

رهبر معظم انقلاب اسلامی: مجالس عزای حسینی و عاشورا مایه توجه بر کات الهی به کشور و ملت است. ما به این مجالس احتیاج داریم، منتها با کمال دقت و شدت بایستی مراعات شیوه‌نامه‌ها بشود/ هم مسئولینی که مجالس را ترتیب می‌دهند، هم منبریها و وعاظ یا مداحانی که مجلس را اداره میکنند، هم آحاد مردم بایستی ملاحظه کنند، با دقت شیوه‌نامه‌ها رعایت بشود، فاصله‌ها رعایت بشود/ نگذارند که این مجالس وسیله شیوع بشود تا مخالفین، بتوانند این مجالس را طعن کنند، بگویند مجالس حسینی موجب شیوع شد، نباید بگذارید یک چنین اتفاقی بیفتد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۰

میلاد لارستان

شهرستان لارستان
تولید شده در لارستان

۲



رقابت ۲۶۰ داوطلب در سه آزمون مهم در لارستان

۲



دستگیری عاملان حفاری غیر مجاز در لارستان

۳



نیوپورک تایمز: موضع آمریکا درباره برنامه هسته‌ای ایران فریبکاری است

۸



آیا نماینده مردم، هنگام با «کام دوم» انتصاب «نخبگان جوان» را مجدداً در دفتر لارستان دنبال می‌نماید؟

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۱۴۰۰/۰۵/۲۵ - هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۱۶ آگوست ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۷۱ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

سبک زندگی **سلامت** **ویژه محرم** **از هر دری سخنی** **گوناگون** **خبر**

۲



نجات جان ۴۸۱ نفر از اتباع بیگانه سرگردان در کوه‌های لارستان

۳



دبیر کل سازمان ملل، خواستار توقف فوری حملات طالبان شد

۴



پدیده سواد مصنوعی و الگوی جدید نادانی

۷



غلبه بر سوگیری منفی تگری

۸



نمایش آثار عکاسان خیری میلاد لارستان در نمایشگاه عکاسان خیری فارس

اهداء اقلام بهداشتی به ارزش ۹۰۰ میلیون ریال از سوی اهالی محله کوریجان به بیمارستان امام رضا (ع) لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجمع خیرین سلامت، ارزش کارها به نسبت اهمیت و تأثیر فردی و اجتماعی قابل سنجش است و بر اساس معارف دینی هر کس اثر نیکی را بنیان گذارد نسبت به آثار آن تا هر زمان که بماند ماجور است. اهالی محله کوریجان، ۵ عدد ماسک «NIV» و ۹۹ هزار عدد دستکش معاینه لاتکس و اقلام مصرفی، به ارزش ۹۰۰ میلیون ریال، به مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) لار اهداء کردند.

عکس: آرشیو

کروناي دلتا تهديدی جدی برای کودکان و نوجوانان

IMNA گروه چند رسانه‌ای سرویس اینفوگرافیک

دلتا B.1.617.2

علائم ویروس دلتا در کودکان:

- سردرد
- گلودرد
- آبریزش بینی
- سرفه مداوم
- اسهال
- استفراغ
- بدن درد

سندرم التهابی چندگانه یا MIS-C

بیماری نادر و شدید که می‌تواند در کودکان و نوجوانان مبتلا به عفونت کرونا ایجاد شود

۱۴۰٪ افزایش میزان انتقال در نوع دلتا

علائم کروناي دلتا در نوجوانان مشابه سرماخوردگی است

شماره های ارتباط با میلاد لارستان
در واتس آپ و پیامک:

۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: mldl.ir کانال اینستا: <https://b2n.ir/213512>

کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314> کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: https://www.instagram.com/milad_larestan

اصغر

اللهم صل على آل أبي أوفى

صنعنا، آل الله
بأمر جبرئيل
بأمر جبرئيل



حوادث و کشفیات

دستگیری عاملان حفاری غیر مجاز در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، سرهنگ امجدی فرمانده انتظامی لارستان گفت: در پی کسب خبری مبنی بر انجام حفاری غیر مجاز در یکی از روستاهای شهرستان لارستان به قصد کشف اموال تاریخی و عتیقه جات، مأموران کلانتری ۱۳ لطیفی به محل مورد نظر اعزام و موفق شدند در این خصوص ۶ نفر را شناسایی و آنان را حین حفاری دستگیر کنند. فرمانده انتظامی لارستان افزود: در این عملیات تعدادی ادوات حفاری شامل موتور برق، نوافتن، بیل و کلنگ، ماسک ضد گاز، ۲ دستگاه دوربین، یک دستگاه فلزیاب کشف شد.

فرمانده انتظامی لارستان از شهروندان خواست برای حفظ آثار تاریخی در صورت مشاهده هرگونه حفاری مشکوک مراتب را به پلیس ۱۱۰ اطلاع دهند

شناسایی و دستگیری عامل کلاهبرداری اینترنتی در هرمزگان



رئیس پلیس فتا هرمزگان، گفت: با هوشیاری و تلاش کارشناسان پلیس فتا فردی که با ایجاد پروفایل جعلی در شبکه اجتماعی اینستاگرام اقدام به کلاهبرداری اینترنتی کرده بود، دستگیر شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، احسان بهمینی گفت: در پی وصول یک فقره پرونده قضایی در پلیس فتا استان مبنی بر کلاهبرداری اینترنتی در شبکه اجتماعی اینستاگرام، موضوع بصورت ویژه در دستور کار آگاهان سایبری این پلیس قرار گرفت.

وی افزود: براساس مستندات ارائه شده توسط شاکی و طی بررسی های به عمل آمده مشخص شد این کلاهبردار سایبری با برقراری ارتباط با شاکی و جلب اعتماد وی اقدام به کلاهبرداری از وی کرده است. با انجام اقدامات تحلیلی و بررسی ادله دیجیتال جمع آوری شده توسط کارشناسان پلیس فتا استان مجرم سایبری شناسایی و با هماهنگی مقام قضایی به پلیس فتا احضار شد.

رئیس پلیس فتا استان هرمزگان خاطرنشان کرد: متهم پس از مشاهده شواهد به صراحت به بزه ارتكابی اعتراف کرد و معتزف شد با ایجاد پروفایل جعلی در شبکه اجتماعی اینستاگرام و برقراری ارتباط با افراد و معرفی خود به عنوان یکی از دوستان دوران قدیمی از آنان تقاضای وجه و کلاهبرداری کرده است.

این مسئول انتظامی استان باتوجه به افزایش استفاده از فضای مجازی خصوصا برنامه های کاربردی و ارتباطی، کلاهبرداری مجازی با عنوان دوستان وآشنایان نیز افزایش یافته به عموم شهروندان و کاربران فضای مجازی توصیه کرد: جهت پیشگیری از وقایعی نظیر کلاهبرداری مذکور چنانچه هر فردی با آنان جهت واریز وجه پیام ارسال کرد وی نیز تماس گرفته و از صحت موضوع مطلع و اطمینان حاصل کنند تا زمینه و فرصت ارتكاب جرم از کلاهبرداران و سودجویان فضای سایبری و مجازی فراهم نگردد همچنین شهروندان می‌توانند از طریق سایت پلیس فتا به آدرس الکترونیکی cyberpolice.ir بخش ارتباطات مردمی هرگونه موارد مشکوک در فضای مجازی را گزارش کنند.

رقابت ۲۶۰ داوطلب در سه آزمون مهم در لارستان



روابط عمومی آموزش و پرورش لارستان



که از حوزه های برگزاری داشت در این خصوص گفت: این آزمون در سه حوزه و با شرکت بیش از ۲۶۰ داوطلب زن و مرد با رعایت پروتکل های بهداشتی به نحو مطلوب و قابل تقدیری برگزار شد.آزمون کاردانی نظام جدید دانشگاه فنی و حرفه‌ای و موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی در ۵ کد رشته امتحانی شامل: الکتروتکنیک ، کامپیوتر ، مکانیک خودرو، حسابداری و تربیت رشته شامل: بهداشت عمومی، تکنولوژی اتاق عمل، تکنولوژی پرتوشناسی، علوم آزمایشگاهی، مامایی و فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی برگزار شد و داوطلبین به رقابت پرداختند. وی همچنین مراتب سپاس و قدردانی خود را از کلیه دست اندرکاران بخصوص روسای حوزه ها، عوامل اجرایی، کارشناس سنجش و همکاران وی ، اعضای محترم شورای معاونین ، مربیان بهداشت و نیروهای خدماتی و پشتیبانی ابراز کرد. اسماعیلی، همچنین از همکاری و همراهی ریاست محترم دانشگاه آزاد و دانشکده سما ، نیروی انتظامی و شرکت برق لارستان در برگزاری این آزمون تقدیر کرد.

۲۶۰ داوطلب در ۳ آزمون مهم در لارستان به رقابت پرداختند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت اداره کل و مدیریت آموزش و پرورش لارستان صبح جمعه ۲۲ مرداد ماه همزمان با سراسر کشور سه آزمون کارشناسی ناپیوسته

نجات جان ۴۸۱ نفر از اتباع بیگانه سرگردان در کوه‌های لارستان



کوه‌های اطراف لارستان را کوه‌های لارستان اعزام شدند. فرمانده انتظامی استان فارس، خاطر نشان کرد: مأموران پس از ساعات‌ها جستجو ۴۸۱ نفر از اتباع بیگانه که به صورت خانوادگی در کوه‌های اطراف لارستان راه کرده‌اند. موضوع در دستور کار قرار گرفت و سریعا مأموران انتظامی در قالب ۸ اکیپ پس از هماهنگی با مقام قضایی به صورت پیاده و همچنین بوسیله یک فروند بالگرد متعلق به اورژانس به

فرمانده انتظامی استان فارس گفت: مأموران انتظامی لارستان با اقدام به موقع مانع از سردرگمی و فوت ۴۸۱ نفر از اتباع بیگانه رها شده در کوه های اطراف آن شهرستان شدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، سردار رهام بخش حبیبی گفت: به دنبال تحولات منطقه‌ای در مرزهای شرقی و هجوم پناهندگان غیرمجاز به کشور، مأموران انتظامی لارستان از طریق گزارش‌های مردمی مطلع شدند تعداد زیادی اتباع بیگانه به صورت خانوادگی وارد ایران شده‌اند و متأسفانه افراد سود جو و کلاهبردار آنان را در کوه‌های

کوه‌های اطراف لارستان سردرگم و به دلیل نداشتن آب و غذا و گرمای بیش از حد هوا احتمال مرگ و میر آنان وجود داشت، را پیدا کردند. سردار حبیبی، با بیان اینکه مأموران انتظامی به دلیل رعایت حقوق شهروندی پس از ساماندهی در مکانی مناسب امکانات اولیه را در اختیار این افراد پناهنده قرار دادند، گفت: در این خصوص پرونده تشکیل و اقدامات قانونی از طریق دستگاه قضائی انجام شده است. این مقام انتظامی توصیه کرد کسانی که قصد ورود به کشور ایران دارند از طریق مبادی رسمی و قانونی اقدام کنند تا در دام افراد کلاهبردار و شیاد قرار نگیرند.

امام جمعه شیراز: هر حرکتی که عزت کشور را مخدوش کند محکوم است



نماینده ولی فقیه در فارس و امام جمعه شیراز، گفت: مردم سربلند ایران اسلامی هر حرکتی که بخواهد عزت ایران و ایرانی را مخدوش کند محکوم می‌کنند.

به گزارش ایرنا، آیت‌ا... لطف‌ا... دژکام در خطبه‌های نماز جمعه شیراز، با اشاره به انتشار تصویری از سفرای روسیه و انگلیس (عکسی که تداعی کننده کنفرانس تهران در سال ۱۳۳۲ که با حضور روزولت، چرچیل و استالین و بدون اطلاع ایران برگزار شده بود) افزود: این اقدام یک رفتار سخیف و غیر دموکرات از سوی ۲ سفیر بود که در کنار هم نشستند و عکسی را شبیه سازی کردند. وی ادامه داد: انتشار چنین عکس‌هایی به دلیل ظلمی که مستکبران از جنگ جهانی دوم تاکنون به مردم کرده‌اند جز اینکه آبروی آنها را بیشتر می‌برد نتیجه دیگری ندارد. آنها فکر می‌کنند که مردم ما نمی‌داند چگونه آنها به دنبال تحقیر مردم بودند و امام راحل (ره) حتی از اینکه شاه کشور توسط بیگانگان تحقیر شود هم ناراحت بود. امام جمعه شیراز اضافه کرد: اینها رضاشاه را از ایران بیرون کردند و فرزندش را به جای او نشاندد و ۳۶ سال بر کشور ظلم تحمیل کردند، کارهای شما و دخالت‌های شما در امور داخلی کشور ایران در آن مقطع کاملا غلط و بیجا بود که امروز می‌خواهید آنرا تکرار کنید و این رفتار را به رخ بکشید. وی افزود: رهبر معظم انقلاب با هشدارى که به زورگویان دادند آنها را تنبیه کردند و فرمودند که دوره بزنی دررو گذشته و هر غلطی بخواهید ایجاد کردی به نفع من نیست.

فارس، رتبه نخست اشتغال دانش آموختگان کشور را کسب کرد



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس گفت: مقام اول طرح کارورزی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در بین استان‌های کشور به فارس تعلق گرفت، سهراب مختاری با بیان اینکه از ابتدای شروع طرح کارورزی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی طی چهار سال گذشته فارس همواره رتبه نخست را در اجرای این طرح داشته است، گفت: طرح کارورزی دانش‌آموختگان دانشگاهی

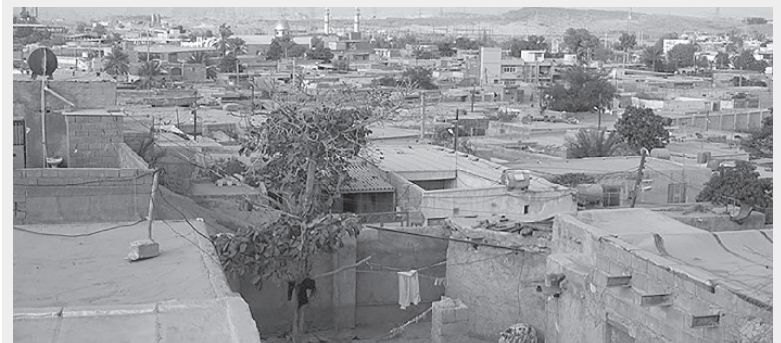
ازسال ۹۶ در کشور آغاز و تاکنون ۳۷ هزار و ۴۴۲ نفر در استان فارس خواستار استفاده از مزایای این طرح شده و ثبت نام کرده‌اند.

وی با بیان اینکه از میان ثبت نام کنندگان در این طرح در فارس تاکنون ۱۴ هزار و ۳۲ نفر واجد شرایط بوده‌اند، ادامه داد: شرایط مورد نیاز برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی متقاضی، دارا بودن مدرک کارشناسی و بالاتر و حداکثر ۳۵ سال سن، است و همچنین متقاضی در ۲ سال گذشته نباید بیش از ۳ ماه سابقه بیمه داشته باشند و نباید دانشجو بلکه باید فارغ‌التحصیل بوده و در طول دوران سربازی نیز نباشد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس با بیان اینکه در این طرح هیچگونه محدودیت رشته تحصیلی وجود ندارد، عنوان کرد: از ابتدای اجرای طرح کارورزی تاکنون شش هزار و ۴۵۷ قرارداد برای اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در استان منعقد شده که فارس از این نظر رتبه اول کشور را دارا است و لرستان با ۳ هزار و ۸۲۷ قرارداد مقام دوم و به ترتیب

استان‌های اردبیل، کرمان و اصفهان در جایگاه سوم تا پنجم قرار دارند.

مختاری بیان کرد: پارسال سهمیه استان برای اجرای این طرح ۷۴۰ اشتغال برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی بوده که بیش از دوبرابر این تعداد و هزار و ۶۵۸ قرارداد اشتغال برای فارغ‌التحصیلان دانشگاهی منعقد شده است. امسال سهمیه استان فارس در این طرح اشتغالزایی برای ۸۶۰ فارغ‌التحصیل دانشگاهی است که از ابتدای امسال تاکنون ۲۹۰ قرارداد در این زمینه منعقد شده است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی فارس، افزود: شرایط واحدهای متقاضی این طرح نیز از این قرار است که کد تأمین اجتماعی داشته و به ازای هر ۱ نفر بیمه شده کارگاه مجاز به انتخاب ۱ کارورز در دو مرحله است. مختاری عنوان کرد: تاکنون ۳ هزار و ۴۷۵ بنگاه اقتصادی استان فارس برای بهرمندی از این طرح ثبت نام کرده که ۲ هزار و ۲۷۷ مورد آن تایید فنی شده است.

تسهیلات بازآفرینی بافت فرسوده شهری در هرمزگان



مدیر شعب بانک مسکن هرمزگان از افزایش تسهیلات بازآفرینی بافت فرسوده شهری در استان خیر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان ،علی کمالی، مدیر شعب بانک مسکن هرمزگان گفت: تسهیلات بازآفرینی بافت فرسوده شهری در هرمزگان به دو برابر افزایش یافت.کمالی افزود:متقاضیان می‌توانند امسال تا سقف ۸۰ میلیون تومان با سود ۹ درصد تسهیلات دریافت کنند. این تسهیلات برای متقاضیانی که از فن آوری‌های نوین ساخت و ساز مانند پنجره دوجداره، قوم بتن در کف ساختمان و دیوارهای سبک استفاده کنند، ۲۲۰ میلیون تومان است. مدیر شعب بانک مسکن هرمزگان، افزود: این متقاضیان می‌توانند علاوه بر استفاده از تسهیلات باز آفرینی بافت فرسوده شهری، ۸۰ میلیون تومان دیگر بدون سپرده گذاری با سود ۱۸ درصد، و ۶۰ میلیون تومان نیز از محل خرید اوراق با سود ۱۶ درصد دریافت کنند.

علی کمالی گفت: با سند جایگزین هم امکان دریافت تسهیلات وجود دارد. برای انبوه سازانی که دستکم ۱۵ واحد ساخته اند، ۳۰۰ میلیون تومان تسهیلات درنظر گرفته شده است.

گام بزرگ پزشکان متخصص در شیراز برای بهبود مبتلایان به بیماران پارکینسون



به عنوان روشی برای کاهش درد نام برد و گفت: این تحریک الکتریکی روشی است که در آن امواج الکتریکی ضعیفی به طناب نخاعی یا برخی از اعصاب خاص این ناحیه ارسال می‌شوند تا از رسیدن سیگنال‌های درد به مغز جلوگیری شود.

محمد رادمهر فوق تخصص کنترل و درمان درد و عضو انجمن جهانی درد نیز از کاهش درد بعد از اپتال به کرونا و عوارض آن به عنوان موفقیتی دیگر که حاصل تلاش پزشکان در شیراز است نام برد و اظهار داشت: پزشکان متخصص در شیراز بدون آنکه به دنبال درآمد زایی و سود آثری باشند با تمرکز بر طرح‌های تحقیقاتی و پژوهشی به این دستاوردهای علمی دست یافتند.

محمد رادمهر با بیان اینکه دردهای ناشی از کرونا بسیار متنوع و ناشناخته است افزود: بسیاری از بیماران با شکایت از دردهای دیسک و کمر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، اما پزشکان متخصص دریافت‌اند که برخی از این دردها ناشی از عوارض کرونا است و بیماران را به معاینات پزشکان متخصص بیماری‌های عفونی ارجاع می‌دهند. این پزشک متخصص در ادامه اظهار داشت: پزشکان متخصص در شیراز با راه اندازی مراکز تحقیقاتی دردهای ناشی از کووید ۱۹ را تشخیص داده اند و برای درمان آن با پژوهش و همکاری با مراکز علمی پیشنهاد کرده اند.

علی اصغر کریمی متخصص داخلی هم با بیان اینکه تا کنون بیش از ۲۰۰ بیمار از روش‌های درمانی جدید برای بهبود درد و رسیدن به شرایط بهتر برای زندگی استفاده کرده اند گفت: این فناوری درمانی اکنون تنها در شیراز و تهران وجود دارد و توسط پزشکان متخصص پیشنهاد می‌شود، بهبودی بیماران پارکینسون و اختلال روانی وسواس جبری برآیند تحقیقات علمی است که در این عرصه انجام شده است.

این پزشک متخصص اضافه کرد: همه بیماران درد را به طور یکسان احساس نمی‌کنند و حتی برخی از آن‌ها گاهی اوقات با درد شدید مواجه می‌شوند. امروزه روش‌هایی که برای کنترل درد معرفی می‌شوند در حال افزایش است به علاوه برخی از مدل‌ها به طور خودکار با حرکات بیمار تنظیم می‌شوند. کنترل درد می‌تواند به یک موفقیت بزرگ برای بهبود برخی از بیماری‌های مزمن تبدیل شود. کریمی ادامه داد: تحریک اعصاب محیطی یک روش مقرون به صرفه برای تسکین درد است. تحریک متوجه شدند که هزینه حاصل از تحریک عصبی در مقایسه با سایر روش‌های غیر جراحی موجود هزینه کمتری را به بیمار تحمیل می‌کند. تحریک عصبی محیطی و نخاعی جایگزینی برای مصرف داروهای خوراکی است. برخی از افراد به دلایل مختلف نمی‌توانند قرص بخورند و در این شرایط تحریک عصبی می‌تواند به یک روش جایگزین برای آن‌ها تبدیل شود. تحریک عصبی و نخاعی می‌تواند تا سالیان طولانی به تسکین درد کمک کند و بیمار نیازی به مصرف قرص یا مراجعه مکرر به مطب پزشک نداشته باشد.

به همت جمعی از پزشکان متخصص در شیراز با کارسازی تراشه‌هایی مبتنی بر فناوری برتر بر روی شبکه اعصاب محیطی و مرکزی بیماران مبتلا به پارکینسون، امکان بهبودی و کاهش درد در بیماران دچار پارکینسون فراهم شده است.

تحقیق شعار سال ۱۴۰۰ نیازمند نقش آفرینی همه مسئولان و مردم است تا نه فقط یک پشتیبانی و مانع زدایی محدود، بلکه مجموعه‌ای از «پشتیبانی ها» و «مانع زدایی ها» بتواند مؤثر واقع شود و پیشرفتی همه جانبه را در تمامی عرصه‌ها به دنبال داشته باشد.جمعی از پزشکان متخصص در شیراز با کارسازی تراشه‌هایی مبتنی بر فناوری برتر بر روی شبکه اعصاب محیطی و مرکزی بیماران مبتلا به پارکینسون، امکان بهبودی و کاهش آلام و درد در این بیماران را فراهم کردند، این فناوری اکنون تنها از سوی دو شرکت دانش بنیان آمریکایی انجام می‌شود و در انحصار است. حبیب ا... ذاکری، فوق تخصص کنترل و درمان درد و دانش آموخته دانشگاه تورنتو کانادا در این زمینه گفت: این فناوری در حیطه کاری پزشکی نورومودلیشن می‌گنجد، متخصصین در این عرصه با تکنیک‌های مختلف تحریک اعصاب محیطی آسیب‌های مزمن به نوروامودلیشن و استفاده از تراشه‌هایی که روی اعصاب محیطی آنان کارگذاشته می‌شود می‌توانند امید به بهبودی و تحمل بهتری از درد داشته باشند.

او اضافه کرد: گاه آسیب‌های مغزی به علل مختلف می‌توانند ماندگار شود و بیماران رخیص شده در بیمارستان‌با ICU به درجاتی نقص عصبی ماندگار داشته باشند، استفاده از روش‌های درمانی یاد شده که یکی از این عرصه تکنیک‌ها است در بیماران دچار پارکینسون می‌تواند مفید باشد.

این فوق تخصص کنترل و درمان درد و دانش آموخته دانشگاه تورنتو کانادا با بیان اینکه کاگذاری تراشه روی اعصاب محیطی این بیماران نیاز به جراحی دارد و معمولا در بیمارستان‌ها انجام می‌شود، افزود: پزشکان متخصص در شیراز به کنترل درد در این بیماران کمک می‌کنند، کارگذاری محرک‌های نخاعی موضوعی است که با تحقیق و پژوهش فراوان به دست آمده است و انجام این عمل در شیراز نوید بخش بهبودی بیماران پارکینسون و بیماری‌هایی که از ضایعات عصب محیطی در رنج هستند، است.ذاکری افزود: متخصصان پزشکی برای کاهش آلام و دردهای این بیماران تلاش می‌کنند تا درد از محیط ضایعه به مغز منتقل نشود، دردهایی که با تزریق دارد و لیزر درمانی برطرف نمی‌شود معمولا با نورومودلیشن التیام می‌یابند، این روش درمانی در بیماری‌هایی که دردهای بعد از عمل جراحی ناراحت هستند نیز تکرار و انجام شده و ثمر بخش بوده است، همچنین بیماران قطع نخاعی می‌توانند از این روش برای التیام دردهای خود بهره گیری کنند. او همچنین از تحریک الکتریکی SCS

نکاتی برای خرید کردن در دوران کرونا



با ادامه همه‌گیری کرونا و افزایش سرعت انتقال

ویروس در گونه دلتا لازم است مراقبت بیشتری داشته باشیم تا ویروس به خانه و زندگی مان وارد نشود. خرید کردن یکی از کارهایی است که ریسک آلوده شدن به ویروس و وارد شدن کرونا به خانه را بیشتر می کند.

-فاصله ۲ متری یا فاصله‌دها و دیگر مشتریان را رعایت کنید

در مسیر رفتن به خرید یا بازگشت به خانه، سعی کنید تا حد ممکن از دیگر افراد حاضر در خیابان‌ها و فروشگاه‌ها فاصله خود را حفظ کنید. حداقل فاصله توصیه شده، رعایت کردن ۲ متر است. صبر داشته باشید و تا زمانی که جلوی قفسه‌ها و یخچال‌های فروشگاه‌ها خلوت نشده

-تنها به خرید بروید

سعی کنید تا حد ممکن به تنهایی جهت خرید بیرون بروید، هرچند همیشه استثنائاتی وجود دارند. به‌عنوان مثال، والدین تنهایی که کودکان خردسال دارند، ممکن است نتوانند کودکان خود را تنها در خانه بگذارند.

تنها به خرید رفتن، موجب می‌شود که تعداد افراد داخل فروشگاه‌ها کاهش یابد و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی را راحت‌تر می‌کند. همچنین، باعث می‌شود تعداد افراد خانواری که در معرض محیط بیرون از خانه و در نتیجه خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند، کمتر شود.

به یاد داشته باشید که بررسی‌ها نشان داده‌اند افراد می‌توانند قبل از بروز هرگونه نشانه، به ویروس کرونا آلوده باشند و در این مدت می‌توانند ناخواسته، آن را انتقال دهند.

تا حد امکان آنلاین خرید کنید یا تلفنی سفارش دهید

هرچه تعداد افراد کمتری به خیابان‌ها و فروشگاه‌ها بروند، امکان و آمار ابتلا به ویروس کرونا کمتر خواهد شد. به‌ویژه اگر در گروه‌های آسیب‌پذیر ابتلا به کوید-۱۹ قرار دارید، تا حد ممکن از خرید بر خط (آنلاین) یا خدمات تحویل در محل استفاده کنید تا تعداد دفعاتی که مجبور به خروج از خانه می‌شوید، کاهش یابد.

این کار به آهسته شدن دوره همه‌گیری در جمعیت، کمک می‌کند و از گرگانی‌ها نسبت به تکمیل ظرفیت بیمارستان‌ها و وارد شدن فشار زیاد به نظام درمانی، می‌کاهد.

کارل تارو ژورنالیست معروف ژاپنی می‌گوید: هر وقت هر کسی از هر چیزی سخن می‌گوید ما وانمود می‌کنیم که درباره آن می‌دانیم، همکارانمان درباره فیلم، کتاب، قیمت ارز، حمله نظامی امریکا صحبت می‌کنند سرمان را بالا و پایین می‌بریم؛ یعنی من هم درباره آن می‌دانم. روزانه فقط در تلگرام بیش از ۳ میلیون مطلب منتشر می‌شود. جالب است بدانید در ساعت چهار صبح که میزان مطالب منتشر شده به کمترین مقدار خود می‌رسد نیز ۲۵ هزار مطلب نشر می‌یابد. این میزان تولید محتوا در شبکه‌های مختلف اجتماعی در طول تاریخ بی‌نظیر و فوق‌العاده است و منجر به پدیده جالبی شده: «همه ما» راجع به «همه چیز» می‌دانیم، اما با ویژگی‌هایی خاص.

این در صورتی است که آن‌ها درباره آن موضوع فقط نظرات کس دیگری را در یک شبکه اجتماعی خوانده‌اند و آن را بازگو می‌کنند؛ همان‌گونه که ما نیز چنین می‌کنیم. ما به شکلی خطرناک پهنوعی «کپی‌برداری» از دانای نزدیک می‌شویم که در واقع الگوی جدید «نادانی» است. ما یا «سواد مصنوعی» رو به‌رو هستیم.

تحلیل و تجویز راهبردی:

رسانه‌ها باعث شده‌اند به‌سرعت برقی در معرض اخبار و به‌سرعت باد در معرض تحلیل اخبار قرار بگیریم. محیط اطراف ما پر از اخبار مغشوش، اعداد و ارقام گول زننده و حرفه‌ای جهت‌دار است. سه مسئله این موضوع را تشدید می‌کند:

۱- حجم بالای اخبار و تحلیل‌ها. اطلاعات بیشتر یعنی فرصت کمتر برای بررسی دقیق تر آنها.

دلایل شستشوی لباس های نو قبل از پوشیدن



دیگر لباس‌هایتان موجب آلودگی گردد. بسیاری از الیاف مصنوعی (مانند پلی‌استر، اکریلیک) با آزو-آنیلین رنگ می‌شوند. این رنگ‌ها ممکن است در برخی افراد به‌خصوص کودکان باعث بروز حساسیت شود. در حساسیت‌های شدید ممکن است حتی علائمی مانند مسمومیت در فرد بروز کند، ولی در باقی موارد معمولاً حساسیت به‌صورت خارش پوست یا قرمزی پوست دیده می‌شود.

همچنین احتمال امکان سرایت شیش، گال، عفونت‌های باکتریایی و قارچ در لباس‌هایی که معمولاً در فروشگاه پرو می‌شود، وجود دارد. اتاق‌های پرو زمینه‌ی انتقال ویروس را از فردی به فرد دیگر فراهم می‌کنند. با توجه به بالا بودن احتمال ابتلا به این عفونت‌ها بهترین کار شستن لباس نو قبل از پوشیدن است.

مهم‌تر از همه، بهتر است لباس‌های نو را قبل از استفاده بشویید تا موادی مانند اوره فرمالدئید که معمولاً تولید کننده ها برای آهاردادن به لباس‌ها از آن استفاده می‌کنند، ازبین برود.

ازبین‌رفتن این گاز صدمه‌ای به بافت پارچه نمی‌زند، اما اگر پوست شما به این مواد حساسیت داشته باشد ممکن است در نقاطی از بدن که مدام با پارچه در تماس هستند، مانند زیر بغل، یقه، مچ دست، ران و پا باعث ایجاد آلرژی شود.

اوره فرمالدئید ماده‌ای شیمیایی است که معمولاً به لباس‌های زده می‌شود که از آسیا و جنوب آمریکا به ایالات متحده صادر می‌شود. با توجه به طولانی بودن مسافت و گرم و

۲- سبک زندگی شتابان: زندگی امروزی نسبت به ۲۰۰ سال پیش بسیار چگال‌تر شده؛ یعنی میزان رخدادهای کاری و ارتباطاتی در واحد زمان بیشتر شده است.

۳- سواد مصنوعی: نظرات ما از پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی سرچشمه می‌گیرند، نه مطالعه کتاب‌ها!

این کپی‌برداری از دانایی، در واقع الگوی جدید نادانی است. به همین خاطر است که اخبار درست، غلط، شایعه و حقیقت در فضای مجازی تقریباً هم‌ارزش هستند. چرا؟ چون ما فرصت نمی‌کنیم که درستی آنچه را که دریافت می‌کنیم، بررسی کنیم. بلافاصله آن را می‌خوانیم و احتمالاً آن را برای دیگران فرورارد (ارسال) می‌کنیم و در گفتگوهای خانوادگی یا دوستانه یا کاری‌مان از آن اطلاعات استفاده می‌کنیم که نشان دهنیم از زمانه عقب نیستیم.

۱- تعلیق قضاوت. نه باور کنید و نه رد کنید. زمانی که استدلال به نفع یا علیه آن گفته یا نوشته ندارد، بدش نکنید، قضاوت خود را تا زمان دریافت اطلاعات کافی برای قضاوت معلق کنید.

۲- در حالت «غیبرطبیعی» قضاوت نکنید. دو روانشناس آمریکایی در مطالعات خود نشان دادند، زمانی که افراد از آرامش فکری بیشتری برخوردارند، کیفیت قضاوت‌های حرفه‌ای‌شان افزایش پیدا می‌کند. مطالعات نشان داده زمانی که شتابزده، هیجانی، خسته و پریشان هستیم، کیفیت قضاوت‌های ما افت می‌کند و قضاوتی که در زمان شتاب‌زدگی می‌کنیم به‌اندازه قضاوت یک

تغییر رنگ آب شدید، در شست‌وشوی‌های بعدی لباس را جداگانه یا با لباس‌هایی از همان رنگ بشویید. حتی گاهی ممکن است مجبور باشید برای ازبین‌رفتن رنگ‌های اضافی لباس را چندبار آب‌کشی کنید.

آیا شستن لباس‌های دست‌دوم هم ضروری است؟

لباس‌های دست‌دوم یا سوم را حتما قبل از پوشیدن به‌دلیل مسائل بهداشتی و جلوگیری از حساسیت‌های پوستی بشویید.البته این لباس‌ها قبل از اینکه برای فروش گذاشته شوند، معمولاً شسته می‌شوند، اما شستن آن قبل از پوشیدن می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند. این موضوع به‌خصوص در افرادی که دچار حساسیت‌های پوستی هستند، اهمیت بیشتری دارد.

اگر لباس بیش‌ازحد بوی عطر و محصولات شست‌وشوی معطر می‌دهد، بهتر است قبل از استفاده یک بار آن را بشویید. اگر بعد از شستن، هنوز لباس شما بوی خاصی می‌دهد، آن را در هوای آزاد قرار دهید تا بوی آن به‌طور کامل ازبین برود. همچنین می‌توانید یک شب آن را داخل آب خیس کنید و یا چند ساعتی در یک ظرف پر از آب گرم بگذارید، تا بوی خاص آن به‌طور کامل از بین برود. استفاده از یک فنجان سرکه هم می‌تواند به شما کمک کند تا از شر این بوی ناخواسته خلاص شوید.

لباس‌های شسته‌شده را در هوای آزاد پهن کنید تا خشک شوند. پهن کردن لباس‌ها در هوای آزاد هم به لحاظ بهداشتی توصیه می‌شود و هم راهکاری مناسب برای ازبین‌بردن بوی مواد شیمیایی و شوینده است.

چگونه می‌توان استفاده از مواد شیمیایی در لباس‌ها را کاهش داد؟

می‌توانید با خرید محصولات تهیه‌شده از الیاف کاملاً طبیعی برای همیشه از شر این مواد شیمیایی راحت شوید. برجسب روی لباس‌ها را با دقت مطالعه کنید، زیرا نحوه‌ی شستن لباس‌های پنبه‌ای، کتانی و پشمی با هم متفاوت است. موادشیمیایی معمولاً برای جلوگیری از نفوذ رطوبت به لباس‌ها و آسیب به الیاف آنها در حمل‌ونقل‌های طولانی استفاده می‌شود. به همین خاطر توصیه می‌شود حتما قبل از استفاده لباس‌های نو را بشویید.

شستن لباس خواب‌های نو و حوله‌های حمام نیز قبل از استفاده اهمیت زیادی دارد، زیرا این لباس‌ها به‌طور مستقیم با پوست شما در تماس هستند. همچنین شستن این نوع لباس‌ها باعث جذب بهتر آب می‌شود، زیرا ممکن است این مواد، لایه‌ای پوششی روی فیبر لباس ایجاد کند که مانع جذب باشد.

اگر روی برجسب لباس شما نوشته شده است که قبل از استفاده آن را بشویید، حتما این کار را بکنید تا رنگ‌های اضافی پاک شود. شست‌وشوی لباس موجب ازبین‌رفتن رنگ اضافی می‌شود. اگر هنگام آب‌کشی متوجه

۶- متخصص آمار

آمار، علم استفاده از داده‌ها برای تصمیم‌گیری‌هاست. تقریباً در تمامی شغل‌ها از متخصص آمار استفاده می‌شود و میزان جذب

این رشته بسیار بالاست.

نرخ بیکاری: ۲/۵ درصد

مدرک مورد نیاز: فوق لیسانس

۷- متخصص گفتار درمانی

متخصص گفتار درمانی یا گفتار درمانگر کسی است که به بررسی، شناخت و علاج اختلالات مربوط به گفتار و زبان می‌پردازد. این افراد امکان کار در مکان‌های مختلف را دارند. نرخ بیکاری: ۰/۸ درصد

مدرک مورد نیاز: فوق لیسانس

۸- متخصص علم داده

متخصص علم داده با استفاده از فناوری و جمع

آوری اطلاعات انبوه به تحلیل و نتیجه‌گیری می‌شود حتما قبل از استفاده لباس‌های نو را بشویید.



پدیده سواد مصنوعی و الگوی جدید نادانی

فرد مست اغیرعادی، اغیرقابل اتکاست.

۳- به ساختارهای مشکوک، حساس باشید. جملاتی که با فعل مجهول و بدون فاعل ساخته شده‌اند مانند «گفته می‌شود» یا «شنیده‌ها حاکی

از آن است که» و «یا پر اساس اخبار منتشر شده» روشی برای پیچاندن شما هستند. در این ساختارها خبر وجود دارد، اما منبع خبر وجود ندارد.

۴- برای هر چه می‌خوانید یا می‌شنوید از خودتان بپرسید:

الف) آیا از منبع خبر/گزارش مطمئن هستیم؟

ب) آیا شواهد تأییدکننده یا استدلال‌های قانع‌کننده آورده شده یا اینکه یک حرف به زبان‌های مختلف تکرار شده‌است؟

ج) آیا بین مقدمه و اطلاعات ارائه شده و نتایج رابطه منطقی وجود دارد؟

د) آیا تمام واقعیت بیان شده یا بخشی از واقعیت؟ ه- از چرا و کلمات هم خانواده استفاده کنید.

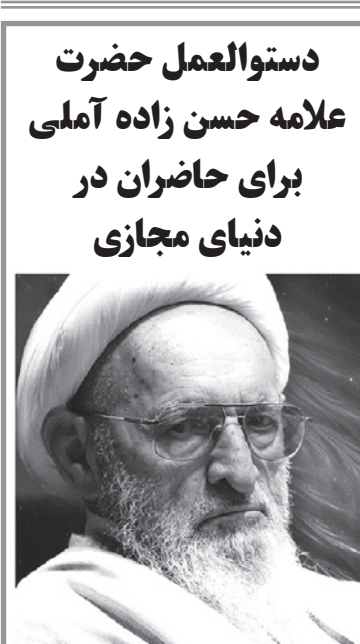
آدم‌های دقیق دائم می‌پرسند چرا؟ چرا کاندیدای ریاست جمهوری شما بهتر است؟ چه چیز باعث می‌شود که فکر کنید قیمت ارز بالا می‌رود؟ چطور

به این نتیجه رسیدید؟

۶- در منطق، فصلی وجود دارد به نام مغالطات. برای تقویت تفکر سنجش‌گرانه (انتقادی) بخش مغالطات را بخوانید یا بیش از ۷۰ نوع مغالطه («دامگاه اشتباه ذهنی») آشنا شوید.

۷- حضور در شبکه‌های اجتماعی مفید است. جریان آزاد اطلاعات در آن بسیار جذاب، مفید و غنیمت است، اما فراموش نکنیم که آن‌ها نمی‌توانند جایگزین کتاب و تفکر عمیق شوند

دکتر مجتبی لشکر بلوکی



دستوالعمل حضرت علامه حسن زاده آملی برای حاضران در دنیای مجازی

- حق را با یاد کردن و تکرار کردنش زنده کنید.
- باطل را با ترک کردنش نابود کنید.
- از تصاویر حرام و غیرشرعی بپرهیز کنید.
- از بحث‌های بیپوده بپرهیزید

- از جوک‌هایی که دین و عبادات و مقدسات و اشخاص و ملت‌ها و قومیت‌ها را مسخره می‌کند، بپرهیزید.

- مصدر نقل شایعات نباشید و قبل از نقل و انتشار هر حدیث یا روایت یا داستان و خبری از صحت آن مطمئن شوید.

-بگذارید آن کلامی که می‌فرستید به‌نفع خودتان را کلید خیر و قفل شر قرار دهید.

-هر منتی و بیامی که می‌فرستید به‌منزله تأیید و امضای شما است. نگو که به من

رسیده و کپی کرده‌ام.

- تمام سعی خودتان را برای استفاده بهینه از این فناوری به کار گیرید و از آن برای دعوت الی الله و امر به معروف و نهی از منکر و آموزش مسائل دینی و فرهنگی و علمی و آموزشی استفاده کنید یعنی به‌عنوان یک اصلاح‌گر به‌تمام معنا، و نیت خودتان را درست و خالصانه کنید.

برای بیان حق مجاملات و رودربایستی را کنار بگذارید، دین و حق بر هر چیز مقدم و شایسته‌تر هستند

- تصویر پروفایل شما و پیام‌هایتان معرف شخصیت شماست.

نرخ بیکاری: ۳/۵ درصد

مدرک مورد نیاز: لیسانس

۹- دندانیزشک

وظیفه‌ی دندانیزشک انجام کارهایی‌ست از قبیل پر کردن دندان، سفید کردن دندان، و به طور کلی معاینه و درمان مشکلات دهان، لثه و دندان.

نرخ بیکاری: ۰/۲ درصد

مدرک مورد نیاز: دندانپزشکی

۱۰- دامپزشک

یک روز معمولی دامپزشک ممکن است شامل انجام عمل جراحی بر روی حیوانات و یا جا انداختن و گچ گرفتن دست یا پای آن‌ها باشد. دامپزشکان باید در زمینه ارتباط قوی باشند چرا که نیاز است مدام با صاحبان حیوانات تعامل داشته باشند.

نرخ بیکاری: ۰/۱ درصد

مدرک مورد نیاز: دامپزشکی

یک شهید، یک خاطره

گرد و خاک این لباس‌ها ...



مدتی بود که ما را با خانواده‌اش به اهواز برده بود. هرروز صبح که نماز می‌خواندیم ساعت پنج صبح از خانه بیرون می‌رفت و ساعت یازده از شهر فاو برمی‌گشت. وقتی به خانه آمد چشم‌هایش سرخ بود؛ ولی خودش را خوشحال و خندان نشان می‌داد. ناراضیتی نمی‌کرد، یک‌شب که از جبهه آمد، سر و وضعش

خیلی گرد و خاکی بود. گفت: «شما از صبح تا حالا در منزل خسته شده‌اید، برویم شهر گشتی بزнім.» خانمش گفت: «اگه می‌خواهی بیرون برویم، پس برو لباس‌ها رو عوض کن.»

گفت: «نه این لباس‌ها از صبح با پیکر و خون شهیدا مانوس بوده و از کنارشان عبور کردیم تا به فاو رسیدیم، این‌ها متبرک هست.»

گفتم: «مادر حالا که این‌طور است بگذار گرد و خاک این لباس‌ها رو به پا و بدنم بکشم تا برابم شفا باشد.»

وقتی این کار را کردم چشم‌هایش پر اشک شد، مرا بوسید و گفت: «مادر جان! شما نیرویی به من دادی که هرقدر برای این جبهه‌ها و اسلام زحمت بکشم، کم است؛ به شما افتخار می‌کنم»

خاطره‌ای از شهید: حسن آقاسی‌زاده شریاف

راوی: منصوره ابراهیمی، مادر شهید

هیچ شغلی را پیدا نمی‌کنید که مناسب همه باشد، اما بسیاری از شغل‌های خوب چند ویژگی مشترک دارند: حقوق‌شان خوب است، ما را سال به سال به چالش می‌کشند، با مهارت‌ها و استعدادهایمان هماهنگی دارند، زیادی پراسترس نیستند، امکان ترقی دارند، و یک توازن مناسب بین کار و زندگی را به ما ارائه می‌کنند. علاوه بر این‌ها، این که آیا یک شغل، خواهان هم دارد یا خیر عامل دیگری است که کارجویان آن را مد نظر قرار می‌دهند.

۱- دستیار پزشکی

دستیار پزشکی تحت نظارت پزشک به مراقبت از بیماران و تفسیر نتایج آزمایش و انجام تست می‌پردازد.

نرخ بیکاری: ۰/۷درصد

مدرک مورد نیاز: فوق لیسانس

۲- برنامه‌نویس کامپیوتر

برنامه‌نویس کامپیوتر یا همان توسعه‌دهنده‌ی

نرم‌افزار باید مبتکر، خلاق و البته با دانش فنی

باشد. گاهی لازم است که کدنویسی کند و یا باگ‌های کد را برطرف کند.

نرخ بیکاری: ۱/۴ درصد

مدرک مورد نیاز: لیسانس

۳- پرستار متخصص

خیلی از کارهایی که پرستار متخصص انجام می‌دهد با پزشک یکسان است: انجام آزمایش‌های جسمی، دستور انجام آزمایش و تحلیل نتایج، نوشتن نسخه و تجویز دارو. پرستار متخصص معمولاً یک تخصص ویژه دارد مثل: بزرگسالان، سالمندان یا اطفال.

نرخ بیکاری: ۱/۲ درصد

مدرک مورد نیاز: فوق لیسانس

۴- مدیر خدمات بهداشتی و درمانی

سامانه‌های بهداشت و درمان همانند ماشین‌های هماهنگ و روغن‌خورده‌ای هستند و وظیفه مدیر خدمات بهداشتی و درمانی اطمینان از



نکاتی پیرامون نقش موثر «حضرت رقیه (س)» در بیان حقیقت قیام عاشورا

ای دلخراش و نگران
کننده برای این بانوی
بزرگوار بود، این واقعه
برای دخترکی کوچک
که اکنون تنها مانده
دردناک است، برخورد
بد کسانی که کاروان
کربلا را به شام
می‌بردند باعث شده
بود تا حضرت «زینب
کبری (س)» و «امام
سجاد (ع)» بارها به
آنان در مورد رفتارشان
با کودکان تذکر دهند.
یزید برای حاضر
کردن اسرای کربلا
در دربار خود فردی
بد اخلاق و بد رفتار را
مستول آوردن کاروان
کرد او دستور داده بود
تا به حدی با اسرا بد
رفتاری کنند که آنان



ستم و زحمت و
یزید تنها به
حرکت کاروان
کربلا در شام و به
شهادت رساندن
«سیدالشهدا (ع)»
و یاران با وفای
ایشان در روز
عاشورا خلاصه
نمی‌شود. حضرت
«رقیه (س)»
دختر بیچهار ساله
بودند ایشان
در محرم سال ۶۱
تأثیر ارزنده بر
پیام قیام عاشورا
داشتند و توانستند
حقایق مهمی
از قیام عاشورا را
برای جامعه آشکار
کنند.

از اینکه فرزندان «پیامبر اکرم (ص)» هستند
پشیمان شوند تا اینگونه منکر فجاج رخ
داده در کربلا شوند اما با تمام سختگیری‌ها
و رفتارهای بد نتوانستند اسرای کاروان کربلا
را از هدف خود دور کنند در برخی موارد دیده
می‌شد که شرایط بر عکس شده این رفتار
خوب و عملکرد درست کاروان اسرای کربلا
بود که بر کارگزاران یزید تأثیر می‌گذاشت و
آنان را به خطای خود آگاه می‌کرد.
ستم و زحمت یزید تنها به حرکت کاروان کربلا
در شام و به شهادت رساندن «سیدالشهدا
(ع)» و یاران با وفای ایشان در روز عاشورا
خلاصه نمی‌شود حتی در هنگام وارد
کردن کاروان کربلا به شام سرهای بریده
شهادی عاشورا را در کنار کاروان به حرکت در
آورد و این امر از نگاه کودکان و حضرت «رقیه
(س)» دور نماند، هر کدام از این رفتارها عمق
زدالت حکومت اموی را نشان می‌داد.

از اینکه فرزندان «پیامبر اکرم (ص)» هستند
پشیمان شوند تا اینگونه منکر فجاج رخ
داده در کربلا شوند اما با تمام سختگیری‌ها
و رفتارهای بد نتوانستند اسرای کاروان کربلا
را از هدف خود دور کنند در برخی موارد دیده
می‌شد که شرایط بر عکس شده این رفتار
خوب و عملکرد درست کاروان اسرای کربلا
بود که بر کارگزاران یزید تأثیر می‌گذاشت و
آنان را به خطای خود آگاه می‌کرد.
ستم و زحمت یزید تنها به حرکت کاروان کربلا
در شام و به شهادت رساندن «سیدالشهدا
(ع)» و یاران با وفای ایشان در روز عاشورا
خلاصه نمی‌شود حتی در هنگام وارد
کردن کاروان کربلا به شام سرهای بریده
شهادی عاشورا را در کنار کاروان به حرکت در
آورد و این امر از نگاه کودکان و حضرت «رقیه
(س)» دور نماند، هر کدام از این رفتارها عمق
زدالت حکومت اموی را نشان می‌داد.

از اینکه فرزندان «پیامبر اکرم (ص)» هستند
پشیمان شوند تا اینگونه منکر فجاج رخ
داده در کربلا شوند اما با تمام سختگیری‌ها
و رفتارهای بد نتوانستند اسرای کاروان کربلا
را از هدف خود دور کنند در برخی موارد دیده
می‌شد که شرایط بر عکس شده این رفتار
خوب و عملکرد درست کاروان اسرای کربلا
بود که بر کارگزاران یزید تأثیر می‌گذاشت و
آنان را به خطای خود آگاه می‌کرد.
ستم و زحمت یزید تنها به حرکت کاروان کربلا
در شام و به شهادت رساندن «سیدالشهدا
(ع)» و یاران با وفای ایشان در روز عاشورا
خلاصه نمی‌شود حتی در هنگام وارد
کردن کاروان کربلا به شام سرهای بریده
شهادی عاشورا را در کنار کاروان به حرکت در
آورد و این امر از نگاه کودکان و حضرت «رقیه
(س)» دور نماند، هر کدام از این رفتارها عمق
زدالت حکومت اموی را نشان می‌داد.

از اینکه فرزندان «پیامبر اکرم (ص)» هستند
پشیمان شوند تا اینگونه منکر فجاج رخ
داده در کربلا شوند اما با تمام سختگیری‌ها
و رفتارهای بد نتوانستند اسرای کاروان کربلا
را از هدف خود دور کنند در برخی موارد دیده
می‌شد که شرایط بر عکس شده این رفتار
خوب و عملکرد درست کاروان اسرای کربلا
بود که بر کارگزاران یزید تأثیر می‌گذاشت و
آنان را به خطای خود آگاه می‌کرد.
ستم و زحمت یزید تنها به حرکت کاروان کربلا
در شام و به شهادت رساندن «سیدالشهدا
(ع)» و یاران با وفای ایشان در روز عاشورا
خلاصه نمی‌شود حتی در هنگام وارد
کردن کاروان کربلا به شام سرهای بریده
شهادی عاشورا را در کنار کاروان به حرکت در
آورد و این امر از نگاه کودکان و حضرت «رقیه
(س)» دور نماند، هر کدام از این رفتارها عمق
زدالت حکومت اموی را نشان می‌داد.



زیباترین خواهش یک زن: همراه کردن زهیر با امام حسین (ع)
توسط همسرش
زیباترین بازگشت: توبه حر و الحاق به سپاه امام حسین (ع)
زیباترین وفاداری: آب نخوردن حضرت اباالفضل (ع) در شط
فرات
زیباترین جنگ: نبرد حضرت علی اکبر (ع) با دشمن
زیباترین واکنش: پرتاب کردن سر وهب توسط مادرش به طرف
دشمن
زیباترین پاسخ: احلی من العسل جناب قاسم ابن الحسن (ع)
زیباترین هدیه: تقدیم عون و محمد به امام حسین (ع) توسط مادرشان
حضرت زینب (س)
زیباترین نماز: نماز ظهر عاشورا در زیر باران تیر
زیباترین جان نثاری: حائل قرار دادن دست‌ها، توسط عبدا... ابن
الحسن (ع) و دفاع از عمو
زیباترین سخنرانی: سخنرانی امام سجاد (ع) و حضرت زینب (س)
در کاخ ظلم
از همه زیبایی‌های زیباترین: جمله ای که حضرت زینب (س) حیدر
وار بیان کرد. وقتی که یزید با کنایه از ایشان پرسید: خب، چه
دیدي؟ و خانم جواب دادند: «ما رأیت إلا جمیلاً» غیر از زیبایی
چیزی ندیدم.

محرم که باز متولد می‌شود، دیس هایوسرلاب پناهنگانی لاسرمی سازم
برلاقلب کشته‌ام، دستام رلا دروشتین قلم میگذرم و از عمق وجودم
زفرزم میکنم: اسلام علیک یا ابا عبدل...
خودم رلا در کوچ پس کوچ ما سینی کم میکنم و تمام رلامی سپارم به نوحه خنک
مخه که صدایش حاله در کوش دلم چپیده و ضرب پیش دلم رلا بوی میکند...
کوندم زین می شود با شنیدم: لاسر لیل حرم میر و علما رنید...
به حق، حق که می رانم و دین می بندم و لایسه می دهم: ستار سمنه سپید و
سالاد نید...
مریم کریم بود

امام حسین (علیه السلام):
**درباره برادر مؤمنت، پشت سر
سخنی بگو که دوست داری
او پشت سر تو بگوید.**
بهار الانوار، ج ۲۸، ص ۱۲۷

تو شتابناک پیش رفتی و در کنار بستر او زانو
زدی. پدر همچنانکه خفته بود، دست بر شانه
های تو گذاشت و فرمود:
«عباس من! به زودی سبب روشنی چشم من
در قیامت خواهی شد. در عاشورا وقتی وارد
شریعه شدی، مبادا که آب بنوشی و برادرت
حسین، تشنه باشد.»
سید مهدی شجاعی



«دلیل، دل توست عزیز دل! اما این هدیه
ارجمندت را به نشانه می پذیرم.»
پیرمرد عرب، خوشحال شد، دوباره دست و
روی علی را بوسید و رفت.
فراوان داشت علی از این عاشقان بی نام و
نشان.
شمشیر را لحظاتی در دست چرخاند و نگاه
داشت، انگار که منتظر خبری بود یا حادثه ی.
خبر، عباس بود که بلافاصله آمد. هفت یا
هشت ساله اما زیبا، رعنا و بلند بالا. سلام و
ادب کرد اما چشم از شمشیر برنداشت.
علی فرمود: عباس من! دوست نداری این
شمشیر را به تو هدیه کنم؟
عباس خندید. آرزوی دلش بود که بر زبان پدر
جاری شده بود.
«بله، پدر جان! قربان دست و دلتان.»
علی فرمود: بیا جلو نور چشم!
عباس پیش آمد. علی از جا بلند شد، شمشیر
را با وسواسی لطف آمیز بر کمر او بست، او را
در آغوش گرفت، بوسید و گریه کرد:
«این به ودیعت برای کربلا.»

فضای اطراف شریعه ملتهب شده است. صدای
پا و شهبه اسبها و صدای عبور سوارها از لابه
لای نخلها، نشان از تجهیز و بازسازی سپاه
دشمن دارد.
باید جنبید. باید هر چه زودتر مشک را از آب
پر کرد و از این محاصره و مهلکه به در برد. اما
با کدام توان وقتی که هرم آفتاب، رمق بدن را
کشیده است و عطش، عبور خون را در رگها
دشوار کرده است؟
اما ...

اما پدر در واپسین لحظات حیات، آنگاه که
در بستر شهادت آرمیده بود و آخرین وصایای
خویش را به اطرافیان می فرمود، ناگهان تورا
صدا زد.

جهان تکلم می کرد و علیرغم اینکه صاحب
دکان عالم بود، درست مثل یک مشتری بی
بضاعت، از دکه خلقت خرید می کرد.
فلسفه انتخاب مادرم و تولد من و برادرانم،
پدید آوردن یاورانی برای حسین بود.
یعنی که من برای حسین و به خاطر حسین
آمدم. برای تو که به خاطر حسین آمده ی،
اکنون دفاع از حسین و جنگ در راه حسین،
مهمترین مسأله است.
و دفاع از حسین، توان می طلبد و جنگ در راه
حسین رمق می خواهد.
و آب اکنون برای تو یعنی دفاع از
حسین. و آب برای تو یعنی مقدمه واجب که
به اندازه خود واجب، واجب است.
اسب که خنکای آب، رگ و پی ش را حیات
و طراوت بخشیده، در آب پیشتر و پیشتر می
رود تا آنجا که زانوان و رانهای سوار تماما در
آب قرار می گیرد و شمشیر آبدیده ش تا نیمه
در آب فرو می شود.
سوار، دست به قبضه شمشیر می برد و آن را به
سمت جلو می فشارد تا سر غلاف از آب بیرون
بیاید و شمشیر از تسلط آب محفوظ بماند.

بیست و پنج سال پیش بود، یا کمی بیشتر.
علی در مسجد نشسته بود و گرد او یاران و
دوستان و اصحاب، حلقه زده بودند.
در این حال، پیرمردی بیابانی که محاسنی
سید و چهره ی آفتاب سوخته اما نمکین
داشت به مسجد درآمد.
با لهجه ی شیرین به همه سلام کرد، حلقه
جمع را شکافت، بر دست و روی علی بوسه زد
و زانو به زانو او نشست:
«علی جان! خیلی دوستت دارم. دلیلش هم
این است که این شمشیر عزیزم را آورده م به
تو هدیه کنم.»
علی خندید؛ ملیح و شیرین، آنچنانکه دندان
های سپیدش نمایان شد.



که تقدیر را با سرانگشتانش - باذن ... - رقم
می زد.
خودش سرشت و گذشته و آینده همه خلایق
را در آینه علم غیب خویش، به وضوح می دید؛
اما برادرش را مأمور جستجو در انساب و اقوام و
قبایل کرد تا دل عقیل را به انجام این مأموریت
خطر خوش گرداند.
به گمانم بزرگترین معجزه پدر این بود که
در میان مردم، پرده بر علم غیب خویش می
کشید و علیرغم داشتن بالهای کرامت، با
پاهای عادت بر زمین راه می رفت و علیرغم
علم آفرینی ش، به زبان کودکان مردم این

پدر به برادرش عقیل - که در علم انساب
ورودی به کمال داشت - گفت که: زنی می
خواهد که در رشادت و شهامت و شجاعت
نمونه باشد و فرزندان رشید و دلاور و
سلحشور و بی باک بیاورد.
و عقیل، قبیله بنی کلاب را معرفی کرد و از
این قبیله، خانواده بنی حزام را و از این خانواده،
فاطمه رشیده را.
و چه کارهای عجیبی می کرد این پدر مظهر
العجائب!
خودش عالم بمانان و مایکون و ما هو کائن
بود، خودش در جایگاهی از خلقت نشسته بود

بوی بد دهان علاوه بر این که می تواند یک عادت بد بهداشتی ناشی از انتخاب های غلط غذایی یا سبک زندگی ناسالم باشد، نشان دهنده مشکلات سلامتی دیگر نیز هست. بوی بد دهان ممکن است به صورت گذرا یا مزمن وجود داشته باشد که در این صورت در زندگی شخصی و نیز روابط اجتماعی فرد باعث پریشانی خود و اطرافیانش می شود و در بسیاری از موارد می تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و مزوی شدن شخص مبتلا شود.

بوی بد دهان ممکن است منشا داخل دهانی یا خارج دهانی داشته باشد، گرچه عوامل داخل دهانی بسیار شایع تر هستند. بوی بد دهان عمدتا در اثر فعالیت و تکثیر باکتری های داخل دهانی است که منجر به تولید مولکول های شیمیایی حاوی سولفور می شود.
غذای حاوی پروتئین زیاد این موضوع را تشدید می کند چون آزادسازی این ترکیب ها هنگام فعالیت میکروب ها روی پروتئین ها بیشتر است.
مهمترین علت های ایجاد بوی بد در دهان از این قرارند:

سیگار کشیدن یا جویدن محصولات دخانی؛ استعمال دخانیات یا جویدن توتون و تنباکو می تواند یکی از علل ایجاد لکه های دندانی و تولید بوی بد در دهان باشد ضمن این که توانایی چشیدن مزه واقعی مواد غذایی را کاهش دهد.
خشکی دهان: یک وضعیت پزشکی است که می تواند باعث بوی بد دهان شود. خشکی دهان ناشی از عللی از قبیل مصرف داروها، مشکلات غدد بزاقی یا تنفس مداوم از طریق دهان است.
بیماری ها: بسیاری از بیماری ها سبب بوی بد دهان می شوند. بیماری هایی از قبیل عفونت های دستگاه تنفسی مانند ذات الریه و برونشیت، عفونت مزمن سینوس، ترشحات

هنگام ابتلا به «کرونا» این نکات کلیدی را فراموش نکنید

در این شرایط شیوع بحرانی کرونا در کشور و افزایش احتمال ابتلا، در صورت ابتلا این ۲۰ نکته کلیدی تغذیه ای را در آن زمان رعایت کنید:

۱- مصرف آب را فراموش نکنید
حتما روزی ۶ لیوان آب را مصرف کنید.
۲- مصرف غذاهای سرخ شده مثل انواع کوکو، کنت، خورشت ها، کباب کوبیده و … ممنوع است.
۳ فقط غذاهای آب پز شده در این دوران مصرف کنید.
۴- دریافت غذاهای پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت و کره بادام زمینی بدون شکر را افزایش دهید.
۵- هر روز یک عدد تخم مرغ آب پز شده که کاملا پخت شده است مصرف کنید.
۶- مصرف شکر و قند را محدود کنید.
۷- غذاهای کنسروی، گوشت های فرآوری شده و فست فودها ممنوع است.
۸- مصرف میوه و سبزیجات را در طول روز فراموش نکنید.
۹- مواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت، کیک، ماریناوشابه، مالمشعیر و آبیومه های صنعتی، انواع شیرینی و آبنبات و شکلات صنعتی ممنوع است.

۱۰- لبنیات مثل ماست پروبیوتیک هر روز در کنار وعده های غذایی مصرف کنید.
۱۱- مواد غذایی محرک (مانند برخی ادویه های تند) را در غذاهای خود مثل فلفل حذف کنید.
۱۲-صحنه متنوع شامل عسل، عدسی، فرنی، تخم مرغ، پنیر و گردو مصرف کنید.
۱۳- دانه های آجیلی مثل بادام درختی، فندق ، پسته و گردو را می توانید هر روز به صورت آسیاب شده در ماست، سوپ و فرنی ریخته و مصرف کنید.
۱۴- مکمل های ویتامین D ، ویتامین C و روی را در این دوران فراموش نکنید. هفته ای یک مکمل ویتامین D ۵۰ هزار واحدی از زمان شروع علائم تا یک ماه بعد اتمام علائم، مکمل روی ۷۵ تا ۱۰۰ میلی گرم و مکمل ویتامین C با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم به صورت روزانه تا دو هفته بعد از اتمام علائم مصرف شود.
۱۵- از پودر جوانه ها مثل جوانه گندم، ماش، عدس و … در سوپ ، آش و ماست به صورت روزانه مصرف کنید.
۱۶- از مصرف غذاهای دیر هضم حاوی پنیر پیتزا، ماکارونی و قارچ خودداری کنید.
۱۷- در صورت اسهال مصرف مکمل ویتامین C تا برطرف شدن این مشکل ممنوع است. در صورت اسهال از کته هویج با کمی روغن و نمک به اندازه به همراه ماست پروبیوتیک مصرف کنید.
۱۸- از میوه های حاوی ویتامین A مثل موز، انبه ، طالبی مصرف کنید.
۱۹- درکنار غذاهای خود از لیمو ترش استفاده کنید.
۲۰-مصرف قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ ممنوع است.
منبع: بهداشت نیوز

عادات غلط زندگی، مقصر بوی بد دهان!



پشت بینی، دیابت، بازگشت اسید معده به مری و مشکلات کبدی یا کلیوی مزم.
استفاده از دندان مصنوعی: دندان های مصنوعی دارای مناطق بسیار مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و رشد میکروب ها هستند و باید به طور دائم تمیز شوند.
همچنین دندان های دائمی که لق هستند، باعث سایش و ایجاد زخم در بافت نرم دهان و تجمع باکتری ها در آن منطقه و ایجاد بوی بد دهان می شوند.
تغذیه نامناسب: در دهان مناطق مختلفی وجود دارد که ذرات غذایی در آن مناطق محبوس می شود و تحت واکنش نام میکروب ها قرار می گیرند و می توانند بوی بد ایجاد کنند. از جمله این مناطق می توان سطح دندان ها، بین دندان ها، شیار بین لثه و دندان ها و نیز پرزهای سطح زبان را نام برد.
غذاهای حاوی پروتئین زیاد مثل گوشت قرمز، ماهی و پنیر این موضوع را تشدید می کند. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم نیز می تواند باعث تشدید بوی بد دهان شود.
مواد غذایی خشک، سخت و چسبنده مثل چیپس، تافی و… نیز در ناهمواری های دهان و دندان اثباتشه می شوند و تنها با مسواک و

در حال وقوع است، آگاهی ندارند.

راهکارهای پیشگیرانه

بوی دهان ممکن است مقطعی باشد بخصوص بویی که صبح موقع بیدار شدن از خواب مشاهده می شود و بعد از خوردن صبحانه و مسواک زدن برطرف می شود. این بوی صبحگاهی طبیعی است و به علت کاهش بزاق در طی شب و در ضمن عدم فعالیت محیط دهان در کل زمینه ای برای فعالیت میکرو ارگانسیم ها فراهم می کند که بعد از یک وعده غذا خوردن رفع می شود. با این حال حفظ بهداشت دهان از طریق مسواک زدن حداقل روزی دو بار و استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در روز، بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان است.
استفاده از دهان شویه های ضد باکتری دو بار در روز نیز توصیه می شود.
حفظ بهداشت دندان های مصنوعی و خارج کردن آنها از دهان قبل از خواب نیز در کاهش بوی بد دهان موثر است.
استفاده از خوشبوکننده های های زالیپتول گزینه مناسبی است.

مراجعه به دندان پزشک حداقل یک بار در سال برای تشخیص بیماری های لثه، خشکی دهان یا مشکلات دیگری که مرتبط با بوی بد دهان هستند، اهمیت دارد.

ترک سیگار و یا اجتناب از جویدن محصولات دخانی مانند توتون و تنباکو، یکی از راه های موثر برای پیشگیری از بوی بد دهان است.
نوشیدن مقدار زیادی آب، دهان را مرطوب نگه می دارد. جویدن آدامس های بدون قند یا مکیدن آبنبات های بدون قند باعث تحریک تولید بزاق و شستشوی ذرات غذا و باکتری ها از لثه ها و دندان ها می شوند.
تعویض مسواک هر سه تا چهار ماه یکبار و انتخاب مسواک های نرم برای پیشگیری از بوی بد دهان مهم است.

تاثیر مواد غذایی بر سفیدی مو

طور موثری پیروی مو را به تأخیر می اندازد.
۵- غلات کامل:
غلات کامل برای سلامتی بسیار مفید و سرشار از تیامین است که ظهور موهای سفید را به تأخیر می اندازد.

۶- لوبیا سبز:

این نوع حبوبات علاوه بر ویتامین A سرشار از ویتامین C ، B و E است. همچنین سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم ، منیزیم ، روی ، مس و سلنیوم است. این مواد غذایی در زمینه تأخیر در ظهور موهای سفید بسیار مفید باشد.

۷- چای سبز:

خواص این نوشیدنی برای سلامتی و مو بسیار مفید است غنی بودن آن از پیروی زودرس محافظت می کند.

۸- زرده تخم مرغ:

تخم مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین است و همین امر باعث می شود تا رنگ طبیعی مو تا حد ممکن حفظ شود و از سفید شدن آن جلوگیری شود.

۹- آووکادو:

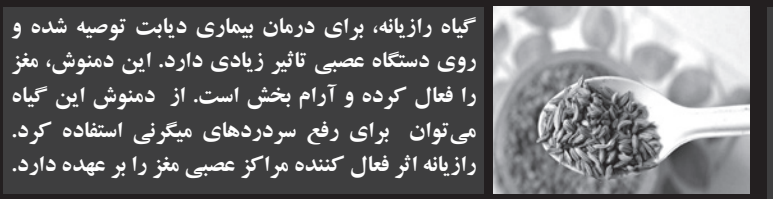
آووکادو علاوه بر ویتامین A ، که به موها اجازه می دهد رنگ طبیعی خود را حفظ کنند، از سفیدی زودرس محافظت می کند و سرشار از ویتامین C ، K و B است.

این نوع لوبیا سرشار از سلنیوم است که به



موهای سفید در دهه چهل زندگی و حتی قبل از آن در صورت بروز یک عامل ژنتیکی یا رنج بردن از استرس روانی شروع به ظهور می کند و متداول ترین روش های پنهان کردن آنها به رنگ آمیزی بستگی دارد. اما آیا می دانستید که برخی از غذاها دارای اثر محافظتی هستند که ظهور موهای سفید را در هنگام گنجاندن در رژیم غذایی به تأخیر می اندازد.

غذاهای غنی از پروتئین های حیوانی و گیاهی و همچنین روی ، با تقویت تولید کراتین ، پروتئین سازنده مو ، توانایی تقویت مو را دارند. این باعث افزایش سلامت و نشاط مو می شود و همچنین پیروی آن را به تأخیر می اندازد. ویتامین های A و C در این زمینه بسیار موثر هستند زیرا به بازسازی سلول های تشکیل دهنده



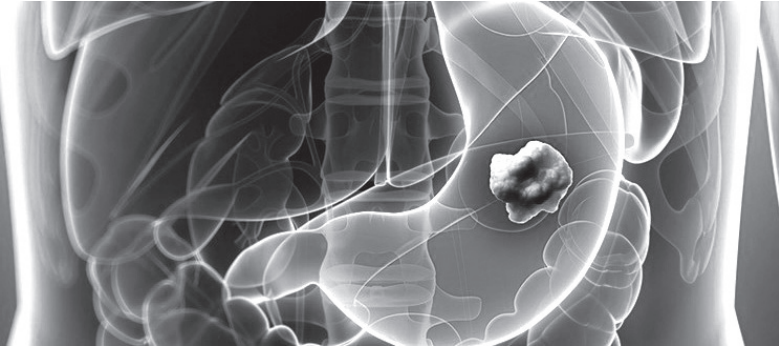
دمنوش رازیانه روی دستگاه قلبی- عروقی تاثیر خوبی دارد زیرا این گیاه رقیق کننده خون است، بنابراین برای کسانی که مبتلا به تصلب شرایین یا انسداد رگ‌ها هستند مفید است، در خانم‌های بالای ۵۰ سال که مشکلات قلبی-عروقی و کبدی دارند و میزان سموم در بدن آن‌ها بالا است، دمنوش رازیانه یک گزینه خوب به شمار می‌رود، زیرا همچنین باعث اتساع عروق می‌شود و از این طریق گردش خون را در بدن تسهیل می‌کند.
دمنوش رازیانه برای کاهش کلسترول و فشار خون کارایی دارد و به این ترتیب برای افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند، مفید است.



خواص بی نظیر دمنوش رازیانه برای بدن



خوراکی های نابود کننده کبد



افرادی که به سیروز مبتلا می‌شوند ممکن است دچار عوارضی مانند استفراغ خونی، زردی، تجمع مایع اضافی در بدن و همچنین سرطان کبد شوند. از مصرف مداوم مواد غذایی مانند بیسکویت، پیتزا، ماکارونی و نان که از آرد سفید تهیه شده است خودداری کنید.
انها فاقد مواد معدنی، فیبر و ویتامین‌های ضروری هستند.
درک این نکته ضروری است که دانه‌های بسیار تصفیه شده به محتوای قند تبدیل می‌شوند.

پردازش این محتوا دشوار است و در کبد به صورت چربی در می‌آید. این یکی از عوامل اصلی ایجاد بیماری کبد چرب است. در عوض باید جایگزین‌های سالم را انتخاب کنید که به سلامت کبد شما در طول سال کمک می‌کند.

سبب زمینی سرخ کرده، ویفرا، همبرگر و پیتزا هیچ فایده‌ای برای کبد شما ندارند. این مواد غذایی دارای چربی اشباع شده یا چربی ترانس هستند و هضم آنها دشوار است.

به عبارت دیگر، کبد شما باید سخت کار کند تا این اقلام غذایی را پردازش کند. چربی های اشباع شده می‌تواند با گذشت زمان باعث التهاب شود و در نهایت به سیروز تبدیل شود.

چربی های اشباع شده می‌توانند کلسترول بد را افزایش داده و سطح کلسترول خوب را در بدن کاهش دهند و همچنین خطر بیماری‌های

قلبی، سکنه مغزی و کبد چرب را افزایش دهند.

نمک هرگز برای کبد شما خوب نیست، شما باید تمام اقدامات ممکن را برای کاهش مصرف نمک مصرفی خود برای حفظ سلامت کبد انجام دهید.

مصرف زیاد نمک می‌تواند منجر به احتباس آب در بدن شود. شما باید از مصرف سوپ‌های کنسرو شده و غذاهای فرآوری شده با محتوای سدیم، نقلات بسته بندی شده مانند چیپس، بیسکویت شور و... خودداری کنید، زیرا سرشار از چربی اشباع و نمک هستند.

پنیر فراوری شده برای کبد شما مضر است، زیرا در گروه غذاهای فرآوری شده قرار می‌گیرد و دارای سدیم بالا و چربی‌های اشباع شده است. مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به بیماری‌های کبد چرب و چاقی شود.

گوشت قرمز ممکن است سرشار از پروتئین باشد، اما هضم آن برای کبد کار مشکل است. تجمع پروتئین اضافی در کبد می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب شود که در نهایت می‌تواند بر مغز و کلیه آثار سوء بگذارد.

سفیده تخم مرغ برای کبد مفید است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی شود. زرده، منبع کلسترول بد است.

باورهای غلط درباره «کرونا دلتا»

دلهره و اضطراب درگیر نشدن با ویروس مرمرز

کرونای دلتا وجود ابهامات زیاد در اذهان عموم جامعه، باعث تشدید شرایط ملتهب آور می‌شود. در این میان، برخی باورهای غلط درباره ویروس

کرونای دلتا و عدم بکارگیری روش صحیح در پیشگیری از ابتلا به این سوش، باعث بروز مشکلات و دردسرهای زیادی برای افراد جامعه خواهد شد. این روزها کرونایی محابا با شکل و شمایل بروز شده خود می‌تازد و هر روز جماعت زیادی را درگیر کرده

و روانه بیمارستان می‌کند.

اکنون در هر دو دقیقه یک ایرانی در اثر ابتلا به کروناجان خود را از دست می‌دهد و در هر ۲۰ ثانیه یک مهوطن به این ویروس مرگبار مبتلا می‌شود. شرایط مراکز درمانی و بهداشتی در وضعیت حاد و بغرنجی قرار دارد و هشدارهای متعدد و مداوم متخصصان حوزه سلامت جنگلی حکایت

از نامناسب بودن شرایط کرونایی کشور دارد. رعایت پروتکل‌های بهداشتی به زیر ۴۰ درصد بر اسیده است.

بر اساس آخرین رنگ‌بندی اعلامی از سوی وزارت بهداشت در مجموع ۲۵۹ شهرستان قرمز، ۵۹ شهرستان نارنجی، ۳۰ شهرستان زرد بوده و هیچ شهرستانی در وضعیت آبی نداریم.

شیوع ویروس دلتا با چندبرابر قدرت سرایت، دورهمی‌های خانوادگی، مراسم عروسی و عزاداری به خصوص در محیط بسته، رستوران‌ها و تالارهایی که در فضای سرپوشیده غذا سرو می‌کنند، حمل و نقل عمومی به خصوص مترو و کاهش استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری از جدی‌ترین عوامل افزایش مبتلایان است.

دلهره و اضطراب درگیر نشدن با این ویروس مرمرز وجود سوالات و ابهامات زیاد در اذهان عموم جامعه، باعث تشدید چنین شرایط ملتهب آوری می‌شود. در این میان، برخی باورهای غلط

درباره ویروس کرونای دلتا و عدم بکارگیری روش صحیح در پیشگیری از ابتلا به این سوش کرونا باعث بروز مشکلات و دردسرهای زیادی برای افراد جامعه شده است.

باور غلط اول: کرونا گرفتم اما با در خانه ماندن

تأثیرات استرس بر بدن و ذهن

زندگی همانند یک ماشین سواری غلنتکی به معنی استرس است. نمی‌توانید از آن پنهان شوید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که اقدامات پیشگیرانه انجام دهید تا اسپیمان حاصل کنید که استرس در دراز مدت به ذهن و بدن تان آسیبی وارد نمی‌کند. در اینجا ۳ اثر استرس کمتر شناخته شده بیان شده است.

۱. **تَضییغِ سیسٚمِ ایمنی**

سلامتی هر فرد ثروت اش است. اگر سیستم ایمنی قوی نداشته باشید، بدن قادر به مقابله با بیماری‌ها یا ویروس‌ها نخواهد بود.

شیوع ویروس همه گیر کرونا به ما یاد داد که مراقبت از سیستم ایمنی بدن چقدر حائز اهمیت است. اگر می‌خواهید یک سیستم ایمنی قوی داشته باشید، یک خواب با کیفیت داشته باشید، به طور منظم ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید، مکمل‌های تقویت کننده ایمنی مصرف کنید و به آرامش متعهد شوید. به این ترتیب سیستم ایمنی بدن خود را تقویت می‌کنید تا به جای اینکه عیول را تجربه کنید، برای دفاع از بدن تان فعالیت کند.

۲. **مشکلات روده**

بین سلامت دستگاه گوارش و استرس ارتباط زیادی وجود دارد. روده و مغز به طور مداوم در حال برقراری ارتباط و ارسال سیگنال به یکدیگر هستند.آیا تا به حال احساس کرده اید که پس از دریافت اخبار ناگوار، در روده تان آشوبی را تجربه می‌کنید؟ آیا تا به حال وقتی از چیزی عصبی هستید چیزی را در معده خود احساس کرده اید؟ این واکنش‌ها به یک دلیل اتفاق می‌افتد.

روده نامتعادل می‌تواند سیگنال‌هایی را به مغز ارسال کند، همانطور که مغز نامتعادل می‌تواند سیگنال‌هایی به روده ارسال کند؛ بنابراین، درد معده فرد می‌تواند علت یا محصول اضطراب، استرس یا افسردگی باشد؛ بنابراین، دفعه بعدی که به یک معده درد غیر قابل توضیح مبتلا شدید، سطح استرس می‌تواند علت اصلی باشد. از غذاهایی که می‌توانید معده را تحریک کنید و علائم استرس را تشدید کنند مانند قندهای تصفیه شده و غذاهای سرخ شده خودداری کنید. من دوست دارم به طور مرتب اسیدوفیلوس مصرف کنم که به افزایش باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کنند.ر آخر، یک تمرین روزانه یوگا می‌تواند مفید و موثر باشد. یوگا برای تحریک جریان انرژی در بدن بسیار مناسب است. تمرینات ویژه برخی حرکات یوگا از هضم سالم پشتیبانی می‌کند.

۳. **افسردگی**

استرس پاسخی طبیعی به تجارب مثبت و منفی زندگی است. با این حال، اگر در کنار آمدن با استرس در طولانی مدت مشکل دارید، می‌توانید خود را در معرض ابتلا به افسردگی قرار دهید. استرس مداوم یا مزمن منجر به افزایش هورمون‌هایی مانند کورتیزول و کاهش سروتونین و سایر انتقال دهنده‌های عصبی در مغز، از جمله دوپامین می‌شود. هنگامی که سطح استرس را افزایش می‌دهید، به احتمال زیاد روحیه کمتری دارید. متأسفانه، نداشتن روحیه باعث می‌شود که به انجام فعالیت‌های سالم مانند ورزش و خوب غذا خوردن تمایل نداشته باشید. در نتیجه، روحیه فرد حتی بیشتر آسیب خواهد دید. این اثر ماریپچی سعی همان چیزی است که باعث می‌شود بسیاری از افراد علائم افسردگی مانند خستگی، اضطراب، کاهش اشتها یا در موارد شدید افکار خودکشی را تجربه کنند.

با همه گیر ویروس کرونا افراد زیادی در معرض خطر افسردگی قرار گرفتند. با همه آنچه که در حال حاضر در جهان در جریان است، مردم مستعد احساس ناامیدی و درماندگی هستند که می‌تواند شروع افسردگی را تسریع کند.یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از افتادن در مارپیچ غم و اندوه، جستجوی کمک کاری درست است و یک روانشناس یا مربی می‌تواند به شخص کمک کند تا در شرایط دشوار حرکت کند و ابزارهایی برای کاهش استرس و اضطراب در اختیار تان قرار دهد.

ثانیا، یک تمرین روزمره مبتنی بر آگاهی ذهن ایجاد کنید و آن را غیر قابل مذاکره قرار دهید. آگاهی ذهن می‌تواند به صورت مدیتیشن، یوگا، رقص، تای چی یا نفس کشیدن باشد.

تمرین آگاهی ذهن به فرد کمک می‌کند تا افکار منفی را دوباره بررسی کرده و تجربیات دشوار را با ذهن آرام تری ارزیابی کند.

اجازه ندهید استرس زندگی تان را تسخیر کند

در حال حاضر دو گزینه پیش رو دارید – یا می‌توانید عوامل استرس‌زا تهدیدکننده سلامت و سلامتی را حذف کنید، یا ناراحتی‌های خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و یک داستان جدید را بازنویسی کنید.

اگر ترسیده اید، اشکالی ندارد. شما انسان هستید به خودتان اجازه دهید همه عواطف را تجربه کنید، اما خود را در این وضعیت گم نکنید. نفس عمیق بکشید و با جلب اعتماد از توانایی تان برای مبارزهای بهتر سود ببرید.

۳۰ درصد از افراد، تغییرات در شناخت، حافظه و مشکلات پردازش اطلاعات را به دلیل انرژی اجتماعی ناشی از قرنطینه همه‌گیری گزارش کردند. نتایج مطالعه‌ای بر روی ایتالیایی‌هایی که سال گذشته حدود دو ماه در قرنطینه بودند، نشان داد که افزایش حواس‌پرتی‌ها و سرگردانی ذهنی رایج شده است.

به نقل از نوروساینس نیوز، پروفوسر برت هیز از دانشکده روان‌شناسی دانشگاه نیو ساوت ولز، استرالیا می‌گوید: نتایج یک مطالعه روی ۴۰۰۰ پاسخ‌دهنده نشان داد که ۳۰ درصد از آنان تاحدودی تغییراتی در شناخت روزمره خود تجربه کرده‌اند. برخی از مشکلات رایج روزمره مشکلات حافظه بودند مانند جایی‌که تلفن همراه خود را رها کردند و یا مشکل در تمرکز حواس و از دست دادن تمرکز هنگام تلاش برای خواندن کتاب یا تماشای چیزی به‌صورت آنلاین.

این روان‌شناس شناختی گفت: «در واقع شروع یک کار بدون فکر کردن در مورد آن، ترک آن کار و شروع به کار دوم بدون اتمام کار اول شایع شد. این موارد برای افرادی که مشکلات عاطفی، احساس افسردگی، یا استرس و اضطراب داشتند، بدتر بود، آنان این علائم را بیشتر داشتند اما حتی افرادی که مشکلات عاطفی نداشتند، این مسائل شناختی را تجربه کردند.»

چگونه مغز خاطرات را حفظ می‌کند

نتایج این مطالعه بدتر شدن حافظه روزمره ما را در دوران قرنطینه‌نشان می‌دهد. دلیل این است که ما در حال گذراندن نوعی روز گرانداهاگ (روز تکراری) هستیم که به نوبه خود ذخیره و بازیابی خاطرات را بعدها برای مغز دشوار می‌کند.

آنچه ما در مورد حافظه انسان می‌دانیم این است که زمینه به‌راستی مهم است. شما ممکن است در خانه کار کنید، با یک دوست صحبت کنید یا فیلم تماشا کنید. وقتی ما این تجربیات را داریم، ممکن است بر بخش اصلی تجربه متمرکز شویم اما مغز ما در واقع بسیاری از موارد دیگر را به‌صورت اتفاقی رمزگذاری می‌کند، مانند جایی که این تجربه اتفاق می‌افتد و زمانی که این تجربه در حال وقوع است.

مغز، به این سوابق که به ما کمک می‌کند تا خاطرات خود را به گونه‌ای ذخیره کنید که با بازیابی این تجربیات بعدها برای ما آسان باشد، حساس است.

وقتی زمینه تغییر می‌کند که به‌طور معمول در زندگی روزمره هنگامی که در حال حرکت و بازدید از مکان‌های مختلف در ساعات مختلف روز هستیم، تغییر می‌کند، به‌راحتی می‌توان خاطرات را ذخیره کرد و آنها را به یاد آورد اما هنگامی که شما در قرنطینه هستید، فرصت‌های شما برای حرکت در محیط و مشغول شدن به فعالیت‌های مختلف بسیار محدود است و هنگامی که وارد چرخه روز گراندهاگ می‌شوید، آن زمان است که روزها در یکدیگر محو می‌شوند زیرا ما برای هر روز زمینه یکسانی داریم. این امر تکنیک تجربیات را برای مغز ما دشوار می‌کند و این یکی از دلایلی است که در هنگام قرنطینه دچار اختلال حافظه می‌شویم.

بازیابی سریع است

سال گذشته، محققان برای بررسی تاثیر قرنطینه دو ماهه در اسکانلد، شرکت‌کنندگان تحقیق را موظف به انجام کار آنلاین کردند تا حافظه، تصمیم‌گیری و توجه آنان را آزمایش کنند. نتایج نشان داد که در طول قرنطینه عملکرد ضعیف‌تر است اما با آزاد شدن محدودیت‌ها،

چرا در دوران قرنطینه دچار اختلال حافظه می‌شویم؟

به‌ویژه انرژی اجتماعی، آنان به سرعت بهبود یافتند. البته سطح تعامل اجتماعی در طول قرنطینه نیز با عملکرد شناختی مرتبط بود. افرادی که توانستند تعاملات آنلاین خود را در زمان قرنطینه بیشتر حفظ کنند، در این وظایف بهتر عمل کردند. بنابراین، انرژی کامل به‌راستی برای عملکرد شناختی ما بسیار مضر است اما اگر بتوانیم این سطح از تعامل را تا حدی با افرادی که در خانه ما یا به‌صورت آنلاین با آنان ارتباط داریم، حفظ کنیم، به‌نظر می‌رسد برای عملکرد شناختی ما خوب باشد.

محققان همچنین دریافتند، افرادی که در سه روز طی قرنطینه طولانی مدت مکالمه داشتند، بیشتر در برابر مسائل شناختی محافظت می‌شوند.

تحقیقات دیگر در حال بررسی این هستند که چگونه گزینه‌های افراد در دوران کووید محدود می‌شود و به اهمیت تنوع و ورزش روزانه اشاره کرده‌اند.

از نقطه نظر حافظه، اگر می‌توانید در خارج از خانه ورزش کنید، شیوه این تمرینات را روزبه‌روز تغییر دهید تا زمینه متفاوتی برای مغز شما فراهم شود تا آن روزهای مختلف را رمزگذاری کند.

کتاب‌هایی را نیز نوشته است.

افراد خوش بین و بدبین، نگرش، دیدگاه‌ها و عقاید متفاوتی با یکدیگر دارند که هر یک منحصر به آن هاست.

خوش بینی و بدبینی دو ویژگی اغلب افراد است که هر یک دیدگاه ها و باورهای متفاوتی به مسائل و مشکلات جهان پیرامون خود دارند.یکی از مهم‌ترین متخصضان و صاحب نظران در زمینه خوش بینی در روانشناسی، مارتین سلیگمن است که در این خصوص مطالعات بسیار زیادی انجام داده و مطالب و کتاب‌هایی را نیز نوشته است.

افراد خوش بین و بدبین، نگرش، دیدگاه‌ها و عقاید متفاوتی با یکدیگر دارند که هر یک منحصر به آن هاست.

دیدگاه‌های متفاوت افراد خوش بین و بدبین

مارتین سلیگمن بر این اعتقاد است که تفاوت بین خوش بین و بدبین بودن افراد در کوچک دیدن حوادث ناخوشایند و رضایت افراد خوش بین از زندگی نیست بلکه تفاوت عمده آن‌ها با یکدیگر به دلیل سبک تبیین آن‌ها از اتفاق‌ها و حوادثی است که رخ می‌دهند که باید دید سبک تبیین سلیگمن چیست و از چه عواملی تشکیل شده است؟

واقعیت این است که سبک تبیین سه بُعد دارد که یکی تداوم، دیگری فراگیری و

آخرین مورد هم شخصی سازی است که علت بروز حوادث نیز یکی از ابعاد مرتبط با سبک تبیین است. بدین معنی که وقتی افراد بدبین می‌خواهند درمورد حوادث خوشایند زندگی خود نتیجه گیری کنند اعتقاد دارند که این حوادث به دلیل رویدادهای موثقی رخ داده اند. به طور مثال؛ افرادی که بدبین هستند اگر در زمینه تحصیلی خود به موفقیتی دست پیدا کنند آن را خوش شانسی خود در همان روز می‌دانند، اما عکس این موضوع در افراد خوشبین صادق است؛ به طوری که وقتی آن‌ها قصد دارند دلیل یک اتفاق مثبت چشم پوشی کنند.

چگونه بر سوگیری منفی نگری غلبه کنیم؟
در اینجا چند استراتژی برای حفظ ذهنیت مثبت و به حداقل رساندن نگرش منفی در زندگی وجود دارد:

۱. خودآگاهی را تمرین کنید

اول و مهم‌ترین، کمک به آگاهی احساس با مشاهده تجربیات عاطفی خود است. این کار را می‌توانید از طریق روش‌هایی مانند مراقبه ذهن آگاهی، اسکن بدن، مطالعه یا گفتگو با کسی که به او اعتماد دارید انجام دهید، که همه شامل نزدیک شدن به تجربه درونی شما با «آگاهی غیرقانونی» است.

هنگامی که از وضعیت عاطفی خود آگاهی پیدا کردید، اسکن تر می‌بینید که سوگیری منفی نگری چگونه می‌تواند در ذهن و افکار نقش داشته باشد. سپس، با بصیرت بیشتر می‌توانید راه‌هایی برای برگرداندن اوضاع پیدا کنید.

۲. گفتگوی منفی با خود را کم کنید

به چالش کشیدن گفتگو منفی با خود و جایگزین کردن آن با گفتگو مثبت، راهی عالی برای شروع بهبود دیدگاه و عزت نفس شماست. این کار را می‌توانید با «صحبت کردن با خود مثل دوست تان» انجام دهید. برای هر انتقادی که نسبت به خود در ذهن دارید، سعی کنید یک یا چند تأیید را با تمرکز بر چیزی که به آن افتخار می‌کنید جایگزین کنید. همچنین وقتی می‌خواهید افکار منفی تکراری که درباره دیگران دارید، با استفاده از همین استراتژی بهبود ببخشید. به خاطر داشته باشید که هر آنچه را که احساس می‌کنید، احتمالاً فقط موثقی است، زیرا احساسات همیشه در حال تغییر هستند. نیازی نیست احساسات منفی را به زور از بین ببرید، اما می‌توانید سرعت کار را کاهش داده و افکار موثر در احساسات خود را مشاهده کنید و نه اینکه به صورت تکان دهنده‌ای به آن‌ها عمل کنید.

۳. بر روی قدرشناسی متمرکز شوید و به دنبال موارد مثبت باشید

هنگامی که اتفاق بدی در زندگی رخ می‌دهد، راهی وجود دارد که بتوانید تجربه را برای نگاه وارونه یا «پوشش نقره‌ای» تغییر ساختار دهید و دوباره برنامه ریزی کنید؟ شاید بتوانید یک درس پنهان مرتبط با یک واقعه چالش برانگیز پیدا کنید که در واقع چیزی برای قدردانی است.

نباید با خوش بینی و بدبینی، چشم خود را روی حقایق ببندید!



شخصی سازی

سومین بعد سبک تبیین، شخصی سازی است که افراد، دلیل حوادث را به عوامل درونی و بیرونی خود نسبت می‌دهند. بدین معنی که افراد خوش بین بر این باور هستند که عوامل درونی باعث بروز رویدادهای خوشایند می‌شوند. به عنوان مثال؛ وقتی افراد خوش بین در یک کاری موفق می‌شوند دلیل این موفقیت خود را پشتکار و تلاش خود می‌دانند. این در خود را دلیل اتفاق‌های خوشایند می‌دانند؛ به طوری که اگر در یک آزمونی موفق شوند دلیل موفقیت خود را سادگی آزمون می‌دانند.

وقتی افراد بدبین با حادثه‌ای ناخوشایند روبرو می‌شوند بر این باور هستند که یک عامل درونی باعث بروز این اتفاق شده است تا جایی که اگر نتوانند یک دوست را برای خود نگه دارند علت آن را نداشتن مهارت‌های اجتماعی لازم عنوان می‌کنند در حالی که افرادی که خوش بین هستند به عکس این قضیه باور دارند و علت آن را چیزی درون خود می‌دانند؛ به طوری که اگر با دوست خود اختلافی دارد دلیل آن را خستگی دوست خود عنوان می‌کند.

خوش بینی فواید زیادی دارد، اما میزان خوش بینی نباید به حدی باشد که چشم فرد را به روی حقایق ببندد و باعث شود که واقعیت‌های موجود دیده نشود.

یکی از فواید خوش بینی رضایت از زندگی است، اما سوال این است که آیا فواید دیگری هم دارد؟

مارتین سلیگمن در یکی از کتاب‌های خود به موضوع خوش بینی پرداخته و گفته است که خوش بینی، به چه صورت می‌تواند از ابتلا به افسردگی جلوگیری کند و این موضوع تنها فایده خوش بینی نیست چراکه موفقیت در تحصیل، کار و حتی فعالیت‌هایی ورزشی، اجتماعی، سیاسی و... از دیگر فوایدی هستند که خوش بینی می‌تواند برای افرادی با چنین نگرشی به همراه داشته باشد.

عوامل بیرونی و فرهنگ جامعه می‌توانند نقش بسزایی در خوش بینی افراد داشته باشند، اما در این میان، خود فرد است که در نهایت می‌تواند به خوش بینی برسد و این یعنی رویدادهای اجتماعی یا فرهنگ عمومی می‌توانند باعث افزایش یا کاهش خوش بینی در افراد شوند و حتی اگر فردی در جامعه‌ای بسیار بدبین خواهد که خوش بین شود، می‌تواند گام‌های خوبی در این مسیر بردارد.

افراد می‌توانند بدون وابستگی به عوامل بیرونی به فردی خوش بین تبدیل شوند که برای این منظور باید به موارد مهمی توجه کنند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

شناخت کامل و دقیق از خود

در مرحله اول، برای این که فرد بتواند خوش بین باشد باید شناختی دقیق و کامل و در عین حال، صحیح از خود داشته باشد که ساده‌ترین کار برای این منظور، استفاده از یک پرسشنامه خوش بینی است چرا که با پاسخ دادن به این پرسشنامه می‌توان به یک شناخت دقیق از خود رسید و دریافت که فرد در کدامیک از جوانب و ابعاد با مشکلاتی روبرو است و همین موضوع یک انگیزه برای تغییر در خود است و می‌تواند زمینه برداشن گام‌های بعدی باشد.

شناخت درمانی

شناخت درمانی از موارد دیگری است که تا حد زیادی می‌تواند باعث شود که فرد در باورهای خود تغییراتی را به وجود آورد چراکه پس از آن، احساسات و رفتارهای فرد نیز به خودی خود تغییر می‌کنند. بنابراین، باید نظارت و بررسی دقیقی از اتفاق ها، زندگی، باورها و تفکرات خود و همچنین نتایج و پیامدهای این باورها داشت.

مقابله کردن با افکار خود

یکی دیگر از موارد، مقابله کردن با افکار خود است چرا که گاهی اوقات متوقف کردن افکاری که پیش از این، به صورت خودکار و پس از حوادث، ذهن افراد را درگیر می‌کند مهم‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد و در این میان، ممکن است که در مراحل اولیه خود متمرکز و نتیجه بخش نباشند، اما پس از این که این موارد تکرار شد تغییرات به صورت قطعی به وجود می‌آیند.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و چهارم	۵:۰۱	۶:۲۳	۱۲:۵۷	۱۹:۳۱	۱۹:۴۸
بیست و پنجم	۵:۰۲	۶:۲۴	۱۲:۵۷	۱۹:۳۰	۱۹:۴۷

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۲۱)

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir miladelarestan@gmail.com

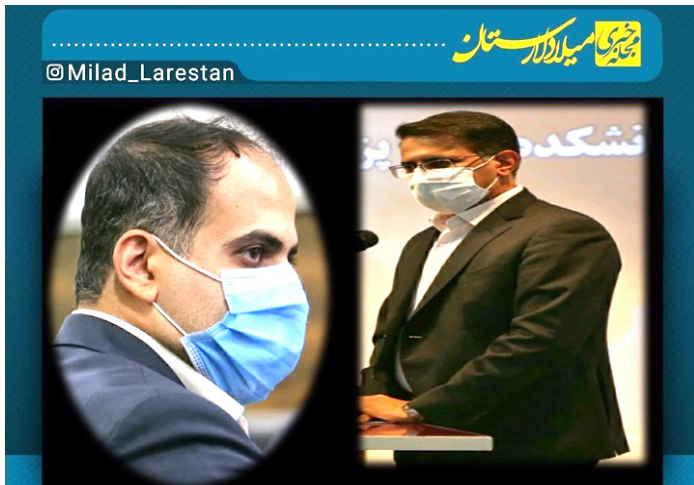
جهد البلاء أن تحتاجوا إلى ما فی أیدی الناس فتمتعوا.
کمال بلیه اینست که به آنچه دیگران دارند
محتاج شوید و از شما دریغ کنند.
بر آوردن نیازهای مردم باید رگبر به خیز کوچک شمرده آن تا خود
بزرگ ناید، پنهان داشتن آن تا خود آشکار شود، و شتاب در آوردن
آن، تا کوارا باشد.
حکمت ۱۰۱

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۲۵/۰۵/۱۴۰۰ - هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۱۶ آگوست ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۷۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان



بارد چه؟ خون! که؟ دیده! چسان؟ روز و شب! چرا؟
از غم! کدام غم! غم سلطان اولیا
نامش که بد؟ حسین! ز نژاد که؟ از علی
مامش که بود؟ فاطمه، جدش که؟ مصطفی!
چون شد؟ شهید شد! به کجا؟ دشت ماریه
کی؟ عاشر محرم، پنهان! نه یرملا
شب کشته شد؟ نه روز، چه هنگام؟ وقت ظهر
شد از کلو بریده سرش؟ نی از فنا
سیراب کشته شد؟ نه! کس آتش نداد؟ داد!
که؟ شمر، از چه چشمه؟ ز سر چشمه فنا
مظلوم شد شهید؟ بلی، جرم داشت؟ نه
کارش چه بد؟ هدایت، بارش که بد؟ خدا
این ظلم را که کرد؟ یزید! این یزید کیست؟
زاو لاد هند، از چه کس؟ از نطفه زنا!
خود کرد این عمل؟ نه! فرستاد نامه ای
نزد که؟ نزد زاده مرجانه دعا
این زین زاده مرجانه بد؟ نعم!
از کتفه یزید تخلف نکرد؟ لا
این نایب کشت حسین را به دست خویش؟
نه او روانه کرد سبه سوی کربلا
میر سبه که بد؟ عمر سعد، او برید؟
حلق عزیز فاطمه؟ نه شمر بی حیا
خنجر برید خنجر او را نگر فخرم؟
کرد از چه بس، برید؟ نذر رفت ازو قضا
بهر چه؟ بهر آن که شود خلق را شیخ
شرط شاعنش چه بود؟ نوحه و بکا!
کس کشته شد هم از پسرانش؟ بلی دو تن
دیگر بسر نداشت؟ چرا داشت، آن که بود؟
سجاد، چون بد او به غم و رنج مبتلا
ماند او به کربلا بدر؟ نی! به شام رفت
با عز و احتشام؟ نه! با ذلت و عنا
تسها؟ نه! با زنان حرم! ناسمان چه بود؟
زینب، سکنه، فاطمه، کلثوم، یینوا
بر تن لباس داشت؟ بلی! گرد رهگذار
بر سر عمامه داشت؟ بلی! چوب اشیا
بیمار بد؟ بلی، چه دوا داشت؟ اسنک چشم،
بعد از دوا غناش چه بد؟ خون دل غذا،
کس بود هم رهش؟ بلی! اطفال بی پدر
دیگر که بود؟ تب! که نمی گشت ازو جدا
از زینب و زنان چه به جا مانده بد؟ دو چیز
طوق ستم به گردن و خلخال غم به پا
کبر این ستم کند؟ نه! بیهود و محوس؟ نه!
هندو؟ نه! بت پرست؟ نه! فریاد ازین جفا
قالتی است قایل این شرها بلی
خواهد چه؟ رحمت! از که؟ ز حق! کی؟ صف جزا!
قالتی

آیا نماینده مردم، همگام با «گام دوم» انتصاب «نخبگان جوان» را مجددا در دفتر لارستان دنبال می نماید؟!



لارستان، خنج، گراش و اوز، خصوصاً پهنه جغرافیایی تحت پوشش دفتر لارستان و مطالبات فراوان مردم این خطه همانگونه که نماینده مردم نیز بدان اشاره داشته- ضرورت حضور نیروهایی با انگیزه و پر انرژی، مطلع و آگاه، و با داشتن روحیه جهادی در کنار نماینده محترم بعنوان بازوان اجرایی وی را دوچندان می کند؛ افرادی که به قوانین و سیاست گذاری های روز کشور اشراف داشته و علاوه بر حضور در دفتر نماینده، در مرکز استان و پایتخت نیز رایزنی ها و پیگیری های لازم را انجام دهند و در راستای توسعه منطقه همگام و دوشادوش نماینده فعالیت موثر کنند، نه اینکه تنها در دفتر شهرستانی نشسته و صرفاً نقش یک رابط را ایفا کنند.

انتشار خبر تغییر در دفتر نماینده ای نماینده و نگرانی از احتمال تغییر مسئول دفتر لارستان، برخی نخبگان شهرستان را دچار این شائبه نموده که آیا نماینده محترم خلاف وعده های اولیه پیرامون بها دادن به جوانان، بنا دارد از نیروهای خسته و یا به سن گذشته برای این مسئولیت خطیر استفاده کند؟!

تغییرات مدنظر نماینده مردم در دفتر شهرستانی اگرچه قابل احترام بوده و جزو اختیارات ذاتی وی است اما نحوه تغییر، تفکرات و روحیه فردی که جایگزین خواهد شد، (در این برهه حساس فعلی منطقه و شرایطی که لازم است برای رفع کمبودها و نیازمندی های زیرساختی منطقه، انرژی و زمان زیادی صرف شود)، این سوال را مطرح می کند که با وجود حضور علیشیر مینش، مقبول نخبگان و عامه مردم شهرستان، توانمند در برقراری و تعامل روابط موثر با مدیران رده بالای کشور که نمود عینی آن در حضور معاون بین الملل معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری در

یکی از کاربران میلاد لارستان با ارسال یادداشتی در خصوص تغییرات آتی دفاتر نماینده مردم در لارستان به لزوم توجه مجدد به جوانگرایی در دفاتر تاکید نموده و از شخص رئیس دفتر نماینده مردم در لارستان به عنوان الگویی مناسب در این خصوص نام برده است. وی در عین حال نگرانی خود را از روی کار آمدن افرادی یا به سن گذشته در انتصابات آتی نماینده مردم در لارستان به عنوان بزرگترین شهرستان فارس ابراز داشته و بیان می نماید این امر در راستای مطالبات گسترده مردمی مشکلاتی را دچار خواهد نمود. وی بیان می دارد بخشی از منویات رهبری در گام دوم انقلاب توجه به نیروی جوانی نخبگان در مقوله مسئولیت پذیری است، موضوعی که نماینده مردم نیز بر آن تاکید داشته است.

در این یادداشت که به صورت امضا محفوظ برای میلاد لارستان ارسال گردیده آمده است:

یکی از شعارها و وعده های نماینده جوان مردم، در ابتدای دوره نمایندگی، مطابق با منویات رهبری معظم انقلاب، استفاده از نخبگان جوان در فعالیت های مرتبط با حوزه نمایندگی بود تا روحی تازه در کالبد و ساختار دفتر نماینده و نحوه پیگیری مطالبات مردمی دمیده شود. به حمدالله، در همان ابتدا نمود عینی این رویکرد در دفتر لارستان نماینده مردم و با انتخاب مهندس علیشیر مشاهده گردید.

علیشیر به عنوان جوان نخبه مومن، موفق در حوزه کارآفرینی، پیگیر و با انگیزه، متواضع و فروتن، جدی و با پشتکار در انجام کار، آشنا به روال و سیستم های اداری منطقه ای، استانی، کشوری، و مدت مسئولیتش تقریباً بدون حاشیه، پیگیر موضوعات زیرساختی شهرستان و خدمتگذاری بی منت برای شهروندان بود. همین منش و رفتار موجب شد تا در این مدت نسبتاً کوتاه از وی چهره ای توانا و موثر در اداره دفتر نماینده مردم در اذهان عمومی بسازد. اگرچه تنها بخشی از خصلت های فوق به عنوان شاخص های فردی وی می تواند به شمار آید اما اکثریت موارد به روحیه جوانی و هوش نخبگی وابسته است که در بسیاری از جوانان این دیار می توان شاهد بود گسترگی و پهنآوری حوزه انتخابیه

برقراری پرواز فوق العاده در مسیر تهران- لار - تهران توسط هواپیمای کیش ایر



پرواز فوق العاده در مسیر تهران- لار- تهران توسط هواپیمای کیش ایر برقرار شد. مدیرکل فرودگاه بین المللی آیت اللهی لارستان با اعلام این خبر اظهار داشت: مقرر شده است روز سه شنبه ۲۶ مرداد ماه (یک روز قبل از تاسوعا) پرواز فوق العاده در مسیر تهران - لار - تهران توسط هواپیمای کیش ایر با هواپیمای فوکر ۱۰۰ انجام شود. صولتی در این خصوص گفت: در راستای رفاه حال مسافران و مردم منطقه، تلاش بر این است که این پرواز بصورت هفتگی از فرودگاه بین المللی آیت اللهی لارستان

نمایش آثار عکاسان خبری میلاد لارستان در نمایشگاه عکاسان خبری فارس



نمایشگاه عکس عکاسان خبری استان فارس با آثار برگزیده از ۲۰ عکاس خبری شاغل در رسانه های مکتوب و برخط استان فارس افتتاح شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار مهر، آئین افتتاحیه بیست عکاس خبری شاغل در رسانه های مکتوب و برخط استان فارس با حضور مدیران ارشد استانی برگزار شد.

در این نمایشگاه آثار منتخب عکاسان خبری از جمله محمد حسین نیکوپور، لاله افشارپور، امین برنجکار، رضا بعیدی، میلاد پناهی، الهه پورحسین، محمد پاسیار، محسن تورع، فرزانه چخماقی ساز، محمد هادی حدادی، نژاد، حانیه حسین پور، سجاد حکیمی، حسین خسروی، علی محمدی راد، طاهره رخ بخش زمین، سمیرا زارع، حمید سوداگر، شیوا عطاران، امیر قیومی، امین ملک زاده به نمایش عمومی در آمده است.

آئین افتتاحیه این نمایشگاه در نگارخانه ملی واقع در شیراز، چهارراه حافظیه، باغ ملی شیراز با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار شد.

گفتنی است؛ محمد پاسیار و امیر قیومی از عکاسان حرفه ای شاغل در پایگاه خبری میلاد لارستان هستند که اخبار و برنامه های مختلف را با لنز دوربین خود برای مخاطبان به تصویر می کشند.

گزارش تصویری / آئین عزاداری حضرت سیدالشهدا (ع) در لارستان



به گزارش میلاد لارستان، با فرارسیدن ایام سوگواری حضرت اباعبدالله... الحسین (ع)، فرزندان و یاران با وفای آن حضرت، در گوشه گوشه لارستان همچون سایر نقاط ایران اسلامی ویژه برنامه های مختلفی در حال اجراست.

از چند روز پیش از آغاز ماه محرم، دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت با نصب پارچه های مشکی مزین به نام حضرت سیدالشهدا (ع) به پیشواز مراسم های ماه های محرم و صفر رفته اند.

در نقاط مختلف شهر، معابر عمومی، تکیه ها و امامزادگان، حسینیه ها، مساجد، کوچه ها و خیابان ها، سر در منازل پارچه های عزای برافراشته شده است. حال و هوای محرم همه شهر را فراگرفته و موبک های بزرگ و کوچکی که در نقاط اصلی شهر برپا شده، همه چیز را به سمت حسینی شدن سوق داده است.

هیأت مذهبی همچون سالیان گذشته تدارک لازم برای میزبانی از عشاق حسینی را ترتیب داده اند و همچون سال گذشته، در سایه شوم کرونا با رعایت پروتکل های بهداشتی اقدام به برگزاری مراسم کرده اند.

تصاویری از برگزاری مراسم دهه اول محرم در لارستان: