میزان- جانشین رئیس پلیس کشور به زائران ایرانی توصیه کرد در عراق با خودروهای دارای شناسنامه تردد کنند. اسکندر مومنی دیروز در بازدید از مرز شلمچه روند تردد زوار در این مرز را ارزیابی و بر روان سازی ترافیک و تسهیل در تردد زائران اربعین حسینی تاکید کرد. وی با توصیه به زائران اربعین حسینی گفت: زائران در آن سوی مرز شلمچه از خودروهای شناسنامه داری که تحت کنترل ماموران امنیتی کشور هستند برای رسیدن به شهر بصره و نجف استفاده کنند.

لزوم استفاده از خودروهای شناسنامه دار در عراق

۳۰ توصیه بهداشتی به زائران اربعین

گروه گزارش- این روزها کم و بیش هر جا می نشینی صحبت سفر اربعین است. برخی رفته اند و برخی بار سفر بسته اند و آماده سفرند. تجربیات سفر زیارت اربعین هر سال بیشتر می شود و افراد بیشتری را در بر می گیرد. در این میان همواره برای زائران اربعین توصیه هایی نیز در بخش های مختلف از سوی دست اندر کاران و کارشناسان مطرح می شود؛ به ویژه نکات امنیتی، بهداشتی که برای زائران لازم به نظر می رسد. در گزارش پیش رو «علی کرمی» یک فوق تخصص امنیت زیستی و کارشناس بیوتروریسم توصیه های قابل توجهی را با زائران اربعین در میان می گذارد.

او می گوید: زائرانی که قصد شرکت در مراسم اربعین حسینی (ع) در کربلای معلی را دارند برای حفظ سلامت خود به رعایت مسائل بهداشتی توجه کنند تا در سلامت کامل به کشور باز گردند.

■ **۳۰ نکته بهداشتی**

کرمی ۳۰ نکته را متذکر شده که شرح آن ها از این قرار است:

*سلامت زائران عتبات عالیات در گام نخست در گروی رعایت موازین بهداشت فردی با شست و شوی مرتب دست هاست و در صورت نبود آب باید از ژل های ضدعفونی کننده استفاده کرد.

*زائران باید مراقب تغییر ناگهانی دمای هوای کشور عراق باشند تا دچار سرما خوردگی نشوند. در کشور عراق در طول روز هوا بسیار گرم است اما حوالی شب هوا بسیار سرد می شود، همچنین زائران تاجایی که می توانند لوازم اضافی همراه خود نبرند، از غذای سبک آشپزهای ایرانی استفاده کنند و هرگز پرخوری نکنند.

*زمان شست و شوی دست ها بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد

علاوه بر آن از وسایل شخصی مثل مسواک، خمیر دندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیوان، پتوی مسافرتی و ملحفه، سجاده، مُهر و تسبیح و چادر نماز در طول سفر استفاده شود.

*فقط از آب های معدنی سالم که در مجاورت آفتاب نمانده باشد استفاده کنید.

■ **بیماری «وبا» را جدی بگیرید**

*بیماری «وبا» را جدی بگیرند، (گزارش هایی از آلودگی آب های کربلا و نجف وجود دارد) زوار به هیچ وجه از آب های غیر بطری شده استفاده نکنند و بهداشت فردی را در سرویس های بهداشتی رعایت کنند.

* از مصرف آب نگهداری شده در مخازن، آب لوله کشی، آب هایی که با یخ خنک شده اند و حتی شربت هایی که با این آب ها تهیه می شود، خودداری کنند.

*از ماسک برای جلوگیری از انتقال بیماری ها استفاده کنند و آن را روی بینی و دهان خود قرار دهند.

*زوار دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا بخش فوقانی آستین بپوشانند. از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علایم بیماری تنفسی خودداری کنند، از فردی که دارای علایم تنفسی مانند سرفه و عطسه است ترجیحاً یک تا ۲ متر فاصله بگیرند، در غیر این صورت از ماسک برای پیشگیری استفاده کنند.

*از غذاهای گرم که تازه تهیه شده استفاده کنند و از مصرف غذای مانده و سرد بپرهیزند و غذا را به مدت طولانی و برای وعده های غذایی دیگر نگهداری نکنند؛ به هیچ عنوان باقی مانده غذا را با خود حمل نکنند.

*برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.

*از مصرف سبزیجات خودداری کنند و تنها میوه هایی را که پوست شان جدا می شود مصرف کنند.

*تزریق واکسن آنفلوآنزا قبل از اعزام به افرادی که ضرورت دارد، با توصیه پزشک انجام شود.

*چون ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار را بگیرند، در موقع گرد و غبار از ماسک های فیلتر دار مخصوص استفاده کنند.

*سالاد و سبزی های خام و مواد غذایی، گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد یا غذاهایی مانند ماهی، گوشت و برنج که دوباره گرم شده است، شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه، غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق، مواد غذایی کنسرو شده نجوشیده یا باد کرده، سوراخ شده یا بوی نامطبوع استفاده نشود. تأکید بر محدودیت مصرف غذاهای آبکی و میوه های شسته نشده از جمله مواردی است که در حین سفر باید رعایت کرد.

*زائران در پیاده روی لیموترش یا آب لیمو و مواد غذایی خشک همراه داشته باشند.

*از خوردن چای و مایعات داغ در لیوان های شفاف یک بار مصرف بپرهیزند.

*زائران از خوراکی های آماده و عرضه شده توسط فروشندگان دوره گرد و همچنین از مواد غذایی روباز و در معرض ورود حشرات و گرد و غبار استفاده نکنند.

*بیمارانی که قصد حضور در این سفر را دارند داروهای مصرفی خود را همراه ببرند.

*چون احتمال شیوع آنفلوآنزا وجود دارد، به زائران توصیه می شود به افراد بیمار و کسانی که سرفه می کنند نزدیک نشوند.

*برای مقابله با بیماری آنفلوآنزا از زائران دست ها را به مدت ۶۰ ثانیه با مایع دست شویی قبل و بعد از غذا به شکل صحیح و درست شست و شو دهند.

■ **کسانی که مستعد زخم پا هستند...**

*کسانی که مستعد زخم پا هستند مثل بیماران قندی در طول مسیر استراحت کافی کنند و از کفش مناسب و طبی استفاده کنند.

*در صورت بارش باران های پاییزی که در سال های اخیر برای هموطنان مشکل تنفسی ایجاد کرده است زائران نکات لازم را در این باره رعایت و سعی کنند در محیط مسقف و سربسته حضور یابند و در زیر باران قرار نگیرند و کسانی هم که مشکلات تنفسی و آسم دارند حتما ماسک و داروهای خود را به همراه داشته باشند.

*از ظرف های مخصوص غذای گرم و لیوان های یک بار مصرف کاغذی استفاده شود و از گرفتن مواد اولیه غذایی از افراد ناشناس خودداری کنند.

*از طبخ و ارائه غذاهای حساس مثل سالاد الویه و شیر برنج و به طور کلی غذاهایی که در آن ها شیر و تخم مرغ استفاده می شود پرهیز کنند.

*زائران در طول مسیر پیاده روی اربعین در کشور عراق اگر شیر مصرف می کنند داغ و جوشیده باشد و سبزی که مطمئن هستند به شکل بهداشتی شست و شو شده است مصرف کنند.

*دوغ و ماست پاستوریزه و بسته بندی شده مصرف کنند و از مصرف دوغ و ماست محلی خودداری کنند.

*زائران محترم اگر دچار بیماری های تنفسی شدند اطلاع دهند و از کسانی که عطسه و سرفه می کنند با فاصله دو متری حرکت کنند و در شب ها نیز در موکب هایی که تهویه مناسب دارند استراحت کنند.

*مسئولان موکب ها بر استفاده از دستکش و شست و شوی صحیح ظرف ها و دست ها و همچنین استفاده از آب بهداشتی و رعایت توصیه های بهداشتی نظارت کنند.

*امسال برای اولین بار برای زوارى که از کشور عراق به کشور برمی گردند قبل از این که وارد گیت گذرنامه شوند، ۱۰ گیت سلامت پیش بینی شده و کارشناسان مبارزه با بیماری ها غربالگری را انجام می دهند.

*اگر نمونه مشکوکی در توزیع مواد غذایی، نوشیدنی یا پخش عطر و گلاب با دستگاه های مشابه سم پاش دیدید یا افرادی به نظرتان مشکوک رسید به اولین واحد گشت اطلاع دهید و در صورت امکان از آن عکس تهیه و مستندسازی کنید.

کرمی، فوق تخصص امنیت زیستی و کارشناس در حوزه بیوتروریسم در بخش دیگری از توصیه هایش اقلامی را که زوار باید همراه خود داشته باشند برشمرد: ژل ضدعفونی کننده، صابون کوچک یا شبیه خمیر دندان، ماسک فیلتر دار، پتوی مسافرتی، قاشق و چنگال مسافرتی، آب معدنی، مقداری آجیل خشک، لیمو یا آب لیمو، داروهای مورد نیازی که مصرف می کنید، کفش و لباس مناسب.

■ **مشاوره برای افراد پرخطر**

در صورت ضرورت و مشاوره با پزشک، واکسن آنفلوآنزا در افراد پُرخطر شامل افراد بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری قلبی و ریوی مزمن، دیابت کنترل نشده یا افراد مبتلا به سرطان که شیمی درمانی یا رادیوتراپی دارند، همچنین خانم های باردار و کودکان با تجویز پزشک، تزریق شود اما این واکسن برای افراد عادی یا جوانان ضرورتی ندارد.

۱۱ نکته درباره پیاده روی اربعین

۱- پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز و در زمان نزدیک شدن به غروب آفتاب به طور کامل متوقف کنید و به استراحت بپردازید. در طول سفر به مدت طولانی پیاده روی نکنید. سعی کنید حتما زمان استراحت تان را طوری برنامه ریزی کنید که هنگام اذان مغرب و بعد از خواندن نماز مغرب و عشاء جایی را برای استراحت و خواب در میان صدها موکب داشته باشید.

۲- گذرنامه و شارژر تلفن همراهتان را حتماً همراه خود داشته باشید.

۳- پیشنهاد می شود: در برنامه ریزی های خود حتماً محل استراحت تان را اولین شب در حدود ستون ۵۰۰ و دومین شب نزدیک به ستون ۱۰۰۰ سپری کنید. کل مسیر شامل ۱۴۵۲ ستون است. در خور ذکر است موکب در ستون هایی با رقم رندتر شلوغ تر از سایر ستون ها است.

۴- در طول سفر حتماً لوازم انفرادی اعم از مسواک، خمیر دندان، حوله، چفیه، مقداری خشکبار (پسته، بادام، انجیر و برگه زردآلو) قرص سرما خوردگی، پماد مناسب برای تاول و همچنین عرق سوزشدن بدن و بندهای کشی مخصوص پا و عضلات به همراه داشته باشید.

۵- حتماً از کوله پشتی به جای کیف دستی و... استفاده نمایید تا راحت تر باشید.

۶. دقت کنید از کفش هایی با کف طبی و بدون بند استفاده کنید تا هنگام استراحت در چادرها برای پا کردن و... زمان زیادی صرف نشود.

۷- همواره در طول مسیر خطراتی مانند گم کردن همراهان و دوستان وجود دارد و از آن جا که تلفن همراه در برخی نقاط امکان آنتن دهی ندارد، حتماً از شماره ستون ها استفاده کنید و ستونی را برای پیدا کردن دوستانتان از قبل تعیین کنید که در صورت گم شدن همگی پای آن ستون جمع و به هم ملحق شوید.

۸- از آن جا که همواره در طول مسیر مواردی مانند اسکان و مواد غذایی و نوشیدنی به طور رایگان در اختیار زائران قرار می گیرد، سعی کنید از حمل پول زیاد اجتناب کنید و فقط مقداری پول عراقی به همراه داشته باشید.

۹- در طول مسیر دسترسی به آب و مایع دست شویی دشوار است. پس حتماً دستکش یک بار مصرف و صابون خمیری همراه داشته باشید.

۱۰- ستون های شماره ۱۱۰۳،۶۰۲،۳۳۵،۷۲ و حرم حضرت عباس برای افراد گمشده مشخص شده، ضمن این که هر ۳ کیلومتر مرکز گزارش گمشدگان است.

۱۱- بیش از ۹۵ درصد زنان و مردان، بدون هیچ مشکلی، در روز سوم مسیر را به پایان می رسانند. اما نیازی نیست نگران به پایان رساندن مسیر باشید، بلکه هر جا تصور کردید که دیگر توانایی ادامه دادن راه را ندارید، می توانید از خودروهای فراوانی که در مسیر هستند استفاده کنید.

۱۵ توصیه برای امنیت بیشتر زائران

در سفرهای گروهی صبر، گذشت، ایثار، خوش رویی، همبستگی، اتحاد و هماهنگی با مسئولان، رمز موفقیت بیشتر است.

۱. قبل از سفر حتماً برای افراد گروه یک نسخه کپی رنگی از برنامه ها تهیه کنید.

۲. حمل، نگهداری و مصرف مواد مخدر و داروهای کدئین دار و روان گردان در کشور عراق ممنوع است و دولت عراق در چنین مواردی با خاطیان به شدت برخورد می کند.

۳. هنگام خروج از ایران و ورود به عراق حتماً مهر خروج در گذرنامه شما کنترل شود.

۴. در صورت درخواست مأموران برای انگشت نگاری و عکس یا طرح سوال، خونسردی خود را حفظ و همکاری کنید.

۵. حفظ نظم و رعایت نوبت در مرحله ورود و خروج از مرزها از هر نظر مورد انتظار است. امید است خستگی راه و یا شرایط نامساعد هوا و ضعف امکانات مرزی موجبات آزردگی زائران گرامی را فراهم نکند و با سعه صدر و صبر، تشریفات مرزی انجام شود.

۶. به محض ورود به عراق ساعت های خود را به وقت محلی تنظیم کنید.

۷. در طول مسافرت مراقب باشید شیء یا وسایلی را در ساک شما قرار ندهند و از دریافت هر گونه امانت برای انتقال به ایران خودداری کنید.

۸. همراه داشتن تلفن همراه و دوربین بلامانع است. اما بردن آن ها به حرم ها و اماکن زیارتی ممنوع است و عکس برداری و فیلم برداری از پایانه های مرزی، ستون های نظامی در جاده ها، اماکن نظامی، سیطره ها (ایست و بازرسی) و نظیر آن ها مطلقاً ممنوع است.

۹. در کنار مقرها و مراکز نظامی توقف نکنید. از گذرنامه خود در طول مسافرت حفاظت کنید، چون مفقود شدن آن مشکلات زیادی را برای شما و مسئولان ایرانی به همراه دارد.

۱۰. حتماً شماره تلفن عراقی دوستان خود را از ابتدای مسیر داشته باشید.

۱۱- در صورت بروز انفجار سریع محل را ترک کنید، چون معمولاً یک انفجار برای جمع کردن مردم و انفجار دیگر برای وارد کردن حداکثر خسارت انجام می شود و در صورت وقوع حادثه از عکس برداری و فیلم برداری خودداری کنید.

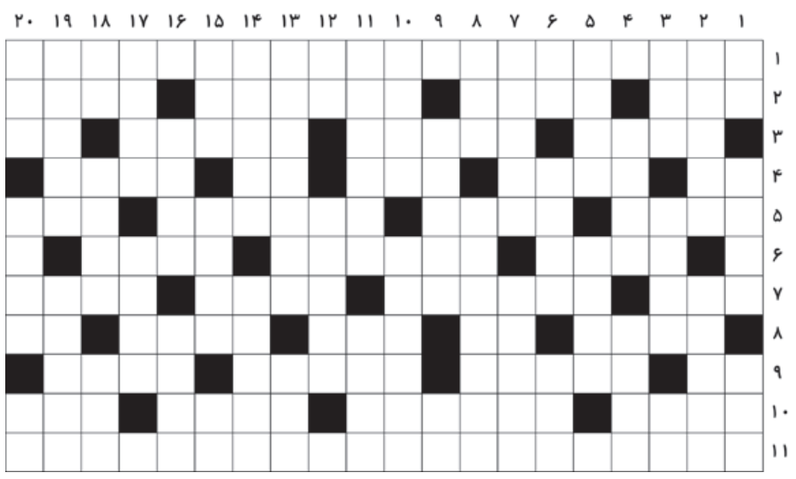
۱۲- هنگام راهپیمایی به صورت تجمعی حرکت نکنید، بلکه به گروه های پنج تا شش نفره تقسیم شوید و همچنین به صورت انفرادی و تنها حرکت نکنید.

۱۳- با دیگر زائران وارد بحث و جدل سیاسی نشوید. در طول مسافرت و در داخل حرم های مطهر به تذکرات مأموران انتظامی و خادمان حرم ها توجه کنید.

۱۴- اطلاعات خصوصی خود را در اختیار افراد ناشناس قرار ندهید.

۱۵- در صورت بروز هر گونه حادثه یا حرکت مشکوک، موضوع را به مسئولان انتظامی اطلاع دهید.

جدول سخت [شماره ۲۱]



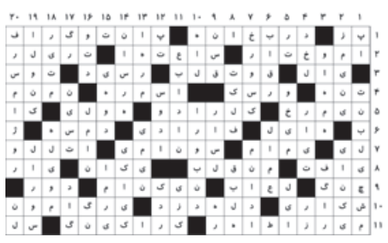
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی

۱- رمانی از زویا پیرزاد، بانوی نویسنده معاصر ادبیات کشورمان ۲- زراعت- مثل آب خوردن- نویسنده آمریکایی رمان "مأموریت در سامارا" - نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم کننده ۳- نوعی خار- شیفته و عاشق- یاغی و گردنکش- ماه شاعرانه ۴- پیشتاز سه رقمی ها- احسان- زبانه آتش- بتی در عصر جاهلی- هدیه دادن ۵- نوزاد حشره- خبر رساندن- گرایش به فرهنگ یونان باستان- الی آخر ۶- گیاهی علفی از خانواده لاله- اجباری و ضروری- حالتی مخصوص زن باردار ۷- دومین حرف الفبای یونانی- شاعر انگلیسی و صاحب اثر "زندانی شیلان" - صحنه های پرتحرک در فیلم- شیوه و روش ۸- کاغذ ضخیم- سطح چیزی- ضایعه سطحی پوست- پوسیده- صنم ۹- چاشنی غذایی- شهری در گیلان- به طور آشکار- خوشه خرد نشده غلات ۱۰- دوست صادق- نقاشی روی شیشه- سالک- نیکویی ۱۱- روایتی سینمایی از قیام امام حسین (ع) به کارگردانی "حسین یاری".

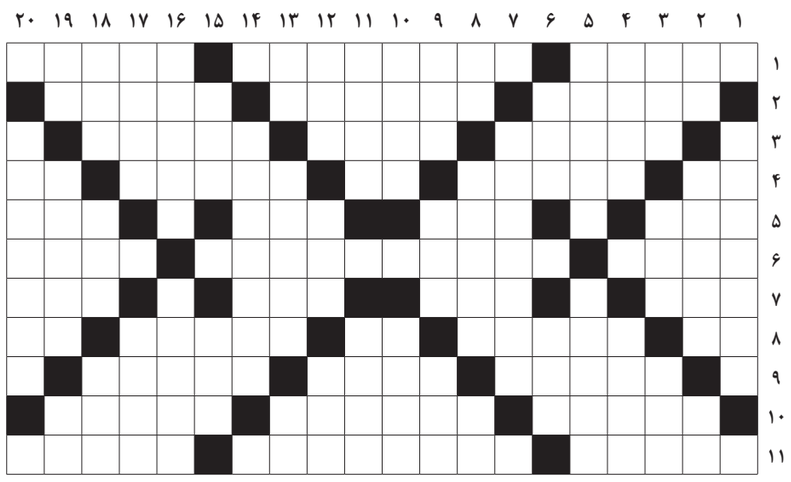
عمودی

۱- همسایه لهستان و اتریش- چلیپا- ماهی ۲- از شاگردان میرعماد خوشنویس- استهزا ۳- برگ برنده- آستانه- برگزیده ۴- سمیع- به مقام قرب الهی رسیده ۵- از یاران امام حسین (ع)- از مهمترین عوامل زیبایی انسان به حساب می آید ۶- تکخال- برادر شیرازی- بلندترین نقطه در مدار هر ستاره ۷- یار ویس- فرمان مغولی ۸- بینی- وسیله ای برای اندازه گیری فشار جو ۹- درخشندگی- نشانه مفعولی ۱۰- ظرفی برای حمل مصالح ساختمانی- نامی برای بلبل ۱۱- دیه- قابل مشاهده ۱۲- آدم فقیر و بی چیز در بساط ندارد- پروآکنده ۱۳- روستای لی لی پوتهای ایران- گویشی در غرب ایران ۱۴- مدخل- گفتاری ۱۵- مسرور- حمام لاغری- سخن بی پرده ۱۶- نژاد بزرگی از مردم سفید پوست- سرشار از ناگفته هاست ۱۷- دستبند زنانه- محل استراحت کوهنوردان در دامنه کوه ۱۸- بهت و حیرت- پزشک تجویز می کند- حرکت فتحه ۱۹- طبیعی و معمولی- حماقت ۲۰- ابزاری برای سوراخ کردن- ویژگی- بسیار سرد.



حل جدول شماره ۲۰

جدول متوسط [شماره ۶۶۹۴]



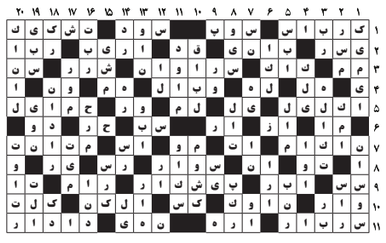
طراح جدول: مریم احمدی

افقی

۱- لقب پادشاهان حبشه- اثری از آنتوان چخوف- بهشت ۲- پشیمانی- معیت- فراغت ۳- عذر- مرطوب- عبادتگاه مسیحیان ۴- آرواره- هر آنکس که..... دهد نان دهد- باب- خیزران- نت استمرار ۵- درخت انگور- سر- شاد- سوریه سابق ۶- حامی- از بناهای تاریخی تهران که به دستور ناصرالدین شاه ساخته شد- رواید ۷- دوست- تکان- سازمان جاسوسی آمریکا- دوش ۸- همه- ودیعه- گُنده- سریع السیر- خط کش مهندسی ۹- ارضی- ناهار خارجی- قلب قرآن ۱۰- محل تحصیل البته با یک حرف اضافه- شتربان- گیرنده امواج ۱۱- بی قرار- حیوانی که نزد مصریان باستان مظهر آفتاب بود- غیر خالص

عمودی

۱- اثری از نظامی گنجوی ۲- از مابهترون- آبراهه- پادشاه ۳- فرهنگ- پیشه- لغزش ۴- گواه- دیکته ۵- بردآن معروف است- نادر ۶- تیز- خو ۷- هماهنگی ۸- قمر- عالم طبیعت- دشنام ۹- چاقی- پدر رستم- نوبت بازی ۱۰- خاکستری- جذاب ۱۱- سرگرد سابق- کاهل ۱۲- ذات و سرشت- از فروع دین- طریق ۱۳- از حروف ندا- بیزاری- دل آزار کهنه ۱۴- خوشگذرانی ۱۵- درد- درخت اعدام ۱۶- فتان- جوینده ۱۷- موش خرما- آشکار ۱۸- حرارت- فانتزی- مردم ۱۹- پنبه پاک نکرده- نفت سیاه- تکرار حرف ۲۰- بام دنیا



حل جدول شماره ۶۶۹۳

زمینی با متراژ ۶۹۷۰ متر
در محدوده بلوار فکوری
۰۹۵۲۴۸۳۹۳/د
فروش یا معاوضه میگردد
اعتبار این آگهی از تاریخ چاپ یک هفته می باشد
شماره تماس ۰۹۳۵۳۴۰۷۶۵۳
ساعت تماس از ۸ صبح الی ۱۰ شب

گروه صنعتی سایان
مشاور، طراح و مجری:
- سالن های فلزی سوله
- اسکلت فلزی ساختمان های طبقاتی
- انواع جرثقیل سقفی
Email: sayansteel@yahoo.com
تلفن: ۰۵۱_۳۳۴۴۳۳۳۳ م ۹۵۲۱۳۲۰۰

دانشگاه جامع علمی کاربردی
مرکز علمی کاربردی گروه صنعتی پارت لاستیک
پذیرش دانشجو بدون کنکور
امروز؛ آخرین مهلت ثبت نام

مقطع کاردانی	مقطع کارشناسی
ایمنی و بهداشت	ایمنی (HSE)
حسابداری صنعتی	حسابداری صنعتی
تعمیرات ماشین آلات صنعتی	صنایع شیمیایی
کنترل کیفیت	فناوری اطلاعات
رنگ سازی	تجارت الکترونیک
شبکه های کامپیوتری	شبکه های کامپیوتری
فناوری اطلاعات- نرم افزار	لجستیک و زنجیره تامین خودرو

شرایط ویژه:
۱ـ اعطای مدرک تحصیلی معتبر مورد تایید وزارت علوم.
۲ـ تخفیف ویژه شهریه و نیز پرداخت به صورت اقساط.
۳ـ ثبت نام تمامی دیپلم های سه ساله / چهار ساله جهت مقطع کاردانی.
۴-ثبت نام از تمامی رشته های فوق دیپلم جهت مقطع کارشناسی.
۵ـ بورسیه دانشجویان مستعد و ممتاز.
۶ـ معافیت تحصیلی برادران.
۷ـ امکان ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر.
۸ـ برگزاری کلاس های ویژه شاغلین در بعدازظهرها و روزهای آخر هفته.
۹ـ مشاوره و ثبت نام رایگان متقاضیان فقط درمحل مرکز (ساعت ۸ الی ۱۸).
تلفن ۳۷۶۵۳۰۲۳-۰۹۱۵۳۱۱۹۲۰۳
۹۵۲۴۵۱۰۷/د
آدرس: مشهد، بلوار جانباز، بلوار ساجدی، ساجدی ۴

مرکز زبان ماهان
مرکز مجاز برگزاری آزمون های اصلی IELTS در ایران (IR007)
برترین کادر اساتید شهر: Writing-Speaking: بابک برقچی، بهروز یغمائیان، دکتر سالاری، نیلوفر زهدی، مهدی محمدی
(افتتاح شعبه بلوار سجاد) Listening-Reading: بهروز یغمائیان، دکتر سالاری، امیر دهقان، علیرضا برات زاده، امیر وحیدیان
۹۴۳۶۴۱۲۹/د
شعبه سجاد (بزرگسالان): بلوار سجاد، نبش بزرگمهر جنوبی ۲۲، پلاک ۲۴۴ - تلفن: ۳۷۶۲۴۱۴۶
شعبه مرکزی: هاشمیه ۱۸، نبش صارمی ۱۹ - تلفن: ۳۸۸۱۲۶۴۰
www.mahanielts.com
www.mahancenter.ir
تبلیغات باید به زبان مشتری و در ذهنیت و تصورات او بگنجد.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

تبلیغات هوشمندانه، قوی و شجاعانه که مبتنی بر اعتقاد و باور باشند، بسیار اثر بخش خواهند بود