



داستان‌های کوتاه و خواندنی



داستان‌های کوتاه و خواندنی



مهمترین راهبرد تحقق «جهش تولید» ... ۲



آشنایی با گلپای آپارتمانی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان:

بیش از ۵۰۰ نفر از کادر درمانی دچار کرونا شدند

امام جمعه الیگودرز:

عمل به مصوبات ستاد کرونا برای کاهش آمار مبتلایان ضروری است



حجت الاسلام سرلک، با تاکید بر ضرورت عمل به مصوبات ستاد مبارزه با کرونا، گفت: مردم باید بخاطر حفظ سلامتی خود و دیگران به محدودیت‌ها عمل کنند. به گزارش خبرنگار خبرگزاری شبستان از خرم‌آباد، حجت الاسلام «مهدی سرلک»، در دیدار با جمعی از کسبه و بازاریان شهرستان الیگودرز که در دفتر امام جمعه این شهرستان برگزار شد، اظهار داشت: با توجه به خیز چهارم کرونا و وضعیت قرمز کرونایی در این شهرستان انتظار می‌رود کسبه و بازاریان به مصوبات ستاد ملی و استانی مبارزه با کرونا عمل نمایند. امام جمعه الیگودرز با اشاره به اینکه مسافرت‌های نوروزی موجب وضعیت قرمز در الیگودرز شده است، خاطرنشان کرد: بر اساس مصوبات ستاد مقابله با کرونا محدودیت‌هایی اعمال می‌گردد و عمل به این مصوبات ضروری است. وی با بیان اینکه همه این محدودیت‌ها بخاطر سلامت خود مردم است، تصریح کرد: تبعیت از قانون با همه نگرانی‌ها بر همگان لازم است...

ادامه خبر صفحه ۴

نماینده مردم الیگودرز مطرح کرد:

ارتقای فرمانداری الیگودرز به فرمانداری ویژه



نماینده مردم الیگودرز در مجلس یازدهم همچنین اضافه کرد: از وزارت کشور، هیأت دولت و رئیس‌جمهور تقاضا دارم با توجه به وسعت شهرستان الیگودرز فاصله زیاد با مرکز استان قدمت بالا و محرومیت منطقه با ارتقای فرمانداری الیگودرز به فرمانداری ویژه موافقت کرده و با توجه به تقاضای مردم زماهر و با شهرستان شدن شول آباد موافقت شود. وی همچنین خطاب به وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خواست در خصوص احداث کارخانه لاستیک بارز

لرستان تسریع به عمل آید.

ادامه خبر صفحه ۴

فرماندار الیگودرز:

مدیران از جایگاه رسانه‌ها جهت رفع مشکلات استفاده نمایند



به گزارش نیوز الیگودرز: نعمتی فرماندار الیگودرز در نشست با مسولان روابط عمومی و خبرنگاران شهرستان با اشاره به جایگاه رسانه‌ها گفت: مدیران و مسولان روابط عمومی برای رفع مشکلات از این جایگاه به درستی استفاده نمایند.

وی ضعف دولت را عدم اطلاع رسانی عملکرد و اقدامات صورت گرفته عنوان نمود و افزود: مدیران برای انعکاس عملکرد دولت که در اصل از جمله دستاوردهای نظام می‌باشد با رسانه‌ها

ادامه خبر صفحه ۴



رئیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیان کرد: برای طرح در دولت اول تدبیر و امید شروع شد که کاهش بیماری کرونا ویروس ۱۳۷ تخت جدید به مراکز درمانی و بیمارستانهای استان اضافه شده است. وی گفت: این طرح باعث شد تخت‌های ICU بیشتری در استان نصب شود که در شیوع بیماری نیکبخت بیان کرد: همچنین ۱۲۲ تخت را تعمیر و بازسازی کردیم. متحوس کرونا از آنها استفاده شد.

ادامه خبر صفحه ۴

ایستنا/ لرستان رئیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: طرح تحول نظام سلامت یکی از اقدامات خوب وزارت بهداشت بود. دکتر محمدرضا نیکبخت در خصوص طرح تحول نظام سلامت در گفت و گو با ایستنا اظهار کرد: این

مدیرمسئول سرمقاله

شعار سال

ضمن عرض تبریک عید سعید باستانی، یادگار جمشید جم به خوانندگان ارجمند و همکاران مطبوعاتی و خبرنگاران و تحریریه‌ی اشتراک‌کوه از خدای مهربان آرزو دارم سالی بدون غم و غصه و مصیبت پیش روی ایرانیان عزیز باشد. سال ۱۴۰۰ را در حالی آغاز می‌کنیم که مسائل سیاسی و اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی سال ۱۳۹۹ ناتمام مانده و دولتمردان می‌طلبند در این ماه‌های باقیمانده آنچه در توان دارند با حمایت مجلس انقلابی تا حد امکان به اتمام برسانند. آنچه در آغاز سال حائز اهمیت بود پیام مهم و سازنده‌ی رهبر معظم انقلاب بود. ایشان که در سالهای اخیر دغدغه معیشت مردم ایران بخصوص قشر محروم جامعه را داشته در پیام نوروزی خود به مسولین مربوطه و دولتمردان هشدار دادند.

راهکارهای سازنده‌ی او را در پیام خویش بیان داشتند. رهبر انقلاب در این پیام به دو موضوع مهم و اساسی اشاره کردند. یکی اینکه دولتمردان نظام باید از تولید داخلی با تمام توان پشتیبانی و حمایت کنند. دیگری اینکه موانع بر سر راه جهش تولید را از میان بردارند. خداوند نعمت‌های فراوانی به مردم ایران اسلامی عطا کرده است. کشوری که از لحاظ آب و خاک و نیروی انسانی و متخصص و متعهد و تحصیل کرده در دنیا حرف اول را می‌زند. معادن سنگ و طلا و مس و نقره و دیگر معادن ارزشمندی که خداوند تبارک و تعالی نسبت به مردم ایران ارزانی داشته است. سدهای آبی که در سالیهای اخیر در کشور ساخته شده کارخانه‌هایی که پس از انقلاب با حمایت دولت و بخش خصوصی ساخته شده است.

اینها نعمت‌هایی هستند که در این کشور اسلامی وجود دارد. قطعاً موانعی بر سر راه این سرمایه‌های ملی و میهنی وجود دارد و به حمایت‌ها و پشتیبانی‌هایی نیازمندند تا بتوانند به کار خود ادامه دهند و از ورشکستگی نجات پیدا کنند. بدون شک بعضاً از این سرمایه‌های کشور که میلیاردها تومان و دلار برایشان هزینه شده است. امروز به دلایل گوناگون در حال رکود به سر می‌برند و ممکن است هزاران کارگر را به خاطر تعطیلی و نیمه تعطیلی اخراج کرده که مشکلات فراوانی را برای بسیاری از خانواده‌ها به وجود آورده است.

امروز بعضی از کارخانه‌های تولیدی به دلیل عدم مدیریت درست و کارشناسی شده رو به تعطیلی کشیده شده است. بدون شک میلیاردها تومان از سرمایه‌های بانک‌ها و مردم در ساخت و ساز این گونه کارخانه‌ها صرف شده و امروز این سرمایه‌ها در اطراف شهرها بلا استفاده مانده و چه بسیار وسایل و تجهیزات آنها از بین رفته و بانک‌های کشور نیز به دنبال دریافت سود واصل وام‌های خود برآمده‌اند.

قطعاً بعضی از این مدیران کارخانه‌ها یا کننده نبوده‌اند و با رابطه بازی و زد و بند با بانک‌ها وام کلانی دریافت کرده و پس از ساخت و ساز از اداره کردن آن عاجز شده و آن را به تعطیلی کشانده‌اند. یا ممکن است کل وام را در این کارخانه هزینه نکرده و بخشی را صرف خرید املاک و مستغلات کرده و امروز صندوق کارخانه از نقدینگی خالی است و کارخانه را در اختیار بانک‌ها می‌گذارند.

ناصر شاه‌علی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان

از کلیه اعضای تعاونی مسکن فرهنگیان دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) رأس ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۳۱ در محل تعاونی مسکن فرهنگیان حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱. تصمیم‌گیری در خصوص پروژه حسینی شرقی

شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان شهرستان الیگودرز

بیمه دانا

طرف قرارداد با ادارات و سازمانهای دولتی و خصوصی بدون پیش پرداخت فقط در نمایندگی غضنفری - حسینی کد: ۱۰۲۲۲ بدون ضامن بدون کارمزد بدون مراجعه به بانک

اقساط ۱۲ و ۳

حسینی ۰۹۹۱۶۵۷۸۰۷۱ - غضنفری ۰۹۱۶۸۹۵۷۴۱۴
خیابان امام - نرسیده به خیابان رسالت - بعد از بانک ملی شعبه بدر (روبروی بنیاد شهید)

هشدار پلیس راهور

رانندگان محترم! به هنگام قرمز بودن چراغ راهنما پشت خط ایست توقف کنید. به خط کشی و حریم عابر پیاده تجاوز نکنید.

رانندگان محترم موتورسیکلت! قبل از شروع به حرکت در سواره‌روها، گذاشتن کلاه ایمنی بر سر الزامی است.

پلیس راهور فرماندهی انتظامی الیگودرز

نمایشگاه دایم گل و گیاه باغ گلها

فروش ارقام مختلف نهال مثمر و غیرمثمر، گلپای آپارتمانی، فضای باز و انواع کاکتوس

طراحی، مشاوره تخصصی، فنی و رایگان در زمینه احداث باغ و فضای سبز (توسط کارشناسان کشاورزی) فروش سم و کود کشاورزی



آدرس: الیگودرز، بلوار شرقی، پایین کلانتری ۱۲، جنب فروشگاه مادر

تلفن: ۰۶۶۴۳۳۳۷۰۰۶ - مهندس شاه‌علی

گل‌های آپارتمانی

گل گندمی



گردآوری:مهندس محبوبه عباسی فرجزاده

بخش دوم و پایانی:

نکات جامع پرورش گل گندمی

اگر برگها ضعیف و لاغر شده اند و رنگ خود را از دست داده و خشک می شوند، به خاطر درجه حرارت بیش از اندازه است. نیاز است که گلدان را به مدت یک ربع ساعت درون یک تشت پر از آب بگذارید و بعد گلدان را به محیط خنک تری منتقل کنید.

اگر روی برگها لکه های قهوه ای ظاهر شده است، بخاطر استفاده از مواد براق کننده است. باید به وسیله یک تکه پارچه نم دار براق کننده ها را از روی برگها پاک کنید تا لکه ها از بین بروند.

اگر حشرات سبز رنگی در حال خوردن حاشیه برگها هستند، هر دو هفته یک بار با سم حشره کش تماسی سم پاشی نمایید.

تکتیر گل گندمی

اگر گیاه ضعیف شده و برگها پژمرده هستند، نیاز به تغذیه مصنوعی می باشد.

اگر برگها خاکستری رنگ و پژمرده شده و سطح زیر آنها پر از تار عنکبوت می باشد، علت وجود کنه فرمز است. با سم کنه کش بر طبق دستورالعمل گیاه را سم پاشی کنید تا آفت از بین برود.

اگر رنگ برگها سبز تیره شده و نور سفید بین آن در حال محو شدن می باشد، به علت تاریکی بیش از اندازه محیط است، بید گیاه را به مکان روشن تری انتقال دهید اما توجه داشته باشید که زیر تابش مستقیم آفتاب قرارش ندهید.

اگر گیاهچه های ظاهر شده در انتهای برگها، دارد گیاه را به یک طرف می کشد نیاز به تعویض گلدان و تکتیر با گیاهچه ها می باشد.

فوت و فن نگهداری گل گندمی

در هنگام خرید گل گندمی توجه داشته باشید که گیاه آفت نداشته و انتهای برگ ها قهوه ای نشده باشد.

زیره برای لاغری شکم

بخش اول: همان طور که می دانید رژیم غذایی مناسب و ورزش به کنترل وزن کمک می کند. برخی افراد نیز برای کاهش وزن به داروها و محصولات گیاهی روی می آورند، زیره افزودنی بسیار خوبی است که با کاهش تجمع سلول های چربی باعث کاهش وزن می شود. این ماده نه تنها باعث ثابت ماندن وزن می شود بلکه باعث کاهش آن نیز می شود. زیره هم به صورت دانه و هم پودر مناسب است. زیره دانه‌ای معطر و ضد نفخ است که در آشپزی و پزشکی کاربرد دارد و در دو نوع زیره سبز و زیره سیاه وجود دارد که دومی به «زیره ایرانی» معروف است. دانه‌های زیره یا چوب، کوبیده می‌شود. گیاه آن شبیه بوته هویج است برگ‌هایش ۲۰ الی ۳۰ سانتی‌متر و ارتفاع گیاه حدود ۵۰ سانتی‌متر است. میوه آن (که به اشتباه دانه گفته می‌شود) به اندازه دو میلی‌متر و هلالی شکل و دارای ۵ خط برجسته‌است. بیشترین زیره در ایران، در شهر کرمان رشد می‌کند.

زیره سبز ادویه ای است که در غذاهای ما برای تقویت طعم استفاده می شود. زیره توانایی سرعت بخشیدن به روند کاهش وزن شما را دارد. در کنار آن ، مزایای سلامتی دیگری نیز دارد ، به همین دلیل با سالها قبل در داروهای سنتی مورد استفاده قرار گرفته است. مطالعات نشان می دهد که مصرف زیره به طور مرتب فواید مختلفی برای سلامتی دارد.

فواید سلامتی زیره:

- زیره با افزایش فعالیت آنزیم های گوارشی در روده شما به هضم غذا کمک می کند.عطر زیره باعث فعال شدن غدد بزاقی دهان می شود که باعث به جریان افتادن آنزیم های گوارشی و هضم راحت تر غذا می شود. ترکیبی به اسم تیمول در زیره وجود دارد که باعث تحریک غددی می شود که اسید، آنزیم و صفرا ترشح می کنند و مسئول هضم غذا هستند
- دانه زیره سرشار از آهن است و یک قاشق چایخوری از آن می تواند حاوی حدود ۱٫۴ میلی گرم آهن باشد.
- زیره می تواند به شما در مدیریت دیابت کمک کند.
- از زیره برای از بین بردن کلسترول های بد بدن استفاده می شود.
- خوردن دانه زیره می تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند.
- در در آخر اینکه، دانه زیره برای کاهش چربی و کاهش وزن مفید است.

منبع:گروه سلامت بیتوته/ ادامه دارد...

بخش سوم:

تولید در خنثی کردن تهدیدها، از جمله تحریم‌های غیرمنصفانه و کاملاً ظالمانه‌ی آمریکا و اروپایی‌ها علیه ایران چگونه می‌تواند کارساز باشد؟

اساسا تولید از منظر اقتصادی هم به‌طور مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم در سایر لایه‌های اجتماعی حوزه سیاسی، حوزه فرهنگی، حوزه اجتماعی و حوزه روان‌شناسی اجتماعی و جمعی برای رشد و پیشرفت و عزت نفس و اعتماد به نفس ملی ما بسیار ضروری است. این اندیشه پایه‌های قرآنی دارد و حضرت آقا هم به آن اشاره کردند که قرآن می‌فرماید اموال شما یعنی ابعاد اقتصادی‌تان مایه‌ی قیام و استواری و سرپا ماندن شما هستند. دقیقاً حضرت آقا هم به این نکته تأکید دارند که تولید عنصر بسیار اساسی و اصلی اقتدارآفرینی کشور است، و تنها راه مقابله با شوک‌ها، مشکلات، تکان‌ها و آسیب‌هایی که از سوی دشمن بر ما وارد می‌شود، به تعبیر عمومی وپروس‌هایی که چه از نظر مسائل داخلی و چه از نظر مسائل بیرونی بر بدنه‌ی کشور وارد می‌شود، مسئله‌ی تولید است. چرا که تولید نقطه‌ی شروعی است که منجر به رفاه، معیشت و صادرات می‌شود. و اثرات متعدد فرهنگی در داخل دارد. چون اگر تولید و درآمدزایی اتفاق بیفتد و بازار رونق داشته باشد، بسیاری از مسائل فرهنگی و معنوی تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند، و به لحاظ تأثیرگذاری بر منطقه و خارج از مرزهایمان مقوله‌ی تولید نقطه‌ی اهرمی تلقی می‌شود.

رهبر انقلاب برای تحقق «جهش تولید» به پيشران‌هایی اشاره کردند. تحليل شما درباره اين پيشران‌ها چیست؟

رهبر انقلاب فهرستی از این پیشران‌ها را ارائه دادند که من آن‌ها را در سه دسته تقسیم می‌کنم:
۱. تأکید بر زیرساخت‌ها؛ طبیعتاً در همه‌ی تجربه‌های موفق دنیا تأکید بر زیرساخت‌ها مقدمه‌ی جهش است.
۲. تأکید بر ابعاد راهبردی؛ مشخصاً مقوله‌ی غذا، مقوله‌ی کشاورزی، ایزبان، گیاهان دارویی، دانه‌های روغنی و… که مسائل بسیار اساسی و راهبردی و استراتژیک هر کشوری محسوب می‌شوند. و خودکفایی در این مقوله‌ها باید اتفاق بیفتد.

۳. تأکید بر مقوله‌ی زنجیره خلق ارزش؛ این زنجیره باید کامل باشد. زنجیره گنره و بریده و ناقص طبیعتاً منجر به ارزش‌آفرینی اصیل نمی‌شود. تأکید ایشان بر موارد موضوعاتی از خود می‌پرسیم و کمتر به جواب می‌رسیم.

دست‌کم در کوتاه‌مدت، این میزان از استرس، تغییراتی در ما ایجاد می‌کند. کارشناسان می‌گویند، دین‌ن‌خواب‌های عجیب و غریب، حواس‌پرتی، مشکلات جسمی و… همه واکنش‌های بسیار عادی به یک وضعیت کاملاً غیرعادی است. هیچ‌یک از این واکنش‌ها اما در نهایت از میزان ناراحتی و ناامیدی ما کم نخواهد کرد. بسیاری از پزشکان و آسیب‌شناسان اجتماعی در خصوص مشکلات روانی دوران پساکرونا هشدار داده شد. نویسنده از چنین آماری این‌طور نتیجه‌گیری می‌کند که احتمالاً الکل و سلاح گرم، از مهم‌ترین عوامل افزایش نرخ خودکشی در این کشورها خواهند بود.

قرنطینه و سبک زندگی متفاوت موجب شده، بسیاری از مردم عادات و رفتارهای خود را تغییر دهند. تغییر عادات در کوتاه‌مدت فشار زیادی را بر ما وارد می‌کند.

تشریح انگلیسی اکونومیست اخیرا در گزارشی با مقایسه عوامل مختلف مرگ‌ومیر، ویروس کرونا را بزرگ‌ترین قاتل انسان در سال ۲۰۲۰ خوانده است. نرخ مرگ‌ومیر ناشی از بیماری کویید-۱۹، از

بخش دوم وپایانی:

انسان‌های مغرور:

• نسبت به افراد، انتقادات و پیشنهادهاتشان گارد دارند.

• آن‌ها هرگز نمی‌پذیرند که دیگری از آن‌ها بهتر است، چون در اصل بهتر از آن‌ها وجود ندارد!
• مرغ افراد مغرور یک پا دارد. احتمالاً بعید است که بتوانید چنین فردی را قانع کنید که عقیده‌شان اشتباه است.

• یک انسان مغرور در درون از احساس حقارت و تنهایی در رنج است.

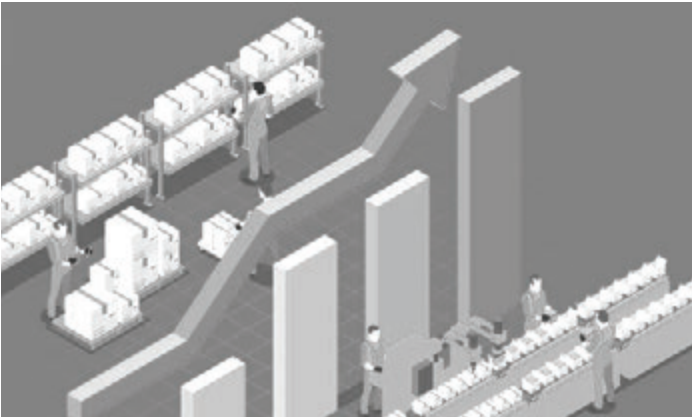
• رفتارهای یک فرد مغرور، واکنشی و بسیار دفاعی است. آن‌ها هرگز متحمل شکست نخواهند شد و در صورت مواجهه با آن بسیار پرخاشگر خواهند بود.

اولین قدم جهت تغییر یک ویژگی، همواره آگاهی و پذیرش است. بالاخره شما از ویژگی‌های یک فرد مغرور آگاه شدید و حالا وقت آن است

این لیست بلندبالا را می‌توان بیش از این‌ها ادامه داد، اما تا به اینجای کار حتما می‌توانید در ذهنتان افراد مغروری که تا به حال ملاقات کرده‌اید را تشخیص دهید. یا حتی غرور ناسالمی که در خود شما وجود دارد … با خودتان صادق باشید، اگر به این نتیجه رسیدید که دچار غرور منفی هستید، در

جهش‌آفرینی

مهمترین راهبرد تحقق «جهش تولید» چیست؟



پيشران‌هایی اشاره کردند. تحليل شما درباره اين پيشران‌ها چیست؟

رهبر انقلاب فهرستی از این پیشران‌ها را ارائه دادند که من آن‌ها را در سه دسته تقسیم می‌کنم:

۱. تأکید بر زیرساخت‌ها؛ طبیعتاً در همه‌ی تجربه‌های موفق دنیا تأکید بر زیرساخت‌ها مقدمه‌ی جهش است.

۲. تأکید بر ابعاد راهبردی؛ مشخصاً مقوله‌ی غذا، مقوله‌ی کشاورزی، ایزبان، گیاهان دارویی، دانه‌های روغنی و… که مسائل بسیار اساسی و راهبردی و استراتژیک هر کشوری محسوب می‌شوند. و خودکفایی در این مقوله‌ها باید اتفاق بیفتد.

۳. تأکید بر مقوله‌ی زنجیره خلق ارزش؛ این زنجیره باید کامل باشد. زنجیره گنره و بریده و ناقص طبیعتاً منجر به ارزش‌آفرینی اصیل نمی‌شود. تأکید ایشان بر موارد موضوعاتی از خود می‌پرسیم و کمتر به جواب می‌رسیم.

با افسردگی دوران پساکرونا چه کنیم؟



قریبانان بیماری‌هایی چون دیابت، سرطان سینه و حتی تصادفات جاده‌ای سبقت گرفته است. البته نویسنده به انزوی اجتماعی و خطری که بهداشت روان افراد را تهدید می‌کند هم پرداخته است. بر اساس گزارش‌های منتشرشده، در هفته پایانی ماه مارس (اسفند-فروردین) و در اوج شیوع کرونا، فروش مشروبات الکلی در روسیه ۲۶ درصد افزایش یافت. در آمریکا نیز تنها طی ۳۰ روز، فروش اسلحه با رشد ۸۵ درصدی مواجه شد. نویسنده از چنین آماری این‌طور نتیجه‌گیری می‌کند که احتمالاً الکل و سلاح گرم، از مهم‌ترین عوامل افزایش نرخ خودکشی در این کشورها خواهند بود.

رفتارها در دوران قرنطینه

قرنطینه و سبک زندگی متفاوت موجب شده، بسیاری از مردم عادات و رفتارهای خود را تغییر دهند. تعطیلی مدارس، مهدکودک‌ها، دورکاری، تعطیلی فروشگاه‌های فیزیکی و… همه و همه زندگی عادی ما را به‌شکل غیرقابل باوری تغییر داد.

غرور چیست و آیا خوب است یا بد؟



ادامه‌ی مطلب راه‌های رهایی از آن را بخوانید.

چگونه غرور منفی را از بین ببریم؟

۱. غرور خود را بپذیرید

اولین قدم جهت تغییر یک ویژگی، همواره آگاهی و پذیرش است. بالاخره شما از ویژگی‌های یک فرد مغرور آگاه شدید و حالا وقت آن است که بپذیرید خود شما هم ممکن است گاهی از غرور رنج ببرید. شما تا زمانی که این ویژگی‌تان را با آغوش باز نپذیرید و تا زمانی که آن را انکار می‌کنید، هرگز نخواهید توانست از شر آن رهایی یابید.

۲. با خودتان مهربان باشید

شماره ۵۷۲
یک شنبه، ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۰
سال بیستم

روانشناسی کودک

چگونه سر کودکم داد نزنم؟



بخش دوم وپایانی:

ب) کودکان خشم و عصبانیت شما را برای خود اینگونه معنا می‌کنند که ناخوستنی هستند، لایق محبت نیستند و گاهی دچار تفره‌های لحظه‌ای از خود و شما می‌شوند. مشکلات همین جا تمام نمی‌شود و در برخی از کودکان به صورت شب ادراری، لکنت زبان، خجالت بیش از حد و دیگر موارد مشابه، خود را نشان می‌دهد. اثرات عصبانیت‌های والدین در بزرگسالی این کودکان منجر به خود سانسوری، ترس از حضور در اجتماع، عدم موفقیت‌های اجتماعی، سرکوب شدن خلاقیت‌ها و عصبانیت پنهان می‌شود.

چگونه سعی در درمان خود کنیم؟

برای اینکه سر کودکان معصوم، عصبانیت خود را خالی نکنیم؛ نیاز است که آموزش ببینیم و تمرین کنید. رفتارهای شما عواقب دارد در همین لحظه تمام نمی‌شود و در زندگی کودکان‌تان باز می‌شود. فکر کنید این دوران خانه‌نشینی و آموزش‌ها مجازی، فرصت طلایی برای دیدن لحظه به لحظه رشد فرزندان است. از این فرصت به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. ورزش‌های هوازی و یوگا، نوشیدن دمنوش‌های آرامبخش و کمی تامل در واکنش‌ها می‌تواند در کنترل رفتارهایمان ما را یاری کند.

منبع: گروه سبک زندگی سیمرغ

خطر اسباب بازی های الکترونیکی

محققان دانشگاه آریزونای شمالی دریافتند کودکانی که با اسباب‌بازی‌های الکترونیکی بازی می‌کنند در مقایسه با کودکانی که با کتاب سر و کار دارند ممکن است دچار اختلالات توسعه زبانی شوند.در این پژوهش ۲۶ زوج و کودکان ۱۶ تا۱۰ماهه آنها در آزمایشی شرکت داشتند.به شرکت‌کنندگان ۳ نوع اسباب‌بازی شامل اسباب‌بازی‌های الکترونیکی (لپ تاب و موبایل کودک)، اسباب‌بازی‌های سنتی (بازل های چوبی، قطعات لاستیکی مصورا) و پنج کتاب با همضمون حیوانات، اشکال و رنگها داده شد. پژوهشگران در این پژوهش دریافتند زمانی که کودکان با اسباب‌بازی‌های الکترونیکی بازی می‌کنند در مقایسه با بازی با اسباب‌بازی‌های سنتی، تعداد به کار بردن کلمات با محتوای خاص، کلمات بزرگسالانه‌تر و همچنین تقابل کلامی فرزند و والدین کمتر می‌شود. علاوه بر این مشخص شد که والدین تعداد کلمات کمتری در زمان بازی با اسباب‌بازی‌های سنتی در مقایسه با زمان بازی با کتاب به کار می‌برند. به گفته محققان این که کودکان از وسایل دیجیتالی استفاده کنند منعی ندارد، اما اینکه این نوع وسایل کودک را از تعامل با دنیای واقعی دور کند آسیب زاست.

دکوراسیون

ست کردن کوسن با مبلم

بخش دوم و پایانی: برای انتخاب رنگ مبلمان و یا کوسن باید به آیتم های مختلفی مثل رنگ پرده، نور خانه، رنگ فرش و … توجه کرد. با توجه به فرم مبلمان شما و پارچه طرح داری که دارد منطقی تر است از کوسنی با رنگ ساده و بدون نقش استفاده کنید.

روش ست کردن کوسن با پرده: طرح دار یا ساده بودن پرده و کوسن سلیقه ای است و یه جورایی بستگی به دکوراسیون منزل تان دارد اگر در خانه شما همه چیز ساده و بدون طرح خاصی است بهتر است کوسن و پرده را طرح دار انتخاب کنید. همچنین با عوض شدن فصل ها می توانید پرده و کوسن را تغییر دهید مثلا در فصل پاییز و زمستان از جنس ضخیمی برای این دو عنصر در نظر بگیرید و در بهار و تابستان جنس نازک تر.

چطور کوسن ها را روی مبلمان بچینیم؟

بسیاری از افراد تصور می کنند هنگام چیدمان کوسن روی مبلمان باید از یک الگوی متقارن پیروی کنند. در صورتی که واقعا نیازی به این کار نیست. شما می‌توانید در این زمینه خلاقیت زیادی به خرج دهید. ترکیب انواع مختلف طرح‌های دوخت کوسن از مربعی گرفته تا مستطیل و دایره در رنگ‌ها و الگوهای مختلف پارچه فضای دکوراسیون شما را بسیار شاد و دلپذیر می‌کند و سبک خاص شما را خلق می‌کند.

منبع:بخش دکوراسیون بیتوته

تشریح معاصر



چندان به تماشایش برنستیم
که بامدادی دیگر برآمد
و بهاری دیگر
از چشم اندازهای بی برگشت در رسید
از عشق تن جامه‌ای ساختیم روئینه
نبردی پرداختیم که حنظل انتظار
ای آفتاب که برنیامدنت
شب را جاودانه می‌سازد
بر من بتاب
پیش از آن‌که در تاریکی خود گم شوم.

«محمد شمس لنگرودی»

امروز

نه آغاز و نه انجام جهان است
ای بس غم و شادی، که پس پرده نهان است
گر مرد رهی؛
غم مخور از دوری و دیری
دانی که رسیدن هنر گام زمان است
تو رهرو دیرینه سرمنزل عشقی
بنگر که ز خون تو به هر گام نشان است
آبی که بر آسود، زمینش بخورد زود
دریا شود آن رود که پیوسته روان است
از روی تو دل کندم مآخوذ زمانه
این دیده از آن روست که خونابه فشان است
دردا و دریغا که در این بازی خونین
بازبچه ایام دل آدمیان است

«هوشنگ ابتهاج»

بوی بهار می شوم از صدای تو
نازکتر از گل است گلِ گونه‌های تو
ای در طنین نبض تو آهنگ قلب من
ای بوی هر چه گل نفس آشنای تو
ای صورت تو آیه و آینه خدا
حقا که هیچ نقص ندارد خدای تو
صد کهکشان ستاره و هفت آسمان حریر
آورده ام که فرش کنم زیر پای تو
رنگین کمائی از نخ یاران تنیده ام
تا تاب هفت رنگ بندم برای تو
چیزی عزیزتر ز تمام دلم نبود
ای پاره ی دل، که بریزم به پای تو
امروز تکیه گاه تو آغوش گرم من
فردا عصای خستگی ام شانه‌های تو
در خاک هم دلم به هوای تو می‌تپد
چیزی کم از بهشت ندارد هوای تو
همبازبان خواب تو خیل فرشتگان
آواز آسمانشان لای لای تو
بگذار با تو عالم خود را عوض کنم؛
یک لحظه تو به جای من و من به جای تو
این حال و عالمی که تو داری، برای من
دار و ندار و جان و دل من برای تو
«قیصر امین پور»

این شعر را همین حالا بخوان
و گرنه بعدها باورت نمی‌شود
هنگام سرودنش چگونه دیوانه وار عاشقت بودم
همین حالا بخوان
این شعر را که ساختار محکمی ندارد
و مثل شانه‌های تو هربار گریه می‌کنم می‌لرزد
هربار گریه می‌کنم
و پیراهن هیچ فصلی خیس تر از بهاری نخواهد بود
که عاشقت شدم

«لیلا کرد بچه»

می توانی بروی قصه و رویا بشوی
راهی دورترین نقطه ی دنیا بشوی
ساده نگذشتم از این عشق، خودت می دانی
من زمینگیر شدم تا تو، مبدا بشوی

«مهدی فرجی»

چوپان چه مهربان است، با بره ی عزیزش
آری در اشتباهی
قصاب و دشنه اش را او که نمیشناسد
کشتن نمی‌تواند
از روی مهربانی او بره می‌چراند!

«عبدالرضا گودرزی»



زنده یاد علی شاه علی
نوشته شده در: ۸۵/۱/۱۳
بخش اول:

فکر نمی‌کنم که فکر کرده باشی به این
همه چیز! اگر بدانی چقدر چیز برای فکر
کردن هست، بیکار نمیشینی. این پنجره
مسخره را کنار می‌زنی. این چیزی است
که باید باشد. شاید مثل الان بنشین و فقط
به من زل بزنی. صندلی‌ها برای این که
بنشیننی ساخته شده‌اند. پس تو مجبوری
روی آن بنشین. پس یک چیزی قیلاً کار
تو را در این لحظه حدس زده‌ام.
تعجب کرده‌ای که دوست داشته باشم.
چون اینجا نشسته‌ای. نه این که خود
تو، کسی یا چیزی دیگر. شاید مجبور
هم هستی که دوست داشته باشم. اما
این مسخره نیست. این‌ها یک ارتباط

پله‌ها از من و تو پایین می‌آیند!



ظریف بین من و اشیاء است. یا تو و اشیاء.
یا من و تو... این یعنی قدرت زندگی در
پیش بینی همه چیز. یکی چیزی قیلاً می
دانسته که من می‌خواهم یا تو حرف بزنی.
آن هم در این اتاق. به همین خاطر من
الان زبان دارم. تعجب نکن من با خودم
کنار آمده‌ام. می‌فهمم چه می‌گویم.
همین پیشنهاد من را ببین: بلند شو برویم
کمی قدم بزنیم. همه چیز فراهم شده تا نیاز
ما را در این لحظه پاسخ بگوید ما هم می
رویم. چون باید به این پیش بینی و نکته
سنجی زندگی احترام گذاشته باشیم.
می‌بینی همه جا را. سعی کن دقت کنی

یادداشت‌های من

«جایگاه عدد هفت»

بخش ۳۱ و پایانی: هفت شهزاده را ز هفت اقلیم در کنار آورد چو دُرّ یتیم

«نظامی»



رازهای
عدد هفت

هفت وادی: هفت شهر را گویند که عطار در
سیر و سلوک عارفانه بیان می‌کند.
«گفت ما را هفت وادی در ره است
چون گذشتی هفت وادی، در که است
هست وادی طلب آغاز کار
وادی عشق است از آن پس برکنار
پس سیم وادی است آن معرفت
پس چهارم وادی حیرت صنعناک
هفتمین وادی فقرست و فنا
بعد ازین روی روش نبود ترا»
(منطق الطیر عطار، ص ۱۸۰)
هفت مقام: صوفیان مقدم در تصوف هفت
مقام به این شرح تصور کرده‌اند: ۱- مقام توبه،
۲- روح ۳- زهد ۴- فقر ۵- صبر ۶- رضا ۷-
توکل (منطق الطیر عطار، ص ۳۳۳)

هم‌اتاقی‌ش/ پایان

چرا برای اموات حمد می‌خوانیم؟



تاریکی است.
۷-حرف «ف» اشاره به «اقت» است.
خلیفه‌این پاسخ را برای قیصر روم نوشت
قیصر پس از دریافت نامه، بسیار خوشحال
شد، و به اسلام گروید، و در حالی که
مسلمان بود از دنیا رفت.
«شرح شایقه ابی فراس، مطابق نقل
منتخب التواریخ، ص ۷۹۵...»

از امام هادی علیه السلام پرسیدند: «
آن حضرت در پاسخ فرمودند:
آن سوره، سوره «حمد» است، که این
حروف هفتگانه در آن نیست... پرسیدند:
فلسفه‌ی نبودن این هفت حرف، در این
سوره چیست؟ حضرت فرمود:
۱-حرف «ث» اشاره به «ثبور» هلاکت
است.
۲-حرف «ج» اشاره به «جحیم» نام
یکی از درکات دوزخ است.
۳-حرف «خ» اشاره به «خبث» ناپاک
است.
۴-حرف «ز» اشاره به «زقوم» غذای
بسیار تلخ دوزخ است.
۵-حرف «ش» اشاره به «شقاوت»
بدبختی است.
۶-حرف «ظ» اشاره به «ظلمت»

خواص فوق العاده چای زردچوبه



همچنین نشان می‌دهد که کورکومین
می‌تواند به تسکین علائم مرتبط با برخی
از این بیماری‌ها، به ویژه درد آرتروز کمک
کند.
**تسکین دهنده درد، اثرات مثبت بر
خلق و خو و تقویت کننده حاف ظه‌به**
نظر می‌رسد که کورکومین برای افراد سالم
نیز فوایدی دارد. تحقیقات انجام شده در
مورد افراد فاقد شرایط قبلی نشان می‌دهد
که این ماده قدرتمند در کاهش درد عضلات
موثر است و حداقل یک مطالعه نشان داد که
خواص ضد التهابی کورکومین ممکن است
تأثیر مثبتی بر خلق و خو، توجه و حافظه
فعال در جمعیت عمومی دارد.
محافظت از کبد: به‌عنوان یک
آنتی‌اکسیدان، یکی دیگر از مزایای توانایی
کورکومین در کاهش استرس اکسیداتیو
در رابطه با سلامت کبد دیده شده است.
تحقیقات انجام شده بر روی موش‌ها نشان
می‌دهد که درمان با کورکومین دارای اثر
پیشگیری بالقوه‌ای در رابطه با آسیب کبدی
است و می‌تواند پیشرفت بیماری کبد را نیز

سازی رادیکال‌های آزاد مضر، بدن را از اثر
استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. عدم
تبادل سیستمیک که با کاهش عملکرد
سیستم ایمنی بدن و همچنین بسیاری از
بیماری‌های دیگر مرتبط است. از جمله
دیابت و آلزایمر.
به عبارت دیگر، یک فنجان چای زردچوبه
غنی از آنتی‌اکسیدان می‌تواند به سلول‌های
ایمنی بدن کمک کند تا سالم بمانند تا
بتوانند کار خود را انجام دهند. در حقیقت،
تأثیر مثبت کورکومین بر روی سیستم
ایمنی بدن فراتر از دفع سرماخوردگی است:
مطالعات اخیر به کورکومین به عنوان یک
ماده امیدوار کننده مبارزه با سرطان اشاره
کرده‌اند.
خواص ضد التهابی: کورکومین علاوه بر
آنتی‌اکسیدان، یک ضدالتهاب شناخته شده
نیز هست. به همین دلیل، اعتقاد بر این است
که کورکومین در موارد بی‌شماری مرتبط با
التهاب، از جمله آلرژی، پسوریازیس، دیابت،
بیماری‌های قلبی عروقی، افسردگی، آرتروز
و حتی بیماری آلزایمر است. تحقیقات



چای زردچوبه یکی از دمنوش‌های فوق
العاده و با خواص زیاد می‌باشد که برای
محافظت از پوست، کبد و...مفید می‌باشد.
گرچه از زردچوبه معمولاً به عنوان ادویه
مخصوص پخت و پز استفاده می‌شود،
می‌توان آن را به عنوان چای نیز مصرف
کرد که با ریختن ریشه تازه یا پودر خشک
خالص در آب گرم تهیه می‌شود.
چای زردچوبه جدا از این که یک نوشیدنی
گرم و آرامش بخش است، یک روش موثر
برای مصرف کورکومین کافی برای بهره
بردن از خواص دارویی آن است. کورکومین
که مدت زیادی به عنوان یک داروی آپورودا
مورد استفاده قرار می‌گرفت، مورد توجه
جوامع پزشکی و علمی نیز قرار گرفته است.
یعنی به این دلیل که تحقیقات چشمگیری
از مزایای سلامتی آن در زمینه‌های مختلف
پشتیبانی می‌کند.
تقویت سیستم ایمنی بدن: کورکومین
یک پلی فنول با خواص آنتی‌اکسیدانی
قوی است، به این معنی که، با خنثی

گلی از گل‌های گلستان



«باب سوم: «در فضیلت قناعت»
(حکایت ۱۰)

موسی (ع) درویشی را دید از برهنگی به ریگ اندر شده.
گفت: ای موسی، دعا کن تا خدا مرا کفافی دهد که از بی
طاقتی به جان آمدم. موسی دعا کرد و برفت. پس از چند
روز که باز آمد از مناجات، مرد را دید گرفتار و خلقی انبوه بر
او گرد آمده، گفت: این چه حالتست؟ گفتند: خمر خورده و
عربده کرده و کسی را کشته، اکنون به قصاص فرموده‌اند
و لطیفان گفته‌اند:
گر به ی مسکین اگر پر داشتی
تخم گنجشک از جهان برداشتی
موسی (ع) به حکمت جهان آفرین اقرار کرد و از تجاسر
خویش استفلاز.

نگته‌های ناب از زبان بزرگان

معشوقه‌ی بی عیب مجوی که نیایی.
(ابوسعید ابوالخیر)

مرد بزرگ وقار دارد اما متکبر نیست و مرد
کوچک تکبر دارد اما وقار ندارد.
(کنفوسیوس)

آن که سلام آغاز کنداز تکبر پرکنار است.
(حضرت محمد(ص))

به عقیده‌ی من تنها فکری که شایسته است مغز
یکه انسان را نگران بدارد، آینده فرزندان اوست که
چه کنم بچه‌هایم خوشبخت شوند.
(افلاطون)

داستان کوتاه و خواندنی

خواب

وقتی بچه بودم کنار مادرم می‌خوابیدم و هرشب یک آرزو
می‌کردم. مثلاً آرزو می‌کردم برابم اسباب بازی بخردم می‌گفت
«می‌خرم به شرط اینکه بخوابی.» یا آرزو می‌کردم برم بزرگترین
شهربازی دنیا؛ می‌گفت «هی برمت به شرط اینکه بخوابی.»
یک شب پرسیدم «لگر بزرگ بشوم به آرزوهایم می‌رسم؟»
گفت «می‌رسی به شرط اینکه بخوابی.» هر شب با خوشحالی
می‌خوابیدم. اینقدر خوابیدم که بزرگ شدم و آرزوهایم کوچک شدند.
دیشب مادرم خواب دیدم؛ پرسید «هنوز هم شب‌ها قبل از خواب
به آرزوهایت فکر می‌کنی؟» گفتم «شب‌ها نمی‌خوابم.» گفت
«مگر چه آرزویی داری؟» گفتم «ببین اینجا باشی و هیچ آرزویی
نداشته باشم.» گفت «سعی خودم را می‌کنم به خوابت بیایم به
شرط آنکه بخوابی.»
«چارلی چاپلین



نشریه اشتراک کوه به منظور حفظ ضرب‌المثل‌های محلی و ثبت و ضبط آنها
بنا دارد در هر شماره تعدادی از این ضرب‌المثل‌ها را در نشریه چاپ کند.
لذا از علاقه‌مندان به فرهنگ و هنر الیگودرز تقاضا می‌شود جهت نگهداری
و ثبت این فرهنگ چنانچه ضرب‌المثل محلی به خاطر دارند به دفتر
نشریه ارسال یا تحویل نمایند تا به نام خودشان در این نشریه چاپ شود.
در این شماره از نشریه به تعدادی از این ضرب‌المثل‌ها اشاره می‌کنیم.

«نه بالی که بپَرم، نه شالی که بِنَرم»
– نه بالی که پرواز کنم، نه شالی که به کمرم ببندم و پاره کنم.
– مقصود آن است که هیچ‌گونه امکاناتی برای رشد و بالندگی
خود ندارد.
«نه دید خوری نه داسه، چُتلی نیشی پا کاسه»
– نه دود می‌خوری و نه خاربه دستت می‌رود، حاضر و آماده سر
سفره می‌نشینی.
– در کنایه به افرادی می‌گویند که بدون زحمت صاحب چیزی
شوند.
«نه زَر داری نه زور، حسرتِ بری به گور»
– نه زَر داری نه زور، حسرت به گور می‌بری.
– زَر و زور بزرگترین عامل پیشرفت در نظام سرمایه داری است.

«نه گل گندم دیدیه، نه چق چق آسیو»
– نه گل گندم دیده‌ای، نه سر و صدای آسیاب.
– یعنی در فقر و بیچارگی کامل به سر می‌بری.
ضرب‌المثل‌های لری بختیاری/ پرویز لونی

اَشترانکوه

بررسی سیر تکاملی حسابرسی در جهان و ایران

بنگاههای تولیدی معلول انقلاب صنعتی اروپا را نیز فراگرفت. این مساله موجب شد تا در سال ۱۸۴۴ میلادی در انگلستان قانونی وضع شود که به موجب آن اختیار تصمیم گیری در مورد استفاده از خدمات حسابرسان مستقل به صاحبان سهام تفویض شود. سابقه حسابرسی داخلی نیز به هزاران سال قبل برمی گردد. یونانیان، رومیان و مصری ها در زمره اولین کسانی بودند که پیش از میلاد مسیح از حسابرسی داخلی استفاده می نموده اند. جالب اینکه حوزه این حسابرسی های اولیه خیلی شبیه به آنچه که امروز انجام می شود بوده است.

در سیستم اقتصادی امروز دنیا، انتقال و گزارش اطلاعات صحیح مالی و سایر اطلاعات اقتصادی به مراکز تصمیم گیری دارای اهمیتی فراوان و انکارناپذیر است. یکی از خصوصیات این سیستم، وجود سازمانهای بزرگی است که بصورت شرکتهای سهامی عام، سرمایه میلیونها سرمایه گذار را در یکجا جمع و فعالیتهای اقتصادی وسیعی را در سرتاسر یک کشور یا حتی در اقصی نقاط جهان اداره می کند. برای مدیرانی که این سازمانها را اداره می کنند امکان نظارت بر تمام جزئیات و کسب تمامی اطلاعات ممکن نیست و ناگزیر دوری خود را بر مبنای گزارشهای مالی و اطلاعات دیگری که دریافت می دارند، بنا می نهند. همچنین میلیونها سهامدار که اندوخته های

مریم جلیلی کارشناس ارشد و حسابدار شهرداری الیگودرز چکیده: از گذشته ی دور سیستم هایی منظم جهت ثبت و کنترل داده های مالی و ارائه گزارش وجود داشته است کنکاش پیرامون تاریخچه ی این علم اغلب ما را به سده های اخیر رهنمون می سازد اما با نگاهی واقع گرایانه به اسناد تاریخی، شاهد این واقعیت هستیم که حسابداری از اعصار کهن به عنوان یک ضرورت اقتصادی، اجتماعی و تاریخی متداول بوده است وجود امپراطوری های عظیم که بر منابع اقتصادی سیطره ی مطلق داشته اند و فعالیت های نظامی و سیاسی و اجتماعی و عمرانی را کنترل می کرده اند، ضرورت استفاده از سیستم های پویا جهت ثبت و پردازش داده های مالی را مشخص می کند

در طی قرون وسطی، گسترش مبادلات تجاری در کشورهای اروپایی نیاز به خدمات حسابرسی را بیش از پیش مطرح کرد. از میان کشورهای اروپایی آن زمان، ایتالیا گسترش چشمگیری یافت و این روند تا آنجا ادامه یافت که در سال ۱۳۹۴ میلادی، دفاتر و اسناد مالی شهر پیزا در ایتالیا به گونه ای مشابه آنچه که در یونان باستان متداول بود، مورد حساسرسی و استماع قرار گرفت. از سال ۱۵۰۰ تا ۱۸۵۰ میلادی، دامنه اجرای خدمات حسابرسی به طور قابل توجهی گسترش یافت و رسیدگی به فعالیتهای مالی

قدرت درون!

امین...سبازی / الیگودرز هیچ چیز از من نیست، بیرونی وجود ندارد، همه چیز در درون است.

چه عاملی در کیفیت زندگی ما نقش دارد؟ چگونه بعضی انسانها می توانند با امکانات پیش پا افتاده و ابتدایی به زندگی ای دست یابند که تحسین همگان را برانگیزد؟ و برعکس. با وجودی که تمامی لحظات زندگی مقدس است. مشکلات فقط خاطرات تکرار شونده ی گذشته اند که بروز می کنند تا به ما فرصتی دوباره بدهند تا نیروی عظیم تصمیم گیری درون خود را پیدا کنیم و از نیروی بی پایان نشاط و خوشبختی ای که حق ماست (الهامات) بهره مند شویم و به اهداف غیر قابل

تصور ی بیندیشیم که مردان و زنان بی شماری به آنها دست یافته اند. مانند: ابراهام لینکلن، هوندا، آلبا نشتین، لیدسون، برادران رایب، هنری فورد و بسیاری دیگر که گامهای عظیم و قدرتمندی برای نیل به اهداف خود برداشته اند.

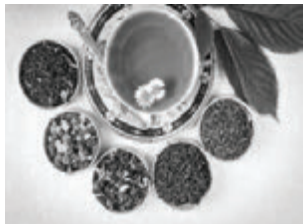
همان قدرت نیز در اختیار همه ی ما هست. کافی ست شهادت استفاده از آن را داشته باشیم. باید این واقعیت را بپذیریم که تمامی لطمه ها و دردها داده هایی هستند که در وجودمان حبس شده اند و تمامی آنها را خلق کرده ایم. خود خالق تمام واقعیات مان هستیم. من موقعیت خودم را جذب کرده ام. چگونه با اندیشه هایم، آدمی با اندیشه



ماست استفاده کنیم. یادتان باشد واقعیت فعلی شما چیزی است که در نتیجه ی خاطرات و باورهایی که تا کنون داشته اید در لحظه رخ می دهد.

اگر از وضعیت فعلی خود در رنج هستید آنرا تغییر دهید، به ندای دروتتان گوش دهید و به آن عمل کنید این راهنمای درون همان روح الهی ست که ما را هدایت می کند. تمامی داده ها و برنامه ها و خاطرات و افکار منفی را رها کنید و اجازه دهید الهامات جای آنها را پر کنند و از روح الهی که ذات وجودی ما را می شناسد در خواست کنیم تمام افکار و خاطراتی را که در این لحظه سد راهنما می شوند، بشا بینخشند. الوهیت عاشق ماست. بهترین برای ما، خانواده مان، و دنیای مان می خواهد. وقتی برنامه هایی را که مانع شنیدن صدای الوهیت و لمس عشق بی دریغ او می شوند پاک کنیم سلامت مردم تلاش می کنند، قابل تاسف است و پیرامون جملات مثبت باشد گردبادی از انرژی ایجاد می شود که چیزهای مثبت جذب می کنیم. خدای عزیزم دوست دارم، متأسفم، لطفاً مرا بخش، سپاسگزارم.

چای لاغری برای چربی سوزی و تناسب اندام



یکی از بهترین انواع نوشیدنی‌های چربی سوز است که بر روی افراد مختلفی آزمایش شده است که نتیجه آن بعد از استفاده ۶ هفته بسیار شگفت انگیز بوده و افرادی که از این چای استفاده کرده‌اند به طور میانگین توانسته‌اند میزان انرژی حدود ۲۸۱ کالری در روز را مصرف کنند که تاثیر بالقوه‌ای بر روی لاغری و چربی سوزی می‌گذارد.

۳. چای سبزی: چای سبزی یکی از معروفترین انواع چای است که تاثیر بسیاری بر روی سلامتی فرد می‌گذارد و از طرفی برای لاغری و چربی سوزی نیز بسیار مفید است. طبق تحقیقات به عمل آمده کسانی که روزانه چای سبزی می‌نوشند، سوخت و ساز بدنشان بالا رفته و عملیات چربی سوزی در بدن آن‌ها خیلی سریع رخ می‌دهد، زیرا چای سبزی حاوی آنتی اکسیدانی به نام کاتچین است که با بالا بردن سوخت و ساز بدن چربی سوزی را، به خصوص در ناحیه پهلو، افزایش می‌دهد

۴. چای سفید: بر خلاف انواع دیگر چای، میزان فراوری انجام شده بر روی چای سفید بسیار کم

سال بیستم، شماره ۵۷۲ - یک شنبه، ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۰

دوهفته نامه اشترانکوه / اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی ، هنری

مدیر مسوول و صاحب امتیاز: ناصر شاه علی

سردبیر: غلامحسین شاه علی(خرسند) **مدیر اجرایی:** صالحه شاعلی

الیگودرز: ابتدای طالقانی شمالی، کوچه روزنامه کیهان،

تلفن: ۴۳۳۲۹۳۷ **فکس:** ۴۳۳۳۱۳۲۷

مقالات و مطالب چاپ شده بیانگر دیدگاه نشریه نمی باشد.

همدان: بلوار ارتش، چاپخانه پیام رسانه **تلفن:** ۸۱۳۸۲۷۴۰۸۲

مرکز نظارت همگانی نیروی



انتظامی با تلفن: ۱۹۷

آماده دریافت انتقاد. پیشنهاد. شکایت و تقدیر شما هموطنان از عملکرد پلیس

اخبار استان و شهرستان

رییس دانشگاه علوم پزشکی لرستان:

بیش از ۵۰۰ نفر از کادر درمانی دچار کرونا شدند

به بیماران فعالیت دارند، افزود: چنانچه قصوری و ظلمی از سوی پزشکی محرز شود از طریق پزشکی قانونی، سازمان نظام پزشکی پیگیر موضوع خواهیم بود. نیکبخت گفت: روزانه بیش از ۲۰۰۰ بیمار در مراکز درمانی و بخش‌های بیمارستانی استان بستری می‌شوند هرچند ممکن است اشتباهی رخ دهد از طریق مراجع ذیصلاح پیگیر خواهیم بود.

وامه خیر از صفحه ۱: وی گفت: این تخت‌ها به مجموع تخت‌های بیمارستان‌های شهید رحیمی خرم‌آباد، ابن‌سینای نورآباد، امام علی(ع) ازنا، امام خمینی(ره) پلدختر والشتر، هفت تیر دورود، شهید ولیان الیگودرز، بیمارستان‌های کوهدشت و بروجرد اضافه شده است. رییس دانشگاه علوم پزشکی لرستان با اشاره به اینکه از لحاظ تعداد تخت بیمارستانی با نرم کشوری فاصله داریم، اظهار کرد: در حوزه درمان تعداد تخت‌های بیمارستانی فعال در بخش

دانشگاهی استان ۲۲۲۵ تخت است. نیکبخت اضافه کرد: میانگین کشور یک و هفت‌دهم در هزار است بنابراین دو دهم با نرم کشوری فاصله داریم اما با راهاندازی تخت‌های کوهدشت، دورود و بیمارستان جدید نیایش از مرز هم خواهیم گذشت. وی بیان کرد: امیدواریم تا سال ۱۴۰۴ به رقم دو تخت به ازای ۱۰۰۰ نفر جمعیت برسیم و برای کرونا سعی کرده‌ایم تخت اضافه کنیم. رییس دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بیان اینکه بیش از ۵۰۰ پزشک داریم که برای خدمات دهی

امام جمعه الیگودرز:

عمل به مصوبات ستاد کرونا برای کاهش آمار مبتلایان ضروری است

فرمز خارج شویم. حجت الاسلام سرلک از همه مردم درخواست کرد که نهایت همکاری و همراهی با ستاد مقابله با کرونا داشته باشند و توصیه های بهداشتی را رعایت و

وامه خیر از صفحه ۱: تصریح کرد: تبعیت از قانون با همه نگرانی‌ها بر همگان لازم است و امیدواریم با همراهی و همکاری همه مردم و مسئولان بزودی از وضعیت

نماینده مردم الیگودرز مطرح کرد:

ارتقای فرمانداری الیگودرز به فرمانداری ویژه

وی افزود: آیا سزاوار است که در روستاهای پرجمعیت ای مانند لیروک، امامزاده خود سیاه، و ده ها روستای دیگر شهرستان الیگودرز فاقد جاده دسترسی باشند و آیا پذیرفتنی است که دهستان ماهرود با بیش از ۷۰ روستا فاقد دسترسی مستقیم به مرکز بخش باشد مگر مردم این مناطق محروم سهمی از بیت‌المال کشورشان ندارند؟

پربرکت انقلاب اسلامی که خدمات شایانی به مردم مناطق مختلف کشور ارائه شده است، مردم ۱۷ نقطه جمعیتی شهرستان الیگودرز به دلیل نداشتن راه دسترسی مناسب، برای عبور از رودخانه های مسیر تردد خود ناچار به استفاده از کابل های سیمی باشند که کوچکترین غفلت در هنگام استفاده از آن به بهای قطع انگشتان دست آنان تمام می‌شود؟

فرماندار الیگودرز:

مدیران از جایگاه رسانه ها جهت رفع مشکلات نماینده

کرونا نیازمند همکاری همه این عزیزان هستیم. همچنین عباس شاه علی نماینده خانه مطبوعات استان در الیگودرز نیز روابط عمومی ها را آیین و ویرترین ادارات عنوان نمود و گفت: متأسفانه برخی از مدیران به جایگاه مهم روابط عمومی یک کمتر اهمیت می‌دهند و گاهی اوقات مسوول یک واحد وظیفه روابط عمومی را هم انجام می‌دهد. وی با اشاره به اینکه رسانه‌ها دشمن مدیران نیستند نقد و نقادی را برای ارتقا مدیریتی و رفع مشکلات ضروری دانست و افزود: شایسته نیست که برخی مدیران بجای تقویت روابط عمومی‌ها برای پاسخگویی، واحد‌های حقوقی را برای پیگیری شکایات از منتقدین و رسانه‌ها تقویت نمایند.

وامه خیر از صفحه ۱: فرمندان الیگودرز افزود: از طرفی با وضعیت نامناسب این بیماری در شهرستان و کمیود امکانات مواجه هستیم و از طرفی هم مشکلات فرهنگی و برخورد نامناسب با اعضای ستاد کرونا که برای سلامت مردم تلاش می‌کنند، قابل تاسف است و قطعاً نیاز به فرهنگ سازی دارد.

رییس ستاد مدیریت مقابله با کرونا از رسانه‌ها و مدیران روابط عمومی ادارات خواست ضمن فرهنگ

وامه خیر از صفحه ۱: راه دسترسی مستقیم هستند:

نماینده مردم الیگودرز در مجلس شورای اسلامی در تعلق میان الیگودرز خود در مجلس از وضعیت راههای روستایی و شهری این شهر انتقاد کرد. محمد خدابخشى در این زمینه گفت: آیا قابل قبول است که پس از گذشت ۴۳ سال از عمر

وامه خیر از صفحه ۱: فرمندان الیگودرز افزود: از طرفی با وضعیت نامناسب این بیماری در شهرستان و کمیود امکانات مواجه هستیم و از طرفی هم مشکلات فرهنگی و برخورد نامناسب با اعضای ستاد کرونا که برای سلامت مردم تلاش می‌کنند، قابل تاسف است و قطعاً نیاز به فرهنگ سازی دارد.

رییس ستاد مدیریت مقابله با کرونا از رسانه‌ها و مدیران روابط عمومی ادارات خواست ضمن فرهنگ

بایدها و نبایدهای روزه داری در ایام کرونایی

بخش اول: حکم روزه گرفتن، تغذیه مناسب آن و مواردی از این دست از موضوعاتی است که هر ساله در آستانه ماه مبارک رمضان مطرح می‌شود، اما ماه رمضان امسال با توجه به شیوع ویروس کرونا، با پرسش‌ها و بایدها و نبایدهای جدید و بیشتری رو به رو است. حال هم که واپسین روزهای ماه شعبان را پشت سرمی گذاریم و با رویت هلال ماه، آغاز ماه مبارک رمضان را پیش رو داریم، حکم گرفتن روزه و این که چه بخوریم تا در کنار اجرای فریضه معنوی روزه داری، در چنگال کرونا گرفتار نشویم نقل محافل شده و همگان در رصد پاسخ چه کنیم های خود هستند.موضوعی که خبرنگار ایرنا را بر آن داشت تا ماه، تغذیه سالمی داشته باشیم.

تغذیه مناسب افطار و سحرهای ماه مبارک رمضان چیست؟ متخصص تغذیه و رژیم درمانی کاوان است که ضمن بهره بردن از فیض معنوی این ماه، تغذیه سالمی داشته باشیم. **تغذیه مناسب افطار و سحرهای ماه مبارک رمضان چیست؟** متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه مناسب در این ماه معنوی، یادآور شد: به طور کلی همانطور که غیر از ایام ماه مبارک رمضان، باید یک رژیم متعادل و متناسب را دنبال کنیم در این ماه هم باید سعی کنیم حداقل افطار را سحر تا حتما از همه گروه های غذایی استفاده کنیم، وی



توضیح داد: یعنی در این فاصله باید در کنار پروتئین و غلات، حداقل سه بار میوه، سالاد و سبزی استفاده شود. سحر باید شامل پروتئین اعم از مرغ، ماهی یا گوشت قرمز، قهوه، غلات اعم از برنج یا نان و قسمتی هم سالاد یا سبزیجات باشد. صمدپور با رد باور برخی افراد که به اشتباه سحری نمی‌خورند، تاکید کرد: سحر بیدار شوند و حتما هم غذای کامل تری بخورند. وی تاکید کرد: حتما در سحر از گروه سبزیجات استفاده شود به دلیل این که سبزیجات یا سالاد باعث می‌شود فرد دیرتر احساس تشنگی کند. همچنین از خوردن غذاهای شور یا زولبیا بامیه در سحر خودداری کنند و همان ترکیب غذایی ذکر شده مصرف شود. صمدپور درباره تغذیه افطار هم خاطرنشان کرد:روژه داران، افطار را باید با یک لیوان شیر یا چای به همراه خرما شروع کنند و اگر وعده شام، غذایی سبک باشد بهتر است.

منبع: ایرنا / ادامه دارد...