

برنامه‌های صداوسیما	
	
شبکه یک	ساعت ۲۳:۱۵
خلاصه قسمت‌های سریال «سوجان»	
شبکه دو	ساعت ۱۴:۳۰
مستند مسابقه «خانه ما»	
شبکه سه	ساعت ۲۰:۳۰
سریال «مهیاریار»	
شبکه نسیم	ساعت ۲۱
مسابقه «سرنخ ۳»	
شبکه مستند	۱۴:۳۰
برنامه «نردبان»	
شبکه تماشا	ساعت ۲۳:۳۰
مجموعه «رایبسون کروزو»	

ریشه ضرب‌المثل

مِثل بید لرزیدن

هر چند این روزها گاهی وقتی کسی سرما خورده هم می‌گوییم «مثل بید می‌لرزید»؛ اما این مثل در اصل برای ترس به کار می‌رفته و ریشه آن هم به ویژگی‌های ظاهری درخت بید برمی‌گردد. درخت بید، به دلیل داشتن شاخه‌ها و برگ‌های نازک و بلند، حتی با وزش نسیمی ملایم به لرزه درمی‌آید. این لرزش، تصویری شاعرانه و ملموس از ترس یا اضطراب را در ذهن ایجاد می‌کند.



معرفی بازی مهارتی	
	
دکتر رانندگی	
نام: Dr. Driving	
حجم: ۱۴ مگ	
امتیاز: ۴/۵	
بازی ماشین سواری دکتر رانندگی برای سرگرم کردن مخاطب ساخته شده است. این بازی در دنیا طر فداران زیادی دارد به خصوص در بین کودکان؛ از طرفی مراحل آن طوری طراحی شده که بسیار چالش برانگیز است و برای بزرگسال هم جذاب است. بازی شمارا در نقش یک راننده قرار می‌دهد که ماموریت اصلی آن پارک کردن ماشین در خیابان است! شما باید طبق راهنما پیش بروید و در جایی که از شما خواسته شده ماشین را پارک کنید، همه چیز به نظر ساده می‌آید؟ اما واقعاً این طور نیست!	



آسان نبود. سفرنامه‌ها کارنامه‌خود کاوی هاست و ما گرچه بی‌نیاز از سفر نیستیم؛ می‌توانیم نگاهی به کارنامه‌مکتوب نیاکان بیندازیم تا خود جمعی و فردی مان را محک بزنیم، مقایسه کنیم، بسنجیم و امروزی‌اش کنیم. آن‌چه از شهرهایی چون پاریس، استانبول، لندن، سن پترزبورگ و بمبئی در دست داریم، خودنگاره فردی و جمعی پدران ماست و ما همچنان می‌توانیم خود جمعی و فردی مان را در آن ببابیم و توأمان سرچشمه‌ای بدانیم‌شان از میراث سرمشق‌های اجدادی.

برگرفته از کتاب «بمبئی رقص الوان است»

پیشینیان ما با همه مخاطرات – حتی اگر به قول حضرت حافظ بیم جان درو درج بود – سفر می‌کردند و در سفر چیزی فراتر از سیاحت شهر می‌جستند که آن چیز فراتر بیرون از سفر نبود؛ اما چنان آشکارا نبود که چون تحفه‌ای بگیرندش و باز گردند. آن‌ها هم خود فردی‌شان را در سفر می‌کاویدند و هم خود جمعی‌شان را در سفر می‌جستند و هر چه دور تر می‌رفتند دستاویزهای عجیب‌تری می‌یافتند. بخشی از جذابیت سفر به شهرهای دور از جستن همین سوغات غریب خودشناسانه می‌آید و بیهوده نبود تحمل آن همه رنج سفر در روزگاری که سفر

بریده کتاب

کاویدن خود فردی در سفرهای دور

کتاب توسعه فردی چی بخونیم؟	
	
بهترین زمان برای انجام هر کاری	
همه ما در باره اهمیت مدیریت زمان اطلاعاتی داریم؛ اما به مراتب کمتر راجع به زمان مناسب برای انجام کارها چیزی می‌دانیم. مافقط کارهای مختلف را در برنامه‌مان می‌گنجانیم، بدون توجه به این که چه زمانی برای انجام‌شان مناسب است. کتاب «کی؟» تر قند های علمی زمان سنجی عالی» اثر دنیل اچ پینک مدیر کسب و کار و نویسنده معروف به این موضوع می‌پردازد که بهترین زمان برای انجام هر کاری چقدر است؟ آیا همه باید سحرخیز باشند؟ آیا صبح زود می‌توان تصمیم مهمی گرفت؟ آیا عصر مان خوبی برای جلسات مهم است؟ اچ پینک در این کتاب مهم‌ترین یافته‌های روان‌شناسی، زیست‌شناسی و اقتصادی را ترکیب می‌کند تا بگوید ساعت بیولوژیک تمام آدم‌هایی نیست. عملکرد بعضی‌ها در شب بهتر است و بعضی‌ها در روز و در کنار این‌ها، به ما می‌گوید هر ساعت از شبانه‌روز مخصوص انجام یک کار است و در کنار مدیریت زمان، نیاز به این هم داریم که کارها را در زمان‌های مناسب انجام دهیم.	



تقویم تاریخ	
	
استقلال کشور لوکزامبورگ	
لوکزامبورگ کشور کوچکی در غرب اروپاست که پایتخت آن شهر لوکزامبورگ است. لوکزامبورگ با آلمان، فرانسه و بلژیک مرز مشترک دارد. این کشور با توجه به جمعیت ۶۰۰ هزار نفری‌اش از کشورهای ثروتمند اروپایی به حساب می‌آید. لوکزامبورگ همواره شرایط سیاسی و اقتصادی بآثباتی داشته است. پس از استقلال بلژیک و در پی ادعای آن‌ها بر مالکیت بخش فرانسوی زبان لوکزامبورگ، بخش غربی (فرانسوی زبان) این کشور باستانی به بلژیک داده شد و بخش باقی‌مانده در سال ۱۸۳۹ استقلال یافت و این موضوع رسماً در سال ۱۸۶۷ و کنفرانس لندن به تصویب رسید. لوکزامبورگ از اعضای مؤسس اتحادیه اروپا بود. این کشور همچنین در پیمان شنگن شرکت داشت که نام آن از روستای شنگن لوکزامبورگ گرفته شده است و هدف آن آزادسازی جابه‌جایی شهروندان در کشورهای عضو است. این کشور کوچک، بالاترین سرانه تولید ناخالص داخلی دنیا را دارد و همواره نامش در بین مرقه‌ترین کشورهای دنیا است. اساس درآمد و اقتصاد این کشور بر پایه خدمات بانکی، املاک و مستغلات، صنایع مرتبط با فلزات، فناوری اطلاعات، حمل‌ونقل و تدارکات، مواد شیمیایی، لاستیک، شیشه، گردشگری و کشاورزی است. در سال ۲۰۲۰ لوکزامبورگ به عنوان اولین کشور در جهان برای مقابله با آلودگی هوا، حمل‌ونقل عمومی را رایگان اعلام کرد.	

فکردونی

در هر آشکارکردنی چیزی پنهان است



وقتی به عکس دوستان مان در فیس‌بوک... نگاه می‌کنیم، می‌فهمیم که هر کسی با انتخاب عکسش چیزی را به بیننده القا می‌کند؛ من آدم مهربانی هستم؛ خیلی می‌دانم؛ آدم بی‌خیالی هستم؛ کچل نیستم؛ شوخم، شیطانم یا حتی در بعضی نشانه‌هایی از شغل افراد دیده می‌شود؛ پزشک هستم، آشپزم، نقاشم، شاعرم... جذابیت این عکس‌ها بر تآکید است که صاحبان‌شان دارند، تآکید که گاهی برعکس عمل می‌کند و نشانی متضاد می‌شود؛ چرا که در هر آشکارکردنی چیزی پنهان است و در هر پنهان کردنی چیزی آشکار. در این شکی نیست که چه بخواهیم و چه نخواهیم، به هر حال انسان خودخواه است؛ ولی حدود مرز این خودخواهی تا کجا پیش می‌رود؟ آیا می‌تواند حقیقت را جابه‌جا کند؟

برگرفته از کتاب «لذتی که حرفش بود»

روایت



حس خوب امنیت

صدیقه حسینی- اگر با مامان حرف‌م بشود بابا سریع می‌آید وسط و از مامان طرداری می‌کند. به طرز عجیب و غریبی حق را به مامان می‌دهد. همیشه و همیشه! حتی وقتی دوتایی با هم نوبت خود رویم و من سر درد دلم باز می‌شود یا چیزی نمی‌گویم یا اگر هم بگویم، چیزی در طرداری از مامان است! گاهی فکر می‌کنم من باید چنین همسری داشته باشم که همیشه از من حمایت کند. به خصوص جلوی بچه‌ها، حتی اگر حق با من نباشد هم حداقل نوبتی حرف‌زدن طرف من را بگیرد و یک تصویر خوب از من برای بچه‌ام بسازد... درست است که این جور وقت‌ها که بابا بیخودی طرف مامان را می‌گیرد حرص در می‌آید اما نه ته‌ش به این فکر می‌کنم چقدر چنین چیزی به آدم حس امنیت می‌دهد. می‌دانید؟

دارویی آنتی بیوتیک است، در همین بازه زمانی، ۴۰ درصد نسبت به پار سال بیشتر شده است. آمار مصرف آنتی بیوتیک در ایران واقعیت تلخی را نشان می‌دهد. ایران جایگاه دوم جهان در مصرف آنتی بیوتیک‌ها را دارد و ۱۶ برابر استاندارد جهانی، مصرف آنتی بیوتیک در کشور وجود دارد. این را دبیر انجمن بیماری‌های عفونی می‌گوید و تآکید می‌کند: «مردم از اصرار به پزشک برای تجویز آنتی بیوتیک خودداری کنند، زیرا مصرف بی‌مورد آنتی بیوتیک‌ها در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساسیت باکتری‌ها به دارو را از بین می‌برد و باکتری‌های مقاوم به دارو ایجاد می‌شود.»

دکتر آمتیس رضانی یادآور می‌شود: «اگر با مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها، باکتری‌ها را به دارو مقاوم کنیم، در آینده هیچ ابزاری برای درمان عفونت‌ها نخواهیم داشت. به همین دلیل دنیا به این سمت پیش‌رفته است که مصرف آنتی بیوتیک‌ها را محدود کند، زیرا در آینده هیچ دارویی برای درمان عفونت‌های جدید و کشنده نخواهیم داشت. افراد با ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا مشکل پیدا نمی‌کنند، این بیماری‌ها خود به خود خوب می‌شوند، ما آنتی بیوتیک‌ها را برای عفونت‌های جدی نگه داشته‌ایم؛ مانند عفونت مغز، آبسه مغز، عفونت قلب، ذات‌الریه و...»

با شیوع بیماری‌های ویروسی در تمام فصول سال، بازار دارو خانه‌ها داغ‌تر از همیشه می‌شود. کافی است به نزدیک‌ترین داروخانه محل سر بزنید. آن قدر سفارش آنتی بیوتیک زیاد است که بسیاری از داروخانه‌ها آنتی بیوتیک‌ها را در نزدیک‌ترین قفسه می‌گذارند تا در سریع‌ترین زمان آن را به مشتری بدهند. سازمان غذا و دارو در وزارت بهداشت و درمان، چندی پیش خبر داد که میانگین جهانی تعداد اقلام دارویی تجویزی توسط پزشکان در هر نسخه، یک و نیم قلم است در حالی که در ایران، این رقم ۴ قلم است.

در سال‌های اخیر مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک و مقاومت در برابر داروهای ضد میکروبی به یک معضل جهانی تبدیل شده و همین مسئله کارشناسان سازمان جهانی بهداشت را بسیار نگران کرده است؛ تا جایی که سازمان جهانی بهداشت از ۱۸ تا ۲۴ نوامبر (۲۸ آبان تا ۴ آذر) هفته جهانی «آگاه‌سازی درباره داروهای ضد میکروبی و پیشگیری از مقاومت میکروبی» نام‌گذاری کرده است.

آنتی بیوتیک در حکم تنقلات

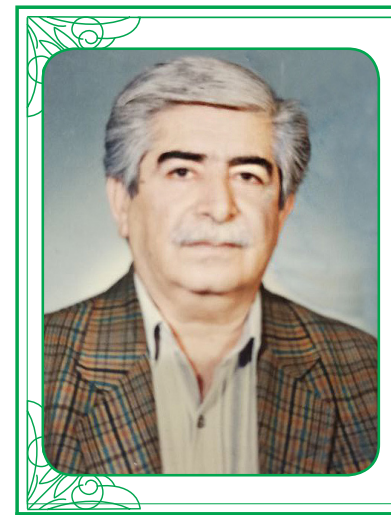
آمارهای سامانه نسخه الکترونیک در ایران، حکایت از این دارد که نزدیک به نیمی از داروهای تجویزی در کشور، آنتی بیوتیک‌ها هستند؛ آماری بسیار نگران‌کننده و قابل تأمل. یکی از مسئولان سازمان غذا و دارو چندی پیش با اعلام این خبر عجیب افزود که میزان آنتی بیوتیک تجویزی در ۴ ماهه نخست امسال نسبت به سال گذشته افزایش داشته است. جالب آن که مصرف کوآموکسی‌کلاو که یکی از اقلام

پزشکی به تازگی گفته است که چنین رفتاری در حکم «نابودی نسل آینده» است چرا که با مقاوم شدن بدن بیماران در برابر اثر آنتی بیوتیک‌ها، توان بشر برای درمان بیماری‌های رایج کاهش می‌یابد و در نتیجه تلفات پزشکی بیشتر می‌شود.

به موازات هشدارهای این چهره علمی، رئیس جدید سازمان غذا و دارو نیز در تحلیلی گفت: سازمان جهانی بهداشت، مقاومت میکروبی را یکی از ۱۰ چالش اصلی بهداشت عمومی معرفی کرده است که نه تنها سلامت انسان‌ها، بلکه اقتصاد جهانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. طولانی‌تر شدن دوره بیماری، افزایش هزینه‌های درمان و نیاز به داروهای گران‌تر از جمله پیامدهای این پدیده است. مهدی پیر صالحی اضافه کرده که بدون داروهای مؤثر ضد میکروبی، موفقیت درمان‌ها در اعمال جراحی و شیمی‌درمانی سرطان‌ها با چالش روبه‌رو خواهد شد.

ایران، به دلیل مقاومتی که در میکروب‌ها ایجاد می‌کند، از مخاطرات جدی است و پیامدهای بسیار ناخوشایندی در وضعیت سلامت عمومی دارد.

مینو محرز، از چهره‌های شاخص پژوهش



هشتمین سالگرد درگذشت زنده یاد مهندس مصطفی رستگاری
را گرامی می‌داریم.
«نامت بزرگ و یادت جاویدان»
در این روز مددجویان بوستان شکوه مهر مهمان تو هستند.
خانواده رستگاری

یادبود
پانزدهمین سالگرد درگذشت دکتر رهبر لطیفیان
را گرامی میداریم. یادش تاابد جاودان.
دکتر فریدارحیمیان-نکین لطیفیان

یادبود
پانزدهمین سالگرد درگذشت دکتر رهبر لطیفیان
را گرامی میداریم. یادش تاابد جاودان.
دکتر فریدارحیمیان-نکین لطیفیان

یادبود
پانزدهمین سالگرد درگذشت دکتر رهبر لطیفیان
را گرامی می‌داریم. یادش تاابد جاودان.
دکتر فریدارحیمیان-نکین لطیفیان

نگاهی به عادت پرخطر مصرف بیش از اندازه آنتی بیوتیک‌ها در میان ایرانیان
مصرف آنتی بیوتیک در ایران، ۱۶ برابر استاندارد جهانی
مدیران ارشد حوزه بهداشت و درمان، همصدا با متخصان و پژوهشگران شاخص عرصه و مصرف بی‌محابای داروهای آنتی بیوتیک در

دست تقدیر، پر کشیدن جانشوز زنده یاد مرحوم حاج محمدرضا مس چین
را چنان رقم زد که تحمل آن ممکن نمیشد مگر با همدلی و همراهی یارانی که در سنگینی این مصیبت برای دل‌های داغدارمان مرهم بودند.
بر خود لازم میدانیم از تمامی خویشاوندان، دوستان و آشنایان و همه بزرگوارانی که در این روزهای سخت همراهمان بوده و با حضور در مراسم تشییع، خاکسپاری و مجالس تر حیم، با ارسال تاج گل، چاپ بنر. ارسال پیام همدردی و... موجب تسلائی دل دردمندان شدند صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم.
از درگاه ایزد منان برای همه بزرگواران آرزوی سلامتی و توفیق داریم.
خانواده‌های: مس چین – رفیعی

یادبود
ای سفر کرده به معراج به یادت هستیم رفتی و ما هنوز چشم به راهت هستیم
سالی دیگر گذشت و ما هنوز نبودنت را باور نکردیم.
سوم آذر
پانزدهمین سالگرد عزیز از دست رفته مان
شادروان دکتر رهبر لطیفیان
را گرامی می‌داریم و تا ابد در سوگ این اسوه خوبی و مهربانی می‌سوزیم
به یاد تمام مهربانی‌ها
مادرت برادرت: دکتر امیر علی لطیفیان
خواهرانت: کتیون – کیانوش

سفارش آنلاین

امکان ارسال عکس

دریافت فاکتور

استفاده از متن‌های پیشنهادی

تلفن تماس بخش پشتیبانی

۳۷۰۰۹۹۱۴

WWW.۳۷۰۱۰۰۱R

آسان‌ترین راه سفارش آگهی تر حیم و تسلیت