



۲۸

اردیبهشت

۱۳۹۵

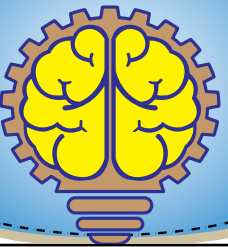
سه شنبه

با قانون زندگی کنیم

هر کس جسد مقتولی را با علم به قتل مخفی کند یا قبل از اینکه به اشخاصی که قانوناً مأمور کشف و تعقیب جرایم هستند خبر دهد آن را دفن نماید به حبس از سه ماه و یک روز تا یک سال محکوم خواهد شد.

ماده ۶۳۶ قانون مجازات اسلامی

اندیشه



۴

شماره

۱۶۷۹

سال
بیست و دوم

راهنمای آزاد اندیشی

فرحناز آزاد - کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی
مرکز اختلالات رفتاری رهگشا



یک اصل بسیار مهم دیگر:

سعی کن مسئول باشی .

مسئولیت یعنی تو باید مراقب

همه چیز در زندگی خودت

باشی.

تو نباید دیگران را وادار کنی

تا از چیزهای تو مراقبت کنند.

اگر می گویی کاری را انجام

می دهی باید آن را انجام بدهی.

اگر قول می دهی به آن عمل کن .

اگر کسی را رنجانده ای از او پوزش بخواه و

سعی کن دیگر آن کار را تکرار نکنی.

اگر چیزی را شکستی یا خراب کردی، یا آن

را درست کن یا تاولانش را بپرداز.

در زندگی، هیچ چیز رایگان و بیهوده نیست.

آدمهای خوب تلاش می کنند سهم خود را

بپردازند و به اندازه سهم خود تلاش کنند .

سعی کن چیزهای مهم را در زندگی ات به

خاطر بسیاری.

سهل انگاری در مراقبت از چیزها کار مستو

لاشه ای نیست.

اگر کار اشتباهی کرده ای خودت باید سعی

کنی آن را جبران کنی .

یک اصل مهم دیگر:

سعی کن با دیگران مهربان باشی.

وقتی درباره ی کاری فکر می کنی به سادگی می توانی از

خودت بپرسی، «آیا این کار مهر آمیز است؟»

«آیا دیگری از کاری که من می کنم خرسند خواهد

شد؟»

«آیا راهی هم وجود دارد که از این هم خوشتر فتر باشم

؟»

اگر به دیگران زیان نرسانی و با آنها متصفانه رفتار کنی

اشکال ندارد خود خواه باشی؛ اما بیشتر آدمهای خوب فکر

می کنند که بهتر است آدم محبوب باشد .

بیشتر آدمهای خوب از کمک کردن به دیگران لذت

می برند.

بیشتر آدمهای خوب از خوشحال کردن دیگران خوشند

می شوند.

بعضی آدمها با دیگران مهربان هستند؛ چون می خواهند

دیگران هم با آنها مهربان باشند.

۱۰۹۵۸

ادامه دارد...

چگونه می توان به رشد مو کمک کرد؟

معمولا برای بهبود گردش خون در ناحیه سر و تسریع رشد مو توصیه می شود. روزانه به کمک سر انگشتان، پوست سر را ماساژ دهید. به این ترتیب اکسیژن بیشتری به ریشه موها می رسد. البته این روش را برای برخی افراد چندان توصیه نمی کنیم زیرا در افرادی که پوست سر چربی دارند، ماساژ دادن کف سر یا شانه کردن بیش از حد باعث چرب شدن بیشتر موها و ریزش آن می شود.

برای افزایش جریان خون روش های دیگری هم وجود دارد که یکی از آنها استفاده از ماینوکسیدیل است. امروزه لیزرهای شانه ای هم وارد بازار شده تا به کمک امواج لیزر کم توان کف سر را گرم کنند و با تحریک عروق، باعث افزایش جریان خون شوند.

۱. ماساژ ملایم پوست سر، داروهای موضعی و لیزرهای شانه ای

۲. پرهیز از بستن موها



برس زدن های تهاجمی و استفاده از کش موهایی سفت یا بافت موهایی که مو را در کشش قرار می دهد، مانع رشد مو می شود. استفاده از کش مو یا بستن و بافتن مو خوب است و مانع اصطکاک زیاد مو با لباس می شود اما باید مو را با شیوهای درست و ابزار مناسب بست. در عین حال، باید اجازه داد موها هرازگاهی هوا بخورند. بستن مرتب موها یا استفاده مداوم از روسری و کلاه باعث خفه شدن ریشه موها می شود.

۳. پرهیز از مواد شیمیایی رنگ و مش کردن موها، صاف و فر کردن و استفاده مرتب از شستو و اتوی مو به ساقه مو آسیب می رساند و سبب خشکی و کدری آن می شود. در صورتی که به طور مرتب از این روش ها استفاده کنید، ممکن است حتی ریشه مو هم صدمه ببیند.

۴. شستوی درست و مرتب مو هنگام شستشوی موی سر باید به ۲ نکته مهم توجه داشته باشید؛ خوب آب بکشید تا اثری از مواد شوینده روی پوست سر باقی نماند زیرا باقیمانده مواد شیمیایی می تواند سبب تحریک پوست سر و آسیب به ریشه و کندی رشد مو شود. درجه آب را هم کم کنید تا گردش خون تحریک و رشد موها تسریع شود.

۵. مدیریت استرس استرس و اضطراب بالا بدن را خسته می کند و سبب بی ثباتی و ضعف بدن می شود. این موضوع به شدت بر رشد موها اثر منفی دارد و سبب توقف یا کندی رشد موها می شود.

۶. مراقبت های فردی استفاده مفرط از محصولات بهداشتی به نفع سلامت موها نیست و سبب خفه شدن ریشه موها و تحریک شدید پوست سر می شود. تا جای ممکن به موهایتان فرصت تنفس بدهید. بعد از شستشوی موها می توانید از ماسک مو استفاده کنید، اما تنها یک بار در هفته. ما معمولا شستشوی روزانه موها را توصیه نمی کنیم زیرا این کار سبب خشکی پوست سر می شود و این مساله خودش به رشد موها آسیب می زند.

یک اصل دیگر:

همیشه سعی کن حقیقت را بگویی

گاهی برای آنکه بفهمی چه کاری نادرست است، راهش

این است که از خودت بپرسی آیا می توانی درباره ی آن

با دیگران حرف بزنی .

اگر احساس می کنی باید آن را پنهان نگه داری شاید آن

کار نادرست باشد.

برای نمونه اگر یک بزرگتر با تو شوخی زشتی کرد حتما

کار نادرستی کرده است و تو باید آن را به پدر و مادر یا

بزرگتر خود بگویی .

گاهی اشکال ندارد که آدم راستگو نباشد. فرض کن چند

نفر دنبال کسی هستند تا او را کتک بزنند و تو می دانی

او کجاست. آنها از تو جایی را که او پنهان شده است

می پرسند.

آیا تو حقیقت را خواهی گفت ؟

در این وضعیت ها اصل حفظ جان خود یا دیگری بسیار

مهم تر از این اصل است که همیشه باید حقیقت را گفت.

فریب دادن دیگران و تقلب کردن هم نادرست است .

تقلب و فریبکاری کار شرافتمندانه ای نیست .

تقلب و فریب به دیگران لطمه می زند.

اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

ساماندهی ۳۰ غرفه هندوانه فروشی در سطح شهر؛ بر خورد با متخلفان سد معبر

نابید باشد، روبرو شوید و یا گاهی که عجله دارید به قرار کاری خود برسید با این موضوع مواجه شوید. وقتی آرام آرام وسایل نقلیه به جلو حرکت می کند، با تعجب می فهمید که وانت های میوه فروشان در کنار خیابان سد معبر کرده و در حال فروختن میوه هستند و در همین حین هم وقتی یک شهروند برای خرید میوه وسیله نقلیه خود را نگه می دارد، ترافیک سنگینی ایجاد می شود که شاید شما را کلافه کند.

این ترافیک های سنگین که بر اثر چنین مسائلی ایجاد می شود در بعضی مواقع باعث دیر رسیدن اورژانس و یا آتش نشانی به محل مورد حادثه هم می شود که نارضایتی این ارگان ها را در پی دارد و آنها هم شکایت دارند.

شهرداری، مدت های زیادی است که با این شغل های کاذب برخورد می کند و مکان هایی را نیز تحت عنوان بازار روز در شهر ایجاد کرده تا بتواند این وانت های میوه فروش را در آن منطقه ساماندهی کند، ولی به نظر می رسد که شهرداری به تنهایی نمی تواند در راستای رفع این معضل اقدام نماید بلکه رفع این معضل نیازمند گسترش فرهنگ عمومی شهروندی توسط شهروندان است.

تخلف دیگری که این وانت ها انجام می دهند و در حوزه کار شهرداری است، سد معبر است که در همین راستا گشت های ویژه رفع سد معبر



میوه فروشی های سیار از سال های گذشته با استفاده از وانت و یا دیگر خودروها، میوه خود را به کوچه ها و معابر آورده و با بلند گوهایی اقدام به تشویق مردم برای خرید از میوه های خود می کردند. بالا یا پایین شهر، بلوار، خیابان و یا نبش میدان، صبح، ظهر و یا شب، فرقی نمی کند؛ وانت های فروشنده میوه و سبزی در همه جا حضور دارند. نوجوان، جوان، بزرگسال و کهنسال، بازهم فرقی نمی کند، همگی در این صنف ثبت نشده حضور دارند.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که ظهر و یا غروب از محل کار برای استراحت به خانه بروید که با ترافیکی در مکان های خاصی که

که با یگان انتظامی شهرداری هستند، در سطح شهر به صورت تذکر نسبت به رفع سد معبر اقدام می کنند که این کار نیز چندان کارساز نیست، چرا که خودروها با این تذکر حرکت کرده و چند متر جلوتر می ایستند. معاون خدمات شهری شهرداری کازرون با اشاره به اقدامات موثر شهرداری در برخورد با متخلفان، گفت: با توجه به اینکه رفع این معضل نیازمند همکاری بین دستگاه های مختلف است، شهرداری، بهداشت، دادگستری و دیگر ادارات است، باید به صورت مشترک یک اقدام جدی در این خصوص صورت پذیرد. برزویی اضافه کرد: این خودروها روزانه توسط عوامل یگان انتظامی که در اختیار شهرداری هستند جریمه می شوند؛ ولی متأسفانه به دلیل این که این وانت بارها درآمد زیادی از این راه کسب می کنند، حاضرند این جریمه را بپردازند ولی در آن محل حضور داشته باشند. وی افزود: شهرداری کازرون به منظور رفاه مردم و با توجه به نزدیک شدن فصل گرما؛ همچنین عرضه صیفی جات، اقدام به ساماندهی غرفه های عرضه هندوانه فروشی در سطح شهر نموده است که تا کنون بیش از ۳۰ غرفه مکان یابی شده و با رعایت قوانین، مجوز عرضه فصلی هندوانه به آن ها داده شده است.

وی گفت: از مردم درخواست می کنیم که از وانت بارهای دوره گرد خرید نکنند، چرا که خرید مطلوبی نیست و مردم این را در نظر بگیرند که ایستادن آنها باعث ایجاد ترافیک می شود و ممکن است در این مسیر خودروهای امدادی و نیاز شهروندی تردد نمایند که این ترافیک باعث خواهد شد که نتوانند به موقع نیاز اورژانسی مردم را پاسخگو باشند.

آماده سازی کامل شهر برای برگزاری جشن نیمه شعبان

طنین انداز شده است، گفت: در سال که بنا به فرمایش مقام معظم رهبری به سال دولت و ملت، همدلی و همزیبانی نامگذاری شده است، رسالت سدهای بزرگداشت امام خمینی (ره) نیز برای شناساندن این شخصیت بزرگ به عنوان الگویی برتر که رهنمودهایش موجب صدور انقلاب به سایر کشورها و بیداری اسلامی شد، سنگین تر است. شهردار کازرون افزود: به این منظور، اقداماتی از قبیل فضا سازی شهری، چاپ برنهای مناسبی، راه اندازی ایستگاه صلواتی در مرکز شهر، نصب پرچم مشکی در میادین و بلوارهای سطح شهر، مساعدت مالی به ستاد ارتحال جهت اعزام زائران شهرستان، اعزام کارکنان شهرداری به مرقد مطهر امام خمینی (ره) به جهت تجدید بیعت کارکنان شهرداری با آرمان های امام راحل و ... تدارک دیده شده و آماده اجرا می باشد.

شهردار کازرون از آماده سازی کامل شهر برای برگزاری جشن نیمه شعبان، خبر داد و گفت: برای برگزاری هرچه باشکوه تر این مراسم، آمادگی کامل داریم. وی در ادامه با اعلام اینکه نیمه شعبان یکی از بزرگ ترین جشن ها و اعیاد شیعیان به شمار می رود، از آمادگی کامل مجموعه شهرداری برای فضا سازی، پاکسازی، نظیف و نیز اجرای طرح های نورپردازی و نورافشانی در میادین و معابر سطح شهر به میمنت میلاد فرخنده امام عصر (عج) خبر داد. شهردار کازرون تصریح کرد: در روز نیمه شعبان، شهری تمیز، شاد، نورانی و بانشاط را برای شهروندان مهیا و آماده خواهیم کرد. سید مهدی مکی با بیان اینکه امروز اندیشه های ناب و حکیمانه حضرت امام خمینی (ره) فراتر از مرزهای جمهوری اسلامی در جهان



حضور شهرداری در برگزاری دهه فرهنگ کازرون



دهه فرهنگ شهرستان کازرون از روز دوشنبه، ۲۰ اردیبهشت ماه به مدت ده شب و با محوریت ابعاد زندگی ناصر دیوان کازرونی در اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون در حال برگزاری است. شهرداری کازرون همچون گذشته با آمادگی کامل و با در اختیار گذاشتن امکانات و نیروهای خدماتی خود نقش موثری را در برگزاری اقدام فرهنگی بر عهده داشته است.

برپایه غرفه مجموعه فعالیتهای فرهنگی شهرداری و مجموعه فرهنگسرای مردانی که نمایشگر صنایع دستی هنرجویان این مجموعه فرهنگی است، این روزها در کنار دیگر غرفه های فرهنگی رونق دوجنانه به فضای نمایشگاه بخشیده است. از ابتدای اجرای دهه فرهنگ کازرون در دو سال گذشته، اقدامات اجرایی و عملیاتی در برگزاری و فضاسازی این حرکت فرهنگی توسط شهرداری کازرون صورت

گرفته است، مانند آماده سازی و تسطیح فضای نمایشگاه درسال گذشته در بوستان سلمان فارسی و کمک به برگزاری بخشی از دهه فرهنگ با محوریت دفاع مقدس. مجموعه شهرداری کازرون همزمان با تشکیل ستاد اجرایی دهه فرهنگ با حضور منسجم در جلسات، نهایت تلاش خود را در برگزاری هر چه بهتر و باشکوه تر مراسم به کار برد. از دیگر اقدامات شهرداری کازرون می توان به مناسب فضای سبز محوطه نمایشگاه، کمک به احداث نمادین دریاچه پریشان و حضور مداوم نیروهای خدماتی شهرداری در ایام برگزاری دهه فرهنگ، اشاره کرد. هم اکنون شهروندان می توانند با حضور در برنامه های دهه فرهنگ شهرستان کازرون از غرفه شهرداری کازرون در نمایشگاه بازدید کرده و از دستاوردهای فرهنگی این مجموعه بهره مند شوند.



۰۲۱۲۹۰