جام جم
شنبه ۱۴ مهر ۱۴۰۳ شماره ۶۸۷۲

راهکارهای تقویت سیستم ایمنی

مصرف غذای معتدل

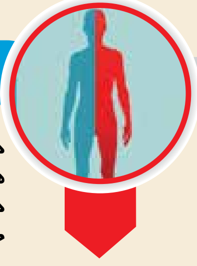
مزاج پاییز سرد و خشک است، پس از انجام هر عملی که باعث خشکی بدن می‌شود مانند مصرف گوشت‌های مانده وادویه‌جات با گرمی زیاد پرهیز کنید

پرهیزازنوشیدن آب سرد

آشامیدن آب سرد باعث ضعف حلق و تارهای صوتی می‌شود و با توجه به شیوع بیماری‌های تنفسی در فصل پاییز، بهتر است از مصرف آن خودداری کنید

پوشاندن سر

قرارگرفتن سر در معرض هوای مستقیم به‌خصوص در اوایل صبح که هوا سرد است باعث بسته‌شدن منافذ پوستی و عدم دفع بخارهای بدن می‌شود



تنظیم رطوبت بدن

در فصل پائیز و به‌دلیل خشکی هوا، بهتر است برای ایجاد رطوبت در بدن، یک روز در میان با آب گرم حمام کرد

سلامت جهان

کودکانی که استاندارد زندگی نمی‌کنند

داده‌های یک مطالعه جهانی نشان داد اکثر کودکان خردسال به اندازه کافی می‌خوابند اما زمان زیادی را صرف تماشای صفحه‌نمایش می‌کنند و در طول روز تحرک کافی ندارند. طبق معیارهای بین‌المللی، کودکان زیر پنج سال باید روزانه سه ساعت فعالیت بدنی داشته باشند، که شامل حداقل یک ساعت ورزش و تحرک شدید است. همچنین، توصیه می‌شود که زمان تماشای صفحه‌نمایش به حداکثر یک ساعت محدود شود و این کودکان بین ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب داشته باشند. اما نتیجه مطالعه‌ای که در ۳۳ کشور جهان و برپایه نمونه‌ای شامل ۷۰۰۰ کودک انجام و در JAMAPediatrics منتشر شده، نشان می‌دهد که تنها ۱۴/۳ درصد از کودکان ۴ ـ ۳ ساله طبق این استاندارد زندگی می‌کنند. مطابق نتیجه این مطالعه، از هر چهار کودک خردسال در اروپا سه کودک بیش از حد به صفحه‌نمایش نگاه می‌کنند و خواب و تحرک روزانه کافی نیز ندارند. درحالی‌که ۸۱ درصد آنها به اندازه کافی می‌خوابند، فقط ۴۱/۸ درصدشان توصیه‌های مربوط به مدت زمان تماشای صفحه‌نمایش را رعایت می‌کنند. ۴۹/۲ درصد خردسالان نیز فعالیت بدنی کافی دارند. به گفته متخصصانی که در این مطالعه به رهبری دانشگاه ولنگونگ در استرالیا مشارکت کردند، باتوجه به این که دوران کودکی یک «فرصت مهم» برای ایجاد عادات سالم است، یافته‌های این تحقیق نگرانی‌ها را نسبت به سلامتی نسل آینده بزرگسالان افزایش داده است.

سلامت ایران

چرا باید رختخواب‌مان را مرتب بشوییم؟

رختخواب جایی است که ما یک‌سوم زندگی روزانه خود را روی آنها سپری می‌کنیم. درواقع پس از یک روز طولانی هیچ چیز مثل احساس فرورفتن در یک تخت راحت و قرار دادن سر روی یک بالش نرم وجود ندارد. اما شاید اگر بدانید ملحفه شما میزبان میلیون‌ها باکتری، قارچ، کنه و ویروس است وحشت کنید. هرکدام از این موجودات فکر می‌کنند که تختخواب شما بهشت است؛ مکانی گرم، پر از عرق، بزاق، سلول‌های مرده پوست و ذرات غذا برای یک ضیافت اعیانی که این موجودات می‌توانند در آن رشد و نمو کنند. برای مثال کنه‌های گردوغبار را در نظر بگیرید. بدن ما روزانه ۵۰۰ میلیون سلول پوست دور می‌ریزد و اگر شما یک کنه گردوغبار ریز باشید، رختخواب برایتان مانند یک بوفه سلف‌سرویس می‌ماند. متأسفانه هم حشرات و هم مدفوع آنها می‌توانند باعث ایجاد آلرژی، آسم و اگزما شوند. ملحفه‌ها همین‌طور پناهگاهی برای باکتری‌ها نیز هستند. متخصصان انستیتو پاستور در فرانسه پیش از این دریافته بودند که ملحفه‌های کثیف مملو از باکتری استافیلوکوک هستند که معمولا روی پوست انسان یافت می‌شوند. اگرچه اکثر گونه‌های استافیلوکوک خوش‌خیم هستند، اما برخی از آنها مانند استافیلوکوکوس اورئوس می‌توانند باعث ضایعات پوستی، آکنه و حتی ذات‌الریه در بیماران با سیستم ایمنی ضعیف شوند.

این تنبلی بی‌نشانه

بیماری تنبلی چشم در مراحل اولیه نشانه‌ای ندارد و بی‌صدا و خاموش پیشرفت می‌کند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

بیماری تنبلی چشم در کودکان همیشه شایع بوده است و این روزها شایع‌تر! شاید چون استفاده از ابزار و وسایل تکنولوژی و مانیتورها و نورهایشان، بیشتر از هر وقت دیگری در زندگی کودکان و نوجوانان حضور دارند و همین دلیل موجهی برای تنبل شدن چشم‌هایشان خواهد بود. اما آنچه لازم است درباره همین بیماری شایع و ظاهرا معمولی بدانید این است که تنبلی چشم می‌تواند به شکل بسیار خاموشی فرزندان‌مان را درگیر کند و ما اصلا متوجه آن نشویم؛ آن‌وقت است که زمان طلایی تشخیص و درمان آن را از دست خواهیم داد. موضوعی که محمد خجسته، اپتومتریست هم به آن اشاره می‌کند و درباره غنیمت‌شمردن این زمان طلایی برای تشخیص می‌گوید.

تنبلی چشم را چطور می‌توان تشخیص داد و علائم و نشانه‌های آن چیست؟

معمولا این بیماری بدون علامت است. البته که به نوع و شدتش هم بستگی دارد، ولی در حالت عادی ممکن است کودکی که هیچ نشانه‌ای ندارد، دچار تنبلی چشم باشد. اما شاید بتوانیم رفتارهای جدیدی از او ببینیم که پیش از آن نداشته است؛ رفتارهایی که می‌توانند نشان خاموشی از تنبلی چشم باشند.

مثلا برای دیدن نقاط دور، چشم‌هایش را تنگ می‌کند یا بی‌وقفه آن را می‌خاراند و می‌مالد. دقت به این رفتارهای جدید از آن جهت مهم است که بچه‌ها معمولا به دیدن با یک چشم عادت می‌کنند و مشکلی درباره دید ضعیف‌شان با چشم دیگر بر زبان نمی‌آورند.

در تنبلی چشم دقیقا چه اتفاقی برای کودک و چشم‌های او افتاده و خواهد افتاد؟

تنبلی چشم یک بیماری در اوایل کودکی است که در آن بینایی کودک در یک چشم آن‌گونه که طبیعی است رشد نمی‌کند و همه تمرکز مغز روی یک چشم است و چشم دیگر اصطلاحا تنبل می‌شود. در چنین مواقعی، چشمی که دچار تنبلی شده، یعنی کار خودش را به‌درستی انجام نمی‌دهد و این جریان زمانی تشدید می‌شود که به‌موقع شناسایی و پیگیری نگردد.

و چطور قابل تشخیص و پیشگیری است؟

ابتدایی‌ترین مرحله برای تشخیص پیشگیری معاینه بدو تولد است؛ معاینه بعدی چشم‌های کودک در سال اول تولدش باید صورت بگیرد و بعد از آن هم بین سن ۴ ـ ۳/۵ سالگی، نیاز به معاینه مجدد دارد.

درواقع این معاینات ضروری در عین سالم‌بودن ظاهری کودک باید صورت گیرد تا اگر عیبی وجود دارد، زود تشخیص داده شود و کار به مراحل سخت‌تر و پیچیده‌تر نکشد.

اتفاقی که البته چند وقتی است که به‌صورت اجباری انجام می‌شود.

بله، خوشبختانه با همکاری خوبی که بین اپتومتریست‌ها و سازمان بهزیستی صورت گرفته است، این معاینه همگانی و سالانه انجام می‌شود؛ البته که رخ‌دادن چنین اتفاق خوبی هم به توجه دقیق والدین کودک و مسئولیت‌پذیری آنها برای معاینه فرزندشان بستگی دارد.

فراموش نکنید که بروز تنبلی چشم، در کودکانی که سابقه خانوادگی در بیماری‌های چشمی دارند یا به‌صورت زودرس به دنیا آمده‌اند، احتمال بیشتری دارد.

این معاینه‌ای که از آن حرف می‌زنید، سن خاصی دارد که نشود بعد از آن انجامش داد؟

وقت طلایی آن برای سنین زیر ۶ سال است. البته که بستگی به نوع و شدت تبلی چشم هم دارد و گاهی تا دوره بلوغ و زیر ۱۲ سال هم می‌تواند اهمیت داشته باشد. درواقع در برخی کودکان و نوجوانان که تنبلی چشم ضعیفی دارند و اختلاف نمره کم است، تا زیر ۱۲ سال هم امکان درمان وجود دارد.

کودکانی که دچار تنبلی چشم هستند، چه شاخصه مهمی دارند؟

چشم‌های این بچه‌ها برخلاف ظاهر بسیار سالم دید خوبی ندارند و نمی‌توانند تصویر واضحی به فرد بدهند. عینک‌نزدن باعث می‌شود که برای دیدن بیشتر و بهتر از چشم کار کشیده نشود. درست شبیه به درختی که یک سمتش رو به نور است و رشد می‌کند و سمت دیگرش در برابر نور قرار نگرفته و رشدی هم نداشته است. چشم‌هایی که دچار تنبلی هستند هم اگر درمان نشوند، دچار چنین وضعیتی خواهند شد و رشد دید نخواهند داشت. شاید برایتان جالب باشد که بدانید سلول‌های بدن به گونه‌ای هستند که اگر از آنها کار کشیده نشود، خودشان را به سمت بی‌تحرکی سوق می‌دهند.

یکی از چاره‌های کارکشیدن از چشمی که دچار تنبلی است، چشم‌بند برای چشم سالم است. این‌گونه از چشم مورد نظر، استفاده بیشتری می‌شود و به سمت بهبود پیش می‌رود.

یعنی تنبلی چشم به‌راحتی قابل درمان است؟

اگر دچار عیب انکساری باشد، با نمره و عینک می‌توانیم آن را رفع کنیم، در غیر این صورت، آن عیب را تشدید کرده‌ایم؛ آن‌قدر که ممکن است کارایی‌اش را از دست بدهد.

بسته به نوع و شدت بیماری راه‌های دیگری هم وجود دارد، اما همان‌طور که همیشه تاکید می‌شود، برای درمان بهتر، زمان طلایی را نباید از دست بدهیم.

حل سودوکو ۴۷۰۹

۵	۱	۹	۲	۴	۸	۶	۷	۳				۸	۳	۷	۹	۲	۴	۱	۶	۵
۴	۳	۲	۹	۶	۷	۱	۸	۵				۲	۱	۴	۶	۵	۳	۹	۷	۸
۷	۸	۶	۳	۱	۵	۴	۹	۲				۵	۹	۶	۸	۱	۷	۲	۴	۳
۱	۴	۸	۷	۳	۹	۲	۵	۶				۳	۶	۵	۴	۹	۸	۷	۲	۱
۹	۵	۳	۶	۲	۴	۸	۱	۷				۱	۴	۸	۵	۷	۲	۳	۹	۶
۲	۶	۷	۸	۵	۱	۹	۳	۴				۷	۲	۹	۳	۶	۱	۵	۸	۴
۸	۲	۵	۴	۹	۳	۷	۶	۱	۵	۳	۹	۴	۸	۲	۷	۳	۵	۶	۱	۹
۶	۷	۱	۵	۸	۲	۳	۴	۹	۷	۸	۲	۶	۵	۱	۲	۸	۹	۴	۳	۷
۳	۹	۴	۱	۷	۶	۵	۲	۸	۴	۶	۱	۹	۷	۳	۱	۴	۶	۸	۵	۲
						۶	۸	۵	۳	۴	۷	۲	۱	۹						
						۴	۱	۷	۲	۹	۶	۵	۳	۸						
						۲	۹	۳	۱	۵	۸	۷	۴	۶						
۷	۹	۶	۳	۱	۲	۸	۵	۴	۹	۲	۳	۱	۶	۷	۲	۵	۳	۸	۴	۹
۳	۱	۲	۴	۵	۸	۹	۷	۶	۸	۱	۵	۳	۲	۴	۹	۱	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۸	۷	۶	۹	۱	۳	۲	۶	۷	۴	۸	۹	۵	۶	۷	۴	۱	۲	۳
۱	۲	۵	۸	۹	۳	۴	۶	۷				۲	۵	۶	۴	۸	۱	۳	۹	۷
۴	۳	۹	۵	۷	۶	۲	۸	۱				۴	۸	۱	۷	۳	۹	۶	۵	۲
۸	۶	۷	۲	۴	۱	۵	۹	۳				۷	۳	۹	۵	۶	۲	۴	۸	۱
۶	۸	۱	۹	۳	۴	۷	۲	۵				۵	۴	۸	۱	۲	۷	۹	۳	۶
۹	۵	۴	۶	۲	۷	۳	۱	۸				۹	۷	۲	۳	۴	۶	۵	۱	۸
۲	۷	۳	۱	۸	۵	۶	۴	۹				۶	۱	۳	۸	۹	۵	۲	۷	۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۷۱۰

۴			۳	۲				۵				۱			۶	۹				۷
	۷				۱		۲						۷				۴		۱	
		۱	۵	۴		۹								۲	۳	۱		۸		
	۹					۱		۳					۴					۱		۳
۲		۳				۴		۷				۵		۳				۶		۲
۱		۶					۵					۷		۶					۹	
		۸		۶	۵	۳								۴		۲	۶	۹		
	۱		۷				۹						۲		۵				۸	
۶				۸	۹			۱		۲		۹				۸	۳			۴
									۴		۳									
								۶				۴								
									۹		۲									
۹			۲	۱				۵		۸		۲			۱	۶				۹
	۶				۵		۱						۸				۴		۲	
		۵	۹	۶		۲								۹	۸	۲		۶		
	۲					۶		۱					۶					۳		۷
۵		۸				۳		۷				۱		۵				۲		۸
۱		۶					۹					۴		۷					۶	
		۷		۴	۹	۸								۴		۱	۸	۹		
	۹		۳				۵						۷		۵				۳	
۲				۸	۶			۴				۶				۳	۷			۲

سازمان امور مالیاتی کشور

اولویت‌های پژوهشی سال ۱۴۰۳
سازمان امور مالیاتی کشور

از پژوهشگران، دانشگاه‌ها، مراکز علمی و اندیشکده‌ها دعوت به عمل می‌آید نسبت به ارسال طرح نامه‌های پژوهشی خود درخصوص اولویت‌های پژوهشی اعلام شده از طریق سامانه مدیریت اطلاعات پژوهشی به‌نشانی www.taxresearch.ir اقدام نمایند.

محورهای کلی اولویت پژوهشی سال ۱۴۰۳ سازمان امور مالیاتی کشور

۱. ارائه چهارچوب‌های قانونی به منظور مدیریت مؤثر مشوق‌ها و معافیت‌های مالیاتی در جهت جهش تولید با مشارکت حداکثری مردم
۲. شناسایی چالش‌های فنی و اجرایی مالیات بر ارزش افزوده در بستر اجرایی (سامانه مؤدیان) و ارائه راهکارهای کاربردی و اجرایی
۳. طراحی چهارچوب و ارائه راهکارهایی برای اصلاح الگوهای تعاملی میان سازمان امور مالیاتی کشور و مؤدیان در جریان استقرار نظام مالیاتی هوشمند
۴. تبیین چهارچوب و جایگاه شریعت اسلامی در الگوی تدوین و اجرای قوانین نظام مالیاتی کشور
۵. طراحی مدل و پیاده‌سازی سامانه ارزشیابی سطح رضایت مؤدیان از ادارات امور مالیاتی کشور
۶. طراحی مدل‌های ترغیب مؤدیان به تمکین داوطلبانه با رویکردهای بازاریابی اجتماعی، اقتصاد رفتاری و ...
۷. مدل برآورد و محاسبه معافیت‌های پایه و مازاد در راستای شکل‌گیری نظام یکپارچه مالیاتی- حمایتی مبتنی بر مالیات بر مجموع درآمد اشخاص حقیقی
۸. بررسی آثار اقتصادی، توزیعی، تنظیمی، درآمدی و اجتماعی جریمه‌های مالیاتی و اعطای انواع مختلف اعتبارها، ترجیحات، تخفیفات، بخشودگی‌ها معافیت‌ها و مشوق‌های مالیاتی به تفکیک منابع مختلف.
۹. بررسی آثار اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اجرای قوانین مالیاتی **(مالیات بر ارزش افزوده، مالیات بر عایدی سرمایه و مالیات بر مجموع درآمد اشخاص)** و ارائه راهکارهای مؤثر به منظور مواجه با چالش‌های محتمل
۱۰. طراحی الگوهای بهینه معماری فناوری اطلاعات و یکپارچه‌سازی سامانه‌ها در چهارچوب هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور
۱۱. طراحی ساز و کارهای کاهش یا جلوگیری از انباشت حجم معوقات مالیاتی از دیدگاه قانونی، فرآیندی، فناورانه و نهادی
۱۲. تدوین مدل تأمین، توسعه و بهسازی منابع انسانی مورد نیاز نظام مالیاتی هوشمند بر بستر قوانین مالیاتی از جمله قانون مالیات بر ارزش افزوده، قانون پایانه‌های فروشگاهی و سامانه مؤدیان و مالیات بر عایدی سرمایه و ...
۱۳. تدوین سازوکارها و مدل‌های اجرایی و چهارچوب‌های قانونی، فرآیندی و نهادی مالیات بر چهره‌ها **(سلبریتی‌ها)**
۱۴. شناسایی الگوهای فرار و اجتناب مالیاتی به تفکیک پایه‌های مختلف مالیاتی و ارائه مدلی جهت مبارزه با مصادیق فرار و اجتناب مالیاتی با تأکید بر راهکارهای قانونی، نهادی، فرآیندی و فناورانه، همراه با تبیین راهکارهای عملیاتی مؤثر مقابله با روش‌های متداول فرار مالیاتی در چهارچوب رویکرد نظام مالیاتی هوشمند و عدالت محور **(استفاده از وجه نقد، کارت به کارت، دو دفتری و ...)**
۱۵. آسیب‌شناسی الگوی پیاده‌سازی مالیات بر مجموع درآمد اشخاص از منظر فناوری و زیرساخت، قانونی، فرآیندی، نهادی، اجتماعی و ...
۱۶. طراحی الگوی بومی تشخیص، قطعی‌سازی و مالیات‌ستانی از رمزارزها مشتمل بر شناسایی و تبیین الزامات و چهارچوب‌های مورد نیاز تقنینی فناورانه، فرآیندی، نهادی و ...
۱۷. راهکارهای مالیات ستانی از مشاغل دیجیتال
۱۸. اصلاحات ساختاری در نظام مالیاتی در راستای مالیات ستانی کارآمد **(با تمرکز بر شیوه‌ها، فناوری‌های جدید و منابع انسانی مورد نیاز)**
۱۹. اصلاح فرآیندها و چهارچوب‌های نظام مالیاتی کشور با رویکرد جذب مشارکت حداکثری فعالان اقتصادی در فعالیت‌های تولیدی
۲۰. بررسی ابعاد حمایتی لایحه مالیات بر جمع درآمد در راستای ایجاد فضای مطلوب برای جهش تولید
۲۱. برآورد اثرات مالیات بر عایدی سرمایه بر متغیرهای کلان اقتصادی و بازتوزیع درآمد
۲۲. برآورد ظرفیتهای مالیاتی به تفکیک هر یک از منابع و بخش‌های اقتصادی کلان کشور
۲۳. شناسایی و ارائه مدل مطلوب برای کاهش زمان دادرسی مالیاتی در مراکز دادرسی
۲۴. طراحی و تبیین مدل صلاحیت حرفه‌ای مأموران مالیاتی مبتنی بر هوشمندسازی در سازمان امور مالیاتی کشور
۲۵. طراحی و تبیین مدل توسعه ادارات کل مالیاتی **(تخصیص نیروی انسانی، پرونده مالیاتی و...)** با استفاده از مدل‌های مختلف کارسنجی
۲۶. آسیب‌شناسی و طراحی نظام حکمرانی داده در سازمان مالیاتی
۲۷. ارائه مدل محاسبه هزینه‌های وصول به تفکیک انواع مالیات‌ها در ایران
۲۸. آسیب‌شناسی ساز وکارهای حل و فصل اختلافات مالیاتی (م ۲۳۸ و غیره)
۲۹. آسیب‌شناسی و تبیین چهارچوب بهینه اجرای مالیات بر عایدی سرمایه در ایران از دیدگاه فناورانه و بستر اجرایی، قانونی، فرآیندی نهادی و فرهنگی و اجتماعی
۳۰. طراحی و پیاده‌سازی ابزارها و مدل‌های تسهیل‌گر تکالیف مؤدیان در جریان اجرای قانون مالیات بر عایدی سرمایه، قانون مالیات بر ارزش افزوده و...

مرکز آموزش، پژوهش و برنامه‌ریزی مالیاتی
معاونت پژوهش ۱۴۰۳

م/الف ۱۸۸۴ شناسه ۱۷۷۳۰۹۴