

۲ کسب مقام سوم آموزش و پرورش لارستان در جشنواره استانی سفیر سلامت

۲ وزارت کشور: ادعای هر گونه تقلب استانی فارس، از اساس کذب است / مطرح کنندگان تحت پیگرد فرامی‌گیرند

۳ گفت و گو با فیزیوتراپیست «علی اکبر صنعتی»  
«آرزو دارم هیچوقت، هیچ‌کس بخاطر مسائل مالی درد نکند»

۸ رضایی: واکنش آنفولانزا در چند مرحله با اولویت توزیع می‌شود / کماکان مردم به پروتکل‌ها پایبند باشند

سلامت

اعتقادی

جاردیواری

چمدان

مصاحبه

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - یکشنبه ۲۰/۰۷/۹۹ - بیست و سوم صفر المظفر ۱۴۲۲ - ۱۱ اکتبر ۲۰۲۰ - شماره ۱۵۷۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

## درخواست های حسنی از مدیر کل بنیاد مسکن فارس از روستای هدف گردشگری تا تخصیص قیر رایگان به دهیاری ها



فرماندار ویژه لارستان، خواستار تخصیص قیر رایگان به دهیاری ها، تامین اعتبار لازم جهت بازبینی طرح هادی روستاها، پیگیری و ثبت روستای گاوپست بخش صحرای باغ بعنوان روستای هدف گردشگری، تعیین تکلیف وضعیت زمین های واگذار شده مسکن مهر و صدور سند منازل مردم شهر بناارویه، پرداخت وام مقاوم سازی برای روستائیان بویژه در بافت فرسوده روستایی و واگذاری زمین به جوانان فاقد مسکن در روستاها و مناطق زلزله زده بیرم شد.

### درخواست های حسنی از مدیر کل بنیاد مسکن فارس از روستای هدف گردشگری تا تخصیص قیر رایگان به دهیاری ها



فرماندار ویژه لارستان، در نشستی با حضور مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی فارس، هفت درخواست را در راستای حل مشکلات بخش های مختلف لارستان به مسئولان استانی گوشزد نمود. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی فرمانداری ویژه لارستان، نشست تخصصی روسای بنیاد مسکن جنوب استان فارس با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان فارس در لارستان برگزار شد.

و مناطق زلزله زده بیرم شد. سپس زمانی، مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی فارس، احمد دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، علی پیروز بخشدار مرکزی، امیر برومند رئیس بنیاد مسکن لارستان و روسای بنیاد مسکن جنوب فارس نیز مواردی را مطرح کردند.

جلیل حسنی، در این نشست در سخنانی اظهار کرد: حوزه بنیاد مسکن حوزه وسیعی است که می‌تواند با اجرای زیرساخت ها در روستاها، آبادانی و زیبایی را در روستاها فراهم آورد که الحمدالله طی این مدت اقدامات خوبی در روستاهای شهرستان رقم خورده است. فرماندار ویژه لارستان، در ادامه خواستار تخصیص قیر رایگان به دهیاری ها، تامین اعتبار لازم جهت بازبینی طرح هادی روستاها، پیگیری و ثبت روستای گاوپست بخش صحرای باغ بعنوان روستای هدف گردشگری، تعیین تکلیف وضعیت زمین های واگذار شده مسکن مهر و صدور سند منازل مردم شهر بناارویه، پرداخت وام مقاوم سازی برای روستائیان بویژه در بافت فرسوده روستایی و واگذاری زمین به جوانان فاقد مسکن در روستاها

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

در پایگاه اطلاع رسانی

[WWW.MLDEL.IR](http://WWW.MLDEL.IR)

میلاد لارستان  
را در فضای مجازی  
دنبال کنید

اینستاگرام: [milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

سروش: [milad.larestan](https://www.soroush.com/milad.larestan)

ایتا: [miladeelarestan](https://www.aita.com/miladeelarestan)

کانال واتس آپ میلاد لارستان

<https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdf11vEvqs>

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

واتس اپ

سامانه پیامکی

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن های تماس: ۵۲۲۴۳۸۴۴ - ۵۲۲۴۴۷۷۵



با اشتراک روزنامه میلاد لارستان  
فرهنگ مطالعه و روزنامه خوانندگی  
به فرزندانشان بیاموزیم

**دستور ویژه رئیس ستاد**

**اجرایی فرمان امام،**

**برای بسیج امکانات به منظور**

**مقابله با کرونا**



در پی افزایش چشمگیر آمار ابتلا به کرونا در کشور و گذشتن تعداد مبتلایان از ۴۰۰۰ نفر در روز ، رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با صدور دستوری خواستار همکاری ویژه بخشهای این ستاد با وزارت بهداشت شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، با توجه به افزایش چشمگیر آمار ابتلا به کرونا و دستور ویژه مقام معظم رهبری دراین زمینه، محمد مخبر رئیس ستاد اجرایی دستور بسیج تمام امکانات این ستاد از جمله سامانه ۴۰۳۰، کاروان های سیار پزشکی، واحدهای تولید ماسک و مواد ضدعفونی کننده، واحدهای تولید دارو و تمام نیروهای جهادی همکار ستاد برای افزایش همکاری های قبلی با وزارت بهداشت را صادر کرد.

پیش از این نیز از اولین روزهای شیوع این ویروس ، ستاد اجرایی فرمان امام با راهاندازی بزرگترین کارخانه تولید ماسک در منطقه با ظرفیت تولید ۵ میلیون ماسک در روز و کارخانه تولید مواد ضدعفونی کننده، راهاندازی سامانه ۴۰۳۰ برای ارائه مشاوره تلفنی درخصوص کرونا، تولید داروی رمدسیور و دستگاههای تنفسی و تلاش محققان دانش‌بنیان ستاد برای ساخت واکسن کرونا از چندمسیر و تامین دارو و اقلام مورد نیاز جامعه سلامت، دراین مسیر همکاری گسترده‌ای با وزارت بهداشت و ستاد ملی مقابله با کرونا داشته است.

**حوادث و کشفیات:**  
=====  
=====

**هجوم آفت مگس میوه**

**مدیرانه‌ای به باغ‌های شیراز**



به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، جهان بین میرزایی گفت: عملیات اجرایی کنترل و مبارزه با آفت مگس میوه مدیترانه‌ای در هزار هکتار از باغ های شیراز آغاز شده است.

وی افزود: مگس میوه مدیترانه‌ای با نام علمی **Ceratitis capitata** به نام‌های مگس میوه یا مگس مرکبات ، مهم‌ترین و مخرب‌ترین گونه مگس میوه در دنیا است.

میرزایی، ادامه داد: برای کنترل و به حداقل رساندن خسارت این آفت در باغ های قصردشت با همکاری سازمان جهاد کشاورزی ۴ هزار و ۵۰۰ لیتر محلول جاذب مگس میوه خریداری و استفاده شده و ۱۳ هزار و ۵۰۰ تله جانپ در سطح باغات قصردشت، مهدی آباد، منصور آباد و دینکان نصب شده است.

وی اظهار داشت: شهرداری شیراز به منظور حفظ محصولات باغی از آفات با همکاری جهاد کشاورزی شیراز و با عقد قراردادی با اعتبار بیش از یک میلیارد تومان، اقدام به تله گذاری، نصب بطری‌های حاوی ماده جاذب سراتراب در یک هزار هکتار از باغات قصردشت کرده است.

رئیس اداره حوزه استحفاظی قصردشت افزود: مگس میوه مدیترانه‌ای یکی از مهم‌ترین آفات قرنطینه‌ای در جهان و زیان آورترین گونه مگس میوه است که به بیش از ۳۵۰ گونه محصول باغی و زراعی خسارت می‌زند.

میرزایی گفت: آثار، خرما،و انجیر سیاه و ارقام مختلف هلو، آلو، سیب زرد پاییزه، مهم‌ترین میزبان‌های مگس میوه مدیترانه‌ای در باغ‌های میوه شیراز هستند.رئیس اداره حوزه استحفاظی قصردشت گفت: ریزش میوه‌ها و تغییر رنگ میوه در محل تخم گذاری از مشخصه‌های مهم خسارت مگس میوه مدیترانه‌ای است.او اظهار داشت: مگس میوه از طریق تخم گذاری در زیر پوست میوه‌های در حال رسیدن، ابتدای تغییر رنگ و لاروها با تغذیه از گوشت میوه‌ها خسارت می‌زند، همچنین ورود برخی آفات دیگر از جمله مگس سرکه و سوسک‌های کارپوفیلوس در برخی عوامل بیماری زای ثانویه مانند قارچ‌های پنسیلیوم و آسپرژیلوس به درون میوه‌های آلوده باعث تشدید و موجب غیر قابل مصرف شدن میوه‌های آلوده می‌شود که البته در آلودگی‌های شدید ریزش میوه مشهود است.

رئیس اداره حوزه استحفاظی قصردشت گفت: با توجه به اقدامات انجام شده پیش بینی می شود جمعیت این آفت به میزان چشمگیری در باغات قصردشت کاهش یابد، که در نتیجه منجر به افزایش بازده اقتصادی و رضایتمندی باغداران می‌شود.

**کسب مقام سوم آموزش و پرورش لارستان در جشنواره استانی سفير سلامت**

در طرح سفیران سلامت استان آموزش و پرورش فارس، نواحی ۴ و ۳ شیراز به ترتیب مقام‌های اول و دوم و لارستان مقام سوم را کسب کردند.به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایسنا، رئیس اداره سلامت آموزش و پرورش فارس، خود مراقبتی و ترویج ارتقای سلامت در بین دانش آموزان را از اهداف سفیران سلامت در مدارس عنوان کرد و گفت: نزدیک به ۱۳۰ هزار سفیر سلامت در سه مقطع ابتدایی



**افتتاح واحد بیماران نیازمند در بیمارستان امیدوار اوز**

واحد بیماران در موسسه خیریه بیمارستان، به منظور کمک به بیماران نیازمند و جبران بخشی از هزینه‌های درمان آنان راه اندازی شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی بیمارستان امیدوار اوز، آجی مزعی دبیر واحد بیماران گفت:برخی از مردم شهرستان اوز تمکن مالی کافی برای تامین حداقل هزینه‌های درمانی خود را ندارند، به همین دلیل تصمیم گرفتیم که در موسسه خیریه بیمارستان واحد بیماران را ایجاد کنیم تا به حمایت از بیماران نیازمند به ویژه بیماران خاصی که

،متوسطه اول و متوسطه دوم در مدارس شهرستان های استان فارس فعالیت می کنند. همچنین توضیحاتی در مورد جشنواره سفیران سلامت ارائه و اضافه کرد: سال گذشته تعداد۴۰۱۲ اثر در رشته های مقاله نویسی ، داستان نویسی، نقاشی، طراحی، گرافیک، نشریه دیواری، شعر، فیلم کوتاه، عکاسی، نمایش، سرود، خوشنویسی به دبیرخانه شهرستان ها ارسال شد.

**آغاز کشت کلزا در شهرستان گراش**

سرپرست مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان گراش، از آغاز کشت کلزا در مزارع بخش آزد از توابع این شهرستان خبر داد و گفت: تاریخ مناسب کشت کلزا در شهرستان های جنوبی از نیمه مهرماه آغاز و تا اواسط آبان ماه ادامه دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایانا حسن مرادی تصریح کرد: بذر مورد نیاز برای کشت کلزا از رقم هایولا ۵۰، تدارک دیده شده و هیچ کمبودی برای تامین بذر مورد نیاز کلزا کاران در شهرستان نداریم.

**افتتاح واحد بیماران نیازمند در بیمارستان امیدوار اوز**

واحد بیماران در موسسه خیریه بیمارستان، به منظور کمک به بیماران نیازمند و جبران بخشی از هزینه‌های درمان آنان راه اندازی شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی بیمارستان امیدوار اوز، آجی مزعی دبیر واحد بیماران گفت:برخی از مردم شهرستان اوز تمکن مالی کافی برای تامین حداقل هزینه‌های درمانی خود را ندارند، به همین دلیل تصمیم گرفتیم که در موسسه خیریه بیمارستان واحد بیماران را ایجاد کنیم تا به حمایت از بیماران نیازمند به ویژه بیماران خاصی که

به این مرکز درمانی مراجعه میکنند و در تامین هزینه های درمانی با مشکل مواجه اند،بپردازیم. وی افزود: هیچ لذتی بالاتر از خدمت به مردم و نجات جان انسان‌ها نیست و خدا را شکر

**کسب مقام سوم آموزش و پرورش لارستان در جشنواره استانی سفير سلامت**



وی با بیان اینکه از تعداد کل آثار، ۲۳۵اثر برگزیده به دبیرخانه استانی ارسال شد، گفت: پس از داوری آثار از حوزه فرهنگی و هنری تعداد ۲۷۵ اثر برگزیده استانی به عنوان منتخب معرفی و به صاحبان اثر، لوح سپاس و هدایایی اهدا شد. براساس این گزارش، در طرح سفیران سلامت استان آموزش و پرورش فارس، نواحی ۴ و ۳ شیراز به ترتیب مقام‌های اول و دوم و لارستان مقام سوم را کسب

**آغاز کشت کلزا در شهرستان گراش**

وی با اشاره به اینکه سطح تعهد کاشت کلزا در شهرستان گراش ۴۰۰ هکتار است، ابراز کرد: کلزاکاران برای افزایش راندمان کیفی و کمی محصول خود باید با همکاری کارشناسان مدیریت اصول علمی را در کاشت، داشت و برداشت کلزا بکار گیرند.مرادی، با اشاره به کلاس‌های آموزشی و آموزش‌های چهره به چهره که تا به امروز برای کلزا کاران برگزار شده است، افزود: آموزش و بازدید از مزارع کلزا تا پایان مرحله برداشت ادامه خواهد داشت.

**افتتاح واحد بیماران نیازمند در بیمارستان امیدوار اوز**

شده است تا در زمینه تامین مخارج درمان بیماران نیازمند مصرف گردد و این کمک ها ماکان ادامه دارد.

وحید علمدار، مدیر بیمارستان امیدوار، نیز ضمن تشکر از همکاری خیرین بیان کرد؛ از راه اندازی این واحد و شناسایی بیماران کم توان مالی، کمک های شایان توجهی به قشر آسیب پذیر جامعه صورت

می گیرد و نیک اندیشانی که صد کمک مالی به بیماران دارند میتوانند با خیر بزرگوار آجی مزعی، دبیر این واحد، که همه روزه در موسسه خیریه بیماران حضور دارد، تماس حاصل بگیرند.

**آغاز کوچ پاییزه عشایر قشقایی به شهرستان خنج**

وی گفت: بخشی از این آب از طریق برکه‌ها و قسمت دیگری به وسیله تانکرهای سیار اداره امور عشایر تامین می‌شود که در سال‌های قبل این آبرسانی با هفت تانکر انجام می‌شد اما در حال حاضر تعداد آنها به سه تانکر رسیده است و این در حالی است که وسعت مناطق قشلاقی شهرستان خنج که عشایر در آنها مستقر می‌شوند،د بیش از ۳۰۰ کیلومتر است.

نادر اسدی، یکی دیگر از دامداران عشایر که او نیز از طایفه بهمین بیگی است، گفت: اگر چه در مراتع علوفه هست اما دام‌های عشایر به جو و پوتجه نیاز دارند ولی قیمت این محصول اسمال در مقایسه با سال ۹۸، سه برابر شده و علاوه بر این بهای برخی از داروهای دامی نیز تا ۱۰ برابر افزایش یافته است.این عشایر دامدار افزود: امیدواریم دولت با حمایت هر چه بیشتر کند.چنگیز پرتو آذر، دیگر عشایر دامدار کوچرو نیز که از مسیرم استان اصفهان برای سیری کردن دوران قشلاقی در حومه خنج مستقر شده است، بیان کرد: اسمال به دلیل بیماری کرونا، عشایر دام‌های خود را با استفاده از وسایل نقلیه سنگین به مناطق قشلاقی حمل کردند و یکی از مشکلاتی که آنها با آن مواجه شدند، هزینه بالای حمل و نقل بود که در مقایسه با پارسال چندین برابر شده است.وی، همچنین درخواست کرد که امکان استفاده عشایر از برق از سوی مسولان ذی‌ربط فراهم شود.

**افتتاح رادیو طبیعت، نخستین رادیوی اینترنتی کشور**

برنامه‌ها و محتوای جذاب متناسب با دیدگاه روز و با محوریت حفظ محیط زیست و منابع طبیعی تعریف شده است. گسترش فناوری‌های نوین و نمایش داشته‌ها و ظرفیت‌های طبیعی ایران راه اندازی یک رادیوی اینترنتی برای طبیعت را در پی داشت تا جمعیت محتوای پراکنده تولید شده با موضوع محیط زیست در فضای مجازی از دیگر اهداف این شبکه رادیویی به شمار آید.توجه ویژه به مخاطبان، به‌عنوان ذی‌نفعان اصلی، همکاری همه‌جانبه و حرفه‌ای با تولیدکنندگان و تهیه‌کنندگان محتوا در رادیو، تلویزیون و سینما، توجه به تیرهای جوان و پراکنگیزه و حمایت از استعداد‌های کمتر دیده شده در حوزه برنامه‌سازی و

**وزارت کشور: ادعای هر گونه تفکیک استان فارس،**

**از اساس کذب است**

**مطرح کنندگان تحت پیگرد قرار می‌گیرند**

طی هفته گذشته برخی خبرها و تصاویر در فضای مجازی منتشر شده و ادعای تفکیک استان فارس را به تصویر می کشید، موضوعی که واکنش های زیادی نیز از سوی کاربران در فضای مجازی را در پی داشت. حالا مدیرکل

تقسیمات کشوری وزارت کشور در واکنش به انتشار برخی ادعاها در این خصوص اعلام کرده که طرح تفکیک استان فارس کذب محض است و وزارت کشور هیچ برنامه ای در این خصوص ندارد و مطرح کنندگان این ادعای کذب را تحت پیگرد قانونی قرار می‌دهد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت کشور، زهرا احمدی ضمن تکذیب وجود هر گونه طرح تقسیماتی در سطح تشکیل استان های جدید، شایعات و ادعا‌های مربوط به طرح تفکیک استان فارس را کذب محض خواند و اظهار کرد: اخیرا در برخی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، شایعات

**شاخص‌های IDI در استان فارس، بالاتر از میانگین کشوری است**

**خانوارهای دارای کامپیوتر مدنظر قرار می‌گیرد**

که در زیرشاخص دسترسی به تلفن ثابت به ازای هر ۱۰۰ نفر، تعدادمشترکین تلفن ثابت در استان فارس ۴۶/۳۱ است و میانگین کشوری در این بخش ۳۷/۳۱ است.

وی ادامه داد: همچنین در زیرشاخص دسترسی به تلفن همراه به ازای هر ۱۰۰ نفر، تعداد مشترکین تلفن همراه در استان فارس ۸۰/۱۴۹ است و میانگین کشوری این آیتم ۶۱/۱۴۵ مشترک است. سهرابی، افزود: میزان پهنای باند اینترنت بین‌الملل در استان فارس به ازای کاربران اینترنت ۷۷۵۸۸ بیت بر ثانیه و میانگین کشوری ۴۰۷۸ بیت بر ثانیه و ۵۵/۷۸ درصد خانوار در استان فارس به رایانه دسترسی دارند و میانگین کشوری این آیتم ۵۹/۷۰ درصد است.

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس شاخص میزان «استفاده از فاوا نشان می‌دهد ۵۴/۷۲ درصد مردم استان فارس از اینترنت استفاده می‌کنند و میانگین کشوری استفاده از اینترنت ۷۷/۶۶ است.

وی افزود: میزان مشترکین پهن باند ثابت به ازای هر ۱۰۰ نفر در استان فارس ۳۷/۱۲ درصد است و میانگین کشوری در این بخش ۸۷/۹ درصد است و میزان مشترکان فعال پهن باند سیار به ازای هر ۱۰۰ نفر در استان فارس ۸۵/۸۶ درصد است.

سهرابی در خصوص شاخص «مهارت» نیز گفت: بر مبنای ارزیابی‌های صورت گرفته، نرخ باسوادی بزرگسالان (۱۵ سال به بالا) در استان فارس ۳۹/۸۷ و در کشور میزان میانگین باسوادی ۴۳/۸۴ درصد است.

**تراмп: لطف خدا بود که کرونا گرفتم**

محصول شرکت داروسازی «ریجنان» است که در مرحله آزمایش بالینی است و استفاده از آن تأیید نشده است.

رسانه‌های آمریکا پیش از این گزارش داده بودند یکی از داروهایی که برای ترامپ تجویز شده، ترکیبی از پادتن‌های تولیدشده توسط شرکت ریجنان است. تزریق این دارو اعتراض گروهی دیگر از پزشکان را به همراه داشته است.

ساعاتی قبل‌تر، پزشک کاخ سفید مدعی شد که علائم حیاتی «دونالد ترامپ» باثبات هستند و در محدوده نرمال قرار دارند.

تیم پزشکی کاخ سفید علاوه بر این مدعی شدند ترامپ ظرف ۲۴ ساعت گذشته هیچ علامت کرونا نداشته است.

مطابق این ادعا، ترامپ در چهار روز گذشته تب نداشته و در خون او پادتن مربوط به ویروس کرونا وجود داشته است. ترامپ برای تنفس از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده نکرده و نیازی به استفاده از این دستگاه هم نبوده است.

«دونالد ترامپ» صبح پنجشنبه هفته گذشته ابتلای خود را به ویروس کرونا اعلام کرده بود. او یک روز بعد به بیمارستان نظامی «والتر رید» در حومه واشنگتن منتقل شده بود. رئیس‌جمهور آمریکا عصر دوشنبه از بیمارستان مرخص شد و به کاخ سفید بازگشت. تیم پزشکی ترامپ تأکید کرده که بهبودی کامل او ۱۰ روز طول خواهد کشید.

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس**  
آقای قنبر سلطانی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۵۷ گراش تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت کاداستری مربوط به شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین پلاک ۱۰۸۲۷/۸۸۶ واقع در بخش ۱۸ فارس گراش که ذیل ثبت ۳۹۵۵۹ صفحه ۳۹ دفتر ۲۷۸ دفاتر لارستان املاک به نام قنبر سلطانی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۲۹۲۴۳۸ صادر که به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المعنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المعنی را طبق مقررات صادر و به منقضای تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۰۷/۲۰
هدایت‌اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۴۹

## گفت و گو با فیزیوتراپیست «علی اکبر صنعتی»

### «آرزو دارم هیچوقت، هیچ کسی بخاطر مسائل مالی درد نکشد»



پس از تحصیل در دانشگاه و در حال حاضر هم در شهر لار مشغول ارائه خدمت به بیماران هستیم.

#### فیزیوتراپی چیست و یک فیزیوتراپیست چه کارهایی انجام می دهد؟

فیزیوتراپی یکی از شاخه های توانبخشی که در اون فیزیوتراپیست با معاینه دقیق و با توجه به اطلاعاتی که از عضلات و اسکلت و همچنین با شناختی که از حرکت و فیزیولوژی بدن انسان داره، اختلال و بیماری رو در فرد تشخیص میده و با ارائه درمان مناسب بر پایه ابزار و تکنیک های فیزیکی، غیر دارویی و غیر جراحی به بیمار کمک می کنه که توانایی هاش رو افزایش بده یا توانایی های از دست رفته رو دوباره به دست بیااره یا در بیماری های پیش رونده به بیمار کمک می کنه که توانایی هاش رو حفظ کنه یا به بیمار یاد میده که با توانایی که داره به چه شکل زندگی کنه. فیزیوتراپی، شاخه های خیلی زیاد و گسترده ای داره ، میشه گفت شناخته شده ترین شاخه فیزیوتراپی درمان اختلالات ارتوپدی و نرولوژی است.

به عنوان مثال در اختلالات ارتوپدی میتوان به درد های مفاصل مثل زانو، شانه، مچ پا، آسب های ورزشی، کمر درد ها و سایر مفاصل اشاره کرد و در بیماری های نورولوژی میتوان سکنه



راضی نمیشن که بیماری، بخاطر مسائل مالی درد بکشه و با خواهش از مسولین میخوام که به صورت موثر نسبت به تجهیز به روز وسایل فیزیوتراپی در مراکز دولتی اقدام کنند تا همه مردم یا هر شرایطی بتونن از این خدمات استفاده کنند.

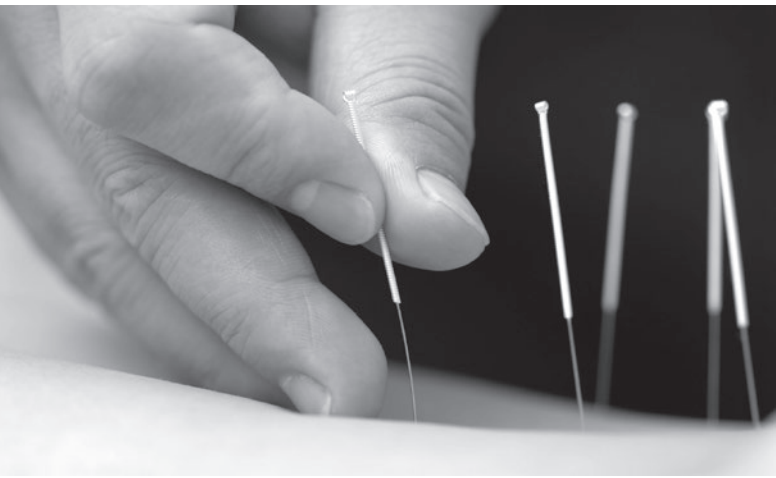
#### چه آرزویی دارید؟

بعضی از روزها محال مثل اینکه آرزو کنیم هیچوقت هیچ کسی بیمار نشه ولی آرزو دارم هیچوقت هیچ کسی بخاطر مسائل مالی درد نکشه.

#### لطفاً در پایان یک پیام آموزشی برای عموم مخاطبان در حوزه مربوطه ارائه کنید.

متأسفانه زندگی ماشینی ما روز به روز بیشتر به سمت کم تحرکی پیش میره، ما به اندازه سلامت مفاصلمون سلامتی داریم. سلامتی انسان بسته به تحرک و فعالیتیه که انجام میده داره، یادمون باشه که هرچقدر الان که سالمیم برای ورزش کردن وقت و هزینه نزاریم، در آینده ای نه چندان دور باید چند برابر این وقت و هزینه رو بزاریم برای درمان بیماری ها.

این سلامتی میتونه با روزی حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سالیان سال پابرجا بمونه. در پایان گفتگو می خواستم از پدر و مادر عزیزم که خیلی برام زحمت کشیدن و همواره راهنمایی هاشون چراغ راهم و دعاهاشون عامل خوشبختی من بوده و همچنین از همسر عزیزم که همیشه و در تمام مراحل زندگی مشترکمون همیشه مشوق، تکیه گاه و عامل پیشرفتم بوده تشکر کنم.



تلاش می کنیم که با کمک خود سفالگران و همچنین سفالگرانی که دارای تحصیلات آکادمیک هستند بتوانیم تغییرات و نوآوری را در سطح سفال لارستان اجرا کنیم.

#### لرزم بهره گیری از ایده های نوین در سفالگری

سرپرست اداره میراث فرهنگی لارستان، لازمه بهره گیری از ایده های نوین در سفالگری را همکاری و اراده سفالگران دانست و گفت: در شهریور ماه پارسال جلسه ای با حضور تمامی سفالگران و یکی از دانشجویان کارشناسی ارشد صنایع دستی که تخصص سفال و سرامیک داشتند برای رونق و به روز شدن محصولات و اضافه کردن لعاب به تولیداتشان برگزار شد اما متأسفانه هیچ کدام از سفالگران از پیشنهاد های ما استقبال نکردند و جلسه خروجی نداشت.

وی درخصوص مشکل هزینه بهای بالای گاز مصرفی سفالگران لارستان، تصریح کرد: در گذشته تمامی سفالگران برای کوره سفال از نفت گاز استفاده می کرده اند ولی با محدود شدن عرضه گازوئیل، سهمیه ای برای سفالگران در نظر گرفته نشده است که این امر نیاز به همکاری و همراهی مسئولان ارشد لارستان و شرکت نفت دارد.

#### تشکیل صنف سفالگری، منوط به حضور حداقل ۵۰ سفالگر است

کیان، با اشاره به اینکه حرفه سفالگری صنفی مختص به خود را ندارند که می بایست زیر نظر اتاق اصناف بر آنان صنف تشکیل شود، ادامه داد: شرط این کار رسیدن تعداد به حداقل ۵۰ سفالگر است. سرپرست اداره میراث فرهنگی لارستان، ابراز امیدواری کرد در خصوص تعرفه گاز بتوان با همکاری اداره گاز لارستان در این زمینه گامی برداشت.

وی در پایان اضافه کرد: امید است با ورود جوانان به این عرصه شاهد رونق این صنعت قدیمی که از معدود صنایع دستی های است که تاکنون در لارستان بر جای مانده، باشیم.

#### از اهداف و آینده کاریتان بفرمایید؟

همیشه دوس داشتم در شهرم، یکی از بزرگترین و مجهزترین مراکز جامع توانبخشی در کشور رو که در شان و شایسته این مردم خوب باشه راه اندازی کنم.

#### از سختی های کار خود بگویید.

هر کاری سختی های خودش رو داره و مشکلات صنفی، بیمه ها و اینجور مسائل همیشه بوده و هست ولی خداروشکر اینقدر این کار رو دوس دارم و باهاش کیف می کنم که تا الان نشده ازش سختی ببینم یا حتی اندکی خسته بشم.

#### چه سختی با مردم و با مسولین دارید؟

نمیدونم چجوری مطرحش کنم، امیدوارم که بتونم منظورم رو برسونم ، نکته ای که میخوام بگم که خیلی از مردم باهاش درگیر هستن مشکلات اقتصادی ، و این امر سبب میشه خیلی از افراد بجای درمان درد هاشون، اونارو تحمل کنن تا جایی که تحملشون تموم بشه و بعد مراجعه کنن که امکان داره باعث بشه عوارض موندگاری داشته باشه و درمانشون کامل نشه، از مردم میخوام که زود به دردهاشون برسن و من مطمئنم همه همکاران من چه پزشک، چه فیزیوتراپیست حداقل در شهر لار، با شناختی که ازشون دارم این مسئله رو درک میکنن و هیچوقت

مغزی، ضایعه نخاعی، ام اس و... رو نام برد. از شاخه های دیگه فیزیوتراپی که در حال حاضر از همکارانم در اون مشغول به کار هستن، میشه فیزیوتراپی در بیماری های قلبی عروقی، پوستی روماتیسمی، سوختگی، اختلالات کف لگن، سلامت بانوان رو نام برد.

#### راجع به درمان هایی که در فیزیوتراپی انجام میشه توضیح دهید؟

یک فیزیوتراپیست برای درمان، یک جعبه ابزار بسیار بزرگ در اختیار داره که به وسیله اون ابزار میتونه درمانی بسیار موثر و با کمترین عوارض و منحصر به فرد رو در اختیار بیماران قرار بده.

میشه از دستگاه های مختلف الکتروتراپی مثل تحریک الکتریکی، اولتراسوند، لیزرهای کم توان و پرتوان، شاک ویوو، کرایو تراپی، تکرار تراپی، مگنت تراپی، و... نام برد. تکنیک های مختلف استفاده از سوزن خشک، تکنیک های مختلف تمرین درمانی و از همه مهمتر و غالباً موثرتر که میشه به عنوان هنر یک فیزیوتراپیست عنوان کرد، استفاده از درمان های دستی یا منوال تراپی ست.

#### شایع ترین دلایل مراجعه مردم شهرستان به فیزیوتراپیست چیست؟

میشه گفت شایعترین ارجاعاتی که از متخصصین ارتوپدی و نورولوژی به

## خودنمایی سایه انقراض بر سر صنعت کوزه گری سنتی لارستان



با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه تاکنون در مورد سفالینه های لارستان، پژوهشی علمی صورت نگرفته تا پیشینه تاریخی آن مشخص شود، اظهار کرد: تا جایی که اطلاعات موجود نشان می دهد، تاریخچه سفالگری در لارستان حداقل حدود ۱۳۰ سال پیش با ورود ایتالله سید عبدالحسین لاری به لارستان می رسد.

محمدابراهیم کیان، با اشاره به اینکه در برخی منابع قدمت این حرفه بر اساس آثار به دست آمده از دوره اشکانیان به آن زمان نسبت داده شده است، افزود: به گفته سفالگران در گذشته تعداد کارگاه های کوزه گری در لار به ۲۸ و به روایتی در ۲۰ سال پیش به ۲۲ کارگاه می رسیده است که امروزه فقط ۹ کارگاه از آن ها برجای مانده است.

وی با اشاره به اینکه در گذشته ظروف سفالی ارتباط تنگاتنگی با زندگی مردم داشته است و قاعدتاً تولیدات و انواع آن نیز به سبب درخواستی که وجود داشته بیشتر بوده اما متأسفانه امروزه تولیدات منحصر به چند نوع سفال خاص شده است، گفت: یکی از فرصت های خوبی که برای سفالگران لاری فراهم است

خاطر نشان کرد: تا پیش از شروع کرونا، به طور مستمر قلیان های تولیدی به کشورهای حوزه خلیج فارس و از آنجا به سایر کشورها صادر می شد که اکنون به دلیل شیوع این بیماری از میزان صادرات به شدت کاسته شده است.

#### نرخ برق و گاز، تجاری محاسبه نشود

وی با ابراز تأسف نسبت به اینکه با اوج گیری گرانی ها و با بین اینکه نمی شود به شکلی که نیاز است، قیمت اقلام تولیدی را بالا برد، بیان کرد: قیمت برق و گاز به جهت آنکه بر اساس نرخ تجاری محاسبه می شود، بسیار سرسام آور شده است.

این هنرمند، با اشاره به اینکه از اداره میراث فرهنگی و صنایع دستی لارستان تقاضا کردیم تا با مکانیه با شرکت گاز هزینه بهای مربوط به فعالان در حرفه کوزه گری ارزان تر محاسبه شود، ادامه داد: متأسفانه تاکنون از سوی میراث فرهنگی در این زمینه اقدامی نشده است.

#### جوانان، رغبتی برای فراگیری فنون کوزه گری ندارند

این فعال صنعت سفالگری در لارستان، با بیان اینکه جوانان امروز رغبتی برای فراگیری فنون کوزه گری ندارند و استقبال چندانی صورت نمی گیرد، یادآور شد: آموزش به افراد بزرگسال کمی دشوار است و می بایست آموزش سفالگری را از سنین پایین تر شروع کرد.

معتقدحقیقی، علت موفقیت و درآمدزایی بالای شهرهایی نظیر همدان و ملایر در زمینه سفالگری را بالا بردن کیفیت تولید محصولات و ساخت وسایل جدید دانست و تصریح کرد: در شهرهای دیگر با حمایت مسوولان برای آموزش به کشورهای دیگر که دارای سبک های جدیدتری هستند، اعزام می شوند.

وی با گلابه نسبت مشکلات پیش رو برای خرید خاک به دلیل ارثی بودن زمین ها، افزود: در

با غفلت مسوولان، عدم استقبال نسل جدید، بی توجهی به موضوع آموزش و توقف در تولید سنتی موجب شده تا سایه انقراض بر سر صنعت کوزه گری سنتی در لارستان خودنمایی کند.

به گزارش میلاد لارستان، سفالگری، یکی از ده ها هنر صنایع دستی موجود در لارستان است که از سالیان بسیار دور مورد توجه مردم این منطقه از کشور هنرپرور ایران بوده و در زمان حاضر به دلیل کم توجهی و غفلت مسوولان، هنرمندان و مردم مورد غفلت و در آستانه فراموشی قرار گرفته است.

صنایع دستی، دارای زیرشاخه های متنوع و با ارزشی است که می توان با تکیه بر قابلیت های آن به اهداف بزرگی دست یافت، از جمله مزایای توجه به صنایع دستی ایجاد اشتغال و رفع بیکاری، ارزآوری برای کشور، حفظ میراث اصیل گذشتگان و مانوس شدن جوانان با هنر است.

#### تا ۱۰ سال دیگر صنعت کوزه گری در لارستان از بین می رود

در این زمینه، محمدمجواد معتقدحقیقی با سابقه ۵۰ ساله از فعالان رشته سفالگری در شهر لار در گفتگو با خبرنگار میلاد لارستان، با ابراز تأسف از فراموشی تدریجی صنایع دستی سفالگری در لارستان، اظهار کرد: با این روند در نهایت تا ۱۰ سال دیگر صنعت کوزه گری در لارستان از بین می رود.

وی با بیان اینکه فعالان صنعت کوزه گری در شهر لار، بالای ۵۰ سال سن دارند، افزود: در حال حاضر فقط ۶ تا ۷ نفر در شهر لار کوزه گری فعالیت دارند.

این استادکار سفالگری، با اشاره به اینکه جوانان امروز دیگر رغبتی به حرفه کوزه گری ندارند، تصریح کرد: با وجود آنکه کوزه گری حرفه ای لذت بخش است، عمده جوانان بدلیل سختی کار حاضر به ورود به این عرصه نیستند.

کرونا، موجب توقف صادرات سفال لارستان شد معتقدحقیقی، با اذعان به اینکه در گذشته انواع مختلفی از ظروف سفالی همچون کوزه آب، قلیان، خمره مهپاوه، کاسه ماستی، فلک و غیره در اندازه های مختلف تولید می شد،

**اطلاعیه**

بدنبوسیله به اطلاع کلیه مالکین و صاحبان حقوق محدوده شهر قدیم، بلوار پاسداران می رساند که شهرداری لار در نظر دارد مطابق طرح جامع مصوب سال ۹۴ اقدام به ایجاد کندرو لاین غربی(حد فاصل میدان فردوسی به سمت چهارراه باقرپوریان)وخیابان کشی نماید. لذا کلیه مالکین و صاحبان حقوق بایستی ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی با در دست داشتن اسناد و مدارک مثبت مالکیت خود جهت تشکیل پرونده و انجام مراحل تملک به واحد حقوقی و املاک شهرداری لار مراجعه نمایند. لازم به ذکر است پس از اتمام مهلت فوق ،شهرداری مطابق قانون تملک اراضی و املاک مورد نیاز شهرداری مصوب سال ۷۰ اقدام خواهد شد.

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار م الف: ۳۳۴۹ شناسه آگهی: ۱۰۱۶۵۴۸

**آگهی تغییرات شرکت خدمات بار هوایی سفیر بار جنوب**

آگهی تغییرات شرکت خدمات بار هوایی سفیر بار جنوب شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۷۰۷۴۴ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۵ و مجوز شماره ۱۷۳۲۴ □ ۹۸/۱۵/۱۵ سازمان هوایمانی کشوری تصمیبات ذیل اتخاذ شد: کلیه اوراق و اسناد تعهد آور و همچنین سایر نامه های اداری با امضا مدیر عامل (علی جمال زاده) یا رئیس هیئت مدیره (سعید زارعی) هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لارستان (شناسه آگهی: ۱۰۱۷۰۰۰)

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس**

آقای قنبر سلطانی به وکالت از محمد ابراهیمی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۸۹ گراش تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک فقره سند مالکیت کاداستری مربوط به شهرداری عرصه و اعیان یک قطعه زمین پلاک ۱۰۸۲۷/۸۸۸۱ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش که ذیل ثبت ۳۹۵۶۴ صفحه ۵۴ دفتر ۲۷۸ دفاتر لارستان املاک به نام محمد ابراهیمی ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۲۹۲۴۴۳ صادر که به علت سهل انگاری مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۹/۰۷/۲۰  
هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م الف/۴۹۱

**پذیرش آگهی**

**میلاد ارتک**

۵۲۲۴۴۷۷۵

## چرا لازم است خردسالان را به سفر ببریم حتی اگر سفر در خاطرشان نماند؟



مسافرت با نوزادان و کودکان نوپا کار سختی است ولی ارزشش را دارد، حتی اگر آنها بعدها چیزی از این سفرها به یاد نیاورند. سفر با خردسالان فواید بسیاری دارد که در ادامه آنها را بررسی می‌کنیم.

**کودکان‌تان همسفران آینده شما خواهند شد**

در سفر کودکان به گونه‌ای تربیت می‌شود که در سفرهای آینده شما، همراهان خوبی برایتان باشد. با به همراه بردن نوزاد و کودکان نوپا، حتی اگر در آینده جزئیات سفرها را به یاد نداشته باشند، این سفرها برای آنها به عادت‌ی مفید تبدیل خواهد شد. علاوه بر این مسافرت در هر سنی باعث یادگیری صبر و سازگاری می‌شود. از انتظار در فرودگاه گرفته تا امتحان کردن غذاهای جدید و خوابیدن در تخت‌های مختلف و بودن در کنار کسانی که به زبان‌های گوناگون صحبت می‌کنند، جزئیات سفر هم‌هش تجربه و درس است. هر چه این کارها از سنین پایین‌تر آغاز شود، حس ماجراجویی بیشتر در کودکان پرورش می‌یابد.

**سفر به رشد مغز خردسالان کمک می‌کند**

کودکان نوپا بسیار منعطف هستند و هر چیز جدیدی را می‌آموزد. تجربیات جدید مثل دیدن باغ وحش، گشت و گذار در جنگل‌ها، کوه‌ها و جاده‌ها، نشستن روی چمن و لمس آن یا حتی دیدن یک لنگرگاه و سوار بر کشتی شدن نوعی تاثیر مثبت روی مغز کودک خواهد گذاشت و به فعال‌تر شدن و رشد مغزش کمک خواهد کرد. هر چه مدت زمان بیشتری در سفر باشید کودکان‌تان زمان کمتری را پشت تلویزیون و انجام دادن فعالیت‌های بدون تحرک، می‌گذرانند و شرایط رشد مغزی آنها فراهم می‌شود. همچنین مسافرت اعتماد به نفس خردسالان را بالا می‌برد و این اعتماد به نفس سبب افزایش قدرت یادگیری در خانه و مدرسه می‌شود.

**سفر به رشد مغز خردسالان کمک می‌کند**

کودکان نوپا بسیار منعطف هستند و هر چیز جدیدی را می‌آموزد. تجربیات جدید مثل دیدن باغ وحش، گشت و گذار در جنگل‌ها، کوه‌ها و جاده‌ها، نشستن روی چمن و لمس آن یا حتی دیدن یک لنگرگاه و سوار بر کشتی شدن نوعی تاثیر مثبت روی مغز کودک خواهد گذاشت و به فعال‌تر شدن و رشد مغزش کمک خواهد کرد. هر چه مدت زمان بیشتری در سفر باشید کودکان‌تان زمان کمتری را پشت تلویزیون و انجام دادن فعالیت‌های بدون تحرک، می‌گذرانند و شرایط رشد مغزی آنها فراهم می‌شود. همچنین مسافرت اعتماد به نفس خردسالان را بالا می‌برد و این اعتماد به نفس سبب افزایش قدرت یادگیری در خانه و مدرسه می‌شود.



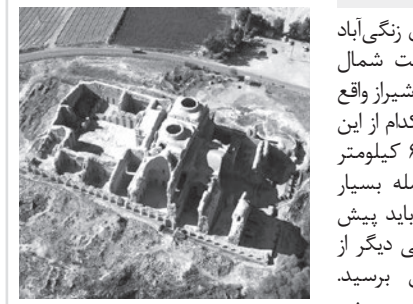
**کودکانی که سازگاری در سفر را یاد می‌گیرند در خانه آرام‌تر هستند**

شاید این موضوع پشتوانه علمی نداشته باشد اما تجربه ثابت کرده است که نوزادان و کودکان

«سازمان حج و اوقاف» بر عهده دارد، به صورت سرفقلی به صاحبان کسب‌وکار اجاره داده شده است. از ویژگی‌های بارز بنا می‌توان به سقف حجره‌ها اشاره کرد که به شکل طاق ضربی و بدون استفاده از الوار ساخته شده است. اگر قصد تهیه‌ی صنایع دستی استان فارس را دارید، باید بگوییم که با ورود به این بازار به هیچ وجه دست خالی بر نخواهید گشت. این مکان یکی از مهم‌ترین و البته بهترین بازارهای این استان به منظور تهیه صنایع دستی به شمار می‌رود که این موضوع در کنار جذابیت‌های تاریخی، ارزش آن را دوچندان می‌کند. حتی اگر قصد خرید صنایع دستی را ندارید یا به تماشای مکان‌های تاریخی هم علاقه‌مند نیستید، باز هم استراحتی کوتاه و لمس خنکی مردمی که از آنجا عبور می‌کنند، خالی از لطف نیست. همچنین سردر ورودی ضلع جنوبی بازار کاشی‌کاری شده و در آنجا کتیبه‌ای وجود دارد که روی آن نوشته: بازار نو مشیر در سال ۱۳۷۱ هجری تکمیل و افتتاح شد. «موقوفه مرحومه سلطان الحاجیه و معدل‌الملک» این ضلع دالانی دارد که سنگ‌فرش شده است. از جمله صنایعی در این مکان فعالیت دارند می‌توان از خاتم‌سازی، معرق، حکاکی، قلم‌زنی، حکاکی روی طلا و مس و گبه‌بافی نام برد. سرای مشیر به تاریخ ۱۳۴۷ ه.ش با شماره ۴۴۴ به ثبت رسیده است.

آدرس: شیراز، تقاطع خیابان لطفعلی خان زند و طالقانی، به سمت بازار وکیل

### شهر باستانی گور و آثار به‌جا مانده در آن



سراغ نقش رستم در روستای زنگی‌آباد رفت. این مجموعه در جهت شمال شرقی مرودشت و همچنین شیراز واقع شده است و فاصله آن با هرکدام از این دو شهر به ترتیب ۱۵ و ۶۸ کیلومتر است. از تخت جمشید فاصله بسیار کمی در حدود ۹ کیلومتر باید پیش بروید تا به نقش رستم، یکی دیگر از شاهکارهای تاریخی فارس برسید. ردپای سه دوره مهم تاریخی، یعنی ایلامیان، هخامنشیان و ساسانیان در این مجموعه به‌جا مانده است و اگر اهل ماجراجویی در تاریخ باشید، زمان را در این منطقه فراموش می‌کنید و غرق رمز و رازهای باستانی می‌شوید. آثار تاریخی این مجموعه می‌توان به کعبه زرتشت اشاره کرد که به اعتقاد باستان‌شناسان یادگاری از حکومت هخامنشی است. در دل صخره‌ای این منطقه چهار آرامگاه کنده‌کاری شده دیده می‌شود که شاهکاری در هنر سنگ‌تراشی محسوب می‌شود. گفته می‌شود، داریوش بزرگ، خشایارشا، اردشیر یکم و داریوش دوم در دل این کوه آرامیده‌اند. همچنین از ساسانیان نیز می‌توان سنگ‌نگاره‌های بی‌ظنری را در این مجموعه دید. سنگ‌نگاره اهورامزتا و اردشیر بابک، پیروزی شاپور بر امپراتوران روم، بهرام دوم و داریان، آنهاستیان و نرسی وساز آثار تماشایی و قابل تأمل در نقش رستم است.

**چادرزن در مناطق خاص:** اگر عاشق کیمپ کردن و چادرزن در طبیعت هستید، به شما توصیه می‌کنیم با در اختیار داشتن تجهیزات لازم و رعایت نکات ایمنی این بازار چادرزن بالای درخت و یا روی صخره را نیز امتحان کنید. با انجام چنین کاری قطعاً خاطرات طبیعت گردیتان به یادماندی خواهند شد.

**کاسترینگ یا ساحل نوری:** اگر عاشق هیجان هستید، به شما کاسترینگ یا همان ساحل‌نوردی را توصیه می‌کنیم. بنابراین، در ابتدا لازم است برنامه سفر به یک شهر ساحلی را بچینید و در آنجا یک ساحل صخره ای مناسب پیدا کنید. چراکه، کاسترینگ ترکیبی از تفریحاتی مثل شنا کردن، شیرجه زدن و صخره‌نوردی است که برای تجربه آن، نیاز به تجهیزات ایمنی کامل و قدرت بدنی بالا دارید.

**کوهنوردی:** بدون شک کوهنوردی مورد علاقه ماجراجویان است. برای هیجان‌انگیز کردن این ورزش یک مسیر و یک کوهستان جالب را برای کوهنوردیتان انتخاب کنید. قطعاً غافلگیر خواهید شد!

**هنگ گلایدرینگ:** هنگ گلایدرینگ نوعی چترسواری است که با کمک آن می‌توانید ازانه در آسمان پرواز کرده و احساس پرند بودن را با تمام وجود حس کنید.

**پاراسایلینگ:** پاراسایلینگ نام تفریحی است که در آن یک نفر با یک چتر به وسیله یک طناب به قایق موتوری وصل و با کمک آن به روی دریا کشیده می‌شود.

**بالن سواری:** شاید رمانتیک‌ترین و رویایی‌ترین تفریحی که در ذهن هرکسی تداعی می‌شود، بالن سواری باشد. اگر شما از این‌تجربه لذت می‌برید، بالن سواری می‌تواند برایتان جذاب باشد.

**بیس جامپینگ:** بیس جامپینگ یا پرش از ارتفاع بدون طناب، بسیار ترسناک است. اما اگر حاضرید بدون هیچ طنابی و فقط با کمک یک چتر نجات از لبه یک جای مرتفع بپرید می‌توانید تجربه‌اش کنید.

**پل نوری:** توصیه ما به شما این است که این بار به شکل دیگری به پل‌های اطرافتان نگاه کرده و اگر به کسب تجربه‌های جدید علاقه‌مند هستید، پل‌نوردی را امتحان کنید.

**زپ لاینینگ:** زپ لاینینگ تجربه پرواز بین درختان یک جنگل انبوه را برایتان فراهم می‌کند. پس اگر می‌خواهید مثل تازان با سرعت بین درختان جا به جا شوید، ما به شما این ورزش را پیشنهاد می‌کنیم.

## سرای مشیر کجاست؟



«فرح دیبا» در سال ۱۳۴۸ مرمت و بازسازی شد. در این زمان، حوضچه‌ی بازار به شکل چاپخانه درآمد و اتاق‌های بازار برای نمایش هنرهای دستی و محلی استان فارس اختصاص یافت. از آن زمان به بعد بازار سرای مشیر یا سرای گلشن را «سرای هنر» هم می‌نامند. این مجموعه‌ی دیدنی طبق شواهد و کتیبه‌های نصب شده توسط ابوالحسن خان مشیر الملک وقف امام پنج شیعیان شده است. متن این موقوف‌نامه را می‌توانید بر سر درب ورودی اصلی بازار سرای مشیر مشاهده کنید که تاریخ ثبت آن به رمضان سال ۱۲۸۸ هجری قمری باز می‌گردد.

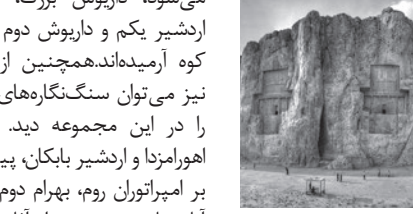
امروزه مغازه‌های بنای مذکور که مالکیت آن را

سقفی مرتفع که بر فراز آن گنبدی کم‌خیز و نسبتاً بزرگ قرار دارد و روی آن یک یادگیر چند وجهی واقع شده است، از ویژگی‌های این هشتی به شمار می‌روند. معماران با کاشی‌کاری‌های زیبا و ظرافت‌کاری‌های چوبی و همچنین شیشه‌های الوان جلوه‌ای خاص به بازار بخشیده و معماری مشهور ایرانی-اسلامی را به خوبی در جای‌جای آن انعکاس داده‌اند. حتی حوض وسط بازار هم از چشم هنرمندان ایرانی به دور نمانده و می‌توان کاشی‌کاری‌ها و مقرنس‌کاری‌های منحصر به فردی را در آن تماشا کرد. البته در دوره‌ی پهلوی بر اثر گذشت سالیان گرد پی‌ری بر در و دیوار سرای مشیر نشسته بود که به همت مسئولان وقت و به دستور

## کمی آن‌طرف‌تر از بهشت

یخی تبدیل می‌شود. دریاچه ارژن و پرندگان مهاجران، از دیگر زیبایی‌های این منطقه است که همچون تابلویی هنرمندانه ارژن را به تصویر می‌کشد. بافت جانوری این دشت به اندازه بافت گیاهی آن زیباست و حیواناتی همچون آهو، گوزن، گاو و گوسفند در این دشت پیدا می‌شوند. از جاذبه‌های نزدیک دشت ارژن می‌توان به دریاچه پریشان اشاره کرد. این دریاچه در ۶۰ کیلومتری جنوب غربی ارژن واقع شده است و زیبایی منحصر‌فردی دارد. همچنین مجموعه تاریخی بیشاپور نیز در ۷۰ کیلومتری شمال غربی این دشت جا خوش کرده و به ارژن ارزش تاریخی بخشیده است. سنگ‌نیشته، نقش برجسته شاپور، معبد آنهاپتا و غار شاپور، ردپای تاریخ ساسانی در این منطقه بیشاپور است و ماجراجویی در آن‌ها هوش از سرتان می‌برد.

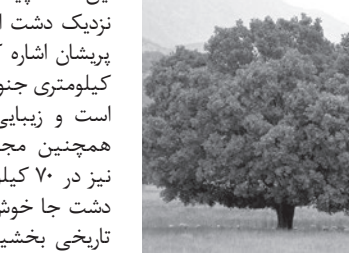
### نقش رستم



مروودشت مهد آثار تاریخی در استان فارس است و بعد از تخت جمشید باید

### دریاچه مهارلو

روادخانه سلطان آباد، خشک شیراز و چنارراه، منبع تغذیه دریاچه مهارلو هستند و هرچه بارش بیشتر شود، این رودخانه‌ها با دست پرتری به‌سراغ مهارلو خواهند آمد.



ارژن یکی از جاهای دیدنی اطراف شیراز است که در حدفاصل این شهر با کارون واقع شده است و از طبیعت‌های بهشتی استان فارس محسوب می‌شود. دشت ارژن طبیعت کاملی از تمام زیبایی‌های فارس است و در آن می‌توانید سرسبزی دشت و آبی دریاچه را با هم تجربه کنید.

این بهشت فارس در زاگرس جنوبی جا خوش کرده و بیش از همه پذیرای مردم شیراز و کارون است. یکی از جذابیت‌های دشت ارژن به‌خصوص در زمستان، آبشار چروین است که در فصل سرما، سراسر بافتی کریستالی پیدا می‌کند و به ملکه

### دشت ارژن

دریاچه خوش‌آب و رنگ مهارلو یکی دیگر از جاهای دیدنی اطراف شیراز است که زیبایی خیال‌انگیزی دارد. این دریاچه یکی از پدیده‌های ناب طبیعت استان فارس و شهرستان سروستان است که برخلاف قاهره، آبی دیده نمی‌شود و به رنگ صورتی درآمده است. این دریاچه منبعی غنی از نمک است و این ماده سفیدرنگ علاوه بر امتیاز غذایی و اقتصادی، سبب زیبایی ساحل دریاچه نیز شده است. دریاچه ۲۵ هزار هکتاری واقع شده است. دریاچه مهارلو رنگ صورتی خود را مدیون نوعی جلبک به‌نام «دونالیلا سالیئا» است و این رنگ رویایی با پرندگان مهاجر، قایب هنرمندانه می‌سازد.

فلامینگو، اردک، عقاب طلایی و... نمونه‌هایی از مهمانان مهارلو هستند. این دریاچه شور در تابستان بیشتر حجم آب خود را از دست می‌دهد و با بارش‌های فصلی در پاییز و زمستان جان دوباره می‌گیرد. سه

علاوه بر همه اینها ورود ماشین‌های شاسی‌بلند با دو دیفرانسیل نه تنها به خاک منطقه و گونه‌های گیاهی و جانوری آن آسیب می‌زند، بلکه شب زنده‌داری، روشن کردن آتش و... که به‌واسطه حضور رانندگان این ماشین‌ها در منطقه اتفاق می‌افتد نیز سبب بروز مشکلاتی می‌شود. این حضور انسان‌ها در طبیعت حتی نحوه و فرآیند جفت‌گیری حیوانات وحشی مانند یوز را هم به اختلال انداخته و در بلندمدت باعث انقراض نسل آنها می‌شود.

با تاملی کوتاه می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که مهم‌ترین آفت برگزاری مسابقات آفرود در طبیعت ایران بی‌برنامگی و بی‌ضابطه بودن آن است که سبب ایجاد مشکلات بسیاری برای طبیعت و حیات‌وحش شده است. بنابراین، اگر مکان خاصی برای آفرود سواری در نظر گرفته شود، با فرهنگ‌سازی و آموزش آفرودسواران آسیب‌های کمتری به محیط زیست وارد شده و خسارات به میزان چشمگیری کاهش خواهد یافت.

بنابراین، اکنون که این فعالیت‌ها متوقف نمی‌شود، اگر نهاد و سازمانی متولی برگزاری این مسابقات شود، می‌تواند با برخورد قانونی، به میزان چشمگیری شدت آسیب‌های آن را کاهش دهد.

البته در سال‌های گذشته پیشنهادهایی پیرامون این مقوله مطرح شده که یکی از آنها، پیشنهاد تشکیل کمیته ساماندهی آفرودسواران بود؛ البته تا کنون شاهد وقوع اتفاق مثبتی در این زمینه نبوده‌ایم.

**چگونه تهدیدات مسابقات آفرود را کاهش دهیم؟**

در کنار همه مطالب یاد شده رعایت نکاتی از سوی رانندگان این ماشین‌ها قطعاً می‌تواند آسیب‌های وارد شده به محیط زیست و حتی آفرودبازان را کاهش دهد که در ادامه می‌آید:

— **آهسته برانید:** با رانندگی ایمن هم از جان خود

## تفریحات هیجان‌انگیزی که می‌توانند جایگزین آفرود شوند



## دلایل معمول سرد نکردن یخچال



### بر بودن یخچال:

که مانع از گردش هوا شده و یخچال سرد نمی‌شود. همچنین برخی مواد غذایی ممکن است باعث مسدود شدن سرماسازهای یخچال شوند. ظروف بزرگ و بسته‌ها را در قسمت انتهایی آن و جلوی هواساز های یخچال قرار ندهید.

### خراب بودن فن کمپرسور:

که باید آن را تمیز و یا تعویض کنید. برای این کار از تعمیرکار یخچال کمک بگیرید.

### مسدود شدن دریچه‌ی فن توسط برفک:

که ممکن است یخ زدا خراب شده باشد و ممکن است فن فریزر سرد به نظر رسد، ولی قسمت غذاها گرم باشند.

### تمیز نبودن محوطه‌ی فریزر

### خراب بودن یخ‌زای اتوماتیک

### نشت گاز فرئون در یخچال‌های قدیمی

### عدم برق رسانی:

در اثر لرزش‌های یخچال ممکن است ورودی

برق شل شود.

### تنظیم نبودن کنترل دما

### خالی بودن یخچال یا فریزر در هنگام باز کردن در آن‌ها:

در این صورت هوای گرم اتاق جایگزین هوای سرد یخچال فریزر می‌شود. اما اگر در آن‌ها چیزهایی گذاشته شود آن مواد سرما را جذب کرده و به یخچال فریزر در تثبیت دما کمک می‌کنند.

### معیوب بودن در یخچال فریزر:

با استفاده از یک برگه کاغذ می‌توان این عیب را امتحان کرد. یک کاغذ نازک را بین قاب در یخچال و واشر در قرار دهید. سپس کاغذ را بکشید و ببینید آیا به آسانی خارج می‌شود یا خیر؛ اگر به راحتی خارج شد، واشر در مشکل دارد و باید تعویض گردد.

### فضای کم پشت یخچال:

که موجب گرم شدن بیش از حد می‌شود. پس حتما باید در حدود ۳ اینچ فاصله داشته باشد.

## فوت و فن خورد کردن میوه ها و سبزیجات بدون از دست دادن ارزش غذایی



### سبزیجات را خوب بشویید

شستشو قبل از برش یا پوست کندن روش صحیحی است که علاوه بر از بین بردن آلودگی ها و باکتری های مضر موجود در لایه خارجی سبزیجات، می تواند تمام ویتامین های موجود در آن را نیز حفظ کند. شستن سبزیجات بعد از برش یا کندن پوست آنها ممکن است باعث از بین رفتن ویتامینهای مفید محلول در آب شود.

### از چاقوی تیز استفاده کنید

چاقوی کند میتواند بیش از چاقوی تیز باعث آسیب های ناخواسته شود. تیغه چاقوی کند باعث میشود سبزیجات در معرض نشت الکترولیت، پتاسیم و کلسیم قرار گیرند. این نشت، به نوبه خود باعث افزایش تولید بوهای نامطبوع می شود.

### پوست کندن

## بهترین زمان تعویض تشک

شده، درد پشت (با بدتر از آن، نشانه های بدن شما) و یا بخشهایی از آن که میتواند با دست خود احساس کنید. برای اینکه تشک خود را به مدت طولانی تر تری نگه دارید به طور مرتب آن را جارو کنید اما عمر مفید تشک‌ها معمولا ۱۰ سال است. نشانه هایی که شما ممکن است بخواهید خرید تشک را زودتر انجام دهید، وجود برآمدگی و تکه های جدا درون خود جمع میکنند.

مهمترین چیز در موقع خرید یک تشک این است که مطمئن شوید که وقت خرید آن رسیده است یا خیر. همکاران فروش ممکن است به شما بگویند که هر ۵ تا ۷ سال یکبار، تشک را عوض کنید اما عمر مفید تشک‌ها معمولا ۱۰ سال است. نشانه هایی که شما ممکن است بخواهید خرید تشک را زودتر انجام دهید، وجود برآمدگی و تکه های جدا

## چند اشتباه مخرب در چیدمان اتاق پذیرایی



### از فرش استفاده نمی کنید یا اندازه ی آن مناسب نیست

فرش های کوچک باعث عدم تعادل در چیدمان می شوند. پس مطمئن شوید که اندازه ی درستی را برای فرش اتاق پذیرایی تان انتخاب کرده اید. فرش های بزرگ باعث می شوند فضا بزرگ تر دیده شود و چیدمان فضا کامل باشد.

### تنها از نورپردازی سقفی استفاده می کنید

چراغ ها فضای خاص خود را به وجود می آورند. تنها یک لوستر در مرکز فضا برای اتاق پذیرایی کافی نیست و لازم است از نورپردازی های مختلفی استفاده کنید (چراغ های دیواری، سقفی توکار، آباژور و غیره)

### جای تلویزیون مناسب نیست

دیوارهای خالی بهترین جا برای قرار دادن تلویزیون هستند. تلویزیون را رو به روی پنجره یا در نزدیکی آن قرار ندهید چون به چشم هایتان صدمه می زند و اجازه نمی دهد تصاویر تلویزیون را به خوبی ببینید. فاصله ی بین تلویزیون و مبلمان اتاق به اندازه ی صفحه ی تلویزیون بستگی دارداین فاصله باید نسبتی ۳ به ۵ داشته باشد.



ای همیشه در دسترس است، اما همان خطرات شکستن سرامیک را دارد.

### استیل (فولاد) ضد زنگ

استیل ضد زنگ نیز یک گزینه خوب است، هرچند نگرانی هایی در مورد نشئی و کریستالی شدن وجود دارد. این به نظر می رسد که با دوره های آشپزی طولانی، پخت و پز چیزهای اسیدی (مانند محصولات گوچه فرنگی) و یا پخت و پز با درجه حرارت بالا مشکلی ندارد.

است. بهتر است از یک نوع ظروف سرامیکی استفاده کنید که ادعا می شود عاری از فلزات سنگین و نانو ذرات است. این مدل ها متأسفانه بعضی از نکات مهم برای راحتی را از دست می دهند زیرا کاملا سرامیک هستند و می توانند به آسانی شکستگی داشته باشند.

این ظرف ها مطلوب ترین و ساده ترین گزینه برای تمیز کردن است، زیرا شما می توانید از سیم ظرفی یا پد پاک کننده بدون فشار دادن زیاد، استفاده کنید. آنها یک سطح پخت و پز بدون خراش دارند، به طور یکنواخت حرارت داده می شوند و مواد مفید در غذاها را به خوبی نگهداری می کنند و از لحاظ فنی در ماشین ظرفشویی، فر، مایکروویو و اجاق گاز به طور ایمن قابل استفاده هستند.

### ظروف چدنی

چدن برای سخ کردن، پخت و پز گوشت و حتی پخت و پز در فر عالی است. دیگچه ها و ماهیتابه های کوچکتر برای تخم مرغ و املت عالی است و استفاده از آن به عنوان یک کباب پز هم برای غذا عالی است.

### ظروف استون ویر یا سافالینه سنگ نما

برای پخت بیش از حد روی اجاق گاز، استون ویر یک جایگزین عالی برای ظروف دیگر بود. این ظروف می توانند برای تمیز کردن مشکل باشند اما طعم طبیعی و شگفت انگیزی به غذا می دهند. شما بهتر است از صابون

### تفلون، نان استیک، PFOA و PTFE

قابلمه ها و ماهیتابه های اصلی نان استیک با ترکیباتی مانند پلی فلئوروآکتانوئیک اسید (PFOA) یا پلی تترافلورواتیلن (PTFE) پوشیده شده اند. PTFEتوسط DuPont در سال ۱۹۳۸ توسعه داده شد و با نام تجاری تفلون شناخته می شود.

از دیدگاه راحتی، تفلون تغییری جدی در پخت و پز ایجاد کرد و این امر موجب راحتی در آشپزی و تمیز کردن بسیار آسان تر طرف شد و به همین دلیل محبوبیت آن افزایش یافت. خیلی زود شرکت ها این را به عنوان یک ماده بسیار پایدار که با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان نمی داند، به فروش رساندند و این کاملا بی خطر در نظر گرفته شد.

### آلومینیوم

تحقیقات اخیر نشان می دهد که آلومینیوم در مقادیر مشخصی سمی است. دانشمندان نمی توانند در مورد مقدار دقیق آن با اطمینان صحبت کنند. قرار گرفتن در معرض آلومینیوم ممکن است به سرطان، بیماری آلزایمر و مشکلات عصبی مرتبط باشد.بهتر است برای اطمینان از هر نوع ظروف آلومینیومی اجتناب کنید.

## روش های بزرگتر نشان دادن حمام



ولی برای مسواک ها بهتر است آن ها از بین نرود و همیشه مرطوب باشند. به همین دلیل استفاده از این آویز ها کمک می کند حوله ها را با فاصله از هم آویزان کنید تا زود خشک شوند.

برای حمام هایی که وان دارند به جای گذاشتن وسایل بهداشتی لیه وان حمام از ظروف پلاستیکی که استفاده نمایید. انداختن حوله ها روی همدیگر باعث می شود رطوبت

برای مسواک ها بهتر است آن ها از بین نرود و همیشه مرطوب باشند. به همین دلیل استفاده از این آویز ها کمک می کند حوله ها را با فاصله از هم آویزان کنید تا زود خشک شوند.

برای حمام هایی که وان دارند به جای گذاشتن وسایل بهداشتی لیه وان حمام از ظروف پلاستیکی که استفاده نمایید. انداختن حوله ها روی همدیگر باعث می شود رطوبت

### از هر گوشه ای استفاده کنید

ظروف نگهدارنده ای که برای گوشه طراحی شده اند و شکل مثلثی دارند بسیار در سر و سامان دادن به وسایل مناسب هستند به علاوه این که جای کمی می گیرند و به هر تعداد که نیاز دارید می توانید زیر هم ردیف کنید .

اگر در کنار روشویی کابینت ندارید و یا فضای شما برای گذاشتن کابینت زیر روشویی کم است می توانید از طبقات پلاستیکی و یا استیل که مخصوص قرار گیری بر روی زمین است استفاده نمایید

و کنار روشویی قرار بدهید و لوازم مورد استفاده را درون آن قرار دهید. استفاده از شلف های کوچک

یکی از راه های قرار دادن وسایل در سرویس بهداشتی های کوچک استفاده از استندها و شلف های کوچک است که می توانید وسایل دهن شویو و.. را روی آن قرار دهید

## توصیه هایی برای تهیه ترشی و شور پاییزی

یخچال بودن می توانید استفاده کنید. با این حال هر چقدر مواد بیشتر در آب نمک بمانند، طعم بیشتری می گیرند و خوشمزه تر خواهند شد.

### ادویه جات و طعم دهنده های شور و ترشی

ترشی های شور با انواع بسیاری از ادویه جات، دانه ها، و سبزیجات خشک شده طعم می گیرند. ترشی شور خود را می توانید با ادویه جات مخصوص ترشی که در فروشگاه ها عرضه می شود طعم دار کنید و یا می توانید خودتان در خانه یکی بسازید.

### ترشی و شور میوه ها

ته پوسته های باقی مانده از هندوانه، برای ایجاد طعمی شور و شیرین، شور گلانی را می توانید به انواع سالاد اضافه کنید و یا مستقیم و به عنوان میان وعده از آن لذت ببرید.شور انجیر به همراه انواع گوشت کبابی فوق العاده می شود.از لیمو هم شور های بسیار خوش طعمی می توانید بسازید.از ترکیب انگور با دارچین و فلفل سیاه نیز شور خوبی می

نسبت آب نمک چند منظوره در شور و ترشی پایه هر ترشی شوری آب نمک است که بدون آن مواد اولیه ناقص است. مواد اولیه شور انداختن از چهار عضو اصلی تشکیل می شود: سرکه برای اسیدی کردن، آب برای کاهش تیزی مزه اسید، شکر برای متعادل کردن اسید، و نمک برای طعم.

مهم نیست چه چیزهایی را برای ترشی شور انتخاب می کنم، این چهار مورد همیشه به یک نسبت مشخص حضور دارند: یک فنجان سرکه- یک فنجان آب- یک دوم فنجان شکر- یک قاشق غذا خوری نمک برای درست کردن آب نمک ترشی شور، کافیسث چهار ماده اصلی را به همراه هر ادویه ای که دوست دارید را به جوش بیاورید. سپس این مایع را درون شیشه هر نوع شوری که دوست دارید درست کنید بریزید. همین که آب نمک هم شور های بسیار خوش بگذارد و داخل یخچال قرارش دهید. ترشی شور را تنها پس از ۲۴ ساعت داخل

شوند استفاده نمایید. به این صورت می توانید وسایل خود را به صورت مرتب داخل این ظروف قرار دهید و هم این که از آلوده شدن آن ها جلوگیری می شود.

برای حوله های آشپزخانه اگر جایی برای آویزان کردن آن ها ندارید می توانید از هنگر های کابینت استفاده نمایید. به این صورت که حوله های آشپزخانه خود را لوله کرده و مرتب داخل آن بگذارید و پس ازاستفاده روی این هنگر ها آویزان نمایید. از شلف ها و نگهدارنده هایی که می توان روی زمین کنار سرویس بهداشتی فرنگی گذاشت و یا این که کنار سرویس آویزان کرد برای نگهداری دستمال توالت و سایر لوازم مورد نیاز استفاده نمایید.

از هنگر های روی زمین در صورتی استفاده نمایید که طراحی حمام شما به صورتی است که آب به دستمال توالت نمی باشد.

## تفاوت ماشین لباسشویی درب از بالا و درب از جلو

تمیزی کامل این لباسها را تضمین کنند.

### بوی نامطبوع و ایجاد کپک ها

یکی از مشکلاتی که گریبان گیر ماشین های لباسشویی درب از جلو می شود، این است که به مرور زمان در لاستیک دور درب آنها کپک هایی سفید رنگ ایجاد میگردد. این کپکها سبب انتشار بوی بدی خواهند شد. بنابراین معمولا باید پس از شستشو باید درب این نوع ماشین لباسشویی را باز گذاشته و به تردد هوا در داخل آن کمک کنیم. اما در ماشین های لباسشویی درب از بالا که تخلیه آب از آنها وابسته به جاذبه است، کمتر شاهد باقی ماندن ذرات آب و در نتیجه ایجاد کپک و تولید بوی نامطبوع هستیم. ماشین لباسشویی های درب از جلو دارای این نقطه منفی هستند که لاستیک درب آن ها پس از مدتی کثیف شده و کپک و آلودگی به خود می گیرد.

### میزان مصرف آب و انرژی

از آنجا که دستگاه ماشین لباسشویی در استفاده از آب برای شستشوی لباسها رتبه دوم را دارد، پس باید بدانیم که کدام یک از دو نوع لباسشویی درب از بالا یا درب از جلو در میزان صرفه جویی آب، پیشتازتر هستند. میزان



همزن وسیلهای است که سبب ارتقای سرعت شستشوی لباسها در لباسشویی میشود؛ اما تنها ماشین های لباسشویی های درب از بالا دارای این ابزار هستند. بنابراین اگر فاکتور سرعت در استفاده از لباسشویی برای ما حائز اهمیت است، استفاده از لباسشویی های درب از بالا خواسته ما را به نحو بهتری برآورده میکند.

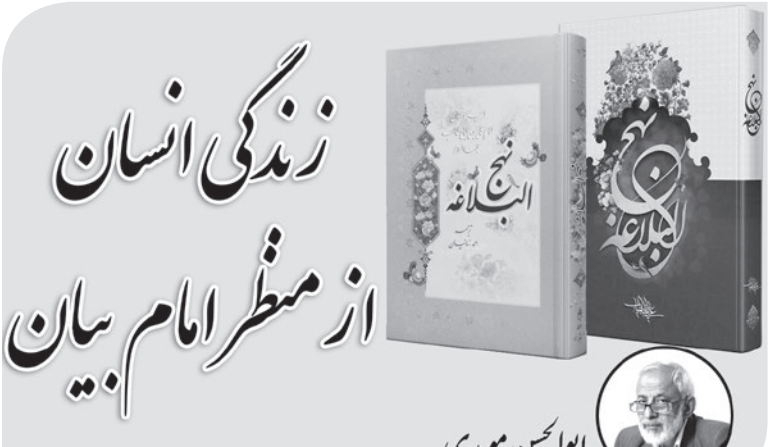
خاصیت هستند که برای لباس ریختن داخل آن ها نیازی به خم شدن یا نشستن نیست. اما در خصوص ماشین لباسشویی های درب از جلو، اوضاع متفاوت است و حتما باید خم شده و یا به صورت نشسته لباس ها را داخل ماشین قرار داد. **میزان سرعت در عملکرد**

پیام‌هایی از آیه ۵۶  
سوره مبارکه اعراف



جامعه اصلاح شده نیز در معرض خطر است. «ولانفسدوا... بعد اصلاحها» انقلابیون اصلاح گر، بی‌نیاز از دعا و مناجات نیستند. «وواعوه خوفاً...» آبادی‌های زمین را تخریب نکنید. «ولانفسدوا فی الارض بعد اصلاحها» انسان باید میان خوف و رجاء باشد. این اعتدال را خداوند، «احسان» نامیده است. «قریب من المحسنین» سیره و روش نیکوکاران، دوری از فساد است. «لانفسدوا... قریب من المحسنین» احسان، زمینه دریافت رحمت الهی است و بدون آن، انتظار رحمت بی‌جاست. «قریب من المحسنین» آری، دعای مستجاب همراه با نیکوکاری است. دست نیاز به جانب حق دراز کردن و دوری از فساد، احسان است. «و لانفسدوا... و ادعوه... قریب من المحسنین»

خاطر در برابر حوادث و نامایمات و شکنجه‌ها تسلیم نشد و مقاومت کرد. دومین وصف، او مهاجری بود که برای خدا هجرت کرد و در هجرت جز خدا چیزی در نظر نداشت نه ترس نه طمع رسیدن به پست و مقام. به افتخار فروختن به دیگران بلکه برای خدا و استحکام پایه‌های اسلام. سومین خصالت، قناعت زیستی او بود که زندگی ساده و زاهدانه‌ای داشت و پیامبر(ص) را الگوی خویش می‌دانست. چهارمین خصیصه، رضا و خشنودی او از تقدیرات الهی است او سختی‌های بسیار چشید در مکه پشت او را با آتش سوزاندند و فشارهای زیادی متحمل شد اما در همه این موارد از خدای خود را ضی و خشنود بود طبعاً خدا هم از این گونه انسانها راضی است. و آخرین خصالت، مجاهد ماندن در تمام عمر بود. هم رکاب پیامبر در غزوات شرکت کرد و سختی‌ها را به جان خرید برخی می‌گویند دوران حکومت امیرالمومنین (ع) در نبرد صفین و نهروان نیز هم رکاب امام علی (ع) بود. خصلت‌های پنج گانه که امام(ع) برای خباب ذکر می‌فرماید خصائص الگویی است که هر کس داشته باشد در مسیر حق گام زده و سعادت دو جهان را برای خویش تأمین می‌نماید.



ابوالحسن مویدی

یکی از مجاهدین صدر اول اسلام در عبارتی فشرده و کوتاه ۵ صخلت را برای خباب ذکر می‌فرماید که عبارتند از:  
۱-به میل و رغبت اسلام آورد  
۲-به خاطر اطاعت از حق مهاجرت کرد  
۳-به روزی‌اش اکتفا نمود  
۴-از خدا را ضی و خشنود بود  
۵-مجاهد زیست  
اسلام او از روی میل و رغبت بود نه از روی ترس یا طمع یا تقلید کورکورانه یا جو گیر شدن و مانند اینها بلکه عاشق اسلام بود به همین



**تمام خواندن نماز مسافر**  
سؤال ۵: اگر مسافری که نمازش شکسته است در اثر فراموشی، نماز را کامل بخواند و بعداً متوجه شود چه وظیفه‌ای دارد؟  
جواب: اگر مسافر فراموش کند که نمازش، شکسته است و تمام بخواند، اگر داخل وقت متوجه شد، باید نماز را دوباره بخواند و اگر پس از وقت به یاد آورد، قضای نماز واجب نیست.  
**شرایط تحقق وطن**  
سؤال ۶: اهل شهر (الف) هستم، مدتی است در شهر (ب) سکونت دارم و مشغول به کار شده ام، آیا شهر (ب) وطن من محسوب می‌شود و نمازم در این شهر کامل است؟  
جواب: اگر در شهر (ب) قصد زندگی به مدت حدود ده سال یا بیشتر دارید، این شهر وطن شما محسوب می‌شود و در صورتی که معلوم نیست شما مدت سکونت خواهید داشت یا می‌دانید کمتر از ده سال سکونت خواهید داشت، وطن شما محسوب نمی‌شود ولی در صورتی که بنا دارید حداقل حدود یک سال در این شهر سکونت داشته باشید مسافر محسوب نمی‌شوید و بدون قصد اقامت ده روز نیز نماز شما تمام و روزه صحیح است.  
**وضو و غسل با وجود خالکوبی**  
سؤال ۸: آیا وضو یا غسل با وجود خالکوبی (تتو) صحیح است؟  
جواب: اگر خالکوبی، تنها رنگ باشد و یا در زیر پوست بوده و بر ظاهر پوست چیزی که مانع از رسیدن آب به آن شود، وجود نداشته باشد، وضو و غسل صحیح است.

بهترین زندگی در پرتو  
سخنان امام سجاد (ع)

خودتان را از فریب آرزوها در سلامت ، و از شر آرزوها در امان نگه دارید. **\*\*\*** کم کار و پرآرزو نباشید. **\*\*\*** تهیستان را به چشم خواری و ثروتمندان را با برتری نگاه نکنید. **\*\*\*** نگاه کردن با حسرت به مال ، منال ، جاه و جلال توانگران از سوسه های شیطان است. **\*\*\*** گناه لذت‌ش تمام می‌شود، ولی وبالش تا ابد گریبانگیر انسان است **\*\*\*** دوستی خود را در غیاب دوستان عنوان کنید. **\*\*\*** خداوند عمل کوچک شما را مزد بزرگ عطا می‌کند.

**راهکار امام صادق (ع) برای رفع گرفتاری‌ها**

إِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا مَرَضَ مَرَضًا طَبِيبًا وَعَاطَهُ، وَإِذَا كَانَ لَهُ حَاجَةٌ إِلَى سُلْطَانٍ رَمَّا النَّوَابِ وَأَعطَاهُ، وَ لَوْ أُنْ أَحَدَكُمْ إِذَا فَدَحَهُ أَمْرٌ فَرَعَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، فَطَطَّرَ وَ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ قَلَّتْ أَوْ كَثُرَتْ، ثُمَّ نَكَلَ الْمَسْجِدَ فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ، فَحَمِدَ اللَّهَ وَ أَثْنَى عَلَيْهِ، وَ صَلَّى عَلَى النَّبِيِّ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ، ثُمَّ قَالَ: «اللَّهُمَّ إِنْ عَاقَبْتَنِي مِنْ مَرَضِي، أَوْ رَدَدْتَنِي مِنْ سَفَرِي، أَوْ عَاقَبْتَنِي بِمِنَا أَخْفٍ مِنْ كَذَا وَكَذَا» إِنْ آتَاهُ اللَّهُ ذَلِكَ وَ جِئَ الْيَتِيمَ الْوَالِيَةَ، وَ مَا جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ فِي الشُّكْرِ.

آن چنان که هر یک‌کاز شما، هنگام بیماری نزد پزشک می‌رود و مبلغی به وی می‌پردازد و نیز در حال نیاز به زمانیدار، به دربان پیشکشی می‌دهد، اگر در زمان گرفتاری، به خدای متعال پناه ببرد و وضو سازد و کم یا بیش صدقه دهد و سپس وارد مسجد شود و دو رکعت نماز بکارد و حمد و ثنای الهی را به جای آورد و بر پیامبر و اهل بیتش درود بفرستد و بگوید: «خدا یا! از بیماری‌ام، تندرستی و از سفرم، بازگشت و از هرآنچه از آن ترسانم، مرا سلامت عطا فرما»، خدای متعال، حاجتش را برمی‌آورد. این، سوگند واجب خداوند است که با شکرگزاری بنده، تحقق می‌پذیرد.

«من لا يحضره الفتنه»، ج. ۱، ص. ۵۵۷ - مصباح المتبهج، ص. ۵۳۰ - بحار الأنوار، ج. ۹۱

**خمس نفقه و هدیه**

سؤال ۱۰: آیا پرداخت خمس پولی را که همسر یا فرزندان به عنوان هدیه یا نفقه دریافت می‌کنند بر ایشان واجب است؟  
جواب: نفقه و هدیه دریافت شده، خمس ندارد، هر چند احتیاط مستحب است که اگر از مخارج سال زیاد بیاید، خمس آن پرداخت شود.  
**انجام اعمال عبادی در زمان عادت ماهیانه**  
سؤال ۱۱: آیا برای زنی که در دوران عادت ماهیانه می‌باشد انجام ذکر و دعا اشکال دارد؟  
جواب: اشکال ندارد، مخصوصاً در وقت هر نماز، مستحب است وضو بگیرد و اگر نمی‌تواند وضو بگیرد، تیمم کند و در جای نماز رو به قبله بنشیند و به مقدار نماز، مشغول ذکر و دعا و صلوات شود.

**استفاده از رانت اطلاعاتی در بورس**

سؤال ۱۲: استفاده از رانت اطلاعاتی در بورس چه حکمی دارد؟  
جواب: استفاده از اطلاعات اقتصادی به صورت غیر قانونی یا به گونه‌ای که موجب تضییع حقوق دیگران شود، جایز نیست.

**خمس سنوات**

سؤال ۹: آیا حق سنوات خمس دارد؟ در هیچ چیزی مانند گناه قلب را تباہ نمی‌کند زیرا قلب پیوسته به گناه تن در می‌دهد تا جایی که گناه بر قلب چیره و غالب می‌شود و آنگاه قلب را دگرگون می‌سازد.

**عامل بسته شدن درهای رحمت**

خود به آن‌ها ارزانی داشته از آنها باز پس گیرد، و از این طریق طعم تلخ سختی و گرفتاری را در کام وجودشان ریخته، و فضای آسمان زندگی را برای آن‌ها تیره و تاریک نماید.

**بسته شدن درهای رحمت!**

پیشوایان معصوم(صلوات الله عليهم اجمعين) همواره در طول حیات ارزشمند خویش ما را نسبت به گناه و از تکاب معاصی هشدار داده‌اند. بی‌تردید چنین هشدار از ناحیه آنها، به جهت آثار ویرانگری است که گناه بر پیکره دین و عقیده ما وارد می‌سازد.

در حقیقت گناه خانه قلب آدمی را تخریب و فضای روح و روان آدمی را آلوده می‌سازد. باز بسته شدن درهای رحمت الهی بستگی به عملکرد خود انسان دارد، اگر سر تسلیم در مقابل پروردگار عالم فرود آورده و به دستورات او عمل نماید، خداوند نیز در مقابل، درهای رحمت را به روی او می‌گشاید و اگر به عکس، به جای بندگی خدا به بندگی شیطان روی آورد و تحت فرمان اوامر گمراه کننده اش فرا بگیرد، خداوند بی‌همتا درهای رحمت خویش را به روی او بسته و به جای آن درهای خشم و غضب را به رویش باز خواهد نمود.

در حدیثی امام صادق(علیه السلام) از قول پدر بزرگوار خویش نقل می‌کند که ایشان فرمود: «ما من شيء أقصد للقلب من خطيئة إن القلب لبواقع الخطينة، فما تزال به حتى تغلب عليه فيصير عادة أسفله»

هیچ چیزی مانند گناه قلب را تباہ نمی‌کند زیرا قلب پیوسته به گناه تن در می‌دهد تا جایی که



عمل به قرآن کریم و پیروی از آن

خرمانخورد زیرا حرف شما را گوش میکند پیامبر فرمودند: «بورو فردا کودک ات را بیاور فدای آن روز پیامبر به کودک گفتند که خرمانخورد هنگامی که از پیامبر پرسیدند چرا دیروز به او نگفتید چه فرقی داشت که امروز گفتید ایشان فرمودند: زیرا من دیروز خودم خرمانخورد بودم.

از این ماجرا متوجه می‌شویم که اگر می‌خواهیم دیگران را نهی از منکر کنیم خودمان مرتکب آن گناه نشویم، و این را بدانیم که خداوند کارهای ما را میبیند حتی اگر کسی هم از آنها خبر نداشته باشد لذا قرآن می‌فرماید: الم المعصومین المکرمین

خداوند بزرگ را سیاسی و ستایش می‌کنیم که برای ما انسان‌ها پیامبران و راهنماییان فرستاده که روش‌های درست زندگی کردن را به ما بیاموزند پیامبر اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم به عنوان آخرین پیامبر برای تمام انسانها تا قیامت مبعوث شدند قرآن کتاب آسمانی مسلمانان است که بر پیامبر نازل شده و تمام دستورات خداوند را در بردارد قرآن کریم می‌فرماید فَأَقْرَأُوا مَنَّا تَتَّبِعُوا مَنَّا الْقُرْآنَ یعنی آنچه برای شما میسر است قرآن بخوانید البته ما نباید فقط قرآن را بخوانیم بلکه عمل به آن لازم است کسانی که قرآن بخوانند و به آن عمل کنند سعادت مندند.

خود قرآن هم به این موضوع توجه کرده و فرموده: «مَنْ تَقْوَاهُ مَا لَا تَفْعَلُونِ عَنِّي» چرا می‌گویید چیزی را که به آن عمل نمی‌کنید در زمان پیغمبر یک نفر کودکش را نزد ایشان آورد و گفت کودک من خرما برایش خوب نیست ولی می‌خورد شما به او بگویید که دیگر

آهسته آهسته میلادارستان پذیرش

تاهفت پشت را شامل می‌شود.

**بسته شدن درهای رحمت!**

پیشوایان معصوم(صلوات الله عليهم اجمعين) همواره در طول حیات ارزشمند خویش ما را نسبت به گناه و از تکاب معاصی هشدار داده‌اند. بی‌تردید چنین هشدار از ناحیه آنها، به جهت آثار ویرانگری است که گناه بر پیکره دین و عقیده ما وارد می‌سازد.

در حقیقت گناه خانه قلب آدمی را تخریب و فضای روح و روان آدمی را آلوده می‌سازد. باز بسته شدن درهای رحمت الهی بستگی به عملکرد خود انسان دارد، اگر سر تسلیم در مقابل پروردگار عالم فرود آورده و به دستورات او عمل نماید، خداوند نیز در مقابل، درهای رحمت را به روی او بسته و به جای آن درهای خشم و غضب را به رویش باز خواهد نمود.

در حدیثی امام صادق(علیه السلام) از قول پدر بزرگوار خویش نقل می‌کند که ایشان فرمود: «ما من شيء أقصد للقلب من خطيئة إن القلب لبواقع الخطينة، فما تزال به حتى تغلب عليه فيصير عادة أسفله»

هیچ چیزی مانند گناه قلب را تباہ نمی‌کند زیرا قلب پیوسته به گناه تن در می‌دهد تا جایی که

مرز توحید و شرک در عبادت

مرز توحید و شرک در توحید عملی «به سوی اویی» است (انآ الیه راجعون). توجّه به هر موجود اعلم از توجّه ظاهری و معنوی هر گاه به صورت توجّه به یک راه، برای رفتن به سوی حق باشد و نه یک مقصد، توجّه به خداست. در هر حرکت و مسیر، توجّه به راه از آن جهت که راه است و توجّه به علامتها و فلشها و نشانه‌های راه برای گم نشدن و دور نیفتادن از مقصد از آن جهت که این‌ها علامتها و نشانه‌ها و فلشها هستند، «به سوی مقصد» بودن و «به سوی مقصد رفتن» است.

انبیاء و اولیاء راههای خدا هستند: «انتم السبیل الأعظم والصرراط الأقوم»

آنان علامتها و نشانه‌های سیر الی الله هستند: «والاعلاما لعیاده و منار فی بلاد و ادلاء علی صراطه»

هادیان و راهنمایان به سوی حق می‌باشند: «الدعاة الی الله والادلاء علی مرصاه الله» پس مسأله این نیست که توسّل و زیارت و خواندن اولیاء و انتظار کاری مافوق الطبیعی از آنها شرک است، مسأله چیز دیگر است. اولاً باید بدانیم انبیاء و اولیاء چنین صعودی در مراتب قرب الهی کرده‌اند که از ناحیه حق تا این حد مورد موهبت واقع شده باشند یا نه؟ از قرآن کریم استفاده می‌شود که خداوند به پاره‌ای از بندگان خود چنین مقامات و درجاتی عنایت کرده است

مسأله دیگر این است که آیا مردمی که توسّلات پیدا می‌کنند و به زیارت می‌روند حاجت می‌خواهند، از نظر توحیدی درک صحیحی دارند یا ندارند؟ آیا واقعاً با نظر «به سوی اویی» به زیارت می‌روند یا فراموشی «او» و مقصد قرار دادن شخص زیارت شده؟ که بدون شک اکثریت مردم با چنان توجّه غریزی به زیارت می‌روند، ممکن است اقلیتی هم باشند که فاقد درک توحیدی ولو در حد غریزی باشند. به آنها باید توحید آموخت نه آنکه زیارت را شرک دانست.

مسأله سوم این است که اقوال و افعالی که حکایتگر تسبیح و تکبیر و تعجید است و ستایش ذات کامل علی الاطلاق و غنی علی الاطلاق است، در مورد غیر خدا شرک است. ستبوح مطلق و منزه مطلق از هر نقصی و کاستی اوست؛ بزرگ مطلق اوست؛ آنکه همه ستایشها منحصرأ به او برمی‌گردد اوست؛ آنکه همه حوله‌ها و قوه‌ها قائم به اوست ذات اوست. این گونه توصیفها چه به صورت قولی و چه به صورت عملی برای غیر خدا شرک است.

منبع: طهارت روح - شهید مطهری

**دعا برای فرج امام زمان (علیه السلام)**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ كُنْ لِرُؤَيْكِ الْحَجَّةِ بْنِ الْحَسَنِ صَلَواتِكَ عَلَيْهِ وَ عَلَى آبائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَ فِي كُلِّ سَاعَةٍ و لِيَا وَ حَافِظًا وَ قَائِدًا وَ نَاصِرًا وَ دَلِيلًا وَ عِيْنًا حَتَّى تُسَكِّنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَ تَمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا.

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجه.

از دعاهایی که بسیار لازم و با اهمیت است دعا برای فرج حضرت حجت - صلوات الله علیه - در قنوت نماز وتر است بلکه در هر روز و در همه دعاها.

۵۲۲۴۴۷۷۵  
۵۲۲۴۳۸۴۴

آهسته آهسته میلادارستان پذیرش

## بسته شدن منافذ پوست با این عادت‌ها

مواد آزرزی‌زا و آلپاینده‌های بسیاری را به پوست صورت خود منتقل کنید که می‌تواند به مسدود شدن منافذ پوست منجر شود.

### حمام آفتاب

قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور خورشید می‌تواند به ضرر منافذ پوست تمام شود. برنزه کردن پوست و آسیب ناشی از نور خورشید می‌تواند شرایط منافذ پوست را بدتر کرده زیرا خورشید می‌تواند به بافت‌های مجاور آسیب رسانده و موجب بزرگ‌تر شدن منافذ پوست شود.

### صحبت کردن از طریق تلفن

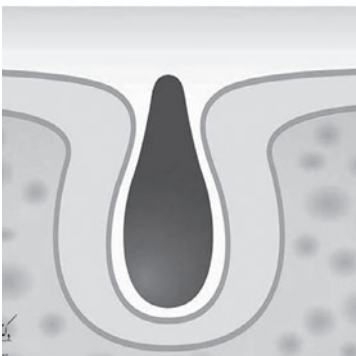
اگر زیاد از طریق تلفن صحبت می‌کنید، برای پرهیز از مسدود شدن منافذ پوست می‌توانید استفاده از دستگاه‌های هندزفری را مد نظر قرار داده یا دستگاه را پیش از استفاده یا حداقل روزانه تمیز کنید.

### آرایش داشتن هنگام ورزش

تعریق یکی از روش‌های طبیعی بدن برای کاهش دما و خنک‌سازی پوست است و آرایش کردن می‌تواند عرق و باکتری‌ها را به دام انداخته و موجب مسدود شدن منافذ پوست شود. این شرایط می‌تواند موجب بروز جوش‌ها از جمله جوش‌های سرسیاه و آکنه و تحریک پوست شود.

### دستکاری کردن جوش‌ها

دستکاری کردن و ترکاندن جوش‌ها موجب بروز التهاب و تحریک در پوست می‌شود که در بلندمدت به طور قابل توجهی بر اندازه منافذ پوست تاثیر می‌گذارد. افزون بر این، فشار دادن و کشیدن پوست موجب انتقال ناخالصی‌ها از دست‌ها به پوست صورت می‌شود که می‌تواند به مسدود شدن منافذ پوست منجر شود.



### سیگار کشیدن

مردانی که سیگار می‌کشند در مقایسه با غیرسیگاری‌ها دو برابر احتمال بیشتری دارد به آکنه مبتلا باشند. سیگار کشیدن به واسطه تضعیف کشسانی پوست و برخی آثار منفی دیگر می‌تواند آسیب جدی به پوست وارد کند.

**خوابیدن روی روبالشی‌ها و ملافه‌های کثیف**  
روبالشی‌ها و ملافه‌ها می‌توانند به‌راحتی با مواردی مانند چربی، گرد و غبار و پوست مرده آلوده شوند و تماس مجدد با آنها هنگام خواب می‌تواند به مسدود شدن منافذ پوست و بروز جوش منجر شود. اگر از جمله افرادی هستید که بسیار عرق می‌کنند، روبالشی‌ها و ملافه‌ها را به طور منظم و حداقل سه روز یک بار جایگزین کرده و بشویید.

### لمس مکرر صورت در طول روز

لمس مکرر صورت از طریق پخش شدن باکتری Cutibacterium acnes می‌تواند محرکی برای آکنه باشد. شما می‌توانید با لمس صورت باکتری‌ها، ویروس‌ها، چربی‌ها،

## علامت در کودکان که نشانه ابتلا به کرونا است

**بی حالی و ضعف: ۵۵٪**

**بی اشتها: ۳۵٪**

**سردرد: ۵۳٪**

**تب: ۵۰٪**

**اسهال: ۱۳٪**

**مشکلات پوستی: ۱۵٪**

**هشدار!**  
کودکان بخصوص در ۴۸ ساعت نخست ابتلا به کووید ۱۹، دارای سطح بسیار بالایی از ویروس کرونا در مجاری تنفسی خود نسبت به افراد بالغ هستند

پایگاه پژوهشگران تهران  
WWW.YJC.IR

## اگر بد اخلاق این مواد غذایی را حتما بخورید



**غذایی بخورید که اخلاق خوب‌کن باشند!**  
بر اساس مطالعات و تحقیقات، غذاهای سرشار از آمینواسید، سبب خوب شدن اخلاق و تقویت روحیه می‌شوند.  
غذایی که این ماده را دارند در بدن شما باعث ترشح سروتونین می‌شوند و بنابراین با ترشح این ماده شما احساس سرخوشی و شادی خواهید داشت. همچنین اگر در رژیم غذایی چاقی و یا رژیم غذایی لاغری خود مواد غذایی از جمله خانواده پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، مکمل‌هایی همچون آهن و ویتامین‌هایی همچون B و ... را بگنجانید، متوجه تاثیرات بسیار آن بر روی اخلاق خود خواهید شد. بنابراین از خوردن گوشت ماهی، مرغ، لبنیات، تخم مرغ، انواع مغزها و غلات مغذی غافل نشوید.

### عصبی‌ها بخورند

مصرف چای و قهوه و همچنین نوشیدن برخی از نوشیدنی‌های بسیار شیرین باعث عصبی شدن و پرخاشگری می‌شوند. به‌جای نوشیدن چای و قهوه می‌توانید با خوردن انواع دمنوش‌های آرامش‌بخش همچون چای بابونه، نوشیدنی بیدمشک، شربت گل سرخ و بسیاری موارد دیگر، می‌توانند شما را آرام کنند

## خواص توت فرنگی



متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف زیاد شکر می‌تواند عوارض بسیار بدی برای بدن داشته باشد.

شکر علاوه بر داشتن کالری بالا، می‌تواند به سرعت باعث افزایش قند خون شده و در نتیجه فشار خود فرد را بالا ببرد. با این وجود، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند افراد در مصرف هر ماده غذایی اعتدال و میانه‌روی را رعایت کنند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف رژیم غذایی سرشار از شکر با ابتلا به افسردگی در افراد ارتباط مستقیم دارد. شکر برای سلامت دهان و دندان مضر است. همچنین مصرف زیاد این ماده غذایی می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب، مقاومت بدن به انسولین، ابتلا به سرطان، افزایش چاقی، اعتیاد ذهنی و بیماری‌های قلبی و عروقی در انسان‌ها شود. مولکول‌های شکر می‌توانند با اتصال به کلازن پوست، اعطاف‌پذیری آن را کاهش دهند. این بدان معناست که پوست افراد دچار افتادگی، چین و چروک و خط‌های عمیق خواهد شد. متخصصان تغذیه در مقابل توصیه می‌کنند به جای مصرف شکر، این مواد غذایی مفید را جایگزین آن کنید.

توت‌فرنگی میوه مغذی است. سرشار از ویتامین‌ها و املاح، می‌گویند از تصلب شراین جلوگیری می‌کند. برای رفع نقرس و سنگ‌های مثانه موثر است. اشتهاآور است و ادرار را زیاد می‌کند و دم‌کرده برگ آن را به مادرانی که به کودکان خود شیر می‌دهند، توصیه می‌کنند. تانن موجود در توت‌فرنگی به آن خاصیت مسهل خفیفه است و در درمان یبوست موثر است. اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه می‌باشد، بسیار مفید است.

خون‌ساز است و سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات ۲ کربن بوده و در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می‌کند. ویتامین‌های A، B و C هم به وفور در آن یافت می‌شوند.

## جایگزین شکر با این مواد غذایی

### عسل



فشار خون در افراد را تنظیم کند. همچنین از دیرباز از عسل طبیعی به عنوان یک دارو برای درمان زخم معده استفاده می‌شده است. به طور کلی استفاده از عسل در کسانی که از بیماری‌های دستگاه گوارشی رنج می‌برند، یکی از گزینه‌های مناسب است. به دلیل آنکه عسل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و می‌تواند باعث بهبود عملکرد عروق و قلب شود و خطر بیماری‌های قلبی در افراد را کاهش دهد.

متخصصان تغذیه به افراد دیابتی پیشنهاد می‌کنند با حذف شکر، عسل طبیعی را جایگزین آن کنند. تحقیقات نشان داده است به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و نیز مواد معدنی در عسل، مصرف آن می‌تواند مانع از پیری زودرس پوست شود.

### شیره میوه‌ها و گیاهان

شیره گیاهان و میوه‌ها از دیرباز به عنوان منبع غذایی و دارویی مورد استفاده قرار می‌گرفت. از این میان، شیره انگور بهترین و مغذی‌ترین ماده است. این خوراکی ویتامین‌های مختلف

عسل سرشار از ویتامین‌های مختلف مانند ویتامین گروه B و D، و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است. تاکنون تحقیقات مختلف خواص بی‌شمار عسل را تایید کرده است و متخصصان تغذیه به استفاده از این ماده در رژیم غذایی تاکید دارند. می‌توانید برای شیرین کردن چای، دسر و دیگر مواد غذایی خود از عسل استفاده کنید. تحقیقات متعدد نشان داده است عسل می‌تواند

## پوست انار را دور نریزید



برای این کار کافی است پوست یک انار را در مقداری آب بجوشانید و از صافی بگذرانید. بعد از خنک شدن، آن را غرغره کنید.  
**۷. پیشگیری از بروز بیماری قلبی**  
پوست انار غنی از آنتی‌اکسیدان است که با بیماری‌های قلبی و عروقی مهلک مقابله میکند. میزان کلسترول و استرس را کاهش می‌دهد و سلامت قلب را به همراه دارد. به این منظور یک قاشق چایخوری پودر انار را با یک لیوان شیر ولرم موجود در پوست می‌شود و نشانه‌های پیری را کاهش میدهد. برای این کار، دو قاشق چایخوری پودر پوست انار را با مقداری شیر اضافه کنید. (در صورت داشتن پوست چرب، گلاب را جایگزین شیر کنید) مواد را به صورت بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید.

**۱۰. جلوگیری از پوکی استخوان**  
مصرف پودر پوست انار استخوان را تقویت میکند و مانع بروز پوکی استخوان پس از یائسگی میشود. به این منظور، هر شب دو قاشق چایخوری پودر پوست انار را با یک لیوان آب ولرم ترکیب کرده و میل کنید.  
**۱۱. جلوگیری از بروز چین و چروک**  
رفع چین و چروک پوست، یکی دیگر از خواص پوست انار است؛ پوست انار مانع شکسته شدن کلازن موجود در پوست می‌شود و نشانه‌های پیری را کاهش میدهد. برای این کار، دو قاشق چایخوری پودر پوست انار را با مقداری شیر اضافه کنید. (در صورت داشتن پوست چرب، گلاب را جایگزین شیر کنید) مواد را به صورت بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید.  
**۱۲. سم زدایی بدن**  
پوست انار یکی از مواد غذایی با قابلیت سم‌زدایی در بدن است. آنتی‌اکسیدانها در بدن وظیفه سم‌زدایی را به عهده دارند و با توجه به آن که پوست انار دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است، استفاده از آن می‌تواند تا حد زیادی در پاکسازی بدن از سموم مؤثر باشد. برای ورود به کانال تلگرام ما کلیک کنید.

## خواص پوست انار

**۱. بهبود عملکرد سیستم گوارش**  
پوست انار دارای تانن است که التهاب روده و ورم هموروئید را کاهش میدهد و باعث تنگ شدن دیواره روده و مانع خونریزی هنگام اسهال میشود و هاضمه را بهبود میبخشد. برای این منظور، نصف پیمانه پودر پوست انار را به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کنید. پس از نرم شدن، با یک قاشق چایخوری زیره، سه چهارم پیمانه شیر بریده و کمی نمک ترکیب کنید و سه بار در هفته از آن استفاده کنید.  
**۲. پاکسازی معده و روده**  
پوست انار کرم‌روده و معده را نابود میکند. برای این کار ۲۰ گرم پودر پوست خشک شده انار را با کمی آب گرم ترکیب کرده و میل کنید.  
**۳. درمان جوش و آکنه**  
پوست انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و باکتری و عفونت‌های پوست را نابود کرده و جوش و آکنه را درمان میکند. برای این منظور مقداری پوست انار را تفت دهید و پس از خنک شدن، آن را آسیاب کنید. پودر را با آل‌بیمو یا گلاب ترکیب کرده و روی صورت خود بمالید.  
**۴. محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر آفتاب**  
پوست انار، از پوست در برابر اشعه مضر UVA و UVB محافظت میکند. برای استفاده، پودر پوست انار را با لوسیون یا کرمی که دارید مخلوط کنید. همچنین می‌توانید پودر را با روغن طبیعی ترکیب کرده و به عنوان ضدآفتاب از آن استفاده کنید.  
**۵. درمان ریزش مو و شوره سر**  
پوست انار از ریزش مو و بروز شوره سر جلوگیری میکند. به این منظور، مقداری پوست انار را با روغن بادام ترکیب کنید و ریشه‌های مو را با آن ماساژ دهید. پس از دو ساعت آن را با شامپو بشویید.  
**۶. تسکین گلو درد**  
در صورتی که دچار گلودرد یا درد لوزه هستید، برای تسکین درد، از پوست انار کمک بگیرید.

## توصیه‌هایی بهداشتی آسم



-آسم شایعترین بیماری مزمن دوران کودکی است.  
-خطر بحران آلودگی هوا در کودکان و سالمندان بیشتر است.

-اگر نگران بیماری آسم خود و فرزند دل‌بندتان هستید، سیگار را برای همیشه خاموش کنید.  
-یکی از علل مهم افزایش شیوع و شدت آسم و آرزوی درمان دیر هنگام و ناقص این بیماری است. شما می‌توانید آسم خود را کنترل کنید.  
-عوارض جانبی اسپری‌های استنشاقی در بیماری آسم بسیار کم می‌باشد.

-تذخیه با شیرمادر مانع ابتلا به بسیاری از موارد آسم و آلرژی می‌شود  
-اصول درمان آسم و آلرژی عبارتند از: آموزش صحیح و مستمر بیمار و خانواده، پرهیز از مواد حساسیت‌زا و درمان مناسب و به موقع

## توصیه های طلایی برای سالم ماندن در پاییز



پاییز فصلی است که از دیدگاه طب سنتی، طبیعتی سرد و خشک دارد و افرادی که مزاج سرد و خشک (سودا) دارند در این فصل بیشتر در معرض بیماری قرار می‌گیرند. در واقع در این فصل، از حرارت هوا کاسته شده و مانند زمستان نیز رطوبت چندان وجود ندارد. بعضی از بیماری‌های جسمی و روحی همچون آلرژی، افسردگی و غمگینی، مشکلات گوارشی و تنفسی و ... در این زمان‌ها به دلیل تغییرات آب و هوایی به وجود می‌آید. اما چه کنیم تا در فصل پاییز از این بیماری‌ها در امان بمانیم؟

در این فصل میوه‌ها و غذاهایی با طبع گرم توصیه می‌شود؛ افراد با مزاج سرد و خشک بهتر است در فصل پاییز با آب ولرم حمام کنند و از مصرف غذاهای کنسرو شده، منجمد و مانده پرهیز کنند.

**مزاج و طبع فصل پاییز چگونه است؟**  
مزاج فصل پاییز سرد و خشک است؛ یعنی گرمای تابستان به سردی و خشکی رفته و مهمترین زمان رعایت تدابیر در اوایل پاییز است. زیرا افراد در روزهای ابتدایی پاییز همچنان به هوای تابستان عادت کرده، لباس تابستانی می‌پوشند، از خود مراقبت نمی‌کنند و خود را در معرض سرماخوردگی قرار می‌دهند.

## در فصل پاییز چه غذاهایی بخوریم؟

مسلمانا بیماری‌های عفونی، میگرن‌های سرد، بدن دردهای سرد مزاجی در این فصل زیاد میشود لذا بهتر است افراد به سمت خوردن غذاهای گرم و تر مثل گوشت قرمز، گوشت شتر، گوشت گوسفند، آبلغوش، شیره خرما و انگور، تخم مرغ، انواع فرنی، مربای به، کشمش و توت خشک، میوه، نخودچی، شلغم، زردک برونه. همچنین دمنوش اسطوخودوس، پر سیاوشان، مرزنجوش، بادرنج بویه و بسفلیج استفاده کنند.

یکی از عوارض فصل پاییز، بروز یبوست بوده و بهتر است افراد از انجیر، الوبخارا، کدو حلواپی، روغن زیتون، شکر سرخ و قهوه‌ای، روغن مالی بدن و دور گردن و عضلات شانه‌ها استفاده کنند.

### چه کنیم سرما نخوریم؟

برای پیشگیری از سرماخوردگی، مرتب روغن کنجد در بینی بچکانند و سبوسهای پیشانی را مدام با این روغن ماساژ دهند. برای پیشگیری از افسردگی از بوهای خوش مثل گلاب، گل ترنس استفاده کنند تا شاداب شوند. میوه‌جات فصل حتما مد نظر قرار گیرد. میوه انار یک حالت شادیاور ایجاد میکند. مرکبات و لیمو ترش و لیمو شیرین، خرما روزی حداقل ۷ عدد، روغن حیوانی توصیه میشود.



