

۲



آثار فرهنگیان لارستانی، منتخب همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی

۲



افزایش شش درصدی روش مکانیزه سطح زیر کشت کتجد در گراش

۸



گوشه ای از مشکلات مردمی

۸



حکایت بارش‌های چهل پسین در لارستان

۲



آغاز بهره برداری از سه نیروگاه برق با ظرفیت ۱۹/۲۶ مگاوات در فارس

۳



قادری: جهاد دانشگاهی ظرفیت کاستن از مشکلات کشور را دارد

۳



راه اندازی سامانه سفته و برات الکترونیکی

۴



تأثیر زندگی اینفلوئنسرها در الگوپذیری جوانان

۶



حرکات ساده برای ساختن بدنی قوی

ضرورت زمینه سازی برای صادرات عسل کُنار



میلاد لارستان
عکس: آرشیو همین صفحه

ضرورت زمینه سازی برای صادرات عسل کُنار



دبیر شورای مهارت شهرستان لارستان، خواستار فراهم سازی زمینه صادرات عسل «کنار» لارستان شد. حجت ایزدمهر در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان، در خصوص جایگاه زنبورداری در لارستان، اظهار داشت: مرکز آموزش فنی حرفه ای در جذب آموزش و اشتغال زایی جوانان اقدام به برگزاری کلاس پرورش زنبور عسل در این مرکز کرده است. وی با تشریح محاسن برگزاری این کلاس ها افزود: با برگزاری کلاس پرورش زنبور عسل در لارستان ضمن اشتغال زایی تعدادی از جوانان شهرستان باعث شد به جهت ساماندهی زنبورداران منطقه زمینه تشکیل تعاونی زنبورداران در شهرستان فراهم شود.

رئیس مرکز فنی و حرفه ای لارستان، با تاکید بر اینکه با توجه به تاکید شورای مهارت لارستان بر لزوم تشکیل میز قطر ۲۰۲۲ و با توجه به کیفیت مرغوب عسل «کنار» لارستان باید زمینه صادرات آن فراهم شود، تصریح کرد: برگزاری بازی های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر شرایط مساعدی جهت صادرات آن به خارج از کشور و بخصوص کشور قطر را فراهم آورده است. در این زمینه، محمدجواد مظفری معاون سازمان و رئیس جهاد کشاورزی لارستان در خصوص زنبورداری در لارستان با بیان اینکه هرساله از ابتدای شهریور ماه حدود ۲۰۰ زنبوردار از سراسر ایران به لارستان کوچ می کنند که از این تعداد ۶۳ زنبوردار بومی با ۸ هزار و ۴۹۰ کلونی بیش از ۸۵ تن عسل طبیعی برداشت می کنند، گفت: با توجه به پتانسیل بالا در لارستان این آمار مناسبی نیست و امیدواریم با برگزاری کلاسهای آموزشی و فرهنگ سازی و با کمک تعاونی زنبورداران بتوانیم نقش بسزایی در اشتغال جوانان منطقه و رونق زنبورداری و تولیدات بیشتر محصول زنبور عسل داشته باشیم. همچنین احدرضا خسروپور رییس اداره تعاون روستایی لارستان، در خصوص ضرورت راه اندازی تعاونی زنبورداران در لارستان اظهار داشت: در لارستان ۲۷ تعاونی در بخش کشاورزی وجود دارد و در سال ۱۴۰۰ تعاونی زنبورداران لارستان نیز تاسیس شد و امیدواریم بتوان با ارائه خدمات بهتر به زنبورداران منطقه زمینه رشد و توسعه صنعت زنبورداری در منطقه را فراهم کنید. وی در خصوص اشتغال زایی و پرورش زنبور عسل در مناطق محروم، عنوان کرد: تعاون روستایی لارستان آمادگی خود را در خصوص آموزش زنبورداری در مناطق محروم به ویژه افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) و بهزیستی اعلام می دارد تا بتوان با آموزش این افراد زمینه اشتغال زایی آنها را فراهم کرد. در این خصوص، مهدی مصدق مدیرعامل تعاونی زنبورداران لارستان با تاکید بر اینکه فرهنگ سازی و آشنایی مردم منطقه با حرفه زنبورداری اذعان کرد: در خطه لارستان با توجه به وجود درخت کنار و گیاهان دارویی یکی از نقاط مستعد پرورش زنبور است و با توجه به اینکه شرایط نگهداری زنبور عسل در باغ شهری ها و حتی در منازل و پشت بام هم محیا است و وجود باغ شهری های منطقه که تعداد آنها به چندین هزار باغ می رسد، امیدواریم روزی برسد که هر لارستانی بتواند حداقل یک کندوی عسل پرورش دهد و عسل طبیعی خانواده خود را تامین کند. وی با اشاره به اینکه با هماهنگی صورت گرفته با مرکز آموزش فنی و حرفه ای لارستان یک دوره کلاس آموزش



چتر باران بر روی آسمان لارستان گشوده شد



Photo: MOHAMMAD PASVAR MiladeLarestan

جولای ۶/۵ میلیمتر، بنارویه ۲ میلیمتر، ایستگاه جهاد کشاورزی لار ۱۱/۲ میلیمتر، بریز ۹ میلیمتر، شرفویه ۴ میلیمتر، صحرای باغ ۶ میلیمتر، هواشناسی لار ۷/۸ میلیمتر و بلغان ۴ میلیمتر بوده است. با احتساب بارش های اخیر میزان مجموع بارش

آمار نخستین بارش موسمی در مردادماه در مناطق مختلف لارستان اعلام شد. به گزارش میلاد لارستان، عصر روز دوم مردادماه ۱۴۰۰ و در ادامه بارش های موسمی چهل پسنینی، وزش شدید طوفان همراه با گرد و خاک فضای شهر لار را فراگرفت و موجب کاهش دید به کمتر از ۳۰ متر شد. وزش شدید باد منجر به بروز برخی خسارت ها نظیر سقوط درختان و تابلوها در سطح شهر لار شد. در ادامه باران شدیدی از آسمان شروع به بارش کرد که به جهت وزش باد و رعد و برق مستمر، بر شدت بارندگی افزوده شد. سایر شهرها و روستاهای لارستان نیز اخبار طوفان شن و بارش باران مخابره شده است. گفتنی است؛ همزمان با شدت یافتن باد و باران برق بخش های زیادی از شهر لار و حومه قطع شده است. آمار بارندگی در عصر دوم مردادماه ۱۴۰۰ در مناطق مختلف به شرح ذیل است:



۱۵ ذی الحجه، سالروز ولادت اسوه طهارت و پیشوای هدایت، حضرت علی بن محمد الهادی علیه السلام مبارک باد

هنرمند پیشکسوت موسیقی شیراز، درگذشت

استاد منوچهر مولایی هنرمند شیرازی و پیشکسوت موسیقی شیراز در سن ۸۳ سالگی درگذشت. استاد منوچهر مولایی متولد ۱۳۱۷ و از نوازندگان چیره دست تمبک و مدرس موسیقی بود که طی سالها زندگی پرپرا هنری، به پرورش شاگردان بسیاری همت گمارد. وی توجه بسیاری به حفظ و اشاعه موسیقی محلی شیراز و فارس داشت و از هنرمندان شیرازی بود که با بزرگان موسیقی ایران از جمله غلامحسین بنان، فرهنگ شریف، فضل الله توکل، جلیل شهنواز، پرویز یاحقی، حسن ناهید، رضا وزنده، محمودی خوانساری، انوشیروان روحانی، همایون خرم، مهرداد کاظمی و... همکاری داشت.

به مناسبت درگذشت منوچهر مولایی پیام تسلیتی از طرف روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس متن این پیام را منتشر کرد که در آن آمده است: با امید به عنایت صبوری برای فرزند استاد منوچهر مولایی، مهید مولایی که از هنرجویان ایشان و از نوازندگان خوب تار و تمبک شیراز هستند، برای فقدان این هنرمند فقید از حضرت باری تعالی شادی روح و آموزش ابدی مسئلت داشته و از صمیم قلب به خانواده ارجمندشان و اهالی هنر تسلیت عرض می‌نمایم. به دلیل شرایط ویژه بیماری کرونايي و همچنین رعایت موازین بهداشتی، مراسم حضوری برای استاد برگزار نخواهد شد.

کشف کلاهبرداری ۱۰۰ میلیاردی با وعده اعطای وام کم بهره

جانشین فرمانده انتظامی استان فارس، از کشف ۱۱۲ فقره کلاهبرداری با وعده اعطاء وام کم‌بهره در داراب خبر داد و گفت: متهم به همراه همسرش تحویل مراجع قضائی شدند. به‌نقل از معاونت اجتماعی نیروی انتظامی استان فارس، سردار یوسف ملک‌زاده اظهار داشت: تعدادی شاکي با ارائه مرجوعه قضایی به پلیس فتا داراب مراجعه و مدعی شدند شخصی به همراه همسرش در سال ۹۵ با احداث صندوق قرض‌الحسنه و به بهانه پرداخت وام‌های کم بهره مبالغ زیادی از آن‌ها دریافت و سپس متواری شده‌اند که رسیدگی به موضوع در دستور کار کارشناسان قرار گرفت. کارشناسان پلیس فتا با اقدامات فنی و تخصصی مطلع شدند که متهمان پس از کلاهبرداری از ۱۱۲ نفر شهروند از داراب متواری و در شهرستان مشهد خود را از دید پلیس مخفی کرده‌اند.

جانشین فرمانده انتظامی استان، تصریح کرد: ماموران انتظامی با هماهنگی مقام قضائی به شهرستان مشهد اعزام و با اقدامات فنی و تخصصی موفق شدند هر دو کلاهبردار را که زن و شوهر بودند، در یکی از محلات در مخفیگاهشان دستگیر و به داراب انتقال دهند. سردار ملک‌زاده با بیان اینکه متهمان در بازجویی اولیه به ۱۰۰ میلیارد ریال کلاهبرداری از ۱۱۲ نفر شهروند اقرار کردند، گفت: این زن و شوهر برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شدند.

آثار فرهنگیان لارستانی، منتخب همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی

آثار فرهنگیان لارستانی منتخب همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی آموزش و پرورش لارستان، یک دانش آموز و شش کودک لارستانی، در میان آثار منتخب سومین همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی حائز رتبه شدند. در خصوص این همایش، جعفر حمیدی معاون آموزش ابتدایی لارستان و دبیر کارگروه ادارات قطب جنوب استان فارس گفت: همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی، در راستای مبنای هویت ایرانی اسلامی در کودکان و باهدف ترویج فرهنگ اسلامی، ایرانی، تقویت و انسجام هویت ایران اسلامی با حضور معاون آموزش

ابتدایی وزارت آموزش و پرورش به میزبانی اداره کل آموزش و پرورش فارس برگزار شد. وی افزود: از میان آثار متعدد درحوزه های مختلف همایش که از سراسر کشور به دبیرخانه ارسال شده بود، لارستانی ها رتبه های زیر را بدست آوردند. محدثه مهرآزماي، دانش آموز پایه اول دبستان هاشمی زاده دربخش قصه گویی کودک با عنوان اثر کیک امانتی رتبه کشوری بدست آورد. در بخش قصه نویسی افسانه میرزانیبا جعفر حمیدی معاون آموزش ابتدایی لارستان و دبیر کارگروه ادارات قطب جنوب استان فارس گفت: همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی، در راستای مبنای هویت ایرانی اسلامی در کودکان و باهدف ترویج فرهنگ اسلامی، ایرانی، تقویت و انسجام هویت ایران اسلامی با حضور معاون آموزش



روابط عمومی آموزش و پرورش لارستان

افزایش شش درصدی روش مکانیزه سطح زیر کشت کنجد در گراش



مدیر جهاد کشاورزی گراش، گفت: امسال سطح زیر کشت محصول کنجد در این شهرستان با انجام روش های مکانیزه بیش از ۶ درصد نسبت به سال زراعی گذشته افزایش یافت. حسن مرادی در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: همچنین با انجام روش مکانیزه میزان مصرف بذر در کشت این محصول امسال نسبت به سال زراعی قبل حدود هفت کیلوگرم کاهش یافته است. وی با بیان اینکه میزان مصرف محصول کنجد در کشت های دست پاش و سنتی حدود ۲۵ کیلوگرم در هکتار است، گفت: میزان سطح زیرکشت کنجد در شهرستان گراش امسال ۳۵۰ هکتار است.

مدیر جهاد کشاورزی گراش، گفت: استفاده از ارقام محلی و دست پاش بذر به روش حفاظتی در بقایای مزارع گندم، سال‌ها رایج بود و مزایای زیادی نیز دارد اما با توجه به افزایش شدید قیمت بذر کنجد کشت مکانیزه برای کشاورزان با صرفه تر خواهد بود. وی همچنین با اشاره به دوره کوتاه کاشت تا زمان برداشت کنجد، بیان کرد: بهترین تاریخ کشت این محصول در شهرستان های جنوبی فارس از تیرماه تا اواخر مرداد هر سال است و در مهرماه نیز محصول برداشت می شود. مرادی با بیان اینکه نیاز آبی کم و پرورش بودن از جمله مزایا و عامل اصلی انگیزه و ترغیب کشاورزان

دل باید به امر به معروف و نهی از منکر باشد

آیت ... صدیقی ادامه داد: لذا اگر معروف را برجسته و فرائض الهی را پر جاذبه و تابو قشنگی از اوامر الهی برای مردم ترسیم کردیم و آنها کشیده شدند به سوی خوبی ها، هر قدر از خوبی بگویم یا بدی فاصله می گیریم اما اگر نتوانستیم امر به معروف و نهی از منکر را خوب جا بیندازیم و مردم مزاحمت تلقی کردند این طول می کشد تا آدم بتواند جای خودش را باز کند. او با اشاره به اینکه آن چیزی که مردم قبول دارند باید از مقبولات شروع کرد، بیان داشت: امر به معروف و نهی از منکر یعنی مشارکت دادن مردم در احیای دین و مقابله با باطل، ظلم، استکبار، رشوه، فساد و بی بند و باری. رئیس ستاد امر به معروف و نهی از منکر به بیان اینکه در این میدان، بزرگترین معروف اصل نظام است، اظهار داشت: حفظ نظام از نماز و حجاب واجب تر است جا انداختن اصل ولایت فقیه، زدودن شبهات و رفع این موانع است. صدیقی اضافه کرد: نیروها را باید یک جایی مصرف کرد که حاصل آن قابل قبول باشد، امیدوارم به مصداق آیه کریمه یک جهاد تمام عیار اثر گذار به داد مردم برسد. او با اشاره به داد خودمان برسیم که به جهنم ترویم و واقعا نگران باشیم.



احساس کنند که نباید به سمت بد بروند. امر به معروف خیر خواهی است و برای ایجاد مصونیت امام جمعه موقت تهران گفت: کم کردن قصاوت ها و افزودن بر خوبی ها از برکات جامعه است و اولین وظیفه ما جلب اعتماد است لذا در قرآن کریم هم امر به معروف آمده که شاید بشود استفاده کرد که ما اگر معروف ها را بتوانیم جا بیندازیم منکر به وجود نمی آید، اگر مسجد آباد باشد در شعاع آن هیچ گونه خرابی به وجود نمی آید.

رئیس ستاد امر به معروف و نهی از منکر کشور با بیان اینکه امر به معروف و نهی از منکر این است که دل ها به این امور باور داشته باشند گفت: بعد از آن این اصول به زبان بیاید و در عمل اجرا شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار ایرنا، آیت ... کاظم صدیقی در بازدید از ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان فارس که با حضور امام جمعه شیراز برگزار شد، افزود: باید فرهنگ سازی کرد که مردم نسبت به خوبی ها مشوق هم باشند و نسبت به بدی ها همه

ظرفیت استان فارس برای صادرات محصولات کشاورزی به صربستان



صربستان ادامه داد: بر اساس نیاز کشور صربستان شرایط حضور کالاهای استان فارس در این کشور بسیار زیاد است. لزوم راه اندازی اتاق مشترک بین فارس و صربستان وی با تاکید و اعلام همکاری در جهت راه اندازی اتاق مشترک ایران و صربستان تصریح کرد: راه اندازی این اتاق مشترک گام مهمی در جهت توسعه مناسبات اقتصادی دو طرف خواهد بود لیکن این اقدام به انجام متقابل در صربستان خواهد بود که تبادل اطلاعات و مرادوات اقتصادی ایران فی مابین را ساماندهی کند. حمیدیان افزود: با هدف معرفی و آشنایی با ظرفیت های اقتصادی و برقراری ارتباط رو در رو بازرگانان دو طرف، آمادگی اعزام هیئت اقتصادی

نائب رئیس اتاق بازرگانی مزیت اصلی اقتصاد فارس را بخش کشاورزی دانست و گفت: این استان ظرفیت زیادی برای صادرات محصولات کشاورزی به صربستان دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری تسنیم، محمدصادق حمیدیان در دیدار با سفیر صربستان که در اتاق بازرگانی فارس برگزار شد با اشاره به ظرفیت های فارس و صربستان و اظهار داشت: همکاری دو طرف در حوزه های کشاورزی، صنعتی، معدنی و گردشگری بسیار اهمیت دارد. وی افزود: مزیت اصلی اقتصاد استان فارس بخش کشاورزی است که این استان ۱۲ درصد تولیدات کشاورزی کشور ایران را تامین و سهم ۳۵ درصدی در صادرات محصولات کشاورزی ایران دارد. حمیدیان اظهار داشت: همکاری استان فارس با کشور صربستان در زمینه های کشاورزی و انواع کودها، قطعات خودرو، صنعت، معدن و خاک نسوز، سنگ های تزئینی و محصولات کانی فلزی و کربنات سدیم، صنایع دامپروزی، محصولات پتروشیمی و صنایع کاشی - سرامیک و چینی بهداشتی است که فارس در هر کدام از این بخش ها پتانسیل های بالقوه صادراتی دارد. وی اضافه کرد: همچنین این استان به لحاظ جذب توریست و جاذبه های فرهنگی و تاریخی و به ویژه توریست سلامت نیز دارای جایگاه ویژه ای است که می تواند همکاری های خوبی در جهت تبادل گردشگری و ثروت آفرینی و ارتقا سطح درآمد ملی داشته باشد.

صربستان ادامه داد: بر اساس نیاز کشور صربستان شرایط حضور کالاهای استان فارس در این کشور بسیار زیاد است. لزوم راه اندازی اتاق مشترک بین فارس و صربستان وی با تاکید و اعلام همکاری در جهت راه اندازی اتاق مشترک ایران و صربستان تصریح کرد: راه اندازی این اتاق مشترک گام مهمی در جهت توسعه مناسبات اقتصادی دو طرف خواهد بود لیکن این اقدام به انجام متقابل در صربستان خواهد بود که تبادل اطلاعات و مرادوات اقتصادی ایران فی مابین را ساماندهی کند. حمیدیان افزود: با هدف معرفی و آشنایی با ظرفیت های اقتصادی و برقراری ارتباط رو در رو بازرگانان دو طرف، آمادگی اعزام هیئت اقتصادی

اجرای ۵۲ رای جایگزین حبس به نفع نیازمندان استان فارس

ریال به نفع مددجویان کمیته امداد فارس صادر شده است. بذرافشان تصریح کرد: از تعداد آرا صادره، ۴۵۰۰ نفر ساعت ارائه خدمات عمومی رایگان، ۲۲ دستگاه تیلت و ۱ دستگاه لب تاب برای کمک به نیازمندان بوده است. وی در ادامه استفاده از ظرفیت دستگاه های مختلف در خدمت رسانی به نیازمندان را یکی از رویکردهای کمیته امداد بیان کرد و گفت: مجازات های جایگزین حبس از جمله دوره مراقبت، جزای نقدی و ... یکی از ظرفیت های است که طی چند سال اخیر به نفع نیازمندان ایجاد شده است. بذرافشان افزود: در سه ماهه نخست امسال تعداد ۶۸۰۴ خدمت حقوقی اعم از تنظیم دادخواست و شکوائیه، مشاوره حقوقی، تنظیم و تدوین لایحه دفاعی و ... برای مددجویان به صورت رایگان و توسط ۱۵۵ وکیل ارائه شده است.



مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) فارس از جایگزینی ۵۲ رای محکوم به حبس نفع مددجویان کمیته امداد فارس از ابتدای امسال خبر داد. محمد بذرافشان مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) فارس گفت: از ابتدای امسال، ۵۲ رای محکوم به حبس با ارزش ۸۹۸ میلیون

اعطای وام ۱۰۰ میلیونی

برای اشتغال زنان سرپرست خانوار



سید محمد صادق کشفی نژاد مدیرکل بهزیستی فارس از جزئیات پرداخت وام قرض الحسنه ۱۰۰ میلیون تومانی جهت کمک به اشتغال زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی خبر داد و گفت: تاکنون برای اشتغال زنان سرپرست خانوار وام ۵۰ میلیون تومانی پرداخت می شده، اما امسال این مبلغ به ۱۰۰ میلیون تومان افزایش یافته است. او با بیان اینکه بالغ بر ۳۰ هزار پرونده امور اجتماعی در بهزیستی فارس داریم و ۱۴ هزار و ۸۰۰ مورد را خانوار زنان سرپرست خانواده تشکیل می دهند، گفت: برای زنان سرپرست خانوار برنامه های حمایتی متعددی از مستمري و وام اشتغال تا پرداخت شهریه فرزندان آن ها اجرا می شود.

مدیرکل بهزیستی فارس با عنوان این که تسهیلات با ارائه مدرک شغلی یا فنی حرفه ای

آغاز بهره برداری از سه نیروگاه برق با ظرفیت ۱۹/۷۶ مگاوات در فارس



ظرفیت قرار دادی این سه نیروگاه ۲۳/۲ مگاوات و ظرفیت قابل بهره برداری ۱۹،۷۶ مگاوات است و بهره برداری از طرح های یاد شده تاثیر به سزایی در تامین انرژی و برق مورد نیاز استان فارس به ویژه در شرایط اوج مصرف تابستانی دارد.

با حضور ویدئو کنفرانسی رئیس جمهور بهره برداری از سه نیروگاه برق با ظرفیت ۱۹،۷۶ مگاوات و با سرمایه گذاری ۱۶۰ میلیارد تومان در استان فارس آغاز شد.

با حضور ویدئو کنفرانسی رئیس جمهور و الف-ب- ایران بهره برداری از سه نیروگاه برق با ظرفیت ۱۹،۷۶ مگاوات و با سرمایه گذاری ۱۶۰ میلیارد تومان در استان فارس آغاز شد. رعیتا... رحیمی، در آیین بهره برداری از این سه نیروگاه برق اظهار داشت: ۲۵ نیروگاه مقیاس کوچک در استان فارس اجرایی شده که با این سه نیروگاه، تعداد نیروگاه های مقیاس کوچک استان به ۲۸ نیروگاه می رسد. وی با بیان اینکه سرجمع تولید برق از این سه نیروگاه ۱۶۰ مگاوات خواهد بود، افزود: تاکنون ۱۶ مزرعه خورشیدی در فارس با تولید ۶۶،۷ مگاوات تولید انرژی خورشیدی احداث شده که تولید برق نیروگاه های خورشیدی مشترکی که پشت بام نصب شده، به ۷۲،۴ مگاوات رسیده است.

استاندار فارس خاطرنشان کرد: امروز حداکثر ظرفیت تولید در شرکت برق منطقه ای فارس و بوشهر ۵ هزار و ۹۰۰ مگاوات است و مصرف حداکثر ۵ هزار مگاوات است.

رحیمی افزود: نیروگاه های بزرگ خورشیدی فارس و صربستان اضافه کرد: از ظرفیت های استان فارس در بخش اقتصاد اطلاع دارم و ما می توانیم علاوه بر بخش کشاورزی در بخش های مختلف نیز روابط اقتصادی و تجاری مناسبی بین کشور صربستان و استان فارس داشته باشیم.

سفر صربستان، در ایران ادامه داد: دولت صربستان برنامه گسترش ارتباط با کشور ایران را دست اقدام دارد که بر این اساس قرار است کمیسیون مشترک اقتصادی با حضور دو طرف ایران و صربستان در تهران فعال شود که هدف ما این است نمایندگان استان های مختلف ایران در این کمیسیون حضور داشته باشند.

سیاسی خوبی دارند و ما در سفارت صربستان در ایران تلاش می کنیم روابط اقتصادی دو طرف را گسترش داده و بهبود ببخشیم. وی بیان کرد: پیش از این روابط فرهنگی بین دو شهر شیراز و نووی ساد صربستان برقرار شده است و در حال حاضر تمرکز ما بر روی افزایش مرادوات اقتصادی و رفع مشکلات برای توسعه مناسبات و تبادلات کشور صربستان و کشور ایران و استان فارس است.

تجاری از استان فارس به کشور صربستان و پذیرش فعالان اقتصادی آن کشور را داریم. استان فارس و کشور صربستان زمینه های همکاری اقتصادی فراوانی دارد



نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی، تاکید کرد: جهاددانشگاهی می‌تواند در برخی حوزه‌ها که یافته‌های علمی آن وجود دارد اما هنوز تجاری سازی نشده ورود کند و با استفاده از ظرفیت‌های فنی و تکنولوژی مشکلات کشور را کم کند.

قادری: جهاد دانشگاهی ظرفیت گاستن از مشکلات کشور را دارد

جعفر قادری، ضمن تبریک چهل و یکمین سالگرد تأسیس جهاد دانشگاهی، بیان کرد: جهاد دانشگاهی یکی از نهادهای برآمده از انقلاب و مولود انقلاب است که در حوزه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، فنی و اقتصادی منشأ خیرات و برکات زیادی برای نظام و انقلاب بوده است.

وی افزود: این نهاد انقلابی طی چهار دهه فعالیت تلاش کرده که در حوزه‌هایی که ورود نشده یا خلای وجود دارد، ورود کند و کارهای خوبی هم در زمینه پر کردن شکاف‌ها و خلایهای فنی و تکنولوژی و پاسخگویی به نیازهای جامعه داشته است و در سطح استان فارس نیز اقدامات خوبی انجام شده که جای

راه اندازی سامانه سفته و برات الکترونیکی

اطلاعات قوه قضائیه و سازمان امور مالیاتی افزود: ضوابط اجرایی مربوطه توسط خزانه دار کل کشور تهیه شده و به زودی به بانک‌های عامل ابلاغ خواهد شد.

وی در ادامه، «ارائه خدمات سریع و دقیق به مردم و قطع زنجیره‌های واسطه در ارائه اوراق»، «جلوگیری از وقوع جرائمی مانند جعل و سوء استفاده‌های احتمالی از اوراق ذکر شده» و «صالت و اعتبار بخشی با امضای دیجیتال توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی و بانک های عامل» را از جمله مزایای سفته و برات الکترونیکی عنوان کرد.
خزانه دار کل کشور همچنین «امکان رصد و پایش فعالیت های اقتصادی و مالی توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی، قوه قضاییه و بانک مرکزی از منظر پولشویی و ممانعت از صدور سفته و برات توسط افراد ممنوع معامله» را از دیگر مزیت های سفته و برات الکترونیکی برشمرد.
اکرمی با اشاره به هزینه تولید حدود ۲۶۲ تومانی چاپ یک برگ سفته، کاهش سایر هزینه ها مانند دستمزد نیروی انسانی و حق عاملیت توزیع و صرفه جویی و کاهش برخی هزینه های دیگر را از جمله مزایای استفاده از سفته و برات الکترونیکی عنوان کرد و گفت: در حال حاضر اوراق مذکور به ۳ تا ۴ برابر مبلغ دریافتی بابت مالیات، توسط باجه ها به فروش می رسد. خزانه

تقدیر دارد.

نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: جهاددانشگاهی با دو ویژگی غیردولتی و عمومی بودن سرمایه‌های آن، این امکان و فرصت برایش فراهم شده تا از ظرفیت متخصصین، نیروهای فنی، مومن و دلسوز برای پر کردن خلایهای فنی و تکنولوژی کشور استفاده کند.

به گفته قادری، جهاد دانشگاهی در برخی از حوزه‌هایی که هنوز فاصله فنی و دانشی با کشورهای پیشرفته داریم می‌تواند ورود و کمک کند تا این فاصله کم شود.

اگرچه جهاد دانشگاهی نیروهای خوبی در اختیار دارد اما می‌تواند از ظرفیت نیروهای

بیرون از مجموعه خود در زمینه پژوهشی،

انتقال یافته‌های علمی، فرهنگی، آموزشی، تجاری سازی یافته‌های علمی، ارتقای کارآفرینی و استقرار اقتصاد دانش بنیان استفاده و کارهای بزرگی را انجام دهد.

نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه ورود جهاددانشگاهی به بسیاری از حوزه‌ها موفق بوده است، گفت: متأسفانه ارتباط زیادی بین ما و جهاددانشگاهی وجود نداشته و عدم برنامه ریزی‌ها موجب شده تا چندان تعاملی وجود نداشته باشد اما امید است فرصتی فراهم شود که تعامل و ارتباط بیشتری برقرار و بتوانیم از ظرفیت این مجموعه استفاده کنیم.



کافد واترمارک با آرم رسمی جمهوری اسلامی ایران چاپ و از طریق بانک ملی ایران توزیع و در دسترس آحاد جامعه قرار می گیرد. در این روش به علت واردات کافد و سایر ملزومات، هزینه های ارزی و ریالی در تولید سفته و برات کاغذی به دولت تحمیل می شود و دارای محدودیت هایی است از جمله اینکه به صورت خام تولید شده و در مبادلات اقتصادی برای دولت و ذینفعان قابل رصد نیست. به همین دلیل وزارت امور اقتصادی و دارایی و خزانه داری کل کشور در این وزارتخانه فرایند الکترونیکی کردن اوراق بهادار را طی سال‌های اخیر در دستور کار قرار داده است.

آمریکایی‌ها در صورت عدم خروج، عراق را با بحران امنیتی مواجه می‌کنند

او با بیان چنین سخنی برای حضور نظامی آمریکا در کشورش بسترسازی می‌کند.

هشدار درباره پیامدهای عدم خروج آمریکا از عراق
این کارشناس تحولات غرب آسیا درباره واکنش گروه‌های عراقی به سخنان وزیر خارجه این کشور گفت: «قیس الخزعلی» رهبر جریان النجباء گفته است« ما به چهارمین دوره مذاکرات راهبردی عراق و آمریکا و سخنان شرم آورم فواد حسین کاری نداریم. آمریکایی‌ها باید از عراق بیرون بروند.» به‌اعتقاد بنده، آینده عراق با اصرار حضور آمریکایی‌ها در این کشور قطعاً به سمت بحران نظامی و امنیت خواهد رفت.

بست برده آتش سوزی‌های اخیر در عراق

این تحلیلگر مسائل غرب آسیا در بخش دیگری از سخنانش وقوع آتش سوزی در بیمارستان الناصریه را اقدامی عمدی و در راستای لغو برگزاری انتخابات پارلمانی در این کشور دانست و گفت: قرار است این انتخابات برگزار شود ولی این بازی‌ها کنار نمی‌رود. این اغتشاش‌ها، انفجارها، آتش سوزی‌ها، حضور نظامیان آمریکایی و این خروج مقتدا صدر از دور سیاسی (عدم مشارکت در انتخابات) این مسائل سبب می‌شود تا برگزاری انتخابات در هاله‌ای از ابهام فرود رود.به عقیده افقهی، درصورتی که انتخابات در عراق برگزار نشود، مصطفی الکاظمی پیروز شده است. او به‌جویی می‌داند، در صورت برگزاری انتخابات ۱۰۰ درصد بازنده خواهد بود. آمریکایی‌ها می‌خواهند انتخابات پارلمانی در عراق برگزار نشود و حاکمیت این کشور در خلاء قانونی بسر برد، مثل لبنان. هم اکنون داروخانه‌های لبنان می‌گویند دارو نداریم . لیره لبنان ارزش خود را از دست داده است. این حالت گرسنگی مردم در لبنان، عراق و سوریه حربه جایگزین جنگ نظامی است.وی در پایان ابراز اطمینان کرد که با شروع رسمی فعالیت دولت ایت ا... رئیسی در ایران، محور مقاومت تقویت و آمریکا تحت فشار مقاومت از منطقه خارج خواهد شد.



به تمام معناست. آمریکایی‌ها نمی‌توانند تمام نیروهای خود را از این مراکز تخلیه کنند لذا بنده معتقدم، این مانورها (خروج نظامیان آمریکایی از عراق) با هدف خالی کردن زیر پای گروه‌های فشار است. شما می‌دانید گروه‌های مقاومت مسلحانه در عراق وجود دارند که به حشد شعبی نمی‌وستند. اینها سلاح‌های خود را نگاهداشتند و عزم خود را جزم کرده‌اند که نظامیان آمریکایی را از عراق اخراج کنند.

تشکیل اتاق جنگ نرم توسط سفارتخانه‌های خارجی در عراق

افقهی، پافشاری عشایر، حشد شعبی و گروه‌های سیاسی برای اخراج نظامیان آمریکایی از عراق را بار سنگینی بر دوش دولت مصطفی الکاظمی دانست و گفت: بر همین اساس الکاظمی پیش از سفر به آمریکا گفته است«ما می‌خواهیم با واشنگتن درباره خروج نظامیان آمریکایی از عراق صحبت کنیم.» همانطوری که رهبر معظم انقلاب فرمودند: ممکن است آمریکا نیروهای خود را از افغانستان خارج کند اما از لحاظ جنگ نرم، در واقع شرایط را برای جنگ داخلی با بازگشت مجدد آمریکا آماده می‌کند.سفارت آمریکا، انگلیس، عربستان و امارات در عراق یک اتاق جنگ نرم در کنار جنگ سخت تشکیل داده‌اند.

آکهی مناقصه (مرحله اول)

شهرداری بیرم در نظر دارد به استناد مجوز ۵/۲۲۶ مورخه ۹۹/۰۹/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر بیرم ، نسبت به عملیات اجرای آسفالت معابرشهر بیرم به متراز ۱۰۰۰۰ متر مربع از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.لذا از کلیه پیمانکاران واجدشرایط دعوت به عمل می آیدضمن بازدیداز محل، پس از نشر آگهی نوبت دوم ،با توجه به موارد زیر به منظور دریافت اسناد مناقصه به واحد امور مالی شهرداری بیرم مراجعه نماید.ضمنا سایر اطاعات وجزئیات دراسناد مناقصه مندرج است .
شرایط مناقصه

۱- مبلغ بر آورد اولیه یازده میلیارد (۱۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال می باشد.
۲- مدت انجام کار ۲ ماه می باشد.
۳- تأمین اعتبار ازمحل بودجه عمرانی شهرداری می باشد.
۴- پیشنهاد دهندگان باستی ۵درصدمبلغ بر آورد اولیه را به صورت نقدی به حساب سپرده شهرداری به شماره ۳۱۰۰۰۹۱۸۰۰۷ نزد بانک ملی به نام شهرداری بیرم بعنوان تضمین شرکت در مناقصه بانضمام پیشنهاد مربوطه به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید اخذ نمایند.
۵- قرارداد شامل تعدیل ومابه التفاوت قیمت مصالح نمی شود.
۶- هر گاه برنده اول ودوم وسوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۷- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات ،پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۹ می باشد.
۸- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری به پیشنهادهای مخدوش و ناخوانا ترتیب اثر نخواهد داد.
۹- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد.
۱۰- پیشنهادات واصله در روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۰ادر محل شهرداری باز وخوانده می شود.
۱۱- شهرداری ملزم به پذیرش هیچ یک از پیشنهادهایی که دریافت کرده است از جمله پیشنهاد با کمترین قیمت نیست.
۱۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است وبرنده مناقصه پس از تحقق نمودن نام وی می بایست ظرف مدت سه روز جهت اخذ قرارداد به شهرداری مراجعه نماید.
۱۳- افرادی که مشمول قانون مداخله در معاملات دولتی باشند حق شرکت در مناقصه نخواهد داشت. در ضمن متقاضیان می توانندر ساعات اداری با شماره تلفن ۰۲۱۵۲۵۳۱۵۳ تماس حاصل فرمایند.

آکهی نوبت اول : ۱۴۰۰/۰۴/۲۳

آکهی نوبت دوم : ۱۴۰۰/۰۵/۰۴

عبداله زارع درنیانی –شهرداری بیرم

شناسه آکهی : ۱۱۶۲۳۴۵ م الف : ۲۱۵۱

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۵/۰۴ - یازدهم ذی الحجه ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۵۸

تشکیل ارتش عشایری؛ توطئه جدید آمریکا در سوریه



درگوشی

وی افزود: اما مردم منطقه با این طرح مخالفند چرا که می دانند این حمایت آمریکا بود که باعث گستاخی قسد و اقدام‌های ضد انسانی آنان علیه عشایر مانند بازداشت خودسرانه جوانان عشایر، افزایش قیمت‌ها و گرسنه نگه داشتن مردم شده و این آمریکا بود که قانون قیصر را علیه مردم سوریه اجرا کرد که به ویژه تأثیری منفی بر عشایر شمال سوریه داشته است.

«محمد فارس، شیخ قبیله طی» نیز به العالم گفت که اخبار منتشره درباره موافقت این قبیله با پیوستن به نیروی جدید آمریکا در حومه حسکه دروغ است و اهالی منطقه به ویژه قبیله طی مخالفتشان را با این طرح اعلام کرده اند.

گزارش های موجود حاکیست که این اولین تلاش آمریکا برای جذب عشایر سوریه نیست،

به عنوان مثال، آمریکا از سال ۲۰۱۵ برای بسیج نیرو در شمال شرق سوریه کوشید و برخی از شیوخ عشایر سوریه را برای گفت و گو با نمایندگان کشورهای غربی و کشورهای عرب حوزه خلیج فارس، به ژنو در سوئیس فراخواند تا با آنان درباره امکان بسیج نیرو زیر نظر کاخ سفید گفت و گو کند، از سوی دیگر،

برت مککورک فرستاده سابق ریاست جمهوری آمریکا به خاورمیانه با شیوخ عشایر اصلی استان رقه دیدار کرد.

آمریکا ضمن ایجاد ارتباط میان این عشایر با عربستان سعودی و امارات، کوشید از عشایر به خاطر جنایت الشعیطات که در آن داعش بیش از ۷۰۰ عضو عشیره الشعیطات در حومه دیرالزور را در سال ۲۰۱۴ به قتل رساند، دلجویی کند.

مقام‌های آمریکایی از سال ۲۰۱۸ دیدارهایی سری با شیوخ عشایر برگزار کردند که آخرین آن در سال ۲۰۲۰ بود وقتی که خبر تشکیل نیروی نظامی از عشایر در استانهای دیرالزور و حسکه تحت عنوان حفاظت از جاهای نفت در مقابل دریافت حقوق بسیار بالا اعلام کردند.

مقاومت در عراق نتیجه داد، آمریکا می رود؟

موفق این مساله بویژه توسط حشد الشعبی براین اعتقاد است که یکی ازدلایل اساسی ناامنی درعراق حضور بیگانگان وبویژه نیروهای امریکایی دراین کشور است

–اینکه واقعا در ۳۱ دسامبر کلیه نیروهای رزمی امریکایی ازعراق خارج شوند اگر چه هنوز بشکلی رسمی وازسوی مقامات است سفید اعلام نشده است اما آنچه مسلم است اینکه خروج امریکاییها شامل حداقل ۴پایگاه نظامی عین الاسد،ویکتوریا،الححریر والتوحید الثالث درانبار ،بنفداد،کردستان عراق وفرودگاه بغداد نمیشود واین یعنی اتکه مبارزه با اشغال امریکایی بیش از اتصاف به هر صفتی «نیروهای امنیتی» آمریکا در کشورهای مضب هستند

–درحالی که ادامه حضور امریکایی ها در۴پایگاه مذکور اینگونه توجیه میشود که این پایگاهها بشکلی مشترک دراختیار نیروهای امریکایی وعراقی است بعید بنظر میرسد مقاومت عراق نسبت به این توجیه سر تسلیم فرود اورد

–نکته اخر اینکه بفرض خروج نیروهای امریکایی از عراق همچنان مساله خروج نیروهای ائتلاف ازاین کشور مشمول تصمیم گیری واقع نشده است .اینکه این نیروها به چه میزان نیابت نیروهای امریکایی را درعراق عهده دار شوند؟ ویا نیروهای مقاومت دربرخورد با آنها به کدام شیوه وارد عمل شود را باید بانتظار نشست.انچه تا این لحظه قطعی است آنکه مقاومت تا اینجا کار پیروز میدان عراق درمقابل اشغال امریکایی بوده است.

خبر:

آینچنان که از کلام قاسم الاعرجی مشاور امنیت ملی عراق استنباط می شود ۳۱ دسامبر سال جاری میلادی آخرین تاریخ حضور نیروهای امریکایی در عراق خواهد بود.

تحلیل:

از کلام اعرجی این چنین برمی آید که تنها «نیروهای رزمی» امریکایی در تاریخ ۳۱ دسامبر عراق را تخلیه خواهند کرد و مابقی نیروهای آمریکایی عزمی بر ترک عراق ندارند. این درحالی است که اساسا اغلب نیروهایی آمریکایی مستقر هم در عراق و هم در سایر کشورها بیش از اتصاف به هر صفتی «نیروهای امنیتی» آمریکا در کشورهای مضب هستند و در کنار وظایف ظاهری اهدافی امنیتی را تعقیب می کنند.

–درهمین راستا فواد حسین وزیر خارجه عراق بااعلام اینکه این دوره از مذاکرات آخرین دوره ازگفتگوها خواهد بود ازنهایی شدن جدول زمانی خروج امریکایی ها ازعراق خبر داده والسته گفته است تروریسم همچنان تهدیدی برای عراق است واین کشور نیازمند همکاری اطلاعاتی با امریکاست. درمقابل نگاه اعرجی وفواد حسین مقاومت خواستار اخراج کلیه نیروهای امریکایی ازعراق است

–مقاومت نه تنها عراق را بی نیاز ازهرگونه عراقی میاندازد بلکه با توجه به تجربه دو سه سال اخیر دربرخورد با دواعش در عراق ومدیریت

آکهی مناقصه عمومی واگذاری

خدمات حفظ و نگهداری فضای شهر لار نوبت دوم

شهرداری لار در نظر دارد عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز شهر لار را برای مدت یک سال با برآورد اولیه ۵۷/۲۲۱/۰۰۰/۰۰۰ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط ذیل به بخش خصوصی واگذار نماید بدینوسیله از کلیه شرکتهای واجدشرایط دعوت به عمل می آید جهت اخذ اوراق و شرکت در مناقصه از زمان درج آگهی به

آدرس لار- شهرداری لار واحد امور قراردادها مراجعه نمایند.
شرایط

۱- مدیر عامل یا حداقل یکی از اعضاء اصلی هئیت مدیره شرکت الزاماً می بایست کارشناس فضای سبز یا کشاورزی، سهام دار و دارای حق امضاء مجاز در اسناد مالی تعهد آور و قراردادها باشد یا شرکت می بایست دارای حداقل ۳ سال سابقه مرتبط در زمینه حفظ و نگهداری فضای سبز باشد.
۲- موضوع اساسنامه شرکت خدمات فضای سبز باشد.
۳- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲/۸۶۶/۰۵/۰۰۰ ریال بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۲۳۹۷۶۶ بانک شهر یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر.
۴- آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۰/۵/۱۵ میباشد.
۵- زمان تشکیل کمیسیون مناقصه: جهت بازگشایی پاکت ها مورخه ۱۴۰۰/۵/۲۰ خواهد بود.
۶- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
۷- شهرداری در رد یک یا تمام یشنهادها مختار است و به پیشنهادهای مشروط و فاقد سپرده و همچنین به پیشنهادهای خارج از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- سپرده نفرات اول تا سوم به ترتیب در صورتی که برنده مناقصه شناخته شدند و حاضر به عقد قرارداد نگردند به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول کلیه شروط و تصمیمات متخذه شهرداری خواهد بود.
۱۰- سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه مندرج است.

چاپ اول آکهی: ۱۴۰۰/۰۵/۰۴ روزنامه خبر جنوب و میلاد لارستان / چاپ دوم آکهی: ۱۴۰۰/۰۵/۱۰ روزنامه خبر جنوب و میلاد لارستان

محمد رضا قنبر نژاد – شهردار لار

شناسه آکهی : ۱۱۶۸۳۶۱ م الف : ۳۴۲۱



تأثیر زندگی اینفلوئنسرها در الگوپذیری جوانان

مسابقه ای بزرگ به اسم «من را بی هیچ قید و بندی ببین!»

می‌کنند که این فاصله زمانی را به گونه ای دیگری پر کنند، کمبود وسایل تفریحی و عدم آگاهی از این مسئله که چگونه باید یک جوان از اوقات فراغت خود استفاده کنند می‌تواند از عمده دلایل شکل گیری صفحات در برنامه اینستاگرام باشد. مشکلات جوانان در حوزه‌ی ازدواج؛ اشتغال و تحصیل از عامل دیگر بروز این پدیده می‌تواند باشد مسئله تحصیل جوانان در چند سال اخیر به گونه‌ای حل شده است، اما مشکلات مربوط اشتغال، ازدواج، مسکن جوانان افزایش یافته و عدم استقلال متاسفانه هنوز به قوت خود باقی هستند. به دلیل کمبود کار در دنیای واقعی جوانان احساس می‌کنند از طریق صفحات مجازی می‌توانند کسب درآمد داشته باشند، کم شدن دوستی‌ها به شکل سنتی و قدیمی خود که ویروس کرونا در گسترش این اتفاق موثر بوده است، البته فضای مجازی جنبه‌های مثبتی از جمله شکل گیری آسان مکالمه و گفتگو بین افراد را دارد و نیز بستری مناسب برای بیان صحبت افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند بوده است.

وی در خصوص اینکه چه گروه و با چه طرز تفکری در ایجاد این صفحات هستند، توضیح داد: طیف بسیار گسترده از افرادی که کاسب کار هستند و از این گونه صفحات مجازی در جهت مسائل اقتصادی و مالی استفاده می‌کنند که مقاصد آن‌ها خیر و صلاح است و قصد دارند موارد مثبت را با دیگران به اشتراک بگذارند.

هدف قرار دادن فرهنگ ایرانی در شبکه های مجازی

دولت از طریق فضای مجازی می‌خواهد برای تبلیغ خود استفاده کند و یا گروه‌های سیاسی که به جهت پیشبرد منافع خود از فضای مجازی کمک می‌گیرند.

همچنین در طیف مقابل، گروهی وجود دارد که با فرهنگ و جامعه‌ی ما مخالف است و سعی دارند به هر طریقی با استفاده از فضای مجازی همانند برنامه اینستاگرام که مخاطبان بسیار زیادی دارد هجوم فرهنگی ایجاد کنند و به مقاصد خود از جمله نابود کردن فرهنگ ایران برسند.

بنابراین با یک طیف گسترده‌ای ۱۰ تا ۲۰ درصد این مسئله مواجه هستیم و می‌تواند شامل دو گروه با هدف خیر و صلح و گروه دیگر دشمنان باشد که فرهنگ ایران را هدف قرار داده اند. ما باید به گونه‌ای عمل کنیم که توانایی استفاده از فضای مثبت چنین بستری را داشته باشیم و از محیط‌های منفی فضای مجازی دوری کنیم که رعایت این نکته هم برای والدین و فرزندان آنان نیز موثر خواهد بود.

شبکه‌های مجازی یا هر پدیده‌ای که در آینده به وقوع بپیوندد قابل پیشگیری نیستند، مدرنیته مسئله‌ای نیست که با دستور و یا قانون از به وجود آمدن آن جلوگیری کنیم و در واقع همانند چرخ ماشینی است که اگر بخواهیم با او مقابله کنیم می‌تواند از ما عبور کند.

بنابراین ما باید مدرنیته را بپذیریم و از آن استفاده کنیم ، در قرن بیست و یکم طبیعتاً ما نمی‌توانیم به جای وسایل حمل و نقل که در حال حاضر عادی و رایج است همانند قدیم از حیوانات برای امور خود استفاده کنیم، اما با تمام این‌ها توجه به سنت‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا این سنت‌ها خواهند بود که می‌توانند به عنوان یک ترمز در مورد آفات مدرنیته به ما کمک کنند.

سنت‌های مفید ما همانند مهمانی‌های خانوادگی، احترام به بزرگتر، قبول نصیحت، توجه داشتن به آینده‌ی فرزندان و... جزو سنت‌هایی است که در ایران بسیار رایج است و تمامی این صفات نیکو همانند یک ترمز در رابطه با زبان و ضررهای مدرنیته در خدمت و بهبود شرایط جامعه عمل خواهد کرد.

زمانی می‌توانیم بگوییم که از فضای مجازی به عنوان که فرصت استفاده کرده ایم که ما بتوانیم به فرزندان خود آموزشی مناسب را یاد بدهیم باعث شویم تا هوش هیجانی را در خانواده‌ها بالا رود، و همچنین واکنشی از خود نشان دهیم تا آستانه صبر بیکدیگر افزایش یابد، می‌بایستی بتوانیم در مقابل مسائلی که فرزندانمان از ما تقاضا دارند واکنش مناسب نشان دهیم.

آینده جامعه کشور با فضای مجازی که این روزها شکل گرفته است بستگی به انتخاب‌های مسئولین کشور و نیز برنامه‌های ریزی‌های آموزش و پرورش و آموزش عالی برای جوانان و نیز برنامه ریزی والدین و جوانان برای آینده دارد، همچنین مشارکت دادن جوانان در حوزه‌هایی که به آنان ارتباط دارد عاملی موثر برای خدمت گرفتن فضای مجازی برای فرد و جامعه اش خواهد بود.



به علت گستردگی و دسترسی راحت به آن امکان ارتباط دو طرفه را برقرار کرده به شدت مورد توجه خانواده‌ها به ویژه جوانان قرار گرفته است. علت اینکه جوانان به میزان بالایی به فضای مجازی و پیج‌های اینستاگرامی وابسته شده اند این است که تعداد جوانان در کشور ما نسبت به هرم جمعیتی در حال حاضر حجم زیادی را در برمی‌گیرند.نگرانی وجود دارد که در سال‌های آینده این هرم به طور معکوس به ضرر جامعه‌ی جوان برگردد و شاهد جامعه‌ای پیر باشیم، اما در حال حاضر جامعه جوانی داریم که برنامه ریزی مناسبی برای آن‌ها انجام نشده و اوقات فراغت آن‌ها به ویژه در ایام کرونا به هیچ عنوان به درستی پر نشده است؛ بنابراین طبیعی است که جوانان با کنجکاوی‌هایی که دارند به سمت شبکه‌های مجازی کشیده می‌شوند.

در شبکه‌های مجازی مسائل گوناگونی وجود دارد اما جوانان در ایران برای مطالعه یا دسترسی به شبکه‌های علمی از شبکه‌های مجازی استفاده نمی‌کنند و بیشتر برای گذراندن وقت و اوقات فراغتی که در جای دیگری به دلیل گرانی و هزینه‌های بالای مکان‌های تفریحی از جمله استخر، سینما که از آنها محروم هستند ناچار مجبورند وارد فضای مجازی شوند. طبیعی است که در شبکه‌های مجازی با توجه به اینکه آموزش رفتارهای اخلاقی مدارانه را در برنامه هایمان برای جوانان هیچ وقت مدنظر نداشته اند سرکشی کردن به خصوصیات زندگی افراد و کنجکاوی در مورد مسائل خصوصی

آن‌ها همانند ازدواج، فرزند آوری، طلاق و مشکلات آن‌ها و حتی روابط خصوصی‌تر بر اساس سن جوانان خیلی زیاد است و متاسفانه آموزش‌های درستی هم هیچ وقت داده نشده است. بنابراین ما شاهد خواهیم بود که جوانان هر روز در زندگی خصوصی افراد سرک می‌کشند، گاهی اوقات پیش می‌آید که افراد به دیگران اجازه این کار را می‌دهند و رفتارهایی را انجام می‌دهند که تعداد دنبال کنندگان خود را افزایش دهند و امر و خصوصیات زندگی خود را با

در کشور ما به علت محدودیت های موجود، برخی از شبکه‌های مجازی همانند اینستاگرام بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، دلیل استقبال جوانان از اینستاگرام دسترسی راحت و سریع به اطلاعات گوناگون و ارتباط با افراد مختلف است. از یک سو نوعی مقابله با نسل قدیم بین جوانان از طریق شبکه‌های مجازی خودش را نشان می‌دهد و گاهی اوقات هم برای ارتباطات موثر و نیز مشاغل و کسب درآمد این پیج‌ها شکل گرفته اند ، امروزه شبکه‌های مجازی به ویژه اینستاگرام جایگاه بسیار ویژه‌ای پیدا کرده اند و در کشور ما که راه‌های دیگری برای تفریح یا گذراندن اوقات فراغت محدود و یا گران است جایگزین تفریحات جوانان و نوجوانان شده اند.

شبکه مجازی جزو دسته تفریحات ارزانی هستند که می‌توانند اوقات فراغت جوانان را پر کنند که در بین این‌ها برنامه اینستاگرام

برگزاری مراسم های بیهوده با هزینه های گزاف که توسط شرکت های حمایت کننده، پرداخت آنها انجام شده مسیر ترویج اسراف و تجمل گرایی را هموار کرده و مهر تأییدی بر سبک زندگی لاکچری گونه شده است. باید دید واقعا چند درصد از خانواده های ایرانی اینگونه سفرمی روند و یا مهمانی برگزار می کنند؟ چه تعداد خانواده ایرانی هستند که برای برگزاری مراسم تولد و یا نامزدی و عروسی تم مخصوص به خود را دارند؟

از بین رفتن حریم خصوصی خانواده ها به بهانه دیده شدن

تنوع و گسترش پیج هایی برای به اشتراک گذاشتن هدایای مراسم ازدواج، جهیزیه و... از نمونه کوچک فضای اینستاگرام است که به جوانان غیرمستقیم آموزش می دهد که باید تمام مراحل زندگی خود را در معرض دید همگان قرار داد و اینجاست که دیگر مفهومی به نام حریم شخصی وجود نخواهد داشت.

تغییر معنای اصیل خانواده را تغییر داده و می خواهند در گوش مخاطبان خود که اکثرا جوان ها و زوجینی هستند که به تازگی ازدواج کرده اند فرو کنند که خانواده ی شاد و خوشحال یعنی تصویری که از ما می بینید! نمایش دادن سفره های رنگین، یخچال های پر از مواد غذایی، ماشین های لوکس و خانه های پر از زرق و برق محتوای زندگی همین خانواده های رنگی و مثلا شاد اینستاگرام است که به مرور افکار مخاطبان شان را تحت کنترل خود قرار می دهند و حالا این مخاطبان هستند که پیگیر اتفاق هایی از جمله فرزند آوری، طلاق و ازدواج مجدد صاحبان پیج ها هستند.

برنامه اینستاگرام این روزها به فضایی دور از فعالیت عکاسان تبدیل شده و شاهد سبک جدیدی از زندگی خانواده های ایرانی هستیم که مشغول مسابقه ای بزرگ برای به نمایش گذاشتن ریز جزئیات زندگی خود هستند و با افتخار مصرف گرایی محض را تبلیغ می کنند.

فضای اینستاگرام در چند سال اخیر روایتگر زندگی افرادی شده است که به تازگی می خواهند زندگی خود را شروع کنند، این دسته از افراد مخاطبان خاص و پروپاقرص خود را دارند که منتظرند این خانواده ها از مهمانی تازه و خرید های جدیدی که انجام داده اند پست جدیدی بگذارند.

بیشتر صاحبان پیج های اینستاگرامی این روزها زن و مردهایی در قالب خانواده با پیج هایی که اغلب دارای مخاطبان بسیار بالا هستند و بی هیچ قید و شرطی خواهان دیده شدن و گرفتن تأیید از سوی مخاطبان خود هستند.

پیج های اینستاگرامی معنای اصیل خانواده را تغییر داده و می خواهند در گوش مخاطبان خود که اکثرا جوان ها و زوجینی هستند که به تازگی ازدواج کرده اند فرو کنند که خانواده ی شاد و خوشحال یعنی تصویری که از ما می بینید! نمایش دادن سفره های رنگین، یخچال های پر از مواد غذایی، ماشین های لوکس و خانه های پر از زرق و برق محتوای زندگی همین خانواده های رنگی و مثلا شاد اینستاگرام است که به مرور افکار مخاطبان شان را تحت کنترل خود قرار می دهند و حالا این مخاطبان هستند که پیگیر اتفاق هایی از جمله فرزند آوری، طلاق و ازدواج مجدد صاحبان پیج ها هستند.

اکثر این پیج ها محتوایی بی ارزشی را ارائه می دهند و سعی در تبلیغ و تأیید زندگی لاکچری گونه را دارند، همچنین اسپانسرهایی هم هستند که این افراد را برای تبلیغ محصولات شرکت خود حمایت می کنند و جایزه ای برای مخاطبانی که در کمتر از یک دقیقه استوری را مشاهده کنند در نظر می گیرند و از فردی که محتوایی را در کمترین زمان ممکن همانند ۵ ثانیه مشاهده کرده است برای واریز مبلغ به عنوان جایزه از او طلب شماره حساب می کنند.

صورتک های غیر واقعی که سعی در نشان دادن آنچه که نیستند موجب شده است تا فاصله ای بسیار زیاد و عمیق بین واقعیت و انتظارمخاطبان این گونه پیج ها از زندگی حقیقی خود ایجاد شود.

با یک گشت ساده در بین تعدادی از پیج اینفلوئنسرها می توان به این نتیجه رسید که این افراد غالبا محتوای اصولی و با ارزشی برای ارائه ندارند و مدام در حال اینفلوئنسری با فیلترهای متنوع که برنامه اینستاگرام در اختیار دارندگان این برنامه قرار داده و انجام آرایش های غلیظ در پیج خود حاضر می شوند تا بگویند صورتشان عری از مشکلات پوستی بوده و همیشه در هر شرایطی اسر حال به نظر می رسند این در صورتی است که اگر این افراد را بدون آرایش و یا فیلترها ببینیم با ظاهری که از خود در فضای مجازی نشان می دهند بسیارفاصله دارند.

در حالی که این افراد ظاهری معمولی و بدون مشکلی دارند اما سعی در نشان دادن ظاهری را دارند که واقعی نیست و هرگز نمی دادند که مخاطبانشان تحت تأثیر محتوای آنها قرار گرفته، باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی صاحبان پیج خانواده های شاد اینستاگرامی و اینفلوئنسرها مقایسه می کنند.

برگزاری مراسم های بیهوده با هزینه های گزاف که توسط شرکت های حمایت کننده، پرداخت آنها انجام شده مسیر ترویج اسراف و تجمل گرایی را هموار کرده و مهر تأییدی بر سبک زندگی لاکچری گونه شده است. باید دید واقعا چند درصد از خانواده های ایرانی اینگونه سفرمی روند و یا مهمانی برگزار می کنند؟ چه تعداد خانواده ایرانی هستند که برای برگزاری مراسم تولد و یا نامزدی و عروسی تم مخصوص به خود را دارند؟

از بین رفتن حریم خصوصی خانواده ها به بهانه دیده شدن

تنوع و گسترش پیج هایی برای به اشتراک گذاشتن هدایای مراسم ازدواج، جهیزیه و... از نمونه کوچک فضای اینستاگرام است که به جوانان غیرمستقیم آموزش می دهد که باید تمام مراحل زندگی خود را در معرض دید همگان قرار داد و اینجاست که دیگر مفهومی به نام حریم شخصی وجود نخواهد داشت.

تغییر معنای اصیل خانواده را تغییر داده و می خواهند در گوش مخاطبان خود که اکثرا جوان ها و زوجینی هستند که به تازگی ازدواج کرده اند فرو کنند که خانواده ی شاد و خوشحال یعنی تصویری که از ما می بینید! نمایش دادن سفره های رنگین، یخچال های پر از مواد غذایی، ماشین های لوکس و خانه های پر از زرق و برق محتوای زندگی همین خانواده های رنگی و مثلا شاد اینستاگرام است که به مرور افکار مخاطبان شان را تحت کنترل خود قرار می دهند و حالا این مخاطبان هستند که پیگیر اتفاق هایی از جمله فرزند آوری، طلاق و ازدواج مجدد صاحبان پیج ها هستند.

براشد یزدی از سخنرانان مشهور می‌گفت: پدر ما چون خیلی با حیا بود و هیچ زنی را ندیده بود و نگاه نمی کرد فکر می کرد مادر ما زیباترین زن دنیاست و عجیب به او عشق می ورزید. البته مراد از نگاه آقای جاودان نگاه خیره ی درده است. آری چشم هرز از لذت بردن از همسر حلال خود محروم است حتی اگر آن زن در واقع زیباترین زن باشد، چنین چشمی از نگاه حرام هیچ گاه سیر نشده، روز به روز بر عطش و حسرتش افزوده و جز آتش حسرت درونی چیزی برایش نمی ماند.

نهادن نام نیکو بر پدی های آشکار

حجت الاسلام والمسلمین حاجعلی با فحشا خواندن ارتباط جنسی دختر و پسر قبل از ازدواج گفت: فحشا عملی است که زشتی آن آشکار است. متاسفانه در دنیا امروز در اثر گسترش و پیشرفت رسانه ها مسئله نامگذاری های زیبا روی امور قبیحه و خیلی زشت، رواج بیشتری نسبت به گذشته پیدا کرده و مثلا فحشا و زنا و ظلم و تجاوز و تعدی به دیگران را به ارتباط آزاد دختر و پسر، دشنام و ناسزا را به آزادی بیان و بی قانونی و هرج و مرج و به رفتار آزادانه تعبیر میکنند. این امور هر چه قدر زیبا نام نهاده شوند از قیاحت و زشتی آنها نمی‌کاهد. ولی برخی در تلاش اند با این نام گذاری ها، عادی سازی و ریزش قبح گناه را در جامعه پیش ببرند و جامعه را به سمت تباهی بکشانند.

معصومیت از دست رفته با عمل‌های ترمیمی باز نمی‌گردد

وی یکی از وجوه حیثیت دختر را بکر بودن او دانست و توضیح داد که این نوع از بکر بودن با نوعی حیا و معصومیت درآمیخته است نه دوختن با نخ، جسم را می شود با نخ بخیه زد اما روح دریده شده دختر را در کجا می توان رفو کرد؟! در ازدواج، به طور ذاتی و فطری هر دو طرف دوست دارند که قبل از این، رابطه ی آزاد دیگری درکار نباشد و مرد یا زن از ابتدا با کس دیگری نبوده باشند. لذا دختری که به راحتی با یک پسر رابطه آزاد و خارج از محدوده عرفی و شرعی برقرار میکند در واقع در حال نابودی همه ثروت و دارایی اش یعنی همان حیثیت زنانگی و روح و روان سالم و آرام خود است که ارزانی یک پسر هیز قرار داده و آن پسر هم هیچ تعهدی به او نمیدهد و وقتی که سیر شد وی را رها میکند.

وعده هایی اما بدون وفا

معمولا هم با وعده هایی پوچ شروع میکنند که بعد ها با هم ازدواج میکنند و الا آن رابطه داشته باشیم. در این بین تنها زبان کننده ارتباط آزاد دختر و پسر، دختر است، چرا که برای پسر پس از قطع رابطه با دختری، بر قراری ارتباط با یک دختر دیگر، از لحاظ مختلف، بسیار آسان تر است ولی در مورد دختران این چنین نیست . اگر دختری در یک رابطه شکست خورد و آسیب دید روحیه او زخمی و مجروح میشود و در تشکیل زندگی موفق؛ دچار مشکل، شکست روحی، افسردگی های شدید و اعتیاد می‌شود. علت و منشا اصلی گرایش جوان ها در عصر حاضر به مسئله اعتیاد افسردگی است.

از شکست عشقی به سوی دود و فراتر از آن

چنین افرادی برای فرار از افسردگی روحی به مواد مخدر،بروان گردان یا هرچه که از قدرت تعقل بکاهد تا انسان به اشتباهاتش فکر نکند، روی می‌آورند که مشکلات را از یاد برده و وجدانش او را آزرده نکند، یکی از علل افسردگی جوان امروزی همین ارتباطات آزاد هست که دختر و پسر با هم ارتباطی گرفته و این ارتباط بدون شک دچار شکست میشود، ارتباطات مخفیانه و خارج از چهار چوب و قانون به اسم ارتباط آزاد، به تجربه، یقین و گفته های مشاوران مختلف ومتخصصین ثابت کرده این نوع روابط بدون استثناء به شکست منتهی میشود .این شکست عشقی، افسردگی شدیدی برای فرد ایجاد کرده و شخص برای فرار از افسردگی به اعتیاد روی می آورد. پس عمده ترین دلیل گرایش جوان ها به مواد همین مسئله افسردگی است و افسردگی به علت و منشا اصلی اش مسئله شکست های عشقی ناشی از رابطه های آزاد هست.

روابط پنهانی دختر و پسر در قرآن و متون دینی

در قرآن کریم خطاب به مردان، وَلَا تَمْخِذْی اٰخٰذًا (سوره مائده آیه ۵) و بار دیگر خَطَابٌ به زنان فرموده وَلَا تَمْخِذَاتِ اٰخٰذًا (نساء۲۵)؛ کلمه اخذان جمع خدن است به معنای دوست مخفی از جنس مخالف یعنی هیچ دختری یا پسری حق ندارد دوستی از جنس مخالف داشته باشد بدون اطلاع پدر و مادر، بدون پیمان زناشویی و به غیر از راه ازدواج که این میشود همان زنا و فحشا. رعایت محدودیت های شرعی زن را در چشم انسان متدین با ارزش می کند اما زیر پا گذاشتن این محدودیت ها انسان را آنچنان دریده می کند که دیگر به هیچ چیزی راضی نمی شود کار به جایی می رسد که مثل انسان غریب امروز، به همجنس بازی و ارتباط با حیوانات و غیره روی آورده و زن بیچاره برای جلب توجه مردان به هر ذلت و خواری تن می دهد اما باز جایگاه خود را پیدا نمی کند. آقای



اگر کسی به دین هم اعتقاد ندارد، عقل حکم می‌کند که رابطه‌ها بر مبنای یک سازوکار ایمن پیش برود تا منافع دو طرف به خطر نیفتد.

حجت الاسلام والمسلمین حمید حاجعلی استاد حوزه و دانشگاه ، در خصوص ارتباط دختران و پسران به شکل آزاد که امروزه مطرح است گفت: در این مورد حرف های زیادی وجود دارد اما به طور مختصر، ارتباط جنسی باشد آسیب و دود آن فقط در چشم دختر است و حیثیت اوست که بر باد می‌رود. باید به این نکته توجه کرد که منظور از ارتباط جنسی هر نوع ارتباط عاطفی و محبت آمیز بین دو جنس مخالف است. تجربه قطعی نشان داده است که برقراری رابطه عاطفی، افراطی و ادامه دار شدن آن بین زن و مرد و حتی گاهی بین مرد و مرد و زن و زن به مراحل شوهانی و حیوانی کشیده می‌شود و از اختیار خارج می شود و اینکه کسی بگوید من بی گذار به آن نمی‌زنم خیال خام است.

ازدواج؛ پیمانی مقدس در همه زبان‌ها و زمان‌ها

پیمان ازدواج که در همه اقوام و ملل و مذاهب محترم شمرده می‌شود و یک پیمان مهمی است مرد را در برابر زن متعهد و ملزم قانونی می‌کند. وقتی پیمان زناشویی امضا می‌شود مرد و زن در قبال یکدیگر تعهداتی می‌دهند، زن متعهد می‌شود که تمکین داشته باشد مرد هم متعهد می‌شود و امضا می‌دهد که مهریه بپردازد و نفقه دهد و خانه، خوراک و پوشاک و سایر نیاز های زندگی زن را تأمین کند.

تعهد یا تاهل؟

حال شاید بگویند، خیلی از مردهایی که ازدواج کردند به تعهدها و امضاهایی که دادند عمل نمی‌کنند. باید توجه داشت مردی که امضا داده پای تعهدش نمی‌ماند؛ وای به حال مردی که در قبال زن هیچ تعهد نداده و چیزی را امضا نکرده؛ چنین شخصی به مراتب بیشتر از وظایف خود تخطی خواهد کرد چون الزام و شرطی ضمانت کننده در کار نیست. لذا آن چیزی که امروز تحت عنوان ازدواج سفید مطرح میشود استعمار بانوان است. استفاده کردن از حیثیت زن بدون این که زن از طرف مقابل تعهدی و ضمانتی بگیرد. این میشود ضرر وخسارت محض یک طرفه.

ضرورت ازدواج از منظر عقلی و برون دینی

از منظر عقلی و برون دینی انسان ها در زندگی اجتماعی باید نفع رسانی به دیگران در دیافت نفع را باهم داشته باشند. این رابطه دو سو دارد و اگر یک طرفه باشد میشود خسران. این کسی به دین هم معتقد نباشد، عقل اقتضای می‌کند که رابطه ها بر مبنای یک ساز و کاری ایمن پیش برود تا منافع دو طرف به خطر نیفتد مثل مواظبت خود فرد یا خانواده از خصوصا در مورد دختران که خودشان را بدون تعهد و ایجاد امنیت در معرض پسری قرار ندهد. معمولا پس از این رابطه های آزاد و ایجاد دلزدگی از طرف پسر، وی خود را ملزم به هیچ چیز نمیداند و دست آویزی هم برای احقاق حق دختر وجود ندارد.

روابط پنهانی دختر و پسر در قرآن و متون دینی

در قرآن کریم خطاب به مردان، وَلَا تَمْخِذْی اٰخٰذًا (سوره مائده آیه ۵) و بار دیگر خَطَابٌ به زنان فرموده وَلَا تَمْخِذَاتِ اٰخٰذًا (نساء۲۵)؛ کلمه اخذان جمع خدن است به معنای دوست مخفی از جنس مخالف یعنی هیچ دختری یا پسری حق ندارد دوستی از جنس مخالف داشته باشد بدون اطلاع پدر و مادر، بدون پیمان زناشویی و به غیر از راه ازدواج که این میشود همان زنا و فحشا. رعایت محدودیت های شرعی زن را در چشم انسان متدین با ارزش می کند اما زیر پا گذاشتن این محدودیت ها انسان را آنچنان دریده می کند که دیگر به هیچ چیزی راضی نمی شود کار به جایی می رسد که مثل انسان غریب امروز، به همجنس بازی و ارتباط با حیوانات و غیره روی آورده و زن بیچاره برای جلب توجه مردان به هر ذلت و خواری تن می دهد اما باز جایگاه خود را پیدا نمی کند. آقای

کاربرد آینه برای بزرگ نشان دادن فضای خانه



کاربرد جالب آینه در دکوراسیون منزل از قدیم و در معماری‌های سنتی بسیار پر کاربرد بوده است. در معماری جدید نیز استفاده از آینه همچنان بسیار مورد توجه است. با انتخاب یک طراحی مناسب، آینه‌ها جلوه زیبا، متفاوت و مدرنی به محل شما خواهند بخشید.

بزرگ نشان دادن فضا

از مهمترین کاربرد جالب آینه در دکوراسیون خانه، به ویژه منزل‌هایی که فضای کوچکی دارند، بزرگ نشان دادن محیط است. آینه به شرطی که در مکان مناسب نصب شود، ذهن بیننده را فریب می‌دهد و حس وسعت فضا را به او منتقل می‌کند. آینه‌های قدی بزرگ این کار را به شیوه بهتری انجام می‌دهند.

می‌توانید آینه را پشت کمد‌های کوتاه قرار دهید تا این تصور به وجود آید که فضا در پشت کمد ادامه دارد.

نصب آینه دیواری روی دو دیوار کنار هم، انعکاس نور را بیشتر می‌کند و باعث امتداد یافتن فضا می‌شود و از جمله کاربردهای جالب آینه است. در آشپزخانه‌های کوچک، به خصوص آن‌هایی که پنجره پشت سینک ندارند، با ساختن پس زمینه‌ای از آینه می‌توان فضا را بزرگتر و دل‌بازتر نشان داد.

از دیگر کاربردهای آینه قرار دادن یک آینه میان قفسه کتاب‌ها است که باعث می‌شود فضای فشرده آن، عمق پیدا کند و وسیع‌تر به نظر برسد.

بالای شومینه یک آینه دیواری بزرگ نصب کنید تا تمامی قسمت‌های دیوار را ببوشاند. در این صورت اتاق روشن‌تر و جادارتر به نظر می‌رسد.

پنهان کردن فضاها

مکان است در خانه خود کمد‌ها یا اتاق‌های کوچک انباری ماندنی داشته باشید که بخواهید آن‌ها را از نظر پنهان کنید. در این حالت استفاده از آینه بهترین راهکار است. می‌توانید در کمد‌ها یا اتاق مورد نظر را با آینه کاری ببوشانید و آن را پنهان کنید. به این ترتیب هم فضای خانه بزرگتر و پرنورتر به نظر می‌رسد و هم نظم بیشتری پیدا می‌کند.

افزایش ارتفاع سقف

از دیگر مزایای کاربرد آینه فن آینه کاری دیوار و سقف است که از قدیم رواج داشته است، علاوه بر زیبایی بخشیدن به محیط، در راستای افزایش ارتفاع و به صورت کلی ابعاد اتاق نیز استفاده می‌شده است. اگر از تالارهای آینه قصرهای قدیمی بازدید کرده باشید، حتما متوجه شده اید که تکثیر نور و تصویر در قطعات کوچک آینه کاری، به اتاق ابعادی بزرگ و روشن همراه با حس از رمز و راز می‌بخشد. این روزها آینه کاری در خانه‌های معمولی دیده نمی‌شود و بیشتر به فضاهای مذهبی اختصاص یافته است، اما هنوز می‌توانیم با افزودن آینه دیواری به قسمت‌هایی از سقف، تصور ارتفاع را ایجاد کنیم. اگر منزلتان سقف یک دست و کوتاهی دارد، می‌توان در قسمت‌هایی از آن آینه کاری کرد

عمر باتری خودروی الکتریکی

تمام باتری‌ها با گذشت زمان و با استفاده از آن‌ها فرسوده می‌شوند و با افزایش سن، کارایی آن‌ها کمتر می‌شود و در نهایت باعث می‌شوند از برد دامنه حرکت خودروی شما کاسته شود. علاوه بر این، فناوری باتری ارزان نیست و زمانی که سلول‌ها به تعویض نیاز داشته باشند، هزینه خرید آن‌ها بسیار بیشتر از ارزش خود اتومبیل خواهد بود. به همین دلیل است که شما تمایل دارید در زمان از کار افتادن باتری تلفن همراهتان، به جای تعویض باتری، خود تلفن را به کل با مورد دیگری جایگزین کنید. با این وجود همه خبرها در این باره بد نیستند. خبر خوب این است که سلول‌های باتری خودروهای الکتریکی (EV) از انعطاف پذیری بیشتری نسبت به آن چه تصور می‌کنید، برخوردارند. به علاوه روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند باعث افزایش طول عمر باتری خودروی شما شود و آن را برای مدت طولانی‌تری سالم و کارآمد نگه دارد. در واقع باید گفت جایی برای نگرانی وجود ندارد.

از همه مهم‌تر، اگر چه ممکن است عملکرد باتری با گذشت زمان کاهش یابد؛ اما، در نهایت سلول‌ها باید حداقل ۷۰ درصد ظرفیت خود را حتی پس از ۲۰۰،۰۰۰ مایل نیز تامین کنند. به عنوان مثال، تعدادی از تاکسی‌های تسلا مدل S که در مسیر فرودگاه کار می‌کردند، هر کدام بیش از ۳۰۰،۰۰۰ مایل در هر سه سال کارایی داشتند، در حالی که بعد از این مدت همگی حداقل ۸۲

گرمای هوا افزایش یافته و یکی از بزرگ‌ترین مشکلات افراد یعنی تعریق هم آغاز شده است. اگر از افرادی که در چهار فصل سال عرق می‌کنند بگذریم، عده‌ای هم هستند که تنها در فصل گرم سال دچار مشکل می‌شوند. تعریق از یک طرف و شوره‌زدن لباس‌ها و باقی‌ماندن رد عرق روی آنها از سوی دیگر، شرایط را سخت می‌کند. راهکارهایی برای انتخاب لباس در تابستان وجود دارد که به شما کمک می‌کند از شر باقی‌ماندن رد عرق روی لباس جلوگیری کنید و علاوه‌برآن احساس خنکی و راحتی بیشتری داشته باشید. بعضی‌ها تنها راه‌حلشان در این شرایط پوشیدن لباس‌های نخی یا تی‌شرت است در صورتی که با راهکارهای دیگری هم می‌توانید این راحتی را داشته باشید.

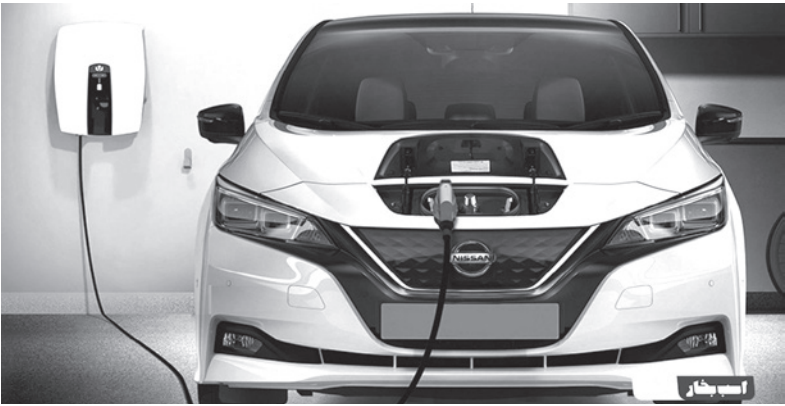
رنگ مناسبی را انتخاب کنید

اگر می‌خواهید تعریق بدن‌تان در لباس جلوه نکند، از رنگ‌های تیره مانند مشکی، آبی‌نفتی یا قهوه‌ای استفاده کنید. در این میان، رنگ سفید و خاکستری بهترین گزینه برای پوشاندن عرق بدن است. اما اگر علاقه‌ای به استفاده از رنگ‌های تیره ندارید، سراغ رنگ‌های نئونی روشن بروید که عملکردی بهتر از رنگ‌های خنثی در پوشاندن عرق بدن دارند. مثلا می‌توانید رنگ‌های خیلی روشن مانند صورتی کم‌رنگ یا آبی ملایم را جایگزین رنگ سفید یا حتی از لباس‌های گل‌دار استفاده کنید. این لباس‌ها با توجه به طرح‌هایشان، تعریق را نشان نمی‌دهند.

زیرپوش‌های ضد عرق پوشید

بسیاری از افراد عادت دارند زیرپوشی را به‌عنوان لایه زیرین لباس‌های خود به تن کنند که تعریق بدن را جذب کرده و به لباس اصلی منتقل نکند. اما امروزه با توجه به پیشرفت فناوری، زیرپوش‌های ضدعرق هم تولید شده‌اند که از لایه‌ای محافظ برای جذب و پنهان کردن تعریق در آن استفاده شده است. این زیرپوش‌ها معمولاً در قسمت زیربغل از سه یا چهار لایه تشکیل شده که لایه میانی آن جذب عرق است. لایه‌ای که در تماس مستقیم با پوست قرار می‌گیرد، خاصیت آبدوستی دارد و عرق را جذب کرده و لایه خارجی که برخلاف لایه

عمر باتری خودروی الکتریکی



درصد از سلامتی باتری خود را حفظ کرده بودند. فقط ۸۰ درصد باتری خود را به طور مداوم شارژ کنید و هرگز اجازه ندهید دامنه به صفر برسد. شارژ سریع نیز نقش مهمی در این امر دارد. در شارژ سریع زمانی که هدایت انرژی الکتریکی زیاد شده و این فرآیند به سرعت اتفاق می‌افتد، دمای بسیار بالایی تولید می‌شود که مایع خنک کننده مخصوص درون سلول‌ها به کاهش این دما کمک می‌کند. در این صورت در برابر کاهش عملکرد خود مصون نیستند. عوامل متعددی در این امر نقش دارند. شاید بزرگ‌ترین عامل موثر در کاهش کارایی باتری‌ها، چرخه استفاده و شارژ مجدد باشد. تخلیه مکرر سلول‌ها و به دنبال آن شارژ کامل، می‌تواند با گذشت زمان به باتری در حفظ انرژی بهینه خود آسیب برساند. به همین دلیل تولیدکننده معمولاً توصیه می‌کند

بهترین گزینه برای روزهای گرم تابستان هستند. پارچه‌هایی با الیاف طبیعی مانند پنبه، کتان و چیت مناسب این فصل است. در مقابل، پارچه‌هایی نظیر پلی‌استر، نایلون و ریون که الیاف مصنوعی دارند، تعریق بدن را بیشتر می‌کنند. همچنین پارچه‌های مقاوم در برابر آب هم مانع از جذب عرق می‌شوند.

از زیورآلات استفاده کنید

درست است که زیورآلات به زیبایی بیشتر شما کمک می‌کنند اما توصیه می‌کنیم در فصل تابستان کمتر از آنها استفاده کنید و بگذارید پوست‌تان نفس‌بکشد. زیورآلات به دلیل فلزی بودن، معمولاً در تماس با نور خورشید حرارت را به خود جذب کرده و گرم می‌شوند و همین امر در گرم شدن بدن و فعالیت بیش از حد غدد عرق تأثیر می‌گذارد و باعث تعریق زیاد بدن می‌شوند.

کوله‌پشتی را کنار بگذارید

بسیاری از افراد به دلیل حجم بالای وسایلی که باید حمل کنند، ترجیح می‌دهند از کوله‌پشتی استفاده کنند تا شانه‌هایشان کمتر اذیت شود اما همین کوله‌پشتی به دلیل ضخامتی که در ناحیه بند‌های کوله و قسمت پشتی آن به کار رفته و نیز وزن بیشتر و تماس مستقیمی که با بدن برقرار می‌کند، مانع جریان هوا در ناحیه پشت و سرشانه‌ها و گرم‌تر شدن بدن و تعریق بیش از حد می‌شود. بنابراین تا حد امکان سعی کنید در فصل تابستان از یک ستی برای حمل وسایلی خود استفاده کنید.

نقش کفش‌ها را نادیده نگیرید

خیلی‌ها در گرمای تابستان سراغ صندل‌های بندی می‌روند تا با پوشیدن آنها بدون جوراب، خود را از شر گرما خلاص کنند. اما اگر شما هم جزو کسانی هستید که در کف یا تعریق زیادی دارید، صندل‌های تابستانه اصلاً گزینه مناسبی نیستند زیرا باعث می‌شود پاهایتان داخل صندل لیز بخورد. برای شما، پوشیدن کفش‌های پارچه‌ای نازک با یک جوراب نخی سبک بهترین گزینه است که به‌خوبی می‌تواند عرق پا را جذب کند. برای جلوگیری از تعریق پاها در تابستان، پوشیدن کفش‌های لاستیکی، ژله‌ای یا برزنتی را کنار بگذارید.



علاوه‌براین، عرق کردن، پوست سر را خشک کرده و مانع رشد مو می‌شود. عرق پوست سر، رنگ مو را از بین برده و سفیدی زودرس را به همراه می‌آورد و حتی باعث خارش پوست سر می‌شود.

لباس‌های تنگ نپوشید

یکی از بهترین راهکارها پوشیدن لباس‌های تنگ و جایگزین کردن آنها با لباس‌های گشاد و آزاد است که اجازه تبادل هوا را می‌دهد. همچنین سعی کنید از لباس‌های آستین‌کوتاه استفاده کنید که گردش هوای بیشتری در آن اتفاق بیفتد و ناحیه زیربغل و دیگر قسمت‌های بدن خنک شوند. دقت کنید گشاد بودن لباس و آستین‌ها به دلیل عدم تماس زیاد با بدن، کمتر عرق را به خود جذب می‌کنند و ردی از عرق روی آن باقی نمی‌ماند. اما اگر هم از لباس‌های تنگ استفاده می‌کنید، بهتر است برای جلوگیری از جذب عرق بدن توسط لباس از پدهای بهداشتی مخصوص جذب تعریق استفاده کنید. این پدها در یک طرف دارای چسب بوده و به لباس متصل می‌شود و از طرف دیگر لایه جذب عرق دارند که عرق زیربغل را جذب کرده و در خود نگه می‌دارند. این گونه، لباس‌تان هم رد عرق به خود نمی‌گیرد.

لباس‌پاتان الیاف طبیعی باشد

معمولاً در پارچه‌های طبیعی و سبک، هوا به‌خوبی جریان می‌یابد و به همین دلیل

قوانین پهن کردن فرش در دکوراسیون داخلی



روی زمین قرار بگیرد. اینگونه خواهید توانست فضای اتاق را به دلخواه بزرگ و کوچک کنید. **هر چهار پایه روی فرش باشد** اگر فضای خانه تان بزرگ است و فرش بزرگی در اختیار دارید، لازم نیست دوپایه روی زمین و دو پایه دیگر را روی فرش بگذارید بلکه بهتر است هر چهار پایه میل‌ها را روی فرش قرار دهید. این روش به درد خانه‌های کوچک نمی‌خورد، زیرا خانه را شلوغ‌تر و کوچک‌تر نشان می‌دهد. **پایه هیچ میلی روی فرش نباشد** اگر دوست دارید از قالی‌های کوچک با طرح و

است که هنگام پهن کردن فرش‌ها بزرگ، اندازه‌اش را طوری انتخاب نمایید که از لبه دیوارها ۴۵ سانتی متر فاصله داشته باشد. این قانون بیشتر برای خانه‌های سنتی و خانه‌های دارای یک فرش یا ۹ یا ۱۲ مترمربعی می‌باشد. اگر خانه تان کوچک است به جای فاصله ۴۵ سانتی متری قانون فاصله ۲۰ سانتی متر تا لبه دیوار را رعایت کنید.

از فرش کردن کفپوش‌ها خودداری کنید

برای زیباتر کردن فضای خانه از کفپوش در انواع نیکت و طرح و جنس استفاده می‌کنند. لازم نیست همه اتاق‌ها را با فرش ببوشانید بلکه می‌توانید فضای اتاق‌ها را با پارکت ببوشانید البته اگر بخواهید خانه تان نمای مدرن و امروزی داشته باشد. اگر دوست ندارید در فضای خانه تان تنها کفپوش دیده شود، می‌توانید از فرش‌های چند سانتی متر کوچک‌تر از مترآز اتاق استفاده نمایید تا کمی از زمین و کفپوش هم دیده شود. **فرش از تختخواب ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر بزرگ تر باشد** به اندازه فرش اتاق خواب دقت کنید. در اتاق خواب، فرش را زیر تختخواب نیندازید و فرش را طوری پهن کنید که از هر طرف حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر بزرگ‌تر از اندازه تخت

کف پوش خانه‌ها از جمله فرش و گلیم نقش مهمی در دکوراسیون خانه‌های ایرانی‌ها دارد و جذابیت بسیاری را به همراه خود به خانه می‌آورد و در کمتر خانه‌ای پیدا می‌شود حتی یک تخته فرش هم وجود نداشته باشد. انتخاب طرح و رنگ فرش به خود شخص و سلیقه آن بستگی دارد، اما باید بدانیم فرش را در کجا و چگونه پهن کنیم.

روش‌های مختلف پهن کردن فرش: پایه‌های عقب میل را روی فرش نگذارید

در انتخاب اندازه فرش دقت کنید تا فرش متناسب با فضای شما باشد. فرقی نمی‌کند خانه تان کوچک یا بزرگ است و چه مقدار فضا برای نشیمن یا پذیرایی دارد، هنگام انداختن فرش باید پایه‌های عقب میل روی زمین باشد، زیرا در این صورت میل‌ها با حداقل فاصله از هم دور تا دور فرش مورد نظرتان قرار می‌گیرند. اگر به اندازه فرش دقت نکنید میل‌ها خیلی بیشتر از معمول استاندارد از هم فاصله می‌گیرند.

پایه‌های جلو روی فرش باشد

اگر خانه شما فضای کافی برای هر تغییری را دارد و میل‌های شما یک دست نیستند و یک یا دو صندلی با طرح متفاوت از بقیه دارند، بهتر است هر چهار پایه صندلی‌ها و راحتی‌ها روی فرش باشد و یا گاهی باید پایه‌های جلویی کاناپه روی فرش بوده و پایه‌های عقبی آن

فرش را چطور و کجای خانه پهن کنیم؟

خانه اکثر ما ایرانی‌ها با فرش پوشیده شده است و همه ما به صورت ذاتی عاشق فرش هستیم به طوری که تار و پود فرش‌های ایرانی با نقش‌ها و رنگ‌های شان در جان مان ریشه دوانده است. فرش‌ها علاوه بر محافظت از ما

روغن کاری

چرخ‌دنده‌های بدن

گفتن و نوشتن از فواید ورزش و انجام حرکات ورزشی، تکرار مکررات است؛ آنقدر بدیهی که تقریباً کمتر کسی است که نداند انجام روزی چند دقیقه حرکات ورزشی می‌تواند چه تاثیری بر سلامت جسم و روان انسان داشته‌باشد اما با این حال و باوجود علم به دانستن این موضوعات، انتخاب و انجام بهترین و مناسب‌ترین ورزش برای هرکس و با ویژگی‌ها متفاوت کار سختی است؛ آنقدر سخت که برخی از افراد بر فرض مفیدبودن ورزش کاری را انجام می‌دهند که نه‌تنها فایده‌ای ندارد که می‌تواند در طول زمان آسیب‌های بسیاری را به روح و جسم آنها وارد کند. در واقع بعد از دانستن فواید ورزش‌کردن تشخیص ویژگی‌ها و پیامدهای انواع ورزش‌ها و حرکات برای افراد با ویژگی‌های مختلف، مهم‌ترین موضوعی است که برای قرارگرفتن در مسیر سلامت به آن نیاز داریم. پس در روزهایی که خانه‌نشینی ایام کرونا دسترسی به انواع کلاس‌ها و برنامه‌های آنلاین ورزشی را برپایمان به ارمغان آورده، علم‌مان نسبت به بدن و نیازهای بدن را بالا ببریم و بعد سراغ آن ورزشی برویم که اعضای بدن‌مان بیش از هرچیزی به انجام آن نیاز دارند.

تیغ دولبه پيلاتس



پيلاتس نیاز به تمرکز بالایی برای انجام حرکات مخصوص خودش دارد؛ ورزشی که تعلق به جنسیت خاصی ندارد و همه می‌توانند آن را انجام بدهند و با شامل شدن چیزی حدود ۵۰۰ حرکت تمرینی، بدن فرد و تنفس او را درگیر خود می‌کند؛ اتفاقی که به اثرات متفاوتی در بدن هرکس منجر می‌شود. پيلاتس سن و سال نمی‌شناسد و حتی افراد مسن هم می‌توانند زیر نظر متخصصان ورزشی این ورزش را انجام بدهند، ورزشی که با تایید پزشک، برای زنان باردار هم منعی ندارد و می‌تواند حرکات این ورزش را در چارچوب مشخصی انجام‌دهد و به سلامت جسم و روح خود و جنین‌شان کمک کند اما پيلاتس همانقدر که می‌تواند به حال خوب زنان و مردان در سنین مختلف منجر شود، می‌تواند برای برخی دیگر از افراد درسرماسز شود. اگر در حالتی طبیعی به‌دور از سابقه بیماری‌های مشخصی بوده و به‌دنبال کالری‌سوزی هستید، پيلاتس انتخاب مناسبی برای شماست. این رشته ورزشی برای برخی افراد خاص که دارای بیماری‌هایی از جمله صرع و ام‌اس هستند یا سکنه و درد قفسه‌سینه و قلب‌شان را از سر گذرانده‌اند توصیه نمی‌شود؛ چون فشار واردشده به فرد در اثر این ورزش فشار تقریباً بالایی است و ممکن است به گسترش آن درد یا ضعف موجود در بدن فرد دامن بزند و آن را بیشتر از چیزی که هست کند. ضمن این‌که برخی حرکاتی که در پيلاتس انجام می‌شود، ممکن است به استخوان افرادی که سابقه پوکی‌استخوان دارند، آسیب‌های جدی وارد کند. پس به‌طور کلی اگر سابقه بیماری خاصی دارید، بهتر است اول با پزشک متخصص و بعد با کارشناسان ورزشی مشورت کنید و بعد به

پیاده‌روی در صورتی که درست انجام بشود، شیوه‌ای مؤثر و ورزشی کم شدت است که به حفظ سلامتی کمک می‌کند؛ اما اشتباهات کوچک مانند عضلات را به درستی درگیر نکردن یا قدم‌های بسیار بزرگ برداشتن می‌تواند به سلامتی شما آسیب بزند. حتی اگر همان زمان متوجه اشتباه خود نشوید، چند ساعت بعد دچار دردها و ناراحتی‌هایی خواهید شد که حاصل عادت اشتباه در راه رفتن هستند.

به جلو یا به عقب متمایل می‌شوید

چندان غیرمعمول نیست که یادمان برود وضعیت بدنی خود را درست نگه داریم و این تأثیر زیادی بر سلامتی ما می‌گذارد. راه رفتن در حالی که به جلو یا به عقب خم شده‌اید، به لگن فشار وارد می‌کند و می‌تواند مشکلاتی در بلندمدت ایجاد نماید، مثلاً لگن درد و کمردرد.

توصیه می‌کنیم صاف راه بروید و چانه‌تان موازی با زمین باشد، شانه‌ها را آزاد نگه دارید و کمی به سمت عقب بکشید این برای افراد با ویژگی‌های مختلف، مهم‌ترین موضوعی است که برای قرارگرفتن در مسیر سلامت به آن نیاز داریم. پس در روزهایی که خانه‌نشینی ایام کرونا دسترسی به انواع کلاس‌ها و برنامه‌های آنلاین ورزشی را برپایمان به ارمغان آورده، علم‌مان نسبت به بدن و نیازهای بدن را بالا ببریم و بعد سراغ آن ورزشی برویم که اعضای بدن‌مان بیش از هرچیزی به انجام آن نیاز دارند.

کودکتان خیلی جلوتر از خودتان می‌روید

اگر دست کودکتان را می‌گیرید و با هم راه می‌روید در صورتی که او جلوتر از شما برود ممکن است آسیب‌هایی ببینید. چون دستتان کشیده می‌شود و این می‌تواند تعادل را از شما گرفته و به آرنج و مچ و شانه‌هایتان فشار وارد نماید. حتی ممکن است دست یا مچتان رگ به رگ شود و رباط آرنجتان آسیب ببیند. سعی کنید گام‌های شما و کودکتان هم‌راستا باشند.

روی پنجه راه می‌روید یا کف پایتان را صاف نگه می‌دارید

وقتی قدم برمی‌دارید باید کف پایتان پیش از اینکه دوباره بلندش کنید، از پاشنه به سمت

انجام ورزشی مانند پيلاتس بپردازید.

هوا را دریا ب



هر ورزشی که شما با انجام چند دقیقه آن به نفس‌بفتید در دسته ورزش‌های هوازی جای می‌گیرد؛ ورزش‌هایی که باعث واکنش سریع قلب می‌شود و خون زیادی به‌داخل رگ‌هایتان فرستاده و تنفس‌تان تندتر می‌شود. دویدن، طناب‌زدن، رکاب‌زدن، حرکات پروانه‌ای و هر حرکت دیگری که نفس‌هایتان را به‌شماره می‌اندازد، هوازی هستند و باعث تازه‌شدن حال روح و جسم‌تان می‌شود. در واقع اگر به‌دنبال تناسب‌اندام هستید، ورزش‌های هوازی گزینه ساده و در دسترس برای شماست؛ گزینه‌ای که نیاز به ابزارهای خاص و متفاوتی ندارند و تقریباً در هر شرایطی از زندگی امروز هم امکان انجامش وجود دارد؛ مانند یک پیاده‌روی ساده. بسیاری از متخصصان از تاثیر پیاده‌روی

راه رفتن هم آدابی دارد!



انگشتان پایین بیایید. اما اگر عادت دارید کف پایتان را بدون انعطاف صاف بردارید و بگذارید یا عادت دارید روی پنجه راه بروید، دچار عوارض ناخوشایندی خواهید شد. این دو شیوه راه رفتن می‌تواند در لگن و زانو‌ها و قوزک پا درد ایجاد کنند زیرا ضربه و وزن زیادی به آن‌ها وارد می‌شود. همچنین راه رفتن روی انگشتان می‌تواند مشکلاتی در رباط‌ها ایجاد کند (پاشنه آشیل) و ضمناً ساق پایتان نیز تحت فشارهای مداوم درد بگیرد.

با پای جلویی‌تان به سمت جلو فشار وارد می‌کنید

مهم است که هنگام راه رفتن به عضلات خود توجه کنید تا مطمئن شوید آن‌ها را به درستی درگیر می‌کنید. این درست نیست که به پای جلویی‌تان فشار وارد کنید و به سمت جلو بروید زیرا با هر بار قدم برداشتن فشار زیادی به لگن و پایین کمرتان وارد می‌شود. این عادت به مرور زمان سبب آسیب و درد خواهد شد. در عوض باید به باسن و پای عقبی‌تان فشار وارد نمایید. این روش به طور طبیعی شما را به جلو می‌راند بدون اینکه فشاری به پاها یا کمرتان وارد شود.

و به‌شماره افتادن نفس‌های فرد برای مقابله با انرژی منفی و اضطراب می‌گویند؛ زمانی که اتفاقی هرچند کوچک، آرامش‌مان را گرفته و فقط با کمی پیاده‌روی و تنفس هوای تازه می‌تواند رفع شود. در واقع تحقیقات نشان داده‌است ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی، یک راه تضمین شده برای کاهش سطح استرس و اضطراب است و حتی روی سیستم ایمنی بدن هم تاثیرات مثبت شگفت‌انگیزی دارد.

یوگای محبوب



اگر احساس نگرانی در وجود شما، بیشتر از حد معمول شده‌است، انجام ورزش یوگا، انتخاب تقریباً مناسبی برای کنترل این اوضاع است. در واقع یوگا یک ورزش ذهنی بدنی است که شما را از قید زمان رها می‌کند و در حالی که بدن فرد ورزشکار درگیر شده‌است، ذهن را هم آرام می‌کند و فرد از نگران بودن

دست‌هایتان را تکان نمی‌دهید

شما باید هنگام راه رفتن از دست‌هایتان استفاده کنید تا تعادلتان حفظ شود. اگر دست‌ها را بدون اینکه اجازه بدهید تاب بخورند در طرفین خود نگه دارید ممکن است دچار مشکلاتی در گردش خون شوید و این وضعیت بر سلامت بافت‌ها اثر گذاشته و دست‌هایتان قرمز و متورم می‌شوند، خصوصاً در هوای گرم. بهتر است اجازه دهید حین راه‌رفتن دست‌هایتان در دو طرفتان به طور ریتمیک متناسب با قدم‌هایی که برمی‌دارید تاب بخورند.

کفش‌های مناسبی نمی‌پوشید

کفش‌هایی که خیلی تنگ و سفت‌اند یا خیلی سنگین‌اند مناسب نیستند و طی یک سال می‌توانند بر سلامتتان اثر بگذارند. زیرا کفش‌های شما حکم ضربه‌گیر را دارند و ضربه‌هایی را که با هر بار گام برداشتن وارد می‌شود جذب می‌کنند. اگر کفش‌هایتان خیلی مستعمل باشند، نمی‌توانند آن اندازه که باید این ضربه‌ها را بگیرند چون کفشان تحلیل رفته است. اگر کفش‌ها خیلی تنگ یا سنگین باشند می‌توانند به عضلات فشار وارد کرده و باعث درد شوند؛ زیرا پاها نمی‌توانند انعطاف طبیعی پاشنه تا انگشتان را با هر بار قدم برداشتن داشته باشند. این عدم حمایت و نبودن انعطاف می‌تواند عوارضی برای زانو‌ها ایجاد کرده و سبب درد کف پایتان شود.

قدم‌های بزرگ برمی‌دارید

اگر قدم‌های بزرگ بردارید که از بدنتان خیلی فاصله دارند، وزن اضافی به قلم پایتان وارد می‌شود زیرا این قسمت از پا، بدنتان را حمل می‌کند و ضربه‌های قدم‌ها را دریافت می‌کند. در نتیجه شین اسپیلیت (درد ساق پا) ایجاد شده و زانو آسیب می‌بیند. بهتر است قدم‌های کوچک‌تر با تعداد بیشتر بردارید.

می‌توانید به انجام یوگا در خانه بپردازید.

دایب‌های مقاوم



حرف از ورزش‌های مقاومتی که می‌شود، ذهن همه به سمت انجام ورزش‌های سنگینی مانند وزنه‌برداری می‌رود. در صورتی که این تفکر به طور مطلق صحیح نیست و تمرین مقاومتی شامل حرکات ورزشی متفاوتی می‌شود که با استفاده از نوعی از مقاومت، بر عضلات فرد فشاری وارد می‌کند، مثل دمبل زدن، تمریناتی که به فرد کمک می‌کند تا احساس ثبات و تعادل کند. البته وزنه‌برداری و اسکات‌زدن هم جزئی از مرسوم‌ترین ورزش‌های مقاومتی هستند اما برای شروع کار، لازم نیست سنگ بزرگ را بردارید که ممکن است نزنید. از ساده‌ترین‌ها شروع کنید و کم‌کم پیش

بروید. چیزی که در این میان مهم است این است که چنین ورزش‌هایی به منظور کنترل بیماری‌هایی مانند دیابت، تأثیر بسیار خوبی دارد؛ زیرا این‌طور که افراد مبتلا به دیابت می‌گویند، توانایی آنها در انجام فعالیت‌های عادی روزانه در حال تحلیل است. متخصصان اما راه‌حل مقابله با این روند را در انجام ورزش‌های مقاومتی می‌دانند و آن را راهی برای روبه‌رویی با اثرات پیری حاصل از دیابت بر بدن فرد عنوان می‌کنند.

در واقع از نظر پزشکان، هنگام انجام ورزش‌های مقاومتی و قدرتی، بدن از گلوکز موجود در خون برای تقویت عضلات استفاده می‌کند؛ برای همین است که گلوکز موجود در موادغذایی تا حد زیادی توسط بافت عضلانی جذب می‌شود و در نتیجه این ورزش‌ها، باعث بهبود سطح قند خون می‌شوند. از طرف دیگر اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، سلول‌های بدن‌تان در برابر انسولین مقاوم شده و چاره بدن شما، انجام حرکات مقاومتی است. بر اساس مطالعاتی که بر این دسته از ورزش‌ها انجام شده‌است، تمرینات مقاومتی تا ۲۴ ساعت، بدن را نسبت به انسولین حساس‌تر از گذشته می‌کند و این به سلامت فرد مبتلا به دیابت و البته ورزشکار کمک خواهد کرد تا روال عادی زندگی را داشته‌باشد.

در نهایت پیشنهاد ما این است که مقدار قند خون‌تان را پیش از انجام ورزش مقاومتی، در حین انجام و بعد از آن اندازه بگیرید؛ شاید این تأثیرات و تغییرات در عدد گلوکز موجود در خون، شوق و انگیزه‌تان نسبت به ادامه حرکات مقاومتی را افزایش بدهد.

سرعتی‌ها؛ عضوی از خانواده هوازی‌ها

به ورزش‌هایی که سرعت حرف اول را در آن می‌زند، ورزش‌های سرعتی گفته می‌شود؛ همان ورزش‌های هوازی که اگر با سرعت بیشتری انجام شود، در دسته ورزش‌های سرعتی جای می‌گیرد و تأثیرات متفاوتی پیدا می‌کند؛ ورزش‌هایی که در کودکی باعث ترشح هورمونی برای بلندی قد و در بزرگسالی باعث تناسب‌اندام می‌شود.

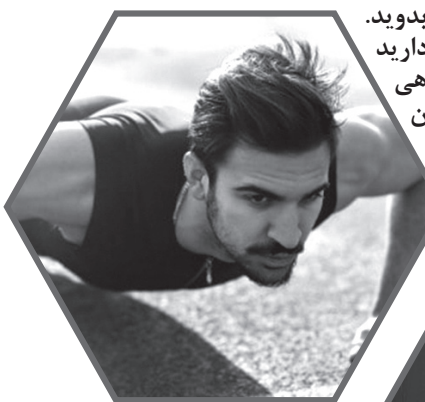
در واقع اگر به دنبال کاهش ورزش و به طور کلی تناسب اندام در دوره‌های مختلف مانند دوران بعد از بارداری هستید، پیاده‌روی با سرعت بالا و همه ورزش‌هایی که نیاز به کمی سرعت دارد، انتخاب مناسبی برای شماست. ضمن این‌که این ورزش‌ها، با سرعت بالا انجام می‌شوند و در کمترین زمان ممکن بالاترین کارایی و بازدهی را برای فرد ورزشکار به همراه دارند؛ آنقدر که شدت کالری‌سوزی برای فرد شگفت‌انگیز خواهد بود.

البته کریس فری تگ، یکی از کارشناسان تناسب اندام در شورای ملی ورزش آمریکا راه موفقیت در این دسته از رشته‌های ورزشی را برنامه‌ریزی مداوم می‌داند و معتقد است: بعد از گرم کردن، سه دقیقه به حالت ثابت و با سرعت درجا بزنید، سپس ورزش هوازی مورد علاقه خود را شروع کنید، این ورزش می‌تواند دوچرخه سواری، دویدن و... باشد. البته به سرعت و شدت فعالیت توجه کافی داشته باشید. آن‌وقت است که با انجام این کار باکیفیت‌ترین ورزش را در مدت زمانی کوتاه انجام داده‌اید و کالری خوبی هم سوزانده‌اید و خب چه چیزی بهتر از این؟ فراموش نکنید ورزش‌های سرعتی هنگامی به خوبی انجام می‌شوند که خسته نباشید و حوصله انجام آن را نداشته‌باشید نه این‌که صرفاً برای انجام وظیفه آن را دنبال کنید.

حرکات ساده برای ساختن بدنی قوی

برای رسیدن به بدنی قوی و اندامی فیت چند حرکت ساده وجود دارد که در هر جایی که باشید بدون نیاز به مربی و تجهیزات ورزشی می‌توانید آنها را انجام دهید. این تمرین‌ها همه گروه‌های اصلی ماهیچه‌ها را دربرمی‌گیرد. آنها را روز در میان انجام دهید و برای گرفتن نتیجه

بهبتر، در روزهای دیگر پیاده‌روی کنید یا بدوید. این حرکات را به هر اندازه که توان دارید تکرار کنید. بعد از مدت کوتاهی درخواهید یافت که چقدر قدرتمندتر برای انجام تعداد بیشتر حرکات‌ها بالا رفته است.



پلانک؛ روی شکمتان دراز بکشید. بدنتان را بلند کنید، طوری که فقط کف دست‌ها و نوک انگشتان پا روی زمین باشند. پشتتان را صاف نگه دارید و تا زمانی که می‌توانید به همین حالت بمانید. اگر می‌شواید حرکت را سفت‌تر کنید، یکی از پایتان را کمی بالا بیاورید. همچنین می‌توانید ساعدهایتان را (روی زمین قرار دهید.



شئای سوندی؛ به حالت پلانک دربیایید (کف دست‌ها روی زمین، بازوها صاف، پشت صاف)، آرنج‌هایتان را به زمین نزدیک و دور کنید. تا جایی که می‌توانید این حرکت را تکرار کنید.



اسکات؛ بایستید در حالی که پایتان به اندازه عرض شانه از هم دورند. دست‌هایتان را جلوی بدنتان قرار دهید و تا جایی که می‌توانید بنشینید. مراقب باشید زانوهایتان از نوک انگشت پایتان جلوتر نروند. بعد از مکث کوتاهی بلند شوید و تا جایی که می‌توانید این حرکت را تکرار کنید.

پزشکی جدی باشد. در صورت بروز این علائم شما نیاز به مراجعه به پزشک دارید.

تلویزیون یا موسیقی گوش نکنید؛ دقت کنید که تماشا تلویزیون حین استفاده از تردمیل، منجر به حواس پرتی می‌شود و احتمال سقوط و صدمه را افزایش می‌دهد. راه رفتن روی تردمیل را با سرعت کم شروع کنید و تا زمانی که ریتم راه رفتن شما روی تردمیل تنظیم نشده، از گوش دادن به موزیک با صدای بلند بپرهیزید.

اگر حرفه ای نیستید، دیگران را مطلع کنید؛ اگر تازه شروع به استفاده از تردمیل کرده اید، دیگران را از این اقدامتان مطلع کنید. بهتر است یک تلفن در نزدیکی خود داشته باشید. کفش مناسب بپوشید؛ از لباس هایی که ممکن است حین استفاده از تردمیل دور یا بیچینند، استفاده نکنید. کفش مناسب و ورزشی بپوشید و هرگز سراغ صندل نروید. با پای برهنه نیز روی تردمیل نروید.

فرم صحیح بدن را رعایت کنید؛ هنگام راه رفتن روی تردمیل باید شانه های خود را عقب نگه داشته و سرتان رو به جلو باشد. به حرکت پایتان نگاه نکنید و حواستان به رو به رو باشد. دست های خود را به طور طبیعی تکان دهید؛ درست مانند زمانی که پیاده روی می کنید. از روی تردمیل در حال حرکت نپرید؛ ابتدا سرعت تردمیل را کند کنید و سپس از روی تردمیل پایین بیایید. پایین آمدن و پریدن از روی تردمیل در حال حرکت با سرعت زیاد باعث می شود که آسیب ببینید و ساق پای شما پیچ بخورد. ممکن است کمی معطل شوید تا حرکت تردمیل آرام شود اما این کار بهتر از آسیب دیدن است.

بالا بردن ایمنی تردمیل هنگام ورزش



استفاده از تردمیل یک راه عالی برای انجام تمرین های هوازی است اما اگر نکات ایمنی هنگام استفاده از این دستگاه رعایت نشود، می تواند سبب اتفاق های ناگواری از جمله کبودی بدن و شکستگی استخوان‌ها در نتیجه از دست دادن تعادل گردد. اگر این ابزار ورزشی را در خانه دارید و به دلیل گرمای هوا ترجیح می دهید در خارج از خانه فعالیت بدنی نداشته باشید، باید ده نکته ایمنی را هنگام استفاده از تردمیل رعایت کنید: وضعیت سلامت خود را بررسی کنید؛ گاهی اوقات برخی بیماری ها از جمله قلبی یا سکنه مغزی می توانند باعث سقوط از تردمیل شوند.

انواع روش‌های از بین بردن قارچ گلدان

اگر قارچ ها به جان گلدان های شما افتاده‌اند باید بدانید که این یک مشکل رایج است و بسیاری از افراد دیگر نیز همین مشکل را دارند. برای از بین بردن قارچ گلدان ها روش‌های متنوعی وجود دارد که بسته به نوع قارچ، این روش‌ها ممکن است متفاوت باشند. البته شباهت‌های زیادی هم بین همه روش‌های مبارزه با قارچ‌های گلدانی وجود دارد.

به علاوه چندین روش نیز وجود دارد که حالت پیشگیری دارند و اگر آن‌ها را در نظر بگیریم اصلا مشکل قارچ‌ها به مرحله‌ای نمی‌رسد که خطری برای سلامت گل‌ها باشند.

قبل از اینکه بخواهید در مورد از بین بردن قارچ گلدان اقدامی بکنید باید تا حدودی نوع قارچ‌ها را بشناسید. زیرا که برخی از قارچ‌ها خطرناک نیستند. اگر بدانید با چه نوع قارچی طرف هستید شیوه درست پیشگیری یا مبارزه با آن را در پیش خواهید گرفت و از اقدامات غیر ضروری و اضافی اجتناب خواهید کرد. قارچ‌های زاینبار برای سلامت گیاهان گلدانی متنوع هستند و مشکلی که برای گیاه به وجود می‌آورند الزاما شبیه به هم نیست.

زیرا انواع قارچ ها به بافت‌های مختلف گیاه حمله می‌کنند. مثلا برخی از کپک‌ها به قسمت‌های بیرون از خاک گیاه حمله ور می شوند،ولی برخی دیگر ریشه های گیاه را درگیر می‌کنند.

برخی نیز به تمام بخش های گیاه حمله می‌کنند.اگر چه برای تمامی قارچ های گلدانی از کلمه کپک یا قارچ استفاده میشود. ولی به قارچ هایی که روی بخش های بیرون از خاک گیاه مانند ساقه، برگ، گل و میوه رشد می‌کنند «زنگ گیاهی» نیز گفته می‌شود.

دلیل از بین بردن قارچ گلدان در برخی از موارد صرفا برای حفاظت از گیاهان نیست!

بلکه ممکن است قارچ های گلدانی سلامت انسان را نیز به خطر بیندازند.مثلا نوعی از قارچ های گلدانی برای انسان آلرژی زا، بیماری زا یا سمی هستند و مبارزه با آنها ضرورت بیشتری دارد. چون در غیر این صورت ممکن است مشکلات سلامتی بزرگی را برای یک یا چند نفر از اعضای خانواده ایجاد کنند.

برخی آلودگی های قارچی گیاه گلدانی، علاوه بر زبان رساندن به خود گیاه سلامت انسان را نیز به خطر می اندازند

انواع قارچ گلدانی از نظر شکل ظاهری

یک شیوه رایج طبقه بندی کپک های گلدانی، تقسیم بندی بر اساس رنگ آنهاست که این نوع طبقه بندی قارچ ها به شرح زیر است:

کپک قرمز

در واقع نوع مخمر است، یعنی اینکه این نوع قارچ با تک سلولی هستند.

در حالی که بقیه انواع قارچ گلدانی چند سلولی هستند.

پس استفاده از واژه کپک قرمز از نظر علمی زیاد هم درست نیست.

قارچ قرمز بیشتر در کنار دیگر انواع قارچ مثل قارچ های سیاه و اکثرا در میان مصالح ساختمانی سکونت دارد و نه در خاک!

پس در جریان از بین بردن قارچ گلدان‌ها زیاد نگران قارچ های قرمز نباشید و نیازی نیست

یک گیاه گلدار در خانواده بومی آرژانتین ، جنوب برزیل و اروگوئه است. همچنین در جنوب آسیا دیده می شود و به طور گسترده ای در بسیاری از مناطق بالکان گسترش یافته است. در بنگلادش نیز موجود است و با نام گل زمان ، به این دلیل که گل تا به یک زمان خاص به شکوفه میرسد نام گذاری شده است. این گیاه در ابتدا کوچک است ، اما با رشد سریع سالانه به ۳۰ سانتی متر بلندی میرسد، هر چند که معمولا کمتر از این است.

با این حال اگر به درستی کشت شود به راحتی می تواند به این ارتفاع برسد. برگ های آن ضخیم و گوشتی ، تا ۲/۵ سانتی متر ، مرتب و متناوب در خوشه های کوچک است. گل ها با قطر ۲/۵ تا ۳ سانتی متر با پنج گلبرگ به رنگهای متغیر قرمز ، نارنجی ، صورتی ، سفید و زرد است. گل ناز دارای ارقام متعدد می باشد و بعضاً دارای گل هایی با دو گلبرگ اضافی میباشند و در رنگ بسیار تنوع دارند. گل ناز به طور گسترده در آب و هوای معتدل به عنوان یک گیاه زینتی پرورش داده میشود. گل ناز یکی از مهم‌ترین گلپهای است که در باغهای قدیمی کشت می شد و معمولاً برای کاشت آن محل خاصی را در نظر می گرفتند. بذر آن بسیار ریز است. کشت آن بوسیله بذر انجام می شود و شبیه به چمن کاری است.

این گیاه را در پارکها، باغهای صخره ای، چمن کاریها، میداین و بولوارها برای تزئین، رایج است.این گیاه ناز به نور خورشید کافی و خاک به خوبی زهکشی شده دارد. نگهداری و پرورش آن بسیار آسان است. این گیاه می تواند در میان سنگ های کنار جاده و یا پیاده ور رشد کند.

نور: نیازه نور مستقیم و محیط روشن به مدت ۶ تا ۸ ساعت در روز دارد.

دما: حداقل قار ۲ درجه سانتیگراد را تحمل

وقت خود را صرف جستجوی این نوع قارچ کنید.

کپک سبز

کپک سبز نیز یک کپک رایج در محیط های خانگی و بر روی مواد غذایی است.ولی در مورد گلدان ها کپک سبز جزو کپک هایی نیست که نگران آن باشید.البته برخی کپک های دوده ای به صورت سبز پر رنگ دیده می شوند.

کپک سیاه

کپک های سیاه، رایج ترین انواع کپک هستند که ممکن است به گیاهان گلدانی شما حمله کنند و اکثرا خطر چندانی برای سلامتی انسان ندارند ولی نوعی از آنها برای انسان سمی هستند.

برخی از قارچ های سفید و انواعی از کپک های سیاه گلدانی برای انسان سمی یا آلرژی زا هستند. کپک هایی که به رنگ سیاه نزدیک اند و برای گیاهان مشکل ایجاد می‌کنند به شرح زیر اند:

کپک خاکستری

در جریان از بین بردن قارچ گلدان یکی از قارچ هایی که باید به آن توجه کنید قارچ خاکستری است. زیرا این نوع قارچ می‌تواند صدمات زیادی را به گیاهان گلدانی وارد کند. قارچ خاکستری به شاخ و برگ یا قسمت هایی از گیاه که نزدیک به سطح خاک هستند حمله می‌کند و در صورتی که درمان نشود با از بین بردن بافت

معرفی گیاه گل ناز



میکند .

آبیاری: نیازی به آبیاری زیاد ندارد، آبیاری زیاد باعث پوسیدگی ریشه ها میشود. بین دو آبیاری اجازه دهید سطح خاک کاملا خشک شود.
تغذیه:مصرف کود یک یا دو مرتبه در طی فصل رشد (بهار) .

خاک مناسب: خاک این گیاهان باید از زهکش خوبی برخوردار باشد تا بتواند باقیمانده آب ناشی از آبیاری را به خوبی از خود عبور دهد و خیس باقی نماند.
مخلوط خاکی که برای کاکتوسها استفاده می شود برای این گیاه نیز مناسب است .

تعویض گلدان :سن گیاه و حجم ریشه و ساقه

معرف زمان تعویض گلدان است.

تکثیر: از طریق کشت بذر و نیز از قلمه های تهیه شده از انتهای ساقه گیاه برای تکثیر آن استفاده می شود.

تکثیر گیاه گل ناز

برای تهیه قلمه روش های زیادی ذکر شده که سادترین آن جداکردن ساقه ای به طول حدود ۱۰ سانتیمتر از گیاه و گذاشتن در لیوان آب است ، بعد از حدود یک هفته گیاه



های گیاهی، گیاه را از بین می‌برد.

کپک دوده ای

قارچ دوده ای به صورت مخلوطی از رنگ های سیاه، دوده ای و سبز پررنگ دیده می‌شود. وجود این نوع قارچ بر روی گیاهان گلدانی نشانگر آسیب دیدگی گیاهان در اثر حشرات ریز و لاک زا است که از شیره گیاه تغذیه می کنند.خود قارچ دوده ای آسیب چندانی به گیاه وارد نمی‌کند، ولی شکل ظاهری نامطلوبی دارد و اگر بر روی گیاه باقی بماند فتونستز گیاه را دچار مشکل خواهد کرد.

کپک سفید

کپک های سفید نیز جزو انواع رایج قارچ هستند که بیشتر، تجزیه کننده مواد پوسیده

بیماری و درمان گیاه گل ناز

مهمترین مشکل این گیاهان پوسیدگی طوقه و ریشه ها به دلیل سنگین بودن و زهکش نامناسب خاک محل کاشت است . همچنین کوددهی بیش از اندازه می تواند موجب پژمردگی و مرگ سرشاخه ها شود. از آفات و بیماریها رایج آن شته می باشد که به گیاه جوان خسارت وارد می نماید و حساس به مرگ گیاهیچه می باشدپوسیده شدن ریشه در اثر آبیاری زیاد شیشک های سفید رنگ روی برگها ظاهر شده اند: عامل ان حشره آفت است،هر دو هفته یکبار با سم حشره کش نفوذی گیاه را سمپاشی کنید.

گیاه گل نمی دهد: نور کم است، گیاه را به محل روشن تری با نور مستقیم منتقل نمایید. رشد گیاه کند و فاصله بین برگ ها زیاد است : احتیاج به تغذیه مصنوعی دارد. کمبود عناصر خاک گلدان را با تغذیه هر ماه یکبار در طول سال و نصف میزان توصیه شده جبران کنید.

تکته ها:

گل ناز تا حدی تحمل خشکی را دارد: اما بهترین گل را با آبیاری به طور منظم می توان ایجاد کرد.بهترین خاک، خاک سبک و شنی و یا خاک مرغوب باغچه با مقداری خاک برگ، یا کود دامی می باشد.

از آفات و بیماری ها رایج : آن شته می باشد که به گیاه جوان خسارت وارد می نماید و

حساس به مرگ گیاهیچه می باشد.گل ناز مکانهای آفتاب گیر و گرم را می پسندد و خاک آن باید تا حدودی سبک و همیشه مرطوب باشد و آبیاری آن به صورت روزانه انجام می گیرد. ساده ترین روش ازبیاد و تکثیر این گیاه از طریق بذر می باشدکه بذر آن در فصل پاییز در کپسول های کوچکی تشکیل میشود و کاشت بذر از ماه فروردین تا خرداد در خاک سبک صورت میگیرد.

پذیر است.

راهکارهای مبارزه و از بین بردن قارچ گلدان: توجه به خاک گلدان ها

بستر اصلی بسیاری از انواع قارچ ها خاک گلدان است. پس برای اینکه گیاهان گلدانی شما از بیماری های قارچی در امان باشند باید نکات زیر را در نظر بگیرید:

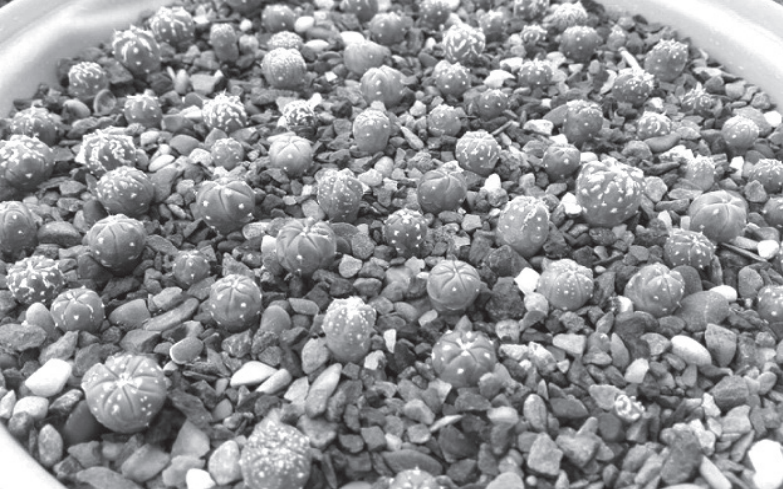
انتخاب خاک تمیز و عاری از آلودگی قارچی
تنظیم ترکیب مطلوب خاک، تا خاک زهکشی و تهویه مناسب داشته باشد.

پاک کردن دوره ای سطح خاک گلدان از بافت های پوسیده و خشک گیاه.

قبل از اینکه گیاه را در خاک بکارید می‌توانید اقدام به ضد عفونی کردن خاک گلدان از طریق حرارت دادن کنید. برای این کار می توان به روش های مختلف، برای حدود نیم ساعت خاک را تا دمای نزدیک به ۸۰ درجه سانتی گراد حرارت داد. ضد عفونی کردن خاک با افزودن قارچ کش های های طبیعی مثل دارچین، سرکه سیب و جوش شیرین البته باید این مواد را به مقدار کم و در حد یکی دو قاشق چایخوری به خاک اضافه کنید.

آبیاری درست خاک گلدان: یکی از دلایل عمده می‌شود، در فتونستز ایجاد مشکل می‌کند و در صورتی که با آن مبارزه نشود می تواند گیاه را از بین ببرد. پاکسازی گیاه از قارچ سفیدک پودری با استفاده از انواع مواد ضد قارچ، امکان

دمای مناسب برای جوانه زنی بذر کاکتوس



هیچ تاثیر منفی بر جوانه زنی بذرها ندارد.

به شرطی که اختلاف دمایی از حد طبیعی کمتر یا بیشتر نباشد. اختلاف دمایی بین ۱۸ تا ۳۵ درجه ظاهرا مشکلی برای جوانه زنی بذرها ایجاد نمی کند.

دمای مناسب پس از جوانه زنی بذرها:

با بزرگ شدن جوانه ها میتوان دما را به تدریج افزایش داد. جوانه ها دمایی در حدود ۲۰ تا ۴۰ درجه سانتی گراد را به خوبی تحمل کرده و رشد میکنند. دمای بالای ۴۰ درجه سانتی گراد میتواند باعث اختلال در فتونستز کاکتوس ها شود. همچنین دمای بیشتر از ۴۵ درجه سانتی گراد میتواند باعث پختگی جوانه های داخل بستر کاشت شود.

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۴/۰۴ - پانزدهم ذی الحجه ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۵۸

بگذارید. آبیاری درست گلدان ها یک روش موثر در جلوگیری از حاد شدن مشکل آلودگی های قارچی گیاه است

تاثیر نور آفتاب روی قارچ

دسترسی گیاه به نور و هوای کافی؛ برای از بین بردن قارچ گلدان ها در برخی از موارد تنها کافیست که فاصله بین گلدان ها را زیاد کنید. تا هوای کافی در اختیار بخش های فوقانی گیاهان قرار گیرد و همچنین اگر نور کافی به گلدان ها بتابد شاید نیاز به هیچ اقدام دیگری برای مبارزه با بیماری های قارچی نباشد.

و نور خورشید به تنهایی قارچ های گیاه را از بین ببرد. البته نور و فاصله مناسب گلدان ها بیشتر جنبه پیشگیری از قارچ زدگی دارد. در موارد حمله شدید قارچ ها به گیاه، باید اقدامات بیشتری انجام دهید.

پاکسازی دستی آلودگی های قارچی گیاه:

یکی از اقداماتی که برای اغلب قارچ ها جواب می‌دهد پاکسازی گیاه از قارچ است. برای این کار کافیست با یک تیغ یا کاردک یا هر وسیله مناسب دیگری تکه های قارچ را از گیاه جدا کنید. حتی می‌توانید بافت های گیاه را با محلول های پاک کننده بشوید، بافت های آسیب دیده گیاه را ببرید و هرس کنید و اگر قارچ زدگی شدید است، حتی باید کل خاک گلدان را عوض کنید و ریشه های گیاه را شست و شو دهید. با این اقدامات تا حد زیادی آلودگی قارچی از گیاه دور می‌شود.

استفاده از قارچ کش های مناسب

اگر می‌خواهید از سموم قارچ کش برای نابود کردن قارچ گلدان استفاده کنید بهتر است ابتدا نوع قارچ را بشناسید که این کار هم چندان سخت نیست و در بالا به انواع رایج قارچ های گلدانی اشاره کردیم.

بعد از اینکه بی به نوع قارچ بردید از قارچ کش مناسب استفاده کنید. مثلا برای درمان سفیدک پودری اگر کارهای ذکر شده در بالا کافی نبود و قرار بر این شد که به وسیله قارچ کش یا سفیدک پودری مبارزه کنید، بهتر است از قارچ کش های ارگانیک استفاده کنید. استفاده از سموم قارچ کش، یکی از روش های رایج در پاکسازی آلودگی های قارچی گیاهان است

قارچ کش مناسب کپک خاکستری

در مورد کپک خاکستری نیز غالبا از قارچ کش های بیولوژیک یا قارچ کش های با پایه مس استفاده می‌شود که معمولا دستورالعمل و دوره درمان، روی بسته بندی این نوع قارچ کش ها ذکر شده است.

یا اگر از مراکز معتبر و مطلع، خرید کنید می‌توانید از همانجا در مورد نحوه استفاده از قارچ کش ها مشاوره بگیرید.

در جریان از بین بردن قارچ گلدان اگر قارچ از نوع کپک دوده ای بود، همان طور که گفتیم این نوع قارچ خود یک مشکل ثانویه است که به دلیل فعالیت حشرات ایجاد می شود. پس در مبارزه با این نوع قارچ باید ابتدا با عامل اصلی که همان حشره است مقابله شود. برای این کار می‌توانید از اسپری کردن الکل به گیاه، صابون های حشره کش یا روغن باغبانی استفاده کنید.

همچنین می‌توانید به صورت دستی حشرات را از گیاه جدا کنید و گیاه را به این طریق پاکسازی کنید. بعد از اینکه گیاه را از حشرات پاکسازی کردید برای پاکسازی کپک دوده‌ای نیز می‌توانید از انواع صابون های مخصوص یا محلول های شوینده استفاده کنید. در مورد قارچ‌کش نیز برای از بین بردن کپک دوده ای قارچ کش مخصوصی توصیه نشده است.

زمان از دست دادن قوه نامیه بذرها به نوع کاکتوس بستگی دارد و ممکن است از ۲ تا ۳ سالگی به تدریج قوه نامیه بذرها کمتر شود.

چند نکته در مورد رطوبت و نور مورد نیاز:

رطوبت: بذر کاکتوس ها برای جوانه زنی نیاز به رطوبت بالای ۷۰ درصد در هفته های اول دارد که با وکیوم (مثلا ظرف را داخل زیپ کیپ بزارید) کامل ظرف کاشت میتوان تامین کرد.

نور: برای سبز شدن بذرها به نور کافی نیز نیاز است، بستر کاشت را در مکانی با نور فیلتر شده قرار دهید که بتوانند حداقل در روز ۴ ساعت نور دریافت کنند. آپا میشه از نور مصنوعی استفاده کنم؟
بله میتوانید مقدار نور لازم را با لامپ های مخصوص گیاهان تامین کنید.

نتیجه:

در صورتی که هر یک از موارد ذکر شده، یعنی دما، نور و رطوبت به اندازه مورد نیاز برای بذرها تامین نشود درصد جوانه زنی به شدت کاهش خواهد یافت.



طبقات بالایی دارد و میتواند برای قرار دادن بستر کاشت مناسب تر باشد.

خواب بذر کاکتوس:

بذر بسیاری از کاکتوس ها برای سبز شدن نیاز به طی دوره خواب دارد و باید بذرها را مدت زمانی برای سپری شدن دوره خواب و ایجاد قدرت جوانه زنی در دمای مناسب نگهداری کرد. دمای مناسب برای طی دوره خواب بذر، برای اکثر گونه ها در حدود ۴ تا ۱۵ درجه سانتی گراد در محیط خشک می باشد. مدت زمان طی دوره خواب بذر نیز به گونه کاکتوس بستگی دارد و در حدود ۱ تا ۴ ماه می باشد.

بذر کاکتوس چرا می‌خوابد؟

گونه های کاکتوسی که بذر آنها در اواخر تابستان یا پاییز می رسد در صورتی که دوره خواب وجود نداشته باشد شروع به جوانی زنی کرده و بلافاصله فصل زمستان شروع شده و به جوانه های ضعیفه تازه سبز شده آسیب می رسد. با مکانیزم غیر فعال کردن قدرت جوانه زنی، بذرها تا اواخر زمستان و به حد مورد نیاز رسیدن دما قدرت جوانه زنی خود را از دست میدهند. با آغاز بهار و به اندازه نیاز رسیدن دما، مکانیزم خواب بذرها غیر فعال شده و بذر قدرت جوانه زنی پیدا میکنند.

دمای مناسب برای نگهداری بذر

کاکتوس در منزل چند درجه است؟

بذرها را در مکانی خشک و بدون تابش نور آفتاب در دمای بین ۴ تا ۱۵ درجه سانتی گراد سال ها میتوانید نگهداری کنید. مدت

روز	ادان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
چهارم	۴:۴۶	۶:۱۳	۱۲:۵۹	۱۹:۴۶	۲۰:۰۴

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۳۷/۴۱)

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۰۴/۰۵/۱۴۰۰ - پانزدهم ذی الحجه ۱۴۴۲ - ۲۶ جولای ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۵۸ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

حکمت، کشته مؤمن است،
حکمت را فراکیر هر چند از مناهقان باشد.

امام هادی (ع):
به راستی که خدا، جز بدانچه خودش را وصف کرده، وصف نشود. کجا وصف شود آن که حواس از درکش عاجز است، و تصورات به کنه او بی نبرد، و در دیده‌ها تگنجد؟ او با همه نزدیکی اش دور است و با همه دوری اش نزدیک.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۳۰۰
شماره شاپا: ۲۰۰۸ - ۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir
miladelarestan@gmail.com

گوشه ای از مشکلات مردمی



یکی از مخاطبین میلاد لارستان با ارسال پیامی از نحوه خدمت رسانی برخی از کادر درمان کرونا در مجموعه بیمارستان امام رضا (ع) اظهار گلایه نموده و خواستار پیگیری موضوع گردیده است. ضمن بیان گلایه فرد مذکور و علیرغم اینکه خستگی کادر درمان در مدت طولانی یک و نیم سال اخیر را درک می نمایم، به سبب بیان مطالبات مردمی از مسئولین دانشکده علوم پزشکی و بیمارستان امام رضا (ع) خواستار پیگیری موضوع بوده و البته حق پاسخگویی نیز برای مجموعه بیمارستان امام رضا (ع) فراهم می باشد. متن ارسالی به شرح زیر است:

همسر من یکی از بیماران کرونایی بیمارستان امام رضا (ع) لار بوده که ریه وی حدود ۳۰٪ درگیر ویروس شده و پزشک بیمارستان ۳۰ روز تزریق دارو و سرم را برایش تجویز نموده و ۳۱ تیرماه روز آخری بود که وی دارو گرفت. متأسفانه بی برنامه‌گی در سیستم بیمارستان، هم باعث فرسایش در بیماران و هم در پرسنل بیمارستان شده است.

ادارات آب و برق و ... بدلیل کمبود کاغذ، هزینه هایشان را برای مالکین پیامک میکنند، اما برای ۳ روز گرفتن دارو، می بایست تکرار مکررات برای هر روز بصورت جدا جدا، در صف پذیرش جهت ثبت نام و سپس گرفتن کپی از دفترچه بیمه و سپس رفتن به قسمت پزشک کرونا جهت تشکیل پرونده و رفتن به داروخانه و گرفتن دارو توسط همراه بیمار و ... صورت پذیرد. همه این موارد علاوه بر سیستم اتوماسیون اداری بیمارستان، می بایست توسط بیمار یا همراه بیمار صورت پذیرد. و برای ترخیص نیز همه این موارد را مجدد باید انجام دهد. (که اگر بیمار این همه امور را بخواهد انجام دهد از پا می افتد و اگر توسط همراه بیمار، صورت پذیرد، از فرط خستگی و رفت و آمد در بیمارستان و قسمت بیماران کرونایی، خود درگیر ویروس کرونا می شود).

نکته اینکه کل روند دریافت دارو در بدن بیمار حدود ۳۰ دقیقه تا ۱:۱۵ دقیقه طول می کشد) که بستگی به تزریقات دارد که پنج سرم را باز کند یا نیمه باز). روز اول: حضور در بیمارستان ساعت ۱۰:۴۵ دقیقه صبح که نوبت ما نشد. ساعت ۱۳:۳۰ دقیقه به منزل برگشته و پس از نماز و نهار ساعت ۱۴:۴۵ مجدداً به بیمارستان رفته و نگهبان جدید که شیفتش تعویض شده بود با بیان اینکه نام شما قرائت شده ولی حضور نداشته اید و لذا مجدداً باید نام نویسی نمایید. خلاصه ساعت ۲۰:۱۰ شب، کار تزریق دارو به اتمام رسید.

روز دوم: حضور صبح ساعت ۷:۴۵ دقیقه صبح و ساعت اتمام کار ۱۲:۳۰ روز سوم: حضور ساعت ۶:۴۵ صبح و ساعت اتمام ۱۳:۲۰ دقیقه حتی پس از وارد شدن کل مایعات درون سرم به بدن بیمار، تا زمانیکه همراه بیمار، امور ترخیص و تسویه حساب ننماید، حتی اگر ۲ ساعت یا بیشتر، همراه بیمار در صف داروخانه و پذیرش و تشکیل پرونده و ... معطل شود، پرستار سوزن سرم را از دست بیمار خارج نمی کند و حرفشان این هست که قبل از ترخیص و تسویه بیمار، خلاف قانون هست که سوزن سرم از دست بیمار خارج شود، چون ممکن است در طول زمان تسویه، حال بیمار خراب شود و نیاز به گرفتن دارو باشد.

همه این مراحل را در نظر داشته باشید. حال فکر بیماران دیگر کرونایی باشید که بعد از بیمار بنده، بخواهند دارو دریافت کنند، که حدود چند ساعت منتظر ترخیص بیماران کرونایی شوند و همین دردسرها برای بیماران جدید تکرار می شود. خواهش می‌کنم موضوع را پیگیری فرمایید.

گفتگوی تلفنی آیت ا... رئیسی و سلطان عمان

تعامل با همسایگان، اولویت دیپلماسی دولت سیزدهم است



رئیس‌جمهور منتخب در گفتگو با سلطان عمان گفت: با توجه به سطح اعتمادی که بین دو کشور وجود دارد، گسترش روابط در عرصه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی و فرهنگی هدفی کاملاً در دسترس است. آیتا... سید ابراهیم رئیسی، رئیس‌جمهور منتخب، در گفت‌وگوی تلفنی هیثم بن طارق سلطان عمان با وی، ضمن تبریک عید سعید قربان گفت: سابقه برادری دو ملت و پیشینه دوستی دو دولت آن‌قدر ریشه‌دار و مستحکم است که تحولات منطقه‌ای و بین‌المللی هیچ‌گاه نتوانسته است آن را تضعیف کند. رئیس‌جمهور منتخب روابط دو کشور را همواره رو به گسترش توصیف کرد و افزود: با وجود این، تعاملات تهران و مسقط با سطح قابل انتظار فاصله دارد لذا باید در اولین فرصت برنامه جامع گسترش روابط اقتصادی دو کشور زیر نظر کارشناسان دو طرف تنظیم و با تأیید سران دو کشور اجرایی شود. رئیسی، عمان را همسایه‌ای قابل اعتماد و شریکی ارزشمند برای ایران برشمرد و اظهار داشت: با توجه به سطح اعتمادی که بین دو کشور وجود دارد، گسترش روابط در عرصه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی و فرهنگی هدفی کاملاً در دسترس است.

وی تصریح کرد: تعامل، گفت‌وگو، رایزنی و هم‌اندیشی با همسایگان در موضوعات و مسائل مهم منطقه، اولویت دیپلماسی دولت سیزدهم خواهد بود. هیثم بن طارق سلطان عمان نیز در این گفت‌وگوی تلفنی با تبریک عید سعید قربان و نیز آرزوی موفقیت برای آیتا... رئیسی گفت: تردید ندارم که روابط بین ایران و عمان قوی باقی خواهد ماند و این روابط دوستانه و سازنده بر تمام تحولات منطقه تأثیر مثبت خواهد داشت. وی با قدردانی از موضع رئیسی درباره تعامل سازنده با همسایگان به‌عنوان اولویت سیاست خارجی دولت آینده جمهوری اسلامی ایران، اضافه کرد: اعتماد سیاسی متقابل از مهم‌ترین عوامل نزدیکی تهران و مسقط است و نزدیکی هرچه بیشتر روابط دو کشور در راستای تأمین منافع کل منطقه را با جدیت دنبال خواهیم کرد.

«استادزاده» مدیر نخبگان اقشار سپاه فجر فارس

و «دلخسته» فرمانده بسیج دانش آموزی لارستان شد



اقدامات فرمانده سابق بسیج دانش آموزی لارستان تقدیر و برای فرمانده در ادامه این مراسم، سروان علی اکبر جدید آرزوی موفقیت نمودند.

آیین تکریم و معارفه فرماندهان قدیم و جدید حوزه بسیج دانش آموزی لارستان برگزار شد.

در مراسمی باحضور اعضای شورای معاونین و کارشناسان آموزش و پرورش، فرماندهی و پرسنل ناحیه مقاومت سپاه لارستان، روسای سابق بسیج دانش آموزی و تعدادی از فرهنگیان و بسیجیان، آیین تکریم و معارفه فرماندهان قدیم و جدید بسیج دانش آموزی آموزش و پرورش لارستان در سالن رضوان این مدیریت برگزار شد.

به گزارش میلادلارستان، در این مراسم سرهنگ افسری فرمانده ناحیه مقاومت سپاه لارستان و جعفر حمیدی معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش لارستان در خصوص موضوع بسیج دانش آموزی، راهبردها و استفاده از نیروهای خلاق در این حوزه مهم سخنانی بیان داشته و از

استادزاده، فرمانده سابق بسیج دانش آموزی درسختانی، گزارشی از فعالیت های صورت گرفته در زمان مسوولیت خود ارائه داد و ضمن طلب حلاوت از همگان بر این نکته تأکید داشت که زمینه حضور نیروهای بومی را برای قبول مسوولیت در مدیریت های کلان استانی و کشوری آماده کنیم تا در آینده بتوان از این نیروهای مجرب و متخصص برای پیشرفت و ترقی خود شهرستان استفاده نماییم در پایان این مراسم و پس از تقدیر از فرماندهان ادوار گذشته این حوزه، با قرائت و اعطای حکم به سروان امین دلخسته، وی به عنوان فرمانده جدید حوزه بسیج دانش آموزی معرفی شد و از خدمات صادقانه سروان علی اکبر استاد زاده که پس از این در مرکز استان و در سمت مدیر نخبگان اقشار سپاه فجر استان مشغول به خدمت خواهد بود قدردانی شد.

حکایت بارش های چهل پسین در لارستان



Photo:MOHAMMAD PASVAR MiladLarestan



Photo:MOHAMMAD PASVAR MiladLarestan



Photo:MOHAMMAD PASVAR MiladLarestan



Photo:MOHAMMAD PASVAR MiladLarestan

محقق لارستانی از شگفتی و تغییرات چهل پسین ۱۴۰۰ در لارستان روایت می کند: در چهل پسینی های امسال یک تفاوت عجیب وجود داشت، همانطور که از اسم چهل پسین پیداست، این پدیده در هنگام عصر رخ می دهد اما امسال شاهد شروع این پدیده در ساعاتی از شب یا بامداد بوده ایم که این یک نکته جالب توجه است. کامجو از مزیت های بیشمار چهل پسین در مقایسه با خسارت های احتمالی آن اظهار می کند: اگرچه ممکن است طوفان های شدید چهل پسینی باعث خسارتی به درختان یا منازل شود ولی این پدیده یک دسته مزیت های ویژه برای لارستان به همراه دارد. او از یک باور قدیمی در میان مردم سخن می گوید: مردم لار معتقد هستند که آب باران های چهل پسینی برای از بین بردن جوش های گرمایی بدن مفید است، این آب به دلیل اینکه در فصل دَر و از روی غلغزهای سرسبز عبور

یک محقق لارستانی می گوید: چهل پسین پدیده‌ای بارشی در تابستان است که این پدیده در لارستان (لار و توابع) نقش‌های جالب توجهی از اعتدال هوا تا سیراب کردن گونه‌های حیات وحش و حتی حفظ تمدن و فرهنگ لارستان را بر عهده دارد. به گزارش میلاد لارستان، **صمد کامجو** که آثار بسیاری در زمینه تدوین دانشنامه و کتاب های فرهنگ، تاریخ و زبان لارستان کهن دارد در گفتگو با خبرنگار فارس حکایتی جالب و شنیدنی از باران های موسوم به «چهل پسین» در لارستان را روایت می کند. دبیر بازنشسته آموزش و پرورش، در مورد شروع پدیده چهل پسین می گوید: لارستان یکی از شهرستان های جنوبی استان فارس و منطقه گرم و خشک و کم باران است، گرمایی که در فصل تابستان به ۴۵ درجه بالای صفر می رسد و «چهل پسین» آب سردی بر این آتش داغ است.

وی ادامه می دهد: از نیمه دوم تیرماه بارش های چهل پسین شروع می شود که تا اواسط شهریور ادامه دارد و شاید تا آخر تابستان تعداد آن به چهل پسین نرسد ولی نقل چهل پسین از قدیم الایام در لارستان مشهور بوده است.

میلاد لارستان
را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan
کانال واتس آپ میلاد لارستان
<https://chat.whatsapp.com/12KKHrldtd1bHgdF11vEvqs>

خدمت دیگری از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی: ۰۵۰۰۰۳۰۰۰۰
واتس اپ: ۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

۲۵ تا ۲۶ درجه را دارد! این محقق خاطراتی ناب از نشاط و دوره‌ی مردم لارستان هنگام پدیده چهل پسینی در ذهن به یادگار دارد. خاطراتی که هنوز هم با وجود زندگی شهرنشین و تغییر فرهنگ ها قدیمی نشده و در میان مردم زنده است. کامجو گفت: پس از بارش های چهل پسینی و جاری شدن رودخانه ها (امدن بیخ) مردم همه از خانه ها بیرون می آمدند و چشم به این رودخانه های جاری می انداختند و با خواندن شعرهای محلی، آب بیخ کله کله ... (رودخانه دارد می آید) دیگران را به تماشای این صحنه ها دعوت می کردند. او ادامه داد: چهل پسین فصل شادی کودکان با شنا در آب برکه های روباز که البته مصرف آشامیدنی نداشته اند بوده است. شادی هایی که از قهقهه مستانه و برق نگاه ها قابل لمس بود. این پژوهشگری لارستانی معتقد است که آب از گذشته های دور نقش مهمی در حفظ تمدن ها داشته است، در لارستان که منطقه ای کم آب است مردم بسیار قدر این نعمت گران بها را می دانند و با هنرنمایی گنبدی شکل خود در ساخت برکه (آب انبارها) نقشی مهم در حفظ تمدن لارستان کهن ایفا کرده اند. کامجو از نقش بارش های چهل پسینی در سیراب کردن گونه هایی از حیوانات حیات وحش لارستان نیز سخن گفت: قبل از بارش های چهل پسینی و از آنجا که امسال بارش ها در لارستان به حد نصاب و کافی نبود شاهد نزدیک شدن گونه هایی از حیوانات مانند گربه سان و آهوها در لارستان که در تکاپوی جیره ای آب به شهرها و سکونت گاه های انسانی می آمدند، بودیم؛ اما با بارش های چهل پسینی منابع آبی قابل توجهی برای این حیوانات فراهم شد.

پایان چهل پسین با آمدن ستاره سهیل
پژوهشگر لارستانی پایان پدیده چهل پسینی را بر اساس یک باور عامیانه اینگونه روایت می کند: مردم لارستان از قدیم دارای یک باور بوده اند که با آمدن ستاره سهیل بین ۱۳ تا ۱۵ شهریور چهل پسین در لارستان تمام می شود و گفته می شد که مردم در این موقع دیگر به شنا در برکه ها نروند چرا که شنا در این وقت باعث آسیب به سلامتی مردم می شود.