

بیشتر بدانیم

متخصص روانشناسی بالینی:

مراقب «سرما خوردگی روانی» باشید

متخصص روانشناسی بالینی با اشاره به اینکه ۲۵ در صد زنان و ۱۲ در صد مردان در طول عمرشان از افسردگی اساسی رنج خواهند برد، گفت: تغییر در ارتباطات عصبی، سیستم عدد درون‌ریز و هورمون‌ها می‌تواند سبب افسردگی شود.

فرشاد شبیلی در تعریف اختلال افسردگی اساسی گفت:اختلال افسردگی اساسی یا افسردگی بالینی یکی از شایع‌ترین تشخیص‌های روانپزشکی است؛ چیزی که از آن به عنوان «سرما خوردگی روانی» یاد می‌شود. وی با بیان اینکه افسردگی چیزی نیست که در افراد غیر معمول رخ دهد،افزود: افسردگی در همه افراد ایجاد شود.

متخصص روانشناسی بالینی با تأکید بر اینکه هر سال، تعداد زیادی از افراد از افسردگی اساسی رنج می‌برند،ادامه داد: ۲۵ در صد زنان و ۱۲ در صد مردان در طول عمرشان از دوره افسردگی اساسی رنج خواهند برد. شانس عود دوره دیگر بعد از دوره اولیه نیز بالاست البته خوشبختانه، درمان‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند به‌طور معناداری احتمال بازگشت را کاهش دهند. دبیر کمیته دانشجویی سلامت روان و رسانه‌الستیتو روانپزشکی تهران با بیان اینکه دلیل تفاوت جنسی در شیوع افسردگی کاملاً روشن نیست، گفت:دلائل احتمالی این است که زنان تمایل بیش‌تر ی به تأیید احساس غمگینی و خودانتقادی دارند در حالی که مردان ممکن است ماسک بزنند یا افسردگی خودشان را پشت مشکلات دیگر مانند سوء مصرف الکل و دارو پنهان کنند. وی در ادامه اظهار داشت:علاوه بر این اغلب زنان از سنین اولیه یاد می‌گیرند ناامید و وابسته باشند. هم‌چنین زنان نسبت به مردان با پاداش کمتر کنترل می‌شوند و دستاوردهایشان اغلب بیشتر نادیده گرفته می‌شود.

وی در ادامه به علایم اختلال افسردگی اساسی اشاره و بیان کرد: خلق افسرده مانند احساس غمگینی، درمادگی، احساس پوچی و همچنین گریه کردن بی‌مورد، کاهش قابل ملاحظه علاقه نسبت به تمام فعالیت‌ها یا فقدان احساس لذت،احساس بی‌ارزشی یا گناه بیجا، کاهش تمرکز و به دنبال آن کاهش قدرت تفکر و تصمیم گیری، خستگی یا فقدان انرژی،کاهش یا افزایش اشتها، بی‌خوابی یا پرخوابی که بی‌خوابی شایع تر است، کندی روانی حرکتی،کاهش یا افزایش میل جنسی که کاهش آن شایع تر است، افکار خودکشی از جمله علایم اختلال افسردگی اساسی است.

عوامل ابتلا به افسردگی ر ابتلانشاسیم

شبیلی دلیل ابتلا به افسردگی را ترکیبی از عوامل ژنتیکی، جسمی، محیطی و روانشناختی دانست و در خصوص عوامل ژنتیکی گفت: ثابت شده است که در بعضی از اقوام و خانواده‌ها افسردگی شایع‌تر بوده ولی وجود یک فرد افسرده در یک خانواده لزوماً دلیل بر وقوع این امر در بقیه اعضا خانواده نیست. اما هر چه درجه خویشاوندی نزدیک‌تر باشد، به همان نسبت آسیب‌پذیری برای افسردگی بیشتر می‌شود.

وی با بیان اینکه تغییرات زیستی متعددی در مغز افراد افسرده روی می‌دهد، افزود: این تغییرات (جزو عوامل جسمی است) شامل تغییر در ارتباطات عصبی، سیستم عدد درون‌ریز و هورمون‌ها (مثل مشکلات تیروئید)، تغییر در سیستم انتقال دهنده‌های عصبی (مثل سروتونین) و تغییر در فعالیت‌های الکتریکی مغز است. همچنین مصرف بعضی داروها (مثل داروهای مربوط به فشارخون) یا الکل یا مواد با افسردگی مرتبط هستند. این روانشان بالینی درباره عوامل روانشناختی بیان کرد: افرادی که دارای افکار منفی در مورد خود، زندگی و آینده هستند، دچار افسردگی می‌گردند. این افراد به جنبه منفی هر چیزی فکر می‌کنند و به نقایص خود خیلی توجه نموده و به طور مداوم خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند. نکته مهم اینکه این افراد هر نوع اطلاعات را سوء تعبیر می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه افسردگی را چند عاملی در نظر می‌گیریم، ادامه داد: این عوامل می‌تواند زیست شیمی، میان‌فردی، رفتاری یا شناختی باشد. افسردگی می‌تواند در هر شخصی توسط هر یک از این زمینه‌ها ایجاد شود، اما احتمالاً توسط ترکیبی از تمام این زمینه‌ها بروز می‌یابد.

شبیلی در پایان با تأکید بر اینکه عوامل زیست شیمی می‌تواند شامل آمادگی ژنتیکی خانوادگی و شیمی مغز باشند، اظهار داشت: تعارض و فقدان‌ها در روابط میان فردی می‌تواند عاملی در ایجاد افسردگی باشد و عوامل رفتاری مانند افزایش استرس و کاهش تجارب لذت‌بخش و مثبت نیز می‌توانند منجر به افسردگی شوند. عوامل شناختی شامل شیوه‌های تفکر ناسازگارانه و تحریف شده مختلف است.

علم- فناوری

رونمایی از یک ماشین لباسشویی همه فن حریف

به یک لوله برای دریافت آب نیاز دارد.
سالمسونگ امیدوار است با عرضه این ماشین لباسشویی پیشرفته تا حدی از انتقادها بر ضد خود کالهد.
در ماه های اخیر گزارش هایی منتشر شده دل بر اینکه درب های برخی ماشین لباسشویی های شرکت سالمسونگ در حین کار از جا کنده شده و به اطراف پرتاب می شود. این امر منجر به جرات برخی افراد نیز شده است.

در محفظه جداگانه این ماشین های لباسشویی FlexWash و FlexDry نام دارند که هر یک دارای اتاقکی ۵ فوت مکعبی برای شستشو و سپس خشک کردن انواع پوشاک هستند.
در هر یک از این اتاقک ها و در بالای آنها محفظه ای یک فوت مکعبی برای شستشو و خشک کردن پارچه های ظریف نیز در نظر گرفته شده است.
محفظه FlexWash به گونه ای طراحی شده که نیاز به دو لوله آب را برطرف می کند و آب را به طور منظم و یکسان در کل محفظه توزیع می کند.
همچنین دو حالت شستشوی سریع و همراه با کف فراوان پیش بینی شده است.

قرار است این ماشین لباسشویی در نمایشگاه سی ای اس ۲۰۱۷ که از ۵ تا ۸ ژانویه برگزار می شود در معرض دید علاقمندان قرار بگیرد.
لباس شویی یاد شده در ظاهر مشابه دو ماشین لباسشویی به هم چسبیده است. اما امکانات قابل توجهی دارد و به عنوان مثال تنها

خداحافظی با تزریق انسولین با یک کپسول جدید



بیماران اجازه خواهد داد بدون نگرانی درباره وضعیت خود و نظارت مداوم، با آزادی عمل بیشتری به زندگی خود ادامه دهند.

این پروژه جدید توسط بنیاد تحقیقاتی دیابت نوجوانان (JDRF)، موسسه خیریه بریتانیایی که به منظور پیدا کردن درمانی برای دیابت نوع یک با دانشمندان همکاری می‌کند پشتیبانی می‌شود.

صفحه کلید هوشمندی که حال شما را می‌فهمد

دامه‌ای حسگر حرکتی گوشی هوشمند، ساعت روزه، تعداد backspaces، فاصله بین کلمات و دانش سطحی تحلیل احساسات برای بررسی احساسات کاربر است.
نمایی این اطلاعات سپس به یک مدل یادگیری ماشین برای رمزگشایی ارائه می‌شود که نتایج آن از دقت ۸۲ درصد برخوردار است.تشخیص احساسات براساس تغییرات فیزیکی مساله کاملاً جدیدی نیست.اکتوبن که حوزه کل به "محاسبات عاطفی" اختصاص داده شده است، تصو کند که یک ربات گفتگو محور (chat bot) بتواند در زمان نازحتی یک موسیقی آرام پیشنهاد کرده یا توصیه‌هایی برای کشیدن نفس‌های عمیق در زمان عصبی شدن یا نگرانی ارائه کند.

با پاهای خشک و پر ترک چه کنیم؟



هیچ چیز مانند پاهایی خشک و ترک خورده، زیبایی یک فرد را تهدید نمی‌کند.
پاشنه بلند بیوشید، آنهم بدون جوراب، مطمئن باشید پاهایتان مانند کوبیر لوت خشک و ترک خورده می‌شود. بدون دمیایی و کشش، روی فرش و موکت راه بروید، آن وقت به مام نکشیده ترک‌های پاتان، خودنمایی می‌کند.
کفش های ورنی تنگ به پا کنید و در آن را تحمل کنید، مطمئن باشید اولین نتیجه اش، ترک پا و خشکی پوست و زخم است و دومین نتیجه ی آن لک هایی که جایشان می‌ماند.

کف پاتان‌ها باید مانند دیگر اعضای بدنتان، نرم و بدون ترک باشد، روی پاتان‌ها هم باید لطیف و بدون خشکی باشد، هم خودتان از زیباییش لذت می‌برید و هم دیگران از دیدن پاهای پرت‌رکتان، زهر تر نمی‌شوند!

چطور از بروز ترک کف پا پیشگیری کنیم؟
ساده ترین راه پیشگیری از ترک خوردن کف پا و لای انگشتان، چرب کردن روزانه پوست پا با وازلین و کرم اوسرین است.

افراد نباید از کشش های پاشنه بلند پا تنگ استفاده کنند.

اگر فردی در طول روز زیاد روی فرش، موکت و... راه می‌رود، بهتر است در طول روز از جوراب یا پاپوش استفاده کند تا تماس کف پا با سطوح زبر کمتر شود.

هنگام خواب هم باید حتماً کف پا را با کرم مناسب

ماساژ داد.

تر-کف با معمولاً در خانم‌های خانه دار شایع است. به همین دلیل توصیه می‌شود خانم‌ها بعد از انجام هر کاری که باعث خیس شدن پاهای می‌شود، پاهای را با حوله نرمی خشک و از کرم کف پا استفاده کنند.

لای-انگشتان را هم نباید از یاد ببرند. خشک و چرب کردن این ناحیه ضروری است.

درمان خانگی برای داشتن پاهایی نرم و لطیف
۴ قاشق غذاخوری جوش شیرین، ۳ لیتر آب داغ، روغن

نارگیل،سنگ پا

آب داغ را در یک لگن ریخته و سپس جوش شیرین

را به آن اضافه کنید. خوب مخلوط کنید تا بی کربونات کماحلال شود.

دمای آب را کنترل کنید تا زیاد داغ و یا سرد نباشد. دما

باید برایتان قابل تحمل باشد.پاهای را به آرامی داخل آب به مدت ۳۰ دقیقه استراحت دهید.

پس از ۳۰ دقیقه، پاهای را از آب خارج کرده و با حوله خشک کنید.سپس با استفاده از سنگ پا، پوست های

اضافه کف پا را تمیز کنید.

وسایل پدیکور خود را بردارید و خودتان دور ناخنتان را تمیز کنید، پوست های اضافی را بچینی کنید و نوک ناخنتان را سواهن بزیند.

در انتها، روغن نارگیل را به کف پاها زده و با یک

فویل پلاستیکی بپوشانید. شما می‌توانید از یک کیسه پلاستیکی به این منظور استفاده کنید تا کاملاً کف پا پوشیده‌شود.

این درمان را سه بار در هفته ادامه دهید، به خصوص وقتی کف پاهایتان ترک دارد و پس از آنکه پوست به حالت نرمال بازگشت، این کار تنها ۱ تا ۲ بار در ماه کفایت می‌کند.

در ادامه چند اسکراب خانگی را به شما عزیزان معرفی می‌کنیم تا با استفاده مداوم از آن ها، به زودی پاهایی صاف و زیبا داشته باشید:

اسکراب شکر قهوه‌ای

۲ قاشق غذاخوری شکر قهوه ای

۱ قاشق ۱/۲خاخوری آلبیمو

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

یک لگن آب گرم

۱. مواد را با یک ظرف با هم ترکیب کنید تا یک ماسک نسبتاً غلیظ به دست بیاید.

۲. سپس پاتان را به مدت ۱۵ دقیقه در لگن آب گرم

قرار دهید تا ترک ها و پوست پاتان نرم شود. پس از آن ماسک را بردارید و همانطور که پاتان داخل آب است، آن را با انگشتانتان به صورت دورانی به کف پاتان بمالید. پس از تمام شدن ماسک، پاهایتان را بشویید.

ماسک شیر

۱ فنجان شیر

۵ فنجان آب گرم

۴ قاشق غذاخوری نمک یا شکر دانه درشت

۲/۱ فنجان روغن بچه یا روغن نارگیل

سنگ پا

۱. شیر و آب گرم را در لگن ریخته و برای ۵ تا ۱۰ دقیقه پاهایتان را داخل آن قرار دهید. سپس روغن و نمک یا

شکر را با هم ترکیب کنید تا یک ماسک غلیظ حاصل شود.

۲. ماسک را به خوبی روی پاهایتان ماساژ دهید تا همه پوست های اضافه جدا شوند. سپس به آرامی از سنگ پا استفاده کنید.

۳. بعد از آن پاهایتان را بشویید و حتماً از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

ماسک موز

۱ عدد موز رسیده

آب گرم به میزان لازم

۱. موز را با پشت چنگال کاملاً له کنید. سپس آن را به کف پاتان زده و حرکت کنید تا حداقل برای ۱۵ دقیقه ماسک روی پاتان بماند.

۲. سپس با آب گرم پاهای را بشویید.

۳. از این ماسک هر شب استفاده کنید تا نرمی پاهایتان شما را شگفت زده کند!

اگر حوصه ی هیچکدام از اینها را ندارید، می‌توانید شب موقع خواب، با یک وازلین ساده، پاهایتان را چرب

کنید و تا صبح درون یک کیسه ی فریزر نگه دارید، توجه داشته باشید که حتما ناخن هایتان را هم چرب

کنید



ربات ۴ متری برای کار در شرایط دشوار ساخته شد



یک شرکت کره ای از ساخت یک ربات غول پیکر انسان نما خبر داده که ظاهر و امکانات آن یادآور ربات‌های به نمایش درآمده در فیلم های علمی و تخیلی است. این ربات که توانایی حمل یک انسان را برای هدایت و کنترل دارد ۴ متر طول و ۱٫۳ تن وزن دارد.

هدف از طراحی این ربات هدایت آن در شرایط دشوار و غیرقابل تحمل برای انسان هست. ربات مذکور می تواند در وضعیت بسیار بد آب و هوایی را در محیط های به شدت آلوده که انسان ها قادر به حضور در آنها نیستند فعالیت کند و وظایف محوله را انجام دهد.

ربات ۴ متری یاد شده فعلاً قادر به انجام ماموریت های نجات نیست، زیرا برای انجام چنین کارهایی نیازمند استفاده از یک منبع انرژی قابل حمل بزرگ است.

ربات یاد شده در وهله اول کارکردهای صنعتی خواهد داشت و در آینده با افزایش ظرفیت منابع انرژی می تواند مسافت های بیشتری را در نواحی دورافتاده طی کند. هر یک از بازوهای این ربات ۱۳۰ کیلوگرم وزن داشته و قادر به انجام وظایف متنوعی هستند. قیمت نهایی این ربات و زمان عرضه آن هنوز اعلام نشده است.

یک لپ تاپ با قابلیت تبدیل شدن به تبلت از راه می رسد

اطلاعات فاش شده نشان می دهد یک شرکت تولید کننده لپ تاپ قصد دارد لپ تاپ XPS ۱۲ را به روز کند و احتمالاً در نسخه ارتقا یافته لپ تاپ به تبلت تبدیل می شود.

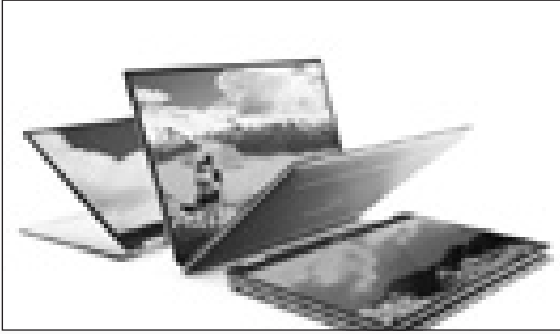
این محصول شرکت دل به دلایل مختلف از جمله عملکرد خارق العاده و صفحه نمایش ایده آل خود بین کاربران بسیار محبوب شد. در همین راستا دل تصمیم گرفت به جای ارائه محصول جایگزین آن، نسخه ارتقا یافته آن را سال گذشته عرضه کند که شامل هفتمین نسل پردازشگر های Kaby Lake و باتری با عمر بیشتر بود. اکنون نیز تصاویر فاش شده نشان می دهد برنامه های بیشتری برای این لپ تاپ محبوب وجود دارد.

این تصویر که در وب سایت شرکت دل منتشر شده، نوآوری های متعددی دارد. یکی از مهمترین معایب XPS ۱۲ در مقایسه با رقبایش در بازار ظاهر معمولی آن بود. حال دل قصد دارد نسخه ۲ در یک لپ تاپ XPS ۱۲ با قابلیت خمیده شدن بیشتر را عرضه کند.

همچنین این لپ تاپ جدید صفحه نمایش Infinity Edge دارد و می تواند به

البته هیچ اطلاعاتی درباره زمان عرضه به بازار و قیمت آن نشده است.

چالب آنکه انتقال لپ تاپ ها به حالت ۲ در یک سبب شده تمام مدل های این دستگاه‌های مضمحنمایش لمس‌ی داشته‌باشند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یک داروساز مطرح کرد

نحوه صحیح نگهداری داروها

کارشناس غذا و دارو گفت:تا هنگامی که درب قوطی دارو بسته باشد تاریخ انقضا مفهوم دارد؛ اما هنگامی که درب دارو را باز کنیم و داروها در مجاورت هوا قرار گیرند، بعد از حدود ۱۵ الی ۳۰ روز فاسد خواهند شد.

نوشین محمد حسینی گفت:نور، دمای زیاد و رطوبت را دو عامل اصلی آسیب رسان به داروها هستند و داروها باید دور از نور و رطوبت قرار گیرند؛داروها نباید در اطاق پر نور یا دمای بیشتر از ۲۵ درجه سانتی گراد نگهداری شوند؛ بنابراین بسیاری از داروها باید در محیطی با دمای خنک نگهداری شوند مگر داروهایی که شرایط خاص دارند.

وی در خصوص افرادی که باید دارو را در خانه نگهداری کنند، گفت:بیماران مزمنی مانند بیماران صرعی و بیماران پیوندی که برای یک دوره مشخص باید دارو مصرف کنند و قطع دارو برایشان خطرناک است باید تا مدتی حداقل یک الی دو ماه دارو در منزل داشته باشند. یا کسانی که کودک با سابقه تب بالا و تشنج در منزل دارند نیز باید داروهای لازم برای تب بالا را با مشورت پزشک در منزل نگهداری کنند تا در صورت لزوم از داروها استفاده کنند.

این داروساز در ادامه به کشاورزان در خصوص نگهداری سموم دفع آفات توصیه کرد: افرادی که به هر دلیلی با سموم در ارتباط هستند مانند کشاورزان که مجبورند سموم دفع آفات را در منزل نگهداری کنند این امکان وجود دارد که یکی از اعضای خانواده با مصرف اشتباه سموم، دچار مسمومیت شود. بنابراین این افراد باید با امرکز اطلاع رسانی دارو ارتباط برقرار نمایند و راهنمایی های لازم را دریافت کنند تا در صورت مصرف اشتباه سم، کمک رسانی به فرد مسموم شده را از قبل آموزش دیده باشند.

محمدحسینی در رادیو سلامت به برخی داروهای که نباید در منزل نگهداری شوند، اشاره و بیان کرد: از میان داروهای که نباید در منزل نگهداری شوند می توان به انواع آنتی بیوتیک ها اشاره کرد؛ چرا که آنتی بیوتیک نباید خودسرانه مصرف شود؛ چرا که آنتی بیوتیک وقتی توسط پزشک تجویز می شود، باید دوره درمان آن کامل شود. در غیر این صورت مشکل آفرین می شود. چه بسا پزشک برای فرد آنتی بیوتیک تجویز می کند؛حال به علت موثر نبودن دارو یا به علت حساسیت دارویی پزشک، مصرف دارو را قطع می کند و داروی دیگری را جایگزین می کند.

وی با تأکید بر اینکه آنتی بیوتیک باقی مانده نباید در بین داروهای بماند گفت: در این صورت مصرف داروی آنتی بیوتیک خودسرانه نقلی می‌شود، داروهای که نمی شناسیم و نمی دانیم به چه منظور تجویز شدند را نباید نگهداری کنیم. همچنین داروهای که بصورت فله ای در پاکت قرار می دهند و به تعداد مشخص به بیمار داده می شود ممکن است ایجاد مسمومیت کند که علت مسمومیت مشخص نمی شود که به چه دارویی صورت گرفته است. پس هر دارویی که از بسته بندی خارج می شود را نباید در منزل نگهداری کرد.

این داروساز، آشپزخانه، داخل کابینت هایی که نزدیک گاز و هود را از جمله مکان های نامناسب برای نگهداری دارو عنوان و بیان کرد: چون حرارت گاز و بخارهای متصاعد شده از غذا به دارو آسیب شدید می رساند. کابینت های داخل حمام و نزدیک در حمام که بخار ناشی از حمام خارج می شود، همچنین در محل روشویی که بخار حمام در آن فضا می پیچد و حرارت بالا می روده و یا قرار دادن دارو در طولانی مدت در داخل اتومبیل بویژه اینکه دارو چند ساعت داخل اتومبیل در هوای گرم تابستان در خیابان باقی می ماند، دچار آسیب خواهند شد.

وی با تأکید بر این که تا زمانی که انسولین را باز و استفاده نکردید حتماً آن را در طبقات پایین یخچال قرار دهید، گفت: وقتی انسولین را باز می کنید بسته به نوع انسولین، مثلاً انسولین قلمی را بین ۱۰ الی ۳۰ روز می توان بیرون یخچال هم نگهداری کرد.

محمدحسینی در ادامه یادآور شد: قرص های محلول چربی مثل امگا سه و غیره را در فصل تابستان بهتر است در داخل یخچال نگهداری کرد؛ چون در هوای گرم اجزای آن به هم می چسبند و روغن شش تغییر شکل می دهد. از این رو، توصیه می شود در یخچال و در ظرف جداگانه ای نگهداری شود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا دارو حتماً تا پایان تاریخ انقضا قابل مصرف است؟، اظهار داشت:خیر؛اگر دارو هر نوع تغییر شکل دارد مثلاً در کرم ها تغییر رنگ و بو ایجاد شود یا باری کپسول ها برچسب های غیر معقول مشاهده شود یا شربت آنتی بیوتیک و معده موقع هم زدن یک دست نمی شود؛ در این صورت نباید از آن استفاده کرد.

این داروساز در پایان با بیان اینکه در بعضی موارد، داخل یک دارو استریل نگهدارنده قرار می دهند، خاطرنشان کرد: نگهدارنده ها عمر مشخص دارند و تا هنگامی که در دارو بسته باشد تاریخ انقضا مفهوم دارد؛ ولی وقتی در دارو را باز کنیم و داروها را در مجاورت هوا که میکروب هایی وجود دارد، قرار دهیم؛ این دست داروها حدود ۱۵ الی ۳۰ روز بعد از باز شدن در سالم می ماند.

یک متخصص ارتوپد عنوان کرد

علائم هشدار دهنده دیسک کمر

یک متخصص ارتوپد گفت: درد کمر به خصوص در ناحیه پشت ساق پا از اصلی ترین نشانه های بیماری دیسک کمر محسوب می شود.

حمید پیرام متخصص ارتوپدی در خصوص علائم دیسک کمر گفت:مهمترین نشانه این عارضه درد کمر به خصوص در ناحیه پشت ران و ساق پا است، همچنین از دیگر علامت‌های ابتلا به دیسک کمر گرفتگی عضلات (اسپاسم) است.

وی اظهار داشت: دیسک کمر در مراحل پیشرفته می‌تواند روی عصب پا تاثیر بگذارد و سبب بی‌حسی آن شود که در صورت ادامه این روند، پا به حالت افتادگی (drop foot) پیدایی‌کند.

این ارتوپد با بیان اینکه در مراحل پیشرفته بیماری دیسک کمر، درد دچار بی اختیاری ادراری و مدفوعی می‌شود، عنوان کرد: در چنین وضعیتی باید عمل جراحی اورژانسی بر روی بیمار انجام شود.

پیرام تصریح کرد: در صورتی که بعد از معاینه، گرفتن عکس رادیولوژی، MRI و انجام آزمایش‌های مختلف تشخیص دیسک کمر قطعی‌شد که اولین راهکار درمانی، رعایت‌الگوی صحیح‌نخستین است، همچنین مبتلایان به این عارضه باید استراحت‌نسبی داشته‌باشند

و از استراحت کامل خودداری کنند زیرا استراحت مطلق منجر به ضعف عضلات می‌شود. وی تأکید کرد: مبتلایان به دیسک کمر باید از انجام ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی و رانندگی پرهیز کنند، همچنین آب درماتی و ماساژ موضعی با استفاده از پمادهای ضدالتهاب برای تسکین درد ضروری است.

این متخصص ارتوپدی در خصوص روش‌های مختلف فیزیوتراپی گفت: استفاده از امواج صوتی، برق، مادون قرمز، لیزر و گرما درمانی تاثیر چشمگیری در بهبودی افراد مبتلا به دیسک کمر دارند.

وی درباره راهکارهای درمانی دیسک کمر اظهار داشت: برای تسکین درد نیز می‌توان از داروهای ضدالتهابی مانند پروفن، ژلوفن و نابروکسن استفاده کرد که در بیشتر مواقع ۵ تا ۶ ماه پس از انجام این روش‌ها مبتلایان به دیسک کمر درمان می‌شوند. وی افزود: در صورتی که این عارضه همچنان ادامه داشته باشد(حدود ۱۰ درصد از افراد) باید عمل جراحی انجام داد.

پیرام یادآور شد: استفاده از روش‌های بلاک کردن عصبی که سبب ایجاد درد می‌شود و تزریق داروی حاوی کورتون نیز از دیگر روش‌های درمانی دیسک کمر محسوب می‌شود که البته کاربرد شایعی ندارد.

عضو انجمن گوارش و کبد ایران :

هر ۲ سال یکبار فشارخون خود را چک کنید

عضو انجمن گوارش و کبد ایران گفت: با خودمراقبتی و انجام دوره ای معاینات از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنید که فشارخون افراد باید هر ۲ سال یکبار چک شود.

سیدمحمدصالح غفوری با بیان اینکه خودمراقبتی، همان اقدامات بهداشتی‌های آگاهانه و آموخته شده است، گفت: این عامل با هدف حفظ و تأمین حیات، افزایش سلامت روحی و جسمی فرد و خانواده انجام می‌شود.

وی با اعلام اینکه چکاپ دوره‌ای، تعیین سطح پایه سلامت افراد است، اظهار داشت: در علوم پزشکی به کلیه معاینات و آزمایشاتی که برای بررسی بیماری های بی علامت، خفیف و نامشخص بررسی می‌شوند، چکاپ گفته می‌شود. این پزشک عمومی با تأکید بر اینکه انجام چکاپ بر اساس سن و جنس صورت می‌گیرد، تصریح کرد: به دلیل بروز بیماری های بدون علامت، نا آگاهی فرد از بیماری خود و زمان کم برای درمان به موقع آن، جهت تشخیص و درمان زودرس بیماری سرطان انجام چکاپ دوره ای بسیار موثر است.

وی گفت: در بیماری هایی مانند سرطان، قلبی عروقی و پوکی استخوان تشخیص زودرس از عوامل اولیه بیماری در زمان چکاپ و شروع اقدامات درمانی از پیشرفت بیماری به مراحل انتهایی جلوگیری می‌کند. غفوری با تأکید بر اینکه کارایی و تاثیر چکاپ بیشتر و کم هزینه تر از درمان مراحل انتهایی و عوارض ناشی از بیماری است، تصریح کرد: از بیماری‌های مانند افزایش یا کاهش فشارخون، آب مروارید، دیابت، دهن و دندان، افزایش چربی خون و سرطان های سینه، پروستات و روده بزرگ به خصوص در افراد با سابقه فامیلی مثبت، چکاپ باید انجام شود. وی با بیان اینکه فشار خون افراد باید حداقل هر ۲ سال یکبار چک شود، تصریح کرد: برای آگاهی از میزان چربی خون، از سن ۲۰ سالگی به بعد حداقل هر ۵ سال یک بار با کستلرول، سطح HDL و LDL و تری گلیسرید خون خود را چک کنید.

این پزشک عمومی اظهار داشت: با اندازه گیری قندخون ناشنای می‌توان به بیماری دیابت در افراد بی‌بده که برای بررسی و جلوگیری از بروز آب مروارید و گلوکوما از سن ۴۰ سالگی باید فشار و سلامتی چشم بطور مرتب چک‌شود.

وی با اشاره به افزایش سرطان روده بزرگ در سنین بالای ۵۰ سال عنوان کرد: این افراد به خصوص اشخاصی که دارای سابقه فامیلی سرطان گوارشی غربالگری هستند، برای جلوگیری از بیماری از طریق آزمایش خون مخفی مدفوع یا رکتوسکوپولیدوسکوپی(کولونوسکوپی کوتاه) سلامتی خودراچک کنند.

غفوری با بیان اینکه افراد باید به ضایعات و تغییر رنگ پوست خود توجه کنند، افزود: جهت جلوگیری از چاقی و بیماری های لته و دندان هر ۶ ماه یکبار جهت انجام آزمایشات به پزشک مراجعه کنید.

رئیس پلیس راهور نیروی انتظامی اعلام کرد: براساس دستورالعمل جدید وزارت کشور محدودیت هایی برای دریافت کنندگان گواه‌ی نامه جدید،اعمال می شود.

سردار تقی مهری روز دوشنبه در نشست خبری با خبرنگاران افزود:این محدودیت ها در دستور العمل و آیین نامه جدید برای کسانی است که گواه‌ی نامه پایه سوم را دریافت می کنندوی ادامه داد:آزماء آینده این دستورالعمل جدید اجرایی می کنیم از جمله اینکه رانندگانی که به تازگی گواه‌ی نامه گرفته‌اند تا سه ماه حق رانندگی به تنهایی ندارند و باید یک نفر که دارای گواه‌ی نامه پایه دوم یا سوم است در کنار آنان بنشینند و یا باید بیش از یک سال از پایان گواه‌ی نامه او گذشته باشد.

رئیس پلیس راهور نیروی انتظامی اعلام کرد: براساس دستورالعمل جدید وزارت کشور محدودیت هایی برای دریافت کنندگان گواه‌ی نامه جدید،اعمال می شود. سردار تقی مهری روز دوشنبه در نشست خبری با خبرنگاران افزود:این محدودیت ها در دستور العمل و آیین نامه جدید برای کسانی است که گواه‌ی نامه پایه سوم را دریافت می کنندوی ادامه داد:آزماء آینده این دستورالعمل جدید اجرایی می کنیم از جمله اینکه رانندگانی که به تازگی گواه‌ی نامه گرفته‌اند تا سه ماه حق رانندگی به تنهایی ندارند و باید یک نفر که دارای گواه‌ی نامه پایه دوم یا سوم است در کنار آنان بنشینند و یا باید بیش از یک سال از پایان گواه‌ی نامه او گذشته باشد.

به گفته وی این افراد از ساعت ۱۲ شب تا پنج صبح حق رانندگی ندارند؛ ضمن اینکه تا یک سال هم حق رانندگی در خارج از شهر ندارند مگر اینکه مسافت طی شده تا ۲۵ کیلومتر درزیر گراهای شهرباشد.

وی ادامه داد: باید علامت خطاری راننده مبتدی در سمت راست جلوی خودرو و در سمت چپ شیشه عقب خودرو نصب شود.

مهری ادامه داد: اگر راننده مبتدی دچار تصادف رانندگی حادثه ساز شود یا در تصادفات مقصر شناخته شود گواه‌ی نامه اش، ضبط و به محل سکونت راننده یا شده ظرف یک هفته ارسال می شود. راننده نیز موظف است تا یک ماه به محل ارسال گواه‌ی نامه مراجعه و توسط پلیس به آموزشگاه های رانندگی معرفی شود.

وی اضافه کرد: این افراد باید ۴۰ ساعت یعنی ۲۴ ساعت عملی و ۱۶ ساعت تئوری را طی و گواه‌ی را دریافت کنند تا گواه‌ی نامه به آنان تحویل شود.

این مقام انتظامی تمام این اقدامات را برای جلوگیری از تصادفات فوئی و جرحی بیان کرد.

رئیس پلیس راهور در مورد کسانی که موتورسیکلت جدید دریافت می کنند هم اظهار کرد: این افراد حق ندارند آزمون بیش از ۱۵۰ سی سی استفاده کنند و از ۱۰ شب تا پنج صبح هم حق رانندگی ندارند؛ ضمن اینکه نمی توانند در درون شهر رفت و آمد یا حداکثر ۲۵ کیلومتر از خارج از شهر مجاز هستند که رانندگی کنند.

وی اضافه کرد: این طرح به مدت یک سال که از ماه آینده اجرا می شود و نیازمند دستورالعمل اجرایی است و باید به آموزشگاه ها و مراکز انهمایی و رانندگی ابلاغ شود.

****موقعیت تردد خودرو و فرسود در کلان شهرها**

وی در مورد خودروهای فرسوده هم چنین اظهار کرد: اخیرا هیات دولت مصوب کرده است که در کلان شهرها تردد خودروهای با سن فرسودگی ممنوع باشد و در صورت رويت چنین خودروهایی، ۵۰۰ هزار ریال جریمه صادر می شود.

مهری گفت: این کلان شهرها شامل تهران، کرج، تبریز، اصفهان، مشهد، شیراز و اهواز و اراک است؛ ضمن اینکه سن فرسودگی خودروها در غیر کلان شهر ها متفاوت است. رئیس پلیس راهور همچنین تاکید کرد که خودروی فرسوده در صورت مشاهده در ۴۰ ساعت یک بار جریمه خواهند شد. وی ادامه داد: به دنبال اجرایی شدن این طرح در داخل شهرها از طریق سامانه جدید هسستم که خودروهای فرسوده توسط دوربین های ثبت تخلف اعمال قانون می شوند اما این اعمال قانون در زمان حاضر توسط همکاران ما به صورت دستی انجام می شود که البته اجرای آن آغاز شده استو اقدامات فنی مکاتیزه این جریمه ها در حال انجام است.

رئیس راهور ناجا اعلام کرد؛

شرایط جدید صدور گواه‌ی نامه رانندگی



براساس این مصوبه سن سواری شخصی ۲۰ سال، وانت ۱۵ سال، تاکسی، ۱۰ سال، مینی بوس و میدل باس ۱۲۰ سال، اتوبوس شهری، هشت سال، اتوبوس بیرون شهری، ۱۲ سال، کامیون و کشنده، ۲۰ سال و موتورسیکلت هشت سال است.

وی ادامه داد: در سطح کشور یک میلیون و ۲۵۰ هزار خودرو داریم که در سن فرسودگی است و از سن فرسودگی عبور کرده است و سه میلیون تا چهار میلیون هم در سن فرسودگی قرار دارد. وی خاطر نشان کرد: بحث خودروهای فرسوده در راستای تصمیمات دولت برای کاهش الودگی هوا به ویژه در کلان شهرها اجرامی شده؛ این در حالی است که ۴۸ درصد اتوبوس های تهران فرسوده است.

وی اضافه کرد: موتورهای ائژکتوری یا برقی توسط پلیس شماره گذاری می شود اما موتورسیکلت های کاربراتوری از مهر ماه اسال کار شماره گذاری برای آنها انجام نمی شود.

****کاهش فوت شدگان تصادفات طی ۱۱ سال**

مهری اضافه کرد: بیش از ۲۷ هزار و ۷۰۰ تن در سطح کشور طی سال ۸۴ در تصادفات جان خود را از دست دادند و این شمار را تا پایان سال ۹۴ به ۱۶ هزار و ۵۸۶ تن کاهش یافت. طی ۱۱ سال شاهد کاهش جان باختگان در تصادفات بودیم که عواملی مختلف جاده، ایمنی خودرو و رفتار راننده نقش، شرایط محیطی و قوانین در رفتار رانندگان تاثیر گذار بوده است.

وی با اشاره به طرح های ۹۵ پلیس راهور گفت: طرح نوروزی و

ترافیکی سالگرد امام ارحل، تابستانه و بازگشایی مدارس از طرح صحنه ای می شود اما در صورت نیاز این طرح اجرا می یابد.

مهری اضافه کرد: کمتر از یک ماه از این طرح گذشته است و شاهد کاهش تصادفات و جان باختگان در سطح کشور بودیم که حدود ۱۷ درصد نسبت به مدت مشابه کاهش یافته است.

این مقام انتظامی اضافه کرد: البته در سطح جاده ها کندی در

احترام به خودمان خوب است، نقد ناپذیری بد

خودشیفتگان و حرکت در مدار صفر

خودشیفتگی سبب زیر پا گذاشتن قوانین نمی شود و البته بیش از میزان نیز افزایش پیدا نمی کند. وی افزود: بر این برخی تصور می کنند خودشان در نقطه مثبت و درست قرار دارند و دیگران در مقابل آنان این اتفاق نقطه آغاز خشونت است. در این شرایط فرد حاضر به شنیدن هیچ گونه انتقادی نیست و نسبت به منتقدان بی اعتنایی می کند.

****خودشیفتگی مسبری است**

این روانشناس با اشاره به این که خودشیفتگی مسری است، گفت: رانندگی در ایران موید این موضوع است مردها تصور می کنند جنس قویتر و بهتر هستند و نسبت به زنان مثلا رانندگان بهتری هستند و این آغاز گر خشونت جنسی در میان افراد جامعه است. ملک محمدی گفت: در این شرایط اگر مدیریت مجموعه به آقایی سپرده شود امکان افزایش خشونت افزایش پیدا می کند.

وی با تاکید بر این که آموزش و پرورش می تواند احترام به خود را به دانش آموزان آموزش دهد، گفت: در مدراس باید به دانش آموزان، آموزش دهند در حین احترام به خود باید به دیگران هم احترام بگذارند.

****خودشیفته ها اعتماد به نفس ندارند**

وی با تاکید بر این که افراد خودشیفته در جنگ درونی با خودشان هستند، گفت: ترس خودشیفته‌ها این است که دیگران به این باسار کاری درونی آن ها بی ببرند و برای همین خودشان را در لایه ای از تکیه محفوظ می کنند تا دیگران متوجه نداشتن اعتماد به نفس آنها نشوند. وی سرانجام پدیده خودشیفتگی را رشد نکردن جامعه می داند و معتقد است: در این جامع همکاری شکل نمی گیرد و در نتیجه توسعه امکان پذیر نیست، خودشیفتگی که گاهی آمیخته با حسادت می شود، راه را بر انتقاد می بندد و بسته شدن راه انتقاد به معنای رکود در جامعه است و این رکود نهایتا رانندگی را از جامعه می گیرد.

وِلدین خودشیفتگی را به فرزندانشان ارث می دهند

ژیلا هنگرزاده وروانشناس بالینی نیز در زمینه خبرنگاران رانندگی در اختلال شخصیتی خودشیفتگی فرد خود را با ایلاقت تر و ثوات تر از دیگران می دلدوی با اشاره به توجه

مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۴۰ درصد افزایش یافته است که وارداتی ها حدود ۱۳ درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته است. وی در درباره خودروهای وارداتی هم چنین اظهار کرد: سال گذشته ۴۱ هزار و ۹۶۱ خودرو وارداتی داشتیم و براین اساس حدود پنج درصد خودروهای شماره گذاری شده وارداتی و مابقی تولید داخلی بودند.

وی در مورد معاینه فنی گفت: امسال نسبت به سال گذشته حضور در این مراکز افزایش یافت و در درون شهرها تقریبا ۲۲ درصد در ۹ ماهه امسال نسبت به سال گذشته افزایش اعمال قانون داشتیم که توسط همکاران انجام شد در تهران در محدوده

زوجه و طولانی شدن روند رسیدگی برای احقاق حقوق اشخاص می شود که به ندرت به نرمل به ریزی انجام شده اعمال قانون برای تمام خودروهای فاقد معاینه فنی در درون و برون شهر به صورت ۲۴ ساعته توسط همکاران و دوربین انجام می شود.

این مقام انتظامی خاطر نشان کرد: این اقدام اکنون در تهران انجام می شود و به زودی در تمام شهرها و جاده های برون شهری اجرا می شود.

رئیس پلیس راهور ناجا افزود: جرائم رانندگی در گذشته دستی بود اما اکنون در کلان شهرها با همکاری شهرداری ها نصب دوربین ثبت تخلف انجام شده است و اسیدپورام تا سال آینده یک هزار و ۸۸۸ دوربین ثبت تخلف در جاده ها شود؛ ضمن اینکه اسال هم ، بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ دوربین در جاده ها نصب می شود.

شهر با اشاره به جانباختگان ناشی از تصادفات در سال گذشته که شمار آنان ۱۶ هزار و ۵۸۶ تن ، گزارش شد و نیز ۶ هزار و ۳۰۰ تصادف فوتی گفت: ۵۰ درصد این شمار تصادف ، مقصر و ۵۰ درصد غیر مقصدند.

وی همچنین اظهار کرد: در زمان حاضر ، سه هزار و ۲۰۰ راننده متخلف از این ۲۵ میلیون دارندۀ گواه‌ی نامه فعال و ۱۸ و نیم خودرو وجود دارد.

این مقام انتظامی به رفتار درست رانندگی هم تاکید کرد چرا که در سال گذشته هر روز ۵۰ تن در حوادث رانندگی کشته و ۸۰۰ تن دیگر مصروح می شدند.

رئیس پلیس راهور ناجا گفت: اگر خودرو ساز مقصر باشد به مراجع قضائی معرفی می شود؛ اگر متولیان جاده مقصر باشند؛ سهم آنها و همچنین سهم راننده مشخص می شود براین اساس استاندارد جاده و خودرو مهم است که امسال، پیگیرانی مساله ایم. مهری درباره خودرو لوکس و وارداتی هم چنین اظهار کرد: برابر مقررات خودروهای وارداتی شماره گذاری می شود و برای مافرقی نمی کند که خودرو لوکس باشد یا نباشد. همچنین ، پلیس با حرکات نمایشی و سرعت های غیر معمول که در تهران و برخی از شهرها به علت مصرف مشروبات الکلی و روان گردان راننده صورت می گیرد به شدت برخورد می کند.

رئیس پلیس راهور به افزایش میزان برخورد با رانندگان این چنینی اشاره کرد که در این خصوص در برخی کلان شهرها در شب ، پلیس بزرگراه راه اندازی شده است. مهری ، خودروهایی که قیمت آنها به اندازه یک دوم دیه یک تن در سال در ماه های حرام باشد خودرو لوکس تعریف کرد. وی در مورد کنکوری شدن گواه‌ی نامه گفت: چنین چیزی نادریم به صورت کنکوری از این اسنجان نمی گیریم در شهرها به صورت متمرکز از افراد با نظارت افسران راهی آموزان گرفته می شود ؛ همچنین باید از سیستم مکاتیزه به گونه ای استفاده شود که رایانه ای انجام شود تا صحت برگزاری آزمون ارتقا و گسترش یابد.

****افزایش ۴۰ درصدی شماره گذاری خودروها**

وی ادامه داد: شماره گذاری خودروها در ۹ ماهه امسال در

بیش از حد والدین به فرزندانشان گفت: امروزه آنچه شاهد هستیم این است که پدر و مادرها فرزندان را به کلاس های مختلفی چون انگلیسی،فرانسه ،ارگ ،گیتار،فوتبال، تنیس و شنا می فرستند. وی در این باره افزود: این موضوع سبب می شود والدین تصور کنند فرزندشان استعداد خاصی دارند و این موضوع به فرزندشان نیز منتقل می شوداین روانشناس گفت: تعریف و تمجید بیش از حد والدین از فرزندان درباره استعدادها و زیبایی هایش سبب می شود فرد تصویری اشتباه از خودش پیدا کند.

****خودشیفته دیگران را قدر دان نمی دانند**

وی افزود: هرچقدر دیگران از فردی که دچار اختلال خودشیفتگی شده مثلا درمورد کاری که انجام داده سپاسگذار می کنند و این میزان را تاکلفی و کم تصور می کند و مدعی است دیگران قدر زحمات و توانایی های وی را نمی دانند. این متخصص سلامت روان با تاکید بر این که خودشیفته ها علاقه‌ای به حضور در فعالیت های گروهی و جمعی در ندارند، گفت: ششگفتی به خود سبب می شود دیگران ارزشی برای فرد نداشته باشند؛ هنگ رزاهه افزود: افرادی که دچار این اختلال هستند تاب و تحمل انتقاد کردن دیگران را خودش را ندارند و ادعا دارد از دیگران بهتر است و هیچ نقد و ایرادی به آنها ندارد نیست وی افزود: این افراد به دلیل مشکلات بین فردی که برایشان به وجود می آید از دیگران فاصله می گیرند و دچار افسردگی می شوند؛ وی با بیان این که این اختلال های شخصیتی در ارمان قطعی ندارد و تنهایی می توان آن را کنترل کرد و گفت: برحان اصلی این افراد در دوران میانسالی و سالمندی است.

****خودشیفته دیگران را قدر دان نمی دانند**

وی افزود: هرچقدر دیگران از فردی که دچار اختلال خودشیفتگی شده مثلا درمورد کاری که انجام داده سپاسگذار می کنند و این میزان را تاکلفی و کم تصور می کند و مدعی است دیگران قدر زحمات و توانایی های وی را نمی دانند.

این متخصص سلامت روان با تاکید بر این که خودشیفته ها علاقه‌ای به حضور در فعالیت های گروهی و جمعی در ندارند، گفت: ششگفتی به خود سبب می شود دیگران ارزشی برای فرد نداشته باشند؛ هنگ رزاهه افزود: افرادی که دچار این اختلال هستند تاب و تحمل انتقاد کردن دیگران را خودش را ندارند و ادعا دارد از دیگران بهتر است و هیچ نقد و ایرادی به آنها ندارد نیست وی افزود: این افراد به دلیل مشکلات بین فردی که برایشان به وجود می آید از دیگران فاصله می گیرند و دچار افسردگی می شوند؛ وی با بیان این که این اختلال های شخصیتی در ارمان قطعی ندارد و تنهایی می توان آن را کنترل کرد و گفت: برحان اصلی این افراد در دوران میانسالی و سالمندی است.

****خودشیفته ها تجربه ای از امور لذت بخش زندگی ندارند**

وی در این باره افزود: این افراد به این خاطر که تمام مدت درگیری ذهنی دارند از امور لذت بخش زندگی همچون دوستی با دیگران، طبیعت محروم هستند و این یکی دیگر از دلایل افسردگی است؛ هنگرزاده تصریح کرد: نبود ساختار مناسب برای کسب موفقیت سبب می شود افراد در ذهنشان درگیر شوند و چون در عالم واقع امکان کسب موفقیت را ندارند در ذهنشان توهم موفقیت ایجاد شود.

پلیس آگاهی گزارش داد؛

دستگیری عامل فروش سکه های تقلبی به بازار تهران

کلاهبرداری و ضرب و جرح عمدی ، دستگیر و روانه زندان شده است. با بهره گیری از اطلاعات بدست آمده از سوابق متهم، کارآگاهان اقدام به شناسایی مخفیگاه مهدی در منطقه مرزداران کردند. در مراجعه به این محل و انجام تحقیقات پلیسی اطلاع پیدا کردند که متهم از این مکان جابجا شده و هیچگونه رد و نشانی مشخصی نیز از خود بجای نگذاشته است.

در ادامه تحقیقات پلیسی، کارآگاهان موفق به شناسایی یک دستگاه خودرو سواری MVM نقره ای رنگ متعلق به مهدی شدند که بلافاصله دستور توقیف خودرو به‌همراه دستگیری سرنشینان خودرو در سیستم جامع پلیس ثبت شد.

سرانجام ۲۹ آذر مأموران گشت آشکار پلیس آگاهی تهران بزرگ در منطقه جنت آباد موفق به شناسایی خودرو سواری MVM متعلق متهم شده و با بررسی سوابق خودرو ، اقدام به توقیف خودرو و دستگیری سرنشین آن کردند.

با انتقال راننده خودرو توقیفی به پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، مهدی شناسایی و در همان تحقیقات اولیه و پس از مواجهه حضوری با شاکی پرونده ، صراحتا به فروش سکه های تقلبی به شاکی و اطلاع داشتن از تقلبی بودن تمامی سکه های فروخته شده اعتراف کرد.

مهدی در اعترافاش عنوان داشت که سکه های تمام بهر بزرگ، مهدی شناسایی و در همان تحقیقات اولیه و پس از مواجهه حضوری با شاکی پرونده ، صراحتا به فروش سکه های تقلبی به شاکی و اطلاع داشتن از تقلبی بودن تمامی سکه های فروخته شده اعتراف کرد. مهدی در اعترافاش عنوان داشت که سکه های تمام بهر بزرگ، مهدی شناسایی و در همان تحقیقات اولیه و پس از مواجهه حضوری با شاکی پرونده ، صراحتا به فروش سکه های تقلبی به شاکی و اطلاع داشتن از تقلبی بودن تمامی سکه های فروخته شده اعتراف کرد.

مهدی در اعترافاش عنوان داشت که سکه های تمام بهر بزرگ، مهدی شناسایی و در همان تحقیقات اولیه و پس از مواجهه حضوری با شاکی پرونده ، صراحتا به فروش سکه های تقلبی به شاکی و اطلاع داشتن از تقلبی بودن تمامی سکه های فروخته شده اعتراف کرد.

دریچه

راهکارهای قانونی جهت کاهش مدت زمان

رسیدگی به اختلافات حقوقی

مجیدرشدیدی*

تنظیم، سازماندهی و نظارت مطلوب در مورد ارتباط و تعهدات مالی بین اشخاص چه‌بعضا اشخاص حقیقی و چه‌اشخاص حقوقی مانند شرکت‌های سه‌م‌ای از مهم ترین دلایل پیشرفت یک جامعه است که در ایجاد موازنه بین این روابط هر سه‌قوه ی مقننه مجریه و قضاییه دخالتی اجتناب ناپذیر دارند.گاهی این ارتباط به واسطه عدم ایفای تعهدات توسط اشخاص چه در بخش جزئی و چه در سطح کلان دچار اختلال می‌شود:در این حالت نقش قوه ی مقننه بعنوان مرجع گذاری و قوه ی قضاییه بعنوان حامی این قوانین جهت حل و فصل این اختلال پر رنگ تر است اما گاهی این وظیفه به جهات متعددی از جمله کثرت پرونده‌های مطروحه در محاکم دادگستری منجر به طولانی شدن روند رسیدگی برای احقاق حقوق اشخاص می‌گردد که خود به آن اصطلاحا «**اطاله داری**»می‌گویند. فرایند اطاله داری در مواردی از جمله صدور آراییی مطلوب و صحیح می تواند مفید باشد و در برخی موارد لازمه ی رعایت عدالت در رسیدگی است ولیکن در مواردی منجر به سوء استفاده برخی اشخاص جهت تأخیر در ایفای تعهدات خود به دلایل متعددی می‌گردد:همین موضوع باعث شده است که در مواردی طلبکاران به جهت طولانی بودن زمان داری در پیگیری حق خود صرف نظر کنند:اما با مطالعه قوانین و آگاهی از منابع حقوقی و شرعی می توان از بروز اختلافات کثرت مانند کثرت در فرایند انعقاد قرارداد یا مشاورین حقوقی و کلای دادگستری کمک گرفت و بااینکه با ایجاد تمهیداتی در خصوص تعیین مراجع رسیدگی با انتخاب سایر نهادهای شبه قضایی به حل و فصل اختلاف سرعت و عدالت بیشتری بخشید.یکی از این نهاد های قانونی شبه قضایی نهاد دوری است.

داوری و جایگاه قانونی آن:

این نهاد علی رغم پیش بینی قانون گذار در باب هفتم قانون آیین داریسی مدنی جمهوری اسلامی ایران به واسطه عدم آگاهی اشخاص جامعه در عمل مغفول مانده و در میان ابیهوی از مواد قانونی کمتر به آن توجه شده است و دربرخی تجار و بازرگانان که در زمینه واردات و صادرات فعالیت دارند با این نهاد آشنایی دارند دلیل آن نیز کاربرد فراوان داور ی در عرف تجاری بین المللی و لزوم راجع به این نهاد به علت رعایت اصل سرعت و کاهش هزینه در صورت بروز اختلاف بین تجار است:داوری به زبان عامی یعنی حل و فصل اختلاف به صورت مسالمت آمیز و بدون رعایت تشریفات قانونی محاکم به وسیله اشخاصی به غیر از مراجع قضایی ا بدین نحو که طرفین اختلاف با توافق یکدیگر شخصی را به عنوان داور بین خود انتخاب نموده و آن شخص به اختلاف طرفین رسیدگی می‌نماید:این انتخاب حتی در صورتی که هنوز اختلافی ایجاد نشده باشد چه به صورت شفاهی و چه به صورت درج در قرارداد کتبی فی مابین امکان پذیر است.حتی قانون گذار این اختیار را به طرفین داده است که چنانچه دعوی حقوقی بین طرفین در هر مرحله ای از رسیدگی در محاکم قضایی از جمله دادگاه بدوی تجدید نظر و دیوان عالی هم که مطرح باشد را با توافق خود به داور راجع دهند. به تعبیر دیگر داور یا داوران تعیین شده مقام به رسیدگی و صدور رأی می‌نمایند و رای پس از راجع به دادگاه توسط قاضی دادگستری در مواردی که یکی از طرفین به اختلاف باشد به جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

حل و فصل اختلاف با محوریت ایجاد مصالحه از طریق مذاکرات متعدد سرعت بخشیدن به روند رسیدگی و تعیین تکلیف موقعیت اشخاص از لحاظ محق بودن در اختلاف فی مابین در سریعترن زمان عرفی ممکن.

احکام معرفی داور اختصاصی در موضوع اختلاف

تـر داخـت هـزینـه ی کـمـتر نسـبـت بـه فرایند داری در محاکم تشکیـل جـلسـات مـتـعـد در زمان های توقـفـی با حـضـور طـرفـین و کـلای آن ها جـهـت انجـام مـصـالـحـه و یا سـازش

تعیین کارشناس مربوطه و اشخاص خبره در زمینه ی فعالیت و موضوع اختلاف طرفین به عنوان داور که ثمره ی آن احاطه کامل و عملی داور به موضوع اختلاف با توجه به تجربیات در آن حرقه می باشد. اخیرا با توجه به اینکه موضوع داور ی به صورت تدریجی و پراکنده در جامعه به واسطه عدم آگاهی پرونده های مطروحه معترض باشد:جهاتی که قانون تعیین کرده:مورد ارزیابی و نظارت قرار میگیرد:رای مثال چنانچه رای مطابق موازین شرعی و قانونی صادر نشده و خلاف قوانین موجد حق باشد دادگاه رای ا باطل می کند و خود داور، رسیدگی می‌شود و غیر این صورت همان رای داور را پس از صدور اجرائیه به اجرای احکام راجع می‌دهد.

کاری و ضمانات اجرای آرای داور ی تا چه میزان مورد حمایت قانون گذار است؟ رای داور ی مانند رای دادگاه مورد حمایت قانون گذار است و در صورتی که طرف محکوم از اجرای آن خودداری کند به فراخور موضوع منجر به صدور قرار توقیف اموال و یا در مواردی هم بازداشت متهمین می‌شود:اما این نته را باید در نظر داشت که داور با توجه به وظیفه اصلی خود عرفا تا جایی که امکان دارد باید زمینه را برای ایجاد مصالحه بین طرفین فراهم آورد.

همه مزایای داور ی نسبت به سایر محاکم:

