



رهبر معظم انقلاب: مسیر «رفع تحریم» به نتیجه نرسید مسیر «خنثی‌سازی تحریم» باید دنبال شود



رونمایی از کتاب «پنجره های همیشه باز» در لارستان



پرداخت تسهیلات ۴۰ میلیون تومانی برای مقاوم‌سازی مسکن روستایی در لارستان



توزیع نفت سفید رایگان در روستاهای محروم بخش مرکزی لارستان

قابل توجه ریاست محترم دانشکده علوم پزشکی لارستان

قول وزیر بهداشت در مورد زیر ساخت های ارتقاء دانشکده و تخصیص ۱۰ میلیارد تومان

به پردیس دانشگاه علوم پزشکی لارستان، به کجا انجامید؟

حدود ۲۰ ماه قبل دکتر نمکی وزیر بهداشت در لارستان قول دادند که در اولین جلسه بحث افزایش دانشکده های موجود و تخصیص ۱۰ میلیارد تومان هزینه انشعابات پردیس دانشکده علوم پزشکی لارستان را ابلاغ و عملی می نمایم. **میلاد لارستان:** در صورت هر گونه اقدام یا تحقق عملیاتی هر یک از قولهای وزیر محترم بهداشت، خواهشمنداست جهت انعکاس اعلام، تا به اطلاع عموم برسد.



۲

گرمای احسان خیرین لارستانی در منازل مددجویان کمیته امداد

۳

علل، شواهد و دلایل سلاح بیولوژیک ساخته شده توسط چین

۴

دعای طلب باران در حدود نود سال قبل

۸

دو پیگیری حوزه علوم پزشکی لارستان از سوی نماینده مردم

۸

لیکک بسیجیان لارستان به امر فرمانده آغاز توزیع دو هزار بسته معیشتی

تلاش مسئولان شهرستان برای رفع مشکلات «طرح اقدام ملی مسکن»



مسکن دخیل هستند، انتظار داریم به‌شخصه پیگیر این موضوع باشند و مسائل را به زیرمجموعه‌ها ارجاع ندهند. وی با تاکید بر اینکه موضوع اقدام ملی مسکن به لحاظ اینکه گره‌ای از مشکلات مردم باز می‌کند، بسیار مهم است؛ تصریح کرد: هر ۲ هفته یکبار جلسه بررسی مسائل و رفع مشکلات این طرح را تشکیل می‌دهیم و پیگیر موضوع هستیم، درخواست داریم خود مسئولان پیگیر این مهم باشند. فرماندار ویژه لارستان، اظهار کرد: کمیته مربوطه دستگاه‌های خدمات رسان تشکیل و نتیجه اقدامات این کمیته اعلام شود. وی خاطرنشان کرد: در این خصوص تفاهنامه و صورتجلسه‌ای امضا و زمان‌بندی داشته باشد و این اقدام با نظارت معاون

مسئولان شهرستان لارستان، در تلاش برای رفع موانع و مشکلات بر سر راه طرح اقدام ملی مسکن هستند تا اجرای این پروژه بدون هر مانعی به سرانجام برسد و شهروندان بدون مسکن صاحب سرنهایی شوند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، برای رفع این مشکلات و تولید مسکن، مسئولان دست روی دست گذاشته و دغدغه رفع معضلات حوزه مسکن و ایجاد سرنپناه برای شهروندان بدون مسکن و مستاجران را دارند که به همین منظور جلسه رفع مشکلات و بررسی مسائل طرح ملی اقدام مسکن شهرستان، به ریاست جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و با حضور شبانی مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، برومند مدیر بنیاد مسکن شهرستان، معاونین و کارشناسان اداره کل راه و شهرسازی لارستان و جمعی از ادارات ذیربط در فرمانداری ویژه لارستان تشکیل شد. در این جلسه، فرماندار ویژه لارستان سخنانی با قدردانی از تلاش‌های مسئولان در خصوص رفع مشکلات طرح اقدام ملی مسکن گفت: این طرح موضوعی بسیار مهم محسوب می‌شود که همه باید برای تأمین آن به صحنه بیاوریم. جلیل حسنی، اظهار کرد: از همه مدیران دستگاه‌های اجرایی که در طرح اقدام ملی

لزوم حمایت نهادهای متولی

جهت تخصیص اعتبار تکمیل پروژه کتابخانه مرکزی لار



پیرامونی کتابخانه با پیمانکار انجام داد که این امر باعث ساماندهی محیط پیرامون سایت این کتابخانه شد و هم اکنون علی رغم تخصیص محدود اعتبارات در شرف تکمیل عملیات بنایی در کتابخانه هستیم در ادامه این بازدید، مدیرکل راه و شهرسازی لارستان با بیان اینکه اکنون این ساختمان از پیشرفت فیزیکی ۷۰ درصدی برخوردار است و از آنجایی که اداره کل راه و شهرسازی لارستان فقط مجری ساخت پروژه های عمومی و دولتی در حوزه استحفاظی این اداره کل است، افزود: جهت پروژه هایی که محل تأمین هزینه آن از اعتبارات استانی است، این اداره کل صرفاً می تواند در موافقت نامه، پیش بینی اعتبارات لازم جهت تکمیل را به نهاد های متولی پیشنهاد دهد . مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، خاطر نشان کرد : بر این اساس در سال جاری ۲۳ میلیارد ریال برای این پروژه اعلام نیاز شده و در صورتی که اعتبار پیش بینی شده از سوی مسئولین ذیربط در اختیار این اداره کل قرار گیرد اقدامات لازم برای تسریع در این پروژه صورت خواهد گرفت و ما نیز به سهم خود با رایزنی های لازم جهت بهره برداری سریعتر و تحقق خواسته ی مردم فرهنگ دوست این دیار تلاش خواهیم کرد .

مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، بر لزوم حمایت نهادهای متولی جهت تخصیص اعتبار تکمیل پروژه کتابخانه مرکزی لار تاکید کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، حسن شبانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان ، به اتفاق جان پرور مدیریت فنی و اجرایی این اداره کل از پروژه کتابخانه مرکزی لار بازدید و در جریان روند ساخت و تکمیل این پروژه قرار گرفت . در ابتدای این بازدید، جان پرور به تشریح این پروژه پرداخت و اظهار داشت : در سال ۹۲ پس از ادغام اداره مسکن و شهرسازی و اداره کل راه و ترابری لارستان و تشکیل

مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، بر لزوم حمایت نهادهای متولی جهت تخصیص اعتبار تکمیل پروژه کتابخانه مرکزی لار تاکید کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، حسن شبانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان ، به اتفاق جان پرور مدیریت فنی و اجرایی این اداره کل از پروژه کتابخانه مرکزی لار بازدید و در جریان روند ساخت و تکمیل این پروژه قرار گرفت . در ابتدای این بازدید، جان پرور به تشریح این پروژه پرداخت و اظهار داشت : در سال ۹۲ پس از ادغام اداره مسکن و شهرسازی و اداره کل راه و ترابری لارستان و تشکیل

هفتم آذرماه روز نیروی دریایی کرامی باد



حوادث و کشفیات

دستگیری پدر داماد در خنج، به دلیل برگزاری مراسم ۶۰۰ نفری!!



فرمانده انتظامی خنج گفت: مراسم عروسی با جمعیت ۶۰۰ نفر در این شهرستان تعطیل و پدر داماد تحویل مراجع قضائی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، کرامت کریمی، بیان کرد: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر برگزاری مراسم عروسی در روستای کورده شهرستان خنج، بلافاصله مأموران انتظامی به محل مورد نظر اعزام شدند. وی عنوان داشت: مأموران در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند که حدود ۶۰۰ نفر از شهروندان روستای مذکور بدون توجه به دستورات ستاد ملی مبارزه با کرونا و عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، در مراسم عروسی شرکت کرده‌اند.

کریمی با بیان اینکه مراسم عروسی مذکور با دستور مقام قضائی تعطیل شد، تصریح کرد: در این خصوص پدر داماد دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل دادسرا شد.

قطعی شدن محکومیت مدیر کل سابق ورزش و جوانان فارس

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، قوه قضاییه درباره محکومیت مدیر کل سابق ورزش و جوانان فارس اعلام کرد: مدیر سابق ورزش و جوانان استان و همدستان وی که پیش از این در دادگاه کبفری ۲ استان فارس محاکمه و به مجازات حبس، جزای نقدی و انفصال از خدمات دولتی و شلاق محکوم شده بودند در دادگاه تجدیدنظر استان فارس نیز محکوم و مجازات آنان مطابق قانون قطعیت یافت.بر اساس این گزارش مطابق رای صادره حیدر علی کامیار کاترری، مدیرکل سابق ورزش و جوانان استان فارس از حیث اتهام ارتکاب ۲۸ فقره ارتشاء و دریافت رشوه به مبلغ ۱۷ میلیارد و نهصدو سی و سه میلیون ریال به ۱۰ سال و یک ماه حبس محکوم گردیده است. این در حالی است که وی معادل همین میزان به جزای نقدی نیز محکوم شده است.

این گزارش حاکی است در رأی صادره از شعبه اول دادگاه تجدیدنظر استان فارس این مدیر سابق استان فارس به انفصال دائم از خدمات دولتی و همچنین ۷۴ ضربه شلاق نیز محکوم گردید. همدستان وی در پرونده مذکور متهم ردیف دوم شهرام عبدالخانی از حیث پرداخت ۱۹ فقره رشوه به مبلغ ۱۳ میلیارد و ۷۶۸ میلیون ریال به متهم ردیف اول پرونده مجرم شناخته شد و وی به تحمل سه سال و یک ماه حبس محکوم شد.همچنین متهم ردیف سوم این پرونده امین رضا آرام فر نیز به اتهام پرداخت رشوه به میزان ۲ میلیارد و ۱۸۰ میلیون ریال به مدیرکل سابق ورزش و جوانان. استان به تحمل ۳ سال و یک ماه حبس محکوم گردید.مجازات‌های صادره در پرونده موصوف در مرحله بدوی با توجه به محتویات پرونده و مدارک موجود، اقرار صریح متهمین پرونده و همچنین نظریه کارشناس رسمی دادگستری و اظهارات مطلعین در مرحله تجدیدنظر نیز تأیید و رأی صادره قطعیت یافته است.

دستگیری عامل انتشار فیلم خصوصی جشن تولد در فسا

فرمانده انتظامی فسا، گفت: زن جوانی که فیلم خصوصی جشن تولد یکی از اقوامش را در گروه‌های واتس‌اپی منتشر کرده بود، شناسایی شد.سرهنگ محمد هاشم قسام فرمانده انتظامی فسا، گفت: در پی ارجاع پرونده قضایی به پلیس فتا با موضوع انتشار فیلم جشن تولد خانوادگی در گروه‌های واتس‌اپی، بررسی موضوع توسط کارشناسان آن پلیس آغاز شد.

وی افزود: با اقدامات فنی انجام شده، متهم که از اقوام شاکی بود شناسایی و احضار کرد که در تحقیقات انجام شده مشخص شد او به دلیل اختلافات قبلی با شاکی، به لینک گروه‌های واتس‌اپی وارد و فیلم شخصی شاکی را با شماره‌های ناشناس منتشر کرده است. سرهنگ قسام با اشاره به اینکه برخی از شهروندان با استفاده تاصحیح از فضای مجازی، این فضا را ناامن و محلی برای تسویه حساب شخصی خود قرار داده اند، تصریح کرد: شناسایی عاملان ایجاد ناامنی و سلب آرامش در فضای مجازی همواره در دستور کار پلیس فتا قرار دارد و با این گونه افراد برخورد قانونی خواهد شد.

پرداخت تسهیلات ۴۰ میلیون تومانی برای مقاوم‌سازی مسکن روستایی در لارستان

تصریح کرد: پرداخت تسهیلات به صورت سفته زنجیره ای در حال حاضر با مشارکت و همکاری بانکها دراین شهرستان دنبال می شود. برومند، ادامه داد : روستاهایی در بخش مرکزی و سایر بخشهای شهرستان لارستان وجود دارند، که تعدادی از این روستاها دارای خانه های غیرمقاوم است و در برابر حوادث طبیعی باید مقاوم سازی شوند ، تسهیلات ۴۰ میلیون تومانی و ۵۰ میلیون تومانی مسکن روستایی می تواند بخشی از نیازهای این واحد ها برای مقاوم سازی را رفع کند برای ساخت مسکن مقاوم در روستاها، متقاضیان بایستی علاوه بر اخذ این تسهیلات، مبلغ بیشتری تأمین نمایند تا کار مقاوم سازی به خوبی انجام شود. وی با اشاره به اینکه برای دریافت تسهیلات مقاوم سازی روستایی نیاز به ضامن معتبر است، تصریح کرد: در روستاهای این شهرستان و بسیاری از مناطق ، ضامن کارمند به ندرت پیدا می شود و این مسئله به چالش بزرگ روستاییان مبدل گشته است از این رو تأمین ضامنت زنجیره ای و موافقت بانکها میتواند مشکل بزرگی را حل و فصل نماید. مدیر بانک ملت شعبه لارستان، نیز با تقدیر از خدمات بنیاد مسکن درلارستان بر لزوم اتخاذ تدابیری برای روان سازی اعطای تسهیلات و استفاده از ظرفیت های قانونی تأکید کرد.

استاندار فارس: قیمت‌های مصوب ستاد تنظیم بازار باید رعایت شود

کار باشند و بازرسی‌ها تا حصول نتیجه پیگیری شود.وی ادامه داد: در شرایط اضطراری فعلی اقتصادی باید از بخش خصوصی که حاضر است بدون خارج کردن ارز از کشور کالاهای مورد نیاز جامعه را با قیمت قابل قبول وارد کرده و در بازار عرضه کند حمایت کنیم. او افزود: سازمان‌های صنعت، معدن و تجارت و جهاد کشاورزی استان باید به وظایف خود در زمینه قیمت‌گذاری، نظارت و کنترل بر عرضه محصولات اساسی مورد نیاز مردم به دقت عمل کنند و مانع از تضییع حقوق مردم شوند.استاندار فارس تصریح کرد: دستگاه‌های نظارتی، امنیتی، قضایی و شبه قضایی نیز باید برای کنترل بازار وارد شوند و با تخلف‌های احتمالی برخورد قانونی کنند.



در تمام سطوح نظارت دقیق شود تا بخشی از فشارهایی که بر مردم وارد می‌شود کاهش یابد. رحیمی اظهار داشت: در شرایط سختی باید خودمان به یکدیگر رحم کنیم و اگر سختی و ضرری وجود دارد باید میان همه مردم تقسیم شود و سود و منفعت نیز به همه جامعه برسد نه به عده‌ای

ابلاغ ثبت ملی ۹ خانه تاریخی در شیراز



سید مجتبی علوی، مدیر کل فرهنگی معاونت گردشگری و امور زیارتی استانداری فارس، از ابلاغ خانه‌های تاریخی شهر شیراز خبر داد و گفت: ۹ باب خانه تاریخی واقع در بافت قدیمی و سنتی شهر شیراز به عنوان آثار ارزشمند تاریخی در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید. وی افزود: این خانه ها شامل خانه نداف اردکانی، خانه ایمانی نژاد، خانه شهپازی کوهنجان، خانه بیات پور، خانه فرخ روز، خانه بناکار، خانه چاووشی، خانه شریف پور، خانه پور حقیقی زاده واقع در شهر شیراز است که حفاظت، حراست و بهره برداری از آن‌ها بیش از پیش مورد توجه قرار خواهد گرفت. این مقام مسئول، بیان کرد: بدیهی است منازل مذکور تحت حفاظت و نظارت اداره کل میراث فرهنگی فارس قرار خواهد گرفت و هر گونه دخل و تصرف و یا اقدام و عملیاتی که منجر به تخریب یا تغییر هویت ساختمان‌های فوق گردد، جرم محسوب شده و مرتکبین مشمول مجازات‌های قانونی

آیا پس از ابتلا به کرونا، ایمنی در بدن ایجاد می‌شود؟



بادی کاهش می‌یابد. وی ادامه داد: معمولاً در بیماری‌های شدیدتر، این سطح بالاتر است و به طور طبیعی پس از بهبودی، سیستم ایمنی به سطح اولیه خود بازمی‌گردد اما مسئله این است که این ایمنی چه قدر موثر و تا چه زمانی ماندگار است؟

از چند هفته یا چند ماه مبتلایان

فرهیخته افزود: ابتلا به کرونا می‌تواند ۹۵ درصد ایمنی موثر ایجاد کند که تا ۶ یا هشت‌ماه برقرار باشد و حتی گاهی قابلیت ماندگاری تا ۱۵ ماه را نیز دارد. وی بیان کرد: اما گاهی موارد نقض نیز بوجود آمده است و بعد از چند هفته یا چند ماه مبتلایان

قبلی دوباره مبتلا شده اند. این موارد معدود، در مقیاس بالای مبتلایان، جزو همان «پنج درصد» طبقه‌بندی می‌شوند که ایمنی در آن‌ها ایجاد نشده است.

به گفته وی احتمال دیگر، عدم درمان قطعی ابتلای قبلی و کشداری مرموز ویروس در بدن باشد یا این که اصلا بیماری قبلی، کرونا نبوده است!

وی بیان کرد: احتمال دارد این ویروس در جهش‌های متعدد، به نوع تازه تبدیل شود که ایمنی قبلی به کار نیاید. احتمال بعدی، ابتلای بدون علامت مجدد باشد، در حالی که امکان انتشار آن به دیگران وجود دارد. یعنی فردی که ایمن‌شده، علامت‌دار نمی‌شود، اما ناقل است و دیگران را مبتلا می‌کند.

گرمای احسان خیرین لارستانی در منازل مددجویان کمیته امداد



تأمین این نیاز مددجویان بودیم، افزود: تعدادی از خیرین نیک اندیش لارستان، با اهدای ۱۵۰ دستگاه بخاری نفتی و گازی گرما را به منازل مددجویان امداد اهداء کردند. رئیس کمیته امداد لارستان با اشاره به اینکه ارزش ریالی بخاری ها در حدود یک میلیارد ریال است، تصریح کرد: از این تعداد ۴۰ دستگاه توسط ۴ نفر از خیرین روستای بریز جهت نیازمندان آن روستا اهداء شده است. این مسوول اضافه کرد: کمیته امداد لارستان همچنان منتظر قدم و دستان سخاوتمند خیرین و مردم نیک اندیش جهت تهیه لوازم ضروری نیازمندان است.

مدیر کمیته امداد امام خمینی(ره) لارستان، گفت: خیرین لارستانی با احسان خود، گرمی بخش منازل مددجویان زیرپوشش کمیته امداد این شهرستان شدند. به گزارش میلاد لارستان، هوشنگ دلاور با بیان اینکه نباید در سرمای زمستان خانوارهای آسیب پذیر را از یاد برد، اظهار داشت: یکی از معضلات نیازمندان در فصول پائیز و زمستان عدم دسترسی به سیستم های گرمایشی مناسب و سالم است.

وی با بیان اینکه به منظور گرمابخشی به منازل مددجویان و از رده خارج کردن بخاری های فرسوده با رازینی های انجام شده درصدد

توزیع نفت سفید رایگان در روستاهای محروم بخش مرکزی لارستان



به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت هفته مبارک بسیج به همت پایگاه مقاومت خاتم الانبیاء (ص) شرکت نفت لارستان، ۴۰۰۰ لیتر نفت سفید رایگان و ماسک در بین اهالی روستاهای محروم بخش مرکزی لارستان شامل زاهدحمود، احمدآباد، اوه توزیع شد. همچنین اهالی این روستاها به شکل رایگان برای دریافت نفت، ثبت نام شدند. در اجرای این اقدام خداسندانه، رئیس شرکت پخش فراورده‌های نفتی، بسیج ادارات و کارمندان لارستان همکاری داشتند.

توزیع الکترونیکی نفت سفید در شهر بنارویه بدون وقفه در حال انجام است

نفت بندرعباس و شهید بیمون نژاد لارستان بارگیری و ارسال شده است.

در همین راستا، از نیمه شهریور ماه، بدون وقفه، نفت سفید مورد نیاز شهروندان بنارویه در قالب محموله های ۳۰ هزار لیتری توسط نفتکشهای سوخرترسان به فروشندگی مواد نفتی این شهر ارسال شده و با قطعیت اعلام می شود هیچ کمبودی در تأمین و توزیع نفت سفید خانوار در شهر بنارویه وجود ندارد.

لازم به ذکر است از زمان شروع طرح فوق تاکنون، در سه مرحله سهمیه نفت سفید به کارت عابر بانک سرپرستان خانوار لارستانی نفت سفید به صورت توزیع الکترونیکی در شهر بنارویه خبر داده و بیان داشت: با اجرای طرح ملی توزیع الکترونیک نفت سفید، که در راستای تسهیل تحویل سوخت به متقاضیان واقعی از نیمه شهریورماه سال جاری در کل استان فارس عملیاتی شده است، فراورده نفت سفید مستمرا جهت تحویل و توزیع در شهر بنارویه از انبارهای



به گزارش میلادلارستان، روابط عمومی شرکت ملی پخش فراورده های نفتی ناحیه لارستان در اطلاعیه ای از توزیع بدون وقفه نفت سفید در شهر بنارویه خبر داده و بیان داشت: در شهر بنارویه خبر داده و بیان داشت: با اجرای طرح ملی توزیع الکترونیک نفت سفید، که در راستای تسهیل تحویل سوخت به متقاضیان واقعی از نیمه شهریورماه سال جاری در کل استان فارس عملیاتی شده است، فراورده نفت سفید مستمرا جهت تحویل و توزیع در شهر بنارویه از انبارهای

توزیع ۱۲۰۰ بسته گوشت گوسفندی بین نیازمندان جنوب فارس

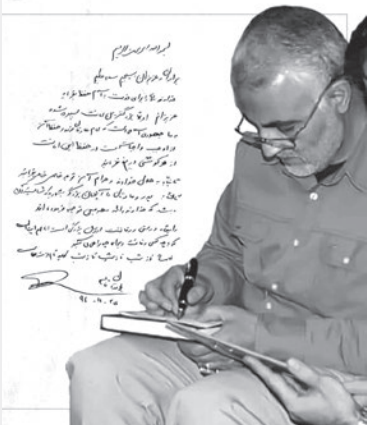


افزود: این کار پسندیده توسط مؤسسه خیریه حضرت خدیجه (س) و برنامه تلویزیونی سمت خدا تأمین و ارسال شده است. وی ادامه داد: توزیع این بسته‌ها در شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش و اوز و همچنین بخش‌های تابعه لارستان با همکاری کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس در حال انجام است. اخوت یادآور شد: بیش از یک‌ونیم تن گوشت گوسفندی در قالب ۱۱۰۰ بسته در دهه اول محرم امسال بین نیازمندان جنوب فارس توزیع شده بود.

به گزارش میلاد لارستان، «محمدابراهیم اخوت»، مدیر ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری شبستان، گفت: ۱۲۰۰ بسته گوشت گوسفندی بین نیازمندان جنوب فارس به همت کانون فرهنگی هنری شهدا لارستان و با مدیریت مصطفی بیبا، در چهار شهرستان تحت پوشش دبیرخانه کانون مساجد جنوب فارس توزیع شد. مدیر ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، با بیان اینکه هر بسته دارای یک‌ونیم کیلوگرم گوشت گوسفندی است،

دست‌نوشته شهید سلیمانی خطاب به بسیجیان

«بسم الله الرحمن الرحيم
برادران و عزیزان بسیجیم سلام علیکم
خداوند شما را برای خدمت به اسلام حفظ
بفرماید.
عزیزانم
اولاً؛ بزرگترین امانت سپرده شده به ما
جمهوری اسلامی است که امام عارفان
فرمود: حفظ آن از اوجب واجبات است در
حفظ این امانت از هر کوششی دریغ نفرمایید.
ثانیاً؛ به حلال خداوند و حرام آن توجه خاص
خاص بفرمایید.
ثالثاً؛ پدر و مادران را آنچه بزرگ بشمارید که
شایسته آن باشد که خداوند و ائمه معصومین
توصیه فرمودند.
رابعاً؛ دوستی و رفاقت ارزش بزرگی است اما
مهم این است که با چه کسی رفاقت و برای چه
راهی می‌کنید.
خامساً؛ نماز شب نماز شب نماز شب کلید تمام
عزت هاست»



به مناسبت سالروز تشکیل بسیج مستضعفان
متن نامه شهید حاج قاسم سلیمانی خطاب
به بسیجیان در سال ۱۳۹۴ برای نخستین
بار منتشر شد.
متن نامه سردار شهید قاسم سلیمانی به شرح
زیر است:



و به نام بسیجیان...

راهی لبنان و ایران شد تا در جنگ و مبارزه
مستضعفان جهان علیه استکبار شرکت کند و
عروس شهادت را در آغوش بکشد
به نام آن فرمانده گردان بسیجی که وقتی در
گرماي سوزان خوزستان از عملیات بازگشت
و مسئول پشتیبانی، کمپوت آلپالویی را در
مقابلش گذاشت اما وقتی فهمید تعداد کمپوت
ها به تعداد نیروها نیست آن را به کناری نهاد و
به آب گرم قناعت کرد!
و به نام آن زن بسیجی که هنگام ازدواج،
همسرش به او گفت: در این دنیا هر کاری برای
خوشبختی تو انجام می دهم ولی اکنون ۳۵
سال که از آن روزی می گذرد هر روز با لبخندی
بغض آلود، چندین بار برای شوهر قطع نخاعی
اش لگن می آورد و خم به ابرو نمی آورد.



و به نام آن زن بسیجی که هر وقت همسر
جانیارش تعادل عصبیش را از دست می دهد،
فرزندانش را به اتاق پشتی می فرستاد و خود را
در مقابل شوهرش قرار می دهد تا شوهرش او
را آنقدر بزند تا به حال عادی بازگردد. وقتی از
او می پرسند چرا خودت از جلوی او کنار نمی
روی؟! پاسخ می دهد: اگر من مقابل او نباشم
و مرا نزند، خودش را می زند و به خود صدمه
وارد می کندو به نام بسیجیان همیشه مظلوم
تاریخ که زیر آتش توپ و تانک و موشک بودند
و خم بر ابرو نیاوردند و پیوسته و پیوسته بر
لبانشان لبخند عاشقانه ای نقش بسته است تا
در درون بسوزند و همچون شمع آب شوند و به
نام بسیجیانی که همیشه پرچسپ باران شده و
می شوند و خواهند شد، تا آنان را دلسرد کنند،
اما حاشا که میدان را خالی کنند.
سلام بر آنان و بر روزی که همراه با امام عزیزشان
بر حسین بن علی علیه السلام وارد می شوند و
چون پروانه گرد تا گرد او می چرخند. سلام بر
آنان؛ روزی که منتولد شدند و روزی که می میرند
و روزی که برانگیخته خواهند شد.
آری بسیجی باید اینگونه باشد
هفته بسیج مبارک باد

داود مدرسی یان

آکهی مزایده نوبت دوم

دانشگاه آزاد اسلامی لارستان در نظر دارد که بشرح ذیل مزایده دوم برگزار نماید

۱.اجاره یک واحد ساختمان دوطبقه (ساختمان علیزاده) با کاربری مسکونی واقع در روبروی بیمارستان امام رضا(ع) با قیمت پایه۰۰۰/۰۰۰/۱۶۰ریال و مبلغ رهن ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال و با توجه به اینکه منزل مذکور نیاز به تعمیرات اولیه دارد هزینه تعمیر بهعهده مستاجر بوده که از اجاره ماهیانه کسر می گردد(مزایده نوبت دوم)

۲. اجاره ۲ واحد آپارتمانی ۳خوابه با کاربری رفاهی(با امکانات) واقع در روبروی بیمارستان امام رضا(ع) با قیمت پایه(۱۱/۰۰۰/۰۰۰) و مبلغ رهن ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال و با توجه به اینکه منزل مذکور نیاز به تعمیرات اولیه دارد هزینه تعمیر بهعهده مستاجر بوده که از اجاره ماهیانه کسر می گردد(مزایده نوبت دوم)

پس از درج آگهی تا پایان ساعت اداری۹۹/۰۹/۲۰ جهت اخذ اوراق مزایده از طریق سایت www.iaularestan.ac.ir با مراجعه حضوری به دایره حقوقی دانشگاه وکسب اطلاع از شرایط آن با شماره تلفن ۰۹-۵۲۲۵۱۰۰۲ داخلی۲۳۳موبایل۰۹۱۷۷۸۲۱۹۳ نتاس حاصل نمایند.تجزیل فیش و پاکت شرکت درمزایده دایره حقوقی دانشگاه می باشد)

ضمناً دانشگاه در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و هزینه چاپ و آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان

علل، شواهد و دلایل سلاح بیولوژیک ساخته شده توسط چین



بمباران چین در واقع از چنین تکنیک اقتصادی
گمراه کننده ای بهره برده اند تا هم از شر سرمایه
گذاران سمج اروپایی خلاص شوند و هم یوان
واحد پول ملی خودشان را نجات دهند و چون
خیلی خوب می دانند که اروپاییها دنبال زمین
خوردن چین هستند سناریویی را با دقت بسیار
بالا طراحی کردند و نه تنها همه ی دنیا را گول
زدند بلکه توانستند ۲۰۰ میلیارد دلار طی دو روز
به خزانه برگردانند.

اما چطور قبل از شیوع ویروس کرونا اغلب مراکز
تکنولوژی و کارخانه های تولید مواد شیمیایی
تحت مالکیت اروپا و آمریکا بودند و نیمی از
درآمد و سود حاصل به جیب آنها می رود و این
داشت باعث می شد که پول چین ارزشش را از
دست بدهد و سقوط کند و در مقابل باعث رشد
دلار و یورو می شد تا اینکه خبر انتشار کرونا تمام
رسانه ها و افکار عمومی دنیا را درگیر خودش
کرد تا جایی که دولت چین اعلام کرد حتی قادر
به تهیه ماسک کافی برا ی شهروندانش نیست
جالب بعد از یک هفته سکوت رئیس جمهور
چین جلوی دوربین ها حاضر شد و گفت حاضر
است هر کاری برای نجات کشورش انجام دهد
و کرونا که باعث سقوط ارزش سهام کشورهای
اروپایی و آمریکایی شده را بلایی وحشتناک
توصیف کردوچند روز بعد در برابر رسانه ها با
چهره ای آرام تر ولیخند بر روی لبش گفت
چین به رسم همکاری حاضر است که سهام تمام
کشورهای خارجی که چین را تر کرد هاند را

بخردواین در حالیه که ارزش سهام این شرکت
ها به پایین ترین حدممکن رسیده بود. شرکت
های خارجی وقتی فهمیدند که داخل چه دامی
افتاده اند که کار از کار گذشته بودودیگر جایی
در بازار بزرگ چین نداشتند، این یعنی گمراه
سازی سیاسی با استفاده از سناریوی دراماتیک
که به دقت توسط چین طراحی شده بود در
طی این مدت فقط تعدادی از ویروس شناسان
در کشورهای مختلف وحتى در خودکشور
چینیوتوشیو و لیشیوئو اعلام کردند که کرونا
یک ویروس آزمایشگاهی است وهمچنین در
آمریکا سناتور تام کانلر با شیوع کرونا چین را
متهم به ساخت سلاح بیولوژیک کرد.
چینی ها فحاش را خام نمی خوردن ویروس کرونا
با حرارت از بین می رود پس چرا این اتفاقات

بمباران چین در واقع از چنین تکنیک اقتصادی
گمراه کننده ای بهره برده اند تا هم از شر سرمایه
گذاران سمج اروپایی خلاص شوند و هم یوان
واحد پول ملی خودشان را نجات دهند و چون
خیلی خوب می دانند که اروپاییها دنبال زمین
خوردن چین هستند سناریویی را با دقت بسیار
بالا طراحی کردند و نه تنها همه ی دنیا را گول
زدند بلکه توانستند ۲۰۰ میلیارد دلار طی دو روز
به خزانه برگردانند.



تبادل جاسوس صهیونیست با سه تاجر ایرانی

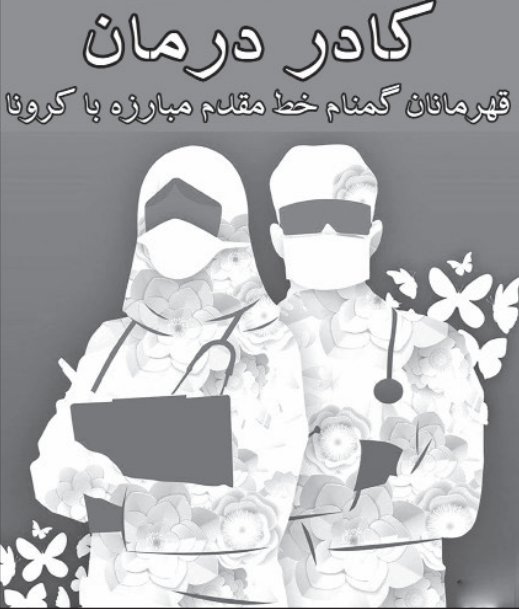
پوشش و توجیه اقدامات بعدی، کابلی را ملزم به
ادامه تحصیل در مقطع دکتری رشته مطالعات
اسلام و خاورمیانه می کند.
دوره آموزش اختصاصی کابلی برای مأموریت ایران
دو سال زمان برد و او طی این مدت کاملاً به زبان
فارسی مسلط می‌شود. کابلی که به لحاظ تنوری،
آداگی لازم جهت اقدامات اطلاعاتی در جغرافیای
ج. ا.ا پیدا کرده، با استفاده از پوشش پژوهشی
و دانشگاهی، با ایجاد یک فرصت مطالعاتی برای
شرکت در دانشگاه ادیان و مذاهب، به ایران
می‌آید.در سفر اول وی به ایران، دست به هیچ
اقدامی نمی‌زند و پس از مدت کوتاهی از کشور
خارج می‌شود. در سفر دوم، به توصیه سرویس
اسرائیل در ایام محرم وارد ایران می‌شود.
کابلی با حضور در شهرهای مختلف که در راستای
مأموریتش بود، اقدام به جمع آوری اطلاعات
می‌نماید. کابلی که از اشراف اطلاعاتی ایران بر
خود بی اطلاع است به منظور عادی سازی حضور
خود در ایران به اماکن مذهبی، هیئات و اماکن
تورستی می‌رود تا کسی نسبت به این سفر شک
نکند. این بار کابلی برای ارتباط گیری با برخی
شخصیت‌ها و اهداف، اقدام و سعی می‌کند به
اطلاعات اقتصادی و نظامی ایران و جبهه مقاومت
دست پیدا کند، که مورد ضربه اطلاعاتی قرار
گرفته دستگیر می‌شود. وی پس از طی مراحل
قانونی و قضایی به جرم اقدام علیه امنیت ملی از
طریق همکاری اطلاعاتی با رژیم صهیونیستی به
۱۰ سال حبس محکوم گردید و پس از ۲ سال از
محکومیت خود، در نهایت نظام جمهوری اسلامی
تصمیم می‌گیرد وی را با سه فعال اقتصادی ایرانی
که به قصد دور زدن تحریم بازداشت شده بودند
تبادل کند.

خبرگزاری صداوسیما

با فضای فرهنگی کشورهای اسلامی بیشتر آشنا
شود.در این مدت امان، کابلی را تحت آموزش‌های
تخصصی اطلاعاتی قرار داده و او را به یک مأمور
خبره برای سرویس تبدیل می‌کند.
کابلی پس از گذراندن این آموزش‌ها به زبان‌های
عبری، عربی و ژاپنی مسلط می‌شود و برای
گذراندن دوره‌های تخصصی به اسرائیل سفر
کرده و در یک پادگان، آموزش‌های نظامی خود
را تکمیل می‌کند.
در نهایت او که اکنون به یک مأمور آموزش
دیده اسرائیلی تبدیل شده، با تغییر دین خود از
مسحیت به یهود سرسپردگی خود به تشکیلات
صهیونیستی را تکمیل می‌کند.سرویس نیز برای
او یک ازدواج تشکیلاتی ترتیب داده و یک نظامی
صهیونیست به نام روسلان هودوروف را به عنوان
همسر برای کابلی بر می‌گزیند.دوره‌های تنوری
آموزشی کابلی پایان یافته و او به عنوان کارآموز
اطلاعاتی، به مؤسسات پوششی اسرائیلی وصل
می‌شود تا برای مأموریت‌های رسمی اطلاعاتی
آماده شود. حضور در سوریه، نخستین مأموریت
امان به کابلی برای انجام اقدامات اطلاعاتی و
جاسوسی بود.
پس از بازگشت از سوریه و در مرحله بعد،
مسئول بازجویی برخی ایرانیان مهاجر و زندانی
می‌شود تا علاوه بر تکمیل آموزش‌های بازجویی و
زیرپاکشی، اطلاعات خود از ایران و ایرانیان ارتقا
دهد و بازجویی‌ها و پرونده سازی‌های کابلی منجر
به محکومیت‌های طولانی برای برخی از ایرانیان
خارج از کشور می‌شود.
مأموریت جدید وی موضوعات هسته‌ای و
اقتصادی ایران به خصوص کشف شیوه‌های دور
زدن تحریم‌ها و همچنین موضوعات مربوط به
محور مقاومت است. ازین رو، امان، به منظور حفظ



یک فعال اقتصادی و دو شهروند ایرانی که به
اتهامات واهی، در خارج از کشور بازداشت شده
بودند، با یک جاسوس دو تابعیتی که برای رژیم
صهیونیستی فعالیت می‌کرد، تبادل و آزاد شدند.
سی ام شهریور ماه ۹۷ خبر دستگیری یک زن
جوان ۳۱ ساله، توجه رسانه‌ها را به ایران جلب
کرد. کابلی مور گیلبرت، تبعه استرالیا-انگلیس
بود که رسانه‌های خارجی او را محقق، پژوهشگر،
اسلام‌شناس و استاد دانشگاه معرفی می‌کردند.
کابلی ۳۱ ساله با عنوان استاد دانشگاه و شیعه
شناس، به تمام کشورهای مهم منطقه غرب آسیا
سفر کرده بود، ایران مصر، سوریه، عراق، بحرین،
کویت و... او در این سفرها در مجامع علمی و
مذهبی حاضر می‌شد و با شخصیت‌های فرهنگی و
مذهبی این کشورها در ارتباط بود.
اما کابلی مور گیلبرت کیست و چرا در ایران
بازداشت شد؟
کابلی متولد ۱۹۸۷ در استرالیا و دارای تابعیت
دوگانه استرالیایی، انگلیسی است. وی در خانواده
مسیحی تبار به دنیا آمد، اما بعدها به اقتضای
شغلش مجبور به تغییر مذهب از مسحیت به
یهود می‌شود. وی نسبت به تحصیلات عالی بی
علاقه بود، تا اینکه در ۲۵ سالگی آشنایی او با یک
اسرائیلی به نام «روی بینکووینز» باعث می‌شود



گادر در مان قهرمانان گمگام خط مقدم مبارزه با کرونا

آکهی فقدان سند مالکیت پخش ۲۰ فارس

آقای عبدالله کشاورز با تسلیم دو برگ استشهادهای که در دفتر اسناد رسمی
شماره ۱۳۵ جویم تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند
مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک باب خانه پلاک ۱۳۱/۱۴۹۰ واقع در قطعه
سه بخش ۲۰ فارس جویم روستای هرم که ذیل ثبت ۲۱۳۴ صفحه
۵۶۹ دفتر ۹ املاک بنام عبدالله کشاورز ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی
۲۰۶۳۵۵ الف ۸۲ صادر و به موجب سند شماره ۲۳۴۷۹ مورخ ۹۹/۱۰/۲۴
دفترخانه ۵۶ اوز تمامی مورد ثبت فوق در قبال مبلغ ۱۲۹۶۱۲۶۸۲ (یکصد
و بیست و نه میلیون و ششصد و دوازده هزار و ششصد و هشتاد و دو)
ریال به مدت ۱۲۰ ماه در رهن بانک مسکن شعبه اوز قرار گرفته که به
علت اسباب‌کشی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی
نموده است ، مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه 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 المثنی را
طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۹/۸
قاسم برخورداری - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جویم
م/الف/۶۷۵

آکهی تعدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آکهی و عملیات تعدید حدود شش‌دانگ یک قطعه
زمین زراعتی پلاک ۷۵۰۰ و ۷۵۰۱ واقع در قطعه ۲
بخش ۱۸ فارس صحرای خور ملکی آقای احمد اهیخته و شرکا به
علت مشخص نبودن حدود ملک باید تعدید آکهی شود و حسب
درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آکهی تعدید حدود
اختصاصی نموده وقت تعدید حدود مورد مورخه ۹۹/۱۰/۱۶ تعیین
و عملیات تعدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و 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
وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی بااستناد ماده ۲۰ قانون
ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعدید به مدت ۳۰ روز پذیرفت
خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید
عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض
باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به
دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره
ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر
خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۰۹/۰۸
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۶۷۶

اغلب ما در خانه‌های خود اشتباهاتی را در دکوراسیون انجام می‌دهیم که خانه کوچک

به نظر می‌رسد. جالب است بدانید دکوراسیون خانه در روحیه و خلق و خوی ما اثر مستقیم می‌گذارد. زنان به علت ریزبینی بیشتر این موضوع را بهتر درک

می‌کنند. اگر خانه بهم‌ریخته باشد ما هم حالی سرگردان و بهم‌ریخته خواهیم داشت. حال تصور کنید بیش از حد نیاز در فضای خانه وسایل دارید، این هم نوعی بهم‌ریختگی و نامرتبی در ذهن ما ایجاد می‌کند؛

۱. استفاده بیش از حد تابلو

استفاده از تابلوها از دیرباز در دکوراسیون‌های خانه جا باز کرده‌اند؛ اما باید به نکاتی در این‌باره دقت کنیم؛ اول، سایز و دوم، ترکیب رنگی. سایز تابلو در کوچک کردن دیوارها اثر زیادی دارد. سایزها متوسط و کوچک را برای خانه انتخاب کنید. اکثر تابلوهای بزرگ



برای دیوارهای تالارهای بزرگ است. رنگ آن نیز باید با وسایل خانه و رنگ دیوار متناسب باشد. سعی کنید تابلو، از مشتقات رنگی باشد که بیشتر در خانه دارید. برای مثال اگر میل

شما زرشکی است تابلو می‌تواند رنگ‌های خنثی و مشتقات زرد و قرمز را داشته باشد.

۲. مبلمان را پشت به پنجره نچینید

یکی از اشتباهاتی که ما انجام می‌دهیم همین زاویه غلط برای چیدن مبلمان است. مبلمان را رو به پنجره بگذاریم. در این صورت نور و دید وسیع‌تری داریم که خانه را در نظerman محدود و کوچک نمی‌کند.

۳. داشتن وسایل تزئینی کوچک

وسایل تزئینی در خانه به حد متناسب و کم،

قابل قبول است؛ ولی گاهی ما میزها و بوفه را پر از این وسایل می‌کنیم که دید قشنگی ندارند و حس نامرتب بودن خانه را به مغز می‌دهند. بهتر است تنها سه یا چهارتا از آنها را در خانه نگه داریم. آن هم به طور مرتب و در جای مناسب. اگر گلدان‌های ریز زیادی دارید برایشان در کنار پنجره یا حیاط، جای مناسبی را تعیین کنید که در خانه شلوغی ایجاد نکنند.

۴. رنگ دیوارها

رنگ دیوارها نباید کاملا سفید یا تیره باشند.

اگر در اتاقی می‌خواهید رنگ تیره بزنید بهتر است یکی از دیوارها را برای این رنگ انتخاب کنید. رنگ‌های تیره اگر در چهار طرف باشند اتاق یا سالن را کوچک می‌کنند. از طرفی دیگر هم رنگ سفید اگر با وسایل خانه متناسب نباشد خط دید را منقطع می‌کند و همان اثر رنگ‌های تیره را دارد. پس اگر لوازم خانه‌تان کرم و قهوه‌ای است رنگ دیوار می‌تواند سفید یا کرم روشن باشد ولی اگر مبلمان خانه آبی است بهتر است رنگ دیوارها را هم متناسب با آنها تغییر دهید. می‌توانید از رنگ‌های خنثی مانند



راهکارهای طلایی برای رفع آکنه در منزل



را با آب رقیق کنید.

۲. ماسک عسل و دارچین

عسل و دارچین منابع سرشار از آنتی اکسیدان هستند و مطالعات نشان می‌دهند. استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها حتی موثرتر از استفاده از رتینول و بنزوئیل پراکسید که خاصیت ضد میکروبی دارند، هستند. هم چنین عسل و دارچین باعث از بین رفتن باکتری‌های سطح پوست شده و باعث درمان التهاب ناشی آکنه و جوش از سطح پوست می شود.

طرز استفاده: صورت تان را با آب شسته و خشک کنید. دو قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری دارچین را با هم مخلوط کنید و هم بزیند تا کاملا مخلوط شوند و خمیر

چند اشتباه رایج در دکوراسیون که خانه را کوچک نشان می‌دهد

طوسی استفاده کنید.

۵. استفاده از چراغ خواب های زمینی

یکی از مدهایی که برای دکوراسیون می بینیم ، استفاده از چراغ

خواب‌های زمینی برای اتاق‌های پذیرایی است. اشکال در میزان نور دهی یا کم‌صرف بودن این لامپ‌ها نیست؛ بلکه در زاویه نزدیکی آنهاست. همین ولتاژ لامپ را در سقف یا بالای دیوار نصب کنید و در مواقعی که نیاز به نور زیادی ندارید از آن استفاده کنید.

۶. پرده نزدن پنجره‌ها

کاور نکردن پنجره بیشترین میزان دید را از بیرون به شما می‌دهد؛ اما اشکالی که دارد این است که خانه را در مقایسه با آن منظره کوچک‌تر می‌بینید از طرفی هم پرده‌ی پنجره

۷. استفاده از فرش یا کف‌پوش متناقض

استفاده از فرش یا کف‌پوش‌های ضد رنگ یکدیگر، باعث دید منقطع می‌شوند که باز هم کنید فرش‌ها یا کف‌پوش‌ها یکدست و یک‌رنگ باشند. فرقی نمی‌کند خانه شما ۴۰ متر است یا ۱۴۰ متر، به هر حال با این اشتباهات رایج، خانه را از آنچه هست کوچک‌تر می‌بینید. به علاوه اینکه تغییر در دکوراسیونخانه به ایجاد حس تازگی کمک می‌کند.

به معنای امنیت ذهنی در خانه است. اگر شما حس کنید کسی در دور دست‌ها هم به شما نگاه می‌کند

حس خوبی نخواهید داشت. پنجره ها ی رفلکس نیز در شب کاملا داخل خانه را نشان می‌دهند. اگر می‌خواهید نور پنجره را در خانه داشته باشید بهتر است از جنس



پرده‌های نازک و رنگ روشن استفاده کنید.

۷. استفاده از فرش یا کف‌پوش متناقض استفاده از فرش یا کف‌پوش‌های ضد رنگ یکدیگر، باعث دید منقطع می‌شوند که باز هم باعث کوچک به نظر رسیدن خانه می‌شود. سعی کنید فرش‌ها یا کف‌پوش‌ها یکدست و یک‌رنگ باشند. فرقی نمی‌کند خانه شما ۴۰ متر است یا ۱۴۰ متر، به هر حال با این اشتباهات رایج، خانه را از آنچه هست کوچک‌تر می‌بینید. به علاوه اینکه تغییر در دکوراسیونخانه به ایجاد حس تازگی کمک می‌کند.

مضرات چیپس برای کودکان



وقتی سبب زمینی را بصورت پخته از آتش بیرون می آورید ظرف یک ساعت در معده هضم خواهد شد.

سبب زمینی آب پز ظرف ۲ ساعت هضم میشود و سبب زمینی سرخ کرده ظرف۱۲ساعت نصفش هضم و نصفش از طریق روده خارج خواهد شد.

پدر و مادرانی که به بچه چیپس میدهند و شب کودک موقع خواب باید صد بار این پهلو و آن پهلو شود تا در آخر، سم حاصل از این چیپس جذب بدنش شود.

پنج پیشنهاد برای تغییر سریع آشپزخانه



۱. وسایل آشپزخانه را براق کنید.

سطوح استیل و کروم را به کمک براق کننده های شیمیایی، تمیز کرده و آن ها را برق ببندازید. لوازمی مثل سینک ظرفشویی، اجاق گاز استیل، رویه ی استیل کابینت ها، یخچال و ماشین لباسشویی با بدنه ی استیل، همه شامل همین قاعده هستند. از آن جا که سطوح فلزی نور را بازتاب می دهند و کوچک ترین لکه را نمایان می سازند ، لازم است همواره تمیز و براق باشند.

۲. شیر آلات قدیمی را نو کنید.

معمولا شیرهای آب به دلیل جذب سریع آهک، خیلی زود کدر می شوند. شما می توانید یک تکه پارچه را با سرکه سفید نم دار کرده، توسط آن لکه ها را برطرف کنید؛ بدین ترتیب که این پارچه را که در بالای شیر آب با نوار چسب یا نخ ضخیم محکم ببندید و بعد با یک کیسه ی نایلونی آن را بپوشانید. اجازه دهید شیر آب در حدود سه الی چهار ساعت به همین صورت باقی بماند. پس از این مدت خواهید دید که شیر آب به راحتی جدید و براق می شود.

۳. کاشی های آشپزخانه را تمیز کنید.

به وسیله ی تمیز کننده های قوی کاشی ها را بسایید، به ویژه در اطراف لگن ظرفشویی که لکه های چای و قهوه بر کاشی ها نمود پیدا می کند. امروزه افشانه های مختلفی در بازار هست که برای تمیز کردن کاشی ها بسیار مناسب اند.

۴. از محصولات پاک کننده ی جدید کمک بگیرید.

محصولات تمیز کننده ی قدیمی مثل جوهر نمک که به طور معمول استفاده می شوند، بوی نامطبوعی دارند که باعث ایجاد حساسیت و ناراحتی می گردند. از مواد شوینده و لکه برهای جدید موجود در بازار استفاده کنید تا بهتر و سریع تر نتیجه بگیرید.

۵. در آشپزخانه گل طبیعی قرار دهید.

یک گلدان زیبا متناسب با رنگ وسایل آشپزخانه انتخاب کنید و یک دسته از گل های طبیعی و خوش بو در آن بگذارید. با این عمل به سادگی فضای خانه را دوستانه می کنید و به آشپزخانه ی خود طراوت و نشاط می آورید.

استفاده از روغن درخت چای در مدت زمان بیشتری بروز پیدا می کند. بنابراین درهنگام استفاده از آن به جای داروهای شیمیایی، لازم است صبور باشید.

طرز استفاده:

صورتتان را بشویید و با یک حوله‌ی نرم خشک کنید. روغن درخت چای و آب را با نسبت ۱ به ۹ مخلوط کنید. پد پنبه‌ای یا پارچه‌ی نرمی را در محلول خیس کنید و به آرامی روی آکنه‌های صورتتان بمالید. این عمل را روزی یک تا دو بار تا رسیدن به پوستی شفاف ادامه دهید.

۴. چای سبز

چای سبز دارای آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی است که نوشیدن آن هم به سلامتی کمک خواهد کرد. دو ماده فلاونوئیدها و تانن‌ها در چای سبز به مبارزه با باکتری کمک می‌کنند و التهاب ناشی از آکنه را کاهش می‌دهند.

آنتی‌اکسیدانی به نام اپی‌گالوکاتکین ۳ گالات یا به طور مخفف (EGCG) در چای سبز وجود دارد که این ماده ساخت چربی پوست، التهاب و رشد باکتری‌ها را در پوست‌های مستعد جوش کاهش می‌دهد.

طرز استفاده:

صورتتان را بشویید و سپس خشک کنید. چای سبز را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بجوشانید. اجازه دهید تا چای خنک شود و برگ‌های چای را بیرون بکشید. می‌توانید مایع را روی صورت‌تان اسپری کنید یا یک پد پنبه‌ای یا پارچه‌ی نرمی را در محلول خیس کنید و به آرامی روی صورت‌تان بمالید.

اجازه دهید تا محلول روی پوستتان خشک شود و سپس صورت خود را بشویید.

۵. آئونه‌ورا

ژل حاصل از این گیاه با خاصیت آنتی باکتریالی و ضد التهابی اش، در لوسین‌ها، کرم‌ها، پمادها و صابون ها استفاده می‌شود. این ماده آبرسان بسیار قوی بوده و استفاده از آن به خصوص برای کسانی که پوست های خشکی دارند، توصیه می‌شود. همچنین شامل سالیسیلیک‌اسیدوسولفوراست که هر دو در درمان آکنه پوستی موثر هستند. طرز استفاده:

ژل درون گیاه را با قاشق تخلیه کنید. یک تا دو بار در روز روی پوست تمیز بمالید.

منبع: دلگرم

و بدن بماند. سپس شسته شود. شستن سر با ترکیب صابون شغاری + خاکستر چوب + آب نارنج بجای شامپو برای موهای چرب آیزن، فواید و ترکیب آیزن از ترکیبات گیاهی شامل نیم کیلو سدر، ۳۵۰ تا ۴۵۰ گرم مورد و ۵۰ تا ۱۵۰ گرم حنا تهیه می شود. کافی است مواد مذکور را با هم مخلوط و هنگام استحمام حدود یک لیوان از آن را همراه با سرکه یا آب‌لیمو و کمی آب و دو سه قاشق روغن زیتون یا کنجد مخلوط و بدن را با آن تا حدود نیم ساعت بشویید. افزودن صد گرم اسفزه به این ترکیبات جهت نرم‌تر شدن پوست بدن مناسب است. علاوه بر این اضافه کردن زرده تخم مرغ و کافی است مواد مذکور را با هم مخلوط و به‌نگام استحمام حدود یک لیوان از آن را همراه با سرکه یا آب‌لیمو و کمی آب و دو سه قاشق روغن زیتون یا کنجد مخلوط و بدن را با آن تا حدود نیم ساعت بشویید. افزودن صد گرم اسفزه به این ترکیبات جهت نرم‌تر شدن پوست بدن مناسب است. علاوه بر این اضافه کردن زرده تخم مرغ و کافی است مواد مذکور را با هم مخلوط و به‌نگام استحمام حدود یک لیوان از آن را همراه با سرکه یا آب‌لیمو و کمی آب و دو سه قاشق روغن زیتون یا کنجد مخلوط و بدن را با آن تا حدود نیم ساعت بشویید.

سدر (۳۰۰ گرم)، مورد (۱۵۰ گرم)، حنا بی رنگ (۲۵ گرم)، کمی روغن زیتون، ۱ استکان آب کرفس، ۲ قاشق غذاخوری سرکه را مخلوط و با آب و یا عرق شاه‌تره بصورت رقیق در آورید. مخلوط فوق بعنوان شوینده ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی سر



شوینده های طبیعی پوست و مو در طب ایرانی

از منظر طب سنتی، گل سرشور تقویت کننده، بلند کننده و ترمیم کننده موهاست و با استفاده از این شوینده گیاهی معمولا چربی‌ها کاملا پاک می‌شوند. البته می‌توان بعد از آن، از شامپو هم استفاده کرد.

معرفی یک شامپوی طبیعی

سدر (۳۰۰ گرم)، مورد (۱۵۰ گرم)، حنا بی رنگ (۲۵ گرم)، کمی روغن زیتون، ۱ استکان آب کرفس، ۲ قاشق غذاخوری سرکه را مخلوط و با آب و یا عرق شاه‌تره بصورت رقیق در آورید. مخلوط فوق بعنوان شوینده ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی سر بجای شامپو استفاده کرد.

شده و آن را حساس و شکننده می‌نمایند. گل سرشور مفید برای تقویت موها برای شستشو و تقویت موهای چرب بکار می رود ولی نباید مدت طولانی روی سر بماند در زمان شستشو نیز باید به آرامی و بدون کشیده شدن موها و با ریزش آب ملایم شسته شود می توان این گل را با لعاب حاصل از کنیرا یا ختمی همراه کرد.

بهترین روش آن است که مقدار مناسب از ترکیب پودر شده را چندین ساعت در آب جوش خیسانده و از آب کاملا صاف شده آن بجای شامپو استفاده کرد.

آثار منفی شوینده های شیمیایی پوست و مو، که بتدریج بر بدن آشکار می شوند، انسان را به بهره مندی از گیاهان جهت استحمام سوقی می دهد. استفاده از شوینده های طبیعی بهترین اثر برای جلوگیری از اثرات سوء این مواد شیمیایی بر روی بدن است.

استفاده از سدر برای شستشو

شستشو با پودر این گیاه به ویژه برای افرادی که پوست و موی چرب دارند توصیه می‌شود این ترکیب اثرات ضد عفونی‌کنندگی و پاک‌کنندگی قوی دارد.

گیاه ختمی شوینده طبیعی

قسمت های مختلف این گیاه برای شستشو مناسب است این گیاه در کنار آب لعاب ایجاد می کند که باعث رفع خشکی و شکنندگی پوست و مو می گرد و تأثیر پاک‌کنندگی مناسبی نیز دارد و در بسیاری موارد استفاده از سدر و ختمی کنار هم توصیه شده است.

سفید آب پاک کننده پوست

استفاده از آن به شرط بهداشتی بودن در مواردی توصیه شده و باعث باز شدن منافذ پوستی و پاک شدن چرک می گردد اما نباید بطور مداوم یا برای مناطق طرفی مثل پوست صورت مورد استفاده قرار گیرد چرا که باعث تحریک و از بین رفتن چربی طبیعی پوست

ادویه های مجاز و ممنوع در حاملگی

ادویه های مجاز و غیرمجاز در بارداری

مصرف برخی از ادویه ها در دوران بارداری برای سلامت جنین و مادر مفید و برخی هم مضر هستند. ادویه هایی که مصرف آن ها در دوران بارداری مجاز است

۱. زردچوبه:

مصرف زردچوبه در دوران بارداری می تواند بسیار مفید باشد زیرا ارزش مواد مغذی آن به عنوان یک داروی ضد درد و مفید برای پوست شناخته شده است. زردچوبه حاوی مواد طبیعی سم زدا بوده و کبد را از آسیب های مصرف الکل، مواد شیمیایی و برخی از دارو ها محافظت می کند.

همچنین به کاهش استرس اکسیداتیو (استرس اکسیداتیو باعث ضعف سیستم ایمنی بدن و در نتیجه انواع بیماری ها مثل سرطان می شود) کمک می کند، حداکثر مقدار مجاز روزانه زردچوبه ۸ گرم می باشد.

۲. پیازچه:

پیازچه تازه منبع غنی و طبیعی از فولات است. یک زن باردار برای رشد مغز جنین ، تقسیم سلولی و سنتز DNA به اسید فولیک نیاز دارد. سطح کافی فولات در رژیم غذایی می تواند از نقایص لوله عصبی در نوزاد جلوگیری کند.

۳. زنجبیل:

مصرف زنجبیل در بارداری بدون خطر بوده و یک داروی خانگی مناسب برای درمان ویرا، تهوع و استفراغ در دوران بارداری محسوب می شود. زنان مبتلا به ویرا می توانند روزانه یک گرم زنجبیل را به مدت چهار روز متوالی برای تسکین فوری مصرف کنند.

۴. فلفل سیاه:

فلفل سیاه برای زنان باردار مفید است زیرا یک منبع غنی از کروم بوده که برای یک زن باردار مورد نیاز می باشد. سطح پایینی از کروم می تواند سطح قند خون و کلسترول را افزایش داده و منجر به بیماری دیابت یا بیماری قلبی شود.

بر اساس مطالعات، زنانی که به دیابت بارداری مبتلا هستند چنان چه رژیم غذایی منظمی از کروم داشته باشند قند خون آنان کاهش میابد. توصیه می شود روزانه ۳۰ گرم از فلفل سیاه مصرف شود.

۵. هل:

هل برای ویرا و حالت تهوع بارداری مناسب است و می توان از عطر آن در چای نیز بهره برد.

ادویه هایی که مصرف آن ها در دوران بارداری غیرمجاز است

۱. شنبليله:

دانه شنبليله اثر محرکی بر رحم دارد. بنابراین برای زنان باردار توصیه نمی شود. همچنین مصرف خوراکی آن می تواند باعث التهاب، نفخ و اسهال شده و مصرف یک دوز اضافه از شنبليله می تواند سبب تضعیف رشد جنین شود.

۲. آئفوزه:

مصرف این ادویه در بارداری خطرناک است زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. از این ادویه به عنوان دارویی ضد بارداری استفاده شده و سبب خونریزی خواهد شد.

۳. سیر:

مصرف سیر در بارداری توصیه نمی شود زیرا حاوی مقادیر زیادی از مواد سمی است که برای یک زن باردار ممنوع است. همچنین اگر سیر به مقدار زیاد مصرف شود باعث سوزش سر دل و خونریزی خواهد شد.

۴. گلبر:

گلبر ادویه ای است که باعث رقیق شدن خون می شود و از این رو مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی شود.

۵. نعنا فلفلی:

چای نعنا فلفلی سبب شل شدن رحم شده و می تواند باعث سقط جنین شود. همچنین استفاده از روغن نعناع فلفلی می تواند باعث قاعدگی شود بنابراین استفاده از نعناع فلفلی در طول بارداری در هر شکلی ممکن است خطرآفرین باشد.

منبع : نمناک

درمان جوش کمر

با انواع روش های طبیعی و تغذیه مناسب

جوش کمر اصلا چیز خوشایندی نیست و گاهی اوقات بخصوص بسیار آزار دهنده است. کرمها و پاک کننده‌ها معمولا بهترین انتخاب برای درمان هستند اما شماری از درمانهای طبیعی و ترفندهای ساده نیز هستند که می‌تواند به رفع جوش کمر کمک کند.

علتهای جوش کمر



همانند سایر انواع آکنه، آکنه کمر موضعی رخ می‌دهد که فولیکولهای مو در زیر پوست مسدود می‌شوند. تولید بیش از اندازه چربی، تجمع باکتریها و التهاب غده‌های تولید کننده چربی همگی می‌توانند در بروز جوش کمر نقش داشته باشند. و از آنجایی که حفره‌های روی کمر به میزان زیادی بزرگتر از حفره‌های صورت است، آنها ممکن است راحت‌تر و سریعتر جایگاهی برای جوشهای کمر باشند.

بعضی از علل شایع جوش کمر به قرار زیر هستند:

ژنتیک: مشکلات آکنه در خانواده شما موروثی است.

داروها: آکنه یکی از عوارض جانبی بعضی از داروها همانند بعضی از داروهای افسردگی است.

هورمونها: تغییرات هورمونی در سنین نوجوانی معمولا علت آکنه است. اما برای زنان پس از بلوغ، جوشهای بدن می‌تواند با تغییرات هورمونی که در طول پریودی و بارداری رخ می‌دهد، بوجود آید.

عرق کردن: عرق کردن بخصوص در صورتی که لباس تنگ بپوشید می‌تواند موجب بدتر شدن آکنه کمر شود.

استرس: استرس علت مستقیم آن نیست اما می‌تواند یکی از عوامل مربوط به آن باشد. بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهایی که می‌خورید ممکن است به آکنه مربوط باشد. با توجه به نظر انجمن درمانولوژی آمریکا، بعضی از شواهد نشان می‌دهد که کربوهیدراتهای خاصی (مثلا نان سفید، چپیس سبب زمینی) که به افزایش قند خون مشهور هستند می‌توانند به آکنه هم مرتبط باشند. برای بعضی از افراد هم محصولات لبنی تحریک کننده آکنه است.

درمان طبیعی آکنه کمر

روغن تی تری

تحقیقات نشان می‌دهد که روغن تی تری ممکن است به کشتن باکتریهای مسئول آکنه پوست کمک کند. برخی از شامپوهای بدن از روغن تی تری به عنوان یک ماده تشکیل دهنده اصلی استفاده می‌کنند که می‌تواند به کاهش جوش کمر کمک کند.

ساینده‌های طبیعی بدن

لایه برداری کردن سلولهای مرده از از روی پوست بر می‌دارد که حفرات پوست را از مسدود شدن حفظ می‌کند. با استفاده از برش خشک می‌توانید سلولهای مرده پوست را بتراشید و دور بیندازید. مخلوط کردن سهیم مساوی از شکر قهوه‌ای و عسل خام یک اسکراب بدن عالی خانگی را می‌سازد.

لارم است توجه کنید که این یک روش پیشگیری است، اسکراب برای کاهش آکنه فعال آن چنان موثر نیست و حتی ممکن است این کار موجب التهاب و تحریک آن شود.

پوشیدن لباس گشاد



لباس ورزشی شما هم می‌تواند تحریک کننده جوش کمر باشد. به عنوان مثال پوشیدن لباس تنگ می‌تواند عرق و کثیفی را داخل حفرات پوستی به دام بیندازد. ورزش کردن بدون لباس حین بدنسازی یا روی کف کثیف زمین هم می‌تواند موجب همان مشکلات شود. سعی کنید موقع ورزش از لباسهای گشادی استفاده کنید که به پوست شما اجازه نفس کشیدن می‌دهند و به بیرون راندن عرق کمک می‌کند.

دوش گرفتن پس از ورزش



اگر بگذارید لباس کثیف و پر از عرق پس از ورزش روی پوست شما باقی بماند می‌تواند موجب بدتر شدن جوش کمر شود. پس از

اتمام ورزش فوراً دوش بگیرید. همچنین باید لباسهای عرقدار خود را بین تمرینات بشویید و دفعه بعد از یک لباس تمیز استفاده کنید.

غذاهای با شاخص گلیسمی پایین



پر کردن رژیم غذایی‌تان با غذاهای با شاخص گلیسمی بالا (همانند آب نبات، نوشیدنیهای شیرین، برنج سفید، سیب زمینی سرخ شده و غلات کم فیبر و انواع کیک و شیرینی) ممکن است باعث شود شما بیشتر مستعد آکنه و جوش کمر شوید. برای بهبود پوست و تقویت سلامت کلی بدن، یک رژیم غذایی سالم با شاخص گلیسمی پایین را با انتخاب میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، آجیلها و حبوبات دنبال کنید.

امولسیونهای گیاهی

از آنجایی که کرمهای بدن و روغنهای ماساژ حاوی روغن معدنی، لانولین صنعتی و کره کاکائو هستند که ممکن است تحریک کننده آکنه و جوش کمر باشد، سعی کنید آبرسانی بدن را با محصولات گیاهی بدون روغن (همانند ژل آلونه ورا) انجام دهید یا روغنهایی که کمتر موجب بسته شدن منافذ پوست می‌شوند همانند روغن ارگان، روغن درخت نیم، شی باتر یا روغن سنجد تلخ انتخاب کنید.

از آنجایی که التهاب و آکنه به میزان زیادی به هم مرتبط هستند، رژیم غذایی‌تان را بر غذاهای ضد التهاب همچون انواع توت، انواع خاصی از آجیلها، غلات کامل، لوبیاه‌ها مکی است به کاهش بروز جوش کمر در روزهای بعد کمک کند.

کاهش مصرف لبنیات



کاهش مصرف لبنیات می‌تواند به توقف جوشهای کمر کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که آندروژنها و هورمونهای رشدی که در محصولات شیر یافت می‌شوند، ممکن است بروز آکنه را تحریک کند. می‌توانید در عوض از غذاهای پر کلسیم و مخصوص گیاهخواران استفاده کنید.

روش های مدیریت استرس



بعضی از شواهد نشان دهنده این است که استرس می‌تواند آکنه را بدتر کند. برای کمک به درمان جوش کمر سعی کنید از روشهای کاهش استرس همانند یوگا و مدیتیشن بهره بگیرید.

غذاهای سرشار از روی

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که روی (یک ماده معدنی ضروری) ممکن است به کاهش التهاب مربوط به آکنه کمک کند و تولید چربی پوست را محدود کند. می‌توانید مصرف روی خود را با مواد غذایی مانند جوانه گندم، صدف، تخمه کدو و اسفناج افزایش دهید.

پوست درخت چید پد مزینی برای جوش کمر دارد؟



اسید سالیسیلیک یک ماده تشکیل دهنده اصلی در پاک کننده‌های درمان کننده آکنه است. برای آکنه ملایمتر، کاربرد آن روی پوست به رفع انسداد حفرات بوسیله تصحیح پوسته ریزی غیر طبیعی پوست، کمک می‌کند. اگر چه این محصولات معمولا با اسید سالیسیک صنعتی ساخته می‌شود، اما این ماده شیمیایی بطور طبیعی در پوست درخت بید سفید هم موجود است. در حالی که هیچ مدرکی وجود ندارد که پوست بید سفید تاثیر بیشتری نسبت به سالیسیلیک اسید موجود در محصولات درمان کننده دارد اما ممکن است انتخاب خوبی برای افرادی باشد که می‌خواهند تا از مواد تشکیل دهنده خاصی در محصولات بدون نسخه تجاری اجتناب کنند.

منبع : مجله فرمز

اگر به خوردن شیرینی اعتیاد دارید بخوانید(۱)



۱. وعده های غذایی خود را متنوع کنید

هنگام تهیه یک وعده غذایی توصیه می شود از تمام گروه های جدول غذایی استفاده کنید زیرا اغلب مردم به دلیل پیروی از رژیمی نامتعادل هوس خوردن شیرینی جات می کنند. ممکن است در رژیم غذایی خود فیبر یا پروتئین کافی دریافت نکنید تا به سیری شما کمک کند. در حقیقت همه عناصر مغذی با یکدیگر کار می کنند تا قند خون را ثابت و از لحاظ جسمی شما را سیر نگه دارند بنابراین به همه آن ها نیاز است.

۲. از وعده های غذایی خود صرف نظر نکنید

حذف وعده های غذایی بدن را به متابولیسم سریع سوق می دهد بنابراین احتمالا تنها چیزی که هوس می کنید خوردن شیرینی جات است. هنگامی که گرسنه می شوید میان وعده های شیرین راه حلی سریع برای کاهش شدید قند خون انتخاب می شوند. اطمینان حاصل کنید که روزانه سه وعده غذایی متعادل دارید؛ چنان چه به میان وعده نیاز دارید غذاهایی سرشار از فیبر و پروتئین را انتخاب کنید.

۳. میان وعده ای با شیرینی طبیعی بخورید

هنگامی که میل به خوردن میان وعده دارید به احتمال زیاد به سمت آب نبات خواهید رفت بیشتر هوس خوردن شیرینی دارند. کافئین

اما توصیه می شود در این شرایط سعی کنید ترکیبی از مغز بادام ، میوه خشک و چند عدد شکلات تلخ را مصرف کنید. این میان وعده ها قابل حمل بوده و نه تنها شیرینی مورد نیاز بدن شما را فراهم می کنند ، بلکه از مغزا ؛ پروتئین و چربی سالم و از میوه ها؛ آهن و فیبر دریافت خواهید کرد.

۴. هیدراته بمانید

هیدراته ماندن مزایای بی شماری دارد که یکی از فواید آن کاهش میل به خوردن شیرینی است. افراد معمولا تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند بنابراین قبل از این که میان وعده ای فراوری شده بخورید یک بطری آب یا دناکس واتر بنوشید.

۵. از پیش برنامه ریزی کنید

به گفته متخصص رژیم کتوتیک، این رژیم این ضمانت را می دهد که غذایی سالم می خورید. خوردن خوراکی های بدون قند برای رفع ولع مصرف شیرینی جات به شما کمک بزرگی می کند.

۶. خواب کافی داشته باشید

به گفته کارشناسان میزان خواب با ولع مصرف شیرینی ارتباط مستقیمی دارد. به طوری که مستند شده است افرادی که کم می خوابند بیشتر هوس خوردن شیرینی دارند. کافئین



–ریحان: خاصیت ضد پیری دارد و استفاده از آن در رژیم غذایی به شادابی بدن کمک می کند.

–نوشیدن چای پررنگ: سبب کم خونی می شود.
–آناناس: مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده و از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می کند و می توان از آن برای کاهش غلظت خون استفاده کرد.

–بادام: سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود؛ همچنین حاوی ویتامین B است که بدن را هنگام استرس بسیار آرام می کند.
–لوبیا قرمز: برای کنترل وزن، پیشگیری از دیابت، پیشگیری از سرطان، سلامت قلب و عروق و دستگاه گوارش مفید است.
–سیب: مقوی مغز است؛ به همین علت برای افرادی که کارهای فکری انجام می دهند، مفید

برگ شلغم و این همه خاصیت

موجب کاهش دفع کلسیم از ادرار شده و نقش تعدیل کننده پروتئین استخوان را ایفا می کند.

پیشگیری از سرطان و درمان آن

مشخص شده برگ های شلغم و دیگر سبزیجات سبز رنگ که حاوی مقادیر زیادی کلروفیل می باشند تاثیرات مثبتی در انسداد چرخه مخرب آمین های سرطان را که بر اثر کباب کردن مواد غذایی در حرارت بالا تشکیل می شود دارد.

بعلاوه برگ های شلغم به عنوان منبعی فوق العاده از آنتی اکسیدان قوی ویتامین C می باشد که در برابر شکل گیری رادیکال های آزاد که از دلایل شناخته شده سرطان هستند، مقاومت می کند.

دیابت

برگ های شلغم حاوی آنتی اکسیدانی موسوم به اسید آلفالیپوئیک می باشد که به طور معنا داری از میزان گلوکز خون کاسته، میزان حساسیت به انسولین را افزایش داده و مانع از تغییرات شیمیایی حاد در بدن بیماران مبتلا به دیابت می گردد.

گوارش

برگ های شلغم هم سرشار از فیبرند و هم حاوی مقادیر زیادی آب که مانع از یبوست شده، عمل دفع را تنظیم کرده و به حفظ سلامت سیستم گوارش کمک شایانی می کند.

بر اساس اعلان دانشگاه پزشکی هاروارد برای زنانی که در سن باروری قرار دارند، مصرف آهن فراوان با منشا گیاهی از قبیل اسفناج، باقالی، کدو تنبل و لوبیا سبز موجب تقویت باروری می گردد.

جذب اسید فولیک کافی برای زنان باردار جهت محافظت از نوزاد در برابر نقص لوله عصبی حیاتیست.

خواب و خلق و خو

کولین موجود در برگ های شلغم، ماده مغذی مهمی است که به خواب، تحرک ماهیچه ها، یادگیری و حافظه کمک می کند.

همچنین کولین به حفظ ساختار غشای سلول کمک کرده، به ارسال سیگنال های عصبی یاری رسانده، موجب سهولت جذب چربی شده و التهابات مزمن را کاهش می دهد.

خطرات پنهان مصرف برگ های شلغم برای حفظ سلامت

در صورتی که قرص های رقیق کننده خون مانند کومادین (وارفارین) مصرف می کنید، نباید به طور ناگهانی مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K که موجب غلظت خون می شوند را در برنامه غذایی خود کم یا زیاد نمایید.

در صورت نگهداری در شرایط نامناسب، ممکن است آب سبزیجات حاوی نیترات جایگاه مناسبی برای تجمع باکتری ها باشد، یعنی نیترات را به نیتريت تبدیل کرده و آب سبزیجات را

موجود در قهوه و چای برای بیدار ماندن در شب و در پی آن مصرف شیرینی جات در دراز مدت ، منجر به رژیم غذایی نامناسب و افزایش وزن بالقوه خواهد شد.

۷. از مصرف غذاهای شور دوری کنید

نمک و شکر کاملا مخالف یکدیگر هستند اما خوردن مقدار زیادی غذای شور می تواند ولع مصرف شیرینی را زیاد کند. نمک به عنوان چاشنی عالی است اما از مصرف غذاهای فوق العاده شور دوری کنید.سعی کنید به جای نمک از ادویه ها و چاشنی های دیگر استفاده کنید.

۸. در هر وعده غذایی پروتئین و فیبر مصرف کنید

همه ما می دانیم که وجود پروتئین در رژیم غذایی چقدر مهم است اما از این که در هروعه غذایی آن را به مقدار کافی مصرف می کنید،

اطمینان حاصل کنید زیرا برای پیشگیری از ولع مصرف شیرینی مفید است. سعی کنید در هر وعده غذایی پروتئین و فیبر مصرف کنید. پروتئین و فیبر به کاهش جذب سرعت قند کمک می کنند تا از افزایش قند خون پیشگیری کنند به علاوه آن که به شما کمک می کند تا مدت زمان بیشتری سیر بمانید ، کنترل بیشتری بر انتخاب مواد غذایی خود داشته باشید و از ولع شیرینی جات دور بمانید.

است. به طور کلی این میوه به علت دارا بودن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند.
–بونه کوهی: یکی از بهترین داروهای گیاهی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی از آن یاد می شود.

–هویج: عملکرد روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند؛ بنابراین افرادی که مصرف گوشت آنها بالاست، حتما باید هویج مصرف کنند

–عسد: ضد استرس است، به کاهش کلسترول کمک می کند و افزون ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی (در هنگام صبح به صورت ناشتا) موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آنها می شود.
–مصرف ماهی: به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی کمک می کند؛ همچنین با استفاده از آن می توان به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کرد.

است. به طور کلی این میوه به علت دارا بودن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند.
–بونه کوهی: یکی از بهترین داروهای گیاهی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی از آن یاد می شود.

–هویج: عملکرد روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند؛ بنابراین افرادی که مصرف گوشت آنها بالاست، حتما باید هویج مصرف کنند

–عسد: ضد استرس است، به کاهش کلسترول کمک می کند و افزون ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی (در هنگام صبح به صورت ناشتا) موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آنها می شود.

–مصرف ماهی: به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی کمک می کند؛ همچنین با استفاده از آن می توان به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کرد.

است. به طور کلی این میوه به علت دارا بودن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند.
–بونه کوهی: یکی از بهترین داروهای گیاهی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی از آن یاد می شود.

–هویج: عملکرد روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند؛ بنابراین افرادی که مصرف گوشت آنها بالاست، حتما باید هویج مصرف کنند

–عسد: ضد استرس است، به کاهش کلسترول کمک می کند و افزون ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی (در هنگام صبح به صورت ناشتا) موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آنها می شود.

–مصرف ماهی: به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی کمک می کند؛ همچنین با استفاده از آن می توان به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کرد.

است. به طور کلی این میوه به علت دارا بودن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند.
–بونه کوهی: یکی از بهترین داروهای گیاهی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی از آن یاد می شود.

–هویج: عملکرد روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند؛ بنابراین افرادی که مصرف گوشت آنها بالاست، حتما باید هویج مصرف کنند



شنبه ۱۳۹۹/۰۹/۰۸ – دهم ربیع الثانی ۱۴۴۲ – سال بیست و هشتم – شماره ۱۶۱۰

۹. ابتدا هوس خود را رفع کنید

اگر میل به مصرف خوراکی های شیرین مانند شکلات یا بستنی دارید، فقط کمی از آن را بخورید. تلاش برای ارضای بیشتر و محدود کردن غذاهای سالم، اغلب منجر به پرخوری می شود.

۱۰. عادت خود را ترک کنید

در بعضی مواقع ولع مصرف شیرینی می تواند آنقدر شدید باشد که ممکن است حتی فکر کنید بدنتان مجدد به قند نیاز دارد اما به گفته مشاوران تغذیه،ولع مصرف قند اغلب یک پاسخ شرطی است. خوردن یک تکه شکلات یا چیزی شیرین یک عادت ریشه ای است. ولع مصرف همچنین می تواند یک تقاضای عاطفی باشد بدان دلیل که شاید استرس، ناراحتی یا اضطراب دارید بنابراین فکر می کنید برای بهتر شدن حال خود به شکلات نیاز دارید. سعی کنید از آن چه در آن لحظه نیاز دارید اجتناب کنید.

۱۱. از خود سوال کنید آیا برای احساسات خود شیرینی می خورید

درک این که چرا میل به غذا دارید می تواند سرخ اصلی باشد تا بدان غلبه کنید . ولع مصرف می تواند در اثر احساسات، رفتارها یا کمبود مواد مغذی ایجاد شود. دفعه بعد که میل به بستنی دارید از خود بپرسید:آیا این احساس محض است ؟ آیا با خوردن آن احساس رضایت می کنید ؟ پرسش این سوالات و تلاش برای درک این نکته که چرا به شیرینی میل دارید، می تواند به شما در غلبه بر احساسات در آینده نیز کمک کند.

۱۲. وعده های غذایی خود را طبق برنامه و به طور منظم مصرف کنید

وعده های غذایی منظمی داشته باشید زیرا بدترین کار این است که آنقدر گرسنگی بکشید که کنترل خود را درانتخاب غذا از دست بدهید. داشتن وعده های غذایی یا میان وعده در هر ۴ ساعت به شما کمک می کند تا سطح قند خونتان را تثبیت کرده و تا زمان بعدی صرف غذا احساس سیری و رضایت داشته باشید.

–مصرف ۱ لیوان آب هویج قبل از صبحانه برای کمک به درمان کبد چرب بسیار موثر است.

–در میان مغزا، گردو تنها مغزی است که مصرف آن معادل با مصرف ماهی برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ است.

–فندق: بهترین نوع آجیل برای افراد مبتلا به دیابت است و به علت فسفر موجب تقویت مغز می شود.

–پسته: سرشار از پتاسیم است و موجب تنظیم فشار خون می شود.
–تخمه آفتابگردان: حاوی فسفر، پتاسیم، آهن، روی و ویتامین B است. کاهش اسهال خونی و سرطانی ریه، جلوگیری از سرماخوردگی، تشکیل سنگ در کلیه و لخته شدن خون از فواید مصرف تخمه آفتابگردان است.

–توت فرنگی: دارای ویتامین C و منگنز است و باعث استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان می شود.

–سیب: مقوی مغز است؛ به همین علت برای افرادی که کارهای فکری انجام می دهند، مفید



مملو از آلودگی می کند.

اگر از بیماری های قلبی عروقی یا مشکلات مشابه رنج می برید، پیش از آغاز رژیم غذایی سرشار از نیترات با پزشک خود مشورت کنید.

چگونه برگ های شلغم بیشتری به رژیم غذایی خود بیافزایم

شلغم هایی که دارای برگ های ضخیم تر و شیراهای عمیق تری هستند را خریداری کنید. برگ‌های کوچک، تردترند و طعمی ملایم تر دارند.برگ‌های شلغم را در یخچال نگه دارید تا تازگی خود را حفظ کنند.

برگ های شلغم را با پاستا سرو کنید.

برگ های شلغم در سالاد های خام یا در ساندویچ یا سمبوسه به صورت پخته، تفت داده شده، سرخ شده یا در صورتی که به سوپ افزوده شود، طعم دلپذیری دارند.

سیر تازه را در روغن زیتون کاملا تازه سرخ کنید تا سبیرها کاملا نرم شوند، سپس برگ های شلغم را به آن اضافه کنید و سرخ کردن مواد را ادامه دهید تا ترد شوند.از سرخ کردن مواد در چربی حیوانی اجتناب کنید و مطمئن شوید که سبزیجات شما بیش از حد پخته نشوند زیرا این امر موجب می شود طعم تلخ سولفور قوی تر و بیشتر احساس شود. لوبیا چشم بلبلی و برنج قهوه ای را به آن بیافزایید تا طعم مطلوب تری به این غذا بدهد.

یک مشت برگ شلغم تازه به املت یا تخم مرغ خود بیافزایید. یک مشت برگ شلغم را درون آمپوه گیری ریخته و با آب میوه تازه یا اسموتی خود مخلوط کنید.

برگ های شلغم را در مقدار کمی روغن زیتون سرخ نمائید و با کمی پودر فلفل تازه و پنیر پارمزان رنده شده طعم دار کنید. کنار غذای اصلی یا روی سیب زمینی پخته خود گذاشته و میل کنید.

منبع: سایت مجله سلامت

کامبوزیا پرتوی، نویسنده و کارگردان درگذشت



کامبوزیا پرتوی فیلمنامه نویس، تهیه کننده و کارگردان سینمای ایران به دلیل ابتلا به کرونا درگذشت.

علیرضا تابش مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی، با اعلام درگذشت کامبوزیا پرتوی گفت: او به دلیل کرونا در بیمارستان بستری بود.

تاریخ شفاهی تجربه زیسته کادر درمان

در ایام کرونا ثبت می‌شود



رئیس گروه تحقیقات تاریخ معاصر و تاریخ شفاهی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران از ثبت تجربه زیسته بخشی از کادر درمان کشور در قالب مصاحبه تاریخ شفاهی توسط پژوهشکده کتابخانه ملی خبر داد.

قرینعلی کنارودی رئیس گروه تحقیقات تاریخ معاصر و تاریخ شفاهی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران در توضیح جزئیات این خبر گفت: به منظور همکاری و معرفی کادر درمان برای مصاحبه، مکاتباتی از سوی پژوهشکده اسناد با فرهنگستان علوم پزشکی ایران و جامعه جراحان ایران صورت گرفت که نتیجه آن اعلام آمادگی و همکاری این مراکز با پژوهشکده سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران در معرفی افراد شاخص کادر درمان برای انجام مصاحبه‌های تاریخ شفاهی در ایام کرونا شد.

وی افزود: هم اکنون لیستی از شخصیت‌های علمی و فرهنگی کشور برای انجام مصاحبه تاریخ شفاهی توسط پژوهشکده اسناد سازمان اسناد و کتابخانه ملی تهیه شده است که در این لیست اسامی تعدادی از شخصیت‌های علمی و فرهنگی از بین رؤسای انجمن‌های

میزان رشد تو درست اندازه کتابخانه توست



نگاهی به کتابخانه ات بیانداز: جلد کتاب‌ها را خوب برانداز کن. اسم‌ها، عنوان‌ها، موضوع‌ها، همه را بالا و پایین کن. چندتایی را بردار نگاهت را روی پاراگراف اولشان بدوان. ورق زنان درون چند صفحه‌ای بگرد. چند کتاب خوانده شده داری، چند کتاب نا خوانده؟ صاف و پوست‌کنده می‌گویم؛ اما اوضاع به همین راحتی‌ها هم نیست. هر فرد خلاصه‌ای از اطرافیانش است. هر کدام از ما دست بالا یکی از آدم‌های که دور برمان می‌شویم. کتاب‌ها می‌توانند یکی از مهم‌ترین شخصیت‌های دور بر ما شوند. سقف پیشرفت و توسعه ما به اندازه کتابخانه ای است که توی خانه ما چیده شده.

نسیم طالب می‌گوید: سواد انسان‌ها به اندازه کتاب‌هایی است که در کتابخانه‌شان دارند و نخوانده‌اند.

هر بار که به کتاب خانه‌تان نگاه می‌کنید اولین چیزی که می‌فهمید این است که چیزهای زیادی برای یادگیری‌تان وجود دارد. این کار میل به یادگیری شما را زیادت می‌کند چون جهالت را جلوی چشم‌تان می‌آورد و نشان می‌دهد. اگر الان از نگاه کردن به کتابخانه‌تان به خود می‌بالید و یا نه احساس می‌کنید باید خیلی بیشتر از این حرف ها یادبگیرید، فرقی ندارد! در هر صورت باید بدانید که کتاب

کتاب صوتی «قصه‌های کلیله و دمنه» نوشته مهدی آذربیدی از مجموعه «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» دربردارنده ۲۵ داستان زیبا و آموزنده است.

کلیله و دمنه (Kalila and Demna) اثری ادبی و اخلاقی است که از قدیمی‌ترین و معروف‌ترین متون ادبیات جهان به شمار می‌رود و تاکنون به بسیاری از زبان‌های مختلف جهان ترجمه شده است. کتاب کلیله و دمنه تقریباً در ۲۰۰۰ سال پیش به زبان هندی قدیم نوشته شده و بعد به دستور انوشیروان به زبان پهلوی ترجمه شده است. بیشتر داستان‌های این کتاب از زبان حیوانات ساخته شده و منظور نویسنده این بوده که مخاطب کتاب همین طور که داستان و افسانه می‌شنود، دستورات اخلاقی و رازهای زندگی را نیز بیاموزد. متن فارسی کلیله و دمنه سخت است و کلمه‌های عربی زیادی

در آن وجود دارد که خواندن آن را برای کودکان و نوجوانان مشکل می‌کند.کلیله و دمنه بنابر برخی روایت‌های تاریخی، از نخستین متون داستانی به زبان فارسی است. در تاریخچه این اثر گفته شده که این کتاب در واقع تألیفی است از چند اثر هندی که مهم‌ترین آن‌ها پنجه تنتره به معنی پنج فصل و به زبان سانسکریت است. محتوای کلیله و دمنه پندآموز است و به طور عمده پندهای آن در قالب حکایت‌هایی از زبان حیوانات نقل شده است. نام این کتاب نیز از نام دو شغال با نام‌های کلیله و دمنه گرفته شده است که بخش بزرگی از کتاب اختصاص به داستان این دو شغال دارد.

این کتاب برای نخستین بار از زبان سانسکریت به زبان پهلوی ترجمه شد که امروزه اثری از آن در دسترس نیست، ولی ترجمه‌های موجود در این اثر از نظر محتوایی از نزدیک‌ترین ترجمه‌ها به زمان منتسب به خلق اثر توسط برزویه است.



«هاجستم و واجستم» سرودی خردسال شعبان‌نژاد را در بردار که با توجه به ادبیات فولکلور ایران سروده شده است.

تصویرگری کتاب «هاجستم و واجستم» را که مناسب کودکان بالای چهار سال (نویاوه) است را فرشته نجفی بر عهده دارد.

«فصل شیدایی لیلها» برای دهمین بار منتشر شد



کتاب «فصل شیدایی لیلها» اثر سید علی شجاعی در انتشارات کتاب نیستان منتشر شد. این کتاب در سال جاری به چاپ دهم رسید و برگزیده جشنواره ملی جوان ایرانی

«قصه‌های کلیله و دمنه» برای کودکان

کتاب کلیله و دمنه توسط فردی به نام ابن مقفع به زبان عربی نیز ترجمه می‌شود و پس از آن به زبان‌های یونانی، ترکی، اسپانیایی، روسی و آلمانی.

این کتاب، اما جدای از سرگذشت عجیب خود، از نظر محتوای داستانی بسیار شنیدنی است و به نوعی بیانگر اندیشه، علم و تفکر نسل بشر در قرن‌های بسیار گذشته است. آنچه از ترجمه‌های موجود از این کتاب بر می‌آید تالیف آن در ۱۰ فصل است که با عناوین شیر و گاو، کبوتر و طوق‌دار، بوزینه و سنگ‌پشت، بی‌تدبیری، موش و گربه، بوم و زاغ، شاه و پنزه، تورگ (شغال)، باد و برهمنان و شاه موشان و وزیرانش نوشته شده است و در هر یک از داستان‌های حکمت‌آمیز در مورد زندگی این حیوانات که بدل از برخی از انسان‌ها و شیوه زندگی آن‌هاست به چشم می‌خورد.

«هاجستم و واجستم» برای سومین بار از سوی کانون بازنشر شد

شب شد و ستاره باز، دس و دس و دس، نخود و عدس، گل زری، کاکل زری، نمایش‌نامه شازده کوچولو، نمایش‌نامه خروسک پریشان، بازنویسی «زور کی از همه بیشتر» (فارسی- دلچسپانی) و... از سوی انتشارات کانون پرورش فکری منتشر شده است.

شعبان‌نژاد همچنین ترجمه کتاب‌های زیر نور ماه، خوشمزه‌ترین کلوچه، روباه قرمز سلام و چشمه‌های زمستان را نیز از تولیدات کانون بر عهده داشته است. بر اساس این خبر برخی از آثار این نویسنده همچون این طرف صحرا، آن طرف صحرا، باغ هزار دختر و روزی روزگاری (از مجموعه قصه‌های مولوی) از سوی انتشارات کانون به خط بریل منتشر شده است.یادآوری می‌شود کتاب «این طرف صحرا، آن طرف صحرا» اثر شعبان‌نژاد به زبان کردی نیز به چاپ رسیده است.

«گرگ سالی»؛

روایتی از مشکلات جوان مبارز با شاهنشاه



اصلاح نژادی توسط آمریکایی‌ها مبدل به گرگ‌های آدم‌خوار می‌شوند تا بتوانند برای کشتن افراد انقلابی از آن‌ها استفاده کرده و زندگی را بر مردم منطقه تنگ کنند.

کتاب صوتی «گرگ سالی» نوشته امیرحسین فردی، داستانی مربوط به پیش از انقلاب اسلامی است که با صدای آرش نوروزی روایت می‌شود. جزئیات این کتاب آنقدر دقیق و زیاد است که همانند فیلمی می‌توانید شخصیت‌ها را تصور کنید. امیرحسین فردی، رمان گرگ سالی را در واپسین روزهای عمر خود برای انتشار آماده کرده بود. این رمان ادامه‌ای است بر رمان موفق اسماعیل که با مضمونی ضد استعماری به نگارش درآمده است.

رمان گرگ‌سالی درباره جوانی مبارز به نام اسماعیل است که پس از فرار از دست نیروهای ساواک به منطقه سیلان پناه می‌برد و در آنجا با گرگ‌های آمریکایی‌ها که برای اصلاح نژاد گرگ‌های ایرانی به آن منطقه فرستاده‌اند، درگیر می‌شود. اما این گرگ‌های

«اسطوره‌های عشق» منتشر شد

داستان زنی که در زندان صدام اعدام شد

عنوان مذکرات سجنینه (خاطرات زنان زندانی) منتشر می‌کند که

در آن، سرنوشت ده‌ها زندانی زن عراقی که در زندان‌های مخوف صدام محبوس بودند و بعدها اعدام شدند، تشریح و داستان آنها را با استفاده از اسناد و روایت شهود بیان می‌کند.

شهیده میسون غازی، یکی از این زنان زندانی دوران حکومت صدام است که مدتی پس از حبس، اعدام می‌شود، کمال السید نویسنده عراقی، «اسطوره‌های عشق» را با الهام از خاطرات و اسناد منتشر شده درباره این شهیده نوشته است.

نکته مهم‌تر در این‌کتاب آن است که بسیاری از حوادث اجتماعی را که جامعه عراق، به‌ویژه جامعه شیعی عراق را شکل داده، به خواننده معرفی می‌کند. چگونگی برخورد با نخله‌ها، اثرات مدرنیته و نوگرایی در کنار بعضی‌گرایی و اعتماد و اعتقاد به اصول مذهبی و دینی و قیام علیه ظلم و ستم حزب بعث، با وجود خفقان آن‌دوران جامعه شیعی عراقی کم‌وبیش در این‌کتاب، در قالب داستان معرفی شده است.

بدنش دوباره به شدت تکان خورد، از شدت درد وحشتناک، فریاد می‌کشید و فریادهایش به دیوارهای بی‌رحم می‌خورد، مثل کبوتری بی‌گاه میان ندان‌های گرگ اسیر بود. چشم‌های نگهبان اشک‌آلود شد. شاید برای اولین بار، سنگ از قطره‌های آب



نگاه دقیق و ظریف و ارائه راهکارهای انسانی برای زیستی عالمانه و خردورانه از مهم‌ترین ابزاری است که این اثر از آن‌ها برای ارتباط با مخاطبانش استفاده کرده است و لطافت بیان نویسندگان اصلی آن بوده که باعث شده تا امروز این داستان‌ها خواندنی و شنیدنی باشند و به آن‌ها رجوع شود.

سیصد کتاب در سال یعنی حدود روزی یک کتاب که برای بیشتر ما کمی فراتر از معمول است؛ اما

همه ی ما باید برای خودمان یک هدف تعیین کنیم. چند کتاب در سال؟ چند تا در ماه؟ یا هفته؟ مهم

نیست! فقط یک عدد را انتخاب کنید و خود را به آن متعهد کنید. برای عمل به قولتان تلاش کنید.

پت ویلیامز

