

دانشتنی ها

جلیک های دریایی و بیماری های قلبی

■ در طب سنتی قدیم استفاده از جلیک دریایی برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاربرد گسترده ای داشت. تحقیقات اخیر نیز موبد این مطلب بوده و نشان می دهد ترکیبات و مواد خاص موجود در جلیک دریایی این توانایی را داراست که سطح کلسترول را که عامل اصلی ابتلا به بیماری های قلبی است کاهش دهد.
پائین آوردن فشارخون نیز یکی دیگر از راه های جلوگیری از بروز بیماری های قلبی است و تحقیقات ثابت کرده اند که سطح بالای پتاسیم در خون احتمال ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد و این در حالی است که تمام انواع جلیک های دریایی دارای سطح فوق العاده ای از پتاسیم هستند. همچنین جلیک ها با تمیز کردن رگ ها از بروز حمله قلبی جلوگیری می کنند.

مغز انسان

واژه ها را پیش از ادا شدن می شنود

■ دانشمندان می گویند : مغز انسان می تواند واژه ها را پیش ازاین که ادا شوند، بشنود. این دانشمندان نشان داده اند که چه طور مغز به طور خودکار، بسیاری واژه های احتمالی و معانی آن ها در قبل از این که ما صدای نهایی لغت را شنیده باشیم، درنظر می گیرد. این اولین بار است که دانشمندان با استفاده از یک اسکنر ام.آر.آی توانسته اند واقعا این توانایی خارق العاده مغز را مشاهده کنند.
پروفیسور مایکل تاتن هاوس که در این تحقیقات مشارکت داشته است ، خاطر نشان کرد : ما از روشی استفاده کردیم که درایبم مغز بسیار سریع تر از آن چه هجاها ای ادا شده اتفاق می افتد عمل می کند.

خبرگزاری ایسا

بر گردان کالاهای قدیمی

■ منظور از بازیافت برگرداندن کالاهایی است که عمر کاری آنها به پایان رسیده و قابلیت استفاده ندارند . این اقلام در صورت حضور در طبیعت، سالیان سال به همان شکل باقی مانده وبعضا با نشر آلودگی باعث تخریب طبیعت می شوند. همچنین واژه تجدید ناپذیر معنی عناصری است که به دلیل کمبود اولیه وپایرداشت بیش از حد توسط بشر موجودی آن رو به پایان بوده و امکان شکل گیری مجدد، میسر نیست .

کامیارفلسوفی

فعال باشید تا بیمار نشوید

■ افراد بالغي که به طور منظم فعالیت دارند اگر به جای ورزش، شغل فعالی داشته باشند ، کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به انواع سرطان قرار دارند . محققان ژاپنی با خطر ابتلا به انواع سرطان مرکزی و تحتانی کلیه یعنی لگنچه بررسی بیش از ۸ هزار نفر از مردم این کشور و بررسی بیش از یک دهه ای آنان دریافتند خطر ابتلا به سرطان به فعالیت این افراد ،رابطه عکس دارد و در واقع کسانی که از نظر جسمانی فعال ترند کمتر به سرطان مبتلا می شوند. محققان دریافتند : از جمله سرطان هایی که با فعالیت ورزشی، کمتر در افراد بروز می یابند می توان به سرطان کولون،کبد پانکراس و معده اشاره کرد.

سایت آفتاب

■ [جوانه خانی]

تغییر در الگوهای غذایی در یک ماه روزه داری ، در صورتی که براساس رعایت نکات توصیه شده از سوی پزشکان و متخصصان تغذیه نباشد احتمال دارد منجر به ایجاد اختلالات ومشکلاتی شود. افزایش احتمال ایجاد سنگ کلیه از جمله عوارض کم آبی ونوشیدن آب کافی است که سلامت روزه داران را تهدید می کند.
ابتلا به بیماری سنگ کلیه در دوران کودکی و نوجوانی ، عوارض فراوانی را به همراه داشته ودر بسیاری از موارد درد ومشکلات ناشی از آن برای افراد این گروه سنی غیر قابل تحمل است وپیشگیری بهترین وموثرترین راهکاربرای کاهش شمار افراد مبتلا است . متخصصان نوشیدن مقادیر کافی آب به ویژه در ایام رمضان ، بهره گیری از الگوی صحیح غذایی وانجام تمرینات ورزشی را از موثرترین راهکارها می دانند.

عملکرد کلیه

در مرکز این عضو لوبیایی شکل مواد اضافه و غیر مفید بدن جمع می شود واز طریق لوله های عضلانی که حالب نام دارد به مثانه منتقل می شود. اهمیت کلیه وعملکرد آن به اندازه ای است که اختلال در عملکرد آنها برعملکرد سایر ارگان ها تاثیر گذاشته وعوارضی از جمله تشکیل سنگ در کلیه علاوه بر درد وناراحتی ممکن است مشکلات

آب هوای محل سکونت تاثیر بسزایی

در ابتلا به این عارضه دارد زیر

میزان از دست دادن آب بدن در مناطق

گرم وخشک بیشتر اتفاق می افتد

■

دیگری را گریبانگیر انسان کند. در فرآیند تصفیه خون ، برخی مواد شیمیایی مازاد انباشته شده در کلیه به مثانه منتقل نمی شود وپس از مدتی به شکل سنگ درمی آید.

هما گرمی ، متخصص اورو لوژی ، ۱۵ الی ۱۶ سالگی را سنین آغاز ابتلا به این عارضه می داند ومعتمد است امکان تشکیل سنگ در تمامی گروه های سنی جوانان وبزرگسالان وجود دارد.

وی در ادامه می افزاید : سنگ ها ممکن است در قسمت های مختلف کلیه تشکیل شوند . شایع ترین محل ها فضاهای مرکزی وتحتانی کلیه یعنی لگنچه وکالیس ها است . از طرفی دیگر جنس واندازه سنگ ها متفاوت است و سنگ های با قطر کمتر به راحتی حرکت می کنندودردشدیدی رابه خصوص هنگام ورود به مجاری متصل به مثانه (حالب ها) به وجود می آورند .

انواع سنگ در کلیه

سنگ های کلیه از نظر جنس به دونوع کلسیمی و غیرکلسیمی تقسیم می شوند و در حالی که بیش از



روژه داران نوشیدن آب رابعد از افطار را جدی بگیرید

آب موثر ترین داروی پیشگیری از سنگ کلیه

۹۰ درصد از آنها از نوع کلسیمی وبه دوشکل اگزالاتی وفسفات کلسیمی هستند، سنگ های غیر کلسیمی اغلب از نوع اسید اوریکی بوده وبه خاطر مصرف بیش از اندازه پروتئین در رژیم غذایی تشکیل می شود.

محمد رضا نیکو بخت عضو هیات علمی دانشگاه تهران با اشاره به علل به وجود آورنده سنگ های مجاری ادراری می گوید : تشکیل سنگ در کلیه به عوامل متعددی مربوط می شود . ارث وسابقه خانوادگی در فامیل در چه یک دلیل اصلی بروز این عارضه است اما برخی بیماریهای متابولیک مانند افزایش فشارخون ودیابت احتمال وقوع آن را تشدید می کند . این متخصص اورو لوژی معتقد است آب

هوای محل سکونت تاثیر بسزایی در ابتلا به این عارضه دارد زیرا میزان از دست دادن آب بدن در مناطق گرم وخشک بیشتر اتفاق می افتد . بنابراین افراد ساکن در این مناطق مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند . با توجه به این که میزان آب مصرفی نقش مهمی در احتمال وقوع این عارضه دارد توصیه می شود روزانه بدون در نظر گرفتن میزان آب موجود در غذای مصرفی هشت تا ۱۰ لیوان آب نوشیده شود . این توصیه در فصل تابستان اهمیت بیشتری پیدا می کند زیرا با تعریق ، بدن ، آب زیادی از دست می دهد همچنین در افراد با سابقه خانوادگی سنگ کلیه به پیشگیری از ابتلا به آن کمک زیادی می کند .

شغل ، تحرک و ورزش نیز از عوامل موثر برای تشکیل سنگ در کلیه ها هستند بطوری که مشاهده می شود افراد کم تحرک بیشتر از سایرین به این عارضه مبتلا می شوند. دکتر نیکو بخت اختلالات آناتومی دستگاه ادراری را از عوامل موثر در تشکیل سنگ کلیه می داند ومی گوید: نواقص مادرزادی

به گفته دکتر کریمی ، اغلب سنگ های کلیه ، علامت مشخصی ندارندوگاهی اوقات تنها دردهای خفیفی را در ناحیه پهلو به وجود می آورند . این در حالی است که حرکت سنگ ممکن است دردهای شدید وناگهانی به وجود آورد ویاباعث مشاهده خون در ادرار شود .

دکتر خسرو نیا در این باره معتقد است مشاهده ی خون در ادرارویا صوتری رنگ شدن یکی از علائم سنگ کلیه به شمار می رود. ولی با این حال عوارضی مانند نارسایی کلیه ، غدد مثانه ، تورم وزخم در مثانه ویا تومورهای مجاری ادراری باعث ورود خون به ادرار می شود . درد ، سوزش وناراحتی از علائم حرکت سنگ در مجاری ادراری به شمار می رود ودر صورتی که با ایجاد انسداد مانع از دفع ادرار وعفونی شدن کلیه شود ، در نهایت نارسایی کلیه رابه دنبال دارد .

درمان وپیشگیری
با توجه به این که اغلب سنگ های کلیه توسط سونوگرافی تشخیص داده می شوند پرتنگ به این نوع روش تشخیصی اکتفا می کند اما در موارد پیشرفته عکس ساده یا رنگی رادیولوژی لازم است .

درمان این نوع عارضه نیز بر حسب اندازه ونوع سنگ متفاوت است بطوری که هر اندازه ساینز آن کمتر باشد درمان ساده تر انجام می شود .

سنگ کلیه ممکن است با علائم

بسیاری متفاوتی بروز کند به

طوری که گاهی اوقات به رغم وجود

آن در طولانی مدت علامت مشخصی

تظاهر نکند

دکتر کریمی در مورد انواع روش های درمان می گوید : اغلب سنگ های کلیه در اندازه های کوچک پنج تا شش میلی متری ازطریق دارو ، نوشیدن آب فراوان وانجام فعالیت های ورزشی دفع می شوند که در حالی که سنگ های درشت تر باتوجه به مکان قرار گیری آن ممکن است نیاز به استفاده از سنگ شکن داشته باشند .

از آنجایی که پیشگیری نقش مهمتری نسبت به درمان دارد تحقیقات انجام شده در این باره نشان داده است مصرف کافی میوه وسبزی در رژیم غذایی محدودیت نمک در پیشگیری از تشکیل سنگ موثر است زیرا مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی باعث رسوب سدیم در کلیه وتشکیل سنگ می شود.

مصرف زیاد اگزالات موجود در نوشابه ، آجیل، شکلات ، گوجه فرنگی ، ریواس وسفناج ، تشکیل سنگ های اگزالاتی را تشدید می کند.

داروهای گیاهی نیزیه دلیل آن که حاوی مواد موثره دیگری است بیماری را تشدید کرده وبابه سلامت انسان صدمه ارد می کند.

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

آشپزی

تر حلو با هویج



مواد لازم

هویج نیم کیلو
شکر یک استکان

زعفران نصف استکان

روغن نصف استکان

آرد برنج یک پیمانه

هل آسیاب شده ۲ عدد

دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا هویج رنده شده را

پخته وان را از صافی

پارچه ای رد کنید تا آب درون هویج خارج شود سپس آرد وروغن را با هم تفت داده وخوب که طلاپی شد زعفران ، آب ، روغن وشکر را اضافه کنید ومواد را خوب به هم زده تا کمی سفت شود .

حال گلاب وهل آسیاب شده را نیز به آن اضافه کرده وپس از کمی سرد شدن آن را در داخل ظرف ریخته وبا دارچین وپودرراگین آن را تزئین کنید .

ماهی سوخاری

■ مواد لازم:

ماهی : ۱ عدد

پودر سوخاری، نصف استکان

نمک : به مقدار لازم

روغن : به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را پاک کرده ، به قطعات دلخواه تقسیم کنید . و روی آن را پودر سوخاری ونمک بپاشید . بعد از چند دقیقه آن را در ماهی تابه با روغن داغ روی حرارت ملایم سرخ کنید.

دلمه برنج

■ مواد لازم:

برنج : ۵ فنجان

گوشت چرخ کرده : ۷۰۰ گرم

جعفری : یک فنجان

پیاز : ۱ عدد بزرگ

مرغ : سه عدد

لپه پخته : ۱ فنجان

رب گوجه : دو قاشق

غذا خوری

طرز تهیه :

گوشت را با پیاز رنده

کرده ، جعفری خرد کرده ، لپه پخته ، نمک و فلفل اضافه کرده خوب مخلوط کنید .

برنج را به صورت کت پخته ، چرخ کنید و برنج چرخ شده را در کف دست باز کرده ، مواد مخلوط شده را داخل آن بپچید . دلمه ها را در تخم مرغ زده شده ، فرو برده ، در روغن سرخ کنید.



قابل توجه کلیه فعالان اقتصادی

اعلام تاریخ آغاز اجرای مالیات بر ارزش افزوده در رابطه با مودیان مرحله دوم ثبت نام

بنا به اختیار حاصل از ماده (۱۸) قانون مالیات بر ارزش افزوده وبا توجه به این که ثبت نام و آموزش مودیان مشمول مرحله دوم ثبت نام و اجرای این نظام مالیاتی تا کنون درسه مرحله به انجام رسیده است ، تاریخ اجرای نظام مالیات بر ارزش افزوده ودر رابطه با مودیان مشمول مرحله دوم ثبت نام به شرح زیر اعلام می گردد.

مودیان مشمول مرحله دوم ثبت نام و اجرای نظام مالیات بر ارزش افزوده ، مکلف به اجرای کلیه مقررات وتکالیف قانون مالیات بر ارزش افزوده، از جمله صدور صورتحساب ، محاسبه ، درج و وصول مالیات بر ارزش افزوده وعوارض متعلقه وهمچنین تسلیم اظهارنامه وپرداخت مالیات وعوارض متعلقه به صورت دوره ای ، از تاریخ اول مرداد ماه سال هزار وویسصدو هشتادوهشت (۱۳۸۷/۱) می باشند .

با عنایت به موارد فوق ، ضمن تشکر از ثبت نام وشرکت در برنامه های آموزشی مرحله دوم اجرا این نظام مالیاتی توسط اکثر مشمولین این مرحله ، موارد زیر به فعالان اقتصادی اعلام می گردد.

۱ – آن دسته از فعالان اقتصادی مشمول مرحله دوم که تاکنون اقدام به تکمیل فرآیند ثبت نام خود در این نظام مالیاتی ننموده اند ، یابستی حداکثر تا تاریخ ۱۳۸۸/۳/۱۳ مراجعه به سامانه اینترنتی عملیات الکترونیکی مالیات بر ارزش افزوده به نشانی **www.evat.ir** اقدام به تکمیل عملیات پیش ثبت نام ومراحل بعدی ثبت نام خود بنمایند .

۲ – آن دسته از تشکل های صنفی وفعالین اقتصادی که متقاضی استفاده از دوره های آموزشی رایگان این نظام عملیاتی می باشند ، درخواست کتبی خود را با ذکر نام شرکت کنندگان به نمابر ۰۲۱-۸۸۹۲۰۴۱۱ ارسال نمایند تا ترتیب شرکت ایشان در این دوره هاداده شود.

۳ – جهت کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با این نظام مالیاتی واطلاع از قانون، مقررات وفرآیند اجرایی مربوطه، فعالان اقتصادی وسایر ذینفعان وعلاقه مندان می توانند به پایگاه اطلاع رسانی این نظام مالیاتی به نشانی **WWW.VAT.ir** مراجعه فرمایند.

۴ – سوالات واستعلامات فنی در رابطه با این نظام مالیاتی از طریق ادارات کل امور مالیات استان ها که فهرست آنها از طریق نشانی **WWW.evat.ir/VATDIRS** در دسترس می باشد) وهمچنین از طریق ستاد معاونت مالی بر ارزش افزوده سازمان امور مالیاتی کشور ۰۲۱-۸۸۹۲۰۴۱۱ کتبا پاسخ داده می شود.

۵ – واحدهای خدمات مودیان اختصاصی مالیات بر ارزش افزوده که نام ونشانی آنها از طریق پایگاه اطلاع رسانی به نشانی**WWW.evat.ir/VAToffices** در دسترس می باشد) در کلیه استان هاوشهرستان های کشور آماده ارائه کلیه خدمات مورد نیاز در رابطه با این نظام مالیاتی می باشد.

شایان ذکر است بر ابر اطلاعیه های قبلی سازمان مشمولین مرحله اول ثبت نام و اجرای نظام مالیات بر ارزش افزوده به شرح زیر اعلام گردیدند.

مشمولین مرحله اول ثبت نام واجرا	تاریخ اجرا در مورد این دسته از مشمولین : ۱۳۸۷/۷/۱
----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

۱ – کلیه وارد کنندگان ۲ – کلیه صادر کنندگان ۳ – کلیه فعالان اقتصادی بامجموع فروش کالاها وارائه خدمات بیش از سه میلیارد ریال درسال ۱۳۸۶ یابیش از یک میلیارد ودویست وینجاه میلیون ریال در پنج ماهه اول سال ۱۳۸۷ (واحدهای صنفی که درارای شخصیت حقیقی بوده وتابع شورای اصناف کشور می باشند ازاین بند شرایط مشمولیت مرحله اول ثبت نام مستثنی گردیدند.

تذکر بسیار مهم : مشمولین واجد شرایط مرحله اول حتی در صورت انطباق شرایط مشمولیت مراحل دوم وبعدی ثبت نام این نظام مالیاتی ، جزو مشمول مرحله اول ثبت نام واجرای این نظام مالیاتی محسوب می گردد.

این اطلاعیه به منزله ابلاغ به ادارات کل امور مالیاتی ومالیات بر ارزش افزوده سراسر کشور محسوب می گردد.

همراه اول ۲۵۰۰-۵۵۰۰

موبایل برتر

سیم کارت ایرنسل و همراه اول

سیم کارت رُز

سیم کارت شارژ

بازار سیتی سنتر طبقه همکف پلاک ۱۲۵ تلفن ۲۲۳۶۴۷۲

خیاطی کلاسیک

دوخت شلوار و پیراهن مردانه

میدان برق جنب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام رضا ۲۲۳۱۳۱۵

شماره ثبت ۴۶۴

موسسه خدمات مالی و حسابرسی

سیستم حساب خلیج فارس

انجام امور حسابداری

موبایل: ۰۹۱۷۳۶۷۴۷۸۹