

برایان تریسی
پست‌فیلد در لندن

راهکار برتر

۱۱ روش قلمرو برای کمک
بازار خود را از اعتماد قلب و سرود خود بیفزاید

روشن‌ترین راهکار برتر

یک جرعه کتاب

راهکار برتر ۲۱ روش قلمرو برای کمک بازار خود را از اعتماد قلب و سرود خود بیفزاید

نویسنده: برایان تریسی
مترجم: مهدی فراچاهی
انتشارات ذهن آویز

پیام آستانه: در کتاب راهکار برتر اثر نویسنده

گوناگون

ضرورت حذف روش‌ها و وسایل رقابت‌ها از دوره ابتدایی

مدیرکل دفتر دبستان آموزش و پرورش گفت: کیفیت بخشی به عملکرد آموزشی و پرورشی از سیاست‌های راهبردی دستگاه تعلیم و تربیت است.

به گزارش پیام آستانه به نقل از ایسنا، مرتضی شکوهی در همایش مؤلفان دستیار معلمان آموزشی مدارس ابتدایی استان همدان با اشاره به تأکید وزیر آموزش و پرورش بر اصل آموزش، گفت: کیفیت بخشی، گفتمان نظر کمی در بیشتر بخش‌ها و ضایعیتی عمومی داریم. مدیرکل دفتر دبستان آموزش و پرورش شکوهی، کیفیت بخشی را رافعه‌فعلی نامید. دستگاه تعلیم و تربیت خود را از گذشته دور موقع توسعه عدالت آموزشی، منظور تناسب عدالت آموزشی و شرایط و نیازهای افراد در موقعیت‌های فرهنگی خاص این نسل است.

وی با تأکید بر ضرورت افزایش شفافیت، طریقت‌های شفافیت و گسترش نقش آموزگار در محیط‌های متنوع یادگیری، خاطرنشان کرد: در زمانه‌های گذشته نقش اول در مدارس باید معلمان باشد. مدیرکل دفتر دبستان آموزش و پرورش همدان، شکوهی گفت: دبستان باید از اهمیت زیاد از نظر خانواده با مدرسه، گفت: خانواده همیشه به عنوان نهاد نخستین، تربیتی بالایی در تربیت به ما دارد.

به گزارش روابط عمومی اطلاع‌رسانی وزارت آموزش و پرورش، شکوهی توجه به حوزه فناوری و مؤلفان دستیار معلمان را از دیگر موارد مورد تأکید وزیر آموزش و پرورش بر شمرده و تصریح کرد: باید مدیریت استفاده از محیط‌های مجازی را به دانش آموزان آموزش دهیم.

وی با تأکید بر حذف هر نوع وسایل و روش‌های رقابت‌ها در دوره ابتدایی، گفت: دوره ابتدایی دوره رقابت نیست بلکه دوره بازی، پرورش، در کنار هم بودن و مشارکت گروهی است.

منیمال

هایی برای زندگی



تازه‌های سلامت

دیر غذا خوردن برای قلب زنان خطرناک است

نتایج یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که وعده‌های غذایی سنگین هنگام غروب و لایحه خوردن، به سلامت قلب زنان آسیب وارد می‌کند.

به گزارش پیام آستانه، متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کمبریج در این مطالعه اعلام کردند که زنانی که بیشترین کاری صرفی روزانه را در غروب و لایحه خوردن، به سلامت قلب زنان آسیب وارد می‌کند.

به گزارش پیام آستانه، متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کمبریج در این مطالعه اعلام کردند که زنانی که بیشترین کاری صرفی روزانه را در غروب و لایحه خوردن، به سلامت قلب زنان آسیب وارد می‌کند.

به گفته محققان مکزیکی، که برای سوخت و ساز، ساعت زنیستی و چرخه سولین اکوتیزول عمل می‌کنند ممکن است وعده‌های غذایی سنگین در هنگام غروب را حمایت‌کننده بدن نشان ندهند. زنانی که وعده‌های غذایی را در وقت غروب مصرف می‌کنند همیشه نیک‌دلانه میزان تحرک در طول شب کمتر است و در نتیجه کاری صرفی به عنوان انرژی صرف می‌کنند.

در این مطالعه اطلاعات ۱۱۰۰ زن میانگین سن ۳۲ تا ۴۰ ساله را در نظر گرفت که وضعیت سلامت قلب آنان در شروع مطالعه و یک سال بعد مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که زنانی که غذای خود را در وقت غروب مصرف می‌کنند، به سلامت قلب زنان آسیب وارد می‌کند.

محققان با بیان اینکه بیشتر زنان پس از ساعت ۱۸ اقدام به خوردن غذایی می‌کنند، تأکید کردند وضعیت سلامت قلب افرادی که بیشترین میزان کاری صرفی در طول روز را هنگام عصر دریافت کرده‌اند نامطلوب‌تر است.

به گزارش هلدنای نیوز، به گفته محققان به ازای هر یک درصد افزایش کاری در وقت پس از ساعت ۱۸، سلامت قلب تحلیل می‌شود.

چه کسانی واکسن "سینه پهلوی" تزریق کنند؟

شده، تنگی نفس، افزایش ترشح عرق، بدن‌ها به داخل دستگاه تنفسی و تیره، به یک زرق‌زقی برخی از علامت‌های بیماری پنهونی است. وی در ادامه با بیان اینکه این علائم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری پنهونی باشد، گفت: اگر این علائم در یک فرد سالم و جوان ظاهر شود، باید به پزشک مراجعه کرد. وی افزود: اگر این علائم در یک فرد مسن ظاهر شود، باید به پزشک مراجعه کرد.



شماره تماس: ۳۳۵۲۳۸۸

تهدید سلامت روان زنان و کودکان با ترویج چندهمسری

یکی از فواید چندهمسری در این فرهنگ، تقویت روحیه و اعتماد بین اعضای خانواده است. در این فرهنگ، هر مرد می‌تواند با داشتن چند همسر، به رفاه و آرامش بیشتری برای خانواده خود دست یابد. این موضوع در گذشته به دلیل فقر و کمبود منابع، رایج بود، اما امروزه با تغییر نگرش‌ها و افزایش آگاهی‌ها، این موضوع به چالش‌های جدی برای سلامت روان تبدیل شده است.

محرور تکراری در زندگی آنان تولید می‌شود. امنیت کلی خانواده، تقویت روحیه و اعتماد بین اعضای خانواده، تقویت روحیه و اعتماد بین اعضای خانواده، تقویت روحیه و اعتماد بین اعضای خانواده...

چیدمان

فنگ‌شویی چیست؟

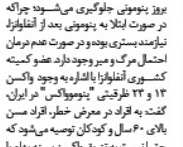
فنگ‌شویی یک روش سنتی چینی برای بهبود انرژی و انرژی است. این روش بر اساس قوانین فنگ‌شویی، که به معنی «بازگشت انرژی» است، عمل می‌کند. این روش با تغییر چیدمان اشیاء در یک فضای خاص، به بهبود جریان انرژی در آن فضای کمک می‌کند. این روش در گذشته برای بهبود سلامت و رفاه افراد استفاده می‌شد، اما امروزه به یک روش محبوب برای بهبود انرژی و انرژی تبدیل شده است.

کوش

بیماری مورد بررسی قرار می‌گیرد تا درمان‌های مناسب ارائه شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

درمان یار کینسون با سلول درمانی

محقق برجسته ایرانی در حوزه زیست‌شناسی پزشکی، به روشی جدید برای درمان پارکینسون با استفاده از سلول‌های بنیادی دست زد. این روش می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و کاهش علائم بیماری پارکینسون کمک کند. این روش با استفاده از سلول‌های بنیادی، به جایگزینی سلول‌های آسیب‌دیده در مغز می‌پردازد. این روش می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پارکینسون کمک کند.



بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.

بروز آنفلوآنزا تا حد زیادی به کاهش مرگ و میر می‌انجامد. این بیماری می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود، از جمله عفونت‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و عوامل ژنتیکی. تشخیص این بیماری می‌تواند دشوار باشد، زیرا علائم آن با سایر بیماری‌ها شباهت دارد. درمان این بیماری بستگی به علت آن دارد و می‌تواند شامل دارو، جراحی و تغییر سبک زندگی باشد.