

آخرین روند تبه‌بندی معلمان

سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش از مهلت میدران مدارس برای اظهار نظر و ارزیابی مدارک و مستندات معلمان و مشمولان تبعیضی تا پایان همین هفته خبر داد.

به گزارش پیام آشتا، صادق ستاری‌خرد در این باره اظهار کرد: در روز جمعه ششم این ماه دسترس میدران مدارس برای ارزیابی مدارک و مستندات معلمان و مشمولان تبعیضی بازرگانه و توسعه منابع معلمان و معلمان مدارس ۳۳۵ هزار نفر ارزیابی شد و مدیران مدارس راجع به شایستگی‌های معلمان اظهار نظر کردند. وی افزود این مهلت تا آخر هفته پرتقار است و مدیران مدارس باید تلاش کنند تا آخر هفته راجع به مدارک مستندات شایستگی‌های معلمی که مشمول هستند اظهار نظر کنند. سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه دسترسی ارزیابان حرفه‌ای نیز فعال می‌شود تا به طور موزی هم مدیران اظهار نظر و هم ارزیابان حرفه‌ای ورود کنند گفت: صرف نظر از زنیان و از مدیران مدارس می‌خواهم طرف این چند روز زمان بگذارد و تلاش کنند تا بتولیم سایر فرزندان را هفته آینده انجام دهیم. ستاری‌خرد ادامه داد: منی‌خاکم که مدیران مدارس گزارش می‌دهند دیگری هم برنامه‌ها را می‌بینیم که با سهولت بیشتر پیش می‌آید و باز است که از قلمی چهایی که برای تازه زنیان ورود کرده و نسبت به ارزیابی مدارک معلمان اقدام کنند.

افزایش ازدواج دختران مقطع متوسطه در دوران کرونا

نخست خبری تأثیر کرونا بر بارمادگی از تحصیلی با حضور علی زبیری و احمد میری به همت دبیر خفنه‌فغانی و محفله با نظر و نظریاتی آموزشی بر گزار شد.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، علی زبیری در ابتدای این نشست با تأکید بر اینکه بارمادگی تحصیلی در ایران و جهان مسئله مهمی است گفت: آثار فرادنی سیاست‌های اصلاحی دیده می‌شود که خوشه‌ای از آسیب‌های سیاست‌گذاری امروز است و فقر آموزشی و بارمادگی از تحصیلی، آثار سیاسی در آینده خواهد داشت.

زبیری با طرح این پرسش منی‌بر اینکه کودکی که به عنوان همه‌نویس امروز ایران می‌شاید در آینده چطور قرار است شناخته شود؟ گفت: همه‌فغانی و هشتاد و هشتی وقتی به صحنه‌های سیاست ورود پیدا کردند با شوک روبه‌رو شدیم زمانی که به افراد شلوغه نگاه می‌کنیم ببینیم متوجه نوینید بودن آنها می‌شویم.

او ادامه داد: بارمادگی از تحصیلی آسیب بزرگی به طبف‌های بزرگ جامعه بپذیری می‌زند حقیقت این است که نسل کم توان در تولید ملی نبوده‌اند کمتری ایفا می‌کنند اگر به همین منوال پیش برویم در آینده با نرخ بفرماده از تحصیلی فانی با نسلی خواهیم بود که در فقر قرار خواهند داشت و در آینده نیز عمیق تر با فقر با افراد دیگر فرو خواهند رفت.

زبیری اظهار کرد: در عرصه فرهنگی هم بی‌زمستی مسالمت‌آمیز و گفت و گوی خرده فرهنگی ناشی از چندمسالمت‌وقته اخیر، برنامه ریزی دقیق می‌خواهد و این سالها، سالهای اجتماعی شدن به‌هست که باید مورد توجه قرار بگیرد.

او افزود: برخی انتقادات مختص ایران نیست اما این مسائل هم بر ما تأثیر می‌گذارد. گزارش توسعه انسانی جهانی اخیر می‌گوید: افراد در سالهای اخیر پشیمان تر شده‌اند و نسبت افرادی که استرس از گزارش می‌کنند بیش از ۲۵ درصد رسیده است و این رقم ۱۰ درصد رشد داشته است.

زبیری خاطر نشان کرد: در شرایط تحریمی و فقر و وعمل دیگر در میزان توسعه‌انسانی ایران مؤثر است. آثار سیاسی بارمادگی از تحصیلی بسیار زیاد خواهد بود. نسل بدون اجتمالی امروز و بدون تعلق اجتماعی و بدون مهارت و تحصیل چالش‌های سیاسی ایجاد خواهد کرد.

در ادامه احمد میری با بیان اینکه فقر آموزشی خروجی نظام آموزشی بد است- در مورد گزارش فقر آموزشی در خرمشهر مربوط به سال ۹۹ و دوران کرونا گفت: مشکلی که در خرمشهر وجود دارد می‌تواند به ما کمک کند تا بدیم نظام‌های ایران چه مشکلی دارد. آماری که آموزش و پرورش خرمشهر در این باره می‌دهد این بود که ۲۴۵ نفر در دوره ابتدایی نمی‌آمده‌اند.

میردی با بیان تلاش‌های بارمادگی از تحصیلی در خرمشهر در مقطع متوسطه در دوران کرونا بیشتر شد. او افزود: در بررسی‌ها ما عوامل خانگی والدین، فوت کودک، مهاجرت داخلی و خانگی و و خانگی بچه‌ها در جمله دلایل بارمادگی از تحصیلی در این شهر بوده است.

میردی اظهار کرد: کرونا همه دنیا موجب بارمادگی از تحصیلی شد. در دوره ابتدایی ۴۳ هزار دانش آموز مدرسه نمی‌روند و در مقطع متوسطه ۳۶۰ هزار نفر مدرسه نمی‌روند. این رقم‌ها در سالهای آینده آسیب بزرگی خواهد بود. باید پوشش‌های ملی برای بارمادگی از تحصیلی توسعه‌انسانی اصلاح کرد. صورت بگیرد که یک میلیون بارمادگی از تحصیلی به مدرسه برگردانده‌م.

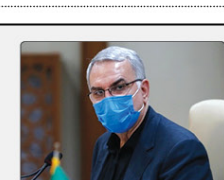
میردی خاطر نشان کرد: ۱.۲ درصد بچه‌های این ماه در ابتدایی مدرسه نمی‌روند. نتایج آزمون پرتی می‌گوید ۲۵ درصد از بچه‌های ایران در این چهره‌های نمی‌توانند متن‌خوانند یا بخوانند یعنی سودی پایه آنها منتقد کم است. آموزش و پرورش مسئله‌های ملی دقیق نمی‌دهد این امر هم از بونیفاسی گرفتاریم.

میردی در ادامه با تأکید بر سرعت بالای خصوصی‌سازی در مدارس ایران و مقایسه با سایر کشورها از لزوم توجه به وضعیت فیزیکی و معیشت مدارس در جهت رشد و پرورش جسمانی کودکان گفت.

زنان و خانواده

به‌اعتماد متخصصان، تقریباً ۹۰۰ زن باردار، به‌دلیل بارداری مبتلای می‌شوند که در صورت عدم کنترل افزایش قند خون، باعث بروز مشکلاتی در دوران بارداری و زایمان خواهند شد. اما راه‌های ساده وجود دارد که بتواند احتمال بروز ابتلا به دیابت حاملگی را کاهش داد.

به گزارش پیام آشتا به نقل از بهداشت، تغذیه جامعه مسئولان رتبه‌بندی بازرگانه و توسعه منابع معلمان و معلمان مدارس ۳۳۵ هزار نفر ارزیابی شد و مدیران مدارس راجع به شایستگی‌های معلمان اظهار نظر کردند. وی افزود این مهلت تا آخر هفته پرتقار است و مدیران مدارس باید تلاش کنند تا آخر هفته راجع به مدارک مستندات شایستگی‌های معلمی که مشمول هستند اظهار نظر کنند.



وزیر بهداشت، در مورد کمبود آنتی‌بیوتیک واکنش توضیحیاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشتا به نقل از خفنه‌فغانی، بهرام عین‌اللهی با تأکید بر اینکه کمبود واکنش آنتی‌بیوتیک در کشور نداریم، گفت: با توجه به اینکه پیش‌بینی آنتی‌بیوتیک‌ها برای کریدم‌بنا بر این مقدار کافی واکنش و تولیدی نامین کردیم- و در درخواه‌ها موجود است و مردم می‌توانند برای خرید مراجعه کنند.

وی افزود: البته نیاز نسبت همه واکنش آنتی‌بیوتیک تزریقی کمبودی طلبید که گروه‌های رخطر و افرادی که مشکل سیستم‌ایمنی داشته‌اند باید از این دسته خارج شوند. نسبت به تزریق واکنش اقدام کنند.

افزایش فشار خون به عنوان یک بیماری شایع حدود ۲۰ درصد مردم را مبتلا می‌کند و اگر درگیر و مسئول سبزی‌ها و میوه‌ها است، بی‌بهری در برخی از افراد علامتی ندارد و این روزها آن به عنوان قاتل خاموش نیز یاد می‌شود. می‌تواند به افراد به صورت مستمر از وضعیت فشار خون خود مطلع باشد.

به گزارش پیام آشتا افزایش فشار خون به فشار خون یا مسموم شدن ۹۰/۱۱۰ (۱۴۰) بر روی ۹۰ میلیمتر (جیوه) گفته می‌شود. افزایش فشار خون ۱۲۰/۸۰ یا بیشتر، فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می‌شود. شایع‌ترین نوع فشار خون نوع اولیه است که بیشتر زمینه‌های خانگی دارد و در سنین ۵۵-۳۰ سال پیش‌بینی می‌شود. یک متخصص بیماری‌های داخلی در این ارتباط توضیح داد: بیماری افزایش فشار خون در همه افراد باعث ایجاد علائم نمی‌شود، بعضی از افراد با فشار خون خیلی بالا ممکن است علامت واضحی نداشته باشند و تنها بعضی افراد با افزایش فشار خون دچار علائم مانند سردرد، سرگیجه و گرگرفتگی می‌شوند. بعضی با بیان اینکه بیماری‌های فشار خون با توجه به علل خطرناک است بنابراین بیماری‌ها را به‌سرعت بازرسی اهمیت است. گفت: بیماری عروق کرونر قلبه ۳۰ سال سابقه خانوادگی فشار خون ایسکمیک و

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

بیش از حد مدفوع شوند و گل‌وگزه به آن‌ها رسد، سفح خون ماهر افزایش می‌یابد و می‌تواند باعث بروز مشکلاتی با سنگ‌تین (با یک نوزاد مرده داشته باشند. افرادی که در آزمایشات قلبی خود قند خون غیر طبیعی داشته‌اند در مورد این که چقدر مستعد ابتلا به دیابت بارداری هستید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید اما رژیم غذایی مناسب به کنترل قند خون شما کمک می‌کند. به طور کلی مصرف شیرینی در محدوده کم و میزان مصرف کربوهیدرات‌ها مانند برنج، سیب‌زمینی، خرت و نان را کنترل کنید. همچنین مصرف فیبر را در وعده‌های غذایی روزانه افزایش دهید

بیش از حد مدفوع شوند و گل‌وگزه به آن‌ها رسد، سفح خون ماهر افزایش می‌یابد و می‌تواند باعث بروز مشکلاتی با سنگ‌تین (با یک نوزاد مرده داشته باشند. افرادی که در آزمایشات قلبی خود قند خون غیر طبیعی داشته‌اند در مورد این که چقدر مستعد ابتلا به دیابت بارداری هستید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید اما رژیم غذایی مناسب به کنترل قند خون شما کمک می‌کند. به طور کلی مصرف شیرینی در محدوده کم و میزان مصرف کربوهیدرات‌ها مانند برنج، سیب‌زمینی، خرت و نان را کنترل کنید. همچنین مصرف فیبر را در وعده‌های غذایی روزانه افزایش دهید

عین‌اللهی با بیان اینکه تزریق واکنش آنتی‌بیوتیک برای کاهش آمونیا با توجه به سیستم‌ایمنی نا توسعه نمی‌شود، افزود: البته داد در دوران کرونا کاهش واکنش آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور نداریم، گفت: با توجه به اینکه پیش‌بینی آنتی‌بیوتیک‌ها برای کریدم‌بنا بر این مقدار کافی واکنش و تولیدی نامین کردیم- و در درخواه‌ها موجود است و مردم می‌توانند برای خرید مراجعه کنند.

افزایش فشار خون به فشار خون یا مسموم شدن ۹۰/۱۱۰ (۱۴۰) بر روی ۹۰ میلیمتر (جیوه) گفته می‌شود. افزایش فشار خون ۱۲۰/۸۰ یا بیشتر، فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می‌شود. شایع‌ترین نوع فشار خون نوع اولیه است که بیشتر زمینه‌های خانگی دارد و در سنین ۵۵-۳۰ سال پیش‌بینی می‌شود. یک متخصص بیماری‌های داخلی در این ارتباط توضیح داد: بیماری افزایش فشار خون در همه افراد باعث ایجاد علائم نمی‌شود، بعضی از افراد با فشار خون خیلی بالا ممکن است علامت واضحی نداشته باشند و تنها بعضی افراد با افزایش فشار خون دچار علائم مانند سردرد، سرگیجه و گرگرفتگی می‌شوند. بعضی با بیان اینکه بیماری‌های فشار خون با توجه به علل خطرناک است بنابراین بیماری‌ها را به‌سرعت بازرسی اهمیت است. گفت: بیماری عروق کرونر قلبه ۳۰ سال سابقه خانوادگی فشار خون ایسکمیک و

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

چگونه می‌توان خطر دیابت حاملگی را کاهش داد؟

میوه‌ها، سبزیجات، کلمه‌های کلمه‌ای و غلات از منابع فیبر هستند مطالعه‌ای که بر روی رژیم غذایی زنان، قبل از بارداری انجام شده است، در یافته‌هاست ۱۰ درصد افزایش مصرف فیبر می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت بارداری تا ۲۶ درصد کاهش دهد. در عین حال فعالیت فیزیکی و ورزش منظم می‌تواند سطح قند خون را در وضعیت مطلوب قرار دهد. پانه‌روی و شنا انتخاب‌های مناسبی جهت افزایش تحرک هستند. مطالعات نشان دادند زنانی که قبل از حاملگی و در طول دوران بارداری حدود چهار ساعت در هفته فعالیت فیزیکی داشته‌اند،

میوه‌ها، سبزیجات، کلمه‌های کلمه‌ای و غلات از منابع فیبر هستند مطالعه‌ای که بر روی رژیم غذایی زنان، قبل از بارداری انجام شده است، در یافته‌هاست ۱۰ درصد افزایش مصرف فیبر می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت بارداری تا ۲۶ درصد کاهش دهد. در عین حال فعالیت فیزیکی و ورزش منظم می‌تواند سطح قند خون را در وضعیت مطلوب قرار دهد. پانه‌روی و شنا انتخاب‌های مناسبی جهت افزایش تحرک هستند. مطالعات نشان دادند زنانی که قبل از حاملگی و در طول دوران بارداری حدود چهار ساعت در هفته فعالیت فیزیکی داشته‌اند،

عین‌اللهی با بیان اینکه تزریق واکنش آنتی‌بیوتیک برای کاهش آمونیا با توجه به سیستم‌ایمنی نا توسعه نمی‌شود، افزود: البته داد در دوران کرونا کاهش واکنش آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور نداریم، گفت: با توجه به اینکه پیش‌بینی آنتی‌بیوتیک‌ها برای کریدم‌بنا بر این مقدار کافی واکنش و تولیدی نامین کردیم- و در درخواه‌ها موجود است و مردم می‌توانند برای خرید مراجعه کنند.

افزایش فشار خون به فشار خون یا مسموم شدن ۹۰/۱۱۰ (۱۴۰) بر روی ۹۰ میلیمتر (جیوه) گفته می‌شود. افزایش فشار خون ۱۲۰/۸۰ یا بیشتر، فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می‌شود. شایع‌ترین نوع فشار خون نوع اولیه است که بیشتر زمینه‌های خانگی دارد و در سنین ۵۵-۳۰ سال پیش‌بینی می‌شود. یک متخصص بیماری‌های داخلی در این ارتباط توضیح داد: بیماری افزایش فشار خون در همه افراد باعث ایجاد علائم نمی‌شود، بعضی از افراد با فشار خون خیلی بالا ممکن است علامت واضحی نداشته باشند و تنها بعضی افراد با افزایش فشار خون دچار علائم مانند سردرد، سرگیجه و گرگرفتگی می‌شوند. بعضی با بیان اینکه بیماری‌های فشار خون با توجه به علل خطرناک است بنابراین بیماری‌ها را به‌سرعت بازرسی اهمیت است. گفت: بیماری عروق کرونر قلبه ۳۰ سال سابقه خانوادگی فشار خون ایسکمیک و

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

وزیر بهداشت مطرح کرد

واردات آنتی‌بیوتیک در صورت نیاز!

عین‌اللهی با بیان اینکه تزریق واکنش آنتی‌بیوتیک برای کاهش آمونیا با توجه به سیستم‌ایمنی نا توسعه نمی‌شود، افزود: البته داد در دوران کرونا کاهش واکنش آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور نداریم، گفت: با توجه به اینکه پیش‌بینی آنتی‌بیوتیک‌ها برای کریدم‌بنا بر این مقدار کافی واکنش و تولیدی نامین کردیم- و در درخواه‌ها موجود است و مردم می‌توانند برای خرید مراجعه کنند.

افزایش فشار خون به فشار خون یا مسموم شدن ۹۰/۱۱۰ (۱۴۰) بر روی ۹۰ میلیمتر (جیوه) گفته می‌شود. افزایش فشار خون ۱۲۰/۸۰ یا بیشتر، فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می‌شود. شایع‌ترین نوع فشار خون نوع اولیه است که بیشتر زمینه‌های خانگی دارد و در سنین ۵۵-۳۰ سال پیش‌بینی می‌شود. یک متخصص بیماری‌های داخلی در این ارتباط توضیح داد: بیماری افزایش فشار خون در همه افراد باعث ایجاد علائم نمی‌شود، بعضی از افراد با فشار خون خیلی بالا ممکن است علامت واضحی نداشته باشند و تنها بعضی افراد با افزایش فشار خون دچار علائم مانند سردرد، سرگیجه و گرگرفتگی می‌شوند. بعضی با بیان اینکه بیماری‌های فشار خون با توجه به علل خطرناک است بنابراین بیماری‌ها را به‌سرعت بازرسی اهمیت است. گفت: بیماری عروق کرونر قلبه ۳۰ سال سابقه خانوادگی فشار خون ایسکمیک و

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایبنا، محمدرضا حال حاضر ۵۰۰ کودک سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است و ۱۵۰ نفر از این کودکان سرپرست‌نیوی سرپرست‌نیوی سرپرست کار و خیابانی و خانگی است.

افزایش تعداد کودکان کار تهران خبری‌های خفنه‌فغانی می‌کنند که در استان از کشور و با یک مرکز آموزشی حمایتی و خانوادگی تسلیس شده است. اما به دلیل افزایش تعداد کودکان کار در

تهرانی ۲۱ مرکز از این تعداد در تهران اهلبانگی و قلبیتی‌کنند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بوجود حضور بیشتر تعداد کودکان کار در خیابان در تهران، ۲۱ مرکز آموزشی حمایتی برای این کودکان می‌تواند پاسخگو نباشد؟ گفت: پاسخ واضحی وجود ندارد، به‌په‌په‌بندی که در استان تهران شده است، آنچه که از مرکز در خصوص شایستگی این کودکان کار در خیابان در تهران است، درستی انجام شده، به نظر این تعداد مرکز حمایتی برای شهر تهران کفایت نمی‌کند.

منی‌مال



منی‌مال، حامی برای زندگی

تازهای سلامت

ترفندی عالی برای آنکه سریع‌تر به خواب بروید

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که اغلب اوقات برای به خواب رفتن مشکل دارید، یک تکنیک تنفس وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. این تکنیک تنفس ۴-۷-۸ به‌دلیل توسعه‌یافته‌ی آنکه چطور به خواب رفتن شما کمک می‌کند، آموخته شده است.

خواب خوب، ششده‌هشتم بخش از حفظ سلامت کلی بدن را بر عهده دارد. اما بسیاری از افراد برای داشتن ۷ ساعت خواب ششده‌هشتم توصیه‌شده با مشکل مواجه هستند. یکی از اصلی‌ترین دلایلی که افراد را در خواب رفتن با مشکل روبرو می‌کند این است که زمانی که دراز می‌کشید و آماده خوابیدن می‌شوید، ذهن‌تان مورد هجوم افکار متعده‌ی قوی می‌گردد. در این میان ترفندی موسوم به تکنیک تنفس ۴-۷-۸ می‌تواند به آرام کردن ذهن و روشن شدن ذهن شما در خواب رفتن، ترفندی بسیار ساده است. اگرچه ایده پشت این روش، درمان تمامی مشکلات خواب نیست، اما راهی برای یافتن آرامش و کاهش اضطراب فراهم می‌کند که به‌توجه خود می‌تواند به شما کمک کند. راحت‌تر به خواب بروید.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چیست؟ این تکنیک که به عنوان «تنفس ۴-۷-۸» نیز شناخته می‌شود، برای آرام کردن فرد یا بزرگسالانی است که تمرین یوگا یا پرانایامی طراحی شده است. اما از سوی دکتر ویلیام منی‌مال، طب قلبی ترویج پیدا کرده است و شامل تنفس به مدت ۴ شمارش، حبس نفس برای ۷ ثانیه و سپس بازدم به مدت ۸ شمارش است.

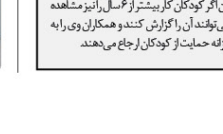
چگونه تکنیک تنفس ۴-۷-۸ را انجام دهیم؟

دکتر فنرویل چندین ویدیوی آموزشی تمرین انجام این روش در این گالریها ارائه داد. این تکنیک ۴-۷-۸ در درستی انجام دهید. پشت صاف خواب کرده و بنشینید. نوک زبانتان را برآمدگی بافت پشت دندان‌های جلویی بالایی چسبیده و در تمام طول مدت این تمرین همان‌جا بماند. نفس‌تان را از طریق ناهل به بیرون بدمید. دهان را ببندید و تا چهار شمارش از طریق بینی نفس بکشید. نفس‌تان را به مدت هفت شمارش حبس کنید. نفس‌تان را از هفت شمارش از طریق ناهل بیرون بدمید.

این چرخه را چهار بار تکرار کنید. هر چه بیشتر تکرار کنید، آرام‌تر خواهید شد و بدنتان بیشتر به به عنوان روشی برای مدیریت استرس و اضطراب علت خواهد بود.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چگونه می‌تواند به خواب کمک کند؟

این روش می‌تواند به شما کمک کند تا سیستم‌های پاراسمپاتیک را که مسئول استراحت و کاهش فعالیت سیستم عصبی است، ترتیب فعالیت سمپاتیک کاهش پیدا کرده و بدن راحت‌تر به خواب فرو می‌رود. این تکنیک همچنین بر ضربان قلب و فشار خون نیز اثر می‌گذارد.



منی‌مال، حامی برای زندگی

تازهای سلامت

ترفندی عالی برای آنکه سریع‌تر به خواب بروید

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که اغلب اوقات برای به خواب رفتن مشکل دارید، یک تکنیک تنفس وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. این تکنیک تنفس ۴-۷-۸ به‌دلیل توسعه‌یافته‌ی آنکه چطور به خواب رفتن شما کمک می‌کند، آموخته شده است.

خواب خوب، ششده‌هشتم بخش از حفظ سلامت کلی بدن را بر عهده دارد. اما بسیاری از افراد برای داشتن ۷ ساعت خواب ششده‌هشتم توصیه‌شده با مشکل مواجه هستند. یکی از اصلی‌ترین دلایلی که افراد را در خواب رفتن با مشکل روبرو می‌کند این است که زمانی که دراز می‌کشید و آماده خوابیدن می‌شوید، ذهن‌تان مورد هجوم افکار متعده‌ی قوی می‌گردد. در این میان ترفندی موسوم به تکنیک تنفس ۴-۷-۸ می‌تواند به آرام کردن ذهن و روشن شدن ذهن شما در خواب رفتن، ترفندی بسیار ساده است. اگرچه ایده پشت این روش، درمان تمامی مشکلات خواب نیست، اما راهی برای یافتن آرامش و کاهش اضطراب فراهم می‌کند که به‌توجه خود می‌تواند به شما کمک کند. راحت‌تر به خواب بروید.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چیست؟ این تکنیک که به عنوان «تنفس ۴-۷-۸» نیز شناخته می‌شود، برای آرام کردن فرد یا بزرگسالانی است که تمرین یوگا یا پرانایامی طراحی شده است. اما از سوی دکتر ویلیام منی‌مال، طب قلبی ترویج پیدا کرده است و شامل تنفس به مدت ۴ شمارش، حبس نفس برای ۷ ثانیه و سپس بازدم به مدت ۸ شمارش است.

چگونه تکنیک تنفس ۴-۷-۸ را انجام دهیم؟

دکتر فنرویل چندین ویدیوی آموزشی تمرین انجام این روش در این گالریها ارائه داد. این تکنیک ۴-۷-۸ در درستی انجام دهید. پشت صاف خواب کرده و بنشینید. نوک زبانتان را برآمدگی بافت پشت دندان‌های جلویی بالایی چسبیده و در تمام طول مدت این تمرین همان‌جا بماند. نفس‌تان را از طریق ناهل به بیرون بدمید. دهان را ببندید و تا چهار شمارش از طریق بینی نفس بکشید. نفس‌تان را به مدت هفت شمارش حبس کنید. نفس‌تان را از هفت شمارش از طریق ناهل بیرون بدمید.

این چرخه را چهار بار تکرار کنید. هر چه بیشتر تکرار کنید، آرام‌تر خواهید شد و بدنتان بیشتر به به عنوان روشی برای مدیریت استرس و اضطراب علت خواهد بود.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چگونه می‌تواند به خواب کمک کند؟

این روش می‌تواند به شما کمک کند تا سیستم‌های پاراسمپاتیک را که مسئول استراحت و کاهش فعالیت سیستم عصبی است، ترتیب فعالیت سمپاتیک کاهش پیدا کرده و بدن راحت‌تر به خواب فرو می‌رود. این تکنیک همچنین بر ضربان قلب و فشار خون نیز اثر می‌گذارد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که اغلب اوقات برای به خواب رفتن مشکل دارید، یک تکنیک تنفس وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. این تکنیک تنفس ۴-۷-۸ به‌دلیل توسعه‌یافته‌ی آنکه چطور به خواب رفتن شما کمک می‌کند، آموخته شده است.

خواب خوب، ششده‌هشتم بخش از حفظ سلامت کلی بدن را بر عهده دارد. اما بسیاری از افراد برای داشتن ۷ ساعت خواب ششده‌هشتم توصیه‌شده با مشکل مواجه هستند. یکی از اصلی‌ترین دلایلی که افراد را در خواب رفتن با مشکل روبرو می‌کند این است که زمانی که دراز می‌کشید و آماده خوابیدن می‌شوید، ذهن‌تان مورد هجوم افکار متعده‌ی قوی می‌گردد. در این میان ترفندی موسوم به تکنیک تنفس ۴-۷-۸ می‌تواند به آرام کردن ذهن و روشن شدن ذهن شما در خواب رفتن، ترفندی بسیار ساده است. اگرچه ایده پشت این روش، درمان تمامی مشکلات خواب نیست، اما راهی برای یافتن آرامش و کاهش اضطراب فراهم می‌کند که به‌توجه خود می‌تواند به شما کمک کند. راحت‌تر به خواب بروید.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چیست؟ این تکنیک که به عنوان «تنفس ۴-۷-۸» نیز شناخته می‌شود، برای آرام کردن فرد یا بزرگسالانی است که تمرین یوگا یا پرانایامی طراحی شده است. اما از سوی دکتر ویلیام منی‌مال، طب قلبی ترویج پیدا کرده است و شامل تنفس به مدت ۴ شمارش، حبس نفس برای ۷ ثانیه و سپس بازدم به مدت ۸ شمارش است.

چگونه تکنیک تنفس ۴-۷-۸ را انجام دهیم؟

دکتر فنرویل چندین ویدیوی آموزشی تمرین انجام این روش در این گالریها ارائه داد. این تکنیک ۴-۷-۸ در درستی انجام دهید. پشت صاف خواب کرده و بنشینید. نوک زبانتان را برآمدگی بافت پشت دندان‌های جلویی بالایی چسبیده و در تمام طول مدت این تمرین همان‌جا بماند. نفس‌تان را از طریق ناهل به بیرون بدمید. دهان را ببندید و تا چهار شمارش از طریق بینی نفس بکشید. نفس‌تان را به مدت هفت شمارش حبس کنید. نفس‌تان را از هفت شمارش از طریق ناهل بیرون بدمید.

این چرخه را چهار بار تکرار کنید. هر چه بیشتر تکرار کنید، آرام‌تر خواهید شد و بدنتان بیشتر به به عنوان روشی برای مدیریت استرس و اضطراب علت خواهد بود.

تکنیک تنفس ۴-۷