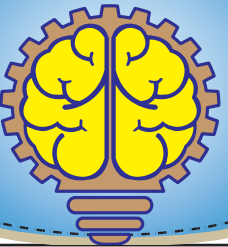


با قانون زندگی کنیم

هر گاه مسلمانی کشته شود، قاتل قصاص می شود و معاون در قتل عمد به سه سال تا ۱۵ سال حبس محکوم می شود.

ماده ۲۰۷ قانون مجازات اسلامی

اندیشه



پدیده ای نادر و جمع اعداد



حیدر رستمی



وقتی که سخن از دیوار به میان می آید، دو تصویر به ذهن می رسد؛ نخست اینکه جنس دیوار از چیست و سپس اینکه دیواری که از آن یاد می شود، بین کدام دو فضا جدایی انداخته است.

دیوار سنگی و آجری را همه شنیده اند، اما تاکنون دیده یا شنیده نشده که دیواری از جنس «مهربانی» ساخته شود. مهربانی مفهومی کیفی و روحی از جنس ایصال، به هم پیوند دادن و فاصله ها را از بین بردن است. اما دیوار هر جا سر برآورده، نقش جدا کنندگی را برعهده داشته و به جای دوستی، دوری و جدایی ایجاد کرده است.

معلوم نیست با چه اکسیری، دو چیز متضاد، یکی کیفاً و دیگری کماً دست به هم داده و «دیوار مهربانی» را خلق کرده اند. از نوشته های «دیوار مهربانی» می توان دریافت که معمار این دیوار باید از آسمان آمده باشد و نمی تواند کار زمینی ها باشد، یعنی: «مجمع یاری دهندگان آسمانی»

انصافاً و ایماناً شأن و جایگاه ایمانی و انسانی یک مسلمان، آن هم پیرو شخصیت فوق العاده ای چون حضرت علی(ع)، اجل از این نیست که در خیابان شهر و دیارش «دیوار مهربانی» از این نوع بسازند و تن پوش های

دست چندم را از آن آویزان کنند و به این شیوه سخیف و تهوع آور، نیازمندان با آبرو را کمک کنند!!

این افراد یا اسلام را خوب نمی شناسند و یا ندانسته با حیثیت جامعه اسلامی بازی می کنند. چهارده قرن پیش حضرت امیر، این مرد آسمانی، راه یاری رساندن به فقرا را به ما یاد داده است. آن حضرت به طور پنهانی و شب هنگام، خوراک مستمندان را بر در خانه هایشان می گذاشت. به طوری که پس از شهادتش و با قطع شدن جیره مستمندان، آنها فهمیدند دستگیر و یاورشان چه کسی بوده است.

با در اختیار داشتن این الگوی زیبا، چرا عده ای باید نعل وارونه بزنند و با آبروی مردم بازی کنند؟! این نوع اقدامات در جوامع مسیحی رواج دارد و افراد محترم، «مجمع یاری دهندگان آسمانی» احتمالاً پادشاهان رفته و یا یاد نگرفته اند که نگاه اسلام به کرامت انسان با نگاه مسیحیت به کرامت انسان بسیار متفاوت است. بهتر است ابتدا در منابع اسلامی برای کارهایمان دنبال الگو بگردیم و اگر نیافتیم، دست به ابتکار بزنیم!

پیشنهاد می شود به جای این دیوار نامناسب، لباس های دست دوم در نقطه ای از بازار جمع آوری و به قیمت بسیار ناچیز به افراد فروخته شود تا عنوان معامله داشته باشد و موضوع آبروی مردم در بین نباشد.

راههای ارزان و مناسب برای درمان و پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا

تهیه کننده: محمدجعفری کارشناس بهداشت عمومی

تا در اثر تعریق زیاد، تب شما کاهش پیدا کند. روغن کرچک که اگر به شکل موضعی مصرف شده و روی قفسه سینه مالیده شود، به باز شدن مجاری هوایی و بهبود گردش خون در ریهها کمک می کند. برای این منظور قفسه سینه را با روغن کرچک ماساژ دهید، سپس با یک تکه پارچه وال و نازک، روی سینه را بپوشانید و با یک بطری حاوی آب داغ روی سینه را گرم نگه دارید.

**پرتقال و مرکبات** که به دلیل دارا بودن ویتامین C اگر به صورت روزانه مصرف شوند، طول دوره بیماری را کاهش می دهند.

**ماست** که مشکلات روده ای ناشی از آنفلوآنزا را تسکین می دهد.

**عسل** که خواص شفا بخش فوق العاده ای دارد و برای درمان سرفه و افزایش توان سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

آشپزخانه شما منبعی شگفت انگیز از مواد درمان کننده و شفا بخش برای بهبود علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا است که به شما کمک می کنند، سریعتر بهبود پیدا کنید.

**با سرد شدن هوا ، کاهش دما ، وزش باد و آغاز یارندگی، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش پیدا می کند**

هر چند برای هیچ یک از این دو بیماری ویروسی، درمان مشخصی وجود ندارد اما بی تردید در آشپزخانه شما مواد خوراکی بسیاری یافت می شوند که می توانند به بهبود علائم بیماری و درمان سریعتر آن کمک کنند.

**در یک مقاله پزشکی فهرست برخی از این مواد خوراکی مفید و موثر در بهبود علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی ارائه شده که به قرار زیر است:**

**شربت آلبیمو** که دارویی شگفت انگیز برای درمان گلو درد، پاکسازی خون و همچنین نرم کردن بافت های مخاطی است. **سوپ مرغ** که از قرن بیستم تاکنون به عنوان یک خوردنی برای درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی شناخته شده و واقعا تاثیر گذار است.



مصرف آن به همراه آب لیموی تازه و آب ولرم به صورت شربت ضد سرفه، توصیه می شود.

**نمک و محلول آب نمک** که می تواند گلودرد را تسکین دهد و خاصیت ضد التهابی دارد. همچنین شست و شوی مجاری بینی با محلول آب نمک به پاک شدن سینوس ها و جلوگیری و یا درمان احتقان بینی کمک می کند. تمیز کردن مجاری بینی نیز سرعت بهبود عفونت های سینوسی را افزایش می دهد.

**آب درمانی** که روشی مفید برای افزایش گردش خون است و حمام آب داغ نیز در پایین آوردن تب موثر است.

**مریم گلی** نیز به عنوان یک دهان شویه مناسب می تواند در درمان گلودرد موثر باشد.

**خردل** که موجب کاهش تب، از بین رفتن مواد سمی و کمک به بهبود غشاء مخاطی در ریهها می شود.

**زنجبیل** که اگر به صورت چای زنجبیل مصرف شود، می تواند به عنوان یک ترکیب ضد ویروسی موثر میکروبها را نابود سازد و برای درمان اختلال و آشفته گی معده نیز بسیار مفید است.

**سیر** که یک گیاه فوق العاده مفید هم به لحاظ پیشگیری و هم به جهت درمان علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی به شمار می آید. سیر خام خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی و همچنین دارای خواص ضد ویروسی فوق العاده ای است. متخصصان انگلیسی نیز در چندین آزمایش دریافته اند که سیر می تواند سرعت درمان آنفلوآنزا را افزایش دهد.

**نعناع** که اگر به صورت چای نعناع مصرف شود، می تواند موجب تشدید تعریق در هنگام تب شود. پس از نوشیدن چای نعناع، بلافاصله به رختخواب رفته و خود را گرم کنید

ویتامین ث

آسیه گشناسی - کارمند شبکه بهداشت



بیشتر جانوران می توانند از گلوکز موجود در بدن خود، ویتامین ث بسازند، به جز انسان، میمون و خوکچه هندی که مصرفی خود به طور روزانه و مرتب ویتامین ث به بدن خود برسانند. نقش این ویتامین در ساختن کلاژن و کمک به جذب آهن است. کمبود آن در کودکان موجب شب ورم کردن ران ها و پاها شده و در بزرگسالان، موجب بیماری اسکوربوت می شود. نشانه آن عفونت و خونریزی از لثه است.

**منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل:** کلم پیچ و مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، جعفری و طالبی.

۴/۱۵۱۰

سرطان روده ی بزرگ

ایران کیهان - کارشناس پرستاری

سرطان روده در کشورهای غربی دومین عامل مرگ در اثر سرطان است و متأسفانه معمولاً دیر تشخیص داده می شود و بیش از ۹۰ درصد بیماران را افراد بالای ۵۰ سال تشکیل می دهند. سابقه خانوادگی، مصرف چربی بالا، فیبر کم غذایی، زندگی کم تحرک، مرض قند، استعمال دخانیات، مصرف الکل و بیماریهای التهابی روده مهمترین عوامل خطر ساز سرطان روده بزرگ هستند.

**توصیه های پزشکی**

دستورات پزشکی معالج خود را موبه موا اجرا کنید. از ویتامین E, D, A, گوتامین EPA, IP-۶، روی و سلنیوم را افزایش دهید. در صورت وجود حساسیت غذایی، از مصرف غذاهای مشکوک خودداری کنید.

۴/۱۵۹۴

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی  
نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکترونیک  
ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای: ۰۲۲۲۳۴۵۷ - ۰۲۲۳۳۷۸۴۲ - ۰۲۲۲۳۴۵۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

خانواده محترم توفیقی

عروج ملکوتی بسیجی سرافراز، شهید محمد کاظم توفیقی را تبریک و تسلیت عرض می نمایم.  
دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

خانواده محترم مسرور

عروج ملکوتی طلبه بسیجی، شهید سرافراز محمد مسرور را تبریک و تسلیت عرض می نمایم.  
دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون