

مردان شاخص

احمد زیدآبادی



احمد زیدآبادی (۱۳۴۴- سیرجان) روزنامه‌نگار و تحلیل‌گر سیاسی اصلاح‌طلب ایرانی است که در پی حوادث انتخابات ریاست‌جمهوری (۱۳۸۸) به شش سال زندان، پنج سال تبعید به گناباد و محرومیت مادام‌العمر از هر گونه فعالیت سیاسی و شرکت در احزاب و هواداری و مصاحبه و سخنرانی و تحلیل حوادث، به صورت کتبی یا شفاهی محکوم شد و پس از طی دوران حبس و در اوایل تبعید در مرداد ماه ۱۳۹۴ مورد عفو عید فطر قرار گرفته و آزاد شد. وی دبیرکل سازمان دانش‌آموختگان ایران اسلامی (ادوار تحکیم) و عضو هیئت مدیره انجمن صنفی روزنامه‌نگاران ایران نیز بوده است. او در رشته علوم سیاسی دانشگاه تهران تحصیل کرده و دکترای روابط بین‌الملل از دانشکده حقوق دانشگاه تهران دارد. تز دکترای او «دین و دولت در اسرائیل» نام داشت و کارشناس مسائل اسرائیل به شمار می‌آید. از سال ۱۳۶۸ فعالیت روزنامه‌نگاری او در روزنامه اطلاعات آغاز شد. او از سال ۱۳۷۳ در روزنامه

همشهری کار می‌کرد و پس از دوم خرداد با بیشتر روزنامه‌های اصلاح‌طلب همکاری داشت. انجمن جهانی روزنامه نگاران و ناشران خبر، احمد زیدآبادی را به عنوان برنده جایزه قلم زرین آزادی معرفی کرده‌است. وی در سال ۱۳۹۰ توسط هیئتی متشکل از ۱۲ کارشناس بین‌المللی مستقل رسانه‌های برنده جایزه آزادی مطبوعات جهانی سازمان یونسکو ۲۰۱۱ موسوم به «گیلمو کانو» شد و بنیاد بین‌المللی مطبوعات جایزه قهرمان آزادی مطبوعات جهان در سال ۲۰۱۶ را به وی اهدا کرد.



انواع بیماری‌های چشم

تعدادی از بیماری‌های چشم عبارتند از حساسیت ها، التهاب ملتحمه، گل مژه، اشک ریزش چشم، کاتاراکت (آب مروارید)، گلوکوم (آب سیاه)، دالتونیزم (کور رنگی)، تراخیم، بلغاریت (التهاب لبه پلک)، شالازیون (بسته شدن غدد چربی در ضخامت پلک) که در صورت مشاهده کوچکترین ناراحتی در ناحیه چشم باید فوراً به پزشک مراجعه نمود و غفلت نکرد.

از بحث در مورد بیماری‌های چشم خودداری می‌شود زیرا چشم عضو حساسی است و در مورد آن باید پزشک متخصص نظر بدهد. ضمناً عیوب انکساری چشم عبارتند از: میوپ (نزدیک بینی)، هیپرمتروپ (دوربینی)، آستیگماتیسم، آمبلیوپ (تنبل شدن چشم)، پیرچشمی، استرابیسم (انحراف چشم) که در مورد این بیماران نیز باید هر چه سریعتر نزد پزشک متخصص چشم رفته تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. اگر چشمه‌پایان خسته است دو تکه پنبه را در چای رقیق فرو برده و روی پلکها بگذارید و یا برای ۱۵ دقیقه چشم‌ها را بسته و ورقه زیر چشم دارید سبب زمینی خام را رنده

کرد روی تنظیفی گذاشته و پارچه را روی چشمها بگذارید، کبودی برطرف خواهد شد.

یافتن اثر هنری که با قلب شما صحبت می‌کند، به این معنی است که وسایلی بخردید تا از ثروت با شما سخن می‌گوید. ۹. از انرژی آب بهره ببرید. این انرژی درون رنگ آبی وجود دارد، تصاویر و تابلوهای نقاشی و عکس، مبلمان، فرش، دیوار و برخی جزئیات آبی رنگ موجی از ثروت برای شما به خانه می‌آورد. ۱۰. فنگ شویی گلدان ثروت یکی از قدیمی‌ترین فنگ شویی است. ریشه گلدان ثروت قدیمی و پیچیده است و ساخت و معانی خودش را دارد. گلدان ثروت به عنوان یک درمان به شما در جذب و تقویت جریان ثروت و رفاه کمک می‌کند. ۱۱. مجسمه خنده بودا یک درمان



فریدون فرخزاد

همه حرفامو شنیدی، همه حرفاتو شنیدم همه تقدیر زمان بود که من از تو نبریدم. تو زمانی ز سر عشق به سوی شاخه پریدی تو دل شاخه شکستی تو غم شاخه ندیدی. هدف این بود که مرا روی زمینت بکشانی سخن این بود که چراغی به زمینم برسانی ولی افسوس که به جز غم به مشامم ندیدیدی غم و اندوه مرا در قفس خانه ندیدی کمکم کن که نمیرم کمکم کن که نمانم کمکم کن که پس از تو نفسی بیش نتوانم من و این کوچقه بودن، تو و این باغ رهائی کمکم کن که تبسم ندهید بوی تباھی

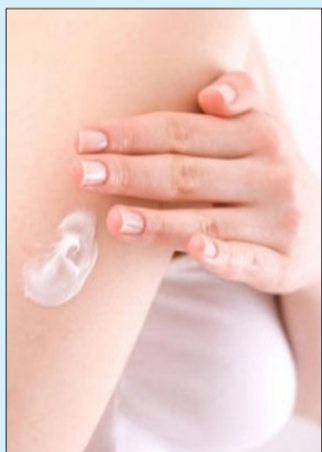
با فنگ شویی ثروت را جذب کنید

برای بدست آوردن ثروت باید عنصر آب را در منطقه جنوب شرقی نقشه انرژی فنگ شویی مورد توجه قرار دهید. منطقه جنوبی نقشه انرژی فنگ شویی به حرفه و شغل شما در زندگی مربوط می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود حداقل در برخی موارد این نقطه را با انرژی مورد نظر در زندگی حرفه‌ای خود بپوشانید. در اینجا مواردی را با هم مرور می‌کنیم تا در جذب انرژی‌های ثروت به محل زندگی شما کمک می‌کنند: ۱. یک آیینه بزرگ. در شکل ایده‌آل این آیینه باید بیضی و دارای قاب فلزی باشد ولی آینه معمولی بیضی، گرد، مربع شکل و با قاب چوبی، فلزی، و غیره هم کارساز است. برای مثال، یک آیینه گرد در یک قاب طلایی رنگ می‌تواند انرژی ثروت را جذب کند، در عین اینکه زیبا و درمانگر است. آیینه را در منزل یا دفتر خود همواره داشته باشید. از آیینه مقعر در فضای بیرونی استفاده می‌شود، این آیینه تشدید

درمان‌های مختلف برای رفع مسمومیت با نور خورشید

آفتاب باشد. لباس هایی که بافتی فشرده دارند و لباس های ضخیم محافظت بیشتری اعمال می‌کنند. آستین لباس باید بلند باشد. لباس های تیره محافظت بیشتری و لباس خیس محافظت کمتری دارد. از دستکش برای پوشش دست ها استفاده شود. از کلاه های نقاب دار استفاده شود. لبه آنها باید ۷.۵ تا ۱۰ سانتی متر باشد. از عینک های آفتابی استفاده شود. اینها علاوه بر محافظت از چشم، از پوست اطراف چشم ها نیز محافظت می‌کنند. بکارگیری منظم ضد آفتاب ها: پوست باید تمیز و خشک باشد. یک ربع تا نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از ضد آفتاب استفاده شود. مقدار ضد آفتاب باید کافی باشد (۲ میلی گرم به ازای هر سانتی متر مربع و یا یک بند انگشت برای کل صورت)

خستگی و عدم ادرار خود را نشان دهد. در صورت تجربه هر کدام از این علائم باید با پزشک تان تماس بگیرید. تسکین پوست با داروهای خانگی: پوست ملتهب به دلیل مسمومیت با خورشید ممکن است با داروهای خانگی تسکین یابد اما همیشه با خورشید ممکن است با داروهای خانگی تسکین یابد اما همیشه بهترین راهکار دریافت مشاوره از پزشک معالج است. برای تسکین پوست قرمز، دردناک و خارش دار و متورم، می‌توانید از روغن های مرطوب کننده نارگیل یا ژل آلوئه را استفاده کنید و آن را به طور مستقیم روی نواحی آسیب دیده بگذارید. از کمپرس سرد نیز می‌توان برای رفع التهاب کمک گرفت. مراجعه به متخصص پوست: در صورت عدم پاسخ به داروهای خانگی، باید به متخصص پوست مراجعه کنید. ارزیابی آسیب های مسمومیت با آفتاب و در نظر گرفتن



نیاز است. هر چهار ساعت تکرار به نوع ضد آفتاب باید تکرار شود. ضد آفتاب باید روی کل نواحی در معرض نور مالیده شود (صورت، پشت گردن، گوش‌ها و پشت دست‌ها). در زمان های شنا در استخرهای رو باز از ضد آفتاب‌های واتر پروف یا مقاوم به آب استفاده شود. مدت دوام این ضد آفتاب‌ها ۸۰ دقیقه است و باید پس از این مدت تجدید شوند.

دلیل تماس بیش از اندازه با نور خورشید یا سولاریوم (تخت‌های برنزه کننده مصنوعی) است. مسمومیت با آفتاب، در واقع، نوعی واکنش حساسیتی به نور خورشید است. از نظر پزشکی، تفاوتی بین آفتاب سوختگی و مسمومیت با آفتاب نیست و هر دوی آنها تحت عنوان فتودرماتیت شناخته می‌شوند. البته مصرف بعضی داروها یا محصولات زیبایی آرایشی می‌تواند پوست فرد را به خورشید حساس کند. برای همین حتی در معرض قرار گرفتن نور خورشید به مدت خیلی کم می‌تواند فرد را به سوی مسمومیت با آفتاب هدایت کند. برای پیشگیری از مسمومیت با نور خورشید در فصل گرم ۶ راهکار موثر وجود دارد: هیدراته ماندن: آفتاب سوختگی و مسمومیت شدید با آفتاب نیازمند مصرف آب زیاد برای جبران الکترولیت های از دست رفته بدن است. کم شدن آب بدن ناشی از مسمومیت با خورشید ممکن است با سرگیجه، سردرد، خشکی دهان،



فنگ شویی برای موفقیت، فراوانی، شادی و سلامتی است. این مجسمه مبارک نامیده می‌شود و بودای خندان را با یک کیسه گنجینه، کدو چینی یا در احاطه کودکان نشان می‌دهد. ۱۲. بامبوی شانس یکی از محبوب‌ترین فنگ شویی‌هاست. اگر شما به اندازه کافی خوش شانس باشید یک بامبو در باغچه خود دارید، این بامبو آرامش بخش است ولی برای استفاده باید تعداد این ساقه‌های بامبو عدد فرد باشد.



خانه شما مناسب است. ۶. شما همچنین می‌توانید یکی از دیوارهای منطقه جنوبی فنگ شویی را با طیف‌های آبی رنگ کنید. حتی می‌توانید در صورتی که متناسب بود یکی از دیوارها را رنگ سیاه بزنید. ۷. از وسایل چوبی در خانه استفاده کنید. می‌توانید از هنرهای چوب یا قاب عکس‌های چوبی با تصاویر انرژی بخش بهره ببرید. ۸. نقاشی و یا تصاویری از ثروت و موفقیت مالی نصب کنید. تمرکز بر

کننده انرژی و در حالت واژگون بهترند. آیینه محدب یک محافظ و چشم ناظر است و باید در خارج از منزل استفاده شود، هر چند در داخل هم می‌توان آن را نصب کرد. ۲. تصاویر سیاه و سفید از کسانی که در زمینه‌های حرفه‌ای تحسین می‌کنید یا آینده حرفه خود را همچون آنها متصور هستید، را به دیوار نصب کنید. مطمئن باشید که هنر عکاسی در این تصاویر رعایت شده باشد، در اتاق تنفس قرار داده شود و در