info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۴۰
سه‌شنبه /۱۱ آبان/ ۱۴۰۰
۲۶ / ربیع الاول / ۱۴۴۲
02 / November / 2021

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۳۲۳-۲۲۵۳۲۳۲۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۳۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

ادویه‌هایی که قند خون را تنظیم می کنند؛ دیابتی‌ها بخوانند!

اگرچه بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نیاز به پیگیری های متعدد میزان قند خون و ادامه روند دارودرمانی دارند اما در کنار داشتن یک شیوه زندگی مناسب، ثابت شده است که برخی ادویه جات می توانند در درمان و یا کنترل قندخون در افراد دیابتی مفید واقع شوند.

به گزارش پیام آشنا: اگرچه بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نیاز به پیگیری های متعدد میزان قند خون و ادامه روند دارودرمانی دارند اما در کنار داشتن یک شیوه زندگی مناسب، ثابت شده است که برخی ادویه جات می توانند در درمان و یا کنترل قندخون در افراد دیابتی مفید واقع شوند.

لیستی از ادویه های دیابت پسند از این قرار است:

ریحان

ریحان سرشار از فلاونوئیدها است و مصرف آن با گوجه فرنگی، روغن زیتون و سرکه منجر به کنترل فشار خون می شود. با توجه به تحقیقاتی که خلاصه آنها در مجله آمریکایی تحقیقات علوم پزشکی در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، فشار خون بالا یک نگرانی عمده برای ابتلا به دیابت نوع دو است. دونفر از هر سه نفر از افراد مبتلا به دیابت، از فشار خون بالا نیز رنج می برند.

دارچین

دارچین یک آنتی اکسیدان است و تحقیقات نشان داده که مصرف آن منجر به بهبود حساسیت به انسولین می شود و قند خون نلشتا را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های موجود در دارچین منجر به پیشگیری از آسیب های سلولی آهسته می شوند.

سیر

با توجه به تحقیقاتی که نتایج آنها در مجله آمریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسیده، مصرف سیر با کاهش فشار خون و کاهش قند خون در ارتباط است. البته مصرف سیر ممکن است منجر به برخی تداخلات دارویی شود بنابراین قبل از اضافه کردن آن به رژیم غذایی تان با پزشک تان حتما مشورت کنید.

رزماری

بهترین آنتی اکسیدان است بخصوص زمانی که با فلفل، حبوبات یا کلم ترکیب می شود. رزماری خواص ضد التهابی دارد و باعث کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش خطر سرطان و پیشگیری از ابتلا به سندرم متابولیک می شود.

میخک

میخک غنی از آنتی اکسیدان آنتوسیانین و کوئرستین بعلاوه یک ترکیب فعال به نام اوژنول است و همچنین منبع عالی از منیزیم و منبع خوب از اسید چرب امگا۳، ویتامین های ث و کا، فیبر و کلسیم و منیزیم محسوب می شود. همچنین این ادویه یک ضدعفونی کننده طبیعی، ضدالتهاب و مسکن نیز محسوب می گردد. محققان نشان دادهاند که مصرف ۱ تا ۳ گرم میخک در روز برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای کنترل بهتر سطوح قند، کلسترول بد و کلسترول کل و نیز کاهش تری گلیسیرید خون مفید است.

زردچوبه

این ادویه حاوی کورکومین، یک ترکیب فعال با ویژگی های ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است و جریان خون را بهبود می بخشد. زردچوبه باعث بهبود عملکرد انسولین می شود و همچنین در سوخت و ساز کربوهیدرات، پروتئین و چربی دخیل است. کورکومین موجود در زردچوبه باعث کاهش رسوب پلاک های چربی در دیواره داخلی عروق می شود و از گرفتگی آن جلوگیری کرده و به جریان خون کمک می کند.

منبع: everydayhealth

فال ۴۸۸ — امروز با حافظ

جایی که برق عصیان بر آدم صفی زد
مـــا را چگونه زیـــبد دعـوی بی گناهی
حافظ چو پادشاهت گه گاه می‌برد نام
رنجش ز بخت منما باز آ به عذرخواهی

فرازی

مبند دل به حیاتی که جاودانی نیست
که زندگانی ده روزه زندگانی نیست
صائب تبریزی

فال نرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۴	۰۶:۳۰	۱۱:۴۹	۱۷:۰۸	۱۷:۲۷

برگه

دوست انسان کسی است که به او آزادی کامل می‌دهد تا خودش باشد.
جیم موریسون

گزارش روز

بی‌تناسبی مدارک دانشگاهی و رشته شغلی؛ علل، ریشه‌ها و آسیب‌ها

بخش بزرگی از شاغلان تحصیلکرده کشور نه تنها در رشته تخصصی خود فعالیت نمی‌کنند بلکه تازه پس از سال‌ها تحصیل وارد حرفه‌ای می‌شوند که هیچ شناختی از آن ندارند و باید سال‌ها تجربه بیاموزند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا پلاس، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور به تازگی اعلام کرده، میزان تناسب مدارک دانشگاهی با شغل نیروی کار در ایـران، به عدد نگران‌کننده زیر ۳۰ درصد رسیده است.

علیرضا حاتم‌زاده معاون آموزشی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای گفته: برابـــاس گزارش مرکز آمار ایران از افراد شـــاغل، مشخص‌شـــده به صورت میانگین، عـــدم تطبیق مدارک دانشـــگاهی با گروه‌های شغلی بیش از ۷۰ درصد بوده و حتی در برخی از گروه‌های شغلی، این عدم تطبیق به بیش از ۹۰ درصد رسیده است.

به این ترتیب بخش بزرگی از شاغلان تحصیلکرده کشـــور نه تنها در رشته تخصصی خود فعالیت نمی‌کنند، بلکه تازه پس از سال‌ها تحصیل وارد حرفه‌ای می‌شوند که هیچ شناختی از آن ندارند و باید سال‌ها تجربه بیاموزند و یا به گفته حاتم‌زاده وارد مراکـــز فنی‌وحرفه ای شـــوند و با فردی که دارای مدرک ســـیکل اســـت، همزمان اقدام به مهارت‌آموزی کنند.

این وضعیت علاوه بر زیان‌های فـــراوان مادی و معنوی، به تنهایی می‌تواند روشـــنگر بخشی از مشـــکلات کاری در حوزه‌های مختلف اشتغال کشور باشـــد که به مقوله بازدهی و کیفیت کار برمی‌گردد.

آمارهای مراکز رسمی کشور نشان می‌دهد تعداد شاغلان کشور از حدود ۲۰۶ میلیون نفر در سال ۱۳۸۴ به حدود ۲۳ میلیون نفر تا ســـال ۱۳۹۷ (ســـال پیش از کرونا) رســـیده است، با توجه به تغییرات کروناییِ در مشاغل گوناگون و نیز تاثیرات منفی بازگشت تحریم‌ها، اگر با تسامح، آمار اشتغال کشور را مربوط به همان سال ۹۷ در نظر بگیریم، از جمعیت شاغل کشور، نزدیک به ۴ و نیم میلیون نفر دارای مدارک تحصیلی فوق دیپلم و لیسانس و حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر، دارای مدارک تحصیلی فوق لیسانس دکتری حرفه‌ای و دکتری تخصصی بوده‌اند.

به این ترتیب جمعیت شـــاغل دارای تحصیلات دانشگاهی، حدود ۵ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر برآورد می‌شود که به نظر می‌رسد بخش زیادی از آنان در رده‌هایی قرار دارند که به نوعی سرپرست یا مدیر چند نیروی کار دیگر هســـتند. حال اگر همان رقم متوســـط ۷۰ درصد شاغلان فارغ‌التحصیل دانشگاه را که در رشته‌های غیرمرتبط، کار می‌کنند در نظر بگیریم، یک حســـاب ســـرانگشتی نشان می‌دهد حدود ۴ میلیون نفر از نیروی کار تحصیلکرده، در رشته‌هایی نامرتبط فعالیت دارند و همین وضعیت سبب شده هم میلیاردها تومان از هزینه‌های تحصیلی دولتی و خصوصی که در «حداقل» ۲ تا ۱۰ سال (از فوق دیپلم تا دکترای تخصصی) صرف شده اســـت به هدر برود یا به نتیجه حداقلی رسیده باشـــد؛ این به معنای هدر رفت همه هزینه‌های رفت‌وآمد، خورد و خوراک، انتخاب رشته، حضور در دانشـــگاه، کلاس‌های درسی و آزمایشگاهی، شهریه‌ها، پایان‌نامه‌ها، مقاله‌های علمی منتشر شده و در یک کلام صرف چند هزار میلیارد تومان برای کسب ۴ میلیون مدرک دانشگاهی است که حداقل در حال حاضر کارایی ندارند.

هدررفت منابع آموزشی و تحصیلی تنها یکی از زیان‌های چندوجهی اشتغال به کار در رشته‌های غیرمرتبط است؛ شاید مهم‌ترین زیان پنهان این وضعیت، آثار روانی حاصل از ناکامی و سرخوردگی دانش‌آموختگانی است که پس از سال‌ها تحصیل، ناگزیر به فعالیت در شـــغلی هســـتند که اندک آشنایی (یا علاقه‌ای) به آن ندارند.

از یک زاویه دیگر، با توجه به اینکه سهم دارندگان مدارک دانشگاهی در مدیریت‌های رده متوسط به بالا بیشـــتر اســـت و این نوع مدیریت‌ها با توجه به سهم بخش دولتی از اقتصاد کشور، بسیار بالاست، می‌توان نتیجه گرفت که حجم عمده‌ای از مدیران بخش‌های حاکمیتی، عمومی و شـــبه‌دولتی در مشاغلی مدیریت می‌کنند که مدرک تحصیلی مرتبط ندارند؛ همین یک ملاحظه می‌تواند گویای نامدیریتی و آشفتگی در اداره کشور از ســـوی برخی مدیران باشد و ســـخنان مکرر رئیس مجلس را که همواره «مدیریت» را مهم‌ترین مشکل کشور می‌داند، مقرون به صحت نشان دهد.

اینکه بسیاری از متخصصان معتقدند آموزش‌های دانشگاهی در کشـــور، کیفیت لازم را برای ورود به بازار کار ندارند، درســـت است اما از آن طرف، هیچ کارشناســـی نمی‌تواند ادعا کند نیروی کار تحصیلکرده در یک رشته شغلی مرتبط، کارایی کمتری از غیرمرتبط‌ها دارد. به بیان ســـاده‌تر، در یک شرایط کاملا مساوی (از لحاظ انگیزش روحیه و ...)، یک فرد تحصیلکرده در یک شغل مرتبط با مدرک خود، به مراتب بهتر از شاغلی عمل می‌کند که در همان شغل است اما تحصیلات غیرمرتبط دارد.

شاید از همین منظر بتوان درک کرد که با وجود حجم بالای «هزینه کرد» منابع عظیم کشور در بخش‌های دولتی و عمومی، چرا «بهره‌وری» کار تا این حد در کشور پایین است و بسیار از منابع، در گیرودار نامدیریتی‌ها و روش‌های غیرکارشناسی به هدر می‌رود؛ یا چرا بهای تمامشده محصولات داخلـــی اعـــم از محصولات صنعتـــی، فناوری، کشاورزی و خدماتی تا این حد بالاست اما بعضا کیفیت آن پایین‌تر از نمونه خارجی است.

مطالعه این وضعیت از زاویه آموزش‌های دانشگاهی و پیش‌دانشگاهی ما را به دو مشکل فراگیر دیگر می‌رساند:

۱. نخست آنکه نشان می‌دهد آموزه‌های دانشگاهی یا کیفیت لازم را برای پرورش نیروی کار متخصص ندارد یا براساس رویه‌ای نادرست به سمت جذب و تربیت انبوه دانشـــجویانی رفته است که رشته تحصیلی‌شان هیچ تناسبی با بازار کار مورد نیاز کشور ندارد؛ در واقع غلبه کمیت بر کیفیت و رواج مدرک‌ســـازی در کشور، کار را به جایی رسانده که بدون یک سیاســـت‌گذاری درســـت، سالیانه هزاران فارغ‌التحصیل مدارس وارد محیط‌های دانشگاهی می‌شوند، بدون آنکه چشم‌اندازی درست از بازار کار و نیازهای دانشگاهی داشته باشند.

گرچه حساب رشـــته‌های تئوریک جداست اما حداقل باید انتظار داشـــت که رشـــته‌های فنی و مهندســـی، بهداشتی و پزشـــکی و بسیاری از رشـــته‌های حوزه علوم انســـانی مانند مدیریت، حســـابداری، روان‌شناســـی، حقوق و رشته‌های هنری متناسب با نیازِ واقعی کشور دانش‌جو بپذیرند و آنها را با کیفیتی بالا، برای مشاغل آینده تربیت کنند.

۲. دومین مشکل منتهی به این وضعیت، مربوط است به نظام آموزشی مدارس و انتخاب رشته‌هایی که عمدتا انشـــته یا از روی بی‌علاقگی صورت می‌گیرند؛ آن هم در حالی که کشور سال‌هاست به نیروی کار فنی و حرفه‌ای و رزیده نیاز دارد. بخش عمده‌ای از آموزش و ارشد رشته‌هایی نظری می‌شوند و برای انتخاب رشته دانشگاه هم، درک و شناخت واقعی ندارند.

موضوع شـــاغلان تحصیلکرده در رشـــته‌های غیرمرتبط، دامنه‌ای فراتر از این یادداشـــت دارد و بررســـی ریشه‌ها و علل آن، نیازمند بحث‌های تخصصی‌تر اســـت امـــا به عنوان یـــک گزینه پیش‌رو، به نظر می‌رسد نیازمند آن هستیم که جمعی از متولیان این حوزه شامل شورای عالی انقلاب فرهنگی، وزارتخانه‌های تعاون کار و رفاه، آموزش‌وپرورش، علوم و بهداشت، در یک بررسی همه‌جانبه، نظرهای فعالان شـــاغل در مشاغل مختلف را جویا شوند و تجدیدنظری اساسی در جذب پرورش و آموزش انبوه دانش‌آموختگانی کنند که قرار اســـت وارد شغل‌های غیرمرتبط شوند.

مکث

شما به سندروم اردک مبتلا هستید!

شنیدید می‌گویند طرف صورتش را با سیلی سرخ نگه داشته است؟ یا مثلا داخلش خودش را سوزانده بیرونش مردم را؟ یا حتما شنیدید که می‌گویند باطن زندگی خـــود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، این‌ها نشأت گرفته از هنر پارسی هستند که ریشه در فرهنگ و باور ما دارند و با زندگی تک‌تک ما آدم‌ها عجین‌اند. عبارتی که در روانشـــناسی به آن می‌گویند سندروم اردک ولی از قرن‌ها قبل در فرهنگ ما ورود کرده است. حالا چرا اردک؟ دیدهاید اردک وقتی روی آب شـــنا می‌کند جذاب و خواســـتنی می‌شود. آرام راه می‌رود و ما غرق لذت تماشایش می‌شویم ولی غافل از اینکه این اردک آرام روی آب از زیر دارد تقلا می‌کند و تمام قدرتِ پاهایش را به کار می‌گیرد تا بتواند حرکت کند و آب را پس بزند. چیزی که ما می‌بینیم فقط پاهای جذاب اردک است. درســـت مثل چیزی که در زندگی می‌بینیم. و بیراه نگفته‌اند که عقل مردم به چشم‌شان است. چون چیزی را باور می‌کنند که می‌بینند و هرگز از پشت پرده واقیع مطلع نمی‌شوند یا خودشان تمایلی برای دانستن آن ندارند. مردم تمایل دارند نقش بازی کنند و باطن زندگی خـــود را از دیگران مخفی کنند. اختلاف‌ها و مشکلات مالی را از دید دیگران پنهان می‌کنند و در عوض ســـعی دارند به گونه‌ای جلوه دهند که گویا همه چیز عالی است و من خوشبختم.

آبروداری یا سندروم اردک؟

تا جایی که اسم پنهان کاری حفظ آبرو باشد و براساس مصلحت، مشکلی نیست و اتفاقاً بیان نکردن دردهـــا و نداری‌ها عزت نفس آدم‌ها را محک می‌زند ولی وقتی برای پوشاندن رنجی که با آن دســـت به گریبان هستی به تضادها رو می‌آوری آن‌وقت دیگر اوضاع فرق می‌کند و عزت نفس اســـمش می‌شود ســـندروم اردک. یعنی دلت می‌خواهد ظاهر نازپیای خوشبختی نداشـــته‌هایت را به رخ بقیه بکشی. می‌خواهی نداشـــته‌هایت را بکوبـــی در صورتشـــان. می‌خواهی وانمود کنی خوشبختی ولی نیستی. از درون تهی شده‌ای ولی هنوز سر پا هستی و نقش آدم‌های قوی را بازی می‌کنی. از کسی متنفری ولی لبخند می‌زنی و وانمود می‌کنی اوضاع تحت کنترل است. در حسرت یک سفر لاکچری هستی ولی همه سفرهای یک‌روزه به روستای اطراف شهر را هم طوری اطلاع‌رسانی می‌کنی که انگار به یک تور گردشگری رفته‌ای طوری از ســـفره رنگین شام عکس در صفحه می‌گذاری که هر مخاطبی با دیدن عکس اولین جمله‌ای که می‌گوید این است که: وای خوش به حال‌شان. چقدر خوشبختند! دخترت آخرین گزینه انتخابش را قبول شـــده و شما طوری وانمود می‌کنید انگـــار انتخاب خودش بوده و خوشحال هســـتید. در زندگی‌تان مشکلات فراوانی با همســـرتان دارید ولی طوری در محل کار از عشـــق و محبت ســـخن می‌گویید که همکاران‌تان ندیده عاشق این محبت دوســـویه می‌شوند. در واقع شـــما فقط حرف از خوشبختی می‌زنید ولی مخاطب شـــما آن را جدی می‌گیرد. شما نداشته‌های‌تان را تعریف می‌کنید ولی آنها به پای داشته‌های‌تان می‌گذارند. بسیاری از ما شبیه همان اردک هستیم. هر روز هفته را در تقلا هستیم تا ظاهری آراسته و شاد به تماشا بگذاریم ولی در واقع غمگینیم و دل‌مان یک دل سیر گریه می‌خواهد.

اردک‌های صفحات مجازی!

بســـیاری از آدم‌ها در فضای مجازی بیشـــتر ســـندروم خود را به نمایش می‌گذارند. آنها به عمد از خودشان یک نقاب مصنوعی می‌سازند و طبق خواســـته شخصی‌شان شخصیت خود را تغییر می‌دهند. از کمبودها و مشـــکلات و نداری‌ها فاکتور می‌گیرند و مخاطب را فقط بـــه زور زرق و برق عکس و فیلم‌های تخیلی نگه می‌دارند.

عده‌ای بلاگر می‌شـــوند و با کوبیدن بر طبل خوشبختی و زندگی لاکچری مخاطب را که راز نفس‌های صفحه‌شان است راضی نگه می‌دارند. عده‌ای پـــول کلان می‌گیرند که برای تبلیغ صفحه‌تان مدتی به عنوان دوست کنار شما راه می‌گوییـــد لی وای او دیگر چرا؟ او که از یک زندگی عاشقانه و رفاه نسبی برخوردار بود. او دیگر چرا؟ و هرگز درک نخواهید کرد آدمی که مدام کنارتان بوده و لبخند گوشه لبش بوده آن‌قدر غمگین بوده و در دیر او سنگینی کرده که مردن را به زیســـتن پر از رنج ترجیح داده است. یا وقتی می‌فهمید فلانی قاتل است از تعجب شاخ درمی‌آورید.

ما هر روز از کنار آدم‌هایی رد می‌شـــویم که کوه درد نفرت یا کینه‌اند ولی وانمود می‌کنند خوشحالند. کسی چه می‌داند؟ شاید آدمی که امروز کنارتان در مترو بوده فردا اسمش را در روزنامه ببینید که خودش را از فلان پل پرت کرده یا یک هنجار شکنی بزرگ مرتکب شده است. شـــک نکنید خانواده‌ها در این بیماری ســـهیمند. آنها با تحیر و محافظت بیش از حد می‌توانند آســـیب جدی به فرزندشان بزنند چراکه آنهـــا را در پر قو نگه می‌دارند و بچه‌ها هرگز فرصت رویارویی با مشـــکلات و چالش‌های زندگی را نمی‌یابند.

خود را با دیگران مقایسه نکنیم

یکی دیگر از علت‌های ابتلا به این ســـندروم ایجـــاد حس رقابت در افراد اســـت. آنها میل شدیدی به برنده بودن دارند و هرگز نمی‌توانند از ناامیدی و شکست خود سخن بگویند. شاید به دلیل گسترش این اختلال در جامعه است که آدم‌ها هنجارهای شکست خود را چشن می‌گیرند و ما شاهدیم آدم‌هایی را که بعد از طلاق کیک می‌برند و هیاهو راه می‌اندازند تا همه شـــهر را خبردار کنند. خیلی هم از این اتفاق ناراحت نیستند این یک فاجعه اجتماعی است و باید آن را جدی گرفت.

آدم‌های کمال‌گرا می‌خواهند همیشه بی‌نقص باشـــند به همین دلیل ناراحتی و مشکلات خـــود را زیر لایه‌ای از لبخند و رضایت پنهان می‌کنند.

یادتان باشد توصیه‌ها را جدی بگیرید و واقعیت زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید. جوان بودن صورت یک زن ۵۰ ساله را به حساب خوش بودنش نگذارید. شاید او غرق مشکل باشد ولی از لحاظ پوست شاداب آورده باشد. شاید کسی که پولدار است و شما به آن غبطه می‌خورید شبها با آرامش و سادگی زندگی شـــما آه بکشد و دعا کند کاش جای شما بود. مراقب نمایش اردک‌های خسته اما سرخوش اطرافتان باشید.

۱۰ گیاه که ویروس‌ها را تار و مار می‌کند

رسانه چه خبر

پرونده واردات واکسن کرونا توسط جمعیت هلال احمر بسته شد

تسنیم: با ورود آخرین محموله واکسن کرونا توسط هلال احمر، پرونده واردات واکسن کرونا با عدد ۱۱۲ میلیون دوز طی ۳۲ مرحله بسته شد. محمدحسن قوسیان مقدم با بیان اینکه در حال حاضر ۱۵۰ میلیون دوز واکسن با احتساب سایر واکسن‌های وارداتی توسط دستگاه‌های دیگر در کشـــور به ثبت رسیده است، گفت: در حال حاضر بنا بر اعلام وزارت بهداشـــت ۹۰ میلیون دوز واکسن تزریق شده است و ۶۰ میلیون دیگر باقی مانده است و با این احتساب فعلا ورود واکسن کرونا به کشور بسته شد.

بازگشایی مدارس ابتدایی از ابتدای آذرماه

باشگاه خبرنگاران پویا: معاون بهداشت وزارت بهداشت مطرح کرد: بر اساس تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا، مدارس متوسطه دوم از ۱۵ آبان و متوســـطه اول و ابتدایی از اول آذرماه بازگشایی می‌شوند؛ البته درباره مدارس ابتدایی باید، بنا بر نظر و اعلام آمادگی آموزش و پرورش باشد. کمال حیدری با اشاره به این که شرط ورود به مدارس و دانشگاه‌ها انجام واکسیناســـیون کرونا اســـت، خاطرنشان کرد: قرار بود بازگشایی مدارس ماه قبل انجام شود، اما تاخیر در بازگشایی مدارس به دلیل تکمیل کردن پوشش واکسیناسیون بوده است.

سالانه ۱۲ هزار ایرانی سکته مغزی می‌کنند

مهر: یک متخصص مغز و اعصاب با هشـــدار نســـبت به کاهش میانگین سن بروز سکته مغزی درباره میانگین سنی افرادی که دچار سکته مغزی می‌شـــوند، اظهار کرد: شیوع سکته مغزی بعد از ۵۵ ســـالگی افزایش می‌یابد و به ازای هر ۵ سال افزایش سن، ریسک سکته مغزی بیشتر می‌شود و سالانه بیش از ۱۲ هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند.

«پوکی استخوان» در کمین این افراد است!

فارس: دبیر انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: زنان، افراد بالای ۵۰ سال، افراد با ســـابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان، افراد کم تحرک، اســـتفاده از برخی از داروها مانند استروئیدها، استعمال دخانیات، کمبود کلسیم یا ویتامین د از جمله عوامل خطرزای ابتلا به پوکی استخوان هستند.

ارتباط میکروبیوم‌های روده با سرطان پروستات تهاجمی

سایتس دیلی: محققان کشـــف کردند که چگونه رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی ممکن است خطر ابتلا به بیماری های کُشنده را کاهش دهد. محققان برای اولین بار نشان داده اند که مولکول‌های مرتبط با رژیم غذایی در روده با سرطان تهاجمی پروستات مرتبط اســـت و نشان می‌دهد که مداخلات غذایی ممکن است به کاهش خطر ابتلاه به این بیماری کمک کند.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد بهتر گیاهان و مصرف درست آب، قندهای سبز، باغ‌ها و حتی باغچه‌های کوچک خیاط خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنید.