

گزارش از هانیه اسماعیلی

سنگ کلیه از بیماری هایی است که شیوع زیادی در جامعه دارد و اغلب افراد حداقل یک بار تجربه آن را دارند. در اطراف خود افرادی را می بینیم که با درد کلیه روبرو هستند که پس از مراجعه به پزشک و انجام آزمایش ها متوجه وجود سنگ در کلیه های خود می شوند. این اشخاص درد ناشی از سنگ ها را بسیار شدید و غیرقابل تحمل می دانند که در برخی اوقات نیاز به مسکن های خیلی قوی پیدا می کنند.

آقایان ۴ برابر خانم ها در معرض سنگ کلیه

محمد یزدانی متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری و استاد دانشگاه علوم پزشکی اسفهان با بیان اینکه شیوع سنگ های کلیه در مردان به دلیل داشتن هورمون تستوسترون ۴ برابر خنم ها است، اظهار کرد: عوامل دیگر ابتلا به سنگ کلیه شغل، تعریق، گرما، تغذیه، منطقه جغرافیایی، عفونت ها،زاد وارت هستند. وی با بیان اینکه ابتلا به سنگ های اگزالات کلسیمی در ایران و دنیا شایع تر است، اعلام کرد: این نوع از سنگ ها ۷۰ تا ۸۰ درصد، سنگ های استروئید عفونی ۲۰ درصد، سنگ های اسید اوریک ۵ درصد و سنگ های سیستینی یک درصد سنگ های کلیه را تشکیل می دهند.

سنگ های اگزالاتی شایع ترین نوع سنگ کلیه

فرزین سلیمان زاده فلوشیپ اورولوژی ترمیمی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در خصوص بیماری سنگ کلیه اظهار کرد: سنگ های ادراری بیماری شایعی هستند و با وجود اینکه ممکن است تمام سنگ ها با توجه به اندازه و محل قرار گیری خود نیازمند درمان نباشند، اما به دلیل خطر رشد و تغییر شرایط آنها حتی وضعیت سنگ هایی بدون اهمیت بالینی را با افزایش زمانی منظم پیگیری می کنیم تا تغییرات آنها در اندازه و محل قرار گیری خطر ساز نشود. وی درباره مهمترین آسیب های ناشی از سنگ کلیه به سیستم ادراری گفت: انسداد و مسدودیتی که برخی سنگ ها در مسیر جریان ادرار ایجاد می کنند، اغلب یک طرفه و در برخی اوقات دوطرفه در مجاری ادراری هستند و می توانند موجب آسیب های شدید و دائمی شوند.

سلیمان زاده با بیان اینکه سنگ های کلیه از جنس های مختلفی تشکیل می شوند، عنوان داشت: معمولاً سنگ ها یک جنس خالص ندارند و شامل درصدهای مختلفی از ۲ تا سه جنس گوناگون می شوند که شایع ترین آنها از نوع اگزالات کلسیمی هستند و به دلیل افزایش غلظت بیش از حد این ماده در سیستم ادراری پدید می آیند. وی در مورد دیگر سنگ های کلیه افزود: انواع دیگر سنگ ها شامل فسفات کلسیم،سنگ هایی با منشا اسید اوریک و در برخی موارد نادر سنگ های بزرگی که به دلیل عفونت ایجاد می شوند و اغلب شکل محل به وجود آمدن خود را می گیرند. این فلوشیپ اورولوژی ترمیمی با بیان اینکه دلایل تشکیل سنگ های مثانه و درمان آنها از سنگ های کلیه مجزا و متفاوت است، تصریح کرد: جنس، اندازه، محل قرار گیری سنگ های کلیه و مهمترین از همه انسدادی که در مجاری ایجاد می کنند، عامل تصمیم گیری در درمان نحوه آن هستند.

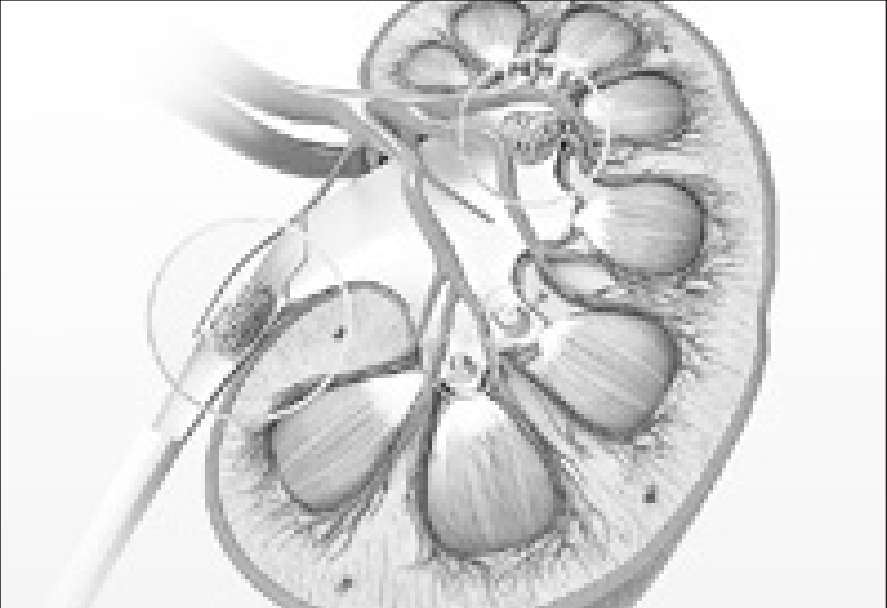
آب داروی پیشگیری از سنگ کلیه

وی درباره علت های مستعدکننده ایجاد سنگ کلیه در افراد اذعان داشت: هسته اولیه سنگ های کلیه زمانی به وجود می آید که غلظت برخی مواد طبیعی در ادرار بیش از حد معمول و ادرار فرد غلیظ تر باشد که در این مورد به افراد توصیه می شود با افزایش مصرف مایعات احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش دهند.

سلیمان زاده با بیان اینکه شرایط آب و هوایی، رژیم غذایی فرد و میلگین مصرف مایعات در طول شبانه روز بر ایجاد سنگ کلیه موثر

سنگ های مزاحم در کلیه

این سنگ ها جان مردان را تهدید می کند!



هستند، تصریح کرد: اگر فردی در شبانه روز یک لیتر آب مصرف کند، حتی بدون دفع ادرار نیز همین مقدار آب از بدن وی بخار می شود که حفظ ادرار رقیق در ۲۴ ساعت شبانه روز یکی از مهمترین راه های پیشگیری از سنگ کلیه است. وی درباره تاثیر سابقه خانوادگی در تشکیل سنگ های کلیه گفت: افرادی که پدر یا مادر آنها سابقه سنگ کلیه دارند، احتمال ایجاد سنگ در آنها افزایش می یابد اما لزوماً سابقه خانوادگی علت ابتلای فرزند آنها به سنگ کلیه نیست.

افزایش ۵۰ درصدی سنگ کلیه در فرد مستعد آن

این فلوشیپ اورولوژی ترمیمی افزود: فردی که سابقه سنگ کلیه دارد، بیش از ۵۰ درصد امکان سنگ سازی کلیه های وی وجود دارد و در شرایط مستعد ایجاد سنگ و کمبود مصرف مایعات در معرض خطر تشکیل سنگ کلیه قرار دارد که این افراد باید با افزایش مصرف مایعات و آب احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش دهند.

نمک و گوشت قرمز را فراموش کنید

وی با اشاره به تاثیرگذار بودن رژیم غذایی در تشکیل سنگ کلیه عنوان کرد: مواد غذایی حاوی پروتئین های زیاد از جمله گوشت قرمز و نمک زیاد علاوه بر آب کم، احتمال ایجاد سنگ کلیه را در افراد با سابقه این بیماری افزایش می دهند که این افراد باید با مصرف نمک و گوشت قرمز که به وعده غذایی، افزایش مصرف سبزیجات تازه و میوه ها از ایجاد سنگ در کلیه های خود پیشگیری کنند.

سلیمان زاده در برخی بیماری های ژنتیکی را در تشکیل سنگ کلیه در افراد موثر دانست و افزود: در برخی اشخاص با مشکل در دفع و جذب کلسیم، همچنین بعضی از بیماری ها با اشکال در کارکرد کلیه ها فرد را مستعد سنگ کلیه می کنند.

چای غلیظ و تشکیل سنگ کلیه

وی با اشاره به تاثیر نوع آب نوشیدنی در ابتلا به سنگ کلیه و اعتقاد مردم به آن تاکید کرد: تاکنون هیچ گونه یافته علمی درباره تاثیر سختی آب و میزان مواد معدنی موجود در آن در پیشگیری، تشکیل و دفع سنگ کلیه به اثبات نرسیده است. این اورولوژیست ترمیمی درباره تاثیر برخی نوشیدنی ها در افزایش بروز سنگ کلیه بیان کرد: برخی نوشیدنی ها مانند چای غلیظ و زیاد

آب و نوشیدنی های رقیق نیز استفاده کنند. یزدانی نیز تصریح کرد: افراد باید روزانه ۲ و نیم لیتر ادرار دفع کنند و متناسب با این میزان نیازمند نوشیدن مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ هستند.

از سنگ های بدون علامت بترسید

وی در خصوص نشانه های بیماری سنگ کلیه بیان کرد: بسیاری از سنگ های کلیه بی علامت هستند که خوشبختانه اغلب آنها خطر ساز نیستند و در سونوگرافی از کلیه نشان داده می شوند که شیوع بسیار بالایی در افراد دارند.

سلیمان زاده با اعلام اینکه شیوع این نوع از سنگ های کلیه ۲۵ درصد در افراد است، گفت: این دسته از سنگ ها نیازمند درمان نیستند و مشکلی برای فرد ایجاد نمی کنند اما ممکن است برخی از سنگ های خطر ساز و بسیار بزرگ در کلیه مانند سنگ های شاخ گزونی بدون علامت باشند.

وی افزود: برخی از سنگ ها که انسداد در مجاری کلیه و درد ناشی از آن به وجود آورند نیز مدتی بعد از تحمل درد بیمار به دلیل عدم معالجه، کارکرد کلیه را ضعیف و آن را به خطر می اندازد که در این میان اگر انسداد بسیار تدریجی باشد بی علامت است.

سونوگرافی را فراموش نکنید

این فلوشیپ اورولوژی ترمیمی درباره سنگ در دو کلیه برخی افراد ابراز کرد: از علائم این بیماری ضعف و بی حالی، خواب آلودگی، تغییر مزاج، بی اشتهایی و تهوع است که افراد در معرض خطر باید وضعیت خود را به طور دوره ای و به وسیله سونوگرافی کنترل کنند. وی با بیان اینکه درد حاد معروف سنگ کلیه مالدگار نیست و همیشه روی نمی دهد، تاکید کرد بعد از یک و دو هفته این درد سیری می شود و اگر افراد سنگ بی علامتی را در کلیه خود دارند، می توانند از انجام سونوگرافی آن را شناسایی کنند و برای سنگی که سیستم ادراری را مسدود کرده تنها می توان سه هفته برای دفع آن منتظر بود.

احتمال تاثیر عوارض داروها بر سنگ کلیه

این اورولوژیست ترمیمی درباره عوارض برخی داروها در تشکیل سنگ کلیه گفت: بیماران نگران عوارض احتمالی دارو نباشند اما برخی از داروها می توانند به سنگ سیستم ادراری مانند یکی از داروهای فشار خون و یک داروی دیورتیسر تبدیل شوند که این موارد استثنایی هستند. وی افزود: برخی داروها با تغییر در ماهیت ادرار و حالت اسیدی یا بازی آن، شرایط را برای ایجاد سنگ کلیه مهیاتر می کنند که در مقابل برای کاهش خطر سنگ کلیه نیز موثر هستند و هیچ بیماری را در دروی را مانند فشار خون به علت عوارض احتمالی بدون مشورت با پزشک قطع کند.

ورزش را فراموش نکنید

سلیمان زاده درباره ریزش وزن بر دفع سنگ کلیه اظهار کرد: در مورد سنگ های کوچکتر از ۸ تا ۱۰ میلیمتر، با توجه به جنس و مکان قرار گیری آنها با تجویز ضد التهاب و داروهای خضرد به دفع آنها کمک می کنیم که در این خصوص فعالیت فیزیکی و ورزش می تواند همراه با نوشیدن آب فراوان و برخی داروهای افزایش دهنده حجم ادرار در دفع سنگ کلیه موثر باشد.

وی در مورد درمان سنگ های بزرگ بیان کرد: در مان های فعال مانند جراحی و شکستن سنگ در خصوص این سنگ ها موثر است که نباید افراد درمان را به تعویق بیندازند و به طور خدوسه را برخی داروها را مصرف کنند و از مشورت با پزشک بهره ببرند. یزدانی نیز در خصوص راهکارهای درمانی سنگ کلیه گفت: سنگ ها را باید به روش های گوناگونی از بین برد که سنگ شکنی توسط دستگاه های مختلف، جراحی و لاپاراسکوپی از راه های متعدد درمان سنگ سیستم ادراری هستند و با ورود تکنولوژی های جدید درمان های کم خطرتری انجام می گیرد.

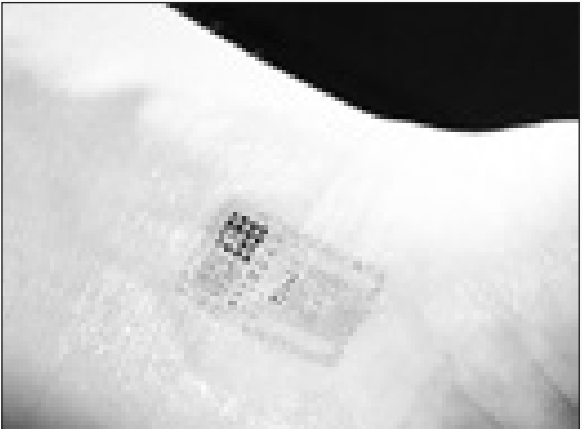
علت انقراض ماموت ها مشخص شد



تغییرات اقلیمی که زمین موجب انقراض ماموت ها شده است. ماموت های پشمالو در حدود ۱۲ هزار سال پیش به دلیل تغییرات اقلیمی، از دست دادن رستگاه‌ها و شکار شدن آنها توسط انسان به تدریج از منطقه ااسیا و آمریکای شمالی منقرض شدند.

اما تعداد محدودی از آنها توانستند زندگی خود را در جزیره «رنگل» سبوری و منطقه «سینت پال» الاسکا ادامه دهند. نتایج تحقیق محققان دانشگاه الاسکانشان می دهد، آخرین ماموت هایی که در منطقه «سینت پال» الاسکا می رستند در حدود ۵ هزار و ۶۰۰ سال قبل منقرض شده اند. مطالعات انجام گرفته حاکی از مواجه شدن آنها با کمبود آب است که منجر به انقراض آنها شده است. منطقه «سینت پال» الاسکا به عنوان یک یخچال طبیعی بوده که به دلیل گرم شدن کره زمین و بالا آمدن سطح آب دریا به سرعت وسعت خود را از دست می دهد. این در حالی است که بیش از این جزیره «سینت پال» الاسکا به عنوان مرکز تلاقی آمریکای شمالی به اُراسیا در زمان عصر یخبندان بوده است که با کوچک شدن وسعت آن به دلیل گرمای زمین، این شاره حیاتی برای ماموت ها قطع می شود. در نتیجه ماموت ها با کمبود آب شیرین و علوفه روبرو می شوند که منجر به فقرای آنها می شود. نتیجه این تحقیق در نشریه آکادمی علمی آمریکا منتشر شده است.

تست مصرف الکل با تاتوی موقت



دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو یک چسب مشابه تاتوی موقت ابداع کرده اند که می تواند سطوح الکل در بدن افراد را تشخیص داده و اطلاعات آن را به تلفن همراه یا ساعت هوشمند ارسال کند. این چسب از کاغذ تجاری تاتوی مجهز به الکترودهای نقره استفاده می کند که یک جریان طولانی پنج دقیقه‌ای ایجاد می کند و یک نوار لایه ای را برای آزادسازی دارو به منظور القای تعرق تحریک می کند. آزمایشی که برای ارزیابی مست بودن فرد است اما به شدت الکل موجود در سیستم بدن فرد را تشخیص داده و نتایج را به تلفن همراه وی ارسال کرد. در حال حاضر این تاتو تنها برای یک بار استفاده طراحی شده است. محققان آن را پیش و پس از مصرف الکل بر روی ۹ داوطلب آزمایش کردند و نتایج دقیقاً سطح الکل را در خون آن‌ها نشان داد.

در حال حاضر دو روش دیگر برای تشخیص سطح الکل وجود دارد که در کدام اشکالاتی دارند. آزمایش خون، دقیق‌ترین روش برای ارزیابی مست بودن فرد است اما به شدت تهاجمی بوده زیرا باید از انگشت خون گرفته شود. تست‌های آزمایش تنفس نیز ممکن است در مواجهه با مصرف دهنل شویه و داروهای تنجوزی، نتایج اشتباه را نشان بدهد. فناوری جدید به مقابلهٔ اجرائی اجازه خواهد داد تا به دقت غلظت الکل در بدن را با ابزار غیرتهاجمی بسنجند. محققان اکنون بر روی چسبی کار می‌کنند که بتواند به سطوح الکل بطور ۲۴ ساعت نظارت کند تا برای اهداف تحقیقاتی مورد استفاده قرار بگیرد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مراقب «شبه شکلات ها» باشید



کارشناس ارشد سازمان غذا و دارو، نسبت به مواد مصرفی در تهیه شکلات ها، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، مهندس زهره پور احمد گفت: هنگام تهیه شکلات حتما به قسمت مواد متشکله آن توجه شود و با دیدن کلمه CBS یا روغن جاشین کره کاکائو بایدید که در این فرآورده از مشتقاتی استفاده شده است که شاید برای سلامتی مضر باشد. وی افزود: شکلات فرآورده ای است که باید در تهیه آن از کره کاکائو استفاده شود. کره کاکائو طی چندین مرحله فرآیند از دله کاکائو استخراج می شود. پوراحمد گفت: عمده اسید چرب شکلات، اسید چرب استئاریک است که تقریبا خنثی است. کارشناس ارشد تغذیه اداره نظارت و ازبایی مواد غذایی و آشامیدنی با منشا گیاهی سازمان غذا و دارو در ادامه گفت: در شکلات بیش از ۱۸ درصد کره کاکائو باید استفاده شود و با توجه به نوع محصول تولیدی، از پودر کاکائو، شیر خشک، شکر، مغزهای خوراکی و... استفاده می شود. پوراحمد اظهار داشت: آنچه اهمیت دارد، لزوم استفاده از کره کاکائو است و تولید شکلات با کره کاکائو فرآیند پیچیده و ظریف است و مستلزم تکنولوژی و دانش فنی است و در حال حاضر نکته قابل توجه این است که قیمت کره کاکائو و تکنولوژی استفاده از آن برخی تولید کنندگان اقدام به تولید محصولی شبیه به شکلات ولی با استفاده از روغن جاشین کره کاکائو که برای قلب و عروق مضر است، استفاده می کنند. وی اظهار داشت: این محصول ارزان تر و بسیار ساده تر تهیه می شود. پوراحمد توصیه کرد هنگام تهیه شکلات حتما به قسمت مواد متشکله آن توجه شود و با دیدن کلمه CBS با روغن جاشین کره کاکائو بایدید که در این فرآورده از مشتقاتی استفاده شده است که شاید برای سلامتی مضر باشد و با دانش و آگاهی نسبت به خرید اقدام نمایید.

هشدار در مورد مصرف داروهای گیاهی برای لاغری

مرگ در کمین بیماران دیابتی که مخدر مصرف کنند

مدیر کل پزشکی قانونی استان تهران ضمن هشدار در مورد مصرف داروهای گیاهی غیرمجاز برای لاغری گفت: استعمال سیگار و قلیان آسیب عروق خونی را به همراه دارد. مسعود قادی پاشا، با اشاره به مصرف برخی از داروهای گیاهی و مرگ افراد، اظهار داشت: پرونده‌هایی در پزشک قانونی موجود است که فرد به دلیل مصرف یک داروی گیاهی ساخته شده حاوی مواد روان گردان جان خود را از دست داده است. وی افزود: اصولاً افراد به پیشنهاد دواستان این داروهای گیاهی را به صورت غیرمجاز از برخی عطاری ها تهیه کرده تا کاهش وزن در بدن خود ایجاد کنند و به دلیل غیرمجاز بودن این دارو فرد دچار سمومیت شده و جان خود را از دست می دهد.مدیر کل پزشکی قانونی استان تهران، با اشاره به اینکه ما این اطلاعات را به مسئولین ارائه می‌دهیم که پیشگیری‌های لازم و آگاهی‌سازی مردم انجام گیرد، اضافه کرد: برخی از افراد نیز که دچار مشکل دیابت هستند تصور می کنند که مصرف مواد مخدر قند خون آنها را کاهش می دهد، در حالی که این موضوع می تواند مرگ آنها را به همراه داشته باشد. قادی پاشا با بیان اینکه استعمال سیگار، قلیان و مواد مخدر بسیار مضر است و این موضوع در دنیای به عوارض بیشتری را به همراه دارد، اضافه کرد: یکی از عوارض استعمال سیگار قلیان و مصرف مواد مخدر تنگی عروق است و به دلیل اینکه دیابتی‌ها مشکل ترسیدن خون به اعضای بدن را دارند، می‌توانند عوارض بسیار شدیدی در آنها ایجاد شود. وی تاکید کرد بیماران دیابتی به دلیل مشکل ترسیدن خون به سلول‌های بدن انواع بیماری‌ها شامل زخم بستر و مشکلات چشمی و مغزی را برایشان ایجاد می‌شود که با استعمال سیگار قلیان و مصرف مواد مخدر این مشکل در آنها مضاعف شده و خطر مرگ را برایشان دارد.

کاسنی، گیاهی معجزه گر

عرق کاسنی سریع لاغر تان می کند!

کاسنی یکی از گیاهان دارویی موثر برای از بین بردن حالت رخوت و سستی است. محمد عبداللهی نیک آبادی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: کبد عضو سم زدای بدن بوده و سوخت و ساز چربی‌ها و دفع مواد سمی از وظایف این عضو بدن است. قاشق عرق کاسنی به همراه یک لیوان آب در تصفیه خون و پاکسازی کبد نقش مهمی دارد.این محقق درمان دیابت و کبد چرب افزود: عرق کاسنی با خروج سموم از بدن التهاب را برطرف می کندوی کندی وی با اشاره به اینکه برهیز غذایی عامل مهمی برای کنترل و درمان چاقی است، تصریح کرد: ترکیب سرکه انجبین سرکه سیب یک قاشق عسل طبیعی و عرق کاسنی به همراه کاهو باعث کاهش وزن و دفع چربی های بدن می شود و با مصرف روزانه آن حالت رخوت و سستی از بین می رود.عبداللهی ابراز داشت: طبع بیشتر ایرانی ها سرد است و هرچه این عرق تلخ تر باشد فایده عرق کاسنی بیشتر و در التیام امراض کبدی موثر تر است وی یادآور شد: عرق کاسنی برای مبتلایان به نفرس و هپاتیت مفید است. ایمنی در برابر بیماری عفونی از دیگر خواص عرق کاسنی است همچنین مصرف کنندگان باید بدانند زیاده روی در مصرف این داروی گیاهی موجب تخریب عروق شبکیه، افت فشار خون و افزایش ترشحات صفرا می شود.

شانه کردن موی خیس ممنوع

غذای کلسیم دار بخورید تا موهای سالمی داشته باشید

یک متخصص پوست و مو گفت: با توجه به اینکه مو یک ارگان زنده است شانه کردن بیش از اندازه باعث تضعیف و ریزش آن می شود. سید حسین اعتماد زاده متخصص پوست و مو گفت: به دلیل اهمیت کلسیم در بدن مصرف غذاهایی همچون لبنیات، میوه، سبزیجات، بادام و ویتامین ها باعث تقویت بافت و رشد مو شده و از ریزش آن جلوگیری می کندوی بیان کرد: در حین و بعد از شستن مو آن را شانه نکنید زیرا این کار باعث ایجاد الکتریسیته ساکن میان شانه و تارهای مو شده و ریزش و شکنندگی آن را به همراه دارد. وقتی ۸۰ درصد موها پتان خشک شد از شانه استفاده کنید.این متخصص پوست و مو در ادامه افزود: عواملی مانند استفاده زیاد از سشوار، اتو، ژل، آب داغ، نرم کننده ها، حالت دهنده ها و نور آفتاب نیز سلامت و رشد موی شما را به خطر می اندازد.اعتمادزاده با بیان اینکه اختلالات روحی و روانی به رشد مو آسیب می زند گفت: اختلالات روحی و روانی همچون افسردگی، اضطراب، وسواس و استرس باعث کاهش وزن افراد و اختلال در سلامت و وزن رفتن موی می شود.این متخصص پوست و مو تاکید کرد: استفاده از رنگ مو به دلیل مواد تشکیل دهنده آن باعث خشکی و شکنسگی مو، حساسیت‌های پوستی، شوره سر و موخوره می شود و به مرور زمان آن را از بین می بردوی در پایان بیان کرد: کاهش مو به سلامت شما آسیب نمی زند اما برای آن حمایتا باید به یک متخصص مراجعه کنید تا مو و پوست دچار آسیب نشود.

ساعت هوشمند ارسال کند

پیتزا یکی از غذاهایی است که بیشتر افراد آن را در مایکروفر گرم می کنند که این کار آسیب جدی به سلامت بدن وارد می کند. بهترین راه گرم کردن آن استفاده از فر یا اجاق گاز است و حداکثر دمای فر ۳۷۵ درجه فرانهات انتخاب شود

استیک

برای گرم کردن استیک بهتر است آن را در تابه ای با روغن بسیار کم گرم کنید.

اسفنج

با گرم کردن مجدد اسفنج ماده سرطان زا نیروسلین در آن تولید می شود به همین

دلیل هرگز آن را گرم نکنید.

مرغ سوخاری

از گرم کردن مرغ سوخاری در فر اجتناب کرده و برای گرم کردن آن را در ظرفی داخل فر قرار داده و روی آن را با فویل بپوشانید و حداکثر تا دمای ۳۷۵ درجه فرانهات به مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید.

پاستا

اگر بر روی پاستا سس ریخته شده است هرگز نباید آن را گرم کنید در غیر این صورت

آن را در یک تابه با مقدار کمی آب جوش و روغن گرم کنید.

راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس

سوت شروع زندگی واقعی که زده می شودیکی می خواهد پزشک و مهندس شود،دیگری می خواهد نویسنده و شاعر و مترجم باشد.آن یکی می خواهد تصویر گر ی و نقاشی کند،می خواهد خیاطی یاد بگیرد، می خواهد فوتبالیست و بسکتبالیست و والیبالیست شود و... اما چرا بعضی ها هیچی نمی شوند یا آنچه می خواهند نمی شوند؟

اعتماد به نفس یکی از کلید های موفقیت در زندگی کاری و حرفه ای به حساب می آید.افرادی که اعتماد بالایی به توانایی های خود دارند در جامعه، محیط کاری یا زندگی شخصی راحت تر از سد مشکلات خود رد می شوند. اما خیلی از آدم ها به خاطر پایین بودن اعتماد به نفس شان سرع علاقهشان نمی روند و چیزی نمی شوند که واقعا دوست دارند.هر کس در زمینه ای خوب است و در زمینه های دیگر نه! اگر کسی کاری را بهتر از تو انجام داد، ناامید نشو و احساس شکست نکن؛ به آن به عنوان فرصتی برای یادگیری و پیشرفت نگاه کن؛به مخاطب خود فکر کنید.بنابر این وقتی درگیر یک مکالمه هستیید به جای اینکه به خود توجه داشته باشید به مخاطب خود و پیام های رد و بدل شده تمرکز کنید.

اعتماد به نفس چیست؟

به مخاطب خود فکر کنید.بنابر این وقتی درگیر یک مکالمه هستیید به جای اینکه به خود توجه داشته باشید به مخاطب خود و پیام های رد و بدل شده تمرکز کنید.اعتماد به نفس مجموعه باورها و احساسات ما، در مورد خودمان است. این که ما چگونه شخصیت خود را تعریف می کنیم، انگیزه ها، نگرش و رفتار ما از تحت تاثیر قرار می دهد و بر سار گاری عاطفی ما نیز تاثیر دارد. به بیان دیگر، اعتماد به نفس ، یعنی آن که هر نتیجه ای را که می خواهی، به دست بیاوری. این تصور در مواردی می تواند درست باشد، اما یک تعریف جهانی و درست برای همه ای آدم ها نیست. مهم نیست که آدم چه قدر با استعداد، زرنگ، باهوش یا توانا باشد، بعضی وقت ها نمی توان همه چیز را کنترل یا پیش بینی کرد.با هم همراه باشیذ تا نمود بیرونی این عامل را در بدن به و به طور کلی زبان بدن یا بدای لنگوچ بررسی کنیم.
کنیم.
الگوی اعتماد به نفس خیلی زود در زندگی شکل می گیرد، پس از همان دوران کودکی باید به فکر باشیم.

تحقیقات نشان می دهند که افراد با اعتماد به نفس بالاتر به نسبت افرادی که اعتماد پایین تری به خود دارند به در جات بالاتری از موفقیت می رسند. اگر کسی می کنیذ به انداز ای کافی اعتماد به نفس بالایی ندارید از بدن خود شروع کنیذ و چند تکنیک ساده اما کاربردی را یاد بگیرید.
با استفاده از زبان بدن، Body Language، می توان به تمرین

یک مشکل بزرگ که می تواند اعتمادیبنفستان را پایین آورده یا چنان عصبانیت کند که از گوش هایتان دود بیرون بیاید، این است که همه چیز را به خودتان بگریزید.همینطور ممکن است سعی کنیدبسیزگفتار بشوید و اجازه ندهیدانتقادات،منفی گاریها یا محلات کلامی دیگران اثری در شما داشته باشد.اما گفتن این همهجانبه آسان تر از عمل کردنش است. به همین دلیل قصد داریم شن عادتئ را به شما معرفی کنیم که کمکتان می کند استرس و عصبانیتتان را کم کرده و کمتر در زندگی آسیب ببینید.

۱.نفس کشید

یک تا دو دقیقه فقط روی نفس کشیدنتان تمرکز کنید. فقط روی هوایی که از بینی داخل و خارج می کنید متمرکز شوید. نه هیچ چیز دیگر. این تمرین ساده کمک می کند ذهن و بدنتان را کمی آرام تر کنید و فضای کوچکی بین خودتان و اتفاقی که افتاده است ایجاد کنید. با این روش احتمال اینکه واکنش شدید به

حوادث

رئیس پلیس فتا خراسان رضوی خبر داد: کلاهبرداری در تلگرام با فروش لباس و زیورآلات

روزی جوان که در شبکه اجتماعی تلگرام با تبلیغات فروش لباس و زیور آلات از شهروندان کلاهبرداری می کردند توسط پلیس فتا خراسان رضوی شناسایی و دستگیر شدند.
رئیس پلیس فتا خراسان رضوی در تشریح این خبر اظهار داشت: با دریافت مرجوعه قضایی از سوی خفمی جوان مبنی بر کلاهبرداری در شبکه اجتماعی تلگرام موضوع در دستور کار تیمی از کارشناسان پلیس فتا قرار گرفت. سرهنگ جواد جهانشیری افزود: بررسی اظهارات مالمباخته مشخص شد که مالمباخته در یکی از کتال های شبکه اجتماعی تلگرام عضو بوده و با تبلیغات حراج لباس و زیورآلات این فرد مبلغ یک میلیون و ۱۰۰ هزار ریال خرید اینترنتی می کند و در کمتر از یک ساعت متوجه می شود این کاتال حنف و کالای سفارش شده برایش ارسال نمی شود.

وی اظهار داشت: کارشناسان پلیس فتا پس از بررسی اظهارات شاکی و یک سری تحقیقات فن در فضای سایبر عامل کلاهبرداری ها را که زوجی جوان است شناسایی و با هماهنگی مقام قضایی دستگیر کردند. سرهنگ جهانشیری تصریح کرد:زوج جوان که ۲۲ سال سن دارد در بازجویی های اولیه منکر هرگونه جرمی بودند که در ادامه تحقیقات در مواجهه با مستندات و ادله دیجیتاللی کشف شده به سه فقره کلاهبرداری با این شگرد در شبکه اجتماعی تلگرام اعتراف کرد.

رئیس پلیس فتا خراسان رضوی با اشاره به ادامه تحقیقات از متهمان برای کشف دیگر جرائم احتمالی خاطر نشان کرد: خرید کالا در شبکه های اجتماعی همانند خریدهای اینترنتی نیاز به دقت عمل بیشتری دارد چرا که فقط با دیدن یک تبلیغ نمی توان اصالت کالا را اثبات کرد و حتی المقدور در خریدهای شبکه ای وجه را پایان معامله و حضوری پرداخت کنیم.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان خبر داد: تصادف محور مبارک - شهرضا ۷ کشته بر جای گذاشت

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از برخورد یکدستگاه سوری پژو ۴۰۵ با کامیون کشنده دانگ فنگ و جان باختن راننده و سرنشینان پژو خبر داد.

سرهنگ جهانگیر کریمی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت : ماموران پلیس را " اصفهان-تیمراز " پایداد امروز از تصادف یک دستگاه سوری پژو ۴۰۵ در محور "مبارک که-شهرضا" باخبر و بلافاصله به محل اعزام شدند.

وی ادامه داد:در این تصادف سوری پژو با کامیون کشنده دانگ فنگ به صورت رخ به رخ برخورد کرده بود که متأسفانه راننده پژو و شش نفر از سرنشینان در جان می باختند.
این مقام انتظامی بیان داشت: کارشناسان پلیس راه علت وقوع این حادثه رانندگی را تجاوز به جپ پژو ۴۰۵ اعلام کرده اند.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان در پایان ضمن اشاره به اینکه در میان کشته شدگان این تصادف دو کودک یک ساله و چهار ساله نیز بودند به رانندگان هشدار داد:کودکان شما همچون لامبتی در دست شما هستند که لازم است هنگام خستگی و خواب آلودگی از رانندگی پرهیز کنید.

فرمانده مرزبانی استان خوزستان از کشف ۵۵۶ کیلو پودر و ۱۱۲ هزار عدد قرص نیروزا توسط دریاپان ماهشهر خبر داد:

فرمانده مرزبانی استان خوزستان از کشف ۵۵۶ کیلو پودر و ۱۱۲ هزار عدد قرص نیروزا توسط دریاپان ماهشهر خبر داد.
سردار عبدالله نظر پور در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت : در راستای اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز، ماموران پایگاه دریایی ماهشهر حین گشت زنی در نوار مرزی و ساحل با مشاهده یک موتور سوار که در حال بارگیری تعدادی جعبه در کنار ساحل بود، وارد عمل شدند.

وی ادامه داد: راکب موتورسیکلت در محض رویت دریاپان اقدام به فرار کرد و ماموران موفق شدند آن را تعقیب و گریز:روی را دستگیر کنند.

نظر پور گفت: دریاپان در بازرسی وسایل همراه آن موتور سوار و پاسکازلی منطقه ای که وی در حال فعالیت بود ۱۱۲ هزار و ۸۰۰ عدد قرص نیروزا و ۵۵۶ کیلو و ۸۰۴ گرم پودر بدن سازی کشف کرد.

فرمانده مرزبانی استان خوزستان درباره ارزش ریالی این محموله، گفت: با توجه به اینکه فروش این مواد، غیرقانونی می باشد، تا کنون ارزش ریالی دقیقی از سوی مبادی ذیربط اعلام نشده است.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از برخورد یکدستگاه سوری پژو ۴۰۵ با کامیون کشنده دانگ فنگ و جان باختن راننده و سرنشینان پژو خبر داد.

سرهنگ جهانگیر کریمی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت : ماموران پلیس را " اصفهان-تیمراز " پایداد امروز از تصادف یک دستگاه سوری پژو ۴۰۵ در محور "مبارک که-شهرضا" باخبر و بلافاصله به محل اعزام شدند.

وی ادامه داد:در این تصادف سوری پژو با کامیون کشنده دانگ فنگ به صورت رخ به رخ برخورد کرده بود که متأسفانه راننده پژو و شش نفر از سرنشینان در جان می باختند.
این مقام انتظامی بیان داشت: کارشناسان پلیس راه علت وقوع این حادثه رانندگی را تجاوز به جپ پژو ۴۰۵ اعلام کرده اند.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان در پایان ضمن اشاره به اینکه در میان کشته شدگان این تصادف دو کودک یک ساله و چهار ساله نیز بودند به رانندگان هشدار داد:کودکان شما همچون لامبتی در دست شما هستند که لازم است هنگام خستگی و خواب آلودگی از رانندگی پرهیز کنید.

معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان از برخورد یکدستگاه سوری پژو ۴۰۵ با کامیون کشنده دانگ فنگ و جان باختن راننده و سرنشینان پژو خبر داد.

سرهنگ جهانگیر کریمی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس گفت : ماموران پلیس را " اصفهان-تیمراز " پایداد امروز از تصادف یک دستگاه سوری پژو ۴۰۵ در محور "مبارک که-شهرضا" باخبر و بلافاصله به محل اعزام شدند.

فرمانده مرزبانی استان خوزستان درباره ارزش ریالی این محموله، گفت: با توجه به اینکه فروش این مواد، غیرقانونی می باشد، تا کنون ارزش ریالی دقیقی از سوی مبادی ذیربط اعلام نشده است.

دست های خود را پنهان نکن

تحقیقات نشان می دهند که افراد با اعتماد به نفس بالاتر به نسبت افرادی که اعتماد پایین تری به خود دارند به در جات بالاتری از موفقیت می رسند

در حین حرف زدن و گفت و گو های خود فیگور هایی بگیرید که کف دست شما به سمت بالا اشاره کند. چنین حالتی صداقت شما را در گفتار و رفتار به مخاطب می رساند. دست های خود را هیچ وقت پنهان نکنید. قرار دادن دست ها در جیب بدترین کار است و اعتماد به نفس پایین، استرس و نگرانی شما را به مخاطب منتقل می کند. بنابر این دست های خود را همواره در معرض دید مخاطب قرار دهید. دست به سینه ایستادن هم تاثیر مشابهی چون پنهان کردن دارد و کمی غیرمودبانه به نظر می رسد.

از تباط چشمی پاتند نزد

ارتباط چشمی یکی از مهم ترین تکنیک هایی است که در زبان بدن کاربرد دارد که صداقت و اعتماد به نفس بالای شما را به فرد منتقل می کند. اگر این کار برای شما سخت است می توان در حین حرف زدن دو تالیه به بینی، دو تالیه به چشم ها، دو تالیه به لب و دو تالیه به کل صورت خود خیره شد. چنین چرتشی در نگاه، شما را خسته و مخاطب را معذب نمی کند.

چملاتی صریح و کوتاه بیان کن

یکی از راه های سنجش اعتماد به نفس بررسی طرز حرف زدن، لحن و انتخاب کلمات است. بنابر این حجم صدا و نوع حرف زدن شما تاثیر به سزایی در مخاطب خواهد گذاشت. برای رسیدن به نتیجه ی مطلوب ماهیچه های شکم خود را به سمت داخل ببرید، بدین شکل صدا قوی تر و اعتماد به نفس شما بالاتر به نظر می رسد. در مرحله ی بعد تلاش کنید که چملاتی صریح، کوتاه و به دور از تیق بیان کنید. برای جذاب تر شدن مکالمه ی خود نیز می توان تن صدا را تغییر داد.

خود را مشتاق نشان بده

ارتباط دیگران در مورد شما چه فکری می کنند اصلا مهم نیست، به مخاطب خود فکر کنید. بنابر این وقتی درگیر یک مکالمه هستیید به جای اینکه به خود توجه داشته باشید به مخاطب خود و پیام های رد و بدل شده تمرکز کنید. در یک رابطه ی کلامی خود را مشتاق نشان دهید. خیلی مهم است که اطرافیان شما اعتماد به نفس شما را از آنچه هست بیشتر در نظر بگیرند. بنابر این با انجام یک سری تکنیک های ساده ی زبان بدن می توان به درجه ی بالاتری از اعتماد به نفس رسید.

نش عادت مفید برای اینکه چیزی را به دل نگیریم

خودتان بازتر کنید.
۵.از خودتان سوال کنید: آیا واقعاً چیزی هست که بتواند کمکم کند؟

این سوال سختی است که از خودتان پرسید و همیشه هم به جواب شخصی نمی رسد. اما با پرسیدن آن می توانید به خودتان قدرت دهید. می توانید یک چیز جدید را که در زندگی تان هستند مهربان تر شوید نزدیکتر تر شوید. می توانید باز به جلو حرکت کنید و اعتمادیبنفستان را دوباره پیدا کنید.

به جای اینکه درگیر رکود شوید و دوباره و دوباره اتفاقی که افتاده است را در ذهنتان مرور کنید.باین کار مخصوصاً اگر مرتبه پنجم یا دهم باشد که این حرف را می گیرید، انبوهت ممکن است وارد کتون مفیدتر باشد. چون ممکن است چیزی باشد که دوست داشته باشید روی آن بیشتر کار کنید.
۶.اعتمادیبنفستان را تقویت کنید

وقتی سعی می کنید اعتمادیبنفستان را تقویت کنید

پاتک پلیس به ۱۱۳ سارق پایتخت

انهدام ۲۶باند سرقت از منزل و کیف قابی

رئیس پلیس آگاهی پایتخت از اجرای طرح برخورد با سارقان سابقه دار پایتخت خبر داد و گفت: در ۴۸ ساعت گذشته ۱۱۳ سارق سابقه دار قالم ۲۶بند بزرگ کیف قابی و سرقت در سطح پایتخت شناسایی و دستگیر شدند.

سردار مدیریت محمیدین در جمع خبرنگاران با اشاره به اجرای موفقیت آمیز طرح های پلیس آگاهی برای برخورد با سارقان سابقه دار، اعضای باند‌های تبهکاری خشن، کیف قاپ ها و موایل قاپ ها در سطح شهر تهران به ویژه در سطح محله های تجاری و رفرت و آمد، گفت: با توجه به دستورات فرماندهی انتظامی تهران بزرگ و در راستای اجرای دوره ای طرح های ضربتی پلیس برای رصد سارقان سابقه دار و سارقانی که به تازگی از زندان آزاد شده اند، در طول ۴۸ ساعت گذشته عوامل عملیات پلیس آگاهی طرح سراسری شناسایی و انهدام باند‌های کیف قابی و سارقان منزل را در دستور کار خود قرار دادند.

محمیدین گفت: در اجرای این طرح ۱۱۳ سارق سابقه دار شناسایی و در عملیات های متفاوت دستگیر و به بازداشتگاه منتقل شدند.

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام اینکه شناسایی و رصد اعضای باند‌های تبهکاری از ماه ها پیش در دستور کار کارآگاهان پایگاه های متفاوت پلیس آگاهی قرار داشت افزود: این طرح که به صورت سراسری در سطح پایتخت انجام شده، ابتدا متهمان سابقه دار شناسایی شده و در گام بعدی باقوت این تبهکاران مورد بازرسی های اطلاعاتی و عملیاتی قرار گرفته و سرانجام طی ۲۸ ساعت گذشته، با انجام عملیات های منسجم، متهمان شناسایی و دستگیری شدیدی با اعلام اینکه در جریان انجام عملیات بشب گذشته، ماموران موفق به دستگیری اعضای باند چهار نفره ای شدند که اقدام به سرقت از یک مغازه بزرگ گوارم داخل خودرو کرده بودند.

محمیدین با اعلام اینکه سارقان هنوز موفق به تخلیه اموال سرقتی از درون خودروهای خود نشده بودند، گفت: با شناسایی اعضای این باند، همه اموال مسروقه در کمتر از ۶ ساعت از زمان سرقت به مالمباخته ها بازگردانده شد.

وی گفت: در جریان دستگیری این متهمان بیش از ۷۰۰ نفر از شکات نیز شناسایی شدند که شاکیان برای تحویل اموال مسروقه به پایگاه های پلیس آگاهی دعوت شده اند.
رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ اعلام کرد: ۱۴ باند ۲۶ دند شناسایی شده در قالب زورگیری و کیف قایی فعالیت می کردند که اعضای این باند‌ها بین ۱۸ تا ۳۲ سال سن دارند.

محمیدین گفت: باند‌های منهدم شده اصلاً به صورت سه نفره و ۵ نفره فعالیت می کردند که هم کاد را اعضای باند‌ها برای اجرای نقشه های تبهکاری وظیفه متفاوتی بر عهده داشتند. وی ادامه داد: در بین دستگیرشدگان تعدادی مالخر نیز شناسایی شده است که وظیفه اصلی این مالخران، تحریک سارقان به سرقت لوازم نو و اشیاء عتیقه از داخل خانه های مسکونی بوده است.

محمیدین با اعلام اینکه سارقان خله ر وصولاً بین ساعت ۸ شب تا ساعت ۹:۳۰ اقدام به سرقت از منازل می کردند، افزود: در بازجویی از متهمان حاضر درکند در این ساعت به دلیل تردد قابل توجه در معابر، شک همسایه ها به فعالیت و حضور افراد غریبه در مجتمع های مسکونی و منازل کمتر می شود، از این رو بهتر و بدون دردسرتر اقدام به سرقت می کردند. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام اینکه بسیاری از متهمان دستگیر شده دارای سابقه کیفری در امر سرقت و کیف قایی هستند، افزود: بررسی فیلم انجام سرقت متهمان نشان می

رئیس پلیس فتا خراسان رضوی خبر داد: کلاهبرداری در تلگرام با فروش لباس و زیورآلات

روزی جوان که در شبکه اجتماعی تلگرام با تبلیغات فروش لباس و زیور آلات از شهروندان کلاهبرداری می کردند توسط پلیس فتا خراسان رضوی شناسایی و دستگیر شدند.

رئیس پلیس فتا خراسان رضوی در تشریح این خبر اظهار داشت: با دریافت مرجوعه قضایی از سوی خفمی جوان مبنی بر کلاهبرداری در شبکه اجتماعی تلگرام موضوع در دستور کار تیمی از کارشناسان پلیس فتا قرار گرفت. سرهنگ جواد جهانشیری افزود:در بررسی اظهارات مالمباخته مشخص شد که مالمباخته در یکی از کاتال های شبکه اجتماعی تلگرام عضو بوده و با تبلیغات حراج لباس و زیورآلات این فرد مبلغ یک میلیون و ۱۰۰ هزار ریال خرید اینترنتی می کند و در کمتر از یک ساعت متوجه می شود این کاتال حنف و کالای سفارش شده برایش ارسال نمی شود.وی اظهار داشت: کارشناسان پلیس فتا پس از بررسی اظهارات شاکی و یک سری تحقیقات فنی در فضای سایبر عامل کلاهبرداری ها را که زوجی جوان است شناسایی و با هماهنگی مقام قضایی دستگیر کردند. سرهنگ جهانشیری تصریح کرد:زوج جوان که ۲۲ و ۲۳ سال سن دارند در بازجویی های اولیه منکر هرگونه جرمی بودند که در ادامه تحقیقات در مواجهه با مستندات و ادله دیجیتاللی کشف شده به سه فقره کلاهبرداری با این شگرد در شبکه اجتماعی تلگرام اعتراف کرد. رئیس پلیس فتا خراسان رضوی با اشاره به ادامه تحقیقات از متهمان برای کشف دیگر جرائم احتمالی خاطر نشان کرد: خرید کالا در شبکه های اجتماعی همانند خریدهای اینترنتی نیاز به دقت عمل بیشتری دارد چرا که فقط با دیدن یک تبلیغ نمی توان اصالت کالا را اثبات کرد و حتی المقدور در خریدهای شبکه ای وجه را پایان معامله و حضوری پرداخت کنیم.

سرهنگ طالبی به اعتراضات متهم دستگیر شده اشاره کرد و گفت: در بازجویی های انجام شده، متهم به ۲۲ فقره سرقت تجهیزات داخل خودرو در سواه اعتراف کرد و پس از تکمیل پرونده به دستگاه قضائی معرفی شد. فرمانده انتظامی شهرستان ساهو توجه به توصیه های پیشگیرانه پلیس را مورد تأکید قرار داد و گفت: عدم تجهیز خودرو به لوازم ایمنی، بی احتیاطی و سهل انگاری نظیر بازگذاشتن در و شیشه خودرو، قرار دادن وسایل بر روی صندلی های خودرو، راه ران کردن خودرو در محل های نامن بدون رعایت اصول ایمنی از مهم ترین عوامل زمینه ساز سرقت خودرو است.

چهارشنبه –سیزدهم مردادماه۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۶۴ ه ۴

اخبار

ستاداربعین حسینی بستر مناسب جهت رضایتمندی زائران را فراهم کند

معاون هماهنگی امور زائران استانداری قم گفت:ستاد استقبال از زائران اربعین حسینی با اتخاذ تمهیدهای ویژه و رفع مشکلات سال های گذشته، بستر مناسب جهت رضایتمندی زائران را فراهم کند.
یونس عالی پور روز سه شنبه در جلسه سیاست‌گذاری و برنامه ریزی اربعین حسینی، افزود: کمیته های ستاد اربعین حسینی باید در چند ماه باقی مانده، دستورالعمل های وزارت کشور در راستای ایجاد نظم و انضباط در اعزام و استقبال از زائران را به نحو مطلوبی عملیاتی کنندوی اضافه کرد: این ستاد باید با برنامه ریزی دقیق، دل نگرانی های موجود در بحث های فرهنگی و امنیتی را امر رفع کند تااسلام شاهد نتیجه های مطلوبی در این زمینه باشمیوی تأکید کرد: بحث های امنیتی و انتظامی باید توسط تمام کمیته ها در همه مراحل ثبت نام و اعزام زائران لحاظ شود و بی توجهی در این خصوص مورد قبول نیست.عالی پور بیان کرد: با توجه به این که استان قم در مسیر رفت و بر گشت زائران چندین استان قرار گرفته است، کمیته حمل و نقل و ترافیک باید عملکردی مشابه نیمه شعبان داشته باشد و از استان های همجوار در این زمینه درخواست کمک کندوی خاطرنشان کرد: هماهنگی با استان های همجوار موجب ایجاد ترافیکی روان تر و امنیت زائران می شودوی ادامه داد: سال گذشته با وجود تمام اقدام های صورت گرفته، در روزهای آخر منتهی به اربعین حسینی به دلیل ورودخیل عظیم زائران کنترل مرزها از دست متولیان خارج و موجب نارضایتی مردم شده.عالی پور با اشاره به اینکه ملاح عمل ستاد اربعین، دستورالعمل های وزارت کشور است، ابراز امیدواری کرد متولیان امر به این نتیجه برسند که راهی راهیابی معنوی اربعین حسینی داشتن ویزا را از شرایط اعزام به کشور عراق، حذف زائران را گذرنامهتردد کنندوی اضافه کرد:برای تقویت فرهنگ تشیع باید به همین سمت پیش رفت تا رفت و آمد زائران با مشکلات و مانع تراشی روبرو نشودوی هم چنین گفت: کمیته های ستاد تسهیلات زائران باید برای سهولت زائران سامانه های جاگانه ای برای اعزام داوطلبان خدمت و زائران و جمع آوری کمک های نقدی و غیرنقدی در نظر بگیرد.معاون استاندارد قم بیان کرد:اسمال سیاستی در پیش گرفته شده تا از ظرفیت تمام دستگاه های داوطلب در امر خدمت دهی به زائران به نحو خوب و مناسبی استفاده شود. وی با تأکید بر اطلاع رسانی رساله ها در خصوص بحث های مختلف اربعین حسینی، گفت: رساله هانست به برنامه ریزی برای تبلیغ و ترویج مسائل مرتبط با اعزام زائران و موکب ها به عراق اقدام کنند.

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم:

۲۵۰میلیارد ریال سرمایه گذاری خارجی در قم صورت گرفته است

مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم، از سرمایه گذاری بخش خارجی در این استان خبر داد و گفت: ۲۵۰ میلیارد ریال برای توسعه زیرساخت های گردشگری توسط سرمایه گذاران خصوصی صورت گرفته است. عیسی رضایی با اشاره به اینکه طی چند سال اخیر با تدبیر دولت تدبیر و امید فعالیت بخش خارجی در استان قم توسعه یافته است گفت: دو سرمایه گزار خارجی هندی و عراقی این رقم سرمایه گذاری را در استان انجام داده اند و اقدام به ساخت هتل و هتل آپارتمان کرده اند. وی افزود همچنین تعدادی از عراقی ها خواستار سرمایه گذاری در بازار پیمیر اعظم(مسیر حرم مطهر حضرت معصومه تا مسجد مقدس جمکران) هستند تا بتوانند با احداث هتل در این مکان، توسعه واحدهای اقامتی و پذیرایی در این استان را از واقعیتانند. او ادامه داد: سرمایه گذاری بخش خارجی در این استان نه تنها باعث توسعه زیرساخت های گردشگری می شود، بلکه باعث اشتغالزایی و افزایش در آمد اقتصادی خواهد شد.وی با بیان اینکه دولت از سرمایه گذاران بخش خصوصی حمایت می کند، گفت: طبق قانون برای احداث هتلان مسلمان در محدوده حرم مطهر حضرت معصومه(س) اجازه مالکیت صد درصدی داده می شود تا مالک را به نام خویش شوند. برزند، رضایی بیان داشت: همچنین در پرداخت عوارض ساخت و ساز، تعرفه های صنعتی آب و برق و گاز و از حمایت دولتی و تخفیف مالیاتی برخوردار می شوند. وی با اشاره به معافیت های واحدهای اقامتی جدید اظهار داشت: سرمایه گذاری که قصد ساخت و ساز واحدهای جدید را داشته باشند در ۹۵ می توانند صد درصد تخفیف مالیاتی استفاده کنند.مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قم، افزود: برای واحدهای قدیمی اقامتی نیز معافیت ۵۰ درصدی ارائه می شود تا بتوانند ساخت و ساز جدید و یا بازسازی انجام دهند. معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استاندار قم نیز با اشاره به جذب سرمایه گذاری داخلی و خارجی گفت: سال گذشته حدود ۱۲ میلیون دلار سرمایه گذاری خارجی در این استان انجام شده است. سید صدرالدین موسوی افزود: با سرمایه گذاران خارجی از کشورهای مختلف از جمله عراق و چین نیز تفاهنامه های همکاری امضا شده است تا بتوانیم از ظرفیت آنها در سرمایه گذاری بخش های مختلف استفاده کنیم.

رونق اقتصادی قم مستلزم توسعه متوازن شهر است

نایب رئیس شورای اسلامی شهر قم با اشاره به اینکه سیاست ها و برنامه ریزی های اعمال شده از سوی مجموعه مدیریت شهری قم در دوره های مختلف موجب شده تا این شهر توسعه متوازن پیدا نکند گفت: پویایی و رونق اقتصاد قم مستلزم توسعه متوازن این شهر است. حسان خبثاری عصر دوشنبه در نهمین جلسه ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی تالار امام جواد(ع) استانداری با اشاره به رابطه بسیار نزدیک میان «تقویت کیفی اقتصادی و توسعه شهری و نقش موثر شهرداری در این زمینه، اظهار داشت: اگر شهری از نظر اقتصادی رونق داشته باشد قاعدتاً با یک نقطه مطلوب، با ثبات و پایداری می رسد. وی با بیان اینکه در این شرایط هم شهرداری و هم شهروندان به وضعیت مناسبی خواهند رسید، افزود: ما باید به دنبال سیاست هایی باشیم که فعال شدن اقتصاد در همه بخش ها و مناطق شهر را در پی داشته باشد. رئیس شورای اسلامی استان قم با تأکید بر اینکه ناهمگویی ایجاد شده در بحث توسعه قم ناشی از فقدان یک فعالیت اقتصادی موثر است، افزود: یکی از عوامل بروز این نقصان طرح تفصیلی بوده و مجموعه شهرداری و کمیسیون ماده ۵ در چنین حالتی این موضوع تحت لزام در نماندند. خبثاری تصریح کرد: در سال های اخیر با توجه به تغییر سیاست های مورد نظر در بحث طرح تفصیلی قم تقریباً شرایط به سمت تعادل پیش می رود که بدون شک این مساله در بلند مدت و با مابان مدت منجر به فعال شدن هسادی بخشی از شهر در قالب ساخت و سازهای شهری خواهد شوی گفت: اگر ما بتوانیم به لحاظ اقتصادی بخش هایی از شهر را فعال کنیم، به طور حتم خواهیم توانست خیلی از مسائل و مشکلات را نیز حل کنیم. وی با تأکید بر ضرورت پیگیری موضوع توسعه متوازن به عنوان یک اصل مهم در بحث مدیریت شهری، اضافه کرد: این مساله تنها متوجه قم و یا دیگر شهرهای کشور نیست، چراکه در همه جای دنیا کشورها به دنبال این هستند که شهرها را با یک وضعیت فرهنگی در نظر نوزیع امکانات، ساختار و کالبد توسعه دهند، که متأسفانه این اتفاق هنوز در قم رخ نداده است و امیدواریم با سیاست های اصلاحی در پیش گرفته شده و اقدام هایی که در کمیسیون ماده ۵ و کار گروه امور زیر بنایی انجام می شود، این امر محقق شود.

معرفه کتاب

نگاهی کوتاه بر کتاب " یادداشت های پکن "

اثر دکتر محمد دهقانی

کتاب «یادداشت‌های پکن» حاصل اقامت دکتر م‌حمد دهقانی برای تدریس زبان و ادبیات فارسی در یکن است که با نگاهی فرهنگی و تیزبین به تحولات فرهنگی چین می‌پردازد. این اثر، نغمه ملایم و ماندگاری از عبیر فرهنگ باستانی چین را به خواننده ایرانی می‌رساند و به تازگی توسط نشر «نگاره آفتاب» و به قلم محمد دهقانی منتشر شده است. نویسنده این کتاب می‌گوید این یادداشت‌ها حدود یک دهه پیش نوشته شدند و در این یک دهه کشور پهناور چین و مخصوصاً پایتخت آن پکن، که موضوع اصلی این یادداشت‌هاست، بی‌تردید مدنظر تش‌دواز حیث فناوری و تکنولوژی لایذ بدین تغییر (پیشرفت) کرده است اما مثل هر فرهنگ و تمدن کهنسال دیگری، هسته‌هایی که بنیاد هستی چین هستند در پس این تغییرات ظاهری هم‌چنان پایدار ملدند. همین هسته‌های فرهنگی ثابت و کهن کتاب «یادداشت‌های پکن» به بخش‌های دیگری نظیر زبان فارسی و مسلمانان پکن، تیان‌آن‌من، خط چینی، شعر چینی، مردم خوریم، زندگی دانشگاهی در چین، آداب خوردن، و نگاهی به اماکنی نظیر کاخ تایلسانی (ای هو یون) و کاخ سوخته (یون بین یونن)، فصول دیگری از این کتاب خواننی را تشکیل می‌دهند. نگارنده «یادداشت‌های پکن» معتقد است که مثل هر فرهنگ و تمدن کهنسال دیگری، هسته‌هایی که بنیاد هستی چین هستند در پس این تغییرات ظاهری هم‌چنان پایدار ملدند. همین هسته‌های فرهنگی ثابت و لاتینر هستند که حیات‌های پکن و شانگهای را با همه آسمان خراش‌ها و اتومبیل‌های مدرنشان از هر جای مملن دیگری در جهان جدا می‌کند و باعث می‌شوند اقتصاد کنی آنچه در هوای این خیابان‌ها جریان دارد، نقش و نفس بoud و کنودسویوس و لوتوسه است. «یادداشت‌های پکن» در ۱۸۴ صفحه، با شمارگان ۱۰۰۰ نسخه و قیمت ۱۶ هزار تومان به چاپ رسیده است.

