میلاد لارستان

سال تولید رونق ۱۳۹۸

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و هشتم– دی ماه ۱۳۹۸ – جمادی الاول ۱۴۴۱ – زانویه ۲۰۲۰ –۱۹/ ۱۰/ ۹۸ – شماره ۱۴۳۹ – ۸صفحه –تک شماره ۲۰۰۰ تومان

رهبر معظم انقلاب اسلامی :مسئولین تا نفس دارند باید به این مردم خدمت کنند. بایستی در بین مسئولین مسابقه خدمتگزاری و خدمت‌رسانی به مردم برقرار باشد.

۸

برگزاری مراسم عزاداری
شهادت سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی

۳

جان کربی: ایران به آمریکا نشان داد توان آسیب زدن به نیروهای این کشور را دارد

۲

اطلاعیه سپاه
شرارت مجدد پاسخ محکم تری درپی دارد

۲

یک منبع آگاه: دست‌کم ۸۰ تروریست آمریکایی در عملیات انتقام سپاه کشته شدند

سیاسی | سیاسی | چاردیواری | روانشناسی | علمی | فناوری

سخن سردبیر

اخلاص به چاک پیرهن نیست اینجا دل پاره می‌پسندند

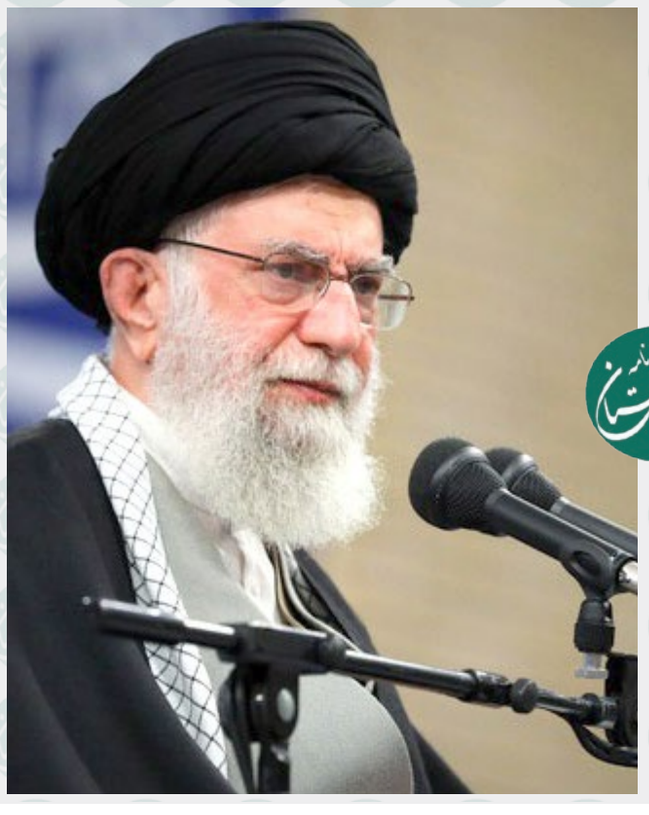
ژنرال سلیمانی که دشمنان حتی از اجساد قطعه قطعه شده‌اش و دست و پای بریده‌اش مرعوب و وحشت زده هستند، علیرغم خواست قلبی خودش مبنی بر گمنام زیستن، چنان اشتهاری پیدا کرد که برای هیچ کس سابقه نداشت. تشییع در دو کشور، چندین حرم امام معصوم و شهرستان‌های متنوع و متعدد و پخش خبر توسط دشمن و دوست.

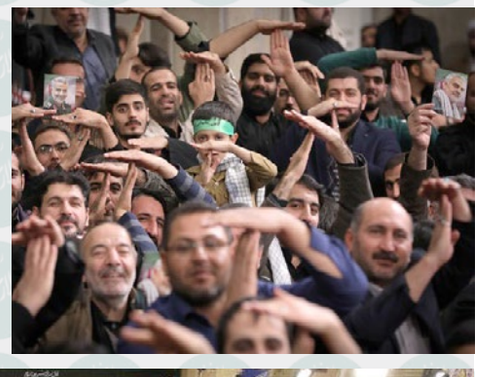
حتی آنهایی که با او کینه دیرینه داشتند نتوانستند صدای جهانیان در تشییع پیکر او و فریاد انتقام از حلقوم دوستان و یاوران او را خاموش کنند. وقتی خدا می‌خواهد شخصیتی را بالا ببرد و از او الگو سازد اگر تمام جهانیان مقاومت کنند فایده‌بخش نخواهد بود و اگر خدا بخواهد کسی را به حضیض ذلت بکشاند، مقاومت همه دست‌اندرکاران در فرمان الهی تغییری ایجاد نخواهد کرد.

آری؛ خلوص نیت سردار بزرگ سلیمانی عزیز کاری کرد که جهانیان همگام و همراه پیکر او فریاد مرگ بر آمریکا را سر دادند و تنفر خود را در برابر قدرت پوشالی آمریکا و صهیونیسم و ارتجاع منطقه اعلام نمودند و آمریکا و اذنابش برای همیشه سرافکنده کردند و لکه ننگ تروریست بودن دولت مفلوک آمریکا را به جهانیان اعلام نموده و به آگاهان آمریکا فهماند که با وجود افرادی مانند ترامپ و دار و دسته‌اش از تمدن و فرهنگ غرب نشانی بر جا نخواهد ماند.

رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر ازمردم قم با اشاره به حمله موشکی دیشب به پایگاههای آمریکا:

یک سیلی زده شد اما باید حضور فسادبرانگیز آمریکا در منطقه تمام شود





همین صفحه

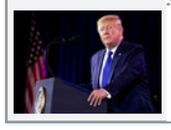
۲

درباره پایگاه هوایی عین‌الاسد چه می‌دانیم؟

۳

سران منطقه با خود تکرار کنند؛ ایران دو پایگاه «آمریکا» را با موشک زد

۳

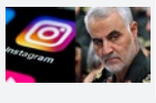


اذعان شبکه سی ان ان: تاریخ ثبت خواهد کرد که ترامپ در خاورمیانه شکست خورد

۷

تجاری‌سازی طرح‌های نوآورانه نانو تسهیل شد

۸



جعفرپور:مدیران اینستاگرام همسو با جنایتکاران آمریکا هستند

رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر ازمردم قم با اشاره به حمله موشکی دیشب به پایگاههای آمریکا:

یک سیلی زده شد اما باید حضور فسادبرانگیز آمریکا در منطقه تمام شود

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح امروز (چهارشنبه) در دیدار هزاران نفر از مردم قم، حملات موشکی بامداد امروز به دو پایگاه امریکا در عراق را یک سیلی خواندند و با تأکید بر اینکه مقابله اصلی باید در جهت پایان دادن به حضور فساد برانگیز و ویرانگر امریکا در منطقه باشد، گفتند: از برکات عظیم شهادت و معنویت حاج قاسم سلیمانی قیامتی بود که در شهرهای ایران و عراق در مراسم های تشییع به‌پا شد. این بدرقه ها، زنده بودن انقلاب اسلامی را به رخ جهانیان کشید و من در مقابل آنچه روح بزرگ آن شهید عزیز برای ایران و منطقه به ارمغان آورد، سر تعظیم فرود می آورم.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به شهادت سردار پرافتخار اسلام و ایران حاج قاسم سلیمانی، آن شهید عزیز را رفیقی خوب، بزرگوار و شجاع خواندند که با خوش‌بختی به ملکوت اعلی پیوست.

رهبر انقلاب در تبیین خصایص سپهبد شهید سلیمانی، «شجاعت» و «تدبیر» را دو ویژگی برجسته او برشمردند و یادآوری کردند: برخی شجاعت دارند اما تدبیر و عقل لازم را برای به کار بردن شجاعت ندارند و برخی اهل تدبیرند اما اهل اقدام و عمل نیستند و دل و جگر کار را ندارند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: حاج قاسم از دفاع مقدس تا پایان عمر با شجاعت به دل خطر می‌رفت اما در عین حال با تدبیر و فکر و منطق عمل می‌کرد و نه تنها در میدان نظامی بلکه در میدان سیاست هم شجاعت و تدبیر توأمان داشت و سخنانش قانع‌کننده، منطقی و تاثیرگذار بود که بنده این واقعیت را بارها به دوستان فعال در عرصه سیاسی گفته‌ام.

ایشان اخلاص سردار پرافتخار حاج قاسم سلیمانی را بالاتر از همه خصائص او خواندند و افزودند: او شجاعت و تدبیرش را برای خدا خرج می‌کرد و اهل تظاهر و ریا نبود که ما نیز باید برای دستیابی به این ویژگی بسیار مهم یعنی اخلاص، تلاش و تمرین کنیم.

ایشان در زمینه اخلاص مثال‌زدنی حاج قاسم افزودند: در جلسه‌های رسمی با مسئولان مختلف، او به‌گونه‌ای در حاشیه و دور از چشم می‌نشست که باید می‌گشتید تا او را پیدا می‌کردید و می‌دیدید.

رهبر انقلاب «مراقبت از حدود شرعی» را در همه شرایط حتی در میدان جنگ، از دیگر خصوصیات حاج قاسم برشمردند و افزودند: او فرماندهی جنگاور و مسلط بر عرصه نظامی بود اما در میدان جنگ نیز حدود شرعی را کاملاً رعایت می‌کرد تا به هیچ کس ظلم و تعدی نشود، آن‌هم درحالی که خیلی‌ها در عرصه نظامی اهل احتیاط و رعایت حدود شرعی نیستند.

رهبر انقلاب با اشاره به مراقبت سردار سلیمانی برای حفظ جان اطرافیان، رزمندگان و همکارانش افزودند: ویژگی مهم حاج قاسم این بود که در مسائل داخلی اهل حزب و جناح و این‌گونه تقسیم‌بندی‌ها نبود اما به شدت انقلابی و پایبند به خط نورانی و مبارک امام بود و انقلاب و انقلابی‌گری خط قرمز جدی او بود. حاج قاسم واقعاً ذوب در انقلاب بود و برخی سعی نکنند که این واقعیت‌ها را کم‌رنگ کنند.

ایشان خنثی کردن همه نقشه‌های نامشروع آمریکا در غرب آسیا را نمونه‌ای از تدبیر و شجاعت شهید سلیمانی برشمردند و گفتند: دشمنان حاج قاسم، این واقعیت را به خوبی می‌دانند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در همین زمینه افزودند: حاج قاسم در مقابل همه نقشه‌هایی که با پول، توانایی و تأثیرگذاری سیاسی و تشکیلات وسیع آمریکایی‌ها شکل می‌گرفت، قد علم کرد و آن‌ها را خنثی و بی‌نتیجه کرد.

ایشان در تبیین تأثیرگذاری بی‌بدیل سردار سلیمانی در قضیه فلسطین افزودند: آمریکایی‌ها سعی داشتند قضیه فلسطین را به فراموشی بسپارند و کاری کنند که فلسطینی‌ها در حالت ضعف قرار گیرند تا جرأت مبارزه نداشته باشند اما این مرد بزرگ، دست فلسطینی‌ها را پُر کرد و به آن‌ها جرأت و توان مبارزه داد.

رهبر انقلاب با اشاره به تصریح مکرر رهبران فلسطینی در این زمینه افزودند: **حاج قاسم کاری کرد که منطقه کوچکی مانند غزه در مقابل صهیونیست‌های پر مدعا به گونه‌ای ایستاد که رژیم صهیونیستی ۴۸ ساعته مجبور به درخواست آتش‌بس شد.**

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در بیان نقش تعیین‌کننده سپهبد سلیمانی در شکست نقشه‌های آمریکا در عراق نیز افزودند: **آمریکایی‌ها می‌خواستند عراق یا شبیه رژیم طاغوت باشد یا شبیه برخی رژیم‌ها مثل سعودی که به تعبیر آنها نقش گاو شیرده را دارند، اما حاج قاسم به کمک عناصر مؤمن و جوانان شجاع عراقی و مرجعیت در عراق رفت و در مقابل این نقشه ایستاد و آن را خنثی کرد.**

رهبر انقلاب افزودند: در لبنان نیز آمریکایی‌ها می‌خواستند لبنان را از مهمترین عامل استقلالش یعنی حزب‌الله محروم کنند تا صهیونیست‌ها، لبنان بی‌دفاع را همچون برخی مقاطع به‌راحتی اشغال کنند اما حزب‌الله روز به روز قوی‌تر شد به‌گونه‌ای که امروز، هم دست لبنان است و هم چشم لبنان که نقش شهید شجاع و با تدبیر ما در این مسئله ممتاز و برجسته بوده است.

ایشان با تأکید بر اینکه امروز ملتها بیدارند، افزودند: شهید سلیمانی به همراه رفقای عزیزش همچون شهید ابومهدی المهندس آن مرد مؤمن و شجاع و برخوردار از چهره نورانی و خدایی، توانستند کارهای بزرگی را به ثمر برسانند.

رهبر انقلاب اسلامی بخش دیگری از سخنانشان درباره شهید سلیمانی را به برکات شهادت عظیم وی اختصاص دادند و گفتند: هر زمانی که این شهید عزیز گزارشی ارائه می کرد من قلباً و زباناً او را تحسین می کردم اما اکنون در برابر برکات شهادت او و آنچه این شهادت برای کشور و منطقه ایجاد کرد، سر تعظیم فرود می آورم.

حضرت آیت الله خامنه ای، این برکات عظیم و قیامتی را که در تشییع جنازه آن شهید گرانقدر و همراهانش به پا شد نتیجه معنویت او برشمردند و افزودند: آن بدرقه های ایرانی را و همچنین آن بدرقه های عراقی را در کاظمین، بغداد، نجف و کربلا و آن تشییعی را که نسبت به این پیکر قطعه قطعه شد، دیدید. از روح مطهر آن شهید بزرگوار از اعماق دل تشکر می کنم.

ایشان با تأکید بر اینکه شهادت حاج قاسم سلیمانی و آن تشییع های بی نظیر «زنده بودن انقلاب» را به رخ دنیا کشید، خاطرنشان کردند: عده ای می خواستند وانمود کنند که انقلاب اسلامی در ایران تمام شده است و البته عده ای هم سعی می کنند این اتفاق بیفتد، اما شهادت حاج قاسم نشان داد که انقلاب زنده است و همه دیدند که چه قیامتی در تهران و دیگر شهرها به پا شد.

حضرت آیت الله خامنه ای با تأکید بر اینکه شهید سلیمانی با شهادت خود، چشم های غبار گرفته را باز و دشمنان را مجبور به خضوع در مقابل عظمت ملت ایران کرد، گفتند: ملت ایران با حضور بی نظیر خود در مراسم تشییع، به دهان دشمنان و امریکایی‌های بی انصاف، دروغ‌گو و هجوگو زد که می خواهند این مجاهد عظیم‌القدر و سردار و فرمانده مبارزه با تروریسم را یک تروریست معرفی کنند.

رهبر انقلاب اسلامی همچنین با ابراز تأسف عمیق از حادثه تلخ روز گذشته در مراسم تشییع شهید سلیمانی در کرمان گفتند: به خانواده‌های این هم‌میهنان عزیز کرمانی تسلیت عرض می‌کنم و امیدوارم ارواح مطهر این جان‌باختگان با شهید سلیمانی محشور شوند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ادامه با اشاره به حملات موشکی بامداد امروز به پایگاههای نظامیان تروریست امریکا در عراق گفتند: بحث انتقام بحث دیگری است، دیشب یک سیلی به آنها زده شد اما در مقام مقابله، این اقدامات نظامی به این شکل کفایت نمی کند بلکه باید حضور فسادبرانگیز امریکا در منطقه تمام شود.

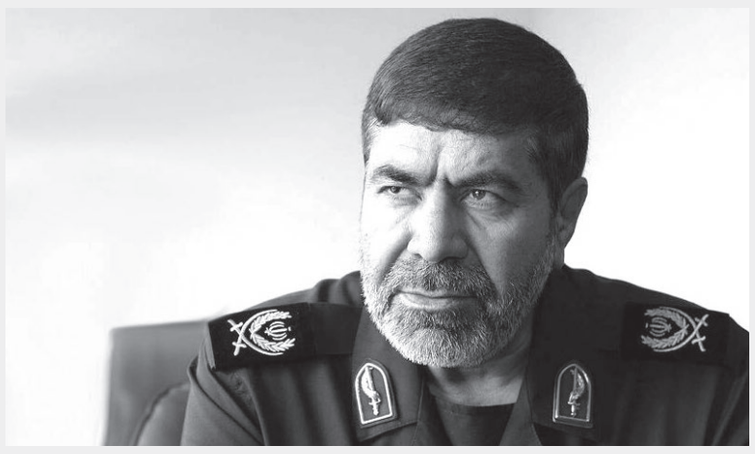
ادامه در صفحه آخر

حملات به موقع و مهم سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در دو پایگاه عین‌الاسد و اربیل عراق که به تلافی حمله وحشیانه ترامپ به شهید سلیمانی، شهید عبدالمهدی المهندس و یاران با وفای آنان صورت پذیرفت، گام اولی بود که توانست دل خونین مردم ایران و عراق در شهادت بهترین یاوران مردم تسلی و التیام دهد. نکته‌ای که نباید از نظر دور داشت این است که با تمام توان باید دشمن را از محدوده خویش برانیم و اطراف خود را با وجود دشمنان، ناامن نسازیم.

درست است همین‌طور که دشمن از ما اطلاعات جمع می‌کند ما نیز به جمع‌آوری اطلاعات می‌پردازیم و خطر برای او را افزایش می‌دهیم، اما زندگی کردن در مجاورت لانه زنبور برای طرفین ناامنی ایجاد می‌نماید و وحشی‌گری و پلیدی آنان باعث خطرات بیشتر برای ما می‌گردد.

تصمیم چند روز قبل مجلس عراق مبنی بر اخراج نظامیان آمریکا از آن کشور، کاری شایسته بود که منافع دو کشور ایران و عراق را به دنبال داشت باید کارها را چنان پیش برد که تمام نقاط در خاورمیانه برای آمریکای مستکبر و اذناب او ناامن باشد و تسلط سرزمین خاورمیانه مربوط به مردم خاور میانه باشد و اندیشه خاورمیانه جدید که آمریکا و رژیم صهیونیستی در مخیله خویش پرورش می‌دادند به زباله‌دان تاریخ سپرده شود.

سخنگوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی: ترامپ، پیام را دریافت کرد/ برای تنبیه دشمن درنگ نمی کنیم



سخنگوی سپاه با اشاره به حملات سنگین موشکی سپاه به پایگاه آمریکایی گفت: آمریکا دستپاچه جلسه اضطراری تشکیل داد و اعلام کرد ترامپ سخنرانی می‌کند که لغو شد و او قطعاً پیام را دریافت کرد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، سردار رمضان شریف در آئین خاکسپاری پیکر مطهر سردار شهید سلیمانی با اشاره به حملات سنگین موشکی نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به پایگاه آمریکایی در انتقام از ترور ناجوانمردانه سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی و یارانش اظهار کرد: پایگاه آمریکایی عین‌الاسد در عراق در ساعت یک و ۲۰ دقیقه بامداد روز چهارشنبه با موشک‌های متعدد مورد حمله قرار گرفت و پایگاه دوم هم به صورت همزمان در نزدیک اربیل مورد حمله قرار گرفت.

رمضان شریف، گفت: پایگاه‌های مورد حمله از طرف سپاه پاسداران انقلاب اسلامی دارای ظرفیت ۴۰۰۰ نیروی آمریکایی بودند و به روز ترین و پیشرفته ترین تجهیزات نظامی را داشتند.

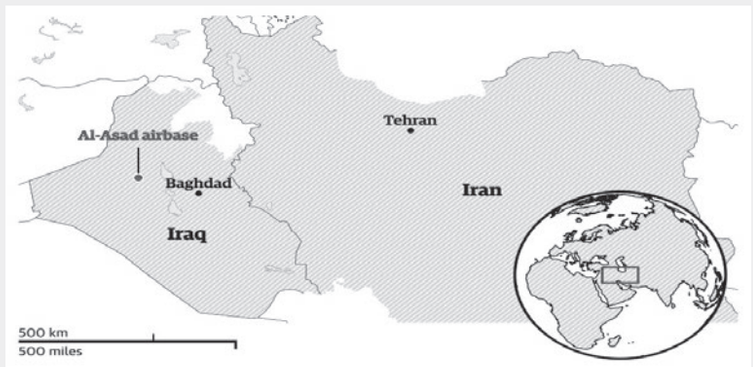
وی ادامه داد: آمریکایی‌ها دستپاچه جلسه اضطراری تشکیل دادند و ابتدا اعلام کردند ترامپ سخنرانی می‌کند اما بعد لغو شد و او قطعاً پیام را دریافت کرد.

سردار شریف، عنوان کرد: پاسداران و رزمندگان جبهه مقاومت مصمم هستند راهی که حاج قاسم شروع کرده بود را با قدرت ادامه دهند و لحظه‌ای را برای تنبیه متجاوزان از دست نخواهند داد.

سخنگوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تاکید کرد: دشمن بداند که راه حاج قاسم با قدرت ادامه دارد.

سردار شریف همچنین درگذشت تعدادی از تشییع کنندگان پیکر مطهر سردار شهید سلیمانی را تسلیت گفت و بیان کرد: سپاه پاسداران و همه مسئولان کشور خادم جانباختگان مراسم تشییع شهیدان والا مقام هستند و قطعاً ما در غم آنها شریک هستیم.

لبنان ۲۴: انتقام ایران با هدف گرفتن دو پایگاه آمریکا آغاز شد



شبکه خبری لبنان ۲۴ ، در خبری فوری گزارش کرد: انتقام سخت ایران با شلیک ده‌ها فروند موشک بالستیک به ۲ پایگاه نظامی آمریکا در عراق آغاز شد.

بر پایه ی این گزارش، ۱۰ فروند موشک به پایگاه نظامیان آمریکا در عین‌الاسد در استان الانبار در غرب عراق و چندین فروند موشک نیز به پایگاه نظامی آنان در اربیل در شمال این کشور شلیک و موجب خسارت‌های فراوان شد.

لبنان ۲۴ افزود: منابع کاخ سفید و نیز وزارت دفاع آمریکا (پنتاگون) «دونالد ترامپ» رییس جمهوری این کشور را در جریان شلیک موشک های ایران به پایگاه‌های نظامی آمریکایی ها در عراق قرار داده اند و او غافلگیر شده و اکنون اوضاع را رصد و پیگیری می کند.

این شبکه خبری لبنانی اعلان کرد که همه ی پایگاه های نظامی آمریکایی ها در منطقه ی خاورمیانه در حال آماده‌باش قرار گرفته اند.

شلیک موشک های بالستیک ایران به پایگاه های یاد شده در واکنش به عملیات تروریستی آمریکا علیه سردار قاسم سلیمانی فرمانده (شهید) نیروی قدس سپاه، انجام گرفت.

اقدام سپاه در شلیک موشک به پایگاه های نظامیان آمریکا در عراق در تارنمای شبکه تلویزیونی «المنار» وابسته به حزب الله لبنان هم بازتاب گسترده داشت.

درباره پایگاه هوایی عین‌الاسد چه می‌دانیم؟

پایگاه هوایی عین‌الاسد (به فارسی به معنای چشم شیر)، از نظر جغرافیایی در ۱۶۰ کیلومتری غرب بغداد، در استان الانبار، در شهرستانی به نام هیت و در ۸ کیلومتری روستایی به نام خان‌البغدادی است.

این پایگاه یکی از پنج پایگاه بزرگی بود که عراق به عنوان درس عبرتی از جنگ بین اعراب و اسرائیل، از سال ۱۹۷۵ برای ساختن آن برنامه‌ریزی کرد و گفته شده که در سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۰ توسط کمپانی‌های دولتی یوگسلاو و با هزینه‌ای معادل ۲۸۰ میلیون دلار آمریکا برای این کشور ساخته شده است. نام این پایگاه در آن زمان، القادسیه بود که به یاد نبرد معروف اعراب و ایرانیان به این نام گذاشته شده بود. بعد از آن برای مدتی این پایگاه به عنوان Objective Webster شناخته شد و حالا عین الاسد نام دارد.

عین الاسد، بزرگ‌ترین پایگاه فعلی نیروهای آمریکایی در عراق است که مساحت آن به اندازه منطقه سبز بغداد یعنی حدودا ۱۰ کیلومتر مربع است. این پایگاه توسط نیروهای عراقی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد و پیش از این توسط نیروهای بریتانیا نیز مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

نخستین نیروهایی هم که در جریان عملیات به اصطلاح آزادی عراق، این پایگاه را تصرف کردند، نیروهای کشور استرالیا بودند. بعد از آن این پایگاه، توسط نیروهای آمریکایی مورد تصرف قرار گرفت و دومین پایگاه بزرگ در عملیات عراق بود.

دونالد ترامپ، چند روز پیش از این پایگاه به عنوان پایگاهی یاد کرده بود که آمریکا میلیاردها دلار برای آن خرج کرده و اگر عراقی‌ها خواهان اخراج نیروهای آمریکایی از عراق هستند باید آن هزینه را پرداخت کنند.دونالد ترامپ در ۲۶ دسامبر ۲۰۱۸ به همراه همسر خود ملانیا از این پایگاه دیدن کرده بود و در ۲۳ نوامبر ۲۰۱۹ (یعنی در نزدیکی ایام کریسمس امسال) نیز معاون رئیس جمهور، مایک پنس به همراه همسر خود از این پایگاه دیدن کرد.

عین الاسد در مرحله اول حضور آمریکایی‌ها در عراق تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۱ فعال بود و بعد از آن از سال ۲۰۱۴ و با حضور مجدد آمریکا از سال ۲۰۱۴ به عنوان مقری برای نیروهای آمریکایی عضو ائتلاف بین‌المللی علیه داعش مورد استفاده قرار گرفت و داعش نیز در چند مورد تلاش کرد که به این پایگاه حمله کند که اصلی‌ترین مورد آن در دسامبر ۲۰۱۴ بود.

***

ساخت این پایگاه هوایی که بزرگ‌ترین پایگاه آمریکایی‌ها در عراق محسوب می‌شود، حدود ۷ سال به طول انجامیده و مساحت آن ۵۰ کیلومتر مربع و محیط اطراف آن حدود ۳۰ کیلومتر است.

در پایگاه عین‌الاسد علاوه بر نگهداری تجهیزات پیشرفته آمریکایی، امکاناتی نظیر واحد مسکونی، مدرسه، مجتمع‌های تجاری، رستوران، سینما، کافی‌شاپ و حتی مسجد نیز وجود داشت، لذا آمریکایی‌ها این پایگاه را به یک شهرک تبدیل کرده بودند تا نیروهای آنها از لحاظ امکانات جانبی نیز تأمین باشند.

البته آمریکایی‌ها بعد از اشغال این پایگاه، سعی کردند تا با تجهیز آن، به نیروهای خود انگیزه و انرژی بدهند به‌طوری که همه امکانات در این پایگاه محصول خود آمریکا بود و نیروها حتی برای آب خوردن نیز از آب‌های لوله‌کشی عراق استفاده نمی‌کردند. راه‌اندازی بیمارستان پیشرفته در پایگاه عین‌الاسد در سال ۲۰۰۷ نیز یکی دیگر از اقدامات آمریکایی‌ها در تجهیز این پایگاه بود و در حوزه نظامی نیز بالگردها و جنگنده‌های پیشرفته آمریکایی بیشتر از پایگاه‌های دیگر در عین‌الاسد نگهداری می‌شد و براساس اطلاعات موجود، حدود ۲۰ بالگرد و ۳۰ جنگنده پیشرفته در پایگاه مذکور قرار دارد.

اطلاعیه سپاه
شرارت مجدد پاسخ محکم تری درپی دارد
رژیم صهیونیستی را در این جنایات جدای از آمریکا نمی دانیم

به گزارش خبرگزاری تسنیم، در پی حمله موشکی به پایگاه آمریکایی عین الاسد در عراق، سپاه پاسداران اطلاعیه ای به شرح زیر صادر کرد:

بسم الله القاصم الجبارین

امت اسلامی داغدار، ملت بزرگ و شهیدپرور ایران اسلامی

زمان تحقق وعده صادق فرارسید و به اذن خداوند متعال بامداد امروز در پاسخ به عملیات جنایتکارانه و تروریستی نیروهای متجاوز آمریکایی و انتقام ترور ناجوانمردانه و شهادت مظلومانه فرمانده قهرمان و فداکار نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی سردار پرافتخار سپهبد پاسدار شهید حاج قاسم سلیمانی و یارانش، رزمندگان شجاع نیروی هوافضای سپاه طی عملیاتی موفق به نام عملیات شهید سلیمانی، با رمز مقدس یا زهرا(س) با شلیک ده‌ها فروند موشک زمین به زمین، پایگاه هوایی اشغالی ارتش تروریستی و متجاوز آمریکا موسوم به عین‌الاسد را در هم کوبیدند. که جزئیات آن متعاقباً به استحضار ملت شریف ایران و آزادگان جهان اسلام خواهد رسید.

سپاه پاسداران انقلاب اسلام به تبریک این پیروزی بزرگ به امت اسلامی و مردم فداکار و عظیم الشان ایران اسلامی اعلام می دارد:

۱- به شیطان بزرگ، رژیم سفاک و مستکبر آمریکا هشدار می دهیم هر شرارت مجدد و یا تحرک و تجاوز دیگر با پاسخ‌های دردناک‌تر و کوبنده‌تری مواجه خواهد شد.

۲- به دولت‌های متحد آمریکا که پایگاه‌های خود را در اختیار ارتش تروریستی این کشور قرار داده‌اند اخطار داده می‌شود هر سرزمینی، به هر ترتیب مبدأ اقدامات خصمانه و تجاوزگرانه علیه جمهوری اسلامی ایران قرار گیرد، هدف قرار خواهد گرفت.

۳- به هیچ وجه رژیم صهیونیستی را در این جنایات جدای از رژیم جنایتکار آمریکا نمی‌دانیم.

۴- به مردم آمریکا توصیه می‌کنیم برای پیشگیری از خسارت‌های بیشتر، سربازان آمریکایی را از منطقه فراخوانده و اجازه ندهند با نفرت افزایی روزافزون رژیم ضدمردمی حاکم بر ایالات متحده جان نظامیان آن کشور بیش از این به خطر افتد.

وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ العزیز الحکیم

۱۸ دی ماه ۱۳۹۸

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

یک منبع آگاه: دست‌کم ۸۰ تروریست آمریکایی در عملیات انتقام سپاه کشته شدند

یک منبع آگاه در سپاه پاسداران اعلام کرد، دست‌کم ۸۰ تروریست آمریکایی در عملیات انتقام سپاه و شلیک موشک‌های بالستیک به پایگاه آمریکایی عین‌الاسد به هلاکت رسیدند.

یک منبع آگاه در اطلاعات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به خبرنگار امنیتی و دفاعی خبرگزاری تسنیم گفت: دست کم ۱۰۴ هدف از مواضع آمریکایی‌ها و متحدانش، در منطقه شناسایی شده اند که اگر آمریکایی‌ها مجددا مرتکب هرگونه خطایی شوند، این مواضع هدف حمله قرار خواهند گرفت.

به گفته این منبع آگاه دست‌کم ۸۰ نظامی آمریکایی در این حمله کشته شده اند. در این حمله همچنین تعدادی هواپیمای بدون سرنشین و بالگرد و تجهیزات فراوان نظامی آسیب‌های جدی دیده اند.

این منبع آگاه در اطلاعات سپاه تاکید کرد در حمله موشکی بامداد امروز، پانزده موشک به پایگاه عین الاسد اصابت کرده که هیچکدام بوسیله سیستم راداری ارتش تروریسم آمریکا رهگیری نشده‌اند.

به گفته این منبع مطلع، دقت و شدت اصابت موشک‌های شلیک شده به حدی بوده است که برخی از آن‌ها همزمان چند هدف حساس را تخریب کرده‌اند.

پایگاه نظامیان آمریکایی در عین الاسد عراق از پایگاه‌های بسیار مهم است که در آن تمام هواپیماهای بدون سرنشین و بالگردهای امریکا مستقر هستند. در این پایگاه نظامی چهار هزار نظامی آمریکا حضور دارند. رابطان خبری خبرگزاری تسنیم در عراق می‌گویند مجروحان حمله موشکی به پایگاه عین الاسد، با بالگرد به بغداد منتقل شده‌اند و ارتش تروریستی آمریکا از بخش بهداشت عراق درخواست کمک کرده است.

در حاشیه حملات موشکی ایران

-فاکس نیوز در خبری گفت که پنتاگون این حمله را تایید کرده است.

-روزنامه واشنگتن‌پست از اصابت دست‌کم ۶ راکت به این فرودگاه خبر داده است.

-همزمان، الجزیره به نقل از یک منبع امنیتی عراق اعلام کرده صدای انفجار در اربیل شنیده شده است.

-گزارش‌هایی از پرواز بالگردهای آمریکایی بر فراز این شهر دریافت شده است.

-یک مقام ارشد نظامی به فاکس‌نیوز گفت: ما از طرف ایران هدف حمله موشکی قرار گرفته‌ایم.

-سی‌ان‌ان: دست‌کم ۱۰ راکت به پایگاه عین‌الاسد اصابت کرده است.

-سخنگوی کاخ سفید: ترامپ در جریان گزارش‌ها قرار گرفته و اوضاع را به دقت تحت نظر دارد.

-برخی گزارش‌های تأیید نشده مدعی شده‌اند جنگنده‌های آمریکا از امارات پرواز کرده‌اند/ سپاه در بیانیه خود رسماً اعلام کرد که اگر از خاک کشوری علیه ایران اقدام شود هدف قرار خواهد گرفت.

-به گفته سی ان ان: بجر پایگاه عین الاسد، یک پایگاه آمریکایی دیگر نیز مورد حمله موشکی قرار گرفته است.

-ایران در این حملات از موشک های قیام و خانواده فاتح استفاده کرده است. گزارش اول و دوم

-کارشناس شبکه آمریکایی MSNBC: نداشتن برنامه برای رویارویی با ایران، ساعات ترسناکی را برای آمریکا رقم زده است.

-یک سخنگوی دولت بریتانیا در پی حمله ایران به پایگاه آمریکا در عراق گفت در حال بررسی فوری شرایط هستند و اولویت دولت بریتانیا حفظ امنیت پرسنل بریتانیایی حاضر در عراق است.

-لیندسی گراهام سناتور تندرو و متحد ترامپ از هیأت حاکمه آمریکا خواست که به حملات ایران پاسخ ندهند.

-واکنش سناتور آمریکایی: مدت‌ها پیش گفته بودم نظامیان ما باید به کشور بازگردند سناتور رندپال در واکنش به حمله موشکی ایران به پایگاه تروریست‌های آمریکایی در عراق: من امشب برای امنیت نیروهایمان در عراق دعا می کنم. من مدت ها پیش گفته بودم ترجیح ام این بوده که آنها (نیروهای آمریکایی) خیلی وقت پیش باید به کشور برگردند، اما این اقدام ایران اصلا توجیه پذیر نیست. ما باید قبل از این که این کار منجر به جنگ بی پایان دیگری در خاورمیانه شود تشدید تنش را متوقف کنیم.

-جان کری وزیر خارجه سابق آمریکا در واکنش به تحولات اخیر: فکر می‌کنم این یک تراژدی برای جهان است که این دولت (آمریکا) به جای دیپلماسی با سرعت به سمت تقابل حرکت کرده است.

استفاده از موشک‌های خانواده فاتح در عملیات انتقام سخت

با توجه به بُعد مسافت پایگاه عین الاسد تا محل شلیک موشک‌های سپاه در این حملات از موشک‌های بالستیک خانواده فاتح استفاده شده است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، سپاه پاسداران ده ها فروند موشک به سمت پایگاه عین الاسد که مقر آمریکایی‌ها در عراق است، شیک کرد.

پایگاه عین الاسد در عراق، یک فرودگاه نظامی با باند فرود به طول ۴۰۰۰ متر است. این پایگاه در اختیار نیروهای اشغالگر آمریکایی قرار دارد و بزرگترین پایگاهی است که در اختیار آنهاست.

در این حمله احتمالا از موشک‌های فاتح ۳۱۳ یکی از اعضای خانواده موشک‌های فاتح است که برد آن ۵۰۰ کیلومتر بوده و از سوخت جامد مرکب بهره می‌برد.

در طراحی موشک فاتح ۳۱۳ علاوه بر سبک سازی بدنه آن، نسل پیشرفته ای از پیشرانه‌های «سوخت جامد مرکب» و سنسور که با دانش بومی طراحی شده، در آن به کار گرفته شده است.

این موشک همچنین از سرجنگی هدایت شونده با قابلیت هدایت پایانی تا لحظه اصابت به هدف استفاده می‌کند.

وزیر دفاع آمریکا:
به دنبال آغاز جنگ با ایران نیستیم

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، مارک اسپر وزیر دفاع آمریکا، گفت: ما به دنبال آغاز جنگ با ایران نیستیم اما آماده پایان دادن به آن هستیم.
وی افزود: آنچه ما تمایل داریم شاهد باشیم کاهش تنش است.

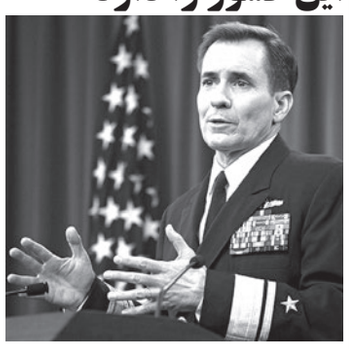
***

اولین واکنش ترامپ به حمله موشکی سپاه به پایگاه های آمریکا

«دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا، در اولین واکنش رسمی‌اش به پاسخ موشکی جمهوری اسلامی ایران، گفت واشنگتن در حال ارزیابی خسارات و تلفات احتمالی است و او به زودی در این مورد بیانیه صادر می‌کند.
ترامپ در توییتر نوشت: «جای نگرانی نیست! از ایران موشک‌هایی به دو پایگاه نظامی واقع در عراق شلیک شده است. ارزیابی تلفات و خسارات الان در جریان است. تا الان همه چیز خوب بوده! ما با فاصله زیاد، قدرتمندترین و مجهزترین ارتش کل جهان را داریم! فردا صبح بیانیه‌ای صادر می‌کنم.»

***

جان کربی: ایران به آمریکا نشان داد توان آسیب زدن به نیروهای این کشور را دارد



جان کربی، سخنگوی سابق پنتاگون، اعلام کرد ایران حمله به پایگاه‌های آمریکا در عراق را با استفاده از نیروهای اصلی خود و از خاک خود انجام داد تا به آمریکا نشان دهد توان آسیب زدن به نیروهای این کشور را دارد.
جان کربی گفت: برای من کاملا روشن است که آنچه ایرانیان انجام دادند کاملا آگاهانه بود و هدفش نه تنها ارسال پیامی به دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا به تلافی ترور (سردار) سلیمانی بود، بلکه آن‌ها می‌خواستند نشان دهند توانایی وارد کردن آسیب جدی به نیروهای آمریکایی را دارند. به همین دلیل ایرانیان از این سلاح‌های خاص استفاده کردند و این حمله را آشکارا از خاک ایران انجام دادند. بنابراین آن‌ها با حمله به پایگاه‌های آمریکا در عراق به روشنی نشان دادند که توانایی لازم را دارند و اراده استفاده از این توانایی نیز در آن‌ها وجود دارد.
وی ادامه داد: بنابراین فکر می‌کنم دیدن واکنش رئیس جمهور (ترامپ) به این اتفاق جالب خواهد بود. اما باید توجه داشته باشیم که اکنون حوزه تصمیم‌گیری ترامپ در خصوص نحوه واکنش به ایران کوچک‌تر شده است. با توجه به افزایش تنش‌ها گزینه‌های پیش روی ترامپ محدودتر شده است. به همین سبب با توجه به اینکه اکنون ایرانیان با استفاده از سامانه‌های تسلیحاتی خاص، باعث افزایش سطح تنش شده‌اند (!)، این نگرانی ایجاد شده است که یافتن راه حلی دیپلماتیک و راه حلی برای کاهش تنش برای دولت آمریکا دشوار خواهد شد.

سران منطقه با خود تکرار کنند؛ ایران دو پایگاه «آمریکا» را با موشک زد

پاسخ موشکی ایران به آمریکا شاید در ایران امری تقریبا عادی باشد اما قطعا برای افکار عمومی منطقه و سران دولت‌های آن بخصوص دولت‌های عربی عادی نیست.
ایران به «وعده» عمل کرد و حضور نظامی آمریکا در عراق را زیر ضربه مستقیم بُرد.
سپاه پاسداران جمهوری اسلامی در واکنش به اقدام تروریستی واشنگتن در به شهادت رساندن سردار قاسم سلیمانی، «گام نخست انتقام» را «قاطعانه» برداشت و دو پایگاه مهم آمریکا در کشور عراق را «هدف مستقیم موشک» قرار داد.
بعد از حدود شش هفت ساعت از اجرای این حمله، هنوز ابعاد آن روشن نشده است اما آنچه پیش از این مهم است، «اجرای وعده» ایران است.
شاید افکار عمومی در ایران برایش عادی باشد و در ذهن خود حتی فراتر از این حمله را طلب کند و حتی شکوه کند که چرا در پاسخ نوعی تأخیر جزئی رخ داد اما آیا کسی متوجه هست که این گزاره در ذهن «افکار عمومیِ» خارج از ایران و خارج از دایره «محور مقاومت» چه معنایی دارد؟
خانم «ین نی لی» (Yen Nee Lee) خبرنگار شبکه «CNBC» آمریکا در یادداشتی نوشت «پاسخ ایران بسیار سریع و خشن» بود و «این خطری واقعی است که می‌تواند از کنترل [آمریکا] خارج شود». توجه کنید که این مسئله در افکار عمومی داخلی ایران چقدر عادی است و در ذهن افکار عمومی عربی و غربی متفاوت است؛ اینجا گاه گفته می‌شد، انتقام سخت کی گرفته می‌شود و آنجا برخی می‌گویند خیلی سریع بود. همچنین خاطرم هست زمانی که سپاه پاسداران تفنگداران نیروی دریایی آمریکا را در نزدیکی جزیره فارسی در خلیج فارس بازداشت کرد (۲۲ دی ۹۴)، برخی کاربران عربی مثل بسیاری از کاربران سعودی کل مسئله را زیر سوال می‌بردند و می‌گفتند این اتفاق، هماهنگ شده و نمایشی است و کسی نمی تواند با نیروهای آمریکایی چنین رفتاری بکند. آنها تقصیری نداشتند؛ قدرت تصور چنین چیزی را در «مُخیله» نداشتند و ندارند.
در دوره‌ای که سران و مسئولان دولتی برخی کشورهای همسایه ایران «تصور و جرأت اعتراض» به تصمیم‌های آمریکا را حتی «به ذهن خود راه نمی‌دهند» سخن از «تهدید کردن آمریکا» برای آنان «کابوس» تلقی می‌شود چه رسد به اینکه تهدید عملی شود و دولت یا کشوری رسما اعلام کند که پایگاه‌های آمریکا را می‌زند و عملا این پایگاه‌ها را زیر ضربات موشک‌های بومی خود ببرد.
دولت‌هایی که طی ماه‌های گذشته مکرر رئیس جمهور آمریکا را برای تعرض به ایران تحریک می‌کردند و در جنگ اقتصادی امنیتی همراه واشنگتن و کاخ سفید شدند، اکنون اتفاق بامداد امروز چهارشنبه هشت ژانویه (۱۸ دی) را به خاطر بسپرند و برای اینکه بتوانند درک کنند چه اتفاقی افتاده با خود این جمله را بارها تکرار کنند که «ایران مهم‌ترین پایگاه‌های نظامی و شنود آمریکا در عراق را با بیش از ده موشک، در هم کوبید» این اتفاق ناگهانی هم نبود بلکه آمریکا در اوج آمادگی و تدابیر از پیش اتخاذ شده زیر ضربه موشک‌های ایران قرار گرفت.
منابع مطلع می‌گویند عین الاسد از مهم‌ترین پایگاه‌های آمریکا در عراق است و سیزده موشک بر سر آن فرود آمد. ارتش عراق اعلام کرده هفده موشک به آن اصابت کرده است.
آنچه موشک‌های ایران در این پایگاه زدند، «مقر عملیات مرکزی» آمریکاست که سامانه‌های ارتباطی و سامانه مخصوص پهپادها و همچنین زیرساخت‌هایی مهم را در خود جا داده است.
همچنین پایگاه اربیل نیز که جدیدترین و مهم‌ترین سامانه‌های جاسوسی آمریکا در منطقه را در خود جای داده و به نوعی «مرکز فعالیت‌های اطلاعاتی و جاسوسی» آمریکاست، هدف دست کم پنج موشک قرار گرفته است. نقاط انتخاب شده از نقاط حساس آمریکایی‌ها در عراق است.

واکنش انگلیس به عملیات انتقام جویانه ایران

وزیر خارجه انگلیس باز هم جانب آمریکا را گرفت و حق تلافی ایران در انتقام‌جویی از شهادت سردار سلیمانی را زیر سوال برد.
«دومینیک راب» وزیر خارجه انگلیس در بیانیه‌ای ضمن محکوم کردن عملیات انتقام جویانه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی علیه پایگاه آمریکایی عین‌الاسد؛ خواستار تنش‌زدایی فوری در منطقه شد.
وی در این باره ادعا کرد: این حمله را که علیه پایگاه‌های عراقی میزبان نیروهای ائتلاف ازجمله نظامیان انگلیسی انجام شد، محکوم می‌کنیم.
راب افزود: از گزارش‌ها درباره تلفات و همچنین موشک بالستیک نگران هستیم. جنگ در خاورمیانه تنها به نفع داعش و دیگر گروه‌های تروریستی است.
وی مدعی شد: از ایران می‌خواهیم این حملات بی‌پروا و خطرناک را تکرار نکند و به جای آن به دنبال رفع فوری تنش باشد.

واکنش شماری از سناتورهای آمریکایی به شلیک‌های موشکی ایران

«مارکو روبیو»، سناتور جمهوریخواه آمریکا نیز در رابطه با حملات موشکی ایران به پایگاه های آمریکا در عراق در پاسخ به اقدام تروریستی دولت ترامپ که منجر به شهادت سردار سلیمانی شد، گفت، آمریکا برای حمله سه شنبه شب سپاه پاسداران آمادگی داشت. رئیس جمهوری(دونالد ترامپ) گزینه های بسیاری برای پاسخ دارد. به زودی ارزیابی کامل تری از این حمله خواهیم داشت.
«میت رامنی»، سناتور جمهوریخواه، در صفحه توئیتری اش توئیت کرد، خدوند از نیروهای ما در عراق حفاظت می کند. حملات ایران که نیروهای آمریکا، ائتلاف و عراق را هدف قرار داد محکوم می کنم.
در توئیت «باب منندز» سناتور دمکرات هم آمده است، دیشب درباره حملات ایران با «مایک پمپئو»، وزیر خارجه آمریکا، صحبت کردم و همچنان از نزدیک وضعیت نیروها را رصد می کنم و در کنارشان خواهم بود.
«مردم آمریکا علاقه ای به جنگی جدید، بی پایان، بدون هدف و راهبرد در خاورمیانه ندارند. ما باید توجه خود را به حمایت از آمریکایی ها، دارایی ها، متحدان آمریکا و مردم بی گناه و متحمل پیامدهای جنگ معطوف کنیم.
اگر ترامپ قصد دارد به درگیری نظامی با ایران ادامه دهد باید قبل از هر کاری به کنگره بیاید، درباره هدف این کار و نحوه دستیابی به این هدف توضیح دهد و مجوز بگیرد. کنگره نهایت قدرت و اختیارات قانونی خود را برای نظارت بر سیاست خارجی کشور در دوران اغتشاش و هرج و مرج به کار می گیرد.»
«ریک اسکات» نیز توئیت کرد، مردان و زنان ما متحدترین مردم در دنیا هستند. ترامپ نشان داد هر کار لازم برای حفاظت از آنهایی که به کشور خدمت می کنند را انجام می دهد. ایران باید این مساله را در نظر بگیرد.
در توئیت «تد کروز» هم ادعا شده است ترامپ تروریست ها را نابود و آمریکا را ایمن می کند.

در واکنش به حمله علیه عین‌الاسد؛
سناتور مورفی: راهبرد تنش‌زایی آمریکا شکست خورد

یک دولتمرد آمریکایی می‌گوید تحولات اخیر منطقه ازجمله حمله به پایگاه عین‌الاسد گویای شکست راهبرد واشنگتن مبتنی بر تشدید تنش در منطقه است.
به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، کریس مورفی سناتور دموکرات آمریکایی در پیامی توئیتری حوادث اخیر خاورمیانه ازجمله عملیات انتقام‌جویانه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی علیه پایگاه آمریکایی عین‌الاسد را محصول عدم کارایی راهبرد تنش‌زایی واشنگتن تلقی کرد.
وی در این باره نوشت: پذیرش این واقعیت که راهبرد تشدید تنش به طرز بدی شکست خورده، انرژی زیادی از دولت ترامپ می‌بَرد. غرور و منیت را کنار بگذارید و راه و روشتان را تغییر دهید.
مورفی در ادامه افزود: امشب، در لحظه‌ای سرنوشت ساز از تاریخ آمریکا، همه آن چیزی که می‌توانم انجام دهم این است که همه تلاشم را برای قانع کردن آنها به انتخاب گزینه درست به کار گیرم.

اذعان شبکه سی ان ان:
تاریخ ثبت خواهد کرد که ترامپ در خاورمیانه شکست خورد

شبکه خبری سی ان ان پس از حمله موشکی ایران به پایگاه های آمریکا در عراق اذعان کرد که رئیس جمهوری آمریکا در خاورمیانه شکست خورده است.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از النشره، شبکه خبری سی ان ان گزارش داد: در تاریخ ثبت خواهد شد که این دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا است که در خاورمیانه شکست خورده است.
بر اساس این گزارش، شبکه خبری مذکور به شکست رئیس جمهوری آمریکا در خاورمیانه اذعان کرده است.

آگهی مزایده فروش زمین (نوبت دوم)

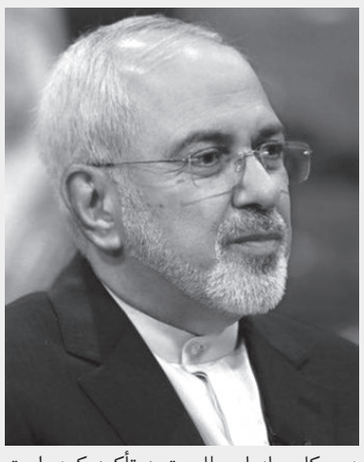
شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۴۰۲-۹۸/۰۴/۲۹ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش یک قطعه زمین به مساحت ۲۷۳/۳۴ مترمربع با کاربری تجاری - مسکونی به شماره پلاک ثبتی ۷۶۸۱/۲۲۰ واقع در شهر قدیم -بلوار نخبه‌الفقهایی -(پرواز سابق) از طریق مزایده طبق آئین‌نامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان خرید زمین می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.
۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۲۳۹/۱۷۵/۵۰۰ می باشد که می بایست فیش مخصوص درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد. - ۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر متر ۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال جمعاً به مبلغ ۴/۷۸۳/۴۵۰/۰۰۰ می باشد. - ۳-سپرده نفرات 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.- ۵- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.- ۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان ساعت اداری ۹۸/۱۰/۲۸ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۸/۱۰/۲۹ است.

نوبت چاپ اول : ۹۸/۱۰/۱۲ نوبت چاپ دوم: ۹۸/۱۰/۱۹

محمد رضا قنبرنژاد – شهردار لار

شناسه آگهی: ۷۱۵۴۹۴ م/الف/۱۲۶۰۸

ظریف: منطبق با منشور ملل متحد، پایگاهی که از آن به ما حمله شده بود را هدف قرار دادیم

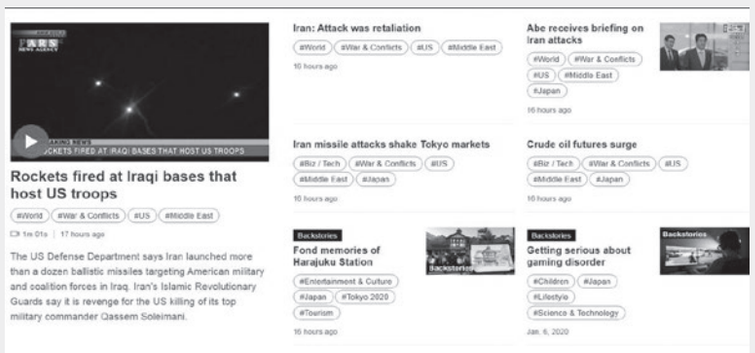


به گزارش میلادلارستان به نقل از گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، «محمد جواد ظریف» وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران ، در مورد پاسخ موشکی ایران به عملیات تروریستی اخیر آمریکا، نوشت این اقدام منطبق با منشور ملل متحد و پاسخی متناسب به «حمله بزدلانه» آمریکا بوده است.
وی در توییتر نوشت: «ایران منطبق با بند ۵۱ منشور ملل متحد، اقدامات متناسبی در دفاع از خود انجام داد و پایگاهی که از آن حمله بزدلانه علیه شهروندان و مقام‌های ارشد ما انجام شده بود را هدف قرار داد.»
ظریف افزود: «ما به دنبال تشدید تنش یا جنگ نیستیم، اما از خودمان در برابر هر تهاجمی دفاع می‌کنیم.»
پیش از این هم گزارش شده بود که جمهوری اسلامی ایران در نامه‌ای به «آنتونیو گوترش» دبیر کل سازمان ملل متحد تأکید کرده است که به دنبال درگیری و جنگ نیست، اما به هر تهاجمی پاسخ می‌دهد.

خبرنگار صداوسیما در آمریکا:
آمریکایی‌ها دنبال کتمان واقعیت‌های عملیات انتقام سپاه هستند

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، کامران نجف‌زاده خبرنگار صداوسیما در نیویورک در گفت‌وگو با شبکه یک سیما درباره بازتاب حمله موشکی سپاه پاسداران به پایگاه آمریکایی عین‌الاسد، گفت: این موضوع برای آمریکایی‌ها مهم بوده و ۴ رسانه معتبر این کشور از همان ساعات ابتدایی به بازتاب این خبر پرداختند.
وی افزود: درباره این موضوع آمریکایی‌ها تلاش کردند که اذهان را از موضوع اصلی منحرف کنند، از جمله اینکه بگویند تلفات رخ داده از عراقی‌ها بوده اما خب این خبر بلافاصله از سوی منابع عراقی تکذیب شد. به هرحال در این چند روز اخیر بسیاری از چهره‌های مشهور هنرمند آمریکایی هم از اقدام تروریستی ارتش آمریکا در ترور شهید قاسم سلیمانی انتقاد کردند.
نجف‌زاده تصریح کرد: به نظر می‌رسد آمریکایی‌ها دنبال کتمان واقعیت هستند و حتی برخلاف انتظار مقامات کاخ سفید حاضر به گفت‌وگو با خبرنگاران نشدند.

رسانه های ژاپن:
ایران پاسخ ترور سردار سلیمانی را داد



رسانه های ژاپن اعم از رسانه های مکتوب، خبرگزاری ها و تلویزیون این کشور با انعکاس خبر حمله موشکی جمهوری اسلامی ایران به دو پایگاه آمریکا در عراق گزارش کردند که ایران قاطعانه پاسخ ترور سردار سلیمانی را داد.
به گزارش میلادلارستان به نقل از ایرنا، تلویزیون دولتی این کشور بارها اخبار این حمله موشکی را در صدر گزارش های خود قرار داد و هر چند دقیقه یک بار تازه ترین تحولات این رویداد را برای مخاطبان خود گزارش کرد.
در این گزارش می افزاید: ایران بیش از دوجین موشک بالستیک را به سمت پایگاه های آمریکا در عراق شلیک کرده است جایی که نیروهای نظامی و ائتلاف مشترک به ریاست آمریکا در آن ساکن هستند.
تلویزیون ژاپن گزارش کرده است سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران می گوید شلیک این موشک ها انتقام ترور سردار سلیمانی بوده است.
این گزارش با اشاره به اینکه پنتاگون همچنین اعلام کرده است پایگاه دیگری در اربیل عراق مورد هدف قرار گرفته است نوشت: هنوز گزارشی در مورد میزان خسارت یا تلفات این دو پایگاه در دست نیست.
خبرگزاری کیودو ژاپن نیز ضمن پوشش گسترده این حمله نوشته است که تنش بین ایالات متحده و ایران پس از آنکه نیروهای آمریکایی جمعه گذشته در حمله هوایی، سردار سلیمانی را در عراق به شهادت رساندند افزایش یافته است.
کیودو در گزارش دیگری آورده است به دنبال شلیک موشک های ایران به اهداف آمریکا در عراق؛ سهام توکیو صبح امروز چهارشنبه به زیر ۲۳ هزار واحد کاهش پیدا کرده است و برای اولین بار از ماه نوامبر سال گذشته به کمترین حد خود رسیده است.
بر اساس این گزارش سهام نیککی ژاپن نیز با ۲۵۵ واحد برابر با ۲.۴ درصد کاهش یافته است خبرگزاری رسمی ژاپن همچنین گزارش کرده است که قیمت نفت نیز افزایش یافته است.
خبر حمله موشکی ایران به پایگاه های آمریکایی در عراق در اکثر روزنامه ها و تارنماهای خبری ژاپن نیز در سطح وسیعی منتشر شده است.
روابط عمومی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، از شلیک ده ها موشک بالستیک به سمت پایگاه عین‌الاسد آمریکا واقع در استان الانبار عراق خبر داد.

اولین واکنش رسمی عراق به پاسخ تلافی‌جویانه ایران به ترور سردار سلیمانی

به گزارش گروه بین الملل خبرگزاری فارس، «برهم صالح»، رئیس جمهور عراق به حملات تلافی‌جویانه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران به ترور سپهبد سردار حاج قاسم سلیمانی، فرمانده نیروی قدس سپاه واکنش نشان داد.
برهم صالح، در حساب توییتری خود، برای عراق و شهر اربیل در منطقه کردستان عراق دعای سلامتی کرده است.

بهترین روش فریز کردن سبزی

سبزی های منجمد را می توان ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد اما اگر آنها را بیش از این مدت داخل فریزر نگه داری نمایید ارزش تغذیه آن کم نمی شود ولی مواد معطر آن کاهش می یابد. برای فریز کردن سبزی ها :

۱. هر مقدار سبزی که لازم دارید را تهیه کنید و آن را پاک کرده و حدود نیم ساعت در آب و نمک خیس دهید و سپس سه بار آب کشی کنید.

۲. سبزی را با یک چاقوی تیز خرد کنید. چاقوی تیز سبب می شود که سبزی له نشود و بافت سبزی آسیب نبیند و ارزش غذایی آن حفظ شود.

۳. پس از خرد کردن سبزی حرارت مختصری به آن بدهید اما لازم نیست سبزی را با روغن سرخ کنید. سبزی روی حرارت آب می اندازد و بخار روی آن می پیچد، اجازه دهید آب سبزی تبخیر شود.

۴. پس از اینکه سبزی ها به طور کامل خنک شدند ، آنها را به اندازه مصرفتان در هر وعده درون کیسه فریزر بریزید و داخل فریزر قرار دهید. توجه کنید که سبزی ها را در حجم کم و بسته های کوچک (یک وعده ای) منجمد کنید. مثلاً اگر می خواهید سبزی را در ۴ وعده مصرف کنید، آن را در ۴ کیسه بسته بندی یا در ۴ ظرف مختلف بریزید.

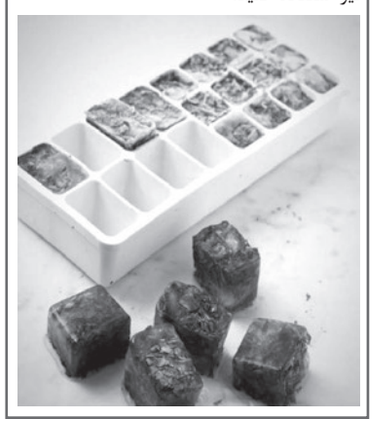
روش های دیگر فریز کردن سبزی:

قرار دادن سبزی ها در آب گرم:

شما می توانید برای سبزی هایی که نیاز به حرارت دادن ندارند مانند سبزی آش یا سوپ ، برای حفظ رنگ سبزی و جلوگیری از تیره شدن آن ها در فرایند انجماد ، سبزی ها را چند دقیقه در آب گرم قرار دهید تا حجم سبزی ها کم شود و جای کمتری را در فریزر اشغال کند.

ریختن سبزی در قالب یخ :

شما می توانید برای فریز کردن سبزی ، قالب یخ پلاستیکی یا سیلیکونی یا فلزی را آماده کنید و یک یا دو قاشق غذاخوری از سبزی خرد شده را داخل هر قالب ریخته و روی آن یک قاشق آب بریزید. اگر سبزی شما آبدار است می توانید بدون اضافه کردن آب آن را فریز کنید، بدین طریق که سبزی خرد شده را داخل قالب ریخته و با دست کمی فشار دهید تا سبزی به طور فشرده داخل قالب قرار گیرد. شما می توانید به جای آب از یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز استفاده کنید.



رازهای مراقبت و نگهداری از نان در خانه

نان اضافی را فریز کنید:

اگر نان زیادتری نسبت به مصرفتان دارید که برای چند روز می ماند، بهترین راه برای ذخیره آن، منجمد کردنش است.یک تکه نان یخ زده به اندازه کافی درجه حرارت را کاهش می دهد تا نشاسته ی اضافه را از نان جدا کند و کهنه نشود.

مطمئن شوید که آن را در کیسه های پلاستیکی یا فویل پلاستیکی قرار می دهید، چون فویل های خانگی سبک وزن برای منجمد کردن مناسب نیست. قبل از فریز کردن نانتان آن را برش بزنید. به این ترتیب شما مجبور نمی شوید آن را در حالی که یخ زده است برش دهید، و اغلب گرم کردنش هم دشوار است.

نان را در یخچال نگذارید:

مطالعات علمی نشان داده است که این رطوبت را بیرون می کشد و نان سه برابر سریع تر از دمای اتاق بیات می شود. این اتفاق از یک روند شناخته شده رخ می دهد که به سادگی نشان می دهد مولد نشاسته کریستال می شوند و نان سفت و سخت می شود.

نان یخ زده را باز کنید:

اگر شما نان خود را منجمد کرده اید، بگذارید تا در دمای اتاق گرم شود.بسته را از فریزر بیرون بیاورید و بگذارید بماند تا آب شود.اگر دوست دارید هم می توانید برای چند دقیقه در فر یا تستر بگذارید (نه بیشتر از ۵ دقیقه) تا ترد شود.

بدانید که نان را فقط یک بار می توان گرم کرد و تازه بماند، از بارهای بعدی فقط کهنه تر و بیات تر می شود.

انواع مختلف نان به سبک های ذخیره سازی و نگهداری منحصر به فردی نیاز دارند:

برای نان های مسطح با پوسته های نازک، کیسه های پلاستیکی خوب است.

نان های سفت در کیسه های کاغذی نگهداری شوند.

همانطور که یک قرص نان خشک می شود، رطوبتی که از نان بیرون رانده می شود توسط پوسته های سفت جذب می شود و آن ها را سفت و سخت می کند.

یک قرص نان تا حدی بیات، می تواند تازه شود: این کار را می توان با حرارت دادن آن در فر یا روی گاز انجام داد.گرم کردن آن در فر برای چند دقیقه به جذب رطوبت پوسته و افزایش کیفیت نان کمک می کند و بلافاصله باید مصرف شود.

چگونه می توان نان باگت را تازه نگه داشت:

سعی کنید همان روزی که باگت را خریدید از آن استفاده کنید. چون به سرعت بیات می شود. در همان روزی که می خواهید آن را بخورید, برنامه ریزی خریدش را بکنید.

اگر یک باگت گرم را خریدید که در یک کاغذ یا کیسه پلاستیکی جاسازی شده است, کیسه را بیرون بریزید تا رطوبت نان را به دام بیندازید. این رطوبت باعث می شود که نان نرم و مرطوب بماند.

باگت را در فویل آلومینیومی بپیچید:

ورقه بزرگی از فویل آلومینیومی را پاره کنید و آن را از طول بپیچانید. دو طرف فویل را در زیر بپوشانید و انتهای فویل را زیرش قرار دهید. فویل آلومینیومی را صاف کنید تا بسته شود.اگر می خواهید آن را فریز کنید, باید قبل از فریز نان ها را تکه تکه کنید.

نکته:مهم است که باگت، سرد و یا هم دمای اتاق باشد. اگر نان گرم را در فویل آلومینیومی بگذارید, بخارش را به دام می اندازد و نان سریع تر بیات خواهد شد.

نکاتی مهم هنگام خرید و نگهداری نان

-یک سفره پارچه ای هنگام خرید نان حتماً با خود ببرید.

-نان سرد شده را در سفره یا پلاستیک قرار دهید .

-اگر می خواهید نان شما دور ریز نداشته باشد و کهنه و بیات نشود به مقداری که نیاز دارید نان تهیه نمایید.

-در صورتی که نان های داغ را روی هم قرار دهید ، کپک زده و بیات و خیلی زود فاسد می شود.

-نان ها را قبل از اینکه کامل سرد شود دسته نکنید.

-برای نگه داری طولانی مدت نان ابتدا بگذارید نان ها کاملا سرد شوند سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید.

-نان سبوس دار مصرف نمایید زیرا مصرف این نان سبب کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی خواهد شد.

کاهش مصرف گاز در زمستان با راه‌های موثر و کاربردی

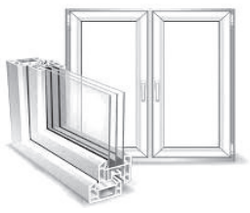
۱. بستن در اتاق‌های بدون استفاده

یکی از بهترین روش‌های کاهش مصرف گاز در زمستان این است که درهای منزل و اتاق‌ها را ببندید. اگر یکی از اتاق‌هایتان سرد است و از هیچ نوع وسیله گرمایشی در داخل اتاق استفاده نمی‌شود، بهتر است در آن را ببندید تا هوای سرد وارد قسمت‌های دیگر خانه نشود. هم‌چنین نصب فنر برای جلوگیری از ورود هوای سرد به داخل و باز نماندن درهایی که با فضای بیرون در ارتباطند را فراموش نکنید.

۲. پوشیدن لباس‌های بیشتر

یکی دیگر از راهکارهای کاهش مصرف گاز، کم کردن دمای خانه و پوشیدن لباس‌های گرم است. اگر تنها یک درجه از دمای خانه را کم کنید، به راحتی توانسته‌اید هزینه‌های گرمایشی منزل خود را ۵ درصد کاهش دهید.

۳. دو جداره کردن پنجره‌ها



یک پنجره تک جداره ۱۰ برابر بیشتر از یک پنجره دو جداره انرژی را هدر می‌دهند. برای کاهش هدر رفتن انرژی از طریق پنجره‌ها، یک لایه هوای ساکن بین محیط داخل و خارج ایجاد کنید. برای این منظور می‌توانید یک لایه دیگر شیشه یا اکریلیک شفاف روی پنجره نصب کرده و فضای بین آن‌ها را به طور کامل درزبندی کنید.

٤. پوشاندن کانال‌های کولر

برای این منظور بهتر است با استفاده از یک پوشش ضخیم، کانال‌های کولر را از داخل خانه بپوشانید.

۵. تنظیم آبگرمکن در دمای مناسب

دمای آبگرمکن را روی ۶۰ درجه سانتی گراد یا حتی کمتر تنظیم کنید. آبگرمکن‌های قدیمی و آبگرمکن‌هایی که در رده انرژی C یا پایین‌تر قرار دارند، سوخت بیشتری را هدر می‌دهند.

خطرات پخت و پز با فویل آلومینیومی

تهیه کننده:
سید عبدالحسین واعظ زاده

سال هاست که مردم برای پخت و پز از فویل آلومینیومی استفاده می کنند، اما طی سال های اخیر خطرات سلامت مرتبط با آن هرچه بیشتر کشف شده اند.

آلومینیوم یکی از پر مصرف‌ترین فلزات جهان است و در تولید محصولات بسیاری مورد استفاده قرار می گیرد. آلومینیوم در ابزار و لوازم پخت و پز، قوطی های کنسرو، و فویل ها یافت می شود.

همچنین، این فلز در واکسن ها، دئودورانت ها، آسپرین، ضد اسیدها، بکینگ پودر و حتی آرد نیز وجود دارد.

مقدار آلومینیومی که روزانه در معرض آن قرار می گیریم شگفت انگیز است و بدترین بخش ماجرا این است که برای بقا به این ماده نیاز نداریم. در حقیقت، آلومینیوم می تواند بیش از آن که مفید باشد، به ضرر شما تمام شود.

***آلومینیوم و مغز**

آلومینیوم تاثیرگذاری بالایی بر بافت های مغز دارد، که آن را به یک عامل خطرآفرین جدی برای بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات انحطاطی تبدیل می کند. مطالعات نشان داده اند که آلومینیوم توانایی کاهش نرخ رشد سلول های مغز انسان را دارد. همچنین، تراکم بالای آلومینیوم در بافت مغز بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر مشاهده شده است.

مطالعات نشان داده اند که آلومینیوم موجب استرس اکسیداتیو در مغز می شود و آثار آن ممکن است تا زمانی که وارد دهه های ۷۰ و ۸۰ زندگی خود شوید، نمایان نشوند. طی یک مطالعه، کالبدشکافی مغز افراد پیر نشان داد که سطوح آلومینیوم در آنها ۲۰ برابر بیشتر از افراد میانسال بوده است.

آلومینیوم به عنوان یکی از فلزاتی که اثر منفی بر سیستم عصبی انسان دارند نیز شناخته می شود.

***آلومینیوم و استخوان ها**

آلومینیوم تنها در اطراف مغز انسان جمع نمی شود، بلکه می تواند در اطراف بافت استخوانی نیز تجمع کند. مطالعات نشان داده اند که آلومینیوم در فرایند کانی سازی دوباره استخوان با کلسیم رقابت می کند و سطوح بالای این فلز در بدن با شکنندگی استخوان ها و پوکی استخوان پیوند خورده است.

***آلومینیوم و جذب مواد مغذی**

زمانی که مغز در معرض سطوح بالای آلومینیوم قرار می گیرد، این فلز از مانع خونی-مغزی عبور کرده و اطراف هیپوکامپ، کورتکس، و دیگر بخش های مرتبط با بیماری آلزایمر تجمع می کند.

با تجمع آلومینیوم در مغز، این فلز با مواد مغذی ضروری دیگر برای مغز و بدن مانند منیزیم، کلسیم و آهن وارد رقابت می شود.

***آلومینیوم و کبد و کلیه ها**

اگر بیش از اندازه آلومینیوم مصرف کنید، اندام های سمزدا در بدن با افزایش حجم کار خود برای دفع این ماده مواجه می شوند. اگر کلیه ها و کبد انسان به واسطه استرس بیش از اندازه ناشی از اضافه بار سمی مداوم امکان ارائه عملکرد درست خود را نداشته باشند، آلومینیوم به جای آن که دفع شود، در بدن باقی مانده و در بافت های بدن تجمع می کند.

***آلومینیوم و تیروئید**

در شرایطی که پرسش درباره این که آلومینیوم اثر مستقیم بر سلامت تیروئید دارد یا خیر مطرح است، شواهد زیادی وجود دارند که نشان می دهند قرار گرفتن در معرض آلومینیوم بر غدد پاراتیروئید اثرگذار است و ممکن است ترشح هورمون پاراتیروئید را سرکوب کند.

به جای آلومینیوم از چه چیزی استفاده کنیم؟

به جای پخت و پز با فویل آلومینیومی می توانید ابزار و لوازم شیشه ای را انتخاب کنید، و به جای نگهدای غذا در آلومینیوم از ظروف شیشه ای با قابلیت استفاده مجدد بهره ببرید. اگر چاره ای جز استفاده از آلومینیوم ندارید، به همراه آن از ادویه ها یا غذاهای اسیدی استفاده نکنید.

همچنین، به خاطر داشته باشید که فویل آلومینیومی تنها گزینه ای نیست که ما را در معرض این فلز قرار می دهد. تا حد امکان از محصولات بهداشتی حاوی آلومینیوم مانند ضد اسیدها و دئودورانت ها پرهیز کنید و غذاهای منجمد و فرآوری شده را محدود کنید، زیرا ظروف آنها به طور معمول حاوی آلومینیوم است.

نکاتی برای پرکردن مقرون به صرفه یخچال خانه

***گرسنه خرید نکنید**

تجربه ثابت کرده است چشم آدم گرسنه، هرچیزی ببیند می‌خواهد.

پس در حالتی به خرید مایحتاج یخچال‌تان بروید که مطمئن باشید چیزی جز نیازهای واقعی‌تان نخواهید خرید؛ حتی اگر کیک می‌خرید.

***فهرست بنویسید**

بهتر است پیش از خرید، نیازهای آشپزخانه‌تان را یادداشت کنید و بنویسید که برای هفته اخیر (یا دو هفته پیش رو) چه چیزهایی کم دارید و باید آن‌ها را تهیه کنید.

***تنقلات باارزش جایگزین کنید**

خوراکی‌هایی مثل مغز تخمه‌های متفاوت، ذرت (البته اگر ترا ریخته نباشد)، میوه‌های خشک‌شده و... می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای تنقلات محبوبی باشند که همه ما با علم به مضر بود نشان، باز هم آن‌ها را می‌خریم و می‌خوریم.

***کل فروشگاه را نگردید**

بهتر است مطابق با فهرستی که در دست دارید در فروشگاه بگردید و دور گشت‌وگذار در فروشگاه را خط بکشید. طبیعتا، این گشت و گذار بدون توجه به فهرست نیازهای اصلی خانه‌تان، خرج‌های اضافه‌تری روی دستتان می‌گذارد که ممکن است بعد از بیرون آمدن از فروشگاه، از خریدتان پشیمان شوید.

***مقایسه کنید**

به محض دیدن کالای مورد نظرتان، آن را برندارید؛ ممکن است گزینه‌های بهتری پیش رویتان وجود داشته باشد. به قیمت و حجم موادی که می‌خرید دقت و آن‌ها را با هم مقایسه کنید. در خیلی از موارد، کالاهایی در ابعاد بزرگ، قیمت مناسبت‌تری نسبت به سایز کوچک و مقدار کمتر آن دارند که خرید آن کالای بزرگ‌تر به صرفه‌تر است.

***به اندازه میوه بخرید**

میوه خریدن از آن خریدهایی است که باید تعداد افراد خانواده را در نظر بگیرید و بعد خرید کنید. اصلا هم فکر نکنید که دانه‌ای برداشتن میوه‌ها زشت است و فروشنده یا مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند. میوه را به صورت دانه‌ای و موقع مصرف بشویید، با این روش مدت زمان بیشتری می‌توانید میوه را در یخچال سالم نگه دارید.

***محصولات کم‌چرب لبنی بخرید**

سعی کنید برای خرید محصولات لبنی مثل شیر و ماست و خامه، کم‌چرب‌هایش را جایگزین همه پرچرب‌هایتان بکنید. از آنجا که قیمت محصولات کم‌چرب کمی ارزان‌تر از نمونه پرچرب همان کالاست، با یک تیر دو نشان زده‌اید؛ هم هوای سلامت‌تان را داشته‌اید و هم هزینه خریدتان (البته به مقدار بسیار جزئی) پایین آمده است.

***روزانه نان بخرید**

بستگی به میزان مصرفتان، نان یک روزتان را بخرید و برای روز بعد دوباره آن را به صورت تازه تهیه کنید. با خرید چند نان به طور همزمان، هم به خودتان برای خوردن نان مانده ظلم کرده‌اید و هم بعد از گذشت چند روز می‌بینید که مجبورید قسمت زیادی از همان نان‌ها را کنار بگذارید.

***فروشگاه مناسب را شناسایی کنید**

بهتر است اول قیمت چند مغازه و فروشگاه را با هم مقایسه کنید و بعد یکی از بهترین‌هایش را برای خریدهای همیشگی‌تان انتخاب کنید.

***حواستان به تاریخ باشد**

بین تاریخ تولید و تاریخ انقضای یک کالا، تاریخ انقضا آن چیزی است که مردم بیشتر از همه به آن توجه می‌کنند در صورتی که تاریخ تولید هم می‌تواند در خرید درست، تاثیرگذار باشد.

درست است ماستی که تاریخ انقضایش برای پس‌فرداست سالم و قابل خوردن است، اما بهترین خرید، خرید کالایی در روز تولید است.

اتو کردن صحیح انواع لباس

روش اتو کردن لباس های پنبه:

برای اتو کردن این لباس های پنبه ای بهتر است از اتوهای دستی استفاده شود و اتو را در دما بالا قرار دهید و روی لباس پارچه ای نم دار بیاندازید و آن را اتو کنید تا چروک هایش صاف شود. در صورت نیاز می توانید از بخار اتو یا اسپری آب نیزاستفاده کنید.

روش اتو کردن لباس کتان:

لباس کتان را هنگامی که نمناک است و با دمای بسیار بالا در مواقع لزوم از بخار اتو یا اسپری آب استفاده کنید. اتو کردن این لباس ها با اتوهای پرسی آسیبی به آنها نمی رساند و روند صاف شدن را آسان تر می کند.

راه دیگری برای اتوی لباس های کتان این است که پیش از آنکه اقدام به اتو کردن آنها کنید، آنها را با چوب لباسی در حمام آویزان کنید تا بخار حمام، چین و چروک های عمده و عمیق لباس را از بین ببرد و کار اتو کردن لباس های کتان راحت تر شود.

روش اتو کردن لباس های پشمی:

برای اتو کردن لباس های پشمی لباس را برگردانید و آن را از داخل با حرارت کم اتو بزنید. قبل از اتو زدن بهتر است لباس را نمناک کنید و سپس تکه ای تترون سفید برای جلوگیری از آسیب دیدن لباس پشمی در حین اتو زدن روی آن بیاندازید و لباستان را اتو بزنید.

اتو کردن لباس پلی استر:

لباس پلی استر را هنگامی که نمناک است، با در صورت لزوم از اسپری آب استفاده کنید، اما از بخار استفاده نکنید. جنس پلی استر را به دلیل داشتن مواد شیمیایی و مصنوعی بهتر است پس از نمناک کردن با حرارت کم اتو کنید. جهت اتو کشی بهتر از اسپری آب استفاده کنید، اما هرگز از بخار اتو استفاده نکنید زیرا بخار یا حرارت بالا می تواند لایه ای پلاستیکی روی آن به جای بگذارد که باعث براق شدن آن شود.اتوهای دستی برای این جنس لباس مناسب هستند.

لباس مخمل:

برای صاف شدن لباس های مخمل شما نباید آنها را اتو کنید بلکه تنها مجاز به استفاده از بخار آب هستید. اگر قادر به انجام این کار نیستید می توانید لباس خود را به خشک شویی بسپارید.

نحوه اتو کردن پارچه های توری:

پارچه های توری که بسیار ظریف هستند برای صاف شدن به دمای پایین اتو نیاز دارند و بهتر است آنها را بدون استفاده از بخارصاف کنید. پارچه توری خشک را با حرارت پایین و با استفاده از پارچه محافظ اتو کنید واز اسپری آب یا بخار اتو استفاده نکنید.

روش اتو کردن لباس های نایلونی:

برای اتو زدن لباس های نایلونی هرگز از بخار استفاده نکنید و آنها را با حرارت پایین اتو کنید و در صورت نیاز فقط از اسپری آب استفاده کنید.

روش اتو کردن ساتن:

برای اتو کشی ساتن از درجه پایین اتو استفاده کنید و برای محافظت از پارچه تکه ای تترون روی آن بیاندازید و تا حد ممکن از بخار یا اسپری آب استفاده نکنید. اگر می خواهید پارچه ساتن شما سریع تر اتو شود زمانی که نمناک است آن را اتو بزنید.

روش اتو کردن پارچه اکریلیک:

پارچه اکریلیک را با حرارت ملایم در حالت کاملاً خشک و از داخل اتو کنید. از بخار برای اتوی آن استفاده نکنید و تنها از اسپری آب استفاده کنید.

روش اتو کردن لباس های لنین:

لباسهای لنین را برای اتو کردن پشت و رو کنید.

روش اتو کردن لباس های ابریشمی:

لباس ابریشمی را بعد از شستشو و هنگامی که نمناک است، از داخل، با حرارت کم اتو کنید زیرا ظرافت ابریشم آن را در برابر دمای بالا آسیب پذیر می سازد. همچنین برای اتو کشی لباس های ابریشمی از تکه ای پارچه تترون برای حفاظت از آن استفاده کنید و از اسپری بخار یا آب روی آن پرهیز کنید.

اتو کردن لباس های ریون:

برای اتو کردن لباس ریون آن را پشت و رو کنید، سپس درجه حرارت اتو را روی کم قرار دهید و یادتان باشد لباس را در هنگام اتو کردن نکشید.

نکات کلی و مهم درباره اتو کردن :

با پایین ترین درجه اتو لباس هایی از جنس استات، ریون، ابریشم و پشم را اتو بزنید.

از دمای متوسط اتو برای اتو کردن پلی استر استفاده کنید. بالاترین دمای اتو را برای لباس های نخی و پنبه ای به کار ببرید.

قبل از اتو شدن لباس های از جنس پلی استر و پنبه را مرطوب کنید اگر این لباس ها به صورت خشک اتو شوند آسیب می بینند . شما می توانید این نوع لباس ها را قبل از خشک شدن کامل به صورت نم دار اتو کنید.

لباس هایی که از پارچه های درشت بافت دوخته شده اند را از پشت اتو بزنید.

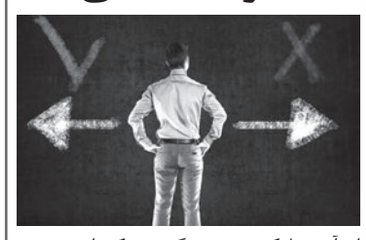
قبل از اتو لباس های ریون و ابریشم را پشت و رو کنید.

برای اتوکشی لباس های پشمی یک پارچه روی لباس قرار دهید و سپس آن را اتو بزنید.

برخی از پارچه های بسیار ظریف مانند لینن، ریون، ساتن، ابریشم و مخمل در تماس با اتو سوخته و آسیب می بینند پس برای اتو کردن این نوع پارچه ها آن ها را پشت و رو کنید و دستمال نمدار روی آنها بیاندازید.

در مورد لباس هایی که طرح چاپی روی آن به کار رفته است روی آن پارچه ای قرار دهید و سپس اتو بکشید زیرا قرار دادن اتو به صورت مستقیم روی طرح چاپی باعث شکسته شدن و از بین رفتن طرح می شود.

نکاتی برای تصمیم گیری بهتر در زندگی



از آن جا که تصمیم گیری یک امر مهم و سرنوشت ساز است و با افزایش سن، جوانان با آن مواجه میشوند، باید هر کسی بیاموزد که چگونه تصمیم بگیرد و با عواقب آن زندگی کند. اما قبل از گرفتن هر تصمیم بهتر است، ابتدا پیامدهای آن را بررسی کند و در مواردی نیز پیش از تصمیم گرفتن، نظر و عقیده سایرین را در مورد آن جویا شود.

در اتخاذ یک تصمیم رعایت این نکات ضروری است:

برخی تصمیم ها پیامدهایی دارد که به فرد اخطار می دهد بلافاصله انتخاب خود را تغییر دهد و به اصطلاح تصمیم خود را عوض کند. مهمترین این پیامدها ممکن است به خطر افتادن سلامت فرد یا دیگران باشد، یا خطر از دست دادن کار و فرصت شغلی مناسب، خطر از دست دادن دوستان خوب و... را در برداشته باشد.

هنگام رویارویی با دشواری های پیچیده و انتخاب های دشوار، می توان از مناسب ترین افراد، هم مانند مشاور و افراد اهل فن، معلم، پدر، مادر یا هر بزرگسال مورد اعتماد و یا دوست کمک گرفت.

تمام عواقب احتمالی هر انتخاب را مد نظر قرار داده، با کسانی که میتوانند به ما کمک کنند مشورت کنیم.یک بخش مهم در تصمیم گیری خوب آن است که تمام اطلاعات لازم را در مورد عواقب احتمالی تصمیم مد نظر قرار دهیم. عواملی را که موجب آسان تر شدن امر تصمیم گیری میشوند بررسی کنیم. این عوامل میتواند آگاهی از ایستادگی در برابر مشکلات، اطمینان داشتن از ارزشها و اهداف باشد.

چگونه تصمیمات درست بگیریم

اگر یکی از تصمیمات ما عواقب منفی به بار آورد، بهتر است تصمیمات خود را سنجیده تر کنیم و از اشتباه خود درس بگیریم.

در اهمیت دادن به عواقب تصمیم گیری، شایان توجه است که «اتخاذ یک تصمیم خوب یعنی آینده را دیدن و پی بردن به آنچه پیش خواهد آمد». هر جوانی باید قادر باشد عواقب احتمالی را با درجه مشخصی از صحت پیشبینی کند.در توضیح این معادله باید گفت گاهی برخی عوامل بر فرد تأثیر گذاشته و موجب میشوند که تصمیم او عوض شود، در نتیجه باعث بروز رفتاری در شخص شود که قبلا قصد آن را نداشته است.

افراد بزرگسال، اغلب به تصمیمگیری جوانان انتقاد دارند؛ در حالی که باید آنها را تشویق کنند تا تصمیمات خوب بگیرند.

تصمیم گیری، معمولا قسمت آسان کار است. پایدار ماندن در تصمیم، بسیار دشوارتر از تصمیم گیری است.

۱- روزی ۱۰ دقیقه اجرای برنامه تمرین تمرکز حواس که ترجیحا صبح باشد برنامههای مختلفی برای تمرین تمرکز حواس پیشنهاد شده که از این سو و آن سو میشود آموخت.اما ممکن است فقط یک جا بنشینیم و چشمانمان را ببندیم و سعی کنیم به هیچ چیز فکر نکنیم. تنها نفس هایمان را بشماریم، از یک تا ۱۰ و بعد برعکس از ۱۰ به ۱ هر وقت هم حواسمان پرت شد، دوباره از ابتدا شروع کنیم.

۲- اولین کاری که صبحمان را با آن شروع میکنیم، چک کردن ایمیل نباشد به طور کلی میگویند ما آدم ها در ابتدای صبح بیشترین تمرکز، خلاقیت و نوآوری را داریم. سعی کنیم به جای آنکه خلاقیت و نوآوری صبحگاهی مان را با تصمیم گیری های واکنشی بگذرانیم، مقداری پیش نگری و دوراندیشی آزادانه داشته باشیم.

۳- همه اطلاع رسان های (Notification) **موبایلمان را خاموش کنیم.**

اینکه به صورت پیوسته تلگرام، اینستاگرام و مابقی شبکه های اجتماعیمان فعال بوده و لحظهای ما را تنها نگذارند، باعث می شود مغزمان همیشه شلوغ و تحت فشار باشد. اینکه هر چند ساعت یا روزی دو یا سه بار خودمان به سراغشان برویم و چک کنیم بهتر از آن است که آنها ما را به صورت اتوماتیک دائما در جریان پست های جدید بگذارند.

۴- همزمان چند کار را انجام ندهیم

سعی کنیم تا جایی که امکان دارد هر کاری را تمام کرده (یا بخشی که برای آن زمان در نظر گرفته بودیم، تمام شود) و سپس به سراغ کار بعدی برویم. هر دو هفته به صورت منظم انجام چهار مورد قبل را چک کنیم، آیا تفاوتی ایجاد شده است یا خیر؟افزایش تمرکز حواس، تصمیم گیری کاراتر و به موقع تر، مشکلات ما را حل نخواهد کرد، اما به صورت ریشه ای تلاشی برای بهبود لحظه به لحظه زندگیمان است. شاید بهتر است بعضی اوقات مکث کنیم، فکر کنیم و دوباره آغاز کنیم!

تایید طلبی را در کودک تشویق نکنید

سعی کنید تأکید را از تایید طلبی بردارید بچه ها نیازی به تایید گرفتن از این و آن ندارند تا احساس شعف و شادی نمایند. ضمن اینکه از تأیید دیگران برخوردار بودن بهتر است تا با مخالفت اطرافیان مواجه شدن، و جلب محبت و موافقت دیگران را کردن به هیچ وجه عادت ناپسندی نیست، در عین حال، نیاز داشتن به تأیید دیگران بسیار ناپسند و زیان آور است. انسانی که نیاز به تایید طلبی و تصویب دیگران دارد اگر تأیید نشود دچار بحران روحی شدیدی می گردد، مثلاً اگر دوستانش با گفته های او مخالفت ورزند یا کسی علناً با او مخالفت کند، به کلی از کوره در میرود.

تایید طلبی و ابراز عقیده

این مسئله بسیار مهم است اگر شما فردی باشید که نه تنها از درون هدایت می شود و به خودش اعتماد دارد، بلکه بتواند عقاید مخالف دیگران را بدون آنکه از کوره در برود، بپذیرد و تحمل نماید هر کس در زندگی با مخالفت های زیادی روبه رو می شود،به ویژه افرادی که به شما علاقه زیاد دارند، به طور منظم و در موارد بسیار متعددی با شما مخالفت می ورزند. این امکان وجود ندارد که شما همزمان بتوانید همه را از خود راضی و خشنود نگاه دارید. در نتیجه با مخالفت روبه رو شدن امری است که ما هر روز با آن برخورد خواهیم داشت و فرار و گریزی هم از آن وجود ندارد. باوجود این، به جرات می توانیم اذعان نمایم که نیاز به تایید از طرف همه و برای کلیه اعمالی که از طرف ما سر می‌زند، شاید یکی از متداولترین و شایع ترین علت های افسردگی و ناخشنودی ما و یکی از رایج‌ترین بیماری هایی باشد که فرهنگ ما به آن مبتلاست. این باور از کودکی در ما ریشه دوانده که مخالفت چیز وحشتناکی است.

نیاز به تایید طلبی

در کتب روانشناسی درسی، ده ها سال است بر این نکته تاکید گذاشته اند که افراد جوان به تایید گروه افراد همسال خود نیاز دارند تا به افراد سالم و سازنده تبدیل شوند. البته بسیاری از روانشناسان با این نظریه مخالفند. اگرچه تأیید شما توسط گروهی که با شما هم سن و سال است دلپسند می باشد، ولی شرط اولیه برای ساختن ان‌سانی مستقل و آزاد اندیش نیست.

تایید طلبی مانع رسیدن به استقلال فکری

به عقاید دیگران دقت و توجه نشان دادن مهم و حایز اهمیت است ولی باید این واقعیت را پذیرفت که هیچ وقت شما نمی توانید موافقت همه را کسب کنید، و لذا باید این نگرانی را که مبادا اطرافیان شما را تأیید نکنند کنار بگذارید و برای گرفتن تایید به ضمیر خود رجوع کنید. در واقع هر چقدر شخصی دور از خودخواهی و خودپسندی خودش را قبول داشته باشد احتمال اینکه مورد تأیید گروه همسالان خود قرار بگیرد بیشتر است مردم معمولا به جانب افرادی جذب می شوند که برای خود ارزش و اعتبار زیادی قایل هستند نه کسانی که تمام تلاششان بر این است که مورد قبول و تأیید همه از هر قشر و آحادی قرار بگیرند. خیلی جای تعجب است، ولی افرادی همیشه بیشتر از دیگران محبوبیت دارند که کمتر به فکر تأیید و مهر طلبی میافتند. برعکس، کسانی که پیوسته درپی مهرجویی و کسب تأیید از دیگران هستند، اغلب کمترین حد آن را دریافت می کنند.

چگونه عادت های خوب را ایجاد کنیم

ارسطو می گوید: ما همگی کارهایی را بارها و بارها انجام داده ایم. بالاخره پس از مدتی دیگر آن کار یک عمل نیست، بلکه یک عادت است.

سوال این است که چگونه عادت های خوب را ایجاد کنیم و آنها را تکرار نماییم؟

دلیل اینکه ما اغلب خود را از تغییر می دهیم این است که ما دوست نداریم درجا بزنیم. کاری که می کنیم را بیهوده می پنداریم اما شما باید تلاش خود را برای شروع کار انجام دهید. برای موفقیت باید بیشتر در زندگی تلاش کنید و احساس تحقق داشته باشید بدین منظور به عادت های خوب نیاز دارید و این آسان نیست. شما ممکن است بشنوید بعضی ها می گویند که پس از انجام کاری به مدت ۲۱ روز به آن عادت می کنید. صادقانه بگوییم که این روش جواب نمی دهد. برای ایجاد عادت های خوب شما نیاز به انگیزه، یک طرح خوب و یک رویکرد فکری برای پیروی از آن دارید.

ایجاد عادت های خوب

در اینجا پنج راهنمایی است که برای شما کار خواهند کرد.

۱. برنامه ریزی

خودتان هدف خود را که می خواهید فردا به دست بیاورید تنظیم کنید. در نظر داشته باشید که هدف شما باید مشخص، واقع بینانه، قابل دستیابی و با محدودیت زمانی باشد. شناسایی عادت هایی که به شما در تحقق اهداف تان کمک می کند و هماهنگ با عادات موجود شماست بسیار اهمیت دارد.

سعی کنید یک عادت را انتخاب کنید که به زندگی روزمره شما بستگی دارد، به طوری که سازگاری با آن آسان تر باشد.

انگیزه خود را برای تکمیل هدف پیدا کنید. انگیزه چیزی است که شما باید با آن شروع کنید و عادت چیزی است که باید با آن راه را ادامه دهد.

۲. قدم های کوچک و اهداف بزرگ

هر کس شعار آهسته و پیوسته را شنیده است. تعیین اهدافی که می توانید در زندگی روزمره خود داشته باشید و آنها را معرفی کنید تغییرات ناگهانی و شدید در زندگی شما نخواهند داشت اما قطعا مزایایی را در طول زمان به دست خواهید آورد.

ایجاد انگیزه های ذاتی مناسب مهم است. شما نمی خواهید کاری انجام دهید به این خاطر که برای شما مجازات یا پاداش خواهد داشت. در عوض، شما می خواهید این کار را انجام دهید زیرا خودتان آن را می خواهید. تعیین اهداف و امتیازات برای هدایت شما می تواند کار کند. اهداف، دستاوردهای نهایی هستند که می خواهید انجام دهید، مانند ترفیع شغلی.

گام های کوچک شما باید هر روز برای تحقق آن هدف باشد، مانند انجام وظیفه شغلی خود به طور منظم.بیش از توان تان تصمیم نگیرید یا قدمی برندارید. اگر اهداف غیر واقعی را به وجود آورید و نتوانید به آنها دست یابید، افکار منفی بر شما تحمیل می شود.

۳. مثبت باشید

شما نیاز به تفکر مثبت دارید تا به مهارت های خود برسید و بیشتر کار کنید.

داشتن افکار مثبت نه تنها موجب شادی می شود بلکه توانایی ما را برای توسعه عادت های خوب و به دست آوردن مجموعه مهارت هایی که بعدا در زندگی کمکمان می کند، افزایش می دهد. تمرکزتان تنها بر روی حال حاضر باشد و سعی کنید در گذشته ساکن نمانید.

اغلب مواردی که در نهایت به نگرانی شما منجر می شوند حتی ممکن است اتفاق نیفتند. حتی اگر آنها اتفاق بیفتند، احتمالا نمی توانید در مورد آن کاری انجام دهید پس چرا این کار را برای خراب کردن حال حاضرتان انجام می دهید؟ نگرانی های خود را کم کنید و احساسات منفی را بیابید و دور بریزید.

٤. حذف گزینه های اضافی

انتخاب های تکراری می تواند باعث شود شما از تصمیم گیری های هوشمندانه عقب نمانید.

۵. راه های سالم برای به دست آوردن پاداش

شما احساس آرامش می کنید زمانی که آرزوهایتان تحقق می یابد. به خود پاداش دهید حتی هنگامی که پیروزی های کوچکی بر عادت های بد بدست می آورید. به خودتان چیزی که می خواهید را هدیه دهید. این می تواند هر چیزی از یک کتاب جدید تا یک فیلم و شاید حتی بازی مورد علاقه شما باشد.

سرمایه گذاری در داشتن انرژی ذهنی که نیاز دارید تا به عادات جدید متعهد شوید بسیار مهم است. عادت های مثبت یک شبه تشکیل نمی شوند بلکه یک تغییر تدریجی نیاز است. این تغییری است که به شما کمک می کند زندگی خود را دوباره زنده کنید و گذشته را برای آینده بهتر فراموش نمایید.

چیزهایی که نباید بابت آنها احساس شرمندگی کنید

۱. زمان شخصی

اگر می خواهید هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ ذهنی سالم باشید بهتر است برای خودتان وقت صرف کنید. این نکته ای کاملا ضروریست. پس هرگز به خود اجازه ندهید بابت آن احساس شرمندگی کنید.

۲. نشان دادن احساسات

هنگامی که احساسات خود را نشان می دهید بیشتر شبیه به یک انسان می شوید. همچنین باعث می شود که در نظر دیگران دوست داشتنی تر به نظر برسید. هیچکس دوست ندارد با کسی که مانند یک ربات عمل می کند برخورد داشته باشد. شما نباید بابت نشان دادن احساسات تان دچار شرمندگی شوید. شما با خودتان صادق هستید و بدین شکل دیگران نیز راحت تر به شما اعتماد می کنند.

۳. دوستان و خانواده

گاهی اوقات اطرافیان تان سعی می کنند به شما بگویند چه کاری انجام دهید و از چه کاری اجتناب کنید. هیچگاه اجازه ندهید کسی برای شما تصمیم بگیرد. درستش این است که شما تصمیمی بگیرید و دیدگاه دیگران را از آنان جویا شوید.

۴. شغل

مردم به کارهایشان افتخار می کنند. خوب است که شما کاری معتبر داشته باشید اگرنه ممکن است دیگران به خاطر شغل تان کاری کنند که شما احساس شرمندگی کنید. اما نکته مهم این است که شما برای خودتان زندگی می کنید و حرف های دیگران نباید تاثیری در روحیات تان داشته باشد. هرگز نباید بابت شغل تان شرمسار باشید.

۵. بخشیدن دیگران

حتی اگر کسی کاری وحشتناک در حق شما انجام داده، راحت ترین کار این است که ببخشید و عبور کنید به جای آنکه همیشه عصبانی باشید. هدف زندگی این است که همیشه شاد باشید و این با وجود عصبانیت همیشگی به سادگی ممکن نیست. یادگیری و آموختن برای شما و اطرافیانتان خیلی بهتر است بنابراین اجازه ندهید کسی شما را از انجام کاری بترساند.

۶. داشتن امید

گاهی اوقات اطرافیان به شما می گویند امید داشتن برای چیزی بسیار احمقانه است. شما برای امیدوار بودن نباید احساس شرمندگی کنید. گاهی اوقات امید داشتن تنها راه نجات آدمیان از مخمصه است.

۷. خوش بین بودن

هنگامی که شما خوش بین هستید مردم بدون شک به شما انگ ساده لوحی می زنند یا صفات منفی دیگری را به آن می افزایند. به این نظرات گوش ندهید. هنگامی که شما انتظار نتیجه ای مطلوب از چیزی را دارید به احتمال زیاد آن را دریافت می کنید. به همین ترتیب اگر شما انتظار نتیجه ای منفی داشته باشید احتمال رخ دادنش افزایش می یابد.

۸. خودت باش

هیچ مشکلی با خودتان نداشته باشید و از خودتان بودن نترسید. اینکه منحصر به فرد باشید بهتر از این است که کپی دست چندمی از دیگران جلوه کنید. اینکه همه وانمود کنند کسی دیگر هستند می تواند فشار بسیار زیادی را به جامعه وارد کند که شدیدا خطرناک است.

۹. احساس شرمندگی برای اشتباهات گذشته

هر کسی اشتباه می کند. اگر مدام از انجام اشتباه بترسید یا خودداری کنید نمی توانید تجربه ای به دست آورید. از اشتباهات گذشته خود شرمسار نباشید و حتی در مواجهه با این اشتباهات باز هم شاد زندگی کنید.

۱۰. بدن

برخی از مردم تصور غلطی دارند که یا باید بدن کاملی داشته باشند و یا خود را از نظرها پنهان کنند. این دیدگاه کاملا پوچ است. شما باید به کسی که هستید و بدنی که دارید افتخار کنید. هرگز اجازه ندهید کسی شما را به خاطر ظاهرتان مسخره کند و نباید بابت نظرات دیگران شرمنده باشید.

۱۱. غذا خوردن

ممکن است دیگران به عنوان رژیم غذایی به شما پیشنهاد دهند که دسر نخورید و یا وعده های غذایی تان را کم کنید. اگر گرسنه هستید هر چه که دوست دارید بخورید. اگر کسی در این مورد به شما احساس بدی می دهد از او بخواهید که دخالت نکند.

۱۲. تلاش سرسختانه

برخی اوقات تلاش و سرسختی برای امری که غیر ممکن به نظر می رسد مورد تمسخر و سرزنش قرار می گیرد. شما نباید بابت تلاشی که می کنید خجالت بکشید بلکه باید بدانید تلاش نکردن خجالت آور است. حتی وقتی احساس می کنید احتمال ضعیفی برای موفقیت وجود دارد باز هم دست از کوشش برندارید.

در پایان از هیچ چیزی درباره خود شرمنده نباشید. حتی اگر اشتباه باشد شما باید از این اشتباه درس بگیرید. در نهایت به فردی که به آن تبدیل شده اید افتخار خواهید کرد. با پیروی از این مراحلی که گفته شد می توانید بیاموزید که دقیقا همان کاری را انجام دهید که دوست دارید تا زندگی شادی در پیش داشته باشید.

ازدواج و فرصت هایی که به وجود خواهد آورد

یک ازدواج سالم و درست تا حد زیادی می تواند شما را در کاهش استرس روزانه و افزایش طول عمر کمک کند و شما را به آرامش روانی سوق دهد ، ازدواج می تواند برای زوجین نقطه مثبت محسوب گردد .

رشد می کنیم

حتما شنیده اید که می گویند ازدواج باعث رشد فردی می شود. شاید بگویید که شما بدون ازدواج هم به دنبال رشد و ارتقای خود هستید. اما واقعیت این است که همه تلاشی که شما برای رشد می کنید، در بستر تجرد اتفاق می افتد اما ازدواج بستری برای شما فراهم می کند که سریع تر به رشد برسید. در واقع ازدواج موجب می شود که فرد از «توهم خودسازی» بیرون بیاید؛ زیرا امتحانات جدید اخلاقی رخ می دهد که قبلا وجود نداشته است.

ازدواج و فرصت رشد و بالندگی

در ازدواج است که مسئولیت همسر بودن ۲۴ ساعته و ۳۶۵ روزه در سال را حس می کنید و یاد می گیرید که به جای تاسف و حسرت گذشته خوردن، به آینده و حالتان فکر کنید و سعی کنید به جای درجا زدن یا عقب نشینی، موظفید سکان این کشتی زندگی مشترک را با کمک همسرتان حفظ کنید.

امنیت عاطفی در ازدواج

همه ما نیازهای عاطفی داریم. نیازی که طبیعت برآورده شدن آن را به عهده جنس مخالف گذاشته است. از یک سنی به بعد، شما دیگر فقط به محبت خانواده و گروه دوستانتان نیاز ندارید. نیاز دارید کسی از جنس مخالف شما را دوست داشته باشد، به شما توجه کند و احتیاجاتتان را برآورده سازد. این یعنی شما به دنبال عاطفه ای از جنس دیگر هستید.

ازدواج این خاصیت را دارد که ما را از تعدد روابط بی حاصل، یا دل بستن به افراد اشتباهی، به یک سرمایه گذاری عاطفی مطمئن تر سوق دهد. وقتی ازدواج می کنیم، به امنیت عاطفی می رسیم و احساس می کنیم کسی هست که نیازهای روانی، نیازهای عاطفی و حمایتی ما را برآورده کند.

تجربه موقعیت اجتماعی جدید

ازدواج باعث می شود توسط نهادهای اجتماعی راحت تر پذیرفته شوید. گاهی اوقات تعجب می کنید که وام گرفتن، معتبر محسوب شدن بین کاسب های بازار، ویزای مسافرتی گرفتن از یک کشور سخت، با متاهل بودن خیلی راحت تر صورت می گیرد ازدواج به شما هویت اجتماعی تایید شده ای می دهد که زندگی را برایتان ساده تر و همراه با امتیازات بیشتری خواهد کرد.

پدر شدن یا مادر شدن

این ازدواج است که فرصت تجربه والد شدن و ارضای غریزه پدری/ مادری را برای فرد فراهم می کند. شما با ازدواج می توانید بخش دیگری از وجودتان را رشد دهید و به پختگی یک پدر یا مادر برسید و برای آنکه والد بهتری باشید تلاش کنید.

استقلال و آزادی

وقتی فردی به سن جوانی می رسد، دوست دارد مستقل باشد. خودش برای زندگی اش تصمیم بگیرد و آن طور که می پسندد، زندگی کند. زندگی دائم با پدر و مادر به دلیل فاصله سنی با آنها و همین طور تفاوت در نوع نگاه، ممکن است به این نیاز جوان صدمه بزند، اما تا قبل از ازدواج بهترین گزینه خواهد بود. ازدواج و زندگی مشترک بهترین، موجه ترین و ساده ترین روش برای رسیدن به این استقلال است.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۰۸۵۵ مورخه ۹۸/۸/۲۲ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالرحمن جنیدی فرزند علی بشماره شناسنامه ۷۴ صادره از اوز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۰۳/۴۸ متر مربع پلاک ۲۱ فرعی از ۱۰۸۲۴ اصلی مفروز و مجزا شده از ۱۰۸۲۴ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۴ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه مورخه ۹۸/۱۱/۱۹ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۸/۱۰/۱۹

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۷۰۸

آگهی مزایده(نوبت اول)

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۴۰۰۵۷ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به علی نوروزی فرزند نگهدار را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می‌گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می‌باشد در روز یک‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۹ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد.

مشخصات ملک:

۴,۰۳ دانگ از ۶ دانگ یک قطعه زمین به شماره پلاک فرعی ۱۳ از اصلی ۸۱۶ واقع در فارس - لارستان - بخش صحرای باغ - روستای باغ - جاده خاکی روبروی پاسگاه انتظامی به مساحت عرصه ۴۹۷/۷۴ متر مربع، که سند مالکیت آن ذیل ثبت دفتر ۱۸۳ صفحه ۴۱۵ به نام آقای شهریار رضاپور صادر و تسلیم شده است. پیرامون ملک به ارتفاع دو رج با سنگ لاشه کار شده است و جهت شمال و به تبع آن جهات دیگر با موقعیت ملک در محل مطابقت ندارد.

قیمت کارشناسی یکصد میلیون و هشتصد هزار ریال (معادل ۱۰۰۸۰۰۰۰ تومان) تعیین گردیده است.

شرایط مزایده:

۱-مزایده اقلام فوق از قیمت پایه شروع می‌شود.

۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد.

۳-اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد.

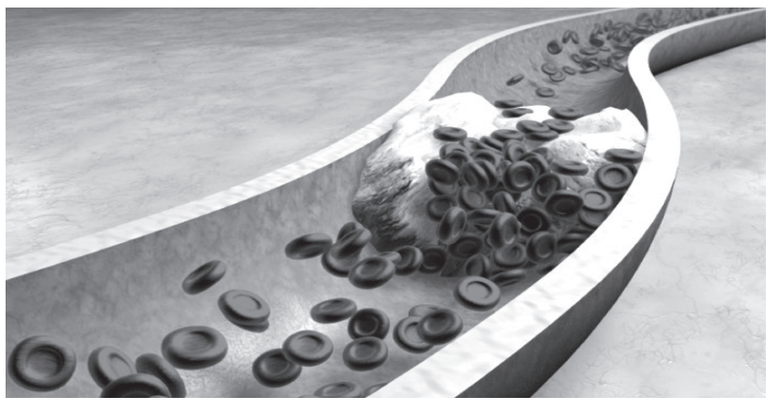
۴-هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می‌تواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید.

۵- ۱۰ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی‌المجلس دریافت می‌گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد.

۶-در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد.

دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوجی م/الف/۷۰۹

مهمترین عللی که چربی خون را بالا می‌برد



چربی خون بالا در برخی افراد می‌تواند تهدید کننده سلامت و جان افراد باشد و به همین دلیل باید آزمایش‌های دوره‌ای انجام داد.
کلسترول، یک ماده بیولوژیکی است که بدن انسان می‌سازد و میزان آن در برخی از افراد بیشتر است.

چه چیزی بر کلسترول ما تأثیر می‌گذارد؟
عامل اصلی رژیم غذایی است، به خصوص خوردن غذاهای چرب، غده تیروئید کم کار و برخی اختلالات نادر کبد و کلیه و چاقی می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول شوند.

کلسترول «خوب» چیست؟
کلسترول «خوب» همان چیزی است که ما آن را لیپوپروتئین با چگالی بالا می‌نامیم که وظیفه آن حفاظت از شریان‌هاست. این چربی‌ها معمولاً در کلسترول‌های گیاهی از جمله آجیل، گردو و روغن زیتون یافت می‌شود. چربی موجود در ماهی همچنین جزء کلسترول خوب محسوب می شود و حاوی امگا ۳ است که به حفظ سیستم عروقی سالم کمک می‌کند.

چه موقع باید کلسترول خود را چک کنید؟
چند عامل وجود دارد که می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر افراد در ایجاد کلسترول بالا قرار دهد.
ابتلا به فشار خون بالا، دیابت یا سابقه سکته مغزی.
اضافه وزن یا عوامل تهدید کننده دیگری مانند سیگار کشیدن و سابقه خانوادگی BP (بیماری عروقی) ممکن است میزان کلسترول شما را تحت تاثیر قرار دهد.
فراموش نکنید که افراد می‌توانند وزن طبیعی، اما سطح کلسترول بالا داشته باشند، بنابراین حتی اگر اضافه وزن ندارید، ایده خوبی است که برای اطمینان به پزشک مراجعه کنید.
اگر برخی از اعضای خانواده شما قبل از ۵۵ سالگی دچار سکته قلبی و مغزی شده‌اند، برای بررسی احتمالی میزان کلسترول به پزشک مراجعه کنید.

آیا برای کاهش میزان کلسترول نیاز به مصرف داروست؟
رژیم غذایی و ورزش می‌توانند کلسترول شما را معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش دهند، با این وجود، اگر شما یکی از اعضای خانواده‌هایی هستید که از نظر ژنتیکی کلسترول بالایی دارند، نیازمند درمان هستید.

برای کنترل کلسترول چه کار باید کرد؟
با بررسی رژیم غذایی و سبک زندگی و کاهش مقدار مواد غذایی ناسالم می‌توان عوامل تهدید کننده را کاهش داد.
سیگار را متوقف و ورزش منظم را شروع کنید. به نظر می‌رسد برخی از غذاهای حاوی استرول‌های گیاهی و استنول‌ها توانایی کاهش کلسترول را دارند. این موارد را می‌توان در محصولاتی از جمله کره گیاهی حاوی مارگارین، ماست و شیر یافت.
با این حال، توصیه نمی‌شود تا زمانی که آزمایشات بالینی مناسب اثربخشی آن را نشان نداده اند، از این موارد به عنوان راهی برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی استفاده کنید.
تغییر در شیوه زندگی می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند، اما پزشک ممکن است تشخیص دهد که شما نیز برای کاهش سطح کلسترول به دارو احتیاج دارید.
در چنین حالتی، تغییر سبک زندگی به تنهایی برای کاهش کلسترول در سطح ایمن کافی نخواهد بود، بنابراین احتمالاً پزشک شما استاتین‌هایی را تجویز می‌کند که آنزیم مسئول ساخت کلسترول در کبد را غیرفعال کند. استاتین‌ها می‌توانند عوارض جانبی مانند درد عضله یا خستگی داشته باشند. با این حال، هرگز استفاده از استاتین‌ها را بدون تجویز پزشک متوقف نکنید.

بهترین مکمل غذایی برای داشتن خلق و خوی بهتر

برخی از مکمل ها باعث کنترل افسردگی، کاهش استرس، اضطراب، حفظ آرامش و بهبود خلق و خو در افراد می شود که در این میان می توان به ویتامین های گروه B، ویتامین D و امگا سه اشاره کرد.
ویتامین های گروه B در نان، غلات، بیسکویت های سبوس دار، نان های سبوس دار و برنج قهوه ای به خوبی یافت می شوند و مصرف این مواد غذایی به منظور برقراری آرامش برای افراد مبتلا به استرس و افسردگی توصیه می شود.

چه مواد غذایی برای کاهش استرس و افسردگی موثر است؟

امگا ۳ در واقع یک چربی مفید است و در ماهی های چرب دریای سرد مانند ماهی آزاد، ماهی ساردین، ماهی سالمون، خار ماهی و ماهی تن یافت می شود و در تقویت سلامت جسمانی سیستم قلبی- عروقی، کنترل و پیشگیری از افسردگی، بهبود خلق و خو، کاهش استرس و اضطراب در افراد موثر است.
امگا ۳ گیاهی در بذر کتان و گردو یافت می شود و عملکرد آن یک هفتم عملکرد امگا سه دریایی است و جایگزین ضعیفی برای امگا سه دریایی به منظور کاهش استرس محسوب می شود.
نور خورشید منبع اصلی تامین ویتامین D در افراد است. مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ و جگر حاوی مقدار زیادی از ویتامین D است ولی نمی تواند منبع خوبی برای تامین این ویتامین در بدن افراد باشد.
مصرف دوره ای مکمل های حاوی ویتامین D در ماه تاثیر زیادی در بهبود خلق و خو، کاهش استرس و کنترل افسردگی دارد.
بهترین ویتامین تاثیرگذار و قوی برای کاهش استرس و افسردگی در افراد مصرف مکمل های حاوی ویتامین گروه B است.

برای مقابله با مشکلات هاضمه ماست بخورید!

ماست یکی از محصولات تهیه شده از شیر تخمیر شده است. این محصول لبنی حاوی باکتری‌های زنده ای است که امتیاز مهمی برای هضم غذا محسوب می‌شوند.

تخمیر باکتری‌ها در ماست چگونه است؟
ماست تهیه شده از شیر (شیر گاو، بز، میش، شتر، الاغ...) پاستوریزه است که باکتری‌هایی برای تخمیر به آن اضافه شده اند.
این باکتری‌ها عبارتند از: استرپتُکُکوس ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریکوس. در یک گرم ماست، حداقل ۱۰ میلیون باکتری وجود دارد. این باکتری‌ها باید در محصول نهایی زنده باشند. با یک بار مصرف ماست، این باکتری‌های زنده در رودهٔ ما حضور پیدا می‌کنند و در آنجا فعالیت‌های تخمیرشان ادامه پیدا می‌کنند که این فعالیت‌ها به هضم غذا کمک می‌کنند.
برای حاصل شدن محصولی به نام ماست، حضور این دو نوع باکتری ضروری است. به بیان دیگر، شیرهای تخمیرشده با انواع دیگر باکتری‌ها (مثلاً بیفیدوس) نمی‌توانند ماست نام بگیرند.

نکته:
شیر سویا نمی‌تواند تبدیل به ماست شود زیرا باکتری‌ها از لاکتوز برای تخمیر استفاده می‌کنند، لاکتوز قندی است که در شیر سویا وجود ندارد.
برای مقابله با مشکلات هاضمه ماست بخورید!
با گذشت زمان، کارآیی آنزیمی که باعث هضم لاکتوز می‌شود، قندی که در شیر وجود دارد، کم و کمتر می‌شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد بزرگسال و مسن برای هضم شیر مشکل دارند. و در نتیجه مصرف این محصول (شیر) برای بزرگسالان همراه برخی مشکلات نظیر دردهای شکمی، گاز، نفخ و حتی اسهال خواهد بود.
بنابراین توصیه می شود که این افراد به مصرف ماست روی آورند. در واقع، مصرف لبنیات باعث بروز این مشکلات نمی‌شود. این پدیده به حضور باکتری‌هایی نسبت داده می‌شود که به محض ورود به روده توسط بخشی از لاکتوز در فرآیند تخمیر روده‌ای مصرف می‌شوند. از سوی دیگر، ساختار ماست سرعت هضم و گوارش را افزایش می‌دهد و به آنزیم‌ها، برای انجام مأموریت گوارش زمان بیشتری می‌دهد.
توجه داشته باشید که باکتری‌ها، که پروبیوتیک هم نامیده می‌شوند، در موارد اسهال به جای شیر خصوصاً برای کودکان توصیه می‌شود. با کاهش خطرات سوءتغذیه، معالجه سریع تر خواهد بود.

ماست، با ارزش غذایی قابل توجه
ماست خواص غذایی بیشمار دیگری هم دارد. سرشار از پروتئین است، ضمناً کلسیم، فسفر و ریبوفلاوین (ویتامین B^2 که برای تبدیل مواد غذایی به انرژی ضروری است) هم دارد.
و در آخر، ماست مفید است!
علاوه بر طعم لذیذ و ساختار خوشایند، تازگی ماست هم بسیار جذب کننده است.
برای تناسب اندام، ماست طبیعی و نه شیرین را در الویت قرار دهید. البته، ماست باید در چارچوب تغذیه‌ای متنوع و متعادل قرار گیرد.

عوارض هولناک دود سیگار والدین برای کودکان

والدینی که روزانه از مواد دخانی مانند سیگار استفاده می کنند باید توجه داشته باشند که آن را در محیط خانه یا محیط هایی که کودکان در آنجا حضور دارند استعمال نکنند زیرا این کار علاوه بر خطرات و مضرات مواد خانی می تواند در ایجاد فرهنگ مصرف دخانیات در میان کودکان تاثیرگذار باشد.
والدین با مصرف سیگار خطر ابتلای کودکان به انواع بیماری ها را افزایش می دهند، به طورکلی انتشار مواد دخانی به ویژه سیگار در هر فاصله‌ای می تواند سلامت کودک را به خطر بیندازد . ریه کودکان به دلیل حساسیت بالا می تواند اولین قسمت آسیب پذیر بدن کودکان باشد به طوری که دود سیگار وارد ریه می شود و سیستم بدنی کودک را مختل می کند.
عوارض مصرف سیگار در زنان باردار
مصرف سیگار در مادران باردار ،جنین را وابسته به این مواد می کند، جنین در معرض دود سیگار از وزن و رشد جسمانی کم رنج می برد همچنین مطالعات نشان می دهد دود دست دوم سیگارمی تواند به عروق خونی کودکان آسیب برساند و تاثیرات مخربی روی شریان آنها بگذارد .
به طور کلی استنشاق دود سیگار و قلیان در کودکان می تواند آنها را در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دهد و به خانواده ها توصیه می‌شود این بیماری ها را دست کم نگیرند چرا که استعمال دخانیات در حضور کودکان و زنان باردار می تواند خطرات جبران ناپذیری را برای افراد در برداشته باشد.
به طورکلی شدت تماس افراد غیر سیگاری یا افراد ثانویه با مواد دخانی شیمیایی سرطان زا دود سیگار کمتر از افراد سیگاری بوده اما به مراتب تبعات منفی آن از استعمال افراد سیگاری بیشتر است به طوریکه قرار گرفتن در محیط های بسته و استنشاق دود آلوده خطرآفرین است.

ارتباط ورزش با پیشگیری و درمان سرطان

متخصصان و پزشکان، دستورالعمل‌هایی را مبنی بر تاثیر ورزش منظم در جلوگیری از ابتلاء به سرطان و همچنین کمک به افرادی که تحت درمان سرطان هستند، منتشر کرده اند. آنها بر این باورند که ۳۰ دقیقه ورزش هوازی به مدت ۳ بار در هفته، در کنار انجام ۲ تا ۳ بار تمرینات قدرتی در هفته، می تواند به درمان سرطان کمک کند. کارشناسان اظهار داشته اند که ورزش با کاهش التهاب، نگه داشتن وزن مناسب و کنترل سیستم ایمنی بدن، می تواند در جلوگیری از سرطان موثر باشد.

رابطه بین ورزش و درمان سرطان
کاترین اشمیتز، استاد بهداشت عمومی و متخصص سرطان در دانشگاه ایالتی پن، فکر می کند که درک رابطه بین ورزش و سرطان از دهه ها پیش و همزمان با درک روابط بین ورزش و سلامت قلب صورت گرفته است. در گذشته پزشکان بر این باور بودند که جدا کردن بیمار از رختخواب و حرکت پس از سکته قلبی می تواند مضر باشد. اما امروزه ورزش برای سلامتی قلب و بهبودی پس از سکته قلبی، به عنوان یک روش مفید شناخته شده است.
همین تغییر رویکرد در حوزه سرطان نیز ایجاد شده است. در واقع اخیرا با انتشار دستورالعمل های جدید، پزشکان ورزش منظم را در تلاش برای کاهش خطر ابتلا به سرطان های خاص و بهبود نتایج درمانی و کیفیت زندگی مبتلایان به سرطان تجویز می کنند.
امروزه اگر از شخصی که پدر وی مبتلا به سرطان روده بزرگ است پرسیده شود که آیا ورزش کردن برای او لازم است یا خیر، احتمالاً وی جواب منفی خواهد داد و یا از پاسخ آن بی اطلاع است. در واقع نکته اصلی این است که ورزش می تواند در جلوگیری از سرطان مثانه، سینه، روده بزرگ، کلیه، معده، مری و رحم نقش داشته باشد. این دستورالعمل ها را می توان همچنین به بهبود میزان بقا در مبتلایان به سرطان پستان، روده بزرگ و پروستات و همچنین افزایش کیفیت زندگی آنان و کاهش عوارض جانبی درمان سرطان ارتباط داد.

چه مقدار ورزش لازم است؟
محققان توصیه می کنند که مبتلایان به سرطان، ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط به مدت ۳ بار در هفته، هم چنین ۲ تا ۳ بار تمرینات قدرتی در هفته انجام دهند. اشمیتز می گوید: به نظر می رسد که توصیه ۳۰ دقیقه ورزش به مدت ۳ بار در هفته یک دستورالعمل جهانی است. همچنین برای پیشگیری از سرطان ها، دستورالعمل های کلی توصیه شده برای فعالیت بدنی، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در طول هفته است.
آلپا پاتل مدیر ارشد انجمن علمی سرطان در آمریکا می گوید: ما در مورد دوز دقیق و بهینه ورزش برای پیشگیری از سرطان ها اطلاعات درستی نداریم. اما شواهد تا به امروز نشان می دهند که هر اندازه بیشتر ورزش کنید، بهتر است.

خوابیدن روی زمین ممنوع!

خوابیدن روی زمین می‌تواند شما را به بیماری‌های گوناگون مبتلا کند، بهتر است هنگام خواب حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید.
بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بر اساس عقاید و باور های نادرست خوابیدن روی زمین را امری لازم و ضروری می دانند به گونه ای که اگر به مدت چند روز روی تخت بخوابند کمر درد و پا درد گریبانگیرشان خواهد شد. اما جالب است بدانید که طبق پژوهش های گوناگون علمی در سر تا سر جهان خوابیدن شبانه روزی روی زمین می تواند باعث ایجاد کمر درد، ضعف عضلانی، سرگیجه و سردرد در سالمندان و پیری زود رس، ایجاد چین و چروک و افتادگی اندام های بدن در افراد شود؛ به همین علت دانشمندان توصیه می کنند در هنگام خواب بهتر است حداقل ۳۰ سانتی متر با زمین فاصله داشته باشید.

اگر روی زمین می خوابید این کار را انجام‌دهید
طبق مطالعات علمی اگر جزء افرادی هستید که هنگامه شبانه روز به علت نداشتن تخت روی زمین می‌خوابید با قرار دادن یک یا دو بالشت از جنس پنبه در زیر ساق پاهایتان باعث افزایش انتقال گردش خون به مغزتان و افزایش کیفیت خواب شما خواهد شد.
تفاوت خوابیدن روی تخت با خواب روی زمین در این است که هنگامی که فرد روی تخت می‌خوابد، هنگام بیدار شدن دیگر لازم نیست از روی زمین بلند شود و به همین دلیل زانوهای خود را خیلی خم نخواهد کرد.

کدام تشک را بخریم؟
به عقیده خیلی از افراد خرید تشک یکی از سخت ترین انتخابات است که می تواند تا چند روز ذهن افراد را درگیر کرده و آرامش خاطر را از آنان بگیرد. اما برای تهیه تشک بهتر است نوع راحت و نرم آن را انتخاب کنید تا آسیبی به کمر، زانو و گردنتان وارد نشود.

ورزش بیش از حد و یک نشانه ظریف!

از جمله نشانه های آشکار و هشدار دهنده ورزش بیش از حد می توان به مواردی مانند خستگی و دردهای عضلانی غیرعادی اشاره کرد.ورزش یکی از پایه های حفظ سلامت بدن انسان است. اما در شرایطی که برخی افراد ورزش نمی کنند یا به میزان کافی این کار را انجام نمی دهند، برخی دیگر ممکن است در انجام آن زیاده روی کنند. برخی نشانه ها می توانند نسبت به انجام بیش از حد ورزش به شما هشدار دهند.سندرم ورزش بیش از حد، شرایطی است که بر اساس انجام بیش از حد ورزش و استراحت کم تعریف می شود و به واقع می تواند اثری منفی بر بدن انسان داشته باشد. بنابر یک بررسی که در نشریه Sports Health منتشر شد، ورزش بیش از حد می تواند موجب بروز علائمی شود که از نوسانات خلقی تا از تحلیل عضلانی را شامل شده و ممکن است حتی به التهاب مزمن یا ضعف سیستم ایمنی بدن منجر شود.
از جمله نشانه های آشکار و هشدار دهنده ورزش بیش از حد می توان به مواردی مانند خستگی و دردهای عضلانی غیرعادی اشاره کرد. اما یک نشانه ظریف‌تر نیز می تواند به این شرایط اشاره داشته باشد؛ در نتیجه ورزش بیش از حد احتمالا با ضربان سریع‌تر قلب در حالت استراحت مواجه خواهید شد.ضربان قلب در حالت استراحت به تعداد تپش های قلب در زمان استراحت کامل گفته می شود. این شاخص هنگام خواب یا زمانی که فرد دراز کشیده و هیچ گونه فعالیتی انجام نمی دهد، قابل اندازه گیری است. میزان ضربان قلب در حالت استراحت معمولا در افرادی با بدنی آماده و ورزیده پایین‌تر و در افرادی که به ندرت ورزش می کنند یا ورزش نمی کنند بالاتر است. به گفته انجمن قلب آمریکا، میانگین نرخ ضربان قلب در حالت استراحت یک فرد عادی بین ۶۰ تا ۱۰۰ تپش در دقیقه است. نرخ ضربان قلب در حالت استراحت یک ورزشکار ممکن است پایین‌تر و حدود ۴۰ تپش در دقیقه باشد. اما اگر بدن شما به واسطه ورزش بیش از حد زیر فشار قرار گرفته باشد، میزان ضربان قلب در حالت استراحت افزایش خواهد یافت. مطالعه ای که در نشریه Journal of Sports Sciences منتشر شد، تعداد جلسات تمرینی، شدت ورزش و میزان ضربان قلب گروهی از دوچرخه سواران آموزش دیده را زیر نظر گرفت. پژوهشگران دریافتند زمانی که شرکت کنندگان بیش از حد تمرین می کنند، ضربان قلب آنها در حالت استراحت افزایش می یابد.احساس افزایش ضربان قلب و تپش سریع‌تر این اندام هنگام ورزش کاملا عادی است و احتمالا هدفی است که مد نظر قرار داده اید اما اگر ضربان قلب شما پس از این که باشگاه را ترک کرده و استراحت می کنید همچنان بالاتر از حد عادی است، شاید بهتر است زمان استراحت بیشتری را برای خود در نظر بگیرید.

فواید نان سنگک

مقدار فیبر و سبوس بالای موجود در نان سنگک باعث شده است که این نان فواید زیادی برای سلامتی انسان داشته باشد.
نان سنگک دارای سطح بالایی از ویتامین ها مانندکلسیم، پروتئین و آهن است. برای تهیه نان سنگک از آرد سبوس دار استفاده می‌کنند که فواید زیادی برای سلامتی افراد دارد.
از دیگر فواید نان سنگک می‌توان به طعم، عطر، مغذی بودن و قابلیت سیرکنندگی آن اشاره کرد. فیبر و سبوس زیاد موجود در نان سنگک باعث هضم بهتر غذا و درمان یبوست می‌شود. همچنین شکل و طعم متمایز آن از سایر نان‌ها باعث شده نان سنگک در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی داشته باشد و به خصوص برای صبحانه جزو اولویت‌های اول قرار بگیرد.

خواص نان سنگک کنجدی
استفاده از نان سنگک کنجدی به دلیل اینکه حاوی ویتامین ها، کلسیم، پروتئین و آهن زیاد است برای سلامت بدن بسیار مفید خواهد بود. دانه‌های کنجد استفاده شده در این نان دارای ۵۰ تا ۶۰ درصد روغن و دو آنتی اکسیدان بسیار مفید از خانواده‌ی لیگنان‌ها به نام‌های سی‌سامین و سزامولین است.
دانه‌های کنجد حاوی روغن‌های بسیار با ارزشی هستند. این دانه‌ها ۵۵ درصد چربی و ۲۰ درصد پروتئین دارند، به همین دلیل یک منبع بسیار غنی از اسیدهای چرب ضروری و بعضی از اسیدهای آمینه محسوب می‌شوند.
نان سنگک کنجدی یکی از انواع نان سنتی است که می‌توان دانه‌هایی مثل کنجد، سیاهدانه یا مخلوطی از هردو را برای خوش طعم کرد به روی اضافه کرد.
خواص نان سنگک کنجدی برای کودکان هم بسیار مفید است، مخصوصاً در دورانی که سلول‌های عصبی در حال رشد هستند، آهن موجود در نان سبوس دار سبب باهوشی کودکان می‌شود. به دلیل اینکه برای تهیه نان سنگک، از آرد کامل که دارای ویتامین و املاح مدنی است استفاده می‌شود بسیار مفید خواهد بود. یک نان سنگک کنجدی خوب، بافت نرم و یکنواختی دارد، به راحتی بریده شده و زود بیات نمی‌شود و این ویژگی‌ها نشان می‌دهد که در پخت آن از خمیر مایه استفاده شده است.
نان سالم باید کاملا پخته و برشته باشد، اما سطح آن نباید نشانه‌ای از سوختگی داشته باشد. این نوع نان موجب سوخت‌وساز بهتر اسیدهای چرب خصوصا در خانم‌های یائسه می‌شود. نان سنگک دارای فیبرزیاد بوده و به کاهش وزن و تناسب اندام کمک خواهد کرد. همچنین احتمال ابتلا به یبوست را هم کاهش می‌دهد. مصرف نان سنگک و لاغری باهم رابطه مستقیمی دارند. زیرا سبوس درون این نان حجم بسیار زیادی از معده را اشغال کرده و باعث می‌شود فرد زودتر سیر شود!
یکی دیگر از فواید نان سنگک خاصیت ضدسرطان روده و کلسترول است. گنجاندن نان سنگک در برنامه روزانه به ویژه وعده صبحانه می‌تواند موجب ثابت ماند میزان قند خون شده و به بهبود حال مبتلایان به دیابت کمک کند. از نظر مصرف کنندگان نان خوب نانی است که خوش عطر، خوش طعم و تازه باشد، به خوبی تخمیر شده باشد، از جوش شیرین یا سایر مواد مضر در آن استفاده نشده باشد.

برخورد جالب سه ابر سیاه چاله در فضا

تا چند سال پیش حتی از برخورد سیاه چاله‌ها با یکدیگر هم خبر نداشتیم و حالا دانشمندان تئوری برخورد سه عدد از غول آساترین و سنگین‌ترین اجرامی را که در کیهان می‌شناسیم، بررسی می‌کنند.

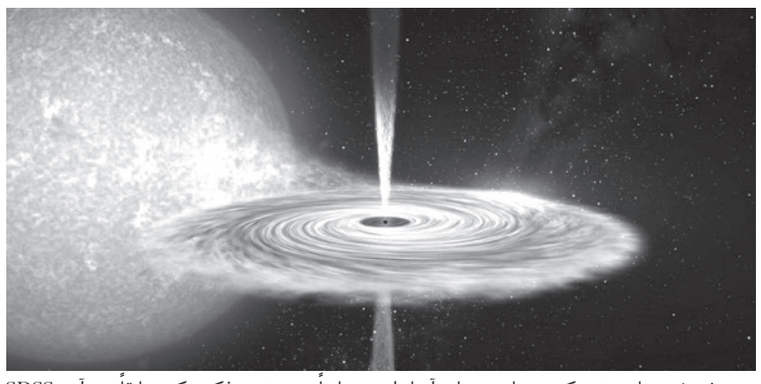
شاید در آینده واقعاً شاهد چنین رویدادی باشیم، ولی آن روز، امروز نیست. در عوض حالا می‌توانیم برخورد سه کهکشانی که در مرکز خود چند ابر سیاه چاله دارند بررسی کنیم.

اگر برخورد دو کهکشان باهم به‌اندازه کافی جذاب و پیچیده نیست، حالا می‌توانیم خودمان را با برخورد سه کهکشانی که در مسیر هم قرار گرفته‌اند سرگرم کنیم. این یک اتفاق بسیار نادر است و در حقیقت ما چیز زیادی از آن نمی‌دانیم. قطعاً هر چه برخوردهای بیشتر و عظیم‌تر و پیچیده‌تری را مشاهده کنیم، درک رفتار کهکشان‌ها و نحوه برخورد و تعامل آن‌ها باهم برایمان بهتر روشن می‌شود.

برخورد کهکشان‌ها و سیاهچاله‌ها، هیچ کدام دیگر خبر جدید و هیجان انگیزی محسوب نمی‌شود. پیش از این سیستم جدید تشخیص امواج گرانشی موارد بسیاری را برای ما روشن کرده است و در سال‌های اخیر موارد مختلف و عجیبی از تعامل این اجرام دیده‌ایم. همه چیز معمولی است به غیر از تعداد اجرام در حال تعامل، البته این راه را هم باید اضافه کرد که این سیاهچاله‌ها، ابر سیاه چاله‌هایی در مرکز کهکشان با جرمی معادل چند صد میلیون برابر جرم خورشید ما هستند که بی‌نهایت ستاره آنها را محاصره کرده‌اند. چنین برخوردهای عظیمی برای شکل دادن جهانی که اکنون داریم ضروری بوده است. در حقیقت هیچ کسی به‌درستی نمی‌داند سیاهچاله‌ها چطور توانستند در ابتدای آغاز جهان چنین به چنین جرم عظیمی دست پیدا کنند. یک احتمال آن است که این سیاهچاله‌ها از طریق همین برخوردهای عظیم تغذیه کنند و به یک هیولای سیاه و غیرقابل توقف تبدیل شده‌اند.

مسائل پیچیده و رازهای پیرامون سیاهچاله‌ها باعث شده دانشمندان زیادی وقت و انرژی خود را برای پیدا کردن نمونه‌های مختلف سیاهچاله‌ها صرف کنند. همین بررسی‌ها باعث شد که نهایتاً سیستم مذکور که سابقاً به آن SDSS J۰۸۴۹۰۵.۵۱+۱۱۱۴۴۷.۲ گفته می‌شد، کشف شود. سیستمی که حالا به‌طور خلاصه «سه‌گانه» نامیده می‌شود.

چندین سال بر روی این سیستم مطالعه و در نهایت مشخص شد که این سیستم نه دو سیاهچاله، بلکه شامل سه ابر سیاه چاله است، با توجه به اینکه هر سیاهچاله یک کهکشان به دنبال خود دارد، می‌توان انتظار داشت برخورد آنها تا میلیون‌ها سال دیگر ادامه داشته باشد. برخورد این کهکشان‌ها باعث ایجاد یک کهکشان غول‌آسای غیر همسان و سیاهچاله‌های عظیم در مرکز آن خواهد شد.



تجاری‌سازی طرح‌های نوآورانه نانو تسهیل شد

ریاست جمهوری
ستاد ویژه توسعه فناوری نانو

ستاد توسعه فناوری نانو معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برای توسعه محصولات نوآورانه برنامه‌ای با عنوان «نانو مچ » طراحی کرده است که تسریع و تسهیل در تجاری‌سازی محصولات نانو و حمایت از فناوران و شرکت‌های نوپا از اهداف آن است.

به گزارش معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، محققان حوزه فناوری نانو در سال‌های اخیر خوش درخشیده‌اند، طوری که هر روزی که می‌گذرد این فناوری جای خود را در زندگی افراد، بیشتر باز می‌کند. درحال حاضر بیش از ۶۰۰ محصول مبتنی بر فناوری نانو در کشور تولید می‌شود، محصولاتی که از یک ایده شکل گرفته‌اند و در مسیر تجاری سازی قرار گرفتند.

در این راستا برای توسعه محصولات نوآورانه ستاد توسعه فناوری نانو معاونت علمی وفناوری برنامه‌ای طراحی کرده که چهار بسته حمایتی در این برنامه تعریف شده که شامل بسته‌های تسهیلات، خدمات، مشاوره و آموزش است.

فناوران متناسب با نیاز خود می‌توانند از این بسته‌ها استفاده کنند، البته این نیاز توسط «نانومچ» با توجه به شناختی که از سطح هر فناوری و روند پیشرفت آن وجود دارد و برحسب زمان و شرایط جاری تشخیص داده می‌شود و خدمت مورد نظر در اختیار فناور قرار می‌گیرد.

برنامه «نانو مچ» هر سال با انتشار فراخوانی اقدام به دریافت طرح‌های فناورانه می‌کند،در سال جاری فراخوان مرحله دوم دوره هشتم این برنامه اعلام شد و طرح‌ها در حال ارزیابی هستند تا به زودی برگزیده‌ها معرفی شوند.

این طرح‌ها ارزیابی می‌شود و طرح‌های تایید شده از مجموعه تسهیلات، حمایت‌ها و زیرساخت‌های موردنیاز برای پیشبرد و توسعه طرح بهره‌مند می‌شوند. در نانومچ تلاش شده است تا در قالب یک برنامه دائمی بتوان آموزش‌ها و زیرساخت‌های لازم را در اختیار تیم‌ها قرار داد و این محصولات را به صنعت و بازار رساند، این طرح‌ها براساس معیارهای ارزیابی مختلف موردبررسی قرار می‌گیرند.

سنگین‌ترین ماهواره چین به مدار رسید

سنگین‌ترین و پیشرفته‌ترین ماهواره چین با موفقیت به مقصد خود در مدار بالای زمین رسیده است.

به گزارش روزنامه دیلی میل، ماهواره «شیجیان ۲۰» (Shijian-۲۰) با موفقیت به مقصد مورد نظر خود در مدار زمین آهنگ رسید؛ شیجیان ۲۰ اولین ماهواره برای آزمایش فناوری کلیدی Dongfanghong-۵ است. مدار زمین آهنگ این ماهواره، آن را ۲۲ هزار مایل بالاتر از چین ثابت نگه می دارد و امکان برقراری ارتباط ۷/۲۴ را فراهم می آورد. مدار زمین‌آهنگ به مدارهایی در دور کره زمین گفته می‌شود که سرعت زاویه‌ایِ چرخش ماهواره‌ها بر روی این مدارها با سرعت چرخش زمین برابر است. به عبارتی دیگر، مدارهایی هستند که برای پیمودن مسیر کامل آن‌ها به یک روز نجومی (در حدود ۲۳ ساعت و ۵۶ دقیقه و ۴ ثانیه) نیاز است.

شیجیان ۲۰ روز ۲۷ دسامبر (ششم دی) سوار بر راکت «لانگ مارچ ۵ Y۳ پرتاب شد؛ رسانه‌های چینی لانگ مارچ ۵ Y۳ را قوی‌ترین راکت جهان معرفی می‌کنند. پیش بینی می‌شود این ماهواره و سکوی پیچیده آن برای ماموریت‌های آتی به ماه و دورتر از آن از جمله سفر برنامه‌ریزی شده به مریخ در سال ۲۰۲۰، مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته آژانس فضایی چین، امید می‌رود که این ماهواره در نهایت اهداف گسترده‌ای از جمله ارتباطات، سنجش از راه دور و آزمایش‌های علمی را تامین کند.

به گزارش خبرگزاری شین‌هوا، ماهواره شیجیان ۲۰ به عنوان یک ماهواره ارتباطی با توان بالا ساخته شده و قادر است یک پهنای باند ۱ Tbps برای سرعت‌های فوق سریع ارائه دهد. همچنین اعتقاد بر این است که این ماهواره سیستم جدید ارتباطات لیزری را برای ماموریت‌های آینده و فناوری پرتاب یونی آزمایش می‌کند.

استفاده از رنگ‌های نانویی برای ارتقاء ایمنی ترافیکی

معضل تصادفات ترافیکی یکی از مشکلاتی است که بیشتر علت وقوع آن به نامناسب بودن آسفالت جاده برمی‌گردد.

رنگ‌های ترافیکی معمولی موجود در ایران همواره با ضعف‌هایی همچون کوتاهی دوره‌ی عمر و مقاومت پایین در برابر سایش و خراش مواجه بوده‌اند. بهبود این ویژگی‌ها از طرف ادارات و شهرداری‌ها نیز همواره مورد تأکید و درخواست بوده است.

ارتقای این ویژگی‌ها، علاوه بر کارکرد بهتر و افزایش ایمنی، با طولانی کردن دوره‌های رسیدگی، باعث کاهش هزینه‌های مالی مربوطه می‌شود. چند سالی است که نانورنگ‌های ترافیکی خود را به بازار داخلی عرضه کرده و این رنگ‌ها در حال حاضر در جاده‌ها و خیابان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رنگ‌های نانویی آسفالت را در برابر سایش و خراش مقاوم می‌کند

حسین دیبائی اصل، مدیرعامل این شرکت می‌گوید: با گذشت چند سال از عرضه این نانورنگ به بازار داخل کشور، این محصول جای خود را در بازار پیدا کرده و در حال حاضر ادارات راه، شهرداری‌ها و شرکت‌های خصوصی از جمله مصرف‌کنندگان این رنگ‌ها هستند. استفاده از این نانورنگ ترافیکی ضدسایش موجب ارتقاء ایمنی ترافیکی و حمل و نقل جاده‌ای در کشور شده است.

دیبایی درباره بازارهای آتی این شرکت گفت: با توجه به عملکرد مثبت این رنگ در بازار داخلی، تصمیم به صادرات آن به کشورهای دیگر گرفتیم، از این رو بازاریابی‌هایی در کشورهای همسایه انجام شده و چند نمونه از این رنگ‌ها به کشورهای ترکیه، افغانستان و عراق داده شده است که در حال حاضر ترکیه این رنگ‌ها را تایید کرده و مسیر برای فروش به این کشور هموار شده است.

او افزود: به نظر می‌رسد که بتوانیم با آغاز سال جدید میلادی، برنامه‌ریزی برای صادرات به این کشور را آغاز کنیم. البته نمونه‌ای نیز به یک شرکت آلمانی داده‌ایم که آن‌ها نیز نتایج مثبتی از این محصول گرفته‌اند و پیش‌بینی می‌کنیم که بتوانیم قراردادی نیز در آینده نزدیک با این شرکت آلمانی منعقد کنیم.

مهم‌ترین نتیجه کاربرد نانورنگ‌ترافیکی، ارتقای ایمنی ترافیکی و حمل و نقل است؛ چرا که بدون خط کشی و علامت گذاری افقی بر روی جاده، رانندگی عملاً کار بسیار پرخطری خواهد بود. افزایش طول عمر رنگ باعث کاهش هزینه‌های اجرای مجدد آن می‌شود که این موضوع در امر خط‌کشی بالاترین بخش از هزینه را به خود اختصاص می‌دهد. بدین ترتیب رنگ‌های ترافیکی با مقاومت بالا در برابر سایش و خراش و ماندگاری قابل توجه بر سطوح معابر تولید شده است.

دستگاه ثبت سیگنال‌های زیستی ساخته شد

محققان در اصفهان با حمایت ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی و فناوری موفق به طراحی و ساخت «دستگاه ثبت سیگنال زیستی چهار کاناله بی سیم» شدند.

به گزارش ایسنا، از این دستگاه می‌توان برای ثبت و پردازش آنلاین سیگنال‌های الکتریکی مغز (EEG)، قلب (ECG)، چشم (EOG) استفاده کرد و دارای کاربردهای پژوهشی و تحقیقاتی در ثبت سیگنال زیستی است.

سیگنال ثبت شده در این دستگاه به صورت بی‌سیم به کامپیوتر ارسال و داده در نرم افزار MATLAB به صورت زمان حقیقی دریافت می شود. پژوهشگر می‌تواند به محتوای کانال‌ها دسترسی مستقیم داشته و پردازش های زمان حقیقی خود را اعمال کند.

با توجه به استفاده آسان از این دستگاه و در دسترس بودن آنلاین سیگنال و همچنین امکان اضافه کردن پردازش سیگنال و محیط کاربری توسط پژوهشگر، این دستگاه برای افرادی که قصد ساخت واسط مغز کامپیوتر یا دستگاه‌های نوروفیدبک را دارند، مفید است. همچنین مسیرمطالعات علوم اعصاب و علوم شناختی یا تحقیقات کاربردی در حوزه پردازش سیگنال‌های زیستی با این دستگاه هموار می‌شود.

سیما سلطانی مدیر عامل شرکت دانش بنیان تولید کننده این دستگاه گفت: محققان فعال در این شرکت همچنین موفق به طراحی و ساخت دستگاه ثبت سیگنال الکتریکی چشم دو کاناله با کاربرد پژوهشی و تحقیقاتی شدند که از قابلیت ثبت حرکات چشم در دو راستای عمودی و افقی برخوردار است.

وی ادامه داد: این دستگاه به صورت پوشیدنی (هدبند و بی سیم) طراحی شده که ثبت سیگنال الکتریکی چشم را آسان می‌کند و سیگنال الکتریکی چشم ثبت شده توسط این دستگاه به صورت زمان حقیقی در نرم افزار MATLAB در اختیار محقق قرار می گیرد و امکان اعمال پردازش های زمان حقیقی برای وی فراهم می آورد.

طبق اعلام روابط عمومی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، سلطانی با بیان اینکه این شرکت پنج سال پیش با هدف توسعه فناوری عصبی در سه حوزه تشخیصی، درمانی و توانبخشی شکل گرفته است، بیان کرد: این شرکت دانش بنیان با تکیه بر کادر فنی و علمی خود در زمینه طراحی و ساخت دستگاه‌های ثبت سیگنال های زیستی، سیستم‌های افزایش توانمندی عملکرد مغز، واسط‌های انسان -کامپیوتر و اجرای پروژه‌هایی درحوزه الکترونیک، مهندسی پزشکیو و پردازش سیگنال فعالیت دارد.

اَپ‌های ایرانی در سیبل اپل

تحریم کاربران ایرانی همچنان ادامه دارد. کاربران آی‌فون نمی‌توانند از اپلیکیشن‌های ایرانی گوشی‌های خود استفاده کنند. طوری که با مراجعه کاربران به این اپلیکیشن‌ها با این پیام مواجه می‌شوند: که اپل این اپلیکیشن را تایید نمی‌کند.

اَپ‌های ایرانی از دسترس کاربران آی‌فون خارج شد. درخصوص این چالش که دو سال است برای کاربران آی‌فون در ایران وجود دارد، دو نگاه وجود دارد. برخی اقدامات محدودکننده اپل را به دلیل محافظت از اطلاعات کاربران عنوان می‌کنند. از این نگاه جایگاه متفاوت پلتفرم امنیتی اپل مانع از فعالیت اپ‌ها در قالب اکانت (اینترپرایز) است. این گروه محدودیت‌ها را شامل ایران نمی‌داند اما گروه دومی هست که اعتقاد دارند چون اپل به واسطه تحریم‌ها به ایرانیان خدمات نمی‌دهد، شرکت‌های ایرانی ناچار به دور زدن آن هستند. بنابراین عامل چنین محدودیت‌هایی تحریم‌ها هستند.

کاربران آی‌فون در روزهای گذشته نتوانستند از طریق اپلیکیشن‌های موبایلشان، خدمات الکترونیکی اعم از درخواست تاکسی، سفارش غذا، پرداخت آنلاین و حتی امور بانکی انجام دهند. چراکه تقریبا اغلب اپلیکیشن‌های ایرانی از کار افتاده‌اند. از اپلیکیشن‌های خدماتی مانند اسنپ، اسنپ مارکت، اسنپ فود ، دیجی‌کالا ، فیدیبو، تپسی، آپ و .. گرفته تا اپلیکیش بانک‌هایی چون ملت و ... تقریبا ناگهان کاربران ایرانی آی او اس متوجه شدند هیچ کدام از این اپلیکیشن‌ها کار نمی‌کند. سایت سیب اپ که بعد از موج اول تحریم اپلیکیشن‌های ایرانی توانسته بود با ایجاد مجوزهای جدید مسیر جدیدی برای کار اپلیکیشن‌ها روی دستگاه های آی او اس کاربران ایجادکند هم خودش از کار افتاد و هم با از کار افتادن مجوزهایش بقیه شرکت‌هایی که از مجوزهای آن استفاده می‌کردند هم عملا بی استفاده شدند.

در این میان، برخی از استارت‌آپ‌ها مانند اسنپ به دنبال مسدود شدن اپلیکیشن‌های آی او اس خود از کاربران خواسته‌اند از نسخه وب اپلیکیشن استفاده کنند. تپسی از کاربران خواسته با حذف از نسخه موجود در سایت برای نصب اپلیکیشن آی او اس استفاده کنند. برخی دیگر فعلا راه حلی برای جایگزین کردن اپلیکیشن مسدودشده ارائه نکرده‌اند. از جمله اپلیکیشن شرکت آسان پرداخت (آپ) در توییتی نوشته است که مشغول بررسی این موضوع است. همچنین بانک ملت نیز با ارسال پیامکی به مشتریانش از آنها خواسته با حذف اپلیکیشن آی او اس آن را دوباره از روی سایت این شرکت نصب کنند. مدیرعامل گپ نیز با انتشار توییتی از مسدود شدن اپلیکیشن آی او اس گپ خبر داد. وی با انتشار متن مجوز اداره خزانه‌داری آمریکا نوشت: ما مجوز اداره خزانه‌داری آمریکا را داشتیم اما اپل ما را بست، در حال بررسی راه‌های دیگری هستیم.

**** ادامه خط تحریم تکنولوژی**

البته این نخستین بار نیست که شرکت اپل تصمیم گرفته دسترسی ایرانیان را به اپلیکیشن‌های ایرانی محدود کند به طوری که در چند سال گذشته این شرکت به دلیل موضوع تحریم، دسترسی توسعه‌دهندگان اپلیکیشن را به اپ استور مسدود کرده است. این روند با حذف اپلیکیشن‌های پرکاربر ایرانی مانند اسنپ، دیجی کالا و ... در سال گذشته در رسانه‌های خارجی نیز بازتاب داشت و با راه‌اندازی کمپین‌های اعتراضی در فضای مجازی با هشتگ #StopRemovingIranianApps به معنی «به حذف اپلیکیشن‌های ایرانی خاتمه دهید» همراه بود. در این میان نیز برخی فعالان حوزه فضای مجازی و توسعه‌دهندگان اپلیکیشن‌های ایرانی با ارسال نامه‌ای رسمی از تیم کوک، مدیرعامل اپل، درخواست کردند که این اقدام را متوقف کند.

در همان زمان وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات نیز به موضوع حذف اپلیکیشن‌های ایرانی واکنش نشان داده و وعده داد این موضوع را پیگیری حقوقی کند و از طرف دیگر از طرف وزارت امور خارجه نیز اعلام شد که موضوع در حال پیگیری است با این حال، اپل همچنان از موضع خود برای تشدید دسترسی کاربران ایرانی به این اپلیکشین‌ها و حذف آنها از اپ‌استور کوتاه نیامد تا اینکه در اقدام جدید مجددا نسخه «آی و اس» این اپلیکیشن‌ها را از کار انداخت. سختگیری‌ها و محدودیت‌های اپل برای کابران ایرانی در حالی است که بیش از ۱۱ درصد از گوشی‌های هوشمند مورد استفاده در ایران آی‌فون هست و این موضوع ایران را به یکی از بزرگ‌ترین بازارهای اپل در منطقه خاورمیانه تبدیل کرده است.

**** ماجرای محدودیت جدید اپل**

بالغ بر دو سال است که کاربران آی‌فون ایرانی برای دسترسی به برنامه موبایلی چالش دارند. با این حال، کاربران ایرانی از راهکارهایی برای دور زدن این تحریم‌ها استفاده می‌کردند. یکی از راهکارها استفاده از مجوزهای اکانت (اینترپرایز) است. اپل در اصل این روش را برای سازمان‌ها و شرکت‌ها ارائه می‌دهد تا بتوانند اپلیکیشن‌های خود را با کارمندانشان به اشتراک بگذارند، بدون اینکه نیاز باشد تا آن را در اپ‌استور و به شکل عمومی منتشر کنند. این روش، یک روند خصوصی انتشار اپلیکیشن است تا یک شرکت، نرم‌افزار خود را در اختیار کارمندانش قرار دهد. اما نکته اینجا است که کسب‌وکارهای ایرانی در شهریور سال ۹۶ و پس از آنکه اپل همه اپلیکیشن‌های ایرانی را از اپ‌استور حذف کرد، سراغ همین روش آمدند. در واقع، با اکانت اینترپرایز، امکان نصب اپلیکیشن را روی گوشی های آی‌فون از طریق مراجعه به سایت و تایید نهایی مشترک روی گوشی، فراهم می‌شود.

در این روش که نه تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز مرسوم بوده، به توسعه‌دهندگان اپلیکیشن (طراحان اپلیکیشن) این اجازه را می دهد که اپلیکیشن مورد نظر را روی سایت قرار داده تا کاربران آی‌فون با مراجعه به لینک دسترسی در سایت، نرم‌افزار مورد نظر را روی گوشی خود نصب کنند. اپل در چند هفته اخیر اقدام به بستن این اکانت‌های اینترپرایز کرده چرا که به گفته امیر ناظمی، رئیس سازمان فناوری اطلاعات ایران، در گفت‌وگو با خبرگزاری مهر، این موضوع تنها مختص به ایران نبوده و تغییر رویه جدید شرکت اپل برای حفظ امنیت اطلاعات و رعایت حقوق مالکیت معنوی است. اپل به دلیل افزایش نرم‌افزارهای کرک شده (قفل شکسته) و کپی برداری شده و نیز عدم رعایت قانون کپی رایت که به ضرر کاربران و توسعه‌دهندگان بوده، این تغییر رویه را در پیش گرفته است. در واقع، اپل خواسته با مسدود کردن این اکانت‌ها، کاربران را مجبور کند از روش قانونی اپلیکیشن‌ها را تهیه کنند، اما این در حالی است که کاربران ایرانی به دلیل تحریم‌های تکنولوژی قادر به نصب برنامه‌ها از اپ استور (فروشگاه اپلیکیشن‌های اپل) نیستند و به ناچار این روش را انتخاب کردند.

**** محدودیت‌ها به تحریم‌ها ارتباط دارد**

با این حال حذف این مجوزها در واقع تنها روزنه دور زدن تحریم توسط کسب وکارهای ایرانی را بسته است. اگر در سایر نقاط جهان کسب و کارها به هر حال قادر به استفاده از مجوز رسمی خود اپل باشند در ایران به دلیل تحریم اپل حاضر به ارائه خدمات به ایرانیان نیست. در این راستا، پویا خوشبخت، مدیر فنی شرکت سیب‌اپ به «دنیای‌اقتصاد» گفت: اپل یکی از شرکت‌های بزرگ جهان بوده و از لحاظ اقتصادی، درآمد یا سرمایه آن همرده با شانزدهمین شرکت پولدار دنیا است. این مدل شرکت‌ها معمولا درباره فعالیت‌های خود پاسخگو نیستند، به‌ویژه به کاربران نهایی، مگر آنکه مورد خاصی پیش آید و بخواهد بیانیه‌ای منتشر کند. درخصوص بسته شدن این پروفایل یا اکانت‌ها، چند وقت پیش خبری منتشر شد که سخنگوی اپل اعلام کرده بود یک‌سری اپ‌های مشکل‌دار و شرط‌بندی، از این اکانت‌های اینترپرایز استفاده می‌کنند و اقدام سریع انجام دادند که این مشکلات برطرف شود. این اتفاق ادامه پیدا کرده و دامن‌گیر اپلیکیشن‌های ایرانی نیز شده است. به‌خاطر آن پروفایل چند بانک و استارت‌آپ‌های پرکاربر ایرانی نیز بسته شد. به گفته وی، استارت‌آپ و بانک‌های ایرانی پروفایل خاص خودشان را داشتند و در این‌خصوص استدلال اپل برای حفظ کپی‌رایت منطقی به‌نظر نمی‌رسد. اپل پیش از این با استدلال تحریم‌ها، اپلیکیشن‌های ایرانی را از اپ‌استور حذف کرد.

در محدودیت‌های جدید، هر چند اپل به تحریم‌ها اشاره نکرده ولی با توجه به حذف انبوه اپلیکیشن‌های ایرانی به‌ویژه برنامه‌های بانک‌ها در عرض یک روز، می‌توان حدس زد که به تحریم‌ها ارتباط دارد. ظاهرا اپل متوجه معذوریت ایرانی‌ها برای استفاده از این اکانت‌ها شده و آنها را مسدود کرده است. در حال‌حاضر گوگل از چنین سیستمی برای اپلیکیشن‌های بدافزاری استفاده می‌کند و انتظار می‌رود در آینده از آنها برای نسخه اندرویدی اپلیکیشن‌های ایرانی استفاده کند. خوشبخت با اشاره به راهکار جدید شرکت سیب‌اپ برای حل این مشکل اظهار کرد: شرکت سیب‌اپ برای مقابله با این مشکل، روش جدیدی را توسعه داده که به‌زودی منتشر می‌کند، کاربران دیگر با این مشکل بسته‌شدن اکانت‌های اینترپرایز مواجه نخواهند شد و به‌راحتی می‌توانند اپلیکیشن‌ها را دانلود کنند. در راهکار جدید، هر ۱۰۰ کاربر آیفون در یک اکانت خواهند بود. در حال‌حاضر هر کاربر برای دانلود اپلیکیشن، باید وارد یک اکانت توسعه‌دهنده اپلیکیشنی شود، اما در راهکار جدید با توجه به قرار گرفتن ۱۰۰ کاربر در یک اکانت پیگیری و ردیابی آنها از سوی اپل زمانبر است. این امکان با آپدیت اپلیکیشن‌ها از بین نمی‌رود و از طرفی مشکلات اکانت‌های اینترپرایز را ندارد و تنها کاربر برای استفاده آن باید سالانه یک دلار هزینه بدهد. در واقع، هزینه سالیانه این اکانت‌ها ۱۰۰ دلار است که بین ۱۰۰ کاربر تقسیم می‌شود.

مفقود شده

برگ سبز تراکتور مدل ITM۲۸۵ برنگ قرمز به شماره پلاک ۸۴-۶۲۹ ک ۱۱ و موتور LFW۰۴۱۰۲W و شماره شاسی ۰۱۶۰۴J بنام نعمت اله به دهی فرزند یوسف به شماره ملی ۴۷۰۹۸۰۵۳۰۱ متولد ۱۳۶۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - بلوار امام رضا (ع)- جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن : ۵۲۲۴۳۸۴۴-۵۲۲۴۴۷۷۵ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

ای مردم! شما را از دنیا و فریبکی به آن هشدار می دهم؛ که دنیا به زودی از دستتان رود، آن سان که از دست پیشینیان شما برفت. پس در دنیا تلاش خویش را در راه توشه گرفتن از عمر کوتاه آن برای عمر دراز آخرت قرار دهید که دنیا سرای عمل است و آخرت سرای تقاو سزا.

حدیث روز

حضرت زهرا (س) فرمودند:

فجعل الله طاعتنا نظاما للملة و إمامتنا أمانا من الفرقة

خداوند پیروی از ما اهل بیت را سبب برقراری نظم اجتماعی در امت اسلامی و رهبری ما را عامل در امان ماندن از تفرقه ها قرار داده است.

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیستم	۵:۲۳	۶:۴۵	۱۲:۰۰	۱۷:۱۵	۱۷:۳۳
بیست و یکم	۵:۲۴	۶:۴۵	۱۲:۰۰	۱۷:۱۶	۱۷:۳۴
بیست و دوم	۵:۲۴	۶:۴۵	۱۲:۰۱	۱۷:۱۷	۱۷:۳۵

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و هشتم– دی ماه ۱۳۹۸ – جمادی الاول ۱۴۴۱ – ژانویه ۲۰۲۰ – ۱۹/ ۱۰/ ۹۸ – شماره ۱۴۳۹ – ۸ صفحه –تک شماره ۲۰۰۰ تومان

برگزاری مراسم عزاداری شهادت سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی

در پی شهادت اسطوره مقاومت، سردار پرافتخار جهان اسلام؛ سپهبد حاج قاسم سلیمانی، مراسم عزاداری و سینه زنی با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، امام جمعه لار، مسئولین، هیئت های مذهبی و قشرهای مختلف مردم لارستان برگزار شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ بمناسبت شهادت سردار پر افتخار اسلام، سپهبد حاج قاسم سلیمانی و همرزمان شهیدش، مراسم عزاداری و سینه زنی با حضور جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، حجت الاسلام والمسلمین موسوی امام جمعه لار، احسان طاهری و احمد دلاور معاونین فرمانداری ویژه لارستان ، مسئولان، روحانیون، دسته جات سینه زنی و هیئت های مذهبی و جمع کثیری از اقشار مختلف مردم، در لارستان برگزار شد.

شرکت کنندگان در این مراسم، مسیر میدان مدرس تا امامزاده میر علی بن الحسین(ع) شهر لار، سینه زنی سنتی و نوحه خوانی کردند.در طول مسیر همچنین مردم با سر دادن شعارهایی، خشم و انزجار خود را از این اقدام تروریستی نشان دادند.

در ادامه، پس از نماز مغرب و عشاء در محل امامزاده میر علی بن الحسین(ع) شهر لار، اجتماع شور حسینی و انقلابی مردم لارستان نیز برگزار شد.

در این اجتماع هم پس از سردادن شعارهای ضد استکباری توسط مردم و مسئولین ، امام جمعه لارستان در خصوص ویژگیهای شخصیتی سپهبد قاسم سلیمانی مطالبی را بیان کرد.

جعفرپور:مدیران اینستاگرام همسو با جنایتکاران آمریکا هستند

رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس، گفت: مدیران اینستاگرام همسو با جنایتکاران آمریکا هستند و نمی‌خواهند نظرات و راه این شهید بزرگوار در منطقه و جهان اشاعه پیدا کند.

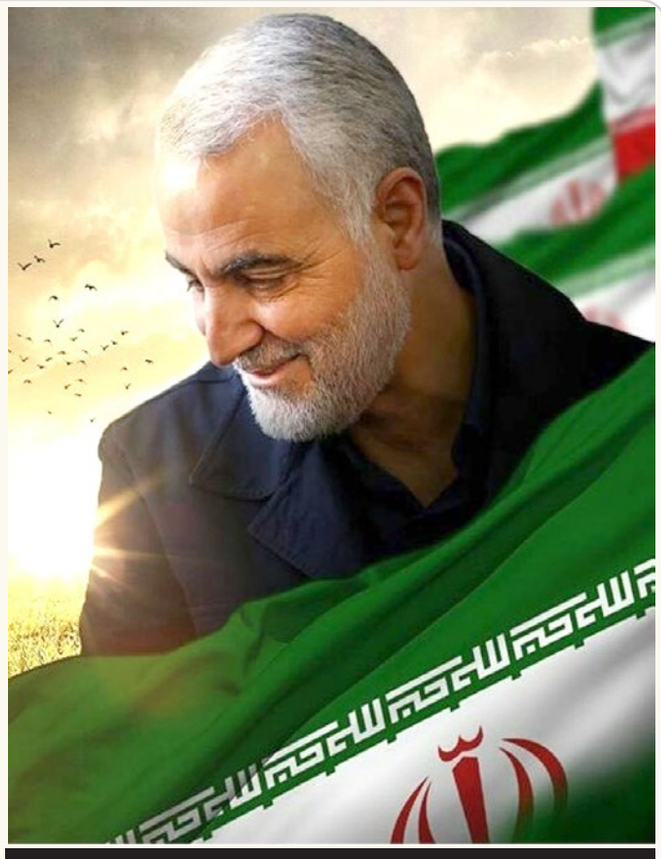
به گزارش میلادلارستان به نقل از خانه ملت جمشید جعفرپور، در واکنش به حذف پست های مربوط به سردار سلیمانی در اینستاگرام، گفت: این اتفاق معیار بسیار خوبی است که میزان تعهد رسانه های غربی به آزادی بیان را نشان می دهد.

نماینده مردم لارستان، خنج،گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، افزود: حضور باشکوه مردم در مراسم تشییع سردار شهید، حاج قاسم سلیمانی در عراق و همچنین ایران نشان داد که وی شخصیت بسیار محبوبی در جهان است و اقدامات بیگانگان تاثیری در کاهش محبوبیت وی ندارد.

رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: حذف پست های مربوط به سردار سلیمانی در فضای مجازی نشان دهنده آن است که دشمنان نمی خواهند نظرات و راه این شهید بزرگوار در منطقه و جهان اشاعه پیدا کند.

جعفرپور با بیان اینکه این اقدام هیچ توجیهی ندارد، گفت: مدیران اینستاگرام در جهت همان کسانی که سردار سلیمانی را ترور فیزیکی کردند، حرکت می کنند و با این اقدام خود به دنبال ترور شخصیتی سردار سلیمانی هستند اما راه به جایی نمی برند.

وی با بیان اینکه مدیران اینستاگرام همسو با جنایتکاران آمریکا هستند، اظهار داشت: البته ما انتظاری از این رسانه ها که کاملاً به نظام استکباری وابسته هستند، نداریم.



راز محبوبیت سردار آسمانی

حاج قاسم نه یک روز و یک سال و ده سال، بلکه حدود چهار دهه مستمر و بی وقفه در حال جهاد و در میدان رویارویی مستقیم با جبهه باطل بود. او در برابر دشمن، باصلابت و غیرمنعطف و در برابر مردم، مهربان و متواضع بود.

بر اساس تمام نظرسنجی هایی که در سال های اخیر توسط مجموعه های مختلف انجام شده است، سردار حاج قاسم سلیمانی با فاصله زیاد، محبوبترین چهره در بین شخصیت های سیاسی کشور بود.محبوبیتی که این روزها از صفحه گزارش های نظرسنجی به صفحات خیابان و کوی و برزن تمام شهرها و روستاهای منتقل شده است و اکنون در مراسم تشییع این مجاهد بزرگ چشم جهانیان را خیره خواهد ساخت!

این محبوبیت در حالی بود که حوزه ماموریت و اقدام وی یعنی جبهه مقاومت در عراق و لبنان و سوریه و... یکی از پر هجمه ترین حوزه ها از سوی دستگاه سیاسی و تبلیغاتی دشمنان بود که شعار نه غزه نه لبنان را باید شاخه داخلی این هجمه به شمار آورد!

علت این محبوبیت بالا به رغم این همه هجمه،تخریب و شبهه افکنی چیست؟

پاسخ به این پرسش را شاید بتوان در این عبارت امیر کلام یافت.

من اصلح ما بینه و بین الله اصلح الله ما بینه و بین الناس...

سردار سلیمانی رابطه اش را با خدا اصلاح کرده بود.

او نه یک روز و یک سال و ده سال، بلکه حدود چهار دهه مستمر و بی وقفه در حال جهاد و در میدان رویارویی مستقیم با جبهه باطل بود.

حاج قاسم،در برابر دشمن، باصلابت و غیرمنعطف و در برابر مردم، مهربان و متواضع بود.

حاج قاسم، اهداف آمریکا و رژیم صهیونیستی و تکفیری ها را ناکام گذاشته بود.

حاج قاسم سلیمانی، حق بزرگی نه فقط به گردن ملت ایران بلکه به گردن مردم مظلوم منطقه و حتی فراتر از منطقه داشت.

حاج قاسم برای ملت ایران،هم امنیت در سطح کلان و هم عمق راهبردی ایجاد کرده بود.

و حاج قاسم همه این خدمات بزرگ و خدمات بزرگ دیگری که شاید همه آنها هیچگاه در این دنیا آشکار نشود را با «اخلاص» انجام داد.

سردار سلیمانی در طول حدود بیست سال فرماندهی نیروی قدس و به رغم حماسه آفرینی های متعدد فقط یکبار آنهم حدود چند ماه قبل و پس از اصرار و پیگیری زیاد بصورت غیرمنتظره ای حاضر به مصاحبه رسمی شد و پرده را از گوشه ای از رشادت هایش در جریان جنگ ۳۳ روزه آن هم بصورت ضمنی برداشت!

این اخلاص، شیطنت ها و خباثت هایی که دشمنان و یا فریب خوردگان داشتند خنثی کرد و برای این شهید بزرگ محبوبیتی فوق‌العاده رقم زد.

این محبوبیت ،ذره ای از قدرت خداوند است که به برکت گوهر اخلاص او نمایان شده است.

اخلاص او زمینه عنایت خداوند را بگونه ای فراهم کرد تا دل های مردم از زن و مرد، پیر و جوان و حتی خردسال از سلایق و گرایشات مختلف سیاسی و مذهبی به او جلب شود.

ژنرال سلیمانی غربی ها که بدلیل همان صمیمیتش مردم و دوستانش او را حاج قاسم صدا می‌کنند فصل تازه ای را خواهد گشود چرا که به گفته رهبر حکیم انقلاب اسلامی و محبوب و مراد حاج قاسم:»نطق شهدا پس از شهادتشان باز می شود».

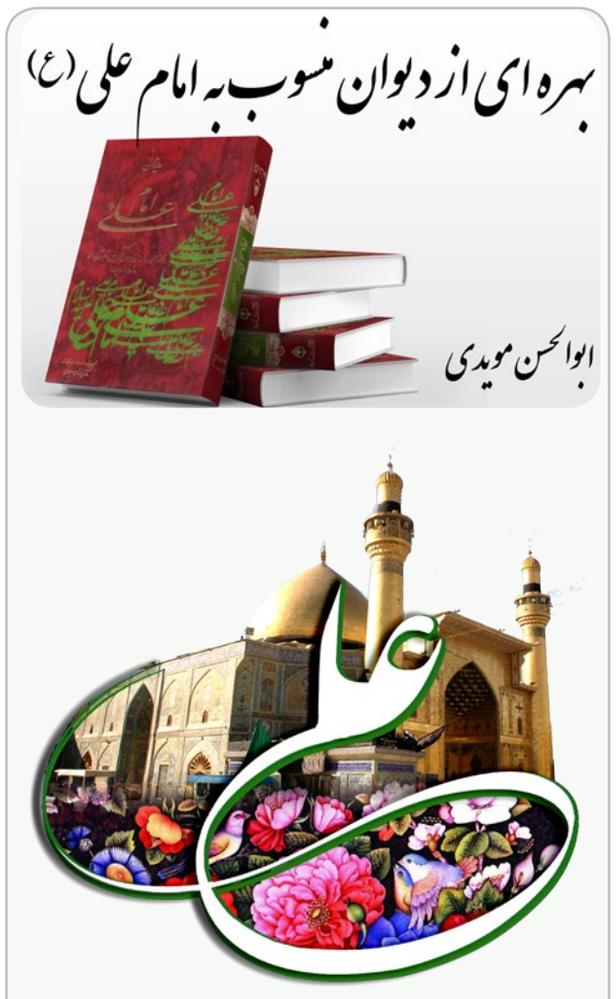
سردار آسمانی ما «قهرمان ملی» ایرانیان و «چهره بین المللی مقاومت» بود، به واسطه اراده الهی ناشی از اخلاص او و حماقت دشمنان در هجمه به او،

حسن ختام این نوشته، آیه شریفه سوره مبارکه مریم است:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

همانا آنان که به خدا ایمان آوردند و نیکوکار شدند خدای رحمان آنها را (در نظر خلق و حق) محبوب می‌گرداند.

مهدی فضائلی



نِهایَهُ المُتَع

إِنَّ الَّذِينَ بَنَوْا فَطَالَ بِنَاؤُهُمْ
وَ اسْتَمْتَعُوا بِالأَهْلِ وَ الأَوْلَادِ
جَرَتِ الرِّيَاحُ عَلَى مَحَلِّ دِيَارِهِمْ
فَكَأَنَّهُمْ كَانُوا عَلَى مِيعَادِ
وَ أَرَى النَّعِيمَ وَ كُلَّ مَا يُلْهَى بِهِ
يَوْماً يَسِيرُ إِلَى بِلًى وَ نَفَادِ

پایان برخورداری‌ها

آنان که پی افکنده‌اند و زمانی دراز ساخته‌اند و از زن و فرزند برخوردار شده‌اند.

بر کوی و خانه‌شان باد نیستی وزیده است. گویی خود بر میعاد بوده‌اند.

بینم که شادخواری و آن چه کسان بدان سرگرم شوند، روزی فرساید و به پایان رسد.

آنان که ساختند و بنا کردند
فرزند و زن زمانه پی افکندند
حسرت وزید باد به دشت و کوه
چون باد غم ز هم بپراکندند
شادی و لهو و جمله سرگرمی
فرسود و محو گشت و چها کردند

رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر ازمردم قم با اشاره به حمله موشکی دیشب به پایگاههای آمریکا:

یک سیلی زده شد اما باید حضور فسادبرانگیز آمریکا در منطقه تمام شود

مصوبه اخراج آمریکا از این کشور بود، بسیار خوب بود و امیدواریم خداوند توفیق دهد این حرکت را دنبال کنند.

ادامه از صفحه اول

رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه ملتهای منطقه و دولتهای برخاسته از ملتها بدون تردید ادامه این حضور فسادبرانگیز امریکا را قبول نمی کنند، خاطرنشان کردند: حضور آنها در این منطقه و در هر جای دیگر دنیا، جز جنگ، اختلاف، فتنه، ویرانی و خراب شدن زیربناها هیچ نتیجه دیگری نداشته است و آنها همین فساد و ویرانگری را برای ایران عزیز و جمهوری اسلامی هم آرزو و اصرار دارند و مسئله مذاکره و نشستن پشت میز، مقدمه آن دخالتها و حضورها است، بنابراین حضور امریکایی‌ها در منطقه باید به پایان برسد.

ایشان یکی از وظایف آحاد مردم در شرایط کنونی را «شناخت دشمن« دانستند و تأکید کردند: نباید در شناخت دشمن دچار اشتباه شد و با اینکه همه می دانند دشمن عبارت از «استکبار، صهیونیزم و امریکا» است اما تلاش وسیعی با استفاده از شیوه های پیچیده تبلیغاتی برای تغییر نظر مردم درخصوص دشمن در دستور کار است.

حضرت آیت الله خامنه ای از دیگر وظایف مهم آحاد مردم در شرایط کنونی را آگاهی از نقشه دشمن و شیوه های مقابله با آن برشمردند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران بدون خواست، کمک و آراء مثبت و اراده های مردم معنایی ندارد، بنابراین مردم باید نسبت به نقشه دشمن و راههای مقابله با آن شناخت داشته باشند.

ایشان با اشاره به وجود افراد شجاع و با تدبیر در کشور در عرصه های نظامی، علمی، سیاسی و اقتصادی افزودند: باید سخن این افراد شنیده، و به پیشنهادهای آنها در سطح کشور توجه و عمل شود.

رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: همانگونه که امام بزرگوار فتح الفتوح انقلاب اسلامی را تربیت جوانان مؤمن، شجاع و کارآمد می دانستند، امروز چنین انسانهای تربیت‌شده مکتب امام در کشور فراوان هستند و باید از ظرفیت آنها برای مقابله با طراحی های دشمن استفاده شود.

حضرت آیت الله خامنه‌ای با تأکید بر اینکه دشمن عبارت از امریکا، رژیم صهیونیستی و مجموعه ای از کمپانی‌ها و غارتگران و ستمگران دنیا تحت عنوان دستگاه استکبار است، افزودند: برخی دولتهای داخل یا خارج منطقه را تا زمانی که حرکتی در خدمت دشمن انجام نداده باشند، نباید جزو دشمن قلمداد کرد.

ایشان نقشه اساسی دشمن را ایجاد اخلال در عزم و اراده مردم و جوانان دانستند و افزودند: آنها تلاش می‌کنند با تردیدافکنی در ایمان و غیرت دینی مردم، قدرت تهاجمی و دفاعی جمهوری اسلامی را از بین ببرند. البته توطئه آمریکایی‌ها فقط منحصر به این ترفند نیست بلکه آنها به دنبال ضربه زدن به نظام اسلامی در میدانهای سیاست، اقتصاد و مسائل امنیتی نیز هستند.

رهبر انقلاب اسلامی، برنامه‌ریزی دشمنان ملت ایران قبل از حوادث آبان را از جمله توطئه‌های امنیتی آنان دانستند و خاطرنشان کردند: قبل از وقوع قضایای آبان، یک عنصر آمریکایی با عده‌ای ایرانیِ مزدور و وطن‌فروش در یک کشور کوچک امّا واقعاً شریر و خبیث اروپایی دور هم جمع شدند و نقشه‌های قبلی خود را برای حوادثی که چند روز بعد اتفاق افتاد به‌روز کردند.

ایشان افزودند: مردم از حادثه بنزین اوقاتشان تلخ بود و به محض آنکه برخی مردم که تعداد آنها نیز زیاد نبود به‌عنوان اعتراض بیرون آمدند، مغرضان، فریب‌خوردگان و عمّال دشمن که از قبل آنها را آماده کرده و به عده‌ای از آن مزدوران پول داده بودند، شروع به اجرای آن نقشه یعنی تخریب، آتش زدن و ویران کردن مراکز دولتی و مردمی کردند تا جنگ راه بیندازند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به خوشحالی آمریکایی‌ها در روز اول آن حوادث به خیال اینکه کار ایران تمام شده است، گفتند: البته دو روز بعد که معلوم شد کار خود آنها تمام شده است نه ایران، بسیار اندوهگین و غصه‌دار شدند.

رهبر انقلاب اسلامی بار دیگر همگان را به تیزبینی در مقابل نقشه دشمن و در نظر داشتن نقاط اساسی یعنی «مبانی فکریِ اسلامی و انقلابی» و «وحدت ملی» توصیه کردند و افزودند: **این وحدتی که خوشبختانه در زیر تابوت پیکر مطهر شهید سلیمانی و شهدای همراه ایشان در بین مردم دیده شد، باید محفوظ بماند** و جهت‌گیریِ مردم، انقلابی و در جهت تکریم مردان انقلاب و شهیدان و عناصر یادآور ارزشهای انقلاب باشد.

ایشان با تأکید بر این واقعیت که دشمنیِ جبهه دشمنان با ملت ایران دشمنیِ ذاتی و همیشگی است نه یک دشمنیِ فصلی و موسمی، گفتند: راه علاج این است که ما خود را از همه جهات سیاسی، اقتصادی، نظامی و امنیتی قوی کنیم تا دشمن نتواند ضربه بزند، بنابراین اینکه برخی خیال کنند اگر ما یک قدم عقب برویم و قدری کوتاه بیاییم، آمریکایی‌ها دست از دشمنی برمی‌دارند، خطایی فاحش است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای همچنین به یک خطای تحلیلی دیگر مبنی بر اینکه «کاری نکنید که آمریکایی‌ها عصبانی شوند» نیز اشاره کردند و در پاسخ به آن گفتند: این حرف درست بر خلاف فرمایش پروردگار در قرآن کریم است که می‌فرماید رشد نهالهای برومند و عناصر و جوانان مؤمن، اساساً برای این است که دشمنان عصبانی شوند. البته آنها نیز بیش از هر چیزی از همین جوانان عرصه‌های علم و جهاد و خدمت و نظامی عصبانی هستند.

رهبر انقلاب اسلامی همچنین مصوبه دیروز مجلس شورای اسلامی علیه رژیم تروریست آمریکا را خوب خواندند و افزودند: مصوبه پارلمان عراق نیز که بر ایمان و غیرت دینی وجود خواهد داشت.

رهبر انقلاب با اشاره به دست پُر ملت ایران در مقابل زورگویان عالم افزودند: البته ابزار نظامی نیز وقتی اثر حقیقی و کارگشا دارد که متکی بر ایمان و غیرت دینی باشد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به وعده الهی مبنی بر غلبه شماری قلیل بر جبهه‌ای بسیار وسیع به اذن الهی افزودند: شرط تحقق این وعده صادق، ایمان و غیرت دینی است.

ایشان با توصیه مؤکد به مسئولان تبلیغاتی، علمای معظم قم و دیگر مناطق و نیز آحاد مردم و جوانان فعال حوزه فرهنگی برای تلاش درباره زنده ماندن درس‌های حوادثی همچون قیام ۱۹ دی ۱۳۵۶ مردم قم افزودند: باید همواره به یاد داشته باشیم که شروع مظلومانه اما متکی بر ایمان و غیرت دینی می‌تواند با یاری پروردگار حوادث عظیمی را در پی داشته باشد.

رهبر انقلاب اسلامی با استناد به آیات مکرر قرآن کریم درباره فراموش نکردن یاری و نعمت‌های پروردگار افزودند: بنی اسرائیل در سایه قدرت معنوی و یاری پروردگار از زیر فشار رژیم سفاک فرعون رهایی یافتند اما با گذشت زمان، توکل و اعتماد به خدا و صبر و استقامت را از دست دادند و در نتیجه به ذلت و مَسکنت و غضب الهی دچار شدند.

ایشان کمیت و کیفیت جوانان مؤمن و پایبند به انقلاب را از اول انقلاب هم بیشتر خواندند اما تأکید کردند: باید مراقب بود راه را درست طی کنیم که لازمه این کار، فراموش نکردن این درس بزرگ قرآنی است.

رهبر انقلاب اسلامی همچنین در ابتدای سخنانشان با اشاره به حادثه بسیار مهم و تاریخ‌ساز ۱۹ دی ۱۳۵۶ گفتند: باید خاطره و عمق تأثیرگذاری این حادثه عظیم را همیشه به یاد داشته باشیم و با درس‌گیری از این‌گونه حوادث، گذشته را راهنما و چراغ آینده قرار دهیم.

ایشان حادثه ۱۹ دی ۱۳۵۶ قم را ایستادگی مردم قم در مقابل رژیم بی‌رحم طاغوت خواندند و خاطرنشان کردند: مردم قم آن روز در دفاع از مقام مرجعیت رهبر عظیم‌الشأن ملت یعنی امام خمینی(ره) با دست خالی و فقط با تکیه بر «ایمان» و «غیرت دینی» سینه سپر کردند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: در آن روز، نه قیام‌کنندگان قمی و نه رژیم طاغوت که به خیال خود آن‌ها را تار و مار کرده بود، هرگز فکر نمی‌کردند این حرکت منشأ چه تحول عظیمی در ایران و حتی در تاریخ منطقه و جهان شود اما برکتی که خدا به این حرکت مبتنی بر ایمان و غیرت دینی داد موجب شد اربعین‌های پشت سرهم شکل بگیرد و سرانجام انقلاب با رهبری امام بزرگوار به پیروزی برسد.

ایشان تأکید کردند: باید همیشه به یاد داشته باشیم که سر آغاز انقلاب عظیم اسلامی، همین حرکت مخلصانه اما به‌ظاهر کوچک مردم قم بود که با هدایت و دست قدرت الهی به سرانجامی تاریخ‌ساز منجر شد که این هدایت و نصرت در همه حوادث و رویدادهای متکی

قابل توجه مدارس و آموزشگاه های لارستان

جهت آشنایی با نحوه مطالعه رسانه های مکتوب و عادت دادن دانش آموزان به مطالعه نشریات، شایسته است برای اشتراک روزنامه میلاد لارستان اقدام فرمایید.

لار ، شهرجدید ، بلوار امام رضا ، جنب دفتر نمایندگی نظام مهندسی ، دفتر روزنامه میلاد لارستان

۵۲۲۴ ۳۸۴۴ – ۵۲۲۴ ۴۷۷۵