

رهر معظم انقلاب اسلامی: زن اسلامی عبارت است از آن موجودی که دارای ایمان است، دارای عفاف است، متصدی مهم‌ترین بخش تربیت انسان است، اثرگذار در اجتماع است، دارای رشد علمی و معنوی است، مدیر کانون بسیار مهم خانواده است، مایه آرامش جنس مرد است؛ همه‌ی اینها در کنار خصوصیات زنانه‌ی [است] مثل لطافت، مثل رقت قلب، مثل آمادگی دریافت انوار الهی؛ این الگوی زن مسلمان است؛ همین خصوصیات که پیغمبر اکرم در بیانات متعدّد به‌مناسبت تمجید از فاطمه‌ی زهرا (سلام‌الله‌علیها) یا خدیجه‌ی کبرا یا به نحو کلی دربارہ‌ی زن بیان کرده؛ این الگوی اسلامی است. ۱۳۹۲/۱۲/۱۷

<p>۲</p> <p>وضعیت بحرانی گروه‌های خونی O- و A+</p>	<p>۴</p> <p>قاتلان موفقیت را بشناس</p>	<p>۸</p> <p>۱۰ دستور حجت‌الاسلام محسنی اژه‌ای در اولین جلسه شورای عالی قوه قضائیه</p>	<p>۸</p> <p>استقرار دستگاه تشخیص سرطان دهانه رحم در مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) لار</p>
--	--	---	---

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۲۲/۰۴/۱۴۰۰ - دوم ذی‌الحجه ۱۴۴۲ - ۱۳ جولای ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۵۱ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

<p>۳</p> <p>سی‌ان‌ان: نطق خروج از افغانستان بدترین نطق ریاست‌جمهوری بایند بود</p>	<p>۴</p> <p>دو راهی تجرد یا تاهل / مشکلات پیش روی ازدواج جوانان چیست؟</p>	<p>۶</p> <p>زبور آل محمد و انجیل اهل بیت</p>	<p>۷</p> <p>راهکارهایی برای جذب بهتر قرص ویتامین D</p>	<p>۷</p> <p>شمارش معکوس برای آغاز عملیات انتقال آب دریا به لامرد به همت دو نماینده لامردی</p>
---	---	--	--	---

قابل توجه مسئولین منطقه ویژه اقتصادی لارستان اجرای منطقه ویژه اقتصادی در چه مرحله‌ای قرار دارد؟



با تصویب منطقه ویژه اقتصادی لارستان در اردیبهشت ماه سال جاری مراحل اجرایی آن در چه فازی قرار گرفته است؟

عکس: آرشیو میلاد لارستان

پنج چالش مهم در حوزه سیاست خارجی دولت سیزدهم

و دریای عمان و به طور مشخص عربستان سعودی است. نزدیک به نیم دهه است که ایران و عربستان روابط تیره ای را تجربه می کنند و دلیل آن به مسایل متعددی چون بحران یمن و حمله های هوایی مکرر ائتلاف عربی به رهبری سعودی ها به این کشور جنگ زده، اختلاف بر سر سوریه و لبنان، سیاست های ضدبرجای آل سعود، حادثه منا، اعدام شیخ «نمر النمر» روحانی شیعه در عربستان، حمله به سفارت و کنسولگری این کشور در تهران و مشهد برمی گردد. قطع روابط دیپلماتیک تهران و ریاض سال ۲۰۱۶ اتفاق افتاد یعنی همان سالی که «دونالد ترامپ» در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا پیروز رقابت های سیاسی شد و به کاخ سفید راه یافت. سیاست های کاخ سفید از آن پس بر محور آشنی اعراب و اسرائیل استوار شد تا این اتحاد به عنوان سدی در برابر تحرکات منطقه ای ایران عمل کند. با شکست ترامپ در انتخابات ۲۰۲۰ این کشور، ریاض راه خود را از تل آویو جدا ساخت و طی این چند ماه شاهد دست کم دو دور مذاکرات محرمانه بین مقامات ایران و عربستان به ترتیب در بغداد و مسقط بوده ایم. حال این پرسش به ذهن می رسد که در دولت بعدی ایران، روابط تهران و ریاض چه سمت و سویی خواهد یافت؟ آنچه انچه که از اظهارات رییس دربارہ سیاست خارجی و منطقه ای ایران در دولت او بر می آید، وی برای بهبود مناسبات با همسایگان از جمله عربستان سعودی خواهد کوشید. به تازگی پایگاه شبکه خبری «الجزیره» در گزارشی نوشته است که به دنبال اظهارات رییس جمهوری منتخب ایران درباره تمایل به بهبود روابط با همسایگان و به طور خاص عربستان سعودی، «فیصل بن فرحان» وزیر امور خارجه عربستان تاکید کرد که ریاض صحت اظهارات رییس را بر اساس «واقعیت موجود» قضاوت خواهد کرد. با توجه به پیشرفت های صورت گرفته در راستای ترمیم مناسبات تهران و ریاض در دولت روحانی، انتظار می رود که ادامه این مسیر از سوی دولت بعدی طی شود و شاهد ازسریگیری روابط دیپلماتیک بین این دو کشور بزرگ جهان اسلام باشیم.

سه بامداد روز دهم تیرماه ۱۴۰۰، آخرین کارکنان نیروی هوایی و زمینی آمریکا مستقر در پایگاه هوایی «بگرام» افغانستان را ترک کردند؛ بدون آنکه به طور رسمی کنترل پایگاه را به همتایان افغان خود واگذار کنند؛ حرکتی که نشان می دهد آمریکا با خروج از افغانستان قصد دامن زدن به تشنج و نزاع بیشتر در این کشور دارد تا حضور دو دهه ای خود را در این کشور موجه و مشروع جلوه دهد. نیروهای آمریکایی بیش از ۲۰ سال بود که در این پایگاه حضور داشتند؛ پایگاهی که به مدت دو دهه بزرگترین مانع طالبان برای تصرف کابل محسوب میشد. تنها ساعاتی پس از خروج نیروهای آمریکایی و اعلام خبر آن، پیکارجویان طالبان به آنجا حمله کردند تا آن را به تصرف خود درآورند اما با مقاومت محافظان جدید آن، یعنی اردوی ملی افغانستان مواجه شدند و به سمت کوههای اطراف دره پنجشیر عقبنشینی کردند. ایران تلاش زیادی را برای حل و فصل اختلافات بین گروه های مختلف افغان به کار بسته است. به عنوان نمونه اجلاس گفت و گوهایی بین الافغانی با حضور نمایندگان دولت افغانستان، شخصیت های عالی جمهوریت و هیات عالی سیاسی طالبان چهارشنبه شانزدهم تیرماه جاری به میزبانی تهران آغاز شد؛ گفت و گوهایی که در آن رهبری هیات جمهوری اسلامی افغانستان را در این دور از مذاکرات «یونس قانونی» وزیر امور خارجه پیشین افغانستان و رهبری هیات مذاکراتی گروه طالبان را «عباس استانکز» معاون دفتر این گروه بر عهده داشت. انتظار می رود در دولت رییس نیز تهران بازگیری فعال و پویا برای حل منازعه بین الافغانی باشد تا بعد از گذشت دو دهه، صلح و امنیت به این کشور دوست و همسایه برگردد.



تحریم هایی که غرب در مذاکرات برجای چاره ای جز لغو آنها ندارد.

«اصلاح قانون مبارزه با پولشویی» به تصویب رسیده اند اما لویج الحاق ایران به پارمو و CFT که در دی ماه سال ۱۳۹۸ و در پی تصویب مجلس و رد شورای نگهبان به مجمع تشخیص مصلحت نظام ارسال شد، همچنان بلا تکلیف باقی مانده اند. دی ماه پارسل لویج FATF از سوی مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره مقام معظم رهبری مجددا در دست بررسی قرار گرفت. آیت الله آملی لاریجانی رییس مجمع در آن زمان از آغاز بررسی مجدد لویج FATF خبر داد و گفت: حسب ارجاع در دستور کار مجمع قرار گرفت و اعضای مجمع فارغ از فضا سازی های مختلف از سوی گروه ها و جریان های سیاسی و در جهت مصالح و منافع مردم و کشور آن را بررسی خواهند کرد.

خلا امنیتی در افغانستان
با توجه به خروج نیروهای غربی از افغانستان یکی از چالش هایی که نمیتوان آن را نادیده گرفت بروز خلا امنیتی در این کشور همچوار، تشدید درگیریها بین طالبان و دولت مرکزی و همچنین احتمال تشدید فعالیتهای تروریستی در افغانستان و سرایت آن به کشورهای همسایه از جمله ایران خواهد بود. آمریکا به تازگی اعلام کرده که بیش از ۹۰ درصد نیروهای این کشور از افغانستان خارج شدهاند. ساعت

که همین گره ها بستر ساز کاهش تعهدات ایران شده است. اختلاف بین ایران و آژانس در روزهای اخیر به دلیل پافشاری آمریکا بر تحریم یکی از موانع مذاکراتی است. سلسله اقدامات اخیر ایران شامل عدم تمدید مهلت تفاهمنامه فنی با آژانس بینالمللی انرژی اتمی، تهدید به پاک کردن فیلمها و اطلاعات ضبط شده توسط دوربینهای آژانس از سایت های هستهای و اکنون طرح برنامه تولید اورانیوم فلزی با خلوص ۲۰ درصد از نظر ناظران و تحلیلگران برای اعمال فشار بیشتر به آمریکا در رابطه با احیای برجام و لغو تمامی تحریم های هستهای صورت گرفته است.

همسویی فرا آتلانتیک در دولت بایدن



بسیاری از ناظران بر این باورند که رویکرد ایران در دولت رییس نسبت به شرق ثابت خواهد ماند و تهران همچنان روابط حسنه ای با چین و روسیه خواهد داشت اما این قضیه در مورد کشورهای غربی متفاوت است. شکافی که در دولت ترامپ در دو سوی اقیانوس اطلس بین اروپا آمریکا ایجاد و تعمیق شده بود، در دولت بایدن پر شده است. بنابراین شاهد همسویی بیشتری در محور غربی علیه ایران خواهیم بود. اصرار آمریکا بر تحریم و کاربرد ابزارهای فشار بر تهران با همراهی کشورهای اروپایی همراه است. ضمن اینکه اروپا همواره با اتهامات حقوق بشری، ایران را زیر فشار قرار می دهد. همان گونه که شخص رییس از این جهت در فهرست تحریم های اتحادیه اروپا و آمریکا قرار گرفته است. وی در سال ۱۳۹۰ به دلیل مسایل حقوق بشری در فهرست ۸۰ مقام ایرانی تحریم شده توسط اتحادیه اروپا قرار گرفت و در سال ۱۳۹۸ وزارت خزانه داری آمریکا، رییس را در لیست تحریمی خود قرار داد؛

دولت سیزدهم از نگاه ناظران دستکم با پنج چالش مهم در حوزه سیاست خارجی روبهرو است؛ همسویی فرا آتلانتیک، تنشزدایی با کشورهای عربی حوزه خلیج فارس به ویژه عربستان، خلا امنیتی در افغانستان، تصویب FATF و همچنین پیشبرد مذاکرات برجام در صورت تداوم گفت و گوها از آن جمله است. حجت الاسلام «حسن روحانی» هشت سال پیش در حالی زمام امور کشور را به دست گرفت که ایران در عرصه سیاست خارجی و روابط بین الملل با چالش های بسیار جدی مواجه بود. باوجود موفقیت ها و بهبود نسبی مناسبات ایران و بازیگران مختلف جهان که در سایه رویکرد «تعامل سازنده» دولت یازدهم و دوازدهم ایجاد شد، امروز نیز چالش هایی البته انگشت شمار در این حوزه باقی مانده اند که انتظار می رود دولت آتی بر آن فایق آید.

احیای برجام و ضرورت لغو تحریم ها



هر چند احیای برجام در همین چند هفته باقی مانده از عمر دولت روحانی دور از انتظار نیست اما در صورت حاصل نشدن توافق در مذاکرات وین، سرنوشت آن به دولت بعدی واگذار خواهد شد. رییس دربارہ برنامه خود برای تقویت و گسترش دیپلماسی اقتصادی گفته بود که «نسبت به بحث رفع تحریم ها باید بگویم هر دولتی که کار را به دست گیرد، یکی از وظایفش رفع تحریم های ظالمانه است و باید با همه وجود آن را دنبال کرد. در کنار این قضیه خنثی سازی اثر تحریم ها باید در دستور کار قرار گیرد و اقتصاد را هم شرطی نکنیم؛ نه کرونا و نه سیل و نه تحریم نباید تاثیر داشته باشد». در شش دور مذاکراتی که از میانه فروردین ماه تا کنون در پایتخت اتریش برگزار شده، بر لغو بیشتر تحریم ها توافق شده است. در این میان اما هنوز چند گره وجود دارد

اهدای ۳۷۰ سری جهیزیه به نوعروسان هرمزگانی



همزمان با سالروز ازدواج آسمانی امام علی علیه السلام با حضرت زهرا سلام الله علیها، با حضور مدیرکل کمیته امداد استان و مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان، آیین اهدای ۳۷۰ سری جهیزیه به نوعروسان هرمزگانی اهدا شد. جلیل تراهی مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان در این آیین اظهار داشت:

در راستای ترویج آسان ازدواج همزمان با سالروز ازدواج گل‌های سرسید عالم خلقت حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام و حضرت فاطمه سلام الله علیها توفیق داریم ۳۷۰ سری جهیزیه را به نوعروسان هرمزگانی تقدیم کنیم.

وی افزود: ارزش هر سری جهیزیه بالغ بر ۲۵ میلیون تومان و شامل کالاهای اساسی برای آغاز زندگی است، برای این کار از محصولات ایرانی استفاده شده و در مجموع اعتباری بالغ بر ۹ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان از محل

اعتبارات اختصاصی امداد استان و مشارکت خیرین صرف شده است.

مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان گفت: در سال جاری توفیق داشتیم به کمک سایر ارگان‌ها و نهادها در حال حاضر دومین مرحله از اهدای جهیزیه به زوج‌های جوان را داشته باشیم و مرحله سوم را نیز بالغ بر ۵۰۰ سری جهیزیه در دهه امامت و ولایت و عید سعید غدیر خم تقدیم جوانان این استان خواهیم کرد. در این مراسم محمودرضا امباری مدیرکل ورزش و جوانان استان نیز از تدوین برنامه‌های مناسب برای روز ازدواج در این استان خبر داد و گفت: در هرمزگان در ایام کرونا شاهد افزایش ازدواج و کاهش طلاق بوده‌ایم.

وی همکاری برای ازدواج آسان جوانان و ارائه مشاوره به زوج‌های جوان را از جمله مهم‌ترین برنامه‌های اداره‌کل ورزش و جوانان استان در سال جاری برشمرد.

مشارکت گسترده دانش آموزان در طرح پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی



مدیرکل بهزیستی استان فارس، از اجرای طرح مانا جهت نوجوانان مقیم شبه خانواده به عنوان نماد اجرای طرح در استان فارس خبر داد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری فارس، سیدمحمدصادق کشفی نژاد هدف از اجرای طرح مانا را ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی توسط نوجوانان در محلات در معرض آسیب و کم برخوردار استان برشمرد و گفت: تلاش این اداره کل نهادینه کردن سلامت اجتماعی و بهبود وضعیت سلامت روان نوجوانان و جوانان است. وی گروه سنی نوجوانان شرکت کننده در این طرح را ۱۳ تا ۱۸ سال عنوان کرد و با اشاره به این که رصد مسائل روز، حساسیت نسبت به آنها، کشف اولویت ها، طراحی پروژه های چاره ساز و حل مشکلات از مراحل این طرح است افزود: این طرح ظرفیت مشارکت نوجوانان و توانمندی‌های آنان را ارتقا می‌دهد و از گسترش آسیب های فردی و اجتماعی به ویژه اعتیاد در بین نوجوانان جلوگیری می‌کند.

مدیرکل بهزیستی فارس، اظهار داشت: نوجوانان در طرح مانا توسط تسهیلگران آموزش می‌بینند و در حال حاضر ۲۲ تسهیلگر، ۱۰ پایگاه سلامت روان همچنین ۶ مرکز مثبت زندگی در فارس، مجری این برنامه هستند.

وضعیت بحرانی گروه‌های خونی A+ و O-

ذخایر خون در استان فارس به شدت کاهش یافت



توجه به زیاد بودن عمل‌های جراحی، مصرف خون در این استان نسبت به استان‌های دیگر بالاتر است.

مدیرکل انتقال خون استان فارس از مردم خواست با هدایت خون خود یاریگر بیماران باشند، گفت: بیماران تالاسمی به دلیل کمبود خون در نوبت تزریق خون قرار دارند که این موضوع می‌تواند سلامت آنان را به خطر اندازد. ترایی با بیان اینکه پایگاه‌های انتقال خون در استان فارس از ایمنی بسیار بالایی برخوردار هستند و هم استانی‌های عزیز نباید نگران آلوده شدن به ویروس کرونا در این مراکز باشند، اظهار داشت: در سه ماهه نخست امسال ۵۰ هزار و ۲۹۷ نفر برای اهدای خون به پایگاه‌ها و مراکز سازمان انتقال خون استان مراجعه کردند که ۲۸ هزار و ۲۵۶ نفر از آنان موفق به اهدای خون شدند که از این تعداد ۲۰۵۳ زن و ۲۶۲۰۳ مرد بوده‌اند.

مسعود ترایی، مدیرکل انتقال خون استان فارس، گفت: با توجه به کاهش شدید ذخایر خون در استان میزان ذخایر خونی استان فارس به وضعیت بحرانی رسیده است.

وی از کمبود تمامی گروه‌های خونی در سطح استان اطلاع داد و افزود: کمبود خون

آموزش امداد و کمک‌های اولیه

به بیش از ۲۷ هزار تن از کارکنان وظیفه در فارس



معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر فارس از بهره‌مندی بیش از ۲۷ هزار تن از کارکنان وظیفه ارتش، سپاه و نیروی انتظامی این استان از آموزش امداد و کمک‌های اولیه خبر داد. طب پاهرزاده معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر فارس اظهار کرد: قرار گرفتن ایران بر روی کریند زلزله و وقوع حوادث طبیعی، ضرورت آموزش همگانی امداد و کمک‌های اولیه در جامعه را دوچندان کرده است. وی با بیان اینکه مسئله پیشگیری یکی از راهبردهای بسیار مهم به شمار می‌رود، بیان کرد: زمانی که افراد اطلاعات مورد نیاز و نحوه برخورد در بروز حوادث را داشته باشند، به طور حتم در کاهش آسیب‌ها موثر خواهد بود. طاهرزاده گفت: هلال احمر در تلاش برای گسترش آموزش‌های کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات است تا همه اقشار مختلف جامعه از آن بهره‌مند شوند. معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر استان فارس تأکید کرد: ارائه این آموزش و بهره‌مندی افراد در مناطق شهری و روستایی در موجب حفظ

سلامت افراد می‌شود. وی اظهار کرد: ارائه آموزش کمک‌های اولیه کارکنان وظیفه به منظور افزایش بهره‌وری از آنان و ارتقاء سطح مهارت و دانش آنان در زمینه کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات و استفاده از مدیریت هدفمند از ظرفیت نیروهای مسلح به عنوان دستگاه پاسخگو در حوادث در کمک به تحقق شعار جامعه آماده در برابر مخاطرات و تاب آور است.

طاهرزاده، در ادامه گفت: در یک سال اخیر ۲۷ هزار و ۵۰۰ نیروی وظیفه در مرکز آموزشی شهید

معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر فارس از بهره‌مندی بیش از ۲۷ هزار تن از کارکنان وظیفه ارتش، سپاه و نیروی انتظامی این استان از آموزش امداد و کمک‌های اولیه خبر داد.

طب پاهرزاده معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر فارس اظهار کرد: قرار گرفتن ایران بر روی کریند زلزله و وقوع حوادث طبیعی، ضرورت آموزش همگانی امداد و کمک‌های اولیه در جامعه را دوچندان کرده است.

وی با بیان اینکه مسئله پیشگیری یکی از راهبردهای بسیار مهم به شمار می‌رود، بیان کرد: زمانی که افراد اطلاعات مورد نیاز و نحوه برخورد در بروز حوادث را داشته باشند، به طور حتم در کاهش آسیب‌ها موثر خواهد بود.

طاهرزاده گفت: هلال احمر در تلاش برای گسترش آموزش‌های کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات است تا همه اقشار مختلف جامعه از آن بهره‌مند شوند. معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر استان فارس تأکید کرد: ارائه این آموزش و بهره‌مندی افراد در مناطق شهری و روستایی در موجب حفظ

صدور ۵۲ گواهینامه انطباق با معیار مصرف انرژی برای کارخانجات فارس

انطباق با معیار مصرف انرژی شده و به ۱۳ واحد صنعتی به دلیل عدم رعایت استانداردهای معیار مصرف انرژی اخطار داده شد.

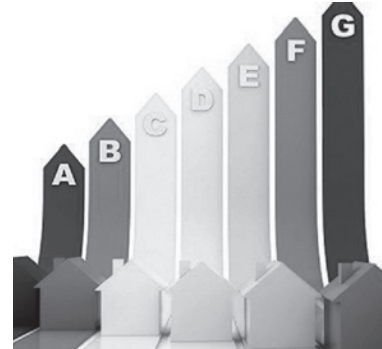
رهنما با بیان اینکه رعایت معیار مصرف انرژی توسط واحدهای تولیدی علاوه بر صرفه جویی در مصرف انرژی و حفظ سرمایه ملی هزینه‌های تولید را کاهش می‌دهد، گفت: بازرسی‌های معیار مصرف انرژی بصورت سالانه ادامه خواهد داشت.

بر اساس آیین نامه اجرایی ماده ۲۶ قانون اصلاح الگوی مصرف واحدهای صنعتی مشمول رعایت معیار مصرف انرژی ملزم به رعایت استانداردهای مربوطه هستند.

انرژی برای واحدهای تولیدی و صنعتی در استان فارس صادر شد.

مرتضی رهنما مدیر کل استاندارد فارس گفت: واحدهای تولیدی کسرو جات و کنسائرتره، سیمان، کاشی، فرآورده های لبنی، روغن نباتی، قند و شکر، گچ، آهک، شیشه، فولاد، لاستیک، خمیر کاغذ و پالایش نفت در استان فارس مشمول رعایت معیار مصرف انرژی در زمینه برق و گاز هستند.

او افزود: ۱۷ رشته صنعتی در استان فارس مشمول رعایت معیار مصرف انرژی بوده که در ۶ ماهه گذشته طبق بازرسی‌های بعمل آمده ۵۲ واحد صنعتی موفق به اخذ گواهینامه



مدیرکل استاندارد فارس، گفت: در ۶ ماهه گذشته ۵۲ گواهی نامه انطباق معیار مصرف

معاون وزیر دادگستری: نظام هماهنگ حمایت از مالکیت حقوقی ایجاد شود

جای این که کاهش قیمت نیز داشته باشند دارای افزایش قیمت هستند، آنها نشان تمایز دارند ولی ارزشی برای این تمایز قائل نیستند. حکمت نیا با اشاره به اینکه اختراعات در بخش خصوصی است، افزود: این به این دلیل است که مخترع قصد کسب درآمد دارد و همه هزینه‌های آن را خودش پرداخت می‌کند و دولت قرار نیست برای این پول بپردازد.

این حقوقدان ادامه داد: یکی دیگر از مشکلات اساسی این است که مالکیت های فکری را در حوزه اقتصاد به درستی مطرح نکرده ایم، ثبت اختراع برای ارتقای اعضای هیات علمی دانشگاه ها نیست و ارزشیابی کالای اختراعی بایست در حوزه اقتصاد و بازار طرح شود که آیا خریدار وجود دارد یا نه؟ برای اندازه گیری علم اعضای هیئت علمی از طریق دیگر باید اقدام کرد.

وی با توضیح اینکه اختراع یک گزارشی دارد که به آن «اظهارنامه اختراع» می‌گویند، ادامه داد: این اظهارنامه اختراع در فن آوری حکم علم را دارد که متأسفانه در مراکز آموزشی و دانشگاهی به آن پرداخته نمی‌شود.

لزوم تغییر دیدگاه نسبت به اختراع
حکمت نیا با بیان اینکه مالکیت فکری از نگاه علمی باید تبدیل به نگاه اقتصادی شود، ادامه داد: دیدگاه ما به اختراع هنوز یک دیدگاه علمی است و فکر می‌کنیم در حال تولید علم هستیم در صورتی که این چنین نیست و ما در حال توسعه فناوری هستیم.

وی با اشاره به اینکه اختراع آمده است که دانش را عمومی کند، افزود: وقتی ثبت اختراع رخ می‌دهد به این معناست که اولین کسی که اظهارنامه اختراع را برای عموم منتشر کرده فرد مخترع است که موضوع آن جدید و دارای

صاحب ایده بوده است نقشی در کنترل بازار ندارد و زحماتش در طراحی ایده نادیده گرفته می‌شود.

دیدگاه کشورهای دیگر به مالکیت فکری
معاون وزیر دادگستری ادامه داد: بعضی دولت ها همه هزینه های اختراع تا تولید را تامین می‌کنند، همانند اتحاد جماهیر شوروی سابق که اختراع ها را می‌گرفت، عملیاتی می‌کرد، پول مخترعین را هم پرداخت می‌کرد، در کشور چین هم چنین رویکردی دنبال شد با این تفاوت که اختراع را در اختیار عموم قرار می‌دادند، دولت تعهدی به ساخت نداشت، هزینه مخترع پرداخت می‌شد و مردم در تولید انبوه آزاد بودند که به آن مالکیت عمومی نیز می‌گویند.

حکمت نیا ادامه داد: هر دو طرح شکست خوردند، چرا که هزینه را باید از بازار مصرف تامین کرد، نه از دولت و نه از صنعتگر.

مالکیت صنعتی
حکمت نیا گفت: مالکیت صنعتی یعنی برای صنعت گر انحصار ایجاد شود و مخترع با خیال راحت سرمایه گذاری کند که به سبب آن بازار مصرف وی تامین و هزینه هایش نیز پرداخت شود. حکمت نیا با اشاره به اینکه از میان صنعت گر، مصرف کننده و مخترعی که کار علمی می‌کند، محور با صنعت گر است، افزود: صنعتگر را باید قانع کنیم به او اعتماد و اطمینان دهیم که حاضر باشد اختراعی که در آزمایشگاه توسط مخترع انجام شده است را تولید و به بازارمصرف عرضه کند. این استاد دانشگاه ادامه داد: صنعت گر هزینه اختراع را پرداخت می‌کند و سود و درآمد آن را از فروش در بازار جبران می‌کند. شرکت های بزرگ در کشور وقتی افزایش تولید دارند به

حوادث و کشفیات:

کشف اموال مسروقه

۴۲ میلیاردی آموزش و پرورش اوز



اعضای باند ۵ نفره سارقان در شهرستان اوز دستگیر و ۴۲ میلیارد ریال اموال مسروقه از مخفیگاه آنان کشف شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، سردار حبیبی، فرمانده انتظامی استان فارس گفت: در پی وقوع یک فقره سرقت از آزمایشگاه آموزش و پرورش در شهرستان اوز، موضوع شناسایی و دستگیری سارقان به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت.

وی افزود: مأموران انتظامی شهرستان اوز در کمتر از ۲ ساعت هویت سارقان را شناسایی و در یک عملیات ضربتی هر پنج سارق را دستگیر کردند و به مقر انتظامی انتقال دادند. سردار حبیبی گفت: در بازرسی از مخفیگاه سارقان اموالی مسروقه کشف و طبق دستور مقام قضایی تحویل نماینده آموزش و پرورش شد.

به گفته فرمانده انتظامی فارس، کارشناسان ارزش اموال مسروقه را ۴۲ میلیارد ریال ارزیابی کردند.

توقیف پژو

حامل ۱۰۰ کیلو تریاک



فرمانده انتظامی لارستان، گفت: با تلاش مأموران انتظامی این شهرستان ۱۰۰ کیلو تریاک کشف و یک قاچاقچی دستگیر شد. سرهنگ داود امجدی، فرمانده انتظامی لارستان، اظهار کرد: مأموران انتظامی لارستان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محور بندرعباس-درزسایبان به یک سواری پژو ۴۰۵ مظنون و دستور ایست را صادر کردند.

وی ادامه داد: مأموران انتظامی پس از طی مسافتی تعقیب و گریز موفق شدند خودرو را توقیف و در بازرسی از آن ۱۰۰ کیلو تریاک کشف کنند.

فرمانده انتظامی لارستان، با بیان اینکه در این خصوص یک قاچاقچی حرفه‌ای دستگیر و پس از سپر مراحل قانونی روانه زندان شد، تصریح کرد: مبارزه بی امان با سوداگران مرگ به صورت ویژه در دستور کار پلیس این شهرستان قرار دارد.



بگیرد، اگر سیستم اختراعات ما پیشرفته بود، به جای برخورد تعزیرات و حاکمیت با وارد شدن کالای مشابه، خود مخترع به علت معارض بودن با منافع ملی اقدام می‌کرد. ۱۶ نهاد دستگاه در مالکیت فکری دخالت دارند که هماهنگی لازم بین آنها وجود ندارد. کشور نیازمند یک سازمان تخصصی مالکیت فکری است که قابلیت مدیریت در سطح کلان را دارا باشد و دستگاه های مرتبط با خود را در جهت اهداف از پیش تعیین شده هماهنگ کند. شرایط اختراع، نوآوری، انتشار اظهارنامه‌ها از طریق سازمان انجام شود و در دسترس عموم قرار گیرد و شرکت‌ها نیز به آن مراجعه کنند. در ایران در حوزه های ادبی و هنری ظرفیت‌های بسیاری وجود دارد و هرآنچه که نیست یک سیاست‌گذاری هماهنگ برای هموار کردن مسیر برای تبدیل کردن به ارزش اقتصادی است. برای حمایت بهتر از مخترع لازم است یک نظام مالکیت فکری بوجود آید که در آن حمایت گمرکی، حمایت قضایی، حمایت کیفری و مسولیت مدنی از مخترع انجام شود.

گفت و گو از: سید مهدی مرتضوی

توسعه بین ۲ و نیم درصد و کشورهای توسعه یافته ۱۱ درصد از کپی رایت درآمد کسب کرده اند. در ثبت علائم تجاری در جهان، کشور ما در رتبه های تک رقمی دنیا قرار دارد ولی متأسفانه کارکرد اقتصادی مناسبی وجود ندارد.

لزوم ایجاد نظام هماهنگ مالکیت فکری
حکمت نیا گفت: دولت با آماده سازی زمینه لازم، اختراع را بررسی می‌کند که آیا این اختراع جدید است؟ گام ابتکاری و قابلیت صنعتی شدن را داراست یا خیر. لازم است با همکاری و هماهنگی حوزه‌های سیاستگذاری، برنامه ریزی، قانونگذاری و قضایی راه کاری اتخاذ شود که مخترع اطمینان حاصل کند که هزینه های اختراع وی تامین می‌شود و صنعت گر هم قانع شود برای تولید اختراع: حکمت نیا معتقد است: عملیات ثبت اختراع از نگاه ثبت زمین و املاک باید به نگاه افشای دانش تغییر کند و تمام دستگاه‌های حاکمیتی نیز باید هماهنگ و از یک سیاست واحد پیروی کنند.

حکمت باید حفاظت از اختراع، علائم و کپی رایت را به عهده بگیرد. وی ادامه داد: یکی از حقوق مخترع این است که می‌تواند جلوی واردات کالای مشابه را از گمرک

ایستادگی کند. حکمت نیا گفت: ۳۷۰ صنعت با ۱۲ محور در «کپی رایت» داریم که نشان دهنده ظرفیت بزرگ در بخش کپی رایت است. ۱۱ درصد درآمد کل جهان از حق کپی رایت است، کشورهای در حال

طبق آمارهای منتشر شده در دهه اخیر تعداد ازدواج های ثبت شده رو به کاهش است که این موضوع می‌تواند زنگ خطری برای کاهش جمعیت کشور باشد. اولین روز از ماه ذی‌الحجه که دارای دو عید مبارک قربان و غدیر است، سالروز زیباترین پیوند آسمانی در جهان اسلام است که نمونه تکرار شدنی در تاریخ ندارد. در تقویم کشور روز ازدواج حضرت فاطمه زهرا(س) و حضرت علی (ع) به نام روز ازدواج نام گذاری شده است و همین موضوع سبب شده است در این روز مسئولان کشور کمی بیشتر به فکر ازدواج جوانان و برداشتن موانع پیش روی آن افتند و آمار های مربوط به ازدواج را اعلام کنند.

در دهه گذشته آمار های منتشر شده از ازدواج چندان مطلوب نیست و زنگ هشدارى به مسئولان کشور است زیرا با کاهش تعداد ازدواج میزان تولد ها نیز کاهش می یابد و جمعیت کشور رو به کاهش می رود.

محمد مهدی تندگویان معاون ساماندهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، گفت: زمانی که آمار کل جمعیت رو به کاهش است نشان می‌دهد آمار کسانی که به سن ازدواج رسیده اند و یا قصد ازدواج دارند کاهش پیدا کرده است.

مشکلات پیش روی ازدواج جوانان چیست؟

بسیاری از باورهای سنتی درباره شغل که از نسل‌های پیشین به ما رسیده‌اند از آزمون اصالت سربلند بیرون نمی‌آیند؛ به‌عبارتی نمی‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. هنوز خیلی مانده تا به علمی تعریف‌شده از ثبات شغلی دست پیدا کنیم؛ اما کارشناسان طی سالیان نگاه ماه را نسبت به چستی بهره‌وری، حافظه، مراقبت از خود و موفقیت در محیط‌های کاری تغییر داده‌اند.

۱- چند کاره بودن

اگر فکر می‌کنید چندکاره‌بودن (مولتی‌تسکینگ) کلید طلایی شما برای بهره‌وری است، دستتان



را بالا ببرید. من هم همینطور فکر می‌کردم. شما ممکن است فکر کنید چندکاره‌بودن راه رسیدن به موفقیت در کار است؛ اما کارشناسان نظر دیگری دارند.

مطالعاتی که در دانشگاه میشیگان انجام شده است نشان می‌دهد وقتی شما درآن‌واحد از این وظیفه به آن وظیفه می‌پرید، درواقع مغز خود را وادار می‌کنید مدام در تلاش برای متمرکزشدن باشد، که این کار باعث می‌شود بهره‌وری شما تا ۴۰درصد کاهش پیدا کند.

چندکاره‌بودن نه‌تنها بهره‌وری را کاهش می‌دهد، بلکه کیفیت نتیجه و اثربخشی را نیز خنثی می‌کند؛ به‌این‌ترتیب شما چندین پروژهٔ نیم‌پز دارید که می‌تواند در شما استرس و



خستگی ایجاد کند.

دانشمندان دانشگاه استنفورد همچنین دریافتند افراد چندکاره نمی‌توانند تمرکز کرده و اطلاعات نامرتبط را کنار بگذارند و اینکه چندکاره‌بودن باعث انقطاع افکار، ناتوانی در تمرکز و خستگی مغز می‌شود.

راه حل چیست؟

احتمالاً با غریزه جور نیست، اما مطالعات نشان می‌دهند وقتی سرعت خود را کاهش می‌دهید -به‌جای آنکه آن را افزایش دهید- و در هر زمان فقط روی یک وظیفه متمرکز می‌کنید، بهره‌وری؛ اثربخشی و موفقیت خود را افزایش می‌دهید. با این کار همچنین از سرخ‌کردن مغز خود هم اجتناب می‌کنید که هم شما و هم مغزتان را خوشحال‌تر می‌کند. این خوشحال راز موفقیت است.

۲- ساعات طولانی‌تر کار کردن

آیا شما ساعات طولانی‌تر و بسیار سریعتر کار می‌کنید تا به موفقیت و اهدافتان دست پیدا کنید؟ دانشمندان نسبت به این ایده قدیمی که

وی افزود: طبق آخرین پایشی که در مورد ازدواج جوانان انجام شده و تا پایان مرداد ماه نتایج آن منتشر می شود، یکی از مشکلاتی که کشور درگیر آن است و توجهی هم با آن نشده است بحث جنسیت است. تقریباً به صورت میانگین ازهر ۱۲۲ مرد متقاضی ازدواج در کل کشور ۱۰۰ خانم آماده ازدواج داریم که این آمار قابل توجه است و همین موضوع تاثیر بدی را روی آمار ازدواج می گذارد و موضوع فرزندآوری و کاهش فرزندان دختر هشدار دهنده است.

کارشناسان معتقدند با ادامه بالا رفتن سن ازدواج، برخی از جوانان ممکن است تا چندین سال و حتی تا آخر عمر از نعمت داشتن همسر و خانواده بی‌بهره بمانند، به طوری که این روند آسیب‌های روحی، روانی، جسمی، اعتقادی و اجتماعی برای فرد و جامعه به همراه دارد.

کریمی مدیر کل دفتر برنامه ریزی جوانان وزارت ورزش و جوانان در رابطه با روند کاهشی ازدواج در سال ۹۹ گفت: در سال ۱۳۹۹، در مجموع کل کشور، ۴۲/۴ درصد افزایش آمار ازدواج را در مقایسه با سال ۹۸ شاهد بودیم و این بر اساس آخرین آمارى است که سازمان ثبت احوال اعلام کرده است و در این بین استان خراسان جنوبی با بیشترین میزان افزایش ازدواج در سال

قاتلان موفقیت را بشناس

می‌گوید هرچه سخت‌تر، طولانی‌تر و سریع‌تر

کار کنید، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت تردید دارند. در واقع، مطالعات نشان می‌دهند مدیران بسیار کارآمد کمترین تعداد ساعت (به‌طور میانگین ۵۲ ساعت در هفته) را در کار می‌کنند، در حالی که مدیرانی با بهره‌وری کمتر طولانی‌ترین ساعات (به‌طور متوسط ۷۰ ساعت در هفته) را کار می‌کنند. پس برای رسیدن به موفقیت طولانی‌تر کردن ساعات کار را فراموش کنید.

مدیرانی که ساعات طولانی‌تری کار می‌کنند مشکلات ذهنی و جسمی بیشتری دارند. محققان بریتانیایی نشان می‌دهند کارمندی که بیشتر از ۱۱ ساعت در روز کار می‌کنند، در مقایسه با آن‌هایی که کمتر از این میزان کار می‌کنند، ۶۷درصد بیشتر احتمال دارد دچار حمله قلبی شوند. راز موفقیت در ذهن و بدن سالم است.

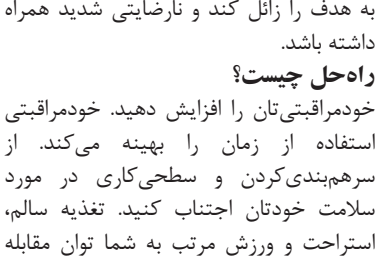
راه‌حل چیست؟

وقتی کمتر و باهوش‌تر کار می‌کنید، کارتان سریعتر پیش می‌رود؛ کیفیت کارتان بهتر می‌شود؛ سالم‌تر می‌مانید؛ مسیر شغلی

پایدارتری دارید و طولانی‌تر عمر می‌کنید. کار کمتر و باهوش‌تر یکی از بهترین راه‌های موفقیت است و نشان می‌دهد چگونه به موفقیت برسیم.

۴- تمرکز بر مشکلات

شما طوری طراحی شده‌اید (دارای ویژگی‌هایی هستید) که بایتایان حفظ شود؛ که یعنی مانند



هر فرد دیگری روی این سیاره، چیزی دارید برای آنکه خودتان را از آسیب‌ها دور نگه‌دارید: دانشمندان به آن تعصب منفی می‌گویند. چون منفی‌یافی تاریخ مصرف طولانی‌تری نسبت به مثبت‌اندیشی دارد، شما تمایل دارید درباره تهدیدهای شغلی اغراق کنید و توانایی خودتان برای غلبه‌کردن بر این تهدیدها را دست‌کم بگیرید. برای آنکه یک فکر منفی را از گردونه خارج کنید، باید سه اندیشه مثبت را جایگزین آن کنید.

درست است منفی‌یافی همان ویژگی طبیعی ایست که ایمنی شما را حفظ می‌کند؛ اما این ویژگی شما را از رسیدن و دستیابی به موفقیت دور می‌کند. تمرکز بر مشکلات چشم‌انداز شما را محدود می‌کند؛ توانایی شما را برای مشاهده امکان‌های متفاوت محصور و شما را از باورداشتن به خودتان محروم می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند بدبین‌ها در مقایسه با خوشبین‌ها کمتر احتمال دارد از نردبان شغلی بالا بروند.

راه‌حل چیست؟

جنبه‌های مثبت را ببینید و روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید. به‌جای آنکه فکر کنید دستیابی به فرصت‌ها کار سختی است؛ در هر سختی‌ای در پی فرصت باشید.

۵- خود را تحقیر کردن

آیا از آن افرادی هستید که وقتی مدیریت از ایده‌شان خوشش نمی‌آید و شانس ترفیع رتبه را از دست می‌دهند، فکر می‌کنند باید از خودشان انتقاد کنند و تمسخر خویش را راهی برای بهتر عمل کردن و رسیدن به موفقیت می‌دانند؟ یک خبر برایتان دارم: مطالعات دقیقاً عکس این را



۹۹ نسبت به سال قبل همراه بوده که حدود ۱۷درصد است و بعد از آن، استان‌های یزد، کرمان، بوشهر و هرمزگان بودند که نسبت به سال گذشته حدود ۱۰درصد افزایش نرخ رشد ازدواج را داشته‌اند.

وی گفت: در این بین استان‌ها، کردستان، البرز و فارس کمترین تغییرات را در افزایش نرخ ازدواج داشته‌اند؛ به طوری که استان تهران با رشد منفی مواجه بوده است و در دو استان کرمانشاه و همدان نیز شاهد کاهش آمار ازدواج نسبت به مدت مشابه هستیم.

مشکلات اقتصادی اصلی‌ترین عامل عدم ازدواج جوانان

جوانان برای ازدواج نکردن دلایل زیادی از جمله سختگیری های بی مورد والدین، سنت های دست و پا گیر، مسکن، شغل، سربازی، تحصیل، مهریه های سنگین و … را مطرح می کنند اما طبق بررسی های مرکز پژوهش های مجلس مهم ترین عامل تاخیر در ازدواج جوانان مشکلات اقتصادی عنوان شده است.

احمد نادری رئیس فراکسیون مقابله با آسیب‌های اجتماعی در مجلس شورای اسلامی نشان می‌دهند. بین احساس شفقت نسبت به خویشتن و موفقیت رابطه مستقیمی وجود دارد. خود را کوبیدن بعد از شکست، شانس دوباره بلندشدن از زمین را کاهش می‌دهد. خودانتقادی به‌قدری دردناک است که شما را در مسیر پایان‌بخشیدن به بدبختی واردار به تسلیم می‌کند. وقتیکه اوضاع خوب پیش نمی‌رود و احساس یأس و ناامیدی می‌کنید، آخرین چیزی که می‌تواند به شما کمک کند، حمله به خودتان است.

راه‌حل چیست؟

برای رسیدن به راز موفقیت، خود ویرانگرتان را شناسایی کنید، چکش جراحی که بر تن خود می‌زنید را کنار بگذارید و عیب‌جویی درونتان را خاموش کنید. با خودتان به نرمی صحبت کنید؛ به خودتان میزان سلامتی از

شفقت را احدا کنید؛ خودتان را تأیید کنید؛ به شکل متفاوتی با خودتان صحبت کنید؛ چشم‌اندازهای تشویق‌کننده و انگیزه بخش داشته باشید. خلاصه خودتان را عزیز بدانید تا راه رسیدن به موفقیت و هدفتان را پیدا کنید.

۶- خود فراموشی برای رسیدن به موفقیت

احتمال دارد به شما آموزش داده باشند، قربانی‌کردن خویشتن یک فضیلت است و قراردادن خودتان در انتهای نشانی از قدرت شخصیتی شما دارد. اما این شیوه تفکر درست نیست. ما اکنون می‌دانیم همیشه خود را در پایان قراردادان می‌تواند موفقیت و رسیدن به هدف را زائل کند و ناراضیاتی شدید همراه داشته باشد.

راه‌حل چیست؟

خودمراقبتی‌تان را افزایش دهید. خودمراقبتی استفاده از زمان را بهینه می‌کند. از سرهم‌بندی‌کردن و سطحی‌کاری در مورد سلامت خودتان اجتناب کنید. تغذیه سالم، استراحت و ورزش مرتب به شما توان مقابله با چالش‌های شغلی را می‌دهد. فعالیت‌هایی که توان شما را بازیابی -سرگرمی، یوگا، ماساژ و حمام داغ -و ذهن و بدن شما را جوانسازی و عصاره خلاقیت شما را احیا می‌کنند، زیاد در برنامه‌هایتان داشته باشید. چنانچه اول از خودتان مراقبت کنید، توان بیشتری برای رسیدن به اهداف شغلی شخصی و دیگران خواهید داشت.

۷- شک و تردید

احتمال دارد که بعضی روزها شک به خود در ذهن شما ایجاد شود. این صداها به شما می‌گویند حتی پیش از آنکه کاری را شروع کنید در آن بازنده هستید. وقتی شک در مسیر قرار می‌گیرد، شما بدون آنکه سفرتان را آغاز کرده باشید، متوقف می‌شوید. شک و تردید بر حقایق وجودی شما؛ این که چه کسی هستید و تا چه اندازه توانایی دارید، سایه می‌اندازد. هرزمانی‌که از سایه شک و تردید خراج می‌شوید، از حقایق مربوط به خویشتنتان بهتر آگاه می‌شوید.

راه‌حل چیست؟

شک و تردید را کنار بگذارید. اگر چشم‌انداز خودشکنی دارید که مسیر موفقیت شما را سد می‌کند، آن را با یک چشم‌انداز مثبت جایگزین کنید و برای مثبت‌اندیشی از طریق واقع‌گرایی قدم بردارید.

۸- ترس از شکست

فقط افراد کوشا می‌توانند از پس فراز و شیب های دنیای کار بریبایند. ترس از شکست منجر به ترس از موفقیت می‌شود. روانشناسان چرایی موفق‌بودن برخی نسبت به سایرین را اینطور توضیح می‌دهند، زیرا آن‌ها چارچوب ذهنی واقعیت‌پوشانند.

دوراهی تجرد یا تاهل / مشکلات پیش روی ازدواج جوانان چیست؟

گفت: کمبود شغل و بیکاری جوانان، ادامه تحصیل در کنار مسائل اقتصادی بویژه مشکلات مسکن از جمله دلایل تاخیر ازدواج جوانان است که گاهی آن‌ها را به سمت تجرد گرایي مطلق می‌کشاند.

البته دولت با راهکارهایی مانند افزایش وام ازدواج به فکر کمک به تسهیل ازدواج جوانان است. نمایندگان مجلس شورای اسلامی در مصوبه‌ای وام ۷۰ میلیونی ازدواج برای جوانان و وام ۱۰۰ میلیون تومانی برای زوج‌های کمتر از ۲۵ سال را تعیین کرده است اما به نظر می‌رسد با توجه به نرخ تورم حاکم بر کشور و مشکلات اشتغال و افزایش روزانه قیمت کالا ها رقم وام ازدواج نتواند مشکلات پیش روی ازدواج جوانان را حل کند.

شهرزاد دانشمندی، مدیر اداره اعتبارات بانک مرکزی گفت: از سال ۱۳۸۸ سامانه ازدواج راه اندازی شد و هم‌هی جوانان می‌توانند در این سامانه ثبت نام کنند. تا امروز ۱۲ میلیون و ۳۳۵ هزار نفر از تسهیلات وام ازدواج به مبلغ ۱۴۴ هزار میلیارد تومان بهره‌مند شده‌اند. وی افزود: علی‌رغم شرایط کرونایی، از ابتدای سال تا امروز، به ۲۴۲ هزار نفر مبلغ ۲۰۷ میلیارد ریال وام ازدواج پرداخت شده است.

راه‌های فراموش کردن گذشته و خاطرات تلخ

همه‌ی ما این جمله‌ی معروف را شنیده‌ایم که گذشته‌ها گذشته است و شاید بارها هم آن را به‌زبان آورده باشیم، اما برای خیلی از ما، گذشته نهنتها جایی نرفته بلکه هر روز همراهمان است. بسیاری از ما هر روز را با مرور خاطرات و اتفاق‌های ناگوار گذشته سپری می‌کنیم، بارها خودمان را سرزنش می‌کنیم، سرمنده می‌شویم، خجالت می‌کشیم، در خودمان می‌شکنیم و… اما تا کی می‌توانیم این روند را ادامه دهیم؟ زندگی حال و آینده مان چه می‌شود؟ با این همه افکار منفی چگونه می‌توانیم آینده را بسازیم؟ راه‌حل مشکل بسیاری از ما فقط در یک جمله خلاصه می‌شود: «باید گذشته را فراموش کنیم». کار به‌ظاهر ساده‌ای است، اما عمل‌کردن به آن و فراموش کردن گذشته آن‌قدرها هم آسان نیست.

۱. طرز فکرتان را عوض کنید

اگر ذهن‌تان دائماً روی چیزهای منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، آنگاه زندگی‌تان در جهت منفی پیش خواهد رفت. زندگی شما در جهت افکار غالب‌تان حرکت می‌کند، بنابراین هر چیزی که ذهن‌تان را روی آن متمرکز کنید، در زندگی و احساسات‌تان نیز همان را دنبال خواهد کرد.

یکی از راه‌های فراموش کردن گذشته این است که به‌جای تمرکز روی چیزهای منفی است که در گذشته اتفاق افتاده است و فکر کردن به همه دل‌شکستگی‌ها، تمام چیزهایی که از دست داده‌اید و موقعیت‌های خجالت‌آوری که به آن‌ها افتخار نمی‌کنید، شروع به بازیابی افکار منفی‌تان کنید و سعی کنید مثبت فکر کنید و افکار منفی‌تان را با افکار مثبتی مانند این جایگزین کنید: «من می‌خواهم عالی باشم، من بسیار باهوش هستم، گذشته‌ی من برای همیشه رفته است، چیزهای فوق‌العاده‌ی پیش روی من قرار دارند، هیچ مانعی بر سر راه من نخواهد بود، من موفق خواهم شد، اجازه نمی‌دهم گذشته‌ام مرا محدود کند و مانع موفقیتیم شود.»

اگر هر روز صبح با فکرکردن به جملات الهام بخش از خواب بیدار شوید و آن‌ها را محکم بلند تکرار کنید، همه‌ی آن‌ها به واقعیت تبدیل خواهند شد. شما خیلی زود متوجه می‌شوید که دیگر هیچ‌کس نمی‌تواند از گذشته‌تان علیه شما استفاده کند، چون برای همیشه آن را رها کرده‌اید.

۱۰- اجتناب از ذهن تنبل

اگر شما هم در زمره افرادی هستید که می‌خواهند راحت به موفقیت برسند و نردبان ترقی را جابه‌طلبانه طی کنند، این ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید «ذهن تنبل، کارگاه شیطان است»، هنوز هم در پس ذهن شما وجود دارد. اما تعداد بی‌شمار تحقیق که در دانشگاه‌های هاروارد و سایر مؤسسات یادگیری انجام شده، نشان می‌دهد لحظاتی که ذهن به هیچ چیزی نمی‌اندیشد، لحظات ذهن‌آگاهی بدون اینکه هیچ امری -از عجله برای تعمیر یا دسترسی به‌موفقیت -درکار باشد، به سلامت جسمی و ذهنی فرد؛ بهره‌وری بیشتر؛ حافظه بهتر؛ سیستم ایمنی قوی‌تر؛ مشکلات سلامتی کمتر؛ شادی بیشتر و زندگی طولانی‌تر می‌انجامد.

راه‌حل چیست؟

در طی کارهای روزمره به سکوت ذهنی برسید -لحظاتی هیچ‌کاری انجام ندهید؛ یک خواب نیمروزی داشته باشید یا به طبیعت بپنیدشید. هیچ‌کاری‌نکردن درواقع فاصله‌ای مهم است که به شما در تصمیم‌گیری‌های مهم کمک می‌کند؛ درواقع در فرصتی که به هیچ چیزی نمی‌اندیشید، در ذهنتان شفافیت و خلاقیت را می‌کارید تا در اهداف شغلی خود از آن‌ها بهره‌بربرد و به این اهداف جامه واقعیت ببوشانید.

سه شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ - دوم ذی‌الحجه ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۵۱

مهره های سنگین یکی از دلایل ترس جوانان از ازدواج

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه ، درباره گرفتن مهریه گفت: امروزه یکی ازعوامل در بحث مهریه، به چشم و هم چشمی خانواده‌ها مرتبط است. دومین عامل برمی گردد به اینکه خانواده دختر، به چه مقدار به پسر اعتماد دارند. خانواده دختر زمانی که اعتماد زیادی به پسر نداشته باشد و احساس کنند که ممکن است مرد زندگی نباشد، میزان مهریه را بالا می‌برند. در مهریه بالا ممکن است خانواده دختر، از فرزند خود بترسند که اهل زندگی کردن نباشد و مجدداً به خانه پدری برگردد که با گرفتن مهریه بالا حداقل یک ضمانتی برای او می‌گیرند. بررسی‌ها نشان داده است، مهریه بالا با تحصیلات بالا رابطه عکس دارد. معمولاً افرادی که تحصیل کرده هستند خیلی مهریه بالایی را طلب نمی‌کنند. نداشتن هیچ گونه مهریه هم با اشکال همراه است. زیرا بعضی از مواقع مردان و گاهی اوقات خانم‌ها در زندگی مشترک، ناسازگاری دارند و بختگی کامل را ندارند و برای ادامه زندگی تلاشی نمی‌کنند. شاید نداشتن هیچ گونه مهریه منجر به این شود که زندگی را بسیار راحت بگیرند و آینده طرف مقابلشان را در نظر نگیرند.

راه‌های فراموش کردن گذشته و خاطرات تلخ

را بپذیرید که دنیا به آخر نرسیده است و شما ظرفیت‌های زیادی برای دستیابی به چیزهای بزرگ‌تر در زندگی‌تان دارید. خودتان را درحال‌انجام کارهای مهم و قابل‌توجه در آینده، رفتن به دانشگاه، به‌دست‌آوردن شغل دلخواه، شروع کسب و کار جدید، پیداکردن نیمه‌گمشده‌تان و… تصور کنید. برای خودتان اهداف بلندمدت و کوتاه مدت تعیین کنید، برای هر کدام به خودتان مهلت مشخصی بدهید و روند پیشرفت‌تان را دنبال کنید.

۴. یاد بگیرد که ببخشد

یکی از چیزهایی که شما را از نظر عاطفی و روحی نابود می‌کند، روح نابخشایش‌گر است. در دل داشتن کینه‌ی یک نفر، مانند آن است که شما سم بخورید، اما انتظار داشته باشید که آن فرد بعیرد. همه‌ی شما این کار را انجام می‌دهید و فکر می‌کنید که دارید به خودتان لطف می‌کنید، اما این کار هیچ فایده‌ای ندارد، جز آنکه شما را از نظر عاطفی دردم می‌شکند. تنها راهی که می‌توانید به‌وسیله‌ی آن گامی برای فراموش کردن گذشته بردارید، بخشیدن هر کسی است که کار اشتباهی در حق شما انجام داده است. فرقی نمی‌کند که چقدر بد دل‌تان را شکسته‌اند، اگر بتوانید به آن‌ها نگاه کنید و با لیخند بگویید «تو را می‌بخشم» -که اصلاً کار آسانی نیست -آنگاه خودتان را از قفسی که خود را در آن زندانی کرده‌اید، آزاد کنید. روح نفرت را با عشق جایگزین کنید. برای این کار باید یاد بگیرید حتی وقتی غیر ممکن است، بتوانید ببخشید.

۵. از تلاش کردن برای تحت تأثیر قرار دادن مردم دست بردارید

آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که دیگر، هیچ‌کس شما و تصمیم‌گیری‌هایتان را درک نمی‌کند؟ اگر پاسخ شما بله است، احتمالاً دلیلش این است که آنها چیزی را که شما می‌بینید، نمی‌بینند و جور دیگری به مسائل نگاه می‌کنند. شما مجبور نیستید برای انجام کارهای موردنظرتان به دیگران توضیح دهید. نباید دائماً به‌دنبال تأیید دیگران باشید و نگران آن باشید که از کارتان خوش‌شان می‌آید یا نه. شما نمی‌توانید همه را راضی و خشنود کنید؛ این غیرممکن است.

تلاش‌کردن برای راضی نگه‌داشتن همه، هیچ شما می‌شود. احتمالاً همه‌ی شما با این طرز فکر بزرگ شده‌اید که بهترین روش برای زندگی‌کردن آن است که همه دوست‌تان داشته باشند اما این ممکن نیست. شما هرقدر هم که خوب باشید، همیشه افرادی وجود خواهند داشت که شما را دوست ندارند، چون از شما خوش‌شان نمی‌آید. بپذیرید که این هم بخشی از زندگی است.

فراموش کنید، اگر هنوز درباره گذشته‌تان فکر می‌کنید، قادر نخواهید بود به جلو حرکت کنید و شاهد پیشرفت در زندگی خودتان باشید. آیا می‌توانید یک دوندۀ را تصور کنید که سعی دارد با یک کوله‌پشتی سنگین در یک مسابقه دوی صدمتر رقابت کند؟ بله او به احتمال زیاد، مسابقه را به‌پایان خواهد رساند اما نمی‌تواند آن را در زمان مقرر تمام کند یا برنده شود. بسیاری از ما آماده‌دویدن در رقابت زندگی‌مان هستیم، آماده‌یم که به‌دنبال اهداف و آرزوهای الوالی‌مان برویم اما یک کار مهم وجود دارد که اول باید آن را انجام دهیم؛ ما باید آن کوله‌پشتی سنگین را که پر از شرم، پشیمانی‌ها، ناخشنودی، اشتباهات، شکست‌ها، دل‌های شکسته، کینه‌ها و … است، زمین بگذاریم. مطمئن باشید که با فراموش کردن گذشته و زمین گذاشتن آن کوله‌پشتی سنگین، رقابت شما در زندگی بسیار آسان‌تر خواهد شد.

۳. برای خودتان هدف تعیین کنید

یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که در فراموش کردن گذشته به شما کمک می‌کند، تعیین اهداف برای آینده است. شما باید این واقعیت

به جعبه‌ها ماسک بزنید!



اگر در دوران کرونا اسباب‌کشی می‌کنید به این موارد دقت کنید

به دلیل شیوع کرونا، بسیاری از صاحبخانه‌های

مهربان، میزان اجاره بهاء را تغییر ندادند. از سوی دیگر، برای تخلیه هم به مستأجران سخت نگرفتند. اما به هر حال در این دوران، به هر دلیل، اسباب‌کشی متوقف نشد. نگرانی اصلی، انتقال ویروس کرونا در حین اسباب‌کشی است. از سوی دیگر، اسباب‌کشی

می‌شود اسباب‌کشی سبک‌تری داشته باشید.

کارتن با نایلون مهم است

برای حمل اسباب، بهترین وسیله، کارتن است. بهتر است انواع کارتن مانند تلویزیون را انتخاب کنید که امکان بسته‌بندی کامل دارند. اما برای جلوگیری از آلودگی وسایل، به‌ویژه لباس‌ها، داخل کارتن‌ها، نایلون بگذارید یا هر گروه از لباس‌ها را در نایلون‌های زباله گذاشته و در آنها را ببندید و بعد داخل جعبه بگذارید.

نقش خانواده پررنگ باشد

تماس با افراد غریبه، خطرناک است؛ به ویژه که وارد موج پنجم کرونا شده و در معرض آلودگی با ویروس دلنا، قرار داریم. بنابراین برای به حداقل رساندن تماس با افراد غریبه، بهتر است حضور اعضای خانواده در اسباب‌کشی پررنگ‌تر باشد. برای وسایل کوچک و قابل حمل از خودروهای شخصی استفاده کنید و فقط یک روز برای حمل وسایل بزرگ از مراکز حمل بار، با حداقل افراد کمک بگیرید.

تهویه مهم است

در طول مدت اسباب‌کشی، پنجره‌ها را باز بگذارید تا تهویه هوا به خوبی صورت گیرد. علاوه بر این در تمام طول اسباب‌کشی از ماسک با محافظ بالا استفاده کنید؛ به‌ویژه در وقت حضور نیروهای خدماتی حمل بار. نامگذاری کنید تا گم نکنید

راهکارهای از بین بردن بوی بد کفش

و ضدعرق یکی از راه‌های کاهش بوی بد پا و پیشگیری از عفونت ناخن‌های پاست. همچنین، چند ترفند خانگی برای کاهش بوی نامطبوع کفش‌ها در زیر آورده شده است. پس، تا آخر این بخش همراه ما باشید:

۱. از جوش شیرین استفاده کنید:

جوش شیرین کاربردهای زیادی دارد که یک از آن‌ها، از بین بردن بوی بد کفش است. جوش شیرین می‌تواند بوی نامطبوع پا و کفش‌ها را از بین ببرد.

این پودر قادر است رطوبت اضافی را جذب کند.

تنها کافی است چند قطره روغن خوشبو، یک

برس، یک فیلتر قهوه و چند قاشق چای‌خوری جوش شیرین تهیه کنید. جوش شیرین را به همراه روغن‌ها درون فیلتر بریزید و آن‌را محکم ببندید و یک شبانه روز درون کفش قرار دهید تا صبح روز بعد از شر بویهای نامطبوع خلاص شوید.

۲- کفش‌ها را زیر آفتاب خشک کنید:

به زیبایی کفش‌ها و تمیزی اهمیت می‌دهید؟ اگر جواب شما بله است، پس حتماً از اهمیت تمیزی کفش و جوراب‌ها اطلاع دارید. بعد از شستن کفش‌ها، چند ساعت آن‌ها را در زیر نور خورشید قرار دهید تا همزمان با خشک شدن کفش، باکتری‌ها از بین بروند.

۳- پاها را تمیز نگه دارید:

اگر مشکل بو از کفش و جوراب نیست، پس وقت آن رسیده که به بهداشت پاها بیشتر اهمیت دهید. بهترین کار برای از بین بردن بوی پا و کفش، شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و شوینده مخصوص است.

برای لایه‌برداری از پاها و رعایت بهداشت فردی در رابطه با بوی بد پا یا کفش‌های خود بشنود. در حالت طبیعی، بوی بد پاها مشکل پزشکی به حساب نمی‌آید و می‌توان با خرید کفش باکیفیت و انتخاب جوراب‌های ضد عرق از بروز آن پیشگیری نمود. انتخاب کفش‌های باکیفیت که قابلیت تنفس را به پاها می‌دهد، می‌تواند به کاهش تعرق پاها نیز کمک کند.

استفاده از جوراب و کفش‌هایی با کیفیت پایین می‌تواند باعث تعریق بیشتر پا شوند. به طور کلی، چندین روش وجود دارد که فرد می‌تواند از آن‌ها برای کاهش بوی بد پا، ناشی از بی‌کیفیت بودن کفش استفاده کند. برای مثال، تعویض کفی‌های کفش یا کفی‌های مخصوص

یا

طرز تهیه کلم ترش



۱. کلم قرمز را در مقدار لازم تهیه کنید، آن را خوب بشویید و بعد از اینکه کامل خشک شد به تکه‌های مساوی خرد کنید تا زیبایی ظاهری داشته باشد.

۲. سپس نمک را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا نمک به خرد کلم‌ها برود.

۳. سپس در یک ظرف شیشه‌ای قرار دهید و آن را پر کنید و سرکه را به آن اضافه کنید.

۴. دقت کنید که سرکه تا بالای شیشه را بگیرد و کلم‌ها بیرون از سرکه نباشند.

۵. ظرف‌های شیشه‌ای بهترین گزینه برای نگهداری ترشی کلم قرمز فوری است؛ به هیچ وجه از ظرف‌های پلاستیکی استفاده نکنید.

۶. از خریدن کلم نصف شده خودداری کنید، زیرا کلم به محض برش خوردن ویتامین C خود را از دست می‌دهد.

۷. کلم قرمز را هنگام مصرف بشویید و از شستن و نگهداری آن خودداری کنید.

۸. برای نگهداری کلم قرمز بدون شستن و خرد کردن، آن را در نایلون قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.

۹. می‌توان یک قاشق غذاخوری شکر به کلم قرمز افزود تا ترشی سرکه را تعدیل کند یا اینکه سرکه را با مقداری آب جوشیده و سرد شده مخلوط کنید.

۱۰. برخی افراد برای نرم شدن کلم قرمز با مقدار کمی آب آن را حرارت می‌دهند ولی این شیوه رنگ و مزه کلم را تغییر می‌دهد.

یا

یا

این نکته اساسی را فراموش نکنید اگر بعد از هر آشپزی چند دقیقه‌ای وقت برای تمیز کردن اجاق گاز صرف کنید از انجام یک کار سخت فرار کرده‌اید . کافی است که یک بار آشپزی کنید تا بدانید هر بار تمیز کردن اجاق گاز کار سختی است و از طرفی کیفیت شدن آن چه آسان است. حتی شاید به این تصمیم برسید که بهتر است هیچ وقت آشپزی نکنید تا اجاق گازتان تمیز بماند. اما راه‌های مختلفی وجود دارد که این سختی را آسان کند. اما یک نکته اساسی را فراموش نکنید اگر بعد از هر آشپزی چند دقیقه‌ای وقت برای تمیز کردن اجاق گاز صرف کنید از انجام یک کار سخت فرار کرده‌اید. همچنین با اجماع کثیفی در گاز مانع از آسیب زدن به آن در زمان نظافت خواهید شد.

تمیز کردن اجاق گاز با آمونیاک

در حالی که آمونیاک برای تمیز کردن همه چیز ایده آل نیست، اما هیچ چیز برای گازتان بهتر از آن نیست. با این روش کار کمتری برای انجام دادن دارید.مشمعل های قابل برداشت را در کیسه ای قرار دهید و آمونیاک را بریزید و روز بعد، آن ها را بشویید و ببینید که چطور می درخشند.

برای اینکه اسباب‌کشی سریع‌تر انجام شود، روی تمام بسته‌ها، نوع کالاهای داخل آن را بنویسید. برای مثال؛ «وسایل آشپزخانه.» به این ترتیب نیاز به باز کردن تک‌تک بسته‌ها و بالا رفتن خطر آلودگی آنها نیست. بسته را در مکان مشخص شده بگذارید و بعد از تمیز کردن مکان موردنظر، وسایل را بچینید.

از پرخطرها شروع کنید

آلوده شدن بعضی از وسایل، خطرناک‌تر از بقیه است. برای مثال، لباس‌ها، وسایل آشپزخانه، لباس‌های بچه‌ها و… بنابراین مرتب کردن وسایل این بخش‌ها را در اولویت قرار دهید.

ضدعفونی کنید

پیش از چیدن و مرتب کردن وسایل، علاوه بر تمیز کردن قفسه‌ها، کمدها و… را پس از تمیز کردن، ضدعفونی کنید. بعد از هوادهی لازم و از بین رفتن بوی موادشوینده، وسایل را در جای مناسب خود قرار دهید.

رزرو کنید تا نمایند

اکنون فعالیت مراکز حمل بار، کمی محدود شده است. دلیل آن هم کاهش آمار جاه‌جایی‌ها است. بنابراین برای اینکه در زمان مشخص، بتوانید بدون نگرانی اسباب‌کشی کنید، از چند هفته قبل، با مرکز حمل بار صحبت کرده و زمان را هماهنگ کنید.

سه شنبه ۱۴۰۰/۰۴/۲۲ - دوم ذی الحجه ۱۴۴۲ - سال ییست و نهم - شماره ۱۷۵۱

خنک ماندن بدون کولر

مطمئن شوید که با بیرون آمدن خورشید پنجره‌ها را ببندید، سپس وقتی هوا دوباره خنک است آن‌ها را باز کنید. اگر پنجره‌هایی در صورت در دسترس نبودن این دستگاه‌ها، چطور از خود در برابر گرمزدگی می‌توانیم محافظت کنیم؟

هنوز هم روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با به‌کارگیری آن‌ها از بیماری‌های ناشی از گرمزدگی جلوگیری کرد:

هیدراته بمانید.آبرسانی به بدن خود اولین و مهم‌ترین مرحله برای خنک شدن است. دمای آبی که می‌نوشید، مهم نیست، زیرا بدن شما آن را گرم می‌کند. بدن در گرمای بیش از حد، بدون رطوبت کافی نمی‌تواند خود را خنک کند. پس به اندازه کافی آب بنوشید تا تا درن قدرت تعریق و خنک کردن خود را داشته باشد.

دوش آب سرد بگیرید.گرفتن دوش آب سرد با کاهش دمای هسته بدن به خنک شدن بدن کمک می‌کند.

صابون نعناع را امتحان کنید. منتول موجود در روغن نعناع، گیرنده‌های مغزی را برای احساس خنک شدن، فعال می‌کند. از کیسه‌های سرد روی گردن یا مخ خود استفاده کنید.

خوراکی‌های یخ‌زده مصرف کنید. البته خوردن بستنی برای خنک‌شدن ممکن است به‌طور لحظه‌ای به شما در خنک‌ماندن کمک کند. اما اگر در معرض گرم شدن بیش از حد هستید، بیش از حد قند مصرف نکنید. قند متابولیسم بدن شما را بالا می‌برد و احساس گرمای داخلی می‌کنید.

هشدارى درباره نحوه نگهدارى تخم مرغ در یخچال



آلودگی باکتریایی تخم مرغ به دلیل نگهداری نامناسب است. اگر ما برخی از نکات ساده و

سالم را در نگهداری و پخت و پز رعایت کنیم، می‌توان از این همه آسیب جلوگیری کرد.

تخم مرغ بلافاصله پس از خرید و بدون شستن باید در یکی از قفسه‌های فوقانی یخچال در یک جعبه کارتن، یا یک جعبه پلاستیکی مهر و موم شده نگهداری شود و قبل از استفاده، به طور مستقیم با آب و سرکه شسته شود.

تخم‌ها حداقل نیم ساعت پس از خارج شدن از یخچال باید باقی بمانند تا به دمای اتاق برسند تا مخصوصاً اگر قصد داریم آن را بجوشانیم، از ترک خوردن پوسته خارجی در هنگام جوش جلوگیری شود.

برای خنک‌ماندن در گرمای تابستان و به ویژه در فضاهای بسته مانند خانه، اغلب ما سراغ دستگاه های خنک‌کننده هوا می‌رویم. اما در صورت در دسترس نبودن این دستگاه‌ها، چطور از خود در برابر گرمزدگی می‌توانیم محافظت کنیم؟

هنوز هم روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با به‌کارگیری آن‌ها از بیماری‌های ناشی از گرمزدگی جلوگیری کرد:

هیدراته بمانید.آبرسانی به بدن خود اولین و مهم‌ترین مرحله برای خنک شدن است. دمای آبی که می‌نوشید، مهم نیست، زیرا بدن شما آن را گرم می‌کند. بدن در گرمای بیش از حد، بدون رطوبت کافی نمی‌تواند خود را خنک کند. پس به اندازه کافی آب بنوشید تا تا درن قدرت تعریق و خنک کردن خود را داشته باشد.

دوش آب سرد بگیرید.گرفتن دوش آب سرد با کاهش دمای هسته بدن به خنک شدن بدن کمک می‌کند.

صابون نعناع را امتحان کنید. منتول موجود در روغن نعناع، گیرنده‌های مغزی را برای احساس خنک شدن، فعال می‌کند. از کیسه‌های سرد روی گردن یا مخ خود استفاده کنید.

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

یا

در تعداد امام زادگان بانویی که در کنار مرقد حضرت معصومه (س) در زیر گنبد دفن هستند اختلاف است به گونه‌ای که علامه مجلسی سه نفر با نام‌های «ام محمد»، «میمونه» و «بریهیه» را دختران موسی بن امام جواد (ع) (موسی مبرقع) در جوار مرقد مطهر حضرت معصومه (س) یاد کرده است. افزوده است که عبارت اند از «زینب» دختر امام جواد (ع)، «ام اسحاق» کنیز محمد بن موسی بن امام جواد (ع) و «ام حبیب» کنیز محمد بن احمد بن موسی؛ وی در جای دیگر می‌نویسد از تاریخ قم استفاده می‌شود که «زینب»، «ام محمد» و «میمونه» دختران امام جواد (ع) بوده‌اند.

مرحوم عباس فیض مجموع بانوانی که در زیر گنبد حضرت معصومه (س) دفن هستند را ۹ نفر دانسته است. برخی از اشعار و نثرهایی که از زمان‌های قدیم در رابطه با حضرت معصومه (س) بیان شده است از این مطلب حکایت دارد و از اشعار نوشته شده در ضریح که می‌گوید «ز نه رواق فلک، هفت بانوی عدراء» حاکی از تعداد بانوان مدفون در جوار مرقد مطهر بانوی کرامت است؛ بنابراین در کنار مرقد حضرت معصومه (س) حداقل دو دختر از امام جواد (ع) و پنج بانو از نوادگان و منسوبین به نوادگان این حضرت دفن شده‌اند و شایسته است زائران این آستان مقدس، این بانوان ارجمند را نیز مورد توجه و سلام قرار دهند و با عبارت «السلام علیکم یا بنات رسول الله، السلام علیکم و رحمته و بركاته» آن بانوان را زیارت کنند.

چه کسانی در کنار حضرت معصومه (س) دفن هستند؟



اولین گنبد و بارگاه بر مرقد مطهر حضرت معصومه (س) به دستور زینب دختر امام جواد (ع) بنا شده است. نام امام جواد (ع) به شکل‌های مختلفی با شهر مقدس قم و بارگاه نورانی حضرت معصومه (س) گره خورده است و علاوه بر روایتی که از این امام در رابطه با ثواب زیارت حضرت معصومه (س) بر جای مانده است جای جای این شهر مقدس یادگاری از این امام صاحب جود و سخاوت دیده می‌شود و فرزندان زیادی از ایشان در این شهر مدفون هستند که معروف‌ترین آن‌ها حضرت موسی مبرقع در چهل اختران قم است. اما آن چیزی که کمتر مورد توجه قرار گرفته و حتی برخی از اهالی قم نیز از آن بی خبر هستند دفن شدن دختران امام جواد علیه السلام و نوه‌های دختر ایشان در حرم مطهر

حضرت معصومه (س) و در جوار ایشان است به صورتی که نخستین گنبد بر روی مرقد مطهر حضرت معصومه (س) توسط دختر امام جواد (ع) در سال ۲۵۶ ق بنا شده است. در روایتی در کتاب بحار الانوار نقل شده است که در اواسط قرن سوم هجری زینب دختر امام جواد (ع) گنبد و بارگاهی با آجر، سنگ و گچ بر روی مرقد مطهر حضرت معصومه (س) ساخت و پس از مدتی که دختر امام جواد (ع) از دنیا رفت در نزدیک مرقد حضرت معصومه (س) دفن شد. مرحوم عباس فیض در کتاب تاریخ قم که در سال ۳۸۵ ق نوشته شده آورده است که امام زادگانی که در مقبره بابان دفن شده اند به ۲۰ نفر می‌رسند که بانوان در داخل روضه کنار مرقد حضرت معصومه (س) و مردان در بیرون روضه دفن شده اند.

فضیلت ماه ذی الحجه

پاکیزه‌ترین و پر اجرترین روزهای سال

همچنین بنا بر تفسیر امام صادق، خداوند در قرآن به ماه ذی‌الحجه اشاره کرده است. آن وجود مقدس در تفسیر این بخش از آیات ۲۰۳ بقره و ۲۲ حج که خداوند می‌فرماید «وَ اذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ: و خدا را در روزهایی معین یاد کنید» فرمود «أَيَّامُ التَّشْرِيقِ الثَّلَاثَةِ، وَ أَيَّامُ الْمَعْلُومَاتِ الْعَشْرَةَ مِنْ ذِي الْحِجَّةِ؛ منظور از ایام معهودات سه روز یازدهم تا سیزدهم و ایام معلومات (حج ۲۲) ۱۰ روز اول ذی‌الحجه است.» (تفسیر قمی، ج ۱، ص ۷۱)

میرزا جواد ملکی تبریزی در کتاب «المراقبات» خود درباره فضیلت دهه اول ذی‌حجه می‌نویسد: یکی از این توقفگاه‌ها ۱۰ روز اول آن است و منظور از «ایام معلومات در این آیه: «وَ اذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ؛ و خدا را در روزهای معین یاد کنید.» نیز همین است. و «ذکر» و «غفلت» با هم سازگاری ندارند؛ پس برهیز از این که در این ماه دل خود را به نجاسات اوده کنی، به خصوص با نافرمانی. ذکر کامل که در آیه بالا آمده این است که با عقل، روح، دل و بدن در ذکر خدا باشی، زیرا هر کدام از آنها ذکر مخصوص دارند. این فرصت را غنیمت شمار که خداوند به تو اجازه ذکر خود را داده است. در عقل خود این را از نعمت‌های بزرگی بدان که عمرت

ماه ذی‌الحجه از جمله ماه‌های گرانقدر و عظیم الشانی است که خداوند متعال آن را با بزرگ‌ترین اعیاد مسلمانان از جمله روز عرفه، عید قربان و عید غدیر و ولایت امیرالمؤمنین (ع) زینت بخشیده است. این ماه در بیان روایات، فرصتی جهت تزکیه و پلکانی برای رشد است تا جایی که اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام احادیثی در فضیلت آن به ویژه ۱۰ روز ابتدایی این ماه نقل فرموده‌اند؛ رسول خدا صلی الله علیه و اله در اهمیت ۱۰ روز ابتدایی ذی‌الحجه فرمود: «مَا مِنْ أَيَّامٍ الْعَمَلِ الصَّالِحِ فِيهَا أَحَبُّ إِلَيَّ إِلَّا عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ أَيَّامِ الْعَشْرِ يُعْنَى عَشْرَ ذِي الْحِجَّةِ» یعنی اعمال صالح هیچ روزی به اندازه روزهای دهگانه یعنی ۱۰ روز ابتدایی ذی‌الحجه نزد خداوند عز و جل محبوب‌تر نیست.» و در روایتی دیگر فرمود «مَا مِنْ أَيَّامٍ أَرْكَى عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى وَ لَا أَعْظَمَ أَجْرًا مِنْ أَفْئِ حَيْرٍ مِنْ عَشْرِ الْأَضْحَى قِيلَ وَ لَا الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، قَالَ وَ لَا الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا رَجُلٌ حَرَجَ بِمَالِهِ وَ بَنَفْسِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْجِعْ مِنْ ذَلِكَ بِشَيْءٍ؛ پاک‌ترین و پرجا‌جرت‌ترین روزها نزد خداوند، دهه اول ماه ذی حجه است. سؤال می‌شود آیا جهاد در راه خدا به پایه آن می‌رسد؟ می‌فرماید: خیر مگر اینکه شخصی به جان و مالش خراج شود و دیگر برنگردد.»

اعمالی که در کاشی و افزایش عمر تأثیر دارد

حجت‌الاسلام سیدعلیرضا حسینی، کارشناس و مبلغ دینی با اشاره به روایتی از امام جواد(ع) به برخی از آثار اعمال در سرنوشت انسان اشاره کرد و گفت: خداوند قانون عالم را به گونه‌ای قرارداد که انسان با اعمال و رفتار خود می‌تواند سرنوشت خود را تغییر دهد و یا اصلاح کند. در روایتی از وجود مقدس امام جواد (ع) آمده است «مَوْتُ الْإِنْسَانِ بِالذَّنُوبِ أَكْثَرُ مِنْ مَوْتِهِ بِالْأَجْلِ وَ حَيَاتُهُ بِالْإِثْمِ أَكْثَرُ مِنْ حَيَاتِهِ بِالْعَمَلِ؛ یعنی مرگ انسان به سبب گناه بیش از مرگ با اجل است و زندگی به خاطر نیکی‌کاری بیش از زندگی عمر و سال است.» دو نوع مرگ داریم: مرگ حتمی و اجل معلق که به زمان نامعین و تغییرپذیر مرگ انسان اشاره دارد.

مرگ حقیقتی است که دیر یا زود انسان را در بر می‌گیرد، اما برخی از مرگ‌های زودرس نتیجه اعمال و تبعه غفلت‌های فرد می‌تواند محسوب شود؛ مثلاً رعایت اصول بهداشتی و تغذیه، در سرنوشت فرد تأثیر دارد و ممکن است عمر او را افزایش دهد، اما عدم رعایت این موارد به طور حتم سرنوشت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. انسانی که خود را در معرض آلودگی قرار دهد یا تصور اینکه سرنوشت انسان و حیات و ممات او بر عهده خداست، تصور اشتباهی است.

حسینی با اشاره به اینکه در روایات متعددی درباره آثار گناهان صحبت به میان آمده است، گفت: امیرالمؤمنین (ع) در دعای مشهور کمیل به پنج نوع از آثار گناهان اشاره دارند؛ در این فرازا می‌خوانیم «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَنْزُولُ الْقَتْمُ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَغْفِيهِ النَّعْمُ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَحْسِنُ الدَّعَاءَ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَنْزُولُ الْبَلَاءُ» یعنی برخی گناهان سبب نزول عذاب و نعمت، گاهی سبب تغییر نعمت، برخی گناهان سبب حبس دعا و نیز گناهانی هستند که سبب نزول بلا می‌شوند. در عین حال گناهانی داریم که در مرگ انسان تعجیل می‌کند.

وی افزود: مثلاً قطع رحم یکی از مواردی است که سبب تعجیل در مرگ انسان می‌شود. امیرالمؤمنین در دعایی فرمود: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الذُّنُوبِ الَّتِي تَعْجِلُ الْفَنَاءَ؛ یعنی پناه می‌برم به خداوند از گناهانی که مرگ و فناء را تعجیل می‌کنند. شخصی از ایشان سؤال کرد چه گناهی سبب این امر می‌شود؟ فرمود ترک صلہ رحم؛ برعکس آن هم صدق می‌کند؛ امام رضا فرمود «چه‌بسا مردی که سه سال از عمرش بیشتر نمانده، اما صلہ رحم به‌جا آورد و خدا به خاطر این کار، عمرش را به ۳۰ سال افزایش دهد و خدا آنچه را می‌خواهد انجام می‌دهد؛ یَكُونُ الرَّجُلُ لِيَصِلَ رَحْمَةً فَيَكُونُ قَدْ بَقِيَ مِنْ عَمْرِهِ ثَلَاثَ سِنِينَ فَيُصَيِّرُهَا اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً.» پیامبر فرمود صِلَةُ الرَّحِمِ تَعْمُرُ الدِّيَارَ وَ تُزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ؛ صلہ رحم خانه‌ها را آباد و عمر را زیاد می‌کند. از دیگر مواردی که بر عمر انسان تأثیر دارد، دروغ یا عاق والدین است. جالب است که مؤمن و غیر مؤمن در این قضیه یکسان‌اند، چرا که قانون نظام عالم است.

زبور آل محمد و انجیل اهل بیت (درس سوم)

بخش اول



تهیه و تنظیم: ابوالحسن موبدی

شرح حال امام سجاد(ع) درمورد گذشته اجمالی از مصحف سجادیه بحث شد اینک به مختصری از زندگانی آن امام مهابت میردازیم

گزیده‌ای از زندگانی با عظمت امام سجاد(ع)

امام (ع) در سال ۳۶ یا ۳۸ هجری از پدری به نام حسین بن علی(ع) و مادری به نام شهربانو دختر یزدگرد سوم در مدینه چشم به جهان گشود. آن حضرت دارای مکارم اخلاق بود که محدث قمی در منتهی الآمال ۱۲ مورد از مکارم اخلاق آن حضرت را می‌نویسد. «منتهی الآمال ج ۱ صص ۶۳۹-۶۳۴»

آن حضرت مصداق آیه «وَالكَافِرِينَ الْيَأْسُ وَالْغَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» بود. امام (ع) در بخشش الگو و سرمشق بود. «زیدین اسامه» به حال احتضار در بستر افتاده بود، امام سجاد(ع) به رسم عیادت به بالین او آمد، زید می‌گریست، آن گرمی پرسید: از چه می‌گری؟ گفت: پانزده هزار دینار قرض دادم و اموال به میزان بدهکاریم نیست. فرمود: گریه مکن، بدهی تو بر عهده من، همه را می‌پردازم. و همچنان که فرموده بود، پرداخت.

امام سجاد در روزگار امامت خویش با ۵ حاکم ستمگر مواجه بود. ۱-یزیدین معاویه ۲-عبدالله بن زبیر ۳-مروان حکم ۴-عبدالملک بن مروان و ولیدین عبدالملک آن حضرت با دسیسه و دستور ولیدین عبدالملک و به وسیله هشام‌بن عبدالملک به شهادت رسید و در مدینه در قبرستان بقیع کنار عموی بزرگوارش امام مجتبی(ع) به خاک سپرده شد. حضرت در عیادت نمونه بود به همین خاطر او را سیدالعابدین - سیدالساجدین و زین‌العابدین لقب دادند. کرامت و بزرگواری آن حضرت زبازند خاص و عام بود که جریان طواف آن حضرت و قصیده ابواء فراس همام بن غالب، معروف به فرزدق شاعر نامدار عرب که در مدح آن حضرت سروده است، می‌نگاریم.

«بوالفرج اصفهانی در کتاب معروف الاغانی و حافظ ابونعیم در کتاب حلیه الاولیاء و علم الهدی سید مرتضی «قدس سره» در کتاب «الغرر الدرر» و دیگر اقطاب تاریخ و ادب در منابع و مجامع خود آورده‌اند که در دوران سلطنت ولید بن



آیین بدیعت و ارتجال سیل آسا بر زبان رانده ، و اینک متن قصیده:

يَا سَائِلِي: اِنَّ حَلَّ الْجُودِ وَالْكَرَمِ عِنْدِي بَيِّنٌ اِذَا طَلَبْتَهُ قَدِمُوا هَذَا الَّذِي تَعْرِفُ الْبَطْحَانَ وَعَلَاتَهُ وَ النَّبِيَّتَ يَعْرِفُهُ وَ الْجَلَّ وَ الْحَرَمَ هَذَا اِنَّ حَيْرَ عِبَادِ اللَّهِ كَلِمَهُ هَذَا الَّذِي اُحْمَدُ الْمُخْتَارَ وَالِدَهُ صَلَّى عَلَيْهِ اِلَهِي مَا جَرَى الْقَلَمُ نَوَّ يَعْلَمُ الرَّكْنَ مِنْ قَدْ جَاءَ يَلْتَمُهُ نَحَرَ يَلْتَمُ مِنْهُ مَا وَطَى الْقَدَمَ هَذَا عَلِيٌّ رَسُولُ اللَّهِ وَالِدَهُ اُمِسْتَ بَنُوْرُ هَذَا هَقْدِي الْاَمَمَ هَذَا الَّذِي عَمَّهُ الظُّبَارُ جَعْفَرُ وَ الْمَقْتُولَ حَمْرَةَ لَيْتَ حَيْهَ قَسَمَ هَذَا اِنَّ سَيِّدَةَ السُّوَانِ فَاطِمَةَ وَ اِنَّ الْوَسِيَّ الَّذِي فِي سَيْفِهِ قَتَمَ اِذَا رَاتَهُ قَرِيْشٌ قَالْ قَاتِلُنَا اِلَهِي مَكَارِمَ هَذَا يَنْتَهِي الْكَرَمَ يَكَادُ يَمْسِكُهُ عَرَفَانُ رَاخَتَهُ رَكْنُ الْحَظِيْمِ اِذَا مَا جَاءَ يَسْتَلِمُ وَ لَيْسَ قَوْلُكَ: مِنْ هَذَا؟ بَضَائِرُهُ الْعَرَبُ تَعْرِفُ مِنْ اَنْكَرَتْ وَ الْعَجَمُ يَنْتَمِي اِلَى ذُرْوَةِ الْعَرِ الَّذِي قَصَّرَتْ عَنْ نَيْلِهَا عَرَبُ الْاِسْلَامِ وَ الْعَجَمُ يَغْفِي حَيَاةً وَ يَغْفِي مِنْ مَهَابَتِهِ يَنْجَابُ نَوْرَ الدُّجَى عَنْ نَوْرِ غُرَّتِهِ كَالشَّمْسِ يَنْجَابُ عَنْ اِبْرَاقِهَا الظُّلَمَ بِكَلِمَةٍ خَيْرَانَ رِيحَهُ عَيْقُ مِنْ كَفِّ اَرْوَعٍ فِي عَرِيْنِهِ شَمَمُ مَا قَال: لَقَدْ اَلَا فِي تَشْهَادِهِ نُوْلَا الشَّهَدُ كَانَتْ لَأَوْهَ نَعَمَ [۲]

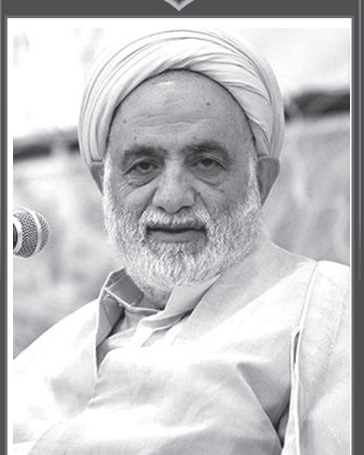
این بدیعت و ارتجال سیل آسا بر زبان رانده ، و اینک متن قصیده:

يَا سَائِلِي: اِنَّ حَلَّ الْجُودِ وَالْكَرَمِ عِنْدِي بَيِّنٌ اِذَا طَلَبْتَهُ قَدِمُوا هَذَا الَّذِي تَعْرِفُ الْبَطْحَانَ وَعَلَاتَهُ وَ النَّبِيَّتَ يَعْرِفُهُ وَ الْجَلَّ وَ الْحَرَمَ هَذَا اِنَّ حَيْرَ عِبَادِ اللَّهِ كَلِمَهُ هَذَا الَّذِي اُحْمَدُ الْمُخْتَارَ وَالِدَهُ صَلَّى عَلَيْهِ اِلَهِي مَا جَرَى الْقَلَمُ نَوَّ يَعْلَمُ الرَّكْنَ مِنْ قَدْ جَاءَ يَلْتَمُهُ نَحَرَ يَلْتَمُ مِنْهُ مَا وَطَى الْقَدَمَ هَذَا عَلِيٌّ رَسُولُ اللَّهِ وَالِدَهُ اُمِسْتَ بَنُوْرُ هَذَا هَقْدِي الْاَمَمَ هَذَا الَّذِي عَمَّهُ الظُّبَارُ جَعْفَرُ وَ الْمَقْتُولَ حَمْرَةَ لَيْتَ حَيْهَ قَسَمَ هَذَا اِنَّ سَيِّدَةَ السُّوَانِ فَاطِمَةَ وَ اِنَّ الْوَسِيَّ الَّذِي فِي سَيْفِهِ قَتَمَ اِذَا رَاتَهُ قَرِيْشٌ قَالْ قَاتِلُنَا اِلَهِي مَكَارِمَ هَذَا يَنْتَهِي الْكَرَمَ يَكَادُ يَمْسِكُهُ عَرَفَانُ رَاخَتَهُ رَكْنُ الْحَظِيْمِ اِذَا مَا جَاءَ يَسْتَلِمُ وَ لَيْسَ قَوْلُكَ: مِنْ هَذَا؟ بَضَائِرُهُ الْعَرَبُ تَعْرِفُ مِنْ اَنْكَرَتْ وَ الْعَجَمُ يَنْتَمِي اِلَى ذُرْوَةِ الْعَرِ الَّذِي قَصَّرَتْ عَنْ نَيْلِهَا عَرَبُ الْاِسْلَامِ وَ الْعَجَمُ يَغْفِي حَيَاةً وَ يَغْفِي مِنْ مَهَابَتِهِ يَنْجَابُ نَوْرَ الدُّجَى عَنْ نَوْرِ غُرَّتِهِ كَالشَّمْسِ يَنْجَابُ عَنْ اِبْرَاقِهَا الظُّلَمَ بِكَلِمَةٍ خَيْرَانَ رِيحَهُ عَيْقُ مِنْ كَفِّ اَرْوَعٍ فِي عَرِيْنِهِ شَمَمُ مَا قَال: لَقَدْ اَلَا فِي تَشْهَادِهِ نُوْلَا الشَّهَدُ كَانَتْ لَأَوْهَ نَعَمَ [۲]

ادامه دارد

ترجمه شعر فرزدق در عیدالرحمن جامی رادر شماره آینده مطالعه نمایید

تحقیر، زمینه ساز گناه



از راه های مهم تربیت و هدایت، شخصیت دادن به افراد مخصوصاً به کودکان است، بنابراین یکی از اموری که در مساله تربیت فرزند قطعاً باید مورد توجه قرار گیرد، مساله تحقیر و ایجاد خودکری است.



پدر و مادر و مربیان، باید به کودک احترام بگذارند و غرور او را سرکوب نمایند و به عبارت دیگر، از هر موضوعی که عتق حقارت و خودکری در کودک ایجاد می کند دوری نمایند و در بزرگسالان نیز مساله چنین است باید احترام کافی به مردم گذارد تا احساس کمبود و حقارت بیرون آورده و منشا تحقیرات و گناهان خواهد شد.

امام هادی (ع) می‌فرماید:

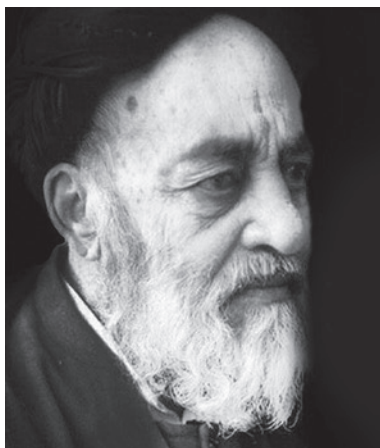
«من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره، (تحف العقول، ص ۵۷۴). کسی که شخصیتی برای خود قایل نیست از شر او برحذر باش.»
«امیر المؤمنین (ع) می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه لم یهینها بالعصية، (غررالحکم، ج ۲)»
کسی که نفس خویش را گرامی می دارد با گناه خوارش نمی سازد.»
کتاب گناه شناسی، محسن قرائتی

ناز خریدن علامه برای نماز صبح بچه‌ها

هیچ فقیهی فتوا نمی‌دهد که شما به زور بچه را بلند بکنی. وظیفه دارم شب بچه می‌خواهد بخوابد از او پرسیم: دخترم! بپرسم! اجازه می‌دی صبح برای نماز صبح بلندت کنم؟ حیف است، چون قیمتی‌ترین نماز، نماز صبح است، نگاه نکن دو رکعت است، چون خواندنش سخت است خدا ثواب بیشتری بهش داده. بچه هم می‌گه باشه بابا.

آن وقت ما می‌گیم: حاج آقا! ما سر بچه شانس نیاوردیم. چطور؟ من می‌روم نماز صبح بیدارش کنم، بیدار نمی‌شود. چه جوری بیدارش می‌کنی؟ اول می‌گم احمد آقا بلند شو نمازه! بلند نمی‌شه. دفعه بعد می‌گم هوی احمد آقا! یک دفعه از خواب می‌پره، می‌گه چی شد؟ می‌گم نمازه! نماز! می‌گه: خب چیز مهمی نیست! دوباره می‌خواید.

حجت‌الاسلام نوقیان، نقل می‌کند: خدا رحمت کند علامه طباطبایی را؛ دخترشان می‌گفت: پدر ما برای نماز صبح به مادر ما گفته بود: «نماز صبح بیدار کردن بچه‌ها با من!». کارش این بود که می‌آمد بالای سر ما با ناز و نوازش و محبت و بوسیدن، آنقدر ناز ما را می‌کشید، مگر خسته می‌شد؟ مگر لحسن عوض می‌شد؟ مگر تند می‌شد؟ تا ما بلند شویم و نمازمان را بخوانیم.



قلبی عروقی (CVD) همراه باشد. آیا پنیر برای قلب شما مفید است؟ این شواهد جدید ممکن است این را تایید کند.

تصور می‌شود که مصرف چربی اشباع خطر CVD را افزایش می‌دهد، زیرا باعث افزایش کلسترول LDL (یعنی کلسترول بد) می‌شود. به همین ترتیب، تصور می‌شود که مصرف زیاد سدیم خطر CVD را به دلیل نقش آن در افزایش فشار خون (BP) و یا به دلیل اختلال عملکرد عروقی ناشی از فشار خون افزایش می‌دهد.

با این وجود مدارک علمی در حال رشد نشان می‌دهد که چربی اشباع شده از غذاهای لبنی (غذاهای لبنی یا چربی کامل و یا پنیر با خطر CVD) ارتباط ندارد.

در حقیقت در برخی موارد با خطر کمتری همراه بودند. علاوه بر این مصرف لبنیات با اقدامات بهبود یافته عروق از جمله کاهش فشار خون و کاهش سفتی شریانی همراه بوده است. مشابه نتایج مطالعه حاضر، یک مطالعه مداخله‌ای رژیم غذایی قبلی نشان داد که مصرف پنیر در یک وعده غذایی عملکرد عروقی نرمال را در مقایسه با سدیم حاصل از پنیر یا پنیر مایه‌شده با سدیم حاصل از پنیر با هم‌چنین تصور می‌شد که اثرات محافظتی مصرف پنیر به خواص آنتی‌اکسیدانی پنیر مربوط می‌شود. یافته‌های آخرین مطالعه بر اساس شواهدی مبتنی بر اثرات احتمالی آنتی‌اکسیدانی پنیر بر عملکرد عروقی در زمینه رژیم غذایی با سدیم بالاست.

این نتایج این ایده را تایید می‌کند که هنگام ارزیابی خطر بیماری‌های مزمن، غذاهای کامل از مواد مغذی منفرد مهمتر هستند.

فواید پنیر برای قلب



در برابر اختلال عملکرد رگ عروقی محافظت می‌کند. بررسی وضعیت سلامت این ۱۱ شرکت کننده به طور تصادفی به چهار رژیم غذایی مختلف تغذیه‌ای کنترل شده هشت روزه، با دوره شش‌هفته در این بین، اختصاص داده شد و هر یک از آن‌ها چهار رژیم غذایی را کامل کردند: رژیم کم سدیم (۱۵۰۰ میلی گرم) فاقد محصولات لبنی. یک رژیم غذایی کم سدیم (۱۵۰۰ میلی گرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز. یک رژیم غذایی با سدیم بالا (۵۵۰۰ میلی گرم) فاقد محصولات لبنی. یک رژیم غذایی با سدیم بالا (۵۵۰۰ میلی گرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز.

هر رژیم به همان میزان کالری داشت و برای ثابت نگه داشتن وزن بدن طراحی شده بود. نتایج تا حدی تعجب آور بود، زیرا خورد متداول در مورد پنیر این است که ممکن است به دلیل محتوای چربی اشباع یا سدیم با افزایش خطر

پنیر به عنوان یکی از مواد مغذی شناخته می‌شود که به دلیل طعم شور، این تصور وجود دارد که ممکن است برای فشار خون بالا و قلب مضر باشد. اگر نگران خوردن یک غذای پر سدیم مانند پنیر به دلیل تاثیر آن در مسائل عروقی مانند فشار خون بالا هستید، بهتر است دیگر نگران نباشید.

مطالعه‌ای اخیرا نشان داد که مصرف زیاد پنیر تاثیر معکوس روی سیستم عروقی دارد، زیرا انتظار می‌رود از یک ماده غذایی حاوی سدیم در یک رژیم کلی با سدیم بالا تشکیل شده باشد و این سوال را به وجود می‌آورد که خوردن پنیر چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

در این مطالعه تغذیه‌ای کنترل شده با کنترل متقاطع در ۱۱ بزرگسال سالم (۵۵ تا ۷۵ ساله) حساس به نمک سالم، مشخص شد که خوردن چهار وعده پنیر در روز به مدت هشت روز (در زمینه سدیم کم و زیاد رژیم‌های غذایی)، به طور بالقوه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی،

بازگشت جهانی ماسک با دلتا

نظر سیاسی در مورد بسیاری از این موارد بسیار زیاد است و من فکر می‌کنم که ما باید واقعا تصمیمات روشنی بگیریم که ناسازگاری را به حداقل برساند.

با این حال، بیشتر کارشناسان معتقدند اگر توصیه‌های استفاده از ماسک دوباره قوت بگیرد و حتی کسانی که واکسینه شده‌اند متوجه شوند که استفاده از ماسک هستند. ریچارد پتی، استاد روانشناسی در دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید: اگر آنها قباله این موضوع واقف شده‌اند، احتمالا دوباره این کار را می‌کنند. من فکر می‌کنم بسیاری از افرادی که قبلا ماسک می‌زدند، این استدلال را که چرا هنوز به نفع بهداشت عمومی است درک می‌کنند و دوباره این کار را می‌کنند، حتی اگر لزوماً شخصا به نفعشان نباشد.

واکسینه‌ها، ناقل نیستند
داده‌ها نشان می‌دهد که واکسن‌های فعلی کووید-۱۹ خطر نوع دلتا را بسیار کاهش می‌دهد. حتی مشخص شده است که واکسن‌های فایزر، مدرنا و جانسون اند جانسون در جلوگیری از عفونت مؤثر هستند و حتی در پیشگیری از بیماری شدید، بستری و مرگ نیز اثربخشی کافی دارند. اما واضح است که نوع دلتا برای هرکسی که واکسینه نشده است، خطر قابل توجهی دارد. نوع دلتا ۴۰ تا ۶۰ درصد بیشتر از انواع دیگر قابل انتقال است و یک مطالعه منتشر شده در مجله نشست نشان داده است که باعث بیماری شدیدتری می‌شود.

محلی در حال ارائه مشاوره به مخاطبان مختلف هستند.

سازمان بهداشت جهانی رویکرد محتاطانه‌تری نسبت به مرکز کنترل بیماری‌ها در پیش گرفته است زیرا سایر مناطق جهان به اندازه ایالات متحده به واکسن دسترسی ندارند. البته اخیرا میزان عفونت در لس‌آنجلس ۲ برابر شده و مقامات را وادار به توصیه بازگشت ماسک‌ها کرده است. دکتر دویید بودی، دانشیار گروه اپیدمیولوژی در دانشکده بهداشت عمومی جان هاپکینز بلومبرگ، می‌گوید: توصیه‌های مختلف گنج‌کننده است، اما از هیچی بهتر است. اینکه مردم توصیه را براساس احوالات شخصی خود تشخیص دهند، آنها را از سردرگمی خارج می‌کند. یک پیام مناسب لزوماً یک پیام متناسب با همه افراد نیست. فقط به این دلیل که سازمان بهداشت جهانی چیزی می‌گوید، به این معنا نیست که همه در جهان باید دقیقا به همان شیوه رفتار کنند. آنها مجبورند راهنمایی‌ها را در سطح بسیار گسترده‌ای ارائه دهند. به‌گفته کارشناسان پیام‌های مختلف می‌تواند کسی را که به سادگی در حال خواندن عناوین خبری است بدون در نظر گرفتن این زمینه گیج کند. سردرگمی می‌تواند اعتماد را به رهنمودهای بهداشت عمومی کاهش دهد. رایان دممر، متخصص اپیدمیولوژیست در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مینه سوتا می‌گوید، اگر نوع دلتا باعث افزایش عفونت در یک منطقه شود، مقامات بهداشتی در آنجا باید بازگشت به ماسک را توصیه کنند: اختلاف

سازمان بهداشت جهانی به همه افراد ازجمله واکسینه‌شده‌ها توصیه کرده برای جلوگیری از انتشار بیشتر سویه دلتا کرونا هم‌چنان به ماسک‌ها وفادار بمانند. برنامه واکسیناسیون عمومی در بسیاری از کشورها باعث شده بود تا اجبار استفاده از ماسک در اماکن عمومی، برداشته شود اما انتشار گونه دلتای ویروس کرونا، در این روند اختلال ایجاد کرده است. افزایش موارد ابتلا به ویروس حتی در بین واکسینه‌شده‌ها منجر به توصیه مجدد سازمان بهداشت جهانی برای استفاده از ماسک در فضاهای سرپسته، حتی برای افراد واکسینه شده است.

دلتا، بحث ماسک را پیچیده کرد
نوع دلتا ویروس کرونا، گفت‌وگو در مورد ماسک‌های صورت را پیچیده کرده است. این نوع باعث نگرانی در سراسر جهان شده است زیرا مسری‌تر از سویه اصلی ویروس است و مسئول افزایش میزان عفونت در هند و انگلیس است که حالا به‌سویه غالب در ایالات متحده تبدیل شده است. در نتیجه، سازمان بهداشت جهانی به همه توصیه می‌کند که در فضاهای عمومی سرپسته از ماسک استفاده کنند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اما ادامه داده است که فقط کسانی که واکسینه نشده‌اند باید از ماسک استفاده کنند. دستورالعمل‌های مختلف باعث ایجاد سردرگمی در بسیاری از افراد می‌شود. اما کارشناسان بهداشت می‌گویند که دستورالعمل‌های متنوع به این دلیل است که سازمان‌های بهداشت جهانی در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و مقامات

ارتباط خواب کافی با شادابی

خواب کافی در ساعات مطلوب شب می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در سلامت روح و جسم افراد و شادابی آن‌ها به همراه داشته باشد. شاید برایتان تعجب آور باشد، اما این یک حقیقت است که تغییر فقط یک ساعت خواب می‌تواند از شما در مقابل افسردگی محافظت کند.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که زودتر به خواب می‌روند و حتی زودتر از خواب بیداری‌شوند خطر ابتلا به افسردگی در آن‌ها کمتر است که برای این منظور، داشتن یک برنامه متفاوت برای روزهای کاری و حتی روزهای تعطیل می‌تواند مفید باشد چرا که اگر برای کار و خواب خود برنامه‌ریزی منظمی نداشته باشید باعث بدخلقی می‌شود.

این در حالی است که یک برنامه‌ریزی خوب برای تمامی کارهای روزانه و استراحت، تا حد زیادی می‌تواند افسردگی افراد جلوگیری کند. افرادی که سحرخیز هستند می‌گویند که در اغلب مواقع، در طول روز احساس خوبی دارند و احتمال اسکیزوفرنی و همچنین افسردگی در آن‌ها کمتر است، در مقابل، افرادی که شب زنده دار هستند و خواب و استراحت منظمی ندارند همیشه حس کسالت و خواب آلودگی با آن‌ها همراه است و از طرفی، دو برابر بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. به همین منظور، پژوهشگران، به بررسی این موضوع پرداختند و متوجه شدند افرادی که در ساعات منظمی از شب به خواب می‌روند و صبح زود از خواب بیدار می‌شوند نه تنها شاداب‌تر بلکه کمتر هم در معرض خطر افسردگی شدید هستند که بدنبال این موضوع، یک سوال برای افراد مطرح می‌شود: و آن هم این است که اگر ما زودتر به خواب برویم، می‌توانیم شادتر و خوشبخت‌تر باشیم؟ که در پاسخ به این سوال باید گفت که بستگی دارد.

اما این را بدانید که اگر به جای ساعت ۱ بامداد، ساعت ۱۱ شب به رختخواب بروید تا ۴۰ درصد خطر افسردگی خود را کاهش می‌دهید و به همین منظور، حتماً باید برنامه‌ریزی منسجمی برای کار و استراحت خود داشته و به آن پایبند باشید تا بتوانید سلامت خود را تا حد زیادی تضمین کنید.

ماهی، معجزه‌ای برای سلامتی

این ماده غذایی به هفته‌ای ۵ بار برسد، احتمال سکته مغزی تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

نکات مهم
خوردن ماهی در دوران بارداری توصیه نمی‌شود، زیرا به سبب مقادیر بالای جیوه، احتمال بروز مشکلات مغزی را در جنین بالا می‌برد.

اسیدهای چرب امگا-۳ برای رشد و نمو بدن بسیار ضروری هستند. اسید دکوزاهگزانوئیک (D.H.A) یکی از انواع اسید چرب است که در رشد چشم و مغز بسیار مؤثر می‌باشد.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، مصرف هفتگی ماهی به خاطر داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ و همچنین روغن کبد ماهی، از بیماری‌های خودایمنی مثل دیابت نوع ۱، ام‌اس و آرتریت‌روماتوئید (روماتیسم) پیشگیری می‌نماید و در کنترل آنها بسیار مؤثر است. در دیابت نوع یک سلول‌های سیستم ایمنی به اشتباه به سلول‌های تولید کننده انسولین در کهنسالی هجوم می‌آورند. تباهی لکه زرد در سالخوردگان باعث نابینایی و گاهی کم‌بینایی می‌شود. مصرف ماهی به صورت یکبار در هفته تا ۵۳ درصد خطر تباهی و تحلیل لکه زرد در چشم را کم می‌کند و از بروز کم‌بینایی و نابینایی جلوگیری می‌نماید. نقش ماهی در سلامت پوست بسیار قابل توجه می‌باشد. ماهی به خاطر اینکه سرشار از منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، روی، سلنیوم، ویتامین A و ویتامین D است، در حفظ و سلامت پوست بدن نقش مهمی دارد و در بازسازی، اصلاح و ترمیم اثرات ناشی از بعد از آفتاب‌سوختگی در پوست، نقش مهمی را بازی می‌کند.

ماهی از سکنه مغزی جلوگیری می‌کند
این ماده غذایی با داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ از حرکت و حتی ایجاد لخته خون در بدن جلوگیری می‌کند. لذا ترومبوز (حرکت لخته خون) حاصل نمی‌گردد و از سکنه مغزی جلوگیری می‌شود. مساله جالب توجه این است که دانشمندان با اندکی تأمل بر زندگی اسکیموها یافته‌اند این افراد به خاطر مصرف زیاد ماهی کمتر دچار بیماری‌های عروق کرونری و افزایش تری‌گلیسیرید، کلسترول، VLDL و LDL هستند و به خاطر همین حمله قلبی در اسکیموها به مراتب کمتر از افراد دیگر روی زمین می‌باشد. نکته حائز اهمیت این است که ماهی به دلیل داشتن امگا-۳ از ضربان‌های نامنظم قلبی (آریتمی قلبی) پیشگیری می‌کند. از انواع این آریتمی‌های خطرناک «تاکیکاردی بطنی» می‌باشد که موجب ایست قلبی می‌گردد و امگا-۳ از آن جلوگیری می‌کند. همچنین در بحث تأثیر شگفت‌انگیز این ماده غذایی در جلوگیری از سکنه مغزی می‌توان به جرات گفت در کسانی که حداقل هفته‌ای یکبار ماهی مصرف می‌کنند، خطر سکنه مغزی تا ۷ درصد کاهش پیدا می‌کند. اگر تعداد دفعات مصرف



روی فشار خون طبیعی افراد اثر ندارد.

ماهی از سکنه مغزی جلوگیری می‌کند
این ماده غذایی با داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ از حرکت و حتی ایجاد لخته خون در بدن جلوگیری می‌کند. لذا ترومبوز (حرکت لخته خون) حاصل نمی‌گردد و از سکنه مغزی جلوگیری می‌شود. مساله جالب توجه این است که دانشمندان با اندکی تأمل بر زندگی اسکیموها یافته‌اند این افراد به خاطر مصرف زیاد ماهی کمتر دچار بیماری‌های عروق کرونری و افزایش تری‌گلیسیرید، کلسترول، VLDL و LDL هستند و به خاطر همین حمله قلبی در اسکیموها به مراتب کمتر از افراد دیگر روی زمین می‌باشد. نکته حائز اهمیت این است که ماهی به دلیل داشتن امگا-۳ از ضربان‌های نامنظم قلبی (آریتمی قلبی) پیشگیری می‌کند.

ماهی و فشار خون
با توجه به اینکه فشار خون بالا تا حدودی به علت مقاومت انسولین می‌باشد، بنابراین اسیدهای چرب امگا-۳ در کاهش فشار خون از راه کاهش مقاومت انسولین نقش موثری دارند و این از طریق کاهش دادن تا حدود ۸ میلی‌متر جیوه از فشار خون ماکزیمم (سیستولی) در افراد پر فشار خونی است و در حالی است که بر

ماهی دارای پروتئین با کیفیت بالا، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. انواع ماهی‌های چرب حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D می‌باشند. ماهی ابتلا به سکنه قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

در هر ۱۰۰ گرم از ماهی ۲۰۵ کیلوکالری انرژی وجود دارد. این ماده غذایی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ است. ماهی دارای پروتئین با کیفیت بالا، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. انواع ماهی‌های چرب حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D می‌باشند. ماهی ابتلا به سکنه قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. تحقیقات روی بیش از ۴۰ هزار نفر از مردان نشان داد که خطر ابتلا به سکنه قلبی در میان کسانی که هفته‌ای یکبار یا بیشتر ماهی می‌خورند، تا ۱۵ درصد کاهش می‌یابد. خوردن ماهی خطر سکنه مغزی و قلبی را که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان است به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. اکنون به پروسه تأثیر ماهی در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و نارسایی‌های قلبی می‌پردازیم.



در قلب سرخرگ‌هایی وجود دارد که اکسیژن را به قلب می‌رسانند و مسئول رساندن خون حاوی اکسیژن به قلب هستند. که به این سرخرگ‌ها عروق کرونری می‌گویند. تنگ شدن عروق کرونری به‌علت رسوب چربی‌ها در دیواره آنها باعث انسداد عروق کرونری می‌شود و در نتیجه سرخرگ‌های قلب نمی‌توانند اکسیژن را به بافت عضلانی قلب برسانند و این باعث حمله ناگهانی قلبی و ایست قلبی می‌گردد.

ارتباط واریس و چاقی

بسته به عوامل خطر با داشتن یک سبک زندگی فعال و سالم می‌توان از واریس جلوگیری کرد. ورزش منظم می‌تواند فشار خون شما را کاهش داده و گردش خون را بهتر هدایت کند. ورزش در وهله اول خطر ابتلا به واریس را کاهش می‌دهد. بیماری‌هایی که از قبل با رگ‌های واریسی زندگی می‌کنند، متوجه شده‌اند که ورزش منظم به کاهش برخی از علائم آن‌ها کمک می‌کند و از وخیم شدن شرایط جلوگیری می‌کند. برای بیماری‌هایی که دارای اضافه وزن هستند، ورزش و کاهش وزن می‌تواند کمک کند تا فشار بر رگ‌های کم شده و گردش خون سالم را تشویق کند. بالا بردن پاها و پرهیز از نسنختن طولانی مدت یا ایستادن نیز می‌تواند دردی را که به رگ‌های واریسی مرتبط است کاهش دهد و از وخیم شدن درد جلوگیری کند. استفاده از جوراب‌های فشاری همچنین می‌تواند مفید باشند. از آنجا که جوراب‌ها به طور مداوم پاهای شما را فشار می‌دهند، به رگ‌ها و عضلات پا کمک می‌کنند تا خون را به طور موثرتری حرکت دهند. ورزش، کاهش وزن و سایر روش‌های درمانی در خانه می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند اما آن‌ها همیشه برای جلوگیری از درمان رگ‌های واریسی به تنهایی کافی نیستند. در ضمن همه اشکال ورزشی برای کسانی که رگ‌های واریسی دارند ایمن یا مفید نیستند. به عنوان مثال بلند کردن وزنه‌های سنگین می‌تواند میزان فشار وارد شده به وریدها را افزایش داده و وضعیت شما را بدتر کند. هنگامی که رگ‌های واریسی ظاهر شد، درمان پزشکی به طور کلی مطمئن‌ترین و موثرترین روش برای حل این مشکل است. در حقیقت، اگر این بیماری درمان نشود، می‌تواند به میزان قابل توجه‌ای بدتر و منجر به عوارض بیشتر شود. درمان مناسب با واریس می‌تواند فواید دگرگونی را برای ظاهر و سلامتی شما فراهم و به بازگرداندن گردش خون سالم کمک کند.



در قلب سرخرگ‌هایی وجود دارد که اکسیژن را به قلب می‌رسانند و مسئول رساندن خون حاوی اکسیژن به قلب هستند. که به این سرخرگ‌ها عروق کرونری می‌گویند. تنگ شدن عروق کرونری به‌علت رسوب چربی‌ها در دیواره آنها باعث انسداد عروق کرونری می‌شود و در نتیجه سرخرگ‌های قلب نمی‌توانند اکسیژن را به بافت عضلانی قلب برسانند و این باعث حمله ناگهانی قلبی و ایست قلبی می‌گردد.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. یعنی در آب حل نمی‌شود و زمانی که به همراه غذاهای چرب وارد بدن میشود جذب بهتری دارد. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و برای جذب کلسیم و در نتیجه رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها در بدن لازم است. همچنین برای انعقاد خون و عملکرد مطلوب غده تیروئید مهم است. حال به شما می‌گوییم که چگونه جذب مکمل ویتامین D را افزایش دهید:

- ۱- مکمل ویتامین D را همراه با کلسیم بخورید.
- ۲- از مصرف روغن‌های معدنی همراه با مکمل ویتامین ویتامین D خودداری کنید، زیرا با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند.
- ۳- از مصرف بیش از حد داروهای آنتی‌اسید خودداری کنید، زیرا آنها نیز با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند. اگر دچار ناراحتی معده دائمی هستید، در مورد مصرف داروهای آنتی‌اسید با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴- داروهای مصرفی خود را بررسی کنید. بعضی از آنها با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند، مثل کورتیزون و سایر داروهای استروئیدی.
- ۵- هنگام مصرف داروهای دیورتیک (ادرارآور) مراقب باشید، زیرا این داروها نسبت ویتامین D به کلسیم را در بدن به

قرار بگیرد. برای این کار قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ۲ بعداز ظهر بیرون بروید، ولی بین ساعات جلوی آفتاب نروید، چون شدت تابش اشعه‌های خورشید زیاد است. ۶- خورشید زمستان ممکن است قدرت کافی را برای ساخت ویتامین D مورد نیاز نداشته باشد، مخصوصاً اگر در مناطقی از زمین زندگی می‌کنید (مناطق شمالی) که طول مدت روز در آنجا کوتاه است. ۷- مقادیر بالای مکمل ویتامین D را مصرف نکنید، مگر تحت نظر پزشک، زیرا دریافت مقادیر زیاد ویتامین D، در بدن شرایط سمی (مسمومیت زا) ایجاد می‌کند و عوارض دارد. ۸- اگر هر نوع سوال یا نگرانی در این باره داشتید، قبل از اینکه هر نوع اقدامی در رابطه با سلامتی یا تغذیه خود انجام دهید، با یک پزشک یا متخصص تغذیه، مشورت کنید. اطلاعات بالا نمی‌تواند جایگزین

۲- سبزیجاتی مثل جعفری، یونجه، دم اسبی و گزنه، دارای ویتامین D هستند. ۳- مقدار دوز مصرفی مکمل ویتامین D، ۴۰۰ واحد بین‌المللی در روز است. ۴- کپسول روغن کبد ماهی، منبع غنی ویتامین D است که می‌توانید تحت نظر پزشک آن را مصرف کنید. ۵- برای تامین ویتامین D به طور طبیعی، سه بار در هفته و هر بار حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در معرض تابش نور مستقیم خورشید

راهکارهایی برای جذب بهتر قرص ویتامین D

تذکرات:

- ۱- ویتامین D در مواد غذایی مختلفی مانند زرده تخم مرغ، روغن کبد ماهی، کره حیوانی، ماهی‌های چرب، خامه، شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D و جگر وجود دارد.
- ۲- اگر بیماری کبدی، کیسه صفرا یا معده روده‌ای دارید، مقدار نیاز خود به ویتامین D را مشخص کنید، زیرا این بیماری‌ها با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند.
- ۳- اگر بیماری کبدی، کیسه صفرا یا معده روده‌ای دارید، مقدار نیاز خود به ویتامین D را مشخص کنید، زیرا این بیماری‌ها با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند.
- ۴- هنگام مصرف داروهای دیورتیک (ادرارآور) مراقب باشید، زیرا این داروها نسبت ویتامین D به کلسیم را در بدن به

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. یعنی در آب حل نمی‌شود و زمانی که به همراه غذاهای چرب وارد بدن میشود جذب بهتری دارد. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و برای جذب کلسیم و در نتیجه رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها در بدن لازم است. همچنین برای انعقاد خون و عملکرد مطلوب غده تیروئید مهم است. حال به شما می‌گوییم که چگونه جذب مکمل ویتامین D را افزایش دهید:

- ۱- مکمل ویتامین D را همراه با کلسیم بخورید.
- ۲- از مصرف روغن‌های معدنی همراه با مکمل ویتامین ویتامین D خودداری کنید، زیرا با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند.
- ۳- از مصرف بیش از حد داروهای آنتی‌اسید خودداری کنید، زیرا آنها نیز با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند. اگر دچار ناراحتی معده دائمی هستید، در مورد مصرف داروهای آنتی‌اسید با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴- داروهای مصرفی خود را بررسی کنید. بعضی از آنها با جذب ویتامین D تداخل می‌کنند، مثل کورتیزون و سایر داروهای استروئیدی.
- ۵- هنگام مصرف داروهای دیورتیک (ادرارآور) مراقب باشید، زیرا این داروها نسبت ویتامین D به کلسیم را در بدن به

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و دوم	۴:۲۷	۶:۰۶	۱۲:۵۹	۱۹:۵۱	۲۰:۰۹

(طول جغرافیایی ۵۴°۲۰' عرض جغرافیایی ۲۷°۲۱')

پیامبر اکرم (ص):

من یغفر یغفر الله له و من یعف یعف الله عنه.
هر که بیامرزد خدایش بیامرزد و هر که ببخشد خدایش ببخشد.

عفت وز زینت زینت نقر، و شکرگزاری زینت بی نیازی است.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴
نمابر: ۰۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شایا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir
miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۲۲/۰۴/۱۴۰۰ - دوم ذی الحجه ۱۴۴۲ - ۱۳ جولای ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۵۱ - صفحه ۸ - شماره ۳۰۰۰ تومان

استقرار دستگاه تشخیص سرطان دهانه رحم در مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) لار

معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، از ارائه خدمات تشخیصی کولپوسکوپی به بیماران با هزینه دولتی در بخش زایشگاه بیمارستان امام رضا (ع) لار خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر امین والی پور، معاون درمان دانشکده از ارائه خدمات کولپوسکوپی در مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) لارستان خبر داد. وی با اشاره به این نکته که سرطان دهانه رحم، به عنوان پنجمین سرطان شایع زنان در ایران شناخته شده است اظهار داشت: کولپوسکوپی یک روش تشخیص برای شناسایی سرطان دهانه رحم است که پزشک با استفاده از دستگاه کولپوسکوپ، سلول‌های دهانه رحم را بررسی و در ادامه، چنانچه به مورد مشکوکی برخورد کرد، از آن نمونه‌گیری کرده و برای بررسی‌های بیشتر به آزمایشگاه می‌فرستد؛ در حقیقت، کولپوسکوپی با دقتی بالای ۹۹ درصد می‌تواند سلول‌های بدخیم و سرطانی را



تجلیل یاوران شورای کوی گاله از شهردار لار



یاوران شورای کوی گاله با حضور در شهرداری لار؛ با شهردار، تنی چند از اعضای شورای شهر و کارکنان پرتلاش شهرداری دیدار و با اهدا شاخه گل، از خدمت ارزنده این مجموعه در سطح شهر و بویژه کوی گاله تجلیل کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این دیدار محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار با بیان اینکه همه این پیشرفت‌ها حاصل تلاش و تعامل شهروندان با مجموعه شهرداری و شورای شهر است، گفت: امیدواریم این همکاری و تعامل دو سویه بیش از پیش ادامه داشته باشد تا روز به روز شاهد توسعه و پیشرفت شهر و شهرستان باشیم. در ادامه این دیدار، نواز شریفی لاری معاون

شمارش معکوس برای آغاز عملیات انتقال آب دریا به لامرد به همت دو نماینده لامردی

در نشست شورای راهبردی انتقال آب از دریا که با حضور موسوی نماینده مردم لامرد و مهر در مجلس و مقامات ارشد استان برگزار شد، مقرر گشت روز شنبه بیست و ششم تیرماه آیین رسمی آغاز بکار عملیات اجرایی این پروژه مهم در شهرستان لامرد برگزار شود. چندی پیش نیز جعفر قادری نماینده لامردی الاصل شیراز و زرقان در پیمایی اظهارداشت: شنبه ۲۶ تیر فاز اول عملیات لوله گذاری و اجرای تاسیسات آب شیرین کن خط انتقال آب از خلیج فارس به استان فارس (پارسیان به لامرد)، با حضور وزیر صمت، استاندار فارس و تعدادی از نمایندگان فارس با ظرفیت سالیانه ۶۰ میلیون مترمکعب آغاز میشود. بر همین اساس این پروژه هم‌اکنون در چهار جبهه شامل «احداث تاسیسات آب‌شیرین‌کن در کنار دریا»، «عملیات ترانشه‌برداری و خاک‌برداری خط انتقال در چند نقطه»، «عملیات حفر کانال» و همچنین «تولید، انتقال و لوله‌گذاری» فعال شده و نخستین محموله از لوله‌های این خط پروژه انتقال آب نیز در لامرد تخلیه شده است. پروژه تأمین آب شرب و صنعت شهرستان‌های لامرد و مهر از دریا با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۲ هزار میلیارد تومان توسط شرکت فراآبرسان ظرف مدت قریب به ۲ سال اجرا خواهد شد.



۱۰ دستور حجت‌الاسلام محسنی اژه‌ای در اولین جلسه شورای عالی قوه قضائیه

رئیس قوه قضائیه با صدور ۱۰ دستور به معاونین و مسئولان عالی قضائی کشور در اولین جلسه شورای عالی قوه قضائیه، بر ادامه مسیر تحول با رویکرد «تحول و تعالی» این دستگاه تأکید کرد. حجت‌الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژه‌ای در اولین جلسه شورای عالی قوه قضائیه پس از انتصابش به ریاست دستگاه قضا برگزار شد، از مقام معظم رهبری به خاطر عنایتی که به قوه قضائیه داشته و دارند و اعتماد و حسن ظن ایشان نسبت به خود، تشکر کرد. رئیس قوه قضائیه، همچنین از خانواده شهدا و ایثارگران و مدیران و کارکنان دستگاه قضا و مسئولان لشکری و کشوری که با حضور در دفتر کار وی یا ارسال پیام و تماس، نسبت به وی ابراز لطف و محبت داشته‌اند، تشکر کرد. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، در سخنان خود با تقدیر از زحمات و تلاش‌های آیت‌الله العظمی در قوه قضائیه طی همه سال‌های بعد از انقلاب به ویژه در دو سال اخیر گفت: آیت‌الله العظمی حقیقتاً همه توان خود را در جهت خدمت به انقلاب و مردم و دستگاه قضائی به کار بردند و توفیقات خوبی داشتند که امیدواریم در مسئولیت جدید اداره قوه مجریه نیز موفق باشند. رئیس دستگاه قضا در بخش دیگری از سخنان خود با قدردانی از تلاش‌های همه همکاران مجموعه قضائی اظهار داشت: قاطبه همکاران ما متدین، دلسوز، خیرخواه، مسئولیت‌پذیر، خدوم و تلاشگر هستند و تمام هم‌آنها این بوده و هست که برای تحول در قوه قضائیه حرکت کنند. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای افزود: از همه همکاران انتظار داریم که دست به دست هم دهند تا دستگاه قضائی در دوره تحول و تعالی توفیقات گذشته را با جدیت بیشتری ادامه دهد و منشا خدمت‌رسانی بهتر به مردم باشد. رئیس قوه قضائیه، در ادامه به ارائه ده دستور خطاب به معاونین و مسئولان عالی قضائی در جهت بهبود عملکرد قوه قضائیه در خدمت‌رسانی به مردم پرداخت و از معاونت منابع انسانی خواست که با همکاری معاونت‌های مالی و پشتیبانی و مرکز حفاظت و اطلاعات قوه قضائیه و سایر بخش‌ها ظرف هفته مشکلات کارکنان

ماموریت‌شان گذشته یا حتی برخی از آن‌ها بازنشسته شده‌اند که باید بررسی شود آیا از ظرفیت این مجموعه‌ها استفاده می‌شود و اثربخشی دارند یا خیر. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، بر همین اساس به معاونت راهبردی ماموریت داد که با همکاری بخش‌های ذی‌ربط همچون معاونت‌های مالی و پشتیبانی و همچنین معاون امور استان‌های معاون اول، وضعیت و عملکرد نمایندگی‌های قوه قضائیه در دستگاه‌ها و میزان اثرگذاری آن‌ها را بررسی و در این خصوص گزارش دهد. رئیس قوه قضائیه، در ادامه به رئیس حوزه ریاست دستگاه قضا ماموریت داد که با همکاری معاونت راهبردی و دیگر بخش‌های مرتبط، ظرف یک هفته کلیه مصوبات سفرهای استانی رئیس قوه قضائیه در دوران مدیریت آیت‌الله املی لاریجانی و آیت‌الله رئیسی را بررسی و موارد بر زمین مانده را همراه با علت اجرا نشدن آن‌ها و پیشنهادهای عملیاتی برای تحقق این مصوبات، احصاء و اعلام نماید. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای همچنین به دادستان انتظامی قضات ماموریت داد که با همکاری معاونت منابع انسانی و مرکز حفاظت و اطلاعات قوه قضائیه و بازرسی دادستانی کل کشور و بازرسی و نظارت دیوان عالی کشور ظرف دو ماه، نیروهای مستعد ولایت‌مدار، انقلابی و بارورجیه جهادی در درون قوه قضائیه را برای استفاده در سطوح مختلف مدیریتی شناسایی و معرفی کند. رئیس قوه قضائیه، در بخش دیگری از این نشست، به دادستان کل کشور ماموریت داد که ظرف سه هفته با همکاری بخش‌های مرتبط، نحوه تعامل ضابطان و قضات و همچنین همکاری نیروهای امنیتی و اطلاعاتی و انتظامی با قوه قضائیه در کشف توطئه‌ها، پیشگیری و جلوگیری از نفوذ دشمنان و کشف، تعقیب و پیگیری جریانات باندي و مرتکبان جرایم سازمان‌یافته و پیچیده را بررسی و پیشنهادهای خود برای بهبود و تقویت این همکاری را ارائه دهد. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، همچنین با اشاره به اصل مهم قانون اساسی در اجرای امر به معروف و نهی از منکر گفت: اجرای امر به معروف و نهی از منکر در جامعه با ضوابط و شرایط و دستورالعمل‌هایش



موجب کاهش ورودی پرونده‌ها به قوه قضائیه و اقدامات قهرآمیزی می‌شود. رئیس قوه قضائیه، بر همین اساس به رئیس حوزه ریاست دستگاه قضا ماموریت داد که با همکاری نماینده دستگاه قضا در ستاد احیای امر به معروف و نهی از منکر، سازوکارهای حمایت از امران به معروف و ناهیان از منکر را که از مطالبات رهبری و مردم است پیشنهاد دهد. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، بیان اینکه ظرف چند روز آینده معاون اول قوه قضائیه در معرفی خواهد کرد، به معاون اول ماموریت داد که با همکاری سازمان بازرسی کل کشور، دیوان عدالت اداری، دادستانی کل، معاونت حقوقی و مرکز آمار و فناوری اطلاعات، سازوکار عملی و برنامه عملیاتی برای همکاری و هم افزایی قوه قضائیه با سایر قوا به خصوص کمک به دولت را طراحی و ارائه نماید. رئیس قوه قضائیه تصریح کرد: می‌خواهیم با تمام توان با قوای دیگر همدلی و همکاری کامل داشته باشیم و این مسئله با حرف تحقق نمی‌یابد و نیاز به سازوکاری دارد تا اقدامات مشترک برای رفع مشکلات مردم و هم افزایی و استفاده متقابل از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های قوا به طور مشخص تبیین شود. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، بیان اینکه محور کار دستگاه قضا در دوره تحول و تعالی، سند تحول قضایی و یکی از مهمترین محورهای این سند «هوشمندسازی همه بخش‌های قضائی» است، اظهار داشت: با تلاش‌هایی که در مرکز آمار و فناوری اطلاعات با حضور دکتر زارع‌پور انجام شده، پیشرفت‌های خوبی حاصل شده است. رئیس قوه قضائیه، در عین حال گفت که در حال حاضر از همه ظرفیت‌های نوین که در دستگاه قضائی ایجاد شده به خوبی استفاده نمی‌شود و باید با یک برنامه دقیق تلاش کرد که از این ظرفیت‌ها بیش از پیش استفاده شود تا شاهد یک جهش در دوره تحول و تعالی باشیم. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، بر همین اساس به رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه ماموریت داد با همکاری معاونت‌های راهبردی و پشتیبانی و حقوقی، بررسی کند که دلیل عدم استفاده همه جانبه از ظرفیت‌های موجود در حوزه فناوری‌های نوین چیست و چگونه می‌توان این ظرفیت‌ها را بالفعل کرد. وی همچنین از رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه خواست که پیشنهادات و راهکارهای خود را برای حرکت مضاعف در جهت هوشمندسازی قوه قضائیه در دوره جدید مدیریت بر اساس اولویت‌های سند تحول قوه قضائیه ارائه دهد. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای، با اشاره به اهمیت تداوم حرکت قوه قضائیه در چارچوب سند تحول، به معاونت راهبردی ماموریت داد که بر فرآیند اجرای سند تحول در زمانبندی مشخص خود نظارت داشته باشد و با همکاری بخش‌های مربوطه، مشکلات اجرای سند را احصاء و پیشنهادهای خود را برای رفع نواقص و ارتقاء سند ارائه دهد. رئیس قوه قضائیه با بیان اینکه برخی محورها و بندهای سند تحول عقب‌تر از زمانبندی اجرایی است، متذکر شد: اجرای برخی مواد سند در گرو همکاری دیگر قوا و دستگاه‌هاست و هر جا لازم است من با مسئولان امر مذاکره و مکاتبه خواهم کرد تا در روند اجرای سند خللی ایجاد نشود. حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای با بیان اینکه از زمان تصدی مسئولیت دستگاه قضا رئیس جمهور سه مرتبه در دیدار حضوری و تماس تلفنی با او برای همکاری با قوه قضائیه در اجرای سند در مدت باقیمانده از این دولت اعلام آمادگی کرده، از معاونت راهبردی خواست که با همکاری معاونت‌های منابع انسانی و پشتیبانی، مسائلی که دولت و مجلس می‌توانند قوه قضائیه را در اجرای سند یاری کنند، احصاء کند تا کار با سرعت بیشتر پیگیری شود. در این نشست غلامحسین اسماعیلی سخنگوی قوه قضائیه نیز در اظهاراتی اعلام کرد، رئیس قوه قضائیه هفت هفته جاری به استان ایلام سفر خواهد کرد. اسماعیلی تأکید کرد این سفر با استعلام و هماهنگی کامل ستاد ملی مقابله با بیماری کرونا تنظیم شده و با رعایت ضوابط دستورالعمل‌های ابلاغی این ستاد انجام می‌شود. عیسی زارع‌پور، رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات نیز از فراهم شدن امکان استعلام بر خط سوابق محکومیت‌های مالی اشخاص با کسب اجازه از آن‌ها خبر داد و گفت: بر اساس سند تحول قوه قضائیه و به منظور شفاف شدن فضای فعالیت‌های اقتصادی در کشور، مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه، «سامانه سجل محکومیت‌های مالی» را برای استفاده عموم مردم راه‌اندازی کرده است. وی افزود با استفاده از این خدمت جدید قضائی مردم می‌توانند با کسب اجازه از یکدیگر، به صورت برخط از سوابق محکومیت‌های مالی یکدیگر با خبر شوند تا با علم به این سوابق، روابط اقتصادی و یا معاملاتشان را تنظیم کنند. رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات توضیح داد، اشخاصی که داری «کد ثنا» هستند، می‌توانند با ورود به کارتابیل یکپارچه قضائی از طریق درگاه ملی قوه قضائیه به آدرس «eadl.ir» از این خدمت جدید قضائی استفاده کنند. وی همچنین خاطرنشان کرد، افرادی که فاقد «کد ثنا» هستند نیز می‌توانند به شکل کاملاً غیر حضوری از طریق درگاه ملی قوه قضائیه نسبت به ثبت نام در این سامانه سجل اقدام کرده و متعاقب آن از سامانه سجل محکومیت‌های مالی استفاده کنند.