



درخواست فرزندخواندگی اینترنتی شد

علی محمد قادری، رئیس سازمان بهزیستی گفت: روند به سرپرستی گرفتن فرزند خوانده با همکاری قوه قضایه کوتاه شده است. افرادی که به سرپرستی گرفتن فرزندخوانده تمایل دارند می توانند به سایت فرزندخواندگی سازمان بهزیستی مراجعه و کد رهگیری دریافت کنند تا درخواست‌شان با قید فوریت پیگیری شود.

سبک زندگی

پاسخ ارزان به سؤال

«**حوصله‌ام سر رفته؛ چی کار کنم؟**»

تعطیلات تابستان از آن زمان‌هایی است که والدین این جمله را از سوی کودکان و نوجوانان‌شان زیاد می‌شنوند: «حوصله‌ام سر رفته، چی کار کنم؟» پاسخ به این سؤال اغلب اوقات از پاسخ به سؤالات کنکور سراسری هم سخت‌تر است و در موارد زیادی هزینه هنگفتی را به سبب اقتصادی خانواده اضافه می‌کند. واقعا راه‌حل چیست؟ چگونه پاسخ این سؤال را با کمترین هزینه و بیشترین بازدهی مفید برای فرزندانتان بدهیم؟

مشارکت در کارهای داوطلبانه

کمک به محیط‌زیست، حیوانات، افراد معلول یا کم‌بضاعت یا اردوهای جهادی تجربه جالبی است که از یک سو مسئولیت اجتماعی را در فرزند شما تقویت می‌کند و از سوی دیگر باعث می‌شود آنها با واقعیت‌های موجود در جامعه بیشتر آشنا شوند.

تجربه آشپزی

غذا درست کردن می‌تواند از آن تجربه‌های خاطر‌ه‌ساز و هیجان‌انگیز برای کودکان و نوجوان باشد. می‌توانید غذای جذابی را که دوست دارد با همکاری خودش آماده کنید؛ از خرید مواد لازم تا آماده‌سازی آنها و پخت‌وپز و در نهایت سرو کردنش. با این کار با یک تیر دو نشان زده‌اید؛ هم با مهارت آشپزی آشنا می‌شوند و هم حس اعتماد به نفس می‌گیرند.

ماجراجویی در مسیرهای عادی

پساده‌روی، کمپ کردن، کوهنوردی و رفتن به موزه‌ها از آن تجربه‌هایی است که اغلب بچه‌ها دوست دارند؛ تفریحات ارزانی که خاطرات به یادماندنی هم در ذهن آنها می‌گذارد. قطعاً کودک تجربه خوابیدن در کمپ یکی از ایستگاه‌های کوهنوردی زیر نور ماه و ستاره را بیشترین از رستوران‌های رنگارنگ دوست دارد و برای همیشه به یادش می‌ماند.

یادگیری مهارت‌های جدید

اگر کاسب معتمدی در اطرافتان هست، اجازه دهید نوجوان شما تجربه یادگیری یک مهارت جدید را داشته باشد. تعمیر ساعت یا خوردو، فروشندگی در یک لباس‌فروشی، تعمیر موبایل و کامپیوتر، نجاری و خیاطی و...باعث می‌شود هم وقتش پر شود و هم ببیند در چه مهارت‌هایی استعداد دارد.



گزارش - فرشاد شیرزادی روزنامه‌نگار

کافی است یک جست و جوی ساده در پلتفرم‌های آگهی بزنید، صدها آگهی یا پایان‌نامه‌نویسی در رشته‌های مختلف برایتان می‌آید که با قیمت‌های متنوع برایتان این کار را از صفر تا ۱۰۰ انجام می‌دهند؛ فرقی هم نمی‌کند در چه رشته‌ای پایان‌نامه می‌خواهید. این افراد خواسته‌شمارا خیلی سریع و فوری بر آورده می‌کنند؛ اگر حق‌الزحمه را سریع به حسابشان واریز کنید.

تا روز دفاع در کنار شما هستیم

تلفن را سریع جواب داد و خودش را «اچپینی» معرفی کرد، بعد از اینکه رشته را پرسید، گفت: «جازه بدهید که ما خودمان موضوع پایان‌نامه را برایتان انتخاب کنیم.» و بعد گفت: «هیچ جوړه نگران نباشید. صفر تا ۱۱۰۰ این موضوع به ما مربوط می‌شود و نمی‌خواهد شما زحمتی متحمل شوید. فقط برای انجام این کار ۱۳ میلیون تومان کنار بگذارید تا حتی پیش از جلسه دفاع از پایان‌نامه هم تا دم در دانشگاه همراه شما باشیم.» او گفت: «کار ما تخصصی است و خیالتان از هر حیث راحت باشد. به شما می‌گوییم که در جلسه دفاعیه چه بگویید و چه نگویید. قول نم‌ه بالا به شما می‌دهیم.»

دهه ۸۰ شروع شد

داستان پایان‌نامه‌نویسی موضوع تازه‌ای نیست اما تبلیغات بدون ترس آن و میزان فراگیری‌اش نشان می‌دهد فقیح آن ریخته و آلان کمتر دانشجویی پیدا می‌شود که خودش پایان‌نامه بنویسد. غلامحسین عمرانی، در این باره به خبرنگار همشهری گفت: «این کار غیرعلمی از دهه ۸۰ آغاز شد. در دهه ۷۰ این موضوع یا به چشم نمی‌آمد یا کم‌رنگ بود یا به ندرت اتفاق می‌افتاد. استناداتی امع را راهنما، مشاور و استاد ناظر که با تجربه‌اند، متوجه می‌شدند که فلان پایان‌نامه را دانشجو نوشته است یا نه.»



نمره منفی سنگین به رانندگان حادثه‌ساز

سرهنگ محمدحسن ابراهیم‌پور، رئیس مرکز اجراییات پلیس راهور ناجا، برابر ماده ۷ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی در صورتی‌که راننده مرتکب یکی از تخلفات حادثه‌ساز شامل سرعت وسبقت غیرمجاز، حرکت مارپیچ، عبور از چراغ قرمز و... شود، ضمن اعمال قانون و جریمه، نمره منفی در سوابق گواهینامه وی لحاظ خواهد شد.

حراج پایان‌نامه، ۳۰ میلیون تومان

گزارشی از خرید و فروش پایان‌نامه که نسبت به گذشته رونق بیشتری پیدا کرده و به کسب‌وکار پولسازی تبدیل شده است

تخصصی که در معرض فروش قرار می‌گیرد

نظارت‌نکردن بر این ماجرا از یک سو و بی‌تفاوتی استادان راهنما، داور و مشاور از سوی دیگر باعث شده که دانشجو بدون هیچ ترسسی پایان‌نامه خود را برون‌سپاری کند. غلامرضا آذری، استاد از تباطات دانشگاه آزاد در این باره گفت: «من مدتی در شورای علوم اجتماعی در پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی حضور داشتم. آنجا هم بر سر این موضوع صحبت‌های فراوانی می‌شد؛ اینکه چه سازوکاری در کشور می‌توان به‌کار گرفت تا شاهد خرید و فروش پایان‌نامه نباشیم.»

هوش مصنوعی؛ بلای جان پژوهش‌ها

آذری ادامه داد: «بدتر اینکه با ورود هوش مصنوعی پایان‌نامه‌ها را از این طریق می‌نویسند. هر قدر هم شما بگویید که من اجازه دفاع نمی‌دهم و نمی‌گذارم فارغ‌التحصیل شوی، او مرا دور می‌زند و با مرکز آموزش دانشگاه کارش را رفع و رجوع می‌کند. تا عشق و علاقه، یادگیری فردی و شخصی نباشد، محال ممکن است که دانشجوی ما سراغ این حوزه برود.» خرید و فروش پایان‌نامه‌ها حالا بعد از ۲دهه بدون ترس و واهمه دنبال می‌شود و استادان هم می‌دانند که این‌کار در اغلب پایان‌نامه‌ها از سوی دانشجویصرت می‌گیرد؛ پایان‌نامه‌هایی که بعد از مدتی از کتابخانه دانشگاه‌راهی زباله‌دان می‌شوند.

وزارت علوم باید پاسخگو باشد

این استاد دانشگاه انتقاد کرد: «دانشجویی که پایان‌نامه متعلق به‌خودش نیست، بسیار آشکار و هویداست که تقلب کرده. دانشجو در این موارد دیکته‌های صحبت می‌کند و مشخص است که به او گفته شده، فلان سخنران را بیان کند. همچنین وقتی مشاور و استاد راهنما، پایان‌نامه را ورق می‌زنند، متوجه می‌شوند که همه پایان‌نامه بازاری است.» عمرانی درباره تفاوت تقلب در پایان‌نامه نویسی در دانشگاه آزاد و دولتی گفت: «دانشگاه دولتی هم امروز مانند دانشگاه آزاد است و در مورد اینگونه تقلب‌ها فرقی با دیگر دانشگاه‌ها ندارد. پایان‌نامه‌ها ارزش و اعتبار و کارآمدی ندارند و اغلب‌شان در بهترین حالت از روی دست دیگری نوشته شده‌اند. اگر نظارتی در این باره انجام گیرد، حتماً باید از سوی وزارت علوم باشد. کسانی که هم‌سو با وزارت علوم‌اند مانند وزارت ارشاد و سازمان سنجش باید در این باره پاسخگو باشند.»

میانگین قیمت پایان‌نامه	
۱ میلیون	انتخاب موضوع
۴ میلیون	نگارش پروپوزال
۱۵ میلیون	فصول پایان‌نامه
۱۹ میلیون	ارشد مدیریت
۲۰ میلیون	ارشد حسابداری
تا ۳۰ میلیون	ارشد روانشناسی و علوم اجتماعی
تا ۳۵ میلیون	ارشد صنایع

یکشنبه ۷ مرداد ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۶۳

همشهری خرازنگار

سربازی

حقوق سربازان، میانگین

۵میلیون و ۶۰۰ هزار تومان

سردار تقی مهری، رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجادر خصوص آخرین وضعیت حقوق دریافتی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح و درخواست از دولت جدید مبنی بر افزایش حقوق سربازان گفت: در حال حاضر میانگین حقوق پرداختی به سربازان ۵ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است. او تصریح کرد: کمترین حقوق ۴ میلیون و ۴۰۰ و بیشترین حقوق پرداختی ۱۸ میلیون تومان است که به افراد دارای شرایط خاص هم از نظر تحصیلات و هم عائله بیشتر تحت تکلف، تعلق می‌گیرد. او در خصوص افزایش حقوق سربازان، خطاب به نمایندگان مجلس و دولت جدید گفت: همین‌جاز مجلس شورای اسلامی خصوصاً نمایندگان مجلس که حساسیت در خصوص خدمت سربازی دارند و همچنین از دولت جدید تقاضا دارم که برابر ماده ۴۹ قانون خدمت وظیفه عمومی حقوق سربازان را برابری بودجه سال آینده پیش‌بینی کنند چرا که در آن قانون پیش‌بینی شده که حداقل حقوق نیروی کادر در نیروهای مسلح هر قدر که باشد بین ۶۰ تا ۹۰ درصد آن حداقل حقوق باید به سرباز پرداخت شود.

مدرسه

فرصت دوباره برای انتخاب رشته

دانش آموزان مردودی

دانش آموزان پایه دهم که نمره کافی را برای ورود در رشته نظری یا فنی حرفه‌ای نگرفته‌اند، هنوز فرصت جبران و انتخاب رشته مورد علاقه‌شان را دارند. امیر تجلی‌نیا، مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش در این باره به برگزار ای آزمون تعیین‌رشته مجدد در تمامی شهرستان‌ها، مناطق و نواحی کشور و ایجاد فرصت کسب حدنصاب ورود به رشته‌های تحصیلی برای دانش آموزان اشاره کرد و گفت: جلسه هجدهم کمیته هدایت تحصیلی دانش آموزان با حضور تمامی اعضا سوم مرداد برگزار شد.

او توضیح داد: پس از شرکت در این آزمون در صورتی که دانش آموز نمره مورد نظر را در درس مربوطه کسب کند، نمونه برگ هدایت تحصیلی جدیدی برای دانش آموز صادر می‌شود و اگر در شهر یور در آن رشته هنوز ظرفیت وجود داشته باشد، دانش آموز می‌تواند نسبت به ثبت‌نام اقدام کند.

تندرستی

صفحه‌آزاد امیدنوش‌آذر

عدد خیر

صادرات دارو در کشور پس از اجرای طرح دارویار افزایش یافته است. رئیس سازمان غذا و دارو، صادرات کشور در حوزه دارو با حذف ارز ترجیحی و برداشته‌شدن محدودیت صادرات، طی ۲سال اخیر از ۴۵میلیون دلار، به ۷۰میلیون دلار رسیده است.

۲۵۰ درصد

نفس (نجات فرزندان سقط) تاکنون در شهرستان‌های کشور فعال شده‌اند که کار انصراف از سقط را انجام می‌دهند. به‌گفته صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت محاصل فعالیت این گروه‌ها جلوگیری از قتل ۴۷۰۰جنین بوده و حدود ۶۰درصد از مادران هم از سقط منصرف شده‌اند.

توصیه

همه باید ضد آفتاب بزنند

کرم ضد آفتاب مناسب یک لایه روی پوست ایجاد می‌کند که دافع اشعه UVB و UVA است و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با پرتو فرابنفش خورشید را کاهش می‌دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود که همه افراد از آن استفاده کنند. فهیمه عبداللهی مجد، استناد بیماری‌های پوست و موی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه پزشکان استفاده از ضد آفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند، می‌گوید: «استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی ضروری‌تر است. این کرم‌ها نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک‌ومک‌های پوستی دارند.» او با بیان اینکه این کرم‌ها با SPF بالا، حفاظت بیشتری در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب دارند، عنوان می‌کند: «۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از خروج از منزل این کرم‌ها را استفاده و هر ۸۰دقیقه تمدید کنید.»

خبرهایی که نمی‌بینید

افزایش آمار گرم‌زدگی در کشور

سختگوی سازمان اورژانس کشور با اشاره به افزایش ۱۰درصدی آمار گرم‌زدگی در کشور، گفت: در ساعات اوج گرما (ساعت ۱۱ تا ۱۷) از خانه خارج نشوید و کارهای ضروری را در ساعات ابتدایی صبح انجام دهید. استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک‌های آفتابی استاندارد و لباس‌های نخی هم در ایام گرما توصیه می‌شود.

زندگی شبانه‌روزی پوست

آیا می‌دانید که محافظ بدن شما در طول شبانه‌روز چه وضعی دارد؟



گزارش - آرش نهانوندی روزنامه‌نگار

از لختله‌ای که از خواب بیدار می‌شوید تا زمانی که هوا تاز یک می‌شود، پوست شما کار بسیار خاصی انجام می‌دهد. در طول روز، پوست نه تنها به شما کمک می‌کند، دنیای اطراف تان را از طریق لمس حس کنید، بلکه از بدن شما در برابر قرار گرفتن در معرض اشعه‌ها مواری بنفش، از دست دادن رطوبت، آلودگی و دمای شدید محافظت می‌کند. از نظر فنی، وضعیت پوست از روز به شب نیز تغییر می‌کند، زیرا محیط‌هایی که در آن به سسر می‌پرید برای پوست شما بسیار متفاوت هستند. به لطف ریتم شبانه‌روزی بدن شما (چرخه خواب و بیداری) پوست از حالت محافظت و آبرسانی به حالت ترمیم و تنظیم مجدد حرکت می‌کند.

نکته روز

۵نکته درباره نوشیدنی‌های تابستانه

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای کاهش گرمای بدن به‌ویژه در روزهای گرم، خوردن آب و انواع نوشیدنی‌هاست که البته همان هم شرط و شروطی دارد. آب ساده نمی‌تواند به پایین آوردن دمای بدن کمک کند و خوردن نوشیدنی‌های بسیار شیرین هم توصیه نمی‌شود چون فشار خون را افزایش می‌دهند. خد بچه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی درباره ویژگی‌های این نوشیدنی‌ها چند نکته مهم را مطرح می‌کند.

نکته اول:

نوشیدنی خنک خوب است اما نه خیلی خنک چون باید مقداری انرژی مصرف شود تا دمای نوشیدنی و بدن یکسان شود.

نکته دوم:

آبمیوه‌های طبیعی مناسب‌اند و آب هندوانه یکی از گزینه‌های پیشنهادی است. خود هندوانه هم در صورتی‌که فرد مشکلی برای صرف مواد غذایی نداشته باشد، گزینه مناسبی برای رفع عطش در فصل تابستان است.

نکته سوم:

برای فردی که دچار گرم‌زدگی شده آب معمولی جوابگو نیست و باید نوشیدنی حالت سرمی داشته باشد، یعنی اضافه کردن ۲ قاشق چایخوری سر صاف نمک به یک لیتر آب.

نکته چهارم:

شیرت‌های خانگی هم برای رفع تشنگی خوب است و مناسب‌ترین آنها شربت آلبیمو یا شیر خشت است که البته نباید خیلی شیرین باشند چون فشار خون را بالا می‌برند. به این شربت‌ها هم مقداری نمک اضافه کنید تا تعادل الکترولیت‌های داخل و خارج سلول را برقرار کند. خوردن نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا هم توصیه نمی‌شود چون باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

نکته پنجم:

چای هم برای ایجاد خنکی خوب است، اما برای فرد گرم‌زده مناسب نیست. در وضعیت معمول گرمای هوا یکی از نوشیدنی‌ها می‌تواند چای باشد، اما چای داغ نباید چرا که داغی این نوشیدنی باعث بالا بردن دمای بدن می‌شود. چایی که در فصل تابستان می‌خوریم باید دمای ملایم و متعادلی داشته باشد.