



دانشگاه علوم پزشکی  
کرمان



گازنامه علمی  
آموزشی دانشکده  
پیراپزشکی

شماره ی دوم، دی ماه ۱۳۹۷

روانشناسی

مقاله زبان انگلیسی

آموزش کامپیوتر

کلینیک پوست و مو

احکام و قوانین

**KMU**

[paramed.kmu.ac.ir](http://paramed.kmu.ac.ir)



## فهرست مطالب

سخن سردبیر		۳
شفا با قرآن		۴
سخن ماه		۵
روانشناسی		۶
ناهار چی داریم؟		۸
عطاری		۹
گلخونه		۹
کلینیک پوست و مو		۱۰
احکام		۱۱
داستان کوتاه		۱۱
مکالمه زبان انگلیسی		۱۲
آموزش کامپیوتر		۱۳
داروخانه		۱۴
معرفی کتاب		۱۵
تعبیر خواب		۱۶
معرفی جاذبه های ایلام		۱۷



شماره ۲ - دی ۹۷

صاحب امتیاز: دانشکده پیراپزشکی  
مدیر مسئول: دکتر علیرضا فارسی نژاد  
سردبیر: دکتر احمد فاطمی  
دبیر تحریریه: مریم انصاری  
طراح جلد: حسین مقدسی (دانشجوی فیزیوتراپی)  
صفحه آرایی: مریم انصاری  
دانشگاه صادر کننده مجوز: دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
زمینه نشر: علمی - آموزشی  
دوره نشر: ۶ ماهه

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ وَ عَلَى الْأَزْوَاجِ  
الَّتِي حَلَّتْ بِفَنَائِكَ عَلَيْكَ مِنِّي سَلَامُ اللَّهِ  
(أَبْدًا) مَا بَقِيَتْ وَ بَقِيَ اللَّيْلُ وَ النَّهَارُ وَ لَا جَعَلَهُ  
اللَّهُ آخِرَ الْعَهْدِ مِنِّي لِزِيَارَتِكُمْ السَّلَامُ عَلَى  
الْحُسَيْنِ وَ عَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ وَ عَلَى  
أَوْلَادِ الْحُسَيْنِ وَ عَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ

# سخن سردبیر

دکتر احمد فاطمی



خرد هر کجا گنجی آرد پدید  
ز نام خدا سازد آن را کلید  
خدای خرد بخش بخرد نواز  
همان ناخردمند را چاره ساز

امروزه رشد روز افزون علم و دانش در عرصه های مختلف باعث شده است که افراد جامعه برای مقابله با چالش های مختلف در زندگی فردی یا اجتماعی، خود را به روز نگه دارند. قطعاً برای بالا بردن سطح معلومات یک جامعه هیچ راه گریزی جز بالا بردن سرانه مطالعه افراد جامعه نمی باشد. به نقل از حکیم فرزانه: «جامعه وقتی به فرزاندگی و سعادت دست می یابد که مطالعه کار روزانه اش باشد». بنابراین می توان از طریق آگاه کردن جامعه از فواید مطالعه، مانند کسب علم و دانش، کاهش استرس، بهبود تخیل، تقویت حافظه، توسعه مهارت های تفکر انتقادی و غیره، به این مهم دست یافت. بدین منظور امید است این گاهنامه گامی هر چند بسیار کوچک در راستای اعتلای سطح دانش و معلومات مخاطبان خود بردارد.

دکتر احمد فاطمی  
سردبیر گاهنامه مفشو



# تشفای باقرآن

## سوره کوثر

امام صادق(ع) فرمودند: کسی که در نمازهای واجب و مستحبش قرائت وی سوره ((انا اعطیناک الکوثر)) باشد خداوند او را در قیامت از حوض کوثر سیراب فرماید و محفلش با نبی اکرم (ص) زیر درخت طوبی باشد.

در حدیث ابی بن کعب است: کسی که سوره کوثر را بخواند خداوند او را از نهرهای بهشت سیراب کند و به او عطا فرماید از پاداش به عدد هر قربانی که بندگان آن را در روز عید قربانی نموده و هر قربانی که اهل کتاب و مشرکین می نمایند.

گویند اگر خواهی کسی را از خود دور گردانی ۹ مرتبه سوره کوثر را بخوان و بجانب او بدم به اختیار خود راه کج کند و برود.

از برای غنا و توانگری دورکعت نماز به جهت قضاء حاجت و به نیت اینکه خداوند قادر متعال او را غنی و صاحب ثروت مکنند روز چهارشنبه ۴۰ بار سوره کوثر را بخواند.

کتاب (درمان با قرآن)

تألیف محمد رضا کریمی صفحه ۱۶۷

# سخن ماه

## اهداف و انگیزه امام حسین (ع) از قیام عاشورا

قیام حسین (ع) مظهر نبرد حق بر علیه باطل بود. قیام الهی بود که هر چه زمان می گذرد، تبلوری بیشتر پیدا کرده و آموزه های آن روشن تر می شود.

امام حسین (ع) یکی از اهداف قیام خود را اقامه و حفظ ارزشهای راستین دین اسلام بیان می کند. زیرا بعد از پیامبر و دوران رهبری ایشان بر جامعه اسلامی، به علت مسائل و مشکلات پیش رو بدعتهای جدیدی در دین و سنت پیامبر اکرم به وجود آمده بود. بدعتهای جدید خود موجب انحراف در جامعه اسلامی شده بود. از این رو امام حسین (ع) از خلفای زمان بیعت نکرده تا این انحراف را آشکار سازند. بنابراین یکی دیگر از اهداف امام حسین (ع)، انگیزه اجتماعی و اصلاح فرهنگی اوضاع و شرایط حال جامعه بود. تابیدن طریق به جهل زدایی عامه مردم پردازند و ایشان را با انحرافهای آشکار در جامعه آشنا سازند.

در این راستا امام حسین (ع) با قیام خود پیام هایی به انسانها در اعصار مختلف ارائه می کنند.

**\* پیام آزادگی:** آزادگی به معنی رهایی از قید و بند اخلاق نیست. آزادی به معنی زیر بار ظلم نرفتن است. از این رو و با توجه به این اصل انسان آزاده با توجه به اصول و باورهای خود زندگی کرده و زمانی که اصول، باورها، حقوق فردی و اجتماعی خود و افراد در ارتباط با وی مورد تعرض قرار بگیرد آرام ننشسته و در برابر ظلم ایشان اعتراض می کند. از این رو امام حسین (ع) مرگ با عزت را بهتر از حیات ذلیلانه می داند.

**\* عزت نفس:** یکی از اهداف مهم تربیت این است که انسان به گونه ای تربیت شود که اعتلای روحی بیابد و خود را از پستی و فرومایگی رها سازد. حرمت، شرافت برای خود قایل شود و بزرگواری خود را در همه حال حفظ نماید. سختی و راحتی و شکست و پیروزی او را به سستی و تباهی نخواهد کشاند و هرگز تن به خواری و زبونی ندهد. سیره امام حسین (ع) در جریان واقعه عاشورا نمود بارز عزت محوری است. ایشان پیش از حرکت به سوی کربلا در جواب برادرشان محمد حنفیه که از او می خواست برای حفظ جاننش با یزید بیعت کند فرمود که هرگز تن به پستی نداده ام. زیرا مکتب حسین (ع) بر پایه عزت و کرامت انسانی استوار گشته است.

**\* ایثار و از خود گذشتگی:** ایثار و از خود گذشتگی دلالت بر این موضوع دارد که افراد در عین نیاز به آنچه در دست دارند، دیگران را بر خود مقدم می شمارند یا اینکه اهداف جمعی را بر اهداف فردی و شخصی خود مقدم می دانند. از این رو امام حسین (ع) برای احیای اصول راستین دین، جان خود و صحابه خود را در طبق اخلاص قرار داد، تا انحرافها آشکار شود.

**\* وفا و پای بندی به پیمان:** وفا و پای بندی به پیمان در یاران امام حسین (ع) خود را به خوبی نشان می دهد. که در این راستا امام حسین (ع) یاران خود را بهترین اصحاب بر می شمارند. ایشان در بدترین شرایط بر سر پیمان با امام باقی و او را مورد حمایت قرار دادند.

برگرفته از کتاب: آموزه های قیام عاشورا (سعید سبحانی)

تربیت دینی در سیره امام حسین (ع) در واقعه عاشورا (راضیه بدیعیان)



# روانشناسی

## چه چیزهایی سبب نگرانی بچه‌ها از رفتن به مدرسه می‌شود؟



گاهی ترس کودکان از مدرسه ربطی به خود مدرسه ندارد.

همه ی ما این انتظار را داریم که کودکان مان با رسیدن نخستین روز مدرسه هیجان زده و کمی مضطرب باشند. اولین گام برای غلبه بر ترس‌ها آگاهی یافتن از آن هاست.

والدین ، هیچ گاه اطمینان ندارند که آیا به اجبار کودک را به مدرسه فرستادن کار درستی است یا نه؟ آنها به طور دقیق نمی دانند که آیا کودک ، واقعا احساس ضعف و بیماری کرده یا مثل بسیاری از کودکان که گاهی دلشان نمی خواهد به مدرسه بروند بهانه گیری می کند. در خانه هایی که مدرسه رفتن کودکان به صورت مشکل در آمده صبحهای زود، ملامت از اشک و دعوا و سر و صداست. بعضی از کودکان صبح که از خواب بیدار می شوند، می گویند که به مدرسه نمی رویم و تعداد دیگرشان تمارض به دل

درد و سردرد می کنند، یا با آه و ناله اعلام می کنند که حالشان خوب نیست. مهم نیست فرزندتان چگونه حالت اضطراب و نارضایتی خود را نشان می دهد، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که شما با دلداری دادن ، اعتماد به نفس او را تقویت کنید؛ اما گاهی اوقات باید علایم فیزیکی را که باعث نشانه های بیماری فرزندتان می شود نادیده بگیرید و بهترین راه اصرار به اصل موضوع است که او باید به مدرسه برود. به نظر یکی از کارشناسان در این مواقع بهتر است بگویید: «عزیزم تو یک درجه هم تب نداری و چشمانت سرحال و شاداب است. مامان و بابا امروز کارهای مهمی دارند که باید انجام دهند. پس بهتر است به مدرسه بروی تا ما هم به کارهایمان برسیم.» با وجود این ، اگر به فرزندتان به دلیل این که واقعا بیمار است ، اجازه مدرسه رفتن را ندادید، او را مطمئن سازید که روز خوبی در خانه خواهد داشت. او را در رختخوابش بخوابانید و در ساعات بعدی روز هم ، حتی اگر گفت حالش بهتر است ، اجازه بازی ندهید.

چند مورد که سبب اضطراب کودکان هنگام ورود به مدرسه می شود، اشاره می کنیم:

موقعیت جدید: چه قرار باشد که فرزندتان وارد پایه جدیدی شود و چه پا به مدرسه ی جدیدی بگذارد، طبیعی است که از روبه رو شدن با این موقعیت جدید احساس نگرانی کند. با او درباره ی این که نخستین روز مدرسه اش چگونه خواهد بود صحبت کنید. به باور یک روان شناس ، «وقتی کودکان می فهمند که چه موقعیتی در انتظارشان است کمتر دچار نگرانی می شوند». به کودک خود خاطر نشان کنید که همه ی بچه ها روز اول مدرسه کمی مضطرب اند و به او زمان بدهید تا خودش را با موقعیت جدید سازگار کند. به او این وعده را بدهید که به زودی همه چیز عادی می شود و احساس راحتی می کند. اگر برای تان ممکن است برنامه های خود را طوری تنظیم کنید که در چند روز اول بیشتر در کنار فرزند خود باشید، به ویژه درست پس از برگشتنش از مدرسه.

ترس از تجربه: بسیاری از کودکان از این که موقعیت های جدید را تجربه کنند می ترسند. آن ها پیشاپیش دچار نگرانی می شوند و وقتی زمان تجربه ی موقعیت فرا می رسد نمی توانند درست عمل کنند. یک راه یاری رساندن به چنین کودکی آن است که در هنگام درس خواندن به او کمک کنید تا احساس آمادگی کند. به او گوشزد کنید که اطلاعاتش خوب است و شما مطمئن هستید که به خوبی از پس کارش بر می آید.



تنش: بعضی بچه ها وقتی که حس می کنند که محیط مدرسه شان نابسامان است یا در کلاس درس شان شرایطی غیرمنصفانه حاکم است، دچار اضطراب می شوند. کارشناسان بر این باورند که اگر والدین در موقعیت های پرتنش به یاری فرزندان شان بشتابند تا با هم راه چاره ای پیدا کنند، به این روش به آن ها می آموزند که چگونه در چنین مواقعی با مشکل خود برخوردی سازنده داشته باشند. ترس از جمع: کودکان از جا کردن خود در جمع، دوست پیدا کردن، قضاوت دیگران، مسخره شدن و طرد شدن نگران اند. فرزند خود را تشویق کنید که به جای کنار کشیدن خود از جمع، وارد آن شود و برایش از راه های مختلف دوست یابی صحبت کنید. بر اساس نظر انجمن ملی روان شناسان مدرسه (NASP) اگر به کودکان خود مهارت های اجتماعی، روش های حل مسئله، و رفع درگیری را بیاموزیم، سلامت روانی آن ها را تقویت کرده ایم.

شکست: ممکن است نگرانی فرزندان از این باشد که تکالیفش در مدرسه بیش از حد سخت باشد به طوری که از پس انجام آن بر نیاید، یا سؤالی پرسیده شود که جواب درست آن را نداند. این آگاهی را به کودک خود بدهید که هر کسی ممکن است اشتباه کند و همزمان تلاش او را تحسین کنید.

شرکت در گروه: اگر فرزندان دوست دارد که عضو گروه سرود باشد، در تناثر مدرسه نقشی بگیرد یا در تیم ورزشی مدرسه بازی کند، به هر حال، اهمیت دارد که به او بگویید قرار نیست که همه همیشه موفق باشند. اگر در یک مورد موفق نشد همیشه فرصت های دیگری هم در انتظار اوست و می تواند در فعالیت دیگری شرکت کند. در تمرین هایش کنارش باشید: همراهش دیالوگ های تناثر یا اشعار سرودش را تمرین کنید و یاری اش کنید تا بتواند در فعالیتی که انتخاب کرده مهارت بیابد. اولین گام برای غلبه بر ترس از مدرسه، آگاهی یافتن از علت آن است. چه مهارت هایی بیاموزیم؟

- فرزندان باید مهارت های جسمانی را بیاموزد تا بتواند زمانی که پدر و مادر در کنارش نیستند از پس کارهای شخصی خویش بر آید. برای مثال به فرزندان یاد بدهید، از عهده بستن بند کفش ها، دکمه لباسش و... بر آید، تا مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار نگیرد.

- فرزندان باید مهارت های ذهنی را هم یاد بگیرد. برای نمونه، فرزند دلبندها باید نام و نام خانوادگی، نشانی منزل و شماره تلفن را بلد باشد. همچنین باید بتواند راجع به حوادثی که در محیط مدرسه برایش اتفاق می افتد واضح و روان صحبت کند.

- فرزندان باید مهارت های اجتماعی را نیز بیاموزد، زیرا مدرسه یک محیط اجتماعی است. مهارت هایی شامل این موارد:

الف) فرزندان باید شناخت دقیقی از توانایی ها، افکار، احساسات، عقاید و هیجانات خود داشته باشد.

ب) شما باید به فرزندان خطرات موجود در محیط زندگی را بگویید و همچنین راه های پیشگیری از این خطرات را به او بیاموزید. مثلاً با افراد غریبه همصحبت نشود، از آنها چیزی نگیرد یا ویژگی های یک دوست خوب را بداند یا اگر گم شد، پیش پلیس برود و...

ج) فرزندان باید بتواند علاوه بر ارتباط برقرار کردن با شما و معلمش با همکلاسی هایش نیز ارتباط برقرار کند.

اگر ترس کودک در طول سال تحصیلی ادامه یابد، باید حتماً موضوع را به اطلاع معلم او رساند. در بسیاری از مدارس یک مشاور، مددکار اجتماعی، یا روان شناس مدرسه حاضر است تا با کودکان صحبت کند و آن ها را در غلبه بر ترس هایشان یاری رساند. همچنین گاهی گروه های مشاوره ای در مدارس فعال اند که به نیازهای کودکان رسیدگی می کنند.

# نهار چی داریم؟

## ته چین گوشت

مواد لازم:

گوشت گوساله: ۳۵۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن و زعفران: به میزان لازم

برنج: نیم کیلو

ماست: یک پیمانه

پیاز یک عدد متوسط

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز پزید سپس ماست، زعفران، تخم مرغ را نیز باهم مخلوط کنید و نمک و گوشت پخته شده را هم به آن اضافه نمایید و بگذارید به مدت یک ربع ساعت بماند، پس از آن گوشت را از مواد بیرون بیاورید و مواد (ماست، زعفران، تخم مرغ) را در ته ظرفی بریزید که قرار است برنج را در آن دم کنید.

مقداری برنج شسته شده را روی آن بریزید و گوشت را روی برنج بچینید و باقی برنج را نیز روی گوشت بریزید و سطح آن را صاف کنید و در ظرف بگذارید و پس از ده دقیقه حرارت را کم کنید تا برنج دم بکشد. سپس برنج آماده شده را در دیسی برگردانید.

کتاب ( هنر آشپزی عروس )

نویسنده معصومه احمدی صفحه ۱۹



# عطاری

# گلخونه

## آویشن

اسامی عمومی دیگر: صعتر، آبشم، افشن، سی سنبر یا سوسنبر، آزر به  
نام خانواده: نعناع  
نوع گیاه: درختچه های کوچک  
قسمت مورد استفاده: قسمت های هوایی (برگ و گل)

مهمترین مواد مؤثر دارویی: روغن فرار، رزین، تانن، گم، املاح، فلاون، ساپونین، اسیدهای مختلف

خواص درمانی: باد شکن، ضد اسپاسم، ضد عفونی کننده، تسکین درد دندان، مطبوع کننده در فرآورده های غذایی و دارویی، به عنوان بخور در سرماخوردگی

موارد استعمال در پزشکی سنتی: هضم کننده، بادشکن، مقوی معده، ضد جوش سر و صورت و بدن، مدر، قاعده آور، ضد درد، درد مفاصل و معده، ضد کرم، درمان شب ادراری کودکان (دم کرده برگ)

مقدار و دستور مصرف: ۲ تا ۴ گرم روزی سه بار به صورت دم کرده

(کتاب گزیده گیاهان دارویی)  
دکتر سید هادی صمصام شریعت



فارسی اصیل: کپی ناژ (کپی = میمون + ناژ = کاج) اشاره به معنی ریشه نام لاتین آن فارسی رایج: کاج مطبق  
نام انگلیسی: nifolk island pine: گیاهی است سوزنی برگ زیبا و از خانواده «آراکریاسه» با شاخه های مطبق، موطن اصلی جزیره نور فولک استرالیا رشد آن در محیط طبیعی زیاد ولی در آپارتمان به کندی رشد می نماید و حداکثر ۱۵۰ سانتیمتر می رسد و احتیاج شدیدی به اکسیژن فراوان دارد و درجه حرارت بالا را تحمل نمی کند، گیاهانی که از طریق کاشت بذر بدست آمده آند شاخه های بیمار و نامنظم تولید می نماید و بهتر است در ازدیاد آن از قلمه های جوانه های انتهایی استفاده گردد.

نیازها

نور: در تابستان از تابش نور مستقیم آفتاب به آن جلوگیری کنید: اگر چه سایه را تحمل می نماید ولی نزدیک به پنجره با نور ملایم نگهداری کنید، در بهار و تابستان هر هفته یکبار ۸۰ درجه آنرا بچرخانید در غیر اینصورت گیاه بطرف نور خم شده و شکل طبیعی خود را از دست می دهد  
دما: حداقل درجه حرارت مطلوب در زمستان ۵ درجه سانتیگراد و حداکثر آن در تابستان ۱۶ درجه سانتیگراد، در صورت امکان بهتر است در تابستان بیرون از اتاق نگهداری شود.

آبیاری: در تابستان هفته ای دو بار و در زمستان هر هفت تا ده روز یکبار آبیاری کافی است، خاک را همیشه مرطوب نگهدارید، در صورت امکان از آب سبک بدون املاح استفاده گردد.

رطوبت: هفته ای یکبار در زمستان و هفته ای دو بار در تابستان احتیاج به غبار پاشی با آبفشان دارد.

تغذیه: با شروع فصل رشد (بهار و تابستان) جهت تغذیه مصنوعی از کود محلول در آب استفاده کنید بعلت نیاز کم این گیاه به تغذیه مصنوعی نصف آن مقداری که روی بسته توصیه شده است کافی است خاک مناسب: خاک مورد نیاز این گیاه کمپوست سبک است.

تعویض گلدان: قبل از اینکه ارتفاع گیاه به یک متر برسد هر سال گلدان را با یک درجه بزرگتر تعویض نمایید پس از آن سطح گلدان را با آرامی خارج و با خاک کمپوست نو تعویض نمایید  
تمیز نمودن برگها: غبار پاشی با آبفشان در این خصوص کافی است، از مواد براق کننده شیمیایی استفاده نکنید.

تکثیر: ریشه دار نمودن قلمه و کاشت بذر (پایه های بذر دارای طبقات نامظم هستند)



# کلینیک پوست و مو

## چند واقعیت شگفت آور در مورد تغذیه

آیا باور دارید که...

- یک سیگار بیست و پنج تا صد میلی گرم ویتامین «ث» را از بین می برد.
- شیربا ویتامین «د» مصنوعی از منیزیوم بدن می کاهد.
- بدن مردم ساکن در شهرهایی که آلودگی هوا دارد نمی تواند به اندازه کسانی که در روستاها زندگی می کنند ویتامین «د» بسازد، به علت اینکه بخار آب آلوده به دود اشعه ماورابنفش نور خورشید را جذب می کند.
- مصرف بیش از یک کوکتل در روز بدن را از ویتامین «ب۱»، «ب۶» و اسید فولیک تهی می سازد.
- در سراسر جهان، میلیون ها زن از قرص ضد بارداری استفاده می کنند و غالباً نمی دانند که مصرف آنها می تواند در کاربرد ویتامین های «ب۶»، «ب۱۲»، اسید فولیک و ویتامین «ث» در بدن اختلال ایجاد کند.
- ویتامین «ب۱» در تخفیف بیماری سفر (هوائی، زمینی و دریائی) مؤثر است.
- اگر رژیم پروتئینی بالا دارید، نیاز شما به ویتامین «ب۶» افزایش می یابد.
- غالب زنان دچار کمبود کلسیم هستند.
- پروتئین لازم به ازاء هر کیلو وزن بدن کودک کان به میزان یک تا چهار برابر بیشتر از مقدار لازم برای بزرگسالان است. این رقم در مورد نوزادان به شش برابر می رسد.
- پیاز، سیر، تره، تره فرنگی و تربچه تماماً حاوی یک نوع آنتی بیوتیک طبیعی به نام «آلیسین» می باشند که می توان بدون از بین بردن باکتری های مفید، میکروب های بیماری زا را در بدن نابود کند.
- آسپیرین می تواند دفع ویتامین «ث» بدنتان را سه برابر کند.
- پنج عدد گردو می تواند به تنهایی ویتامین «اف» مورد نیاز یک روز شما را تأمین کند.



# داستان کوتاه

## اصحاب اخدود در قرآن

گزارش حادثه اخدود در آیات ۸۴ سوره بروج/ ۸۵ آمده. خداوند در این آیات سوزاندن گروهی از مؤمنان را به جرم ایمان به خدا در گودالی از آتش انبوه حکایت میکند. و از آن جنایتکاران با نام اصحاب اخیدود یاد می کند. در این آیات آمده است: «قَتَلَ أَصْحَابُ الْأَخْدُودِ النَّارَ ذَاتَ الْوُقُودِ. إِذْ هُمْ عَلَيْهَا قُعُودٌ. وَهُمْ عَلَىٰ مَا يَفْعَلُونَ بِالْمُؤْمِنِينَ شُهُودٌ. وَمَا نَقَمُوا مِنْهُمْ إِلَّا أَنْ يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ». مرده باد صاحبان آن خندق که مؤمنان را در آن سوزاندند. آن آتشی که آتش گیرانه اش فراوان و بسیار بود، هنگامی که آنان پیرامونش [به تماشا] نشسته بودند و آنچه را از شکنجه و آسیب درباره مؤمنان انجام می دادند تماشاگر و ناظر بودند. و از مؤمنان چیزی را منفور و ناپسند نمی داشتند مگر ایمانشان را به خدای توانای شکست ناپذیر و ستوده قرآن به جزئیات این ماجرا اشاره ای ندارد که آن جنایتکاران و آن مؤمنان از چه قومی و در چه زمانی بوده اند و تنها به بیان کلیات ماجرا و عبرت گیری از عاقبت شکنجه گران در جهنم و جایگاه آن مؤمنان در بهشت بسنده نموده است. در این آیات ابتدا به لعن و طرد آن جنایتکاران پرداخته و سپس به توضیح کوتاه اما عمیق آن حادثه می پردازد. قرآن در مورد چگونگی آتش گودال را می فرماید: «النَّارَ ذَاتَ الْوُقُودِ». (بروج/ ۸۵، ۵) از یک سو بدل اشتمال بودن «النَّار» نسبت به «الأخدود» حکایت از این دارد که گودال، سراپا و یکپارچه آتش و شعله ور بوده است. از سوی دیگر نظر به این که هر آتشی به نوعی دارای سوخت است، قرآن با تصریح به «ذات الوقود» بودن آتش مذکور فراوانی هیزم و انبوه بودن آتش را به تصویر می کشد صحنه اصلی حادثه در دو آیه بعدی تصویر شده است: «إِذْ هُمْ عَلَيْهَا قُعُودٌ \* وَهُمْ عَلَىٰ مَا يَفْعَلُونَ بِالْمُؤْمِنِينَ شُهُودٌ». (بروج/ ۸۵، ۶-۷) از این دو آیه برمی آید که گروهی از کافران به کارهایی چون برافروختن و شعله ور نگه داشتن آتش، آوردن مؤمنان به کنار گودال، واداشتن آنان به ارتداد و افکندن سر باز زندگان در آتش پرداخته و گروهی دیگر از جمله سران آنها، با نشستن پیرامون گودال، کار سوزاندن و چگونگی سوختن مؤمنان را نظاره کرده و فریادهای جانسوز آنان را می شنیده اند.

# احکام

## آداب آب خوردن

از حضرت امام جعفر صادق (ع) منقول است که: هر بنده ای که آب بخورد و حضرت امام حسین (ع) و اهل بیت او را یاد کند و لعنت کند کشندگان آن حضرت را، حق تعالی صد هزار حسنه برای او بنویسد و صد هزار گناه از او بیندازد و صد هزار درجه برای او بلند کند و چنان باشد که صد هزار بنده آزاد کرده باشد و حق تعالی در قیامت او را خوشحال و مطمئن خاطر محشور گرداند. و احادیث بسیار وارد شده است که: آب ایستاده خوردن خوب است، و آب به یک نفس خوردن خوب است، و بهتر است که به سه نفس خورده شود، و در روز ایستاده بخورد و در شب نشسته چنانکه از حضرت امام جعفر صادق (ع) منقول است که: آب ایستاده خوردن در روز طعام را گوارا می کند و در شب ایستاده آب خوردن باعث غلبه ی زرداب و صفرا می شود. و در حدیث دیگری فرمود که: آب ایستاده خوردن بیشتر باعث قوت و صحت بدن می شود. و در روایت معتبر منقول است که: حضرت رسول (ص) گذشتند بر جماعتی که دهان به آب گذاشته بودند و می خوردند، حضرت فرمود که: به دست بخورید که بهترین ظرفهای شما است.

(حلیه المتقین علامه مجلسی)  
تحقیق: سید علی امامیان



# مکالمه‌ی زبان انگلیسی

لغات و عبارات قابل استفاده  
(Useful Words and Phrases)

Wait a minute

یک دقیقه صبر کن

Not at all

به هیچ وجه

Excuse me, please

لطفاً، مرا ببخشید

I am sorry

متأسفم، معذرت می خواهم

What is the matter

چه مشکلی دارید؟

Do you Understand

متوجه می شوید؟ می فهمید

Please speak slower

لطفاً آهسته تر صحبت کنید

Please speak louder

لطفاً بلندتر صحبت کنید

Don,t forget

فراموش نکن



# آموزش کامپیوتر

## اصول تایپ

برای ایجاد یک صفحه سفید جدید، روی زبانه File و سپس گزینه New کلیک کنید. سپس در پنجره ای که ظاهر می شود ابتدا گزینه Blank document را انتخاب و در نهایت روی دکمه Creat کلیک نمایید. به این ترتیب یک صفحه سفید ظاهر می شود و در نوار دکمه های ویندوز که در پایین صفحه نمایش قرار گرفته، یک دکمه جدید ایجاد می گردد. با کلیک کردن روی این دکمه ها می توان بین چند سند باز، صفحه مورد نظر را فعال کرد. راه سریع تر برای باز کردن سند جدید، فشار دادن کلیدهای Ctrl+N است. تنظیمات صفحه

برای تعیین ابعاد و حاشیه های صفحه، زبانه Page Layout را فعال نموده و روی پیکان قاب Page Setup کلیک کنید تا پنجره تنظیمات آن ظاهر شود. در زبانه Margins چهار گزینه Top، Bottom، Left و Right به ترتیب برای تنظیم حاشیه های بالا، پایین، چپ و راست صفحه کاربرد دارند. همچنین در قسمت Orientation می توانید جهت قرار گیری صفحه را در یکی از حالت های خوابیده (Landscape) یا ایستاده (Portrait) تنظیم کنید. در زبانه Paper هم می توانید یکی از اندازه های استاندارد موجود را انتخاب کرده و یا این که طول و عرض صفحه مورد نظر را به صورت دستی وارد نمایید. در انتهای اغلب پنجره های برنامه، دکمه ای تحت عنوان Default وجود دارد که تنظیمات فعلی پنجره را به عنوان تنظیمات پیش فرض برنامه منظور می کند. یعنی اگر در پنجره Page Setup حاشیه ها را روی یک سانتی-متر تنظیم کرده و روی دکمه Defult کلیک نمایید، از این پس هر صفحه جدیدی که باز می کنید دارای یک سانتی-متر حاشیه یا مارجین است. برای باز کردن سریع پنجره Page Setup می توانید روی قسمت پررنگ تر خط کش های اطراف صفحه دوبار کلیک کنید.

(خود آموز آسان ۲۰۱۰ Word)  
مهندس حبیب فروزنده دهکردی



# داروخانه

دگزامتازون (به انگلیسی: Dexamethasone)

رده درمانی: کورتیکواستروئید.

اشکال دارویی: آمپول، قرص، قطره، شربت، پماد

عملکرد: کاهش التهاب، تضعیف سیستم ایمنی

مکانیسم اثر: در غلظت‌های بالای موضعی کورتیکواستروئیدها اثر مستقیم بر روی غشاء دارند. کورتیکواستروئیدها آگزودای سلولی و فیبرینی و انفیلتراسیون‌بافتی را کاهش می‌دهند. ممانعت از تشکیل کلاژن و بافت همبند، تأخیر در تولید مجدد سلولهای اپی‌تلیال، کاهش تشکیل عروق جدید پس از التهاب و کاهش نفوذپذیری مویرگ‌های متورم از دیگر اثرات این دارو می‌باشد.

موارد مصرف: درمان حالت‌های التهابی و آلرژیک، بیماریهای خود ایمنی مانند لوپوس اریتماتوز، آلرژی، پمفیگوس، آسم، کهیر، درمان روماتیسم مفصلی، نارسایی غده آدرنال و شوک آنافیلاکسی، التهاب چشم، پوست و مفاصل. تجربه نشان می‌دهد مصرف این دارو در بیماران ام اس و ای ال اس یعنی پیشروی به سمت از کارافتادگی کلی و شدید است. از سال ۱۹۹۶ مصرف این دارو در ورزش قهرمانی، به عنوان داروی انرژی زا و دوپینگ ممنوع شده است.

مصرف در دوران شیردهی

این دارو از طریق شیر مادر به کودک و نوزاد منتقل می‌شود. قبل از مصرف در دوران شیردهی، به پزشک خود اطلاع دهید. در مورد عوارض مصرف دگزامتازون در دوران شیردهی بر روی نوزاد، اطلاعات جامع و دقیقی در دسترس نیست. مصرف دگزامتازون در دوران شیردهی ممکن است باعث کاهش شیر مادر شود. همچنین دگزامتازون از طریق شیرمادر وارد بدن نوزاد می‌شود. در هر صورت قبل از مصرف این دارو در زمان شیردهی حتماً باید با پزشک مشورت کنید. این دارو می‌تواند سبب کاهش پرولاکتین سرم و هورمون آزاد کننده تیروتروپین شود. این مشکل بیشتر زمانی پیش می‌آید که آمپول گزامتازون به مفصل تزریق شده باشد.

منابع

فرهنگ داروهای ژنریک ایران، دکتر حشمتی، ۱۳۸۷



# معرفی کتاب

(دا)



دا کتابی است درباره خاطرات سیده زهرا حسینی در زمان جنگ و محاصره خرمشهر و در حدود ۷۰ بار تجدید چاپ شده است .

کلمه ی «دا» همان دایه یا دایکه یا دالکه «یا مادر» به زبان کردی است که مخفف آن می شود دا مانند دا صغری، دا غنچه، دا قشنگ و....

خانواده زهرا در اصل از کردهای دهلران استان ایلام هستند اما زهرا بزرگ شده خرمشهر است و در خانواده ای مستضعف و پرجمعیت به دنیا آمده . با حمله ی ناجوانمردانه عراق و کشتار مردم بی دفاع در روزهای آغازین جنگ، گردباد حوادث، زهرای ۱۶ ساله را به مرده شورخانه ای در گورستان جنت آباد خرمشهر می کشاند. او به کمک مرده شورها می رود و کار کردن با آنها و دیدن جنازه زنان و دختران و کودکانی که تکه تکه شده اند از وی انسان دیگری می سازد.

گاهی به خاطر انبوه اجساد شهدا، فرصت شستشو یا کفن و دفن آنها به دست نمی آید. اجساد در بیرون مرده شورخانه انباشته می شوند. زهرا شبها در مرده شورخانه می خوابد و مجبور می شود در برابر حمله سگها با سنگ و چوب از اجساد دفاع کند.

چند روز بعد پدرش که جزو مدافعان شهر بوده شهید می شود و زهرا با دستان خود او را به خاک می سپارد؛ البته با کمک چند نفر دیگر...

کتاب دا یا مادر خاطرات سیده زهرا حسینی، یکی از دختران شجاع خرمشهر است که آن را به مادرش تقدیم کرده است

# تعبیر خواب

باران  
دانیال (ع) می گوید: تعبیر باران در خواب برکت و رحمت الهی است که شامل همه ی بندگان می شود.  
خواب دیدن باران زمانی که به باران احتیاج دارند نیکوتر است. اگر دید باران شدید فقط در محل خاصی می بارد دلیل بر رنج و سختی برای اهل آنجاست. اگر دید باران آهسته و ملایم می بارد خیر و منفعت به اهل آنجا می رسد.  
ابن سیرین می گوید: اگر دید با آب باران مسح می کند از ترس و بیم در امان می شود. اگر دید باران بر سرش می بارد به یک سفر تجاری می رود. و با سود و منفعت باز می گردد.  
کرمانی می گوید: اگر دید به جای باران غسل می بارد نعمت و غنیمت فراوان می شود. اگر دید از آب باران صاف و زلال می خورد به قدر آن از آسایش و راحتی برخوردار می شود. اگر دید آب باران تیره و کدر می خورد به قدر آن رنج و بیماری می کشد.  
حضرت صادق (ع) : می فرماید: دیدن باران در خواب بر دوازده وجه است. اول رحمت، دوم برکت، سوم فریادخواهی، چهارم رنج و بیماری، پنجم بلا، ششم کارزار، هفتم خونریزی، هشتم فتنه و آشوب، نهم قحطی، دهم امان یافتن، یازدهم کفر، دوازدهم دروغ.

برگرفته از کتاب ( کلیات تعبیر خواب )  
تهیه و تنظیم مسلمی زاده صفحه ۱۰۰



# آشنایی با جاذبه‌های گردشگری ایلام



ایلام استان بسیار زیبای ایران واقع در منطقه غرب هست که مکان‌های تاریخی و همین‌طور طبیعی زیادی را در خود دارد که دقت هر شخصی را به خود جلب می‌کند. ایلام برای بسیاری ناشناخته هست. بعضی باید فکر کنند تا حتی به یاد بیاورند این استان کجای کشور واقع شده هست.

ایلام را اما بسیاری با جنگ تحمیلی به یاد می‌آورند و بسیاری دیگر با مرز مهران برای سفر به عتبات عالیات. این استان مرزی در غرب کشور با طبیعت بکرش هنوز به مقصد گردشگری شناخته شده‌ای تبدیل نشده اما جاذبه‌های طبیعی و تاریخی فراوانی دارد. جاذبه‌های طبیعی و تاریخی که هر کدام می‌تواند گردشگران برای سفر به این استان غربی باشد که به بعضی مواردش اشاره میشود.

## تنگه رازیانه

اگر از علاقه‌مندان ماجراجویی میان رودخانه و طبیعت هستید، تنگه «رازیانه» می‌تواند تجربه جالبی باشد. زمانی که از ایلام به سمت دره شهر می‌روید پس از طی حدود ۵۰ کیلومتر در سمت راست جاده، دره‌ای عمیق خودنمایی می‌کند که عرض کمی دارد. تنگه رازیانه جایی هست که باید تن به آب زد و میان دیواره‌های سنگی بلندش راه رفت. منطقه‌ای که میان دشت سبز و بکری قرار گرفته و در دوردست، کوه‌ها احاطه‌اش کرده‌اند.

جایی که تفریح‌گاہ مردم شهر ایلام نیز هست. محل‌های مختلفی برای دسترسی به تنگه وجود دارد و برای رسیدن به عمق تنگه باید از سنگ‌های صعب‌العبوری پایین رفت. به همین علت توصیه می‌شود که همراه خود وسایل اضافی نبرید. اگرچه با گشتن در اطراف تنگه می‌توان راه‌های ساده‌تری برای رسیدن به کف آن پیدا کرد اما قدم گذاشتن میان تنگه نیازمند آشنایی به اصول طبیعت‌گردی و آشنایی با مسیر آن هست.

طبیعت بکر اطراف خود جاذبه دیگری برای دوست‌داران کمپ کردن در طبیعت هست. تنگه رازیانه پدیده زمین‌شناسی‌ای است که در سال ۱۳۸۸ در لیست آثار طبیعی ثبت شد. این تنگه در فاصله حدود ۶۰ کیلومتری جنوب شهر ایلام قرار دارد و برای رسیدن به آن باید از ایلام به سمت دره شهر بروید

### غار زینگان

«زینگان» یکی دیگر از عجایب طبیعی ایلام هست. اگرچه این عارضه طبیعی اکثر شبیه تنگه هست اما آن را غار زینگان نامیده اند و به غار بهشت نیز مشهور هست. مسیر دسترسی به آن از جاده اصلی ناهموار هست و فقط با اتومبیل های شاسی بلند یا تراکتور میشود به ورودی غار رسید. در تمام مسیر، آب جریان دارد و خنکی این محوطه برگرفته از آن هست. تا انتهای این تنگه می شود به راحتی رفت و از فضای عجیب و بکر آن لذت برد. همین طور انتهای زینگان آبشار زیبایی قرار دارد. برای رسیدن به زینگان باید به سمت صالح آباد بروید. پس از طی حدود ۵۲ کیلومتر در نزدیکی امامزاده علی صالح، تابلوهای راهنما مسیر این غار را نشان می دهند.

### دریاچه دوقلو

یکی دیگر از جاذبه های طبیعی ایلام، دریاچه دوقلو هست. دوقلوهای آبی ایلام به علت رنگ خاص شان مشهور شده اند. این دو دریاچه که به وسیله چشمه ای در عمیق زمین ایجاد شده اند با کانالی طبیعی به عرض هشت متر و عمق چهار متر به طول ۷۰ متر به هم مرتبط میباشند.

آب این دریاچه ها زلال هست به طوری که می توان تا عمق ۳۰ متری آن راکه شبیه آکواریوم پر از ماهی هست، دید. دریاچه دوقلوی «سیاه گاو» آبدانان شامل دو دریاچه یا چشمه بالادست و پایین دست هست که با عمقی بیش از ۲۰ متر به وسیله یک کانال رودخانه ای ۱۰ متری به هم متصل شده هست. رگه های رنگ به رنگ دریاچه نیز حاصل تغییر دماست. دریاچه بزرگ عمق زیادی دارد با این حال بعضی شناگران در آن تن به آب می زنند. دریاچه دوقلو تا شهر آبدانان ۳۴ کیلومتر و تا ایلام حدود ۲۹۰ کیلومتر فاصله دارد.

### دره شهر

تاریخ ایلام با شهر تاریخی سیمره گره خورده هست. شهری عجیب که بقایای بناهای سنگی آن هنوز قابل تشخیص هست و می توان آنها را دید. اگرچه به علت تولید سد سیمره و احتمال غرق شدن آثار باستانی، در سال های جدید بعضی از این بقایا به وسیله باستان شناسان از زیر خاک بیرون آورده شده اما تنها کافی هست به این محوطه پا بگذارید تا متوجه عظمت و گستردگی این شهر تاریخی شوید.

تاریخ این شهر به دوره ساسانی بر می گردد و آثار زیادی از آن به دست آمده هست. در کنار این محوطه تاریخی، موزه ای نیز قرار دارد که میتوان بخشی از تاریخ سیمره و ایلام را در آن دید. همین طور این محوطه تاریخی در پهنه ای سبز و عالی قرار گرفته و کوه های اطراف آن جاذبه ای برای طبیعت گردهامی باشد. دره شهر تا شهر ایلام حدود ۲۴۲ کیلومتر فاصله دارد. (بزرگترین زمین لغزش جهان در این شهر اتفاق افتاده است).

### پل تاریخی گاومیشان

تماشای این پل تماشای قدرت مهندسی و معماری در تاریخ ایران هست. پل گاومیشان قدمتی ساسانی دارد و هنوز از دور ابهتش چشم بازدیدکنندگان را می گیرد. گاومیشان روی رودخانه سیمره بنا شده و هنوز از بالادست این رودخانه می توان عظمتش را نظاره کرد.



تنگه رازیانه



غار زینگان



دریاچه دو قلو



شهرستان دره شهر



پل تاریخی گاومیشان



# مفتشوو

هرگونه نظر ، انتقاد ،  
پیشنهاد و درخواست

در فصوص مسائل مفتلف

@pira\_mafshoo

شماره تلفن :

۰۳۴-۳۱۳۲۵۳۶۴

پست الکترونیکی:

mafshoo۹۶@gmail.com



باادریا بکدازید

