتخانه کشور



معرض انواع تضییقات حقوقی و محدودیت‌های زندگی قرار دارند. من توجه عمیق و جدی به مطالبات صنفی آنان و توقف برخوردها را ضرورت احیای نقش آنان در مدرسه می‌دانم. دانش‌آموزان یا نادیده گرفته‌شدن تفاوت‌های نسلی مدام در معرض آموزش‌های آمرانه و کهنه و ناکارآمد هستند و به سوزه مقاومت در برابر آموزش‌هایی که مدرسه را کارخانه یکسان‌سازی می‌داند تبدیل شده‌اند. من فراهم‌ساختن فرصت یادگیری عادلانه و باکیفیت و روزآمد را از دبیهی‌ترین حقوق انسانی و اسلامی کودکان می‌دانم. پدران و مادران دالما نگران راهیابی فرزندان‌شان به دانشگاه و مواجهه با مسئله مبهم کنکور هستند و خانواده‌ها تمام زندگی‌شان را در پای این مسئله گذاشته‌اند. من آموزش عمومی رایگان و باکیفیت و در دسترس همه را وظیفه حاکمیت می‌دانم که لازمه تحقق آن، افزایش سهم آموزش از بودجه عمومی دولت و سرمایه‌گذاری مؤثر و جلب مشارکت عمومی برای حل آن است. آموزش و پرورش باید تفاوت‌ها و تنوع‌ها را در سراسر ایران ببیند و به آن در عمل توجه کند.»

اکنون چند نکته کوتاه:

۱- در دولت سیزدهم شاهد یک تغییر الگو در بخشی از وظایف آموزش و پرورش بودیم. برای نمونه تا پیش از این دولت، برخورد با کنشگران صنفی بر عهده نهادهای امنیتی و قوه قضائیه بود اما در دولت سیزدهم این وظیفه را آموزش و پرورش بر عهده گرفت و بسیاری از کنشگران دچار حکم‌های اداری، از حذف رتبه‌بندی، کاهش و جلوگیری از ارتقای شغلی، حذف گسترده مدیران مدارس و... گرفته تا اخراج و بازنشستگی اجباری و گسترده آنها بودند. امید است در دولت چهاردهم این روند از چرخه اداری حذف شود.

۲- کم‌وبیش در همه دولت‌ها ارتباط میان تشکل‌های مستقل و نیمه‌مستقل معلمان با آموزش و پرورش برقرار بود و این ارتباط، مانند بسیاری از کشورهای دیگر، می‌تواند برای فرایند آموزش، دانش‌آموزان و نهاد آموزش آورده‌های ارزشمندی داشته باشد. اما در دولت سیزدهم تا آنجا که نگراننده می‌دانم، این ارتباط به صفر رسید و حتی در یک جریان غیراخلاقی، غیرقانونی و شگفت‌آور شاهد جعل نام پرمخاطب‌ترین‌های این نهادها از سوی مقام‌ها بودیم. امید است که این ارتباط از دو سو ترمیم شود.

۳- واپسین نکته اینکه در دوران نه‌چندان مناسب آموزش در ایران، بسیاری از کشورها با پیشرفت‌های شگرفی در آموزش و بهسازی‌های آموزشی، خود را به کشورهای پیشرو در این زمینه نزدیک کرده‌اند. این کار با برقراری ارتباط‌های مناسب با نهادهای جهانی در گستره آموزش، کشورهای پیشرو در این زمینه، تجربه‌اندوزی و یادگیری از روند پیشرفت آنها و بیش از همه اینها حذف نگاه بدبینانه به جهان در این زمینه انجام گرفته است. سال‌های نه‌چندان دور کشور به توجه به پیشرفت‌های کشورهایمانند فنلاند، سنگاپور، کره جنوبی و... فراخوانده می‌شد اما امروز بهتر است نگاهمان را نزدیک‌تر کنیم و از تجربه کشورهای منطقه و از آن میان کشورهای حاشیه خلیج فارس در این زمینه‌ها بیاموزیم و دست همکاری در راستای بهسازی‌های آموزشی به سوی این کشورها و البته دیگر کشورها کامیاب دراز کنیم.

ابرچالش‌های آموزش و پرورش

حجت‌الله‌بنیادی

کارشناس آموزشی

در آستانه تشکیل دولت چهاردهم، جا دارد ابتدا از رویکرد مشارکت‌جویی آقای پزشکیان در فرایند معرفی وزرا تقدیر کرد. از آنجا که اتخاذ چنین رویکردی آن هم برای اولین بار با پیچیدگی‌ها و موانع مختلفی مواجه است، به مسئولان مربوطه پیشنهاد می‌شود برای رفع موانع، افزایش اعتماد معلمان و نهایتاً معرفی وزیری شایسته‌تر هر چقدر که امکان دارد در زمینه معرفی اعضا، اقدامات و مصوبات کمیته‌ها و کارگروه‌های مربوطه شفاف عمل کنند. در همین راستا و با توجه به اهمیت و حساسیت انتخاب وزیر، به تعدادی از کلان‌مسئله‌های آموزش و پرورش که پیشنهاد می‌شود جزء اولویت‌های اصلی وزیر جدید قرار گیرند، اشاره می‌شود.

۱. چالش در برنامه‌ریزی منابع انسانی و تربیت و تأمین معلم: آموزش و پرورش در زمینه تأمین و تربیت منابع انسانی مورد نیاز خود دچار یک ناسامانی و ناعدالتی گسترده است که بخشی از آن در کمبود معلم در همراه ۱۴۰۲ نمایان شد. کمبود ۱۷۶ هزار معلم، تأخیر احتمالی در اعلام نتایج آزمون‌های استخدامی سال جاری، تکمیل‌نشدن برخی از شغل‌محل‌ها، نبود فرصت حداقلی برای برگزاری دوره‌های مهارت‌آموزی برای پذیرفته‌شدگان و رغبت اندک

خبر

از اجرای آیین‌نامه

ممنوعیت توزیع

رایگان کیسه

پلاستیکی چه خبر؟

مدیرکل دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست ضمن اشاره به ارائه پیشنهاد اصلاح تاریخ و عنوان روز بدون کیسه‌های پلاستیکی به شورای فرهنگ عمومی، از تداوم پیگیری اجرای آیین‌نامه ممنوعیت توزیع رایگان کیسه پلاستیکی از وزارت صمت خبر داد.

مهدی خادم‌ثامنی افزود: روز ۲۱ تیرماه در ایران به عنوان روز بدون پلاستیک نام‌گذاری شده، این در حالی است که تولید پلاستیک در ایران به عنوان یک کشور نفتی از اهمیت زیادی برخوردار بوده و مقصود از نام‌گذاری این روز تشویق مردم به کاهش استفاده از کیسه‌های پلاستیکی است.

وی اضافه کرد: کشورهای دیگر سوم جولای (۱۲ تیر) را به عنوان روز جهانی بدون کیسه پلاستیکی گرامی می‌دارند؛ بنابراین با شورای فرهنگ عمومی برای همسان‌سازی این روز با تقویم جهانی و اصلاح عنوان آن مکاتبه کرده‌ایم و منتظر اعلام نظر این شورا هستیم.

خادم‌ثامنی با اشاره به آیین‌نامه ممنوعیت توزیع رایگان کیسه‌های پلاستیکی اظهارکرد: تکالیفی برای وزارت صنعت، معدن و تجارت (صمت) در ماده‌های ۲ و ۳ ایین آیین‌نامه مشخص شده است. به عنوان نمونه تولیدکنندگان کیسه‌های پلاستیکی با ضمانت کمتر از ۲۵ میکرون باید طی یک دوره پنج‌ساله سالانه ۲۰ درصد این کیسه‌ها را با کیسه‌های زیست‌تخریب‌پذیر و سازگار با محیط زیست جایگزین کنند.

مدیرکل دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست اضافه کرد: این اقدامات با همکاری وزارت صمت و سازمان ملی استاندارد باید انجام شود. خوشبختانه استاندارد کیسه‌های زیست‌تخریب‌پذیر تدوین شد. سازمان ملی استاندارد نیز در حال راه‌اندازی آزمایشگاه‌های آن است. وی با بیان اینکه بر اساس ماده ۳ این آیین‌نامه لازم است توزیع رایگان کیسه‌های پلاستیکی ممنوع شود، اظهار کرد: جلسات متعددی را در جهت اجرای این ماده با وزارت صمت، اصناف و فروشگاه‌های زنجیره‌ای و نئستستی با دفتر حقوقی سازمان محیط زیست برگزار کردیم؛ چراکه این آیین‌نامه به عنوان مصوبه هیئت وزیران به تأیید همه دستگاه‌ها در هیئت دولت رسیده است.

خادم‌ثامنی ادامه داد: وزارت صمت اشکالاتی را به آیین‌نامه اعلام کرده است که اگر نیاز باشد ایرادات در جلسات فنی و حقوقی آتی اصلاح خواهد شد و دوباره به هیئت وزیران برای تصویب ارسال می‌شود.

مدیرکل دفتر مدیریت پسماند سازمان حفاظت محیط زیست در بخش دیگری از صحبت‌های خود درباره نتایج اجرای آزمایشی طرح ممنوعیت عرضه رایگان کیسه‌های پلاستیکی در فروشگاه‌های زنجیره‌ای در هفته زین پاک گفت: خوشبختانه مردم دوستدار محیط زیست هستند و استقبال خوبی در هفته زمین پاک از این طرح شد؛ البته قرار بود در هفته محیط زیست و روز بدون پلاستیک نیز اجرا شود که بحث‌های فنی و حقوقی در این زمینه در حال انجام است تا در اولین فرصت اجرایی شود.

وی تأکید کرد: در اغلب کشورها محدودیت و ممنوعیت عرضه کیسه‌های پلاستیکی وجود دارد و قوانین مالیاتی سنگینی در حوزه توزیع این کیسه‌ها وضع شده است؛ چراکه کیسه‌های یکبارمصرف بسیار برای محیط زیست و سلامت انسان خطرناک هستند و ریزپلاستیک‌ها حتی در آب شرب و زنجیره غذایی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم نفوذ کرده است.

خادم‌ثامنی در پایان گفت: ما با جدیت پیگیر ممنوعیت توزیع رایگان کیسه‌های پلاستیکی در کشور هستیم و سازوکار قانونی آن در قالب لایحه، قانون یا آیین‌نامه اجرایی پیگیری خواهد شد.