



سلامت

اعتقادی

فرهنگ مردم

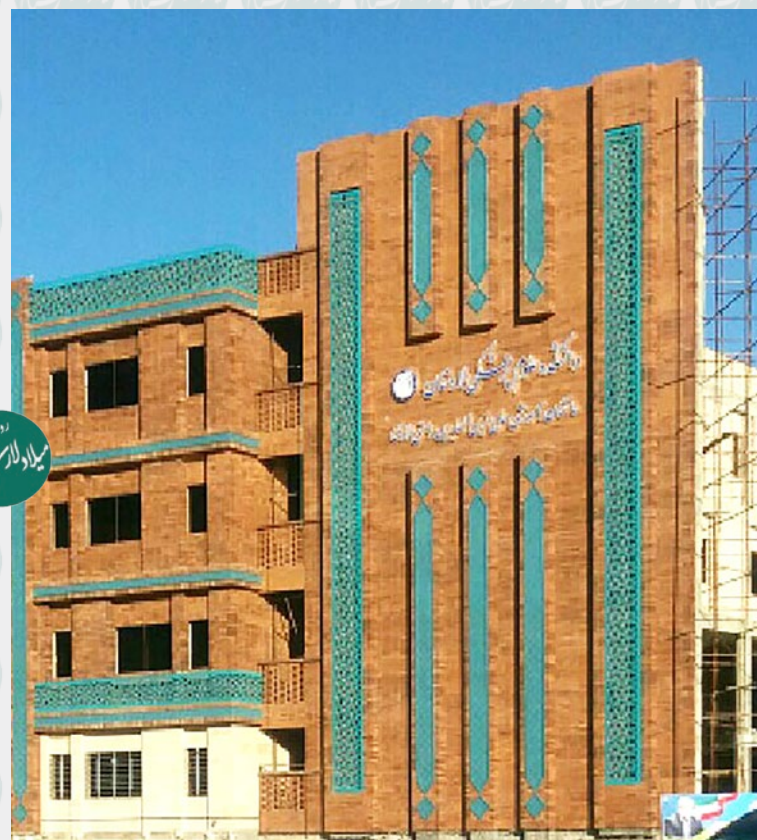
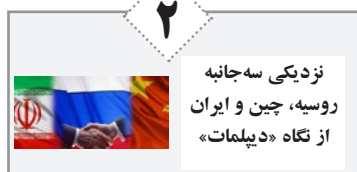
کدبانو

مقالات

از چهار گوشه ایران و جهان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - دی ماه ۱۳۹۸ - ربيع الثانی ۱۴۴۱ - دسامبر ۲۰۱۹ - ۰۳/۱۰/۹۸ - شماره ۱۴۳۲ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

بازدید معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت از پروژه های خیر ساز پردیس دانشکده علوم پزشکی لارستان



اخبار تکمیلی در شماره آینده

آغاز نام نویسی از لارستانی ها برای دیدار با رهبر انقلاب



ثبت نام عمومی برای دیدار با رهبر معظم انقلاب آغاز شد. به گزارش میلاد لارستان، برای ششمین سال پیاپی امسال نیز جمعی از مردم لارستان به دیدار مقام معظم رهبری می روند. زمان اعزام ۷ الی ۱۰ بهمن ماه ۱۳۹۸ به مدت ۴ روز اعلام شده است. علاوه بر انجام این برنامه با برکت در ایام فاطمیه دوم، بازدید و زیارت حرم شاه عبدالعظیم حسنی شهری، زیارت حرم مطهر حضرت معصومه سلام الله علیها، زیارت مسجد مقدس جمکران، زیارت حرم مطهر شاه چراغ احمدین موسی(ع) و زیارت حرم مطهر سید علالدین حسین(آستانه شیراز) در برنامه های این سفر گنجانده شده است.



ای مریم! خدا تو را به کلمه ای از جانب خودش بشارت می دهد که نامش مسیح، عیسی بن مریم است. و از مقربان (الهی) است
آل عمران/ ۴۵

ولادت حضرت عیسی مسیح(ع) و فرا رسیدن عید کریسمس بر مسیحیان جهان
بویژه مسیحیان هم وطن گرامی باد

همگام و همراه با شما

پذیرش آگهی
در روزنامه میلاد لارستان
تلفن های تماس:
۵۲۲۴۴۷۷۵-۵۲۲۴۳۸۴۴



WWW.MLDL.IR



miladelarestan@gmail.com



milad.larestan



بیش از هفت هزار بازرسی در آذر ماه



مدیر کل تعزیرات حکومتی فارس از ۷ هزار و ۲۰۰ بازرسی از اصناف در آذرماه خبر داد. علی‌میشری مدیر کل تعزیرات حکومتی استان فارس، اظهار کرد: گشت مشترک تعزیرات حکومتی به منظور پیشگیری از وقوع تخلفات، حضور مستمر در سطح بازار دارد و در صورت مشاهده هر گونه گرانفروشی، کم فروشی، احتکار، و تقلب در فروش کالا ضمن تشکیل پرونده برای متخلفان، فرد خاطی با حکم رئیس شعبه حاضر در محل، اعمال قانون خواهد شد.

او با اشاره به فعال بودن ۳۹۰ گروه بازرسی در سطح استان فارس، ادامه داد: در آذر ماه گذشته بیش از ۷ هزار و ۲۰۰ مورد بازرسی از اصناف انجام شده که طی آن به ۳ هزار واحد صنفی تذکر داده شده و یک هزار فقره پرونده تخلفات نیز تشکیل و برای رسیدگی به شعب تعزیرات استان ارجاع شده است.

مدیر کل تعزیرات حکومتی استان فارس، همچنین با اشاره به جرمه ۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریالی متخلفان در این بازرسی‌ها اضافه کرد: رسیدگی به گزارش‌های دریافتی از سامانه ۱۲۵ در اولویت گشت‌های مشترک است و به همین منظور سامانه ۱۲۵ تعزیرات به صورت شبانه روزی فعال است و شکایت‌ها و گزارش‌های شهروندان را ثبت می‌کند.

بررسی کیک‌های حاوی قرص



رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در مورد قرص‌های کشف شده در کیک‌ها یک اقدام خرابکارانه صورت گرفته است، بنابراین بررسی و پیگیری بیشتر این موضوع در محدوده وظایف قضایی، انتظامی و امنیتی خواهد بود.

کیانوش جهانپور، در مورد قرص‌های کشف شده در بین کیک‌ها در برخی از استان‌ها اظهار داشت: در مورد قرص‌های کشف شده در کیک‌ها با توجه به اینکه از چرخه تولید خارج است و به خط تولید و توزیع رسمی برنمی‌گردد، معتقدیم یک اقدام خرابکارانه صورت گرفته است بنابراین بررسی و پیگیری بیشتر این موضوع در محدوده وظایف قضایی، انتظامی و امنیتی خواهد بود و آنها نیز این موضوع را شروع کردند و اطلاعات را در زمان مناسب اعلام خواهند کرد.

سخنگوی وزات بهداشت همچنین در مورد آلودگی هوا در برخی از استان‌ها به ویژه استان تهران، متذکر شد: در مورد آلودگی هوا، وزارت بهداشت توصیه‌های لازم را در کارگروه‌های استانداری تمام استان‌داری‌ها و همچنین در سطح ملی مطرح کرده است، اما وزات بهداشت متولی مستقیم کاهش آلاینده‌ها نیست.

وی افزود: بخشی از راهکارها در لایحه هوای پاک به مجلس عرضه شده است، کاهش آلودگی نیازمند اقدامات بین‌بخشی چندجانبه با ابعاد مختلف است و اقدامات تک بعدی در این زمینه قطعاً نتیجه بخش نخواهد بود.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، در پاسخ به اینکه چرا دولت با وجود اینکه قول داده بود بیمه سلامت رایگان باشد اما به وعده خود عمل نکرده است، گفت: وقتی یک کارگر با حداقل حقوق، حق بیمه خود را به تأمین اجتماعی پرداخت می‌کند نباید انتظار داشت افراد دیگر با درآمد مشابه یا بیشتر از بیمه رایگان استفاده کنند، بیمه رایگان برای افرادی است که توانایی پرداخت را ندارند.

جهانپور ادامه داد: وزارت رفاه، اطلاعات دهک‌بندی را به بیمه سلامت می‌دهد و براساس آن دهک اول تا سوم مشمول بیمه رایگان می‌شوند، دهک پنجم و ششم از تخفیف ۵۰درصدی حق بیمه برخوردار خواهند شد و مابقی افراد باید حق بیمه خود را به طول کامل پرداخت کنند.

وی خاطرنشان کرد: هیچ اقتصادی توان پرداخت بیمه افراد تمام جامعه را ندارد و اگر قرار بود چنین اتفاقی بیفتد و همه رایگان بیمه شوند، دیگر نیازی به بیمه نبود و بیمارستان‌ها خدمات و امکانات خود را رایگان ارائه می‌دادند.

چندی پیش رویترز از جلسه ای

مجرمانه با حضور رهبری ایران وتعدادی معدود از سران سپاه خبر داد که در آن حمله به تاسیسات نفتی ارامکو طراحی و اجرا شد. دیشب نیز این خبرگزاری با اعلام ۱۵۰۰ کشته در ماجرای اعتراضات اخیر در ایران به نقل از منابعی موهوم مدعی شد رهبر جمهوری اسلامی ایران در جلسه ای خاص و البته محدود و مجرمانه دستور کشتن این جمعیت را صادر کرده است.صرف نظر از دشمنی دیرین این خبرگزاری انگلیسی با ایران، اولین و اساسی ترین نکته در دو گزارش مذکور آن است که از یک سو این خیال پردازی های هدمفند و قصه سرایی های کذب به هیچ وجه مبتنی برهیچ سندی نیستند و در عین حال و به شیوه مرسوم در جنگ های روانی منبع خبر که اساسا بایستی معتبر و موثق باشند به جمعیتی خیالی نسبت داده می شود که به اصطلاح خواسته اند نامشان فاش نشود. به زعم علمی علم ارتباطات این شیوه عمل اساسا بیش از هر چیز میان تهی بودن خبر و بی بهرگی آن را از واقعیت نشان می دهد.

حملات مکرر رویترز به رهبری ایران، چرا؟

در حالی که در ماجرای حمله یمنی ها به تاسیسات نفتی آرامکو از سویی انصارالله آن را عهده دار شد و از دیگر سو هیچ منبع موثق و معتبر بین المللی و حتی سازمان ملل تعلق آن را به ایران تایید نکرد اما در کنار برخی از مقامات امریکایی این تنها رویترز است که با این قصه خیالی کوشش کرده است تا این اتهام را منتسب به ایران کند و در همین حال و پس از آنکه در افکار عمومی این سناریو پردازی را مورد استقبال ندید به سناریوی خیالی دیشب مبنی بر کشتار ۱۵۰۰ نفر در ایران و البته با دستور رهبری جمهوری اسلامی ایران روی آورده است. این در حالی است که همه مجامع نشان دار در مخالفت با جمهوری اسلامی که طی اعتراضات و پس از آن بر سناریوی «کشته سازی» در اعتراضات ایران اصرار داشتند هیچ گاه جرات نکردند اعتبار رسانه ای خود را حتی با رقمی معادل یک پنجم ادعای رویترز معامله و معاوضه کنند.در تعقیب خلق و تشدید آزارآمی ها ی اخیر در ایران برخی مجامع مخالف جمهوری اسلامی اصرار دارند تا با



میزند .پول نه تنها در ماجرای حمله سپتامبر به آرامکو می تواند سبب خلاصی یافتن سعودی از بحران تحقیر در قبول شکست از انصارالله باشد، بلکه در ابتدای پرونده خاشقچی و در ادامه آن نیز نجات بخش بودن خود را بخوبی نشان می دهد. پول در ماجرای قتل خاشقچی ترامپ را موید بن سلمان کرد و در پایان ان رویترز را مجاب نمود تا طی داستان هایی خیالی با «کشته سازی ۱۵۰۰ نفری» در ایران اذهان را از فاجعه ای به نام قتل یک معارض در سعودی منحرف کند.

در این میان قراردادن نام رهبری جمهوری اسلامی ایران در کانون هر دو اتهام سیاست سازان انگلیسی می تواند باور پذیری هر دو دروغ را بیشتر کند. خریدن رسانه ها در دنیای امروز کار سختی نیست فقط باید سر کیسه را شل کرد.

العالم

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس: میزان افزایش حقوق‌ها با تورم سال ۹۹ تناسب ندارد



سه‌میه‌های بنزین می‌تواند انجام دهد برشمرد و ابراز داشت: مجلس از طریق کمیسیون تلفیق می‌تواند پیشنهاد اعطای سهمیه بنزین در ایام تعطیلات نوروزی، تعطیلات تابستانه و مناسبت‌های دیگر را مطرح کند که در لایحه بودجه سال ۹۹ گنجانده شود.

وی با تأکید بر اینکه حقوق اقشار مختلف جامعه باید بر اساس تورم موجود در کشور افزایش پیدا کند متذکر شد: کمیسیون تلفیق، مرکز پژوهش‌ها و خود دولت باید در این مورد رایزنی کرده و به یک جمع‌بندی برسند زیرا به‌طور قطع و یقین افزایش ۱۵درصدی حقوق‌ها تکاف مخارج سنگین زندگی مردم را در سال آینده نمی‌دهد.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی واقعی کردن حقوق

نزدیکی سه‌جانبه روسیه، چین و ایران از نگاه «دیپلمات»

در حفظ امنیت و نشان دادن توانایی‌هایشان دارند. خانزادی گفت یک مانور مشترک بین چندین کشور چه در دریا یا روی زمین یا در آسمان نشان‌دهنده توسعه قابل توجه همکاری بین آنهاست.

این مانور از نظر استراتژیکی هم اهمیت بالایی دارد. آمریکا یک عملیات دریایی در ماه نوامبر در بحرین انجام داد تا از کشتی‌هایی که از آن‌های خلیج فارس می‌گذرند محافظت کند و به این ترتیب تنش‌ها افزایش یافت. واشنگتن همچنین یک گروه بین‌المللی امنیت دریایی در خلیج فارس تشکیل داد که استرالیا، بحرین، عربستان، انگلیس و چندین کشور دیگر در آن مشارکت داشتند.

فعالیت‌های روسیه، چین و ایران هم مورد توجه قرار گرفت. روسیه اقدامات امنیتی خود را در خلیج فارس انجام داد که مورد حمایت چین بود. در این بین ایران هم طرحی با عنوان «ابتکار صلح هرمز» دارد که شامل هیچ قدرت خارجی نمی‌شود.

به این ترتیب چین، ایران و روسیه هر سه انگیزه کافی برای انجام عملیات‌های دریایی سه‌جانبه برای نشان دادن اتحاد خود دارند. از نظر ایران، این مانور دریایی سه‌جانبه پیامی استراتژیک است مبنی بر اینکه این سه کشور به نقطه‌ای قابل توجه در روابط خود با توجه به علایق مشترک و غیرمشترک رسیده‌اند. منظور از علایق غیرمشترک احترام به خواسته‌های کشور دیگر است. چین در اعلام بیانیه‌های رسمی بسیار محتاط‌تر بوده است چون تحلیلگران امنیتی چین می‌گویند پکن قصد ندارد وارد درگیری‌های خاورمیانه شود.

قانون انتخابات عراق در ایستگاه آرامش



یک خبر چند تحلیل

خواستاره اساسی خود در مبارزه با فساد و اصلاح امور به شکلی جدی نزدیک شده‌اند. درحالی‌که اغلب گروه های عراقی از این قانون استقبال کردند برخی از احزاب نظیر احزاب کردی نسبت به آن واکنش نشان دادند این در حالی است که در کنار احزاب موافق افراد مستقل حتی در میان کردهای عراقی و دیگر مخالفان، از قانون جدید استقبال ویژه کردند.

–قانون جدید انتخابات در واقع با هدف تحقق مطالبات مردمی و جلوگیری از برخی سوئ استفاده های اصحاب قدرت ومکنت، طرح و مصوب شد.

–بظنر می رسد با معرفی نخست وزیر جدید طی روزهای پیش روهم مطالبات مردمی به ایستگاه نهایی خود برسد و هم آرامش و زندگی عادی به شکلی کامل به عراق بازگردد. در حقیقت رفتار قانونمند ملت عراق نشان داد برخلاف خواست دشمنان مردم اصلاحات را بر هر رفتار و رویکرد دیگری ترجیح دادند.

تلاش های بین المللی

برای نجات توافق فروپاشیده الحدیده



تحلیل روز

اجرای تعهداتی است که این توافق تعیین کرده است.

گفتنی است نیروهای متجاوز همچنان به نقض آتش بس الحدیده ادامه می دهند و آمارها بیانگر ۳۰ هزار مورد نقض در این دوره است درمقابل نیز صنعا به پایبندی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

نیز پوشیده نیست و مارتین گریفیس نماینده سازمان ملل نیز بارها آن را ستایش کرده است.

عدم جدیت سازمان ملل و سکوتش در برابر لجبازی و وقت کشی طرف دیگر،برای گروههای ملی که بیانیه هایش چشم به نقش فعال محافل سازمان ملل درایمزدی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

نیز پوشیده نیست و مارتین گریفیس نماینده سازمان ملل نیز بارها آن را ستایش کرده است. عدم جدیت سازمان ملل و سکوتش در برابر لجبازی و وقت کشی طرف دیگر،برای گروههای ملی که بیانیه هایش چشم به نقش فعال محافل سازمان ملل درایمزدی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

نیز پوشیده نیست و مارتین گریفیس نماینده سازمان ملل نیز بارها آن را ستایش کرده است. عدم جدیت سازمان ملل و سکوتش در برابر لجبازی و وقت کشی طرف دیگر،برای گروههای ملی که بیانیه هایش چشم به نقش فعال محافل سازمان ملل درایمزدی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

نیز پوشیده نیست و مارتین گریفیس نماینده سازمان ملل نیز بارها آن را ستایش کرده است. عدم جدیت سازمان ملل و سکوتش در برابر لجبازی و وقت کشی طرف دیگر،برای گروههای ملی که بیانیه هایش چشم به نقش فعال محافل سازمان ملل درایمزدی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

نیز پوشیده نیست و مارتین گریفیس نماینده سازمان ملل نیز بارها آن را ستایش کرده است. عدم جدیت سازمان ملل و سکوتش در برابر لجبازی و وقت کشی طرف دیگر،برای گروههای ملی که بیانیه هایش چشم به نقش فعال محافل سازمان ملل درایمزدی به همه تعهدات خود مندرج در توافق امضا شده تاکید دارد و بر کسی

علی الذهب

کدخدایی: مر حوم شاهرودی در برابر فشارهای فتنه‌گران کوتاه نیامد

سختگوی شورای نگهبان ، گفت: در جریان فتنه ۸۸ بسیاری به آیت‌الله شاهرودی فشار آوردند تا کوتاه بیاید اما ایشان بر اساس موازین قانونی و شرعی عمل کردند.

سوم دی ماه سال ۹۷، آیت‌الله هاشمی شاهرودی پس از یک دوره بیماری دار فانی را وداع گفت. او فقیهی مبارز بود که مسئولیت‌های مهمی در نظام جمهوری اسلامی داشت.

ریاست مجمع تشخیص مصلحت نظام، یک دهه ریاست قوه قضائیه و عضویت در شورای نگهبان و مجلس خبرگان رهبری از جمله مسئولیت مهم وی در ۴ دهه اخیر بود.

آیت‌الله هاشمی شاهرودی در سال‌های تحصیل و تدریس، فعالیت‌های سیاسی بسیاری انجام داد. او در پی تظاهرات مردم عراق پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران برهبری امام(ره) و در گرامیداشت این پیروزی، تحت پیگرد رژیم بعث قرار گرفت و به‌سفارش شهید صدر(ره) به وطن خود بازگشت تا وکالت عام شهید صدر و نمایندگی او را نزد امام خمینی(ره) به‌عهده گیرد.

او با ورود به ایران به خدمت امام خمینی(ره) مشرف شد و با موافقت ایشان، رابط امام و شهید صدر شد و پیام‌های علمی نجف را به سمع امام می‌رساند. او با دستور آیت‌الله خامنه‌ای که در آن زمان با حکم امام مسئولیت نهضت‌های اسلامی را به‌عهده داشت، تشکیلات جامعه روحانیت مبارز و مجلس اعلاى عراق را به‌راه انداخت و آن را مدیریت و سازماندهی کرد.

او سال‌ها از اعضای فقهای شورای نگهبان بود تا اینکه با حکم مقام معظم رهبری به ریاست قوه قضائیه منصوب شد. پس از مسئولیت در قوه قضائیه آیت‌الله هاشمی شاهرودی با شروع مجدد درس‌های فقه و اصول خود در شهر قم کنار فعالیت‌های مؤثر سیاسی، مرجع دینی شیعیان شد.



خلیلیان: مدیران تکراری در دولت روحانی رفاه جامعه را به سطح سال ۸۲ تنزل دادند

وزیر اسبق جهاد کشاورزی از بازگشت نابرابری به ایران انتقاد کرد و گفت این امر نتیجه مدیریت مدیران دولت‌های هاشمی و خاتمی بوده که در دولت روحانی تجمع شده اند.

به گزارش خیلی پیرشرفته است. وی افزود، از نظر شاخص رفاه اجتماعی که تلفیق تسنیم، صادق خلیلیان، وزیر اسبق جهاد کشاورزی، گفت: تا قبل از انقلاب از نظر شاخص های توسعه ای در رده کشورهای با سطح متوسط به سمت ضعیف بودیم، اما شاخص توسعه انسانی ایرانیان در دوره بعد از انقلاب بالا رفت که البته یک رده بالاتر از این

هم وجود دارد که آنهم قابل دستیابی و متعلق به کشورهای خیلی پیشرفته است. وی افزود، از نظر شاخص رفاه اجتماعی که تلفیق درآمد سرانه و ضریب توزیع درآمد در جامعه است نیز بعد از انقلاب ترقی کردیم که اوج آن را در سال ۹۰ مشاهده کردیم که بهترین سال اقتصاد ایران در چند دهه اخیر است. شاخص رفاه جامعه از حدود ۵۴ در قبل از انقلاب به حدود ۸۱ در سال ۱۳۹۰ افزایش یافت اما با ضعف عملکرد اصلاح طلبان که دولت روحانی را در اختیار دارند

این شاخص به حدود ۶۳ در سال ۹۷ کاهش

یافت که حداقل ۲۱ درصد تنزل درجه را نشان میدهد. در حقیقت سیاست‌های ارتجاعی دولت روحانی باعث شد کشور ۱۵ سال از نظر شاخص رفاه اجتماعی به عقب برگردد و ثمرات تلاش های انجام شده در دولت قبل را بر باد داد.

این استاد دانشگاه با اشاره به شاخص توزیع ثروت و وجود نابرابری در جامعه گفت، علیرغم همه پیشرفتهایی که بعد از انقلاب انجام شده، در زمینه توزیع عادلانه درآمدها در کشور و فقرزدایی، متناسب این پیشرفتی که در زمینه

ایشان این بود تا قانونی منطبق بر موازین اسلامی و مطابق با نیازها و اقتضانات روز تدوین شود از این رو هیاتی را در قم مامور به انجام این کار کردند و چون خودشان اشراف و نظارت کامل نسبت به این موضوع داشتند، تا زمان

تصویب قانون در مجلس و شورای نگهبان از قانون و جزئیات آن دفاع کردند.

یکی از اقدامات مهم و اساسی آیت‌الله شاهرودی، ایجاد هیات‌های حل اختلاف در این قوه بود. این هیات‌ها شبه قضایی و تاحدودی هم غیرقضایی بوده و هستند. هدف از تاسیس آن هیات‌ها این بود تا اختلافات سبک‌تر در خارج از مراحل اداری قوه‌قضائیه بررسی شود و به تشریفاتى منوط نباشد که در دادگستری‌ها وجود دارد. این اقدام اثر مثبتی در تسریع روند اداری قوه قضائیه داشت.

احیای دادرسراها یکی دیگر از اقدامات آیت‌الله شاهرودی بود. این اقدام منجر به حرکت قوه قضائیه بر اساس روش‌های علمی شد. همچنین در زمان ایشان ستاد حقوق بشر به وجود آمد. ایشان به حقوق بشر اسلامی توجه خاصی داشتند و اساساً از دوره ایشان موضوع حقوق‌بشر مورد توجه دستگاه قضا قرار گرفت. ایشان در این راستا، ایده‌ها و نظرات بسیار خوب و مفیدی ارائه دادند که در مسیرگذاری این ستاد مورد استفاده قرار گرفت.

**** تاسیس ستاد حقوق بشر در قوه قضائیه از بعد بین‌المللی تحول عظیمی بود**

تاسیس ستاد حقوق بشر در قوه قضائیه از بعد بین‌المللی تحول عظیمی در حوزه قضایی بود. آیت‌الله شاهرودی علاوه بر تاسیس ستاد حقوق بشر، به دلیل ارتباطی که با جهان اسلام و علمای بزرگ اسلامی داشت، در راستای وحدت بین علمای اسلامی در کشورهای مختلف حرکت کرد و در این راستا به مناسبت‌های مختلف جلسات و همایش‌هایی را با دعوت از علما و قضات کشورهای اسلامی برگزار کرد.

آیت‌الله شاهرودی در داخل به عنوان یک عالم برجسته و فقیهی مبارز شناخته می‌شد. در خارج از مرزهای جمهوری اسلامی هم ایشان به عنوان یک عالم دینی شناخته می‌شد. ایشان فراتر از مرزهای ایران شهرت داشت و مردم کشورهای اسلامی به ایشان علاقه‌مند بودند. اگر ارتباط حقوقی و قضایی بین علمای ایران و علمای دیگر کشور ادامه پیدا کند، جمهوری اسلامی می‌تواند نقش مهمی در بحث‌های حقوقی و قضایی بین کشورهای اسلامی داشته باشد.

**** به‌روز بودن قانون مجازات اسلامی مدیون تلاش‌های فقهی شاهرودی است**



– آیت‌الله هاشمی شاهرودی از دهه ۷۰ با حکم رهبر انقلاب به عضویت شورای نگهبان درآمدند و تا پایان حیاتشان از فقهای شورا بودند. وظیفه شورای نگهبان، انطباق مصوبات مجلس شورای اسلامی با قوانین و اسلام است. عملکرد و فعالیت ایشان در جلسات شورای نگهبان چگونه بود و نظرات فقهی و دینی ایشان در خصوص مصوبات تا چه میزان اثرگذار و کارساز بود؟

زمانی که بنده به شورای نگهبان آمدم، پس از این بود که ایشان رئیس قوه قضائیه شده بودند. ویژگی ایشان این بود که مباحث فقهی را با موضوعات و مشکلات امروز جامعه انطباق می‌دادند و اینگونه نبود که مباحث فقهی و اصول و قواعد فقهی را در همان ظرف چند قرن پیش بررسی کنند. این ویژگی به آن دلیل بود که ایشان با جهان اسلام و محیط بین‌المللی آشنا بود و معتقد بود که دین اسلام برای حل مشکلات است و اسلام می‌تواند مشکلات امروز جامعه را حل کند.

در خصوص مسائل مستحدثه (مسائل روز) ایشان نظر و راهکارهایی ارائه می‌کردند که بسیار کارگشا بود. قانون مجازات اسلامی که تمامی آن مباحث فقهی است، به روز بودن آن و جدید بودنش مدیون تلاش‌های مرحوم آیت‌الله هاشمی شاهرودی است.

یکی از اتفاقات مهمی که شورای نگهبان با آن مواجه شد، فتنه سال ۸۸ است. کاندیداهای غیرپیروز انتخابات ریاست‌جمهوری نسبت به نتیجه انتخابات معترض بودند و برخی از آنان این شورا را مورد حمله قرار می‌دادند. آن زمان آیت‌الله هاشمی شاهرودی رئیس قوه قضائیه بودند. ایشان در جریان فتنه اقدامات مهم و اثرگذاری انجام دادند. از جمله اینکه برخوردهایی با اقدامات فتنه‌گران انجام دادند که این برخوردها به روشن شدن حقیقت ماجرا کمک کرد. در واقع اقدامات ایشان، کمک زیادی به شورای نگهبان که از سوی افراد و گروه‌های مختلف مورد حمله و تعرض بود، کرد.

ادامه دارد...

گلایه مردم لطیفی از مدیران شهری

کارشناسی بر نیامده در اینجا به چندی موارد کنترل و هدایت آب های سطحی اشاره می کنیم، باشد که مورد توجه مسئولان شهری قرار بگیرد هر چند مدیریت آب های شهری و جلوگیری از سیلابی شدن معابر و خیابان ها بخشی از مدیریت شهری است و یک شهر به

مدیریتی جامع و قوی نیازمند است که بتواند تصمیمات درست و حساب شده ای اخذ نماید. چگونه می توان آب‌های سطحی را جمع آوری کرد؟ اساسا باید گفت: سه راه برای جمع آوری آب‌های سطحی وجود دارد : یکی از آنها که کاربردی ترین است ایجاد مسیرهای دفع آب های سطحی به صورت جوی و جدول و هدایت آب‌های سطحی به پایین ترین سطح است که متاسفانه باید گفت شهر لطیفی در این زمینه دچار مشکل اساسی است، چرا که بخش عمده ای از آب های سطحی معابر فرعی به جدول خیابان اصلی ریخته می شود و دبی جدول خیابان اصلی پاسخگوی این حجم از آب نبوده و موجب سرریز و سیلابی شدن خیابان و معابر شده که موجب کندی یا منع عبور و مرور می شود. البته بماند که برخی کوچه های شهر اصلا از سیستم زهکشی بی بهره بوده و مشکلاتشان صد افزون است. دومین راه ایجاد سامانه فاضلاب شهری و راه حل سوم نیز ایجاد چاه های جذبی است.

اما مشکل اصلی عدم اجرای درست جزئیات در طراحی جوی، جدول، کف سازی خیابان و معابر، شیب بندی و اجرای درست آنها است. در حقیقت با عدم اجرای درست جزئیات عمل نموده و مهندس شهرسازی و یا مهندس بومی از شهر لطیفی که بتواند نسبت به زیست بوم شهری از او نظر کارشناسی را طلب نمود در این مجموعه وجود نداشته و یا از نظراتش استفاده نمی شود.

از آنجا که شهرداری لطیفی تا به امروز به جهت رفع این مشکل شهری و بهره گیری از نظرات پیگیر امور خواهیم بود.



آکهی مزایده فروش واحدهای تجاری موجود در بازار روز قدمگاه نوبت دوم

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۵۹۵-۹۸/۰۵/۲۹ شورای اسلامی شهر لار واحدهای تجاری موجود در بازار روز قدمگاه (با عرصه اوقافی) مندرج در جدول ذیل طبق آئین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر به فروش رساند لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید پس از واریز وجه سپرده تا تاریخ معین شده ، پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که بایستی فیش واریزی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر شهرداری لار و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.

۲- حداقل قیمت پایه واحدهای تجاری مورد نظر به ازای هر متر مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد.

۳- سپرده نفرت اول تا سوم در صورتیکه برنده مزایده شناخته شده اند و حاضر به عقد قرارداد نگردند به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- کلیه هزینه های آکهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۸/۱۰/۱۹ و تاریخ بازگشایی پاکت‌ها مورخه ۹۸/۱۰/۲۱ میباشد.

ردیف	شماره باب	مساحت هر باب(مترمربع)	قیمت هر باب(ریال)	سپرده واریزی(ریال)	محل ملک
۱	۲۳	۱۰/۰۱	۲/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۲	۲۴	۱۰/۰۶	۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۳	۲۵	۱۱/۰۷	۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۴	۲۶	۹/۱۱	۲/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۲/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۵	۲۷	۷/۱۸	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۶	۲۸	۹/۵۲	۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۷	۲۹	۸/۸۲	۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۸	۴۳	۱۱/۸۷	۲/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۵/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۹	۴۴	۹/۵۸	۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۰	۴۵	۱۳/۶۹	۲/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۷/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۱	۴۶	۹/۰۵	۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۷/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۲	۴۷	۱۰/۷۱	۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۳	۴۸	۱۰/۷۱	۲/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۴	۴۹	۱۳/۱۹	۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۵	۵۲	۱۱	۲/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۶	۵۳	۱۰/۶۹	۲/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۷	۵۴	۱۱	۲/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۷/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۸	۷۳	۹/۳۲	۲/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۷/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۱۹	۷۴	۹/۳۲	۲/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۷/۵۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه
۲۰	۱۰۱	۱۰/۰۶	۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰	بازار قدمگاه

نوبت چاپ اول: ۹۸/۱۰/۰۳

نوبت چاپ دوم: ۹۸/۱۰/۱۰

محمد رضا قنبرنژاد — شهردار لار

م/الف / ۱۲۲۶۰

شناسه آکهی: ۷۰۵۴۰۴



آکهی مزایده فروش زمین مسکونی

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۳۷۱-۹۸/۴/۲۹-شورای اسلامی شهر لار قطعه زمین هایی به پلاک ثبتی مندرج در جدول ذیل با کاربری مسکونی به متراژهای مندرج در جدول ذیل طبق آئین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر به فروش رساند لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید پس از واریز وجه سپرده تا تاریخ معین شده در بند ۶ آکهی، پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل میباشد که بایستی به صورت فیش واریزی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر شهرداری لار و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.

۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر متر مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل است.

۳- سپرده نفرت اول تا سوم در صورتیکه برنده مزایده شناخته شده اند و حاضر به انجام معامله نگردند به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ردیف	شماره پلاک ثبتی	کاربری	مساحت قطعه متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۴۱۷۷/۱۳	مسکونی	۲۸۶/۹	۱۰/۵۰۰/۰۰۰	۳/۰۱۲/۴۵۰/۰۰۰	۱۵۰/۶۲۲/۵۰۰	شهر قدیم-پشت مخایرات لارستان
۲	۴۱۷۷/۱۴	مسکونی	۲۷۵/۳	۹/۵۰۰/۰۰۰	۲/۶۱۵/۳۵۰/۰۰۰	۱۳۰/۷۶۷/۵۰۰	شهر قدیم- پشت مخایرات لارستان

چاپ نوبت اول: ۹۸/۰۹/۲۵

چاپ نوبت دوم: ۹۸/۱۰/۰۳

محمد رضا قنبرنژاد — شهردار لار

م/الف / ۱۱۸۲۵

شناسه آکهی: ۶۹۴۶۰۴

خطرات پختن گوشت با حرارت بالا



خطرات پختن گوشت در دماهای بسیار بالا

وجود دارد.

متداول ترین روش های پخت و پز با حرارت بالا شامل کباب کردن، سرخ کردن است. روش های پخت و پز با حرارت بالا می توانند ترکیبات ناسالمی مانند آمینهای هتروسیکلیک(HA)، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) و هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (PAHs) تشکیل دهند.

آنها تمایل دارند که شکل بگیرند زیرا بعضی از مواد مغذی موجود در گوشت با برخی از اجزای دیگر آن در دماهای بسیار بالا واکنش نشان می دهند.

این ترکیبات ناسالم با افزایش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله سرطان پستان و لوزالمعده مرتبط است.

در زیر چند نکته در مورد به حداقل رساندن این ترکیبات مضر در مواد غذایی آورده شده است:
-از روش های ملایم پخت و پز مانند، آبپز، بخارپز استفاده کنید.

-صرف غذاهای فرآورده های و دودی را محدود کنید. اگر گوشت شما سوزانده شده است، قطعات مایع حل شده را جدا کنید.

-گوشت را مستقیماً در معرض شعله قرار ندهید و پخت و پز را در دمای بالاتر از ۱۵۰ درجه سانتیگراد / ۳۰۰ درجه فارنهایت کم کنید.

-خواباندن گوشت در روغن زیتون، آب لیمو و یا سیر می تواند HCA را تا ۹۰درصد کاهش دهد. -هنگام پخت و پز با حرارت بسیار زیاد، گوشت را مرتباً زیر و رو کنید.

گوشت قرمز از نظر آهن بسیار غنی است. آهن به هموگلوبین در خون متصل شده و نقش مهمی در رساندن اکسیژن به تمام بافت های بدن شما دارد.

با این وجود، داشتن آهن بسیار زیاد در بدن می تواند در طولانی مدت به خصوص در

علت صدا دادن ماشین لباسشویی



ممکن است بیش از اندازه یا خیلی کمتر از حجم دستگاه لباس داخل لباسشویی قرار داده اید.حجم واقعی باید به اندازه ای باشد که بعد از ریختن لباس داخل دستگاه به اندازه یک وجب دست بالای آیکش خالی بماند. از ریختن عروسک پولیشی و متکا با جنس طبیعی یا مصنوعی و پادری داخل لباسشویی خودداری نمایید. از ریختن حوله حمام به تنهایی خودداری کنید.حوله حمام باید همراه با چند تکه لباس کوچک و یا چند حوله دست و صورت داخل دستگاه ریخته شود. محل قرار گرفتن لباسشویی شما باید سطحی صاف داشته باشد.

ممکن است دستگاه شما طراز نباشد، می توانید با رگلاژ پایه های زیر عملیات طراز کردن را انجام دهید. در بعضی مواقع صداهای دستگاه در زمان خشک

آگهی درخواست گواهی حضر وراثت

خانم زیبا محمدی فرزند عباس به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حضر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم محمود سالخورده فرزند غلامعباس به شماره ملی ۲۵۱۰۸۸۴۸۰۸ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۸/۴/۱۷ بدردود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-ابوالفضل سالخورده فرزند محمود ک م ۲۵۰۰۶۵۲۸۷۴ ت ث ۲۵۰۱۳/۱۰/۳ صادره از ح ۳ لار پسر متوفی

۲- زیبا محمدی فرزند عباس ک م ۲۵۱۱۸۳۹۶۵۲ ت ث ۱۳۶۱۷/۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم

م/الف/۶۲۹

آگهی میلاد لارستان پذیرش

۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

بی دقتی در شستشوی سبزیجات می تواند باعث بروز بیماری های عفونی، به خصوص در کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرادی شود که به دلایلی سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.

شستشوی سبزیجات

-قبل از شروع شستشوی سبزی ها، بهتر است آنها را در ظرفی بریزید و در کنار سینک ظرفشویی قرار دهید به این ترتیب سبزی های نشسته باعث آلودگی سطوح دیگر آشپزخانه نخواهند شد.

-قبل و بعد از شستشوی سبزی ها، ۲۰ ثانیه دست هایتان را با آب گرم و صابون بشویید.

-سبزی ها را نه با آب داغ بشویید و نه با آب خیلی سرد، بهتر است از آب ولرم استفاده کنید تا کمترین آسیب را حین شستشو ببینند.

-سبزی ها را در حالی که زیر شیر آب قرار می دهید، با



نکات مهم در شستشوی سبزیجات

دستتان مالش دهید تا سطوح آنها بهتر پاک و گل و لایشان حذف شود.

-بهتر است سبزی هایی مانند کلم بروکلی و گل کلم را بعد از پاکسازی و برداشتن قسمت های زرد، له شده و پلاسیده، چند دقیقه زیر شیر آب پر فشار قرار دهید و تمام سطوح آنها را با آب بشویید.

-برای شستن سبزی هایی که به دلیل نوع پرورششان، مدت طولانی تری با خاک در تماس هستند، از یک برس (که فقط مخصوص شستشوی سبزی هاست) استفاده کنید. مثلا سطوح سبزی هایی مانند سیب زمینی، هویج، ترب و تربچه، شلغم، چغندر و... را زیر شیر آب کمی برس بزنید.

-برای شستشوی سبزی هایی مانند کاهو و کلم بهتر است برگ های آنها را از ساقه جدا کنید و سپس با آب، مایع ظرفشویی و محلول ضدعفونی کننده آنها را بشویید.

-لزومی ندارد سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، بادمجان، کدو سبز، فلفل دلمه ای و... را با مایع ظرفشویی بشویید. شستشوی این سبزی ها با آب پر فشار و دست کشیدن روی سطحشان کافی است.

-اگر سبزی ای را می شوید که قصد دارید آن را بریزید، لزومی ندارد که به آن مایع ظرفشویی یا ضدعفونی کننده بزنید زیرا حرارت، باعث از بین رفتن آلودگی ها می شود بنابراین فقط آنها را چند بار با آب شستشو دهید.

-پس از شستن، بگذارید سبزی ها خشک شوند و اگر عجله دارید که از آنها استفاده کنید یا در یخچال بگذارید، بهتر است با دستمالی تمیز کاملا خشکشان کنید.

-برای ضدعفونی کردن سبزی ها و حذف انواع باکتری ها و حشراتی که روی سطوح آنها باقی مانده اند، می توانید آنها را با سرکه سفید بشویید. به این ترتیب که در کاسه ای تا نیمه سرکه بریزید و بقیه آن را از آب پر کنید و سبزی ها

روش های خانگی از بین بردن ساس

عفونی مانند هیاتیت B یا c با انتقال ایدز از طریق گزش می شود وجود ندارد. میتوان گفت ویروس‌ها در داخل بدن ساس تکثیر نمی‌شوند و بیماری‌های دیگر حیوانی و انتقال ان از طریق گزش ساس ممکن نیست.

روش های تشخیص سریع ساس در منزل

در صورتی که مشکوک به وجود ساس ها مانند :منازل- هتل‌ها- خوابگاه‌ها- زندان‌ها-سرایز خانه‌ها- بیمارستان‌ها- سرای سالمندان یافت شده و شکاف دیوار‌های نم دار، کف خانه‌ها و زیر فرش،در میان اثاثیه ها، لابلای کارتن‌ها ، کمدها و درهای چوبی و قفسه کتابخانه‌ها، میلمان، تشک‌ها، و پشتی‌ها مخفی می‌شوند و در موقع مناسب شب به هنگام گرسنگی به انسان چه در حالت خواب یا نشسته نزدیک شده و انسان را نیش می‌زنند. ساس ها انواع مختلفی دارند و از خون گرم انسان ها یا موجودات دیگر تغذیه میکنند.

ساس در محل سکونت انسان ها مانند :منازل- هتل‌ها- خوابگاه‌ها- زندان‌ها-سرایز خانه‌ها- بیمارستان‌ها- سرای سالمندان یافت شده و شکاف دیوار‌های نم دار، کف خانه‌ها و زیر فرش،در میان اثاثیه ها، لابلای کارتن‌ها ، کمدها و درهای چوبی و قفسه کتابخانه‌ها، میلمان، تشک‌ها، و پشتی‌ها مخفی می‌شوند و در موقع مناسب شب به هنگام گرسنگی به انسان چه در حالت خواب یا نشسته نزدیک شده و انسان را نیش می‌زنند. ساس ها برای تخم گذاری و زنده ماندن باید به‌طور مرتب تغذیه کنند تا بتوانند تولید مثل کنند، جای نیش این حشره بسیار درد آور است و نهایتا می‌کنند.

در حال حاضر شواهدی مبنی بر اینکه ساس موجب انتقال بیماری‌های

مطبخ

طرز تهیه کباب تابه‌ای



مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

سبب زمینی متوسط: ۲ عدد

پیاز بزرگ: ۱ عدد

آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۱ عدد

گوجه فرنگی: ۴ عدد

روغن مایع: به اندازه کافی

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به اندازه کافی

طرز تهیه:

۱. ابتدا سیب‌زمینی‌ها را با رنده ریز رنده کنید و در یک کاسه مناسب بریزید. در ادامه پیاز را پوست بگیرید و با رنده ریز رنده کنید، سپس به کاسه حاوی سبب زمینی اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را در مرحله بعد به کاسه اضافه کنید.

۲. مواد را مانند مایه کباب کوبیده کمی مخلوط کنید تا یکدست شوند. سپس آرد نخودچی را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه کنید و مجددا مواد را

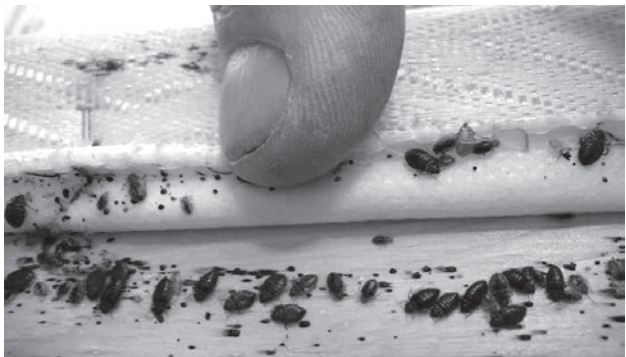


را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این محلول قرار دهید و سپس با آب بشویید به این ترتیب بیشتر عوامل آلودگی از سطوح سبزی حذف خواهند شد.

-حین پوست گرفتن سبزی هایی مانند هویج، چغندر و سیب زمینی آنها را زیر شیر آب در حال جریان قرار دهید تا آلودگی در آنها باقی نماند.

-بهتر است سبزی هایی مانند پیاز را قبل از مصرف و پوست گیری بشویید. به این ترتیب که ابتدا سطح رویی آن را آبکشی کنید، سپس زیر شیر آب، آن را پوست بگیرید تا حداقل آلودگی به این سبزی انتقال پیدا کند.

-بهتر است سبزی های برگ سبز تیره مثل جعفری، گشنیز و... را در چهار مرحله پاکسازی، شستشو با محلول مایع ظرفشویی و آب (به نسبت ۳ تا ۵ قطره در ۵ لیتر آب) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، قراردادن در محلول ضدعفونی کننده و آب (به نسبت ۲ پیمانه در ۵ لیتر آب) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و آبکشی با آب معمولی بشویید. به این ترتیب مطمئن خواهید بود که آلودگی در آنها باقی نخواهد ماند.



اگر میخواهید خانه ای به دور از ساس داشته باشید:

-از خرید وسایل کهنه تخت، میز، مبیل و... و وسایل چوبی کهنه پرهیز کنید.

-همیشه باید خانه و اتاقان را مرتب نمایید و از به هم ریختگی و شلوغی به خصوص جمع کردن وسایل زیر تخت دوری کنید. در ماه دو بار وسایلتان را چک کنید.

-وسایلتان را کاور بکشید، برای اینکه حشرات نتوانند بر روی وسایل یا داخل و زیر آن تخم گذاری کنند. -درزهای پنجره یا دیوار و یا سیم کشی و لوله کشی و... را پر کنید تا هنگام برگشت نشوید و لباس هایتان ساس یا حشرات دیگر از واحد های مجاور به خانه تان وارد نشده و تخم گذاری نکنند.

طرز تهیه مربای به



مواد اولیه :

به: ۱ کیلو شکر:۱کیلو

دانه به:سه چهارم دانه هایی که دارید

پودر هل سبز:مقداری

آب:به میزان لازم آبلیمو: ۱ قاشق سوپخوری

وانیل:یک هشتم قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ابتدا به را به ابعاد دلخواه خرد کنید و قسمت سفت وسط آن را به همراه تخم ها خارج کنید. (بنا به سلیقه خود میتوانید پوست به را بگیرید یا نگیرید.)

به ها را داخل قابلمه بریزید و آب را به اندازه ای که روی به ها را بگیرد اضافه کنید و تقریبا ۲۰ دقیقه بجوشانید تا به ها کمی نرم شوند.

سپس شکر و هل را اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید. بعد از یک ساعت دانه های به را و تمیز کرده و به مربا اضافه کنید. این دانه ها در طی پخت مربا با ایجاد لعاب باعث حالت ژله ای و مارمالادی مربا می شوند.

با شعله کم حدوداً ۴ الی ۵ ساعت زمان پخت درنظر بگیرید تا مربا قرمز رنگ شود و شهد آن قوام پیدا کند.

اکنون آبلیمو را اضافه کرده و اجازه دهید چند جوش دیگر بخورد. (حدود ۵ دقیقه).

سپس شعله را خاموش کرده و صبر کنید تا مربا خنک شود. وقتی خنک شد وانیل را هم به آن اضافه کنید.

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

پنیر پیتزا: به مقدار لازم

فلفل و نمک و ادویه: به مقدار لازم

طرز تهیه خمیر:

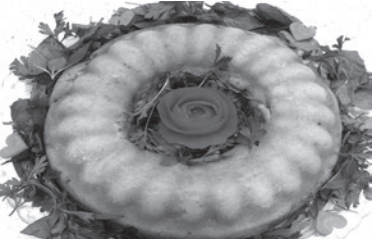
تخم مرغ را با نمک و فلفل و روغن با همزن

خوب بزنید .سپس ماست و بیبکینگ پودر را اضافه کنید و مخلوط کنید و در نهایت آرد الک شده را کم کم اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

طرز تهیه مواد میانی:

پیاز را نگینی خرد کرده و تفت دهید.گوشت را اضافه کرده و زردچوبه بزنید.آب گوشت که گرفته شد رب گوجه را اضافه کنید و نمک و ادویه بزنید.فلفل دلمه و قارچ را هم اضافه کنید و خوب تفت دهید(مثل مواد ماکارونی)

کف په قالب متوسط را با کاغذ روغنی بپوشانید و دیواره را چرب کنید. سپس نصف خمیر را بریزید.مواد را به آرامی روی خمیر پهن کنید و روی آن نصف پنیر را بریزید .بقیه خمیر را هم به آرامی روی مواد بریزید و صاف کنید بقیه پنیر را هم روی کیک بریزید. فر از قبل گرم کرده و مواد را به مدت ۴۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد داخل فر بگذارید تا خمیر بپزد و پف کند .میتوانید چند دقیقه گریل فر را هم روشن کنید تا پنیر برشته شود.





نخل، درخت خرما

از فَسِيل آمِ بَگَمَم خواه مَخواه

شاغَنِی آوَل و دوم گَیج خواه

خاسِیو سَوَم و چارُم بَگَشی

مَمَت از سیبُ و گلابی مَکَشی

نِلسو و لَشَت و هِلالی گَنَتانُ

جَلوُ، گُبدِرُ و زَرِدِ حَمال

دَکَل و سُرْخوِء پِیبا فَلَکوُرُ

جوزَقی خُوش خَرَک و زامِرِ دُو

پِیهرِو، زَرِد غَرِیبی، گِلهَنی

از مُصَلّی و بِزِو بِلَهَرِ نی

از خَنِیئِی و خَرُوءِ گَپِ مُنَرت

از بَرا دُمَپَنرِ گُمَسِیرِی آکَت

مرحوم حاج محمد کاظم احمدی لاری

مغازه کوچک و جمع و جوری دارد. گاهی رهگذران او را بیرون مغازه می‌بینند که با چوب به جان پنبه‌ها افتاده و تا آنجا که می‌خورند آنها را می‌زنند. گاهی نشسته و با دست آنها را حلاجی می‌کند، با دقت و ظرافت بسیار؛ اما مغازه اش بیشتر ساعات روز تعطیل است. نوشته‌ای روی در مغازه چسبانده با این عنوان: در صورت تعطیلی، زنگ طبقه دوم را بزنید. خانمی جلوی در مغازه او ایستاده و زیر لب می‌گوید ای داد بیداد... باز هم که تعطیل است. در همین حین چشمش به نوشته روی کاغذی که بر شیشه مغازه چسبانده شده می‌افتد و لیخندی رضایت‌بخش بر لبانش نقش می‌یندد.زنگ می‌زند. صدایی از پشت آیفون می‌پرسد: کیه؟ خانم که کمی هم مسن است جواب می‌دهد: گودرزی هستم. آمده‌ام بالشم را از حاج آقا بگیرم. صدای پشت آیفون خانم را به صبر دعوت می‌کند.

دقایقی طول می‌کشد تا پیرمرد لحاف‌دوز که خانم مشتری

او را حاج آقا صدا می‌زند، دم در بیاید. کلاه سبز رنگی بر سر گذاشته و یک کت سبز پستمای به تن دارد. ابروان پرپشتش را در هم می‌کشد و از خانم مسن می‌پرسد: بالش را کی برای من آوردید؟ خانم جواب می‌دهد: عید. ابروان پرپشت پیرمرد از تعجب بالا می‌رود.

می‌گوید: عید! از عید الان آمده‌ای بی‌ری؟ خانم جواب می‌دهد: چند بار آمدم شما نبودی. مدتی هم من رفته بودم شهرستان. پیرمرد سرش را پایین می‌اندازد و سکوت می‌کند؛ سکوتی که هیچ علامتی از رضایت ندارد. به نظر بی‌حوصله می‌رسد. در مغازه را باز می‌کند. مغازه‌اش کمی به هم ریخته است، پر از بالش، تشک و لحاف، انباشته شده روی هم. گونی‌های پنبه در گوشه‌ای از مغازه قرار گرفته و برخی تشک‌ها و بالش‌ها روی زمین افتاده‌اند.



ضرب المثل های لاری

– از بالّئه اِش جَمّه ناسَخَنن (بخاطر شپش لباس نمی سوزانند)
بخاطر مطلبی جزئی ، اساسی را بهم نمی ریزند .
همانند آن در فارسی (جامه مفکن بر آتش از کبکی)

از بَرُو و اگر وَخَمَ از ره رَجَنه و اِبدَم (از باران به ناودان گریختن)
فارسی : از چاله به چاه افتادن

از خار ندا شَرّه اگه بیا تهره و شور و گونه (از خار شیره نیاید اگر هم شیره دهد
دهد تلخ و شور و بد مَرّه است)
فارسی : از کوزه برون همان تراود که در اوست

از خار ندا شَرّه اگه بیا تهره و شور و گونه (از خار شیره نیاید اگر هم شیره دهد
تلخ و شور و بد مَرّه است)
فارسی : از کوزه برون همان تراود که در اوست

از خار ندا شَرّه اگه بیا تهره و شور و گونه (از خار شیره نیاید اگر هم شیره دهد
تلخ و شور و بد مَرّه است)
فارسی : از کوزه برون همان تراود که در اوست

ارسالی

سید عبدالحسین واعظ زاده

سنگ

در روزگار قدیم ، پادشاهی سنگ بزرگی را در یک جاده ی اصلی قرار داد . سپس در گوشه ای قایم شد تا ببیند چه کسی آن را از مسیر برمیدارد . برخی

سال‌ها پیش که مصرف‌گرایی و برندزدگی و برندشیفتگی ... این چنین در بورس نبود و در هر خیابانی هم مغازه لوکس‌فروشی نبود که چشم‌ها را خیره کند، مرض شیک و مجلسی‌بودن هم به جان آدم‌ها نیفتاده بود و ساده‌زیستی همیشه و همه جا حرف اول و آخر را می‌زد.

هنر دست مادرها و مادربزرگ‌ها و دختران باسلیقه دم بخت بود که خانه‌ها را زینت می‌داد و بازار هدیه دادن و هدیه گرفتن را گرم می‌کرد. زنان نسل گذشته که زنانگی را با ریمل و لاک و تتو و سلفی و فلان دوره‌می هم معنا نمی دانستند، به بهره بردن از هنر دستشان ایمان داشتند و زایش و خلق هر مصنوعی را در راستای تعریف سنتی پرورش فرزندان ارج می‌گذاشتند. آقایان هم می‌کوشیدند با اندک ابزار و داشته‌هایشان در خانه جای خالی نداشته‌هایشان را پر کنند. با ساخت ساده ترین و کاربردی ترین چیزها جای اجناس پرزرق و برق و کمتر کاربردی چیزی را پر می‌کردند و چشمه‌ای از «هنر نزد ایرانیان است و بس» را به رخ می‌کشیدند؛ فی‌الجمله از هر دورریختنی قابل استفاده‌ای دوباره و چندباره به شکل دیگری استفاده می‌کردند.

****بردنی‌ها و دوختنی‌ها**

فقط لباس‌های پشمی زمستانی نبودند که عمرشان با کهنه شدن سر نمی‌آمد و سر از زباله‌دانی درمی‌آوردند. تا چند سال پیش از هرچیزی که فکرش را نکند دوباره و چندباره استفاده می‌کردند. با این کار علاوه بر اینکه کمک‌خرج خانواده بودند، این را موضوعی تربیتی برای فرزندان می‌دانستند و معتقد بودند که بچه‌ها با دیدن این روش بازیافت خانگی، قناعت پیشه می‌کنند و صرفه‌جویی را از کودکی یاد می‌گیرند و قدر داشته‌هایشان را می‌دانند. مثلا چادر گلدار مادرها بعد از چند سال استفاده و هویداشتن سوراخ‌های بزی روی آن، تبدیل به زیرانداز یا دستگیره آشپزخانه می‌شد.

سال

یست و هفتم- دی ماه ۱۳۹۸-ربیع الثانی ۱۴۴۱-شماره ۹۸/۱۰/۰۳

شغلی که خاطره شد

پیرمرد با چوب دستی بلندی شروع به گشتن می‌کند، میان بالش‌هایی که روی لحاف‌ها و تشک‌ها قرار داده است، اما چیزی نمی‌یابد. رو به مشتری می‌کند و می‌گوید شما مطمئن هستید برای من آوردید؟ اینجا که چیزی نیست؟ خانم با اطمینان جواب می‌دهد: بله حاج‌آقا، همسرم آورده است، سه تا بودن، دو تا را آمدم گرفتم یکی ماند.

پیرمرد دوباره می‌گردد. چند تا تشک همراه با یک بالش از بالا می‌افتد روی زمین. پیرمرد بالش را از زمین برمی‌دارد، روی آن را می‌خواند و رو به مشتری می‌گوید: فامیلی شوهرت گودرزی بود؟ زن گویی که جایزه‌ای بزرگ را برده باشد با هیجان پاسخ می‌دهد: بله. پیرمرد می‌گوید: همین است، بیا بگیر. مشتری می‌پرسد: چقدر می‌شود حاج آقا؟ پیرمرد می‌پرسد: پنبه‌اش را خودتان آورده بودید؟ خانم پاسخ می‌دهد: بله خودمان آورده بودیم. پیرمرد اندکی فکر می‌کند و می‌گوید: ده هزار تومان البته قابلی هم ندارد.

لحاف‌دوزی از سرناچاری بود، نه علاقه حاج عباس که ۷۷ سال دارد و حدود ۳۳ سالی می‌شود به کار لحاف دوزی مشغول است. وی درباره این که شغل لحاف‌دوزی را از سر علاقه انتخاب کرده است یا نه، می‌گوید: از سرناچاری این کار را انتخاب کردم. درس نخوانده بودم. باید شغلی پیدا می‌کردم تا امرار معاش کنم، من هم این شغل را انتخاب کردم.

حتی شغل پدرش هم لحاف دوزی نبوده تا او به کار پدر علاقه‌مند شده و آن را ادامه داده باشد. به گفته خودش، شغل پدرش کشاورزی بوده و او در عمرش حتی یک روز هم لحاف‌دوزی نکرده است .این روزها اوضاع کار و کاسبی خوب نیست. اگر از او در این زمینه بپرسید، جواب می‌دهد: اوضاع کار نسبت به گذشته بهتر که نشده هیچ، بدتر هم شده است.

حاج عباس از گرانی پنبه انتقاد می‌کند و ادامه می‌دهد: چون پنبه و اجرت کار گران شده است، مردم کمتر تمایل دارند به ما مراجعه کنند. به همین دلیل مشتری‌انمان خیلی کم شده است.

از دُوال اَترا شه اگو (از دیوار می تراشد و می گوید)
شخص حاضر جواب و کیاس را گویند
آز جَمّه یَقّه از ثَمو نیفه
به حالت طعنه به کسی گویند که اظهار داشتن مال و ثروت می کند و با این ضرب المثل بی چیزی و نداری او را به رخش می کشند
از غریب چه گِلّه از آوه شور چه مَرّه (توقعی از غریبه ندارم همانطور که از آب شور نمی توان شیرینی یافت)
فارسی : از پای شکسته چه سیر آید و از دست بسته چه خیر

که سراغ بار سبزیچاتش رفت تا آنها را به دوش بگیرد و به راهش دامه دهد ، متوجه شد کیسه ای زیر آن سنگ در زمین فرو رفته است . کیسه را باز کرد پر از سکه های طلا بود و یادداشتی از جانب شاه که این سکه ها مال کسی است که سنگ را از جاده کنار برند .آن مرد روستایی چیزی را می دانست که بسیاری از ما نمی دانیم !!.

هر مانعی ، فرصتی است تا وضعیتمان را بهبود بخشیم

بازیافت خانگی، هنر نزد قدیمی‌ها بود و بس

یک‌بار مصرف، دور انداخته نمی‌شدند. بارها و بارها از آنها برای نگهداری حبوبات و ادویه‌های مختلف استفاده می‌کردند. اما این روزها همه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها بسته‌بندی پلاستیکی دارند. از طرفی خرید فله‌ای هم دیگر باب نیست و کسی از شیشه‌های خالی برای نگهداری از حبوبات استفاده نمی‌کند. ادویه‌ها هم ظرف‌های کوچک پلاستیکی مخصوص به‌خودشان را دارند. حتی حالا که شیشه‌های شیر دوباره به بازار آمدند، قرار نیست کسی بعد از مصرف، شیشه‌های خالی را به فروشنده برگرداند. این روزها شیشه‌ها و بطری‌های خالی بعد از یک‌بار استفاده روانه سطل‌های زباله می‌شوند.

****پافتنی‌ها و شکافتنی‌ها**

تا چند سال پیش استفاده از لحاف و تشک‌های دست‌دوز مرسوم بود؛ همان‌هایی که درونشان را پر از پشم و کاموای شکافته‌شده می‌کردند و وجب به وجب آن را کوک می‌زدند که محتای داخلشان یک گوشه گوله نشود. حالا اما تشک‌های ابری، پنبه‌ای و الیاف مصنوعی جای تشک‌های قدیمی را گرفتند و دیگر خبری از لحاف یا همان رواندا‌های دست‌دوز نیست. پتوهای تولید کارخانه‌ای، بازار را احاطه کرده‌اند. سال‌هاست که صدای لحاف‌دوزهای قدیمی را نمی‌شنویم؛ همان لحاف‌دوزهای دوره‌گردی که در کوچه و خیابان راه می‌رفتند و وسوسه شکافتن و دوختن دوباره لحاف و تشک را به جان خانم‌های خانه می‌انداختند. همان موقع بود که مادرها و مادربزرگ‌ها دست به‌کار می‌شدند و هرچه پلپور و شال و کلاه کهنه بافتنی در خانه بود را جمع می‌کردند و با قیچی به جانشان می‌افتادند و همه را می‌شکافتند تا با آنها تشک تازه بدوزند یا به تشک‌های قدیمی‌شان که به‌اصطلاح بارشان خوابیده بود اضافه کنند.

یادش به‌خیر؛ یاد روزهایی که لباس‌ها بعد از بارها پوشیده‌شدن تبدیل به تشک و بالش می‌شدند؛ یاد روزهایی که نوروز با صدای



پنبه‌زن‌ها از راه می‌رسید و آفتاب تابستان می‌آمد که به پشم و پنبه‌های نرم و نا گرفته جان دوباره ببخشد.

****صرفه جویی و خلاقیت‌ها**

بچه‌های دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰بچه‌های روزگار مصرف‌گرایی نبودند. هنوز بازار کالاهای چینی داغ نشده بود. آنها بچه‌های اسباب‌بازی‌های پلاستیکی و سرگرم‌شدن با کاردستی‌های ساده بودند؛ بچه‌هایی که دمیایک پاره می‌دادند و به جایش از سیدی و نمکی محله توپ پلاستیکی می‌گرفتند. شاید به همین دلیل است که می‌گوییم بچه‌های آن دوران ذهن خلاقى داشتند و از هرچیزی نهایت استفاده را می‌کردند. تنوع اسباب‌بازی‌هایشان خلاصه می‌شد در موشک‌های کاغذی که با کاغذباطله‌های دفترچه مشق‌های قدیمی‌شان می‌ساختند. خیلی که حرفشان برو داشت چند روزنامه باطله نصیبشان می‌شد که چند ساعتی با ساختن قایق‌های کاغذی و شناور کردن آنها در جوی آبی که از جلوی در خانه‌شان می‌گذشت سرگرم شوند. به همین سادگی سرگرم می‌شدند و مسابقه می‌دادند که ببینند قایق کاغذی چه‌کسی زودتر به پیچ جوی سر خیابان می‌رسد تا برنده بازی مشخص شود.

خلاصه اینکه تا چند سال پیش، از بچه‌ها گرفته تا پیر و جوان خوب می‌دانستند که باید صرفه‌جو باشند و از هر چیزی به نحو احسنست استفاده کنند. مثلا پاکت‌های ساندیس را بعد از نوشیدن محتویات داخلش دور نمی‌انداختند. آنها را جمع می‌کردند تا تعدادشان زیاد شود. بعد مادرها و مادربزرگ‌ها آنها را به هم می‌دوختند و به‌عنوان ساک‌دستی و پادری یا زیرانداز برای وقتی که می‌خواستند سبزی و نخود و پالای پاک کنند، استفاده می‌کردند. این خلاقیت در مدت زمان کوتاهی آن‌قدر فراگیر شد که تا چند سال حتی یک پاکت ساندیس هم در زباله‌ها پیدا نمی‌شد! همه حداقل یک ساک دستی ساندیسی داشتند که وقتی می‌رفتند سبزی خرید همراهشان بود. با این کار مثل حالا این همه پلاستیک هدر نمی‌رفت.



زیرا «خداوند درجه آنان که ایمان آوردند و آنان که از علم بهره مند شدند، بالا میبرد». هیچ وقت از یاد گیری و دانش آموزی خسته نشوید و به فکر فارغ التحصیلی نیفتید. این توصیه پیامبر(ص) را همواره به یاد داشته باشید که می فرمود:

«چهار چیز است که هر باهوش و خردمندی باید به آن پایبند باشد؛ شنیدن دانش، حفظ کردن، نسرودان و عمل به دانش.»

پیامبر(ص) می فرمود: «زنان انصار، خوب زنانی هستندا شرم، مانع فقاقت آنان در دین نمی شود.»

بهترین مطالبی که شایسته است جوانان یاد بگیرند، چیزهایی است که در بزرگسالی مورد نیازشان باشد و بتوانند در زندگی اجتماعی از آموخته های دوران جوانی خود، استفاده نمایند.

دارای اصالت خانوادگی اند) پس با آزار و تعقیب (هوسرانان) رو به رو نمی‌شوند.

پیامبر به اسماء فرمود: «اسماء! وقتی زن بالغ شد، شایسته نیست که (در برابر نامحرم) جز صورت و دست‌هایش دیده شوند»

پوشش اسلامی به معنای زندانی کردن و قرار دادن شما پشت پرده و در نتیجه، عدم مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی نیست بلکه «پوشش» بدان معناست که شما به عنوان دختر و زنان مومن در معاشرت با مردان، بدن خود را بیوشانید و به جلوه گری و خودنمایی نپردازید و مشارکتتان در فعالیت ها، بر اصول انسانی و اسلامی استوار باشد.

-همواره دانش بجوید
همواره با دانش و علم مأنوس باشید؛

پیام پیامبر (ص) به دختران امروز

«حیا» است که ثمره آن، مهار شهوت و تضمین عفت او خواهد بود.

-پوشش مناسب را انتخاب کنید.

پیامبر اسلام بر پوشش زن در مقابل نامحرم و دوری از جلوه گری و خود نمایی اصرار می ورزید و قرآن، همپای توصیه به مردان در دوری از چشم لحظات زندگی را جدّی بگیرید و فرصت جوانی را دریابید؛ «جوانی» یک نسیم رحمت است.آن‌گونه که پیامبر(ص) می فرمود : در ایام زندگیتان نسیم‌های رحمتی می‌ورزد که باید از آن بهره‌مند گردید.

«حیا» سرچشمه همه زیبایی هاست و در فقدان حیا، هیچ کار زیبایی انجام نمی شود و هیچ کار زشتی ترک نمیشود.

پیامبر(ص) می‌فرمود: اسلام، عریان و حیا، لباس آن است. حیا همان دگرگونی حال و انکسار و دوری گزینی از کار زشت است؛ به سایر مجارم، آشکار نکنند مگر آنچه پیدا است، و روسری‌های (خُفَر) خویش را به گریبان ها اندازند تا سر و گردن و سینه و گوش‌ها پوشیده باشد، و پاهایشان را به زمین نگویند تا آنچه از زینت پنهان می‌کنند، معلوم شود»

قرآن در پاسخ به ضرورت پوشش نیز چنین می فرماید که: ذلک أدنیٰ ان یعرفن فلا یؤذین؛ بدین وسیله شناخته می شوند (که

-از فرصتها سود جوید
فرصت جوانی، یک غنیمت زودگذر است. پس تو را هر لحظه مرگ و رجعتی است.

محمد مصطفی (ص) فرمود: دنیا ساعتی است، زندگی کوتاه‌تر از آن است که دست کم گرفته شود. لحظات زندگی را جدّی بگیرید و فرصت جوانی را دریابید؛ «جوانی» یک نسیم رحمت است.آن‌گونه که پیامبر(ص) می فرمود : در ایام زندگیتان نسیم‌های رحمتی می‌ورزد که باید از آن بهره‌مند گردید.

-حیا را پاس دارید

«حیا» سرچشمه همه زیبایی هاست و در فقدان حیا، هیچ کار زیبایی انجام نمی شود و هیچ کار زشتی ترک نمیشود.

پیامبر(ص) می‌فرمود: اسلام، عریان و حیا، لباس آن است.

حیا همان دگرگونی حال و انکسار و دوری گزینی از کار زشت است؛ به خصوص آنکه انسان احساس کند که ناظری او را می‌بیند. و آگاهی و نظارت خداوند، عامل برانگیختن حیا است.

رسول خدا(ص) فرمود : شرم کنید امروز از اینکه خداوند از تمام امور شما، مطلع است.

بزرگترین سرمایه دختر و زن مسلمان

-بر دختر بودن خود بنالید.
وقتی باور غالب جامعه، «زن» را مایه عار میدانست و از «دختر» نفرت داشت و حتی آن را زنده به گور می ساخت؛ در چنین محیطی، «اسلام» جایگاه انسانی زن را احیاء کرده و او را ریحانه؛ یعنی شاخه گلی ظریف مینامد. یکی از ارمان‌های زیبای پیامبر، شخصیت دادن به دختر و زن می باشد. بدان حد که پیامبر(ص) میفرمود :
-دختران، خجسته‌اندودست‌داشتنی. - بهترین فرزندان شما، دخترانتان می‌باشند.

- از خوش قدمی زن، این است که نخستین فرزندش دختر باشد.
- دختر خوب، فرزندی است مهربان، مددکار، مونس، با برکت و دور کننده حسرت.

- کسی که دختر دارد، مشمول نصرت و مدد و برکت و آموزش خدا خواهد بود.

چون به نبی خاتم بشارت دختر میدادند، می‌فرمود: گلی است که خدا، روزیش می‌دهد و تامین او با خداست.

بر خود بنالید و از آن دسته دخترانی باشید که پیامبر درباره ایشان فرمود: چه خوب فرزندی اند دختران محجوب!

ما نیازمند به مجالست با آن ها هستیم

نیز هستند. دنبال طیب روح باشید بزرگان و بیدار دلان کم هستند باید دنبال گشت و جوینده پابنده خواهند شد.

آیت الله ضیاءآبادی –
علماء اطباء روح
منبع: موعظه
خوبان

تا مربی نباشد روح غفلت زده ما بیدار نمی شود کسی را می خواهیم تا داد بزند سرمان و ما را بیدار کند، در زمان کنونی ما مجالست با بندگان صالح خدا باعث بیداری ما می شود ما نیازمند به مجالست با آنها هستیم هر وقت در عبادت سستی پیدا کردی و حال خوشی نداشتی فوراً نزد بندگان صالح خدا برو، رفتارشان را ببین به گفتارشان و موعاظ آنها عمل کن ، حداقل هر هفته به دیدارشان بروید، تا نشاط معنوی پیدا کنید آنها اطبا روح هستند که بسیار کمیاب



به دو مورد از موارد فوق اشاره می کنیم.
۱ - عذاب قبر: یک آزمایش کوچک انجام دهید؛ یک کبریت را آتش زده به دست خود نزدیک کنید. چه اتفاقی می افتد؟ چه مقدار طاقت می آورید؟ حال اگر دست خود را ۱ دقیقه بر روی یک شمع قرار دهید چه می شود؟ اگر طاقت آوردید، غیبت را ادامه دهید!!

از ابن عباس روایت شده:«عذاب قبر به سه بخش تقسیم می شود: یک سوم آن مربوط به غیبت است...»
۲ - خروج از ولایت الهی: غیبت سبب می شود که از نور الهی انسان خراج و گرفتار ظلمت و سرپرستی شیطان شود. در نظر خود تجسم کنید، وقتی پروردگار عالم سرپرستی انسان را به عهده نگیرد، بلکه شیطان عهده دار کار انسان شود چه بر سر چنین فردی می آید!!بر همین اساس است، که یکی از پی آمدهای غیبت بی دین شدن فرد است.

حضرت امام جعفر صادق (ع) پیشوای ششم نصاری کشته‌ام، و نیافت‌ام ایمان بیاورند. یکی از دانشمندان حاضر گفت این آیه زمان خاصی دارد که تحقق پیدا می‌کند. حجاج پرسید: چه زمانی؟ گفت: وقتی حضرت مهدی(عج) ظاهر شود می شود»

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
خانم فاطمه طاهری فرزند اسمعیل به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم محمدباقر اسدی فرزند اسد به شماره ملی ۲۵۱۰۹۵۹۷۵۱ در تاریخ ۱۳۹۸/۹/۸ بدروند زندگی گفته ورئه آن در تاریخ ۱۳۹۸/۹/۸ بدروند زندگی گفته ورئه آن ۱-کنیز اسدی فرزند محمدباقر ک م ۲۵۱۰۹۷۱۳۳۴ ت ت ۱۳۴۲/۳/۲۳ صادره از ح ۳ لار ۲- اسداله اسدی فرزند محمدباقر ک م ۲۵۱۰۹۷۱۱۷۴ ت ت ۱۳۴۸/۵/۷ صادره از ح ۳ لار

۹-فاطمه نورالدینی اصل ش ش ۲۴۵۱۳۳۶۲۷۷ ت ت ۱۳۵۴/۲/۱۴ صادره از حوزه فیروزآباد ۱۰-راضیه نورالدینی اصل ش ش ۲۴۴۰۶۲۹۴۷۲ ت ت ۱۳۸۲/۳/۱۶ صادره از حوزه فیروزآباد فرزندان متوفی ولا غیر...
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و در روزنامه میلاد لاترسان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و قاضی شعبه میمند - عبدالله محمدی - شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد م/الف/۱۲۷



کرد و یا فرشتگان برای مؤمنان و پیامبر و اولیای الهی برای پیروان خود طلب مغفرت و بخشش می کنند.

۴- استغفار یک عمل مستحبی محسوب می شود، اما توبه واجب و فریضه است.

*درباره انواع توبه

توبه بر حسب اختلاف گناهان مختلف است، برای هر گناهی توبه ای خاص مقرر است که اگر انسان توبه ی مخصوص به آن گناه را تحقق ندهد، پرونده ی او از آن گناه پاک نمی شود و مظلمه ی آن تا قیامت بر عهده ی او باقی می ماند، و در آن روز به اسارت عذاب آن گناه دچار خواهد شد.

تمام گناهان را می توان در سه مرحله خلاصه کرد:
۱- گناهانی که به صورت ترک عبادات واجبه و طاعات لازمه صورت گرفته، مانند: ترک نماز، روزه، زکات، خمس، جهاد ...

۲- گناهانی که به صورت تخلف از نواحی حق صورت گرفته و اصطلاحاً با حق مردم ندارد، مانند: شرب خمر، چشم چرانی، قمار، موسیقی حرام ...

۳- گناهانی که علاوه بر نافرمانی از اوامر حق، حقوقی از مردم را ضایع نموده، مانند: قتل نفس، سرقت، ربا، غصب، خوردن مال یتیم، رشوه، ضربه زدن به بدن یا مال مردم ...

توبه از گناهان دسته اول، انجام ترک شده است: خواندن نماز، گرفتن روزه، رفتن به حج، پرداخت خمس و زکات تمام دورانی که خمس و زکات به انسان تعلق گرفته.

توبه از گناهان دسته دوم، استغفار و پشیمانی، و عزم بر ترک جدی نسبت به آن گناهان است، به صورتی که انقلاب حال انسان باعث شود که اعضا و جوارح از هوس بازگشتن به گناه بازمانند. توبه از گناهان دسته سوم، رجوع به مردم و پاک شدن از حقوق آنهاست.

بُعد اجتماعی خساست

می شود و دچار خواری و ذلت اجتماعی می گردد؛ گویا پول و مالش به جانش بسته شده است ،و مبدا که کمی از آنها این طرف و آن طرف برود، همه از او فاصله می گیرند. در عین برخورداری از اقوام و خویشان و دوستان، تنها خواهد شد، و در عین دارایی احساس نیاز می کند. همه این عوامل موجب اضطراب و عدم آسایش را برای او فراهم می سازد.

همان گونه که امام صادق (ع) فرموده اند: من بری من البخل، نال الشرف.

هرکس از بخل برهد به شرافت دست می یابد می توان گفت صفت بخل، مقابل صفت شرافت و بزرگواری است، و این دو صفت با هم قابل جمع نیستند. هر گاه یکی از این دو صفت نمایان شود، دیگری را کنار خواهد زد. انسان بخیل به سبب بخل، شرافت و عزتش را از دست می دهد و دائماً از او به حقارت و ذلالت یاد می شود و همین عامل عدم برخورداری از شرافت و بزرگی موجبات عدم آسایش را برای او فراهم می آورد.

امام علی (ع) می فرماید:

بخل ورزیدن، مایه دشنام بسیار می شود. انسان بخیل چون موجبات خواری و ذلت را برای خود فراهم می سازد، سبب دوری و جدایی جامعه و مردم از او حتی در مرتبه بالاتر، موجب بدگویی و سب و دشنام را برای خود فراهم می آورد؛ چون دیگران به سبب خواری و دلشش، برای او ارزشی قائل نمی شوند و او را حقیر و خوار می بینند و حتی قدرت جسارت می یابند تا از او بدگویی کنند و به او ناسزا گویند و همین عوامل هم آبروی او را در معرض خطر قرار داده و موجبات عدم آسایش و راحتی را برای او فراهم می سازد. امام علی (ع) می فرماید:

بخیل، هیچ دوستی ندارد

امام رضا (ع) می فرمایند: البخل یمزق العرض.

بخل ،آبرو را بر باد می دهد. با توجه به این روایت انسان بخیل آبرو ندارد. داشتن آبرو در سطح جامعه و روابط اجتماعی، یک احساس آرامش و امنیتی را برای فرد به همراه خواهد داشت، اما با از بین رفتن آبرو که می تواند یکی از سبب های آن بخل باشد، این آرامش فکری و روحی فرد در سطح جامعه و روابط اجتماعی از بین می رود و فرد را به دلهره و اضطراب مبتلا می سازد. بنابراین انسان به سبب بخل آبرویش را از دست می دهد و در نتیجه آسایش و راحتی انسان نابود می شود.

همچنین امام علی (ع) می فرمایند: البخل عار.

بخل، عار و ننگ است. صفت بخل ،موجب عار و ننگ در جامعه و حتی در خانواده می شود و شرافت آدمی را خدشه دار می کند. کسی که در جامعه با ننگی و عار زندگی کند و به ذلت کشیده شود، مطمئناً در زندگی آسایشی را تجربه نخواهد کرد، و احساس سرکشستی و حقارت سر تا پای وجودش را فرا می گیرد و جایی برای احساس امن و آسایش داشتن باقی نمی ماند.

امام علی (ع) می فرمایند:

هرکس در مال خود بخل ورزد خوارشود و هر کس در دین خود بخل ورزد سربلند گردد، فردی که صاحب صفت بخل است، از روح سخاوت و بخشش بی بهره است و در عین بهره مندی از ثروت، احساس بی نیازی نمی کند و دائماً عطش درونی او شعله ور است و احساس نیاز شدیدی دارد. به همین دلیل به مرور زمان خود را از دوستان و اقوام و حتی جامعه کنارمی کشاند تا مبدا کسی از او طلب و یا درخواستی ننماید. اطرافیان فرد بخیل به سبب این ویژگی از او فاصله می گیرند و ارزش و منزلت او نزد آنها، از بین می رود و حقیر و ذلیل خوانده

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم صفرا نورالدینی دارای شماره شناسنامه ۲۴۵۱۳۳۵۲۷۰ متولد ۱۳۵۱/۱۲/۱۳ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۸-۴-۷۴ ح ۰۰۱۴ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رمضان نورالدینی اصل به شناسنامه شماره ۲۴۵۱۳۳۵۶۲۷ در تاریخ ۹۸/۹/۲۰ از اقامتگاه دائمی خود بدروند گفته و ورئه حین‌الفتو آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱- متقاضی /متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفی

۲-حسین نورالدینی اصل ش ش ۲۴۵۲۰۵۱۴۶۲ ت ت ۱۳۵۸/۴/۱ صادره از حوزه فیروزآباد

کنترل آسم در بارداری



-از پزشک زنان و زایمان و پزشک متخصص در زمینه بیماری بخواهید با هم همکاری کنند.

آیا بارداری می‌تواند آسم را بدتر کند؟

بارداری ممکن است آسم‌تان را بدتر کند؛ اما هنوز جواب دقیقی برای این سؤال وجود ندارد. اصلا ممکن است آسم شما همان‌طور بماند یا بهتر هم شود. به طور کلی، اگر علائم آسم‌تان شدید باشد، احتمال اینکه طی بارداری کمی شدیدتر هم بشود وجود دارد. از طرفی دیگر، اگر قبلا سابقه‌ی بارداری داشته‌اید و علائم آسم‌تان بدتر نشده بود، پس احتمالا طی بارداری بعدی‌تان نیز بدتر نخواهد شد. آسم تقریباً هرگز نمی‌تواند مانعی برای بارداری‌تان باشد؛ اما اگر آسم شدیدی دارید، حتماً قبل از باردار شدن با پزشکتان مشورت کنید. اگر آسم‌تان مرتبط با آلرژی است، از آلرژن‌ها اجتناب کنید. این پرهیز می‌تواند به معنی دوری کردن از پشم و موی حیوانات، مایت‌های خاک، حشرات، گرده‌های گیاهان، آلاینده‌ها و کپک و قارچ‌های فضای بسته باشد.

آیا وقتی باردار هستید می‌توانید واکسن آنفلوآنزا یا واکسن آلرژی بزنید؟

اگر باردار هستید حتما به پزشک آلرژی‌تان این موضوع را اطلاع دهید. شما نباید واکسن‌های آلرژی دریافت کنید؛ اما اگر در حال حاضر واکسینه شده‌اید، پزشکتان احتمالاً آن‌ها را ادامه می‌دهد و شما را از جهت هرگونه عارضه و مشکلی تحت نظر می‌گیرد.

واکسن آنفلوآنزا نیز برای زنان باردار و افرادی که آسم دارد توصیه می‌شود، زیرا این گروه‌ها در معرض عوارض شدیدتری از آنفلوآنزا هستند که شامل مرگ نیز می‌شود. زنان باردار باید فقط واکسن تزریقی آنفلوآنزا را دریافت کنند، نه قرم استنشاقی از طریق بینی آن را!

نوشیدن مایعات داغ در فصول سرد ممنوع



نوشیدن چای داغ در فصل سرد، عادتی است که بدون توجه به عوارض خطرناک آن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد. نوشیدن مایعات داغ مخصوصاً چای، یک پیشنهاد دلچسپ در فصل سرد است. طبق تحقیقات علمی و بررسی آمارهای گوناگون، افرادی که در فصل سرما به نوشیدن بیش از اندازه چای اقدام می‌کنند ۶۱ درصد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های کلیوی قرار می‌گیرند.

کارشناسان معتقدند مصرف بیش از حد چای داغ در فصل زمستان باعث افزایش سولول‌های چربی در بدن، اختلالات کلیوی، فشار خون و قند خون بالا، استعمال دخانیات و کاهش فعالیت‌های ورزشی خواهد شد که در نهایت می‌تواند باعث نارسایی و آسیب به کلیه‌ها شود و همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در برابر نفوذ انواع باکتری‌ها و ویروس‌ها کاهش دهد.

نارسایی کلیوی بر اثر مصرف چای مصرف بیش از اندازه چای داغ در فصل سرما می‌تواند کلیه‌های شما را نابود کرده و باعث نارسایی آن‌ها شوند. حالت تهوع، استفراغ، بی اشتهایی، ضعف بدن، اختلال در خواب، کاهش تمرکز، گرفتگی عضلات پا، تورم مچ پا، بروز احساس خارش و سوزش درسطح پوست بدن، درد قفسه سینه، نفس کوتاه، سریع و بالا رفتن فشارخون از علائم ابتلا به بیماری نارسایی کلیه هستند.

طبق آمار در کشور انگلستان سالانه حدود ۴۰ تا ۴۵ هزار نفر بر اثر مصرف چای داغ در سرما جان خود را از دست می‌دهند. افرادی که در

مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰

افسردگی قابل توجه، بد خوابی و ... از دلایلی هستند که می‌توانند منجر به شکایات حافظه شوند و عملکرد مغز را تحت تأثیر منفی قرار دهند.

در اینجا برخی از رایج ترین دلایلی که منجر به کاهش سطح حافظه می شوند، ذکر شده‌اند:
آپنه خواب: این اختلال خواب بسیار شایع و البته قابل درمان است و منجر به قطع تنفس در زمان‌های کوتاه و در طول خواب شبانه می‌شود. افراد مبتلا به آپنه خواب، بعد از بیدار شدن خستگی و سردرد در تمام طول روز را ممکن است تجربه کنند. آپنه خواب اگر درمان نشود، حافظه مربوط به تعیین مسیر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نوع حافظه در واقع توانایی یادآوری جهت ها یا مکان اشیایی مانند کلیدهایتان است. طبق یک تحقیق، خواب عمیق که به عنوان حرکت سریع چشم یا REM نیز شناخته می‌شود، نقش مهمی در حافظه دارد. علت ارتباط آپنه خواب با از دست دادن حافظه این است که در افراد مبتلا به آپنه خواب، انتقال اکسیژن به مغز چند صدبار در طول شب متوقف می‌شود. مغز تحت فشار قرار می‌گیرد و فرد از خواب بیدار می‌شود.

سکته مغزی خاموش: تغییرات واضح در توانایی فکر کردن و حرکت به طور معمول می‌تو اند ناشی از



رایج ترین دلایلی که منجر به کاهش حافظه می شوند

سکته مغزی باشد که در آن عروق خونی مغز مسدود می‌شوند. مشکلات حافظه خفیف نیز از نشانه‌های دیگر سکته مغزی خاموش هستند که عروق خونی کوچکتر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تغییرات در عملکرد مغز از سیر خفیف تا شدید متغیر هستند و اختلال شناختی عروقی نامیده می‌شوند. مغز نسبت به انسداد جریان خون و یا محرومیت از اکسیژن و مواد مغذی حساس و آسیب‌پذیر است. علاوه بر این افراد با کاهش میزان حافظه، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی هستند.



داروها: از دست دادن حافظه می‌تواند با مصرف برخی داروها و مخدرها از جمله قرص‌های خواب، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضد اضطراب، داروهای ضد افسردگی، کاهنده‌های کلسترول خون، مسکن‌های خاص، داروهای دیابت و ... در ارتباط باشد. سازمان غذا و داروی آمریکا همچنین هشدار می‌دهد که داروهای کاهنده کلسترول شناخته شده به نام استاتین‌ها، خطر ابتلا به عوارض شناختی برگشت پذیر را افزایش می‌دهند؛ یعنی از دست دادن حافظه و سردرگمی. مصرف داروی دیابت نوع ۲ مانند متفورمین نیز با مشکلات حافظه در ارتباط است.

وقتی کار اداری قاتل جانتان است

به گزارش پایگاه اینترنتی «دیلی میل»به استناد نتایج این مطالعه، کارمندانی که ۴۰ ساعت در هفته کار می کردند ۵۰ درصد بیشتر از افرادی که به ۳۵ ساعت یا کمتر کار اکتفا می کردند، در معرض ابتلا به فشار خون قرار داشتند. این درحالی است که این خطر برای افرادی که بیش از ۴۹ ساعت از هفته را در اداره به سر می‌برند، به ۷۰ درصد می‌رسید. به گفته کارشناسان، استرس، خواب ناکافی و کم‌تحركی که فشار اضافی به بدن تحمیل می‌کند، عوامل پشت پرده افزایش فشار خون

مصرف بیش از حد غلات با بدنتان چه می کند؟

خود هستند توصیه می‌شود.
برای پیشگیری از افزایش وزن و رسیدن به وزن ایده آل بهتر است افراد از مواد غذایی پرکالری مانند سیب زمینی سرخ شده به شدت پرهیز کنند و با مصرف کم برنج و نان به خوش اندام شدن خود کمک کنند.

ممکن است افراد روزانه نان و برنج مصرف نکنند، اما با مصرف مواد غذایی پرکالری دیگر مانند: غذاهای سرخ شده و نوشابه باعث افزایش وزن، ابتلا به دیابت و افزایش سولول های چربی در بدن خود شوند.

اینکه افراد می گویند برنج در تشدید بیماری های گوناگون تأثیرگذار است درست نیست، چرا که با تغذیه سالم حتی خوردن برنج می توان به جنگ بسیاری از بیماری ها برویم. از آنجایی که خوردن برنج و نان در طول روز به شرط کم بودن آن هیچ کالری برای بدن ندارد بهتر است یک تغذیه مناسب و مفید مانند مصرف نکردن غذاهای سرخ شده و پر کالری را در لیست برنامه غذایی خود قرار دهیم.

درمان شب ادراری کودک کان با پودر سنجد



داغی سر می‌شود؛ کمک می‌کند.
افراد برای کمک به درمان شب ادراری کودکان می‌توانند با تهیه مخلوطی از پودر سنجد و شیر به بهبود بیماری شان کمک کنند؛ روش تهیه این ترکیب هم به این صورت است ابتدا یک قاشق مرباخوری پودر سنجد همراه با هسته آن را با کمی شیرگرم مخلوط کنند و هر

شب به کودکانشان بدهند.
والدینی که کودکانشان دمای بدنی بالایی دارند و یا زمینه پیش فعالی دارند با مصرف روزانه ۱۵ تا ۳۰ عدد سنجدمی‌توانندبه بهبود بیماری فرزندانشان کمک کنند.
افراد برای تقویت مفاصل خود می‌توانند ابتدا مربای سنجد را تهیه کرده و سپس آن را با عسل مخلوط و میل کنند.
سنجد برای کودکانکی که بی‌بوست دارند، مضر است؛ در صورت مصرف آن را با شیر گرم میل کنند.



کمبودهای تغذیه‌ای: مطالعات نشان داده کاهش میزان ویتامین ب ۱۲ در بدن و در واقع کم خونی ناشی از این ویتامین با کاهش سطح حافظه مرتبط است. این ویتامین برای عملکرد عصبی طبیعی ضروری است و کمبود آن حتی می‌تواند منجر به زوال عقل شود. مصرف روزانه ۲/۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ از طریق منابع طبیعی غذایی مانند محصولات لبنی، گوشت و ماهی و یا غلات غنی شده ضروری است.



استرس، اضطراب و افسردگی: همانطور که این سه فاکتور در افزایش مشکلات حافظه موثر هستند، کاهش آنها نیز سطح حافظه را بهبود می‌بخشد. استرس مزمن درمان نشده می‌تواند منجر به افسردگی شود و عملکرد مغز را تحت تأثیر منفی قرار دهد.

راهکارهای پیشگیرانه

– از ذهن خود کار بکشید، زیاد بخوانید و بنویسید و بگذارید که سولول های خاکستری مغزتان فعال باشند.

– تغذیه سالمی داشته باشید و مصرف مرتب انواع میوه،سبزی و ماهی را در برنامه غذایی خود بیگنجانید.
– استفاده روزانه چهار تا پنج فنجان میوه و سبزیجات پهن برگ مثل کلم بروکلی، اسفناج و کاهو برای پیشگیری از فراموشی و کاهش حافظه مفید است.

– کم آبی،مهم‌ترین عامل از دست دادن حافظه است. پس برای پیشگیری از ضعف حافظه به مقدار کافی مایعات بنوشید.

– پرهیز از مصرف زیاد گوشت، قهوه، الکل و سیگار که به تخلیه ذخایر انواع ویتامین منجر می‌شود، برای جلوگیری از تحلیل رفتن قوای ذهنی و آلزایمر بسیار مفید است.

– بهتر است زبان دیگری بیاموزید. افرادی که در زندگی روزمره به دو زبان مختلف صحبت می‌کنند، توان مغزی بیشتری پیدا می‌کنند و ذهن آنها قوی‌تر می‌شود.

– حل کردن جدول، بازی شطرنج و کامل کردن پازل و حل مساله و بازی‌های فکری و آموختن

چیزهای جدید نیز ذهن شما را فعال نگه داشته و با کاهش حافظه و فراموشی مقابله می‌کند.

– پزشک شما باید از تمام داروهای تجویزی و غیرتجویزی که مصرف می‌کنید، آگاه باشد. زیرا ترکیب بعضی از داروها باعث گیجی، فراموشی یا آسیب بلندمدت به حافظه می‌شود.



عادات بدی که فکر می‌کنیم برایمان خوب است

نوع عینک‌ها از دست فروش باقی مانده پول عینک‌های با کیفیت و مناسب را در جیب خود گذاشته‌اند، اما این کار تنها باعث آسیب زدن به چشمان شما خواهد شد پس برای تهیه عینک‌های آفتابی با کیفیت به منظور حفاظت از چشمان خود در برابر نور خورشید تنها به مراکز و فروشگاه‌های معتبر مراجعه کنید.

ناگهان بیدار شدن از خواب خوب نیست
بسیاری از ما انسان‌ها فکر می‌کنیم بدون نیاز به آلارم ساعت می‌توانیم به راحتی از خواب بیدار شویم و به محل کار یا دانشگاه و مدرسه برویم، اما این کار کاملاً نادرست است و می‌تواند انرژی روزانه را از ما سلب کند و حالت کسل کننده را در ما افزایش دهد. پس بهتر است شبها آلارم صبح خود را کوک کنید تا با راحت آسوده بخوابید.

مراقب نایم حمام خود باشید



حمام کردن روزانه به مدت یک الی دوبار می‌تواند باعث بروز خشکی و ناراحتی‌های پوستی شود پس بهتر است برای جلوگیری از این کار تنها زمان‌های لازم به حمام کردن بپردازید.

تمیزی زیاد می‌تواند منجر به بیماری شود
بسیاری از بانوان خانه دار بر اساس حساسیت و وسواس‌های فکری بیش از حد خود برای تمیز کردن خانه به طور مداوم چند بار در روز از انواع شوینده‌های شیمیایی استفاده می‌کنند، اما بهتر است بدانید که تمیز کردن زیاد خانه می‌تواند باعث افزایش آلرژی یا بروز دیگر بیماری‌های پوستی و سرطانی در شما شود.

۸ ساعت در روز باید خوابید



افراد کارمند یا کسانی که مشغله زیادی در زندگی دارند فکر می‌کنند می‌توانند استراحت و خواب خود را در پایان هفته جبران کنند، اما خواب روزانه به مدت ۷ الی ۸ ساعت نیاز روزمره زندگی تمامی ما انسان است.

