

۲



حسین زاده: اگر منافذ فسادزا مسدود شوند هیچ مسئولی به بیت المال دست درازی نمی کند

۸



افتتاح چندین باره یک پروژه، چه مفهومی خواهد داشت؟/ سی تی اسکن بیمارستان لارستان لارستاناً چه زمانی قابل استفاده است؟

۸



درخواست شهروندان برای تعیین محلی مناسب جهت تعویض پلاک خودرو در لارستان

۸



مشتری از زندگی سراسر مبارزه همیشه نصیری لاری به نظم سر کار خادم نعت معین و لاری همسر شهید نصیری لاری بهی اول

سلامت

اعتقادی

از هر دری سخنی

کدبانو

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - سه شنبه ۹۹/۰۴/۰۳ - اول ذی القعدة ۱۴۴۱ - ۲۳ ژوئن ۲۰۲۰ - شماره ۱۵۱۳ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲



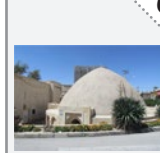
دست‌هایی که در بیمارستان گراش شفا بخشیدند

۳



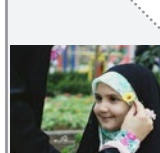
سپاه در اقیانوس هند پایگاه دانمی ایجاد می کند

۵



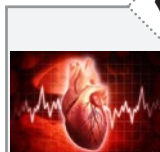
برکه ها؛ یادگارانی از تاریخ لارستان که از یاد رفته اند

۶



دختر رحمتی فراگیر

۷



توصیه های ساده برای داشتن قلبی سالم



لارستان در خطر ابتلای به کرونا از ناحیه شمال و جنوب

- استفاده از ماسک و فاصله گذاری اجتماعی را جدی بگیرید.
- از تجمعات و عروسی ها، عزاداری ها، باغ شهری ها و هرگونه دورهمی جدا اجتناب کنید.
- کرونا ضعیف نشده و از بین نرفته، خود را فریب ندهید.

همکار محترم جناب آقای احمدعلی یاحقی (دام عزه)
مصیبت ارتحال پدر بزرگوارتان به شما، مادر مکرمه، خواهر، برادران و بازماندگان تسلیت عرض نموده، صبر جمیل و اجر عظیم برای شما و آمرزش ابدی برای آن مرحوم از خداوند منان آرزومندیم.
مدیر مسئول و کلیه کارکنان روزنامه میلاد لارستان

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

میلاد لارستان
را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

امام صادق (ع):
خداوند حرمی دارد که مکه است پیامبر حرمی دارد و آن مدینه است و حضرت علی (ع) حرمی دارد و آن کوفه است و قم کوفه کوچک است که از هشت درب بهشت سه درب آن به قم باز می شود - زنی از فرزندان من در قم از دنیا می رود که اسمش فاطمه دختر موسی (ع) است و به شفاعت او همه شیعیان من وارد بهشت می شوند.
بحار الانوار (ط-بیروت) ج. ۵۷، ص. ۲۲۸، ج. ۵۹

فَالصَّوْمَةُ الْمَعْصُومَةُ

ولادت باسعادت کوثر همیشه جاری کویر قم،
حضرت فاطمه معصومه (س)
وروز دختر گرامی باد

هیات رئیسه کمیسیون

انرژی مشخص شدند

در جلسه یکشنبه یکم تیرماه، پس از تعیین اعضای کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی، انتخابات هیأت رئیسه کمیسیون انرژی برگزار شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از خانه ملت، بر این اساس «فریدون عباسی دوانی» نماینده کارزون به عنوان رئیس این کمیسیون انتخاب شد. موسی احمدی به عنوان نایب اول و احمد مرادی نیز به عنوان نایب دوم کمیسیون انتخاب شدند. مالک شریعتی نیز با اجماع اعضا به عنوان سخنگوی کمیسیون معرفی شد. هادی بیگی نژاد به عنوان دبیر اول و عبدالعلی رحیمی به عنوان دبیر دوم کمیسیون انرژی مجلس انتخاب شدند. در این میان حسین زاده که در گمانه زنی ها از وی به عنوان سخنگوی کمیسیون نام برده می شد نتوانست در مقابل رقبای خود سمت مذکور را از آن خود نماید.

حوادث و کشفیات:.....

کشف های قاچاق

به لارستان نرسید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ داود امجدی اظهار کرد: ماموران پلیس آگاهی این شهرستان حین کنترل محورهای مواصلاتی، به یک سواری پژو ۴۰۵ مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر توقیف کردند. وی با بیان اینکه در بازرسی از این خودرو، تعداد ۲۴۰ جفت کفش مظنون به قاچاق کشف شد، تصریح کرد: کارشناسان ارزش اموال مشکوفه را یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد کرده‌اند. سرهنگ امجدی، با بیان اینکه در این خصوص یک نفر دستگیر و تحویل مراجع قضائی شد، از شهروندان خواست در حمایت از کالای ایرانی هر گونه اخبار و اطلاعات در خصوص قاچاق کالا و ارز و یا سایر جرایم را در اسرع وقت از طریق تلفن ۱۱۰ در اختیار پلیس قرار دهند.

حسین زاده: اگر منافذ فسادزا مسدود شوند هیچ مسئولی به بیت المال دست درازی نمی کند



زیرا مردم به عملکرد این مجلس دل بستند؛ بنابراین ما نیز همه تلاش خود را برای خوشحالی مردم و رفع مشکلات آنها به کار خواهیم گرفت. وی در ادامه افزود: رویکرد مجلس یازدهم متمایز از مجالس دوره‌های پیشین خواهد بود؛ چرا که در ادوار

دست‌هایی که در بیمارستان گراش شفا بخشیدند



دستان شفا بخش پزشکان بیمارستان حضرت امیرالمومنین علی (ع) شهرستان گراش در یک عمل جراحی پنج ساعته، شریان‌ها، عصب‌ها و ماهیچه‌های قطع شده هر دو دست مصدوم ۳۲ ساله ای را پیوند زدند و از قطع عضو حتمی این فرد جلوگیری به عمل آوردند. دکتر علیرضا کاظمی، متخصص ارتوپدی مرکز

امام‌جمعه شیراز: ورود سرمایه به بورس را نمی‌توان به یکباره به اقتصاد کشور تحمیل کرد

تقدیر می‌کنم و امید است تا مسائل راه‌حل‌های عمیق‌تری پیدا کند همین کار را ادامه دهیم و کاری نکنیم که یک کارگاه تولیدی تعطیل شود. نماینده ولی فقیه در استان فارس، با تاکید بر اینکه در رابطه با اینکه تولید متوقف نشود بلکه چشم داشته باشد هدف خود را باید در نظر داشته باشیم، افزود: گاهی این مسئله را باید به عنوان یک حکم حکومتی مطرح کنیم، اگر بخواهیم قاطعانه بگوییم اجازه نمی‌دهیم این مجموعه ورشکسته و تعطیل شود، می‌بینیم کار درستی انجام ندادهایم چراکه مسئله چند وجهی می‌شود و ممکن است سرمایه‌ای ضایع شود بنابراین هنگامی مجلس و بانک مرکزی برای این برنامه همه احوال دیده شود.

وی با بیان اینکه آیت الله رئیسی ابعاد مسئله را مد نظر قرار داده و فرمودند مجموعه اقدامات ما باید به‌گونه‌ای باشد که نهایتاً تولید متوقف نشود اما به این معنا نیست که همیشه حق با تولیدکننده است، خاطرنشان کرد: ممکن است برخی مواقع مدیریت تولید کننده مسئله را دچار مشکل کرده و یا اصلا ما تصور می‌کنیم با یک تولید کننده مواجهیم اما در واقع فردی بوده که وام تولیدی گرفته ولی وارد عرصه تولید نشده و پول را در جای دیگری

صرف کرده پس اگر مدیریت مشکل دارد نمی‌شود با تزریق پول و یا مهلت دادن آن را برطرف کرد. آیت الله دژکام، عنوان کرد: ظرافت کار قاضی این است که بتواند ابعاد مختلف مسئله را بررسی کند و در مقام داوری به حکمی برسد که بگوید به پیشرفت مسئله کشور کمک شده است. وی افزود: رهبر معظم انقلاب در بیانیه گام دوم انقلاب فرموده‌اند همه کارهایی که انجام می‌دهیم، ذیل خودسازی، جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی است، دوستان دستگاه قضائی نیز باید برنامه‌های خود را در ذیل این سه نکته تعریف کرده باشند. آیت‌الله دژکام گفت: در بحث خودسازی، باید هم به خودسازی درون‌سازمانی و هم برون‌سازمانی توجه داشته باشیم، اگر خودسازی را رها کنیم کشور ما با سایر کشورها در طولانی‌مدت فرقی نخواهد داشت.

امام‌جمعه شیراز، افزود: درباره جامعه‌پردازی، یک‌سری شاخصه‌هایی مانند اطلاع داری و غیره را درون سازمان قضائی کشور داریم، در این نگاه جامعه‌پردازی اگر چه شاخص‌هایی ارائه شده است اما اجتهاد نکرده‌ایم.

وی با بیان اینکه هنگامی درصد تعیین شاخص بوده‌ایم عموماً شاخص‌هایی که در اروپا در بحث توسعه قضائی بوده

داند و خواستار افزایش میزان تسهیلات مقاوم سازی هستند. مدیر بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان گفت: البته موضوع ضمانت های بانکی و بوروکراسی های اداری و برخی سخت گیری های بی مورد بانک های عامل نیز از دیگر دلایل کاهش میزان استقبال مردم از این تسهیلات است. وی گفت: در جریان زلزله های اخیر حدود ۱۰۰ واحد مسکونی در بخش صحرای باغ و بیرم دچار خسارت و تخریدگی دیوار ها و تخریب شدند که ۴۶ مورد از این وحدها نیازمند تخریب و بازسازی هستند.لارستان دارای ۹۰ روستای بالای ۲۰ خانوار است که از این تعداد حدود ۱۰۰ روستا دارای طرح هادی هستند یا در حال تهیه است.

خسارت ۲۵ میلیارد ریال زلزله به واحدهای مسکونی در لارستان

معاون عمرانی فرماندار ویژه لارستان نیز اعلام کرد: بر اساس برآوردهای بنیاد مسکن انقلاب اسلامی رقمی افزون بر ۲۵ میلیارد ریال زیان به واحدهای مسکونی در مناطق زلزله زده این شهرستان وارد شد. احمد دلاور در این زمینه گفت: حدود ۱۰۰ واحد مسکونی دچار خسارت شدند که بر اساس ارزیابی های انجام شده ۱۵ مورد از این واحدها غیرقابل سکونت هستند. وی بیان داشت: یکی از مشکلات اساسی میزان کم تسهیلات مقاوم سازی منازل مسکونی است که برای روستاها ۴۰۰ میلیون ریال تسهیلات و ۱۰۰ میلیون ریال نیز کمک بلا عوض پیش بینی شده که به هیچ وجه جوابگوی تامین مسکن مناسب با توجه به گرانی مصالح ساختمانی و تورم نیست.



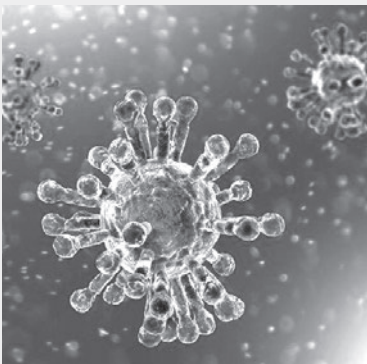
رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان، گفت: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بازوی توانمند نظام در گسترش ارزش‌های دینی است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری انا، فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی لارستان با حضور در دانشگاه آزاد اسلامی با رئیس این واحد دانشگاهی دیدار و گفتگو کرد.

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، در این دیدار اظهار کرد: بدون تردید نقش سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به‌عنوان بازوی توانمند نظام اسلامی در گسترش ارزش‌های دینی و فرهنگ انقلابی در جامعه بسیار مؤثر است و با تعامل هرچه بیشتر این دو نهاد آموزشی و انقلابی، می‌توان گام‌های بزرگ و مؤثری در این راستا برداشت.

مهدی زارع، با ارائه گزارشی از فعالیت‌های آموزشی در دوران پساکرونا اضافه کرد: تشکیل

مراسم‌های عروسی و ختم،

عامل شیوع کروناویروس در استان فارس



مهرداد لطفی، با اشاره به نشست ستاد ملی کرونا و ستاد استانی مقابله با کرونا، بر استفاده از ماسک در مکان های عمومی از سوی مردم تاکید کرد.

اهدای پنج سرویس جهیزیه به نوجروسان بنارویه

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبر بنارویه، پنج سرویس جهیزیه به ارزش ۱۰۰ میلیون تومان با ۱۵ قلم جنس شامل یخچال، اجاق گاز، جاروبرقی، فرش، اتو و... از طریق مرکز نیکوکاری خیرالنساء بنارویه به نوجروسان نیازمند اهدا شد.

مبلغ ۴۵ میلیون تومان از هزینه های این اقدام نیک توسط یک بانوی نیک اندیش بنارویی تامین شده و مابقی نیز از طریق کمیته امداد پرداخت شده است.



تولید شش هزار ماسک و یک هزار

لباس بیمارستانی در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان



عباسی، ضمن اشاره به برنامه های انجام شده در حوزه متبوع خود گفت: با تاکید جدی رئیس واحد، اقداماتی همچون ضدعفونی و گندزدایی ساختمان اداری و خوابگاه های دانشجویی، برگزاری آموزش مستمر مبارزه با ویروس کرونا و برنامه ها و مسابقات در فضای مجازی ویژه عزیزان دانشگاهی در دستور کار بوده است.

معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، ادامه داد: در این اقدام خدایپسندانه، کارگاه خیاطی(گل نرگس) وابسته به این واحد دانشگاهی با تلاش خواهران این حوزه، توانستند گوشه ای از نیاز شهرستان لارستان را در مبارزه بی امان با ویروس کرونا مرتفع کنند و امید است با اقدامات انجام شده در سطح شهرستان و رعایت فاصله گذاری اجتماعی و به لطف الهی شاهد کنترل بیماری و عبور از این مرحله سخت باشیم.

به همت خیر لارستانی و تلاش همکاران این واحد دانشگاهی، هزاران ماسک و لباس بیمارستانی در کارگاه خیاطی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان تولید شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری آنا از لارستان، حجت الاسلام عبدالله عباسی با بیان مطالب فوق افزود: به همت عادل شجاع، یکی از خیران لارستان در تامین ملزومات و پارچه مورد نیاز، تاکنون بیش از ۶ هزار ماسک و یک هزار البسه بیمارستانی با همت خواهران پرسنل حوزه فرهنگی دانشجویی در این واحد دانشگاهی تولید و به مراکز دانشگاهی زیر مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و بیمارستان امام رضا(ع) شهرستان اهدا شده است.

معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، ادامه داد: در این اقدام خدایپسندانه، کارگاه خیاطی(گل نرگس) وابسته به این واحد دانشگاهی با تلاش خواهران این حوزه، توانستند گوشه ای از نیاز شهرستان لارستان را در مبارزه بی امان با ویروس کرونا مرتفع کنند و امید است با اقدامات انجام شده در سطح شهرستان و رعایت فاصله گذاری اجتماعی و به لطف الهی شاهد کنترل بیماری و عبور از این مرحله سخت باشیم.

آیا تاریخ انقضای

منصور هادی در یمن فرا رسیده است؟



خبر:

با حاکمیت یافتن نیروهای موسوم به مجلس انتقالی جنوب بر سقطری یمن استاندارد این منطقه با بالگرد به ریاض انتقال داده شد.

تحلیل:

- تحولات این روزهای یمن ویژه در سقطری نشان می دهد دست برتر از آن نیروهای جنوبی است و شواهد حکایت از آن دارد که گونه ای معامله برسر یمن مابین سعودی و امارات صورت گرفته است.

- در همین حال به نظر می رسد نوعی تقسیم منافع در خصوص برخی استان ها میان امارات و سعودی صورت گرفته است نشانه این امر بی عملی سعودی ها در خصوص تحولات سقطری و بی انگیزگی در حمایت از هادی از یک سو و توثیت تامل برانگیز وزیر پر سروصدای رسانه ای هادی از دیگر سواست در آخرین توثیت این وزیر آمده است: خداوند ظالمان را نابود کند.

- تشدید درگیری ها در شبوه و ابین و پس از آن سقوط سقطری و پاسخ ناامید کننده نظامیان سعودی به نیروهای هادی مبنی بر اینکه ما برای جنگ با انصارالله در یمن هستیم نه برای دفاع از شما در برابر جنوبی ها، جملگی حکایت از آن دارد که حمایت های سعودی در هماهنگی با امارات از هادی به سوی صفر میل کرده است.

- در حالی که تحولات این روزهای یمن بیش از هر چیز از مرگ توافق ریاض حکایت دارد و گویای بی نتیجه بودن سفر اخیر «عیدروس الزبیدی» به ریاض است و در شرایطی که به نظر می رسد دو کشور سعودی و امارات عزم خود را بر تجزیه یمن جزم کرده اند اما معلوم نیست سرنوشت این توافقات در تقسیم استان های یمن در آینده چگونه باشد در عین حال به نظر می رسد یک نکته اساسی آینده نقشه دو کشور درخصوص یمن را با سوالاتی جدی مواجه می کند و آن وجود انصار الله در یمن و دقیقا هم مرز با سعودی ها است.

- وجود جریان اصلاحی در حضرموت، ادعای کشوری مثل عمان بر سقطری در مقابل ادعاهای امارات درخصوص این منطقه و بالاخره حساسیت ترکیه بر سقطری، وجود جنوبی های بیزار از سعودی و سعودی های رقیب امارات در یمن و ... در کنار حضور پرقدرت انصار الله، جملگی مواردی هستند که از شکنندگی نقشه و توافق جدید امارات و عربستان درخصوص یمن خبر می دهند

هر چند به نظر می رسد در شرایط جدید آنکه و آنچه قربانی اساسی این توافق است کسی نیست جز هادی و چیزی نیست جز به اصطلاح دولت در تبعید او.

فرمانده نیروی دریایی سپاه گفت: به دنبال ایجاد پایگاه دائمی در اقیانوس هند نیز هستیم و این مهم را تا پایان امسال عملیاتی خواهیم کرد.

سردار علی‌رضا تنگسیری در بندرعباس، اظهار کرد: به نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ابلاغ مأموریت شده تا در آبهای دوردست حضور یافته و این حضور دائمی باشد.

وی افزود: اعزام ناوگروه از سوی نیروی دریایی سپاه به آبهای دور دست در گذشته انجام شده است و ناوگروه دوم ما نیز به آبهای اقیانوس هند اعزام شد.

فرمانده نیروی دریایی سپاه، با بیان این که این اقدام حسب تدبیر فرماندهی معظم کل قوا صورت می‌گیرد، خاطرنشان کرد: برادران ما در نیروی دریایی ارتش این اقدام

سپاه در اقیانوس هند پایگاه دائمی ایجاد می کند



را بارها انجام داده‌اند و سپاه نیز در راستای مسؤولیت‌های خود این موضوع را در دستور کار دارد. سردار تنگسیری، عنوان داشت: به دنبال ایجاد پایگاه دائمی در اقیانوس هند هستیم و این مهم را تا پایان امسال عملیاتی خواهیم کرد. وی در همین زمینه با اشاره به تکرار چندین نوبت مزاحمت از سوی

رهبر معظم انقلاب اسلامی در راستای تحقق ظرفیت‌های نیروی دریایی راهبردی است و ما با تأمین امنیت و ایجاد پایگاه دائمی در اقیانوس هند، بستر بهتری را برای حضور ویژه‌تر صیادان و واحدهای صید صنعتی کشورمان در اقیانوس‌ها فراهم خواهیم کرد.

سردار تنگسیری، درباره اسباب و لوازم لازم برای ایجاد این پایگاه دائمی نیروی دریایی سپاه در اقیانوس هند نیز گفت: تمامی نیازها در این بخش احصاء و برای آن برنامه‌ریزی دقیق و مناسب صورت گرفته است و این حضور، حضوری مقتدرانه و باصلابت خواهد بود که به ارتقای امنیت دهانه اقیانوس هند به منظور حضور هرچه بیشتر جوانان ایرانی برای صید و توسعه صیادی در این منطقه نیز کمک بزرگی خواهد کرد.

دیدار معاون وزیر خارجه افغانستان با عراقچی

وی در ادامه تاکید کرد: همچنین از ایران بخاطر حمایت از جمهوری اسلامی افغانستان در جریان تلاش های صلح سیاست‌گراریم. گفتنی است، «محمد حنیف اتمر» سرپرست وزارت امور خارجه افغانستان در راس یک هیئت بلندپایه سیاسی و اقتصادی برای سفری دو روزه به تهران سفر کرد و با محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه و علی شمخانی دبیر شورای عالی امنیت ملی دیدار و رایزنی کرد.

موضوع توافق جامع میان دو کشور، بحث امنیت مرزها و موضوع مهاجران افغان محور گفتگوهای مقامات دو کشور است.

معاون وزیر امور خارجه افغانستان با معاون سیاسی وزیر امور خارجه دیدار و درباره گسترش روابط دوجانبه گفتگو کرد. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، «میرویس ناب» معاون وزیر امور خارجه افغانستان با سیدعباس عراقچی معاون سیاسی وزیر امور خارجه دیدار و درباره گسترش روابط دوجانبه گفتگو کرد. ناب، در حساب کاربری خود در توئیتر درباره این دیدار ، نوشت: گفتگوی سازنده با عراقچی درباره توافق‌نامه همکاری جامع که امور اقتصادی، ترانزیت ، سیاسی و مرزی را شامل می شود، داشتم. قانونی کردن وضعیت افغان‌ها در ایران اولویت اصلی ما است.



ایران جزو پنج کشور برتر نیروگاه‌ساز جهان



سال آینده می‌رسد گفت: این یک اقدام جهادی است و امسال که سال جهش تولید است، ان شاءالله محقق خواهد شد.

علی آبادی، با اشاره به اینکه باید از هم اکنون تا تابستان سال آینده، سه واحد جدید را در خرم آباد راه اندازی کنیم افزود: اقتصاد برق در کشور ما وضعیت خوشی ندارد، ما در کشور برق را به قیمت واقعی عرضه نمی‌کنیم چرا که سیاست کشور تامین برق برای مردم است و باید از سایر محل‌ها جبران شود. وی با بیان اینکه واحدهای بخار و گاز فاز دوم، در سال ۱۴۰۱ قابل بهره برداری خواهد بود گفت: لرستان هم اکنون تامین برق خود را تا ۳۲۰ مگاوات انجام می‌دهد و این عدد بزرگی است.

گرفته است گفت: سازمانی تشکیل شده که امروز با بزرگان این صنعت در دنیا رقابت می‌کند. مدیرعامل مینا با بیان اینکه تلاش می‌کنیم که در تعامل با دنیا عمل کنیم افزود: در اقتصاد این صنعت اگر مانعی وجود نداشته باشد، در بخش فنی آن مانعی نیست.

علی آبادی گفت: بیش از ۶۰ درصد نیروگاه‌های کشور را مینا ساخته است و این نیروگاه‌ها امروز در مدار تولید هستند.

وی با بیان اینکه مینا در کشورهای دیگر نیز نیروگاه ساخته است افزود: عراق، عمان، سوریه، اندونزی، پاکستان و نقاط مختلف دنیا، نیروگاه ساخته ایم.

مدیرعامل مینا اضافه کرد: این نیروگاه‌ها ایرانی هستند و پرچم جمهوری اسلامی بر فراز آن‌ها به اهتزاز درآمده است.

وی با بیان اینکه در ساخت نیروگاه، ایران در میان پنج کشور نخست جهان است گفت: ما تنوعی از ماشین ها، انواع توربین، ژنراتور و سیستم کنترل را می‌سازیم و هیچ موضوع، این فرصت را به مردم این استان می‌دهد که در موقعیتی بهتر نسبت به گذشته برای ورود به یک شرایط صنعتی پیدا کنند. وی با بیان اینکه در صنعت برق سرمایه گذاری بسیار بزرگی صورت

کرونا و جنگ نفتی،

حقیقت توهم آلود رؤیاهای بن سلمان را علنی کرد



محمد بن سلمان در ۳ سالگی ولیعهدی خود، جز شکست و ناکامی دستاوردی نداشته و کرونا و جنگ نفتی حقیقت رویاهای متهومانه وی را برملا کردند. این بخشی از گزارش روزنامه عرب زبان الاخبار درباره بلایی است که بن سلمان در طول ۳ سال بر سر کشورش آورد. دیروز سومین سالی بود که محمد بن سلمان به ولیعهدی آل سعود رسید. وی در ابتدا با برنامه ها و رویاهای زیادی به میدان آمد اما ولیعهد خام و بی تجربه سعودی سرانجام به این نتیجه رسید که دنیای واقعی با تخیلات ذهنی وی تفاوت زیادی دارد. حالا روزنامه الاخبار در این باره نوشته «۳ سال کافی بود تا سستی بنایی که بن سلمان قصد بنیان آن را دارد؛ بر ملا شود؛ چشم‌انداز سند ۲۰۳۰ به عنوان ترجمه تمامی آمال و آرزوهای بن سلمان اکنون در حکم مرده‌ای است که سر پا نگه داشته شده است» این روزنامه لبنانی در بخش دیگری از گزارش خود آورده: «شیوع ناگهانی کرونا و ورود به جنگ نفتی؛ بیش از هر عامل دیگری حقیقت خیالی برنامه‌های بن سلمان را بر ملا کرد. ارقام و آمار بیکاری، کسری بودجه، سرمایه ملی و ... اگر کاهش نیافته باشد، در همان شرایط سابق خود مانده است. برنامه‌های تنوع‌بخش، منابع درآمدی و جذب سرمایه‌گذاری‌های خارجی یکی پس از دیگری به بن بست خورده‌اند و تمامی این‌ها در حالی است که ولیعهد سعودی با دلپره و نگرانی بابت احتمال کودتا علیه خود مواجه است و تنگنای یمن نیز بیش از گذشته برای وی دشوار و هزینه‌ساز شده است»الاخبار تاکید کرده که «در بخش اقتصادی، صندوق سرمایه‌گذاری‌های عمومی در عربستان خود را ناتوان از رسیدن به پیش‌بینی‌ها نشان داده است. قرار بود تا در سال

۲۰۲۰ حجم دارایی‌های این صندوق بین ۶۰۰ الی ۷۰۰ میلیارد دلار باشد تا به چشم‌انداز دو تریلیون دلاری در سال ۲۰۳۰ برسد؛ اما طرح‌های سرمایه‌گذاری آن‌طور که می‌بایست پیش نرفت اکنون دارایی این صندوق بین ۳۰۰ الی ۴۰۰ میلیارد دلار است...محمد بن سلمان سعی داشت بافت جامعه سعودی را که رفاه‌طلبی در برابر اطاعت‌پذیری است به ملی‌گرایی و کار برای وطن تغییر دهد؛ اما در عمل چیزی جز شوونیسم (ملی‌گرایی افراطی) را استفاده از جنگ‌های خارجی که بن سلمان وارد آن‌ها شده، به دست نیامده و همزمان بار دیگر همان اطاعت‌پذیری در قبال رفاه‌خواهی برجا مانده است» . آل سعود در مهرماه ۹۷ جمال خاشقچی نویسنده معارض را در کنسولگری این کشور در اسلامبول سلاخی کرد. اکنون این مسئله تبدیل به یک الگو برای آل سعود در جهت مقابله با مخالفان شده و بیم آن می رود این ماجرا بار دیگر تکرار شود. «عمر عبدالعزیز» از مخالفان شناخته شده حکومت سعودی که به کانادا مهاجرت کرده در این باره گفته، به «هدف بالقوه» مأموران سعودی تبدیل شده است. «عمر» که از نزدیکان «جمال خاشقچی» بوده و در توثیتر حدود نیم میلیون دنبال‌کننده دارد به روزنامه «گاردین» گفته، پلیس کانادا به او هشدار داده است اطلاعات موثقی درباره احتمال آسیب رسیدن به وی در اختیار دارد: «بن‌سلمان و گروهش، را نمی‌دانم، تمیش، می‌خواهند به من آسیب برسانند. آن‌ها قصد دارند کاری انجام دهند اما نمی‌دانم کشتن باشد یا ربودن، نمی‌دانم. اما بدون شک یک جای کار درست نیست».

کیهان

علی رغم ممانعت‌های دونالد ترامپ

کتاب جنجالی جان بولتون منتشر شد

می‌دهد او بعد از سرنوینی پهباد آمریکا توسط ایران، از ترامپ به دلیل عدم اقدام علیه ایران عصبانی بوده است.خرداد سال ۱۳۹۸ اعلام شد که ایران یک پهباد آمریکا را سرنگون کرده است. بولتون که همواره مفتخرانه می‌گوید حامی سیاستی موسوم به «پاشخ غیرمتناسب» است، او را برای آغاز مجموعه‌ای از حملات نظامی علیه ایران تحت فشار قرارداد.

بولتون در کتایش از صرف نظر ترامپ از حمله به موضوعی در ایران، به عنوان «غیرمنطقی‌ترین کاری که ممکن بود از سوی هر رئیس‌جمهوری انجام شود»، نام برده است. البته، نا گفته نماند که بر خلاف نظر بولتون، انفعال ترامپ در برابر ایران، دور اندیشانه بوده است، زیرا او می دانست که واکنش ایران به هر گونه حمله ای، برای آمریکا ویرانگر خواهد بود .

در هر حال، نام کشوری که در کتاب بولتون بیش از نام سایر کشورها تکرار شده، «ایران» است؛ این نام در کتاب مذکور، بیش از ۷۵۰ بار تکرار شده است.

علی رغم تلاش های رئیس جمهور آمریکا برای ممانعت از چاپ کتاب مشاور سابق امنیت ملی خود، این کتاب منتشر شد. دیورز کتاب «جان بولتون» به شکل «پی دی اف» منتشر شد؛ کتابی که ممکن است به جایگاه سیاسی «دونالد ترامپ» ضربه کاری بزند. بولتون در این کتاب، افشاکری های زیادی کرده است؛ او از جمله به جلسه‌ای بین ترامپ و رئیس‌جمهور چین، اشاره می‌کند که سال گذشته در حاشیه اجلاس گروه ۲۰ در ژاپن برگزار شده بود.بولتون می‌نویسد، در این جلسه ترامپ از رئیس جمهور چین خواسته بود به پیروزی وی در انتخابات آتی ریاست جمهوری کمک کند. در این کتاب همچنین، گفته شده است که ترامپ پیش از دیدار با «والدیمیر پوتین»، رئیس‌جمهوری روسیه، با پایتخت فنلاند، نمی دانسته که فنلاند جزو روسیه است یا خیر؟

این کتاب همچنین حاوی مطالب و ادعاهایی درباره ایران هم هست؛ خلاصه‌ای که روزنامه نیویورک‌تایمز از کتاب بولتون منتشر کرد، نشان

آگهی تجدید مزایده

شهرداری خور در نظر دارد حسب بند یک صورتجلسه شماره ۱۳۱ مورخ ۹۸/۱۲/۰۵ شورای اسلامی شهر خور نسبت به فروش چند واحد تجاری و چند قطعه زمین اعلام شده ذیل با قیمت پایه کارشناسی از طریق مزایده اقدام نماید.

لذا متقاضیان محترم می توانند جهت شرکت در مزایده و اخذ مدرک مورد نیاز ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار مرحله دوم آگهی به شهرداری خور مراجعه نمایند.

۱) قیمت پایه قطعات و سپرده شرکت در مزایده بابت هر قطعه که بایستی به صورت واریز به حساب ۳۱۰۰۰۱۷۱۲۰۰۲ بانک ملی شعبه خور و یا به صورت ارائه ضمانت نامه بانکی

ردیف	نوع ملک	کاربری	شماره ملک	مساحت	قیمت پایه	قیمت کل	مبلغ سپرده	آدرس	توضیحات
۱	ساختمان	تجاری	۳۶	۲۳/۰۴	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۴۳/۲۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند در حال تفکیک
۲	ساختمان	تجاری	۳۷	۲۲/۸۰	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند در حال تفکیک
۳	ساختمان	تجاری	۳۸	۲۲/۸۰	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند در حال تفکیک
۴	ساختمان	تجاری	۳۹	۲۲/۵۶	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۴/۸۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند در حال تفکیک
۵	زمین	تجاری	۱۳	۳۸/۶۵	۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۳۱۹/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند دارد
۶	زمین	تجاری	۱۴	۴۱/۳۵	۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۷۴/۲۵۰/۰۰۰	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند دارد
۷	زمین	تجاری	۱۵	۴۴/۱۲	۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۲/۴۲۶/۶۰۰/۰۰۰	۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند دارد
۸	زمین	تجاری	۱۶	۷۶/۸۰	۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۸۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	بلوار صنعت	سند دارد
۹	زمین	مسکونی	—	۲۸۰/۲۹	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۴/۲۰۴/۳۵۰/۰۰۰	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰	محله حسین آباد	فاقد سند

نوبت اول چاپ: ۹۹/۰۳/۲۷

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری: ۹۹/۰۴/۱۴

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات: ۹۹/۰۴/۱۴

شناسه آگهی: ۸۷۸۹۸۴

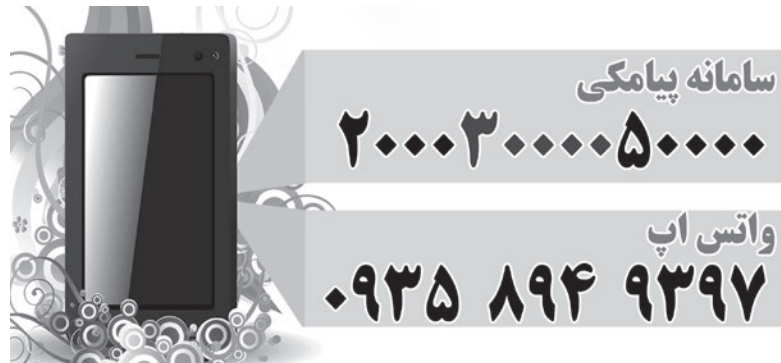
شه—ردار خور

آگهی مناقصه

شهرداری خور به استناد بودجه سال ۹۹ در نظر دارد امورات فضای سبز و تنظیف و پسماند و قسمتی از امورات اداری و سایر شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مدت یکسال از مردادماه ۱۳۹۹ در قیمت پایه ماهیانه ۰۰۰/۰۰۰/۵۶۳ ریال از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شرایط مناقصه:
۱) قبول پیشنهاد حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آخرین آگهی در روزنامه می باشد.
۲) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: شهرداری خور- (۳) شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار می باشد- (۴) به پیشنهادهای مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادی که پس از مهلت مقرر ارسال شود ترتیب اثر داده نخواهد شد- (۵) مبلغ سپرده نباید کمتر از ۵٪ قیمت پیشنهادی باشد- (۶) هزینه های درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد- (۷) تاریخ گشایش پاکتها پیشنهادات روز شنبه مورخ ۹۹/۰۴/۱۴ ساعت ۱۴ می باشد- (۸) متقاضیان می توانند جهت اطلاع بیشتر با شماره تلفن ۵۲۳۷۱۹۳۲ تماس و جهت دریافت اوراق مناقصه و سایر شرایط به شهرداری خور مراجعه نمایند.

نوبت اول چاپ: ۹۹/۰۳/۲۷	نوبت دوم چاپ: ۹۹/۰۴/۰۳
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ساعت ۱۳ مورخ: ۹۹/۰۴/۱۴	
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات: ۹۹/۰۴/۱۴	
مهدی حلیمی – شهردار خور	شناسه آگهی: ۸۷۸۹۸۲
	م الف: ۲۰۷۱



روش هایی برای گرفتن روغن اضافی غذا

در تهیه پیتزا و دیگر غذاهای حاوی پنیر، پنیرسفید جایگزین خوبی برای پنیر پیتزا خواهد بود. پس از این که سوپ یا خورشت آماده شد، آن را از روی حرارت بردارید. پس از چند دقیقه، روغن اضافی روی غذا جمع می‌شود که به راحتی می‌توان برداشت. هنگام سرخ کردن سبب زمینی، از تابه تفلون استفاده کنید تا نیاز به روغن زیاد نباشد. همچنین در ظرف را بگذارید تا به کمک بخار سریع تر پخته شود. چربی اضافی گوشت را جدا کنید و از آن برای گوشت چرخ شده استفاده کنید. به جای خامه در سوپ، از پوره سبب زمینی یا پیازرنده شده استفاده کنید تا سوپ قوام یابد.

بپیچید تا سطح آن خشک نشود.

پیش از سرخ کردن بادمجان، قدری نمک روی آن بپاشید تا افزون بر کم شدن طعم تلخ آن، مقدار کمتری روغن برای طبخ آن لازم باشد. پس از سرخ کردن انواع سبزیجات، آن‌ها را در صافی یا دستمال آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی جذب شود. به جای مایونز از ماست استفاده کنید و همراه با کمی خردل یا سرکه طعم دار کنید. نیمی از مقدار خامه شیرینی، دسر یا کیک را با شیر یا ماست جایگزین کنید. شیر یا ماست جایگزین کنید. به جای کره در تهیه نان یا کیک می‌توان از ماست یونانی استفاده کرد.



به جای قاشق روغن، از اسپری روغن استفاده کنید به این ترتیب فقط ظرف چرب می‌شود و مانع از مصرف مقدار زیاد چربی خواهد شد.

طرز تهیه مربای آلبالو

مربای آلبالو که در این روزهای تابستان بسیار پر استفاده میشود ، مخصوصا در وعده های صبحانه و حتی در برخی از شهر ها از مربای آلبالو به عنوان یک وعده غذایی و یا همراه غذا استفاده میشود. برای درست کردن مربای آلبالوی خوش رنگ و ساده و سریع فقط کافیست دستور پخت زیر را ، مرحله به مرحله انجام دهید:

مواد لازم:

آلبالو : ۱ کیلو

شکر : ۱ کیلو

آبلیمو یا وانیل شکری : یک قاشق چای

طرز تهیه :

مرحله اول جهت پخت مربای آلبالو این است که آنها را خوب بشویید و تمیز کنید ، سپس برگ و دم آنها را بگیرید و دوباره بشویید . مرحله دوم این است که باید هسته آلبالو ها را در بیارید به صورتی که آلبالوها له و یا شکسته نشود.

برای این کار میتوانید از دستگاه هسته گیر آلبالو استفاده کنید که این کار با کیفیت



طرز تهیه حریره بادام معجونی جذاب برای کودکان



یکی از بهترین معجون‌ها برای کودکان حریره بادام است که هم طعم آن را می‌پسندند هم ارزش غذایی بالایی دارد.

مواد لازم:

بادام: شش عدد- شیر پرچرب: نصف پیمانه
آرد برنج :یک قاشق غذاخوری- شکر: به مقدار لازم- آب: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱. برای شروع، بادام‌ها را با نصف لیوان آب داخل یک قابلمه روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب به جوش آید. بعد از جوش آمدن آب حدود ۴۰ ثانیه صبر کنید و بعد قابلمه را

فوت های کوزه گری در انتخاب پارچه مانتو



پارچه محسوب نمی شود. پارچه های نخی اصطلاحاً به پارچه هایی گفته می شوند که الیاف ویسکوز یا پنبه بیشتری در بافت آن ها موجود است. اصلی ترین قابلیت این نوع پارچه، خنک بودن و سازگاری آن با پوست بدن است. البته نباید از چروک شدن زیاد این نوع از پارچه ها و مشکلات آبرفت آن ها پس از شستشو غافل شد.

پارچه ویسکوز مانتویی

پارچه مانتویی ویسکوز به پارچه های نخی شهرت دارند و در میان مردم به نام ویسکوز نخی نیز شناخته می شوند؛ و در واقع، نوعی پارچه نخی است که به صورت ساده و کشی (لاکرا) بافته و تولید می شود. از عمده مصارف پارچه ویسکوز، مانتوهای اداری و اسپرت هستند که طرفداران زیادی را به خود جذب کرده‌اند.

ویسکوز لاکرا در میان خریداران بسیار محبوب است. کشسانی الیاف این پارچه مزیت های بسیاری دارد. چروک پذیری اندک، خوش فرم بودن پارچه و اتو کشیدن آن بسیار آسان است.

پارچه های ویسکوز چاپی نیز فروش بسیار خوبی دارند. بدون شک مدل های مختلف آن را با طرح های گوناگون همانند خالدار در بازار مشاهده کرده اید.

در میان محصولات موجود در بازار پارچه ممکن است با پارچه هایی برخورد کرده باشید که مرغوبیت چندانی نداشته و به اسم

ویسکوز به فروش می رسند. چنین پارچه هایی ویسکوز فلامنت هستند که متأسفانه در زمان خرید، برخی از پارچه فروشان اشاره ای به الیاف موجود در پارچه نمی کنند.

پارچه تنسل مانتویی

امروزه پارچه های تنسل، جایگاه بسیار خوبی در بخش پوشاک آقایان، بانوان و حتی پوشاک بچه گانه پیدا کرده است، فروش بسیار خوبی دارد و مورد توجه بسیاری از دوزندگان قرار گرفته است.

پارچه های تنسل که عموم مردم آن ها را به عنوان لی کاغذی نیز می شناسند، جزو پارچه های نخی هستند. مرغوب ترین نوع پارچه های تنسل از ویسکوز بافته شده و رنگ بندی خاص آن در دوخت مانتوهای تابستانه و لباس های زنانه نقش به سزایی دارد. پارچه های تنسل به صورت چاپی نیز تولید می شوند. برای مثال ممکن است برخی از مانتوها را با پارچه های تنسل چاپی به صورت گلدار، حاشیه دار و طرح دار تهیه کنند و یا با به کارگیری ذوق و سلیقه، از انواع آن به عنوان خرج کار در دوخت مانتو و سارافون استفاده شود.

پارچه کتان مانتویی

الیاف پارچه کتان گیاهی است. امروزه مدل های ساده و طرح دار کتان جهت دوخت مانتو و شلوارهای زنانه تولید می شود. کتان ضخیم: پارچه های کتان ضخیم معمولاً به صورت کتان کج راه تولید و بافته می شوند که به دلیل ضخامت آن ها معمولاً در دوخت مانتوهای زمستانه به کار می روند.

کتان لایت: پارچه های کتان لایت به دلیل خاصیت کشسانی، مورد استقبال زیادی قرار گرفته اند. وزن هر متر از این نوع پارچه در حدود ۲۷۰ گرم است. کتان لایت، بهترین انتخاب برای دوخت مانتو های پاییزه است.

کتان پیچ: یکی دیگر از پارچه های پرمصرف در دوخت مانتوهای اداری، اسپرت و مجلسی، کتان پیچ با وزنی حدود ۲۴۰ گرم است. کتان پیچ در فصل های بهار و تابستان بسیار پرترفدار است.

خریداران، پارچه های کتان را به عنوان پارچه هایی می شناسند که میزان چروک پذیری آن ها بالا است.

پارچه نخی مانتویی

پارچه نخی به چه پارچه ای می گویند؟ نخی در واقع صفت برای پارچه است و نام



با گذشت زمان خوب بگذاریم تا شکر ها به خورد آلبالو ها برود.

همچنین اگر هنگامی که شربت یا مربا گرم باشد و آنها را داخل ظرف شیشه ای قرار دهیم کپک می‌زند.

پیشنهاد میکنیم مربای آلبالو را با نان های سنتی مثل سنگک و یا بربری میل کنید ،

چرا که بسیار لذیذ تر میشود.

اگر تصمیم دارید شربت آلبالو را از مربا جدا کنید دقت داشته باشید که مربا کم آب نشود ، زیرا باعث خشک شدن و سفت شدن مربا میشود و باعث زدگی و جمع شدن دهان میشود.

اضافه کردن آبلیمو باعث جلوگیری از شکرک زدن مربا میشود.

شنیده ایم که هرچه به مربای آلبالو شکر اضافه کنید بهتر است ! ولی باید گفته شود که با اضافه کردن شکر زیاد مربا سفت شده و بسیار زیاد از حد شیرین میشود . خوشمزه‌گی مربای آلبالو به کمی ترش مزه بودن آن خواهد بود.

و زیر گاز را خاموش میکنیم.

فوت کوزه گری :

مربای شما باید غلیظ باشد ، اگر رقیق بود میتوانید آلبالوها را جدا کنید و شربت را کمی بجوشانید تا غلیظ تر شود و اگر آن زیاد بود می توانید از آن به عنوان شربت البالو استفاده کنید

و آن را از داخل مربای آلبالو جدا کنید ، تا آب آن کمتر شود.

برای تست غلظت باید مقداری از آب مربا را

که سرد شده باشد را داخل بشقاب بریزید و آن

را تکان دهید ، اگر به راحتی تکان نخورد ، از

غلظت مناسبی برخوردار است.

نکات:

در وهله اول برای خوشرنگ شدن مربا بهترین

کار جمع کردن کف های روی مربا هست.

در وهله دوم برای خوشرنگ شدن مربا بهترین

کار جوشاندن به مدت زمان کافی است.

باید بدانیم که برخورد مربا با قاشق های

آهنی یکی از دلایل کپک زدن مربا است ،

پس باید توجه داشته باشیم که تا حد امکان

مربا را با قاشق های چوبی یا چینی و تمیز

داخل ظروف شیشه ای بریزیم .

طرز تهیه بریانی مرغ



مواد لازم:

برنج : دو یا سه پیمانه

مرغ: ۱ عدد

کشمش: نصف پیمانه

لپه آبپز: یک پیمانه

پیاز: ۲ عدد

سیب زمینی: ۳ عدد متوسط

هل سبز: ۶ یا ۵ عدد

دارچین: ۲ قلم

تخم گشنیز: ۱ قاشق مرباخوری

فلفل سیاه (نیم کوب): یک قاشق چایخوری

زعفران: یک قاشق چایخوری

روغن: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را می جوشانیم و در آبکش می ریزیم
برنج آبکش شده را برای دم کردن با مرغ کنار می گذاریم

مرغ را تکه تکه کرده و با ۱ لیوان آب و ۱

عدد پیاز و کمی زردچوبه آب پز می کنیم

سپس در کمی روغن سرخ می کنیم.

روغن را در ماهیتابه می ریزیم پیاز را در آن

تفت میدهیم تا طلایی شود سپس کنار هم

از روی حرارت بردارید. بادام‌ها را با آب سرد

آبکشی کنید.

۲. پوست آن‌ها را بگیرید و همراه شکر و ۵

قاشق آب داخل مخلوط‌کن برقی بریزید تا

کاملاً یکدست شده و شبیه شیر شود. مخلوط

را داخل یک قابلمه کوچک بریزید و روی

حرارت قرار دهید.

۳. شیر را هم اضافه کنید و روی حرارت حریره

را مرتب هم بزنید. آرد برنج را در شیر حل

کنید و آندقر به همزدن ادامه دهید تا غلظت

حریره مثل ماست شود.

۴. قابلمه را از روی حرارت بردارید و صبر کنید

تا حریره خنک شود.

فوت و فن های مهم در خیاطی

همیشه در وسایل خیاطی خود یک آهن ربای کوچک داشته باشید تا هر موقع سوزن های تان گم شد، بتوانید به وسیله آهن ربا آن ها را پیدا کنید.با کشیدن آهنسته آهن ربا روی زمین، می توانید سوزن گم شده را پیدا کنید.در ضمن می توانید یک تکه آهن ربا را داخل جعبه سوزن بیندازید تا تمام سوزن ها به آهن ربا بچسبید و از پخش شدن آنها جلوگیری شود.

فنخ کردن سوزن

برای این که سوزن تان را راحت تر نخ کنید، می توانید مقداری محلول آب و نشاسته را در یک قوطی بریزید و همیشه آن را کنار چرخ خیاطی تان نگه دارید. هر زمانی که خواستید سوزن را نخ کنید، نخ را درون این محلول ببرد تا نخ به راحتی وارد سوزن شود.



اگر چرخ خیاطی تان کار نمی کند

اگر دیدید که چرخ خیاطی تان کار نمی کند، قبل از این که آن را به تعمیرگاه ببرید، تسمه آن را نگاه کنید. ممکن است نخ به دور آن پیچیده شده باشد و مانع حرکت تسمه شود. در این صورت با قیچی، نخ ها را از تسمه جدا کنید؛ وگرنه یک تکه پارچه را زیر چرخ قرار دهید و چرخ کنید. حالا به پشت و روی پارچه نگاه کنید. اگر قسمت زیری پارچه خراب بود، عیب از قسمت بالای چرخ یعنی مسیر رد شدن نخ از بالا برید تا نخ به راحتی وارد سوزن شود.



بر که ها؛ یادگاران۱ از تاریخ لارستان که از یاد رفته‌اند

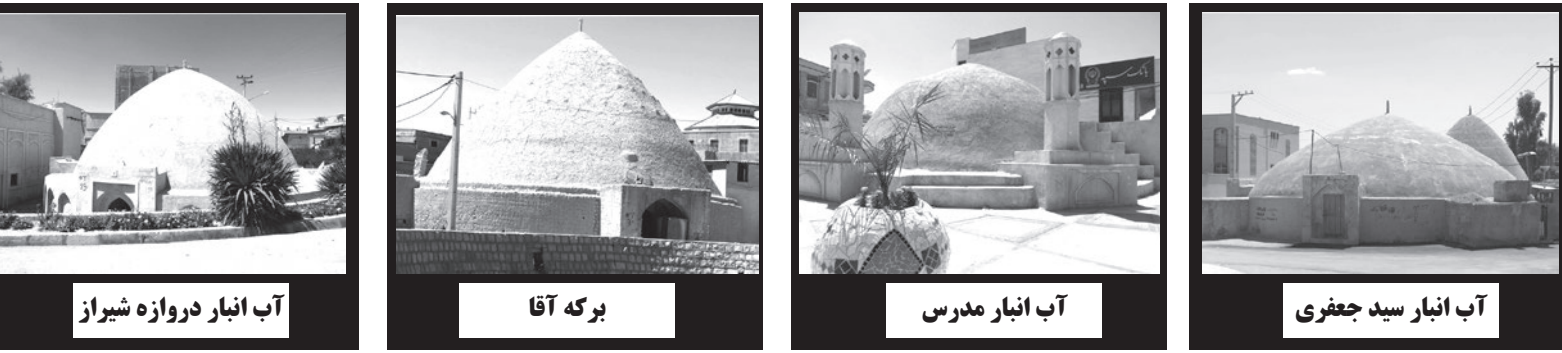
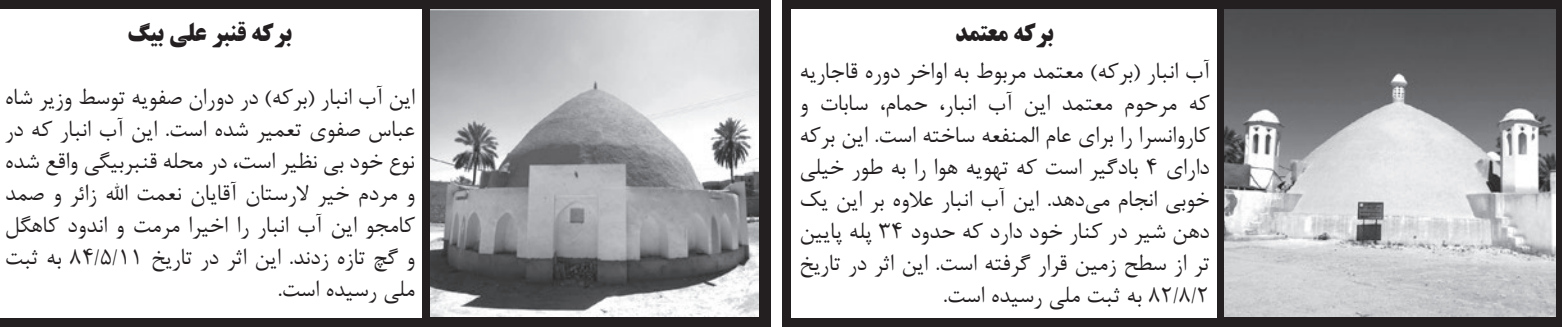
لارستان، در جنوب غربی استان فارس به دلیل آب و هوای خشک از دیرباز میزبان آب‌انبارهای خاص خود موسوم به «برکه» بوده، این برکه‌ها به طور معمول به رودخانه‌هایی متصل بوده‌اند و از آب باران تغذیه می‌شدند، در هنگام بارش باران پس از مدتی از شروع بارندگی، در ورودی آب به آب انبار را که در اصطلاح به آن «مَمرِ برکه» می‌گویند، باز می‌کردند تا آب وارد بر که شود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه خبری شعار سال، آب که از مهم‌ترین نیازهای بشر است، در تمامی جوامع در طول تاریخ مورد توجه مردم بوده و برای جمع‌آوری و نگهداری آن کوشش شده است.

لارستان، در جنوب غربی استان فارس به دلیل آب و هوای خشک از دیرباز میزبان آب‌انبارهای خاص خود موسوم به «برکه» بوده، این برکه‌ها به طور معمول به رودخانه‌هایی متصل بوده‌اند و از آب باران تغذیه می‌شدند، در هنگام بارش باران پس از مدتی از شروع بارندگی، در ورودی آب به آب انبار را که در اصطلاح به آن «مَمرِ برکه» می‌گویند، باز می‌کردند تا آب وارد بر که شود.

مصالح به کار رفته در مخزن این آب انبارها سنگ و ساروج است و در سقف آن از داخل سنگ و ساروج و از بیرون برای خنک بودن از گچ و کاهگل استفاده شده است. به طور کلی بر که‌ها در لارستان به سه فرم ساخته شده است، بر که های دایره‌ای شکل که مخصوص مسلمانان منطقه بوده است، بر که‌های استوانه ای و کشیده که برای یهودیان لارستان ساخته می شده تا آب شرب آن‌ها از مسلمانان جدا باشد و بر که‌های صلیبی که در واقع راه ارتباطی ۴ بر که را به صورت صلیب به هم متصل کرده و به محل خروج این آب در اصطلاح «دهن شیر» گفته می‌شود.

دهن شیرها عمدتاً در کنار بر که‌هایی نزدیک به هم، به صورت راه پله‌هایی بلند به سمت زیر زمین و منتهی به شیر خروجی آب بر که‌ها ساخته شده است. در خود شهر لار سه دهن شیر با نام‌های «دهن شیر چاربر که بازار»، «دهن شیر معتمد» و «دهن شیر قنبرعلی بیگ» وجود دارد که متأسفانه تنها دهن شیر مسجد چاربر که کماکان راه آب به آن باز است و دهن شیر قنبرعلی بیگ متأسفانه به کلی تخریب شده است.
بسیار از این آب انبارها از جمله آب انبار معتمد، آب انبار قنبر علی بیگ، آب انبار فرودگاه، دهن شیر چهار بر که بازار و بسیاری دیگر از بر که‌ها به ثبت آثار ملی رسیده و در حفاظت سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری استان فارس در آمده است.



برخی از اثرات سوء مصرف مواد مخدر بر بدن برگشت پذیر هستند و برخی دیگر غیر قابل برگشت، طوری که تاثیرات آنها به طور دائمی باقی خواهد ماند.

۱- بد هیكلی: بسته به داروی مخدر مصرفی، وزن فرد معناد ممکن است طی زمان کوتاهی به طور غیرطبیعی افزایش و یا کاهش پیدا کند. پس چاقی و لاغری در طی مدت کوتاه، از اثرات مضر مصرف مواد مخدر می باشد ۲- کثیفی و آشفتگی: یکی دیگر از تاثیرات مضر۱ که مصرف مواد مخدر روی بدن فرد دارد، اثرات آن روی بهداشت و نظافت شخصی می باشد. ۳- بیماری های دهان و دندان: بیماری های لثه به صورت خفیف یا شدید، در معنادان به مواد مخدر وجود دارد. این افراد معمولاً لثه هایی قرمز رنگ دارند که با خونریزی همراه است.

افرادی که معناد می شوند، مسئولیت پذیری خود را در قبال زندگی از دست می دهند و به فردی بی مسئولیت تبدیل می شوند. متأسفانه آنها در مورد مسایل مربوط به سلامت شخصی خود هم احساس مسئولیت نمی کنند؛ مثلاً به وفور مشاهده شده که این افراد، بیماری لثه خود را

درمان نمی کنند و در نهایت با بیماریِ حاد لثه و از دست دادن دندان ها مواجه می شوند .

۴ - عفونت دستگاه تنفسی فوقانی: بروز عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی از بارزترین اثرات مضر مصرف مواد مخدر می باشد. معمولاً افراد معناد سیگار می کشند و یا مواد مخدر را با عمل دم وارد ریه های خود می کنند.

این فرد با علایمی مانند خونریزی بینی، سرفه شدید و التهاب قفسه سینه مواجه می شود که در صورت ادامه مصرف و یا مصرف طولانی مدت مواد مخدر، علایم

مذکور تشدید شده و فرد به نارسایی ریوی مبتلا می شود که حتی خطر مرگ را به دنبال خواهد داشت.

۵- اختلالات پوستی: پوست افراد معناد به مواد مخدر، به رنگ قرمز متمایل می شود. با مصرف مواد مخدر، ضربان قلب و فشار خون افزایش پیدا می کند و سرخرگ ها و سیاهرگ های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند پوست آنها را لکه دار کند.

به همین ترتیب غدد عرق و چربی بدن آنها پیش از حد فعال می شوند و زمینه را برای ابتلای فرد معناد به ناراحتی ها و بیماری های پوستی از جمله آکنه

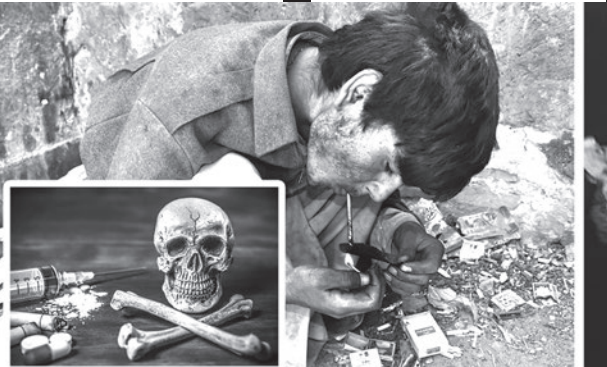
تاثیرات مضر و مهم مواد مخدر بر بدن

فراهم می کنند.

۶- اختلالات عصبی و شناختی:

مواد مخدر به محض ورود به بدن، روی سیستم عصبی تاثیر می گذارد. مصرف مواد مخدر می تواند حافظه و میزان توجه فرد و توانایی استدلال و برهان او را به طور کامل و یا نسبی مختل کند؛ مثلاً فعال می شود. این حالت، او را در شرایط بحرانی کاهش و یا کلا از بین ببرد. با افزایش مصرف، شدت این تاثیرات بر بدن بیشتر می شود و فرد نتواند تر از گذشته می شود.

۷- اختلالات خواب و هذیان گویی: یکی از تاثیرات مضر مصرف مواد



مخدر بر روی سیستم عصبی، اختلالات خواب می باشد. طی این تاثیر، فرد به مرور بی خواب می شود و شروع به هذیان گویی می کند . ۸- تهوع: تهوع یکی از عوارض شایع بسیاری از انواع مواد مخدر می باشد. آستانه تحمل بدن فرد در مواجهه با مصرف مواد مخدر متفاوت است. حال اگر میزان دوز مصرفی افراد، زیادتز از آستانه تحمل آنها باشد، حالت تهوع در فرد ایجاد می شود. این حالت، هنگام اولین مصرف و موقع افزایش دوز مصرفی، به طور فراوان مشاهده می شود.

۹- بی‌بوست: یکی از عوارض مصرف مواد مخدر، از دست دادن آب بدن می باشد که به دنبال آن مشکلی به نام بی‌بوست ایجاد می شود.

فرد مصرف کننده مواد مخدر با کمبود آب بدن مواجه می شود و برای رفع این مشکل باید آب بیشتر و مواد غذایی با فیبر بالا مثل سبزیجات، مصرف کند.

۱۰- تداخل دارویی: مصرف برخی داروها به طور هم زمان و بدون اجازه پزشک توسط معنادان، بسیار خطرناک می باشد و حتی می تواند منجر به مرگ شود.

سیگار نکشید

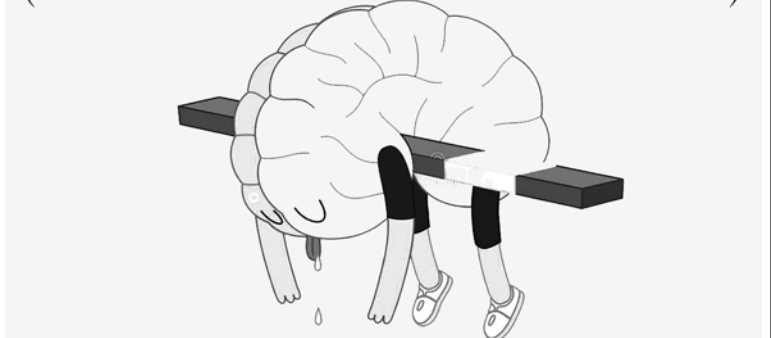
برای دوری از مبتلا شدن به کرونا واجب است که دست‌های خود را مرتب شست‌وشو دهید چون که برخورد دست با سایر اجسام آن را سرشار از آلودگی می‌کند. در زمان سیگار کشیدن ناگزیر هستید از انگشتان استفاده کنید. در این شرایط که ممکن است دست شما در زمان استفاده از سیگار به پاکت و فندک تماس داشته باشد بهتر است پیش و بعد از دیدن فیلم سیگار نکشید.

برای ورود به سالن مجله نکند

هنگام راه رفتن در مسیر ورود به سالن و پیش از آن مراقب باشید دست‌های‌تان کمترین برخورد را با اطرافتان داشته باشد و فاصله اجتماعی را با افراد در صف رعایت کنید. در زمان نزدیک شروع فیلم معمولاً اجتماعی انسانی برای ورود به سالن زیاد می‌شود. در این زمان سعی

خستگی تن را با خوابیدن در می کنید،

با خستگی ذهن چه می کنید؟



این کار را بکنیم؛ زیرا که در آن مقطع زمانی بهترین کار «رها کردن» است.

(الف) وقتی از کاری لذت نمی‌برید آن را رها کنید.

(ب) وقتی از مصاحبت با کسی لذت نمی‌برید آن گفت و گو را رها کنید.

(ج) در دیدارهای دوستانه‌ای که با آنها همگن نیستید و احساس خوبی ندارید آنجا را ترک کنید.

(د) وقتی است بدانیم روابط دوستانه سطحی نه تنها حال ما را خوب نمی‌کنند؛ بلکه ما را خسته می‌کنند.

نقش فضای مجازی در احساس ناراحتی عمیق

مقالات بسیاری در سایت‌های معتبر ایان، آلاتنتیک و هافپست درباره «منزوی‌تر شدنمان در عصر دیجیتال و رونق فضای مجازی» منتشر شدند. طبق نوشته‌ها، فضاهای مجازی ما را از تنهایی در نیلورده بلکه ما را تنهاتر کردند. ما به جای اینکه برویم دوستان‌مان را ببینیم با آنها به صورت مجازی چت می‌کنیم.

در اینستاگرام پست می‌گذاریم و وقتی لایک‌ها و کامنت‌ها از راه می‌رسند خوشحال می‌شویم چون حس مهم بودن را به ما می‌دهند. اما این «احساس مهم بودن» از اساس مجازی کاذب است. به همین دلیل آمار افسردگی در کسانی که در فضاهای مجازی فعالیت بیشتری دارند بالاتر است.

حالا بیایید به یک موضوع جایگزین بهتر فکر کنیم، مثل وقت گذرانی در دنیای واقعی و حقیقی. اگر می‌خواهیم دوستان‌مان را ببینیم، خودمان را گول نزنیم و با یک تماس تصویری که تنها درصد کمی از لذت دیدار را دارد، بیخیال دیدارهای حضوری نشویم. برای خودمان برنامه هفتگی تقریبی داشته باشیم. با دوستان و خانواده‌هایمان به گردش برویم. در هفته، دو ساعت را برای خودمان باشیم بدون اینکه، فکر عقب افتاد از برنامه درسی و کاری به ذهن‌مان خطور کند.

آیا کووید ۱۹در این افزایش این خستگی مفرط ذهن اثر داشته است؟

با کووید ۱۹ ما از بسیاری امکانات تفریحی خود درو افتادیم؛ کافه، رستوران، سینما، تاتر، کنسرت‌ها و غیره. در این دوره منطقی است اگر ما خستگی خود را نتوانیم آن‌طور که باید رفع کنیم. اما نمی‌توان با خستگی و افکار مزاحم به زندگی با کیفیت و خوب ادامه داد. پس بهتر است به سراغ راه‌های جایگزین برویم.

مثلا اگر داریم به این موضع فکر می‌کنیم که «امروز خیلی برای کار کردن خسته هستم» ۲ ساعت مرخصی ساعتی بگیریم و به نزدیک‌ترین کافه برویم یا اینکه قدمی و نرمیم و با کسی که حال‌مان را خوب می‌کند درباره اتفاقات روزمره ساده صحبت کنیم. در انتخاب فرد مورد نظر در اینجور مواقع دقت کنید؛ زیرا آن شخص باید کسی باشد که هم ما به او حال خوب می‌دهیم، هم او به ما. بهتر است همیشه در ذهن‌مان باشد که مزاحم کسی نشویم.

اگر کتاب خواندن، موسیقی گوش دادن و فیلم دیدن به شما کمک می‌کند حتما این کارها را انجام دهید. از خودتان بپرسید «همین حالا چه کاری من را خوشحال می‌کند» به جوابی که می‌دهید دقت کنید. جواب شما نباید به خودتان و دیگران آسیب برساند. تنها باید خودتان را از آن حال و هوای خستگی دور کند. به خودتان، افکار و احساسات‌تان اهمیت بدهید. تنها در این شرایط است که از خودتان راضی می‌شوید و می‌توانید انسانی مفید برای جامعه و دوستانتان باشید.

برای هیچ‌کسی تبدیل شدن به فرد منفی جمع‌های دوستانه جذابیت ندارد؛ اما اگر حواسمان نباشد به راحتی در چاله‌ی جاذب افکار منفی می‌افتیم و اتفاقات بد یکی پس از دیگری ما را پیدا می‌کنند.

مسئله بغرنج اینجاست که استرس و کج‌خلقی فقط ما را اذیت و کلافه نمی‌کند؛ بلکه اطرافیان‌ما هم از یک جایی به بعد، حوصله تحمل کردن ما را ندارند.

برای هیچ‌کسی تبدیل شدن به فرد منفی‌گرای جمع‌های دوستانه جذاب نیست؛ اما اگر حواسمان نباشد به راحتی در چاله جاذب افکار منفی گیر می‌افتیم و اتفاقات بد، یکی پس از دیگری ما را پیدا می‌کنند. گاهی در زندگی نمی‌دانیم که چرا پشت سر هم بد می‌آوریم.

هیچ چیزی طبق برنامه‌های ما پیش نمی‌رود و انگار دنیا در جهتی حرکت می‌کند که چهارچوب زندگی‌مان را از هم جدا کند. وقتی بدن ما خسته است نیاز به استراحت دارد ولی خستگی ذهن ما چگونه در می‌رود؟ در این زمان هر قدر هم که مرخصی بگیریم و به مسافرت برویم هیچ تضمینی برای خالی شدن ذهن وجود ندارد.

در سه مرحله به راحتی ذهن خود را خاموش، روشن کنیم

تنها کافی است ۲۰ دقیقه خالی را در محل کار یا دانشگاه به این کارها اختصاص دهید تا انگیزه لازم برای ادامه روزتان را بازیابی شود: (الف) ۳ بار نفس عمیق بکشید: از بینی تا جایی که ریه‌هایتان جا دارد نفس بکشید و از دهان آن را بیرون دهید.

(ب) چشم‌های خود را ببندید: خاطراتی را یادآوری کنید که در آن لحظه، شما را خوشحال می‌کنند.

(ج) موسیقی گوش دهید: حتی اگر میلی به موسیقی‌های شاد در آن موقعیت ندارید هم خود را مجبور به گوش دادن موسیقی‌های شاد کنید تا بتوانید از حال و هوای بدی که دارید رها شوید.

احساسات سرکوب شده ما را عصبی می‌کنند

گاهی اوقات خستگی ذهن به علت احساسات سرکوب شده هستند. امروزه راه‌کارهایی برای کنترل استرس و خشم در وبسایت و صفحه‌های شبکه مجازی به فراوانی یافت می‌شوند. در اینجا می‌توانید درباره روانشناسان زردی که گفته‌هایشان پایه علمی ندارند بخوانید. چند درصد کمک کنند؟ هستند؟ چند درصد اثرات منفی جانی دارند؟ البته که ما باید روی احساسات خود کنترل داشته باشیم ولی نه همیشه و همه جا.

اگر شما از کسی ناراحت هستید بهترین کار این است که رفتارهای غیرمنطقی و تکه‌انه‌ای از خود نشان ندهید. روان شما نیاز دارد، که از شر آن احساسات ناراحت‌کننده خلاص شود. اگر عصبانی هستید به جایی بروید که بتوانید فریاد بکشید و اگر ناراحت هستید گریه کنید. این موضوع درباره‌ی احساسات مثبت هم صادق است. اگر خوشحال هستید لبخند بزنید، اگر شگفت‌زده می‌شوید ذوق کنید و کودک درون خود را در روندهای روزمرگی خود، منزوی نکنید.

اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید ولی کسی را مناسب برای این موضوع نمی‌دانید سعی کنید با مداد بر روی کاغذ بنویسید. تا جایی که احساس آرامش دارید بنویسید و ذهن خود را از احساسات سرکوب شده خالی کنید.

چه جاهایی باید رها کنیم؟

در مقالات و مطالب انگیزشی مدام می‌شنویم و می‌بینیم که می‌گویند هیچ‌گاه ناامید نشوید و زندگی را رها نکنید. در واقع نیاز است گاهی

کنید فاصله خود را با افراد

منتظر رعایت کنید و برای رفتن به داخل سالن عجله‌ای نکنید.

دسته جمعی سینما نروید

اگر برای شما پیش از این سینما رفتن یک تفریح دسته جمعی بوده و دوستانتان را برای به هم رفتن سینما دعوت می‌کردید بهتر است در این روزها با دوستان محدود این تصمیم را بگیرد. حتی زمانی بدی نیست که تنها رفتن به سینما را تجربه کنید.



اخلاق نیک

از امام صادق (ع) روایت است که فرمود: ما کسی را دوست می داریم که خردمند، فهمیده ، دارای فهم عمیق در دین ، بردبار، مدارا کننده ، صبور، راستگو و وفادار باشد، خداوند عزوجل اخلاق نیکو را به پیامبران اختصاص داده پس کسی که دارای اخلاق پسندیده است خداوند را بر داشتن آن اخلاق سپاس گوید و کسی که چنین اخلاقی در وجودش نیست باید به درگاه خدای عزوجل تضرع و زاری کند و اخلاق نیکو را از خداوند درخواست کند.
- راوی گوید: - عرض کردم : فدایت شوم آن اخلاق نیک چیست؟ حضرت فرمود: پارسایی ، قناعت ، صبر و شکر، بردباری، حیا سخاوت ، شجاعت ، غیرت ، نیکو کاری ، راستگویی ، امانداری .

منبع:

جهاد با نفس

فلسف عبادت



یکی از دلایل حجتّیت عقل از نظر قرآن این است که برای احکام و دستورها فلسفه ذکر می کند معنای این امر این است که دستور داده شده معلول این مصلحت می باشد. علمای اصول می گویند مصالح و مفاسد در سلسله علل احکام قرار می گیرند. مثلا قرآن در یکجا می گوید نماز بپای دارید و در جای دیگر فلسفه اش را هم یادآوری می کند: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهِي عَنْ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» اثر روحی نماز را متذکر می گردد که چگونه به انسان تعالی می دهد و به سبب این تعالی انسان از فحشاء و بدی ها انزجار و انصراف پیدا می کند و یا از روزه یاد می کند و بدنبال دستور به اجرای آن می گویند: «كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»

و چنین است در مورد سایر احکام نظیر زکات و جهاد... که درباره همه آنها از لحاظ فردی و اجتماعی توضیح می دهد. به این ترتیب قرآن به احکام آسمانی در عین ماورائی بودن جنبه این دنیایی و زمینی می دهد و از انسان می خواهد درباره آنها اندیشه کند تا کنه مطلب برای او روشن گردد و تصور نکند که این ها صرفا یک سلسله رمزهای مافوق فکر بشر است.

منبع: طهارت روح – شهید مطهری



امام رضا (ع) می فرماید:«خداوند بر زنان و دختران مهربان تر است تا بر مردان و پسران.»
اوج این عزت، تنها برای خود دختر نیست که دختر رحمتی فراگیر است و کسی که او را نگه داشته و از او مراقبت می کند نیز شامل رحمت الهی شود و چه رحمت بالاتر و چه ارجی زیباتر از اینکه همنشین رسول خدا در بهشت شود.
تقویم کشورمان را دوست دارم. هر روزش فصل جدیدی را برای نو شدن، آغازی دوباره داشتن، عشق ورزیدن، سیاستگزاری کردن و ارچ نهان، برایت فراهم میکند.

است. روزی است که ریحانه های خوش بوی جامعه اسلامی، از کوچک و بزرگ، دانش آموز و دانشجو، کارمند و دختر خانه ... در باغ زندگی می درخشند و چون روز تولدشان اکرام می شوند.

بین مردم ایران مرسوم است که می گویند:«دختر رحمت است و پسر نعمت» و در زندگی رحمت و غفران الهی بیشتر مورد توجه قرار دارد و تکمیل کننده، نعمت است و چه زیبا زندگی می شود، اگر « نعمت و رحمت» در کنار هم به خانواده ای اهدا شود. این جمله که بیشتر افراد به عنوان یک مثل از آن یاد می کنند برگرفته از آیه ۶۴ سوره بقره که می فرماید: «فَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهُ لَكُنْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ». «اگر فضل و رحمت الهی نبود یقینا شما از زیانکاران می بودید»

معنی این جمله را اینگونه گفته اند که پسر نعمتی است که به ما داده می شود و از آن حساب هم می کشند، اما دختر رحمتی است که بر ما ارزانی میشود و صرف داشتن آن حسنه و ثواب است ضمن آنکه میتواند منافع بیشماری برای ما در پی داشته باشد. در احادیث و منابع دینی ما موارد بسیاری از اکرام دختران و حتی تجلیل مادرانی که در زایمان اول خود صاحب دختری می شوند، دیده شده است. دختران در ادبیات دینی ما با تعبیر زیبایی مورد خطاب قرار گرفته اند، تعبیری که هر کدام از آنها به تنهایی می تواند نشان دهنده عمق محبت و نگاه سراسر عزت اسلام بر دختر است . وجه تسمیه هر کدام از این واژه ها به امتیاز و ویژگی خاص طبیعی و روحی دختران برمی گردد. آنجا که دختر را ریحانه (گل خوش بو) می نامد بر ظرافت و لطافت دختران نگاه ویژه دارد و پدر و مادر را باغبانی برای پرورش گل می داند. قواریز (بلورها) بر زیبایی، شکنندگی و در عین حال زلالی روح و فکر دختر اشاره



فضیلت تلاوت سوره کهف

پیامبر(ص) فرمود: آیا سوره ای را به شما معرفی کنم که هفتاد هزار فرشته به هنگام نزولش آن را بدرقه کردند و عظمتش آسمان و زمین را پر کرد؟

یاران عرض کردند: آری!

فرمود: آن سوره «کهف» است، هر کس آن را روز جمعه بخواند خداوند تا جمعه دیگر او را

بر پیکر حق وارد می‌شود.

۱۹- وَقَالَ (عليه السلام): مَنْ جَرَى فِي عَنَانِ أَمَلِهِ، عَثَرَ بِأَجَلِهِ.
امام (ع)فرمود: هرکس با لگام آرزوی خویش بتازد، مرگش او را از پای درآورد.

عنان به معنی لگام، عَثَرَ= لغزیدن - لغزد شباهت آرزو به حیوانی سرکش که سوار نمی‌تواند بر او تسلط داشته باشد، نشان دهنده آرزوی طولانی و خطرناک است.زیرا آرزوی معقول سازنده و ترغیب کننده است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: اگر آرزو نبود هیچ مادری فرزند را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت.

امام با این پیام انسان‌ها را از آرزوهای دور و دراز باز می‌دارد و هشدار می‌دهد که مرگ راه آرزوها را مسدود می‌سازد.

طبیعت انسان داشتن آرزوهای طولانی است به گونه‌ای که هرچه عمر می‌گذرد آرزوهای دور و دراز نه کم می‌شود که هر لحظه افزون می‌گردد. به همین خاطر می‌گویند انسان چون پیر شود همه قسمت‌های بدنش پیر می‌شود، آرزوهایش جوان می‌گردد نصیحت امام(ع) به همه ما این است که آرزوهای زیاد را رها کنید و از مرگ غافل نشوید امام (ع) منشأ آرزوها طولانی جهالت و منشأ تلاش در طاعات و عبادات را تعقل قلمداد می‌فرماید. العاقلُ یجتهدُ فی عَمَلِهِ ویَقْصُرُ مِنْ أَمَلِهِ ، الجاهلُ یَعْتَمِدُ عَلَى أَمَلِهِ ویَقْصُرُ فی عَمَلِهِ عاقل در کار خود تلاش می‌کند (در عبادات و طاعات جهد می‌نماید) و امید خود را کوتاه می‌گرداند، و جاهل به امید خویش اعتماد می‌کند و در اعمال خود (عبادات و طاعات) کوتاهی می‌نماید.

دارد که صاحبش باید با احتیاط و از روی خردورزی او را به شکل و شمایل زیبایی بسازد و از آن در بهترین و امن ترین فضاهای ممکن نگهداری کند.

حسنه (نیکی) واژه ای درست رو به روی (بدی و زشتی) چون رنگ سپید در برابر رنگ سیاه.
نوع رفتار با دختران و مادران آنها یکی از معیارهای سنجش بهترین مردان است. آنجا که پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «بهترین شما (مردان) کسی است که برای زنان و دخترانش بهترین باشد»
و امام رضا(ع) با بیان نوع نگاه خداوند بر دختران و زنان، تکلیف نوع برخورد جامعه را بار «دختر» مشخص می کند. دختری که خود منشأ مهر و محبت است، باید مهربانانه و از روی گذشت دیده شود.

جایی که خدا با دختران مهربان تر از سایر موجودات است، جامعه چه رفتاری را باید داشته باشد! امام رضا علیه السلام می فرماید:«خداوند بر زنان و دختران مهربان تر است تا بر مردان و پسران.»

اوج این عزت، تنها برای خود دختر نیست که دختر رحمتی فراگیر است و کسی که او را نگه داشته و از او مراقبت می کند نیز شامل رحمت الهی شود و چه رحمت بالاتر و چه ارجی زیباتر از اینکه همنشین رسول خدا در بهشت شود.

رسول گرامی اسلام (ص) می فرماید: «هر کس سه خواهر یا سه دختر شایسته داشته باشد و به آنان نیکی و احسان نماید، من و او در بهشت همانند این دو انگشت (اشاره به انگشتان سیّابه و وسطی) در کنار یکدیگر خواهیم بود»

رسول اکرم (ص) فرمود: «کسی که از بازار

هدیه ای بخرد و آن را برای خانواده اش ببرد،

مانند کسی است که صدقاتی را برای افراد

مستمند می برد، پس باید هنگام تقسیم

سه شنبه ۱۳۹۹/۰۴/۰۳ - اول ذی القعدة ۱۴۴۱ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۵۱۳



آیتی از خدا

آیتی از خداست معصومه

جلوه ای از جمال قرآنی

عطر باغ محمدی دارو

پرتوی از تلالوء زهرا (س)

ماه عفت نقاب آل کسرا

اتقری در مدار شمس شمس

زائران، یک در بهشت اینجاست

د توبل به عترت و قرآن

از مدینه، به قصد خط طوس

تا زیارت کعبه را در خویش

روز و شب، عاشقی بیابانگرد

یا مکر اوست، زینب و کمری

تبدائی که نیمه ره جان داو

از وطن دور و از برادر دور

داغ زهرا و داغ اجدادش

در جامعه یکی از مهم ترین نکاتی است که می تواند کرامت یک دختر را به معنای واقعی کلمه حفظ کند. به راستی برای حجاب دختران نونهال با روحیات خاص خود، متولیات امر حجاب و عفاف و فرهنگ جامعه که در رأس آنها وزارت ارشاد است چه تدابیری اندیشه تا حجاب برای او نه یک صرفا پوشش بلکه پوششی زیبا باشد؟

❑ در امر پوشش دختران نونهال، قطعا باید ظرافت، زیبایی و نگاه روانسانانه داشت تا نونهال خود از روی میل و علاقه به سمت آن گرایش یابد و با نهادینه شدن حجاب به عنوان یک پوشش زیبا در نوجوانی، بتواند آن را به عنوان یک پوشش فرهنگی و وقار زن مسلمان انتخاب کند.

به هر حال روز دختر ، روزی که منسوب به ولادت فاطمه معصومه (س) است؛ کسی که پدرش ، بعد از حضرت محمد(ص) که فاطمه (س) را به این کلمه که « پدرت به فدایت» ناز داد؛ صاحب این عشق ورزی پدرا نه شد.

به نظر می رسد که در جامعه اسلامی، روز دختر باید با مؤلفه های اسلامی پاس داشته شود و کرامت دختران در سه بعد: حفظ سلامت روحی ، حفظ سلامت جسمی و حفظ سلامت اخلاقی مورد توجه قرار گیرد.
که اگر اینگونه باشیم در واقع توانسته ایم شأن دختران را که اسوه و سرآمد آنان حضرت معصومه(س) است در جامعه اسلامی در مسیر سبک زندگی اسلامی، لحاظ کنیم در حالی که متأسفانه دیده می شود بجز در عبارات و کلمات در عمل با پرداخت بیشترین هزینه های مادی و صرف کردن کمترین هزینه های زمانی، در امر حفظ سلامت اخلاقی و سلامت روح دختران نونهال قدم نمی کنند، کوتاهی از آنها نیست بلکه باید زیرساخت های فرهنگی را از درون خانواده تا جامعه برای پرورش درست و کریمانه دختران به کار گرفت.

امر حجاب و عفاف و نحوه حضور دختران

سیده زهرا سیدجوادی

علایم مصرف پیش از حد قهوه



مشکلات معده

در واقع قهوه خاصیت ملین دارد. قهوه هورمونی را آزاد می کند که باعث می شود فعالیت در روده بزرگ زیاد شود. نوشیدن زیاد قهوه ممکن است منجر به مدفوع شل و حتی اسهال شود. علاوه بر این ، قهوه باعث ریفلاکس معده و مری می شود . اگر در معده خود مشکلی دارید بهتر است مصرف قهوه خود را کاهش دهید.

احساس خستگی

درمان‌های خانگی

برای شوره سر

جوش شیرین

جوش شیرین مانند یک لایه بردار عمل می‌کند و بدون آنکه پوست سر ما را تحریک کند، باعث از بین رفتن سلول‌های مرده می‌شود. جوش شیرین با خاصیت ضدقارچی، پوست را تسکین می‌دهد و قرمزی و خارش را کاهش می‌دهد.

آب لیمو یا سرکه

آب لیمو یا سرکه می‌توانند پوست سر شما را مرطوب کرده و مانع از شوره شوند. اسید لیمو یا سرکه، PH پوست سر را تنظیم می‌کند و یک راه عالی برای درمان شوره سر است. کافیست بعد از هر بار شستن سر، دو قاشق سرکه یا آبلیمو روی پوست سر بریزید و ماساژ دهید و بعد از چند دقیقه سرتان را بشویید.

شنبلله

تخم شنبلله یک راه حل برای همه است، حتی کسانی که مشکل ریزش مو دارند. دانه شنبلله را یک شب خیس کنید و صبح آن را به حالت خمیری درآورید و روی پوست سر بمالید. این کار را دو بار در هفته و به مدت سه هفته تکرار کنید و متوجه تغییر شوید.

روغن زیتون

روغن زیتون پوست سر را مرطوب می‌کند و خشکی آزاردهنده آن را کاهش می‌دهد. موهای خود را مرطوب کنید و روغن زیتون را روی پوست سر بمالید. موهای خود را با حوله مرطوب ببیچید و بگذارید روغن کار خودش را انجام دهد. بعد از چند ساعت سرتان را خوب بشویید و آبکشی کنید.

بهترین زمان

برای مصرف لبنیات



مصرف لبنیات برای حفظ سلامت بدن بسیار ضروری است و در هرم مواد غذایی جایگاه ویژه‌ای دارد. باید و نباید‌هایی در مصرف این ماده غذایی بارزش وجود دارد که باید بدانیم. می‌توانیم مصرف شیر و ماست را جایگزین یکدیگر کنیم مثلا مصرف یک لیوان شیر دقیقا مانند یک لیوان ماست است. لبنیات به صورت منظم مصرف شود؛ چراکه ما شاهد پوکی استخوان در خانم‌های جوان نیز هستیم در نتیجه باید ماست، شیر، دوغ، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده شود. یک لیوان ماست به جای یک لیوان شیر، دو لیوان دوغ به جای یک لیوان شیر و سه‌چهارم یک لیوان کشک پاستوریزه را می‌توان به جای مصرف یک لیوان شیر مورد استفاده قرار داد. خوردن شیر اگر با معده فرد سازگار باشد، تفاوتی در زمان مصرف نمی‌کند و می‌توان شیر را در صبح به صورت ناشتا یا شب نیز استفاده کرد.

البته به افرادی که دچار کم‌خونی هستند توصیه می‌کنیم لبنیات و ماست را همراه غذا مصرف نکنند و حداقل نیم‌ساعت تا یک ساعت بعد از صرف غذا از لبنیات و ماست استفاده کنند؛ چراکه برای آن‌ها مضر است. مصرف ماست همراه با گوشت مشکلی ندارد؛ چراکه مصرف لبنیات با مواد غذایی دارای آهن «هم» ایجاد مشکل نمی‌کند.

بلافاصله پس از هوشیاری به وجود می آید ، اما اگر در طول روز خود را شارژ کنید ، ممکن است این اثر از بین برود.

اضطراب

کافئین با مسدود کردن آدنوزین که باعث خستگی می شود ، هوشیاری را افزایش می دهد اما اگر هر روز دوزهای زیادی از آن گرفته شده است ، می تواند منجر به اضطراب و عصبی شدن شود. قهوه محرک آزاد شدن آدرنالین است که ممکن است بر رفتار شما تأثیر بگذارد. اگر متوجه شدید بیش از حد عصبی شده اید ، ایده خوبی است که سعی کنید مصرف کافئین خود را کنترل کنید.

بی خوابی

کافئین باعث می شود بیدار بمانید ، اما در عین حال ، می تواند روی خواب تأثیر بگذارد. محققان نشان داده اند که مصرف زیاد قهوه می تواند مدت زمان لازم برای به خواب رفتن را افزایش دهد. شما به معنای واقعی کلمه کمتر می خوابید و در طول روز خسته تر می شوید.

افزایش ضربان قلب

اثر سریع ضربان قلب در همه ظاهر نمی شود ، اما هنوز هم بسیار معمول است. در جوانان ثابت شده، که مقدار زیاد قهوه می تواند ضربان نبض

توصیه های ساده برای داشتن قلبی سالم

دخانیات احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می‌توان از خطر بیماری‌های قلبی پیشگیری کرد.
چند توصیه برای داشتن سبک زندگی سالم‌تر، محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی:
۱- رژیم غذایی خود را اصلاح کنید: غذاهای آماده یا فرآوری شده، نمک، شکر و چربی‌های اشباع را در رژیم خود کاهش داده و فیبر، امگا ۳، میوه‌ها، سبزیجات، انواع آجیل‌ها و دانه‌ها و غلات کامل را بیشتر مصرف کنید .
۲- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید: نشستن زیاد و نداشتن فعالیت بدنی منجر به اضافه وزن و چاقی و هم‌چنین افزایش فشار خون می‌شود.

دلایل بد خوابی های شبانه



هر فرد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارد و این میزان نباید کمتر از ۶ ساعت شود. با این حال گاهی اوقات حتی با وجودی که به میزان کافی می‌خوابید، باز هم نیاز بدنتان به خواب برطرف نمی‌شود و صبح احساس خستگی، کسالت و دماغ بودن می‌کنید و در طول روز هم خمیازه و احساس خستگی با شما است. دلایلش این است که شما از خواب با کیفیت و

خواص معجزه‌آسای پودر سنجد

امروزه شیوع و گسترش پوکی استخوان و بیماری‌هایی مانند آرتروز به‌ویژه در زنان تبدیل به کابوسی وحشتناک در بسیاری از کشورها شده است و پوکی استخوان، چهارمین عامل مرگ و میر در جهان است و از هر ۴ نفر بالای ۲۵ سال، یک نفر مبتلا به آن است!
در طب سنتی ایرانی – اسلامی راهکارهای مختلف ساده‌ای برای پیشگیری ی درمان این بیماری‌ها وجود دارد که در ادامه، یکی از خوراکی‌های شگفت‌انگیز و در دسترس همه که تأثیرات معجزه‌آسایی را دارد، معرفی می‌کنیم. چرا باید سنجد را جدی بگیریم؟
از ائمه اطهار (ع) روایت شده که سنجد، گوشتش گوشت می‌آورد، استخوانش، استخوان و پوستش، پوست می‌رویاند.
از سنجد می‌توان در درمان بسیاری از امراض استفاده کرد؛ مصرف سنجد، کلیه‌ها را گرم و بواسیر را درمان می‌کند.
ادرا اگر قطره‌قطره بیاید، با پودر سنجد روان می‌شود؛ بازوان و ساق‌ها را نیرومند می‌کند.
سنجد، عفونت ریه را خشک و آب‌آوری شش‌ها را درمان می‌کند؛ کمبود ویتامین C بدن را رفع می‌کند.
سنجد خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده و روده می‌رود.
سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است
سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پیران و مادران شیرده توصیه می‌شود، زیرا هم جلوی پوکی

را افزایش دهد. نوشیدن قهوه برای آن دسته از افرادی که مشکلی در فشار خون و قلب دارند توصیه نمی‌شود.

اعتیاد به قهوه

کافئین یک مکمل چربی سوزی است. مطالعات نشان داده اند که سوخت و ساز بدن را ۳ تا ۱۱ درصد تقویت می کند. با این وجود ، باید مراقب باشید ، زیرا برخی از افراد نسبت به قهوه غیرقابل تحمل هستند و اثرات منفی آن بسیار بدتر از مثبت است. مشکل این است که می توانید به قهوه معتاد شوید و از نوشیدن آب کافی که بدن شما به آن احتیاج دارد صرف‌نظر می کنید.



پزشکان حداقل دو ساعت و نیم فعالیت بدنی را در هفته برای بزرگسالان توصیه می‌کنند که می‌توان آن را به ۳۰ دقیقه در روز و برای پنج روز در هفته تقسیم کرد. ساده‌ترین راه‌ها داشتن روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع است. ۳- مراقب دندان‌های خود باشید: نخ دندان و مسواک زدن را در روز فراموش نکنید. داشتن دهان و دندان‌های سالم به داشتن قلبی سالم کمک می‌کند.
تحقیقات نشان داده است باکتری‌هایی که باعث بیماری لثه می‌شوند ممکن است از طریق جریان خون حرکت کرده و باعث التهاب و آسیب عروق خونی شوند. علاوه بر معاینات منظم دندانپزشکی، حداقل دو بار در روز مسواک زده و هر بار پس از غذا خوردن از نخ دندان استفاده کنید تا باکتری‌های موجود را از بین ببرید.

چشم‌های ما با دیدن نور این وسایل الکترونیکی، به مغز پیام بیدار باش می‌دهد. درست مثل نور آفتاب صبحگاهی! بنابراین ترشح هورمون ملاتونین که هورمون خواب است، مختل می‌شود.

– امواج تلفن همراه: قبل از خواب تلفن همراه خود را در وضعیت هواپیما قرار داده یا خاموش کنید. امواج ساطع شده از تلفن همراه می‌توانند باعث سردرد، اضطراب و بد خوابی شوند. مصرف بی موقع کافئین: مصرف چای و قهوه را از عصر به بعد، یعنی حدود ۶ ساعت قبل از خواب برای خود ممنوع کنید. کافئین این نوشیدنی‌ها می‌تواند مانع خواب خوب و آرام شما شود.

شرایط نامناسب اتاق خواب: دمای اتاق یک عامل ساده اما موثر بر کیفیت خواب است. گرمای زیاد یا سرمای زیاد هر دو می‌توانند کیفیت خواب شما را پایین بیاورند. زمانی که اتاق خواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد است بهترین شرایط برای خوابی عمیق و با کیفیت فراهم خواهد شد. ساعت خواب آشفته: کسانی که همیشه سر ساعت معینی می‌خوابند معمولا سریع‌تر به خواب می‌روند و خواب عمیق‌تری هم دارند. پس سعی کنید ساعت خواب معین داشته باشید.



– دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است.
– خاصیت ضدالتهابی دارد و التهابات معده و روده را می‌زداید.
– ضداسهال و قایض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است.
– پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند.
– ضد تب و درد است.
– بادشکن و ضدنفخ است.
– مقوی قلب است.
– سردردهای سرد، سوداوی و بلغمی را تسکین می‌دهد.
– پودر هسته آن، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کمردرد می‌توان آن را با شیر میل کرد.
– از گل آن برای التیام زخم استفاده می‌شود.
– کم‌کالری و مقوی معده است.
– سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است.
– پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند.



بیش از اندازه موجب افزایش وزن خواهند شد.

میوه‌های خشک



میوه‌های خشک دارای خواص زیادی هستند و می‌توانند انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کنند. میوه خشک قند و کالری بالایی دارد اما حاوی فیبر و مواد مغذی کمتری هستند. در میوه خشک، قند زیادی مصرف می‌شود تا عطر و طعم بهتری پیدا کند، به همین دلیل موجب افزایش وزن می‌شود.

غلات



معمولا غلات را به عنوان یک میان وعده کامل و سالم برای صبحانه در نظر می‌گیرند و آن را با شیر مصرف می‌کنند. با وجود این که کاملا سالم به نظر می‌رسد، اما در برخی از آن‌ها به دلیل چربی و شکر بیشتر، تأثیر بسزایی روی سطح قند خون و چاقی می‌گذارند.

نوشیدنی‌های گازدار



نوشیدنی‌ها گازدار و شیرین، چاق‌کننده‌ترین مایعاتی هستند که وارد بدن می‌شوند. نوشیدنی‌هایی که با شکر شیرین شده‌اند، هیچ ماده غذایی مفیدی ندارند و فقط مقدار زیادی کالری به بدن اضافه می‌کنند. مطالعات نشان داده است افرادی که مقدار زیادی نوشیدنی شیرین و گازدار مصرف می‌کنند، نسبت به بقیه احتمال چاقی آنها بیشتر است. مصرف نوشیدنی‌های گازدار ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری‌های قلبی دارد.

بستنی



بستنی سرشار از شکر است و بیشتر به عنوان دسر مصرف می‌شود و کالری زیادی را به‌عده‌ غذایی اصلی اضافه می‌کند. پس بهتر است افراد کمتر بستنی مصرف کرده و مقدار پروتئین آن را چک کنند.

شیر کاکائو



شکلات تلخ، فواید بسیاری برای سلامتی دارد و باعث بهبود عملکرد مغز و سلامت قلب می‌شود، اما نوع سفید و شیری آن به‌طور صنعتی تولید شده است، شکر فراوانی دارد. این نوع شکلات‌ها پر از چربی و شکر هستند و درست مانند فست‌قودها افراد را به پرخوری تشویق می‌کنند، زیرا مقاومت در برابر خوشمزه‌گی آن‌ها سخت است.

پیتزهای نیمه‌آماده



پیتزهای نیمه‌آماده، یکی از محبوب‌ترین فست‌فودها، مخصوصا بین جوانان و کودکان هستند. پیتزها معمولا چربی، کربن‌های تصفیه‌شده و کالری زیادی دارند. بعضی از پیتزها با مقدار زیادی پنیر و گوشت فرآوری‌شده، آماده می‌شوند. گوشت‌های فرآوری‌شده بسیار شور هستند. مصرف این گوشت‌ها باعث چاقی می‌شود و فرد را در معرض بیماری قلبی و سرطان قرار می‌دهد. اگر این مواد غذایی به اندازه کافی مصرف شوند باعث چاقی نمی‌شوند اما در صورت استفاده

شیرینی‌ها و دونات‌ها



شیرینی‌ها و دونات‌ها حاوی مقادیر زیادی شکر، آرد خالص، چربی‌های اضافی و کالری هستند. برای داشتن تناسب اندام، باید به آنچه می‌خورید توجه کنید. اگر عاشق شیرینی هستید، به جای اینکه شیرینی بزرگی بردارید یا تمام بسته بیسکویت را بخورید، کوچک‌ترین شیرینی را انتخاب و میل کنید. این کار کمک می‌کند از خوردن آنچه دوست دارید، لذت ببرید و همین‌طور کالری و شکر کمتری مصرف کنید. برای حفظ سلامتی و وزن مطلوب، تا جایی که ممکن است باید از مصرف دونات‌ها اجتناب کنید، اما اگر هوس خوردن دونات به سرتان زد، حداقل تکه کوچکی از آن را بخورید.

سیب‌زمینی سرخ شده و چیپس



اکثر سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده تجاری، پر از چربی و نمک هستند و باعث می‌شوند که بیشتر خورده شوند. برخی سیب‌زمینی‌ها به همراه فست‌قودها و سس‌های پر شکر می‌مانند کچاپ صرف می‌شوند و کالری زیادی را در یک وعده غذایی وارد بدن می‌کنند و منجر به اضافه‌وزن خواهند شد. چیپس هم مانند سیب‌زمینی سرخ شده، حاوی چربی بالایی است. سیب‌زمینی سرخ‌کرده، باعث چاقی مفرط می‌شود پس بهتر است سیب‌زمینی را به صورت آب‌پز یا کباب‌شده مصرف کنید.

کره بادام‌زمینی



کره بادام‌زمینی برای سلامتی مفید است. البته اگر به اندازه مصرف شود و مواد تشکیل‌دهنده آن هم، بادام‌زمینی برشته‌شده و کم‌نمک باشد. در حقیقت، خوردن مغزها و انواع بادام‌زمینی باعث کاهش وزن می‌شوند و سلامت بدن را تضمین می‌کنند. اما کره‌های بادام‌زمینی صنعتی شامل شکر و چربی‌های گیاهی هیدروژن‌دارشده هستند و منجر به اضافه‌وزن می‌شوند. این کره‌های بادام‌زمینی مطمئنا سالم نیستند. کره های بادام‌زمینی صنعتی کالری بالایی دارند و بعضی از افراد را وادار به پر خوری می‌کنند.

آبمیوه



آبمیوه‌ها اغلب انتخاب سالمی به نظر می‌رسند، با این حال اکثر محصولات تجاری آن، شکر زیادی دارند. فیبر و موادمعدنی که میوه‌ها دارند در آبمیوه‌های آنها یافت نمی‌شود. نوشیدن بیش از حد آبمیوه‌های صنعتی، موجب اضافه‌وزن و خصوصا چاقی کودکان می‌شود. میوه‌ها در مقایسه با آبمیوه‌ها، سالم‌تر و انتخاب بهتری برای کاهش وزن هستند. اگر می‌خواهید آبمیوه را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید، بدون شکر و صد درصد طبیعی آن را انتخاب کنید.

غذاهای فرآوری‌شده صنعتی

از جمله دلایل شیوع چاقی، مصرف راحت موادغذایی صنعتی و دسترسی آسان به آنهاست. غذاهای فرآوری‌شده صنعتی مانند غذاهای خانگی می‌توانند خوشمزه به نظر بیایند، اما به‌اندازه غذاهای خانگی خاصیتی ندارند. البته همه غذاهای فرآوری‌شده بد نیستند، اما بعضی از آنها کالری بالایی دارند و از کیفیت، سلامت چندی برخوردار نیستند. بهتر است تا جایی که ممکن است از مصرف غذاهای فرآوری‌شده اجتناب کنید. این موضوع کمک می‌کند کالری‌های غیرضروری دریافت نکرده و چاق نشوید. اغلب افراد به اندازه‌ای که غذا می‌خورند، کالری نمی‌سوزانند و درنتیجه چاق می‌شوند.

