

نخستین روزنامه صمیمی ایران
 صاحب امتیاز: موسسه همگام اندیشه‌ها
 مدیرمسئول: محمود جعفری
 سردبیر: بهادر جعفری
 نشر: کرج، خیابان تعاون، خیابان فرهنگ، پلاک ۳۰، کانون کارکنان رسمی
 ۳۳۵۱۰۱۰۱
 تلفن: ۰۲۶-۳۲۳۳۳۳۳۳
 اعتبار: در طرح ارزیابی کمی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸۱۳۳
 چاپ: کازر

اشتباهی که بالای جان دندان‌ها پتان می شود

ممکن است که شما فکر کنید تمام راه‌هایی که برای مراقبت دندان‌های شما در اختیار دارید، بهترین راه‌ها هستند. اما در واقعیت، بسیاری از این روش‌ها می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در این مقاله، ما به بررسی اشتباهاتی می‌پردازیم که می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

فقط یکبار در روز مسواک کنید
 مسواک کردن دندان‌ها فقط یکبار در روز عادت است که هرگز توصیه نمی‌شود. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به دندان‌های شما آسیب برساند.

لشمار آلوده‌ی می‌گیرد
 اگر به دلیل دندان‌ها و لب‌ها خود را مسواک کنید و این کار را چندین بار در روز انجام دهید، می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به دندان‌های شما آسیب برساند.

در استفاده از محصولات سفید کننده زیاد روی می کنید
 خمیر دندان سفید کننده به ما ملایم می‌دهد که یک یک‌بار در روز استفاده کنیم. اما در واقع، استفاده بیش از حد از این محصولات می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، استفاده بیش از حد از این محصولات می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

مسواک را در عرض می‌گیرید
 دندان‌ها را مسواک کنید، اما به اشتباه می‌کنید که مسواک خود را در عرض می‌گیرید. در واقع، مسواک کردن در عرض می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن در عرض می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

هنگام مسواک‌زدن عجله می‌کنید
 اکثر افراد فقط ۴۰ ثانیه صرف مسواک زدن می‌کنند، اما حداقل ۲ دقیقه در روز مسواک زدن باید باشد. در واقع، مسواک کردن بیش از ۲ دقیقه در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از ۲ دقیقه در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

از مسواک اشتباه استفاده می‌کنید
 مسواک‌های سنتی و فیزیکی مسواک‌های خوبی هستند، اما بعضی از آن‌ها کیفیت پایینی دارند. مسواک‌های فیزیکی معمولاً در این بین از آلودگی‌های روی دندان‌ها منجر به عمل می‌کنند. اما در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

خیلی محکم مسواک می‌زنید
 مسواک زدن نباید محکم باشد، زیرا باعث آسیب به دندان‌ها می‌شود. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

دندان‌ها را مسواک می‌کنید
 مسواک کردن دندان‌ها را به صورت روزانه یک کار ضروری است. اما در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

دندان‌ها را مسواک می‌کنید
 مسواک کردن دندان‌ها را به صورت روزانه یک کار ضروری است. اما در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

دندان‌ها را مسواک می‌کنید
 مسواک کردن دندان‌ها را به صورت روزانه یک کار ضروری است. اما در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند. در واقع، مسواک کردن بیش از یکبار در روز می‌تواند به سلامت دندان‌های شما آسیب برساند.

امروز با حافظ
 یارب این کعبه مقصود تماشا که کیست؟
 که می‌فان طریقش گل و سیرین من است
 حافظ از حشمت پرویز دگر قصه مخوان
 که لیش جرعه کش خسرو شیرین من است

گزارش

به گفته‌ی حافظ روش‌شناس تربیتی و عضو انجمن کودکان و سوله، هرکام از تزیینات جشن عید، علاقه‌مندی‌ها، هیجان‌انگیز و تاملی می‌تواند تأثیر مثبتی بر کودکان داشته‌باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در روزگاری دیگر از حیاط‌های بازگویی و بازی و خنده و برادرهای هم سن و سال خوش‌نیت، آهنگ‌های شاد و فیلم و سریال‌های تازنی، نقش دوست و سرگرم‌کننده از بازی کودکان در دست‌ها در این میان گه‌گاهی وادین از روی عادت‌های معمول به‌صورت جسمی و حسی و حضور کودکان در تماشای فیلم و سریال‌های ایرانی و خارجی می‌تواند به‌صورت جدی در مشکلات تربیتی و روانی کودکان تأثیر داشته‌باشد.

سازمان فرهنگی، تفریحی و ورزشی در گزارشی که در این زمینه منتشر کرد، به بررسی تأثیرات فرهنگی و اجتماعی فیلم‌ها و سریال‌ها بر کودکان پرداخته‌است. در این گزارش، به بررسی تأثیرات مثبت و منفی فیلم‌ها و سریال‌ها بر کودکان پرداخته‌است.

برنامه‌های تلویزیونی چه جنبه‌ی بر کودکان دارند؟
 مطالعات نشان می‌دهد که کودکان از ۶ ماهگی می‌توانند برنامه‌های تلویزیونی را درک کنند و از ۲۴ ساعت پس از آن، قادر به تقلید کنند و از ۳ سالگی، آن‌ها می‌توانند مفاهیم ساده‌ای را درک کنند. در واقع، برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند به کودکان کمک کند تا مفاهیم جدیدی را یاد بگیرند.

بررسی
 بررسی تأثیرات فرهنگی و اجتماعی فیلم‌ها و سریال‌ها بر کودکان، یکی از موضوعات مهم در این زمینه است. در واقع، برنامه‌های تلویزیونی می‌تواند به کودکان کمک کند تا مفاهیم جدیدی را یاد بگیرند.

چرا خیلی کمبود اسپری‌های تنفسی و قیمت گذاری جدید برای برخی داروها
 مشاوره‌های سازمان غذا و دارو با اشاره به چالش‌های کمبود اسپری‌های تنفسی، آخرین وضعیت بازار دارویی کشور را بررسی کرد.

به گزارش پیام آشنا
 به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به دلیل افزایش قیمت‌های جهانی، قیمت‌های بسیاری از داروهای ضروری در بازار ایران افزایش یافته‌است. در واقع، افزایش قیمت‌های داروهای ضروری می‌تواند به سلامت بیماران آسیب برساند.

مکش
 مکش، یکی از بازی‌های محبوب کودکان است. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند.

مکش
 مکش، یکی از بازی‌های محبوب کودکان است. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند.

مکش
 مکش، یکی از بازی‌های محبوب کودکان است. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند.

مکش
 مکش، یکی از بازی‌های محبوب کودکان است. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند.

مکش
 مکش، یکی از بازی‌های محبوب کودکان است. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند. در واقع، مکش می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حرکتی و ذهنی خود را تقویت کنند.

تقویم
 اوقات شرعی فردا
 انان صبح ۰۵:۴۱
 طلوع آفتاب ۰۷:۱۱
 انان ظهر ۱۲:۰۳
 غروب آفتاب ۱۶:۵۵
 انان مغرب ۱۷:۱۵

چه فیلم‌هایی را نباید همراه کودکان تماشا کرد؟



برخلاف تصور، کودکان نیز می‌توانند به فیلم‌ها و سریال‌ها آسیب ببینند. در واقع، فیلم‌ها و سریال‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا مفاهیم جدیدی را یاد بگیرند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

کودکان مسائل اخلاقی را درک نمی‌کنند
 برخی والدین معتقدند که کودکان می‌توانند مسائل اخلاقی را درک کنند. اما در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند. در واقع، کودکان در سنین پایین نمی‌توانند مفاهیم اخلاقی را درک کنند.

تقویم
 اوقات شرعی فردا
 انان صبح ۰۵:۴۱
 طلوع آفتاب ۰۷:۱۱
 انان ظهر ۱۲:۰۳
 غروب آفتاب ۱۶:۵۵
 انان مغرب ۱۷:۱۵

برخی جنایات اعضای کمیسیون مقام زن علیه زنان



کمیسیون مقام زن علیه زنان، در گزارشی که منتشر کرد، به بررسی جنایات اعضای این کمیسیون پرداخته‌است. در واقع، اعضای این کمیسیون می‌تواند به زنان آسیب برساند.

آمریکا
 ۲۰۰ نفر توسط پلیس در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

فرانسه
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

انگلیس
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

آلمان
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

سوئد
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

سوئیس
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

اسپانیا
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

ایتالیا
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

ژاپن
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

کره جنوبی
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

برزیل
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ کشته شدند.
 ۱۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ کشته شدند.

رسانه چه خبر

رئیس‌جمهور ایران
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل بین‌المللی پرداخته‌است.

وزیر آموزش و پرورش
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل آموزشی پرداخته‌است.

وزیر بهداشت
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل بهداشتی پرداخته‌است.

وزیر اقتصاد
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اقتصادی پرداخته‌است.

وزیر دفاع
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل دفاعی پرداخته‌است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل فرهنگی پرداخته‌است.

وزیر ورزش و جوانان
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل ورزشی پرداخته‌است.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اجتماعی پرداخته‌است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل صنعتی پرداخته‌است.

وزیر راه
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل راهی پرداخته‌است.

وزیر نیرو
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل نیروی پرداخته‌است.

وزیر اطلاعات
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اطلاعاتی پرداخته‌است.

وزیر امور خارجه
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل خارجی پرداخته‌است.

وزیر اسباب‌خوار
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اسباب‌خواری پرداخته‌است.

وزیر اسباب‌خوار
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اسباب‌خواری پرداخته‌است.

وزیر اسباب‌خوار
 در دیدار با مقامات روس، به بررسی مسائل اسباب‌خواری پرداخته‌است.