

شورای شهر تهران یکدست اصلاح طلب شد

پایان عصر «قالیاف»

محسن هاشمی از گزینه های اصلی شهر داری تهران

هشمن مان با شکست محمود ابراهیم در انتخابات ریاست جمهوری، پیروزی ۳۸ بر صفر اصلاح طلبان در انتخابات شورای شهر تهران و طرح پیشنهادی می تواند پایانی باشد بر عصر قالیاف در شهر داری تهران و آغاز دورانی نو در پادشاهی

محمدرضا آقایی

رقبای دیروز، رفقای امروز باشند

محمدرضا آقایی

اشک شوق میرزا آقا

آیت الله نوری

مردم زندگی مسالمت آمیز را انتخاب کردند

نامه رئیسی به آیت الله جنتی

دکتر روحانی در جلسه هیات دولت

انتخابات شکست برای هیچ جناح و حزبی نبود



کشور، قدم خواهد گذاشت و اگر همه با هم متحد و یکدل باشیم، مطمئنانه اهداف بلندمدت دست خواهیم یافت و روحانی «اشک پادشاهی» حقیقتاً هیچ زبانی و قلمی قادر نیست تا سینه حضور مردم در این انتخابات را تسخیر کند و زبان برای اشک از مردم و قلم از پادشاه به کشور و سرانجام خود قلم است.» گفت: ملت ایران در این انتخابات نشان دادند که می‌پایان‌ت‌ن‌ب‌ست به سرانجام کشور مسئولیت‌پذیرند و در این انتخابات فقط یک پیش‌پندار نیست...

وزیر دادگستری

بدهی بابک زنجانی بیش از ۱۲ هزار میلیارد تومان است

وزیر دادگستری گفت: بابک زنجانی از حدود ده هزار میلیارد تومان بدهی خود به وزارت نفت، دولت و هزار میلیارد تومان را از محل واگذاری اموال و شرکت‌هایش، تسویه کرده است. البته وزارت نفت مدعی است بدهی زنجانی بالغ بر ۱۲ هزار میلیارد تومان می‌رسد.

هیئت الاسلام مصطفی پورمحمدی، درباره آخرین جزئیات رسیدگی به پرونده محمود ابراهیم گفت: «اگر قرار بابک زنجانی اقلیتی برای تسلیحی، همان همکاری صورت گرفته که در هر حلقه بازرسی قرار دارند. در این پرونده تاکنون نتایج ملموس قابل ارزیابی به دست نیامده اما امیدواریم در روزهای آینده رسیدگی به نتایج خوبی برسد.»

۱۱

در ایران به کدام سیاست‌های بین‌المللی رای دارند؟

لغو تحریم های غیر هسته ای خواست ملت ایران

مرتضی احمدی آخرین مصطفی پورمحمدی، درباره آخرین جزئیات رسیدگی به پرونده محمود ابراهیم گفت: «اگر قرار بابک زنجانی اقلیتی برای تسلیحی، همان همکاری صورت گرفته که در هر حلقه بازرسی قرار دارند. در این پرونده تاکنون نتایج ملموس قابل ارزیابی به دست نیامده اما امیدواریم در روزهای آینده رسیدگی به نتایج خوبی برسد.»



محسن هاشمی
نفر اول شورای شهر تهران

مناقشه عمومی (نوبت اول)

منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان

در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را با ۷ دستگاه سواری پژو یا سمند مدل ۹۲ به بالا برای سال ۱۳۹۶ از طریق برگزاری مناقصه واگذار نماید.

اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط می توانند جهت اخذ برگ شرایط مناقصه از تاریخ درج آگهی نوبت اول به مدت ۱۰ روز به آدرس سه راهی سلفچگان، کیلومتر دو جاده اصفهان، منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان، دبیرخانه مراجعه نمایند.

امور اداری

آگهی مناقشه تامین نیروی انسانی (نوبت دوم)

سازمان پارک ها و فضای سبز
شهر داری قم

در نظر دارد تامین نیروی انسانی خود را در سال ۱۳۹۶ از طریق برگزاری تشریفات مناقصه به شرکت های واجد شرایط به مدت یک سال واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت به عمل می آید از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز و تا پایان ساعت اداری ۹۶/۳/۰۸ جهت ارائه پیشنهادات به ساختمان سازمان پارک ها و فضای سبز شهر داری قم واقع در خیابان آیت الله طالقانی (آخر) نبش کوچه ۲۵ - ساختمان سازمان پارک ها و فضای سبز - واحد کارپردازی سازمان مراجعه و یا جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۷۷۰۰۵۳۱-۲ تماس حاصل فرمایند. ضمناً سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد و همچنین هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

سازمان پارک ها و فضای سبز شهر داری قم

اطلاعیه مهم مالیاتی

صاحبان محترم مشاغل

شما می توانید بدون مراجعه به اداره امور مالیاتی، از طریق سامانه www.tax.gov.ir

اظهار نامه الکترونیکی خود را حداکثر

تا پایان خرداد ماه سال جاری ارسال و مالیات

مربوط را نیز پرداخت نمایید.

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی استان قم

خدمت های شهری

همسفر

۳۰۰۰ کیلوگرم ۳۰۰۰ هزار تومان

مخبرات منطقه علم

بیشتر بدانیم

دمنوش های فوق العاده برای لاغری

گیاهان دارویی و دمنوش‌های لاغری بدن را پاکسازی می‌کنند، سوخت و ساز را افزایش می‌دهند و با بیشتر کردن حجم ادرار و دفع سموم باعث بهبود کارکرد دستگاه گوارش می‌شوند.

دمنوش‌های فوق‌العاده برای لاغری

لاغری و سلامتی یک نیاز طبیعی است، اما همین مسئله برای بسیاری به آرزو تبدیل شده است؛ برای مثال چربی دور شکم که تناسب اندام را بر هم می‌زند و سلامتی را به خطر می‌اندازد، آنگذر سمج و سرسخت است که نه به راحتی آب می‌شود و نه به این سادگی‌ها دست از سران برمی‌دارد.

اگر شما هم یک فرد چاق یا شکم بزرگ هستید، احتمالاً دنبال راه حلی می‌گردید تا از شر این مهمان مزاحم و حال‌خراب‌کن راحت شوید.

دمنوش‌های لاغری شاید همان چیزی باشد که به دنبال آن هستید. البته تردیدی نیست که این دمنوش‌ها به تنهایی نمی‌توانند معجزه کنند، ولی نوشیدن دمنوش‌های لاغری به طور مرتب و برای مدت زمانی طولانی تأثیر چشمگیر و غیرقابل انکاری در لاغری شما دارد.

دمنوش زغال‌اخته

دمنوش زغال‌اخته حاوی مقادیر بالایی آنتی اکسیدان است که قندخون را تثبیت کرده و اشتهای شما را برای خوردن غذاهای چرب و شیرین از بین می‌برد. بهتر است هر شب قبل از خواب آن را نوشید، زیرا باعث سوزاندن چربی‌های اضافی بدن می‌شود.

برای تهیه این دمنوش کافی است که آب را داخل ظرف حرارت دهید و بعد به جوش آمدن آن، زغال اخته‌ها را در داخل آب بریزید و پس از ۱۰ دقیقه آن را از صافی رد کنید.

سپس عصاره زغال‌اخته را به همراه عسل و چوب دارچین و آب لیمو داخل قوری بریزید و بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه میل کنید.

دمنوش جینسینگ

این دمنوش باعث کنترل دیابت و کاهش وزن افراد شده و توانایی سول‌های بدن برای ذخیره چربی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای تهیه این دمنوش باید ۲ قاشق چایخوری از ریشه خرد شده این گیاه را در یک لیتر آب سرد ریخته و آن را روی شعله کم بجوشانید. سپس شعله را خاموش کرده و صبر کنید تا به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه جوشانده باقی بماند تا دم بکشد. حال آن را صاف کرده و در وعده‌های صبح و ظهر بعد از غذا یک فنجان بنوشید. حداکثر تا مدت ۳ ماه آن دوره را ادامه دهید.

دمنوش گل‌رز

چای گل رز دارای غلظت بالایی از آنتی اکسیدان است و مصرف آن به واسطه سوزدایی بدن، از سوی بسیاری از کارشناسان توصیه می‌شود.

مصرف این چای بدون استفاده از قند کمک بیشتری به تحریک سوخت و ساز بیشتر چربی‌های بدن می‌کند.

برای طرز تهیه این چای کافی است یک قاشق غذا خوری گل رز را به همراه یک قاشق غانخوری چای سیاه در یک قوری به همراه آب بریزید و آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم کنید.

دمنوش اولانگ

این دمنوش سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و یکی از معجزه‌های لاغری محسوب می‌شود.

برای آماده‌سازی این چای، مانند سایر دمنوش‌ها مقداری از این گیاه را درون یک لیوان مخصوص دمنوش یا یک قوری ریخته و آب ۸۰ تا ۹۰ درجه را به آن اضافه کنید تا دمنوش طی ۵ تا ۶ دقیقه حسایی دم بکشد.

چای سفید

چای سفید متابولیسم بدن را بالا می‌برد و به سوزاندن کالری در طول روز کمک می‌کند. صهاره چای سفید در واقع باعث مهار سلول‌های چربی و دفع آن‌ها از بدن می‌شود.

برای آماده سازی این دمنوش باید مقداری از چای را به همراه برگ نعنای، آویشن، عسل و چوب دارچین مخلوط کرده و سپس داخل قوری قرار دهید و پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می‌توانید آن را میل کنید.

علم ـ فناوری

جلیقه حیات هوشمند به بازار ایران می آید



کردن این الکترودها در نزدیکترین نقطه به قلب و در ۵ نقطه مستقر شده (همانند الکترودهای ECG) و سیگنال‌های تولیدی را به صورت بی‌سیم به واحد پردازش که یک گوشی هوشمند است ارسال می‌کنند. گوشی با دریافت این سیگنال و داده‌های دیگر همانند مسافت پیمایش شده، گزارش کلملی از سلامت و فعالیت‌های فرد ارائه خواهد کرد.

این سیستم افزوده در این دستگاه از «الکتروکاردیوگرام دینامیک» استفاده شده که برای پایش و مونیتورینگ فعالیت قلب در تشخیص بی‌نظمی‌های تپش در قلب برای یک دوره زمانی بلندمدت از ۲۴ تا ۴۸ ساعت استفاده می‌شود.

وی با بیان اینکه در این سیستم، ۵ الکتروده خشک به عنوان گیرنده سیگنال قلبی در ابعاد ۲ در ۱ سانتی‌متر و قابلیت دکمه شدن به لباس به کار می‌رود، عنوان

روکش دندان و هر آنچه که درباره آن باید بدانید



قبلی مانند پرکردگی وسیع، درمان ریشه و غیره به روکش نیاز داشته باشند، درمان منطقی است ولی اگر آن دو دندان سالم باشند با توجه به آسیب‌هایی که به آن‌ها وارد می‌شود و مقایسه هزینه‌ها، جایگزین منطقی بی‌دندانی با ایمپلنت دندان منطقی‌تر است.

انواع روکش دندان

روکش‌های تمام فلزی

همانطور که از نام آن بر می‌آید تمام بخش پوشش‌دهنده دندان از فلز ساخته شده که بسته به نوع فلزات موجود در آلیاژ آن می‌تواند فلز سفید یا زرد باشد. این نوع روکش بهترین روکش دندان است، چرا که تراش دندان بسیار کمتر است و باعث سایش دندان‌های مقابل نمی‌شود. همچنین ماندگاری بسیار بالایی دارد چون کملا فیت دندان می‌شود. در این میان تنها عیب آن را می‌توان ظاهر نازیبایی آن دانست.

روکش pmf (ترکیب فلز و سرامیک)

آنچه که امروزه به عنوان روکش به صورت غالب در مطب‌های دندانپزشکی استفاده می‌شود همین نوع روکش است. درواقع بخش فلزی دور تا دور دندان را پوشش می‌دهد و به عنوان بخش هسته‌ای استحکام روکش را سبب می‌شود و پسران یا چینی روی آن زیبایی روکش را منجر می‌شود. در واقع این نمونه روکش ترکیبی از زیبایی و استحکام است. عمر این روکش‌ها از تمام فلزها کمتر و از تمام سرامیک‌ها بیشتر است.

معایبی که روکش pmf دارد شامل موارد زیر می‌گردد:
سایش دندان مقابل در مواردی که گلیز روکش از بین رفته است.
احتمال ترک یا پریدگی چینی روکش (اگر کام باشد)
ترمیم با کامپوزیت و اگر زیاد باشد تعویض روکش مدنظر قرار می‌گیرد)
بعضی موارد فلز لبه روکش دیده می‌شود، به ویژه

ضد زنگ نانویی وارد بازار می شود



در قالب یک تفاهم نامه، محصولات یک شرکت دانش بنیان که ضد زنگ نانویی است وارد بازار می شود.

در حاشیه پنجمین نمایشگاه بین‌المللی حمل‌ونقل ریلی صنایع و تجهیزات وابسته، تفاهم‌نامه فروش نانو افزودنی برای افزایش مقاومت به خوردگی ضدزنگ بین دو شرکت دانش بنیان منعقد شد.

محققان شرکت دانش بنیان تولید کننده رنگ، پس از حدود شش‌ماه انجام آزمایش‌های مختلف بر روی محلول نانوافزودنی کنترل خوردگی (که قبلاً تأییدیه آزمایشی نانوقمپاس خود را از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو دریافت کرده‌است)، موفق به تولید ضد زنگ های نانویی شدند.

با انعقاد این تفاهم نامه ضد زنگ هایی که بر پایه فناوری نانو به تولید رسیده اند وارد بازار می شوند.
مطابق اعلام کارشناسان این شرکت، با افزودن این نانومحصول به ضدزنگ، مقاومت آن در برابر خوردگی حداقل پنجاه درصد بهبود یافته و باعث می‌شود تا نیاز به رنگ‌آمیزی‌های مجدد کاهش یابد.
با توجه به اینکه مقدار مصرفی این افزودنی برای استفاده در ضدزنگ‌ها بسیار کم است، استفاده از این محصول مقرون به‌صرفه است به طوری که هر یک کیلو از این نانوماده، قابل استفاده در یک تن ضدزنگ سنتی است.

آزمایش شارژ خودرو الکتریکی هنگام حرکت

یک خودرو ساز فرانسوی با همکاری دو شرکت دیگر فناوری ساخته که با کمک آن خودروی الکتریکی هنگام حرکت در مسیر شارژ می‌شود. این سیستم برای نخستین مرتبه آزمایش شد.

بسیاری از افراد نگران هستند که اگر خودروی الکتریکی داشته باشند، همیشه با معضل شارژ کافی روبرو خواهند بود. در همین راستا شرکت خودرو سازی رنو با کوالکام تکنولوژیز و شرکت حمل و نقل سبز Vedecom سیستم شارژ الکتریکی بی سیم خودرو (DEV) را ساخته اند. این سیستم قادر است انرژی را هنگام حرکت از کف جاده دریافت کند. رونمایی از آزمایش از این سیستم در مسیری ۱۰۰ متری در فرانسه انجام شده است. این مسیر دارای پدهایی بود که به طور بی سیم ۲۰ کیلووات برق را در دریافت‌هایی ارسال می‌کنند که زیر دو خودروی الکتریکی Renault ZE Kangoo نصب کرده اند. این فناوری توانست باتری خودرو را در حالی شارژ کند که با سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت در جاده در حال حرکت بود. البته شرکت Vedecom آزمایش های بیشتری انجام خواهد داد و در آینده به موضوعاتی مانند شناسایی خودرو و احراز هویت هنگام ورود به مسیر شارژ کننده همراه متغیرهایی مانند سرعت خودرو پرداخت. سیستم DEVC بخشی از پروژه ۹ میلیون یورویی اتحادیه اروپا به نام FABIC است که ۲۵ سازمان در آن شرکت می‌کنند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

بادام زمینی را جدی بگیرد

بادام زمینی از خانواده نخود فرنگی و عدس می‌باشد. گل‌های آن روی زمین رشد می‌کنند و بدلیل سنگینی آنها به درون زمین نفوذ کرده و بادام‌ها در آنجا رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند.

فواید بادام زمینی

بادام زمینی منبعی غنی از چربی‌های غیر اشباع شده است، نوعی چربی که در غذاهای مردم مدیترانه یافت می‌شود و برای سلامتی قلب مفید می‌باشد. مطالعات انجام شده بر روی بادام زمینی نشان داده اند که این گیاه کوچک، دوست بسیار خوبی برای سلامت قلب است و به این دلیل که حاوی چربی‌های غیر اشباع شده می‌باشد باعث کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی می‌گردد. بادام زمینی حاوی مواد دیگری نظیر ویتامین E، نیاسین، فولات، پروتئین و منگنز نیز می‌باشد.

بادام زمینی رقیب میوه‌ها

بادام زمینی نه تنها حاوی اسید اولئیک، چربی مفید موجود در روغن زیتون، می‌باشد بلکه تحقیقات نشان داده‌اند که این گیاه خوشمزه مانند میوه‌ها منبعی از آنتی اکسیدان نیز است.

بادام زمینی و سرطان روده

مطالعات نشان داده اند که موادی مغذی در بادام زمینی وجود دارد مانند فولیک اسید، اسید فیتیک، فیتواسترولز، که تأثیراتی ضد سرطان دارند. سرطان التهابی روده بزرگ دومین سرطان در کشورهای در حال توسعه و سومین نوع سرطان در دنیا می‌باشد. بر اساس یک تحقیق ریسک ابتلا به سرطان روده در افرادی که بادام زمینی مصرف می‌کردند به اندازه قابل توجهی کاهش یافته است.

جلوگیری از تشکیل سنگ صفرا

۲۱ سال تحقیق بر روی رژیم تقریباً ۸۰ هزار زن نشان داده است که زنانی که حدوداً هر هفته یک گرم آجیل بادام زمینی و یا کره بادام زمینی استفاده می‌کنند احتمال ابتلا به سنگ صفرا در آنها حدود ۲۵ درصد کاهش می‌یابد.

جلوگیری از عارضه فراموشی

مطالعات انجام شده بر روی بادام زمینی نشان داده است که بادام زمینی به دلیل داشتن نیاسین از مبتلا شدن افراد به بیماری آلزایمر (فراموشی) جلوگیری می‌نماید. محققان شیکاگویی بر روی تغذیه ۳ هزار نفر در رده سنی ۶۵ سال به بالا تحقیق کردند و سپس میزان فراموشی آنها را به مدت ۶ سال سنجیدند. کسانی که میزان بیشتری نیاسین در تغذیه آنها قرار داشت (۲۲ میلی گرم) به میزان ۷۰ درصد پیشرفت بیماری آلزایمر در آنها کمتر از کسانی بوده که از میزان کمتری نیاسین (۱۳ میلی گرم در روز) استفاده کرده‌اند.

چه می شود اگر با سر که سیب موها را بشوئیم؟

هیچ کدام از ما با مراقبت از زیبایی در خانه نا آشنا نیستیم. غذاهای زیادی هستند که می توان برای زیبایی و مراقبت از پوست و مو از آن ها استفاده کرد. یکی از غذاهایی که تاثیر شگفت انگیزی برای موها دارد سر که سیب است. اگر به جای شامپو سر که سیب استفاده کنید این اتفاقات برای موهای افتد.
هیچ کدام از ما با مراقبت از زیبایی در خانه نا آشنا نیستیم. غذاهای زیادی هستند که می توان برای زیبایی و مراقبت از پوست و مو از آن ها استفاده کرد. یکی از غذاهایی که تاثیر شگفت انگیزی برای موها دارد سر که سیب است. اگر به جای شامپو سر که سیب استفاده کنید این اتفاقات برای موهای افتد.

موها تمیز تر می شوند

یکی از بهترین فواید سر که سیب این است که باقیمانده محصولاتی مثل ژل، تافت، موس و سرم را از روی موها و کف سر به تمیزی پاک می کند. اگر می خواهید امتحان کنید یک بطری اسپری خالی را بشوئید و در ازای هر پیمانه آب ۳ قاشق غذاخوری سر که سیب بریزید. محلول را به کف سر بزنید و چند دقیقه ماساژ دهید. در آخر تمیز بشوئید.

شوره سر کم می شود

اگر از شوره سر رنج می برید سر تا رن ۱ الی ۲ بار در هفته با سر که سیب همانند روشی که در بالا توضیح دادم بشوئید. خاصیت اسیدی و ضد میکروب سر که سیب خارش و شوره سر را از بین می برد.

موها برق تر می شود

خاصیت اسیدی سر که سیب PH مو و پوست سر را بدون این که خشک کند متعادل می کند. وقتی موها آغشته به سر که سیب باشد هنگام شستشو تمام مواد معدنی آب که باعث بی حالت و کدر شدن موها می شود را از بین می برد.

و در آخر موها نرم تر می شود

خاصیت اسیدینه طبیعی سر که سیب کوتیکول ها را نرم می کند و هر فاصله ای در تارهای مو را پر می کند. پس با استفاده از سر که سیب موهایی نرم تر خواهید داشت.

اما ممکن است بوی خوشایندی نداشته باشد

شاید بوی این جاشنی سالاد روی موها در ابتدا شدید و ناخوشایند باشد اما بعد از خشک کردن موها بوی بد آن کمتر می شود و از بین می رود. اما اگر بوی سر که برایتان غیر قابل تحمل است می توانید کمی روغن ضروری مثل روغن اسطوخودوس به آن اضافه کنید.

خیار چه فوایدی برای بدن دارد؟

خیار گیاهی کم کالری مملو از ویتامین ها و مواد مغذی ضروری است. خیار چه فوایدی برای بدن دارد؟

خیار یک گیاه تابستانی است که در حقیقت گونه ای از کدو محسوب می شود. این ماده غذایی کم کالری حاوی بسیاری از ویتامین ها و مواد مغذی ضروری نظیر ویتامین C، ویتامین B6، ویتامین E، منگنز، فولات، مس، سفیر و پتاسیم است. این گیاه عمدتا از آب تشکیل شده از اینرو هضم آسانی دارد. این ماده خوراکی مملو از فیبر حاوی اسیدهای چرب امگا۳، روی، نیاسین و پروتئین هم هست.

برخی از مهمترین خواص خیار مانند کمک به کاهش وزن، آبرسانی به بدن و رفع تشنگی، ادرار آور بودن و دفع سموم بدن همگی ناشی از بالا بودن میزان آب موجود در خیار هستند.

از آنجائیکه خیار مقدار قابل توجهی فیبر دارد در افزایش احساس سیری نقش داشته، جذب ریزمغذی ها را تسهیل کرده و برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده ها بسیار لازم است.

علاوه بر این خواص مدر و ضالتهالپ خیار به کاهش احتباس آب در بافت های بدن کمک می کند تا تورم کاهش یابد و کاهش وزن تسهیل شود.
همچنین محققان عنوان می کنند آب خیار حاوی هورمونی است که سلول های لوزالمعده برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام انسترول می تواند به کاهش کلسترول با آلد کمک کند.
از این گذشته این سبزی به دلیل میزان بالای پتاسیم، منیزیم و فیبر برای تنظیم فشار خون بالا بسیار مفید است.

موثر تر ین گز ینه های غذایی برای افزایش کیفیت خواب

غذاهای حاوی تریپتوفان اولین و مناسب ترین گزینه پیش روی کسانی هستند که از عدم کیفیت خواب شبانه رنج می برند.

تریپتوفان، یک آمینو اسید ضروری است که به افزایش سطح سروتونین و ملاتونین در بدن کمک می کند. سروتونین و ملاتونین هر دو برای بهبود کیفیت خواب شبانه مفید و ضروری هستند. در اینجا موثرترین گزینه های غذایی برای افزایش کیفیت خواب شما در تمام طول شب، معرفی شده اند:
پنیر موزارلا: جالب است بدانید که گوشت بوقلمون سرشار از تریپتوفان است. اسید آمینه ای که مسئول تولید بیشتر سروتونین بوده و بهبود کیفیت خواب کمک می کند. با این حال این را فراموش نکنید که پنیر موزارلا دو برابر بیشتر از گوشت بوقلمون، تریپتوفان دارد. ماهی سالمون: شاید تعجب نکنید ولی مطالعات نشان داده اند که در یافت روزانه ۶۰۰ میلی گرم از اسیدهای چرب امگا ۳ به شما کمک می کند که یک ساعت بیشتر بخوابید. ضمنا مصرف این چربی ها باعث می شود ۷ بار کمتر در طول شب، از خواب بیدار شوید. بخشی از آلدی وحشی یک منبع عالی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. بادام: تنها تعداد انگشت شماری بادام تقریباً ۲۰ در صد از میزان نیاز روزانه شما به منیزیم را برطرف می کند. منیزیم عضلات شما را در طول خواب شل کرده و به شما کمک می کند تا احساس آرامش داشته باشید. علاوه بر این، بادام منبع غنی از تریپتوفان نیز محسوب می شود. بلغور جو: حتما شنیده اید که گیلان منبع خوبی از هورمون ملاتونین برای افزایش کیفیت خواب است. اما علاوه بر این میوه، بلغور جوینز همین خاصیت را دارد. از آنجا که بلغور جو دوسر حاوی کربوهیدرات هایی است که باعث خواب آلود شدن می شوند، اگر آن را قبل از خواب مصرف کنید، به راحتی خوابتان می گیرد. موز: این میوه غنی از منیزیم و همچنین پتاسیم برای تقویت عضلات است. به علاوه موز نیز مانند موزتارلا و بادام یک منبع غنی از تریپتوفان برای بهبود خواب شبانه محسوب می شود. بهتر از همه این است که موز می تواند هوس شبانه برای خوردن مواد غذایی شیرین را برطرف کند.



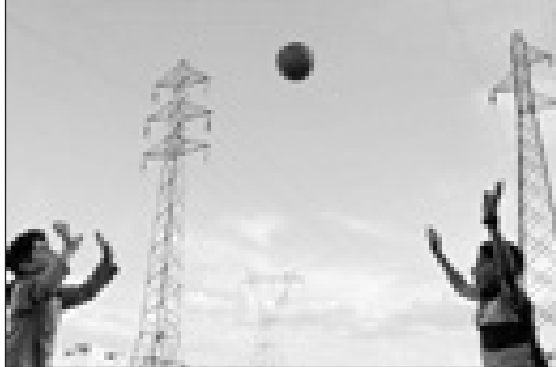
خلاصه داستان: سومین سریال از سه گانه جلیل سلمان یک درام پیچیده است که در ستر قوابع سیاسی قبل و بعد از انقلاب روی می دهد. داستان این سریال درباره جوانی پر شر و شور است که در بحبوحه وقایع انقلاب رازی در زندگی‌اش فلش می‌شود. او برای رسیدن به حقیقت حوادث پیچیده‌ای را پشت سرمی گذارد…

زمان پخش: ۳۰ قسمت ۲۵ دقیقه‌ای (ه/ش رب بعد از اذان مغرب شبکه‌سه

دریچه

بررسی تأثیر منفی دکل های برق فشار قوی بر سلامت مردم

زندگی زیر سایه دکل‌ها



درحالی‌که کارشناسان بارها درخصوص تأثیر منفی دکل‌های برق فشارقوی بر سلامت مردم هشدار داده‌اند، اما هنوز هم حريم ساخت‌وساز در اطراف این دکل‌ها رعایت نمی‌شود. آسیب دکل‌های برق فشارقوی در مناطق مسکونی مدتها است که ازسوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تأیید شده است و وزارت نیرو و سازمان انرژی اتمی، طبق قانون متولی رسیدگی به این موضوع هستند. سازمان انرژی اتمی طبق مادهٔ ۱۳ و فصل سوم قانون حفاظت در برابر اشعه که مربوط به نظارت و بازرسی است، مسئولیت حفاظت کار کتان، مردم و نسل‌های آینده به‌طور کلی و محیط در برابر اثرات زیان‌آور اشعه را بر عهده دارد.

اختلالات ژنتیکی

برخی از پزشکان نیز نه به‌صورت قطعی،بلکه با تکیه بر مستندات سازمان بهداشت جهانی تا حدودی بر این موضوع صحه می‌گذارند.

در این خصوص دکتر حسین فودزی دبیر انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران، تأکید می‌کند: اطلاعاتی که داریم هنوز به‌صورت کامل توسط سازمان بهداشت جهانی کامل نشده‌است.

وی در این خصوص به ایسنا می‌گوید: علت اینکه گفته می‌شود دکل‌های برق فشارقوی ممکن است آسیب‌رسان باشند، این است که اختلاف پتانسیل امواج، ایجاد میدان مغناطیسی می‌کنند.امواج پرازیت،ماهواره با تلفن همراه به‌دلیل ایجاد اختلال مغناطیسی ممکن است باعث ایجاد افزایش میزان سرطان‌ها شوند.فودزی ادامه می‌دهد: در مطالعات پیش‌بینی می‌کنند که زندگی در مناطقی که نزدیک به دکل‌های برق فشارقوی است، می‌تواند شانس اختلالات ژنتیکی را در سلول‌های بنیادی افزایش دهد.همچنین می‌دانیم که شانس بعضی از اختلالات جنبینی مثل تاول با وزن پایین یا زایمان‌های زودرس در افرادی که در طولانی‌مدت در معرض میدان‌های مغناطیسی قرار گرفته‌اند، بالا می‌رود.امواج پرازیت و تلفن همراه هم احتمالا می‌توانند شانس ایجاد برخی تومورها مثل تومورهای مغزی را افزایش دهند، طبق نتایج اولیه برخی مطالعات که حدود ۲۰سال پیش در دنیا آغاز شده است، می‌دانیم که شانس برخی تغییرات ژنی با در معرض قرار گرفتن این دکل‌ها و امواج تلفن همراه و پلاسزیت افزایش پیدا می‌کند.وی تأکید می‌کند که البته هنوز تأیید قطعی در این خصوص نداریم؛ چراکه وقتی خطایی در طبیعت صورت می‌گیرد،زمان زیادی طول می‌کشد که اثرات آن در انسان بروز کند.

زندگی حاشیه‌نشین‌ها

علی گورانی رئیس اداره بهداشت پرتهای وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی بارها در این خصوص تذکر داده تأکید کرده‌است که این دکل‌ها در محدوده حاشیه شهرها مشکلات بسیاری ایجاد کرده‌اند به این علت که مردم در حاشیه شهرها خندان خسته می‌سازند و حتی در چارچوب دکل‌ها چادر می‌زنند و در معرض امواج قرار دارند،در حالی‌که این موضوع بسیار خطرناک است.

روزنه

نکاتی درباره تنبیه کودکان

بهترین تنبیه در قبال خطاهای عمدی کودک، تنبیه رفتاری است که از طریق محرومیت به‌وجود می‌آید.اما معمولاً والدین چندان تمایلی ندارند که تنبیه رفتاری داشته باشند و کلام را که ساده‌ترین و اشتباه‌ترین است،انتخاب می‌کنند. والدین نسبت به هر گونه اقدام نادرستی که کودک انجام می‌دهد، باید یک تنبیه متناسب در نظر گیرند.

رفتارهای سهوی یا عمدی کودک

ممکن است یک کودک کاری را از روی سهل‌انگاری انجام دهد، اما عکس‌العمل والدین به گونه‌ای باشد که کودک به‌عمد اقدام نادرستی را انجام داده است؛ بنابراین والدین باید نسبت به رفتارهای غلط کودکان یک تقسیم‌بندی داشته باشند. گاهی ممکن است کودک برخی کارها را سهواً انجام دهد؛ مانند ریختن غذا روی لباس و… ولی برخی رفتارها را از روی عمد انجام می‌دهد.

برخی مواقع کودک رفتاری عمدی انجام می‌دهد یا دروغ می‌گوید تا به هدف خود برسد. هدف کودک از انجام برخی اقدامات عمدی جلب‌توجه است؛ البته ممکن است که تمایلی به انجام آن کار غلط نداشته باشد؛ مانند زود ادرازی کودک کانی که به‌دنبال جلب‌توجه هستند، درحالی‌که این کار چندان برای‌شان رضایت‌بخش نیست.

عکس‌العمل والدین

در هر کدام از این رفتارهای کودک، والدین باید عکس‌العمل‌های متفاوتی داشته باشند. توصیه می‌شود که والدین از رفتارهای سهوی کودک چشم‌پوشی کنند یا آن را نادیده گرفته و تلاش کنند تا طرز صحیح رفتار را به کودک یاد دهند.

علاوه بر این، والدین درخصوص کارهایی که کودک به‌عمد انجام می‌دهد و به‌دنبال رسیدن به یک سود است، باید عواقب مناسبی برای آن در نظر گیرند؛ مانند محروم کردن که کودک متوجه شود نمی‌تواند از این طریق به هدف خود برسد. والدین باید آگاه باشند که کودک که کمبود و نیاز شدن این داروها را ایجاد جلب‌توجه می‌خواهد به اهداف خود برسد؛ این امر باید زنگ خطری برای آن‌ها باشد که در کدام رفتار خود کوتاهی و کم‌کاری کرده‌اند و آن را جبران کنند.

۹۶ با سه ملودرام

حاصل رقابت لطیفی، توفیقی و سامان در شب های رمضان چه می شود؟

رمضان ۹۶ با سه ملودرام

تمام عوامل اصلی از نویسنده گرفته تا کارگردان و بازیگران تجربه حضور در سریال های مناسبی را داشتند، بنابراین با حال و هوای این نوع کار بیگانه نیستند. یکی دیگر از شانس های موفقیت این سریال نویسنده‌گی اثر است که سعید نعمت الهه آن را برعهده داشته و معمولاً داستان هایش کشش لازم را برای همراهی مخاطب دارد. خلاصه داستان: خلیل مردم سالاری است که در مشهد زندگی می کند و رستوران دارد، زنی به نام رخساره وارد زندگی اش می شود که مسیر اصلی داستان را پیش می برد.

زمان پخش: ۳۰ قسمت ۴۵ دقیقه‌ای

هر شب ساعت ۲۲ از شبکه یک

سِر دلبران / محمد حسین لطیفی / شبکه دو

سریال «سر دلبران» جدیدترین محصول مرکز فیلم و سریال سازمان اوج است که تهیه‌کنندگی آن را محمدرضا شفیعی و کارگردانی را محمدحسین لطیفی برعهده دارد. داستان توسط حسین حسنی و با همکاری رضا خامسه نوشته شده. این سریال روایتی است اجتماعی درباره مسجد و نقش محوری آن که طیف های مختلفی از مردم در روایت داستان حضور دارند. لوکیشن اصلی «سِر دلبران» شهر یزد است.

تجربه های موفق: محمدحسین لطیفی کارگردانی سریالهای پر مخاطبی همچون «وفا»، «صاحب‌دلان» و… را در کارنامه خود دارد. همچنین محمدرضا شفیعی به عنوان تهیه کننده تجربه‌های موفقی مانند «وضعیت سفید»، «جراحت»، «شنبلیلی» و… را در مجموعه های تلویزیونی دارد که بعضی از سریال های پر مخاطب ماه رمضان بودند.

عیار بازیگران: محمد کاسبی، فرهاد قائمیان، نگار عابدی، فرخ نعمتی، اسماعیل محرابی، یزیزوار جندم، متین سادات ستوده، جعفر دهقان و رضا توکلی از بازیگران سریال حضور دارند. هر کدام در مجموعه های تلویزیونی موفقی حضور داشتند. حضور چهره هایی مانند محمد کاسبی، فرخ نعمتی و نگار عابدی می تواند برگ برنده ای برای این سریال باشد.

شانس موفقیت: مهم ترین شانس موفقیت «سِر دلبران» حضور

شبکه های سیما برای ماه رمضان امسال سه مجموعه تلویزیونی تدارک دیدند که هر سه مضمونی اجتماعی دارد و برخلاف سال های گذشته که معمولاً یک سریال حال و هوای طنز داشت اما امسال خبری از سریال های کمدی نیست. رقابت میان جلیل سامان، محمدحسین لطیفی و بهرنگ توفیقی است.

زیر پای مادر / بهرنگ توفیقی / شبکه یک

ابتدا نام سریال «لیخند رخساره» بود که در مسیر تولید «زیر پای مادر» جایگزین آن شد. سعید نعمت الله نویسنده سریال درباره تغییر نام می گوید: «معتقدم زیر پای مادر، جذاب‌ترین نام جهان است نه چون نام سریالی است که من آن را نوشتم، بلکه به این دلیل که درباره مادر است و دست‌کم برای من قرار گرفتن زیر پای مادر و فکر کردن به آن بسیار جذاب است»
پخش زیادی از فیلمبرداری این سریال در مشهد و بخش هایی در تهران و بندرعباس انجام شده است، هم ملودرام اجتماعی است.

تجربه های موفق: «زیر پای مادر» اولین تجربه سریال سازی مناسبی برای بهرنگ توفیقی است. البته او سال پیش کارگردانی سریال «آمین» را در نیمه راه برعهده گرفت، سریالی که برای هفته نیروی انتظامی تولید شده بود. توفیقی تجربه نسبتاً موفقی را در سریال های «انقلاب زیبا» و «پشت بام تهران» دارد. اما برخلاف توفیقی داستان های سعید نعمت الهه در سریال های مناسبی متعددی تولید شده که بسیاری از مجموعه های پر بیننده را شامل می شود. علاوه بر نویسنده و کارگردان زینب نقوایی هم در مقام تهیه کننده تجربه تولید سریال های مناسبی را در سال های گذشته دارد.

عیار بازیگران: کامیوز دیرپاز، پریش نظریه، بهمن جعفری، مهدی سلطانی، مجید واشقانی، آتلی اسپانی، بهزاد فراهانی، حمیدرضا هدایتی، درسا بختیاری و علیرضا آرا از بازیگران اصلی مجموعه تلویزیونی «زیر پای مادر» هستند. جای از اینکه بازیگران چهره و موفق در سریال های تلویزیونی در سریال توفیقی حضور دارند، بیشترشان حضور در سریال های مناسبی را هم تجربه کردند.

شانس موفقیت: با مرور کارهای قبلی تیم تولید سریال، تقریباً

در این مطلب مهارت های مدیریت زمان و نکته های طلایی چگونه مطالعه کردن در شب امتحان را فرآ خواهید گرفت.

آیا درس هایتان را تلنبار کرده و برای شب امتحان نگه داشته اید؟ آیا نگران نمره درسی تان هستید؟ آیا فکر می کنید فرصت مطالعه ندارید؟ نگران نباشید در این مطلب مهارت های مدیریت زمان و نکته های طلایی چگونه مطالعه کردن در شب امتحان را فرآ خواهید گرفت.

نخستین گام

اگر جزو دانش آموزانی هستید که شب قبل از امتحان درس می خوانید، بهتر است به ساعات فکر کنید نه به دقائق فکر کنید چه مطالبی را می توانید در زمان کوتاه یاد بگیرید.

قبل از این که مطالعه را شروع کنید به موارد زیر توجه کنید:

…مواد مغذی برای تقویت ذهن مصرف کنید

قطعا مواد مغذی شامل بقله، چپیس و پاکوئن می شود. تخم مرغ و چند تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار است. شکلات تلخ کارایی چند را افزایش می دهد.

…اگر احساس خستگی می کنید، دوش آب سرد بگیرید
دوش آب سرد به احساس تازگی و طراوت و بیدار ماندن کمک می کند. خوردن یک دسر سبک مانند سیب کارایی را چند برابر افزایش می دهد و استرس امتحان را دور می کند. غذاهای سنگین نخورید، این غذاها باعث احساس خواب آلودگی می شوند. درحالی که این چیزی است که قصد دارید از آن جلوگیری کنید. اگر در طول مطالعه آنامس جوعید، هواستان پرت شده و نمی توانید چیزی را که مطالعه کردید، به خاطر بیایورید.
تذخ به سالم قبل از مطالعه باعث می شود احساس گرسنگی نکرده و برای خوردن تنقلات وسوسه نشوید
مطالعه را با یک نوشیدنی یا آمپوسه خنک شروع و احساس کنید سر جلسه امتحان نشسته اید پس جدی باشید. در این حالت هیچ بهفله ای ندارید که یا جانلد شوید.

همه لوازم مورد نیاز را که برای آزمون نیاز دارید در کنار دست تان قرار دهید.

جزوات، کتاب های درس، سوالات آزمون های قبلی، یادداشت ها و… را روی میز کار بگنجد.

ساعت را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید، در بازه های زمانی ۴۵ دقیقه مطالعه کنید و ده دقیقه بعد از این مدت استراحت کوتاهی کرده و دوباره مطالعه ادامه دهید. چنانچه بخواهید برای ساعات نامحدود مطالعه کنید، مغز بیش از حد خسته شده و مجبور می شوید برای حفظ تمرکز زمان طولانی تر را صرف کنید.

بهتر است اهداف تان را با یاداش های کوچک (رنگ تفریح) دنبال کنید در این حالت می توانید تا زمانی که لازم است به مطالعه ادامه دهید فقط کافی است زمان مسیح را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.

…انتهای درسی و مواد امتحانی را دنبال کنید؛

به یادداشت ها جزوات، کتاب ها و آزمون های قبلی که احتمال می درس هایتان در امتحان مورد توجه باشد، مراجعه کنید. معلم ها سوال ها را از درس هایی که در کلاس ارئه شده، طرح می کنند. بنابر این یادداشت ها و جزوات منابع یا از روشی که شما می روند، یادداشت ها را هرگز برای مطالعه در شب قبل از آزمون فراموش نکنید. به سوالاتی که آخر هر فصل وجود دارد توجه کنید و خود را با بررسی این سوالات بیازمایید. علاوه بر دو دو صفحه اول هر بخش که خلاصه ای از مطلب فصل مربوطه است توجه کنید تا اطلاعات اساسی و اولیه را درباره هر فصل یادگیرید.

مسابقه پرسش و پاسخ یا یک دوست یا اعضای خانواده سرعت یادگیری را افزایش می دهد

از مادر، برادر، پدر و خواهر یا یک دوست صمیمی بخواهید به تعدادی

نکته هایی طلایی برای شب امتحان



از سوالات شما خیلی سریع پاسخ دهد، لیستی از مطالبی که شما را درگیر کرده و نمی توانید آن‌ها را به خاطر بسپارید تهیه کنید و در یک سول آن‌ها را از اطرافیان پرسید و بخواهید خیلی سریع به سول تان پاسخ دهند. تکرار پرسش و پاسخ باعث می شود آن‌ها ملکه ذهن شوند. علاوه بر آن مسابقه پرسش و پاسخ کمک می کند تا نقاط ضعف موجود را چهران کنید.

هیچ چیز پندر از آن نیست که شب قبل از آزمون به اندازه کافی نخوابیده باشید، ممکن است وسوسه شوید و همه شان بیدار بمانید و خود را برای امتحان آماده کنید اما هنگامی که زمان امتحان فرا می‌رسد قادر نخواهید بود همه اطلاعاتی را که یاد گرفته‌اید به خاطر بیایورید.

مغز در این حالت فقط برای بیدار ماندن تلاش می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد می‌توانید در شب امتحان عملکرد حافظه را نایود کرده و به شدت پایین می‌آورد.

نگاهی کوتاه به لیست مرور:

سعی کنید صبح روز امتحان حدود ۴۵-۴۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید، نگاهی کوتاه به لیست مرور و فلش کارت بیندازید، زمانی که منتظر هستید تا جلسه آزمون شروع شود، صفحات مرور را کنار بگذارید.

نکته های خوب برای مطالعه و یادگیری مطالب مهم

…آم یادداشت، ممکن است کمی سخت باشد ولی کافی است یک نفس عمیق بکشید، سعی کنید افکار تان متمرکز کنید. یک‌لحظه خوب و آرام برای مطالعه پیدا کنید. تختخواب و مبل راحتی انتخاب خوبی نیستند.

دراز کشیدن روی تختخواب یا مبل راحتی به این معنی است که شانس خود را برای موفقیت در آزمون فردا به خطر می‌اندازد.

…کتاب های درسی و یادداشت هایتان را ربار کنید و از ابتدا شروع کنید روی جزئیات کوچک چندان تمرکز نکنید. به مطالب مهم و برجسته که احتمال می‌دهید در آزمون فردا از آن‌ها سوال مطرح شود، تمرکز کنید. …اطلاعات مهم را در کافذهای کوچک یادداشت بنویسید و با صدای بلند بخوانید. این فرایند به قدر وقت و مغز یادگیری کمکدنی کند.

…فلش کارت درست کنید تهیه فلش کارت روش خوبی است تا خود را بیازمایید. فلش کارت کمک می‌کند تا اطلاعات را پردازش کنید. نکات مهم را در فلش کارت ها مرتب نوشته و با صدای بلند بخوانید.

…اطلاعات و نکات را در راه مدرسه در ذهن مرور کنید. هرگز قبل

اهدای عضو؛ نویدبخش ضربهانگ زندگی

علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به مناسبت روز اهدای عضو به گفت و گو با پژوهشگر گروه اطلاع رسانی ایرنا پرداخت و جایگاه و نقش پیونداعضاء در دانش پزشکی را مهم دانست. گفت: اکنون در سطح جهان پیوند عضو به عنوان یکی از مسایل و راهکارهای مهم در درمان بیماری های سخت و صعب‌العلاج مطرح است و بیماریاری که با بیماری های مختلف قسمتی از بدن خود را از دست داده اند یا آن که کارکرد عضوی از آنها با مشکل روبرو شده باشد، می‌تواند فرد دیگری می‌تواند نجات بخش زندگی او باشد و تنگ‌روستی را برایش به بار می‌آورد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره بر لزوم ترویج و آگاهی بخشی عمومی درباره پیوند عضو، تصریح کرد، ضرورت دارد تا از راهکارهای گوناگون برای فرهنگ سازی و نهادینه کردن فرهنگ اهدای عضو در جامعه بهره برد و با ابزارهای متنوع مردم را از اهمیت این موضوع مطلع ساخت. وسایل ارتباط جمعی نخستین ابزار و وسیله‌ای به شمار می‌رود که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش بازگردند. وی با بیان این مساله که اهدای عضو، اقدامی حیات بخش به شمار می‌رود، یادآور شد: شمار زیادی از بیماران در بیمارستان و تاخیر در گرفتن پیوند از دست می‌دهند. بنابراین مهم ترین مساله نجات جان بیماری است که می‌تواند در این مساله نقش تاثیر گذاری ایفا کند به ویژه نقش سینما، رادیو و تلویزیون در این میان اهمیت خاصی دارد به عنوان مثال ساخت فیلم و سریالی با موضوع اهدای عضو و نشان دادن آنکه این اقدام جان چندین بیمار را از مرگ حتمی نجات می‌دهد و از میان رفتن شماری خانواده جلوگیری می‌کند می‌تواند به افزایش و ارتقای این فرهنگ در جامعه کمک بزرگی کند اما این فرهنگ سازی باید به صورت مداوم انجام شود. از دیگر نهادهایی که می‌تواند در زمینه نهادینه سازی این امر مؤثر باشد سازمان بهداشت و درمان، وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، آموزش عالی و آموزش و پرورش به شمار می‌رود. بنابراین باید در یک هم افزایی و مشارکت گسترده، جامعه را به طرف فرهنگ سازی در این ارتباط رهنمون ساخت که این مساله کمک شایان و بزرگی به بسیاری از بیماران است و سبب خواهد شد تا آنها به زندگی عادی و معمول خویش باز

