گوناگون

تفکیک محدوده ۸۰ و ۲۰ درصد محتوای پایه دوازدهم اعلام شد

مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی وزارت آموزش و پرورش، عناوین دروس و تفکیک محدوده ۸۰ و ۲۰ درصد محتوای کتب درسی پایه دوازدهم را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مرکز سنجش و پایش کیفیت آموزشی وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد با توجه به شرایط خاص ناشی از شیوع بیماری کرونا و تغییر در فرآیند آموزش در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ اعلام می‌شود:

۱- فرآیند آموزش حضوری طبق بررسی‌های انجام گرفته از اول مهر تا پایان بهمن استمرار داشته و ۸۰ درصد محتوای کتب درسی به صورت حضوری تدریس شده است.

۲- از اول اسفند تا پایان سال تحصیلی جاری، ۲۰ درصد باقیمانده محتوای کتب درسی به صورت غیرحضوری و از طرق شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی، اینترنت دبیران محترم در بستر پیام‌رسان‌ها و نیز شبکه شاد تدریس می‌شود.

در طراحی سؤالات امتحانات نهایی پایه دوازدهم نیز دو بخش در نظر گرفته شده است:

۱- سؤالات الزامی: برای کسب ۱۶ نمره از ۸۰ درصد محتوای کتب درسی که به صورت حضوری تدریس شده است و دانش‌آموزان ملزم به پاسخگویی به تمام سؤالات آن هستند.

۲- سؤالات انتخابی: برای کسب ۴ نمره که در دو نوع طراحی می‌شوند، نوع اول از ۲۰ درصد محتوای کتب درسی که به صورت غیرحضوری تدریس و نوع دوم از محتوای ۸۰ درصدی که به صورت حضوری تدریس شده است در این بخش دانش‌آموزان اختیار دارند سؤالاتی را که برای پاسخگویی آنها آمادگی بیشتری دارند انتخاب و پاسخ دهند. بدیهی است در این شیوه ضمن ارزش‌گذاری به تلاش دانش‌آموزان و همکارانی که آموزش‌های غیرحضوری را دنبال کرده‌اند، به همه دانش‌آموزان، به ویژه افرادی که به هر دلیل نتوانسته‌اند از آموزش‌های غیرحضوری استفاده کنند نیز با پاسخگویی کامل به سؤالاتی که از بخش تدریس حضوری طرح شده، فرصت کسب نمره ۲۰ داده می‌شود تا به دلیل عدم دسترسی به آموزش‌های غیرحضوری، حقی از آنها تضییع نشود.

واردات لپ تاپ آزاد شد

رئیس اتحادیه قناوران رایفه تهران گفت: خوشبختانه سایت ثبت سفارش برای واردات لپ تاپ‌ها باز شده است و به نظر می‌رسد ترخیص کالا از ۵ روز آینده به جریان افتد. ممکن است با عرضه کالا به بازار، قیمت لپ تاپ نیز به قیمت‌های قبلی بازگردد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز قانونیوز، رئیس اتحادیه قناوران رایفه تهران گفت: خوشبختانه سایت ثبت سفارش برای واردات لپ تاپ‌ها باز شده است و به نظر می‌رسد ترخیص کالا از ۱۵ روز آینده به جریان افتد. ممکن است با عرضه کالا به بازار، قیمت لپ تاپ نیز به قیمت‌های قبلی بازگردد. محمدرضا قرجی - رئیس اتحادیه قناوران رایفه تهران درباره نقاضای مردم برای خرید لپ تاپ و وضعیت این بازار گفت: با وجود اینکه واردات لپ تاپ به کشور ممنوع شد اما نوسان قیمت زیادی در این حوزه نداشتیم. در سازمان‌ها یک اشتباهی صورت گرفته بود ماده آوردیم که دیگر تولیدی در حوزه لپ تاپ نداریم، اقدام قبول کردند که واردات لپ تاپ به کشور مجدد آزاد شود. وی ادامه داد: با توجه به شیوع ویروس کرونا و تقاضای محصلان برای خرید گوشی، لپ تاپ و پرینتر خانگی به یک باره دو برابر شده است. قرجی افزود: یکی از چالش‌های اساسی ما این است که بسیاری از کالاها همچون لپ تاپ و گوشی در انبار گمرکات است و فعلا با کمبود کالا مواجه هستیم. متاسفانه قیمت لپ تاپ به دلیل افزایش نقاضا و کمبود کالا حدود چهار یا پنج درصد گران شده است. اگر در سایت‌های اینترنتی برای خرید لپ تاپ جستجو کنید اکثر آنها عبارت «اتمام‌موجود» را درج کرده‌اند یعنی کالایی برای خرید وجود ندارد و اعضای اتحادیه ما نیز به دلیل شیوع ویروس کرونا و همچنین دیو شدن کالاها در انبار گمرکات متضرر شده‌اند. وی ادامه داد: خوشبختانه سایت ثبت سفارش برای لپ تاپ‌ها نیز باز شده است. شماره پرونده‌ها را به سازمان صمت تهران ارسال کردیم که به نظر می‌رسد ترخیص کالا از ۱۵ روز آینده به جریان افتد. ممکن است که با عرضه کالا به بازار قیمت لپ تاپ نیز به قیمت‌های قبلی بازگردد؛ چرا که افراد صنف قناوران رایفه اکثرا با سود جزئی فعالیت دارند. قرجی با اشاره به حداقل و حداکثر قیمت لپ تاپ گفت: حداقل قیمت لپ تاپ برای محصلان از چهارمیلیون تومان آغاز و حداکثر به ۱۰ تا ۱۱ میلیون تومان می‌رسد. در روزهایی که شیوع ویروس کرونا در کشور باعث افزایش دو کاری و ارائه خدمات آموزشی از راه دور شده، نقاضا برای تهیه تجهیزات زیرساختی حوزه، قناوری اطلاعات و ارتباطات نیز افزایش پیدا کرده است. با این حال اما هفته گذشته حسین مدرس خیابانی- قائم‌مقام وزیر صنعت، معدن و تجارت وزارت صنعت اعلام کرد برای حمایت از تولید داخل، کالاهایی که تولید داخل دارند، واردات مشابه خارجی آن‌ها ممنوع است که در نهایت تعجب واردات CPU، سرور، لپ‌تاپ، تبلت، استوریج، هارد دیسک و روتر که در داخل تولید نمی‌شوند، ممنوع شد. همین تصمیم‌های یک بام و دو هوا باعث شد که تقاضا برای خرید تبلت و لپ تاپ در بازار اوج بگیرد و قیمت لپ تاپ به یک باره چندین درصد گران شود.

کروناویروس سلول های روده را آلوده می کند

محققان دریافتند کروناویروس عامل بیماری کووید۱۹ می‌تواند سلول های روده را آلوده کرده و در آنجا تکثیر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه آراسموس و دانشگاه ماستریخت هلند با استفاده از پیشرفته‌ترین مدل های کشت سلولی روده انسان، ویروس را با موفقیت در محیط آزمایشگاه تکثیر کرده و واکنش سلول‌ها به ویروس را تحت نظر قرار دادند و بدین ترتیب یک مدل جدید کشت سلولی را برای مطالعه COVID-۱۹ ارائه کردند. این یافته‌ها می‌تواند توضیح دهنده این موضوع باشد که در حدود یک سوم از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ دچار علائم گوارشی تظیر اسهال می‌شوند و اینکه این ویروس تقاباً بر توده‌های مدفوع قابل تشخیص است. بیماران مبتلا به کووید۱۹ دارای علائم گوناگونی مرتبط با اعضای تنفسی تظیر سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و تب هستند. یک سوم بیماران علائم گوارشی تظیر اسهال و تهوع را تیز تجربه می‌کنند. به علاوه، این ویروس تا مدت‌ها بعد از برطرف شدن علائم تنفسی در مدفوع انسان قابل شناسایی است. این مسئله بیانگر این موضوع است که ویروس از طریق راهی موسوم به «انتقال دهان-مدفوع» هم قابل انتقال است. به گفته محققان، شواهد این مطالعه حاکی از آن است که کروناویروس می‌تواند در سلول‌های دستگاه گوارش تکثیر شود. اما هنوز مشخص نیست که آیا وجود این ویروس در بیماران مبتلا به کروناویروس در انتقال این بیماری نقش دارد. محققان بر انجام مطالعات دقیق‌تر در این زمینه تاکید دارند.

در آینه رمضان

دعای روز پانزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم
«اللهمّ ارْزُقْنی فیهِ طاعَةَ الخاشِعینَ واشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبِتینَ بِأمانِکَ یا أمانَ الخائِفینَ»
«خدایا در این روز طاعت بندگان خاشع و خاضع خود را نصیب من گردان و شرح صدر مردان فروتن و خاشرعِ را به من عطا فرما، به حق امان بخشی خودای ایمنی دل های ترسان.»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح ابتدایی این دعا "اللهمّ ارْزُقْنی فیهِ طاعَةَ الخاشِعینَ" می‌گوید: برای آنکه بندگیم خاشعین چه کسانی هستند، بهتر است اول در مورد متکبرین صحبت به میان آوریم؛ چراکه خضوع و خشوع به طور کامل با تکبر و غرور تضاد دارد، به طوری که هر آنچه که در صفات متکبرین وجود دارد، ضد آن در خاشعین موجود است. وی در ادامه برای روشن شدن این موضوع به قسمتی از سخنان گهربار حضرت علی (ع) در مورد متکبران اشاره می‌کند و تاکید دارد: حضرت این گونه فرمودند: «آگاه باشید زنهار، زنهار، از پیروی و فرمانبری سران و بزرگان‌تان، آنان که به اصل و حسب خود می‌نازند و خود را بالاتر از آنچه هستند می‌پندارند و کارهای نادرست را به خدا نسبت می‌دهند و نعمت‌های گسترده خدا را انکار می‌کنند، تا با خواسته های پروردگار مبارزه کنند و نعمت‌های او را نادیده انگارند. آنان شالوده تعصب جاهلی و ستون‌های فتنه و شمشیرهای تفاخر جاهلیت هستند.» این استاد اخلاق ادامه می‌دهد: امام علی(ع) همچنین در قسمتی دیگر نیز فرمودند: «کبر و خودپسندی چیزی است که قلب های متکبران را هدایت کرده، تا فرن ها به تضاد و خونریزی گنرانلندد و سینه ها از کینه ها تنگی گرفت.» که با توجه به این تذکرات مقدس که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم به ما عبادت و اطاعتش را همراه با خضوع و خشوع نصیب کند، وی در شرح قسمت دوم دعا "وَاشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبِتینَ بِأمانِکَ یا أمانَ الخائِفینَ" می گوید: ما باید بدانیم متتخبین چه کسانی هستند؟ در دعای این روز نکته اساسی که به آن تأکید شده است، خضوع و خشوع و فروتنی در مقابل ذات اقدس پروردگار است؛ به طوری که در این روز از خداوند درخواست می کنیم آنچه را که در صفات و اعمال خاصان چنانچه حضرت علی(ع) فرمودند «حاج تواضع و فروتنی را بر سر نهید و تکبر و خودپسندی را زیر پا بگذارید.» و تواضع و فروتنی را سنگر میان خود و شیطان و لشکرریانش قرار دهید. زیرا شیطان از هر گروهی لشکریان و یارانی سواره و پیاده دارد.» پس خضوع و خشوع در مقابل پروردگار عالمیان همان طاعت و بندگی خالصانه در مقابل ذات اقدس اوست که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم به ما عبادت و اطاعتش را همراه با خضوع و خشوع نصیب کند. وی در شرح قسمت دوم دعا "وَاشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبِتینَ بِأمانِکَ یا أمانَ الخائِفینَ" می گوید: ما باید بدانیم متتخبین چه کسانی هستند؟ در دعای این روز نکته اساسی که به آن تأکید شده است، خضوع و خشوع و فروتنی در مقابل ذات اقدس پروردگار است؛ به طوری که در این روز از خداوند درخواست می کنیم آنچه را که در صفات و اعمال خاصان و خاشعان و فروتنان وجود دارد، نصیب ما کند. اما در اینجا می خواهیم بدانیم مخبتین به چه معنا است؟ این استاد اخلاق با اشاره به اینکه مخبتین به معنای فروتنان است، آن هم فروتنانی که فروتنی آنان فقط در مقابل پروردگار جهان و جهانیان است. اظهار می کند: حال شاید سوال کرد که فروتنان چه کسانی هستند؟ که در جواب باید بگوییم که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم به ما عبادت و اطاعتش را همراه با خضوع و خشوع نصیب کند، وی در شرح قسمت دوم دعا "وَاشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبِتینَ بِأمانِکَ یا أمانَ الخائِفینَ" می گوید: ما باید بدانیم متتخبین چه کسانی هستند؟ در دعای این روز نکته اساسی که به آن تأکید شده است، خضوع و خشوع و فروتنی در مقابل ذات اقدس پروردگار است؛ به طوری که در این روز از خداوند درخواست می کنیم آنچه را که در صفات و اعمال خاصان و خاشعان و فروتنان وجود دارد، نصیب ما کند. اما در اینجا می خواهیم بدانیم مخبتین به چه معنا است؟ این استاد اخلاق با اشاره به اینکه مخبتین به معنای فروتنان است، آن هم فروتنانی که فروتنی آنان فقط در مقابل پروردگار جهان و جهانیان است. اظهار می کند: حال شاید سوال کرد که فروتنان چه کسانی هستند؟ که در جواب باید بگوییم که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم به ما عبادت و اطاعتش را همراه با خضوع و خشوع نصیب کند، وی در شرح قسمت دوم دعا "وَاشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبِتینَ بِأمانِکَ یا أمانَ الخائِفینَ" می گوید: ما باید بدانیم متتخبین چه کسانی هستند؟ در دعای این روز نکته اساسی که به آن تأکید شده است، خضوع و خشوع و فروتنی در مقابل ذات اقدس پروردگار است؛ به طوری که در این روز از خداوند درخواست می کنیم آنچه را که در صفات و اعمال خاصان

معرفی کتاب

کتاب در جستجوی خوشبختی

نویسنده: جان شومیکر
مترجم: ابوذر کرمی
انتشارات: مضمون

در جستجوی خوشبختی کتابی نوشته جان شومیکر منتقد مشهور اجتماعی و روان‌شناس بالینی با موضوع احساس خوشبختی است.

درباره کتاب در جستجوی خوشبختی

این کتاب یک کتاب راهنما درباره این که چگونه احساس خوشبختی را در خود بهبود ببخشیم نیست، این اثر یک راهنما یا کتاب خودیار نیست اگرچه عناصر قدرتمندی از این دو هم در آن پیدا خواهید کرد. شومیکر در این کتاب خود را محدود به پژوهش‌های علمی که در مورد مقوله خوشبختی انجام شده، نکرده است و صرفا هم به‌دنبال ارائه خلاصه‌ای از فلسفه‌های مختلف در باب خوشبختی نیست. او در این کتاب در قلب یک زندگی‌نامه به بحث درباره خوشبختی پرداخته است. شومیکر، کل مقوله خوشبختی را در یک چشم‌انداز تاریخی و فرهنگی گسترده کاویده است. رویکرد او هم یک رویکرد جالب تلفیقی از روان‌شناسی جامعه‌شناسی مردم‌شناسی زیست‌شناسی تکاملی، فلسفه، اقتصاد و مطالعات دینی است. او با این کار سعی کرده ماهیت خوشبختی را در اعصار مختلف گذشته تعریف کند و روشن کند خوشبختی به چه شکلی درآمده و در پی نیروهای عظیم فعلی که به زندگی ما سمت و سو می‌دهند، خوشبختی به کجا می‌رود. چند فصل این کتاب به پیشرفت‌های خاص عصر مدرن که خوشبختی را بازتعریف کرده‌اند و تجربه آن را دوباره شکل داده‌اند اختصاص دارد و فصل‌هایی هم به خوشبختی در عصر ماقبل تاریخ و آینده خوشبختی پرداخته‌اند.

خواندن کتاب در جستجوی خوشبختی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به دنبال خواندن یک پژوهش تلفیقی با رویکردهای گوناگون جامعه‌شناختی، روان‌شناختی، دینی و... به طور کلی یک کتاب همه‌جانبه درباره مقوله خوشبختی هستید خواندن کتاب در جستجوی خوشبختی جان شومیکر منتقد مشهور روان‌شناس خبره را فراموش نکنید.

درباره جان شومیکر

جان ف. شومیکر، منتقد اجتماعی و روان‌شناس بالینی، با شهرت جهانی است که تا به حال ۹ کتاب در باب فرهنگ، بهداشت روانی بین‌فرهنگی، دین، تلقین‌پذیری، گسست و خودفریبی تألیف کرده است. آخرین کتاب او با نام «عصر دیوانگی» به کمک‌کو او در نتایج روان‌شناختی مدرنیزاسیون و مصرف‌گرایی می‌پردازد او که اصالتا اهل ایالت ویسکانسین امریکاست در طول بیست سال گذشته در کشورهای مختلف ازجمله زامبیا، افریقای جنوبی، تایلند، بریتانیا، ایرلند، استرالیا و زلاند نو زندگی و کار کرده است.

پروفسور جان ف. شومیکر
ابوذر کرمی

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام بردارییم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

همسر آزاری بیشترین تماس تلفنی با اورژانس اجتماعی البرز

مدیر کل بهزیستی استان البرز گفت: همسر و کودک آزاری بیشترین تماس‌های تلفنی با اورژانس اجتماعی این استان در فروردین ماه سال جاری بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: اسداله حیدری افزود: براساس بررسی های آماری، همسر آزاری با ۹۴ درصد، کودک آزاری با ۷ درصد و اختلافات حاد خانوادگی با پنج درصد بیشترین علل تماس با مرکز فوریتهای اورژانس اجتماعی بهزیستی استان البرز درمدت زمان شیوع ویروس کرونا به شمارمی رود. وی ادامه داد: در دوره بروز و شیوع ویروس کرونا، فعالیت اورژانس اجتماعی همچون گذشته ادامه داشت و متناسب با ضرورت و نیاز هموطنان و افراد درمعرض آسیب و آسیب دیده اجتماعی در سطح جامعه، اورژانس اجتماعی علاوه بر فعالیت‌های معمول خود به آگاه سازی عمومی درخصوص پیشگیری از ابتلا به این بیماری و توزیع اقلام بهداشتی در بین افراد مذکور به ویژه کودکان کار و خیابان پرداخته است. حیدری گفت: همچنین به دلیل افزایش قابل توجه تعداد تماسهای برقرار شده با خط تلفن ۱۲۲ که در پی اطلاع رسانی وزارت بهداشت درخصوص خدمات تخصصی مراکز فوریتهای اجتماعی در سراسر کشور صورت گرفته، اقدام به افزایش تعداد کارشناسان پاسخگوی خط تلفن ۱۲۲ کرده و در این مدت، تعداد چهارکارشناس در تمام طول شبانه‌روز آماده پاسخگویی به تماس‌های مردمی هستند. وی خاطرنشان کرد: در مقایسه دوره یک ماهه فروردین ۹۹ با دوره مشابه در سال قبل، میانگین تعداد کل تماسهای برقرار شده با خط تلفن ۱۲۲ این استان دریک روز از فروردین ۹۸ برابر ۱۲۲ تماس است که از این بین، ۲۲ تماس مرتبط و مابقی غیرمرتبط با فعالیت‌های برنامه اورژانس بوده‌اند. مدیر کل بهزیستی استان البرز گفت: درحالی که همین آمار در یک روز از فروردین ۹۹، برابر ۴۵۰ تماس کل و ۶۴ تماس مرتبط می باشد که در تماس‌های مرتبط، ۱۹۰ مورد و در کل تماس ها، ۴۶۹ درصد رشد را شاهدبودیم.

شبنه ها با مسائل حقوقی

نصف شدن دارایی مرد با زن، مانع دریافت اجرت‌المثل زن نمی‌شود

زنان در نظام جمهوری اسلامی، جمعیتی ارزشمند، مهم و صاحب کرامت محسوب می‌شوند که در قوانین و مقررات جایگاه ویژه‌ای برای ایشان درنظر گرفته شده است. از همین روی بخش وکیل آنلاین به تبیین و تشریح حقوق زنان در قوانین ایران پرداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، حقوق زنان همواره مورد تاکید و حمایت قانونگذار و نیز دستگاه قضایی کشور بوده است. این جمله صرف یک شعار نبوده و می‌توان مصادیق اجرایی آن را در قوانین و مقررات و مهم‌تر از آن در آرای محاکم مشاهده کرد. از جمله حمایت های صورت گرفته در آراء محاکم می توان به قابلیت جمع اجرتُ المثل کارهای انجام شده در منزل توسط زوجه با شرط تملک نصف اموال شوهر توسط زوجه و مطالبه همزمان این دو حق توسط ایشان اشاره کرد. بیشتر اختلافاتی بر سر این مسأله بود که به لحاظ حقوقی امکان جمع و مطالبه همزمان اجرتُ المثل و شرط تملک اموال مرد تا نصف دارایی وجود نداشت و زن در مقام مطالبه، ناگزیر می‌بایست یکی از آن دو را انتخاب می کرد از همین روی شاهد صدور آراء متعاوت از مراجع بودیم تا آنکه هیات عمومی دیوان عالی کشور طی رأی وحدت رویه شماره ۷۷۹ـ ۱۵/۵/۱۳۹۸، تکلیف موضوع را روشن نمود.

رأی وحدت رویه شماره ۷۷۹ـ ۱۵/۵/۱۳۹۸ هیئت عمومی دیوان عالی کشور موضوع تعیین اجرت‌المثل کارهای زوجه از دادگاه او را از حقوق استحقاقی ناشی از شرط تنصیف دارایی محروم نمی‌سازد.

رأی هیئت عمومی:

با توجه به تأکید قانونگذار در صدر ماده۳۹ قانون حمایت خانواده مصوب ۱/۱۲/۹۱ بر شروط ضمن عقد نکاح و مندرجات سند ازدواج، جمع شرط تنصیف دارایی که ضمن عقد نکاح مقرر شده با اجرت‌المثل کارهای انجام گرفته توسط زوجه موضوع تبصره الحاقی به ماده۳۳۶ قانون مدنی(با نحلـهٔ بدل از آن) تنافی و تعارض ندارد. بنابراین تعیین اجرت‌المثل کارهای زوجه از سوی دادگاه او را از حقوق استحقاقی ناشی از شرط تنصیف دارایی محروم نمی سازد. در چنین مواردی دادگاه باید علاوه بر تعیین اجرت‌المثل کارهایی که زوجه انجام داده، نسبت به حقوق او ناشی از آن شرط نیز رسیدگی و تعیین تکلیف نماید. بر این اساس رأی شعبه دوازدهم دیوان عالی کشور در حدی که با این نظر انطباق دارد به اکثریت آراء صحیح و موافق قانون تشخیص می گردد. این رأی طبق ماده ۴۷۱ قانون آیین دادرسی کیفری در موارد مشابه برای شعب دیوان عالی کشور و دادگاهها و سایر مراجع اعم از قضایی و غیر آن لازم‌الاتباع است.

چند توصیه غذایی ضد کرونا برای "سحری"

در ماه رمضان وعده غذایی سحری و دو وعده افطار و شام از وعده‌های اصلی محسوب می‌شوند؛ به ویژه برای افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند. نوع غذایی که در وعده سحری می‌خورند بسیار مهم است. باید توجه کرد که تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن تقش مهمی در حفظ کارآیی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی بدن دارد.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

-از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند، استفاده شود.
- اصولا مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.
-در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف اعم از سبزی خوردن و سالاد استفاده شود.
- سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی، مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ کند، جلوگیری می‌کنند.

-مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود؛ چراکه مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شوند.
- با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می‌کنند مثل کاهو، خیار و گوجه‌فرنگی استفاده کنید.
- نوشیدنی‌های خیلی شیرین مانند نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که ادرار آور است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزمادری شود.
-غذاهای پر پروتئین مانند انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس بپرتزا، کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند؛ به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید-۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.
-به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم به ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند و یا غذاهای سبک‌تر شبیه وعده صبحانه برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند برای وعده سحر می‌تواند مناسب باشد.

سلامت

راهکارهای خانگی مراقبت از ناخن‌ها

ناخن انسان خیلی محکم است اما ناخن‌های خیلی از افراد مدام می‌شکند. ترک خوردن ناخن مشکلی بسیار شایع است که علت آن می‌تواند خشکی رطوبت زیاد استفاده زیاد از لاک یا کن و ـ باشد. خوشبختانه راهکارهای خانگی ساده زیادی هستند که می‌توانند کمک‌کنند ناخن‌های دلخواهتان را داشته باشید بدون اینکه به سالن‌های زیبایی مراجعه کنید.

به ناخن‌هایتان آب خیار بزنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، اگر ناخن‌های شکننده‌ای دارید می‌توانید با استفاده از خیار مشکلتان را حل کنید. خیار نه تنها سرشار از ویتامین‌های Br، Br، A، E، B و C است بلکه کالسیم و آهن نیز دارد. کافی است ناخن‌هایتان را ۵ دقیقه در آب خیار قرار دهید.

به ناخن‌هایتان وبکس بزنید

هرچند ویکس، بلت درمان سرفه و سرماخوردگی معروف است اما برای رفع قارچ ناخن نیز بسیار مفید است. مطالعه‌ای نشان داده استفاده از ویکس برای درمان شکنندگی ناخن و رفع قارچ ناخن مؤثر است. شما می‌توانید روزی یک بار به ناخن‌هایتان ویکس بزنید.

به ناخن‌هایتان روغن درخت چای بزنید

روغن درخت چـای خواص ضدقارچی دارد و به سلامت ناخن‌ها کمک می کند. شما می‌توانید از این عصاره گیاهی برای درمان قارچ ناخن استفاده کنید. کافی است آن را با پنبه به ناخن‌هایتان بزنید. هرچند ویکس بلت درمان سرفه و سرماخوردگی معروف است اما برای رفع قارچ ناخن نیز بسیار مفید است. مطالعه‌ای نشان داده استفاده از ویکس برای درمان شکنندگی ناخن و رفع قارچ ناخن مؤثر است.

ناخن‌هایتان را با آبلیمو و جوش شیرین لایه‌برداری کنید

برای اینکه ناخن‌هایتان سریع‌تر رشد کنند، باید غذاهای سرشار از ویتامین مصرف کنید. بیوتین، نوعی ویتامین B است. بیوتین می‌تواند در عرض چند هفته ناخن‌های ضعیف و شکننده را به ناخن‌هایی محکم تبدیل کند. برخی از غذاهایی که حاوی بیوتین هستند شامل مغزها، گل کلم، تخم‌مرغ، پخته، موز و قارچ می‌شوند که باید در رژیم غذایی روزانه‌تان وجود داشته باشند.

به ناخن‌هایتان سیب بزنید

سیـر خواص و کاربردهای بسیار زیادی دارد اما یکی از این کاربردها درمان قارچ ناخن اسـت. سـیر دارای خواص ضدمیکروبی بوده و می‌تواند قارچ‌ها را نابود کند. یک حبه سیر را له کرده و یا آن خمیر درست کنید و سپس به ناخن مورد نظرتان بزنید.

نکته

ناخن‌های ضعیف و شکننده می‌تواند علامتی از مشکلی در سلامتی باشند. اگر مطمئن نیستید عارضه خاصی دارید یا اینکه مشکل ناخنتان صرفا یک مورد زیبایی است، توصیه می‌کنیم قبل از اینکه راهکارهایی گفته شده را به کار ببرید، ابتدا با یک پزشک مشورت و وضعیت ناخن‌ها و سلامتی‌تان را بررسی کنید.