

یادداشت

اسکان نوروزی در مدرسه‌ها



در تعطیلات نوروزی امسال، یکی از موضوع‌هایی که در فضای مجازی در زمینه آموزش و پرورش مطرح بود، وضعیت و شرایط و امکانات مدرسه‌هایی بود که فرنگیان مسافر و همراهان آنها در آن اسکان می‌یافتند. به یمن گسترش فضای مجازی، بازتاب تصویری (عکس و فیلم)

شرایط بهداشتی و امکانات این مدرسه‌ها، بیش از پیش آسان شده است. در تلگرام، چند کانال متعلق به فرهنگیان به خوبی دست به پویشی و بازتاب عکس‌ها و فیلم‌هایی زدند که سراسر فرهنگیان اسکان یافته در شهرهای سراسر کشور برای آنان فرستاده می‌شد. آنچه در عکس‌ها دیده می‌شد البته برای خود فرهنگیان که در سال‌های گذشته در روزهای تعطیل در مدرسه‌ها اسکان یافته‌اند تازیه‌های شگفت و ناآشنایی نبود اما بازتاب گسترده‌ای را که امروزه و مفیدی بود که احتمال دارد در آینده با پدیده‌های خودش را داشته باشد. برخی از عکس‌ها و فیلم‌ها خبر از وضعیت و شرایط نسبتاً خوب این مدرسه‌ها می‌داد و برخی از وضعیت و شرایط بد یا بسیار بد آنها. ارائه کلی‌ریزی کلی در این مورد کار آسانی نیست می‌توان گفت تا رسیدن به شرایط مطلوب و آرومند در سراسر کشور، هنوز راه زیادی مانده است.

مدولباس

لباس پوشیدن برای شکم‌گنده‌ها

فرهنگ مکان شکم بزرگ مشکلی است که بسیاری از افراد به ویژه در سنین میانسالی یا آن درگیر هستند. این موضوع در زنان دلیل نوع لباس های زنانه ناممکن است و به سبب پهن شدن و ورزش های خفیف وزن و البته کوچک شدن شکم شاید تنها راهکاری باشد که به نظر خیلی از ما برسد، اما به خوبی می دانیم که این روش وقت گیر است و مشکل را در کوتاه مدت رفع نمی کند. به همین دلیل متخصصان مدول لباس پیشنهاد می دهند که به رعایت آنها در لباس پوشیدن، می توان شکم بزرگ را مخفی کرد و اندام را زیاده از نشان داد. نخستین نکته ای که خانم هایی که شکم بزرگی دارند باید آن را رعایت کنند این است که از پوشیدن لباس هایی با خطوط افقی و رنگ های تند و روشن اجتناب کنند. همچنین پوشیدن کت های یک سر به جای گن هایی که فاقه روی شکم را می پوشانند می تواند در پیکر شما بزرگ افراد موثر باشد. یکی از بهترین ایده ها برای خانم هایی که شکم بزرگی دارند استفاده از کمرهای پهن به جای کمرهای باریک است. کمر پهن پهن بزرگی شکم را پنهان می کند. همچنین می توانید از گردنبند و گوشواره های بزرگ استفاده کرد تا توجه از شکم بزرگ به صورت این افراد معطوف شود. خانم هایی که شکم بزرگی دارند معمولاً دارای اضافه وزن در قسمت ران یا هستند به همین دلیل بهترین انتخاب برای این خانم ها استفاده از کفش های ساق دار یا شانه بلند است که باها را کشیده تر نشان دهد. معمولاً خانم هایی که شکم بزرگی دارند سعی می کنند به پوشیدن توپیک هایی گشاد شکم بزرگ خود را پنهان کنند در صورتی که این بهترین کار ممکن است. با کم بزرگی شکم چند برابر می شود. از سوی دیگر کمرهایی که دچار چاقی در ناحیه شکم هستند فکر می کنند اگر شلوارهای گشاد بکسره بپوشند چاقی شکم خود را می توانند پنهان کنند در صورتی که بهترین انتخاب برای آنها شلوارهای درپا گشاد است. همچنین بهترین راه برای خانم هایی که شکم بزرگی دارند ادامن های تنگ با کمر پهن است.



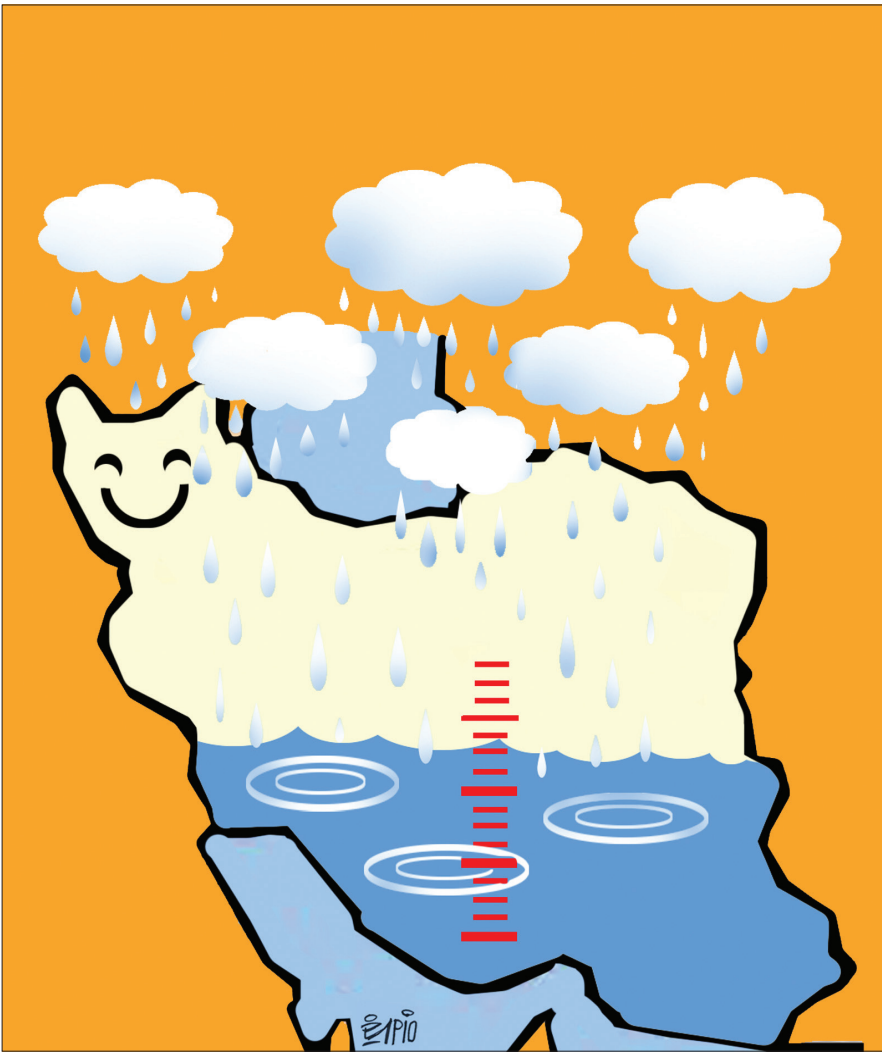
چہرہ روز

همین چند سال پیش بود که مسئولان وزارت آموزش و پرورش وجود حتی یک دانش آموز معنادار را هم تکذیب می کردند و سعی می کردند صورت مساله را به کلی پاک کنند. گاهی هم برای توجیه کار فتنه با توجیه به اینترنک را دانش آموز معنادار شد دیگر نتواند به مدرسه درس بخواند، دانش آموز معنادار دانش را با محاضرات و آموزش و پرورش سعی کرده با این واقعیت کنار بیاورد. نادر منصوریایی مدیر کل دفتر ارتباطات در برابر آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از سر ادای است که در این زمینه با صراحت صحبت می کند. او گفته، هیچ دانش آموزی دارای اختلال مصرف مواد مخدر از مدرسه اخراج نمی شود. او گفته، دانش آموزان در معرض خطر نیاز آموزشی که دچار اختلال مصرف مواد هستند، مناسباتی شده و ضمن ارائه خدمات مداری مختصر آموزش و توانمندسازی در مدرسه، در صورت نیاز توسط درمان و حمایت های اجتماعی به دستگاه های همکار معرفی می شوند. این اقدامات در قالب بخشنامه های ادارات کل آموزش و پرورش ابلاغ شده است. منصور کبیله علاوه بر پذیرش مساله وجود تعداد اندکی دانش آموز معنادار می گوید باید برای هدایت و ترک اعتیاد آنها تلاش کرد.



فرهیختگان
هوا
بارانی این روزهای
پایتخت و پنهان
شدن برج میلاد در
پشت مه. این عکس
را آقای محرایی برای
ما ارسال کردند.

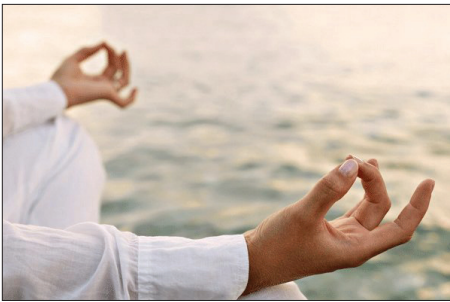
کارتون



● باران‌های نوروزی حال ایران را خوب کرد

کلینیک سلامت

ورزش‌های درمان افسردگی



درمختلک خیلی از ما گمان می‌کنیم که کارکرد اصلی ورزش در سلامت جسم نمود دارد، اما واقعیت این است که ورزش نقش اساسی در مقابله با بیماری‌ها و اضطراب‌ها دارد. می‌تواند هورمون لیبلی بسیاری از متخصصان مغز و اعصاب به بیماران خود ورزش‌های منظمی را توصیه می‌کنند. در میان ورزش‌هایی هستند که بیشتر روی سلامت ذهن، تأثیر گذاردند. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که دویدن، پیاده‌روی و یوگا فاکتور زیادی در کاهش افسردگی دارند. دویدن برای سلامتی بسیار مناسب است. این ورزش کاری سوزی بالایی دارد و احتمال بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. بنابراین پیاده‌روی دقیق به دویدن در طول عمر افزایش می‌دهد. دویدن بر روی روحیه در حد تأثیر مثبت دارد. دویدن تغییراتی در انتقال دهنده‌های عصبی همچون سروتونین و نوراپینفرین ایجاد می‌کند که باعث احساس خوب می‌شوند. به نظر می‌رسد که دویدن تأثیر زیادی بر آرامش ذهن دارد. از سوی دیگر پیاده‌روی در جنگل و طبیعت را نیز توصیه می‌کنند. گذراندن زمان در کنار طبیعت باعث کاهش اضطراب می‌شود و ترشح هورمون آرامش بخش را در بدن افزایش می‌دهد. ضمناً این کار حافظه را نیز بهبود می‌بخشد. ورزش آرام‌بخش دیگر یوگا است. این ورزش یوگای، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. بنابراین یوگا، برای بیماران مبتلا به افسردگی تجویز می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این ورزش ملایم تأثیر زیادی بر کاهش نشانه‌های افسردگی و استرس دارد. یکی از ویژگی‌های خوب یوگا این است که این ورزش بر پایه حرکات کششی و قدرتی است و بر تنفس تمرکز دارد. بنابراین باعث آرامش فرد می‌شود.

سرفشینان کشتی

کره جنوبی زنده نمانده‌اند

سخنگوی درپایای او گوشته شفت «امیدیها»
 برای زنده پیدایش کردن ۲۲ نفر گشتی کشتی
 برای ناپدید شده کروجنوی است برای بقیه شفت است.
 نابیر اعلام نیروی درپایای او گوشتی کشتی
 یاری که حامل ۲۴ نفرین بود در جنوب
 اقیانوس اطلس ناپدید شد. تنها دو ملوان
 فیلیپینی که روی یک قایق نجات حاضر بودند
 نجات پیدا کردند. برای باز حاکمی است
 امیدی برای زنده یافتن دیگر سرنشینان این
 کشتی برای وجود ندارد. هر چند جستجوگاه
 همچنان ادامه دارد. این کشتی یاری روز جمعه
 یازدهم فروردین امسال در حدود ۳۷۰۰ کیلومتری
 سواحل اوگوئه دچار حادثه شد و یک باکتری
 برزیلی و یک فرود کشتی آفریقینی با حضور
 در منطقه در حال کمک رسانی به عملیات
 جستجو و هستند. به گزارش خبرگزاری
 روترز، هشت نفر از سرنشینان ناپدید شده
 این کشتی ملیت کروجنوی داشته و ۱۶ نفر
 دیگر فیلیپینی بودند.



عکس نوشت

