



چهل و دومین سال انقلاب اسلامی



یوم... ۱۲ بهمن ماه ۱۳۵۷ خورشید اسلام از ایران اسلامی طلوعی دوباره داشت و با حضور حماسی امام خمینی در میان ایران از جان گذشته خویش، زمستان طریقت را به بهار فطرت و رویش گلهای بهاری مبدل ساخت.

براساس قوانین اجتماعی که هر حرکت انقلابی یک خیزش از تجاعی به دنبال خواهد داشت، دشمنان انقلاب از جوانب مختلف، شیطان گونه یورش بردند تا نهال نوای انقلاب از ریشه بکنند و این حرکت را بهیچ وجه ناسازد. جنگ های داخلی، گرفتاری های ریز و درشت جنگ تحمیلی ۸ ساله احزاب از تجاع تحریم های متنوع و گونه گون، حضور عوامل نفوذی دشمن منافق، تهی نمودن جامعه از درون و... سرشاخه های فعالیت قلمرما بان و اذئاب استکبار جهانی برای محو و نابودی انقلاب اسلامی بود که هرچه زمان سپری می شد بر تنومندی ریشه های این انقلاب الهی افزوده گشته، شاخ و برگ های تنومند دشمن از درون ریزی می کرد و اینک پس از سپری شدن چهل و دو سال، درخت تنومند و بارور انقلاب اسلامی شاخه های خود را در جای جای غرب آسیا گسترانیده و ریشه های خویش را پرورش داده با همه خدعه ها و حیل های دشمن دست و پنجه نرم کرده و دشمنان را زبون و خوار ساخته است و دامنه قدرت خویش را تا مدترانه گسترده است، چیزی که گذشتگان ما از هخامنشیان تا کنون آرزوی آن را داشته اند و ارتش رژیم خونخوار و کودک کش صهیونیسم از چنان به وحشت انداخته که به اعتراف سران نظامی آن، ارتشی که خود را چهارمین یا پنجمین ارتش دنیا می دانست و در برابر کشورهای عربی قدرت نمایی می کرد اینک در برابر نیروهای غزه و حزب الله لبنان به شکست تن داده و پا به فرار گذاشته اند و سران نظامی آنان اعتراف می کنند که امکان پیروزی برای ارتش اسرائیل دیگر میسر نیست.

این اقتدار و عزت و بزرگی نظام مقدس جمهوری اسلامی تحت قیادت ولی امر مسلمین دو امام بزرگوار حضرت امام خمینی (ره) و حضرت امام خامنه ای «مد ظله العالی» است از خداوند تعالی طول عمر با عزت و مقام برای حضرت ایشان مسئلت می نمایم.

باش تا صبح دولتش بدمد
کاین هنوز از نتایج سحر است

بهره برداری و آغاز ساخت
۱۶ طرح عمرانی
در دهه فجر

**بهره برداری و آغاز ساخت ۸۶ طرح عمرانی
در دهه فجر**

برگزاری همایش گام دوم انقلاب، سبک زندگی اسلامی به میزبانی لارستان

منطقه ای گام دوم انقلاب، سبک زندگی
اسلامی» خبر داد.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه
اطلاعاتی و روابط عمومی اداره کل
فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس؛ مهدی
امیدبخش اعلام داشت: اداره فرهنگ و ارشاد
اسلامی لارستان به میمنت ایام الله فجر
انقلاب اسلامی با همکاری ریاست امام جعفر
این شهر و به مناسبت ولادت با سعادت کوثر
قرآن حضرت زهراسی) و میلاد معمار کبیر
انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی(ره)،
«همایش منطقه ای گام دوم انقلاب، سبک
زندگی اسلامی» را با رویکرد قرآن مجبور و

تست کرونای رایگان با تجویز

نمونه‌گیری کرونا با نامه پزشک در مراکز منتخب و مراکز بهداشتی کاملاً رایگان است. به گزارش میبلا لارستان، روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان در اطلاعیه‌ای از رایگان بودن نمونه‌گیری کرونا به شکل PCR در مراکز منتخب و تست فوری در مراکز بهداشتی خبر داده و نوشته است: «مردم می‌توانند پس از تجویز پزشک به مراجع به این مراکز از خدمات مورد نیاز خود استفاده کنند. در ادامه این اطلاعیه آمده است: «مقتضیان از راه جهت انجام تست کرونا می‌توانند در بخش خصوصی و آزمایشگاه دکتر مدرسی به پرداخت هزینه این تست را انجام دهند». انجام تست PCR در مراکز خصوصی ۳۰ هزار تومان هزینه دارد.

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، از افتتاح و آغاز ساخت ۸۶ طرح عمرانی با اعتباری بالغ بر ۱۶۰۰ میلیارد ریال، همزمان با فرا رسیدن چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در لارستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسنی ضمن تبریک فرا رسیدن چهل و دومین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در سخنانی، اظهار داشت: در دهه فجر امسال در منطقه لارستان بزرگ، ۸۶ طرح عمرانی، زیربنایی و خدماتی با اعتباری بالغ بر ۱۶۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات بخش دولتی، خیرین و خصوصی افتتاح و یا ساخت آنها آغاز می‌شود.

بهرسازی و احیاء کانالهای دفع آب های سطحی و فاضلاب محله پشتویه و تعویض سیم مسی با کابل خودنگهدار از جمله این طرح ها در شهر لار است.

فرماندار ویژه لارستان، در ادامه تصریح کرد: آموزشگاه ۶ کلاسه مرایدان روستای بریز، روکش آسفالت ۵ کیلومتر از محور درزو سایبان، پروژه شهرداری لطیفی شامل اجرای زیرسازي و آسفالت و کانپو معابر شهری، پارک چرخاب، موزاييك فرش و آسفالت پياده رو و مبلمان شهری، اجرای مسکن روستایی و شهری امداد در روستاهای بریز و براک و شهرهای خور، لطیفی و دهکوهی، رفع افت ولتاژ شبکه های برق لار، لطیفی، براک و باتئ، تأمین تکميل آب آشاميدني روستاى کنهن بريهان، پروژه هاي شهرداري خور شامل زيرسازي

ومى، برگزار مى کنند. معاون شريف فرهنگ و ارشاد فارس، پايش را سيک زندگى قرآنى، روانى و اسباب شناسى عنوان ل مقالات آن نيز از پنزدهم تا بيست و پنج اسفندهماه ت و گفت: علاقه مندان مى از طريق پست الکترونیک sabkezhende@larestan.gov.ir تا مديرخانه اداره فرهنگ لارستان، شهر جديد، سی انتائی بلوک ۷ میدان قبله ۴۳۱۸ ارسال کنند.

با نامه پزشک در مراکز بهداشتی کاملاً رایگان است.

وی با برشمردن مهم‌ترین پروژه‌های شهرستان لارستان، افزود: بهره‌برداری از خدمات رفاهی و جایگاه مجتمع سوخت برداران برکند، پروژه ۸۸ واحدی نخل ۳ بنیاد مسکن، مجتمع فرهنگی، هنری و قرآنی شهید علیشیری، واحد تولید انواع لامپ‌های کم مصرف در شهرک صنعتی، واحد تولید ماسک یکبار مصرف پزشکی سه لایه، طرح تولید تور تار و پو یافت فولادی (فنس) و طرح تولید نوار آبیاری از پلی اتیلن در شهرک صنعتی، طرح توسعه واحد بسته بندی انواع مواد غذایی محمود قطبا در ناحیه صنعتی پشته سنگر، مرکز نیکوکاری کارآفرین، مسکن شهری امداد، پروژه های شهرداری لار شامل اجرای زیرسازی و آسفالت معابر شهر، دیوار ساحلی سطح شهر، ساخت مجتمع تجاری شهرک بوستان، بهسازی خیابان معلم، محوطه سازی شهرک بعثت، محوطه سازی پیاده رو خیابان شهید طاهری و تکمیل ساختمان شورای اسلامی شهر لار، احداث راه اصلی لارستان- بستک قطعه ۳ بطول ۲/۵ کیلومتر، جداره سازی و تک سازی اطراف بازار خیریه و محله امامزاده، بهسازی و نوسازی محور چهارراه پیروزی تا میدان مدرس،

بهسازی و احیاء کانال‌های دفع آب‌های سطحی و فاضلاب محله پشتویه و تعویض سیم مسی با کابل خوندنگدار از جمله این طرح‌ها در شهر لار است.

فرماندار ویژه لارستان، در ادامه تصریح کرد: آموزشگاه ۶ کلاسه مرادیان روستای بریز، روکش آسفالت ۵ کیلومتر از محور درزو سایبان، پروژه شهرداری لطیفی شامل اجرای زیرسازی و آسفالت و کانپو معابر شهری، پارک چرخاب، موزاییک فرش و آسفالت پیاده رو و سبلمان شهری، اجرای مسکن روستایی و شهریه امداد در روستاهای بریز و براک و شهرهای خور، لطیفی و دهکویه، رفع افت ولتاژ شبکه‌های برق لار، لطیفی، براک و بان، تأمین و تکمیل آب آشامیدنی روستای کهن برهان، پروژه‌های شهرداری خور شامل زیرسازی و روسازی یوار ندا و محله هندورآباد، مرکز نیکوکاری شهدای گمنام روستای زاهد محمود، ساخت منبع آب‌شخور حیات وحش منطقه حفاظت شده روستای هرمود، ۱۴ طرح تولید برق از انرژی خورشیدی و اتصال به شبکه برق سراسری در منطقه درز و سایبان، از جمله پروژه‌های بخش مرکزی است که مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

حسینی به افتتاح طرح های بخش جوییم هم اشاره کرد و گفت: زمین چمن مصنوعی فوتبال روستای کاریان، پروژه های شهرداری جوییم شامل افتتاح بلوار بعثت و حافظ، نمازخانه بوسنان صبا و پارک سلامت، معدن سنگ مرمریت دالاهو عباس مرادی در شهر جوییم، دیوای خانه پزشک و تسهیلات زایمانی در جوییم، تسطیح و بهسازی ۳۰۰۰ دشت لبهاز روستای بلغان، تکمیل سالن چندمنظوره خیرساز هرمی و احداث ۳ واحد مسکن مددجویی در بخش جوییم نیز از دیگر پروژه هاست.

معاون استاندار فارس، ادامه داد: پرورش مرغ گوشتی در روستای حسین‌آباد، آبرسانی به شهر عمادشهر، بهره‌برداری از چاه شماره ۶، آسفالت معابر روستاهای خور و کارگاه، آموزشگاه ۶ کلاسه روستای خور، زیرسازی و آسفالت خیابان ۳۰ متری فرزندگان، بهسازی روستای دیده‌بان و یک



واحد مسکن شهری در عمادشهر، نیز از دیگر پروژه‌های افتتاح‌شده در سطح بخش بحرای باغ است.

حسنی، به بهره برداری زمین چمن فوتبال مصنوعی روستاهای شرفویه و لافران بخش بنارویه هم اشاره کرد و افزود: در این ایام هم‌چنین تأمین و تکمیل آب آشامیدنی روستای دامچه، مرکز خدمات جامع سلامت، و دو باب خانه پزشک در روستای دهفیش، طرح‌های امور عشایر شامل احداث آب انبار تنگ حنا در روستای مرتع تنگ حنا بنارویه، بهسازی چشمه و احداث استخر پنج چاه، احداث سطح صیقلی پنج چاه و احداث آب انبار چاه قیباد، روکش آسفالت هیرم به بختیاریوه، آموزشگاه ۶ کلاسه شکاری در روستای شرفویه و آموزشگاه دو کلاسه روستای جلال‌آباد شهر بنارویه هم افتتاح خواهد شد.

وی اضافه کرد: در دهه فجر امسال همچنین با تکمیل آب آشامیدنی روستای لالاده بیرم، پروژه های شهرداری بیرم شامل پل آزادگان، آسفالت معابر شهری، اجرای طرح ترافیکی در خیابان امام حسین و اجرای طرح پیاده روسازی شهری و طرح های ویژه بهسازی و بازسازی مسکن روستایی در بخش بیرم نیز به بهره برداری خواهد رسید.

فرماندار ویژه لارستان، در پایان سخنانش خاطر نشان کرد: در این ایام همچنین کلتک آموزشگاه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی شهرک اندیشه لار، کتابخانه شهر دهکویه، احداث پارک و فاز ۲ ضلع جنوبی کمربندی سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در شهر طیفی و آموزشگاه ۶ کلاسه در معادشاه و روستای براك هم به زمین زده خواهد شد.

حوادث و کشفیات:.....

صدور حکم دادگاه برای عطاری متخلف در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان ، محمد اسعدیان، معاون غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی لارستان، از برخورد قطعی با متخلف مداخله کننده در امر دارو و درمان خبر داد و اظهار داشت: در ادامه اقدامات نظارتی و به منظور ساماندهی به فعالیت های مرتبط با سلامت مردم و برخورد قانونی با متخلفینی که اقدام به انجام مشاوره پزشکی، تجویز و فروش انواع داروهای گیاهی و مکمل ها می نمایند، با همکاری واحد حقوقی دانشکده علوم پزشکی لارستان با فروشنده متخلف آن نیز برخورد قانونی شده و رای قطعی دادگاه مبنی بر تخلف نامبرده صادر شد.

وی افزود: در بازرسی های صورت گرفته از عطاری های سطح شهرستان و پس از تذکرات متعدد به شخص خاطی، پرونده وی به دادگاه قضایی ارجاع و پس از برگزاری چندین جلسه، از سوی قاضی بطور قطعی محکوم شناخته و پس از بسته شدن و غیر قابل اعتراض شدن پرونده، رای صادر و جریمه های لازم برای وی اعمال شد.

اسعدیان، تصریح کرد: مشاوره های غیرکارشناسانه انجام شده در برخی عطاری ها، دخالت آشکار در امر پزشکی بوده و به عنوان عمل مجرمانه تلقی شد و در صورت مشاهده و یا دریافت گزارش مردمی، قابل پیگرد قانونی است.

لازم به ذکر است که محل مجاز عرضه و فروش هرگونه دارو و مکمل های دارویی (گیاهی و شیمیایی) داروخانه های دارای مجوز قانونی در سطح شهر است.

مرگ راننده در اثر برخورد پراید با تریلر در جاده لار به جهرم

به گزارش میلاد لارستان به نقل از کانال هلال احمر لارستان، طی تماس تلفنی از مرکز کنترل اورژانس ۱۱۵ لارستان با پایگاه امداد و نجات جاده ای شهید صفایی بریز مبنی بر برخورد سواری پراید و تریلر و محبوس شدن راننده پراید، در کیلومتر ۲۹ محور لار-جهرم، سریعاً تیم امداد و نجات پایگاه شهید صفایی بریز با یک دستگاه خودرو نجات به محل حادثه اعزام شد.

پس از ارزیابی صحنه حادثه، اقدام به رهاسازی راننده پراید و تحویل به عوامل اورژانس شد. قابل ذکر است؛ راننده سواری پراید در این حادثه فوت کرد.

کشف دو دستگاه فلزیاب در خنج

فرمانده یگان حفاظت میراث‌فرهنگی استان فارس از کشف دو دستگاه فلزیاب و دستگیری سه نفر متهم در شهرستان خنج خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمدرضا بهمنی‌نژاد فرمانده یگان حفاظت میراث فرهنگی استان فارس، گفت: مأموران پاسگاه انتظامی بخش محله شهرستان خنج، حین گشت زنی حوزه استحفاظی این شهرستان در محدوده محوطه تاریخی معروف به پیر غارمحمله به یک دستگاه خودروی سواری مشکوک شدند و پس از بررسی نامحسوس مشاهده کردند که سه نفر با استفاده از دستگاه فلزیاب در حال نقطه زنی هستند.

وی، بیان کرد: هر سه نفر دستگیر شدند و دو دستگاه فلزیاب آنان ضبط و متهمین همراه با پرونده به‌منظور سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند.

بهمنی نژاد، تصریح کرد: خرید، فروش، نگهداری و استفاده از دستگاه‌های فلزیاب منوط به اخذ مجوز از وزارت میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری است که فروشندگان باید دستگاه‌های یادشده را فقط به اشخاصی که مجوز خرید از این وزارتخانه دریافت کرده‌اند بفروشند و نسخه‌ای از برگ فروش را که مشتمل بر مشخصات خریدار و مشخصات فنی دستگاه بوده به این وزارتخانه ارسال کنند.

مشارکت بسیج دانشجویی و حوزه فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان جهت اجرای برنامه های ایام الله دهه فجر



کرونا، برنامه های جوان پسند و موثری در حوزه های مختلف فرهنگی و علمی در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برنامه ریزی و اجرا شده است که امیدواریم در این ایام مبارک نیز تداوم داشته باشد.

در این دیدار عبدالرزاق صفری مسئول بسیج دانشجویی لارستان نیز ضمن تشکر از مشارکت و همکاری های سازنده دانشگاه آزاد اسلامی لارستان در اجرای برنامه های فرهنگی و عقیدتی تقدیر و تشکر کرد و از آمادگی این دفتر به منظور تشکیل اتاق فکر فرهنگی جهت ارتقاء فعالیت های اجتماعی و فرهنگی خبرداد.

مراسم های هدفمند و تاثیر گذار در دهه فجر انقلاب اسلامی ، می تواند در رسیدن به این امر مهم بسیار تاثیر گذار و موثر باشد.

وی گفت:بحمد الله در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان فعالیت های خوب فرهنگی با مشارکت بسیج دانشجویی از گذشته تاکنون تداوم داشته است و امسال نیز با هم افزایی فکری و مشارکت بیشتر این عزیزان می توان برنامه های خوب و اثر بخشی را اجرا کرد.

عبد الله عباسی، خاطر نشان کرد: به رغم تمامی مشکلات و وجود ویروس منحوس

سهم شش در صدی صنایع از مصرف فرآورده‌های نفتی فارس



فرآورده‌های مورد نیاز استان از طریق نفتکش‌های جاده پیم‌ا و از استان‌های همجوار تامین می‌شود.وی با اشاره به موقعیت خاص جغرافیایی و وسعت استان تامین و توزیع بهینه سوخت مصرف کنندگان عمده و جزء را از اولویت‌های شرکت ملی پخش بیان کرد و اظهارداشت: سهم بخش کشاورزی و صنایع استان از مصرف فرآورده‌های نفتی نفت گاز و نفت کوره امسال بیش از ۴۰۰ میلیون لیتر است که نسبت به مدت مشابه پارسال چهار

مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه فارس، گفت: سهم صنایع از مصرف فرآورده‌های نفتی در استان فارس ۶ درصد است.به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان ، مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه فارس گفت: فارس با میانگین مصرف ۱۲ میلیون لیتر انواع فرآورده‌های نفتی در روز، چهارمین مصرف کننده سوخت کشور است.

امیر بنی کریمی افزود: بیش از ۶۰ درصد

تالاب‌های نیمه جان فارس چشم به‌راه باران

تالاب از بی نظیرترین شاهکارهای خلقت محسوب می‌شود که مورد بی مهری بوده‌اند؛ این زیستگاه‌های ارزشمند در کنار حفظ تنوع زیستی منطقه نقش مهمی در بهبود معیشت جوامع محلی دارند.

بهبود کیفیت آب و خاک، پیشگیری از وقوع سیلاب‌ها، کمک به توسعه کشاورزی و غنای گردشگری مناطق، ایجاد امکان رونق اقتصادی جوامع محلی، پیوستگی و پویایی زنجیره اکوسیستم و... بخشی از تاثیرات تالاب‌ها و دریاچه‌هایی است که طی سال‌ها به واسطه به هم آمیختن خشکسالی و سوء مدیریت در بخش‌های مختلف، زمینه خشکیدن و فرسودن آنها را فراهم کرده‌ایم و تلاش‌های مداوم سال‌های اخیر هم نتوانسته آنها را به شکل کامل به چرخه حیات بازگرداند.

تالاب‌ها، ارزش‌های اکولوژیک متنوعی دارد، از امکانی امن برای گیاهان و جانوران از یک سو تا فراهم کردن بستری مناسب برای فعالیت‌های حوزه کشاورزی و گردشگری از سوی دیگر و به واسطه همه اینها، ایجاد و توسعه آبادی‌ها و روستاها به عنوان راهکاری مهم در ممانعت از مهاجرت‌های بی رویه به شهرها و به بار آمدن تبعات اجتماعی، و اقتصادی و فرهنگی ناشی از آن مهاجرتها و ... پوشش گیاهی موجود در تالاب و مناطق پیرامونی آن شامل گیاهان دارویی و معطر و زینتی است و مناظر جذاب تالاب و مناطق اطراف آن پتانسیل جالب توجهی برای توسعه گردشگری و طبیعت گردی محسوب می‌شود.همچنین نشانه‌های مختلف زیستی و اقلیمی، حاکی از تاثیر قابل توجه این تالاب بر تعدیل اقلیم در منطقه تالاب است. بسیاری از این ارزش‌ها به‌طور مستقیم با تالاب، کارکردها و خدمات آن مرتبط هستند. حفظ این ارزش‌ها ایجاب می‌کند که کارکردهای تالاب پایدار باقی بمانند.

وجود اکوسیستم ارزشمند تالاب‌های فارس و نقش موثر این تالاب‌ها به ویژه حفظ تنوع زیستی و ذخایر ژنی، کنترل کردن سیلاب‌های ویرانگر، تامین آب برای کشاورزی، شرب و از همه مه‌متر نقش این تالاب‌ها در سلامت روانی و تامین معیشت جوامع پیرامونی، حفاظت و تامین حق این تالاب را صد چندان می‌کند.

در راستای حفاظت از این زیست بوم ارزشمند در ۲ فوریه ۱۹۷۱ برابر با ۱۳ بهمن ۱۳۴۹ کنوانسیون رامسر در شهر رامسر، ایران تصویب شد تا کشورهای عضو را ملزم به تعیین و حفظ تالاب‌های با اهمیت بین‌المللی کند تا حفاظت و بهره‌برداری معقول از تالاب‌ها به ویژه در جهت فراهم کردن زیستگاهی برای پرندگان آبی اقدام کنند.

طی گذشت سال‌ها، کنوانسیون مذکور به ابعاد حفاظت و بهره‌برداری معقول و پایدار از تالاب‌ها پرداخته و تالاب‌ها را در زمره زیست بوم‌هایی بسیار موثر در محیط زیست معرفی می‌کند. به همین مناسبت روز۱۳بهمن به نام روز جهانی

سرما به مزارع کشاورزی روستای چاه نهر خسارت زد



لارستان به منطقه اعزام و شده اند و مشغول برآورد خسارات و همچنین توصیه‌های لازم به کشاورزان هستند، گفت: سطح زیر کشت محصولات کشاورزی در این منطقه افزون بر ۲ هزار و ۸۰۰ هکتار است.

مسئول واحد طرح و برنامه جهاد کشاورزی لارستان، اظهار داشت: سالانه بیش از پنج هزار تن گندم و بیش از صدها تن انواع صیفی اعم از گوجه، بادمجان، خیار سبز و هندوانه در این روستا برداشت می‌شود به طوری که در زمان برداشت این محصول حتی یک نفر در منطقه بیکار وجود ندارد.

روستای چاه نهر از توابع دهستان درزیسپایان لارستان است که فاصله این روستا تا شهر لار مرکز شهرستان لارستان حدود ۱۰۰ کیلومتر است و شهرستان لارستان دارای ۵۵ هزار هکتار اراضی کشاورزی است که از این میزان ۳۲ هزار هکتار دیم و ۲۲ هزار هکتار نیز آبی است.

ترخیص نیمی از کالاهای دیو شده در گمرک هرمزگان

کالاها به‌خاطر مواردی مانند کد رهگیری یا بحث‌های ثبت سفارش و اصلاح ثبت سفارش در گمرک مانده بود که اجازه دادند تا ۹۰ درصد این کالاها ترخیص شود.وی گفت: این ۹۰ درصد اکثراً شامل کالاهای اساسی، مواد اولیه خط تولید و یک سری از اقلام و ماشین‌آلات خط تولید بود که نسبت به ترخیص آن‌ها اقدام شد.ناظرکل گمرکات هرمزگان، افزود: از ابتدای سال تاکنون ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار تن کالای اساسی و غیر اساسی از طریق گمرکات هرمزگان ترخیص شده که حدود ۵۰ درصد از این ترخیص‌ها از ۱۸ آبان تاکنون انجام شده است.اکبرپور گفت: گمرکات تمام تلاش خود را به‌کار می‌برد که حمایت‌کننده خوبی برای تولیدکننده داخلی و تسهیل‌کننده مباحث صادراتی باشد و با تمام توان آماده خدمت‌رسانی به این افراد هستیم.



ناظرکل گمرکات هرمزگان از ترخیص ۵۰درصد مجموع کالاهای دیو شده از گمرک استان خبر داد.ابوالفضل اکبرپور، ناظرکل گمرکات هرمزگان، گفت: پس از ابراز نگرانی رهبر معظم انقلاب و با مصوبه هیئت دولت از ۱۸ آبان ماه امسال نیمی از کالاهای گمرک ترخیص شدند.

اکبرپور، افزود:خوشبختانه حجم زیادی از



فارس هستیم. به گفته ظهرای، برابر بررسی انجام شده در حال حاضر حداقل به میزان چهار متر در اطراف دریاچه پریشان، سطح سفره آب‌های زیر زمینی پایین‌تر از دریاچه است و در این خصوص برای احیای این دو تالاب چاره‌ای نداریم جز اینکه آب را به داخل حوزه وارد کنیم و یا در مصرف بخش کشاورزی به طور جدی تجدید نظر انجام شود.

وجود فلزات سنگین در تالاب مهارلو او تصریح کرد: دریاچه مهارلو نیز از نظر فلزات سنگین و بر اساس مطالعات انجام شده در شرایط خوبی قرار ندارد و به دلیل وجود بیش از ده‌ها مرکز صنعتی در بالا دست و پایین دست، مراکز مسکونی و آلاینده‌های خدماتی که وارد می‌شوند به همراه آب وارد این دریاچه و بخار می‌شوند و به مراتب این موارد طی سالیان گذشته تجمع پیدا کرده و موجب بروز مشکلاتی شده‌اند.مدیرکل حفاظت محیط زیست فارس گفت: در راستای حفاظت و احیای تالاب‌های استان با عنایت به دستور معاون رئیس جمهور و ریاست سازمان حفاظت از محیط در هشتمین جلسه ستاد حفاظت و احیای تالاب‌های فارس نسبت به تهیه طرح نجات تالاب استان توسط دانشگاه شیراز و تهیه نقشه راه و طرح عملیاتی نجات تالاب‌ها اقدام شده که امیدوار هستیم با ارائه نتایج و عملیاتی شدن این مطالعات گامی موثری در احیای تالاب‌های فارس برداشته شود.

ظهرای خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۱۱ تالاب طبیعی در فارس وجود دارد که به ترتیب تالاب‌های طشک۴۷ درصد و بختگان ۲۰ درصد، کمجان ۱۰ درصد، مهارلو۵۸درصد، هفت برم ۵۷ درصد، بوم شرم ۲۸درصد و هیرم ۱ درصد آبگیری شده‌اند و تالاب‌های ارزن، پریشان، کافت‌ر، هرم و کاریان هم خشک هستند.

زیست محیطی تالاب‌ها را تعیین و وزارت نیرو مکلف است ضمن تدوین و اجرای برنامه مدون نسبت به تخصیص و تامین آن اقدام کند که مطالعات نیاز آبی برای تالاب‌های بختگان، بختگان، کافت‌ر، مهارلو تهیه و تدوین شده است.

حفاظت از حیات وحش با تخصیص حق‌آبه بختگان مدیرکل حفاظت محیط زیست فارس افزود: طی دو سال گذشته طی پیگیری‌های های انجام شدن و با دستور استاندار نسبت به رهاسازی حق آبه اقدام شد که در سال ۹۸ به میزان ۴۲میلیون متر مکعب و در سال ۹۹به میزان ۵۰میلیون مترمکعب حق آبه برای تالاب بختگان رهاسازی شده که از نتایج آن می‌توان به تثبیت اقلیم منطقه، کنترل گرد و غبار و حفاظت از حیات وحش به خصوص پرندگان مهاجر اشاره کرد.

کافت‌ر و پریشان وضعیت خوبی ندارند ظهرای بیان کرد: تالاب کافت‌ر و پریشان که دو تالاب بزرگ آب شیرین هستند نیز متأسفانه وضعیت در شرایط خوبی ندارند و در کنار تداوم روند خشکسالی‌ها، برداشت بی رویه از آب‌های سطحی و زیرزمینی برای کشاورزی در این مناطق از دلایل خشکیدگی این تالاب‌هاست.در حاضر مطالعه و تهیه طرح لایروبی مسیل‌ها منتهی تالاب کافت‌ر برای کنترل و هدایت روان آب‌های سطحی در منطقه در دستور کار اداره کل حفاظت محیط زیست فارس قرار دارد که کمک بسیار موثری در کنار مدیریت مصرف آب و تهیه الگوی کشت جایگزین در احیای تالاب کافت‌ر خواهد بود.همچنین در راستای احیای تالاب پریشان نسبت به مطالعه ارزیابی اثرات زیست محیطی انتقال آب از سد نرگسی به تالاب پریشان اقدام شد که نتایج میانکار حاکی از امکان پذیر بودن انتقال آب از سد به تالاب است. همچنین در راستای عملیاتی شدن طرح مذکور در حال تبادل توافق نامهای برای همکاری متقابل با شرکت آب منطقه‌ای

از ابتدای شکل گیری نهضت انقلاب در دهه ۴۰، شخصیت‌های زیادی در تکامل و به ثمر رسیدن آن نقش داشتند، شخصیت‌هایی که شاید تا به حال اسم آن‌ها را در اتفاقات بعد از ۲۲ بهمن ۵۷ دیده‌ایم، اما از نقش آن‌ها در به پیروزی رسیدن انقلاب اسلامی کمتر شنیده‌ایم. **محمدجواد تندگویان** یکی از مبارزینی بود که اگر چه در دوران دفاع مقدس و به دست رژیم بعث به شهادت رسید، اما نقش موثری در پیروزی انقلاب اسلامی دارد و در این مسیر زندان هم رفت.

تندگویان، دوره کارشناسی خود را در سال ۱۳۴۸-۱۳۴۷ در رشته مهندسی نفت دانشکده نفت آبادان آغاز کرد و بعد از مدت کوتاهی به انجمن اسلامی دانشجویان پیوست و از اعضای فعال این انجمن شد و با فعالیت در کتابخانه دانشکده، نقشی اساسی در تدوین کتاب «چهار زندان انسان» که پیاده شده سخنرانی‌های علی شریعتی در دانشکده نفت آبادان بود، داشت.

به دنبال همین اتفاقات بود که اداره ساواک آبادان در تاریخ ۳۰ فروردین ۱۳۵۰ نامه‌ای به اداره مرکزی ساواک آبادان نوشت و در آن با اشاره به فعالیت‌های تندگویان در دانشگاه آبادان نقش او را در فعالیت‌های این دانشگاه اینگونه توصیف کرد: «به تازگی چند نفر به سرکردگی محمد جواد تندگویان، به دلایلی که اعمالشان بی‌تأثیر از دانشجویان دانشگاه‌های دیگر مثل دانشگاه پلی‌تکنیک تهران نیست، پای سخنرانانی مثل علی شریعتی، سید عبدالکریم هاشمی‌نژاد و فخرالدین حجازی را به دانشگاه آبادان، بازکرداند و علیه ریاست دانشگاه، شایعه‌پراکنی می‌کنند»

او در سال ۵۱ بعد از پایان تحصیلات دانشگاهی در پالایشگاه تهران خدمت سربازی خود را آغاز کرد و بعد از مدتی با عنوان سرباز مهندس به پالایشگاه آبادان منتقل شد؛ او در آبادان فعالیت در انجمن اسلامی دانشکده نفت این شهر را از سر گرفت و پس از چندی در جریان اعتراضاتی که در این دانشکده اتفاق افتاده بود، از طرف رئیس وقت دانشکده به عنوان عامل اغتشاش به ساواک معرفی شد. به تندگویان در آبان ۵۲ دستگیر شد، به صورتی



وزیری که تاریخ شهادتش راز تاریخ ماند



که تا چهار ماه بعد از دستگیری او، خانواده اش وضعیتش بی خبر بودند؛ تندگویان به کمیته مشترک ضدخرابکاری رژیم پهلوی برده شد و در آنجا مورد شکنجه قرار گرفت و مدت ۷ ماه در انفرادی قرار داشت، او در نهایت در آبان ۵۳ آزاد شد.

سید علی اصغر تقوی، پژوهشگر دفاع مقدس درباره شکنجه‌های انجام شده روی شهید تندگویان می‌گوید: یکی از شکنجه‌هایی که ایشان در ساواک می‌شوند، سوراخ شدن کف پاهایشان با مته بوده است که اتفاقاً بعدها از آن به عنوان علامت شناسایی جسد شهید تندگویان در عراق استفاده می‌شود.

اداره کل ساواک در گزارشی، فعالیت تندگویان را در گزارشی اینگونه شرح می‌دهد: «نامبرده بالا یکی از افراد متعصب مذهبی و دارای افکار انحرافی بوده که پس از ورود به دانشکده نفت و دوستی با برخی از عناصر ناراحت دیگر و با داشتن زیربنای فکری مذهبی و شرکت در محافل مختلف و جلسات سخنرانی دکتر شریعتی معتقد به مبارزه علیه رژیم پهلوی از طریق تبلیغ و پیام گردیده و برای خودسازی مبادرت به مطالعه نوشته‌های دکتر شریعتی می‌نماید. مشارالیه پس از پیدا نمودن آمادگی‌های لازم دلیل فقر و عقب‌ماندگی مردم را رژیم کنونی تصور نموده و با تبعیت از خواسته‌های [امام]‌خمينی خواهان ایجاد حکومت اسلامی در کشور گردیده و برای بالا

پیشینه نمی‌توانست در مشاغل دولتی مشغول به کار شود به همین خاطر مدتی مسافر کشی می‌کرد و مدتی هم در شرکت‌های گروه صنعتی بوتان و پارس توشیبا (پارس خزر) مشغول به کار شد و پس از پیروزی انقلاب اسلامی مدیرعامل شرکت پارس توشیبا (پارس خزر) شد و تا آذر ۵۸ در این سمت

او را تشکیل می‌داد.

تندگویان پس از آزادی از زندان به دلیل سوء پیشینه نمی‌توانست در مشاغل دولتی مشغول به کار شود به همین خاطر مدتی مسافر کشی می‌کرد و مدتی هم در شرکت‌های گروه صنعتی بوتان و پارس توشیبا (پارس خزر) مشغول به کار شد و پس از پیروزی انقلاب اسلامی مدیرعامل شرکت پارس توشیبا (پارس خزر) شد و تا آذر ۵۸ در این سمت

او را تشکیل می‌داد.

کرونا چه تأثیری بر ذائقه خبری مردم جهان گذاشته است؟

بر اهمیت این شغل افزوده شده، اما کاهش سفارش آگهی در نشریات چاپی و افزایش توجه به سایت‌ها و پلتفرم‌های اینترنتی زنگ خطر را برای شغل مذکور به صدا درآورده است. لذا دریافت حق اشتراک برای مطالعه مطالب نشریات دیجیتال در حال افزایش است. این امر به خصوص در آمریکا، نروژ و انگلیس مورد توجه قرار گرفته است.

روزنامه نگاران معتقدند که تداوم حیات این شغل در درازمدت وابسته به ارتباط عمیق‌تر با مخاطبان فضای آنلاین است. برای این کار باید ارسال ایمیل‌های خبری و تولید پادکست و دیگر روش‌های خلاقانه توزیع و انتشار خبر مورد توجه قرار بگیرد.

مهمترین نتایج تحقیق

اهم یافته‌های بررسی مذکور که در ۴۰ کشور انجام شده و بعد از شیوع کرونا در شش کشور تکرار شده به شرح زیر است:

۱- در تمامی کشورهای یادشده مصرف و دریافت خبر از رسانه‌های جریان اصلی مانند تلویزیون و سایت‌های خبری بعد از شیوع کرونا افزایش یافته است. در عین حال مطالعه روزنامه‌های چاپی به علت اختلال در روند توزیع آنها به علت تعطیلی‌های اجباری کاهش یافته است. لذا کرونا روند مهاجرت خبری به دنیای دیجیتال را تسریع کرده است.

۲- استفاده از رسانه‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی در اکثر کشورها افزایش یافته است. بیشترین رشد در این زمینه مربوط به واتس اپ بوده که استفاده از آن در سال ۲۰۲۰ نسبت به سال ۲۰۱۹ حدود ده درصد افزایش یافته است. ۵۱ درصد از پاسخ دهندگان از گروه‌های آنلاین بسته یا باز در شبکه‌های اجتماعی برای ارتباط با یکدیگر و به اشتراک گذاری اطلاعات استفاده می‌کردند.

۳- از آوریل سال ۲۰۲۰ به این طرف، اعتماد به پوشش رسانه‌ای کرونا در رسانه‌های رسمی در تمامی کشورهای محل تحقیق بالا بوده است. این اعتماد هم سطح با اعتماد به دولت‌های ملی و بیشتر از اعتماد به سیاستمداران بوده است. همچنین اعتماد به این رسانه‌ها دو برابر اعتماد به شبکه‌های اجتماعی، پلتفرم‌های ویدئویی و نرم افزارهای پیام رسان بوده است.

۴- نگرانی جهانی از انتشار اخبار دروغین در اینترنت کم‌اکنون بالاست. حتی قبل از شیوع ویروس کرونا، بیش از نیمی از شرکت کنندگان در این پژوهش از اینکه اخبار

مشغول بود.

او در میانه سال ۵۸ توسط علی اکبر معین فر، وزیر نفت زمان به کار در وزارت نفت دعوت شد و به عنوان قائم مقام رئیس پالایشگاه آبادان، فعالیت خود را در این وزارتخانه آغاز کرد و در تیرماه ۵۹ به مدیریت مناطق نفت خیز منصوب شد و به دلیل عملکردش در این جایگاه از طرف شهید محمدعلی رجایی به عنوان گزینه وزات نفت به مجلس معرفی شد و با ۱۵۵ رای موافق، ۱۸ رای ممتنع و ۳ رای مخالف موفق به کسب رای اعتماد از نمایندگان و به عنوان وزیر نفت منصوب شد و در اولین اقدام خود در این جایگاه، به ساماندهی کارکنان وزارت نفت برای حفاظت از تاسیسات نفتی خوزستان پرداخت.

وزیر نفت آن روزها تنها هنگامی که حدود ۴۰ روز از آغاز وزارتش می‌گذشت، به همراه معاونانش بهروز بوشه‌ری، سید محسن یحیوی و دیگر همراهانش آقایان بخشی پور، عباس روح نواز و علی اصغر اسماعیلی برای دلجویی از کارکنان و بازدید از پالایشگاه آبادان راهی این شهر شده بود به اسارت نیروهای عراقی در آمد؛ دولت وقت به امید بازگشت وزیر نفت خود تا یک سال جانشینی برای تندگویان قرار نداد و از معرفی وزیر جدید وزارتخانه نفت خودداری کرد.

با اینکه از وضعیت او در زندان و زمان شهادتش اطلاعات دقیقی در دسترس نیست، اما به نقل از برخی اسراء، تندگویان تا مدتی بعد از آزادسازی خرمشهر یعنی خرداد ۶۱ زنده بود؛ آیت الله هاشمی رفسنجانی در کتاب خاطرات سال ۱۳۶۹ خود نوشته است: «آقای بشارتی تلفنی گفت عراقی‌ها توسط صلیب سرخ اطلاع داده‌اند که آقای تندگویان در سال ۱۳۶۸ به شهادت رسیده است.»

محمد جواد تندگویان بلند مرتبه‌ترین مقام مسئولی بود که توسط رژیم بعث عراق به اسارت در آمد و در اسارت به شهادت رسید و در نهایت پیکرش به همراه انبوهی از رازهای نگفته در سال ۷۰ به ایران بازگردانده و در ۲۹ آذر همان سال در بهشت زهرا (س) به خاک سپرده شد.

بدون شک فعالیت‌های محمدجواد تندگویان در قبل از انقلابی یکی از موثرترین اقدامات در بدنه وزارت نفت و دستگاه‌های مرتبط با آن بود.فاطمه تندگویان، خواهر محمدجواد، شخصیت و تفکر سیاسی این شهید را اینطور تشریح می‌کند: او به‌طور کلی با هیچ گروه سیاسی ارتباط خاصی نداشت و شخصیتی چند بُعدی داشت. کتاب‌های علی شریعتی، مرتضی مطهری، محمدتقی جعفری و محمدحسین طباطبایی را با دقت مطالعه و پیگیری می‌کرد؛ از یک‌سو با جریان‌های روشنفکری فعالیت می‌کرد و برای جریان فکری شریعتی و حسینیه ارشاد در آبادان تبلیغ می‌نمود و از سوی دیگر، با جریان کارگری، قشر مسجدی و مذهبی سنتی نیز همراه بود.

شروط ورود مسافران خارجی به ایران



کشورهای اروپایی وارد ایران می‌شوند، علاوه بر موارد مطرح شده، ۱۴ روز باید در قرنطینه بمانند.رئییی گفت: در خصوص هموطنانمان که در انگلستان مانده اند و منتظر ورود به کشور هستند بحث شد تا ببینیم این افراد چگونه می‌توانند وارد کشور شوند و طی روزهای آینده اعلام می‌کنیم این افراد به چه صورت می‌توانند در صورت منفی بودن تست کرونا یشان و ماندن در قرنطینه وارد کشور شوند.وی خاطرنشان کرد: مجبوریم پروتکل‌های سخت گیرانه ای را اعمال کنیم تا از ورود ویروس به کشور جلوگیری نماییم.

ماکرون، سعودی و مذاکرات هسته‌ای ایران

– در حالی که طبق قانون اقدام راهبردی ایران فرآیند غنی سازی ۲۰ درصد کلید خورده و با قدرت و طبق زمانبندی خاص خود به پیش می‌رود و در شرایطی که مقرر شده چنانکه وضع بر همین منوال از سوی طرف غربی باقی بماند خروج ایران از پروتکل الحاقی طی هفته های اخیر عملیاتی شود، این اظهارنظر ماکرون به‌نظر بیش از هر چیز نوعی دلجویی از عربستانی باشد که در شرایط ترک کاخ سفید از سوی ترامپ کاملاً بی پناه و مستاصل شده است.

– در نگاهی دیگر به‌نظر می‌رسد ماکرون با این بیانات درصدد است تا پروژه حضور مجدد و البته موثر فرانسه در منطقه را تکمیل کند. این پروژه چندی پیش با اعلام ورود فرانسه به مساله لبنان و عراق کلید خورد و اینک با اعلام حمایت‌های خاص از سعودی وارد فاز تکمیلی شده است.

– در این شرایط نگاه فرانسه به سعودی نگاهی ملاطفت آمیز و البته معطوف به کسب درآمد از خاندان سلمانی است. این نگاه دقیقاً همان نگاه ترامپ به این خانواده به عنوان «گای» شیرده برای غرب» است با این تفاوت که ترامپ ضمن تحقیر خاندان سلمان ایشان را می‌دوشید و اینک فرانسه می‌کوشد تا با استفاده از ادبیاتی که اعتماد به نفس آل سعود را بالا ببرد هدف استثمار این کشور بویژه در امر فروش تسلیحات به سعودی را تعقیب و عملیاتی کند.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا سازوکارهای بین المللی در مرزهای زمینی و هوایی در نظر گرفته شده به طوری که این مرزها به شدت کنترل خواهند شد و در مجموع پروتکل‌های سخت گیرانه ای مصوب و ابلاغ شده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، علیرضا رئیسی، برای جلوگیری از ورود ویروس انگلیسی باید از مرزهای کشور حفاظت کنیم و مردم نیز در رعایت پروتکل‌ها، مشارکت جدی داشته باشند. در همین راستا برنامه‌هایی که وزارت راه و مسکن و شهرسازی ارائه شده و همچنین ابلاغیه‌ای به سازمان هواپیمایی ارسال شده است. سازوکارهای بین المللی در مرزهای زمینی و هوایی در نظر گرفته شده به طوری که این مرزها به شدت کنترل خواهند شد و در مجموع پروتکل‌های سخت گیرانه ای مصوب و ابلاغ شده است.

سخنگوی ستاد مقابله با کرونا اظهار داشت: تمامی افرادی که به کشور وارد می‌شوند، باید تست PCR منفی به همراه داشته باشند و علاوه بر آن در مبادی ورودی تست مجدد از آنها گرفته می‌شود و مسافرینی که از



خبر:

رئیس جمهور فرانسه در اظهارنظری عجیب اعلام کرد در مذاکرات هسته ای ایران برخی شرکای منطقه‌ای قدرتهای جهانی، از جمله عربستان سعودی، نیز مشارکت خواهند داشت!

تحلیل:

– در حالی که در واکنش به تحریم‌های آمریکا از یکسو و بی‌عملی اروپاییان از دیگر سو تقریباً اثری از مقوله‌ای به‌نام توافق هسته ای باقی نمانده است این اظهار نظر مکرون بسیار تعجب انگیز است. از دیدگاه جمهوری اسلامی ایران نه تنها هیچ مذاکره جدیدی در کار نخواهد بود بلکه چنانچه توافق برجام بخواهد مجدداً محل اثر قرار گیرد یابستی اولاً تحریم‌های آمریکایی علیه ایران لغو شود و ثانیاً فکر مذاکره مجدد در خصوص قرارداد پیشین را طرف غربی ازسر بیرون کند.



بوک و سایر شبکه‌های اجتماعی مشهور برای مطالعه اخبار محلی استفاده می‌کنند.

۱۲- در تمامی ۴۰ کشور مورد بررسی تنها ۲۸ درصد کاربران برای دسترسی به اخبار از وب سایت‌ها یا اپلیکشن‌ها استفاده می‌کنند و اکثر کاربران و به خصوص گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال بیشتر ترجیح می‌دهند از شبکه‌های اجتماعی برای مطالعه اخبار استفاده کنند. استفاده خبری از اینستاگرام هم از سال ۲۰۱۸ دو برابر شده و انتظار می‌رود در سال ۲۰۲۱ از توییتر هم پیشی بگیرد.

۱۳- سایت‌ها و اپلیکشن‌های خبری برای مقابله با مهاجرت کاربران به شبکه‌های اجتماعی به ارسال ایمیل و خبررسانی بر روی گوشی روی آورده اند. در آمریکا ۲۱ درصد کاربران به طور هفتگی ایمیل‌های خبری را مطالعه می‌کنند و نیمی از آنها این ایمیل‌ها را روش اصلی دسترسی به اخبار دانسته اند. این رقم در کشورهای اروپایی بسیار پایین‌تر است و در کشوری مثل فنلاند به تنها ۱۰ درصد می‌رسد.

۱۴- نیمی از پاسخ دهندگان گفته اند که پادکست‌های خبری دسترسی به خبرها را با عبق و درک بیشتری ممکن می‌کند. سایت اسپاتیفای مهم‌ترین پلتفرم انتشار پادکست‌های خبری در سال ۲۰۲۰ بوده و اپلیکشن پادکست ابل را پشت سر گذارده است.

فارس

می‌دهد. این رشد کم و بیش در سایر کشورها هم رخ داده است. البته هنوز در اکثر کشورهای جهان پرداخت پول برای مطالعه اخبار متداول نیست و شیوع ویروس کرونا نیز تغییری در این وضعیت نداده است.

۹- مهم‌ترین عواملی که موجب علاقه به پرداخت پول برای دسترسی به اخبار می‌شود، متمایز بودن و کیفیت بالای اخبار است. افرادی مشترک اخبار پولی می‌شوند که به این جمع بندی برسند از این طریق اطلاعات بهتر و باکیفیت‌تری دریافت می‌کنند. در عین حال بسیاری از مردم بر این باورند که بدون اشتراک اخبار هم می‌توانند مطالب باکیفیتی دریافت کنند. ۴۰ درصد پاسخ دهندگان در آمریکا و ۵۰ درصد آنها در انگلیس گفته اند که هیچ چیزی آنها را قانع نمی‌کند که برای دسترسی به خبر پول پرداخت کنند.

۱۰- در کشورهایی مانند نروژ و آمریکا با سطح پرداخت‌های بالاتر بین یک سوم تا نیمی از مشترکان اخبار تنها از اخبار پولی موسسات خبری و رسانه‌های بسیار مشهور استفاده می‌کنند. اما یک اقلیت قابل توجه از افراد در هر دو کشور اغلب علاوه بر اشتراک اخبار یک رسانه مشهور، مشترک یک رسانه محلی یا تخصصی نیز می‌شوند.

۱۱- در اکثر کشورها، روزنامه‌های محلی و وب سایت‌های آنها برترین منبع اخبار در مورد یک شهر یا منطقه خاص هستند و ۴ درصد کاربران هر هفته به این رسانه‌ها مراجعه می‌کنند. در مقابل ۳۱ درصد کاربران از فیس

درج«مبلغ و علت تراکنش» در پیامک رمزدوم، راهکار پیشگیری از کلاهبرداری اینترنتی



که در زندگی خود دارند احساس خوشبختی می‌کنند.

مردم تلاش می‌کنند تا این شکل از خوشبختی را احساس کنند و قناعت می‌تواند با تمرکز بر سیاس از آن چه که دارید و همچنین احساس این که با داشته هایتان پیشرفت کرده اید و لیاقت لذت بردن از پاداش‌های ناشی از تلاش را دارید، بدست آید.

جلب رضایت در موفقیت‌های خود و در هر چیزی که دارید می‌تواند رضایتمندی به همراه داشته باشد. بنابراین، تمرکز بر آن چه که دارید راهی عالی برای ادامه خوشبختی است.

عشق

گاهی اوقات گفته می‌شود که عشق و خوشبختی به نوعی یکسان هستند چرا که عشق منبع بی نهایت خوشبختی است و خوشبختی، خود نوعی عشق است. با این حال، داشتن هر دو در زندگی شما بسیار حیاتی است.

عشق واقعی افسانه‌ای است که بدست آوردن آن بسیار دشوار است. اما درواقع، عشق را می‌توان در اطراف خود یافت.

عشق خوش بین هنگام رو برو شدن با ناامیدی، تمایل دارند که آن را به حداقل برسانند و مشخص کنند چگونه می‌توانند دفعه بعد بهتر عمل کنند و عوامل کاهنده‌ای را که منجر به نتایج منفی می‌شود را در نظر می‌گیرند.

وقتی آن‌ها موفق می‌شوند به خود اعتبار می‌دهند و آن را نشانه اتفاق‌های بهتر می‌دانند و در حقیقت، خوش بینی به عنوان یک روش کلی وجود دارد. بنابراین، خوشبختی ماندگارتر از موارد دیگر است.

قناعت

قناعت به معنای خوشحال بودن از داشته‌های خود است و افرادی که راضی هستند از مشکلات زندگی کمتر ناامید می‌شوند و از آن چه

مصرف درخواست شده از سوی کاربر، علت تراکنش، مبلغ تراکنش و رمزدوم پویا همزمان به کاربر ارسال خواهد شد.

وی تأکید کرد: توجه به مبلغ و علت تراکنش که در پیامک رمز دوم می آید جهت پیشگیری از کلاهبرداری اینترنتی مفید است.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا، خاطرنشان کرد: افراد با دقت در اطلاعات دریافت شده و تطبیق آن با تراکنش در حال انجام می‌توانند مطمئن شوند که تراکنش آنها واقعی است و هیچ مجرمی از اطلاعات حساب بانکی آنها در یک تراکنش مجرمانه استفاده نمی‌کند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا، گفت: توجه به مبلغ و علت تراکنش که در پیامک رمز دوم پویا درج شده، راهکار مؤثری در پیشگیری از کلاهبرداری اینترنتی است.

سرهنگ علی‌محمد رجیبی رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا، به راهکار پیشگیری از کلاهبرداری اینترنتی با اجرای پیامک رمز دوم پویا اشاره و اظهار داشت: با هدف افزایش ضریب امنیت پیامک‌های رمزدوم پویا، ساختار و محتوای این پیامک در شبکه بانکی کشور یکسان سازی شده است و از این به بعد در پیامک رمز یکبار

جستجوی انسان برای رسیدن به خوشبختی، یکی از متداول‌ترین جستجوها در زندگی است، اما هدف این جستجو نیز می‌تواند سخت به دست آید.

خوشبختانه، تجربه «خوشبختی» می‌تواند برای ما اشکال مختلفی داشته و ناشی از انواع رفتارها و شرایط زندگی باشد. در حال حاضر، تحقیقات می‌توانند به وسیله روش های مشخصی، هر آن چه که درمورد ویژگی های ما وجود دارند را نشان دهند که ما از طریق این روش ها می‌توانیم شکل های مختلف خوشبختی خود در زندگی را پیدا کنیم و یا گسترش دهیم.

شادی

احساس شادی ناشی از گم شدن در زمان حال و قدردانی از داشته هایتان است که این موضوع زودگذر است و می‌تواند خیلی زود از شما گرفته شود و گاهی اوقات، اگر بخواهید بیش از حد، آن را تجزیه و تحلیل کنید، ممکن است ناپدید شود و اگر نگرش و دیدگاه مناسبی داشته باشید، این موضوع در بسیاری از موارد نیز یافت می‌شود. بنابراین، جستجوی یک نوع شادی نسبتاً قابل دسترسی است.

آسان‌ترین راه برای به دست آوردن شادی این است که کارهایی را انجام دهید که این حس را به شما منتقل می‌کنند و این فعالیت می‌تواند یوگا، رفتن به شهربازی و یا گوش دادن به موسیقی موردعلاقه تان باشد و البته، انجام دادن فعالیت‌های جدید هم می‌توانند پیشنهاد خوبی باشند چرا که کمک می‌کنند تا درب‌های جدیدی از شادی به روی شما باز شوند.

هیجان

اگرچه این احساس از شادی می‌تواند مدت بیشتری در وجود انسان بماند، اما هنوز هم زودگذر است و همچنین می‌تواند به یک عادت تبدیل شود. با این حال، می‌تواند یک محرک عالی باشد. به عنوان مثال؛ هیجان برای

باید و نباید‌های تربیت اقتصادی

آیا می‌توان در ازای کار به کودک پول داد؟



از نظر تئوری ثابت شده است اگر شما انگیزه های بیرونی را بیش از حد و یا در غیر زمان مناسب استفاده کنید ، باعث کشته شدن انگیزه های درونی میشود.

بعضی از کودکان از حوالی ۵سالگی متوجه ارزش پول می‌شوند. به طور کلی از هر سنی که کودک متوجه مفهوم پول شد و توانست جمع و تفریق ساده را انجام بدهد می‌توان به او پول توجیبی داد. اکثر مربیان کودک عقیده دارند که میزان این پول توجیبی باید مشخص باشد و در زمان معینی از ماه یا هفته نیز باید به کودک داده بشود تا او مدیریت درست پول توجیبی خود را یاد بگیرد.

اما بعضی از والدین معتقدند در کنار این پول توجیبی می‌توان در ازای کاری که کودک در قالب کمک به والدین یا هر کار خوب دیگری که انجام می‌دهد به او پول داد. این نظریه و روشی است که تعدادی دیگر از متخصصین امر تربیت با آن مخالف هستند و معتقدند این موضوع کودک را به پول و ارزش‌های مادی وابسته خواهد کرد.

پیدایش انگیزه‌های مالی در کودک

بعضی از والدین به کودکان خود در ازای کار و فعالیت مشخصی پول می‌دهد. به عنوان مثال پدر به پسر می‌گوید: «اگر کمک کنی تا ماشین را با هم تمیز کنیم به تو ۱۰هزار تومان می‌دهم» یا مادر از فرزندش می‌خواهد که در اتو کردن لباس ها به او کمک کند و در ازای اتو کردن هر پیراهن دوهزارتومان پول بگیرد. این فرایند البته گاهی جنبه تنبیه هم به خود می‌گیرد. به عنوان مثال وقتی کودک کار خطایی مرتکب می‌شود والدین از تنبیه «این ماه از پول توجیبی خبری نیست، استفاده می‌کنند»

به طور کلی درباره این روش تربیت اقتصادی ملاحظات عرفی و علمی وجود دارد. اگر ما بخواهیم پول را به عنوان پاداش و انگیزه ی مثبت در ازای یک سری فعالیت ها و کارها قرار بدهیم و یا به عنوان یک ابزار تنبیهی از دادن پول توجیبی و یا پولی که فرزند ما طلب می‌کند خودداری کنیم، یعنی در حال استفاده از انگیزه‌های پولی در ازای انجام یک



افقی

۱-از جنگل‌های بکر و دست نخورده - نویسنده فرانسوی کتاب سرخ و سیاه
۲-از نام‌های پسرانه - نقطه رنگی یا سیاه روی پوست - از نام‌های بانوان
۳-حمل کننده - کبود و تار
۴-پرچم - سر قوطی کنسرو - پیامبر کشتی‌ساز - گل و لجن ته حوض
۵-پیمودن راه - سنگریزه - چین و چروک پوست - آب منجمد - ردیف
۶-نادر - از کشورهای آفریقایی
۷-مایع زندگانی - صفتی برای آلمان - گل سرسبد جالیزی - سه کیلو
۸-اولین عدد سه رقمی - مفعول بی‌واسطه
۹-رها - از بخش‌های اوستا - عبادتگاه مسلمانان - زیر پا مانده
۱۰-از جزیره‌های ایران - از بلاهای طبیعی
۱۱-راندن مزاحم - طاقچهٔ بالا - بی‌سواد - شما انگلیسی - خشکی
۱۲-ذره‌ی باردار - درخت تنبیج - منقار پرندگان به زبان لاری - از مصالح ساختمانی قدیم و ضدغفونی کننده
۱۳-حیوانات وحشی - رئیس جمهور سوریه
۱۴-توقف چند روزه برای مسافرت - چراغ دریایی - کتاب شعر
۱۵-نوعی نی - تب خرگوشی

باسخ جدول شماره ۱۶۴۹													طراح:هادی شاکرپور
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج
م	ل	ا	ش	ر	م	ی	ر	ش	ی	ر	ش	ی	ر
د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	خ	ب	پ	ت	ث	ج

کار دستی چه فوایدی برای کودکان دارد؟



در روزگاری که بسیاری از والدین برای سرگرمی کودکانش به تبلت و موبایل متوسل می‌شوند. نباید از فعالیت‌های دستی و خلاقانه غافل شوند با اینکه کاردستی درست کردن و همراهی خانواده‌ها بهم ریختگی‌های زیادی ممکن است داشته باشد اما این همراهی شیرین می‌تواند لحظات خوشی را برای خانواده بسازد. به چند نکته درباره فواید کاردستی می‌پردازیم.

کاردستی مهارت‌های حرکتی و هماهنگی

حرکاتشان را بهبود می‌بخشد

ساختن کاردستی معمولا بچه‌ها را مجبور به استفاده از هر دو دست‌شان به روش‌های مختلف می‌کند. این کار می‌تواند به مهارت‌های حرکتی و هماهنگی حرکاتشان کمک کند. به طور مثال برش با قیچی و حتی پاره کردن یک کاغذ ساده از نظر مهارتی برای بسیاری از بچه‌ها سخت است ولی آن‌ها در هنگام درست کردن کاردستی از انجامش لذت می‌برند. این تقویت مهارت می‌تواند در سایر کارهای روزمره کودکان مانند بستن کفش، لباس پوشیدن و استفاده از وسایل آشپزخانه مانند چاقوی میوه کمک کند تا با مهارت بهتری انجامشان دهند. کاردستی به کودکان کمک می‌کند هنر درونشان را آشکار کنند

کودکانی وجود دارند که به طور طبیعی خجالتی هستند و از بیان احساساتشان در قالب کلمات فرار می‌کنند. این کودکان معمولا دنبال روش‌های جایگزین برای بیان احساسات و حتی خواسته‌هایشان هستند. کاردستی و هنرهای دستی به خوبی این فرصت را به آن‌ها می‌دهد که از این طریق حرفه‌هایی که در دلشان دارند را بیان کنند به طور مثال ممکن است کودکی وسیله‌ای که از والدینش درخواست دارد را به شکل مقوایی بسازد تا والدینش را نسبت به خواسته‌اش به شکل غیر مستقیم آگاه کند.

ضمنا چون این کودکان کمتر صحتیت و یا به اصطلاح شیرین زبانی می‌کنند تا تحسین والدین را به همراه داشته باشند، کاردستی درست کردن فرصت مناسبی‌ست تا تشویق پدر و مادرشان را داشته باشند و نیاز به تحسین‌شان را برآورده کنند.

کاردستی باعث خلاقیت و بهره‌وری بیشتر کودکان می‌شود

تخیل در کودکان هیچ محدودیتی ندارد. آن‌ها در بسیاری از موارد آنچه را که می‌خواهند در ذهن‌شان تصور می‌کنند و از تصور چیزهای عجیب و غیرممکن نمی‌ترسند. کاردستی و هنر راه بسیار خوبی است که این تخیل نامحدود را به محصول پرباری تبدیل کند. کاردستی‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند و با ماده‌های مختلفی ساخته می‌شوند. همین تنوع باعث می‌شود کودکان گزینه‌های مختلف را جستجو کنند و پیش خودشان فکر کنند که کار با چه ابزارهایی حالشان را بهتر می‌کند. شاید همین جستجوی ساده که صرفا برای سرگرمی آن‌ها قرار است انجام شود ممکن است بعدا تبدیل به حرفه و شغل موردعلاقه‌شان شود. مانند طراحی گرافیک، یا حتی معماری

کاردستی به کودکان کمک می‌کند مهارت‌های تازه پیدا کنند

بچه‌ها هنگام درست کردن کاردستی به کشفیات تازه‌ای از خودشان و توانایی‌هایشان پی می‌برند. به طور مثال وقتی کودک با کاغذهای رنگی دایره‌ای را می‌پزد، در خیالش ممکن است دایره‌های رنگی را به شکل میوه‌های مختلف ببیند و تمایل پیدا کند چیزهای تازه‌تری را خلق کند و این زنجیره همینطور ادامه پیدا می‌کند و توانایی‌های ذهنی و دستی او به طور همزمان تقویت می‌شود.

آگهی ابلاغ وقت افراز

نظر به این که ماشاله رحیم‌پور فرزند زینل مالک مشاعی پلاک ۵۶۳۹ درخواست افراز سهام مشاعی خود به میزان سه دانگ مشاع از شش‌دانگ به نام ماشاله رحیم‌پور عرصه و اعیان یک قطعه زمین زراعی تحت پلاک ۵۶۳۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لارستان را نموده اند لذا عملیات افراز رأس ساعت ۹ صبح مورخه ۹۹/۱۱/۲۵ در محل وقوع ملک انجام می‌پذیرد از آنجا که متقاضی افراز در درخواست خود چنین عنوان داشته‌اند که امکان ارائه آدرس شریک برای ایشان مقدور نیست لذا مراتب جهت اطلاع به شریک و سهامداران پلاک فوق به نام: عبدالرحمن شاهدهی فرزند محمد در یک نوبت آگهی می‌گردد عملیات افراز برابر قانون افراز و فروش املاک مشاع مصوب ۱۳۵۸/۸/۲۲به عمل خواهد آمد لذا به اطلاع کلیه شرکاء می‌رساند که در روز افراز در محل وقوع ملک به آدرس: لار – شهرجدید – روبروی آموزشگاه کوثر حضور به هم رسانند بدیهی است عدم حضور شریک منفرداً مانع از انجام عملیات افراز نخواهد بود.

شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۷۴۱

چگونه از اتلاف وقت جلوگیری کنیم؟

فکرهای دیگر ما سرک می‌کشند. سر و کله ی نگرانی کارهای انجام نشده خودآگاه و ناخواسته بین افکار روزانه ی ما پیدا می شود و حتی اجازه نمی دهد از هنگامی که برای تفریح اختصاص داده ایم لذت ببریم. همواره توصیه می شود با به پایان رساندن کارها و وظیفه های نیمه کاره از درگیری منفی و تلف کردن انرژی ذهنی جلوگیری کنیم.

کارهایتان را زمان بندی کنید

خیلی از مردم هیچ علاقه ای به برنامه ریزی و زمان بندی کارهای شان ندارند، درحالی که انجام این توصیه آن قدرها هم سخت نیست. پنج دقیقه پیش از این که آغاز بکار کنید، از خلاصه ی مواردی که باید انجام بدهید، جدول زمانی تهیه کنید. به این ترتیب راحت تر میتوانید وقت تان را مدیریت کنید و کارتان را بدون دیرکرد به انجام برسانید. استفاده از طریق چارچوب بندی زمان در انجام کارها باعث می شود بتوانید کار در درست اقدام را به بخش های مدیریت پذیرتری تقسیم کنید تا روز کاری برای تان خسته کننده و مشقت بار نشود. این توصیه در طیف گسترده ای از کارها، به عنوان مثال تکلیف های درسی یا وظیفه های شغلی، کاربرد دارد.

لیست کردن کارها

معمولا در آغاز روز هر شخص بیش ترین بازدهی کاری را داراست، بهترین شیوه برای استفاده از این بازدهی بالای صبحگاهی این است که فهرستی از کارهای روزانه ی خویش

به گزارش برنا؛ «لیا اشتاچویچ»؛

نویسنده و خبرنگار «نشریه نیویورک پست»، در مقاله ای، به جدیدترین یافته‌های پژوهشگران دانشگاه‌های ماساچوست و کالیفرنیا در مورد مضرات استفاده از ماسک‌های استفاده شده، اشاره کرده و خواستار آن شده که در این زمینه، به اندازه کافی اطلاع رسانی شود. وی در این رابطه می‌نویسد:

«نتایج یک پژوهش جدید که به تازگی منتشر شده حاکی از این مساله است که خطر و تهدید استفاده از ماسک‌های استفاده شده، به مراتب بیشتر از عدم استفاده از ماسک، در بچوحه پاندمی ویروس کرونا است. بر اساس یافته‌های این پژوهش که در نشریه علمی «فیزیکس آف فلوئیدز» چاپ شده، یک ماسک سه لایه ی سالم، قادر است که تا ۶۵ درصد از ورود ذرات آلوده (حامل ویروس کرونا) به سیستم تنفسی جلوگیری کند. با این حال، همین ماسک سه لایه، در صورتی که پس از یکبار استفاده، پوشیده شود، تنها قادر است که ۲۵ درصد از ورود ذرات آلوده جلوگیری نماید.»

محققان و پژوهشگران دانشگاه‌های ماساچوست و کالیفرنیا بر این باورند

خطری که استفاده از ماسک‌های استفاده شده دارد



نشستن ذرات معلق و ریز بر روی صورت، در مسیر مجاری تنفسی، بینی، حلق و ریه‌ها نیز، متمرکز شده اند.

این محققان دریافته اند که استفاده از ماسک، به نحو قابل توجهی جریان هوا را کند می‌کند، و به تدریج، قدرت ماسک را در حفاظت از فرد در برابر ذرات معلق آلوده به ویروس کرونا، کاهش می‌دهد.

در این میان، نکته اساسی این است که استفاده از ماسک، سیستم تنفسی را حساس‌تر می‌کند و اگر ماسک، چندین بار استفاده شده باشد (و

کارایی چندانی ندارد (امری که نقطه آسیب پذیری مهمی در برابر ویروس کرونا است).

محققان دانشگاه‌های ماساچوست و کالیفرنیا در راستای دستیابی به این دستاوردها، از مدل رایانه‌ای برای فردی استفاده کرده اند که یک ماسک سه لایه را مورد استفاده قرار می‌دهد. آن‌ها به طور خاص در این مسیر علمی داشته اند تا به تحلیل این مساله بپردازند که چگونه پوشش صورت انسان‌ها بر جریان هوا تاثیر می‌گذارد و چگونه ذرات معلق از آن عبور می‌کنند. آن‌ها همچنین به نحوه

که یک ماسک استفاده‌شده، تا حد زیاد اثربخشی خود در فیلتر کردن ذرات آلوده را از دست می‌دهد و نمی‌تواند نقش چندانی در عدم ابتلای افراد به ویروس کرونا بازی کند. این پژوهشگران می‌گویند: عقیده عامه مردم بر این است که استفاده از یک ماسک، بدون توجه به جدید یا قدیمی بودن آن، در اغلب شرایط بهتر از عدم استفاده از ماسک است. با این حال، نتایج علمی نشان می‌دهند که این اعتقاد، صرفا برای ذرات معلق بزرگتر از ۵ میکرومتر صحیح است و برای ذرات معلق کوچکتر،

چگونه می‌توان محیط زیست سالم‌تری داشت؟



۱. به پلاستیک نه بگویید.

از کیسه‌های پلاستیکی تا حد امکان استفاده نکنید. از وسایلی مثل جعبه، روبالشتی و ملحفه برای انتقال اقلام استفاده کنید. بجای کیسه فریزر و کیسه‌های سلفونی از ظروف پلاستیکی برای بسته بندی ساندویچ‌ها و بیسکویت‌ها استفاده کنید. از مصرف مواد غذایی صرفه جویی کنید.

۲. دوباره استفاده کنید.

استفاده دوباره از اسل و وسایل بجای دور ریختن آن‌ها و خرید موارد جدید کمک می‌کند که مقدار زباله‌ی کمتری در خانه تولید شود.

از ظروف شیشه‌ای مثل شیشه‌های مربا و عسل و بطری‌ها تا می‌توانید استفاده کنید.در باغچه‌ی خود از زباله‌های آلی و همینطور مواد دیگر نظیر نخ، کرباس (پارچه‌ی بوم)، کاغذ روزنامه و مقوا برای ساخت کمپوست کشاورزی استفاده کنید. از چمن‌های کوتاه شده‌ی فضای سبز نیز در صورت امکان استفاده کنید.

۳. بازیافت را جدی بگیرید.

در بیشتر کشورها و شهرها، اکثر شوره‌ای محلی برنامه‌ی جمع‌آوری زباله از جوبه‌ای کنار خیابان و استفاده از مواد بازیافتی دارند. البته شوره‌ا در جاهای مختلف در اینکه چه چیزهایی را بازیافت کنند یا نه با هم تفاوت دارند. با بازیافت کیسه‌های پلاستیکی در سوپرمارکت محلی خود و خرید



هدف این است که تا آن جا که امکان دارد چند مورد زیر عنوان «ضروری و مهم» داشته باشیم. آن ها هنگامی که انباشته میشوند، سبب اضطراب می شوند.

درصورتی که زمان خویش را خوب مدیریت کنید، احیانا بیشتر وقت خویش را صرف «نه فوری ولی مهم» می گذرانید- این بدان معنی است که شما میتوانید کارهای موثر تری انجام دهید و از حس منکوب شدن در آینده جلوگیری کنید.

انجام هم زمان چند کار

ولی آخرین مورد چیزی نیست جز انجام هم زمان چند کار، ببینید تمرکز باید روی انجام و به پایان رساندن یک کار باشد، هنگامی که ما هم زمان چند کار را انجام میدهیم دائم داریم وقفه ای در مغز خویش ایجاد میکنیم و میریم سراغ کار دیگری و دوباره برگشت، این وقفه ها و تأخیر ها عملکرد مغز را شدیداً کاهش میدهد.

کثیف باشد)، حامل ریسک بالایی برای مبتلا کردن افراد برای ویروس کرونا است.

در این مطالعه به طور خاص بر این مساله تاکید می‌شود که اثر محافظتی ماسک برای مجاری تنفسی بینی، با سرعت استنشاق پایین تر، کاهش می‌یابد. چن‌هایی که روی ماسک‌ها قرار دارند نیز به نحو قابل توجهی بر الگوهای جریان هوا اثربخشی دارند. هرچه ماسک ها، بیشتر استفاده شوند، اثربخشی آن‌ها نیز به نحو قابل توجهی برای فرد کاهش پیدا می‌کند و حتی مشکلات تنفسی را هم برای آن‌ها به دنبال دارد. این مساله به طور خاص محققان را بر این داشته است تا در مورد تاثیر شکل ظاهری ماسک‌ها بر احتمال ابتلای افراد به ویروس کرونا، تحقیقات جدیدی را سازماندهی کنند. درست بر اساس همین یافته‌های پژوهشی است که بسیاری بر این باورند که معرفی ماسک‌های موثرتر، آموزش در مورد نحوه انتخاب و استفاده درست از آن ها، و همچنین آگاهی بخشی در مورد مضرات استفاده از ماسک‌های استفاده شده، بایستی در زمره دستور کارهای اساسی دولت‌ها و سیستم‌های بهداشت و درمان مختلف در جهان قرار گیرد.

محصولاتی که از مواد بازیافتی یا مقوا ساخته شده‌اند به این امر کمک کنید.

۴. از مصرف مواد شیمیایی پرهیز کنید.

مواد شیمیایی در خانه برای مقاصد مختلفی استفاده می‌شوند اما آنها برای سلامت شما و محیط زیست مضر هستند. بسیاری از افراد نمی‌دانند که می‌توانند برای نظافت، باغبانی، بهداشت و حفظ سلامت از مواد جایگزینی بجای مواد شیمیایی استفاده کنند.

در باغچه خانه می‌توانید از آفت‌کش‌های طبیعی نظیر پودر فلفل چیلی و قهوه‌ی آسیاب شده برای از بین بردن مورچه ها استفاده کنید.

تا حد امکان در منزل دستمال توالت و دستمال کاغذی ساده‌ی سفید استفاده کنید. چنانچه در منزل از مواد شیمیایی استفاده می‌کنید، سعی کنید آنها را به درستی دور بریزید.

اما این تمام آنچه که می‌توانید انجام داد نیست. ما همواره اوقاتی را هم صرف خرید می‌کنیم.

خرید کردن نیز به نوبه‌ی خود می‌تواند به محیط‌زیست آسیب برساند. پس بیابید و سبز خرید کنید.

چگونه سبز خرید کنیم؟

- هنگام خرید از کیسه یا سبد خودتان استفاده کنید.
- مواد غذایی و میوه‌جات تازه خریداری کنید.
- اقلامی با عمر طولانی، قابل شارژ و قابل استفاده مجدد خریداری کنید. و از خرید محصولات یکبار مصرف نظیر ظرفهای یکبار مصرف اجتناب کنید.
- چنانچه فقط چند بار می‌خواهید از وسیله‌ای استفاده کنید آنرا قرض بگیرید یا کرایه کنید و یا دسته دوم بخرید مثل نردبان و ابزارهای الکتریکی. با این کار پول بیشتری پس انداز و زباله‌ی کمتری تولیدمی‌کنید.
- برای کاهش بسته بندی، کالاهای را به شکل عمده بخرید و کالاهایی را بخرید که عمری طولانی تر دارند یا محصولات را به شکل فشرده بخرید.
- محصولاتی را بخرید که بسته بندی‌های قابل بازیافت دارند.
- ظرفی را انتخاب کنید که بتوان پراحتی آن را بازیافت کرد.
- بگذارید مغازه‌داران، سوپرمارکت‌داران و مدیران رستوران‌ها بدانند که شما تصمیمات خریدتان را بر حسب تاثیرات آن محصولات بر محیط زیست می‌گیرید.

غذاهای فوق العاده برای کودک شما



بیشتر نوزادان به صورت تکاملی آماده می شوند تا اولین طعم غذاهای جامد را بین سنین ۴ تا ۶ ماهگی تجربه کنند.

وقتی که با پزشک مشورت کرده و فهمیدید که کودکتان آماده است تا غذاهای جامد بخورد، میتوانید این غذاهای سالم را له یا پوره کرده و به کودکتان بدهید.

غلات غنی شده

یکی از شایع ترین غذاهای جامد برای کودکان غلات غنی از آهن است، مثل غلات گندم، برنج یا جو. این غلات غنی مصرف آهن کودک را افزایش داده و راحت تر هضم میشوند. این غلات را با شیر مادر یا با آب میتوانید ترکیب کنید.

موز

موز منبع خوبی از کربوهیدرات هاست. این میوه انرژی را افزایش داده و به خاطر اینکه حاوی فیبر است راحت هضم میشود. موز راحت حمل میشود و میتوانید هر جایی که هستید آن را بدون نیاز به آماده کردن به کودکان بدهید. موز حتما باید رسیده باشد و قبل از اینکه به کودکان بدهید باید له بشود.

تخم مرغ

تخم مرغ واقعا یک غذای فوق العاده برای کودک شمامست. سفیده تخم مرغ منبع عالی پروتئین است و زرده آن هم سرشار از زینک و ویتامین های A، D، E، و B۱۲ است. زرده همچنین حاوی **choline** است که یک ماده مغذی ضروری برای بهبود سلامت مغز است.

نخود فرنگی

نخود فرنگی سرشار از ویتامین **K** است، این ویتامین همراه با کلسیم باعث قوی تر شدن استخوان ها می شود. نخود فرنگی همچنین یک منبع خوب از ویتامین های **A** و **C** و اسیدفولیک و ویتامین های **B** است.

هویج

هویج یکی از بهترین منابع غذایی بتاکاروتن است، این ماده در بدن کودک به ویتامین **A** تبدیل شده و رشد و سلامت بینایی کودک رو بهبود میدهد. هویج پخته شیرین است ، پس کودک میتواند آن را راحت و بدون رنج بخورد. حتما بگذارید هویج ها کاملا بپزند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین منبع عالی پتاسیم، ویتامین **C** و بتاکاروتن است. خیلی از کودکان سیب زمینی شیرین رو به سبزیجات دیگر ترجیح میدهند. سیب زمینی شیرین را پخته و له کنید تا به پوره تبدیل شده و راحت تر خورده بشود.

عدس

عدس یک ماده غذایی قوی و سرشار از پروتئین و فیبر است. میتوانید عدس پخته را با سبزیجات دیگر یا برنج مخلوط کرده و به کودکان بدهید.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئیننامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۹۹/۵۱/۱۱۰۰۶۳۳ مورخه ۹۹/۵۱/۱۱۰۰۶۳۳ هیات اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ماشاءاله کامیابی فرزند محمد ولی بشماره شناسنامه ۵۶ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۳۱/۹۰ متر مربع پلاک ۲ فرعی از ۴۷۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۷۸۵ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لارستان(خور) محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۷۸۵ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز دوشنبه مورخه ۹۹/۱۲/۱۸ 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 باستاد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً 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: ۹۹/۱۱/۱۳
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۲۲۰

شیرینی نارگیلی



مواد لازم:

۳عدد سفیده تخم مرغ

پودر قند ۲۵۰ گرم

پودر نارگیل ۱۵۰ گرم

مقدار کمی پودر پسته برای تزیین

طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ را با همزن برقی می زنیم تا سفید و سفت شود و سپس ظرفی پر آب روی حرارت قرار داده تا بجوشد و ظرف سفیده ها را روی بخار آب قرار داده و پودر قند اضافه کرده و هم میزنیم روی بخار آب و حرارت ۴ تا ۴ دقیقه به هم زدن ادامه می دهیم تا مخلوط غلیظ و براق شود.

سپس از روی بخار آب برداشته و پودر نارگیل را افزوده و خوب مخلوط می کنیم تا مایه نسبتا سفتی به دست آید. توی قیف یا کیسه نایلونی ریخته و گوشه کیسه سوراخ کرده و گلوله ها را بر روی یک سینی فر که از قبل چرب کرده ایم قرار می دهیم و با پودر پسته تزیین می کنیم، سینی فر را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که شیرینی ها طلایی شوند در فر می گذاریم سپس شیرینی ها را از فر خارج کرده و پس از سرد شدن از سینی جدا می کنیم .

شیرینی کرکی



آرد نخودچی خیلی نرم: ۱۰۰ گرم

آرد برنج: ۱۰۰ گرم

آرد کرکی(آرد گندم سیبوس دار یا آرد سن(گندم جوانه زده): ۳۰۰ گرم

پودر قند سائیده : ۲۵۰ گرم

روغن جامد: ۲۰۰ گرم

پودر هل به میزان دلخواه

پسته کوبیده : ۱۰۰ گرم

(زعفران و کاکائو به میزان دلخواه در صورتی که می خواهید شیرینی را در سه رنگ تهیه کنید)

روش تهیه

آردها را به خوبی با هم مخلوط و الک می کنیم. روغن و پودر قند و هل را خوب با همزن می زنیم تا کاملا مخلوط و سفید رنگ شود. حالا

طرز تهیه چند شیرینی ویژه عید نوروز

آردها را کم کم در آن ریخته و با دست ورز می دهیم. روغن را به آن افزوده خوب مالش می دهیم. اگر خمیر به دست می چسبد کمی آرد کرکی اضافه می کنیم.
در صورت تمایل خمیر را سه قسمت کرده یک قسمت با زعفرانی که با یک قاشق آب جوشیده دم کشیده مخلوط می کنیم و یک قسمت با یک قاشق کاکائو مخلوط می کنیم. خمیر را میگذاریم حدود ۲۴ ساعت بماند. سپس به صورت گلوله در سینی می چینیم و یا با انگشتانه شکل گل به آن می دهیم یا قالب می زنیم.

سینی را در فر با حرارت ملایم(خیلی داغ نباشد) می گذاریم. تا شیرینی سرد نشده آن را لق می کنیم یعنی از سینی جدا می کنیم. بعد که خوب سرد شد در ظرف مناسب می چینیم.

قطاب خانگی



مواد لازم:

زرده تخم مرغ : ۲ عدد

ماسه : ۱/2 پیمانه

روغن جامد ذوب شده : ۱/2 پیمانه

آرد : ۲ پیمانه

بکینگ پودر : ۱ قاشق مرباخوری.

مواد وسط قطاب :

بادام چرخ شده : ۲ پیمانه

پودر قند : ۱ پیمانه

پودر هل : ۱ قاشق مرباخوری

گلاب : ۳-۴ قاشق مرباخوری

همه را با هم مخلوط کنید و خمیری برای درون قطاب تهیه کنید.

مراحل آماده سازی قطاب :

بکینگ پودر را در ماسه حل کنید.

زرده های تخم مرغ و روغن ذوب شده را به آن بیفزائید و با قاشق هم بزنید.

آرد را کم کم اضافه کنید(تا خمیر تری داشته باشید.

خمیر را در فر با دهن ۵/۱ ساعت استراحت دهید.

بعد از ۵/۱ ساعت خمیر را روی تخته به قطر ۲ تا ۳ میلیمتر باز کنید و قالب گرد ۷ سانتیمتری برش دهید و مواد وسط قطاب را که تهیه کرده بودید لابلای خمیر بگذارید و بیچید و در روغن فراوان سرخ کنید.

روی دستمال بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود و همانطور گرم در پودر قند بغلتانید و در ظرف دردار نگهداری کنید.

لوز نارگیل خانگی

مواد لازم:

شکر : ۲ پیمانه یا ۲۰۰ گرم

آب : ۱ پیمانه یا ۱۰۰ گرم

پودر نارگیل : ۲ پیمانه یا ۲۰۰ گرم (پودر نارگیل کاملا نرم و چرخ شده یا آسیاب شده باشد)

نارگیل کاملا نرم و چرخ شده یا آسیاب شده باشد)

طرز تهیه لوز:

ابتدا برای تهیه شربت این شیرینی شکر و آب را مخلوط کرده تا کاملا شکر در آب حل شود. سپس این محلول را روی حرارت گذاشته تا بجوشد و قوام آید .

پس از آن شربت را به ظرف دیگری منتقل کرده و خوب بزنید تا سفید شود و پودر نارگیل را به آن اضافه کنید و مخلوط نمایید و در ظرف پیرکس ریخته ، بلا فاصله داخل فر قرار دهید و به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید تا پخته شود .

بعد از پخته شدن آنها را به شکل لوزی بریده



و در ظرفی دیگر بچینید.

نان نخودچی خانگی

مواد لازم:

پودر نرم و الک شده نخودچی : یک کیلو

پودر قند بسیار نرم : نیم کیلو

روغن جامد : ۲۰۰ الی ۲۰۰گرم

هل و وانیل : به میزان لازم

پودر پسته : برای تزیین به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا پودر قند را با روغن خوب مخلوط کرده و با هم زن برقی خوب بزنید، سپس هل و وانیل را به آنها اضافه کرده و آرام آرام آرد نخودچی را بیافزاید.

اگر احساس کردید به روغن نیاز است کمی دستتان را با روغن چرب کرده و خمیر را خوب ورز دهید و دقت کنید که به روغن نیفتد و در صورتی هم که احساس کردید کمی به روغن افتاده حتما به آن مقداری آرد نخودچی اضافه کنید تا به حد تعادل برسد.

پس از ورز دادن کامل خمیر آن را با وردنه روی سطح صافی به قطر یک سانتی متر پهن کرده و قالب بزنید، سپس داخل فر در طبقه وسط قرار داده و با حرارت ۳۷۵ درجه ی فارینهایت به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قرار دهید و پس از پخته شدن بگذارید کاملا سرد شده و درون شیرینی خوری بچینید.

نکته : می توانید پس از آماده شدن خمیر آن را به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل کیسه نایلون گذاشته تا بماند و سپس آن را پهن کرده و درست کنید.



آشپزخانه

از کرونا تا خانه تکانی



خشک کنید. بهتر است محلول شوینده مدتی روی گاز

بماند تا بهتر بتواند جرم زدایی کند. برای سینک ظرفشویی هم از اسبیری پاک کننده استیل و سطوح استیل استفاده کنید

تمیز کردن یخچال و فریزر

یخچال یکی از مهمترین وسیله در منزل است . تمیزی آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است . حتما باید مرتب و تمیز نگهداری شود . اما چگونه آن را تمیز کنیم؟ همه محتویات یخچال را خالی کنید و قفسه ها را در سینک ظرفشویی بااسکاج و آب گرم و آمونیاک اسید بشویید و آنها را کاملا خشک کنید. داخل یخچال را با یک دستمال نخی مرطوب

نکات آسان خانه داری

-قبل از اینکه گرد و خاک روی میز و میل ها را با دستمال پاک کنید کمی نرم کننده لباس به دستمال بزنید اینگونه گرد و خاک به وسایل نمی چسبد.

-برای این که شیرهای آب همیشه تمیز و براق باشند آن ها را با دستمال چرب تمیز کنید. بعدها می بینید که تمیز کردنشان چقدر راحت تر است.

-برای تمیز کردن قابلمه ها و تابه هایی که ته آن ها غذا چسبیده است کمی نمک داخل آن بریزید یا اسکاج بشوئید.

-اگر سطح گاز را با روغن زیتون تمیز کنید و سپس با دستمال آن را خشک کنید دیگر لکه های روی گاز آزارتان نمی دهند.

-برای اینکه ظروف شیشه ای کاملا تمیز و براق شوند آن ها را با سرکه بشوئید.

-برای تمیز کردن قهوه ساز کمی آب و سرکه داخل آن بریزید و روشن کنید. پس از مدتی خاموش کنید. این فرآیند را می توانید چندین بار تکرار کنید.

-اگر می خواهید اتو را تمیز کنید کمی نمک روی یک پارچه تمیز بریزید. اتو را گرم کنید و روی آن بمالید.

-برای تمیز کردن سینک ظرفشویی مقداری لیمو و نمک روی آن بمالید تا براق و تمیز شود.

همه چیز درباره مراقبت از موهای دکلره شده

رطوبت موها و آسیب جدی در بافت کوتیکول (لایه محافظ تارهای مو) آن‌ها می‌شود. حتی اگر موهایتان را رنگ نکرده آید هم باید از این وسایل دوری کنید.

شما می‌توانید نیم ساعت پیش از رفتن به حمام، ساقه موهای خود را با روغن نارگیل به آرامی ماساژ دهید و سپس با آب ولرم و یک شامپوی روزانه شستشو دهید.

از استفاده سولفات روی موهای رنگ شده خودداری کنید

سولفات می‌تواند رنگ را از مو جدا کند، به همین خاطر به دنبال شامپویی بدون سولفات باشید. سولفات حاوی نمک است، که رطوبت را از بین می‌برد، و نبود رطوبت کافی یکی از اصلی‌ترین دلایل محو شدن رنگ مو است.
پرهیز از قرار گرفتن مقابل نور مستقیم آفتاب
قرار گرفتن زیر آفتاب موجب جذب ویتامین دی می‌شود، اما برای مو مضر است و آسیب جدی به موها، خشک شدن و ضعیف شدن تار موها می‌شود. قبل از قرارگیری زیر آفتاب به موهیتان روغن زیتون طبیعی بزنید تا نور مستقیم آفتاب به موهیتان آسیب نزند.

موهای دکلره شده را حتی الامکان صاف یا فر نکنید

موهای رنگ شده به دلیل ترکیبات رنگ خودبخود خشک و شکننده میشوند. مواد شیمیایی موجود در فر کننده‌ها و صاف کننده‌ها باعث شکنندگی بیشتر و خشکی مفرط آن‌ها میشود و ممکن است ریشه‌های مو را بسوزاند اگر واقعا به فر کردن یا صاف کردن موهیتان علاقه دارید باید مراقبت از آن‌ها را شدیدتر کرده و مرتب از ماسک‌های تقویت کننده و شامپوهای مخصوص استفاده کنید در غیر این صورت ممکن است بخش زیادی از موهای خود را از دست داده و یا لطافت و زیبایی موها به طور کامل از بین برود.

بعد از حمام موهای خیس را شانه نکنید

شانه کردن موها وقتی خیس هستند باعث ریزش بیشتر آن‌ها میشود. موهای رنگ شده، چون پایه و ریشه ضعیف تری دارند اگر بعد از حمام یا داخل حمام وقتی که خیس هستند شانه شوند بیشتر آسیب می‌بینند.

شانه کردن موها را برای وقتی بگذارید که موها کمی رطوبت خود را از دست داده و خشک شده اند البته نباید در حالتی که موها کاملا خشک هستند هم این کار را انجام دهید در دو حالت باعث آسیب به موها میشود بهترین زمان برای شانه کردن موها چه موهای بدون رنگ و چه موهای رنگ شده وقتی است که رطوبت اندکی دارند.

منبع: بیتوته

پاک کنید. می توانید از پاک کننده چند منظوره نیز استفاده کنید. برای اینکه یخچال شما خوش بو بماند، بهتر است از یک لیوان قهوه در پشت فریزر استفاده کنید این کار به شما کمک می کند داخل فریزر رایحه خوبی داشته باشد. جهت خوشبو کردن یخچال از وانیل استفاده کنید؛ مقداری وانیل را داخل گوشه یخچال بگذارید، با باز کردن درب یخچال بوی وانیل به مشام می رسد. البته در این صورت بهتر است برای نگهداری مواد غذایی، از ظروف و سبدهای دردار استفاده کنید.اسبیری تمیز کننده کابینت ام دی اف یک محلول شیمیایی است که انواع و اقسام شرکت ها و کارخانه ها با برندهای متفاوت آن را تولید می کنند و دارای کیفیت یا فرمولاسیون مختلفی است؛ قدرت لکه زدایی بالایی دارد و در آشپزخانه بسیار ضروری و لازم است.

میل و کف پوش

برای تمیز کردن کف پوش ها میتوان از اسبیری چند منظوره استفاده کرد. این کار غلط نیست ولی بهتر است از پولیش استفاده کنید. پولیشتمیز کننده نیست؛ بلکه یک براق کننده است و زیبایی خاصی به میلمان و لوازم چوبی شما میدهد. برای تمیز کردن فرش، از شامپو فرش و در آخر از اسبیری بوراکس استفاده کنید. این اسبیری ضد عفونی کننده فرش هست و مانع زنده ماندن حشرات ای مانند سوسک و مارمولک میشود. بعد از اتمام کار می توانید ازاسبیری خوشبو کننده استفاده کنید.

تمیز کردن حیاط و فضای بیرونی منزل

برای تمیز کردن حیاط، احتیاج به آب و جارو هست. کف حیاط که از سنگ مزاییک ساخته شده را می توانید با انواع مایع جرم گیر بشویید. جرم گیر مزاییکبه وفور در بازار یافت میشود. بهترین جرم گیر سطوح، جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر هست. البته ماسک و دستکش را فراموش نکنید.

۳ دلیلی که باید مواد غذایی را بخار پز کنید

امروزه بخارپز کردن کردن به عنوان یکی از روش‌های پرطرفدار در تهیه وعده‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دلیل اصلی شهرت این روش این است که روشی بسیار ساده است و در عین حال، خواص مواد غذایی در این روش از بین نمی‌رود.

فارغ از اینکه غذای بخار پز مورد علاقه شما باشد و یا نباشد، متخصصان تغذیه می‌گویند پخت و پز وعده‌های غذایی به این روش دارای فواید بی شماری است. از مهمترین فواید این روش می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سالم‌تر است

یکی از اصلی‌ترین دلایلی که بسیاری از مردم بر بخار پز کردن مواد غذایی تاکید دارند، سالم‌تر بودن این روش نسبت به روش‌های پخت و پز دیگر (مانند سرخ کردن در روغن) است.

تحقیقات متعدد نشان داده است زمانی که از روش‌هایی مانند سرخ کردن، آب پز کردن، و یا کباب کردن مواد غذایی استفاده می‌شود، حجم قابل توجهی مواد مغذی از بین می‌رود. همچنین زمانی که شما از روش بخارپز برای تهیه غذا استفاده می‌کنید دیگر نیازی به استفاده از روغن‌های مضر و یا افزودنی‌های دیگر در طول فرآیند پخت و پز نیستید.

۲- سادگی پخت

بخار پز کردن ساده‌ترین روش پخت و پز محسوب می‌شود که دیگر نیازی نیست فرد به طور پیوسته بر فرآیند پخت نظارت کند. در روش‌های دیگر، فرد به طور پیوسته درگیر فرآیند پخت است و زمان بیشتری از وی گرفته می‌شود.

۳- مواد غذایی آبدار می‌مانند

یکی از مضرات روش‌های دیگر پخت و پز این است که درجه حرارت بالا باعث از بین رفتن تمامی آب‌های موجود در گوشت و سبزیجات می‌شود. این در حالی است که در روش بخارپز، مواد غذایی بخشی از آب خود را حفظ می‌کنند و همین امر مانع از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود.

با این حال، مواد غذایی بخارپز شده دستکم از سوی برخی از افراد خوشایند محسوب نمی‌شود.

یکی از موارد مخالفت این افراد این است که تهیه وعده‌های غذایی با روش‌های دیگر مزه بهتری به مواد غذایی می‌دهد، اما مزه غذاهای بخار پز شده به میزان کافی دلچسب نیست. به عنوان نکته پایانی، در زمان پخت و پز مواد غذایی به روش بخارپز باید بسیار دقت کنید، زیرا بخار آب بسیار داغ بوده و می‌تواند به راحتی به شما آسیب برساند.

تغذیه مناسب کودکان در دوران کرونا

کرونا سبک زندگی ما را دستخوش تغییرات زیادی کرده است. کم شدن فعالیت بدنی و حضور طولانی مدت در خانه باعث شده بچه ها هم مثل بزرگترها در معرض مشکلاتی مثل چاقی و کم تحرکی قرار بگیرند. اگر کودک یا نوجوانی در خانه دارید توصیه می کنیم این نکات تغذیه ای را در دوران کرونا رعایت کنید.

مصرف میوه و سبزیجات تازه

هر زمان که امکان دارد باید میوه و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی کودکان جای دهید. میوه و سبزیجات فریز شده هم بخش قابل توجهی از مواد مغذی و طعم خود را حفظ می‌کنند و می‌توان از این روش برای نگهداری میوه و سبزیجات برای مدت طولانی استفاده کرد.

مصرف میان‌وعده‌های سالم

کودکان در طول روز به یک یا دو میان وعده نیاز دارند. به جای مصرف شیرینی و چیپس و پفک می‌توان گزینه‌های سالم مانند آجیل، ماست میوه ای، میوه‌های خشک، تخم مرغ آبپز، پنیر و...را در دسترس کودکان قرار داد. این مواد مغذی علاوه بر سیر کردن کودکان، بسیار مفید هستند و عادات غذایی سالم را ایجاد می‌کنند.

محدود کردن مصرف موادغذایی فرآوری شده

گوشت‌های فرآوری شده، دسرها و میان‌وعده‌های بسته‌بندی شده، کیک و بیسکویت های کارخانه ای، معمولاً حاوی مقادیر زیادی از قند، نمک و چربی‌های اشباع شده هستند. بهتر است خرید این خوراکی ها را محدود کنید. از خرید آبمیوه های غیرطبیعی و کارخانه ای هم اجتناب کنید و یا آبمیوه طبیعی به کودک بدهید یا برای طعم‌دار کردن آب از میوه‌ها و سبزیجاتی مانند لیمو، خیار یا سیب استفاده کنید.

ساعت غذا خوردن منظم داشته باشید

تأکید امکان وعده‌های غذایی را در ساعات مشخص و به صورت خانوادگی صرف کنید. این رویه موجب کاهش اضطراب کودکان می‌شود.



گودی کمر، به انحنای شدید ستون فقرات گفته می شود. این تفاوت با منحنی های معمول ستون فقرات در نواحی گردنی، سینه ای و کمری متفاوت است، و تا حدی به گردن (در نزدیکی گردن) است. منحنی های طبیعی ستون فقرات، سر را روی لگن قرار می دهد و به عنوان جذب کننده شوک برای توزیع تنش مکانیکی در طول حرکت عمل می کنند.

گودی کمر در تمام گروه های سنی دیده می شود و این مشکل عمدتاً بر ستون فقرات کمری تاثیر می گذارد، اما می تواند در گردن هم رخ دهد.وقتی در ستون فقرات کمری ایجاد می شود، باسن بیمار ممکن است برجسته تر شود و در حالت کلی اش تغییر کند. همچنین می تواند دردناک باشد و گاهی اوقات بر حرکت تاثیر می گذارد.

عوامل موثر بر گودی کمر:

برخی از فرایندهای بیماری می توانند بر انسجام ساختاری ستون فقرات تاثیر داشته باشند و به گودی کمر کمک کنند.

برخی علل شایع عبارتند از: التهاب دیسکی، التهاب فضای دیسک بین مهرهاست.

کایفوز ممکن است پایین کمر را برای جبران عدم تعادل ایجاد شده توسط گودی کمر در سطح بالاتری از ستون فقرات فشار دهد.

چاقی ممکن است باعث خم شدن افراد به سمت عقب برای بهبود تعادل شود.این، تاثیر منفی روی وضعیت بدنی دارد.

پوکی استخوان یک بیماری تراکم استخوانی است که ممکن است باعث شل شدن استخوان شود و انسجام ساختاری ستون فقرات را به

خطر می اندازد.

اسپوندیلولیتیس وقتی رخ می دهد که یک مهره به سمت جلو می رود، معمولاً در ستون فقرات کمری قرار می گیرد.

علل معمول گودی کمر:

گودی کمر می تواند بر افراد در هر سنی تاثیر بگذارد که شرایط و عوامل مشخصی می توانند خطر گودی کمر را افزایش دهند. مانند:

اسپوندیلولیتیس:

اسپوندیلولیتیس یک بیماری ستون فقراتی است که در آن یکی از مهره های کمر به سمت استخوانی پایین برود، معمولاً با درمان یا جراحی خوب می شود.

آکوندروپلازی:

آکوندروپلازی یکی از شایع ترین عارضه کوتولگی است.

پوکی استخوان:

پوکی استخوان یک بیماری استخوانی است که باعث از بین رفتن تراکم استخوان می شود که خطر شکستگی شما را افزایش می دهد.

استئوسارکوم:

استئوسارکوم یک سرطان استخوانی است که در نزدیکی زانو، یا استخوان بازوی بالایی نزدیک شانه ایجاد می شود.

کسانی که گودی کمر دارند حتما بخوانند

جافی:

چاقی یک بیماری همه گیر در جهان است که افراد را در معرض خطر بیماری های جدی مانند دیابت نوع، بیماری قلبی، و سرطان قرار می دهد.

انواع گودی کمر چیست؟

گودی کمر در پایین کمر:

گودی کمر در پایین کمر یا ستون فقرات راجع ترین نوع است. راحت ترین راه برای بررسی این وضعیت این است که به پشت خود بر روی یک سطح صاف دراز بکشید. شما باید بتوانید دست خود را زیر قسمت کمر خود قرار دهید. شخصی که گودی کمر دارد، فضای زیادی بین کمر و سطح زمین خواهد داشت.

گودی مهره های گردنی:

در ستون فقرات سالم، گردن شما باید به شکل C بسیار بزرگ باشد و منحنی به پشت گردن شما اشاره می کند. گودی مهره های گردنی زمانی اتفاق می افتد که ستون فقرات شما در ناحیه گردن معمولاً همان طور که باید خم نمی شود. می تواند به این معنی باشد:

*منحنی زیادی وجود دارد. این منحنی در جهت غلطی وجود دارد و همچنین گودی گردن نیز نامیده می شود. این منحنی به سمت راست حرکت کرده است. این منحنی به سمت چپ کشیده شده است.

علائم گودی کمر چیست؟

معمول ترین علائم گودی کمر، درد ماهیچه ای است. وقتی ستون فقرات شما به طور غیر عادی خم می شود، ماهیچه هایتان به جهت های مختلف کشیده می شوند و باعث می شوند که منقبض یا منبسط شوند.

اگر گودی گردنی دارید، درد می تواند به گردن، شانه ها و پشت گردن شما کشیده شود. همچنین ممکن است محدود شدن حرکت گردن و یا کمردان را نیز تجربه کنید. می توانید با دراز کشیدن روی یک سطح صاف و چک کردن فضای بین انحنای گردن و کمر و زمین خودتان را چک کنید.

گودی کمر کودکان:

اغلب، گودی کمر در کودکان بدون هیچ علت شناخته شده ظاهر می شود. این اتفاق زمانی می افتد که ماهیچه های دور باسن کودک شما ضعیف یا سفت و سخت می شوند. گودی کمر به طور معمول با رشد کودکان خود اصلاح می شود.

همچنین قوس کمری می تواند نشانه یک نابجایی باسن باشد، به خصوص اگر کودکان با ماشین تصادف کرده و یا جایی افتاده باشد.

شرایط دیگری که می تواند باعث افزایش گودی کمر در کودکان شود، معمولاً به سیستم عصبی و مشکلات عضلانی مربوط

می شود.

گودی کمر در زنان باردار:

بسیاری از زنان باردار از درد کمر رنج می برند و نشانه های گودی کمر، شکم برآمده و باسن را دارند. اما تحقیقات نشان می دهد که گودی کمر در دوران بارداری در واقع ستون فقرات شما است تا مرکز ثقل شما را تغییر دهد. درد کلی ممکن است به خاطر تغییر جریان خون در بدن شما باشد و درد به احتمال زیاد بعد از زایمان برطرف می شود.

چگونه می توان گودی کمر را درمان کرد؟

بیشتر افراد دارای گودی کمر نیاز به درمان پزشکی ندارند مگر اینکه موردشان شدید باشد. درمان گودی کمر بستگی به این دارد که گودی شما چقدر شدید است و نشانه های دیگری وجود دارد یا خیر. گزینه های درمان شامل:

دارو برای کاهش درد و تورم

درمان فیزیکی روزانه، تقویت ماهیچه ها و دامنه حرکتی

کاهش وزن برای کمک به حالت بدنی

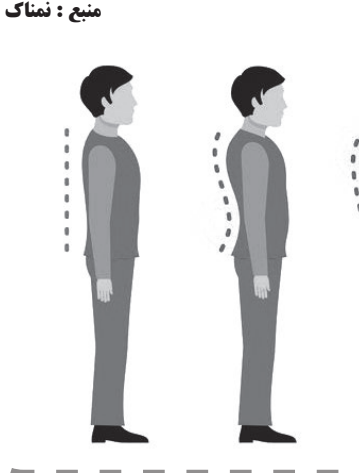
در کودکان و نوجوانان:

جراحی، در موارد شدید با مشکلات عصبی مصرف مکمل های غذایی مانند ویتامین D چگونه می توان از گودی کمر جلوگیری کرد؟ در حالی که دستورالعمل های خاصی برای پیش گیری از گودی کمر وجود ندارد، اما می توانید برخی تمرینات را برای حفظ وضعیت خوب و سلامت ستون فقراتتان انجام دهید.

تمرین ها:شانه بالا انداختن - کچ کردن گردن - یوگا، مانند حالت گربه و پل - بالا بردن پا - شیب لگن بر روی توپ پایدار ایستادن طولانی مدت ممکن است منحنی ستون فقرات شما را تغییر دهد. براساس یک مطالعه، نشستن در منحنی پایین کمر به طور قابل توجهی کاهش می یابد. سعی کنید استراحت کنید. شما همچنین می خواهید مطمئن شوید که مندلی شما تکیه گاه کافی دارد. برای تمرین های زمینی باید حصیرهای یوگا داشته باشید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر گودی کمردان وقتی خم می شود اصلاح می شود، نیاز به درمان ندارید اما اگر خم می شوید و گودی کمردان باقی بماند (منحنی انعطاف پذیر نیست)، باید به دنبال درمان باشید. اگر درد دارید، باید به دنبال درمان باشید. بیشتر انعطاف پذیری، تحرک و فعالیت های روزانه به سلامتی ستون فقرات بستگی دارد.



تشدید در دهای مفصلی

کاهش فشار جوی می‌تواند عامل تشدید دردهای مفصلی به خصوص برای افراد مبتلا به آرتروز باشد. غلظت مایعات داخل مفاصل در دماهای پایین افزایش می‌یابد، درنتیجه سفتی بیشتری در استخوان‌ها احساس می‌شود. هوای سرد همچنین عضلات و تاندون‌ها را سفت می‌کند، زیرا جریان خون از دست‌ها و پاها به اندام‌های مرکزی هدایت می‌شود تا آن‌ها را گرم نگه دارد. توصیه:خود را گرم نگه دارید.این کار جریان خون را تقویت می‌کند، تحمل درد را بهبود می‌بخشد و عضلات را تسکین

نقش میوه‌های خشک‌درسلامتی



درست است که میوه‌های تازه سرشار از ویتامین هستند اما محققان می‌گویند افرادی که میوه خشک مصرف می‌کنند هم به طور کلی سالم‌تر از کسانی هستند که این میوه‌ها را نمی‌خورند. به گفته آنها، در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنیم، مقادیر بیشتری از مواد مغذی اصلی نسبت به روزهایی که مصرف نمی‌کنیم، دریافت می‌شود.

همچنین میوه خشک می‌تواند گزینه مناسبی برای یک میان وعده مغذی باشد و جایگزین کیک و بیسکویت و شکلات یا تنقلاتی مثل چیپس و پفک شود. البته به شرطی که میوه خشک بدون شکر اضافه شده را انتخاب کنید.از سوی دیگر، یک واحد میوه خشک از نظر مقدار، کمتر از واحد همان میوه به صورت تازه آن بوده و میوه خشک می‌تواند به افراد کمک کند تا میوه بیشتری مصرف کنند. میوه خشک در سفرها یا ساعات کاری که امکان خوردن میوه تازه برایتان فراهم نیست یک گزینه بسیار مناسب است. در عین حال مضرات انواع میوه‌های فرآوری شده مثل کنسرو و کمپوت را هم ندارد. آنها در طول سال در دسترس هستند، از نظر کیفیت قابل قبولند و می‌توان آنها را برای مدت طولانی‌تر نسبت به میوه‌های تازه نگهداری کرد. همچنین بسیاری از آنها نسبت به نمونه‌های تازه خود در هر وعده هزینه کمتری دارند.

بیماران کلیوی چه مواد غذایی را نباید مصرف کنند؟



هزار میلی گرم و مصرف فسفر را به کمتر از یک هزار میلی گرم کاهش دهند.

به همین دلیل متخصصان تاکید دارند این افراد باید از مصرف نوشابه‌ها خودداری کنند. آواکادو یکی از میوه‌های بسیار مغذی است، اما به دلیل آنکه دارای پتاسیم بالایی است، بیماران کلیوی نباید از این میوه استفاده کنند.

غذاهای کنسرو شده به دلیل افزودنی‌هایی مانند سدیم برای این افراد مفید نیست همچنین اگر چه استفاده از غلات کامل مانند نان سبوس دار به افراد عادی پیشنهاد می‌شود، اما این مواد غذایی به دلیل غنی بودن از فسفر و پتاسیم برای بیماران کلیوی مفید نیست و این افراد بهتر است از همان نان سفید استفاده کنند.

برنج قهوه‌ای نیز به دلیل آنکه دارای سطح بالاتری از پتاسیم نسبت به برنج سفید است، برای بیماران کلیوی مناسب نیست. موز، لبنیات، پرتقال و آب آن، گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و همبرگر، ترشی، زیتون، زردآلو، سیب زمینی، گوجه، غذاهای آماده و نیمه آماده، اسفنج، خرمای، کشمش، آلو بخارا، چیپس و چوب شور از دیگر مواد غذایی هستند که افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی نباید آن‌ها را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

بی تردید بسیاری از مواد غذایی ذکر نشده دارای خواص بی شماری برای افراد سالم است، اما به دلیل محدودیت‌هایی که بیماران کلیوی دارند برخی مواد غذایی مغذی مانند میوه‌ها نیز می‌تواند منجر به افزایش مواد شیمیایی خون آن‌ها شود.

کلیه‌ها اندام‌هایی لوبیایی شکل هستند که کارکردی ویژه در بدن دارند. آن‌ها وظیفه تصفیه خون، دفع مواد زائد مانند اوره، تولید هورمون، ایجاد تعادل در مواد معدنی، و تعادل در مایعات بدن را برعهده دارند.

عوامل خطرآفرین بسیاری وجود دارند که می‌توانند منجر به بیماری‌های مربوط به کلیه شوند. رایج‌ترین این عوامل شامل دیابت کنترل نشده و فشار خون بالاست. اعتیاد به مصرف مشروبات الکلی، بیماری‌های قلبی، هیپاتیت سی و ایدز از دیگر عواملی است که می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت کلیه‌ها شود. کسانی که دچار بیماری‌های کلیوی هستند باید از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی کنند. به عنوان مثال، محدودیت‌های غذایی به میزان پشرفتنگی بیماری کلیوی افراد بستگی دارد، کسانی که در مراحل اولیه یک بیماری مزمن کلیوی قرار دارند باید از رژیم غذایی متفاوت تری نسبت به افرادی که دچار از کارافتادگی کلیه شده اند، پیروی کنند.

این افراد باید به میزان زیادی از «رژیم غذایی کلیه دوست» پیروی کنند که منجر به افزایش مواد شیمیایی خاص در خون نشود. برای مثال، افرادی که دچار بیماری‌های مزمن کلیوی هستند نمی‌توانند به صورت مناسب سدیم اضافی یا فسفر را از خون دفع کنند. به همین دلیل این افراد مستعد افزایش فشار خون هستند. از این رو، باید رژیم غذایی کم نمک و کم سدیم را برگزینند.

براساس برآورد دانشمندان، بیماران کلیوی باید مصرف سدیم و پتاسیم خود را به کمتر از ۲

می‌دهد. تمرینات ورزشی روزانه نیز از درد و سفتی مفاصل جلوگیری می‌کند.

کمبود ویتامین D

یکی از منابع اصلی ویتامین D نور خورشید است. در فصول سرد مدت‌زمان استفاده از نور خورشید کاهش می‌یابد و ویتامین D کمتری از طریق نور خورشید دریافت می‌شود. علایم ناخوشایند این نوع کمبود شامل ضعف عضلاتی، شکستگی استرسی استخوان و حساسیت بیشتر به درد است. توصیه: ویتامین D بیشتری از منابع غذایی مانند زرده تخم مرغ، قارچ و ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و ماهی تن دریافت کنید. آب پرتقال و شیر غنی شده بنوشید.

افزایش سردردهای میگرنی

سرما رگ‌های خونی را باریک می‌کند و جریان خون داخل آن‌ها را کاهش می‌دهد. کاهش خون رسانی به مغز می‌تواند منجر به سردردهای شدید شود. تقریباً هرگونه تغییر آب و هوایی می‌تواند محرک حمله‌های میگرنی باشد. باد شدید، سرمای شدید، خشکی هوا و افت فشار از بدترین محرک‌ها هستند.توصیه: اگر از میگرن رنج می‌برید، همیشه علایم قبل از حمله را در یک دفترچه یادداشت کنید. اگر الگوی مشخصی داشته باشید می‌توانید خود را بهتر آماده کنید.

تشدید حملات آسم

هوای سرد و خشک باعث کم‌آبی مجاری تنفسی می‌شود، آن‌ها را متورم و جریان هوا را در آن‌ها محدود می‌کند. از سوی دیگر رطوبت هوا عامل افزایش رشد مواد حساسیت‌زا سفتی بیشتری در استخوان‌ها احساس می‌شود. هوای سرد توصیه: در هوای سرد، همیشه اسپری تنفسی را دم دست داشته باشید و گردن و سینه خود را گرم نگه دارید. مایعات زیاد مصرف کنید، مرتب دستان‌تان را بشوید و از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید.

منبع: **خراسان**

