

۸  
۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار تکمیل پروژه‌های ناتمام منطقه به کجا رسید؟! 

۳  
از رویای کسب سود بدون ریسک تا ریزش های شدید و فاجعه بار 

۲  
حسینیه ثامن الائمه لار، پیوندگاه مردم برای برپایی جشن میلاد امام رضا(ع) 

۲  
زنگ خطر گسترش بیابان در لارستان، خنج و گراش 

۲  
مرگ دختر ۲۳ ساله در محور گراش-اوز 

۳  
تمرین بر روی چمن بجای سالن کشتی / آرزوی فتح قله المپیک است 

۴  
نشانه های وسواس کرونایی کودکان را بشناسیم 

۷  
بهترین ورزش برای کاهش وزن 

۸  
آغاز مرمت بازار قیصر به لارستان 

## «منتخبین شورای شهر لار» با فعالیت جهادی و گسترده دلگرمی را برای جامعه به ارمغان آورید



### سخنی با منتخبین شورای شهر لار

برگزیدن شما عزیزان از میان ۳۹ نفر از کاندیداهای شهرستان لار، نشان از اعتماد مردم به نیروهای تحصیل کرده، جوان و متخصص است. این نشان را به فال نیک گرفته برای تعالی و توسعه زیرساخت‌های منطقه گام‌های مؤثر و ثمربخش بردارید و بدانید که ۴ سال از جهتی ۱۴۶۱ روز است که مدت زیادی به‌نظر می‌آید. از سوی دیگر زمان هم چون ابر در حرکت است طولی نمی‌کشند می‌گذرد و اگر خدای ناکرده از این فرصت‌ها به‌نحو مطلوب استفاده نشود جز ندامت و پشیمانی چیزی عاید نمی‌شود و خطر حسرت دامن‌گیر همه ما خواهد شد هر یک از شما در ایام تبلیغات قول و قرارهایی به مردم داده‌اید که سزاوار است با خود خلوت کنید و برگه‌های تبلیغاتی را تورق نمایید و قول و قرارها را جامعه عمل ببوشید و با هماهنگی همدیگر گفتارها را شماره‌گذاری نموده از مهم‌ترین به مهم‌تر برسید و دلگرمی را به جامعه ارمغان دهید. نکته دیگر اندیشه برای تأمین درآمد شهرداری است، زیرا اگر تأمین درآمد میسر نشود توسعه و تعالی مناطق محقق نخواهد شد.

برخی کارها از اهم واجبات است که متأسفانه کلید خورده اما محقق نشده‌است، مانند تریمینال مسافری و رسیدگی به پارک جنگلی و غیره. ارتباط شما با استان و پایتخت جهت رسیدگی به کارها از مهم‌ترین ضروریات تعالی لارستان است، زیرا «هزار باده ناخورده در رگ تاک است» باید به‌هوش بود و مؤثر گام برداشت. میلاد لارستان، ضمن تبریک مجدد جهت انعکاس افکار و اندیشه‌های شما عزیزان در خدمت شورا می‌باشد. امید که در خدمت به لارستان بزرگ و همشهریان عزیز موفق و پیروز باشید.

## آیت... رئیسی: اجازه نخواهم داد حقوق ملت ضایع شود دولت خدمتگزاریم نه منت‌گذار به مردم/ باید از زندگی مردم گره‌گشایی کرد

دست توانای شما عدالت در این کشور اجرایی خواهد شد. رئیس جمهور منتخب گفت: امروز اگر می‌بینیم مردم در آسیب کرونا هستند موضوع واکنش‌های عمومی به نحوی که ملت صیانت شود جزو برنامه‌های فوری ماست و از روز اول دولت این کار را با جدیت دنبال می‌کنیم. موضوع کرونا امروز مردم را نگران کرده است. در برخورد با این ویروس منحوس باید برخورد جدی و همه‌جانبه شود. آنچه از واکنش تولید داخلی است و ضرورت داشت از تولید خارجی تا مردم احساس آرامش کنند و اقتصاد و تولید رونق بگیرد و مردم دغدغه‌شان پایان یابد و این از اولویت‌های دولت ماست. آیت‌الله رئیسی اظهار داشت: به نام علی ابن موسی الرضا(ع) و به نام فرهنگ رضوی که افتخار خامی دارم بر خودم فرض می‌دانم آموخته‌های علی ابن موسی الرضا و محور کرامت را در همه شئون به عنوان یک محور مورد توجه خود و همکارانم در تمام لایه‌های اداری کشور قرار دهیم. باز هم عرض می‌کنم در ادوار گذشته اگر کسی مسئول می‌شد کسانی که با او رای ندادند یا به نحوی به او محبتی نداشتند آنها را در ادارات و سازمان‌ها مشکل ایجاد می‌کردند اما ما محورمان در انتخاب همکاران شایسته‌سالاری است. وی خاطرنشان کرد: باید صمیمانه تشکر کنم از عزیزانی که در شرایط کرونایی رای دادند و از همه کسانی که در انتخابات شرکت کردند. از مردم عزیز این استان تشکر می‌کنم و از عزیزانی که در روز رای‌گیری به دلیل اخلاص و درسیستم مشکل داشتند باید مسئولان و ما عذرخواهی کنیم. از عزیزانی که در خارج از کشور در مقابل عده‌ای از خدا بی‌خبر مورد آزار قرار گرفتند باید تشکر کنم. باید از دولت‌های مدعی آزادی و دموکراسی پرسید که چگونه این شرایط را فراهم کردند و این باید جبران شود و مورد سؤال است. خود را خدمتگزار کسانی که به بنده رای دادند و ندادند و به سایرین رای دادند می‌دانم. می‌خواهم حضور شما را کم‌ترنگ کنند اما حضور مردم معنادر بود و باید شکرگزار باشیم که عنایت علی ابن موسی الرضا(ع) شامل حال ما شد و انشاءالله ما و دولتمردان با خدمت مخلصانه و بی‌منت به مردم این محبت را جبران کنیم. ما محورمان در انتخاب توجه به شایستگی است در همه ادارات و سازمان‌ها.

خادمان این آستان نورانی خادم هستند و باید در پرتو خدمت به این آستان نورانی کار برای مردم و زائر و مجاور صورت گیرد. در دولت هم این را همه عزیزان بدانند؛ همه کسانی که در جای جای دولت مشغول به کار هستند از وزرا گرفته تا مدیران میانی؛ قبول داشتن بنده شرط کار با بنده نیست اما حفظ کرامت مردم شرط کار کردن در این دولت است. رئیس جمهور منتخب، تصریح کرد: امروز همه کسان بدانند؛ هر کسی در جای جای کشور خدمت به مردم می‌کند بداند؛ در کنار مضجع نورانی ولی نعمت خودمان عرض می‌کنم باید کرامت مردم را حفظ کرد و هیچ‌کس حق ندارد به کرامت مردم کوچک‌ترین خدشه‌ای وارد کند. ما در اقتصاد باید محور کارمان عدالت باشد در این تحول، مردم رای به تحول دادند. باید در کشور تحول به نفع مردم و ارزش‌های انقلاب صورت بگیرد و تحول باید به نفع سرفه مردم و کسب و کار مردم باشد. خواست مردم آن است که اجازه ندهیم کوچک‌ترین حقی از مردم ضایع شود و اجازه نخواهم داد هیچ‌کدام از حقوق ملت ضایع شود. آیت‌الله رئیسی، خاطرنشان کرد: در حفظ کرامت و در اقتصاد، محور عدالت اقتصادی یعنی تقسیم ظرفیت‌های کشور بر اساس عدالت است؛ امکانات بر مبنای عدالت؛ در حوزه مسائل داخلی توجه به عدالت، در حوزه آموزش عدالت آموزشی و در حوزه مسائل اجتماعی توجه به عدالت اجتماعی و در سیاست داخلی و خارجی توجه به کرامت و توجه نکرده به دیگران جایگاهی دارد؟ ایشان به مالک فرمودند یا مردم مسلمان هستند و یا انسان هستند و باید به آنها توجه شود و به حقوق و خواست مردم توجه شود. وی تأکید کرد: در نظام اسلامی، دولت خدمتگزار مردم است و نه منت‌گذار به مردم. در دولت اسلامی تمام کارگزاران باید خود را خدمتگزار بدانند و بالاترین سخنی که در مدیریت می‌گویند از مشرتوی‌مداری بحث می‌کنند. ما سخن‌مان این نیست بلکه سخن ما سخن علی ابن موسی الرضا(ع) است و آن دوست داشتن مردم است. امروز مدیران باید به مردم محبت داشته باشند و آنها را دوست داشته باشند. این عشق مرتبه نازل محبت الله است.

رئیس جمهور منتخب، تصریح کرد: شهید مطهری فرمودند راه خدا از میان خلق می‌گذرد و باید از زندگی مردم گره‌گشایی کرد. که مقام بخشش دارد انسان کریمی است اما حقیقتاً معنایش این نیست. وی گفت: بخشش جلوه کرامت است؛ انسان باید به مقام کرامت برسد و بعد ببخشد. شهدای ما مقام کریم داشتند و ابتدا به کرامت و سپس به شهادت رسیدند. ابتدا آماده شدند جانشان را تقدیم کنند و تمام هستی را در طبع اخلاص قرار دهند و این انسان، انسان باکرامتی است و پیامبران آمده‌اند تا انسانی مثل ابودر و سلمان و مقداد بسازند؛ انسانی که جز خدا نبیند. رئیس جمهور منتخب تصریح کرد: معنای خدمت نیز این گونه متفاوت می‌شود. امروز همه کسانی که در کره زمین هستند مدعی خدمت هستند اما خدمت چند رقم است؛ یکی خدمت مادی‌گرایانه و ماتریالیستی. نگاه منفعت‌گرا از خدمت ارائه می‌دهد و در مقابل به منافع می‌اندیشند. امروز می‌گویند هر جای دنیا باشیم محورمان منفعت‌گرایی است. آیت‌الله رئیسی افزود: خدمت دوم از نوع انسان دوستی است و با نگاه اومانیستی صورت می‌گیرد؛ می‌گوید دلم سوخت و کمک کردم. این که بد نیست نوع دوستی وجود داشته باشد اما ما سخن از خدمت سوم داریم که هیچ کدام از این دو نوع خدمت نیست و آن خدمتی است برای خدا و به دیگران توجه کردن در پرتو خدادوستی. در سیره حضرت امیرالمومنین این جنس خدمت را حتی به ناصرا نیز شاهد هستیم. حضرت فرمودند نباید این ناصرا را رها کرد. مگر در حکومت‌علی(ع) توجه نکردند به دیگران جایگاهی دارد؟ ایشان به مالک فرمودند یا مردم مسلمان هستند و یا انسان هستند و باید به آنها توجه شود و به حقوق و خواست مردم توجه شود. وی تأکید کرد: در نظام اسلامی، دولت خدمتگزار مردم است و نه منت‌گذار به مردم. در دولت اسلامی تمام کارگزاران باید خود را خدمتگزار بدانند و بالاترین سخنی که در مدیریت می‌گویند از مشرتوی‌مداری بحث می‌کنند. ما سخن‌مان این نیست بلکه سخن ما سخن علی ابن موسی الرضا(ع) است و آن دوست داشتن مردم است. امروز مدیران باید به مردم محبت داشته باشند و آنها را دوست داشته باشند. این عشق مرتبه نازل محبت الله است.



به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آیت‌الله سیدابراهیم رئیسی در جمع زائران و مجاوران صحن پیامبر اعظم (ص) بارگاه منور رضوی اظهار داشت: خدا را شاکریم که در روز ولادت مولا در جوار مرجع نورانی آن بزرگوار هستیم. شکرگزار درگاه پروردگار متعال هستیم که در این مکان مقدس زائر و مجاور گرد هم آمدند برای عرض تبریک و شکرگزاری به درگاه ذات مقدس و برای بنده به عنوان یک طلبه خدمتگزار افتخار بزرگی است که در این اجتماع عظیم عرض سلام مشهد، مردم بزرگوار استان خراسان رضوی و ادب و احترام داشته باشم به مردم عزیز مشهد، مردم بزرگوار استان خراسان رضوی و مردم بزرگوار، فهیم، زمان‌شناس در کشور عزیزمان در جای جای ایران اسلامی. همه عزیزان به ویژه نماینده مقام معظم رهبری در مشهد و تولیت آستان مقدس رضوی و تولیت آستان مقدس حضرت معصومه(س) و همه علما و بزرگان خصوصاً شما مردم و جوانان سلحشور و عزیز آقایان و خانم‌های گرامی. وی با بیان اینکه موضوع بسیار مهم در باب شناخت وجود مقدس امام یک شناخت شناسنامه‌ای و دوم شناخت نسبت به مقام ولایت علی بن موسی الرضا(ع) است، افزود: کرامت اکتسابی نیازمند کار، تلاش، فکر و اندیشه دارد و مقام کرامت اکتسابی مال انسان‌هایی است که دل و جان و اخلاق را به حجت خدا و آیات قرآن و انسان‌های برخوردار از کرامت دوخته باشند. رئیسی، با بیان اینکه شهدای ما اول به کرامت رسیدند بعد به شهادت، گفت: چنین انسانی،

خدمتی دیگر از میلاد لارستان

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

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما پیگیری از ما



حوادث و کشفیات

مرگ دختر ۲۳ ساله در محور گراش-اوز



بر اثر انحراف به چپ و واژگونی خودرو سواری پژو پارس منجر به مرگ دختر ۲۳ ساله در محور گراش-اوز شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از گراش نیوز؛ انحراف به چپ و واژگونی خودرو سواری پژو پارس ۴ حادثه دیده بر جای گذاشت که متأسفانه مادر و دو فرزند یک خانواده مصدوم و یکی از دختران این خانواده که راننده خودرو نیز بود و حدود ۲۳ سال سن داشت فوت شد. با اعلام افراد عبوری از محل حادثه در محور گراش-اوز در مورخ یکم تیر ماه سال ۱۴۰۰ مبنی بر واژگونی پژو پارس در ۱۴ کیلومتر ۱۴ سریعاً تیم امداد و نجات پایگاه شهدای امدادگر با خودرو آمبولانس به محل حادثه اعزام شد که پس از ارزیابی صحنه، مصدومین این حادثه با آمبولانس اورژانس و هلال احمر گراش به بیمارستان امیدوار اوز انتقال داده شدند.

دو تبعه افغان در یک استخر جان باختند



مسئول روابط عمومی اورژانس جهرم از غرق شدن دو تبعه افغان در استخر آب کشاورزی در روستای کرفت آبسرد خفر شهرستان جهرم خبر داد.

محمد رحمانیان، گفت: گزارش غرق شدگی دو جوان تبعه افغان در استخر آب کشاورزی واقع در روستای کرفت آبسرد (خفر-جهرم) به مرکز ارتباط عملیات اورژانس ۱۱۵ جهرم گزارش شد. پس از گزارش این حادثه، به سرعت یک دستگاه آمبولانس به همراه امدادگران به محل حادثه اعزام شدند.

رحمانیان ادامه داد: با توجه به گذشت زمان طولانی از غرق شدن آن‌ها، تلاش و احیای قلبی ریوی عوامل امدادی اورژانس موثر نبود و متأسفانه هر دو آنها که دو جوان ۲۷ و ۳۲ ساله بودند، جان خود را از دست دادند.

مسئول روابط عمومی اورژانس جهرم تصریح کرد: متأسفانه سالانه شاهد اتفاقات مشابه هستیم که لزوم توجه به نکات ایمنی از قبیل فنس کشی، نصب تابلوهای اخطاری و تیوب‌های نجات در این محل‌ها را توسط کشاورزان می‌طلبد.

او یادآور شد: غرق‌شدگی یکی از علل مرگومیر غیرعمدی است که به‌راحتی پیشگیری می‌شود؛ علی‌رغم هشدارهایی که در این زمینه داده می‌شود متأسفانه همشهریان به این موضوع بی‌تفاوت هستند.

کشف ۳۹ دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق در شیراز

فرمانده انتظامی شیراز از کشف ۳۹ دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق به ارزش ۱۲ میلیارد ریال در شهرستان شیراز خبر داد.

سرهنگ فرح شجاعی فرمانده انتظامی شیراز اظهار کرد: مأموران یگان امداد شیراز با اقدامات فنی و تخصصی مطلع شدند چند نفر با هویت معلوم در منزل خود اقدام به نگهداری و استفاده از دستگاه‌های استخراج ارز می‌کنند که بلافاصله بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

او افزود: مأموران ضمن هماهنگی با مقام قضایی به چهار منزل از قبیل شناسایی شده اعزام و در بازرسی از آن مکان‌ها موفق شدند ۳۹ دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق و متعلقات مربوطه را کشف کنند.

فرمانده انتظامی شیراز با اشاره به اینکه در این خصوص ۴ نفر برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند، گفت: کارشناسان ارزش ماینرهای کشف شده را ۱۲ میلیارد ریال برآورد کردند.

قشرهای مختلف مردم متدین، ولایتمدار و محبان و دوستداران اهل بیت (ع) با حضور در مساجد، حسینیه ها و تکایای شهر لار با رعایت پروتکل های بهداشتی با برگزاری آیین های معنوی در شب میلاد خجسته سراسر نور امام رفوف به شادی و سرور پرداختند.

حسینیه ثامن الائمه شهر لار نیز میزبان عاشقان اهل بیت (ع) و قشرهای مختلف مردمی با حضور در این آیین معنوی عشق و ارادت خود را به امام و مولایشان حضرت امام رضاع ابراز داشتند.

طنین نوای رضا رضا جان در این حسینیه و دیگر مساجد شهر لار گوش همه دوستداران ومحبان آن امام همام را نوازش می داد و دلهای عاشق و جان های خسته حاضران و محبان اهل بیت (ع) را پس از مدتها دوری از این فضاهای معنوی به خاطر شرایط کرونایی، صفا و جلای دوباره می بخشید.

همچنین در این آیین های معنوی و با شکوه و با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی سخنرانان و مداحان در مدح هشتمین اختر تابناک آسمان امامت و ولایت به بیان فضایل و ویژگی های بارز شخصیتی و علمی ایشان پرداختند.

**نسل امروز با ابعاد شخصیتی امام رضا آشنا شوند**

امام جمعه شهر لار گفت که باید معرفت و شناخت آحاد جامعه به ویژه نسل جوان و امروز نسبت به فضایل اخلاقی، علمی و ابعاد شخصیتی امام رضا (ع) بیش از پیش تبیین شود. حجت الاسلام سید مختار موسوی در جمع عاشقان و محبان امام رضا (ع) در

حسینیه ثامن الائمه لار، پیوندگاه مردم برای جشن میلاد امام رضا(ع)



حسینیه ثامن الائمه شهر لار اظهار داشت: دوست و دشمن بارها نسبت به ابعاد شخصیتی و ویژگی های بارز از جمله مناظره های علمی و اندیشه های آن حضرت متحیر می شدند. وی بیان کرد: زندگی ائمه اطهار (ع) و شئون و رفتار امامان معصوم به ویژه حضرت رضا (ع) الگوی تمام عیار و سرمشق واقعی سبک زندگی اسلامی و انسانی است.

وی با بیان اینکه امام رضا (ع) با تمام زبان ها و اشرف کامل داشت و با زبان هر قوم و حتی لهجه های محلی در دوران خویش نیز مسلط بود ، گفت: این ویژگی بارز و برجسته آن حضرت در مناظره های علمی و رویارویی با افراد ، اندیشمندان و گروه های مختلف مردمی از ادیان و مذاهب گوناگون بیشتر نمایان می شد. امام جمعه لار، گفت: تدبر و کسب معرفت

اهدای ۶۰ قلم تجهیزات پزشکی توسط بانک مهر ایران

به دانشکده علوم پزشکی لارستان



شعار بانک مهر ایران، همراه تیم درمان انجام شده است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، بانک مهر ایران در راستای مقابله با کرونا و در ادامه طرح شهید حاج قاسم سلیمانی ۶۰ قلم تجهیزات پزشکی و درمانی شامل ۲۲ دستگاه پالس اکسی متر، ۲۲ دستگاه ترمومتر، ۸ دستگاه ضدعفونی کننده و ۸ کپسول اکسیژن را به دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان اهدا کرد. این اقدام به صورت سراسری در کشور و با

آغاز برداشت میوه گرمسیری جم از باغات میناب



جم بیضی شکل، به رنگ قرمز تیره و تقریباً همرنگ گیلاس و مزه آن ترش و شیرین است. مدیر جهاد کشاورزی شهرستان میناب، گفت: درخت جم بومی کشورهای هند، سری لانکا، بنگلادش و اندونزی است و در نوار ساحلی موبدی گفت: درخت جم به صورت پراکنده در باغات میناب وجود دارد و برداشت آن تا اواخر مرداد ماه ادامه دارد. میوه درخت

درگذشت استاد پیشکسوت سفال استهبان



استاد برکت، هنرمند پیشکسوت سفال و سرامیک در شهرستان استهبان درگذشت. جمشید معینی سرپرست اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی استان فارس، گفت: استاد محمدباقر برکت، هنرمند پیشکسوت سفال و سرامیک در شهرستان استهبان درگذشت.

محمدباقر برکت، متولد ۱۳۰۸ در شهر استهبان از پیشکسوتان سفالگری بود که این رشته را از پدر آموخته و اجدادشان تا هفت نسل همگی سفالگر و کاشی‌ساز بودند. این هنرمند احیاگر رشته سرامیک بود و بیش از ۸۳ سال به این حرفه اشتغال داشت. معینی بیان کرد: سفال و سرامیک شهرستان استهبان ازجمله شاخص‌ترین محصولات صنایع دستی استان فارس است که امکان تولید این نوع سفال و سرامیک به لحاظ نحوه تولید، تنوع تولید و مواد اولیه موجود در منطقه و کشور منحصربه‌فرد است و به همین دلیل سفال سرامیک استهبان به‌عنوان بخشی از میراث

معنوی فارس در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسیده است. سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس، گفت: ویژگی‌های خاص این نوع صنایع دستی در مراحل تولید است به‌طوری‌که مراحل تولید ظروف سفالی سرامیکی از تهیه ماده ساخت ظروف، نقاشی ظروف و مرحله پخت در یک کارگاه صورت می‌گیرد.

اقتصاد پایدار، محصول جامعه اخلاق مدار است



ایزدفر با بیان اینکه اقتصاد پایدار محصول یک جامعه اخلاق مدار است، گفت: اگر جامعه‌ای درست و بر اساس اصول اخلاقی و انسانی پیش برود تمام بخش‌ها با بخش اقتصاد همراهی می‌کنند و اقتصاد پایدار در آن شکل خواهد گرفت.

عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی فارس در جلسه کمیسیون اخلاق کسب و کار اتاق بازرگانی فارس که با موضوع بررسی نقش اخلاق مداری در روابط اجتماعی و اقتصادی جامعه به صورت وبینار برگزار شد با بیان اینکه اقتصاد پایدار محصول یک جامعه اخلاقی مدار است، گفت: اگر جامعه‌ای درست و بر اساس اصول اخلاقی و انسانی پیش برود تمام بخش‌ها با بخش اقتصاد همراهی می‌کنند و اقتصاد پایدار در آن شکل خواهد گرفت.

صلاح الدین ایزدفر، افزود: با توجه به مهم بودن اخلاق به عنوان یک پیش نیاز در امور اجتماعی و اقتصادی، ما در کمیسیون اخلاق کسب و کار اتاق بازرگانی فارس این مهم را در دستور کار خود قرار داده‌ایم. وی با تأکید بر نهادینه شدن و ترویج اصول اخلاقی در بین دانش آموزان بیان کرد: اخلاق در شکل گیری بنیان اجتماع و به ویژه اقتصاد پایدار بسیار موثر است به

زنگ خطر گسترش بیابان در لارستان، خنجر و گراش



مدیرکل منابع طبیعی استان فارس، گفت: لارستان، لامرد، خنجر، زرین دشت، مهر، آباد، اقلید و گراش بیشترین مناطق بیابانی استان را دارند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، «زنگ خطر بیابان‌زایی سال‌ها است در استان فارس به صدا در آمده است» این عبارتی است که کارشناسان حوزه منابع طبیعی و محیط زیست در یکی دو سال گذشته مطرح کردند و به آثار نامطلوب این جریان پرداختند.

به عقیده این کارشناسان آثار نامطلوب بیابان‌زایی تحت تاثیر ناملایمات طبیعی و نیز دستکاری‌های خود سرانه انسان‌ها در طبیعت نمایان شده است هر چند اقداماتی نیز برای مقابله با بیابان انجام شده اما به تأیید این کارشناسان فعالیت‌های انجام گرفته در راستای اصلاح و احیای مناطق بیابانی در قیاس با میزان گسترش سریع روند بیابانی شدن عرصه‌های طبیعی بسیار ناچیز است.

به گفته کارشناسان ، این اقدامات نمی‌تواند به تنهایی آثار ناشی از تخریب و تصرفات عرصه‌ها و نیز به دنبال آن نابودی پوشش‌های گیاهی در این عرصه‌ها را جبران کند. حال در این شرایط باید به تغییرات اقلیمی و کمبود

هفت دهم میلیون هکتار از عرصه‌های منابع طبیعی استان بیابان و مناطق بیابانی است که به لحاظ وسعت اراضی بیابانی رتبه ۱۰ را در بین استان‌های کشور دارد.

«لارستان، لامرد، خنجر، زرین دشت، مهر، آباد، اقلید و گراش» بیشترین مناطق بیابانی استان را دارند که صمدنژاد در صحبت‌هایش به آن اشاره می‌کند با این حال به این موضوع تأکید دارد که ۳۵ منطقه در ۱۹ شهرستان استان نیز تحت فرسایش بادی هستند که روند بیابان‌زایی را تشدید می‌کند.

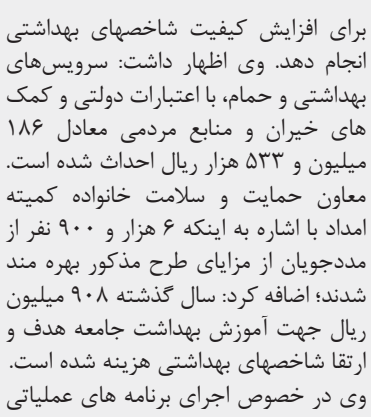
مدیرکل منابع طبیعی استان فارس، کانون‌های اصلی بیابانی در استان فارس را ۲۲ کانون در ۱۲ شهرستان استان با مساحت ۳۷۸ هزار هکتار ذکر می‌کند که برای عدم گسترش آنها باید اقدامات به موقعی و ضروری انجام شود.

به گفته وی اقدامات بیابان‌زدایی از سال‌ها پیش در استان آغاز شده که نهال‌کاری، پذرکاری، ایجاد بادشکن و مدیریت روان آب‌ها از جمله این اقدامات است.

کارشناسان عقیده دارند که بسیج همگانی در راستای مقابله با تخریب و تصرفات احتمالی در عرصه‌های ملی با مشارکت همه گروه‌ها و اقدار جامعه امری لازم و ضروری است و برای مقابله با این مسئله باید بدور از هرگونه جاه‌طلبی و در نظر گرفتن منافع شخصی و گروهی در حفاظت از این عرصه‌ها گام برداشت چرا که حفاظت از گستره عظیم منابع طبیعی به تنهایی و از عهده یک دستگاه خارج است.

بر اساس آخرین آمار اعلام شده از سوی منابع طبیعی استان فارس در اسفندماه ۹۹ تا بهمن‌ماه این سال ۲۲۵ هکتار نهال کاری در عرصه‌های منابع طبیعی استان رخ داده و از ۴۰۰ هکتار عرصه نهال‌کاری شده نیز تحت مراقبت است. همچنین ۵۳۱ هکتار طرح زراعت چوب در استان رخ داده است.

اجرای ۲۷۰۰ مورد لوله کشی گاز در منازل مددجویان کمیته امداد



برای افزایش کیفیت شاخصهای بهداشتی انجام دهد. وی اظهار داشت: سرویس‌های بهداشتی و حمام، با اعتبارات دولتی و کمک های خیران و منابع مردمی معادل ۱۸۶ میلیون و ۵۳۳ هزار ریال احداث شده است. معاون سلامت خانواده کمیته امداد با اشاره به اینکه ۶ هزار و ۹۰۰ نفر از مددجویان از مزایای طرح مذکور بهره مند شدند؛ اضافه کرد: سال گذشته ۹۰۸ میلیون ریال جهت آموزش بهداشت جامعه هدف و ارتقا شاخصهای بهداشتی هزینه شده است. وی در خصوص اجرای برنامه های عملیاتی این نهاد گفت: کمیته امداد با حداکثر توان خود تلاش می کند با انجام طرحهای غربالگری و بیماریابی نسبت به پیشگیری ابتلای مددجویان به بیماریهای مختلف اقدامات لازم را انجام دهد.

بدری افزود: بهره مندی از متخصصان حوزه بهداشت و درمان و استفاده از فناوری روز مراکز درمانی طرف قرارداد این نهاد، موجب کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی مددجویان می شود.

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

آقای عبدالرحمن نوبختی فرزند محمود دارای شناسنامه شماره ۶۳ به استناد شهادت نامه و گواهی فوت به شماره ۲۲/۳۵۱۲۲۸ و فتوکپی شناسنامه ورثه و دادخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۱۰۵-اوز- تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار نموده که شادروان فاطمه بیگم نوبختی فرزند محمود به شناسنامه شماره ۶۷ در تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود در شهرستان اوز فوت نموده ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به:

۱- عبدالرحمن نوبختی فرزند محمود به شماره شناسنامه ۶۳ و شماره ملی ۶۴۹۹۷۹۹۲۶۲ متولد ۱۳۱۶ صادره از لارستان-شهر اوز (برادر 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.

رئیس شورای حل اختلاف شهری اوز- محمود محبی م/الف/۲۸۳



## از رویای کسب سود بدون ریسک تا ریزش های شدید و فاجعه بار



تقابل های بین المللی، روی قیمت ارز در کشور بسیار موثر است و اگر نرخ دلار مثلا ۱۰۰۰ تومان بالا برود، تاثیر بسیار زیادی روی قیمت های داخلی و خصوصا قیمت سهام خواهد گذاشت. پول بسیار ترسو ست و به کوچکترین افتاق، واکنش سختگیرانه خواهد داشت. این مورد هم به کمک متخلفین آمد و با ورود و خروج به موقع، سودهای کلان بردند و سهام خود را به مردم عادی فروختند.

### اشکال فنی سوم:

در بورس کشور یک دامنه نوسان داریم که در بورس های دیگر وجود ندارد و در بورس ایران فعالیت ۲۴ ساعته نداریم و معاملات دوطرفه هم برای پوشش ریسک نداریم، فقط در کشور ما، این نواقص وجود دارد.

حد زیان هم در بورس کشورمان ناشتیم تا مانند ترمز خودرو، در سراسیمه و سقوط ها، از دارایی مردم محافظت بشود. درواقع، تشویق مردم به سرمایه گذاری در بورس، شبیه تشویق مردم به رانندگی ماشین بدون ترمز بود. اینها معایب بسیار بزرگ بورس ما میباشد که در کشورهای دیگر، این معایب وجود ندارد. حتی پنهانی باند اینترنت ما، بسیار ضعیف است.

### اشکال فنی چهارم:

در کشورهای پیشرفته، مردم عادی برای سرمایه گذاری بورس، به صندوق های تحت نظارت شدید، رجوع میکنند و پول خود را طبق قانون به متخصصان صندوق، می سپارند. بیمه ها هم وارد میشوند و زیان معاملات را بیمه میکنند، دولت و رسانه ها هم برای عموم مردم، کلاس های سواد مالی و معامله گری ایجاد میکند. احزاب و تشکل ها هم که مدیریت سرمایه را به مردم آموزش میدهند و قوانین حقوق تجارت را سختگیرانه به اجرا در می آورند. کتاب خواندن و مطالعه و پوشش اخبار هم بصورت آزاد و ارزان است. لذا، با توجه به ایراد های فنی ساختار بورس سهام کشورمان، هرگونه تشویق به سرمایه گذاری در خرید سهام، غلط بوده و نمیشود که صرفا مردم را ملامت کرد. هنوز هم ساختار بورس ما، اشکال دارد و خرید سهام، منطقی نیست.



ابوذر حق پناه  
مدرس و تحلیلگر بازار های مالی

در تاریخ ۲۰ مرداد ۱۳۹۹، که شاخص بورس کشورمان به بالاترین حد خود رسیده بود و قدری از قله ۴ میلیون واحد هم عبور کرده بود، ریزش های شدید و فاجعه بار خود را آغاز کرد و تا حدود شاخص یک میلیون و صد هزار هم اصلاح نزولی داشته است و مقدار زیادی از دارایی سهامداران خرد را نابود کرد.

اغلب مردم ما، اطلاعاتی از بازارهای مالی و اصول سرمایه گذاری در بورس نداشته اند و صرفا با مشاهده صعودهای شاخص و سبز ماندن تابلو، جذب اخبار و رسانه ها گشته اند. با کمی پرس و جو از آشنایان هم، شاهد سودهای خوبی از معاملات سهام بودند و جاذبه بیشتری ایجاد گردید. عده زیادی از مردم، با مبلغی کم و مختصر، وارد کلاس های آموزشی و خرید و فروش سهام شدند و از روند معاملات، راضی بودند.

اما با تشویق مدیران عالی نظام، رسانه های ملی و رویای کسب سود بدون ریسک، سرمایه های مردم از املاک و ارز و طلا و خودرو گرفته تا دریافت وام و قرض پول، تبدیل به برگ سهام شدند و سیل نقدینگی مملکت وارد بورس شد.

تبلیغات حکومت و بهره برداری اجتماعی از ظرفیت های بورس به قدری گسترده بود که هیچ کسی، به خطرها و هشدارهای فعالان دانشگاهی و متخصصان بازارهای مالی، توجهی نکرد و حتی مشکلات شخصی و شغلی هم برای این دلسوزان ایجاد شد.

اما پرسش اساسی این است که آیا، بورس ایران، مورد اطمینان بود؟ آیا صرفا مردم، مقصر هستند؟ مشکلات سرمایه گذاری در بورس چه مواردی بود؟

### اشکال فنی اول:

زیرساخت بورس کشورمان، برای حدود ۱۰ میلیون معامله گر بورس و سهام، متناسب بود و ما طی یک سال، جمعیتی بالغ بر ۵۰ میلیون کد بورسی در کشور شاهد شدیم که این جمعیت، برای خرید و فروش با سفارش های خودشان، به زیرساخت ها و هسته سرور مرکزی فشار مضاعف ایجاد کردند و با اختلال های ایجاد شده، رانتهای خاصی برای کارگزاران و مدیران عالی را فراهم ساخت. آنها در لحظات حساس، سهام خود را به مردم فروختند و با سود خوب، از بازار خارج شدند. نداشتن ثبات سیاسی در کشور و تعامل و

## گفت و گو با «محمدرضا عسکرپور»، کشتی گیر جوان لارستانی تمرین بر روی چمن بجای سالن کشتی / آرزویم فتح قله المپیک است



کشتی گیر جوان لارستانی، گفت: دلیل شیوع ویروس کرونا و تعطیلی سالن های ورزشی، بالاجبار تمرینات خود را بر روی چمن انجام می دهم.

به گزارش میراداران لارستان؛ کشتی یکی از رشته های ورزشی پرتحرک و پرطرفدار در دنیا و ایران است که توانسته توجه جوانان و نوجوانان زیادی را به سمت خود جلب کند. طی سالیان اخیر وجود استعداد های بالقوه در ایران منجر به آن شده تا کشورمان در رقابت های بین المللی خوب بدرخشد و همواره ایرانیان بعنوان برترین های دنیا در کشتی شناخته شوند.

در لارستان نیز افراد زیادی در رشته کشتی فعالیت دارند که توانسته اند خود را در سطح ملی و بین المللی مطرح کنند.

«محمدرضا عسکرپور»، جوان خوش آتیه لارستانی از جمله این افراد است که توانسته با پشتکار و همت خود پله های ترقی را طی کند. برای آشنایی با این جوان آینده دار، خبرنگار میراداران لارستان گفت و گویی را با این ورزشکار انجام داده است که در زیر می خوانیم:

### لطفا خود را معرفی کنید:

محمدرضا عسکرپور، ۲۱ ساله، اهل لارستان و در وزن ۷۰ کیلوگرم کشتی می گیرم.

سابقه خود در کشتی را برای مخاطبان بیان کنید: در رده نونهالان تا بزرگسالان در اردوهای تیم ملی کشتی حضور داشتم و چندین دوره

در رده های مختلف سنی توانستم مقام های مختلفی را در سطح ملی کسب کنم. در آخرین مرحله نیز با کسب قهرمانی در مسابقات کشتی آلیش که در لار برگزار شد، موفق شدم در تیم ملی کشتی آلیش جهت شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان عضو شوم. بهترین مقام من در رشته کشتی کسب قهرمانی در مسابقات انتخابی تیم ملی آلیش و کسب مقام اول در رده سنی جوانان کشور بوده است.

در رشته کشتی آزاد، کشتی آلیش و کشتی ساحلی در حال فعالیت هستم.

### تفاوت کشتی آلیش یا کشتی ساحلی و آزاد چیست؟

تفاوت کشتی آلیش یا کشتی ساحلی و آزاد در استفاده از کمربند در این کشتی است. در کشتی ساحلی نیز بجای دو راند در یک راند سه دقیقه ای مسابقه برگزار می شود.

### چه شد که رشته ورزشی کشتی را انتخاب کردید؟

از آنجا که پدر و برادرم دلیل علاقه خود در رشته کشتی فعال هستند و برادرم داوود عسکرپور در آسیا به مقام قهرمانی دست یافت به همین دلیل من رانیز تشویق کردند تا در این رشته فعالیت را صورت دهم.

از نونهالی ورزشی می کردم اما ورزش حرفه

ای را از حدود ۱۲ سالگی آغاز کردم. افرادی هستند که در زمان مصدومیت ها می گویند که کشتی را رها کن، زیرا واقعا از لحاظ مالی نیز آورده خاصی ندارد. اما دلیل علاقه خود و خانواده آن را ادامه خواهم داد.

### آیا ورزش کردن موجب لطمه درسی و علمی به شما نموده است؟

خوشبختانه در کنار ورزش در درس هم بخوبی عمل کردم و آموزش و پرورش و معلمان مدرسه نمونه شهید نصیری نیز همکاری خوبی در زمینه درسی با من داشتند. در حال حاضر نیز در رشته مترجمی زبان انگلیسی در دانشگاه مشغول به تحصیل هستم اما علاقه دارم در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل دهم.

### مهمترین افرادی که با آنها کشتی گرفته اید، چه کسانی بوده اند؟

در رده جوانان با امیرحسین مقصدی عضو تیم ملی بزرگسالان و قهرمان جهان کشتی گرفته ام که اتفاقا تا لحظات پایانی از این کشتی گیر حرفه ای یک بر صفر پیش بودم اما بدلیل غافلگیری نتیجه را سه بر یک واگذار کردم. در رده سنی بزرگسالان نیز با مصطفی حسین خانی عضو تیم ملی کشتی گرفته ام.

### دوست دارید در ورزش به چه نقطه های برسید؟

آرزوی ورزشی من این است که به قله های



## تازه ترین اظهار نظر واشگتن درباره توافق هسته ای با ایران

پیگیری اهداف نظامی در برنامه هسته ای این کشور منتهم کرده اند. ایران قویا این ادعاها را رد کرده است. ایران تأکید می کند به عنوان یکی از امضانندگان پیمان منع گسترش سلاح های اتمی (ان بی تی) و عضو از آژانس بین المللی انرژی اتمی، به دستیابی به فناوری هسته ای را برای مقاصد صلح آمیز دارد.

علاوه بر این، بازرسان آژانس بین المللی انرژی اتمی تاکنون بارها از تانسیت هسته ای ایران بازدید کرده اند اما هرگز مدرکی که نشان دهد نکرده اند. ایران علاوه بر این در سال ۲۰۱۵ به توافقی با کشورهای موسوم به گروه ۵+۱ برای حل و فصل تنش ها بر سر برنامه هسته ای خود دست پیدا کرد. علی رغم ادعای آژانس بین المللی انرژی اتمی به پایبندی ایران به تمامی تعهداتش، دولت آمریکا در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۷ به صورت یکجانبه از این توافق خارج شد. سخنگوی وزارت خارجه آمریکا در کنفرانس خبری مدعی شد هیچ راهی غیر از دیپلماسی برای جلوگیری از دستیابی دائمی ایران به سلاح هسته ای وجود ندارد.



سخنگوی وزارت خارجه آمریکا گفته توافق هسته ای با ایران ضروری است اما برای پرداختن به سایر زمینه های اختلاف با این کشور کافی نیست. «ند پرایس»، سخنگوی وزارت خارجه آمریکا گفته توافق هسته ای با ایران ضروری است اما برای پرداختن به مسائلی مانند برنامه موشکی این کشور کافی نیست. ند پرایس درباره ضرورت توافق هسته ای با ایران گفت: «تمام چالش هایی که با ایران داریم دشوارتر خواهد شد مگر آنکه محدودیت هایی علیه برنامه هسته ای این کشور در نظر گرفته شود.» کشورهای غربی به رهبری آمریکا و رژیم صهیونیستی در سال های گذشته ایران را به

## صدها کودک یمنی، قربانی شانه خالی کردن سازمان ملل از وظایفش هستند

افزایش مرگ و میر بیماران شده اند. وی خاطرنشان کرد که به خاطر شانه خالی کردن سازمان ملل از وظایف خود و عدم تأمین تجهیزات لازم، صدها کودک جان خود را از دست داده اند.

وی اعلام کرد که یمن آماده پذیرش انواع تخصصی های پزشکی از جمله داخلی، جراحی، کودکان، زنان و زایمان و مغز و اعصاب است. محمد جابر عوض، استاندار صعده نیز خطاب به سازمان ملل گفت: «حقوق کودکان چه شد؟ سرویس گذاشتن بر جنایات متجاوزان کافی است.» دکتر اسماعیل الورفی، رئیس بیمارستان الجمهوری هم تأکید کرد که این بیمارستان در اغلب بخش ها از تجهیزات پزشکی لازم بی بهره است.

یحیی شایم، مدیر دفتر بهداشت استانداری صعده هم گفت که سازمان ملل باید وظایف خود را در قبال کودکان بپذیرد. ایمن السیافی، رئیس بخش سرطان این بیمارستان هم خاطرنشان کرد که اکثر موارد ابتلا به سرطان مربوط به مناطق مرزی این استان و ناشی از استفاده دشمن از سلاح های ممنوعه است.



دکتر طه المتوکل، وزیر بهداشت عمومی و اسکان یمن اعلام کرد که کودکان بسیاری در بیمارستان الجمهوری در صعده بستری هستند که در حمله های ائتلاف تجاوز سعودی دچار نقص عضو شده اند.

المتوکل در بازدید از این بیمارستان - که محمد جابر عوض، استاندار و یحیی شایم، مدیر دفتر بهداشت استانداری وی را همراهی می کردند - گفت: «در این بیمارستان کودکانی بستری هستند که از درمان لازم برخوردار نیستند. این بیمارستان دستگاه ها و تجهیزات را ندارد و سازمان های بین المللی مانع از واردات این دستگاهها شده و باعث

## پرس تی وی: آمریکا، همچنان بر حفظ تحریم ها پافشاری می کند



نگرفته است. پرس تی وی همچنین از منابع نزدیک به مذاکرات وین کسب اطلاع کرده است که آمریکا و اروپا به ازای توقف موقت برخی تحریم های برجاری خواستار تحمیل تعهدات جدید هسته ای فزاتر از برجام و حتی تعهدات غیربرجامی، همچون مذاکره بر خصوص سیاست های منطقه ای ایران و... شده اند. طرح چنین درخواست هایی از ایران در حالی است که آمریکا هنوز حاضر به لغو تحریم ها و اجرای تعهدات خود طبق برجام و راستی آزمایی واقعی نشده است. آمریکا با وجود برگزاری شش دور

تحریم ها مخالفت کرده است. علاوه بر آن، آمریکا همچنان امکان خروج مینی در برجام را رد نمی کند و ضمانتی هم برای عدم خروج مجدد از این توافق ارائه نداده است. آمریکا همچنین هنوز درخواست ایران برای تضمین عدم اعمال تحریم ضد کشورمان و عدم استفاده از مکانیسم بازگشت خود به خود تحریم ها موسوم به استنپک یا مکانیسم ماشه را نپذیرفته است. بنابر اطلاعات منابع نزدیک به مذاکرات وین که در اختیار پرس تی وی قرار گرفته است، آمریکا همچنان بر زیاده خواهی هسته ای و تحمیل تعهدات جدید هسته ای بر ایران تأکید دارد. پرس تی وی مطلع شده است آمریکا با رد درخواست ایران، گفته است که خود را متعهد به پرداخت خسارات خروج آمریکا از برجام و اعمال تحریم های غیرقانونی بر ایران نمی داند. براساس اطلاعاتی که به دست پرس تی وی رسیده است، ایران همچنین خواستار عدم فشار آمریکا به آژانس برای بازکردن پرونده ساختگی فعالیت های هسته ای ایران در گذشته موسوم به PMD شده است که تاکنون مورد پذیرش آمریکا قرار

هنوز حاضر به لغو تحریم تسلیحاتی و لغو دستور اجرایی ترامپ در این زمینه نشده است. این در حالی است که طبق برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ تحریم های تسلیحاتی ایران سال گذشته برداشته شده اما دولت ترامپ مجددا همان تحریم ها را با یک دستور اجرایی بازگرداند. همچنین آمریکا تاکنون لغو کامل تحریم های نفتی، بانکی، حمل و نقل و... را به گونه ای که نیاز به تمهیدات دوره ای نداشته باشد، نپذیرفته است. بنابر اطلاعاتی که پرس تی وی کسب کرده است، آنچه آمریکا مطرح کرده است، صرفا تعلیق و توقف موقت ۱۲۰ روزه و یا ۱۸۰ روزه تحریم های نفتی، بانکی و... است. به گونه ای که پس از سپری شدن این دوره زمانی، مجددا ایران برای ادامه فعالیت های خود نیازمند اخذ موافقت رئیس جمهور آمریکا خواهد بود. براساس اطلاعات دریافتی از منابع نزدیک به مذاکرات وین، آمریکا هنوز راستی آزمایی واقعی و - نه صوری - از انجام لغو تحریم ها را نیز نپذیرفته است. آمریکا همچنین ضمن طرح ایده گام به گام، با لغو یکجای

شبکه خبری «پرس تی وی» در گزارشی به نقل از منابع نزدیک به مذاکرات وین اعلام کرد که آمریکا پس از ۶ دور مذاکره کمیسیون برجام در وین، هنوز حاضر به انجام تعهدات خود برای احیای برجام نیست. منابع نزدیک به مذاکرات در وین به پرس تی وی گفتند: «ایالات متحده آمریکا کماکان از انجام تعهدات خود برای بازگشت به برجام و لغو تحریم ها خودداری کرده است»

بر اساس اطلاعاتی که این منابع در اختیار پرس تی وی گذاشته اند واشگتن باید تمامی تحریم های ایران را عم از قانون کنگره و دستورات اجرایی و مقررات افوک و خزانه داری و دادگستری و... را لغو کند که تاکنون حاضر به انجام این کار نشده است. نمونه این تحریم ها دستورات اجرایی ۱۲۹۵۹ و ۱۳۵۹۹ و ۱۳۸۷۶ و ۱۳۹۵۹ رئیس جمهور آمریکا و قوانین کانس، ISA و ویزا و قانون میهن پرستی پانزیوت بخش ۳۱۱ و U-Turn دلار است که هنوز هیچ کدام از آنها لغو نشده است. منابع نزدیک به مذاکرات وین به پرس تی وی گفته اند که دولت آمریکا

## پایه آژانس انرژی اتمی درباره

### خروج نیروگاه اتمی بوشهر از شبکه برق سراسری



سراسری باز می گردد. آژانس بین المللی انرژی اتمی مطابق رویه های معمول برای کسب اطلاعاتی سازمان انرژی اتمی ایران مبنی بر تعلیق موقت فعالیت نیروگاه هسته ای بوشهر به دلیل نقص فنی اطلاع دارد. بیانیه سازمان انرژی اتمی ایران نشان می دهد که نیروگاه ظرف چند روز آینده به شبکه برق

آژانس بین المللی انرژی اتمی در بیانیه ای اعلام کرد: آژانس بین المللی انرژی اتمی از اطلاعاتی سازمان انرژی اتمی ایران مبنی بر تعلیق موقت فعالیت نیروگاه هسته ای بوشهر به دلیل نقص فنی اطلاع دارد.

بیانیه سازمان انرژی اتمی ایران نشان می دهد که نیروگاه ظرف چند روز آینده به شبکه برق

## آگهی مناقصه (نوبت سوم)

شهرداری لطیفی به استناد بند یک صورتجلسه شماره ۶۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ شورای محترم اسداری شهر لطیفی در نظر دارد پروژه زیرسازی و آسفالت معابر شهری را با اعتبار تقریبی ۱۷۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

( ۱ محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطیفی □ واحد مالی - ۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۸۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. - ۴) چنانچه برندگان ردیف اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انتقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. - ۵) مهلت قبول پیشنهادات: حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم - ۶) به پیشنهاد های مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاد هایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. - ۷) شهرداری تا زمان انتقاد قرارداد در رد و قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است. - ۸) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۴/۰۲  
نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۴/۰۹  
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت ۱۴۰۰/۰۴/۲۰  
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۴/۲۲  
شناسه آگهی: ۱۱۵۳۶۴۰ الف م: ۲۸۵۹

مهدی حیدری - شهردار لطیفی





این روزها شاید اطرافمان زیاد دیده باشیم بچه هایی را که در هنگام عبور از کنار افرادی غیر از پدر و مادر، خواهر و برادر ، اطوارها و رفتارهای خاص بدنی نشان می دهند. مثلا علائشان اسپاسم می شود یا چهره درهم می کشند و بدنشان را فشار می دهند اینها نشانه های دوران کرونا و ریشه های وسواسی و اضطرابی است که در بچه هایمان ناخوسته در حال شکل گیری است.

زمانی که فکر ما دچار اضطراب وسواس گونه می شود ناخودآگاه مکانسیم هایی را برای فرار از آن خطر احتمالی فعال می کند که یکی از همین رفتارها همین است که بچه ها و موضوعات مربوط به مرگ و دنبال کردن آن در شبکه های مختلف بیانجامد.

راهکار:در این زمینه بهترین راهکار این است که اجازه دهیم بچه ها تخلیه هیجانی شوند

مثلا درباره مسائل صحبت کنند ، بازی کنند و اشفتگی هایشان را نقاشی کنند وگرنه هیجاناتشان مثل یک دیگ روزه‌پز بیرون می زند و به وسواس های فکری عمیق می انجامد.



مطالعات علمی نشان می‌دهد که کلمات مثبت و منفی نه‌تنها در سطح عمیق روان‌شناختی برما تأثیر می‌گذارد، بلکه تأثیر بسزایی درنتیجه زندگی ما دارند. این مطالعات نشان می‌دهد که کلمات منفی (چه گفتاری، شنیداری یا ذهنی)، استرس و هورمون‌های ایجادکننده اضطراب را در افراد آزاد می‌کنند.

فقط دیدن لیستی از کلمات منفی برای چند ثانیه باعث می‌شود که یک فرد بسیار مضطرب یا آفسرده احساس بدتری داشته باشد و هرچه بیشتر روی آن‌ها تمرکز کنید، درواقع می‌توانید به ساختارهای کلیدی تنظیم‌کننده حافظه، احساسات و عواطف آسیب‌زده و خواب، اشتها و توانایی تجربه شادی و رضایت طولانی‌مدت را مختل خواهید کرد.

علم به ما نشان می‌دهد که این فاجعه زبانی مانند: «این وضع هرگز بهبود نخواهد یافت» یا «این‌یک فاجعه بزرگ است» می‌تواند بر سلامت روحی و روانی ما تأثیر منفی بگذارد درحالی‌که کلمات مثبت می‌توانند فواید مثبتی داشته باشند. باگذشت زمان ذهن ما آنچه را که با خود می‌گوییم باور دارد.

گرچه کلمات واقعیت را تغییر نمی‌دهند، اما می‌توانند ما را قادر به داشتن دیدگاهی کم‌وبیش سازنده کنند و همچنین می‌توانند بر انعطاف‌پذیری یا توانایی ما در کنار آمدن با مشکلات تأثیر بگذارند. کلمات مثبت باعث ایجاد انعطاف‌پذیری و آرامش بدن می‌شوند و منفی‌ها ترس ایجاد می‌کنند.

اینکه داشتن کلمات منفی باعث ایجاد استرس و اضطراب می‌شود، این سؤال را ایجاد می‌کند که: «افکار مثبت چه تأثیری دارند؟» دکتر اندرو نیوپرگ، متخصص مغز و اعصاب در دانشگاه توماس جفرسون و مارک رابرت

اگر کودکمان از ما درباره مرگ و بیماری می‌پرسد بنا به اقتضای سن، بهتر است حقایق را به او بگوییم و او را از بیماری آگاه کنیم اما اگر بیش از آن می‌پرسد بهتر است ذهنش را به مباحث دیگری منحرف کنیم و بیش از حد به او توضیح ندهیم و بگوییم: عزیزم همین که مسائل بهداشتی را رعایت کنی نه برای تو و نه برای ما هیچ مشکلی پیش نمی‌آید.

**۲- ترس از نقض قوانین**

نشانه:دومین نشانی ترس از نقض قوانین است اینکه بچه مدام در ذهنش فکر کند اگر قوانینی را نقض کند مثل همین ماسک زدن، دستکش دست کردن یا شست و شوی دست ها ، ممکن است بمیرد یا والدینش را از دست بدهد و دچار عذاب وجدان شود.

راهکار:بهترین حالت این است که اگر این احساس به ما دست داد که بچه هایمان دچار نشانه:فکر وسواسی مربوط به مرگ یا بیماری خود یا عزیزان از سوی کودکانمان تا حدی شاید در این ایام معمول و طبیعی باشد اما بیش از آن ممکن است به سوالات بی در پی بچه ها درباره مرگ و کرونا، بیماری خواهر یا برادر و اقوام و موضوعات مربوط به مرگ و دنبال کردن آن در شبکه های مختلف بیانجامد.

راهکار:در این زمینه بهترین راهکار این است که اجازه دهیم بچه ها تخلیه هیجانی شوند مثلا درباره مسائل صحبت کنند ، بازی کنند و اشفتگی هایشان را نقاشی کنند وگرنه هیجاناتشان مثل یک دیگ روزه‌پز بیرون می زند و به وسواس های فکری عمیق می انجامد.

دهد و سپس همان باورها به‌صورت تجربه‌های زندگی ، خودشان را به شما نشان می‌دهند. اکثر ما عبارات منفی بسیار مشابهی داریم. در اینجا به متداول‌ترین آن‌ها و آنچه باید در عوض بگوییم و فکر کنیم، می‌پردازیم:

**۱- من به اندازه کافی خوب نیستم**

این عبارت می‌تواند نشانه‌ای از عزت‌نفس پایین باشد اما حقیقت این است که هرکس به‌اندازه کافی خوب است. شاید اکنون مهارت یا ابزاری برای دستیابی به آنچه می‌خواهید ندارید اما مطمئناً به‌اندازه کافی خوب هستید. اگر شما یک اسکناس ۵۰ هزارتومانی داشته باشید و روی زمین در یک گودال بیفتد، آیا این ۵۰ هزارتومانی ارزش خود را از دست می‌دهد؟ البته که نه! پس چرا احساس می‌کنید ارزش خود را از دست داده‌اید؟

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
به خود بگویید که مانند بقیه لایق بهترین‌ها هستم و لیاقت رسیدن به تمام خواسته‌های خود در این زندگی را دارم. در این لحظه به چیزهایی بپردازید که از انجام آن‌ها لذت می‌برید؛ این کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی کنید.

**۲- من نمی‌توانم این کار را انجام دهم**
«منی‌توانم» یکی از مخرب‌ترین کلماتی است که می‌توانید به خود بگویید. اگر به خود بگویید که نمی‌توانید، به ذهن و مغز خود پیام‌هایی می‌فرستید که نمی‌توانید و این تجربه شما خواهد بود.

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
به خود بگویید: «من می‌توانم هر کاری را که فکر می‌کنم، انجام دهم.» درحالی‌که همه ما محدودیت‌هایی داریم اما اعتقاد به توانایی‌هایمان اولین قدم برای دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت در زندگی است.

**۳- من خیلی بدشانسم**

این فکر به‌طورمعمول از داشتن این توهم ناشی می‌شود که زندگی دیگران بهتر است و آن‌ها خوش شانس ترند و این چیزی است که شما را از آن‌ها جدا می‌کند. حقیقت این است که اگر به زندگی خود نگاه کنید، می‌بینید که قبلاً چیزهای خوبی در اطراف خود داشته‌اید.

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
به‌جای تمرکز بر شانس دیگران، به خود بگویید: «تفاقات خوب می‌توانند برای من رخ دهد و این اتفاق خواهد افتاد.» درعین‌حال به همه تفاقات خوبی که در زندگی برایتان اتفاق افتاده و معطوف کنید.

نقاشی و داستان و روایت به او مسائل را توضیح دهیم ولی اگر سوالات او طوری است که نمی‌توانیم پاسخ دهیم بهتر است از یک متخصص کودک کمک بگیریم.

**۴-نگرانی راجع به مبتلا شدن یا نشدن**

نشانه:یکی از نگرانی‌های این روزهای بچه ها این است که آیا مبتلا شده‌اند یا خیر یا خوش شانس هستند یا بدشانس. همه ما میدانیم که با همه رعایت‌ها ممکن است در کسری از ثانیه در اثر یک اتفاق دچار ویروس شویم بنابراین همه روش‌های پیشگیری هم درصد خطا دارد حتی همین ماسک و الکل هم آسیب رسان هستند منتها فعلا بنا به گفته متخصصین بهداشت و سلامت جسم و روان می‌بایست استفاده کنیم.

راهکار:بنابراین بهتر است بچه‌ها را به لحاظ ذهنی در این زمینه آرام کنیم و اگر متوجه شدیم درگیری بچه هامان خیلی بیش از حالت عادی شده می‌بایست او را تحت نظر متخصص قرار دهیم.

**۵-وسواس چینی یا نظم**

نشانه:یکی از نشانه های وسواس کودکان لمس اشیاء ، نظم دادن به آنها و چینش وسواس گونه است به طوریکه متوجه می شویم از حالت عادی این رفتارشان متفاوت شده است.

راهکار:بهتر است به بچه‌ها آموزش دهیم که حتی با یک برخورد بدنی هم کرونا نمیگیریم به شرط اینکه ماسک بزنیم و از لوازم ضدعفونی استفاده کنیم البته خود اسپری های رقیق کننده وایتکس که برخی خانواده‌ها این مدت زیاد استفاده می کنند هم ممکن است به سیستم تنفسی آسیب بزند، بهتر است خودمان

به‌طورمعمول هرگز متوجه‌آن‌هانبودید،فکر کنید.

**۴-من هیچ‌وقت به آرزوهایم نمی‌رسم**
هر آنچه را که باور دارید به واقعیت تبدیل خواهد شد. شما آینده خود را هرروز با انتخاب‌ها، افکار و کلماتی که به کار می‌برید، شکل می‌دهید. با به کار بردن این افکار منفی می‌توانید فرصت‌های خود را خراب کنید. اگر باور داشته باشید که می‌توانید آنچه را که واقعاً آروز دارید انجام دهید و برای رسیدن به آن تلاش کنید، قطعاً به آرزویتان دست خواهید یافت. قبل از اینکه به خود فرصتی دهید، جلوی خود را نگیرید.

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
خود را با الگوهای فکری منفی محدود نکنید. در عوض، به خود بگویید: «من اطمینان دارم که این کار را خواهم کرد.» حتی اگر در این لحظه احساس اعتمادبه‌نفس نکنید، تغذیه افکار مثبت مغز شما، به‌مرورزمان باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس می‌شود.

**۵- من باید بهتر از آنچه هستم باشم**
استفاده از کلمه «باید» در این زمینه برخلاف آنچه تصور می‌کنید یک تفکر کاملاً منفی است. چند بار شده به خود بگویید «من باید باهوش‌تر، منظم‌تر، سازنده‌تر و غیوه باشم؟ احساساتمان را بلافاصله بعد از گفتن این جملات به خاطر دارید؟

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
به خود بگویید: «من تلاش می‌کنم آنچه را دوست ندارم، تغییر دهم.» هرکس خصوصیاتی دارد که امیدوار است بتواند آن‌ها را بهبود ببخشد و این مطمئناً امکان‌پذیر است اما نیاز به صبر و تلاش دارد. به‌جای اینکه به خود بگویید «باید» چه‌کارهایی را انجام دهید یا ندهید، برای چیزهایی که از آن‌ها راضی نیستید، هدف تعیین کنید.

**۶- هیچ‌کس به فکر من نیست**

ممکن است گاهی احساس کنید که تنها هستید و هیچ‌کس به شما اهمیت نمی‌دهد اما مطمئن باشید که افرادی در مورد شما فکر می‌کنند که شما حتی نمی‌دانید.

**در عوض چه بگوییم و چگونه فکر کنیم؟**
به خود یادآوری کنید که در زندگی شما افرادی هستند که برای شما بسیار مهم‌اند و به شما بسیار اهمیت می‌دهند، منتها احساساتشان را ابراز نمی‌کنند. تمام تلاش خود را برای پرورش این روابط انجام دهید.



بیشتری داشته باشد. توصیه می‌شود مثال‌هایی از خودتان برای کنترل احساس در قالب داستان تعریف کنید تا بتوانید ذهن فرزند خود را آرام‌تر کنید. در صورتی که موفق نشدید شرایط روحی فرزندتان را آرام‌تر کنید؛ حتماً از متخصصان روانشناسی کمک بگیرید.

از همه وسایل به حدنرمال استفاده کنیم و به بچه هایمان هم همین را توصیه کنیم.

درهر صورت همه راهکارها ممکن است راهگشا هم نشوند و اگر احساس کردیم همه این نشانه

ها یا بیشتر آنها در کودکمان وجود دارد به طوریکه باعث خواب و بیداری آشفته و گوشه گیری یا شست و شوی زیاد و مدام او و افکار مرگ و بیماری زیاد شده بهتر است با متخصص کودک در این زمینه مشورت کنیم.

**\*آیا وسواس کودکان درمان دارد ؟ چه نوع درمانی خوب است؟**

«خوشبختانه وسواس درمان دارد، هم دارویی و هم غیردارویی. درمان دارویی بیشتر داروهای ضدافسردگی است و غیردارویی هم درمان‌های شناختی رفتاری که از بازی درمانی تا دیگر انواع درمان‌ها می‌شود.

والدین باید بدانند که در این روزها با بچه‌ها چطور رفتار کنند بنابراین خودشان هم باید آموزش ببینند، خیلی وقت‌ها حتی والدین در دام وسواس‌های بچه‌ها می‌افتند بنابراین باید خیلی هوشیار باشیم و وسواس‌های بیماری‌زا را یا تشخیص دهیم یا از متخصص کودک مشورت بگیریم تا درمان نیافتیم. شاید خیلی والدین فکر کنند که درمان دارویی برای بچه‌هایشان اعتیاد آور است درحالیکه اینطور نیست.

نکته دیگر این است که بچه‌ها را دعوا نکنید، سرزنش نکنید، به آنها برجسب نزنیم و تحقیرشان نکنیم، باید اگر حس کردیم رفتارشان وسواس گونه و اضطرابشان زیاد است

به آنها کمک کنیم نه اینکه سرزنشان کنیم، بهتر است حواس بچه‌ها را به چیزهای دیگر پرت کنیم، با آنها بازی کنیم و درباره مسائل دیگر با او صحبت کنیم.

**\*مرگ عزیزان عامل اضطراب و وسواس کودکان**

مجتبی حبیبی، روان‌شناس سلامت و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره مرگ عزیزان و تأثیر آن روی بچه‌ها دراین ایام میگوید: همیشه شرایط اینطور بوده که همه می‌توانستند برای از دست‌رفته‌هایشان سوگواری کنند اما الان وضعیت فرق کرده است، پدربزرگ، مادربزرگ، عمه و خاله و دیگر اقوام ممکن است فوت کنند اما ما در مراسمی شرکت نمیکنیم بهتر است اجازه دهیم بچه‌هایمان هم عزاداری کنند حتی در منزل پدر یا مادربزرگ حضور پیدا کنند با رعایت مسائل بهداشتی به وسایل آنها دست بزنند و حتی گوشه‌گیری کنند.

بچه‌های زیر هفت سال مفهوم مرگ را هنوز به درستی نمی‌فهمند بهتر است آنها را در شرایط ایمن به منزل پدر یا مادربزرگ ببریم تا گریه کنند و برون‌ریزی داشته باشند این امر نه تنها برای بچه‌ها بلکه برای بزرگترها هم لازم است.



**فاطمه صدیقی**  
**کارشناس ارشد**  
**روانشناسی بالینی**

## ویژگی‌ها و توانایی‌های افراد با اعتماد به نفس



انجام نمی‌دهند، زیرا به قدرت عمل، انتخاب و هدف اعتقاد دارند بنابراین هیچ چیز بهبوده نیست و این کار بهترین روش برای افزایش بهره‌وری در هر کاری که انجام می‌دهند، است. با هدف قدم بردار و با هدف به زندگی نزدیک شو.

**۵- افراد با اعتماد به نفس، ارزش خود را می‌دانند**

اگر فکر می‌کنید شایستگی چیزی را ندارید، به آن دست نمی‌یابید. این افراد به ارزش خود باورد دارند، از آن آگاه‌اند، و اهمیت زیادی به ارزیابی دیگران درمورد خودشان نمی‌دهند. تأکید زیاد بر آنچه دیگران می‌خواهند و می‌پسندند، یک زندانی برای افکار فرد می‌سازد، بنابراین این افراد ارزششان را خودشان تعیین می‌کنند. هنگامی که به خود باور داشته باشید، دیگران نیز به شما باور دارند.

**۶- افراد با اعتماد به نفس از نه گفتن نمی‌ترسند**

آیا نه گفتن برایتان سخت است؟ افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند کسانی هستند که نه گفتن برایشان سخت است. آیا تا به حال به این فکر کردید که چرا نه شنیدن در کودکی راحت بود و اکنون اینقدر سخت است؟ چه اتفاقی افتاده است؟

به منزله‌ی بی‌ادبی و رفتار نامناسب است. اگر به مادر، پدر، معلم، عمو، پدربزرگ و مادربزرگ نه می‌گفتید بلافاصله بجای بی‌ادب تلقی می‌شدید و به شما گفته می‌شد نه گفتن ممنوع است. اکنون ما بزرگسال هستیم، بالغ‌تر شده‌ایم و با دانستن درست و غلط می‌توانیم خودمان تصمیم بگیریم. برای حفظ صلح نظرثان را سرکوب نکنید. دفاع از خود باعث ایجاد اعتماد به نفس می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید نه بگویید، قاطع باشید.

**۷- افراد با اعتماد به نفس پخته هستند و مدام درحال یادگیری‌اند**

محدودیت در زندگی‌تان به منزله‌ی محدودیت افکارتان است. از مرزها فراتر روید و از احساس آزادی در ماجراجویی لذت ببرید. خلاقان بزرگ و مخترعان قدیمی از تفکر معمولی فراتر رفتند و اتفاقات را نقد می‌کردند. اگر فکر می‌کنید توانایی و استحقاق چیزی را دارید آن را بدست می‌آورید، اما اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید به هدفتان دست پیدا کنید، شکست می‌خورید.

نکته مثبت و ذهن امیدوار گستره توانایی‌هایتان را تعیین می‌کند. هیچ وقت قدرت تفکر را دست کم نگیرید، زیرا در شکل‌دهی به زندگی‌تان بسیار موثر هستند. هر کسی ترازوی موفقیت خاص خود را دارد پس تا زمانی که به آن نرسیدید، متوقف نشوید. هنگامی که به بهترین حالت خود برسید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا می‌کند.





## نشانه های رایج خرابی سیستم برق خودرو

شُب آن چه را نیاز دارید ببینید. اگر سیستم برق خودرویتان خراب شده باشد، چراغ‌های خودرویتان ضعیف و کم‌نور می‌شوند. کم‌نوری چراغ‌ها نشان‌دهنده این است که آنها درست شارژ نمی‌شوند و ولتاژ برق موجود در سیستم برق خودرو پایین و کم است. در این حالت احتمال دارد خرابی باتری، شل و فرسوده‌شدن سیم‌ها یا خرابی دینام موجب این وضعیت شده باشد. وضعیت نور چراغ‌های داشبورد خودرو را بررسی کنید. اگر نور این بخش کم‌سو شده بود، به این معناست که سیستم برق خودرو دچار مشکلی جزئی یا مهمی شده است و خودرویتان را باید نزد متخصص سیستم برق خودرو ببرید. همچنین چراغ چک خودرو را نگاه کنید. اگر مشکلی در سیستم برق خودرو وجود داشته باشد، کامپیوتر موتور خودرو به شما هشدار می‌دهد. فرسودگی سیستم برق خودرو هم می‌تواند دلیلی برای از کار افتادن موتور خودرو باشد. در این گونه مواقع بهترین اقدام، بردن خودرو به تعمیرکار و متخصص برق خودرو است.

### موتور درست استارت نمی‌زند:

موتور خودرو برای استارت‌زدن و روشن شدن به نیروی برق نیاز دارد. وقتی سوئیچ خودرو را در جای خود می‌چرخانید، باتری دست به کار شده و با استفاده از شمع در سیلندر، جرقه می‌زند و سوخت خودرو را مشتعل می‌کند که در نتیجه آن موتور روشن می‌شود. اما اگر موتور به درستی استارت نزد و روشن نشد، می‌تواند علامت خرابی باتری، دینام یا یک مشکل برقی در جایی غیر از قسمت موتور باشد. دینام باید در کنار باتری خودرو کار کند تا سیستم برقی خودرو همیشه شارژ باقی بماند. دینامی که خراب باشد مسلماً اثر بدی روی عملکرد خودرو می‌گذارد. وقتی سوئیچ را در جای خود چرخانید و صرفاً صدای «تق‌تق» شنیدید و خودرو استارت نزد، به این معنی است که جریان برق کافی در سیستم برقی خودرو وجود ندارد که موتور را روشن کند. این مشکل معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که باتری خراب یا تخلیه و دشارژ شده باشد. البته احتمال دارد که دکمه استارت خودرو خراب شده باشد.

### فیوزهای خودرو دائم می‌سوزد:

جعبه فیوز خودرو برای پیشگیری از تولید ولتاژ بسیار بالا و ایجاد مدار کوتاه در خودرو تعبیه شده است. در واقع وقتی بار اضافی در باتری و دینام خودرو تولید شود، فیوز با قطع جریان برق جلوی صدمه به دستگاه‌های برقی خودرو را می‌گیرد. گاهی اوقات برخی از فیوزهای خودرو بدون دلیل خاصی می‌سوزند. در این مواقع فقط با تعویض فیوز سوخته با جدید آن، مشکل حل می‌شود. اما اگر فیوزهای خودرو مرتب می‌سوزد، پس سیستم برق خودرو دچار مشکل شده است. حرارت بیش از حد موجب ذوب فیوزها و در نتیجه اختلال در سیستم برق‌رسانی خودرو می‌شود. بعضی مواقع سوختن فیوز نشان از وجود خودرو اجازه در سیستم برق خودرو دارد. بنابراین در این مواقع باید سیستم برق خودرو را نزد متخصص برق خودرو ببرید تا مشکل اصلی را بیابد.

در صورت توجه‌نکردن به این موضوع احتمال این که به دستگاه‌های برقی خودرویتان صدمات بیشتری وارد شود، بسیار زیاد است.

### بوی سوختگی به مشام می‌رسد:

اگر موقع رانندگی بوی سوختگی به مشام‌تان خورد توقف کنید. این بو نشانه قطعی خرابی سیستم برق خودرویتان است یا مدار کوتاه در این سیستم رخ داده است. بوی سوختگی به ویژه اگر همراه با کم سو شدن چراغ‌ها، سوختگی فیوز و مشکلاتی در استارت‌زدن خودرو همراه شود، مسلماً سیستم برق خودرو اشکال پیدا کرده است. در این گونه مواقع باید خودرویتان را با کمک یک خودروی یدک‌کش به تعمیرگاه ببرید تا صدمه بیشتری به سیستم برق خودرویتان وارد نشود.

### علت انواع بوی سوختگی در خودرو:

معمولاً ۴ نوع بوی سوختگی از خودرو استشمام می‌شود: بوی لاستیک سوخته: این مهم‌ترین علامت است که موتور خودرو مسافت زیادی را طی کرده است و در کلاچ، تسمه پروانه، نشت روغن، نشت آب رادیاتور دچار مشکل شده است.

بوی پلاستیک سوخته: معمولاً این بو از فن بخاری خودرو شروع می‌شود و نشان‌دهنده خرابی از بخاری یا سیستم برق خودروست. بوی روغن سوخته: این بو زمانی حس می‌شود که از اگزوز خودرو، روغن نشت می‌کند. در این مواقع ممکن است تعویض روغن به‌درستی انجام نشده باشد که با اصلاح آن مشکل برطرف می‌شود. یا مشکل از فیلتر روغن، واشراهی مورد استفاده یا درپوش روغن است و باید به آنها رسیدگی شود.

بوی فرش سوخته: وقتی ترمزهای خودرو فرسوده شده و به تعمیر نیاز دارد، معمولاً این بو حس می‌شود که با تعویض لنت ترمز مشکل برطرف می‌شود.

هر زمان با یکی از مشکلات مطرح شده در این مطلب برخورد کردید، پیش از ادامه رانندگی با خودرو، آن را حتماً نزد تعمیرکار خودرو برده و ایرادهايش را برطرف کنید تا به دردمر بیشتر نیفتید

خودروهای مدرن امروزی به عملکرد صحیح سیستم‌های برقی خود بسیار متکی هستند. دینام، باتری و دیگر وسایل برقی موجود در خودرو بیشتر عملکردهای خودرو را کنترل می‌کنند و اگر یکی از این قطعات به‌درستی کار نکند، خودرو از کار می‌افتد. متأسفانه در بیشتر مواقع ممکن است زود متوجه وجود اشکال در سیستم برق خودرو نشوید و در بدترین زمان و مکان در راه بمانید. بنابراین بهترین کار برای پیشگیری از بروز این وضعیت، بررسی مرتب سیستم برق خودرو و تشخیص علائم خرابی احتمالی آنهاست.

فکر کنید حلال مناسب ماده‌ای که روی فرش ریخته، چیست و بعد با انتخاب روش مناسب، لکه را برطرف کنید. گاهی استفاده از روش نامناسب برای پاک کردن لکه‌ها باعث ثابت شدن لکه شده و پاک کردن آن را سخت‌تر می‌کند. قبل از استفاده از محلول‌های پاک‌کننده، ابتدا مقداری از آنها را روی یک گوشه فرش امتحان کنید تا مطمئن شوید، آسیبی به فرش نمی‌رساند و سپس با خیال راحت از آن برای پاک کردن لکه استفاده کنید. بعضی حلال‌ها ممکن است خطرناک باشند. هنگام کار با این حلال‌ها بیشتر احتیاط کنید. جریان هوای کافی و تهویه مناسب در خانه برقرار کنید.

موتور استارت باید به محض استارت‌زدن، موتور خودرو را روشن کند تا همه چیز درست پیش رود. وقتی استارت زده می‌شود موتور استارت باید به موتور خودرو اجازه دهد تا هوا را به درون خود بکشد. اگر هنگام استارت‌زدن، صدای «سایش» شنیدید، این به‌معنای خرابی استارت یا دنده رینگ‌ی است لنگر خودروست. اگر خودرویتان قدیمی است و کیلومترهای زیادی رانده است، احتمال این که سیستم برقی آن دچار مشکل شده باشد، زیاد است. بنابراین بهتر است سیستم برق آن بررسی شود.

### باتری خودرو دچار مشکل شده است:

اگر باتری خودروی شما دچار مشکلی شده است، آن را بدون بررسی سیستم برقی خودرو تعویض نکنید. بیشتر باتری‌های خودرو حدود پنج سال - در آب‌وهوای گرم کمتر - کار می‌کنند. بنابراین امکان دارد دینام خودرو یا بخش دیگری از سیستم خودکار برقی خودرو دچار مشکل شده باشد. از طرفی باتری وقتی خراب شود یا از کار بیفتد، موتور خودرو روشن نمی‌شود.

اگر فکر می‌کنید، باتری خودرو کار نمی‌کند، ابتدا سیم‌های باتری را بررسی کنید. شاید سیم‌ها فرسوده شده باشد. در واقع سیم‌های باتری نیروی برق را به سیستم‌های برقی خودرو منتقل می‌کنند. بنابراین آنها باید سالم و بدون قطعی باشند. اما اگر سیم‌ها سالم بودند و باتری همچنان کار نمی‌کرد، باتری را به تعمیرگاه ببرید تا در آنجا صحت یا خرابی آن را بررسی کنند.

اگر باتری سالم بود و مطمئن شدید درست کار می‌کند، مشکل روشن‌نشدن موتور خودرو در بخش دیگری از آن نهفته است. در این زمان باید دینام و سیستم‌های دیگر تأمین نیروی خودرو بررسی شود. متخصصان تعمیرات برق خودرو برای تشخیص خرابی قطعات سیستم برق خودرو راه‌حل‌های خوبی دارند. بنابراین اگر نمی‌دانید چگونه باید سیستم برق خودرویتان را بررسی کنید، خودرو را نزد متخصص برق خودرو ببرید.

### چراغ‌های جلو و چراغ‌های دیگر خودرو درست کار نمی‌کنند:

چراغ‌های جلوی خودرو از مهم‌ترین چراغ‌هایی هستند که سیستم برق خودرویتان آنها را کنترل می‌کند. روشن نگاه‌داشتن چراغ‌های جلو، راهنما و چراغ‌های ترمز، ایمنی شما را در جاده حفظ می‌کند و لامپ‌های اتاق خودرو به شما کمک می‌کنند که در تاریکی

الته نقاشی کردن هم بسیاری از ایرادها را همانند نورپردازی می‌تواند رفع کند. سعی کنید حتی الامکان ایرادهایی را که نمی‌توانید از شر آنها خلاص شوید، پنهان کنید. مثلاً می‌توانید ستون وسط یک اتاق که دوست ندارید دیده شود را خیلی ساده با ساختن یک پارتیشن هم رنگ دیوار کناری در کنار ستون یا تبدیل آن قسمت به یک کمد دیواری یا اتاقک شیشه‌ای یا پاسیو به آن ستون هدف دهید.

همیشه برای پنهان کردن یک عیب در فضای داخل ساختمان لازم نیست که آن را ببوشانیم. گاهی نبوشاندن عیب یا تکرار آن موجب کمتر جلوه کردن آن ایراد می‌شود.



## حقایق هفت گانه لکه برداری

هنگام برطرف کردن لکه باید به نکات زیر توجه کنید: ۱) لکه‌ها هرچه سریع‌تر از روی فرش برداشته شوند، احتمال پاک شدن آنها بیشتر است و راحت‌تر پاک می‌شوند اما گذشت زمان باعث ثابت شدن، پخش شدن یا عمیق‌تر شدن آلودگی و لکه‌ها می‌شود. ۲) از حرارت برای پاک کردن و برطرف کردن لکه‌ها استفاده نکنید. گرم کردن لکه‌ها ممکن است باعث ثابت شدن رنگ آنها روی بافت فرش شود و پاک شدن آنها را مشکل‌تر کند. ۳) هنگام برداشتن و تمیز کردن لکه‌ها، دقت کنید لکه‌ها به‌طور کامل برداشته شوند. گاهی مقداری از آلودگی در قسمت‌های عمیق‌تر بافت فرش به دلیل دیده نشدن، باقی می‌ماند و بعد از مدتی لکه دوباره ظاهر می‌شود. برای پاک کردن لکه‌ها به‌طور کامل می‌توانید، یک حوله ضخیم و مرطوب روی لکه فرش بگذارید و یک وزنه سنگین هم روی آن قرار دهید تا آلودگی را به‌طور کامل از بافت فرش جذب کند. ۴) قبل از برطرف کردن و پاک کردن لکه، اول

الته در مورد خانه هایی که نقشه بدی دارند، هیچ کاری نمی‌توان انجام داد مگر این که در صورت امکان بعضی دیوارها را جابه جا کرد و البته باز هم عیب‌های اصلی ساختمان کمتر حل خواهد شد. گاهی هم وجود فضاهای بزرگ در خانه یک مشکل است که شما می‌توانید با افزودن اتاق و راهروها، فضاهای تفکیک شده و مفیدتری را در خانه ایجاد کنید.

بعضی عیب و ایرادها وجود دارد که نمی‌توان آنها را با خراب یا جا به جا کردن دیوار یا در و پنجره رفع کرد و مجبوریم که آن عیب را با توجه به بودجه‌ای که در نظر گرفته ایم، به نوعی تعمیر یا ترمیم کنیم.

مثلاً می‌توانیم با استفاده از سقف‌های کاذب یا دیوارهای پیش ساخته، کابینت یا کاغذ دیواری و لکه گیری‌ها، آن عیب را مخفی کنیم. به علاوه شما می‌توانید گاه با تکرار آن ایراد با ترک خوردگی روی سقف یا دیوار نوعی طرح و مدل به وجود بیاورید.

شما به کمک حقه‌ها و روش‌های ساده‌ای می‌توانید برخی ترک خوردگی و عیب‌ها را با چسباندن کاغذ دیواری روی آن از بین ببرید یا برخی ایرادهای اسکلتی و نقشه‌ای را با استفاده از هالوژن یا دیگر روشنایی‌ها به نوعی رفع کنید. البته پیشنهاد ما این است که سعی کنید حتی الامکان کمتر درگیر کارهای بنایی و معماری شوید و با کمک گرفتن از تنوع رنگ، بافت یا طرح و اثاثیه متنوع و طرح‌دار، فضاها را تغییر دهید و عیب‌ها را کم رنگ‌تر جلوه دهید.

## تنوع در دکوراسیون خانه



و مدرن تر به خانه بدهید و برای این منظور باید فضای خانه، مورد استفاده هر اتاق و ارتباط اتاق‌ها با هم را در نظر بگیرید.

می‌توان عیب موجود روی دیوار، سقف یا هر جای دیگر خانه را به نوعی در چیدمان دکور عمدی و نوعی طرح جلوه داد. مثلاً اویزان کردن یک کوزه زیبا به محل شیر گاز.

شما هر دیواری را می‌توانید براساس تئوری‌های موجود خراب کنید و پایین بیاورید و تنها مشکل موجود ممکن است هزینه و میزان کار و زحمتی باشد که برای این کار لازم است. البته واضح است که با خراب کردن دیوار بین بعضی اتاق‌ها و تفکیک‌های خانه، فضا و گنجایش بیشتری خواهیم داشت و بهتر می‌توانیم به طراحی دکور بپردازیم.

قبل از شروع به چیدن مبلمان و اثاثیه و طراحی دکور خانه‌تان، سعی کنید که از شر عیب و ایرادهای چشمگیر موجود در ظاهر خانه خلاص شوید.

برای مثال اگر در و دیوارتان تزئینات قدیمی، چون طاقچه یا گچبری‌های قدیمی و از مد افتاده دارد، اگر علاقه خاصی به آنها ندارید، بهتر است فوراً آنها را خراب کنید.

البته اگر خانه تان ایرادهای اساسی دارد، بهتر است قبل از اقدام به انجام هر کاری از جانب خودتان از نظرات یک مهندس معماری یا بنای باسابقه کمک بگیرید و دیواری را بدون مشورت خراب یا جابه جا نکنید. گاهی اوقات تنها با خراب کردن و جا به جایی بعضی از دیوارهای جداکننده می‌توانید ظاهری زیبا

## نکاتی برای انتخاب روتختی مناسب

۱- به هنگام چیدمان اتاق خواب، بهتر است که انتخاب روتختی در انتهای کار، یعنی زمانی که دکوراسیون تکمیل گردید، انجام شود. در این صورت به راحتی می‌توان روتختی متناسب با چیدمان اتاق خواب انتخاب نمود.

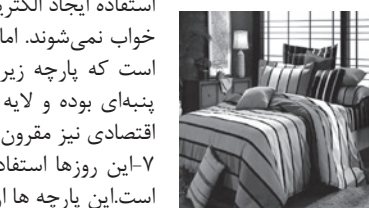
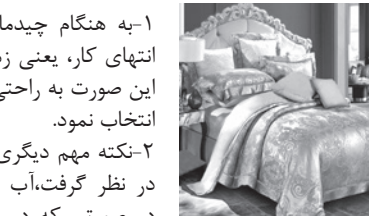
۲- نکته مهم دیگری که در انتخاب پارچه روتختی مناسب می‌بایست در نظر گرفت، آب و هوای مکانی است که در آن زندگی می‌کنید. در صورتی که در مکانی سردسیر زندگی می‌کنید، بایستی روتختی ضخیم ترو لحاف ماندنی انتخاب کنید، در غیر این صورت روتختی‌های نازک گزینه مناسب‌تری خواهند بود. روتختی‌های پنبه‌دوزی شده یا روتختی‌های چندتکه برای استفاده در فصل تابستان و نیز مناطق گرم مناسب هستند.

۳- روتختی می‌بایست از لحاظ رنگ و طرح با اتاق خواب هماهنگی داشته و به آن رنگ، حجم و عمق ببخشد. برای این منظور بهتر است که در فصول سرد سال از روتختی‌هایی با رنگ‌های گرم و تیره همچون زرشکی و سورمهای و در فصول گرم از رنگ‌های سرد و کم‌رنگ استفاده نمود. ۴- در هنگام خرید روتختی ابعاد تخت و تشک بسیار حائز اهمیت بوده و بایستی به آن توجه گردد.

۵- در مورد پارچه روتختی، تمداد تارو بود در هر سانتی‌متر مربع یا به‌عبارت‌دیگر تراکم پارچه، نمایانگر کیفیت آن خواهد بود. معمولاً پارچه‌هایی با تراکم بالاتر نرم‌تر، لطیف‌تر ، محکم‌تر و بادوام‌تر بوده و پارچه‌هایی با تراکم کم برای استفاده روزمره مناسب نبوده و دوام چندانی ندارند.

۶- معمولاً در هنگام خرید جهیزیه، انتخاب بیشتر عروس خانم‌ها روتختی‌های فانتزی و تزئینی خواهد بود. این روتختی‌های تهیه‌شده از تور و ساتن، برای استفاده روزمره به‌هیچ‌عنوان مناسب نیستند. اگر به دنبال استفاده روزمره از روتختی خود هستید، روتختی‌های پنبه‌ای بهترین گزینه خواهند بود. پارچه‌های پنبه‌ای به‌راحتی قابل شستشو بوده و ایجاد حساسیت نمی‌کنند. علاوه بر این، این پارچه‌ها در هنگام استفاده ایجاد الکتریسیته ساکن نکرده و منجر به عرق کردن در هنگام خواب نمی‌شوند. اما اگر انتخاب شما روتختی‌های فانتزی هستند، بهتر است که پارچه زیرین پتو که در تماس با بدن است از جنس نخ یا پنبه‌ای بوده و لایه رویی جنبه تزئینی داشته باشد. این کار از لحاظ اقتصادی نیز مقرون‌به‌صرفه خواهد بود.

۷- این روزها استفاده از روتختی‌هایی با جنس کتان بسیار رایج شده است. این پارچه‌ها از لطافت و نرمی بالایی نیز برخوردار هستند.



## چند نکته درباره نان

- چیدن نان‌های داغ بر روی هم، کپک‌زدگی را تسریع، فاسد شدن را تسهیل و ضایعات را تشدید می‌کند؛

- قبل از سرد شدن کامل نان‌ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک درسته بگذارید؛ - حرارت نان باعث کپک‌زدگی زودرس آن می‌گردد. از دسته کردن نان داغ جدا بپرهیزید؛ - نان خوب مستلزم داشتن آرد با کیفیت، ثانوی خوب و نگهداری صحیح است؛

- خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید؛

- از خوردن نان سیوس‌دار در وعده‌های غذایی خود غافل نشوید؛ مصرف نان سیوس‌دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی را کاهش می‌دهد؛ خوردن نان سیوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی به خون می‌گردد؛

- نان‌های تیره (حاوی سیوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان‌های سفید و روشن دارند؛

- قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می‌نماید؛

- انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات‌شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی، - تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می‌گردد؛

- قبل از سرد شدن کامل، نان را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در سفره در بسته نگهداری ننمایید؛ - هنگام خرید نان حتماً یک سفره پارچه‌ای یا پلاستیکی به همراه داشته باشید؛

- نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع‌تر و ماندگارتر خواهد بود.

## سالم ترین ظرف برای غذا

به دلیل آزاد کردن آلومینیوم در غذا و انتقال این یون به بدن انسان، استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

متخصصان بر این باورند که استفاده از ظروف آلومینیومی در درازمدت سبب بروز مشکلاتی مثل کم خونی و آسیب سیستم عصبی بدن و همچنین افزایش احتمال بیماری آلزایمر می‌شود بنابراین بهتر است از ظروف آلومینیومی برای پخت غذاهایی با زمان پخت کمتر و غذاهایی که اسیدی و یا قلیایی و پر نمک نیستند، استفاده شود.



تفاوت ظروف بلور با ظروف پیرکس که در برابر حرارت مقاوم هستند در افزودن ماده ای با نام بوراکس به مواد اولیه آن است که باعث کاهش ضریب انبساط و در نتیجه مقاومت زیاد در برابر حرارت در این ظروف می‌شود.

این خاصیت باعث می‌شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذا، در پخت و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند اما بهتر است در معرض شوک حرارتی قرار نگیرند، یعنی بلافاصله سرد و یا گرم نشوند.

ظروف چینی از سالم ترین ظروف غذاخوری



بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) ظروف استیل از بهترین تجهیزات برای پخت و پز به شمار می‌آیند. اما توجه به این نکته ضروری است که غذاهای اسیدی و پر نمک را نباید برای مدت طولانی در این ظروف نگهداری کرد همچنین برای شست و شو نیز بهتر است از مواد سفیدکننده و سیم ظرفشویی استفاده نشود.

به دلیل نجسب نیون ظروف استیل بهتر است برای طبخ غذاهای آبدار مانند انواع خورشت ها، سوپ و آش از آن‌ها استفاده کرد. امروزه دیگر ظروف رویی در بازار وجود ندارد و آنچه که با نام ظروف رویی به فروش می‌رسد، همان ظروف آلومینیومی هستند که





## اظهار محبت، همسنگ نیمی از عقل

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: **التَّوَدُّ إِلَى النَّاسِ نَضْفُ الْعَقْلِ؛ اظهار محبت به دیگران نیمی از عقل است.** (وسائل الشیعه، ج ۸، ابواب احکام العشرة، باب ۲۹، ج ۵)
**شرح حدیث:** «محبت» یا «توَدُد» که موضوع بحث روایت مذکور است، تفاوت دارد؛ زیرا محبت دارای مفهوم عامی است که گاهی به معنای محبت قلبی و گاهی نیز به مفهوم اظهار محبت می آید؛ ولی توَدُد این است که محبت قلبی، با اظهار و ابراز همراه باشد.

**نقش محبت در جامعه اسلامی**

افراد جامعه اسلامی بسان آجرهای یک بنای عظیم هستند. اگر آجرها را بدون چسب و ملاط روی هم بچینند، طوفان یا زلزله ضعیفی همه بنا را ویران می کند؛ لذا وجود ملاط یا چسب، بین آجرها لازم و ضروری است تا ساختمان از استحکام بیشتری برخوردار شود. استحکام سد اسکندر که به صورت ضرب المثل درآمده، به این علت بوده که ملاط آن فلز مذاب بوده است. جامعه اسلامی باید دارای محبت ومودت باشد، محبتی که آن ها را همچون یک ساختمان، مجموعه ای واحد و یک دست سازد.

**عقل به چه معناست؟**

منظور از عقل در این جا «عقل معاد» است یا «عقل معاش»؟ ظاهرا هر دو معنا مورد نظر است؛ چرا که اگر مودت داشته باشد، در قیامت هم به شفاعت برمی خیزد. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: چنان در میان مردم زندگی کن که در حال حیات و زندگی به سراغت بیایند و پس از مرگ برایت اشک بریزند. آری، نیمی از عقل در توَدُد و محبت است.

**روش محبت کردن:**

حضرت صادق (ع) در مورد روش محبت کردن می فرماید: **«إِذَا أَحَبَبْتَ أَحَدًا مِنْ إِخْوَانِكَ فَأَعْلِمُهُ**

### آثار خدمت

#### به پدر و مادر

برتر از جهاد: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: قسم به خدایی که جانم در دست اوست هر آینه انس پدر و مادر به تو در یک شبانه روز، از جهاد یک سال بهتر است.

نیکی به والدین گناهه گناهان است: شخصی نزد حضرت رسول (ص) آمد عرض کرد: کار زشتی نبوده مگر این که من انجام داده‌ام آیا برای من توبه‌ای هست؟ حضرت فرمود: برو به پدر و مادرت نیکی کن تا کافره گناهلت گردد. نگاه شگفت به پدرو مادر: پیامبر(ص) وفرمود: نیست فرزند نیکوکار به پدر و مادارش مگر این که هر گاه از روی رحمت و محبت به والدین خود بنگردد بهر نظری ثواب یک حج مقبوله برایش می باشد.

خشونودی والدین خشنودی خداست: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خشنودی خداوند با خشنودی والدین است و خشم او با خشم ایشان است.

دعای ملائکه به نیکی کنند به والدین: رسول خدا(ص) فرمود: مخلوقی را دو ملک است که یکی از آن‌ها میگوید خدایا از هر شری و آفتی نیکی کننده به والدین را بگردان، و دیگری میگوید: خدایا هلاک کن عاق والدین ها را به سبب غضب فرمودند به آن‌ها و البته دعای هر ملک هم مستجاب است.

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده

حضرت زین العابدین در سجده



## آیا از نعمت نماز شکر می‌کنیم؟!



امام رضا (ع) ی فرمایند: **حداقلِ تشکر بنده از خداوند**

**برای توفیق خواندن نماز واجش این است که در سجده بعد**

**از نماز بگوید: شکر الله، شکر الله، شکر الله**

**از حضرت سؤال شد که معنای این گفته چیست؟ فرمود: با**

**این سجده می‌گوید این تشکر من است از خدا به جهت اینکه**

**موقفم کرد تا به خدمتش برسم و نماز واجب را به جای آورم.**

وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۶

### عاجزترین و بخیل ترین

اصحاب رسول خدا (ص) تارک دنیا شدند و به عبادت روی آوردند. وقتی خبر آنها به حضرت رسید آنها را فرا خواند و فرمود برنامه ی دین من چنین نیست و انسان باید مشغول به کار باشد.

داستان معروف امیر مؤمنان (ع) با آن دو برادر هم جالب است که یکی از آن دو بیمار شده بود و حضرت نزد او رفت و دید خانه وسیعی دارد فرمود این بیش از نیاز توست ولی اگر محرومان به این خانه راه داشته باشند اشکالی ندارد. بعد او شکایت کرد که برادر من ترک دنیا کرده است. حضرت او را فرا خواند و با تعبیر تندی با او سخن گفت و فرمود: ای دشمن جان خودا اگر بر خودت رحم نمی کنی چرا به زن و فرزند خودت رحم نمی کنی: **يَا عَدُوَّ نَفْسِهِ لَقَدْ**

استهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ أَمَا رَحِمْتَ أَهْلَكَ. و یا روایت است که معصوم (ع) می فرماید: **لَيْسَ مِمَّا مَنُ تَرَكَ ذُنْيَاهُ لِيَدِينَهُ أَوْ تَرَكَ دِينَهُ لِذُنْيَاهُ.** این روایات نشان می دهد که انسان باید هر دو جنبه را در نظر بگیرد و این گونه نباشد که مقدس مآب شود و زهد پیشه کند و فعالیت در زندگی را ترک کند. رهبانیت جزء اسلام نیست. ما نیز باید مردم را دعوت کنیم که راه افراط و تفریط را نپیمایند و تصور نکنند که آخرت به معنای رها کردن فعالیت و کسب و کار است. این در حالی است که کسب و کار، خود نوعی عبادت محسوب می شود و انسان با این کارها موجب تقویت اسلام و جامعه ی مسلمین می

## اثرات عظیم صدقه

اولین چیزی که از تو ساقط می شود اسمت است لذا وقتی میمیری میگویند : « جناره ». تو را به نامت صدا نمیزند! وقتی میخواهند بر تو نماز بخوانند میگویند : « جنازه کجاست؟ » تو را به نامت صدا نمیزنند ا زمانی که میخواهند تو را دفن کنند میگویند : « میت را نزدیک کنی »

تو را به اسم صدا نمیزنند. پس مواظب باش : چهره ، اموال ، نسب و قبیله ، لباس هایت ، ... و اگر خانواده ات توفیق یابند شاید آنها را صدقه کنند.

مطمئن باش مردم و دنیا بر تو حسرتی نمیخورند. تجارت و اقتصاد ، استمرار می یابد. شغل و وظیفه ی تو به دیگری واگذار می گردد. اموال و دارایی هایت تقسیم میشود و ورثه آنها را تصاحب میکنند. در حالی که تو از « ریز ریز » حساب گرفته می شوی!

۱- کسانی که شناخت سطحی از تو دارند دوستانت چند ساعت و یا نهایتا چند روز



**تبلیغ و گسترش زشتی ها**
یکی دیگر از آثار اجتماعی غیبت کردن ، تبلیغ و گسترش زشتی هاست. از آنجایی که فرد با غیبت کردن ، عیب و نقص شخص دیگر و یا کار زشت او را بیان می کند ، باعث می شود زشتی کار او از بین برود و اگر شنونده در مقابل غیبت کننده سکوت کند و واکنشی نشان ندهد باعث می‌شود او در انجام این کار، جسارت و جرئت بیشتری پیدا کند و زشتی غیبت را درک نکند، همچنین زشتی و قبیحی که عمل بازگوشده پیش از غیبت، نزد شنونده داشته است، شکسته یا دست‌کم ضعیف شود.

امام صادق (ع) در این زمینه می فرماید: هر کس درباره مؤمنی آنچه که با چشم دیده یا باگوش شنیده است باز گوید، از کسانی است و از آن لذت می‌برد.



## تأثیر نماز

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

نماز در مسجد اعظم کربلا

گردد و با همین فعالیت هاست که انسان ها از فقر و ناتوانی خلاص می شوند.

عبادت دوم در کلام رسول خدا (ص) این است که بعضی از افراد در سلام کردن یک سری قیود را در نظر می گیرند مثلا می گویند که کوچکتر ها باید به بزرگتر ها سلام کنند و یا شاگرد به استاد و یا فقیر به غنی. این قیده‌ها در اسلام وجود ندارد. حتی رسول خدا (ص) گاه به کودکان هم سلام می کرد. سلام یک نوع اظهار تواضع و ادب است و هیچ هزینه ای هم ندارد. حال اگر کسی از این کار راحت، سر باز زند از بخیل ترین افراد است زیرا گاه انسان از کاری که هزینه بردار است دوری می کند ولی اگر از کاری که هیچ هزینه و مؤونه ای ندارد بخل ورزد او دیگر خیلی بخیل است.

نجات یابی!

اگر به وسیله این متن برای یادآوری مردم همکاری نمودی ، إن شاء ... اثر این یادآوری را روز قیامت ، در میزان حسنات خود خواهی یافت.
«  و ذکر فان الذکری تنفع المؤمنین : و (پیوسته) پند و تذکر) بده زیرا که بی گمان خانواده ات یک هفته ، دو هفته ، یک ماه ، دو ماه و یا نهایتا یک سال غمگین میشوند و سپس تو را در بایگانی خاطرات قرار میدهند!

و این چنین داستان تو در بین مردم تمام می شود و داستان حقیقی تو شروع میشود : « آخرت » جمال ، مال ، سلامتی ، فرزندان ، ... از تو زائل شد. از خانه و کاشانه ات جدا شدی ! و از هوسل تری ... زندگی واقعی شروع شد.

و سؤال اینست : « برای قبر و آخرت چه آماده نموده‌ای؟ » این حقیقتی است که جای تامل دارد.

حریص باش بر : «  فرانس ، نوافل ، صدقه ی پنهانی ، عمل صالح ، نماز تهجد ... ». شاید

حضرت آیت ا... **العظمی بهجت(ره)**

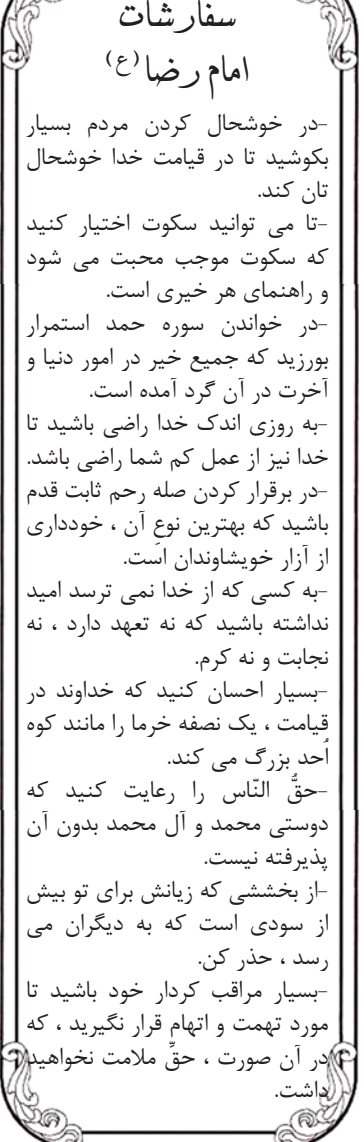
را به افراد دیگر منتقل می کند و کم کم چیزی را که اساس و پایه‌ای جز شایعه یا برداشت نادرست نداشت، به صورت امری قطعی و مسلم در میان مردم منتشر می سازد.

**تجسس در امور مردم:**

کسی که نخواهد درباره دیگران غیبت کند ، باید نسبت به دیگران سوء ظن و بدگمانی نداشته باشد و برای اینکه نسبت به دیگران بدگمان نبود ، باید در امور مردم تجسس نکرد، چون سوء ظن و تجسس در یکدیگر تأثیر متقابل دارند. گاهی تجسس باعث سوء ظن است و گاهی سوء ظن منشأ تجسس می شود. در قرآن کریم آمده است:( ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان ها گناه است و اگر داند زشتی‌ها در بین کسانی که ایمان آورده‌اند، منتشر شود، برای ایشان غذایی دردناک است). یکی دیگر از علل غیبت کردن افراد، خودستایی و فخر فروشی آنهاست. برخی برای آن که فخر فروشی آنهاست. در این اظهار وجود کنند و فضل و کمال خود را به رخ بکشند، دیگران را کوچک می شمارند و از آنان بدگویی می کنند.

**سوء ظن و بدگمانی:**

یکی از عوامل گرایش به غیبت، سوء ظن دیگران است. بدگمانی علاوه بر این که انسان را الوده می‌کند، جامعه را هم به فساد و تباهی می کشاند،چون شخص بدگمان، سوء ظن خود



#### سفارشات

### امام رضا (ع)

-در خوشحال کردن مردم بسیار بکوشید تا در قیامت خدا خوشحال تان کند.

-تا می توانید سکوت اختیار کنید که سکوت موجب محبت می شود و راهنمای هر خیری است.

-در خواندن سوره حمد استمرار بوزید که جمیع خیر در امور دنیا و آخرت در آن گرد آمده است.

-به روزی اندک خدا راضی باشید تا خدا نیز از عمل کم شما راضی باشد.

-در برقرار کردن صلّه رحم ثابت قدم باشید که بهترین نوع آن ، خودداری

از آزار خویشاوندان است.

-به کسی که از خدا نمی ترسد امید نداشته باشید که نه تعهد دارد ، نه

نجابت و نه نرم.

-بسیار احسان کنید که خداوند در

قیامت ، یک نصفه خرما را مانند کوه

أحد بزرگ می کند.

-حقّ النَّاس را رعایت کنید که

دوستی مستند و آل محمد بدون آن پذیرفته نیست.

-از بخششی که زینتش برای تو بیش از سودی است که به دیگران می رسد ، حذر کن.

-بسیار مراقب کردار خود باشید تا

مورد تهمت و اتهام قرار نگیرید ، که

در آن صورت ، حق ملامت نخواهد داشت.

دیدگاه امام علی (ع) «همچ رعاع» یا احمقان بی سروپایی هستند که به دنبال هر صدایی می روند و با هر بادی حرکت می کنند!

**خودستایی و مباهات و فخر فروشی:**

یکی دیگر از علل غیبت کردن افراد، خودستایی و فخر فروشی آنهاست. برخی برای آن که اظهار وجود کنند و فضل و کمال خود را به رخ بکشند، دیگران را کوچک می شمارند و از آنان بدگویی می کنند. در این زمینه در آیه ای از قرآن کریم آمده است که: « خودستایی نکنید، چرا که خداوند پرهیزکاران را بهتر می‌شناسد »

**تنزه نفس و تبرئه خویش:**

یکی دیگر از دلایلی که باعث می شود افراد به سمت غیبت کشیده شوند، تبرئه خودشان است. گاهی انسان برای تبرئه خود از نسبت هایی که به او داده شده است، پای دیگران را به میان می کشد و گناه و جرم را مستقلا به دیگری نسبت می دهد یا او را شریک جرم خود معرفی می کند.

**حسد:**

گاهی هم انسان بخاطر حسادتی که به دیگران دارد ، غیبت دیگران را می کند. هر چند با غیبت کردن انسان به دو گناه مرتکب شده است ، یکی غیبت کردن و دیگری حسد.

دیدگاه امام علی (ع) «همچ رعاع» یا احمقان بی سروپایی هستند که به دنبال هر صدایی می روند و با هر بادی حرکت می کنند!

**خودستایی و مباهات و فخر فروشی:**

یکی دیگر از علل غیبت کردن افراد، خودستایی و فخر فروشی آنهاست. برخی برای آن که فخر فروشی آنهاست. در این اظهار وجود کنند و فضل و کمال خود را به رخ بکشند، دیگران را کوچک می شمارند و از آنان بدگویی می کنند.

سوء ظن و بدگمانی:

یکی از عوامل گرایش به غیبت، سوء ظن دیگران است. بدگمانی علاوه بر این که انسان را الوده می‌کند، جامعه را هم به فساد و تباهی می کشاند،چون شخص بدگمان، سوء ظن خود

را به افراد دیگر منتقل می کند و کم کم چیزی را که اساس و پایه‌ای جز شایعه یا برداشت نادرست نداشت، به صورت امری قطعی و مسلم در میان مردم منتشر می سازد.

**تجسس در امور مردم:**

کسی که نخواهد درباره دیگران غیبت کند ، باید نسبت به دیگران سوء ظن و بدگمانی نداشته باشد و برای اینکه نسبت به دیگران بدگمان نبود ، باید در امور مردم تجسس نکرد، چون سوء ظن و تجسس در یکدیگر تأثیر متقابل دارند. گاهی تجسس باعث سوء ظن است و گاهی سوء ظن منشأ تجسس می شود. در قرآن کریم آمده است:( ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان ها گناه است و اگر داند زشتی‌ها در بین کسانی که ایمان آورده‌اند، منتشر شود، برای ایشان غذایی دردناک است). یکی دیگر از علل غیبت کردن افراد، خودستایی و فخر فروشی آنهاست. برخی برای آن که فخر فروشی آنهاست. در این اظهار وجود کنند و فضل و کمال خود را به رخ بکشند، دیگران را کوچک می شمارند و از آنان بدگویی می کنند.

**سوء ظن و بدگمانی:**

یکی از عوامل گرایش به غیبت، سوء ظن دیگران است. بدگمانی علاوه بر این که انسان را الوده می‌کند، جامعه را هم به فساد و تباهی می کشاند،چون شخص بدگمان، سوء ظن خود

را به افراد دیگر منتقل می کند و کم کم چیزی را که اساس و پایه‌ای جز شایعه یا برداشت نادرست نداشت، به صورت امری قطعی و مسلم در میان مردم منتشر می سازد.

**تجسس در امور مردم:**

کسی که نخواهد درباره دیگران غیبت کند ، باید نسبت به دیگران سوء ظن و بدگمانی نداشته باشد و برای اینکه نسبت به دیگران بدگمان نبود ، باید در امور مردم تجسس نکرد، چون سوء ظن و تجسس در یکدیگر تأثیر متقابل دارند. گاهی تجسس باعث سوء ظن است و گاهی سوء ظن منشأ تجسس می شود. در قرآن کریم آمده است:( ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان ها گناه است و اگر داند زشتی‌ها در بین کسانی که ایمان آورده‌اند، منتشر شود، برای ایشان غذایی دردناک است). یکی دیگر از علل غیبت کردن افراد، خودستایی و فخر فروشی آنهاست. برخی برای آن که فخر فروشی آنهاست. در این اظهار وجود کنند و فضل و کمال خود را به رخ بکشند، دیگران را کوچک می شمارند و از آنان بدگویی می کنند.

**سوء ظن و بدگمانی:**

یکی از عوامل گرایش به غیبت، سوء ظن دیگران است. بدگمانی علاوه بر این که انسان را الوده می‌کند، جامعه را هم به فساد و تباهی می کشاند،چون شخص بدگمان، سوء ظن خود

را به افراد دیگر منتقل می کند و کم کم چیزی را که اساس و پایه‌ای جز شایعه یا برداشت نادرست نداشت، به صورت امری قطعی و مسلم در میان مردم منتشر می سازد.

**تجسس در امور مردم:**

کسی که نخواهد درباره دیگران غیبت کند ، باید نسبت به دیگران سوء ظن و بدگمانی نداشته باشد و برای اینکه نسبت به دیگران بدگمان نبود ، باید در امور مردم تجسس نکرد، چون سوء ظن و تجسس در یکدیگر تأثیر متقابل دارند. گاهی تجسس باعث سوء ظن است و گاهی سوء ظن منشأ تجسس می شود. در قرآن کریم آمده است:( ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان ها گناه است و اگر داند زشتی‌ها



## علامت های افت

### اکسیژن خون



هیپوکسی زمانی اتفاق می افتد که اکسیژن خون به ویژه در شریان ها پایین تر از حد معمول باشد. در این زمان خون اکسیژن کافی برای بافت های بدن شما را تامین نمی کند.

این عارضه می تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص و یا داشتن حمله آسم رخ دهد. اگرچه علائم هیپوکسی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، با این حال پنج علامت شایع آن از این قرارند:

تغییر رنگ پوست: مقادیر ناکافی گلوبول های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت های بدن را بر عهده دارند، می تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود. پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده اند معمولاً به کبودی گرایش دارد. در مورد افراد تیره رنگ، تغییر رنگ پوست در لب ها، لثه ها و اطراف چشم ها و ناخن ها بیشتر دیده می شود.

سرردگی: سرردگی به شرایطی اطلاق می شود که فرد توان تفکر روشن یا سریع را ندارد و قادر به تصمیم گیری و به یاد آوردن چیزها نیست. اگر خود یا شخص دیگری دچار این حالت شدید، بدانید که ممکن است دچار هیپوکسی شده باشید.

سرفه: یکی از شایع ترین علل هیپوکسی حملات شدید در مبتلایان به آسم است که طی آن به سختی می توان هوا را در ریه ها افزایش داد. در این شرایط سرفه رخ می دهد. ریه ها در طی سرفه اکسیژن بیشتری مصرف می کنند و این شرایطی می تواند با بدتر شدن علائم آسم، خطرناک باشد.

ضربان قلب و تنفس سریع: در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است اما در حالت استراحت می تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می کند. در این هنگام تنفس سریع تر می شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپوکسی به ۲۴ بار یا بیشتر می رسد.

ضعف تنفسی: یکی از واضح ترین علائم هیپوکسی ضعف تنس است و البته بی ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می دهد و می تواند آنقدر شدید باشد که شما احساس خفگی کنید. ضعف تنفس در حین فعالیت های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس خس نیز مشاهده می شود.

هیپوکسی در صورت شدید بودن می تواند زندگی فرد را به مخاطره بیناندازد. با پیشرفت سریع هیپوکسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می شود. اکسیژن درمانی کوتاه مدت می تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی مفید باشد.

## توصیه هایی برای پیشگیری از گرمزدگی

هر ساله گرمای هوا موجب بیماری و در شرایط سخت تر حتی منجر به مرگ شماری از افراد آسیب پذیرتر می شود و طبق اعلام «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریهای آمریکا»، سالانه بیش از ۷۰۰ نفر در این کشور بر اثر گرمای هوا جان خود را از دست می دهند.

با بالا رفتن دمای بدن چه اتفاقی می افتد؟ به گفته پزشکان، اگر دمای بدن خیلی گرم یا خیلی سرد باشد، بدن انسان واکنش نشان می دهد. در صورت قرار گرفتن بدن در معرض گرمای شدید، مشکلاتی مانند نارسایی کبد و کلیه و همچنین اختلال در عملکرد مغز ممکن است رخ دهد.

### نشانه های گرمزدگی

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریهای آمریکا، نشانه های بیماریهای ناشی از گرمزدگی شامل سردرد، احساس گیجی و حالت تهوع است. به گفته متخصصان سلامت، سطوح مختلفی از بیماریهای ناشی از گرمزدگی وجود دارد. گرفتگی عضلات، اولین نشانه گرمزدگی است که البته با تعریق زیاد و تشنگی نیز همراه می شود. مرحله بعدی خستگی ناشی از گرماست که شامل بالا رفتن ضربان قلب می شود. همچنین شدیدترین نوع آن سکنه بر اثر گرماست که می تواند با آسیب های شدید به بدن همراه باشد.

### چه افرادی مستعد ابتلا به بیمار پهای ناشی از گرما هستند؟

بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریهای آمریکا، کودکان، افراد ۶۵ سال به بالا، افراد دچار اضافه وزن یا بیمار، بیشتر در معرض پیامدهای جسمی و روانی ناشی از افزایش دما هستند.

## بهترین ورزش برای کاهش وزن



ورزش برای سلامت عمومی جسمی و روانی مهم است، اما می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. خوشبختانه برای کاهش وزن نیازی به انجام فعالیت سختی نیست؛ پیاده روی می تواند به اندازه دویدن برای کاهش وزن مفید باشد.

به گفته محققان، کاهش وزن ناشی از ورزش، آب زیاد بنوشند این است که وقتی بدن عرق می کند، مقدار زیادی الکترولیت یا همان املاح معدنی و ضروری را از راه تعریق از دست می دهد و نوشیدن آب به تنهایی برای جایگزین کردن این املاح و در نتیجه کمک به رفع عطش و گرمزدگی کافی نیست بلکه مصرف آب میوه ها و نوشیدنی های ورزشی می تواند به شارژ مجدد الکترولیت بدن کمک کند. همچنین باید دقت داشت که زیاده روی در مصرف آب می تواند موجب مسمومیت شده و حتی خطرناک باشد.

## دلایل زردی نوزادان



متخصصان اطفال امکان پذیر بوده و در این مورد به طور معمول به مادر توصیه می شود با مشورت پزشک برای مدتی از شیرخشک به عنوان جایگزین شیر خود برای تغذیه کودک استفاده کند.

زردی پوست و چشم ها، ضعف و بی حالی از نشانه های این بیماری است و اگر افزایش یابد موجب آسیب های مغزی خواهد شد پس باید جدی گرفته شود و این بیماری بسیار شایعی است که بسیاری از والدین این بیماری را در فرزند خود تجربه کرده اند و به همین علت زمانی که افراد برای دیدن نوزاد می آیند درمان های متفاوتی را توصیه می کنند. علائم زردی در ابتدا در صورت نوزاد ایجاد می شود و سپس سینه و شکم درگیر شده و گاهی زردی به پاها نیز کشیده می شود، یکی از راه های ساده تعیین زردی در هر نوزادی آن است که با انگشت به آرامی بر روی سطح پوست پیشانی یا بینی نوزاد فشار دهیم اگر بعد از فشار پوست همچنان زرد

فعالیت نوزاد، خواب آلودگی، بی قراری، بی اشتها، گریه های جیغ مانند و تشنج عقب افتادگی ذهنی و کاهش شنوایی است بنابراین توصیه می شود والدین زردی نوزاد را جدی بگیرند و حتماً در ۷۲ ساعت اول بعد از تولد برای بررسی وجود زردی مراجعه داشته باشند.

درمان این بیماری به شدت زردی و سن نوزاد بستگی دارد و ممکن است نیاز به بستری باشد، زردی خفیف معمولاً طی یک یا دو هفته خود بخود بهبود می یابد، اما اگر شیرخوار شما زردی متوسط تا شدید داشت باید به مدت بیشتری در بیمارستان باشد. درمان با نور که در این حالت شیرخوار را در زیر یک منبع نوری فرابنفش قرار داده یا در داخل پوشش های نور مصنوعی می پیچانند. نور می تواند بیبی روبین را به فرمی تبدیل کند که از طریق کلیه قابل دفع باشد. نوزادان مبتلا می توانند تا چندین روز تحت این روش درمانی قرار گیرند.

تزریق داخل وریدی آنتی بادی ها می تواند زردی را کم کرده و احتمال نیاز به دریافت خون را کاهش دهد. استفاده از تعویض خون نیز در موارد بسیار نادر، زمانی که زردی شدید به سایر درمان ها پاسخ ندهد استفاده می شود و شیرخوار ممکن است نیاز به تعویض خون پیدا کند. در این روش مقادیر کمی از خون به طور مکرر از بدن خارج می شود و سپس به همان میزان خون وارد بدن شیرخوار می شود. این عمل باید حتماً در بخش مراقبت های ویژه نوزادان انجام شود.

## عاداتی که چشم ها را پیر می کند



برابر اشعه ماوراءبنفش مضر خورشید است. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش، باعث آفتاب سوختگی سطح چشم و بیماری های چشمی دیگری مانند دژنراسیون ماکولای وابسته به سن (AMD)، آب مروارید، ناخنک چشم (یک ضایعه مثلی که از سفیدی چشم (ملتحمه) روی سیاهی چشم (قرنیه) کشیده می شود) و سایر بیماری های چشمی می شود.

مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده یکی از عوامل پیر شدن سریع چشم است. در عوض، یک رژیم غذایی غنی از بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، روی، لوتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند. برای حفظ سلامت و جلوگیری از پیری چشم، مقدار زیادی هویج، مرکبات، توت، سبزیجات برگ تیره، بادام، تخم مرغ و ماهی سالمون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

آسیب ناشی از رادیکال های آزاد منجر به تحلیل رفتن کلارن و الاستین که پروتئین های کلیدی در سلامت و زیبایی پوست هستند، می شود و پوست، به ویژه پوست اطراف چشم را دچار

هرچند پیری روندی اجتناب ناپذیر است، اما می توان از فرسودگی جسمی تا حد زیادی جلوگیری کرد. داشتن رویکردهای معقول در سبک زندگی، می تواند روند بسیاری از علائم پیری را کاهش دهد. موارد زیر برخی از عادت های ناسالمی هستند که اصلاح آن ها از پیری چشم جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد.

### ۱- مالیدن چشم ها

مالیدن چشم به رگ های خونی ریز موجود در زیر سطح پوست لطیف چشم آسیب می رساند. مالیدن چشم همچنین می تواند باعث یف چشم، سیاهی دور چشم و در نهایت چین و چروک و افتادگی پلک شود. خودداری از مالیدن و کشیدن پوست حساس اطراف چشم علائم قابل مشاهده پیری در اطراف چشم را برای مدت زیادی به تعویق می اندازد.

### ۲- استفاده نکردن از عینک آفتابی

استفاده از عینک آفتابی راهی آسان برای محافظت از چشم ها در برابر اشعه ماوراء بنفش

### ۳- رژیم غذایی ناسالم

مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده یکی از عوامل پیر شدن سریع چشم است. در عوض، یک رژیم غذایی غنی از بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، روی، لوتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند. برای حفظ سلامت و جلوگیری از پیری چشم، مقدار زیادی هویج، مرکبات، توت، سبزیجات برگ تیره، بادام، تخم مرغ و ماهی سالمون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

### ۴- استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب

استفاده از عینک آفتابی راهی آسان برای محافظت از چشم ها در برابر اشعه ماوراء بنفش

### ۶- کمبود خواب با کیفیت

بیشتر افراد بعد از چند شب بی خوابی دچار سیاهی و پف زیر چشم می شوند اما کاهش مزمن خواب می تواند منجر به کدر شدن پوست و ایجاد چروک و سیاهی زیر چشم شود. دلیلش این است که کمبود خواب باکیفیت باعث می شود بدن مقدار بیشتری هورمون کورتیزول تولید کند. مقادیر زیاد این هورمون، کلارن را تجزیه می کند و اولین آثار آن در پوست اطراف چشم دیده می شود.

### ۷- آبرسانی ناکافی به پوست

پوست زیر چشم به اندازه دیگر قسمت های صورت از نظر داشتن غدد چربی خوش شانس نیست و این باعث می شود خشکی و کمبود آب بیشتر بر آن تاثیر بگذارد. آبرسانی کافی و موثر چه از نظر نوشیدن آب کافی و چه از نظر استفاده از مرطوب کننده ها از ایجاد چین و چروک های ریز در اطراف چشم جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد.

### ۸- استفاده نادرست از وسایل آرایشی

استفاده از خط چشم یا

## عوارض مصرف میوه کپک زده



شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که میوه کپک زده خورده باشید. همواره این سوال در میان مردم وجود دارد که آیا کپک میوه برای سلامتی مضر است. متخصصان آمریکایی می گویند گرچه طعم میوه کپک زده نامطبوع است، اما در بیشتر موارد برای سلامتی بدن خطرناک نیست. در حقیقت کپک ها به وفور در مواد غذایی دیده می شوند. حتی برخی از این کپک ها مانند کپک های موجود در پنیر خوردنی هستند.

در مورد میوه در بسیاری از موارد بدون آنکه افراد خود به وجود کپک در آن پی ببرند، اقدام به مصرف می کنند. با این حال، بدن توانایی هضم این کپک ها را داشته و مشکلی جدی برای سلامت فرد به وجود نمی آید. به طور معمول خوردن میوه کپک زده عوارض جانبی جدی برای فرد به همراه نخواهد داشت.

با این حال، ممکن است عوارض جانبی ملایمی همچون حالت تهوع، استفراغ، باد معده، نفخ، و اسهال در افراد مصرف کننده میوه کپک زده دیده شود. این عوارض به دلیل ناراحتی دستگاه گوارش بروز می کند.

برای تقویت دستگاه گوارش پس از مصرف میوه کپک زده می توانید از مواد غذایی تخمیری مانند ماست استفاده کنید.

همچنین آب انار می تواند به رشد باکتری های مفید دستگاه گوارش کمک کند. افرادی که دارای بیماری های زمینهای بوده و یا در رده افراد در خطر قرار دارند (مانند سالمندان، و یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف) بسیار ضروری است که از زمان خرید، پخت و مصرف مواد غذایی مختلف نسبت به سالم بودن آن اطمینان حاصل کنند

این افراد در صورت مصرف مواد غذایی میوه های کپک زده ممکن است دچار حالت تهوع، استفراغ و اسهال شده و یا علائم مسمومیت غذایی را بروز دهند. این در حالی است که برخی از کپک ها از انواع دیگر آن خطرناک ترند.

برخی از خطرناکترین کپک ها تحت رده مایکوتوکسین ها دسته بندی می شوند. این کپک ها بیشتر در مواد غذایی همچون غلات، آجیل، کرفس، آب انگور، و سیب یافت می شوند. برای حفظ سلامتی خود توصیه می شود به شدت از مصرف این مواد غذایی در صورت کپک زدن اجتناب کنید. همچنین برخی افراد ممکن است به کپک آلرژی داشته باشند، که در این صورت باید از انواع و اقسام مواد غذایی کپک زده اجتناب کنند. برخی تحقیقات نشان داده است مایکوتوکسین ها می توانند باعث آسیب به میکروبیوم های معده و بخشی از سیستم دفاعی برای حفظ سلامت بدن هستند، شوند.

### ۹- مشکلات کلی سلامت

سلامت چشم با سلامت عمومی بدن ارتباط مستقیم دارد. دیابت، کلسترول و فشار خون بالا می تواند برای چشم مشکل ایجاد کند. برخی از این مشکلات باعث کاهش بینایی می شود. شما نمی توانید از همه مشکلات سلامت جلوگیری کنید، اما داشتن خواب کافی، ورزش منظم و برخورداری از یک رژیم غذایی متعادل به شما کمک می کند تا بروز تعداد زیادی از مشکلات سلامت و در نتیجه مشکلات بینایی جلوگیری کنید.





