

### با قانون زندگی کنیم

هر کس در جرائم تعزیری معاونت نماید حسب مورد به حداقل مجازات مقرر در قانون برای همان جرم محکوم می‌شود

ماده ۲۲۶ قانون مجازات اسلامی

### سلامت



## اگر کودکمان آفتاب سوخته شد، چکار کنیم؟

## چگونه پوستی سالم و شاداب داشته باشیم؟

بسیار مهم است که کودکان را زیر نور مستقیم خورشید رها نکنیم. لباس سبک تن بهترین فرصت برای کودک است که بیرون برود و زیر نور خورشید مشغول بازی شود. اما بسیار مهم است که از محافظت پوست کودک خود در برابر اشعه های آفتاب اطمینان حاصل کنید.

دکتر آنجالی ماهتو در این مقاله مهم ترین توصیه های پوستی در برابر نور آفتاب را با ما در میان می گذارد:

### پوست کودکان و فرابنفش (UV)

پوست های جوان بیشتر در معرض آسیب پذیری در برابر اشعه فرابنفش قرار دارند. کودکان کمتر از ۶ ماه، مقدار کمی ملاتین دارند. ملاتین رنگدانه ای در پوستشان است و همچنین پوست کودکان در این سن برای استفاده از ضد آفتاب بسیار حساس است. بسیار مهم است که کودکان را زیر نور مستقیم خورشید رها نکنیم. بعد از گذشتن از ۶ ماهگی می توانید به پوست کودک ضد آفتاب بزنید.

### در ضد آفتاب به دنبال چه باشیم؟

توصیه می شود به دنبال کرم های ضد آفتاب وسیع الطیف باشید که با حداقل SPF ۳۰ در برابر نور های UVA و UVB از پوست محافظت کنند. به خاطر داشته باشید ۳۰ دقیقه قبل از اینکه بیرون بروید کرم بزنید و بعد از شنا کردن یا عرق کردن دوباره، از کرم استفاده کنید.

### محافظت نوزادان و کودکان در برابر نور خورشید

بین ساعت های ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر به دنبال سایه باشید، چون خورشید در این ساعات گرم ترین حالت ممکن را دارد.

قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ۴ بعد از ظهر پنبه روی کنید. لباسی سبک تن فرزند خود بکنید که دست ها و پاهایش را بپوشاند. با یک کلاه مناسب سر، گردن و گوش های کودکان را محافظت کنید. برای نوزادان و کودکانی که سن پایینی دارند، کالسهک های دارای پوشش نیز می توانند به عنوان لایه محافظتی اضافه عمل کنند.

### اگر کودکمان آفتاب سوخته شد چکار کنیم؟

دکتر آنجالی ماهتو توضیح می دهد اگر یک کودک کمتر از ۱۲ ماه دچار آفتاب سوختگی شد باید هرچه سریع تر به دنبال درمانش باشید، چون ممکن است مشکل تبدیل به وضعیتی شدیدتر شود.

### برای کودکان بالای ۱۲ ماه این موارد توصیه می شود:

- ۱- سریع عمل کنید و از آفتاب خارج شوید. نواحی تحت تاثیر قرار گرفته را پوشش دهید و کودک خود را در سایه نگه دارید تا آفتاب سوختگی التیام یابد. به کودک لباس پنبه ای رها بپوشانید تا پوست آفتاب سوخته بتواند نفس بکشد.
- ۲- مرتب از داروهای التیام دهنده درد بدون نیاز به نسخه استفاده کنید. تا پوست شروع به آرام شدن کند.
- ۳- پوست را خنک کنید. یک کمپرس خنک را روی پوست بمالید. حتی می توانید یک حوله مرطوب شده با آب خنک را نیز به مدت ۱۵ دقیقه روی محل آفتاب سوختگی قرار دهید. یا می توانید کودک را به یک دوش آب سرد ببرید. دمای آب را زیر ولرم نگه دارید. مطمئن شوید هنگام دوش گرفتن آب آرام پایین بیاید و با تمام قدرت باز نپاشد. اگر پوست تاول زد کودک را حتماً برای دوش گرفتن به حمام ببرید، اما هنگام خشک کردن حوله را مخصوصاً روی جاهایی که تاول زده نشکیده؛ بلکه خیلی آرام فقط رطوبت را با حوله بگیرید.
- ۴- از مرطوب کننده استفاده کنید. بعد از یک حمام یا دوش از یک کرم یا لوسیون بی عطر استفاده کنید تا پوست آرام شود. تداوم مالیدن این کرم ها ضروری است تا جلوی شدت ظاهر پوسته پوسته محل آفتاب سوختگی را بگیرد. آلوئه ورا نه تنها تاثیر التیام بخش روی پوست دارد بلکه به عنوان یک ضد التهاب نیز عمل می کند. مواظب باشید کرم هایی که حاوی بنزوکائین یا لیدوکائین هستند را استفاده نکنید. این موارد گرما را در پوست نگه می دارند و یا باعث تحریک پوستی موضعی می شوند.
- ۵- بدن را هیدراته نگه دارید. آفتاب سوختگی می تواند از دست دادن مایعات در سراسر بدن را افزایش دهد. به کودک خود مقدار زیادی آب بدهید تا از کم آب شدن بدنش پیشگیری شود و ریکاوری زودتر اتفاق بیفتد.
- ۶- تاول ها را به حال خود بگذارید. به کودک خود بیاورید که تاول ها را باز نکند، چون این کار باعث عفونت و زخم می شود. تاول را که به حال خود بگذارید ظرف یکی دو روز خودش التیام پیدا می کند.



سلامت پوست شما وابسته به سلامت گوارش شماست. بسیاری از افراد برای حفظ پوستی سالم و جوان هزینه های زیادی می کنند. تمیزکننده ها و مرطوب کننده های گرانقیمت، ماسک های صورت، چشمه های آب معدنی... همه برای داشتن پوستی شاداب و سالم هستند. اما پوست سالم لزوماً نیازی به کرمها و صابون های گرانقیمت ندارد، فقط باید مراقب چیزهایی که می خورید باشید. سلامت پوست شما وابسته به سلامت گوارش شماست. خوردن غذاهای پرچرب و شیرین و روغن دراز، نه تنها باعث نفخ و احساس ناخوشایند می شود بلکه به احتمال زیاد متوجه تاثیراتش روی پوستتان هم می کنید، شروع با یک رژیم حذقی یا رنگی بیمارگونه و ناسالم در چهره یا رنگ پریدگی. بیماری های پوستی مانند رزاسه یا آکنه می تواند علامتی برای این باشد که چیزی جدی و مهم در اعماق شکم تان در حال رخ دادن است.

### مراقب سلامت گوارش تان باشید

خیلی از افراد به اشتباه فکر می کنند عللانی مانند نفخ و گاستریت طبیعی است اما وقتی نشانه های یک اختلال در گوارش تان روی پوست تان ظاهر می شود، ابتدا نباید این علامت را نادیده بگیرید. سبزیجات بیشتر ویتامین های لازم، فقط روی تمام جوانب سلامتی تان

### غذاهای طبیعی بخورید

سبزیجات زیاد، غلات کامل مانند کوینولا، پروتئین کم چرب و چربی های سالم که می توانند از ماهی های آب های متلاطم، گوشت گوساله تغذیه شده با علف، روغن نارگیل، و آووکادو. میوه جات و سبزیجات بیشتر ویتامین های لازم، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها را

تأمین می کنند. بیشتر پروبیوتیک مصرف کنید برای ارتباط بهتر میان گوارش سالم و پوست سالم تر، پروبیوتیک ها ضروری هستند، اسیدوفیلوس، بیفیدوس، و سایر باکتری های خوب و اصلی. ثابت شده که پروبیوتیک های التهاب های پوستی را کاهش می دهند. پروبیوتیک ها را می توان در غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر، کلم ترش، توفو (خمیر سویا)، و کامپوچا یافت. اگر می خواهید رشد باکتری های خوب گوارش را تقویت کنید، با کمک این غذاها می توانید این کار را انجام دهید.

### از استرس تان کم کنید

آخرین مشکل اصلی که بر سر راه گوارش سالم و پوست سالم و درخشان وجود دارد، یک عامل ناآشکار است به نام استرس. استرس روی هر سیستمی در بدن شما تأثیر می گذارد و هورمون های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول می توانند تأثیرات مخربی روی پوست شما بگذارند. برای کم کردن از استرس تان، تمرینات ذهنی را که برای کاهش استرس مفیدند انجام دهید؛ مدیتیشن روزانه که ثابت شده در این امر مؤثر است. بعد از همه این ها زیبایی تنها در پوست خلاصه نمی شود، بلکه شامل همه سیستم های بدن شما از پوست گرفته تا معده و روده تان می گردد.

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۰۲۴۵۳۵ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم اشرف رنجبر فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۹ صادره از شیراز در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۷/۶۰ مترمربع پلاک ۵۱۱۷ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۹ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای مهرداد محمدی راد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴/۹۴۳/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ ۲۴۶۳۶/۱۴۳۸۷

### حمید کشاورز - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۰۴۱۲۵۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حجت اله مکاری پور فرزند بداله به شماره شناسنامه ۱۶۰ صادره از فسا در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۴ مترمربع پلاک ۷۰۰ فرعی از ۲۱۵۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۱۵۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی آقای حاجی عزیز کشاورز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴/۹۴۴/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ ۲۴۶۰۷/۱۴۳۷۰

### حمید کشاورز - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۱۰۴۱۱۷۱ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبدالله امید قلعہ خلیلی فرزند وصیح اله به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از سیدان دراعیانی شش دانگ یک باب خانه احدائی در یک قطعه زمین وقفی به مساحت ۱۱۴/۸۵ مترمربع پلاک ۵۶۴۲ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۹ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز اجاره عرصه از متولی موقوفه مجتهد شیرازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۴/۹۴۵/م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ ۲۴۶۰۷/۱۴۳۷۰

### حمید کشاورز - رییس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز

### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه متهم آقای ایوب امید فرزند بداله به اتهام تهدید به قتل از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت وی مسیر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه پس از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام اتساقی در شبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردد. در این صورت دادیار شعبه ۳ از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید. ۶/۴۸۶/م الف ۳۸۲/م الف

دادیار شعبه اول دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب کازرون

## جلوگیری از بارداری در فقه اسلامی و نظر فقها با محوریت قرآن و روایات و افزایش جمعیت

قسمت ششم و پایانی

نویسنده: شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چهرم



جمعیت که به جد هم مورد بحث و اختلاف نظر در جامعه است مسئله بسیار مهمی است و بلاشک از نظر سیاست کلی کشور، کشور باید برود به سمت افزایش جمعیت البته به نحو معقول و معتدل همه اشکالات و ایرادها که وارد می شود که بعضی از اشکالات را هم که مطرح می کنند ما دیده ایم، قابل برطرف شدن و قابل پاسخ دادن است. آنچه مهم است این کشور ما با ظرفیت طبیعی و با ویژگی جغرافیایی سیاسی خود احتیاج دارد به یک جمعیت بیشتر، علاوه بر این همان طور که قبلاً هم گفته مسئله نمای جوان برای یک کشور یک مسئله اساسی مهم و تعیین کننده است. (خبرگزاری حوزه، نمایش خبر، مرکز مدیریت حوزه های علمیه، پنجشنبه نهم آبان ۱۳۹۲)

### هشدار و اعلام خطر:

ناگفته نماند که مخالفین اهل بیت (علیهم السلام) با تبلیغات و برنامه های موزیانه خود به تحدید نسل در بین شیعیان تأکید و تشویق دارند، اما در بین خود عملاً به کثرت نسل اقدام می کنند به خصوص در کشور عزیز ایران که پایگاه و سرزمین اهل بیت است و این امر تا آنجا به پیش رفتن اند که احساس می شود کم کم موازنه جمعیتی پیروان اهل بیت (علیهم السلام) و طرف مقابل بهم خورده است که این خطری بس جدی و بزرگ است که باید به آن توجه خاص و ویژه کرد.

نتیجه: یقیناً اگر مفاد آیات و روایات و نظرات دانشمندان دلسوز بی غرض و ارشادات دلسوزانه مراجع عالیقدر و پیام های مهم و عالمانه مقام معظم رهبری که فضل الخطاب نظریه ها است مبنای عمل کردها قرار گیرد، که باید هم قرار گیرد اثرات مثبت و ارزشمند آن در همه ابعاد مختلف جامعه به خصوص کنترل یا افزایش جمعیت که

موضوع بحث است ظاهر می شود و نقش اساسی خود را ایفا می کنند. انشاءالله.

منابع: ۹- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۷ هجری قمری ۱۰- مکارم شیرازی، ناصر، احکام پزشکی، قم، مدرسه الامام علی بن ابیطالب (ع)، ۱۳۸۷، شمسی ۱۱- مکارم شیرازی، ناصر، الامثل فی تفسیر کتاب الله المُنزل، قم، مدرسه الامام علی بن ابیطالب (ع)، ۱۳۸۴، شمسی، ۱۴۲۶ هجری قمری، ۱۳۷۰. ۱۲- موسوی خمینی، سید روح الله، تحریر الوسیله، قم، همراه با ترجمه جلد ۳، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، بی تا ۱۳- موسوی گلپایگانی، سید محمد رضا، مجمع المسائل، چاپ چهارم، قم، دارالقرآن، ۱۴۱۳ هجری قمری، ۱۳۷۲ شمسی ۱۴- نوری همدانی، حسین، فصلنامه فقه اهل بیت، فارسی، ۱۳۸۸/۱۱/۱۱، شماره ۳۳.