



## مواضع جدید دولت در برجام

### در واکنشی متقابل به رفتار آمریکا و اتحادیه اروپا بود



مستولان و خروج از این تعهد، این حربه آمریکا ناکام ماند. حجت الاسلام موسوی، اقدامات اخیر جمهوری اسلامی ایران را در واکنش به یک عکس العمل در مقابل رفتار آمریکا و اتحادیه اروپا خواند و عنوان کرد: آنها به دنبال آن بودند تا جمهوری اسلامی ایران را با وعده های مداوم در همین نقطه نگه دارند که نمونه معطلی کشورمان توسط اتحادیه اروپا در یک سال اخیر با دادن وعده های واهی بود.

امام جمعه لار، با اشاره به موضعگیری اخیر آقای عراقچی معاون وزیر امور خارجه کشورمان، گفت: ایران خودشان عمل کردند کشورمان به نقطه اول برخواهد گشت و اگر اینگونه نشد، گام های بعدی را خواهد برداشت.

امام جمعه لار، با بیان اینکه طبق تصمیم اخیر مسئولان ایران دیگر اضافه تولیدات خود در مواد غنی شده و آب سنگین را به سایر کشورها نمی فروشد و در کشور نگه می دارد، تصریح کرد: یکی از تحریم هایی که «ترامپ» قصد داشت برای کشورمان در نظر بگیرد، آن بود که هیچ کشوری دیگر حق نداشت از جمهوری اسلامی ایران مواد غنی شده و آب سنگین بخرد.

وی با اشاره به اینکه مطابق تعهدنامه برجام، کشورمان می توانست تا سطح ۳۰۰ کیلوگرم کاترین آب سنگین تولید کند که در این صورت اگر کشوری اجازه خرید این مواد را نداشت، مجبور بودیم که دیگر این مواد را تولید نکنیم، ادامه داد: با تحریم جدید، ما متعهد شده بودیم که بیش از این سطح، تولید نکنیم و از طرفی هم مجبور به توقف تولید می شدیم که با این پیش دستی

تصريح کرد: اگر سوریه، عراق، لبنان و یمن توانسته اند در برابر مستکبران ایستادگی کنند، بدلیل حفظ روحیه انقلابیگری در آنهاست که از ملت ایران الگوبرداری شده است. حجت الاسلام موسوی، با تأکید بر تقویت ساختار درونی نظام که در گرو روحیه انقلابیگری است، هشدار داد: دشمن به دنبال نفوذ و سست کردن نظام اسلامی ایران است تا آن را از درون مانند مورانه تهی کند و آن را با یک ضربه ساقط کند.

امام جمعه لار، با اشاره به اینکه روحیه انقلابیگری مانع رواج اندیشه های غیرانقلابی برای استحاله انقلاب خواهد بود، ادامه داد: روحیه انقلابیگری دارای اثرات متعددی است.

وی بیان کرد: متعاقب عهدشکنی های ایالات متحده آمریکا و خروج از برجام و همچنین انفعال کشورهای اروپایی در تأمین منافع برجامی جمهوری اسلامی ایران، از سوی رئیس جمهور کشورمان تصمیم قاطع به کاهش سطح تعهدات خود در توافق هسته ای گرفت و با صدور پیامی به کشورهای مذاکره کننده این تصمیم ابلاغ شد.

حجت الاسلام موسوی، با اشاره به اینکه مطابق بندهای ۲۶ و ۲۶ برجام، کشور ما این حق را دارد که اگر طرف مقابل به تعهدات خود عمل نکند یا نقض کرد، این حق را داشته باشد که تمام یا بخشی از

به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام و المسلمین سید مختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با بازخوانی برخی از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با فرهنگیان و با اشاره به ضرورت تقویت روحیه انقلابیگری در راستای پیشبرد اهداف نظام اسلامی، اظهار داشت: علت تأکید ایشان بر این مهم آن است که تداوم و پیمودن مسیر انقلاب با روحیه انقلابیگری امکانپذیر است.

وی تحقق تمدن اسلامی در افاق ۵۰ ساله را در گرو تربیت نسل انقلابی دانست و افزود: برای دستیابی به تمدن اسلامی مراحل مختلفی را باید پشت سر گذاشت که از جمله آن انقلاب اسلامی، نظام اسلامی، حکومت اسلامی، جامعه اسلامی و در نهایت تمدن اسلامی است که خوشبختانه انقلاب اسلامی به سرانجام رسیده و اکنون در مرحله نظام اسلامی قرار داریم و باید برای تشکیل حکومت و جامعه اسلامی تلاش کرد.

امام جمعه لار، با اشاره به اینکه با اتکاء به همه آحاد جامعه، ایران اسلامی باید به سطحی برسد که دیگران برای فراگیری علم مجبور به آموختن زبان فارسی باشند، تصریح کرد: لازمه دستیابی به این هدف بزرگ حفظ روحیه انقلابیگری است.

این استاد حوزه و دانشگاه، پیشرفت کشور را منوط بر حفظ و ترویج روحیه انقلابیگری دانست و خاطر نشان کرد: روحیه تنبلی و مصرف گرایی که یکی از اهداف دشمنان است، می توان باعث عقب ماندگی و وابستگی شود.

وی با بیان اینکه روحیه انقلابی باعث عزت و اقتدار کشور در برابر تهدیدات پیدا و پنهان می شود،

به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام و المسلمین سید مختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با بازخوانی برخی از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با فرهنگیان و با اشاره به ضرورت تقویت روحیه انقلابیگری در راستای پیشبرد اهداف نظام اسلامی، اظهار داشت: علت تأکید ایشان بر این مهم آن است که تداوم و پیمودن مسیر انقلاب با روحیه انقلابیگری امکانپذیر است.

وی تحقق تمدن اسلامی در افاق ۵۰ ساله را در گرو تربیت نسل انقلابی دانست و افزود: برای دستیابی به تمدن اسلامی مراحل مختلفی را باید پشت سر گذاشت که از جمله آن انقلاب اسلامی، نظام اسلامی، حکومت اسلامی، جامعه اسلامی و در نهایت تمدن اسلامی است که خوشبختانه انقلاب اسلامی به سرانجام رسیده و اکنون در مرحله نظام اسلامی قرار داریم و باید برای تشکیل حکومت و جامعه اسلامی تلاش کرد.

امام جمعه لار، با اشاره به اینکه با اتکاء به همه آحاد جامعه، ایران اسلامی باید به سطحی برسد که دیگران برای فراگیری علم مجبور به آموختن زبان فارسی باشند، تصریح کرد: لازمه دستیابی به این هدف بزرگ حفظ روحیه انقلابیگری است.

این استاد حوزه و دانشگاه، پیشرفت کشور را منوط بر حفظ و ترویج روحیه انقلابیگری دانست و خاطر نشان کرد: روحیه تنبلی و مصرف گرایی که یکی از اهداف دشمنان است، می توان باعث عقب ماندگی و وابستگی شود.

وی با بیان اینکه روحیه انقلابی باعث عزت و اقتدار کشور در برابر تهدیدات پیدا و پنهان می شود،

## بزرگترین سیلوی مکانیزه جنوب فارس در منصور آباد افزایش قابل توجه برداشت از مزارع جویم



به گزارش شهروند خبرنگار میلاد لارستان، مسئول مرکز جهاد کشاورزی جویم گفت: برداشت محصول جو، گندم و کلزا از اراضی زراعی آبی و دیم بخش جویم در سطح ۵۴۱۵ هکتار در هفته دوم اردیبهشت آغاز و با افزایش تعداد کمباین ها به ۲۵ دستگاه عملیات برداشت به اوج خود رسید.

نگهدار اولاداحسین، اظهار داشت: خنکی هوا و شرایط بارندگی در اردیبهشت ۹۸ باعث شد کار برداشت با یک هفته تأخیر شروع شود. وی گفت: با توجه به بارش رحمت الهی در سال زراعی اخیر بیش از ۲۰۰۰ هکتار از مزارع دیم شامل گندم، جو، گلرنگ و کاملینا قابلیت برداشت خواهند داشت و انتظار می رود از مجموع زراعت های آبی و دیم بیش از

## نصب المان های ماه مبارک رمضان در میدان شهدا لطیفی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لطیفی، شهردار لطیفی گفت: همزمان با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، المان های ماه و قرآن در میدان شهدا شهر لطیفی نصب شد.

مهدی حدیدی اظهار داشت: هدف از نصب المان های ماه مبارک رمضان، حفظ شاعران اسلامی و معنوی کردن چهره شهر لطیفی و پیشوای ماه مبارک رمضان است.

وی افزود: در تلاش هستیم که شهرداری لطیفی علاوه بر گسترش خدمات شهری و زیرساخت ها، توجه به مسائل فرهنگی و تقویت باورهای دینی را افزایش دهیم؛ چرا که معتقدیم فرهنگ دینی نقش اساسی در قانون پذیری شهروندان دارد.

## برگزاری جشنواره «آیین های سرزمین من» در لطیفی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی شهرداری لطیفی، نخستین جشنواره دانش آموزی با محوریت فرهنگ بومی محلی با عنوان «آیین های سرزمین من» از گذشته تا امروز» با حضور شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر لطیفی، رئیس مرکز آموزش فنی و حرفه ای لارستان و جمعی از عموم مردم لطیفی در سالن ورزشی مجتمع بزرگ شهرداری لطیفی برگزار شد.

اخبار ورزشی

## تجلیل از برترین باشگاه بانوان فارس

به گزارش میلاد لارستان، به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، در مراسم معرفی برترین های ورزش فارس که به همت موسسه ورزش استان در هتل سدی شیراز برگزار گردید، باشگاه شهید چمران لارستان عنوان برترین باشگاه استان در سال ۹۷ را به خود اختصاص داد و از این باشگاه

## برگزاری دوره مربی گری تنیس روی میز در لار

رئیس هیأت تنیس روی میز لارستان از برگزاری دوره مربی گری درجه سه با حضور مدرس بین المللی در این شهرستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان محسن قربان در گفت و گو با روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان گفت: برای دومین بار دوره مربی گری درجه سه تنیس روی میز با حضور ۱۶ نفر از آقایان و بانوان شهرهای گراش، فیروزکوزین، اوز و روستای ده میان بخش صحرای باغ لارستان به مدت پنج روز زیر نظر غلامرضا توتونچی مدرس بین المللی فدراسیون تنیس روی میز کشور برگزار و شرکت کنندگان با آخرین تکنیک ها و تاکتیک های انفرادی و تیمی این رشته آشنا شدند.

وی افزود: به شرکت کنندگانی که در این



## برداشت سالانه ۵۵ تن میوه کنار از باغ های لارستان

به طور معمول در باغ کاشته شده و پس از یک تا ۲ سال بر روی آن ها پیوند زده می شود، تصریح کرد: این عمل موجب تکثیر گونه های بازاریسند و تسریع در میوه دهی گیاه می شود.

این مقام مسئول، با بیان اینکه شهرستان لارستان ۷ هکتار باغ کنار مثمر دارد، اضافه کرد: سالانه ۵۵ تن میوه کنار از باغ های این شهرستان تولید و به بازار عرضه

می شود. گفتنی است، گیاه کنار سرشار از مواد قندی، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین است و از برگ آن که سدر نامیده می شود نیز برای استنشاقی سر استفاده می شود.

استفاده از برگ و سرشاخه برای تولید علفه دام، تولید عسل کنار، آمیوه، شکلات، پودر میوه، شربت، شیره میوه، مربای میوه، چیپس میوه از دیگر مصارف کنار است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، مجتبی ضیافت، مسئول باغبانی جهاد کشاورزی لارستان، با اشاره به آغاز عملیات پیوند زنی در باغ های کنار لارستان در اردیبهشت ماه، اظهار کرد: ارقام کرکیت بال شامل، بمبالی، هندی و موریتانی به عنوان پیوندک و ارقام وحشی به عنوان پایه استفاده می شود.

وی با بیان اینکه بذر کنار وحشی

## برگزاری طرح ضیافت قدس ویژه برندگان مسابقات قرآن



های مختلف، نفرات اول تا سوم مسابقات قرآنی در سطح استان را از آن خود کردند و ما به وجود این عزیزان و دیگر دانش آموزان سما افتخار می کنیم و از خداوند متعال می خواهیم که در راه تزکیه و تعلیم این نسل از انقلاب ما را موفق کند.

یاسمن زینلی مدیر فرهنگی آموزشکده سما، در حاشیه این مراسم گفت: در این دوره از مسابقات در سطح اول متوسطه، خواهران نسیم جمالیپور مقام اول نهج البلاغه، اسرا قاسمی مقام دوم ترتیل، نیلوفر انصاریان سوم حفظ و فاطمه اسماعیلی اول انشاء نماز را از آن خود کردند.

زینلی با بیان این موضوع که در سطح متوسطه دوم، نگین یگانه در انشاء نماز به مقام اول



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خیرنگار آنا، طرح ضیافت قدس (قرآن درسما) ویژه برندگان مسابقات قرآن (طرح قدس) مدارس و آموزشکده سما با حضور حجت الاسلام محمد رضانی امام جمعه موقت شهرستان و عضو هیات علمی واحد لارستان، عبدالحمیدغریب نواز قاری بین المللی، معلمان، مسئولین مدارس و دانش آموزان سمای لارستان در دانشکده سما دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برگزار شد.

در ابتدای این مراسم، غلامعباس واحد پور رئیس دانشکده سما ضمن ابراز خرسندی از حضور باشکوه و گسترده دانش آموزان سما گفت: باید خدای متعال را شاکر بود که افتخار شرکت در جلسات قرآنی در این ماه عزیز به ما عطا کرد و ما را مورد رحمت و لطف خود قرار داد.

وی ادامه داد: قرآن کریم، بزرگترین محور اتحاد مسلمانان است و تنها نسخه شفابخش برای هدایت بشریت از گمراهی و جهلی است که همواره با انسان همراه است و در سایه این کتاب الهی می توان راه رستگاری و سعادت را پیدا کرد و در این مسیر گام نهاد.

واحدپور درخشی دیگری از سخنان خود در خصوص موفقیت های دانش آموزان اظهار کرد: امروز دانش آموزان سمای لارستان در رشته

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خیرنگار آنا، طرح ضیافت قدس (قرآن درسما) ویژه برندگان مسابقات قرآن (طرح قدس) مدارس و آموزشکده سما با حضور حجت الاسلام محمد رضانی امام جمعه موقت شهرستان و عضو هیات علمی واحد لارستان، عبدالحمیدغریب نواز قاری بین المللی، معلمان، مسئولین مدارس و دانش آموزان سمای لارستان در دانشکده سما دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برگزار شد.

در ابتدای این مراسم، غلامعباس واحد پور رئیس دانشکده سما ضمن ابراز خرسندی از حضور باشکوه و گسترده دانش آموزان سما گفت: باید خدای متعال را شاکر بود که افتخار شرکت در جلسات قرآنی در این ماه عزیز به ما عطا کرد و ما را مورد رحمت و لطف خود قرار داد.

وی ادامه داد: قرآن کریم، بزرگترین محور اتحاد مسلمانان است و تنها نسخه شفابخش برای هدایت بشریت از گمراهی و جهلی است که همواره با انسان همراه است و در سایه این کتاب الهی می توان راه رستگاری و سعادت را پیدا کرد و در این مسیر گام نهاد.

واحدپور درخشی دیگری از سخنان خود در خصوص موفقیت های دانش آموزان اظهار کرد: امروز دانش آموزان سمای لارستان در رشته

## نگاه سه هزار خانواده نیازمند لارستانی به دستان سخاوتمند نیکو کاران

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی (ره) لارستان، رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان، گفت: ۳ هزار خانواده نیازمند تحت پوشش امداد، منتظر دستان سخاوتمند نیکوکاران در ماه مبارک رمضان هستند.

هوشنگ دلاور با اعلام آمادگی این نهاد در دریافت کفاره روزه، کمک های نقدی و غیرنقدی، بسته های

غذایی، مساعدت جهت برپایی سفره های افطاری، حمایت از کودکان یتیم در قالب طرح های اکرام ایتم و محسین، اظهار داشت: کمیته امداد لارستان همچنین در زمینه دریافت فطریه در روز عید سعید فطر و توزیع آن بین نیازمندان در انتظار مساعدت نیک اندیشان خواهد بود.

دلاور در ادامه افزود: خیرین و نیکوکاران در صورت عدم امکان

حوادث و کشفیات

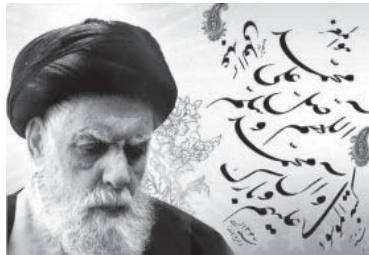
## توقیف موتورسیکلت قاچاق در گراش

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمد جواد اسلامی مهر، فرمانده انتظامی گراش، اظهار کرد: در اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز و در پی دریافت گزارش های مردمی مبنی بر اینکه شخصی در سطح شهرستان با موتورسیکلت غیر مجاز تردد می کند که موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران قرار گرفت.

وی با بیان اینکه ماموران موفق به شناسایی محل عبور این موتور سیکلت شدند، تصریح کرد: در یک عملیات ضربتی ماموران یگان امداد، موتورسیکلت با قدرت بالای ۱۳۰۰ CC را توقیف و به مقر پلیس آگاهی انتقال دادند.

این مقام انتظامی، با اشاره به اینکه بنا به نظر کارشناسان، ارزش ریالی این موتورسیکلت قاچاق، ۷۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، اضافه کرد: متهم پس از تشکیل پرونده برای انجام مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شد.

## خاطرات همشهریان در خصوص «آقای گپ» کتاب می شود



جمع آوری خاطرات و تدوین کتاب زندگی زنده یاد حضرت آیت الله سید عبدالعلی آیت اللهی (آقای گپ) در راستای آشنایی بیشتر نسل سوم انقلاب با خصوصیات و زندگی نامه زنده یاد حضرت آیت الله سید عبدالعلی آیت اللهی (ره) بخصوص زندگی عرفانی ایشان انجام می شود، از تمامی همشهریان، دوستان و همراهان حضرت آیت الله سید عبدالعلی آیت اللهی دعوت می شود که با ارسال خاطرات، یادگاری های تصویری یا مکتوب که از ایشان دارند ما را در تهیه و تدوین زندگی نامه آیت الله سید عبدالعلی آیت اللهی یاری فرمایند.

شایان ذکر است، مطالب پذیرفته شده با نام نویسنده در کتاب ایشان به چاپ خواهد رسید.

ارسال مطالب از طریق: واتساپ: ۰۹۰۱۰۷۷۲۳۴۲ Ayatollahilary@gmail.com ایمیل: آدرس پستی: فارس، لار، شهر قدیم، خیابان مدرس جنوبی، کوچه روبروی حسینیه اعظم، منزل حضرت آیت الله آیت اللهی (ره)، کدپستی ۷۴۳۱۹۳۸۵۳

## آغاز ثبت نام آزمون استعداد های درخشان لارستان

به گزارش میلاد لارستان، مدیرکل آموزش و پرورش فارس در گفت و گو با خبرنگاری صدا و سیما، گفت: آزمون ورود به مراکز استعداد های درخشان، از ۱۶ اردیبهشت آغاز شده است و تا ۲۳ اردیبهشت ادامه دارد.

نجفی افزود: متقاضیان با مراجعه به سامانه hoosh.medu.ir می توانند برای شرکت در این آزمون ثبت نام کنند.

وی گفت: طبق دستور العمل ارسالی، ساعت صبح سی ام خرداد امسال، آزمون ورود به مراکز استعداد های درخشان استان فارس همزمان با سراسر کشور برگزار می شود. کارت ورود به جلسه این آزمون از پنج روز قبل از تاریخ آزمون از طریق سامانه hoosh.medu.ir در دسترس متقاضیان خواهد بود.

نجفی با بیان این که افراد متقاضی شرکت در این آزمون باید تابعیت ایرانی داشته باشند، افزود: دانش آموزانی که در این آزمون شرکت می کنند باید همه دروس خود را در سال تحصیلی ۹۶-۹۷، پایه پنجم و در سال تحصیلی ۹۷-۹۸، پایه ششم مقیاس خیلی خوب را کسب کرده باشد.

وی گفت: اگر دانش آموزی در این دو سال تحصیلی در مجموع تنها یک درس را با مقیاس خوب کسب کرده باشد و بقیه را با مقیاس خیلی خوب، منعی برای ثبت نام آن وجود ندارد.

مدیر کل آموزش و پرورش فارس، با بیان این که پارسل نزدیک هشت هزار دانش آموز استان فارسی متقاضی ورود به مراکز آموزشی استعداد های درخشان بودند، افزود: امسال در پنج مدرسه استعداد های درخشان فارس، در مجموع ۴۰۰ نفر در پایه هفتم پذیرفته خواهند شد که دو مدرسه آن در شهر شیراز، دو مدرسه دیگر در شهرستان های مرودشت و لارستان و یک مدرسه ویژه دانش آموزان عشایری است.

## ان بی سی: ترامپ عزم ایران برای مقاومت در برابر تحریم را دست کم می‌گیرد



به گزارش میلادلارستان به نقل از فارس، یک رسانه آمریکایی در تحلیلی درباره سیاست‌های «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور آمریکا علیه ایران نوشته او عزم تهران برای مقاومت در برابر تحریم‌ها را دست کم گرفته است. وبگاه شبکه خبری «ان بی سی نیوز» در این تحلیل می‌نویسد: «به نظر می‌رسد او معتقد است تحریم‌های فلج‌کننده سرانجام ایران را به پذیرش توافقی که سخت‌گیرانه‌تر از توافقی مذاکره‌شده توسط دولت باراک اوباما است سوق خواهد داد.»

این تحلیل، پس از اشاره به مشکلاتی که تحریم‌ها برای اقتصاد ایران ایجاد کرده‌اند، نوشته است: «اما حلقه مشاوران تندرو رئیس‌جمهور عزم ایران و میزان تاب‌آوری آنها را دست کم گرفته‌اند.»

ان بی سی نیوز می‌نویسد: «با نزدیک شدن به

جمهوری اسلامی در این بیانیه که در اولین سالگرد خروج آمریکا از توافق هسته‌ای صادر شده به کشورهای باقی‌مانده در برجام ۶۰ روز فرصت داده برای اجرای تعهدات خود به ویژه در حوزه‌های بانکی و نفتی اقدام کنند.

این بیانیه همچنین هشدار می‌دهد در صورتی که کشورهای گروه ۴+۱ در ضرب‌الاجل یاد شده به تعهداتشان عمل نکنند، ایران به صورت مرحله به مرحله تعهدات دیگری را متوقف خواهد کرد.

انتخابات آمریکا تهران ممکن است تا زمان اتمام دولت ترامپ صوری کند. با آنکه رئیس‌جمهور به قدرت متقاعدسازی خودش مطمئن است، اگر او در یک اتاق با رئیس‌جمهور ایران قرار بگیرد، «هنر مذاکره کردن» او، الان چقدر روی کره شمالی جواب داده است؟»

در ادامه این تحلیل آمده است: «علاوه بر این، ایران بر خلاف کره شمالی کشوری با حاکمیت تک‌نفره نیست.»

ان بی سی نیوز نوشته در چنین شرایطی مذاکره میان دولت دو کشور تقریباً غیرممکن است. شورای عالی امنیت ملی ایران روز چهارشنبه (۱۸ اردیبهشت‌ماه) در بیانیه‌ای اعلام کرد قصد دارد «در راستای صیانت از امنیت و منافع ملی مردم ایران، و در اعمال حقوق خود مندرج در بندهای ۲۶ و ۳۶ برجام» برخی اقدامات خود ذیل برجام را متوقف کند.

## خرازی: اروپا به جای اجرای تعهداتش در برجام، فقط موضع‌گیری سیاسی کرده است



با صداقت مذاکره کرد و در نتیجه آن توافق هسته‌ای که مورد تأیید شورای امنیت سازمان ملل هم قرار گرفت، حاصل شد؛ اما با وجود اجرای تعهدات از سوی ایران، اروپا فقط به موضع‌گیری سیاسی بسنده و در عملی کردن تعهدات خود کوتاهی کرد.

رئیس شورای راهبردی روابط خارجی ادامه داد: در نتیجه جمهوری اسلامی ایران بر اساس مفاد برجام تصمیم به تعلیق اجرای برخی از تعهدات خود گرفت. خرازی در پایان خاطرنشان کرد: فرصت دوماهه، فرصت خوبی برای اروپاست که با تسریع در اجرایی کردن اینستکس برای تسهیل در مبادلات تجاری و مالی، گندی اقدام گذشته خود را جبران و از مرگ برجام جلوگیری کند.

دیدگاه‌های طرفین تأکید کرد. خرازی هم در این دیدار، در توضیح مواضع جمهوری اسلامی ایران اظهار داشت: مردم ایران نسبت به اروپا به دلیل اجرا نکردن تعهدات برجامی آن‌ها و تبعیت از سیاست‌های تحریمی ترامپ و تن دادن به تصمیم‌های فراملیتی آمریکا به‌شدت بدبین هستند. وی افزود: جمهوری اسلامی ایران

امریکا به اروپا و انتقاد از خروج آمریکا از برجام، اذعان کرد برجام نتوانسته در عمل خوب جلو برود. وی اظهار داشت: اروپا و فرانسه برای پیشبرد و حفظ برجام، اراده و حسن نیت دارند و امیدواریم به راه‌حل مناسبی برسیم.

دو سارنژ هم‌چنین بر اهمیت تبادل هیئت‌های پارلمانی بین دو کشور برای شناخت بهتر واقعیت‌ها و

## خوش‌خیالی ترامپ برای مذاکره با ایران

وی افزود: آنها باید تماس بگیرند. اگر این کار را انجام بدهند ما آماده صحبت با آنها هستیم. دوست دارم آنها با من تماس بگیرند. این در حالی است که رئیس‌جمهور آمریکا یک روز پیش از آن در ادامه رفتارهای خصمانه با مردم ایران، با صدور فرمانی اجرایی، بار دیگر تحریم‌هایی را علیه بخش آهن، فولاد، آلومینیوم و مس ایران اعمال کرد.

فرمان اجرایی ترامپ روز چهارشنبه در سالروز خروج یکجانبه از توافق بین‌المللی و مورد تأیید شورای امنیت سازمان ملل متحد و اعمال تحریم‌های غیرقانونی صادر شد.

«تجدید تخت روانچی» نماینده دائم ایران در سازمان ملل در واکنش به پیشنهاد ترامپ برای گفت‌وگو با ایران اظهار داشت: رئیس‌جمهوری آمریکا ابتدا باید پاسخ دهد چرا می‌گفت و گو را ترک کرد، چه تضمینی وجود دارد که او در

سی ان در تارنمای خود نوشت: یک منبع دیپلماتیک گفت که کاخ سفید پس از پیشنهاد دونالد ترامپ رئیس‌جمهوری آمریکا به مقام‌های ایرانی برای تماس با وی، شماره تلفنی را به سوئیس داده که در اختیار تهران بگذارد.

این منبع دیپلماتیک در عین حال گفت: احتمالاً سوئیس این شماره را در اختیار ایران قرار نمی‌دهد، مگر آنکه مقام‌های ایرانی به صورت مشخص درخواست دریافت این شماره را داشته باشند؛ اما ظاهراً خیلی بعید است که ایرانی‌ها این کار را بکنند.

به نوشته سی ان ان، مقام‌های کاخ سفید مدعی هستند که پیشنهاد ترامپ صادقانه است.

ترامپ روز پنجشنبه در یک کنفرانس خبری پیشنهاد گفت و گو را داد و گفت: کاری که آنها باید انجام دهند این است که با من تماس بگیرند و اِبه صحبت‌ا بنشینند.

## آمریکا یک ناو دیگر به خلیج فارس می‌فرستد



به شناورهای دریایی همراه با ناو هواپیمابر لینکلن می‌پیوندد.

آمریکا ناو تهاجمی یو اس اس آرلینگتون را در حالی به خلیج فارس می‌فرستد که ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن اکنون پس از عبور از کانال سوئز مصر به سمت خلیج فارس در حرکت است.

کاخ سفید روز یکشنبه گذشته اعلام کرده بود که این ناو هواپیمابر را به همراه ناوگروه تهاجمی آن در واکنش به تهدیدی نامشخص از سوی ایران به خلیج فارس می‌فرستد.

آمریکا هفته گذشته مدعی شده بود که به دلیل وجود تهدید از سوی ایران علیه نیروهای آمریکایی در منطقه، یک ناوگروه هواپیمابر (آبراهام لینکلن) را به همراه چهار بمب افکن به خلیج فارس اعزام می‌کند. ادعای آمریکایی‌ها در حالی بود که منبع اطلاعاتی آن‌ها برای تهدید ادعایی از سوی ایران، سرویس‌های جاسوسی رژیم صهیونیستی بوده است.

این در حالی است که ایران روز چهارشنبه گذشته، همزمان با سالگرد خروج دولت دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا از برجام، تهدید کرد که برخی از فعالیت‌های مرتبط با غنی‌سازی خود را که بر اساس توافقنامه هسته‌ای سال ۲۰۱۵ میلادی با قدرتهای جهانی، متوقف کرده بود، از سر می‌گیرد.

## پژواک صدای آمریکا از حنجره اصلاح‌طلبان بازی جدید لیبرال‌ها با مردم ایران!

به گزارش خبرگزاری فارس، «دانیال صالحی» در یادداشتی با انتقاد از همصدایی یک نشریه متعلق به اصلاح‌طلبان با تندروهای آمریکایی، نوشت: در حالی که کارشناسان نظامی و تحلیلگران سیاسی امکان وقوع جنگ نظامی ایران و آمریکا را نزدیک به صفر می‌دانند و حتی با موضع‌گیری‌های مقامات نظامی ایران، آمریکایی‌ها که تلاش می‌کردند تلوپا سبیه تهدید نظامی را برای مذاکره بر سر مردم نگه دارند، مجبور شدند صراحتاً و مکرر اعلام کنند که قصد جنگ با ایران را ندارند، حالا نشریه صدا

همصدا با تندروهای آمریکا از دو راهی صلح و جنگ رونمایی و این پازل را تکمیل کرد. راهبردی که به نظر می‌رسد بازی جدیدی را برای انحراف افکار عمومی آغاز کرده و اهداف نامبارکی را بر علیه مردم ایران و در جهت تضمین منافع آمریکایی‌ها دنبال می‌کند.

این راهبرد طبق اخبار موجود از مدتها قبل در جلسات اصلاح‌طلبان طراحی شده و حالا آرام آرام رنگ و بوی علنی شدن به خود می‌گیرد. تجربه مدیریت ۶ سال گذشته و رویکردانی مردم از مدعیان اصلاح‌طلبی، مدهت‌هاست که سران این جریان را نگران کرده است.

حالا پس از شکست برجام و نیز تجربه مدیریت ناموفق در پروژه‌های کلانی مثل سهمیه بندی بنزین، همدندگی یارانه‌ها، ضعف در مدیریت بحران، فاجعه توزیع زیانبار سکه و ارز و حتی ناتوانی در توزیع سبک کالا، بحران مقبولیت را برای جریان اصلاحات که اصلی‌ترین حامی و طلبد وضع موجود است وجود آورده که می‌طلبد برای جبران این وضعیت بهانه‌های جدیدی را دست و پا کرد و چه بهانه‌ای موثرتر از نگران کردن مردم از



«جنگ» برای بقای سیاسی و حفظ قدرت! تکنیکی که در طول ۶ سال گذشته مکرر از سوی این جریان مورد استفاده قرار گرفته و البته تا حد زیادی کارایی خود را از دست داده است.

جریانی که می‌توانست صادقانه از مردم عذرخواهی نماید و از فرصت باقی مانده اش برای جبران مافات استفاده کند، با طراحی‌های اینجینینی نشان می‌دهد که قصد اصلاح ندارد.

در چنین شرایطی رسانه‌ها و تریبونهای انقلابی وظیفه دارند با ادبیات مستدل و متقن این نقشه شوم را نقش برآب نموده و مانع سپرفتش مجدد و عقب‌ماندگی ایران شوند.

در کنار این روشنگری، دستگاه‌های اطلاعاتی نیز باید با کشف و شناساندن انگیزه این همنوایی‌ها، پرده از چهره برخی مدعیان اصلاح‌طلبی که در مسیر اهداف آمریکا تلاش می‌کنند، بردارد.

## کریمی قدوسی: بهترین زمان برای تعیین تکلیف برجام از سوی ایران، زمان خروج آمریکا از برجام بود



بود که این حق ایران است که اقدام متقابل داشته باشد. عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس اظهار داشت: آقای روحانی در آن زمان (زمان خروج آمریکا از برجام) این تصمیم را داشت، اما به نظر من وی تحت تأثیر وعده‌های پوچ و پوک خانم مرکل و آقای مکرون قرار گرفت که تلفنی با آقای روحانی صحبت کردند و خواستند که حالا که آمریکا از برجام خارج شده، ایران در برجام بماند و ما جبران می‌کنیم

دست داد و در برجام ماند. کریمی قدوسی خاطرنشان کرد: لذا امروز باید گام به گام و سانت به سانت پای خود را از برجام بی‌سرانجام بیرون بکشد و آنچه که آقای روحانی بیان کرد، ناشی از این اتفاق و این منطق است که شاهد هستیم.

البته باز هم قاطع حرف نزد و گفت که دو ماه زمان داد و بلافاصله هم عنوان کرد که اگر شما یعنی اروپایی‌ها این اقدام را انجام دهید، ما حرقمان را پس می‌گیریم که اینها همگی منطق نرم است و در برابر قلدرها این منطق جوابگو نیست و مردم هم این منطق را نمی‌پذیرند.

## هشدار رسانه انگلیسی: خطر گرسنگی یک میلیون فلسطینی را در غزه تهدید می‌کند

به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری تسنیم، روزنامه ایندپندنت نوشت ادامه بحران در غزه، منجر به رنج گرسنگی برای یک میلیون فلسطینی خواهد شد.

این رسانه در گزارشی که خبرنگار آن پل ترو در قدس اشغالی با عنوان بحران غزه: هشدار سازمان ملل متحد درباره فاجعه انسانی، آورده است، نوشته است یک میلیون انسان با رنج گرسنگی در غزه روبه‌رو خواهند شد. خانم ترو در گزارش خود آورده است: سازمان ملل متحد هشدار داده است که یک میلیون انسان در نوار غزه به‌سبب کاهش بودجه آژانس امدادرسانی و کارایی برای آوارگان فلسطین در خاورمیانه (آنروا) وابسته به سازمان ملل ممکن است از گرسنگی رنج ببرند.

این خبرنگار انگلیسی تصریح کرد: آنروا از تابستان گذشته نیاز فوری به کمک مالی دارد. این سازمان بین‌المللی سالانه خواستار حدود یک میلیارد و دویست میلیون دلار برای تحت پوشش قرار دادن آموزش، بهداشت و درمان، تغذیه و پرداخت حقوق ماهانه برای حدود پنج میلیون پناهنده فلسطینی در نوار غزه، کرانه باختری، سوریه، لبنان و اردن است.

## حکیم: عراق بین آمریکا و ایران میانجیگری کند؛ اگر منافعمان به خطر افتد بیکار نمی‌نشینیم

## حکیم: عراق بین آمریکا و ایران میانجیگری کند؛ اگر منافعمان به خطر افتد بیکار نمی‌نشینیم

به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری تسنیم به نقل از الفرات نیوز، سید عمار حکیم رئیس ائتلاف «لاصلاح و الاعمار» عراق طی سخنانی در مراسم بزرگداشت دهمین سالروز رحلت سید عبدالعزیز الحکیم در نجف اشرف گفت: انتقادات جدی به برخی از وزرای منتخب سید عبدالعزیز الحکیم در نجف اشرف گفت: نیست و حل مشکلات مردم اولویت دولت نیست.

حکیم همچنین خواستار تسریع در تکمیل کابینه و اجرای برنامه‌هایی شد که دولت از ابتدای تشکیل تاکنون وعده آن را داده است. رئیس جریان حکمت ملی عراق گفت: با وجود اینکه ما از دولت عادل عبدالمهدی حمایت کردیم و خود در این دولت حضور نداریم اما مراقب هستیم و اگر ببینیم که دولت در اجرای برنامه‌ها تعلل و کندگی به‌خرج می‌دهد واکنش نشان خواهیم داد.

وی درباره تحولات منطقه گفت: ما خطراتی را که در نتیجه درگیری بین آمریکا و ایران عراق را احاطه کرده است درک می‌کنیم. تأثیرپذیری عراق از این درگیری به این دلیل نیست که مواضع معینی اتخاذ کرده بلکه به این دلیل است که عراق در قلب منطقه واقع شده است و ما باید در دور کردن عراق از هرگونه آثار احتمالی این درگیری جدی باشیم، زیرا زمانی که بر طبل جنگ کوبیده می‌شود عقل و منطق از بین می‌برد.

حکیم اظهار داشت: عراق هرگاه منافع و امنیتش در نتیجه درگیری بین آمریکا و ایران به خطر افتد دست‌بسته باقی نخواهد ماند.

رئیس ائتلاف الاصلاح و الاعمار اظهار داشت: سیاست به صفر رساندن صادرات نفت ایران توسط آمریکا یعنی انتقال از سیاست فشار به سیاست خفه کردن ایران و دولت و ملت ایران و این اقدام پیامدهای خطرناک و فاجعه‌باری برای منطقه و به‌ویژه برای عراق دارد.

وی تأکید کرد که عراق باید مواضع مسئولانای برای جلوگیری از این فاجعه اتخاذ کند و برای کاهش تنش‌ها بین ایران و آمریکا میانجیگری کند.

حکیم از دولت عراق خواست که طرحی برای میانجیگری بین آمریکا و عراق برای حل تنش‌های اخیر ارائه کند.

رئیس جریان حکمت ملی درباره بازگشت دوباره تروریسم به منطقه هشدار داد و گفت: اقدامات تروریستی اخیر زنگ خطر را به‌صدا در آورده است و نباید اجازه داده شود که موضوع گروه تروریستی داعش و گروه‌های وابسته به آن به یک برگه فشار منطقه‌ای یا بین‌المللی تبدیل شود. امنیت عراق خط قرمز است و ما هرگز اجازه بازگشت تروریسم به بغداد و سایر شهرهای امن خود را نخواهیم داد.

**میلاد لارستان**  
آگهی می‌پذیرد  
شماره تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵

## قاطعیت والدین در برخورد با فرزند



### والدین قاطع و محبت کننده

باید توجه داشته باشیم که قاطعیت و محبت و تعیین میزان آن در ارتباط با کودک اهمیت بسیار دارد. درجانی از قاطعیت، همراه با محبت برای ارتباط با کودک ضروریست. بطوری که سالمترین فرزندان را گروه والدین قاطع با محبت پرورش می دهند. آنها اعتماد به نفس بالایی دارند و قدرت منطق و استدلال آنها در کنار تأمین شدن نیازهای عاطفی شان رشد پیدا می کند. آنها یاد می گیرند باید برخی خواسته ها را بنا به دلایلی به تأخیر انداخت.

همچنین در کنار محبتی که از والدین خود دریافت می کند، می داند که قاطعیت پدر و مادر به معنی فقدان محبت آنها نسبت به او نیست. این گونه والدین به آزادی اراده و انضباط تأکید می کنند، رابطه کلامی و تبادل را تشویق می کنند و وقتی که از اقتدار خود به عنوان والدین استفاده می کنند و کودک را از چیزی منع می کنند یا از او انتظاراتی دارند برایشان دلیل می آورند. این گونه والدین به نوجوانان خود کمک می کنند تا در برخورد با هر موضوعی همه جوانب آن را بسنجند، از این که فرزندان برخی از مسائل را بهتر از آنان بشناسند احساس رضایت می کنند، درباره مسائل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی با فرزندان گفتگو می کنند، فرزندان را در تصمیم گیری های مربوط به خانواده شرکت می دهند.

آرام ولی محکم صحبت کنید. اگر معمولاً هنگامی که کاری از کودکان می خواهید صدایان را بلند می کنید، کودک یاد می گیرد تا هنگامی که صدایان را به حد اکثر نرسانده اید، به شما بی توجهی کند.

### از ترحم کردن اجتناب کنید

بسیاری از والدین فرزندان را از قبول مسئولیت بر حذر می دارند، زیرا نسبت به آنان احساس دلسوزی می کنند. ترحم یک طرز تفکر مخرب است که به کودک می گوید آنقدر ضعیف است که نمی تواند از عهده مشکلاتش برآید. والدینی که به کودکانشان ترحم می کنند، اغلب نمی دانند که محافظت بیش از حد به معنای گرفتار کردن کودک است. محافظت بیش از حد که معمولاً از والدین نامطمئن سر می زند، مانع رشد شخصیت کودک خواهد بود. ترحم با همدلی متفاوت

کرده ایم.

۲- اضطار: مری، نزدیک شدن خطر را گوشزد و به او تفهیم کند که راه غلطی را در پیش گرفته است.

۳- تحکم: گاهی کودک در برابر آنچه به او گفته شده، مقاومت می کند، در حالی که انجام آن برای او ضروری است. در چنین مواردی باید از در تحکم وارد شد.

۴- توبیخ: لازم است توبیخ متناسب با جرم و میزان آن به اندازه ای باشد که کودک احساس نکند که جای جبران کردن وجود ندارد.

۵- سلامت: گاهی به کودک با لحن تندتری یاد آوری می کنیم که مگر به شما گفته بودم...؟

۶- قهر: در آن هنگام که بی اعتنایی به کودک سود نبخشد می توان از این روش استفاده کرد، آن هم با شرایطی از جمله آنکه مدت قهر طولانی نباشد.

۷- تهدید: گاهی برای سازندگی و هدایت کودک ناگزیریم او را تهدید کنیم و از شیوه ترس برای تربیت اوستفاده کنیم. ۸- تنبیه: در مرحله آخر چنانکه مراحل قبلی کارگر نبفتند، از تنبیه استفاده می کنیم، در اینجا بازهم این نکته را یادآوری می کنیم که منظور از تنبیه نیز با توجه به ریشه آن (نبه) آگاه ساختن کودک یا نوجوان می باشد، نه آزار رساندن به او که چنانچه والدین و مربیان با دلسوزی مبادرت به انجام آن ورزند با عنایت حق تعالی، اثرات سودمند خود را با بر جای خواهد گذاشت.

در ضمن باید اضافه کرد که تنبیه همه گاه به صورت تنبیه بدنی نیست، ممکن است گاهی تنبیه به صورت محروم کردن از شی مورد علاقه طفل، سلب آزادی موقتی کودک، اضطارکنشی یا شفاهی، عدم اجازه برای ورزش، تفریح یا مسافرت یا شرکت در مهمانی و از این قبیل باشد.

گاهی نیز می توان بگونه ای پیش رفت که کودک حساب کند قصد تنبیه او را دارید ولی تنبیه را معلق گذاشت و دید که پس از آن کودک چگونه عمل خواهد کرد. در همه حال تنبیهی که برای کودک بکار می رود، باید به گونه ای باشد که احساس نکند این امر عکس العمل شخصی علیه اوست، بلکه دریا بد نتیجه عمل اوست.

### اجرای قواعد انضباطی

اجرای قواعد انضباطی در تربیت فرزند ضروری است که از مراحل ساده و آسان و با خیرخواهی شروع شود و در صورت نتیجه ندادن به مراحل سخت تر و جدی تر منتهی گردد. این مراحل عبارتند از:

۱- تذکر: یادآوری چیزی که قبلاً از روی خیرخواهی به عنوان وظیفه برای کودک مطرح

## چگونه می توانیم هدف زندگی خود را پیدا کنیم؟

مشاوران به مراجعان خود کمک می کنند تا در زندگی موفق شوند. این افراد با کمک مشاورها، با اهمیت ترین هدف زندگی شان را پیدا می کنند و در نتیجه، می توانند یک زندگی معنادار را شروع کنند. حالا در این مقاله قصد دارم روند گفت و گوی یک راهنما و مشاور توانمند با یک مراجعه کننده را در اختیار شما قرار دهم و به این طریق به شما نشان دهم که چگونه با استفاده از همین استراژی، می توانید به هدف زندگی خود دست پیدا کنید. پس با ما همراه باشید

### سفری برای یافتن هدف زندگی

دینگ ... گوشه ام رنگ خورد و متوجه شدم که یک مراجع دیگر، پرسشنامه ابتدایی مرا پر کرده و منتظر دیدن من است. او یک زن شاغل موفق بود که از رو به رویی با

چالش های حرفه ای لذت می برد و می توانست بر تمامی آن ها فائق شود. اما مشکل او مثل مشکل بسیاری از مردم، این بود که نمی توانست تعادلی را بین زندگی شخصی و حرفه ای اش ایجاد کند. او حس می کرد که اهداف زندگی اش را گم کرده است. این گونه بود که یک زن قدرتمند و شاغل به نام پریسا را ملاقات کردم.

کارها و پروژه های مختلف پریسا تمام تقویم را پر کرده بودند و او سعی داشت به نوعی، زندگی شخصی خودش را در این بین پیدا کند. از زمانی که صبح علی الطلوع بیدار می شد، تا وقتی که در نیمه شب به خواب می رفت، مدام در حال جواب دادن به ایمیل هایی بود که با عنوان ضروری به او ارسال می شوند. مدام با مشتریان و همکارانش سر و کله می زد و نمی توانست خود واقعی اش را پیدا کند. او

و این آن زندگی رویایی ای نبوده که همیشه آرزویش را داشته است. وقتی به صورت تلفنی با یکدیگر مکالمه کردیم، از همان ابتدا می دانستم که قادر به حل مشکل او هستم. او اولین مراجع من نبود که با وجود قدرت و استعداد حرفه ای نمی تواند تعادل را در زندگی اش پیدا کند. من شدیداً مصمم بودم که حال و روز او تا ۸ هفته ای دیگر بی نظیر خواهد بود، و همین طور هم شد!

در حین جلسات مشاوره ای که با یکدیگر داشتیم، پریسا توانست به این نتایج دست پیدا کند:

## زندگی خطرهای نیاز ضروری به روان شناسی



مراجعه نکرده اند و این افراد برای درمان نیز نیازی به مراجعه نمی دیدند و متصور بودند که مشکل شان مقطعی بوده و به خودی خود حل خواهد شد.

دکتر ریسی، معاون وزیر بهداشت به تازگی اعلام کرده است که طبق آخرین پیمایش سلامت روان در ایران و در بازه سنی ۱۵ تا ۶۵ سال، ۱۲ میلیون نفر در کشور به نوعی اختلال روان پزشکی از خفیف تا شدید مبتلا هستند.

نکته قابل توجه در این باره آن است که بر اساس نتایج همین پیمایش مشخص شده که ۷۰ درصد افراد دارای اختلال و نیازمند مداخله، در یک سال گذشته به پزشک



برای درک این که آیا لازم است به روان شناس مراجعه کنید، بهتر است حواس تان به چند مورد باشد؛ یک: تغییرات جسمی و خلق و خوی خود را مرور کنید. دو: عملکرد خود را در حوزه های مختلف زندگی زیر نظر بگیرید سه: به بازخوردهای اطرافیان توجه کنید.

### چه زمانی مراجعه به روان شناس ضروری می شود؟

۱- تغییر در میزان خواب (پر خوابی و کم خوابی)، تغییر در اشتها (پر خوری و نداشتن اشتها) و تغییر در میل جنسی از جمله علایمی است که باید جدی گرفته شود. ۲- اگر از خستگی مزمن در رنج هستید، توان شروع فعالیت های جدید را ندارید یا تنها به اجبار اطرافیان کارهای خود را انجام می دهید. ۳- احساس ناامیدی و تنهایی در شما قوی است و در عین حال بیش از یک ماه است که شدت آن برای شما آزاردهنده شده است. ۴- اگر ارتباطات دوستانه شما این اواخر به شدت کاهش پیدا کرده، انگیزه چندانی برای حضور در مهمانی ندارید و دوستان و نزدیکان، شما را متهم به گوشه گیری می کنند. ۵- برخی رفتارها، نشانه های خطر محسوب می شوند، نزاع، پرخاشگری (چه فیزیکی و چه کلامی)، مصرف مواد مخدر، تجربه نداشتن تعادل در نتیجه نوشیدنی های الکلی و سیگار کشیدن افراطی، از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود و درباره آن ها با متخصص مشورت شود. ۶- تمرکز در محیط کار و فعالیت های روزمره

البته دلایل این مراجعه نکردن گسترده است اما بخشی از ماجرا شاید به این باز می گردد که افراد نمی دانند چه زمانی باید به مشاور یا روان شناس مراجعه کنند. معاون وزیر بهداشت در بخش دیگری از صحبت هایش اشاره کرده که برخی از افراد تصور می کنند، مشکل آن ها طی زمان خود به خود حل خواهد شد؛ امری که در واقعیت کمتر روی می دهد و این مراجعه نکردن تنها به مزمن شدن مسئله و حتی پیچیده تر شدن ماجرا ختم می شود.

### نکته مهم:

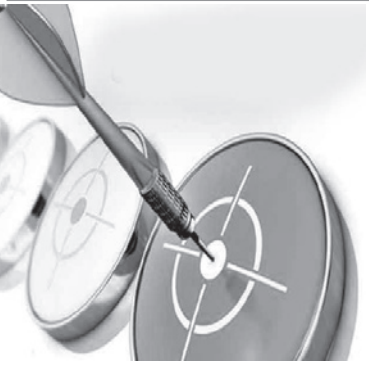
توجه داشته باشید که اولاً طبق جدیدترین آمارها، تقریباً از هر شش ایرانی یک نفر با این علائم دست و پنجه نرم می کند، پس این که لازم باشد کسی به روان شناس مراجعه کند نه عجیب است و نه نادر. دوم آن که، این اختلالات قابل درمان هستند.

یا قربانی خشونت شدن می گذرد و هنوز از افکار مزاحم درباره سانحه در رنجید یا یادآوری سانحه شما را به هم می ریزد. ۱۲- شنیدن صداها و تصاویر با منشأ نامشخص را باید در هر حالی جدی گرفت. پس حتی اگر در موقعیت های انگشت شماری صداهایی می شنوید که بقیه متوجه آن نیستند، برای پیگیری موضوع به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید.

۱۳- بدبینی شدید راجع به اطرافیان یکی دیگر از مواردی است که باید جدی گرفته شود. تمایل به کنترل روزانه تلفن نزدیکان، اتهام زدن به آن ها بدون این که شواهدی وجود داشته باشد یا احساس ناامنی شدید کردن کنار افرادی که پیش از این مشکلی با آن ها نداشته اید، از مواردی هستند که باید جدی گرفته شوند. ۱۴- دو در آخر این که اگر فکر خودکشی به ذهن تان خطور کرده است، بدانید که شما در چنین تجربه ای تنها نیستید. جدای از کمک روان شناسان و مشاوران به شکل حضوری، می توانید با تلفن ۱۴۸۰، خط مشاوره بهزیستی تماس بگیرید یا از متخصصان خط تلفنی ۱۲۳، اورژانس اجتماعی کمک بخواهید.



دلتنگی یا گریه در این شرایط طبیعی است اما در مقابل آرزوی مرگ، سیاه دیدن همه چیز، ناتوانی از تصور آینده، نشانه هایی است که باید جدی گرفته شود. ۱۰- دریافت بازخورد از اطرافیان مبنی بر دشواری در گفت و گو. اگر یکی، دو نفر از شما شکایت دارند، شاید بتوان آن را نادیده گرفت اما اگر تعداد افرادی که شکایت از برخوردهای شما و نحوه صحبت تان دارند، زیاد است، بهتر است تعارف با خودتان را کنار بگذارید و به دنبال کمک گرفتن از متخصص باشید. ۱۱- اگر بیش از یک ماه از تجربه سانحه ای مانند تصادف رانندگی، زورگیری در خیابان



خانهای بزرگ و مجلل یک هدف واهی است، چرا که آن ها عاشق سفر کردن و گشتن کل جهان هستند. برای احساس تکامل و معنا در زندگی، می بایستی از پاسخ این دو سوال مهم کاملاً مطمئن باشید:

- چه چیزی بیشتر از همه برایتان اهمیت دارد؟ - اهداف واهی شما در زندگی چه چیزهایی هستند؟

شناختن این اهداف واهی در زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شما تنها زمانی می توانید به زندگی رویایی خودتان برسید که این اهداف واهی را حذف کرده و فضای خالی برای تلاش اصلی را داشته باشید.

### ۲. یک تصور واضح از زندگی رویایی تان داشته باشید

در همین اثنا که اولویت های واقعی زندگی تان را کنار یکدیگر می چینید، سعی کنید یک تصور کاملاً واضح از زندگی تان داشته باشید. اگر تمام اولویت های تان به خوبی در کنار هم قرار بگیرند، زندگی تان را چگونه خواهید ساخت؟ هر چیزی که در زندگی می خواهید را روی یک ورقه کاغذ بنویسید. شاید این کار برای شما سخت باشد، اما از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر سفر کردن والاترین اولویت شماست و واقعاً دلتان می خواهد که از فضای خانه و دفترتان خارج شوید و تنها با یک لپ تاپ از یادتان باشد که در زندگی این روزهای ما که فشار از هر جهتی به ما وارد می شود، خارج شدن از مسیر درست، کار خیلی خیلی راحتی است. منظورم از مسیر درست زندگی همان مسیری است که قلبان به ما نشان می دهد. برای این منظور، می بایستی از اهداف واهی خود رها شوید و زندگی تان را بر پایه ای چیزی که واقعاً می خواهید، بسازید.

برای برخی از مردم کارمند بودن اصلاً زندگی دلچسپی نیست، چرا که به طور مستمر به ساعات نگاه می کنند و برای خانه رفتن و در آغوش گرفتن بچه های شان لحظه شماری می کنند. برای برخی دیگر از مردم، داشتن یک

## مزایای بخشش

### چيست؟

#### ۱. فشار خون پایین:

وقتی ما دیگر اضطراب و عصبانیت را به خاطر بخشش گذشته احساس نمی کنیم، ضربان تند قلب ما از بین می رود و فشار خون افت می کند. این کار فرایندهای زیادی را در بدن اتمام می دهد و ما را به سمت انسجام با سیستم قلب و گردش خون می آورد.

#### ۲. کاهش دردهای مزمن:

درد فیزیکی اغلب یک دلیل روانی دارد. وقتی که اجازه دهید یک تغییر عمیق اتفاق بیافتد، ما خود را در سطوح روانی و فیزیکی درمان می کنیم. بنابراین، دردهای مزمن را می توان معکوس کرد و ما می توانیم به سلامت برگردیم.

#### ۳. کاهش استرس:

بخشش، استرس را هضم می کند، چون ما دیگر افکار را باز یافت نمی کنیم (هم آگاهانه و هم ناخودآگاه) که باعث ایجاد استرس ذهنی می شوند. با ارائه این بارها و وزن ها به روح برای درمان، یاد می گیریم که چطور عصبانیت و استرس را پشت سر بگذاریم.

#### ۴. ضربان قلب پایین:

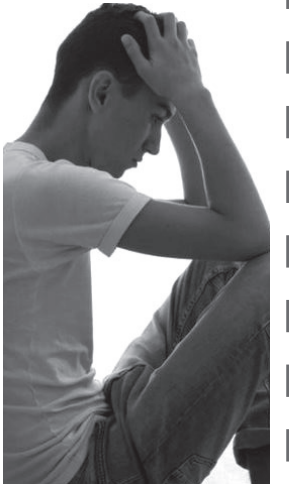
بخشش قلب ما را آسوده می کند چون ما اجازه می دهیم که درد مان را به عنوان پیشکش به خدا رها کنیم. قلب ما می تواند آرام شود و ضربان قلب ما در نتیجه کاهش می یابد.

#### ۵. مهارت های بهتر مدیریت خشم:

با کم تر و کم تر شدن بار از گذشته، ما می توانیم کنترل نفس بیشتری را در زمانی که عصبانی می شویم داشته باشیم. بهتر است چند نفس عمیق بکشید، از یک تا ده بشمارید، کمی استراحت کنید یا کمی ورزش کنید - به جای اینکه با عصبانیت به کسی حمله کنید.

#### ۱۱. دوستی بیشتر:

وقتی دیگر کینه در دست نداریم، ما می خلی به دوستان و خانواده نزدیک شویم. روابط قدیمی فرصتی برای تغییر و رشد دارند و روابط جدید می توانند وارد شوند - همه اینها به این دلیل است که ما به فضای کافی برای آن ها نیاز داریم، پس باید بخشید.



## راه های جلوگیری از جلبک زدن مخزن آب



در مخزن های آب، تابش مستقیم نور خورشید می باشد به همین دلیل توصیه می شود که تا حدالامکان مخزن های آب خود را در محل سایه و به دور از تابش مستقیم خورشید قرار دهید. بیشترین رشد جلبک ها در مخزن هایی مشاهده می شود که بر روی پشت بام ساختمان ها مستقر هستند که در این صورت نیز می توانید سایه بانی برای مخزن آبی خود مهیا کنید تا از تابش مستقیم آفتاب به دور بماند. مخزن آب را به کمک پوشش هایی مانند فوم یا پوشش آلومینیوم یا نایلون جابدار با پوشش ورقه آلومینیوم و با کمک سیم مفتول ببوشانید تا هم میزان رسیدن نور را به آنها را به حداقل برسانید و هم در برابر گرما و سرما برای مدت زمان بیشتر دمای آب داخل آنها ثابت باقی بماند.

### مخزن آب خود را به صورت مرتب تمیز کنید:

اگر دارای یک مخزن آب در ساختمان مسکونی و یا اداری خود هستید به این شما توصیه می شود که هر چند ماه یک بار مخزن خود را تمیز و شست و شوی دهید. در بسیار از موارد مشاهده شده است که برخی از افراد سالیان سال مخزن های آب خود را تمیز نمی کنند که همین گزینه می تواند بستر خوبی برای رشد جلبک ها باشد.

### مسدود کردن راه های تابش نور:

از دیگر راه های جلوگیری از رشد جلبک در مخزن آب می توان به مسدود کردن تمام محفظه های که نور خورشید به آن ورود پیدا می کند، هم چنین با مسدود کردن تمام محفظه های ورودی از ورود سایر اجسام نیز به داخل مخزن جلو گیری نموده و باعث سالم و تمیز ماندن آب درون مخزن خواهید شد.

## نکات خانه داری

### برفک زدن فریزر



امروزه که معمولا یخچال و فریزرها به هم وصل هستند، نمی توانید از روش های قبلی برای تمیز کردن برفک استفاده کنید. برای اینکه مجبور نباشید یخچال را از برق بکشید و منتظر بمانید تا برفکها آب شوند و در این مدت نگران مواد غذایی موجود در یخچال باشید، می توانید از یک کفگیر استفاده کنید. کفگیرهای مخصوص تابه های تفلون بدنه فریزر را خش نمی اندازند. با استفاده از آنها برفکها را بتراشید و بعد با استفاده از یک دستمال زبر که با آب گرم مرطوب شده، آنها را کاملا پاک کنید.

### شیر ته گرفته یا سوخته



وقتی برای درست کردن دسر یا پاستوریزه کردن، شیر را می جوشانید، معمولا ته قابلمه یک لایه شیر می چسبد. بعضی وقتها هم شیر روی گاز سر می رود و می سوزد. برای از بین بردن این لکه سوج، وقتی در قابلمه باشد، می توانید قابلمه را با آب گرم و کمی جوش شیرین پر کنید و به جوش بیاورید. در این صورت لکه شیر به راحتی پاک می شود. برای از بین بردن اثر سوختگی روی گاز می توانید گاز را روشن کنید تا لکه کمی گرم شود و بعد آن را با یک دستمال آغشته به خمیر جوش شیرین پاک کنید.

### شکر سوخته در تابه

وقتی شکر را کارامل می کنید، بعد از سرد شدن سفت می شود و به گاز می چسبد. کافی است کمی آب در تابه بریزد و زیر تابه را روشن کنید. آنقدر به هم بزیند تا شکر کاملا حل شود و تکه های سفت آن از بین برود. سپس تابه را به روش معمولی بشویید.

## کاربرد یخ در خانه داری

۵. جلوگیری از تاول زدن بعد از سوختگی ، روی قسمت سوخته یک تکه یخ بگذارید تا از تاول زدن جلوگیری کند. ۶. از یخ برای آبیاری گیاهان آویز استفاده کنید اگر دستان به گلدان آویز خود برای آبیاری آن نمی رسد چند تکه یخ در گلدان بیندازید تا با این کار، آب مورد نیاز گیاه را بدون چکه کردن آب از ته گلدان تامین کرده باشید. ۷. از بین بردن مزه دارو یکی از کاربردهای جالب یخ

دارو دادن به کودکان معمولا به علت طعم تلخشان مشکل است اما می توانید قبل از دادن دارو به کودکان غدد چشایی او را به صورت موقت بی حس کنید و سپس به او دارو دهید تا طعم تلخ دارو را حس نکند. ۸. کندن آدامس از روی لباس اگر آدامس به لباستان چسبید کفایت یک تکه یخ روی آن بمالید و سپس آدامس را با یک قاشق از لباستان جدا کنید. ۹. کاربرد یخ در آشپزی و گرفتن روغن اضافی غذا

اگر چربی خورشتان زیاد بود می توانید تکه ای یخ را داخل ملاقه بگذارید و ته آن را روی خورشت یا سوپ قرار دهید ، بدین ترتیب چربی های خورشت به ملاقه می چسبند. ۱۰. یکدست شدن سس

برای یکدست شدن سس ،تمام محتویات سس را با یک تکه یخ داخل شیشه دردار بریزید و تکان دهید و سپس یخ را در آورید ، سس یکدست شما آماده است.



## برطرف کردن خط و خش از روی چراغ های خودرو

وسایل مورد نیاز: دستمال نخی یا پنبه ای یا دستمال های میکروفایبر، یا مسواک- خمیردندان مقداری خمیر دندان را روی مسواک بگذارید و روی سطح چراغ به صورت لایه ای نازک بطور کامل پخش کنید. در انتها مقداری آب

معمولا در هر خانه ای ، یخ پیدا می شود که همه ما با کاربرد معمول آن آشنا هستیم و از آن برای خنک کردن آب و نوشیدنی های دیگر استفاده می کنیم مخصوصا اگر فصل تابستان باشد ، یخ با کاربرد خنک کنندگی خود گرمای تابستان را تحمل پذیر تر می کند . بسیاری از ما فقط همین کاربرد معمولی یخ را می دانیم و با کاربرد های دیگر آن آشنا نیستیم . باید بدانید که یخ علاوه بر کاربرد خنک کنندگی ، کاربرد های جالب دیگری نیز دارد.

۱. باز کردن سینک ظرفشویی اگر سینک ظرفشویی شما به علت تجمع چربی گرفته است می توانید با انداختن چند یخ داخل سینک ، چربی ها را جمع آوری کنید (زیرا چربی ها به قالب های یخ می چسبند ) و به راحتی گرفتگی سینک را برطرف سازید. ۲. برطرف کردن چروک لباس برای صاف کردن لباس های بیش از حد چروک شده فقط یک تکه یخ را در محل مورد نظر یخ را در پارچه ای ببچید و بر روی لباس بکشید. ۳. از بین بردن جای میز و صندلی از روی فرش اگر جای میلمان بر روی فرشتان باقی مانده است کفایت یک تکه یخ را در محل مورد نظر قرار دهید و با یک مسواک پرزها را به جای خود برگردانید. ۴. استفاده از یخ برای گرم کردن برنج برای گرم کردن برنج ، یک تکه یخ را روی آن قرار دهید و سپس داخل ماکروفر بگذارید تا برنج شما داخا ، ماکره ف خشک نشود.

## برنامه ریزی برای جلوگیری از اسراف مواد غذایی

### تاریخی که بر روی بسته بندی آنها زده شده است منقضی شوند. با این حال چشم ها و بینی شما بهترین وسیله برای سنجش سلامت مواد غذایی است.



### ۶- نعمت های خود را به اشتراک بگذارید

اگر در حیاط و یا باغ خود درختان میوه ای دارید که حجم ثمره آنها آنقدر زیاد است که نمی دانید با آنها چه کنید بهتر است به جای آنکه بنشینید و فاسد شدن آنها را تماشا کنید به فکر به اشتراک گذاشتن آنها باشید.

### ۷- کمپوست تهیه کنید

فرقی نمی کند که چقدر، ولی احتمالا مقداری سبزیجات، هسته سیب و یا پوست تخم مرغ برایتان باقی مانده است. یکی از راه های عالی برای کنترل این زباله ها، تبدیل آنها به کمپوست و استفاده از آن برای خاک گیاهان است. شما می توانید با روش های

به خصوصی که برای این کار وجود دارد این مواد غذایی را به کمپوست تبدیل کرده و از هدر رفتن آنها جلوگیری نمایید. کمپوست خانگی می تواند به عنوان یک منبع مناسب حاوی مواد آلی مورد نیاز یک خاک غنی باشد که می تواند میزان نفوذپذیری خاک را افزایش داده و رطوبت آن را حفظ نماید. در نتیجه باغچه و گیاهان شما می توانند از سلامت و طراوت بیشتری برخوردار باشند.

### ۸- از سطل زباله های شهری استفاده نمایید

معمولا در سطح شهر از سطل زباله هایی استفاده می شود که در آنها زباله ها تفکیک شده اند. یکی از بهترین کارهایی که در این رابطه می توانید انجام دهید آن است که زباله های خود را دسته بندی کرده و هر کدام را در سطل زباله مخصوص خود بیندازید. بهتر است تفکیک زباله ها را به تعویق نیندازید و این کار را در آشپزخانه خود و همان زمانی که زباله ها را به کیسه زباله می اندازید انجام دهید.

### ۵- تاریخ انقضای مواد غذایی را بدانید

اینکه شما بتوانید بر تاریخ انقضای مواد غذایی که دارید احاطه داشته باشید از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. مسئله مهمی که در این رابطه قابل ذکر است آن است که در رابطه با بسیاری از تاریخ های انقضا نمی توان به قطع و با اطمینان نظر داد. ممکن است برخی از مواد غذایی قبل و یا بعد از

## نکات خانه داری

### تکه های پنیر روی رنده



وقتی پنیر پیتزا را رنده می کنید، خرده های پنیر به رنده می چسبند و از آنجا که سستن رنده آسان نیست، ممکن است روی آن باقی بماند و خشک شود. برای تمیز کردن آنها می توانید از روغن مایع استفاده کنید. کمی روغن مایع با استفاده از پنبه روی رنده بمالید و بعد از نیم ساعت که خرده های پنیر نرم شد، رنده را به راحتی با اسکاچ و مایع ظرفشویی بشویید.

### لکه های ظروف نگهداری غذا

خورش ها و غذاهایی که سس گوجه فرنگی دارند به دلیل خاصیت اسیدی شان لکه زردی روی ظروف پلاستیکی برجای می گذارند که با شست و شوی عادی پاک نمی شود. برای رفع این مشکل می توانید از جوش شیرین یا آبلیمو استفاده کنید. کمی از آن را روی لکه بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید. سپس ظرف را در آفتاب قرار دهید تا کاملا سفید شود. جوش شیرین باعث می شود بودی در این ظروف هم از بین برود.

### ریختن ماده غذایی در یخچال

ریختن آب، شیر، آمپوه و مایعاتی شبیه به این مشکل زیادی ایجاد نمی کند. شما می توانید با دستمال حوله ای آن را پاک کرده و جایش را با یک دستمال مرطوب از بین ببرید. اگر شیشه مربا یا عسل به یخچال چسبیده می توانید یک دستمال زبر را با آب داغ خیس کنید و با آن جای مربا یا عسل را تمیز کنید. اما اگر آب گوشت یا مرغ ریخت باید حتما دستمال را با آب و کمی مایع سفیدکننده مرطوب کنید و بعد جای آن را تمیز کنید. باکتری ها می توانند در این آب بمانند و باعث فساد در یخچال شوند.

## وعده های غذایی در ماه مبارک رمضان

### رژیم غذای سحری:

سحر نقش تعیین کننده ای در چگونه گذراندن روز و تأمین انرژی و مواد غذایی مورد نیاز بدن دارد. -برنامه زمانی سحر را طوری برنامه ریزی کنید که علاوه بر ذکر و نیایش، فرصت کافی برای غذا خوردن و آشامیدن داشته و عجله در خوردن نباشد. -در سحر از خوردن شیرینی جات، غذاهای شور، پر چرب و آتش جات (بوژه اگر غذای دیگری هم می خورید) خودداری کنید. -در هر وعده سحری یک نوع غذا کنید و از خوردن تنوعات غذای اصلی در یک وعده اجتناب کنید. -در هر وعده سحری حجم متعادل را کنترل کنید. زیاد تر از تعادل خوردن نه تنها باعث نمی شود که در روز احساس سیری بیشتری کنید بلکه اثرات ناگوارتری را در روز به دلیل بروز مشکلات مراحل هضم برایتان پیش خواهد آورد. -غذا ها را کم روغن، کم چربی ، کم نمک و کم شیرینی انتخاب کنید. به میزانی که در سحر چربی و شیرینی بیشتری میل کنید در روز تشنگی بیشتری خواهید داشت.

- از غذا های خیلی سرخ شده پرهیز کنید. در صورت نیاز به سرخ کردن غذا ، به «تفت دادن کوتاه مدت» قناعت کنید. -از منابع نشاسته ای نان، سیب زمینی، برنج و ماکارونی استفاده کرده ولی سعی شود از نان های تهیه شده از سبوس گندم به جای نان سفید استفاده نمائید.

-از گوشت، ترجیحا گوشت سفید وحبوبات که به آرامی پخته شده باشند استفاده کنید . امروزه سویا بعنوان یک منبع پروتئنی سالم محسوب میشود که می توان اکثر غذا ها را با آن خوش طعم تهیه کنید و مضرات گوشت قرمز را هم نخواهد داشت. تخم مرغ به اشکال غیر عسلی وحبوبات آب پز نیز منابع با ارزش پروتئینی برای سحر بشمار میروند.

-از خوردن چربی های حیوانی و سفت شده خودداری کنید و از روغن های مایع که میزان چربی اشباع شده آن ۵-۶% باشد استفاده کنید.

-از لبنیات کم چرب وکم نمک استفاده کنید. -بین غذا ها آب و یا نوشیدنی میل نکنید . قبل ، بین وفوری و بعد از غذا نوشیدنی میل نکنید بلکه مدتی صبر کرده بعد میل نمائید.

-در ماه رمضان بهترین نوشیدنی در سحر آب و یا نوشیدن چای های متعدد گیاهی است که به منظور های مختلف (برای دفع چربی، دفع قند، دفع صفرا، دفع نمک، کنترل فشار خون،

### کنترل نفخ و هضم غذا و تصفیه بدن از سمومات غذایی از طریق تصفیه و پاک سازی خون، تصفیه و پاک سازی جگر، تصفیه و پاک سازی کلیه و مثانه وغیر...): به صورت دم کرده وگرم میتوان نوشید.

-از نوشیدن دوغ و یا نوشیدنی های شیرین شده با شکر سفید در سحر خودداری کنید زیرا با نوشیدن این نوع آشامیدنی، احساس تشنگی در روز زیادتتر شده و نیز میزان قند خون افزایش می یابد. -حجم غذای اصلی را در سحر طوری تنظیم کنید که بعد بتوانید هم آب و هم از میوه جات متنوع و صیفی جات آب (پز) ذرت- گل کلم- کرفس- فلفل سبز - کلم بروکلی- نخود فرنگی- پیاز- سیر - هویج- لوبیا و هر گونه حبوبات که به آرامی پخته شده باشند) نیز تغذیه نمائید.

-از جوانه های خام به صورت مخلوط با غذا های سوبی (که جو پرک جزء همیشگی آن باشد) و یا در سالاد مصرف نمائید.

### غذای افطار:

افطار یک وعده غذایی محسوب میشود . بعضی افراد افطار را به شام وصل میکنند که چنین روشی صحیح نیست و مضر می باشد . به همین منظور سعی کنید زمان بندی افطار و شام را به نحوی برنامه ریزی کنید که دو وعده متفاوت افطار و شام داشته باشید.

قبل از خوردن هر نوع مواد خوراکی ، افطار را با یک نوشیدنی



### گرم مثل آب داغ و یا بعضی از چای های گیاهی گرم (نه چای معمولی ) شروع کنید تا سیستم گوارشی خود را که بعد از مدتی طولانی آرام گرفته است به یکباره به فعالیت سنگین نیندازید. سپس با خوردن کمی صیفی جات آب پز و میوه دستگاه گوارشی خود را آماده پذیرائی کنید.

-در افطار از خوردن هر نوع غذای چرب پرهیز کنید. -بعد از خوردن میوه ویا صیفی جات آب پز، از بین خوردنی های ساده و ملایم ذکر شده در زیر انتخاب کرده و به میزان بسیارکم مصرف شود تا مانعی در خوردن شام نباشد:

خرما، کاجی، پنیر، سبزی جات، صیفی جات آب (پز)گل کلم- کرفس- فلفل سبز - کلم بروکلی- نخود فرنگی- پیاز- سیر - هویج) ، سیب زمینی آب پز، حلوا ارده و عسل ، میوه جات (به استثنای انگور- خربزه - طالبی - هندوانه)، فرنی، سوپ و آش جات (مرغ، جو، گوشت، حبوبات، سبزی، صیفی جات، غلات، برنج، شله زرد ) ، مقدار کم گردو ، شیر برنج، آب به میزان بسیار کم ، کشمش، توت ، کره و عسل، خامه و عسل، بادام له شده و عسل، تخم مرغ فقط بصورت آب پز عسلی.

### غذای شام:

-از آنجا که اکثر مردم عادت دارند بعد از شام تنقلات میل نمایند باید حجم خوردن شام نسبت به سحر کمتر باشد. -همچنین شام باید در اول وقت شود تا فرصت کافی برای خوردن تنقلات بعد از شام وهضم غذای خورده شده باشد حجم و نوع شام را طوری تنظیم کنید که در هنگام خواب شکم پر نباشد و مشکلی در خوابیدن و بیدار شدن برای سحر بوجود نیاید. -نوع غذای شام را می توان مشابه با لیست داده شده در سحر انتخاب کرد ولی دقت شود تا هم میزان چربی و هم حجم غذای خورده شده نسبت به سحر کمتر باشد.

فاصله بین شام و خواب: تنقلات بعد از شام بویژه به مناسبت های دید و باز دیدهای شبانه در ماه مبارک رمضان امکان خورد و خوراک را افزایش میدهد که توجه به این موضوع قابل توجه است.

حجم و نوع این مواد خوراکی نباید به نحوی باشد که مشکلی برای خواب بوجود آورد. این خوردنی ها که مکمل مواد غذایی شام محسوب میشوند باید به نحوی انتخاب شوند که علاوه بر تنوع و تأمین لذت خوراکی بتوانند در تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدن سهیم باشند.

از مواد خوراکی برای فاصله بین شام و خواب میتوان بستنی، آجیل جات و مغز ها ، میوه، حلوا، شربنی جات تر و به میزان کم، فرنی، شیر برنج،آش جات بدون حبوبات، و خوردن لبنیات با عسل را نام برد.

خوردن چای های گیاهی اگر به درستی انتخاب شوند بسیار در هضم غذا و تصفیه بدن از سمومات غذایی موثر خواهند بود.



## بدترین نوع پاپ کورن با عوارض جدی

تقریباً هر کسی از خوردن پاپ کورن در حال تماشای تلویزیون لذت می برد. یکی از ساده ترین و سریعترین میان وعده پاپ کورن مایکروویو است و چیزی که آن را حتی لذت بخش تر می کند، طعم و مزه آن است، اما ضرر و عوارض وحشتناکی با خود به همراه می آورد.

### عوارض پاپ کورن مایکروویوی



۱. می تواند بیماری های انسدادی ریه را ایجاد کند
  ۲. پاپ کورن مایکروویو می تواند باعث سرطان شود
  ۳. پاپ کورن چربی های ترانس بالایی دارد
  ۴. مواد شیمیایی موجود در آن می تواند به باروری مردانه آسیب بزند
- اگر در مورد استفاده از ذرت بو داده مایکروویو اصرار دارید: قبل از اینکه آن را باز کنید، کیسه پاپ کورن را خنک کنید، که برخی از خطرات ریه از بین رود. پاپ کورن ارگانیک بخرید نه آنهایی که با مواد شیمیایی رشد کرده اند. جایگزین های سالم را در نظر بگیرید:
- با استفاده از تکنیک های سنتی ذرت، یا با استفاده از ماشین پاپ کورن پاپر و یا به سادگی با یک قابلمه در آشپزخانه کار کنید و از یک روغن سالم مانند روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید

اگر تحمل تشنگی و گرسنگی در ساعات طولانی روزه داری برایتان مشکل است بهتر است بدانید که با تنظیم خواب در طول روزها و شبهای ماه رمضان می توانید با این مشکل کنار بیایید.

### خوابیدن در ماه رمضان عبادت است

با توجه با این که شما با نیت کردن برای گرفتن روزه برای رضای خدا خوردن و آشامیدن و به طور کلی لذت های جسمانی خودتان را ترک می کنید بنابراین هر کاری که در طول زمان روزه داری انجام دهید برای شما عبادت محسوب می شود؛ خوابیدن شما، راه رفتن شما و حتی کار کردن

## تنظیم خواب در ماه مبارک رمضان

شما. برای همین است که پیامبر (ص) فرموده اند: «خوابیدن و نفس کشیدن روزه دار عبادت است». حتی در روایات آمده است که روزه دار سکوت که می کند مثل این است که ذکر سبحان الله می گوید.

### آداب خوابیدن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه رمضان شیرینی های خاص خودش را دارد، اما به هر حال نیاز جسمی انسان باعث می شود تا تحمل گرسنگی کمی این عبادت معنوی را سخت کند.

### ۱. قبل از اذان ظهر بخوابید

خوابیدن قبل از اذان ظهر کمک زیادی به رفع خستگی و تجدید قوای شما خواهد کرد. این خواب که به خواب قیلوله معروف است در کاهش احساس عطش هم مؤثر است. در مجموع خواب قبل از اذان ظهر بهترین خواب در طول روز برای افراد روزه دار است.

### ۲. بعد از خوردن سحری نخوابید

درست است که این راهکار چندان آسان نیست، اما خوابیدن بعد از خوردن سحری همضم غذا را با مشکل روبرو می کند و باعث می شود در طول روز احساس عطش کنید. از طرفی باید دقت

داشته باشید که بدن شما در طول شبانه روز نیاز به هفت و نیم الی هشت و نیم ساعت خواب دارد و نباید شبها را تا دیر هنگام بیدار باشید و از این مقدار خواب مورد نیاز بدن تان کم کنید.

### ۳. یک چرت کوتاه در بعد از ظهر داشته باشید

در طول بعد از ظهر نباید زیاد بخوابید، چون باعث سردرد و کلافگی شما تا زمان اذان مغرب خواهد شد. بهتر است که یک چرت کوتاه بزنید و به کارهای روزمره تان بپردازید.

## خطرات خوابیدن با موهای خیس

برای پوست به وجود می آید.

### یک سوم عمرتان را با باکتری ها می گذرانید

چند ثانیه به این موضوع فکر کنید. در حالت عادی به طور میانگین هر فرد در طول شبانه روز ۸ ساعت می خوابد که مجموع آن در هفته می شود ۵۶ ساعت؛ و در سال ۲۹۱۲ ساعت. اگر ۷۵ سال عمر کنید حدود ۲۱۸۴۰۰ ساعت سرتان را روی بالش می گذارید. اگر قرار باشد بالش تان مرکز تجمع باکتری ها باشد سلامت خود را به خطر خواهید انداخت.

برای جلوگیری از این مشکل سعی کنید با موهای خیس نخوابید و هرچند وقت یکبار بالش خود را بشویید. باید حواستان باشد که با موی خیس نخوابید و در صورتی که این موضوع پیش آمد و بالاخره با موی خیس به خواب رفتید، اقداماتی برای جلوگیری از وقوع مشکلات میکروبی ... در پیش بگیرید: خشک کردن موها کمی برایتان سخت است؛ بعد از یک روز طولانی دلتان می خواهد دوش بگیرید و بخوابید. دوست ندارید بعد از یک دوش گرم و آرام بخش با خشک کردن موها خودتان را خسته و اذیت کنید؛ بنابراین به جای این کار به رختخواب می روید و اجازه می دهید موها خودبه خود خشک شود.

دوست ندارید موها را خشک کنید؛ چون نمی خواهید با ششور به موها آسیب برسانید ترجیح می دهید با موهای خیس بخوابید. بهتر است تا وقتی که موها خشک نشده اند سرتان را روی بالش نگذارید.

### بالش مرطوب شما جایگاه پرورش باکتری است

بالش محل مناسبی برای رشد باکتری است زیرا عرق، سلول های مرده و روغن های پوست را جذب می کند. موهای خیس باعث مرطوب شدن بالش می شود که محل مناسبی را برای رشد عفونت و باکتری فراهم می کند. هنگامی که با موهای خیس می خوابید، تمام این رطوبت به بالش شما می رسد و تعداد زیادی از باکتری های مضر را پرورش می دهد. این کار مشکلاتی را در پی دارد از جمله:

### سرماخوردگی

سرماخوردگی نه به خاطر رطوبت موها بلکه به خاطر باکتری های روی بالش شماست. در حالی که چشم، بینی و دهان را روی بالشی که مرکز عفونت های باکتریایی و ویروسی است می گذارید.

### عفونت باکتریایی

وقتی پوست را در معرض باکتری های مرطوب قرار می دهید نسبت به التهاب حساس می شوید. در نتیجه به مشکلاتی چون شوره سر و یا عفونت های قارچی پوست مبتلا خواهید شد.

### سلامت و ظاهر

سلامت پوست و مو هم قربانی این اشتباه می شود. وقتی موها در وضعیت درست و سالمی نباشند خشک و بی حالت می شوند. به علاوه مشکلاتی چون خشکی، آکنه و التهاب



### صبحانه کامل به کودک نمی دهید

حتماً می دانید که صبحانه، مهم ترین وعده غذایی روز است چون بدن را برای شروع یک روز پُر انرژی آماده می کند. بنابراین کودکان باید قبل از رفتن به مدرسه یک صبحانه کامل و مغذی بخورند. متأسفانه سبک زندگی شتاب زده شما می تواند باعث شود صبحانه را دست کم بگیرید و آن طور که لازم است برایش تدارک نینبید. بسیاری از والدین به کودک خود فقط آبمیوه یا غلات شیرین شده جهت صبحانه می دهند. این شیوهی غلط، تأثیر بسیار بزرگی بر عملکرد آموزشی و قدرت یادگیری فرزندان و البته دندان هایش دارد. صبحانه بچه ها باید آن قدر کامل باشد که نیاز زادشان به انرژی را تأمین نماید. صبحانه باید حاوی فیبر، چربی، پروتئین و کربوهیدرات باشد. می توانید از غلات طبیعی (غیرصنعتی یا قند زیاد)، تخم مرغ، کره بادام زمینی، گردو و پنیر و تکه های میوه استفاده کنید. یک صبحانه عالی، تمرکز و حافظه ی کودک را افزایش می دهد و توانایی یادگیری اش را بالا می برد و ضمناً از چاقی او نیز جلوگیری می کند.

### برنامه ی منظم غذایی ندارید

برای هر کاری برنامه داشتن، عادت سالمی

## اشباهات متداول در تغذیه کودکان

طی شش ماه اول زندگی انسان، نوزاد باید تنها با شیر مادر تغذیه شود. چون شیر مادر دارای مواد مغذی ضروری برای کودک است. بعد از این دوره، باید آرام آرام شروع به وارد کردن سایر غذاها به رژیم غذایی کودک کنید؛ اما روشی که برای این کار در پیش می گیرید، دانته ی کودک در آینده و عادات غذایی اش را شکل خواهد داد. یادتان باشد که شما الگوی فرزندان هستید و او سعی می کند هر چیزی را از شما تقلید کند، چه می خورید، چه زمانی می خورید، چگونه می خورید و خیلی چیزهای دیگر.

است و نظم را به بچه ها یاد می دهد. شما به عنوان پدر و مادر باید به فرزندان تان یاد دهید چگونه از پس کارهای روزانه ی خود برآیند، مسئولیت پذیر باشند و عادت غذایی سالم را دنبال کنند. داشتن برنامه ی غذایی، اشتها و گوارش کودکان را تعدیل می کند و او یاد می گیرد به نظم و قاعده اهمیت بدهد. ضمناً وقتی همه ی اعضای خانواده بدانند که باید رأس ساعت مقرر برای صرف غذا خانه باشند، زمان غذا خوردن تبدیل به فرصتی بی نظیر برای دور هم بودن همه ی اعضای خانواده خواهد شد و کودکان نیز این را فرا خواهد گرفت. بچه ها باید پنج وعده اصلی و دو میان وعده می شود. این شیوه کمکشان می کند مواد مغذی را بهتر جذب کنند و دچار اضافه وزن نشوند.

به اندازه ی یک بزگرترا نیست و همین طور نیازهای غذایی شان مانند اقدار بزرگسال نمی باشد. اما متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها، بشقاب کودک را آن قدر پُر از غذا می کنند که یا کودک دچار پُرخوری می شود و یا اصلاً قید غذا خوردن را می زند.

به جای میوه و سبزی به کودک غذاهای فرآوری شده می دهید با غذاهای ناسالم به او جایزه می دهید بیشتر ما با اینکه فواید تغذیه ی سالم و مضرات تغذیه ی ناسالم را می دانیم؛ اما باز هم برای پاداش و جایزه به کودکمان از غذاهای ناسالم که بی نهایت شیرین یا شور هستند و یا چربی زیادی دارند استفاده می کنیم. جدای از این که این غذاها ارزش غذایی ندارند، فراموش نکنید که حاوی مواد شیمیایی مضر



## خوابیدن در ماه رمضان برای احیا

در روزهایی که قرار است شب آن را به احیا و شب زنده داری بپردازید بهتر است که عصر آن روز را بخوابید با بتوانید شب را بدون مشکل بیدار باشید.

### چه غذاهایی خوابیدن در ماه رمضان را مختل می کند؟

طبق نظر پزشکان مصرف غذاهای ادویه دار در هنگام شب، مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات و خوردن وعده غذایی قبل از خواب می تواند خوابیدن در ماه رمضان را دچار اختلال کند.



### روش خود را تغییر دهید

برای این که دیگر با موهای خیس نخوابید و بالش را به مرکز رشد باکتری ها تبدیل نکنید این کارها را انجام دهید: صبحها موهای تان را بشویید. صبحها حمام بروید تا موها در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود. البته حمام صبحگاهی فواید دیگری هم دارد، در واقع حمام صبحگاهی شما را پرنرژی کرده و شما آماده شروع روز می شوید. حمام صبحگاهی باعث می شود بدن، سموم را از خود خارج کند.

### محیط اطرافتان را تغییر دهید

روی بالش یک حوله خشک قرار دهید: درحالی گاهی اوقات پیش می آید که شما از فرط خستگی با موهای خیس به رختخواب بروید. اگر حوله های خشک را قبل از خواب روی بالش قرار دهید از شر باکتری های عفونت زا خلاص خواهید شد. به کمک حوله ی خشک رطوبت موهایتان گرفته می شود.



### شستشوی دهان با آب نمک

آب نمک باکتری های موجود در دهان را از بین می برد و گزینه مناسبی برای حفظ بهداشت دهان است. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد آب نمک همچون دهان شویه ها در کاهش پلاک های دندان به شیوه ای مؤثر عمل می کند.

### جویند یخ و درد دندان

شاید این تصور برای شما ایجاد شود که چون یخ طبیعی و بدون قند است پس ضرری ندارد. اما فشار دادن دندان بر روی قطعه های سخت یخ باعث فرسایش و شکسته شدن دندان می گردد. اگر با شستشوی خشن، بافت نرم کنار دندان را تخریب کنید موجب ایجاد دندان درد های طولانی مدت می شود. غذاهای سرد و گرم ممکن است ایجاد ترک یا درد در دندان ها گردند.

### آبنا های آدامسی

تمام محصولات شکر دار زمینه را برای تحلیل و خرابی دندان ها فراهم می کنند اما بعضی از انواع ضایعات بیشتری را به بار می آورند. چسبیدن ذرات آبنبات یا آدامس درون دندان موجب می شوند که شکر موجود در آن ها به کمک باکتری های دهانی تبدیل به اسید شوند و مدت طولانی روی دندان باقی بماند.

فرد بزرگسال را بررسی کردند که ۸ تا ۳۴ درصد آنان دچار خشکی چشم بودند. به گفته محققان، فرایندهای التهابی در سطح سلولی از علل مشترک در بیماری خشکی چشم و میگرن هستند. تغییرات التهابی در بیماری خشکی چشم موجب بروز مشکلات مشابهی در بافت عصبی-عضلانی شده که منجر به ابتلا و پیشرفت سردردهای میگرنی می شود. محققان همچنین عنوان می کنند آرتروز روماتوئید، دیابت، مشکلات تیروئیدی، قرارگیری در معرض دود، آب و هوای خشک و ورزش باد، و مصرف طولانی مدت لنزه های تماسی می تواند منجر به خشکی چشم شود.

سال به بالا مبتلا به میگرن حدوداً دو برابر بیشتر با احتمال بیماری خشکی چشم روبرو هستند و در زنان در رده سنی مشابه، وجود این ریسک حدود ۲/۵ برابر است. به گفته محققان، ارتباط بین میگرن و خشکی چشم در بین افراد مسن و بخصوص زنان شایع تر است که علت آن، تغییرات هورمونی ناشی از بارداری، استفاده از قرص های ضدبارداری خوراکی و یائسگی است. پزشکان و متخصصان باید بدانند که بیماران دارای سابقه سردردهای میگرنی در معرض ریسک بالا بیماری خشکی چشم هستند. محققان در این مطالعه، وضعیت ۷۳ هزار

## میگرن منجر به بیماری خشکی چشم می شود

مطالعه جدید نشان می دهد افراد مبتلا به میگرن ریسک بالایی در ابتلا به بیماری خشکی چشم دارند.

بیماری مزمن خشکی چشم یک بیماری شایع است که در آن، اشک کافی طبیعی برای نرم کردن چشم وجود ندارد، و همین مسئله بر عملکرد چشم تأثیر گذاشته و کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهد.

محققان در مطالعه خود دریافتند مردان ۶۵

ترین کار ها هنگام ابتلا به خشکی چشم است. خیره شدن طولانی مدت به تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر باعث ایجاد خشکی چشم می شود. بهتر است بیشتر پلک زده و به چشمانتان استراحت دهید تا رطوبت مورد نیاز را تولید کند.

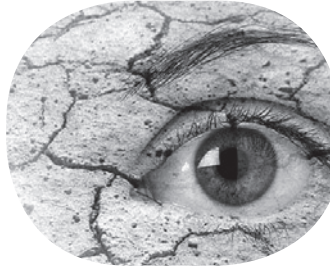
### دوری از باد و جابجایی زیاد هوا

جابجایی زیاد هوا یکی از دلایل بروز خشکی چشم است. بهتر است از فشار مستقیم باد روی چشمهای خود کاهش دهید و از چشمان خود با زدن عینک در برابر باد محافظت کنید.

## مبارزه با خشکی چشم

### از یک رطوبت ساز استفاده کنید

دستگاه رطوبت ساز رطوبت هوا را افزایش می دهد و از تبخیر بیشتر اشک چشم جلوگیری می کند. رطوبت بیشتر در هوا باعث بهتر شدن وضعیت چشم و کاهش



### خشکی خواهد شد

### پلک زدن را فراموش نکنید

به طور کلی پلک زدن یکی از مهم

مشکل خشکی چشم زمانی ایجاد می شود که چشم ها قادر به تولید مقدار کافی اشک نیستند و در نتیجه خارش، التهاب و قرمزی چشم و گاهی تاری دید ایجاد می شود. در صورت عدم درمان این مشکل، ممکن است چشم دچار مشکلات جدی تری شود. بنابراین در اولین فرصت به یک متخصص چشم مراجعه کرده و مشکل را برطرف کنید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و دوم	۴:۴۱	۶:۰۶	۱۲:۴۹	۱۹:۳۳	۱۹:۵۱
بیست و سوم	۴:۴۰	۶:۰۵	۱۲:۴۹	۱۹:۳۳	۱۹:۵۱

## فرماندار ویژه لارستان در جلسه شورای اداری: اولویت کاری دستگاه های اجرایی شهرستان معیشت مردم، اشتغال و تولید باشد

فرماندار ویژه لارستان در جلسه شورای اداری شهرستان تاکید کرد: اولویت کاری دستگاه های اجرایی شهرستان معیشت مردم، اشتغال و تولید باشد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی در جلسه شورای اداری شهرستان، ضمن تبریک ماه مبارک رمضان در سخنانی اظهار داشت: مسئولین در چارچوب بخشنامه ها و قانون حرکت کنند و برای همه دیدگاه ها، احزاب و گروه های مختلفی که در جامعه فعالیت می کنند، احترام قائل شوند.

وی معیشت مردم را از اولویت کاری دستگاه های اجرایی دانست و خاطر نشان کرد: دستگاه های نظارتی شهرستان بایستی به صورت مستمر جلسات ستاد تنظیم بازار را برگزار نمایند و در این خصوص جدی باشند و نظارت مستمر داشته باشند تا مردم در آرامش و رفاه کامل باشند.



## امام جمعه لار: دشمنان می خواهند مردم را از نظام جدا کنند

به گزارش میلاد لارستان، نخستین جلسه شورای اداری شهرستان لارستان در سال ۹۸ با حضور مسئولان ارشد شهرستان و روسای ادارات و نهادهای منطقه لارستان به میزبانی معاونت اداره کل و مدیریت آموزش و پرورش لارستان در سالن اجتماعات فرمانداری ویژه لارستان، برگزار شد.

در این جلسه، امام جمعه لار، ضمن تاکید بر معتنم شمردن ایام ماه مبارک رمضان گفت: امسال چهاردهم و پانزدهم خرداد ماه با دو مناسبت بسیار مهم دیگر مقارن شده است. حجت الاسلام و المسلمین سیدمختار موسوی، با اشاره به اینکه ۱۴ خرداد سالگرد ارتحال امام خمینی (ره) و ۱۵ خرداد سالگرد قیام خونین مردم ایران تقریباً با عید سعید فطر و روز قدس همزمان شده و توقع ما از مسئولین این است که برای حضور و برگزاری مراسمات برنامه داشته باشند، افزود:

موسوی افزود: ما از مسئولین این است که برای حضور و برگزاری مراسمات برنامه داشته باشند، افزود: خصوصاً برای ۱۴ و ۱۵ خرداد ماه دستورالعملی هم از سوی شورای هماهنگی ابلاغ شده است که برای برگزاری هر چه بهتر این مناسبت ها اقدام شود.

وی با بیان اینکه با توجه به شرایطی که امسال به وجود آمده و رئیس جمهور هم مطالبی مبنی بر اینکه ایران بخشی از تعهدات خود که نسبت به برجام پذیرفته بوده را عملی نخواهد کرد، قطعاً از امروز دشمنان ما فشار بیشتری خواهند آورد، تاکید کرد:

ممكن است سایه جنگ را بخواهند بالای سر مردم ایران بیاورند، اما باید حواسمان باشد که اینها اگر زور جنگ داشتند تا الان جنگ را انجام داده بودند و هر کاری تا الان انجام داده اند در واقع نتوانستند که انجام بدهند. حجت الاسلام موسوی، با یادآوری بخشی از سخنان مقام معظم رهبری در دیدار اخیر با معلمان تصریح کرد: باید آرایش جنگی گرفت چراکه دشمن امروز با همه ابزارهای شیطانی خود وارد عرصه کارزار با ملت و دولت جمهوری اسلامی ایران شده است و می طلبد که ما هم آرایش جنگی داشته باشیم.

این استاد حوزه و دانشگاه، با بیان اینکه آرایش جنگی چگونه آرایش جنگی باشد؟ یادآور شد: هدف دشمن از این آرایش جنگی این است که بین نظام و ملت فاصله اندازد، مردم را ناراضی کند و به زعم خودش این نارضایتی ها به شورش و انقلاب رنگی منتهی شود اما آرایش جنگی مسئولین این است که بین مردم برویم، شبها و روزها با مناسبت های

## رتبه نخست آموزش و پرورش لارستان در زمینه کمبود نیروی انسانی در استان فارس

تصريح کرد: با این وجود، باز هم کمبود هایی وجود دارد، زیرا یکی از شرایط های حاکم به ویژه در لارستان در حوزه پرانکندگی جغرافیایی جمعیت و همچنین کمبود نیروی انسانی است که آموزش و پرورش لارستان از آن رنج می برد.

مدیر آموزش و پرورش لارستان، با اشاره به اینکه بیش از ۶۰ درصد از نیروهای ما بومی هستند، ادامه داد: در سال ۱۳۹۸ استان فارس ۱۰ هزار کمبود نیروی انسانی را در حوزه آموزش و پرورش اعلام کرده است.

این مسئول با بیان اینکه لارستان در بین شهرستان های دیگر رتبه اول را در خصوص کمبود نیروی انسانی دارد، عنوان کرد: برای جبران کمبود نیرو ناچار به جذب سرباز معلم شده ایم که از این حیث در ردیف اول شهرستان های استان فارس قرار داریم.

اسماعیلی، با ارائه گزارشی از موفقیت های کسب شده توسط آموزش و پرورش لارستان در ۱۴ ماه اخیر مدیریت خود، خاطر نشان کرد: حفظ کسب رتبه اول معاونت ابتدایی از سال ۹۳ تاکنون، کسب رتبه استانی گروه سالم در استان فارس، کسب مقام اول تا سوم مسابقات فرهنگی کانون های دانش آموزی، راهیابی بیش از ۹۵ درصد از دانش آموزان به مرحله بعد در مسابقات قرآن، کسب رتبه اول تا سوم استانی در مسابقات فرهنگی و هنری، کسب رتبه اول آموزشی متوسطه دوم نظری در چندین سال اخیر، کسب رتبه اول امتحانات ناحیه استانی، برپایه نمایشگاه های تخصصی دست ساخته های دانش آموزی در

## دخالت لامردی ها در امور اقتصادی پارسین / تذکر جدی به وزیر صمت

یک حرکت ناشایست، تمامی اختیارات مدیرعامل شرکت توسعه صنایع انرژی بر پارسین را گرفته است.

وی، این رفتار را نوعی دهن کجی به مردم شهرستان پارسین دانست و با بیان اینکه از این رفتار مدیر طرح بوی اختلاف، تفرقه و تنش می آید، گفت: در شرایط کنونی کشور نباید بر آتش تفرقه دامن بزنیم و اینگونه رفتارها از سوی مردم پارسین و استان هرمزگان محکوم است. نماینده مردم بندرلنگه، بستک و پارسین در مجلس شورای اسلامی، بیان کرد: پس از اطلاع از این رفتار غیرقانونی، مدیر طرح مناطق ویژه لامرد و پارسین، طی تماس تلفنی تذکرات

بوده اند و نظارت مستقیم بر منطقه ویژه پارسین داشته اند. این نماینده مجلس در ادامه، جداسازی دو منطقه ویژه پارسین و لامرد را از خواسته های نمایندگان هرمزگان در مجلس طی سال های اخیر نام برد و گفت: بنده بارها این موضوع را به صورت شفاهی در صحن علنی تذکر داده ام، همچنین با وزرای صمت و حتی مدیرعامل سابق و فعلی ایمیدرو در این خصوص مکاتباتی داشته ام.

شرفی ادامه داد: زمان انتصاب مدیر جدید طرح در حال حاضر در قالب یک طرح دیده شده و تاکنون مجریان طرح همزمان مدیر منطقه ویژه لامرد

فیزیوتراپی و شنوایی سنجی را به صورت رایگان به دانش آموزان، بخصوص دانش آموزان مناطق محروم ارائه می دهد.

وی به خرید و توزیع منابع تخصصی و اعزام مشاورین هدایت تحصیلی به مناطق محروم اشاره کرد و گفت: طرح خوارخواندگی مدارس که دست مدارس محروم را در دست مدارس برخوردار گذاشتیم تا ارتباط تنگاتنگ علمی و پژوهشی با هم فراهم کنند و تمرین و ممارست با کار تیمی را بچه ها یاد بگیرند و این برکات زیادی داشته است.

مدیر آموزش و پرورش لارستان، با ابراز خرسندی از پیشرفت های مختلف توسعه فضای فیزیکی، افزود: موارد زیادی کلنگ زنی داشته ایم که در این مدت تکمیل شده و یا در شرف افتتاح است.

اسماعیلی با بیان اینکه بیش از ۲۰ میلیارد تومان کمک خیرین در یکسال اخیر جذب شده که پروژه های احداث پژوهشسرای دانش آموزی و مدرسه دهخدا از شاخص ترین آنهاست، تصریح کرد: کسب رتبه های علمی و برتر کنکور در حوزه المپیاد های دانش آموزی امسال توسط ۱۰ نفر از دانش آموزان، کسب رتبه اول در نقاشی گروه نانو، کسب رتبه های دوم و سوم استانی در جشنواره خوارزمی، و همچنین کسب رتبه پنجم پژوهش سرای دانش آموزی از جمله دیگر موفقیت هاست.

خبرنگار: سحر طاهری

دعای روز پنجم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَقْرِرِينَ وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَائِمِينَ وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَائِكَ الْمُقَرَّبِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

خدایا قرار ده مرا در این ماه از آموزش جویان، و از بندگان شایسته فرمانبردار، و از اولیای مقربت، به رأفت ای مهربان ترین مهربانان.

## فعالیت های مهم سپاه در آبادانی لارستان و کشور



داوطلبان با همکاری مراکز آموزشی معتبر سرگرد جاهدی در ادامه سخنان خود به اقدامات بسیج سازندگی و جهادگران بسیجی لارستان در امدادسانی به مردم سیل زده استان لارستان در فرورین و اردیبهشت ماه سال ۹۸ اشاره و خاطر نشان کرد: اعزام ۵۲ نفر از جهادگران به مناطق سیل زده لارستان و ارسال کمک های مردمی به مناطق سیل زده که شامل ۲۵۰ میلیون تومان کمک نقدی و کمک های غیر نقدی به ارزش ۳۵۰ میلیون تومان و همچنین انجام طرح همبستگی ملی جهت کمک به مناطق سیل زده با همکاری سپاه سازندگی در خدمت رسانی به مردم مناطق سیل زده بود.

فرمانده سپاه ناحیه لارستان در پایان سخنان خود از برنامه ریزی انجام بیش از ۱۶۰۰ نفر اردوی جهادی در سال جاری و اتمام پروژه های در حال ساخت و همچنین راه اندازی بیش از ۵۰ گروه جهادی محله محور در سال جاری خبر داد و افزود: امید است با هم افزایی و تعاملی که با سایر دستگاه ها و ادارات دولتی شهرستان وجود دارد بیش از ۲۵۰ میلیون تومان

۲- ساخت و آماده سازی دومین ورزشگاه ورزشی جهت مناطق محروم و کم برخوردار از منابع قرارگاه محرومیت زدایی سپاه توسط بسیج سازندگی و با مشارکت شهرداری و شورای شهر لار ۳- انجام بیش از ۲۵۰۰ نفر روز اردوی جهادی در سال ۹۷ ۴- اعزام جهادگران بسیجی در نوروز ۹۷ به مناطق زلزله زده کرمانشاه و همچنین ارسال کمک های نقدی و غیر نقدی مردمی به مناطق زلزله زده کرمانشاه به ارزش ۳۵۰ میلیون تومان ۵- حمایت از مشاغل کوچک و علمی و راه اندازی ۴ کارگاه اشتغال زایی در سال ۹۷ شامل: پنل خورشیدی، گوهر تراشی و ... در تعامل با سایر دستگاه های اجرایی ۶- آموزش های مهارت شغلی جهت

