

رهبر معظم انقلاب اسلامی: ما از علم ترویج میکنیم، از صنعت ترویج میکنیم، از اختراع و نوآوری ترویج میکنیم، هر مبتکری و هر ابتکاری را با احترام تمام بر روی چشم مینشانیم - این به جای خود محفوظ - اما همان طور که گفتیم، اصل قضیه جای دیگر است: اصل قضیه، درست کردن سبک زندگی است، رفتار اجتماعی است، اخلاق عمومی است، فرهنگ زندگی است. باید در این بخش، ما پیش برویم؛ باید تلاش کنیم. تمدن نوین اسلامی که ما مدعی اش هستیم و دنبالش هستیم و انقلاب اسلامی میخواهد آن را به وجود بیاورد، بدون این بخش تحقق پیدا نخواهد کرد. اگر آن تمدن به وجود آمد، آن وقت ملت ایران در اوج عزت است؛ ثروت هم دنبالش هست، رفاه هم دنبالش هست، امنیت هم دنبالش هست، عزت بین المللی هم دنبالش هست؛ همه چیز با او خواهد بود، همراه با معنویت. ۱۳۹۱/۰۷/۲۳



۲

بیش از هر زمان نیاز به خبرنگارانی صادق، شجاع و دوراندیش داریم

۲

مخالف تقسیمات جدید در استان ها هستیم/ فارس متحد و یکپارچه

۳

حقی به نام آزادی بیان

۸

خبرنگار؛ مطالبه گری که برای دفاع از مردم، خود را فراموش می کند

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۱۸/۰۵/۱۴۰۰ - بیست و نهم ذی الحجه ۱۴۴۲ - ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۶۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲

معاون استاندار فارس: ۹۲ درصد شهرستان های فارس قرمز هستند

۳

آشنایی با اولین دندانپزشک لارستان

۶

وقتی از دنده چپ بلند شدیم چه کنیم؟

۸

راه اندازی رشته های جدید در دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان

۸

انتقاد شهروندان از نفو پیاپی پروازهای فرودگاه لارستان و یادآوری چند نکته ضروری



نگرانی مردم پنهان کاری مراحل انجام کار و نیز عدم پیگیری مصوبات حیاتی حوزه انتخابیه شماس

صفحه آخر

میلاد لارستان

فعالیت ۱۷ رسانه چایی و برخط مجوزدار در لارستان



شرایط قانونی رسانه‌ها زمینه‌ساز رشد و تعالی بیشتر اقدامات است. وی از برگزاری جلسات متعدد با اصحاب هنر و رسانه، مسئولین شهر و پیگیری موارد قانونی فعالیت‌ها رسانه خبر داد و گفت: از ابتدای شروع مسئولیت در اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، جهت‌دهی و سامان‌دهی علاقمندان به فعالیت‌های رسانه برای طی کردن مراحل اخذ مجوز را بکار گرفته‌ام و از همه رسانه‌ها بابت همکاری در این زمینه تشکر می‌کنم. مودی درخصوص نحوه پیگیری اخبار میلاد لارستان، اضافه کرد: با توجه به اشتراک روزنامه مکتوب میلاد لارستان، به طور مرتب روزنامه به اداره ارسال می‌شود و بیشتر از این طریق در جریان اخبار و اطلاعات قرار می‌گیرم. وی ابراز امیدواری کرد: روز به روز شاهد پیشرفت دست اندر کاران روزنامه میلاد لارستان و همه فعالان عرصه خبر و رسانه لارستان باشیم.

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، با بیان اینکه در حال حاضر تعداد ۱۷ رسانه فعال و قانونی به صورت چاپی یا برخط که از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مجوز دریافت کرده‌اند در سطح لارستان فعالیت می‌کنند، گفت: البته تعدادی نیز در نوبت دریافت مجوز هستند که امیدوارم به زودی مجوز رسمی خود را اخذ نمایند و شروع به فعالیت کنند. عنایت... مودی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه مونسان قلم، پیامبران خرد و اندیشه‌اند، اظهار داشت: خبرنگاران وقایع نگارانی هستند که حرمت قلم و آگاهی را پاس می‌دارند و با همت و جهد خود جز در مسیر حق عدالت و دانایی گام بر نمی‌دارند. وی با اشاره به اینکه روز خبرنگار فرصتی ارزشمند و گرانبهاست، افزود: برای پاسداشت مقام شامخ تمامی انسان‌های فرهیخته که در راه روشنگری و آگاهی بخشی به جامعه از جان خود نیز دریغ نمی‌کنند. رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان تصریح کرد: خبرنگاران به راستی تجسم وظیفه شناسی مسئولیت و تعهد و مطالبه‌گری و زبان‌گویای جامعه هستند. این مسئول، با اذعان به اینکه در حال حاضر تعداد ۱۷ رسانه فعال و قانونی به صورت چاپی یا برخط که از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مجوز دریافت کرده‌اند در سطح لارستان فعالیت می‌کنند، خاطر نشان کرد: البته تعدادی نیز در نوبت دریافت مجوز هستند که امیدوارم به زودی مجوز رسمی خود را اخذ نمایند و شروع به فعالیت کنند. وی با اشاره به اینکه بر اساس آمارهای موجود نزدیک به ۴۵ نفر خبرنگار و عکاس در ثبت اخبار لارستان فعال هستند، ادامه داد: هرچند تلاش برای تکمیل بانک اطلاعاتی از ابتدای فعالیت بنده در اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان ادامه دارد. مودی با تأکید بر اینکه هرچند بر اساس قانون خبرنگاری از مشاغل سخت و اخیراً با توجه به شرایط کرونا پر خطر نیز محسوب می‌شود، عنوان کرد: شرایط بیمه این قشر نیازمند به تأییدیه فعالیت از برخی ارگانها و موسسات از جمله خانه مطبوعات است. رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، با ابراز امیدواری نسبت به فعال‌تر شدن خانه مطبوعات لارستان با همت و تلاش بیشتر خبرنگاران، یادآور شد: فعالیت بر اساس ضوابط و دارا بودن

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصاً در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال های سروش، ایتا، واتس آپ بهره مند شوید.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان در واتس آپ و پیامک: ۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷ ۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴ ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

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

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](https://b2n.ir/213512) | کانال ایتا: <https://b2n.ir/213512>
کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314> | کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>
پیج اینستاگرام: https://www.instagram.com/milad_larestan

برای سلامت خود و دیگران حتماً از ماسک استفاده کنید

رطب و خارک نوبرانه

گراش به بازار آمد



برداشت خارک و رطب نوبرانه از یک هزار هکتار از نخلستان‌های شهرستان گراش در جنوب فارس آغاز شد.مدیر جهاد کشاورزی شهرستان گراش، با اشاره به تداوم برداشت نوبرانه رطب تا پایان شهریور ماه، گفت: شاهانی ، خاصونی ، خنیزی از مهمترین ارقامی هستند که به صورت خارک و رطب برداشت می شود.حسن مردای ، افزود : بازار پسنندی و قیمت مناسب خارک و رطب نوبرانه، هرساله در این ایام شور و شوق مضاعفی به نخلداران می دهد و پیش بینی می شود امسال ۶۰۰ تا ۷۵۰ تن خارک و رطب نوبرانه از نخلستان های گراش برداشت شود.

رطب تولیدی امسال بسته به کیفیت و رقم، با قیمت هرکیلوگرم ۲۰ تا ۲۵ هزارتومان در بازار عرضه شده است و این در حالی است که هر ساله قیمت خرما در بهترین حالت به خاطر حجم زیاد عرضه در یک زمان کوتاه به طور معمول کمتر از ۱۵ هزار تومان بوده است. این شهرستان با داشتن ۲ کارگاه فرآوری و بسته بندی خرما و بیش از ۱۰ کارگاه شیره پزی ظرفیت ایجاد این گونه کارگاه های صنعتی و کشاورزی را دارد و می تواند اشتغالزایی خوبی نیز ایجاد کند.

وی گفت: ایجاد صنایع فرآوری ، توسعه زنجیره تولید، اصلاح باغ ها و همچنین افزایش میزان صادرات خرما و سایر محصولات کشاورزی از جمله برنامه ها و سیاست های راهبردی این اداره و سازمان جهاد کشاورزی استان فارس است.

مردای بیان کرد: شهرستان گراش با داشتن حدود یک هزار و ۵۰۰ هکتار نخیلات آبی و دیم، در سال های پربارش رقمی افزون بر پنج هزار تن خرما و رطب از نخلستان های این منطقه برداشت می شود.

استان فارس، با بیش از ۳۰ هزار هکتار سطح زیرکشت خرما و همچنین تولید سالانه افزون بر ۱۸۰ هزار تن خرما جایگاه ویژه ای در تولید این محصول مهم باغی در کشور دارد.

به گفته مردای، شهرستان گراش دارای حدود ۱۲ هزار هکتار اراضی زراعی و باغی اعم از دیم و آبی است.

حوادث و کشفیات:.....

دستگیری داماد هنجارشکن در فسا



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی فسا، گفت: دامادی که بر خلاف مصوبات ستاد مقابله با کرونا، اقدام به برگزاری عروسی بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی کرده بود با دستور دادستان فسا دستگیر شد.

دکتر جلال کریمی، گفت: متأسفانه با وجود هشدارها، تذکرات و کسب تعهد از داماد، باز هم فرد خاطی اقدام به برگزاری مراسم عروسی در وضعیت قرمز بدون رعایت شیوه نامه های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی در منزل نمود که با دستور دادستان شهرستان و توسط نیروی انتظامی بازداشت شد.

وی اضافه کرد: وضعیت ابتلا به بیماری کرونا در شهرستان فسا بسیار وخیم و رو به افزایش است به طوری که ۵۲ درصد از تست های کرونا در فسا مثبت هستند و ظرفیت بخش کووید۱۹ بیمارستان ولیعصر(عج) نیز تکمیل شده است. دکتر جلال کریمی تاکید کرد: تنها راه برون رفت از وضعیت کنونی، رعایت پروتکل های بهداشتی و واکسنیاسیون عمومی است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در پیمای با گرامیداشت روز خبرنگار گفت: بیش از هر زمان نیاز به خبرنگارانی صادق، شجاع و دوراندیش داریم که با تکیه بر بصیرت روپیده در میان «زمین تجربه‌ها» و «آسمان فرهنگ»، اصلِ خبر را کشف کرده تا به جامعه و جهان برساند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از ایرنا از مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سیدعباس صالحی روز خبرنگار را به تمام اهالی خبر و به ویژه خبرنگاران آگاه و سرافراز ایران اسلامی تبریک گفت.

در این پیام آمده است: هر حادثه که پدیدی می‌آید و هر فضای جدیدی که ساخته می‌شود، ابعاد تازه‌ای از اهمیت خبر و خبررسانی بر ما آشکار می‌شود. از تحولات علمی و اقتصادی و اجتماعی گرفته تا رویدادهای نظامی و

سیاسی، همه نیاز به یک خبرنگار و خبررسان دارند که جامعه و جهان را آگاه کنند چه اگر این کار نشود، گویا که رخ نداده‌اند. در روزگاری که اخبار دروغین و جعلی با سامانه‌های ماشینی تکثیر شده و به وفور منتشر می‌شوند، بیش از هر زمان نیاز به خبرنگارانی صادق، شجاع و دوراندیش داریم که با تکیه بر بصیرت روپیده در میان «زمین تجربه‌ها» و «آسمان فرهنگ»، اصلِ خبر را کشف کرده تا به جامعه و جهان برساند. چنین خبرنگاری



یک مهره در ماشین خبر نیست، او هم ماهیت خبر را می‌شناسد و اصالت آن را تأیید می‌کند و هم دنیای مخاطب و نیازها و پیامدهای آن را با تمام وجود حس می‌کند. خبرنگار، علاوه بر آن که به هر دو سویه عرصه رویدادها و جامعه آگاهی دارد، در هر لحظه، به نقش مؤثر و جایگاه رفیع خودش هم در این میانه وقوف دارد.وزیر فرهنگ شورای فرهنگ عمومی، هفدهم مرداد ماه هر سال را به عنوان «روز خبرنگار» نامگذاری کرد.

بیش از هر زمان نیاز به خبرنگارانی صادق، شجاع و دوراندیش داریم

می‌شود و خبرنگاری سر برمی‌آورد که می‌تواند طرحی نو دراندازد و جهانی را از نو بسازد. متأسفانه شرایط به گونه‌ای است که در هر حادثه بهترین و آگاه‌ترین انسان‌های ما مجبور می‌شوند که جان خود را دستمایه گزارش و خبر کنند. به روان همه آن‌ها و به خصوص به روان شهدای اخیر عرصه خبر در میدان مبارزه انسان‌ها با ویروس کرونا دردم می‌فرستیم و از خدای بزرگ می‌خواهیم به همه ما توفیق شنیدن سخن حق عطا کند. هفدهم مرداد ماه سال ۱۳۷۷، محمود صارمی خبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی، به همراه هشت نفر از اعضای کنسولگری ایران در مزار شریف افغانستان به دست گروهک تروریستی طالبان به شهادت رسید. به همین مناسبت، شورای فرهنگ عمومی، هفدهم مرداد ماه هر سال را به عنوان «روز خبرنگار» نامگذاری کرد.

مخالف تقسیمات جدید در استان ها هستیم/ فارس متحد و یکپارچه

کارگزاران نظام به مردم مشهود باشد.به عنوان یکی از نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی با طرح تقسیمات جدید استان‌ها به شدت مخالف بوده و بر این باور هستیم که این طرح نمی‌تواند نقش مؤثری در جامعه داشته باشد.

گفتنی است قرار است طرحی در مجلس شورای اسلامی مطرح شود که به دولت این اجازه را خواهد داد که به چهار استان کشور

از جمله استان فارس اجازه داده شود نسبت به تقسیمات جدید کشور در آنها اقدام شود و استان فارس به دو استان فارس شمالی و جنوبی تقسیم شود این در حالی است که به گفته نمایندگان مجلس شورای اسلامی این طرح هنوز حتی در کمیته مربوطه نیز اعلام وصول نشده است.

معاون استاندار فارس: ۹۲ درصد شهرستان های فارسی قرمز هستند

است و ۸۳ درصد از تخت‌های ویژه نیز به بیماران کرونایی اختصاص یافته است.

قاسم پور تأکید کرد: تاکنون در استان فارس بالغ بر یک میلیون دوز واکسن کرونا به گروه‌های هدف تزریق شده است با این حال ضرب رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در استان فارس تنها ۵۰ درصد است لازم به ذکر است که هرچه میزان رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی کمتر باشد میزان ابتلاء به بیماری هم بیشتر است. بیش از چهار هزار بیمار کرونایی در بیمارستان‌های استان بستری هستند و روزانه ۵۰۰ بیمار جدید نیز در استان شناسایی می‌شوند.

رئیس کمیسون عمران مجلس: قرارداد انتقال آب از دریا به بستک بسته شد

فاز اضطراری حدود ۱۴ روستا در شهرستان لنگه از آب شرب بهره‌مند خواهد شد. قسمی، با بیان اینکه در فاز اول، خط انتقال ۲۰ کیلومتری در نظر گرفته شده است که با احداث آن آب به جناح خواهد رسید، ادامه داد: برای فاز اول این پروژه ۱۶۰ میلیارد تومان اعتبار مورد نیاز است.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان افزود: با توجه به نگرانی کمبود آب بستک، بایستی این پروژه تا سال آینده تکمیل و علاوه بر جناح و بستک ۳۹ روستای مسیر نیز از آب پایدار بهره مند خواهند شد.

به گفته وی با تکمیل این طرح ۴۳ هزار نفر از جمعیت فعلی و در اقق طرح حدود ۷۵ هزار نفر از آب شرب پایدار بهره مند خواهند شد.

قسمی تصریح کرد: مردم بستک با امید به تکمیل این پروژه نهایت همکاری با آب و فاضلاب داشته‌اند والان زمان آن رسیده تا برای این پروژه فکر اساسی کرد. در ادامه این نشست، احمد جباری نماینده مردم غرب هرمزگان نیز از حساسیت اعضای کمیسیون عمران مجلس و مجموعه آب و فاضلاب کشور و استان در تأمین آب بستک قدردانی کرد و گفت: به دلیل خشکسالی نگرانی ما برای تأمین آب بستک هر سال بیشتر از سال های قبل می‌شود.

وی خواستار تعیین تکلیف محل اعتبارات این پروژه شد و گفت: با توجه به حساسیتی که در تأمین آب شهرستان بستک وجود دارد رقم مورد نیاز عدد بزرگی نیست و به راحتی می توان تأمین کرد.

به گزارش پایگاه خبری تحلیلی ناب نیوز ، مراسم تحلیف و انتخاب شورای اسلامی شهرگراش باحضور دکتر مجید غلامپور فرماندارشهرستان وگروهی ازاصحاب رسانه در محل شورای اسلامی این شهربرگزار گردید و در انتخابات انجام شده دکتر علیرضا دانشور به سمت ریاست شورای ششم گزینش گردید. دراین جلسه مصطفی خورشیدی بسمت نائب

تحلیلی بر تحلیف و انتخابات هیئت رئیسه ششمین دوره شورای اسلامی شهر گراش



رسانه؟ شاید این امر در پنج دوره ی پیشین سابقه نداشته و یا بهتر بگویم شوراهاى سابق اعتناى به خبرنگاران نداشتند و واقعیت آنکه هر شورایی به برخی ازخبرنگاران همفکر خود و دارای مشی مشترک با اعضاء اندک تعاملی نشان می‌دادند که گاه پنهان گاه عیان بود وبا این اوصاف بنظر میرسد شورای ششم در اعتماد به همه خبرنگاران و دارای هر مشی و سلیقه اهدافی دنبال می‌کند که به مفهوم واقعی خدمتگذاری صادقانه باشد واین یعنی تفاوت شورای ششم با شوراهاى پیشین و حتی درمورد مراسم روز خبرنگار که تاکنون شورای شهر وقعی نمی‌نهاد اما امروز اکثریت اعضا شورا پس از گزینش داخلی بر انعقاد مراسم روز خبرنگار و تقدیر از اصحاب رسانه پس از بهبودی وضعیت کرونایی شهرستان سخنانی هرچند باتلخیص بیان کردند و وعده تقدیر از خبرنگاران دادند که این امر مبین تعامل صادقانه شورای ششم با اصحاب رسانه میباشد که با این اوصاف امیدواریم ما خادمین رسانه درکنار این شورای جوان وپرانرژی هرآنچه درتوان داریم تقدیم این عزیزان کنیم تادرخدمت رسانی به مردم وبرطرف ساختن مشکلات شهر باهمدلی وهمفکری اگربخوانهندیاریاورآنان باشیم.انشاء... و تعالی

خبرنگار ایزدیان

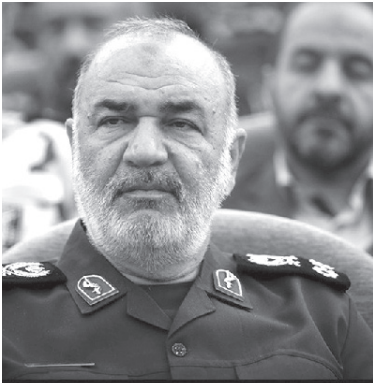
اجرای طرح‌های زیرساختی لامِرد

با هزار و دویست میلیارد تومان اعتبار



فعالیت را آغاز می‌کنند. وی با اشاره به اینکه ساماندهی امور زیرساختی از اقدامات اساسی در منطقه ویژه لامرد بوده است، گفت: آماده سازی و توسعه زیرساخت ها، گامی برای تسهیل حضور سرمایه گذاران در این منطقه است. در این نشست احسان انصاری، مدیر عامل منطقه ویژه صنایع انرژی بر لامرد هم با ارائه گزارشی از شتاب گرفتن اقدامات توسعه‌ای در این منطقه، گفت: از خرداد ماه امسال شاهد از سرگیری فعالیت آب شترین منطقه و ارایه خدمات مربوطه به صنایع و طرح‌ها شد ایم.

انصاری ادامه داد: پیش از این ارایه زیرساخت‌های منطقه، عمداً به راه اندازی مجتمع صنایع آلومینیوم جنوب معطوف شده بود که در حال حاضر سایر طرح‌ها نیز از زیرساخت‌ها بهره مند می‌شوند و اکنون در حال شتاب بخشیدن به ارائه زیرساخت‌ها به سرمایه گذاران منطقه هستیم.



فرمانده کل سپاه در دیدار فرمانده حشد الشعبی گفت: ما در جبهه مقاومت و تداوم این نبرد بزرگ حامی و پشتیبان شما هستیم. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، فالح الفیاض فرمانده حشدالشعبی با سردار سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی دیدار و گفتگو کرد .

سرلشکر سلامی در این دیدار حضور توامان رئیس جمهور عراق و فرمانده حشدالشعبی این کشور در مراسم تحلیف سیزدهم ریاست جمهوری ایران را حاوی پیام های مهم توصیف کرد و با تجلیل از نقش راهبردی حشدالشعبی در پیروزی ملت عراق بر داعش و تأمین امنیت و ثبات این کشور گفت: چیزی که ما امروز به نام زوال آمریکا در صحنه جهانی از آن صحبت می‌کنیم بخش

مهم آن در عراق اتفاق افتاده است ، یعنی مقاومتی که در این کشور شکل گرفت امریکایی ها را ضعیف و فرسوده کرده و با بالا بردن هزینه‌هایشان، آنها را بین دو شر قرار داد که اگر بمانند آسیب می‌بینند و اگر هم از عراق خارج شوند شکست خورده‌اند.

وی افزود :حرف‌های اساسی همواره در میدان زده می‌شود و قدرت‌های واقعی سیاسی، قدرت های میدانی هستند و حشدالشعبی در این عرصه فوق‌العاده است و انشا... قدرت آن به عنوان یک نیروی دفاعی، جهادی با آرمان های بزرگ، ایمان قوی، انسجام درونی و نظم و انضباط والا گسترش می یابد.

فرمانده کل سپاه ویژگی ها و خصایص حشدالشعبی را ضامن ماندگاری و نقش تعیین کننده و موثر این نبرد در آینده عراق قلمداد و خاطرنشان کرد: ما و امت اسلامی وقتی غیظ و غضب آمریکا نسبت به شما را دیدیم خوشحال شدیم ، چون متوجه کار موثرشما شدیم .

سرلشکر سلامی رمز اساسی توفیقات مقاومت و حشدالشعبی را وحدت و اتصال آنها با مردم و نهادینه شدن این درک که شما مدافع عزت و امنیت آنها هستید توصیف و خاطرنشان کرد: همه ما و شما باید هوشیار باشیم که مردم تحت تاثیر عملیات روانی عمل غیرانسانی در راستای دستیابی به اهداف نامشروع و نامعقول خود صرفنظر نمی‌کند.

سخنگوی وزارت امور خارجه، افزود:

یادبود قربانیان این واقعه ناگوار، لزوم پیگیری و تحقق جدی آرمان متعالی جهان عاری از سلاح هسته‌ای را به جهانیان گوشزد می‌کند و بیان می‌دارد که سایه شوم و تهدید دائمی چنین تسلیحاتی، صلح و امنیت بین‌المللی را همواره در معرض خطر قرار می‌دهد.

۷۶ سال پیش آمریکا برای نخستین بار از بمب اتم علیه بشریت استفاده کرده و طی دو بمباران اتمی دو شهر ژاپنی هیروشیما و ناگازاکی دست کم ۲۱۰ هزار نفر را به خاک و خون کشید.

خطیب زاده، خاطرنشان کرد: کشورهای هسته‌ای از جمله آمریکا



سخنگوی وزارت امور خارجه بمباران اتمی هیروشیما را یادآور جنایت بزرگ آمریکا علیه بشریت خواند. «سعید خطیب زاده» سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران ، هفتاد و ششمین سالگرد بمباران اتمی هیروشیما را یادآور جنایت بزرگ آمریکا علیه بشریت خواند و تصریح کرد: واقعه هیروشیما گویای این واقعیت است که این کشور از هیچ‌گونه تلاش و

سردار سلامی: حامی و پشتیبان حشد الشعبی هستیم

دشمن قرار نگیرند ، هرچند شما بخش‌های سخت مبارزه را سپری کرده‌اید اما از کید و حيله دشمن هرگز نباید غفلت کرد.

وی با بیان اینکه پیوند ما با شما ایمانی ، اسلامی ، دینی و بدون توجه به مرزهای جغرافیایی است تصریح کرد: ما جزئی از الهی و به برکت خون شهدا و امدادهای غیبی ، این جریان به پیش می‌رود و تصمیم خروج آمریکا از عراق بعد از شهادت شهیدان عزیز ، به خاطر کربلا ، نجف ، کاظمین و سامرا حاضرند فدای آن شوند.

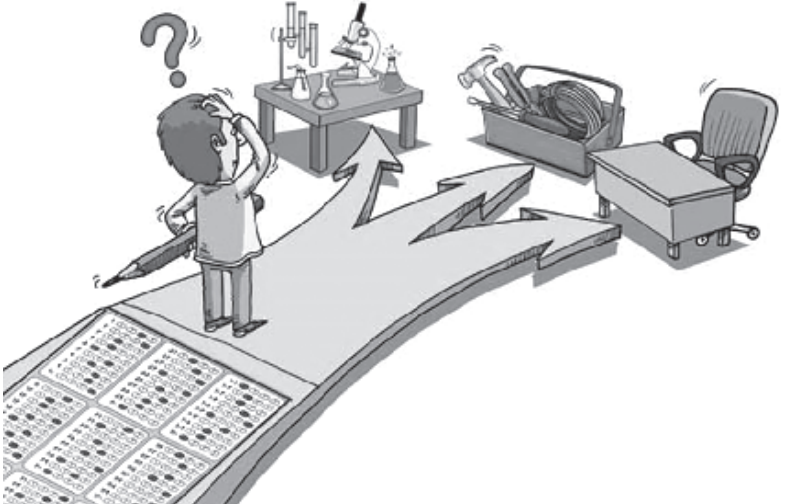
فرمانده کل سپاه در پایان تاکید کرد: ما در جبهه مقاومت و تداوم این نبرد بزرگ حامی و پشتیبان شما هستیم و امیدواریم که مصوبه مجلس ملی عراق در خروج نظامیان امریکایی از این کشور به صورت عملی و به نحو احسن تحقق یابد و عراق مستقل ، مقتدر و امن بدون حضور اشغالگران به راه خود ادامه دهد .

فالح الفیاض فرمانده حشدالشعبی عراق هم در این دیدار با قدردانی از حمایت های ملت ایران و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی از ملت عراق و حشدالشعبی این کشور با تجلیل از مجاهدت های شهید حاج قاسم سلیمانی، گفت: سردار شهید حاج قاسم سلیمانی الهام دهنده حشدالشعبی بود و امروز حشدالشعبی



تهدید به استفاده از چنین تسلیحات نامتعارفی را مغایر با تمامی معیارهای انسانی و الزامات حقوقی بین‌المللی دانسته و عزم راسخ خود را در راستای پیشبرد و تحقق آرمان جهان عاری از تسلیحات هسته‌ای اعلام می‌دارد و همواره آماده همکاری سازنده با جامعه جهانی است.

نکاتی مهم برای انتخاب رشته



۳- تهیه لیستی از رشته‌ها و دانشگاه‌های مورد علاقه نکته مهم و اساسی سازماندهی دقیقی از انواع رشته‌هایی است که فرد قصد دارد در آن‌ها به تحصیل بپردازد از این رو با تهیه لیستی از اولویت‌های خود می‌تواند گام به گام پیش رود و با در نظر گرفتن محدودیت هایی، چون رتبه کسب شده، علاقه، بازار کار، شهر و دانشگاه مورد نظر، دوره‌ای که می‌تواند در آن تحصیل کند اعم از (آزاد، روزانه، شبانه و...) دامنه انتخاب‌های خود را محدود و محدودتر نمایند تا در نهایت بتوانند به یک دیدگاه کلی و یک نظر قطعی در مورد رشته منتخب خود برسد.

۴- واقع گرایی و پرهیز از گالکالرایی صرف با توجه به سنی که معمولاً داوطلبان در آن هستند و حجمی از ایده‌ها و آرمان‌هایی که در ذهن خود دارند، لذا باید دقت نمایند که جدا از آنچه که به طور کلی تلاش دارند به آن برسند باید در نظر بگیرند که به چه میزان امکان تحقق آن نیز وجود دارد. گاهی مشاهده می‌شود که افراد بدون در نظر گرفتن رتبه و نمره خود در آزمون، علایق، شرایط اجتماعی به انتخاب‌هایی مبادرت می‌کنند که نمی‌توانند در آن موفقیتی حاصل کنند. دور بودن افراد از واقعیت‌ها و در نظر گرفتن ایده آل‌ها همواره ضربه زنده بوده است از این رو مهرداد امجدیان در گفتگو با میزان گفت: برای انتخاب رشته و رسیدن به ایده



دندانپزشکی و دندانسازی در ایران تا زمان ناصرالدین شاه قاجار، به عنوان یک حرفه تخصصی مطرح نبود تا اینکه وی در سفر دوم خود به فرنگ، اولین متخصص دندانپزشک و دندانساز را به ایران آورد. با تلاش حکومت قاجار، دانشجویانی جهت آموختن این علم عازم کشورهای دیگر می شدند. یکی از این دانشجویان محمد رفیع صدیقی فرزند میرمحمد متولد سال ۱۲۸۴ در اوز بود. وی جهت تحصیل در رشته دندانسازی عازم بمبئی شد. پس از بازگشت به کشور مدتی را در بندرعباس و از دی ماه ۱۳۰۵ در منطقه لارستان مشغول خدمات دندانسازی از قبیل ساختن، پر کردن، کشیدن، پاک کردن دندان و همچنین طلاکوبی دندان شد.

رسول احمدلو

دانشجوی دکتری تاریخ

دانشگاه خوارزمی تهران

حقی به نام آزادی بیان



فرستی از طرف خودم به موافقان و مخالفان نظر و اندیشه خودم بدهم یا اینکه ندهم. ولی اگر، گروه یا کانالی، از طرف سازمان یا شخصی ساخته شده است و عنوان و محتوایی در نظر گرفته شده است، این حق را ندارم که خارج از عنوان و محتوا یا قوانین معین شده، نظر و عقیده خودم را منتشر کنم و به اسم آزادی بیان، مدیران آن محیط را به دیکتاتوری متهم نمایم. زیرا، مدیران آن فضای مجازی، لطف کرده اند و زمانی و فرصتی در اختیار من قرار داده اند که ذیل همان عنوان و محتوا و قوانین معین شده، ابراز عقیده و اندیشه کنم و از این محدوده، تخطی نکنم.

فرض بگیریم که گروهی با عنوان اشعار سعدی در واتس آپ ایجاد شده و عده ای مدیر گروه و کاربر، در این مورد گفتگو و تبادل اندیشه می کنند. چنانچه مدیر گروه صلاح بداند از فرصت و زمان خودش، دقایقی به من فرصت میدهد که نظر و اندیشه خودم را در مورد اشعار سعدی بیان کنم و نظرات دیگران را صرفا در مورد عنوان گروه، نقد کنم و پیشنهادی ارائه نمایم.

ولی«حقی ندارم» که در مورد اشعار حافظ یا تیم محبوب خودم یا اخبار فوری یا شخصیت مدیر و کاربری در گروه، مطلب بنویسم یا مطرح نمایم. اگر از این قاعده تخلف کنم، حق بدیهی مدیر گروه است که پس از دادن هشدار ی مرا اخراج یا ساکت کند و حتی، اجازه ارسال پیام را برای بنده، متوقف کند. در مقدمه اعلامیه جهانی حقوق بشر، ظهور دنیایی که در آن افراد بشر در «بیان عقیده» آزاد و از ترس فارغ باشند، به‌عنوان بالاترین آرمان بشری اعلام شده است.

آزادی اندیشه و عقیده؛ به مفهوم دیگر آزادی بیان، ابزاری است برای رساندن نقض این آزادی، همواره به نابودی سایر موازین حقوق بشر منجر می‌شود. یکی از مجادله آمیزترین و بحث برانگیزترین مسائل در فضای مجازی و اپلیکیشن رسانه های اجتماعی و ارتباط عمومی امروزی، مشخص کردن دقیق حد و مرزهای آزادی بیان است. آیا ممکن است بدون اینکه حق شخصی را از آزادی بیانش انکار کنیم، یا سعی در تعریف مرزهای آن بکنیم، شرایط بگونه‌ای باشد که ساکت کردن او کاری صحیح باشد؟

مزیت آزادی بیان، پیشرفت دانش و آگاهی است و مستلزم این است که افراد آزادانه قادر باشند که نظرات و اطلاعات خود را ارائه، بحث و نقد کنند. اما زمان‌هایی هم وجود دارد که حقیقت و آگاهی ممکن است با چیزهای خوب دیگری مانند امنیت اجتماعی یا آرامش خاطر اشخاص در تضاد باشد.

امروزه، توافقی عمومی وجود دارد که باید برای آزادی بیان، خصوصا در «فضای اینترنت»، حد و مرزی مشخص کرد. بگفته جان استوارت میل: «تمام چیزی که وجود را برای ما ارزشمند می‌کند، اعمال محدودیت‌هایی بر رفتار دیگران است؛ بنابراین برخی قوانین رفتاری باید تحمیل بشود.»

شنیده ایم که در برخی گروه ها، اجازه صحبت به نظر مخالف داده نمی شود و دیکتاتوری و خودرایی مشاهده می شود. آیا واقعا می توانم هرجایی، از حق آزادی اندیشه استفاده کنم و نظر خودم را عنوان کنم و اگر ممانعت شد، دلگیر بشوم؟

حال فرض کنیم که من، عقیده ای و یا گفتاری دارم. بر اساس اصل آزادی بیان در اینترنت، حق دارم که در کانال یا گروه خودم، عنوان را معین و مطلب را بیان کنم و به اشتراک بگذارم و همچنین، محدوده و

شماره تلفن های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا		
سازهان اهداد و نجات	دریافت خدمات	پاسخگویی به سولات عمومی
۱۱۲	مشاوره روانشناختی	درباره کرونا ۱۶۶۶
اورژانس کشور	پاسخگویی به سولات	پاسخگویی به سولات پزشکی
اعلام مولرد اورژانسی	درباره کرونا ۱۹۰	و مشاوره تخصصی ۴۰۳۰
تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا ۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱		

خانه تکانی با شستن بسیاری از وسایل خانه و در و دیوار و پنجره ها همراه است. خاک و دود نشسته روی وسایل را گاهی فقط با شستن می شود از بین برد اما نه بی محابا و بی ملاحظه. پس باید این نکات را در شست و شو رعایت کنیم و حواسمان بهشان باشد:

۱. شستن درها و پنجره ها را قبل از مرتب کردن خانه انجام دهید. این کارها انرژی زیادی می خواهد و بهتر است اول کار انجام شوند که هنوز خیلی خسته نشده اید. اول خاک و دود پنجره ها را بگیرید بعد با دستمال و مواد شوینده مناسب آنها را تمیز کنید.

۲. برای تمیز کردن شیشه از ابرهای اسفنجی استفاده کنید. به جای این که با داخل مایع بکنید و روی شیشه بکشید، مایع را به مدت ۵ دقیقه روی شیشه بگذارید و

بعد با دستمال تمیز کنید. نکته دیگر این که شیشه ها را در روزهای آفتابی و در مقابل نور مستقیم آفتاب تمیز نکنید چون نور خورشید باعث بخار کردن و خشک شدن سریع ماده شوینده می شود. برای خشک کردن پنجره ها از دستمال کاغذی استفاده کنید.

۳. شستن قالی و فرش در خانه به دلیل کوچک شدن خانه ها و نبودن فضای مناسب مانند حیاط کمتر شده است. ضمن اینکه همه چیز زیر سر شکلات است! این جمله را چقدر قبول دارید؟ بیشتر افراد معتقدند که از وقتی پای شکلات به ترکیب‌های خوراکی باز شد، نه گفتن به خیلی از خوراکی‌ها سخت‌تر شد! اگر دنیای شما هم شکلاتی است، به این چند سؤال جواب دهید:

آیا شما می‌توانید از کنار یک شکلات تلخ

مغزدار بی‌تفاوت عبور کنید؟ از کنار یک دسر شکلاتی چطور؟ به نظر تان نه گفتن

به یک برش کیک خیس شکلاتی ممکن است؟ اگر پاسخ دادن به این سؤال‌ها برای شما سخت است، نگران نباشید! به خصوص اگر پاسخ سؤال سوم شما منفی باشد!

کیک خیس شکلاتی موزی

کیک خیس شکلاتی یکی از انواع کیک‌های

شکلاتی است که به خاطر بافت مرطوب

و طعم خوشمزه‌اش، انتخاب اول بیشتر

آدم‌های شکلاتی است! در زیرشاخه‌ی این

نوع کیک، کیک خیس شکلاتی موزی

رتبه‌ی اول را دارد. طعم موز و بافت مرطوب

کیک، آن را به اندازه‌ی خوشمزه می‌کند که

بدون نیاز به خامه‌کشی و طعم‌دهنده‌های

دیگر، برای مهمانی و تولد، گزینه‌ی مناسبی

این روش آب زیادی مصرف می کند. پس بهتر است قالیشویی مطمئن و مناسبی پیدا کنید و فرش ها را به آنها بسپارید.

یکی از مهمترین مسائل درباره شست و شو، رعایت نکات ایمنی است. در این روزها بسیاری از خانم ها و آقایان به دلیل استفاده نادرست از مواد شوینده دچار مشکلات تنفسی و حتی سوختگی می شوند. پس این نکات را به ذهن بسپارید:

۱. از مواد شوینده قوی مانند جوهر نمک و وایتکس، در مکان هایی که هواکش مناسب ندارند یا هوا در آنها جریان ندارد، استفاده نکنید. این کار باعث التهاب و سوزش در برونش ها، تنگی برونش، خس خس و تنگی تنفس می شود. اگر هنگام استفاده از مواد شوینده دچار سرفه و تنگی نفس شدید، به پزشک مراجعه کنید.

۲. برای تمیز کردن سرویس بهداشتی؛ سرامیک و... توسط شوینده های قوی، حتما به توضیحات درج شده روی محصول قبل از مصرف توجه کنید و برای جلوگیری از استنشاق مواد شوینده از ماسک یا پارچه ای که روی دهان و بینی را بگیرد استفاده کنید. اگر آلرژی دارید، از ماسک های فیلتر دار استفاده کنید و بعد از یک ساعت حتما ماسک تان را عوض کنید.

۳. مواد شوینده مختلف مانند وایتکس و جوهر نمک را با هم مخلوط نکنید. این کار بسیار خطرناک است و حالت اسیدی این مواد را چند برابر کرده و در نتیجه مشکلات تنفسی بیشتری ایجاد می کند.

۴. نباید مواد قابل اشتعال را در دستشویی، سرویس بهداشتی و چاه فاضلاب منزل ریخت چون احتمال بروز آتش سوزی و دیگر حوادث احتمالی بیشتر می شود.

۵. پرده، کف آشپزخانه، حمام و... را که آلوده به مواد روغنی هستند با مواد سریع الاشتعال (مثل بنزین) نشویید.

۶. در نهایت حواستان به مصرف آب هم

خداحافظی با گرد و خاک و لکه ها



باشد.
کشورمان در برهه خشکسالی قرار گرفته و شرایط منابع آب با توجه به کاهش میانگین بارش برف و باران، بحرانی شده است. پس به اندازه و درست آب مصرف کنید. لازم نیست حیاط و کف آشپزخانه را با باز کردن شلنگ آب بشویید. جارو و تی کشیدن در این شرایط گزینه های بهتری هستند.
خودمان مواد شوینده درست کنیم
مواد شوینده بسیار متنوع شده اند و تقریبا برای تمام وسایل خانه، شوینده مخصوصی وجود دارد. اما در خانه و با مواد ساده هم می توانید مواد شوینده درست کنید که البته کم خطرتر هم هستند:

کیک خیس شکلاتی ،کیک محبوب جهانی

مواد را در حد مخلوط شدن با چنگال هم بزنید.مواد موزی را به مخلوط مواد خشک اضافه کنید و با چنگال کمی هم بزنید تا مایه‌ی کیک کاملا یک‌دست شود.

مواد آماده شده را در قالبی که با روغن چرب کرده‌اید، بریزید.

نکته: بهتر است برای چرب کردن قالب، از کره استفاده نکنید چون احتمال سوختن ته کیک را بالا می‌برد.

و سه‌بار الک کنید.در یک ظرف گود، مخلوط آرد و پودر کاکائو را اضافه کنید. شکر، بکینگ پودر و نمک را هم به آن اضافه کنید و با قاشق هم بزنید.در ظرف دیگری دودعد تخم‌مرغ را با شیر و آب و روغن مخلوط کنید.تخم مرغ، شیر، آب و روغن را مخلوط کنید. وانیل و پوره موز را اضافه کنید.موزهای رسیده را با چنگال له کنید تا پوره شوند

چگونه طلای گمشده را پیدا کنیم؟

برای یافتن وسایل کوچکی مانند طلا که در منزل گم شده اند می توانید از این روش جالب و معقول استفاده کنید.

استفاده از جارو برقی

ممکن است برایتان این سوال پیش بیاید که چطور با استفاده از جاروبرقی چیزهای کوچکی مانند گوشواره های طلا یا انگشتر را می توان پیدا کرد ولی با کمک جاروبرقی می توان همه چیز ریز را درون خود جای دهد.

در نخستین قدم سر لوله باریک از جاروبرقی خود را تعیین نموده و از محکم بودن آن در جای خود و داشتن مکش لوله اطمینان مطمئن شوید. در قدم بعدی با استفاده از یک جوراب زنانه بهتر است سفید یا مشکی(زرد یا کرم نباشد) که باید جنس نایلونی داشته باشد را سر لوله ورودی بزنید تا هر چیزی به جز گرد و خاک نتواند درون کیسه زباله جارو برقی گردد.برای مطمئن شدن از اینکه جوراب موقع جارو کشیدن از سر لوله جدا نشود بهتر است با استفاده از یک کش پلاستیکی آن را به دور لوله محکم کنید به طوری که هم جوراب ثابت شده و هم جاروبرقی بتواند بخوبی کار مکش را انجام دهد.

در این جا برای پیدا کردن طلای گمشده خود جاروبرقی را روشن نموده و تمام جاهای منزل را که تصور می کنید ممکن است که طلای گمشده در آن جاها افتاده باشد را جارو بزنید. اگر طلای شما در خانه افتاده باشد با این شیوه می توانید آن را بیابید و زمانی که طلا با این شیوه پیدا شود خواهید دید که طلای شما در ورودی لوله روی جوراب قرار گرفته و دیگر احتیاجی به خالی نمودن کیسه زباله و جستجو در بین گرد و خاک نخواهید داشت و حتی با این شیوه می توانید زیر میل و درزهایی که قابل دسترسی نیست را جارو کشیده و وسایل کوچک گم شده ی خود را به آسانی پیدا کنید.

۱. مثلا برای نظافت کف هایی که از چوب ساخته شده اند، می توانید از چای غلیظ استفاده کنید. ۱۵ عدد چای کیسه ای را دم کرده و اجازه بدهید خنک شود. بعد آن را با دو پیمانه آب مخلوط کنید و با استفاده از پارچه ای نرم به آرامی روی سطوح چوبی بکشید. به هیچ شستشوی اضافه با آب هم نیاز ندارید.

۲. برای از بین بردن لکه های شیرین، می توانید یک اسپرین را در آب گرم حل کرده و از شر لکه خلاص شوید.

۳. برای نظافت قابلمه و ماهی تابه می توانید مقداری نوشابه درون آنها ریخته و بگذارید قدری بجوشد.

۴. برای شست وشوی پنجره ها و بسیاری از سطوح می توانید یک سوم پیمانه سرکه سفید، یک قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی یا یک چهارم پیمانه الکل صنعتی را به نصف سطل آب ولرم اضافه کرده و استفاده کنید. اگر لک روی شیشه ها یا ابر پاک نمی شوند، ابتدا با آب و صابون روی قسمت را مرطوب کرده و بعد به وسیله یک تیغ آن را محو کنید.

۵. برای تمیز کردن توالت هم می توانید به وسیله آب پاش سرکه را به اطراف توالت بپاشید. داخل دستشویی هم یک پیمانه

بعضی وقت‌ها ممکن است دسترسی به فر نداشته باشیم و یا فر ما توان کار کردن نداشته باشد! در این موقعیت بهترین کار استفاده از یک فر دست‌ساز خانگی است.

این فر دست‌ساز به هیچ ابزار پیچیده‌ای

نیاز ندارد و با یک قابلمه و یک جسم

فلزی آماده می‌شود. برای آماده کردن فر

دست‌ساز این مراحل را انجام دهید.

قابلمه‌ای بزرگتر از قالب‌تان را انتخاب

کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید.جسم

فلزی را وسط قابلمه بگذارید. این وسیله‌ی

فلزی می‌تواند: سه پایه، آبکش، قالب

کوچک دونات و شیرینی باشد یا حتی

یک لیوان کوچک فلزی.در قابلمه دم‌کنی

گذاشته و به مدت یک ربع اجازه دهید تا

فر دست‌ساز خانگی شما گرم شود.بعد از

گرم شدن فر، قالب کیک را داخل قابلمه

گذاشته و اجازه دهید به مدت یک ساعت

بپزد.در نیم ساعت اول در فر دست‌ساز

خانگی را باز نکنید تا کیک خیس شکلاتی

خوشمزه خوب پف کند.

توجه کنید که حرارت کم باشد و یا از شعله

پخش‌کن استفاده کنید.بعد از پنجاه دقیقه

سرکه بریزید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را بشوید.

۶. برای شستن کاشی، سرامیک و موزاییک فقط از آب گرم استفاده کنید و هیچ ماده دیگری اضافه نکنید.

۷. لکه های روی کاغذ دیواری را با خمیر نان سفید پاک کنید. برای این کار، آن را گلوله کنید و بعد روی لکه ها بمالید.

۸. برش لیمو را در ظرف آب ببندازید، داخل مایکروفر بگذارید تا گرم شود. وقتی بخار آب روی دیواره ها داخل فر

نشست، آن را خاموش کنید و پس از مدت کوتاهی که مایکروفر خنک تر شد، آن را تمیز کنید.

۹. اگر می خواهید موکت ها را تمیز کنید، از دستمال های پاک کننده کودک استفاده کنید. البته قبل از اینکه با دستمال کودک یا حوله خیس روی موکت بکشید، یک حوله کاغذی و یا یک تکه پارچه تمیز را نمدار کنید و روی لکه بکشید. حالا با دستمال کودک روی محل را دوباره تمیز کنید و سپس چند دقیقه ای صبر کنید تا موکت خشک شود.

۱۰. برای تمیز کردن پارچه های مب، کمی شامپو روی یک دستمال تمیز ریخته و روی لکه بکشید.

الی یک ساعت با خلال دندان یا چنگال آن را امتحان کنید. به این صورت که چنگال را داخل کیک فرو کنید، اگر چیزی به آن

نچسبید، کیک شکلاتی شما آماده است

برای پختن کیک خیس شکلاتی در فر، به

مدت یک ربع فر را از قبل روشن کنید تا گرم

شود. گرم بودن فر قبل از گذاشتن کیک،

کیک را مغز پخت می‌کند. سوختن ته کیک

و خام بودن مواد میانی آن بیشتر به خاطر از

قبل گرم نبودن فر و شعله‌ی بالای آن است.

مواد کیک را داخل قالب بریزید.

دمای فر را روی صد و هشتاد و پنج

درجه‌ی سانتیگراد به مدت سی الی چهل

دقیقه تنظیم کنید و بعد از این مدت آن

را با چنگال بررسی کنید. اگر چیزی به

چنگال نچسبید، کیک شکلاتی موزی

آماده است.

کیک را بلافاصله از قالب خارج نکنید. به

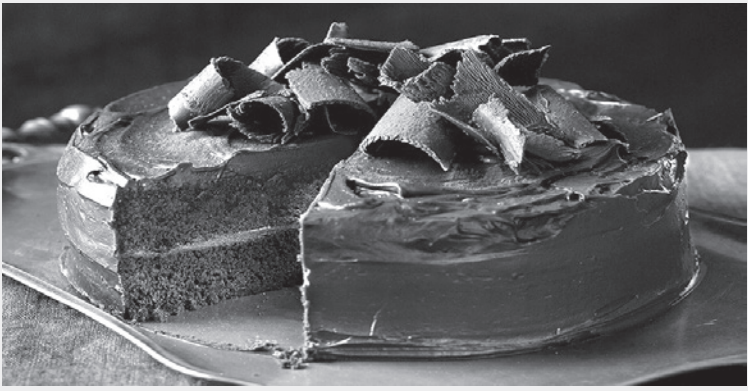
مدت یک ربع صبر کنید تا حرارت اولیه‌ی

کیک کم شود. بعد لبله‌ای آن را با کمک

چاقو آزاد کنید و در ظرف موردنظران

برگردانید. طعم کیک شکلاتی فوری بعد

از خنک شدن خوشمزه‌تر می‌شود.



نکاتی مهم درباره زودپز

و دسته کوتاهی در سمت دیگر دارند چون در این صورت امکان باز و بسته کردن در راحت تر بوده و حمل و نقل و جا به جا کردن ظرف بهتر انجام می شود.

در ضمن بلند بودن دسته موجب می شود دسته ظرف خیلی داغ نشود و هنگام برداشتن ظرف ناگهان از دست تان رها نشود.البته برای پیشگیری از چنین اتفاقی توصیه می شود برای برداشتن و جا به جا کردن زودپز پس از پخت غذا حتما از دستکش و دستگیره آشپزی استفاده کنید.

۶. زودپزهای مجهز به شیر خروج بخار اضطراری را انتخاب کنید. در این زودپزها موارد ایمنی در نظر گرفته شده و در صورت زیاد شدن فشار اولیه بالا رفتن بیش از حد فشار صدایی شبیه سوت است که فرد را از خطر مطلع می کند. در صورت عدم توجه افراد و ادامه این روند شیر خروج فشار اضطراری فعال می شود.

۷. به هیچ وجه مواد غذایی با دانه های ریز و غذاهایی که هنگام پخت ایجاد لعاب و یا کف می کنند را در زودپز نیزید چون ممکن است ذرات غذا همراه کف بالا آمده و روزه زخوج فشار را مسدود کنند. نمونه این غذاها انواع غلات مانند بلغور گندم و جو پرک شده، ماکارونی و رشته فرنگی، سیب و حبوبات دانه ریز هستند.

۸. پس از اتمام پخت و خاموش کردن شعله گاز سوپاپ اطمینان را برای خروج بخار آزاد کنید.

خریدهایی که باعث پسی انداز کردن میشود

جای دستمال کاغذی و یا حوله های کاغذی استفاده کنید. این در یک مدت زمانی سبب صرفه جویی در هزینه های شما می شوند. دستمال هایی را انتخاب کنید که دوام بیشتری داشته باشند و قابل شستشو در ماشین باشند. این نوع دستمال تا مدت ها به خوبی به شما خدمات می دهند.



۶. بطری قابل استفاده مجدد

از بطری های قابل استفاده مجدد برای استفاده از آب و یا قهوه و نوشیدنی های دیگر استفاده کنید. از بطری های عایق بندی شده استفاده کنید تا نوشیدنی های سرد را سرد و نوشیدنی های گرم را تا ساعت ها گرم نگه دارد. می توانید این نوشیدنی ها را در منزل آماده کنید و داخل بطری بریزید و به محل کارتان ببرید. با گذشت زمان متوجه صرفه جویی این هزینه ها می شوید.

۷. خرید کش خوب و باکیفیت

شاید به نظر برسد خرید کش خوب از هزینه های اضافی است، اما اینطور نیست. این کش می تواند برای شما سال ها کار کند و در هزینه های شما صرفه جویی شود.



بار قهوه خریداری می کنید، می توانید با پول آن ها یک دستگاه قهوه ساز خریداری کنید و هزینه هایتان صرفه جویی کنید. ارزش آن را دارد که کمی بیشتر برای یک دستگاه با کیفیت هزینه کنید.

۳. استفاده از زودپز

زودپز، مانند بقیه ی قابلمه ها برای پخت غذا مناسب است اما با دیگر قابلمه ها تفاوت هایی دارند و آن این است که باعث پخت سریع غذا می شوند. و این در طولانی مدت باعث صرفه جویی در مصرف گاز می شود. پخت غذا در زودپز باعث صرفه جویی در وقت هم می شود.

۴. خرید یک قاب گوشی خوب

با وجود بسیاری از قاب های تلفن ارزان در فروشگاه ها، به نظر می رسد خرید یک قاب گوشی گران تر هدر دادن پول است. اما اینطور نیست قاب گوشی با کیفیت اما گرانتر باعث نگهداری از گوشی می شود و این باعث صرفه جویی می شود.قاب گوشی با کیفیت علاوه بر محافظت بیشتر و بهتر از گوشی، باعث دیرتر خراب شدن قاب گوشی می شود.

۵. استفاده از دستمال پارچه ای

می توانید از دستمال پارچه ای باکیفیت، به

آیا می دانید؟ بعضی مواقع خرید وسیله ای گران قیمت باعث صرفه جویی در هزینه های شما می شود. هر کسی دوست دارد که بتواند پس انداز کند و در بسیاری از مواقع خرید با وسایل کم و یا ارزان سبب صرفه جویی می شود. اما گاهی مواقع خرید وسیله ای گران قیمت باعث صرفه جویی در هزینه های شما می شود. در ادامه به بعضی از این موارد اشاره می کنیم.

۱.استفاده از لامپ های LED



قیمت بالاتر لامپ های LED ممکن است شما را به دنبال لامپ های رشته ای یا هالوژنی کم هزینه تر سوق دهند، اما این واقعیتی است که لامپ های LED تا ۱۰ برابر به اندازه لامپ های معمولی دوام می آورند، باعث می شود که آنها هزینه بیشتری را داشته باشند! دلیل خوب دیگر برای انتخاب لامپ های LED این است که آنها در حدود ۶/۱ از برق لامپ های استاندارد استفاده می کنند، به این معنی که در هزینه قبض برق خود نیز صرفه جویی خواهید کرد. علاوه بر آن ها لامپ های LED را می توان درست کرد.

۲. خرید قهوه ساز

اگر متوجه شدید که در طول هفته چندین

راهکارهایی برای داشتن حال خوب

در زندگی گاهی اتفاقات ناخوشایندی می‌افتد و حال خوب ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما راهکارهایی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم روحیه خود را بهبود ببخشیم.

چند نکته کلیدی در خصوص روحیه و چگونگی بهتر کردن آن وجود دارد:

– وقتی فردی احساس ناراحتی می‌کند، راهکارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند با استفاده از آن‌ها خلق و خویش را بهبود ببخشد.

– داشتن شفقت به خود و تمرین قدردانی می‌تواند کمک کننده باشد.

– همچنین ممکن است افراد از توجه به احساسات مثبت و کم کردن تمرکز روی احساسات منفی سود ببرند.

زندگی همیشه آسان نیست. گاهی اوقات اتفاقات بدی رخ می‌دهد و روحیه مان را خراب می‌کند. بعضی مواقع، تصمیماتی می‌گیریم که حال خوش ما را از بین می‌برند. زمان‌هایی هم وجود دارد که ما بدون هیچ دلیل مشخصی احساس بدی داریم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که می‌خواهیم احساس بهتری داشته باشیم، اما نمی‌دانیم چگونه این کار را انجام دهیم. خوشبختانه، تحقیقات روانشناسی راه‌هایی را به ما نشان داده است که می‌توانیم با استفاده از آن‌ها روحیه مان را تقویت کنیم.

در اینجا چند مورد از این راهکارها را معرفی می‌کنیم.

۱. تمرین شکرگزاری کنید

یکی از بهترین راه‌ها برای شروع سریع‌تر

راهکاری برای

زندگی مشترک

موفق



زوجین نباید هنگام بحث در مورد مسائل مختلف، قضاوت نسنجیده‌ای در مورد طرف مقابل از خود ابراز کنند، بلکه باید با روی خوش نظرات و احساسات یکدیگر را بپذیرند. توانایی ابراز محبت و صمیمی بودن از نشانه‌های رشد و بلوغ عاطفی جوان است، که این توانایی باید قبل از ازدواج به وجود آمده باشد، جوانی که آماده ازدواج است، باید به اهمیت این موضوع واقف باشد که یکی از مهمترین سرمایه های او برای زندگی موفق، رسیدن به این رشد و توانمندی است.

امروز شاهد هستیم جوانان بسیاری که امکانات مادی فراوانی دارند پس از مدت کوتاهی به این دلیل که قادر به تحمل طرف مقابل خود نیستند و نمی‌توانند پاسخگوی نیازهای عاطفی یکدیگر باشند، پیوندشان به جدایی ختم می‌شود، بیشتر این افراد در بستر خانواده خود محبت کردن و عشق ورزیدن را نیاموخته‌اند. ابراز صمیمت تنها یک گفتگو و برقراری رابطه با طرف مقابل حاصل می‌شود، زوجین باید با صداقت کامل احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند و هیچ هکد قضاوت اشتباهی در مورد شریک زندگی خود نکنند.

احساسات می‌توانند خوب یا بد باشند، سازنده و یا ناسالم باشند، اما همانند چاقو که هم می‌توان از آن در آشنیزی استفاده کرد و هم می‌توان با آن جرم انجام داد، باید در مسیر مناسب از آنها بهره گرفت. روشی که زوجین از طریق آن احساسات خود را به نمایش گذاشته و آنها را به طرف مقابل انتقال می‌دهند، جزء مواردی است که اهمیت بسیار زیادی دارد، روش درست این است که زوجین نه تنها معنی کلمه هایی را که به زبان می‌آورند، متوجه شوند، بلکه معنای چیزهایی که در ذهن آنها می‌گذرد اما به زبان آورده نمی‌شود را نیز از حالات صورت همدیگر متوجه شوند.

زوجین باید صادقانه و آشکار در مورد احساسات، افکار، ترس‌ها و ... با همدیگر گفتگو کنند اگر هر دو طرف در این مورد مشارکت فعال داشته باشند بدون شک به نتیجه دلخواه خواهند رسید. زوجین نباید هنگام بحث در مورد مسائل مختلف، قضاوت نسنجیده‌ای در مورد طرف مقابل از خود ابراز کنند، بلکه باید با روی خوش نظرات و احساسات یکدیگر را بپذیرند، اگر یکی از زوجین دائما مورد قضاوت قرار بگیرد، سرخورده شده و احساساتش را بروز نمی‌دهد.

برای همه ما حداقل یک بار این اتفاق پیش آمده که با عصبانیت از خواب بیدار شویم، علت و تاثیرات بیدار شدن از دنده چپ چیست و چه راه حل هایی برای آن وجود دارد؟

دلیل و راه حل از دنده چپ بیدار شدن از خواب تصور کنید که آلارم گوشی تان به صدا در می آید و شما به سرعت کلافه می شوید. این صدا روی اعصابتان است و احساس می کنید که بدنتان گرفته و به شدت عصبانی هستید. فرقی ندارد که چقدر قهوه مصرف کرده اید، شب قبل چقدر موسیقی گوش کرده باشید یا چه مشکلاتی در زندگی روی شما فشار آورده باشد، در هر صورت صبح ها از روی دنده چپ و با احساس ناراحتی و عصبانیت جسمی و روحی از خواب بیدار می شوید. به نظر شما چگونه باید این حس را هنگام صبح از بین برد؟

علل و اثرات عصبانی بیدار شدن از خواب

بیدار شدن با حالت عصبانی از خواب عوامل زیادی را درگیر می کند. به عنوان مثال وضعیت ذهنی، سلامت جسم و الگو های رفتاری و سبک زندگی، همگی در این امر موثر هستند. ایجاد تغییراتی در این قسمت ها یا در همه موارد به شما کمک می کند تا به عصبانیت خود هنگام صبح کنترل داشته باشید. عصبانیت شاید در لحظه اتفاق بیفتد و شاید یک احساس غیرقابل کنترل باشد اما در هر صورت شما را درگیر می کند و شبیه یک احساس پیش زمینه ای در شما وجود دارد و ممکن است حس منفی را در کل بدن تان به جریان بیندازد. اگر این احساس به یک حس بلند مدت تبدیل شود، کل وجود و سلامت شما را در بر می گیرد. ایجاد عادات سالم، کمک گرفتن از متخصصان و روان درمان ها و کار کردن روی وضعیت ذهنی همگی می تواند در بلند مدت عصبانیت شما را از بین ببرد و باعث شود که به بخش صحیح احساسات خود برگردید و دوباره کنترل خود را در دست بگیرید.

چگونه وقتی از دنده چپ بیدار شدیم احساس عصبانیت را متوقف کنیم؟

منظور ما این نیست که عصبانیت خود را سرکوب کنید یا نادیده بگیرید، بلکه باید آن را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنید. احساس کردن و ابراز کردن عصبانیت هر دو جزء رفتار های سالم هستند اما زمانی که عصبانیت به یک رفتار دائمی غیر قابل کنترل و ناراحت کننده تبدیل شود، حتما باید به دنبال درمان باشید. فواصل زمانی برای درمان خشم برای اشخاص مختلف متفاوت است اما به طور کل با ترکیبی از ترابی ها، انجام ترغند هایی روی جسم، تغییرات سبک زندگی و تکنیک های ریلکسیشن می توان آن را بهبود بخشید.

سایر ترغند های دیگر نیز شامل موارد زیر است: نوشتن

یکی از مهم ترین راهکارهای کاهش استرس این است که تشخیص دهید چرا عصبانی هستید و چه الگوهایی باعث ایجاد این حس در شما شده است. هنگامی که مدام عصبی هستید، شاید نوشتن بتواند به شما کمک کند که آن را تخلیه کنید و متوجه شوید چه چیزی عصبانیت تان را تشدید می کند. ژورنالینگ یا نوشتن حالات به شما کمک می کند که خود و افکارتان را بهتر بشناسید و حس حال خود را بهتر درک کنید. نوشتن را می توانید صبح یا شب ها یا در هر دو مورد انجام دهید. اما نوشتن هنگام صبح به

خود بگویید «به زودی احساس بهتری پیدا می‌کنی» و در مورد تمام کارهای بزرگی که پس از گذراندن این دوران چالش برانگیز می‌خواید انجام دهید بنویسید.

۵. سعی کنید به نکات مثبت توجه کنید

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که جلب کردن توجه به نکات مثبت و دورکردن آن از موارد منفی، باعث بهبود رفاه ما می‌شود. به عنوان مثال، اگر شغلی را از دست بدهیم، ممکن است با خودمان بگوییم: «من بسیار خوش حالم که خانواده و دوستانم را دارم تا از من حمایت کنند».

۶. به تصاویر مثبت نگاه کنید

همه علوم برای کمک به ما در یادگیری استراتژی‌ها برای بهتر شدن حالمان بسیار مفید هستند. اما گاهی اوقات ما فقط می‌خواهیم به چیزهای خنده دار یا زیبا نگاه خوی ما را بهتر می‌کنند.) گاهی اوقات زمانی که احساس ناراحتی می‌کنیم، می‌توانیم به مغزمان استراحت دهیم. به فیلم‌های گریمه‌های ناز و بانمک در شبکه‌های مجازی نگاه کنیم و اجازه دهیم روحیه مان از این طریق بهبود یابد.

حرف یا نای

اگر روحیه تان بد است، کارهایی وجود دارد که می‌توانید با انجام دادن آن‌ها احساس بهتری پیدا کنید. می‌توانید نکات ارائه شده در این جا را امتحان کنید. فقط اطمینان حاصل کنید که با ایجاد نامه‌ای ملایم هستید و برای خود وقت می‌گذارید.

برخلاف مردم معمولی که معتقدند نوجوانان بسیار عیوس و درهم هستند و تمایل دارند با هم سن و سالان خود فقط حرف بزنند، بسیار شاد و بااستعداد و اندیشمند هستند و این ما والدین هستیم که این موارد را در تطفه خفه می‌کنیم.

نوجوانان در سن نوجوانی تماشاگران خیالی دارند؛ بنابراین جزئی ترین موارد مانند جوش درآوردن صورت حساسشان می‌کند. وی افزود: نوجوانان با وجود این تماشاگران خیالی با والدینشان درگیر می‌شوند و والدین باید به جای به کاربردن جملاتی مثل چه کسی به تو نگاه می‌کند؟ به فرزندانشان کمک کنند.

اگر جوشی در صورت دارد کمک کنند تا برطرف شود، اگر لباس چروکی داشت کمک کنند تا مرتب شود. والدین باید به فرزندانشان آرامش و امنیت روانی هدیه دهند تا نوجوان حس کند درک شده است؛ این حس درک شدن برای یک نوجوان ارزش زیادی دارد. یک نوجوان باید تقریباً ۱۰ برابر والدینش با آنها حرف بزند، اما امروزه برعکس شده و والدین ۱۰ برابر حرف می‌زنند و نوجوان برای اینکه والدین را ساکت کند از جملاتی مانند باشه؛ هرچیزی تو می‌گویی یا هرچه تو می‌خواهی، استفاده می‌کند و اگر ارتباط والدین با فرزندان به این مرحله رسید، والدین باید بفهمند دچار بحران شده‌اند.

زمانی می‌فهمیم یک نوجوان ارتباط خوبی با والدینش دارد که برای والدینش حرف بزند و اتفاقات درونش را بیان کند.

برخلاف مردم معمولی که معتقدند نوجوانان بسیار عیوس و درهم هستند و تمایل دارند با



وقتی از دنده چپ بلند شدیم چه کنیم ؟

دارید، چه چیزی باعث ایجاد این حس عصبانیت در شما شده و چگونه می‌توانید وضع خودتان را بهبود ببخشید.

همچنین می‌توانید عصر ها جزئیات روز خود را به طور کامل روی کاغذ بیاورید و ببینید چه احساساتی در طول روز شما را درگیر کرده است. شاید انجام این کار برایتان بی‌ارزش و ساده به نظر برسد اما مطمئن باشید یکی از موثرترین راهکارها است.

تمرین های مدیتیشن

مدیتیشن انواع مختلفی دارد. مدیتیشن فقط به معنای نشستن، پاکسازی ذهن و تمرکز نیست، می‌تواند به معنای پیاده روی در طبیعت، شنیدن صدای درون و ایده ها و افکار یا حتی تمرین یوگا یا دیگر انجام حرکات فیزیکی باشد.

فرقی ندارد که چه نوع مدیتیشنی را انجام می‌دهید. در هر حال مدیتیشن یک عامل بسیار مهم برای سلامت ذهن، احساس و جسم محسوب می‌شود. مدیتیشن به سرعت باعث می‌شود که شما کنترل عواطف و احساسات خود را به دست بیاورید.

سلامت جسمی

بعضی ها عصبانیتشان رابطه مستقیمی با مشکلات جسمی دارد. درد مزمن، مشکلات بدون دلیل و غیر قابل توضیح، ناراحتی یا ترس، نشدن مهمی در ایجاد عصبانیت این افراد دارد. اگر مشکل جسمی دارید یا یک منبع درد در خودتان احساس می‌کنید، سعی کنید با مراجعه به پزشک مشکل را درمان کنید.بعضی از افراد به طور اشتباه باور دارند که کمک گرفتن از یک پزشک برای برطرف کردن مشکلات جسمی، کار انسان های ضعیف یا کار خجالت آوری است اما حتماً باید این مورد را پیگیری کنید تا شاید به برطرف کردن مشکل جسمی، عصبانیت شما نیز بهبود پیدا کرد.

روتین منظم خواب

کمبود خواب یکی از علت های رایج برای عصبانیت هنگام صبح است. ایجاد قوانین و روتین برای خواب به شما کمک می کند تا خواب عمیق تری داشته باشید و بیشتر استراحت کنید. روتین دقیقی که انتخاب می کنید، اهمیت بسیار زیادی دارد. به عنوان مثال شب ها قبل از خواب نباید از لوازم الکترونیکی استفاده کنید. حتما قبل از خواب به خودتان زمان بدهید تا ذهنتان آرام شود و کمی فضای



کنترل دنیای نوجوانان

هم سن و سالان خود فقط حرف بزنند، بسیار شاد و بااستعداد و اندیشمند هستند و این ما والدین هستیم که این موارد را در تطفه خفه می‌کنیم. یکی از خصوصیات اصلی نوجوانان، طغیان و سرکشی است؛ باتوجه به هورمون‌ها و انقلاب درونی که دارند بسیاری اوقات نمی‌توانند حرفشان را به آرامی بزنند؛ برخوردهای والدین در برابر این کار نوجوانان در آرام کردن آنها نقش اساسی دارد. یک راهکار برای والدین این است که وقتی نوجوان شروع به سر و صدا و پرخاشگری کرد سکوت کنند، گوش دهند و بشود؛ وقتی نوجوان وارد اتاقش شد بلافاصله وارد نشوند و مشاجره نکنند.

این کار تنها هروز فاصله بین والدین و نوجوان را بیشتر و بیشتر می‌کند، اما اگر والدین سکوت کنند، نوجوان بعد از یک ساعت نادم و پشیمان از اتاق خارج شده و بابت کارش عذرخواهی

استرس و عصبانیت را منتقل می‌کند.

مراقبت از سلامت ذهن

بیدار شدن به حالت عصبانیت نشان دهنده مشکلی در سلامت ذهن است. افسردگی، اختلالات شخصیتی و مشکلات ذهنی، همگی می‌توانند خودشان را با عصبانیت نشان دهند که البته نیاز به درمان های مختلفی دارد اما با توجه به نیاز خود بدانید که دقیقاً باید چه روشی را پیگیری کنید و سلامت ذهن تان را کنترل کنید.

پذیرفتن کلافگی

کلافگی هنگام صبح را نمی‌توان به راحتی نادیده گرفت اما تلاش بیهوده را کنار بگذارید به جای اینکه با چیزهای منفی بجنگید، سعی کنید آن ها را بپذیرید. آیا می‌خواهید چیزی را فشار دهید؟ بالش را فشار دهید. آیا می‌خواهید فریاد بکشید؟ داخل بالش و پتو فریاد بکشید. آیا می‌خواهید چیزی را پرت کنید؟ بالش را پرت کنید. اگر این روش برایتان کارآمد نبود، یک موسیقی پلی کنید و با همان حس ناامیدی و عصبانیت شروع به حرکات موزون کنید که مطمئناً از این روش نتیجه خواهید گرفت.

انجام کارهای مورد علاقه

شاید این پیشنهاد برایتان خیلی بدیهی و واضح به نظر برسد اما احتمالاً هنگام عصبانیت هیچگاه آن را اجرا نکرده اید. فرقی ندارد که این روش را چند بار شنیده باشید. در هر صورت به دنبال انجام کارهایی باشید که شما را سر ذوق و هیجان می‌آورد. اگر همیشه بعد از ورزش احساس خوبی دارید، پس حتما ورزش کنید. اگر طبیعت آرامتان می‌کند، حتما در کنار ساحل یا در یک منطقه خوش آب و هوا پیاده روی کنید.

اگر عاشق نقاشی و رنگ آمیزی هستید، حتماً این کار را انجام دهید. سعی کنید که وضعیت ذهنی خود را مدیریت کنید و بدانید که از چه چیزی لذت می‌برید و خودتان را درگیر آنها کنید تا دوباره تمرکز و احساس خوب را به دست بیاورید.

تمرین خوش بینی

الگوی فکری هم می‌تواند مانند هر چیز دیگری تبدیل به یک عادت شود. پس سعی کنید همه عادات منفی و مخرب را با یک عادت مثبت جایگزین کنید. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که مدام حرص می‌خورند، بیش از حد نگران است و به بدترین چیزها فکر می‌کند، سعی کنید که افکار خود را به سمت چیزهای مثبت تغییر دهید.

البته تغییر این عادت مانند هر عادت دیگری کار سختی است و این اتفاق طبیعی است اما هر چقدر که هوشیارتر تمرین کنید، الگوی فکری شما سالم تر می‌شود و در طول زمان احساس بهتری خواهید داشت بنابراین سعی کنید مانند یک فرد خوش بین فکر کنید تا به مرور به یک شخص خوش بین تبدیل شوید.
پرت کردن حواس از احساسات
بدترین کاری که می‌توانید هنگام عصبانیت صیگاهی انجام دهید، این است که هیچ کاری نکنید. فعال نبودن باعث می‌شود که شما زمان بیشتری برای فکر کردن به بدبختی و بیچارگی داشته باشید و همه اینها حس منفی شما را افزایش می‌دهد بنابراین اگر حس بدی دارید، سعی کنید خودتان را مشغول کنید، حواس خود را از افکارتان پرت کنید، اتاق را تمیز کنید، در یک مکان باز بدوید، اتاق بچه را مرتب کنید و کمی ورزش کنید و خودتان را مشغول ریلکس شدن و مدیتیشن بگذارید. سعی کنید روی ایجاد روتین صبحگاهی تمرکز کنید. به دنبال چک کردن اخبار و شبکه های اجتماعی هنگام صبح نباشید زیرا هر دو به شما حس

می‌کند.

فرزندان وقتی وارد دوران بلوغ می‌شوند یک انقلابی درون خود دارند که این انقلاب درونی به ویژگی‌های جسمی و جنسی برمی‌گردد، اما مهم ترین تغییر نوجوان از لحاظ روانی است.

ما چون فقط تغییرات جسمی و جنسی را می‌بینیم نمی‌توانیم تشخیص دهیم در مغز نوجوان چه می‌گذرد؟ از مشکلات عمده یک نوجوان با والدینش در دوران بلوغ این است که دوست دارد در تنهایی باشد که والدین به این تنهایی‌های نوجوان احترام نمی‌گذارند و چون احترام نمی‌گذارند و با رفتار خود نوجوان را وارد لاک دفاعی خودش می‌کنند.

وقتی می‌خواهیم یک نان خوب درست کنیم خمیر آن باید در تنهایی و تاریکی بماند، ما اگر می‌خواهیم یک جوان خوب به جامعه تحویل دهیم باید اجازه دهیم در دوران نوجوانی در تنهایی خودش بماند؛ این هیچ مشکلی ندارد که فرزندمان دوست دارد تنها باشد، اما باید رصدهایی داشته باشیم؛ آن هم نه به صورت تجسس، بلکه هر از چندگاهی به اتاقش سر بزنیم، خوراکی ببریم و احوالی ببرسیم.

از سویی دیگر نباید اجازه دهیم یک نوجوان در تنهایی‌اش باقی بماند؛ این امر باعث می‌شود در بزرگسالی همیشه در تنهایی فرو رود و هرگز به ما برنگردد؛ در این صورت ما بزرگ سالانی را میبینیم که تمایل ندارند با والدینشان در ارتباط باشند.

والدین اگر می‌خواهند فرزندانشان را در کنار خود داشته باشند باید به حریم خصوصی آنها احترام بگذارند.

عادت کندن مو

در کودکان



اختلال تریکوتیلومانیا نسبتاً شایع است اما اطلاعات کمی درباره آن وجود دارد. کمبود تعامل والدین و کودک، آستانه کم درد، یا پرخاشگری والدین می‌توانند دلایلی برای عادت کندن مو باشند. عادت‌تی که تبدیل به بیماری‌ای به اسم تریکوتیلومانیا می‌شود. این شرایط اغلب با اختلال وسواس اجباری (OCD) اشتباه گرفته شده و به درستی درمان نمی‌شود.

مشاهده این شرایط برای والدین می‌تواند دشوار باشد، اما بار دیگر باید تلاش کنید تا توجه کودک را به سمت دیگری منحرف کنید. یا اگر کودک شما به اندازه ای بزرگ شده است که می‌توانید با وی صحبت کنید، این کار را درباره توقف کشیدن و کندن مو انجام دهید.

از اعتراض و ایراد گرفتن پرهیز کنید زیرا می‌تواند هم به شما و هم به کودک استرس بیشتری وارد کند. اگر متوجه شده اید زمانی که از کودک می‌خواهید تا کشیدن و کندن موی خود را متوقف کند، بیشتر این کار را انجام می‌دهد، شاید بهتر باشد آن را نادیده بگیرید.

این کار می‌تواند دشوار باشد اما خونسردی خود را حفظ کنید. در این مورد، احتمالاً آنها چنین کاری را برای این که اعصاب شما را بر هم نریزند، انجام می‌دهند و کم توجهی شما می‌تواند به توقف آن منجر شود. اگر نگران ابتلای کودک خود به تریکوتیلومانیا هستید، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.

درمان تریکوتیلومانیا

روانپزشکان تلاش می‌کنند تا این اختلال را در وهله نخست با رفتار درمانی شناختی درمان کنند. این نوع درمان به کودک کمک می‌کند از آنچه انجام می‌دهد، آگاه شود. هدف رفتار درمانی شناختی این است که کودک فرا بگیرد چگونه احساسات و محرک‌های کشیدن مو را تشخیص دهد. با توجه به سن، این می‌تواند شامل موارد مختلفی از پوشیدن دستبند تا حمل چرمین باشد. به عنوان یک یادآور شود، مرحله دوم درمان زمانی آغاز می‌شود که کودک مشکل را درک می‌کند. این شامل درمان معکوس می‌شود. در این مرحله، پزشک ممکن است استفاده از بانداژهای روی انگشتان کودک برای دشوار شدن شناختی مو را توصیه کند. پیشنهاد دیگر بستن مو در عقب سر به شکل مدل دم اسبی یا پوشاندن آن با کلاه است.

به طور کلی، برای کودکان بزرگ‌تر که دوست دارند با موی خود بازی کنند، پزشک دادن چیزی با بافت مشابه به دست وی برای بازی کردن را توصیه می‌کند. به عنوان مثال، این می‌تواند شامل یک روکش بافت‌دار مداد، پر یا روبان باشد.

خطرات دودی

کردن مواد غذایی

در واقع برای دودی کردن غذا باید محاسبات خاصی درباره میزان چوب مصرفی مورد نیاز برای دودی کردن و مدت زمانی که برای این فرایندلازم است، انجام گیرد. خطر استفاده از ۵۰گرم سوسیس دودی معادل مصرف یک پاکت سیگار یا چهار روز تنفس در هوای آلوده شهری است . متأسفانه اخیرا مصرف غذاهای دودی به‌ویژه گوشت، سوسیس، کالباس و ماهی رواج زیادی پیدا کرده است. غذاهای دودی شده خصوصا مواد غذایی که با تکنولوژی درست و محاسبات صحیح دود داده نشده‌اند دارای ترکیبات حلقوی هستند این ترکیبات حلقوی دارای بنزن هستند و می‌توانند سرطان‌زا باشند.

آیا ماهی‌های دودی که در برخی از بازارهای محلی فروخته می‌شوند قابل خوردن هستند؟

خیر، البته این مسئله علت دیگری نیز دارد زیرا در برخی از بازارهای محلی ماهی‌هایی را که بنا به دلیل فروش نرفته‌اند و در حال فاسد شدن هستند را دودی می‌کنند چرا که در برخی موارد باافاصله پس از صید تصمیم به دودی کردن ماهی نمی‌گیرند، بنابراین مصرف ماهی‌های دودی اصلا توصیه نمی شود.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که خطر ابتلا به سرطان در یک فرد زمانی که به‌طور مکرر از یک ماده غذایی سرطانی استفاده کند بیشتر می شود.اگر از مصرف گوشت‌های دودی یا نمک سود لذت می‌برید، فقط گه‌گاه و به مقدار کم از آن‌ها استفاده کنید و از آن‌جایی که این محصولات به تدریج اثرات نامناسبی بر بدن می‌گذراند، تا حد امکان از مصرف زیاد آن‌ها در یک زمان یا به صورت طولانی مدت خودداری کنید در هنگام دودی کردن محصولاتی نظیر ماهی، گوشت، سوسیس و کالباس از مقادیر زیادی نمک استفاده می‌شود، بنابراین مصرف این محصولات در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.
باید از خوردن مواد گوشتی دودی اجتناب کنند، زیرا این مواد غذایی حاوی تیرامین هستند و باعث تشدید این نوع سرردها می‌شوند.

دست‌هایتان چیزهای زیادی می‌توانند از شما بگویند. در واقع آن‌ها می‌توانند مشکلات سلامتی‌تان را فاش کنند، خیلی بیشتر از آنچه فکرش را بکنید. مشاهده وضعیت و ظاهر دستان ما می‌تواند سرنخ‌هایی در مورد سلامت عمومی‌مان به ما بدهد و ما را قادر سازد تا برخی از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی را زودتر تشخیص دهیم؛ بنابراین، به علائم زیر توجه داشته باشید که می‌تواند به شما در مورد ده مشکل سلامتی که ممکن است از آن‌ها آگاه نباشید، بگوید. البته علائم زیر همیشه هم نشان‌دهنده‌ی بیماری نیستند؛ اما اغلب مواقع دست‌ها نشان‌دهنده‌ی کمبودهایی در بدن هستند که به پیش‌بینی وضعیت عمومی سلامت کمک می‌کنند.

درد در انگشت شست و انگشت اشاره

اگر در هر دو انگشت شست و اشاره دردی دارید و بی‌حسی و گزگز را هم تجربه می‌کنید، ممکن است دچار سندرم تونل کارپال باشید. این مسئله سبب تورم درندانی در مچ می‌شود. کسانی به سندرم تونل کارپال دچار می‌شوند که با دست‌هایشان کار می‌کنند؛ مثلا موزیسین‌ها و کسانی که ساعت‌های طولانی با کامپیوتر تایپ می‌کنند.

زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند

زخم‌هایی که خیلی طول می‌کشد تا خوب شوند نیز علامت مشکلاتی در سلامتی‌اند. اگر زخم‌تان دیر خوب می‌شود شاید دیابت دارید. باید هر چه زودتر با پزشک مشورت کرده و ریشه هر علت ممکن‌ی را پیدا نمایید.

تغییراتی در رنگ انگشت‌ها

تغییر رنگ انگشت می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. مثلا طبیعی است که به خاطر قرار گرفتن در معرض دمای پایین به مدت طولانی،

استرس یا فشارهای زیاد فیزیکی، رنگ انگشتان تغییر کند؛ اما اگر این تغییرات همراه با خارش، درد، گزگز بی‌حسی در انگشت‌ها



باشند، باید به پزشک مراجعه کنید، چون می‌تواند علامت یک بیماری در ستون فقرات، مشکلاتی در رگ‌ها و شریان‌ها یا یک عارضه پوستی باشد.

عرق زیاد

عرق کردن بی‌دلیل دست‌ها می‌تواند نشان‌دهنده‌ی هایپر‌هیدروزیس کف دست باشد. دست‌ها معمولا به دلایل عادی عرق می‌کنند؛ اما اگر این تعریق زیاده از حد باشد و نتوانید آن را به عوامل بیرونی ربط بدهید، پس احتمالا با نوعی مشکل روبرو هستید.

شکندگی ناخن‌ها

شکندگی ناخن‌ها می‌تواند ناشی از تماس زیاد با آب، شوینده‌ها و دیگر مواد شیمیایی و ضمناً مراقبت‌های نامناسب از ناخن باشد. نسبت به شکننده شدن ناخن‌ها حساس باشید زیرا این اتفاق به دلیل ضعیف شدن ناخن‌ها نیز می‌تواند رخ بدهد و ممکن است علامتی از مشکلی مربوط به تیروئیدتان باشد. اگر احساس



سرنخ‌هایی در مورد سلامت عمومی در دست‌ها



باشند، باید به پزشک مراجعه کنید، چون می‌تواند علامت یک بیماری در ستون فقرات، مشکلاتی در رگ‌ها و شریان‌ها یا یک عارضه پوستی باشد.

سردرد

اگر جزو افرادی هستید که دست‌هایتان همیشه سرد است و اگر می‌بینید رنگ پوست دستان تغییر کرده است به پزشک مراجعه کنید.

رعشه دست

لرزش انگشتان دست علاوه بر اینکه ناخوشایند است می‌تواند نتیجه‌ی تنش زیاد باشد یا ممکن است بعد از حمل یک بار سنگین روی بدهد که بعد از مدتی استراحت برطرف می‌شود. اما رعشه یا لرزش دست اگر ادامه‌دار شود و نتوانید دلیلی برایش پیدا کنید، می‌تواند به دلیل کمبود ویتامین‌های B۱، B۶، B۱۲ و ویتامین E نیز باشد.لرزش دست می‌تواند نتیجه‌ی مصرف زیاد کافئین یا عارضه جانبی برخی از داروها مانند داروهای آسم و ضداسفردگی

نیز باشد اما درصورتی‌که ادامه‌دار شد بهتر است به پزشک مراجعه کنید. لرزش تنها در یک دست می‌تواند از علائم اولیه بیماری پارکینسون نیز باشد.

تورم دست‌ها

تورم دست نیز می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد؛ از یک روز بسیار گرم گرفته تا مصرف نمک زیاد. این موارد از تورم دست‌ها فوراً برطرف می‌شوند؛ اما درصورتی‌که تورم دست‌ها طولانی شود و اغلب رخ بدهد می‌تواند علامت یک بیماری عروقی باشد.

تغییر رنگ ناخن‌ها

تغییر رنگ ناخن‌ها می‌تواند ناشی از پایین بودن سطح هموگلوبین یا آنمی باشد. کمبودی یا آبی شدن ناخن‌ها، اصلی‌ترین ویژگی این دو عارضه است. ضمناً ممکن است گزگز خفیفی هم در انگشت‌ها احساس شود.همچنین خوب است بدانید محققان هندی می‌گویند وقتی پایین ناخن سفید و بالای آن قهوه‌ای می‌تواند نشان‌دهنده‌ی افزایش غلظت برخی از هورمون‌ها و آنمی مزمن باشد که هر دو از ویژگی‌های بیماری کلیوی‌اند.

تورم بند انگشتان

برآمدگی‌ها سفت و زردرنگ در بند انگشتان دست می‌تواند علامت یک عارضه‌ی ژنتیکی مربوط به کلسترول به نام هیپرکلسترولمی خانوادگی باشد.

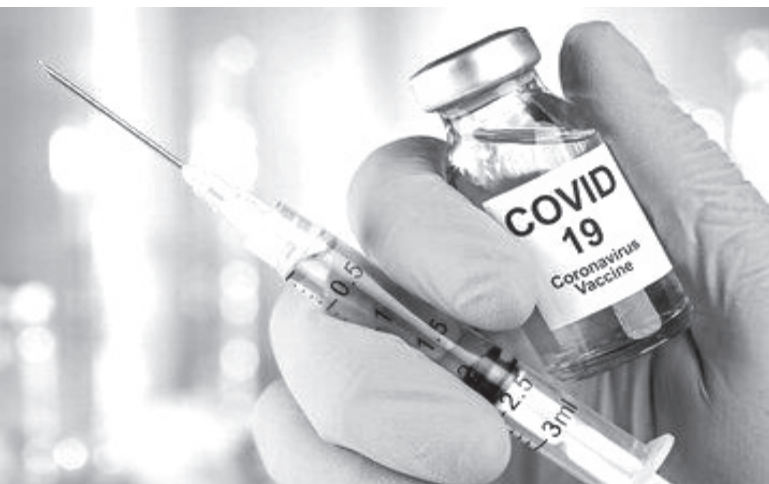
چه باید بکنید اگر این علائم وجود دارند؟

شاید تا به حال نمی‌دانستید دقت کردن به دست‌ها تا چه اندازه مهم است. حالا که این موضوع را می‌دانید توجه بیشتری به دست‌هایتان بکنید. این علائم همیشه هم به مشکلاتی در سلامتی مربوط نیستند و در بیشتر موارد

به عواملی بیرونی ربط دارند. اما در صورت ادامه‌دار شدن یا وجود علائمی دیگر حتماً با پزشک مشو ر ت نمایید.



واکسیناسیون؛ عقلانی‌ترین راه مقابله با کرونا



هم اکنون هیچ راهی برای بررسی مصونیت فرد در مقابل ویروس را نداریم. همانطور که اشاره شد بسیاری از افراد پس از تزریق دوز اول رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی را کنار گذاشتند و این سبب بالا رفتن آمار ابتلا در برخی کشورها مانند هلند پس از تزریق دوز اول شد.

این موضوع تماماً مربوط به رفتار مردم پس از تزریق واکسن است و مرتبط فرض کردن افزایش موارد ابتلا به تزریق واکسن تماماً بی‌اساس و بی‌ربط است. زمانی که همه مردم واکسن زدند می‌توان محدودیت‌ها را مرحله به مرحله برداشت اما در اوج اپیدمی هیچ‌کس حتی افراد واکسینه مصونیت کامل ندارند. ما باید تلاش کنیم تا به شعار سازمان جهانی بهداشت عمل کنیم که هیچ‌کس با واکسن ایمن نخواهد شد؛ مگر اینکه همسایه او نیز واکسینه شده باشد. وی همچنین گفت: در رابطه با رژیم غذایی قبل و بعد از واکسیناسیون هیچگونه دستورالعمل خاصی ارائه نشده است.

بازگشایی مدارس

یونسیان در ادامه درباره دغدغه مردم در زمینه بازگشایی مدارس نیز گفت: در مستندی که یونیسف و سازمان جهانی بهداشت تهیه کردند ، صراحتاً به این نکته اشاره شد که باید مدارس ، آخرین جایی باشند که تعطیل می شوند و اولین جایی باشند که بازگشایی خواهند شد. کودکان امکان ابتلا و مرگ‌ومیر پایین‌تری نسبت به افراد بالغ دارند و همچنین ریسک‌ها و خطراتی که با ماندن در خانه یا در کنار پدر و مادر در محیط یک متوجه کودکان است به مراتب بیشتر است. همچنین علاوه بر تاثیرات روانی، بسته‌بودن مدارس می‌تواند سبب ترک تحصیل عده زیادی از دانش‌آموزان شود. در بدترین حالت نشاندن دانش‌آموزان کنار یکدیگر بهتر از رها کردن

درمان‌های خانگی

با روغن‌های گیاهی

روغن‌های گیاهی را بهتر بشناسیم و برای درمان‌های خانگی باخیال راحت از آنها استفاده کنیم.

روغن سیر

۱. جلوگیری از ویرش مو: روغن سیر را روی بخار آب گرم کنید. روی پوست سر بزنید و مالش دهید. روغن سیر به رویش جدید موها نیز کمک می‌کند. بگذارید ۴ ساعت بماند و سپس آبکشی نمایید.

۲. درمان عفونت‌های گوش: سیر به دلیل داشتن خواص آنتی‌باکریال، عفونت‌های باکتریایی گوش را درمان می‌کند. با گوش پاک‌کن هر شب در داخل گوش بمالید. ۳. درمان شوره سر: سیر به دلیل دارا بودن گوگرد، درمان شوره سر است. روغن سیر را روی حرارت غیر مستقیم گرم کنید و روی پوست سر ماساژ دهید. با یک حوله سر خود را بپوشانید که گرم بماند سپس بعد از ۴ ساعت آبکشی نمایید.

روغن زنجبیل

۱. افزایش جریان خون و درمان آکنه و جوش صورت: عدم جریان خون کافی در رگ‌ها باعث جوش و آکنه می‌شود که در این صورت روغن زنجبیل می‌تواند به شما کمک کند. این روغن را آخر شب با گوش پاک‌کن روی جوش‌ها بزنید و بخوابید.

۲. بهبود دردهای غضلانی: به علت خواص این روغن که باعث افزایش جریان در عضلات می‌شود می‌توانید آن را دردهای عضلانی خود نیز امتحان کنید.

۳. رفع حالت تهوع: در طب سنتی علت حالت تهوع، طبع سرد معده شناخته شده است. خوردن کمی از روغن زنجبیل (به علت طبع گرم زنجبیل) این مشکل را برطرف می‌کند.

روغن رازیانه

۱. تنظیم هورمون استروژن (زنانه): روغن رازیانه تنظیم کننده هورمون‌های استروژن در زنان است که موجب کاهش موهای زائد، تنظیم قاعدگی و درخشش پوست می‌شود.

۲. ضد پیری پوست: مالش این روغن از مشکلات پوستی در کاهش و افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

۳. موثر در تقویت حافظه و حس بویایی: بوی رازیانه محرک اعصاب است و استشمام آن موجب افزایش حافظه و حس بویایی می‌شود.

پروتکل‌ها و دیگری علامتی است که بدن پس از تزریق از خود نشان می‌دهد و پس از دو هفته از بین می‌رود و خود را ایمن می‌کند که این مورد طبیعی است و جدی نیست.

وی ادامه داد: در رابطه با عوارض واکسن‌ها باید گفت که تمام واکسن‌هایی که از کودکی به ما زده شده است به مقدار خیلی خیلی اندک عوارضی داشته‌اند. در رابطه با واکسن واکسینا فلج اطفال که توانسته این بیماری را در برخی کشور ها ریشه کن کند، ممکن است در مقیاس یک در میلیون موردی وجود داشته باشد که با تزریق واکسن مبتلا شده باشند. در رابطه با واکسن کووید نیز اگر عوارض واکسن و عوارض ابتلا به خود ویروس را در کنار هم در نظر بگیریم، قطعاً کفه ترازو به سمت عوارض ابتلا، سنگینی خواهد کرد و بدون شک عوارض واکسیناسیون به مراتب کمتر خواهد بود.از سوی دیگر مشکلات اقتصادی و اجتماعی که جهان را در یک سال و نیم گذشته درگیر کرده است نیاز دنیا به واکسیناسیون را نشان می‌دهد.

شرایط تزریق واکسن برای زنان باردار

صالحی با اشاره به شرایط تزریق واکسن برای زنان باردار و شیرده نیز گفت: واکسن کووید برای خانم های باردار به شدت توصیه می‌شود و واکسن فایزر بیشترین اثر مثبت را روی زنان باردار داشته و امن‌ترین واکسن بوده است. پس از آن سینوفارم و آسترانکا قرار دارند که دومی آنها از سوی سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است.

وی بر تزریق واکسن برای افراد دارای حساسیت تأکید کرد و گفت: حساسیت و عوارض آن طیف گسترده‌ای از واکنش‌ها از سوی بدن را شامل می‌شود. اگر فردی به دلیل حساسیت دچار خطر نزدیک به مرگ شده و با استفاده از دارو از این خطر نجات پیدا کرده است، بهتر است در مراکز واکسینه شود که تیم متخصصی در آن محل حضور داشته باشد و تا حد امکان ۳۰ دقیقه تا یک ساعت پس از تزریق واکسن نیز در محل تزریق حضور داشته باشد.

اما مواردی مانند سوزش، کهیر یا تب‌های خفیف پس از تزریق واکسن‌های قبلی خطر چندانی ندارد. صالحی با اشاره به بی‌خطر بودن مصرف مسکن‌ها پس از تزریق واکسن ادامه داد: مصرف داروهای مسکن مانند استامینوفن منع خاصی ندارد و حتی توصیه هم شده است. در خصوص مصرف ویتامین‌ها همانطور که توصیه شده دستورالعمل خاصی برای مصرف ماده غذایی خاص یا مکمل به خصوص وجود ندارد.

متأسفانه ما در اردیبهشت ماه فکر کردیم این ماجرا تمام شده و همه محدودیت‌ها برداشته شد و نتایج فاجعه‌بار آن‌را مشاهده کردیم.

با درنظر گرفتن اطلاعات نظری، واکسن‌ها باید در بازه‌های کوتاه به‌روزرسانی شوند اما در شرایط عملی و واقع‌بینانه باید هر واکسنی در دسترس هست تزریق کنیم زیرا نمی‌توان با ظاهر شدن هر واریانت جدید انتظار به‌روزرسانی فوری واکسن‌ها را داشت. وی افزود: با توجه به اینکه بسیاری از کشورها هنوز دو دوز واکسن را دریافت نکرده‌اند صحبت از دوز سوم یا دوز بوستر نه از جهت انسان‌دوستانه بلکه از جهت خوددوستانه غیرمنطقی است و همانطور که اشاره شد برای رسیدن به ایمنی کامل باید همه افراد واکسینه شده باشند.همچنین تزریق دوز دوم از واکسن متفاوت منعی ندارد و در برخی گزارشات اثربخشی بیشتری نیز داشته است.

ایمنی‌زایی نسیی همه واکسن‌ها

در ادامه محمدرضا صالحی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز با اشاره به ایمنی‌زایی نسبی هم‌واکسن‌های موجود به‌رغم تنوع بالا، تأکید کرد: اولویت‌بندی ویژگی‌ها از سوی سازمان بهداشت جهانی تعیین نشده است و تمام واکسن‌هایی که در دسترس هستند بهترین واکسن‌ها هستند. برخی از رسانه‌ها و متخصصان بیش از حد مردم را در این باره حساس کرده‌اند. توصیه موکد این است که افرادی که تحت‌واکسیناسیون قرار گرفته‌اند، پروتکل‌های بهداشتی را به شکل موکد رعایت کنند.در رابطه با مدت اثر واکسن باید گفت این موضوع بیشتر با شرایط جسمی و بدنی خاص هر فرد مرتبط است. موضوع دیگری که در بحث اثربخشی واکسن مطرح است ظهور واریانت‌های جدید است. برای مثال ظهور واریانت دلتا باعث تزریق دوز بوستر در برخی کشورها شده است. صالحی در رابطه با امکان ابتلا پس از واکسیناسیون و عوارض واکسن نیز گفت: بسیاری از واکسن‌های موجود مانند سینوفارم و برکت از ویروس کشته شده استفاده می‌کنند. برخی نیز از مکانیسم پروتئینی استفاده می‌کنند که واکسن کوویارس رازی مثالی از آنهاست. واکسنی مانند آسترانکا هم از مکانیزم وکتورهای آدنوویروس استفاده می‌کند.

هیچ‌کدام از این واکسن‌ها باعث ابتلا به کرونا نمی‌شوند. با این حال در مدت دو هفته پس از تزریق دوز اول تعداد مبتلایان بیشتر شده است. این اتفاق به دو علت رخ داده است که یکی از آنها همانطور که اشاره شد کاهش پایدنی به

