



پنجشنبه ۲۰ شهریور ماه ۱۳۹۷ - شماره ۲۰۲۲ - آریل ۲۰۱۲ - شماره ۲۲۵۱ - سال بیست و یکم - ۱۳۹۷

واکنش ها به ثبت نام احمدی نژاد برای انتخابات ریاست جمهوری

# پایان محمود!

محمود احمدی نژاد به غیر از حمید بقایی و اسفندیار خیرعلی در پیان از فهرست نامزدها در انتخابات خارج کشور به نامی برای انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۸ ثبت نام کرد این در حالی است که مقام معظم رهبری توصیه کرده بودند کسی نام در انتخابات حضور پیدا نکند.

تنگی به نظر احمدی نژاد در انتخابات ریاست جمهوری

## مردانی که از پاستور جا ماندند

سخنرانی کمیسیون اصل ۹۰ در مجلس شورای اسلامی خبر داد

## صدور حکم انفصال از خدمات دولتی برای بقایی

سخنرانی کمیسیون اصل ۹۰ در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه حمید بقایی در کمیسیون پرونده جازم نگه گرفته شد و در صورت نپذیرفتن درخواست او از خدمات دولتی خواهد شد.

تیم و کتی

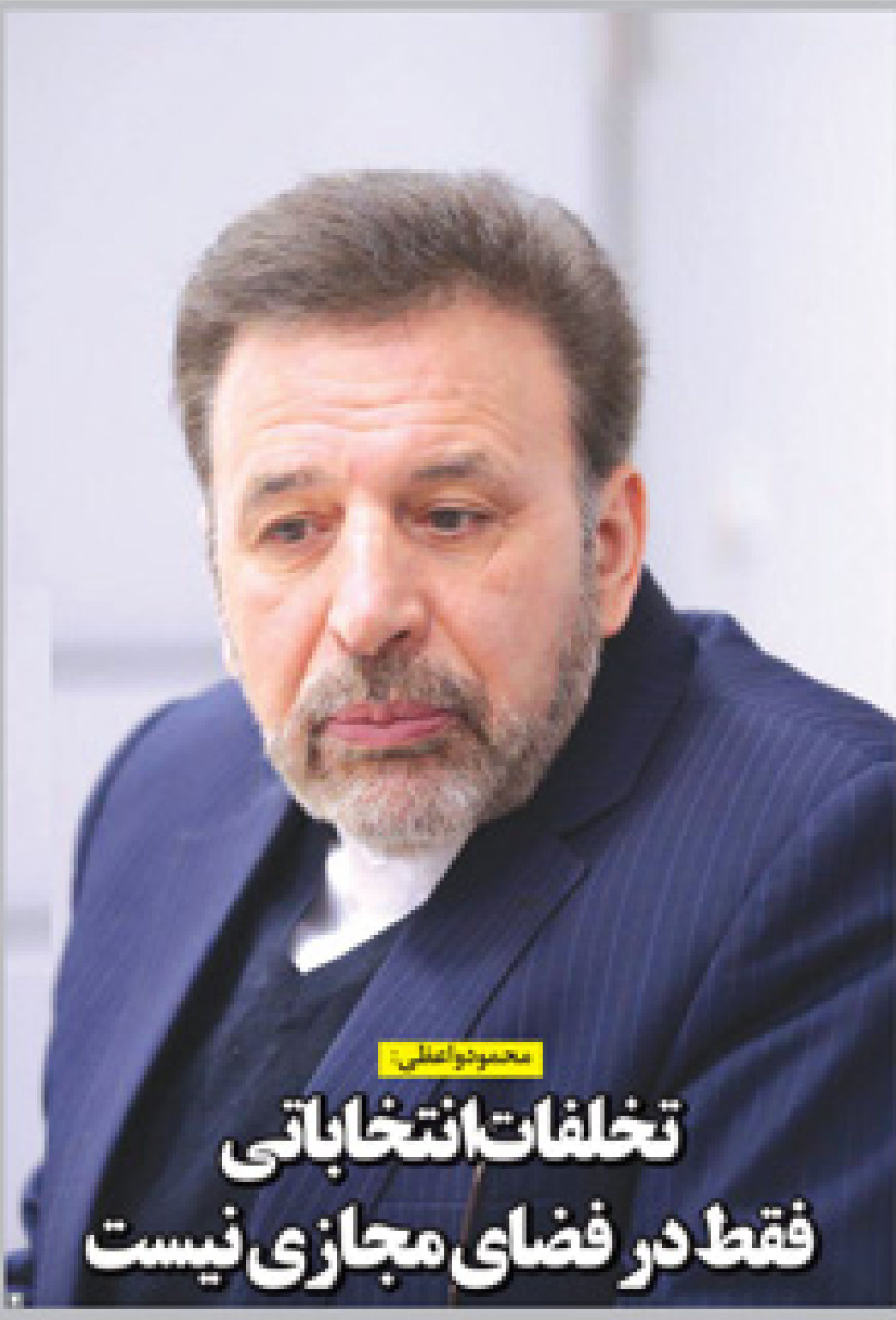
## روحانی حتما در انتخابات می آید! طلاق در کشور دقیقه ای شد!

## مرجوعی بودن هواپیماهای بویینگ صحت ندارد

فدک مقام وزیر راه و شهرسازی در امور بین الملل گفت: بر جویی بودن هواپیماهای بویینگ صحت ندارد و استفاده از آن در جویی از سوی برخی رسانه ها از روی ناآگاهی و با هدف تخریب بین المللی است. مقام مسئول وزارت راه و شهرسازی در امور بین الملل گفت: بر جویی بودن هواپیماهای بویینگ صحت ندارد و استفاده از آن در جویی از سوی برخی رسانه ها از روی ناآگاهی و با هدف تخریب بین المللی است.

### اتمام پروژه منوریل منوط به حل مسائل حقوقی است

معاون شهرسازی و امور زیربنایی شهر اهواز بیان اینکه برای تکمیل پروژه منوریل مسائل حقوقی باید حل شود.



## تخلفات انتخاباتی فقط در فضای مجازی نیست

### دستگیری باند جستجوگران گنج در قم

فرمانده انتظامی شهرستان قم از دستگیری باند جستجوگران گنج در قم خبر داد.

به گفته وی در ادامه پس از شناسایی باند جستجوگران گنج در قم، اقدامات لازم برای دستگیری آنها در حال انجام است.

**انتخابیه**

**وزارت صنعت، معدن و تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم کمیسیون نظارت قم**

**قابل توجه اعضا محترم اتحادیه صنف نانوایان قم**

در اجرای آیین نامه اجرایی تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی و با عنایت به پایان مسئولیت هیئت مدیره محترم آن اتحادیه و لزوم برگزاری انتخابات جدید، بدینوسیله از کلیه اعضا آن صنف که تاوطلب عضویت در هیئت مدیره و بازرسی اتحادیه خود می باشند تقاضا دارد با در دست داشتن مدارک ذیل **از ابتدای وقت اناری روز شنبه مورخ ۹۶/۰۲/۰۲ لغایت پایان وقت اناری روز سه شنبه مورخ ۹۶/۰۲/۱۹ به مدت ۱۵ روز کاری** به محل هیات اجرایی بر انتخابات اتحادیه های صنفی مستقر در سازمان صنعت، معدن و تجارت قم واقع در ۴۵ متری ۱۵ خرداد (ساختمان معصومیه) مراجعه و نسبت به دریافت و تکمیل پر سشنامه اقدام نمایند.

**مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:**

- ۱- فتوکپی پروانه کسب معتبر
- ۲- فتوکپی تمام صفحات شناسنامه
- ۳- عکس ۴×۴ جدید
- ۴- فتوکپی کارت ملی
- ۵- گواهی عدم اعتیاد
- ۶- فتوکپی مدرک تحصیلی یا اعتبار نامه

**تذکر:**

- ۱- داشتن پروانه کسب معتبر دائم
- ۲- تاوطلب موظف است شخصا نسبت به تکمیل فرم مر بوطه اقدام نماید
- ۳- داشتن مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیئت مدیره
- ۴- داشتن حداکثر ۲۵ سال سن در زمان ثبت نام
- ۵- ارائه اصل مدارک الزامی است

**هیات اجرایی برگزاری انتخابات**

**همراه اول**

www.mci.ir

**سرعت همراهی 4G / 4.5G شد!**

به دستاور خدمات مشتریان و فروشگاه های زنجیره ای همراه اول مراجعه و با تعویض سیمکارت خود به USIM از اینترنت 4G / 4.5G بهره مند شوید.







## بیشتر بدانیم

خواص هندوانه:

### کاهش وزن و لاغری با رژیم «هندوانه»!

اگر می‌خواهید وزن کم کنید یا هنگام ورزش کردن با دردهای عضلانی مواجه می‌شوید،از خوردن هندوانه غافل نشوید.

هندوانه یکی از میوه‌های پرخاصیت جالبیزی است که طعمی شیرین و کالری کمی دارد. در عین حال این میوه فاقد چربی و کلسترول است و افراد مبتلا به بیماری هایی چون فشار خون بالا یا چاقی و چربی خون می‌توانند از آن به عنوان یک میان وعده مغذی بدون نگرانی از پابت چربی یا بالا رفتن وزن استفاده کنند.

از هندوانه می‌توانید به عنوان یک ماده کمکی در رژیم غذایی لاغری خود استفاده کنید و به آسانی وزن کم کنید.

بیش از ۹۰ درصد از حجم هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. این میوه خوشمزه حس سیری را در بدن هودنجان می‌کند به طوری که خوردن حدود دو فنجان آب هندوانه معادل دریافت یک گرم فیبر است و می‌تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه فرد را تامین کند.

هندوانه حتی در مقایسه با سبزی‌های دارای برگ سبز مثل کلم بروکلی از کالری کمتری برخوردار است و کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در طول روز و بلاخص در فصل برداشت هندوانه حتماً از آن بهره ببرند.

اگر از افرادی هستید که هنگام انجام تمرینات ورزشی یا فعالیت‌های فیزیکی شدید دچار خستگی یا دردهای عضلانی می‌شوید، از آب هندوانه برای تسکین درد خود استفاده‌کنید.

کارشناسان اعتقاد دارند مصرف آب هندوانه به دلیل وجود ماده «سیترولین» در ترکیب خود می‌تواند به کاهش دردهای عضلانی، عضله سازی و نیز جلوگیری از بالا رفتن ضربان قلب کمک کند.

بهترین زمان استفاده از هندوانه برای ورزشکاران یک ساعت قبل از تمرین است. این نوشیدنی همچنین به تعریق کمتر هنگام تمرینات شدید ورزشی و کاهش عطش و تشنگی‌های شدید کمک‌می‌کند.

از دیگر مواد مغوی موجود در هندوانه می‌توان به آرزئین اشاره کرد که باعث افزایش گردش خون و باز شدن عروق خونی شده و بیماری‌های قلبی عروقی را ریشه‌کن می‌کند.

آرزئین یکی از اسیدهای آمینه بسیار ضروری ومفید برای سلامت بدن است و می‌تواند به سوزاندن کالری‌های اضافی بدن کمک کند.

از دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در هندوانه ویتامین B۶، C، اکلسیم، آهن و پتاسیم است که هر کدام برای سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش کلیدی ایفا می‌کند.

هندوانه غنی از آنتی اکسیدانی به نام «لیکوپن» است که خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و دژنراسیون ماکولا (نوعی بیماری چشمی که به تباهی لکه زرد معروف است) را پایین می‌آورد.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند افراد برای بهره‌بردن بیشتر از هندوانه آن را به همراه پالپ (گوشت میوه) مصرف کنند. گرچه آب هندوانه سرعت هضم بالاتری دارد، پالپ برای دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مفیدتر است.

در فصل بهار آب هندوانه را با سایر میوه‌ها از جمله طالبی یا عسل ترکیب و به عنوان یک نوشیدنی سالم و مقوی هنگام ورزش و پیاده‌روی بنوشید.



## علمی- فناوری

### کنترل دروغگویی با تحریک الکتریکی مغز



آزمایش حاکنتر در یافتن شرکت کنندگان ۹۰ دلار بود که همین امر انگیزه افراد را برای دروغ بیشتر می‌کرد.
تصمیم محققان این پژوهش، با استفاده از این آزمایش می‌توان میزان صداقت افراد را با مقایسه آنها با افرادی که به طور کامل صادق بودند سنجید.در این پژوهش مشخص شد که تنها ۵۰ درصد از افراد صداقت داشتند و اکثر افراد به دلیل انگیزه‌ای که برای به دست آوردن پول داشتند، ادعا می‌کردند که از این ۱۰ تاسی، ۷ تا ۸ بار آن موفق بوده است.با وجود اینکه در این مسابقه تقلب بین شرکت کنندگان وجود داشت اما به طور چشمگیری با استفاده از TDCS که تحریک پذیری عصبی را افزایش می‌دهد، کاهش یافت.با توجه به نتایج به دست آمده مشخص شد که اگر دروغگویی برای افراد منفعتی در بر نداشته باشد، آنها کمتر تمایل به گفتن آن خواهند داشت.این یافته‌ها نشان می‌دهد که تحریک الکتریکی عمدتاً تقلب را در شرکت کنندگانی که تضاد اخلاقی برای تقلب یا عدم آن دارند را کاهش داده اما فرایند تصمیم گیری در افرادی که در تلاش برای به دست آوردن پول بیشتر هستند را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.
با این حال در این پژوهش مشخص شد که علاوه بر استفاده از TDCS برای درمان بیماری‌ها، می‌توان از آن برای کاهش دروغگویی در افراد نیز استفاده کرد.

### ساخت بلوکهای قابل حمل برای خانه سازی

خود را با طراحی دلخواه سفارش دهند. همچنین خله های بلوکی به بستر کنترل هوشمند خانگی «بلاک سنس» متصل هستند. این بستر هوشمند به صاحبخانه اجازه می دهد تا برق، آب، دما، نور و سیستم امنیت خانگی را از راه دور کنترل کند.



### ربات ها پزشک ورزشکاران می شوند

ربات ها نقش مؤثری در این زمینه ایفا کنند. محققان دانشگاه Texas Southwestern با همکاری کلینیک Mayo توانسته اند ربات پزشکی را طراحی کنند که از توانایی بالایی برای تشخیص صحیح عامل جراحات و تجویز روش درمانی برخوردار است.برت واگلس متخصص اعصاب با همکاری یک گروه متخصص این ربات را طراحی کرده‌اند و می گویند با همکاری پزشکان می توان این ربات ها را برای تشخیص درست عامل یک مشکل پزشکی به کار گرفت. ربات های یاد شده از قابلیت ارتباط تصویری با دیگر پزشکان متخصص هم برخوردارند.این ربات ها با موفقیت در جریان پرگزاری یک مسابقه فوتبال در دانشگاه آریزونا شمالی به کار گرفته شده‌اند و در ۱۱ مورد برای مداوای بازیکنان مجروح شده مورد استفاده قرار گرفته اند. انتظار می رود ربات های یادشده در آینده کاربردهای نظامی هم پیدا کنند و برای مداوای سربازان مجروح در صحنه های نبرد نیز به کار گرفته شوند.البته این ربات ها نه به تنهایی بلکه با حضور دستیارهای متخصص مورد استفاده قرار می گیرند.

# آیا باکتری های حمام مریض تان می کنند؟



توانسته در بسیاری از حمام ها نیز راه پیدا کند.

در حالی که بسیاری از گونه های باکتری MTN از انواع باکتری های بی خطر به شمار می آیند، بسیاری بار استفاده از آن می تواند سبب افزایش میزان مواد مغذی مورد نیاز برای زندگی باکتری ها شود.

اگر بر روی دوش، پرده و یا بخش های دیگر حمام،

نقاط و یا لکه هایی از کیک دیده می شوند که در حال رشد و بزرگ شدن هستند، چه باید کرد؟ اگر شما همانند بسیاری از مردم اهمیتی به این موضوع نمی دهید، اینکه چه مقدار و چه نوع از انواع باکتری ها در محیط حمام منزلتان زندگی می کنند و شما قادر به دیدنشان نیستید، موجب تعجب و شگفتی تان نخواهد شد.محصولات زیادی وجود دارند که مدعی حفاظت از شما در برابر عوامل بیماری زای این گونه مکان ها هستند، اما آیا واقعا استفاده از اینگونه محصولات لازم و ضروری است؟ آیا شما واقعا نگران هستید که محیط حمام سبب بیماری های شما شود؟

محیط حمام منزلتان زندگی می کنند و شما قادر به دیدنشان نیستید، موجب تعجب و شگفتی تان نخواهد شد.محصولات زیادی وجود دارند که مدعی حفاظت از شما در برابر عوامل بیماری زای این گونه مکان ها هستند، اما آیا واقعا استفاده از اینگونه محصولات لازم و ضروری است؟ آیا شما واقعا نگران هستید که محیط حمام سبب بیماری های شما شود؟

محیط حمام وجود دارند، از نوع باکتری های بی خطر

به شمار می آیند، به عقیده ی بسیاری، اصلا جایی

برای نگرانی وجود ندارد و این باکتری ها بر اساس

تعاریفی که از آنها وجود دارد، اصلا خطرناک به شمار

نمی روند.

در واقع به عقیده ی این گروه از محققین، بسیاری

از باکتری ها مفید هستند و موجب تقویت سیستم

ایمنی بدن می شوند. مردم هر روز با باکتری ها سر و

کار دارند و با آن ها در تماس هستند. در گرد و خاک،

در هوا، در مواد غذایی، از طریق تماس با دیگران،

تماس با حیوانات خانگی، در فضای محل کار و غیره

. تنها تعداد کمی از این باکتری ها ممکن است سبب

بیمار شدن افراد گردند.

به عقیده ی آنان تنها به این دلیل که تعدادی از

باکتری ها در محیط حمام وجود دارند نمی توان گفت

که افراد در معرض ابتلا به عفونت های روی و یا

پوستی هستند، اما می توان با انجام چند قانون ساده،

خطر این نوع از بیماری را نیز به حداقل مورد رساند.

## علمی و سلامت

## توصیه‌ها و هشدارها

### جلوگیری از پیری زودرس در زنان با ۹ گام

افزایش سن و به دنبال آن ایجاد چین و چروک های صورت یکی از نگرانی های تمام زنان است. در این میان شاید محصولات ضد پیری تبلیغات گسترده‌ای داشته باشند، اما باید دانست بهترین راه برای جلوگیری از اثرات مرتبط با افزایش سن، در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم است.

اینجا ۹ نکته ساده که از ابتلا به پیری زودرس در زنان جلوگیری می کند، بیشتر معرفی شده است:

خوردن انواع توت ها: خواص آنتی اکسیدانی انواع توت منجر به کاهش اثرات پیری می شود. پوست شما به طور طبیعی روزانه میلیون هاسولول تازه می سازد و می توان گفت که هر ۲۰ تا ۴۰ روز یک بار پوست کاملا بازسازی می شود اما بعد از آنکه سن از ۳۰ سالگی عبور می کند، این روند بازسازی طبیعی پوست به طور قابل ملاحظه‌ای کند می شود. اما شما می توانید در این مرحله با مصرف توت ها، به پوست خود کمک فروآنی بکنید. البته مصرف توت ها خواص دیگری نیز دارد از جمله اینکه مقاومت پوست را در مقابل عوامل محیطی افزایش می دهد، دیگر اینکه می تواند التهاب و حساسیت های پوستی را التیام دهد.

خوردن شکلات تیره:محققان دریافته اند که مصرف شکلات تیره اثرات مضر اشعه ماوراه بنفش روی پوست را به میزان زیادی خنثی کند. علاوه بر این، شکلات تیره منبع غنی از آهن، کلسیم، و ویتامین های دی، ث، آ و ب ۱ است که همگی یک عامل مرطوب کننده پوست محسوب می شوند. نوشیدن یک فنجان کاکائوی خالص در روز خشکی پوست را درمان می کند.

مصرف لوبیا:حبوباتی از جمله لوبیا خواص ضد پیری دارند.لوبیا همچنین منبع غنی از پروتئین کم چرب نیز محسوب می شود ضمن این که سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی است و خواص آنتی اکسیدانی مفید به حال پوست دارد.

استفاده از عینک آفتابی: حتی افرادی که عینک آفتابی دارند، در مدت روز زمان

اندکی در ظهر فقط از آن استفاده می کنند و کودکان نیز خیلی دیر شروع به استفاده از آن می کنند. عادت به استفاده از عینک آفتابی بخصوص در ساعات اوج نور

خورشید، به شدت چین و چروک زیر چشم و بین دو لبو را کاهش می دهد.

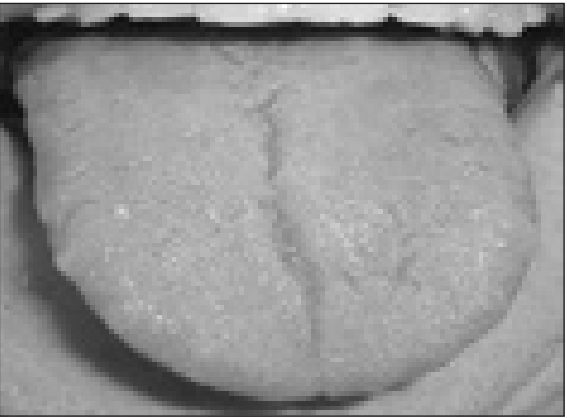
استفاده از کلاه: دقیقاً مشابه عینک آفتابی می تواند از صورت و گردن در برابر اثرات مضر اشعهUVمحافظت کند.

استفاده از کرم های ضد آفتاب: کرم های ضد آفتاب بهترین مولفه برای کمک به مبارزه با پیری صورت محسوب می شوند. کرم های ضد آفتاب با حداقل فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید یا اس پی اف ۱۵ ، در کنار استفاده از عینک آفتابی و کلاه های محافظ، یک راه عالی برای مبارزه با اثرات منفی نور خورشید روی پوست است.

نوشیدن مقادیر زیاد آب:این کار ساده ترین راه برای حفظ جوانی پوست و آبرسانی به آن است ضمن این که منجر به صاف کردن خطوط ریز زیر چشم و مرطوب کردن پوست می شود. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز طراوت پوست را حفظ می کند. خوردن اسفناج:منافع اسفناج بی پایان است. مصرف این سبزی منجر به از بین بردن سلولیت و حفظ درخشندگی پوست می شود. این سبزی سرشار از آنتی اکسیدان ها برای مبارزه با چین و چروک و خطوط ریز زیر چشم است.

ترک سیگار نوشیدن مقادیر زیاد الکل و استعمال سیگار باعث ایجاد چین و چروک در پوست شده و آن را تحیف و خراب می سازد همچنین رنگ پوست و بیش از همه چهره شما را کدر می کند. در حقیقت افراد سیگاری در سنین حدود ۴۰ و ۵۰ سالگی معمولاً به اندازه ۲۰ سال پیرتر به نظر می رسند. البته اگر این افراد زود و به موقع متوجه شده و سیگار را ترک کنند، شاید برخی از این تاثیرات قابل جبران باشد.

### کدهای سلامت را روی زبان بخوانید!



زیبا هستند و بر همین اساس، بسیاری از ما توجه ویژه‌ای به بهداشت و سلامت دندان های خود داریم. اما عضو مهم دیگری در دهان ما قرار دارد که به ندرت مورد توجه قرار می گیرد:زبان.

به گزارش عصر ایران به نقل از «هلت اورنج"، زبان می تواند نشانگر خوبی برای سلامت کلی بدن انسان باشد و همچنین دلیل بسیاری از مشکلات بهداشت دهان و دندان مانند بوی بد دهان محسوب شده، زیرا می تواند به عنوان نگاهبانی برای باکتری ها عمل کند. در حقیقت، تمیز نگه داشتن زبان می تواند از اهمیت بیشتری برای بهداشت دهان و دندان در مقایسه با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان برخوردار باشد.

برخی مشکلات مرتبط با زبان می توانند نشانه‌ای از مشکلات سلامت جدی تر باشند. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می شویم.

**ترک های روی بخش مرکزی زبان**

ترک ها یا خطوطی که در میانه زبان یا به سمت مرکز زبان پدیدار می شوند، اما به نوبت از بین می روند ممکن است نشان دهنده مشکلاتی در زمینه گوارش باشند. این می تواند به معنای شرایط ضعیف معده یا روده ها و قرار داشتن در معرض خطر برخی کمبودهای تغذیه‌ای باشد.

برای مقابله با این شرایط می توانید از رژیم های گوارشی بی نیاز از نسخه پزشک برای بهبود شرایط گوارش استفاده کنید. در شرایطی که مواد غذایی مانند سیب زمینی شیرین، هام،نمناغ بیابانی، و جوانه ارزن نیز می توانند به شما کمک کنند.

**نشان های دندان‌**

وجود جای دندان در کناره های زبان ممکن است نشان دهنده ضعف طحال باشد که می تواند به شکل گیری نفخ و گاز نیز منجر شود. این شرایط با افزایش مصرف سیرینجات برگدار مانند اسفناج، کاهو،بروکلی وهمچنین گیاهان دارویی مانند سیر، زنجبیل، و دارچین قابل درمان است.

**زخم شدن زبان**

این نشانه زبانی به طور معمول به معنای کمبود ویتامین B۶ یا نیاسین است و یا به کم خونی یا کمبود آهن اشاره دارد. برای رسیدگی به این مشکل می توان مصرف مکمل ب-کمپلکس یا افزایش دریافت این مواد مغذی از رژیم غذایی با مصرف اسفناج، ماست، و میوه های تازه را مد نظر قرار داد.

**سوزش زبان**

احساس سوزش در زبان یکی از نشانه های بارز اختلال در گوارش است چرا که تولید شیره های گوارشی معده نامتعادل است. با پرهیز از مصرف گروه‌های غذایی خاص می توانید به این مساله پی ببرید که آیا مواد غذایی عامل مشکل هستند یا خیر، اما در بیشتر موارد جویدن زنجبیل می تواند به رفع مشکل کمک کند.

**تورم یا سفید شدن زبان**

پدیدار شدن پوشش ضخیم و سفید رنگ یا تورم زبان می تواند به معنای وجود عدم تعادل در جمعیت باکتریایی روده باشد که به تجمع منجر می شود. این شرایط به راحتی و با محدود کردن مصرف مواد غذایی فرآوری شده سرشار از قند برطرف می شود. زیرا آنها عفونت های مخمری را ترویج می دهند. در مقابل، مصرف پروبیوتیک ها و استفاده از بودر یا کپسول های اسیدوفیلوس باید افزایش یابد.

**پوشش زرد رنگ روی زبان**

گرمای بیش از اندازه در دستگاه گوارش واجلبت مزاج سخت به شکل گیری پوشش زرد رنگ روی زبان منجر می شود که نشانه‌ای از نیاز به سد زایی بدن است. دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و مصرف مواد غذایی ملند سیر، زنجبیل، خیار، و تربچه می تواند به روند سد زایی بدن کمک کند. نوشیدن چای بلونه و آب الونه و رانیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

**ترک در زبان**

ترک در زبان نشانه‌ای هشدار دهنده از عدم دریافت کافی ویتامین های B به دلیل سوء جذب است، که می تواند تجربه نشانه‌های هم‌زمان مانند خستگی و انرژی پایین رانیز توضیح دهد. مصرف مکمل های ب-کمپلکس به همراه آب الونه و چای، رانمناغ و دیگر جای های گیاهی می تواند به برطرف کردن مشکل کمک کند.

تجزیه و تحلیل شرایط زبان در ترکیب با دیگر نشانه های صورت و ناخن می تواند به عنوان ابزار تشخیصی نسبتاً خوبی به کار گرفته شود. این کار می تواند به تشخیص نشانه های هشداردهنده درباره مشکلات سلامت بالقوه که تاکنون پدیدار نشده اند، کمک کند. به خاطر داشته باشید پیش از انجام هر کاری ابتدا به پزشک مراجعه کنید و مشورت های لازم را از وی دریافت کنید.

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

حضرت زینب

بمناسبت سالروز وفات عقیده‌بنی هاشم؛

# حضرت زینب(س)اسوه صبر واستقامت



زینب کبری(س) را کمالات بسیار بود، در جمال و سکنیه و وقار، همانند حدیچه کبری بود و در عصمت و حیا، به فاطمه زهرا می‌مانست. در فصاحت و بلاغت، هم چون علی مرتضی بود و در حلم و بردباری، همسان امام مجتبی و در شجاعت و قوت قلب، بسمل حضرت سیدالشهدا(ع).

زینب کبری(س) در حصن حصین نبوت و خاندان والا مقام ولایت و امامت تربیت یافت.از لیان امیر گلار وحی، دلش اندوخت و در دامان کرامت، پرورش یافت و از تربیت خسته طویه، ادب آموخت.

شهامت، شجاعت و قوت قلب زینب، از ارتباط و اتکای او به خدا سرچشمه می‌گیرد.سختان کونهداش در کاخ یزید، نهی از منکر در آن فضای مسموم، حمایت و پاسداری از حیا و عفت در همه مراحل سفر، و عمل به وظیفه در همه جا، جلوه‌هایی از بندگی حضرت زینب(س) است.

حضرت زینب(س) از نظر دانش در این مرتبه بود که بسیاری از زنان مدینه نزد ایشان می‌آمدند و از درس تفسیر او بهره می‌بردند. البته دانش او بر گرفته از مدرسه و مکتب نبود، بلکه - چنان که امام سجاد(ع)کرم مسجد کوفه بعد از ایراد خطبه معروف حضرت زینب فرمودند-«**و دانشمندی الهی است و خولیدند چشمه‌های زلال**»

معرفت را بر قلب مبارک جاری ساخته است"
زینب (س) در خشوع و خضوع و عبادت و بندگی مانند پدر و مادر بزرگوارش بود، شهبا را به تهجد صبح می کرد و مدام قرآن تلاوت می فرمود. آن بانوی بزرگ اسلام در میدان ششوار کربلا و از آن جا تا شام، در مشکل‌ترین حالات، نماز شب و عبادت خدا را ترک نگفت.

عبدالغاب شافعی از علمای اهل سنت می گوید «زینب(س) دختر علی بن ابی‌طالب(ع) در بهترین مکتب اخلاقی پرورش یافت و از سرچشمه الهی آبت سیراب گشت؛ در حلم و کرم و بصیرت

## من مانده ام تنهای، تنها...

ترس از دست دادن والدین که پشت و پناه این دختران هستند، ترس از دست دادن تکیه گاه اقتصادی و تنهایی روزافزون، مشکل بزرگ دیگری نیز در این میان وجود دارد اگر در این دوران موقعیت مناسبی برای ازدواج پیش بیاید این دختران در دوره‌های سخت قرار خواهند گرفت که تصمیم‌گیری را برای آنها سخت و دشوار خواهد کرد ترس از تنهایی و ناتوانی والدین که در بیشتر اوقات باعث آنها به علت پسااستش زحمات والدین ماندن در کنار والدین و رسیدگی به آنها انتخاب می کنند.

پشتوانه مالی که وجود ندارد
اگر این دختران مجرد دارای شغل و درآمدی نباشد باید به گرفتاری های آنها اندشتن پشتوانه مالی را نیز اضافه کرد.ناشتن درآمد ثابت و مستقل به خصوص بعد از دست دادن والدین، و ترس از گرفتار شدن در مشکلات مالی و سرپار شدن در زندگی خوهران و برادران متاهل وضعیت را برای این دختران دشوار می کند .
متأسفانه در این مورد حمایت خاصی هم از جانب نهاد های دولتی و اجتماعی رای این دختران وجود ندارد.

طعنه و حرف دیگران
اگر برای دختری در سن ۲۵ سالگی آرزو کنید که به زودی سرو سامان بگیرد هیچ شائیه ای در ذهن این دختر جوان ایجاد نخواهد شد اما شرایط برای دخترانی که از نواچشان به تأخیر افتاده است متفاوت است آنها هر گونه حرف و سخنی را به دل خواهند گرفت و لحن و گفتار دیگران باعث آزار آنها خواهد شد بسیاری از این دختران از نیش و کنایه های دیگران شاکمی هستند و معتمدند دیگران برای اینکه آنها نتوانسته اند زندگی خوداگی تشکیل دهند آنها را مورد طعنه و تمسخر قرار می دهند.

آسیب های روانی تجرد
تجرد به هر دلیلی که رخ داده باشد آسیب های را به همراه دارد و این آسیب ها برای

چندان راه حل ساده برای نه گفتن

### مهارت نه گفتن – کلید گفتن «نه»

خارج شدن: این روش هم یک‌طرفه است و عبارت است از ترک موقعیت باحتی رامطه یا کار...مثلاً وقتی مدبری خیلی بدخلق است در گفتن یک نه خاص به او، برنامه پشتیبانی ما این است که نهایتاً اگر نپذیرفت کار خود را ترک کنیم و دنبال فرصت‌های بهتر باشیم.
نفر سوخه: آیا فرد سوخی هست که در صورت عدم توافق نتوانید به او مراجعه کنید؟ مثلاً اگر همسایه‌های هست که مدام آزار و اذیت دارد و می‌توانید از مدیر ساختمان بخواهید با او صحبت و برخورد کند یا اینکه از پلیس کمک بگیرید.

ساخت یک کنتراف: گاهی خوب است اطراف خود را بنگریم و کمک‌بخواهیم.مثلاً در برابر یک مدیر سرگله می‌توانید با کمک منابعی که در گفتن مشترک دارید، گروه بسازید و طبیعتاً همیشه نیروی جمع بیشتر از یک نفر است.

**بدرین حالت متکیان را تصور کنید**
در ساخت برنامه پشتیبان بهتر است واکنش‌های طرف مقابل را پیش‌بینی کنیم تا آماده‌گی لازم را برای روبرویی با آن داشته باشیم.
حسی بد نیست که بدرین حالت ممکن را در نظر بگیریم و از خود بی‌خبری بدرت‌تری کاری که طرف مقابل در صورت نه گفتن ما می‌تواند بکند چیست؟ هدف از این کار ترسیدن بی‌مورد نیست، اتفاقاً با فکر به این مورد غالباً در خواهیم یافت که حتی در بدترین حالت هم شرایط به آن بدی که فکر می‌کنیم نیست و ما معمولاً در ذهن خود

## چه کسانی دل آرام زندگی نیستند؟

راکتر می کند. افراد در آستانه ازدواج ابتدا باید راجع به مسایلی که آن‌ها را دچار عصبانیت می کند و همچنین راه حل هایی که برای کنترل عصبانیتشان به کار می برند، صحبت کنند.

**عدم بیان عواطف واحساسات**

یکی از نیازهایی که هر فردی دارد، تعلق پذیری هست، یعنی اینکه به دیگران محبت کند و از دیگران نیز، محبت دریافت کند. افرادی که در بیان احساسات و عواطف مثبتشان دچار مشکل هستند، تا زمانی که این مشکلات حل نشود، مناسب برای ازدواج نیستند زیرا این افراد نمی توانند نیازهای عاطفی همسرشان را برآورده کنند و نهایتاً این مسأله باعث ایجاد تعارض بین آنها می شود.
حتما افراد در آستانه ازدواج از یکدیگر راجع به این که چگونه به مادر و پدر، برادر و خواهر و دوستانشان ابراز احساسات می کنند، صحبت کنند تا در این زمینه به شناخت بیشتری نسبت به یکدیگر برسند.

**تفاوت سنی بسیار بالا**

افراد که تفاوت های سنی بالایی دارند مناسب ازدواج با یکدیگر نیستند. از آنجایی که دختران زودتر به بلوغ می رسند، بهتر است سن مرد از همسرش بالاتر باشد. مناسب ترین سن برای ازدواج خانم ها ۲۴ تا ۳۰ سال و برای آقایان ۲۴ تا ۳۷ سال می باشد. تفاوت سنی بالا، از جهت مناسب نیست که این دو نفر با نوع انباز و نیاز و فکر بسیار متفاوت از یکدیگر هستند

**تفاوت دینی ومذهبی**

بهتر از دختر و پسری که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند از یک دین و مذهب مشابه باشند. زیرا تفاوت های دینی و مذهبی می تواند در جایی باعث ایجاد مشکلات بین همسران بشود. ساده

پیام حسین (ع) را شنیده ، به بانگ رسای زینب گوش فرا داده، و هر کس در پیروی از حسین(ع) علیه ظلم و دین ستیزی قیام کرده، به نوعی از زینب (س) یاری گرفته که احیاگر باد شهیدان و پیام رسان حسینیان و افشاگر ظلم دین ستیزان بود.
عاقبت لوح ایمان و عرفان و ایثار و شجاعت و آزادیگی و فداکاری را در کربلا به نمایش می‌گذارد و با نثار دو فرزند خویش در رکاب برادر، حمله عشق به رهبر و سرسپاری به فرمان امام معصوم را جلوه گر می سازد.

شور انگیزترین سرنوشته سلازترین فراز زندگانی حضرت زینب (س) پس از شهادت امام حسین (ع) آغاز شد، آن زمان که به عنوان کاروان سالار اسیران کربلا ، پیام رسان خون شهیدان می‌کرد و در کوی و برزنی ودر هر مجلس و انجمنی پرچم داد خواهی برمی‌افزاد.
و پیابروزا، با شحمت و هیبتی بی نظیر و زهرا وار، با صراحت و اعتراضی اعجاب انگیز و علی وار، با شجاعت و قاطعیتی دشمن کوب نقشه‌های یزیدیان در سرکوبی اسلام ولایت را خنثی می‌سازد و خود نیز فدایی این راه می‌شود.

آن بانوی بزرگوار سرانجام در پانزدهم رجب سال ۶۲ هجری، روز یکشنبه، با کوله باری از اندوه و غم و محنت و رنج دار فانی را وداع گفت و آرامگاه شریف‌واو نزدیکی دمشق، کعبه امان عاشقان ولایت است.

امام صادق(ع) فرمود "اگر کسی بر مصیبت عمام زینب(س)

که با برادر شریک بود و تشکیل مجالس ذکر ما بدهد یا بشنود و در عبادت بود و روزها در روزه بود.

**الگوی عفاف و حجاب**

زینب کبری(س) از عفاف و حجاب زبان زد خاص و عام بود، در دوران اسارت و در حرکت از کربلا تا شام، عفت و حجاب خود را حفظ کرد که مورخین نوشته‌اند «او صورت خود را با استیثنا می‌پوشاند، چون رو بدنش از او گرفته شده بود»



