



۲



تولید روزانه دو هزار ماسک در یک کارگاه خیاطی لارستان

۲



تعهد راه اندازی اداره کل راهداری لارستان در زمین معاون اول رئیس جمهور

۸



توصیه های بسیار مهم امام خامنه ای به مردم در خصوص کرونا

۸



حسین زاده: برای توسعه متوازن و پایدار منطقه در حد توان تلاش می‌کنم و تفاوتی میان شهرستان‌ها قائل نیستم

فناوری

علمی

کدبانو

سبک زندگی

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - اسفند ماه ۱۳۹۸ - رجب المرجب ۱۴۴۱ - فوریه ۲۰۲۰ - ۹۸ / ۱۲ / ۱۵ - شماره ۱۴۶۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲

مدیر جهاد کشاورزی لارستان: ملخ‌های امسال جثه بزرگتر و جمعیت بیشتری دارند

۲

مشخص شدن حریفان تیم فوتسال لارستان در لیگ دسته دو کشور

۳

همکاری ایران و نروژ برای مبارزه با کرونا

۳

دستان خالی اردوغان در بازی با آوارکان سوری

۸

تامین اعتبار دومیلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار

قابل توجه مسئولین اجرایی با کنترل معابر ورودی و خروجی شهر، از انتشار ویروس کرونا پیشگیری کنیم



ورود مسافران نوروزی به شهرستان‌ها ممنوع کنید

هرچند با توجه به شیوع کرونا در غالب استان‌های کشور و آمار روزافزون مبتلایان و خوشبختانه کم شدن منحنی مرگ و میرها خبر خوبی است که نشان دهنده همکاری مردم و فعالیت کادر بهداشتی است و در صورت رعایت عموم این مشکل روز به روز کمتر خواهد شد. انشاءا...

بدهی است این به معنی تمام شدن مشکل به فاصله ۱۵ یا ۲۰ روز نیست لذا به نظر نمی‌رسد عید امسال مسافر نوروزی آنچنانی را داشته باشیم، اما در عین حال بایسته است با خطر مخفی این بیماری شهرداری‌ها تصمیمی اتخاذ فرمایند که کمپ‌هایی به دور از شهرها و شهرستان‌ها زده شود و فاصله کمپ‌ها نسبت به گذشته بیشتر باشد تا سرایت بیماری‌ها به مسافرن نیز کمتر گردد و در عین حال شهرها و شهرستان‌ها در امنیت بمانند. از فرمانداری لارستان، دانشکده علوم پزشکی، شهرداری‌ها و سایر مسئولین ذیربط تقاضای تحقیق خواسته فوق را داریم.

همچنین از مردم فهیم منطقه تقاضا داریم به جز در موارد ضروری از آمد و رفت در خارج از شهرستان خودداری کنند و در صورتی که برپایی چادرها در مسیر پارک‌ها مشاهده کنند به مسئولین ذیربط گزارش دهند.

چرا جلسه دولت به کاخ سعدآباد رفت؟

جلسه امروز دولت به‌خلاف رویه همیشگی در کاخ سعدآباد برگزار شد، این سؤال مطرح می‌شود: آیا این اقدام دولت در نرفتن به منطقه مرکز شهر به‌دلیل آلودگی و یا احتمال ابتلا به بیماری کرونا بوده است؟



به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه سیاسی خبرگزاری تسنیم، جلسه امروز هیئت دولت به‌خلاف رویه همیشگی که در پاستور برگزار می‌شد، این بار در کاخ سعدآباد واقع در منطقه شمال تهران برگزار شد. برگزاری جلسه دولت در این مکان، این سؤال را مطرح می‌کند: چرا اساساً دولت در روزهایی که موضوع بیماری کرونا مطرح بوده و این بیماری به‌دلایلی در منطقه مرکز شهر ممکن است فراگیرتر باشد، جلسه خود را به منطقه‌ای در شمال تهران برده است؟

بر همین اساس خبرنگار سیاسی خبرگزاری تسنیم در گفت‌وگو با نوروزپور دبیر شورای اطلاع‌رسانی دولت دلیل این اقدام دولت را جویا شد.

وی گفت: مسائل و اخبار مربوط به دکتر روحانی را باید از شخص آقای معزی معاون ارتباطات و اطلاع‌رسانی دفتر رئیس‌جمهور سعدآباد نیز یک اصله درخت کاشت. سؤال کنید اما به‌نظر بنده به‌دلیل مسائل

قابل توجه علاقه مندان به انتشار ویژه نامه در شهرها، بخش‌ها و شوراها و شهرداری و ...

میلاد لارستان

تهیه ویژه نامه با کمترین هزینه در روزنامه میلاد لارستان

جدیدترین خبرها و تحلیل‌های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

انکاس اخبار - گزارش - معرفی نوابغ، شعرا - معرفی مناطق

با ما در تماس باشید
۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

WWW.MLDEL.IR



جواد الاثمه

فرخنده میلاد با سعادت امام محمد تقی (ع) گرامس باد

از وجود خود معنای شود

امام محمد تقی (جواد الاثمه): هرکس بدون اطمینان نسبت به جوانب (هرکاری)، فرمانه، حرکت و... مطیع و پذیرای آن شود، خود را در معرض هلاکت قرار داده؛ و نتیجه‌ای جز خشم و عصبانیت نخواهد گرفت.

(بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۴)

پر طرفدارترین اسامی سال ۹۸



سختگویی سازمان ثبت احوال پر طرفدارترین اسامی دختر و پسر را در سال ۹۸ اعلام کرد. سیف الله ابوترابی، سختگویی سازمان ثبت احوال کشور، با اشاره به اینکه در سه ماه اول سال ۹۸، ۲۹۹ هزار و ۳۷۶ ولادت روی داده است، اظهار کرد: از آغاز سال جاری تاکنون همچون سال گذشته امیرعلی و فاطمه از محبوبترین نام‌های برگزیده برای نوزادان در سال ۹۸ بوده است.

وی در ادامه بیان کرد: نام‌های امیرعلی، محمد، علی، امیرحسین، حسین، ابوالفضل، امیرعباس، سامیار، آزاد و محمد طاهاه ده نام برگزیده بین نوزادان پسر در سال ۹۸ بوده است. سختگویی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به ۱۰ نام پر مخاطب در بین نوزادان دختر اظهار کرد: فاطمه، زهرا، حملا، زینب، آوا، مرسانا، یسنا، نازنین زهرا، فاطمه زهرا و باران از محبوبترین نام‌ها در بین نوزادان دختر بود.

اجرای طرح تلفنی «حافظ کل قرآن شوید» در گراش



به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایکنه؛ مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت مجمع‌القرآن فاطمیون گراش استان فارس طرح «تلفنی حافظ کل قرآن شوید» را اجرا می‌کند.

این طرح ویژه بانوان و آقایان علاقه‌مند در گروه سنی ۹ سال به بالا است که پس از اخذ آزمون تعیین سطح و شناسایی استعداد و ظرفیت حفظ آیات کلام وحی، طی برنامه هفتگی که متقاضی و مؤسسه مشخص می‌کند، با تماسی که از سوی مربی مؤسسه گرفته می‌شود، برنامه جدید حفظ گفته و محفوظات قبلی حافظان نیز اخذ می‌شود.

علاقه‌مندان برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره ۰۷۱۵۲۴۴۵۴۴۵ داخلی ۱۰۴ تماس بگیرند و یا به پایگاه اینترنتی مؤسسه به نشانی <http://www.majmaolquran.com> مراجعه و پس از تکمیل فرم ثبت‌نام، در این دوره نام‌نویسی کنند.

دستگیری تولیدکنندگان ماسک غیربهداشتی توسط پاسداران گمنام امام زمان (عج)



به گزارش میلاد لارستان و خبرگزاری فارس به نقل از روابط عمومی سپاه محمد رسول الله (ص)، پاسداران گمنام امام زمان (عج) در اطلاعات سپاه ناحیه محمد رسول الله (ص) شیراز توانستند گروهی افراد سودجو را که در منطقه شمال غربی شیراز ماسک های غیربهداشتی تولید می‌کردند، شناسایی و پس از معرفی به مراجع قضایی، محل ارتکاب جرم را لطمه کنند.

پیرو گزارش‌های مردمی، این افراد متخلف در مکانی غیربهداشتی ماسک های تقلبی با عنوان ماسک نانو تولید و در بازار توزیع می‌کردند. آنها از پارچه هایی استفاده می کردند که هیچگونه قابلیتی برای حفظ سلامت فرد در برابر محیط آلوده را نداشت و باعث به خطر افتادن جان مردم در اماکن آلوده می‌شد.

پاسداران گمنام امام زمان (عج) به همراه بسیجیان، همواره از مردم دلسوز خواسته اند در صورت مشاهده هر گونه احتکار و یا عرضه اقلام های غیربهداشتی با شماره ۱۱۴ تماس برقرار و اخبار و اطلاعات را گزارش کنند.

تعهد راه اندازی اداره کل راهداری لارستان در زمین معاون اول رئیس جمهور

لارستان، خنج، گراش و اوز با جهانگیری معاون اول رئیس جمهور دیدار نمود. در این دیدار که در محل ساختمان ریاست جمهوری صورت گرفت، جعفرپور با یادآوری تعهد جهانگیری در دیدار قبلی مبنی بر مطرح کردن درخواست راه اندازی اداره کل راهداری لارستان بعد از انتخابات مجلس، از وی درخواست نمود به تعهد خود عمل نموده و موضوع را در دولت به تصویب برساند. جعفرپور، همچنین در مذاکره با امیری معاون امور مجلس رئیس جمهور خواهان احقاق حق مسلم مردم حوزه انتخابیه مبنی بر تاسیس اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای لارستان گردید. همچنین در مذاکره جعفرپور با لاریجانی رئیس مجلس هم درخواست شد که از طریق رئیس مجلس این تقاضای بحق مورد پشتیبانی قرار گیرد.



نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی در دیدار خود با معاون اول رئیس جمهور بر تعهد قبلی جهانگیری در راه اندازی اداره کل

آغاز پویش فرهنگی «هر تلفن همراه یک کلاس درس» در فارس

روابط عمومی آموزش و پرورش فارس از راه اندازی پویش فرهنگی هر معلم یک کلاس درس در استان فارس همزمان با سراسر کشور خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، حمیدرضا شعبانی گفت: با توجه به تعطیلات مدارس در خصوص پیشگیری از کروناویروس و برابری جلوگیری در اختلال سیستم آموزش دانش آموزان در استان، معلمان سراسر کشور ودر استان فارس همزمان با برنامه‌های شبکه تلویزیونی آموزش، در پویش فرهنگی تصمیم گرفته اند که فرایند آموزش را علی رغم تعطیلی



مدارس ادامه دهند و ی با اشاره به اینکه عنوان این پویش فرهنگی، هر تلفن همراه یک کلاس درس است، گفت: این همکاران فرهنگی با خواندن متنی با عنوان «من معلم استان فارسی برای پیشگیری و سلامت دانش آموزان

مدیر جهاد کشاورزی لارستان: ملخ های امسال جثه بزرگتر و جمعیت بیشتری دارند

قبل برخوردار هستند و چنانچه مبارزه موثر و به موقع صورت نگیرد، شاهد خسارت زیادی در مزارع کشاورزی خواهیم بود.

وی با ارائه گزارش از پایش های صورت گرفته و تشریح وضعیت مناطق مختلف در حضور بخشداران شهرستان گفت : عملیات پایش این آفت به طور مستمر و روزانه انجام میگردد در حال حاضر فقط شاهد دستجات کم جمعیت در منطقه آبنکه بیرم بوده ایم و در نقاط دیگر شهرستان تا کنون مشاهده نشده است ، بدیهی است شناسایی و ردیابی دستجات ملخ صحرایی جز با همکاری عموم مردم و کشاورزان میسر نیست . قاسمی ضمن تشکر و اشاره به مبارزه خوب شهرستانهای مهر و لامرد در مقابل این آفت خطرناک گفت : با توجه به اینکه مسئله هجوم ملخ جزو موارد بحران محسوب می شود، لذا مبارزه در این زمینه همکاری کلیه ارگانها و عموم مردم را می طلبد و از کلیه ادارات درخواست کرد که از نظر نیرو ، خودرو و تجهیزات همانند سال گذشته همکاری کنند . وی در پایان ضمن صحبت با نماینده سپاه منطقه لارستان به منظور استفاده از نیروهای بسیج و سپاه بیرم برنامه ریزی لازم را انجام داد.



مدیر جهاد کشاورزی لارستان، گفت:ملخ های امسال از جثه بزرگتر و جمعیت بیشتری نسبت به سال قبل برخوردار هستند و چنانچه مبارزه موثر و به موقع صورت نگیرد، شاهد خسارت زیادی در مزارع کشاورزی خواهیم بود. با توجه به حمله ملخ صحرایی به شهرستان های جنوبی استان ستاد بحران در محل فرمانداری تشکیل جلسه داد . به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، فرهاد قاسمی مدیر جهاد کشاورزی لارستان در این جلسه

امام جمعه شیراز: شکست کرونا نیازمند همراهی همگانی است



غذایی استان در روز گذشته، از دیگر تلاش های دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه بوده است. بیان فعالیت های مجموعه سلامت شامل اقدامات و فعالیت های بهداشتی درمانی، دارویی، تامین ماسک و مواد ضدعفونی کننده دست، آماده سازی بیمارستان حضرت علی اصغر(ع) و پشتیبانی بیمارستان شهید دکتر چمران، برگزاری نشست ها با مسوولان و ادارات استان، دیگر محور صحبت های رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این نشست بود. رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین در آخرین نشست ستاد بحران دانشگاه علوم پزشکی شیراز برای بررسی اقدامات مربوط به مهار کرونا، با فرمانده سپاه ناحیه بقیه الله(عج) شیراز، برای مشارکت همه جانبه در مهار بیماری کرونا در استان فارس، گفت: از جمله این خدمات جهادی، حضور روزانه ۹۰ دانشجو از تشکل های دانشجویی در مرکز تولید ماسک و مواد ضدعفونی کننده و همچنین فرآیندهای توزیع دارو در استان است. وی از اتحاد خوب بسیج و دانشگاه به عنوان عاملی تاثیرگذار در امر خدمت به مردم برابری ریشه کنی بیماری کرونا یاد کرد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان فارس و امام جمعه شیراز با تأکید بر روش‌های پیشگیرانه کرونا و لزوم همکاری‌های حوزه‌های مختلف و تشکیل کمیته عملیاتی اجرایی گفت: لازم است در بحث کرونا ، همه جوانب آن را مورد توجه قرار داده و آثار معنوی و اجتماعی آن رصد شود، البته به مردم اطمینان می دهیم که با همکاری ، همدلی و همراهی همگانی آن را شکست می‌دهیم. آیت الله لطف الله دژکام امام جمعه شیراز، در دیدار با رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تقدیر از خدمات مجموعه سلامت فارس در مهار بیماری کرونا، گفت: همه مسوولان و مردم زحمات مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز را در این شرایط دشوار جامعه درک می‌کنند. آیت الله دژکام افزود: با توجه به حجم بالای مراجعان به حوزه بهداشت و درمان استان و شکست کرونا ، خدمات نیازمند طراحی و برنامه ریزی دقیق است تا راهکارهایی بیش بینی شود. وی ضمن اعلام آمادگی برای همکاری حوزه های علمیه برادران و خواهران در ارائه خدمات سلامت روان در جامعه، ادامه داد: در عرصه اقدامات میدانی ما به عنوان یک سرباز پای کار ایستاده ایم و در هر موضوعی که سلامت مردم را به خطر می اندازد، مجموعه حوزه علمیه و روحانیون با مجموعه سلامت همکاری می کنند. امام جمعه شیراز، اضافه کرد:

تولید روزانه دو هزار ماسک در یک کارگاه خیاطی لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، موسسه خیریه اشتغالزایی باب الحوائج وابسته به بنیاد نیک اندیشان هاشمی لارستان یکی از مراکز اشتغالزایی و کارآفرینی است که کلیه اقدامات آن در راستای توانمندسازی جوامع هدف انجام می شود. تاکنون این موسسه چندین کارگاه را راه اندازی کرده که از جمله آنها کارگاه خیاطی با اشتغال ۱۶ نفر از گروه هدف است. این کارگاه اخیرا و توجه به شیوع ویروس کرونا

و کمبود ماسک، به سفارش دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، در اقدامی خیرخواهانه توسط خیرین و افراد تحت پوشش، همگام با جامعه پزشکی کشور اقدام به تولید ماسک و گان سرهمی(لباس مخصوص کادر درمان بیمارستان) ضد ویروس با قیمت مصوب کرده است. این کارگاه روزانه با ظرفیت تولید دو هزار ماسک و ۱۰۰ گان فعالیت می کند که با توجه به نیاز فعلی مراکز درمانی این ظرفیت در روزهای آتی افزایش می یابد.

راه حل کمیته امداد لارستان برای جلوگیری از شیوع کرونا در جمع آوری صدقات



توسط امداد لارستان پیاده شده است که به اطلاع شهروندان گرامی می رساند. دلاور افزود، شهروندان گرامی با رعایت موازین بهداشتی وجه صندوق صدقات را داخل یک پاکت نایلونی قرار داده و با مراجعه کارکنان امداد سر بسته تحویل دهند. این وجوهات با رعایت کامل بهداشت در محلی خاص در کمیته شمارش شده و میزان وجه هر صندوق به صورت پیامکی به مشترک محترم اعلام خواهد شد. در خصوص پرداخت صدقات نیز میتوانند به جای وجه نقد با شماره گیری #۰۷۱۲۳۳*۸۸۷۷* هر مقدار از صدقات را به حساب امداد لارستان واریز کنند.

رئیس کمیته امداد لارستان، نحوه دریافت و پرداخت وجوه صندوق های صدقات در دوره مبارزه با بیماری کرونا تغییر کرده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هوشنگ دلاور، ضمن قدردانی از دغدغه مردم در امر پرداخت صدقات و تأکید آنها بر تحویل فوری به نیازمندان اظهار داشت: به منظور جلوگیری از سرایت بیماری کرونا و نقشی که اسکناس و وجه نقد می تواند در سرایت این بیماری ویروسی داشته باشد و با توجه به تماس های شهروندان نیک اندیش در خصوص هزینه کرد صدقات پرداختی آنها، راهکاری

مشخص شدن حریفان تیم فوتسال لارستان در لیگ دسته دو کشور



نماینده فوتسال لارستان از فروردین ماه به مصاف حریفان خود در لیگ دسته دوم کشور خواهد رفت. به گزارش میلاد لارستان، کلاهی مسئول روابط عمومی هیات فوتبال استان فارس در گفت‌وگو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، گفت : بازی های هفته نخست لیگ دسته دوم فوتسال مردان باشگاههای کشور که قرار بود از هشت اسفندماه برگزار شود و بدلیل پیشگیری از شیوع ویروس کرونا به تعویق افتاد ، از چهاردهم فروردین ماه سال ۹۹ آغاز خواهد شد. وی افزود : تیم های درسا لارستان ، شاهد رامک شیراز و چابک شیراز به عنوان نمایندگان فارس در این رقابت ها ، در گروه ششم با تیم های فولاد زرنند ایرانیان ، صدرا زاهدان ، آیندگان هرمزگان ، هامون

سیستان زابل و ایثار جیرفت هم گروه هستند.پدر هفته نخست لیگ دسته دوم فوتسال مردان باشگاههای کشور ، چابک شیراز با درسا لارستان و شاهد رامک شیراز با آیندگان هرمزگان مصاف خواهند کرد. فصل جدید مسابقات دسته دوم فوتسال مردان باشگاههای کشور با حضور ۴۵ تیم در شش گروه برگزار می شود.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای علی عینی فرزند خیراله به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم خیراله عینی فرزند نعمت‌اله به شماره ملی ۲۵۱۰۹۶۰۹۹۷ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۳ بدرود زندگی گشته ورثه آن مرحوم منحصراست به
 ۱-خداداد عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۰۹۶۷۲۳۲۰ ت ت ۱۳۳۰/۱/۱۷ صادره از ح ۳ لار
 ۲-موصومه عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۰۹۶۸۵۸۰ ت ت ۱۳۳۲/۱/۱۱ صادره از ح ۳ لار
 ۳-محمد عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۰۹۶۴۲۴۴ م ت ۲۵۱۰۹۶۴۲۴۴ م ت ۱۳۵۹/۱۰/۱۹ صادره از ح ۳ لار
 ۴-علی عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۱۸۴۳۵۱۱ ت ت ۱۳۶۱/۱/۱۱ صادره از ح ۳ لار
 ۵-سکینه عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۰۹۶۴۶۵۳ ت ت ۱۳۶۲/۵/۱۱ صادره از ح ۳ لار
 ۶-فاطمه عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۱۸۶۷۲۴۹ ت ت ۲۵۱۱۸۶۷۲۴۹ ت ت ۱۳۶۳/۵/۱۱ صادره از ح ۳ لار
 ۷-موسی عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۲۱۰۸۱۳۹ ت ت ۱۳۶۴/۱۰/۱۷ صادره از ح ۳ لار
 ۸-عیسی عینی فرزند خیراله ک م ۲۵۱۲۱۰۹۶۶۱ ت ت ۱۳۶۶/۱۲/۱۲ صادره از ح ۳ لار فرزندان متوفی
 ۹-زهرا پاک دری ناروئی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۱۰۲۱ ت ت ۱۳۳۲/۱/۱۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاعیر...
 اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
 قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - امین حشمتی م/الف/۲۹۸

عوامل ایجاد و تحکیم یک زندگی عاشقانه

علاقه ای به واسطه ی زوجیت ایجاد می شود، اگر در مسیر زمان در معرض عوامل تضعیف کننده گوناگون قرار گیرد، پوسیده خواهد شد. به همین دلیل به بیان عوامل شکل گیری و دوام زندگی عاشقانه می پردازیم.

۱- انتخاب عاقلانه

اگر ازدواجی بر پایه منطقی نباشد، اولین پیامد نا خوشایند آن، نارضایتی زن و مرد از زندگی است و هرگاه این نارضایتی بر روابط زن و مرد اثر بگذارد، فضای خانه، ناامن می شود و افراد خانواده به سوی انواع بیماری های روانی و بزهکاری ها کشیده خواهند شد. از همین روست که پژوهشگران اجتماعی معتقدند : علت طلاق هر نسل را باید در ازدواج های نادرست نسل قبل جستجو کرد. پس ازدواج درست را باید این گونه تعریف کرد : انتخاب عاقلانه، زندگی عاشقانه. یکی از مهم ترین تدابیری که شرع اسلام برای ایجاد و تعمیق عشق در نهاد خانواده اندیشیده است، رعایت کفویت (هماندی یا تناسب بین دو زوج)در انتخاب همسر است. براساس گزاره های دینی، سه عنصر اصلی در تحقق مفهوم کفویت دخالت دارند:ایمان و اخلاق و حیای دینی ؛یعنی بیش از هر چیز، تناسب از نظر دینی و اخلاقی، مورد توجه متون دینی بوده است.

پیامبر (ص) می فرماید :«هنگامی که خواستگاری که از دین و اخلاق او راضی هستید، به شما پیشنهاد ازدواج داد، با وی ازدواج کنید وگرنه در زمین، فتنه وفسادی بزرگی به پا می شود.»

افزون بر این سه، به تعدادی همانندی فرعی دیگر، مانند همانندی در : فرهنگ و طبقه اجتماعی، سنت ها و ساختارخانوادگی، مزاج و شکل ظاهری، تحصیلات، شخصیت و رفتار های هیجانی و... نیز نیاز است.

صرف نظر از ملاک های دینی در گزینش همسر مناسب، به طور کلی، همسان همسری (کفویت)، به عنوان یک قاعده جهانی همسر گزینی، پذیرفته شده است. تشابه، تناسب یا همسانی در :مکان زندگی و تولد، طبقه اجتماعی، صفات اخلاقی و ویژگی های مزاجی و روان شناختی، مذهب و دین، سن و سال ویژگی های فرهنگی و نژادی، مورد تاکید بیشتر محققان قرار گرفته است. اما باید توجه داشت که کفویت و همانندی، هر چند برای یک ازدواج عاشقانه لازم است، اما شرط کافی برای حصول عشق نیست و عوامل دیگری نیز برای زندگی عاشقانه،لازم هستند که در ادامه بیان می شوند.
۲-صاحب نظران اعتقاد دارند که کارکردهای اصلی خانواده عبارت اند از: همکاری در امور تولیدی و اقتصادی، هم فکری و همکاری در امور مربوط به تغذیه و بهداشت و دیگر کارهای خانه، تکمیل شدن و تکامل یافتن زن و شوهر در راستای تعامل اخلاقی واجتماعی و عقلانی، تولید مثل و داشتن فرزندان،ارضا و افتخار میل جنسی، تامین امنیت روحی اعضای خانواده و پرورش وآموزش کودکان و نوجوانان.

یکی از مهم ترین عواملی که سبب افزایش عشق و محبت همسران می شود، این است که حقوق یکدیگر را بشناسند، این حقوق را رعایت کنند و از آن تجاوز نکنند.

۳- اظهار محبت

در آموزه های اسلام، تاکید شده است که انسان باید با کسی ازدواج کند که دوستش دارد و نیز تاکید شده است که اظهار و ابراز عشق وعلاقه، بنیان خانواده را تقویت می کند و الفت بین زوجین را افزایش می دهد. امام صادق (ع)می فرماید :«هرگاه شخصی را دوست داشتی دوستی خود را به او نشان بده؛زیرا این کار، انس وافت را بین شما پایدارتر می کند.»

همسر به منزله یال انسان است که می توان با آن پرواز کرد. بنابراین باید همسر را باید بزرگ شمرد. دوست داشتن همسر، از اخلاق پیامبران است و باید این دوستی را بیان کرد پیامبر (ص) فرمود :«این سخن مرد به زن خود که دوستت دارم، هرگز از دل زن بیرون نمی رود». در احادیث اسلامی، همچنین تاکید شده است که محبت کامل، با ایثار و دلسوزی و مدارا وگذشت و مساعدت وسخاوت و خوش رویی شناخته می شود.

ویژگی های زندگی های عاشقانه

۱- یک نوع رابطه سودمند است

زندگی عاشقانه، یک رابطه دوستانه است که هر روز بیش از پیش رشد می کند. دو همسر از زمانی که در کنار هم هستند، لذت می برند و تصور می کنند که نزد دوست داشتنی ترین فرد هستند. پیامبر (ص)فرموده است :«ثواب نشستن همسران در کنار یکدیگر، از ثواب اعتکاف در مسجد من، بیشتر است» و حتی «ظرف آبی که به یکدیگری می دهند و لقمه ای که به دست یکدیگری می دهند، در نزد خداوند، پاداش دارد.»

۲- فرایند پیوستگی روز افزون است

بسیاری از همسران، سعی می کنند که فضای خانواده خود را با غافلگیر کردن (سورپرایزکردن)طرف مقابل، عاشقانه کنند. مثلا او را به یک رستوران زیبا دعوت می کنند ؛اما وقتی طرف مقابل چندان خوش حال نمی شود، ناراحت می شوند.اما این موضوع، کاملا طبیعی است ؛چون ممکن است یک چیز برای شما جالب و شگفت انگیز باشد، ولی برای همسرتان کاملاعادی باشد. پس سعی کنید او را دربرابر چیزهای مورد علاقه اش ببرسید. اگر می خواهید او را به جایی دعوت کنید، بپرسید که او دوست دارد این ملاقات در کجا اتفاق بیفتد.

۳- عرصه گفتگو و مشارکت است

برخی صاحب نظران معتقدندکه عاشق بودن، شیرین تر از حق داشتن و ذی حق بودن است. پس اگر در زندگی مشترک، همواره براین اصرار کنید که حق به جانب من است، عشق وگذشت را فراموش خواهید کرد. کانون خانواده، مکانی برای بخشش و خوش بخت کردن طرف مقابل است، نه مقابله وپه دست آوردن امتیاز. پس سعی کنید خوش بین باشید وخطای دیگران را ببخشید و بدی هایش را فراموش کنید ودر زندگی خانوادگی، هرگز دنبال مقصّر نگردید و از عبارت «تقصیر تو بود» و «تقصیر من نبود» و «تقصیر کی بود؟»استفاده نکنید و در عوض، در پی گفتگو ومشارکت در حل همه مشکلات خانواده باشید و در گفتگوهایتان، از صداقت و بیان ساده مشکلات خود و خانواده و ابراز احساسات واقعی تان بهره بگیرید.



محمدرضا فاریابی

=====

۱- نظم و ترتیب

« اوصیکما و جمیع ولدی واهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم ؛ حضرت علی علیه السلام در وصیتنامه خود به امام حسن و امام حسین فرمود: شما و تمام فرزندان و خانواده و هرکه نوشته من به او می رسد، همه را به تقوی الهی و نظم در کار وصیت می کنم.» موفقیت در زندگی به نظم است ، اگر با نظم و ترتیب و مدیریت صحیح که در روایات به «تقدیر المعیشه» تعبیر شده است ، توجه کنیم ، بسیاری از مشکلات و کمبودها کمرنگ می شود. نبودن نظم و ترتیب و بی حساب و بی اندازه کار کردن ، معنایش هدر دادن نیروهاست چه بسا خانواده ای که با داشتن چند خدمتکار و وسائل متعدد رفاهی ، هنوز نتوانسته اند خانه را اداره کنند و از به هم ریختن اوضاع شکایت دارند. یکی از امتیازات زن ، عقل معاش داشتن است ، یک بانوی شایسته باید بداند ضروریات زندگی چیست ؟ چه چیزهایی از نظر اهمیت در رتبه دوم یا سوم می باشد. زمان خود و امور خانواده را چگونه باید تنظیم کرد ؛ وگرنه هر چقدر هم که در آمد بالا باشد اگر براساس بی نظمی و هوس و بدون کنترل خرج شود، نه تنها رفغ نیاز نمی کند که باعث افراط و تفریط و غم و غصه دائمی خواهد شد. بسیاری کسانی که اگر به آنها مبلغی داده شود نمی داندند چگونه با آن زندگی را بگردانند. بسیاری از گرفتاریهای خانواده امروزی ناشی از کمبود درآمد نیست ، بلکه در اثر بی نظمی در مخارج است . علم خانه داری و رسیدگی به امور منزل و مسائل آن به ویژه برای بانوان جنبه حیاتی دارد، و می تواند خانواده را که زیر بنای اجتماع است ، موفق و سالم بسازد، و این وظیفه پدران

شما با دلسرد کردن بچه ها از خطر کردن ، از نظر روحی ارضا می شوید. به خاطر داشته باشید، رفتارهایی که به طور مکرر از خود نشان می دهید مسلما از نظر روحی شما را ارضا می کند. رفتارهایی که سبب می شود، بچه ها از شناخته ها دوری جویند و در مقابل تغییر از خود مقاومت نشان دهند در اصل خود، مخرب و ناشی از عصبیت است.

مواردی که در زیر به آن اشاره شده منافی را نشان می دهد که با القای افکار و اندیشه های منفی، نصب شما می شود.

دوری از خطر کردن و پیروی از دیگران

با پیروی کردن از اکثریت شما احساس امنیت و آرامش میکنید. روش زندگی شما این است که از انتقاد سایرین خود را در امان نگاه دارید و زندگی امن و بدون خطر را طی کنید با اکثریتی بودن که از تغییر می ترسند، در نوع خود مزیتی به شمار می رود اگرچه برخوردی بزدلانه با زندگی است.وقتی به بچه ها می آموزید از هرگونه تغییری دوری جویند و از آنچه مرسوم و متداول است دنباله روی نمایند، احساس حقانیت می کنید.

زندگی را پر از خطر و دنیا را صحنه بدگمانی نشاندن

اگر شخصاً انسانی متکی باشید، بچه هایی خجول، شدیداً وابسته و متکی تربیت می کنید، بچه هایی که به طور نومیدکننده ای به شما نیاز

دستوراتی سعادت بخش برای خوشبختی در ازدواج و خانواده



و معلمان آگاه است که دراین راستا کوشا باشند. امام صادق علیه السلام فرمود:« لا یصلح المرء الا ثلاثه : التفهه فی الدین و الصبر علی النائبه و حسن التقدير فی المعیشه ؛ مرد مسلمان را جز سه چیز اصلاح نمی کند، بینش و آگاهی در دین ، استقامت در مصیبت و سختپنیا ، و برنامه ریزی خوب در زندگی .»

۲- اعتقاد و خوش گمانی

زندگی احتیاج به اعتماد و خوش گمانی دارد، گرچه گمان نیک ، نسبت به مسلمانان همیشه لازم است. قرآن مجید می فرماید:« اجتنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم و لا تحیسبوا از بسیاری از گمانها اجتناب کنید، همانا برخی از گمانها گناه است ، تجسس نکنید.»

در یک زندگی مشترک و خانواده ، مرد و زن باید کمال خوشبینی و اعتماد را داشته باشند، و در راه تقویت این صفت بکوشند، پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «خداوند متعال خون و مال مسلمان را و اینکه او با گمان بد برده شود حرام است.»

شیطان نیز در این میان ، انسان را به شدت تحریک می کند و می خواهد با قوی کردن برخی احتمالات و وسوسه های گوناگون ، اساس خانواده را بر هم زند. یک مسلمان هرگز نباید کسی را متهم کند، و با در اثر بدگمانی از شیطان پیروی کند، و رفتار او با همسرش یا دیگران تغییر کند.

« امیرالمؤمنین علیه السلام به امام حسن و

دستوراتی سعادت بخش برای خوشبختی در ازدواج و خانواده

مشاقق زیبایی و تمیزی است و از آن لذت می برد.

امام باقر علیه السلام فرمود: «زنها دوست دارند مردها را به همان گونه آراسته ببیند که مردها دوست دارند زنها را آنگونه آراسته ببیند.»

۴- گذشت و تقاهم لازمه موفقیت در از دواج است
از زن و یا شوهری گمان کند که می تواند بعد از ازدواج تنها به دلخواه خود عمل کند، سخت در اشتباه است ، ازدواج به طور طبیعی یک نوع محدودیت را در خواسته ها ایجاد می کند.

هر کدام از زن و مرد باید شهامت گذشت و مدارا و صرف نظر از برخی خواسته ها را داشته باشند، و نباید مثل دو آهن سرد باشند، که هرگز با هم قابل تقاهم و اتحاد نیستند. مرد هرگز نباید خود را صاحب و مالک زن و فرزند بداند؛ و در خانه به استبداد حکومت کند، و به سلیقه و نظریات افراد خانواده بی اعتنا باشد. زن نیز نباید انتظار داشته باشد، که اگر برخی از تقایب وی مورد قبول و انجام مرد قرار نگیرد بی تابی و بد اخلاقی پیشه کند و خلاف توقع او شود.

۵- دیگران چگونه اند؟

یکی از مسائلی که از ابزار شیطان حساب می شود و برای فریب زن و مرد و ایجاد سردی و کدورت میان آنان ، از آن استفاده می کند، زیبا جلوه دادن ناداشته هاست . قرآن مجید این کار را از ابزار شیطان معرفی کرده است که شیطان مردم را نسبت به کارهای زشت تشویق می کند و آن کارها را در نظر شان نیک جلوه می دهد. شیطان این کار را امروز در جامعه کنونی بشردر زمینه بی حجابی و آزادی زنان در خود نمائی ، راحت تر انجام می دهد. بسیاری از کدورتها برای افراد هوسران و نادان از آنجا شروع می شود که برداشتی سطحی و ظاهری از کیفیت زندگی دیگران نموده و آن را با خود مقایسه می کنند و بالطبع وضع موجود یا همسر خودشان را پائین تر و دیگری را بهتر می یابند، آن وقت سردی و کدورت را به خاطر احساس عدم موفقیت، شروع می کنند.

هستند که تشویق شده اند طبق خواسته و ذوق مادر پدر و مثل آنها رفتار کنند. چنین کرداری، هم آسانترین راه است و هم مبارزه ای نمیطلبد. ضمناً بار مسئولیت والدین را سبک میکند چون با چنین برخوردی، انرژی خلاق کودک خاموش و خفه می شود.

انتخاب موقعیت شناخته شده و امن

با توجه به اینکه ارزیابی موقعیت های ناشناخته مشکل و غیر قابل پیش بینی است لذا بچه ها را به انجام کارهایی تشویق می کنید که بتوانید صحت و درستی آن را تایید نمایید. شما هنگامی می توانید رفتار و کردار فرزند خود را تأیید کنید، که از نوع و کیفیت آن با خبر باشید هر اقدام نا شنایی باید رد شود با دوری جستن از هرگونه تغییری، در حقیقت خود را از خطر کردن و شکست خوردن نهایی کنار نگاه می دارید. اگر بر این باور باشید که شکست خوردن چیز بدی است، پس از هر تجربه ای که خطر کردن را در برداشته باشد خودداری می کنید. چون فرهنگ موقعیت پرست ما هر اقدامی را که احتمال شکست آن برود، نفی می کند از این رو، تمام کوشش خود را به کار می بریم تا در ذهن خود را برنده ببینیم. گاهی این طرز فکر به معنی آنست که از خطر کردن و خطرها به هر قیمتی آسوده شد دوری جویمم و بچه های خود را نیز به این کار تشویق کنیم.

اگر می خواهید وظیفه‌ای به این سنگینی را به آن‌ها محول کنید، باید در مواردی هم پذیرا باشید و شما با آن‌ها هماهنگ شوید.

با قدیمی‌ها چه کنیم؟

گاهی شنیدن نام پدربزرگ و مادربزرگ به والدین شما احساس پیری می‌دهد. مخصوصاً وقتی شما به آن‌ها گوشرد می‌کنید اطلاعات‌شان در خصوص جنبه‌های مهم بزرگ‌کردن کودک روزآمد نیست، احساس ناخوشایند مفید نبودن تشدید می‌شود. روی شباهت‌های تربیتی تأکید کنید. بهتر است در چنین مواقعی به جای رد کردن همه روش‌های تربیتی آن‌ها، روش‌های مشترک آن‌ها و خودتان را به زبان آورید و راهنمایی‌های خوب و مفیدشان را در برابر آن‌ها تأیید کنید. بین این موارد اختلاف نظر وجود داشته باشد، ممکن است باعث شود که کودک دچار گیجی و سردرگمی شود.

این شرایط می‌تواند روی شکل‌گیری عزت نفس و اعتماد به نفس کودک، درونی شدن ارزش‌ها و رفتارهای صحیح تأثیر بگذارد. بنابراین، یک بحث بسیار مهم در این زمینه هماهنگ شدن والدین با پدربزرگ و مادربزرگ، دست کم در مورد موضوعات مهم است. بهترین کار این است که چندین بار با صبر و حوصله و البته جدی، با پدربزرگ و مادربزرگی که قرار است از فرزندان نگهداری کنند جلساتی داشته باشید و با هم صحبت کنید و در مورد مسائل و قوانین مهم به توافق برسید. نظر آن‌ها را بشنوید، البته قرار نیست در همه موارد شما آن‌ها را تغییر بدهید.

خطر کردن را از کودکان نگیرید



دارند. به عنوان فردی متکی طبیعتاً بچه خود را هم تشویق می کنید مثل شما باشد. برای شما خیلی راحت تر است اگر کودک را از تجارب جدید برحذر دارید، چون خودتان هم دربرابر ناشناخته‌ها چیزی نمی‌دانید و ضمناً با مشاهده فرزندی که دایماً به شما می‌چسبد، احساس قدرت و اهمیت می‌کنید و تصور نمی‌کنید به نفع فرزندان است اگر به کوش و جستجوی

نقش پررنگ پدر بزرگ و مادر بزرگ در تربیت نوه‌ها



ارزش‌های خانوادگی برای او غنی‌تر خواهد بود.

گذاشتن فرزندان نزد پدربزرگ و مادربزرگ چه تأثیری روی کودک خواهد داشت؟

فاصله نسل‌ها. والدین امروزی به خصوص دوست دارند فرزند خود را مطابق روش‌هایی بزرگ کنند که فکر می‌کنند درست‌تر از روش والدین‌شان است. آن‌ها از کتاب‌های آموزشی، کلاس‌های گروهی، جلسات پرسش و پاسخ و جلسات مشاوره تخصصی استفاده می‌کنند تا روش‌های بهتری برای فرزندپروری بیاموزند. اما تغییر روشی که سالیان سال، مادربزرگ و پدربزرگ فرزندان خود را با آن بزرگ کرده اند کار ساده‌ای نیست. البته می‌توان برای آن‌ها توضیح داد، اما اگر

^[1] اما تغییر روشی که سالیان سال، مادربزرگ و پدربزرگ فرزندان خود را با آن بزرگ کرده اند کار ساده‌ای نیست

راهکارهایی برای پاک کردن لکه های مختلف از روی دیوار

- ۱- سفید، تمیز و نم دار بریزید.
- ۲- پارچه را روی خطوط بکشید.
- ۳- سپس اسفنج مرطوب را روی لکه ها بکشید تا لکه ها را پاک کنید.
- ۴- دیوار را با حوله مرطوب تمیز کنید.
- پاک کردن لکه مداد رنگی از روی دیوار**



لکه های مداد رنگی روی دیوار را به وسیله یک مسواک کهنه و کمی خمیر دندان پاک کنید. شما همچنین می توانید برای پاک کردن خطوط مداد رنگی روی دیوار گچی، مقداری جوش شیرین را درون آب حل کنید و با پنبه روی خطوط بکشید تا تمیز شود.

شروع به نرم شدن کند. گل کلم خرد شده را به مواد درون تابه اضافه کنید، به تفت دادن مواد ادامه دهید و هرچند دقیقه یک بار هم بزنید. فلفل خرد شده، زردچوبه و زیره را اضافه کرده و به تفت دادن بر روی حرارت ملایم، ادامه دهید تا سیب زمینی و گل کلم نرم شوند. غذا با گل کلم و سیب زمینی آماده است، آن را در ظرف مورد نظر بکشید و با جعفری ساطوری تزئین کنید.

۴- املت گل کلم و تخم مرغ



مواد لازم: تخم مرغ: ۳ عدد شیر: ۱/۲ پیمانه گل کلم: ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم جعفری ساطوری: ۳ قاشق غذاخوری نمک و روغن: به میزان لازم طرز تهیه:

پس از سستن گلم کلم، آن را خرد کرده و حدود ۷ دقیقه در کمی آب و نمک بجوشانید، سپس آبکش کنید. تخم مرغ، شیر و نمک را مخلوط کرده و هم بزنید تا یکدست شوند. روغن را در تابه بر روی حرارت ملایم داغ کرده و تکه های کلم را در آن سرخ کنید. پس از سرخ شدن کلم، جعفری ساطوری را اضافه کرده و چند دقیقه با هم تفت دهید. مخلوط شیر و تخم مرغ را به تابه اضافه کنید. وقتی یک طرف املت سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. نکته: برای خوشمزه تر شدن این املت می توانید کمی پنیر رنده شده به آن اضافه کنید.



طرز تهیه چند غذا با گل کلم

غذا با گل کلم تنوع زیادی دارد و با افزودن انواع سبزیجات، گوشت و لبنیات به آن می توان غذاهای جدیدی درست کرد که حتی برای افرادی که تمایلی به مصرف گل کلم ندارند، خوشایند و وسوسه کننده است.

۲- طرز تهیه تورتیلاي گل کلم



تورتیلاي گل کلم نوعی غذای بدون گوشت است که با کمترین مواد اولیه و به راحتی قابل تهیه است. این غذا را می توانید در منزل تهیه کرده و به عنوان عصرانه ای خوشمزه مورد استفاده قرار دهید.

مواد لازم: گل کلم: ۲۵۰ گرم کلم بروکلی: ۲۵۰ گرم لازانیا: ۲۰۰ گرم خامه ترش: ۵۰۰ میلی لیتر جعفری ساطوری شده: ۳ قاشق غذاخوری سس گوشت: ۲۰۰ گرم گوچه فرنگی گیلاسی: ۱۲ عدد پنیر چدار: ۲۰۰ گرم طرز تهیه:

فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. کلم بروکلی و گل کلم را ریز خرد کرده و به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. ورقه های لازانیا را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید. خامه ترش و جعفری خرد شده را با ۳ قاشق غذاخوری آب ترکیب کنید. کف سینی فر را چرب کنید و ۳/۱ از ورقه های لازانیا را ته سینی فر در یک ردیف بچینید. نیمی از کلم،ها، نیمی از سس گوشت، نیمی از گوچه ها و ۳/۱ پنیر چدار را روی آن بریزید. لایه های بعدی را به همین ترتیب بچینید تا همه مواد تمام شود و آخرین لایه را با پنیر بپوشاند.

سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و مایه گل کلم را روی آن بریزید. سینی را در فر قرار داده و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا تورتیلا پزد، سپس آن را برگردانید و ۵ الی ۷ دقیقه دیگر صبر کرده تا طرف دیگر نیز پزد.

پاک کردن خطوط مداد، مداد شمعی، جوهر خودکار و لکه های اثر انگشت روی دیوار های خانه یکی از دغدغه های همیشگی کدبانوهای خانه است.

پاک کردن لکه جوهر خودکار از روی دیوار

۱- پنبه را به کمی الکل سفید آغشته کنید البته آن را از آن قدر خیس نکنید که از آن بچکد و از خودش لکه ای باقی بگذارد. ۲- پنبه را روی لکه فشار دهید در صورتی که جوهر به پنبه منتقل نمی شود، از الکل بیشتری استفاده کنید. ۳- هرگز پنبه را روی قسمت های لک شده ننمایید

لکه در اثر مالش روی سطح دیوار پخش خواهد شد. تا هر موقع که نیاز باشد، پنبه ها را عوض کنید. از استفاده از پنبه های استفاده شده که باعث پخش شدن جوهر می شود، خودداری کنید. ۴- به این کار تا پاک شدن لکه ادامه دهید



۱- لازانیا با گل کلم و کلم بروکلی



مواد لازم: گل کلم: ۲۵۰ گرم کلم بروکلی: ۲۵۰ گرم لازانیا: ۲۰۰ میلی لیتر خامه ترش: ۵۰۰ میلی لیتر جعفری ساطوری شده: ۳ قاشق غذاخوری سس گوشت: ۲۰۰ گرم گوچه فرنگی گیلاسی: ۱۲ عدد پنیر چدار: ۲۰۰ گرم طرز تهیه:

فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. کلم بروکلی و گل کلم را ریز خرد کرده و به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در آبکش بریزید تا آب اضافی آن خارج شود. ورقه های لازانیا را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید. خامه ترش و جعفری خرد شده را با ۳ قاشق غذاخوری آب ترکیب کنید. کف سینی فر را چرب کنید و ۳/۱ از ورقه های لازانیا را ته سینی فر در یک ردیف بچینید. نیمی از کلم،ها، نیمی از سس گوشت، نیمی از گوچه ها و ۳/۱ پنیر چدار را روی آن بریزید. لایه های بعدی را به همین ترتیب بچینید تا همه مواد تمام شود و آخرین لایه را با پنیر بپوشاند.

لازانیا را در فری که از قبل گرم کرده اید، قرار داده و ۴۰ دقیقه صبر کنید تا پزد. دمای فر را روی ۱۹۰ درجه تنظیم کرده و ۱۰ دقیقه دیگر صبر کنید تا روی لازانیا طلایی شود.

طرز تهیه شیرینی پیروک



مواد لازم: کره: ۱۵۰ گرم شکر: ۹۰ گرم تخم مرغ: ۲ عدد پوست پرتقال رنده شده: یک قاشق چای خوری آرد: ۲۵۰ گرم بیکنینگ پودر: یک قاشق چای خوری مارمالاد: به دلخواه یک پیمانه زرده تخم مرغ: برای تزئین یک عدد طرز تهیه:

در طرز تهیه شیرینی پیروک در ابتدا قالب تارت به قطر ۲۳ سانتی متر را چرب کنید و حالا کره

روش سبز کردن سبزه



برای یک بشقاب از انواع سبزه، حدود پنجاه تا صد گرم بذر دل خواه کافی است.

بذرها را باید در آب خیس کنید. بعد از یک شبانه روز که کاملاً خیس خوردند، آنها را لای یک پارچه مرطوب پیچیده و در بشقاب قرار دهید.

بنابین بشقابی که این پارچه در آن قرار دارد از آب پر شود فقط باید مرتب پارچه را خیس کنید تا رطوبت کافی به بذرها برسد.

در این مدت هر روز مقداری آب روی پارچه بریزید و بذرها را به وسیله پارچه از نور محافظت کنید.

اگر پاشیدن آب را فراموش کنید بذرها دچار مشکل شده و سبز نمی شوند. با وجود رطوبت کافی و تاریکی مطلق، بذرها به تدریج جوانه می زنند.

وقتی بذرها جوانه زدند آنها را در یک بشقاب گود ریخته و با دست پهن کنید به طوری که روی هم انباشه نشوند اما باز هم برای مدت یک شبانه روز پارچه ای روی بشقاب بکشید، مقدار کمی آب در بشقاب بریزید و پارچه را خیس نگه دارید.

روز بعد پارچه را برداشته و بشقاب را در محل پر نور و آفتابی قرار دهید.

به تدریج سبزه ها سبز شده و رشد می کنند. در این مدت مرتب به آن ها آب دهید. هر بار در موقع آبیاری آب اضافه را که در زیر بشقاب

بهترین روغن سرخ کردنی

روغن های تصفیه شده نقطه دود بالاتری دارند و بنابراین برای سرخ کردن در دمای بالا مناسب ترند. این روغن ها شامل موارد زیر هستند:

۱- روغن بادام زمینی



روغن بادام زمینی نقطه دود بالایی دارد (۲۲۵ درجه سانتی گراد) و به دلیل داشتن طعم مطلوب، بهترین روغن سرخ کردنی محسوب می شود. روغن بادام زمینی طعم مواد غذایی را به خود نمی گیرد و به همین دلیل می توان از آن برای سرخ کردن متوالی مواد غذایی مختلف استفاده کرد، البته این روغن به سرخ کردن در مدت زمان طولانی حساس است.

۲- روغن سویا



روغن سویا حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان های طبیعی بوده و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این روغن که سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع است، نقطه دود بالایی دارد (۲۳۸ درجه سانتیگراد) و به همین دلیل در دسته بهترین روغن های سرخ کردنی قرار می گیرد.

۳- روغن کلزا



روغن کلزا که به روغن کانولا نیز معروف است یکی از بهترین روغن های سرخ کردنی بوده که حاوی اسیدهای چرب با یک باند غیراشباع و نیز اسید چرب امگا ۳ بوده و مصرف آن برای سلامتی بسیار مفید است. نقطه دود این روغن ۲۰۴ درجه سانتیگراد بوده و به همین دلیل از روغن های مناسب برای سرخ کردن است.

۵- روغن ذرت



روغن ذرت با نقطه دود بالا (۲۳۲ درجه سانتیگراد) علاوه بر اینکه یکی از روغن های مناسب برای سرخ کردن است، منبع خوبی از

۶- روغن پنبه دانه



روغن پنبه دانه با درجه دود ۲۱۶ درجه سانتیگراد، اصلاً کلسترول نداشته و میزان اسید چرب ترانس آن نیز بسیار پایین است. این روغن یکی از بهترین روغن های سرخ کردنی بوده و معمولاً در تهیه چیپس سیب زمینی و دیگر انواع اسنک به کار می رود.

۷- روغن آفتابگردان



روغن آفتابگردان حاوی مقادیر زیادی اسید لینولئیک بوده و نوع صنعتی آن به دو شکل موجود است؛ روغن آفتابگردان با اسید اولئیک بالا که با نقطه دود ۲۲۷ درجه سانتیگراد برای سرخ کردن مناسب است و روغن آفتابگردان با اسید اولئیک پایین که فقط برای پخت و پز مناسب است. این روغن حاوی مقادیر بالایی اسید چرب غیراشباع بوده و به همین دلیل یکی از سالم ترین روغن ها برای سرخ کردن و پخت و پز است.

روش صحیح سرخ کردن غذاها چگونه است؟

سالم ترین روش برای طبخ غذا، آب پز کردن است ولی در صورتی که ناگزیر به سرخ کردن غذای خود هستید، حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

اگر قصد دارید روغن مورد استفاده برای سرخ کردن را مجدداً به کار ببرید، به نقطه دود آن دقت کنید و روغن هایی با نقطه دود بالا انتخاب کنید که نسبت به حرارت بالا مقاوم هستند. بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه دود آن پایین می آید و برای همین، روغنی برای چند بار سرخ کردن مناسب است که نقطه دود بالایی داشته باشد. برخی از عوامل دیگری که باعث کاهش نقطه دود روغن می شوند و به تخریب زودتر آن کمک می کنند عبارتند از:

- مخلوط کردن روغن های گیاهی با هم
- ورود ذرات خارجی در روغن
- وجود نمک در روغن
- میزان حرارتی که روغن می بیند
- تعداد دفعاتی که روغن حرارت داده شده است
- مدت زمان حرارت دادن به روغن
- شرایط نگهداری روغن (قرار گرفتن در معرض اکسیژن، نور و گرما)

باز کنید. با استفاده از رولت مخصوص شیرینی پزی، خمیر را به شکل نوارهای باریکی به عرض یک سانتی متر برش دهید و بر روی مارمالاد به شکل ضریب قرار دهید. حالا روی آن را با زرده تخم مرغ تزئین کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه درون فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تا طلایی رنگ شود. پیروک را روی پنجره سیمی قرار دهید تا سرد شود و سپس آن را برای پذیرایی در دیس زیبایی بچینید.



لکه دوغاب هم استفاده کرد. کافئین مسواک مرطوب را داخل این پودر زده، آن را روی محل مورد نظر بمالید.

آلبیومو و نمک



مس را با آلبیومو و نمک تمیز کنید. به مقدار مساوی در حدود چند قاشق غذاخوری از آنها را با هم ترکیب و دستمال را به آن آغشته کنید. با مالیدن پارچه دور ظرف فوراً تمیز خواهد شد.

آشنایی با مواد تمیز کننده خوراکی

یخ و نمک



با این دو ماده قوری قهوه ساز را تمیز کنید. ۸-۶ تکه یخ را داخل قوری بیندازید و ۱/۲ پیمانه نمک به آن اضافه کنید. یخ را دور قوری حرکت دهید تا لکه های قهوه را از بین رفته و نو به نظر برسد.

جوش شیرین

جوش شیرین تمیزکننده قویای برای سرویسهای بهداشتی به خصوص برای سینک و وان ایده آل است. میتوان از جوش شیرین برای از بین بردن



مواد چسبیده به مایکروفر را با سرکه تمیز کنید. ۱/۲ پیمانه سرکه سفید را ۲ دقیقه داخل مایکروفر حرارت دهید تا اسید آن به شل شدن خرده های خشک شده کمک کند. کاربرد دیگر سرکه به عنوان ضدعفونی کننده قوی استفاده از آن به همراه آب اکسیژنه است. طبق مطالعات انجام شده ترکیب این دو ۹۹٪ باکتریها را از بین میبرد.

بهترین الگوی غذایی برای پیشگیری از کرونا

اصلاح الگوی غذایی یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی یا عفونی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا یا ویروس کرونا است.

زمانی که سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی قوی باشد، می‌تواند در برابر انواع ویروس‌ها و عوامل عفونی به خوبی مقابله کند.

به همین دلیل افرادی با سیستم دفاعی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض خطر مرگ و میر ناشی از کرونا قرار می‌گیرند، در حالی که افرادی با سیستم ایمنی قوی‌تر بهتر می‌توانند از پس این بیماری بربیایند و پس از ابتلا به بهبود کامل برسند.

ویتامین C را افزایش دهید

ویتامین C جزو قدرتمندترین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آن رابطه مستقیمی با بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن دارد. زمانی که شما ویتامین C کافی در طول روز دریافت کنید، میزان تولید گلبول‌های سفید خوتنان افزایش پیدا می‌کند.

در این روزها برای دریافت ویتامین C بیشتر، روزانه خوراکی‌هایی مانند: گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، نارنج، لیموترش، لیموشیرین، کیوی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و پیاز خام را در رژیم غذایی خود جای دهید.

در صورت دریافت نکردن ویتامین C به اندازه کافی با تجویز پزشک از قرص جوشان استفاده کنید.

دریافت ویتامین A و E

از دیگر آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و از بین رفتن ویروس در داخل بدن می‌شوند، ویتامین‌های A و E هستند.

این ویتامین‌ها در هویج، کلم بروکلی، کدوخلوایی، سیب‌زمینی شیرین، انواع مغزها و دانه‌های خام وجود دارد. استفاده از این مواد غذایی در این روزها به بهبود شرایط سیستم دفاعی بدنتان کمک بزرگی خواهید کرد.

مصرف سیر و زنجبیل به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن کمک می‌کنند

سیر حاوی ترکیبات سولفوری مانند آلیسین است که این ترکیب می‌تواند به افزایش قدرت سیستم ایمنی کمک کند. زنجبیل هم به دلیل داشتن ترکیبات بسیار قدرتمند ضدالتهابی می‌تواند سطح استرس آکسیداتیو در بدن را کاهش دهد و به این ترتیب به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا کمک کند.

سیر و زنجبیل به تنهایی جلوی هیچ بیماری را نمی‌گیرند، اما گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی روزانه کمک بزرگی به ارتقای سلامت عمومی بدن می‌کند.

مصرف سبزی‌های برگ سبز تیره

انواع سبزی‌های برگ سبز تیره مانند: اسفناج، نعنای، ریحان، جعفری و گشنیز مقادیر قابل قبولی از ویتامین C، فیبر غذایی و ویتامین‌های گروه B را گنججانند.



سازمان جهانی بهداشت: کرونا مهار شدنی است

به گزارش میلادارستان به نقل از جام جم آنلاین ، تدروس آدانوم مدیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: بر خلاف آنفلوانزا، احتمال انتشار مخفی و بدون علامت ویروس «کرونا» بسیار اندک است و همین امر میزان شیوع این ویروس را محدود و قابل مهار کرده است.

آدانوم گفت: هرچند کرونا از منظر نشانه‌ها و روش‌های انتقال شباهت‌هایی دارد، اما در عین حال اختلافات مهمی هم میان این دو ویروس وجود دارد. به گفته وی، اولین تفاوت میان این دو این است که کرونا به آن سادگی که آنفلوانزا منتقل می‌شود، قابل انتقال نیست.

دومین اختلاف این است که در [موارد ابتلا به] آنفلوانزا، افرادی که مبتلا شده‌اند اما هنوز بیمار نشده‌اند، عامل عمده انتقال هستند، اما این اتفاق در ارتباط با کووید ۱۹ نمی‌افتد. شواهدی که از چین یافت شده، نشان می‌دهد که تنها یک درصد موارد گزارش‌شده کووید ۱۹ هیچ نشانه‌ای نداشته‌اند و در اغلب آن‌ها هم نشانه‌ها ظرف ۲ روز ظاهر شده است.

به گفته آدانوم، سومین اختلاف این است

به جز B۱۲ را در خود جا داده‌اند که تمام این مواد می‌تواند باعث افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن شود.

به همین دلیل متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در این روزها برای تقویت سیستم دفاعی بدن در کنار وعده‌های اصلی غذایی یا میان وعده‌ها ۲ تا ۴ وعده از این سبزی‌ها استفاده کنید.

نوشیدن چای سبز

چای سبز حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهاست. این ترکیبات موجود در چای سبز می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک کنند، به همین دلیل مصرف ۱ تا ۲ فنجان چای سبز گرم در طول روز می‌تواند سلامتی عمومی شما را تقویت کند.

مصرف تخمه آفتابگردان و بادام خام

تخمه آفتابگردان، منبع خوبی برای دریافت ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است. بادام هم منبع غذایی ارزشمندی برای دریافت ویتامین E، منیزیم و منگنز است. از این‌رو، مصرف روزانه تعداد کمی بادام خام یا تخمه آفتابگردان به‌دلیل ریزمغذی‌های ارزشمندی که دارند، می‌تواند به شدت باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی شوند و بدن را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا آماده کنند.

مواد غذایی مفید برای مقابله با کرونا

همه افراد جامعه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی و کرونا لازم است از الگوی غذایی درستی پیروی کنند. بر اساس این الگوی غذایی درست باید این موارد رعایت شوند:
۱- حتما خوراکی‌هایی سرشار از ویتامین‌های ، C و A و D در طول روز مصرف کنید؛ انواع مرکبات، خانواده کلم، شلغم، فلفل سبز، فلفل دلم های، هویج، اسفناج، برگ چغندر، کدو خلوایی و سبزی‌های برگ سبز تیره باید به صورت روزانه مصرف شوند، زیرا سرشار از ویتامین‌های نامبرده هستند.

۲- هر روز همراه با غذا، سبزی یا سالاد به علاوه آب لیموترش تازه یا آب نارچ تازه استفاده کنید.
۳- همراه با غذاهای مختلف، خوردن پیاز خام را که سرشار از ویتامین C است، فراموش نکنید.
۴- از خوردن غذاها و مایعات در مکان‌هایی مانند آپخوری‌های عمومی یا اغذیه فروشی‌های عمومی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، بپرهیزید.

۵- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مانند آش یا سوپ همراه با آلبومی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
۶- در رژیم غذایی روزانه، خوراکی‌های مفیدی مانند: جوانه گندم، جوانه ماش و جوانه شب در را گنججانند.



در صورت نیاز به قرنطینه شدن به دلیل همه گیر شدن ویروس کرونا، نگرانی به خودتان راه ندهید و موارد زیر را انجام دهید تا این دوره را به خوبی سپری کنید.

- از شخص بیمار مشکوک به مریضی، در

پاکسازی تلفن همراه از کووید ۱۹

مسعود مردانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو کمیته کشوری کرونا و آنفلوانزا، اظهار کرد: بر اساس مطالعات بالینی صورت گرفته در کل دنیا، تلفن همراه در صورت انتقال عفونت به افراد محسوب می‌شوند؛ بنابراین در فصل اپیدمی کرونا، تاکید می‌شود از دست به دست کردن تلفن‌های همراه به دیگر اعضای خانواده، دوستان و آشنایان خودداری کنید.

مردانی تصریح کرد: ضد عفونی کردن تلفن‌های همراه، حداقل یک مرتبه در روز با ژل‌های ضدعفونی کننده حاوی الکل انجام شود تا تلفن‌های همراه از عفونت و ویروس پاکسازی شود. این متخصص بیماری‌های عفونی



دایره های تیره زیر پلک های پایین در آقایان و خانم ها رایج است. دایره های تیره که غالباً همراه پف هستند، می توانند شما را پیرتر از سن واقعی تان جلوه دهند. بد تر اینکه، خلاص شدن از شر آنها دشوار است.

اگرچه آنها می توانند برای هر کسی اتفاق بیفتند، اما این تیرگی ها بیشتر در افراد زیر اتفاق می افتند:
-سالخورده هستند
-استعداد ژنتیکی داشته باشید

از- گروه های قومی غیر سفید هستند (رنگ های تیره پوست مستعد افزایش فشار خون در اطراف ناحیه چشم هستند)

در حالی که خستگی ممکن است منطقی ترین توضیح برای این رخداد به نظر برسد، اما عوامل زیادی وجود دارند که می توانند در بوجود آمدن نواحی تیره و گود زیر چشم نقش داشته باشند. در بیشتر موارد، آنها هیچ دلیلی برای نگرانی نیستند و نیازی به مراقبت پزشکی ندارند.

چه عواملی باعث ایجاد دایره های تیره زیر چشم ها می شوند؟
برای به وجود آمدن این دایره های تیره رنگ چندین عامل کمک کننده وجود دارد. برخی از دلایل عمده این موارد عبارتند از:

خستگی

خستگی بیش از حد، خستگی شدید و یا فقط چند ساعت بیدار ماندن بیشتر از شبهای دیگر می تواند باعث ایجاد دایره های تیره در زیر چشمان شما شود. کمبود خواب می تواند باعث این اتفاق شود.
مقدار مناسب آب در دریافت نمی کند، پوست زیر چشم شما شروع به لکه دار شدن می کند و چشمان شما فرو رفته و گود بنظر می رسند و این اتفاق به دلیل نزدیکی آنها به استخوان زیرین چشم است.
ماندن زیر نور بیش از حد خورشید
قرار گرفتن در معرض خورشید می تواند باعث شود بدن شما مقدار زیادی ملاتین تولید کند، رنگدانه ای که رنگ پوست شما را فراهم می کند. نور بیش از حد خورشید - به ویژه برای چشم شما - می تواند باعث تیره شدن رنگدانه ها در پوست اطراف آن شود.

ژنتیک
همچنین وراثت و سابقه خانوادگی در ایجاد گودی های تیره زیر چشمان شما نقش دارد. این رخداد می تواند نتیجه یک صفت ارثی باشد

عفونی محل، وسایل شخصی تان از وسایل غذاخوری گرفته تا حوله و مسواک را به طور کامل از شخص بیمار جدا کنید.

- وسایل دور و اطرافی که بیمار با آن‌ها در تماس بوده را به طور مرتب بشویید و ضدعفونی کنید.

- در صورت ارتباط نزدیک یا نزدیک شدن به فرد بیمار یا مشکوک به مریضی از ماسک استفاده کنید.

- روحیه خودتان را حفظ کنید و برای این کار اخبار مرتبط با بیماری را از منابع معتبر دنبال کنید.

- با یکدیگر در خانه حرف بزنید، چون با معاشرت و گفتگو میزان اضطراب را کاهش خواهید داد.

- برای کاهش استرس تا حد ممکن خود را

چگونه قرنطینه خانگه باشیم؟

سرگرم کنید و در خانه کارهای روزمره تان را انجام دهید.

- به یاد داشته باشید که قرنطینه طولانی نخواهد ماند و به زودی این وضعیت پایان خواهد یافت.

- مثبت اندیش باشید. به این فکر کنید که چگونه در گذشته با موقعیت‌های دشوار کنار آمده اید و به خود اطمینان دهید که با این وضعیت نیز کنار خواهید آمد.

- اگر اطرافیان‌تان را از نزدیک نمی‌بینید، می‌توانید از طریق اینترنت و تلفن با آن‌ها در تماس باشید.

- در مدت خودقرنطینیگی اجازه ندهید که بی‌حوصلگی و خستگی سر وقتتان بیاید. کتاب بخوانید، فیلم ببینید و با اطرافیان‌تان صحبت کنید.



قاب را کامل پاک کنید.

وی در پایان تاکید کرد: فراموش نکنید که در این مدت تلفن‌های همراه خود را در اختیار کودکان قرار ندهید و بعد هر بار استفاده دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

می‌کنید حتما آن را هم ضدعفونی کنید.

ضمناً توجه داشته باشید که

تمام قسمت‌های گوشی باید ضد

عفونی شوند به همین منظور با گوش

پاک کن آغشته به محلول تقاطی

مانند اسپیکر، میکروفن و گوشه‌های

عوامل ایجاد تیرگی زیر چشم

روی چشمان بسته خود به آرامی بمالید. بعد از پاک کردن ، چشمان خود را با آب خنک بشویید-پنهان کردن با آرایش- در حالی که آرایش و مواد آرایشی حلقه های تیره چشم را درمان نمی کنند ،اما می توانند به استتار آنها کمک کنند. کانسیپلرها می توانند علائم

تیره را ببوشانند تا با رنگ طبیعی پوست شما ترکیب شوند. با این حال ، مانند هر نوع درمان موضعی یا آرایش ، از مراقبت های مناسب بعد از آن هم استفاده کنید. برخی از محصولات می توانند باعث وخیم تر شدن علائم شما شوند و ممکن است باعث ایجاد یک واکنش آلرژیک شوند. اگر شروع به مشاهده علائم نامنظم از هرگونه درمان موضعی کردید ، بلافاصله مصرف را متوقف کنید و با پزشک خود ملاقات کنید.

درمان های پزشکی

برای یک راه حل موثرتر و پایدار، برخی از درمان های پزشکی برای کاهش دایره های تیره در دسترس هستند. برخی از روشهای متداول عبارتند از:

-لایه برداری شیمیایی برای کاهش رنگدانه
-عمل جراحی لیزر برای تجدید سطح پوست و تقویت سفت شدن پوست
-خال کوبی های پزشکی برای تزریق رنگدانه در پوست نازک شده
-پرکننده های بافت برای پنهان کردن رگ های خونی و ملاتین که باعث تغییر رنگ پوست در زیر چشمان شما می شوند.

-از بین بردن چربی بعد از بین بردن چربی و پوست اضافی، سطح صاف و نرم تر نشان داده می شود

-جراحی و تزریق با محصولات چربی یا فیلر ها قبل از تصمیم گیری در مورد هر روشی، گزینه های خود را با پزشک در میان بگذارید. درمان های پزشکی تهاجمی می توانند گران، دردناک باشند و اغلب به مدت طولانی برای بهبودی نیاز دارند.

حرف آخر

برای بسیاری از افراد، ایجاد دایره های تیره موقتی هستند و اغلب نشانگر پیری یا کمبود خواب هستند. اگرچه تعدادی روش درمانی پزشکی و درمانی در منزل برای بهبود ظاهر چشم شما وجود دارد، اما دایره های تیره معمولاً دلیلی برای هشدار ایجاد نمی کند. با این حال، اگر تغییر رنگ و یا تورم به مرور زمان بدتر شود، برای اطمینان از تشخیص صحیح این مسئله و انجام بهترین درمان، با پزشک یا متخصص پوست خود ملاقات کنید.

پاسخگویی به سوالات

شما درباره کرونا

۱۹۰

پاسخگویی به سوالات

پزشکی و مشاوره تخصصی

۴۰۳۰

پاسخگویی به سوالات

عمومی درباره کرونا

۱۶۶۶

دریافت خدمات

مشاوره روانشناختی

۱۴۳۸

اورژانس کشور

اعلام موارد اورژانسی

۱۱۵

سازمان

امداد و نجات

۱۱۲

در رابطه با کرونا شماره های ضروری مراکز پاسخگویی

آپل برای کند کردن عمدی آیفون‌های قدیمی، ۵۰۰ میلیون دلار خسارت می‌دهد



شرکت اپل که به دلیل عدم اطلاع‌رسانی در مورد کند کردن عمدی آیفون‌های قدیمی تحت پیگرد قانونی قرار گرفته است، قبول کرد تا ۵۰۰ میلیون دلار را برای پرداخت خسارت به کاربران آمریکایی اختصاص دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی «تک رادار»، براساس این توافق بین غول فناوری کورپوریشن و دادگاهی در کالیفرنیا، اپل ۲۵ دلار به هر کاربری که صاحب یکی از آیفون‌های مورد بحث بوده و ۱۵۰۰ یا ۳۵۰۰ دلار نیز به شاکیان پرونده پرداخت می‌کند.

یک نهاد ناظر بر حقوق مصرف‌کنندگان چندی پیش از کاهش سرعت پردازشگر مدلهای قدیمی آیفون به دنبال کاهش عمر باتری آنها پرده برداشت؛ از نظر بسیاری از مصرف‌کنندگان

هک وای فای چه مجازاتی دارد؟

استفاده از اینترنت دیگران و هک وای فای جرم است و در صورت وقوع چنین امری فرد جرم مرتکب شده و باید مجازات قانونی را طی کند.

بر اساس ماده ۱۲ قانون جرایم رایانه‌ای هرکسی به طور غیرمجاز از اینترنت شخص دیگر استفاده غیرمجاز کند و به نوعی آن را حذف کند، باید مجازات قانونی که در این ماده آمده است را طی کند. بر اساس قانون هک وای فای و استفاده غیر مجاز از اینترنت شخص دیگر جزای نقدی و حبس دارد. اگر فردی این کار را

باشگاه خبرنگاران جوان



اغلب کاربران اینترنت به ویژه در ایران استفاده از نرم‌افزارهای رایگان یا ارزان قیمت را به خریدن اصل نرم‌افزار ترجیح می‌دهند؛ درحالی‌که خبر ندارند هکرها از این قابلیت به عنوان یک دام به نفع خودشان استفاده می‌کنند.

به گزارش سینتا، پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس فتا، اعلام کرد: در اغلب مواقع باج افزارها از طریق نرم‌افزارهای کرک شده وارد سیستم شما می‌شوند. علاوه بر نرم‌افزارهای تبلیغاتی غیر معتبر، امکان انتقال ویروس‌ها و باج افزارها از طریق دانلود نرم‌افزارهای کرک شده حتی از وبگاه‌های معتبر و مورد تایید نیز وجود دارد.

تنها راه‌حل مسئله، استفاده از نسخه اصلی (اورجینال) نرم‌افزارهاست؛ اما اگر فرد مجبور به استفاده از نرم‌افزار کرک شده (نرم‌افزار قفل شکسته) گردید، بهتر است نرم‌افزار موردنظر خود را روی رایانه دیگری که حاوی اطلاعات

استفاده از نرم‌افزار رایگان، چه تهدیداتی را به همراه دارد؟



خاصی نیست، نصب کند. سپس در صورتی که مطمئن شد اطلاعاتش مورد سرقت قرار نمی‌گیرد، آن را روی دستگاه اصلی نصب نماید. مثلا اگر وبگاه گوگل را باز می‌کنید، در آن لحظه فقط باید اطلاعات گوگل با رایانه شما رد و بدل شود؛ اما اگر اطلاعات دیگری ناخواسته در حال ورود یا خروج از رایانه باشد، یعنی آن نرم‌افزار امن نیست، البته افراد عادی امکان این تشخیص را ندارند و نرم‌افزارهای خاصی وجود دارد که کارشناسان با کمک آن‌ها می‌توانند این تبادل اطلاعات را تشخیص دهند.

نحوه کم کردن حجم عکس



برای برگزاری کلاس‌های خود، در کانال یا گروه مربوطه، از آن استفاده کنید. با این کار همه دانش آموزان می‌توانند درس مربوطه را هنگامی که استاد در حال تدریس آن است مشاهده کنند. البته این پلن هنوز نهایی نشده است.

همچنین ما یک صفحه‌ای آماده کرده ایم و با شبکه آموزش نیز صحبت‌هایی داشته ایم. هدف این است که همه درس‌هایی که در این شبکه پخش می‌شود، برای مثال فارسی کلاس اول دبستان، در کانال آن آپلود نیز شود. ما با آدامین‌های خودمان صحبت کردیم و آن‌هایی که کانال‌های مرتبط داشتند را درون یک صفحه قرار دادیم. در این صفحه چند اتفاق می‌افتد. اول این که کاربران هر لحظه که بخواهند می‌توانند به پخش زنده شبکه آموزش را مشاهده کنند، دوم این که کانال خود شبکه آموزش هست، سوم این که همه این دروس دسته بندی شده‌اند؛ برای مثال دانش آموزش کلاس اول می‌تواند به راحتی کانال سطح و دروس مربوطه را دنبال کند. وقتی او این کار را انجام دهد به همه برنامه‌های پخش شده در شبکه آموزش درباره درس‌های کلاس اول دسترسی خواهد داشت. یک سری کانال‌های آموزش دیگر نیز در این شبکه وجود دارند.

این کارهایی است که ما فعلا برای دانش آموزان انجام داده ایم. مشکل ما نیز در بخش تماس تصویری این پیام‌رسان این است که بیشتر از دو نفر نمی‌توانند از آن استفاده کنند. البته قرار است احتمالا قابلیت گذاشتن لایو برای معلمان در دسترس قرار بگیرد تا بتوانند راحت‌تر کلاس‌های مجازی خود را برگزار کنند.

کلام آخر

تمام مسئولان مربوطه در حال تلاش برای مبارزه با بیماری کرونا و پیامدهای آن در روند فعالیت کشور هستند. بهتر است در این روزها بیشتر از همیشه مراقب سلامتی خود و اطرافیانمان باشیم تا به این بیماری دچار نشویم. در روزهای مبارزه با کرونا، سلامت بهداشتی خود را رعایت کنید و تا حد امکان در خانه بمانید. پیام‌رسان‌ها و نرم‌افزارهای مختلف برای کمک به شما مردم عزیز تجهیز شده‌اند و امیدواریم این قابلیت‌ها بیشتر شود.

حتما برای شما هم پیش آمده است که برای جابجایی و یا ذخیره یک عکس نیاز داشته اید که حجم آن را کم کنید. کاهش حجم یک تصویر لزوماً به معنی کاهش کیفیت آن نیست. اگر عکس گرفته شده توسط بسیاری از گوشی‌های موبایل را در درون کامپیوتر ریخته و باز نمایید خواهید دید که ابعاد بزرگ آن کارایی چندانی نداشته و عملا تصویر قابل استفاده به اندازه ذکر شده نمی‌باشد.

کاهش حجم عکس توسط ویندوز

یکی از ابزارهای ساده و در دسترس که برای ویرایش تصاویر وجود دارد نرم افزار Windows paint است که به صورت پیش فرض بر روی همه برنامه‌هایی که از سیستم عامل ویندوز استفاده می‌کنند نصب شده است.

این نرم افزار به شما امکان تغییر ابعاد تصاویر با فرمت‌های گوناگون را می‌دهد. شما می‌توانید برای تغییر ابعاد عکس و در نتیجه کاهش حجم آن روی فایل مورد نظر right click یا کلیک راست کرده و ابتدا گزینه open with و سپس paint را انتخاب نمایید. با این روش فایل مورد نظر شما در نرم افزار paint باز می‌شود. در نظر داشته باشید که همچنین می‌توان پس از اجرای نرم افزار قبل مورد نظر را در آن باز کرد. پس از آن از تب Home را انتخاب نموده و روی Resize کلیک نمایید. پنجره ای باز شده و به شما امکان تغییر سایز بر حسب درصد و همچنین پیکسل را میدهد. برای انتخاب بهتر ابعاد گزینه pixel را انتخاب نمایید.

کاهش حجم عکس با استفاده از نرم افزار فوتوشاپ

نرم افزار رایج دیگری که برای ویرایش تصاویر مورد استفاده قرار می‌گیرد Adobe Photoshop است. در این نرم افزار شما به صورت گسترده امکان تعیین کیفیت و ابعاد تصاویر را خواهید داشت. بصورت کلی بیشتر فایل‌های تصویری که ما با آن‌ها سر و کار داریم دارای فرمت ، JPG ، PNG ، GIF می‌باشند.

در مورد فایل‌های با پسوند PNG و GIF بیشترین کاهش حجم از طریق تغییر ابعاد عکس امکان پذیر است که برای انجام آن در فوتوشاپ ابتدا نرم افزار فوتوشاپ را اجرا نموده و پس از باز کردن تصویر مورد نظر در آن از طریق منوی Image و سپس Image resize برای تغییر ابعاد یا تغییر می‌دهیم. همچنین برای تغییر ابعاد یا سایز عکس در فوتوشاپ می‌توان از کلید میانبر



گیاهان و افزایش ابعاد گیاه است. در برخی از مواد، استفاده از این فناوری موجب رشد سه برابری گیاه شده است. در بخش دامی نیز آب غنی

ثبت پخت تصفیه و غنی‌سازی آب با نانوحباب

در تصفیه آب استفاده می‌شود توانسته است اثر مهمی روی کنترل جلبک‌ها و تصفیه آب بگذارد. در حال حاضر، این فناوری نانوپلاسمید یا نانوحباب پر شده از گاز سوپرشاژ می‌تواند اثربخشی فناوری سنتی نانوحباب را بهبود دهد.

بیماران در آب غنی شده با اکسیژن نانویی غوطه‌ور می‌شوند اولین کاربرد این فناوری در مرکز پزشکی واقع در ایروین کالیفرنیا انجام شد. در این مرکز بیماران در آب غنی شده با اکسیژن نانویی غوطه‌ور می‌شوند. این غوطه‌وری برای بیماران بسیار ترمیم‌دهنده و مفید

با افزایش نیاز به فناوری‌های جدید برای تصفیه آب به‌منظور استفاده در صنعت، کشاورزی و مصارف آشامیدنی، فناوری جدیدی ارائه شده که می‌تواند به این نیازها پاسخ دهد. به تازگی پتنتی در دفتر اختراعات آمریکا به ثبت رسیده که در آن از فناوری نانو استفاده شده است. فناوری نانوپلاسمید می‌تواند فراتر از نانوحباب رفته و حلقه‌های گازی بارداری را درون نانوحباب‌ها ایجاد کند. با توسعه این فناوری که طی چهار سال گذشته انجام شده است، اثربخشی تصفیه آب افزایش می‌یابد.

فناوری نانوحباب که به‌صورت سنتی

اقدامات پیام‌رسان‌های داخلی برای مقابله با شیوع ویروس کرونا



آن را تدریس کرده و حتی به صورت آنلاین و در لحظه به سوالات پاسخ دهد. از آنجایی که خیلی از کارها را می‌توانند به صورت ترکیبی انجام دهند به شدت قابلیت جذابی می‌شود.

ما در همین چند روز با چند مجتمع بزرگ آموزشی کشور در ارتباط بودیم و دوستان نیز اعلام آمادگی کردند. خود این دوستان نیز در محیط خود پیام‌رسان‌ها گپ شروع به محتوا سازی کردند. همچنین قرار شده است که کارهای اولیه را ما با همکاری این دوستان پیش ببریم. انشالله هنگامی که این فرایند به یک مرحله مطلوب برسد می‌توانیم آن را به صورت عمومی منتشر کنیم. سعی می‌کنیم امروز به تعدادی از مجتمع‌های بزرگ آموزشی ارائه کنیم و انشالله طی فردا الی پس فردا این قابلیت را در اختیار عموم قرار دهیم. کل این خدمات نیز حداقل تا انتهای ماجرای شیوع ویروس کرونا رایگان است.

والدین نیز می‌توانند برای دانش آموزان خود در پیام‌رسان مداد حساب کاربری باز کنند. مداد محیطی امن‌تر و ایروله تری است. در داخل این پیام‌رسان نه کسی با بچه‌ها در ارتباط است و نه آن‌ها می‌توانند با کس غریبه‌ای در ارتباط باشند. فقط حوزه ارتباط آن محدود است که والدین تعیین کرده‌اند. در واقع مداد یک پیام‌رسان بسیار امن برای کودکان است که والدین می‌توانند برای مثال تنها بعضی از دوستان و آشنایان را برای ارسال پیام انتخاب کنند. در نتیجه هیچ فرد غریبه‌ای نمی‌تواند با بچه‌ها در ارتباط باشد و هیچ فایل خارج از رده سنی هم به دست این افراد نخواهد رسید. همچنین سعی کردیم که ویترونی که برای این کودکان است کاملا تخصصی و مرتبط باشد. تمام خدماتی که تاکنون گفتیم در مداد و گپ به طور مشترک ارائه می‌شود. قاعدتا برای کودکان کم سن و سال ما پیام‌رسان مداد را پیشنهاد می‌کنیم و دلیل آن هم امنیت بالای این برنامه است.

تهراتی، یکی از اعضای تیم سروش، درباره فعالیت‌های این پیام‌رسان در راستای کلاس‌های مجازی گفت: «ما در حال پیاده سازی یک برنامه برای کلاس‌های مجازی هستیم که معلم‌ها می‌توانند

یک بخش سوال‌های متداول نیز در این سرویس قرار دارد که مردم می‌توانند به آن مراجعه کرده و پاسخ هر سوالی که داشتند (که همه آن‌ها دسته‌بندی خاص خود را دارند) بیابند. حالا امیدواریم که بتوانیم در روزهای آینده یک بخش پزشکی نیز فعال کنیم که مردم بتوانند با متخصصان مربوطه از طریق فایل، صوت، تصویر و موارد این چنینی ارتباط برقرار کنند تا اگر نگرانی دارند برطرف شود.

مهدی انجیدنی، مدیرعامل پیام‌رسان بین المللی گپ، درباره فعالیت‌های این پیام‌رسان در راستای کلاس‌های مجازی دانش‌آموزان و دانشجویان گفت: «در پیام‌رسان گپ چند دسته موضوع وجود دارد که در حال پیش بردن آن هستیم. مورد اول محتوای مورد نیاز مدارس است که اکثر مدارس خودشان شروع به ساخت گروه‌ها و کانال‌های مختلف برای این کار کرده‌اند و محتوایی که دانش‌آموزان باید به آن دسترسی داشته باشند، چه به صورت صوتی و چه به صورت ویدئویی، در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند. یک ابزار دیگری که ما داریم، آزمون ساز است که مدارس می‌توانند به وسیله آن در آموزش مجازی، پس از این که یک میحث تدریس شد، امتحان مربوطه ساخته و از دانش‌آموزان گرفته شود.

از طرفی امکان تماس تصویری نیز در پیام‌رسان گپ وجود دارد. به وسیله این قابلیت بدون این که نیازی باشد والدین یا دانش‌آموزان شماره معلم خود را داشته باشند می‌توانند به صورت امن و راحت با وی تماس صوتی و تصویری بگیرند و در واقع مشکلات خود را مطرح کنند یا اگر مسئله‌ای بود آن را در میان بگذارند.

قابلیت جدید و منحصر به فردی که انشالله از امروز به صورت آزمایشی در اختیار مدارس می‌گذاریم موضوع پخش زنده کلاس هست که معلم در خانه خود یا مدرسه جلوی یک تخته وایت برد شروع به درس دادن می‌کند و بچه‌ها نیز می‌توانند به صورت زنده کلاس را ببینند، سوال‌های خود را تایپ کنند و برای استاد درس بفرستند. معلم نیز به سوال‌ها پاسخ خواهد داد. در واقع ترکیب پیام‌رسانی و پخش زنده یک قابلیت جدید و جذابی را در گروه‌ها ایجاد می‌کند، چون معلم ضمن ارسال جزوه PDF درس مربوطه به دانش‌آموزان خود، می‌تواند

با شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان، زنگ خطر بین‌المللی به صدا در آمد. این بیماری به دلیل سرعت در انتقال، در مدت کوتاهی به یکی از مهم‌ترین چالش‌های هر کشور تبدیل شد. پس از مدت کوتاهی که چین خبر ابتلای اولین افراد به این بیماری را داد، کرونا به ایران رسید. مسئولان برای جلوگیری از شیوع بیش از حد این ویروس اقداماتی انجام دادند که از آن‌ها می‌توان به تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها، موسسه‌ها، باشگاه‌های ورزشی و موارد این چنینی اشاره کرد.

در این میان سیستم تحصیلی کشور برای جلوگیری از عقب افتادگی تحصیلی دانش‌آموزان تدبیری اندیشید و آن این بود که کلاس‌های درس به صورت مجازی و از طریق اینترنت و تلویزیون برگزار شود. اجرایی شدن این تصمیم مستلزم وجود زیرساخت‌های لازم و همکاری سازمان‌های مرتبط است. در بین این موارد، پیام‌رسان‌های داخلی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها هستند. پیام‌رسان‌هایی مانند گپ، آی‌گپ و سروش که تعداد کاربران نسبتا خوبی دارند مطمئنا می‌توانند کمک شایانی به روند این فعالیت جدید کنند.

علیرضا لُرک، روابط عمومی آگپ، درباره فعالیت‌های این پیام‌رسان در راستای کلاس‌های مجازی دانش‌آموزان و دانشجویان گفت: «امکانات ما، همان امکانات پیام‌رسانی خواهد بود. با توجه به زیرساخت‌های ما امکان اضافه کردن قابلیت ویدئو کنفرانس در این مقطع کوتاه امکان پذیر نبود. برای همین قابلیت‌هایی مانند ساخت کانال، گروه، ارسال عکس و موارد این چنینی در اختیار کاربران هست و می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. حتی بعضی از موسسات، آی‌گپ را به عنوان پیام‌رسانی برای اطلاع رسانی به دانش‌آموزان، دانشجویان و به طور کلی محصل‌ها استفاده کرده‌اند.

تماس صوتی و تصویری هم نیز در پیام‌رسان برقرار است. ما اکنون یک سرویس مختص کرونا راه اندازی کرده‌ایم که یک بخش آن آموزش، پیشگیری، درمان، آمار و موارد این چنینی هست؛ بخش دیگر آن تست خود کرونا است که کاربران می‌توانند با ورود به آن و انجام آزمایش مربوطه احتمال مبتلا شدن به ویروس کرونا را بررسی کنند.

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...
 WWW.MLDL.IR
 با سامانه مشکلات مردمی
 «میلاد لارستان»
 دوهزار سی هزار پنجاه هزار
 ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
 milad.larestan
 miladelarestan@gmail.com
 همگام و همراه با شما

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
شنبه	۴:۵۶	۶:۱۲	۱۲:۰۴	۱۷:۵۶	۱۸:۱۳
یکشنبه	۴:۵۵	۶:۱۱	۱۲:۰۴	۱۷:۵۷	۱۸:۱۴

حدیث روز

امام جواد(ع) فرمودند:
عَنْ الْمُؤْمِنِ غَاثُ عَنِ النَّاسِ؛
توانگری مومن در بی نیازی از مردم است.

نهج البلاغه

مردانگی مرد کامل نشود مگر آن گاه که در پیش قدمش خرد و داناشود و زندگی اش میاز روی پیش کند و برابر پیشه های شتی که بر او روی آورد نکشاید و سخن آملی که از سوی برادرانش بر او می رسد گوید.

روزنامه سیاسی - فرهنگی - اجتماعی - خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی
حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - 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
miladelairestan@gmail.com www.mldl.ir

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - اسفند ماه ۱۳۹۸ - رجب المرجب ۱۴۴۱ - فوریه ۲۰۲۰ - ۹۸ / ۱۲ / ۱۵ - شماره ۱۴۶۶ - صفحه ۸ - شماره ۲۰۰۰ تومان

تامین اعتبار دو میلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار



دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی از تامین اعتبار دو میلیارد ریال و تخصیص ۱ میلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، به دلیل اهمیت حفظ آثار فرهنگی و میراث معنوی منطقه بویژه بازار قیصریه لار که بدلیل باران های چند ماهه گذشته برخی خسارت ها نیز در آن ایجاد شد، با پیگیری صورت گرفته از سوی جعفرپور نماینده مردم با وزارت میراث فرهنگی و گردشگری، مبلغ دو میلیارد ریال معادل ۲۰۰ میلیون تومان جهت مرمت این اثر باستانی اعتبار تعلق گرفت که در مرحله نخست ۱۰۰ میلیون تومان آن تخصیص یافته است. بر همین اساس در نامه رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی فارس خطاب به مدیر کل میراث فرهنگی فارس آمده است، از محل اعتبارات استانی مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان تخصیص می یابد و بایستی در اسرع وقت نسبت به تهیه و ارائه پیش نویس موافقت نامه تملک دارایی های سرمایه ای مربوط به این سازمان اقدام لازم صورت گیرد. همچنین در اقدام دیگر از سوی نماینده مردم طی مذاکره با طالبیان معاون وزارت میراث فرهنگی و گردشگری، مقرر شد تیم کارشناسی برای بازدید از وضعیت بازار قیصریه و نظارت بر انجام تعمیرات به لار اعزام شود.

طرح ابتکاری و پیشنهادی مدرسه شهید فراست لارستان در هنگام تعطیلی مدارس



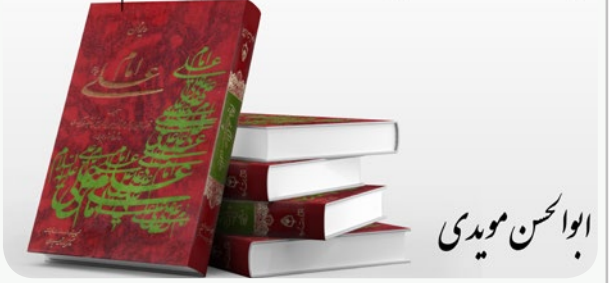
معاون پرورشی مجموعه آموزشی شهید فراست لارستان، از اجرای طرح ابتکاری آموزش مجازی دانش آموزان لارستانی علاوه بر اقدامات شبکه آموزش همزمان با تعطیلی مدارس به خاطر بیماری کرونا خبر داد. رضا حیدری، در مصاحبه با میلاد لارستان، اظهار داشت: با توجه به تعطیلی مدارس و دوری دانش آموزان از فضای درس و آموزش همکاران مجموعه شهید فراست آموزش مجازی دانش آموزان از طریق دبیران آموزشگاه را به اشکال مختلف در دستور کار قرار داده اند. وی افزود: اگرچه شبکه آموزش اقدام به پخش تدریس دروس مختلف و نظرسنجی از دبیران، اولیا و دانش آموزان تصمیم بر آن شد که دبیران با توجه به برنامه ی کلاسی همان روز مطالبی را به شکل های مختلف برای کادر دفتر آموزشگاه شهید فراست ارسال نموده و با استفاده از پتانسیل فضای مجازی با نظارت کادر دفتر آموزشگاه، مطالب ارسالی شامل تمرینات، نمونه سوالات و... به شکل مختلف از جمله متن، عکس و فیلم و کلیپ آموزشی در گروه های مجازی دانش آموزان و کانال ایاتی مدرسه ارسال گردد.

توصیه های بسیار مهم امام خامنه ای به مردم در خصوص کرونا



حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب در آستانه روز درخت کاری و پس از کاشت نهال در سخنانی، کاشت درخت را حرکتی با برکت خواندند و در خصوص بیماری شایع شده در کشور، گفتند: همچنانکه قبلاً از پزشکان، پرستاران و مجموعه های درمانی صمیمانه تشکر کردم، لازم می دانم بار دیگر از این عزیزان که با کار بسیار با ارزش خود در حال جهاد در راه خدا هستند، تشکر کنم. رهبر انقلاب اسلامی، مشاهده نمونه های درس آموز از تلاش و فداکاری کادرهای درمانی در رسیدگی به بیماران را نشان دهنده مسئولیت پذیری و تعهد انسانی آنان دانستند و افزودند: همچنین لازم می دانم از خانواده های پزشکان، پرستاران و همه عوامل درمانی که با صبر و تحمل خود در کنار تلاش شبانه روزی عزیزانشان هستند، سپاسگزاری کنم. ایشان با دعا برای عافیت بیماران و همچنین طلب رحمت و مغفرت الهی برای درگذشتگان از این بیماری و صبر و آرامش برای بازماندگان آنها، چند توصیه خطاب به مردم بیان کردند. ۱) حضرت آیت الله خامنه ای تأکید بر رعایت توصیه ها و دستورالعمل های وزارت بهداشت و پیشگیری و جلوگیری از آلودگی، افزودند: از این دستورها نباید تخطی شود، چرا که خداوند ما را موظف کرده است در قبال سلامت خود و دیگران احساس مسئولیت کنیم، بنابراین هر چه به سلامت جامعه و جلوگیری از شیوع این بیماری کمک کند، حسنه و هر چه به شیوع آن کمک کند، سیئه است. ۲) رهبر انقلاب اسلامی در توصیه های دیگر همگان را به توسل و توجه به پروردگار

بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



از دیرباز، برخی اشعار نثر که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مبین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازی را به فارسی ترجمه و پاره ای نیز آن را به نظم در آورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میدی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هرچند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازی 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 در آورده و به خوانندگان تقدیم می شود. از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با کرم خدادادی خویش نظر لطفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولایتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.



الدُّنْيَا عَنَاءٌ
مَا هَذِهِ الدُّنْيَا لِطَالِبِهَا
إِلَّا عَنَاءٌ وَهَوٌّ لَا يَدْرِي
إِنْ أَقْبَلَتْ سَخَلَتْ دِيَانَتَهُ
إِنْ أَدْبَرَتْ سَخَلَتْهَ بِالْفَقْرِ

گیتی رنج است
گیتی بر خواستار بجز رنج نیست و خواستار نداند.
اگر روی آرد از آیینش مشغول بدارد و اگر روی بگرداند به نداری سرگرم کند.
گیتی عثمان رنج کشیده به طالبش
طالب نداند او که بود رنج غائبش
گر روی آورد و در آتش حق برون
پشت ارکند به فقر نصیب است مژزش

حسین زاده: برای توسعه متوازن و پایدار منطقه در حد توان تلاش می کنم و تفاوتی میان شهرستان ها قائل نیستم



کند بهبود معیشت مردم است که برای این کار باید بسیاری از زیرساخت ها و مولفه ها درست شود. وی خاطرنشان کرد: نقدینگی های سرگردان، سود بانکی، گرانی ها، تورم و عوامل اثرگذار بر تورم بحث هایی است که باید پیگیری شود همچنین بحث مسکن و اشتغال جوانان باید به موازات هم جلو برود. منتخب مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس یازدهم با اشاره به ظرفیت های حوزه انتخابیه خود گفت: در منطقه بضاعت در حوزه انرژی و معادن زیاد است و اولویت من با توجه به رشته تحصیلی ام فعالیت در همین زمینه است.

منتخب مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس یازدهم گفت: یکپارچگی مجلس یازدهم برای هماهنگی، اجرا و تصویب قوانین بهتر از سایر دوره های مجلس می تواند عمل کند. به گزارش میلاد لارستان، حسین زاده، درباره ترکیب مجلس یازدهم اظهار داشت: ترکیب مجلس یازدهم با توجه به اینکه غالب نمایندگان از یک طیف هستند، یک دست تر است و برای هماهنگی بیشتر، اجرا و مصوب کردن قوانین بهتر می تواند عمل کند. منتخب مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس یازدهم بیان کرد: ما باید ملی فکر کنیم، استانی برنامه ریزی کنیم و منطقه ای عمل کنیم؛ در منطقه اولویت با طرح های زیرساختی نظیر راه های مواصلاتی، مسائل بهداشتی، ورزشی و اشتغالزایی است. حسین زاده، در پاسخ به این سوال که برای بهبود وضعیت معیشت و اقتصاد مردم باید چه کرد؟ افزود: نخستین اقدامی که مجلس یازدهم باید دنبال

نوروز با چاشنی کرونا و لزوم صرفه جویی بیشتر در مصرف آب



هر سال با آمدن نوروز شاهد افزایش مصرف آب در مناطق شهری و روستایی هستیم و توصیه ها سمت و سوی ارشاد و راهنمایی برای صرفه جویی در مصرف آب به خود می گیرد، امسال با رسوخ ویروس منجوس کرونا در جامعه ما و لزوم شستن مکرر دست ها و سطوحی که احتمال آلودگی بیشتر دارند لزوم صرفه جویی در مصرف آب بیش از پیش ضرورت دارد. هر سال در اسفند ماه با افزایش مصرف آب روبرو می شویم و این موضوع فشار زیادی را به شبکه توزیع آب وارد می کند، امسال با فراگیر شدن موضوع آلودگی به ویروس کرونا و لزوم رعایت موازین بهداشتی قطعاً با افزایش مصرف بیشتری روبرو هستیم، شهروندان با توجه به کاهش شدید منابع آبی و در پیش بودن بهار و تابستان گرم سال آینده می بایست از مصارف غیرضروری آب چشم پوشی کنند. همه می دانیم که شست و شوی فرش

هر سال با آمدن نوروز شاهد افزایش مصرف آب در مناطق شهری و روستایی هستیم و توصیه ها سمت و سوی ارشاد و راهنمایی برای صرفه جویی در مصرف آب به خود می گیرد، امسال با رسوخ ویروس منجوس کرونا در جامعه ما و لزوم شستن مکرر دست ها و سطوحی که احتمال آلودگی بیشتر دارند لزوم صرفه جویی در مصرف آب بیش از پیش ضرورت دارد. هر سال در اسفند ماه با افزایش مصرف آب روبرو می شویم و این موضوع فشار زیادی را به شبکه توزیع آب وارد می کند، امسال با فراگیر شدن موضوع آلودگی به ویروس کرونا و لزوم رعایت موازین بهداشتی قطعاً با افزایش مصرف بیشتری روبرو هستیم، شهروندان با توجه به کاهش شدید منابع آبی و در پیش بودن بهار و تابستان گرم سال آینده می بایست از مصارف غیرضروری آب چشم پوشی کنند. همه می دانیم که شست و شوی فرش

گلکاری پنج هزار مترمربع از معابر سطح جویم



به گزارش میلاد لارستان، بهرام عبدالله زاده مسئول خدمات شهری و فضای سبز شهرداری جویم بیان داشت: شهرداری جویم به منظور زیبایی چهره شهر، اقدام به گلکاری میادین، بلوارها و معابر سطح شهر از جمله میادین شهرداری، شهدا، الله، ولایت و بلوارهای شهرداری، شهید فهمیده، سیدابن احمد، خلیج فارس، معلم و... به مترازی تقریبی ۵ هزار مترمربع نموده است. وی افزود: این اقدام با ۶ هزار صندوق و

شماره تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ سامانه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی برای پاسخگویی به سوالات مردم در خصوص **ویروس کرونا** ۲۴ ساعت هر روز هفته هر دو شماره از خطوط تلفن ثابت و همراه قابل شماره گیری است

مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی اورژانس کشور

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی **WWW.MLDL.IR**

با ما در تماس باشید ۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

میلاد لارستان