

امید زندگی

سال اول - مرداد ماه ۱۳۹۸ - شماره ۳ - ۳۶ صفحه - قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

ویژگی های کار آفرینان موفق

رونق تولید در گرو توان ملی

طبیعت بکر ایران





منویات مقام معظم رهبری درباره آسیب های اجتماعی

« انتظارم از مجموعه‌ی حاضر کارهای فوق العاده است؛ یک کارهایی هست که کارهای طبیعی دستگاه شما است و باید انجام بدهید، لابد هم انجام می‌دهید، بعد از این هم این جلسه و امثال این جلسه باشد یا نباشد انجام می‌دهید؛ این چیزی نیست که ما را قانع کند؛... یک کار فوق عادت انجام بگیرد، یک تلاش مضاعف انجام بگیرد. » ۱۳۹۵ / ۲



سرمقاله

دوره پنجم انتخابات شورایاری های شهر تهران با همه نقاط ضعف و قوت آن بالاخره به سرانجام رسید. از جمله نکات قابل تأمل اعلام غیرقانونی بودن آن ازسوی سازمان بازرسی و حواشی آن بود. از جمله بلا تکلیفی کاندیداها برای تبلیغات، رقابت، ادامه حضور و نیز مردد بودن شهروندان برای مشارکت در انتخابات. دیگر مطلب اینکه نحوه و میزان مشارکت شهروندان در این فرایند نیز حائز اهمیت می باشد. انتخاباتی که عده ای بر طبل شور و نشاط مشارکت در آن کوبیدند، دسته ای سکوت پیشه نموده و عده ای نیز آن را به دور از نشاط اجتماعی دانستند. همچنین بازتاب رفتار کاندیداها و شهروندان در ایام تبلیغات انتخابات مذکور از دیگر مواردی است که لزوم رصد و پالایش آن به عنوان کارکردی اجتماعی، احساس می شود. همگرایی، احساس مسئولیت و تعلق خاطر به محله و تمرین مشارکت اجتماعی که شورایاری یکی از مصادیق آن می باشد، می تواند نمونه های خوبی برای پژوهشگران باشد. از دیگر سو، این نهاد مردمی به دلیل پیوند با نهاد مدیریت شهری و شورای اسلامی شهر در افکار عمومی نقش برجسته تری را تبیین می کند و این، لزوم تنویر افکار عمومی توسط رسانه ها و نهادهای مسئول را دو چندان می نماید. در مقطع کنونی باز تعریف نحوه بهره برداری از تجارب حاصل از فعل و انفعالات مشارکت اجتماعی، ضرورتی انکار ناپذیر است. و جای آن دارد تا آگاهان و کارشناسان امر، به صورت شفاف و دقیق و جامع، ویژگی های این کارکرد اجتماعی و تجارب حاصله را در اختیار شهروندان یعنی اصلی ترین سرمایه در کلان شهر تهران قرار دهند.

مرتضی جباری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : زهرا دربان

قائم مقام مدیر مسئول و سر دبیر: مرتضی جباری

مترجم و دبیر اجتماعی، فرهنگی : محمد دربان

سرپرست گروه مشاورین : محمود دربان

دبیر سرویس ورزشی : امیر رضوانی

نشانی دفتر مجله : تهران - شهرک آزادی - بلوار امام خمینی - پلاک ۱/۱

تلفن دفتر مجله : ۳۳۹۰۰۳۶۸ تلفن چاپخانه : ۸۸۳۲۰۳۸۵

چاپخانه : دیجیتال لوح / نشانی : تهران - بین طالقانی و سمیه - ملک الشعرا - پلاک ۶

در این شماره می خوانید :

- ۳ سرمقاله
- ۴ ۵ ویژگی مشترک کارآفرینان موفق
- ۵ کمک بانک سپه به منطق کم برخوردار
- ۵ تهدید آسیب های اجتماعی
- ۶ کاهش آسیب های اجتماعی حوزه کودکان
- ۷ تشریح برنامه های فراکسیون غذا و دارو
- ۷ پیام تسلیت دکتر لاریجانی
- ۷ گزارش عملکرد حوزه انتخابیه تکاب، شاهین دژ و میاندوآب
- ۸ ۷ اشتباه زبان بدن
- ۹ پرتلاش ترین سال تاریخ ثبت احوال
- ۱۰ اخلاق پزشکی با نگرشی بر پایه ادب فارسی
- ۱۱ کنترل اضطراب در سخنرانی
- ۱۲ معجزه آهن در قرآن
- ۱۳ اتصال مدارس به شبکه ملی اطلاعات
- ۱۳ مهربانی در مهر
- ۱۴ خواص میوه ها در طب امام صادق (ع)
- ۱۵ بقاع متبرکه بعث آرامش و ارتقای معنویت
- ۱۶ ۶ خوردنی معجزه آسای تابستانی
- ۱۷ تدابیر مخصوص تابستانی برای گرم مزاج ها
- ۱۷ رفع مشکلات واحدهای تولیدی در سمنان
- ۱۸ آسیب سنگین تلفن همراه برای کودکان
- ۱۹ دانستنی های علمی درباره قلب
- ۱۹ رونق تولید در گرو افزایش تون ملی
- ۲۰ افسردگی تابستانی
- ۲۱ اولویت وزیر شدن نیست
- ۲۱ خیرین مدرسه ساز همدان
- ۲۲ مانع اصلی در رونق تولید کشاورزی
- ۲۲ بیکاری کدام استان ها تک رقمی شد
- ۲۳ عطر درمانی برای بهبود بیماری ها
- ۲۴ بازی برای رشد مهارت های کودکان
- ۲۵ مسئولیت اجتماعی به زبان ساده بازگانی
- ۲۵ حاشیه نشینی جدی ترین آسیب اجتماعی شهری
- ۲۶ شروع پیشگیری از اعتیاد از نهاد خانواده
- ۲۶ خوب بودن زیاد سخت نیست
- ۲۷ تأثیر حجاب و عفاف بر کاهش آسیب اجتماعی
- ۲۷ تفاهم نامه برای کاهش آسیب اجتماعی
- ۲۸ بیماری های شایع فصل تابستان
- ۲۹ چگونه شاد زندگی کنیم
- ۲۹ اسموتی توت فرنگی و هلو
- ۳۰ مهاجرت معکوس
- ۳۱ گیاهان تصفیه کننده هوا
- ۳۲ داروخانه سیار
- ۳۳ مهارت آموزی دانش آموزان
- ۳۴ طبیعت بکر ایران

۵ ویژگی مشتری کارآفرینان موفق

کارآفرینان موفق ویژگی های منحصر به فردی دارند که آن ها را از دیگر انسان ها متمایز می کند و همین ویژگی ها باعث می شود که کارآفرینی کنند و به عبارتی هم برای خودشان درآمدزایی می کنند و هم برای دیگران اشتغال زایی می کنند و همچنین به مردم خدمت و کمک می کنند. در این مقاله قصد داریم ۵ ویژگی بسیار مهم یک کارآفرین موفق رو بیان کنیم. اگر این صفت ها رو نداشته باشید تقریباً بعید به نظر می رسد که بتوانید یک کارآفرین باشید اما خبر خوش اینجاست که هیچ کدام از این ویژگی ها ذاتی نیستند و میتوانید آن ها را یاد بگیرید و اگر این ویژگی ها رو در خودتان ایجاد کنید، قدم بزرگی برای تبدیل شدن به یک کارآفرین موفق برداشتید.

۱. پرشور و حرارت بودن:

شاید این عادت به نظر شما واضح و مبرهن به نظر برسد، اما شما شگفت زده خواهید شد وقتی بدانید که چگونه بسیاری از کارآفرینان برای دست یابی به ثروت شروع به کار می کنند، در حالی که به آن اعتقادی ندارند یا حتی علاقه ای به محصول خود نشان نمی دهند. به هر حال اداره کردن یک کسب و کار، کار دشواری است اما در صورتی که شما عاشق انجام دادن آن باشید این سختی کمتر به نظر می رسد. مدت زمانی که شما برای پیشرفت خود کار می کنید، در صورتی که شرکت شما به هدف خود برسد، کاری طاقت فرسا که شما را آزار می دهد نخواهد بود.



۲. انگیزه داشتن:

مدیریت اغلب به معنای آن است که اگر شما تنها کارمند نباشید، قطعاً کارمندی در جمع کوچکی از کارکنان خواهید بود. هیچ کارفرمایی وجود نخواهد داشت که از درست به انجام گرفتن کارها اطمینان حاصل کند یا هیچ محدودیت زمانی ای توسط عوامل خارجی تعیین نمی شود

تا شما را وادار به انجام دادن کارها کند. هم چنین هیچ پیامد زود هنگامی وجود نخواهد داشت اگر شما به جای کارکردن تصمیم به دیدن یک فیلم کنید. با این حال علی رغم این که ممکن است عواقبی مانند از دست دادن شغل وجود نداشته باشد اما احتمال رخ دادن پیامد های دیگری وجود دارد. شرکت شما تنها به اندازه ای که برای آن کار و تلاش می کنید، موفق خواهد بود. برای به موقع انجام دادن یک کار با کیفیتی مناسب، یک تعهد قوی مورد نیاز است. " به تعویق انداختن کارها " باید یک واژه تعریف نشده برای شما باشد. به عنوان یک کارآفرین شما باید خود به سمت موفقیت حرکت کنید. درواقع این نیروی محرکه باید از درون خودتان نشأت بگیرد نه از عوامل بیرونی.

۳. حساب شده عمل کردن:

قبل از انجام هر کاری، بنشینید و برای روز، هفته و ماه جاری برنامه ریزی کنید. اهداف شرکت خود را مشخص کنید و تعریف کنید که موفقیت برای شما دقیقاً به چه معناست. مشخص کنید که در ۹۰ روز آینده شرکت شما باید هر هفته ۱۰۰۰۰ واحد را به فروش برساند یا روزانه بیش از ۱۰۰۰۰۰ نفر از وب سایت شما دیدن کنند یا ارزش شرکت شما به بیش از یک میلیون دلار برسد. هدف های کوتاه مدتی تعیین کنید که با انجام دادن وظایف عملی، به شما در رسیدن به نقاط عطف مسیر کاری تان کمک کند. شما نمی توانید یک شبه شرکتی بسیار سودآور تأسیس کنید. بنابراین باید گام به گام با تعیین هدف های کوتاه مدت به اهداف بلند مدت خود دست یابید.

۴. تحصیلات و آموزش دیدن:

بیشتر افراد موفق هیچ گاه ادعا نمی کنند که پاسخ تمام سؤالات را می دانند. آن ها تیمی از افراد با تخصص های مختلف که توانایی استخراج ایده های گوناگون را دارند، تشکیل می دهند. آن ها مقالات و کتاب ها را به طور منظم به منظور پیشگام بودن در زمینه های مختلف نوظهور مطالعه می کنند. آن ها با هدف یادگیری مهارت های جدید و بهبود مهارت های قبلی، در کنفرانس ها، رویدادها و کارگاه های آموزشی شرکت می کنند.

به طور مثال بیل گیتس یکی از شناخته شده ترین کارآفرینان در سراسر دنیا است. او به شدت به مطالعه کتاب ها علاقه مند است. بعضی تخمین زده اند که او در طول یک هفته، یک کتاب می خواند. هم چنین انتخاب های او بسیار گسترده اند: از کتاب های مربوط به کسب و کار کلی گرفته تا کتاب های تاریخی. نیازی نیست که شما به سرعت او برسید. درواقع او کسی است که تمام کارآفرینان باید از او تقلید کنند. مهم



نیست که شما یا کسب و کارتان تا چه اندازه موفق هستید، هیچ گاه تصور نکنید که همه چیز را می دانید. همواره به دنبال عقاید و نظراتی باشید که دانسته هایتان را به چالش می کشند.

۵. سرسختی:

هر کاری در مسیر خود با موانع زیادی مواجه می شود. زمانی که هیچ چیز طبق برنامه ریزی پیش نمی رود یا به شکست کامل می انجامد، بیشتر کارآفرینان موفق راه خود را از سایر گروه جدا می کنند. کارآفرینان باهوش می دانند که شکست و هر فرصت از دست رفته ای، شانس برای یادگیری و پیشرفت چه در زمینه شخصی و چه در زمینه کاری است. آن ها به جای سرزنش کردن خود به خاطر مشکلاتی که وجود دارد، بررسی می کنند که کجای کار اشتباه بوده است و برای اجتناب از تکرار آن ها برنامه ریزی می کنند. آن ها افرادی را که به خاطر ترس از شکست، کناره گیری می کنند را نادیده گرفته و در مواجهه با مشکلات رشد می یابند. هیچ ضمانتی برای موفقیت یک کار وجود ندارد. در حقیقت فقط ۵۰ درصد از کسب و کارها از ۵ سال اول موفق بیرون می آیند. شما می توانید از طریق مطالعه زندگی افرادی که به موفقیت رسیده اند شرایط را به نفع خود تغییر دهید. در مدت زمانی کوتاه شما به عادات آن ها دست خواهید یافت. عاداتی که به شما اجازه می دهند بارها و بارها به موفقیت برسید.

نتیجه ی نهایی :

کیفیات شخصی و نمایش مناسب و صحیح آن ها به همراه علاقه و اشتیاق درست، عوامل تعیین کننده ی موفقیت یا شکست یک کارآفرین هستند. یک ارزیابی شخصی واقع گرایانه حول محور دستورالعمل های توصیه شده در بالا، گام های درست در مسیری درست به سوی موفقیت را تضمین می کند. ۵ ویژگی شخصیتی کارآفرینان موفق را بررسی کردیم. راه تبدیل شدن به یک کارآفرین موفق، این است که از اشتباهات دیگران درس گرفته و همچنین رموز موفقیت، عادت های روزانه و ویژگی های شخصی این گونه افراد را سر لوحه قرار دهیم. نباید بار دیگر به ساختن چرخ پرداخت، باید از تجربه افراد استفاده کرد و مسیر را ادامه داد.

منبع : ستاک

کمک به مناطق کم برخوردار از سیاست‌های کلان بانک سپه

محمدکاظم چقازردی مدیرعامل بانک سپه به همراه دکتر شهیدزاده، رئیس صندوق توسعه ملی، دکتر تیموری معاون صندوق توسعه ملی، پرویزیان مدیرعامل بانک پارسیان و محمدزاده داودی مدیر شعب منطقه خوزستان از پروژه در حال ساخت شرکت فولاد جهان آرا ارونند بازدید و با مدیران این شرکت گفت و گو کرد. به نقل از بانک سپه، پروژه ساخت و راه‌اندازی شرکت فولاد جهان‌آرا ارونند با هدف حمایت از تولیدات داخلی در سال ۱۳۹۸ آغاز شده است و پیش‌بینی می‌شود با رشد ۵۷ درصدی پروژه، مراحل تکمیل و بهره‌برداری آن در اواخر سال ۱۳۹۹ صورت گیرد. در حال حاضر ۴ هزار شغل مستقیم و غیرمستقیم در مراحل تکمیل می‌شود در زمان بهره‌برداری و راه‌اندازی شرکت نفر به صورت غیرمستقیم در این شرکت مشغول به اجتماعی و با رویکرد اشتغال‌زایی، کارآفرینی و ۱۰۰۰ میلیارد ریال به شرکت فولاد جهان‌آرا ارونند منطقه آزاد ارونند استان خوزستان داشته است. هیئت‌مدیره شرکت فولاد جهان‌آرا ارونند ضمن پروژه خاطرنشان کرد: حضور اثرگذار بخش مالی در راستای محرومیت زدایی از مناطق محروم که سال‌ها درگیر دفاع مقدس و دوره بازسازی پس از جنگ بوده‌اند یک مسئولیت اجتماعی و اقتصادی در مسیر توسعه و بالندگی کشور است. مدیرعامل بانک سپه با اشاره به نقش انکارناپذیر بانک‌ها و مؤسسات مالی در یاری رساندن به تولیدکنندگان و صاحبان صنایع افزود: خودکفایی و خوداتکایی و گردش چرخه اقتصادی کشور مستلزم یک بسیج همگانی و عزم جدی از سوی کلیه بخش‌ها و ضرورت تعامل مؤثر در همه ارکان جامعه است. وی بر ضرورت نگاه ویژه به مناطق مرزی کشور تأکید و تصریح کرد: حمایت و کمک به استان‌ها و مناطق مرزی و محروم کشور که از توسعه و پیشرفت کمتری برخوردار هستند از سیاست‌های کلان بانک سپه همگام و همسو با دولت و نظام مقدس جمهوری اسلامی است. براساس این گزارش چقازردی در سفر به استان خوزستان با رؤسای شعب شهرستان‌های آبادان و خرمشهر نیز دیدار و گفت و گو کرد.



تهدید آسیب‌های اجتماعی

رییس سازمان امور اجتماعی کشور گفت: روزانه ۸ نفر به علت سوء مصرف مواد مخدر در کشور جان خود را از دست می‌دهند. تقی رستم‌وندی ۱۶ تیرماه در جلسه شورای اداری استان کرمان اظهار کرد: مباحث اجتماعی کل جامعه با همه ابعاد را در بر می‌گیرد و زمینه ساز اقدام سیاسی، اقتصادی و فرهنگی توجه به مسائل اجتماعی است. وی با اشاره به اینکه جنبه تاریک مسائل اجتماعی از دست دادن یک انسان در جامعه است، افزود: روزانه ۸ نفر به علت سوء مصرف مواد مخدر در کشور ما جان خود را از دست می‌دهند. رستم‌وندی با اشاره به اینکه باید نگاه جامع به مسائل اجتماعی داشت به ویژه با حساسیت و تکلیف رسیدگی اخلاقی به این مسائل، تصریح کرد: در همه جای دنیا شاهد افزایش مسائل و آسیب‌های اجتماعی هستیم و بحران سوء مصرف مواد مخدر و ... از مسائلی است که کشورها مختلف با آن درگیر هستند. معاون وزیر و رییس سازمان امور اجتماعی کشور با اشاره به اینکه در دو دهه اخیر روند آسیب‌های اجتماعی در کشور ما رو به افزایش است و ما از این روند جهانی تأثیر می‌پذیریم، افزود: در چهار دهه گذشته جامعه ایرانی تحولات گوناگونی را از سر گذرانده و از جامعه روستایی به جامعه شهری تبدیل شده و بخش مهمی از مشکلات ما ناشی از حاشیه‌نشینی است که ناشی از پیامد شهرنشینی نامتوازن و آشفته است. رستم‌وندی با اشاره به انفجار جمعیتی، رشد با سواد شدن جمعیت، شبکه‌ای شدن و ارتباطی شدن جامعه ایرانی بیان کرد: ۴۶ میلیون نفر از مردم ما کاربر اینترنت هستند و ۷۳ درصد خانوارهای ایرانی دسترسی به اینترنت پیدا کرده‌اند که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی تحت الشعاع این موارد است. رییس سازمان امور اجتماعی کشور در بخش دیگری از سخنان خود در جلسه شورای اداری استان کرمان گفت: در سنجش وضعیت اجتماعی دو شاخص پرونده‌های قضائی و جمعیت زندانیان در نظر گرفته می‌شود و آمار بالای تعداد پرونده‌های قضائی در کشور نشان‌دهنده آشفته‌گی و به هم ریختگی روابط اجتماعی و درگیری مردم با هم است. وی افزود: کشور ما با داشتن ۲۴۰ هزار زندانی، رتبه نهم دنیا را از لحاظ تعداد کل زندانیان دارد که شایسته نظام جمهوری اسلامی نیست و این مقوله زندانی شدن بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از جمله طلاق را ایجاد کرده است. رستم‌وندی با بیان اینکه ۶۰ درصد از زندانیان ما به دلیل جرائم مربوط به مواد مخدر و سرقت در زندان به سر می‌برند بیان کرد: خیران ما باید در حوزه ازدواج ورود کنند و سازمان‌های مردم‌نهاد فعالیت جدی تری در این حوزه داشته باشند و اجازه ندهند مشکلات اقتصادی جوانان را تحت فشار قرار دهد و سقوط نرخ ازدواج در کشور را داشته باشیم. وی به مصرف مواد مخدر بین دانشجویان و دانش‌آموزان اشاره و عنوان کرد: جامعه دانش‌آموزی و دانشجویی جامعه هدف برای مافیای مواد مخدر است و درصد مصرف مواد مخدر در بین دانش‌آموزان از نیم درصد سال ۸۱ به بیش از دو درصد در سال ۹۵ رسیده است. رییس سازمان امور اجتماعی کشور با بیان اینکه در جامعه دانشجویی مصرف مواد مخدر از یک درصد در سال ۸۱ به حدود ۶ درصد در سال ۹۵ افزایش پیدا کرده است افزود: در کشور ما نگرش مثبتی نسبت به مصرف مواد مخدر وجود دارد که خطرناک است این وظیفه دستگاه‌های تبلیغی و آموزشی است که نگرش مردم را در این زمینه تغییر دهند. رستم‌وندی با بیان اینکه ۲۷ درصد مردم نسبت به مصرف مواد مخدر یا نگاه خنثی و یا نگاه مثبت دارند، اضافه کرد: حجم تهدید آسیب‌های اجتماعی متوجه جامعه ایران بسیار بزرگ است.

کاهش آسیب‌های اجتماعی حوزه کودکان

به دنبال تعریف تقویم و زمانبندی برای فراکسیون هستیم.

وی عنوان کرد: اینکه فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان مجلس را جا انداختیم و برای همکاران و عوامل زیر ربط این حساسیت را ایجاد کرده و اهمیت موضوع بر اساس ضرورت آن مشخص شد، یک حرکت و گام بزرگ رو به جلو است. دبیرخانه و دبیر فراکسیون نزدیک به ۲ ماه است که شکل گرفته و به دنبال این هستیم تا یک تقویم و برنامه زمان بندی تعریف کنیم تا بر اساس آن ضمن شناسایی مسائل و مشکلات، در جهت ضرورت‌هایی که در این حوزه مدنظر است حرکت کنیم.

کمک و همکاری دانشگاهیان و نمایندگان مجلس در کنار هم می‌تواند امید به توانمندی‌های منابع انسانی در کشور را در آینده به دنبال داشته باشد.

گلمرادی افزود: موفقیت‌های این فراکسیون را در استقرار، راه‌اندازی دبیرخانه و برقراری ارتباط با دانشگاه داریم که همه اینها اساس کار و موفقیت این فراکسیون است و به آن شتابی خاص می‌دهد اما در گام اول به دلیل محدودیت‌ها و مسائل و مشکلاتی که وجود داشت، کمی زمان‌بر بود اما به نظر بنده قابل قبول است و با توجه به زمان طی شده، در یک شرایط و وضعیت مناسبی قرار داریم.

باید عالمانه هدف‌گذاری کرد.

این نماینده مردم در مجلس دهم اظهار داشت: باید مأموریت‌ها و هدف‌گذاری‌ها را به صاحب نظران در این زمینه محول کنیم یعنی با راه‌اندازی دبیرخانه به دنبال این هستیم که در این حوزه عالمانه هدف‌گذاری شود؛ کلیات لزوم حمایت از کودکان و نوجوانان باعث شد که فراکسیون راه اندازی شود اما در جزئیات به دلیل اینکه کار حساسی است، باید اجازه دهیم تا هدف‌گذاری‌ها و سیاست‌های اجرایی به صورت علمی و با همکاری جامعه دانشگاهی شکل بگیرد. رئیس فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان مجلس خاطرنشان کرد: در حال حاضر دبیرخانه فعال است و از همه عوامل و دستگاه‌های مسئول انتظار می‌رود کمک کنند تا بتوانیم توانمندسازی منابع انسانی را از این مسیر و لایه‌های پایین منابع انسانی به کار ببندیم تا موفقیت‌های مورد نیاز کشور را محقق کنیم.

وی با بیان این که برای موفق بودن فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان ارتباط خوبی با دانشگاه ایجاد کردیم، افزود: برای این که این فراکسیون متفاوت از سایر فراکسیون‌ها باشد و موفق عمل کند، دبیرخانه فراکسیون را با افراد دانشگاهی راه اندازی کردیم تا بتوانیم از طریق این دبیرخانه ظرفیت‌های علمی و دانشگاهی کشور را برای کار عالمانه مورد استفاده قرار دهیم؛ اگرچه این فراکسیون یک فراکسیون نوپایی است و در اواسط مجلس دهم آن را راه‌اندازی کردیم اما توسعه فعالیت‌های آن و کمک همه عوامل دانشگاهی و همکاران در مجلس می‌تواند امید به توانمندی‌های منابع انسانی در کشور را در آینده به دنبال داشته باشد.

به دنبال کم کردن آسیب‌های اجتماعی کودکان هستیم.

گلمرادی اظهار داشت: توجه به حوزه آسیب‌های اجتماعی کودکان یکی از محورهای این فراکسیون است که با کمک سازمان‌های مربوطه از جمله آموزش و پرورش و سازمان بهزیستی به دنبال این هستیم که شرایطی فراهم شود تا شاهد آزار، اذیت و فشار به این نسل و این قشر از جامعه نباشیم؛ برخی اوقات مشکلات خانوادگی، اقتصادی و معیشتی باعث می‌شود تا رفتار نامعقول با این جامعه ارزشمند شکل بگیرد.

باید زیرساخت‌های پرورشی و استعدادیابی توسعه پیدا کند.

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه باید شرایطی فراهم شود تا زیرساخت‌های پرورشی، استعدادیابی، تربیتی و تعلیمی در کشور متناسب با کودکان و نوجوانان توسعه پیدا کند، گفت: از این طریق کودکان و نوجوانان می‌توانند با بهره‌گیری از این ظرفیت‌ها توانمندی‌های خاص خود را در این مقطع زمانی مرتبط کسب کنند و اساسی برای رشد و بالندگی در جایگاه‌های مدیریتی کشور باشد؛ به همین دلیل این ارتباط را با جامعه دانشگاهی داریم و سعی می‌شود تا در همایش‌ها و گردهمایی‌ها حضور داشته و نقش این فراکسیون نیز تبیین شود. وی افزود: فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان مجلس هنوز در آغاز راه است و باید در این حوزه فرهنگ سازی انجام شود و حساسیت موضوع را بالا ببریم تا بتوانیم از ظرفیت‌های پیرامونی برای تقویت این فراکسیون بهره برداری کنیم.



علی گلمرادی با اشاره به عملکرد فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان گفت: اگر امروز در همه جای دنیا موفقیتی وجود دارد، عوامل برجسته این موفقیت‌ها مرتبط با منابع انسانی و منابع مادی است به طوری که این دو منابع عامل موفقیت، پیشرفت و توسعه تمام کشورها هستند اما نقش منابع انسانی بسیار برجسته است و برای نقش منابع انسانی باید به صورت همه جانبه و اساسی کار کرد.

توانمندی‌ها و استعدادها هر فرد باید در دوران نونهالی و نوجوانی مورد توجه قرار گیرد.

باید اصول اخلاقی و توانمندی‌های ذهنی را از دوران کودکی القا کرد. نماینده مردم بندر ماهشهر، امیدیه و هندیجان مجلس شورای اسلامی ادامه داد: نمی‌توان از یک مدیر سازمان که در دوران کودکی و نوجوانی مورد غفلت واقع شده، انتظارات بزرگ داشت. توانمندی‌ها و استعدادها هر فردی که در سازمان، تشکیلات و یا ساختارهای اقتصادی فعالیت می‌کند، باید در دوران نونهالی و نوجوانی مورد توجه قرار گیرد به طوری که باید استعدادها شکوفا و اصول اخلاقی و توانمندی‌های ذهنی را از دوران کودکی به افراد القا کرد. وی تصریح کرد: با توجه به مشکلاتی که امروز در حوزه‌های مختلف در کشور وجود دارد و برای حل آنها نیاز به توانمندی‌های انسانی و سرمایه‌های فکری داریم، بنابراین باید این توجه و اهمیت را در نظر داشته باشیم به همین منظور فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان راه‌اندازی شد و تعدادی از همکارانی که در حوزه منابع انسانی صاحب نظر هستند، در این فراکسیون حضور دارند.

برای موفق بودن فراکسیون حمایت از کودکان و نوجوانان ارتباط خوبی با دانشگاه ایجاد شد.

تشریح دستاوردها و برنامه های فراکسیون "غذا و دارو"



چراکه تشکیل هر فراکسیونی در نتیجه کار تیمی است و از حالت فردی خارج می‌شود یعنی اراده و عزم تیمی ایجاد می‌شود تا بتوانند در راستای وظایف قانونی مشارکت کنند و وظایف قانونی و مجلسی خود را به خوبی ایفا کنند.

در کار تسهیل گری و روان سازی امور کارهای خوبی صورت گرفته

رئیس فراکسیون غذا و دارو با بیان اینکه در کار تسهیل گری و روان سازی امور کارهای خوبی صورت گرفته تصریح کرد: با توجه به رویکرد اصلی ما که کار تیمی و میدانی بود، دستاوردهای خوبی داشتیم و ارتباطات بسیار خوبی به ویژه در کار تسهیل گری و روان سازی امور کارهای شایسته ای ایجاد شده است.

مکرر، ارائه گزارشات مختلف، شرکت در برنامه‌های مجامع وابسته در حوزه غذا و دارو داشتیم و به نوعی مکمل کار نظارتی و تقنینی مجلس در این بخش هستیم.

بازدیدهای سرزده از سازمان‌های مختلف صورت گرفته

وی ادامه داد: بیش از ۱۵ مورد بازدید جمعی از کارخانجات متعدد داشتیم که بر اساس دعوت یا گزارشات مردمی بوده و بازدیدهای سرزده در قالب کار جمعی تعدادی از نمایندگان بوده است؛ جلسه با صاحبان صنایع و تولید کنندگان و بازرگانان برای رفع مشکلات و موانع کاری آنها داشتیم. جلسات متعددی با ارگان‌ها و سازمان‌های مختلف از جمله وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو، سازمان پدافند غیر عامل، وزارت رفاه و تأمین اجتماعی و سازمان‌های وابسته مثل سازمان تأمین اجتماعی و جمعیت هلال احمر داشتیم. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، اظهار داشت: تمامی این جلسات و فعالیت‌ها در راستای ایفای نقش نمایندگی در قالب کار تیمی بوده است.

همایون هاشمی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، در تشریح عملکرد فراکسیون غذا و دارو گفت: این فراکسیون یکی از حوزه‌های مهم کاری و تأثیرگذار در بخش اجرایی، بخش غذا و دارو است که هم به لحاظ اقتصادی، با کیفیت بودن محصول و سطح خدمات از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. در گذشته فراکسیونی به نام فراکسیون غذا داشتیم که امسال با توجه به اینکه حوزه دارو نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، بنابراین فراکسیون غذا و دارو را طراحی کردیم و خوشبختانه استقبال بسیار خوبی در بین همکاران نماینده شکل گرفت به گونه ای که اکنون بیش از ۱۵۰ نفر عضو داریم.

در بخش اجرایی به دنبال رفع موانع هستیم

نماینده مردم میاندوآب، شاهین دژ و تکاب در مجلس شورای اسلامی، افزود: فعالیت‌های بسیار خوبی در فراکسیون شکل گرفته که عمدتاً در بخش مشارکت و همراهی با کارخانه دارها و تولید کنندگان است و در بخش اجرایی نیز به دنبال رفع موانع هستیم. بازدیدها و نظارت‌های

پیام تسلیت دکتر لاریجانی در پی درگذشت پدر نماینده مردم میاندوآب، تکاب و شاهین دژ

دکتر علی لاریجانی در پیامی درگذشت پدر همایون هاشمی نماینده مردم میاندوآب، تکاب و شاهین دژ را تسلیت گفت.

متن پیام رئیس مجلس شورای اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

انا لله و انا اليه راجعون

جناب آقای دکتر همایون هاشمی (نماینده محترم میاندوآب، تکاب و شاهین دژ)

درگذشت پدر ارجمندتان را به جنابعالی و خانواده گرانقدر تسلیت گفته، برای آن مرحوم رحمت و مغفرت و برای بازماندگان صبر و اجر از درگاه خداوند متعال مسألت می‌نمایم.



گزارش عملکرد حوزه انتخابیه تکاب، شاهین دژ و میاندوآب

امیر رضوانی مشاور ورزشی دکتر همایون هاشمی در گفتگو با خبرنگار امید زندگی اظهار داشت: یکی از دلایل اصلی موفقیت نماینده تکاب شاهین دژ و میاندوآب در حوزه ورزش، ارتباط صحیح و مستقیم با وزرای فعلی و مدیران ارشد نظام جمهوری اسلامی ایران است. دکتر هاشمی راه‌های دیپلماسی را به لحاظ سالها حضور در رأس مدیریتی تجربه کرده است و پتانسیل قوی در ارتباطات و دیپلماسی اداری را دارا می‌باشد. نقطه عطفی در راستای تحقق اهداف خدمتگزاری به عنوان یک نماینده را داشته است و این امر باعث شده است که بوروکراسی و کاغذ بازی کمتر شود و از طریق ایجاد ارتباطات نزدیک با وزرا از جمله جناب آقای دکتر سلطانی فر، بیشترین بهره را برده و تا این لحظه در جهت تحقق اهداف متعالی و رتق و فتق امور و نیازهای ورزشی؛ در این منطقه بیشترین منفعت را برده ایم. با توانمندی ایشان امید های وافری را برای بهره برداری و افزایش کیفیت ورزش منطقه داریم. او در ادامه به صورت فهرست وار به برخی پیگیری های محقق شده اشاره کرد: گرفتن کمک های مالی به صورت ویژه که مستقیماً در اختیار ادارات منطقه قرار گرفته و البته در هر سال جدید بودجه و کمک های مالی جداگانه محقق شده - اخذ پکیج های فراوان برای سه شهر از جمله توپ فوتبال - اخذ تشک های کشتی برای حوزه انتخابیه - تشک تاتامی برای کاراته - اهدای جوایز نقدی و سکه و دیگر جوایزات به قهرمانان منطقه - کمک هزینه برای اعزام به خارج از کشور برای تیم های مختلف - تقبل و پرداخت هزینه اردوی تیم ملی آرئیس در سال گذشته در تکاب - تأمین بودجه حوزه انتخابیه از سوی وزارت ورزش طی جلسه ای با رایزنی های دکتر همایون هاشمی و با حضور دکتر محمد هاشمی - موافقت وزیر ورزش در جلسه مذکور جهت تأمین اعتبار چمن زمین های ورزشی چندین روستا در تکاب و حومه - همچنین اخذ موافقت جهت ارائه پکیج، تشک و تاتامی مجدد. امیر رضوانی مشاور ورزشی دکتر همایون هاشمی در انتهای این گفتگو تصریح کرد: انشاءالله گزارش جامعی در ایام پیش رو در اختیار عزیزان ورزش دوست و مردم شهید پرور حوزه انتخابیه قرار خواهد گرفت.



۷ اشتباه زبان بدن که زندگی شما را نابود می‌کند

طبق قوانین ارتباطی، در هر تعاملی، از مصاحبه های شغلی و کنفرانس های کاری گرفته تا مهمانی ها و قرار ملاقات های شخصی، ۵۸ درصد موفقیت افراد به زبان بدن بستگی دارد. در این مطلب قصد داریم رایج ترین اشتباهات زبان بدن را که می‌توانند به ضرر تان تمام شوند، به اختصار معرفی کنیم. پس در ادامه با ما همراه باشید تا این رفتارهای اشتباه را در تعاملات آینده تان مرتکب نشوید.



۴. زیاده‌روی در حرکات دست

حرکات دست بخش مهمی از زبان بدن محسوب می‌شود. حرکت دادن دیوانه وار دست ها در هوا موقع صحبت نشانه‌ی نداشتن اعتماد به نفس و غیر حرفه ای بودن است. حرکات ناشی از اضطراب مانند شکستن قولنج انگشتان دست، بازی با موها یا جویدن ناخن و لب بر احساساتی همچون اضطراب و ناامنی دلالت دارند. از طرف دیگر، نداشتن هیچ حرکتی هم جالب نیست و می‌تواند نشان دهنده‌ی بی‌علاقگی تان باشد.

۵. دست به سینه نشستن یا ایستادن

دست به سینه نشستن یا ایستادن بیانگر حالتی تدافعی است که نشان می‌دهد نه تحت تأثیر قرار گرفته اید و نه علاقه مند هستید. اما اگر دست‌ها را در راستای بدن قرار بدهید، به طرف مقابل القا خواهد شد که پذیرای گفت و گو هستید. همچنین قرار دادن دست‌ها در پشت نشان دهنده‌ی برتری، قدرت و اعتماد به نفس است. البته، ناگفته نماند که برخی از مطالعات علمی نشان داده‌اند که دست به سینه نشستن یا ایستادن در هنگام انجام وظایف دشوار نشان دهنده‌ی ثبات قدم بیشتر تان است.

۶. شل دست دادن

فشار دست در هنگام دست دادن از اهمیت بسزایی برخوردار است. کسانی که شل دست می‌دهند، ممکن است بی اعتماد به نفس دیده شوند. از طرف دیگر، اگر زیادی محکم دست بدهید، شاید پرخاشگر به نظر برسید. «ماهی خیس» یکی از بدترین نوع دست دادن است که به دست دادن با دست سرد و عرقی گفته می‌شود. این نوع دست دادن باعث خواهد شد که شخصیتی ضعیف و با طبیعتی سرد به نظر برسید.

۷. لبخند زدن

لبخند زدن و سر تکان دادن از جمله نشانه‌های غیرکلامی تأثیرگذاری هستند که به ویژه بر خوب گوش دادن دلالت دارند. اگر به اطرافیان تان لبخند بزنید، باعث می‌شود که بیشتر احساس راحتی کنند. شاید گاهی دیگران به طرز قرار گرفتن دست‌ها و پاهای طرف مقابل اعتنایی نکنند، اما مطمئن باشید که حالات چهره از چشم کسی پنهان نخواهد ماند. از طرفی، لبخند زدن باعث می‌شود که خودتان هم حس و حال بهتری پیدا کنید.



۱. شل ایستادن یا لمیدن

اگر با پشت خمیده و شانه های افتاده بایستید، فردی ناچیز، ضعیف و بی اعتماد به نفس به نظر خواهد رسید. یا اگر روی صندلی پخش شوید و زیادی رو به عقب لم بدهید، دیگران تصور خواهند کرد که به شدت بی‌خیال هستید و علاقه‌ی چندانی به فعالیت در جریان ندارید. اگر هنوز قانع نشده‌اید، جالب است بدانید که حتی در مطالعات علمی نیز نشان داده شده است که این سستی و وارفتگی در طرز ایستادن یا نشستن همچنین می‌تواند باعث تضعیف روحیه و عزت نفستان شود.

۲. بی‌دقتی در مورد طرز قرار دادن پاها

طرز قرار دادن پاها هنگام نشستن تا حد زیادی ریشه در ناخودآگاه دارد، به همین دلیل، کنترل آن سخت است. با این حال، اگر در این مورد بی دقت باشید، چه بسا طرف مقابل از طرز نشستن تان به احساس ناامنی، حالات ذهنی و نیت‌های پنهانیتان پی ببرد. همچنین طرز قرارگیری پاها هنگام نشستن می‌تواند حامل پیام‌های شخصیتی باشد. برخی از این پیام‌ها عبارت‌اند از:

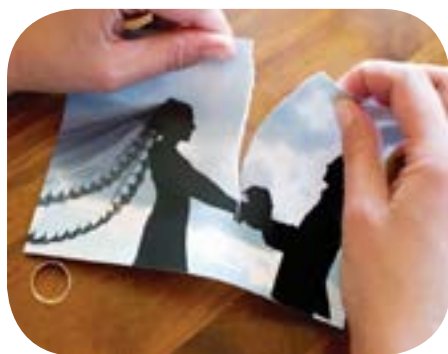
- نزدیک کردن زانوها به هم و دور کردن قسمت پایینی پاها از هم، به گونه ای که سر انگشتان دو پا رو به هم و پاشنه ی پاها دور از هم باشند، نشان دهنده‌ی کودکانگی، ناامنی و خیال پردازی است.
- انداختن یک پا روی پای دیگر نشان دهنده‌ی حالت تدافعی، غیرصمیمی و کوتاه فکری است.
- کسانی که برخلاف مورد اول زانوهایشان را از هم دور و پاشنه ی دو پا را به هم نزدیک می‌کنند، شخصیتشان به گونه ای به نظر می‌رسد که گویا افرادی با اهمیت و دارای قدرت تسلط و چیرگی هستند. این طرز نشستن همچنین نشان دهنده‌ی غرور و تکبر است و معمولاً مناسب جلسات رسمی نیست و بی ادبانه تلقی می‌شود.
- قرار دادن پاها موازی با هم حالتی خنثی است که فرد را شخصی آرام و گشاده نشان می‌دهد.
- خانم‌هایی که پاهایشان را به هم می‌چسبانند خانمانه تر جلوه می‌کنند.

۳. تماس چشمی نامناسب

پرهیز از تماس چشمی در جلسات کاری باعث می‌شود که نا آماده یا غیر حرفه ای به نظر برسید. همچنین این رفتار در مهمانی‌ها و قرارهای شخصی نشان دهنده‌ی احساس ناامنی و ریاکاری است. البته، تماس چشمی بیش از حد نیز می‌تواند بر گستاخی، تهدید و خصومت دلالت داشته باشد.

پر طلاق ترین سال تاریخ ثبت احوال

مقایسه تعداد ازدواج‌ها و طلاق‌های ثبت شده در سال ۹۸ می‌گوید که در کنار هر هزار ازدواج، ۳۱۸ مورد هم طلاق رخ داده است. اگرچه روزگاری نه چندان دور، دختران و پسران ایرانی با پایان دوران نوجوانی شان ساز ازدواج و آغاز زندگی متهالی کوک می کردند اما چند سالی است که آمارهای سازمان ثبت احوال از دورانی تازه خبر می‌دهند؛ فصل بی رغبتی به ازدواج و گسترش طلاق. در چند سال گذشته بارها جامعه شناسان ایرانی از لزوم چاره اندیشی در این باره گفته و نسبت به «وضعیت قرمز» دوام خانواده در ایران هشدار داده‌اند و حالا بررسی‌ها نشان از ادامه روند نگران‌کننده طلاق دارد. آمارهای رسمی سازمان ثبت احوال ایران نشان می‌دهد سال گذشته نه تنها شرایط این حوزه بهتر نشده، بلکه در این سال نسبت تعداد طلاق رخ داده به تعداد ازدواج‌های ثبت شده به بالاترین رقم در تاریخ ایران از زمان شروع به کار سازمان ثبت احوال رسیده است؛ مقایسه تعداد ازدواج‌ها و طلاق‌های ثبت شده در این سال می‌گوید که در کنار هر هزار ازدواج، ۳۱۸ مورد هم طلاق رخ داده است. به عبارت دیگر سال گذشته در هر ساعت ۶۳ زوج زندگی مشترک تازه‌ای را آغاز کرده‌اند که البته در همین سال و در هر ساعت ۲۰ خانواده هم از بین رفته است.



سال کاهش ازدواج و افزایش طلاق

یکی از معیارهای رایج در بررسی میزان ازدواج و طلاق، آمار هر کدام از این رویدادهای اجتماعی است، هرچند این اعداد به تنهایی تصویر شفافی از وضع نظام خانواده در یک کشور نشان نمی‌دهد و چندین مؤلفه دیگر هم باید در این بررسی لحاظ شود. اما در همین گام، آمار رسمی سازمان ثبت احوال ایران به عنوان معتبرترین منبع در این زمینه می‌گوید که سال ۹۵ جامعه ایران بیشترین تعداد طلاق نیم قرن گذشته را تجربه کرده است. در این سال ۱۸۱ هزار و ۴۹ زوج ترجیح دادند به زندگی مشترک خود پایان دهند، البته در همین سال ۷۰۴ هزار و ۷۱۶ رویداد ازدواج هم در ایران ثبت شد. سال ۹۶ این آمار طلاق کاهش پیدا کرد؛ هر چند آمار ازدواج نسبت به سال پیش هم کاهش یافت. در این سال کار تا جایی پیش رفت که سخنگوی سازمان ثبت احوال اعلام کرد دیگر آمار طلاق منتشر نخواهد شد، هرچند او یک بار دیگر و در نخستین نشست خبری امسال خود آمار ثبت شده پارسال را اعلام کرد؛ ۵۴۹ هزار و ۸۶۱ مورد ازدواج و همچنین ۱۷۴ هزار و ۵۹۰ مورد طلاق. به عبارت دیگر سال ۹۷ میل به ازدواج‌ها بار دیگر کاهش پیدا کرد و تعداد ازدواج‌ها ۱۳ درصد نسبت به سال ۹۵ کم شد. در این سال حتی تعداد آمار طلاق هم به میزان ۰/۰۶ درصد افزایش پیدا کرد. این کاهش تعداد ازدواج و همچنین افزایش آمار طلاق در حالی است که در این سال افراد در معرض ازدواج به لحاظ سن و سال افزایش هم پیدا کرده بود.

پایین است.» این مددکار اجتماعی در تحلیل وضع طلاق هم می‌گوید: «در کنار کاهش میل ازدواج، روند افزایش طلاق را هم داریم. این افزایش قابل انکار نیست اگرچه همه ما نگران این افزایش هستیم. علاوه بر این طلاق یکی از ۵ اولویت اصلی کشور ماست و این لزوماً به معنی کار نکردن مسئولان نیست، ولی این ساده‌انگاری است که فکر کنیم با این کارهای کنونی می‌توانیم ازدواج را افزایش و طلاق را کاهش دهیم. چون ازدواج و طلاق مؤلفه‌هایی چندعاملی‌اند اما در حال حاضر نشانگرها نشان می‌دهد که وضع بر اساس آمار رسمی نگران‌کننده است. اگر این کارها انجام نمی‌شد قطعاً وضع بدتر بود، اما نباید انتظار داشته باشیم که با این کارها شیب ازدواج مثبت و طلاق منفی شود.» رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران درباره راهکارهای پیش رو از لزوم بررسی و اصلاح سیاست‌های گذشته می‌گوید: «موضوع بسیار پیچیده و سخت است و این‌طور نیست که فکر کنیم با یک وام شرایط اصلاح می‌شود. به نظر من نخستین گام برای حل این معضل پذیرش مشکل است. باید اجازه دهیم که این وضع تحلیل و بررسی شود و اجازه دهیم دماستنج اجتماعی میزان کنونی را نشان دهد. توجیه وضع موجود بزرگترین خطر استراتژیک است و باید عاقلانه و واقع‌بینانه تر ببینیم. یکی از انتظارات این است که اثربخشی برنامه‌های دیروز را امروز بررسی کنیم و برنامه‌های تازه‌ای را متناسب با واقعیت امروز بنویسیم.» موسوی چلک درباره برخی اظهارنظرها مبنی بر این که نباید آمار طلاق اعلام شود، هم با رد چنین دیدگاهی می‌گوید: «یک جایی برای ایجاد حساسیت هم در مردم و هم مسئولان ایجاد شود. این‌که آمار اعلام نشود فرار از واقعیت است. چطور آمار اختلاس و چندین بی‌اخلاقی دیگر منتشر می‌شود، اما در حوزه اجتماعی با این اهمیت آمار از جامعه پوشانده شود؟ برداشت من این است که باید آمار گفته شود ولی تحلیل هم صورت بگیرد. نباید سیاه‌نمایی کرد و این کاملاً درست است، اما نباید از واقعیت موجود هم فرار کرد.»

میانگین سن ازدواج ایرانیان در گذر زمان

بررسی آمارهای رسمی یکی دیگر از تغییرات رفتاری ایرانیان را در ۲۰ سال گذشته و در گذر زمان به خوبی نشان می‌دهد؛ افزایش سن ازدواج. اگرچه بر اساس مرکز آمار ایران ۶۳ سال پیش یعنی در سال ۱۳۳۵، میانگین سن ازدواج زنان ایرانی ۱۹ سال بود، اما در سال ۹۷ این عدد به حدود ۲۳.۴ رسید. در گذر زمان و در این سال‌ها البته میانگین سن مردانی که زندگی مشترک را شروع می‌کنند هم افزایش پیدا کرده و از حدود ۲۵ سال به ۲۷.۵ رسیده است.

توجیه وضع موجود بزرگترین خطر استراتژیک است

«حسن موسوی چلک»، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران به تازگی در مقاله‌ای به بررسی روند ازدواج و طلاق در ایران پرداخته و از اصطلاح «وضعیت قرمز» برای شرایط کنونی استفاده کرده است. او که معتقد است آمارهای رسمی از شرایط نامناسبی درباره میل به ازدواج و تلاش برای حفظ زندگی مشترک حکایت دارد، می‌گوید راهکار نه در پنهان کردن این آمار بلکه بررسی شفاف آنها و تغییر و اصلاح سیاست‌های موجود است. موسوی چلک در این باره می‌گوید: «آن چه ما در کشور شاهدیم روند کاهش ازدواج با وجود افزایش جمعیت در معرض و شرایط ازدواج است. نکته دوم این که ما چند نوع سیاست گذاری داشتیم که موضوع ازدواج و به دنبال آن افزایش جمعیت را به عنوان یک محور جدی در نظام برنامه ریزی به شکل‌های مختلف مورد توجه قرار دادیم؛ مثلاً سیاست‌های کلی خانواده، سیاست‌های کلی جمعیت، سیاست‌های کلی سلامت که از لزوم توجه به افزایش آمار ازدواج می‌گویند. بحث تسهیل ازدواج و همچنین برنامه ششم هم هست که برای این موضوع برنامه‌ریزی شده است. علاوه بر این در همین مدت وام ازدواج هم افزایش پیدا کرده، اما با وجود همه اینها می‌بینیم که میل به ازدواج

اخلاق پزشکی با نگرشی بر پایه ادب پارسی

نویسنده: دکتر فرید ابوالحسن قره داغی

فلوشیپ فوق تخصصی درد - دیپلمای لیزر درمانی و ایمنی لیزر - دیپلمای اندوسکوپی ستون فقرات

قسمت دوم

الگوهای رابطه پزشک و بیمار

رابرت ویچ در سال 1972 الگوی کشیش گونه، پدرا نه را تعریف نمود. در این الگو بیمار منفعل است و پزشک با پرستار تمام تصمیمات را می گیرد. از ارزش های بیمار پرسیده نمی شود و مورد ملاحظه قرار نمی گیرد. این مدل، قطعا غیر اخلاقی است. استثنا آن؛ بیماران فاقد صلاحیت مانند عقب ماندگان ذهنی است.

الگوی مهندسی، در این الگو پزشک شخص دانشور و دانشمندی است و کلیه اطلاعات را در اختیار بیمار قرار می دهد. این مدل راضی کننده نیست زیرا ارزش ها، باورها و عواطف بیمار منظور نمی گردد و فقط واقعیت های صرف بیان می شود.

الگوی قراردادی، ارزش های بیمار اهمیت داده می شوند. پزشک یا پرستار به عنوان یک همراه در تصمیمات حیاتی نقش مهم دارند. این مدل بیشترین نزدیکی را به مفهوم پزشکی اخلاقمند دارد. این مدل نشانگر احترام به فرد و مبتنی بر رابطه پایایی، نیروبخش و بر اساس احترام به نیاز ها و ارزش های یکدیگر است.

الگوی دانشکده ای، مدلی بسیار مطلوب است. بیمار و پزشک هر دو اهداف خود را به صورت دو جانبه تقسیم و به عنوان دوست عمل می کنند. تصمیمات به صورت اشتراکی گرفته می شود. این الگو بیشتر غیر عملی تا واقع گرایانه (ویچ- ۱۹۷۲) است.

ارزش ها

ارزش ها جنبه های شخصی و بنیان های حیات اجتماعی و اخلاقی مات محسوب می شوند. ما با کسانی که دارای ارزش های مشابهی هستند، احساس راحتی بیشتری می کنیم. ارزش ها به سه سطح تقسیم می شوند: باورها، نگرش ها و محتوی ارزش ها.

محتوی ارزش ها شامل؛ ارزش های تجربی و ارزش های نگرشی است.

ارزش های تجربی؛ ارزش هایی هستند که از ارتباط با مردم، رویدادها و زیبایی های طبیعی یا هنری کشف می شوند. مانند مراقبت از یک کودک سرطانی، بیمار در مراحل انتهایی زندگی، احیای قلبی، ربوی موفق یک بیمار و یا مراقبت از یک بیمار معمولی. ارزش ها آفریده نمی شوند، بلکه کشف می شوند.



ارزش های نگرشی؛ ارزش هایی هستند که از واکنش ما در برابر ناخوشایندی هایی که بر ما یا دیگر افراد روی می دهد بدست می آیند. بنابراین بیماری، رویدادهای ناگوار و تمام اشکال رنج کشیدن، موجب جرعه زدن این جستجو و برخی اوقات خود پاسخی برای آن می شود (هلن اوپن هایمر- ۱۹۹۵) پاسخ دانشورانه آن از زبان مولانا جلا الدین بلخی چنین است:

بس بلا و رنج می باید کشید

عامه را تا فرق بتوانند دید

موارد اساسی اخلاق در پزشکی شامل: بودن، احترام، استقلال و آزادی بیمار، همدلی، ارتباط و همدلی است.

ارزشهای اخلاقی در امور پژوهشی از نظر بزرگان ادب پارسی

معصیت از هر که ظاهر شود ناپسندیده است و از علماء ناخوبتر که علم سلاح به دست شیطان است (سعدی در قرن هفتم) تعبیر مولانا از تحقیق اینگونه است.

از محقق، تا مقلد؛ فرقه است

کین چو داوودست و آن دیگر صداست

انجام خدمات پزشکی اخلاقی

باید به بیمار به عنوان یک فرد احترام گذاشت. پیش از آغاز درمان رضایت کتبی گرفته شود. اطلاعات محرمانه را می بایست پاسبانی کرد. در تیم پزشکی می بایست با دیگران همکاری کرد. دانش حرفه ای خود را به روز نگه داشت. با خوش رفتاری سبب خوشنامی حرفه مقدس پزشکی شد. پای بند قوانین کشوری بودن و علائق و اولویتهای بیمار را در نظر گرفتن. می بایست در مورد درمانهای مکمل (حجامت، لیزر تراپی، گیاه درمانی) از کمال امنیت آن اطمینان حاصل کرد. فرهنگ، مذهب، باورها، اعتقادات، علائق و عواطف بیمار را به تمامی رعایت کردن.

وضعیت های دشوار اخلاقی

سقط جنین، ناهنجاری ها و بیماری های جنینی،

دستور احیا نکنید DNR، حق مردن توسط بیمار، مرگ آسان یا اتانازی که می بایست در حضور یک تیم کامل از پزشک، حقوق دان، یک متخصص اخلاق و فلسفه تدوین گردد.

دستورات اخلاق پزشکی در نوشته های پزشکی ایران

و در کتب طب آورده اند که فاضل تر اطبا آنست که بر معالجت از جهت ذخیرت آخرت مواظبت نمایند، که بملازمت این سیرت، نصیب دنیا هر چه کاملتر بیابد و رستگاری عقی مدخر گردد؛ چنانکه غرض کشاورز در پراکندن تخم، دانه باشد که قوت اوست، اما گاه که علف ستوران است به تبع آن هم حاصل آید. (برزویه)

بهترین پزشک آن است که این شغل را فقط برای خدا و برای ثواب پیش گرفته باشد؛ پس از او طبیبی بود که هم به مال تعلق خاطر داشت هم به ثواب، مشروط بر اینکه دلبستگی او به پول کمتر از تعلق او به کارهای نیک باشد؛ فروتر از او طبیبی بود که جز به مال دنیا به چیزی دلبستگی نداشت. (دینکرد)

اشاره مورخین یونانی به ریشه های اخلاق در جامعه ایرانی:

هردوت مورخ یونانی با این وجود که از جنگهای پی در پی ایران و یونان آگاهی داشته است، نمی تواند درستی زندگی اخلاق محور در جامعه ایرانی را چشم پوشی کند. در مورد اساسی ترین اصول مورد تعلیم در میان پارسیان در طول مدت تربیت می نویسد: (دوره تربیت کودکان بین ۵ و ۲۵ سالگی است و سه کار به آنها می آموزند اسب سواری، تیراندازی و راستگویی)

نقش برجسته فرهنگ باستانی ایران در اخلاق پزشکی

بر اساس مصاحبه ای که با آقای دکتر ابرج حسابی در تیر ماه ۱۳۸۹ بعمل آمد ایشان پژوهش هایی را که پروفسور محمود حسابی در مورد نقش ایرانیان در شکل گیری اخلاق پزشکی داشته اند را از داستان زندگی برزویه طبیب بیان می کند: برزویه طبیب بر اساس اموخته هایی که از کتاب کلیله و دمنه به دست آورده بود نخستین بحث های آرمان شناسی انسانی را در فلسفه و اخلاق پزشکی مطرح کرده است.

سخن آخر: پیامبر اکرم(ص): انی بعثت لا تم مکارم الاخلاق؛ همانا من مبعوث شدم تا بزرگوریهای اخلاق را تمام کنم.

کنترل اضطراب در سخنرانی

گام اول: شناخت مخاطب

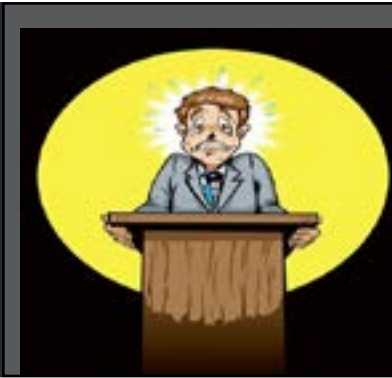
پیش از ارائه با مخاطبان مشورت کنید. هر چه بیشتر از کارآمد و جذاب بودن ارائه برای مخاطب خود مطمئن باشید، کمتر احساس اضطراب خواهید کرد. مسلماً دلتان نمی‌خواهد که ارائه‌ی شما تبدیل به یک غافل‌گیری بزرگ شود. چرا که در این‌صورت، کنترل واکنش مخاطبان و ارائه به طور کامل از دستتان خارج خواهد شد، که خود عامل مهمی در ایجاد اضطراب است. بنابراین مشخص کنید که مخاطبان چه کسی است. از افرادی که نماینده‌ی مخاطبان هستند پرسید که چه انتظاری از ارائه دارند. ارائه تان را یک بار با تعداد افراد اندکی اجرا کنید و ببینید که به نظر آنها چیزی کم یا اضافه نیست. سعی کنید پیش از ارائه با شرکت کنندگان ارتباط برقرار کنید و از آنها چند سوال در مورد انتظارانتان پرسید. به مخاطبان در هنگام ورود به سالن خوشامدگویی کنید و ارتباط برقرار کنید و سعی کنید انتظارانتان از ارائه را متوجه شوید.

گام دوم: محتوا و مطالب خود را بشناسید

هیچ چیز اضطراب‌آورتر از ارائه‌ی موضوعی نیست که در موردش آمادگی کاملی ندارید. البته منظورمان از آمادگی برای سخنرانی این نیست که از قبل مثل یک متخصص اطلاعات کسب کنید، اما بهتر است قبل از ارائه اطلاعات کافی داشته باشید و مطمئن شوید که مخاطب و نیازهایش را به خوبی شناخته‌اید، چرا که این گونه می‌توانید مطالبی کارآمد به مخاطب خود ارائه دهید. نکته‌ی مهم دیگری که باید به یاد داشته باشید این است که احتمالاً نمی‌توانید همه‌ی آنچه که می‌دانید را در ارائه بگنجانید، چون باعث می‌شود ارائه طولانی و خسته‌کننده شود. پس مهم‌ترین نکات را انتخاب کرده و براساس مدت زمانی که دارید، آنها را بیان کنید. برای اینکه مخاطبان جذاب و به یاد ماندنی شوند، سؤالاتی مرتبط از مخاطبان پرسید و آنها را به مشارکت تشویق کنید. این کار تجربه‌ی یادگیری را بهبود می‌بخشد و برای شما وقفه‌ای کوتاه فراهم می‌کند. همچنین به شما اجازه می‌دهد تا اطلاعاتتان را به شکل مکالمه‌ای انتقال دهید که این امر باورپذیری مطالبتان را بیش تر می‌کند.

گام سوم: به ارائه‌ی خود ساختار دهید

یک تکنیک رایج برای تسلط بر اضطراب، حفظ کردن مطالب و اطلاعاتی است که قرار است بگویید. اما این کار ارائه تان را طوری جلوه می‌دهد که انگار یک ربات در حال گفتن اطلاعات است. اگر یک کلمه را جا بیندازید یا فراموش کنید، کل ارائه از هم می‌پاشد و



سخنرانی بدون استرس مهارتی است که بسیاری از انسان‌ها به آن در طول عمر خود احتیاج پیدا خواهند کرد و راه‌های دستیابی به آن که همه می‌توانند با تمرین آن را بیاموزند اعتماد به نفس، صداقت، تمامیت کلام است.

داشته باشید. در صورت امکان، یک بار همه چیز را در محیط واقعی ارائه، امتحان و راه‌اندازی کنید. پاسخ‌هایتان در برابر سؤالات احتمالی را آماده کنید. سعی کنید خودتان را جای کسی بگذارید که در جلوی جمعیت می‌نشیند و همیشه از ارائه دهنده سوال می‌پرسد.

گام ششم: خودتان را از درون آرام کنید

اضطراب باعث واکنش‌های روانی می‌شود که اکثر آن‌ها به افزایش آدرنالین در سیستم بدن‌تان منجر می‌شوند. می‌توانید این اثرات را با چند تکنیک ساده مهار کنید: ۱- تنفس عمیق را تمرین کنید: آدرنالین باعث می‌شود تا سطحی نفس بکشید. با تنفس عمیق، مغزتان اکسیژن مورد نیازش را به دست می‌آورد و به بدن‌تان این احساس منتقل می‌شود که آرام تر شده‌اید. همچنین این کار به رفع لرزش صدا که معمولاً به دلیل تنفس نامنظم به وجود می‌آید، کمک می‌کند. ۲- آب بنوشید: آدرنالین باعث خشکی دهان و در نتیجه حرکت سخت تر زبان می‌شود. لیوان آبی در کنار خود داشته باشید. هر از چند گاهی، مخصوصاً زمانی که می‌خواهید بر نکته‌ای تأکید کنید، جرعه‌ای آب بنوشید. ۳- لبخند بزنید: لبخند زدن یک آرام‌کننده‌ی طبیعی است که انرژی مثبت به درون بدن‌تان منتقل می‌کند. ۴- از تکنیک‌های تجسم استفاده کنید: مجسم کنید که ارائه تان را به مخاطبانی مشتاق، پرهیجان، خندان و با واکنش مثبت تحویل می‌دهید. این تصویر مثبت را در ذهن خود نگه دارید و بلافاصله قبل از شروع، آن را به یاد بیاورید. ۵- پیشانی‌تان را فشار و ماساژ دهید: تا به قسمت جلوی مغز که مسئول اصلی سخنرانی در بدن است، انرژی برسانید. ۶- بلافاصله پیش از شروع به صحبت، مکث کنید، ارتباط چشمی برقرار کرده و لبخند بزنید: مکث، ارتباط چشمی و لبخند زدن بسیار آرام‌بخش‌اند و به شما زمانی برای قرار گرفتن در معرض توجه همگان می‌دهد. ۷- آرام تر از زمانی که در یک مکالمه حرف می‌زنید، صحبت کنید: بین جملات وقفه‌هایی طولانی تر بگذارید. این سرعت کم باعث آرام شدن شما می‌شود و کمک می‌کند تا مخاطبانی که در قسمت انتهای سالن کنفرانس نشسته‌اند نیز، راحت تر صدایتان را بشنوند.

اضطراب‌تان هر لحظه بیش تر می‌شود. پس بهتر است ساختاری به ارائه تان بدهید که به شما نشانه‌هایی از مطالبی که باید در مرحله‌ی بعد بگویید، بدهد. مجموعه‌ای از عبارات کلیدی را به صورت یادداشتی به همراه داشته باشید. به این عبارات در زمان مناسب ارجاع دهید. اگر از اسلاید و پاورپوینت استفاده می‌کنید، این عبارات را در آن به کار ببرید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا عدم اطمینانتان را نسبت به حفظ بودن هر چه می‌خواهید بگویید، کنترل کنید و مطالب را نیز با نظم بیان کنید.

گام چهارم: تمرین، تمرین، تمرین

گرچه باید از حفظ کردن کل ارائه خودداری کنید، اما باید بتوانید به راحتی آن را تحویل دهید. آشنایی کامل با موضوع باعث اعتماد به نفس می‌شود و تمرین کردن به شما کمک می‌کند تا کلمات را به طور طبیعی بیان کنید. این امر بدین معناست که کلمات به جای کاغذی که در دست دارید، از قلب و ذهن شما بیرون می‌آیند. نظم و ترتیب ارائه تان را یاد بگیرید. اگر احساس می‌کنید که باید چیزی را حفظ کنید، آن را به بخش آغاز محدود کنید. این کار کمک می‌کند تا شروعی آهسته داشته باشید. از خودتان فیلمبرداری کنید. آن وقت خواهید دید که از دید دیگران چطور به نظر می‌رسید و می‌توانید نکات مورد نیاز را تغییر دهید. صدایتان را ضبط کنید تا بفهمید که چطور صحبت می‌کنید و لحن و سرعت صحبت‌تان چطور است و در صورت نیاز آن را بهتر کنید. برای سخنرانی‌های بزرگ که در مقابل مخاطبان بسیار انجام می‌شود، ابتدا ارائه‌ی خود را در مقابل تعداد اندکی از مخاطبان تمرین کنید. مثلاً از همکارانتان دعوت کنید تا در زمان صرف ناهار، به سخنرانی شما گوش دهند.

گام پنجم: آمادگی، آمادگی، آمادگی

وقتی که مشخص کردید می‌خواهید چه مطالبی را بیان کنید، باید خودتان را برای ارائه‌ی واقعی آماده کنید. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه لباسی بپوشید، همیشه لباسی راحت و مناسب انتخاب کنید. زودتر از موعد ارائه به محل بروید و لوازم‌تان را آماده کنید. مشکلات را پیش بینی کنید (مثل کار نکردن یک وسیله یا فراموش کردن چیزی) و برای هر کدام راه حلی آماده

سوره ۵۷ و یکی از سوره‌های میانی قرآن حکیم است و مضربی از عدد ۱۹ است.
 $3 \times 19 = 57$

تعداد سوره‌های قرآن مجید زوج است، دو سوره، حدید (۵۷) و مجادله (۵۸)، سوره‌های میانی هستند. (سوره‌ی مجادله از انتهای قرآن کریم، سوره‌ی ۵۷ است و تنها سوره‌ای است که در تمام آیات آن اسم الله آمده است).

سوره حدید به منزله‌ی ستون میانی و آهنین قرآن مجید است و اسرار و حقایق و شواهد بسیاری برای اعجاز ترتیب سوره‌ها و تعداد آیات قرآن حکیم دارد. سوره مبارکه حدید، یکی از دو سوره‌ای است که ارزش ابجدی نام آن برابر با شماره‌ی سوره در مصحف قرآن مجید است که یکی از نشانه‌های عدم تغییر و تحریف سوره‌های قرآن مبین است:

$$11 + 30 + 4 + 8 + 410 = 57 = 3 \times 19$$

بررسی دقیق تر در سوره حدید

در جدول تناوبی عناصر، آهن عنصر ۲۶ می باشد. ارزش ابجدی کلمه‌ی حدید به معنای آهن برابر با ۲۶ است که معادل عدد اتمی آهن در جدول تناوبی عناصر شیمیایی است. علاوه بر آن، کلمه‌ی آهن دارای ارزش ابجدی ۵۶ است که با عدد جرمی عنصر حیاتی آهن برابر است و کلمه آهن با (آ) نیز دارای ارزش ابجدی ۵۵ می باشد. در ابتدای سوره رابطه زیبایی وجود دارد، خداوند خود را اول (۱) و آخر (۹) معرفی می کند و نکته جالب این که این معرفی در آیه ۳ سوره حدید (۵۷) صورت میگیرد که رابطه ۱۹ به وضوح مشخص است. قرآن دقیقاً در سوره ۵۷ از آهن سخن به میان می آورد.

آهن دارای سه ایزوتوپ پایدار است ۵۶، ۵۷ و ۵۸، ایزوتوپ ۵۷ یک ایزوتوپ خاص هست. چون در کنار سایر خواصی که با ایزوتوپ های دیگر به اشتراک دارد، خاصیتی به اسم (اسپین اتمی) دارد که آن را ممتاز و در (material science) دارای کاربرد فراوان می کند. حال اگر ۵۷ (شماره سوره حدید و عدد جرمی آهن) را از ۲۶ (حدید به حروف ابجد و عدد اتمی آهن) کم کنیم به عدد ۳۱ خواهیم رسید: $57 - 26 = 31$ و ۳۱ تعداد نوترون ها در ایزوتوپ آهن با عدد جرمی ۵۷ است.

کلمه‌ی آهن در آیه ۲۵ از سوره ۵۷ قرار دارد و تعداد کل آیه ها در سوره حدید برابر ۲۹ است. اگر این دو را از هم کم کنیم، $29 - 25 = 4$ عدد ۴ تعداد ایزوتوپ های پایدار آهن است. هم چنین عدد ۴، تعداد لایه های اصلی الکترونی در اتم آهن است. انرژی یونیزاسیون آهن: برابر با ۲۹۵۷ کیلوژول بر مول است.

اگر ۲۹ (تعداد آیه های سوره حدید) و ۵۷ (شماره سوره حدید) را به دنبال هم بیاوریم، به سومین انرژی یونیزاسیون آهن (۲۹۵۷ کیلو ژول بر مول) خواهیم رسید یعنی برای جدا کردن سومین الکترون آهن و رسیدن به یون پایدار آهن، مقدار ۲۹۵۷ کیلو ژول بر مول انرژی لازم است.

تصویر زیر متعلق به یک شهاب سنگ از جنس آهن و نیکل بنام ویلامیت است که در سال ۱۹۰۲ در آمریکای شمالی کشف شد و بزرگ ترین شهاب سنگ کشف شده در آمریکا و ششمین شهاب سنگ کشف شده در جهان است. این شهاب سنگ در پایان آخرین دوره یخبندان یعنی ۱۳۰۰۰ سال قبل به زمین رسیده است و هم اکنون در موزه تاریخ طبیعی است و چهل میلیون نفر در طول سال از این شهاب سنگ بازدید می کنند. این شهاب سنگ بیش از ۹۱ درصد آهن تشکیل شده است و ۷٫۶ درصد از نیکل و کبالت و ارتفاع آن ۱٫۹۸ متر است.

بنابراین دانشمندان فکر می کردند که آهن در خورشید تشکیل شده اما غلط بودن این تفکر به اثبات رسید زیرا دمای سطح خورشید ۶۰۰۰ درجه سلسیوس است و دمای هسته آن بین ۱۵ تا ۱۶ میلیون درجه سلسیوس است و با این دما آهن نمی تواند شکل بگیرد. کل دمای منظومه شمسی به اندازه ای نیست که آهن را به وجود بیاورد. اما امروزه می گویند؛ خورشید فقط یک توپ پر از گاز است که هرگز دارای آهن نمی باشد و آهن موجود در زمین به گونه ای دیگر به وجود آمده است. آهن برای به وجود آمدن به دمای ۶۰۰ میلیون درجه نیاز دارد.



اسرار فلز آهن در قرآن کریم :

لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافَعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ ﴿۲۵﴾
 ما رسولان خود را با دلایل روشن فرستادیم، و با آنها کتاب (آسمانی) و میزان (شناسایی حق و قوانین عادلانه) نازل کردیم، تا مردم قیام به عدالت کنند، و آهن را نازل کردیم که در آن قوت شدیدی است، و منافعی برای مردم، تا خداوند بداند چه کسی او و رسولانش را یاری می کنند بی آن که او را ببینند، خداوند قوی و شکست ناپذیر است. (۲۵)

در روزگاری که مردم از آهن جز برای شمشیر و چاقو و نهایت چند آلت دیگر استفاده نمی کردند. در زمانی که از نظر مردم آهن بیش تر از مواد دیگر مورد استفاده نبود بلکه طلا و نقره از نظر اقتصادی در آن زمان اهمیت زیادی داشت، در عین حال قرآن آن چنان به مسأله آهن و استفاده عجیبی که از آن در این زمان ها می شود توجه داشته که يك سوره به نام حدید (آهن) در قرآن دیده می شود و در آیه ۲۴ همین سوره می گوید: و انزلنا الحديد فيه باس شديد و منافع للناس و ما آهن را که در آن صلابت و محکمی شدید و منافعی برای مردمان در آن است نازل نمودیم. دانشمند معروف آقای نوفل در کتاب القرآن و العلم الحديث می گوید: تا قرن هیجدهم یعنی دوازده قرن پس از نزول قرآن هنوز کارهای فلزی در نهایت ضعف بود و نه تنها ارزش آن شناخته نشده بود بلکه اساساً مهم و قابل توجه تلقی نمی شد تا آنکه ناگهان چشم دنیا به آهن دوخته شد و رقابت عجیبی در میان دانشمندان برای استخراج و استفاده بهتر از آن بوجود آمد تا آنجا که به این دو قرن دوران نهضت و پیشرفت و عصر فلز اطلاق شده و دنیا حقاً منافع آن را آن چنان که باید دریافته و صدق یکی دیگر از حقایق قرآن، نقاب از صورت به یکسو زده است، امروز منافع آهن آن چنان برای مردم دنیا روشن شده که احتیاج به توضیح ندارد. و قرآن تقریباً در هزار و چهارصد سال قبل برخلاف نظریه مردم آن روز و موافق علم امروز سخن در اهمیت آهن گفته و از این راه اعجاز خود را اثبات کرده است.

اتصال مدارس به شبکه ملی اطلاعات

محمد جواد آذری جهرمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در نمایشگاه الکامپ اظهار کرد: ایران هوشمند برای هوشمند سازی به تجهیزات و شاخص‌های زیادی نیاز دارد که یکی از شاخص‌های مهم، مدارس هوشمند است و قانونگذار به درستی در برنامه ششم توسعه در ماده ۶۹ بر هوشمند سازی مدارس تأکید کرده است. وی افزود: تفاهم نامه ای که امروز با حسینی سرپرست وزارت آموزش و پرورش امضا کردیم این است که مدارس را هوشمند کنیم و تکلیف قانونی ماست که باید انجام دهیم. آذری جهرمی گفت: تأمین زیرساخت‌های ارتباطی یک مرحله است که به عهده وزارت ارتباطات قرار دارد و تمام مدارس کشور باید تا پایان سال ۹۸ به شبکه ملی اطلاعات متصل شود. وی گفت: در مناطق شهری و زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت این کار به صورت رایگان انجام می‌شود و در بقیه موارد اگر هزینه داشته باشد، وزارت ارتباطات برای اتصال مدارس به شبکه ملی اطلاعات حتماً تخفیف قابل توجه در نظر خواهد گرفت. آذری جهرمی افزود: مدرسه هوشمند با فرآیندهایش هوشمند می‌شود و مدارس فقط با رایانه و تبلت، هوشمند نخواهد شد و این را که فرایندها چه چیزهایی هستند و چگونه ارائه می‌شوند، به عهده استارت‌آپ‌ها گذاشته‌ایم. وزیر ارتباطات تأکید کرد: استارت‌آپ‌های علاقه مند، خدمات ابری مورد نیاز مدارس را تهیه می‌کنند و از وزارت ارتباطات گواهی می‌گیرند؛ یعنی به صورت مشترک فرایندی که با وزارت آموزش و پرورش تفاهم کرده‌ایم، انجام می‌شود و این استارت‌آپ‌ها در مدارس به صورت بخش خصوصی خدمات ارائه می‌کند.

منبع: موج



«مهربانی در مهر»

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان کردستان اظهار کرد: اجرای این طرح به دنبال برگزاری موفق پویش «بهار مهربانی» که با هدف کاهش آلام مردم به ویژه کودکان، کاهش آسیب‌های اجتماعی، پر کردن اوقات فراغت و سرگرمی کودکان در مناطق سیل‌زده اجرا شد صورت می‌گیرد. وی افزود: طرح «مهربانی در مهر» به منظور تهیه نوشت افزار اسلامی- ایرانی و کتاب‌های کمک درسی برای کودکان و دانش‌آموزان از سوی نهاد کتابخانه‌های عمومی در سراسر کشور برگزار می‌شود. عبدالملکی عنوان کرد: این اقدام با توجه به نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید در راستای اولویت‌های نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور برای امداد فرهنگی و تأمین نیازهای روانی کودکان و نوجوانان در مناطق سیل‌زده از ۲۰ تیر لغایت ۳۰ مرداد ماه برگزار می‌شود و طی این مدت کتابخانه‌های عمومی به عنوان پایگاه جمع‌آوری کمک‌های مردمی فعالیت خواهند داشت. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان کردستان تصریح کرد: براساس برنامه ریزی صورت گرفته در روند اجرایی طرح «مهربانی در مهر» اقلام جمع‌آوری شده پس از ساماندهی و تفکیک، تا تاریخ ۱۰ شهریور به انبار اداره کل منابع نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور ارسال می‌گردد تا پس از ارزیابی‌های لازم به استان‌های سیل زده ارسال شود و در اختیار کودکان و دانش‌آموزان این مناطق قرار گیرد. وی خاطرنشان کرد: پس از وقوع سیل در برخی استان‌های شمالی و غربی کشور که سبب تحمیل خسارات سنگینی به برخی هموطنان شد، نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور نیز در مدت کوتاهی پس از این اتفاق، با فراخوان جمع‌آوری کمک‌های مردمی و اعزام کارکنان نهاد برای ارائه خدمات فرهنگ و امدادی در این مناطق، اقدام به اجرای پویش «بهار مهربانی» کرد. عبدالملکی اضافه کرد: این طرح در ماه مبارک رمضان نیز با عنوان طرح «بهار مهربانی در بهار قرآن» که به توزیع عادلانه اقلام جمع‌آوری شده در کتابخانه‌های عمومی سراسر کشور و همچنین اجرای برنامه‌های فرهنگی با محوریت ماه مبارک رمضان اختصاص داشت، ادامه یافت. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان کردستان گفت: نقالی، شاهنامه خوانی، بازی‌های بومی محلی، مسابقات تفریحی، پرواز بادبادک‌ها، قصه‌گویی با محوریت جشنواره کتاب خوانی رضوی، برنامه‌های جهادی فرهنگی، قصه‌گویی، برنامه‌های مرتبط با ماه مبارک رمضان و برنامه ویژه روزه اولی‌ها، بخشی از برنامه‌های اجرا شده در این مناطق بود.



هموطنان عزیز ضمن سپاس از همراهی شما؛ اخبار، گزارش، عکس، فیلم، نوشته یا اشعار خود را با ما به اشتراک بگذارید. آثاری که دارای ارزش خبری باشند با نام ارسال‌کننده منتشر می‌گردد. همچنین شما عزیزان می‌توانید از طریق پیامک یا تلگرام به شماره ۰۹۳۰۵۸۶۲۹۰۰ نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را ارسال نمایید. ضمناً برای حمایت مادی و معنوی از رسانه خودتان یعنی امید زندگی که با هدف جهت‌دهی مسئولیت اجتماعی اشخاص نسبت به کاهش آسیب‌های اجتماعی فعالیت می‌نماید؛ از همین طریق منتظر تماس‌های گرم‌تان هستیم.

خواص میوه ها و سبزی ها در طب امام صادق (ع)

۱- انگور

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «انگور عصب را محکم می کند و ناراحتی را از بین می برد و نفس را پاک می کند». پزشکان گفته اند: انگور سه کار را با هم انجام می دهد: مسهل معده و پاک کننده خون و غذا برای بدن است و آب آن باعث تجدید قوا می شود و گردش خون را تنظیم می کند و برای گازهای معده مفید است و نیز کبد و کلیه را مداوا می کند و تب را می برد و برای سوء هاضمه و نفرس و بیماری های قلب و صفرا و باد و بواسیر سودمند است و از پیشروی سل و سرطان جلوگیری می کند. دانشمندان دارو شناس می گویند: انگور ترشحات معده را زیاد می کند و به طحال و ستون فقرات مفید است و در آن اندکی گاز ارسنیک وجود دارد که باعث زیبایی رنگ صورت می شود و لذا برای بیماران سفلیس و سل و سرطان فایده دارد. همچنین انگور دارای ویتامین های آ - ب - ث می باشد. در سخنان امام با اینکه مختصر است، تأمل کنید و ببینید که چگونه به بیشتر این فواید و منافع اشاره فرموده است.

۲- سیب

امام (علیه السلام) فرمودند: «سیب بخورید که حرارت را برطرف می کند و درون را خنک می کند و تب را می برد.» و فرمود: «اگر مردم می دانستند که سیب چه خواصی دارد، بیماران خود را جز با آن مداوا نمی کردند و آن سریعترین اثر را در قلب دارد و آن را شاد می کند» و فرمود: «به تب داران تن سبب بدهید که چیزی نافع تر از آن نیست.» این چیزی است که امام در کلمات کوتاه و جامع خود بیان کرده و پزشکان گفته اند سیب نشاط آور و تقویت کننده قلب و دماغ و کبد است و هم خوردن و هم بوئیدن آن مفید است و نیز سیب برای خفقان و تنگی نفس فایده دارد و ضعف دهانه معده را اصلاح می کند و اشتها آور است و سیب پخته برای سرفه خوب است و بیماریهای پوستی و بیخوابی را تخفیف می دهد. هر صد گرم آن ۶۵ واحد ویتامین آ و ۱۵ واحد ویتامین ب و ۳۰ واحد ویتامین ث دارد.

۳- انار

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «کودکانتان را انار بخورانید که سبب سرعت رشد و جوانی آنها می شود.» پزشکان گفته اند: انار خون را تصفیه می کند و خلط آور است و برای کسانی که مزاج گرم دارند خوب است و تنگی ها را می



گشاید و ملین شکم (نرم کننده) و مقوی کبد و مفید برای یرقان طحال و خفقان قلب و سرفه حاد است. صدا را صاف می کند و در صورت ایجاد نشاط می کند و بدن را سیراب می سازد و به کرم های روده مؤثر است. در سخن امام تأمل کنید که فرمودند: انار سبب سرعت در جوانی می شود. همه این خواصی که پزشکان گفته اند در این جمله بیان شده است زیرا کودکان به رشد کامل نمی رسند مگر اینکه خونشان صاف شود و خلط بیرون آید و کبد قوی شود و صورت نشاط پیدا کند و بدن سیراب شود. همچنین در سخن امام که فرمودند: انار معده را دباغی می کند، تأمل کنید خواهید دید که معده وقتی دباغی شود یعنی رطوبت زاید آن که باعث سستی اعصاب معده می شود، خشک گردد، غذا را بهتر هضم می کند و چون غذا خوب هضم شود، خون پاکیزه تولید می کند و چون خون پاکیزه شود، تغذیه بهتر می شود و بدن قوی تر می گردد و در بدن نیرویی تولید می شود که در مقابل بیماری ها مقاومت می کند. راستی که سخن امام چه سخنان جامعی است و مردم آن زمان آن را نمی فهمیدند بلکه علم امروز آگاهانه یا ناآگاهانه آن را درک می کند.

۴- به

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «به، صورت را زیبا و قلب را تقویت می کند.» و نیز فرمودند: «هر کس به را ناشتا بخورد، نطفه او سالم و فرزند او زیبا می شود.» «خوردن به باعث قوت قلب و ذکاوت باطن می شود.» این چنین امام صادق به را توصیف می کنند و سخنان پزشکان درباره به که پس از تحقیقات علمی گفته اند، از اینها فراتر نمی رود. پزشکان گفته اند: به، چهره را زیبا می کند و مقوی و مفرح قلب و دماغ و معده و برای روح حیوانی و نفسانی نشاط آور است و بسیاری از اعضاء بدن و مثانه را در کارشان کمک می کند و لذا ادرار آور و ملین معده است و درد آن را تسکین می دهد. هر درصد گرم به دارای ۱۰ واحد ویتامین آ و ۸ واحد ویتامین ب و ۲۱ واحد ویتامین ث می باشد و مقدار زیادی املاح معدنی

مانند آهن و منگنز و کمی کلر دارد.

۵- انجیر

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «انجیر بخارات را از بین می برد و استخوان را محکم می کند و مو را تقویت می کند و بیماری را از بین می برد و احتیاجی به دوا ندارد.» امام در اینجا بیش تر خواص انجیر را به مقدار درک سائل بیان کرده است. پزشکان گفته اند: انجیر میوه ای است که دارای عناصر مغذی و قندی است که برای بدن فایده فراوانی دارد. این میوه هضم غذا را بهتر می کند و کار معده را تنظیم و صورت را زیبا و عضلات را فعال می کند و اگر شب خورده شود حرکتهای امعاء را منظم و در جسم ایجاد صحت و نشاط می کند و انجیر هم لذت و هم غذا و هم صحت است و گفته شده که انجیر در معالجه کبد و فاسد شدن خون مؤثر است و برای سل و سرطان نیز اثر دارد. انجیر دارای ویتامینهای آ - ب - ث می باشد همچنین مواد چربی و قندی و آهن و کلسیم دارد.

۶- خرما

امام صادق (علیه السلام) در حالی که طبعی از خرما جلوش بود فرمودند: «این چیست؟ گفتند: این خرما از نوع پرنی است. فرمود: در آن شفاست.» می فرمودند: «خرما درمان سم است و در آن بیماری و ضرری وجود ندارد و هر کس موقع خواب هفت عدد خرما بخورد کرم های شکمش کشته می شوند.» امام می خواست با گفتن اینکه خرما شفا دارد و بیماری ندارد، مردم را به خوردن خرما تشویق کند و این که هیچ کس از آن بی نیاز نیست. علم امروز خواص آن را پس از بررسی های بسیار، به دست آورده است. پزشکان می گویند: در خرما فواید بسیاری وجود دارد. خرما بدن را گرم می کند و خون غلیظ پاکیزه ای به وجود می آورد و اگر با شیر خورده شود قوه باه (نیروی جنسی) را تقویت می کند و جوشیده آن در التهاب و سرفه های خشک و التهاب های ریه و تحریک های مجاری ادرار مفید است و خرمای خشک در خونریزی و اسهال و اصلاح لثه منفعت دارد و گفته شده که برای سرطان نیز نافع است چون دارای ماده منیزیم می باشد که در سرطان اثر دارد. همچنین پژوهشگران تأکید دارند که در سرزمین هایی که خرما زیاد است، سرطان کم است. در خرما ویتامین های ب و ث وجود دارد و محتوی قند و سلولز و مواد آلبومین و املاح معدنی و منیزیم می باشد.

منبع: طب النبی و طب الصادق

حجت الاسلام والمسلمین غلامرضا عادل، معاون

فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه در نشست خبری

روز تکریم و بزرگداشت امامزادگان با تبریک ایام دهه کرامت اظهار کرد:

در باب اهمیت بقاع متبرکه در متون اسلامی مطالب بسیاری داریم. بقاع متبرکه باعث آرامش و ارتقای روح و معنویت افراد می‌شود. آیه ای در قرآن داریم که پیامبر (ص) فرموده‌اند: "من از شما، امت و مردم برای رسالت هیچ نمی‌خواهم." پیامبر (ص) فقط یک خواسته داشته و آن این بوده که اهل بیت (ع) و فرزندان‌شان همواره مورد مودت و احترام باشند.



معاون فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه گفت: یکی از رویکردهای ما در سازمان اوقاف و امور خیریه تأسیس مراکز افق است ساختار این مراکز شامل سه واحد اجتماعی، فرهنگی و قرآنی است. همچنین ساختار تشکیلاتی این مرکز متشکل از هیأت‌امنا و کاملاً مردمی است. معاون فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه تأکید کرد: ۲۲ هزار و ۴۳۸ نفر هیأت‌امنا در سطح کشور داریم و در طی سال‌های گذشته سعی کرده‌ایم که واگذاری حداقل قانونی به هیأت‌امنا را داشته باشیم. در سال‌های گذشته طبق آن چیزی که سازمان تهیه کرده بود بودجه مصرف می‌شد و امسال هر امامزاده یک نسخه مجزا دارد و می‌تواند برای کارهای عمرانی، فرهنگی، هزینه‌های جاری و سایر موارد برنامه بودجه‌ای خود را داشته باشد. وی در ادامه با اشاره به رویکرد سازمان گفت: ما همواره در صدد بوده‌ایم که کارها در سازمان اوقاف به صورت مردمی اداره شود چرا که هر جا مردم حضور داشته‌اند کار با قوت بیش تری به پیش رفته است. ما سعی کرده‌ایم که طبق ماده ۵ قانون اوقاف حداکثر کارها تحت عنوان هیأت‌امنا با هماهنگی مردم صورت بگیرد. اگر می‌خواهیم این سازمان دینی با رویکرد جهادی کار را به پیش ببرد باید از حضور جوانان و افراد موثق بهره ببریم. عادل با اعلام این خبر که ایجاد و تأسیس مراکز افق با رویکرد کاهش آسیب‌ها و تقویت بُعد اجتماعی راه‌اندازی شده است گفت: این مرکز مخفف فعالیت اجتماعی، فرهنگی و قرآنی است. ما در صدد هستیم برنامه‌های فرهنگی هم در بستر مراکز اجتماعی کار خود را انجام بدهند تا از این طریق شاهد تقویت بُعد اجتماعی باشیم. ۱۱۰ مرکز افق امروز که همزمان با روز تکریم و بزرگداشت بقاع متبرکه است به صورت رسمی کار خود را آغاز می‌کنند و در صدد هستیم در سال ۹۸، ۲۰۰ مرکز دیگر نیز تأسیس شود و این مراکز دارای ساختار تشکیلاتی یعنی هیأت‌امنا و کاملاً مردمی هستند. معاون فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه گفت: ما برای برگزاری مراسم اربعین آمادگی کامل را داریم و رویکرد جدید امسال ما خدمت هر چه بیشتر به زوار و به

مذهبی در بقاع متبرکه است. راه‌اندازی مدارس معارف اسلامی را در دستور کار داریم چرا که در حدود ۶۰۰۰ رقبه داریم که در موضوعات آموزشی وقف شده‌اند و برای تأسیس مدارس موقوفه تفاهم‌نامه‌هایی امضا شده که ان‌شاءالله به زودی اجرایی می‌شود. این مدارس صرفاً در بحث معارف اسلامی نیستند بلکه برای تمام علوم و رشته‌ها راه‌اندازی می‌شود و حتی اگر در منطقه‌ای شرایط این امر باشد این مدارس به صورت غیرانتفاعی راه‌اندازی می‌کنیم. عادل افزود: تأسیس مرکز امور خیریه سازمان که از دیروز رسماً کار خود را آغاز کرده است و حجت‌الاسلام والمسلمین شرف‌خانه‌ی رئیس این مرکز هستند، از دیگر برنامه‌هایی است که به آن می‌پردازیم. در بحث وقف آئین نامه و دستورالعمل جامع با امتیازات خاص راجع به وقف مشارکتی تهیه کرده‌ایم و انجمن‌یاوران وقف که سال‌های قبل نیز فعال بوده‌اند را داریم. در حوزه وقف جدید حدود ۱۶۱۱ وقف جدید ایجاد شده است و در سال ۹۸ نیز ۳۰۵ وقف جدید دیگر نیز اعلام شده است. سوژه‌های زیادی در راستای وقف وجود دارد که هنرمندان، نویسندگان، داستان‌نویسان و... همگی می‌توانند از این محتواها و سوژه‌ها برای تولید برنامه و ترویج وقف بهره ببرند. بحث گردشگری مذهبی نیز یکی دیگر از موضوعات مهم است که در حدود ۸۰۰ زائر سرا و میهمان سرا در امامزادگان سطح کشور با رویکرد گردشگری زیارتی و با همکاری مراکز مرتبط داریم. در حدود ۱۲۸۰ بقعه عملیات عمرانی انجام می‌شود و ۸۵۰ هزار مترمربع کار عمرانی داریم که تمام این مراحل توسط کمک‌های مردمی انجام می‌شود. ۱۷۱۶ اثر به جشنواره عکس وقف رسیده است که اختتامیه آن روز چهارشنبه در شیراز برگزار می‌شود. ما در مجموع ۸۵۱ هزار بقعه متبرکه در سطح کشور داریم که در حدود ۳۹۱۶ بقعه دارای درآمد و ۴۱۳۵ بقعه فاقد درآمد هستند که در حدود ۶۰۰ امامزاده درآمد بالای ۵۰ میلیون دارند و اساساً بسیاری از امامزادگان فاقد درآمد هستند. ما برای این امامزادگان طرح مودت را اجرا می‌کنیم. در سال ۹۷ در طرح مودت ۳۸۰ میلیارد تومان مردم کمک کردند.

خصوص زوار خارجی است که می‌خواهند از ایران به عتبات بروند. باز مهندسی اجرای نیات وقف یکی دیگر از رویکردهای ما است. بعضاً در مواردی خیلی کم شاهد هستیم که به نیت موقوفه عمل نمی‌شود و بر همین اساس این باز مهندسی با یک برنامه مدون در حال بررسی است تا از این طریق نیات واقفان کاملاً منطبق با آن چیزی باشد که گفته‌اند. تشکیل اتحادیه خیرین جهان اسلام، برگزاری کنگره موقوفات درمانی نیز از دیگر برنامه‌های ما در سازمان است. ایجاد همگرایی بین نهادهای سلامت از جمله فعالیت‌هایی است که باید به آن پردازیم چرا که در دنیای امروز بسیار به این بخش نیازمندیم. امسال در حدود ۴۵۰ نفر زائر اولی را به عتبات اعزام کرده‌ایم. مهر تحصیلی نیز در شهریورماه اجرا می‌شود و با توجه به اهمیت موضوع موقوفات حوزه علمیه، ریاست سازمان تدبیری داشته‌اند که دفتری برای رسیدگی به موقوفات حوزه علمیه فعالیت کند و این امر را به حجت‌الاسلام والمسلمین آقامیری سپرده‌اند که پیگیر رقبات و احبای آن‌ها با توجه به نیات در دستور کار این دفتر است. وی ادامه داد: بیش از ۷۰ هزار بسته معیشتی به ارزش حداقل ۲۰۰ هزار تومان که در مجموع مبلغی حدود ۱۸ میلیارد تومان می‌شود توسط بقاع متبرکه و خیرین بسته بندی و در بین افراد نیازمند توزیع شده است. در ایام سیل عید ۳۸ موبد در پنج استانی که بیشترین آسیب را داشت فعال بود. همچنین از دیگر برنامه‌های ما استقرار هیأت

بدن انسان در طول شبانه روز به آب نیاز دارد، اما در فصول گرم با توجه به تعریق شدید بدن این نیاز بیشتر احساس می شود. به خصوص در زمان هایی که گرمای شدید باعث هیدراته شدن بدن می شود این نیاز بیشتر ضرورت پیدا می کند. در این بین برخی خوراکی ها می توانند به تامین آب مورد نیاز بدن کمک کنند که در ادامه غذاهای حاوی آب مورد نیاز بدن را بررسی می کنیم.



شیره نارگیل

شیره نارگیل نوشیدنی فوق العاده مقوی است که می تواند در آب رسانی بدن موثر باشد؛ این نوشیدنی حاوی پتاسیم، سدیم و کلراید است و بر اساس مطالعات شیره آن برای افراد ورزشکار مفید است چرا که بدون مصرف شکر می تواند نیاز بدن به قند را تامین کند، هر ۲۳۷ میلی لیتر آن ۱۳ گرم شکر دارد.



گریپ فروت

گریپ فروت حاوی ۸۸ درصد آب است و هر ۱۲۳ گرم آن با حدود ۱۱۸ گرم آب می تواند نیاز روزانه بدن را برطرف کند، همچنین این خوراکی حاوی فیبر، آنتی اکسیدان و ویتامین های ضروری بدن مانند ویتامین A است و به تقویت سیستم ایمنی و کاهش وزن، کلسترول و کاهش قند و فشار خون هم کمک می کند.



فلفل دلمه ای

بیش از ۹۰ درصد وزن فلفل دلمه ای را آب تشکیل می دهد؛ این سبزی حاوی فیبر بالا، ویتامین B، پتاسیم، کاروتنوئید است که می تواند از بروز برخی سرطان ها و بیماری های چشمی بکاهد، علاوه بر آن به سبب وجود ویتامین C مصرف ۱۴۹ گرم از آن ۳۱۷ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین را برطرف می کند.



گل کلم

گل کلم سبزی بسیار مناسب برای رژیم غذایی است که ۹۲ درصد آن را آب تشکیل می دهد؛ هر ۱۰۰ گرم از این سبزی ۵۹ میلی لیتر آب دارد. همچنین حاوی سه گرم فیبر بوده که باعث کاهش اشتها می شود، گل کلم حاوی بیش از ۱۵ نوع ویتامین مواد معدنی بوده که به سلامت مغز و متابولیسم بدن کمک می کند.

کلم

کلم حاوی ۹۲ درصد آب است؛ سبزی کم کالری اما قوی که مواد مغذی، ویتامین C، K و آهن را در خود جای داده است، این ویتامین می تواند به کاهش التهابات بدن و بیماری هایی مانند دیابت و مشکلات قلبی کمک کرده و علاوه بر آن با سرطان ریه مبارزه کند.



منبع : سلامت نیوز

تدابیر مخصوص فصل تابستان

برای افراد گرم مزاج



در طب سنتی هر فصل دارای مزاج خاص خود است:

بهار گرم و تر / تابستان گرم و خشک / پاییز سرد و خشک / زمستان سرد و تر
تابستان گرم و خشک بدین مفهوم که میزان گرمی و خشکی در این فصل بیشتر از سایر فصول است. در فصل تابستان افراد صفاوی بیشتر در معرض آسیب و سوء مزاج قرار می گیرند. توصیه بزرگان طب سنتی به این افراد، پرهیز از مصرف موادی است که موجب بالا رفتن حرارت در بدن می شود.

پرهیزهای فصل تابستان برای افراد گرم مزاج:

فلفل، زنجبیل، دارچین، سیر، پیاز، ترخون، زعفران، تره، شاهی و مانند اینها از جمله خوراکی های مضر برای افراد صفاوی هستند. افراد با مزاج گرم و خشک باید در فصل تابستان در مصرف غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس، آجیل شور و... احتیاط نمایند.

سرخ کردن، تفت دادن و بو دادن مواد عموماً موجب گرم و خشک شدن مزاج می شود.

شیرینی جات هم پایه گرم دارند و نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد و حتی شیرینی های طبیعی مانند عسل، مویز، انجیر، خربزه، آناناس و... هم محدودیت مصرف خواهند داشت.

در افراد گرم مزاج لازم است فعالیت بدنی کاهش یابد و انجام فعالیت ورزشی به صبح زود منتقل شود.

پیشنهادهایی برای افراد گرم مزاج:

مصرف شربت بنفشه، گل سرخ، فلوکس و عنب از شربت های مناسب فصل تابستان است.

افراد دارای مزاج گرم بهتر است تا حد امکان با آب ولرم حمام کنند و همچنین در صورت داشتن بنيه قوی، حمام با آب سرد، ۴ ساعت پس از غذا می تواند بسیار سودمند باشد.

توصیه اکید می شود از قرار گرفتن زیر نور مستقیم آفتاب، به ویژه با شکم پر پرهیز شود. برای پیشگیری از بروز یبوست، مصرف شربت گل سرخ، شربت بنفشه، روغن بادام شیرین و شیرخشت توصیه می شود.

بهترین خوراکی ها برای افراد گرم مزاج، آب دوغ خیار، ماست، خیار، کاهو، کدو خورشتی، گشنیز و اسفناج است.

مصرف آش های رقیق و کم ادویه همراه آلو، آب انار و غوره و همچنین انواع سوپ، خورش های کم حبوبات همراه با غوره، آب غوره، آب لیمو و آب نارنج بسیار سودمند است. سوپ و آش جو همراه با آب نارنج، آب لیمو یا آب غوره از بهترین غذاها برای کاهش خشکی، گرما و عطش در افراد گرم مزاج است.

مصرف میوه های ملس مانند آلو، گیلان، آلوچه، توت سیاه، زرشک، شاه توت، تمشک، آلبالو و... توصیه می شود.

خوردن ترشیجات در صورتی که طعم تند نداشته باشند بسیار مفید است.

خوردن لعاب اسپرزه، به دانه، خیار و تخم خیار، کاهو، کدو سبز، عرق بیدمشک، تمر هندی، شربت سکنجبین، هندوانه، ریواس، انار، فالوده سکنجبین و خیار نیز بسیار سودمند است.

دستور تهیه شربت عنب برای پاکسازی بدن در

فصل تابستان:

با شروع فصل تابستان طبی، در افراد مبتلا به انباشتگی بدن از اخلاط مختلف به ویژه در افرادی که فشار خون بالا، افزایش غلظت خون، حرارت و جوشش دم (خون) دارند، مصرف روزانه شربت عنب توصیه میشود.

برای تهیه شربت عنب، ۳۰-۳۰۰ عدد عنب را زخمی کرده و ۱۲ ساعت بخیسانید و سپس بجوشانید تا پخته شوند.

عنب پخته را صاف کنید و مجدد بجوشانید تا نصف شود و با یک و نیم برابر آن شکر بپزید تا به قوام برسد.

برای هر بار مصرف نصف استکان شربت را با نصف استکان آب خنک رقیق نمایید.

منبع: برگ سبز

رفع مشکلات ۷۵۹ واحد تولیدی در استان سمنان

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان سمنان گفت: تا کنون ۷۸۹ واحد تولیدی صنعتی و کشاورزی توانسته اند معادل ۸۰ درصد از سهم استان در تسهیلات رونق تولید را دریافت کنند.

بهروز اسودی در نشست کارگروه رونق تولید استان سمنان در استانداری با بیان اینکه پرونده ۱۹۹ واحد تولیدی متقاضی در بخش های صنعتی و معدنی و همچنین دامداری و کشاورزی برای دریافت تسهیلات در بانک های عامل استان در دست بررسی است، تأکید کرد: در صورت تصویب، این واحدها ۸۲۰ میلیارد تومان وام را دریافت می کنند. وی افزود: از ابتدای طرح رونق تولید تا کنون ۷۹۸ واحد تولیدی صنعتی و کشاورزی استان سمنان ۸۸۰ میلیارد تومان وام را دریافت کرده اند که این میزان ۸۰ درصد تمام تعهدات استان سمنان در بحث رونق تولید است.

رفع مشکلات ۷۵۹ واحد تولیدی در استان سمنان

دبیر کارگروه رونق تولید استان سمنان گفت: این کارگروه در بخش رفع موانع تولید تا کنون مشکلات ۷۹۵ واحد تولیدی را بررسی و برای رفع موانع یک هزار و ۸۰۰ مصوبه به تصویب اعضا رسیده است. اسودی در ادامه بیان کرد: از شهریور ۹۷ تا کنون، دو هزار و ۱۶۴ واحد تولیدی استان سمنان متقاضی دریافت تسهیلات رونق تولید شده اند که خوشبختانه این امر توانسته در اشتغال استان نیز تأثیر خوبی داشته باشد. وی افزود: درخواست متقاضیان تسهیلات رونق تولید در جلسات کمیته بررسی تسهیلات و تأمین مالی بنگاه های تولیدی استان ذیل کارگروه ستاد تسهیل و رفع موانع تولید استان بررسی شده که تا کنون پرونده یک هزار و ۳۱۶ واحد به ارزش بیش از ۲۳ هزار میلیارد ریال به بانک های عامل معرفی شده است.

منبع: خبرگزاری مهر



آیا تا به حال می‌دانستید تلفن همراه در کنار تمام مزایای آن، چه مضراتی برای دانش‌آموزان دارد؛ متخصصان انگلیسی معتقدند تومور مغزی حاصل استفاده بی‌رویه کودکان از وسایل الکترونیکی است. این روزها کمتر پیش می‌آید گوشی تلفن و یا تبلت دست کودکان نبینیم؛ بچه‌های ۳ و ۴ ساله حتی اگر خودشان صاحب گوشی همراه و تبلت نباشند، تمام فوت و فن‌های تلفن همراه پدر و مادرشان را از حفظ هستند، حتی بهتر از خود آنها و اگر تنها یکی دو سال بزرگ‌تر باشند، صاحب تبلت‌های اسمارت می‌شوند. این در حالی است که گاهی اوقات والدین، خود برای کودکان تبلت می‌خرند، بدون آنکه کودک بخواهد و کلی هم ذوق می‌کند که چه خوب است این تکنولوژی؛ بچه‌ها یک گوشه می‌نشینند و سرگرم بازی با آن می‌شوند، اما نباید فراموش کرد که آسیب‌های تلفن همراه و تبلت بسیار بیشتر از مزایای آن است.



آسیب سنگین تلفن همراه برای کودکان

۱. ضعف بینایی

بررسی‌های جدید دانشمندان اروپایی نشان می‌دهد کار زیاد با تبلت به چشم کودکان آسیب‌های جدی وارد می‌کند و می‌تواند برای سیستم عصبی و چشمی کودکان بسیار مضر باشد. با توجه به این که استفاده از گوشی همراه و تبلت برای کودکان در مدت زمان کوتاه خلاصه نمی‌شود، قطعاً به بینایی آنها آسیب می‌زند. به گفته گری هیتینگ نویسنده سایت "AllAboutVision.com"، خستگی دیجیتالی چشم، که گاهی اوقات تحت عنوان سندروم بینایی کامپیوتری از آن یاد می‌شود، باعث آزدردگی بسیاری می‌شود. بر اساس گزارشی که در سال ۲۰۱۵ میلادی از سوی انجمن بینایی ایالات متحده آمریکا با عنوان «بینایی ۲۰/۲۰/۲۰ است: از چشمانتان در برابر دستگاه‌های دیجیتالی محافظت نمایید.» به چاپ رسید، ۶۱ درصد از آمریکایی‌ها پس از استفاده دراز مدت از دستگاه‌های الکترونیکی دچار خستگی چشم می‌شوند؛ به بیان دیگر تقریباً از هر سه آمریکایی، دو نفر را شامل می‌شود.

۲. بروز مشکلات عصبی در کودکان

یکجا نشینی و غافل شدن از بازی‌های کودکانه موجب بروز مشکلات عصبی در آنها می‌شود. کار زیاد با رایانه، تبلت، گوشی و حتی تماشای زیاد تلویزیون از فاصله نزدیک و مواجهه بیش از حد با منابع نوری باعث بروز این مشکل می‌شود. انجمن متخصصین اطفال آمریکا نیز می‌گوید که کودکان پیش از دو سالگی نباید به هیچ نمایشگری نگاه کنند اما تقریباً ۹۰ درصد کودکان تا قبل از دو سالگی به طور منظم تلویزیون نگاه می‌کنند؛ زمان مشاهده تلویزیون نیز به تدریج بیشتر می‌شود.

۳. پایین آمدن کیفیت خواب

زمانی که افراد به گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های خود در تاریکی نگاه می‌کنند، طول موج کوتاه

۶. چاقی کودکان

محققان آمریکایی با بررسی داده‌های بیش از هزار کودک چاق اظهار کردند: «با فراگیر شدن تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند چاقی کودکان بیش از قبل شیوع پیدا کرده است که در پی آن بیماری‌های متعدد دیگری نیز شکل می‌گیرند». زل زدن کودکان به صفحه نمایشگر وسایل الکترونیکی، نشست‌های مداوم، بی‌حرکی‌های زیاد، پایین آمدن کیفیت خواب و حتی غذا خوردن در هنگام بازی به چاقی کودکان دامن زده است.

۷. تومور مغزی

متخصصان انگلیسی باور دارند، تومور مغزی در نوجوانی و بزرگ سالی حاصل استفاده بی‌رویه کودکان از وسایل الکترونیکی است؛ یک مطالعه جامع بین‌المللی در سال ۲۰۱۱، نشان داد، میان استفاده از وسایل الکترونیکی و ابتلا به تومور مغزی در بزرگ سالی ارتباط مستقیم وجود دارد. هر چه کودک بیشتر از وسایل الکترونیکی استفاده کند، احتمال آسیب دیدن او در بزرگ سالی افزایش می‌یابد.

۸. آسیب‌های انگشت دست کودکان

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا هشدار می‌دهد که استفاده طولانی مدت از صفحات لمسی ابزارهای الکترونیکی به انگشت دست کودکان آسیب می‌زند؛ سرگرم شدن با تبلت و گوشی همراه فرصت بازی‌های معمولی را سلب می‌کند و به این ترتیب عضلات کودک روز به روز تحلیل می‌رود و به مرور زمان حرکاتش تأخیر بیشتری خواهند داشت.

۹. خطر ابتلا به سرطان

از آنجایی که تلفن‌های همراه برای برقراری ارتباط از امواج رادیویی استفاده می‌کنند، یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های استفاده از این گونه وسایل افزایش خطر ابتلا به سرطان است.

نور آبی منجر به تأخیر در ترشح ملاتونین می‌شود و پیرو آن، فرآیند خواب را سخت‌تر می‌کند. نویسنده ارشد این تحقیقات از دانشگاه هوستون گفت: «دستگاه‌های الکترونیکی نظیر تبلت و گوشی همراه سطح هورمون خواب را کاهش و کیفیت خواب را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند». متخصصان دانشگاه هوستون در ادامه می‌گویند: «هزینه‌های پایین آمدن کیفیت خواب به خصوص در کودکان بسیار بیشتر از خستگی و خواب آلودگی است؛ عدم داشتن خواب منظم با خطر بالایی از افسردگی، چاقی، حمله قلبی، سکنه مغزی و دیابت مرتبط است».

۴. به وجود آوردن اختلالات ذهنی

به گفته محققان روسی، ارسال بیش از اندازه پیام کوتاه نوعی وسواس و اختلال ذهنی به دنبال دارد که متأسفانه نزد کاربران نوجوان بسیار رایج است. استفاده بیش از اندازه و غیر ضروری از تلفن همراه برای کاربر استرس و پریشانی ذهنی پدید می‌آورد. این اختلالات به حدی است که نوعی بیماری روانی و عصبی بر اساس آن تعریف شده است و فرد مبتلا در طول روز چندین بار احساس می‌کند گوشی تلفن همراهش زنگ می‌خورد. از سوی دیگر برخی اختلالات روانی به دلیل تماشای صحنه‌های نامناسب در برخی بازی‌ها، فیلم‌های بلوتوثی، فیلم‌های فضای مجازی و مطالب خاص از دیگر مواردی است که نباید از آن غافل شد.

۵. منزوی شدن کودکان

روزنامه دیلی میل نوشت: «بازی با تبلت و گوشی همراه فرصت آموزش، خواندن، نوشتن و حتی اجتماعی شدن و برقراری ارتباط با دیگران را از کودکان سلب می‌کند». تمام روزهایی که می‌تواند بهترین گزینه‌های برقراری ارتباط و ایجاد روابط اجتماعی مفید باشند، با بازی با وسایل الکترونیکی به هدر می‌روند.

دانستنی های علمی و کوتاه درباره قلب



ماهیه های پا در یک قهرمان دو سرعت کار می کند زیرا پمپاژ خون و جریان یافتن آن به اندام های مختلف بدن به نیروی زیادی نیاز دارد و بسیار مهم است که قلب سالم و قوی باشد.

۱۵. عطسه کردن باعث توقف کار قلب نمی شود، برخلاف باور رایجی که میان مردم وجود دارد هنگام عطسه قلب کار خود را متوقف نمی کند اما ممکن است ریتم قلبی دچار نوسان شود. "ایست قلبی" تنها زمانی است که قلب متوقف می شود.

۱۶. رگ انورت به بزرگی یک شلنگ باغبانی است. این سرخرگ بزرگ ترین شریان در بدن است که از قلب به بخش شکمی می رود و بیشترین مقدار خون را حمل می کند.

۱۷. دل شکستگی می تواند احساسی شبیه حمله قلبی ایجاد کند زیرا احساسات شدید و ناگهانی ناشی از ناراحتی باعث ترشح هورمون استرس در بدن شده و به درد قفسه سینه و تنگی نفس که از علائم شایع حمله قلبی است منجر می شود. خوشبختانه معمولاً با کمی استراحت، قلب دوباره عملکرد طبیعی خود را در پیش خواهد گرفت.

۱۸. اگرچه احتمال مرگ انسان در اثر دل شکستگی یا سندرم قلب شکسته وجود دارد اما بسیار نادر است.

می دهد زیرا در این زمان هورمون های استرس در بالاترین حد خود قرار داشته و استرس بیشتری در فرد ایجاد می شود. افزایش فشار خون، تند شدن ضربان قلب و استرس در نهایت به انسداد عروق و حمله قلبی منجر خواهد شد. (در ایران این زمان احتمالاً صبح روز شنبه می باشد!)

۱۰. در روز کریسمس بیشترین حملات قلبی میان مسیحیان دیده شده است.

۱۱. اگر سیستم عروق خونی بدن را روی زمین پهن کنید طول آن به حدود ۹۶ هزار کیلومتر می رسد. اگر یکی از این عروق آسیب ببیند قلب مجبور است سخت تر کار کند تا خون را به خوبی به تمام نقاط بدن پمپاژ کند.

۱۲. از نظر علمی مشخص نشده چرا در میان مردم قلب با عشق مرتبط شده است. تمدن های دوره های مختلف اعتقادات مختلفی درباره قلب داشته اند، باور کلی در تمدن های باستان بر این بوده که قلب همه افکار و احساسات انسان را کنترل می کند و مغز کاملاً بی فایده می باشد و با گذشت زمان این باور که عشق از قلب نشأت می گیرد در میان فرهنگ های مختلف جا باز کرده است.

۱۳. خندیدن برای قلب مفید است، مطالعات نشان داده هنگام خندیدن رگ های خونی در حالت آرامش قرار گرفته و ۲۰ درصد خون بیشتر به نواحی مختلف بدن حمل می کنند. آرامش رگ های خونی به این معنا است که قلب مجبور نیست به سختی کار کند و فشار کمتری متحمل می شود.

۱۴. قلب عضله ای است که ۲ برابر بیش تر از

۱. میانگین اندازه قلب در افراد بزرگسال یک مشت است و وزن قلب در مردان حدود ۱۰ اونس (۲۸۳ گرم) و در زنان حدود ۸ اونس (۲۲۵ گرم) می باشد.

۲. تعداد ضربان قلب هر انسان روزانه حدود ۱۱۵ هزار بار می باشد و تعداد آن در میانگین طول عمر ۷۰ سال به ۲/۵ میلیارد بار خواهد رسید.

۳. نوزادان بیشترین تعداد ضربان قلب در دقیقه را دارند که بین ۷۰ تا ۱۹۰ ضربه در هر دقیقه می باشد. میانگین ضربان قلب در بزرگسالان در حالت استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است و ورزشکارانی که تمرینات منظم انجام می دهند ضربان قلب استراحت پایین و بین ۴۰ تا ۶۰ ضربه در دقیقه دارند.

۴. ضربان قلب زنان از مردان سریع تر است زیرا قلب آن ها از نظر سایز کوچک تر از مردان بوده و برای پمپاژ همان مقدار خون نیاز به تپش های بیشتر دارد.

۵. صدای ضربان قلب در واقع صدای باز و بسته شدن دریچه های قلب است.

۶. ریتم قلب توسط یک سیستم الکتریکی به نام "سیستم هدایت قلب" کنترل می شود.

۷. قلب حتی بعد از جدا شدن از بدن نیز می تواند به تپش ادامه دهد.

۸. قلب هر انسان روزانه ۷۵۷۰ لیتر خون پمپاژ کرده و این خون هر روز ۱۹۳۱۲ کیلومتر را در بدن طی می کند.

۹. حملات قلبی اغلب صبح روز دوشنبه رخ

رونق تولید درگرو افزایش توان ملی

کیمرز قاسمی زانیانی عضو هیات مدیره بانک کشاورزی در جمع مدیران و روسای شعب این بانک در استان تهران اظهار داشت: رونق تولید درگرو توان ملی کشور است و ما به عنوان تنها بانک تخصصی در بخش کشاورزی باید بتوانیم به موقع از تولید ملی حمایت کنیم. به گزارش روابط عمومی مدیریت شعب بانک کشاورزی استان تهران، قاسمی زانیانی با اشاره به لزوم درک شرایط کنونی کشور و تامین نیاز مالی بخش کشاورزی توسط این بانک افزود: در این شرایط که دشمن دائماً درحال اعمال فشار اقتصادی به کشور است و اعتماد عمومی مردم را نشانه گرفته است؛ کیفیت خدماتی که ارائه می دهیم می تواند دررضایت مندی و جلب اعتماد مردم مؤثر باشد. وی خاطر نشان کرد: لازمه این حمایت، جذب منابع ارزان قیمت است که جزو تراهبردهای اصلی بانک کشاورزی درسال جاری است. زانیانی تصریح کرد: رسالت دولت در بانک های تخصصی و توسعه ای پایین آوردن قیمت تمام شده تسهیلات است بنابراین باید بتوانیم منابع ارزان قیمت تری را در اختیار بهره برداران بخش کشاورزی قرار بدهیم. عضو هیات مدیره بانک کشاورزی در ادامه سخنان خود عملکرد بانک را ارزشمند، قابل قبول و قابل دفاع دانست و گفت: پرداخت تسهیلات در سال گذشته ۴۸۰ هزار میلیارد ریال بوده و ضریب خود اتمایی نیز بهبود پیدا کرده است. وی سپس به وقوع حوادث گوناگون اقلیمی، خسارات وارده به بخش کشاورزی و تبعات آن برای بانک کشاورزی اشاره کرد و گفت: گرچه سیل ویرانگر خساراتی به بار آورد، اما نعماتی هم به ویژه در زمینه ذخیره آب مصرفی کشاورزی داشت. زانیانی در بخش پایانی سخنان خود ضمن تاکید بر لزوم بهبود خدمات و محصولات و گسترش بانکداری الکترونیک، اظهار داشت: آینده بانکداری دیجیتال است.



افسردگی تابستانی

حتماً تا به حال در مورد افسردگی زمستانی شنیده اید اما شاید تعجب کنید اگر بدانید افسردگی تابستانی هم وجود دارد. از هر ۱۰ مورد ابتلا به افسردگی فصلی یا همان اختلال خلقی فصلی که نوعی افسردگی مرتبط با تغییرات آب و هوا است، یک مورد در تابستان رخ می دهد. شاید شما هم تابستان ها بی دلیل روحیه ی چندانی خوبی ندارید اما نمی دانید که علت این مسئله افسردگی تابستانی است. در ادامه می خواهیم ببینیم افسردگی تابستانی چه علائمی دارد و چطور می توان با آن مقابله کرد.



در مناطق گرم زندگی می کنید

تحقیقات نشان می دهد، کسانی که در مناطق کم ارتفاع با روزهای طولانی تر (نور بیشتر آفتاب)، دمای بالاتر و شب های گرم تر (که خواب را دشوارتر می کند) زندگی می کنند، خطر بروز افسردگی تابستانی در آن ها بیشتر است.

برای شاد بودن خود را تحت فشار احساس می کنید

تبلیغات، لباس ها و حتی گوینده های رادیو و تلویزیون به شما می گویند تابستان یعنی تفریح و شادی. از آنجایی که همه چیز و همه کس به شما یادآوری می کند تابستان وقت شاد بودن است، این مسئله فشار و اضطراب ناشی از احساس افسردگی را در شما دوچندان می کند. در این حالت با خود فکر می کنید باید شاید باشید اما نیستید پس مشکل کجاست. در حالی که بسیاری از مردم از روزهای گرم تابستان لذت می برند، افرادی که دچار افسردگی تابستانی هستند درون خود احساس تنهایی می کنند.

سر و کله ی آلرژی هایان پیدا می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد میان آلرژی و افسردگی ارتباط وجود دارد. گزارش ها حاکی از آن است که خطر بروز افسردگی در افرادی که از آلرژی های شدید رنج می برند دو برابر بیشتر از کسانی است که مبتلا به آلرژی نیستند. کسانی که به سموم محیطی حساس هستند در روزهای گرم اوقات سخت تری را سپری می کنند چون باد ملایم و دمای هوا مواد محرکی را در هوا پخش می کند که باعث التهاب مغزی شده و این مسأله منجر به بدخلقی و افسردگی می شود.

چند راهکار برای مقابله با افسردگی تابستانی

- به طور منظم هر روز صبح زود ورزش کنید.
- از نور خورشید و گرما دوری کنید.
- خواب شبانه را در اولویت خود قرار دهید.
- به اندازه ی کافی آب بنوشید و رژیم غذایی ای با تمرکز بر میوه ها و سبزیجات داشته باشید.
- اجتماعی باشید. وجود یک سیستم حمایتی مناسب می تواند به شما کمک کند نگاه دیگری به محیط اطراف خود داشته باشید.
- در یک فهرست سه اتفاق مثبتی که در هر روز برایتان رخ داده را بنویسید و به عوامل ایجاد این اتفاقات مثبت فکر کنید. وقتی روی شادی تمرکز داشته باشید، خود را در معرض احساسات مثبت قرار می دهید و به این ترتیب نگرش تان به دنیای اطراف تان تغییر خواهد کرد.

هر سال تابستان ها گرفتار افسردگی می شوید

علائم افسردگی تابستانی شبیه به نشانه های نوع عادی افسردگی است با این تفاوت که این علائم در پاییز و زمستان کمتر می شوند و در بهار و تابستان دوباره بروز پیدا می کنند. افسردگی تابستانی مانند نوع زمستانی آن، هر سال در همان زمان همیشگی دوباره به سراغ شخص می آید.

در خانواده ی شما سابقه ی افسردگی وجود دارد

تفاوتی ندارد ژنتیکی باشد یا اکتسابی (یعنی در دوران کودکی در معرض آن بوده باشید)، افسردگی و اختلالات خلقی مربوط به آن مثل افسردگی فصلی، ممکن است در میان اعضای خانواده وجود داشته باشد. به والدین و بستگان خود دقت کنید. آیا آن ها هم در روزهای گرم و پر نور تابستان روحیه ی خوبی ندارند؟ محققان گمان می کنند احتمالاً ژنتیک در افسردگی فصلی نقش دارد. بیش از دو سوم افرادی که دچار افسردگی فصلی هستند، خویشاوندی دارند که دچار یک اختلال خلقی عمده است.

بیش از اندازه در معرض نور خورشید هستید

نور خورشید و تاریکی به تنظیم ریتم طبیعی بدن، به ویژه تولید ملاتونین یا همان هورمون شب کمک می کند. بدن ملاتونین را شب ها تولید می کند و این هورمون نقش مهمی در خواب ما دارد. اگر تمام روز در معرض آفتاب قرار داشته باشید و شب پیش از خواب از تلفن همراه، تبلت یا کامپیوتر استفاده کنید، خود را مدت بیشتری در معرض نور درخشان قرار می دهید. این مسأله تولید ملاتونین را با اختلال رو به رو می کند در حالی که این هورمون برای خواب ضروری است.

خواب منظمی ندارید

سیستم های درون بدن از مجموعه الگوهای بیست و چهار ساعته پیروی می کنند، به گونه ای که دمای بدن، سوخت و ساز و خواب شما، همگی به ساعت زیستی بدن وابسته هستند. اگر در شب های تابستان تا دیر وقت بیدار بمانید، این کار ساعت زیستی بدن تان را مختل می کند. نداشتن خواب مناسب یکی از ریسک فاکتورهای افسردگی است، بنابراین اگر در تابستان خواب تان نامناسب یا ناکافی باشد در حقیقت، به استقبال افسردگی فصلی خواهید رفت.

اولویت وزیر شدن نیست



سید جواد حسینی (سرپرست وزارت آموزش و پرورش) درباره امکان معرفی‌اش به عنوان وزیر آموزش از سوی دولت گفت: اولویت اول من در حال حاضر اوقات فراغت و ثبت‌نام آسان و روان دانش‌آموزان، آغاز سال تحصیلی باشکوه و به سرانجام رساندن رتبه بندی معلمان است و به غیر از این به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کنم. سرپرست وزارت آموزش و پرورش در واکنش به اینکه برخی مدارس اعلام می‌کنند که دانش‌آموزان کنکوری باید برای بعضی از دروس در آموزشگاهی که مدرسه با آن قرارداد دارد، ثبت نام کنند، عنوان کرد: اصلاً و ابداً نباید چنین اتفاقی بیفتد. وی تأکید کرد: درس اجباری همان برنامه درس ملی است که بر اساس سند تحول بنیادی از مرحله پیش دبستانی آغاز و تا دیپلم ادامه پیدا می‌کند. حسینی با اشاره به این که سند تحول بنیادین برای آموزش اصل است، گفت: غیر از برنامه درس ملی هر اتفاقی در زمینه یادگیری، فوق برنامه و تقویت تکمیل دروس اتفاق بیفتد، اختیاری است و هیچ فردی نمی‌تواند دیگران را مجبور به این کار کند. وی درخصوص اجباری بودن یا نبودن کمک‌های مردمی عنوان کرد: ۲۴ نوع مدرسه داریم که برخی از آن‌ها غیردولتی هستند و بر اساس تعرفه‌های قانونی حق ثبت‌نام دارند و لاغیر، اگر خارج از این تعرفه از اولیای دانش‌آموزان شهریه دریافت کنند، خلاف قانون انجام داده‌اند. سرپرست وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد: در مدارس دولتی بر اساس قانون اساسی ثبت‌نام و تحصیل رایگان است و اگر از ولی دانش‌آموز برای ثبت‌نام به اجبار پول گرفته شود، خلاف قانون صورت گرفته است. وی خاطرنشان کرد: یکسری از هزینه‌ها وجود دارد، مانند هزینه کتاب و شهریه که اینها جداسست، اما پول برای ثبت‌نام در مدارس دولتی غیرقانونی است.

خیرین مدرسه‌ساز همدان

حافظی» کاشته شد و پس از ۲۱ سال سایه این درخت تنومند تمام کشور را فرا گرفته و مدرسه سازی به عنوان تحول بزرگ اجتماعی شناخته شده است. علی فراهانی با بیان اینکه مدرسه سازی به عنوان اقدام شایسته‌ای در کشور شناخته شده است گفت: با وجود انسان‌های نیکوکار استان همواره همدان در زمینه مدرسه‌سازی خوب درخشیده است.

همکاری ۸۷۱ خیر مدرسه ساز در همدان

رئیس مجمع خیرین مدرسه ساز همدان با بیان اینکه در حال حاضر بیش از ۸۷۱ نفر مستقیم با مجمع خیرین مدرسه ساز استان همکاری دارند افزود: ۲۰۱ نفر منحصراً مدرسه ساخته‌اند که در ۳۰۱ پروژه در یک هزار و ۸۴۲ کلاس با بیش از ۲۱۲ مترمربع کلاس خلاصه شده است. وی بیان کرد: سال گذشته در امر مدرسه سازی ۳۰ میلیارد تومان متعهد شدیم که امیدواریم این روند همچنان ادامه داشته باشد. در ادامه حمیدرضا حاجی‌بابایی نماینده مردم همدان و قامنین در مجلس نیز با بیان اینکه مرحوم حافظی را انسان مخلص یافتم که برای رضای خاطر خدا کار می‌کرد، اظهار کرد: او فردی دلسوز، با ایمان، پیگیر و عاشق خدمت بود. وی با بیان اینکه مدرسه سازی معامله‌ای پرسود است که در طول تاریخ مانند ندارد گفت: هرچه در کشور مدرسه بسازیم باز هم نیاز است.

انقلاب اسلامی را فرهنگی و مبتنی بر ارزش‌ها دانست و ادامه داد: این انقلاب باید به آموزش و پرورش نیز نگاه تحول گرایانه داشته باشد که توفیقات خوبی نیز حاصل شده است. وی از افزایش دوبرابری مدارس استان در دوران انقلاب خبر داد و گفت: زمانی برخی از روستاها آب، برق و گاز نداشتند و برخی از مدارس هم در اتاق خانه‌های روستایی اداره می‌شد اما امروز ۹۸ درصد روستاها از امکانات آب، برق و گاز و مدرسه برخوردارند. تیموری با بیان اینکه در همدان مجمع خیرین مدرسه ساز از سال ۷۷ فعالیت خود را آغاز کرد خاطرنشان کرد: در آن سال تعهد مجمع خیرین مدرسه ساز ۵۷۱ میلیون تومان بود که امروز به ۴۲ میلیارد تومان رسیده است. وی با اشاره به اینکه در طول ۲۱ سال تعهد مجمع به ۲۸۱ میلیارد تومان رسیده است گفت: بیش از ۴۰ درصد مدارس سطح کشور به دست مجمع خیرین مدرسه‌ساز ساخته شده است. مدیرکل نوسازی مدارس استان همدان با بیان اینکه در مجمع خیرین مدرسه ساز وظیفه تکریم خیرین را بر عهده داریم، افزود: دولت نگاه ویژه‌ای به آموزش و پرورش دارد اما با توجه به تعداد مدارس اعتبارات دولتی کافی نیست و نیاز به کمک خیرین در تأمین فضاهای استاندارد است. رئیس مجمع خیرین مدرسه ساز همدان نیز اظهار کرد: بیست و یک سال قبل نهال مدرسه‌سازی توسط مرحوم «محمد رضا



مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان همدان با اشاره به رشد تعهدات خیرین مدرسه‌ساز از تعهد ۲۸۱ میلیارد تومانی مجمع خیرین مدرسه ساز خبر داد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل نوسازی مدارس استان همدان، فرزاد تیموری در بیست و یکمین جشنواره خیرین مدرسه ساز با بیان اینکه آموزش و پرورش بستر ساز جامعه است، اظهار کرد: اگر آموزش و پرورش را اصلاح کنیم تا تربیت دانش‌آموزان به درستی انجام شود، آینده جامعه را به درستی رقم خواهیم زد. وی با اشاره به اینکه در آینده نزدیک اداره جامعه به دست کسانی سپرده می‌شود که در آموزش و پرورش تحصیل می‌کنند، افزود: از آنجا که در مدرسه سرمایه‌گذاری نسل آینده صورت می‌گیرد باید بهترین رویکرد را در تربیت آنها به کار گرفت. مدیرکل نوسازی مدارس استان همدان شعار

مانع اصلی در رونق تولید کشاورزی



کاهش می‌دهد. در نهایت در قبال این نوع اجاره کاری نمی‌توان کشاورزی و درآمد حاصل از آن را پایدار قلمداد کرد، چون پس از گذشت چند سال، زمین حاصلخیزی خود را از دست می‌دهد. به طوری که مستأجران دیگر تمایلی برای اجاره اراضی آبی ندارند و فقط آب را از این مزارع اجاره کرده و با یک لوله گذاری سطحی آن را به زمین‌های دیم انتقال می‌دهند و بعد از برداشت محصول، تجهیزات را جمع‌آوری می‌کنند. معمولاً انتقال تکنولوژی هم صورت نمی‌گیرد و زمین‌های آبی، به دلیل افت حاصلخیزی بدون کشت باقی می‌مانند. در حال حاضر، سرمایه‌گذاران علاقه‌مند به بخش کشاورزی، اطلاع کامل و به روزی از اراضی قابل سرمایه‌گذاری ندارند. افراد زیادی وجود دارند که به دنبال اراضی مناسب برای سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی هستند. با وجود این هیچ گونه سامانه‌ای وجود ندارد که اطلاعات دقیق و تفصیلی اراضی کشاورزی قابل اجاره و یا فروش را در اختیار سرمایه‌گذاران علاقه مند و صاحب صلاحیت قرار دهد.

منبع: فارس

عنوان عوارض دریافت می‌شود و این خود، سبب رقابت بین دستگاه‌ها جهت جذب منابع حاصل از تغییر کاربری و در نتیجه، تشدید آن می‌شود. به طور کلی تداوم تغییر کاربری در دهه‌های اخیر حاکی از عدم توفیق جدی این قانون است. مطمئناً تدوین یک قانون جامع و مناسب در خصوص حفاظت از اراضی کشاورزی، نیازمند شناخت دقیق عوامل اثرگذار بر تغییر کاربری در کشور است. در سال‌های گذشته، به دلیل رشد شهرنشینی و مهاجرت نیروی کار از روستا به شهر، کشت زمین در قالب اجاره‌مداری کوتاه‌مدت و غیررسمی رشد یافته است. مسئله‌ای که باعث نگرانی می‌شود مدت اجاره‌ها است که به یک سال هم نمی‌رسد و شامل تنها یک فصل زراعی می‌شود. هرچند این نوع اجاره‌کاری، مزایای کوتاه مدتی از جمله معطل نماندن زمین و انجام تولید را در بردارد، ولی خسارت‌های جبران ناپذیری را بر اراضی کشاورزی بر جای می‌گذارد. از معایب این نوع بهره برداری کاهش کیفیت خاک است. در حقیقت به این دلیل که مستأجر در مدت محدود در زمین فعالیت دارد، سعی می‌کند حداکثر استفاده را ببرد و نیازی در خود برای حفظ و احیای زمین نمی‌بیند. در نتیجه با خاک‌ورزی‌های پی‌درپی، فیزیک و ساختمان خاک را بر هم می‌زند و با افزودن بیش از حد کودهای شیمیایی و دامی، ضمن اینکه باعث شور شدن خاک و فرسایش کیفیت خاک می‌شود، ایمنی غذایی و سلامت محصولات کشاورزی را هم به شدت

مرکز پژوهش‌های مجلس تغییر کاربری اراضی کشاورزی و ناکارآمدی سیاست‌ها در این زمینه را مانع اصلی در رونق تولید کشاورزی عنوان کرد. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در بررسی موانع رونق تولید در بخش کشاورزی اعلام کرد: قانون حفظ کاربری اراضی زراعی و باغی مصوب سال ۱۳۷۴ و اصلاحیه آن، بدون در نظر گرفتن جامع عوامل مؤثر بر تغییر کاربری اراضی کشاورزی و مسائل فرابخشی حفاظت از این اراضی، به خصوص بدون آینده نگری و پیش‌بینی مسائل ناشی از گسترش بی‌رویه شهرنشینی و توسعه صنعتی، تصویب شده است. قانون مذکور، توجهی به اراضی کشاورزی واقع در محدوده شهرها، شهرک‌ها و روستاها ندارد. طرح‌های جامع و تفصیلی شهری و طرح‌های هادی، فاقد هرگونه الزامی نسبت به حفظ کاربری اراضی کشاورزی، به ویژه اراضی مرغوب هستند. در کشورهای موفق از نظر حفظ کاربری اراضی، ما به التفاوت ارزش اراضی با کاربری کشاورزی و غیر کشاورزی، به عنوان حقوق توسعه به کشاورز پرداخت می‌شود و حق تغییر کاربری از این طریق خریداری یا منتقل می‌شود و از تغییر کاربری جلوگیری می‌گردد، ولی در ایران به صورت کاملاً برعکس، طبق قانون حفظ کاربری اراضی زراعی - باغی ۱۳۷۴ و اصلاحیه آن، ۸۰ درصد این ما به التفاوت از فردی که می‌خواهد تغییر کاربری دهد، به

بیکاری کدام استانها تک رقمی شد؟

بررسی نرخ بیکاری ۳۱ استان کشور به استنباط گزارش مرکز آمار ایران نشان می‌دهد، نرخ بیکاری ۱۹ استان کشور در پایان بهار امسال نسبت به فصل بهار سال گذشته کاهش داشته است؛ همچنین نرخ بیکاری ۱۲ استان کشور با رشد مواجه بوده است. بر این اساس، نرخ بیکاری ۱۹ استان آذربایجان غربی، اصفهان، البرز، ایلام، بوشهر، تهران، چهارمحال و بختیاری، خراسان رضوی، خراسان شمالی، سیستان و بلوچستان، فارس، قزوین، کردستان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویر احمد، گیلان، مرکزی، همدان و یزد کاهش داشته است. نکته حائز اهمیت کاهش نرخ بیکاری در سه استان چهارمحال و بختیاری، کرمانشاه و سیستان و بلوچستان که همواره دارای نرخ بالای ۱۵ درصد بودند؛ به این ترتیب نرخ بیکاری در چهارمحال و بختیاری از ۲۲.۸ درصد به ۱۶.۷ درصد، در کرمانشاه از ۱۹.۴ درصد به ۱۴.۷ درصد و در سیستان و بلوچستان از ۱۸.۶ درصد به ۱۳.۶ درصد رسیده است. همچنین نرخ بیکاری ۱۲ استان آذربایجان شرقی، اردبیل، خراسان جنوبی، خوزستان، زنجان، سمنان، قم، کرمان، گلستان، لرستان، مازندران و هرمزگان با رشد رو به رو بوده است. بیشترین تغییر نرخ بیکاری مربوط به استان هرمزگان می‌شود که از ۱۱.۵ درصد به ۱۵.۹ درصد افزایش یافته است. نتایج نرخ بیکاری استان‌ها نشان می‌دهد، استان چهارمحال و بختیاری اگرچه روند کاهشی داشته است اما همچنان با دارا بودن نرخ ۱۶.۷ درصدی بیکاری، دارای بیشترین جمعیت بیکار در بین استان‌های کشور است. پس از چهارمحال و بختیاری، به ترتیب استان‌های خوزستان با ۱۶.۲ درصد، لرستان با ۱۶.۱ درصد و هرمزگان با ۱۵.۹ درصد در رده‌های بعدی قرار دارند. استان همدان نیز با نرخ بیکاری ۶.۱ درصد دارای کمترین نرخ بیکاری در بین ۳۱ استان کشور است.



منبع: خبرگزاری مهر

عطر درمانی برای بهبود بیماری ها



رایحه درمانی که از آن با نام عطر درمانی نیز یاد می‌شود شیوه‌ای درمانی در مکاتب درمانی شرقی است که به طور مستقل یا در کنار شیوه‌های درمانی دیگر مانند ماساژ درمانی و طب گیاهی برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این شیوه درمان اختلال‌ها و بیماری‌های جسم و روح به واسطه بوئیدن عصاره و عطری که از گیاهان دارویی به دست می‌آید درمان و تسکین می‌یابند. درمانگران به شیوه‌های مختلفی روغن‌ها و عطرهای گیاهی را به بیماران تجویز می‌کنند. آن‌ها متناسب با شرایط بیمار بوئیدن و استنشام رایحه یا عطری خاص یا ماساژ گرفتن با روغن یا اسانس گیاهی خاص را به او توصیه می‌کنند. به عنوان مثال گاهی به بیمار توصیه می‌شود با روغن گل سرخ یا روغن بابونه یا هر گیاه دارویی دیگر که برای درمانش مناسب است ماساژ دریافت کند. به این ترتیب بیمار خواص دارویی عطر را از طریق پوست و به صورت موضعی دریافت می‌کند و گاهی با استنشام رایحه‌ای خاص درمان می‌شود. شیوه درمانی عطر درمانی به عنوان یک شیوه درمانی موثر در کنار انواع ماساژ درمانی‌ها، درمان‌های طب سنتی هند و برخی از شیوه‌های درمانی مکتب طب سنتی چین مورد استفاده بوده و در جهان رایج است.

عطر درمانی محدودیت سنی ندارد

درمانگران عطر درمانی استفاده از اسانس یا روغن گل سرخ را یکی از بهترین و مفیدترین روش‌ها برای درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی و روحی در گروه‌های مختلف سنی می‌دانند. از دیدگاه این گروه اسانس یا رایحه گل سرخ از جمله مؤثرترین و ملایم‌ترین اسانس‌ها و رایحه‌هایی است که در میان دیگر اسانس‌ها برای درمان بیماری‌های جسم و روح مورد استفاده قرار می‌گیرد و قابلیت استفاده برای گروه‌های سنی مختلف از قبیل کودکان، نوجوانان، جوانان و کهنسالان را دارد. عطر درمانی یکی از روش‌های درمانی جدید است. رایحه‌های مختلف دارای خواص درمانی متفاوتی می‌باشند و مقدار وسیعی از خواص دارویی را شامل می‌شوند و تأثیرات خوبی بر روی بدن می‌گذارند. با استنشام برخی از رایحه‌ها می‌توانید سر حال تر باشید و حتی عادت سیگار کشیدن را ترک کنید.

پیشگیری و درمان با عطر درمانی

درمانگران عطر درمانی در جهان با کمک اسانس‌ها و عطرهای شفاف‌بخشی که سراغ دارند قادرند توانایی بدن را در برابر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های پوست و مو، دستگاه تنفسی، دستگاه گوارش، اختلالات گردش خون، بیماری‌ها و اختلالات زنان، اختلالات عصبی و روانی و دردها و بیماری‌های مفصلی - عضلانی افزایش دهند. به این ترتیب که با تجویز ماساژ یا حمام کردن با عصاره‌های گیاهی و بوئیدن اسانس گیاهان دارویی که تعداد آن‌ها در طبیعت زیاد است به مراجعان خود کمک می‌کنند. درمانگران از این شیوه نه تنها برای درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی و روحی استفاده می‌کنند بلکه به کمک آن‌ها از ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند اختلال‌های دوران قاعدگی در زنان، دردهای مفصلی و بی‌خوابی پیشگیری می‌کنند.

هوای خانه را پاکسازی کنیم

امروزه بسیاری از مردم در سراسر جهان متناسب با اقلیم و شرایط آب‌وهوایی خود از انواع گیاهان شفاف‌بخش و دارویی برای پاکسازی محیط زندگی، خانه و محل کارشان استفاده می‌کنند، همان شیوه‌ای که در زمان‌های گذشته در میان خانواده‌ها مرسوم بود. خوشبختانه در شیوه عطر درمانی برای این منظور نیز نسخه‌های جالبی وجود دارد. درمانگران

برای ضد عفونی کردن و پاکسازی فضای منزل متناسب با اقلیم و روحیات خود از اسانس یا عطر گیاهانی چون گل سرخ، رزماری، مرزه، ترنج، اکالیپتوس، سیر و پیاز استفاده می‌کنند. همانطور که امروزه نیز در بسیاری از خانه‌ها شاهد هستیم که در فصل‌های سرد سال از بخور برگ‌های اکالیپتوس یا آویشن برای پاکسازی محیط خانه استفاده می‌کنند.

رایحه لیمو و نقش آن در مقابله با افسردگی

محققان طی یک مطالعه، ۱۲ بیمار افسرده را در معرض رایحه مرکبات که اغلب حاوی روغن لیمو بودند، قرار دادند. این رایحه باعث تنظیم میزان هورمون و تقویت عملکرد سیستم ایمنی شد و نیاز به مصرف داروهای ضدافسردگی را کاهش داد. کافی است مقداری لیمو روی مچ دست بمالید.

رایحه بادام درختی و تسکین دهنده درد

محققان کانادایی از ۲۰ داوطلب زن و ۲۰ داوطلب مرد خواستند دستان خود را در آب داغ فرو ببرند و تا حدامکان در آب نگه دارند. در این وضعیت داوطلبان در معرض رایحه‌های متفاوت قرار گرفتند. زمانی که زنان رایحه عصاره بادام را استنشام می‌کردند، ۳۸ درصد کمتر احساس درد داشتند اما با استنشام رایحه‌های تند مانند سرکه، درد بیشتری احساس می‌کردند. این رایحه‌ها روی میزان درد در مردان تأثیری نداشت اما هر ۲ گروه هنگام استنشام رایحه‌های خوب احساس بهتری داشتند.

تأثیر فوق العاده رایحه یاس بر داشتن خواب راحت

اگر پس از بیدار شدن از خواب باز هم احساس خستگی می‌کنید، پیشنهاد می‌کنیم رایحه یاس را استنشام کنید. در یک بررسی که نتایج آن در سال ۲۰۱۱ به کنفرانس انجمن روان شناختی شرقی ارائه داده شد، محققان وضعیت خواب ۲۰ داوطلب را بررسی کردند. دسته‌ای از داوطلبان در اتاقی با رایحه یاس و عده‌ای در اتاق بدون رایحه خوابیدند. پس از استنشام رایحه یاس، تحرک افراد در هنگام خواب به حداقل رسید و با پایین‌ترین میزان اضطراب مواجه بودند. این داوطلبان در تست‌های شناختی نیز نتیجه بهتری به دست آوردند.



بازی برای رشد مهارت‌های ذهنی و جسمی کودکان



از آن جایی که کودکان بیش‌ترین ساعات خود را به بازی و فعالیت می‌پردازند، انتخاب نوع بازی و اسباب بازی برای آن‌ها بسیار مهم است. عواملی چون تفاوت‌های فردی، میزان سلامتی، بهره‌ی هوشی، جنسیت و ... در انتخاب نوع بازی کودکان دخالت دارند. در مقاله زیر با ما همراه باشید تا با چند نوع بازی آسان و مناسب برای رشد ذهنی و جسمی کودک آشنا شویم.

۱. خمیربازی و گل‌بازی

تقریباً هیچ کودکی پیدا نمی‌شود که از انجام این بازی‌ها لذت نبرد. اغلب کودکان علاقه دارند که با دستشان ماده‌ی نرم و قابل‌انعطافی مانند خمیر یا گل را لمس کنند و با آن شکل‌های مختلفی بسازند. خمیر یا گل بازی تأثیر چشمگیری در تقویت مهارت حرکتی کودک دارد. همچنین برای کودکانی که مچ دست یا سرانگشتان ضعیفی دارند، انتخاب مناسبی است تا به تقویت مچ دست و سرانگشتان کمک کند. از همه مهم‌تر، این بازی، مقدمه‌ی مهارت دست گرفتن قاشق و کنترل آن و در سنین بالاتر، مداد دست گرفتن توسط کودک است. علاوه بر این‌ها تخلیه‌ی هیجانی خوبی در این بازی نهفته است. پس توصیه‌ی ما به والدین این است که جلوی این گرایش کودک را نگیرند و با فراهم کردن شرایط بدون نگرانی از کثیف شدن کودک یا محیط اطراف به او اجازه دهند تا این بازی را با خیال راحت انجام دهد.

۲. آب بازی

بازی با آب یکی از بهترین و لذت بخش‌ترین کارهایی است که کودکان انجام می‌دهند. کودکی که با آب بازی می‌کند، درحال یادگیری و درک مفاهیم گرما و سرما، جاری شدن و فرورفتن در زمین است. همچنین آب بازی باعث رفع و کنترل عصبانیت در کودکان می‌شود؛ به‌طوری که به‌وسیله‌ی آن از ناراحتی‌ها، تنش‌ها و فشارها رها می‌شوند و کودک احساس آرامش می‌کند. به دلیل علاقه‌ی کودکان به آب بازی می‌توانیم خیلی از مفاهیم را از این طریق به آنها یاد بدهیم و موجبات رشد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم را که به آن‌ها اشاره شده، برایشان فراهم کنیم: رشد شناختی - پرورش خلاقیت کودکان و رشد ابتکار آنها - افزایش گنجینه‌ی لغات - رشد اجتماعی کودک



۳. صدای اسباب بازی

تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض انواع مختلف محرک‌های موسیقایی و چیزهایی که موجب تقویت مهارت‌های

بیرید و در فضایی باز و گسترده این بازی را با او انجام دهید.

۴. اسم - فامیل

یکی از بازی‌های قدیمی است که به تقویت تمرکز کودکان، رشد و افزایش دایره لغات مخصوصاً در کودکانی که تازه خواندن و نوشتن یاد گرفته‌اند، کمک می‌کند. یکی از والدین یا کودک به‌طور یک در میان اسمی را به دنبال هم بنویسند. به این نحو که حرف اول هر اسم از حرف آخر اسم قبلی استفاده کرده باشد. مثلاً احمد، دارا، ابراهیم، مانی، یاسمن و ... سپس می‌توان این بازی را روی اسمی حیوانات و میوه‌ها و ... انجام داد.

۷. حباب سازی

این بازی یکی از بازی‌های مورد علاقه‌ی همه‌ی کودکان در هر سنی است. حالا که در فصل تابستان هستیم، می‌توانیم در مکان‌های سر باز مثل پارک و حیاط این بازی را با کودکان انجام دهیم. بازی «حباب‌سازی» برای بالا بردن تمرکز کودکان و افزایش توجه آنها مناسب است؛ به ویژه برای کودکانی که مبتلا به نقص توجه و اختلال خواندن هستند.



۸. بازی نقطه و خط

کافیست چندین نقطه با فاصله‌ی نه چندان زیاد، روی یک کاغذ بکشید. بازیکنان این بازی باید حداقل دو نفر باشند و در هر نوبت، فرد باید با یک خط دو نقطه را به هم وصل کند که با وصل کردن نقطه‌ها مربعی تشکیل می‌شود. برنده کسی است که مربع‌های زیادی کشیده باشد. این بازی که از قدیم تا به امروز رواج داشته، موجب افزایش تمرکز و توجه در کودکان و نیز یادگیری رعایت نوبت در آنها می‌شود که از این طریق می‌توانند تکانه‌های آنی خود را کنترل کنند.

شنیداری می‌شوند، در سال‌های اولیه‌ی زندگی برای رشد ذهنی کودک بسیار مهم است. ببینید کودکان دوست دارد با چه اسباب بازی‌هایی بازی کند؛ بعد او را تشویق کنید تا صداهای اسباب بازی‌ها را درآورد. مثلاً از او بخواهید صدای وسایل زیر را از خودش دربیآورد: صدای قطار - صدای ماشین - صدای حیوانات عروسکی البته این بازی برای کودکان ۱۵ تا ۱۸ ماهه مناسب است.

۴. بازی با کلمه

محققان می‌گویند کودکان با شنیدن مکرر واژه‌ها زبان را یاد می‌گیرند. به همین دلیل هرچه زودتر با کودکان شروع به حرف زدن کنید، بهتر است. عکس‌ها بهترین سوژه برای صحبت کردن هستند. برای مثال: تصاویر آشنایی مثل عکس حیوانات، کودکان و غذاها را از مجله جدا کنید. همراه با کودکان به عکس‌ها نگاه کنید و درباره هرکدام از آنها حرف بزنید. برای مثال به عکس گوسفند اشاره کنید و بگویید: «گوسفند توی مزرعه است. گوسفند می‌گه بع بع.» حالا از کودکان بپرسید گوسفند چه می‌گوید. اگر جوابی نداد، دوباره حرف‌هایتان را تکرار کنید. بعد از مدتی بگذارید کودکان یکی از عکس‌ها را انتخاب کند و درباره‌ی آن با شما حرف بزند یا داستان ساده‌ی کوتاهی درمورد یکی از عکس‌ها از خودش بسازد. این بازی هم برای کودکان ۱۸ تا ۲۱ ماهه مناسب است.

۵. لی لی

این بازی محبوب بچه‌های قدیم است که با توجه به فضای بازی که در حیاط منزل یا کوچه‌ها در اختیار داشتند، با کمک گچ و یک تکه سنگ یا چوب، ساعت‌ها با این بازی ساده سرگرم می‌شدند. اما امروزه، با توجه به زندگی آپارتمان نشینی، نوعی از این بازی نیز به بازار آمده تا کودکانی که دیگر به گچ و سنگ و حیاط دسترسی ندارند، بتوانند در خانه این بازی را انجام دهند. این بازی به دلیل چهارچوب و قوانینی که دارد، باعث افزایش تمرکز و بالا رفتن مهارت‌های حرکتی و ذهنی کودک می‌شود. تابستان فصل خوبی است که فرزندان را به پارک

مسئولیت اجتماعی به زبان ساده بازرگانی



افزایش کارایی و اثربخشی کارکنان از طریق ایجاد حس تعلق بهبود تصویر برند کسب‌وکارها در نظر مشتریان کاهش اثرات منفی اجتماعی و محیط زیستی کسب‌وکارها و حرکت به سوی ایجاد ارزش مشترک (خلق ارزش اقتصادی و اجتماعی) ایجاد مزیت رقابتی، بهبود سطح رقابت‌پذیری شرکت‌ها و افزایش سهم بازار افزایش شفافیت و پاسخگویی کاهش ریسک و افزایش رتبه و اعتبار در سطح بین‌المللی کاهش هزینه‌های ناشی از کنترل در فصل دوم این گزارش که سیر تکاملی و نظریه‌های مرتبط با مسئولیت‌پذیری اجتماعی بررسی شده است، تعاریف و مفاهیم مسئولیت اجتماعی و بلوغ شرکت‌ها طی ۶ مرحله، از دهه ۵۰ تا دهه ۹۰ دسته‌بندی و توضیح داده شده است. در این فصل همچنین مفاهیم مرتبط از جمله مسئولیت‌پذیری اجتماعی شرکتی، پاسخگویی اجتماعی شرکتی، عملکرد اجتماعی شرکت، مدیریت عملکرد اجتماعی شرکت، شهروندی شرکت و پایداری سازمانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند.

است که جامعه از سازمان‌ها در یک لحظه خاص دارند.» بر مبنای تعاریف ارائه شده از مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها، کمیسیون حاکمیت شرکتی و مسئولیت اجتماعی بنگاه‌ها تأکید می‌کند که نباید این مسئولیت را صرفاً در قالب فعالیت‌های خیرخواهانه تعریف کرد. بلکه به مسئولیت اجتماعی باید به عنوان یک استراتژی مدیریتی و یک چارچوب فکری نگاه شود. در فصل اول مسئولیت اجتماعی به زبان ساده تأکید شده است که مسئولیت اجتماعی شرکتی را باید زیرمجموعه مفهوم پایداری دانست و در کنار ده‌ها مفهوم بالاسری، موازی و زیرمجموعه مانند توسعه پایدار، پایداری شرکتی، اقتصاد سبز، خیرخواهی شرکتی، شهروندی شرکتی و ... معنی کرد. علاوه بر این، گزارش مذکور با هدف تبیین دقیق مسئولیت اجتماعی شرکتی در مطالعه‌ای موردی، مسئولیت اجتماعی در هند را بررسی کرده است.

محرك‌ها و مزایای مسئولیت اجتماعی

کمیسیون حاکمیت شرکتی و مسئولیت اجتماعی بنگاه‌ها در گزارش خود، مزایای مسئولیت اجتماعی را به دو دسته محلی و جهانی تقسیم کرده است. محرك‌های محلی مسئولیت اجتماعی ناشی از جریان‌ها و یا شرایط داخلی جامعه است. محرك‌های جهانی مسئولیت اجتماعی شامل دسترسی به بازار، استانداردسازی جهانی، مشوق‌های سرمایه‌گذاری، فعالیت ذینفعان است. در این گزارش مهمترین مزایای مسئولیت اجتماعی به شرح زیر توضیح داده شده است:

کمیسیون حاکمیت شرکتی و مسئولیت اجتماعی بنگاه‌های اتاق ایران با هدف آشنایی فعالان اقتصادی، مدیران و علاقه‌مندان با مفهوم «مسئولیت‌پذیری اجتماعی» مجموعه «مسئولیت اجتماعی به زبان ساده» را که شامل مفاهیم اساسی، نظریه‌ها و نمونه‌های عملی از بازارها و کسب‌وکارهای مختلف است، منتشر کرد. افزایش کارایی و اثربخشی کارکنان از طریق ایجاد حس تعلق، بهبود تصویر برند کسب‌وکارها در نظر مشتریان، افزایش شفافیت و پاسخگویی، کاهش ریسک و افزایش رتبه و اعتبار در سطح بین‌المللی از جمله مهمترین مزایای مسئولیت اجتماعی شرکت‌هاست که در این گزارش بر آنها تأکید شده است. در فصل اول این مجموعه، با عنوان «درآمدی بر مسئولیت اجتماعی شرکتی» به‌طور مختصر به بررسی نقش کسب‌وکار در جامعه، معرفی اجمالی مفهوم مسئولیت اجتماعی شرکتی و مصادیق آن در کسب‌وکار پرداخته شده است. در فصل دوم ضمن بیان تاریخچه و سیر تکاملی تعاریف و نظریات مطرح‌شده، اصطلاحات کاربردی این حوزه از جمله کارآفرینی اجتماعی، شهروندی شرکتی، پاسخگویی اجتماعی، حاکمیت شرکتی نیز تبیین و تشریح شده است. در بین تعاریف مسئولیت اجتماعی، تعریف کارول شناخته‌شده‌ترین تعریف است. بر اساس تعریف او، «مسئولیت اجتماعی شرکتی شامل انتظارات قانونی، اقتصادی، اخلاقی و اختیاری



حاشیه نشینی

جدی ترین آسیب

اجتماعی شهری

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین گفت: حاشیه نشینی جدی ترین آسیب اجتماعی شهری است و با برنامه ریزی مدون فرهنگی باید برای کاهش پیامدهای آن اقدام کرد. به گزارش اداره کل روابط عمومی استانداری، منوچهر حبیبی در نشست مشترک کارگروه تخصصی امور اجتماعی و ارتقا اجتماعی فرهنگی و سلامت که در محل استانداری قزوین برگزار شد، اظهار کرد: باید با انجام کارهای بیشتر و دوری از موازی کاری و برگزاری کارگروه اجتماعی منظم فعالیت ها از حاشیه به متن بیاید. وی افزود: در حوزه اقتصادی مشکلات و کمبودها سرعت دیده می‌شود اما در حوزه فرهنگی و اجتماعی غفلت زیاد است و این تأخیر هزینه‌های زیادی دارد. حبیبی بیان کرد: حاشیه نشینی جدی ترین حوزه آسیب اجتماعی است و برای کاهش چالش‌های آن همه دستگاه‌های فرهنگی، عمرانی و اجتماعی وارد کار شوند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین ادامه داد: اعتبارات طرح بازآفرینی مناسب است و از محل آن می‌توان برای بازسازی بافت فرسوده و مناطق حاشیه و کاهش آسیب ها اقدام کرد. وی اظهار کرد: به موقع عمل کردن در حوزه آسیب ها مهم است باید شادابی و سرزندگی مورد توجه قرار گیرد. حبیبی تصریح کرد: حاشیه نشینی جدی ترین حوزه آسیب های اجتماعی است و چون کنترل و نظارت کم است باید همه وارد کار شوند تا به نتیجه برسیم. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قزوین یادآور شد: نباید بگذاریم حاشیه نشینی ایجاد شود و اگر بروز کرد باید کنترل شود تا توسعه نیابد. وی افزود: در استان حاشیه نشینی کم است و در قزوین و اقیالیه دیده می‌شود که براحتی قابل کنترل است و با اعتبارات محدودی که داریم می‌توانیم برای کاهش آسیب ها استفاده کنیم. حبیبی اظهار کرد: هر دستگاهی تلاش کند وظیفه خود را انجام دهد و در کار دیگران دخالت نشود و در حوزه مهد کودک‌ها متولی فقط بهزیستی است و به عنوان دستگاه تخصصی باید تربیت و نگهداری کودکان را انجام دهد.

شروع پیشگیری از اعتیاد از نهاد خانواده

خوب بودن زیاد سخت نیست ...



خوب بودن زیاد سخت نیست

کافیست مهربانی کنی

زبانست که نیش نداشته باشد

و کسی را نرنجانند

همین خوبیست

وقتی برای همه خیر بخواهی

همین خوبیست ...

وقتی محبتت بی منت باشد

وقتی عشق بورزی

وقتی زیبایی اشخاص را ببینی

وقتی خوبی هایشان را ببینی

همین خوبیست ...

مهم نیست که آدم ها چگونه اند

مهم نیست جواب سلامت را می دهند یا نه

تو سلام کن

سر به سر دلشان بگذار

شیطننت کن

بخند

همین خوبیست

مهم این است که تو خوب باشی

آن ها روزی دلشان برای خوبی هایت تنگ

می شود

باور کن

خوشبخت باش و به

زندگی متفاوت نگاه کن



کریمی اظهار داشت: نیروی انتظامی در تلاش است تا با حضور در مدارس و دانشگاه ها و سایر نهادهای کشور تا حد ممکن موضوعات و آموزش های پیشگیرانه از اعتیاد را در جامعه نهادینه کند. برنامه هاشور با موضوع بررسی آسیب شناسی تقاضای مواد مخدر در ایران با رویکرد پیشگیرانه، با حضور سرهنگ مجید کریمی (معاون اطلاعات و عملیات پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا) و لطف الله ستاره (خبر عرصه اجتماعی) از شبکه رادیویی گفت و گو روی آنتن رفت. در این برنامه مجید کریمی با اشاره به دلیل گرایش جوانان به اعتیاد، گفت: عدم توجه جدی به آموزش در مراکز آموزشی کشور و خانواده ها عامل اصلی گرایش جوانان به اعتیاد است. وی با اشاره به این که اعتیاد ابعاد مختلف جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد، اظهار داشت: گرایش نسل جوان به اعتیاد یکی از مهم ترین نگرانی های حال حاضر دنیا است. معاون اطلاعات و عملیات پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا با اشاره به عدم اطلاع کافی خانواده ها از آسیب های ناشی از اعتیاد، عنوان کرد: بسیاری از معتادان به دلیل درگیری با مشکلات خانوادگی و اجتماعی به سمت مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کنند. وی افزود: اکثر معتادان عدم آگاهی از آسیب های مواد مخدر را مهم ترین دلیل درگیری با اعتیاد می دانند. مجید کریمی با اشاره به این که موضوع پیشگیری از اعتیاد باید از نهاد خانواده شروع شود، تصریح کرد: آگاهی والدین از اعتیاد و آسیب های مواد مخدر، می تواند جوانان را از مسیر اعتیاد منحرف کند. وی با اشاره به این که در حوزه پیشگیری از اعتیاد، پلیس نقش بسیار کمتری را نسبت به سایر دستگاه های کشور بر عهده دارد، عنوان کرد: با توجه به مشکلاتی که امروزه در جامعه وجود دارد، پلیس برنامه های جدی و مدونی را در حوزه پیشگیری از اعتیاد اجرا می کند. معاون اطلاعات و عملیات پلیس مبارزه با

تأثیر حجاب و عفاف بر کاهش آسیب اجتماعی

کرد: در برخی طرح‌ها که موفقیت حاصل نشده باید با بازنگری و آسیب‌شناسی راهکارهای قابل توجه و با کیفیت ارائه شود. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری بوشهر با بیان اینکه تاریخ و پیشینه ایران از فرهنگ عفاف و حجاب برخوردار بوده است گفت: حجاب و عفاف با موضوع حیا در جامعه ایرانی دارای پیشینه تاریخی مهمی است که با ظهور اسلام فرهنگ عفاف و حجاب و پوشش ایرانیان تکمیل شد. وی توجه به ترویج فرهنگ عفاف و حجاب با استفاده از ظرفیت کارشناسان را مورد اشاره قرار داد و افزود: فرهنگ عفاف و حجاب در لایه‌های مختلف جامعه و خانواده نقش مهمی دارد که لازم است این فرهنگ با مشارکت هنرمندان و کارشناسان در جامعه ترویج داده شود. ابراهیمی با تأکید بر نقش مهم عفاف و حجاب در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی خاطر نشان کرد: عفاف، حجاب و پوشش اسلامی نه تنها زمینه ارتقاء امنیت اجتماعی در جامعه می‌شود بلکه از بروز آسیب‌های اجتماعی که دشمنان تدارک دیده‌اند جلوگیری می‌کند.

منبع: تسنیم



عرصه اعتقادی و دینی دارد. ابراهیمی با تأکید بر این نکته که در ترویج فرهنگ حجاب برتر باید همگان با سلیقه‌های خودشان متناسب با شئون اسلامی گام بردارند خاطرنشان کرد: وقتی در عرصه حجاب برتر توصیه‌های لازم ارائه می‌شود باید محصول مورد توجه آن، عرضه شود که نمایشگاه عفاف و حجاب در این عرصه نقش مهمی دارد. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری بوشهر با بیان اینکه دشمنان از نقاط قوت مسلمانان در تضعیف آن توطئه می‌کند تأکید کرد: حجاب و عفاف که از نقاط قوت مسلمانان محسوب می‌شود دشمنان آنرا هدف قرار می‌دهند که باید در صیانت از آن از هیچ کوششی فروگذاری نشود. وی با تأکید بر آسیب‌شناسی در عرصه عفاف و حجاب بیان

معاون استاندار بوشهر گفت: عفاف، حجاب و پوشش اسلامی نه تنها زمینه ارتقاء امنیت اجتماعی در جامعه می‌شود بلکه از بروز آسیب‌های اجتماعی که دشمنان تدارک دیده‌اند جلوگیری می‌کند. حسن ابراهیمی در افتتاح نمایشگاه عفاف و حجاب در بوشهر با بیان اینکه عفاف و حجاب زمینه تعالی انسان را فراهم می‌کند اظهار داشت: نگاه به فرهنگ عفاف و حجاب نباید تنها در حوزه پوشش محدود شود بلکه باید از این فرهنگ در زمینه فراهم شدن مسیر تعالی انسان که اصل خلقت انسان مبنی بر شرافت است بهره جست. معاون توسعه مدیریت و منابع استانداری بوشهر با بیان اینکه منزلت و جایگاه انسان نزد ایزد منان بسیار والا و با عظمت است تأکید کرد: در دین مبین اسلام توجه ویژه‌ای به فرهنگ عفاف و حجاب شده که صیانت از این فرهنگ رسالت و وظیفه همه مسلمانان است. وی، با قدردانی از دست اندرکاران راه‌اندازی نمایشگاه عفاف و حجاب افزود: این نمایشگاه زمینه ترویج فرهنگ عفاف و حجاب هرچند اندک فراهم می‌کند ولی نقش مهمی در همکاری و مشارکت همگانی در این

تفاهم نامه سپاه و بهزیستی برای کاهش آسیب های اجتماعی



آغاز کردند که البته نیروهای هوشیار و انقلابی هیچ گاه اجازه نخواهند داد پیروز شوند. فرمانده سپاه هرمزگان اظهار داشت: امروزه بسیج در سطح اقشار شامل، هنرمندان، پزشکان، ورزشکاران، دانشجویان، دانش‌آموزان و رسانه نیروهای فعال دارد که برای کاهش آسیب‌های اجتماعی همکاری خواهند کرد.

منبع: ایرنا

کودک اجرا شده است. مدیرکل بهزیستی هرمزگان بیان داشت: در حال حاضر هرمزگان دارای ۴۶۰ روستا مهد و ۸۶ مهد شهری است که نیازمند اطلاع‌رسانی کودکان در بحث اعتیاد می‌باشد. سپاه از ظرفیت‌های خود برای کاهش آسیب‌های اجتماعی استفاده می‌کند. فرمانده سپاه امام سجاد (ع) هرمزگان در این نشست بیان کرد: بسیج و سپاه در طول تاریخ انقلاب ثابت کرده‌اند که در هر قسمتی از جامعه به حضورش نیاز بوده است دریغ نکرده و امروز نیز از ظرفیت‌های خود برای کاهش آسیب‌های اجتماعی استفاده می‌کند. سرهنگ ابازر سالاری یادآور شد: این تفاهم نامه با هدف رفع مشکلات اجتماعی خانواده‌ها به خصوص جوانان استان منعقد شده است که با توجه به تمرکز گسترده دشمنان بر فرهنگ جامعه، می‌طلبد همه دستگاه‌های اجرایی همکاری لازم را با بهزیستی داشته باشند. وی تأکید کرد: چون دشمنان از طریق جنگ نظامی نتوانستند با کشور مقابله کنند، جنگ فرهنگی را با نشانه‌گیری جوانان

مدیرکل بهزیستی هرمزگان روز یکشنبه در این مراسم گفت: این تفاهم نامه با هدف پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با محوریت طلاق و اعتیاد در استان منعقد شده است که بر مبنای مفاد آن از ظرفیت‌های نیروهای بسیج در همه اقشار استفاده می‌شود. غلامحسین رنجبر ضمن اینکه اکنون در ۶۰ محله خدمات اجتماعی با ظرفیت سپاه ارایه می‌شود خاطر نشان کرد: بهزیستی به تنهایی نمی‌تواند آسیب‌های اجتماعی را کاهش دهد و این امر با عزم بسیجیان همیشه در صحنه انقلابی و هماهنگی دیگر دستگاه‌های مرتبط امکان‌پذیر است. وی تصریح کرد: همچنین شهریور ماه سال جاری با همکاری بسیج، ساخت ۱۶۰ واحد مسکونی در سیریک و بشاگرد برای مددجویان زیر پوشش بهزیستی آغاز خواهد شد. این مقام مسئول با اشاره به اینکه گسترش اعتیاد در همه جوامع تأثیرات مخربی دارد افزود: در همین راستا برنامه‌هایی برای آگاه‌سازی جامعه این بالای خانمان سوز در محیط‌های کار، دانشگاه، مدرسه و مهدهای

بیماری‌های شایع فصل تابستان

کم آب شدن بدن

کم آبی بدن یا دهیدراته شدن به معنی از دست رفتن آب بدن است. همه ما در روزهای گرم به طور متوسط یک لیتر آب از طریق تعریق و تنفس از دست می‌دهیم. این میزان برای فصل زمستان نیم لیتر تخمین زده شده است. در نتیجه در فصل گرما لازم است که به میزان کافی آب نوشیده شود تا جبران مافات شود. زمانی که بدن دچار بی‌آبی می‌شود فرد احساس تشنگی زیاد همراه با خشکی دهان می‌کند. چین دادن پوست هم یکی از راه‌های تشخیص ابتلا به کم‌آبی یا دهیدراته شدن است. به این ترتیب که یک نیشگون از پوست گرفته می‌شود. اگر بدن دهیدراته شده باشد چین ایجاد شده روی پوست به کندی صاف و به حالت اول برمی‌گردد. برای پیشگیری از این وضعیت کافی است که به طور مرتب و قبل از احساس تشنگی آب بنوشید. در صورت بروز این مشکل مصرف محلول آب حاوی شکر و نمک (یک قاشق چایخوری نمک برای هر لیتر آب) و یک قاشق چایخوری نمک برای هر لیتر آب) می‌تواند به تامین دوباره املاح بدن کمک کند.

تورم و سنگینی پاها

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، گرمای بی‌امان تابستان باعث باز شدن و گشادی وریدهای محیطی اندام‌های تحتانی می‌شود. بازگشت خون به قلب بخوبی صورت نمی‌گیرد و خون باقیمانده در اندام‌های تحتانی باعث ایجاد احساس سنگینی و درد در پاها می‌شود. این مشکل بویژه در افرادی دیده می‌شود که در فصول دیگر سال هم دچار مشکل گردش خون بوده‌اند. برای بهبود جریان خون در رگ‌ها از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور آفتاب یعنی بیش از دو ساعت در یک وضعیت ثابت (به عنوان مثال آفتاب گرفتن) بپرهیزید. در آب استخر یا دریا راه بروید. آب خنک و تحریک کف پا به وسیله شن‌ها باعث برگشت خون به قلب می‌شود.

یبوست بیماری شایع تابستان

تغییرات آب و هوا، نوع تغذیه و سبک زندگی روی دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد. فصل تابستان فصل مسافرت و تعطیلات آخر هفته است. در نتیجه مصرف مواد غذایی آماده و خالی از فیبر باعث تنبلی روده‌ها و بروز یبوست می‌شود. برای پیشگیری از این مشکل از ابتدای سفر، مصرف میوه و سبزیجات تازه در هر وعده غذایی را افزایش دهید. نوشیدن میزان کافی آب را فراموش نکنید چون در غیر این صورت مدفوع خشک و عبور آن سخت می‌شود. در صورت بروز یبوست مصرف ملین‌ها موثر است.

منبع: الو دکتر



ضرورت جلوگیری از بیماری‌های شایع فصل تابستان به ویژه اسهال در کودکان زیر ۵ سال است.

تابستان مراقب عفونت ادراری باشید

کاهش آب بدن در فصل تابستان و گرمای شدید باعث غلیظ شدن ادرار می‌شود. از طرف دیگر نگه داشتن ادرار باعث پرشدن مثانه و تجمع ادرار شده و امکان رشد میکروب‌ها را فراهم می‌کند. داشتن روابط جنسی نایمن نیز می‌تواند موقعیت رشد و تکثیر میکروب‌ها را فراهم سازد. برای پیشگیری از بروز این مشکل در تابستان بهتر است روزانه به طور مرتب دستشویی بروید تا مثانه از تماس طولانی‌مدت با میکروب‌ها دور بماند. حتما روزانه به میزان کافی (حدود ۵/۱ لیتر) آب بنوشید تا ادرار رقیق شده و راحت‌تر دفع شود. در صورت بروز عفونت‌های ادراری در تابستان مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک به مدت ۵ روز کارساز است. لازم است به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با انجام آزمایشات و بررسی‌های لازم آنتی‌بیوتیک مناسب را تجویز کند.

عفونت گوش خارجی

شنا کردن در آب دریا، رودخانه‌ها یا استخر دلیل اصلی بروز عفونت گوش خارجی است. آب به داخل مجرای شنوایی نفوذ می‌کند و زمینه رشد و تکثیر انواع باکتری‌ها را فراهم می‌کند. در این صورت نیز فرد احساس دردی شدید و خارش در این منطقه دارد که جزو نشانه‌های هشداردهنده عفونت هستند. برای پیشگیری از این مشکل رعایت بهداشت گوش اهمیت بالایی دارد. برای این کار می‌توانید صبح و شب از اسپری تمیزکننده گوش استفاده کنید. در صورت دیدن نشانه‌هایی مثل درد و خارش شدید در گوش حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با بررسی وضعیت پرده گوش و مجاری شنوایی مشکل را رفع کنید. برای درمان عفونت گوش از قطره‌های ضدعفونی‌کننده استفاده می‌شود.

تابستان و تعطیلات آن هرچند برای بعضی‌ها خوشایند است، اما ابتلا به بعضی بیماری‌ها می‌تواند علاوه بر روزهای طولانی و گرمای هوا و آفتاب زدگی مزید بر علت شود و سختی همه آنها را دوچندان کند. در تابستان فعالیت میکروب‌ها (باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، قارچ‌ها و...) بشدت افزایش می‌یابد. امکان بروز و تشدید بعضی بیماری‌ها در این فصل زیاد است و اگر حواستان نباشد کارتان به دوا و دکتر می‌کشد.

تابستان مراقب تب یونجه باشید

رینیت آلرژیک می‌تواند فصلی یا دایمی باشد ولی در هر حال در بهار و تابستان بیشتر دیده می‌شود. این بیماری هر نوع واکنش آلرژیک مخاط بینی را شامل می‌شود و می‌تواند منجر به عوارضی از قبیل سینوزیت، عفونت‌های مکرر گوش یا پولیپ‌های بینی گردد. آنتی‌ژن‌های شایع معمولا مواد منتقله به وسیله هوا مثل گرده گیاهان هستند. علائم مشخصه شامل احتقان بینی، ترشح آبی، عطسه و خارش بینی یا حلق هستند. سرفه خشک، خشونت صدا و پاک نمودن مکرر گلو پیامدهای تخلیه موکوس بینی به داخل حلق هستند. علائم شامل سردرد، درد روی سینوس‌های صورت و خونریزی از بینی است. درمان دارویی عمدتا شامل تجویز داروهای ضداحتقان و آنتی‌هیستامین‌ها و کرومولین استنشاقی هستند. در حالی که کورتیکواستروئیدهای ضدالتهاب موضعی بکلومتازون و فلوٹیکازون نیز ممکن است در درمان موارد شدید یا مقاوم مصرف شوند اما با توجه به عوارضی که این داروها ممکن است داشته باشند می‌بایست زیر نظر پزشک و براساس طول درمان مشخص شده توسط ایشان مصرف شوند.

تابستان بارش مسمومیت است

اغلب متخصصان، شایع‌ترین بیماری‌های فصل گرما را مسمومیت‌های غذایی و در پی آن اسهال و استفراغ می‌دانند. به گفته کارشناسان، این بیماری اغلب کودکان زیر ۵ سال را گرفتار می‌کند. بر اساس پژوهش‌های به عمل آمده، هر کودک زیر ۵ سال، به طور تقریبی سه بار در سال به بیماری اسهال مبتلا می‌شود که این آمار در برخی مناطق، ۹ بار در سال است. این پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد کودکان زیر ۵ سال، ۱۵ درصد روزهای زندگی خود را با بیماری اسهال می‌گذرانند و همچنان ۸۰ درصد مرگ و میر کودکان زیر ۲ سال ناشی از اسهال است. این آمارها به خوبی گویای اهمیت و



اسموتی یکی از بهترین نوشیدنی ها برای روزهای گرم تابستان است. شما هم می توانید به راحتی با میوه هایی که در منزل تان دارید اسموتی های تابستانی خوش طعمی درست کنید. در ادامه طرز تهیه اسموتی تابستانی با توت فرنگی را به شما آموزش می دهیم.

مواد لازم برای اسموتی توت فرنگی و هلو

هلو رسیده ۱ عدد
موز فریز شده ۱ عدد
شیر یا شیر بادام ۱/۳ پیمانه
عسل ۲ قاشق چایخوری
توت فرنگی تازه ۱ پیمانه
اسموتی دو رنگ هلو و توت فرنگی چنان رنگ و آب جذابی دارد که ممکن نیست کسی بتواند از آن صرف نظر کند. برای تهیه اسموتی دو رنگ بهتر است از میوه های کاملاً رسیده استفاده کنید چون طعم بهتری به اسموتی شما می دهند و در ضمن به این ترتیب می توانید به جذابترین شکل از میوه هایی که نزدیک به خراب شدن هستند استفاده کنید. اگر میوه ها به اندازه کافی شیرین باشند نیازی به استفاده از شکر، شربت یا عسل هم نخواهد بود.

طرز تهیه: ابتدا هلو را نصف کنید، پوست بکنید و هسته اش را خارج کنید. برگ توت فرنگی ها را نیز بعد از شستن جدا کنید. هلو را همراه با نصف موز یخ زده و شیر داخل ظرف مخلوط کن بریزید. مواد را مخلوط کنید تا یکدست شوند. سپس بجشید و اگر مایل هستید شیرین تر باشد به مقدار دلخواه عسل اضافه کنید. سپس دوباره چند ثانیه مخلوط کنید. ۲/۳ از این مخلوط را داخل لیوان بزرگی بریزید. توت فرنگی ها و نصف موز یخ زده دیگر را به باقیمانده پوره هلو اضافه کنید و مخلوطکن را مجدداً روشن کنید تا اسموتی توت فرنگی یکدست شود. حال خیلی آرام اسموتی توت فرنگی را وسط لیوان اسموتی هلو بریزید تا یک لایه صورتی رنگ زیبا روی لیوان شما تشکیل شود. اسموتی دو لایه را با توت فرنگی به شکل دلخواه تزیین کنید. یک نی داخل آن بگذارید و سرو نمایید.

منبع: سورنا

چگونه شاد زندگی کنیم؟

ما کمک می کند متوجه شویم چگونه می توانیم در دنیای پیرامون خود تأثیرگذار باشیم. تمام تلاش خود را در مسائلی که برایتان اهمیت دارند به کار بگیرید. در هر کاری بهترین خود باشید، بدون آنکه نیازی به کامل و بی نقص بودن داشته باشید. اگر همان ابتدا نتیجه نگرفتید، طرز فکر خوش بینانه ی خود را حفظ کنید و باز هم تلاش کنید. به خودتان و رویاهایتان ایمان داشته باشید. هدف های واقع بینانه برای خود تعیین و با برداشتن قدم های کوچک، رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید و برای آنکه موفقیت را از آنچه که هست باز هم شیرین تر کنید، آن را با کسانی که برای شما مهم هستند جشن بگیرید.

شادتر شوید

بسیار خوب، پس شما یاد گرفتید که چگونه با مدیریت طرز تفکر، آرام کردن ذهن، کسب اعتماد به نفس بیشتر، به کارگیری نقاط قوت، افزایش عزت نفس، انجام کارهای مورد علاقه و ایجاد ارتباطات خوب شادتر باشید. فهرست خیلی طولانی شد، مگر نه؟ نمی توانید همزمان از پس همه ی آنها بر بیایید. ولی می توانید با برداشتن قدم های کوچک شروع و یک کار را انتخاب و روی آن تمرکز کنید. بهترین راه برای رسیدن به هر هدفی این است که با کارهای مشخص و کوچک شروع کنید. بعد از مدتی، انجام آنها برایتان به یک عادت تبدیل می شود و بدون آنکه خیلی درباره ی آنها فکر کنید در زندگی شما جا می افتند. حال زمان آن رسیده که یک عادت روزمره ی جدید را انتخاب کنید. دستیابی به هدف های کوچک و مشخص می تواند روی هم رفته شادی فراوانی ایجاد کند.



همه ی ما می خواهیم شاد باشیم. ولی گاهی اوقات فکر می کنیم شادی چیزی است که باید برای ما اتفاق بیفتد، چیزی که ما قادر به کنترل آن نیستیم. شاید خیلی اوقات شده باشد به خود بگوییم: «اگر شرایط به گونه ای دیگر بود، من خوشحال بودم». ولی بگذارید به شما بگویم، طرز کار شادی اینطور نیست. تحقیقات نشان می دهد تنها بخش کوچکی از شادی (حدود ۱۰ درصد) به موقعیت شخص بستگی دارد. پس بیشتر شادمانی ما از کجا می آید؟

کلید شادمانی در دستان ماست

اولین جواب به این سوال که چگونه شاد زندگی کنیم، اینست که بگوییم خود ما مسئول شادی خود هستیم. محققان پی برده اند که نیمی از شادی به چیزهایی وابسته است که ما قادر به کنترل آنها هستیم. این خبر بسیار خوبی است، زیرا به معنای آن است که همه می توانند خوشحال تر باشند. بخش بزرگی از میزان شادی ما به طرز تفکر، عادت ها و سبک زندگی مان بستگی دارد. با آموختن مؤلفه های کلیدی شادی، می توانیم آنها را به کار بگیریم تا زندگی شادتری داشته باشیم.

چرا شادی مهم است؟

قبل از اینکه بدانیم چگونه شاد زندگی کنیم، باید بدانیم اصولاً چرا باید شاد باشیم. خوشحالی فراتر از یک حس خوب و یا یک صورتک زرد خندان است. شادمانی حس لذت بردن تمام و کمال از زندگی و میل به استفاده ی بهینه از لحظه لحظه ی آن است. شادمانی «چاشنی اسرارآمیزی» است که به ما کمک می کند بهترین باشیم و به بهترین وجه عمل کنیم. در این جا به مواردی اشاره می کنیم که محققان با مطالعه روی افراد شاد به آن پی بردند: آدم های شاد موفق تر هستند - آدم های شاد بهتر می توانند هدف های خود را دنبال کرده و به آنها برسند - آدم های شاد سالم تر هستند - آدم های شاد عمر طولانی تری دارند - آدم های شاد روابط بهتری دارند - آدم های شاد بهتر یاد می گیرند.

واقعاً چگونه شاد زندگی کنیم

زمان که زندگی ما لبریز از عواطف مثبت، روابط خوب، تمرین نقاط قوت و حس هدفمندی باشد، آماده ایم تا کارها را با موفقیت به انجام برسانیم. هدف گذاری و رسیدن به هدف ها باعث می شود تا انرژی خود را روی انجام آنها متمرکز کنیم و به

مهاجرت معکوس



در روستا بماند باید چه کار کند؟ مگر صنعت در آنجا وجود دارد؟ هیچ‌گونه اشتغالی نیست. اگر هم یک فرد به روستای خود بازگشته است ببینید چقدر وضعیت خراب است که یا ناامیدی به روستای خود بازگشته تا با فقر مطلق زندگی کند. یک امکان دیگری که وجود دارد این است که عده‌ای از مردم که اغلب بازنشسته هستند به روستاهای شمال که به ظاهر اسمشان روستا است اما در باطن مکان گردشگری و دهکده‌های توریستی هستند و ویلا سازی در آن مکان‌ها گسترش پیدا کرده است کوچ می‌کنند تا به اصطلاح آب و هوای خود را عوض کنند. تأکید می‌کنم مرکز آمار ایران باید جزییات آماری را برای تحلیل دقیق منتشر کند. ولی در کل بنده چندان موافق اصطلاح مهاجرت معکوس نیستم چرا که یک عده از برنامه ریزان مملکت در این دور افتاده‌اند که ما مشکلات شهری و امکانات شهری را این گونه حل می‌کنیم که مردم را به مهاجرت معکوس تشویق می‌کنیم در حالی که این برنامه ریزی نابخردانه‌ای است.

تبعات مهاجرت منفی را چه ارزیابی می‌کنید؟ گسترش سکونتگاه‌های غیر رسمی و به اصطلاح حاشیه‌نشینی‌ها معمولاً فاقد برنامه ریزی و امکانات کافی است و می‌تواند خودش جزئی از تبعات منفی باشد. از طرفی دیگر، اکنون با پدیده افزایش ویلا سازی در روستاهای شمال کشور روبه روییم که تبعات بدی دارد چرا که به دنبال آن محیط زیست رو به نابودی است و این ویلا سازی‌ها رسماً در ازبین بردن منابع طبیعی دست دارند و حتی می‌توان گفت که از این ویلا سازی‌ها می‌توان به موارد زمین خواری هم رسید. عیان است که در تهران هر روز بیش از دیروز امکانات افزایش پیدا می‌کند بنابراین اگر در تهران هرگونه سرمایه گذاری در مستغلات صورت بگیرد برد با شخص سرمایه گذار است. در نظر داشته باشید که در تهران و شهرهای بزرگ افزایش قیمت در مستغلات نسبت به شهرهای کوچک بسیار بالا بوده است، برای مثال اگر افراد در گذشته یک آپارتمان صد متری در تهران خریداری کرده باشند اکنون همان آپارتمان حدود ۱/۵ میلیارد تومان به بالا قیمت دارد. عده‌ای هم به غیر از سرمایه گذاری، به علت کمبود اشتغال به شهرهای بزرگ مثل تهران مهاجرت می‌کنند چرا که رانت از طریق مرکز توزیع می‌شود و همه می‌خواهند بیابند که خود را به هسته‌های رانت و قدرت نزدیک کنند.

منبع: اقتصاد گردان

درباره علت مهاجرت از تهران به شهرها و روستاها بیشتر توضیح بفرمایید. روستاهای زیادی در اطراف تهران وجود دارد که در حال تبدیل شدن به سکونتگاه‌های غیر رسمی و شهرک‌های خوابگاهی است. بخشی از این مهاجرت می‌تواند به این سکونت گاه‌ها صورت بگیرد. آن هم به این علت که هزینه مسکن در تهران مدام در حال گران تر شدن است. البته باید گزارش جزئی تری از وضعیت مهاجرت در کشور منتشر شود مثلاً باید مطرح شود که این افراد به کدامین روستاها مهاجرت کرده‌اند؟ یکی از اتفاقات نسبتاً بدی که در ایران درحال رخ دادن است این است که به دلیل هزینه‌های بسیار بالای شهرها و مدیریت نادرست روستاها، بسیاری از روستاهای نزدیک شهرها، مکان گسترش سکونتگاه‌های غیر رسمی هستند چون در بازارهای غیر رسمی زمین به راحتی داد و ستد می‌شود. این روستاها در اطراف تهران هم هستند البته نه تنها تهران بلکه در همه شهرهای بزرگ این اتفاق رخ می‌دهد. با توجه به اینکه در شهرهای بزرگ با وجود هزینه‌های گزاف مسکن و امکانات، نمی‌توان زندگی کرد بنابراین افراد بسیاری از شهرها در این روستاها ساکن می‌شوند. به این ترتیب این روستاها در حال گسترش هستند و تا حدی هم جزو مادر شهرهای بزرگ به حساب می‌آیند. فرآیند رشد این سکونتگاه‌ها فرآیند رشد روستا به شهر و کلان‌شهرها است اما در کل این رشد نتایج جالبی به دنبال ندارد.

تحلیل شما از وضعیت رشد جمعیت در روستاها چیست؟ آمارهای مربوط به افزایش مهاجرت از شهر به روستا را چطور تحلیل می‌کنید. جمعیت روستاهای ایران در سال‌های اخیر، نه تنها کاهش پیدا نکرده بلکه افزایش هم پیدا کرده است. نکته اینجاست که برای مردم در روستاها چه شغلی وجود دارد؟ اگر افراد بخواهند در بخش کشاورزی مشغول به کار شوند، اتوماسیون و کمباین و تراکتور و... داریم که در نتیجه جای بسیاری از نیروی کار را گرفته‌اند و به این همه نیروی کار احتیاجی نیست. پس اگر کسی بخواهد

طبق گزارش مرکز آمار ایران، در سال‌های اخیر مهاجرت در مراکز استان‌ها منفی بوده است. در این زمینه یک متخصص حوزه برنامه ریزی شهری می‌گوید «مهاجرت معکوس» که ظاهراً هدف برخی برنامه ریزان است، برنامه ریزی بخردانه‌ای نیست چرا که وقتی روستاها شغل کافی ندارند و البته در بسیاری از مشاغل روستایی، ماشین جای انسان را گرفته است، مهاجرت معکوس چه نتیجه‌ای دارد؟ جز این است که افراد می‌روند با فقر مطلق زندگی کنند؟ او همچنین مهاجرت از شهر به روستا را نه مهاجرت معکوس که ولنگاری شهر می‌داند و معتقد است این شرایط که عده‌ای در شهر کار کنند و به دلیل افزایش هزینه‌ها امکان سکونت در شهر نداشته و در روستاهای اطراف ساکن شوند وضعیت مناسبی نیست. اخیراً مرکز آمار ایران گزارشی از وضعیت مهاجرت داخلی در ایران منتشر کرده است. در این گزارش که بر مبنای سرشماری سال ۱۳۹۵ تهیه شده، آمده است: یک سوم مراکز استان‌ها در کشور دارای خالص مهاجرت منفی هستند و این بدین معناست که افراد خارج شده بیشتر از افراد وارد شده به این شهرها هستند. براساس یافته‌های این گزارش در بین مراکز استان‌های کشور شهرهای تبریز، اصفهان، قزوین، خرم آباد، اراک، اهواز، زاهدان، تهران، ساری و بجنورد (با همین ترتیب) دارای خالص مهاجرت داخلی منفی بوده‌اند. در این شهرها برآیند جریان‌های مهاجرت داخلی در جهت کاهش جمعیت این شهرها عمل کرده است. درباره تحلیل این اطلاعات با پویا علاءالدینی عضو هیات علمی گروه برنامه ریزی شهری دانشگاه تهران، گفت‌وگو کردیم. چه تحلیلی درباره این موضوع دارید؟ شک دارم که این آمار درست باشد، برای مثال در شهری مثل زاهدان جای این سوال وجود دارد که مهاجران برای چه از روز اول به زاهدان آمده بودند؟ در زاهدان که امکانات تولید وجود نداشته است، خشکسالی بوده و با کمبود آب مواجه بوده‌اند. با وجود این عوامل افراد به زاهدان مهاجرت کرده‌اند که باز بخواهند به روستاها بازگردند؟ البته در تهران و شهرهای بزرگ هزینه‌های زندگی روز به روز افزایش پیدا می‌کند و کیفیت زندگی روز به روز کاهش پیدا می‌کند و این امکان وجود دارد که مردم دیگر نتوانند در این شهر دوام بیاورند و متأسفانه این اتفاق مثبتی نیست که در حال رخ دادن است.

گیاهان تصفیه کننده هوا

اواخر دهه‌ی هشتاد میلادی، ناسا و انجمن پیمانکاران فضای سبز آمریکا مطالعه‌ای انجام دادند تا ببینند می‌شود از گیاهان خانگی برای تصفیه‌ی هوای اقامتگاه‌های فضایی استفاده کرد یا خیر. آن‌ها در این تحقیق توانستند چندین گیاه را بیابند که توانایی تصفیه‌ی ترکیبات فرّار عادی را داشتند. خوشبختانه این گیاهان می‌توانند هوای داخل خانه‌های ما را هم، که معمولاً از هوای بیرون آلوده تر است، تمیز کنند. بعد از این مطالعه، تحقیقات دیگری نیز در ژورنال انجمن آمریکایی علوم باغبانی منتشر شده و بر این یافته‌ها صحت گذاشته اند. اگر می‌خواهید با این گیاهان آشنا شوید، بقیه‌ی متن را بخوانید.



۴. آزالیا

از جمله منابع فرمالدئید در خانه تخته سه لا و عایق‌های فومی است. برای اینکه جلوی آن‌ها را بگیرید، می‌توانید این بوته‌ی پرگل و زیبا را به خانه بیاورید. بهترین دما برای نگهداری آزالیا بین ۱۵ تا ۱۸ درجه است، بنابراین جای مناسب برای نگهداری از این گیاه زیرزمینی است که نور هم داشته باشد. اگر هوای خانه خشک است، هرچند روز یک بار، با آب پاش به آن آب بپاشید تا فضای مناسب‌تر و مرطوب‌تر برای آن به وجود بیاید. برای اینکه آفات از آن دور بمانند، برگ‌ها و گل‌های خشک شده‌ای را که روی خاک می‌افتند جمع کنید و دور بریزید. می‌توانید اواخر زمستان و اوایل بهار به آن کود بدهید.

۵. نخل بامبو

این نخل کوچک در فضاهای داخلی و کم نور خوب می‌روید و گاهی هم گل و میوه‌های کوچک می‌دهد. در فهرست گیاهانی که می‌توانند بنزن و تری کلورواتیلن را تصفیه کنند، نخل بامبو در صدر می‌ایستد. یکی از مکان‌های مناسب برای قرار دادن این گیاه در کنار مبلمان خانه است، چون مبلمان خانه ممکن است فرمالدئید از خود متصاعد کنند. نخل بامبو بومی مکزیک و آمریکای مرکزی است و فقط ۱.۵ تا ۲ متر ارتفاع می‌گیرد. رطوبت و نور غیرمستقیم خورشید را می‌پسندد و اگر زیاد به آن آب بدهید وضعیت خوبی پیدا نمی‌کند. دمای مناسب برای نخل بامبو بین ۱۸ تا ۲۶ درجه‌ی سانتی گراد است.

۶. داودی

گل‌های رنگ و وارنگ داودی فقط به درد زیبا کردن اتاق کار یا پذیرایی خانه نمی‌خورند. گل‌های داودی می‌توانند بنزن را تصفیه کنند؛ بنزن در چسب، رنگ، پلاستیک، و مواد شوینده وجود دارد. داودی عاشق نور تند خورشید است. برای اینکه غنچه‌های آن زود باز شوند، باید جایی را برایش انتخاب کنید که نزدیک پنجره‌ای باز باشد و نور مستقیم خورشید به آن بتابد. دلتان می‌خواهد رنگ این گیاه را با دکور خانه تطبیق دهید؟ گل داودی معمولاً به شما اجازه‌ی این کار را می‌دهد. این گیاه، به‌جز به رنگ آبی، در انواع و اقسام رنگ‌ها موجود است. حواستان باشد که موقع انتخاب این گیاه، نوع گل دار آن را بخرید، نه نوع باغی آن را، چون گل داودی باغی را باید در فضای آزاد کاشت تا خوب گل بدهد.

منبع: وب سایت فردا

۱. آلوه‌ورا

این گیاه سرزنده و آفتاب دوست را به راحتی می‌توان در خانه پرورش داد. آلوه‌ورا فضای خانه را از مواد جانبی تمیزکننده‌ها، مثل فرمالدئید و بنزن، پاک می‌کند. این برگ‌های سرسبز برای آشپزخانه‌های آفتاب گیر بسیار مناسب هستند. غیر از قابلیت تصفیه‌ی هوا، ژل داخل برگ‌های آلوه‌ورا هم مفید است و زخم‌ها و سوختگی‌ها را درمان می‌کند. بیش از ۶۰۰۰ سال است که انسان از این گیاه استفاده می‌کند؛ طبق گفته‌ی انستیتوی ملی سلامتی آمریکا، در مصر باستان این گیاه را با نام «گیاه نامیرایی» می‌شناختند. آن‌ها برای مشکلات پوستی و درمان زخم‌ها و همچنین برای لینت مزاج از آن استفاده می‌کرده‌اند. امروزه، هرچند به صورت علمی بررسی نشده، از آلوه‌ورا برای درمان آفتاب سوختگی، سوختگی، خراش، و دیگر مشکلات پوستی استفاده می‌شود.

۲. گیاه عنکبوتی

گیاه عنکبوتی با برگ‌های زیادش به جنگ بنزن و فرمالدئید و مونوکسید کربن می‌رود. همچنین به تصفیه‌ی زایلن، که در صنعت چرم و لاستیک و چاپ مورد استفاده قرار می‌گیرد، کمک زیادی می‌کند. نکته‌ی اشناتینون اینکه این گیاه برای حیوانات خانگی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. تکثیر گیاه عنکبوتی، که آن را به نام گیاه هواپیما نیز می‌شناسند، بسیار ساده است. کافی است یکی از برگ‌های آن را ببرید و در گلدان جدیدی بکارید. گیاه عنکبوتی بدون دردرس رشد می‌کند، اما در داخل خانه و در دمای متوسط رو به کم و در خاک خشک بهتر از هر جای دیگر پرورش می‌یابد. نور غیرمستقیم آفتاب برای رشد این گیاه بهتر است.

۳. ژربرا جامزونی

لباس‌هایی که از خشک شویی می‌گیرید، ممکن است آغشته به تری کلورواتیلن باشند؛ این گیاه با گل‌های خوش رنگش می‌تواند این ماده را تصفیه کند. همچنین می‌تواند بنزنی را که با جوهر وارد خانه می‌شود از میان بردارد. اگر اتاقتان نور کافی دارد، یک ژربرا جامزونی به آنجا اضافه کنید. ژربراها خاک زهکشی شده را دوست دارند، بنابراین حتماً ته گلدان آن‌ها سوراخی تعبیه کنید. در هفته چند بار با اسپری به برگ‌های این گیاه آب بپاشید، و حتماً روزی حداقل شش ساعت آن را در برابر نور مستقیم خورشید قرار دهید. گل‌های خوش رنگ آن، اگر از گیاه جدایش کنید، تا دو هفته سرحال می‌ماند.



خواص گیاه بابونه یا دارو خانه سیار

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می‌روید. ساقه آن برنگ سبز مایل به سفید، برگهای آن کوچک متناوب و دارای بریدگیهای باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است... گل های آن مجتمع در یک طبق که بطور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق گل‌های سفید در اطراف و گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند.

خواص دارویی

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ بحساب می‌آید. جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه ای بکار می‌برد.

۱- یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه به آسانی این مرض را درمان می‌کند و آنهایی که سالهاست با این مرض دست به گریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر **Lozac** و **Zantac** و غیره استفاده می‌کنند می‌توانند با استفاده از بابونه خرج دارویی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را باز یابند. برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آبجوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش) و صبح ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یک ربع ساعت می‌توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده بکلی شفا یابد.

۲- بابونه اعصاب را تقویت می‌کند.

۳- بابونه مقوی مغز است.

۴- بابونه ادرار آور است.

۵- این گیاه ترشح شیر را

در مادران شیرده افزایش می‌دهد.

۶- درمان کننده سردرد و میگرن است.

۷- استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می‌کند.

۸- اگر کسی قطره قطره ادرار می‌کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود.

۹- بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است.

۱۰- برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

۱۱- برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.

۱۲- جویدن بابونه برای التیام زخم های درمان مفید است.

۱۳- خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است. (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است)

۱۴- بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.

۱۵- بابونه تقویت کننده معده است.

۱۶- برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها، به آنها چای بابونه بدهید.

۱۷- برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ده دقیقه قبل از این که به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.

۱۸- بابونه درمان کننده بی اشتهاهی است.

۱۹- بابونه برای رفع ورم روده موثر است.

۲۰- چای بابونه درمان کننده کم خونی است.

۲۱- از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید.

۲۲- بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است.

۲۳- بابونه برای رفع زردی مفید است.

۲۴- حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

۲۵- برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید درد را تخفیف می‌دهد.

۲۶- اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اکزما، کهیر و خارش مفید است.

۲۷- برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.

۲۸- اسانس بابونه چون اثر قی آور درد در مورد مسمومیت های غذایی مصرف می‌شود.

۲۹- روغن بابونه را برای از بین بردن کمر درد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.

۳۰- با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشویید آنها را روشن تر و شفاف تر می‌کند.

۳۱- کسانی که یائسه شده اند بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می‌کند.

۳۲- بابونه ضد آلرژی است.

منبع: بیتوته

مهارت‌آموزی دانش‌آموزان

هزار دانش‌آموز در این مسابقات شرکت کردند و برگزیدگان آن نیز مشخص شدند. امسال برای تقدیر از این دانش‌آموزان، تمامی آنها به استان زنجان و خراسان رضوی دعوت و مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

حمایت از کالای ایرانی و فرهنگ تلاش

رمضانی در خصوص برنامه‌های دیگری که آموزش و پرورش برای ایام فراغت دانش‌آموزان فراهم دیده است، گفت: اداره کل فرهنگی و هنری آموزش و پرورش بیش از یک هزار و ۱۸۲ مرکز کانون فرهنگی، هنری و تربیتی دارد که امسال برای معرفی محصولات ایرانی در هر استان یک نمایشگاه دایر کرده است و به این طریق روش‌های رونق تولید و استفاده از کالای ایرانی در بین دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

توانمندسازی دانش‌آموزان

رمضانی به بحث اردوهای توانمندسازی دختران و پسران دانش‌آموز در مدارس اشاره کرد و افزود: این برنامه قرار است از مهر سال ۹۸ در همه مدارس کشور کلید بخورد. وی تصریح کرد: در راهکار ۸-۸ به بحث ورود آموزش و پرورش به فعالیت‌های دانش‌آموزان اشاره جدی شده و این موضوع به عنوان تکلیف آموزش و پرورش آمده است. وی تصریح کرد: بر اساس این ماده، بحث مشارکت فعال آموزش و پرورش در مواجهه با نیازهای کنونی جامعه و موضوع شیوع بیماری‌های فراگیر، زلزله، محیط زیست و سیل پرداخته شده است و در واقع بر اساس آن دانش‌آموزان باید با تمامی این موارد آشنا شوند تا در موارد خطر بتوانند با آن روبه رو شوند. رمضانی خاطرنشان کرد: به همین منظور اولین دوره تربیت مدرس برای این دوره‌ها در مهر ماه کلید می‌خورد تا مربیان آموزش‌دیده این مسائل را به دانش‌آموزان منتقل و آنها را برای مواجهه با این پدیده‌های طبیعی و بحران‌ها آماده کنند. مدیرکل فرهنگی هنری اردوها و فضاهای پرورشی وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد: امسال برای دانش‌آموزان سیل زده نیز برنامه‌های ویژه‌ای داریم و قرار است آنها به اردوگاه رامسر منتقل شده تا بحث نشاط و شادی آنها تأمین شود تا بتوانند سال جدید را با انرژی بیشتر در کلاس‌ها حاضر شوند. وی به بحث تربیت بدنی و سلامت نیز اشاره کرد و افزود: در این زمینه نیز فعالیت‌های زیادی صورت گرفته و مسابقات ورزشی در سطح مدارس برگزار شده است که تابستان امسال هر استان به طور جداگانه از برگزیدگان خود تقدیر خواهد کرد.

منبع: خبرگزاری آنا



شرکت کردند و تابستان امسال اردوگاه شهید باهنر میزبان ۲ هزار نفر از برگزیدگان این مسابقات است. زیارت اولی‌ها امسال به پابوس امام رضا(ع) می‌روند رمضانی در خصوص برگزاری اردوهای دانش‌آموزی گفت: بیش از ۱۰ هزار دانش‌آموز امسال به اردوی علوی اعزام می‌شوند که اولویت این اردوها با دانش‌آموزان مناطق محروم است. وی ادامه داد: ۵ هزار دانش‌آموز متوسطه دختر مناطق محروم که تا به حال به زیارت امام رضا(ع) نرفته‌اند نیز برای اولین بار با شروع هفته کرامت به سفر زیارتی مشهد مقدس اعزام می‌شوند.

شورای دانش‌آموزی در تابستان برنامه‌های ویژه دارد.

مدیرکل فرهنگی هنری اردوها و فضاهای پرورشی وزارت آموزش و پرورش تصریح کرد: در شورای دانش‌آموزی بیش از ۹ میلیون دانش‌آموز در سال گذشته فعالیت داشتند که ۷۲۰ هزار نفر به عنوان برگزیده انتخاب شدند. وی عنوان کرد: این دانش‌آموزان در دوران سال تحصیلی به فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی می‌پردازند و امسال سه برنامه ویژه را دنبال کرده‌اند. برنامه اول سیل مهربانی بود که دانش‌آموزان در این طرح به کمک دانش‌آموزان مناطق سیل‌زده بسیج شده و فعالیت‌های زیادی را در این خصوص انجام دادند. رمضانی به طرح دیگری که توسط شورای دانش‌آموزی برگزار شد اشاره کرد و گفت: جشنواره آینه زمان برگزار شد که به سیره و زندگی امام خمینی(ره) می‌پرداخت. وی به بحث حمایت از کالای ایرانی اشاره کرد و افزود: این موضوع نیز توسط دانش‌آموزان در شوراهای دانش‌آموزی مورد توجه قرار گرفت و در این زمینه فعالیت‌هایی در مدارس انجام شد. وی تأکید کرد: افرادی که در برگزاری این سه دوره خلاقیت، ابتکار و موفقیت داشتند، انتخاب شده و قرار است تابستان امسال را در اردوگاه شهید بهشتی اصفهان و میرزا کوچک‌خان مازندران سپری کنند.

تقدیر از برگزیدگان مسابقات قرآنی

رمضانی در خصوص برگزاری مسابقات قرآنی در سال تحصیلی گذشته در مدارس گفت: در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بیش از ۷ میلیون و ۸۰۰

علی رمضانی در خصوص برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش برای اوقات فراغت دانش‌آموزان در تابستان ۹۸ گفت: امسال شعار ما در پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان، مهارت‌آموزی است. به این معنا که هر دانش‌آموز باید یک مهارت یاد بگیرد. وی اضافه کرد: هدف این کار زمینه‌سازی برای اشتغال و رونق تولید است. رمضانی اضافه کرد: امسال برنامه ما این است که در حوزه اقتصادی با دانش‌آموزان کار شود و در بحث تربیت اقتصادی دانش‌آموزان، آموزش مدیریت اقتصادی، احیای ظرفیت پنهان بومی و محلی و خانوادگی، مدیریت بهینه دانش‌آموزان در مصرف و رونق تولید داخل با توجه به مناطق محروم و کم‌برخوردار برنامه ریزی خاصی انجام داده‌ایم. رمضانی محورهای فعالیت آموزش و پرورش را در حوزه‌های فرهنگی، هنری و علمی دانسته و ادامه داد: مهارت‌های معرفتی، هویتی و بصیرتی، همچنین مهارت‌های خدماتی، اقتصادی و اشتغال زایی و همچنین تربیت بدنی و سلامت زیرشاخه‌های فعالیت‌های آموزش و پرورش برای دانش‌آموزان به حساب می‌آید. وی با اشاره به اینکه مدارس پایگاه‌های اوقات فراغت هستند، ادامه داد: کانون‌های فرهنگی تربیتی، دارالقرآن‌ها، اردوگاه‌های دانش‌آموزی، سالن‌های ورزشی، پایگاه‌های تشکلی دانش‌آموزی، پژوهش‌سراها و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای از مکان‌هایی است که دانش‌آموزان می‌توانند برای گذران اوقات فراغت و مهارت‌آموزی به آنها مراجعه کنند. وی تصریح کرد: تمامی کلاس‌های برگزار شده در دوره‌های اوقات فراغت به مدت هفت هفته برگزار می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند برای این دوره‌ها ثبت‌نام کنند. رمضانی به نکته مهم دیگری اشاره کرده و ادامه داد: سیاست اصلی در این طرح این است که مهارت‌های تربیتی، پرورشی و کارآفرینی با نگاه هنری و تربیت‌بدنی آموزش داده شود؛ به این معنا که همه فعالیت‌ها با اصول هنری و تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان آموزش داده شده تا به این طریق نشاط و شادابی دانش‌آموزان تأمین شود.

فعالان کانون‌های پرورشی تقدیر می‌شوند.

رمضانی در خصوص کلاس‌های تشویقی دانش‌آموزان در اردوگاه شهید باهنر تهران گفت: در طول سال کانون‌های پرورش فکری کودکان و نوجوانان فعال هستند و در این کانون‌ها بیش از ۴ میلیون دانش‌آموز در ۲۲ انجمن فعالیت دارند. وی ادامه داد: در سال گذشته بیش از ۱۰ میلیون و ۸۳ هزار نفر در مسابقاتی که در رشته‌های مختلف در این کانون‌ها برگزار شد،

طبیعت بکر ایران

چشمه های باداب سورت

اگر علاقه مند هستید که در تعطیلات آخر هفته به طبیعت گردی بپردازید، باداب سورت را هم در برنامه سفر خود قرار بدهید. چشمه های باداب سورت به همراه کوه دماوند و سرو ابرکوه جزو سه اثر طبیعی ملی معروف ایران در بین گردشگران داخلی و خارج است. باداب سورت در منطقه چهاردانگه ساری قرار دارد و با رنگ بندی رسوبات آب شور به رنگ نارنجی و قرمز زیبایی خاصی دارد. چشمه های باداب سورت بعد از پامو کاله در ترکیه دومین چشمه های آب شور در جهان با ساختار جالب مطبق و رنگین است.



اورامان یا اورمانات تخت

دست کم یک بار به اورامان سفر کنید. منطقه اورمان به ماسوله کردستان شهرت دارد و برخی معتقد هستند این منطقه محل تولد زرتشت در ایران است که در مرز ایران و عراق قرار دارد. دره های زیبا با رودخانه های پر آب، مناظر بدیع، معماری روستایی پلکانی و زبان کهن اورمانی که زبان اوستاست، دلایل خوبی برای انتخاب تور کردستان و سفر به اورمانات هستند. در سفر به اورمان بازدید از مریوان و دریاچه زریوار را فراموش نکنید. با آشنایی بیشتر با زیبایی های این منطقه به سفرنامه کردستان مراجعه نمایید.



سوباتان

یکی از پرتعدادترین تورهای طبیعت گردی ایران به میزبانی مردم خونگرم سوباتان برگزار می شود. بیلاق سوباتان یکی از زیباترین نقاط بکر طبیعت گردی در ایران است که در ارتفاعات تالش قرار دارد. بهترین زمان سفر به منطقه سوباتان در خرداد ماه است. شما می توانید سفر خود را با راهپیمایی و کوهنوردی از منطقه جنوب غربی و دریاچه نئور شروع کنید تا به منطقه سرسبز سوباتان برسید. پیشنهاد می کنیم پیش از سفر به سفرنامه خواندنی نئور تا سوباتان مراجعه کنید.

دشت لوت و کلوت های کویر

به گرم ترین منطقه جهان بروید، برای سفر به یکی از گرم ترین نقاط دنیا کافی است راهی کویر مرکزی ایران شوید. جایی که ماسه های روان، کویر شهداد، کلوت های زیبا، بلندترین هرم های شنی در دنیا، تپه های رسی، زیبایی حیرت آوری را برای گردشگران ایجاد می کند. از کلوت ها در مجله نشنال جئوگرافی به عنوان چهارمین منطقه دیدنی روی کره زمین نام برده شده است.



سرو ابرکوه

اگر می خواهید قدیمی ترین موجود زنده دنیا که مارکوپولو، جهانگرد نام آشنای جهان، آن را از نزدیک دید؛ شما هم ببینید تور یزد را خریداری کنید و به شهر ابرکوه بروید. درخت سرو ابرکوه که در شهر ابرکوه استان یزد قرار دارد به روایتی پیرترین موجود زنده دنیاست که گردشگران داخلی و خارجی زیادی جهت بازدید از این موجود کهنسال به یزد سفر می کنند. شهر ابرکوه به دلیل آنکه یکی از قدیمی ترین سکونت گاه های ایران در منطقه یزد است آثار تاریخی بسیاری در خود دارد. قلعه خسروآباد، قلعه رباط ابرکوه، خانه صولت (موزه مردم شناسی) از جمله معروف ترین جاذبه گردشگری ابرکوه هستند.



مبارک

عید

هفتاد و نهم
مهر داد

روز خبرنگار

گرامی باد

نوشته هایتان طلوع حقیقت و بیان دردهای
کسانی است که نمی توانند بگویند و
فریادشان بی صداست ...