info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۷۲
یکشنبه / ۲۲ خرداد / ۱۴۰۱
۱۲ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
12 / June / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، نجات کلون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۳۲۲۲-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

مکث

بازی اجبار در پیش دبستانی!

در همان حالی که یافتن پیش دبستانی دولتی با شهریه‌های منصفانه به‌خصوص در شهرهای بزرگ کار سختی است، یافتن پیش دبستانی‌های غیر دولتی بسیار آسان و ثبت نام در آنها برای همه خانواده‌هایی که توان مالی دارند، میسر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، اصلا قرار نبود پیش دبستانی‌های دولتی، دُر ناباب شوند و خانواده‌ها از سر ناچاری رو به پیش دبستانی‌های غیر دولتی بیاورند. برعکس قرار بود پیش دبستانی‌های دولتی توسعه یابند تا هم تاکید سند تحول بنیادین آموزش و پرورش روی زمین نماند و هم خانواده‌ها مجبور نشوند هزینه‌های گزاف، برای آموزش کودکان خردسال خود بپردازند. اما حالا همه این قرارها به هم خورده و پیدا کردن پیش دبستانی‌های ضمیمه در مدارس دولتی به چالش جدی والدین تبدیل شده است؛ چالشی که دو راه پیش پای خانواده‌ها می‌گذارد: ثبت نام در پیش دبستانی‌های غیر دولتی و تحمل هزینه‌ها یا صرف نظر کردن از دوره پیش دبستانی گزینه اول به هر حال کودک و خانواده را به مقصود می‌رساند ولی گزینه دوم شروع بی‌عدالتی آموزشی است؛ به طوری که بخش قابل توجهی از کودکان فقط به دلیل کمبود پیش دبستانی‌های دولتی و بنیه ضعیف خانواده‌ها از آموزش‌های قبل از دبستان جامی می‌مانند؛ تبعیضی که مثل یک دومینو تا مراحل بعدی تحصیل نیز سایه به سایه دانش‌آموزان پیش می‌آید.

پیش دبستانی‌های دولتی کجا رفتند؟

اساسنامه دوره پیش دبستانی در سال ۱۳۸۲ به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش رسیده است و با اینکه حدود ۱۹ سال از آن می‌گذرد ولی پیش دبستانی هنوز بلاتکلیف‌ترین دوره آموزشی در نظام تعلیم و تربیت ماست؛ از یک سو تاکید بر توسعه کمی و کیفی پیش دبستانی‌هاست و از سوی دیگر، بر گسترش دولتی‌ها و جلوگیری از تحمیل هزینه بر خانواده‌ها تاکید می‌شود اما هر چه می‌گذرد این دو تاکید، بیشتر رنگ می‌بازد به طوری که این روزها پیش دبستانی‌های ضمیمه مدارس دولتی که شهریه‌های معقول‌تری نسبت به غیردولتی‌ها دارند به سختی یافت می‌شود. مادر یکی از کودکانی که امسال باید در دوره پیش دبستانی ثبت نام شود از این وضع گله می‌کند و می‌گوید در محدوده محل زندگی آنها هیچ مرکز دولتی یافت نمی‌شود و نزدیک‌ترین پیش دبستانی دولتی در فاصله‌ای است که حتما به سرویس ایاب و ذهاب نیاز دارد. پدر کودکی پنج ساله نیز به ما توضیح می‌دهد چون توان پرداخت شهریه غیر دولتی‌ها را ندارد، از ثبت نام فرزندش در پیش دبستانی منصرف شده است. برای پیگیری این موضوع که چرا بر خلاف تاکید سند تحول بر توسعه کمی پیش دبستانی‌های دولتی، اقدامی انجام نمی‌شود با مدیر کل دفتر پیش دبستانی وزارت آموزش و پرورش تماس گرفتیم که وی اعلام کرد فعلا در این باره اظهار نظر نخواهد کرد. در سازمان تعلیم و تربیت کشور نیز که از یک سال قبل رسماً موجودیت یافته و تولی‌گری پیش دبستانی را به عهده گرفته مسئولی حاضر به انجام مصاحبه رسمی نشد، ولی یک مقام مطلع در این سازمان توضیحاتی قابل تأمل داد. او در پاسخ به اینکه چرا پیش دبستانی‌های غیر دولتی کمیاب شده‌اند، توضیح داد: بر اساس قانون فقط در مناطق عشایری، روستایی و دوزبانه که بچه‌ها نیاز به آموزش قبل از دبستان دارند، دولت موظف به تشکیل ایوان دوره پیش دبستانی است؛ به طوری که در سایر مناطق اگر مدیران مدارس دولتی تمایل به راه‌اندازی پیش دبستانی داشته باشند این دوره برپا می‌شود و اگر مایل نباشند پیش دبستانی تشکیل نمی‌شود. وی درباره اینکه چرا همه چیز منوط به خواست و اراده مدیران مدارس است نیز توضیح داد چون اداره پیش دبستانی یک کار مازاد بر وظیفه است، برخی مدیران تمایلی به این کار ندارند. ضمن اینکه برخی مدارس دولتی، فضای کافی برای این کار ندارند.

این شهریه‌ها کلان است

در همان حالی که یافتن پیش دبستانی دولتی با شهریه‌های منصفانه به‌خصوص در شهرهای بزرگ سختی است، یافتن پیش دبستانی‌های غیر دولتی بسیار آسان و ثبت نام در آنها برای همه خانواده‌هایی که توان مالی دارند، میسر است. پیگیری‌ها نشان می‌دهد برخی از این پیش دبستانی‌ها در مناطق متوسط شمیرانات شهر تهران تا حدود هشت میلیون تومان شهریه تعیین می‌کنند و مراکزی که قیمت‌های علاءالدینی دارند از چهار میلیون تومان کمتر مطالبه نمی‌کنند. درباره چرایی این وضع و اینکه چرا سدی به نام شهریه برای بخشی از مردم مانع ایجاد می‌کند از مقام مطلع در سازمان تعلیم و تربیت سوال کردیم که پاسخ وی تامل برانگیز بود. او گفت: دولت هیچ بودجه‌ای برای دوره پیش دبستانی مگر در مناطق عشایری و روستایی در نظر نمی‌گیرد. بنابراین اداره اغلب پیش دبستانی‌ها به عهده بخش خصوصی است که آن هم مستلزم دریافت شهریه است. پس جای تعجب نیست که سال گذشته از حدود یکونیم میلیون کلاس اولی حدود ۷۰ درصد آنها پیش دبستانی را گذرانده که اکثر قریب‌به‌اتفاق‌شان مراکز غیر دولتی را انتخاب کرده بودند.

یک تناقض عجیب

طبق قانون، حضور کودکان در دوره پیش دبستانی اجباری نیست و تحصیل در این دوره کاملا به میل خانواده‌ها بستگی دارد ولی شواهد نشان می‌دهد گر چه حرف از اختیار زده می‌شود اما در عمل چیزی به جز اجبار در کار نیست. مدرس یکی از مراکز پیش دبستانی در تهران نیز توضیح داد: گرچه گفته می‌شود حضور در این دوره اختیاری است ولی وقتی کودک برای ثبت نام در کلاس اول ابتدایی اقدام می‌کند از خانواده وی گواهی حضور در دوره پیش دبستانی خواسته می‌شود و اگر این گواهی موجود نباشد، کودک مجبور به شرکت در دوره فشرده تابستانی می‌شود تا گواهی مورد نظر برایش صادر شود. به همین علت ما از مقام مطلع در سازمان تعلیم و تربیت کشور سوال کردیم که چرا تکلیف این تناقض روشن نمی‌شود و چرا پیش دبستانی به دوره‌ای اجباری تبدیل نمی‌شود که وی باز هم پاسخی بحث برانگیز داد و گفت: اگر قرار باشد پیش دبستانی اجباری شود باید رایگان باشد و دولت همه هزینه‌های آن را تامین کند ولی دولت از نظر مالی در شرایطی نیست که قادر به این کار باشد.

گزارش روز

مشاغل به سمت زنانه شدن می‌رود

با توجه به گزارش مرکز آمار ایران و بررسی‌های صورت گرفته در سال ۹۶ از جمعیت شاغل در کشور ۶۶ درصد جمعیت شاغل دارای اشتغال غیررسمی بوده و در بخش‌های غیررسمی فعالیت می‌کنند این افراد به علت فعالیت غیررسمی که دارند بیمه نیستند و از همین رو خارج از چهارچوب‌های تعیین شده در قانون فعالیت می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، افرادی که در مشاغل غیر رسمی فعالیت می‌کنند از امنیت شغلی بسیار پایینی برخوردار هستند و همچنین بیمه‌های مختلف همچون بازنشستگی، درمان، حوادث، از کارافتادگی و... نیز شامل آن‌ها نمی‌شود. قشر قابل توجهی از این شاغلان را زنان تشکیل می‌دهند که علت اصلی آن نوع مشاغل است زیرا اغلب مشاغلی که به‌صورت غیررسمی فعالیت می‌کنند شامل صنایع دستی، قالیبافی، خدماتی، مشاغل اینترنتی و در مواردی دامداری یا دامپروری، کشاورزی و... می‌شود که بیشتر زنان در آنها مشغول به فعالیت می‌شوند. در واقع زنان شاغل در مشاغل غیر رسمی یا کارفرمای مشخصی ندارند و یا اینکه برای آن کارفرما به‌صرفه نیست که مطابق قانون کار برای آن‌ها اقدامات انجام دهند.

در همین راستا سمیه گلبور- رئیس کمیته بانوان کانون عالی انجمن صنفی کارگران عنوان کرد بر اساس اطلاعات مرکز آمار جمعیت شاغل بخش غیررسمی ۱۵ ساله و بیشتر در سال ۱۳۹۶ برابر با ۱۳ میلیون و ۹۴۰ هزار نفر بوده است و سایر شاغلان قرارداد‌های یکساله، یک ماهه ساعتی یا پروژه‌ای برای فعالیت خود تنظیم کرده‌اند. در این میان برخی از کارفرمایان تمایل به استخدام نیروی کاری زنانی دارند که سرپرست خانوار نیستند که این امر دلایل مختلفی دارد و یکی از دلایل آن تعلق گرفتن حق علاقه‌مندی و سایر مزایا به سرپرستان خانوار است. علاوه بر آن کم‌بودن آسیب روابط کار، نظام اجتماعی، مسئولیت پذیری، رقدمان کاری، بالا و... نیز از جمله مواردی است که کارفرماها را ترغیب به استخدام بانوان می‌کند.

حقوق زنان را کمتر از مردان در نظر می‌گیرند

وی یکی از مشکلاتی که بانوان شاغل با آن مواجه هستند را در نظر گرفتن حقوقی کمتر از آنچه که مصوب شورای کار است دانست و افزود: برای این قشر حقوق پایینی در نظر می‌گیرند؛ به‌طوری که برخی شاغلان این حوزه تا اسفندماه سال گذشته حدود ۲ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کردند که این مبلغ با رأی شورای عالی کار اسلامی برای برخی از شاغلان که در ذیل قانون کار قرار می‌گیرند به ۴ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان رسیده است. علاوه بر آن برخی از کارفرمایان برای کارکنان خانم فعال در محیط کاری سنواتی نیز در نظر نمی‌گیرند و به همین جهت همیشه آنها کف حقوقی را دریافت می‌کنند.

رئیس کمیته بانوان کانون عالی انجمن صنفی کارگران تصریح کرد با توجه به نرخ تورم بالایی که در کشور حاکم است در برخی کارخانه‌های بزرگ زنانی حضور دارند که جزو اقشار ضعیف جامعه هستند و مجبورند برای تأمین نیازهای اولیه خود چند شیفت کار کنند زیرا به علت نبود نظارت کافی، قانون به‌خوبی اجرا نمی‌شود و حداقل حقوقی که دولت اعلام کرده را به افراد پرداخت نمی‌کنند. همچنین برخی بانوان شاغل در بخش غیر رسمی مجبور به جابه‌جایی یا حمل بار بیش از حدی که در قانون کار بیان شده می‌باشند که این موارد خلاف قوانین و مقررات کار بانوان است. بنابراین برای جلوگیری از ادامه پیدا کردن چنین تخلفاتی باید با افزایش تعداد بازرسان فعال در کشور میزان بازرسی و نظارت از سوی دولت افزایش پیدا کرده و جریمه تخلف‌ها نیز دستخوش تغییراتی شود تا سطح تخلفات مربوط به اشتغال بانوان به حداقل برسد.

پیگیری دولت سیزدهم برای اجرای طرح طبقه‌بندی مشاغل

وی گفت: یکی از طرح‌های کارآمد در حوزه اشتغال بویژه اشتغال بانوان طرح طبقه‌بندی مشاغل است که از اوایل دهه ۷۰ کارفرمایان را موظف به پیوستن به آن کرده است. اما متأسفانه کارخانه‌هایی هستند که هنوز از پیوستن به آن خودداری کرده‌اند و سال‌های گذشته دولت‌ها نیز بی‌توجه به این امر بودهاند. اما از زمان آغاز به کار دولت سیزدهم تا کنون بخشنامه‌ها و آیین‌نامه‌های متعددی در این راستا ابلاغ شده که همین امر می‌تواند منجر به اصلاح روند حرکتی کارفرمایان شود.

گلبور افزود: مطابق قانون کار مادرانی که دارای فرزند کوچک هستند، کارفرما موظف است برای آنها در نزدیکی محل کار یک مهد کودک تعبیه کند و یا اینکه هزینه مهد را برای بانوان شاغل واریز کند. اما در حال حاضر برخی از کارفرمایان نه تنها شرایط برای ایجاد مهدکودک را فراهم نمی‌کنند بلکه با پرداخت حداقل مبلغی به‌عنوان «هزینه مهد کودک» این قانون را به‌درستی اجرا نمی‌کنند. یکی دیگر از مباحث مهم برای بانوان شاغل مدت زمانی است که قانون برای دوران بارداری آنها در نظر گرفته است. اغلب بانوان با توجه به عدم امنیت شغلی نمی‌دانند بعد از اتمام این دوران شغل خود را دارند یا خیر؟ همچنین در سال‌های گذشته برای پرداخت حقوق ۹ ماهه دوران بارداری به این شاغلان کشمکش‌های زیادی وجود داشت. به‌طوری که افراد برای دریافت آن باید به دیوان عدالت اداری شکایت می‌کردند و پس از صدور رأی دیوان عدالت اداری سازمان تأمین اجتماعی اقدام به پرداخت حقوق ماهانه در این دوره می‌کرد اما امسال با توجه به اقدماتی که از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی صورت گرفته تا حدود زیادی این مشکل حل شده است و نیازی به شکایت نیست و زنان شاغل می‌توانند با اطمینان خاطر حقوق ماهانه این ایام را دریافت کنند.

حذف حق ازدواج برای کارگران زن

وی عنوان کرد: یکی دیگر از تخلفاتی که در خصوص اشتغال بانوان صورت می‌گیرد این است که برخی از کارفرمایان در زمان جذب نیروی خانم در قرارداد‌های نانوشته عنوان می‌کنند نیروی کاری مورد نظر حق ازدواج یا فرزندآوری ندارد و در صورت ایجاد چنین شرایطی کارفرما مجاز به قطع همکاری است. نیروهای کار خانم نیز برای حفظ امنیت شغلی خود با این تخلف همسو می‌شوند و حتی برخی از آنان ازدواج خود را نیز پنهان می‌کنند. یکی از دلایلی که موجب می‌شود کارفرمایان چنین مطالبه‌ای از کارگر خود داشته باشند این است که در کارگاه خود نیاز به نیروی کار تمام وقت دارند و از سوی دیگر برای فعالان بخش خصوصی (کارفرمایان بخش خصوصی) پرداخت حقوق بدون کارکرد (مثل ۹ ماه مرخصی زایمان) اصلا مقرون به صرفه نیست. برای برطرف کردن مشکلاتی از این قبیل پیشنهاد می‌شود دولت متعهدهای کمکی همچون تسهیلات جرائی، تخفیف مالیاتی و... را برای کارفرمایان در نظر بگیرد تا این تخلف نیز به حداقل برسد. یکی دیگر از مشکلات بازار کار که بانوان نیز درگیر آن هستند نوشته نشدن قرارداد است که در صورت ایجاد مشکل کارگر نمی‌تواند به مراجع مربوطه مراجعه و شرح مشکل کند.

نبود سیاست‌های هدفمند در بازار کار بانوان

وی تأکید کرد در مجموع مشکل اصلی در خصوص اشتغال بانوان عدم سیاستگذاری صحیح برای این قشر در کشور است زیرا در این مورد حوزه‌های سیاستگذاری همچون فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده و... تا کنون بصورت قدرتمند و هدفمند عمل نکرده‌اند. بطوری که همین کمرنگ بودن سیاستگذاری‌های به‌روز در حوزه اشتغال زنان موجب شده نگاه تخصصی در بازار کار بانوان وجود نداشته باشد و با وجود اینکه در برخی رشته‌ها زنان دانش و مهارت کافی را دارند و می‌توانند مدیریت آن را به عهده بگیرند اما اجازه مدیریت به آنها داده نشود یا بسیار محدود است و در بهترین حالت آنها تنها مجاز هستند در جایگاه مدیران میانی یا پایین رده‌ای فعالیت داشته باشند. با توجه به شعار امسال که مربوط به فعالیت بیشتر شرکت‌های دانش‌بنیان می‌شود امیدواریم این شرکت‌ها بتوانند حلقه میانی و اتصالی بین بانوان متخصص و کارخانه‌ها و کارگاه‌ها باشند. زیرا کارفرمایان با وجود اینکه نیازمند چنین نیروهایی هستند، اما نمی‌توانند به‌راحتی افراد مورد نیاز خود را یافته و با آنها همکاری کنند.

اشاره

چه کسی نام «ایران» را برگزید؟

شاید کمتر کسی بداند در دی ماه ۱۳۱۳ به پیشنهاد سعید نفیسی بود که نام کهن و باستانی ایران، به عنوان نام رسمی این فلات برگزیده شد و تا آن زمان کشورهای خارجی، ایران را «پرشیا» و «پرس» می‌خواندند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، هجدهم خردادماه زادروز سعید نفیسی- پژوهشگر، نویسنده، مترجم و تاریخ‌نگار ایرانی بود. نفیسی از جمله شخصیت‌های مهم فرهنگی تاریخ یکصدسال اخیر ایران است که ابعاد زیادی از کارنامه او تاکنون ناگفته مانده است. از جمله اینکه شاید کمتر کسی بداند در دی ماه ۱۳۱۳ به پیشنهاد او بود که نام کهن و باستانی ایران، به عنوان نام رسمی این فلات برگزیده شد و تا آن زمان کشورهای خارجی، ایران را «پرشیا» و «پرس» می‌خواندند. نفیسی در آن ایام در بلداشتی با تیتر «از این پس همه باید کشور ما را به نام ایران بشناسند» در روزنامه اطلاعات نوشت: «حق همین بود که ما از تمام دول اروپا خواستار شویم که این اصطلاح غلط را ترک کنند و مملکت ما را همچنان که ما خود همواره نامیده‌ایم ایران و منسوب آن را ایرانی بنامند. شکر خدای را که این اقدام مهم در این دوران فرخنده به عمل آمد و این دیاری که نخستین وطن نژاد آریا بوده است به همان نام تاریخی و باستانی خود خوانده شود».

در همین باره، سندی از بخشنامه وزیر امور خارجه در سایت مرکز اسناد و کتابخانه ملی وجود دارد که دیدنی است. سندی به امضای سید باقرخان مهذب‌الدوله یا باقر کاظمی، وزیر امور خارجه وقت، که دلایل انتخاب نام ایران و برتری آن بر نام‌های قبلی را برمی‌شمرد. البته باید دانست که این دلایل، همگی مواردی است که در حلقه روشنفکرانی همچون سیدحسن تقی‌زاده، سعید نفیسی و محمدعلی فروغی مطرح و به کاظمی اعلام شد. به عنوان نمونه یکی از دلایلی که در این نامه برای نادرست‌خواندن نامگذاری «پرس» ذکر شده، چنین است: «پارس اطلاع می‌شد به قسمتی از مملکت معظمی که در ادوار مختلفه تاریخ در تصرف سلاطین ایران بوده ولی چون در موقعی که یونانی‌ها با ایران ارتباط پیدا کردند مقر پادشاهان ایران در پارس بود. یونانی‌ها ایران را پرس نامیدند و سایر دول اروپا نیز اقتباساً از آنها و با تحریفات مختصری همان اسم را روی ما گذاردند».

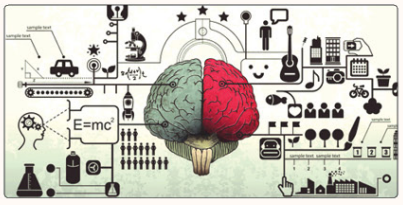
در بخش دیگری از بخشنامه و درباره علت انتخاب نام «ایران» آمده است: «از نقطه‌نظر نژادی نیز چون مولد و منشأ نژاد آرین در ایران بوده طبیعی است که خود ما نباید از این اسم بی‌بهره بمانیم؛ خاصه که امروزه در پاره‌ای از ممالک معظم دنیا سروصداهایی در اطراف نژاد آرین بلند شده که حاکی از عظمت نژاد و تمدن قدیم ایران است و پاره‌ای از ملل فخر می‌کنند که از نژاد آریایی هستند».

این بود شمه‌ای از دلش، درایت، ذکاوت و نکته‌سنجی نفیسی و نفیسی‌ها که روزگاری در ایران پرچم خودروزی و فرهنگ‌مداری را برافراشتند. یک نکته از این معنی گفتنیم و همین‌باشد.

قابل توجه

پنج ترفند فوق‌العاده که حافظه‌تان را تقویت می‌کند

دانشمندان علوم اعصاب معتقدند اگر دچار فراموشی هستید این پنج فعالیت را برای بهبود حافظه و یادآوری بهتر رویدادها انجام دهید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنازندگی، براساس تحقیقات جدید، محققان پیشنهاد می‌کنند که اگر در فعالیت‌های روزانه دچار فراموشی می‌شوید و دائما رویدادها را از یاد می‌برید بهتر است از تکنیک‌های زیر جهت کنترل و بهبود حافظه خود بهره‌مند شوید.

۱. به عقب راه بروید

دانشمندان علوم اعصاب حتی نمی‌توانند توضیح دهند که چرا به عقب راه رفتن موثر است. به گفته پژوهشگران، یک نظریه این است که ما خاطرات را به صورت مکانی سازماندهی می‌کند. بنابراین ایجاد یک تجربه نادر مانند راه رفتن به عقب منجر به ذخیره متفاوت خاطرات می‌شود.

۲. میوه و سبزیجات بخورید

نتایج پژوهش‌های محققان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان داد که ارتباطی بین رژیم غذایی و حافظه وجود دارد. به طور خاص، خوردن بیشتر سبزیجات و میوه‌ها و حتی آبمیوه، و به طور ویژه مصرف بالای سبزیجات نارنجی تیره، سبزیجات قرمز، سبزی‌های برگدار و انواع مختلف میوه‌های توت، با از دست دادن حافظه کمتر در آینده مرتبط هستند.

گفتنی است که دانشمندان معتقدند که مصرف سبزیجات در جوانی بیشترین اهمیت را دارد. به عبارت دیگر، نمی‌توانید ۵۰ یا ۶۰ سال با غذای نامالم زندگی کنید و سپس با سه‌برابر کردن مصرف سبزیجات در سال‌های آخر زندگی، ضعف حافظه را جبران کنید.

۳. نور بیشتری دریافت کنید

یک مطالعه آزمایشگاهی در دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داد که کار در محیطی با نور کم می‌تواند ساختار مغز را تغییر داده و به توانایی فرد برای به خاطر سپردن و یادگیری آسیب برساند. به گفته محققان تئوری‌های عصبی-بیولوژیکی نشان می‌دهد که چرا اطمینان از داشتن نور کافی در محل کار بسیار مهم است.

۴. در بخشی از ساعات روز غذا نخورید

نتایج یک مطالعه سه ماهه از کینگز کالج لندن نشان داد که روزه‌داری و یا اصلاحا غذا نخوردن برای بخشی از روز می‌تواند عملکرد حافظه موش‌های آزمایشگاهی را بهبود بخشد. بر این اساس یافته‌های این مطالعه مشخص شد که رژیم غذایی متناوب حافظه بلندمدت را بهبود بخشیده و همچنین ژن‌های Klotho و نوروژنز را تنظیم می‌کند.

۵. نگران نباشید

دانشمندان علوم اعصاب در کالج ترینیتی دریافتند که فراموشی ارتباط مستقیمی با ناتوانی در دسترسی به خاطرات دارد، برخلاف اینکه آیا خاطرات هنوز به طور فیزیکی در مغز ذخیره شده‌اند یا خیر.

درحالی که ممکن است این موضوع یک تمایز خاص به نظر برسد، محققان می‌گویند که ممکن است امری کاملا مثبت باشد.

توصیه می‌شود خاطرات مهم خود را با چک لیست‌ها، تقویم‌ها و ابزارهای دیگر تقویت کنید. فراموش کردن برخی چیزها به این معنی نیست که شما پیر شده یا از دست دادن حافظه رنج می‌برید.

خواندنی

امروز با حافظ

به جز آن نرگس مستانه که چشمش مَرساد
زیر این طارم فیروزه کسی خوش ننشست
جان فدای دهنش باد که در باغ نظر
چمن آرای جهان خوشتر از این غنچه نیست

ملکا تنت ز جان آمده جانت
از خرد است
اورمزدی تو و فرخنده
سپندارمذست

قطران تبریزی

افق نرخ

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۲	۰۵:۴۹	۱۳:۰۶	۲۰:۲۳	۲۰:۴۴

برگه

ما هم به ذهن سلیم و هم قلب نیازمندیم. شکوه زندگی این نیست که هرگز به زانو درنیاییم؛ در این است که هر بار افتادیم دوباره برخیزیم.

نلسون ماندلا

دلایل احساس سنگینی سر و توصیه‌های درمانی

دلایل سنگینی سر
مشکلات تعادلی، ملل بیماری منیر
سرگیجه و ضعیفی و التهاب عصب تعادلی
بیماری خودایمنی میاستنی گراویس
وضعیت نادرست سر، ملل خم کردن آن
سردردهای سیوسی میگرن و تنشی
اضطراب، تنش و خستگی مزمن

توصیه‌ها
صاف نگه داشتن سر و به پایین نگاه نکردن تا زمان بهبودی
استفاده از مسکن هایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن
رفع دلایل سردرد تنشی مانند گردنگی، کمبود خواب و دندان قروچه
استفاده از داروهای ضد مالشین گرفتگی و درد یا زدگی تحت نظر پزشک
پیروی از یک رژیم غذایی سالم و انجام فعالیت بدنی مناسب

اگر همواره با چه علائمی بود نیاز به اقدام فوریت دارد؟
مشکل در حرکت و افتادگی صورت
ضعف در بازوها و گردن
سردرد ناگهانی و شدید
مشکلات ناگهانی در راه رفتن یا حفظ تعادل

دیبا
@TebyanOnline

رسانه چه خبر

افزایش تعداد شهرهای آبی در آخرین رنگ‌بندی کرونایی

ویدا: بر اساس آخرین به‌روزرسانی‌ها، در حال حاضر اکنون هیچ شهر قرمز و نارنجی در کشور وجود ندارد و ۱۴۱ شهر در وضعیت زرد و ۳۳۵ شهر در وضعیت آبی هستند و هیچ یک از شهرهای کشور هماند هفته‌های گذشته در وضعیت قرمز و نارنجی نیستند. تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۴۷ به ۱۱۳ شهر کاهشی بوده و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۰۱ به ۳۳۵ شهر افزایش یافته است. اکنون هیچ شهر قرمز و نارنجی در کشور وجود ندارد و ۱۱۳ شهر در وضعیت زرد و ۳۳۵ شهر در وضعیت آبی هستند.

کرونا تمام نشده است

مهر: وزیر بهداشت با بیان اینکه ایران یکی از موفق‌ترین کشورها در مقابله با کرونا بوده است، گفت: کرونا تا سال ها وجود خواهد داشت. اما امیدواریم که از حالت همه‌گیری خارج شود. بهرام عین‌اللهی در گفت‌وگو زنده با شبکه خبر افزود: با همکاری مردم و با واکسیناسیون بسیار خوب و عظیمی که در کشور انجام شد و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، موفق شدیم این موفقیت را به دست آوریم. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد در حال حاضر و در دو سه هفته اخیر آمار تکروقمی بوده و تعداد مراجعان روز به روز کمتر شده و خوشبختانه امروز برای بار دوم آمار فوتی‌ها صفر شد که موفقیت بزرگی برای جمهوری اسلامی ایران بوده است. وی اظهار کرد کرونا در دنیا هنوز به پایان نرسیده و در برخی از کشورها همچنان آمارها قابل توجه است. لذا نباید فکر کنیم که کرونا تمام شده بلکه باید مراقبت‌های خود را انجام دهیم و واکسیناسیون دنبال شود. عین‌اللهی با قدردانی از زحمات کادر درمان، بر ضرورت تزریق دوز سوم واکسن تاکید کرد و گفت: کرونا تا سال‌ها وجود خواهد داشت اما امیدواریم که از حالت همه‌گیری خارج شود.

تمدید مهلت ثبت نام کتب درسی دانش‌آموزان میان‌پایه تا ۳۱ خرداد

ایسنا: مهلت ثبت سفارش خرید کتب درسی سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ برای تمام پایه‌ها و رشته‌های تحصیلی -به‌استثنای پایه‌های ورودی اول، هفتم و دهم- که تا روز شنبه تعیین شده بود، به مدت ۱۰ روز و تا ۳۱ خردادماه تمدید شد. معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی علت تمدید را عدم اقدام ۱۱ درصد دانش آموزان میان پایه برای ثبت سفارش کتاب‌های درسی دانسته و از مدارس و خانواده‌ها خواسته است اگر تا کنون به علتی موفق به ثبت نام نشده‌اند، در مهلت مقرر نسبت به این امر اقدام کنند. بر این اساس، دانش آموزان مدارس پایه آمادگی تکمیلی (پیش دبستانی استثنایی)، پایه دوم تا شصتم موفق دوره ابتدایی (عادی و استثنایی)، پایه هشتم و نهم دوره اول متوسطه و پیش حرفه‌ای استثنایی، دانش‌آموزان پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه (نظری، فنی و حرفه‌ای و کاردانش) و فراگیران پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه حرفه‌ای استثنایی مشمول ثبت سفارش کتب درسی در بازه زمانی تعیین شده فعلی هستند و ثبت سفارش دانش‌آموزان ورودی پایه‌های اول، هفتم و دهم از پنجم تیرماه نیز پس از ثبت نام در مدرسه شروع خواهد شد.

اسامی هنرمندان نمایشگاه مجازی
فرشته‌ها نقاشی می‌کشند
نگارخانه نوگرا
گالری گردان: لیلا شاهنجریان
۰۹۳۵۳۱۵۵۲۱۹

اسامی هنرمندان به ترتیب حروف الفبا

مهرسا آزادبخت، نفس ارفندی، فرشته امیری، مونا آدینه، سیوش اکبری جهرمی، فاطمه امیری، آذرین ایهامی، ارغوان بهرامی، فاطمه بهرامی، ماهور بکری، پریا بادکن، ساحده بناهی مقدم، محمد خدا راستدیده، امیر صدرا باغی، افسانه سخن، یاسمن بیژن، آرشیدا توکلی، پریسا نسیمی، امیر علی تسلیمی، عسل جعفر پور، فرناز حسن‌باقی، ارسا حاجی شیری، لیلا حمین پور، فاطمه خادم حسینی، گلنار خدادادی، افشان خداوست، نفس رفندی، آیدا کیمیری، مونا آدینه، سیوش اکبری جهرمی، فاطمه امیری، آذرین ایهامی، ارغوان بهرامی، فاطمه بهرامی، ماهور بکری، پریا بادکن، ساحده بناهی مقدم، محمد خدا راستدیده، امیر صدرا باغی، افسانه سخن، یاسمن بیژن، آرشیدا توکلی، پریسا نسیمی، امیر علی تسلیمی، عسل جعفر پور، فرناز حسن‌باقی، ارسا حاجی شیری، لیلا حمین پور، فاطمه خادم حسینی، گلنار خدادادی، محمد حسین دیندار، محمدرضا رستمیان، آذرین ایهامی، آیدا رنجبری، فاطمه بهرامی، مهرسا رستمیان، ارغوان بهرامی، ماهور بکری، پریا بادکن، ساحده بناهی مقدم، محمد خدا راستدیده، امیر صدرا باغی، افسانه سخن، یاسمن بیژن، آرشیدا توکلی، پریسا نسیمی، امیر علی تسلیمی، عسل جعفر پور، فرناز حسن‌باقی، ارسا حاجی شیری، لیلا حمین پور، فاطمه خادم حسینی، گلنار خدادادی، محمد حسین دیندار، محمدرضا رستمیان، آذرین ایهامی، آیدا رنجبری، فاطمه بهرامی، مهرسا رستمیان، بهار رمانی، محمد رسول صادقمند، لیلا سورانی، امیر شریفی، فروغ شفیعی، دیبا صادقی، یاسمن بیژن، آرشیدا توکلی، مرضیا صبح زاهدی، پریسا نسیمی، امیر علی تسلیمی، عسل جعفر پور، فرناز حسن‌باقی، ارسا حاجی شیری، لیلا حمین پور، فاطمه خادم حسینی، گلنار خدادادی، محمد عباس ایادی، علی عباس ایادی، نیلا غفاری نژاد، فاطمه علی محمدی، عسل فلاحی، مونا مشعلی، مهرسا مسعودی، فرناز مظفری، فرناز نژاد، فرناز نژاد، فرناز نژاد