

۲



غرس ۳۵۰ اصله نهال در پارک جنگلی شهر خور

۳



وزیر دفاع: صهیونیست‌ها غلط اضافه کنند حیفا و تل آویو را می‌زنیم

۸



دستور رئیسی برای تعیین تکلیف سریع خودروهای دپو شده در انبارها

۸



فرمانداری‌های ویژه، در قانون تقسیمات کشوری از جایگاه خاصی برخوردار نیستند

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۹۹/۱۲/۲۰ - بیست و ششم رجب المرجب ۱۴۴۲ - ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۸۱ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲



مراکز درمانی فارس، در آماده باش کرونا قرار گرفتند

۳



آیت الله سیستانی در دیدار پاپ، عادی سازی روابط با اسرائیل را رد کرد

۳



خطر ترک تحصیل خیل عظیم دانش آموزان در سال ۱۴۰۰

۶



حذف ماهی گلی و سبزه نوز، کمک به سلامت محیط زیست

۸



افتتاح پایگاه انتظامی روستای کاریان لارستان

قابل توجه نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی

با تشکیل تیم پیگیری ویژه، اداره کل حمل و نقل جاده ای را با پیگیری مستمر و گسترده تحقق بخشید



سخن سر دبیر

جناب آقای حسین زاده
لطفا جلسه ویژه و نیز تیم پیگیری ویژه جهت ابلاغ مصوبه اداره کل حمل و نقل تشکیل دهید

چندی قبل روزنامه میلاد لارستان در مورد اداره کل حمل و نقل جاده‌ای مطلبی را نوشته و تقاضای پیگیری جهت تحقق آن از نماینده محترم به عمل آورد. بر همین اساس دفتر نماینده نیز مکاتبات مهندس حسین زاده با آقای جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور و درخواست شخص نماینده از وی به عنوان عالی‌ترین مقام اجرایی را ارائه نمود. میلاد لارستان، ضمن تشکر و سپاس از جناب حسین زاده و دفتر ایشان، که در پیگیری این مهم، اقدام نموده‌اند، امید دارد با اقدام به موقع و موثر بتواند با تحقق این مهم، مشکلی از مشکلات شهرستان‌های چهارگانه را مرتفع نماید. اما در این میان نکته حائز اهمیت اینکه تا پایان فعالیت رسمی دولت کمتر از ۶ ماه تا پایان فعالیت جدی دولت کمتر از ۳ ماه دیگر زمان باقی است. در این میان از یک سو وعده قبلی معاون اول رئیس‌جمهور مبنی بر ابلاغ مصوبه اداره کل حمل و نقل جاده ای علیرغم تأیید رئیس سازمان اداری استخدامی کشور بر موضوع و از سوی دیگر اهمال کاری هیات دولت در این خصوص به چشم می‌خورد و این مهم پیگیری ویژه از سمت شخص معاون اول و سایر مسئولان دارد.

لذا شایسته است برای محقق شدن و ابلاغ مصوبه مذکور در فاز اول و در حضور ائمه جمعه چهار شهرستان، فرمانداران، روسای شورای ۴ شهرستان و با راهبری شخص جناب حسین زاده نماینده مردم و همراهی آقایان بروجردی، جباری، جعفرپور، شبانی مدیر کل راه و شهرسازی لارستان و با دعوت از استاندار فارس در جلسه ای با شخص آقایان جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور و انصاری رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور موضوع ابلاغ مصوبه اداره کل حمل و نقل مطرح و طی صورتجلسه تنظیمی فرصت معینی برای به سرانجام رساندن آن، در نظر گرفته شود زیرا گفتگوها جز سرگرداندن تاکنون نتیجه‌ای نداشته است و فرصت محدود باقی‌مانده در حالت عادی کارساز نخواهد بود.

در فاز دوم نیز شخص نماینده محترم مردم با تشکیل تیم ویژه پیگیری موضوع متشکل از ترکیب فوق الذکر و با برخی از آنها و سایر افراد مدنظر، در به سرانجام رساندن ابلاغ مصوبه مذکور طی بازه ۳ الی ۵ ماهه پایانی دولت به صورت جدی موضوع را در دستور کار قرار داده و به صورت مستمر گزارش پیگیری‌ها را به مردم منطقه ارائه نمایند.

برگزاری جلسه ستاد تنظیم بازار شهرستان

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان: تاکید و تمرکز تیم بازرسی بر گرانفروشی باشد و جلوی هر گونه سوء استفاده گرفته شود



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، گفت: ادارات متولی ستاد تنظیم بازار شهرستان با برنامه ریزی لازم، نظارت جدی بر قیمت‌ها داشته و ضمن بازدید دوره ای و حضور بیشتر در بازار، با متخلفان برخورد کنند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلیل حسینی در جلسه ستاد تنظیم بازار شهرستان لارستان، اظهار کرد: خدا را شکر کمبود کالا در سطح شهرستان نداریم، ولی باید مواظب افزایش قیمت‌ها بوده و از سوء استفاده برخی افراد جلوگیری کنیم.

وی با اشاره به تهیه و توزیع مناسب میوه شب عید، اظهار کرد: دستگاه‌های ذیربط نسبت به تامین میوه شب عید برنامه ریزی مناسبی انجام دهند تا مردم با مشکل مواجه نشده و تعدیل در قیمت میوه و حقوق مصرف‌کننده نیز رعایت شود.

حسینی، افزود: میوه بر حسب نیاز پیش بینی شود و روستاها هم در نظر گرفته شوند، چرا که هدف از توزیع میوه شب عید، تعدیل در قیمت هاست.

فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه این شهرستان وضعیت زرد کرونایی دارد، ضمن تاکید بر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در صنوف مختلف گفت: دستگاه‌های متولی امر و بازرسان نظارت جدی بر اجرای دقیق دستورالعمل‌های ستاد ملی مقابله با کرونا داشته باشند.

حسینی در پایان بار دیگر تاکید کرد: برخورد جدی با محتکران و گران فروشان باید در دستور کار بازرسان ستاد تنظیم بازار شهرستان قرار گیرد.

جناب آقای مهندس حسین زاده نماینده محترم مردم بزرگوار لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی

ضمن تبریک خیزش حضرت رسول اکرم (ص)، تقدیر و تشکر و سپاس داریم از زحمات و تلاش‌های بی‌وقفه شما در راستای احداث واحد بزرگ صنعتی کربنات سدیم و ایجاد تپه‌های پالایش نفت در منطقه جنوب فارس که با کمک خداوند متعال و با پشتوانه مردم شریف و مسئولین ارجمند، انشاء الله تبارک و تعالی و توفیق و تدبیر و دربرگرفته از آرزوی خردمندی و اقتصادی منطقه و کشور می‌باشد. و من الله التوفیق

شرکت صنعتی - معدنی بلور نمک لارستان

تقدیر و تشکر

جناب سرهنگ دوم ابراهیم نوربخش فرد
رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ف.ا شهرستان لارستان

تحقق اهداف متعالی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در حوزه پلیس راهور نیروی انتظامی شهرستان لارستان مدیون همکاری هدفمند شما می‌باشد که با الهام از سرچشمه زال احدیت نقش و نگار هستی را با تکیه بر عزمی استوار، ایمانی عمیق، تعهد و تلاش صادقانه در حل مسائل و مشکلات و پیشبرد اهداف نظام زینت بخشیده اید. و نظر به اینکه جنابعالی نسبت به انجام امور آزمون‌های انواع گواهینامه پایه یکم/ دوم /ویژه و موتورسیکلت شهرستان لارستان مسئولیت پذیر و کوشا بوده و تلاش و کوشش و رهنمودهای قابل توجه شما موجب رضایتمندی مدیریت و پرسنل و مربیان مجتمع آموزش رانندگی شهدا لارستان و همچنین متقاضیان انواع گواهینامه‌های فوق الذکر در شهرستان لارستان گردیده است. لذا از خدمات و عملکرد صادقانه شما در این راستا تقدیر و تشکر خود را ابراز داشته و موفقیت شما را از خداوند منان خواستاریم.

مجتمع آموزش رانندگی شهدای لارستان

در خانه می مانیم تا همراه و هم قسم با پزشکان و پرستاران از جان گذشته سرزمینمان در مقابله با ویروس کرونا سهیم باشیم

کرونا فقط با قطع زنجیره انتقال متوقف می‌شود

در خانه بمانیم

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...
با سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما، پیگیری از ما

غرس ۳۵۰ اصله نهال در پارک جنگلی شهر خور



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ به مناسبت هفته درختکاری و منابع طبیعی، با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، حلیمی شهردار خور، دانش امام جمعه خور، مسعود لادنی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان، انصاری رئیس محیط زیست، اعضا انجمن سبز اندیشان شهر خور و جمعی از مردم و معتمدین و دوستان محیط زیست، ۳۵۰ اصله نهال در پارک جنگلی شهر خور غرس شد.

در این مراسم، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در سخنانی گفت: کاشت نهال در سطح جامعه باید به عنوان یک فرهنگ نهادینه شود و همه ما به این امر توجه ویژه ای داشته باشیم. حسینی، با تاکید بر اینکه کاشت درخت بسترسازی برای توسعه فضای سبز است، افزود: جنگل‌ها و درختان به عنوان یکی از مهم‌ترین سامانه‌های حیات بخش بشر، جایگاه انکارناپذیری در تأمین رفاه، آسایش و سعادت‌مندی جوامع بشری دارند. وی تصریح کرد: امیدواریم شهروندان با توجه به اهمیت حیات طبیعی در حفظ و نگهداری آن کوشا باشند و در سال‌های آتی شاهد توسعه فضای سبز و توجه بیشتر مردم و مسوولان به این امر مهم باشیم. فرماندار ویژه لارستان، ادامه داد: محیط زیست، شامل اراضی زنده و غیرزنده ای است که ما با معاون استاندار فارس، تصریح کرد: منابع طبیعی

مراکز درمانی فارس، در آماده باش کرونا قرار گرفتند

خطر افتادن جان کارکنان بهداشت و درمان نیز می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، همچنین از مردم خواست تا از سفرهای غیرضروری به مرکز استان و حضور در تجمع‌ها به ویژه در مراکز خرید بدون رعایت فاصله فیزیکی و توصیه‌های بهداشتی، خودداری کنند.

لطفی، تأمین سلامت عمومی را نیازمند مشارکت همه افراد جامعه دانست و تأکید کرد: مردم برای مهار بیماری کووید ۱۹ و کاهش آمار مبتلایان، باید از هرگونه اقدام خطرناک پرهیز کرده و با جدی گرفتن اصول بهداشتی، مانع از تهدید سلامت و جان عزیزانشان شوند. وی، ضمن پیگیری روند نمونه گیری‌های تشخیصی در استان فارس گفت: گسترش میزان شناسایی مبتلایان در شرایط کنونی یک اولویت است و به همین سبب لازم است نمونه گیری‌ها در این استان افزایش یابد. کرونا در کمین شلوغی‌های پایان سال معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز نیز در این نشست با اعلام آخرین وضعیت کروناویروس در استان فارس از ابتدای شیوع تا کنون، نسبت به خطر تشدید بیماری و افزایش مبتلایان به کرونا در این استان هشدار داد.

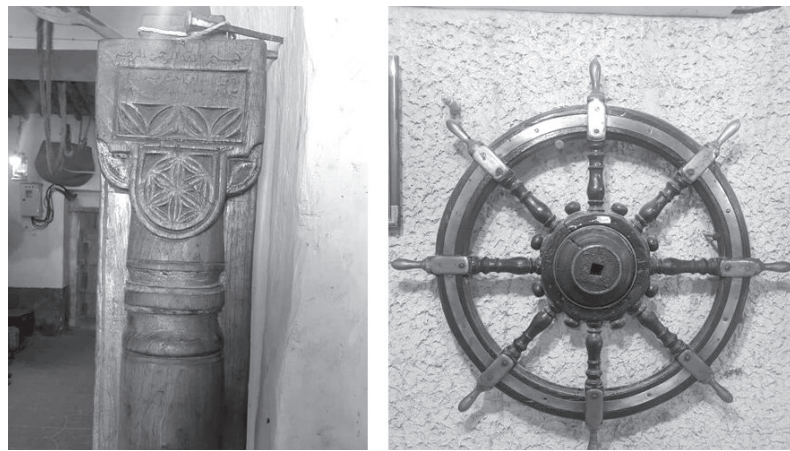
مهرزاد لطفی، در دویست و هفتاد و هشتمین نشست ستاد مدیریت بیماری کووید ۱۹ در دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: در این بحران نه تنها بیمارستان‌های دانشگاهی و دولتی، بلکه بیمارستان‌های غیردانشگاهی و خصوصی نیز با تلاش شبانه روزی در مقابله با کووید ۱۹، مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز را حمایت کردند. وی، با اعلام این هشدار که غفلت از رعایت توصیه‌های بهداشتی از سوی مردم با خطر نگران کننده افزایش آمار مبتلایان و تهدید سلامت عمومی همراه است، اظهار داشت: هر گونه سهل انگاری در این زمینه، موجب به



خطر افتادن جان کارکنان بهداشت و درمان نیز می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، همچنین از مردم خواست تا از سفرهای غیرضروری به مرکز استان و حضور در تجمع‌ها به ویژه در مراکز خرید بدون رعایت فاصله فیزیکی و توصیه‌های بهداشتی، خودداری کنند.

لطفی، تأمین سلامت عمومی را نیازمند مشارکت همه افراد جامعه دانست و تأکید کرد: مردم برای مهار بیماری کووید ۱۹ و کاهش آمار مبتلایان، باید از هرگونه اقدام خطرناک پرهیز کرده و با جدی گرفتن اصول بهداشتی، مانع از تهدید سلامت و جان عزیزانشان شوند. وی، ضمن پیگیری روند نمونه گیری‌های تشخیصی در استان فارس گفت: گسترش میزان شناسایی مبتلایان در شرایط کنونی یک اولویت است و به همین سبب لازم است نمونه گیری‌ها در این استان افزایش یابد. کرونا در کمین شلوغی‌های پایان سال معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز نیز در این نشست با اعلام آخرین وضعیت کروناویروس در استان فارس از ابتدای شیوع تا کنون، نسبت به خطر تشدید بیماری و افزایش مبتلایان به کرونا در این استان هشدار داد.

ثبت دو اثر از هرمزگان در فهرست آثار منقول کشور



سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: ۲ شی از اشیاء موزه مردم شناسی بندرکنگ شامل «مانده» (مونده) و «فرمان» (سکان) لنج در فهرست آثار منقول کشور به ثبت رسید. سهراب بناوند در این خصوص اظهار داشت: «مانده» قطعه‌ای از الوار ساخته شده از چوب ساج است که در روی عرشه لنج با طناب نصب می‌شود. وی ادامه داد: در گذشته که سفرهای طولانی با لنج به آفریقا و هند انجام می‌شد برخی از لنج‌ها در دریا و اقیانوس غرق می‌شدند که این چوب هنگام غرق شدن لنج بر روی آب شناور می‌شده و به ساحل می‌رسید. وی اضافه کرد: پیدا شدن این چوب از غرق شدن لنج و خدمه آن خبر می‌داد. سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان در خصوص سکان ثبت شده نیز ابراز داشت: این بزرگترین سکان لنج‌های سنتی در استان است و بخشی از لنج مربوط به اواخر دوره قاجار بوده که به قاره آفریقا و هند تردد داشته است.

هر دو شی یاد شده در موزه مردم شناسی بندرکنگ نگهداری می‌شود.

ابلاغیه

موضوع: ابلاغ مهلت اعتراض به مزایده مهلت حضور: ۷ روز نوع علت حضور: نظر به انجام مزایده مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۸ ساعت ۱۰ یک باب منزل مسکونی متعلق به محکوم علیه مراد حسن‌پور کهنذلی فرزند حسن موضوع دعوی شاجان مقتدری به طرفیت شما مبنی بر مطالبه مهریه، مراتب ضمن نشر آگهی به نامبرده فوق ابلاغ گردد. چنانچه به روند و تشریفات مزایده اعتراضی دارند ظرف مهلت مقرر فوق کتباً به این اجرا اعلام نمایند. با توجه به علت حضور مندرج در این ابلاغیه به شما ابلاغ می‌گردد ظرف مهلت مقرر اقدام در غیر این صورت مطابق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

مدیر دفتر واحد اجرای احکام مدنی شعبه اول اجرای احکام مدنی شهرستان گراش - ذبیح‌الله خسروی م الف/ ۸۲۰

گذراندن اوقات فراغت است. این نعمت الهی، با تولید محصولات پرارزش گوناگون، زمینه اشتغال عده بسیاری از افراد جامعه را فراهم می‌سازد و سبب شکوفایی اقتصاد ملی کشور می‌شود. وی در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت: آتش سوزی در مراتع همه ساله به وقوع می‌پیوندد که بر اساس بررسی‌های به عمل آمده، بیشترین عامل وقوع این گونه آتش سوزی‌ها عامل انسانی است که این موضوع با آگاهی رسانی و فرهنگسازی و استفاده از ظرفیت رسانه‌ها و انجمن‌ها قابلیت پیش‌بینی و پیشگیری را دارد.

فرماندار ویژه لارستان، ادامه داد: تمامی دستگاه‌های اجرایی شهرستان، همیاران طبیعت، انجمن‌ها و تشکل‌های مردمی بازوهای توانمندی هستند که می‌توانند در این خصوص به صورت دیده بان عمل کنند.

وی در پایان از اقدام ارزشمند انجمن سبز اندیشان خور، شهرداری و شورای اسلامی شهر خور و ادارات منابع طبیعی و محیط زیست تقدیر و تشکر کرد. در این مراسم همچنین مسعود لادنی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان و دانش امام جمعه خور نیز به ایراد سخن پرداختند. همچنین در این مراسم از انور مهرآوران دبیر و اعضا انجمن سبزاندیشان شهر خور لارستان نیز تجلیل شد.

کرونا انگلیسی در استان خوزستان و همچنین با توجه به میزان بالای سرایت و کشندگی ناشی از این ویروس خطرناک، از مردم خواست تا از سفرهای غیرضروری خودداری کنند. این مقام مسوول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: با استناد به اعلام ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر ممنوعیت سفر به مناطق دارای وضعیت نارنجی و قرمز در کشور، همچنان باید این هشدار را جدی بگیرند و در این زمینه همکاری لازم را داشته باشند.

ایلامی، شمار بیماران مثبت و مشکوک دارای علائم را که هم‌اکنون در بیمارستان‌های استان فارس بستری هستند، ۵۵۱ نفر اعلام و بیان کرد: از این تعداد، ۹۸ بیمار به دلیل وخامت شرایط جسمی، در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU)، خدمات درمانی دریافت می‌کنند. وی، با اشاره به افزایش آمار مبتلایان به کووید ۱۹ و ویروس جهش یافته موسوم به



رونمایی از سامانه سپند در فارس



سامانه پایش نهاده‌های دامی (سپند) برای توزیع خوراک دام به نرخ دولتی برای دامپروری‌ها امروز در فارس رونمایی شد. استاندار فارس، در جلسه شورای کشاورزی استان با اشاره به اینکه بیشتر بهره‌برداران در تهیه کود، بذ اصلاح شده یا قیمت دولتی و نهاده‌ها و خوراک دام و طیور با مشکلاتی روبرو هستند از مسئولان و کارشناسان سازمان جهاد کشاورزی خواست با حذف واسطه‌ها و جلوگیری از ارسال گوشت قرمز و مرغ‌های تولیدی استان به استان‌های همجوار از کمبود گوشت و مرغ در بازار و گرانی آن جلوگیری کنند.

وی افزود: مغایرت در ارائه آمار پرداخت خوراک و نهاده‌های دام به مرغداران و آماری که مرغداران به عنوان دریافت‌کنندگان ارایه می‌دهند نظارت بیشتری را می‌طلبد. رحیمی با بیان اینکه ارزیابی عملکرد ما با مردم و جامعه هدفمان است گفت: ممکن است در چارچوب کاری خودمان را موفق بدانیم، اما مصرف‌کننده است که باید ما را ارزیابی کند و رضایتمندی آن‌ها ملاک موفقیت ماست. رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان، هم در این جلسه با اشاره به رونمایی سامانه پایش

افتتاح مجموعه

آموزش و اشتغالزایی بهبودیافتگان از اعتیاد



بیان اینکه فرد معتاد بیمار نیست بلکه یک مجرم بالقوه است، گفت: بیماری که بالقوه زمینه بروز همه خطاها را دارد و جامعه به نوعی آسیب‌های متعددی را بر اثر اعتیاد افراد درگیر بوده است و این آسیب‌ها را در همه زمینه‌های از جمله اجتماعی، اقتصادی، روانی و... است که به دنبال خود می‌آورد.

وی، مصادیقی نظیر ناامنی و ضرب و جرح را یکی از مشکلاتی است که حضور و وجود افراد معتاد برای افراد عادی به وجود می‌آورد دانست و افزود: امکانات آموزشی و رفاهی در مرکز ماده ۱۶ مهرآفرین مطلوب و مناسب است و افراد دارای اعتیاد به راحتی آموزش

فران می‌بینند که این مهم یک کار ارزشمند فرهنگی در این مرکز است.

دادستان شیراز به حلقه مفقوده ویژه افراد ۷ کارگاه مشغول به کار شده اند و سرپرست هر کارگاه نیز از افراد بهبودیافته است. دادستان شیراز، با اشاره به حلقه مفقوده ویژه افراد بیمار اعتیاد گفت: یک حلقه مفقوده که بازگشت افراد به آغوش جامعه است که اگر نظارت نشود و امکاناتی در اختیار نباشد متأسفانه به سمت و سوی مواد برمی‌گردند لذا این حلقه مفقوده را می‌توان با اشتغال برطرف کرد و باید به نوعی کار شود که افراد به طور کامل و سالم به آغوش خانواده برگردند.

مراسم افتتاحیه مجموعه آموزش و اشتغالزایی بهبودیافتگان از اعتیاد با حضور دادستان عمومی و انقلاب اسلامی مرکز استان، دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان و جمعی از مدیران در دهکده سلامی شیراز برگزار شد. سلیمان کرمی در این مراسم اظهار داشت: این مجموعه آموزشی که شامل کارگاه‌های خیاطی تولیدگان لباس، ماسک و قالی بافی است با مدیریت و همکاری بخش خصوصی راه اندازی شده و در این کارگاه ۳۱ نفر مشغول به کار شدند.

وی افزود: از ابتدای امسال تعداد ۱۵۲۶ نفر در مرکز نگهداری، درمان و کاهش آسیب معتادان موضوع ماده ۱۶ شیراز تحت درمان قرار گرفته اند و ۲۲۱ نفر از بهبودیافتگان در ۷ کارگاه مشغول به کار شده اند و سرپرست هر کارگاه نیز از افراد بهبودیافته است. دادستان شیراز، با اشاره به حلقه مفقوده ویژه افراد بیمار اعتیاد گفت: یک حلقه مفقوده که وجود دارد بحث نظارت و بازگشت افراد به آغوش جامعه است که اگر نظارت نشود و امکاناتی در اختیار نباشد. دادستان شیراز هم با

اهدای ۱۰۰ کانکس به زلزله‌زدگان سی سخت



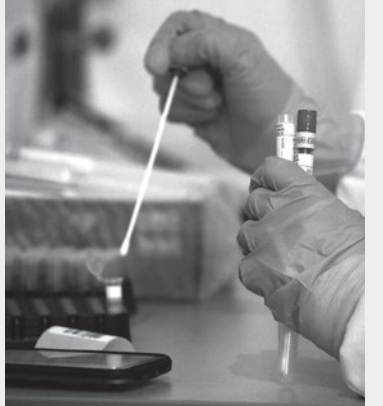
استاندار فارس گفت: ۱۰۰ دستگاه کانکس برای اسکان از فارس به منطقه زلزله زده سی سخت در استان کهگیلویه و بویراحمد اهداء شده است.

عنايت‌الله رحیمی در مراسم رزمایش کمک‌های مومنانه که در آستانه عید سعید میعت به میزبانی حرم مطهر حضرت شاهچراغ (ع) برگزار شد، فارس را در نیکوکاری و نیک اندیشی الگوی کشور دانست و گفت: مردم فارس همواره در همه عرصه‌های دشوار یاری رسان نیازمندان بوده‌اند. وی با بیان اینکه علاوه بر ۱۰۰ کانکس اهدایی فارس به زلزله‌زدگان سی سخت، کمک‌های امدادی نیز در زمینه‌ها و طی مراحل مختلف انجام شده است، گفت: با توجه به شرایط شیوع کرونا، تأمین اقلام بهداشتی از ضروریات بود که با حمایت و همراهی خیران انجام شده است. استاندار فارس نیاز به تأمین مسکن

استاندار فارس گفت: ۱۰۰ دستگاه کانکس برای اسکان از فارس به منطقه زلزله زده سی سخت در استان کهگیلویه و بویراحمد اهداء شده است. عنايت‌الله رحیمی در مراسم رزمایش کمک‌های مومنانه که در آستانه عید سعید میعت به میزبانی حرم مطهر حضرت شاهچراغ (ع) برگزار شد، فارس را در نیکوکاری و نیک اندیشی الگوی کشور دانست و گفت: مردم فارس همواره در همه عرصه‌های دشوار یاری رسان نیازمندان بوده‌اند. وی با بیان اینکه علاوه بر ۱۰۰ کانکس اهدایی فارس به زلزله‌زدگان سی سخت، کمک‌های امدادی نیز در زمینه‌ها و طی مراحل مختلف انجام شده است، گفت: با توجه به شرایط شیوع کرونا، تأمین اقلام بهداشتی از ضروریات بود که با حمایت و همراهی خیران انجام شده است. استاندار فارس نیاز به تأمین مسکن

قرنطینه مسافران دو کشتی

ورودی از امارات متحده عربی به بندر لنگه



سختگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: کرونای منفی مسافران ورودی دو کشتی از امارات متحده عربی، در بندرلنگه مثبت شد. فاطمه نوروزیان، سختگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: با مثبت شدن نتیجه تست کرونای تعدادی از مسافران ورودی دو کشتی از امارات متحده عربی به بندرلنگه همه مسافران آن دو کشتی در شهرستان‌های محل اقامتشان قرنطینه خانگی شدند. نوروزیان افزود: همه مسافران این دو کشتی جواب کتنی آزمایش منفی کرونا از کشور امارات به همراه داشتند یا مدعی بودند که نتیجه آزمایششان در امارات منفی شده است. وی گفت: شمار مسافران یکی از این کشتی‌ها سی نفر بود که در آزمایش کرونا که در بندر لنگه از این افراد گرفته شد، هشت نفر کرونا داشتند و کشتی دیگر نیز ۶۹ مسافر داشت که نتیجه آزمایش کرونای هفت نفرشان در بندرلنگه مثبت شد. سختگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، افزود: هیچ یک از این افراد کرونای انگلیسی

نهادهای دامی برای توزیع خوراک دام به نرخ دولتی برای دامپروری‌ها (سامانه سپند) در فارس گفت: بیش از ۲۷۰ هزار بهره‌بردار بخش کشاورزی در فارس مشغول فعالیت هستند و فعالان این حوزه توانستند با حجم ۲/۱۱ میلیون تن تولیدات بخش کشاورزی، رتبه دوم کشور را به خود اختصاص دهند. پژمان، همچنین به جایگاه دوم در بخش تولیدات زراعی استان با ۱/۷ میلیون تن که ۸ درصد تولیدات کشور است اشاره کرد و گفت: کشاورزان استان با کسب رتبه اول در تولیدات باغی با ۲/۳ میلیون تن ۱۵ درصد تولیدات کشور را به خود اختصاص داده اند و بهره‌برداران بخش دامی هم با ۰/۹ میلیون تن یعنی ۶ درصد تولیدات کشور در جایگاه چهارم قرار دارند.

او افزود: کارشناسان و مروجان ۹۳ مرکز جهاد کشاورزی استان با برگزاری دوره‌های آموزشی و نظارت بر کشت‌ها و پرداخت تسهیلات در حوزه کشاورزی نوین بهره‌برداران را همیاری می‌کند. در این جلسه از سامانه سپند، سامانه پایش نهاده‌های دامی برای توزیع خوراک دام به نرخ دولتی برای دامپروری‌ها رونمایی شد.

منابع خبری با تحلیل بیانیه دفتر مرجع عالی شیعیان عراق پس از دیدارش با پاپ، اعلام کردند که ایشان به عادی سازی روابط عراق با رژیم صهیونیستی، پاسخ منفی داد.

رسانه‌های عراقی با تحلیل بیانیه دفتر آیت‌الله «سید علی سیستانی» پس از دیدار اخیرش با پاپ «فرانسیس»، اعلام کردند که بیانیه مذکور شامل هفت «نه» بزرگ بود: **نه** به **تحریم**، **نه** به **خشونت**، **نه** به **ظلم**، **نه** به **فقر**، **نه** به **سرکوب آزادی‌های دینی**، **نه** به **نبود آزادی‌های اجتماعی** و **نه** به **عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی** .

همزمان با انتشار این اظهار نظرها و تحلیل‌های رسانه‌ای، «لواء الیاسری» استاندار نجف اشرف، نیز علیه شایعه موافقت آیت‌الله سیستانی با عادی سازی روابط با اسرائیل، موضع گرفت و خاطرنشان کرد، موضع آیت‌الله سیستانی درخصوص عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی، واضح بوده و صحبت کردن در مورد آغاز عادی سازی روابط از نجف، «غیر مسئولانه» است. وی در ادامه افزود، آیت‌الله سیستانی مسیر را بر روی ترویج‌کنندگان عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی، بست و سفر

آیت‌الله سیستانی در دیدار پاپ، عادی‌سازی روابط با اسرائیل را رد کرد

پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیک‌های جهان به نجف، نشان دهنده اهمیت داخلی و خارجی این شهر است. آیت‌الله «شیبر حسین النجفی» از مراجع تقلید نجف اشرف نیز اعلام کرد که نشان داد که اجرای طرح عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی، از کانال نجف اشرف میسر نیست. آیت‌الله النجفی تصریح کرد که مرجعیت، آخرین میخ را به تابوت طرح عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی کوبید.پس از دیدار پاپ با مرجع شیعیان عراق، دفتر آیت‌الله سیستانی در بیانیه‌ای اعلام کرد که طی این دیدار، درباره چالش‌های بزرگی که انسان عصر کنونی با آن مواجه است، صحبت شده است.

سفر پاپ به شمال عراق

پاپ فرانسیس ابتدا به «اربیل» مرکز منطقه خود مختار کردستان عراق، رفت و در آنجا با «نیچروان بارزانی» رئیس، «مسور بارزانی» نخست‌وزیر، «قباد طالبانی» معاون وی، و «مسعود بارزانی» رئیس‌سابق حزب دموکرات کردستان عراق، دیدار و گفت وگو کرد.پاپ فرانسیس سپس، به «موصل» مرکز استان نینوا رفت. او در جریان سفرش به موصل، در کلیسای



«حوش البیعه» گفت: نشانه‌ها و آثار جنگ در شهر موصل، کاملا واضح است و جای تأسف دارد که سرزمین تمدن‌ها در معرض این هجمه تروریستی قرار گرفته است. وی گفت: کاهش فاجعه‌بار تعداد مسیحیان در شهر موصل، ناراحت‌کننده است. از خانواده‌های مسیحی می‌خواهم به موصل بازگردند و نقش حیاتی خود را ازسرگیرند. وی گفت: به خاطر تمام قربانیان جنگ دعا می‌کنیم. برادری، قوی‌تر از کشتار و صلح قوی‌تر از جنگ است. باید به خاطر تمام قربانیان، با هم دعا کنیم و به نیایش

وزیر دفاع : صهیونیست‌ها غلط اضافه کنند حیفا و تل آویو را می‌زیم

جهان حاکم جز زبان زور نمی‌فهمد و اگر کسی قدرت نداشته باشد در ضعف خواهد ماند.

وزیر دفاع گفت: قدرت نرم جمهوری اسلامی ایران ابعاد مختلفی دارد که از وجوه آن می‌شود به قردت منطقه‌ای جمهوری اسلامی ایران اشاره کرد. گروه‌های مقاومت میوه قدرت نرم جمهوری اسلامی ایران هستند که در یمن، عراق، سوریه و لبنان حضور دارند و طعم این میوه را رژیم صهیونیستی به خوبی چشیده است.

وی ادامه داد: رژیم صهیونیستی تا سال ۱۳۵۷

و پیروزی انقلاب اسلامی با آرزوی واهی نیل تا فرات هر روز ظلم بیشتر می‌کرد و سرزمین‌های خود را توسعه می‌داد اما از لحظه پیروزی انقلاب اسلامی همه توسعه‌های او متوقف شد و نه تنها توسعه سرزمینی آنها متوقف شد و هیچکس او را در منطقه نمی‌خواهد. همه ملت‌های منطقه از این رژیم متنفر هستند و آنها خودشان بهتر این موضوع را می‌دانند و به همین دلیل مجبور شده‌اند دور سرزمین‌های اشغالی دیوار بکشند.

وزیر دفاع با اشاره به تهدیدات سران رژیم صهیونیستی علیه ایران، گفت: گاهی اوقات از سر استیصال این رژیم ادعاهای واهی را مطرح می‌کند و غلط بزرگ‌تر از دهانشان مطرح می‌کنند و جمهوری اسلامی و ایران بزرگ را به

زعم خودشان تهدید می‌کنند. روشن است که این سخنان از سر استیصال است.

امیر حاتمی گفت: رهبر معظم انقلاب و فرماندهی معظم کل قوا در همان سال‌هایی که آنها همین غلط‌های زیادی را می‌کردند فرمودند رژیم صهیونیستی دشمن اصلی ما نیست آنها حتی در اندازه جمهوری اسلامی ایران نیستند و می‌دانند و اگر نمی‌دانند بدانند که اگر غلط زیادی از آنها سر بزند تل آویو و حیفا را با خاک یکسان می‌کنیم. امیر فرماندهی معظم کل قوا با دقت اجرا شده و تبدیل به طرح شده است.

امیر حاتمی تأکید کرد: اگر غلط اضافی از آنها سر بزند خودشان می‌دانند و اگر نمی‌دانند بدانند که این بیانات مقام معظم رهبری تبدیل به طرح شده است و فرمان ایشان اجرا خواهد شد من با آنها توصیه و تأکید می‌کنم که حتی در زبان هم این غلط‌های زیادی را نکنند.

وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در بحث دیگری از سخنان خود به اهمیت نیروی انسانی در موفقیت سازمان اشاره کرد و گفت: شرف و اشتیاق جوانان ما با رشادت خود در دفاع مقدس توانستند بعد از یک دوره که پادشاهان نالایق ضعف را برای کشور ما داشتند، با رشادت خود عزت و افتخار را برای کشور ما به ارمغان

خطر ترک تحصیل خیل عظیم دانش آموزان در سال ۱۴۰۰



فراموش کرده اند، باز قدمی مثبت از سوی

دولت برای حل معضل بازماندگی از تحصیل محسوب می شد. اما این تصمیم نیز به فراموشی سپرده شد و اقدامی انجام نگرفت.

این موارد بخشی از سوابق تصمیم گیران برای سر و سامان دادن به وضعیت آموزشی بازماندگان از تحصیل است که همگی در حد حرف باقی ماند و اکنون با گذشت یک سال از مجازی شدن آموزش رسمی در کشور، به گفته مسئولان ذیربط ۳ میلیون و ۵۰۰ دانش آموز بطور قطعی به هیچ وسیله هوشمندی دسترسی ندارند.

آبان ماه امسال محمد وحیدی نایب رییس کمیسیون آموزش مجلس در برنامه پرسشگر شبکه آموزش گفت: «اکنون ۳/۵ میلیون دانش‌آموز داریم که به اپلیکیشن «شاد» دسترسی ندارند. این ۳/۵ میلیون نفر را در محلی زندگی می‌کنند که اینترنت وجود ندارد و یا تبلت و گوشی تلفن مورد نیاز را ندارند.» در دی ماه سید جواد حسینی جانشین وزیر آموزش و پرورش در طرح هدایت اعلام کرد: « حدود ۳ میلیون دانش‌آموز از هیچگونه ابزار کارگروه ویژه اقتصادی، مقرر شد کمیته ای متشکل از وزارت ارتباطات، وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون، سازوکار اجرایی این پیشنهاد را تدوین و برای تصویب در جلسه بعدی ارائه دهند.

تصمیمی که گرچه به دلیل دریافت اقساط از خانواده های محروم بنظر نمی رسید نتیجه

بخش باشد، اما در زمانی که شواهد نشان می داد همه چند میلیون دانش آموز محروم را



وزیر دفاع گفت: صهیونیست‌ها بدانند که اگر غلط اضافه کنند با اشاره فرماندهی معظم کل قوا تل آویو و حیفا را با خاک یکسان می‌کنیم. امیر سرتیپ امیر حاتمی وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در سیزدهمین جشنواره جوان سرباز حضرت علی اکبر که در مرکز همایش‌های امام علی (ع) شهرک امام خمینی ره برگزار شد طی سخنانی اظهار داشت: جوان و دوران مقدس سربازی جایگاه بسپار بالای دارد و این جشنواره به نام مستقیم متبرک جوان امام حسین (ع) حضرت علی اکبر (ع) است. الگوی ماندگار برای همه نسل‌ها.

امیر حاتمی ادامه داد: در دنیای امروز قدرت در

عربستان سعودی: تدابیر لازم را برای حراست

از خود به کار می‌گیریم



سختگوی ائتلاف متجاوز سعودی در جنگ یمن بر اتخاذ تمام تدابیر لازم جهت حراست از خاک عربستان تأکید کرد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر به نقل از روزنامه جرورالم پست، سختگوی ائتلاف متجاوز سعودی در جنگ یمن اعلام کرد که پادشاهی عربستان تمام تدابیر لازم را برای حراست از خود و تضمین ثبات در تأمین انرژی و حمل و نقل دریایی بکار می‌گیرد.

گفتنی است که سختگوی نیروهای مسلح یمن اعلام کرد که در عملیات توازن بازدارنده ۶۰ تأسیسات شرکت نفتی آرامکو در بندر رأس تنوره و اهداف نظامی دیگر در منطقه دمام و نیز پایگاه‌های نظامی در عسیر و جیزان با ۴ فروند پهپاد از نوع ۲ک و موشک‌های بدر مورد اصابت دقیق قرار گرفتند.

سختگوی نیروهای مسلح یمن این عملیات را حق قانونی و طبیعی دولت و ملت یمن در واکنش به حملات تجاوزکارانه رژیم سعودی به خاک یمن و ادامه تحریم و محاصره این کشور دانست.

از سوی دیگر، یک مقام آگاه در وزارت انرژی

سود سهام عدالت ۴۰۰ هزار تومانی

به حساب چه کسانی واریز می‌شود؟

گذاری مرکزی پرداخت می کنند و آن بخشی از ۲۰۰ هزار تومان که تا پایان سال نهایی شد توزیع خواهد شود.

رئیس سازمان بورس سهام گفت: شماره حساب افراد با توجه به مباحث سجام در اختیار است و از طریق سپرده گذاری مرکزی واریز می شود و با توجه به اطلاعات در سجام می فهمیم که هر شخص چه میزان سهام دارد و از طرف شرکت سپرده گذاری مرکزی پرداخت می شود.

وی افزود: اگر شرکت های سپرده گذاری همکاری نکنند ممکن است بخشی از واریز به آن طرف سال موکول شود.

رئیس سازمان بورس در خصوص سود سهام عدالت افرادی که یک میلیون تومان سهم دارند؟ گفت: برای آنان دو برابر ۲۰۰ هزار تومان یعنی تقریبا ۴۰۰ هزار تومان سود پرداخت خواهد شد.

وی گفت: مکانیزم اوراق تبعی یک مکانیزم بیمه سهم است که اگر شما یک نماد را بخرید با توجه به شرایطی که گفته می شود اوراق تبعی داده می شود و تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۱ صورت می گیرد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای علی اکبر کرمی فرزند درویش به شرح درخواستی که به کلاس۹۹/۱۵۳ حقوقی این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم درویش کرمی فرزند اصغر به شماره ملی ۲۵۱۰۸۴۸۶۸۲ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود بنارویه بدردن زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصرا است به

- ۱-مهراب کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۰۸۷۵۱۲۰
- ۲-علی اکبر کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۰۸۷۷۵۱۸
- ۳-حسین کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۰۸۸۰۲۱۷
- ۴-علی اصغر کرمی فرزند درویش ش سن و سال ۲۵۱۰۸۹۰۲۰۴
- ۵-گل بهار کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۱۷۸۷۳۹۲
- ۶-رزوان کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۱۸۰۵۳۲۰
- ۷-فرحناز کرمی فرزند درویش ش م ۲۵۱۰۸۹۰۲۱۲ فرزندان متوفی
- ۸-ربابه عبدالله زاده فرزند شکراله ش م ۱۸۱۷۵۶۲۶۱۴ هسمر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول شهر بناارویه – علی سهیلی م/الف/۸۲۱

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

آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۵۲۳-۱۱۰۰۰۳۱۱۰۰۰ مورخه ۱۳۹۹/۴/۱۸ مورخه ۹۹/۴/۱۸ هیأت 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 سجاد لوری فرزند محمدحسن بشماره شناسنامه ۲۱۱۸ صادره از لارستان در قسمتی از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۹/۷۴ متر مربع پلاک ۴ فرعی از ۴۴۵۹ اصلی مثبت و مجزا شده از پلاک ۴۴۵۹ قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این‌که تحدید حدود پلاک ۴۴۵۹ تاکنون به عمل نایمده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۹۹/۱/۱۷ 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 محرز در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باسناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار : ۹۹/۱۲/۲۰

شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۸۰۰

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای میلاد جوکاری فرزند ابراهیم به شرح درخواستی که به کلاس۹۹/۱۵۲ حقوقی این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم ابراهیم جوکاری فرزند رضا به شماره ملی ۲۵۱۱۷۸۷۵۰۴ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۸ در اقامتگاه دائمی خود بنارویه بدردن زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصرا است به

- ۱-ماهتاب محمدی فرزند زین‌العابدین ش م ۲۵۱۰۸۶۶۷۵۳ مادر متوفی
- ۲-کبری حسینی فرزند محمدرضا ش م ۲۵۱۰۸۹۲۷۶۲ هسمر متوفی
- ۳-میلاد جوکاری فرزند ابراهیم ش م ۲۵۱۲۲۰۲۶۸
- ۴-فاطمه جوکاری فرزند ابراهیم ش م ۲۵۰۰۶۷۴۰۰
- ۵-فاطمه جوکاری فرزند ابراهیم ش م ۲۵۰۰۵۹۷۹۷۰ فرزندان متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول شهر بناارویه – علی سهیلی م/الف/۷۹۹

۳ غذای لذیذ و فوری که با نودالیت پخته می شوند

نودالیت مرغ همراه با سبزیجات

مواد لازم
- نودالیت مرغ
- فلفل دلمه رنگی
- جوانه گندم یا ماش
- رب گوجه فرنگی
- برگ ریحان

ابتدا مقداری فلفل دلمه رنگی را به برش بزنید و با حرارت بالا و مدتزمان بسیار کم تفت دهید. سپس نودالیت را داخل مقداری آب ریخته، چاشنی مخصوص داخل بسته را به آن اضافه کنید. حال اجازه دهید نودالیت شما پخته شود. در لحظات پایانی پخته شدن نودالیت مرغ، مقدار کمی رب گوجه به آن اضافه کنید و صبر کنید تا بوی پختگی رب گوجه بلند شود (در این مرحله لازم است از حرارت زیاد استفاده کرده و از غذای خود غافل نشوید، چرا که احتمال سوختگی آن بالاست). نودالیت پختهشده با رب و چاشنی را درون ظرفی بریزید. فلفل دلمههایی تفت داده شده را به همراه جوانه ماش یا گندم (بسته به سلیقه خودتان) و برگهای ریحان را نیز به آن اضافه کنید و به هم بزنید تا با یکدیگر مخلوط شوند.

نکات و آزمایشات قبل از بارداری

شما اغلب با مشاوره گرفتن از گروه مامایی تا نطبی مراحل زیر خود را برای برداشتن گام اساسی در زندگی مشترک تان، یعنی «بارداری » آماده خواهید ساخت.

داشتن سلامت دهانی مناسب، در دوران بارداری بسیار مهم است، شما باید تلاش نمایید در نخستین زمان ممکن با دندانپزشک تان دیدار و مشاوره نمایید و اقدامات یا درمان های لازم را پیش از باردار شدن آغاز نمایید. مصرف سیگار، الکل و تبتاکو بعمد مصرف و یا قطع آن و نیز خودداری از مصرف غیرمستقیم و قرار گرفتن در محیط دود آلود را از پیش از باردار شدن آغاز کنید.

احساسات و هیجان ها ناشتن خواب و نیز استراحت به اندازه کافی بسیار اهمیت دارد.کسب مهارت هایی برای کنترل استرس و تنظیم برنامه های زندگی ،بخشی دیگر از این آمادگی ها است. شرایط خانوارم: گاه این شرایط می توانند بر توانایی باردار شدن شما اثر بگذارند و یا دلبدن شما را در معرض خطر یا مواد مضر قرار دهند با شناسایی این خطرات آشنا شوید .
مواردی که باید آن ها را کامی کنید و یا چیزهایی که پیش از باردار شدن باید از پیرامون خود دور کنید . ورزش و تناسب اندام: فعال و متحرک بودن و داشتن تناسب اندام ، یک بخش کاملا حیاتی و ضروری برای برنامه ریزی بارداری شما است. بررسی های مربوط به وضعیت بیمه و شرایط مالی خانواده:بارداری ، زایمان و بزرگ کردن و پرورش کودک نه تنها نیازمند آمادگی کامل روحی و روانی است(هنگامی که زوج ها احساس نیاز و پذیرش به ثمره ی ازدواج خود پیدا کنند) بلکه به پاره ای شرایط مالی نیز بستگی دارد.
هدف از مراقبت های پیش از بارداری و دوران بارداری و پس از آن داشتن فرزند و مادری سالم است.در همین راستا برای دستیابی به این اهداف نیازمند بررسی وضع موجود و برنامه ریزی با امکانات موجودتان هستید.

مشاوره ژنتیک و انجام آزمایش های مورد نیاز امکان بررسی های لازم در صورت وجود سابقه بیماری های ژنتیکی در خانواده شما ،خلوانه همسرتان و نیز بررسی سندرم داون که امروزه بیشتر کارشناسان بر این باورند که برای همه مادران باردار باید غربال گری سندرم داون انجام شود.

بیماری های ژنتیک مانند: تالاسمی منور، بیماری سیستیک فیبروزیس ، سپیکل سل (کم خونی داسی شکل) و
پیش از اقدام به باردار شدن ، مورد مشاوره قرار بگیریید و در صورت لزوم ، تدابیر لازم مربوط به آن توسط گروه مامایی به شما ارائه خواهد شد .
روش زندگی سالم: پیش از اقدام به بارداری شما باید تصمیم بگیریید که چگونه می خواهید از خودتان در دوران بارداری مراقبت کنید . روش ها و عادات خوب و متناسب سالمی را برای بارداری تان انتخاب کرده ، هم زمان با تصمیم تان برای اقدام به بارداری ، آن را آغاز کنید تا بارداری سالم تری پیش رو داشته باشید.

مواد خوراکی: به فراوانی از سبزی ها و میوه ها در وعده های روزانه تان استفاده کنید بویژه برگ های سبز سبزی ها.
چک آپ پیش از بارداری: هر چه شما سالم تر باشید شانس بیشتری برای داشتن نوزادی سالم تر خواهید داشت .
بهترین روش آزمایشات و بررسی های است که گروه مامایی تان با گرفتن شرح حال ، برای شما درخواست می کند .
ارتباط ها : آیا از نظر روانی آمادگی باردار شدن دارید؟ با فشار ها و استرس ها چگونه کنار خواهید آمد؟ اگر این نخستین فرزندتان باشد و یا خیر ، آمادگی ها و پذیرش هایی را برای دیگر اعضای خانواده پیش می آورد .
بررسی مهم دیگری که در دیدار آمادگی و مراقبت های پیش از بارداری توسط گروه مامایی تان انجام می گیرد تعیین BMI و میزان اضافه وزن مجاز در دوران بارداری است.

نودالیت همراه با قارچ و سبزیجات

مواد لازم
- قارچ
- کلم بروکلی

- پنیر پارمزان (اختیاری)

برای تهیه این غذا، ابتدا کف یک ظرف را اندکی چرب کنید. قارچهای ریز شده و کلم بروکلیها را درون آن بریزید و روی حرارت زیاد قرار دهید. علت استفاده از حرارت زیاد در این مرحله آن است که قارچها تحت حرارت ملایم و طولانی آب خواهند انداخت. در این مرحله اگر علاقه داشته باشید میتوانید تعدادی فلفل دلمه ریز شده نیز اضافه و سرخ کنید. پس از سرخ شدن سریع قارچ و کلم بروکلی، نودالیت قارچ و پنیر را داخل آب بریزید و ادویه مخصوص آن را اضافه کنید. اجازه دهید نودالیت شما بپزد. پس از پخته شدن، نودالیت و مخلوط سرخشده قارچ و کلم بروکلی را با آن مخلوط کنید. اگر علاقه دارید، پیش از سرد شدن مخلوط، اندکی پنیر پارمزان برای زیبایی و البته ایجاد طعم بهتر روی غذای خود بریزید.

نودالیت مرغ همراه با سس سفید
مواد لازم
- نودالیت مرغ



- پنیر پارمزان

- سیر یا پودر سیر

- خامه

- کره

- برگ ریحان خردشده

برای تهیه این غذا، ابتدا مقداری کره را روی حرارت آب کنید و خامه را به آن بیفزایید و خوب به هم بزنید. حال سیر یا پودر سیر را داخل آب بریزید و ادویه مخصوص آن را اندکی بپنیر پارمزان نیز به مخلوط اضافه کنید.

بسته نودالیت که شامل خود نودالیت و ادویه مخصوص آن است را درون آب در حال جوش ریخته و اجازه دهید نودالیت مرغ شما بپزد. حال سس سفید تهیهشده را به نودالیت داغ اضافه کنید. برگهای ریحان خردشده را نیز داخل مخلوط بریزید و کمی به هم بزنید. برای

ترتیب بیشتر، میتوانید از مقداری پنیر پارمزان داخل سالام ریحان نیز استفاده کنید. این غذا، میتواند در کمتر از ۵ دقیقه آماده شود!

درمان شکنندگی مو با چند پیشنهاد ساده

فر مو دائم، نرم کننده‌های قوی، صاف کردن حرفه‌ای و رنگ کردن همه باعث می‌شوند موهای شما بعد از یک یا دو جلسه‌ی اول سالم‌تر به نظر برسند؛ اما اگر این خدمات را بیش از حد انجام دهید، کوتیکول موهایتان در هم می‌شکند و موهایتان آسیب می‌بیند.

شستشوی بیش از حد

اگر پوستتان چرب است، احتمالاً سیوم (چربی طبیعی) بیش از حد تولید می‌کند. به همین دلیل، ممکن است وسوسه شوید موهای خود را بیشتر از آنچه لازم است بشویید. در حالی که موی چرب را نباید بیشتر از یک‌بار در روز بشویید. برای جلوگیری از شکنندگی مو بسیار خشک، فقط باید هفته‌ای یک بار آن را بشویید.

استرس

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استرس با ریزش مو مرتبط است. همچنین، مشخص شده است که استرس منجر به شکنندگی مو می‌شود. بنابراین، با کنترل و مدیریت استرس موهای سالم‌تری خواهید داشت.

خشک کردن نامناسب

به جای اینکه حوله را به موهای خود بمالید، یک حوله‌ی جذب را دور موهای خود ببیچید.

کوتاه نکردن مو

کوتاه کردن، به سالم نگه داشتن موهای شما کمک می‌کند و موخوره‌های آن را کاهش

۷ اشتباه آشپزی که چاقتان می‌کند

برخی اشتباهات هنگام آشپزی موجب بروز بیماری و اضافه‌وزن می‌شوند.

ناخنک‌زدن به غذا

خوردن مقدار کمی غذا هنگام آشپزی هم ممکن است وزن شما را بالا ببرد. بنابراین اگر از آن دسته افرادی هستید که هنگام آشپزی ناخنک می‌زنید، سبزیجات کم‌کالری مانند خیار و فلفل‌دلمه‌ای را خرد کنید و کنار دستتان قرار دهید تا ناخنک زدن به غذا را فراموش کنید.

– مصرف بیش از حد کربوهدرات

به عنوان کسی که برای سلامتی خود ارزش زیادی قائل است سعی کنید به جای مصرف نان سفید، برنج معمولی و ماکارونی، در تهیه غذاها از مواد نشاسته‌ای سالم مانند کینوا، برنج قهوه‌ای و عدس استفاده کنید. مطمئن باشید این کار برای سلامت شما فوق‌العاده مفید است. اما خوردن بیش از حد این فوق‌العاده‌ها هم باعث افزایش وزن‌تان می‌شود. بنابراین مطابق با مقدار نیازتان کربوهدرات مصرف کنید.

– استفاده نکردن از ادویه‌جات

بسیاری از ادویه‌جات مانند پاپریکا، پودر کاری، فلفل و غیره با مقدار کمی کالری می‌توانند مزه و طعم غذا را بهتر کنند. علاوه بر این، ادویه‌ها خانه به افراد این امکان را می‌دهد که چربی،

می‌دهد. برای اینکه تأثیر آن را بهتر درک کنید، به کوتاه کردن مو مانند لایه برداری از پوست فکر کنید. در هر دو مورد، سلول‌های قدیمی از بین می‌روند تا سلول‌های جدید جایگزین شوند.

راه‌های بهبود موهای شکننده

ماسک مو روغن بادام و زیتون

این روغن تأثیر عجیبی در درمان موهای سوخته و آسیب دیده‌ی شدید دارد. این دو روغن را مخلوط کرده و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی سر بگذارند و با کلاه و یا پلاستیک ببوشانید. سپس آن را با شامپو و آب ولرم بشویند.

ماسک مو سرکه، عسل و آب

یک قاشق کوچک عسل، را با ۲۵۰ سی سی آب گرم ترکیب کنید تا به‌خوبی حل شود. سپس سرکه طبیعی را به اندازه یک قاشق غذاخوری به آن اضافه کنید و به خوبی ترکیب کنید و تکان دهید تا عسل به خوبی حل شود. موها را با این ترکیب به خوبی آغشته کنید و شانه بزنید و بعد از نیم ساعت با آب ولرم به خوبی بشویند.

ماساژ روغن گرم

شما می‌توانید موهای خود را یک ماساژ روغن گرم بدهید. می‌توانید این کار را با روغن نارگیل، روغن بادام، روغن زیتون یا هر روغن دیگری انجام دهید. موهای خود را به طور کامل با کمی روغن ماساژ دهید و آن‌ها را با حوله ببوشانید، سپس بجاوباید و صبح موهایتان را بشویند. همچنین می‌توانید مقداری ویتامین E برای حداکثر کردن مزایا اضافه کنید.



کربوهدرات و شکر کم‌تری مصرف کنند.

– پختن بیش از اندازه غذا

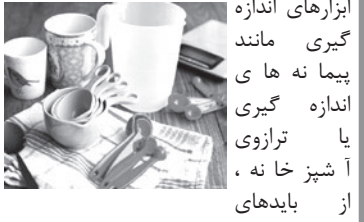
یکی دیگر از اشتباهات آشپزی پختن بیش از حد غذاست. وقتی غذا بیش از اندازه پخته شود، علاوه بر این‌که طعم آن از بین می‌رود، بلکه ارزش غذایی خود را از دست داده و به کالری خالص تبدیل می‌شود.

– جدا کردن پوست سبزیجات و میوه‌ها

ممکن است هنگام آشپزی عادت داشته باشید پوست سبزیجات یا میوه‌ها را بکنید. بهتر است این عادت را ترک کنید. بسیاری از سبزیجات، مواد مغذی مانند ویتامین A و C را زیر پوست خود ذخیره می‌کنند. بنابراین استفاده از این قسمت، برای سلامتی مفید است.

بهترین ابزار پخت کیک کدامند؟

ابزارهای اندازه گیری



ابزارهای اندازه گیری مانند پیمانه های شیری اندازه گیری یا ترازوی آشپزخانه ، از باید‌های پخت کیک و شیرینی هستند. شیرینی پزی نیازمند دقت و اندازه گیری دقیق است و گاهی تغییر اندکی در مقدار یک ماده، ممکن است تاثیر مخربی بر بافت و طعم کیک و یا شیرینی بگذارد. از این رو همواره توصیه می‌شود حداقل یک یا چند پیمانه اندازه گیری کوچک داشته باشید.



هنگامی که زمان همزن خمیر کیک و شیرینی فرا می‌رسد، هیچ چیز جای همزن‌ها را نخواهد گرفت. بسته به جنس ظرفی که در آن خمیرتان را تهیه می‌کنید، جنس و نوع همزن نیز متفاوت خواهد بود.

اسکوپ‌ها

احتمالا با شنیدن نام اسکوپ به یاد بستنی افتاده اید.اما استفاده از اسکوپ‌ها محدود به این

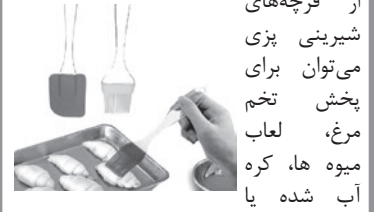
خوراکی محبوب نشده و می‌توان از مدل بزرگ آن‌ها علاوه بر بستنی برای مافین، کاپ کیک، پنکیک و از اندازه متوسط آن‌ها برای کوکی‌ها استفاده کرد.

فرچه شیرینی پزی



فرچه‌های شیرینی پزی می‌توان برای پخش تخم مرغ، لعاب میوه ها، کره آب شده یا حتی آب بر روی کیک استفاده کرد. سری برس مانند این فرچه ها، می‌تواند تمام پستی بلندی‌های سطح کیک را جاروب کند. جنس این سری باید به اندازه کافی نرم باشد تا به خوبی درون مایع مورد نظر وارد شده و از سوی دیگر به سطح کیک یا شیرینی آسیب وارد نکند.

قالب‌های کیک



مرحله آخر در فرایند پخت کیک و شیرینی، ریختن خمیر در قالب مناسب است. قالب‌های متنوعی برای انواع مختلف کیک و شیرینی در بازار وجود دارد که بسته به نوع شیرینی و ابعاد آن، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
مرحله ۵: سریع فریز کنید
به محض خنک شدن غذای پخته شده، آن را درون فریزر بگذارید. و اگر فریزر شما دارای یک قفسه “یخ زدگی سریع” است، حتی بهتر است غذا را آنجا قرار دهید.

مرحله ۶: برچسب و تاریخ بزنید

هیچ چیز نامید کننده تر از این نیست که فراموش کنید چه مدت غذای شما در فریزر بوده است. لازم به ذکر است این مرحله را فراموش نکنید، زیرا ممکن است مجبور شوید چیزهای باقیمانده ای را که مدت طولانی مانده اند دور بریزید.

برای جلوگیری از این امر، همیشه غذاهای فریز شده خود را با اطلاعات مفید علامت گذاری کنید.
مرحله ۷: بسته بندی درست برای ماندگاری بیشتر
برای اجتناب از بوی بد فریزر و حفظ کیفیت باقیمانده غذای خود، از کیسه ها یا ظروف مخصوص فریزر استفاده کنید و تا آنجا که ممکن است هوا را قبل از بسته بندی از بین



راهنمای گام به گام برای فریز کردن مواد غذایی



این یک مشکل است زیرا باکتری ها وقتی که به درستی سرد نشده و به درستی ذخیره نشوند، می‌توانند به راحتی تولید شوند و باعث بیماری ناشی از غذا شوند.

برای ایمنی بهینه، از “منطقه خطر” که طیف وسیعی از دما بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت است که بیشترین رشد باکتری های بد را دارد پرهیز کنید.

مرحله ۳: وعده های کوچکتری را ذخیره کنید
اگر برنامه ریزی برای پخت و پز برای یک گروه بزرگ نداشته باشید، انجماد مواد غذایی در بخش های کوچکتر یا وعده های غذایی فردی راه حل خوبی است.

این به شما امکان می‌دهد تا تنها مقداری را که

..... یافته‌های روانشناسی

چاقی علائم آلزایمر را تشدید می کند



پزشکان انگلیسی دریافته‌اند که داشتن اضافه وزن می‌تواند تأثیر منفی مضاعفی بر سلامت مغز داشته باشد و آلزایمر را تشدید کند. این در حالی است که حفظ وزن سالم در نوع خفیف بیماری آلزایمر می‌تواند به حفظ ساختار مغز کمک کند. البته این مطالعه نشان نمی‌دهد که چاقی موجب آلزایمر می‌شود بلکه می‌گوید اضافه وزن بر سلامت مغز تأثیر گذاشته و ممکن است علائم بیماری را تشدید کند.

به گفته محققان بیماری‌هایی مانند آلزایمر که باعث زوال عقل می‌شوند طی چندین سال فعالیت خاموش خود را دارند و بنابراین نباید فرایند کاهش

خطای شناختی چگونه

زندگی زناشویی را

تلخ میکند؟

خطاهای شناختی که به صورت افکارهای منفی بروز میابد، به افراد اجازه میدهد که قوانین و فرضهای غلط درباره خود، دیگران و دنیا را با وجود شواهد نقض بسیاری که در طول زندگی با آن مواجهه میشوند، همچنان حفظ کنند.

خطای شناختی چیست؟

از دیدگاه شناخت درمانگران، افراد نه تنها در زندگی شخصی و در روابط بین فردی خود، بلکه در زندگی زناشویی و در رابطه با همسر خود نیز دارای سوگیری و خطای شناختی بوده و بر این اساس، رابطه آنها میتواند به خطر بیفتد.

این خطاها، هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها، ما را به دام خود گرفتار کرده و باعث میشوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی و بهترین راه حل مسئله پیش آمده در زندگی زناشوییمان را انتخاب کنیم. فردی که باور بیاعتمادی در او شکل گرفته، اگر در بزرگسالی با افرادی مواجه شود که بسیار قابل اطمینان هستند، براساس فرض و باور خود نمیتواند به آنها اعتماد کند و با فکרהایی مانند: هنوز به من خیانت نکرده است، اینها همه برای جلب اطمینان من است، معلوم نیست هدفش چیست و …… باور بنیادین گذشته خود را حفظ میکند.

افراد با روان‌درمانی و آموزش می توانند یاد بگیرند که این خطاهای شناختی را در فکر خود پیدا کرده و با به چالش کشیدن آنها، این افکار را با افکار سالمتر جایگزین کند.

۱۰خطای شناختی در زندگی زناشویی

۱. تفکر همه یا هیچ (صفر یا صد)

افرادی که گرفتار خطای شناختی تفکر صفر-صدی هستند، همه چیز را سیاه و سفید میبینند. آنها باور دارند یا کاری را بایستی عالی انجام دهند و یا آنکه آن کار هیچ ارزشی ندارد. خود را گاهی بیعیب و نقص و گاهی بد و ناقص میبینند. آنها توان طیفی دیدن امور را ندارند، در حالی که میانیم اکثر مهارتها و کارهای انسان در یک طیف ضعیف تا عالی قرار می‌گیرد.

این خطای شناختی، پایه و اساس کمالگرایی است. افرادی که اینگونه میاندیشند، بدلیل استانداردهای بالای ذهنشان و نرسیدن به این استانداردهای نامعقول، آمادگی بالایی برای ابتلا به اضطراب و عصبی شدن دارند. به طور مثال: خانمی که به همسرش میگوید

پیچیده‌ترین ارتباطی که در جهان وجود دارد، ارتباط والدین با کودکانشان است. چراکه این ارتباط نیاز به کشف جزئیات رفتاری کودک دارد و والدین برای این کشف باید با تمام مراحل رشدی کودک آشنا باشند. از طرفی هم والدینی که مهارت‌های فرزند پروری را به صورت کامل بدانند و به خوبی با توجه به فنون مهارت‌های زندگی با کودک خود ارتباط مناسب برقرار کنند، به‌خوبی می‌توانند بحران‌ها و چالش‌های تربیتی را پشت سر بگذارند. یکی از چیزهایی که والدین بدانند این است که آنها معمولا حدود ۶-۵ سالگی کودک با «دروغگویی» اومواجه می‌شوند و ناخودآگاه با توجه به این که اطلاع درستی از این شرایط ندارند با رفتار نامناسب گاه باعث تثبیت این رفتار می‌شوند. اگر شناخت پدر و مادر در مورد دروغگویی کودکان کامل باشد و هر دو همسو با هم برای کاهش رفتار دروغگویی در کودکان‌شان اقدام نمایند، این رفتار در کودک کم می‌شود.

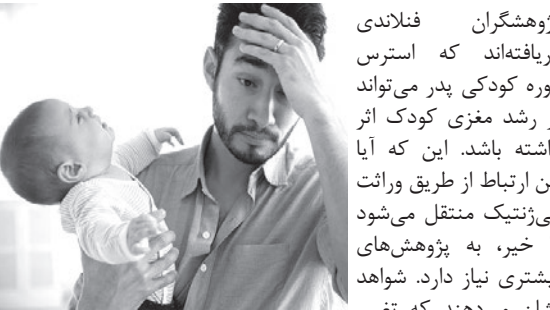
توجه به این نکته بسیار مهم است که واقعیت و تخیل در کودکان تا حدود ۶ سالگی در هم تنیده شده است و این کودکان هر چه به ذهنشان می‌رسد بیان می‌کنند. (به این نوع دروغ گفتن دروغ سفید و سیاه می‌گویند یعنی دروغ اغراق‌آمیز و غیر واقعی)

شکل‌گیری دروغ

کودکان معمولا فیلم و کارتون زیاد می‌بینند، بازی‌های زیادی می‌کنند و به محرکات محیطی

..... بچه ها و یافته ها

تأثیر استرس پدر بر رشد مغزی کودک



پژوهشگران فنلاندی دریافته‌اند که استرس دوره کودکی پدر می‌تواند بر رشد مغزی کودک اثر داشته باشد. این که آیا این ارتباط از طریق وراثت اپی‌ژنتیک منتقل می‌شود یا خیر، به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد. شواهد نشان می‌دهند که تغییر عملکرد ژن تحت تأثیر محیط می‌تواند با وراثت به نسل‌های بعدی منتقل شود و تغذیه و استرس، به این نوع تغییرات منجر می‌شوند.

پژوهشگران دریافته‌ند که قرار گرفتن کودک در

سکوت، تراوش های ذهن را مرئی میسازد

جون هلنیکس می نویسد « سکوت، تراوش های ذهن را مرئی میسازد و می افزاید « من معتقدم که از طریق سکون و سکوت است که آن در گشوده میشود « سکوت ما را قادر میسازد تا صدای گشوده شدن آن در را بشنویم در واقع ما وقتی عمیقا نفس میکشیم، خودمان را متمرکز میکنیم و میگذاریم گفتگوی دائمی ذهن تا آراممان کم کم ساکت شود و خودمان در های گشایش را باز میکنیم.

دلایل دروغگویی کودکان و درمان آن



توجه نشان می‌دهند پس در ذهن آنها تخیلاتی شکل می‌گیرد. دلایل دروغگویی کودکان بسیار متنوع است. اما طبق تحقیقات انجام شده، دلایل دروغ به چند دسته تقسیم می‌شود:

درصد زیادی از دروغگویی کودکان در اثر ترس از والدین است و بعد از آن به دلایل عدم شناخت از واقعیت و تخیل، آزارگری، جلب توجه و گاهی هم به خاطر نوع دوستی یا همان دروغ مصلحتی. برخورد والدین در مواجهه با دروغگویی کودکان

آموزش صداقت

اولین اقدام والدین این است که پیشگیری کنند. به این صورت که مفهوم صداقت و حقیقت را به

همسرم این حرف را زد، دیکه خونешون نمیرم.

۳. فیلتر منفی

در این نوع خطای شناختی، یک نکته منفی در یک مجموعه، کل آن مجموعه را زیر سوال میرود؛ به خصوص در افراد افسرده که فکر میکنند هیچ چیز در زندگیشان بهطرز خوب و صحیحی پیش نمبرود، این خطای شناختی به وقوع دیده میشود.

در این نوع خطای شناختی، فرد شدت هر اتفاق را پرزرتکر از مقدار واقعی آن میبیند و با آنکه یک واقعه منفی را به کل زندگی تعمیم میدهد. تعمیم مبالغه‌آمیز را میتوان در افرادی که دچار فوبیا هستند، مثل ترس از هواپیما، آسانسور و غیره مشاهده کرد.

فردی که یکبار دچار نقص فنی هواپیما شده است، احتمال وقوع مجدد آن را بسیار بیشتر از مقدار واقعی آن در نظر میگیرد و یا فردی که یکبار از همسرش بیوفایی دیده، احتمال تکرار آن را صددرصد میبیند. این خطای شناختی میتواند منجر به افسردگی و رفتارهای اجتنابی در افراد شود. به طور مثال: چون در این کار موفق نشدم، هیچوقت موفق نخواهم شد و یا چون مادر

میکوید حتما کاسهای زیر نیم کاسه‌اش است که دارد ازم تعریف میکند.

۵. نتیجه گیری شتابزده

این نوع از خطاهای شناختی از دو طریق صورت میپذیرد:۱. ذهنخوانی۲. پیشگویی

۱. ذهنخوانی: در این نوع خطای شناختی، فرد حدس میزند که دیگران چه قضاوت و احساسی درباره او دارند. شخصی از کنار شما سلام نکرده رد میشود و شما نتیجه میگیرید که حتما از دست من ناراحت است، در حالیکه امکان دارد فکرش مشغول بوده و شما را ندیده باشد.

افراد در ذهنخوانی، دیگران و واکنش آنها را بر اساس دنیای ذهنی خودشان تفسیر میکنند.

چون عزت نفس پایینی دارند، استنباطشان براساس فرضهای اولیه ذهن خودشان است و نه دلایل. به طور مثال، فرد در مورد همسرش اینگونه فکر میکند: او دارد در دلش به من میخندد، فکر میکنم من احقر هستم.

۲. پیشگویی: در این خطای شناختی، افراد بدون دلیل کافی، آینده را پیشبینی میکنند و منتظر پیشامد و اتفاق ناگواری هستند. مانند ما امروز به منزل ما دررم برویم، حتما بحثی با همسرم پیش میاید.

روش های تقویت احساس ارزشمندی

۳- در حرکت از شرایط موجود به شرایط مطلوب، انسانی که احساس ارزشمندی می‌کند تنها روی خودش حساب می‌کند، نه هیچ کس دیگری. از دیگران کمک می‌گیرد که البته بالاترین آن‌ها خدا است، ولی فقط روی نیروها و توان خودش، و هر آنچه که خدا به او داده است حساب می‌کند .

راه‌های افزایش احساس ارزشمندی فهرستی از استعدادها و مهارت‌هایتان تهیه کنید

همه ما چیزی برای عرضه داریم! انسان توانایی شگفت‌انگیزی دارد و می‌تواند بسیار بیاموزد. فهرستی از مهارت‌ها و استعدادهایتان تهیه کنید. با شناسایی توانایی‌هایتان، نقاط ضعف را به عقب می‌رانید و اجازه می‌دهید توانمندی‌هایتان به‌چشم بیایند.

خودتان را ببخشید

چهارشنبه ۱۳۹۹/۱۲/۲۰ – بیست و ششم رجب المرجب ۱۴۴۲ – سال بیست و نهم – شماره ۱۶۸۱

..... یافته‌های روانشناسی

کاکائو حافظه سالمندان را تقویت می‌کند!



شکلات کاکائویی اگرچه به خاطر داشتن چربی و قند برای سلامتی بیشتر سالمندان مضر است اما محققان می‌گویند کاکائوی موجود در آن می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند.

محققان دریافتند مصرف فلاونول‌های کاکائو موجب بهبود حافظه در افراد مسن می‌شود. این تحقیقات در دانشگاه کلمبیا که با همکاری محققان دانشگاه نیویورک واقع در آمریکا انجام شد، ۲۱۱ داوطلب سالم ۵۰ تا ۷۵ ساله به مدت ۱۲ هفته تحت آزمایش‌های بالینی قرار گرفتند. در شروع و پایان تحقیق از داوطلبان یک سری آزمایش شناختی گرفته شد تا قابلیت

است را نادیده میگیرد. مثلا: فرد تصادف میکند و با خود میگوید: من دلم رضایت نداشت که به این سفر بروم، احساس می‌کردم یک اتفاقی میافتد.

۸. باید اندیشی

در این خطای شناختی، فرد باور دارد که امور باید انطور که او میخواهد و انتظار دارد پیش برود، در حالیکه این قانون ذهن شماست و با قانون بیرون مطابقت ندارد. فرد باید اندیش، توان درک شرایط مختلف را ندارد و انتظار دارد که بادهای ذهن او حتما محقق نشود. جملاتی مثل: «نباید هیچ اشتباهی بکنم»،«باید در کنکور قبول شوم»، «باید همسرم این را ببیزد».

واژه مناسب و منطقی بهجای «بایدها»، «بهنتر است» است. وقتی شما از بایدها دست کشیده و از اژههای دیگری استفاده کنید، عدم موفقیت برایتان فاجعه‌آمیز نمیشود. در صورت عدم تحقق بایدهایی که فرد در رابطه با خود دارد، در او احساس گناه، شرم و یأس ایجاد میشود و عدم تحقق بایدهایی که فرد در رابطه با افراد دیگر دارد، منجر به احساس خشم و ناامیدی میشود.

۹. برجسب وزن

در این خطای شناختی، فرد یک جنبه از وجود دیگران را به کل وجود آنها تعمیم میدهد. مثلا اگر همسرتان یکبار تبیلی کرد، به او برجسب فرد تبیل میزنید. برجسبزی باعث میشود همسر و نزدیکان خود را تبیل، بیفکر، بیمسئولیت و خسیس ببینیم و نه مجموعه‌ای از خوبیها و بدیها.

در واقع هیچ انسانی هیچوقت کاملا تبیل، خسیس و یا بیفکر نیست و در عین حال هیچوقت هم به طور مطلق فعال، درایت، با مسئولیت و دست و دل باز نیست. انسان مجموعه‌ای است از نقاط مثبت و منفی که بایستی در یک کل دیده شود.

۱۰. خود مقصر پنداری

در این خطای شناختی، شما انتظار دارید که بتوانید همه چیز را تحت کنترل خود درآورید، بنابراین اگر خطا یا اشتباهی در جایی و توسط کسی پیش بیاید، شما اول خودتان را مقصر میدانید. همسرتان با فردی درگیر شده و شما فکر میکنید این درگیری به خاطر بحث شب قبل بوده است، در حالیکه در رفتار همسر شما چندین عامل دخیل بوده که شما هیچ کنترلی بر آنها ندارید.

فرزند شما در مدرسه عملکرد خوبی ندارد و شما بهجای آنکه بدنبال دلایل واقعی آن باشید، خود را مقصر میدانید. خود مقصر پنداری منجر به احساس گناه، شرم و عدم کفایت میشود.

موفق و ثروتمند باشد اما انسان درستی نباشد. در مقابل اینه بایست و به خودت لبخند بزنی از اشتباهاتان درس بگیرید. با وجود احساس گناه و عذاب وجدان ، نمی‌توانید به احساس ارزشمندی واقعی برسید.

ریسک کنید

تنها دلیل اینکه کار بزرگی برای خودتان نکرده‌اید این است که هنوز تردید دارید آن را انجام دهید یا نه! از ریسک پذیری برای بهترشدن نترسید. دست از تردید به توانایی‌هایتان بردارید و پیش بروید. اگر بار نخست موفق نشدید، یاد می‌گیرید دفعه بعد از مسیر دیگری پیش بروید. برخیزید و کارهای بزرگ انجام دهید.

خودتان را دوست داشته باشید

خودتان را همان‌طور که هستید، بپذیرید. فکر نکنید که فقط شما هستید که ویژگی منفی دارید. همه ما مجموعه ای از ویژگی های مثبت و منفی در درونمان داریم. به عنوان مثال ممکن است یک فرد ظاهر خیلی زیبایی نداشته باشد اما یک مدیر قابل باشد یا ممکن است یک نفر بسیار

بگوید: «من که ۳ سالم نیست، بابا! ۴ سالمه!» پس با گفتن دروغ‌های کوچک و بزرگ از همان کودکی دروغگویی را به او نیاموزید.

دروغگویی او را تحریک نکنید

گاهی والدین پس از مشاهده اعمال ناشایست کودک، برخورد تندی دارند و طوری با او رفتار می‌کنند که کودکشان مجبور به دروغگویی می‌شود. موقعی که خطایی از کودک‌تان سر می‌زند در این باره از او سوآلی نکنید؛ به جای اینکه بپرسید تو شیشه مربا را شکستی و با فریادی که می‌زنید، ترس و تنش ایجاد کنید، بگویید: «واقعاً ناراحتم کردی. چون وقتی بهت گفتم روی کابینت نرو و حرف گوش نکردی، همین کار باعث شد شیشه بشکند.»

تشویق راستگویی

مناسب با سن کودک، صداقت او را تحسین کنید. فرض کنید کودک ۴، ۳ ساله شما شیشه مربا را شکسته، مکث کوتاهی می‌کند و به جای اینکه بگوید «من نکردم» عذرخواهی می‌کند. در این صورت فوراً بگویید از راستگویی‌ات خوشحالم و بعد از تحسین رفتار او، جریمه شکستن شیشه مربا را تعیین کنید. به او آرامش بدهید تا از ترس مجبور به دروغگویی نشود. اگر قبل از اینکه بفهمید، در مورد کاری که کرده به شما گفت، او را کمتر از حالت معمول تنبیه کنید.

در مورد این اوراق مراقب باشید تا بچه‌ها برای فریبتان از این روش استفاده نکنند، به خصوص در صورتی که سابقه دروغگویی دارند.

۶. بزرگبینی (فاجعه سازی) و کوچک بینی

در این خطای شناختی، افراد معمولا خطاهای خود را بزرگ و نکات مثبت زندگی خود و تواناییهایشان را ریز و بیاهمیت میبینند. همچنین اتفاقات بدی که برایشان پیش میاید را بسیار بدتر از آنچه واقعا هست درک میکنند. چیزی است که احساس منفیشان بیان میکند. مثال: احساس میکنم همسرم دیکه دوستم نداره. یا احساس میکنم موفق نشدم، پس حتما یک آدم شکست خورده هستم.

در اینجا کافی است از چندین باری که فرد این نوع استدلال را انجام میدهد، برجسب تصادف یکبار اتفاق بد بوقوع ببینند، او احساس خود را دلیل بر درستی تفکر خود دانسته و موارد بیشماری که با وجود احساس بد، اتفاق نیفتاده

خودتان را به‌خاطر همه اشتباهاتان و کمبودهایتان ببخشید و گذشته را رها کنید. از اشتباهاتان درس بگیرید. با وجود احساس گناه و عذاب وجدان ، نمی‌توانید به احساس ارزشمندی واقعی برسید.

ریسک کنید

تنها دلیل اینکه کار بزرگی برای خودتان نکرده‌اید این است که هنوز تردید دارید آن را انجام دهید یا نه! از ریسک پذیری برای بهترشدن نترسید. دست از تردید به توانایی‌هایتان بردارید و پیش بروید. اگر بار نخست موفق نشدید، یاد می‌گیرید دفعه بعد از مسیر دیگری پیش بروید. برخیزید و کارهای بزرگ انجام دهید.

خودتان را دوست داشته باشید

خودتان را همان‌طور که هستید، بپذیرید. فکر نکنید که فقط شما هستید که ویژگی منفی دارید. همه ما مجموعه ای از ویژگی های مثبت و منفی در درونمان داریم. به عنوان مثال ممکن است یک فرد ظاهر خیلی زیبایی نداشته باشد اما یک مدیر قابل باشد یا ممکن است یک نفر بسیار

چگونگی ایجاد آرامش و امنیت در خانه را با این اثر بیاموزید

کتاب «خانه محل آسایش» اثر سید مجید پورطباطبایی در انتشارات سروش منتشر شد.

از آنجا که نیاز به آرامش و امنیت در زمره بنیادی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای بشر است، جستجو برای فراهم کردن سرپناه از مصادیق مهم این نیاز قلمداد می‌شود. این نیاز اساسی به صورت قهری از ذهنیت و زاویه دید انسان به جهان، هستی و اهداف انسان در هستی متاثر می‌شود. به عبارت دیگر ارزش‌های انسان در نوع خانه‌ای که می‌سازد یا تدارک می‌بیند به شرط آزادی در انتخاب آن به روشنی مشاهده می‌شود. از این رو اندیشمندان تاکید می‌کنند که نوع و سبک زندگی انسان از مبانی فکری اش تأثیر پذیرفته است.

از منظری دیگر می‌توان گفت انسان مسلمان بر پنهان نگهداشتن لایه‌های خصوصی و شخصی زندگی اش اصرار دارد. برای همین مولفه‌هایی چون عفاف و حیا را برای تدارک این مهم در نظر می‌گیرد. شیوه زندگی هر انسانی از اصول و میزانی برآمده است که بر تمام کارهایش سایه افکنده است و از منابع پذیرفته شده اش نشأت می‌گیرد.



کتاب «سربازنامه» منظومه بلند و حماسی در ژنای سردار قاسم سلیمانی سروده افشین علا از سوی انتشارات مکتب حاج قاسم روانه بازار کتاب شد.

کتاب «سربازنامه» منظومه‌ای بلند و حماسی سروده افشین علا با تصویرسازی محمدحسین صلواتیان است. این مثنوی بلند چند ماه پیش از انتشار رسمی از سوی افشین علا به رهبر معظم انقلاب تقدیم شده و مورد تمجید معظم‌له نیز قرار گرفته بود. ایشان در یادداشتی بر این مجموعه مرقوم فرمودند: «زیبا و شیوا و خوش لفظ و معنا سروده شده است. منظومه ماندگاری خواهد

«سربازنامه»؛ منظومه‌ای از افشین علا برای شهید سلیمانی

شد آن شالائه. این قریحه و این توفیق را به آقای افشین علا تبریک می‌گوییم»

سربازنامه، منظومه ای است حماسی، ملی و آیینی. تلفیقی از اسلوب متون منظوم فارسی پیرامون افسانه‌ها و اساطیر باستان و آموزه های دینی و انقلابی امروز ایران زمین. با این تفاوت که روایت این منظومه نه بازنویسی افسانه‌های دوردست و کهن است و نه قهرمان آن اسطوره ایست خیالی. داستان سربازنامه صرفنظر از آرایه‌ها و استعاره‌های شاعرانه روایتی مستند و واقعی از حماسه‌هایی است که در سال‌های اخیر پیش چشم قهرمان آن نیز سردار عاشق و مجاهدی است که پاره تن ایرانیان این روزگار و نماد اقتدار و امنیت این آب و خاک بود. شهید خوددانه‌ای که به دلیل مبارزه بی‌امان با خواری‌ترین دشمنان بشریت نه فقط نزد ایرانیان محبوبیتی بی‌نظیر داشت. که پشت و پناه ملت‌های مظلوم منطقه بود...

بی شک چنین حماسه‌ای نمی‌توانست از چشم و جان و قلم اهالی وادی هنر و ادبیات معاصر پنهان بماند. پس اشعار و نوشته‌های بی‌شماری در وصف حماسه این جان مشتاق شهادت، سروده و نگاشته شد. منظومه حاضر یکی از آن بسیار است که با بهره‌گیری از تمثیلی اسطوره‌ای توانست میان تخیل و واقعیت پلی بزند. افشین علا در این مثنوی بلند هم به حماسه

های کهن ایرانیان اشاره می‌کند و هم به شکل‌گیری نهضت اسلامی ۵۷ و سال‌های دفاع مقدس گریزی می‌زند. آنگاه به ترسیم شاعرانه‌ای از وضعیت سال‌های اخیر ایران و منطقه می‌پردازد و صف آرایی جبهه حق و باطل را به تصویر می‌کشد و پس از این مقدمه به سراغ قهرمان اصلی روایت خویش یعنی قاسم سلیمانی می‌رود و شرح حالات عارفانه و مجاهدت‌های عاشقانه او را به نظم می‌کشد.

در بخشی از این منظومه که به واکنش افکار عمومی بعد از انتشار خبر ترور شهید سلیمانی اشاره دارد می‌خوانیم: بر قامت عرش ارتعاش افتاد بر گونه آسمان خراش افتاد تنها نه به فارس شور محشر شد اسلام در این عزا مکدر شد برخاست عراق بهر تشییع اشد بر خاست عازم، عتبات شد به تودیعش هم بصره و حله از ثبات افتاد هم دجله به دامن فرات افتاد شد عرصه سوگواری آن گل از بحر مدیترانه تا کابل چون کوه شنید طاقش کم شد چون سرو شنید قامتش خم شد «سربازنامه» ۴۸ صفحه دارد و از سوی انتشارات مکتب حاج قاسم وابسته به بنیاد حفظ و نشر آثار شهید قاسم سلیمانی منتشر شده است.

حذف ماهی گلی و سبزه نوروز، کمک به سلامت محیط زیست

جالب است بدانید که هر ساله ۴ تن حیوانات برای همین امر از بین می‌روند، آمار قابل توجهی که می‌تواند امنیت غذایی انسان‌ها را به خطر بیندازد، همچنین به دنبال آن هر ساله ۶ میلیارد لیتر آب برای کاشت سبزه به هدر می‌رود، سبزه‌هایی که مهمان چند روزه خانه‌های ایرانی هستند و با پایان تعطیلات نوروز در جوی‌ها و باغچه‌ها رها می‌شوند.

امیر صناعی پور کارشناس محیط زیست در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره این موضوع اظهار کرد: اگر هر خانوار ایرانی برای سبزه عید ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم گندم یا حیوانات مصرف کند، با توجه به مصرف ۱۵۰۰ لیتر آب برای جوانه زدن هر کیلو بذر، سالانه ۴ تا ۶ میلیارد لیتر آب برای کاشت سبزه هدر می‌رود. او با اشاره به اینکه گندم یک کالای استراتژیک است و نباید برای سبزه عید نوروز آن را هدر داد افزود: رها کردن این میزان سبزه در طبیعت، خیابان‌ها، نهرها و جوی‌ها، آب گندیدگی، آلودگی‌های میکروبی و قارچی و همچنین صحنه زشتی در فضای طبیعت ایجاد می‌کند.

این کارشناس محیط زیست با اشاره به اینکه افراد باید کاشت سبزی یا نهال را جایگزین کاشت حیوانات کنند، گفت: جایگزین سبزه می‌تواند، سبزه‌های مقیدی باشد که بعد از آن آفرین می‌توانند آن را مصرف کنند، همچنین اگر هر خانواده یک نهال به جای سبزه بکارد، طبیعت بهتری خواهیم داشت. او با تأکید بر اینکه امیدواریم این موضوع مورد توجه افراد و دوستداران محیط زیست قرار گیرد، گفت: متأسفانه هر ساله این موضوع و مشکلات پیش رو آن برای محیط زیست مطرح می‌شود، اما هنوز به صورت جدی به آن نگاه نشده است. یکی دیگر از اجزای سفره هفت سین که دوستدار محیط زیست نخواهد بود، ماهی‌های قرمز است، ماهی‌هایی که رها کردن آن‌ها در رودخانه‌ها و طبیعت می‌تواند زنگ خطری برای سایر ماهیان باشد، جالب است بدانید که ماهی‌های قرمز بومی کشور نیستند و با رها کردن آن‌ها در طبیعت آن‌ها به گونه‌های مهاجمی برای



کاشت سبزه و خریدن ماهی گلی در هر سال جزء رسوم قدیمی ایرانیان بوده است که همین امر سلامت محیط زیست را به خطر می‌اندازد.

اسفندماه به دنبال خودش بوی بهار و عید را به همراه می‌آورد، سال نو و چیدن سفره هفت سین است که یکی از آداب و رسوم دیرینه ایرانی محسوب می‌شود. اما این سفره‌های هفت سین زمانی زیباتر خواهد شد که با خودش آسیبی به همراه نداشته باشد و بهاری را آغاز کنیم بدون آن که به محیط زیست آسیبی برسد. کاشت سبزه و خرید ماهی‌های سفره هفت سین یکی از موضوعات مهمی است که سبب آسیب رسیدن به محیط زیست می‌شود.

سنت سبز کردن سبزه از دیرباز میان ایرانیان مرسوم بوده است، معمولاً در اوایل اسفند ماه دانه‌های گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، باقلا و نخود کاشته می‌شود تا در روزهای آغازین بهار این دانه‌ها جوانه بزنند، اما حالا که این رسم دیرینه نسل به نسل به ما رسیده است، به دلیل وجود بحران آب، یک تهدید زیست محیطی تلقی می‌شود.

عباس آقا باشیم



شکستن انگشترش. من شک ندارم آقایان جبلی و طهماسب شخصیت آقای همساده را توی سریال کلاه قرمزی نعل‌بنعل و واو به واو از روی عباس‌آقای دفتر ما ساخته‌بودند. هیچ وقت هم ساکت نبود و همیشه سوزه برای تعریف کردن داشت.

از دعوا با جانغاش سر بالا کشیدن خانه‌اش و خاکسترنشین شدنش تا این‌که نوه‌اش لپ‌تاپ را توی سینک شسته و موتورش را که دزد برده. همه را تعریف می‌کرد. دقیقاً و دقیقاً عین آقای همساده. وسطش یک جوری می‌خندید که تو گاهی فکر می‌کردی الان نفسش غرق می‌شود و جلوی چشم‌هایت کبود می‌شود و می‌میرد. عباس آقا توی دهه پنجم زندگی اش چنان با انرژی و نشاط بود و تر و فرزند کار می‌کرد که رفیق ما دلش سوخت و خودش یک چیزی روی حقوقش گذاشت و بیشتر هواپاش را داشت. من از آن آموزشگاه بیرون آمدم ولی رفیقم و عباس‌آقا هنوز با هم کار می‌کنند و گاهی می‌روم سری می‌زنم. ملتی تیار می‌کند و از آن خنده‌های رها می‌کند و خاطراتش را هم می‌گوید. توی این روزهای تلخ، عباس‌آقا باشیم.

حامد عسکری - شاعر و نویسنده



رفیق ما قبول کرد و ما با عباس آقا شدیم همکار. همه کاره بود و انصافاً یک آچار فرانسه به تمام معنا بود. از کارهای بانکی تا پختن املت‌های محشر و نظافت را هم انجام می‌داد اما یک خصلتی که عباس‌آقا داشت خنددرو بودنش بود. تقریباً با تعریف کردن همه چیز می‌خندید حتی تصادف و پرت شدنش از عقب وانتی توی اتوبان آزادگان و

«نبضی برای زندگی» منتشر شد



کتاب «نبضی برای زندگی» اثر نسیمیا عظیمی در انتشارات نفیر منتشر شد. نسیمیا عظیمی، نویسنده، درباره انتشار جدیدترین اثرش گفت: کتاب جدیدم با عنوان «نبضی برای زندگی» در انتشارات نفیر یک ماه پیش منتشر شد. این اثرم در حقیقت داستان زنی است که برای عبور از زندگی سنتی و رسیدن به زندگی آرمانی اش تلاش می‌کند. او در طی مسیرش با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. راوی اثر جنینتی است که در شکم این زن زندگی می‌کند؛ او زندگی مادرش را می‌بیند و باید و نیاید‌های ما را روی زمین مشاهده می‌کند.

وی افزود: جنینی که هنوز با قاعده و قانون‌های زندگی آشنا نشده است باید زندگی مادرش را مشاهده کند. کتاب دیگری در دست نگارش دارم. اثر جدیدم خاطراتم از دوران ابتدای خودم به کروناست. داستانی کاملاً محسوس از دردهای بیماران مبتلا به کرونا را روایت می‌کنم؛ کمبودهایی که در بیمارستان وجود داشت. هم اکنون کتاب خاطراتم از دوران ابتلا به بیماری کرونا در مرحله بازنویسی است و هنوز تصمیم نگرفتیم برای انتشار به کدام ناشر بسپارم. این نویسنده



سایر گونه‌ها تبدیل می‌شوند. امسال علاوه بر خراطات زیست محیطی که ماهیان قرمز دارند، می‌توانند ناقل مکانیکی ویروس کرونا نیز باشند، بنابراین بهتر است از خریدن ماهی‌های قرمز خودداری کنیم. سرهنگ جمشید محبت خانی فرمانده یگان حفاظت محیط زیست کشور نیز در این باره اظهار کرد: هر ساله با کاشتن سبزه حدود ۴ میلیون تن حیوانات از بین می‌روند، رهاسازی سبزه‌ها در جوی‌ها، طبیعت به شدت آسیب زاست، اگر به جای هر سبزه نهالی کاشته شود، خیلی بهتر خواهد بود. فرمانده یگان حفاظت محیط زیست با اشاره به رهاسازی ماهی‌های قرمز در رودخانه‌ها گفت: رهاسازی این ماهی‌ها در مسیل‌ها و رودخانه‌ها سبب خواهد شد تا سایر ماهی‌ها نیز تلف شوند. این مسائل اگرچه حاوی نکات ریزی هستند، اما موضوعات مهمی وجود دارد که برای حفظ محیط زیست باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند، همچنین این امر نیاز به فرهنگسازی دارد تا شاهد تخریب کمتر محیط زیست باشیم.

چه بلایی بر سر فرهنگ شفاهی قصه گویی آمده است؟

هرچه جلوتر می‌رویم، می‌بینیم که فرهنگ شفاهی قصه‌گویی و قصه‌پردازی در کشور ما، رنگ باخته است. رضا حاجی آبادی مدیرمسئول انتشارات هزاره ققنوس، درباره وضعیت ادبیات کودک ما گفت: در گذشته ادبیات ما شفاهی بود. همه ما دوست داشتیم قصه را از زبان مادربزرگ‌هایمان بشنویم. نسل ما اینگونه بود. احتمالاً نسل شما پدر و مادرهایی بودند که قصه گفتند؛ اما هرچه جلوتر می‌آیم این فرهنگ شفاهی ما به فرهنگ کتبی تبدیل شد. فرهنگی شده است که جامعه ما زیاد با آن اخت نیست. ما سال‌های سال، قرن‌ها یادگرفتیم که قصه‌ها را به صورت شفاهی از نسل قبلی ما بشنویم. داستانه‌ها جن و پری را بشنویم و قطعا بار آموزشی داشته باشد؛ اما الان یک مقدر موضوع فرق کرده است.

وی افزود: الان با چند مسئله در ادبیات کودک روبه‌رو هستیم. مسئله تحریم‌ها، کاغذ و چاپ، مسائل مربوط به تولید فنی کتاب به آفتی برای نشر کشور به خصوص نشر کودک تبدیل شده است. آفت بعدی بحث ترجمه کتاب است این هم به آفت بزرگی تبدیل شده. ناشران بدون بررسی و کنکاش کتاب‌ها را برای ترجمه انتخاب می‌کنند. صرفاً با نگاه اقتصادی به مسئله نگاه می‌کنند و نگاهی فرهنگی ندارند. هنوز هم که هنوز است همان فرهنگ شفاهی در جامعه ما غالب است. مدیرمسئول انتشارات هزاره ققنوس، ادامه داد: هنوز هم که هنوز است حتی از داستانی که به صورت نمایش اجرا شود بیشتر استقبال می‌کنند. فرهنگ کتاب و کتابخوانی در بین کودکان و نوجوانان ما همه گیر نشده است. ما در مسائل اجتماعی حکم کلی صادر کنیم. بگوییم صرفاً به دلیل مسئله کاغذ یا ممیزی یا ترجمه بوده است که کودکان امروز ما به سمت کتاب کمتر می‌روند. همه دوستانی که در دهه شصت و هفتاد متولد شدند درست زمانی که تعداد نوجوانان ما زیاد بود، شاعران معروفی را به یاد می‌آورند که در آن زمان کتاب منتشر نمی‌کردند. حتی ما یک وقتی بود در حوزه جنگ اشعار کودکان داشتیم. حاجی آبادی، بیان



تأثیرگذاری عمقی بود. برخلاف خیلی از همکارانم به ترجمه در حوزه کودک خیلی اعتقاد ندارم. چون وقتی به یک آینه صاف کودک و نوجوان را در اختیار فرهنگ بیگانه‌ای می‌گذارید که با فرهنگ خودتان متفاوت است. یک کارتون را از کشور خارجی می‌گیرید برای کودک خودتان می‌گذارید یک قصه را روایت می‌کنند، اما در انتهای داستان پیام‌های آن حوزه وجود دارد. نه اینکه بگوییم پندی است تئوری توسطه است وظیفه شان است این کار را انجام دهند. مدیرمسئول انتشارات هزاره ققنوس بیان کرد: همانطور که ما از فرهنگ شفاهی خودمان برای انتقال فرهنگمان استفاده می‌کردیم آن‌ها هم همین کار را می‌کنند و برای انتقال فرهنگ خودشان به بچه‌هایشان این کار را می‌کنند. اینگونه نیست که دارند برای کشور ما برنامه ریزی می‌کنند و بخواهند روی بچه‌های شرقی و ایرانی تأثیر بگذارند. آن‌ها دارند کار خودشان را انجام می‌دهند. اشکال از ماست که کارمان را درست انجام نمی‌دهیم. اگر می‌خواهد انتقال فرهنگ انجام شود باید در قالب این اتفاق روی دهد و همانطور که ما از انتقال تکنولوژی منعی نیستیم. در انتقال محتواست که مشکل ایجاد می‌شود. وقتی نوجوانی که از کودکی آموخته است به بزرگترش احترام بگذارد در یکی از کتاب‌ها می‌خواند که نوجوانی جلوی

زبان از بالا به پایین است. وقتی می‌خواهد با کودک ارتباط برقرار کند باید هم سطحشان بشوید. برای همین کودک و نوجوان با هم‌سن‌های خود بهتر ارتباط برقرار می‌کند و تأثیرگذاری اش هم بیشتر است. حتماً شنیدید گروه‌های اجتماعی و روانشناسی که صحبت می‌کنند می‌گویند در گروه همسالان نوجوان سیگاری می‌شود. پس تأثیرگذاری اش وقتی مهم است که با فرد مورد نظر یا آن گروه سنی باشد به اضافه اینکه با زبان خودش با او صحبت کنید اگر که از موضع بالا صحبت کنید پذیرش آن حرفی که می‌زنید خیلی کمتر خواهد بود. به اضافه اینکه کودکان و نوجوانان الان را نمی‌توان با کودکان و نوجوانان دهه پنجاه و شصت مقایسه کرد آن‌ها نعمتی بودند. حاجی آبادی بیان کرد: یک زمانی با دوستان درباره این نسل پنجاه و شصت صحبت می‌کردیم می‌گفتند هم جنگ هم کلاس‌های دو شیفته مدارس را دیده بودند و دوستان‌های خیلی صمیمانه و اخلاقیات را دیده بودند. یک آرامش در این دهه پنجاه و شصت بود. به این معنا که برای انجام هر فعلی زمان داشتی و می‌توانستی فکر کنی و گروه‌های تأثیرگذار آنی نبودند و در دسترس نبودند. کودک و نوجوان امروز ساعت دو نصف شب افراد زیادی را می‌بیند که آنلاین هستند و می‌تواند با آن‌ها ارتباط برقرار کند. این مسئله برای کودکان و نوجوانان دهه پنجاه و شصت وجود نداشت. آن آرامشی که داشت هم زمان بیشتری به آن‌ها می‌داد برای اینکه کارهایشان را انجام دهند هم این تأخیری که در ارضای نیازهایشان بود باعث می‌شد تفکرشان غالب‌تر باشد. کودکان و نوجوانان ما امروز حتی فرصتی برای فکر کردن پیدامی‌کنند. او ادامه داد: از اطلاعات تبدیل شدند. شما بخواهید تغییر رفتار در یک نسلی ایجاد کنید، باید عمقی تأثیر بگذارید و ده سال بیست سال بعد متوجه نتیجه این تأثیرها می‌شوید. یک مثال همیشگی می‌زنم کلیپ‌های صدا و سیما در زمینه ترافیک است. به دلیل اینکه با زبان طنز با مردم صحبت شد، چون همذات پنداری ایجاد شد تأثیرگذاری خود را داشت و این

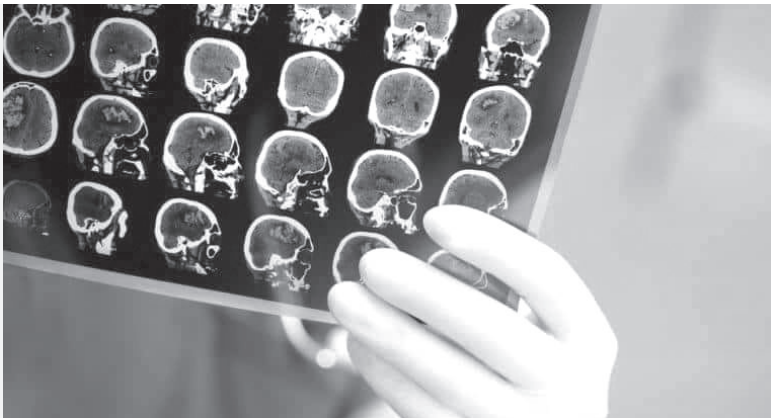
اگر با معده خالی سیر بخورید ، این معجزات در انتظار شماست!



از زمان گذشته همواره گفته شده است که سیر خواص دارویی و پزشکی فراوانی دارد و آنتی‌بیوتیکی بسیار قوی محسوب می‌شود که سرشار از آنتی‌اکسیدان است و با بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها مبارزه می‌کند. بهترین زمان برای مصرف این ماده مفید صبح و با شکم خالی است.

گفته می‌شود که سیر را به صورت ناشتا میل کنید تا مواد مغذی موجود در آن بتواند به بهترین شکل به بدنتان جذب شود. سیر سبب کاهش فشار خون می‌شود و می‌توان آن را بهترین دارو برای کاهش فشار خون در نظر گرفت که هیچ اثر جانبی بر سلامتی ندارد. از طرف دیگر سیر از تورم و التهاب جلوگیری می‌کند و بهترین دارو برای افرادی است که از آرتروز و التهاب‌های مفصلی رنج می‌برند. نتایج مطالعات متعددی نشان داده است که خوردن سیر به طور ناشتا می‌تواند دردهای مفصلی و دردهای ناشی از آرتروز را به طور چشمگیری کاهش دهد.

پیشگیری از آلزایمر در سایه طب ایرانی



دکتر «هاله تاج‌الدینی» با اشاره به اینکه نوع زندگی و بیماری‌های ما در سالمندی به این برمی‌گردد که در جوانی چه سبک زندگی داشته‌ایم، گفت: سالمندی همراه خودش یک سری ناتوانی‌ها همراه می‌آورد که ارتباط دارد به رفتاری که فرد در طول زندگی دارد، اگر فرد از ابتدا برنامه خوبی برای زندگی داشته باشد می‌تواند سالمندی خوب و سالمی را نیز طی کند.از دیدگاه طب سنتی و طب جدید افراد از بالای ۶۰ سال وارد سن سالمندی می‌شوند، چون از ۴۵ سال به بالا تغییر مزاج اتفاق افتاده و طبع به سمت سردی می‌رود و از ۶۰ سال به بالا خشکی و رطوبت هم به آنها اضافه می‌شود، برای همین سبک زندگی افراد خیلی اهمیت پیدا می‌کند، لذا اگر تدابیر غذایی و اصول حفظ سلامتی رعایت شود فراموشی اصلا سراغ افراد نمی‌آید. مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد در دنیا در

همچنان که ماهی خوردن زیاد برای سالمند خوب نیست و نباید مداوم در رژیم غذایی آنها قرار گیرد.

وی همچنین اظهار کرد: ادویه‌های گرمی مثل آویشن، زیره، زعفران نیز برای سالمندان مناسب است، ضمن اینکه عادات غذایی هر شهری را نیز باید در نظر بگیریم، همچنین انجیر، بادام و مویز اثرات ضد فراموشی دارد به ویژه اگر مویز ناشتا میل شود، یا بادام که اثرات پروبیوتیکی قوی دارد باید در رژیم غذایی سالمندان قرار گیرد.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه اگر افرادی زیر سن شایع یعنی زیر ۶۰ سال تصور می‌کنند فراموشی پیدا کردند، این فراموشی کاذب است، افزود: این فراموشی به دلیل اضطراب و نگرانی به سراغ فرد می‌آید، چون آلزایمر از انواع دمانس است یعنی تغییراتی که در سلول‌های مغزی ما اتفاق می‌افتد و سلول دچار تحلیل می‌شود، در واقع این اتفاق به دلیل رسوب پلاک‌هایی است که سلول‌های مغز را تخریب می‌کنند.

تاج‌الدینی در پایان عنوان کرد: اولین نشانه‌های آلزایمر را می‌توان این دانست که فرد یک سری شماره تلفن‌ها و یا آدرس‌ها را فراموش کرده و یا جمله‌ای را مرتب تکرار می‌کند، البته هنوز کارکرد مغز فرد مختل نشده لذا فرد سالمند نیاز به توجه ویژه اطرافیان دارد چون اگر اطرافیان زود متوجه این تغییرات شوند با مراجعه به متخصص مغز و اعصاب و نورولوژی می‌توانند جلوی این پروسه را گرفته و از پیشرفت تحلیل مغز جلوگیری کنند.

چه مردانی بیشتر در معرض سرطان پروستات هستند؟

انجام می‌دهد متوجه بروز سرطان پروستات می‌شود. در واقع این بیماری با وجود اینکه بی‌علامت است اما می‌تواند طیف وسیعی از علائم را در انسان بوجود آورد و علائمی غیراختصاصی نظیر اختلال در دفع ادرار، خونریزی در ادرار یا تغییر عادات ادراری را به همراه دارد.

علائمی نظیر دردهای مبهم استخوانی و خشکسنگی‌های غیرطبیعی استخوانی هم می‌تواند نشانه‌ای از سرطان پروستاتی باشد که به سایر نواحی بدن نظیر استخوان آسیب رسانده است. برخی ضایعات در استخوان و احساس درد در کمر از علائم سرطان پروستات است.

بنابراین افراد بالای ۵۰ سال سن براساس ریسک فاکتورهایی که دارند باید به پزشک مراجعه و در ابتدا تحت معاینات بالینی قرار گرفته و چنانچه ابتلا به سرطان پروستات در تشخیص اولیه مشهود شد پروسه درمان را طی کنند. افراد بالای ۵۰ سال فاقد ریسک فاکتور هم می‌توانند سالانه تحت معاینات دوره‌ای قرار گیرند.

تامین سطح ویتامین D بدن، مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، کاهش وزن و اصلاح وضعیت چربی و کلسترول خون، پرهیز از سیگار و الکل و داشتن تحرک کافی و ورزش تاثیر زیادی در پیشگیری از سرطان پروستات دارند.

توصیه های طلایی

برای کاهش آلرژی های فصل بهار



با نزدیک شدن به آغاز فصل بهار علائم آلرژی فصلی همچون عطسه، سرفه، آبریزش بینی و خارش چشمها در بسیاری از افراد بروز می‌کند و به گزارش بهداشت نیز، کالج آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا برای کنار آمدن با این علائم کلاسیک تب یونجه توصیه هایی را داشته است. این دستورالعملها برای ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی که از بیماران مبتلا به آلرژی های فصلی مراقبت می‌کنند، منتشر شده است.مدیر این مرکز گفت: این دستورالعمل تاکید کننده این واقعیت است که سرفه یکی از علائم رایج تب یونجه است. بسیاری از مردم از این موضوع آگاهی ندارند و به خصوص از آنجاییکه که فصل بهار دیگری را با بیماری کوید-۱۹ روبرو هستیم، افراد باید توجه داشته باشند که سرفه لزوماً از علائم کوید-۱۹ نیست و می‌تواند بخشی از آلرژی باشد.در این دستورالعمل توصیه شده است که باید از مصرف آنتی هیستامین های نسل اول مانند دیفن هیدرامین و کلرفنیرامین خودداری کرد. این داروها می‌توانند باعث خواب آلودگی و علائمی مانند خشکی دهان، خشکی چشم و بیوست شوند. در عوض کالج آلرژی، آسم

و ایمونولوژی آمریکا مصرف داروهای غیر آرامبخش مانند سیتیزین، لووستیزین، فکسوفنادین، لوراتادین یا دسلوراتادین را توصیه می‌کنند.در این دستورالعمل ها آمده است: کورتیکواستروئیدهای استنشاقی مانند فلوتیکازون، مومتازون، بودزوناید و تریامسینولون در صورت داشتن علائم آلرژی مداوم به خصوص اگر بر کیفیت زندگی فرد تاثیر بگذارد، موثرترین روش درمان هستند. حتی ممکن است به کنترل علائم همراه با آلرژی چشم کمک کنند. در این دستورالعمل تاکید شده که سودا فدرین ضد احتقان خوراکی می‌تواند به رفع گرفتگی بینی کمک کند اما ماده اصلی در متامفتامین است. سودو افدرین عوارض جانبی زیادی از جمله بی‌خوابی، از دست دادن اشتها، تحریک پذیری و تپش قلب دارد. در صورت بارداری مصرف این دارو توصیه نمی‌شود. نبود اطلاعات کافی به این معنی است که متخصصان این کالج نمی‌توانند در مورد روش های درمانی جایگزین مانند طب سوزنی یا داروهای گیاهی برای درمان تب یونجه توصیه هایی داشته باشند.



افزایش حرارت و ایجاد خشکی و انسدادهایی در ریه است. نواب زاده اظهار کرد: هر عضو ای ضعیف باشد همان عضو را ویروس بیشتر درگیر می‌کند، تقویت این اعضا بسیار کمک کننده است و بسته به اینکه چه علائمی را در چه ارگانی ایجاد می‌کند به صلاح و تقویت آن عضو می‌پردازیم.

وی افزود: اینکه می‌گویند این ویروس سرد است و باید گرمی استفاده شود کاملاً اشتباه است چراکه در مرحله حرارتی که همراه با علائم تب است مصرف گرمیجات می‌تواند باعث ایجاد سوء مزاج در بیمار شود و بیماری را شدیدتر یا پر عارضه‌تر کند. نواب زاده اظهار کرد: ابتدا با تعدیل و خنک کردن بدن، استفاده از دمنوش‌های خنک مانند بنفشه، ختمی، عناب و رطوبت‌رسانی به بدن به کنترل تب کمک می‌کنیم، وی افزود: توصیه می‌شود در این مرحله بستگی به سیستم ایمنی بدن و مزاج فرد کم آبی بدن مدیریت شود که استفاده از مایعات زیاد، سرم تری‌ای، هیدراته کردن در این مرحله خیلی مفید است؛ همچنین استفاده از آمپوهوهای طبیعی به خصوص استفاده از آب سبب، لیمو شیرین توصیه می‌شود.متخصص طب سنتی ایرانی با بیان اینکه سبب در طب ایرانی به عنوان خاصیت پاک‌زهر از آن نام برده شده و دافع سموم است که بهتر است به صورت کمپوت شده و پخته شده با گلاب استفاده شود.

گفته می‌شود.در تدابیر پیشگیرانه و تقویت طبیعت بدن اصول حفظ الصحه را داریم که شامل ۶ اصل است که همه افراد برای تقویت قوا و ایمنی بدن خود باید این ۶ اصل را رعایت کنند که شامل استفاده از آب و هوای سالم یا تقویت ریه‌ها، خوردن و آشامیدن صحیح که با قواعد خاص خودش افراد بدانند که چه بخورند و بیاشامند و چگونه بخورند که سالم باشند و ایمنی بدنشان بالا رود.متخصص طب سنتی ایرانی بیان کرد: نخوردن فست قود و غذاهای دیر هضم، سوم خواب و بیداری صحیح داشتن نواب زاده افزود: اول تدابیر پیشگیرانه و تقویت طبیعت بدنی است؛ دوم مرحله‌ای است که فرد بیمار شده و در این مرحله تدابیر درمانی برای بیمار لحاظ می‌شود که در این مرحله باید حفظ و تقویت طبیعت بدنی را انجام دهیم.

وی افزود: سوم مرحله‌ای است که بیماری رو به مراحل پایانی گذاشته یا بیمار در مرحله نقاهت است که لازم است تدابیر نقاهت، تقویت طبیعت و ترمیم قوا را بر بیمار اعمال کنیم. نواب زاده ادامه داد: این سه مرحله می‌تواند برنامه‌هایی از طب نوین را همراه خود داشته باشد؛ همچنین حفظ اصول بهداشتی در راس کار است.وی اظهار کرد: در طب سنتی ایران هم اصول پیشگیرانه همیشه لحاظ شده و می‌بختی به نام هوای وبایی در طب ایرانی ارائه شده که هوایی است که در آن بیماری‌های مسری را برنامه ریزی می‌کنند و در این مبحث نیز بسیار تدابیر پیشگیرانه

بوییدن بوهای طبیعی مثل گل نرس، گل محمدی و بوی گلاب، بوی سیب و نارنج، تنفس در هوای سالم به کاهش استرس کمک می‌کند؛ توکل کردن، امید داشتن باعث کاستن استرس می‌شود. اصل ششم نگه داشتن مواد طبیعی و سالم برای بدن و دفع مواد زائد از بدن است و با این اصول شش گانه فرد می‌تواند ایمنی بدنش را سالم نگه دارد که در صورت مواجهه با ویروس، بدن بتواند خیلی خوب عمل کند و بیماری را بدون عارضه کنترل کند.وی با بیان اینکه این اصول هم در افراد سالم و بیماران مهم است و باید لحاظ شود، افزود: همچنین اگر فرد دچار بیماری کرونا می‌شود استراحت جسمی و ذهنی بسیار مهم است.

متخصص طب سنتی ایرانی بیان کرد: ابتدای بیماری اگر شروع آن با تب و علائم حاد باشد، مرحله گرمایشی است که درمانگر باید به مداخله‌ای بپردازد که دفع حرارت شود و عارضه‌ای که بسیار شاهد بودیم این ویروس ایجاد می‌کرد، کم کردن مایعات بدن و



علائم و روش های درمان دیسک کمر در خانه

گرما درمانی

بعد از امتحان کردن این درمان‌های خانگی آرام نشد، حتماً به متخصص طب فیزیکی مراجعه کنید تا معاینه کاملی را انجام بدهند.متخصصین روش‌های محافظه کارانه‌تری را در زمان شروع درد برای تسکین درد کمر توصیه می‌کنند.

مصرف مسکن

مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسین یا داروهای بدون نسخه غیراستروئیدی ضدالتهاب (NSAIDs) توصیه می‌شود. داروهای مسکن را طبق دستور پزشک برای رفع درد، التهاب، درد مفصل و حساسیت به لمس مصرف کنید. داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب برای درمان مشکلات کمر مزمن ناشی از جراحی تجویز نمی‌شود.

کیسه یخ

توصیه می‌شود که در ۴۸ ساعت نخست حمله درد از کیسه یخ برای رفع التهاب استفاده کنید. ماساژ با یخ به آهسته شدن تکانه‌های عصبی و رفع التهاب کمک می‌کند و به این ترتیب مانع از گرفتگی عضلات می‌شود. کمپرس سرد باعث منقبض شدن رگ‌ها می‌شود و وقتی کمپرس برداشته می‌شود، خون دوباره ناحیه درنناک را پر می‌کند و به این ترتیب فرآیند تسکین درد و التیام بافت آسیب دیده تسریع می‌شود.

شل کننده های عضلانی

پزشک داروهای شل کننده عضلانی را برای یک دوره کوتاه مدت تجویز می‌کند. از پرکاربردترین شل کننده‌های عضلانی می‌توان به باکلوفن، کلروزکسازون، سیکلوفنزاپیرین، دانترونل، ديازپام و متاکسالون اشاره کرد.

پد حرارتی، کیسه آب گرم، بستن یا پارچه گرم و حتی حمام آب داغ در دو روز نخست حمله درد برای رفع گرفتگی عضلات مفید است. گرما باعث کشیده شدن بافت‌های نرم، اتساع رگ و کاهش سیگنال‌های درد می‌شود و به این ترتیب درد و ناراحتی را تسکین می‌دهد.

گرما درمانی و سرما درمانی متناوب

گرما درمانی و سرما درمانی متناوب به تسهیل فرآیند بهبود کمک می‌کند. به بیماران توصیه می‌شود که فعالیت‌های سبک را هر چه سریع‌تر شروع کنند تا دچار درد و خشکی مفصل نشوند.تزریق استروئید در فضای اپیدورال درمان درازمدتی برای تسکین درد فقق دیسک کمر است.

مطالعات نشان می‌دهد که تزریق اپیدورال برای بیمارانیه که به دلیل فقق دیسک و تنگی کانال نخاعی دچار درد سیاتیک شده‌اند، مفید است. درد بیماران تا یک سال بعد از تزریق به نصف تقلیل می‌یابد.اگر از کمر درد مزمن رنج می‌برید، ممکن است پزشک عمومی شما را به متخصص درد معرفی کند. پزشکان روش‌های مدیریت درد غیرتهاجمی و جامع را برای عارضه‌های مزمن مختلف توصیه می‌کنند.

دقت در حرکات

بسیار مهم است که فشار روی دیسک را به حداقل برسانید. از پوشیدن کفش پاشنه بلند، خوابیدن روی شکم و ایستادن یا نشستن طولانی مدت خودداری کنید. هنگام بلند کردن بارهای سنگین خم نشوید و به جای کمر از زانوها و لگنتان استفاده کنید. از خم شدن و دراز



کردن مکرر دست پرهیز کنید. همچنین سعی کنید که در زمان نشستن یا ایستادن حالت اندامی مناسبی داشته باشید.

دیسک کمر چه نشانهها و علائمی دارد؟

برخی بیماران دچار فقق دیسک هیچ گونه علائمی را تجربه نمی‌کنند؛ اما برخی با علائم شدید و ناتوان کننده‌ای مواجه می‌شوند. نوع علائم به محل فقق دیسک بستگی دارد. درد سیاتیک شایع‌ترین علامت فقق دیسک است. درد تیز و تیر کننده‌ای که از باسن رو به پایین در پشت یک پا منتشر می‌شود، علامت مشخصه سیاتیک است؛ این درد ناشی از تحت فشار قرار گرفتن عصب سیاتیک است. دیگر علائم ناشی از فقق دیسک شامل موارد زیر می‌شود:

درد پایین کمر

-درد پا یا بازو

-احساسات غیرعادی مانند گزگز، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن یک بازو، یک پا یا باسن

-احساس سوزش در شانه‌ها، گردن، بازو یا وسط پشت بدن -ضعف عضلات

آیا میتوان از فقق دیسک کمر جلوگیری کرد؟ -به طور منظم ورزش کنید، به ویژه نرمش‌هایی را انجام بدهید که عضلات بالاتنه نگاهارندهٔ ستون فقرات را تقویت می‌کند.

حالت اندامی مناسب را رعایت کنید تا فشار کمتری به ستون فقرات و دیسک‌ها وارد شود.

-اشیای سنگین را به روش صحیح بلند کنید؛ یعنی این که هنگام بلند کردن اشیاء نچرخید، از کم خم نشوید و به جای کمر از پاهایتان استفاده کنید.

وزنتان را در حد سالم نگه دارید، چون اضافه وزن فشار بیشتری را به ستون فقرات و دیسک‌ها وارد می‌کند.

حروفیچینی 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: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
miladelarestan@gmail.com www.mldl.ir

امام موسی کاظم (ع) فرمودند:
ن احزن والدیه فقد فقهنا
هر که پدر و مادر را اندوهگین کند آنان را ناسپاسی کرده ی
(تحف العقول، ص ۴۲۵)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیستم	۴:۵۲	۶:۰۸	۱۲:۰۳	۱۷:۵۹	۱۸:۱۵
بیست و یکم	۴:۵۱	۶:۰۷	۱۲:۰۳	۱۷:۵۹	۱۸:۱۶

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۲۰/۱۲/۹۹ - بیست و ششم رجب المرجب ۱۴۴۲ - ۱۰/امارس ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۸۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

دستور رئیسی برای تعیین تکلیف سریع خودروهای دیو شده در انبارها



که مجمع صورتجلسه گردانی می‌کند! که در پاسخ گفتیم باید جلسه برگزار شود و من هم در آن حضور داشته باشم تا آن وقت صورتجلسه را امضا کنم. رئیسی در ادامه، تشخیص، شناسایی و اولویت بندی مشکلات، ارائه راهکارهای رفع مشکلات و همچنین پیگیری سریع اجرای راهکارها را از سرفصل‌هایی عنوان کرد که باید در دستور کار سازمان اموال تملیکی قرار داشته باشند. رئیسی قوه قضائیه گفت: نباید موبایل مردم که باید دست یک مصرف‌کننده باشد، به انبار منتقل شده و از بین رفته و پس از خراب شدن به بیرون از انبار منتقل شود.

رئیس دستگاه قضا همچنین تأکید کرد که در این مسیر، دادستان کل و رئیس سازمان بازرسی باید از طریق برگزاری جلسات مشترک، پیگیری‌ها و نظارت‌های خود را تقویت کنند و از سوی دیگر مجموعه اجرایی سازمان اموال تملیکی نیز به همراه ناظران خود باید هرچه سریع‌تر وضعیت انبارهای کالاهای مصادره شده را اصلاح نماید.

رئیس قوه قضائیه همچنین به مسئولان سازمان اموال تملیکی متذکر شد که مشکلاتشان با دادگاهها را به نمایندگان دستگاه قضا در این سازمان انتقال دهند. رئیسی در بخش دیگری از سخنانش، مجمع سازمان اموال تملیکی را یک مجمع قوی دانست و افزود: قوی‌ترین تیم اقتصادی دولت در مجمع سازمان اموال تملیکی حضور دارند و پذیرفتنی نیست که در این شرایط از مشکلات مالی این سازمان صحبت شود. رئیسی دستگاه قضا در ادامه با انتقاد از رویه صورتجلسه‌گردانی در سطح سازمان‌ها و دستگاه‌های کشور به ذکر خاطره‌ای در این زمینه پرداخت و گفت: زمانی که دادستان کل کشور بودم، صورتجلسه ای از مجمع سازمان اموال تملیکی را برای من آوردند و از من خواستند آن را امضا کنم که من گفتم در جلسه حضور نداشتم و نمی‌توانم این صورتجلسه را امضا کنم اما آنها عنوان کردند روال اینجا این‌گونه است

بلکه آن فرد نظاره‌گر است و دل از مالی که در اختیارش بوده نمی‌کند. رئیسی دستگاه قضا ادامه داد: عدم نگهداری صحیح و متعاقب آن تباها شدن کالا در انبار، عدم اقدام به موقع و کارشناسی صحیح نسبت به کالا و همچنین عدم واگذاری و استفاده درست از کالای ضبط‌شده، هم پیش روی فردی که کالایی تحت عنوان قاچاق از او اخذ شده و هم پیش روی همگان قرار دارد.

آیت الله رئیسی با بیان این‌که نباید منکر زحمات و تلاش‌های مسئولان و کارکنان سازمان اموال تملیکی بود، در عین حال گفت: آنچه پیش روی همگان قرار دارد این است که وضعیت انبارهای کالاهای نگران‌کننده است و بازرسان و ناظران نیز این وضعیت را تأیید می‌کنند.

رئیس قوه قضائیه با بیان این‌که سامان دادن ۷۰ انبار در سطح کشور اقدامی نشدنی نیست، تصریح کرد: رفع مشکلات کالاهای موجود در انبارها کاملاً از دست نیروهای سازمان اموال تملیکی بر می‌آید. رئیسی در ادامه با بیان این‌که صدور آرا و تعیین تکلیف اموال مصادره شده نباید مشول مرور زمان شوند، اظهار داشت: نمایندگان دستگاه قضا در

رئیس قوه قضائیه، گفت: سامان دادن ۷۰ انبار در سطح کشور اقدامی نشدنی نیست و رفع مشکلات کالاهای موجود در این انبارها، کاملاً از دست سازمان اموال تملیکی بر می‌آید.

آیت الله سید ابراهیم رئیسی در دیدار با اعضای سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی با اشاره به تاریخچه برخورد با اموال مصادره شده در کشور گفت: تاریخچه برخورد با اموال مصادره‌ای به نفع دولت اعم از اموال قاچاق یا مسترد شده از سوی دادگاه‌ها، بعد از پیروزی انقلاب تا امروز روند یکسانی نداشته و دچار تغییرات زیادی بوده است.

وی افزود: در طول سالیان گذشته اشکالات ساختاری نحوه برخورد با اموال مصادره شده موجب شده بود که برخی افراد با سوابقی درخشان، بعد از مدتی دچار آسیب شده و حیثیت، آبرو و سوابق آنها مورد تردید و سوال قرار بگیرد.

رئیس دستگاه قضا در ادامه به ترکیب مجمع سازمان اموال تملیکی اشاره کرد و گفت: قانونگذار برای آن‌که سازمان اموال تملیکی تشکیلاتی با عملکردی مناسب باشد، مجمعی را با حضور وزرا و عالی‌ترین مقامات اجرایی کشور، هیئت مدیره، مدیرعامل، ناظرین و حسابرس برای آن پیش‌بینی و سازوکاری برای ارتباط این سازمان با قوه قضائیه برای نظارت مستمر بر عملکرد آن طراحی کرده است.

رئیس امور مربوط به سازمان اموال تملیکی را اموری پیچیده عنوان کرد و در عین حال تصریح کرد: نباید بعد از ارسال کالا به انبار، کار را تمام شده تصور کرد.

وی خاطر نشان کرد: فردی که کالایی از او تحت عنوان قاچاق اخذ شده تا در سیر تملیک و واگذاری قرار بگیرد، از ابعاد مختلف به موضوع نگاه می‌کند تا ببیند چگونه با آن کالا یا کالاهایی که در اختیار او بوده برخورد می‌شود و تفاوتی هم ندارد که آن کالا ماشین یا موبایل

پای درس امام صادق (ع)

صفائی که در انسان مایه مومن دیده نمی‌شود

الْمُؤْمِنُ لَا يُلْقِي عَلَى الْكُذِّبِ وَلَا عَلَى الْخِيَانَةِ وَ حِصْلَتَانِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي الْمُنَافِقِ، سَمَتْ حَسَنًا وَ فِقَهُ فِي السُّنَّةِ.

مؤمن در سرشش دروغ و خیانت

نیست و دو صفت است که

در منافق جمع نگردد:

سیرت نیکو و دین شناسی.

تحف العقول، ص ۳۶۷

دیدار رئیس دانشگاه آزاد اسلامی

با مسئولین دادگستری و قضات شهرستان



رئیس دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان، به همراه کارشناس حقوقی واحد با حضور در ساختمان دادگستری شهرستان، با رئیس دادگستری، دادستان عمومی و تبریک انتصاب این سمت به وی گفت: «نقش دادستانی در تقویت امنیت و آرامش در جامعه بسیار موثر و حیاتی می‌باشد و می‌تواند مجموعه‌های علمی، اجرایی و اداری شهرستان را در مسیر قانونی و خدمت‌رسانی خود استوار تر کند.»

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان، به همراه کارشناس حقوقی واحد با حضور در ساختمان دادگستری شهرستان، با رئیس دادگستری، دادستان عمومی و تبریک انتصاب این سمت به وی گفت: «نقش دادستانی در تقویت امنیت و آرامش در جامعه بسیار موثر و حیاتی می‌باشد و می‌تواند مجموعه‌های علمی، اجرایی و اداری شهرستان را در مسیر قانونی و خدمت‌رسانی خود استوار تر کند.»

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان، به همراه کارشناس حقوقی واحد با حضور در ساختمان دادگستری شهرستان، با رئیس دادگستری، دادستان عمومی و تبریک انتصاب این سمت به وی گفت: «نقش دادستانی در تقویت امنیت و آرامش در جامعه بسیار موثر و حیاتی می‌باشد و می‌تواند مجموعه‌های علمی، اجرایی و اداری شهرستان را در مسیر قانونی و خدمت‌رسانی خود استوار تر کند.»

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان، به همراه کارشناس حقوقی واحد با حضور در ساختمان دادگستری شهرستان، با رئیس دادگستری، دادستان عمومی و تبریک انتصاب این سمت به وی گفت: «نقش دادستانی در تقویت امنیت و آرامش در جامعه بسیار موثر و حیاتی می‌باشد و می‌تواند مجموعه‌های علمی، اجرایی و اداری شهرستان را در مسیر قانونی و خدمت‌رسانی خود استوار تر کند.»

افتتاح پاسگاه انتظامی روستای کاریان لارستان



با حضور فرمانده انتظامی استان فارس و جمعی از مسئولان شهرستان لارستان، پاسگاه انتظامی کاریان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از اول فارس، سردار «رهام بخش حبیبی» در آیین افتتاح این پاسگاه انتظامی، طی سخنانی گفت: در راستای مطالبات مردم این منطقه و ارتقاء بیش از پیش امنیت، مجوز ساخت این پاسگاه انتظامی اخذ و پس از انجام اقدامات لازم مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

افزود: اعتماد مردم به پلیس، مهمترین سرمایه نیروی انتظامی است و با تعامل و همکاری مردم و تلاش‌های شبانه‌روزی نیروی انتظامی امنیت و مهم‌تر از آن احساس امنیت در جامعه



مراسم تجلیل از دانش آموزان منتخب گویندگی شهرستان لارستان در دانشکده سما این واحد دانشگاهی برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری آنا، زارع، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، با حضور در آیین تجلیل از دانش آموزان برگزیده گویندگی شهرستان با بیان این موضوع که هنر عاملی مهم در جذب مخاطب و ترویج ارزش‌های الهی است اظهار کرد: «ارزش‌های الهی، زمانی در قلب و جان انسان‌ها رسوخ می‌کند که از شیوه‌های صحیح تبلیغاتی بهره‌گرفته باشد.»

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، ادامه داد: «قران کریم در خصوص پیامبر عظیم‌الشان اسلام می‌فرماید: «اگر پیامبر خلق و خوی صحیح و بیان نرم و هنرمندانه نداشت مخاطبین از پیرامون ایشان دور و پراکنده می‌شدند.» زارع بیان کرد:

فرمانداری‌های ویژه، در قانون تقسیمات

کشوری از جایگاه خاصی برخوردار نیستند



کتاب بوده است. نماینده مردم شیراز در مجلس، افزود: هیچ اتفاق خاصی با ایجاد فرمانداری‌های ویژه در کشور شکل نگرفت، بلکه یک عنوان را به منصب فرمانداری اضافه کردند و آن را معاون استاندار فرض نمودند؛ بنابراین این جایگاه کمکی در جهت رفع امور مردم نمی‌کند. این نماینده مردم در مجلس بیان کرد: شهرستانی که فرمانداری ویژه است با شهرهای دیگری که فرمانداری‌هایشان از این عنوان برخوردار نیستند هیچ تفاوتی ندارند، شاید مزایایی را برای فرماندار به دنبال داشته باشد، اما از نظر سلسله مراتب اداری تحولی صورت نگرفته است؛ لذا چنین جایگاهی به سیستم تقسیمات کشوری نمی‌چسبد و به سهولت هم نمی‌شود آن را در این قانون گنجاند.

وی تأکید کرد: وظایف ادارات کل را که نمی‌شود به فرمانداری‌های ویژه اختصاص داد؛ زیرا چنین موضوعی باعث ایجاد خلل در امور ادارات ایجاد چنین جایگاهی بی‌حساب و

جاده بندرلنگه - پاریسان

دو روز پس از افتتاح بسته شد!



رئیس پلیس راه شهرستان بندرلنگه از بسته شدن جاده بندرلنگه - پاریسان به دلیل نداشتن ایمنی خبر داد. پنجشنبه هفته گذشته بود که پاندوم جاده بندرلنگه - پاریسان (بخشی از کریدور بزرگراهی نوار ساحلی جنوب کشور) به طول ۱۱ کیلومتر با حضور وزیر راه و شهرسازی و مسئولان محلی به بهره‌برداری رسید، اما این جاده پس از دو روز بسته شد. سرگرد معتمدی رئیس پلیس راه

سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

