

















نسخه

مچ پای رگ به رگ شده  
عامل اصلی سردرد!

پزشکان به تازگی دریافته‌اند که حتی شکلی مانند رگ به رگ شدن مچ پا هم می‌تواند باعث بروز سردرد در افراد شود. وقتی فردی دچار رگ به رگ شدن و با آسیب مچ پا می‌شود، به صورت محسوس دچار تغییر در الگوی حرکت بدن خود می‌شود. گفتنی است، این تغییر الگوی حرکت که به دلیل کم کردن فشار از روی عضو آسیب دیده توسط بدن انجام می‌شود در طول استخوان یا پیشرفت مرضی است. مچ‌ها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد که به ستون فقرات می‌رسد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، این تغییر و فشار به ستون فقرات باعث فشار بر گردن و تحریک اعصاب منتهی به جمجمه و بروز تحریک عصبی در آن ناحیه می‌شود این التهاب و تحریک عصبی باعث می‌شود فرد دچار سردرد و حتی بروز حملات میگرن شود. پزشکان توصیه می‌کنند تا افراد در صورت وجود آسیب در مچ پا از راه رفتن زیاد خودداری کنند و یا با استفاده از عسای کمکی فشار حرکتی را کم کنند تا مشکل سردرد به مشکل درد در مچ پای آنها اضافه نشود.

اگر می‌خواهید لاغر شوید  
لواشک نخورید

مدیر تغذیه‌رغوبیانی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: لواشک از مواد تهیه می‌شود غنی از بیشتر ویتامین‌ها و املاح معدنی است. اگر چه طبعی است که ضمن تهیه آن برخی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین C از بین می‌رود. سدیم عسلی کشورز گفت: لواشک عصره میوه است و میزان قند موجود در میوه‌ها ۱۵ تا ۲۰ درصد است که این مقدار قند در لواشک چند برابر می‌شود. پس لواشک چاق کننده است. این استاد رشته تغذیه افزود: اما این افراد چاقی، لواشک ترش می‌خورند تا لاغر شوند. اما این فکر نمی‌کند که لواشک چه ترش و چه شیرین، قندش چند برابر میوه است و چاق کننده است. کشورز، به عناصر معدنی، قند و املاح معدنی موجود در لواشک اشاره داشت و افزود: وجود این عناصر، محیطی مناسب جهت رشد قارچ، میکروب و انگل‌ها فراهم می‌سازد که در شرایط نامناسب تهیه نگهداری لواشک می‌توانند خلط‌ها را فرجی و میکروبی برای افراد به دنبال داشته باشند. مدیر گروه تغذیه‌رغوبیانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مصرف لواشک برای کودکان را نامناسب ارزیابی کرد و افزود: به نظر من لواشک ماده غذایی مناسبی از نظر بهداشتی نیست و با توجه به جنبه مثبت لواشک، ایجاد بیبه‌اشتیابی منفی و غیربهداشتی آن را نیز منظر قرار داد.

۵ خوراکی شگفت انگیز  
برای تقویت مو

**گروه تندرستی:** سلامت موها را باید همیشه جدی بگیرد زیرا به غیر از زیبایی، موی سر توانایی آن را دارد تا از سرما در برابر میکروبیها دفاع کند و یک پوشش ساده روی سر است. برای تقویت موها باید از روش های مختلفی استفاده کنید که در ادامه به آن اشاره می‌شود.

**پاپونه و کالاندولا برای موهای بوز:** تست‌شوشی هفتگی با این دو گیاه کدر بوئن روی بوز را برطرف می‌کند و مایع از ایجاد تریگی مو بر اثر قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید می‌شود. برای تهیه مواد تست‌شوشو، ۳ پیمانه آب را در قابلمه‌ای از جنس آلومینیوم بجوشانید نصف پیمانه گل خشک پاپونه و نصف پیمانه گل خشک کالاندولا را به آب اضافه کنید و زیر گاز را خاموش کنید بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد. آب آن را از صافی رد کنید و بگذارید سرد شود این آب به مدت یک هفته قابل نگهداری در یخچال است. برای استفاده موها را بشویید. با حوله خشک کنید سپس مایه تهیه شده را به موها بپاشید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

**رزقاری و مریم گلی برای داشتن موی قهوه‌ای:** استفاده ماهانه از این گل‌ها به طور چشمگیری مو را تیره می‌کند. برای تهیه این مخلوط ۲ پیمانه مریم گلی تازه با خشک یک و نصف پیمانه رزماری تازه با خشک و یک قاشق غلغوری سبز سیب را در قابلمه‌ای بزرگ و تا آب گل‌ها را با آب بپوشانید و در آب جوش آردن حرارت را کم کنید و بگذارید به آرامی بجوشد. در صورت نیاز آب بیشتری به آن اضافه کنید. این آب باید به مدت ۶ ساعت روی حرارت کم بجوشد. پس از ۶ ساعت آن را از صافی رد کنید. سبب به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. پس از شامبو کردن مو را با این ماده بشویید.

**چای سیباده برای تیره کردن رنگ مو:** چای سیباده مو را تیره می‌کند. قاشق غلغوری چای را در ۳ پیمانه آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید پس از تسامبو کردن، مو را با این مواد بشویید و بگذارید این مخلوط به مدت ۱۰ دقیقه روی موها بماند. سپس با آب تمیز موی خود بشویید.

**حنا برای داشتن موی قرمز متمایل به طلایی:** حنا می‌تواند هایلایت کم رنگ یا پررنگ در موهای قرمز و قهوه‌ای ایجاد کند. برای ایجاد رنگ قرمز متمایل به طلایی، ۲۰۰ گرم پودر

خانواده

در تربیت اخلاقی، به کودک چه بیاموزیم؟



امکان‌پذیر است. اصولاً حب و بغض‌ها نسبت به یک امر در دوران کودکی شکل می‌گیرد. آنچنان که بعدها ریشه‌کن کردن آنها کاری در حد اعجاز خواهد بود. والدین باید در درون کودک رفتاری در رابطه با نظم و تعیض و منکرات یاد آورند. به گونه‌ای که او در عالم با این امور سرسبز باشد. کودک را باید عادت تربیت کرد و امر این از همان دوران کودکی او زمانی که مادر خود را به کودک می‌دهد که با خواهر و برادرش تقسیم کردن شکل می‌گیرد.

در رابطه با راه و رسم جاری زندگی

بخشی از اخلاقی باید در این رابطه باشد که فرد در برخورد با وقایع و آثار به موضع‌گیری درست و اندیشیده شود. از حدود سنین ۱۲ سالگی نیروی قضاوت اخلاقی کودکان رشد می‌یابد. آنچه برای او مفید و لذت بخش باشد، دوست می‌دارد و آنچه برایش زیان‌بخش باشد را نادرست می‌داند و بعدها قادر می‌شود از مرز منافع خارج شده و دیگران را به حساب آورد. رفتار والدین شیوه موضع‌گیری صحیح را به آنها می‌آموزد. کودک را باید عادت داد که در طوری‌ها حق را همان‌گونه که در دین با او تعریف شده و تعقیب کند. هرگز دوستی‌ها و دشمنی‌ها و روابط خانوادگی سبب آن نگردد که او از حق دوری کند. نباید او را رشد داد تا در برابر حوادث بیگانه و تسلیم هر چه نمود. نیتشند باید هر چه واقع شده درست است تا نه از گریست در طریق ریشه‌کن کردن آن باشد تا همان آغاز کودک باید به مظل

اندر و اخلاق انسان با فضایل و یا کم‌ها و احماتش و فطری خلود ارتباط بزرگ دارد از فضایل اخلاقی میزازه با نگاه است ایجاد زمینه برای نرفت از نگاه در سنین کودکی

**بتول میرزا زاده** - مقصود از پرورش اخلاقی کودکان این است که ضوابط و قواعدی را به کودکان تلقین و عادت‌ها را در آنان پدید آوریم که به اساس آن زندگی فردی و اجتماعی‌شان شکل گیرد و همچنین در جنبه طبیعی و غرائز کودک تعادل صورت گرفته و کودک به تدریج در برابر آنچه موجود در احساسش تعهد و تکلیف کند کودک باید بداند رعایت ضوابط به صلاح و دیگران بوده و او حق ندارد آنها را نادیده بگیرد و او می‌باید رفتار اخلاقی بیاموزد و این آموزش گاهی از طریق آهنگ و نثر است. چهار نکته سرای تربیت اخلاقی کودک باید مد نظر قرار گیرد در رابطه با خود در دیگران، در رابطه با فضایل و در رابطه با وقایع و جزئیات و راه و رسم جاری زندگی.

در رابطه با خود

بخشی از آموزش‌های اخلاقی در رابطه با خود کودک و دارای جنبه فردی است و از جمله این است که خلودن در نهاد هر انسانی وجدان و فطرت اخلاقی قرار داده و مظل و کاکا آمات و صداقت را دوست دارد. مسئله دیگر تسلط نفس است که در سایه تکرار و عادت بد می‌آید. کودک را باید از همان آغاز طوری تربیت کرد که بتواند در برابر امور و مسائل سیرا بایستد و خود را نایبانه و تسلیم نکند. مثلا اگر هوس غلبتی کرد، سرش را نشاند و بیانی نکند و مادر مامور می‌چون و چری کودک نباشد. کودک باید به تدریج به مرحله‌ای برسد که کار و مشکل خود را شخصا کند باید رعایت تقوا و خود نگهداری را در هر مرحله سنی متناسب

آگهی مزایده



اداره اوقاف و امور خیریه  
شهرستان اصفهان  
اصفهان، ناحیه

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اصفهان ناحیه دو در نظر دارد تعدادی از رقبات موقوفه مسجد اقدام (ع) واقع در کوی امام جعفر صادق (ع) جنب مسجد را با شرح ذیل از طریق مزایده کتبی و عنداللزوم حضوری برابر قانون مقرر و مستاجر مصوب سال ۷۶ و آیین نامه اجرایی آن، با شرایط ذیل به متقاضیان واجد شرایط به مدت یک سال شمسی به اجاره واگذار نماید:

- ۱- مغازه شماره ۱ به مساحت ۲۷ مترمربع و ۷ متر بالکن با اجاره ماهیانه ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال و ودیعه ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۲- مغازه شماره ۲ به مساحت ۲۸ مترمربع و ۸ متر بالکن با اجاره ماهیانه ۱/۶۰۰/۰۰۰ ریال و ودیعه ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۳- مغازه شماره ۳ به مساحت ۳۴ مترمربع و ۷ متر بالکن با اجاره ماهیانه ۱/۸۰۰/۰۰۰ ریال و ودیعه ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۴- مغازه شماره ۴ به مساحت ۴۲ مترمربع و ۷ متر بالکن با اجاره ماهیانه ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال و ودیعه ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

- مغازه شماره ۴۰ صرفاً جهت امور فرهنگی مذهبی به اجاره واگذار می‌گردد. شروط و تعهدات
- ۱- متقاضیان میبایست تقاضای کتبی خود را بانضمام یک فقره چک تضمینی بانک ملت به مبلغ ودیعه فوق الذکر بنام اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اصفهان لغایت پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۲/۷/۷ به دبیرخانه این اداره واقع در خیابان بزرگمهر- نبش کوی فرهنگیان تحویل و رسید دریافت نمایند.
- ۲- کمیسیون مزایده ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۲/۷/۸ تشکیل و به پیشنهادات واصله رسیدگی خواهد نمود.
- ۳- حضور شخص متقاضی در موعد مقرر الزامیست.
- ۴- به پیشنهادات رسیده ناقص و یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۵- برنده مزایده موظف است پس از اعلام حضور کمیسیون مزایده طرف مدت سه روز کاری نسبت به تنظیم قرارداد اجاره نامه و وقت قانون روابط موجر و مستاجر مصوب ۷۶/۵/۷۶ اقدام نماید. در غیر اینصورت موضوع به منزله انصراف تلقی و ضمن ضبط سپرده به نفع موقوفه بر برابر مقررات نسبت به تنظیم قرارداد با نفر بعدی اقدام خواهد شد.
- ۶- سپرده نفر اول در هنگام تنظیم سند اجاره نامه بعنوان ودیعه محسوب و تا پایان قرارداد در اداره اوقاف باقی خواهد ماند و سپرده نفر دوم پس از تنظیم سند اجاره با نفر اول مزایده مسترد خواهد شد.
- ۷- هزینه انتشار آگهی مزایده و کارشناسی بعهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۸- در پایان مدت زمان اجاره مستاجر هیچگونه حق و حقوقی در ارتباط با موقوفه ندارد.
- ۹- از مستاجر وثیقه معتبر و تضمین کافی جهت تخلیه محل در پایان مدت قرارداد و تألیف اجاره بها، اخذ نخواهد شد. تلفن: ۰۷۶-۲۶۴۶۰۰۷۸-۲۶۴۶۰۰۷۸

**آگهی تجدید مزایده عمومی**

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان در نظر دارد مشارکت در بهره برداری و نگهداری ایستگاه تولید بذر و نهال قهیز شهرستان فریدن را در مدت ۶ سال به منظور بهره برداری بهینه از منابع موجود و تولید بپياز موسیر دیم جهت احیای مراتع از طریق مزایده به پیمانکار واجد شرایط مطرح در اسناد مزایده واگذار نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط در رشته کشاورزی دعوت به همکاری می‌گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام و شرکت در مزایده فوق به امور پیمان ها و اداره بهره برداری این اداره کل واقع در اصفهان- خیابان هزار جریب- روبروی خیابان کارگر- اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان در مهلت تعیین شده مراجعه نمایند.

- مهلت ثبت نام و دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان اداری روز سه شنبه ۱۳۹۲/۶/۲۶.
- مهلت تحویل اسناد: از تاریخ چهارشنبه ۱۳۹۲/۶/۲۷ تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۳۹۲/۷/۱.
- زمان و محل بازگشایی پیشنهادها: روز دوشنبه ۱۳۹۲/۷/۸ ساعت ۸:۳۰ صبح در محل سالن جلسات اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان.
- محل تحویل اسناد مزایده: دبیرخانه اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان.
- ضمانت نامه شرکت در مزایده: ارائه ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال در وجه اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان و یا واریز مبلغ فوق به حساب تمرکز وجوه سپرده به نام اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان به شماره ۰۷۰۰۷۰۱۰۴۲۲۱۰۲۰۲ بانک کشاورزی شعبه سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان.
- فرم بازدید از محل اجرا: الزاماً بایستی توسط اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان فریدن تایید گردد. در غیر این صورت پاکت پیشنهادی مزایده گر گشوده خواهد شد همچنین شرکت ها می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر همه روز به جز ایام تعطیل به اداره بهره برداری این اداره کل مراجعه نمایند.

۱۶/۶۳/م الف

روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان اصفهان







