



فوائد لیمو

مانع انباشتگی چربی ها میشود و به هضم غذا کمک میکند. مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار میشود. برای گلو درد، بهترین دارو، غرغره کردن آب لیمو به همراه آب ولرم است.

# نشریه بقاء

## مضرات سیگار

- آیا می دانستید سالانه نزدیک به ۶۰,۰۰۰ نفر به علت عوارض سیگار در ایران فوت می کنند؟
- آیا می دانستید سیگاری ها موقع بیماری ۸ روز دیرتر از افراد عادی خوب میشوند؟
- آیا می دانستید که سیگار ۱۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطان زا دارد؟
- آیا می دانستید که مصرف هر یک نخ سیگار، ۵/۵ دقیقه از عمر انسان را می کاهد؟
- آیا می دانستید که مصرف مواد دفانی در هر ۸ ثانیه یک نفر را می کشد؟

## حدیث هفته

كَانَ عَلَى عِيَالِهِ كَلَامُ مَجَاهِدٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
کسی که خود را برای روزی خانواده اش به زحمت می اندازد و کار می کند مانند رزمنده ایست که در راه خدا میجنگد.  
امام جعفر صادق علیه

## توصیه های ایمنی کار

- قبل از بلند کردن اجسام سنگینی آن را امتحان کنید.
- در بلند کردن اجسام پاهای خود را از هم کمی فاصله داده تا روبروی جسم قرار بگیرید.
- برای بلند کردن اجسام زانو ها را خم کنید هیچ گاه از ناحیه کمر خم نشوید.

## حکایت فرزندی

اگر در جابه جایی اجسام میباید به پرفش هستید به شاخص اقتصادی از دیدگاه شاه عباس

جای پرفش کمر از پرفش پاها کمک بگیرید. می گویند شاه عباس از وزیر خود پرسید: ام سال او ضاع اقتصادی کشور چگونه است؟ وزیر گفت: الحمد لله به گونه ای است که تمام پینه دوزان توانستند به زیارت کعبه روند! شاه عباس گفت: نادان! اگر او ضاع مالی مردم خوب بود می بایست کفشان به مکه می رفتند نه پینه دوزان، چون مردم نمی توانند کفش بخرند ناچار به تعمیرش می پردازند، بررسی کن و علت آن را پیدا نما تا کار را اصلاح کنیم.



## رویدادهای صنفی

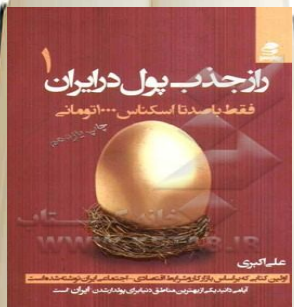
۱۴ برند آبلیموی غیر استاندارد معرفی شدند. آبلیموهای تولیدی با برندهای "همنوش"، "رازقی"، "زبینده"، "ترشمزه"، "سپنتا"، "بهینه نوش"، "هرمود"، "می گلی"، "خزر"، "ناجی"، "چینود"، "شط"، "حاسب"، "دست چین" غیراستاندارد شناسایی شده اند.

## دانستنی های حقوقی چک

ماده ۱۰ قانون چک: هر کس با علم به بسته بودن حساب بانکی خود مبادرت به صدور چک نماید عمل وی در حکم صدور چک بی محل خواهد بود و به حداکثر مجازات مندرج در ماده ۷ محکوم خواهد شد و مجازات تعیین شده غیرقابل تعلیق خواهد بود.

حضرت فاطمه در کدام جنگ در جبهه حضور داشتند؟ ۱- بدر ۲- خندق ۳- احد ۴- صفین  
مسابقه پیامکی (بهمراه جایزه): لطفاً عدد پاسخ صحیح را به شماره ۱۰۰۰۹۵۹۶ پیامک کنید.

## معرفی کتاب



## قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال



سرچشمه همه فسادها بیکاری است. شیطان برای دست های بیکار، کار تهیه می کند.  
یاسکال (۱۶۶۲-۱۶۲۲)  
ریاضی دان، فیزیکدان و فیلسوف فرانسوی