دهقان ناصرآبادی نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی:

فی البداهه وزیر یا رئیس سازمانی مبادرت به صدور دستور مبنی بر تخصیص بودجه میلیاردی کردن ،عقلا و منطقا محال است

خبرنگار پارلمانی طلوع: محمد هادی مالکی

مجلس در این روزهای پایانی دوره هشتم حال و هوای خاصی دارد. برخی از نمایندگان که ازقافله مجلس نهم جامانده اند، حال و روز خوبی ندارند. افرادی هم که برای دوره بعد رای آورده اند خودرا اینجا و خلیفه شان را بغداد می بینند.

بر همین اساس به سراغ آقای دهقان ناصرآبادی نماینده شهرستان کازرون رفتم و سوالاتی از ایشان پرسیدم که در ادامه می آید:

◇ سرپرست فرمانداری کازرون- امام جمعه و نماینده منتخب شهرستان در جلسه ای با وزیر مسکن و شهرسازی در هفته گذشته توانستند ۲۳ میلیارد تومان اعتبار جهت پروژه های عمرانی اخذ کنند. آیا در دوره نمایندگی شما هم این فعالیت ها انجام می شد؟

◆وزرا و روسای سازمان ها در زمان درخواست مسئولین اجرایی شهرستان یا نماینده در جهت تامین و تخصیص اعتبار موردنیاز پروژه های عمرانی موضوع را جهت بررسی و کارشناسی، ارجاع و پس از جلب نظر کارشناسان ذی ربط اقدام به تامین و تخصیص اعتبار می کنند.

مثلا اگر امروز شاهد تخصیص و تامین اعتبار به پروژه های شهرستان هستیم این حکایت از پیگیری قبلی و طی تشریفات کارشناسی و تامین نظر مسئولین ذی ربط داشته است پس اینکه فی البداهه و با مراجعه سرزده نماینده یا دیگر مسئولین اجرایی، وزیر یا رئیس سازمان مبادرت به صدور دستور مبنی بر تخصیص بودجه میلیاردی نماید عقلا و منطقا محال است .

◇ یعنی پیگیری های گذشته شما نیز در اخذ این اعتبار موثر بوده است؟

◆ بله ، و این گونه گزارش ها که در طی یک سفر و صرف جلسه نیم ساعته یا حتی یک ساعته، بودجه میلیاردی به پروژه های شهرمان تخصیص یافته به نظر می رسد یک نوع عوام فریبی است و برای کم رنگ کردن خدمات دیگران و بزرگ نمایی است که امیدوارم انشاءاله این رویه مردود از حافظه دوستان زدوده شود و آنچه که در پیگیری موضوعات در نظر داشته باشند اول رضایت خداوند باشد نه بزرگ نمودن خویش و آن هم بوسیله نردبانی که دیگران گذاشته اند. امروز تمام پروژه هایی که در شهرستان کازرون در حال انجام یا کلنگ زنی است پس از طی مراحل قانونی و اخذ مجوزهای لازم دارای کد و ردیف ملی شده است،و در هر سال به صورت خودکار به آن ردیف بودجه تخصیص می یابد و اینکه توسط فرد یا افراد خاصی منتی بر مردم گذاشته شود مجال قانونی نداشته و اگر دوستان می خواهند محبتی را در حق مردم شریف شهرستان کازرون داشته باشند سراغ دیگر مشکلات مردم عزیز این دیار رفته که این مشکلات هم کم نیست. از جمله رفع مشکلات اشتغال ، ایجاد فضاهای ورزش مناسب در بخش های محروم تابعه شهرستان و دیگر مواردی که خود بهتر می دانند و انتظار است که از این به بعد بر روی پروژه هایی که عملیات اجرایی آنها پس از پیگیری های شبانه روزی و اخذ مجوز و ردیف های ملی شروع گردیده و اعتبارات مصوبی دارند کم تر مانور داده شود و وارد عرصه هایی شویم که تاکنون مورد غفلت واقع شده و کلیه خوردن آنها موجب خوشحالی مردم و رفع محرومیت و مشکلات از مناطق مختلف این شهرستان خواهد شد.

◇ آیا اخذ اعتبارات لا زم جهت پروژه های عمرانی در دوره نمایندگی شما برای شهرستان مناسب بوده است؟

◆ قطعا پرژه هایی که در دوره هشتم مجلس پیگیری، مصوب و کلید اجرایی آن زده شده پروژه هایی جدید و خوبی بوده اند که هیچ وقت سابقه پیگیری نداشته و اعتباراتی که به پروژه های این شهرستان تخصیص یافته در مقایسه با هیچ یک از ادوار مجلس قابل مقایسه نیست و شاید می تواند گفت در برخی از پروژه ها به بیش از ۵۰ برابر رسیده است که البته این در راستای توصیه های مقام معظم رهبری در دهه چهارم انقلاب که دهه عدالت و پیشرفت است و هم چنین مشی دولت خدمتگزار در توجه به رفع مشکلات مردم در حوزه ها و مناطق مختلف کشور است آنچه که ما در این راستا انجام دادیم نظارت و پیگیری در دفاع از حقوق از دست رفته عموم مردم شریف شهرستان

کازرون بوده است که آن هم به لطف پروردگار تا آنجا که در توان داشتم به نتیجه رسانده ام و امروز در مقابل وجوان خویش و درگاه خداوند متعال شاکر و سپاسگزارم.

◇ دریاچه پریشان در زمان نمایندگی شما خشك شد آیا عذاب وجدان ندارید؟

◆ دریاچه پریشان به عنوان منطقه نمونه گردشگری که مناظر زیبایی را در شرق شهرستان ایجاد نموده بود متاسفانه به خاطر وقوع خشکسالی های اخیر این دریاچه هم مانند تالاب های دیگر در سراسر کشور رو به خشکی نهاد تا جایی که تبدیل به کویر شد اما این موضوع نمی تواند توجیه مناسبی باشد جهت خشک شدن این تالاب چرا که براساس طرح هایی که از قبل مطالعه و پیش بینی بود می توانستند نسبت به تامین آب این دریاچه از طریق آب رودخانه (جره) اقدام نمایند. لیکن در این خصوص هیچ گونه پیگیری صورت نگرفته بود تا اوایل دوره هشتم مجلس و در زمانی که بحث مطالعات ایجاد و احداث سد نرگسی در بخش جره و بالاده مورد پیگیری حقیر واقع شد که در آن زمان براساس اطلاعات موثقی که از معتمدین و مطلعین و صاحبنظران در امر محیط زیست گرفته شد علم اجمالی پیدا شد که از دوران قبل طرح انتقال آب رودخانه جره به تالاب پریشان به صورت ثقلی در دستور کار بوده اما پس از آن به فراموشی سپرده شد . بنده با این اطلاعات طی مکاتبه ای مشروع و برگزاری جلسه حضوری با مدیرعامل و کارشناسان شرکت تماوان به عنوان شرکت مطالعه کننده سد نرگسی دراین خصوص وارد مذاکره گردیدم که آیا می توان از سد نرگسی نسبت به تامین آب مورد نیاز این تالاب بین المللی اقدام نمود و از وزارت نیرو درخواست نمودم که موضوع عنوان شده را در دستور قرار داده و هماهنگی لازم با شرکت تماوان در زمینه انجام مطالعات صورت پذیرد که به لطف پروردگار این امر محقق شد و به دستور وزیر محترم نیرو نسبت به تخصیص سالیانه ۱۰ میلیون متر مکعب آب به تالاب پریشان پس از احداث و ایجاد سد نرگسی اقدام گردد و هم چنین مقرر شد که نسبت به تامین و تخصیص اعتبارات لازم جهت احداث کانال از حد فاصل دریاچه و تالاب پریشان تا محل احداث سد نرگسی هم زمان با احداث سد نرگسی عملیات اجرایی آن ظرف دو سال انجام گیرد.

◇ بهترین خاطره شما در دوران نمایندگی مجلس چه بوده است؟

◆ خاطرات زیادی دارم اما بهترین خاطره ام حضور یافتن با مجمع نخبگان فارس به محضر مقام معظم رهبری قبل از برگزاری کنگره چهارده هزار و ششصد شهید استان فارس بود. در آن جلسه بسیار معنوی و صمیمی حضرت آیت اله ایمانی گزارشی کوتاه و مفید در خصوص سوابق و مسایل فارس ارائه فرمودند که مقام معظم رهبری استان فارس را از لحاظ نیروی انسانی در قله عنوان فرمودند.

◇ بدترین خاطره ؟

◆ زمانی که مردم شریف حوزه انتخابه به خصوص جوانان جهت خواسته هایی مراجعه می کردند و قادر به اجابت خواسته های به حق و مشروع آنها نبودم از جمله اشتغال جوانان یا رفع مشکلات مالی افراد نیازمند که با تمام وجود شرمنده آنها می شدم.

☑ چند خبر کوتاه از مجلس شورای اسلامی

■ حسنی نماینده لارستان ، خنج و گراش با انتقاد از عملکرد برخی از مسئولین در جریان انتخابات گفت: متاسفانه عده ای انگشت شمار و فرصت طلب خدمات صادقانه را بر نمی تابند و با توطئه و تهمت فضایی جامعه را غبار آلود می کنند تا به اهداف خود برسند . این افراد خودرا صاحب اختیار و قیم مردم می دانند و می خواهند مردم مطیع و فرمانبردار آنها باشند.

نماینده لارستان ،خنج و گراش دیدگاه برخی از خواص را نیز طاغوتی اعلام کرد و افزود: بداخلاقی های انتخاباتی که در بعضی از مناطق بوجود می آید در شان مردم ولایتمدار و متعهد نیست زیرا مردم حق دارند آزادانه تصمیم بگیرند، آزادانه از افراد مورد نظرشان حمایت کند و آزادانه فرد اصلح را انتخاب کنند.

■ دهقان ناصرآبادی نماینده شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی در خصوص قانون مجازات اسلامی گفت: با توجه به ایراداتی که شورای نگهبان نسبت به برخی از مواد قانون مجازات اسلامی داشت این مواد در کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس مورد بحث و بررسی قرار گرفت و پس از رفع ایرادات جهت تائید نهایی به شورای نگهبان اعاده گردید.

باور های غلط در مورد دخانیات

مهندس سیّف اله زارعی
کارشناس بهداشت محیط

هفته بدون دخانیات (٤ تا ١٠خردادماه) گرامی باد.

سیگار کشیدن و ادامه مصرف آن ناشی از باورهای غلطی است که در جامعه رواج پیدا کرده است .این دلایل مانند احساس بزرگی و قدرت ،لاغری ، رفع عصبانیت،رفع خستگی و جذابیت....همگی بی پایه و اساس بوده و هیچ کدام توجیهی برای خود کشی تدریجی توسط سیگار نمی باشد.

۱- باور غلط: سیگاریها با استعمال دخانیات فقط پول خودرا دود می کنند و به کسی ضرر اقتصادی نمی زنند.

توضیح : هزینه های ناشی از درمان فرد سیگاری که بالغ بر دو برابر هزینه های دخانیات مصرفی است برعهده بهداشت جامعه است.همچنین به این مسئله لطمات و زیانهای اقتصادی ناشی از آلودگی های زیست محیطی و نیز از بین رفتن نیروی کار و عدم حمایت از خانواده به واسطه بیماری یا فوت فرد سیگاری باید اضافه می گردد.

۲ -باور غلط : مصرف قلیان مانند سیگار زیان نداشته و آنرا اگر به صورت تفریحی و در جمع و به صورت گاهگاهی کشیده شود ،بدون ضرر است.

توضیح: تحقیقات دانشمندان نشان داده که قلیان حتی بیش از سیگار مضر و خطرناک بوده و جا افتادن مصرف قلیان در جامعه به عنوان یک تفریح و سرگرمی کم خطر یک اشتباه بزرگ بهداشتی -اجتماعی و فرهنگی است.

۳ -باور غلط:اگر دکه های روزنامه فروشی و دیگر مکانهای غیر مجاز توزیع سیگار از این کار باز داشته شوند دچار مشکل اقتصادی می شوند.

توضیح:با اطلاع رسانی مستمر و مناسب به مردم و اصناف به آنها باید یادآوری گردد که هر کس روشی برای درآمد زایی دارد و با این توجیه و برای سود آوری بیشتر نباید سلامت مردم به خصوص نوجوانان و جوانان را به خطر انداخت.

۴ -باور غلط: مصرف دخانیات باعث بهبود جوشهای صورت می گردد و دود سیگار باعث ضد عفونی پوست می گردد.

توضیح: استعمال دخانیات علاوه بر تیرگی و چروک پوست باعث افزایش جوش در صورت گشته که به آن آکنه سیگاری می گویند ودر حدود۴۱٪سیگاریها این عارضه وجود دارد.نیکوتین توانایی تراکم سلولهای سطحی پوست و همچنین ترکیبات آنتی اکسیدانهارا تغییر می دهدوبدین ترتیب درصورت بزرگسالان سیگاری جوشهای غیرالتهابی شبیه جای جراحت ایجاد می نماید .

۵ -باور غلط: استعمال دخانیات توسط پزشکان و دست اندرکاران بهداشتی جامعه خود دلیلی برای بی ضرری آن است.

توضیح: یکی از علل سیگاری شدن پزشکان ،این است که آنان نیز مانند دیگر اجزاء جامعه، سن شروع ابتلا به مصرفشان در دوران نوجوانی و جوانی بوده که اطلاعات کافی از این مسئله نداشته اند و بعد از آن نیز اعتیاد به دخانیات و عدم تبدیل آگاهی به باور در آنان باعث ادامه مصرف شده.بدنیست بدانید که برطبق آمارموجود ۹۰ پزشکان هیچ روش علمی را در دوران دانشگاه برای ترک دخانیات نیاموخته اندوجزدرلابلای دروس کلاسیک مطلبی رادرغالب یک واحددرسی دراین باره نداشته اند.

۶ -باور غلط: اطرافیان فرد سیگاری با هر نیرو و قدرتی که شده باید او را به زور و اجبار هم که شده وادار به ترک کنند.

توضیح : ترک سیگار را نمی توان به کسی تحمیل کرد. ترک زمانی عملی می گردد که فرد واقعا آن را بخواهد و خود مسئولیت آن را به عهده بگیرد.وقتی ترک به صورت اجباری و تحمیلی باشد،علاوه بر مقاومت شدید باعث مقابله منفی شده و در اولین فرصت و بهانه فرد مجددا به دخانیات روی می آورد.آمار و تحقیقات نیز نشان داده کنار گذاشتن سیگار و سایر موارد اعتیادآور به صورت تحمیلی و اجباری معمولا نتیجه بخش نبوده است.

۷ -باور غلط: افراد سیگاری هیچگاه پیر نمی شوند.

توضیح: حداقل می توان گفت این باور خرافی صحیح است .چرا که عوارض و بیماریهای ناشی از دخانیات باعث مرگ زودرس افراد سیگاری شده به طوریکه هیچگاه سالم به سنین پیری نمی رسند.به طوریکه هر نخ سیگار حدود هفت دقیقه از طول عمر مصرف کننده خودرا کم می کند.

ادامه دارد...

خانواده

هزینه هایی که کمر آقا دامادها را می شکند

برخی از این دامادها با عروسی های آنچنانی و چشم و هم چشمی ها، زیر بار قرض و وام می روند و این در شرایطی است که حتی خانه ای برای خود ندارند.روزی که همراه فرزندم برای انتخاب محل برگزاری مراسم عروسی او به یکی از شرکت های برگزارکننده مراسم عروسی در شمال شهر تهران رفتیم که برای خود اسم و آوازه ای نیز بیرون داده بود، واقعا حیرت زده شدم. این شرکت را یکی از دوستان معرفی کرده و افرادزیادی نیز آن را تایید کرده بودند. با اعتماد به نفس کامل و اطمینان خاطر از این که بالاخره جای مناسبی را برای عروسی انتخاب کرده ایم و در میان فامیل و دوستان سربلند خواهیم شد، وارد دفتر این شرکت شدیم؛ دفتر که چه عرض کنم، بیشتر به خانه ویلایی شباهت داشت. باید منتظر می ماندیم تا نوبت به ما شود. ظاهرا عروس و دامادهای دیگری هم جلو تر از ما برای انتخاب محل عروسی شان به آنجا مراجعه کرده بودند. با نسکافه و پسته و نشان دادن کاتالوگ انواع باغ و مراسم عروسی از ما پذیرایی کردند. شواهد و قرائن نشان می داد که داماد باید حسابی سر کیسه را شل کند. بالاخره نوبت به ما رسید. با برخوردی کاملا مودبانه از ما خواستند که بگوییم بودجه مورد نظر ما برای مراسم عروسی چقدر است؟ کمی گیج شده بودیم، البته کمی خجالت می کشیدیم و نمی دانستیم چه جوابی باید بدهیم. مدیر شرکت به دادمان رسید و گزارشی از منوها و لیست کارهایی که برای مهمانی انجام می دهند به ما ارائه داد. وقتی گزارش مدیر شرکت تمام شد، زبانمان بند آمده و نمی دانستیم چه بگوییم.

منوی رستوران از نفری ۱۰۰ هزار تومان شروع و تا ۲۰۰ هزار تومان خاتمه می یافت. در هر یک از این منوها سرویس های ارائه شده متفاوت بود. سرو انواع میوه خرد شده فصلی و غیرفصلی، سرو انواع نوشیدنی های سرد و گرم، سرو انواع کباب و میگو، سرو انواع آش و همچنین سرو انواع آجیل و شیرینی به عنوان پیش غذا همراه میز شام با مدل های مختلف غذا و دسر جزو این منوها محسوب می شد. اگر هم می خواستیم برای مراسم عقد از اتاق عقد این شرکت استفاده کنیم، باید ۴۰۰ هزار تومان بابت آن پرداخت کنیم. تزئین سفره عقد، گل آرایی و تزئین ورودی سالن نیز هزینه جداگانه داشت.براساس صحبت های مدیر شرکت، تهیه کالسکه برای رساندن عروس خانم به جایگاه، فراهم کردن چایخانه سنتی به همراه سور و سات قلیان و کبوترهایی که به تعداد سال تولد عروس و داماد در پایان مراسم به پرواز درمی آیند، از جمله مواردی بود که بر قیمت اجاره یک شب باغ تاثیر می گذاشت.با یک حساب سرانگشتی به این واقعیت رسیدیم که دامادبرای برگزاری چنین مراسمی که بسیار نیز آبرومندانه به نظر می رسد، باید خانه مسکونی خود را که هدیه پدرش است در قبال هزینه یک شب عروسی پرداخت کند. در حالی که امیدهایمان به یاس تبدیل شده بود؛ ناامیدانه و مغموم و به بهانه این که اجازه دهید کمی فکر کنیم با مدیر شرکت خداحافظی کردیم.

سفره عقد :پروانه که کار تزئین سفره عقد را به عهده دارد، در مورد هزینه های امروزی یک مراسم عروسی می گوید: این روزها برای بسیاری از خانواده های ایرانی، حواشی یک مراسم عروسی از خود عروسی مهم تر است. نه تنها عروس و داماد بلکه خانواده هایشان نیز می خواهند مراسمی برپا کنند که همیشه در میان فامیل و دوستان صحبت از آن باشد. وی می افزاید: به عنوان نمونه سفره عقد یکی از ملزومات عروسی های امروزی است و خانواده ها به تزئین آن خیلی اهمیت می دهند. زیباترین سفره عقد نیز سفره ای است که در آن از تعداد گل بیشتری استفاده شده باشد و از آنجا که قیمت گل چندان ارزان نیست، به همان نسبت بر قیمت هزینه یک سفره عقد افزوده می شود. این سفره آرا در مورد هزینه یک سفره عقد می گوید: هزینه هر سفره عقد متفاوت است، از ۲۰۰ هزار تومان شروع می شود تا به بالای ۱۰ میلیون تومان. البته من تاکنون چنین هزینه ای نخواسته ام. وی که به واسطه شغل خود در مجالس عروسی مختلف شرکت کرده است، در مورد هزینه هایی که برخی از خانواده ها برای ازدواج فرزندانشان می کنند، می گوید: من مجالس عروسی بسیاری دیده ام و همه آنها با هم تفاوت داشتند. امروزه خانواده ها فکر می کنند هر چه تجملاتی تر مراسم را برگزار کنند آبرومندانه تر است، در حالی که من مجالسی را دیده ام که در عین سادگی بسیار آبرومندانه برگزار شد و مهمان ها نیز لذت بیشتری بردند. وی ادامه می دهد: در حالی که در برخی از عروسی ها، داماد گران ترین جواهر را برای عروس خریداری کرده بود و مهمانان نیز محو زیبایی این جواهر شده بودند، ولی عروس دیگری هم بود که به دلایلی که برای خود داشت سرویس جواهر بدلی انتخاب کرده بود و هیچ یک از مهمانان نیز به بدلی بودن آن پی نبرده بودند وی در پاسخ به این پرسش که چگونه یک خانواده حاضر می شود منوی ۲۰۰ هزار تومانی را برای مهمانان خود انتخاب کند، می گوید: برخی از این دامادها زیر بار قرض و وام می روند و حتی خانه ای برای خود ندارند. آنها به ظاهر و چشم و هم چشمی اهمیت می دهند .

ماشین عروس : تهیه ماشین عروس و تزئین آن شاید برای بسیاری از ما در اولویت های آخر یک مراسم عروسی محسوب شود ولی از نظر برخی از عروس و دامادها تهیه و گل آرایی آن چیزی نیست که به راحتی بتوان از آن گذشت. داشتن ماشین ۲۰۶ و زانتیا و مزدا این روزها مزیتی برای کاهش هزینه عروسی به حساب نمی آید جدیدا ماشین های قدیمی لوکس که در خیابان های تهران چندان کاربرد ندارد، این روزها برای شب عروسی کاربرد بسیاری دارد و با قیمت های بسیار بالاتر کرایه داده می شود حتی اجاره این ماشین ها خود به منبع درآمدی برای صاحبان این خودروها تبدیل شده است. پس از کرایه این ماشین ها نوبت به گل آرایی آن می رسد. گفته می شود برای یک گل آرایی بسیار ساده و معمولی باید حداقل ۲۵۰ هزار تومان هزینه کرد، مقدار گل و نوع آن به همان میزان بر قیمت کار می افزاید. این روزها همچنین در کنار ماشین عروس که گل آرایی شده است دو ماشین دیگر به عنوان محافظ گل آرایی می شوند و در تمام مسیر ها ماشین عروس و داماد را همراهی می کنند. هزینه تزئین ماشین عروس نیز بستگی به نوع گل فروشی و منطقه ای که در آن قرار دارد متفاوت است.

عکاسی و فیلمبرداری :بسیاری از عروس و دامادها معتقدند آنچه که از عروسی باقی می ماند، عکس و فیلم است. شام و پذیرایی فراموش می شود، گران ترین لباس عروس هم از یاد می رود، ولی فقط عکس و فیلم است که خاطره می شود، پس برای آن باید بهترین ها را انتخاب کرد از همین طرز تفکر بسیاری از عکاسان و فیلمبرداران سوءاستفاده کرده و با ارائه شیوه های به اصطلاح جدید، عروس و دامادرا در شرایط گریزناپذیری قرار می دهند و با خود می گویند چاره ای نیست ما که این همه هزینه کرده ایم این هم روش. تازه فقط عکس و فیلم است که خاطرات عروسی را به یادمان می اندازد. یکی از عکاسان مجالس عروسی که معتقد است کار عکس و فیلم او بدون ایراد است در خصوص هزینه فیلمبرداری یک مجلس عروسی می گوید: قیمت ها از ۷۰۰ هزار تومان شروع می شود و به ۳۰ میلیون هم می رسد، این تفاوت قیمت به نوع خدماتی که ارائه می شود بستگی دارد اگر بخواهیم با هلیکوپتر عروس را در بالای شهر بچرخانیم یا در صحرای کشورهای همسایه فیلمبرداری کنیم به همین ترتیب قیمت ها متفاوت خواهد بود. وی این هزینه ها را زائد نمی داند و معتقد است اگر عروس و دامادی توان پرداخت چنین هزینه هایی را دارند، چرا این کار را نکنند، تمام اینها خاطره است.

لباس عروس ۱۰ میلیون تومانی:خرید لباس عروس نیز این روزها برای خود حکایتی دارد، اگر بخواهید به مراکز فروش لباس عروس در شمال شهر بروید که قیمت ها نجومی است. لباس یک شب آن هم فقط برای چند ساعت و سپس برای سال ها در گوشه کمد خاک می خورد و تنها کاربرد آن این است که وقتی عروس خانم صاحب نوه و نتیجه شد آن را به عنوان یادگار به فرزندانش نشان دهد. یکی از مزون داران در مورد قیمت لباس های عروس می گوید: پایه قیمت های اینجا از ۲۰۰ هزار تومان شروع می شود و به یک میلیون تومان هم می رسد . آرایش عروس مهم ترین بخش عروسی برای عروس خانم هاست. برخی از خانواده ها تصور می کنند که هر چه چقدر برای آرایش عروس پول بیشتری پرداخت کنند عروس زیباتر و جذاب تر خواهد شد.

خانه را برای کودک خود امن کنید

در گذشته، والدین با قرار دادن کودکان خود در محیط های بسته و دارای حفاظ، از زیر بار مراقبت از آنها در برابر خطرات خانه شانه خالی می کردند. در گذشته، والدین با قرار دادن کودکان خود در محیط های بسته و دارای حفاظ، از زیر بار مراقبت از آنها در برابر خطرات خانه شانه خالی می کردند، اما مطالعه فرایند رشد کودکان در سال های اخیر نشان داد که مغز کودک در محیط هایی که به وی اجازه بازی و اکتشاف داده می شود، بهتر رشد خواهد کرد. در واقع، می توان گفت که بازی برای کودکان به معنی یادگیری است. امروزه، همه ما والدین تمایل داریم که به کودکان خود فرصتی بیشتر برای بازی، جست و خیز و آزادی عمل بدهیم، اما نباید فراموش کنیم که خانه می تواند مکانی خطرناک برای بازی کودک باشد؛ کودکی که هر چیزی که پیدا می کند در دهان می گذارد، سعی در کشفی تازه دارد. اگرچه می توانید انواع وسایل محافظ کودکان را در فروشگاه ها پیدا کنید، هیچ راهی مطمئن تر از بررسی دقیق منزل از دید کودک نیست. بنابراین، روی دست ها و زانوهای خود دراز بکشید و سینه خیز، تمام خانه را جست و جو کنید. برخی موارد بوضوح قابل تشخیص هستند که نیاز به توجه دارند؛ مانند پریزهای برق، درهای کابینت، راه پله ها و درهای ورودی و خروجی. اگرچه می توانید با خرید درپوش های پلاستیکی ارزان قیمت برای پریزها در هزینه های خود صرفه جویی کنید، کودکان نوزاد و نوپا آن قدر باهوش هستند که راهی برای بیرون کشیدن چنین درپوش هایی پیدا کنند. پس، توصیه ما این است که در این مورد به دنبال صرفه جویی نباشید. ممکن است با دیدن قفل کابینت ها، حس واهی امنیت به شما القا شود، اما فراموش نکنید که کودک نوپای شما قادر است از پس این قفل ها هم به راحتی برآید. راه حل این مشکل، انتقال وسایل خطرناک از طبقات پایینی به طبقات بالایی است، حتی اگر از قفل های ایمنی مخصوص کودکان برای این کابینت ها استفاده می کنید. استفاده از حفاظ های آکاردئونی برای ورودی راه پله ها مانع از این می شود که نوزاد شما پس از بالا رفتن از چند پله، متوجه شود که نمی تواند پایین بیاید. از این رو،هیچ وقت از حفاظ های چوبی و قدیمی استفاده نکنید، زیرا در اثر کشیدن قسمت های زاویه دار توسط کودک، احتمال باز شدن آنها، گیر کردن بازوی کودک در آن و آسیب دیدگی وجود دارد. این خطرات در حفاظ های جدید که با شبکه های پلاستیکی ساخته می شود، به حداقل رسیده است که برای این کار، مناسب تر نیز خواهد بود. توجه داشته باشید که استفاده از این حفاظ ها نیازمند بررسی مداوم است چون نوزادان و کودکان نوپا با آویزان شدن از این حفاظ ها، موجب شل شدن آنها به مرور زمان می شوند. حالا باید دور تا دور خانه سینه خیز بروید و سعی کنید مانند کودک خود فکر کنید. آهنرباهایی که برای نصب یادداشت روی در یخچال از آنها استفاده می کنید، یکی از وسایل خطرناک داخل آشپزخانه است. توصیه می کنیم که تمام این آهنرباها را از در یخچال جدا کنید زیرا در صورت افتادن آنها روی زمین، نخستین جایی که آنها را پیدا می کنید، دهان کودک شما خواهد بود. در همان حال که خانه را در حالت سینه خیز وارسی می کنید، به دنبال هر چیزی بگردید که احتمال کشیدن آن توسط کودک و خطر سقوط آن روی او وجود دارد. لوازم ورزشی و بازی که در منزل خود دارید، احتمالا فنرها و طناب های کششی دارد که که کودک شما، بدون تردید از آنها آویزان خواهد شد. تزئینات پرده و طناب های تنظیم پرده های کرکره ای از جمله وسایلی هستند که می توانند برای کودک شما خطرناک باشد. رومیزی میزهای عسلی، روکش پارچه ای میز ناهارخوری با دنباله آویزان از اطراف میز و تزئینات پرده، همه و همه برای فرزند شما فرصتی شگفت انگیز برای کشف و البته آسیب رساندن به خود را فراهم می کنند. اگر برای تزئین خانه خود از گیاهان آپارتمانی استفاده می کنید، آنها را نیز به نقطه ای منتقل کنید که به هیچ وجه، قابل دسترسی برای کودک شما نباشد. بچه ها خاک پای گلدان ها را حفر می کنند یا برگ ها را می خورند. با وجود این که بعضی از والدین تمام تلاش خود را بکار می گیرند، متوجه می شوند که کودکان از آنها باهوش ترند و در نهایت، راهی برای فرار از امنیت پیدا می کنند. از این رو، همیشه در منزل خود، شربت اپیکا و زغال فعال شده برای درمان مسمومیت داشته باشید. توصیه می کنیم که همیشه، شماره یکی از این مراکز مخصوص درمان مسمومیت را نیز به همراه داشته باشید.

چی بخوریم که سالم بمانیم !؟

ترکیب: اسفناج + آووکادو
نتیجه: دید بهتر

اسفناج سرشار از لوتئین و ویتامین A است که هر دوی این ها کاملا برای دید مناسب لازم هستند آووکادو هم منبع غنی از لوتئین و ویتامین A است اما مهم تر این که آووکادو سرشار از چربی های سالمی است که بدن برای جذب لوتئین و ویتامین A و استفاده از آن ها به این ویتامین ها نیاز دارد. دکتر هوپ بارکوکاس، پروفسور تغذیه در مرکز تحقیقاتی کیس وسترن دانشگاه کلیولند در این مورد می گوید: اگر اسفناج را خالی بخورید اکثر مواد غذایی مفید چشمی آن بدون جذب شدن از بدن تان دفع می شود. اگر پیشنهاد غذا می خواهید سالاد اسفناج و آووکادو را به شما توصیه می کنیم که با روغن زیتون، فلفل، نمک و پودر سیر هم بسیار خوشمزه می شود و هم بسیار مقوی است، در صورتی که دوست داشته باشید می توانید کاهو، خیار، گوجه فرنگی و آبلیمو را هم به این سالاد اضافه کنید.

ترکیب: چای سبز + لیمو ترش
نتیجه: ضدسرطان

چای سبز منبع فوق العاده ای از کاته چین هاست که ترکیبات قوی ضدسرطان هستند. این ترکیبات فوق العاده که سلول های سرطانی را نابود می کنند یک نقطه ضعف دارند و آن هم این است که نمی توانند از سد معده عبور کنند. در واقع فقط ۲۰درصد از کاته چین های چای سبز از معده عبور می کند و جذب بدن می شود اما تحقیقات دانشمندان دانشگاه یوتا نشان داده است با اضافه کردن آب یک لیمو ترش تازه یا یک قاشق چای خوری آب لیمو به یک لیوان چای سبز می توانید میزان بیشتری از کاته چین ها را جذب کنید، اما یک نکته جالب هم این که اگر اندکی شکر به چای سبز اضافه کنید میزان کاته چین که جذب می کنید ۳برابر می شود.

زوج انرژی زا
ترکیب: نخود + فلفل قرمز
نتیجه: انرژی بیشتر

در کشورهای غربی حداقل یک نفر از هر ۵ نفر زن دچار کمبود آهن است و طبیعی است که دچار کمبود انرژی هم باشد اما مسئله مهم این است که بسیاری از زنان نمی دانند خوردن غذاهای غنی از آهن به تنهایی نمی تواند این مشکل را حل کند. دکتر هیتر مانیه ری، متخصص تغذیه در دانشگاه پیتسبورگ در این مورد می گوید: "نوعی از آهن که در مواد غذایی گیاهی وجود دارد به گونه ای است که جذب آن برای بدن سخت است و در واقع بدن نمی تواند به خوبی از آن ها استفاده کند." پس اگر این طور باشد همه آهن موجود در نخود در بدن ما هدر می رود؟ نه، البته به شرطی که همراه آن فلفل قرمز مصرف کنید. دکتر مانیه ری ادامه می دهد: "ویتامین C موجود در فلفل قرمز مثل یک کلید عمل می کند و آهن موجود در نخود را به شکلی در می آورد که قابل جذب از طریق بدن باشد.

ما یک پیشنهاد هم برای شما داریم، در خانه تان هوموس بپزید، آن هم با فلفل قرمز تازه زیاد، البته اگر هوموس دوست ندارید می توانید سالاد نخود فرنگی به همراه فلفل قرمز درست و نوش جان کنید و از خوردن یک زوج انرژی زا لذت ببرید.