

خیلی موافق راه اندازی سایت‌های همسر یابی نیستیم

شهر خبر: معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، با اشاره به راه‌اندازی پلتفرم همسر یابی «همدم» که به تازگی از آن رونمایی شده است، گفت: پیدا کردن زوج، مشکل اساسی در امر ازدواج نیست بلکه پیوند و شکل گیری ازدواج از جمله مشکلات است. محمدمهدی تندگوینا، با اشاره به پلتفرم همدم، افزود: درباره این پلتفرم نمی‌توان فعلاً نظری داد و آن را رد یا تأیید کرد. باید به آن زمان داد و دید مدل ساختار و نظارت و راستی‌آزمایی آن به چه شکلی است و رسیدگی به تخلفات و رصد آنلاین را در دستور کار خود قرار داده است یا خیر تا بتواند به ازدواج پایدار جوانان کمک کند. وی گفت که اگر خروجی این پلتفرم پایش شود می‌توان درباره آن نظر داد اما در حال حاضر با مدل های غیر قانونی سایت‌های همسر یابی که تا کنون در کشور وجود داشته و غیر قانونی فعالیت کرده‌اند، خروجی مثبتی نداشته‌ایم.

یافته‌ها

بدن خود را هیدراته کنید

مبارزه با کم آبی بدن در تابستان

پریسا جمدی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

در بیشتر مواقع برای حفظ سلامتی خود بر داشتن یک رژیم غذایی و مصرف غذاهای سالم متمرکز می‌شویم و در این بین به راحتی تأمین آب مورد نیاز بدن خود را فراموش می‌کنیم و بدن نوشیدنی‌های مناسب و نوشیدن مقدار کافی از مایعات در طول شبانه‌روز می‌توانیم آب مورد نیاز بدن خود را تأمین کنیم.

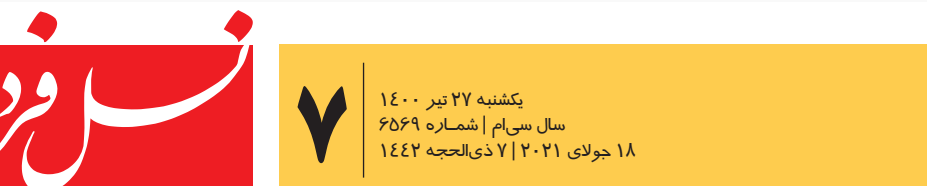
هیدراته کردن مناسب بدن
چگون می‌توان فهمید که بدن ما هیدراته شده؟ یا به بیان ساده‌تر چگونه می‌توان فهمید که آب مورد نیاز بدن ما تأمین شده است؟ یکی از ساده‌ترین راه‌ها توجه کردن به رنگ ادرار است. زمانی که رنگ ادرار به رنگ لیمویی روشن است به این معناست که به اندازه کافی مایعات نوشیده‌ایم. اگر رنگ ادرار متمایل به تیرگی یا رنگ نارنجی است باید سریعاً آب بنوشید. زمانی که آب کافی به بدن ما برسد فوایدی برای ما خواهد داشت مانند: کاهش اثرات پیری پوست، افزایش توانایی در هنگام فعالیت‌های بدنی، کنترل بهتر وزن، افزایش سطح انرژی بدنی و آب مورد نیاز بدن برای انجام بهتر بسیاری از فرآیندهای طبیعی در بدن ما ضروری است مانند بهبود سریع‌تر زخم در بدن. آب بدن از راه‌های مختلفی خارج می‌شود مانند: عرق کردن، ادرار، از طریق روده‌ها و از طریق عمل تنفس.

علائم کم آبی بدن
بعضی از علائمی که می‌تواند گواه بر کم آبی بدن باشد عبارتند از: سردرد، سرگیجه و خشکی پوست. در برخی شرایط از دست رفتن آب بدن به سرعت انجام می‌شود که بسیار ساده می‌توان آن را تشخیص داد مانند زمانی که ورزش می‌کنید یا در هوای گرم قرار دارید. با این حال برخی از علائم کم آبی بدن نیز بسیار ظریف هستند و تشخیص آن‌ها کار ساده‌ای نیست مانند خواب‌الودگی، خشکی دهان و ادرار کم. توجه نکردن به این علائم و عدم تأمین آب مورد نیاز بدن موجب می‌شود تا در طولانی مدت فرد به عوارض شدید حاصل از آن مبتلا شود مانند: ذهن نامتعادل و مشوش، تغییرات سریع خلق و خوئی، بی‌وست و سنگ کلیه، رعایت و توجه به ۷ نکته زیر به شما کمک می‌کند تا بتوانید آب روزه‌انه مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید:
۱- تا حد امکان از آب تسویه شده و فاقد مواد شیمیایی فلوراید و کلر بنوشید.
۲- ممنوش‌های گیاهی بنوشید.
۳- الکترولیت‌ها را اضافه کنید!
۴- مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌های تازه یا توجه به اینکه حجم زیادی از آن‌ها شامل آب است به خوبی می‌توانند بخشی از آب مورد نیاز بدن شما را تأمین کنند.
۵- آب نارگیل بنوشید.
۶- مکمل‌های گیاهی و طبیعی را همراه با آب بنوشید.
۷- آب طعم‌دار بنوشید. اگر تمایل چندانی به نوشیدن آن به صورت خالص ندارید به لیوان آب خود یک برش لیمو یا خیار یا کمی نعناع اضافه کنید.

منبع: https://chopra.com

تعیین تکلیف ۱۰۰ هزار نیروی غیررسمی در آموزش و پرورش

پارسیک: معاون وزیر آموزش و پرورش یکی از مأموریت‌های اصلی شوراهای آموزش و پرورش را اجرای‌سازی سند تحول بنیادین دانست و گفت: اکنون ۱۰ سال از تصویب سند تحول بنیادین می‌گذرد، گزارش‌های تأیید نشده حاکی از این است که تاکنون فقط ۳۰ درصد سند تحول بنیادین اجرایی شده و این سند هنوز به‌طور کامل به دل مدارس راه نیافته است. سیدجواد حسینی، با بیان اینکه نهاد، سازمان، واحد و کارگزار توسعه را باید در نظام تعلیم و تربیت جست‌وجو کرد، اظهار داشت: از طریق طرح هدایت تاکنون ۳۰۰ هزار تابلت به دانش‌آموزان اهدا شده است. حسینی ادامه داد: تعیین تکلیف صد هزار نیروی غیررسمی در آموزش و پرورش، تدوین لایحه رتبه‌بندی و ارائه به مجلس، تخصیص ۱۴۰ درصدی اعتبارات، پرداخت هزار و ۴۰۰ میلیارد از مطالبات معلمان، آغاز ساخت مسکن ملی برای ۵۰ هزار فرهنگی و تأسیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک؛ از جمله اقدامات ارزنده آموزش و پرورش در سال گذشته است.



سطح رعایت پروتکل‌های بهداشتی به ۴۸ درصد رسید

درگیری بادل‌تا



در سطح شهر عبور می‌کنند مشاهده می‌کنند که میزان رعایت پروتکل‌ها پایین آمده است.

سفرهای غیر ضروری؛ ممنوع
وی در این راستا افزود: میزان پلمب‌ها در موارد تخلف و همچنین جرائم کم نیست، اما این موارد نمی‌شود رعایت پروتکل‌ها را القا کرد. انتظار است مردم عزیز به خاطر حفظ جان خود بیشتر به پروتکل‌ها اهمیت دهند و از سفرهای غیر ضرور و حضور در جمع‌ها به شدت

پرهیز کنند.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: رستوران‌ها، تالارها، مراکز سرپوشیده مثل سالن‌های ورزشی و استخرهای سرپوشیده و حتی پاساژهای سرپوشیده می‌توانند محل انتقال بیماری باشند. وی مجدداً تأکید کرد: قدرت سرایت ویروس جدید بالاست و اگر کوچک‌ترین کوتاهی صورت گیرد میزان ابتلا را بیشتر خواهد کرد.

رئییی ادامه داد: در حال حاضر وضعیت بسیاری از استان‌های کشور قرمز است یا حداقل یک تا دو شهر قرمز دارند و برخی استان‌ها هم تعداد بسیار زیادی شهر قرمز دارند. همچنان بیماری در جنوب کشور، در استان‌های بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان و کرمان رو به افزایش است.

گرچه این بیماری در سایر نقاط کشور هم رو به گسترش است.

عبور واکسیناسیون روزانه از مرز ۲۵۰ هزار تزریق

وی در ادامه صحبت‌هایش درباره وضعیت واکسیناسیون علیه کرونا در کشور نیز

گوسفند نیز در شهرستان خوی روستای اللند تلف

شد.
بختیاری درباره استان سیستان و بلوچستان نیز اظهار کرد: در این استان و برابر آخرین گزارش‌ها بارندگی‌ها موجب بالا آمدن سطح آب رودخانه‌ها محلی شد اما خسارت چندانی در پی نداشته است. وی درباره استان کرمان هم گفت: در بخش‌هایی از این استان سیل و طوفان را شاهد بودیم. به طوری که اخیراً شاهد وزش باد شدید و گرد خاک در شهر کرمان و بارش شدید در راین و بخش‌های از چترود و راور بودیم. این پدیده سبب آب گرفتگی معابر و بعضی از منازل قدیمی در منطقه هراون و قلعه عسکر بردیسر شد. سخنگوی سازمان مدیریت بحران کشور ادامه داد: همچنین سیل کرمان همچنان مفقود هستند. به گفته بختیاری تلاش برای یافتن دو فرد مفقود به استفاده از سگ‌های زنده‌یاب و تیم‌های جست‌وجو در حال انجام است.



شهری

رئیس پلیس فتا پایتخت خبر داد:

انهدام باند توزیع قرص‌های گلو ریا در تهران



مهر: رئیس پلیس فتا پا یتخت از شناسایی و انهدام یکی از بزرگ‌ترین شبکه‌های توزیع داروهای غیر مجاز در سطح کشور و کشف بیش از ۱۶۰ هزار قلم از این داروها که بیشتر آن‌ها قرص‌های گلو ریا بود، خبر داد. داوود معظمی گودرزی اظهار کرد: با توجه به ممنوعیت خرید و فروش دارو در فضای مجازی اخبر افرادی که در این زمینه فعالیت مجرمانه داشتند تحت رصد پلیس قرار گرفتند و بررسی موضوع در دستور کار گرفت. وی با اشاره به عوارض وحشتناک مصرف برخی از این داروهاز جمله قرص‌های گلو ریا گفت: در تحقیقات اولیه رسیدگی به پرونده و پس از بررسی‌های تخصصی کارشناسان پلیس فتا پایتخت متوجه پیچیدگی پرونده شده و پی برندن سه نفر مجرم حرفه‌ای در حال فعالیت در زمینه توزیع قرص‌های گلو ریا و دیگر داروها بوده و افراد رصد شده صرفاً خرده‌فروش این شبکه هستند. سرهنگ گودرزی ادامه داد: با بررسی‌های بیشتر و اقدامات فنی مشخص شد این شبکه گسترده توزیع داروهای غیر مجاز در فضای مجازی در سطح کشور فعالیت دارد و این افراد با تبلیغات اغواکننده و دروغین اقدام به توزیع و فروش این داروها که اکثراً قرص‌های قاچق، لاغری و... هستند کرده و با این روش نه تنها سود کلانی به جیب زده‌اند بلکه آسیب‌های بسیار خطرناک و جبران‌ناپذیری نیز به مصرف کنندگان این داروها وارد کرده‌اند. رئیس پلیس فتا پایتخت بیان داشت: با تلاش‌های شبانه‌روزی همکاران بنده در مجموعه پلیس فتا فرماندهی انتظامی تهران بزرگ هر سه عضو این هرم مرگبار شناسایی و پس از تشریفات قضایی در چندین عملیات پیچیدگی پلیس در نقاط مختلفی از استان تهران دستگیر و به پلیس فتا منتقل شدند و بیش از ۱۶۰ هزار داروی غیر مجاز از محل دستگیری این مجرمان کشف شد.

گزارش

در آیین رونمایی از کتاب

«تار و پود عاشقی» مطرح شد:

حرکت کاربردی به

سمت و سوی نظر به‌پردازی

مریم محسنی / گروه ایران
M.Mohseni@gmail.com

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی در آیین رونمایی از کتاب «تار و پود عاشقی» گفت: زندگی مشترک، ورود به شبکه جدیدی از ارتباطات فردی و خویشاوندی است که گاه، زوجین در تنظیم آن‌ها دچار ابهام و سردرگمی می‌شوند، از این رو ارائه آموزش‌های لازم به آن‌ها و انجام مداخلات مشاوره‌ای می‌تواند راهگشا بوده و از بروز مسائل خانوادگی پیشگیری کند. امیرحسین بانکی پور فرد، کتاب «تسار و پود عاشقی» را مجموعه‌ای کاربردی و پرخوردار از نگاه نو و مسئله‌محور به روابط زوجین پس از ازدواج برشمرد و افزود: در جامعه ایرانی، ازدواج کردن به معنی جدا شدن کامل فرد از خانواده قبلی خود نیست، بلکه به منزله کسب استقلال و شکل دادن به شبکه جدیدی از وظایف، تکالیف و ملاظحات بین فردی است، از این رو فرد تازه متاهل، باید در روابط خود با خانواده پدری، خانواده همسر و شبکه دوستان قدیمی، تجدید نظر کرده و آن‌ها را مطابق با شیوه جدید زندگی خود، تنظیم کند که تحقق این امر، به کسب آگاهی و برخورداری از دانش و مهارت کافی نیاز دارد. بانکی پور، با تأکید بر اینکه یکی از نظام‌واره‌های معروف ارتباط میان زن و شوهر، مثلث اشتینگر است که در کتاب تار و پود عاشقی، مطابق با فرهنگ بومی و قرآنی، مورد بازتعریف قرار گرفته، خاطر نشان کرد: به بروز اختلاف و مشکل در روابط میان زوجین، امری محتمل است که برای برون‌رفت از آن، به مهارت‌های حل مسئله نیاز داریم از این رو کتاب تار و پود عاشقی از یک سو به ارائه مهارت‌هایی برای پیشگیری از بروز اختلاف و غنی‌سازی روابط میان زوجین پرداخته و از سوی دیگر، راهکارهایی مهم و کاربردی را برای حل اختلافات پیش آمده و رسیدن به آرامش و صمیمیت ارائه کرده است. وی «به رسمیت شناختن تفاوت‌ها»، «همدلی»، «تأمین نیازهای جسمی و روانی و «عفت‌نگری» را مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی معرفی شده در این کتاب برشمرد و گفت: کتاب تار و پود عاشقی طی شش فصل به تبیین «نقش‌های جدید فرد پس از ازدواج»، «مدیریت همسران با خویشاوندان»، «مدیریت و اصلاح ارتباط زوجین با دوستان» و «ارتباط صحیح زن و مرد با یکدیگر» پرداخته است.

بسیاری از مشکلات زوجین، ریشه فرهنگی دارد

دکتر «حامد مصلحی» از دیگر نویسندگان کتاب تار و پود عاشقی، در آیین رونمایی از این کتاب گفت: بسیاری از مراجعات زوجین به کلینیک‌های روانشناسی و مراکز مشاوره، ناشی از مسائل و مشکلاتی است که ریشه فرهنگی دارد و باید با نگاهی جامع و همه‌جانبه مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد. وی افزود: گاه شاهد آن هستیم که در خانواده‌های تازه شکل گرفته‌ار، تباط تاژه داماد یا مادر زن یا ارتباط تازه عروس با مادر شوهرش، دچار نقصان‌هایی است که در زندگی دو همسر، مشکلاتی را به وجود آورده است. این مسئله به نظام جدی‌د ارتباطات دختر و پسر پس از ازدواج مرتبط می‌شود و از آنجایی که وجهه بومی و فرهنگی دار، باید با رویکردی فرهنگی مورد مطالعه و بررسی قرار بگیرد و تحقیقاتی نظر به‌های مطالعاتی دیگر کشورها در چندانی از این مسائل دوا نمی‌کند. مصلحی تصریح کرد: در کتاب تار و پود عاشقی، شبکه روابط زوجین براساس فرهنگ بومی، باز تعریف شده و به باید‌ها و نیاید‌های مرتبط با آن در جامعه ایرانی و اسلامی پرداخته شده است. نویسنده کتاب «تار و پود عاشقی» ترجمه نظر به‌های روانشناختی موجود در جهان و پیمایش و حل کاربردی مسائل زوجین را دو شیوه متداول در تألیف کتاب‌های حوزه تخصصی و حرفه‌ای به حوزه خانواده و مسائل مرتبط با آن برشمرد و گفت: ازدواج صحیح و پایدار، حل مسائل و مشکلات خانوادگی، ترویج سبک زندگی اسلامی و ایرانی و بهبود روابط اجتماعی و میان فردی، مهم‌ترین موضوعات مورد توجه انتشارات حدیث راه عشق است که طی قریب به ۱۷ سال، بیش از یکصد و ۵۰ جلد کتاب فاخر را در این زمینه، منتشر کرده است. محمدصادق میر صالحیان، به توزیع گسترده نمایندگی‌های این انتشارات در نقاط مختلف کشور اشاره کرد و افزود: در حال حاضر بیش از ۱۲۰ نمایندگی در شهرهای مختلف کشور، محصولات منتشر شده از سوی انتشارات حدیث راه عشق را در اختیار خانواده‌ها و علاقه‌مندان به حوزه کتاب و مطالعه قرار می‌دهند.

پرداخت به حوزه خانواده، رسالت اصلی ماست

در این مراسم، مدیر «انتشارات حدیث راه عشق»، مهم‌ترین رسالت این انتشارات را پرداختن تخصصی و حرفه‌ای به حوزه خانواده و مسائل مرتبط با آن برشمرد و گفت: ازدواج صحیح و پایدار، حل مسائل و مشکلات خانوادگی، ترویج سبک زندگی اسلامی و ایرانی و بهبود روابط اجتماعی و میان فردی، مهم‌ترین موضوعات مورد توجه انتشارات حدیث راه عشق است که طی قریب به ۱۷ سال، بیش از یکصد و ۵۰ جلد کتاب فاخر را در این زمینه، منتشر کرده است. محمدصادق میر صالحیان، به توزیع گسترده نمایندگی‌های این انتشارات در نقاط مختلف کشور اشاره کرد و افزود: در حال حاضر بیش از ۱۲۰ نمایندگی در شهرهای مختلف کشور، محصولات منتشر شده از سوی انتشارات حدیث راه عشق را در اختیار خانواده‌ها و علاقه‌مندان به حوزه کتاب و مطالعه قرار می‌دهند.