

مدیرکل آموزش و پرورش  
چهارمحل و بختیاری:  
طرح «مشارکت اجتماعی  
دانش آموزان» در مدارس  
شهر کرد اجرا می شود



فرماندار شهر کرد:  
چاه های جذبی برای احیای  
«دشت شهر کرد» ایجاد می شود



## روحانی: منشور حقوق شهروندی تسهیل گر اجرای قانون اساسی است



ملت بزرگ و فرهیخته ایران؛ تاریخ معاصر ایران، آینده ای روشن از آرمان ها و مطالبات مردم ایران است. تاریخ بیش از یکصد ساله آزادی و عدالت خواهی ملت ایران، نمونه های پرافتخاری همچون نهضت مشروطه و انقلاب اسلامی را به خود دیده است. در تمامی این دوران پرفرازونشیب، مردم ایران خواستار حرمت نهادن به کرامت و حیثیت والای انسانی و دستیابی به حقوق خود بوده اند. دوام مشروعیت و قدرت حکومت در پناه رضایت شهروندان و ایفای حقوق آنان به دست می آید؛ که امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (ع) فرمود: «خداوند سبحان، حقوق بندگان را پایه ای برای حقوق خود دانسته، پس پاسداشت حقوق بندگان خدا، برپایی حقوق خداوند متعال را به دنبال خواهد داشت».

### تیترها

۲ **مادرها و دو روی یک سکه؛  
فرزند یا پدر؟!**

۲ **قدرتها و مدیریتهای بی  
حرکت**

در دهه اول انقلاب فضای مدیریتی کشور متعلق به روحیه دلسوزی تواضع و فروتنی قناعت و مردممداری و حرمت و روحیه وانگیزه بالا خدمت بود

۳ **عادات بهنجار جایگزین  
اعتیاد**

۳ **فیلم های نامناسب چه تأثیری**

**روی فرزندان ما دارند؟**

کودکی سرنوشت سازترین مرحله زندگی و دوران معصومیت، شادمانی، آرامش و خلاقیت است. این وظیفه هر پدر و مادری است که برای حفظ این ویژگی ها در کودکش تلاش کند و او را با سلامت روانی به مراحل بعدی زندگی تحویل دهد.




www.mci.ir

www.mci.ir

**خرید راحت، اینترنت پرسرعت**  
#۱\* خرید هر بسته نوترینو بدون نیاز به شارژ



بسته های اینترنت  
**نوترینو (3G/4G)**  
با سرعت بدون مرز  
خرید از #۲\* ۱۰۰۰\*  
با امکان تمدید خودکار و رزرو بسته

دارای مجوز از سازمان تنظیم مقررات  
شماره پروانه: ۱۰۰۱۱۰۰

### نسل چهارم تلفن همراه (4G) در استان راه اندازی شد

شبکه 4G در شهرهای شهرکرد، بروجن، فارسان، لردگان، فرخشهر و سامان فعال می باشد. تا پایان آذرماه شبکه 4G در شهرهای فرادنبه، بلداجی، اردل، گهرو، هفشجان، باباحیدر، جونقان، چلگرد، کیان و بن راه اندازی می شود.

روابط عمومی مخابرات منطقه چهارمحل و بختیاری



## آشنایی با ماهیت تورک مارکتینگ و فواید آن در اقتصاد ایران

بازاریابی شبکه‌ای ، در همه جای دنیا و در کشور ما تجارتی علمی و پذیرفته شده است که سازمان فروش ، شبکه‌ای از انسان‌ها است که افراد از هر واحد کالای فروخته شده در شبکه پورسانت دریافت می کنند که قابلیت افزایش تصاعدی را دارا می باشد .
بازاریابی شبکه ای روشی است برای توزیع مستقیم محصولات و خدمات توسط شبکه ای از افراد ؛ درست برعکس حالت معمول و بازاریابی مرسومی که می‌شناسیم .
به طور کلی به حذف واسطه‌های اصلی و رساندن مستقیم محصولات تولیدکننده به مشتری و مصرف‌کننده نهایی از طریق شبکه‌ای از مشتریان و توزیع کنندگان کمپانی (MARKETING) یا بازاریابی چندسطحی (multi level) یا MLM نامیده می شود. شرکت های بازاریابی شبکه ای به واسطه plan نام نمودار درآمدی که در ایران مجوز آن توسط وزارت بازرگانی صادر می شود ، باعث کارآفرینی و اشتغالی افراد بسیاری توسط این تجارت می شود .
در فروش شبکه‌ای، اشخاص به عنوان پیمان‌کاران یا نمایندگان مستقل با یک شرکت مادر در ارتباط هستند و هر شخص بر مبنای حجم کالا یا خدمات فروخته شده حاصل تلاش خودش و مجموعه افرادی که به واسطه وی به این تجارت وارد شده‌اند، حقوق یا پورسانت دریافت می‌کند. ( نه برای وارد کردن و گرفتن حق عضویت )
فروش شبکه‌ای به خودی خود یک تجارت نیست بلکه روشی است برای رسیدن به آزادی درآمدی و زمانی ، یک روش بازاریابی مستقل که در آن خود مشتریان معرف محصولات یا خدمات شرکت هستند ، یعنی آنان هم‌کار و شریک آن شرکتند نه کارمند آن ؛ این افراد برای کمپانی کار نمی‌کنند بلکه با کمپانی کار می‌کنند . این روش ، یک روش درآمدزایی دائمی و تصاعدی است و نه پول‌دهی سریع و کوتاه مدت.در بازاریابی شبکه ای افرادی که خود، مصرف کننده کالا یا خدماتی هستند باتوجه به اینکه از کیفیت آن کالا یا خدمات رضایت دارند، استفاده از کالا یا خدمات موردنظر را به دیگران توصیه می کنند و چنانچه می بینید، محور اصلی این نوع فعالیت وجود مشتری و یا نیاز اوست.افراد یا مشتری ها به عنوان خریدار کالا یا خدمات یک شرکت، به نوعی وارد تیم بازاریابی آن شرکت می شوند و با فروش کالا و خدمات آن شرکت (توزیع) تیم بازاریابی را گسترش می دهند و این امر موجب هویتمندشدن آن کالا یا خدمات ( brandig)، افزایش فروش و توزیع سریع و بدون نیاز به واسطه های بیشتر برای آن شرکت می شود.
تکنه مهم این است که با توزیع کالا و خدمات از طریق افرادی که در زیرمجموعه (downlin) قرار گرفته‌اند، افراد (نت ورکرها) با توجه به برنامه شرکت، درآمدی کسب می کنند که به آن درآمد رسوبی (residual income) گفته می شود. این نوع درآمد درست مثل اجاره بهایی است که یک صاحب خانه به صورت ماهانه یا سالانه دریافت می کند.
قطعا صاحب خانه خرجی را برای ساخت یا خرید خانه متحمل شده است و به این راحتی خانه ای به دست نیابوده است.
در کار بازاریابی شبکه ای نیز چنین است. این کار ساده نیست و افراد باید در این کار حرفه ای باشند. یعنی کار خود را به صورت حرفه ای انجام دهند، باید اطلاعات داشته باشند و دائما مورد آموزش قرار گیرند، مطالعه و تحقیق کنند تا بتوانند بازار هدف خود را بشناسند و هدف قرار دهند، به آن نزدیک شوند و آنان بازاریابی می کنند، جذب کنند.امید است با عنایت وزارت بازرگانی شرکت های بیشتری وارد حوزه فعالیت بازاریابی شبکه ای شوند، زیرا پرداختن به این فعالیت می تواند اهداف چشمگیری داشته باشد که از آن جمله می توان به این مورد اشاره کرد:حمایت از تولیدکنندگان، ایجاد اشتغال برای قشر جوان و مستعد کشور، سرمایه گذاری در حوزه های مختلف تولید محصولات، کمک به صادرات محصولات استراتژی خیز کشور نظیر صنایع دستی، فرش و خشکبار، توسعه فرهنگ خرید ، اینترنت،درآمدهای مالیاتی و بالابردن سطح درآمد مردم حتی خانم های خانه دار و...

فروش و توزیع سریع و بدون نیاز به واسطه های بیشتر برای آن شرکت می شود.
تکنه مهم این است که با توزیع کالا و خدمات از طریق افرادی که در زیرمجموعه (downlin) قرار گرفته‌اند، افراد (نت ورکرها) با توجه به

برنامه شرکت، درآمدی کسب می کنند که به آن درآمد رسوبی (residual income) گفته می شود. این نوع درآمد درست مثل اجاره بهایی است که یک صاحب خانه به صورت ماهانه یا سالانه دریافت می کند.
قطعا صاحب خانه خرجی را برای ساخت یا خرید خانه متحمل شده است و به این راحتی خانه ای به دست نیابوده است.
در کار بازاریابی شبکه ای نیز چنین است. این کار ساده نیست و افراد باید در این کار حرفه ای باشند. یعنی کار خود را به صورت حرفه ای انجام دهند، باید اطلاعات داشته باشند و دائما مورد آموزش قرار گیرند، مطالعه و تحقیق کنند تا بتوانند بازار هدف خود را بشناسند و هدف قرار دهند، به آن نزدیک شوند و آنان بازاریابی می کنند، جذب کنند.امید است با عنایت وزارت بازرگانی شرکت های بیشتری وارد حوزه فعالیت بازاریابی شبکه ای شوند، زیرا پرداختن به این فعالیت می تواند اهداف چشمگیری داشته باشد که از آن جمله می توان به این مورد اشاره کرد:حمایت از تولیدکنندگان، ایجاد اشتغال برای قشر جوان و مستعد کشور، سرمایه گذاری در حوزه های مختلف تولید محصولات، کمک به صادرات محصولات استراتژی خیز کشور نظیر صنایع دستی، فرش و خشکبار، توسعه فرهنگ خرید ، اینترنت،درآمدهای مالیاتی و بالابردن سطح درآمد مردم حتی خانم های خانه دار و...

وحدید محمودی کارشناس مدیریت روابط عمومی

## تشکیل جلسه کار گروه تخصصی تامین مسکن مدیریت بحران استان

جلسه کار گروه تخصصی تامین مسکن مدیریت بحران استان، با حضور اعضا به منظور بررسی وضعیت روستاهای در معرض خطر و همچنین بررسی مصوبات جلسات قبل کارگروه در محل سالن جلسات بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان تشکیل گردید. در این جلسه پس از بحث و تبادل نظر مقرر گردید حسب نظر مسئولین استانی، تمامی اعضای کارگروه بر لزوم تسریع در تعیین تکلیف وضعیت روستاهای در معرض خطر تاکید و برنامه ریزی لازم جهت بازدید از روستاها در اسرع وقت صورت پذیرد.همچنین با توجه به فرارسیدن هفته ایمنی و کاهش بلایای طبیعی اسلجاری که از ۴ لغایت ۱۰ دی ماه دی باشد، برنامه های پیش نهادی کارگروه به منظور اظهار نظر و هماهنگی بین سایر اعضا بیان و مقرر شد به منظور بهره گیری آحاد جامعه و اطلاع رسانی در سطح جامعه خصوصا در هفته ایمنی و کاهش

بلایای طبیعی همه دستگاه های عضو با مشارکت و همکاری نسبت به برگزاری نشست و هماهنگی جلسات، همایش ها و بازدیدها اقدام نمایند

#### مهدیه موسی زاده

«دختر اوپاما گارسون شدا. ساشا دختر کوچک اوپاما تصمیم گرفته است تابستان را در رستورانی کار کند. او که ۱۵ سال دارد روزی چهار ساعت به‌عنوان صندوقدار و گاهی اوقات به‌عنوان گارسون در رستوران غذاهای دریایی کار می‌کند.»

این عنوان پیمای است که چندی پیش میان میلیونها کاربر شبکه های اجتماعی دست به دست چرخید و خیلی از ما به آن تنها به‌عنوان یک خبر جالب یا تپلی سرگرم کننده نگاه کردیم و از کنارش رد شدیم، اما ... اگر بازیگر این خبر به جای ساشا فرزند اوپاما، فرزند یکی از اقوام ما باشد، چه عکس العملی نشان می دهیم؟ به احتمال زیاد بسیاری از ما با خود می گویم: «چرا؟ چه طور مادر و پدرش قبول کرده اند که فرزندشان در این سن کار کنند؟ یعنی این قدر وضع مالی شان خراب شده که فرزند ۱۵سالهٔ خود را سرکار فرستاده‌اند؟» و در آخر کمی دلسوزی و ترحم را هم چاشنی این قضاوت ها می کنیم.

سال ها قبل بسیاری از پدرها و حتی گاهی مادرهای ما اوقات فراغت و دوران کودکی و جوانی خود را صرف کار کردن یا کمک به بزرگ ترها می کردند. این شیوه جا افتاده بود و اگر فرزند خانواده ای با وجود سن کم تابستان ها را مشغول به کار می شد، هیچ کس برای او و خانواده اش دلسوزی و ترحم نمی کرد. در واقع این کار به عنوان یک ارزش و عرف در جامعه محسوب می شد. اما متأسفانه امروزه عرف جامعه به سمتی پیش رفته که اگر تابستان ها که مدارس تعطیل است، جوانی را در حال کار کردن ببینیم، بسیاری از ما برای او و خانواده اش دلسوزی می کنیم!

این دلسوزی ناشی از یک قضاوت اشتباه و طرز فکری نادرست است که طی سال های اخیر در میان خانواده ها جا افتاده. طرز فکری که سبب تنبلی و راحت طلب شدن نسل جدید شده است. یک بار دیگر به متن ابتدای یادداشت

## مادرها و دو روی یک سکه ؛ فرزند یا پدر!؟

توجه کنید. رییس جمهور آمریکا از این که دخترش کار کند چه هدفی داشته؟ این قرار گرفتن در محیط کار، روحیه ای تلاش‌گر را در فرزند ایجاد می کند و او احساس می کند که می تواند سهمی در ادارهٔ زندگی داشته باشد. همین مسئله سبب می شود اعتماد به نفس او افزایش یابد، رفتار معقولانه و منطقی تری

توجه کنید. رییس جمهور آمریکا از این که دخترش کار کند چه هدفی داشته؟ این قرار گرفتن در محیط کار، روحیه ای تلاش‌گر را در فرزند ایجاد می کند و او احساس می کند که می تواند سهمی در ادارهٔ زندگی داشته باشد. همین مسئله سبب می شود اعتماد به نفس او افزایش یابد، رفتار معقولانه و منطقی تری

نسبت به همسن و سالانش داشته باشد، کار تیمی و احترام به نظرات دیگران را یاد بگیرد و انتظار برآورده شدن تمام خواسته هایش در همه کارها را نداشته باشد.

متأسفانه در جامعهٔ امروز ما، رفتار بیشتر خانواده ها با فرزندان به گونه ای‌ست که اعتماد به نفس آن‌ها گرفته می شود و خودشان را در هر کاری محتاج والدین می بینند.

نتیجه هم این می شود که فرزندان تمام خواسته هایشان را به والدین خود می گویند و خودشان هیچ تلاشی نمی کنند تا آن چه را که می خواهند به دست آورند. زمانی هم که والدین خواسته ای از فرزندان خود را برآورده می کنند، این توقع در فرزندان ایجاد می شود که پدر و مادرشان باید «تمام» خواسته های آن‌ها را برآورده کنند. بهتر است بگویم امروزه فرزندسالاری در جامعه ای به‌عنوان یک ارزش شناخته می شود و والدین سعی می کنند در میدان برآورده کردن خواسته

### فرماندار شهر کرد:

### چاه‌های جذبی برای احیای «دشت شهر کرد» ایجاد می‌شود

احیای دشت شهکرد افزود: چاه‌های جذبی توسط شهرداری و شورای شهر برای جمع‌آوری آب باران و روان‌آب‌ها احداث که البته در مسیر این چاه‌ها باید آشغال‌گیر نیز نصب شود.فرماندار شهکرد با اشاره به مکان‌یابی ایجاد چاه‌ها جذبی بیان کرد: چاه‌های جذبی باید در مناطقی که آب‌رها وجود دارد ایجاد شود که آبرها معمولاً در مرکز و جنوب شهکرد قرار دارند.ملکپور با اشاره به تأمین آب شرب شهکرد با استفاده از آب ۴۴ چاه در جنوب شهکرد و آب کوهرنگ خاطرنشان کرد: ایجاد چاه‌های جذبی نه تنها زمینه احیای دشت را فراهم می‌کند بلکه آب مورد نیاز این چاه‌ها را نیز فراهم می‌کند. وی با اشاره به ایجاد ۲ کانال هدایت آب در انتهای بوعلی میدان کوهرنگ و خیابان فارابی تصریح کرد: این کانال‌ها در جنوب شهر از سوی شهرداری و شورای شهر احداث شده‌اند.فرماندار شهکرد بیان کرد: با احداث این کانال‌ها حجم

فرماندار شهکرد گفت: چاه‌های جذبی برای جمع‌آوری آب باران در راستای احیای



دشت شهکرد ایجاد می‌شود.

حمید ملکپور در کارگروه احیای دشت شهکرد با بیان اینکه کانال‌های هدایت آب به سمت دشت شهکرد ایجاد شده است اظهار داشت: این‌ها با هدایت بخش عمده‌ای از آب‌های سطحی و روان‌آب‌ها به سمت دشت شهکرد زمینه احیای دشت را فراهم کرد.وی با اشاره به ضرورت ایجاد چاه‌های جذبی برای

های فرزندانشان گوی سبقت را از هم برابند. خانواده‌هایی که نیاز مالی ندارند، معمولاً به فرزندان خود در اوقات فراغتشان اجازهٔ کار کردن نمی دهند. البته کار کردن ها جامعه که هیچ‌ا گاهی خانواده ها فرزندان خود را به گونه ای بار می آورند که ساده ترین و کوچک ترین کارهای خانه را هم انجام

ندهند. همین موضوع ممکن است به دلیل تأثیراتی که در شخصیت و روحیهٔ فرزند دارد، در آینده عواقب و پیامدهای ناخوشایندی به همراه داشته باشد. این که امروزه بخشی از جوانان در جامعه هیچ تلاشی برای ایجاد یک کسب و کار سالم نمی کنند ولی خواهان یک شبه پولدار شدن هستند، ناشی از شکل نگرفتن روحیهٔ تلاشگری در آن- هاست.

از طرف دیگر در سال های اخیر خانواده ها بیشتر سعی می دشان ارتباط مستقیمی ندارند، رضایت فرزند خود را جلب نمایند. آن‌ها خواسته و ناخواسته این روحیه را در فرزندشان تقویت می کنند که همه چیز باید بر وفق مراد او باشد؛ این یعنی فرزندسالاری؛ در این میان نقش مادرها در ایجاد فرزندسالاری پررنگ تر از دیگر افراد خانواده است. چراکه مادر، این روح سرشار از احساس و عاطفه، همیشه پناهگاهی فرزندان خود است. متأسفانه گاهی این مهر و عطفوت از حد می گذرد

و پدیدهٔ فرزندسالاری را به وجود می‌آورد. هیچ مادری دوست ندارد بچه هایش را در سختی ببیند و بعضی مادرها همه کاری می کنند تا اسباب آرامش آن‌ها را فراهم آورند. وقتی فرزند به سنی می رسد که از مهر و علاقهٔ مادر خود آگاه می شود، می داند هر چیزی بخواهد، مادر به او نه نمی گوید.

نقش محوری مادرها در خانواده سبب می شود پدرها و سایر اعضای خانواده نیز در برابر خواسته های حتی غیرمنطقی فرزند به‌ناچار تسلیم شوند. اولین کسی که از این روند ضرر می بیند، خود فرزند است. چراکه حس خودخواهی و دیکتاتوری در روحیهٔ او نهادینه می شود و پیامدهای آن سال ها بعد در بزرگ سالی گریبان گیرش خواهد شد. او در مدرسه و بعدها در محیط کار نمی تواند دوست های زیادی پیدا کند و در کارهای گروهی خیلی ضعیف است. چراکه عادت کرده همه چیز مطابق میل اش باشد.

مادرها به دلیل زمان بیشتری که با فرزند خود می گذرانند، نقش عمده ای در تربیت او دارند. آن‌ها به راحتی می توانند با اعمال روش های صحیح تربیتی، مانع از شکل گیری فرزندسالاری در خانواده شوند. رفتار مادرها باید به عنوان اصلی ترین فرد در زندگی فرزندشان، به گونه ای باشد که او متقاعد شود.

### الف) آگهی فروش اموال منقول

### نوبت دوم

بموجب پرونده کلاسه ۹۵۱۴۱۵ اجرای مدنی دادگستری شهکرد و حسب نیابت واصله از دادگستری سامان محکوم علیه پرویز علیزاده تخته چوبی فرزند غلام محکوم است به پرداخت ۶۴/۳۳۹/۴۲۷ ریال در حق جواد حداد با وکالت خانم اعظم ایزدی و پرداخت ۲/۷۵۰/۰۰۰ ریال حق الاجرای دولتی که بنابه درخواست محکوم له و به منظور استیفای حقوق نامبرده و هزینه های جانی ؛ خودروی توقیف شده توسط این اجرا که توسط کارشناس توصیف و ارزیابی شده ، از طریق مزایده در تاریخ ۹۵/۱۰/۲۰ راس ساعت ۱۱ در محل اجرای احکام مدنی دادگستری شهکرد و با حضور نماینده دادستان به فروش می رسد و هر کس بالاترین قیمت را پیشنهاد دهد برنده مزایده خواهد شد . که می بایست ۱۰ درصد مورد مزایده را بوسیله چک تضمین شده واریز و همراه خود بیاورد . در غیر اینصورت وجوه واریزی پس از کسر هزینه مزایده به نفع صندوق دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد . این گواهی برای یکبار در روزنامه محلی منتشر و همچنین در معایر عمومی الصاق خواهد شد .شرکت در مزایده برای عموم آزاد است به استثنا مسئولین اجرا و اقربای سببی و نسبی ، آنان ، ضمنا متقاضیان شرکت در مزایده می توانند در مدت ۵ روز قبل از مزایده از طریق این اجرا نسبت به چگونگی نحوه برگزاری مزایده کسب اطلاع نمایند .

ب) ۱- مشخصات خودرو : یکدستگاه وانت تویوتا بشماره انتظامی ۷۱۹ب۱۶۵ایران ۷۱ مدل ۱۹۷۸ میلادی به رنگ سفید با شماره موتور ۱۲۷۹۹۱۲۷۹۹ و شماره شاسی ۳۶۶۲۹۳۲ متوقف در پارکینگ عدالت شهکرد مطابقت مشخصات مندرج در سیستم شماره گذاری ناجا و ارکان خودرو توسط کارشناس تایید گردیده است .ببر اثر سانحه و سوانحی تقریبا کلیه قطعات اتاق از قبل دچار خسارت گردیده و نیاز به مرمت و رنگ آمیزی مجدد دارد. عجاج لاستیک ها بالای ۸۰ درصد می باشد خودرو روشن و موتور و گریکس سالم و آماده بکار است .

۲) علی ایحال در صورت ارائه اسناد مالکیت و تسلسل آنها و ارائه گواهی عدم خلافی بیمه نامه ثالث و پرداخت هزینه پارکینگ مبلغ بعنوان قیمت پایه تعیین می گردد .

دادورز اجرای احکام مدنی دادگستری شهکرد -
کروش تیمور زاده

### مفقودی

جواز اسلحه ساچمه زنی مدل دولول ته پر کالیبر ۱۲ بشماره سلاح ۳۳۳۷۶۱ مدل کوسه ساخت بلژیک صادره از شهر کرد به نام آقای کیانوش فرمند فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۴۲ و کد ملی ۴۶۶۹۸۱۳۵۵۲ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد



**دلشاد جهانبخشی**

**دانش آموخته دکتری مدیریت حرفه ای کسب وکار**

در دهه اول انقلاب فضای مدیریتی کشور متخلخ به روحیه دلسوزی تواضع وفروتنی ثناعت ومردمداری ومحرمت و روحیه وانگیزه بالا خدمت بود واین فرهنگ را همکاران گرانقدر جهادی به عینی به تصویر کشیده اند وباعث اعتمادسازی بین مردم ومسولان شدند و یک سرمایه عظیم اجتماعی در کشور صورت گرفت و در خاطرات وحافظه تاریخ ملت مسلمان ایران این فضای ارزشمداری ماند و فقر ومستضعفان هم در عین ناداری حداقل اموالی که داشتند در اسسال دفاع مقدس شریک اصلی این همت واتحاد وجهاد مقدس شدند در قبرستانهای مطهر شهدا مودنان ومبلغان حقیقی این انقلاب اند وشاهد این هژمونها وقدرتهای مستتر این همت اند

در\*\*\* دهه دوم انقلاب وپا بعد از ان\*\*\*

فضای کشور سمت وسوی رقابت وجریانات سیاسی روحانیون و روحانیت شد و هرچند هدف مقدسی در راستای تقویت احزاب سیاسی ومطالبه گری قانونی وکاهش رفتارها نفاقها وشفافیت جریانها وآزادی بیان وفضای بازسیاسی بود که جامعه باز فضای باز سیاسی ونقد دلسوزانه ومنصفانه مشارکت عمومی مردم مسلمان ایران را در سرنوشتشان در سایه حکومت ولایبی مطالبه گر می کنند

اما یک حقیقت ویک ضرورت عینی که ضرورت تحقق انسان نیاز وموکول به زمان دیگری بود متأسفانه این ضرورت واقعی به یک ناهنجار سیاسی وکشمکش سیاسی و رقابت سیاسی سرعت

# عادات بهنجار جایگزین اعتیاد

نوجوانان گرفت، تقدیر و توجه به اعمال خوب و بهنجار افراد، همان تشویق و پاداشی است که به آن ها تعلق می گیرد و باعث تکرار آن رفتار می شود.

در حقیقت مغز با دریافت این پاداش، فرد را به تکرار آن فرامی خواند. اما وقتی این پاداش ها از زندگی فرد حذف شود، مغز خود دیگری را به عنوان پاداش در نظر می گیرد. مصرف موخدر می توانند احساس آرامش و راحتی برای مغز ایجاد کنند. وقتی مغز این نیاز را برطرف کند، برای ادامه حیات به فرد دستور می دهد آن را تکرار کند و اینگونه می شود که مصرف مواد مخدر عادت فرد می شود. کارشناسان روانشناسی معتقدند در زمان اعتیاد نباید تنها به دنبال درمان وابستگی جسمی به آن باشیم. مهم تر از وابستگی جسمی، مسئله وابستگی روانی به مواد مخدر است. گرفتن عادت به مصرف مواد مخدر، از فردی که مدت هاست با آن عجین شده، کار دشواری است، اما جایگزین کردن این عادت با عادات بهتر و کم خطرتری می تواند در ترک اعتیاد مؤثر باشد.

افزایش آگاهی و آموزش افراد در مورد عوارض و خطرهای مصرف مواد مخدر و تقویت فعالیت‌های جایگزین به جای مواد برای ارضای نیازهای روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان می تواند نقش مؤثری را در پیشگیری از ابتلا به اعتیاد داشته باشد.

از طرف دیگر با اینکه تکرار بعضی رفتارهای غیرضروری هم به نوعی منجر به اعتیاد می شود، اما وقتی نوجوانی نسبت به برخی از این رفتارها علاقه نشان می دهد، می توان با مدیریت همین علاقه، نوعی رفتار بهنجار از آن ایجاد کرد. مثلاً نوجوانی که نسبت به جمع آوری تمبر علاقه ای افراطی نشان می دهد؛ یا نوجوانی که در تماشای فیلم و کارتون زیاده روی می کند؛ یا حتی وقتی در دنیای رفافت غرق می شود، بی توجهی به این موضوعات ممکن است به اعتیاد مخرب منجر شود. اما حضور والدین در کنار نوجوانان و ارائه راهنمایی در کنترل این رفتارها می تواند از اعتیادگونه شدن آن ها جلوگیری کند.



## آماده باشی پایگاه های فوریت های پزشکی در راستای ارائه خدمات در فصل زمستان

سرپرست مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی چهارمحال و بختیاری گفت: تمامی پایگاه‌های این استان جهت ارائه خدمت به مردم در فصل زمستان به حالت آماده باش درآمده اند.
دکتر فرامرز شاهین افزود: از پانزدهم آذرماه جاری لغایت ۲۰ اسفند امسال، ۴۴ پایگاه شهری و بین جاده‌ای فوریت‌های پزشکی بصورت ۲۴ سته آماده ارائه خدمت به هم‌استانیان و مسافرین از اقصی نقاط کشور می‌باشند.
به گفته وی، هم اکنون یکصد و ۸۲ نیروی متخصص در پایگاه‌های فوریت‌های پزشکی جهت امدادرسانی در تمامی راه‌های ارتباطی مواصلاتی استان و جاده‌های بین شهری مشغول به خدمت هستند.
دکتر شاهین، با اشاره عملکرد خوب این مرکز در ارائه خدمات به موقع و مؤثر به هم‌ استانیان افزود: در شش ماهه نخست سال جاری از کل ۱۵هزار و ۸۹۰ ماموریت انجام شده چهارهزار و ۱۷۵ مورد آن مربوط به تصادفات و مابقی غیر تصادفی بوده‌اند. وی، تعداد امدادرسانی به مصدومین ناشی از مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن را طی این مدت ۲۵ مورد اعلام کرد و بر لزوم توجه بیشتر مردم به ایمنی وسایل گرمایشی و بازبودن کانال‌های انتقال گازمونوکسید کربن حین استفاده از این وسایل تأکید کرد.
سرپرست مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی چهارمحال و بختیاری با اشاره به صعب‌العبور بودن و مسدود شدن مسیر ارتباطی برخی مناطق در پی بارش نزولات آسمانی از انجام ۹ مورد عملیات امداد هوایی به کمک اورژانس هوایی ۱۱۵ استان اصفهان در نیمه نخست سال جاری خیر داد.

دکتر شاهین، استاندارد زمان حضور تکسین‌های فوریت‌های پزشکی در محل حادثه در سطح شهرها و جاده‌ها را به ترتیب ۶ تا ۸ و ۱۲ تا ۱۵ دقیقه اعلام کرد و اظهار داشت: این زمان در استان چهارمحال و بختیاری با توجه به نزدیک‌تر بودن فاصله استقرار پایگاه‌ها کمتر می‌باشد.

وی، در ادامه به فرسوده بودن ناوگان حمل و نقل فوریت‌های پزشکی اشاره داشت و گفت: تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد این ناوگان نیاز مبرم به بازسازی دارد که مسئولین در سطح وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیگیری تأمین و رفع مشکلات این حوزه هستند.
دکتر شاهین یادآور شد، علی رغم وجود چند دستگاه آمبولانس کمک‌دار همچنان نیاز استان به این تجهیزات در برخی مناطق به قوت خود باقی است. وی در پایان، خواستار همکاری هم‌استانیان با تکسین‌های فوریت‌های پزشکی در زمان بروز حوادث شد و افزود، خودداری از تجمع در محل حادثه و تماس سریع با پایگاه‌های اورژانس ۱۱۵ و اعلام دقیق محل حادثه می‌تواند از ورود خسارات جدی‌تر به مصدومین جلوگیری و در ارائه خدمات مطلوب‌تر توسط تکسین‌های اورژانس موثر باشد.

## قدرتها و مدیرتهای بی حرکت

گرفت وزود برذهنها نشست
وآرام آرام این سرمایه اعظیم اجتماعی ونیروی انسانی کشور نیمی بر علیه نیم دیگر سنگر بندی سیاسی کردند وقبول شهید باکری نیروهای انقلاب گروهی نادام و پشیمان گروهی زاویه گرفتند وگروهی هم در مسیر انقلاب مانده اند و البته نخبگان دو گروه سیاسی این مورد را هم قبول ندارند ومعتمدند و ما در راستای انقلاب استوار ومحکم ایستاده ایم.اما در عمل می بینیم که این احزاب سیاسی فضای ارزشی و روحیه انقلابی و ارزشی ملت مسلمان را به فضای رقابتی وحرز گرای سیاسی تقلیل دادند وهر دوجناح در این سهم بندی مقصدند چون اعتماد حداکثری عمومی جامعه نسبت به مسولان به اعتمادحداقلی وحزبی کاهش یافته است بطوری که مدلیها و سنجهای رفتاری سیاسیون کارکردها ومطالبه گری مردم را در\*\*\*دهه دوم انقلاب واز صداقت مردم ارتزاق سیاسی کردند وتوده های مردم خارج ازمحدوده انان می چرخند ومنظر گر ه گشایی امورات خود مانده اند وهیچ اتفاقی به جز ناپیوستگی وتعارضات وتقابلات بین مردمی حاصل نشد ومتأسفانه جریان اصولگرایی واصلاح طلبی به یک بازار یابان سیاسی میدل گشته فقط وفقط در قالب یک مدل روانشناسی سیاسی فرآوردهای سیاسی خودشان را تبلیغ وترویج می کنند و بدون هیچ اصل تضامنی منافع سردونگهای سیاسی وچهره های تکراری خودشان را تأمین وبه«««««««««««« قدرتهای بی حرکت وبی برنامه«««««««««« بر خواسته های عمومی مردم چیره ساختند.

ذهنهایی که از تفرقه ونفاق و تأمیدی پر شده است.( مجالی) برای آسوده اندیشیدن نمی دهد به نقطه اتحاد امت اسلامی ولایت قبیله نگرستن وتکسر نمی دهد. انحصارات سیاسی با هر ابتکارسیاسی وکانالهایی جدید سیاسی وچند تصویری در کشور باعث ازبین رفتن اعتماد عمومی ملت مسلمان شهید داده ومحرومیت کشیده در دوران شدند.

و در تحلیل دیگر اینقدر یکدیگر را تضعیف کردند و به جای نخبه سازی به نخبه کندی گرایش پیدا شده که گروهی در این تعارضات تسلط خارجی ها هم از لحاظ سرمایه گذاری ومهاجرت علمی وسکونت در سایر کشورها را بیپذیرند وگروه دیگر هم انگشت اشاره به بزرگنمایی ضعفهای یکدیگر مشغول شدند ونقاط ضعفها را برجسته کردند وامروز هم می بینیم گروهی تخلفات دولت گذشته وگرو دیگر ضعفها این دولت را تکثیر می کنند در صورتیکه این ضعفها را به نظام وحکومت نسبت می دهند ودول استعمار این مشکلات را و مسایل اقتصادی ومعیشتی را نقطه ضعف انقلاب برجسته می کنند در هرصورت این مردم انقلابی هستند که متضرر شدندگتمان اصلی انقلاب گفتمان حمایت از محرومان ومستضعفان وگفتمان شکستن جریانات نشو مانکراتشوری سیاسی ومدیریتتهای انتفاعی وشکستن تفکرات اشرفاگیری وشکستن بتهای امپریالیستی بود که این چندستگی واختلافات جناح های سیاسی از قداست و از ارزش آن کاسته اند.\*\*\*وماداراک معلقبه\*\*\*گذشته وعقبه چیست



ذنهایی که از تفرقه ونفاق و تأمیدی پر شده است.( مجالی) برای آسوده اندیشیدن نمی دهد به نقطه اتحاد امت اسلامی ولایت قبیله نگرستن وتکسر نمی دهد. انحصارات سیاسی با هر ابتکارسیاسی وکانالهایی جدید سیاسی وچند تصویری در کشور باعث ازبین رفتن اعتماد عمومی ملت مسلمان شهید داده ومحرومیت کشیده در دوران شدند.

## فیلم های نامناسب چه تأثیری روی فرزندان ما دارند؟

#### ارحله فلاح

کودکی سرنوشت سازترین مرحله زندگی و دوران معصومیت، شادمانی، آرامش و خلاقیت است. این وظیفه هر پدر و مادری است که برای حفظ این ویژگی‌ها که در کودکش تلش کند و او را با سلامت روانی به مراحل بعدی زندگی تحویل دهد. متأسفانه برخی والدین به این امر توجه نمی کنند.

شما چند تا فرزند دارید؟ یکی؟ دو تا؟ سه تا؟ آیا اگر صد تا بچه هم داشته باشید، حاضر می شوید به یکی از آنها غذایی را بخورانید که مسموم است؟ یا او را به جایی ببرید که پر از مواد آلوده است؟ مسلماً نه. پس چطور است که بعضی از پدر و مادرها حواسشان به خوراک روانی فرزندشان نیست؟باور کنید نمی خواهم شعر بدهم، اما تأثیر مسئله کم توجهی بعضی از والدین به کیفیت فیلم‌ها و موسیقی‌هایی که کودکان را در معرض آنها قرار می دهند، کمتر از تأثیر یک وعده غذای مانده و مسموم یا نفس کشیدن در یک اتاق پر از مونوکسید کربن نیست. تأثیری که این رسانه‌ها روی روان کودک شما می گذارند، یک تأثیر چند جانبه است که حالا‌حالا‌ها از ذهن فرزند شما پاک نخواهد شد.

شما به عنوان یک فرد بزرگسال، خاطرات کودکی‌تان را چگونه می بینید؟ مثلاً به صورت تصویر می بینید؟ یا به صورت یک مفهوم خیره شده در حافظه بلند مدت‌تان؟ آیا می دانید چه چیزی که از هر چیزی می بینند یا می شنوند

چند کلام حرف تأسف بار اما ضروری

متأسفانه امروزه کار بعضی بی توجهی‌های بعضی از پدر و مادرها به جایی رسیده است که ناخواسته این جمله به ذهن متبادر می شود که «پدر و مادر هم، پدر و مادرهای قدیم».

شرح حال نمونه ای از این پدر و مادرها را همین چند وقت پیش از زبان یکی از دوستان شنیدم: «میز شام که آماده شد، زن و شوهر جوان صاحبخانه که یک دختر شش ساله داشتند، از مهمان‌ها خواستند که سر میز بنشینند.

تولوزیون از قبل روشن بود و فیلمی پخش می شد که سانسور نشده بود. تقریباً حواس هیچ کدام از بزرگرها به آن فیلم نبود و وقتی هم که سر میز نشستیم، تمام حواس‌ها رفت به غذا و بگو و بخند. دخترک صاحبخانه با دو تا بچه دیگر که مهمان بودند، کنار هم سر میز نشسته بودند و غذا می خوردند. ناگهان پسر ما ساکت شدند. باز هم کسی حواسش نبود. من هم تصادفاً وقتی متوجه صحنه جنسی فیلم شدم که به نظر من بسیار تانیه ای از تماشای آن صحنه توسط بچه‌ها گذشته بود. با چشم و ابرو از او با بی تفاوتی نجوا کرد: «الآن تموم می شه». راست می گفت. فیلم همانجا تمام شد اما برای بچه‌ها تازه آغاز ماجرا بود چون شروع کردند به بوسه های آن مدلی و حرف زدن درباره آن. و متأسفانه باز هم پدر و مادرها با بی تفاوتی و حتی گیجگاهی هم قربان سدقه ی تشویق آمیزشان با صحبت های بچه‌ها در این باره برخورد کردند».

متأسفانه امثال این قبیل پدر و مادرها زیاد شده اند. به عنوان یک مثال دیگر، چند وقت پیش کودک هفت ساله ای را دیدم که همزمان با صدای یکی از خواننده های زیر زمینی با گرفتن کنترل تولوزیون جلوی دهانش و ورجه زورچه کردن روی میبل، آدای او را در می آورد که گذشته از موسیقی جنون آمیزش، محتوای شعرش هم بیمارگونه بود. و متأسفانه این قبیل قسه‌ها ادامه دارند...

این فیلم‌ها و موسیقی‌ها با کودک شما چه

می کنند؟قبیل از اینکه وارد این بحث شویم باز هم روی این نکته تأکید می کنم که تأثیر فیلم‌ها و موسیقی‌های نامناسب بر کودک شما، به دوران کودکی محدود نمی شود. با توجه به این مسئله به چند مورد از این آثاراسیب‌زا در کودکان می پردازیم:
فرقی نمی کند فیلم باشد یا موسیقی، وقتی که کودک شما چیزی را می بیند یا می شنود که محتوای سالمی ندارد، در واقع دارد ذره ذره از معصومیتش دور می شود

یک ژست مادام العمر شما به عنوان یک فرد بزرگسال، خاطرات کودکی‌تان را چگونه می بینید؟ مثلاً به صورت تصویر می بینید؟ یا به صورت یک مفهوم ذخیره شده در حافظه بلند مدت‌تان؟ آیا می دانید که بچه‌ها از هر چیزی که می بینند یا می شنوند و یا به هر نحوی با آن مواجه می شوند یک تصویر از ذهنشان درست می کنند؟ تصویری که هم خاطره آنها را می سازد و هم شکل و شمایل نگرش آنها را نسبت به خودشان، دنیا و آینده تعیین می کند؟ با این شرای، دیگر کودکان تأثیر فیلم‌ها و موسیقی‌های نامناسب بر فرزندان را حساب کنید!

یک بلوغ نصفه نیمه و بدموقع

به طور کلی مراحل رشد انسان طوری برنامه ریزی شده است که در هر مرحله جنبه‌های مختلف وجودی فرد با به پای هم پالا می آیند. مثلاً در نوجوانی هم جسم شروع به رشد می کند، هم فکر، هم روابط اجتماعی و هم دغدغه‌های

جنسی. این هماهنگی بین جنبه‌های مختلف رشد، اهمیت خیلی زیادی دارد. چون اگر این جنبه‌ها با هم هماهنگ نباشند و مثلاً یکی از جنبه‌ها حتی به شکل سطحی از بقیه جلو بزند، فرد دچار سردرگمی و اضطراب می شود. پس به همین دلیل مهم، باید کودکان را از دیدن فیلم‌ها و شنیدن آهنگ‌هایی که محتواهای نامناسب دارند، به شدت دور نگه داشت و از توجهاتی مانند اینکه «بچه است»، «از این چیزها سر در نمی آورد» و... به شدت پرهیز کرد. چون دقیقاً به همین دلیل که او بچه است و از این مسائل سر در نمی آورد، این جور چیزهای می توانند برای حال و آینده او حتی خطرناک باشند.

معصومیت از دست رفته فرقی نمی کند فیلم باشد یا موسیقی، وقتی که کودک شما چیزی را می بیند یا می شنود که محتوای سالمی ندارد، در واقع دارد ذره ذره از معصومیتش دور می شود و آثار این دور شدن، در مراحل بعدی زندگی او مانند نوجوانی و جوانی خودش را نشان خواهد داد.

#### یک عامل خطر

در مباحث بهداشت روانی یک اصلی وجود دارد. این اصل می گوید وقتی یک فرد به بیماری روانی مبتلا می شود که زمینه جسمانی آن بیماری، در محیطی قرار بگیرد که احتمال بروز بیماری را افزایش می دهد. این اصل نشان می دهد که محیط چقدر می تواند در سلامت یا مسئله‌ها یا شکلی خاص جدی بگیرد. فیلم‌ها و موسیقی‌های نامناسب طوری هستند که حتی روان یک آدم عاقل و بالغ و سالم را هم دچار خمودگی و افسردگی می کنند چه برسد به روان دنیا ندیده و آسیب پذیر یک کودک!

اگر از قلم کمی تا قسمتی علمی بنده در این یادداشت، خسته شدید از شما عذرخواهی می کنم، اما به نظر آمد که نوشتن به زبان علم شاید بتواند این یادداشت را از اتهام به شعارزدگی دور نگه دارد و ذهنیت‌های منصف را نسبت به واقعیت این مقولات بیدار کند.

# دردمان زنگنه

دانش حق مردم است

چهارشنبه ۱ دیماه ۱۳۹۵ / شماره ۵۷

# تیتیر خبر

نامه ۱۴۶ نماینده به رئیس جمهور در انتقاد به نتزل جایگاه آموزش عالی در بودجه

درخواست عزل سریع وزیر راه بدلیل حادثه ریلی سمنان

وزیر کشور :

ستاد انتخابات کشور از اول دی ماه تشکیل می شود

معاون وزیر آموزش و پرورش:

سوادآموزان پاداش نقدی دریافت می کنند

ریزش کانال فاضلاب جان یک کارگر را در شهرکرد گرفت

امدادگران هلال احمر بروجن راننده تریلی

واژگون شده را نجات دادند

چهارمحال و بختیاری قطب تولید و ساخت جعبه رایانه در کشور

پرداخت ۲۶۰ میلیارد ریال تسهیلات مکانیزاسیون کشاورزی در چهارمحال و بختیاری

سهم چهارمحال و بختیاری ۱۱ سانتیمتر برف از بارش های پاییزی کشور

رئیس بنیاد نخبگان چهارمحال و بختیاری:

۱۱۴ اثر از چهارمحال و بختیاری به جشنواره رویش کوهرنگ را یافت

رئیس صنعت و معدن چهارمحال و بختیاری:

احداث پالایشگاه در چهارمحال و بختیاری پیگیری می‌شود

مدیرکل کمیته امداد چهارمحال و بختیاری: ۵ میلیارد ریال برای تأمین هزینه‌های تحصیلی در چهارمحال و بختیاری اختصاص یافت

ارتفاع برف در کوهرنگ به ۱۵ سانتی‌متر رسید

فرماندار کوهرنگ:

۹ چشمه در شهرستان کوهرنگ خشک شده است

رئیس حوزه هنری چهارمحال و بختیاری از ایسنا بازدید کرد

افزایش متقاضیان فرش ماشینی در بازار چهارمحال و بختیاری

ثبت‌نام زمستانه آموزش‌های کوتاه‌مدت جهادداانشگاهی چهارمحال و بختیاری آغاز شد

قصاب متخلف لردگانی به یک سال حبس محکوم شد

کاهش مصرف آجیل و خشکبار در چهارمحال و بختیاری

در فلارد

تولد نوزادی دیگر در آمبولانس

خوابگاه دانشجویی با کمک خیران در شهرکرد احداث می شود

رها سازی سه قطعه پرنده در تالاب

گندمان



داستان حق مردم است

# دردمان

روزنامه

**صاحب امتیاز و مدیر مسئول:** حمیرا رحیمی  
**جانشین مدیر مسئول:** هوشیار طهماسبی  
**زیر نظر شورای سردبیری**

**نشانی دفتر:** شهرکد، بلوار فریابی، بالاتر از شرکت گاز استان، ابتدای ۱۲ متری صبا  
 ۰۹۱۳۲۳۳۳۳۳۳۳۳ - ۰۲۸۲ ۳۳۴۹۰۵۲  
**سامانه پیام کوتاه:** ۳۰۰۰۱۶۰۰۰۰۰۱۶

**پست الکترونیک** news\_chb@yahoo.com  
**چاپ:** جهانبین

## حکمت های نهفته در کله پاچه!

نقل می کنند که روزی سفره ای گسترانیده و کله پاچه ای بیاروند. سلطان فرمود: در این کله پاچه اندرزا نهفته است. سپس لقمه نانی برداشت و یک راست "مغز" کله را تناول نمود، سپس گفت: اگر می خواهید حکومتی جوادان داشته باشید، سعی کنید جامعه را از "مغز" تهی کنید. سپس "زبان" کله پاچه را نوش جان و فرمود: اگر می خواهید بر مردم حکمرانی کنید "زبان" جامعه را کوتاه و ساکت کنید... سپس "چشم ها و بناگوش" کله پاچه را همچون قبل برکشید و فرمود: برای این که ملتی را کنترل کنید، بر چشم ها و گوش ها مسلط شوید و اجازه ندهید مردم زیاد ببینند و زیاد بشنوند وزیر اعظم عرض کرد: پادشاه! قربانت بروم حکمت ها بسیار حکیمانه بودند، اما جواب شکم ما را چه می دهید؟ ذات ملوکانه، در حالی که دست خود را بر سبیل های چرب خویش می کشیدند، با ابروان خود اشاره ای به "پاچه" انداختند و فرمودند: شما "پاچه" را بخورید و "پاچه خوراری" را در جامعه رواج دهید تا حکومت میان مستبدان بماند.

**شرایط پرداخت خسارت بدون کروکی**  
 شرایط پرداخت خسارت بدون کروکی بیمه شخص ثالث از سوی بیمه مرکزی اعلام شد. شرایط پرداخت خسارت بدون کروکی بیمه شخص ثالث از سوی بیمه مرکزی به شرح زیر اعلام شد: چگونه بدون کروکی خسارت بگیریم؟

- ۱- هر دو خودرو مقصر و زیان دیده در زمان وقوع حادثه دارای بیمه نامه شخص ثالث معتبر و پیوسته باشند.
- ۲- رانندگان هر دو خودرو دارای گواهینامه مجاز رانندگی وسیله نقلیه حادثه باشند.
- ۳- میان طرفین حادثه، اختلافی وجود نداشته باشد.
- ۴- خسارت منجر به جرح نباشد.
- ۵- هر دو خودرو (مقصر یا زیان دیده) به شعبه پرداخت خسارت مراجعه کنند.
- ۶- سقف خسارت بدون کروکی ۶۳ میلیون ریال است.

## شگرد اقتصادی

ملا نصرالدین هر روز در بازار گدایی می کرد و مردم با نیرنگی، حماقت او را دست می انداختند. دو سکه به او نشان می دادند که یکی شان طلا بود و یکی از نقره، اما ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می کرد.

این داستان در تمام منطقه پخش شد. هر روز گروهی زن و مرد می آمدند و دو سکه به او نشان می دادند و ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می کرد. تا اینکه مرد مهربانی از راه رسید و از اینکه ملا نصرالدین را انظور دست می انداختند، ناراحت شد.

در گوشه میدان به شرافش رفت و گفت: هر وقت دو سکه به تو نشان دادند، سکه طلا را بردار. اینطوری هم پول بیشتری گیر می آید و هم دیگر دست نمی اندازند. ملا نصرالدین پاسخ داد: ظاهرا حق با شماست، اما اگر سکه طلا را بردارم، دیگر مردم به من پول نمی دهند تا ثابت کنند که من احق تر از آن ها میم. شما نمی دانید تا حالا با این کلک چقدر پول گیر آوردم.

«اگر کاری که می کنی، هوشمندانه باشد، هیچ اشکالی ندارد که تو را احق بدانند.»



تحقیقات نشان می دهد نوعی گیاه قادر است سنگ کلیه و کیسه صفرا را در عرض چند روز از بین ببرد. سنگ کلیه و صفرا یکی از معضلات امروز بشر به خصوص به دلیل زندگی مدرن و عادات بد غذایی است. بسیاری از عادات غلط غذایی مانند خوردن نمک زیاد و غذاهای چرب و اضافه وزن از علل به وجود آمدن سنگ در کلیه و کیسه صفرا محسوب می شود. روش های زیادی برای دفع سنگ کلیه مانند خوردن آب انواع میوه مانند هندوانه و ترب سیاه وجود دارد که بسیاری با آنها آشنایی دارند.

یک متخصص طب گیاهی در خصوص نتیجه تحقیقاتش گفت: بیماری به من مراجعه کرد و راهکاری از من خواست تا سنگ کلیه او در عرض چند روز دفع شود. در روند مطالعات بر روی تحقیقات گذشتگان با گیاه "فیلانتوس نیروری" مواجه شدم و آن را امتحان کردم. از اواسط سال ۱۹۶۰ بسیاری از خواص داروی گیاه فیلانتوس نیروری ثابت شد. علاوه بر این، در سال ۱۹۹۹ یک مطالعه بالینی اثرات این گیاه را بر روی کریستال های اگزالات کلسیم نشان می داد. اگزالات کلسیم جز اصلی سنگ های کلیه بوده و در واقع این گیاه بسیار قوی توانایی شکستن سنگ کلیه را دارا است. در حدود سال های دهه هشتاد میلادی تأثیر ضد ویروس فیلانتوس نیروری به خصوص در برابر هیاتیت همه جهان را شگفت زده کرد و تحقیقات بر روی آن همچنان ادامه دارد. با استفاده از این گیاه سنگ کیسه صفرا و کلیه به سرعت از بین رفته و به عنوان یک راهکار درمانی مؤثر شناخته شده است. این گیاه می تواند در روند درمان بسیاری از بیماری ها مفید واقع شود. به عنوان مثال، در ژاپن کارشناسان در حال آزمایش بر روی تأثیر این گیاه بر روی بیماران مبتلا به ایدز هستند. یکی از راه های ساده درمان سنگ کلیه و دفع سنگ کیسه صفرا نوشیدن چای این گیاه است به طوری که با نوشیدن این چای در ۲ روز اثری از سنگ های مزاحم تشکیل شده درون بدن به چشم می خورد. حال به دستورالعمل های زیر برای استفاده هرچه بیشتر از چای گیاه فیلانتوس نیروری توجه کنید:

سنگ کلیه کافی است که یک قاشق غذاخوری از این گیاه را درون ۴ لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. حال چای فیلانتوس نیروری شما با خاصیت فوق العاده آماده است. می توانید سه تا هشت لیوان از آن را روزانه بنوشید. سنگ صفرا به منظور درمان سنگ کیسه صفرا، کافی است سه لیوان از این چای را به مدت سه روز بنوشید.

## پیام های تریک برای تومان

قرار بدین. تا اقتصاد خوشبختی با هم داشته باشیم، قربان شما شیلینگ. لیلانگنی: سلام، شاید منو به جا نیاری. من هسسر پول ملی سوازیلندم. اسمم لیلانگنیه هسو شما که منو پول خردم حساب نمی کرد. اما شما از وجنات تون بر میاد پول خوبی هستین. از صمیم نخ اسکناسم برات آرزوی خوشبختی دارم.

کرون: در مکاتب اقتصادی حذف صفر عاشقانه ترین اتفاقی است که به وقوع می پیوندد. امیدوارم شوهرت از این عاشق تر نشود و کارتات به حذف صفر بیشتر نرسد. ارادتمند شما بانو کرون. ریال (قطر): خواهر دسته گلم چه گناهی کرده بود سر رسیدی اقتصادش سیاه کردی؟! بد کرد گذاشت در سایه تو اقتصادش موندی؟! خجالت نمی کنی؟! الهی تو هم سیاه بخت بشی یکی دیگه بیاد جات دلم خنک بشه. زینکه بی چشم و رو...

پوران: خیلی وقت بود دلم عروسی می خواست. ای کاش از خداوند چیز دیگری طلب می کردم. نکند مرا به فراموش بسپاری؟! چشم انتظار دریافت کارت عروسی هستم. به آقای داماد هم سلام برسان. راستی ماه عسل کجا تشریف می برید؟ مرکز تبادلات ارز درویشی ما آماده پذیرایی از شماست. به هیچ وجه رودربایستی نکنید.

دلار: سلام. وقتی خیر طلاق ریال شنیدم اینقدر خندیدم که نگو آخه منو از مبادلاتر حذف کرده بود. چقدر گفتم اختلاف شوهرهامون نباید خللی به دوستی مون وارد کنه آخه من که غریبه نبودم. امیدوارم تو هم راه همسر قبلی شوهرت پیش نگیری.

رویل: با احساسی سرشار از تورم و رایحه ای خوشبوتر از رکود پیوند عاشقانه تان را برای انحراف افکار عمومی از مشکلات اقتصاددانان را صمیمانه تبریک می گویم. دوستدار شما روویل.

ریال: به اون شوهر بی وفات بگو هیچوقت حالات نمی کنم. بهش بگو دلم سوزوندی هر روز دعا می کنم دلت بسوزه. فکر نکنی من ناراحتم؟! نه نقل این حرف ها نیست. فقط حالش نمی کنم. تازه تو رو هم هرگز نمی بخشم.

**طرز تهیه فلافل نخودفرنگی:**  
 ابتدا نخود فرنگی را بخار پز کنید. (من از نخود فرنگی خشک استفاده کردم و مثل سایر حبوبات با آب پختم) و به همراه سیب زمینی پخته و سیر بوسیله گوشتکوب برقی یا میکسر، میکس کرده و تخم مرغ را به همراه نمک و فلفل و شوید اضافه کرده و مخلوط کنید آرد سوخاری را در آخر بیافزایید کم کم تا زمانی که موادتان به شکل خمیر نرمی و کمی روان دربیایند (برای من تقریباً دو قاشق غذاخوری آرد سوخاری مصرف شد) تا بوسیله قالب فلافل براحتی گرد، قالب بزنید. روغن فراوان را در تابه گود ریخته و بگذارید حسابی داغ شود البته با شعله متوسط. و فلافل های نخودفرنگی را در آن سرخ کنید و بعد برگردانید طرف دیگر آن را هم سرخ کنید. لحظه ای غافل نشوید تا فلافل ها نسوزد و به عنوان یک شام سبک با سبزیجات دلخواهتان سرو کنید. نکته برای پخت فلافل نخود فرنگی: اندازه های داده شده را کم یا زیاد نکنید زیرا در این صورت فلافل ها داخل ماهی تابه او می روند.

**جای دارچین**  
 ترکیبات: دارچین، چندقلم آسیاب نشده. خواص: طبیعت گرم و خشک دارچین از آن یک محرک عالی اعصاب ساخته است که ضمن دارا بودن خواص نشاط آوری و رفع دلهره، شستشودهنده کلیه، دفع کننده اخلاط رطوبتی، تقویت کننده قوه باه و موثر در درمان پادردهای رطوبتی است. دارچین علاوه بر تقویت کبد و معده، اشتها آور نیز بوده، بوی بد دهان را برطرف می کند. جالب است که بدانید طبق نظر اطبای قدیم، اثر مثبت دارچین بر اعصاب، تا ۱۵ سال در بدن ماندگار است. زنان باردار بهتر است در مصرف دارچین کمی احتیاط کنند.



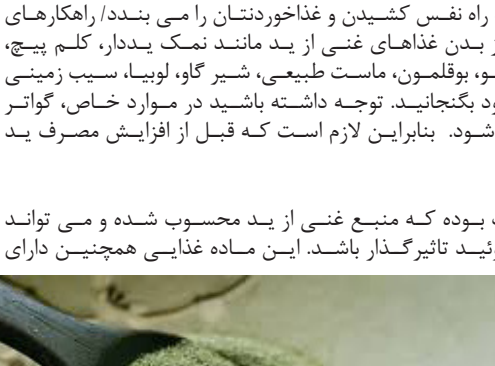
## بیماری گواتر و روش های درمانی آن را بهتر بشناسید / برگ قاصدک؛ دشمن سرسخت گواتر

بیماری گواتر به علل مختلفی در بدن بروز کرده و درمان های دارویی و حتی جراحی نیز برای آن وجود دارد اما برخی درمان های گیاهی و خانگی در کنار این درمان ها به بهبود بیماری کمک می کنند. به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ گواتر به علت بزرگ شدن غده تیروئید در ناحیه گردن به وجود می آید. این بیماری ناشی از تولید بیش از حد هورمون (پرکاری تیروئید) یا بسیار کم (کم کاری تیروئید) غده تیروئید در بدن رخ می دهد. علت اصلی گواتر را در غذایان جستجو کنید کمبود ید علت اصلی گواتر است و در واقع ۹۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری به دلیل کمبود ید بوده البته علت دیگری مانند بیماری گریوز، بیماری هاشیموتو، سرطان تیروئید، التهاب، ندول ها یا گره های تیروئید، حاملگی و برخی عوارض دارویی نیز ممکن است، به وجود آید. در برخی تحقیقات نشان داده شده که در معرض تشعشع قرار گرفتن نیز می تواند منجر به ابتلا به بیماری گواتر شود.



چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به گواتر هستند احتمال ابتلا به گواتر در هر فردی امکان پذیر بوده اما افرادی که در خانواده شان سابقه بیماری تیروئید دارند بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. زنان بالا ۴۰ سال که با نزدیک شدن به دوران یائسگی و نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی بیشتر مستعد ابتلا به گواتر هستند. این بیماری مسیر خوردن و نفس کشیدن را می بندد گواتر همیشه علامت و نشانه ندارد. با این حال اغلب در موارد پیشرفته با علائمی مانند تورم قابل توجه در گردن، اشکال در بلع یا نفیس، سرفه، گرفتگی صدا و احساس گرفتگی گلو بروز می کند. درمان بیماری که گلویتان را می گیرد در موارد بسیاری بسته به اندازه و وضعیت آن، گواتر و علائم آن با دارو درمان می شوند. در کنار داروهای شیمیایی به برخی درمان های طبیعی و خانگی می توان به روند بهبود این بیماری کمک کرد. درمان های خانگی برای گواتر

۱. ید را در برنامه غذایی تان فراموش نکنید کمبود ید یکی از علل اصلی گواتر است. برای درمان گواتر، یک رژیم غذایی حاوی ید بسیار موثر است. برای بزرگسالان، دوز توصیه شده ید معمولاً ۱۵۰ میکروگرم در روز است. گواتر بیماری که راه نفس کشیدن و غذا خوردن تان را می بندد/ راهکارهای خانگی برای درمان گواتر برای تامین ید مورد نیاز بدن غذاهای غنی از ید مانند نمک بیدار، کلم پیچ، غذاهای دریایی، ماهی کاد، ماهی تن، تخم مرغ، میگو، بوقلمون، ماست طبیعی، شیر گاو، لوبیا، سیب زمینی پخته با پوست و زغال اخته را در رژیم غذایی خود بگنجانید. توجه داشته باشید در موارد خاص، گواتر می تواند به علت ید بیش از حد نیاز بدن ایجاد شود. بنابراین لازم است که قبل از افزایش مصرف ید با پزشک مشورت کنید.



۲. به جای نمک از پودر جلبک دریایی استفاده کنید کلب، کانتاجک یا اشنه دریایی نوعی جلبک بزرگ بوده که منبع غنی از ید محسوب شده و می تواند در درمان گواتر موثر واقع شده و بر عملکرد تیروئید تأثیرگذار باشد. این ماده غذایی همچنین دارای پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آهن بوده و شما به راحتی می توانید پودر خشک شده آن را در بازار پیدا کنید. کلب طعم شورری داشته و می توانید آن را به جای نمک در سوپ، سالاد و غذاهای دیگر استفاده کنید. به منظور بهبود بیماری گواتر یک تا ۲ قاشق غذاخوری پودر جلبک خشک شده هر روز به غذای مورد علاقه تان اضافه کنید. علاوه بر این، کبوسول گیاهی جلبک دریایی نیز در شرکت های دارویی تولید شده است. گواتر بیماری که راه نفس کشیدن و غذا خوردن تان را می بندد/ راهکارهای خانگی برای درمان گواتر



۳. به جای جراحی این سبزی را بخورید شاهی آبی یا (آب تره، کلشک، بولاج اوتی، علف چشمه، ترتیزک آبی) منبع بسیار خوبی از ید محسوب شده از این رو به عنوان یک درمان طبیعی گواتر شناخته می شود. به علاوه این گیاه دارای مواد معدنی و مواد مغذی مانند گوگرد، ژرمانیوم و آنتی اکسیدان است که برای غده تیروئید مفید بوده و بر عملکرد آن تأثیر مثبت می گذارد. گواتر بیماری که راه نفس کشیدن و غذا خوردن تان را می بندد/ راهکارهای خانگی برای درمان گواتر



۴. این گیاه خوش خیر گواتر را درمان می کند بر اساس طب آیورودا (یک علم باستانی و کهن در هند) برگ قاصدک می تواند تورم گردن را کاهش داده و علائم آزاردهنده گواتر را از بین ببرد. گواتر بیماری که راه نفس کشیدن و غذا خوردن تان را می بندد/ راهکارهای خانگی برای درمان گواتر

روش اول: ۲ تا سه عدد برگ قاصدک را با چند عدد کره آغشته کرده و آن را بر روی ناحیه متورم ناشی از گواتر قرار داده و با یک نوار یا باند آن را ببندید تا چند ساعت به همین وضعیت باقی بماند. روش دوم: چند برگ قاصدک را خرد کرده و آن را با کره به خوبی ترکیب کرده تا یک مخلوط خمیری چسبنده بدست آید. سپس این مخلوط را گرم کرده و آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی منطقه آسیب دیده قرار دهید. شما می توانید یک یا ۲ بار در روز به مدت ۲ هفته از این روش به منظور بهبود گواتر استفاده کنید. ۵. این ماده غذایی گواتر را به زانو در می آورد سیر برای درمان گواتر بسیار مفید است. این ماده غذایی تولید گلوکوتایون در بدن را تحریک کرده و برای عملکرد درست تیروئید ضروری است؛ همچنین سیر در کاهش تورم گردن نیز بسیار موثر است. جویدن سه تا چهار حبه سیر خام روزانه و هنگام صبح، درمانی موثر برای گواتر محسوب می شود.



**توجه** **هم استانی های عزیز** **توجه**

## استفاده از بخاری های بدون دودکش برای مکان های بسته و فضاهای مسکونی ممنوع می باشد.

**روابط عمومی شرکت گاز استان**