

پیامک



تلگرام / واتساپ:
۰۹۱۷ ۸۰۰ ۱۸۰۸
سامانه پیامک:
۱۰۰۰۹۱۷۸۰۰۱۸۰۸

● تاریکی که ترس ندارد، از مردمانی بترس که روز روشن قصد تاراج تو را داشته باشند.

۰۹۱۷۰۴۶**۸۴

● بپرمرد خیاط چه خوب گفت: زندگی اندازه تن مانشد، حتی وقتی خودمان بریدیم و دوختیم.

۰۹۱۷۰۴۶**۸۴

● اشکهایی که پس از هر شکست می‌ریزیم، همان عرقی ست که برای پیروزی بریختیم.

۰۹۱۷۲۴۵**۳۰

● صبر برید از دلم، عقل گریخت از سرم/ تا به کجا کشد مرا؟ مستی بی امان تو؟! ۰۳**۰۹۳۳۳۴۱

● درد آدمی آن زمان آغاز می‌شود که محبت کردن را می‌گذارند پای احتیاج؛ صداقت داشتن را می‌گذارند پای سادگی؛ سکوت کردن را می‌گذارند پای نفهمی؛ نگرانی را می‌گذارند پای تنهایی و وفاداری را پای بی‌کسی؛ همه می‌دانند که حقیقت این نیست، اما آنقدر تکرار می‌کنند که خودت هم باورت می‌شود.

● می‌دانید قشنگ‌ترین جای زندگی کجاست؟ آن جاست که به دل‌تان فرصت می‌دهید! به دل‌تان این جرئت را می‌دهید که دوباره به زندگی اعتماد کنید، بدی‌ها را فراموش کنید، دوباره منتظر یک اتفاق ناگهانی خوب باشید، منتظر یک آدم تازه که به او فرصت می‌دهید گذشته را با همه بدی‌هایش بیخشد و بگذارد اتفاقات گذشته، در گذشته بماند. اینجا قشنگ‌ترین جای زندگی است، جایی که از صفر شروع می‌کنید، جایی که دوباره متولد می‌شوید...

● چه هوایی، چه طلوعی جانم...! باید امروز حواسم باشد، که اگر قاصدکی را دیدم، آرزوهایم را که سلاستی و تندرستی دوستان است، بدهم تا برساند به خدا... ۰۹۱۷۸۱۸**۷۵

● همچو عکس رخ مهتاب که افتاده در آب/ در دلم هستی و بین من و تو فاصله‌هاست... ۰۹۰۵۱۲۷**۴۳

دستنیهای کاربردی

توصیه هایی برای افزایش

عمر باتری گوشی

به انتخاب سجاد صمیمی پور

۱- هر چقدر میزان خالی شدن شارژ باتری کمتر باشد بر میزان عمر باتری افزوده می‌شود. اگر بگذارید باتری کاملاً خالی شود بعد هر بار تا ۱۰۰ درصد شارژ کنید، باتری شما عمر بسیار کوتاهی خواهد داشت. اما اگر بگذارید هر بار که کمی خالی می‌شود شارژ شود، عمر باتری را بسیار افزایش می‌دهید.

۲- باتری را تا ۱۰۰ درصد شارژ نکنید. اگر این کار را مرتب انجام دهید، باتری گجت خودتان را ضعیف می‌کند. وقتی باتری تا ۱۰۰ درصد شارژ شد، باید آن را از شارژر جدا کنید.

۳- هر ماه، یک بار باتری را کاملاً خالی از شارژ کنید. بسیاری از باتری‌های مدرن هوشمند هستند که مثلاً می‌توانند به شما بگویند ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه از شارژ باقی است. اما اگر شما مرتب به توصیه شماره یک این پست عمل کنید، این ویژگی دچار اختلال می‌شود و اصطلاحاً کالیبراسیون آن مختل می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که ماهی یک بار اجازه بدهید که باتری کاملاً خالی شود.

۴- باتری را خنک نگه دارید. گرما فقط دشمن پردازشگر لپ‌تاپ یا گوشی شما نیست، بلکه عمر باتری را کم می‌کند. بنابراین با تمهیداتی مثل استفاده از پایه بیشتر از یک یا دو سال نگه دارید. پس کمک کنید.

البته زیاد هم مته به خشخاش نگذارید. با این سرعت آمدن فناوری‌های نو، کمتر کسی است که یک گوشی را بیشتر از یک یا دو سال نگه دارد. پس وسواس بیش از حد به خرج ندهید. گاهی وقتی دسترسی به شارژ ندارید، می‌توانید ناپرهیزی کنید و باتری را تا صفر درصد خالی کنید یا وقتی عازم سفر طولانی هستید، باتری را تا ۱۰۰ درصد شارژ کنید تا بعداً شارژ کم نیاورید. (منبع: زومیت)

گفتگوی نی‌ریزان فارس با مادر، همسر و دختر سردار شهید غلامحسین آفتابی

آخرین بار چهره‌اش را ندیدم

محبوبه‌نصاری | گروه گزارش

اسم غلامحسین را که می‌آورم، بغضش می‌شکند و اشک‌هایش جاری می‌شود. مادر سردار شهید غلامحسین آفتابی چند وقتی است پسر دیگرش را در حادثه تصادف از دست داده و حال مساعدی ندارد، اما با این حال به سختی از خاطرات غلامحسین و دل‌آوری‌هایش حرف می‌زند.

از خودش که می‌پرسم، با صدایی لرزان می‌گوید: گلناز حق شناس متولد سال ۱۳۱۶ خورشیدی در روستای غوری بخش پشتکوه هستم. ۸ فرزند داشتم. ۷ پسر و یک دختر. پسرم غلامحسین و دامادم رمضان آفتابی هر دو شهید شدند. یکی از پسرانم به نام اسماعیل را هم به تازگی از دست داده‌ام. پدر غلامحسین کشاورز و دامدار بود. او هم شش سال بعد از شهادت غلامحسین فوت کرد.

حرف غلامحسین که به میان می‌آید، لرزش صدایش بیشتر



می‌شود. آهی عمیق می‌کشد و می‌گوید: متولد سال ۱۳۴۰ و فرزند سوم خانواده بود. از همان کودکی اهل کار خیر و خدانشناس بود. روزه می‌گرفت، نماز می‌خواند و برادرانش را هم به این امر وادار می‌کرد. دائم کنار پدرش کار می‌کرد و گوسفندان را به چرا می‌برد. درو می‌کرد. خیلی مهربان بود. بسیار کم حرف و از هر نظر نمونه بود. از همان کودکی بچه‌ها را در مسجد جمع می‌کرد و برای آنها از دین می‌گفت. یادم هست زمان قبل از انقلاب، سر میدان فضل نیروهای نظامی ایستاده بودند و هم‌کلاسی‌هایش می‌تربسیدند از آنجا رد شوند. همان روزها به آنها گفته بود نترسید، من با خودم قرآن به همراه دارم و قرآن محافظ ماست.

در این لحظه برادر شهید، کنار مادرش می‌نشیند و رشته کلام را در دست می‌گیرد و می‌گوید: به خاطر دارم روزی همراه با غلامحسین و برادران دیگرم به سر قنات رفته بودیم. آن شب همانجا خوابیدیم. آخر شب غلامحسین گفت همه باید سحر بیدار شوید و فردا روزه بگیرید. ما بیشتر از شش هفت سال نداشتیم. نصف شب با او بیدار شدیم و سحری خوردیم. فردا سر زمین، در حال درو، حسابی تشنه شدیم. به لب جوی رفتیم و آب خوردیم. در این حال، او ما را دید. گفتیم نتوانسته‌ایم طاقت بیابوریم. لبخندی زد و گفت اشکالی ندارد. گفتیم اما ما آب نخوردیم. باز هم خندید و گفت: شما ثواب روزه خود را برده‌اید، چون نصف شب با به پای من از خواب بیدار شدید و با من هم سفره شدید. آن روز خودش بعد از کار بسیار، هنگام آذان مغرب، روزهاش را باز کرد. همیشه می‌گفت بزرگ شدید، شما هم به جنگ بروید و از کشورتان دفاع کنید.

از جبهه رفتنش که می‌پرسم مادر شهید می‌گوید: بعد از آن که دیلمش را گرفت، در سپاه مشغول کار شد. ۲۰ سالی داشت که به انتخاب خودش دختر خاله‌اش را به عقدش درآوردیم. روزی که قرار بود برای زندگی به نی‌ریز برود، پیش پدرش رفت و گفت: پدر اجازه می‌دهید زیم را به نی‌ریز ببرم؟ دخترش که به دنیا آمد، نامش را زهرا گذاشت. زهرا یک ماهه بود که غلامحسین به جبهه رفت.

موقع رفتن، از من اجازه خواست. اول موافقت نکردم. گفتم: بچه‌ات کوچک است. چه کسی او را بزرگ می‌کند. غلامحسین گفت: شما! گفتم: انشاء... که برمی‌گردد و خودت بزرگش می‌کنی. گفت: آن دیگر با خداست. خلاصه آنقدر اصرار کرد که راضی شدم و گفتم برو سپردم به خدا. همان روزها خانمش که خیلی بی‌تاب بود و گریه می‌کرد، از من خواست اجازه ندهم او برود. اما غلامحسین عزم سفر کرده بود و حرف مرا قبول نمی‌کرد. بعد هم برای کسب‌اجازه، رفته بود پیش خاله‌اش که خواهرم گفته بود برو، هر چه خدا بخواهد همان می‌شود.

حدود یک سال جبهه بود. بعد از آن هم حدود یک سال به عنوان نیروی حفاظت اطلاعاتی به کمک نیروهای حزب‌الله لبنان رفت. پس از بازگشت از لبنان، دوباره به جبهه رفت و تا

روزهای پایانی جنگ در جبهه حضور داشت. چارقد مشکلی‌اش را مرتب می‌کند و همانطور که اشک‌هایش از روی گونه روان است، ادامه می‌دهد: زمانی که به لبنان رفته بود، یک روز چنان دل‌تنگش شدم که سر نماز به گریه افتادم. می‌گفتم خدایا یعنی الان غلامحسین کجاست و چه می‌کند؟ یکباره دیدم صدایش از پشت سرم آمد و گفت: مادر من آمدم. همیشه برایم نامه می‌فرستاد و از حالش با خبرم می‌کرد. وقتی مرخصی می‌آمد به همه سر می‌زد.

در مورد زمان شهادتش که می‌پرسم می‌گوید: آخرین بار چهره‌اش را ندیدم. وقتی رسیدم خاکش کرده بودند. همان روزها به منزل دامادم شهید رمضان آفتابی در شیراز رفته بودم. خانه دخترم بودم که صبح زود تلفن زنگ زد و گفتند پدرشهر دخترم فوت شده. به دخترم گفتم تو

می‌گویی: خیلی بد است که مردم فکر می‌کنند ما فرزندان شهید با سهمیه سر کار آمده‌ایم. آنها زحمات ما را نادیده می‌گیرند و به این فکر نمی‌کنند کسی مثل من که پدر نداشته‌ام، چه چیزی از دست داده‌ام. به این فکر نمی‌کنند که این شهدا برای چه رفتند و چرا شهید شدند.

شهید غلامحسین آفتابی که در جبهه فرماندهی چند عملیات را بر عهده داشته، بعد از شهادتش در کنار ۷ تن دیگر از شهدا عنوان سردار را دریافت کرد. او در قسمتی از وصیتش می‌نویسد:

درحالی که سوی جبهه‌های نور می‌روم که با حول و قوه الهی آگاهانه در این راه قدم برمی‌دارم و از خداوند کریم می‌خواهم که مرا در این راه ثابت قدم بدارد. به سوی حسین^(ع) می‌روم. اگر خداوند تبارک و تعالی سعادت نصیب کرد که به کربلای حسینی خواهیم رسید و اگر هم

- همیشه می‌گفت: بزرگ که شدید، شما هم به جنگ بروید و از کشورتان دفاع کنید
- زهر یک ماهه بود که غلامحسین به جبهه رفت
- یک سال به عنوان نیروی حفاظت اطلاعات به کمک نیروهای حزب‌الله لبنان رفت
- آخرین بار چهره‌اش را ندیدم. وقتی رسیدم خاکش کرده بودند
- دخترم ۳ سال بیشتر نداشت و تا ۵ سالگی مدام بهانه پدر را می‌گرفت



برو مشکان، من پیش بچه‌هایت می‌مانم. دخترم گفت نه باید بیایی. در راه، راننده فرمان را به سمت غوری چرخاند. گفتم مسیر ما مشکان است، چرا به سمت غوری می‌رویم؟ راننده گفت یک زخمی در غوری داریم که باید سری به او بزنیم، بعد به مشکان می‌رویم. از آنجا یکسره به امامزاده رفتیم. پیام را که از ماشین بیرون گذاشتم، دیدم بچه‌ام را خاک کرده‌اند و من نتوانستم یک بار دیگر چهره‌اش را ببینم.

آنطور که هم‌زمش می‌گفت در عملیات کربلای ۵ زمانی که می‌خواست به ماشین پیاده شود، ترکش به گردنش اصابت کرده و در اسفند ۱۳۶۵، در ۲۵ سالگی شهید می‌شود.

همسر شهید که چند سالی بعد از شهادت غلامحسین با برادرشهرش ازدواج کرده، می‌گوید: ۱۸ سالم بود که غلامحسین به خواستگاری‌ام آمد. در سپاه کار می‌کرد و از ازدواج با او راضی بودم. پسر مؤمن و مؤدبی بود. همین شد که بله را دادم و به عقدش درآمدم. زمستان بود و دخترم یک ماه بیشتر نداشت که صحبت از جبهه را به میان آورد. سخت مخالفت کردم و گفتم بچه‌امان کوچک است اما او گفت فقط یک مأموریت سه ماهه است. مأموریتی که یک سال طول کشید. در این یک سال، سه بار به مرخصی آمدم. بعد از آن هم به لبنان رفت و بعد از برگشتنش، دوباره عازم جبهه شد.

وی ادامه می‌دهد: در منزلی زندگی می‌کردیم که همه همسایگان خانواده‌های شهدا بودند. یک روز صبح، یکی از پاسداران زنگ خانه را زد و از من کبریت خواست. کبریت را به او دادم و ایستادم پای سجاده. نماز که تمام شد، دوباره همسایه در زد و گفت ما داریم به غوری می‌رویم، شما نمی‌خواهید سری به خانه پدرشهرتان بزنید؟ گفتم نه، چیزی نخردیم. دست خالی نمی‌توانم بیایم، اما او اصرار کرد و من بچه‌ام را برداشتم و راهی غوری شدیم. به آنجا که رسیدم، دیدم جمعیت زیادی در امامزاده جمع شده‌اند. وقتی پرسیدم گفتند یک شهید آورده‌اند و مراسم خاکسپاری اوست. دلم برای خانواده‌اش سوخت، غافل از اینکه آن شهید شوهر خودم بود. نزدیک تر که رفتم متوجه موضوع شدم.

آن زمان دخترم ۳ سال بیشتر نداشت و تا ۵ سالگی مدام بهانه پدر را می‌گرفت، اما از آنجا که خانه‌امان در کنار دیگر همسران شهدا در ساختمان‌های سازمانی بنیاد شهید بود، بچه‌هایی که آنجا زندگی می‌کردند، پدرشان شهید شده‌بود، اونیز با این مجموعه کنار آمد.

زهرا دختر شهید، معلم است و در یزد زندگی می‌کند. او که مادر دو فرزند است، چیز زیادی از پدرش به خاطر ندارد. می‌گوید: ۵ ساله بودم که از مادرم سؤال‌هایی در مورد پدرم می‌پرسیدم و او هم می‌گفت پدرت رفته پیش خدا. ۷ سالم بود که مادرم با عمویم ازدواج کرد و او جای پدرم را چنان برایم پر کرد که هیچ‌وقت کمبودی در زندگی‌ام حس نکردم. آن زمان درسم را ادامه دادم و لیسانس ادبیات گرفتم. الان هم دبیر ادبیات هستم.

ادامه می‌دهد: سعی کرده‌ام همیشه به شاگردان و فرزندانم از خودگذشتگی را یاد بدهم، چون برای بچه‌های امروز درک جنگ خیلی سخت است.

نوشتار اختصاصی

راه نجات از خودکشی

مرکز اورژانس اجتماعی بهزیستی نی‌ریز

این که ما بتوانیم حدس بزنیم یک خودکشی در راه است و آن را ارزیابی کنیم، بهترین راه پیشگیری از وقوع آن است.

افکار خودکشی در بسیاری از افکار مردم از جمله جوانان، مردان، زنان و افراد مسن دیده می‌شود. یک اقدام مهم جهت پیشگیری از آن، بررسی و توجه به این افکار است.

خودکشی مشکلی پیچیده است که در نتیجه در کنار هم قرار گرفتن عوامل متعدد زیست‌شناختی، ژنتیک، روانشناختی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی بوجود می‌آید.

توضیح این که چرا برخی افراد تصمیم به خودکشی می‌گیرند در حالی که اکثریت جامعه در شرایط یکسان یا حتی بدتر از آن چنین کاری نمی‌کنند مشکل است. با این حال بیشتر خودکشی‌ها قابل پیشگیری هستند.

عوامل محافظتی زیادی وجود دارد که کمک می‌کند یک فرد، خودکشی را به عنوان یک راهکار جهت حل مسائل در نظر نگیرد.

عوامل محافظتی

۱ خانوادگی: روابط خوب با اعضای خانواده، حمایت از سوی خانواده

۲- شناخت و شخصیت: مهارت‌های اجتماعی خوب، اعتماد به نفس، درخواست مشاوره و کمک در موارد ضروری، پذیرا بودن تجربیات و راه‌حل‌های ارائه شده توسط دیگران، علاقه به یادگیری مطالب جدید.

۳- عوامل فرهنگی و اجتماعی: فعالیت‌های اجتماعی مثل شرکت در تیمهای ورزشی، رابطه خوب با دوستان و آشنایان، حمایت از سوی افراد مرتبط و داشتن شبکه حمایتی وسیع.

۴- حمایت عاطفی و روانی از افراد دارای مشکلات عدیده روحی و روانی می‌تواند از خودکشی پیشگیری کند.

مشکلات روحی و روانی که می‌توند منجر به خودکشی شود:

افسردگی، اضطراب، سوء مصرف الکل و مواد مخدر یا کسانی که دارای مهارت حل مسئله برای برخورد با مشکلات زندگی نمی‌باشند در شرایطی مثل آشفتگی‌های خانوادگی، مرگ یک عزیز یا فرد مهم، قطع یک رابطه عاطفی، تعارضات و مشکلات بین فردی، شکست تحصیلی، شغلی، مالی و ... بیکاری و درآمد کم، بارداری‌های

پس از ارزیابی نوع مشکل، ضمن بررسی‌های روانشناسی و مددکاری، راهکارهایی را ارائه می‌کند و پس از مصاحبه تشخیصی روانشناختی با خانواده وی، جلسات متعدد مشاوره و روان‌درمانی توسط روانشناس جهت فرد برگزار می‌شود.

همچنین پیشگیری‌های مددکاری نیز جهت پیشگیری از اقدام مجدد و بررسی همه جانبه مشکل صورت می‌پذیرد.

دائستنی‌های خودرو

چهار نکته مراقبت از خودرو

به کوشش بخش مکانیک خودرو و هنرستان شهید دکتر باهنر نی‌ریز

آب راد یا تورا را چه زمانی تعویض کنیم؟

بیشتر تعمیرکاران می‌گویند باید آب راد یا تورا را هر ۳۰ هزار کیلومتر یک بار عوض کرد. در فصل زمستان هم زمان با ریختن آب مخصوص راد یا تورا، باید ضد یخ هم بریزیم. این کاری نیست که برای انجام دادن آن به تعمیرگاه بروید. فقط باید در مخزن را باز کرد و با استفاده از راهنمای مدرج روی لوله داخل آن آب ریخت.

تسمه را کی عوض کنیم؟

هر ۴۰ هزار کیلومتر یا هر چهار سال یکبار باید تسمه خودرو را عوض کرد. تسمه‌ها معمولاً بر اثر فرسودگی پاره می‌شوند.

باتری را چه زمانی عوض کنیم؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که خودرو را تا مدت زیادی روشن نگه داشته‌اید و پس از مدتی ببینید که دیگر استارت نمی‌خورد. یا اینکه در مسافرت طولانی برای یک استراحت خودرو را خاموش می‌کنید اما پس از آن دیگر روشن نمی‌شود. معمولاً گفتم می‌شود که باتری یک خودرو ۲ تا ۳ سال عمر می‌کند. یکی از نشانه‌های پایان عمر باتری هم این است که معمولاً صبح‌های زمستان به سختی استارت می‌خورد که در این صورت یا باتری خراب شده و یا عمر آن به سر رسیده است.

روغن موتور را چه زمانی عوض کنیم؟

در کاتالوگ و یا زیر کاپوت نام برند بهترین روغن برای خودروی شما نوشته شده است. بر این اساس باید هر پنج هزار کیلومتر یک بار روغن آن را عوض کنید. عوض کردن روغن می‌تواند خودرو شما را از تعمیرهای بعدی بیمه کند. برای خودروهای ۸ سوپاپ باید روغن ۵۰-۲۰ و برای موتور ۱۶ سوپاپ حتماً روغن ۴۰-۱۰ استفاده شود. حتماً در زمان تعویض روغن، فیلتر روغن را هم عوض کنید. توصیه دیگر این است که مدام برند روغن خود را عوض نکنید چرا که باقیمانده آن با روغن جدید مخلوط می‌شود و ترکیبی می‌سازد که برای خودرو مفید نیست. اگر هم مجبور به این کار شدید باید با هزینه بیشتری و بعد از ساکنش روغن قبلی، روغن جدید را در آن بریزید.

