

برگزاری امتحانات دانش‌آموزان طبق برنامه

نسل فردا: سـخـنـگـوی وزارت آموزش و پرورش از برگزاری امتحانات نهایی دانش‌آموزان طبق برنامه از پیش تعیین‌شده خبرداد.علی‌فرهادی، معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش از برگزاری امتحانات نهایی طبق برنامه از پیش تعیین‌شده خبرداد و گفت: از دانش‌آموزان تقاضا داریم در وقت مقرر در محل آزمون نهایی حضور یابند و با آمادگی کامل در این آزمون شرکت‌کنند.وی در ادامه از دانش‌آموزان خواست تا از هرگونه اطلاع‌یابی در این خصوص آن‌هم از مراجع غیررسمی خودداری‌کنند.

یافته‌ها

آووکادو خطر ابتلا به دیابت را در خانم‌ها کاهش می‌دهد

پریسا جمعی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام‌شده، مصرف آووکادو خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ رو در زنان کاهش می‌دهد، اما در مردان نه. آووکادو دارای بافتی خامه‌ای است و فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد. امروزه، نتایج حاصل از تحقیقات انجام‌شده حاکی از آن است که این خوراکی مغذی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ گزینیه‌ای عالی است.

در یک مطالعه سطحی منتشرشده در مجله آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، رابطه بین مصرف آووکادو و دیابت در بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفت.

طی این تحقیق بیش از ۲۸۰۰۰ بزرگسال در سنین مختلف مورد بررسی قرار گرفتند. در نتیجه محققان دریافتند زنانی که آووکادو مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که آووکادو مصرف نمی‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

اما این تحقیق هیچگونه اثر تباطلی بین مصرف آووکادو و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان نشان‌ن داد.

ابتلا به دیابت نوع ۲
همانطور که شاید مطلع باشید، آووکادو سرشار از چربی‌های اشباع نشده خوب، سرشار از فیبر، و تعداد زیادی ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی می‌باشد، در نتیجه باور اینکه آووکادو می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند سخت نیست.

همانطور که گفته شد آووکادو سرشار از فیبر است.

مصرف غذاهای سرشار از فیبر قند خون را مدیریت کرده و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود. از آنجایی که فیبر راه خود را از طریق سیستم گوارشی بازمی‌کند، به کند شدن هضم کمک کرده و در نتیجه باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید و از افزایش سریع گلوکز خون بعد از خوردن غذا پیشگیری می‌کند، که هر دو به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک می‌کنند.

چربی نیز همچون فیبر به کند شدن هضم کمک کرده و در نتیجه قند خون را مدیریت می‌کند و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود.

از دیگر خواص چربی‌های غیر اشباع و فیبر مفید بودن آنها برای سلامت قلب می‌باشد.

به این دلیل که عوامل خطر دیابت و بیماری قلبی باهم مشابه هستند پس این دو عارضه با یکدیگر مرتبطند. آووکادو یک خوراکی سالم و عالی برای قلب است و به دلیل دارا بودن چربی غیراشباع و فیبر به حفظ سطح کلسترول LDL سالم کمک کرده و در نتیجه خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. هرچیزی که برای قلب مفید است برای دیابت، قند خون و عملکرد و کنترل متابولیک نیز مفید می‌باشد.

پیسروی از یک رژیم غذایی سالم که معمولا شامل خوراکی‌های گیاهی از جمله میوه‌ها و سبزیجات است، به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوامل خطر بیماری قلبی عروقی کمک می‌کند.
به علاوه، باید بدانید که در خلاف اکثر میوه‌های دیگر، آووکادو حـصـوی هیچ‌گونه قند طبیعی نیست و بر پاسخ گلیسمی تأثیری ندارد. چرا آووکادو فقط به کاهش خطر دیابت در زنان کمک می‌کند نه در مردان؟

مطالعات انجام‌شده تنها نشان دهنده مفید بودن آووکادو برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در زنان است، نه در مردان.

محققان براین باورند که تفاوت یافته‌ها در مردان و زنان شاید به عوامل مختلف سبک زندگی زنان و مردان مربوط باشد. مردان در مقایسه با زنان بیشتر میل به سیگار کشیدن دارند و در نتیجه همین امر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان را افزایش می‌دهد. به گفته متخصصین عوامل متفاوت دیگری در شیوه زندگی ممکن است بر این موضوع تأثیر بگذارد. به علاوه، تفاوت‌های هورمونی بین مردان و زنان نیز می‌تواند تغییرات در نحوه تأثیر آووکادو بر سلامت متابولیک را تحت تأثیر قرار دهد.

منبع:
https://www.healthline.com/health/news/avocado-diabetes-risk-women?utm_source=ReadNext#Takeaway

نصب تابلوی «شهادای خدمت» در معابر منتهی به منازل شهیدان

مسئول سازمان بسیج مستضعفین شهرداری تهران از طراحی و نصب تابلوی «شهیدان خدمت» در معابر منتهی به منازل شهیدان خبر داد. به گزارش ایسنا، محمد مهدی حسن‌زاده ضمن اعلام این خبر گفت: به منظور بزرگداشت یاد و نام شهادی حادثه بالگرد رئیس‌جمهور و هیئت همراه و تکریم خانواده آنها، تابلوی مزین به نام و عکس «شهادای خدمت» در ورودی معابر منتهی به منازل آن شهیدان و لامقام نصب می‌شود.

به گفته وی، آیین نصب تمثال شهادی خدمت فردا طی مراسمی با حضور مسئولین، خانواده معظم شهدا و شهروندان برگزار خواهد شد.

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

جامعه Society

یلدا توکلی /گروه جامعه

tavakoli.yalda1@gmail.com

رئییی تنها یک نام نبود، مجاهدی بود خستگی ناپذیر که در هر مقام و کسوت برای مباره با فساد کمر همت بست. آیت‌اله رییسیی چه در کسوت ریاست‌دستگاه قضا و چه ریاست‌جمهوری همواره روحیه مبارزه با فساد را داشت و به آن عمل هم کرد و بارها عنوان کرده بود که در مبارزه با فساد هیچ خط قرمزی ندارد و با هر کس در هر رده‌ای که باشد، برخورد می‌شود. آیت‌الله رییسیی در حالی در راه و مسیر خدمت به شهادت رسید که انتظار می‌رود پرچم مبارزه با فسادیی که برافراشته بر زمین نماند.

هم در دولت و هم در قسوه قضاییه این موضوع را به خوبی به نمایش گذاشت

عصر روز یکشنبه، ۲۰ اردیبهشت ماه رئیس‌جمهور و تیم همراه در حال بازگشت از مراسم افتتاح سد «فیض قلعه‌سی» در مرز مشترک میان ایران و جمهوری آذربایجان بودند که بالگرد حامل ایشان، وزیر امور خارجه، امام جمعه تبریز، استاندار آذربایجان شرقیی و... در محدوده کوهستانی ورزقان دچار حادثه شد. سرانجام پس ۱۵ ساعت جستجو، بالگرد مذکور کشف و مشخص شد که در جریان این سانحه تمامی سرنشینان به شهادت رسیده‌اند. آیت‌الله شهید سید ابراهیم رییسیی رییس‌جمهوری که در مسیر خدمت به شهادت رسید، در مبارزه با فساد نیز یکی از ارکان تأثیرگذار نظام بود که هم در دولت و هم در قوه قضاییه این موضوع را به خوبی به نمایش گذاشت.

خادم مردم، حامی مستضعفان، سیدمحرمان، عدالت‌خواه تنها برخی از عناوینی است که در وصف شهیدجمهور آیت‌الله ریسیی عنوان می‌شود.واقعیت آن است که رییسیی خط قرمزهای ادعایی را به رسمیت نمی‌شناخت و معتقد بود که خط قرمز «منافع ملی»

رییس کل سازمان نظام پزشکی، ضمن عرض تسلیت شهادت رییس‌جمهور و همراهانش در حین خدمت، گفت: جان‌های مقدسی که در راه کشور و خدمت به مردم تقدیم می‌شوند به طور حتم زمینه رشد و اعتلای کشور را فراهم می‌کنند.

محمد رییس‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان

مسیر خدمتگزاری جهادی به مردم با قوت ادامه دارد

نسل فردا: رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا با تسلیت شهادت رئیس‌جمهور محبوب، تأکید کرد که مجاهدت‌ها و تلاش‌های صادقانه شهیدرییسیی هرگز فراموش نخواهد شد.سردار حسین رحیمی گفت: خبر شهادت رئیس‌جمهور عزیزمان، ما را به یاد سخن امام‌راحل عظیم‌الشان‌مان می‌اندازد که «شهادت هنر مردان خداست» و بدون شک شهادت بهترین سرتاجم و مزد و پاداش کسانی است که برای خدمت‌گذاری به مردم شبانه‌روز مجاهدت و عمر خود را وقف خدمتگزاری به مردم می‌کنند. شکی نیست که مجاهدت‌ها و تلاش‌های صادقانه این عزیزان سفر کرده هرگز فراموش نخواهد شد.

شنبه ۱ خرداد ۱۴۰۳
سال سی‌وسوم | شماره ۲۲۵۸
۲۱ می ۲۰۲۴ | ۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۵

نقش ویژه آیت‌اله شهید رییسیی در مبارزه با فساد

پرونده مهم دیگری که در زمان آیت‌اله رییسییی مورد رسیدگی قرار گرفت، پرونده علیرضا زبیا‌حالت منفرد معروف به جعبه سیاه پرونده بابک زنجانی بود که پس از رسیدگی، او به ۲۵ سال حبس و رد مال محکوم شد.

اصلاح زمینه‌های فسادزاد در نظام بانکی
پرونده‌هایی که به آنها اشاره شد نمونه‌هایی هستند که نشان از عزم آیت‌اله رییسییی برای مبارزه قاطع با فساد بود که آن را نه فقط در کلام بلکه در عمل نشان داد. اصلاح زمینه‌های فسادزا در نظام بانکی، نظام مالیاتی و در نظام پولی و بانکی و نظام صادرات و واردات و همه نظام‌های اقتصادی و در حوزه‌های مسائل اجتماعی از جمله اقدامات رییسییی در دستگاه قضایی بود و تأکید داشت که نیازمند یک اقدام جدی و اساسی است. آیت‌اله رییسییی بارها در سخنان خود بر این نکته تأکید داشت که امروز حرکت امیدوارانه و دوری از یاس و ناامیدی و همچنین حضور فعال و پرهنیز از هرگونه انفعال برای همه مردم و مسئولان کشور، مسیر صحیحی است که از سوی رهبر معظم انقلاب ترسیم شده است و قضات، کارکنان و مسئولان قضایی نیز با تبعیت از این پیام بلند و توصیه راهگشا، تمام تلاش خود را برای تحقق حرکت امیدوارانه و فعالانه در گام دوم انقلاب، به کار خواهند بست.

آیت‌اله رییسییی در کسوت رئیس‌جمهور هم همچنان بر طی مسیر خدمت و مبارزه با فساد تأکید داشت و در عمل اثبات کرد خط قرمزی در مواجهه با فساد ندارد؛ بلکه در برخورد با متخلفان نیز پیش قدم و بدون تعارف است. یکی از موضوعات مهمی که در دولت رییسییی برای اولین بار پیگیری و رسیدگی شد، پرونده جای دیش بود.

فساد پرونده جای دیش رقمی حدود سه میلیارد دلار ۴۰۰ میلیون است که رییسییی از آن ساده نگذشت و با پیگیری دولت او این پرونده مهم برای رسیدگی قضایی به قوه قضاییه ارجاع شد و اکنون نیز در حال رسیدگی است.

جعبه سیاه پرونده بابک زنجانی

رییس کل سازمان نظام پزشکی،

جان‌های مقدسی که در راه خدمت تقدیم می‌شوند زمینه اعتلای وطن را فراهم می‌کنند

مقام معظم رهبری، کشور باید بدون وقفه با حداکثر توان و تلاش به‌پیس برود و خلیی در کار کشور ایجاد نخواهد شد. رییس‌زاده با بیان اینکه جامعه پزشکی در کنار مسئولان و مردم حضور دارند، اظهار کرد: اگر چه عم و غصه، دل‌های مردم را فرا گرفته است و تمام مردم داغدار هستند اما راه خدمت ایشان باید ادامه یابد.

اینکه شهادت رییس‌جمهور یک حادثه سخت است، اظهار کرد: شهادت رئیس‌جمهور مجاهد و پر تلاش و تیم همراه ایشان را تسلیت می‌گویم. رییس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به آخرین دیدارش با آیت‌اله رییسییی گفت: روز شنبه، یک روز پیش از وقوع این حادثه، من در جلسه رویداد جایزه ملی جمعیت که در سالن اجلاس سران

اینکه شهادت رییس‌جمهور یک حادثه سخت است، اظهار کرد: شهادت رئیس‌جمهور مجاهد و پر تلاش و تیم همراه ایشان را تسلیت می‌گویم. رییس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به آخرین دیدارش با آیت‌اله رییسییی گفت: روز شنبه، یک روز پیش از وقوع این حادثه، من در جلسه رویداد جایزه ملی جمعیت که در سالن اجلاس سران



طی این دیدار، اکبر فرج‌نیا مدیرعامل شرکت توزیع نیرویی برق تبریز ضمن تأکید بر افزایش تعاملات با فرماندهی انتظامی در راستای پیشگیری از وقوع سرتقت تجهیزات شبکه، با اهدای لوحی از تلاش‌ها و زحمات پرسنل خدمت فرماندهی انتظامی استان و شهرستان به منظور تأمین امنیت تأسیسات و شبکه توزیع نیرویی برق قدردانی کرد.

قدردانی رییس کل دادگستری استان و شهردار از عملکرد برق تبریز در اجرای پروژه خیابان ۴۵متری انقلاب

رئیس کل دادگستری استان و شهردار تبریز از عملکرد برق تبریز در توسعه و اجرای پروژه برق رسانی و تأمین برق پروژه مسیر گشایی خیابان ۴۵متری انقلاب قدردانی کردند.

موسی خلیل‌لهی رئیس کل دادگستری آذربایجان شرقیی و یعقوب هوشیار

مدیرعامل شرکت توزیع نیرویی برق تبریز بیان کرد؛

تشکیل هسته علمی و ارائه نوآوری همکاران در مراجع و مناصب علمی

روح‌اله عبدالعلی‌زاده /گروه جامعه

news@naslefarda.net

مدیرعامل شرکت توزیع نیرویی برق تبریز گفت: فعالیت‌ها و نوآوری‌های همکاران اکثر ادغدغه صنعت برق بوده و با تثبیت و اجرایی کردن این نوآوری‌ها می‌تواند در بسیاری از موضوعات تأثیرگذار باشند.

اکبر فرج‌نیا در ششمین نشست شورای معاونان، مشاوران و مدیران شرکت، با اشاره به کسب عنوان "نخبه ملی در عرصه کار و تولید" توسط همکاران شرکت در سی و پنجمین جشنواره ملی

امنتان، ویژه نخبگان عرصه کار و تولید در بخش‌های کارگسری، گروه‌های کار و واحدهای تولیدی اظهار کرد: افتخار آفرینی همکاران در هر جایگاهی منشا خیر برکت بوده، نمونه‌ای از تلاش و زحمات خانواده شرکت بزرگ توزیع برق تبریز است که متاثر از دانش و ظرفیت علمی بالای همکاران شاغل در شرکت است. وی ادامه داد: ظرفیت کارشناسی و علمی شرکت فراتر از جایگاه فعلی بوده و می‌تواند منشا کار و فعالیت و نوآوری و بهبود شرایط خدمت رسانی باشند.

مدیرعامل شرکت توزیع نیرویی برق تبریز با تأکید بر ساماندهی فعالیت علمی و ارائه آن در مراجع و مناصب علمی مختلف، تشکیل هسته علمی توسط مرکز تحقیقات شرکت، ادامه داد: فعالیت ها و نوآوری‌های همکاران اکثر ادغدغه صنعت برق بوده و با تثبیت و اجرایی کردن این نوآوری‌ها می‌تواند در بسیاری

وصول مطالبات متوجه خود مدیران