



### زندگینامه سردار سلیمانی وارد کتب درسی شود

وزیر سلیق آموزش و پرورش در حساب کاربری توئیتر خود، پیشنهاد درج زندگینامه سردار قاسم سلیمانی را در کتب‌های درسی مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد بطحانی، در پی شهادت سردار سلیمانی در فرودگاه بغداد، در حساب کاربری توئیتر خود نوشت: «به همکارانم در سازمان‌های دولتی و وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می‌کنم تا به نحوی برنامه‌ریزی کنند که زندگینامه پرافتخار حاج قاسم سلیمانی به کتب درسی وارد شود.»

وزیر آموزش با نام این سردار سراسر از در مجموعه مدارس سازمان مسافت افتتاح خواهد شد»

### تأثیر مواد خوراکی سرشار از منیزیم در کاهش ریسک بیماری قلبی

مطالعات نشان می‌دهد بین مصرف منیزیم و بیماری مزمن عروق کرونر قلبی در زنان پس از سن یاشگی ارتباط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه برلین آمریکا در مطالعه خود مصرف منیزیم را در بیش از ۱۵۳ هزار زن در سن پس از یاشگی بررسی کردند و در طول مدت ۱۰.۵ سال بعد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروق کرونر و مرگ ناگهانی قلبی را در آنها پیگیری کردند.

دوگانه نشان داد مصرف بیشتر منیزیم با کاهش قابل توجه ریسک بیماری قلبی عروق کرونر و کاهش ریسک مرگ ناگهانی قلبی مرتبط بود.

محققان در ادامه قصد دارند به بررسی این موضوع بپردازند که آیا زنان در معرض ریسک بالا می‌توانند با مصرف مکمل منیزیم ریسک بیماری قلبی عروق کرونر را در خود کاهش دهند.

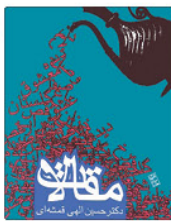
### هدسار درباره افزایش مصرف فسفود و نوشابه‌های گازدار

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با بیان اینکه مصرف شیرینی‌ها، فسفودها و نوشابه‌های گازدار که فاکتورهای تغذیه‌ای خطرناک هستند بسیار زیاد است، گفت این مواد نقش زیادی در ایجاد بیماری‌های غیر واگیر و چاقی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، توجه به نوع مواد غذایی مصرفی روزانه و استفاده از منابع غذایی مفید در سد تغذیه‌ای نقش بسیار زیادی در حفظ سلامتی جسمی و روانی افراد دارد به طوری که تغذیه سالم بهترین فاکتور حفظ سلامت و طول عمر به شمار می‌رود. زهرا عبدالعالی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که فواید تغذیه‌ای

برداشت چگونه است؟ گفت: اکنون مصرف فسفود، نمک و چربی در رژیم غذایی مردم زیاد است یعنی مصرف شیرینی‌ها، فسفودها، نوشابه‌های گازدار و چیپس و پفک که فاکتورهای تغذیه‌ای خطرناک هستند و نقش زیادی در ایجاد اضافه وزن، چاقی و بیماری‌های غیر واگیر دارند، خیلی زیاد است. وی با تأکید بر اینکه مردم باید سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات نان و غلات سبوس‌دار را بیشتر مصرف کنند، گفت: یکی از اولویت‌های نظام سلامت در برنامه تغذیه اصلاح الگوی تغذیه مردم است یعنی کاهش مصرف فسفود، نمک و چربی و از سوی دیگر افزایش مصرف حبوبات و منابع غذایی که حاوی فیبر هستند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: مصرف این مواد غذایی نقش مهمی در پیشگیری از اضافه وزن، چاقی و به دنبال آن پیشگیری از دیابت، انواع سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.



### یک چهره کتاب

کتاب مقالات دکتر حسین الهی قمشه‌ای نویسنده و محقق معاصر معنی‌الهدی الهی قمشه‌ای انتشارات روزبه

پیام آشنا: «مقالات» نوشته دکتر حسین الهی قمشه‌ای (۱۳۱۹) فیلسوف و عارف معاصر است. این کتاب مجموعه مقالاتی در زمینه‌های مختلف ادب پارسی و عرفان اسلامی است. لسان‌الکلیب، خیام، نغمه عشاق، و شعر و شرب شهید، نگاشته به نظر و گذاری بر هفت شهر عشق، عنوان بعضی از این مقالات است.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «دو نوع نگرش به ادب و عرفان و احادیث شریف و قرآن کریم وجود دارد. گروهی صورت‌پرستند و همه صورت می‌بینند و از معنی غفل و گروهی که بسیار بسیار اندک‌اند و نادر، همه معنی می‌نگرند و از صورت نیز غفلت می‌کنند.»

مدیرکل تعاون و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش در خصوص چاپ کتاب «مقالات» نوشته دکتر حسین الهی قمشه‌ای گفت: «این کتاب ۱۶۰ مقاله در زمینه‌های مختلف ادب پارسی و عرفان اسلامی است.»

به گزارش پیام آشنا نقل از فارس، مجوز کریمی‌فر مدیرکل تعاون و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش - در خصوص ارائه مسکن به فرهنگیان فاقد مسکن، گفت: برای تأمین مسکن فرهنگیان فاقد مسکن، تفاهت‌های ۱۷ ماده وزارت راه و شهرسازی کشور، تسبیح و ترمیم شده است و تکلیفی برای آموزش و پرورش و تکلیفی بر عهده وزارت راه و شهرسازی است.

وی با بیان اینکه کار گروهی مشترک بین وزارت آموزش و پرورش و وزارت راه و شهرسازی تعیین



### ارائه وام به فرهنگیان فاقد مسکن تا سقف ۱۶۰ میلیون تومان

شد. گفت: در گام اول، نسبتاً کم از فرهنگیان شاق و بازتست در سراسر کشور انجام شد. تقریباً ۲۷۰ هزار فرهنگیان فاقد مسکن ثبت‌نام کردند.

کریمی‌فر اضافه کرد: در این راستا، تسهیلاتی برای فرهنگیان فاقد مسکن در وزارت راه و شهرسازی فرستادیم تا آنها در سلفه خودشان فرم ج ۳ را استعلام بگیرند و در حقیقت پلاچت، بریزند و ویرایش انجام شود و افراد واجد شرایط را به ما اعلام کنند و در نهایت افراد متقاضی فاقد مسکن مشخص شود.

وی ادامه داد: ۴ گروه جامعه هدف تعیین کردیم که شامل زنان سرپرست خانوار، زوجین فرهنگیان فاقد مسکن بالای ۲۰ سال سلفه و بازتست‌شده فرهنگیان است و بعد از آن از این اقلام متقاضی تلاش‌کننده با سایر وظایف خانگی وجود داشته باشد. سایر افراد هم تحت پوشش قرار خواهند گرفت.

### دو توشه‌ها با میترا انصاری

### ماکارونی با طعم رب انار و گردو

مواد لازم برای ۴ نفر  
۱- ماکارونی رشته ای ۵۰۰ گرم  
۲- گوشت گوسفندی قورمه شده ۲۰۰ گرم  
۳- روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری  
۴- گردو ساینده شده ۲ قاشق غذاخوری  
۵- زعفران دم شده نصف چغیان کوچک  
۶- نمک و فلفل کمی  
۷- رب انار ۲ قاشق غذاخوری  
۸- رب زرد ۱ عدد متوسط تفتی شده

### بازمانده

### یک پژوهشگر طب سنتی مطرح کرد حافظه را با بویدن «به» تقویت کنید

این استاد دانشکده طب سنتی در صورت مزه‌ها این مورد تأکید قرار گرفته طوری که هر مزه‌ای که شبیه یک ضد بویدن است می‌تواند آن را تقویت کند. مصرف گردو با جعفر، بادام خام پوست کنده، پسته، فندق و میزج نیز توصیه می‌شود. در البته بجز گردو و جعفر باید کم مصرف شود. به عنوان مثال خورن تو گردو و سه جعفر کزیمت و مصرف ۱۷ گانه بادام خام و پسته و بادام نیز هر کدام هفتده و میزج ۱۱ عدد توصیه می‌شود. وی تأکید کرد خوردن مزه‌ها مفید است. وی گفت: مزه‌ها بدن بالا رفته و حلقه‌ها تقویت شود که البته مورد خورن باغ و شام دانشجوین در فصل امتحان نیز گشتن دانشجویان برای باغ غنای شک با خوردن نان گندم نشده و شونده درس بخوانند و در شب نیز غذای کامل خورده شود.

### کوش

### فعالیت‌های نوع دوستانه باعث کاهش احساس درد می‌شود!

تیمی از محققان دریافته‌اند افرادی که در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌کنند احساس درد کمتری نسبت به سایر افراد دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، تیمی از محققان وابسته به چندین مؤسسه در چین دریافته‌اند افرادی که در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌کنند، احساس درد کمتری نسبت به سایر افراد دارند.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که رفتارهای نوسوسه مانند صحبت کردن سه‌قره‌ای، انتظار برای جبران شدن این باعث ایجاد حس خوب در افراد می‌شود زیرا مغز در چنین شرایطی مواد شیمیایی نظیر دوپامین آزاد می‌کند که این ماده در ایجاد احساس خوب در انسان نقش دارد. حالا محققان به‌کارگیری دریافته‌اند که انجام چنین رفتارهایی می‌تواند به کاهش حس درد در بین افراد کمک کند.

رعیده است. هرگز قرآن را همچون پاره یخی بدست نمی‌گرفتند بلکه آن را پر فروغ‌ترین مشعل عالم می‌دانستند و آتش به جان خویش می‌زدند.  
مولانا:  
معنی قرآن زقرآن پرس و پرس  
و کسی کاشن ز صمت کفر هوس  
و صورت‌پرستان تا زانند و می‌خیزد باید زیر وزیر  
و پایبند و لحن و صوت را درست کنند

### منتیمال



مدیرکل تعاون و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش به پشتیبانی و راهی حمایتی ارائه رفته برای خرید مسکن فرهنگیان اشاره کرد. گفت: این راهی تفویض برای احداث مسکن به زوجین فرهنگیان در شهر تهران مبلغ ۱۶۰ میلیون تومان برای احداث در مراکز استان‌ها و شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر، مبلغ ۱۲۰ میلیون تومان و برای سایر شهرها ۱۰۰ میلیون تومان است.

کریمی‌فر افزود: برای سایر فرهنگیان تحت پوشش این طرح نیز مبلغ وام مسکن در شهر تهران ۱۰۰ میلیون تومان، در مراکز استان‌ها و شهرهای بالای ۲۰۰ هزار نفر، مبلغ ۸۰ هزار تومان و برای سایر شهرها ۶۰ هزار تومان پیش‌بینی شده است.

وی اضافه کرد: وام خرید کالا یا لوازم ۱۲ ارد و سایر نیازها - حمله به تمام فرهنگیان واجد شرایط تا سقف ۳۵ میلیون تومان تلقی می‌گردد.

ارشد هیئت‌مدیره  
Instagram.com/Minimalha  
Telegram.me/MinimalForLife

### تازه‌های سلامت

### رژیم غذایی چرب به بینایی سالمندان آسیب می‌زند

تحقیق جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز و غذاهای چرب می‌تواند عامل کاهش بینایی در سالمندان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه باقو نیوسورک آمریکا دریافته‌اند افرادی که عمدتاً دارای رژیم غذایی غنی هستند سه برابر با بزرگسالان مبتلا به مشکلات چشمی مرتبط با آن نظیر دژنراسیون ماکولا یا پسته به سن و پیر هستند.

همی مین «سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: تغذیه برای قوه بینایی بسیار مهم است. افرادی می‌توانند که رژیم غذایی بر ریسک قلبی عروقی و ریسک چاقی تأثیر می‌گذارد، اما عموم مردم ممکن است ندانند که رژیم غذایی می‌تواند بر کاهش بینایی نیز تأثیر گذارد.

دژنراسیون ماکولا یا پسته به سن زمانی روی می‌دهد که بخشی از چشم موموم به ماکولا آسیب می‌بیند.

این مطالعه شامل حدود ۱۲۰۰ نفر بود اکثر افراد مبتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا نبودند. ۱۷ نفر در مراحل ابتدایی این بیماری و ۲۷ نفر در مرحله نهایی آن بودند.

تعلیمی شرکت کنندگان نظرسنجی در مورد رژیم غذایی شان در طول یک مطالعه ۱۸ ساله تکمیل کردند.

محققان دریافته‌اند افرادی که بیشتر رژیم غذایی غنی داشتند بیشتر با احتمال ابتلا به دژنراسیون ماکولا در مرحله نهایی روبرو بودند. غذاهای مرتبط با افزایش این ریسک عبارتند از گوشت‌های قرمز و فراوری شده، چربی‌ها نظیر کره و مارگارین، لبنیات چرب و غذاهای سرخ شده.

به گفته محققان ایجاد التهاب ناشی از رژیم غذایی چرب و فشار بالا بر سولهای چشم فشار (اسپاسمی) عامل احتمالی افزایش این ریسک است.



### باجامه همراه با شنبلیله

صنعه «چلمه» یا بزرگترین صنایع با کشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه‌های فرآیندی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت یادده مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب، به‌ویژه دیگر، می‌تواند خانه‌ها را تبدیل به آینه که با تغییر با همراهی شما پاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

کنند که با کتک‌های خود دوکان پیش‌بینی می‌رسانند و مؤثرتر واقع شده است. مؤثرش کمتر به درد ناشی از شوک پاسخ می‌دهد.

شماره تماس: ۳۳۵۳۲۴۸