

اخبار

چه بخوریم که در تابستان خنک بمانیم؟

سبزی کردن یک روز گرم تابستانی می‌تواند شما را تشنه و گرسنه کند. به غیر از آب آشامیدنی، بسیاری از انواع سبزیجات و میوه‌ها نیز وجود دارند که سرشار از آب هستند و علاوه بر رفع عطش و تشنگی، می‌توانند آب از دست‌رفته بدن را جبران کنند.

۱) انگور یخ‌زده

انگور به نوبه خود دارای آب کافی است و در آب‌رسانی و خنک نگه‌داشتن بدن به شما کمک می‌کند. انگور یخ‌زده، احساس خنکی بیشتری را برایتان به ارمغان می‌آورد. هم‌چنین بافت یخ‌زده انگور، شیرینی طبیعی این میوه را تشدید می‌کند.

انگور منجمد یک میان‌وعده خوشمزه و مفید برای کودکان و بزرگسالان است.

۲) اسموتی

مصرف اسموتی فقط محدود به وعده صبحانه نیست. ترکیب شیرینی طبیعی میوه‌ها همراه با ماست یا گنجر و یخ، تأثیر قارقل‌العاده‌ای را کاهش دمای بدن و ایجاد احساس طراوت و خنکی دارد. برای تهیه اسموتی، میوه‌هایی که دوست دارید را با شیر و یخ در مخلوط‌کن ترکیب کنید و تا زمانی که یخ‌ها همانند پودر شوند و بافت یکسانی ایجاد شود، هم بزنید.

۳) سالاد میوه

میوه‌ها خوراکی‌های مفیدی برای رفع گرسنگی و تشنگی هستند. سالاد میوه یکی از میان‌وعده‌های خوشمزه‌ای است که خواص بسیاری را در خود دارد. سالاد میوه از مخلوط میوه‌های مختلف تهیه می‌شود. می‌توان از آب میوه‌ها مصرف شده در سالاد، به عنوان سس آن استفاده کرد. سالاد میوه را می‌توان به عنوان پیش غذا یا به عنوان دسر نیز سرو کرد.

۴) ترکیب موز و ماست یونانی

موز جزو خوراکی‌های قایض است و سبب می‌شود بافت‌های بدن جمع شوند و امکان جذب آب در آنها افزایش یابد. همین موضوع باعث می‌شود دمای بدن کاهش پیدا کند. اگر در طول روز فعال هستید و به وعده‌ای نیاز دارید که هم به سرعت انرژی بدن‌تان را افزایش بدهد و هم شما را خنک کند، موز یک انتخاب عالی برای شماست.

کافی است آن را با ماست یونانی ترکیب کنید و از خواص بیشتری بهره‌مند شوید.

۵) چای توت
توت‌ها جزو خوراکی‌های قلیایی هستند. بدین معنا که خوردن آن‌ها انرژی سردی در بدن ایجاد کرده و شما را خنک می‌کند. توت‌ها هم‌چنین آب فراوانی را در خود دارند و به رقیق کردن خون و کاهش گرمای بدن کمک می‌کنند.

این میان‌وعده‌های ساده شما را لاغر می‌کنند

وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می‌آید، برخی از افراد فکر می‌کنند که یا باید حجم غذای خود را به شدت کاهش دهند یا اینکه از خوردن میان‌وعده و بین وعده‌های غذایی خودداری کنند.

۱) پسته

پسته حاوی چربی سالم و منبع غنی فیبر است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که قصد کاهش وزن دارند، می‌توانند پسته را به عنوان یک میان‌وعده مصرف کنند. علاوه بر این، یک مطالعه مقطعی نشان داد افرادی که بیش از سه وعده آجیل (به خصوص پسته) در هفته مصرف می‌کنند، کمتر دچار چاقی می‌شوند.

۲) هندوانه

اگر می‌خواهید میان‌وعده‌ی شیرین‌تری مصرف کنید، هندوانه انتخاب خوبی است. ۹۰ درصد این میوه متشکل از آب است که می‌تواند به هیدراتاسیون بدن نیز کمک کند و از آنجایی که هیدراتاسیون ممکن است با کاهش وزن مرتبط باشد، خوردن این میوه به عنوان میان‌وعده پیشنهادمی‌شود.

۳) تخم مرغ

یک یا دو تخم‌مرغ آب‌پز به عنوان عصرانه می‌تواند میان‌وعده‌ای عالی برای تأمین نیاز بدن به پروتئین بدون چربی باشد. این پروتئین‌ها حاوی آمینو اسیدهای ضروری برای عملکردهای مختلف بدن، به ویژه در زمینه رشد و ترمیم عضلات هستند.

۴) نخود

مصرف نخود برای میان‌وعده، یک گزینه مناسب و سالم است چرا که دارای مواد مغذی ضروری اعم از فیبر، پروتئین و کربوهیدرات‌های دیر هضم است.

۵) کره بادام زمینی به همراه میوه

کره بادام زمینی فواید زیادی برای سلامت قلب دارد. همچنین سطح کلسترول خوب را افزایش و سطح کلسترول بد و تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد. البته با توجه به کالری نسبتاً زیاد کره بادام زمینی، بهتر است در مصرف آن تعادل را رعایت کنید.

وزیر میراث فرهنگی در نقش سلبریتی مشغول سفر، تولید محتوا و توجه به دستشویی‌ها بود

سرب‌ی‌گلاه صنایع دستی در برنامه هفتم توسعه

یک کارشناس حوزه صنایع دستی با اشاره به این‌که برنامه هفتم توسعه با همین کیفیت می‌تواند سبب افزایش بیکاری در صنایع دستی شود به خیرآنلاین گفت: «چه‌کسی پاسخگوی بیکاری و تعطیلی کارگاه‌های این حوزه خواهد بود، بیکاری ناشی از این حوزه در مناطق کوچک روستایی و کمتر توسعه یافته تبدیل به بار امنیتی به دوش وزارت کشور، و بار اشتغال به دوش وزارت کار رفاه و تأمین اجتماعی می‌شود و آن‌جا باید دوباره کلی اعتبار جذب شود که اشتغال ایجاد کند.»



دو زن در حال کار بر روی فرش دستباف در یک کارگاه صنایع دستی.

دستی نیست، حالا چه‌طور قرار است این برنامه محقق شود کلاف سر در گمی است که من هم با مطالعه برنامه موجه‌نشدن، گوپی اصل‌متن و حکم پیشنه‌یادی از سمت صنایع دستی و وزارتخانه به هیات دولت و نهاد متولی نگارش برنامه هفتم ارسال نشده است، یا این‌که عزیزی که این برنامه را نوشتند هیچ اشرف و درکی از جایگاه‌باهریدی صنایع دستی نداشتند.

● با توجه به پیش‌بینی شما درباره رشد بیکاری فعالان این حوزه درصورت تصویب متن لایحه برنامه هفتم با همین کیفیت، باید منتظر چه آسیب‌هایی بود؟

● ببینید، در فصل چهارم برنامه که مربوط به اصلاح نظام مالیاتی است تنها مولفه حمایتی دولت از فعالان صنایع دستی که همان معافیت مالیاتی باشد به‌طور کلی و بدون هیچ قیدرو شرطی حذف شده، پرسش این است که چه‌کسی پاسخگوی بیکاری و تعطیلی کارگاه‌های این حوزه خواهد بود، بیکاری ناشی از این حوزه در مناطق کوچک روستایی و کمتر توسعه یافته تبدیل به بار امنیتی به دوش وزارت کشور، و بار اشتغال به دوش وزارت کار رفاه و تأمین اجتماعی می‌شود و آن‌جا باید دوباره کلی اعتبار جذب شود که اشتغال ایجاد کنند، شغالی که با تصمیم اشتباه از بین رفته است، اینها سوالات و ابهاماتی هست که امیدوارم در روند بررسی مورد توجه نمایندگان مجلس قرار بگیرد و در کمیسیون تخصصی اعتراضات لازم اتفاق بیفتد چراکه آنچه مسلم است وزارت میراث فرهنگی نقش و وظایف حاکمیتی خود را نسبت به صنایع دستی اصلا به‌جای‌نیآورده و مدعای نکرده تا سر این حوزه بی‌کلاه بماند، نمی‌دانم آیا عزیزان می‌دانند با این برنامه در ۵ سال پیش رو برای صنایع دستی چه تبعاتی را رقم زده‌اند؟

تأثیری در سرنوشت این حوزه دارد و پرسش دیگر این است که چه کسی پاسخگوی تبعات مهلک این حوزه بر اشتغال و بیکاری صنایع دستی، رکود بازارهای داخلی و خارجی آن و مشکلات زیادی که پیش روی صنعت‌گران و فعالان این حوزه است خواهدبود. آیا آقای وزیر پاسخگو است یا معاون صنایع دستی کشور، که البته باتوجه به حضور کمرنگ‌شان در روند تدوین این برنامه‌بعید است پاسخ چندانی داشته باشند.

● به ظرفیت‌های درآمدی این حوزه در برنامه هفتم توجه شده است؟

● در فصل ۱۷ برنامه که مربوط به میراث فرهنگی رشد اقتصادی اشاره دارد، جدولی دارد مبنی بر اهداف کمی سنجه‌های عملکردی رشد اقتصادی، در این جدول رشد سالانه ۲۳ درصد را برای صادرات غیر نفتی ایران در طول سال‌های برنامه هفتم توسعه در نظر گرفته‌اند، پرسش این‌جاست که این رقم رشد کی قرار می‌گیرد؟

● است محقق شود؟ وقتی ما هیچ سهمی برای صنایع دستی در احکام برنامه هفتم توسعه قائل نشدیم و صنایع دستی یکی از بخش‌ها و ظرفیت‌های مهم در زیرساخت قرار است این مقدار افزایش صادرات اتفاق بیفتد

● به‌غیر از این بند چه‌طور؟

● در هیچ بند و ماده دیگری صنایع دستی در برنامه مورد توجه قرار نگرفته و این بسیار تاسف‌بار و ناراحت کننده است، در این فصل مواد مختلف به گردشگری پرداخته شده که اتفاق خوبی است، به میراث فرهنگی مختصری اشاره شده که می‌تواند بیشتر شود اما در صنایع دستی اصلاً پرداخت نشده است. انگار عزیزان در روند نگارش برنامه هفتم اصلاً حضور نداشتند یا اصلاًنامی از صنایع دستی نبردند، به همین دلیل است که می‌گویم بودن یا نبودن معاونت صنایع دستی چه

شهرهای زیست‌پذیر آسیا؛ خبری از ایران نیست!

پاکستان در قعر و ملبورن استرالیا در نزدیکی رتبه اول جای گرفته‌اند. بسیاری از شهرهای آسیا در یک سال اخیر اما، در یک چیز مشترک بوده‌اند: زیست‌پذیرتر از همیشه!شهرهای آسیا و استرالیا، در مجموع بیشترین جهش (زیست‌پذیری) را در مقایسه با قاره‌های دیگر به ثبت رساندند. دلیل این جهش چیست؟

شهرها برای قرارگرفتن در این رتبه‌بندی، باید رضایت داوران واحد اطلاعات اکونومیست را از ۵ جنبه جلب کنند: فرهنگ و محیط‌زیست، آموزش، امکانات بهداشتی، زیرساخت‌ها و ثبات. قوانین کووید و تعداد پرونده‌های پزشکی و حقوقی مربوط به آن، در آسیا و استرالیا در طول سال ۲۰۲۲ کاهش یافت که به افزایش امتیازها کمک کرد. ولینگتون و اوکلند، دو شهر بزرگ نیوزلند، به لطف کاهش محدودیت‌های کرونایی و کاهش فشار بر بیمارستان‌ها، بیشترین پیشرفت را در رتبه‌بندی واحد اطلاعات اکونومیست داشتند. به دلایل مشابه، ملبورن استرالیا از رتبه دهم در سال ۲۰۲۲ به رتبه سوم در سطح جهان دست یافت و اولین شهر زیست‌پذیر در آسیا بدل شد. هنگ کنگ پس از لغو قوانین سخت‌گیرانه کووید ۱۹، شاهد صعود ۱۳‌ه‌ای در جدول رتبه‌بندی بود. پیشرفت‌ها هرچه چشم‌گیرتر باشند، شهرهای آسیایی را به مکان‌های بهتری برای زندگی تبدیل می‌کنند. به عنوان مثال در مساله زیرساخت‌ها، هند در حال ارتقاء گسترده شبکه حمل و نقلش است. قطارهای سریع‌السیرجدید به دهلی، رتبه‌اندازی شده‌اند و شبکه متروی

خبر

نمرات «امتحانات نهایی» یا مجموع نمرات «مستمر»

کدام در کنکور موثر است؟



به گفته رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، «نمره خام» نمرات (تمام دروس) جمع می‌شود و «نمره» نمرات (تمام دروس) جمع می‌شود و «نمره» نمرات (تمام دروس) جمع می‌شود. این نمرات «خام» است. برای اعمال سهم ۴۰ درصدی سوابق تحصیلی در کنکور، در اختیار سازمان سنجش قرار می‌گیرد.

محسن زارعی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اعلام نتایج قطعی اعتراض دانش آموزان به نمرات آزمون‌های نهایی طی امروز، اظهار کرد: امروز نتیجه قطعی نمرات آزمون نهایی دانش آموزان اعلام می‌شود. این نمرات «خام» است. ابتدا باید تراز شوند. سپس نمرات دروس «جمع» شود و نهایتاً «نمره کلی» ایجاد شود که ما این نمره کلی را برای اعمال سهم ۴۰ درصدی سوابق تحصیلی در کنکور، در اختیار سازمان سنجش قرار دهیم.

وی با تأکید بر اینکه بر تمام اعتراضات ثبت شده نسبت به نمرات امتحان نهایی رسیدگی شد، توضیح داد: در این مدت به همه اعتراضات رسیدگی و برگه‌ها با دقت تصحیح مجدد شد. اگر اختلاف مغایرت نمره بین نمره صحح چهارم با مصححین قبلی بیش از سه نمره بود، ما این برگه را دوباره به چرخه تصحیح انداختیم تا اطمینان داشته باشیم این نمره حق واقعی دانش آموز است تا این نمره را به عنوان نمره نهایی درج کنیم.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با یادآوری اینکه ملاک اعمال اثر ۴۰ درصدی آزمون نهایی در کنکور، نمره برگه امتحان نهایی است، افزود: سابقه تحصیلی که ما به سازمان سنجش اعلام می‌کنیم در واقع نمرات (آزمون نهایی) دانش آموزان است. این نمرات باید تراز شوند. نمره کل این نمرات نیز بر اساس ضرایبی که دارند تولید می‌شود.

وی ادامه داد: این نمره کل توسط ما به سازمان سنجش داده می‌شود تا سازمان سنجش نمره کل را به عنوان سهم ۴۰ درصدی در کنکور در نظر بگیرد. سهم آزمون سراسری هم ۶۰ درصد است. نمره کلی که ما به سازمان سنجش ارائه می‌کنیم با نمره آزمون سراسری در کنار هم قرار می‌گیرد، این دو با هم جمع می‌شوند و سپس دانش آموز تعیین رتبه می‌شود.

زارعی همچنین درباره فرآیند «تراز شدن» نمره امتحان نهایی دانش آموزان تصریح کرد: این تراز شدن یعنی مشخص شود که نمره امتحان نهایی فرد در جامعه آماری شرکت‌کنندگان چه وضعیت و چه وزنی دارد. وی در خصوص ارسال سوابق تحصیلی به سازمان سنجش نیز گفت: باید ابتدا سوابق تحصیلی فارغ التحصیلان را در my.medu.ir نمایش دهیم و آنها تایید کنند، سپس سوابق تحصیلی دانش آموزان را در این سامانه نمایش دهیم و آنها تایید کنند و نهایتاً پس از اینکه سوابق تحصیلی از سوی دواطلبان تایید شد، کار تراز نمرات و تولید نمره کل را انجام دهیم و بعد سابقه تحصیلی را برای سازمان سنجش ارسال کنیم.

به گزارش ایسنا، در کارنامه دانش‌آموزان پایه دوازدهم نمراتی تحت عنوان «مستمر» وجود دارد که در واقع نمرات کسب شده و عملکرد دانش‌آموز در طول سال تحصیلی به شمار می‌رود. جمع تراز مستمر یا «نمرات آزمون نهایی» محاسبه و در کارنامه آنها تحت عنوان «نمره سال» درج می‌شود. درواقع در ایجاد نمره آخر ترم دانش‌آموزان، نمره مستمر تأثیر گذار است اما بنابر اظهارات رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، «نمره مستمر» در ایجاد سوابق تحصیلی برای کنکور موثر نیست؛ اما با توجه به کارنامه‌های ارسال‌ی به این خیزگزاری، در قبولی خردارمه دانش‌آموزان، با ارتقای نمرات امتحانات نهایی آنها، تأثیر بسزایی داشته است.

آیا تابستان امسال ناهنجاری دمایی داریم؟

تا کنون به ۳۰٫۱ درجه سلسیوس رسیده که یک درجه گرمتر از نرمال است. به گزارش ایسنا تمام ۳۱ استان کشور در کمتر از یک ماه اخیر با افزایش دما مواجه بوده‌اند که بیشترین افزایش دما با میزان ۱٫۸ درجه سلسیوس در کرمان و کمترین افزایش با ۰٫۱ درجه در کهگیلویه و بویر احمد رخ داده است.چشم‌انداز مدل‌های پیش‌بینی بلندمدت نیز نشان می‌دهد که میانگین دمای هوای کشور در تابستان امسال بالاتر از نرمال خواهد بود. از ابتدای تابستان تا کنون میزان نزولات جوی کشور نیز کمتر از نرمال بوده است، به‌طوری‌که بارندگی‌ها در ۲۸ استان کشور نسبت به شرایط نرمال کاهش یافته است. بر اساس اعلام سازمان هواشناسی بیشترین کاهش بارش با میزان ۱۳ میلی متر در استان گلستان و کمترین مقدار با ۰٫۱ میلی متر در استان های خوزستان و خراسان جنوبی ثبت شده است.

۴۸٫۵ درجه در شهر لنده این استان خبر داد. ولی بهره مند در گفتگو با ایسنا گفت: با توجه به نقشه‌های پیش‌یابی و الگوهای مختلف جوی، طی پنج روز آینده آسمان غالب استان صاف، گاهی در برخی نقاط وزش باد شدید پیش‌بینی می‌شود. وی اظهار کرد: به لحاظ دمایی اگر چه از فردا در برخی نقاط استان حدود یک تا دو درجه کاهش نسبی دما داریم اما همچنان ماندگاری هوای گرم در سطح استان

^[1] تا کنون به ۳۰٫۱ درجه سلسیوس رسیده که یک درجه گرمتر از نرمال است

^[2] به گزارش ایسنا تمام ۳۱ استان کشور در کمتر از یک ماه اخیر با افزایش دما مواجه بوده‌اند که بیشترین افزایش دما با میزان ۱٫۸ درجه سلسیوس در کرمان و کمترین افزایش با ۰٫۱ درجه در کهگیلویه و بویر احمد رخ داده است

^[3] چشم‌انداز مدل‌های پیش‌بینی بلندمدت نیز نشان می‌دهد که میانگین دمای هوای کشور در تابستان امسال بالاتر از نرمال خواهد بود

^[4] از ابتدای تابستان تا کنون میزان نزولات جوی کشور نیز کمتر از نرمال بوده است

^[5] بر اساس اعلام سازمان هواشناسی بیشترین کاهش بارش با میزان ۱۳ میلی متر در استان گلستان و کمترین مقدار با ۰٫۱ میلی متر در استان های خوزستان و خراسان جنوبی ثبت شده است


پیش‌بینی می‌شود. بهره مند بیان کرد: در ۲۴ ساعت گذشته شهر لنده، مرکز شهرستان لنده با بیشینه دمای ۴۸٫۵ درجه سانتیگراد گرم‌ترین و شهر سی سخت مرکز شهرستان دنا تا ۴۰٫۲ درجه سانتیگراد خنک‌ترین نقاط استان کهگیلویه و بویراحمد بودند.