



تاریخ	۱۸
مرداد	
۱۳۹۷	
پنج‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

فواره گر بلند شود سرنگون شود.

صفحه	۵
شماره	
۲۳۰۴	
سال	
بیست و چهارم	



فارسی

سرویس خبری / مریم زارع خفری: تقریباً همگی ما قبول داریم کودک، دوران بازی، شادی، بی‌خبری و سادگی است و برای خیلی‌ها هم شاید فقط در چند بازی کودکانه خلاصه شود. اما در همین دوران، کودکانی پیدا می‌شوند که با دیگر همسالان خود متفاوت هستند و طوری رفتار می‌کنند یا حرف می‌زنند که باور نمی‌کنیم یا یک بچه طرف هستیم. به اعتقاد برخی افراد بروز یک استعداد در دوران کودکی در یک شخص، نوعی خوش‌شانسی است؛ چون زودتر می‌توان این فرد را آموزش داده و در مسیر استعدادش او را هدایت کرد و از نظر زمانی و درآمدی این موضوع هم به سود خانواده و هم دولت است. اما اگر این استعداد نادیده گرفته شود، به‌مرور از بین می‌رود و یا کم‌رنگ می‌شود و ما فردی سرگردانی را خواهیم داشت که در زندگی بی‌هدف جلو می‌رود.

امیرمحمد افسری، پنج‌ساله از همان کسانی است که اقبال به وی روی آورده و استعدادش در کودکی نمایان شده است، به‌طوری‌که همه برای او آینده‌ای درخشان را تصور می‌کنند. این کودک شیرازی توانسته است به کمک پدرش در ۷۰ روز ۲۰۰ ضرب‌المثل فارسی را حفظ کند، به‌طوری‌که اگر کلمه‌ای از هر کدام را به زبان‌آوری او آن ضرب‌المثل را به‌طور کامل می‌گوید.

اما نکته شگفت‌انگیز این ماجرا این است که وی معنی هر کدام از این ضرب‌المثل‌ها را می‌داند و آن را به‌جا در هر مسئله‌ای عنوان می‌کند.

مهران افسری، پدر این کودک که خود نقاش و از جانبازان جنگ تحمیلی است و با داشتن ۱۶۰ اثر نقاشی تاکنون چند نمایشگاه برگزار کرده، درباره او می‌گوید: امیرمحمد که او را در خانه رایان صدا می‌زنیم، بسیار عجول است و اصلاً صبر و حوصله ندارد تا چیزی را که می‌خواهد به او بدهیم. وی ادامه داد: همین عجله در کارها سبب شد که همیشه به او بگویم باباجان «گر صبر کنی زه غوره حلوا سازی» و همین ضرب‌المثل باعث شد امیرمحمد به این موضوع علاقه پیدا کند و ادامه دهد.

افسری ادامه داد: تقریباً دو ماه پیش بود که دیدیم او به‌راحتی بعد از چند بار تکرار ضرب‌المثل‌ها



را می‌گوید، به همین دلیل سعی کردم ضرب‌المثل‌های بیشتری را یادش دهم. به گفته وی امیرمحمد، پسری به‌شدت کنجکاو، فعال و باهوش است و به ماهی‌گیری، بازیگری و مجری‌گری علاقه خاصی دارد به‌طوری‌که بعد از نشان دادن برنامه‌ها جلوی تلویزیون می‌ایستد و مانند مجری‌ها برنامه‌ها را معرفی و اعلام می‌کند. افسری در مورد نحوه یادگیری ضرب‌المثل‌ها توسط امیرمحمد نیز می‌گوید: چون پسر خواندن و نوشتن بلد نیست، نقاشی ضرب‌المثل‌ها را می‌کشم و برای او توضیح می‌دهم و در کنارش معنی

آن‌ها را نیز به وی می‌گویم، بعد سعی می‌کنم نمونه عملی آن را به وی نشان دهم، مثلاً همین چند مدت پیش از شیراز خارج شدیم که لنگه کفش در زمین خشکی افتاده بود و ضرب‌المثل «کفش کهنه در بیابان نممت است» را یادش دادم، البته او هم موقع خواب چندین بار آنچه ما یادش داده‌ایم را تکرار می‌کند و هر بار می‌گوید درست گفته‌ام یا نه و تا ما تأیید نکنیم، خیالش راحت نمی‌شود.

وی ادامه داد: یک روز که در حال رانندگی بودم، شخصی با من تماس گرفت و مجبور شدم جواب بدهم که امیرمحمد از صندلی عقب گفت «یک‌لحظه غفلت، یک‌عمر پشیمانی می‌آورد»، به همین دلیل به خاطر او تماس را قطع کردم.

همین چند مدت پیش یکی از فامیل از دست‌کارهای پسرش خیلی شکایت می‌کرد که باز هم امیرمحمد گفت: «یک دیوانه سنگی به چاه می‌اندازد که ۱۰۰ عاقل نمی‌توانند بیرون بیاورند» که همین فامیل گفت: «عقل تو بچه ۵ ساله بهتر از بچه بیست‌وپنج‌ساله من کار می‌کند».

به گفته افسری، امیرمحمد اکنون، معلم شده تا برای آموزش به بچه‌های فامیل و همسایه تا ضرب‌المثل‌هایی را که یاد گرفته به آنها هم یاد دهد که موفق هم بوده است.

افسری بایبان این‌که تمام آشناها و همسایه‌ها از آینده درخشان امیرمحمد سخن می‌گویند و ما هم امیدواریم او خوشبخت و موفق شود.

وی ادامه داد: من در حد توانم آنچه را می‌دانم یادش می‌دهم؛ اما نمی‌دانم چه طور باید هدایت کنم که استعدادهای خود را نشان دهند و او را در چه کلاس‌هایی ثبت‌نام کنم یا چند کلاس باید برود و از طرفی هم نمی‌خواهم زیاد او را تحت‌فشار قرار دهم و همین موضوع یکی از دغدغه‌های من است و در این زمینه نیاز دارم راهنمایی شوم.

افسری همچنین اعلام آمادگی کرد که اگر فرصتی برای او فراهم شود می‌تواند به سایر کودکان در زمینه آموزش ضرب‌المثل کمک کند.



نمایش فیلم

چه غذاها و نوشیدنی‌هایی برای سوزش سر دل مناسب است؟

برخی تأثیرات مثبت زنجبیل روی سوزش سر دل را از بین ببرد. موز

مانند زنجبیل، موز نیز مزایای مختلفی برای گوارش دارد. موز به‌سادگی هضم می‌شود و خطر سوزش سر دل را نیز افزایش نمی‌دهد. گاهی میوه‌ها باعث تحریک سوزش سر دل می‌شوند اما مصرف میوه‌هایی مانند موز که اسید بسیار کمی دارند به کاهش مشکل سوزش سر دل کمک می‌کند.

حدود ۹۹ درصد افراد بدون اینکه دچار سوزش سر دل شوند می‌توانند موز را هضم کنند و اما آن‌یک درصد حتی ممکن است با موز نیز دچار این مشکل شوند!

ملون‌ها

ملون‌ها نیز از میوه‌هایی هستند که اسید بسیار کمی دارند و برای آن‌هایی که دچار سوزش سر دل هستند مناسبند. تمام انواع ملون‌ها از هندوانه گرفته تا طالبی و عسلک همگی مناسب اضافه شدن به برنامه غذایی هستند.

بلغور جو دوسر و دیگر غلات کامل

بلغور جو دو سر و دیگر غلات کامل خطر سوزش سر دل را افزایش نمی‌دهند. بلغور جو دو سر می‌تواند جایگزین مناسبی برای غلات صبحانه شیرینی باشد که هم قندشان بالا است و هم فیبر کمی دارند.

فیبر بالای موجود در بلغور جو دو سر و غلات کامل باعث می‌شود تا مدت‌ها پس از خوردنش احساس سیری کنید. برای اینکه بیشترین بهره را از بلغور جو دوسر ببرید از نوع ساده آنها استفاده کنید و با مقداری میوه کم اسید میل کنید.

دیگر غلات کامل مانند نان‌های سیوس‌دار و برنج قهوه‌ای از مواردی مانند نان سفید و برنج سفید انتخاب‌های بهتری هستند.

گوشت‌های بدون چربی

انتخاب پروتئین‌های کم‌چرب از راه‌های اصلی پیشگیری از سوزش سر دل است. قسمت‌های کم‌چرب گوشت مانند سینه مرغ را انتخاب کنید.

رازپانه و سبزیجات

مصرف رازپانه شاید در برنامه‌های غذایی امروزی زیاد باب نباشد اما از سبزیجات خوش‌طعم است و از همه مهم‌تر به کاهش سوزش سر دل کمک می‌کند.

رازپانه از سبزیجات کم اسید به‌حساب می‌آید، بنابراین برای بیشتر افرادی که مشکل سوزش سر دل دارند استفاده‌اش آزاد است. دیگر سبزیجات مانند سبزیجاتی که برگ سبز دارند نیز مفید هستند. برای مثال بروکلی، مارچوبه و لوبیا سبز از موارد کم اسید به‌حساب می‌آیند.

برای پیشگیری از سوزش سر دل چه غذاهایی را نخوریم؟

اگر پیوسته دچار سوزش سر دل می‌شوید از خوردن این غذاها پرهیز کنید:

غذاها و نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند

کافئین می‌تواند موجب افزایش احتمال دچار شدن به سوزش سر دل در بعضی افراد شود، کافئین و چای از مواردی هستند که باید به‌وضوح حذف شوند اما محصولات حاوی شکلات نیز باید در نظر گرفته شوند چون برخی از آنها حاوی کافئین هستند.

نمناغ

نام بردن از نمناغ شاید برایتان تعجب‌آور باشد چون برخی داروهای ضد سوزش سر دل با طعم نمناغ تولید می‌شوند. بااین‌حال محققان توصیه می‌کنند اگر دچار سوزش سر دل هستید از طعم نمناغ پرهیز کنید. به‌جای

بر اساس تحقیقات سوزش سر دل نسبت به یک دهه پیش ۴۷ درصد افزایش پیدا کرده است؛ بنابراین احتمال اینکه خودتان یا کسی که می‌شناسید دچار این مشکل باشد زیاد است.

سوزش سر دل می‌تواند باعث ایجاد درد در قسمت مری یا بالای معده شود، چون اسید معده دوباره به بالای مری می‌گردد و وارد مری می‌شود. مری مانند معده طوری طراحی نشده که بتواند اسید را تحمل کند، بنابراین احساس سوزش خواهید کرد.

دیگر علائم همراه با سوزش مزمن عبارت‌اند از: بوی بددهان، مزه اسید در قسمت پشته گلو هنگام غذا خوردن، حالت تهوع، درد معده، مشکلات تنفسی یا از بین رفتن دندان‌ها.

اگر دچار سوزش سر دل شده‌اید که با داروهای بدون نیاز به نسخه یا تغییرات غذایی بهتر نمی‌شود، باید حتماً با پزشک‌تان صحبت کنید.

سوزش سر دل می‌تواند نتیجه افزایش وزن، بارداری، عوارض برخی از داروها، استنشاق دود سیگار دیگران و یا به دلیل دیگر مشکلات پزشکی باشد.

برای اینکه ناراحتی مربوط به سوزش سر دل را تسکین دهید می‌توانید این موارد را در برنامه غذایی خود جای دهید اما به خاطر داشته باشید نیازهای فردی در هر شخص متفاوت است.

این غذاها ممکن است برای تمام کسانی که دچار سوزش سر دل هستند بهترین نتیجه را نداشته باشند، بنابراین بهتر است با پزشک خود نیز مشورت داشته باشید.

زنجبیل

قرن‌ها است که از زنجبیل به‌عنوان دارویی برای کمک به هضم استفاده می‌کنند. براساس‌های سال ۲۰۱۳ روی خواص دارویی زنجبیل روی سیستم گوارش نیز نشان داد اضافه کردن آن به برنامه غذایی به کاهش سوزش سر دل کمک می‌کند.

مصرف محصولات حاوی زنجبیل علاوه بر تسکین سوزش سر دل می‌تواند التهاب معده، حالت تهوع، سوء‌هاضمه و زخم معده را نیز بهبود ببخشد.

می‌توانید خودتان زنجبیل را خرد کنید و داخل اسموتی، کیک و شیرینی که خودتان می‌پزید، سس و دیگر غذاها استفاده کنید.

نوشیدن چای زنجبیلی می‌تواند یکی از راه‌های آوردن زنجبیل به برنامه غذایی باشد. از خوردن

نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل که شیرین شده‌اند پرهیز کنید چون مقدار زیادی قند دارند و ممکن است



کاهش کمردرد با ورزش در آب



کمردرد یکی از دردهای شایعی است که افراد تجربه می‌کنند. می‌توان با تغییر رژیم غذایی یا تغییر وضعیت خوابیدن کمردرد را کاهش داد؛ اما ورزش‌هایی نیز برای کاهش کمردرد وجود دارند. به نقل از Express، یکی از ورزش‌هایی که برای کاهش کمردرد مناسب است شناست. شنا ورزشی است که فشار کمتری به بدن وارد می‌کند. شنا بر روی عضلات بدن کار می‌کند و به مفاصل فشاری وارد نمی‌کند؛ بنابراین این ورزش برای جلوگیری و کاهش کمردرد مناسب است. شنا به پرورش عضلات نیز کمک می‌کند و این مسئله در کاهش کمردرد تأثیرگذار است. البته شنا به‌صورت حرفه‌ای ممکن است بر بدن فشار وارد کند. بهتر است طوری تمرین کنید که آسیب نیندیشد. راه رفتن در آب نیز می‌تواند در کاهش فشار روی کمر اثر بگذارد.

بهتر است بر روی نحوه ایستادن خود نیز کار کنید. حرکات کششی برای کاهش سفتی عضلات انجام دهید. می‌توانید در آب حرکت بلند کردن پاها را امتحان کنید. در آب زانو‌ها را به سمت سینه بیاورید و سپس پاها را صاف کنید. بدین شکل پاها با بدن زاویه ۹۰ درجه پیدا می‌کنند. این کار انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد. از کمپرس آب سرد و گرم برای کاهش درد استفاده کنید.

معمولاً افرادی که چاق هستند یا اضافه‌وزن دارند دچار کمردرد می‌شوند. رژیم غذایی مناسب و منظم می‌تواند باعث کاهش وزن و در نتیجه کم شدن فشار بر کمر شود.



نوشیدن چای نعناع از چای زنجبیل استفاده کنید. اگر می‌خواهید به دنبال گیاهی هستید که به تسکین سوزش سر دل‌تان کمک کند، جعفری انتخاب مناسبی است.

غذاهای چرب یا تند

غذاهای چرب باعث می‌شود غذا برای مدت‌زمان طولانی‌تری در معده باقی بماند و احتمال دچار شدن به سوزش سر دل افزایش یابد. در عوض غذاهایی انتخاب کنید که چربی‌شان کم است و هنگام پخت نیز از روش‌های آشنیزی بدون روغن استفاده کنید. غذاهای تند نیز می‌توانند باعث افزایش ساخت اسید توسط معده شوند که احتمال بروز سوزش سر دل را افزایش می‌دهد.

محصولات حاوی گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی‌ها نیز حاوی اسید هستند، بنابراین کاهش مصرف گوجه‌فرنگی یا محصولاتی که حاوی آن هستند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

الکل

در پایان، الکل نیز می‌تواند باعث تحریک علائم سوزش سر دل شود؛ بنابراین حذف چنین نوشیدنی‌هایی از برنامه غذایی می‌تواند تا حدود زیادی به کاهش سوزش سر دل کمک کند.



آگهی احضار متهم
نظر به اینکه آقای قاسم کریمی فرزند محمدرضا به اتهام خیانت درامات موضوع شکایت حبیب رهنورد از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۹۶۰۷۸۸ / ب ۳ شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت وی میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور 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 انتسابی در شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردد. در غیر این صورت بازپرس شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می‌نماید. ۷/۸/۹۶ ۷/۸/۹۶ الف
شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون

آگهی احضار متهم
نظر به اینکه آقای محمد احمدی فرزند امیرعلی به اتهام ایراد صدمه بدنی غیرعمدی و فرار از صحنه تصادف موضوع شکایت بهمن حیدری از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۷۶۴۲/۵۴۰۲۰۹/۶۸ تنگ چوگان از شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت وی میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور 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 انتسابی در شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردد. در غیر این صورت بازپرس شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می‌نماید. ۷/۸/۹۶ ۷/۸/۹۶ الف
شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون

آگهی حصر وراثت
آقای قلی شفیعی به شماره شناسنامه ۲۲۳۶ به استناد شهادت‌نامه و گواهی فوت و فتوکی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره - تقدیم این دادگاه نموده و چنین اشیاء داشته که شادروان سجاد شفیعی فرزند قلی به شماره ملی ۳۳۶۰۳۹۷۸۶۹ - ۱۳۷۳ در تاریخ ۱۳۹۷/۵/۱۱ از اقامتگاه دائمی خود واقع در قائمیه درگذشته ورثه حین فوت وی عبارتند از: ۱- قلی شفیعی فرزندقربانعلی ش ش ۲۲۳۶ - ۱۳۴۷ صادره از حوزه کازرون پدر متوفی ۲- برثانه دهقان فرزند فرج اله ش ش ۲۳۴۴ - ۱۳۴۷ صادره از حوزه کازرون مادر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۷/۸/۹۶ ۷/۸/۹۶ الف
قاضی شعبه دوم شورای حل اختلاف قائمیه

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست به خواننده
در پرونده کلاسه ۹۷۰۳۱۰ مریم اکبری فرزند صفر دادخواستی به خواسته نفی نسب و نفی زوجیت و ابطال سند ازدواج و اصلاح شناسنامه به طرفیت ۱- لیلی اکبری ۲- مصطفی آتش زبان ۳- آبتین آتش زبان ۴- اداره کل امور هویتی ایرانیان در خارج از کشور ۵- اداره ثبت احوال شیراز که مجهول‌المکان می‌باشد تسلیم دادگاه عمومی بخش کنارنخته و کمارج نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی پرونده برای روز شنبه مورخه ۹۷/۶/۳ ساعت ۹صبح تعیین گردیده به علت مجهول‌المکان بودن خواننده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار آگهی میشود تا خواننده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمایم را دریافت نماید و در وقت مقرر بالا در جلسه دادگاه حاضر و در صورت عدم حضور وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم میگردد. ۷/۸/۹۶ ۷/۸/۹۶ الف
رحمانی - رئیس شعبه اول دادگاه عمومی کنارنخته و کمارج

آگهی حصر وراثت
آقای عسکر نادری دارای شماره ملی ۲۳۷۰۷۵۳۱۰۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۰۴۴۷ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان بیگم جان نادری به شماره ملی ۲۳۹۱۵۵۶۹۵۰ در تاریخ ۹۷/۲/۳ در اقامتگاه دائمی خود بدردرد زندگی گفته ورثه حین فوت آن مرحوم متحصر است به: ۱- عسکر نادری فرزند خداخواست ش ملی ۲۳۷۰۷۵۳۱۰۲ - ۱۳۴۶ صادره از حوزه کازرون پسر متوفیه ۲- هنگامه نادری فرزند خداخواست ش ملی ۲۲۹۴۵۴۷۹۶۹ - ۱۳۴۲ صادره از حوزه شیراز دختر متوفیه ۳- سروی جان نادری فرزند خداخواست ش ملی ۲۳۷۰۷۵۳۰۹۹ - ۱۳۴۵ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه ۴- فرزانه پاکرو فرزند خداخواست ش ملی ۱۲۰۹۵۱۰۷۰ - ۱۳۵۵ صادره از حوزه سیرم دختر متوفیه
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۷/۸/۹۶ ۷/۸/۹۶ الف
زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون