



به قلم: تکتم نظر پور

شادی و غم؛ این دو پدیده طبیعی روح بشر که نمی‌توان آن را از قاموس زندگی حذف کرد. شادی از به دست آمدن امری دلخواه و غم از نبودن چیزی دلخواه حاصل می‌شود.

غم و شادی هر انسانی به اندازه وسعت دید و عمق نظر اوست در نتیجه مفهوم غم و شادی در افراد با هم تفاوت دارد. گاهی آدمی با کوچکترین دلخوشی در شادی غرق می‌شود و فردی دیگر با اولین ناملایمات زندگی کوه غم را بغل می‌گیرد.

عکس العمل فرد در مقابل شادی روشن است، صورتش می‌خندد و روح و جانش سلول‌به‌سلول جان تازه می‌گیرد.

اما واکنش به هنگام غم و اندوه است که اهمیت پیدا می‌کند چراکه برعکس شادی این حالت غم است که بیشتر ماندگار خواهد بود، آن هم با اشک و آه

و بی‌انگیزگی و گاه به شکل حادثه افسردگی... می‌دانید؟ برای گذرا بودن این حالت طبیعی باید زندگی را دوتایی دید نه کورکوران و یکطرفه... یعنی باید

غم زندگی را با صبر به شادی بخشید چراکه احساس شادمانی راستین در زندگی زمانی به دست می‌آید که درد و رنج‌هایش را به‌جان بخیریم. هرچقدر

توقعاتمان از زندگی بزرگتر باشد شادمانی دیرتر و سخت‌تر به دست می‌آید.

همه انسان‌ها در پی داشتن پول بیشتر، چهره زیباتر و... در کل رفاه بیشتر هستند اما باید به خود بیاییم و ببینیم که گاهی بعضی از آدم‌های این کره

خاکی در پی همین داشته‌های از نظر خودمان کم ارزش‌مان هستند؛ مثل سلامتی، خانواده و....

می‌دانیم که دنیای کنونی عرصه شادبودن را برای بشر امروزی تنگ کرده است، اما آرزوی داشتن جهانی مملو از هرچه زیبایی نهایت خواسته قلبی‌مان

است زیرا فرض محال هم هیچگاه محال نیست

ماه من...

غصه اگر هست بگو تا باشد

معنی خوشبختی، بودن اندوه است

اینهمه غصه و غم، اینهمه شادی و شور

چه بخواهی و چه نه، میوه یک باغند

همه را با هم و با عشق بچین ولی از یاد مبر

پشت هر کوه بلند، سبزه زاری است پر از یاد خدا

و در آن باز کسی می‌خواند

که خدا هست، خدا هست، خدا هست هنوز

## زندگی بهتر

### علائم اضطراب در کودکان ۷ تا ۱۲ ساله

کودکان واکنش‌های متفاوتی نسبت به رویدادهای نامطلوب در محیط زندگی خود نشان می‌دهند و فرهنگ جامعه و خانواده نیز بر شیوه‌های ابراز احساسات آنها تأثیر می‌گذارد.

به گزارش خبرآنلاین، برای مثال در برخی فرهنگ‌ها نشان دادن احساسات شدید مانند گریه کردن یا صدای بلند مناسب نیست، در حالی که در برخی دیگر این کار به طور گسترده پذیرفته شده است.

ایسنا نوشت: از طرفی هم برخی از نشانه‌های پریشانی ممکن است چندان آشکار نباشند. در ادامه برخی از نشانه‌های پریشانی در کودکان بین ۷ تا ۱۲

ساله آورده شده است. کودکان مختلف نشانه‌های متفاوتی از پریشانی را نشان می‌دهند. بسیاری از این واکنش‌ها فقط برای مدت کوتاهی ادامه دارند و

واکنش‌های طبیعی به رویدادهای استرس‌زا هستند. اگر این واکنش‌ها برای مدت طولانی ادامه یابند، کودک ممکن است به حمایت تخصصی نیاز داشته باشد.

... گوشه‌گیر شدن

... نگرانی مکرر در مورد دیگران که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

... تغییر در الگوهای خواب و غذا خوردن

... ترس فزاینده

... تحریک‌پذیری بیشتر

... پرخاشگری مکرر

... بی‌قراری

... حافظه و تمرکز ضعیف

... علائم جسمی/ روان‌تنی

... صحبت مکرر در مورد رویدادها

... احساس گناه یا سرزنش خود

به گزارش سایت اطلاع‌رسانی «یونیسیف»، برای بررسی‌های احساسی باید به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از کودکان پرسید که «حالشان چطور است». یک

روش بررسی این است که از فرزندان بخواهید یک نقاشی بکشند یا رنگ‌آمیزی کنند. از او بخواهید در مورد تصویر، چیزی که کشیده یا مثلاً چرا از یک رنگ خاص

استفاده کرده، بیشتر برایتان توضیح دهد. این ممکن است به برخی از کودکان کمک کند تا در مورد احساساتشان صحبت کنند.

... گوشه‌گیر شدن

... نگرانی مکرر در مورد دیگران که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

... تغییر در الگوهای خواب و غذا خوردن

... ترس فزاینده

... تحریک‌پذیری بیشتر

... پرخاشگری مکرر

... بی‌قراری

... حافظه و تمرکز ضعیف

... علائم جسمی/ روان‌تنی

... صحبت مکرر در مورد رویدادها

... احساس گناه یا سرزنش خود

به گزارش سایت اطلاع‌رسانی «یونیسیف»، برای بررسی‌های احساسی باید به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از کودکان پرسید که «حالشان چطور است». یک

روش بررسی این است که از فرزندان بخواهید یک نقاشی بکشند یا رنگ‌آمیزی کنند. از او بخواهید در مورد تصویر، چیزی که کشیده یا مثلاً چرا از یک رنگ خاص

استفاده کرده، بیشتر برایتان توضیح دهد. این ممکن است به برخی از کودکان کمک کند تا در مورد احساساتشان صحبت کنند.

## چقدر از بناهای تاریخی در ایران آسیب دیده است؟

# «میراث فرهنگی» قربانی جنگ



با ادامه حملات دشمن، هنوز ارزیابی دقیقی از میزان نهایی خسارت‌ها در دست نیست، اما روند افزایشی آمارها نشان می‌دهد که میراث فرهنگی ایران یکی از قربانیان اصلی این جنگ بوده است

دیده‌اند. این نهاد همچنین تأکید کرده که

مختصات جغرافیایی این آثار را برای طرف‌های

درگیر ارسال کرده تا از تخریب بیشتر جلوگیری

شود. با این حال، یونسکو نسبت به ادامه

روند تخریب‌ها ابراز نگرانی کرده و خواستار

«خوبشونداری حداکثری» شده است.

در سطح سیاسی، مقام‌های ایرانی این

حملات را «حمله به تمدن و هویت فرهنگی»

توصیف کرده‌اند. «عباس عراقچی»، وزیر

امور خارجه ایران با انتقاد از عملکرد یونسکو،

از میزان نهایی خسارت‌ها در دست نیست، اما

روند افزایشی آمارها نشان می‌دهد که میراث

فرهنگی ایران یکی از قربانیان اصلی این جنگ

بوده است.

بر اثر موج انفجار و اصابت ترکش‌ها دچار

خسارت به ترتیبات داخلی و شیشه‌کاری‌ها

شده است. همچنین در اصفهان، بناهایی

مانند کاخ چهلستون، مسجد جامع و کاخ

عالی‌قاپو نیز به دلیل نزدیکی به اهداف نظامی

آسیب دیده‌اند. در خرم‌آباد نیز گزارش‌هایی از

تخریب کامل یک موزه و آسیب به محوطه‌های

باستانی منتشر شده است.

### واکنش‌های داخلی و جهانی

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد

(یونسکو) در واکنش به این تحولات اعلام کرده

که دست‌کم چهار اثر ثبت‌شده در فهرست

میراث جهانی ایران در جریان درگیری‌ها آسیب

دیده‌اند. این نهاد همچنین تأکید کرده که

مختصات جغرافیایی این آثار را برای طرف‌های

درگیر ارسال کرده تا از تخریب بیشتر جلوگیری

شود. با این حال، یونسکو نسبت به ادامه

روند تخریب‌ها ابراز نگرانی کرده و خواستار

«خوبشونداری حداکثری» شده است.

در سطح سیاسی، مقام‌های ایرانی این

حملات را «حمله به تمدن و هویت فرهنگی»

توصیف کرده‌اند. «عباس عراقچی»، وزیر

امور خارجه ایران با انتقاد از عملکرد یونسکو،

از میزان نهایی خسارت‌ها در دست نیست، اما

روند افزایشی آمارها نشان می‌دهد که میراث

فرهنگی ایران یکی از قربانیان اصلی این جنگ

بوده است.

بر اثر موج انفجار و اصابت ترکش‌ها دچار

خسارت به ترتیبات داخلی و شیشه‌کاری‌ها

شده است. همچنین در اصفهان، بناهایی

مانند کاخ چهلستون، مسجد جامع و کاخ

عالی‌قاپو نیز به دلیل نزدیکی به اهداف نظامی

آسیب دیده‌اند. در خرم‌آباد نیز گزارش‌هایی از

تخریب کامل یک موزه و آسیب به محوطه‌های

باستانی منتشر شده است.

سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد

(یونسکو) در واکنش به این تحولات اعلام کرده

که دست‌کم چهار اثر ثبت‌شده در فهرست

میراث جهانی ایران در جریان درگیری‌ها آسیب

دیده‌اند. این نهاد همچنین تأکید کرده که

مختصات جغرافیایی این آثار را برای طرف‌های

درگیر ارسال کرده تا از تخریب بیشتر جلوگیری

شود. با این حال، یونسکو نسبت به ادامه

روند تخریب‌ها ابراز نگرانی کرده و خواستار

«خوبشونداری حداکثری» شده است.

در سطح سیاسی، مقام‌های ایرانی این

حملات را «حمله به تمدن و هویت فرهنگی»

توصیف کرده‌اند. «عباس عراقچی»، وزیر

امور خارجه ایران با انتقاد از عملکرد یونسکو،

از میزان نهایی خسارت‌ها در دست نیست، اما

روند افزایشی آمارها نشان می‌دهد که میراث

فرهنگی ایران یکی از قربانیان اصلی این جنگ

بوده است.

بر اثر موج انفجار و اصابت ترکش‌ها دچار

خسارت به ترتیبات داخلی و شیشه‌کاری‌ها

شده است. همچنین در اصفهان، بناهایی

مانند کاخ چهلستون، مسجد جامع و کاخ

عالی‌قاپو نیز به دلیل نزدیکی به اهداف نظامی

آسیب دیده‌اند. در خرم‌آباد نیز گزارش‌هایی از

تخریب کامل یک موزه و آسیب به محوطه‌های

باستانی منتشر شده است.

### طرح جدید پلیس راهور برای تسریع رسیدگی به خودروهای خسارت‌دیده



رئیس پلیس راهور فراجا از شهرداری‌ها خواست تا

ایجاد پارکینگ‌های متمرکز، روند رسیدگی به خودروهای

خسارت‌دیده را تسریع و هزینه‌های اضافی شهروندان را

کاهش دهند.

سردار سید تیمور حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا،

با تأکید بر ضرورت ساماندهی خودروهای آسیب‌دیده در

## اینفوگراف

هنرمند: حمید صوفی

## داستان مصور

### توصیه‌های ایمنی ویژه شرایط تهدیدات جنگی در حوزه منابع ضروری و انرژی

**در شرایط وضعیت**

فرزندان و نوجوانان را از مراکز صنعتی، در محیط فاصله

**فاصله ایمن از زیرساخت‌ها**

فرزندان و نوجوانان را از مراکز صنعتی، در محیط فاصله

**در صورت نشت مواد خطرناک**

و گازهای خطرناک از مراکز صنعتی، در محیط فاصله

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط وضعیت**

فرزندان و نوجوانان را از مراکز صنعتی، در محیط فاصله

**هنگام قطع برق**

داده‌اند که یونسکو نسبت به ادامه روند تخریب‌ها ابراز نگرانی کرده و خواستار «خوبشونداری حداکثری» شده است.

**در صورت نشت مواد خطرناک**

و گازهای خطرناک از مراکز صنعتی، در محیط فاصله

**هنگام ترک منزل**

قبل از خروج از منزل مسکونی و سایر اماکن نسبت به بستن شیر اصلی گاز و قطع جریان برق، اقدام شود

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

**در شرایط جنگی**

ضمن ذخیره سازی آب سالم در ظروف بهداشتی در شرایط پیش از بحران، در صورت شنیدن هرگونه خبری مبنی بر آلودگی آب، صرفاً به هشدارهای رسمی مراجع ذیصلاح (شرکت آب و فاضلاب و وزارت بهداشت) توجه کنید

**ایمنی آب**

