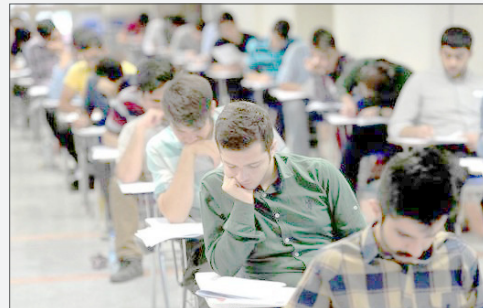


## خبر

رئیس اداره استعدادهای درخشان آموزش و پرورش استان کرمان:

## ۳۰۸ دانش آموز مدارس سمپاد استان کرمان در رشته های پزشکی کنکور ۱۴۰۳ پذیرفته شدند



رئیس اداره استعدادهای درخشان و دانش پژوهان جوان آموزش و پرورش استان کرمان گفت: «۳۰۸ دانش آموز مدارس سمپاد استان کرمان در رشته های پزشکی، دندان پزشکی و داروسازی، ۷۲ دانش آموز در رشته های پیراپزشکی، ۷۰ دانش آموز در رشته های علوم انسانی و ۲۱۵ دانش آموز در رشته های فنی و علوم پایه دانشگاه های برتر پذیرفته شدند».

محمدحسین منطری نوکی افزود: «همچنین ۶۵ دانش آموز سمپادی استان کرمان در کنکور سال ۱۴۰۳ جذب دانشگاه فرهنگیان شدند».

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان کرمان، وی بیان کرد: «در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تعداد ۱۰۱۲ دانش آموز در پایه دوازدهم مدارس استعدادهای درخشان استان تحصیل کردند».

وی یادآور شد: «در مجموع ۷۳۰ دانش آموز سمپادی استان در دانشگاه فرهنگیان و رشته های پزشکی، پیراپزشکی، مهندسی، علوم انسانی و پایه در برترین دانشگاه های کشور در کنکور سراسری سال ۱۴۰۳ قبول شدند».

## تبعات مصرف بیش از حد «استامینوفن»

### برای کبد



کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش موارد مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن ها، بر ضرورت آگاهی و رعایت دوز مجاز داروها تأکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر الناز ذوقی گفت: استامینوفن به عنوان یکی از رایج ترین داروهای مسکن، در صورت مصرف بیش از حد می تواند عوارض جبران ناپذیری به ویژه برای کبد به دنبال داشته باشد.

وی گفت: بر اساس آمارها، سالانه حدود ۵۰ هزار تا ۶۰ هزار مورد مسمومیت ناشی از استامینوفن گزارش می شود که این موضوع نیازمند توجه ویژه مردم و جامعه پزشکی است.

وی افزود: اکثر موارد مسمومیت ناشی از مصرف تصادفی و یا خودسرانه داروها است و افراد باید از ترکیب استامینوفن با داروهای دیگر خودداری کنند. در بسیاری از موارد، مصرف بیش از حد در اثر استفاده همزمان از چندین داروی حاوی استامینوفن رخ می دهد.

کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو به عوارض جدی این مسمومیت اشاره کرد و گفت: عوارض اولیه شامل تهوع، استفراغ و درد شکم است که ممکن است به آسیب شدید کبدی منجر شود. در موارد حاد، نارسایی کبد و حتی مرگ نیز ممکن است اتفاق افتد.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، ذوقی به پیشگیری از مسمومیت نیز اشاره کرد و گفت: مردم باید از دوز مجاز استامینوفن آگاه باشند و بر چسب های دارو را به دقت بخوانند. همچنین مشاوره با پزشک در صورت وجود بیماری های زمینه ای یا مصرف سایر داروها بسیار حائز اهمیت است. کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو، بر لزوم افزایش آگاهی عمومی در مورد خطرات مصرف خودسرانه داروها تأکید کرد و گفت: با آموزش و اطلاع رسانی، می توانیم از بسیاری از مشکلات بهداشتی پیشگیری کنیم و سلامت جامعه را حفظ نماییم.

رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان:

## سالانه ۳۰۰ میلیارد تومان در آمد از سیر جان و رفسنجان خارج می شود

به گزارش فرادی کرمان به نقل از رولپت عمومی اتاق بازرگانی کرمان، طیب زاده در ادامه بیان کرد: «تلاش ها و سرمایه گذاری بسیاری در حال انجام است اما در صورت عدم تکمیل زنجیره ارزش فولاد و مس، خلق نشدن و انتقال نیافتن تکنولوژی، آیا اکتفا به ارزش افزوده حاصل از فروش شمش فولاد در بخش سنگ آهن و کاندس در بخش مس، راهگشا خواهد بود؟».

وی با طرح این سؤال که دانشمندان، دانشگاهیان و افرادی که باتکنولوژی دنیا آشنایی دارند، چگونه می توانند از محل این همه عظمت، ثروت خلق کنند؟ گفت: «حداکثر فایده صنعت مس برای کشور تقریباً ۱۰ هزار دلار به ازای هر تن مس است».

رئیس اتاق کرمان اضافه کرد: «این ثروت عظیم را از دل کوه ها در آورده، ثروت بین نسلی را مصرف کرده و تشدید ناترازی برق، آب و گاز را ایجاد می کنیم اما در نهایت ۱۰ هزار دلار می فروشیم و همان مس را در قطعات بسیار گران می خریم».

وی یادآور شد: «اتاق کرمان می تواند این فرصت را فراهم کند تا این توانمندی ها، ظرفیت ها و دانش، تبدیل به ثروت شوند زیرا پیش بینی می شود در آینده ای نزدیک منابع آهن در سیرجان به پایان برسد، طیب زاده با تأکید بر اینکه حضور استاد در کرمان باید هدفمند شده و تمام تلاش هادر جهت خلق ثروت باشد، گفت: «اگر منابع بین نسلی و منابع معدنی مس، فولاد، کرومیت، زغال سنگ و منابع نفتی مصرف شود، برای نسل آینده چه باقی می ماند؟».

وی افزود: «باید این سؤال را مطرح کرد که چگونه می شود از این همه ثروت خدادادی و تجدیدپذیر برای خلق و توسعه تکنولوژی و خلق ثروت از محل تکنولوژی استفاده کنیم؟».

طیب زاده تفکر غیر بهره ورانه را از دلایل ایجاد ناترازی بر شمرد و بیان کرد: «امیدواریم انجمن سیستم های هوشمند ایران پرچمدار نجات ایران از بحران بهره روری شود زیرا این ناترازی را روز به روز کشور را دچار مشکل می کند».



رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان در افتتاحیه نوزدهمین کنفرانس ملی سیستم های هوشمند ایران که با همکاری اتاق کرمان در سیرجان برگزار شد، با اشاره به اهمیت توسعه تکنولوژی و خلق ثروت از محل تکنولوژی ها، اظهار کرد: «از شرکت گل گهر در خواست داریم مرکزی را برای توسعه تکنولوژی ایجاد کنند تا ارزش واقعی ثروت به دست آید».

سید مهدی طیب زاده افزود: «سیرجان در حال حاضر مرکز تحول عظیم فیزیکی در بخش صنعت و معدن استان است اما اگر این تلاش ها و استفاده از منابع خدادادی منجر به خلق تکنولوژی و ثروت نشود، آیا چیزی جز اتلاف منابع و تخریب محیط زیست است؟».

وی با اشاره به خروج سالیانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلیارد تومان درآمد از منطقه سیرجان و رفسنجان، ادامه داد: «چه میزان از این هزینه ها صرف توسعه تکنولوژی و تحقیقات پژوهشی می شود؟».

## علل زود بیدار شدن کودکان خردسال از خواب

اگر کودکان تقریباً هر روز صبح خیلی زود مثلاً ساعت ۵ یا ۴ صبح بیدار می شوند این مسئله می تواند اثرات بدی روی شما و حتی بقیه اعضای خانواده بگذارد. در چنین حالتی نمی توانید روز خوبی را شروع کنید و سر حال و با انرژی باشید و احتمالاً درگیر یک سیکل معیوب از کمبود خواب و بد خلقی ... خواهید شد.

عادات خواب ما از همان کودکی شکل می گیرد؛ بنابراین مهم است که کودک عادات خواب سالمی داشته باشد تا سالم و تندرست بماند. در این مطلب به شما خواهیم گفت علت های اینکه کوچولوی شما صبح ها خیلی زود از خواب بیدار می شود چیست و چه باید بکنید.

### چرا کودکان زود از خواب بیدار می شود؟

در بسیاری از موارد بعضی از بچه ها کلاً سحر خیزند. اما اگر کودکان زودتر از ۶ صبح بیدار می شوند و در اتقان را می زند و باید حتماً شما را هم بیدار کند، بسیار خب این یک مسئله است! البته اگر گاهی فقط این اتفاق می افتد مشکلی نخواهد داشت؛ اما اگر اغلب روال همین است، پس مطمئناً بر خواب و استراحت شما اثر می گذارد و شما را به دردمر می اندازد. شب خیلی زود می خوابد. شب خیلی دیر می خوابد. طی روز زیاد چرت می زند (طولانی چرت می زند)، محیط خوابش راحت نیست. عادت کرده صبح ها خیلی زود بیدار شود

### کودکم به چه میزان خواب نیاز دارد؟

میزان نیاز کودک شما به خواب بستگی به سنش دارد. طبق دستورالعمل ها، نوزاد ۲۰ تا ۳ ماهه باید ۱۴ تا ۱۷ ساعت بخوابد و نوزاد ۴ تا ۱۱ ماهه به ۱۲ تا ۱۵ ساعت خواب نیاز دارد. از این به بعد نیاز کودک به خواب کمتر می شود. کودک نوپای شما (۱ تا ۳ ساله) تقریباً به ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارد در حالی که کودکان در سنین پیش از دبستان (۳ تا ۴ سال) به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند.

لازم است با بداند این میزان ها شامل چرت های طی روز و خواب شب می شوند.

### توصیه هایی برای کمک به خواب کودک

بسیار خب اگر کودک شما سحر خیز است پس چاره چندان ندارد جز اینکه شما هم زودتر بیدار شوید و روتان را شروع کنید. اما اگر واقعا اذیت می شوید و دوست دارید این عادت را تغییر دهید پس باید اقداماتی انجام دهید؛ چون این مسئله خود به خود تغییری نخواهد کرد. به عبارتی دیگر، هر کاری که قبل از زمان خواب انجام می دهید، تعیین می کند کودک شما روز بعد کی و چگونه از خواب بیدار شود. توصیه هایی داریم که کمک می کنند کودک شما بیشتر بخوابد:

### ساعت خواب و بیداری مناسبی را تعیین کنید

یکی از بزرگترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که ساعت خواب و بیداری منظمی را تعیین کرده و به این روتین پایبند بمانید.

شما نباید منتظر بمانید تا کودکان عالم خواب آلودگی را نشان بدهد، مثلاً خمیازه بکشد یا چشم هایش را بمالد و سپس او را به تختش هدایت کنید. در این زمان به احتمال زیاد کودک خیلی خسته است و از زمان مناسب خوابش گذشته. در عوض، هر شب رأس ساعتی که مشخص کرده اید کودک را تختش بگذارید تا عادت کند که رأس ساعت مقرر بخوابد.

یک علت دیگر هم می تواند این باشد که کودک شما شب خیلی زود به رخت خوابش می رود. به معادله درست است؛ اگر شب خیلی زود بخوابید عجیب نیست که صبح خیلی زود از خواب بیدار شوید. اگر وضعیت کودک شما هم چنین است، سعی کنید هر شب ۱۰ دقیقه زمان خوابش را دیرتر کنید تا به زمان مدنظرتان برسید. اگر کودکان در سنی است که می توانند ساعت را بخوانند، می توانید یک ساعت مخصوص خواب - بیداری به دیوار اتاقش بزنید تا عادت کند. نکته مهم این است که از تلفن همراه برای تنظیم آلارم استفاده نکنید؛ چون در این صورت مجبور خواهید شد تلفن همراه را در اختیار کودک بگذارید که اصلاً خوب نیست. در عوض از یک ساعت معمولی استفاده کنید تا کودک بداند چه زمانی باید به تختش برود و چه زمانی باید از خواب بیدار شود (مثلاً هفت و نیم صبح). در خورگرتن کودک به این عادت ها صبور باشید و انتظار نداشته باشید این اتفاق زود بیفتد.



وقتی عادات بدی در کودک شکل گرفته باشد باید در تغییر آنها صبور باشید. تغییر ساعت خواب و بیداری می تواند سه هفته یا بیشتر طول بکشد؛ اما شما باید پیگیر باشید.

### روتین خواب مناسبی برای کودک در نظر بگیرید

اول اینکه اتاق خواب کودک باید برای خواب او مناسب باشد نه اینکه او را فقط به یاد بازی بیندازد. یک روتین خواب خوب تعیین کنید تا کودک ضمن اینکه برای خواب شب آماده و آرام می شود، این روتین را دوست داشته باشد. مثلاً می توانید برایش کتاب بخوانید یا قصه تعریف کنید، لامپ خوابش را روشن کنید، یک دقیقه مناجات شبانه با هم انجام دهید و هر کار دیگری که مناسب قبل از خواب است و کودک دوست دارد. کم کم کودک قضا می کند این رفتارها را به خواب ربط دهد. همچنین حداقل یکی دو ساعت قبل از زمان خواب، تلویزیون و ... را خاموش کنید و به کودک اجازه دسترسی به تلفن همراه و تبلت را ندهید.

### چرت های طی روز کودک را محدود کنید

چرت های طی روز کودک جزو خواب کلی روزانه و شبانه او محسوب می شوند. اما اگر می بینید کودک شب ها به راحتی نمی خوابد یا صبح ها خیلی زود بیدار می شود پس بهتر است عادت چرت زدن کودک را تغییر دهید. آیا کودک شما طی روز طولانی چرت می زند؟ مثلاً خوب است که کودک یک بار ۱۱ صبح و یک بار ۳ بعد از ظهر چرت بزند.

با بزرگتر شدن کودک چرت زدن های او تغییر خواهد کرد و وقتی به دوسالگی برسد فقط یکبار طی روز چرت خواهد زد. بیشتر بچه ها با رسیدن به ۳ تا ۵ سالگی کلاً دیگر طی روز چرت نمی زنند.

یک علت احتمالی دیگر: کودک چرت های طولانی می زند. چرت های طی روز کودک (بالای ۵ سال) نباید بیشتر از ۴۵ دقیقه باشد.

### آخر هفته ها کودکان زیاد نخوابند تا کودک هم زیاد نخوابد

درست است که بعد از یک هفته کاری دوست دارید صبح جمعه بیشتر بخوابید، چه کسی دوست ندارد؟ اما خیلی مهم است که روتین خود را آخر هفته ها هم حفظ کنید، خصوصاً در مورد کودکان. شب های قبل از روزهای تعطیل بیشتر از یک ساعت به کودک اجازه بیشتر بیدار ماندن یا خوابیدن را ندهید. اگر غیر از این پیش بروید، ساعت درونی کودکان مختل می شود.

### مراقب علائمی که نشانه مشکلی هستند باشید

هر کودکی عادات خواب و بیداری خودش را دارد. اما اگر متوجه شدید بعد از تغییراتی که دادید همچنان مشکل وجود دارد به متخصص کودک مراجعه کنید. پزشک در این شرایط وضعیت کودک را از جهت مواردی مانند خوروف های شبانه، تغییراتی در تنفس یا عملکرد کودک در کودکان با مدرسه بررسی می کند. بعضی از بچه ها باید توسط متخصص گوش و حلق و بینی معاینه شوند.

### در پایان

عادات خواب و بیداری کودک یک شبه تغییر نمی کند و به زمان زیادی نیاز دارد تا جا بیفتد. هیچ وقت برای تغییر دیر نیست. روتین منظم خواب و بیداری، مهم ترین کاری است که می توانید برای نهادینه کردن عادات سالم خواب در کودکان انجام دهید. نگران نباشید؛ به طور کلی عادت کودک به صبح خیلی زود بیدار شدن همیشگی نخواهد بود.

## آگهی دعوت برای تشکیل مجمع عمومی عادی شرکت خدماتی کوثر ثبت ۱۵۸ بم عنوان تهیه و توزیع مصالح ساختمانی

نخواهد شد لذا حضور در وقت مقرر الزامی میباشد.

رونوشت به اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان بم جهت ثبت در پرونده شرکت خدماتی کوثر ثبت ۱۵۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۸/۵

هیئت مدیره شرکت خدماتی کوثر ثبت ۱۵۸ بم

قابل توجه کلیه سهامداران محترم شرکت به عرض میرساند که جلسه مجمع عمومی عادی این شرکت رأس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۵/۸/۱۴۰۳ در محل بم خیابان امیر کبیر کوچه ۱۷ پلاک ۱۲۱ دستور جلسه زیر تشکیل میگردد.

حضور جناب عالی در جلسه مجمع عمومی مذکور و تصمصمات اتخاذ شده با رای اکثریت وجهه قانونی داشته وعدم حضور شما هیچگونه اعتراض به مصوبات دستور جلسه پذیرفته