

پروژه‌ای که از اصل خلاف قانون است

ناگفته‌های «پورمحمدی» از منوریل قم

احمدی نژاد صریحا در پرونده منوریل دستور داده و فراتر از یک توصیه اداری است

با حضور مشاور رئیس سازمان اوقاف:

تجمع انزجار از اسرائیل کودک کش در قم برگزار شد

مدیر کل راه و شهرسازی استان قم:

محور پردیسان - ورجان چهار بانده می شود

ایمان: مدیر کل راه و شهر سازی استان قم از چهار بانده شدن محور پردیسان - ورجان خبر داد.

به گزارش خبرنگار ما، مهندس محسن بهشتی پیش از ظهر روز گذشته در جمع خبرنگاران با اعلام این خبر اظهار داشت: کار مطالعات چهار خطه شدن محور پردیسان - ورجان در حال انجام است و پس از پایان مطالعات در صورت تخصیص اعتبارات لازم عملیات اجرایی آن آغاز خواهد شد. وی ادامه داد: در همین راستا ز

مدیر عامل آیفار نسبت به عدم پرداخت آب بهای مصرفی هشدار داد!

قطع انشعاب آب و پیگیری قضایی

اعلام زمان پخش سریال جدید مدیری

تلاش «شیخ نور» برای جلوگیری از ورود افراطیون به عرصه سیاسی

ناطق؛ بازیگردان یا بازیگر

ناطق باز می گردد. تیترا این روز های روزنامه ها و رسانه های کشور خبر از بازگشت مردی می دهد که مدت ها بود روزه سکوت گرفته بود. به قول خودش هیچگاه از سیاست دور نبوده. اما تصمیم گرفته بود در مسائل انتخاباتی ورود نکند و کاندیدا نشود. اما بعد از مدت ها علی اکبر ناطق نوری به صحنه ی سیاسی کشور برگشت و طی روزهای گذشته دیناری با نمایندگان رسانه ها و خبرگزاری های کشور برگزار کرد و در آن جدید ترین مواضع خود را بیان کرد. به طوری که یکی از روزنامه ها از تیترا ناطق جدید برای این دیدار و صحبت های این فعال سیاسی استفاده کرد.

سال گذشته نیز در همین ماه مرداد رسانه های کشور خبر از بازگشت ناطق داده بودند، اما بعد

عضوهیئت رئیسه کمیسیون ملی و سیاست خارجی مجلس:

مجلس نمی تواند در متن «برجام» دخالت کند

عباسعلی منصورى آرانى عضوهیئت رئیسه کمیسیون ملی و سیاست خارجی مجلس گفت: درباره اینکه مجلس می تواند در متن دخالت کند، پاسخ، خیر است. چون این متن با لایحه و طرح که به مجلس بیاید و ما بندها را کم و زیاد کنیم، بسیار متفاوت است. در این صورت برای واو به واو این متن دوباره ۶ کشور و ایران باید بنشینند و روی آن ها به توافق برسند. پس بنابراین مجلس می تواند بگوید که همین محتوا را قبول دارد و ندارد و حق دخالت در متن را ندارد...

صدور حکم سعیدمرتضوی تا آخر مردادماه

رئیس سازمان بازرسی کل کشور:

اگر برخی گزارش‌ها منتشر شود، آقایان در ایران نمی‌مانند

سرمقاله: آیت‌ا... محسن غرویان

«اتحاد» لازمۀ توفیق اصلاح‌طلبان و حامیان دولت

بی‌تردید امروز نیاز بهاعتدال در مثنی و روش برای تمام فعالین سیاسی احساس می‌شود؛ اما منفعت‌طلبانی هستند که اتحاد اصلاح‌طلبان و رهپویان اعتدال را برنقشه در جهت خلاف آن گام بردارند. باروی کار آمدن دولت اعتدال فضای سیاسی کشور –

به اتهام آمران و دستوردهندگان حمله به اینجانب رسیدگی شود

انتظار علی‌مطهری از دستگاه قضایی

بانک مدرن اقتصاد

طرح سرمایه‌پذیری

- مدت سپرده سرمایه‌گذاری ۶ تا ۶۰ ماه
- نرخ سود علی‌الحساب سپرده ۱۲٪ سالانه
- میزان تسهیلات تا سقف ۱۰۰٪ مبلغ سپرده
- بازپرداخت اقساط از ۶ تا ۶۰ ماه
- نرخ سود تسهیلات ۲/۵٪ تا ۵/۵٪ بیش‌تر از نرخ سود علی‌الحساب سپرده

سود علی‌الحساب + تسهیلات

www.mebank.ir (۰۲۱) ۸۹۸۹۲۲

شماره‌مجاز: ۲۵۲۶

شماره‌مناقصه: ۹۴/۵

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه گران یک مرحله‌ای (نوبت اول)

شرکت گاز استان قم

در نظر دارد: **کالیبراسیون کنتورهای توربینی (pc)** را از طریق مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) و پس از ارزیابی کیفی به مناقصه گران واجد شرایط واگذار نماید:

الف- شرح مختصر کار:

۱) سرویس و کالیبراسیون کنتورهای توربینی ۲الی ۱۲ اینچ به تعداد ۲۴۰ عدد

ب) محل اجرا:

استان قم می باشد.

ج- شرایط پیمانکاران متقاضی:

۱) توانایی تامین کالا و انجام کار در مدت ۳۶۵ روز تقویمی

۲) دارا بودن گواهی رتبه برنامه ریزی تاسیسات و تجهیزات و پروانه بهره برداری معتبر از کارگاه یا کارخانه با فعالیت مرتبط با کنتور.

۳) توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی به عنوان سپرده شرکت در مناقصه .

د) مهلت اعلام آمادگی و دریافت اسناد ارزیابی کیفی تا تاریخ **۹۴/۰۵/۳۱** می باشد

ه) مهلت عودت اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ **۱۳۹۴/۰۶/۱۴** می باشد.

مناقصه گران می توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی به آدرس قم، بین میدان امام خمینی و میدان شهید زین الدین کوچه شماره ۱۸ شرکت گاز استان قم، امور قراردادها مراجعه نمایند. در ضمن این آگهی از طریق نشانی سایت شرکت گاز استان قم به آدرس: **WWW.nigc-qpgc.ir** یا سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس **WWW.Spac.ir** قابل دریافت است.

نکات قابل توجه:

۱) شرکت گاز استان قم پس از انجام ارزیابی کیفی نسبت به دعوت از شرکت های واجد صلاحیت به مناقصه اقدام به عمل خواهد آورد.

۲) ارایه مدارک فوق الذکر هیچگونه حقی را جهت متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

۳) در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می توانند با شماره تلفکس امور قراردادهای شرکت گاز استان قم ۰۲۵-۳۶۶۲۰۰۰۴ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت گاز استان قم

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۳٬۸۷۴٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۸۹۴٬۳۲۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۸٬۷۳۰٬۰۰۰
سکه امامی	۸٬۷۴۰٬۰۰۰
نیم‌سکه	۴٬۷۵۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۶۶۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۷۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌بازار
۲۰۶ تیپ ۵	۲۴٬۴۰۰٬۰۰۰
۲۰۶SDیو ۸	۳۷٬۲۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۳۲٬۴۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۳۲٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELX	۴۳٬۶۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۹٬۰۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۴۶٬۰۰۰٬۰۰۰
ران‌ا LX	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
ران‌ا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LX	۳۰٬۲۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷F	۳۱٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۷٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت‌بازار
زوتی S۳۰۰	۷۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کارا۱۵۱۱	۱۷٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱۱	۲۱٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱۱	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۲	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰
سایپا تیباسX	۲۴٬۵۰۰٬۰۰۰
آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت‌بازار
MVM ۳۱۵	۴۱٬۵۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۳۰	۴۲٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۲۳	۶۸٬۰۰۰٬۰۰۰
MVMX۳۳ جدید انومات	۷۵٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM۱۱۰ چهار سیلندر	۲۰٬۵۰۰٬۰۰۰

کوتاه
قیمت شیر خام اعلام شد
در حالی که مصوبه قیمت ۱۴۴۰ تومانی شیر خام تیرماه سال گذشته ابلاغ شد، مجدداً با جزئیات بیشتر از سوی ستاد هدفمندی یارانه‌ها برای اجرا از سوی کارخانه‌های لبنی تصویب و ابلاغ شد.
تیرماه سال گذشته بود که ستاد هدفمندی یارانه‌ها براساس پیشنهاد وزارت جهاد کشاورزی در راستای حمایت از دامداران نرخ جدیدی را برای خرید شیر خام از دامداران از سوی صنایع لبنی تصویب و ابلاغ کرد که بر این اساس کارخانه‌های لبنی موظف بودند هر کیلوگرم شیر خام با پار میکروبی زیر ۱۰۰ هزار و چربی ۳٫۲ درصد را ۱۴۴۰ تومان خریدان کنند که البته از آن زمان تاکنون از سوی صنایع لبنی اجرا نشده است. در پایان اولین هفته مردادماه مجدداً ستاد هدفمندی یارانه‌ها مصوبه سال گذشته خود را که اجرایی نشده بود با اضافه کردن جزئیات و تبصره ابلاغ کرد تا بتواند این قیمت را برای شیر خام اعمال کند.

براساس این مصوبه شیر خام خریداری شده توسط کارخانه‌های لبنی براساس میزان بار میکروبی قیمت‌گذاری شده و باوجود تأکید بر انجام تست‌های کیفی مطابق بااستانداردملی کشور،سازمان حمایت مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان موظف به پایش، پیگیری و نظارت بر اجرای این قیمت‌ها از سوی کارخانه‌های لبنی شده است. در این مصوبه قیمت هر کیلوگرم شیر خام اینگونه تعیین شده است که شیر خام با پار میکروبی کمتر از ۱۰۰ هزار معادل ۱۴۴۰ تومان، شیرخام با پار میکروبی ۱۰۰ تا ۵۰۰ هزار معادل ۱۴۲۰ تومان، شیر خام با پار میکروبی ۵۰۰ هزار تا یک میلیون معادل ۱۳۸۰ تومان و شیر خام با پار میکروبی یک میلیون معادل ۱۳۲۰ تومان از دامداران خریداری شود. چربی تعیین شده شیرخام در این مصوبه ۳٫۲ درصد تعیین شده و در بند دوم مصوبه ستاد هدفمندی یارانه‌ها آمده است که به ازای هر یک‌دهم درصد افزایش یا کاهش درصد چربی ۱۲ تومان به قیمت‌های فوق اضافه یا کم می‌شود.



اقتصاد بیمار، پازل اشتباه چیده شده ای است که قطعات آن بر سر جای خود قرار نگرفته‌اند؛ در این اقتصاد، نهادهای نظامی مجری پروژه های اقتصادی هستند، مناطق آزاد به جای توسعه صادرات، به مبادی واردات تبدیل می شوند و نظام بانکی که باید نقش واسطه گری مالی داشته باشد، مهمان ناخوانده فعالان اقتصادی می شود و بنگاه داری می کند. بنگاه داری بانک ها یا همان فعال شدن نظام بانکی در حوزه های مختلف سرمایه گذاری، چالشی است که به دنبال نابرابر شدن بازدهی سود سرمایه گذاری به وجود آمده و در سالهای اخیر تشدید شده است؛ به این ترتیب، بانک ها از حوزه تامین منابع مالی فعالان اقتصادی خارج شده و در قالب یک بنگاه اقتصادی، منابع خود را به سمت بازارهای دیگر از جمله مسکن، تجارت و حتی یزیتنگ خودرو سوق داده اند.

البته بر اساس قانون بانکداری، هر بانک می تواند تا ۴۰ درصد سرمایه پایه خود، سرمایه گذاری مستقیم داشته باشد اما بحث بنگاهداری بانک ها از روزی بیشتر مورد توجه قرار گرفت که این رقم با ۱۱ درصد انحراف به ۵۱ درصد رسید و به این ترتیب بخشی از منابع بانک ها در حوزه هایی خارج از چرخه تسهیلات دهی منتقل شد. در مورد چرایی ورود بانک ها به بنگاه داری و سرمایه گذاری و همچنین تبعاتی که این روند به دنبال خواهد داشت، چند نکته قابل توجه است:

۱- در سالهای اخیر، هر گاه موضوع بنگاه داری بانک ها مطرح شده است، انگشت اتهام تنها به سمت نظام بانکی به نشانه رفته و تنها آنان مورد عتاب، موعظه و نقد قرار گرفته‌اند این در حالی است که کنار شرکت هایی که از طریق سرمایه گذاری مستقیم بانک‌ها ایجاد شده‌اند، بخشی از بنگاه دار شدن نظام بانکی ناخواسته بوده و دولت بابت رد دیون، برخی بنگاه های خود را به بانک ها واگذار کرده

معوقه ۱۷۰۰۰ یارانه‌بگیر حذف شده واریز می‌شود؟

بعد از برگرداندن چند هزار نفر از معترضان به حذف یارانه نقدی به لیست سازمان هدفمندی یارانه‌ها، اکنون این ابهام برای آنها ایجاد شده است که یارانه پرداخت نشده در دوران حذف، به آنها پرداخت خواهد شد؟ ابهامی که بعید به نظر می‌رسد پاسخ مثبتی داشته‌باشد.

بعد از اینکه غربالگری ۷۶ میلیون یارانه‌بگیر در چند ماه گذشته رنگ واقعیت به خود گرفته و سرانجام بعد از مدت‌ها انتقاد به روند پرداخت همگانی یارانه نقدی و کسری‌های ناشی از آن، دولت نسبت به حذف افراد پر درآمد اقدام کرد، این موضوع چندان به مذاق حذف شدگان خوش نیامد و نسبت به آن معترض شدند. بخشی از این اعتراضات طبیعی بود و از سوی گروه‌های کم درآمد و ماتموسلی که قبلاً طبقه بندی بین اقشار پر درآمد نبودند مطرح شد؛ از این رو وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تصمیم به راهاندازی سامانه‌ای برای دریافت شکایات و اعتراضات حذف شدگان گرفت. در حالی سامانه ۱۰ tiryarane برای پنج خردادماه اسمال دریافت اعتراض حذف شدگان را آغاز و اعلام کرد هر خانواری می‌توّد به فاصله دو ماه از قطع یارانه به آن مراجعه و درخواست خود را ثبت کند؛ وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی قول داد در صورتی که حذف به دلیل خطای احتمالی اتفاق افتاده باشد بعد از بررسی‌ها خانواری که محق دریافت یارانه تشخیص داده شوند، مجدّد به لیست یارانه‌بگیران باز خواهند گشت. اما در شرایطی که تاکنون تعداد مشخصی برای حذف شدگان از دریافت یارانه اعلام نشده و تعداد بیش ۵۰ هزار تا یک میلیون نفر متفاوت است از اظهارات قائم مقام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی این گونه به نظر می‌رسد که از این بین یارانه حدود ۱۷ هزار نفر مجدّد برقرار شده است. افرادی که با توجه به اینکه یارانه برخی از آنها حدود چهار ماه یعنی از ابتدای اسمال پرداخت نشده و برخی هم معوقه کمتری دارند، درخواست واریز یارانه قطع شده خود در این چند ماه گذشته را مطرح می‌کنند.

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و سازمان امور مالیاتی کشور با اشتراک‌نامه‌ای یک‌دیگر در نظر دارند تدابیر و سیاست‌هایی را در مورد مؤسسات اعتباری غیرمجاز و مشتریان آن‌ها اعمال کنند.
روابط عمومی بانک مرکزی، اعلام کرد، یکی از مشکلات و چالش‌های نظام پولی و بانکی کشور طی سنوات اخیر، رشد قارچ‌گونه مؤسساتی بوده که با سوءاستفاده از برخی خلأها و گریز گاه‌های موجود در قانون، به‌عملیات پولی و بانکی بدون اخذ مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و بدون التزام به رعایت قوانین و مقررات ذریبط، اشتغال داشته‌اند و به تدریج با توسیع گستره عمل خود، بازار پولی و اعتباری گسترده‌ای را موزا با نظام پولی و بانکی رسمی و قانونی کشور به‌وجود آورده‌اند.
گفتنی است، چنین مؤسساتی علاوه بر این که، موجب‌خلل و خدشه در سیاست‌های پولی و اعتباری بانک مرکزی و از منظر یی کان‌تر، در سیاست‌های اقتصادی کشور بوده‌اند، بعضاً به دلیل عدم رعایت اصول و استانداردهای بانکداری، ورشکسته شده، مفسده‌های مختلفی را پدید آورده‌اند و از همه مهم‌تر این که موجب تضییع حقوق و وجوه



است و املاکی نیز بابت تسویه مطالبات معوق تحت تملک بانک ها در آمده است. نکته اینجاست که تعدادی از شرکت هایی که دولت بابت رد دیون به بانک ها واگذار کرده، زیان ده است و بانک ها نیز از این نوع بنگاه داری رضایت ندارند. همچنین بخشی از املاکی که از این طریق تحت تملک بانک ها در آمده است نیز به دلیل مسائل حقوقی پیچیده، به سادگی قابل فروش نیستند؛ در حالی که ارزش این املاک همواره در لیست سرمایه گذاری های بانک ها محاسبه می شود.



برخی از افراد کم درامدی که یارانه نقدی آنها در چند ماه گذشته قطع شده بود، اما به دلیل بروز خطا از لیست سازمان هدفمندی حذف شده بودند این گونه عنوان می‌کنند که در صورت برقراری مجدد، دریافت معوقات آنها توقع زیادی نیست چرا که این اشتباه از جانب حذف‌کنندگان بوده است!
باین وجود پیگیری موضوع از سازمان‌های مربوطه به نتیجه مثبتی در این رابطه نرسید و اعلام شد که هنوز تصمیمی در این رابطه گرفته نشده است، ولی احتمال واریز معوقات بسیار پایین و حتی بعید به نظر می‌رسد. این اظهارات در حالی مطرح شد که تا پیش از این هم سابقه واریز معوقات برای آن‌ای وجود نداشته است.

نحوه دریافت مالیات از مؤسسات غیرمجاز

اسلامی ایران از شمول معافیت‌های مقرر در بند ۲ ماده ۱۴۵ قانون مالیات‌های مستقیم خارج بوده و مشمول مالیات بر درآمد خواهد بود. - معافیت مقرر در بند ۴ ماده ۲۴ قانون مالیات‌های مستقیم شامل سپرده‌های متوفی در مؤسسات اعتباری فاقد مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران نبوده و لذا سپرده‌های متوفی در مؤسسات مزبور به طور جداگانه در حساب‌های مجزای این مؤسسات ثبت خواهد شد. - مؤسسات اعتباری فاقد مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران جزء مشمولین بند ۱۱ ماده ۱۲ قانون مالیات بر ارزش افزوده نبوده و لذا بابت خدمات بانکی و اعتباری خود باید مالیات بر ارزش افزوده پرداخت کنند.

- هر مبلغی که به عنوان سود علی‌الحساب فراتر از نرخ‌های مصوب شورای پول و اعتبار توسط مؤسسات اعتباری فاقد مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تسهیلات دریافتی از آن‌ها مشمول مفاد بند ۱۸ ماده ۱۴۸ قانون مالیات‌های مستقیم نبوده و بنابراین به عنوان هزینه قابل قبول مالیاتی قابل پذیرش نخواهد بود. - امید است همهجهان ارجمند در روایات مالی خود با مؤسسات پولی و بانکی، نکات مندرج در این اطلاعیه را در نظر گرفته و به مبنای آن، مؤسسات اعتباری فاقد مجوز از بانک مرکزی جمهوری

پیش‌بینی شرکت ملی نفت از افت شدید قیمت در نیمه دوم سال

آمریکا که برای تولید و تأمین تقاضای بنزین در فصل رانندگی می‌ماه ژوئیه به اوج خود می‌رسد، در ماههای اوت تا اکتبر رو به کاستی می‌گذازد. کاهش تقاضا برای نفت تنها معلول این عامل نبوده و عوامل اقتصادی نیز در آن خنثیلنده به‌طوریکه پارامترهای اقتصادی دو کشور بزرگ مصرف‌کننده نفت یعنی آمریکا و چین نیز چندان نوب‌بخش نیست؛ با اینکه شاخص هزینه‌های مصرفی خودروهای ایالات متحده در ماه ژوئن ۲۰۰۲ درصد رشد داشته (به علت بالا رفتن شاخص قیمت کالاهای مصرفی) اما این میزان کمترین رشد از ماه فوریه به شمار می‌رود که معرف کمترین سطح درآمد خانوارهاست. همچنین وزرات بازرگانی این کشور اعلام کرده است که شاخص مدیران خرید آمریکا از ۵۲٫۷ در ماه ژوئن به ۵۲٫۷ در ماه ژوئیه کاهش یافته است. علاوه بر این، شرایط اقتصادی در چین نیز مدتی است که توجه تمامی کارشناسان اقتصادی بابه خود معطوف داشته است. مدتی است که افت بازار بورس شانگهای موجب تلاش سیاست‌گذاران چین برای کنترل بازار سهام شده و اینک گزارش کاهش تولید صنعتی این کشور در ماه ژوئیه نیز نتوست تأثیر منفی بر بازار نفت و سایر کالاهای پر جای گذارد به‌طوریکه شاخص S&P۵۰۰ به سیرده‌کنارن پرباخت شود، به عنوان هزینه قابل قبول مالیاتی قابل پذیرش خواهد بود. - امید است همهجهان ارجمند در روایات مالی خود با مؤسسات پولی و بانکی، نکات مندرج در این اطلاعیه را در نظر گرفته و به مبنای آن، مؤسسات اعتباری فاقد مجوز از بانک مرکزی جمهوری

اشتهال ۷ میلیون نفر در سایه اقتصادد

«دادن‌ها» چقدر درآمدها دارند؟

فعالیت‌های کاذب و غیررسمی شغلی در همه جای شهر به راحتی قابل مشاهده است. در کنار خیابان‌ها، در مراکز خرید و پاساژها، در متروها و خطوط حمل و نقل عمومی و در میادین شهر عدای در حال کسب روزی هستند.

مشاغل کاذب از واسطه‌گری تا کمک‌دادن

خیلی‌هم فرقی ندارد چه شغلی داشته باشند، چون در بین آنها از دادن و کمک‌دادن هستند تا کارت پخش کن و گریه کن. همچنین از نوبت گیر تا خط نگه دار تاکسی و بسیاری عناوین دیگر در بازار مشاغل کاذب و زیرزمینی وجود دارد. شاید یک کارت پخش کن نتواند در آمد مناسبی از بازار کار کشور داشته باشد، اما قطعاً کسبی که در سال‌های گذشته توانسته‌اند سرمایه‌های خود را در بازارهای پرتوان‌سان طلا، نسکه و ارز سرمایه‌گذاری کنند توانسته‌اند سود خوبی را نیز ببرند، البته ناگفته نماند که برخی غیر حرفه‌ای‌ها نیز سرمایه‌هایی خود را در این بازارها از دست داده و نابود کرده‌اند. با این حال وجود میلیون‌ها شغل کاذب و شافل غیررسمی؛ واقعیتی است که در اقتصاد ایران وجود دارد. کارشناسان عقیده دارند برخی مشاغل کاذب و لوکس اتفاقاً تا ۱۰ برابر یک شغل رسمی نیز درآمد دارد. البته دادن‌کار و کارت پخش کن‌ها اگر بتوانند به اندازه متوسط در یافتی یک ۱٫۲ تا ۱٫۵ میلیونی

اقتصادی

باشد، بانک به بانکداری خود می‌پردازد و صنعت به صنعتگری خود. ۳- هدایت سرمایه ی بانک ها به شرکت های اقتصادی تحت تملک خود، موجب کاهش توان تسهیلات دهی بانک‌ها و به دنبال آن عدم تأمین نقدینگی مورد نیاز واحدهای تولیدی می‌شود. این مساله، شرکت های خصوصی را با مشکل تأمین سرمایه در گردش مواجه می‌کند و نتیجه تأمین نشدن سرمایه در گردش واحدهای تولیدی چیزی جز رکود اقتصادی نیست. بنابراین، در شرایطی که بعد از دو سال رکود اقتصادی پیایی، دولت توانسته است با اجرای برنامه ها و بسته های متفاوت، کشور را از رکود اقتصادی خارج کند و به رشد اقتصادی برساند، بنگاه داری بانک ها می‌تواند این برنامه دولت را با مشکل روبرو کند. ۴- تا پیش از ورود بانک‌ها به بنگاه داری، فعالان اقتصادی از حضور شبه دولتی‌ها و هم‌منظور شرکت های وابسته به نهادهای خاص در حوزه های اقتصادی گلاجه داشتند؛ چرا که آنها با پشتوانه منابع مالی و هم‌منظور اتصال به قدرت از حاشیه سود بیشتری برخوردار بودند. حضور آنها منتهج به حاکم شدن شرایط غیر رقابتی در فضای کسب و کار می‌شد. در شرایط کنونی، سرمایه‌گذاری بانک‌ها در حوزه های مختلف به معضل‌های قبلی اضافه شده است و با حضور این غول های سرمایه گذاری، دیگر جایی برای فعالان اقتصادی و شرکت های خصوصی باقی نمی‌ماند. آنها در پروژه هایی که حاشیه سود قابل توجهی دارد قطعاً مدحلی از اعراب نخواهند داشت و تنها در پروژه هایی که شبه دولتی‌ها و شرکت های وابسته به نهادهای خاص و بنگاه‌های بانکی تمایل به حضور نداشته باشند، می‌توانند ورود پیدا کنند. سخن آخر اینکه هر کس باید در جای خود بایستد؛ بانک باید واسطه مالی باشد و فعال اقتصادی بنگاه داری کند؛ اما فراموش نکنیم که به‌ستری نامهور، پای نظام بانکی را به عرصه سرمایه گذاری باز کرده است و تا زمانی که این شرایط تغییر نکند، بانک‌ها همچنان همچان ناخواسته عرصه سرمایه گذاری خواهند بود.

اخبار
معاون‌نعمت‌زاده:
اوضاع صنعت ۲ ماه دیگر بهتر می‌شود
معاون وزیر صنعت با اشاره به بر تر بین صنایع به لحاظ میزان رشد صنعتی در ۴ ماهه ابتدایی سال جاری، گفت: به نظر می‌رسد در دو ماه آینده، اوضاع صنعت بهتر می‌شود.
محسن صالحی‌نیا با تشریح جزئیات رشد صنعتی در چهار ماهه اول اسمال گفت: رشد صنعتی در ۴ ماهه ابتدای سال جاری در صنایع مختلف متفاوت است؛ اما آمارهای وزارت صنعت، معدن و تجارت نشانگر این است که در صنایعی همچون پتروشیمی، خودروسازی، صنعت نساجی و برخی انواع لوازم خانگی رشد بالاتر از سایر بخش‌ها است.
معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت افزود: در این میان البته برخی از صنایع نیز با کاهش رشد مواجه بوده و برخی دیگر مثلیه سال قبل، رشد داشته‌اند؛ اما به نظر می‌رسد با توجه به شرایط و انتظاراتی که بعد از توقف هسته‌ای بوجود آمده و تحریم‌هایی که قرار است، برداشته شود، به طور قطع شرایط حاکم بر بازار تغییر خواهد کرد.
وی تصریح کرد: در برخی از صنایع همچون کتلی‌های غیر فلزی و صنایع ساختمانی، وضعیت هنوز به رونقی که مدنظر است، نرسیده و با لکتیفی‌ها سبب شده است تا تولیدات رشد نداشته باشند و بنابراین، میزان تولید در حد قبل است.
به اعتقاد صالحی‌نیا، دو ماه آینده ، روندی که تولید در بخش صنعت پیدا می‌کند، اوضاع بهتری را تجربه خواهد کرد و ظرفیت تولیدات صنعتی افزایش می‌یابد. در کنار این، اولین بار از ظرفیت سد سفیدرود برای بخش کشاورزی استفاده کنیم.
سیاست‌هایی که دولت در جهت تأمین منابع مالی برای تولید به خصوص در شرایط بعد از رفع تحریم‌ها مثل جذب اعتبارات بین بانکی و امکان نقل و انتقالات پول در نظر گرفته، می‌تواند نوید داد که اوضاع صنعت بهتر می‌شود.

اولویت ساخت ۲۷ به تغییر کرد؛
قد بر خی سدها کوتاه شد!
مشاور وزیر نیرو با بیان اینکه آب شرب کشور از طریق ۴۹ سد استراتژیک تأمین می‌شود، گفت: طرح‌های آبی تعطیل نخواهند شد.
محمد حاج رسولی‌ها با اشاره به اهمیت سدها در تأمین آب شرب شهرها گفت: اولویت ما تأمین آب شرب است و هم اکنون ۴۹ سد استراتژیک در داخل کشور وجود دارد که وظیفه تأمین آب شرب را به عهده دارند.
مشاور وزیر نیرو با تأکید بر اینکه طرح‌های آب با توجه به شرایط حوضه‌ها اولویت‌بندی می‌شوند، اظهار داشت: در احداث سد شافورد که در اقق ۱۴۲۰ پیش بینی شده، وزارت نیرو و سازمان محیط زیست با هم هماهنگ هستند، طرح بازنگری شده و بنابر مصالح زیست محیطی علاوه بر کاهش حجم مخزن، ارتفاع سد نیز کاهش یافته است.
این مقام مسئول در وزارت نیرو با بیان اینکه طرح‌های آبی تعطیل نخواهند شد، بیان داشت: اگر سد بیجار گیلان در سال گذشته به‌بهره‌بر نمی‌رسید، چند شهر از جمله رشت و لامیجان با چالش جدی آب شرب مواجه می‌شدند. گفت: اسمال توانستیم برای اولین بار از ظرفیت سد سفیدرود برای بخش کشاورزی منطقه‌ای استفاده کنیم.
وی در خصوص تأمین آب شرب تهران از منابع مختلف با بیان اینکه براساس مدل نرمال در تقسیم آب، عمدتاً حدود ۶۰ درصد آب در شب از منابع آب سطحی و ۴۰ درصد از منابع آب زیرزمینی تأمین می‌شود، افزود: این مدل در شرایط ترسالی و خشکسالی دستخوش تغییر می‌شود.
حاج رسولی‌ها ادامه داد: ذخیره آب سدهای تهران هم اکنون ۷۵۷ میلیون مترمکعب است که بخشی از آن برای سال آبی ۹۴ و ۹۵ یکپارگی خواهد شد.
وی درباره بازنگری احداث سدها گفت: در حال حاضر احداث ۱۱۹ سد در کشور در حال اجرا است ولی با توجه به تغییر اقلیم کشور و کاهش بارندگی‌ها، در بازنگری‌ها بیشترین حساسیت مربوط به حوضه کر خه و سفیدرود است و این باعث شده برخی پروژه‌های این حوضه‌ها در اولویت قرار گیرند.
این مقام مسئول در وزارت نیرو تصریح کرد طرح‌های آبی تعطیل نخواهند شد ولی با توجه به شرایط خاص حوضه‌ها اولویت‌بندی می‌شوند که در همین راستا حدود ۲۵ تا ۲۷ سد در اولویت قرار خواهد گرفت.

قاچاقچیان از بازار موبایل چقدر سود می‌برند؟

قاچاقچی بودن ۹۰ درصد تلفن‌های همراه وارداتی در بازار در کنار آمار گمرک از میزان واردات موبایل به کشور نشان می‌دهد که حدود ۷۲۰ هزار دستگاه موبایل قاچاق با ارزشی حدود ۸۲۰ میلیون دلار تنها طی چهارماهه اخیر به کشور وارد شده است.

خبرداران تلفن‌های همراه سال‌هاست که به مسئله قاچاقچی بودن عمده موبایل‌های بازار عادت کرده‌اند و بسیاری با آگاهی به همین امر آمیدی به دریافت خدمات پس از فروش برای دستگاهی که از مبادی قاچاقی و تحت نظارت نامندگی به کشور وارد نشده است ندارند، در کنار این امر صحبت‌های وزیر فادستری از حجم قاچاق در بازار موبایل حاکی از آن است که همچنان واردات غیرقانونی سهمی معادل ۹۰ درصد از بازار موبایل را به خود اختصاص داده است.

از سوی دیگر آمارهای گمرک نشان می‌دهد که واردات تلفن همراه در چهارماهه نخست سال جاری به ۴۰۰ تن می‌رسد، که البته با درنظر داشتن آمار ۹۰ درصدی قاچاق موبایل می‌توان گفت، این میزان تنها ۱۰ درصد تلفن‌های همراه است که مجموعاً از مبادی قانونی و غیرقانونی به کشور وارد شده‌اند.

با در نظر داشتن اینکه متوسط وزن هر دستگاه تلفن همراه حدود ۲۵۰ گرم باشد، در این صورت واردات موبایل از مبادی قانونی گمرک به ۸۰۰ هزار دستگاه می‌رسد.

بااستناد به همین آمار از قاچاق تلفن همراه می‌توان گفت طی چهار ماهه نخست اسمال چهار هزار تن دستگاه تلفن همراه به کشور وارد شده است و البته سهم قاچاق از این بین می‌تواند چیزی حدود ۳۰۰ تن باشد، به این ترتیب میزان واقعی واردات تلفن همراه به کشور را نیز می‌توان حدود ۸۰ میلیون دستگاه تخمین زد.

بر این اساس حدود ۷۲۰ هزار دستگاه تلفن همراه از مبادی غیر قانونی به کشور وارد شده‌است و طبیعتاً این بخش از موبایل‌ها تحت پوشش ضمانت شرکت مربوطه نخواهد بود.

همچنین طبق این آمارها، ارزش واردات قانونی تلفن همراه طی چهار ماه اول سال به کمتر از ۹۱ میلیون دلار می‌رسد، به این ترتیب با در نظر گرفتن سهم قاچاق از این بازار می‌توان گفت که ارزش کل موبایل‌های وارد شده طی چهارماهه اول سال جاری به حدود ۹۱۰ میلیون دلار می‌رسد که کمتر از ۸۲۰ میلیون دلار آن مربوط به ورود غیر رسمی موبایل می‌شود.

فهرست اقلام وارداتی گمرک نشان می‌دهد که در این مدت بیشترین میزان واردات قانونی تلفن همراه از امارات صورت گرفته‌است و پس از آن چین بیشترین صادرات موبایل را به ایران داشته‌است.

کره، هنگ کنگ و ویتنام نیز از جمله دیگر صادر کنندمهای تلفن همراه به ایران هستند.

معادل آمارهای گمرک حاکی از آن است که هر کیلو تلفن همراه وارداتی ارزشی معادل ۴۷۳ دلار دارد به این ترتیب به طور متوسط قیمت هر دستگاه موبایل به بیش از ۱۰۰ دلار یعنی حدود ۳۰۰ هزار تومان می‌رسد.

بیشتر بدانیم

مراقبت‌های غذایی در روزهای گرم تابستان

بهرتر است در روزهای گرم تابستان تا حد امکان غذاها را در منزل تهیه کنید. انواع مواد غذایی در فصل گرما به مراقبت‌های ویژه‌ای احتیاج دارد. نگهداری مواد غذایی مانند گوشت و مرغ، گوشت و مرغ که حساس‌ترین مواد غذایی هستند حتما باید به طور تازه تهیه شوند و اگر از این مواد باقی ماند می‌توان آنها را در فریزر منجمد کرد اما به طور خلم).

برایلنت‌بزرگمهر رئیس انجمن تغذیه تاکید کرد:افراد اگر مجبور هستند در رستوران‌های بین راهی در مسافرت ها از غذاها استفاده کنند بطور حتمی باید به رستوران اطمینان کامل داشته باشند که غذای مانده به آنها عرضه نمی کنند.

آثار مواد غذایی مانده:مواد غذایی مانده باعث عفونت گوارشی و سایر اختلالات می شود که این نوع بیماری می تواند برای فرد آزار دهنده باشد. استفاده از لبنیات و میوه‌جات در وعده‌های روزانه افراد می تواند روزانه یکی از وعده‌های غذایی خود را با خوردن نان، پنیر و هندوانه، یا گردو، طالبی، انگور و... سبزی کنند.

مراقبت مواد غذایی در روزهای گرم تابستان:

باید بدانید در روزهای گرم تابستان تا حد امکان غذاها را در منزل تهیه کنید و مواد اولیه آن را در معرض محیط قرار ندید تا آلوده نشوند. اگر دستگاه گوارش فرد به طور مکرر در معرض آلودگی قرار بگیرد دستگاه گوارش بدن ضعیف می شود که ممکن است شخص به عفونت به مبتلا شود. جلوگیری حفظ تازگی مواد غذایی با یخچال: با انجماد صحیح میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانیم در تمام فصول و طول سال آن‌ها را در دسترس داشته باشیم و به ریزم غذایی خود بپردازیم برای خرید کردن میوه‌های تازه به اضافه کردن نمک نیست. افزودن نمک احتمال از دست دادن مواد مغذی را افزایش می دهد.

نکته‌ای در رابطه با سالم نگه داشتن نان:

بهترین راه برای نگهداری طولانی مدت نان، قرار دادن آن در فریزر است. داخل محیط سرد فریزر، باد داخل نان منجمد می‌شود و زمانی که از نان خارج انجماد کنید، این ماده غذایی بدون بیات شدن به حالت خود بر می‌گردد.

ناگفته‌های برای تشخیص جای سالم و طبیعی:

از نشانه‌های جای خوب این است که جای طبیعی، سالم و بهداشتی سیاه و کدر نمی‌شود، یعنی اگر یک لیوان جای ایرانی مرغوب را حدود چند ساعت در لیوان بگذارید اگر طبیعی باشد تنها رنگ آن کمی مات می‌شود اما اگر طبیعی نباشد سیاه و تخشین می‌شود

با خوردن دارو چه بلایی سر کبد خود می آورد؟

کارهایی که کبد در بدن انسان انجام می دهد سم زدایی، ذخیره سازی مواد معدنی و پروتئین هاست و مصرف بیش از اندازه داروها و تجمع آنها بر روی کبد اختلال و آسیب رساندن به کبد می شود.

امیرحسین قفقی، متخصص کبد و گوارش با اشاره به کارایی کبد و تاثیر دارو بر روی آن افزود: از کارهای مهم کبد سم زدایی است و سم‌های تولید شده در کبد از طریق صفرا و ادرار دفع می شود این دستگاه در سوخت و ساز بدن نیز شرکت دارد، چربی‌های خون و مواد قندی را ذخیره سازی می کند و آلبومین که یک پروتئین بسیار قیمت و حیاتی است در این دستگاه ساخته می شود و در دفاع بدن نقش بسزایی دارد.

وی در ادامه تصریح کرد: برای سلام نگه داشتن این سیستم رعایت غذاخوردن است، بسیاری از مواد غذایی و داروها هستند که باعث آسیب رساندن به کبد می شود و مصرف بیش از اندازه مواد غذایی که وزن را در بدن افزایش می دهد باعث چرب شدن کبد می شود و چربی در کبد رفته رفته تجمع پیدا می کند که در این میان می توان گفت، اختلال متابولیسم به وجود آمده است و قادر به خروج چربی از سلول نیست و باعث التهاب کبد می‌شود و نهایتاً فرد را به نارسایی کبد دچار می کند.

قفقی اظهار داشت: داروهایی هستند که بانظر پزشک به مدت کوتاه تجویز می شوند و ممکن است علی رغم ضرری که بر روی بدن دارند به طور مقطعی مافعشان بیشتر از عوارض آنها است، گرچه ممکن است عمر کبد را با مصرف این داروها کم شود ولی صلاح مصرف در این است که حتی کبد همواره در آنها استفاده کنند. متخصص کبد و گوارش خاطر نشان کرد:دانشگاه خوردن بعضی مواد در جامعه غربی خیلی شایع است که این عامل باعث نارسایی کبد در آن جامعه شده است و در این میان بیماری‌هایی که گریبان گیر جامعه است، عبارت از التهاب کبد، کبد چرب و حتی می تواند منجر به سرطان کبد شود.

علمه- فناوری

شناسایی پروتئین عامل تشدید بیماری های کلیوی

سوطح بالای نوعی پروتئین کلیدی می تواند بیماران را در معرض خطر بالاتر بیماری کلیوی شدید قرار دهد.

محققان بیمارستان مونت سینای نیویورک دریافتند سطوح بیش از اندازه نوعی پروتئین سلول‌های کلیه ای موجب می‌شود که خود را نابود کنند. با شناسایی این پروتئین دانشمندان هدفی را برای جلوگیری از تشدیدشدن بیماری مزمن کلیوی کشف کرده‌اند. بیماری مزمن کلیوی معمولاً تا مرحله نهایی پیش می‌رود و سرانجام دیالیز یا پیوند کلیه را می‌طلبد. در حال حاضر، انتخاب‌های درمانی برای بیماری مزمن کلیوی محدودند و فقط محافظت نسبی را در مقابل این بیماری ارائه می‌دهند. در این مطالعه محققان دریافتند زمانی که ژن RTN1 بیش از حد بیان می‌شود یا این که بیش از حالت عادی فعالیت می‌کند، منجر به تولید سطوح بیش از حد پروتئینی به نام reticulan می‌شود. این موضوع به نوبه خود منگلیزم تولید پروتئین را در سلول‌های کلیه تغییر می‌دهد و این به معنای خوندندوی سلول‌های این عضو است. تیم تحقیقاتی در مطالعه بر روی موش‌ها و زمانی که آسیب به کلیه آن‌ها شدیدتر شد، بررسی کرد که چه ژن‌هایی بیشتر یا کمتر بیان می‌شدند. آن‌ها زان‌هایی را شناسایی که سطح بیش‌از‌اشت آسیب مرتب‌تر بود که از آن میان می‌توان به RTN1 اشاره کرد. دانشمندان برای اطمینان یافتن از این موضوع که نتایج با بیماری کلیوی انسانی نیز مرتبط هستند، دریافتند تفاوت‌های ژنتیکی مشابهی در بیماری کلیوی انسانی وجود دارند. پیش از این تحقیق ژن RTN۱ هرگز در بافت بیماری کلیوی بررسی نشده‌بود.



آزمایش هوشیار برای تشخیص بهوش آمدن بیمار در اتاق عمل

بیهوشی برای راح گرفته بودند، از شبکه‌ای از الکترودهای فلزی استفاده کردند که مستقیماً بر روی مغز قرار می‌گیرند. آن‌ها سپس با استفاده از مدلسازی رایانه‌ای مبتنی بر نظریه سیستم‌های دینامیک، پایدار بودن این فعالیت را آزمایش کردند.بر اساس این نظریه، سیستم‌های پایدار با بازگشت به یک مرحله اولیه، جایی که سیستم‌های ناپایدار عملکردی نادرست دارند، می‌توانند به تغییرات پاسخ دهند. نظریه رسد مغز میمون‌ها در زمان بیهوشی که در حالت پایدار و ناپایدار ریاضیاتی قرار دار، اما وقتی آن‌ها تسلیم درونی بیهوشی شدند، فعالیت مغز آنها پایدار بیشتری نشان داد که یک افزایش کوچک در پایدار ی که در آن فعالیت مغز برای چند صدمه میلی ثانیه ثابت باقی می‌ماند، برای فرد هوشیار در زمان بیهوشی شده را ازبایی کرده و حالت بیهوشی را برای ثب فعالیت‌های مغزی چهار میمون که تحت دو روز ماده

تحقیقات جدید محققان پزشکی وی این کشف می‌تواند به آزمایشی تهرتجهمی و ارزان برای غربالگری افراد در معرض خطر بالای پیشرفت سرطان لوزالمعده شود.تیم دانشمندان موسسه سرطانی برآز تر دانشگاه کوئینز مری لندن دریافتند که سه پروتئین می‌توانند معمول ترین نوع سرطان لوزالمعده را در مراحل اولیه شناسایی کرده و بین سرطان و شرایط التهابی مزمن pancreatitis تمایز قائل شوند. این در حالی است که تشخیص این دو شرایط از یکدیگر دشوار است.

محققان حاضر همواره به دنبال ارائه نوعی آزمایش تشخیصی ادرار بوده‌اند که به‌زیت‌های فراوانی بر استفاده از آزمایش خون باشد. ادرار مایع کمتر پدیدماری در مقایسه با خون است و می‌توان آن را به‌صورت مکرر و غیرتهاجمی آزمایش کرد.محققان حاضر ۴۸۸ نمونه ادرار از بررسی کردند که ۱۹۲ مورد از این نمونه‌ها متعلق به بیماران مبتلا به سرطان لوزالمعده بود، ۹۲ مورد مربوط به بیماران مبتلا به pancreatitis و ۸۷ مورد نیز متعلق به داوطلبان سالم بود. همچنین ۱۱۷ نمونه دیگر متعلق به بیماران با بیماری‌های خوش‌خیم و اولیه کبد و کیسه

نور خورشید برای ساخت ویتامین د در بدن لازم است به خصوص در کودکان، اما اگر برای مدت طولانی در معرض نور شدید خورشید قرار بگیرید، باعث بروز چروک و لکه قهوه‌ای روی پوست و حتی سرطان پوست می‌شود.

۱- **برنزه شدن**
پوست برنزه ممکن است در برخی افراد زیبا به نظر برسد، اما نشانه‌دهنده آسیب لایه سطحی پوست (اپیدرم) می‌باشد. اشعه فرابنفش خورشید (UV) باعث تسریع پیر شدن پوست و افزایش خطر سرطان پوست می‌گردد. هنگامیکه به بیرون از منزل می‌روید، برای جلوگیری از آسیب پوست، از SPF ۳۰ و یا بیشتر استفاده کنید.
۲- **آفتاب سوختگی درجه یک (سطحی)**
آفتاب سوختگی عبارت‌ست از تخریب پوست در اثر اشعه UV خورشید. در آفتاب سوختگی ای که پوست قرمز و گرم می‌شود و درد خفیفی دارد، تنها لایه بیرونی پوست دچار سوختگی شده‌است. چند ساعت پس از پودن در زیر نورخورشید، آفتاب سوختگی رخ می‌دهد و چند روز یا چند هفته طول می‌کشد تا خوب شود. مصرف مسکن‌هایی مانند پروفن، گدازشتن کیسه یخ، کم آلوده‌وار و یا کم‌های مرطوب کننده ممکن است به کاهش درد و ناراحتی ناشی از آفتاب سوختگی کمک کند.
۳- **آفتاب سوختگی درجه دو (عمیق)**
در این درجه، لایه های عمیق و اعصاب پوست صدمه می‌بینند، معمولاً درد زیادی دارد و مدت زیادی طول می‌کشد تا خوب شود. مشخصات این نوع آفتاب سوختگی عبارت است از: قرمزی، ورم و تاول های پوستی. اگر دچار تاول زدن، از آن رنتر کنید، تاول را رایتر کنید، ممکن است عفونت کند. اگر دچار تاول پوستی شدید، بهتر است برای درمان آن به متخصص پوست مراجعه کنید.
۴- **کک و مک**

بیشتر در فصل تابستان و در افرادی که موهای قرمز یا بور و پوست سفید دارند، کک‌ومک دیده می‌شود. کک و مک هیچ خطری ندارد، اما برخی از سرطان های پوست در مراحل اولیه خود، شبیه کک و مک هستند. اگر اندازه، شکل و یا رنگ خال پوستی شما تغییر کرد و درنکاد بود، نزد پزشک متخصص پوست بروید.
۵- **چین و چروک**

نور خورشید باعث پیر شدن پوست می‌شود. بیش از ۸۰ درصد پیری پوست، در اثر برنزه کردن آن قبل از سن ۱۸ سالگی می‌باشد. اشعه ماورای بنفش خورشید به الاستین پوستی صدمه می‌زند و باعث می‌شود پوست قابلیت ارتجاعی و کشسانی خود را از دست بدهد.
۶- **ناهمگونی رنگ پوست**

زیاد نور خورشید قرار داشتن باعث ناهمگونی رنگدانه های پوست می‌شود. برخی تغییراتی در خورشش چشم در اثر نور و دوبینی از علامت آفتاب سوختگی است. نورخورشید همچنین باعث تغییرات دائمی مویرگ های خونی می‌شود و پوست قرمز رنگ می‌شود.
۷- **ملاسما (لکه بارداری)**

مشخصات ملاسما عبارت است از لکه های قهوه ای رنگ پوست روی گونه ها، بینی، پیشانی و چانه. ملاسما بعد از بارداری از بین می‌رود. اگر این لکه ها باقی بمانند، با کم‌های پوست (تحت نظر پزشک) درمان می‌شوند. اگر این لکه ها را دارید، همیشه کم ضدآفتاب بزنید، زیرا نورخورشید این لکه ها را بدتر می‌کند.
۸- **لکه های پیری**

لکه پیری یا کبدی، لکه قهوه‌ای و یا خاکستری رنگی است که واقعاً ناشی از پیری نیست، هرچند این لکه ها پوست را زودتر پیر می‌کنند.

این لکه ها ناشی از نورخورشید می‌باشند و معمولاً در صورت، دست ها و قفسه سینه ظاهر می‌شوند. کرم های سفید کننده، اسیدی و درمان با نور (تحت نظر پزشک متخص پوست) ممکن است ظاهر این لکه ها را کم‌رنگ کند.

این لکه ها خطری ندارند، ولی بهتر است نزد متخصص پوست بروید تا خطر سرطان

آسیبهای پوستی در اثر خورشید

پوست شما را تهدید نکند.
۹- **کراتوز اکینیتیک (شاخی شدن پوست)**
تکه های کوچک، قرمز و یا قهوه ای فلس مانند در اثر تماس زیاد با نور خورشید روی پوست ظاهر می‌شوند.

در واقع، این تکه ها علامت زودرس سرطان پوست هستند. بعد از سن ۴۰ سالگی این تکه ها ظاهر می‌شوند، اما ممکن است در سنین جوانی نیز ظاهر شوند. افراد با پوست روشن و موی قرمز یا بور و چشمان آبی یا سبز بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. درمان زود هنگام این بیماری بسیار خوب است تا از پیشرفت سرطان پوست جلوگیری شود.

۱۰- **اکتینیک شایلیتیز (لب کشاورز)**
این عارضه یک وضعیت پیش سرطانی است که معمولاً در لب پایین ظاهر می‌شود. تکه های فلس مانند روی لب، خشکی دائمی و ترک خوردن لب ها ممکن است دیده شود. ورم لب و از بین رفتن خط لب نیز مکن است بروز کند. اگر این بیماری درمان نشود، در نهایت به سرطان پوست تبدیل می‌شود.
۱۱- **سرطان سلول های شاخی پوست**
این سرطان ممکن است به صورت یک برآمدگی قرمز رنگ که خونریزی دارد و یا زخمی که بهبود نمی‌یابد، ظاهر شود. اغلب روی بینی، پیشانی، گوش ها، لب پایین، دست ها و دیگر مناطق در معرض آفتاب بروز می‌کند. اگر زود تشخیص داده شود، درمان پذیر است.
۱۲- **بیماری بوون**

نوعی سرطان پوست است که در سطح پوست بروز می‌کند و برعکس سرطان سلول‌های سنگفرشی است که به سمت داخل بدن رشد می‌کنند. در این بیماری، تکه های فلس مانند و قرمز رنگ روی پوست دیده می‌شود.

۱۳- **سرطان سلول های بازال**
شایع ترین نوع سرطان پوست و به راحتی قابل درمان است. این نوع سرطان رشد کمتری دارد و اغلب در بزرگسالان رخ می‌دهد. مشخصه این سرطان عبارت است از: وجود برآمدگی سفید و مومی شکل به همراه عروق خونی روی گوش ها، گردن و یا صورت.

همچنین این سرطان می‌تواند به صورت مسطح، فلس مانند، تکه های قهوه ای رنگ بر پشت، قفسه سینه و یا به ندرت زخم های سفید و مومی شکل باشد.

۱۴- **ملانوم**
این سرطان پوست شایع نیست و بسیار خطرناک است. شایع ترین علامت ملانوما عبارت است از: تغییرات ظاهر خال ها و یا مناطق رنگدانه دار پوست. اگر تغییری در اندازه، شکل و یا رنگ خال پوستی شما بوجود آمد و خارش و خونریزی داشت، به پزشک مراجعه کنید.

ملانوما می‌تواند غیر از پوست، در اعضا و استخوان های بدن نیز پیشش شود.

اگر زود درمان را شروع کنید، می‌توانید از شر آن خلاص شوید.

۱۵- **آب مروارید**
بسیار سبب آب مروارید می‌باشد که راه ورود نور به شبکیه را می‌بندد. تاری دید، درخشش چشم در اثر نور و دوبینی از علامت آب مروارید است. به گدازشتن کلاه و استفاده از عینک آفتابی در برابر نور خورشید، از بروز آب مروارید جلوگیری می‌کند.
اجتناب از نور خورشید

بین ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر در خانه بمانید. اگر از خانه خارج می‌شوید:
- کم ضدآفتاب با SPF ۳۰ و یا بالاتر به پوست خود بزنید.
- کلاه بگذارید.
- عینک آفتابی بزنید.
- پوستتان را با لباس مناسب ببوشانید.
- اگر متوجه علائم یکی از آسیب های پوستی که در بالا ذکر شد، گشتید، به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

بازار دانشمند ایرانی و همکارانش برای حذف لخته خون در سکنه مغزی تا یاید شد

«انجمن سکنه ریکا» و «انجمن قلب آمریکا» برای نخستین بار استفاده از نوعی ابزار استنت بازبایی و همچنین نوعی دارو برای برداشتن لخته‌های خونی در بیماران سکنه دارای لخته در شریان‌های خون مغزی را تأیید کرد. دانشمندان با همکاری دکتر «آرش خالصی» از دانشگاه کالیفرنیا در سان‌دیگو، نشان دادند زمانی که اندک ساعاتی پس از بروز علائم سکنه از دروی فعال کننده بافتی پلاسمینوژن (tPA) استفاده می‌شود، این دارو می‌تواند لخته را حل کرده و جریان خون به مغز را دوباره تثبیت کند. این امر موجب محوودشدن ناتوانی ناشی از سکنه مغزی می‌شود. انجمن سکنه آمریکا همچنین استفاده از نوعی استنت بازبایی کننده (stent retrieval device) را برای برداشتن

تولید داروی هوشمند جدید برای کاهش التهاب

غیراختصاصی استفاده می‌شود، هر بیماری که از التهاب موضعی رنج می‌برد، ممکن است در معرض عوارض‌های احتمالی در نقاط دورتر بدن مانند ریه‌ها و بیماری‌های خطرناکی مانند سل قرار بگیرد، این خطر به‌طور عمده متوجه بیماران با سیستم ایمنی ضعیف و همچنین بیماران مسن یا بیماران تحت شیمی‌درمانی به عنوان بخشی از فرایند درمان سرطان، خواهد بود. مولکول پروتئین در واقع یک ترکیب بی‌خطر مشکلی از دو ماده است که در دوی آنها در خانواده التهابی نوع سیئو تک‌این II-۱۱ ریشه دارند. اولین قسمت این پروتئین، بخش کارکردی مولکول (هم‌گانه که در سلول‌های زنده طبیعی رخ می‌دهد، غیر فعال نگه داشته و به یک منع کننده طبیعی قوی، II-۱۱ متصل می‌شود زمانی که این پروتئین با آنزیم‌های ملتهب‌کننده در خروج بدن مستقر شود، شش‌کهای ناشی شدن و التهاب را از نو نوعی می‌شود. راپدر به همراه دکتر الی لوپیس از دانشگاه بن گروپون و پروفیسور جازلر دینارلو از دانشگاه کلراود، یافته‌های خود را در یک موش آزمایشگاهی با التهاب موضعی نشان دادند.

تلاش محققان جهاد دانشگاهی برای اتیام زخم‌های دیابتی با سلول درمانی

معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران گفت: پژوهشگران و محققان این مجموعه در تلاشند تا با استفاده از سلول درمانی، زخم‌های مزمن به ویژه در مبتلایان به دیابت را التیام بخشند.

دکتر سید مهدی طبیبی با اشاره به اینکه ما تا تمام توان و ظرفیت در تلاش هستیم تا از فناوری‌های جدید و به روز دنیا مثل بیوزئوس بهره بگیریم،افزود: این گونه فعالیت‌ها در جمله فلزهای مزمن و رادیوپرتاب و کارشناسان مجرب در حوزه زخم در تلاش هستند تا با وی ارائه بسته‌های درمانی مناسب به کسانی که دارای زخم مزمن هستند را مهمترین هدف این مجموعه برشمرد. دکتر تهم گفت: تیم تخصصی مجموعه شامل اورتود، جراح، پوست، عفونی، فیزیوتراپ و ادریولوژیست و کارشناسان دانش بنیان ایرانی با تحقیق و پژوهش توانسته است پیداکردن راه‌های مناسب گامی ارزشمند در درمان زخم‌های بدخیم بردارد. طبیبی با اشاره به اینکه و کیوت‌تراپی روشی است که برای درمان زخم‌های مزمن استفاده می‌شود، اظهار کرد: استفاده از خلاء، شیوه درمانی جدیدی برای بهبود ضایعات مختلف از جمله زخم‌های مزمن است.وی اظهار کرد: ایجاد خلاء با فشار منفی روی بافت زخم سبب افزایش قدرت خون‌رسانی و تغذیه بافت در حال ترمیم می‌شود و بر مجموع با کاهش بار عفونی حاصل از پاک‌سازی ذراتی که روی زخم می‌ماند منجر به بهبود زخم می‌شوند.معاون پژوهشی جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه و کیوم تریای به عنوان یک روش کمک درمانی برای التیام زخم‌های مزمن استفاده می‌شود، گفت: برای بهبود زخم‌های صعب‌اللاجی که به عنوان زخم مزمن شناخته می‌شوند، باید به‌کارگیری شود. دکتر سید مهدی طبیبی با اشاره به اینکه و کیوت‌تراپی روشی درمانی و کموت‌تراپی برای بهبود زخم‌های مزمن است، گفت: شرکت‌های دانش بنیان وابسته به دانشگاه صنعتی اصفهان با مشارکت مرکز تحقیقات جهاد دانشگاهی این دستگاه را بومی سازی کردند که در کلینیک زخم جهاد دانشگاهی آماده بهره‌برداری است. طبیبی گفت: ماکوت‌تراپی یک روش دیگر برای درمان زخم‌های مزمن و لاعلاج است و در این درمان استفاده از لارو نوعی مگس به ترمیم زخم‌های مزمن می‌پردازند.وی اشاره به اینکه لارو مگس به صورت استاندارد در کشور تهیه شده است، افزود: اولین کلینیک ماکوت‌تراپی استاندارد کشور در جهاد دانشگاهی اراک‌داری شده و با بهره گیری از تیم مجرب دانشگاه علوم پزشکی تهران لاروهای پرورش یافته، قابل استفاده برای درمان زخم‌ها هستند. طبیبی با اشاره به اینکه محققان این مجموعه در حوزه زخم‌های دیابتی و مزمن کار می‌کنند، گفت: محققان جهاد دانشگاهی همواره در تلاش هستند تا بتوانند از تکنیک‌های جدید و به روز دیابتی‌اری درمان زخم‌های بدخیم استفاده کنند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

سرد مزاج اید یا گرم مزاج؟
یک پزشک و محقق طب اسلامی گفت: اگر شخصیت افراد را بر اساس مزاج‌ها تنظیم کرده و زندگی با فهم مزاج‌ها همراه باشد، نتایج بسیار خوبی را به همراه خواهد داشت.

مریم نواب‌زاده گفت: در یک تقسیم‌بندی کلی افراد به دو گروه مزاج گرم و سرد تقسیم می‌شوند. وی افزود: بارزترین نشانه برای تشخیص گرم یا سرد بودن مزاج، واکنش بدن اشخاص نسبت به خوراکی‌های با طبع گرم یا سرد است. اگر مزاج کسی گرم باشد یا خوردرن خوراکی‌های گرم دچار دگرگونی‌های ناخوشایندی در جسم خودمثل جوش‌زدن پوست، تبخال، خون دماغ، زردی چشم، کم‌خوابی و مشکلات گوارشی می‌شود. نواب‌زاده ادامه داد: اگر مزاج کسی سرد باشد یا خوردرن خوراکی‌های با طبع سرد دچار مشکلاتی می‌شود، مثل نفخ معده، سردرد، در عضلات، حالت تهوع، زیاد شدن بزاق دهان، آبی رنگ شدن سفیدی چشم و زیاد شدن خواب ظاهر می‌شوند. پزشک و محقق طب اسلامی گفت: در تقسیم‌بندی کوچک‌تر افراد به چهار گروه مزاج‌های گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر تقسیم می‌شوند. اصطلاحاتی که برای این مزاج‌ها بکار می‌روند شامل صفراوی، دموی، سوداوی و بلغمی است. وی اظهار کرد: در مزاج صفراوی، کم خوابی، دهان خشک، بی‌وسهت و سفیدی چشم متعایل به زردی مشاهده می‌شود. دموی مزاج دارای خون زیاد، خون دماغ و چهره متعایل به سرخی هستند. سودایی مزاج‌ها دارای حالتی هستند، افسرده، صعبانی یا ترس و وسواس، بی‌وسهت، ترک روی زبان و کبیر پوستی و بلغمی مزاج‌ها دارای زیادی بزاق دهان، سردرد، اسهال، در مواردی بی‌وسهت و سستی و کسالت هستند. پزشک و محقق طب اسلامی گفت: شخص ممکن است که بدن یک شخص دو خلط با هم غالب شوند مثلاً در جایی از بدن صفرا باشد در جای دیگر سودا که این حالت با تنقض مشخصه‌های ظاهر شده از بدن شخص معلوم می‌شود. نواب‌زاده درخصوص صفراوی اظهار افزود: اختلاطی که در دستگاه گوارش هستند یا مصرف مسهل قوی باید تخلیه شوند. اختلاطی که در دست و پاها هستند علاوه بر دارو با روش تخلیه سیاهرگ‌ها از طریق قند، حجامت و رالو برطرف می‌شوند. در اختلاط پراکنده نیز اگر مقدار آن کم باشد تنها با دارو و اگر کثیر شده باشد از روش‌های رژیم غذایی دفع کننده اختلاط استفاده می‌شود.

دردی که با درد زایمان برابری می‌کند!
یک متخصص و جراح کلیه و مجرای ادرار با بیان اینکه درد دفع سنگ کلیه قابل مقایسه با درد زایمان است، مصرف برخی داروها و مایعات را در دفع سنگ کلیه حالب موثر دانست.

دکتر سید مهدی و وحیدی با اشاره به اینکه درد دفع سنگ کلیه قابل مقایسه با درد زایمان است، گفت: مصرف مایعات فراوان، مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی و داروهای گیاهی، مصرف هندوانه و مال‌السیعیر و انجام هر کات عمودی بدن مانند طناب زدن از جمله مواردی است که می‌تواند در دفع سنگ کلیه حالب موثر باشد. وی اضافه کرد: اغلب سنگ‌های کلیه با اندازه پنج میلی‌متر می‌توانند به راحتی از حالب عبور کنند، اما سنگ‌های غتف تا هشت میلی‌متری هنگام دفع با درد و خونریزی همراه هستند، بنابراین در صورتی که علایم درد دفع سنگ کلیه با مسکن‌های معمولی بهبود نیابد، اقدام به عمل جراحی الزامی است. این متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری گفت: با مشاهده خون در ادرار، انجام آزمایش ادرار به منظور تشخیص سنگ‌های ادراری الزامی است. وی افزود: سونوگرافی به روش ووش تشخیصی سنگ‌های کلیه اغلب می‌تواند فشار بر روی کلیه‌ای را که سنگ در آن وجود دارد و وضعیت فشار را تشخیص دهد. وحیدی تصریح کرد: اغلب سنگ‌های حالب در روش تشخیصی سونوگرافی دیده نمی‌شوند، بنابراین برای تشخیص آن‌ها از سی تی اسکن اسپیرال یا حلزونیه استفاده می‌شود. همچنین سنگ شکن درون حالب، قطعی‌ترین روش درمانی سنگ‌های حالب است که با دستگاه یوترتکوپ ودر مجاری ادراری، مثانه و حالب می‌شود و منجر به دفع و درمان آن می‌شود. این متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری در پایان یادآور شد: اگر سنگ حالب با امواج پهنوماتیک به صورت کامل شکسته نشود، استفاده از لوله طرفینی به نام "w" به دفع سنگ ریزه‌های باقی مانده اقدام می‌شود. این لوله می‌تواند به مدت یک تا سه ماه در بدن باقی بماند و سپس به راحتی از مثانه دفع شود.

جراحی لوزه؛ دلایل و عوارض آن

یک جراح و متخصص گوش و حلق و بینی گفت: مشکلات مربوط به لوزه بویژه میان کودکان و نوجوانان برای برخی از خانواده‌ها دغدغه شده است.
مهندس اصفهانی اظهار کرد: بزرگی مزمن لوزه‌ها باعث انسداد راه هوایی می‌شود که شایع‌ترین علت برای جراحی لوزه‌هاست. عفونت‌های باکتریایی و ویروسی مکرر و تماس با دود سیگار از علل دیگر افزایش اندازه لوزه‌هاست. اصفهانی در مورد اینکه چه موقع باید به پزشک مراجعه شود، تصریح کرد: وجود علائم انسدادی، شایع‌ترین علت جراحی لوزه‌هاست. و خرخر شبانه، اختلال رشد، تنفس دهانی، شب‌ادراری، تکلم تو دماغی و بوی بد دهان از جمله این علائم است که باعث می‌شود بیمار نیازمند مراجعه به جراح و متخصص گوش و حلق و بینی شود. وی ادامه داد: خونریزی بعد از جراحی لوزه شایع‌ترین عارضه این عمل است و البته وجود بیماری زمینه‌ای خونی و مشکلات انعقادی، احتمال بروز این عارضه را بیشتر می‌کند. این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی خاطر نشان کرد: خونریزی ممکن است هنگام عمل جراحی باشد یا در ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی یا به صورت تأخیری یعنی بعد از یک روز اتفاق افتد. اصفهانی ادامه داد: خونریزی‌هایی که در ۲۴ ساعت اول رخ می‌دهند، معمولاً به علت وجود لخته خون در محل عمل یا باقی ماندن بافت لوزه است که باید بیمار سریع‌ا به مرکز جراحی مراجعه کند تا در صورت لزوم اقدامات کنترل خونریزی در اتاق عمل انجام شود. این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی یکی دیگر از عوارض جراحی لوزه را ایجاد تنگی در حفره پشت بینی دانست و افزود: اگر در حمله عمل وجود آمدن آن، جراحی در زمان غیبت لوزه‌ها در زمانی که بیمار سینوزیت دارد، است.

وی در رفتگی مهره‌های گردنی به علت نحوه قرارگیری بدن در زمان عمل جراحی را دیگر عارضه این جراحی دانست که با درد گردن خود را نشان می‌دهد و شرایط مساعد کننده این عارضه، می‌تواند ضربه یا عفونت قبلی مهره‌های گردنی باشد. اصفهانی یادآور شد: خونریزی یکی از عوارض جراحی لوزه است و اگر کودک شما دچار خونریزی بیش از پنج دقیقه شد یا اگر مقدار آن زیاد بود، باید بلافاصله به اورژانس مراجعه شود. وی افزود: تا زمان رسیدن به بیمارستان می‌توان از ترکیب سرد ملل بستنی و یخ برای بند آوردن خونریزی کمک گرفت.

این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی خاطر نشان کرد: در خونریزی‌های تأخیری، هر چند به شدت خونریزی‌های بافواصل بعد از یک ساعت، ولی چه بسا که باعث مرگ بیمار شود، بنابراین لازم است که بیمار به بیمارستان مراجعه کند تا اقدامات لازم توسط جراح انجام شود. جراح انجام شود. وی ادامه داد: خونریزی‌هایی که در ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی یا به صورت تأخیری یعنی بعد از یک روز اتفاق افتد. اصفهانی ادامه داد: خونریزی‌هایی که در ۲۴ ساعت اول رخ می‌دهند، معمولاً به علت وجود لخته خون در محل عمل یا باقی ماندن بافت لوزه است که باید بیمار سریع‌ا به مرکز جراحی مراجعه کند تا در صورت لزوم اقدامات کنترل خونریزی در اتاق عمل انجام شود. این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی یکی دیگر از عوارض جراحی لوزه را ایجاد تنگی در حفره پشت بینی دانست و افزود: اگر در حمله عمل وجود آمدن آن، جراحی در زمان غیبت لوزه‌ها در زمانی که بیمار سینوزیت دارد، است.

وی در رفتگی مهره‌های گردنی به علت نحوه قرارگیری بدن در زمان عمل جراحی را دیگر عارضه این جراحی دانست که با درد گردن خود را نشان می‌دهد و شرایط مساعد کننده این عارضه، می‌تواند ضربه یا عفونت قبلی مهره‌های گردنی باشد.

اصفهانی یادآور شد: خونریزی یکی از عوارض جراحی لوزه است و اگر کودک شما دچار خونریزی بیش از پنج دقیقه شد یا اگر مقدار آن زیاد بود، باید بلافاصله به اورژانس مراجعه شود. وی افزود: تا زمان رسیدن به بیمارستان می‌توان از ترکیات سرد ملل بستنی و یخ برای بند آوردن خونریزی کمک گرفت. این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی خاطر نشان کرد: در خونریزی‌های تأخیری، هر چند به شدت خونریزی‌های بافواصل بعد از یک ساعت، ولی چه بسا که باعث مرگ بیمار شود، بنابراین لازم است که بیمار به بیمارستان مراجعه کند تا اقدامات لازم توسط جراح انجام شود.

روزنه
دلایل خوب برای مسافرت رفتن
یک روش مناسب برای اینکه بفهمید روح و روان تان خسته شده و به تعطیلات نیاز دارید، این است که آخرین سفر تان را به خاطر بیاورید. اگر با یادآوری آن لبخند به لبان تان نشست و به خاطر آوردید که بعد از سفر چقدر سرزنده شده بودید،بهتر است چمدان هایتان را ببندید. مطمئن باشیدبوی دریا، صدای موج ها، درخشش نور خورشید روی امواج، صدای باد پیچیده در چمن و سبزه و غیره نه تنها سرحال تان می آورد، بلکه برای سلامتی تان نیز لازم و ضروری است. رفتن به کنار دریا، گشت و گذار در کوه و دشت و با رفتن به باغ خصوصی خود و فامیل هایتان برای سلامتی روح و جسم تان مفید است. هم اکنون که فصل تعطیلی مدارس است، زمان مناسبی برای بستن چمدان ها و سفری کوتاه می باشد. در این مطلب چند فایده ی مسافرت رفتن برای سلامتی را به هم مرور می کنیم. سفر بروید و پاک ویتامین D بدن تان را پر کنید حالا که هوا آفتابی است و خورشید با مهربانی تمام می تابد، چمدان ها را ببندید و به دل طبیعت بزنید. چون بهترین زمان برای افزایش میزان ویتامین D بدن است. بهتر است بدانید که طبق آمارهای بدست آمده حدود ۸۰ درصد ایرانی کمبود ویتامین D هستند. حتما می دانید که این ویتامین با جذب اشعه های نور خورشید توسط پوست ساخته می شود. ویتامین D نقش مهمی در سلامتی بدن ما دارد و باعث حفظ سلامت استخوان ها(افزایش استحکام استخوان، رشد جذب کلسیم و غیره)، بهبود عملکرد عضلات بدن، کاهش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، بیماری ام اس، چاقی مفرط و دیابت می شود. بنابراین متوجه می شوید که با یک ویتامین مهم از نظر تاثیرگذاری مواجه هستید. به عقیده متخصصان، این ویتامین همچنین در درمان برخی از بیماری های پوستی مانند پسوریازیس یا بیماری داء الصدف و لک و پیس (پپسی یا برص یا ویتیلیگو) موثر است. نیازی نیست که ساعت ها در مقابل نور آفتاب دراز بکشید تا ویتامین D لازم جذب شود و از خواص آن بهره ببرید. کافایت که صورت و دست هایتان به مدت حدود ده دقیقه در معرض تابش نور آفتاب باشد. زمانی که در سفر هستید، بیشتر در هوای آزاد قرار می گیرید و این مسئله باعث افزایش تماس نور خورشید با پوست شده و میزان ویتامین D بدن افزایش پیدا می کند. البته نباید استفاده از کرم ضدآفتاب و محافظت از پوست در برابر نور خورشید را فراموش کنید. همین که در هوای آزاد و در معرض نور خورشید پیاده روی کنید، کافایت. سفر بروید تا کیفیت خوابتان بهتر شود زمانی که سفر می روید و به گردش و تفریح می پردازید، استرس هایتان به میزان زیادی فروکش می کند. در واقع توصیه می کنیم که چمدان ها را ببندید و به شهرها و مکان هایی که دوست دارید بروید. تفریح کنید. عجله ای برای رسیدن به مقصد نداشته باشید و از جاده ها و مسیر سرف لذت ببرید. در این صورت بدن تان استراحت می کند و به آرامش می رسد. تفریح و گشت گذار جسم تان را خسته می کند و روحتان را شاداب، بنابراین خواب با کیفیتی را تجربه می کنید. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض هوای آزاد و نور آفتاب باعث افزایش ترشح ملاتونین (هورمون خواب) می شود و خواب راحت‌ تر را برایتان فراهم می کند. سفر بروید تا تاروح تان سبک شود بعد از یک هفته تعطیلات و گشت و گذار به قدری انرژی مثبت نصب تان می شود که می توانید بقیه سال را با سرزندگی بیشتری تلاش کنید. در واقع تعطیلات و سفر باعث افزایش احساس آرامش و رفاه می شود. زمانی که بدن در هوای آزاد و در معرض نور خورشید قرار می گیرد، آندورفین بیشتری ترشح می کند. این هورمون باعث ایجاد حس آرامش و لذت می شود. شما در سفر می توانید با افسردگی قلبی و مشکلات ریز و درشت زندگی عادی خود خداحافظی کرده و روح تان را سبک کنید. سفر بروید تا استرس و اضطراب تان کم شود ترشح آندورفین همچنین باعث مقابله با استرس و اضطراب می شود. حتما می دانید که استرس باعث فعال شدن رادیکال های آزاد شده و زمینه را برای بروز بیماری ها و ویژی زودگذارهم پوست آماده می سازد. سفر بروید تا دردهایتان تسکین یابد هورمون آندروفین مانند یک ماده ی مخدر طبیعی عمل می کند و برای بدن و تسکین دردها مفید است. اگر در ناحیه کمر، شانه ها و دیگر مناطق بدن احساس درد می کنید، زمان آن رسیده که سفری داشته باشید. البته منظورمان دردهای روزمره و ساده ای است که برای همه پیش می آید. اگر از بیماری خاصی رنج می برید، حتما قبل از هر گونه سفری با پزشک خود مشورت کنید. سفر بروید تا صمیمیت خانوادگی تان بیشتر شود اگر زندگی زناشویی تان تکراری و خسته کننده شده است یک سفر دو نفره ترتیب دهید. گشت و گذار و تفریح و افزایش آندروفین باعث افزایش میل جنسی شده و احساسات عاشقانه تان را تحریک می کند. سفر بروید تا تحرک بدنی تان زیاد شود هر روز که می گذرد، محققان بیشتر به فواید ورزش و تحرک بدنی بی می برند. سفر کردن یکی از روش های دل انگیز برای افزایش تحرک بدن است. دید و بازدید از اماکن دیدنی هر شهر، پیاده روی، دوچرخه سواری، رفتن به کنار دریا، شنا و غیره جزو کارهای رایج در هر سفری است. تمام این کارها باعث افزایش تحرک بدنی شما شده و برای سلامتی تان مفید است. سفر بروید تا اسکیزن بدنتان بیشتر شود انسان به هوانایز دارد. البته هوای تازه و پاک، توصیه می کنیم بعد از یک روز کاری حتما کمی پیاده روی کرده و هوا بخورید. سفر کردن برای افزایش اسکیزن بدن بسیار موثر است. توصیه می کنیم مکان های خلوت و شهرهایی که هوای سالمی دارند را برای گشت و گذار انتخاب کنید. وقت بگذردن در بیرون از منزل و قرار گرفتن در معرض هوای پاک و سالم باعث می شود که اسکیزن بیشتری به مغز برسد. این کار همچنین باعث سبک شدن روح شده و احساس نشاط بیشتری ایجاد می کند.
کتابه
معاون وزیر آموزش و پرورش خبر داده
توزیع کتابها از ۱۵شهریور
معاون وزیر آموزش و پرورش از اتمام آماده سازی کتب درسی خبر داد و گفت: عملیات چاپ کتب آغاز شده و کتابها به مرور زیرچاپ می روند و به استانها ارسال می شوند. حجت‌الاسلام والمسلمین محی الدین بهرام محمدیان با بیان اینکه از نیمه دوم شهریور توزیع کتابهای درسی را شروع خواهیم کرد اظهار کرد:اسمال در طرحی آزمایشی ثبت نام کتب پیش دانشگاهی در کشور و کتب ابتدایی در شهر تهران به صورت اینترنتی انجام شد. وی افزود: کتلهای دوره اول و دوم متوسطه همراه با اجزای بسته آموزشی از طریق کتلفروشی‌ها توزیع خواهد شد. رئیس سازمان پژوهشی و برنامه ریزی آموزشی درباره وضعیت برنامه درس ملی در برنامه ششم توسعه گفت: در برنامه ششم توسعه با توجه به سیاستهای ابلاغی مقام معظم رهبری، یکی از اقداماتی که حتما مدنظر است بحث تدویم تحول در آموزش و پرورش است. محمدیان ادامه داد: انتظار داریم امکانات لازم برای ایجاد موقعیتهای یاددهی و یادگیری به اساس برنامه درس ملی در آموزش و پرورش انجام شود و برنامه ششم بتواند این امکان را فراهم کند. وی درباره آموزش ضمن خدمت معلمان نیز اظهار کرد: تربیت مدرسان استانی در تهران آغاز شده و دهه آخر مرداد دوره‌های ضمن خدمت معلمان پایه پنجم و نهم که کتاب‌های جدیدالتالیف دارند، کلید می خورد.

هشدارهای انتظامی

هیچ گاه به بهانه طول نکشیدن کار، موتور سیکلت روشن خود را ترک نکنید.
معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم
اداره آموزش همگانی و مشارکت عمومی

چگونه کودکمان را کتاب خوان کنیم؟
نه داشتن یک کلبک‌سبوس از رمان‌های نامدار در کتابخانه و نه هر هفته به شهر کتاب رفتن، هیچ یک نمی‌تواند از کودک‌تان یک کتابخوان حرفه‌ای بسازد. اگر خودتان با خواندن بیگانه باشید و اگر از تکنیک‌های ساده‌ای که می‌تواند کودک شما را کتابخوان کند، بی‌خبر باشید، رسیدن به چنین آرزویی باامکن نمی‌شود. با انرژی و وقت زیادی از شما می‌گیرد. برای اینکه عادت خواندن کتاب را در خود کودک‌تان تزریق کنید، می‌توانید این راهنما کمک بگیرید. پس از خواندن این متن خواهید فهمید که تربیت یک کوچولو ی کتابخوان چندان هم دشوار نیست. زیاد حرف بزنید اگر می‌خواهید فرزندتان زود حرف زدن را یاد بگیرد و مهارت‌های کلامی‌اش تقویت شود، تا می‌توانید با او حرف بزنید. کلماتی که از زبان شما خارج می‌شوند، بیشترین تأثیر را بر رشد مهارت‌های زبانی کودک‌تان می‌گذارد. اگر می‌خواهید حین کتاب خواندن، به رشد این مهارت در کودک‌تان کمک کنید، از چنین جملاتی کمک بگیرید: «وای! اینجا را ببین! چه کتاب‌های خوبی. چرا از نوبی این قفسه یکی‌شان را بر منم درآی تا باها هم کتاب بخوانیم؟» مهم نیست که کودک‌تان به اندازه درک این جملات بزرگ شده یا نه. حتی اگر او همه حرف‌های شما را نفهمد، با کمک گرفتن از این جملات می‌توانید بخشی از ذهنش را که مربوط به صحبت کردن است، به مرور فعال تر کنید. قصه را بازی کنید اگر کودک‌تان تازه خواندن را یاد گرفته، برخی از جملات کتاب را که مخصوص شخصیت خاصی هستند، با یک مازیک شریک مشخص کنید و او بخوانید. وقتی در حال بازی کردن نمایشی بر اساس آن داستان هستید، بخش‌های رنگی شده را در صدای خودش بخواند. به این طریق هم او را در فرایند داستان خوانی درگیر کرده‌اید و هم باعث شداید لذت بیشتری از خواندن ببرد. به کلمات دست بزنید وقتی حین کتاب خواندن انگشتان را زیر کلمات حرکت می‌دهید، به کودک‌تان می‌گویید که این نشانه‌های به‌از به ظاهر بی‌معنا، مفهوم دارند و همان جملات زیبایی هستند که به گوش او می‌رسند. شما با چنین کاری ولع او به خواندن در سال‌های آینده را بیشتر کرده و او را این کار علاقه‌مندمی کنید. از کودک‌تان حرف یکشید قرار نیست فرزندتان تنها با شنیدن جملات از آنها درس بگیرد. برای رسیدن به هدفی که نویسنده کتاب مد نظر داشته، باید کودک‌تان را به فعالیت بیشتر ترغیب کنید. برای مثال پیش از آنکه صفحه را بخوانید، عکس‌هایش را در مقابل کودک‌تان قرار دهید و از او چنین سوالی بپرسید: «به نظرت خرس کوچولو مشککش را به چه شکل حل می‌کند؟» کودک‌تان وقتی با چنین سوال‌هایی مواجه می‌شود، بیشتر با داستان درگیر می‌شود و برای پاسخ دادن، خلاقیت بیشتری را به کار می‌گیرد. گذشته از این، در صورتی که نظر او اختلاف زیادی با آنچه که در کتاب نوشته شده داشته باشد، وقتی ماجرای واقعی را در ادامه از زبان شما می‌شنود، ذهنش آماده‌ی بیشتری برای به خاطر سپردن آن پیدا می‌کند. کتاب بسازید از کودک‌تان بخواهید که داستانی را برای‌تان تعریف کند و آن را روی چند برگ کاغذ بنویسید. در هر برگ کافی است بخشی از داستان را که در سه، چهار خط خلاصه شده، بنویسید. در هر برگ یک داستان

۲۵ درس برای داشتن زندگی ساده‌تر

۴- پر واضح است که باید در مقابل وسوسه‌ها که هر تانیه به سراغ شما می‌آیند مقاومت کنید و اجازه ندهید که نحوه زندگی کردن اطرافیان و تا بی‌تایلفات پر زرق و برق رسانه‌ها شما را از این مسیر خارج کند. اغلب، نوع زندگی ما به مخصوص وقتی که در این گوشه از دنیا زندگی می‌کنیم بسیار تحت تأثیر اطرافیان و دوستان و آشنایان است. بسیاری از اقلامی که در خانه‌های ما نگهداری می‌شود و حتی هر از چندی به‌روزسانی می‌شود، تنها برای قرار گرفتن در معرض دید اطرافیان است در حقیقت با نمایش درآیی‌های اغلب غیر ضروری خود تلاش داریم برای مخاطبین خود این دید را ایجاد کنیم که زندگی بسیار خوبی داریم و خوشبخت هستیم و عجب آن که متأسفانه موفق می‌شویم و دقیقاً به همین صورت در نگاه مخاطب خود قضاوت می‌شویم. ۱۴- تعداد چیزهایی که داریم با چیزهایی که نداریم مهم نیست. مهم این است که کدام‌ها برای ما مهم و مفید هستند. داشتن ۱۰ جلد کتابی که واقعاً آن‌ها را بخوانید یا داشتن ۳۰۰ جلد کتابی که به سراغ آن‌ها هم نمی‌روید بدیهی است. ۱۵- خلوت کردن فضای فیزیکی اطرافتان می‌تواند به ساده کردن و خلوت کردن ذهن‌تان کمک کند. این شلوغی‌های بی‌مورد بیش از چیزی که فکر می‌کنید حواس ما را پرت کرده و به مافشار می‌آورد. ۱۶- زیادی فکر کردن یکی از شایع‌ترین منابع استرس و آشفتگی ذهنی است. پیش از آن که در دام آن اسیر شوید اجازه دهید به این فکر کنید که آن‌ها فضای زندگی شما را اشغال می‌کنند. فضایی که می‌تواند کمک کند ذهن‌تان حرکت کند و ایده‌های جدید و موثری را جایگزین وسوسه‌های شیطانی کند. تنها تمرکز خود را بر روی موارد با اهمیت و حیاتی قرار دهید. ۶- چیزهایی که حواس ما را پرت می‌کنند بیش از آن‌چه فکر می‌کنیم باوقاوت‌کننده و خطرناک هستند. این که از زندگی‌تان را با این دل‌مشغولی‌های بی‌ارزش پر می‌کنیم، شایگتر ترسی است که از دنیای بدون آن‌ها (بدون تلویزیون، بدون شبکه‌های اجتماعی، بدون بازی‌های ویدیویی، بدون چت و موسیقی و ...) داریم. خودتان را با شلوغی بیش از حد خسته نکنید. اجازه ندهید این دل‌مشغولی‌ها شما را از خود زندگی بازدارند. آن‌ها را کنترل کنید پیش از آن که شما را کنترل کنند. ۷- اگر به تغییر علاقه‌مند نباشید و همه چیز را به روال عادی بگذرانید، نمی‌توانید زندگی ساده‌تری داشته‌باشید. ۸- همکار شما با مشغله کاری مشابه، آخر هفته به کوهنوردی می‌رود در حال یادگیری یک نرم افزار تخصصی است و ایده‌های خلاقانه‌ای برای شروع کسب و کاری جدید دارد. شاید بارها برای شما پیش آمده باشد که خود را با چنین فرد یا افرادی در جمع همکاران و دوستان خود مقایسه کنید. همواره در نظر داشته باشید که اولویت‌ها خود به خود انجام نمی‌شوند. شما هستید که باید برای کارهای مهم‌تان وقت بگذارید، وقتی برای کارهای با بچه‌ها، وقتی برای کارهای خلاقانه، وقتی برای یادگیری و ... برای ایجاد این وقت‌ها باید سایر چیزها را کنار بگذارید. با نه گفتن به چیزهای جذابی که چندان هم ضروری نیستند، می‌توانید وقت کافی برای کارهای واقعا مهم‌تان بگذارید. یک شبه نمی‌شود شیوه زندگی را عوض کرد ۹- سحرخیز باش تا کامروا باشی. زودتر از خواب برخاستن و واقعا مست است. داشتن صبحی بدون استرس و عجله یک نعمت است که نباید از آن غافل شد. ۱۰- برای آن که بتوانید کارهای جدید انجام دهید و در نتیجه سبک زندگی خود را عوض کنید باید عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های گذشته کنید. دور ریختن عادت‌ها و سیستم‌های قدیمی و ساخت عادات تازه کار دشواری است. به عنوان یک پیشنهاد کارآمد برای ترک هر عادت چالشی ۳۰ روزه برای خودتان تعریف کنید شاید کار کمی ساده‌تر شود. مثلاً ۳۰ روز دوری از سریال‌های تلویزیون، قطعاً نمی‌شود به یکباره در تمام ابعاد زندگی تغییر ایجاد کرد، صبور باشید و کار به حدف موارد غیر ضروری است.	۴- پر واضح است که باید در مقابل وسوسه‌ها که هر تانیه به سراغ شما می‌آیند مقاومت کنید و اجازه ندهید که نحوه زندگی کردن اطرافیان و تا بی‌تایلفات پر زرق و برق رسانه‌ها شما را از این مسیر خارج کند. اغلب، نوع زندگی ما به مخصوص وقتی که در این گوشه از دنیا زندگی می‌کنیم بسیار تحت تأثیر اطرافیان و دوستان و آشنایان است. بسیاری از اقلامی که در خانه‌های ما نگهداری می‌شود و حتی هر از چندی به‌روزسانی می‌شود، تنها برای قرار گرفتن در معرض دید اطرافیان است در حقیقت با نمایش درآیی‌های اغلب غیر ضروری خود تلاش داریم برای مخاطبین خود این دید را ایجاد کنیم که زندگی بسیار خوبی داریم و خوشبخت هستیم و عجب آن که متأسفانه موفق می‌شویم و دقیقاً به همین صورت در نگاه مخاطب خود قضاوت می‌شویم. ۱۴- تعداد چیزهایی که داریم با چیزهایی که نداریم مهم نیست. مهم این است که کدام‌ها برای ما مهم و مفید هستند. داشتن ۱۰ جلد کتابی که واقعاً آن‌ها را بخوانید یا داشتن ۳۰۰ جلد کتابی که به سراغ آن‌ها هم نمی‌روید بدیهی است. ۱۵- خلوت کردن فضای فیزیکی اطرافتان می‌تواند به ساده کردن و خلوت کردن ذهن‌تان کمک کند. این شلوغی‌های بی‌مورد بیش از چیزی که فکر می‌کنید حواس ما را پرت کرده و به مافشار می‌آورد. ۱۶- زیادی فکر کردن یکی از شایع‌ترین منابع استرس و آشفتگی ذهنی است. پیش از آن که در دام آن اسیر شوید اجازه دهید به این فکر کنید که آن‌ها فضای زندگی شما را اشغال می‌کنند. فضایی که می‌تواند کمک کند ذهن‌تان حرکت کند و ایده‌های جدید و موثری را جایگزین وسوسه‌های شیطانی کند. تنها تمرکز خود را بر روی موارد با اهمیت و حیاتی قرار دهید. ۶- چیزهایی که حواس ما را پرت می‌کنند بیش از آن‌چه فکر می‌کنیم باوقاوت‌کننده و خطرناک هستند. این که از زندگی‌تان را با این دل‌مشغولی‌های بی‌ارزش پر می‌کنیم، شایگتر ترسی است که از دنیای بدون آن‌ها (بدون تلویزیون، بدون شبکه‌های اجتماعی، بدون بازی‌های ویدیویی، بدون چت و موسیقی و ...) داریم. خودتان را با شلوغی بیش از حد خسته نکنید. اجازه ندهید این دل‌مشغولی‌ها شما را از خود زندگی بازدارند. آن‌ها را کنترل کنید پیش از آن که شما را کنترل کنند. ۷- اگر به تغییر علاقه‌مند نباشید و همه چیز را به روال عادی بگذرانید، نمی‌توانید زندگی ساده‌تری داشته‌باشید. ۸- همکار شما با مشغله کاری مشابه، آخر هفته به کوهنوردی می‌رود در حال یادگیری یک نرم افزار تخصصی است و ایده‌های خلاقانه‌ای برای شروع کسب و کاری جدید دارد. شاید بارها برای شما پیش آمده باشد که خود را با چنین فرد یا افرادی در جمع همکاران و دوستان خود مقایسه کنید. همواره در نظر داشته باشید که اولویت‌ها خود به خود انجام نمی‌شوند. شما هستید که باید برای کارهای مهم‌تان وقت بگذارید، وقتی برای کارهای با بچه‌ها، وقتی برای کارهای خلاقانه، وقتی برای یادگیری و ... برای ایجاد این وقت‌ها باید سایر چیزها را کنار بگذارید. با نه گفتن به چیزهای جذابی که چندان هم ضروری نیستند، می‌توانید وقت کافی برای کارهای واقعا مهم‌تان بگذارید. یک شبه نمی‌شود شیوه زندگی را عوض کرد ۹- سحرخیز باش تا کامروا باشی. زودتر از خواب برخاستن و واقعا مست است. داشتن صبحی بدون استرس و عجله یک نعمت است که نباید از آن غافل شد. ۱۰- برای آن که بتوانید کارهای جدید انجام دهید و در نتیجه سبک زندگی خود را عوض کنید باید عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های گذشته کنید. دور ریختن عادت‌ها و سیستم‌های قدیمی و ساخت عادات تازه کار دشواری است. به عنوان یک پیشنهاد کارآمد برای ترک هر عادت چالشی ۳۰ روزه برای خودتان تعریف کنید شاید کار کمی ساده‌تر شود. مثلاً ۳۰ روز دوری از سریال‌های تلویزیون، قطعاً نمی‌شود به یکباره در تمام ابعاد زندگی تغییر ایجاد کرد، صبور باشید و کار به حدف موارد غیر ضروری است.
--	--

توصیه‌های راهور

توصیه‌های راهور

وسیله نقلیه خود را برای سفرهای تابستانی آماده و قبل از سفر کلیه سیستم های آن بخصوص ترمز، چراغها و سیستم خنک کننده موتور را بازدید نمایید.
اداره آموزش فرهنگ ترافیک راهور قم

پنجشنبه -پانزدهم مردادماه ۱۳۹۴ – سال هجدهم – شماره ۳۷۸۵
--

چگونه کودکمان را کتاب خوان کنیم؟

بیاورید و بعد از تمام شدن، از فرزندتان بخواهید نقاشی را که از نظرش یا هر بخش مرتبط است، بالای آن بکشد. حالا شما توانسته‌اید کتابی مخصوص به او را با کمکش طراحی کنید و انگیزه‌اش برای داستان پردازی را بالا ببرید.

حق انتخاب دهید

پیش از آنکه کتاب خواندن را شروع کنید، کودک‌تان را با دادن حق انتخاب به او درگیر ماجرا کنید. برای مثال چند کتاب را از قفسه بیرون بیاورید و از او بپرسید که دوست دارد امشب کدام داستان را بشنود یا اینکه کدام داستان را دوست دارد اول بخواند. وقتی کودک‌تان از میل خودش وارد این بازی می‌شود، توجه بیشتری به آنچه که برایش می‌خواهید، می‌کند.

کلمه‌یابی کنید

وقتی کودک پیش‌دستانی شما تنها چند حرف از الفبا را یاد می‌گیرد، وقت آن رسیده که بازی کلمه‌یابی را شروع کنید. برای مثال اگر کودک‌تان حرف «ر» که نامش با آن آشنا می‌شود را یاد گرفته، یکی از کتاب‌هایش را بردارید و وقتی که کنار هم نشسته‌اید، از او بخواهید همه «ر»ها را پیدا کند. هر وقت کودک‌تان کلمه‌ای که این حرف در آن قرار گرفته را پیدا کرد، آن واژه را برایش بخوانید و تشویقش کنید.

کتاب چوک برایش بخردی

برای فرزندتان جوک‌هایی ساده و مناسب سنش تعریف کنید و حتی با کمک کتاب‌هایی لطیفه که در شهر کتاب‌ها هست، به او چند جوک ساده که برایش جالب هستند، یاد دهید. کودک‌تان با تعریف کردن لطیفه‌های تکراری خود در برابر دیگران، یاد می‌گیرد که شکل دادن ساختارهای تازه‌ای از جملات و عبارات را تمرین کند.

قلنبه سلنبه حرف بزنید: اگر تانید که کودک‌تان معنای برخی واژه‌ها را متوجه نشود و به همین دلیل وقت داستان خواندن، واژه ساده‌تری را به جای آنها به کار می‌برید؟ این تفکر را کنار بگذارید و با خیال راحت واژه‌های جدید را برای کودک‌تان بخوانید. کودکان عاشق تکرار شدن قصه‌ها هستند و وقتی برای چندمین بار واژه تازه‌ای که برایشان معنا کرده‌اید را می‌شنوند، آن را ناخواسته وارد گروه کلماتی که به کار می‌برند، می‌کنند. به این ترتیب شما با گفتن چنین کلماتی فهم داستان را برای کودک‌تان سخت نکرده‌اید، بلکه به او امکان گسترده‌تر کردن دایره لغاتش را داده‌اید.

امتحان بگیرید

نه اینکه در فضایی جدی از کودک‌تان در مورد سطرهای خوانده‌شده امتحان بگیرید اما می‌توانید در فضایی دوستانه و حین بازی، سوال‌هایی را در مورد داستان از او بپرسید. این سوال‌ها می‌تواند در مورد بخش‌هایی که پیام اصلی داستان در آنها پنهان شده باشند یا اینکه از بخش‌هایی پرسیده شوند که می‌دانید واژه‌های تازه در آنها به کار رفته‌اند. اگر کودک‌تان دقیقاً از آن واژه‌ها استفاده نکرد، اشکالی ندارد. مهم این است که مفهوم آنها را در کار کرده باشد و واژه‌ای جایگزین برایش پیدا کرده باشد. شما هم می‌توانید پس از شنیدن توضیحاتش یک پله همراه با لبخند به او هدیه کنید و واژه مورد نظر تان را هم در ادامه به کار ببرید تا ملکه ذهنش شود.

خسته نشوید: اگر کودک‌تان در هفته بارها از شما می‌خواهد که یک کتاب را بخوانید، برای منصرف کردنش تلاش نکنید. مهم نیست که چند بار داستان را شنیده است؛ شما می‌توانید هزاران بار کتاب مورد نظر را برایش بخوانید و حتی تا جایی پیش بروید که تک تک سطرهای داستان را از بر شود اما اجازه ندهید خواندن کتاب‌های تکراری فرصت شروع کردن کتاب‌های تازه را از شما بگیرد. برای مثال می‌توانید داستان کوتاه تازه‌ای را قبل یا بعد از خواندن کتاب دوست داشتنتی شروع کنید.

درنگ

فعالیت های جهاد دانشگاهی در زمینه غنی سازی معنوی فضاهای مجازی ارزشمند است

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم عنوان کرد: فعالیت های جهاد دانشگاهی در زمینه غنی سازی معنوی فضاهای مجازی ارزشمند است. به گزارش پایگاه خبری پلیس، سرهنگ احمد صادقی " در استانه ۱۶ مرداد سالروز تأسیس جهاد دانشگاهی گفت: این نهاد انقلابی از جمله نهادهایی است که نقش مهمی در دانشگاه ها دارد و می تواند فعالیت های دانشجویان را در عرصه های مهم اجتماعی سالمندهی نماید. معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم تصریح کرد: یکی از مشکلات جدی که امروزه گریبانگیر نسل جوان و به ویژه دانشجویان در جامعه شده وجود آسیب های اجتماعی در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی مختلف و ماهواره می باشد که ضربه های سنگینی از این آسیب ها متحمل می شویم. وی ادامه داد:متمسافانه خواسته یا ناخواسته شبکه های مجازی و ماهواره ها در دل خانواده ها رسوخ کرده و خانواده ها و جوانان ما را درگیر شده و بهر اثرات در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی و ماهواره را تحت کنترل خود در بیاوریم و بسترها را فراهم کنیم تا از این فضا به طور مثبت استفاده شود. سرهنگ صادقی خاطرنشان کرد:ما هر چه از این فضا فاصله بگیریم باز هم دشمن نفوذ دارد چرا که یکی از طرح های مهم دشمن، ضربه زدن به کیان خانواده ها طریق این فضاها می باشد در واقع جنگ نرمی که امروز دشمن ایجاد کرده تا داخل خانها و منازل ما نیز خاکریز زده است. وی با تأکید بر ضرورت راهنمایی جوانان در جهت شناخت ابعاد این جنگ نرم گفت:باید تلاش شود جوانان از این آسیب ها دور بمانند تا درگیر مشکلات اخلاقی و کالهداری های اینترنتی نشوند در این عرصه ما سعی کرده ایم با استفاده از امکانات جلوی این ضربه ها را بگیریم. معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم عنوان کرد:معاونت نیروی انتظامی و پلیس فتا در زمینه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی با پیشرفت های قابل توجه خود در روی آسیب هایی که وجود دارد فعالیت کرده و در بحث کارهای بارها و ها مسائل اخلاقی صد در صد دستگیری را داشته ایم هر چند بسیاری از این جوانان پس از دستگیری اذعان دارند که از این جرم بودن های فعالیت های خبر بوده و یا اینکه شناخت فعالیت های خود توسط پلیس را باور نمی کنند. وی با اشاره به قابلیت ها و توانمندی های جهاد دانشگاهی در خصوص IT اظهار داشت:جهاد دانشگاهی می تواند در این عرصه با توانمندی های خود ما را در شناخت و معضلات و آسیب های اجتماعی نهفته در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی یاری رساند. سرهنگ صادقی بیان کرد:با توجه به بسترهایی که وجود دارد ما دوست داریم با قشر دانشجویان تعامل بهتر در شناخت این آسیب ها داشته باشیم و جهاد دانشگاهی بهترین ظرفیت در این زمینه را فراوری تلاش های نیروی انتظامی در مقابله با آسیب های فضای اجتماعی قرار خواهد داد. وی گفت:با رصد آسیب ها می توان تحت لوای یک برنامه جامع جوانان را از چنگال آسیب هانجات داد تا در مسیر های انحرافی گرفتار نشوند واقعا بزرگ ترین مشکلات را این فضاهای مجازی رقم می زند و حتی فضای عمومی را نیز درگیر می سازند. معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان قم خاطرنشان کرد: رهش به‌دخالی ها و پوشش های نامناسب و دیگر گرفتاری های ما چند سالی است که در فضای مجازی ریشه دارد ما تلاش می کنیم این فضا را کنترل کرده و با اطلاع رسانی جامع:مانع گرفتاری جوانان شویم. وی گفت: متأسفانه حتی قشر دانشجو با اینکه از افشار فیم و نخیه جامعه هستند گاهی ناخواسته گرفتار این فضاها می شوند و بسیاری از مسائل را تشخیص نمی‌دهند انتظار ما از مسئولان جهاد دانشگاهی این است که با تعامل سازنده ما را در رصد کامل فضای مجازی یاری رسانند. سرهنگ صادقی عنوان کرد:ما می توانیم از طریق پلیس فتا و معاونت اجتماعی نیروی انتظامی و همراهی جهاد دانشگاهی علاوه بر آشنا سازی جوانان و دانشجویان با معضلات فضای مجازی در جهت رصد این آسیب ها و مسائل اخلاقی و یا حتی انواع کلاهبرداری ها به قابلیت های خوبی دست یابیم و در این باره با برگزاری جلسات می توان با همدلی و همزبانی در جهت موفقیت در نجات جوانان دست یافت.

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری

صاحب‌امتیاز و مدیرمسئول:حیدر ضیعی
قائم‌مقام:مدیرمسئول و سر دبیر:حسین عبداللّهی
تلفن:۰۲۲۹۰۳۲۹۰ – ۰۲۲۹۰۶۱۶۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸۵/۴۴۹۵
نشانی:قم،۲۵متری صندوق،بین کچه‌۲۸ و بانک صادرات،پلاک ۴۲۶
eimannews@yahoo.com
www.emandaily.com

انان صبح:۴/۴۶ طلوع آفتاب: ۲/۲۰ انان ظهر: ۱۳/۱۲ انان مغرب: ۲/۲۳