payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال نهم دوره جدید، شماره ۲۲۰۶
(شماره مسلسل ۴۴۲۰۶، سال بیستم)
سه‌شنبه / ۲۹ آذر / ۱۴۰۱
۲۵ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
20 / December / 2022
۸ صفحه / قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

@Payamashna



وزیر فرهنگ مطرح کرد:

عقبه فرهنگی، مؤلفهٔ مقابله باتروریسم رسانه‌ای

۵



خاندوزی مطرح کرد:

تهدیدهای اقتصاد دیجیتال عامل نوسانات نرخ ارز

۶



رضوانی خبر داد:

توزیع آسفالت در محلات کم برخوردار

۲

دفتر اطلاعات و داده‌های آب کشور گزارش کرد:

کاهش ۲۵ تا ۷۸ درصدی میزان آب ۱۰ سد مهم کشور

۲

خبر

تغییر قیمت تخم مرغ با ستاد تنظیم بازار است

۶

خبر

اخلالگر بازار ارز در کرج دستگیر شد

۲

خبر

آغاز جشنواره یلدایی در کاخ مروارید مهرشهر

۵



کدام ماسک‌ها به درد هوای آلوده می‌خورد

۴



مرکز پژوهش‌های مجلس نسخه لاک‌پشتی برای «آلودگی هوا» تجویز کرد

۲



گزارش سایت فدراسیون جهانی از رکوردشکنی پاراتکواندوکاران ایران

۷

در این شماره می‌خوانید:

۳ منبع استرس اضافی در کار
۴ چراغ‌های نت روشن کن!
۵ تیزر فیلم جدید «نوان» رونمایی شد
۷ کمانی‌زادگان محکوم شد
۸ ورزش در هوای آلوده مجاز است یا قدغن؟

سرمقاله

تفکر انتقادی مهارتی است که باید آموخته شود

::دکتر امیر مثنوی::

مدرسه از دیرباز محل اصلی آموزش‌وپرورش بوده است. در مدارس علاوه بر آموزش و ارائه اطلاعات مورد نیاز برای زندگی روزمره و آینده، به پرورش مهارت‌های ذهنی و یا به بیانی دیگر بهبود فرایند تفکر در ذهن یادگیرنده توجه می‌شود و تلاش می‌شود تا افراد برای زندگی آینده بر اساس مهارت‌های کسب‌شده آماده شوند. به اعتقاد گیلفورد و بونو، تفکر در انسان به سه دسته تقسیم می‌شود: تفکر منطقی، تفکر انتقادی و تفکر خلاق. تفکر منطقی شامل فرایندی است که در آن فرد می‌تواند بر اساس تجربه عملی و ظرفیت ذهنی خود یک مسئله یا کار را حل کند و به نتیجه مطلوبی برسد. تواناییِ تفکر انتقادی مهارتی است که باید آموخته شود و به معنی تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل است. به بیانی دیگر، تفکر انتقادی در واقع روشی است که با بررسی اطلاعات داده شده به قضاوت در خصوص درست یا غلط بودن آن اطلاعات پرداخته می‌شود. تفکر خلاق نیز مهارتی است که از طریق آن، فرد مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری بر اساس ایده‌ها یا روابط جدید و همچنین...

ادامه در صفحه ۲



آلودگی هوا

و تاثیر آن بر سلامتی

افراد در معرض خطر

- بیماران قلبی و ریوی
- افرادی که از آلرژی رنج می‌برند
- افراد بالای ۶۵ سال
- زنان باردار و کودکان زیر ۱۲ سال
- افراد سیگاری

تأثیرات آلودگی هوا

- تشدید بیماری‌های تنفسی
- افزایش خطر ابتلا به زوال مغز
- کاهش قدرت باروری در آقایان
- تشدید بیماری‌های قلبی عروقی
- تأخیر در رشد جنین و زایمان زودرس
- پیری زودهنگام پوست، آکنه و آلرژی

راهکارها

- عدم استفاده از حشره‌کش، شمع معطر و خوشبوکننده
- تهویه هوای منزل با بازکردن پنجره‌ها در صبح زود یا آخرشب
- مصرف بیشتر شیر و لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و مایعات
- ماسک زدن هنگام خروج از منزل و شستن مرتب دست‌ها
- استفاده از گل و گیاه خانگی برای تصفیه هوای منزل
- کاهش فعالیت و در خانه ماندن افراد حساس
- عدم استعمال سیگار داخل منزل
- تردد با دوچرخه یا پیاده در مسیرهای کوتاه
- غرغره کردن با آب‌نمک
- خاموش کردن اتومبیل در توقف‌های طولانی

تبیان @TebyanOnline



آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آبِ زیادی می‌تواند باعث سستیِ ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاریِ 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 می رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.



۴ تا ۸ صبح

ساعت آبیاری



۸ تا ۱۲ شب

برای رشد بهتر گیاهان و مصرفِ درست آب، فضاهای سبز، باغ‌ها و حتی باغچه‌ی کوچک حیاط خود را در ساعتِ آبیاری، آبیاری کنیم.

اهدای خون اهدای زندگی