



حذف ۴ صفر از پول ملی جدی شد؟

با حضور رئیس کل بانک مرکزی و وزیر اقتصاد از اسکناس‌های جدید ۵۰ هزار تومانی رونمایی شد

صفرها نیز براساس ریبال رنگ آمیزی شده است

امضای ۴۵ نماینده مجلس پای نامه به رهبر انقلاب، برای اتمام پروژه انتقال آب به دریاچه ارومیه

تا به حال نامه مذکور را به هر کسی داده‌ایم، امضا کرده است
اگر کسی از نمایندگان استان، نامه را امضا نکرده، حتماً از این نامه اطلاعی ندارد
در صورت نیاز، به سراغ سایر نماینده‌ها هم می‌رویم

۲,۷ تن مواد مخدر در آذربایجان شرقی کشف شد

۳ هزار و ۷۵۰ فقره پرونده قضایی برای قاچاقچیان در استان تشکیل شده
۱۰۶ نفر قاچاقچی اصلی و حمل و نگهداری کننده دستگیر شدند
مبارزه با موادمخدر همانند مبارزه با بیماری سرطان است

وزیر صنعت برای ساماندهی بازار خودرو وقت‌کشی می‌کند



پس از پایان جنگ جهانی دوم و تورم تازه‌دهنده آلمان غربی تجربه شد که چاپ مارک جدید را به دنبال داشت. پس از آن به‌ویژه از دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی به این سو این عمل بارها و بارها در کشورهای مختلف که اکثراً کشورهای در حال توسعه بودند به اجرا درآمد. کشورهایی که اقتصاد آنها از تورم بالا رنج می‌برد و ارزش پول ملی آنها در سرانجام سقوط قرار گرفته بود، برای ساده‌تر شدن مبادلات اقتصادی و بازرگانی و همچنین کاهش هزینه چاپ اسکناس اقدام به حذف صفر یا صفرهایی از اسکناس‌ها کردند. عمده اقتصاددانان بر این عقیده‌اند که حذف صفر از اسکناس هیچ‌گونه تأثیری بر شاخص‌های اقتصادی و طرف عرضه و طرف تقاضا ندارد و بیشتر اثر روانی بر جامعه می‌گذارد. به عقیده برخی از کارشناسان اقتصادی، افزایش ظاهری قدرت پول ملی، آسان‌سازی مبادلات، محاسبات و خرید و فروشهای مردم از اثرات قابل

حذف ۴ صفر از پول ملی جدی شد؟

نخ امنیتی با قابلیت تغییر رنگ از مختصات ایران چک جدید است. در نمونه‌های قبلی اسکناس و ایران چک باز هم ریبال خودنمایی می‌کرد و این موضوع در نحوه رنگ‌آمیزی صفرها کاملاً نمایان بود. ایران چک‌های ۵۰ هزار تومانی آبی که قبلاً از سوی رئیس جمهور رونمایی شد، شامل همین موضوع بوده و در آن ریبال بارز است. همان‌طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، در این اسکناس هم به‌صورت عددی و هم به‌صورت حروف، واحد پول ملی یعنی ریبال نمایان است. صفرها نیز براساس ریبال رنگ‌آمیزی شده است. در اسکناس‌های ۱۰ هزار تومانی نیز نحوه رنگ‌آمیزی صفرها بر اساس ریبال است؛ در اسکناس‌های ۵، ۲ و ۱ هزار تومانی نیز روال رنگ‌آمیزی صفرها براساس ریبال است. به گزارش تسنیم، همزمان با افزایش تورم و کاهش قدرت پول ملی طرحی در دولت قبل کلید خورد مبنی بر حذف صفر از پول ملی! این طرح تا جایی پیش رفت که مدیریت وقت بانک مرکزی با راه‌اندازی سامانه‌ای مخصوص از مردم درباره نام پول جدید نظرخواهی کرد. ولی با توجه به گستردگی موضوع و ابعاد آن، بانک مرکزی دولت دهم نتوانست حذف صفرها از پول ملی را اجرایی کند و این طرح تا امروز در این بانک مسکوت مانده است. بنابراین، سال ۱۳۸۶ ایده حذف صفر از پول ملی با دستور رئیس جمهور وقت، محمود احمدی‌نژاد در دستور کار قرار گرفت و پیش از این نیز در سال ۱۳۷۲، بانک مرکزی مطالعاتی گسترده را در این زمینه آغاز کرد، ولی در هر دو مقطع کار نیمه‌تمام ماند. حذف صفر از پول ملی کشورها نخستین بار به حذف ۴ صفر از پول ملی می‌شود. اما در نهایت جمع‌بندی دولت این شد که فعلاً رفورم پولی انجام نشود، رفورم پولی یعنی حذف صفر. آنچه در حال حاضر در این مرحله مدنظر قرار گرفته این است که فعلاً تومان را به‌عنوان واحد پول ملی کشور در نظر بگیریم و در یکی دو سال آینده و پس از استمرار و پایداری تورم تکریمی، صفرها از پول ملی حذف شود، بنابراین اجرای این طرح به آینده موکول شده است. از زمان اعلام این تصمیم دولت ۲ سال می‌گذرد ولی هنوز خبری از رسمی شدن واحد پول ملی ایران نیست و دولتی‌ها و مسئولان بانک مرکزی هم خبر جدیدی از این طرح نداده‌اند. با این حال، در مراسمی با حضور رئیس کل بانک مرکزی و وزیر اقتصاد از اسکناس‌های جدید ۵۰ هزار تومانی رونمایی شد. نکته مهم و البته مرتبط با این گزارش، در رونمایی از اسکناس‌های ۵۰ هزار تومانی این است که در طرح جدید این اسکناس‌ها تغییر واحد پول ملی به تومان عملاً اجرایی شده است. همان‌طور که در ظاهر ایران چک‌های جدید ۵۰ هزار تومانی بی‌دست، بانک مرکزی ۴ صفر را کم‌رنگ کرده و با برجسته کردن ۵۰ عملاً تومان را در این اسکناس‌ها زنده کرده است. بانک مرکزی در توضیح ایران چک‌های جدید نوشته است: اسکناس یادشده که با تکنولوژی پیچیده‌ای تولید شده امکان جعل را به‌میزان قابل توجهی کاهش داده است. این فناوری در سال ۲۰۱۳ بر روی اسکناس یورو اعمال (شد) و پس از آن تنها کشورهای معدودی موفق به انتقال دانش فنی، خط تولید و بهره‌برداری از این ویژگی امنیتی بر روی اسکناس‌های خود شده‌اند. نوار درخشان، چاپ نوری - مغناطیسی متغیر،

روزنامه سراسری عجب شیر

به منظور توسعه فعالیت‌های مطبوعاتی خود در کشور نماینده فعال و خبرنگار می‌پذیرد

۰۹۱۴۳۰۱۰۵۷۳ | ۰۴۱ - ۳۵۲۵۸۲۲۲

نماینده‌ی تعمیر دزدگیر های استیل میت، هوتای و پی ال سی در استان آذربایجان شرقی فروش و نصب سیستم های صوتی و تصویری اتومبیل فروش، تعمیر و نصب رادیو CD و DVD فروش و نصب روکش اتومبیل

سعید ۰۹۱۴ ۳۱۴ ۷۴۲۰
حسین ۰۹۱۴ ۹۰۶ ۲۸۲۱
آرش ۰۹۱۲ ۴۷۱ ۱۱۶۲

۰۴۱ - ۳۴۷۷ ۱۳۸۲

قطر ان شمالی، چهارراه تربیت معلم، اول باهنر ۲

سلامت**منابع سرشار از ماده معدنی روی، برای پیشگیری از آنفلوآنزا**

گزینه‌های غذایی سرشار از زینک (روی)، منجر به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ماده معدنی زینک برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنید، یافت می‌شود:

جوی دو سر

یک دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱٫۶ میلی گرم از روی است و منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و سایر مواد معدنی محسوب می‌شود.

شکلات تلخ

شکلات هر چه تلخ تر باشد، زینک بیشتری دارد. حدود ۶۰ تا ۶۹ درصد از انواع کاکائوها، حاوی ۰٫۹ میلی گرم زینک است. ممکن است شکلات تلخ به محبوب ترین منبع تامین زینک برای شما بدل شود، اما باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ نمی‌تواند به تنهایی نیاز بدن را تامین کند، بعلاوه اینکه باید میزان قند و کالری آن را دقیقاً محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل نمائید.

مرغ

گوشت مرغ فقط حاوی پروتئین نیست بلکه منبع مفید برای تامین زینک نیز به حساب می‌آید. برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست کباب پز شده می‌تواند زینک روزانه افراد را تامین نماید.

آجیل و دانه‌ها

مغزها و دانه‌های یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. به عنوان مثال، مصرف هر اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به زینک را برطرف می‌کند. یک قاشق از دانه‌های چیا نیز حاوی ۰٫۵ میلی گرم زینک است.

گوشت گاو

هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸٫۶ روی است. برای همین هم می‌توان گفت که گوشت گاو منبع طبیعی زینک محسوب می‌شود. در حالت کلی با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل مشکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی پیش نمی‌آید.

ماست

محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۱ میلی گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند. این در حالی است که یک فنجان ماست کم، هیجان‌ت‌میت، چربی ۲٫۲ میلی گرم زینک دارد و ۲۰ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند.

لوبیا

یک دوم فنجان لوبیای قرمز تیره حاوی ۰٫۹ میلی گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به این ماده معدنی را تامین می‌کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و آهن است.

غلات غنی شده صبحانه

به طور کلی یک وعده از آنها ۳٫۸ میلی گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تامین می‌کند. برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه شما حاوی چه میزان مواد مغذی است. برای حصول نتیجه بهتر، غلات صبحانه ای را انتخاب کنید که حداقل حاوی ۵ گرم فیبر باشد.

منبع: بیوتوته

۲٫۷ تن مواد مخدر در آذربایجان شرقی کشف شد

وی ادامه داد: از مجموع دستگیرشده‌ها ۱۲۹ نفر افراد زیر ۲۰ سال (۲۶ درصد دستگیرشده‌ها)، یک هزار و ۲۰ نفر بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سال (۱۹،۱۱ درصد از مجموع دستگیرشده‌ها) همچنین ۲ هزار و ۲ نفر از دستگیرشدگان افراد بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سال (۳۷،۵ درصد افراد دستگیر شده)، یک هزار و ۴۹۰ نفر بین سنین ۴۰ تا ۵۰ سال (۲۸ درصد دستگیرشده‌ها) و ۵۰۰ نفر بین ۵۰ تا ۶۰ نفر (۹ درصد دستگیرشده‌ها) هستند.

رئیس پلیس مبارزه با موادمخدر آذربایجان شرقی افزود: ۶۸ درصد افراد دستگیرشده‌ها به‌عنوان معتاد متجاهر، مصرف‌کننده موادمخدر سنتی شامل تریاک و هروئین بودند

مدت بیش از ۱۵ هزار نفر معتاد شناسایی و دستگیر شده که نسبت به سال گذشته حدود ۳۵ درصد افزایش داشته است. وی تأکید کرد: یکی از اولویت‌ها در مبارز با موادمخدر ضربه زدن به بنیان تیم‌های قاچاقچی موادمخدر است و در این راستا در ۹ ماهه نخست سال ۳۳۱ در استان شناسایی نشده است. وی گفت: در ۹ ماهه نخست سال، ۴ هزار و ۱۵۰ نفر خرده فروش شناسایی و دستگیر شده و پس از تشکیل پرونده قضایی به مراجع قانونی تحویل داده شدند.

رئیس پلیس مبارزه با موادمخدر آذربایجان شرقی اضافه کرد: در راستای جمع‌آوری معتادان متجاهر نیز در این

ساعی:

طرح ممنوعیت ازدواج کودکان زیر ۱۳ سال نیاز به بررسی بیشتر دارد

نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی گفت: طرح ممنوعیت ازدواج کودکان زیر ۱۳ سال نیاز به بررسی بیشتر دارد. به گزارش ایسنا، زهرا ساعی اظهار کرد: کمیسیون اجتماعی و کمیته زنان، جوانان و خانواده به بحث تسهیل ازدواج جوانان و همچنین مشکلات موجود در خصوص ازدواج زودهنگام یا دیرهنگام جوانان حساسیت ویژه‌ای دارد و امورات مربوط به این موارد را از مسئولان مربوطه پیگیری می‌کند.

وی گفت: مسائل مربوط به جوانان و به ویژه بحث ازدواج باید در اولویت امور دولت و مجلس باشد و باید زمینه برای ازدواج به هنگام جوانان فراهم باشد. وی با بیان اینکه هم ازدواج زودهنگام

نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی گفت: طرح ممنوعیت ازدواج کودکان زیر ۱۳ سال نیاز به بررسی بیشتر دارد. به گزارش ایسنا، زهرا ساعی اظهار کرد: کمیسیون اجتماعی و کمیته زنان، جوانان و خانواده به بحث تسهیل ازدواج جوانان و همچنین مشکلات موجود در خصوص ازدواج زودهنگام یا دیرهنگام جوانان حساسیت ویژه‌ای دارد و امورات مربوط به این موارد را از مسئولان مربوطه پیگیری می‌کند. وی گفت: مسائل مربوط به جوانان و به ویژه بحث ازدواج باید در اولویت امور دولت و مجلس باشد و باید زمینه برای ازدواج به هنگام جوانان فراهم باشد. وی با بیان اینکه هم ازدواج زودهنگام

پژوهشگران دانشگاهی تأکید کردند**تأثیر صبر و شفقت بر سرطان**

مرکز پزشکی مهدیه، بیمارستان امام خمینی، بیمارستان فیروزگر و بیمارستان پارس تهران توسط محققان فوق که از دانشگاه پیام‌نور تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران بوده‌اند، مورد تحقیق واقع شده‌اند.

به گفته‌های این پژوهش‌گران، سرطان‌های علمی افسردگی، شفقت گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور تهران و همکارانش: «شفقت به خود، یک پاسخ ممکن به رنج و شکست شخصی است و می‌تواند به‌طور کلی به‌عنوان یک نوع محافظ باشد و درک نگرش نسبت به خود همراه با پذیرش محدودیت‌ها به‌عنوان یک بخش طبیعی از تجربه انسانی تعریف شود. همچنین صبر و تحمل به‌طور فزاینده‌ای، به‌عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقای آسیب‌های روانی و همچنین پیشگیری و درمان محسوب می‌شود».

آن‌ها ادامه می‌دهند: «افراد با تحمل

افسردگی یک پریشانی روانی رایج در بین اکثر بیماران مبتلا به سرطان است و دردی است که به دیگر دردهای آنان افزوده می‌شود. اما آیا می‌توان با یادگیری صبر و احساس شفقت نسبت به خود، به جنگ آن رفت؟! این موضوعی است که مورد بررسی پژوهشگران دانشگاهی قرار گرفته است. به گزارش ایسنا، اعمال جراحی و درمان فشرده طولانی‌مدت مثل شیمی‌درمانی و رادیوتراپی و عدم قطعیت در طول پیشرفت بیماری می‌تواند منجر به علائم مثل اضطراب، ترس و افسردگی شود. شیوع این مشکل در بیماران سرطانی دو تا سه برابر بیشتر از جمعیت عادی گزارش شده است. از مهم‌ترین دلایل ایجاد افسردگی در این بیماران، درد ناشی از متاستاز، کاهش فعالیت‌های اجتماعی و ناتوانی ذکر شده است.

بر اساس نظر متخصصین، زمانی که ابتلای فرد به سرطان تشخیص داده شود، این موضوع می‌تواند بر ابعاد روان‌شناختی، عاطفی و جسمانی بیماران سرطانی و اعضای خانواده آنان تأثیرگذار باشد و بسیاری از ابعاد زندگی از جمله ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و مالی آنان را تغییر دهد و همچنین بر روابط اجتماعی آنان تأثیرگذار. این بیماری سبب بروز عارضه‌های روانی متعدد می‌شود که تأثیر عمیقی بر سرعت روند پیشرفت سرطان دارند. لذا تقویت قوای ذهنی و روحی شخص بیمار به‌منظور مقابله با این مشکلات، ضرورت فراوانی دارد. در این رابطه، گروهی از محققان دانشگاهی کشور، پژوهشی انجام داده‌اند که در آن رابطه بین صبر و خود شفقت‌ورزی با افسردگی در زنان مبتلا به سرطان پستان مورد بررسی قرار گرفته است.

طبق این نتایج، افراد مبتلا به سرطان پستان هیجان منفی زیادی مثل غم، ناراحتی، دل‌زدگی و شکست در زندگی‌شان را که ناشی از بیماری ایشان است تجربه

خطای انسانی، علت ۷۰ درصد حوادث مدارس

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش فرهنگ ایمنی، فقدان استانداردها، آموزش ناکافی و کمبود نظارت را از دلایل بروز حوادث ناگوار دانست. به گزارش ایسنا، مهرداد حمیدی در گردهمایی مشترک اعضای شورای معاونان و مدیران کل آموزش و پرورش استان‌های کشور در اردوگاه شهید باهنر تهران با اشاره به اهمیت ایمنی مدارس اظهار کرد: سلامت و ایمنی مدارس محیط و عوامل خارجی و خطای انسانی دو عامل ناامنی مدارس است و فرهنگ ایمنی، فقدان استانداردها، آموزش ناکافی و کمبود نظارت از موارد ناامنی است که در حوادث نقش دارند.

وی افزود: بر اساس آمار حدود ۷۰ درصد حوادث بر اثر خطای انسانی از جمله فقدان نظارت و نقص سیستم ایمنی و... اتفاق می‌افتد خطای انسانی قابل‌رفع است و با رفع آن قسمتی از دومینو را برمی‌داریم لذا حادثه واقع نمی‌شود. به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، حمیدی اظهار کرد: باید از وقایع درس بگیریم و از حوادث آینده پیشگیری کنیم با تحقیقاتی که در زمینه آسیب‌های اجتماعی انجام دادیم مشخص شده ۸۶ نوع آسیبی که اتفاق افتاد، اغلب مربوط به زمین خوردگی و برخورد با اشیاء است که خیلی جدی گرفته نشده است.

رئیس سازمان امداد و نجات:**امداد رسانی به مصدومان ترافیکی ۶ درصد رشد یافت**

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، از رشد ۶ درصدی ماموریت‌های امداد رسانی به مصدومان حوادث رانندگی و ترافیکی در هشت ماهه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته در کشور خبر داد. به گزارش ایسنا، مرتضی سلیمی با اعلام این مطلب اظهار داشت: بیشترین ماموریت‌های ترافیکی انجام شده از سوی نیروهای امداد رسان هلال احمر به آسیب دیدگان در محورهای برون شهری استان‌های مازندران با هزار و ۴۹۴ مورد، اصفهان با هزار و ۱۲۴ مورد، گلستان با ۹۲۵ مورد و آذربایجان غربی با ۹۰۴ مورد انجام شده است.

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر با اشاره به کاهش ۹ درصدی عملیات نجات فنی در هشت ماه نخست امسال نسبت به مدت مشابه در سال ۹۶ نیز اظهار داشت: در اجرای این عملیات تخصصی چهار هزار و ۵۸۰ نفر از مصدومان سوانح جاده‌ای و ترافیکی از میان خودروهایی آسیب دیده رهاسازی شده‌اند که بیشترین عملیات نجات فنی در محورهای برون شهری استان‌های کرمان با ۳۶۳ مورد، قزوین با ۲۲۹ مورد و فارس با ۲۱۱ مورد ثبت و گزارش شده است.

سلیمی همچنین از ذخیره سازی اقلام ۱۶ گانه امدادی جمعیت هلال احمر برای استفاده در شرایط اضطراری و وقوع انواع حوادث و سوانح طبیعی، غیرطبیعی و انسان ساخت در انتباه‌های پشتیبانی عملیات امداد و نجات در سطح استان‌ها و شهرستان‌های کشور خبر داد و گفت: اقلام ۱۶ گانه امدادی شامل اقلام زیستی مانند چادر امدادی، پتو و موکت، اقلام بهداشتی مانند پودر لباسشویی و مابون، مجموعه ظروف، وسایل گرمایشی، خوراک پزی و روشنایی برای تامین اسکان اضطراری و رفع نیازهای ضروری آسیب دیدگان از انواع حوادث طبیعی، غیرطبیعی و انسان ساخت است.

وی از عمووم هومونسان خواست در صورت قرار گرفتن در وضعیت‌های اضطراری عمومی و پیچیده انواع حوادث با شماره ۱۱۲ مرکز پاسخگویی اضطراری به انواع حوادث جمعیت هلال احمر در سراسر کشور تماس بگیرند.

آشپزی

ترشی مخلوط زیتون



ترشی یکی از مخلفات خوشمزه و دلخواه برای انواع غذاهای ما ایرانیان است، که انواع مختلفی دارد و قومیت‌های مختلف بنا به ذائقه و موادی که در دسترس شان بوده و اصولا برای نگهداری از مواد غذایی و استفاده از آنها در غیر فصل رویش اقدام به تهیه ی ترشی می‌کرده‌اند. البته همه ی اقوام و ملیت‌های مختلف در سراسر جهان ترشی‌های مخصوص خودشان را دارند. در این مطلب طرز تهیه ترشی مخلوط زیتون را به شما آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

زیتون شور و بی هسته، اسلایس شده	نیم کیلو
هویج	حدود ۸۰۰ گرم
سیر	یک بوته بزرگ
آب	یک و نیم لیوان
سکه	دو لیوان
سیاه‌دانه	کمی (در صورت تمایل)
نمک	به مقدار لازم
لفل قرمز	به مقدار دلخواه
پودر فلفل سیاه	به مقدار دلخواه
رب گوجه فرنگی	سه قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

اول هویج و سیر را در خرد کن بریزید و درشت خرد کنید.

سپس همه مواد را در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید وقتی جوشید بگذارید با درب بسته پنج دقیقه بجوشد. سپس زیرش را خاموش کنید. سیاه دانه را اضافه کنید و سریع تا داغ است شیشه‌ها را پر کنید و درش را محکم ببندید و برعکس کنید تا هینبطوری بماند و خشک شود.

تا اینطوری هواگیری (کنسروی) می‌شود و در دمای محیط تا مدتی سالم می‌ماند و دیگر نیازی نیست در یخچال نگهداری شود. البته در این روش باید حتما درب شیشه‌ها فلزی باشد و حسابی محکم باشد.

نکاتی برای تهیه ترشی مخلوط زیتون :
این روش را برای انواع مربا و شربت‌ها هم می‌توانید استفاده کنید چون به ماندگاری بیشتر در دمای محیط خیلی کمک می‌کند.

ترشی بعد از دو هفته آماده است ولی بهتر است یک ماه بماند تا کاملا جا بیفتد، بعد از اینکه درش را باز کردید در یخچال نگهداری کنید.

رب گوجه فرنگی را باید در یک قاشق روغن مایع تفت بدهید تا بوی خامی اش گرفته شود.

این ترشی بهتر است کمی تند باشد ولی با این حال مقدار فلفلش دست خودتان است.

منبع: بیتوته

دلنوشته

- در دیاری که ،
- مردمان آن ،
- زیر اندیشه خود را ،
- فرا نبوه ،
- کلمات بی مصرف ،
- پنهان میکنند ،
- چگونه زندگی خود را ،
- ابری کنم ،
- تا آفتاب زندگی ،
- آنها شوم ،
- برای گفتن حرفهایی که ،
- دست دارند ،
- و گلویم را می‌فشارند ،
- تا نفسم بند بیاد ،
- برای ،
- حرفهایی که رد پای آنها ،
- برای همیشه ،
- روی دلها ،
- باقی خواهد ماند ،
- تاشهایم ، روزها ،
- طول بکشد ،
- برای گذشتن از ،
- سیاهی ،
- و دیدن طلوع ،
- دوباره خورشید ،
- در هوای آبری ،
- وبارانی ،

(اکبر عظیم نیا)

فرهنگ و هنر

چهره واقعی ایران در ارمنستان معرفی می‌شود



تحکیم و تقویت رابطه میان ایران و ارمنستان مهم ارزیابی کرد و برگزاری سمیناری مشترک میان ایران و ایروان با موضوع تاریخ ایران و ارمنستان را خواستار شد.

«محمد محمدپور» مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی هم گفت: ملت‌های ارمنستان و ایران از کهن‌ترین اقوام منطقه‌اند و ارتباطات تاریخی و

تاج‌الدین مطرح کرد:

تأثیر تعیین یک روز برای حضور مردم با لباس محلی در کاهش بحران هویت



هویت یکی از بحران‌های توسعه است، تعیین یک روز برای حضور مردم با لباس محلی را موجب کاهش احتمالی بحران هویت دانست.

به گفته تاج‌الدین، تعیین این روز می‌تواند کمک شایانی کند تا در مجموع در کنار اقدامات دیگر مسیر توسعه را

رئیس موزه علوم و فناوری ایران خبر داد

تشکیل شورای موزه‌های دانشگاهی در راستای ایجاد نظام موزه‌داری استاندارد

برای هر گالری صرف می‌شود، ابراز امیدواری کرد: برگزاری این نشست‌ها به اختصاص ردیفه بودجه برای موزه‌های دانشگاهی بینجامد.

جلیلی با بیان اینکه تغییر در مرزهای دانش باید به بطن جامعه بیاید، یادآور شد: اگر موزه‌های دانشگاهی به شکل

مناسبی راه‌اندازی شود، می‌تواند کسب درآمد نیز بکند.

جلیلی ضمن تأکید بر خاصیت تعاملی موزه‌های دانشگاهی، هدف دیگر از برگزاری این نشست‌ها را ایجاد شبکه موزه‌داران و تبادل تجارب آنها عنوان و تأکید کرد: نظام موزه‌داری ما علمی و استاندارد نیست و لازم است که چنین نظامی را رواج دهیم.

وی در پایان خاطرنشان کرد: بنابراین



بخواهند هم از طریق دانشگاه ثبت‌نام کنند و هم در کنکور شرکت کنند تا خودشان را در رشته‌های پرطرفدار نیز تست کنند.

عضو ناظر مجلس در شورای سنجش و پذیرش دانشجو با بیان اینکه جا افتادن این موضوع در شاید زمان‌بر باشد، تأکید کرد: باید اطلاع‌رسانی درستی در این خصوص انجام شود؛ زیرا وقتی ۸۵ درصد رشته‌ها بدون کنکور می‌شود باید بار کنکور پایین بیاید.

روزنامه سراسری عجب شیر

نتایج مرحله تکمیل ظرفیت دانشگاه فرهنگیان چه زمانی اعلام می‌شود؟



ثبت نام در مرحله تکمیل ظرفیت دانشگاه فرهنگیان از تاریخ ۲۱ تا ۲۷ آبان ۹۷ انجام شد و هم‌اکنون سرپرست مرکز برزنامه‌ریزی و منابع انسانی آموزش و پرورش درباره اعلام نتایج نهایی توضیحاتی می‌دهد.

به گزارش تسنیم، مرحله تکمیل ظرفیت دانشگاه فرهنگیان از تاریخ ۲۱ تا ۲۷ آبان ۹۷ از طریق سایت سازمان سنجش انجام شد و آنگونه که این سازمان اعلام کرده بود داوطلبان متقاضی می‌توانستند با ثبت‌نام و تکمیل فرم انتخاب رشته برای انتخاب ۲۵ کدرشته محل اقدام کنند.

طبق اعلام سازمان سنجش، شیوه پذیرش و گزینش در مرحله تکمیل ظرفیت همانند رشته‌های متمرکز با شرایط خاص در آزمون سراسری سال ۹۷ بود.

هم اکنون یکی از سوالات داوطلبان شرکت‌کننده در مرحله تکمیل ظرفیت دانشگاه فرهنگیان، زمان اعلام نتایج نهایی است.

در این رابطه فریبرز حمیدی سرپرست مرکز برنامه‌ریزی، منابع انسانی و فناوری اطلاعات وزارت آموزش و پرورش به تسنیم گفت: برای اعلام نتایج مرحله تکمیل ظرفیت دانشگاه فرهنگیان در حال رایزنی با سازمان امور اداری و استخدامی و سازمان سنجش هستیم.

وی افزود: هنوز زمان دقیق اعلام نتایج نهایی مرحله تکمیل ظرفیت را به ما نگفته‌اند و بررسی‌های اولیه در این رابطه انجام شده است.

حمیدی ادامه داد: اگر نتایج تا قبل از آغاز نیمسال تحصیلی دوم اعلام شود، افراد می‌توانند در دوره‌های آموزشی یکساله شرکت کنند در غیر این صورت زمان آغاز دوره آموزشی یکساله آنها به سال تحصیلی آینده موکول می‌شود و در مرحله تکمیل ظرفیت حدود ۴ هزار نفر پذیرش می‌شوند.

محدوده حریم خانه لاله ای تبریز به استاندار ابلاغ شد



رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، نقشه محدوده عرصه، حریم و ضوابط حفاظتی و معماری اثر تاریخی خانه لاله ای تبریز را به استاندار آذربایجان شرقی ابلاغ کرد.

به گزارش ایرنا، در نامه علی اصغر مونسان فوق آمده است: در اجرای بند ۱۲ از ماده ۳ قانون اساسنامه سازمان میراث فرهنگی کشور و مواد مربوطه از قانون راجع به حفظ آثار ملی مصوب سال ۱۳۰۹ و نظام‌نامه اجرایی قانون آن، نقشه محدوده عرصه، حریم و ضوابط حفاظتی و معماری مربوط به اثر ملی فرهنگی، تاریخی «خانه لاله‌ای» واقع در شهر تبریز به شماره ۲۹۱۹ در سال ۱۳۷۹ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است، ابلاغ می‌شود.

در ادامه این نامه اظهار شده است: محدوده حریم اثر مذکور تحت حفاظت و نظارت این سازمان است و هر گونه دخل و تصرف در محدوده حریم و تخلف از ضوابط حفاظتی مقرر، برابر مواد ۵۵۸ تا ۵۶۹ از کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی، تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده، جرم محسوب می‌شود و مرتکب مشمول مجازات‌های قانونی خواهد شد.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خطاب به استاندار آذربایجان شرقی نوشته است: خواهشمند است دستور فرمایید مراتب جهت اطلاع و اجرا به مسئولان ذریبط در استان ابلاغ شود و از نتیجه این سازمان را مطلع نمایند.

خانه لاله ای تبریز که قدمتش به اوایل دوران پهلوی می‌رسد، متعلق به مرحوم یحیی ذکا از پژوهشگران برجسته معاصر است و در دو طبقه ساخته شده است که عرضه آن ۹۰۰ مترمربع و ایبانی آن ۶۰۰ مترمربع است.

اوقات شرعی شهر تبریز		
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر
۰۶:۰۸:۴۰	۰۷:۴۱:۱۹	۱۲:۲۹:۱۱
غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۷:۰۷:۰۳	۱۷:۳۸:۰۰	۲۳:۴۲:۵۱

در گفت و گوی اختصاصی با متخصص آسیب شناسی کودکان و نوجوانان مطرح شد:

مهارت خود آگاهی باید از کودکی به انسان آموخته شود



در مورد آینده شغلی و درس مورد علاقه‌اش سوال می‌کنم و مثلاً پاسخ می‌دهد درس ریاضی را می‌گویم از چشم‌پایه‌ها معلوم است که بچه باهوشی هستی، پاسخ می‌دهد دکتر دیگری هم این را گفته بود که آینده روشنی دارم، در واقع نقش تلقین در درمان بسیار مؤثر است.

در مورد خدمات موسسه روانشناسی آرامش اندیشه لطفاً توضیح دهید.
موسسه روان شناسی آرامش اندیشه اولین مرکز تخصصی تربیت کودک و نوجوان می‌باشد که هم از نظام روانشناسی و هم سازمان بهزیستی کل کشور مجوز فعالیت دارد و در زمینه استعداد یابی تحصیلی و شغلی، شناخت هوش و بهره هوشی فعالیت می‌کند.

اگر صحبت خاصی به ذهنتان می‌رسد، لطفاً بفرمائید.
سوالات بسیار پر بار و کامل بود، راضی هستم و سپاس بابت اینکه لطف داشتید و وقت گران بهای خود را در اختیار بنده گذاشتید. مطمئناً خوانندگان روزنامه عجب شیر از اینکه مطالب روانشناسی در روزنامه شما قرار داده شده است استقبال خواهند کرد، زیرا که پرداختن به این موضوعات به واقع نیاز جامعه امروزی محسوب می‌شود.

فوائد مثبت روان درمانی بر روی کودک و نوجوان بفرمائید؟
دو زمینه خیلی مهم در زندگی هر فردی وجود دارد و دو دوره تحول رشد طلایی داریم:
۱- دوره کودکی
۲- دوره نوجوانی

اریکسون می‌گوید نوجوانی دوره طوفان و فشار است و بعضی‌ها هم می‌گویند دوره شکوفایی هر فرد، سه سالگی دوره اوج رشد طلایی و شکفتن عمیق است، دوره تفکرات است. در این سن کودک با سه حس شنوایی، بینایی و لامسه آشنا می‌شود که اگر این حس‌ها خوب پوشش داده شوند، یادگیری و تفکر برایش آسان خواهد بود. هر فرد در دوران نوجوانی با یک سری فشارها و بحران‌ها روبروست که باید آنها را بگذراند و در مورد نقش، آینده و استقلال نیاز هست از طریق مشاور تحصیلی راهنمایی شود، پدر و مادر و مشاور خوب باعث می‌شوند تا نوجوان به حاشیه کشیده نشود.

به عنوان یک روانشناس بفرمائید که نقش تلقین در درمان چقدر می‌تواند مؤثر باشد؟
به عنوان مثال وقتی یک کودک را می‌بینم

است، زیرا کمبودشان باعث افسردگی‌های شدید و ناتوانی در عملکرد سیستم عصب مرکزی می‌شود، سلول‌های عصب مرکزی با کربوهیدرات‌ها و گلوکز کار می‌کنند و کمبود مواد قندی و کربوهیدرات‌ها در بدن باعث افت فشار می‌شود تا فرد توانایی و کارایی لازم را جهت انجام کاری نداشته باشد.

در مورد کتاب جدید خودتان در زمینه تربیت کودک به رشته تحریر در آورید لطفاً توضیح دهید.
کتاب (تربیت بایسته کودکان شایسته)) شامل ۲۱ فصل است که از دوره کودکی اولیه تا نوجوانی را در بر می‌گیرد و ویراستاری آن را دکتر کافی انجام داده اند. کتاب با قلم شیوا و روان نوشته شده تا تمام جامعه را پوشش دهد و در برگیرد. خیلی از فصل‌ها به واقع مشکلات به روز جامعه ماست، از مهم ترین سرفصل‌های این کتاب پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است. مساله خود ارضایی کودکان که از روی استرس این کار را انجام می‌دهند، یا کودکی ناخن هایش را می‌جود، دیگری شکم درد می‌گیرد و... مشتمل بر همین مسائل و مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی هستند.

هستند که زیر زمینه بیش فعالی هستند. سه نوع ساختار دارد مثل اختلال خواندن، نوشتن و اختلال ریاضی یعنی کودک نمی‌تواند در حساب کردن و خواندن ارقام اعدادی مؤثر واقع شود و در اختلال نوشتن کودک نمی‌تواند اهداف خودش را بر روی کاغذ بیاورد و در اختلال خواندن به اشتباه منجر به اختلال خواندن و ریاضی تلقی شود در شیوه درمان آن تشخیص مهم ترین کار یک روانشناس می‌باشد، اگر از لحاظ تمرکز پایین است نیاز به دارو و مراجعه به روانپزشک دارد. همچنین نیاز هست به تمرکز و توجه و استفاده از کلاس‌های اختلال یادگیری که به صورت خاص با کودکان کار می‌کنند.

به عنوان یک روانشناس برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی چه راه حلی را ارائه می‌نمائید؟
مهم ترین عامل، یاد دادن مهارت‌های زندگی به کودکان می‌باشد. مهارت‌های زندگی دهگانه هستند و مهم ترین آن که باید از کودکی به انسان آموخته، مهارت خود آگاهی است. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: مقدمه خداشناسی خود آگاهی است، یعنی خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی.

توانایی نه گفتن وقتی در فرد وجود ندارد، باعث ایجاد استرس می‌شود و استرس یعنی مرگ تدریجی یا خاموش. تفکر خلاق، تفکر نقاد و تفکر حل مسئله مهارت‌هایی هستند که در زندگی خیلی کارایی دارند، به کودکان توانایی نه گفتن را بیاموزیم که در مواجهه با مشکل خلع سلاح نشوند. مهارت‌های ده گانه زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

نقش و رابطه تغذیه در به وجود آمدن اختلالات و افسردگی چیست؟
تغذیه در ظهور کل اختلالات روانی خیلی مؤثر است و حتی بعضی ویتامین‌های موجود می‌توانند فرد را به زمین بکوبند. کمبود آهن باعث کم خونی می‌شود و وقتی فردی کم خون است بی حوصله، خسته و بی قرار است و در عملکرد هم نامناسب عمل می‌کند. نقش ویتامین‌های B1، B12، B2 بسیار مؤثر

که با فردی مواجه هستیم که دائم در حال جنب و جوش و حرکت است یعنی انگار موتوری در درونش قرار دارد که او را به حرکت در می‌آورد و نمی‌تواند توجه خود را به مدت زیادی حفظ کند، تکانشی عمل می‌کند. کودکان مبتلا به این نوع ADHD (شایع ترین اختلال رفتاری) مشکلات رفتاری دارند همچنین تعداد حوادث و جراحت و آسیب در این نوع کودکان بیش تر مشاهده می‌شود و اکثر والدین ما از این دسته طبقه بندی به سراغ ما می‌آیند.

۲- اختلالات کم توجهی بیش فعالی ویژگی اصلی این نوع ADHD پرت شدن حواس به آسانی است، فرد نمی‌تواند توجه خود را به مدت زیادی به چیزی یا کسی معطوف کند، یعنی بچه تمرکز و حواس مختل است، نمی‌تواند تمرکز کند، می‌خواهد یاد بگیرد کاری انجام دهد، ولی نمی‌تواند و مشکلاتی در رفتار بازدارنده مغز دارند که در دستگاه عصب مرکزی مغز مناسب و متناسب با سن فرد نمی‌تواند عملکرد درست داشته باشد. این کودکان در مقایسه با کودکان بیش فعالی از نوع تکانشگری مشکلات رفتاری و تکانشگری کم تری دارند، اما از سوی دوستان خود افرادی تنبل، خیال‌باف، مضطرب توصیف می‌شوند.

۳- نوع سوم بیش فعالی مرکب است که هم شامل اختلالات کم توجهی و هم اختلالات بیش فعالی است که هم تمرکز، توجه و حواس فرد را مختل کرده و هم به لحاظ تکانشگری آرام و قرار ندارد. و رایج ترین نوع می‌باشد.

علل درمانی آن عبارتند از:
۱- عامل ژنتیکی،
۲- عامل محیطی و روانی
۳- عامل تغذیه
راهکار درمانی آن هم در وهله اول مراجعه به روانشناس کودک و نوجوان و تشخیص به موقع و درست و آرایه راهکارهای درمانی عامل بعدی ارجاع روانشناس به روانپزشک و دارو درمانی، با مراجعه به روانپزشک که به واسطه آن داروهایی بر حسب سن کودک جهت درمان تجویز می‌شود، عامل سوم نیز رفتار درمانی می‌باشد، یعنی اینکه پدر و مادر چگونه با کودک رابطه برقرار و رفتار کنند و توجه مثبت به کودک بسیار در درمان مؤثر تلقی می‌شود.

اختلالات یادگیری چیست و شیوه درمانی آن کدام است، لطفاً بیان کنید؟
اختلالات یادگیری نوعی از اختلالات

مریم صادقی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی از دانشگاه علوم تحقیقات واحد تبریز و دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی از دانشگاه آزاد اردبیل، که از سال ۱۳۹۱ در حیطه روانشناسی کودک و نوجوان در مدارس به عنوان معلم فعالیت داشته و به امور مشاوره می‌پردازد و به عنوان مدرس دانشگاه میزان در زمینه آسیب شناسی کودکان و نوجوانان تدریس می‌کند و همچنین به عنوان مشاور در مرکز مشاوره با آرامش اندیشه تبریز و درکلیتیک مهتاب و رابط سفیران سلامت در حوزه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مشغول به فعالیت است. در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار ما به تشریح مسائل مهم آسیب شناسی کودکان و نوجوانان در حوزه روانشناختی و مشاوره پرداخته که ماحصل آن ذیلاً از نظر خوانندگان گرامی روزنامه عجب شیر می‌گذرد:

چه عواملی در بروز بیش فعالی مؤثر است و راهکار درمانی آن چیست؟

اختلالات کم توجهی - بیش فعالی یا ADHD جز اختلالات عصب رشدی می‌باشد و اختلالات عصب رشدی اختلالاتی را می‌گویند که در آن رشد و تحول صحیح مغز مختل می‌شود و این به مشکلاتی در عملکرد مغز و دستگاه عصبی اشاره دارد. که همزمان با رشد فرد بر هیجان، توانایی یادگیری و حافظه فرد تأثیر منفی می‌گذارد. ویژگی اصلی اختلال کم توجهی - بیش فعالی یا هایپر اکتیو این است که از لحاظ اجتماعی اختلال گرانه محسوب می‌شود یعنی موقعیت‌های اجتماعی را مختل می‌کند، این موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند در خانواده، مدرسه یا هر جای دیگری باشد که در آنجا غیر از کودک فرد دیگری نیز حضور دارد. منظور از رفتار اختلال گرانه این است که آنها با اعمال خود روند طبیعی کارها را با مشکل مواجه می‌سازند و افرادی را که با آنها سر و کار دارند به دردسر می‌اندازند.

اختلالات بیش فعالی به سه دسته تقسیم می‌شود:
۱ - اختلالات بیش فعالی تکانشگری

انتشارات شکوریان



کتاب خدا روح است

شب بگردنم بخوابید

به منظور گسترش فرهنگ کتاب و کتاب خوانی آماده همکاری با: نویسندگان، پژوهشگران، مترجمان، محققان، استادان دانشگاه و مراکز دانشگاهی بوده، از صاحبان اثر استقبال می‌کند!

