گوناگون

نحوه برگزاری امتحانات مدارس تشریح شد

وزیر آموزش و پرورش در گفتگو با خبرنگاران نحوه برگزاری امتحانات دانش آموزان در خردادماه ۱۴۰۰ را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، محسن حاجی میرزایی با بیان اینکه برخی از آزمون‌ها در سال‌های گذشته مانند پایه‌های نهم و دوازدهم حضوری بوده است، اظهار کرد: همچنان خواستار برگزاری آزمون حضوری این دوره‌ها هستیم، چون اگر خللی در این آزمون ایجاد شود حقوق دانش آموزان تضییع می‌شود. وی ادامه داد: هر آزمونی اجازه داشته باشیم حضوری برگزار شود، ترجیح می‌دهیم آزمون هماهنگ و حضوری برگزار شود مگر اینکه در آن زمان با محدودیت‌های کرونایی مواجه شویم که در آن زمان از روش‌های غیر حضوری استفاده خواهیم کرد. وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد: آموزش و پرورش در پایه‌های نهم و دوازدهم موافق حضور دانش آموزان در جلسه امتحانات است مگر اینکه وضعیت کرونایی کشور این اجازه را به ما ندهد. حاجی میرزایی در خصوص مشکلات برخی فرهنگیان که از طریق دانش‌سرا جذب آموزش و پرورش شدند نیز گفت: برای برخی همکاران که از مسیر دانش‌سرا وارد آموزش و پرورش شده‌اند مشکلاتی به وجود آمده است، ما نه شاکی هستیم نه داور سازمان بازنشستگی شکایت کرده است. وی خاطرنشان کرد: از طریق معاونت حقوقی وزارت در حال پیگیری موضوع هستیم و تمام تلاش‌ها برای رفع مشکلات آنان به کار گرفته شده است و امیدواریم به زودی این مشکل حل شود.

مواد قندی برای رشد مغز کودک مضر است

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد مصرف زیاد مواد قندی و شکر بر حافظه و یادگیری کودک تاثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات جدید محققان دانشگاه جورجیا بر روی یک مدل حیوانی نشان داده است که مصرف روزانه نوشیدنی‌های شیرین شده با قند در دوران بلوغ باعث اختلال در عملکرد یادگیری و حافظه در بزرگسالی می‌شود. این گروه همچنین نشان داد که تغییر در باکتری‌های روده ممکن است عامل اصلی اختلال حافظه ناشی از قند باشد. رژیم غذایی مملو از قند با تأثیرات سلامت نظیر چاقی و بیماری قلبی و حتی اختلال در عملکرد حافظه مرتبط است.

«امیلی نوبل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف مواد قندی در اوایل عمر موجب افزایش میزان باکتری‌های موسوم به Parabacteroide‌ها می‌شود و هرچقدر میزان این باکتری‌ها در روده بیشتر باشد، عملکرد مغز حیوانات مورد آزمایش بدتر است.» وی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم که این باکتری‌ها به تنهایی برای ایجاد اختلال در حافظه همانند مواد قندی عمل می کنند، اما در انواع دیگر عملکردهای حافظه نیز اختلال ایجاد می‌نمایند.» محققان توصیه می کنند مصرف مواد قندی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد. محققان در مطالعات خود مشاهده کردند مصرف مواد قندی در اوایل عمر موجب اختلال در بخش حافظه و یادگیری هیپوکامپ مغز می‌شود.

مصرف بیشتر غلات تصفیه شده با افزایش خطر حمله قلبی مرتبط است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف مقدار بالا غلات تصفیه شده نظیر نان سفید با ریسک بالاتر بیماری های قلبی عروقی حاد، سکته و مرگ زودهنگام مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه سیمون فریزر کانادا، رژیم‌های غذایی جمعیت‌های مختلف را در کشورهای کم درآمد، متوسط و پردرآمد در سراسر جهان بررسی کردند. بیش از ۱۶ سال تجزیه و تحلیل ۱۳۷,۱۳۰ شرکت کننده در ۲۱ کشور از جمله کانادا، محققان دریافتند که مصرف غلات تصفیه شده و قندهای افزودنی طی سال‌ها بسیار افزایش یافته است. غلات در سه گروه تقسیم بندی شدند: دانه‌های تصفیه شده، غلات کامل و غلات سالم. غلات تصفیه شده شامل کالاهایی است که با آرد تصفیه شده (به عنوان مثال آرد سفید) تهیه می‌شود از جمله نان سفید، ماکارونی/رشته فرنگی، برنج سفید غلات صبحانه، محصولات نانوایی و دسرهای حاوی غلات تصفیه شده. غلات کامل شامل آردهای غلات کامل به عنوان مثال گندم سیاه و غلات سالم نظیر جو دوسر هستند. مطالعه نشان داد مصرف بیش از هفت وعده غلات تصفیه شده در روز با افزایش ۲۷ درصدی ریسک مرگ زودهنگام، ۳۳ درصد خطر بیشتر بیماری قلبی و ۴۷ درصد ریسک بیشتر سکته همراه است. این مطالعه بر مصرف خوراکی‌های حاصل از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و جو و مصرف کمتر غلات و گندم تصفیه شده تاکید دارد. کاهش مصرف کلی دانه‌های تصفیه شده و مصرف کربوهیدرات با کیفیت بهتر برای نتایج مطلوب سلامت ضروری است.

ورزش هوازی در کاهش زوال شناختی بیماران آلزایمری موثر است

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد ورزش هوازی می تواند زوال شناختی در افراد مسن را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، شواهد مختلفی در مورد ارزش ورزش هوازی در کاهش زوال شناختی برای افراد مبتلا به آلزایمر وجود دارد. مطالعه آزمایشی حاضر نشان می‌دهد که ورزش ممکن است زوال شناختی را کاهش دهد. به گفته محققان، بیماری آلزایمر نوعی اختلال عصبی برگشت ناپذیر و پیشرونده است. در خفیف‌ترین حالت ممکن است بر توانایی فکر کردن یا به خاطر آوردن اتفاقات در افراد تأثیر بگذارد. نوع متوسط این وضعیت می‌تواند بر نواحی مغزی فرد تأثیر بگذارد و زبان، استدلال، پردازش حسی و تفکر آگاهانه را مختل کند. وقتی بیماری به شدت شدید می‌شود، می‌تواند فرد را از انجام کارهای اساسی، روزمره و شناخت یا برقراری ارتباط با دوستان یا خانواده باز دارد. به طور معمول این بیماری اولین بار در اواسط ۶۰ سالگی در افراد ظاهر می‌شود. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای درمان آلزایمر وجود ندارد و مطالعات نشان می‌دهد ورزش هوازی ممکن است در کاهش روند پیشرفت بیماری مؤثر باشد. مطالعه محققان دانشگاه آریزونا شامل ۹۶ شرکت کننده ۶۶ سال به بالا بود. محققان شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند که یک گروه سه بار در هفته و به مدت ۶ ماه در کلاس‌های ورزشی دوچرخه سواری شرکت کردند. گروه دیگر در کلاس‌های حرکات کششی شرکت کردند و به عنوان گروه کنترل درنظر گرفته شدند. محققان در ابتدای مطالعه و همچنین در ماه‌های ۳، ۶، ۹ و ۱۲ میزان شناخت شرکت کنندگان را ارزیابی کردند. محققان دریافتند که هم گروه دوچرخه سواری و هم گروه کششی نمره قابل توجهی بهتر از حد پیش بینی شده دریافت کردند.

یک جرعه کتاب



نگرش یعنی همه چیز
نگرش‌تان را عوض کنید زندگی‌تان عوض می‌شود
نویسنده: جف کلر
مترجم: امیرحسن مکی
انتشارات لیوسا

پیام آشنا: کتاب نگرش یعنی همه چیز نوشته جف کلر و ترجمه امیر حسین مکی، یک پیغام مهم برای تمام مخاطبان دارد: نگرش‌تان را عوض کنید زندگی‌تان عوض می‌شود. نویسنده در این کتاب راه و روش تغییر نگرش را به شما می‌آموزد.

درباره کتاب نگرش یعنی همه چیز

اگر بخواهیم کتاب نگرش یعنی همه چیز را تنها در یک جمله خلاصه کنیم، به این نتیجه می‌رسیم: نگرش‌تان را عوض کنید زندگی‌تان عوض می‌شود. اما آیا همه چیز به این سادگی است؟ اصلا برای اینکه بخواهیم در نگرشمان تغییر به وجود بیاوریم، باید با نگرش آشنا شویم.

نگرش یعنی نوع نگاه شما به زندگی و برگ برنده شما هم همین است. زندگی را جشنی می‌بینید که به آن دعوت شده‌اید و آماده لذت بردن از آن هستید یا یک چیز معمولی که ناگزیر به گذراندنش هستید؟ حال که با مفهوم نگرش آشنا شدید لازم است به زندگی خودتان برگردید و آن را بررسی کنید. شما در کدام دسته قرار می‌گیرید؟ زندگی را مثبت می‌دانید یا با منفی نگری، اتفاقات و رخدادهای بد را به سمت خودتان جذب می‌کنید؟ به‌هرحال اگر مثبت‌نگر باشید این کتاب به شما کمک می‌کند تا بهتر و سریع‌تر مسیر موفقیت را طی کنید و اگر منفی‌نگر باشید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا نگرش مثبت را در وجودتان ایجاد کنید. جف کلر این کتاب را با کمک تجربه‌هایی نوشته است که در زندگی شخصی خود به کار برده و نتیجه خوبی هم در پی داشته است. با کمک کتاب نگرش یعنی همه چیز یاد می‌گیریم ذهن را از افکار منفی یا اشتباه پاک کنیم، با شیوه صحیح گفتگو آشنا شویم چرا که نقش مهمی در موفقیت ما دارد و در مرحله آخر هم کردارمان را بر اساس نگرش صحیحی که حالا در ذهنمان شکل گرفته است، تغییر می‌دهیم.

شرایط خطرناک کرونا و جزییات تعطیلی سراسری ۱۰ روزه از امروز

علی‌رغم هشدار وزارت بهداشتی‌ها مبنی بر لزوم ایجاد محدودیت در مسافرت‌ها در ایام نوروز و رعایت دو چندان پروتکل‌های بهداشتی، اما با عادی‌انگاری شرایط کرونا در کشور، مجددا آمار بیماری صعودی شده و خیز چهارم کرونا در کشور با سرعت رو به اوج است. بر این اساس حالا دوباره راهکار تعطیلی سراسری ۱۰ روزه در دستور کار قرار گرفته‌است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در حالی که پیش از آغاز سال نو، بارها و بارها نسبت به مسافرت‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی هشدار داده شده بود، اما متأسفانه برخی بی توجه به اوضاع و احوال کرونا قصد سفر کردند و حتی زحمت رعایت پروتکل‌های بهداشتی را هم به خود ندادند. عمق فاجعه آنجاست که بر اساس اعلام سخنگوی وزارت بهداشت، در ایام تعطیلات نوروزی ۱۵ هزار نفر کرونا مثبتی که از ابتلایشان آگاهی داشته‌اند نیز اقدام به جابجایی و سفر کرده‌اند. در عین حال میانگین رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور در این ایام به ۵۵ درصد سقوط کرد؛ موضوعی که با خطر موج چهارم در کشور و قرمز شدن همه مراکز استان‌ها در کشور همراه شد.

نقشه آتشین کشور و کرونایی که با سرعت می‌تازد

بر این اساس در حال حاضر ۲۵۷ شهر در وضعیت قرمز کرونایی به سر می‌برند و نقشه کشور از نظر کرونا آتشین است. همچنین شیب بیماری در کشور به سرعت در حال افزایش است و متاسفانه تعداد بیماران بدحال نیز در این موج بیشتر هم شده است. از طرفی گویا نگرانی‌های وزارت بهداشت نیز محقق شده است. زیرا گفته می‌شود عمده موارد بیماری در کشور کرونای جهش‌یافته انگلیسی بوده است. به طوری که سیما سادات لاری- سخنگوی وزارت بهداشت اعلام کرد که شیوع ویروس جهش یافته انگلیسی در سراسر کشور با سرعت رو به افزایش بوده و شیب موارد ابتلا و بستری ناشی از کرونا، در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی به مراتب تندتر از خیزهای دوم و سوم است. وی می گوید: ما در یک جنگ تمام عیار با بیماری کووید۱۹ به سر می‌بریم و مطمئنا طی روزهای آتی شاهد افزایش آمار موارد مرگ و میر ناشی از بیماری خواهیم بود.

پیش‌بینی هفته‌های پُرمرگ

بسیاری از متخصصان نیز نسبت به افزایش مرگ‌ها و حتی رسیدن مرگ و میر ناشی از کرونا به آمار ۵۰۰ تایی هشدار داده‌اند. به طوری که پیام طبرسی- رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری، چندی پیش اعلام کرد که تا دو -سه هفته آینده میزان مرگ‌های ناشی از کرونا در کشور افزایش می‌یابد و حتی تا مرگ ۴۰۰ تا ۵۰۰ تایی هم می‌رویم، اما بحث این است که باید اقدامی انجام دهیم که مرگ‌هایمان به حد بالای ۱۰۰۰ مرگ در روز نرسد. باید در وضعیت کنونی اقدامات لازم را انجام دهیم تا مرگ‌هایمان چهار رقمی نشوند. زیرا این ویروس از نوع ویروس جهش یافته انگلیسی است. این ویروس در هر خانواده تعداد افراد زیادی را درگیر می‌کند و هر یک نفر ممکن است، هفت تا هشت نفر را آلوده کند. وقتی تعداد افزایش یابد، میزان مرگ و میر هم افزایش می‌یابد. در این ویروس شدت بیماری هم بیشتر است.

پیشنهاد تعطیلی مناطق قرمز کرونایی

بر اساس این گزارش، با بالا رفتن آمارهای مبتلایان و فوتی‌های کرونا، پیشنهاداتی مبنی بر تعطیلی شهرهای قرمز و البته استان تهران برای کنترل وضعیت بیماری مطرح شد. به طوری که علیرضا زالی- فرمانده عملیات مقابله با کرونا در کلان شهر تهران چندی پیش در این باره می گوید: شرایط و نرخ افزایش مبتلایان به گونه‌ای است که به نظر می‌رسد محدودیت‌های اعمالی برای جلوگیری از گسترش بیماری کفایت لازم را ندارد. بر همین اساس پیشنهاد مشخص ما فرضیه لاک دان یا تعطیلی است که در دو هفته آخر آبان ماه در تهران و برخی مراکز استان‌ها هم تجربه کردیم. حداقل در تهران به نظر می‌رسد که به جز مسیر لاک دان، مسیر دیگری برای کنترل بیماری وجود ندارد و در کنار آن باید به سرعت فرآیند واکسیناسیون گروه‌های پرخطر و جامعه پزشکی انجام شود. به نظر می‌رسد سرعت بخشیدن به واکسیناسیون یک اولویت قطعی در تهران و مراکز استان‌ها است.

جزئیات محدودیت‌های شغلی، ترددی و آموزشی در شهرهای قرمز و نارنجی

با توجه به شدت و سرعت افزایش بیماری در کشور، حالا سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرده است که از شنبه تعطیلی ۱۰ روزه را در کشور تجربه خواهیم کرد. علیرضا رئیسی درباره جزئیات محدودیت‌ها و تعطیلی مشاغل در شهرهای قرمز و نارنجی اعلام کرده است: به طور کلی محدودیت‌هایمان در شهرهای قرمز در چند حوزه محدود می‌شود. اولا در زمینه مشاغل است که در شهرهای قرمز فقط مشاغل گروه یک می‌توانند فعالیت داشته باشند و مشاغل گروه دو، سه و چهار حق فعالیت ندارند. مشاغل گروه یک هم فقط مشاغل ضروری برای تامین مایحتاج مردم است، مانند سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها، مطب‌ها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، بیمارستان‌ها، تعمیرگاه‌ها و... و سایر مشاغل باید تعطیل باشند. وی می‌افزاید: در زمینه مشاغل گروه نارنجی هم مشاغل گروه یک و دومی‌توانند فعالیت کنند، اما مشاغل گروه سه و چهار نمی‌توانند فعالیت داشته باشند. رئیسی ادامه می‌دهد: درحال حاضر ۲۵۷ شهر قرمز داریم که در حوزه تردد در این شهرها هم پلاک‌های بومی حق خروج از شهر قرمز و ورود به شهر دیگر را ندارند و هم پلاک‌های غیربومی حق ورود به شهرهای قرمز و نارنجی را ندارند. در زمینه فعالیت‌های آموزشی نیز، تمام فعالیت‌های آموزشی تعطیل بوده و فقط می‌توانند به صورت مجازی فعالیت کنند. در زمینه فعالیت‌های فرهنگی هم به همین صورت است و سینما و تئاتر و... حتما باید تعطیل باشند.

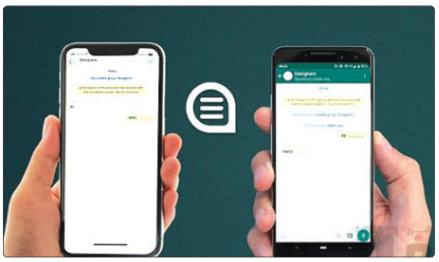
تعطیلی ۱۰ روزه کرونایی از شنبه

وی تأکید می کند: رستوران‌ها حتما نمی‌توانند مهمان‌پذیر باشند و باید به صورت بیرون‌بر فعالیت کنند؛ چراکه بیشترین بحث انتقال بیماری می‌تواند از این فضاها رخ دهد. به طور کلی مقرر شد که به مدت ۱۰ روز از شنبه تعطیلی سراسری در سطح کشور داشته باشیم و بعد دوباره شرایط بیماری ارزیابی می‌شود و اگر نیاز بود این تعطیلی می‌تواند تکرار شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

انتقال تاریخچه چت واتس اپ بین آیفون و گوشی‌های اندرویدی

واتس‌اپ مشغول آزمایش ویژگی جدیدی است که اجازه انتقال تاریخچه چت بین دو دستگاه با سیستم عامل اندروید و iOS را برای کاربران فراهم می کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، واتس‌اپ مشغول آزمایش قابلیت نوینی است تا به سادگی تاریخچه چت را بین آیفون و موبایل اندروید منتقل کند.

طبق گزارش وب سایت WABetaInfo این ویژگی بخشی از تغییر استراتژیک در اپلیکیشن واتس‌اپ است. این شرکت مشغول بررسی استفاده از واتس‌اپ در چند دستگاه به طور همزمان و همچنین قابلیت انتقال تاریخچه چت بین سیستم‌های iOS و اندروید است.

در تصویر زیر نشان داده شده واتساپ انتقال تاریخچه چت از iOS به اندروید و معکوس را اجازه می‌دهد.

به نوشته وب سایت مذکور هنگامیکه کاربر سعی می‌کند به یک دستگاه با سیستم عامل متفاوت از حساب کاربری واتس‌اپ متصل شود، باید آخرین نسخه اپ را دانلود کند تا از هرگونه اختلال همخوانی با نسخه اندروید اجتناب شود.

هنوز هیچ اطلاعاتی درباره شیوه تست این آزمایش وجود ندارد و تاریخی برای عرضه آن مشخص نشده است.

قابلیت استفاده از یک حساب کاربری واتس‌اپ در چند دستگاه یکی از پرطرفدارترین درخواست‌های کاربران بوده است.

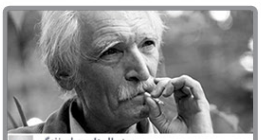
اختصاص "کارت اعتباری سهام عدالت"؛ تحولی در زندگی زنان سهام‌دار

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری با اشاره به اختصاص "کارت اعتباری سهام عدالت" به مناسبت ماه رمضان برای صاحبان سهام عدالت، گفت: با اعلام رئیس جمهوری کارت اعتباری سهام عدالت به مناسبت ماه مبارک رمضان به دارندگان سهام عدالت اختصاص می‌یابد، این مهم فرصت و تحول بسیار خوبی برای ۴۰ میلیون صاحب سهام عدالت است که بسیاری از آنان زنان هستند.

به گزارش پیام آشنا، معصومه ابتکار در مراسم تجلیل از دور هشتم انتخاب زنان کارآفرین برتر با رای مردمی، اظهار کرد: رئیس جمهوری اعلام کردند که به صاحبان سهام عدالت به مناسبت ماه رمضان کارت اعتباری سهام عدالت تعلق می‌گیرد. این مهم فرصت بسیاری خوبی برای صاحبان این سهام است تا از آن برای فعالیت مشاغل خرد و خانگی و یا مشکلات معیشتی و خانوادگی خود استفاده کنند. وی با اشاره به اینکه شرایط سخت کرونا و شرایط اقتصادی فعلی برای کارآفرینی بسیار دشوار است، ادامه داد: ما این شرایط را به خوبی درک می‌کنیم و در جریان سختی‌های زنان و دختران و خانواده‌ها هستیم و از همین رو دولت علاوه بر ارائه تسهیلات لازم به کارآفرینان و در نظر گرفتن معافیت‌هایی تصمیم گرفته است در این شرایط ویژه پاندمی کووید ۱۹ حمایت معیشتی ویژه‌ای برای ماه رمضان در نظر بگیرد و به صاحبان سهام عدالت کارت اعتباری تعلق گیرد. ابتکار با بیان اینکه می‌دانیم کماکان زنان تحصیل کرده از بیکاری و نبود فرصت شغلی در بسیاری از استان‌ها رنج می‌برند، افزود: از جمله محورهای سند ارتقاء وضعیت زنان و خانواده که در شورای برنامه‌ریزی هر استان به ثبت رسیده است: توجه به کارآفرینی و اشتغال زنان به ویژه زنان سرپرست خانواره و دختران فارغ التحصیل و زنان روستایی است. به گفته ابتکار، معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری در دوره انتخاب زنان برتر کارآفرین، به اشتغال و کارآفرینی زنان فارغ التحصیل، روستایی و سرپرست خانواره توجه ویژه‌ای نشان داده است و با برنامه ریزی بیشتر در راستای توان افزایی و افزایش ظرفیت در استان‌ها، نتایج و دستاوردهای خوبی بدست آمده است.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری همچنین این را هم گفت که دوره "توان افزایی بازارهای مجازی" از جمله طرح‌هایی است که این معاونت به تازگی آن را آغاز کرده و در سطح استان‌ها در حال شکل گیری است. ابتکار گفت: این معاونت با همکاری وزارت کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الگوهای ویژه‌ای را برای بیش از ۱۴ هزار زن سرپرست خانوار نظیر ارائه تسهیلات ویژه قرض الحسنه به جهت ایجاد اشتغال کوچک و خانگی انجام داده است. همچنین از بانک مرکزی موافقت گرفتیم تا سهام عدالت به عنوان وثیقه‌ای برای دریافت وام قرض الحسنه زنان سرپرست خانوار قرار گیرد. وی تصریح کرد: از جمله اقدامات دیگر این معاونت تنظیم و تعیین استانداردهای مشاغل خانگی با همکاری سازمان ملی استاندارد بود که همگی در شرایط سخت کرونا و جنگ اقتصادی با آمریکا و شرایط سخت تحریم‌های ظالمانه‌ای که نفس اقتصاد را بریده اما نتوانسته نفس زنان کارآفرین را در مقابله با این شرایط سخت ببرد؛ انجام شد. ابتکار معتقد است: امروزه شاهدیم زنان تلاشگر با نوآوری و خلاقیت در عرصه‌های مختلف شرکت‌های دانش بنیان، فناوری و صنعت و تولید در حال فعالیت‌اند، بسیاری از موارد توسعه صنایع و تولیدات کشور توسط زنان انجام شده که همواره مورد حمایت دولت و معاونت امور زنان و خانواده بوده است. وی افزود: رویکرد دولت تدبیر و امید این بود که از زنان توانمندی که ظرفیت کارآفرینی دارند حمایت کنیم و دولت سعی کرده است در اشکال مختلف از این زنان حمایت کند. ما نیز طی یک سال و نیم گذشته برنامه‌های متعددی را در این معاونت و در همین راستا دنبال کردیم که از جمله آن طرح‌هایی برای الگو سازی زنان سرپرست خانوار و یا ایجاد الگوی مشاغل نوین خانگی که امروزه به علت سهولت ایجاد ارتباطات بر بستر اینترنت اهمیت چندبرابری پیدا کرده‌اند، دوره‌های آموزشی و دوره‌های بازاریابی بوده است. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری یادآور شد: تصور نمی‌کردم این دوره که با همت زنان کارآفرین برگزار می‌شود به دور هشتم برسد، کار سختی بود و با همت و پیگیری دوستان و همکارانم در معاونت این اتفاق بزرگ رخ داد. این دوره برای معرفی زنان کارآفرینی شهرها و روستاها که کمتر دیده شده‌اند برگزار شد و رویکرد ما در آن نشان دادن تلاش و همت و فعالیت و امید زنان کارآفرین به عنوان قوی ترین روش مقابله با تحریم بود. وی تصریح کرد: در فضایی که سعی دارند امور را به قدری در رسانه‌ها و فضای مجازی منفی جلوه دهند و امید و انگیزه‌ای باقی نماند، فعالیت‌های زنان کارآفرین نشان از امید، تلاش، تاب آوری بالا و سختی و ایستادگی زنان و جامعه ایرانی دارد. ابتکار با اشاره به راه اندازی "کلینیک کارآفرینی" توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، افزود: اخیرا وزیر تعاون با معرفی "کلینیک کارآفرینی" اعلام کردند درگاه ویژه‌ای برای رسیدگی به مشکلات صاحبان کسب و کار ایجاد شده است و این درگاه آماده خدمت رسانی است. تحولات بخش تعاون که درصدی از آن در اختیار زنان کارآفرین است و آمار اعلام شده مشارکت زنان در این بخش نشان از جامعه بالنده و سرزنده می‌دهد، به طوری که خستگی برای مردم معنایی ندارد. ابتکار در پایان گفت: با توکل بر خدا این مردم با همت عالی در انتخابات پیش رو شرکت خواهند کرد و آینده روشنی را برای ایران رقم خواهند زد. زنان در کنار مردان با حضور همیشگی خود سرنوشتی خوب و آینده‌ای درخشان را برای این سرزمین به ارمغان خواهند آورد.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم، از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

"کم‌خونی و فقر آهن" خود را با این خوراکی‌ها درمان کنید!

برای درمان "فقر آهن و کم‌خونی" توجه به رژیم غذایی از اهمیتی بسزا برخوردار است؛ در این مطلب به ۱۲ ترکیب غذایی و خوراکی‌هایی اشاره شده است که گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند جایگزین مناسبی برای قرص‌ها و مکمل‌های آهن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "فقر آهن" عارضه‌ای است که بسیاری از افراد به‌ویژه جامعه دختران و زنان با آن دست به گریبان هستند و کم‌خونی ناشی از آن خود می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف شود.

اما برای درمان فقر آهن، توجه به رژیم غذایی از اهمیتی بسزا برخوردار است و با رعایت تدابیر غذایی می‌توان بر این عارضه غلبه کرد؛ در ادامه به ۱۲ ترکیب غذایی و خوراکی‌هایی اشاره شده است که گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند جایگزین مناسبی برای قرص‌ها و مکمل‌های آهن و رفع فقر آهن باشد:

- خوراک پخته‌شده گردن گوسفند در شیر گاو هفته‌ای یک وعده
- عدس‌پلو با کشمش فراوان هفته‌ای یک وعده
- روزانه ۷ عدد تمرهندی + ۲۱ عدد مویز + ۹ عدد آلوخورشتی میل شود
- رب انار میخوش (ملس) یک قاشق غذاخوری + سرکه سیب یک قاشق غذاخوری + شیره انگور ۳ قاشق غذاخوری + یک استکان آب شاه‌توت کاملاً طبیعی مخلوط و میل شود
- آب‌پزشده گوشت بلدرچین یا سوپ جو با گوشت گنجشک هفته‌ای یک وعده
- خوراک زبان گوسفند + ۷ عدد زیتون سیاه میل شود
- آلبالو یا زغال‌اخته با گلپر فراوان در فصلش
- بورانی اسفناج + برگ چغندر میل شود
- خوراک آلواسفناج هفته‌ای یک وعده
- سبزی خوردنی مرکب از کاسنی تر و تازه + تره + بولاغ‌اوتی تر و تازه + جعفری + برگ چغندر + نعناع تازه میل شود
- فسنجان گردو + بادام درختی + پسته هفته‌ای یک وعده
- دمنوش میوه گل نسترن روزانه یک تا دو لیوان میل شود.



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 برداریم.
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