



اختصاص ۱۶۰ میلیارد ریال تجهیزات کرونا  
به لار و گراش با پیگیری نماینده مردم



## و توقع به حق مردم لارستان

طبیعی است هر گونه کمک و مساعدتی که از رسانه ها بخواهند و در توان آنان باشد از ایشان دریغ نخواهد شد. در این برهه، موقعیت را مناسب دانسته از مسئولین ذی ربط، امام جمعه، نماینده مردم شریف لارستان و خنج و گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان درخواست می نمایم از هر گونه مساعدت و یاری در تحقق خواسته های بالا دریغ ننمایند و با همکاری همه جانبه، موجب خرسندی و آرامش جامعه را فراهم سازند.

این فاصله زمانی خود آزمایشی است برای ما که آیا آنچه می‌گوئیم در پی عملیاتی کردن آن هستیم یا داستان «سرم فداای حسین و لیکر کر نبر» می‌باشد؟ و به زبان، چیزی می‌گوئیم که در عمل دنبال تحقق آن گام بر نمی‌داریم.

همین‌گونه که خداوند می‌فرماید «اِنَّ الصَّٰلٰتَیْ بُذِیْمُنَ شَکٰتٍ، نِکَیْهٖ، بَدِیْهٖا» را محو ناپدومی کنید، نیکویی به مردم و خدمت صادقانه و فعالانه به مردم کم‌کاری‌های گذشته را به مقدار فعالیت جدید محو می‌سازد.

امید که فعالیت مضاعف شما در این ایام جدید ببینیم و بازگو کنیم و شما عامل سرسندی مردم را فراهم نمایید و خداوند بخدا را از خویش راضی و خشنود سازد.

• ୧୩୬ ୧୩୭ ୧୩୮

**miladeelarestan** **ایتا:**



وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ  
إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا  
و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید و  
نعمت خدا را بر خود یاد کنید: آن گاه که دشمنان [یکدیگر]  
بودید، پس میان دلهای شما الفت انداخت، تا به لطف او  
برادران هم شدید.

آل عمران/ ۱۰۳

میلاد پر برکت در دانه عالم هستی،  
حضرت محمد مصطفی (ص)

و آغاز هفت وحدت  
بر عموم مسلمین خجسته باد.

سالروز شہادت شہید محمد حسین فہمیدہ کہ حضرت امام خمینی (رہ)  
اور ارہبر نامید کرامی باد



مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان، گفت: در پی اشکال فنی در سیستم رانش یک فروند لنج تجاری و برخورد با صخره های ورودی بندر حمریه کشور امارات، این لنج از غرق شدن نجات یافت.

علی رضا محمدی کرجی ران در خصوص جزییات این سانحه و عملیات جستجو و نجات آن در کشور امارات اظهار داشت: یک فروند لنج تجاری با ۵۰۰ تن محموله صادراتی دچار نقص فنی در سیستم رانش شده و پس از برخورد با صخره های ورودی بندر حمریه کشور امارات دچار پارگی بدنه و نهایتاً باعث آبرگفتگی شد.

مدیر کل بنادر و دریانوردی هرمزگان با بیان اینکه با موافقت گارد ساحلی دولت امارات و با هماهنگی مرکز جستجو و نجات دریایی هرمزگان و حفاظت و ایمنی دریانوردی بندر لنگه تیم نجات به محل سانحه در آبهای کشور امارات اعزام و مقدمات انتقال قسمتی از محموله توسط شناورهای عبوری صورت گرفت و تصریح کرد: به موازات آن برنامه نجات شناور با همکاری یک فروند شناور لندنینگ کرافت (نظامی ۲) و گروه نجات به همراه تیم غواصی برنامه ریزی شد.

این مقام مسئول، ادامه داد: پس از سبک سازی و آب بند کردن محفظه ها و بکارگیری بالن های هوا همچنین با گونه گذاری و گذاشتن پمپ جهت تخلیه آب ورودی، عملیات انتقال و یدک کردن شناور مهیا و شناور مذکور جهت تعمیرات به یکی از مجتمع های کشتی سازی در بندر لنگه انتقال یافت.به گفته محمدی کرجی ران عملیات نجات این شناور تجاری در آب های داخلی کشورهای امارات با همکاری گارد ساحلی این کشور و تیمی متشکل از مرکز جستجو و نجات اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، واحد دریایی و بندری بندر لنگه، نماینده کشتیرانی در بندر حمریه، تعاونی لنجداران لنگه و دیگر گروهای نجات اعزامی به انجام رسید.

\*\*\*

### پیوند دست قطع شده جوان لامردی در شیراز

دکتر امید لیاقت، فوق تخصص جراحی و ارتوپد اظهار کرد: دست راست جوان ۲۱ ساله لامردی که بر اثر حادثه در محل کار قطع شده بود، در شیراز پیوند زده شد.

وی با اشاره به اینکه پس از قطع دست، و رسیدن بیمار تا اتاق عمل، دوران طلایی در حال پایان بود؛ اظهار کرد: تمام تلاشمان برای موفقیت آمیز بودن این عمل انجام دادیم و این عمل پیوند شش سانت پس از قطع دست، انجام شد و مدت زمان خود عمل پیوند نیز، ۷ ساعت به طول انجامید.

وی با موفقیت آمیز بودن این عمل، تصریح کرد: زمان طلایی برای پیوند عضو قطع شده را باید روی ترکیبی از آب و یخ نگهداری و به بیمارستان منتقل شود. این جراح افزود: اگر عضو قطع شده در فریزر نگهداری و یا اینکه تماس مستقیم با آب داشته باشد، قابلیت پیوند ندارد.

وی در پایان ضمن تاکید بر بازه زمانی رسانی بیمار به بیمارستان خاطر نشان کرد: اگر عمل قطع با شیء تیزی همانند شمشیر، چاقو و... اتفاق بیافتد بیش از هشتاد درصد عمل، موفقیت آمیز خواهد بود.دست این جوان لامردی در یکی از کارگاه بچینگ (بتن آماده) در لامرد قطع شده بود.

##### رونوشت آگهی حصر وراثت

خواهان احمدرضا خادمی فرزند رضا به شرح دادخواست به کلاسه پیوستی از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضا خادمی فرزند اسماعیل به شناسنامه شماره ۱۲۷ صادره از اوز در تاریخ ۹۹/۷/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود در اوز بدرود گفته و ورثه الحین‌فات آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:
۱-احمدرضا خادمی فرزند رضا به شماره ملی ۰۶۸۸۹۷۰۶۵۶۰۰ صادره از گراش
۲-مریم خادمی فرزند رضا به شماره ملی ۰۴۷۹۷۰۶۵۶۰۰ صادره از گراش
۳-فاطمه خادمی فرزند رضا به شماره ملی ۰۱۴۸۸۱۵۶۵۶۰۰ صادره از گراش
فرزندان متوفی ۴-مرضیه فتح پور فرزند اسداله به شماره ملی ۰۰۲۴۶۹۸۵۰۶۵۶۰۰ صادره از گراش
همسر متوفی ولاغیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف گراش

- مصمیمی

م/الف/۵۱۲



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، محمدعلی اسروش، مدیر روابط عمومی دانشکده، طی حکمی از سوی دکتر بهزاد رضایی به سمت «**سخنگوی این دانشکده در مبحث کرونا**»، منصوب شد. در بخشی از این ابلاغ آمده است:

بسمه تعالی
جناب آقای محمدعلی اسروش
سرپرست محترم مدیریت روابط عمومی



## انتصاب سخنگوی جدید دانشکده علوم پزشکی لارستان در مبحث کرونا

دانشکده، با توجه به شیوع ویروس کرونا در کشور و ضرورت انتشار خبر و اطلاع رسانی صحیح و اصولی منطق بر قوانین جاری و دستور العمل های ارسالی وزارت پیرامون این بیماری و تعداد مبتلایان ، بدینوسیله شما را به عنوان سخنگوی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان پیرامون موضوع کرونا منصوب می نمایم.

**دکتر بهزاد رضایی-سرپرست دانشکده**

## برداشت عسل از زنبورستان‌های خنج

بیشترین مهاجران زنبور عسل را در خود پذیراست. تاکنون ۴۷۵ زنبور دار از استان‌های یزد، اصفهان و چهار محال بختیاری با کلونی زنبور عسل به این شهرستان مهاجرت کرده‌اند.از هر کلونی زنبور بین ۵ تا ۱۰ کیلوگرم عسل برداشت می‌شود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صداوسیما، مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: عسل کنار از زنبورستان‌های خنج برداشت شد.
بستان اسلامی افزود: شهرستان خنج با دارا بودن هوای معتدل در پاییز و زمستان و جنگل‌های انبود کنار ،

## اعطای تسهیلات قرض الحسنه حوزه‌های فرهنگ، هنر و رسانه

«مد و لباس» است.
سهرابی تاکید کرد: سامانه الکترونیکی برخط مستقر در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به آدرس **www.tohfeh.farhang.gov.ir** برای اجرا و نظارت بر حسن اجرای برنامه‌های موضوع این تفاهم‌نامه مورد استفاده قرار خواهد گرفت و در آن، تمام اطلاعات مربوط به مراحل پذیرش، بررسی و پرداخت تسهیلات به طرح‌های موضوع این شیوه‌نامه ثبت شده است و تسهیلات حمایتی به کسب کارهای فرهنگی، هنری و رسانه‌ای طبق برش استانی اختصاص داده شده است.او گفت: همچنین چگونگی این تخصیصی در شیوه‌نامه‌ها و کاربرگ‌های معاونت‌ها، سازمان ستیمایی و مرکز رسانه‌های دیجیتال آمده و بر روی سامانه تحفه بارگذاری شده است و جذب بهنگام این تسهیلات امکان تجدید دریافت تسهیلاتی دیگر را فراهم می‌کند و رعایت مفاد شیوه‌نامه ابلاغی صندوق کارآفرینی امید که در پی ارسال می‌شود، ضروری است.

## برگزاری جلسه معارفه سرپرست کمیته امداد امام خمینی(ره) اوز

می‌شوند و کماکان این حمایت ادامه خواهد داشت. او گفت در بحث اشتغال ۱۴۲ طرح انجام‌شده است که مددجویان کمیته درآن مشغول به کار هستند.

بامداد، کارشناس کارگروه اشتغال فرمانداری گفت: شیوع ویروس کرونا تأثیر خیلی زیادی در اکثر مشاغل گذاشته است که در راستای این اتفاق دولت در ابتدا سعی کرده بیمه بیکاری به ۲۱۰۰ متقاضی لارستان و اوز به‌صورت سامانه‌ای پرداخت‌شده. وی گفت تاکنون ۷۳۲ پرونده بنگاه‌های بیمه بیکاری بررسی‌شده و مجموع این درخواست‌ها مبلغی برابر با ۱۷ میلیارد تومان بوده که از این مبلغ ۱۱ میلیارد آن به مشمولین پرداخت‌شده است.

محمد دهقان رئیس جدید کمیته امداد امام خمینی اوز، گفت: تمام تلاش‌م را به کار می‌گیرم که باکار جهاد گونه و شایه‌روزی و با کمک خیرین و مردم که سرمایه اصلی کمیته هستند تمام تلاشمان را در خواهم کرد که اتفاقات خوبی را در سطح شهرستان رقم بزنیم و گره‌ای از مشکل نیازمندان برداریم.
در ادامه ابراهیمی حکم معارفه را خواند و محمد دهقان به عنوان سرپرست کمیته امداد امام خمینی اوز معرفی شد.

## مدیر کل استاندارد فارس: مردم از وسایل «گازسوز استاندارد» استفاده کنند

رهنما، بر استفاده نکردن از بخاری‌های بدون دود کش در اتاق‌های خواب، زیر زمین‌ها، حمام‌ها و فضاهای بسته تاکید کرد و استفاده از این نوع بخاری‌ها را صرفا در فضاهایی که راهی به فضای آزاد دارند مجاز دانست.

وی اضافه کرد: تعمیر و نصب وسایل گازسوز صرفا بایستی از طریق افراد متخصص و تعمیر کاران مجاز صورت پذیرد.

مدیرکل استاندارد فارس، ادامه داد: بعد از نصب وسیله گازسوز و روشن کردن آن رنگ شعله بخاری باید آبی باشد و با کنترل مسیر دودکش تا کلاhek پشت بام از باز بودن مسیر دود و گازهای منواکسیدکربن اطمینان حاصل کرد. رهنما، تصریح کرد: یکی از روش‌های کنترل این موضوع گرم شدن مسیر خروج محصول (ods) وگاورنو، وسیله تنظیم فشار گاز: تاکید کرد و گفت: سازندگان باید وجود این وسایل را در دستور العمل و یا روی بدنه وسیله اعلام کنند.



کمیته امام در راستای کمک به فقرا و مستضعفان و محرومیت‌زدایی گام برمی‌دارد. وی تاکید کرد که کمیته امام جناحی،سیاسی،حزبی و فرقه‌ای عمل نخواهد کرد و فقط زیر چتر خدمت‌رسانی به مردم است.
بدرافشان در ادامه گفت: بزرگ‌ترین پشتوانه اعتماد مردمی است و مردم فارس همیشه در قلعه این پشتوانه بوده‌اند و از افتخارات ما است. و از فرماندار و نماینده مردم در مجلس که پیرو حل مشکل اشتغال هستند نهایت تشکر را کرد، او گفت: ۷۲۲۸ فرصت شغلی کمیته امداد ایجاد کرده است وبرای اشتغال مردم اوز محدودیتی قرار ندارد و در خدمت مردم اوز خواهیم بود.
بدرافشان در رابطه با مشکل مسکن گفت که ما در ۱ سال اخیر با کمک خیرین ۱۵۰۰ مسکن آماده

به گزارش میلادلارستان به نقل از پیام اوز امروز، جلسه معارفه اولین سرپرست کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اوز، در سالن فرمانداری این شهرستان برگزار شد.

علی پور، فرماندار شهرستان اوز، از بذرفشان مدیرکل کمیته امداد امام خمینی استان فارس که عنایت ویژه‌ای به مردم شهرستان اوز دارند، سپاسگزاری کرد.
فرمانداری در ادامه گفت: کمیته اولین کمیته‌ای بود که بعد از انقلاب توسط امام خمینی افتتاح شد و امروزه این کمیته در حوزه های اشتغال، مسکن، کمک‌های درمانی و...به مردم کمک می‌کند. وی افزود:خیرین در شهرستان اوز گام‌های خیلی بزرگی برداشته‌اند که می‌توان آن ها را یک پشتوانه بزرگی برای شهرستان در نظر گرفت.علی پور، گفت: ساختمان کمیته امداد توسط خیرین در حال پیگیری است و از دلاور رئیس کمیته امداد امام خمینی لارستان تقدیر و تشکر کرد.

محمدبدرافشان، مدیر کل کمیته امداد امام خمینی استان،پیشاپیش هفته وحدت را به مردم شهرستان اوز تبریک گفت. وی افزود: ادبیات امام ادبیات انقلابی است و ادبیات انقلابی برگرفته از قرآن است و

### مدیر کل استاندارد فارس: مردم از وسایل «گازسوز استاندارد» استفاده کنند

مرتضی رهنما مدیر کل استاندارد فارس گفت: به علت رعایت نکردن نکات ضروری در نحوه استفاده از این وسایل به‌ویژه نحوه نصب آن‌ها در منازل، خطرات جانی جبران ناپذیری به‌وجود آمده و این خطرات در ماه‌های سرد به مراتب بیشتر از سایر ماه‌ها است.

رهنما با بیان اینکه تاکنون گزارشی از وجود وسایل گازسوز غیر استاندارد

در مراکز تولیدی و عرضه استان فارس واصل نشده است، افزود: مهمترین اقدام در این زمینه خرید کالای استاندارد، استفاده از تعمیرکار مجاز، تعویض به موقع وسایل و اتصالات فرسوده و انتخاب بخاری متناسب با فضای اتاق است.

وی اظهارداشت: وسایل گازسوز دود کش دار را حتی برای چند لحظه بدون اتصال به دود کش نباید روشن کرد، زیرا گازهای کشنده و مسموم کننده وارد فضای اتاق می‌شود و همچنین



چهارشنبه ۰۷/۰۸/۱۳۹۹ - یازدهم ربیع الاول ۱۴۴۲ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۵۸۸

## بیانیه اعتراض آمیز جامعه روحانیت شیراز به سیاست‌های اسلام‌ستیزانه ماکرون



و برهان و فقر فکری آنان در مقابل مکتب پیامبر اعظم (ص) و عصبانیت آنان از موج گرایش به اسلام است.

جامعه روحانیت شیراز ضمن محکومیت شدید این اقدام سخیف و سراسر توهین رئیس جمهور فرانسه از دستگاه دیپلماسی ایران اسلامی مجدانه درخواست دارد که هر چه سریع‌تر با احضار سفیر این کشور هتاک مراتب اعتراض و خشم مردم ایران اسلامی و سایر مسلمانان جهان را ابلاغ کرده و از همه مسلمانان جهان خصوصاً ایران اسلامی درخواست دارد که با اعتراض همه جانبه اعلام خشم و نفرت خود را نسبت به این قبیل هتاک‌های کفرآلود و سیاست‌های پلید اسلام‌ستیزی اعلام کرد.



نفردوم: راستین رضائی
نفر سوم: کامیار شریفیان
و در پایان، امیر رهگذر پس از تشکر از زحمات و پیگیریی مریمان هیات بسکتبال از محمد رضائی، محمود سعیدی، علیرضا سعیدی و حسین سعیدی قدردانی کرد.
امید است با حمایت بیشتر و برگزاری چنین مسابقاتی در طول سال شاهد رشد و پیشرفت بیشتر در این رشته دانشگاهی باشیم.

## مصرف برق رایگان در طرح برق امید انازار تشویقی دولت برای مصرف بهینه برق

صرفه جویی بیشتر در مصرف برق و فرهنگ درست مصرف کردن هدایت کرد.نصیری، به موضوع برق امید و تشویق‌های وزارت نیرو برای کاهش مصرف برق اشاره کرد و گفت: این الگو در سطح کشور کلید می‌خورد و شهروندان و مشترکان زیادی در فارس و جنوب کشور در چرخه و حیطه مصرف بهینه برق قرار می‌گیرند.

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای استان فارس و بوشهر، با اشاره به اینکه درصد قابل توجهی از شهروندان و مشترکان برق در استان فارس و در جنوب کشور مشمول تعرفه برق رایگان و برق امید می‌شوند اظهار امیدواری کرد که استفاده از این الگو در عبور از نقطه اوج مصرف تابااستان ۱۴۰۰ نیز موثر باشد.

نصیری، بیان کرد: طرح برق امید، آیان ماه به صورت رسمی در بسیاری از مناطق آغاز می‌شود و در نخستین قبض برق الکترونیکی محاسبات طرح برق امید در آن گنجانده می‌شود، این موضوع در نخستین دوره قرائت کتنوها لحاظ می‌شود و برای مشترکان ارسال می‌گردد.

مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای استان فارس و بوشهر، بر لزوم تغییر رفتار شهروندان و مشترکان در مصرف برق برای ایجاد اطمینان بیشتر در عبور از نقطه اوج مصرف تابستان ۱۴۰۰ تاکید کرد و افزود: برق امید می‌تواند تغییر رفتار مصرفی مشترکان ایجاد کند، قرار گرفتن مصرف کنندگان برق درطرح برق امید موضوعی است که به صورت تشویقی از سوی توانیر برنامه ریزی شده است و امید است آغاز این طرح مصرف برق در فارس و برخی از نقاط جنوبی کشور را همسان با متوسط کشوری مصرف و حتی بهینه‌تر از آن تغییر دهد.نصیری، ادامه داد: در حال حاضر طرح برق امید مشمول مشترکان خانگی است، الگوی این نوع مصرف از عملکرد مشترکان و شهروندان و نوع مصرف آنان در سال‌های گذشته به دست آمده است و در این زمینه تخفیف ۱۰۰ درصدی بهای برق درطرح برق امید برای مشترکان کم مصرف در نظر گرفته شده است.

در پی اظهارات کفرآلود اخیر ماکرون، رئیس‌جمهور فرانسه و توهین وی نسبت به ساحت مقدس حضرت محمد مصطفی (ص)، جامعه روحانیت شیراز بیانیه‌ای اعتراض‌آمیز در محکومیت این اظهارات صادر کرد.

در این بیانیه آمده است:

بسم الله الرحمن الرحيم
اظهارات کفرآلود ماکرون رئیس‌جمهور سبک مغز فرانسه و اهانت به ساحت قدسی پیامبر اعظم حضرت محمد مصطفی صلوات‌الله علیه و آله و سلم نشانگر عناد و کینه ورزی دشمنان اسلام است. اهانت به پیامبر اعظم (ص) این عصاره اخلاق، خوبی‌ها و فضایل اهانت به همه ارزش‌های انسانی و اخلاقی و همه انبیا و انسان‌های پاک است. این یک اقدام حساب شده از سوی رئیس‌جمهور فرانسه است که از سال‌ها پیش، سیاست اسلام‌هراسی و اسلام‌ستیزی را در دستور کار خود قرار داده و با صدها شیوه و هزاران ابزار تبلیغاتی و عملیاتی به مبارزه با اسلام و قرآن پرداخته و در واقع خط سیر نفاق و دشمنی را پیش گرفته است.

حمایت یک مقام بلندپایه که ادعای آزادی بیان، آزادی افکار و ادیان آسمانی را دارد از انتشار مطالب موهن حاکی از ضعف منطق

## برگزاری مسابقات مهارت های فردی در لارستان



هیات بسکتبال لارستان، به مناسبت هفته تربیت بدنی و با همت و تلاش «امیر رهگذر مدیریت تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش لارستان» و «طبری ریاست اداره ورزش و جوانان» و «هیات بسکتبال لارستان» یک دوره مسابقه مهارت های فردی شامل مهارت های پاس،layup،انواع شوت و دربلینگ برگزار کرد و به نفرت اول تا سوم به شرح ذیل هدایایی تقدیم شد.

نفر اول: علیرضا تقی باشی



مدیر عامل شرکت برق منطقه ای فارس، گفت: طرح برق امید راهکار تشویقی دولت برای مصرف بهینه است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای فارس به موضوع برق امید و تشویق‌های وزارت نیرو برای کاهش مصرف برق با ارائه این الگو اشاره کرد و افزود: اصلاح الگوی مصرف خانگی با بهره‌گیری از سازوکارهای تشویقی و بازدارنده از اهداف اصلی طرح برق امید است.غلامرضا نصیری، بر لزوم برنامه ریزی برای گذر از اوج مصرف تابستانی و پیک بار سال ۱۴۰۰ تاکید کرد و اظهار داشت: رشد بار مصرف برق در استان فارس و برخی از نقاط جنوب کشور بالاتر از متوسط کشوری است، این موضوع توجه به طرح امید و تلاش برای فرهنگ سازی بیشتر برای مدیریت مصرف و رسیدن به نقطه مصرف مطلوب برق را گوشزد می‌کند.

وی در نشست هماهنگی و کارشناسی بررسی گلوگاه‌های شبکه برق فارس و بوشهر اظهار داشت: با بررسی دقیق گلوگاه‌های شبکه برق فارس و بوشهر با توجه به محدودیت‌های منابع مالی باید تلاش‌های لازم برای رفع مشکلات در این حوزه نیز انجام گیرد و با مدیریت بار و فرهنگ سازی در زمینه مصرف بهینه، مشترکان و شهروندان را به سمت و سوی



رئیس اداره استاندارد لارستان، از صدور ۸۳ فقره پروانه استاندارد برای محصولات واحدهای تولیدی تحت پوشش اداره استاندارد لارستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، استاندارد و استاندارد کردن از پایه‌های علم و فن آوری است که در پیشرفت صنعت و اقتصاد نقشی بسزا دارد. استاندارد، عبارت است از نظمی مبتنی بر نتایج ثابت علوم، فنون و تجربه‌های بشری که به صورت قواعد، مقررات و نظام‌هایی به منظور ایجاد هماهنگی و وحدت رویه، افزایش میزان تفاهم، تسهیل ارتباطات، توسعه صنعت، صرفه‌جویی در اقتصاد ملی و حفظ سلامت و ایمنی عمومی به کار می‌رود.

در جهان صنعتی امروز همه‌چیز در حال تحول است. در این عرصه استانداردهای جدیدی که به مدیریت کیفیت موسوم است، فقط به نتیجه محصول نهایی سنده نمی‌کند، بلکه خط تولید را از ابتدا تا انتها زیر نظر می‌گیرد. این مدیریت برنامه‌ریز و هدفمند، پویایی را به بخش‌های سازمانی هدیه می‌دهد.

سرمایه‌گذاری در راه بهبود کیفیت کالاهای تولیدی برای پاسخ‌گویی به نیازهای مصرف‌کنندگان داخلی و راهیایی کالاهای به بازارهای جهانی و کاهش واردات، مهم‌ترین اصل در توسعه اقتصادی است.

هر کشور در حال توسعه که افزایش و بهبود ظرافت صنعتی را در رأس برنامه‌های خود قرار داده باشد، درمی‌یابد که استاندارد کردن شاخص‌های تولید و خدمات و همچنین سنجش و کنترل کیفیت محصولات ازجمله نکات اصلی در برنامه‌های توسعه است.

در چند دهه اخیر مفهوم کیفیت بیش‌ازپیش تکامل یافته و تمام فعالیت‌های اقتصادی و

اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده به‌نوعی که امروزه به‌صورت جز جدایی‌ناپذیر این فعالیت‌ها در آمده است. به دلیل اهمیت موضوع استاندارد و آگاهی بیشتر از چند و چون این مقوله، گفت‌وگویی را با «علی رحیمی نژادان رئیس اداره استاندارد لارستان» انجام داده که در زیر می‌خوانیم:

**—نحوه کسب علامت استاندارد چگونه است؟**  
واحدهای تولیدی و خدماتی متقاضی اخذ پروانه کاربرد علامت استاندارد می‌بایست ضمن تکمیل فرم‌های مربوطه که از سایت shiraz.isiri.gov.ir قسمت میز خدمت الکترونیکی قابل دریافت است، نسبت به معرفی یک نفر به‌عنوان مسئول کنترل کیفیت اقدام کرده و همچنین دارای آزمایشگاه مرتبط به محصول موردنظر و خط تولید مناسب بوده که کارشناسان استاندارد پس از مراجعه به واحد تولیدی و انجام نمونه‌برداری محصول و قبولی در آزمون، واحد متقاضی موفق به اخذ پروانه کاربرد علامت استاندارد خواهند شد.

**—چه زمانی اخذ مجوزهای استاندارد الزامی می‌شود؟**

با تصویب شورای عالی استاندارد، سازمان ملی استاندارد نسبت به اجرای استاندارد کالا یا خدماتی که‌ازنظر ایمنی و حفظ سلامت عمومی و حمایت از حقوق مصرف‌کننده ضروری است از طریق روزنامه‌های کثیر انتشار اطلاع‌رسانی کرده و نسبت به دادن مهلت که این زمان کمتر از ۳ ماه نخواهد بود به تولیدکنندگان و واردکنندگان که در زمینه کالا یا خدمات مورد نظر فعالیت دارند اقدام خواهد کرد.

**—از بین واحدهای تولیدی در لارستان، چند درصد موفق به کسب علامت استاندارد شده‌اند؟**

۸۳ فقره پروانه استاندارد برای محصولات واحدهای تولیدی تحت پوشش اداره استاندارد لارستان صادرشده است.

**—از ابتدای سال جاری چند نمونه‌برداری از واحدهای تولیدی صورت گرفته است؟**

با توجه به تحت پوشش قرار دادن امور ۶ شهرستان جنوبی فارس شامل لارستان، گراش، اوز، خنج، لامرد و مهر توسط اداره استاندارد لارستان از ابتدای سال جاری تاکنون، ۱۳۳ فقره بازرسی و تعداد ۱۲۰ فقره نمونه‌برداری تصادفی و سرزده از واحدهای تولیدی دارای پروانه استاندارد انجام شده

**گفت و گو با «علی رحیمی نژادان، رئیس اداره استاندارد لارستان»**

## صدور ۸۳ « پروانه استاندارد » برای محصولات واحدهای تولیدی لارستان

و با توجه به اینکه این فرایند نیز قابل برون‌سپاری دارد، اشخاص یا شرکت‌هایی که به‌عنوان بخش خصوصی توانایی انجام آن را دارند، می‌توانند پس از احراز صلاحیت توسط سازمان ملی استاندارد و اخذ تائیدیه به عنوان بخش خصوصی همکار استاندارد نسبت به فعالیت در این زمینه اقدام کنند.

**—در حال حاضر مهم‌ترین خدماتی که در اداره استاندارد لارستان ارائه می‌شود را برشمرد؟**  
تقریباً تمامی امور مربوط به استاندارد به‌جز صدور مجوزها در این اداره انجام می‌شود که می‌توان به بازدید و نمونه‌برداری از واحدهای تولیدی، برگزاری آزمون مقدماتی مسئولین کنترل کیفیت که قبلاً بایستی ارباب‌رجوع به مرکز استان مراجعه می‌کرد، تشکیل پرونده برای واحدهای تولیدی جهت صدور پروانه استاندارد ۶ شهرستان تحت پوشش، صدور گواهی انطباق صادراتی برای محصولات کشاورزی، امور مربوط به انجام بازدید دوره‌ای ترازوها و باسکول‌های جاده‌ای و ایمنی تجهیزات بازی شهربازی‌ها به‌جز صدور مجوز که توسط شرکت بازرسی انجام می‌شود، انجام بازرسی از اصناف، انجام بازدید از دستگاه‌های خبازی به همراه کارگروه آرد و نان و غیره اشاره کرد.همچنین تمامی مراحل صدور تائیدیه ایمنی آسانسور از طریق سامانه بازرسی آسانسور و به صورت غیرحضوری و بدون نیاز به حتی یکبار مراجعه به اداره انجام می‌پذیرد.

**—در لارستان چند آزمایشگاه استاندارد وجود دارد؟**

در لارستان ۳ آزمایشگاه به‌عنوان بخش خصوصی فعالیت دارند که ۲ آزمایشگاه در زمینه مصالح ساختمانی و یک آزمایشگاه هم در زمینه تست هیدرواستاتیک مخازن CNG به ارائه خدمات مشغول هستند.



**—در لارستان به لحاظ استاندارد، چه محصولاتی قابلیت صادرات را دارند؟**



تمامی واحدهای تولیدی که از اداره استاندارد پروانه کاربرد علامت استاندارد دریافت کرده‌اند می‌توانند صرفاً با انجام تشریفات گمرکی و کنترل کیفیت که قبلاً بایستی ارباب‌رجوع به مرکز استان مراجعه می‌کرد، تشکیل پرونده برای واحدهای تولیدی جهت صدور پروانه استاندارد ۶ شهرستان تحت پوشش، صدور گواهی انطباق صادراتی برای محصولات کشاورزی، امور مربوط به انجام بازدید دوره‌ای ترازوها و باسکول‌های جاده‌ای و ایمنی تجهیزات بازی شهربازی‌ها به‌جز صدور مجوز که توسط شرکت بازرسی انجام می‌شود، انجام بازرسی از اصناف، انجام بازدید از دستگاه‌های خبازی به همراه کارگروه آرد و نان و غیره اشاره کرد.همچنین تمامی مراحل صدور تائیدیه ایمنی آسانسور از طریق سامانه بازرسی آسانسور و به صورت غیرحضوری و بدون نیاز به حتی یکبار مراجعه به اداره انجام می‌پذیرد.

همچنین ۶ قلم محصولات کشاورزی نظیر خرملا، کشمش، زیره، زعفران، پسته و مغز پسته، برکه زردآلو، که مشمول استاندارد اجباری برای صادرات هستند نیز می‌توانند برای هر محموله آماده صادرات از اداره استاندارد گواهی‌نامه انطباق برای محموله موردنظر دریافت کنند.

**—توضیحات تکمیلی:**

استاندارد و استانداردسازی یکی از پیش‌شرط‌های اساسی برای تحقق رونق و جهش تولید است و به‌طورقطع با حمایت از تولید و ایجاد زیرساخت‌های لازم، جهش تولید محقق می‌شود. استاندارد هم در بُعد کیفی و هم در بُعد کمی بسیار اثربخش و تعیین‌کننده است و باعث شده تولیدات رقابت پذیر در کشور با شتاب بیشتری پیش رود تا بتواند پاسخگوی نیاز داخل بوده و در بازارهای بین‌المللی نیز سهمی داشته باشد. رعایت استانداردها برای تولیدات و ارائه خدمات نه‌تنها هزینه‌بر نیست بلکه تولیدکننده ارزش است.



## وزارت خزانه داری آمریکا، «بیژن زنگنه» را تحریم کرد

هستند که در تحریم‌های جدید قرار گرفتند.نهادهای زیر و نفتکش نیز به بهانه مرتبط بودن با صنعت نفت ایران به لیست تحریم ها اضافه شده اند:
-شرکت ATLANTIC SHIP MANAGEMENT COMPANY مستقر در امارات
-شرکتATLAS MANAGEMENTمستقر در امارات
-پالایشگاه امام خمینی شازند
-شرکت خط لوله و مخایرات نفت ایران، مستقر در ایران
-هلدینگ مبین، مستقر در انگلیس
-شرکت ملی مهندسی و ساختمان نفت ایران، مستقر در ایران
-شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی ایران، مستقر در ایران

که از نهادهای زیرمجموعه این وزارتخانه به شمار می‌رود، اضافه شده است.

\*\*\*
بیژن نامدار زنگنه وزیر نفت ایران در واکنش به قرار گرفتن نام خود در فهرست تحریم‌های آمریکا نوشت: تحریم من و همکارانم واکنش منفعلانه به شکست سیاست واشنگتن برای به صفر رساندن صادرات نفت است.دوران یکجانبه‌گرایی در جهان به پایان رسیده است. صنعت نفت ایران از دشمنی با مسلمانان در برخی کشورهای اروپایی توسط مقاماتی در سطح روسای دولت این کشورها حمایت می‌شود. وی خطاب به آنگلا مرکل، صدر اعظم آلمان گفت: گویا در کشور شما آزادی دین وجود داشت و دولت شما ضامن امنیت افرادی که فرائض دینی خود را به جا می‌آورند بود، پس چرا بیش از ۱۰۰ نیروی پلیس به نماز صبح در یک مسجد یورش برد؟ شما تاکنون چنین مواردی را در مورد ترکیه شنیده یا دیده‌اید؟

### پس از تحریم های جدید، بازگشت آمریکا به برجام، اثری روی اقتصاد ایران ندارد

علیه ایران بوده که بعد از خروج آمریکا از برجام انجام داده است.

**\*تقویت تحریم ها در دولت ترامپ با اجرای راهبرد تحکیم دیوار تحریم**
این کارشناس تحریم با تاکید بر اینکه اندیشکده های آمریکایی از این اقدامات به عنوان راهبرد تحکیم دیوار تحریم (FSW) یاد می کنند، اظهار داشت: این راهبرد بدین معناست که تحریم‌هایی که در فضای واقعی وجود دارد، با دلایل و بهانه های مختلف تحکیم شود. مثلا اگر بانک مرکزی ایران تحریم بوده است، به بهانه حمایت از تروریسم هم مجددا تحریم شود تا بدین صورت دیوار استحکمی از تحریم ها شکل بگیرد. در این صورت، مثلا صرف برداشتن تحریم بانک مرکزی در قانون دفاع ملی که ذیل برجام برداشته شده است، شرایط را برای تعامل بانک مرکزی فراهم نکند و شرایط همانطور سخت باقی بماند زیرا بانک مرکزی ایران ذیل دستور اجرایی ۱۲۲۲۴ به صورت مجدد تحریم شده است.وی با تاکید بر این موضوع که این ابهام و چالش خیلی مهمی است که آیا بازگشت باین به برجام بدین معناست که قرار است تمامی اقدامات تحریمی ترامپ را بعد از خروج مواجه است و آن چالش، بحث اقدامات دولت ترامپ در افزایش و گسترده کردن تحریم ها

یک کارشناس تحریم با تاکید بر اینکه مشخص نیست آیا بازگشت باین به برجام به معنای لغو تمامی اقدامات تحریمی ترامپ بعد از خروج از برجام است یا نه، گفت: اگر این موضوعات توسط باینن تعیین تکلیف نشود مسئله بازگشت آمریکا به برجام یک مسئله صرفا کاغذی و روانی است و اثر عملی چندانی ندارد.

مسعود براتی، کارشناس تحریم در گفت و گو با خبرنگار اقتصادی خبرگزاری فارس، درباره بازگشت احتمالی آمریکا به برجام در صورت پیروزی جو بایدن در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا گفت: در موضوع بازگشت احتمالی آمریکا که توسط جریان دموکرات که حامی باینن هستند، مطرح می‌شود، باید به این نکته توجه داشت که این موضوع نیازمند یک سری لوازمی است که تاکنون دیده نشده است که جریان دموکرات درباره این لوازم صحبت کند و در نتیجه، ابهامات زیادی درباره این موضوع وجود دارد و ضرورت دارد درباره آن صحبت شود. براتی، افزود: اگر فرض کنیم باینن در انتخابات آمریکا پیروز شود، برای بازگشت به برجام به معنای بازگشت به شرایطی که آمریکا در اردیبهشت ۹۷ از برجام خارج شد، حداقل با یک چالش بسیار مهمی مواجه است و آن چالش، بحث اقدامات دولت ترامپ در افزایش و گسترده کردن تحریم ها

**پلوسی: ترامپ، تهدیدی**

**برای ارزش‌های ماست**



به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از شبکه تلویزیونی المیادین، نانسی پلوسی، رئیس مجلس نمایندگان آمریکا، در واکنش به انتخاب «ایمی کنی برت» برای عضویت در دیوان عالی این کشور گفت ترامپ اقدام بسیار مایوس‌کننده‌ای مرتکب شد. او افزود: با اشغال این کرسی در دیوان عالی، رئیس جمهور مراقبت‌های بهداشتی میلیون‌ها خانواده را از بین می‌برد. رئیس جمهور با بازیچه قرار دادن دیوان عالی، ارزش‌ها و حقوقی را که وجه تمایز ملت ما است تهدید می‌کند.

سنای آمریکا کنی برت، گزینه پیشنهادی ترامپ را برای تصدی کرسی دیوان عالی این کشور تایید کرد.

### بیانیه سپاه در محکومیت اقدام رئیس جمهور فرانسه در حمایت از توهین به پیامبر اسلام(ص)



تصریح کرده است: سرمداران نظام سلطه و صهیونیست که حامیان اصلی جریان‌های افراطی و تکفیری و تولید وحشت و خشونت در عالم هستند، قادر نخواهند بود غرب بحران زده و ضد بشریت را از باتلاق خود ساخته رهایی بخشند و بی‌شک در آینده‌ای نه چندان دور فراتر از تحریم کالاهای فرانسوی و اعتراضات میدانی، بایستی در انتظار دریافت پاسخ های در خور از امت اسلامی باشند.

این بیانیه در پایان با محکومیت شدید این اقدام موهن که پروژه ای شکست خورده اما شتاب دهنده به افول گریزناپذیر امریکا و رژیم صهیونیستی به شمار می رود، تاکید کرده است: پاسداران انقلاب اسلامی در کنار آحاد مجاهدان و فداییان پیامبر گرامی اسلام (ص) و خیل عظیم غیرتمندان دین مدار در جوامع بشری به ویژه جهان اسلام، ضمن اعلام آمادگی برای دفاع فداکارانه از اهداف و آرمان‌های پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم ) مهابی به رخ کشیدن ظرفیت‌های متراکم و قدرتمند مسلمانان برای مقابله با اسلام هراسان و جریان توهین به پیامبر خوبی ها و مقدسات ادیان الهی هستند.

## اردوغان، خطاب به مردم ترکیه:

### به هیچ وجه کالاهای ساخت فرانسه را نخرید



خیر، چون در ترکیه آزادی دین به معنای واقعی کلمه وجود دارد.

اردوغان همچنین تاکید کرد: حوادث اخیر، توهین‌های صورت گرفته از سوی روسای دولت و یورش پلیس به مساجد هنگام اقامه نماز صبح اتفاقاتی عادی نیستند.

رئیس جمهور ترکیه افزود: نژادپرستی و اسلام‌ستیزی یک حالت روان‌پریشی است که بدون توجه به شغل و موقعیت، توانایی‌های ذهنی و وجدان را دچار زوال می‌کند، شما فاشیست به معنای واقعی کلمه بوده و حلقه‌هایی از زنجیر نازیسم واقعی هستید. وی در ادامه اظهار داشت: پارلمان اروپا که در هر موضوع مربوط به ترکیه اظهار نظر می‌کند، نمی‌تواند با نادیده گرفتن اسلام‌ستیزی، چشم و گوش خود را روی این مساله ببندد.

### هر کسی در آمریکا رئیس جمهور شود،

## باید خسارت تحریم علیه ایران را بدهد

آن به افول بیان کرد: فشارهای آمریکا علیه ایران جدید نیست. آنها در ادامه اعتقاد غربی‌ها که جهان اسلام نباید پیشرفت کند، هم قبل و هم بعد از انقلاب مانع پیشرفت ما بوده‌اند. تا امروز آمریکایی‌ها به صورت کامل جلوی پیشرفت ما را گرفته‌ند.

رضایی در رابطه با تاثیر پیروزی جو بایدن در انتخابات آمریکا و حل شدن مشکلات تحریم به واسطه آن، گفت: تجربه اوپاما نشان داد در اوج دوره اوپاما جنبش وال استریت شکل گرفت و حتی سندرز و دیگران سعی کردند نوآوری‌هایی داشته باشند اما نتوانستند خود را نشان دهند. آینده امریکا بعد از انتخابات بحران‌های جدی را خواهد داشت.

وی در پایان در رابطه با پیش‌بینی خود از انتخابات آمریکا، گفت: هرکسی در آمریکا بر سر کار بیاید اول باید از ملت ایران بخاطر تحریم‌های خودخواهی کند و سپس خسارت‌های حاصل از تحریم را جبران کند.

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در بیانیه‌ای با محکومیت اظهارات رئیس جمهور فرانسه در حمایت از توهین به پیامبر اسلام(ص)، اسلام ستیزی را پروژه شکست خورده اما شتاب دهنده به افول گریزناپذیر آمریکا و رژیم صهیونیستی دانست.

در بخشی از این بیانیه آمده است: سناریوی شیطانی اسلام‌ستیزی که اخیراً با اقدام موهن و دوباره مجله شارلی ابدو در انتشار کاریکاتورهای قبیحانه علیه پیامبر گرامی اسلام (ص) و متعاقباً حمایت رئیس‌جمهور بی‌خرد و ماجراجوی فرانسه وارد مرحله جدیدی شده است ، بیانگر تناقض بزرگ در غرب به ویژه پرچمدار به اصطلاح آزادی بیان در اروپا است که برای سرپوش گذاردن به ناکامی های خود در عرصه جلوگیری از توسعه اسلام و گرایش شهروندان غربی به دین مبین اسلام و آموزه‌های پیامبر اعظم(ص) صورت می پذیرد.

این بیانیه می‌افزاید: دامن زدن به اسلام هراسی توسط ماکرون و طرح ادعاهای نگین و دروغین مبنی بر تلاش اسلام‌گرایان برای تغییر قانون اساسی فرانسه که از دل های فاسد و ذهن های فرسوده بر می‌خیزد، نه تنها خدشه‌ای به گل سرسید عالم خلقت و چهره نورانی رسول مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی(ص) وارد نخواهد ساخت، بلکه در معادله‌ای معکوس به مانند نمایش های سیخف گذشته، آزمون پلید و خفت بار دیگری بر کارنامه سپاه اسلام ستیزان خواهد افزود.

در این بیانیه، شکل‌گیری موج اعتراضی و محکومیت در جوامع اسلامی و غیر اسلامی علیه اقدام رئیس جمهور فرانسه که با تحریم کالاهای فرانسوی وارد پروسه جدیدی شده است، را فرصتی برای افشای پشت پرده توهین به مقدسات اسلامی توصیف و

رئیس جمهور ترکیه رهبران جهان را به همکاری برای کمک به مسلمانانی که در فرانسه مورد ظلم واقع می‌شوند فراخوانده و از مردم کشورش خواست کالاهای ساخت فرانسه نخرند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم به نقل از آناتولی، رجب طیب اردوغان، رئیس جمهور ترکیه طی سخنانی در مراسم برنامه افتتاحیه «هفته مولود نبی» در مجتمع ریاست جمهوری یش تپه آنکارا اظهار داشت: خطاب به مردم کشورم، به هیچ وجه کالاهای ساخت فرانسه را نخرید. خطاب به تمام رهبران جهان می‌گویم، بیایید اگر در فرانسه علیه مسلمانان ظلم می‌شود با همکاری یکدیگر به آنها کمک کنیم.

اردوغان در ادامه تصریح کرد: این حملات با تشویق و حمایت رهبر فرانسه که به لحاظ عقلی نیاز به درمان دارد آغاز شده است. رئیس جمهور ترکیه خاطرنشان کرد: سیاست اسلام‌ستیزی و دشمنی با مسلمانان در برخی از کشورهای اروپایی توسط مقاماتی در سطح روسای دولت این کشورها حمایت می‌شود. وی خطاب به آنگلا مرکل، صدر اعظم آلمان گفت: گویا در کشور شما آزادی دین وجود داشت و دولت شما ضامن امنیت افرادی که فرائض دینی خود را به جا می‌آورند بود، پس چرا بیش از ۱۰۰ نیروی پلیس به نماز صبح در یک مسجد یورش برد؟ شما تاکنون چنین مواردی را در مورد ترکیه شنیده یا دیده‌اید؟

دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام، گفت: هرکسی در آمریکا بر سر کار بیاید اول باید از ملت ایران بخاطر تحریم‌های اخیر عذرخواهی کند و سپس خسارت‌های حاصل از تحریم را جبران کند. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار مهر، محسن رضایی دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام در حاشیه «همایش بین المللی افول آمریکا، روند گذشته و تحولات آینده» در جمع خبرنگاران با تاکید براینکه در بُعد فرهنگی و اقتصادی نباید فقط نظاره‌گر افول آمریکا باشیم، اظهار داشت: عوامل بسیاری در افول آمریکا دخالت داشتند اما مهمترین آن نبود نظارتی بنیادین درست در تمدن غرب بوده است.

وی عنوان کرد: وقتی شمشیر آزادی گلولی خود آمریکایی‌ها را می‌برد باعث می‌شود ببینیم بنیادهای افول غرب نزدیک است. دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام در رابطه با تاثیر فشارهای آمریکا بر ایران در نزدیک شدن

## روش‌های کنترل و نظارت والدین بر فعالیت کودکان در شبکه‌های اجتماعی



به‌طور واضح مشخص کنید. به‌عنوان‌مثال: منع کلیپ‌های طنز بزرگ‌سالان، منع تصاویر چهره‌ها مشهور و...

#### قانون اشتراک‌گذاری

به این نکته توجه داشته باشند که انتشار برخی عکس و فیلم‌ها می‌تواند در آینده، به اعتبار فرزندان آسیب برساند؛ بنابراین لازم است بر اشتراک‌گذاری عکس و فیلم‌های کودکان در اینستاگرام نظارت داشته و از عکسی را در فضای اینستاگرام به اشتراک نگذارد.

#### قانون زمان

زمان استفاده از اینستاگرام را برای کودکان مشخص کنید. برای مثال: بعدازظهرها ۵ - ۱۰ دقیقه می‌تواند از اینستاگرام استفاده کند.

#### قانون مکان

مکان و موقعیت‌هایی که کودک اجازه دارد از برنامه‌های تلفن همراه استفاده کند را مشخص کنید. مثلاً: در خانه، در ماشین و...

#### آیا روش‌های فوق صد درصد امنیت کودکان در فضای اینستاگرام تأمین می‌کند؟

خیر. محتوایی که کودکان با باز کردن صفحه اینستاگرام مشاهده می‌کنند بیشتر به دنبال‌کنندگان و دنبال‌شوندگان بستگی دارد؛ اگر کودکان فقط دوستان خود را دنبال کنند و به دنبال چیزی نگردند، فقط تصاویر دوستان خود را می‌بینند اما اینستاگرام به‌قدری برای کودکان و نوجوانان جذابیت دارد که آنها خودشان را به تصاویر افرادی که می‌شناسند محدود نمی‌کنند؛

اپلیکیشن‌های اسنپ چت، فیس بوک و اینستاگرام به ترتیب بیشترین محبوبیت و استقبال از سوی کاربران کودک و نوجوان را به خود اختصاص داده‌اند. اینستاگرام به کاربران امکان می‌دهد تا به ثبت و ضبط تصاویر و ویدیوهای موردنظر خود بپردازند و از قابلیت‌ها و فیلترهای جذاب آن برای عکاسی و اشتراک‌گذاری آن در شبکه‌های اجتماعی با دوستان خود بهره ببرند.در واقع این مسئله یکی از مسائل مهمی است که باعث جذب کودکان به این شبکه اجتماعی شده است غافل از اینکه در میان به اشتراک گذاشتن تصاویر، ممکن است کودک شما در معرض تصاویر مستهجن و افراد سود جود قرار بگیرد. همچنین برخی از کودکان با این تصور که هر آنچه را که به‌صورت پست یا استوری در اینستاگرام به اشتراک می‌گذارند خصوصی باقی می‌ماند، تصاویر کاملاً خصوصی و خانوادگی را به اشتراک می‌گذارند؛ در حالی که هیچ چیز در اینترنت خصوصی نیست. در حقیقت، هر آنچه به‌صورت آنلاین به اشتراک گذاشته شود، در اینترنت ذخیره خواهد شد. حتی اگر پست‌هایتان را از حساب خود حذف کنید، درجایی از اینترنت ذخیره می‌شود؛ بنابراین تنها راه ممکن برای ایمن نگه‌داشتن کودکان در اینستاگرام، کنترل و نظارت بر فعالیت‌های کودکان به روش‌های زیر است:

#### ۱- پیج اینستاگرام کودکان را خصوصی کنید

اگر پروفایل اینستاگرام فرزندان عمومی است، هر کسی می‌تواند او را ببیند و دنبال کند. یکی از راه‌ها برای ایجاد امنیت کودکان در اینستاگرام، خصوصی کردن پروفایل است. اگر فرزند شما پروفایل عمومی دارد، به‌راحتی می‌تواند محتوای نامناسب افرادی را که درخواست دنبال کردن داده‌اند را ببیند اما در صورت خصوصی بودن پروفایل، کودک شما می‌تواند درخواست آنها را قبول نکند و تنها اقوام و دوستان نزدیک را در پیچ خود دنبال کند. برای خصوصی کردن پروفایل اینستاگرام کافی است مراحل زیر را انجام دهید:صفحه اینستاگرام- پروفایل شخصی- تنظیمات-حریم خصوصی-خط‌مشی حساب-حساب خصوصی را فعال کنید.

#### ۲- اکانت اینستاگرام فرزندان را روی گوشی خودتان وارد کنید

خوشبختانه اینستاگرام این امکان را فراهم کرده تا چند نفر به‌طور هم‌زمان بتوانند از یک حساب استفاده کنند؛ بنابراین والدین برای کنترل و نظارت بیشتر

## سپاه در این کشور چه می کند؟



شاید این سوال برای بسیاری از ما پیش آمده باشد که واقعا سپاه در کشور چه اقداماتی انجام داده است. به گزارش گروه ویگردی میلاد لارستان یکی از رزمندگان تیپ ادوات نینوا در مطلبی در فضای مجازی، ضمن اشاره به برخی از فعالیت‌های سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در عرصه‌های مختلف، یادی هم از سردار رشید اسلام، حاج قاسم سلیمانی کرد و نوشت: ۱.سپاه در جریان ترور علمدار، قطر را تهدید به انتقام کرد و امیر قطر با ۳میلیارد دلار پول نقد سراسیمه به ایران آمد. ۲.سپاه، نازنین زاغری می‌کند و دولت را مبادله ی زاغری،۴۰۰ میلیون پوند انگلیس نقدا تحویل می‌گیرد. ۳.سپاه پالایشگاه پالایشگاه های فاز ۱۵،۱۶،۱۳،۲۲،۲۳،۲۴ می‌سازد و تحویل مردم می‌دهد. ۴.سپاه سکوی گازی برای میدان گازی مشترک با قطر می‌سازد. ۵.سپاه سیدکاووس امامی را که به پهانه پلنگ ایرانی، درحال جاسوسی از مراکز نظامی بود دستگیر می‌کند. ۶.سپاه گلوی داعش در سوریه را فشرد و خفه اش کرد. ۷.سپاه داعش را از ۷۰ کیلومتری بغداد عقب راند تا عراق سقوط نکند. ۸.سپاه با کار اطلاعاتی عبدالشیطن ریگی را ردیابی کرد. ۹.سپاه پروژه های بزرگ سازندگی را از چنگ خارجی ها درمیآورد و به پیمانکاران داخلی میسپارد تا بسازند و تولید ثروت کنند. ۱۰.سپاه روح الله زم را از فرانسه به عراق کشاند و کت بسته به ایران آورد. ۱۱.سپاه پالایشگاه بنزین ستاره خلیج فارس را با پیمانکاران ایرانی ساخت تا از وارد کننده بنزین به صادر کننده بنزین تبدیل شویم. ۱۲.سپاه در سیل گلستان وارد شد،همانوقت که استاندار گلستان در سفر خارجی بود. ۱۳.سپاه با عبور از اروندو فتح فاو،رکورد جدیدی در جنگهای کلاسیک دنیا رقم زد که در سواحل نرماندی آمریکایی‌ها نتوانستند انجام دهند. ۱۴.سپاه چتر اطلاعاتی برای مسئولینی که

سپاه را می‌سازد و به صنعتگران تحویل می‌دهد. ۳۴.سپاه با قدرت تحریم را دور می‌زند و قطعات لازم برای صنایع نظامی و غیرنظامی را وارد می‌کند. ۳۵.سپاه کارت تحقیقاتی علمی می‌کند و سربرز دانش آن نصیب کشور می‌شود. ۳۷.سپاه پیوند دانشگاهیان و مراکز صنعتی را برقرار کرده است. ۳۸.سپاه آب غیرنایبه را تامین می‌کند و استاندارد خوزستان ذکر سیحان الله می‌گوید. ۳۹.سپاه عوامل ترورشدهای هسته ای را شناسایی و بازداشت می‌کند. ۴۰.سپاه صرافی‌های تعطیل شده در امارات را که شاهرگ ارزی کشور هستند،با یک تشر به حاکم امارات بازگشایی کرد. ۴۱.سپاه طرح دفاع موزاییکی را در کشور نهادهینه کرد. ۴۲.سپاه بسیج را به عنوان بدنه محافظ مردم در شهر ها سازماندهی کرده است. ۴۳.سپاه نیروهای وفادار به جمهوری اسلامی را در اقصی نقاط جهان حمایت می‌کند. ۴۴.سپاه پ.ک.ک را در شمال غرب لب می‌کند. ۴۵.سپاه با نمایش موشک و شهرهای موشکی، خواب دشمن را برای حمله به کشور آشفته کرده است. ۴۶.سپاه حمله گسترده آمریکا به سوریه را خنثی کرد. ۴۷.سپاه با توقیفنفتکش انگلیسی،صادرات محصولات نفتی ایران را در اقیانوس ها تضمین کرد. ۴۸.سپاه ناوهای آمریکایی در خلیج فارس را ذلیل کرده است و دستور داده که همه باید با ایرانپها فارسی صحبت کنند. ۴۹.سپاه امنیت صیادان ایرانی را در دریاها تضمین می‌کند. ۵۰.سپاه نفتکش ها از دست دزدان دریایینجات می‌دهد. ۵۱.سپاه در پاسخ به اتفاقات مجلس و حرم امام توسط داعش،فرماندهان داعش در دیرالزور رو درو کرد. ۵۲.سپاه مایه هراس دشمنان و امید دوستان است.

و در نهایت:

سپاه، سلیمانی تربیت می‌کند تا مسیر تاریخ را عوض کند!

| طراح:هادی شاکریور    |   |   |   |                       |   |    |       |     |     |     |     |     |
|----------------------|---|---|---|-----------------------|---|----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| پاسخ جدول شماره ۱۵۸۳ |   |   |   |                       |   |    |       |     |     |     |     |     |
| کس                   | ع | ش | ت | فصلی که در آن نام خود | پ | بع | آوردن | نوع | نوع | نوع | نوع | نوع |
| ا                    | ل | ا | ر | باغ کوکب دهه          | ح | د  | ا     | ق   | ن   | ی   | د   | ل   |
| ه                    | و | ل | ا | کرنه جوی              | ی | ا  | ی     | د   | ن   | ی   | د   | ل   |
| ا                    | ه | و | ل | روزن باشد             | د | ل  | غ     | ز   | ی   | د   | ل   | ا   |
| ی                    | ک | ی | د | کوکب لاری             | و | د  | ا     | ل   | ن   | ی   | د   | ل   |
| د                    | ا | م | ا | عالم گرسه             | س | ی  | ر     | ا   | ن   | ی   | د   | ل   |
| و                    | ر | ا | ن | کف                    | ی | ا  | ر     | ی   | ز   | ی   | د   | ل   |
| ر                    | ا | ن | ا | کرنه جوی              | ی | ا  | ر     | ی   | ز   | ی   | د   | ل   |
| ا                    | م | س | ن | طول مصر               | پ | ا  | ب     | ا   | ن   | ی   | د   | ل   |
| ز                    | ش | ت | ی | فول کرب               | ت | ا  | ی     | ی   | د   | ن   | ی   | د   |
| خ                    | ح | ل | ا | عمره                  | ج | ا  | ر     | ن   | ی   | د   | ل   | ا   |
| ا                    | م | ت | ی | فصل عرب               | د | ر  | و     | ا   | ن   | ی   | د   | ل   |
| ه                    | ر | ی | س | ه                     | ط | ن  | ا     | ب   | ن   | ی   | د   | ل   |

صنعت را می‌سازد و به صنعتگران تحویل می‌دهد. ۳۴.سپاه با قدرت تحریم را دور می‌زند و قطعات لازم برای صنایع نظامی و غیرنظامی را وارد می‌کند. ۳۵.سپاه کارت تحقیقاتی علمی می‌کند و سربرز دانش آن نصیب کشور می‌شود. ۳۷.سپاه پیوند دانشگاهیان و مراکز صنعتی را برقرار کرده است. ۳۸.سپاه آب غیرنایبه را تامین می‌کند و استاندارد خوزستان ذکر سیحان الله می‌گوید. ۳۹.سپاه عوامل ترورشدهای هسته ای را شناسایی و بازداشت می‌کند. ۴۰.سپاه صرافی‌های تعطیل شده در امارات را که شاهرگ ارزی کشور هستند،با یک تشر به حاکم امارات بازگشایی کرد. ۴۱.سپاه طرح دفاع موزاییکی را در کشور نهادهینه کرد. ۴۲.سپاه بسیج را به عنوان بدنه محافظ مردم در شهر ها سازماندهی کرده است. ۴۳.سپاه نیروهای وفادار به جمهوری اسلامی را در اقصی نقاط جهان حمایت می‌کند. ۴۴.سپاه پ.ک.ک را در شمال غرب لب می‌کند. ۴۵.سپاه با نمایش موشک و شهرهای موشکی، خواب دشمن را برای حمله به کشور آشفته کرده است. ۴۶.سپاه حمله گسترده آمریکا به سوریه را خنثی کرد. ۴۷.سپاه با توقیفنفتکش انگلیسی،صادرات محصولات نفتی ایران را در اقیانوس ها تضمین کرد. ۴۸.سپاه ناوهای آمریکایی در خلیج فارس را ذلیل کرده است و دستور داده که همه باید با ایرانپها فارسی صحبت کنند. ۴۹.سپاه امنیت صیادان ایرانی را در دریاها تضمین می‌کند. ۵۰.سپاه نفتکش ها از دست دزدان دریایینجات می‌دهد. ۵۱.سپاه در پاسخ به اتفاقات مجلس و حرم امام توسط داعش،فرماندهان داعش در دیرالزور رو درو کرد. ۵۲.سپاه مایه هراس دشمنان و امید دوستان است.





اسپری خوشبو کننده بدن

از آن جا که انسان بعد از گذر کمی زمان به بوهای جدید عادت می‌کند و دیگر آن ها را بدن‌تان بویی نمی‌دهد که حالا بخواهد بد باشد یا خوب اما مطمئن باشید هر بدنی بوی خاص خودش را دارد. حتی در زمستان. از فرامین اسلام نیز تأکید بر استعمال از بوی خوش بوده است. اسپری‌ها قیمت بسیار مناسب‌تری نسبت به بادی اسپنش‌ها دارند. گرچه در پوشش‌دهی

## نکات مهم درباره اسپری های خوشبو کننده

فضا ضعیف‌تر عمل می‌کنند. اسپری‌های خوشبوکننده بدن تنوع بسیاری دارند و همه سلیقه‌ها را راضی می‌کنند. این اسپری‌ها بوی بسیار ملایم و مطبوعی به شما می‌بخشند. بهترین زمان برای استفاده از این اسپری‌ها بعد از حمام است. اگر بعد از کلاس‌های ورزشی می‌خواهید از این اسپری‌ها استفاده کنید ابتدا سعی کنید پوست خود را با مواد بهداشتی بشویید، خشک کنید و سپس استعمال کنید تا نتیجه بهتری را شاهد باشید.

#### اسپری‌های ضد تعریق

این اسپری‌ها علاوه بر هدیه کردن یک بوی خوب و خوش باعث کمتر شدن تعرق شما می‌شوند. چرا که اسپری ضد تعریق حاوی موادی مانند نمک آلومینیوم یا نمک زیرکونیوم است. بنابراین غدد عرق را می‌بندد و باعث کمتر شدن تعرق می‌شود. در اصل خود عرق هیچ

#### ۱-در اتاق خواب



-تخت‌خواب اصلی‌ترین وسیله اتاق خواب است. یکی از نکاتی که برای حفظ ایمنی کودک باید در نظر داشته باشید این است که گهواره‌ای را انتخاب کنید که فاصله میله‌های آن بیش از ۲/۸ سانتی‌متر نباشد زیرا اگر فاصله میله‌های بیش از حد گسترده باشد،کودک می‌تواند از بین میله‌ها لیز بخورد و خفه شود. بنابراین قبل از خرید گهواره با استفاده از خط‌کش عرض فضای بین میله‌ها را اندازه‌گیری کنید و با اگر فاصله بین میله‌ها زیاد است پارچه‌ای روی آنها ببندازید.

-تشک باید کاملاً کناره‌های تخت را بپوشاند زیرا ممکن است کودک با جابه جا شدن در هنگام خواب سرش به گوشه‌های تخت بخورد و یا بین تشک و کناره‌های تخت گیر کند که این امر می‌تواند باعث خفگی کودک شود. بیش از ۲ انگشت نباید بین تشک و کنار تخت فاصله باشد. اگر تشک خیلی کوچک است حوله‌های رول شده را بین تشک و تخت قرار دهید.

هنگامی‌که کودک شما می‌تواند با نگه داشتن دستش به جایی بایستد، باید بالش و اسباب‌بازی را از تخت‌خواب خارج کنید زیرا ممکن است کودک روی این چیزهای قدم بگذارد و یا از آنها برای پایین آمدن از تخت‌خواب استفاده کند.

اسباب‌بازی‌ها را در قفسه بالای کتابخانه یا بالای کمد بلند نگذارید زیرا ممکن است کودک برای به دست آوردن آن از میلمان بالا برود.

اسباب بازی



-در انتخاب اسباب‌بازی برای کودک دقت کنید. به دنبال اسباب‌بازی‌های کاملاً مناسب و متناسب با سن کودک خود باشید. از خرید اسباب‌بازی‌هایی که نوک تیز دارند یا خیلی کوچک هستند، خودداری کنید.

- در هنگام خرید اسباب‌بازی به برجسب‌های روی آنها مانند» برای کودکان زیر ۳ سال توصیه نمی‌شود« یا »غیرسمی«

همیشه برای رفع درد کمر و گردن و غیره که ناشی از کار زیاد است شروع به ماساژ دهی می کنیم در صورتی که با کیسه آب گرم به راحتی می توان درد را تسکین داد.

**فواید کیسه آب گرم**

کیسه آب گرم یک وسیله کاربردی در زندگی روز مره است و فواید زیادی برای انسان ها در رده های سنی مختلف دارد.

**۱. کمک به زودتر خوابیدن کودک**

کودکان به تغییرات دما حساس هستند و دوست دارند در یک اتاق نسبتاً گرم بخوابند.به همین دلیل است هنگامی که از بغل مادر جدا می شوند و در تختخواب سرد قرار می گیرند، شروع به گریه می کنند.

یک راه حل ساده برای کمک به راحت خوابیدن کودک و بهبود شرایط عصبی ، استفاده از کیسه آب گرم است.بشرطی که آب ولرم داخل آن بریزید و کنار پاهای کودک بگذارید.

همچنین می توانید کیسه آب گرم را روی تخت خواب بگذارید تا کودک هنگام خوابیدن آن را بغل کند.

**۲. آب دادن به گیاهان**

بعد از این که آب موجود در کیسه آب گرم خالی شد و به دمای اتاق رسید، باز هم قابل استفاده است.هیچ نیازی نیست که آن را دور بریزید. کافی است که از آن برای آب دادن به



این چنین اسپری‌هایی بسیار کارآمدند.

در مجموع اسپری‌های خوشبوکننده راهی آسان برای ایجاد فضایی دلنشین در یک فضای بسته است. گرچه در استفاده از اسپری‌ها یا مام ... باید دقت داشته باشید که این مواد بهداشتی و آرایشی جایگزین استحمام و شستشو نمی شوند.

سعی کنید در قدم اول پوست تمیزی را با یک حمام خوب برای خود فراهم کنید. سپس برای ماندگاری و تثبیت این تمیزی می توانید به این اسپری‌ها متوسل شوید.

#### کودک به آنها نرسد.

-درب کابینت‌ها را محافظ ببندید تا کودک نتواند در آنها را باز کند.

-بسیاری از افراد به طور معمول تمیزکننده‌های خانگی را در زیر سینک آشپزخانه می‌گذارند اما این به راحتی برای کودک شما قابل دسترسی است. حتی اگر قفل‌های ایمنی را روی درهای کابینت نصب کنید، هیچ تضمینی وجود ندارد که کودک نتواند درب آن را باز کند. بنابراین بهترین کار این است که مواد شوینده را در کابینت‌های بالا نگه دارید.

-غریزه کودکان اینگونه است که برای کشف محیط و یادگیری، همه چیز را در دهان خود می‌گذارند. گرچه غذا به طور کلی چیز خطرناکی نیست اما برای کودکان خردسال که هنوز نحوه بلعیدن و جویدن را یاد نگرفته‌اند، ممکن است باعث خفگی شود. همچنین مراقب غذاهایی باشید که برای کودکان خردسال سمی است. به عنوان مثال، خوردن عسل در کودکان زیر یکسال باعث بروز مسمومیت بوتولیسم Botulismمی‌شود و یا نمک نیز در صورت مصرف زیاد سمی است.

-اولین گزینه کودک نوپا با بدین کابیل آویزان، کشیدن آن است؛ حال اگر آن کابل به توستر یا چایی‌ساز متصل باشد، ممکن است روی سر کودک بیفتد. بنابراین سیم‌های لازم برقی را از دسترس کودک دور نگه‌دارید و تمام پریزهای برق را با درپوش محافظ کودک ببوشانید.

-روی میز ناهارخوری سفره یا پارچه نیندازید زیرا کودک ممکن است پارچه را بکشد و وسایل میز روی سر کودک بیفتد.

#### ۴- در پذیرایی



-داروها، قندان، آبنبات، الکل ضدعفونی‌کننده، سیگار و سایر وسایلی که خوردن آنها باعث خفگی و مسمومیت کودک می‌شود را از دسترس او دور نگه‌دارید.

-گیاهان خانگی را در فضای خارج از خانه نگهداری کنید زیرا برخی گیاهان خانگی مانند دیفن‌بایخا، لیلیوم،گل ترگس و... سمی هستند و فازغ از سمی بودن این گیاهان، ممکن است کودک برگ گیاهان و خاک گلدان را داخل چشم و دهانش فرو کند.

- برای جلوگیری از سقوط کودکان از پنجره، از نرده‌های محافظ استفاده کنید. همچنین صندلی و سایر میلمان را از پنجره‌ها دور نگه دارید تا کودک نتواند از آن بالا برود.

-میل‌ها را به دیوارها بچسبانید تا در صورت بالا رفتن کودک از آن، از کج شدن و افتادن کودک جلوگیری شود.

- تمام وسایل بزرگ و سنگین مثل قفسه کتاب و کمد‌ها را با استفاده از تسمه دیواری محکم کنید.

-در اطراف شومینه یا بخاری سدی درست کنید و یا با استفاده از نرده محافظ، دور وسایل گرمایشی را حصار بکشید تا کودک نتواند به آنها نزدیک شود.

-لبه‌های تیز میلمان، میز تلویزیون و ... را با محافظ‌های مخصوص ببوشانید.

## دانستنی هایی درباره حوله حمام



حوله های حمام و دستشویی، زمین حاصلخیز و ایده آل برای میکروب ها و دربردارنده بسیاری از شرایط مورد نیاز برای حیاتشان هستند؛ آب یا رطوبت مناسب، گرمای لازم، اکسیژن، مواد غذایی (مثل سلول های جداشده پوست) و pH خنثی. بدن انسان این شرایط ایده آل زندگی را برای آنها برآورده می سازد.

وقتی رطوبت بدنتان را با حوله خشک می کنید، هم آب و هم میکروب ها و سایر ترشحات همچون بقایای سلول های مرده پوست از سطح بدنتان به حوله منتقل شده و در آن ساکن می شوند. ذرات معلق در هوا نیز روی آن می نشینند و غذا و رطوبت مناسب برای رشد میکروب ها فراهم می آید.

اگر حوله اختصاصی تبدیل به حوله اشتراکی شود، احتمال این که ظرفیت بالقوه ای برای تماس بدن شما با میکروارگانیسم هایی ناآشنا با بدن شما همچون «استافیلوکوکوس اورئوس» فراهم شود که احتمالا منجر به بروز جوش، تاول و یا عفونت خواهد شد.

در استفاده از حوله های حمام و دستشویی بسیار محتاط باشید و آگاهانه رفتار کنید. دقت بیشتری هم داشته باشید که به اندازه کافی شسته و تمیز شده باشند.



کوتاه در معرض جریان هوا قرار بدهیم و بعد آن را از سمت دیگر روی تخت بگذاریم. -اگر هم تشک‌تان برجسی با عنوان «بازی به چرخاندن نیست» دارد، سر و ته کردن آن کافی است. چرخاندن تشک میتواند برای افزایش طول عمر تشک مفید باشد و خواب بهتری داشته باشید.لباس‌هایی که بر روی شوفاژ و یا رخت‌آویز داخل خانه دور از نور خشک می‌شوند، سطح رطوبت داخل خانه را تا ۳۰٪ افزایش می‌دهند و سبب رشد قارچ، بیماری‌های سیستم ایمنی، مشکلات آسم و سینوسی می‌شود.

از حوله به منظور پاک کردن یا خشک کردن استفاده میشود.حوله انواع مختلفی دارد که حوله حمام،حوله شنا،حوله لباسی و... از آن ها هستند.در هر خانه ای حوله وجود دارد و افراد بعد از حمام کردن از حوله حمام استفاده میکنند اما استفاده از حوله هم شیوه هایی دارد. حوله حمام می تواند همچون یک زمین پرورش باکتری، قارچ، سلول های مرده پوست، بزاق و ... باشد و بسیاری از انواع میکروب هایی را در خود جا داده باشد که چنین حوله ای زمانی طولانی در حمام یا حتی اتاقتان آویزان بوده است.

حوله ظاهراً تمیزی که در حمام از آن استفاده می کنید ممکن است در اصل کثیف و مشکل‌زا باشد اگر فاقد شست وشوی مجدد آن پس از آخرین استفاده، خود را با آن خشک کنید.

در حالی که بسیاری از میکروب های موجود روی حوله شما ممکن است به نظر به بدنتان آسیبی نرسانند، به هر حال وجود دارند و با استفاده از حوله به بدنتان منتقل شده، احتمالاً بسرعت هم روی آن تکثیر می شوند.

چند بار می توان از یک حوله حمام در فاصله شست وشوی مجدد آن استفاده کرد؟ اگر هر بار کاملاً آن را خشک کنید، حداکثر سه بار.

این البته بر فرض آن است که حوله حمام را پس از خشک کردن خودتان، در جایی آویزان کنید که در معرض هوا کاملاً خشک شود؛ حوله مرطوب محل خوبی برای رشد باکتری ها و قارچ هاست.

اگر کمی بو از حوله به مشامتان رسید هم باید بدانید که هر جا بویی وجود دارد نشانگر آن است که میکروب هایی در حال رشدند؛ پس باید پیش از استفاده شسته شود.



با سرد شدن هوا ممکن است نیاز به روشن کردن بخاری باشد بنابراین قبل از نصب و روشن کردن بخاریها ، مسیر دودکشها را چک کنید.

درویش داخل منزل را باز کنید. یک دستمال کاغذی آتش برنیزد داخل ورودی لوله هواکش رها کنید

اگر دستمال بداخل لوله کشیده شد و شما دیگر دستمال را ندیدید مسیر باز است.

اگر دستمال در لوله مکیده نشد ، مسیر مسدود است.مسیر را بازکنید.

بهتر است با شروع پاییز و بهار، تشک را مدتی

#### ۱۰. گرم کردن تخت خواب

یک کیسه آب گرم را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قبل از اینکه وارد رختخواب شوید، روی جای خواب خود قرار دهید یا این که همراه با آن به تختخواب بروید.در هر دو صورت می توانید احساس گرما آرامش و راحتی را تجربه کنید.

#### ۱۱. بهبود درد عضلانی بعد از ورزش

گاهی اوقات کل بدن بعد از یک جلسه تمرینی سخت به شدت درد می کند که در چنین مواردی می توانید از دوش آب گرم یا کیسه آب گرم استفاده کنید و به یکباره درد را از بین ببرید.

#### ۱۲. بهبود سرفه همراه با خس خس سینه

فصل زمستان قطعاً با آبرزش بینی ، سرفه و سرماخوردگی همراه خواهد بود. همه این ها زمانی احساس بدتری را ایجاد می کنند که هنگام شب اتفاق بیفتند.کمپرس گرم می تواند خس خس سینه و گرفتگی آن را از بین ببرد و باعث شود که راحت تر نفس بکشید.

همه کاری که باید انجام دهید، قرار دادن کیسه آب گرم روی قفسه سینه است. همچنین می توانید با آن به خواب بروید. هرگز کیسه آب گرم را بالای قفسه سینه و روی قلبتان قرار ندهید.

دردهای بارداری باعث ایجاد ناراحتی های زیادی در افراد می شوند.

البته که می توان آن را تحمل کرد اما ممکن است مانع انجام فعالیت های روزانه شود.این درد ها در قسمت های مختلفی مانند شکم یا لگن اتفاق می افتند.

کیسه آب گرم می تواند این درد ها را از بین ببرد و باعث احساس راحتی بیشتری در مادران شود و اگر احساس ناراحتی بسیار زیادی دارید، می توانید از دوش آب گرم نیز استفاده کنید.

#### ۶. احساس گرما و نرمی در گشت و گذارهای عصرکای و شبانه

کیسه آب گرم برای گرم نگه داشتن در زمان هایی که بیرون از منزل هستید، بسیار عالی عمل می کنند و کاملاً حمل و نقل آسانی دارند. مثلاً برای زمان هایی که با دوستانتان به دل طبیعت زده اید و در شب های سرد بیرون از منزل هستید.این کیسه ها در چنین شرایطی احساس گرمای بسیار عالی به شما می دهند و بهتر است هر کدام از اعضای گروه یکی از آن ها داشته باشد.

#### ۷. بهبود گردن درد

درد موجود در گردن ممکن است بعد از کارکردن مدت زمان طولانی جلوی میز کامپیوتر، خواندن کتاب یا حتی خوابیدن در موقعیت بد برای فرد اتفاق بیفتد.

## یه کیسه آب گرم و این همه کاربرد

#### گیاهان استفاده کنید.

#### ۳. آرام کردن روده و بهبود درد قاعدگی

دل درد می تواند به علت های مختلفی برای افراد ایجاد شود که یکی از آن ها سندروم روده بی قرار است.

این سندروم به دلیل انقباض های غیر منظم عضلات روده بزرگ هنگام دفع مدفوع اتفاق می افتد و باعث ایجاد درد و نفخ می شود.

این درد به دلیل وجود مواد زائد در روده اتفاق می افتد و ناحیه شکم را درگیر می کند . گرما می تواند به آرام کردن درد ماهیچه ها کمک کند.همچنین برای بهبود دردهای قاعدگی هم مناسب است.

#### ۴. استفاده برای کمپ یا چادر زدن

معمولاً کمپ یکی از اقدامات مورد علاقه افراد در فصل تابستان است . گاهی اوقات هوا در طول روز بسیار گرم است و هنگام شب بسیار سرد می شود.

بنابراین زمانی که در محلی چادر زده اید و تا نیمه های شب بیدار هستید ، کیسه آب گرم را فراموش نکنید. مقداری آب بجوشانید و اجازه دهید که کمی خنک شده و به دمای ایمن برسند. سپس کیسه را با آب پر کنید.

با این کیسه آب گرم قطعاً شب های سرد را راحت تر سپری خواهید کرد.

#### ۵. بهبود دردهای بارداری



موعظه خوبان

## هیچ کس یک دفعه فاسد نشده!

شیطان باطنی انسان بسیار استاد است و او – این – همچو نیست که ابتدا انسان را به فساد بکشد، ابتدا قدم کوچکی را وا می دارد که انسان بردارد، این قدم که برداشت فردایش یک قدم یک قدری بلندتری، انسان را یواش یواش به جهنم می فرستد، یواش یواش به فساد می کشد... . شیطانی که در باطن انسان است با کمال استادی انسان را به تباهی می کشد. اگر از اول بگوید که تو بیا برو یک آدمی را بکش، هرگز نخواهد رفت. این از اول انسان را وادار می کند که این آدم چطور است، یک غیضی به او یکن. بعد یک قدری زیادتو تا کم کم مهیا می کند انسان را از برای اینکه آدم هم می کشد. همه اینهایی که فاسد هستند به تدریج فاسد شدند. هیچ کس یک دفعه فاسد نشده است و هیچ یک از ماها هم باید تصور نکنیم که مامون از این هستیم که فاسد بشویم. همه در معرض فساد هستیم، همه ما دست به گریبان شیطان است و خصوصاً شیطان نفس، همه گریبانمان به دست اوست، هیچ کس هم از ابتدا فاسد فاسد نبوده است و هیچ کس هم مامون نیست از اینکه – از – به فساد و به دام شیطان نیفتد.

**امام خمینی، صحیفه امام، جلد ۴، ص ۳۶۸**

امام صادق (ع) فرمود:

سپه خیزمورد غضب

شدید خداست

۱- خوابیدن بدون

شب زنده داری.

۲- خنده بدون علت.

۳- غذا خوردن

از روی سیری.

آداب معاشرت از دیدگاه

معصومان علیهم السّلام

شیخ حرّ عاملی رحمه الله... علیه



**آگهی تعیین حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های قاعد سند رسمی**

برابر رای شماره ۰۰۱۳۶/۱۳۳۵۰۰۳۱۱۳۹۹۶-۱۳۹۹۶۰۳/۲۴/۹۹۰ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد سپهر فرزند حسن بشماره ملی ۶۵۶۹۹۷۹۸۱۷ در ششادنگ یک باب به مساحت ۳۶۱/۴۰ مترمربع پلاک ۱۲۶۸۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۳۴۴۶ واقع درقطعه شیش ۱۸فارس شهرستان گراش مجرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۶۸۱ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۹۹/۹/۴ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باسناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۸/۷
هادیات‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۵۱۰



آگهی میلادالاستان پذیرش

۵۲۲۴۳۸۴۴ ۵۲۲۴۴۷۷۵

۳۸- وَ قَالَ (عليه السلام): الظَّفَرُ بِالْجَزْمِ، وَ الْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ، وَ الرَّأْيُ بِتَخَصُّصِ الْأَسْرَارِ.

**اُو فرمود عليه‌السلام: [پیروزی به قدر دوراندیشی، و دوراندیشی به جولان دادن اندیشه و حسن رأی [حسن اندیشه] به نگاه داشتن اسرار است. حزم: دوراندیشی: و آن عبارت از این است که انسان در رویدادها عواقب مسائل را بسنجد و حتی‌الامکان کاری انجام دهد که به سلامت نزدیک‌تر و از فریب خوردن و سوء عاقبت به**

## زندگی انسان از منظر امام بیان

دور باشد.

**اجاله:** جولان دادن رأی: فکر اجاله‌ الرأی: جولان فکر – به کار انداختن اندیشه

\*\*\*

امام علی(ع) در تعریف حزم می‌فرماید: الْحَزْمُ النَّظَرُ فِي الْعَوَاقِبِ، وَ مُشَاوَرَةُ ذَوِي الْعُقُولِ. دوراندیشی زرف‌نگری در عاقبت‌ها (مال اندیشی) و مشورت کردن با خردمندان و حزم: دوراندیشی: و آن عبارت از این است که

پس از گام اول پیروزی، امام(ع) به کار انداختن فکر و اندیشه اشاره فرموده که حد‌وسط پیروزی است و در فرازی می‌فرماید: «تَفَكَّرْ قَبْلَ أَنْ تَعَزِّمَ

### فرازی از دعای هفتم صحیفه سجادیه برای دفع بلا



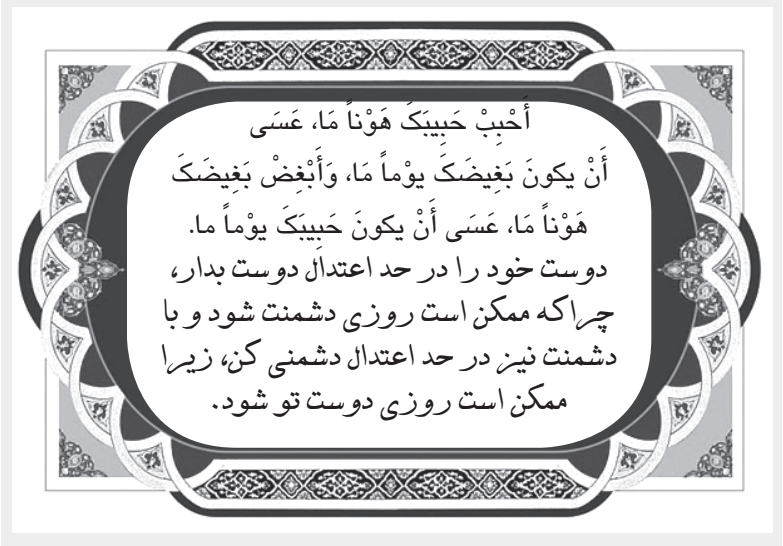
إِنْ لَمْ أَشْتَوْجِبْهُ مِنْكَ، يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ. ترجمه دعای هفتم: دعای او هنگامی‌که برایش مهمی دست می‌داد یا رنجی فرود می‌آمد. (۱) ای کسی که گره هر سختی به دست تو گشوده شود و ای که تندی شدائد به عنایت می‌شکنند، ای که راه بیرون‌شدن از تنگی و رفتن به سوی آسایش از تو خواسته شود، (۲) دشواری‌ها به لطف تو آسان گردد و وسایل زندگی و اسباب حیات به رحمت تو فراهم آید و قضا به قدرتت جریان گیرد و همه‌چیز به اراده تو روان شود، (۳) تنها به خواست تو بی‌آنکه فرمان دهی، همه‌چیز فرمان برد، و هر چیز محض اراده‌ات بی‌آنکه نهی کنی از کار بایستد،

(۴) در تمام دشواری‌ها تو را می‌خوانند و در بلیات و گرفتاری‌ها به تو پناه جویند، غیر از بلایی که تو دفع کنی بلایی برطرف نگردد و گاهی نگشاید مگر تو بگشایی، (۵) الهی بلایی بر من فرود آمده که سختی و ثقل آن مرا در هم شکسته و گرفتاری‌هایی بر من حمله‌ور شده که تملش برای من دشوار است (۶) و آن را تو از باب قدرتت بر من وارد کرده‌ای و به اقتدار خود متوجه من نموده‌ای،

رعايت اعتدال در دوستر

در کلام امیرالمومنین(ع)

حکمت ۳۶۸ نهج البلاغه



وَ شاور قَبْلَ أَنْ تَقْدِمَ وَ تَذَبَّرْ قَبْلَ أَنْ تَهْجُمَ؛ پیش از این که اراده نمایی بیندیش و پیش از این که اقدام کنی مشورت نما و قبل از این که داخل شوی تدبر کن. در عبارت پایانی امام(ع) به رازداری به عنوان وصول به اندیشه و تفکر درست اشارت می‌فرماید:

تحصین اسرار : پوشیده داشتن رازها نهایت اندیشه صحیح و آرامش در تفکر مستلزم حفظ اسرار است زیرا افشای سر گرفتاری‌های پی در پی به دنبال دارد امام (ع) در عبارتی می‌فرماید:

كُنْ بِأَسْرَارِكَ بَخِيلًا وَ لَا تَذِيعْ سِرًّا أَوْعَدْتَهُ فَإِنَّ الإِذَاعَةَ خِيَانَةٌ.

به رازهایت بخیل باش و سری که به تو سپرده فاش مکن پس به درستی که فاش کردن خیانت است چه بسا اظهار رازی به مردم ضرر و زیان غیر قابل جبرانی م‌رتب گردد پس باید مراقب بود نه سر خود و نه سر دیگری که به او سپرده شده فاش نسازد که جز خیانت چیزی به دنبال ندارد و خیانت عقلاً و شرعاً مذموم است.

امام(ع) در این کلام نورانی رمز پیروزی را در سه جمله رنجبری خلاصه می‌فرماید. این میثم می‌نویسد امام(ع) به دوراندیشی به عنوان نزدیک‌ترین وسیله پیروزی و رازداری به عنوان دورترین آن اشاره فرموده و به کار انداختن فکر و اندیشه حد وسط پیروزی محسوب می‌شود.

### رد مظالم چیست و چه کاربردی دارد؟

از مال، نزد آنان می‌ماند و دارای ارزش هستند و صاحبان آن را نمی‌شناسند. در این مورد اگر در ابتدای قرار داد، شرط عفو کنند، دیگر نیاز به رد مظالم نیست. ۷- مالی که از مراجعه‌کنندگان یا مهمانان در محل کار یا منزل و... جا مانده است و مالکش معلوم نیست.

**روش احتساب و پرداخت رد مظالم** مالی که از دیگران پیش ما می‌ماند و رد مظالم را واجب می‌کند را باید صرف فقرای شیعه کرد. استفاده از این مال که فرقی هم نمی‌کند کالا باشد یا پول، در کارهای خیریه دیگر مثل فعالیت‌های عام‌المنفعه صحیح نیست و فقط باید خرج شیعیان مستمند شود، اما روش احتساب پرداختی در رد مظالم چیست؟ بخشی از نظر فقهی مراجع تقلید را به نقل از رساله عملیه انتخاب کرده‌ایم که پاسخگوی این سوال است:

«در محاسبه رد مظالم، اگر شخص مقدار آن را می‌داند همان مقدار را در صورت نومیدی از یافتن صاحبان آن با اجازه مرجع تقلید، صدقه بدهد، اگر مقدار آن را نمی‌داند به هر مقداری که یقین دارد، آن را صدقه بدهد. اگر مقدار را به هیچ وجه نمی‌داند باید یک پنجم مالی که در آن حرام قرار دارد را به نیت ادای وظیفه اعم از خمس و صدقه با اجازه مرجع تقلید صدقه بدهد. «برگرفته از توضیح المسائل امام خمینی و آیت ا... وحید خراسانی)

**شرط اقباض در رد مظالم چیست؟**

یکی از مسائل حائز اهمیت در پرداخت صدقه و رد مظالم این است که «اقباض» صورت بگیرد. به این معنا که زمانی که شخصی قصد پرداخت صدقه یا رد مظالم را دارد باید حتما کالا یا مبلغ پرداختی را به دست فقیر برساند و توسط فقیر یا کسی که به دست فقیر می‌رساند قبض شود (گرفته شود). با این وجود کنار گذاشتن مال یا کالا برای پرداخت در آینده کفایت نمی‌کند و تا اقباض صورت نگیرد حکم صدقه و رد مظالم را ندارد.

**رابطه توبه و رد مظالم چیست؟**

در فرهنگ اسلامی توبه کردن جایگاه بسیار ارزشمندی دارد. اما توبه به سادگی تکرار چند لفظ در دهان نیست. همانطور خداوند گناهانی مانند دروغ گویی، بدزبانی، نگاه به نامحرم و... را با توبه کردن می‌بخشد گناهانی که اصطلاحاً حق الناس خوانده می‌شوند نیز مشمول بخشش الهی خواهند شد. اما با این تفاوت که در این موارد باید حسایی که با افراد دیگر دارید را تسویه کنید. به عبارت دیگر ابتدا باید تمام بدهی‌هایی که قصب اموال دیگران است را پرداخت کرد و بعد نوبت توبه به درگاه الهی می‌رسد. حال اگر صاحب حق در دسترس نیست ابتدا باید رد مظالم کرد و بعد توبه پذیرفته می‌شود.

منبع: پارسینه

دمی با ارباب قلم و نخبه منبر



### اثبات طول عمر امام زمان (عجل)!

انسان بدل مایتحلل دارد. غذایی که انسان می‌خورد، موجب می‌گردد آنچه تحلیل یافته جبران گردد. و تدارک آن تحلیل رفته‌ها نماید. این امر موجب می‌گردد آن شبهات مجالی پیدا نکنند.

شاهد این مدعی، رشد و نمو گوشت و پوست و استخوان بدن است. ناخن پس از چیدن دوباره رشد می‌کند. موی سر پس از تراشیدن دوباره به حال اولیه خود برمی‌گردد. لذا دیگر مجال انکاری نیست که گفته‌اند: چو بشنوی سخن اهل دل مگو که خطاست سخن شناس نئی،جان من خطا اینجاست

\*\*\*

گوش باز و چشم باز و این عما

ای عجب از چشم بندی، خدا

\*\*\*

با مدعی مگویدید اسرار عشق و مستی

تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی

\*\*\*

باید لاقفل به فلسفه و فواید این عقیده توجه داشت. زیرا یکی از فواید اینگونه نظریات، وجود عامل پیشرفت و موفقیت و امیدواری است. حال آن که ناامیدی موجب شکست، عقب‌ماندگی و ناکامی است.

رسی به کام دل خوشیستن به شرط سه اصل امید داشتن و کوشش و شکیبایی

\*\*\*

زیبیار سختی، مشو ناامید

که ابر سیه، دارد آب سفید

\*\*\*

ناامید از ناله سوزان و آه دل مباش

کاین غبار و دود آخر ابر رحمت می‌شود



## فوایدی که سحر خیزی برای سلامت شما دارد

سحرخیز بودن فقط به معنای داشتن وقت بیشتر برای انجام کارهای روزانه نیست، بلکه تأثیر همه‌جانبه‌ای بر سلامت بدن انسان دارد.
**– احتمال ابتلا به بیماری کمتر می‌شود:** با کمتر شدن فعالیت‌ها، امکان ابتلای افراد به بیماری‌هایی مثل چاقی، مشکلات قلبی و اختلالات روانی بیشتر می‌شود. در افراد سحرخیز هورمون‌های ضدافسردگی ترشح می‌شود، پس اگر زمان کافی برای فعالیت‌های ورزشی ندارید، با ۱۰ الی ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن می‌توانید به سلامت بدن خود کمک کنید.
**– رسیدن به تناسب اندام:** به‌موقع خوابیدن

## ممنوعیات

## پس از خوردن غذا



– **سیگار نکشید!**

تحقیق نشان داد، کشیدن یک سیگار پس از خوردن غذا به اندازه کشیدن ده سیگار قبل از آن، زیان دارد و امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

– **میوه نخورید**

خوردن میوه پس از غذا، باعث می شود معده پر از هوای اضافی بشود و هضم غذا به سختی انجام گیرد.

یا یک ساعت پیش از غذا میوه بخورید یا دو ساعتی صبر کنید پس از خوردن غذا ، غذا هضم شود.

– **چای نوشید**

چای دارای میزان زیادی اسید است و این ماده باعث دشواری جذب پروتئین ها در بدن می شود. کمربند خود را نیندید

بستن کمربند باعث می شود چربی در منطقه پشت و پهلو جمع شود.

– **حمام نرود**

حمام پس از خوردن غذا باعث می شود میزان زیادی خون به دست ها و پاها روانه شود و این موضوع عملیات هضم غذا را کند میکند.

– **پیاده روی نکنید**

بسیاری از مردم توصیه می کنند پس از غذاخوردن حتما پیاده روی کنید حال آن که این کار اصلا بهداشتی نیست. پیاده روی مانع از هضم غذا می شود.

– **نخوابید**

اگر پس از خوردن غذا بخوابید، غذای شما به خوبی هضم نمی شود و باعث ایجاد مقدار زیادی اسید التهاب در معده می شوید.

ساعت زمان خواب و بیداری و دیگر عملکردهای بدن مثل میزان گرستگی را کنترل می‌کند. بهتر است روزانه با بیدار شدن در ساعات مشخصی و به حداقل رساندن بیداری در شب ساعت بدن خود را تنظیم کنید.

– **موفقیت در حرفه و کار:** یکی از اصلی‌ترین ویژگی افراد موفق سحرخیزی است. نظم بخشیدن به کارها و انجام کارهای مهم‌تر در ساعات اولیه روز به دلیل توانایی بالای ذهنی شانس موفقیت افراد را بیشتر می‌کند.

– **افزایش انرژی و نشاط:** از مزایای سحرخیزی رسیدن به آرامش، داشتن انرژی و نشاط بیشتر است. افرادی که در صبح بیشتر می‌خوابند، دچار اضطراب و مشکلات بیشتری می‌شوند که باعث می‌شود در طول روز انرژی زیادی از دست بدهند و دچار خستگی و بی‌حوصلگی مفرط می‌شوند.

– **ورزش صبحگاهی:** ورزش کردن در صبح یکی از راههایی است که موجب افزایش انرژی و انگیزه در افراد و انجام بهتر امور روزانه خود می‌شوند. محققان معتقدند افرادی که در صبح ورزش می‌کنند فعال و موفق‌تر هستند.

– **کارهایتان عقب نمی‌افتد:** سحرخیزی باعث می‌شود افراد کارهایشان را بهتر اولویت‌بندی کنند و طبق برنامه‌ریزی به انجام آن بپردازند و همچنین توانایی مقابله با

## دلایل عجیب سردردهای خود را بدانید

بیشتر مواقع هم در قسمت پشت سر احساس می شوند. در حالی که در اکثر موارد علت این موضوع ناشناخته است، در هنگام سرفه، فشاری به قسمت پشت مغز و به سمت بخش بالای ستون فقرات وارد می شود که عامل بروز سردرد است. این نوع از سردردها اغلب با علایم دیگری مانند دردهای ناحیه گردن، عدم توانایی در حفظ تعادل، مشکلات بینایی، کم شنوایی، فراموشی و شنیدن صدای زنگ در گوش ها همراه هستند.

**وقتی به باشگاه ورزش می روید**

بعضی از ورزشکاران بعد از راه رفتن یا دویدن می شوند. در حالی که در اکثر موارد علت این موضوع ناشناخته است، در هنگام سرفه، فشاری به قسمت پشت مغز و به سمت بخش بالای ستون فقرات وارد می شود که عامل بروز سردرد است. این نوع از سردردها اغلب با علایم دیگری مانند دردهای ناحیه گردن، عدم توانایی در حفظ تعادل، مشکلات بینایی، کم شنوایی، فراموشی و شنیدن صدای زنگ در گوش ها همراه هستند.

**اگر همیشه ناامید هستید**

افرادی که اعتماد به نفس ندارند یا شخصیت ناامید و غمگینی دارند بیشتر از دیگران ممکن است به سردردهای میگرنی دچار شوند. به نظر می رسد، این افراد بیشتر دچار استرس می شوند که این عامل باعث کاهش میزان یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین می شود. در صورتی که تعادل سروتونین به هم بخورد، اولین علایم به شکل سردرد خود را نشان می دهند.

**وقتی فست قود می خورید**

غذاهای زیادی هستند که ممکن است باعث شروع سردردهای میگرنی شوند، اما ساندویچ همبرگر از تمام آنها مهم تر است. این ساندویچ ها شامل موادی مانند تیرامین و نیترات ها و نیتریت ها هستند که همگی جریان خونی به سمت مغز را افزایش داده و باعث سردرد می شوند. از دیگر غذاهایی که دارای مقادیر زیادی از تیرامین هستند، می توان به پنیر، شکلات،

**پودر شاهدانه؛ یک پروتئین کامل**

شاهدانه از پروتئین های کامل معروف و حاوی ۹ هر اسید آمینه ضروری – که بدن انسان باید از مواد غذایی مصرفی دریافت کند – می باشد اگرچه نتایج تحقیقات انجام شده روی مقدار دقیق اسیدهای آمینه شاهدانه با هم اختلاف دارند.

به عنوان مثال مطالعه ای نشان داده محتوای اسید آمینه پروتئین شاهدانه مشابه سفیده تخم مرغ و سویا است که هر دو از منابع پروتئینی با کیفیت هستند در حالی که در برخی تحقیقات آمده شاهدانه اسید آمینه لیزین نسبتا کمی دارد که آن را به گزینه کم کیفیت تری تبدیل کرده است.

**پودر شاهدانه؛ آسان هضم**

به طور کلی پروتئین های حیوانی بسیار آسان هضم تر از پروتئین های گیاهی هستند اما بر اساس تحقیقات انجام شده ۹۱ تا ۹۸ درصد پروتئین موجود در پودر دانه شاهدانه قابل هضم است.

به عبارت دیگر بدن ما می تواند تقریبا همه اسیدهای آمینه موجود در پودر پروتئین شاهدانه را برای عملکردهای مهم از جمله ترمیم و نگهداری استفاده کند.

یکی از دلایل آسان هضم بودن پودر پروتئینی شاهدانه حضور پروتئین های ادرستین و الیومین است که به راحتی در بدن تجزیه می شوند. با این حال در نتایج برخی مطالعات که به مقایسه قابلیت هضم و محتوای اسید آمینه پروتئین ها پرداخته اند پودر پروتئین شاهدانه

مشکلات در ساعات اولیه روز را دارند.

– **برنامه‌ریزی:** از تمامی ساعات روز خود به نحو احسن استفاده کنید. با برنامه‌ریزی اهداف و فعالیت‌های خود را مشخص کنید و انجام کارهای مهم را در اولویت قرار دهید.

– **تمرکز و کارایی بیشتر:** در صبح ذهن هوشیارتر و تمرکز افراد نیز بالا می‌رود. کارها و وظایفی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند را در صبح انجام داده و دیگر کارها را در زمان بعد انجام دهید.

– **زمان بیشتری در کنار خانواده هستید:** اختصاص دادن یک زمان به اعضای خانواده از مهم‌ترین کارهای روزمره است. بهتر است زمانی را که در کنار خانواده سپری می‌کنیم در صبح و با روحیه بالا و شادابی و نشاط بیشتری باشد تا اینکه این زمان را به پایان یک روز کاری و با مشغله و خستگی زیاد موکول کنیم.

– **تهیه غذای سالم و صبحانه:** با چند دقیقه زودتر بیدار شدن در صبح می‌توانید به درست کردن یک صبحانه کامل بپردازید. در بیشتر مواقع افراد به دلیل نداشتن زمان کافی برای خوردن صبحانه از تنقلات استفاده می‌کنند، حتی گاهی هم این وعده که از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است، حذف می‌شود، در صورتی که خوردن صبحانه توانایی قدرت و استقامت بیشتری در طول روز به شما می‌بخشد.

گوشت های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس و بعضی میوه ها مانند آناناس و موز اشاره کرد.

**موی سر دم اسبی**

بستن موها به شکل دم اسبی معمولا بعد از چند ساعت باعث آشکار شدن علایم سردرد می شود. زمانی که موهای سر به سمت عقب کشیده شده و به شکل دم اسبی بسته می شوند، فشار زیادی در بافت های روی جمجمه وارد می شود که خود را به شکل درد نشان می دهند. بعضی دیگر از مدل های موی سر که باعث ایجاد فشار در موها و کف سر می شوند می توانند همین دردها را به وجود بیاورند.

**دوش آب گرم**

در بعضی از مردم لذت یک دوش آب گرم در هنگام صبح به سرعت جای خود را بر سردردهای شدید می دهد. به نظر می رسد، افزایش دمای بدن باعث افزایش سرعت جریان خون در تمام قسمت ها از جمله سر می شود که شدت آن بعد از ۳۰ تا ۶۰ ثانیه بعد از شروع درد به بالاترین حد می رسد. این دردها معمولا ورزش کردن ظاهر می شوند و ممکن است در هر قسمت از سر خود را نشان بدهند. معمولا افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند، بیش تر از دیگران این نوع از سردردها را تجربه می کنند.

**اگر همیشه ناامید هستید**

افرادی که اعتماد به نفس ندارند یا شخصیت ناامید و غمگینی دارند بیشتر از دیگران ممکن است به سردردهای میگرنی دچار شوند. به نظر می رسد، این افراد بیشتر دچار استرس می شوند که این عامل باعث کاهش میزان یک ماده شیمیایی در مغز می شود و مشخص است که این صورتی که تعادل سروتونین به هم بخورد، اولین علایم به شکل سردرد خود را نشان می دهند.

**وقتی فست قود می خورید**

غذاهای زیادی هستند که ممکن است باعث شروع سردردهای میگرنی شوند، اما ساندویچ همبرگر از تمام آنها مهم تر است. این ساندویچ ها شامل موادی مانند تیرامین و نیترات ها و نیتریت ها هستند که همگی جریان خونی به سمت مغز را افزایش داده و باعث سردرد می شوند. از دیگر غذاهایی که دارای مقادیر زیادی از تیرامین هستند، می توان به پنیر، شکلات،

## ۴ کمبود تغذیه ای مهم که می‌توانند

## باعث ریزش مو شوند



۱

**ویتامین B7 (بیوتین)**

بیوتین یکی از مؤثرترین عناصر حفظ سلامت پوست و مو است. مطالعات نشان داده‌اند بیوتین می‌تواند ضمن محافظت از ناخن‌ها در برابر شکستن، قند خون افراد مبتلا به دیابت را نیز کاهش دهد.

ازآنجاکه بیوتین در اکثر غذاها وجود دارد، ابتلا به کمبود بیوتین پدیده‌های نادر است. فقر بیوتین معمولا به دلیل عوامل ژنتیکی یا در اثر فقدان بیوتین در رژیم غذایی والدین در دوران بارداری یا از طریق شیر مادر ایجاد می‌شود. سیگار کشیدن، استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها، استفاده طولانی‌مدت از الکل و همینطور داروهای ضد آکنه از دیگر عوامل کاهش سطح بیوتین بدن هستند.

سایر عوارض کمبود ویتامین B7 عبارتند از:

گیجی و اختلالات حافظه – حالت تهوع – درد عضلانی – یبورات پوستی روی صورت

بیوتیندار مثل تخم مرغ، پنیر، برنج، انواع گوشت، میوه و سبزی‌ها می‌توان از ریزش مو در اثر کمبود این ویتامین مهم جلوگیری کرد.

۳

**ویتامین A**

ویتامین A علاوه بر نقش مهمی که در حفظ و ارتقای عملکرد سیستم ایمنی، باروری، بینایی، پوست، دندان‌ها، کبد، کلیه‌ها، ریه‌ها و استخوان‌ها دارد، برای سلامتی موها هم یک عنصر بسیار مهم است.

نکته جالب آنکه هم فقر ویتامین A و هم مقدار بیش‌ازحد آن می‌تواند به ریزش مو منجر شود. مقدار بیش‌ازحد ویتامین A می‌تواند از طریق افزایش دژر ستمی بدن، باعث ریزش مو شود. بنابراین در صورت افزایش غیرعادی میزان این ویتامین، باید مصرف آن را کاهش دهید.

سایر عوارض کمبود ویتامین A عبارتند از:

خشکی پوست – خشکی چشم – ناباروری – اسهال –عدم توازن سیستم ایمنی

برای درمان ریزش مو در اثر کمبود ویتامین A باید سعی کنید از غذاهای حاوی این ویتامین مثل سبزی‌های زرد، قرمز، نارنجی و سبز تیره بیشتر استفاده کنید. ضمناً جگر، تخم‌مرغ و لبنیات هم از بهترین منابع ویتامین A محسوب می‌شوند.

آهن

۴

آهن به دلیل نقش مؤثرش در ایجاد هموگلوبین برای انتقال اکسیژن به سلول‌ها، اهمیت حیاتی برای بدن دارد. با کمبود آهن، بدن به حالا بقا می‌رود و اکسیژن‌رسانی به اعضای بنیادی‌تر را از اولویت قرار می‌دهد. این باعث می‌شود که فولیکول‌های مو از دریافت اکسیژن و مواد مغذی کافی محروم شوند و با تضعیف فولیکول‌ها، مو‌ها شروع به ریزش می‌کنند.

سایر عوارض کمبود آهن عبارتند از:

احساس خستگی – تمایل به خوردن خاک، یخ، آجر و ... - سندرم پای بی‌قرار - اضطراب - زبান درد - تنگی نفس - شکنندگی ناخن‌ها برای درمان ریزش مو در اثر کمبود آهن باید استفاده از غذاهای حاوی ویتامین C مثل انواع توت و کرم بروکلی را در دستور کار قرار دهید. گوشت قرمز، ماهی، مرغ، غلات سوسدار و سبزی‌های برگ‌دار از دیگر منابع غنی آهن هستند.

کنند.

همچنین بدنسازان و ورزشکاران پرورش اندام که در حین کاهش مصرف کالری تمرینات مقاومتی انجام می دهند به ۳٫۱ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند.

علاوه بر این توصیه می شود ورزشکاران برای بهبود ریکاوری ۲ تا ساعت بعد از فعالیت های ورزشی پروتئین مصرف کنند. به نظر می رسد مصرف ۵ تا ۷ قاشق غذاخوری پودر پروتئین شاهدانه یکی از مؤثرترین روش ها برای عضله سازی ورزشکاران باشد.

توصیه می شود بخش اعظم پروتئین مورد نیاز بدن خود را از غذاهای کامل تامین کرده و از مکمل های پروتئینی به عنوان کمکی استفاده کنید.

**عوارض جانبی پودر پروتئینی شاهدانه**

اگرچه پودر پروتئین شاهدانه برای اکثر افراد بی خطر است اما در برخی افراد عوارض جانبی بالقوه ای به دنبال دارد، از جمله:

– از آن جا که پروتئین شاهدانه حاوی فیبر فراوان است مصرف بیش از حد آن با سرعت زیاد، می تواند باعث بروز گاز، نفخ یا اسهال شود. – افرادی که به شاهدانه حساسیت دارند باید از مصرف این پودر پروتئینی اجتناب کنند.

– تعداد کمی از مطالعات حیوانی نشان داده مصرف این پودر ممکن است برای زنان باردار، مادران شیرده، افراد مبتلا به کم خونی و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند مضر باشد اگرچه به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است.

| روز  | اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|------|----------|------------|----------|------------|-----------|
| هشتم | ۴:۴۴     | ۶:۰۲       | ۱۱:۳۶    | ۱۷:۱۱      | ۱۷:۲۸     |

( طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱ )

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم- چهار شنبه ۰۷/ ۰۸/ ۹۹ - یازدهم ربیع الاول ۱۴۴۲ - ۲۹ اکتبر ۲۰۲۰ - شماره ۱۵۸۸ - ۸صفحه -تک شماره ۲۰۰۰ تومان

ادب و هنر

سعدی

ابومحمد مشرف‌الدین (شرف الدین) مُصلِح بن عبدالله بن مشرّف السعدی شیرازی، ملقب به ملک‌الکلام و افصح المتکلمین، بی‌شک یکی از بزرگترین شاعران ایران و جهان است.

در حدود سال ۶۰۶ هجری در شیراز چشم به جهان گشود. در خاندانی که همه از «عالمان دین» بودند، در کودکی یتیم شد.

شبتاب

مکرده باشی که در باغ و ران

یکی گش: ای کرک شب فروز

چه بدست که بیرون نیایی بر روز؟

بین گاشی کرک خاک راو

ک من روزو شب بزر صرا من

ولی پیش خورشید بیدار نیم بوستان

## ادامه مهربانی‌ها در گراش



به گواش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، احسان حسین شیرى مسئول کانون خادم یاران رضوی شهرستان گراش، گفت: ۱۰۰ بسته کمک مومنانه به ارزش ۳۰ میلیون تومان توسط کانون خادم یاران آستان قدس رضوی شهرستان گراش بین نیازمندان توزیع شد. وی افزود: این بسته‌ها شامل برنج، روغن، ماکارونی، رب گوجه

شیرى ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، گفت: به مناسبت هفته نیروی انتظامی، نمَاهنگ «اسطوره‌های اقتدار» توسط جوانان مسجدی که شعر آن سروده مجید صادقی و به تهیه‌کنندگی حسن امینیان است و گروه سرود آدینه لارستان آن را اجرا می‌کند که عزت، اقتدار و رحمت نیروی انتظامی در این سرود متجلی است.

## اختصاص ۱۶۰میلیارد ریال تجهیزات کرونا

## به لار و گراش با پیگیری نماینده مردم



با پیگیری‌های نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی بسته‌های تجهیزات و حمایتی با اعتبار ۱۶۰ میلیارد ریال به منظور مقابله با کرونا و درمان بیماران کرونایی به دانشکده‌های علوم پزشکی لار و گراش تحویل داده شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی نماینده مردم؛ پیگیری برای دریافت این تجهیزات و حمایت‌ها از ماه‌های گذشته و همزمان با تخصیص بودجه از صندوق توسعه ملی برای مقابله با کرونا توسط مهندس حسین‌زاده آغاز شد. بر این

## انتشار سرود «اسطوره های اقتدار»

## توسط کانون فرهنگی هنری آدینه لارستان



مدیر ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، گفت: به مناسبت هفته نیروی انتظامی، نمَاهنگ «اسطوره‌های اقتدار» توسط جوانان مسجدی که شعر آن سروده مجید صادقی و به تهیه‌کنندگی حسن امینیان است و گروه سرود آدینه لارستان آن را اجرا می‌کند که عزت، اقتدار و رحمت نیروی انتظامی در این سرود متجلی است.

به گزارش میلاد لارستان، «محمدابراهیم اخوت» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری شبستان در لارستان، گفت: به مناسبت هفته نیروی انتظامی، نمَاهنگ «اسطوره‌های اقتدار» توسط گروه سرود «آدینه» از کانون فرهنگی هنری «آدینه» لارستان منتشر شد که مورد تقدیر و تحسین حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر ارزانی مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رییس ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور(فهما) قرار گرفت.

مدیر ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس اضافه کرد: رییس ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد کشور(فهما) قرار گرفت.

وی با اشاره به اسامی کانون‌های «اسطوره‌های اقتدار» کانون آدینه لارستان، این سرود زیبا و فاخر را فرصتی برای آشنایی نسل جوان با اسوه‌های اقتدار دانست و با توجه به اینکه یکی از کارهای کانون‌های فرهنگی هنری مساجد، سرودهای انقلابی و موسمی است، تولید این سرود را اقدامی در راستای ترویج و نشر ارزش‌های نظام

بیامیر اکرم (ص) فرمودند:

اعظم الناس قدراً من ترك ما لا یغنیه؛

ارجمندترین مردم کسی است که آن چه را که برایش سودی ندارد رها کند.

## رئیس اداره ورزش لارستان،

## خواستار تأمین زمین برای پیست موتورسواری شد



شهرستان به موتورسواران لارستانی اختصاص پیدا کند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش، شهردار و اعضای شورای شهر

و شهرستان با محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان در این جلسه از شهردار و شورای اسلامی شهر لار خواست تا با توجه به نبود پیست تمرینی مناسب و علاقه شدید موتورسواران به این رشته فرغ ورزش، یک مکان تمرینی مناسب در محدوده

و همچنین همکاری در جهت تغییر کاربری ساختمان اداری اداره ورزش و جوانان لارستان تقدیر و تشکر کرد.

همچنین رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان در این جلسه از شهردار و شورای اسلامی شهر لار خواست تا با توجه به نبود پیست تمرینی مناسب و علاقه شدید موتورسواران به این رشته فرغ ورزش، یک مکان تمرینی مناسب در محدوده

## راه اندازی «کارگو» یک ضرورت ملموس برای توسعه صادرات استان فارس است



عنوان کرد: اگر دیپلماسی کشور با تمام وجود در خدمت صادرات غیرنفتی قرار گیرد علاوه بر جهش تولید، واحدهای راکد و نیمه‌تعطیل نیز با حداکثر ظرفیت شروع به فعالیت می‌کنند.

وی بیان کرد: ما در اکثر کشورهای جهان دارای سفارتخانه هستیم که باید از این ظرفیت برای توسعه صادرات و بازاریابی محصولات ایرانی استفاده کرد.

زیربنایی و تسهیلاتی یا این طرح مذکور را تکمیل کند یا در جوار فرودگاه‌های

بین‌المللی فارس در شهرستان‌های شیراز، لامرد، لار و جهرم یک کارگو احداث کند.

افشون، با بیان اینکه ده‌ها و صدها شرکت تولیدی در فارس، توانایی صادرات دارند اما مشکلات موجود رمق آنها را گرفته است که با رفع این مشکلات باید راه را برای تولید و صادرات آنها هموار کنیم،

معاون امور اقتصادی استانداری فارس با تأکید بر اینکه راه‌اندازی «کارگو» یک ضرورت ملموس برای توسعه صادرات فارس است از حمایت کامل استانداری فارس از سرمایه‌گذاران این بخش خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، ظفر افشون در نشست خبری به مناسبت روز ملی صادرات با تأکید بر اینکه راه‌اندازی کارگو یک ضرورت ملموس برای توسعه صادرات فارس است اظهار داشت: استانداری فارس آمادگی دارد که در زمینه امور زیربنایی، جانبایی و تأمین تسهیلات از سرمایه‌گذاران این بخش حمایت کند.

وی با بیان اینکه یکی از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در شیراز مدت‌ها است که به دنبال راه‌اندازی پایانه صادرات در منطقه ویژه اقتصادی است ولی به دلیل مشکلات متعدد تاکنون نیمه کاره مانده است افزود: مجموعه دولت در استان فارس این آمادگی را دارد که با حمایت

## باورهای اشتباه درباره کرونا که جان شما را به خطر می‌اندازد

به روز اتفاق می‌افتد.

### ۳. کرونا یک آنفلوآنزای عادی است

کرونا فقط یک آنفلوآنزای عادی نیست؛ کارشناسان می‌گویند آنفلوآنزا و کرونا با هم تفاوت زیادی دارند. کسانی که به

آنفلوآنزای فصلی مبتلا می‌شوند، بر عکس مبتلایان به کرونا، نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند.

بسیاری از کسانی که از ویروس کرونا بهبود یافته اند، تبعات مزمنی از جمله مشکلات تنفسی، اختلال در حس بویایی و موارد دیگر را گزارش کرده اند که در کشوری مانند ایالات متحده باید بررسی است.

### ۸. علم پزشکی می‌تواند بیماری کووید ۱۹ را درمان کند

هشتمین باور اشتباه این است که علم پزشکی در حال حاضر می‌تواند بیماری «Covid-۱۹» را درمان کند که این نیز نادرست است؛ زیرا کاری که پزشکان در حال حاضر انجام می‌دهند استفاده از داروهای مختص بیماری‌های دیگر است و تمام درمان‌ها موقتی بوده و منتظر هستند تا آزمایش‌های بالینی برای درمان ویروس کرونا به نتیجه برسد.

### ۹. شرکت‌های بزرگ دارویی نمی‌خواهند واکنس کرونا را توزیع کنند

باور نادرست دیگر این است که شرکت‌های بزرگ علی رغم موفقیت در ساخت واکنس کرونا، نمی‌خواهند آن را توزیع و تزیق کنند؛ غافل از آنکه آزمایشات بالینی مدت زیادی طول می‌کشد؛ زیرا باید از بروز هرگونه عوارض احتمالی واکنس یا دارو جلوگیری شود.

### ۱۰. داروی «استروئید» داروی مؤثر برای مقابله با ویروس کرونا

آخرین باور اشتباه اینکه برخی داروی «استروئید» را به عنوان داروی صددرصد مؤثر در مقابله ویروس معرفی می‌کنند که این نیز غلط است. پزشکان تأیید می‌کنند که این درمان تاکنون نتایج دلگرم کننده‌ای را داشته است، اما اثر بخشی آن هنوز به مطالعات بیشتری نیاز دارد. آنچه ما تا این لحظه در مورد این بیماری و راه‌های مقابله با آن می‌دانیم، هنوز محدود است.

### ۴. به مصونیت کله ای نزدیک شده ایم

برخی معتقدند ما به مصونیت عمومی یا به اصطلاح «مصونیت گله ای» نزدیک شده ایم، به این معنی که بیشتر افراد به ویروس آلوده شده، بهبود یافته و مصونیت پیدا کرده اند اما این درست نیست؛ زیرا دسترسی به این ایمنی مستلزم آن است که نزدیک به ۷۰ درصد افراد آلوده شده و بهبود پیدا کنند تا مصونیت گله‌ای حاصل شود؛ یعنی در کشوری مانند ایالات متحده باید تقریباً ۲۰۰ میلیون نفر مبتلا شده باشند.

### ۵. فاصله گذاری اجتماعی منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود!

استفاده از اصل فاصله اجتماعی منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن ما می‌شود؛ این باور هم صحیح نیست. اجتناب از افراد بیمار یا مشکوک به بیماری اقدامی است که بشر از قرن‌ها پیش انجام داده است.

### ۶. امواج شبکه ارتباطات نسل پنجم باعث افزایش شیوع ویروس می‌شود

در یک تئوری توطئه، برخی می‌گویند که امواج و فرکانس‌های شبکه ارتباطات نسل پنجم باعث افزایش شیوع ویروس می‌شود، در حالیکه این نظریه توسط هیچ

در روزهایی که جولان کرونا در کشور شدت گرفته است، مرور بعضی باورهای غلط در مورد روش‌های انتقال این بیماری، ما را در مراقبت صحیح از خود کمک خواهد کرد.

فرضیات زیادی در مورد کووید ۱۹ وجود دارد؛ ضروری است بدانیم چه گفته‌هایی در مورد این ویروس درست است و چه چیزهای نادرست. وب سایت Medical NewsToday، در گزارشی ۱۰ باور غلط را درباره ویروس کرونا برشمرده است که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید:

### ۱. میزان مرگ و میر ناشی از کرونا افزایش نیافته است

برخی معتقدند که تعداد موارد ابتلا به ویروس کرونا به میزان قابل توجهی افزایش یافته، بدون آنکه میزان مرگ و میر ناشی از آن افزایش یافته باشد؛ همانطور که در ایالات متحده آمریکا اتفاق افتاده است، اما این ادعا درست نیست؛ زیرا دلیل افزایش تعداد مبتلایان جدید و کاهش میزان مرگ و میر یا ثبات آن، افزایش تعداد آزمایش‌ها در مقایسه با تعداد آن در ابتدای همه گیری است و این موضوع به این معنی است که مسئولان بهداشتی به توانایی بیشتری برای رصد و درمان ناقلان ویروس دست یافته اند.

بر این اساس، ویروس از نظر «مرگ و میر» و خطری که برای سلامتی ایجاد می‌کند تغییری نکرده است، بلکه تعداد معایناتی که برای افراد حتی بدون علامت انجام می‌شود افزایش یافته و این همان چیزی است که توسط سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است.

### ۲. ویروس آنقدرها هم که گفته می‌شود کشنده نیست

ویروس کرونا آنقدرها هم که گفته می‌شود کشنده نیست و در مورد آن اغراق شده است. این نظر نادرست است؛ زیرا تعداد زیادی از مرگ و میرها نادیده گرفته شده است. محققان می‌گویند تخمین میزان مرگ و میر ناشی از ویروس کار آسانی نیست، خصوصاً اینکه همه گیری هنوز تمام نشده است و تحولات همچنان روز