

سرمقاله



میراث گراتیهای آیت‌الله هاشمی

اسلام برای هر که هرگز نمی‌میرد، همیشه حیات است. آیت‌الله هاشمی هم همین‌طور بود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود.

او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود. او هرگز از یاد ما نمی‌رود.

۱- حضور آرمو مستور در عرصه سیاسی

هنگامی که در جریان انتخابات سال ۱۳۳۲ از سوی شورای نگهبان صلاحیت وی برای کاندیدایی ریاست جمهوری پذیرفته نشد، بسیاری در این گمان بودند که ایشان در اعتراض به این وضعیت، عرصه سیاسی کشور را ترک خواهند کرد اما همان‌گونه که پیش از این در خصوص ایشان به تفصیل گفته شد، مستور از آن جدا نشد و با وجود این مشکلات، در عرصه سیاسی کشور حضور داشت.

۲- فعالیت‌های علمی

تاریخ حیات علمی آیت‌الله هاشمی گویا که آیت‌الله هاشمی سخت زودبخت‌ترین شخصیت‌ها در این زمینه است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است.

۳- پایداری در پیوستن به

آیت‌الله هاشمی از معدود رهبران و علمای مورد تأیید امام بود که تا سال ۱۳۴۲ با او همراهی می‌کرد. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است.

۴- نگاه عدالتی و انبیا‌های جلی جامعه می‌دانست

آیت‌الله هاشمی یکی از معدود رهبران و علمای مورد تأیید امام بود که تا سال ۱۳۴۲ با او همراهی می‌کرد. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است.

یادداشت



پایه‌ها و بنیادها

مردم می‌گویند پایه فلان کار خوب یا بد است. این کار خوب است یا بد است. این کار خوب است یا بد است. این کار خوب است یا بد است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی

حکومت‌ها موظفند به فکر مردم باشند



کتابت حضرت آیت‌الله هاشمی با تکیه بر تفکرات و اندیشه‌های خود است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است. او در زمینه‌های مختلف علمی فعالیت‌های فراوانی داشته است.

بلاای طبیعی نباید ابزار سیاسی علیه دولت شود

رئیس فدراسیون جهانی زمین‌شناسان اعلام کرده است که احتمال دارد در آینده نزدیک، زمین‌لرزه‌های بزرگی در منطقه خلیج فارس رخ دهد. این زمین‌لرزه‌ها می‌تواند خسارت‌های فراوانی به این منطقه وارد کند. این زمین‌لرزه‌ها می‌تواند خسارت‌های فراوانی به این منطقه وارد کند.

اخبار

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی

اجازه تخریب حریم سینما و سینماگران و انمنی دهیم

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه جشنواره فیلم فجر آسلاف نواستی داشت که سال بعد باید رفع شود، گفت: اجازه تخریب حریم سینما و سینماگران و انمنی دهیم. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

کلیاتی در دیدار با رئیس مجمع عالی خلق کرمانشاه

آمریکا همواره به دنبال فشار آوردن بر کشورهای مستقل است

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: آمریکا همواره به دنبال فشار آوردن بر کشورهای مستقل است. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

فکرشما

اقتدار ملی در گرو تحکیم ساخت درونی قدرت است



رئیس ستاد انتخابات کشور با بیان اینکه قانون اساسی انتخابات است، گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

رئیس ستاد انتخابات کشور

نیاید امکانات دولتی برای تبلیغات انتخاباتی استفاده شود



رئیس ستاد انتخابات کشور با بیان اینکه قانون اساسی انتخابات است، گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

سراشتر معضوری

خودکفایی و اقتصاد مقاومتی از عوامل توسعه کشور است

فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: خودکفایی یک پایه اساسی برای توسعه کشور است. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

معاون سیاسی وزارت کشور دولت اصلاحات

تندرها جایز در وحدت ملی ندارد

معاون سیاسی وزارت کشور دولت اصلاحات گفت: در وحدت ملی جای برای تندرها نیست. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

مراضر حایمی

اتفاق اصلاح طلبان با اعتدالیون

میدان دار نمی خواهد

معاون سیاسی عالی سیاست گذاری دولت اصلاحات گفت: میدان دار نمی خواهد. او در این باره توضیحاتی ارائه داد و گفت: ما باید به فکر آینده سینما باشیم.

بیشتر بدانیم

متخصص تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد

راه‌های افزایش قد در کودکان

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه میانگین قد نسل جدید کودکان ژاپنی و کره جنوبی بلندتر است، گفت:وراثت، میزان فعالیت بدنی و کیفیت برنامه غذایی در افزایش قد کودکان مؤثر است.

کورش صمدپور یکی از ابزارهای مهم در تعیین سلامت تغذیه ای کودک را توجه به رشد کودک با توجه به منحنی رشد کودک عنوان و بیان کرد: منحنی رشد که در واقع شناسنامه سلامت کودک است به والدین کمک می کند تا بر اساس آن تغذیه و رشد کودک را کنترل کنند،به صورت کلی اگر منحنی رشد کودک صعودی باشد، روند رشد او مطلوب است و در واقع نگرانی های والدین با بررسی این منحنی برطرف خواهد شد.

وی با بیان اینکه ثابت ماندن وزن فرزند در یک خط از منحنی بیانگر این مساله است که کودک دچار مشکل شده است، گفت: همچنین اگر منحنی وزن کودک نزولی باشد، بیانگر مشکل جدی تر است. منحنی رشد قدی در صورتی که افقی و نزولی باشد، نشان دهنده این است که سوءتغذیه طولانی مدت برای کودک ایجاد شده است و باید توسط یک متخصص تغذیه یا پزشک اطفال بررسی شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی در رادیو سلامت با تأکید بر اینکه قد نهایی فرزند شما وابسته به عوامل مختلفی مثل وراثت،میزان فعالیت بدنی،کیفیت برنامه غذایی و وضعیت سلامتی کودک است،افزود:هیچ‌کدام از این عوامل به تنهایی تعیین کننده قد نهایی فرزندتان نیست.

اگر در خانواده ای قد پدر و مادر متوسط یا کوتاه است با تغذیه و ورزش مناسب بخصوص قبل از بلوغ کودک می تواند قد بلند تری نسبت به پدر و مادر خود داشته باشد و نمونه آن کودکان ژاپنی و کره جنوبی هستند که میانگین قد نسل جدید بلندتر است به واسطه تغذیه مناسبی که داشتند و این تغذیه مناسب باید در دوران لتاح،بارداری و کودکی همواره کنترل شود.

صمدپور به پایان به عوامل مؤثر در افزایش قد کودک اشاره و خاطر نشان کرد: اگر کودک برنامه خواب منظم داشته باشد و غذاهای سرشار از پروتئین مثل گوشت وماهی استفاده کند قد آن بیشتر می‌شود و اگر فرزندتان از دسته بچه‌های غذا خوار است از میان وعده‌های غنی از پروتئین مثل آجیل ها و دانه های روغنی استفاده شود؛ یک برنامه غذایی متعادل و متنوع داشته باشد و اطمینان حاصل کنید از همه گروه‌های غذایی به اندازه کافی مصرف شود.

وی گفت: کودکان باید تشویق شوند، روزانه از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنندو حتی امکان استفاده از قندهای ساده محدودشود؛فرزند شما باید فعالیت بدنی منظم روزانه داشته باشد و این خیلی مهم است که امکان شرکت او را در فعالیت‌های بدنی خارج از خانه مثل پیاده روی، دویدن ،دوچرخه سواری را فراهم کنید.

متخصص تغذیه ای گفت: یک شیوه زندگی سالم در خانواده تبعیت کنید مثلا به جای جای خرید فست فود و غذاهای رستورانی از غذای خانگی استفاده شود و یا به‌جای زندگی نشسته از تفریح های خانوادگی که با فعالیت بدنی همراه است لذت ببرید. آخر هفته را خانوادگی کوه‌بوید یا ورزش‌های دسته جمعی انجام دهید یا هر فعالیتی بدنی که فرزند نتان لذت می برد.همچنین ویژگی‌های منظم پزشکتان جهت ارزیابی کودکان را فراموش نکنید.



علم- فناوری

دکتر فرزین سلیمان زاده

برای تعریف آنچه از آن به نام “زندگی مدرن”السانها در

جامع مختلف شناخته می‌شود،شایدمؤلفه‌های دقیقی که برای همه جوامع قابل تسری باشد نتوان ارائه کرد.اما اجمالا برخی از نمودهای کمپلیش مشترک را برای آن می توان برشمرد.برخی از این نمودهاومیمت بیشتری دارد و شاید با کمی اغماض بتوان آنها را جزو شاخصه های ذاتی سبک زندگی مدرن به شمار آورد. برخی دیگر لزوما مرتبط با ذات مدرنیسمنسبتند اما در عمل بروز آنها در شیوه‌زندگی مدرن محسوس است. به این حال می توان جامعه ای را با شیوه مدرن ولی بدون این نمودها نیز تصور کرد.

از سوی دیگر نام سنتی یا مدرن دادن به یک جامعه خاص به طور مطلق تقریبا غیر ممکن است چرا که این نامگذاری نسبی و مبدئی بر استنباط ما از اکثریت گرایش های افراد جامعه است. به این ترتیب در هیچ جامعه مدرنی، همه ای افراد آن مدرن نیستند و بر عکس.

با این مقدمه به برخی از شاخصه ها و تاثیر آنها مشخصا بر سلامت مردان اشاره خواهد شد. اما پیش از آن، تذکر این نکته ضروری است که برخی از این موارد عینا به زنان و

کودکان جامعه نیز قابل تعمیم است و برخی از آنها نیز به طور غیر مستقیم و پس از تاثیر بر سلامت مردان جامعه،بر احساس امنیت و سلامت روانی خانواده و ثبات اجتماعی و اقتصادی خانواده موثر بوده وهمچنین تاثیرات غیر مستقیم بر سلامت جسمی سایر اعضای خانواده نیز می گذارد. با این دیدگاه، عملا مساله سلامت مردان فراتر از مرزهای سن و رود و تأکید بر سلامت مردان،به هیچ وجه به معنی فراموش کردن سلامت سایر اقشار جامعه نیست؛بلکه تأکید بر مواردی است که این قشر از جامعه به دلیل روحيات خاص مردانه،سپه انگاری در مراجعات و پیگیری های مرتبط با سلامت و مواجهه بیشتر با برخی خطرات،باید آگاهی بیشتری از این موارد داشته باشند.

۱) حوادث ترانندگی: وسایل نقلیه امروزی با سرعت های فزاینده،از مظاهر مهم زندگی مدرن هستند. در کشور ما متأسفانه آمارهای مرگ و میر جاده ای در طی دهه های اخیر با افزایش داشته و یا حداقل کمترین آن چشمگیر نبوده اند در همه این سالها آمار تلفات جاده ای و مصدومین در میان مردان آشکارا بیشتر بوده است. گرچه نقش برنامه ریزان و مدیران مرتبط با این حیطه در کاهش این رقم سهمگین(قریب به هر هزار نفر در سال) کاملا مهم است، همه ی ما با نگاهی منصفانه می توانیم بفهمیم که نقش آگاهی مردم و رعایت قانون در تراندگی بسیار مهمتر است تا آنچه مدیران انجام دهند.

۲)حوادث شغلی (عمدتا در صنایع):رشد صنعت نیکو یکی از تجلیات زندگی مدرن است. سالانه ۲۷۱ میلیون نفر از نیروی کار در جهان به دلیل حوادث ناشی از کار دچار آسیب می شوند که از این میزان، ۲ میلیون نفر جان خود را از دست می دهند. همچنین بیش از ۱۶۰ میلیون نفر نیز به

علت قرار گرفتن در معرض عوامل زیان آور محیط کار به بیماریهای شغلی مبتلای می شوند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۷،۲۰۰ درصد کمر دردها، ۱۶ درصد کاهش شنوایی ها،۱۳ درصد بیماریهای آسنادسی مزمن ریه، ۱۱ درصد آسم ها، ۱۰ درصد تومورها و ۱۰ درصد سرطانها را مربوط به عوامل زیان آور محیط کار دانسته است. این آسببها عمداً مردان را درگیر می کند چرا که عمده این

عصر نوین و چالش های سلامت مردان و خانواده



مشاغل، شغل هایی سخت و مردانه محسوب می شوند. آگاهی رسانی مداوم می تواند به مطالبه گری و رعایت بهتر نکات ایمنی هر شغل بینجامد و بهبود در میزان بروز چنین آسیبهایی را سبب شود.

۳) آلودگی های زیست محیطی: علاوه بر مثالهای موارد طول کشیده،واهمیت روزافزون مساله کیفیت زندگی بزرگ و بخصوص تهران را درگیر می کند، امواج گوناگونی که چندان خطرات احتمالی آنها مورد توجه قرار نمی گیرد بر اطلاعات موجود درباره آنها کامل و جامع نیست (موایل) و ماهواره و پارازیت و … ممکن است علتی برای بسیاری از بیماریهای جسمی (سرطانها،ناپرووری،بیماریهای نامشا نشانخته…) و روانی (الظهار، بی خوابی…) باشند. انواع دیگری از آلودگی مانند آلودگی آب و آلودگی صوتی نیز به بحث هیا تخصصی خود را می طلبد که از آنها می گذریم. ۴) تغییر الگوی تحرک افراد:واضح است که شیوه زندگی نوین به تدریج تحرک بدنی را در بسیاری از مردم کاهش می دهد.تبعات این کاهش تحرک در هر دو جنس مشهود است (چاقی،فشار خون،دیابت،بیماریهای قلبی و عروقی، پوکی استخوان و …) اما این عواقب منفی در مردان بروز بیشتری دارد. بسیاری از این بیماریها نیز در مراحل اولیه ممکن است تسرع در تصمیم گیری جوانان برای تشکیل زندگی مشترک موثر واقع نشده اند. شاید مهم ترین دلیل این عدم توفیق آن است که حمایتهای “لحظه شروع” دردی از مشکلات “سین” از شروع “زندگی مشترک با دردمان نمی کنند. به عنوان مثال زوجهای نابور با میانگین سنی بالاتر

اگرچه در پوشش هزینه های درمان نابوری نسبت به چند سال پیش وضعیت بهتری دارند، اما همچنان هزینه های انجام این درمها در مورد بسیاری از زوجین، ثبات زندگی اقتصادی اجتماعی شان را برهم می زند. اینها تنها نمونه هایی از چالش های زندگی امروزین برای سلامت جامعه است. حل برخی از این مشکلات آسانتر و برخی به شدت پیچیده است. اما جز مواجهه و برنامه ریزی منطقی واستفاده از تجارب سایر جوامع با آغوش باز و مهمتر از همه مردان راجع است. هر چند رشد مصرف سیگار و مواد مخدر در زنان (بخصوص دختران و زنان جوان) عارضه ای است که ای بسا می شد با برنامه ریزی به موقع، میزان امروزی آن را کاهش داد و البته برای آینده نیز هر چه زودتر اقدام رو به سرشیمی آن بسیار سخت خواهد بود.

استاد بار دانشگاه علوم عصبیات مدیره انجمن اورولوژی ایران

در ایران، افزایش میانگین امید به زندگی در جامعه



ساخت پهپادی که با حرکات دست

کنترل می شود



محققان پهپادی به نام آئورا ساخته اند که برای کنترل آن به جای استفاده از دسته کنترل با گوشی هوشمند صرفا باید از یک دستکش استفاده کرد.

کاربران بعد از پوشیدن این دستکش باید پهپاد مذکور را با حرکات دست کنترل کنند و با این کار پهپاد را به سمت مقصد هدایت کنند.

ساخت این پهپاد کوچک گام تازه ای در زمینه تولید هوشمند است که کنترل آنها به سادگی و بدون نیاز به استفاده از ابزار چینی می سادگی ممکن است آئورا که ساخت KD Interactive است با حرکات افقی و عمودی دست به صورت عمودی و افقی حرکت می کند و البته برای هدایت آرام آن باید از حرکات تند دست اجتناب کرد. برای جلوگیری از آسیب دیدن، پهپاد یاد شده همراه با یک قفس محافظ عرضه می شود که به هدایت آن در محیط های تنگ و بسته کمک می کند. همچنین می توان پهپاد یاد شده را به گونه ای تنظیم کرد که در یک مسیر از قبل تعیین شده حرکت کند یا فرد خاصی را تعقیب کند.

تقویت سیستم امنیتی پهپاد مذکور تنظیم محدودیت ارتفاع پرواز هم برای آن ممکن است. تولید پهپاد یاد شده از مدتی قبل آغاز شده و فروش آن از پاییز امسال به قیمت ۱۰۰ دلار آغاز می شود.

با تولید یک پاوربانک جدید محقق شد

افزایش ۶ برابری سرعت شارژ گوشی‌های هوشمند

با ورود یو اس بی سی به بازار فناوری گجتی طراحی شده که با استفاده از آن می‌توان

گوشی‌های هوشمند را سریع‌تر از قبل شارژ کرد.

کمپانی نینتئی یک گجت جدید با عنوان " پاور راد" را با قیمت حدودا ۵۰ دلار به بازار عرضه کرده‌است.

این دستگاه سریع‌ترین پاوربانک موجود در بازار است و می‌تواند گوشی‌های هوشمند را با سرعتی حدود شش برابر سرعت فعلی شارژ کند.

این گجت با بهینه‌سازی فناوری شارژ کوالکام ۲ تولید شده است و سرعت آن در حال حاضر بی‌رقیب است.

تست این گجت بر روی گوشی آیفون ۷ نیز موفقیت‌آمیز بوده است و سرعت شارژ آن ۴۵ برابر سریع‌تر از نمونه‌های موجود در بازار بوده است.

تکنه قابل توجه در این گجت این است که با توجه به عدم امکان شارژ جدیدترین نسخه میکرو ب با استفاده از آداپتورهای معمول و استفاده این دستگاهها از یو اس بی سی، کاربرد این گجت می‌تواند در بلندمدت رشد چشمگیری داشته باشد.

البته این گجت از پورت ای یو اس بی معمولی نیز پشتیبانی می‌کند و دستگاه‌های قدیمی نیز می‌توانند با استفاده از آن شارژ شوند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

معجزه چای را باور کنید

چای با انواع مختلفی که دارد برای سلامتی بالنت بردن از یک نوشیدنی سالم، مفید است و خواص زیادی نیز دارد. با ما باشید تا نگاهی مختصر به خواص آن داشته باشیم. در کشوری مانند چین چای از دوران باستان شناخته شده و مصرف می‌شود. امروزه چای دومین نوشیدنی بر مصرف مردم جهان، بعد از آب محسوب می‌شود. بنابراین لازم است که در خصوص آن بیشتر بدانید.

چای سبز: آنتی اکسیدانی قوی

چای سبز در بین انواع چای ها شهرت زیادی دارد و خواص آن برای سلامتی بدن بیش از پیش به اثبات رسیده است. پولیفنول های موجود در این نوع چای و کاتچین آن آنتی اکسیدان هایی هستند که فعالیت رادیکال های آزاد را روی غشای مولکول هایی هستند که به طور طبیعی زمانی که بدن انرژی خود را تأمین می‌کنند تولید می‌شوند. این مولکول ها در طولانی مدت روی سلول های بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه ساز بروز بیماری های قلبی و برخی گرایش های می‌شوند. برای آزاد کردن خواص آنتی اکسیدالی موجود در چای سبز بهتر است آن را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه دم کنید.

چای برای کاهش وزن

در کشوری مانند فرانسه ۳۲درصد بالغین دچار اضافه وزن هستند. متأسفانه مشکل اضافه وزن و چاقی در کشور ما نیز بیشتر شده است. اضافه وزن مشکلاتی برای سلامت قلب ما ایجاد می‌کند. برای کاهش وزن بدن مجبور است که انرژی بیشتری در هر دانه و کالری بیشتری بسوزاند. ترکیبات چای چغنی و کاتچین باعث انرژی سوزی می‌شوند بدون این که توده بدنی را کاهش دهند. نتایج برخی پژوهش ها نشان می‌دهند افرادی که تغذیه متعادلی دارند و چای مصرف می‌کنند (بدون مصرف دیگر نوشیدنی کافئین دار) در طولانی مدت وزن بیشتری از دست می‌دهند. به نظر می‌رسد که تأثیر چای در انرژی سوزی در صورتی که میزان اینگالو کاتچین ۳- گالات آن به میزان کافی است بیشتر است. نتایج بررسی هایی که در United States Department of Agriculture انجام شده است، نشان می‌دهد دم کردن چای سبز باعث می‌شود که این ترکیب به میزان ۲۰ برابر افزایش یابد اگر رژیم گرفته‌اید توصیه می‌شود به چای نوشیدنی های شیرین از چای سبز استفاده کنید.

چای جاوا برای مقابله با سنگ کلیه

چای جاوا یا از توپوفون قرن هاست که در هند و اندونزی مصرف می‌شود. ترکیبات پولیفنولی و فلاونوئیدی این چای با افزایش حجم ادرار باعث دفع مواد زائد از بدن می‌شود. به این ترتیب نیز چای جاوا نقش مؤثری در دفع سموم بدن و تمیزی آن دارد. چای جاوا برای مقابله با سنگ کلیه نیز مفید است. برای این منظور لازم است که یک فنجان از این چای در روز مصرف شود. ترکیبات چای چغنی و کاتچین باعث انرژی از آن برای یک لیوان آب استفاده می‌شود. البته باید بدانید که تاکنون نتایج پژوهش های علمی تأثیر چای جاوا روی کلیه ها را به اثبات نرسانده است. اما در طب سنتی هند از این چای استفاده می‌شود. چون میزان ادرار را افزایش داده و به این ترتیب به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

چای برای پیشگیری از پوسیدنی دندان‌ها

قرن ها زمان برده است تا دانشمندان بی به خصییت گیاهی برای پیشگیری از پوسیدنی دندان ها برینند. از زمان دوران باستان تا قرن ۱۹ بررسی ها همچنان ادامه داشته است. چای سبز یا سیاه برای پیشگیری از پوسیدگی دندان ها مؤثر هستند. این تأثیر به دلیل برخی از ترکیبات چای یعنی کاتچین است که مانع از رشد و تکثیر باکتری ها در دهان شده و احتمال پوسیدگی را کاهش می‌دهند. حتماً می‌دانید که فلوروفور در تقویت مینای دندان و ممانعت از فعالیت باکتری های عامل پوسیدگی شهرت زیادی دارد. چای حاوی فلوروفور است و به این ترتیب خطر رشد پوسیدگی دندان ها را کاهش می‌دهد. برای این کار لازم است که روزانه ۵ تا ۵ فنجان چای بنوشید. برای حفظ خواص ترکیبات چای در بهداشت دهان و دندان بهتر است به جای شکر یا قند آن را با شیرین کننده های طبیعی مانند شیرین بیان یا عسل طبیعی میل کنید. البته بدانان باشند که خوشبخت چای برای مراقبت از دندان ها هیچ گاه جای مسواک را نمی‌گیرد. بنابراین برای مراقبت از دندان ها در گام اول نیاز به مسواک زدن با دقت و استفاده از دندان هست. توجه داشته باشید که حتی استفاده از چای کیسه ای و یا مصرف زیاد چای و قهوه ی پر رنگ ممکن است در طولانی مدت موجب تغییر رنگ دندان هایتان شود. توصیه می‌کنیم که هر سال یک مرتبه به دندانپزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندان هایتان مطمئن شوید.

چای سبز حافظ سلول های عصبی

چای سبز اثرات مثبتی در حفظ عملکرد ذهنی افراد سالمند دارد. ترکیبات آن (اینگالو کاتچین ۳- گالات) خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و به حفظ عملکرد ذهنی مانند تقویت حافظه، قدرت جهت یابی و تمرکز کمک می‌کند. پولیفنول های موجود در این چای برای پیشگیری از استرس اکسیداتیو مؤثر است. این ترکیبات از اثرات منفی رادیکال های آزاد در بدن پیشگیری می‌کنند. رادیکال های آزاد به غشای سلولی حمله کرده و باعث بروز بیماری های دژنراتیو مانند پارکینسون یا آلزایمر می‌شوند. توصیه می‌شود روزانه ۱۰ تا ۲ لیوان چای میل کنید.

تقویت متابولیسم و سیستم ایمنی ؛

فواید مصرف روغن ماهی

انجمن قلب امریکا توصیه می‌کند که باید هفته ای دو بار ماهی مصرف شود چراکه

مملو از پروتئین، اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین هاست.

به گزارش مهر، کارشناسان تغذیه مصرف زیاد ماهی را توصیه می‌کنند، اما نسبت به خواص مکمل های روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند مطمئن نیستند. در ادامه به برخی فواید روغن ماهی اشاره می‌شود.

کمک به مبتلایان به بیماری آسم

تحقیق جدید دانشگاه روچستر نشان می‌دهد محصولات حاوی اسید چرب امگا۳ موجب کاهش تولید آنتی بادی های مسبب آسم و آلرژی در بدن می‌شوند. اگرچه در مبتلایان حاد این بیماری را که آسترئوئیدهای خوراکی مصرف می‌کنند به دلیل وجود عنصر دارویی، از بروز فواید منعانت می‌شود.

تقویت متابولیسم

محققان در ژاپن دریافته‌اند روغن ماهی موجب فعال سازی گیرنده ها در دستگاه گوارش موش ها می‌شود در نتیجه سلول ها در سیستم عصبی برای متابولیز چربی ذخیره می‌شوند. دانشمندان به یک گروه از موش ها غذای چرب حاوی روغن ماهی دادند، درحالیکه به گروه دیگر رژیم غذایی فاقد این مکمل داده شد. آنها دریافتند موش های تغذیه شده با روغن ماهی ۱۰ تا ۱۲ درصد وزن کمتری داشتند.

تقویت سیستم ایمنی

طبق یافته محققان در آزمایش سال ۲۰۱۳ بر روی مکمل ها، روغن ماهی دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است که می‌تواند برای افراد دارای نقص ایمنی مفید باشد. به گفته محققان، روغن ماهی موجب ترغیب فعالیت سلول های سفید خون در تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

مقابله با افسردگی

مشخص شده است که مکمل های روغن ماهی موجب تسکین علامت افسردگی خفیف و متوسط می‌شوند. همچنین افراد مبتلا به افسردگی تک قطبی بعد از خوردن یک یا دو گرم مکمل در روز با کاهش علامت مواجه بودند.

حفاظت از قلب

امگا۳ همواره با سلامت بهتر قلب مرتبط بوده است. اگرچه مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف حدود ۲۰۰ میلیگرم امگا۳ از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها مفید است اما مصرف بیش از این اندازه آن فایده ای ندارد.

محققان هشدار می‌دهند:

مصرف کره ریسک دیابت را ۲۱ برابر افزایش می‌دهد

طبق یافته های تحقیقاتی، مصرف کره موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت می‌شود.

یافته های تحقیقاتی پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد افرادی که روزی ۱۲ گرم کره مصرف می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

چربی اشباع شده حیوانی نظیر کره و پنیر سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده و چربی های ترانس هستند، از اینرو مصرف این چربی ها موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود درحالیکه مصرف ماست پرچرب با کاهش این ریسک مرتبط است. در حالیکه رژیم های غذایی مملو از حبوبات، غلات سبوس دار، میوه ها، سبزیجات و مغزجات آجیلی بیش از غذاهای حیوانی نظیر گوشت قرمز و گوشت فراوری شده برای سلامت مفید هستند. محققان تأکید می‌کنند که رژیم غذایی سالم مبتلانه ای که سرشار از میوه و سبزیجات تازه، پروتئین های کم چرب، چربی های ممتابولیز روغن زیتون بوده و مقدار قند تصفیه شده و چربی های اشباع شده در آن کم است، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن بخصوص دیابت نوع ۲ سودمند هستند. در مطالعه جدید تیم تحقیق داده های ۳۳۴۶ شرکت کننده سالم و بدون دیابت، اما در معرض ریسک بالای بیماری قلبی-عروقی، را مورد بررسی قرار دادند. بعد از ۴ سال پیگیری این افراد، ۲۶۶ شرکت کننده مبتلا به دیابت بودند.

بررسی های دانشمندان نشان می‌دهد اگر هر زل

زند به نمایشگر رایانه برای مدت طولانی کاربران را کور نمی‌کند، اما می‌تواند به چشمان آنها صدمه بزند.

بحث و تبادل نظر در مورد اثرات زل در طولانی

^[1] بحث و تبادل نظر در مورد اثرات زل در طولانی

مدیریت زندگی زناشویی

برای داشتن ارتباطی موفق، نه‌تنها در ارتباط زناشویی، بلکه در هر رابطه‌ای طرفین باید هنگام بروز اختلاف حرمت‌ها را نشکنند و حرف‌هایی زنند یا اعمالی مرتکب نشوند که قابل جبران نباشند؛ به‌همین‌علت زندگی زناشویی نوعی ارتباط است که باید مدیریت شود.

بعد از تمام شدن جشن شیرینی‌خوران، به‌لمبرون، نامزدی، حنابندان و عروسی و پاختی و پاگشا و خلاصه هفت‌خواب رستم، قرار است زیر یک سقف زندگی کنید. به این کلمه دقت کنید: زندگی؛ باید‌زندگی کنید.ایجاد یا روزهای تعطیل و اوقات فراغت‌تان تا روزهای کار و مشغله را با هم بنشیند. قرار است با هم تصمیم بگیرید که مثلاًسفرت به کجا بروید؟ اسم فرزندان را چه بگذارید؟ چگونه تربیتش کنید و با اقوام تا چه اندازه و چگونه در ارتباط باشید و خلاصه آن‌شاماله تا آخر عمر شریک هم می‌شوید.

این با هم بودن‌ها و با هم تصمیم گرفتن‌ها لذتبخش و مطلوب است،اما از آنجایی که هر کدام از شما در خانواده‌های متفاوت بزرگ شده‌اید، همیشه با هم به یک نتیجه نخواهید رسید و این کاملاً طبیعی‌است.

روزهای اول طبق قنون طبیعت و به‌خاطر تازه بودن رابطه‌تان، امکان نادیده گرفتن خواسته هر کدام بیشتر است،اما به‌مرور زمان و با مصمیمت بیشتر هر کدام از شما ممکن است که بر خواسته خود تأکید بیشتری داشته باشید و شاید اولین اختلاف‌نظر در زندگی مانند ضرب‌ای شما را رو یا به واقعیت بیاورد.

به‌همین دلیل کارشناسان تأکید می‌کنند که بهتر است دختر و پسر قبل از ازدواج راجع به‌موضوعات مهم زندگی یکسان بیندیشند



یکی از تبعات تنبیه بدنی دانش آموزان، ترویج خشونت در جامعه است که می تواند بسیاری انحرافات رفتاری و اخلاقی را در آینده نوجوانان رقم بزند.

گرچه طبق آئین نامه مصوب سال ۱۳۷۹، تنبیه بدنی دانش آموزان سال هاست که منسوخ و ممنوع شده است اما هر از گاهی شنیده می شود که در برخی مدارس آموزگاران

حوادث

دستگیری مردسپیمان صفت

آزار و اذیت دختر ۱۳ ساله در قرار اینستاگرامی

پسر شیطان صفتی که در اولین قرار ملاقات در اینستاگرام اقدام به آزار و اذیت دختر ۱۳ ساله کرده و تلفن همراه او را سرقت کرده بود، شناسایی و دستگیر شد.
۱۹ بهمن فردی با مراجعه به کلانتری ۱۰۴ عباس آباد به مأموران اعلام داشت که توسط دختر ۱۳ ساله اش توسط جوانی بنام امیر که هیچگونه اطلاعاتی از وی ندارند، مورد سرقت و در ادامه از اذیت و آزار گرفته است.

با تشکیل پرونده قضامتی با موضوع آزار و اذیت و به دستور رئیس شعبه هشتم دادگاه کیفری یک تهران ، پرونده جهت رسیدگی در اختیار اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

شاکا پرونده پس از حضور در اداره شانزدهم پلیس آگاهی در اظهاراتش به کارآگاهان گفت : چندی پیش متوجه شدم که دخترم شدیدا دچار افسردگی شده است؛ مسئله را با تحقیق و گفتگو از وی جویا شدم و متأسفانه متوجه شدم که توسط جوانی به نام امیر که هیچگونه شناختی از وی و خانواده اش نداریم ، مورد سرقت و تهاپتا از او اذیت قرار گرفته است.

دختر شاکا پرونده نیز که به همراه پدر و مادرش در اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ حاضر شده بود، اظهاراتش به کارآگاهان گفت:داخل شبکه‌اینستاگرام تصور خودشان را نیز بر روی پست خود گذاشته بود، پیگیری (FOLLOW) کرد؛م چون روز اول ارتباط ما صرفا در حد پیام دادن و فرستادن چند عکس برای یکدیگر بود تا اینکه امیر از من درخواست کرد تا با یکدیگر ملاقات کنیم من نیز درخواست او را قبول کرده و با او قرار ملاقات گذاشتم. در ساعت ۲۰:۳۰ نهم بهمن در محدوده سیدخندان با یکدیگر قرار ملاقات گذاشتیم اما امیر در همان جلسه و پس از کشاندن من به مکانی خلوت، با تهدید مرا مورد آزار و اذیت قرار داد و پس از آن با سرقت گوشی تلفن همراه مرا از محل متواری شد.

در شرایطی که هیچگونه اطلاعات دقیقی در خصوص متهم پرونده وجود نداشت، کارآگاهان اداره شانزدهم پلیس آگاهی اینجام اقدامات پلیسی موفق به شناسایی امیر ۱۹ ساله در منطقه سیدخندان-خیابان ابوذر غفاری شدند.

با شناسایی تصویر امیر از سوی دختر نوجوان، کارآگاهان اداره شانزدهم اقدام به دستگیری متهم کرده و در ادامه گوشی تلفن همراه متعلق به شاکا پرونده نیز از وی کشف شد.

امیر که از سال ۸۵ و پس از متراکه پدر و مادرش، به‌همراه مادرش زندگی می‌کند پس از انتقال به اداره شانزدهم صراحتا به سرقت از دختر نوجوان ۱۳ ساله و آزار و اذیت شیطنی وی اترتف کرد.

سرهنگ کار آگاه حمید مکرم، معاون مبارزه با جرایم جنایی تهران بزرگ ، با اعلام این خبر به خبرنگار مهر گفت: پلیس همواره اعلام داشته است که فضاهای مجازی و شبکه های ارتباطاتی همچون تلگرام، اینستاگرام و… در صورت عدم ارائه آموزش کافی و نظارت کافی از سوی خانواده ها می تواند به فضایی بسیار پرخطر برای گروه های سنی نوجوان و جوان بویژه برای دختران تبدیل شود ضمن آنکه اساسا در دسترس بودن چنین شبکه های برای گروه سنی پر خطر جامعه و استفاده خصوصی از این شبکه ها به هیچ عنوان از سوی پلیس به خانواده ها توصیه نمی شود. سرهنگ مکرم ، گفت:متهم پرونده با قرار قانونی و جهت انجام تحقیقات تکمیلی برای شناسایی دیگر جرایم مشابه ر با توجه به دلایل و مستندات بدست آمده در تحقیقات اولیه) در اختیار اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته است.

اداره کل پزشکی قانونی استان تهران اعلام کرد

افزایش ۵۴ درصدی فوت ناشی از گاز در تهران

اداره کل پزشکی قانونی استان تهران از افزایش ۵۳٫۸درصدی فوت ناشی از گاز منواکسیدکربن از ابتدای فروردین تا دی ماه اسمال، نسبت به زمان مشابه (۱۳۹۷) در این استان خبرداد.

به گزارش روز دوشنبه ایرنا از اداره کل پزشکی قانونی استان تهران - طی ۱۰ ماهه اسمال ۱۳۳۰ تن در استان تهران بر اثر این مسمومیت ، جان خود را از دست دادند که از این شمار ۱۰۶۰ تن مرد و ۳۲۷تن زن بودند.
گاز منواکسیدکربن ،گازی سمی است که از احتراق ناقص کربن به وجود می آید که رنگ و بوی خاصی ندارد و به همین دلیل آن را قابل ماحوشی با نمند.وقتی این گاز وارد تن می‌شود سیستم تنفسی شخصی شود بلافاصله با گلولول های قرمز شخص وارد واکنش و باعث می شود تا اکسیژن کمتری به اعضای بدن برسد که اولین عوارض این مساله در ابتدا، سوزش چشم‌ها و فرد ، پس از سپری شدن زمانی بین یک تا ۲ ساعت، بسته به غلظت گاز کربن منواکسید موجود در مکان ،احساس خواب آلودگی و خستگی مفرط می‌کند .

تنبیه بدنی ابزار ترویج خشونت

همچنین از حضرت علی (ع) نقل شده است:
'بُند پذیری انسان بوسیله ادب و تربیت است . امروزه نیز بسیاری از روشنفکران معتقدند که تنبیه های بدنی دانش آموزان می تواند منجر به بروز رفتارهای پرخطر،گناهانه، تهاجمی و همچنین سوء رفتارهای جدی و ترویج خشونت در جامعه شود.

تنبیه بدنی ابزار ترویج خشونت

همچنین از حضرت علی (ع) نقل شده است:
'بُند پذیری انسان بوسیله ادب و تربیت است . امروزه نیز بسیاری از روشنفکران معتقدند که تنبیه های بدنی دانش آموزان می تواند منجر به بروز رفتارهای پرخطر،گناهانه، تهاجمی و همچنین سوء رفتارهای جدی و ترویج خشونت در جامعه شود.

یکی از جنبه‌های مهم در این زمینه که در برخی مدارس کشورمان وجود دارد و مقرر است آموزشی در این مدارس نقض می‌شود.

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

کنی و باید با یکدیگر هماهنگ باشند.

داشتن ارتباط موفق با همسر

البته یک نکته مهم در اینجا مطرح است و اینکه نباید هیچ کدام از طرفین توقع داشته باشند که طرف مقابل بعد از اینکه با او ازدواج کرد، تمام روابط و تفریح‌ها، دوستان و دلمشغولی‌هایش را فراموش کند و همه وقتش را به او اختصاص دهد! این توقع و محصور کردن طرف مقابل، مانع از ایجاد ارتباطی پایا و مؤثر و رشد‌کننده می‌شود.
در این صورت شما حکم زندانیانی را پیدا می‌کنید که زندانی‌تان را در حدی که لازم است به گردش می‌برید، اجازه ملاقات با خانواده‌اش را داده و به او غذا می‌دهید، لباسش را فراهم می‌کنید و غیره در این صورت حتی اگر زندان شما استاندارد و مناسب باشد، باز هم زندانی برای روز آزادی لحظه‌شماری می‌کند. پس به بهانه هم‌پیمان شدن با هم، زندانیان هم نباشید، بلکه هر کدام به‌نوبه خود به همسر‌تان ارتباطات سابقش را تا جایی‌که به زندگی مشترک‌تان ملطمه نزنند، حفظ کند. دوست‌های دوران مجردی، ورزش، دیدار با خانواده‌هر از گاهی به‌تنبهایی، پرداختن به تحصیل یا هنر خاصی که دوست دارد، این‌ها اگر از حد نگذرد، باعث آراش یافتن همسر‌تان خواهد‌شد.

در یک کلام هرچقدر با هم نزدیک هستید و یکدیگر را دوست دارید، باز هم حدود خودتان را مشخص کنید و به حریم خصوصی همسر‌تان احترام بگذارید. دختر و پسری که قصد ازدواج دارند، باید بتوانند از برخی آزادی‌های دوران مجردی خود بگذرند و از طرفی همسر‌شان را به بهانه دوست داشتن محبوس نکنند.

تنبیه بدنی ابزار ترویج خشونت

همچنین از حضرت علی (ع) نقل شده است:
'بُند پذیری انسان بوسیله ادب و تربیت است . امروزه نیز بسیاری از روشنفکران معتقدند که تنبیه های بدنی دانش آموزان می تواند منجر به بروز رفتارهای پرخطر،گناهانه، تهاجمی و همچنین سوء رفتارهای جدی و ترویج خشونت در جامعه شود.

یکی از جنبه‌های مهم در این زمینه که در برخی مدارس کشورمان وجود دارد و مقرر است آموزشی در این مدارس نقض می‌شود.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

اینگونه تصاویر که نمونه آن هفته گذشته در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی مشاهده شد نشان می دهد، هنوز هم تنبیه بدنی در برخی مدارس کشورمان وجود دارد

در ماه های و هفته های گذشته اخبار تصویری از تنبیه بدنی دانش آموزان در نقاط مختلف کشور از جمله تنبیه با قورق کردن مداد در سر دانش آموز، سبیلی محکم منجر به شکستگی بینی، تنبیه با لوله پلاستیکی و جراحی عمیق در دست دانش آموز و موارد بسیاری از این قبیل در شبکه های اجتماعی منتشر شد.

بی تردید این نوع تنبیه موهوره در برخی مدارس و جود داشته اما کمتر رسانه ای شده در حالیکه اکنون با پیدایش شبکه های اجتماعی شرایط کاملاًتغییر یافته وناهنجاری در رفتارهای آموزشی حتی اگر در منطقه ای دور افتاده و محدود رخ دهد کل اجتماع را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

این قدام نه تنها زخمی عمیق بر روح و روان دانش آموز وارد می کند بلکه امروز در سابه اطلاع رسانی تصویری، شبکه‌های اجتماعی، کل جامعه را تحت تاثیرات منفی خود قرار می دهد.

سمنشنبه – سوم اسفند ماه ۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۴۲۲۵

اخبار

معاون برنامه‌ریزی و منابع انسانی شهرداری قم:

بانک اطلاعات عارضه های معابر و فضای سبز شهر قم تدوین می شود

معاون برنامه‌ریزی و منابع انسانی شهرداری قم از پایان طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضاهای سبز شهری و تدوین بانک جامع اطلاعات شهرداری قم با یکارگیری کارشناسان شهری تا پایان مردامه سال آینده خبر داد.
محسن رنجبر با اشاره به اجرای طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضای سبز شهری در سطح شهر قم، در خصوص اهداف و ضرورت های راه اندازی بانک اطلاعات شهری اظهار کرد:داشتن آمار و اطلاعات دقیق در حوزه‌های مختلف شهری از نظر بودجه‌بندی و برنامه‌ریزی اهمیت بسیاری دارد به همین جهت شهرداری قم طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضای سبز شهری در سطح شهر قم را در دستور کار خود قرار داده است.
معاون برنامه‌ریزی و منابع انسانی شهرداری قم اضافه کرد: در طرح مذکور ثبت اطلاعات المان‌های شهری، نقشه‌برداری از فضای سبز شهری و برداشت اطلاعات توصیفی از معابر مختلف شهری در قالب نرم‌افزاری در بستر اندروید با استفاده از تبلت یا موبایل انجام و موقعیت عارضه‌های معابر و فضاهای سبز شهری در نقشه مشخص می‌شود. رنجبر با بیان اینکه در طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر مورد مختلف از جمله روشنایی‌ها، جدول کشی‌ها و سنگ‌فرش سرد شهری قرار می‌گیرد، تصریح کرد: شهرداری قم از گذشته اطلاعاتی در مورد عارضه‌های معابر و فضاهای سبز شهری داشته است که این اطلاعات با تحول‌های چشمگیری طی سال‌های اخیر کاربرد لازم را ندارد و به همین جهت با اهتمام جدی طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضای شهری را ادامه داده تا به اطلاعات مورد نیاز برسد. وی خاطر نشان کرد: علاوه بر معاونت‌ها سازمان‌های تابعه شهرداری قم به ویژه پارکها و فضای سبز، زیباسازی و مدیریت پسماند نیزانند اطلاعات جدید در حوزه عارضه‌های معابر و فضاهای سبز شهری هستند و به همین علت بخش‌های مختلف شهری در اجرای طرح مشارکت‌های لازم را خواهند داشت. وی تدوین اطلاعات مورد نیاز شهرداری تهیه زیرساخت‌های اطلاعاتی را اهداف طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضاهای شهری برشمرد و مطرح کرد: در این طرح اطلاعات مکانی فضاهای سبز شهری از جمله بوستان‌ها و پارک‌ها،رمب و لوب‌ها،وضعیت تجهیزات فضاهای سبز از جمله روشنایی،نیمکت و سرویس‌های بهداشتی، پیمانده‌وهای شهری، جدول‌و خرابی‌های ۱۹ گانه اسفالت مشخص می‌شود. رنجبر با تأکید بر اینکه طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضای سبز شهری در چندین فاز مختلف اجرا می‌شود، اظهار کرد: خرابی‌ها، نواقص و مشکلات عارضه‌های معابر و فضاهای سبز شهری به سازمان‌های مورد نظر گزارش داده می‌شود تا این سازمان‌ها طراحی، نظنیف و اصلاح را دنبال کنند. وی با اشاره به آغاز طرح مذکور از از ابتدای مهرماه سال جاری، عنوان کرد: قرارداد طرح برداشت و ورود اطلاعات عارضه‌های معابر و فضای سبز شهری در اواخر مهرماه منعقد شده است که بر اساس آن خریدارماده فاز اول برداشت و ورود اطلاعات باید به پایان برسد پس از آن مدیران و کارشناسان شهرداری قم می‌توانند در کوتاه‌ترین زمان با امر جابه‌جا به بانک اطلاعات شهرداری نسبت به دریافت اطلاعات مورد نیاز خود اقدام کنند.

مدیرکل حسابرسی داخلی و امور مجامع شهرداری قم:

بازرسان سازمان‌ها نباید به حوزه اجرایی وارد شوند

مدیرکل حسابرسی داخلی و امور مجامع شهرداری قم بر حضور بازرسان در نشست‌های هیأت مدیره سازمان‌ها تأکید کرد و افزود:نظارت بر ابتکار گرانی، داشته‌ها، مالیات‌ها و اظهارنامه‌ها از وظایف بازرسان است اما این افراد نباید به حوزه اجرایی وارد شوند.

محسن صادقی امینی در هئادینشی بازرسان سازمان‌های تابعه شهرداری قم با بیان اینکه بازرسان در سازمان‌ها مسئولیت‌های سنگینی را بر عهده دارند، اظهار کرد: مستندسازی به عنوان یک باولویت باید مورد توجه بازرسان قرار گیرد؛ چرا که اگر حادثه خاصی رخ دهد هیچ پاسخی بدون مدارک آبی ندارد. مدیرکل حسابرسی داخلی و امور مجامع شهرداری قم بر حضور بازرسان در نشست‌های هیأت مدیره تأکید کرد و افزود: نظارت بر ابتکار گرانی، داشته‌ها، مالیات‌ها و اظهارنامه‌ها از وظایف بازرسان است اما این افراد نباید به حوزه اجرایی وارد شوند در حوزه مالیاتی با مشکلاتی مواجه به همین علت بازرسان باید قبل از وقوع مشکل اقدامات پیشگیرانه را دنبال کنند. مدیرکل حسابرسی داخلی و امور مجامع شهرداری قم با بیان اینکه هر از گاهی بعد از برگزاری جلسات متعدد و پیگیری‌های مستمر کدینگ‌ها و محتوای ردیف بودجه‌های سازمان‌ها یکسان شده است، اظهار کرد: برای هزینه‌های درمانی در سازمان‌ها می‌توانیم از اعتبارات ۱۷ میلیاردی نیز استفاده کنیم.

مدیرعامل سازمان بهسازی، نوسازی و زیباسازی اطراف حرم مطهر خیرداد

آغاز مطالعات ساماندهی بصری اطراف حرم حضرت معصومه(س)

مدیرعامل سازمان بهسازی، نوسازی و زیباسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) گفت: اکنون مشکل در اطراف حرم حضرت معصومه(س) بحث ساماندهی بصری است که سال آینده مطالعاتی برای رفع این مشکل آغاز خواهد شد. علیرضا خاکی با اشاره به موقعیت خاص شهر قم، اظهار کرد مناطق مختلف این شهر همچون دایره در اطراف حرم حضرت معصومه(س) قرار دارد و شهر قم نسبت به این حرم شکل گرفته است. وی ادامه داد: با آستان مقدس حضرت معصومه(س) هماهنگی و فضالطبی را شروع کردیم تا بررسی شود شهر قم چه میزان اثر دارد، این زائریں چه فضاهایی نیاز دارند و این مطالعات اکنون در حال به نتیجه رسیدن است، حاکی افزود: اکنون مشکل اصلی در اطراف حرم حضرت معصومه(س) بحث ساماندهی بصری است. در اطراف این حرم ساخت و سازهای صورت گرفته که به حرم حضرت معصومه(س) از بین برده است. وی با اشاره به پروژه ساماندهی بصری پیرامون حضرت معصومه(س)، اظهار کرد: در سال ۹۶ مطالعاتی در این زمینه شروع خواهیم کرد، در سال‌های گذشته هم پروژه‌هایی در اطراف حرم حضرت معصومه(س) همچون بازراه‌پایز و احیای بازار قم در انجام انجام شده است. مدیرعامل سازمان بهسازی، نوسازی و زیباسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) ادامه داد: میدان بزرگ امام خمینی(ره) به لحاظ بصری، به بهره‌برداری رسید و تنها قسمت تجاری این میدان تکمیل نشده است. از دو سال پیش پارکینگ مرکزی برای انتقال بازرسان و اتومبیل‌ها در اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) ایجاد شد و به این سمت است که تا پایان اسفند سال آینده برای ۸ هزار نفر شغل ایجاد کنیم تا درآمد داشته باشند.وی ایجاد روشنی جدید در استان قم به عنوان نخستین بار در کشور به عنوان مددکاری ایجاد کرد. گفت: این روش از آبان ماه آغاز شده در ۱۵ خا‌لور زیرپوشش یک مددکار قرار می‌گیرد. به این وسیله مددکاری بیرون‌سپاری شده و از ظرفیت حوزه در این زمینه بهره‌مند شد.مدیرکل کمیته امداد امام خمینی استان قم اظهار کرد: کاراندیشی در قالب مؤسسه‌های کار آرنادیل می‌کنند و این مددکاران روز ماه دو بار با اعضای خانواده هادیبار و گفتگو دارند.وی عنوان کرد اگر رفقا و متاهله‌استمرار پیدا کنند ظرفیت‌ها شناخته شده‌تر می‌شود.طرح مددکاری اسلامی به صورت پایلوت در پردیسان اطراف حرم حضرت معصومه(س) آغاز شد. مدیرکل حسابرسی داخلی و امور مجامع شهرداری قم اضافه کرد: این اقدام برای انتقال بازرسان و اتومبیل‌ها در اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) است.
خاکی افزود: در لرومی نژاد که همه زائریں برای زیارت حرم حضرت معصومه(س) از خودروی شخصی استفاده کنند. مدیرعامل سازمان بهسازی، نوسازی و زیباسازی اطراف حرم مطهر حضرت معصومه(س) خاطر نشان کرد چشم انداز ما در شهر قم ایجاد بسترهای توسعه درون‌زا در بافت فرسوده با اتکا به توان‌های اجتماعی است و برای نوسازی بافت فرسوده شهر قم می‌توانیم از توان هیأت‌های عزاداری هم استفاده کنیم.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی استان قم خبر داد

اجرای طرح مددکاری اسلامی در قم

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی استان قم از اجرای طرح مددکاری اسلامی در قم خبر داد.

اکبر میرشکار با اشاره به اهمیت ایجاد مشاغل خانگی اظهار کرد در نظر داریم مشاغل خانگی ایجاد کنیم تا پایلوت در خانه و کنار آشپزی به فعالیت بپردازند. نگاه به این سمت است که تا پایان اسفند سال آینده برای ۸ هزار نفر شغل ایجاد کنیم تا درآمد داشته باشند.وی ایجاد روشنی جدید در استان قم به عنوان نخستین بار در کشور به عنوان مددکاری ایجاد کرد. گفت: این روش از آبان ماه آغاز شده در ۱۵ خا‌لور زیرپوشش یک مددکار قرار می‌گیرد. به این وسیله مددکاری بیرون‌سپاری شده و از ظرفیت حوزه در این زمینه بهره‌مند شد.مدیرکل کمیته امداد امام خمینی استان قم اظهار کرد: کار بانوئی که از جامعه الزهرا فارغ التحصیل شدند از آنها هم‌رمند شدیم و در قالب مؤسسه‌های کار آرنادیل می‌کنند و این مددکاران روز ماه دو بار با اعضای خانواده هادیبار و گفتگو دارند.وی عنوان کرد اگر رفقا و متاهله‌استمرار پیدا کنند ظرفیت‌ها شناخته شده‌تر می‌شود.طرح مددکاری اسلامی به صورت پایلوت در

