



کلنگ زنی پروژه شهرک گلخانه ای ۱۳۰۰ تنی آلونه ورا لارستان



طرح های سرمایه گذاری لارستان در حضور مدیر کل اقتصادی سازمان شهرداری های کشور تشریح شد



دومین سیلی به آمریکا در کمتر از یک ماه



تیم کشتی آزاد خردسالان لارستان بر سکوی سوم لیگ فارس ایستاد

در چهل و یکمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی و همزمان با چهلمین روز شهادت سردار دلها

وعده ما ۲۲ بهمن ماه ساعت ۹:۳۰

مسیر راهپیمایی در لار از چهارراه پیروزی به سمت حسینیه اعظم



عکس: آرشیو



سخن سردبیر

اندر احوال شرکت در انتخابات

موقعیت کنونی ایران اسلامی، موقعیتی بسیار حساس و به یادماندنی است. در حال حاضر دشمنان با شدت و شدت برای ضربه زدن به اقتدار و عزت انقلاب اسلامی و جمهوری اسلامی ایران لحظه شماری می کنند و به هر وسیله ای که شده خواهان تدارک و تلافی ضرباتی هستند که از انقلاب اسلامی خورده اند. وقتی دشمنان تمام تجهیزات و همه اعوان و انصار خود را بسیج می نمایند و سواره نظام و پیاده نظام خود را به میدان می کشانند و سخت افزارها و نرم افزارهای پیدای پنهان خود را به کار وامی دارند و پس از تمام فراز و نشیبها، رئیس جمهور آمریکا اعلام می نماید که ما در خاورمیانه ۷ تریلیون دلار هزینه کرده ایم و هیچ به دست نیآورده ایم. باید خیلی بیدار بود و چنان کار را پیش برد که راه نفوذ دشمن را سد نمود. باید مراقب بود برخی نادانسته یا دانسته و غرض آلوده در پازل دشمن به رقص در نیایند و در زمین دشمن بازی نکنند.

بطور قطع مردم ایران اسلامی با شرکت گسترده در راهپیمایی ۲۲ بهمن و انتخابات پیش رو پروژه دشمن را به خاک خواهند مالید و عزت و اقتدار جمهوری اسلامی را به اوج می رسانند و دشمن را تا ابد مأیوس میکنند. دشمنان این مرز و بوم مدتهاست تبلیغات خود را علیه انتخابات آغاز نموده و متأسفانه برخی مغرضانه آب به آسیاب دشمن می ریزند و مردم را مأیوس می کنند و انقلاب و شهدا و رزمندگان و عقلا را متأثر و دشمنان را شادمان و غذای رسانه ای را برای دشمن مهیا می نمایند. مردم می دانند گرانی، تورم، بی تدبیری برخی مسئولین، سستی بعضی کارکنان و... وجود دارد. در برابر آن فداکاری، ایثار و از جان گذشتگی برخی دیگر نیز مشهود است که گرچه از دسته اول خون دل خوردن نصیب انسان می گردد اما از دسته دوم دلگرمی و نشاط و لذت معنوی به آدمی می رسد که تعالی انقلاب و عظمت و عزت آن را تضمین می کند. در اژه این همه فداکاری و از جان گذشتگی، به پای صندوق های رأی رفتن حداقل کاری است که در جهت همراهی دسته دوم انجام می شود و ضامن نگهداری خون شهید سلیمانی ها و حججی ها می گردد که در مسیر این انقلاب قطعه قطعه شدند و به دشمن تا ابد «نه» گفتند.

کلام امام خامنه ای (مدظله العالی) زینت بخش پایان این مقال می نمایم: «برگزاری پرشور انتخابات و حضور همگانی مردم در پای صندوق های رأی، تضمین کننده امنیت کشور خواهد بود زیرا دشمنان از پشتوانه مردمی نظام بیش از امکانات تسلیحاتی آن هراس دارند.»

افتتاح بلوار شهید شهید حاج قاسم سلیمانی در لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در دهه فجر ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و تفریحی شهر لار را افتتاح و کلنگ زنی پروژه های افتتاحی با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال اجرا شده است. بلوار شهید

طرح های سرمایه گذاری لارستان در حضور مدیر کل اقتصادی

شهرداری های کشور تشریح شد



که این کار باعث رونق و پیشرفت شهر شود در سال های آتی مردم شهر خواسته یا ناخواسته عملکرد شهردار و شورا را قضاوت خواهند کرد. وی به پروژه های خوب و ماندگار شهرداری های لار و لطیفی اشاره کرد و افزود: این دو شهرداری با اجرای چنین پروژه هایی در راستای مدنیت شهر قدم برداشته و هرکس این بناهای عام المنفعه را مشاهده کند از شورا و شهرداری به نیک نامی یاد می کند.

نخستین شهرداران و روسای شوراهای اسلامی منطقه لارستان با مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور، در شهر لار برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از علوی مسئول روابط عمومی شهرداری لار، در ابتدای این نشست، محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار ضمن عرض خیر مقدم و تبریک دهه مبارک فجر، در خصوص پروژه های سرمایه گذاری شهرداری لار و همچنین نحوه تعامل با سرمایه گذاران به ایراد سخن پرداخت.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداران و روسای شورای اسلامی شهر باید فرآیند سرمایه گذاری در شهرداری ها را تسهیل نمایند و با رعایت قوانین و مقررات مربوطه نسبت به رفع موانع برای سرمایه گذاران در حوزه شهر اقدام کنند، گفت: بحمدالله در

سطح شهر لار کارهای خوبی در این زمینه صورت گرفته است. وی با اشاره به نقش بی بدیل شوراهای اسلامی شهرها به عنوان سرمایه اجتماعی مردمی در توسعه همه جانبه مدیریت شهری به خصوص در تهیه و تدوین و هدایت برنامه های توسعه ای نظیر تشویق و ترغیب سرمایه گذاری و ایجاد درآمدهای پایدار اشاره نمود و افزود: تشویق و حمایت از سرمایه گذاری در سطح شهرها تنها در صورت ایجاد بسترهای مناسب سرمایه گذاری نظیر شناسایی فرصت های سرمایه گذاری با توجه به شاخص های بومی و محلی، استفاده از ظرفیت های سرمایه گذاران محلی، ایجاد بسترهای روانی و فضای همدلی و همبستگی در سطح شهرها تحقق می یابد.

محسن کوشش تبار، در بخش دیگری از سخنان خود به جوان گرایی شهرداران در استان فارس اشاره کرد و افزود: بخشی از این شهرداران را شوراها تربیت می کنند؛ به امید آنکه این شهرداران بعدها در منصبهای مدیریتی بالا، به توسعه و رونق همه جانبه کشور سهیم باشند.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداران و روسای شورای اسلامی شهر باید فرآیند سرمایه گذاری در شهرداری ها را تسهیل نمایند و با رعایت قوانین و مقررات مربوطه نسبت به رفع موانع برای سرمایه گذاران در حوزه شهر اقدام کنند، گفت: بحمدالله در

وی افزود: سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور آمادگی دارد تا تسهیلات قرض الحسنه برای اجرای پروژه های شهرداریها پرداخت نماید.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور گفت: خوشبختانه شهر لار هیچ گونه بدهی به سازمان شهرداریها و دهیاری های کشور ندارد.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداری ها و دهیاری های کشور با اینکارها به سبب فرهنگ ماست، گفت: با اینکه سال ها گذشته ولی هنوز از کارهای نیک و خیر نیک اندیشان ما به نیک نامی یاد می کنند.

کوشش تبار، همچنین بر نام گذاری روزی در سال تحت عنوان روز شهر، تدوین اطلس سرمایه گذاری در سطح شهرها برای شناساندن فرصت ها ظرفیت ها و پتانسیل ها در سطح ملی تاکید کرد.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور در این نشست، معاونین و تنی چند از مدیران و مشاوران شهرداری لار حضور داشتند.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداری ها و دهیاری های کشور با اینکارها به سبب فرهنگ ماست، گفت: با اینکه سال ها گذشته ولی هنوز از کارهای نیک و خیر نیک اندیشان ما به نیک نامی یاد می کنند.

کوشش تبار، همچنین بر نام گذاری روزی در سال تحت عنوان روز شهر، تدوین اطلس سرمایه گذاری در سطح شهرها برای شناساندن فرصت ها ظرفیت ها و پتانسیل ها در سطح ملی تاکید کرد.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور در این نشست، معاونین و تنی چند از مدیران و مشاوران شهرداری لار حضور داشتند.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداری ها و دهیاری های کشور با اینکارها به سبب فرهنگ ماست، گفت: با اینکه سال ها گذشته ولی هنوز از کارهای نیک و خیر نیک اندیشان ما به نیک نامی یاد می کنند.

کوشش تبار، همچنین بر نام گذاری روزی در سال تحت عنوان روز شهر، تدوین اطلس سرمایه گذاری در سطح شهرها برای شناساندن فرصت ها ظرفیت ها و پتانسیل ها در سطح ملی تاکید کرد.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور در این نشست، معاونین و تنی چند از مدیران و مشاوران شهرداری لار حضور داشتند.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداری ها و دهیاری های کشور با اینکارها به سبب فرهنگ ماست، گفت: با اینکه سال ها گذشته ولی هنوز از کارهای نیک و خیر نیک اندیشان ما به نیک نامی یاد می کنند.

کوشش تبار، همچنین بر نام گذاری روزی در سال تحت عنوان روز شهر، تدوین اطلس سرمایه گذاری در سطح شهرها برای شناساندن فرصت ها ظرفیت ها و پتانسیل ها در سطح ملی تاکید کرد.

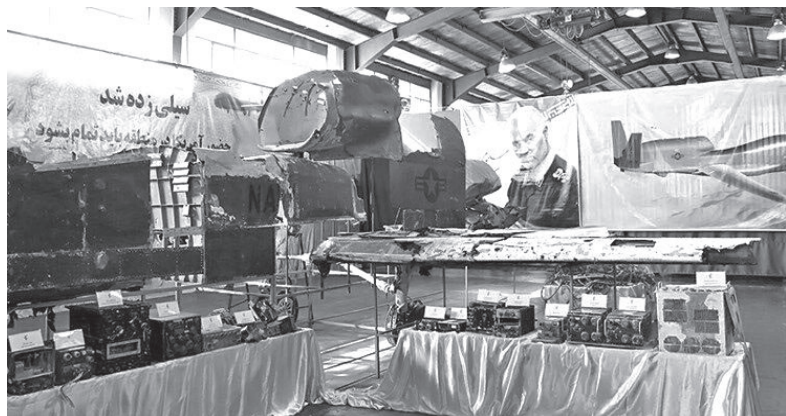
مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور در این نشست، معاونین و تنی چند از مدیران و مشاوران شهرداری لار حضور داشتند.

مدیرکل دفتر امور اقتصادی و خدمات مالی سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور با بیان اینکه شهرداری ها و دهیاری های کشور با اینکارها به سبب فرهنگ ماست، گفت: با اینکه سال ها گذشته ولی هنوز از کارهای نیک و خیر نیک اندیشان ما به نیک نامی یاد می کنند.

چهل و یکمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی مبارک و چهلمین روز شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی گرامی باد

دومین سیلی به آمریکا در کمتر از یک ماه

فناوری رادار و موتور «ترایتون» در اختیار سپاه قرار گرفت



پنجشنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۸ ساعت ۰۴:۰۵ بامداد؛ یک فروند پهپاد 4C-MQ مشهور به ترایتون که از مبدأ پایگاه ظفره در امارات متحده عربی به پرواز درآمده است. پس از یک پرواز طولانی که بر فراز آب‌های خلیج فارس، تنگه هرمز و دریای عمان تا محدوده چابهار و در مجاورت مرز هوایی جمهوری اسلامی ایران انجام داده است، در مسیر بازگشت خود و در محدوده کوه مبارک در استان هرمزگان پس از تجاوز چند کیلومتری به مرزهای هوایی کشورمان مورد اصابت موشک سامانه پدافندی «سوم خرداد» نیروی هوافضای سپاه قرار گرفت و سرنوگون شد.

گرچه در ساعات ابتدایی ساقط کردن، اعلام شد که این پهپاد از نوع 4-RQ و گلوبال هاوک است، امام کمی بعد و با انتشار تصاویر اولیه از لاشه پهپاد و مشخص شدن آنکه یک فروند هواپیمای 8-P نیز در بال آن در حال پرواز بوده مشخص شد که این پهپاد از نوع 4C-MQ ملقب به ترایتون بوده و در حقیقت یکی از دو پیش نمونه تولید شده تحت پروژه BAMS-D که به منظور هماهنگ سازی با هواپیمای گشت دریایی 8-P توسعه داده شده و قیمت آن بیش از ۲۰۰ میلیون دلار تخمین زده شده، توسط پدافند نیروی هوافضای سپاه سرنوگون شده است.

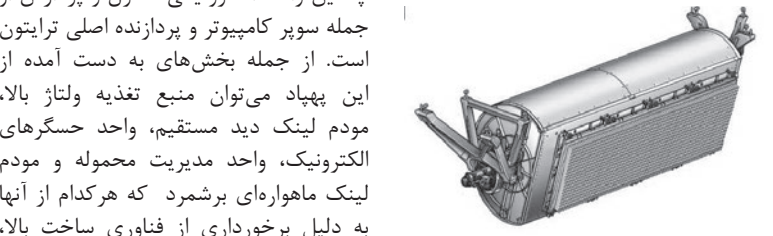
تنها یک روز پس از هدف قرار گرفتن پهپاد آمریکایی و در ۳۱ خردادماه، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بخش‌هایی از لاشه این پهپاد را که توسط نیروی دریایی سپاه در آب‌های جنوب کشور کشف شده بود به نمایش درآمد؛ پس از آن در شهریرماه و در جریان نمایشگاه پهپادهای غنیمتی نیروی هوافضای سپاه نیز مجدداً این قطعات در معرض نمایش عموم قرار گرفت؛ اما یک سوال اساسی کماکان باقی مانده بود؛ قطعات اصلی



و سامانه‌های فوق مدرن این پهپاد کجا هستند؟ در حالی که محل هدف قرار گرفتن این پهپاد در آب‌های سرزمینی جمهوری اسلامی ایران در دریای عمان قرار داشت که بر اساس اطلاعات موجود متوسط عمق این دریا ۴۵۰ متر و در مناطق نزدیک به تنگه هرمز (محدوده کوه مبارک) عمق آن بیش از ۱۰۰ متر است؛ دستیابی به قطعات حساس ترایتون که در اعماق این آب‌ها قرار داشت، تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسید. اما سطح بالای فناوری به کار رفته در این پهپاد و مزایایی که دستیابی به آنها در اختیار کشورمان قرار می‌داده؛ دریادلان نیروی دریایی سپاه را بر آن داشت تا به هر ترتیب ممکن قطعات آن را از اعماق آب‌های دریای عمان بیرون بیاورند که این موضوع به تنهایی خود از نظر غواصی در عمق بیش از ۱۰۰ متر نیز دستاوردی قابل توجه است. قطعات و سامانه‌هایی که اخیراً به دست آمده است، در روزهای گذشته طی مراسمی با



هواپیما است که طراحی و ساخت آن به دلیل فشارهای مختلف وارده بر این قسمت از حساسیت خاصی برخوردار است. یکی از بخش‌هایی که در بازیابی و جمع آوری قطعات پهپاد ترایتون به نظر می‌رسد که سالم به دست آمده باشد، قسمت مربوط به اربابه‌های فرود و چرخ‌های پهپاد است. علاوه بر قسمت اربابه فرود، یکی دیگر از قسمت‌هایی که سالم از این پهپاد به دست آمده است، واحد کنترل ترمز آن است که وظیفه تنظیم فشار ترمز و کاهش سرعت هواپیما پس از فرود بر روی زمین را دارد.



یکی دیگر از قطعات ارزشمند ترایتون که اکنون در اختیار نیروی هوافضای سپاه قرار دارد، رادار پیشرفته SAR این پهپاد است که بر اساس اطلاعات قبلی که در خصوص این پهپاد وجود دارد، از نوع 3-AN/ZPY است. رادارهای SAR یا رادارهای دهانه مصنوعی (Synthetic Aperture Radar) نوعی از رادارها هستند که عمل نقشه برداری از سطح زمین را به استفاده از تاباندن امواج رادیویی با سرعت و فرکانس بالا به سطح مورد نظر انجام می‌دهند. بدین ترتیب با دریافت امواج منعکس شده از سطح تحت نقشه بردار، تصویری دو بعدی از محیط توسط کامپیوتر رادار تشکیل می‌شود که در حقیقت همان نقشه تهیه شده به وسیله تکنولوژی رادارهای SAR است.



این موتور توربوفن ساخت کمپانی Rolls-Royce آمریکا که این نمونه خاص آن مخصوص پهپادهای خانواده گلوبال هاوک توسعه یافته است، قابلیت پرواز طولانی مدت در ارتفاع ۷۰ هزار پا (بیش از ۲۱ کیلومتر) را دارد که نخستین تست آن در این ارتفاع در سال ۱۹۹۶ میلادی انجام شده است. این موتور توان ایجاد ۸۵۰۰ پوند قدرت خروجی را دارد و از نوع High Bypass است که توان تولید مقدار بیشتری نیروی تراست را نسبت به موتورهای Low Bypass دارد. این موتور ۲۹۲ سانتی‌متر طول، ۹۸ سانتی‌متر قطر و کمپرسور آن ۱۴ مرحله فشار قوی است. این مدل از موتورهای هوایی که تا کنون بیش از ۳۴۰۰ فروند از آن تولید شده است و بیش از ۲۳ میلیون ساعت پرواز مطمئن را ثبت کرده است، نمونه‌های مختلف آن علاوه بر نصب بر روی پهپادهای خانواده گلوبال هاوک، بر جت‌های امبرائر-۱۴۵ و یک نمونه از جت‌های کمپانی سسنا نیز نصب شده است. پهپاد ترایتون نیروی پیشران خود را به وسیله یک موتور AE3007H تامین می‌کند. از جمله ویژگی‌های مهم فناوری این موتور، قابلیت پرواز طولانی مدت در ارتفاع بالا است.

از جمله ویژگی‌های استفاده از رادارهای SAR قابلیت کار در تمام ساعات شبانه روز با شرایط مختلف جوی و تهیه تصاویر موثر و با کیفیت و تفکیک پذیری بالا است که می‌تواند کاربردهای مختلفی در مصارف نظامی و غیرنظامی داشته باشد. از آنجایی که رادارهای SAR از جمله تجهیزات سنجش از دور محسوب می‌شوند، در سال‌های گذشته نیز قدم‌هایی برای ساخت این نمونه از رادارها در کشور برداشته شد که از جمله آنها یک نمونه رادار SAR هواپایه توسط پژوهشگاه فضایی ایران است. رادار SAR ایصار نیز یکی دیگر از رادارهای ساخته شده از این نوع است که برای مصارف نظامی در کشورمان توسعه داده شده است. اما رادار 3-AN/ZPY که اکنون در اختیار نیروی هوافضای سپاه قرار گرفته است یک رادار چند منظوره فعال (MFASR) باند X ساخت شرکت سازنده پهپاد ترایتون یعنی Northrop Gruman است که بعنوان رادار اصلی این پهپاد به منظور نظارت بر عملیات دریایی و شناسایی اهداف سطحی در دریا عمل می‌کند.

این رادار که به دلیل اسکن الکترونیکی و همچنین چرخش مکانیکی آن قادر به پوشش

خزعلی: گزینه پاسخ نظامی به آمریکا روی میز است



دبیر کل عصاب اهل الحق عراق در مصاحبه با شبکه «العهد» تأکید کرد که گزینه پاسخ نظامی به نیروهای آمریکایی مستقر در عراق همچنان پابرجاست. دبیرکل جنبش عصاب اهل الحق عراق ترور فرماندهان ایرانی و عراقی به دست آمریکا را شکست راهبردی این کشور در منطقه دانست و گفت که این ترور آغازی برای پایان دادن به حضور نظامیان آمریکایی در عراق است.

«شیخ قیس خزعلی» در گفت‌وگو با شبکه تلویزیونی «العهد» گفت که این حرکت از پارلمان عراق شروع شد و با ترور فرماندهان شهید «سردار حاج قاسم سلیمانی»، فرمانده نیروی قدس سپاه و «بومهدی المهندس»، جانشین رئیس سازمان الحشد الشعبی، پروژه مقاومت در عراق واقعاً آغاز شده است.

وی با بیان اینکه دولت «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا با این ترور به ویژه ترور شهید مهندس همه خطوط ممکن را زیر پا گذاشته، گفت که شخصاً به این مسئله که پاسخ سریع و قوی از سوی عراقی‌ها به این ترور باشد، کاملاً اعتقاد داشت. قیس خزعلی گفت که قرار بر این بود که پاسخ نظامی عراقی‌ها به نظامیان آمریکایی ظرف ۴۸ ساعت باشد، ولی ایران خواستار تعویق این پاسخ تا زمان پاسخ خود شد. وی گفت که پاسخ مقاومت عراق تا جمعه بعد از ترور شهیدان سلیمانی و مهدی (بیستم دی) به تعویق افتاد، ولی گفت‌وگوهای داخلی باعث شد که این پاسخ به زمان دیگری موکول شود.

دبیرکل عصاب اهل الحق عراق در چرایی تعویق پاسخ نیروهای مقاومت این کشور به آمریکا گفت که خروجی گفت‌وگوها این شد که فرصت اقدام سیاسی و مردمی علیه نظامیان آمریکایی صورت گیرد و تظاهرات میلیونی بزرگ در بغداد، میوه این توافق در تاریخ عراق بود. وی با بیان اینکه گزینه پاسخ نظامی علیه نظامیان تروریست آمریکایی همچنان پابرجاست، تصمیم پارلمان عراق برای اخراج این تروریست‌ها را «تصمیم شعبی» ولی با انگیزه‌های کاملاً ملی خواند. خزعلی

محدود به شیعیان عراق نیست.

در مورد عدم رأی نمایندگان سنی و کرد به لایحه اخراج نظامیان آمریکا گفت این اقدام آن‌ها به معنای این نیست که آن‌ها با خروج آن‌ها موافق نیستند؛ چرا که برخی از آن‌ها به دلیل فشارهای برخی از کشورهای عربی خلیج فارس اصلاً در صحن پارلمان حاضر نشدند. دبیرکل عصاب اهل الحق گفت که اگر تصمیم به پاسخ به آمریکا گرفته شود، تصمیم فردی نخواهد بود و نیروهای مقاومت همه تلاش خود را خواهند کرد که این عملیات آسیبی به شهروندان عراق وارد نکند.

وی گفت که حملات راکتی به ویژه حملاتی که به سفارت آمریکا در بغداد صورت می‌گیرد، مشکوک است و شخصاً در برابر این گونه حملات علامت سؤال قرار می‌دهد. شیخ خزعلی گفت که همه گروه‌های مقاومت میراً از حملات به سفارت آمریکا هستند؛ چرا که این حملات دولت را در تنگنا قرار می‌دهد و به آمریکا برای ماندن در عراق بهانه می‌دهد. وی شرط حمایت از دولت «محمد علاوی» نخست‌وزیر مأمور تشکیل کابینه جدید را منوط به اجرای طرح پارلمان عراق دانست که خواهان پایان دادن به حضور نظامیان اجنبی در عراق به ویژه نظامیان آمریکایی است. خزعلی گفت که در صورت عملی شدن پاسخ به جنایت‌های عراقی، این پاسخ منحصر در گروه‌های مقاومت شیعه نخواهد بود و گروه‌های مقاومت سنی از استان‌های صلاح‌الدین و الایبار الموصل نیز در این پاسخ مشارکت خواهند داشت. او گفت که مخالفت با اشغالگری آمریکا محدود به شیعیان عراق نیست.

نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی در جمع گروهی از هوادارانش گفت کمیته‌ای مشترک با آمریکا کار تعیین مناطق الحاقی کرانه باختری را آغاز کرده است. «بنیامین نتانیاو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی روز شنبه از آغاز روند تعیین مرزهای مناطق الحاقی کرانه باختری رود اردن خبر داد.

نتانیاو که در شهرک صهیونیست‌نشین «معاله آدمومیم» در کرانه باختری در جمع گروهی از هوادارانش صحبت می‌کرد، گفت کمیته‌ای مشترک میان آمریکا و اسرائیل تشکیل شده و در حال ترسیم «مرزهای جدید» کرانه باختری است. به نوشته پایگاه خبری کانال ۱۰ تلویزیون رژیم صهیونیستی، «رونن پرتز» مدیر کل دفتر نخست‌وزیر این رژیم به نمایندگی از تل‌آویو در این کمیته حضور خواهد داشت. بر اساس طرح سازش تحمیلی «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا موسوم به «معامله قرن»، نزدیک به یک سوم اراضی اشغالی کرانه باختری به طور رسمی به اراضی تحت حاکمیت رژیم صهیونیستی الحاق می‌شود. نتانیاو پیش از این وعده داده بود که قصد دارد دره اردن را به طور کامل

تتانیاهو از آغاز به کار کمیته مشترک با آمریکا

برای الحاق کرانه باختری خبر داد



نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی در جمع گروهی از هوادارانش گفت کمیته‌ای مشترک با آمریکا کار تعیین مناطق الحاقی کرانه باختری را آغاز کرده است. «بنیامین نتانیاو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی روز شنبه از آغاز روند تعیین مرزهای مناطق الحاقی کرانه باختری رود اردن خبر داد.

نتانیاو که در شهرک صهیونیست‌نشین «معاله آدمومیم» در کرانه باختری در جمع گروهی از هوادارانش صحبت می‌کرد، گفت کمیته‌ای مشترک میان آمریکا و اسرائیل تشکیل شده و در حال ترسیم «مرزهای جدید» کرانه باختری است. به نوشته پایگاه خبری کانال ۱۰ تلویزیون رژیم صهیونیستی، «رونن پرتز» مدیر کل دفتر نخست‌وزیر این رژیم به نمایندگی از تل‌آویو در این کمیته حضور خواهد داشت. بر اساس طرح سازش تحمیلی «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا موسوم به «معامله قرن»، نزدیک به یک سوم اراضی اشغالی کرانه باختری به طور رسمی به اراضی تحت حاکمیت رژیم صهیونیستی الحاق می‌شود. نتانیاو پیش از این وعده داده بود که قصد دارد دره اردن را به طور کامل

نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی در جمع گروهی از هوادارانش گفت کمیته‌ای مشترک با آمریکا کار تعیین مناطق الحاقی کرانه باختری را آغاز کرده است. «بنیامین نتانیاو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی روز شنبه از آغاز روند تعیین مرزهای مناطق الحاقی کرانه باختری رود اردن خبر داد.

نتانیاو که در شهرک صهیونیست‌نشین «معاله آدمومیم» در کرانه باختری در جمع گروهی از هوادارانش صحبت می‌کرد، گفت کمیته‌ای مشترک میان آمریکا و اسرائیل تشکیل شده و در حال ترسیم «مرزهای جدید» کرانه باختری است. به نوشته پایگاه خبری کانال ۱۰ تلویزیون رژیم صهیونیستی، «رونن پرتز» مدیر کل دفتر نخست‌وزیر این رژیم به نمایندگی از تل‌آویو در این کمیته حضور خواهد داشت. بر اساس طرح سازش تحمیلی «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا موسوم به «معامله قرن»، نزدیک به یک سوم اراضی اشغالی کرانه باختری به طور رسمی به اراضی تحت حاکمیت رژیم صهیونیستی الحاق می‌شود. نتانیاو پیش از این وعده داده بود که قصد دارد دره اردن را به طور کامل

نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی در جمع گروهی از هوادارانش گفت کمیته‌ای مشترک با آمریکا کار تعیین مناطق الحاقی کرانه باختری را آغاز کرده است. «بنیامین نتانیاو» نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی روز شنبه از آغاز روند تعیین مرزهای مناطق الحاقی کرانه باختری رود اردن خبر داد.

نتانیاو که در شهرک صهیونیست‌نشین «معاله آدمومیم» در کرانه باختری در جمع گروهی از هوادارانش صحبت می‌کرد، گفت کمیته‌ای مشترک میان آمریکا و اسرائیل تشکیل شده و در حال ترسیم «مرزهای جدید» کرانه باختری است. به نوشته پایگاه خبری کانال ۱۰ تلویزیون رژیم صهیونیستی، «رونن پرتز» مدیر کل دفتر نخست‌وزیر این رژیم به نمایندگی از تل‌آویو در این کمیته حضور خواهد داشت. بر اساس طرح سازش تحمیلی «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا موسوم به «معامله قرن»، نزدیک به یک سوم اراضی اشغالی کرانه باختری به طور رسمی به اراضی تحت حاکمیت رژیم صهیونیستی الحاق می‌شود. نتانیاو پیش از این وعده داده بود که قصد دارد دره اردن را به طور کامل

پذیرش آگهی

میلاد لارستان

۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

مزایده

در نظر است قطعه زمینی به مساحت ۳۵۹۱ متر مربع با کاربری جایگاه آپارتمان به شماره پلاک ۱۴۰۰۹/۲۰۱۸ واقع در شهرک ولایت توسط شرکت اقماری جهاد تعاون لارستان که تمامی یکصد قدر السهم های جایگاه مذکور متعلق به اعضای آن شرکت می باشد و بر اساس قیمت پایه طبق نظر کارشناسان رسمی دادگستری به شماره ۲۳۵۴/۲۹۱۰ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۰ به ازاء هر متر مربع ۸۵۰۰۰۰۰ ریال به مزایده گذاشته شود. لذا قیمت پیشنهادی خود را تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۹ به دفتر این شرکت واقع در بزرگراه دکتر دادمان کوچه شهید سرورزاده تحویل نمایید. لازم به ذکر است خریدار ملزم است هر تعداد از دارندگان قدرالسهم که تمایل به مشارکت در ساخت و ساز دارند آنها را در احداث ساخت و ساز با توافق طرفین سهمیم نماید. در ضمن شرکت با توجه به سابقه خریدار و دارایی ایشان دردد یا قبول پیشنهاد مختار می باشد.

هیات مدیره شرکت جهاد تعاون لارستان

مزایده

شهرداری لطیفی در اجرای بند ۴ صورجلسه شماره ۲۳ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۸ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد قطعه زمین با کاربری فضای سبز با مشخصات ذیل ، از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

۱- مبلغ سپرده شرکت در می بایست به شماره حساب ۲۵۲۴۰۴۳۰۹۴۱۸۱۳۳۰۰۱ به نام شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لار واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد تحویل امور مالی گردد. -۲- هزینه درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود. -۳- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است. -۴- قبول پیشنهادات از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز می باشد که پیشنهادهای خارج از موعد، تحویل گرفته نخواهد شد. -۵- به پیشنهادهای مشروط ، مخدوش، فاقد سپرده و پیشنهادهای که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. -۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.

لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

شماره	مساحت مترمربع	آدرس	قیمت کارشناسی به ازای هر مترمربع (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۲۳۷۸/۳۳	ضلع جنوبی بلوار شهدا ۱ پشت پارک سلامت	۸۳۰/۰۰۰	۹۹/۰۰۰/۰۰۰

نوبت اول چاپ ۹۸/۱۱/۲۱
نوبت دوم چاپ ۹۸/۱۱/۲۷
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری ۹۸/۱۲/۰۸
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۹۸/۱۲/۱۰

مهدی حیدری - شهردار لطیفی

م/الف/۱۴۰۱ - ششاه آگهی: ۷۲۷۲۴

دمی با ارباب قلم و نخبه منبر

گفتار حضرت علی (ع):

در روایتی از حضرت علی(ع) نقل شده که پیامبر اکرم(ص) هرگاه برای نماز شب برمی‌خاست، نخست مسواک می‌زد، سپس نظری به آسمان می‌افکند و این آیات شریف را زمزمه می‌نمود. در روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز دستور داده شده است که هر کس برای نماز شب برمی‌خیزد، این آیات را تلاوت کند.

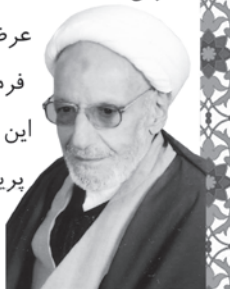
از نوف بگالی که یکی از یاران خاص حضرت علی(ع) می‌باشد نقل شده که می‌گفت، شبی در خدمتش بودم هنوز چشم مرا خواب فرانگرفته بود که دیدم حضرت امام علی(ع) برخاست و به خواندن این آیات پرداخت، سپس مرا صدا زد، گفت: ای نوف خوابی یا بیدار؟

عرض کردم بیدارم و صحنه آسمان را تماشا می‌کنم.

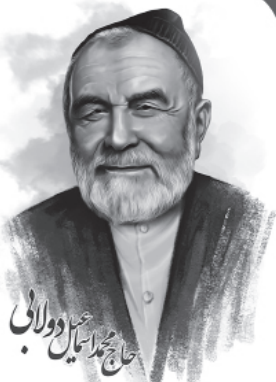
فرمود: خوشا آنان که آلودگی‌های زمین را نپذیرفتند و به

این راه آسمانی پیش رفتند. (از چهار دیوار عالم ماده بیرون

بریدند و روح بلند آنها ملکوت آسمان‌ها را سیر می‌کند).



با عملت حرف بزنی!



با خدا حرف بزنی. گرچه امیدوارم با خدا و خوبان بال لب حرف بزنی و با عملت حرف بزنی. دست محبت بر سر یتیم بکش و با این کارت به خدا و خوبان بگو من هم یتیمم، شما هم دست محبتی بر سر من بکشید. به فقیر چیزی بده و با این عملت به خدا و خوبان بگو من هم فقیرم، شما هم به من بدهید. عیب اشخاص را بپوشان و ستر کن و با این کارت به خدا و خوبان بگو من هم عیوبی دارم، شما هم عیوب مرا بپوشانید و ستر کنید.

منبع: موعظه خوبان

گلی از بوستان مرتضوی



ابوالحسن میوه‌ی

پروردگار ساقط است و از شرک خفی است، اعتماد بر اسباب و ركون بر غیر حق. حتی در روایت وارد است که تحویل انگشتری برای یاد ماندن مطلبی در خاطر، از شرک خفی است و راه داشتن غیر حق در دل از شرک خفی به شمار می‌رود. و اخلاص نیت اخراج غیر حق است از منزلگاه آن ذات مقدس... مطلب اعتماد بر غیر حق و توجه به مخلوق از ضعف یقین و سستی ایمان است چنانچه تزلزل در امور نیز از آن است. و مرتبه اخفای شک، حالت تلوین و عدم تمکین در توحید است... پس قلب سلیم قلب خالی از مطلق شرک و شک است. ... غایت زهد در دنیا آن است که! کم‌کم قلب از آن منصرف شود و متفرگ گردد و توجه به مقصود اصلی و مطلوب واقعی پیدا کند.»

۲- خلق قویم یعنی چه؟

واژه قویم در لغت به معنی راست، درست و استوار استعمال شده است این واژه معمولاً صفت برای موصوفهای مختلف است و به صورت الطریق القویم، عقلاً قویماً، خلقاً قویماً... به کار رفته است.

این واژه با کلمه صواب به معنی درست و صحیح هم معنی است اگر از این نزدیکی معنای لغوی کلمه استفاده کنیم به نظر می‌رسد خلق قویم، در این فراز با منطق صواب در خطبه همام به یک معنا باشد و آنچه در منطق صواب بحث می‌شود تفصیل خلق قویم می‌باشد.

ملاحظه می‌شود داشتن این دو صفت بسیار ارزشمند و تحقق آن نیز سخت و صعب است امید که خداوند با الطاف خودش روزی‌مان فرماید.

۱۵- **إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا رَزَقَهُ قَلْبًا سَلِيمًا وَ خَلْقًا قَوِيمًا**
هرگاه خدا بنده ای را دوست بدارد، قلبی سلیم و خلق و خویی درست روزی‌اش می‌گرداند.

«روزی» اعم از مادی و غیر مادی است، غالب مردم از رزق برداشت مادی دارند اما رزق معنوی مهمتر، گسترده‌تر و شیرین‌تر از ارزاق مادی است. در دعای معروف امام زمان (عج) از اهم رزق‌های معنوی سخن گفته شد: «اللهم الرزقنا توفیق الطاعة و بعدالمعصية و صدق النية و عرفان الحرمة و...» تا نهایت این دعا همه از ارزاق معنوی نام می‌برد و از خداوند آن‌ها را طلب می‌کند. بدیهی است در برخی آیات و پاره‌ای روایات از هر دو رزق، سخن به میان آمده است. رزق هایی که در سخن امام علی(ع) از آن یاد شده. یعنی قلب سلیم و خلق قویم نیز از ارزاق معنوی است.

در روایتی از حضرت امام صادق(ع) ذیل آیه ۸۹ شعراء «لَا مَنَ أُنَى اللَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (مگر کسی که با قلب سلیم نزد خدا بیاید) وارد شده که حضرت فرمود: «قلب سلیم آن است که ملاقات می‌کند پروردگار خود را و حال آن که نیست در آن احدی سواى او و فرمود: هر قلبی که در آن شرک یا تردید باشد ساقط است آن و جز آن نیست که اراده فرموده خدا زهد را در دنیا تا فارغ شود دل‌های آنها برای آخرت. البته قلبی که در آن غیر حق راه داشته باشد و دستخوش شرک و شک باشد، چه شرک جلی و چه شرک خفی، از درجه اعتبار در محضر قدس

که باید صفت اینار و از خودگذشتگی بیش از گذشته نمایان شود و چنین مشکلاتی نباید موجب سرشکستگی سرپرست خانواده شود بلکه تمام اعضای خانواده باید با همدلی و محبت به جامعه رابطه مستقیمی با تربیت های افراد در محیط خانواده دارد؛ در واقع مدیران صالح حاصل تربیت صحیح افراد در خانواده است. بنابراین لازم است اعضای خانواده به ویژه والدین هر کدام به سهم خویش نقش خود را به خوبی ایفا کنند و فرزندانی تربیت کنند که در آینده گره ای از گره های جامعه را بکشایند و این مهم حاصل نمی‌شود مگر با به کارگیری از الگوهای صحیح که به اعتقاد ما مسلمانان و پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) و خوبان درگاه الهی هستند.

در این باره یکی از درسهایی که نیاز است خانواده ها نسبت به آن آگاهی لازم را کسب کنند، نحوه مواجهه با مشکلات اقتصادی و معیشتی است، به ویژه اکنون که جامعه با التهابات اقتصادی مواجه فشار دشمنان خارجی و بی تدبیری مدیران داخلی مواجه شده است. بر اساس سیره عترت(ع) زمانی که خانواده ای با معضلات اقتصادی مواجه میشود، این لحظه ای است

صحيح در بين مردمان آن جامعه است. در این بین خانواده‌ها به عنوان مهمترین رکن یک جامعه بیشتر نیازمند آموزش الگوهای دینی و نبوی هستند چرا که اصلاح و یا افساد یک جامعه رابطه مستقیمی با تربیت های افراد در محیط خانواده دارد؛ در واقع مدیران صالح حاصل تربیت صحیح افراد در خانواده است. بنابراین لازم است اعضای خانواده به ویژه والدین هر کدام به سهم خویش نقش خود را به خوبی ایفا کنند و فرزندانی تربیت کنند که در آینده گره ای از گره های جامعه را بکشایند و این مهم حاصل نمی‌شود مگر با به کارگیری از الگوهای صحیح که به اعتقاد ما مسلمانان و پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) و خوبان درگاه الهی هستند.

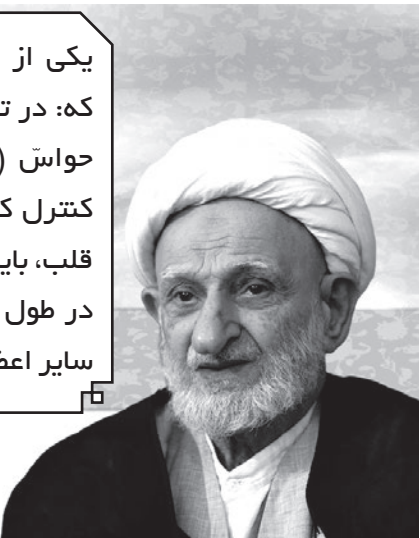
در این باره یکی از درسهایی که نیاز است خانواده ها نسبت به آن آگاهی لازم را کسب کنند، نحوه مواجهه با مشکلات اقتصادی و معیشتی است، به ویژه اکنون که جامعه با التهابات اقتصادی مواجه فشار دشمنان خارجی و بی تدبیری مدیران داخلی مواجه شده است. بر اساس سیره عترت(ع) زمانی که خانواده ای با معضلات اقتصادی مواجه میشود، این لحظه ای است

یکی از درس هایی که خانواده ها باید نسبت به آن آگاهی لازم را کسب کنند، نحوه مواجهه با مشکلات اقتصادی و معیشتی بر اساس سیره حضرت زهرا(س) است. زندگانی پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) الگویی مناسب برای ارتقای سبک زندگی محسوب میشود چرا که بر اساس عقیده مسلمانان این بزرگواران بر اساس آیه تطهیر از هر خطایی میرا و تمام حرکات و سکنات ایشان برگرفته از آموزه های وحیانی است. آنچه از تاریخ زندگانی ایشان در کتب روایی و تاریخی از موافق و مخالف نقل شده گویای این حقیقت است. امروز که با تلاش های مخرب رسانه های جهان اخلاق و فرهنگ در تمام جوامع به سوی انحطاط حرکت کرده است، تا حدی که میتوان عصر امروز را جاهلیت مدرن نامید، بازخوانی سیره عترت(ع) در عرصه های فردی و اجتماعی بیش از گذشته احساس می‌شود. چرا که عمده معضلاتی که جوامع کنونی در زمینه های اخلاقی و فرهنگی با آن مواجه هستند، به دلیل عدم رویایی با الگوهای

درس هایی از زندگی حضرت



یکی از عوامل حضور قلب این است که: در تمام بیست و چهار ساعت، باید حواس (بینایی، شنوایی و...) خود را کنترل کنیم؛ زیرا برای تحصیل حضور قلب، باید مقدماتی را فراهم کرد. باید در طول روز، گوش، چشم و هم چنین سایر اعضا و جوارح خود را کنترل کنیم!



آیت الله بهجت

آثار و برکات انفاق

آید، جبران می‌کند: «و ما أنفقتم من شيء فهو يخلفه» (سبأ/۳۹) مفسران مراد از «یخلفه» را در این آیه جبران مادی اموال در دنیا یا ثواب و پاداش اخروی دانسته اند. ۴- تقرب به خداوند: به تصریح آیات قرآنی خداوند اتفاق گران را دوست دارد و اتفاق موجب قرب و نزدیکی انسان به خدا می‌شود. ۵- امنیت اجتماعی: از جمله آثار خوشایند گسترش انفاق در جامعه، نقش مهم آن در گسترش امنیت و سلامت جامعه است، آن چنان که آن را از لوازم حیات اجتماعی شمرده اند. سوره محمد برآشت انفاق را از آیه ۳۸ تا ۴۰ در بر می‌گیرد. ۶- رحمت و بخشش الهی: انفاق کردن در راه خدا در شمار اعمالی است که جلب رحمت خداوند و آمرزش گناهان را در پی دارد. ۷- پاداش اخروی و فرجام نیک: انفاق مالی یا غیر مالی، هر چند کوچک باشد بر خداوند مخفی نیست و کمترین انفاق در پرورده اعمال انسان نوشته می‌شود تا خداوند وی را بهتر از آنچه انفاق کرده، پاداش دهد. شخصی از انصار (مسلمین مدینه) به حضور امام حسین (علیه السلام)

اجتماعی متعددی در بر دارد. این آثار اعم از مادی و معنوی، و دنیوی است که اهم آن عبارت عظیم و رسیدن به بهشت الهی شده، انسان را از هول و هراس قیامت ایمن نموده و موجب نجات از عذاب دردناک الهی می‌شود. آیا چیزی هست که تو مالک آن باشی؟ اگر گمان می‌کنی آنچه داری، تو مالک واقعی اش هستی، اشتباه بزرگی کرده ای و اگر می‌دانی آنچه داری، مالک واقعی آن نیستی، چرا از آن نمی‌بخشی؟ و حق خدا و مردم را نمی‌پردازی تا از وبال و گرفتاری آن روزی که مال فرزندان به حال کسی نفی ندارند، و جز برای کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا رفته در امان باشی؟ پیامبر عالیقدر اسلام در مقام مقایسه میان فقر و غنا و اینکه کدام یک برای سعادت انسان بهتر است، می‌فرماید: «تهیدستی از ثروت بهتر است، مگر ثروت ثروتمندی که از مال خود، قرض اشخاص پریشان حال و مقروض را ادا کند و آنان را از زیر بار قرض و فشار زندگی نجات دهد و به مسلمانان بی بضاعت و قرآن خداوند کمبود مادی را که بر اثر انفاق در مال اتفاق کننده پدید می

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۱۶۴۵ شعبه اول دادگاه عمومی شهرستان گراش تصمصم نهایی شماره ۹۸۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۱۳۰۱ - گراش - گراش روبروی آموزش و پرورش ساختمان عظیمی طبقه سوم واحد ۲-۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۹۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۱- آقای شهرام امیری خواه رودباری فرزند محمد ۲- آقای محمد امیری خواه رودباری همگی به نشانی مجهول‌المکان اتهم‌ها: ۱- کلاهبرداری ۲- تحصیل مال از طریق نامشروع ۳- کلاهبرداری پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۱۶۴۵ شعبه اول دادگاه عمومی شهرستان گراش تصمصم نهایی شماره ۹۸۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۱۳۰۱ - گراش - گراش روبروی آموزش و پرورش ساختمان عظیمی طبقه سوم واحد ۲-۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۹۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۱- آقای شهرام امیری خواه رودباری فرزند محمد ۲- آقای محمد امیری خواه رودباری همگی به نشانی مجهول‌المکان اتهم‌ها: ۱- کلاهبرداری ۲- تحصیل مال از طریق نامشروع بتاريخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۸ در وقت مقرر پرونده کلاسه ۹۵۱۸۰۷ تحت نظر است جلسه رسیدگی شعبه اول دادگستری شهرستان گراش به تصدی اینجانب امضاکننده ذیل تشکیل شده است. دادگاه با عنایت به معد بودن پرونده جهت صدور رأی ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خداوند متعال و با تکیه بر شرف و وجدان به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

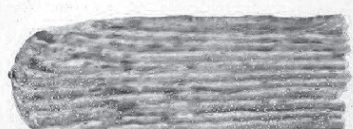
دادنامه
پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۱۶۴۵ شعبه اول دادگاه عمومی شهرستان گراش تصمصم نهایی شماره ۹۸۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۱۳۰۱ - گراش - گراش روبروی آموزش و پرورش ساختمان عظیمی طبقه سوم واحد ۲-۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۹۱۷۷۸۱۲۵۸۱-۱- آقای شهرام امیری خواه رودباری فرزند محمد ۲- آقای محمد امیری خواه رودباری همگی به نشانی مجهول‌المکان اتهم‌ها: ۱- کلاهبرداری ۲- تحصیل مال از طریق نامشروع ۳- کلاهبرداری بتاريخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۸ در وقت مقرر پرونده کلاسه ۹۵۱۸۰۷ تحت نظر است جلسه رسیدگی شعبه اول دادگستری شهرستان گراش به تصدی اینجانب امضاکننده ذیل تشکیل شده است. دادگاه با عنایت به معد بودن پرونده جهت صدور رأی ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خداوند متعال و با تکیه بر شرف و وجدان به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

با توجه به صدور اجرائیه شماره ۹۷۱۰۴۲۷۱۸۸۳۰۱۰۱۶ صادره از شعبه اول دادگاه گراش، نظر به محکومیت محکوم علیه آقای رسول خشنود فرزند حسن به آدرس گراش به پرداخت تعداد ۳۰۰ عدد سکه تمام بهار آزادی طرح جدید و مبلغ پنج میلیون تومان وجه رایج جمهوری اسلامی ایران بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی در حق خانم فاطمه زیبا فرزند عوض بابت مطالبه مهریه به توجه به این که اجرائیه به محکوم علیه ابلاغ گردیده نامبرده در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجرائیه یک باب منزل مسکونی موروثی واقع در گراش بلوار معلم کوچه ۱۵ به کد پستی ۷۴۴۱۶۷۳۵۹۶ فاقد سند رسمی و به صورت قولنامه‌ای قدیمی با مساحت عرصه‌ی حدود ۲۹۰ متر مربع به حدود اربعه شمالا نرب و دیوار به طول ۱۴/۹۰ متر به کوچه و شرقا دیواری است به طول ۱۹/۴۵ متر به منزل مجاور و جنوبا دیواری است به طول ۱۴/۹۵ متر به منزل مجاور و غربا دیواربست به طول ۱۹/۴۵ متر به منزل مجاور که حدود ۱۵۳ متر مربع ساختمان مسکونی از نوع دیوار باربر سنگ و آجری با اجزای سقف چوبی تیر و مهر (حدود ۹۵ متر مربع) سقف تیرچه بلوک (حدود ۵۰ متر مربع) سقف سبزی و سرامیک (حمام و سرویس بهداشتی حدود ۸ متر مربع) و عایق رطوبتی ایزوگام احداث شده است کف اعیان و حیاط شرقی از موزاییک و کف فرش حیاط غربی اجرا نشده است. روكار داخلی سفیدکاری گچ (قسمت سقف تیرچه در حال اجرای سفیدکاری) بدنه حمام و سرویس بهداشتی ترمه کشی و سیمان سفید است و دارای انشعابات آب - برق گ نیز می‌باشد که ملک فوق الذکر توسط اجرای احکام از طریق مرجع انتظامی توقیف و مراتب توقیف به محکوم علیه نیز اعلام گردیده است لذا توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه به مبلغ ۳۲۵۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده است که با توجه به موروثی بودن ملک مورد مزایده (سهام‌الراث محکوم علیه به میزان ۷۴۴۷۹۱۶۶ تومان) به تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۲ ساعت ۱۱ در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی گراش از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد کند فروخته خواهد شد ۱۰% وجه مزایده فی‌المجلس به صورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می‌شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک، مورد مزایده به نام خریدار منتقل خواهد شد. در صورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید، سپرده وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تمدید میگردد. در راستای ماده ۱۴۲ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایزه با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایزه بازدید نمایند.

آگهی مزایده (مرحله اول)
صادره از شعبه اول دادگاه گراش، نظر به محکومیت محکوم علیه آقای رسول خشنود فرزند حسن به آدرس گراش به پرداخت تعداد ۳۰۰ عدد سکه تمام بهار آزادی طرح جدید و مبلغ پنج میلیون تومان وجه رایج جمهوری اسلامی ایران بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی در حق خانم فاطمه زیبا فرزند عوض بابت مطالبه مهریه به توجه به این که اجرائیه به محکوم علیه ابلاغ گردیده نامبرده در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجرائیه یک باب منزل مسکونی موروثی واقع در گراش بلوار معلم کوچه ۱۵ به کد پستی ۷۴۴۱۶۷۳۵۹۶ فاقد سند رسمی و به صورت قولنامه‌ای قدیمی با مساحت عرصه‌ی حدود ۲۹۰ متر مربع به حدود اربعه شمالا نرب و دیوار به طول ۱۴/۹۰ متر به کوچه و شرقا دیواری است به طول ۱۹/۴۵ متر به منزل مجاور و جنوبا دیواری است به طول ۱۴/۹۵ متر به منزل مجاور و غربا دیواربست به طول ۱۹/۴۵ متر به منزل مجاور که حدود ۱۵۳ متر مربع ساختمان مسکونی از نوع دیوار باربر سنگ و آجری با اجزای سقف چوبی تیر و مهر (حدود ۹۵ متر مربع) سقف تیرچه بلوک (حدود ۵۰ متر مربع) سقف سبزی و سرامیک (حمام و سرویس بهداشتی حدود ۸ متر مربع) و عایق رطوبتی ایزوگام احداث شده است کف اعیان و حیاط شرقی از موزاییک و کف فرش حیاط غربی اجرا نشده است. روكار داخلی سفیدکاری گچ (قسمت سقف تیرچه در حال اجرای سفیدکاری) بدنه حمام و سرویس بهداشتی ترمه کشی و سیمان سفید است و دارای انشعابات آب - برق گ نیز می‌باشد که ملک فوق الذکر توسط اجرای احکام از طریق مرجع انتظامی توقیف و مراتب توقیف به محکوم علیه نیز اعلام گردیده است لذا توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه به مبلغ ۳۲۵۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده است که با توجه به موروثی بودن ملک مورد مزایده (سهام‌الراث محکوم علیه به میزان ۷۴۴۷۹۱۶۶ تومان) به تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۲ ساعت ۱۱ در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی گراش از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد کند فروخته خواهد شد ۱۰% وجه مزایده فی‌المجلس به صورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می‌شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک، مورد مزایده به نام خریدار منتقل خواهد شد. در صورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید، سپرده وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تمدید میگردد. در راستای ماده ۱۴۲ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایزه با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایزه بازدید نمایند.

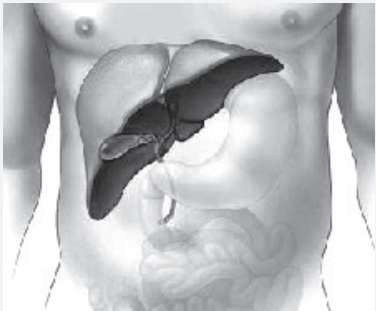


محمدرضا فاریابی



نیزمندان آثار و برکات فردی و

خوراکی هایی برای پاکسازی کبد



پاک کننده های امین کبد

هر زمانی که بتوانیم از مواد غذایی طبیعی استفاده کنیم، این کار یک امتیاز مثبت برای بدن به شمار می آید. بنابراین، در اینجا برخی از راه های بی خطر و طبیعی ارائه شده اند تا به شما در تامین مواد کلیدی مورد نیاز برای پاک سازی کبد کمک کنند:

لیمو

لیمو قطعا در لیست قوی ترین سوپرفودهای طبیعی قرار می گیرد. به این دلیل که نه تنها می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند، بلکه مشکلات سلامتی موجود، حتی سرطان را درمان می کند.

شما می توانید هر بار آب لیمو را به لیوان آبی که می نوشید اضافه کنید اما مطالعات اخیر نشان می دهند که فواید واقعی لیمو با مصرف تمام قسمت های آن به دست می آید.

یک راه آسان برای ترکیب کل لیمو با رژیم غذایی شما این است که آن را فریز کنید و به سادگی آن را با هر چیزی که می خورید، ترکیب کنید. با این حال، برای پاک سازی بهتر کبد، هر دو روش را انجام دهید.

۲-۱ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه را به یک لیوان آب ولرم اضافه کنید. با این کار طولی نمی کشد که سطح انرژی شما افزایش می یابد و احساس می کنید فرد جدیدی شده اید.

زردچوبه

طبق گزارش مجله انجمن پزشکی، این امر ثابت شده است که زردچوبه در میان خواص ارتقای سلامت متعدد خود، یافت آسیب دیده کبد را بازسازی می کند. شما می توانید مقداری از این ادویه را بر روی غذای خود بپاشید یا آن را به شکل کپسول مصرف کنید.

سیر

سیر یک ضد باکتری قوی و ضد قارچ سرشار از سلنیوم و آلیسین است که هر دوی آنها، مواد کلیدی برای از بین بردن سموم هستند. اگر چه مصرف سیر تازه بهتر است، اما با این حال می توانید مکمل های سیر را نیز مصرف کنید. هنگام خوردن سیر همیشه به یاد داشته باشید که ابتدا آن را له کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید تا اجزای فعال آن آزاد شوند.

زمان مناسب برای تعویض لنزهای تماسی

استفاده زیاد از لنز، باعث جرمگیری و رسوب گیری آنها شده و در نتیجه ریسک ابتلا به عفونت چشمی با لنزهای تماسی در شما افزایش می یابد. بسته به اینکه چه نوع لنزی استفاده می کنید، می توانید برای مدتی خاص از لنزهای تماسی آن استفاده کنید: اگر از لنزهای تماسی روزانه استفاده می کنید تنها مجاز هستید که یک روز از این نوع لنز استفاده کنید. در صورتی که از لنزهای تماسی قابل مصرف استفاده می کنید تنها مجاز هستید که یک تا دو هفته از این نوع لنز استفاده کنید. در صورتی که از لنزهای تماسی تعویضی مکرر استفاده می کنید تنها مجاز هستید که یک ماه یا یک فصل از این نوع لنز استفاده



خواص کیوی

کنترل سطح قند خون

مصرف کربوهیدراتها ضروری است اما دیابتیها با مصرف این ماده دچار مشکل می شوند زیرا غذاهایی که دارای کربوهیدرات است سطوح انسولین را افزایش می دهد اما کیوی میوه ای است که علاوه بر اینکه منبع غنی از کربوهیدراتها است اما شاخص گلوکز پایینی دارد و برای دیابتیها مفید است.

حاوی فیبر

کیوی فیبرهایی دارد که ورود قند به جریان خون را کند می کند و منجر به تنظیم سطوح انسولین می شود.

تعادل اسید در بدن

عدم تنظیم میزان اسید در بدن در نهایت منجر به سرطان و آسیب پوست می شود.

کیوی میوه ای است که به عنوان یک عامل ضد سرطان به تنظیم pH بدن کمک می کند.

هضم بهتر

کیوی غنی از فیبر و حاوی آب زیادی است و به هضم بهتر غذا کمک می کند.

بهبود کیفیت خواب

کیوی غنی از سروتونین است که سطوح هورمونها را افزایش داده و خواب بهتری را برای شما رقم می زند.



حاوی مواد مغذی

کیوی منبع غنی از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین سی، کلسیم، آهن، ویتامین B۶، منیزیم، پتاسیم، ویتامین K، مس، ویتامین E، فولیک اسید و منگنز است.

هضم پروتئین

پروتئینها در بدن به آمینو اسیدها شکسته می شوند تا مواد مغذی را به وجود بیاورند. این فرایند نیاز به کمک آنزیم پروتئاز به نام «لاکتیدین» دارد که در کیوی یافت می شود.

تنظیم فشار خون

کیوی حاوی موادی است که میزان سطح پتاسیم را تنظیم و فشار خون را کاهش می دهد.

دلایل اهمیت آزمایش های قبل از ازدواج

بالای برخی از بیماری های ژنتیکی در ایران، امروزه مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج به امری اجباری تبدیل شده است.

هرچه رابطه فامیلی و خونی نزدیک تر باشد، احتمال اینکه فرزند به بیماری که در خانواده وجود دارد مبتلا شود، بیشتر می شود.

آزمایش ژنتیک بوسيله آنالیز یک نمونه کوچک از خون با بافت انجام می شود.

در اکثر بیماری ها، تفاوتی در اینکه کدام زوج آزمایش را انجام دهد وجود ندارد، و معمولا برای یکی از زوج ها آزمایش انجام می شود (مگر در مواردی که بسته به شرایط فرهنگی آن جمعیت اول برای مرد، یا زن انجام می دهند)، سپس تنها در صورتی که نیاز باشد از زوج دیگر هم آزمایش گرفته می شود و مورد بررسی قرار می گیرد. اما در برخی موارد فقط از خانم یا آقا آزمایش گرفته می شود. مثلا در بیماری سندرم X شکننده (Fragile X Syndrome) به دلیل اینکه تنها راه انتقال بیماری از مادر به فرزند است، فقط از مادر آزمایش گرفته می شود و نیاز چندانی به گرفتن آزمایش از پدر نیست.

برخی اوقات به درخواست زوجین، آزمایش های ژنتیکی برای بررسی وضعیت باروری خانم و آقا پیش از ازدواج انجام می شود.

اکثر نوزادان سالم به دنیا می آیند، اگرچه حتی بدون هیچ سابقه وجود بیماری در خانواده، بازهم به میزان کم احتمال دارد نوزاد به یک بیماری یا نقص ژنتیکی مبتلا شود. باید به این نکته توجه داشت که جلوگیری از همه نقص ها غیر ممکن است، با این حال چون علت برخی از نقایص عوامل ارثی است، پس مشاوره و آزمایش ژنتیک می تواند نقش پیشگیرانه ای داشته باشد.

آزمایش قبل از ازدواج گامی اولیه و اساسی برای برنامه ریزی های بعدی ازدواج است. انجام این آزمایشات برای رفع نگرانی درباره سلامتی زوجین از لحاظ بیماری های ژنتیکی مانند تالاسمی، هموفیلی، و همینطور سلامت از لحاظ بیماری های مقاربتی مانند ایدز، سیفلیس و سایر بیماری های عفونتی واگیردار لازم است، وگرنه زندگی زناشویی با مشکلاتی دنبال می شود. اطلاع از پیشینه خانوادگی، عوامل ارثی، سن، رژیم غذایی، ورزش، وزن و اعتیاد می تواند تصویر واضح تری برای انجام آزمایش های لازم ارائه دهد.

لازم به ذکر است که این آزمایشات با یک تست خون ساده انجام می شود.

ملاحظات عمومی شمارش کامل خون (CBC)، آنالیز کامل ادرار و اسیدهای خون محیطی برای بررسی سلول های نرمال و غیرنرمال. آزمایش گروه خونی (ABO-RH) برای بررسی زنان RH- و مشاوره دادن به آن ها درمورد خطرات احتمالی حاملگی.

بیماری های عفونی

آزمایش HIV و سایر بیماری های مقاربتی (STDs) مانند هپاتیت B و C، سفلیس، سوزاک و زگیل تناسلی.

آزمایش های ژنتیکی

آزمایش ژنتیک معمولا براساس نژاد و فرهنگ است. بسته به سابقه خانوادگی و اجداد زوجین و اینکه آیا باهم فامیل هستند یا خیر مشاوره ژنتیک در صورت نیاز آزمایش های مختلفی برای بررسی اختلالات ژنتیکی صورت می گیرد. در صورتی که زوجین با هم رابطه فامیلی داشته باشند و یا سابقه بیماری خاصی در خانواده هایشان وجود داشته باشد انجام بررسی ژنتیکی و مشورت با فرد متخصص الزامی است. به دلیل شیوع



در کشور ایران است، و تنها از طریق والدین به فرزندان منتقل می شود را تعیین کرد.

۳. ویروس هایی مانند HIV، هپاتیت C و B تهدید کننده زندگی هستند. این عفونت های ویروسی می توانند از طریق خون، مقاربت جنسی، مایعات بدن و همینطور از طریق مادر به جنین (هم در زمان بارداری و هم هنگام شیردهی) منتقل شود. انجام آزمایش های مربوط به این بیماری ها که قبل از ازدواج فرصت خوبی برای انجام دادن آن ها است، اهمیت زیادی دارد، زیرا این ویروس ها می توانند در فرد وجود داشته باشند و برای ماه ها یا حتی سال ها به صورت خاموش و نهفته و بدون هیچ عملکرد ردی از خود بمانند و توانایی این را داشته باشند که به عنوان یک ریسک پنهان مثبت زیر را مدنظر گرفت:

۱. شاید در طول زندگی مشغله های زیادی داشته اید، اما این آزمایشات فرصت مناسبی برای انجام برخی آزمایشات است که قبلا وقت انجام دادن آن ها را نداشته اید.

۲. یکی دیگر از مزیت های انجام این آزمایش ها، این است که می توان ریسک بیماری هایی مانند تالاسمی و کم خون داسی شکل، که بیماری های ژنتیکی شایع

انجام آزمایش قبل از ازدواج چه فایده هایی می تواند داشته باشد؟

در کل انجام این آزمایش ها قبل از ازدواج می تواند مانند این باشد که در هوای مه آلود با چراغ روشن حرکت کنید و جاده ای که تاریک و مه آلود است را بتوان تا حد زیادی روشن کرد و مسیر درست را انتخاب کرد. در ابتدای این مسیر مشاورین ژنتیک کلینیک ساواژنوم همراه شما هستند تا با خیالی راحت و بدون دغدغه به ادامه ازدواج و ساختن رویاهایتان با شریک زندگیتان بپردازید.

توجه داشته باشید که در اکثر موارد بعد از مشاوره ژنتیک به انجام آزمایش نیازی نیست، اما اگر نیاز بود می توانید پیامدهای مثبت زیر را مدنظر گرفت:

۱. شاید در طول زندگی مشغله های زیادی داشته اید، اما این آزمایشات فرصت مناسبی برای انجام برخی آزمایشات است که قبلا وقت انجام دادن آن ها را نداشته اید.

۲. یکی دیگر از مزیت های انجام این آزمایش ها، این است که می توان ریسک بیماری هایی مانند تالاسمی و کم خون داسی شکل، که بیماری های ژنتیکی شایع

انواع دمنوش سنتی برای تسکین سردرد

جمله سردردهای عصبی، سینوسی، تشنشی و میگرنی کمک می کند.

دستور تهیه اسطوخودوس

-یک قاشق غذاخوری گل اسطوخودوس یا سرشاخه های گلدار این گیاه را داخل قوری بریزید. -مقداری آب جوش به آن اضافه کنید. -در قوری را ببندید و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. -دمنوش را صاف کنید و آن را همراه با عسل یا نبات میل کنید تا تلخی آن را احساس نکنید.

۵. دمنوش گل مینا

براساس طب سنتی طبع این گیاه سرد است و خواص دارویی فراوانی برای سلامتی دارد. نوشیدن دمنوش گل مینا سردردهای میگرنی را تسکین می دهد و از بروز حملات میگرنی پیشگیری می کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد مصرف گل مینا روی سطح هورمون سروتونین و سایر ترکیباتی که باعث سردرد می شوند تاثیر می گذارد. سروتونین یک انتقال دهنده عصبی در مغز است و با نام هورمون شادی بخش شناخته می شود. کمبود سروتونین باعث بروز سردردهای میگرنی و تشنشی می شود.

نحوه آماده سازی دمنوش گل مینا

-یک قاشق غذاخوری گل مینا خشک شده را در داخل قوری بریزید. -۳ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید. -قوری را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد.

-دمنوش را صاف کرده و همراه با عسل یا نبات میل کنید.

است و یکی از موثرترین دمنوشها برای درمان سردرد به شمار می آید.

طرز تهیه دمنوش بابونه

-مقداری بابونه خشک شده را داخل قوری بریزید. -مقداری آب جوش به آن اضافه کنید و در قوری را ببندید. ۳ دقیقه صبر کنید تا دمنوش دم بکشد. دمنوش را صاف کرده و برای طعم بهتر مقداری آبلیمو یا عسل به آن اضافه کنید و میل کنید.

۴. دمنوش اسطوخودوس

این گیاه دارویی طبیعی گرم و خشک دارد و از سرشاخه های برگدار و گلدار این گیاه به دلیل خاصیت دارویی که دارد در طب سنتی استفاده می شود. دمنوش اسطوخودوس طعم تلخ و گسی دارد، اما با کمی عسل یا نبات می توانید این تلخی را از بین ببرید و از خواص فوق العاده آن برخوردار شوید. رفع بی خوابی، کاهش استرس تهیه می شود و طبع گرم و خشکی دارد، بابونه علاوه بر اینکه کیفیت خواب را بهبود می بخشد، دارای خاصیت ضدالتهای و آرام بخشی



۱. دمنوش زنجبیل

زنجبیل عروق خونی را باز می کند و گردش خون را افزایش می دهد. خواص ضد التهایی زنجبیل به درمان سردرد کمک می کند. این خاصیت دمنوش زنجبیل را تبدیل به یک مسکن عالی برای درمان سردرد به ویژه سردردهای میگرنی کرده است. علت دقیق سردردهای میگرنی مشخص نیست، اما ژنتیک نقش موثری در بروز این گروه از سردردها دارد. سردردهای میگرنی یک طرفه هستند یا در صورت دو طرفه بودن، فرد در یک سمت سر احساس درد بیشتری دارند. این سردردها ممکن است تا چند ساعت طول بکشند. برای درمان سردرد به ویژه سردرد میگرنی کافی است دمنوش زنجبیل بنوشید.

طرز تهیه

سه فنجان آب را داخل قوری بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. چهار برش کوچک از ریشه زنجبیل را کمی له کنید و آن ها را داخل قوری بریزید.

-در قوری را ببندید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. -دمنوش را از یک صافی رد کرده و همراه با عسل یا نبات میل کنید.

۲. دمنوش ریحان

بهترین راه برای درمان سردردهای تشنشی کاهش استرس است. ترکیبات موجود در ریحان مانع ترشح هورمون کورتیزول شده و استرس را کاهش می دهد. در

نشانه هایی که می گویند به عینک احتیاج دارید



۱- چیزهای دور یا نزدیک را تار می بینید

اگر در دیدن چیزهایی که در فاصله ی دور یا نزدیک تان قرار دارند دچار مشکل شده اید، این مسأله نشان دهنده ی آن است که احتمالا به عینک (یا دیگر روش های درمانی مربوط به بینایی) احتیاج دارید.

اگر در انجام هر یک از این فعالیت ها دچار مشکل هستید، احتمالاً با یک عینک با دیگر روش های اصلاح بینایی، مشکل تان برطرف خواهد شد.

۲- بعد از نگاه کردن طولانی به صفحه ی مانیتور، چشم هایتان خسته می شوند

اگر بعد از آنکه مدت طولانی ای را به صفحه ی کامپیوتر یا تیلیت نگاه می کنید، در چشم هایتان احساس خستگی و فشار می کنید، باید با مراجعه به چشم پزشک، یک تست سنجش بینایی دهید و عینکی هم برای خودتان تهیه کنید.

۳- آبریزش چشم ها می تواند نشانه ی دیگری باشد

آبریزش چشم ها هم می تواند از نیاز چشم های شما به عینک حکایت داشته باشد. این مسأله می تواند نشانه ی مشکلات دیگری هم مثل آلرژی یا اختلال تیروئید باشد، بنابراین در صورتی که زیاد دچار آبریزش چشم می شوید، لازم است به پزشک مراجعه کنید.

۴- اغلب دچار سردرد می شوید

اگر زیاد سردرد می گیرید، این مسأله می تواند نشان دهنده ی ضعیف شدن بینایی شما باشد.

این سردردها می تواند از بروز مشکلاتی در بینایی شما حکایت

داشته باشد، به ویژه اگر متوجه شده باشید که سردردها در فواصل زمانی مشخصی رخ می دهند و معمولا در میانه ی روز یا بعد از خیره شدن طولانی به صفحه ی دستگاه های دیجیتالی به سراغ تان می آیند. با مراجعه به پزشک می توانید متوجه شوید که سردردهایتان به خاطر ضعیف شدن چشم هایتان است یا مشکلی دیگر، چون دلایل احتمالی زیادی برای سردردهای مکرر وجود دارد.

۵- هنگام خواندن به سختی می توانید روی نوشته ها فوکوس کنید

اگر هنگام خواندن چیزی دچار دوبینی می شوید یا به سختی می توانید نگاه تان را روی نوشته ها متمرکز کنید، این مسأله هم می تواند نشانه ی دیگری باشد که باید به چشم پزشک مراجعه کنید. به علاوه، در طول روز هم باید به وضعیت چشم هایتان دقت داشته باشید. این نشانه ها معمولا در اواخر روز و بعد از استفاده ی چندین ساعت از چشم ها ظاهر می شوند.

۶- بیشتر از قبل نوشته ها را به صورت تان نزدیک می کنید

اگر متوجه شده اید که نسبت به گذشته کتاب ها و گوشی تان را بیشتر به چشم هایتان نزدیک می کنید، این مسأله هم می تواند از این حکایت داشته باشد که برای بهتر دیدن به عینک (یا دیگر روش های درمانی) احتیاج دارید.

۷- اغلب چشم هایتان را می مالید

اگر متوجه شده اید که زیاد به چشم هایتان دست می کشید، می توانید این معنی را داشته باشید که چشم هایتان در طول روز بیش از حد خسته می شوند و چیزی بینایی شما را مختل می کند. اگر به خاطر خستگی چشم هایتان نتوانید به درستی جایی را ببینید، این بدان معنی است که چشم هایتان بیش از اندازه فعالیت می کنند.

روش های از بین بردن موش در خانه

۱. در جست‌وجوی موش در خانه؛ نشانه‌ها را دریابید

دیدن فضله موش و نشانه‌ای از حضور آن در خانه برای از بین بردن موش در خانه باید ردپای آن را پیدا کنید؛ مثلا انباری یا نزدیک کابینت‌های آشپزخانه از مکان‌های مشکوک برای یافتن موش است. در این مکان‌ها، احتمال دیدن فضله موش وجود دارد. شاید ندانید فضله موش دقیقا چه شکل و شمابلی دارد. فضولات موش‌ها شبیه دانه‌های برنج با رنگی تیره است و طول آنها هم تقریبا به ۰۰۶ تا ۰۰۵ سانتی‌متر می‌رسد. فضله‌های تازه رنگی تیره دارند و خیس هستند اما فضله‌های کهنه خشک‌اند و رنگ خاکستری روشن دارند.

وجود فضله در منزل، شاید نشانه‌ای از وجود یک حفره یا شکاف برای ورود و خروج موش هم باشد.

صدای جیر جیر یا خراشیدن یک سطح در هنگام طلوع و غروب خورشید

موش‌ها از آن حیوانات شیگردی هستند که در تاریکی، فعال تر می‌شوند. به همین خاطر، ۳۰ دقیقه بعد از غروب و ۳۰ دقیقه قبل از طلوع خورشید، بیشترین میزان فعالیت خود را دارند. پس اگر به‌دنبال از بین بردن موش هستید، باید در این ساعات از شبانه‌روز، گوش‌هایتان را تیز کنید و به‌دنبال شنیدن صدایی مانند خراشیدن یک سطح، جیرجیرکردن یا راه‌رفتن موش در امتداد دیوارها یا نواحی مشکوک دیگر منزل باشید. اگر بیش از یک صدای جویدن، دویدن یا خراشیدن می‌شنوید، یعنی متأسفانه باید منتظر دیدن بیش از یک موش باشید.

منظور از نواحی مشکوک، مکان‌هایی از خانه مانند زیرزمین، آشپزخانه یا اتاق زیرشیروانی است.

دیدن سوراخ‌های کوچک در پایین دیوارها
اگر موش‌ها در خانه‌تان مشغول زندگی‌کردن باشند، دیوارهای خشک را می‌چوند و در آنها برای خودشان خانه و زندگی تشکیل می‌دهند. پس باید در دیوار گوشه‌های اتاق‌ها یا زیر کابینت‌ها بگردید و ببینید که سوراخ‌هایی کوچک با لبه‌هایی صاف وجود دارد یا خیر. موش‌ها به‌راحتی می‌توانند از این سوراخ‌ها رد شوند. یک قانون سرانگشتی وجود دارد که می‌گوید: اگر یک مداد از حفره یا شکاف دیواری رد شود، یک موش هم به‌راحتی از آن عبور خواهد کرد.

یادتان باشد، خارج منزل‌تان را هم بررسی کنید؛ چون امکان دارد که موش‌ها از بیرون وارد منزل‌تان شوند و راه ورود را از دورواطراف خانه‌تان پیدا کرده باشند. پس به‌جز نگاه‌کردن به دیوارهای داخلی، ردپای موش را در بیرون از خانه هم جست‌وجو کنید.

نکته مهم دیگری هم در از بین بردن موش وجود دارد: اگر سوراخ‌هایی که در دیوارهای خانه می‌بینید، لبه‌های ناصاف دارند و بزرگ‌تر از یک سکه ۲۵تومانی هستند، احتمال دارد که با یک موش صحرایی روبه‌رو باشید.

دنبال‌کردن رد موش در امتداد دیوارهای خانه

موش‌ها معمولا از یک مسیر مشخص برای تردد در منزل‌تان استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد که این موزیان کوچک در تعقیب و گریز چندنان باهوش نیستند؛ مثلا می‌توانید ردپایشان را در امتداد و لبه‌های دیوارهای داخلی ببینید. موش‌ها اغلب ردی چرب روی دیوارها به جا می‌گذارند. دیدن چنین چیزی می‌تواند نشانه‌ای از حضور موش باشد.

دیدن ردپای از فضله موش در امتداد دیوارها هم تأییدی است بر حضور موش در خانه.

صدای حرکت‌کردن تند و ناگهانی یک موجود دیگر در خانه هم نشان می‌دهد که موش کوچک در حال جولان‌دادن در منزل‌تان است.

دنبال‌کردن نشانه‌های لانه موش در زیرزمین یا اتاق زیرشیروانی

موش‌ها با تولیدمثل به فکر ساختن لانه‌ای برای بچه‌های‌شان می‌افتند. این موزیان خانواده‌دوست با بچه‌دارشدن برای راحتی فرزندانشان در مکانی مناسب (البته ازنظر خودشان) خانه می‌سازند؛ پس به‌دنبال لانه‌ای با ساختار گرد از جنس مقوا، پارچه یا هر ماده اضافی و به‌دردنخور دیگر باشید. لانه‌ای که حکم خانه گرم و نرمی برای موش‌ها در اتاق زیرشیروانی، زیرزمین یا زیر کابینت‌هایتان دارد. اگر چنین چیزی در منزل دیدید، بهتر است با شرکت‌های سم‌پاشی تماس بگیرید تا برای از بین بردن موش به کمک‌تان بیایند.

موش‌ها با جویدن پارچه و مقوا برای خودشان لانه درست می‌کنند؛ پس اگر در لباس‌های قدیمی‌تان در بخش انتهایی کم‌د لباس‌ها، شاهد سوراخ‌های کوچک در پارچه لباس‌ها بودید، احتمالا باید منتظر مهمان ناخوانده و ناخوشایند یعنی جناب موش باشید.

بوی کپک هم از نشانه‌های دیگر لانه‌کردن موش‌ها در خانه است.

۲. گرفتن موش؛ موزی کوچک را به تله بیندازید
گرفتن موش‌ها هم روش‌های مختلفی دارد: بعضی ترجیح می‌دهند موش‌ها را زنده بگیرند و بعد آنها را در طبیعت آزاد کنند؛ برخی هم روش‌های دیگری مانند سم‌پاشی را می‌پسندند. در هر حال، نمی‌توانید به موش‌ها اجازه بدهید که در خانه‌تان زندگی کنند. از میان روش‌های زیر باید یکی را برای از بین بردن موش انتخاب کنید.

گرفتن موش با روش زنده‌گیری
هر جایی از خانه که ردی از موش را یافته‌اید

یا در نواحی مشکوکِ حوالی دیوارها، تله کار بگذارید. از یک تکه پنیر یا کره بادام‌زمینی برای جلب موش به‌سمت عطر و بویش استفاده کنید. شکلات، جو دوسر، فندق و مواد غذایی دیگر، که با چسب حرارتی به تله چسبانده‌اید، هم گزینه‌های خوبی برای به‌دام‌انداختن موش هستند. هر دو روز یک بار باید غذای موجود در تله‌موش را عوض کنید.

در روش زنده‌گیری، با وجود پنیر یا ماده غذایی جذاب دیگر، موش را به‌سمت قفسی می‌کشانید که در آن زندانی خواهد شد. در این روش، موش را نمی‌کشید بلکه با هدایت نامحسوس آن به داخل قفس و بعد زندانی‌کردن موش در جعبه، به ماجرای همزیستی ناخوشایند با آن در خانه پایان می‌دهید. بعد از اینکه موش در قفس اسیر شد، باید آن را بیرون ببرید و در فاصله حدود سه‌کیلومتری منزل رها کنید تا دیگر امکان بازگشتش وجود نداشته باشد.

در هنگام تله‌گذاری، از دستکش استفاده کنید تا بوی دستانتان برای موش قابل‌شناسایی نباشد. بعضی از قفس‌های زنده‌گیری، چند موش را در خود جای می‌دهند؛ برخی هم فقط برای گرفتن یک موش طراحی شده‌اند. بنا به نیازتان، قفسی با اندازه مناسب تهیه کنید.

اگر موش جذب پنیر و کره بادام‌زمینی نشد، از طعمه‌های دیگری مانند ژله یا مواد شیرین استفاده کنید.
استفاده از تله‌موش
در امتداد دیوارها یا نواحی مشکوک به حضور موش، تله‌موش بگذارید. در تله‌موش هم ماده‌ای خوراکی به‌عنوان طعمه بگذارید؛ مثلا مربا یا تکه‌ای پنیر می‌تواند کارساز باشد. سیم یوشکل (U) تله را با یک دستتان کنار بزنید و بعد از قراردادن طعمه در آن، تله را برای اسیرکردن موش تنظیم کنید. زمانی‌که موش برای خوردن طعمه می‌آید، تله بسته می‌شود و موش از بین می‌رود.

انواع مختلفی از تله‌موش وجود دارد: تله‌موش‌های چوبی، فلزی و … برای گرفتن موش می‌توانید از چندین تله‌موش از انواع مختلف کمک بگیرید. با این کار، شانس گرفتن موش بیشتر می‌شود. اگر موش گول مواد غذایی موجود در تله را نخورد یا به هر دلیلی جذب آنها نشد، باید از تِر یا پنبه استفاده کنید. با ریختن این مواد در تله‌موش، او را جذب خواهید کرد چون به‌دنبال این مواد برای ساخت لانه خود می‌گردد.

به‌سرع بعد از گرفتن موش، تله را دور بیندازید و نواحی اطرافش را ضدعفونی و تمیز کنید. در هنگام تنظیم‌کردن تله هم دقت زیادی داشته باشید چون تله‌های یوشکل با فتر کار می‌کنند و به‌سرع بسته می‌شوند.

تله‌موش را در دسترس کودکان یا حیوانات خانگی‌تان قرار ندهید چون ممکن است به آنها آسیب برساند.

یادتان باشد که زیر هر تله‌موش، روزنامه‌ای بگذارید تا نفاقث و ضدعفونی نواحی اطراف تله راحت‌تر شود.

جابه‌جایی هر دو تا سه روز یک‌بار تله‌ها

تله‌موش را روزی دو بار نگاه کنید تا ببینید که موش را گرفته‌اید یا خیر. اگر چند روز از تله‌گذاری گذشته است و همچنان موشی دم به تله نداده است، باید به فکر قراردادن تله‌ها در ناحیه مشکوک دیگری باشید. اگر به یک ناحیه خاص مشکوک هستید، بهتر است در آنجا تله‌موش قرار بدهید. چون همان طور که پیش‌تر هم گفته شد، موش‌ها معمولا در مسیری تکراری تردد می‌کنند. پس تمرکزکردن روی یک ناحیه خاص، امکان گرفتن و از بین بردن موش را افزایش می‌دهد.

موش‌ها هر شب به اندازه ۶۰۱ تا ۹۰۱ متر از لانه‌شان دور می‌شوند. پس اگر لانه موشی در منزل دیدید، به این فواصل در تله‌گذاری دقت کنید.

سم‌پاشی، آخرین سلاح

آخرین سلاح سکوت است؛ نه، دوست عزیز! قرار نیست انشا بنویسیم. با یک موجود موزی و کثیف به نام موش روبه‌رو هستیم. پس اگر هیچ‌یک از تلاش‌هایی که تاکنون کرده‌اید برای از بین بردن موش جواب نداده است، باید به‌سراع سم‌پاشی بروید. از سم‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های ویژه فروش تله، درباره خرید سم مناسب تحقیق کنید. در نواحی خاصی (زیرزمین یا پشت کابینت‌ها) که احساس می‌کنید موش در آنها رفت‌وآمد دارد، از تله‌های آغشته به سم استفاده کنید. طعمه‌هایی را سعی کنید و به‌عنوان تله در مسیر تردد موش بگذارید. موش با خوردن طعمه به‌تدریج با هضم سم در بدنش از بین می‌رود. تله‌هایی وجود دارد که می‌توانید با قراردادن طعمه سمی در آنها، موش را مسموم کنید. بعد از مرگ موش، جنازه‌اش در تله می‌ماند؛ یعنی موش در تله گرفتار مرگ تدریجی خواهد شد و لازم نیست جسدش را در نواحی دیگر پیدا کنید.

سم را از دسترس کودکان و حیوانات خانگی دور نگه دارید. لمس و خوردن آن کشنده و بسیار بسیار خطرناک است.

سم را در نزدیکی هیچ ماده غذایی نگه ندارید؛ چون امکان دارد که ماده مجاور خود را آلوده کند.

۳. دور نگه داشتن موش از خانه؛ پیشگیری بهتر از درمان است
از قدیم گفته‌اند پیشگیری از درمان بهتر است یا «علاج واقعه پیش از وقوع باید کرد». پس سعی کنید با روش‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند از ورود موش به منزل‌تان جلوگیری کنید.



خطراتی که در خانه تکانی‌عید جان شما را تهدید می‌کنند

ترکیب وایتکس با الکل

وایتکس یا همان سفید کننده (آب ژاول) به سفید کردن عالی سطوح و لباس‌های سفید مشهور است و الکل به ضد عفونی کردن و گندزدایی. اما ترکیب این دو بسیار خطرناک است. چرا؟ چون ترکیب این دو در نهایت موجب تولید گاز کلروفروم می‌شود که عوارض بسیار خطرناکی برای اندام‌های حیاتی بدن دارد. برخی از عوارض جدی کلروفروم برای بدن عبارتند از: آسیب به سیستم ایمنی بدن،

اگر موش جذب پنیر و کره بادام‌زمینی نشد، از طعمه‌های دیگری مانند ژله یا مواد شیرین استفاده کنید.

استفاده از تله‌موش
در امتداد دیوارها یا نواحی مشکوک به حضور موش، تله‌موش بگذارید. در تله‌موش هم ماده‌ای خوراکی به‌عنوان طعمه بگذارید؛ مثلا مربا یا تکه‌ای پنیر می‌تواند کارساز باشد. سیم یوشکل (U) تله را با یک دستتان کنار بزنید و بعد از قراردادن طعمه در آن، تله را برای اسیرکردن موش تنظیم کنید. زمانی‌که موش برای خوردن طعمه می‌آید، تله بسته می‌شود و موش از بین می‌رود.

انواع مختلفی از تله‌موش وجود دارد: تله‌موش‌های چوبی، فلزی و … برای گرفتن موش می‌توانید از چندین تله‌موش از انواع مختلف کمک بگیرید. با این کار، شانس گرفتن موش بیشتر می‌شود. اگر موش گول مواد غذایی موجود در تله را نخورد یا به هر دلیلی جذب آنها نشد، باید از تِر یا پنبه استفاده کنید. با ریختن این مواد در تله‌موش، او را جذب خواهید کرد چون به‌دنبال این مواد برای ساخت لانه خود می‌گردد.

به‌سرع بعد از گرفتن موش، تله را دور بیندازید و نواحی اطرافش را ضدعفونی و تمیز کنید. در هنگام تنظیم‌کردن تله هم دقت زیادی داشته باشید چون تله‌های یوشکل با فتر کار می‌کنند و به‌سرع بسته می‌شوند.

تله‌موش را در دسترس کودکان یا حیوانات خانگی‌تان قرار ندهید چون ممکن است به آنها آسیب برساند.

یادتان باشد که زیر هر تله‌موش، روزنامه‌ای بگذارید تا نفاقث و ضدعفونی نواحی اطراف تله راحت‌تر شود.

راهکارهای مقرون‌به‌صرفه برای نو کردن مبلی کهنه در خانه

۱. بازسازی مبلی های قدیمی با اضافه کردن لایه‌ای از جنس چوب به قالب آن

گاهی قالب یا اسکلت مبلی به‌مرورزمان و به‌خاطر استفاده مکرر، حالت اولیه را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی است که بالشتک قسمت نشیمنگاه مبلی حالت فرورفتگی پیدا می‌کند، به‌سادگی می‌شود این مشکل را برطرف کرد؛

برای این منظور، به یک تکه چوب محکم و مقاوم چندلایه نیاز خواهید داشت. بالشتک نشیمنگاه را بردارید، چوب را دقیقا به‌اندازه قسمت زیرین بالش برش دهید و آنجا محکم متصل کنید؛ سپس بالش را سر جایش بگذارید. البته گاهی فرورفتگی به قالب مبلی ارتباطی ندارد و در پی نشست و برخاست‌های مکرر، بالشتک‌های مبلی هستند که حالت اولیه را از دست می‌دهند. این اتفاق کاملا معمولی و طبیعی است و به‌مرورزمان رخ می‌دهد. خوشبختانه رفع این مشکل هم در‌درسر چندانی ندارد. کافی است زیپ تعبیه‌شده روی بالشتک‌ها را باز کنید و با داخل‌کردن پارچه پلی‌استر یا پنبه به آن، فرورفتگی‌ها را پر کنید. همچنین لازم است خط‌کش بلندی بردارید و حوله‌ای دور آن بکشید. با استفاده از این خط‌کش می‌توانید پنبه یا پارچه را به تمامی گوشه‌وکناره‌های بالشتک‌ها برسانید و به آنها حالتی یکدست بدهید.

۲. نو کردن مبلی کهنه با رسیدگی به روکش یا کاور آن

گاهی نو کردن مبلی کهنه به سادگی برقراری تماس با یکی از مراکز خدماتی شست‌وشوی مبلی در منزل خواهد بود. اگر هم زمان کافی در اختیار دارید و به‌دنبال راهکار مقرون‌به‌صرفه‌تری هستید، می‌توانید خودتان زحمت این کار را بکشید. البته این راهکار فقط مربوط به زمانی است که مبلمان لک شده باشد. اگر احساس می‌کنید رنگ و روی مبلی رفته است، دو راهکار دیگر پیش

جالب و مفرح است.

۴. همیشه ماسک ایمنی را روی صورت داشته باشید. توپ‌های رنگی خطرناک نیستند اما همیشه باید جلوی صورتتان محافظ داشته باشید.
۵. یکبار برخورد توپ برای حذف حریف کافی است.
۶. اگر با توپ مورد اصابت قرار گرفتید، خودتان آن را اعلام کنید و آن را پاک نکنید.
۷. به نظرات داور احترام بگذارید و جریان بازی را خراب نکنید.

۸. یک جا نایستید و سعی کنید تحرک داشته باشید. کارهایی شبیه به بدکلاری انجام ندهید چون مناسب این بازی نیست و البته باعث خنده دیگران می‌شود.

۹. با هم تیمی خود همکاری کنید.

۱۰. قبل از رزرو زمین، هوا را بررسی کنید تا در آب‌وهوای بارانی و در وزش باد آذیت نشوید.

موارد ایمنی در ورزش پینت بال

-همیشه ماسک به صورت داشته باشید. اگر ماسک از صورت شما افتاد، به روی زمین بخرید و صورت خود را بیوشانید. سعی کنید به داور اطلاع دهید.
به هیچ دلیلی ماسک خود را در نیاورید.

آمونیاک برای شستشوی بهتر استفاده شده است. اما ترکیب وایتکس با آمونیاک (یا به عبارت بهتر ترکیب وایتکس با مواد شوینده حاوی آمونیاک مثل جوهر نمک) باعث تولید گاز سمی و بسیار خطرناک کلرامین می‌شود. کلرامین آسیب شدیدی به دستگاه تنفسی وارد می‌کند و ترکیب مقدار زیاد این دو ماده حتی می‌تواند باعث ایجاد انفجار در محیط در بسته بشود. یادتان باشد اغلب شیشه شورها هم حاوی آمونیاک هستند.

ترکیب وایتکس با انواع ماده شوینده (شیشه‌شور، جوهرنمک، مواد شوینده چند منظوره و مایع ظرفشویی)

ترکیب وایتکس با هر کدام از این شوینده‌ها باعث تولید گاز کلر می‌شود. گاز کلر باعث اختلال شدید تنفسی شده و برای بدن خطرناک است. بهتر است به هیچ‌وجه این مواد را با یکدیگر و با وایتکس ترکیب نکنید.

ترکیب دو جرم گیر متفاوت

ترکیب دو جرم گیر با یکدیگر یا ترکیب دو جرم گیر متفاوت، مثلا جرم گیر اکتیو با جرم گیر صاف، خطر انفجار به دنبال دارد. اگر هم انفجار رخ ندهد سبب آسیب دستگاه تنفسی و بینایی شما می‌شود.

ترکیب دو لوله باز کن مختلف با یکدیگر
در صورت نتیجه نگرفتن از لوله بازکن اولی لوله

بازکن دومی را استفاده کنید. ریختن لوله بازکن دومی روی اولی به خاطر وجود اسید سولفوریک باعث بروز انفجار و اتفاقات ناگوار به خصوص در محیط در بسته مثل توالت یا حمام می‌شود.

ترکیب جوش شیرین با سرکه

از جوش شیرین به جز در درست کردن ماسک برای پوست و مو در طب سنتی برای تمیزکاری هم زیاد استفاده می‌شود. ترکیب جوش شیرین با آب منطقی‌تر است اما ترکیب جوش شیرین با سرکه به خصوص اگر در فضای کوچک و در بسته رخ دهد باعث کف کردن جوش شیرین و سبب ایجاد انفجار می‌شود.

ترکیب سرکه با آب اکسیژنه

هم سرکه ضد عفونی کننده است و هم آب اکسیژنه بهتر و بیشتر از آب معمولی سطوح را تمیز می‌کند. اما ترکیب این دو با یکدیگر اصلا ایده خوبی نیست. چون نه تنها یک شوینده قوی‌تر به شما تحویل نمی‌دهد بلکه باعث تولید گاز‌های سمی خطرناک هم می‌شود.

در مجموع یکی از نکات ریز خانه‌تکانی این است که به هنگام استفاده از مواد شوینده به خصوص در فضای بسته منزل حتما درب یا پنجره‌ها را باز کنید تا هوای آزاد جریان داشته باشد و جریان هوا سبب بروز مشکلات پوستی، تنفسی، سردرد و سرگیجه و اتفاقات ناگوار دیگر برای شما و اطرافیان نشود.



-اگر در فاصله نزدیک مجبور به شلیک هستید، به نقاطی مثل ماسک، کفش‌ها و پشت شلیک کنید. به پشت سر، پاها و ران شلیک نکنید.

-به یک حریف زیاد شلیک نکنید. یک‌بار برای نابودی و بار دوم برای اطمینان شلیک کنید. بیشتر از آن برای حریف شما چندان خوشایند نیست.

-به حرف‌های داور گوش کنید.

می‌برد؛ اما نتیجه کار بسیار مطلوب خواهد بود.

۳. رفع آثار خشی‌افتادگی از روی چوب مبلمان

گاهی پایه‌ها و دیگر قسمت‌های چوبی مبلی دچار خشی‌افتادگی می‌شوند. راهکارهای متعددی برای رفع آثار خشی‌افتادگی‌ها از روی چوب وجود دارد؛ مثلا واکس و پاستل مخصوص چوب انتخاب‌های ایدئالی هستند؛ محلول ترکیب‌شده از میزان‌های برابری از سرکه و روغن‌زیتون را هم می‌توانید انتخاب کنید.

۴. بازسازی مبلی های قدیمی با تعویض پایه‌های مبلی

تعویض پایه‌های مبلی هم راهکار مناسب دیگری برای بازسازی مبلی های قدیمی است. با این کار، مبلمان ظاهر کاملا تازه‌ای پیدا می‌کند. پایه‌های مبلی در انواع و اقسام مدل‌ها و شکل‌های مختلف عرضه می‌شوند و می‌توانید به‌سلیقه خودتان، مدل مناسب را از میانشان انتخاب کنید. توصیه می‌شود، هنگام تعویض پایه‌ها، از این فرصت برای تنظیم ارتفاع مبلی به‌حرفه‌تر استفاده کنید. تنظیم ارتفاع به مدل مبلی بستگی دارد، اما در بیشتر مدل‌های امروزی‌تر، هرچه ارتفاع کمتر باشد و مبلی به زمین نزدیک‌تر باشد، ظاهر بهتری به دکوراسیون داخلی خانه می‌بخشد. پس از آنکه پایه‌های قدیمی را باز کردید، با گناشتن چیزی زیر مبلی (مثل کتاب) ارتفاع دلخواهتان را پیدا کنید.

اگر پایه‌های مبلمان قابلیت تعویض نداشتند، برای نو کردن مبلی کهنه می‌توانید پایه‌ها را رنگ بزنید. توصیه می‌شود برای این منظور از رنگ گچی استفاده کنید؛ چون نیازی به پتونه یا رسیدگی‌های دیگر ندارد. اجازه دهید رنگ کاملا خشک شود و سپس، روی آن را با لایه‌ای از واکس مخصوص رنگ گچی بیوشانید تا به‌خوبی به سطح پایه بچسبد.

۵. خرید کوسن‌های جدید

با خریدن چند کوسن جدید، هم ظاهر نویی به مبلمان می‌بخشید و هم دکوراسیون داخلی را کمی بهبود می‌دهید. ازآنجا‌که هزینه کمی خودداری کنید و اجازه دهید خشک شود. **عوض کردن/ دوختن روکش**
اگر زمان و حوصله کافی برای رنگ‌زدن روکش را ندارید، می‌توانید روکش‌های جدید سفارش بدهید یا آنکه خودتان روکش جدید بدوزید. البته اگر این کار را به کارگاه‌های مخصوص بسپرید، بهتر است؛ چراکه نتیجه نهایی کار آنها، به‌خاطر دستگاه‌ها و تجهیزات‌ی که دارند، بهتر و مطمئن‌تر خواهد بود.

همچنین اگر فکر می‌کنید مبلمان طراحی و ظاهر زیبا و منحصربه‌فردی دارد، به‌جای تعویض مبلمان می‌توانید آن را به کارگاه بسپرید و روکش‌های جدید سفارش دهید. تعویض کلی روکش‌ها در مقایسه با سایر روش‌هایی که در این مطلب معرفی می‌شوند، زمان و هزینه بیشتری



باید و نبایدهای برخورد با فرد سوگوار

مرگ، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی همه ما است و همه دیر یا زود در زندگی روزهای غم انگیزی را تجربه خواهیم کرد. ابراز همدردی برای تسلی خاطر داغدیدگان و شرکت در مراسم سوگواری و نوع رفتار در این مراسم آدابی دارد که دانستن این آداب و چگونگی رفتار با افراد سوگوار برای کمک به او بسیار مهم است و فقدان مهارت های کافی در این زمینه می تواند خود مساله آفرین، مشکل زا و نقض غرض باشد.

به شیوه صحیح تسلیت یگوید

تسلیت گفتن به مصیبت زده از آدابی است که رعایت آن موجب تسلی خاطر داغ دیده و بالا بردن روحیه افراد و موجب تألیف قلوب آنها می شود. تسلیت گفتن رفتاری مبتنی بر نزاکت، تعاون و در یک کلام امری انسانی به حساب می آید.

پیامبر (ص) هرگاه تعزیه می گفت می فرمود:آجر-الله و رحمکم، و هرگاه تهنیت می گفت:می فرمود:بارک الله لکم و بارک علیکم.

(منتخب میزان الحکمه ومیزان الحکمه جص۴۰۸)

به سوگواران نکوید غم آخرتان باشد

برای افراد داغدیده آرزوهای خوب کنید و هنگام روبرو شدن با آنها جمله ای مانند غم آخرتان باشد را نکوید و به جای آن جملاتی مانند خداوند به شما صبر دهد، خداوند به خاطر صبرتان به شما اجر دهد، یا خداوند به شما سلامت دهد یا آرزومند سلامت شما هستیم را برای اظهار همدردی به کار ببرید . دقت کنید که عبارت های بکار برده نباید در بطن خود خواسته بدی را برای وی به دنبال داشته باشد. برای اینکه اثر بیشتری روی افراد داغ دیده بگذاریم ، بهتر است دعا و آرزو برای طول عمر داغدیدگان کنیم.

به آنها نکوید گریه نکنید

برای اینکه فرد داغدیده کمی آرام شود واکنش هایی مانند گریه نشان می دهد تا از فشارهای روانی او کاسته شود . بنابراین بهتر است برای تسلی سوگواران آنها را از گریه منع نکنید . تنها بهتر است زمانی که داغدیده واکنش هایی مانند دافوقریاد و وارد کردن آسیب به خود نشان داد ، او را از این کار منع نمایید . حتی تشویق فرد مصیبت دیده و سوگوار، به ابراز احساسات و گریه ، می تواند تاثیر زیادی در آرام شدن او بگذارد .

نکوید زندگی آن جهان بهتر است

بهتر است هنگام روبرو شدن با فرد داغدیده به رنج و ناراحتی که او تحمل میکند اقرار کنید و جملاتی مانند او اثر در جای بهتری است را نکوید.

نکوید از درد راحت شد و تو می توانی به بگذارد .

چند قانون آداب معاشرت که جوانان باید بدانند

۱ به اشتباهات دیگران نخندید

این یکی از پست ترین کارهایی است که آدمی ممکن است انجام دهد. هنگامی که شما اشتباهی مرتکب میشوید و یا خراب کاری میکنید انتظاری که از دیگران دارید آن است که اشتباهات و خطاهای شما را برونیان نیاورند و از آنها چشم پوشی کنند. از آن مهمتر شما را بواسطه آنها مورد تمسخر قرار ندهند.

۲ فخر فروشی نکنید

هیچ کس از آدم لاف زن خوشش نمی آید. در هنگام گفتگو درباره مسایل مالی به دارایی های خود اشاره نکرده و ثروت خود را به رخ نکشید.

۳ آیین جوانمردی

هنگام راه رفتن سعی آئید با فاصله از فرد حرکت کرده و جلوی او راه نروید.

۴ کمکش کنید بنشیند

هرگاه یک خانم تنها و بدون همراه خواست کنار شما بنشیند، یا کمی کنار کشیدن و جمع کردن خود به وی در نشستن روی صندلی کمک کنید.

۵ از جای خود برخیزید

همیشه هنگامی که خانم با فردی مسن به اطاق وارد و یا از آن خارج می گردد از جای خود برخیزید و یا حداقل هنگام ورود از جای خود برخیزید.

۶ اگر چیزی از دست خانم یا فردی مسن به زمین افتاد به وی بازگردانید

هنگامی که خانمی چیزی از دستاش به زمین افتاد آن را از روی زمین برداشته و به وی بدهید. خواه آن چیز دستکش باشد و یا آنکه پوشه پرورده یا یک استکان و . . البته حتما از ناحیه زانو خم شوید و نه از کمر.

زندکیت برسی

شما برای تسلی خاطر بازماندگان به مجلس سوگواری رفته اید ، پس از بیان این جمله خودداری کنید . شاید از نظر شما فوت فردی که دچار یک بیماری طولانی و دردناک بوده است میتواند سبب راحتی و بازگشت بازماندگان به زندگی عادی شود اما این فرد عزیز از دست رفته آنان بوده و مطمئنا آنها بودنش را به نبودنش ترجیح می دهند پس از ابراز همدردی به این شکل بپرهیزید.

نکوید غم ها هم به مرور از یاد می روند

اگر برای ابراز همدردی به بازماندگان بگویید که به زودی حالش بهتر خواهدشد و همه چیز مثل سابق می شود و بهتر است به مسائل مثبت فکر کند و... شما غم آنها را نادیده گرفته اید . این جمله را نکوید و اجازه بدهید افراد داغدار خودشان به این نتیجه برسند که دست از عزاداری بکشند.

ساکت نباشید

بدترین کاری که در برخورد با افراد سوگوار می توان انجام داد ، ساکت ماندن و هیچ نگفتن است . بسیاری از افراد داغدار، از دوستانی که سکوت می کنند و نمی توانند احساس خود را نشان دهند و حرف بجایی بزنند ، گله می کنند.

صحبت های بی ربط نکنید

اگر فرد داغدیده با شما از غم های خود سخن گفت ، یا او هم زردی می کند و صحبت های بی ربط نزنید و صحبت را عوض نکنید بلکه به او دل گرمی بدهید.

بیشتر گوش دهید تا حرف بزنید

به صحبت های شخص سوگوار گوش دهید و اجازه دهید او بیش تر صحبت کند چون او احتیاج به حرف زدن دارد پس ابتدا به صحبت هایش گوش دهید و سپس با او همدردی کنید.

به بیان غم خودتان نپردازید

غم مشابهی را که داشته اید مختصرا باز گو کنید اما هیچ گاه درباره آن مفصل حرف نزنید زیرا گفتگو و بازگو کردن بیش از حد خاطراتان بیشتر از آن که نشاتگر هم دردی باشد نشان می دهد شما با تجارب فردی خودتان درگیر هستید.

درباره تصمیماتش برای آینده نبرسید

از پرسیدن سوالاتی مانند «حالا می خواهی چه کار کنی؟»،«تصمیمت برای آینده چیست؟!»،« برنامه ات چیست؟!» اجتناب کنید. مجلس ختم موقعیت مناسبی نیست تا از داغدیده تصمیماتی که برای آینده اش گرفته را پرسید و او در شرایطی نیست که بتواند برای آینده اش تصمیم گیری کند پس سوال و جواب نکنید و همدردی نمایید.

۷ پیش از صرف غذا منتظر بمانید همه میهمانان سر جایشان بنشینند

زمانی که برای صرف غذا سر میز نشسته اید، باید منتظر بمانید تا تمام میهمانان کاملا سر جایشان بنشینند و آماده صرف غذا گردند. همه افراد باید در یک زمان شروع به صرف غذا کنند. این نکته بسیار حائزاهمیت میباشد.

۸ به ساعتان نگاه نکنید

هنگامی که در یک جمع و محفلی می باشید، مدام به ساعت خود نگاه نکنید مگر آنکه بلافاصله قصد ترک آن محل را داشته باشید. وقتی به ساعتان نگاه می کنید دیگران اینگونه برداشت میکنند که شما خسته و بی حوصله کشته اید.

۹ همیشه در را همیشه برای یک خانم باز کنید

این شاید مینمترین قانون آداب معاشرت برای مردان باشد. خواه او در حین ورود به خودرو شماستوران، باشگاه و یا هر جای در درار باشد، در را همیشه باید برایش باز آئید تا او عبور کند.

هرگاه چندین در وجود داشت یک به یک آنها را برایش بکشاید و اگر مکانی بود که دری وجود نداشت ، اجازه دهید اول خانم عبور کند. این نهایت ادب و فرهنگ شما را می رساند.

۱۰ جای خود را به او بدهید

در میمانی هاهرگاه خانم و یا فردی مسن نزدیک میز غذا آمد و یا در اماکن و وسائط نقلیه عمومی وارد کشت و صندلی خالی موجود نبود، شما باید برخیزید و جای خود را به وی تقدیم کنید.

۱۱ در حضور یک خانم سیگار نکشید

هیچگاه در حضور یک خانم سیگار نکشید مگر آنکه پیش از آن از وی اجازه گرفته باشید.

۱۲ هرگاه خانم یا فردی مسن بسته ای به همراه داشت برایش حمل کنید

این کار به او نشان میدهد که شما برایش احترام قائل هستید و آسایش و راحتی وی را خواستارید.

اگر کودکانی در حال رشد و بازیگوش دارید که از صبح تا شب در حال بازی، شیطنت و کلافه‌کردن شما هستند و هر چه قوانین و مقررات را برایشان توضیح می دهید انگار نه انگار، از یک گوش شنیده و از گوش دیگر در آرام و مطیع کردن کودک را کتک زدن و تنبیه بدنی می‌دانید بهتر است بدانید که تنبیه بدنی، جیع زدن و فریاد کشیدن نه تنها هیچ تأثیری در تربیت کودکان ندارد بلکه در درازمدت آن‌ها را به کودکانی پرخاشگر، مضطراب، بی اعتمادبه نفس، سرکش و با انواع مشکلات رفتاری تبدیل می کند.

چند ایده جهت تنبیه و مجازات کودکان
۱. تعریف کار

بیشتر والدین به دلیل رفتار بد کودکان از آن‌ها می‌خواهند که ساکت شده و آرام در گوشه‌ای بنشینند. ولی این روش درستی برای تنبیه نیست چون کودکان پرجنب‌وجوش هستند و ساکت نشستن برای آن‌ها سخت است بنابراین بجای اینکه از او بخواهید در گوشه‌ای ساکت و بدون سروصدا بنشیند بهتر است کاری متناسب با سن کودک به او محول کنید. مثلاً حفظ کردن یک شعر، چندبار نوشتن از حروف الفبا، رنگ‌آمیزی تصاویر و یا حل یک مسئله ریاضی. واگذاری این کارها اگر با هدف تنبیه کودکان باشد به‌صورت ناخودآگاه باعث می‌شود تا در گوشه‌ای از منزل آرام گرفته و کارش را انجام دهد.

۲. انجام حرکات ورزشی

این روش تنبیه برای کودکانی که ورزش کردن را دوست ندارد ممکن است نامطلوب باشد اما مطمئناً کودک را از عواقب رفتار بدش آگاه می کند. به‌عنوان‌مثال اگر رفتار کودک در مهمانی و یا یک مکان عمومی مناسب نبود بعد از رفتن به خانه به دلیل رفتار بدی که داشته از او بخواهید تا طناب بزند و یا حرکت دراز و نشست را ۱۰ بار تکرار کند. درنهایت کودک هم به اهمیت ورزش کردن پی خواهد برد و هم به موقع تنبیه شده است ولی در این کار زیاده‌روی نکنید چون ورزش بیش‌ازحد باعث خستگی ماهیچه‌های کودک شما خواهد شد.

۳. کسب امتیاز

فهرستی از کارهای خانه مانند آب دادن به گل‌دان‌ها، گردگیری و نظافت، خشک‌کردن ظرف‌ها و ... تهیه کنید و برای هر کار یک



امتیاز در نظر بگیرید؛ به‌عنوان‌مثال برای آب دادن به گل‌ها امتیاز ۲۰، خشک‌کردن ظرف‌ها امتیاز ۴۰ و ... اگر کودک شما به یک پیچه لوپس تبدیل و کنترل او از دستتان خارج شده، دانم‌با دوستانتش درگیر شده و دعوا می‌کند به او مثلاً بگویید تا ۱۵۰ امتیاز از من نگیری نمی‌توانی با دوستانت بازی کنی! به‌این‌ترتیب او به ارزش بازی با دوستان پی برده و تنبیه می‌شود و شما هم نظم و ترتیب را به روشی آسان به او تفهیم کرده‌اید.

۴. استفاده از زمان‌سنج

اگر کودک شما برای انجام کارهایی مثل کامل کردن تکالیف مدرسه یا تمیز کردن اتاقش زمان زیادی را هدر می‌دهد بهتر است از زمان‌سنج استفاده کنید. به او بگویید اگر زمانی که در نظر گرفته‌اید به پایان برسد و او هنوز موفق به انجام کارهایش نشده باشد از امتیازاتی مثل تماشای کارتون مورد علاقه‌اش و یا رفتن به پارک و بازی



میکنند و دوری از رفتار های خطرزا مثل قمار کردن را برای خود آسان می بینند و رفتار های ناسالم مثل سیگار کشیدن و بد غذایی را کاهش میدهند و آگاهی بیشتری نسبت به انگیزه های شخصی خود دارند.

تغییر توجه یعنی تغییر در طرز کار ذهن

توجه متفاوت به نظر میرسد که چگونگی طرز کار ذهن و بدن را تغییر میدهد. مدیتیشن به طور فیزیکی ذهن را تغییر میدهد تا کنترل شخصی و پردازش بهتری از اطلاعات داشته باشد. ذهن آگاهی همچنین پاسخ های بیوشیمیای استرس را دگرگون میکند و حتی به کمتر سالمند شدن ذهن و سلول هایمان منجر میشود.

مطالعات ذهن آگاهی را تأیید کرده اند ؟

روانشناسان میگویند بیشتر تاثیر ذهن آگاهی از تغییر در چگونگی نگاه ما به تجربه مان به دست می آید. ذهن آگاهی به ما کمک میکند که توجهمان را به زمان حال معطوف کنیم، آن را به جایی که میخواهیم هدایت کنیم و حتی به طور بلقوه تعداد چیز هایی که را میخواهیم در یک لحظه به آن توجه کنیم افزایش دهیم. در دنیای آشفته امروز افزایش قدرت توجه و تمرکزمان یک برروزسانی جدی است.

اگر زمان حال را تجربه کنید به گونه ای دیگر می اندیشید
وقتی حضور متفاوتی داشته باشیم متفاوت می اندیشیم احساس میکنیم همچنین عمل میکنیم. افراد ذهن آگاه از بهبود های قابل توجهی لذت میبرند. آنها ممکن است خلاقتر باشند، درون بینی بیشتری داشته باشند و در یک لحظه اطلاعات بیشتری را درون خود به همراه داشته باشند. نسبت به این که به لحاظ هیجانی عکس العمل نشان میدهند اما آنها تمایل دارند که احساسات منفی کمتری داشته باشند و این برای افراد ذهن آگاه سریعتر اتفاق می افتد. متون علمی در این باره نشان داده اند که افراد ذهن آگاه هدمتدانه رفتار

چند تمرین ذهن آگاهی

توجه ما به طور قابل افزایشی صرف تکنولوژی میشود. ما به ندرت به اینکه وقتمان نه به خواندن و نوشتن مطلب و ایمیل ها بلکه به پیگیری شبکه های اجتماعی، خواندن خبر ها و ویدیو نگاه کردن در بسیاری از لحظه هایمان میگذرد توجه داریم. بنابر این چگونه میتوانیم توجه مان را از تکنولوژی به سمت چیز هایی که میخواهیم تغییر دهیم و بیشتر خودآگاه

سال بیست و هشتم- بهمن ماه ۱۳۹۸-جمادی الثانی ۱۴۴۱ -شماره ۱۴۵۶-۹۸/۱۱/۲۱

تا زمانی که نمرات بالاتری نگرفته است باید تمرین بیشتری داشته باشد حتی اگر در روز زمان استراحت کمی داشته باشد. این کار به او کمک می‌کند تا هم در درسهایش قوی‌تر شود و هم خوشحال شود که بجای تنبیه کمکش کرده‌اید.

۶. قرعه کشی

با کودک خود صحبت کنید و فهرستی از انواع تنبیه‌ها با کمک او تهیه کنید و روی کاغذ نوشته و درون ظرفی بیندازید و به او بگویید باید زمانی که رفتار نامناسبی داشت دستش را در ظرف برده و یکی از آن روش‌های تنبیه را که نوشته بودید برای تنبیه‌اش از ظرف بیرون بیاورد. این روش تنبیه به کودکان کمک می‌کند تا تجربیات جدیدی کسب کرده و از زمان خود بهترین استفاده را بکنند. برخی از این تنبیه‌ها می‌تواند شامل بیرون گذاشتن سطح زباله، شستن ظرف‌ها، تا کردن لباس‌ها، منظم کردن کمدها و یا رسیدگی به باغچه منزل باشد.

۷. زمانی برای آرام شدن در نظر بگیرید

اگر کودک شما اوقات‌تلخی می‌کند و رفتار مناسبی در خانه ندارد، به پیاده‌روی بروید و از او بخواهید تا بدون این کار کمک می‌کند تا آرامش پیدا کرده و به آنچه انجام داده فکر کند. زمانی که از پیاده‌روی برگشتید به‌آرامی به او توضیح دهید رفتاری که در پیش‌گرفته اشته‌اش و نیاز به اصلاح دارد. این زمان دادن به والدین هم کمک می‌کند تا آرامش خود را حفظ کرده و بدون عصبانیت قوانین را به کودک خود بیاموزند.

۸. مرتب کردن وسایل به‌هم‌ریخته

این‌یک روش مؤثر است تا مطمئن شوید که کودکان بعد از به هم ریختن وسایلش آن‌ها را مرتب می‌کند. اگر فرزند شما اسباب‌بازی‌ها و وسایل شخصی‌اش را مرتب نمی‌کند مخفیه‌ها آن‌ها را جمع‌آوری کرده و از دسترسش خارج کنید و به او بگویید تا زمانی که خودش وسایلش را مرتب نکند حق استفاده و بازی با آن‌ها را ندارد.

۹. تغییر زمان خواب

بچه‌ها از خواب متفرزند و دوست دارند تا توان دارند بازی و جنب‌وجوش کنند، بنابراین به آن‌ها بگویید که اگر رفتار نامناسبی داشته باشند باید زودتر به رختخواب رفته و بخوابند و در عوض روزهایی که رفتارشان مناسب است می‌توانند زمان بیشتری بیدار مانده و بازی کنند.

مهارت های ذهن آگاهی خود را افزایش دهیم.

۲. داشتن تجربه های زنده کننده

تجربه های زنده کننده آنهایی هستند که سه مولفه اصلی دارند: آنها متفاوت از روزمرگی ما هستند آنها تا اندازه ای مهیوت کننده هستند و علاقه ها و نیاز های شما را تنظیم میکنند. اگرچه بسیاری از تجربه ها میتوانند که زنده کننده باشند اما این زمانی معلوم میشود که از روزمرگی شما خارج باشد و این سه مولفه را درون خود داشته باشند

برای مثال برای رفتن به طبیعت اغلب ما باید زندگی مستمر خود را قطع کنیم و کار تا اندازه ای متفاوت انجام دهیم. در طبیعت چیز های بی پایانی برای مهیوت کردن شما وجود دارد درخت ها، گیاهان، حیوانات، و چیز های دیگری که ما نمیتینیم. قدم زدن در یک پارک نزدیک یا گذراندن یک بعد از ظهر در یک باغ به نظر میرسد که به اندازه کافی نیاز ما را به دور شدن و تجربه کردن چیز های جدید ارضا میکند. این نوع از تمرین ذهن آگاهی به ما در بودن در زمان حال و غلبه کردن بر خستگی کمک میکند.

۳. برای هر بار دور شدنتان از تکنولوژی برنامه ریزی کنید

این ممکن است سخت به نظر برسد که در ابتدا این تجربیات زنده کننده را بیابید. چه کسی زمان، انرژی یا پول را برای دور شدن از این این رسانه ها دارد؟ ممکن است که مجبور باشیم به یک پارک محلی برویم (به جای باغ رویایی که درون ذهنمان تصور میکنیم) تا ذهن خود را پرورش دهیم. مطمئن باشید که فکر کردن به تجربیات مختلفی که میتوانید در طبیعت داشته باشید راهکاری تازه ای به ذهن شما میدهد و نفس تازه ای می کشید. برای مثال ممکن است که رفتن به یک گالری هنری یک نمایشگاه ماشین یک فروشگاه یک مزرعه یک کنسرت یا بسیاری از اتفاقاتی که متفاوت هستند و شما را مهیوت و مجذوب خود میکنند را امتحان کنید.

۴. به تمرینات ذهن آگاهی خود بچسبید

زمانتان را برنامه ریزی کنید تا این تجربیات را حتما در روزمره خود داشته باشید. حداقل ده پانزده دقیقه در محیط های این چنینی باشید هر چقدر بیشتر بهتر و زمانی که کارتان تمام شد حالی که داشتید را بازتاب دهید. در نهایت تجربیات متفاوتی را امتحان کنید تا ببینید کدام یک برای شما بهتر است. اما به خاطر داشته باشید اگر رفتنتان به یک مکان خاص را ادامه دهید لذت هایی که از آنها می برید ممکن است که پایین بیاید پس حتما مطمئنان

حاصل کنید که محیط های گوناگونی را برای انتخاب پیش روی خود دارید. آمیودوار شناسی داشته باشید که بیشتر احساس ذهن آگاهی کنید حتی برای چند دقیقه در روز.



برای ذهن آگاهی بیشتر و غلبه بر خستگی ابتدا نیاز داریم که برای زمانی با تکنولوژی و رسانه ارتباطی نداشته باشیم. البته که اغلب ما نمیتوانیم مطمئنا از تکنولوژی دوری کنیم ما نیاز داریم زندگی خود را از این طریق زنده نگه داریم بنابر این برای نگهداری از شادیمان نیاز داریم تا به طور مرتب درگیر تجربه های ارزشمند شویم یا به محیط های ارزشمند بریم که خود اینها یک تمرین ذهن آگاهی هستند تا

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهرداری - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴ نامبر: ۰۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

اهل بصیرت کسی است که بشود بگرد و بیزد و از جوارش عبرت گیرد
پس بر ابروی روشن قدم نهد از فروغ عقیدت در پرکتها و کم شدن در کوره
راهبوردی گزیند.

امام علی علیه السلام فرمودند:
الْبَصِيرَةُ وَرَأْفَةُ كَرِيمَةٍ، وَالْإِدَابُ حَلْلٌ مَجْدَّةٌ، وَالْفَيْكْرُ مِرَاةٌ صَافِيَةٌ.
علم میراث گرانبانی است و ادب لباس فاخر و زینتی است و فکر آینه ای است صاف.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و دوم	۵:۱۶	۶:۲۴	۱۲:۰۷	۱۷:۴۱	۱۷:۵۸
یست و سوم	۵:۱۵	۶:۲۳	۱۲:۰۷	۱۷:۴۱	۱۷:۵۸
یست و چهارم	۵:۱۵	۶:۲۳	۱۲:۰۷	۱۷:۴۲	۱۷:۵۹

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - بهمن ماه ۱۳۹۸ - جمادی الثانی ۱۴۴۱ - فوریه ۲۰۲۰ - ۹۸ / ۱۱ / ۲۱ - شماره ۱۴۵۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

بره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



ابوالحسن مویدی
از دیرباز، برخی اشعار نثر که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازه را به فارسی ترجمه و باره‌ای نیز آن را به نظم درآورده‌اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته‌اند که شرح «قاضی میر حسین فرزند معین‌الدین مبیندی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه‌ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هرچند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی‌باشد. لذا باره ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیقی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می‌شود.
از خداوند تعالی آرزو نمودیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خداده‌ای خویش نظر لطیفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولاتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره‌مند سازد.



فِي الْمَعْنَى أَيْضًا
لَنْ سَأْتِيَ دَهْرًا فَقَدْ سَرَّ نِي دَهْرًا
وَإِنْ مَسَّنِي عَسْرٌ فَقَدْ مَسَّنِي يُسْرٌ
لِكَلِّ مِنَ الْآيَاتِ عِنْدِي عَادَةٌ
فَأَنْ سَأْتِيَ صَبْرًا وَإِنْ سَرَّتْ شُكْرٌ
در همین معنی

اگر روزگاری اندوهگین‌ام داشته، روزانی دیگر شادام ساخته است. اگر سختی‌ام رسیده، آسایش نیز دیده‌ام.
برای هر روزی شوه‌ای‌ام هست. اگر ناخوش‌ام بدارد شکیبم و اگر خوش، سپاس گزارم.

روزگاری گر غم و شغی رسید
روزگاری شاد و آسایش دید
ناخوشی با سپر صبر و شکیب
باخوشی با شکر و تمجید

معرفی اوز به عنوان اولین شهر خلاق حوزه کتابخوانی در کشور



در مراسمی به میزبانی مرکز همایش‌های بین‌المللی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، شیراز پایتخت کتاب ایران و اوز شهر خلاق کتاب کشور شدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از مهر، ششمین آئین انتخاب پایتخت کتاب ایران با حضور عباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، اشرف بروجردی مشاور رئیس جمهور و رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، علیرضا مختارپور دبیرکل نهاد کتابخانه‌های ملی ایران، محسن جوادى معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ایران، حیدر اسکندر پور شهردار شیراز، لیلا دوستان عضو شورای اسلامی شهر شیراز، احمد احمدی زاده معاون سیاسی استاندار فارس، صابر سهرابی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، روح‌الله منوچهری مدیرکل کتابخانه‌های عمومی فارس، زهرا افتخاری مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس در سالن همایش‌های بین‌المللی کتابخانه ملی ایران برگزار شد. در این مراسم شیراز به عنوان پایتخت کتاب و اوز به عنوان اولین شهر خلاق حوزه کتابخوانی کشور معرفی شد و پس از اوز به ترتیب بهم، رفسنجان و شهریه به عنوان سه شهر دیگر خلاق حوزه کتابخوانی معرفی شدند. به اوز علاوه بر لوح ۱۵ میلیون تومانی کتاب نیز عکس‌اوز امروز

افتتاح و کلنگ زنی ۲۰ میلیارد ریال پروژه در بخش مرکزی لارستان



چندین طرح عمرانی و خدماتی با اعتباری افزون بر ۲۰ میلیارد ریال در روستاهای بخش مرکزی لارستان افتتاح و یا ساخت آنها آغاز شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در نهمین روز از دهه مبارک فجر، چند طرح عمرانی، زیربنایی و خدماتی در روستاهای بخش مرکزی لارستان با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احمد دلاور معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، علی بیروز بخشدار مرکزی و جمعی از مسئولین ادارات، نهادها و ارگانهای شهرستان با اعتباری افزون بر ۲۰ میلیارد ریال در روستاهای بخش مرکزی لارستان افتتاح و یا ساخت آنها آغاز شد.

فرمانداری ویژه لارستان، در نهمین روز از دهه مبارک فجر، چند طرح عمرانی، زیربنایی و خدماتی در روستاهای بخش مرکزی لارستان با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احمد دلاور معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، علی بیروز بخشدار مرکزی و جمعی از مسئولین ادارات، نهادها و ارگانهای شهرستان با اعتباری افزون بر ۲۰ میلیارد ریال در روستاهای بخش مرکزی لارستان افتتاح و یا ساخت آنها آغاز شد.

افتتاح مرکز خیرساز خدمات سلامت بیدشهر با اعتبار دو میلیارد تومانی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ به مناسبت دهه مبارک فجر، با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، جعفرپور نماینده مردم شهرستانهای لارستان خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، علی اصغر علی پور فرماندار اوز، محمد شاحسینی بخشدار بیدشهر، یگانه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لارستان، منصور محتاجی رئیس هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت شهرستان، شیخ ابونجمی امام جمعه خنج، شیخ صالح انصاری رئیس مجتمع علوم دینی اوز، علما، ائمه جمعه و جماعات اهل تسنن،

موج دوم حمله سایبری به زیر ساخت‌های ارتباطی کشور دفع حمله با سامانه دفاعی زیر ساخت کشور «دژفا»

دیوار هستند. به گزارش ایرنا، حملات دیداس مانند زامبی شروع می‌کنند به تخریب سیستم، ورودشان به قدری مرموز است که نمی‌توان حتی برای دشمنان راه‌حل قطعی پیدا کرد. حملات DDoS زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد زیادی درخواست زیرساخت‌های کشور اجرا کردند. معاون وزیر ارتباطات افزود: میلیون‌ها مبدأ، میلیون‌ها مقصد را هدف گرفته‌اند و با حمله SYN flood (نوعی از حمله دیداس) با نرخ ۱۸۰ میلیون PPS (درخواست بر ثانیه) به دنبال اختلال سراسری در شبکه اینترنت ایران هستند. مدیرعامل شرکت ارتباطات زیر ساخت اعلام کرد این حمله توسط کارشناسان دفع شده و هک‌هایی که دست به این حمله گسترده زدند در حال خوردن به

تجلیل از دانشجوی مرکز آموزش علمی - کاربردی لارستان به عنوان دانشجوی شایسته تقدیر

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش علمی کاربردی لارستان، همزمان با اختتامیه هفتمین جشنواره درون دانشگاهی حرکت دانشگاه جامع علمی کاربردی مراسم تجلیل از دانشجویان نمونه و شایسته تقدیر با حضور محمدحسین امید رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی، مدیرکل فرهنگی وزارت علوم-تحقیقات و فناوری، رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد استانی فارس، مسئولان استانی، جمعی از معاونین و مدیران ستادی و استانی، تعدادی از روسای واحدهای استانی دانشگاه جامع علمی کاربردی، روسای مراکز آموزش علمی کاربردی استان فارس و جمعی از دانشجویان در سالن همایش‌های

کلنگ زنی پروژه شهرک گلخانه ای ۱۳۰۰ تنی آلوته ورا لارستان



کلنگ احداث «شهرک گلخانه ای منتظران پویای کورده» در لارستان با حضور رحیمی استاندار فارس و در زمینی به مساحت ۵۰ هکتار به زمین زده شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، قاسمی رئیس سازمان جهاد کشاورزی فارس در این آیین گفت: ایجاد این شهرک گلخانه ای به عنوان بزرگترین گلخانه شهرستان، تولید سالانه ۱۳۰۰ تن برگ تر آلوته ورا، اشتغال زایی مستقیم ۲۰۰ نفری و غیر مستقیم ۴۰۰ نفری را به دنبال دارد. وی با بیان اینکه طرح توسعه گلخانه به عنوان استراتژی اساسی در دستور کار سازمان جهاد کشاورزی استان فارس قرار گرفته است، ابراز کرد: فرمانداری ها و همکاران مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان ها متعهد شده اند که ضامن موفقیت این پروژه خواهد بود.

افتتاح و آغاز ساخت طرح های عمرانی بهداشتی بریز با ۱۷ میلیارد ریال اعتبار



با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان؛ سه طرح عمرانی، زیربنایی و بهداشتی در روستای بریز بخش مرکزی لارستان، با اعتباری افزون بر ۱۷ میلیارد ریال افتتاح و یا ساخت آنها آغاز شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در هشتمین روز از دهه مبارک فجر، سه طرح عمرانی، زیر بنایی و بهداشتی با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، علی بیروز بخشدار مرکزی، کریمی رئیس هیئت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لارستان، سرهنگ خلیفه جانشین فرماندهی انتظامی، منصور محتاجی رئیس هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت، جمعی از مسئولین، معتمدین، خیرین و قشرهای مختلف مردم، با اعتباری افزون بر ۱۷ میلیارد ریال در روستای بریز بخش مرکزی لارستان افتتاح و یا کلنگ زنی شد. مرکز خدمات جامع سلامت حضرت امام رضا (ع) روستای بریز اولین طرحی بود که فرماندار ویژه لارستان آن را افتتاح کرد. این مرکز با زیر بنای ۵۰۰ متر مربع و با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد و سیصد میلیون ریال با مشارکت دولت و

روستای سایبان، میزبان جهادگران سلامت دانشکده علوم پزشکی لارستان

همزمان با ایام... دهه فجر و در چهل و یکمین بهار انقلاب جهادگران سلامت دانشکده علوم پزشکی لارستان در قالب کاروان جهادی سپهبد شهید قاسم سلیمانی عازم منطقه درزسایبان، روستای سایبان می شوند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، مظلومی مدیر فرهنگی دانشجویی دانشکده علوم پزشکی لارستان با اعلام این خبر گفت: در این اردو که با همکاری و مشارکت پرسنل و دانشجویان و پزشکان