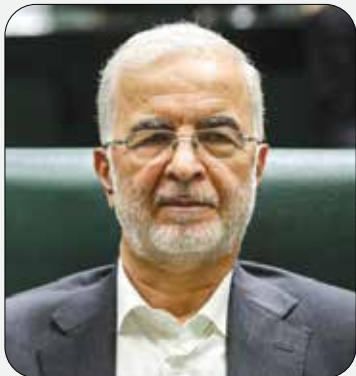


سخنگوی وزارت خارجه: امور خارجه گفت: ۱۰ تن مواد غذایی و دارویی به عنوان بخشی از کمک‌های بشردوستانه ایران تقدیم لبنان خواهد شد...



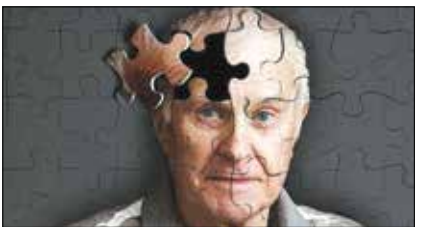
روزگار



پلیس در کشور ما درستکار و امین مردم است

وزیر کشور: پلیس در کشور ما درستکار و امین مردم است و سرپایان در این سازمان از فعال‌ترین و پرتیرین نیروهای خدمت‌وظیفه عمومی هستند...

ویرترین پیشنهادی



هر ۴ ثانیه یک نفر به دام آلزایمر می افتد فراموشی خاطره‌ها روی دور تند

بورس بعد از تنش‌ها مستعد جبران عقب ماندگی بازدهی است

توزیع روزانه خون بیشتر از اهدای آن است

حرکت به سوی تعدیل نرخ ارز و کنترل شناور



رهبر انقلاب در خطبه‌های نماز جمعه:

هر ضربه به رژیم صهیونیستی خدمت به انسانیت است

سنگ تمام مردم برای «مجاهد کبیر» در نماز نصر

به دنبال اعلام حضور رهبر معظم انقلاب در نماز جمعه تهران، هزاران نفر از اقشار، طبقات و گرایش‌های فکری، سیاسی و مذهبی مختلف در مصلاي بزرگ امام خمینی (ره) حضور یافتند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در ابتدای خطبه‌های نماز جمعه تهران با تاکید بر اینکه سیاست دشمنان تفرقه بیاندازد و حکومت کن است مبنای آنها تفرقه افکنی است، گفتند: این سیاست‌ها را به انواع مختلف در کشورهای مسلمانان اجرا کردند؛ اما امروز ملت‌ها بیدار شدند؛ امروز روزی است که می‌توانند بر این ترغیب دشمنان اسلام و مسلمین فائق بیایند.

سرمقاله

عملیات «وعده صادق ۲» و برهم زدن راهبرد تشدید تنش برای تنش زدایی

علی اکبر دارینی کارشناس مسائل بین الملل «راهبرد تشدید تنش برای تنش زدایی چیست؟» در این استراتژی، تشدید تنش یک اقدام عمدی است که عمدتاً با هدف پایان دادن به یک درگیری بدون افزایش بیشتر در شدت یا سطح درگیری انجام می‌شود...

گزارش

گزارش «روزگار» از راه دشوار پیش روی خانم وزیر لزوم تغییر مسیر از تقابل به سمت تعامل

مهدی بزرگر مدرس دانشگاه و کارشناس مسکن و شهرسازی عباس آخوندی در حالی بر منصب وزارت راه و شهرسازی دولت یازدهم نشست که دو دهه قبل از آن (سال ۱۳۷۲) و در دولت دوم مرحوم هاشمی رفسنجانی نیز صدلی وزارت مسکن و شهرسازی را تجربه کرده بود و به اصطلاح عامیانه در باشگاه وزرا مجرب توپ می‌زد...

فرهنگ عمومی

از قهوه‌خانه‌های صفوی تا کافه‌های امروزی قهوه چگونه فرهنگ ایرانی را تحت تاثیر قرار داد؟

امروز درباره قهوه صحبت می‌کنیم؛ یک دانه غیربومی کشورمان که از حدود سه قرن قبل باشکل دادن یک نهاد اجتماعی برگرفته از نام خود با عنوان «قهوه‌خانه» باعث ایجاد یک فرهنگ خاص شد...

خبر خوب پزشکيان درباره آزادسازی ۶ میلیارد دلار پول ايران

رئیس جمهور گفت: در خصوص ۶ میلیارد دلار دارایی ایران در قطر بعد از جلسه رؤسای کل بانک مرکزی دو کشور گفت و گو با امیر قطر به تفاهات خوبی رسیدیم. دکتر «مسعود پزشکیان» که از دو حه به تهران بازگشته است، به ارایه گزارشی از دیدار رسمی خود با «شیخ تمیم بن حمد آل ثانی» امیر قطر و حضور در اجلاس مجمع گفت و گو همکاری آسیا پرداخت. رئیس جمهوری پس از بازگشت از قطر گفت: سفر ما به قطر در حقیقت یک روزه بود ولی تصویری کنیم شاید کار چند روز را عزیزان ما در آنجا با گروه‌های مختلفی که باید گفت و گو و صحبت می‌کردند، در این سفر انجام دادند. دیداری با امیر قطر داشتیم که با دعوت ایشان به این کشور رفته بودیم و استقبال خوبی شد؛ مذاکرات خوبی داشتیم و تفاهم‌هایی شکل گرفت؛ این ۶ تفاهنامه را وزرا امضا کردند. وی ادامه داد: اتفاق جدیدی که افتاد این بود که وزرای خارجه کشورهای عربی به اضافه وزیر امور خارجه کشورمان آقای عراقچی با هم جلسه گذاشتند و درباره وضعیت منطقه و غزه و لبنان گفت و گو‌هایی صورت گرفت. این وزاری خارجه عربی درباره حل مشکلاتی که با هم داشتیم یا گلايه‌هایی که بود، به یک تفاهم خوبی دست یافتند و این روند می‌تواند ادامه یابد. رئیس جمهور کشورمان گفت: دوستان ما در قسمت‌های مختلف کارهای خوبی انجام دادند؛ هم وزیر نیرو در این سفر حضور داشت و هم وزیر ورزش و جوانان و وزیر امور خارجه و برخی نمایندگان مجلس و رئیس اتاق بازرگانی ما با هم قطر آمده بودند و با همتایان خود گفت و گو داشتند و به تفاهم‌های خوبی رسیدند. انشاءالله این تفاهم‌ها را پیگیری و عملیاتی کنیم؛ قرار شد تصمیماتی که در این گفت و گو‌ها آغاز شده، به انتها رسید، امیر قطر را دعوت کنیم به تهران بیاید و با هم این تفاهم‌نامه‌ها را عملیاتی کرده و به اجراء دریاوریم. وی ادامه داد: نهایتاً آنچه در همه سفرها دنبال می‌کنیم، ایجاد وفق و همدلی است؛ با رئیس جمهور تاجیکستان و نخست‌وزیر تایلند مذاکره داشتیم در همه این بحث‌ها، نگرانی‌هایی که در رابطه با منطقه وجود دارد را به اشتراک گذاشتیم.

سخنگوی کمیسیون عمران مجلس بیان کرد:

دست خالی وزیر راه در ارائه برنامه‌ها جهت تحقق اهداف ساخت مسکن

سخنگوی کمیسیون عمران مجلس گفت: وزیر راه در جلسه کمیسیون، برنامه عملیاتی جهت تحقق اهداف تعیین شده در حوزة ساخت مسکن ارائه نکرد و مقرر شد در اولین فرصت جلسه دیگری برگزار می‌شود. عبدالجلال ابری، درباره نشست اعضای کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی با وزیر راه و شهرسازی و معاونان وی، گفت: در این نشست، وزیر راه و شهرسازی گزارشی از وضعیت موجود اجرای قانون جهش تولید مسکن و اهداف نهایی تعیین شده برای ساخت و عرضه مسکن ارائه کرد. این نماینده مردم در مجلس با اشاره به تناقض‌های موجود در گزارش مربوط به تعداد واحدهای در حال ساخت و میزان تسهیلات پرداختی با

فراخوان مناقصه عمومی

نوبت اول

اداره کل راه و شهرسازی خراسان رضوی در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت طبق شرایط، مدارک و برنامه زمانی مندرج در سامانه مذکور برگزار نماید:

موضوع فراخوان	مبلغ برآورد به ریال	شماره فراخوان سامانه ستاد
مناقصه عمومی یک مرحله‌ای حفاظت از اراضی سازمان ملی زمین و مسکن	۱۶۷,۲۸۰,۹۷۷,۸۸۰	۲۰۰۳۰۳۲۷۴۰۰۰۱۴
مناقصه عمومی یک مرحله‌ای انجام خدمات خودروسی جهت مأموریت‌های درون و بیرون شهری معاونت املاک و حقوقی	۴۳,۱۳۷,۲۰۰,۱۵۶	۲۰۰۳۰۳۲۷۴۰۰۰۱۵

لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری فراخوان استعلام، از دریافت و تحویل اسناد و سایر مراحل مرتبط با آن، تنها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و دریافت و تحویل اسناد از سایر محل‌ها امکان پذیر نخواهد بود.

شناسه آگهی ۱۷۹۹۹۱۵

اداره کل راه و شهرسازی خراسان رضوی

آگهی مزایده عمومی

شماره ۲-۰۸ / ق / ۱۴۰۳

فرماندهی نیروی پدافند هوایی آجا در نظر دارد اقلام فرسوده موجود در گروه پداه خاک و خودروهای فرسوده موجود در منطقه پداه جنوب (بوشهر و شیراز) را از طریق مزایده عمومی به شرح ذیل به فروش رساند.

- زمان ثبت نام مزایده: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ الی ۱۴۰۳/۰۷/۱۸ از ساعت ۸ تا ۱۲ از طریق تماس با شماره‌های قید شده
- محل دریافت اسناد در روزهای بازدید: منطقه پداه جنوب (خاک و بوشهر و شیراز)
- زمان بازدید از اقلام فرسوده: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ و ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ از ساعت ۸ تا ۱۲
- محل بازدید از اقلام و خودروهای فرسوده: منطقه پداه جنوب (خاک و بوشهر و شیراز)
- زمان برگزاری مزایده: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۴ ساعت ۹ صبح
- محل برگزاری مزایده: منطقه پداه جنوب (بوشهر)
- میزان سپرده شرکت در مزایده: بابت سپرده شرکت در مزایده اقلام فرسوده بالا مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال، بابت سپرده شرکت در مزایده هر دستگاه خودروی سنگین مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و بابت سپرده شرکت در مزایده هر دستگاه خودروی سبک مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت چک تضمینی فقط از بانک سپه در وجه هیات اجرایی فروش و قابل پرداخت در کلیه شعب می‌باشد.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- کلیه هزینه‌های جانبی در هنگام تحویل گیری و حمل و ... به عهده برنده مزایده (خریدار) می‌باشد.
- نیروی پدافند هوایی آجا در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۳۵۹۲۴۹۴۵ و ۳۳۲۴۰۲۸۳ - ۰۲۱ - ۰۲۱ تماس حاصل نمایید.

هیات اجرایی فروش نیروی پدافند هوایی آجا

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت دوم

موسسه مهندسی رهاب در نظر دارد «اصلاح، بازسازی و نصب ویل و استرات‌های مستعمل ساخت و نصب باقی‌مانده ویل و استرات‌های ایستگاه جنت‌آباد» را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

مدت زمان اجرا: از تاریخ انعقاد قرارداد به مدت ۴ ماه شمسی تعیین می‌گردد.

نحوه پرداخت: به صورت نقدی و ۷۰ درصد تهرات می‌باشد.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مطابق ماده ۶ تصویب نامه ۱۳۳۴۰۲/۱۳۳۴۰۲/۹۴۰۹/۲۲ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی می‌باشد که به صورت ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی ارائه گردد.

آخرین مهلت تحویل پیشنهاد قیمت: تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۷

تاریخ گشایش پاکات: گشایش پاکات توسط کمیسیون مناقصه کارفرما انجام خواهد شد و نتیجه به صورت کتبی به برنده مناقصه اعلام می‌گردد.

داوطلبان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ با در دست داشتن معرفی نامه به آدرس زیر مراجعه نمایند.

آدرس محل اجرای کار: ایستگاه جنت‌آباد پروژه خط ۱۰ مترو تهران

آدرس ستاد پروژه (دریافت اسناد): تهران، اتوبان شهید خراسی، میدان دریاچه شهدای خلیج فارس، بلوار جوانی غربی، ستاد پروژه خط ۱۰ مترو تهران، واحد فنی و مهندسی شماره تماس: آقایان مردمی و قنبری ۰۲۱-۳۳۶۴۹۹۴۰۵ و ۰۲۱-۳۳۶۴۹۹۴۰۵

آدرس دفتر مرکزی (تسليم پیشنهاد): تهران، میدان آرژانتین، خیابان بخارست، کوچه چهارم غربی، پلاک ۳، موسسه مهندسی رهاب، واحد فنی و مهندسی

هزینه چاپ آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

موسسه مهندسی رهاب

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی

نوبت اول

دهیاری همدانک در نظر دارد بر اساس و آیین نامه مالی دهیاریها و بودجه مصوب سال ۱۴۰۳ نسبت به برگزاری مناقصه عمومی با مشخصات ذیل اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری اعم از دریافت و تحویل اسناد مناقصه و بازگشایی پاکت و اعلام برنده از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

عنوان	موضوع	اعتبار پروژه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
مناقصه عمومی	اجرای ساختمان فرهنگی هنری شهید باقری فاز دوم	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- تاریخ انتشار آگهی: نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴ و نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۷/۲۱

- مهلت و محل دریافت اسناد: متقاضیان از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۷ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ روز ۱۴/۰۷/۲۲/۱۴۰۳ نسبت به دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد اقدام نمایند.

- مهلت و تسليم اسناد: کلیه پیشنهادات می‌بایست حداکثر تا پایان وقت اداری روز

دھیار همدانک - علیرضا عیسی بیگلو

معاون تربیت و آموزش فراجا تاکید کرد: تربیت قانون مدار و امنیت فرزندان در دستان پلیس

عطیه رضایی / گروه جامعه

معاون تربیت و آموزش فراجا اظهار کرد: تربیت بچه‌ها به‌گونه‌ای که قوانین را در راستای امنیت جسمانی خود رعایت کنند، نیازمند ایجاد درک عمیق از اهمیت قوانین و تأثیر آن‌ها بر زندگی‌شان است. این فرآیند باید با آموزش، الگوبرداری و تجربه‌های عملی همراه باشد. سردار محمد حسین حمیدی ادامه داد: اولین قدم، توضیح ساده و قابل فهم قوانین برای کودکان است. باید به زبان ساده به آن‌ها فهماند که چرا قوانین وجود دارند و چگونه رعایت آن‌ها به حفظ امنیت و سلامت‌شان کمک می‌کند. برای مثال، قوانین عبور و مرور یا استفاده از وسایل ایمنی مانند کلاه ایمنی دو چرخه سواری را می‌توان با مثال‌های روزمره و قابل لمس توضیح داد. علاوه بر آموزش، بچه‌ها نیاز دارند که در محیطی رشد کنند که والدین و بزرگسالان اطراف‌شان خود نیز به قوانین احترام بگذارند. الگوی رفتاری والدین نقش بسزایی در شکل‌گیری رفتارهای قانونی در کودکان دارد. وقتی والدین خود قوانین را رعایت می‌کنند، کودکان نیز از آن‌ها پیروی خواهند کرد. او گفت: تشویق بچه‌ها به مشارکت در تصمیم‌گیری‌های روزمره که به قوانین مرتبط هستند، مانند انتخاب مسیر ایمن برای رفت و آمد یا توجه به نشانه‌های راهنمایی و راهنمایی، می‌تواند حس مسئولیت‌پذیری و آگاهی آن‌ها را تقویت کند. همچنین، تعریف پاداش‌های مثبت برای رعایت قوانین، کودکان را به پیروی از آن‌ها ترغیب می‌کند. در نهایت، آموزش اعتماد به نفس به کودکان برای اعلام موارد خطر یا رفتارهای غیرقانونی که ممکن است امنیت جسمانی‌شان را تهدید کند، بسیار مهم است. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های خطرناک، تصمیم‌های درستی بگیرند و از خود محافظت کنند.

معاون رصد و پایش یگان حفاظت محیط زیست:

حیوان دوستی خوب است اما نه به قیمت بر هم زدن تنوع زیستی

روزبه رادمهر / گروه جامعه

حیوانات یکی از مظاهر تنوع زیستی هستند و نقش مهمی در چرخه محیط زیست ایفا می‌کنند اما گاهی با وجود علاقه به آن‌ها ممکن است به علت ناآگاهی حقوق آن‌ها راندا دیده بگیریم. علیرضا ساجدین - معاون رصد و پایش یگان حفاظت محیط زیست - در این زمینه می‌گوید: حیوان دوستی خوب است اما نه این‌که بخواهیم تنوع زیستی را بر هم بزنیم. کار غلطی است که گونه‌ها را از طبیعت به خانه انتقال دهیم. این شرایط یعنی آن حیوان را از اکوسیستم حذف و محکوم به مرگ کرده‌ایم. فکرمی‌کنیم کار درستی را انجام می‌دهیم اما این کار فرفری یا گرفتن جان آن حیوان ندارد. همه حیوانات حقوقی دارند و ما با آوردن یک حیوان به خانه به او ظلم می‌کنیم. دوستی با حیوانات به شکلی خوب است که کمک به حفظ تنوع زیستی و بقای حیوانات بکند. مردم اجازه دهند حیوانات در زیستگاه خود زندگی کنند، به ویژه در فصل زادآوری به سراغ آن‌ها نرویم. وقتی گونه‌ای از زیستگاهش جدای می‌شود، دیگر قابل بازگشت به آن اکوسیستم نیست و اگر برگردد هم مادر آن گونه، توله‌اش را نمی‌پذیرد. در این صورت آن گونه را باید به مراکز باز پروری یا باغ وحش‌ها منتقل کنیم بنابراین هنگام حضور در طبیعت کاری به حیوانات نداشته باشیم. وی به نقض حقوق حیوانات با قاچاق آن‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: امروزه خیلی از مردم حیوان دوست شده‌اند بنابراین علاقه به نگهداری از آن‌ها در خانه خود دارند. گاهی هم به علت ناآگاهی درباره برخی گونه‌ها این کار را انجام می‌دهند. این مساله باعث می‌شود زنجیره قاچاق حیات وحش تقویت شود. برخی از واسطه‌ها به نقاط مختلف دنیایم روند و طبیعت دزدی می‌کنند. این افراد زنجیره قاچاق حیات وحش را تشکیل می‌دهند. در واقع تقاضای اولیه زیاد باعث شکل‌گیری این زنجیره می‌شود و به تنوع زیستی ضربه وارد و آن حیوان را محکوم به مرگ می‌کند. ساجدین با اشاره به ضرورت مشارکت مردم برای مقابله با قاچاق حیات وحش اظهار می‌کند: سازمان محیط زیست به تنهایی نمی‌تواند در این زمینه عمل کند و همه باید مشارکت کنند. مردم می‌توانند با مطالبه‌گری به نوعی سفیر محیط زیست باشند و آگاهی بدهند. به عنوان نمونه افراد جوان آزار را طرد کنند. شاید همان شخص قصد خاصی هم نداشته باشد اما سر نادانی و ناآگاهی این کار را کرده باشد. باین حال کمک مردم خیلی می‌تواند تأثیرگذار باشد. مردم از طریق سامانه ۱۵۲۰ می‌توانند به ماحیوان‌آزایی و یا قاچاق حیات وحش را اطلاع دهند.



خبر خوش برای پرستاران؛

دیدگاه مثبت دولت به افزایش مبلغ اضافه کاری و جذب پرستار

گل زری فرخنده بخش / گروه جامعه

عضو کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی، با اشاره به بررسی مشکلات پرستاران در نشست کمیسیون بهداشت مجلس، گفت: در پی پیگیری‌های کمیته پرستاری و همچنین کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در مورد مطالبات پرستاران ۸۰ مورد از اولویت‌ها و مطالبات این قشر احصا و حسینعلی شهرباری رئیس کمیسیون در نامه‌ای به رئیس جمهور بر ضرورت توجه به آنها تأکید کرد.

محمد جمالیان افزود: خوشبختانه سازمان برنامه و بودجه در جواب مکاتبه

هر ۴ ثانیه یک نفر به دام آلزایمر می‌افتد

فراموشی خاطره‌ها، روی دور تند



رقیه نوری / گروه جامعه

آمار جهانی می‌گوید هر چهار ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود، در این بیماری، زمان کم می‌شود، اختلال شخصیتی، رفتاری و عملکردی بروز پیدا می‌کند و کم‌کم نیازهای روزمره هم فراموش و بیمار نسبت به محیط بی‌تفاوت می‌شود. اکنون بیش از ۵۲ میلیون نفر در جهان با این نوع بیماری سه‌تا سه‌تا با هم زندگی می‌کنند و در واقع در جهان هر چهار ثانیه یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌شود. پیش‌بینی‌های انجام شده نشان می‌دهد بیش از ۱۳۹ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ در جهان مبتلا به بیماری دمانس (زوال عقل) شوند. زوال عقل، اختلال مزمن مغزی و آلزایمر جزو بیماری دمانس هستند. در یافت‌کنند تا شدت، طول و عوارض بیماری در آن‌ها کاهش پیدا کند. توصیه می‌شود در طول زندگی‌های طولانی‌تر، کلاس‌های به طوری کامل باشد چونکه این اقدام موجب می‌شود با تئوری هواسطح الودگی محیط کاهش یابد و ویروس‌های موجود در محیط از بین برود و هم اینکه میزان آکسینز محیط بیشتر می‌شود و یادگیری دانش آموزان بهتر می‌شود. ورزش کردن برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش استرس دانش آموزان موثر است و لازم است در ساعات ورزش حتماً ورزش کنند تا احتمال به بیماری‌های عفونی در آن‌ها کاهش یابد، نکته دیگری که باید به آن توجه شود تغذیه دانش آموزان است. خوشبختانه فصل پاییز فصل مناسبی است که حاوی ویتامین‌ها هستند و این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، کاهش شدت علائم‌شان بسیار کمک‌کننده است. باید در تغذیه دانش آموزان همزیست‌ها و میوه‌ها و پروتئین‌ها و به طور کلی همه گروه‌های غذایی استفاده شود. در رابطه با مصرف مکمل‌ها هم باید توجه شود که ویتامین D ممتلی ویتامین ساده باید ویتامین D نیز به صورت جداگانه مصرف شود چراکه کمبود این ویتامین می‌تواند موجب افزایش ابتلا و شدت بیماری‌های عفونی شود. به طور کلی نباید در مورد مصرف مکمل‌ها افراط و تفریط شود و نه باید اینگونه باشد که اصلاً خورده نشود و نه اینکه در خوردنشان زیاده روی شود. کودکان باید در شرایط عادی نیز از مولتی ویتامین استفاده کنند، اما باید پس از دوره‌ای استفاده در آن وقفه ایجاد شود و به صورت ممتد مورد استفاده قرار نگیرد، اما ویتامین D باید روزانه مصرف شود و در مورد ویتامین‌ها نیز اگر کودک به اندازه کافی مرکبات استفاده می‌کنند لازم نیست، اما اگر به اندازه کافی مرکبات مصرف نمی‌کنند توصیه می‌شود هفته‌ای یک یا دو بار از قرص جوشان استفاده کند و هنگام بیماری نیز باید مصرف این ویتامین افزایش پیدا کند.

اینفوگرافی



اختلال شنوایی در کودکان چیست؟

کم‌شنوایی یا در اصطلاح اختلال شنوایی به نقص جزئی یا کلی در عملکرد شنوایی گفته می‌شود.

ای که حاوی سبزیجات و میوه‌جات بیشتر است، داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و توانمندسازی شناختی از جمله عواملی است که بر عملکرد مغز، تأثیر مثبتی می‌گذارد. وی توضیح داد: فعالیت فیزیکی مناسب، به فعالیتی اطلاق می‌شود که فرد فعالیت فیزیکی شدید حداقل ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته و متوسط حداقل ۴۵ دقیقه و سه بار در هفته داشته باشد. ورزش و تحرک بدنی مانع از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و به همان اندازه مانع از بروز زودرس بیماری آلزایمر می‌شود. این متخصص مغز و اعصاب، در خصوص درمان دارویی آلزایمر اظهار داشت: درمان دارویی اثبات شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود ندارد و برای جلوگیری از بروز و پیشرفت بیماری باید سبک زندگی تغییر کند تا افراد به چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا نشوند، همچنین از عوامل استرس‌زا دوری کرده و عملکرد شناختی‌شان را ارتقا دهند. با این اقدامات ساده و در دسترس، حتی در صورت ابتلای فرد به آلزایمر، علائم پیش‌رونده بیماری دیرتر بروز کند؛ داروهایی که اکنون در دسترس است، فقط در مراحل اولیه تأثیر خفیفی دارند، اما باعث پیشگیری از بدتر شدن دمانس نمی‌شوند، چراکه این بیماری پیش‌رونده است. به گفته وی، برای پیشگیری از بیماری آلزایمر در سالهای اخیر داروهایی ساخته شده که هنوز در مراحل آزمایشی قرار دارند، این داروها بر روی پروتئین آمیلوئید که در بیماری آلزایمر در مغز رسوب می‌کند، تأثیر می‌گذارند. یعنی این پروتئین را از مغز خارج می‌کنند و می‌توانند روند بیماری آلزایمر را کند کرده و بازآوردید این بیماری جلوگیری کنند. اثربخشی این داروها هنوز اثبات شده، اما ممکن است در آینده اثبات شود و در دسترس قرار گیرند.

مدیر کل انتقال خون استان تهران:

توزیع روزانه خون بیشتر از اهدای آن است

علی خسروجردی / گروه جامعه

مدیر کل انتقال خون استان تهران درباره میزان مراجعه تهرانی‌ها برای اهدای خون گفت: اگرچه میزان مراجعه برای اهدای خون نسبت به شهرویر ماه بهبود یافته، اما بازم به شرایط مطلوب فاصله داریم. مدیر کل انتقال خون استان تهران ادامه داد: اهدای خون نباید به عنوان یک کار غیر ضروری در نظر گرفته شود. سید منتظر شبر با ابراز نگرانی از سرد شدن هوا و تأثیر این موضوع بر کاهش مراجعه برای اهدای خون، توضیح داد: همواره میزان مراجعه مردم برای اهدای خون در فصل سرد سال و هم‌زمان با شیوع بیماری‌های تنفسی نیز کم می‌شود. بارش‌های آسمانی، زودتر از حد انتظار شروع شده است و سرد شدن هوای می‌تواند مزید بر علت شود و بر کاهش مراجعه مردم اثر گذار باشد. مدیر کل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه میزان توزیع خون در مراکز درمانی نسبت به اهدای خون بیشتر است، توضیح داد: در حال حاضر، توزیع واحدهای خون نسبت به اهدای خون بیشتر است؛ به نحوی که برآورد‌ها بیانگر این است میزان توزیع واحدهای خون در مراکز درمانی نسبت اهدای خون به صورت روزانه ۲۰۰ واحد بیشتر است. شبر در ادامه با اشاره به ضرورت مراجعه برای اهدای خون گفت: مراجعه برای اهدای خون یک امر ضروری است و مردم نباید تصور کنند که اهدای خون یک امر فوق برنامه است. وی ادامه داد: تمام افرادی که می‌توانند خون اهدا کنند در نظر داشته باشند که ممکن است در هر لحظه خود یا یک نفر از اعضای خانواده آنها ممکن است به خون نیاز داشته باشد. مدیر کل انتقال خون استان تهران در ادامه خاطر نشان کرد: اگر شرایط کنونی اهدای خون ادامه‌دار باشد ذخایر خونی تحت تأثیر فرار می‌گیرد؛ چراکه خون برای عمل‌های جراحی ضروری است و هیچ جایگزینی ندارد.

شروع ثبت نام آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۴ از ۲۲ مهر

ثبت‌نام داوطلبان برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی از ۲۲ مهرماه سال ۱۴۰۴ آغاز و تا ۲۸ مهرماه ادامه دارد. داوطلبان برای ثبت نام باید از طریق سایت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش اقدام کنند. آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ در صبح و عصر روز پنج‌شنبه دوم اسفند ماه ۱۴۰۳ و همچنین صبح روز جمعه سوم این ماه برگزار می‌شود.

