

با گذشت چندین سال از احداث اسکلت ساختمان هلال احمر و تکمیل نشدن آن، از مسئول مربوطه خواستاریم با طراحی جدید و پیگیری مجدانه در احداث و تکمیل آن تلاش نموده و از نماینده، فرماندار، امام جمعه و... کمک بگيرد.



در اقدامی حالب از جوانان هیئت سیدالشهدا کوی گاله لارستان، با برپایی موبک سلامت کیسول اکسیژن به شکل رایگان به خانواده بیماران کرونایی امانت می دهند.

به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، طی اقدامی خدایستاده از سوی گروه جهادی ابوتراب لارستان، صندوق قرض الحسنه غدیر کوی گاله و پایگاه مقاومت شهید نوازی... مرادزاده، غرفه سلامت موبک سیدالشهدا با هدف حمایت از بیماران کرونایی برپا شده است.

با توجه به افزایش چشمگیر مبتلایان به کرونا و نیاز مبرم برخی خانواده‌های درگیر به کیسول و دستگاه‌های اکسیژن ساز موبک سیدالشهدا لارستان واقع در ورودی کوی گاله □ پل زینبیه برپا شده است تا شاید باری از دوش بیماران نازمند و کادر درمان برداشته شود.

این موبک در حال حاضر با تهیه ۱۴ عدد کیسول اکسیژن و ۱۴ عدد مانومتر اکسیژن جهت در اختیار گذاشتن به بیماران کرونایی به صورت رایگان کار خود را آغاز کرده است.

افرادی که کپسول اکسیژن بلا استفاده در منزل دارند؛ می‌توانند به صورت امانی تحویل خدام موکب دهند. هزینه هر عدد کپسول اکسیژن ۱۰ کیلوپی به همراه دستگاه مانومتر حدود ۳ میلیون تومان است. همشهریان می‌توانند جهت راهنمایی‌های بیشتر به موکب سیدالشهدا مراجعه یا جهت اهداء، نذورات، خیرات و...

کیسول اکسیژن با شماره ۰۹۳۰۷۸۱۳۵۹۹ (علیرضا پیرمرد) و جهت گرفتن امانت کیسول با شماره های ۰۹۳۹۰۷۸۱۱۰۱ (مهرداد درفشی) و ۰۹۰۱۶۸۴۸۷۰۹ (سعید کهنسال) تماس بگیرند.

شماره کارت ۶۲۷۳۸۱۷۰۱۰۱۲۰۱۳۱
 گروه جهادی اوتوربا جهت واریز کمک های نقدی، هموطنان: در نظر گرفته شده است.

یتا... رئیس، اظهار داشت: همیشه روزی توفیق، سلامت و عزت این عزیزان را داریم و رسیدگی به وضعیت آزادگان و توجه به آنها و مشاغلشان مسئولیتی است که به‌عهده همه ماست.

رئیس جمهور تصریح کرد: قدردانی از این عزیزان این است که به مسائل و مشکلات آنان توجه کنیم، به ما در این

رئیس‌جمهور گفت: تعطیلات پنج روزه نباید وقفای در خدمت‌رسانی و انجام وظایف دستگاه‌ها ایجاد کند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، جلسه هیئت دولت به‌رأست آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی رئیس‌جمهور برگزار شد و رئیس‌جمهور در این جلسه با اشاره به تعطیلی اضطراری شروبه با هدف مهار موج پنج کرونا در کشور، خطاب به اعضای دولت گفت: این تعطیلات نباید وقفای در خدمت‌رسانی و انجام وظایف دستگاه‌ها ایجاد کند.

آیت‌الله رئیسی تأکید کرد: در دوره انتقالی از دولت دوازدهم به دولت سیزدهم، همه دستگاه‌ها باید با جدیت به کار و خدمت اهتمام ورزند.

رئیس‌جمهور در ادامه با گرامیداشت سالگرد ورود آزادگان سرافراز به میهن اسلامی، گفت: باید از زحمات و تلاش‌های طاق‌فروسانی که این عزیزان برای اقتدار ایران اسلامی متحمل شدند متشکر باشیم.

فرارسیدن تاسوعا و عاشورای حسینی
بر عزاداران و عشاق آن حضرت تسلیت باد

امام صادق (علیه السلام):
مَنْ أَرَادَ اللَّهُ بِهِ الْخَيْرَ قَذَفَ فِي قَلْبِهِ حُبَّ الْحُسَيْنِ (ع) وَ حُبَّ زِيَارَتِهِ
کسی که خدای متعال برای او خوبی بخواهد در قلبش محبت
حسین (علیه السلام) و محبت زیارتش می افکند.

امام صادق (عليه السلام):

زوجین باید از غرور و منیت خود کم کنند و مقداری از زاویه دید طرف مقابل به مسائل نگاه کنند.

اگر زن و شوهر با همدیگر سازگار و رفیق باشند، بیشتر خوبی‌های لازم برای یک زندگی سعادتمندانه را دارند و اگر رفیق و سازگار نباشند، بیشتر بدی‌های لازم برای تباهی زندگی را فراهم کرده‌اند.

همه زن و شوهرها میل دارند که زندگی خوبی داشته باشند و خوشبخت باشند و روابط عاشقانه لازمه آن است. اما عشق بدون یک دوستی و رفاقت صمیمانه کافی نیست. کمبود یا نبودن روابط صمیمانه موجب ایجاد سوء تفاهات و بدبینی‌هایی می‌شود که نتیجه آن عدم اعتماد است.

متأسفانه بحث‌هایی که معمولا در ارتباط با زندگی زوجین و رابطه بین‌زن و شوهر در جاهای متفاوتی مطرح می‌شود، عمدتا طوری است که حتی بعضی از جوانان را دلسرد می‌کند و نشان می‌دهد که زن و شوهران مدام به حالت پرخاشگرانه با یکدیگر صحبت می‌کنند و از دست یکدیگر ناراحت می‌شوند و به آن‌ها بر می‌خورند؛ و با هم، رفیق و صمیمی نیستند.

به رغم این که متأسفانه شاهد این موضوع هستیم، در سنوات گذشته آمارهای بسیار

خوبی در راستای کاهش طلاق نداشتیم، ولی همچنان میزان ازدواج‌ها از میزان جدایی‌ها بیشتر است. بنابراین همچنان، درصد بیشتری از زندگی ها، شاد است و زوجین درکنار یکدیگر رابطه‌های خوبی دارند. اگر به این زندگی‌های شادمانه نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که چند عامل اصلی در آن نقش دارد. یکی از این عوامل، نقش ارتباطی بین زوجین است. به این معنا که چگونه می‌توانند با یکدیگر و در کنار همدیگر به مسائل نگاه کنند و حرکت رو به جلو داشته باشند. من از اصطلاح کوه نورد‌ها که افرادی همراهشان هستند و با همدیگر برای فتح قله‌ها می‌روند و کلمه هم نورد را مطرح می‌کنند بسیار زیاد استقبال می‌کنم. زیرا به نظر می‌رسد که در زندگی، زن و شوهری که با هم دوست وصمیمی هستند و یک ارتباط رفاقتی دارند، بسیار بهتر و بیشتر می‌توانند حرکت رو به جلو داشته باشند و کمتر در مورد مسائل مالی و مشکلات بر می‌خورند.

زمانی که شما تصمیم می‌گیرید روی ریل راه آهن راه بروید احتمالا تعدادتان بهم می‌خورد و نمی‌توانید مدت زمان زیاد و مسافت زیادی را حرکت کنید، ولی اگر دو نفر باشید و فرد مقابل آن طرف ریل و شما این طرف ریل باشید و دست یکدیگر را گرفته باشید مسافت

اشتباهات رایج در تربیت دهه هشتادی‌ها



در چند وقت اخیر، انتشار تصاویر و ویدئوهایی

از رفتارهای خطرناک و اشتباه نوجوانان، مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته و پربازدید شده است. این مسئله، به طور طبیعی نگرانی‌هایی را برای والدین ایجاد می‌کند. دوره نوجوانی، دوره خاصی در رشد فرزندان ما محسوب می‌شود.

بحث هویت یابی در این دوره اهمیت زیادی دارد. در کنار آن تلاش‌های آن‌ها برای کسب استقلال هم در این دوره افزایش می‌یابد. برای ما به عنوان والد هم ورود فرزندان‌مان به دنیای نوجوانی موضوع بسیار مهمی است چرا که در صورت داشتن رابطه‌ای سازنده می‌توانیم به رشد متعادل او کمک کنیم.

نوجوانی، دوره‌ای است که به دلایل متعدد، نیاز به کسب آگاهی‌های بیشتر والدین درباره آن، ضروری است و باید برای این مهم، برنامه‌ریزی صورت بگیرد. مطالعه کتاب‌های مفید، مشورت با روان‌شناسان این حوزه و ... در این زمینه به شدت توصیه می‌شود. با توجه به تغییرات جسمی و روانی که برای نوجوان در این دوره از زندگی‌اش اتفاق می‌افتد، تشخیص طبیعی بودن آن یا این که نیاز به مداخله توسط والدین یا مشاور دارد، چیزی است که باید درباره آن، آگاهی کسب کرد تا قبل از مشکل زا شدن، به

فرزند خود می‌شود و با وجود این که شواهد

نشان می‌دهد فرزندش به دنبال تماشای مداوم چنین عکس‌هایی نبوده، اما گوشی را از او می‌گیرد و بدترین برخورد ممکن را به این اتفاق نامناسب، نشان می‌دهد.

چنین والدینی معمولا با کوچک‌ترین خطایی احساس می‌کنند آینده فرزندشان تباه شده است و در آینده او فردی مشکل‌دار و خلاقکار خواهد بود. در عوض چنین واکنش‌های اغراق‌آمیزی، درباره نگرانی‌های خود با فرزندان صحبت و از دور بر او نظارت کنید و در صورت نیاز از متخصصی برای بررسی این که موضوع چقدر جدی است، بهره بگیرید.

به مسائل کوچک وزن زیادی ندهید

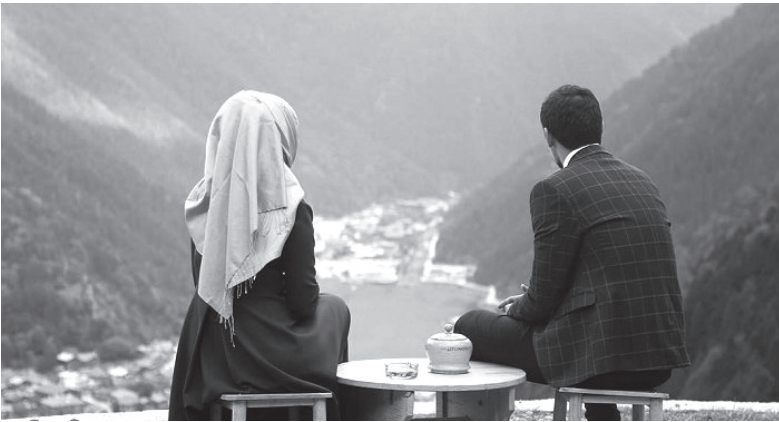
یکی دیگر از اشتباهات، اصرار والدین برای داشتن نوجوانانی مانند خودشان است. این گروه از والدین با دیدن لباس متفاوت فرزند، مدل موی جدید او یا قیلم‌هایی که او می‌پیند، واکنش تندی نشان می‌دهند. یادمان باشد فرزندان ما قرار نیست درست مشابه ما زندگی کنند.

ما به عنوان والد می‌توانیم برای این که آن‌ها به اصول اخلاقی مشابه ما پایبند باشند، تلاش کنیم، اما این که اصرار داشته باشیم تا آن‌ها از هر نظر مطابق سلیقه ما عمل کنند، خطاست. البته که در این زمینه باید برای تربیت اصولی، تلاش کرد. راهکار، واکنش تند و فاصله‌انداختن عاطفی بین خود و فرزند نوجوان نیست.

در شوخی زیاده‌روی نکنید

داشتن شوخ طبعی در ارتباط با نوجوانان نه تنها بد نیست که اتفاقا در بسیاری از موقعیت‌ها به کار می‌آید، اما اگر قرار باشد به بهانه شوخ طبعی، دایم فرزند نوجوان خانه را

دست بیندازیم، کم‌کم رابطه‌مان دچار مشکل خواهد شد چرا که در صورت دست انداختن زیاد، فرزند نوجوان ما احساس خواهد کرد که جدی گرفته نمی‌شود. این هم اشتباهی است که بعضی از والدین به بهانه صمیمی بودن، مرتکب آن می‌شوند و می‌تواند آسیب‌زا شود.



افزایش رابطه‌ی دوستانه بین زوجین

خیلی بیشتری را می‌توانید طی طریق کنید. در مثال قبل به نظر می‌رسد در رابطه زن‌شویی، زن و شوهری می‌توانند حرکت رو به جلویی داشته باشند که دست یکدیگر را بگیرند نه این که مچ هم را بگیرند. زوجین اگر با یکدیگر دوست باشند، مزایای دوستی به آن‌ها مترتب می‌شود. زن شوهر حرف

هایشان را باید با یکدیگر مطرح کنند و از زاویه دید طرف مقابل به قضیه نگاه کنند و خودشان را جای طرف مقابل بگذارند. در این

حالت میزان توقعات هم تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می‌کند و احساساتی که با یکدیگر رد و بدل می‌کنند بسیار بیشتر می‌شود. این طوری نیست که یک نفر از بالا به پایین نگاه کند و طرف مقابل را نبیند.

در عالم دوستی و رفاقت افراد بیشتر به فکر هم هستند و راحت‌تر می‌توانند با یکدیگر صحبت کنند. رابطه زن و شوهر هم باید رابطه‌ای دوستانه باشد. البته دوستی تعریف‌های خاصی خود را دارد که قطع یقین

کیفیت محصول همراه با تعامل درست با مشتری



به همان اندازه که کیفیت و مرغوبیت محصول می تواند مشتری را پایند یک مغازه کند، منش و رفتار فروشنده هم می‌تواند یک مشتری را دوباره به فروشگاه برگرداند. اما هیچ‌کدام از این دو به تنهایی کافی نیست. حتی اگر کیفیت محصول قابل قبول باشد درصورتی که مشتری گشاده‌رویی از شما نبیند، احتمال دارد دفعه بعدی که به آن کالا نیاز پیدا کرد، فروشگاه شما جزو گزینه‌های ذهنی‌اش برای خرید نباشد. درست همان‌طور که اگر فروشنده بهترین برخورد را با مشتری داشته باشد اما مشتری پس از استفاده از محصول ناراضی باشد، هرگز دوباره به آن مغازه برنخواهد گشت!



برخی فروشندگان گمان می کنند هرچه بیشتر با مشتری صحبت کنند، او بیشتر جذب خواهد شد، اما بدون شک صحبت کردن زیاد با خریدار،

بداخلاقى در کودکان مبتلا به اوتيسم



شناسایی نکرده باشید. با جلب‌توجه او حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که از تنش و شدت‌گرفتن خشم جلوگیری کنید. معمولا کودک اوتیسمی که کنترل احساسات خود را از دست داده است، هیچ دلیلی را نمی‌پذیرد و به‌راحتی قانع نمی‌شود.

گام هشتم

هیچ‌گاه از کودک نپرسید چرا ناراحت و غمگین است. اگر او در برقراری رابطه مشکل داشته باشد و نتواند احساسات خود را ابراز کند، سرخورده‌تر و ناامیدتر می‌شود.

دوستی زن و شوهر با دوستی ساده و عادی که اگر از دست یکدیگر ناراحت شدند فرق دارد. مسلما در رابطه زوجین مقدار بسیار زیادی انرژی نهفته است و تعهدات زیادی وجود دارد و باید هدف دارتر پیش رفت. حکیمی را پرسیدند که برادر بهتر است یا دوست؟ گفت: برادر اگر دوست به، به این معنا که چقدر بهتر است برادرت دوستت باشد. چه برسد به همسرت که با یکدیگر هم اندازه و هم فکر هستید.

کارهایی که باعث افزایش رابطه دوستانه بین زوجین می‌شود زوجین باید از غرور و منیت خود کم کنند و مقداری از زاویه دید طرف مقابل به مسائل نگاه کرد و لازم است که در مورد رفتارشان با خود فکر کنند. در عالم رفاقت و دوستی بین زوجین، زمانی همه چیز به خوبی پیش می‌رود که بین طرفین احترام حفظ شود. یکی از عوامل از بین رفتن رفاقت انتظارات بی مورد داشتن است. به این معنا که فرد فکر می‌کند که باید همسرش همه‌ی نیازمندی‌هایش را برطرف کند. نکته ای که حائز اهمیت است و با همسران می‌خواهید دوست، رفیق و صمیمی باشید باید از خودتان شروع کنید و انتظار نداشته باشید که حتما باید گام اول را همسران بردارد.

راهکارهای افزایش مشتری برای فروشگاه های کوچک



برای عرضه دارند، رفتار نامناسب با مشتری، سبب ناراحتی و احتمالا ترک آن مغازه برای همیشه خواهد شد. احساس صمیمیت بیش از حد با مشتری، گفتار نامناسب با خریدار پس از اعتراض به کیفیت نامطلوب یک محصول یا رفتار و کلام ناخوشایند زمانی که مشتری بدون خرید از فروشگاه بیرون می‌رود، نمونه‌ای از این رفتارها هستند.

تکنیک‌های فن بیان و مدیریت فروش

با این حال اگر احساس می‌کنید به طور کلی شخصیت اجتماعی و گرمی برای فروشندگی ندارید و در این زمینه نیاز به پیشرفت دارید، می‌توانید از کتاب‌ها یا دوره‌های معتبری که در زمینه فن‌بیان یا تکنیک‌های مدیریت فروش وجود دارند، بهره گیرید.



گام هشتم

همواره آرامش خود را حفظ کنید و بکوشید تا درزمانی‌که او دچار ناراحتی و تنش می‌شود، احساسات خود را کنترل کرده و آرام و با لحن و صدای آرام‌تری با او صحبت کنید و به‌هیچ‌وجه کلمات تحقیرآمیز به کار نبرید. هرچه شما بیشتر عصبانی شوید، کودک شما بیشتر بدرفتاری و کج‌خلقی از خود نشان می‌دهد و اوضاع را از آنچه که هست، بدتر می‌کند.

کودکان اوتیسمی پرسروصدا

یکی از رفتارهای شایع کودکان اوتیسمی، سروصدا و بلندی صدای آن‌هاست که گاهی آزاردهنده است؛ البته به نظر می‌رسد آن‌ها از بلندی صدای خودشان آگاه نیستند و اغلب از سروصدا برای نشان‌دادن احساسات خود استفاده می‌کنند؛ حتی زمانی‌که احساساتشان موردتوجه قرار نگیرد، باز از این روش را به کار می‌برند.صرف‌نظر از این دلایل، باید با کمک تصاویر و صداهای طبیعی آن‌ها را متوجه کنیم که زیربوم و آهنگ صدا را بشناسند.

وسایل موردنیاز: فلش‌کارت-خودکار و ماژیک-کاغذ چسبی-گیره لباس-شکلات و آب‌نبات

گام اول:

و در روی دیگر، عمل زمزمه‌کردن یا پیچ‌کردن را نشان دهید. تصاویری از فریادزدن و پیچ‌کردن و صدای طبیعی افراد درحین حرف‌زدن عادی را روی یک نمودار

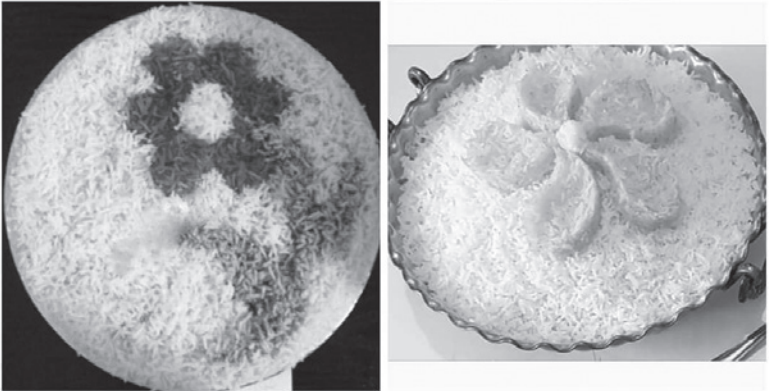
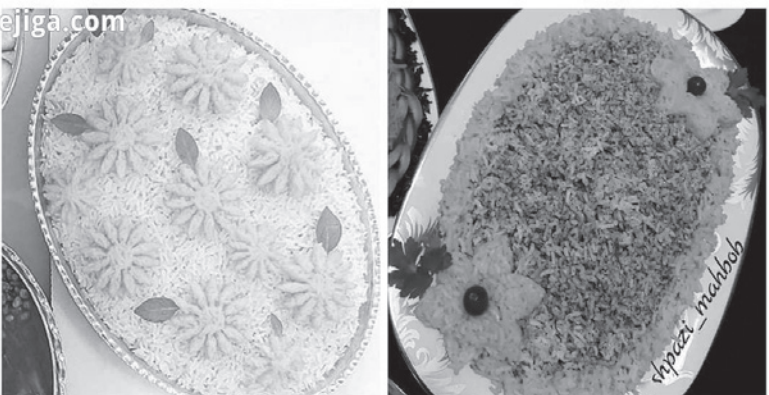
اتفاقاتی که میفتد راحت‌تر با همسرتان مطرح کنید و با دید مثبت‌تر نگاه کنید و ایرادها را بزرگ نمایی نکنید و برعکس جنبه‌های مثبت همسران را هم به خودش و هم در حضور دیگران بازگو کنید. انرژی‌های مثبت، خوب، حس خوب، عشق و امید را به وجود آورید.

بعضی از خانم‌ها نیز به جای این که احساسات و خواسته‌های خود را با شوهر خود در میان بگذارند با دوستان خود درد و دل می‌کنند و در حالی که شوهر را ستون خانواده می‌دانند، نمی‌توانند با او رفاقت و صمیمیت داشته باشند.

دوستی و رفاقت وقتی ادامه پیدا می‌کند که ناراحتی‌ها و اختلافات گذشته کنار گذاشته شوند و لجبازی و انتقام جویی جای خود را به گذشت و رفتار مسالمت آمیز بدهند.

ممکن است برخی از اختلافات هرگز برطرف نشوند و اگر همچنان مورد بحث و گفتگو قرار گیرند به روابط زن و شوهر لطمه بیشتری وارد کرده و زندگی را بر آن‌ها تلخ کنند. اما اگر با نادیده گرفتن آن مسئله در بهبود روابط و رفع سوء تفاهات کوشش شود صمیمیت و همکاری حفظ خواهد شد.

مهمانی با برنج رنگی رنگی



طرز تهیه

چند نوع حلوا

حلوا؛یکی از دسرهای خوشمزه و پرتطرفدار ایرانی است که بیشتر در ایام خاص به ویژه ماه رمضان و محرم درست می کنند.

این دسر خوشمزه را هم می توان با آرد برنج و هم با آرد گندم تهیه کرد و برای خوش طعم شدن آن از گلاب و هل و زعفران استفاده می شود. در این مطلب می خواهیم طرز تهیه انواع مختلفی از حلوهای خوشمزه را برایتان بگوییم:

حلوا با عسل

مواد لازم:

آرد گندم: ۴۰۰ گرم



آرد برنج: ۱۰۰ گرم

عسل: ۵۰۰ گرم

آب: ۵۰۰ میلی لیتر

کره: ۲۰۰ گرم

روغن مایع: ۵۰ گرم

گلاب: ۲/۱ پیمانه

هل: ۱ قاشق چایخوری

زعفران دم شده غلیظ: ۱ قاشق چایخوری
طرز تهیه:برای تهیه حلوای عسل ابتدا آب را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. عسل، هل، زعفران دم شده، گلاب را به آن اضافه کنید و اجازه دهید چند جوش بزند و بعد شهد را از روی حرارت بردارید تا خنک شود. سپس کره و روغن مایع را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا زمانی که کره ذوب شود. سپس آرد گندم را الک کنید و آن را به کره ذوب شده اضافه کنید و پیوسته هم بزنید تا تغییر رنگ دهد و سرخ شود.البته مقدار سرخ شدن و تغییر رنگ دادن آرد به سلیقه خودتان بستگی دارد اگر بخواهید رنگ حلوا با عسل روشن باشد آرد را در حد طلایی شدن سرخ کنید و اگر دوست دارید رنگ حلوا قهوه ای باشد آن را بیشتر سرخ کنید. برای جلوگیری از ته گرفتن باید آرد را در فواصل کوتاه هم بزنید.

پس از اینکه آرد گندم سرخ شد، آرد برنج الک شده را اضافه کنید و کمی هم بزنید تا مخلوط شود. توجه داشته باشید که آرد برنج سریع می سوزد پس زیاد آن را حرارت ندهید. شهد آماده شده را در دو یا سه مرحله به آرد سرخ شده اضافه کنید تا حلوا با عسل خودش را جمع کند و به راحتی از دیواره جدا شود. حلوا با عسل را در ظرف مناسب بریزید و به هر شکلی که دوست دارید تزئین کنید.

حلوا ناشاسته



حلوا ناشاسته یه نوع خوشمزه دیگری از انواع حلوا هست که طعم و جذابیت خاصی دارد.

برنج از مواد غذایی پرتطرفدار است که در اکثر میهمانی ها و مجالس درست می شود و آشپز سعی می کند آن را با رنگ های مختلف تزئین کند.

پذیرایی از مهمان، از سنت های قدیمی ما ایرانی هاست.اکثر ما سعی می کنیم در میهمانی ها و مجالس ، با درست کردن غذاهای رنگی و خوشمزه و تزئین آنها ، بهترین پذیرایی را از مهمان های خود داشته باشیم. تزئین غذا و دیزاین سفره، نشان از خوش سلیقگی و ذوق میزبان می باشد و اینکه برای مهمانهای خود احترام ویژه ای قائل است.همچنین زیبایی و دیزاین سفره یا میز غذا به شکل ساده و به دور از تجملات علاوه بر اینکه احساس خوشایندی را برای میزبان و مهمانهایش به همراه دارد، می تواند تاثیر زیادی در میزان اشتهای افراد داشته باشد.

برنج یکی از غذاهای اصلی ما ایرانیان است که همراه با کباب و انواع خورشت سرو می شود . این ماده غذایی نیاز به تزئین دارد و با رنگی کردن آن سفره هم زیبا می شود. روش های مختلفی برای رنگی کردن برنج وجود دارد.بعضی از افراد برای رنگی کردن برنج از رنگ های خوراکی استفاده می کنند که ممکن است برای سلامتی ضرر داشته باشد.

طرز تهیه دمپختک؛ غذایی که جوان‌ترها از

آن فراری اند



دمپختک از آن غذاهایی است که با گذشت زمان و تفاوت‌های نسلی در برنامه غذایی کمتر خانواده‌ای به چشم می‌خورد؛ آن هم به این دلیل که کودکان و جوانان علاقه کمتری به این غذا دارند. در حالی که این غذا واقعا طعم جذابی دارد و خوردن آن با ترشی این لذت را چندبرابر می‌کند.

مواد لازم:

باقالا زرد خشک: ۲ پیمانه

برنج: ۴۰۰ گرم

پیاز خرد شده: ۱ عدد بزرگ

زرد چوبه: ۱ قاشق غذا خوری

کره یا روغن: به مقدار دلخواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

برای درست کردن دمپختک باید ابتدا برنج‌ها را بشویید و حدود نیم ساعت در آب خیس کنید.

برنج زرد

یکی از روش های تزئین برنج میهمانی، استفاده از زعفران و زرشک است که بیشتر افراد این روش را برای تزئین برنج استفاده می کنند. با این روش برنج به رنگ زرد تبدیل می شود.برای اینکار ابتدا زعفران را درون یک هاون کوچک بریزید و نرم کنید و سپس چند تکه یخ را درون ظرفی بیاندازید و زعفران را روی یخ ها بریزید. البته می توانید مقدار خیلی کمی آب هم روی زعفران بریزید.

زرشک را یک ساعت خیس دهید و پس از این زمان آبکشی کنید. (از آنجایی که زرشک ممکن است خاک داشته باشد ، بهتر است درون آب خیس بخورد تا خاک های آن ته نشین شود). بعد از اینکه خیس خورد آن را خوب بشویید و درون آبکش بریزید تا آب از آن جدا شود. سپس درون تابه با مقداری کره یا روغن تفت دهید و به آن شکر اضافه کنید تا زرشک طعم بهتری داشته باشد. توجه داشته باشید که حرارت کم باشد، زیرا تفت دادن زرشک نیاز به زمان زیادی ندارد و زمانی که دانه های زرشک پف کرد، زرشک آماده است.سپس مقداری گلاب و زعفران دم کرده هم به مواد اضافه کنید و از این مخلوط برای تزئین برنج استفاده کنید. با مخلوط کردن برنج و زعفران، رنگ برنج

زرد خواهد شد.

برنج قرمز

گاهی می‌توان برنج میهمانی را با رنگ قرمز تزئین کرد. برای این کار هم باید یک چغندر تازه سرخ‌رنگ را بشویید و پوست کنده و خرد کنید. سپس چغندر را داخل ظرفی بریزید و مقداری آب بر روی آن ریخته تا بخار پز شود. پس از بخار پز شدن چغندر و غلیظ شدن آب آن شعله را خاموش کنید و سپس آب غلیظ شده چغندر را جدا کنید. برنج دم کشیده را در ظرفی بریزید و از آب چغندر به میزان لازم به آن اضافه و برنج را مخلوط کنید. با این کار برنج قرمز رنگ می‌شود.

برنج بنفش

برای تهیه برنج به رنگ بنفش باید از کلم برگ قرمز استفاده شود. برای این کار ابتدا کلم برگ قرمز را بشویید و خرد کنید و کلم برگ را در ظرفی بریزید و با ریختن مقدار کمی آب روی حرارت بگذارید. با حرارت دادن، رنگ بنفش به دست می‌آید. زمانی که کلم برگ تغییر رنگ داد و به بنفش تبدیل شد، مقداری برنج دم کشیده را با آب کلم قرمز مخلوط کنید تا برنج رنگی بنفش به دست آید.

برنج سبز

یکی دیگر از رنگ ها برای تزئین برنج، به رنگ سبز می باشد. برای این کار چند برگ

روش بن ماری شکلات

ما ساده‌تر خواهد شد، اما در غیر اینصورت هم می‌توانید کار را پیش ببرید:

اگر ظرف شکلات بزرگ‌تر از ظرف آب باشد، احتمالاً حرارت به صورت یکنواخت به تمام قسمت‌های ظرف نمی‌رسد، بنابراین شما باید شکلات‌ها را هم بزنید تا حرارت در کل مواد درون ظرف یکسان شود. اما اگر ظرف شکلات کوچک‌تر بود، یا باید آن را روی دهانه قابلمه نگه دارید و یا با استفاده از یک سیخ چوبی یا فلزی، ظرف را روی دهانه طوری تنظیم کنید که داخل آب قرار نگیرد.

بخار آب به تدریج شکلات‌ها را آب خواهد کرد، اما شما هم باید به صورت مداوم با استفاده از یک قاشق، شکلات‌ها را زیر و رو کنید تا حرارت به صورت یکنواخت تقسیم شود. دقت کنید که در حین انجام کار، آبی وارد ظرف شکلات نشود، زیرا این موضوع باعث سفت شدن شکلات می‌شود و نمی‌توان به خوبی آن را ذوب کرد. به همین سادگی تمام تکه‌های شکلات، به طور یکدست ذوب می‌شوند و شما می‌توانید از آن برای تهیه انواع دسرها و کیک‌ها استفاده کنید.



نحوه مزه دار کردن ماهی

مزهدار کردن ماهی یکی از مهم‌ترین کارها برای طبخ این غذاست؛ پس وقتی تمام فوت و فن‌های این مزهدار کردن را یاد بگیرید می‌توانید ادعا کنید که در پخت ماهی یکه تاز هستید.

۱. ابتدا ماهی را با کمی روغن زیتون خوب ورز دهید تا روغن به خورد ماهی برود. ۲. سپس لیمو ترش تازه یا آب نارنج را روی ماهی بچکانید. ۳. زردچوبه، فلفل، نمک، ادویه ماهی و میگو و مقدار کمی دارچین روی ماهی بپاشید و با استفاده از قلم مو به همه نقاط پخش کنید. ۴. مقدار کمی رب نارنج یا رب انار را رقیق کنید و روی ماهی بریزید. ۵. چند حلقه پیاز روی ماهی بگذارید ۶. به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا ماهی خوب مزهدار شود. ۷. سپس می‌توانید به همین شکل در فر بگذارید یا آن را سرخ کنید.



ها منتقل شود. میزان چربی و کلسترول را در خون کاهش می دهد و در مقابل بیماری ها در بدن محافظت خواهد کرد.
حلوای دارچین انتخاب خوب و خوشمزه ای برای مصرف این ادویه ی دوست داشتنی و پر خاصیت است.

مواد لازم:

آرد: ۲ پیمانه

شکر: ۱ و ۲/۱ پیمانه

آب: ۱ پیمانه

گلاب: ۲/۱ پیمانه

پودر دارچین: ۱ قاشق چایخوری

روغن جامد: ۱ و ۲/۱ پیمانه

هل: ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:برای تهیه حلوای دارچین درون یک قابلمه؛ آب، شکر، هل و گلاب بریزید. قابلمه برای تهیه این حلوا از سه نوع آرد یعنی آرد

اسفناج تازه را بشویید و کمی خرد کنید. سپس اسفناج ها را درون ظرفی بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید. زمانی که آب کمی ته ظرف باقی ماند و آب اسفناج غلیظ شد، برای تزئین و رنگ آمیزی آب به دست آمده را با برنج دم کشیده مخلوط کنید و برای تزئین از آن استفاده کنید.

برنج نارنجی

برنج نارنجی هم می‌تواند زیبایی خاصی به سفره ی میهمانی شما بدهد. برای این کار از هوپج استفاده کنید. به این صورت که یک هوپج را بشویید و خرد کنید. سپس درون ظرفی که مقداری آب دارد؛ هوپج را در آن بریزید و شعله گاز را روشن کنید. پس از مدتی رنگ نارنجی به دست می‌آید. آب غلیظ شده هوپج را با مقداری برنج دم کشیده مخلوط کنید.

نکات:

برای خوش عطر شدن برنج می‌توانید مقداری گلاب هم به آن اضافه کنید. در کنار تزئینات دیگر می‌توانید از خلال بادام، خلال پسته استفاده کنید. رنگ ها باید غلیظ و به مقدار معین استفاده شوند.

برای دیزاین برنج می‌توانید از قالب های مختلف استفاده کنید.

سفید، آرد برنج و آرد نخودچی استفاده می شود.تهیه این حلوا مانند در انواع حلوا ها آسان است ؛تنها تفاوتش در نحوه تفت دادن آرد های آن است.

مواد لازم:

آرد سفید: ۱۲۵ گرم

آرد برنج: ۱۲۵ گرم

آرد نخودچی: ۱۲۵ گرم

شکر: ۳ پیمانه

آب: ۳ پیمانه

روغن مایع: ۲۰۰ گرم

کره: ۲۵ گرم

گلاب: ۲/۱ پیمانه

زعفران دم کرده: ۳ قاشق سوپ خوری

پودر پسته، پرک بادام و پودر نارگیل برای تزئین

طرز تهیه: برای درست کردن حلوا سه آرد ابتدا باید شهد حلوا را آماده کنید، به این صورت آب و شکر را داخل قابلمه ای بریزید و با هم مخلوط کنید تا شکر در آب حل شود.

سپس آن را روی حرارت ملایم قرار دهید.

بعد از آن که ترکیب آب و شکر به جوش آمد و شکر کاملا در آب حل شد، گلاب و زعفران دم کرده را به آن ها اضافه کنید و بعد از ۱ دقیقه زیر شعله را خاموش کنید. مرحله دوم، مرحله ی ترکیب آردهاست. توجه داشته باشید که برای تهیه این حلوا از آردهایی استفاده کنید که مرغوبیت داشته باشد.برای این کار ابتدا آرد سفید را الک کنید. سپس آن را داخل قابلمه ریخته و بدون روغن روی حرارت ملایم تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و بوی خامی آن از بین برود. بعد از حدود ۱۰ دقیقه تفت دادن آرد سفید، آرد برنج را الک کنید، داخل قابلمه بریزید و به آرد سفید اضافه کنید.

بعد از آن که آرد برنج هم کمی تفت داده شد و تغییر رنگ داد، آرد نخودچی را نیز الک کرده و به بقیه آرد ها اضافه کنید و تفت دهید. دقت کنید که آرد نخودچی زودتر از دو آرد دیگر می سوزد. لذا آرد نخودچی را زیاد روی حرارت قرار ندهید. همین که بوی خامی آن از بین برود کافی است.

آردهای تفت داده شده را از قابلمه خارج کنید و یک بار همه ی آن ها را با هم الک کنید. سپس آردهای الک شده را مجددا داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. مرحله ی بعدی ، مرحله پختن حلواست. برای این کار روغن مایع را کم کم به آردها اضافه کنید و آن ها را مدام هم بزنید تا رنگ آردها آرام آرام طلایی شود. کره را نیز به آردها اضافه کنید و حلوا را آن قدر هم بزنید و تفت دهید تا به رنگ قهوه ای روشن تبدیل شود.

حلوا را به سرعت هم بزنید تا نسوزد.برای آن که از آماده شدن حلوا مطمئن شوید، داخل نعلبکی یا کاسه ای کوچک، کمی از شربت آماده شده را بریزید. به اندازه ی نوک قاشق چایخوری از حلوا را داخل شربت بریزید. اگر حلوا به رنگ دلخواه درآمد، آماده است.

همچنان حلوا را روی حرارت نگه دارید و هم بزنید تا زمانی که حلوا از دور ظرف جمع شود و به دیواره های قابلمه نچسبد. حلوا را زیاد روی حرارت قرار ندهید ،چون ممکن است خشک و سفت نشود.همین که از روی کفگیر به حالت کشدار درآید کافی است.

قابلمه را از روی حرارت بردارید، دو طرف آن را محکم بگیرید و حلوا را گهواره کنید تا به روغن بیفتد و نرم و یکدست شود. حلوا سه آرد آماده است. آن را داخل ظرف مورد نظر خود به شکل دلخواه سرو کرده و با پودر نارگیل خلال پسته و پرک بادام تزئین کنید.

چرا مصیبت عاشورا، عظیم ترین مصیبت ها است



ابن بابویه به سند معتبر از عبدا... بن فضل روایت کرده است که گفت : به خدمت حضرت امام صادق (ع) عرض کردم که :

یابن رسول ...، به چه علت روز عاشورا روز اندوه و جزع و مصیبت و گریه است، و (چرا) روزی که حضرت رسالت صلی ... علیه و آله به عالم بقاء رحلت فرمود و روزی که حضرت فاطمه صلوات ... علیها دار فانی را وداع نمود و روزی که حضرت امیرالمؤمنین صلوات ... علیه شهید شد و روزی که حضرت امام حسن (ع) مسموم گردید در جزع و مصیبت مثل آن روز نیست؟

حضرت فرمود : روز شهادت حسین ، مصیبت آن از جمیع روزها عظیم تر است ، زیرا که اصحاب کساء و آل عبا کرامی ترین خلق بودند نزد حق تعالی و مردم ایشان را با یکدیگر مشاهده می کردند و آیات و کرامت فضل ایشان با یکدیگر نازل می شد ، پس چون حضرت رسالت (ص) از دنیا رفت حضرت ، امیرالمؤمنین و فاطمه و حسن و حسین (ع) در میان مردم بودند و خود را به دیدن ایشان تسلی می دادند ، پس چون حضرت فاطمه از دنیا رفت ، مردم خود را با ملاقات امیرالمؤمنین و حسن و حسین علیهم السلام تسلی می دادند ، و چون حضرت امیرالمؤمنین (ص) شهید شد ، دیدن حسن و حسین علیهما السلام موجب تسلی مردم می گردید ، و چون حضرت امام حسن علیه السلام شهید شد مردم به ملاقات وافر البرکات حضرت امام حسین (ع) درد مصیبت و مفارقت و اندوه آن بزرگواران را مداوا میکردند و دیده خود را به لقای او روشن می گردانیدند و چون حضرت امام حسین (ع) شهید شد کسی از آل عبا نماند که مردم خود را به دیدن او تسلی دهند ؛ پس رفتن آن حضرت مثل رفتن همه ایشان بود و به این سبب روز مصیبت آن حمرت بدترین روزها است.

حکمت شهادت سید الشهداء(ع)

صدای سوخته

محمود لک زایی فر

عصر عاشورا کنار خیمه های سوخته
ذوالجناحی ماند با یاد رهای سوخته
کاروان می رفت و می یلکید دشت دیر سال
کودکان تشنه را با دست و پای سوخته
در کجا دیدید یا خوانید روی نیزه ای
آسمان قرآن بخواند با صدای سوخته
چهارده قرن آسمان بارید و می بارد هنوز
چشم زینب را به خاک کربلای سوخته



عاشورا قرارگاه عشق است و پناحگاه عاشقان

عاشورا تکلیف است و عاشورایی شدن عمل به تکلیف

عاشورا مجمع عمومی حماسه سازان هستی است

عاشورا از جاذبه ها دل کندن و به جذب دوست رسیدن است

و بیچ نقطه ای در هویت هستی نیست که از حرکت و شعرو

شعور عاشورایی خالی باشد

شفاعت امام حسین (ع) به خاطر مادر



مرحوم آقا شیخ محمدحسین قمشهای که از شاگردان سید مرتضی کشمیری بود در سن ۱۸ سالگی در قمشه مبتلا به مرض حصیه شد، اطبا در مداوای او توفیقی نیافتند و ایشان فوت کرد. مادرش گفت: «دست به جنازه فرزندم نزدیک تا من برگردم»، قرآن را برداشت و گریه کنان به پشت بام رفت و اباعبد... (ع) را شفیع قرار داد و گفت: «دست از شما بر نمی دارم تا بچه ام زنده شود». چند دقیقه نگذشت که شیخ محمدحسین زنده شد و گفت : «بروید به مادرم بگویید که شفاعت امام حسین (ع) پذیرفته شد.» او می گوید: «وقتی مرگم نزدیک شد دو نفر نورانی سفیدپوش را دیدم که گفتند: «چه باکی داری؟» گفتم : «اعضایم درد می کند». یکی از آن دو دست به پایم کشید راحت شدم، دیدم اهل خانه گریانند ولی هرچه خواستم بگویم که راحت شدم نتوانستم تا آن که آن دو من را به حرکت درآوردند در بین راه شخصی نورانی را دیدم که به آن دو فرمود: «ما سی سال عمر به او عطا کردیم» و فرمود: «او را به مادرش برگردانید که یکباره دیدم همه گریان هستند»
اکثر علمای نجف نقل کرده اند ایشان که مدتی بعد از ساکنان نجف شدند پس از سی سال به دیار باقی شتافتند.

منابع: داستانهایی شگفت انگیز شهید آیت ا... دستغیب.
کرامات و مقامات عرفانی امام حسین (ع)

کربلا عصاره بهشت است

و عاشورا آبروی عشق...



اگر کربلا نبود هیچ گلی از زمین نمی روید و مشام هیچ انسان آزاده ای، حقیقت را استشمام نمی کرد. اگر کربلا نبود عاشورا نبود و اگر عاشورا نبود، امروز عشق بر سر هر کوی و برزنی بیگاری نمی کرد.

حسین آمد و عشق را آبرو بخشید و عباس با دستان بریده و لبان خشکیده با مشکی زخمی عشق را سیراب کرد تا حرف و حدیثی باقی نماند.

زینب، عشق را تداوم بخشید و آن را در گستره زمین و آسمان منتشر کرد تا از آن پس تمام عاشقان وام دار حماسه ی عاشورا باشند. کربلا قبله الهام عاشقان شد و عاشورا میعادگاهی برای آنان که می خواهند نماز عشق را در محرابی به بلندای تاریخ بپا دارند.

از آن روز زندگی معنا یافت که حسین (ع) بر کتیبه ی دل ها نقش بست و عاشورا - این راز نهفته - مضمون تمام ناگفته ها شد.

رمز جاودانگی عاشورا

زمان می گذرد؛ روزها از پی روزها و سال ها از پی سال ها. اما حادثه کربلا همواره جلوه ای روشن تر و طراوتی روح بخش تر می یابد. هرچه زمین و زمان کهنه تر می شود، حماسه کربلا نو تر می گردد. راستی رازش چیست و رمزش در کجا نهفته است؟ چرا این حادثه خون رنگ پدید آمد؟ چگونه شد که لاله های بوستان رسالت پرپر شدند؟ ... کربلا ماندگار است چون «حق» پایدار است محرم و عاشورا همیشه زنده است چون خون و حماسه در رگ های غیرتمندان الهی همواره جوشان است... در دیدگاه حسین علیه السلام شهادت جلوه ای از حیات جاوید است. هرچند حیات شهید به ظاهر قطع می شود، لیکن زندگانی و جاودانگی اش در طول زمان در سایه مرگ خون رنگش تضمین شده است. این است رمز و راز جاودانگی حسین (ع) و این است ریشه ماندگاری عاشورا.



سیب سرخ

گودال قتلگاه، پر از بوی سیب بود
تنهاتر از مسیح، کسی بر صلیب بود
سرها رسید از پی هم، مثل سیب سرخ
اول سری که رفت به کوفه، حبیب بود!
مولا نوشته بود: بیای حبیب ما
تنها همین، چقدر پیامش غریب بود
مولا نوشته بود: بیا، دیر می شود
آخر حبیب را ز شهادت نصیب بود
مکتوب می رسید فراوان، ولی دریغ
خطش تمام، کوفی و مهرش فریب بود
اما حبیب، رنگ خدا داشت نامه اش
اما حبیب، جوهرش «امن یحیی» بود
یک دشت، سیب سرخ، به چیدن رسیده بود
باغ شهادتش، به رسیدن رسیده بود

علیرضا قزوه



کربلا یعنی همین...



فرض کن سرداری از تاب خطر افتاده باشد

از سپیدی های روش و تر و طراوتی روح بخش تر می یابد.

می شود آیا خدا، دیک نفس پامان بگیرد

درد آغوشی که از بوی در افتاده باشد؟

بچ فکرش رانی کرد آن عموی نازنینش

کوشه میدان بدون بال و پر افتاده باشد

با خودش می گفت آری کربلا یعنی همین که

سوره ای بآیه هایش دور و بر افتاده باشد

خوب می دانست باید رد گرم بوسه هایش

بر ریشانی موهای پر افتاده باشد

پر کشید آرام از فریادهای سینه اش تا

آتش بر زخم های ستر افتاده باش،

سارا رمضان

کدام سبزیجات، چاق کننده هستند؟

همه سبزیجات مانند هم نیستند و از نظر ترکیبات و تأثیرات بعدی‌شان بر بدن هم برابری نمی‌کنند. تأثیری که سبزیجات بر وزن بدن می‌گذارند با هم متفاوت است. شاید تصور کنید که رژیم غذایی که درون آن فقط از سبزیجات استفاده شود، بدون شک به کم کردن وزنتان کمک می‌کند و به هر میزانی که آن‌ها را مصرف کنید، تغییری در افزایش وزن شما ایجاد نمی‌کند، ولی بهتر است قبل از آنکه تصمیم جدی برای شروع رژیم غذایی جدید داشته باشید، اطلاعات کافی در مورد سبزیجات چاق کننده به دست آورید.

سبب زمینی سفید

سبب زمینی یکی از صیفی جات چند کاره در رژیم غذایی است که با دستور پخت‌های مختلف مورد مصرف قرار می‌گیرد. می‌توان سبب زمینی را به صورت پوره، سرخ شده، چپس‌های نمکی و یا حتی آب پز مصرف کرد. شکی نداریم که سبب زمینی از سبزی و صیفی جات خوش‌طعم است، ولی اگر آن را زیاده از حد و خصوصاً در روش‌هایی که کمی از حالت سالم و بی‌ضرر خارج می‌شود (مانند سبب زمینی سرخ کرده و همراه با پنیر و کالباس) مصرف کنید، باعث چاق شدن و اضافه وزن شما می‌شود.

سبب زمینی منبع فوق العاده نشاسته است که در بدن تجزیه شده و به ایجاد ذخایر چربی کمک می‌کند. توصیه می‌شود سبب زمینی را به صورت تنوری یا آب پز با سایر سبزیجات مصرف کنید و از سرخ کردن یا مصرف چپیس آن اجتناب نمایید.

سبب زمینی شیرین

اگر از سبب زمینی سفید نا امید شده باشید، شاید تصور کنید که گزینه بعدی برای جایگزین کردن سبب زمینی شیرین است. ولی باید بدانید که این نوع سبزی خوراکی هم میزان زیادی کالری و کربوهیدرات دارد که در صورت استفاده بیش از اندازه باعث افزایش وزن شما می‌شود. این نکته را در ذهن داشته باشید که اگر میزان کالری که می‌سوزانید کمتر از میزان کالری دریافتی شما است، باید در مورد انتخاب وعده‌های غذایی و حجم آن‌ها وسواس بیشتری به خرج دهید.

هویج

اگر تصور می‌کنید که خوردن هر اندازه‌ای از هویج به کم کردن وزن شما کمک می‌کند، باید بگوییم که در اشتباه هستید. در بین دیگر سبزیجات به دلیل میزان قندی که در هویج وجود دارد، اگر آن را بیش از حد مصرف کنید، می‌تواند باعث چاقی شود. قند هویج ساکارز است، بنابراین جزو سبزیجات دسته بندی شده است که خوردن آن می‌تواند موجب اضافه وزن شود.



التهاب چیزی نیست که در میانسالی شروع شود؛ اما با بالا رفتن سن شدت می‌گیرد. ضمناً ریسک بیماری‌های خطرناک‌تر نیز با شدت گرفتن التهاب بیشتر می‌شود. مشکل التهاب مرتبط با سن که گاهی به آن inflammatory نیز می‌گویند به طور کامل اجتناب‌پذیر نیست؛ اما با تغییراتی در سبک زندگی می‌توان آن را مدیریت کرد. ما در مورد تأثیرات مضر التهاب زیاد می‌شنویم؛ التهاب در واقع شیوه‌ی بدن برای مراقبت از خودش است. وقتی شما دچار آسیب یا عفونتی می‌شوید، بافتی که تحت تأثیر قرار گرفته، سلول‌های التهابی ارسال می‌کند تا فرایند ترمیم و التیام شروع شود. وقتی جایی از بدن آسیب می‌بیند، آغاز فرایند التهابی باعث قرمزی و تورم می‌شود. در شرایطی که همه چیز خوب و درست پیش می‌رود، وقتی آسیب، ترمیم یافت التهاب نیز برطرف می‌شود؛ اما عوامل بخصوصی می‌توانند حالتی از التهاب بلندمدت و مزمن ایجاد کنند. زمانی که واکنش ایمنی بدن در مقابل عفونت‌ها، آسیب‌ها و سموم طولانی می‌شود، بدن در فازی از آماده باش مداوم به سر می‌برد و چنین وضعیتی می‌تواند تأثیر منفی بر عملکردهای بافت‌ها و ارگان‌های بدن بگذارد.

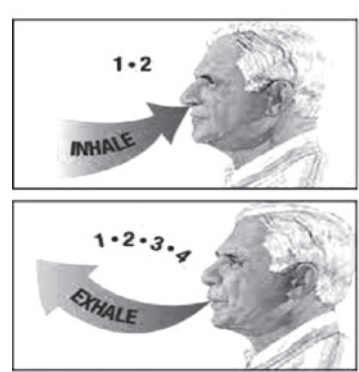
راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد)

تنفس عمیق

دومین راهکاری که در فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد ریوی می شود تنفس عمیق است. تنفس عمیق کمک می کند تا هوا وارد تمام قسمت های ریه شود. به حالت ایستاده و یا نشسته قرار بگیرید، یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه بگذارید و تا جایی که ممکن است دم عمیق از بینی داشته باشید، در این حالت ابتدا شکم و سپس قفسه سینه پر از هوا شده و به جلو کشیده می شود.

در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه تنفس خود را با ریه پر از هوا نگه دارید سپس با یک بازدم عمیق هوا را از دهان بیرون دهید. این تمرین را با توجه به توان خود به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در نوبت های صبح، ظهر، عصر و شب انجام دهید.

نفس کشیدن با لب های غنچه



این تمرین با ورود اکسیژن بیشتر به ریه و خروج دی اکسید کربن باعث تقویت ریه شده و تنگی نفس که یکی از علایم شایع ویروس کروناست را کنترل می کند. روی صندلی راحت بنشینید و عضلات گردن و شانه را شل کنید با دهان بسته و آهسته از بینی نفس بکشید.

خیار

آیا شما هم زمانی که رژیم دارید همیشه احساس گرسنگی می‌کنید؟ احساس گرسنگی به این دلیل است که سبزیجات مصرفی را از نوع صحیح آن انتخاب نمی‌کنید که باعث سیر شدنتان بشود. هر نوع سبزی که پوست و پالپ نداشته باشد، مانند خیار دارای پایینی از فیبر است و شما را برای مدت طولانی سیر نگه نمی‌دارد. بلکه باعث می‌شود در مدت زمان کوتاهی به سراغ خوراکی دیگری بروید. برای مصرف خیار باید به فکر ترکیباتی در کنارش باشید که احساس سیری بیشتری به شما بپخشد.

چرا التهاب بدن با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود؟



بدن ما با افزایش سن بیشتر مستعد التهابات مزمن و خفیف می‌شود، حتی بدون این که آسیبی ببینیم یا بیماری خاصی داشته باشیم. این واقعیت تا حدودی به تغییرات سلولی مربوط می‌شود که به طور طبیعی در بدنی که سن و سالی از آن گذشته رخ می‌دهد. این مسئله برای کسانی که چربی زیادی دارند (خصوصاً چربی شکمی) جدی‌تر روی می‌دهد و با افزایش سن بیشتر می‌شود. سلول‌های چربی، ماشین‌های تولیدکننده‌ی ترکیبات التهابی‌اند و تولید بیشتر مواد و ترکیبات التهابی در بدن منجر به التهاب بیشتر می‌شود. راه‌های مبارزه با التهاب ناشی از افزایش سن کارشناسان اتفاق نظر دارند که مقداری از التهابات مرتبط با بالا رفتن سن، غیر قابل اجتناب‌اند؛ اما اصلاح فاکتورهایی که در کنترل ما هستند می‌تواند تأثیر چشمگیری در کنترل التهابات مزمن داشته باشد. در نتیجه، با این راهکارها می‌توانیم با بالا رفتن سن‌مان، ریسک بیماری‌های مزمن را کاهش داده و کیفیت زندگی خود را بهتر کنیم:

به وزن سالمی برسید

رسیدن به وزن سالم و حفظ و تداوم آن یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای کاهش التهاب مزمن انجام دهید و به سلامت عمومی‌تان کمک کنید. چربی بدن، هورمون‌های التهابی ترشح می کند و ثابت

لب های خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا از طریق دهان خارج کنید، بهتر است زمان بازدم طولانی تر و تقریباً دو برابر زمان دم باشد. این تمرین را در نوبت های صبح و ظهر و شب با توجه به توان خود انجام دهید.

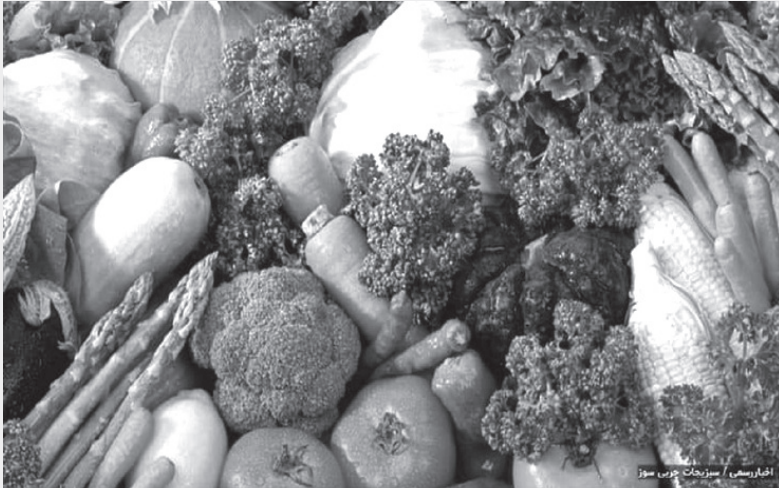
سرفه جهت تخلیه ترشحات

یکی از اصلی ترین علایم ابتلا به ویروس کرونا، سرفه است در صورتی که سرفه کنترل نشده باشد سبب بسته شدن راه های هوایی و تجمع ترشحات در مسیر هوایی می شود با انجام این تمرین ترشحات با سرفه بیشتر خارج می شوند. روی صندلی در حالی که پاها روی زمین قرار دارند، بنشینید و اندکی به سمت جلو خم شوید. به آهستگی دم عمیق را در حالی که دست ها روی شکم قرار دارد، انجام دهید (تنفس دیافراگمی) سپس حین بازدم و خروج هوا با دست به شکم فشار بیاورید همزمان ۲ تا ۳ بار با دهان نیمه باز سرفه کنید ترشحات موجود به این ترتیب بیرون آمده و با دستمال جمع کنید.

حتماً به خاطر داشته باشید بعد از انجام تمرین، دستمال را در یک پلاستیک قرار دهید و بیرون بیاندازید و دستتان را به دقت بشویید. یکی از مهم ترین علایم مبتلایان به کرونا، سرفه های خشک و تنگی نفس و تب است. پس از بهبودی عملکرد و ظرفیت ریوی حدود ۲۰ تا ۳۰ کاهش می باید. با فیزیوتراپی تنفسی می توان مانع از پیشرفت عوارش ناشی از بیماری کرونا شد. هدف از ارایه این راهنما کمک به برگشت به هر چه سریع تر بهبود یافتگان به زندگی عادی است.

تنفس دیافراگماتیک

عضله دیافراگم یکی از عضلات مهم تنفسی است، برای فعال کردن این عضله که نقش مهمی در بهبود ظرفیت ریوی دارد مراحل زیر را طی کنید:



راه‌های مبارزه با التهاب ناشی از افزایش سن

فیتونوترینت‌ها، ایجاد واکنش ضدالتهابی در رگ‌های خونی، سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌هاست. هر روز بشقاب غذایتان را از انواع سبزیجات و مواد غذایی گیاهی پُر کنید، زیرا هر ماده غذایی خاصیت مخصوص خودش را دارد، پس از تمام میوه‌ها و سبزی‌های متنوع استفاده کنید.

چربی‌های ترانس مصرف نکنید

این چربی‌های مضر مستقیماً سطح التهاب را افزایش می‌دهند و بهتر است کلاً آن‌ها را حذف کنید. برچسب محصولات غذایی را چک کنید. حتی اگر روی برچسب ذکر شده که حاوی چربی ترانس نیست، لیست ترکیبات آن را بررسی کنید. چربی‌های ترانس اغلب به صورت روغن‌های هیدروژنه نام برده می‌شوند

بیشتر ماهی و کمتر گوشت قرمز بخورید
چربی اشباع موجود در گوشت قرمز می‌تواند تأثیر پیش التهابی در بدن داشته باشد؛ اما امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب مانند سالمون می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. امگا ۳ در غذاهای گیاهی مانند گردو، بذرتکنان و سویا نیز وجود دارد.

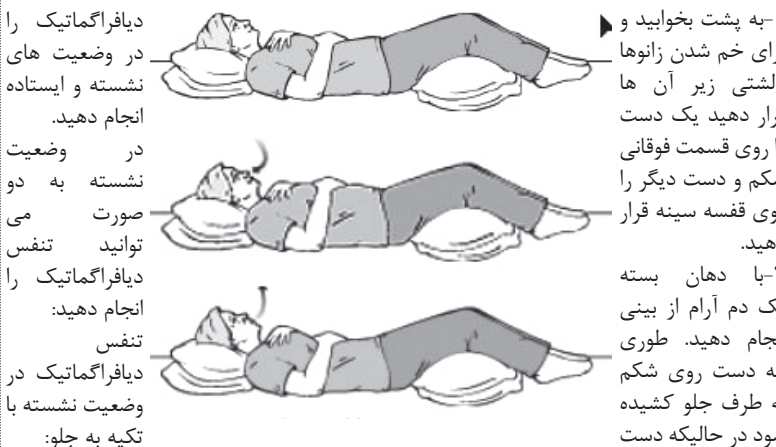
مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را محدود کنید

غذاهای فرآوری شده دارای کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند فراوانند و باعث ترشح مواد التهابی در خون می‌شوند. بهتر است از مواد غذایی کمتر فرآوری شده مانند غلات کامل، پروتئین‌های کم چربی و میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان اساس تغذیه‌ی خود استفاده کنید.

استرستان را کنترل کنید

استرس می‌تواند به طور مستقیم التهاب را در سراسر بدن فعال کرده و ریسک بیماری‌های مرتبط با التهاب را افزایش دهد. بنابراین راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کرده و

راهنمای فیزیوتراپی تنفسی برای بیماران مبتلا به کرونا (بعد از مرحله حاد)



۱-به پشت بخوابید و برای خم شدن زانوها بالشتی زیر آن ها قرار دهید یک دست را روی قسمت فوقانی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید.

۲-با دهان بسته یک دم آرام از بینی انجام دهید. طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود در حالیکه دست

روی قفسه سینه حرکتی ندارد، اگر برعکس این حالت اتفاق افتاد، تنفس شما به درستی انجام نشده است و باید تنفس خود را به ترتیب زیر اصلاح کنید:

۳-لب های خود را به حالت غنچه(حالت سوت زدن) در آورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۴-برای این که مطمئن شوید تنفس دیافراگمی را صحیح انجام می دهید دست ها را در دو طرف بخش تحتانی قفسه سینه طوری قرار دهید که انگشتان جلو و روی قسمت فوقانی شکم و شست ها در طرفین قرار گیرند.

۵-با انجام دم، انگشتان به سمت بالا و جلو حرکت کرده و شست ها در طرفین بالا می روند و از یکدیگر دور می شوند.

۶-بعد از انجام دم، لب های خود را به صورت غنچه درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

۷-در هنگام بازدم با خروج هوا ، انگشتان و شست ها به حالت اولیه خود برمی گردند بهتر است زمان بازدم طولانی تر از دم باشد.

۸-هنگامی که مطمئن شدید طبقه صحیح تنفس دیافراگمی را آموختید می توانید بدون قرار دادن دست ها تمرین را انجام دهید.

در صورت وجود تنگی نفس شدید، تنفس

عدس

عدس حاوی پروتئین بالا و تراکم ریزمغذی است، یک لیوان عدس حاوی ۲۲۷ کالری است که کالری بالایی برای سبزیجات محسوب می‌شود.

چغندر و لبو

چغندر یکی دیگر از سبزیجات ریشه‌ای است که میزان زیادی کربوهیدرات، نشاسته و قند دارد. به دلیل اینکه بدن قند را به سرعت جذب می‌کند، سطح قند خون بالا می‌رود و منجر به پاسخ متابولیکی می‌شود که می‌تواند ذخایر چربی و افزایش وزن را تحریک کند. چغندر و لبو جزو سبزیجات چاق‌کننده



آن‌ها را وارد روتین روزانه‌تان نمایید. یوگا، مدیتیشن، دعا و نیایش و یا هر فعالیت دیگری که استرستان را تسکین می‌دهد تبدیل به عادت‌ی برای خود کنید. با خانواده و دوستان بیشتر وقت بگذرانید، به اندازه کافی بخوابید، در مورد افکار و احساساتتان بنویسید، موسیقی گوش دهید و ...

فعالیت بدنی داشته باشید



تحقیقات نشان داده‌اند بین فعالیت بدنی منظم و کاهش سطح التهاب بدن ارتباط وجود دارد. بیست دقیقه پیاده روی تند می‌تواند برای پایین آوردن شاخص‌های التهابی در بدن کافی باشد. فعالیت بدنی می‌تواند به صورت دوچرخه سواری، شنا، پیاده‌روی تند، کوهنوردی، تنیس بازی کردن، تای‌چی و یا هر مدل تحرک بدنی دیگری باشد، فقط مهم این است فعالیتی

معروف هستند.

سبزیجات سرخ‌شده

سبزیجات سرخ شده یکی از مواد غذایی خوش‌طعم و پرمفردار هستند. ولی متأسفانه مطالعات نشان می‌دهند که خوردن سبزیجات و در کل مواد غذایی سرخ شده، باعث افزایش وزن شما می‌شود، خصوصاً اگر به صورت ژنتیکی استعداد چاقی دارید، باید در مورد این غذاها احتیاط بیشتری کنید. روغنی که برای سرخ شدن سبزیجاتی مانند بادمجان استفاده می‌شود، اسید چرب ترانس بسیاری دارند که هم خوش‌مزه است و هم البته ناسالم! برای جلوگیری از افزایش وزن، سالم‌ترین گزینه به جای مصرف سبزیجات سرخ کرده این است که آن‌ها را به صورت خام مصرف کنید.

نخودفرنگی

نخود فرنگی در بین سبزیجات طرفدار زیادی ندارد و خصوصاً کودکان ترجیح می‌دهند تا حد ممکن از خوردن آن طفره روند. نخود فرنگی دارای مواد و ترکیبات مغذی بسیاری است که مورد نیاز بدن قرار می‌گیرد. البته میزان بالای کربوهیدرات و کالری در نخود فرنگی باعث می‌شود که در مصرف آن احتیاط بیشتری رعایت شود.

در واقع در سبزیجاتی که دارای نشاسته هستند، حجم مصرفی باید به درستی انتخاب شود و مانند دیگر غذاهای دارای کربوهیدرات، میزان آن مد نظر قرار گیرد. در واقع تنها مواد غذایی که می‌توان به‌صورت نامحدود مورد مصرف قرار داد، سبزیجات بدون نشاسته هستند. مارچوبه، بروکلی و گل کلم از جمله این سبزیجات هستند.

ذرت

اگر می‌خواهید وزنتان را کم کنید، باید مصرف ذرت را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ذرت شیرین از جمله سبزیجات چاق‌کننده خوشمزه است، ولی شیرینی آن درست به معنای قند است، همان فاکتوری که باعث افزایش وزن می‌شود.

همه مامی دانیم که نشاسته عامل افزایش وزن است. نشاسته ذرت به ذخیره چربی در بدن کمک کرده و وزنتان را اضافه می‌کند.

کدو تنبل

قند بدترین ماده‌ای است که در زمان رژیم لاغری باید از آن دوری کرد. پس باید در رژیم غذایی به سراغ سبزیجات دارای قند کم بروید. کدو تنبل قند کمی دارد، اما برخی روش‌های پخت آن مانند پخت با شکر کالری زیادی را وارد بدن می‌کند. همچنین نشاسته موجود در کدو تنبل در بدن تبدیل به گلوکز می‌شود که یکی از اجزای اصلی بدن برای ذخیره چربی است. از این رو گلوکز وزن را افزایش می‌دهد.

را پیدا کنید که به آن علاقه‌مندید و ادامه‌اش خواهید داد. شما با فعالیت بدنی سی دقیقه‌ای در بیشتر روزهای هفته می‌توانید صاحب بزرگ‌ترین فواید ورزش و تحرک شوید، اگر هم بیشتر که چه بهتر!

خواب را در اولویت قرار دهید



اگر هر شب هفت تا نُه ساعت خواب باکیفیت ندارید بهتر است هر چه زودتر شروع کنید. خواب کافی برای کنترل التهاب مزمن یک ضرورت است. خواب بی‌کیفیت با بالاتر بودن سطح هورمون‌های التهابی در بدن ارتباط مستقیم دارد. ضمناً اگر خوب نخوابید و احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنید مطمئناً بیشتر دچار استرس شده و انرژی کمتری برای انتخاب‌های سالم و ورزش و تغذیه درست خواهید داشت.

اگر ایجاد این تغییرات به یک باره برایتان سخت است، یکی یکی شروع کنید. شاید متوجه شوید که برداشتن یک قدم به سمت کاهش التهاب و سلامتی بهتر، به شما انگیزه می‌دهد که قدم‌های بیشتری بردارید. اغلب، فواید کوچک، فواید بزرگ‌تری با خود به همراه می‌آورند. وقتی شروع می‌کنید به داشتن احساسی بهتر یا قادرید کارهایی انجام دهید که قبلاً نمی‌توانستید، خود به خود به سمت انجام کارهای بزرگ‌تر و بهتر قدم خواهید برداشت.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و ششم	۵:۰۳	۶:۲۴	۱۲:۵۷	۱۹:۲۹	۱۹:۴۶

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

«حامد مقدم» نماینده شورای لار در شورای شهرستان شد



شورای شهرستان حداقل ۵ نفر است.

در شورای شهرستان از شورای هر بخش یک نفر و از شورای هر یک از شهرهای تا ۵۰۰ هزار نفر جمعیت یک نفر و بیش از ۵۰۰ هزار نفر جمعیت ۲ نفر و شهر تهران ۳ نفر عضویت دارند. شورای شهرستان حداقل ظرف یک ماه پس از تشکیل دو سوم شوراهای شهرها و بخش‌های واقع در محدود آن شهرستان به دعوت فرماندار تشکیل می‌شود. شورای اسلامی شهرستان در مرکز شهرستان تشکیل می‌شود. یادآور می شود حامد مقدم در رقابت با سحر یادگار فرد با کسب ۶ رای در مقابل ۱ رای مشاور نماینده برای این سمت انتخاب گردید.

اقدام بی سابقه «رئیس کمیسیون فرهنگی شورای شهر لار» در راستای شفافیت هزینه کرد انتخاباتی



شورای شهر لار، در اقدامی نادر و جالب توجه در راستای شفافیت هزینه های انتخاباتی خود را ۱۷ میلیون تومان (آچار ستاد و تجهیز آن، بنر، پوستر، تراکت، داربست، پذیرایی و توزیع اقلام تبلیغاتی) ذکر نموده است.

روانبخش همچنین از دو کمک ۵ میلیونی «محترم افتخار» و «حاج ناصر سلیم» نیز به عنوان کمک های مردمی در تبلیغات انتخاباتی خود نام برده است.

این اقدام جالب و در خور تحسین

روانبخش می تواند الگویی برای

سایر اعضای شورای ششم شهر لار

و حتی الگویی برای کاندیداهای

ادوار آتی شورا و مجلس باشد تا در

راستای شفافیت خود را در عرصه

محک مردم قرار دهند.

اختصاص یک دستگاه خودروی کفساز پیشرفته به فرودگاه بین المللی لارستان



مدیرکل فرودگاه لارستان، از اختصاص یک دستگاه خودروی کفساز پیشرفته به فرودگاه بین المللی آیت الله آیت الهی لارستان خبر داد. امین... صولتی، اظهار داشت: با توجه به ارتقای ضریب ایمنی پروازها و نقش تجهیزات پیشرفته در عملیات های امداد و نجات، با مساعدت و همکاری اداره کل آتشنشانی و هدایت زمینی هواپیمای شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران یک دستگاه خودروی کفساز ولوو FM۴۴۰ فرودگاه آیت الهی لارستان تحویل داده شد. وی افزود: این خودرو از محل اعتبارات ستادی شرکت فرودگاه ها و ناوبری



نماز جمعه، عامل بصیرت و بیداری برای مسلمین است



و اینکه نمازگزاران از حوادث و اتفاقاتی که در دنیا به صورت عام یا در جهان اسلام بطور خاص می افتد غافل نباشند. موسوی با تاکید بر اینکه مسلمانان لازم است در بطن امور باشند و غافل نباشند و نماز جمعه عامل بصیرت و بیداری برای مسلمین است، گفت: رهبر انقلاب طی خطبه ای در روز تاسوعا در گذشته اشاره داشتند که چه شد جامعه نبوی در کمتر از پنجاه سال به جامعه یزیدی تبدیل شد و فرد فاسدی مانند یزید بر جایگاه نبی مکرّم اسلام تکیه زد.

وی عنوان کرد: رهبر معظم انقلاب با استناد به آیه ای از قرآن کریم فرمودند که جامعه نبوی دچار دو آسیب و بیماری شد که این اتفاقات رخ داد. امام جمعه لارستان، با بیان اینکه اولین آسیب غفلت از ذکر و نام خدا، و معنویت و اخلاق است، افزود: اینکه مردم به سمت شهوات رانی و دنیا طلبی رفتند. موسوی، با اشاره به اینکه بیماری که تونسست جامعه نبوی را به جامعه یزیدی تبدیل کند می تواند نظامی را که یکی از شاگردان نبی مکرّم اسلام ایجاد شده را نیز با چالش و استحاله مواجه کند تصریح کرد: پس باید بفکر بود و از تکرار آن آسیب و بیماری جلوگیری کرد.

حجت الاسلام و المسلمین موسوی (ع) نسبت به نماز جمعه چیست با استاد به روایتی از امام رضا (ع) گفت : نماز جمعه محل اجتماع عموم مردم در روز جمعه و استفاده از خطبه نماز جمعه برای موعظه مردم و دوری آنها از معصیت، موافق سازی مردم در جهت رسیدن به مصلحت دین و آشناسازی مسلمین با مسائل روز و آگاه سازی آنان از ضرر و سود خود از طریق خطبه نماز جمعه است.

وی با اشاره به اینکه بر اساس این روایت نماز جمعه از دو جنبه دارای اهمیت است، خاطر نشان کرد: جنبه عبادی و دینی و همچنین جنبه سیاسی نماز جمعه

امام جمعه لارستان، گفت: مسلمانان لازم است در بطن امور باشند و غافل نباشند و نماز جمعه عامل بصیرت و بیداری برای مسلمین است. به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی در آن دعا مستجاب می شود، یکی از این ساعات زمان فراغت امام جمعه از خطبه ها تا تنظیم صفوف نماز توسط نمازگزاران است.

امام جمعه لارستان، در ادامه در پاسخ به این سوال که علت اهمیت و تاکیدات معصومین (ع) نسبت به نماز جمعه چیست با استاد به روایتی از امام رضا (ع) گفت : نماز جمعه محل اجتماع عموم مردم در روز جمعه و استفاده از خطبه نماز جمعه برای موعظه مردم

و دوری آنها از معصیت، موافق سازی مردم در جهت رسیدن به مصلحت دین و آشناسازی مسلمین با مسائل روز و آگاه سازی آنان از ضرر و سود خود از طریق خطبه نماز جمعه است.

وی با اشاره به اینکه بر اساس این روایت نماز جمعه از دو جنبه دارای اهمیت است، خاطر نشان کرد: جنبه عبادی و دینی و همچنین جنبه سیاسی نماز جمعه

اسرائیل توان مقابله با حزب... را ندارد، تهدیدات علیه ما زیاد شده است



کارشناس برجسته صهیونیست ضمن اعلام اینکه ارتش رژیم صهیونیستی نیاز به «راهکارهای اساسی» برای مقابله با تهدیدات جبهه مقاومت دارد، اذعان کرد «جبهه داخلی اسرائیل آماده مقابله با هزاران موشک و پهپاد دقیق نیست».

بعد از تحولات اخیر در مرزهای جنوبی لبنان و اراضی اشغالی که با تجاوزات هوایی رژیم آپارتاید صهیونیستی به مناطق جنوب لبنان آغاز و با پاسخ سریع، تشکی و شوکه کننده موشکی حزب... پایان یافت، رسانه های صهیونیستی همچنان به تحلیل و ارائه توصیه هایی برای تصمیم گیرندگان در تل آویو درباره چگونگی مقابله با تهدید حزب... ادامه می دهند. بررسی این موضوع توسط صهیونیست ها و محتوای تحلیل و ارزیابی های آنها چالش ها و مشکلاتی را که رژیم اشغالگر صهیونیستی از آن رنج می برد فاش می کند.

در همین زمینه «موشیه رونی» از کارشناسان نظامی برجسته صهیونیست در مقاله ای در وبسایت «میداد» اعلام کرده که تهدیدات امنیتی در اطراف تل آویو در حال افزایش است و ارتش برای حل آنها نیاز به راهکارهای اساسی دارد. به گزارش تسنیم، این کارشناس

سپس به نقل از منابع ارشد در تل آویو تاکید کرد «در زمان حاضر اسرائیل در تلاش برای تقویت قابلیت های تکنولوژیکی نظامی ارتش خود است؛ زیرا موشک ها و هواپیماهای بدون سرنشین دقیق دشمن خطر فوری و استراتژیک علیه اسرائیل محسوب می شود».

به گفته این کارشناس نظامی «سامانه های دفاعی اسرائیل تلاش خواهند کرد حملات علیه تأسیسات کاخ ترس و وحشت هم با این رژیم بنا شده است. آن چه تفاوت می کند گستره و شدت این ترس است که با قدرت گرفتن مقاومت قوت می گیرد.

تحركات و ریزی های کشورها برای جلوگیری از تشدید نا امنی در فصل بحران این کشور تشدید شده است.

جمهوری اسلامی ایران در مقاطع مختلف بر لزوم گفت و گوی گروه های افغانستانی برای حل بحران این کشور تاکید کرده و در هفته های اخیر هم نشست با حضور نمایندگان دولت و گروه طالبان در تهران برگزار شد.



محمد جواد ظریف وزیر امورخارجه با نماینده ویژه چین در امور افغانستان دیدار و گفت و گو کرد. به گزارش خبرنگار سیاسی ایرنا، «محمد جواد ظریف» در محل وزارت خارجه جمهوری اسلامی ایران با «یوشیانو یونگ» با محوریت تحولات افغانستان دیدار و گفت و گو کرد. همزمان با سقوط کابل به دست طالبان و نگرانی ها از وضعیت افغانستان،

جرم ای از دیرا

شیخ مرتضی انصاری

(۱۲۸۱م)

کرامتی از شیخ و سید علی

شیخ محمود میثمی عراقی مؤلف دارالسلام شاکرد شیخ انصاری بود. وی تقریرات درس اصول شیخ را نوشته است به نام قوامع الفضول عن وجوه حقائق الاصول.

شیخ محمود در دارالسلام از میرزا حبیب الله رشتی و ایشان هم از پسر سیدعلی شوشتری نقل کرده است: زمانی در نجف ویا شایع

شد. در اواسط شب ناخوشی ویا بر پدرم عارض گردید و چون حال او را بسیار پریشان دیدیم، از ترس این که فردا شیخ مواخذه نکند که چرا مرا مطلع نکردید، فانوس را روشن کردیم تا نزد شیخ برویم. پدرم متوجه شد و پرسید : می خواهید چه کنید؟ عرض کردم: می خواهم شیخ را باخبر کنیم. فرمود :نیز نیست، شیخ الان تشریف می آورد.

چراغ را خاموش کنید و بنشینید. فانوس را خاموش کردیم و نشستیم. در همان لحظات درذه شد. پدرم فرمود: شیخ است در را باز کنید. و در را باز کردیم. دیدم شیخ به همراه ملا رحمت الله پشت در است شیخ فرمود: حاج سید علی چگونه است؟ عرض کردم: خدا رحم کند! شیخ فرمود: ان شاءالله جای نگرانی نیست و شیخ داخل شد و سیدعلی را مضطرب دید.

شیخ گفت: مضطرب نباش، ان شاءالله خوب می شه سیدعلی گفت از کجا می گویی؟ شیخ گفت خواستام که تو بعد از من بمانی و بر جنازه ام نماز بگذاری . سید گفت: چرا این را خواستی؟ شیخ گفت: حالا که شد. سپس مقداری سوال و جواب مزاح کردند. و شیخ برخاست و رفت. فردای آن روز شیخ بعد از درس بالای منبر فرمود: می گویند حاج سیدعلی ناخوش است. هر کسی که می خواهد، برای عیادتش بیاید. سپس با عده ای از طلاب به عیادت سیدعلی رفت. وقتی شیخ به منزل سیدعلی وارد شد، مثل کسی که خبر ندارد، از سید احوال پرسى کرد. ناقل قضیه می گفت :

خواستم به شیخ عرض کنم شما که دیشب تشریف آوردید و دیدید. ناگهان سیدعلی انگشت به دندان گرفت و به من فهماند که راضی نیست چیزی بگویم. من هم سکوت کردم. سید بعد از آن از بیماری عافیت یافت و همانگونه که شیخ گفته بود و پس از وفات شیخ بر وی نماز گزارد.

(ذی القعدة ۱۴۳۱)

جرع ای از دریا - جلد دوم- فقیه محقق حضرت

آیت ... حاج سید موسی شیرازی زنجانی

راه اندازی مرکز بستری موقت بیماران کرونایی در شیراز



معاون علوم پزشکی شیراز از راه اندازی بزرگترین مرکز بستری موقت بیماران کووید (Opat) سطح دو و سه مبتلا به کووید ۱۹ که نیازمند به بستری در بیمارستان ها هستند، تأثیرگذار دانست.

مدیر امور پشتیبانی دانشگاه از خبرگزاری مهر، دکتر علی اکبری، گفت: با توجه به افزایش مراجعان و بیماران مبتلا به کرونا به بیمارستان های و تکمیل ظرفیت تخت های بیمارستانی و به منظور استفاده بهینه از تخت های بستری در بیمارستان ها شهر شیراز، بزرگترین مرکز بستری موقت بیماران کووید (Opat) در دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، ورودی بیمارستان نمازی شیراز آماده ساز، تجهیز و برای راه اندازی به نماینده معاونت درمان دانشگاه تحویل شد.

او راه اندازی این مرکز را در مدیریت تخت های بیمارستانی و ارائه خدمات به بیماران موقت بیماران کووید (Opat) سطح دو و سه مبتلا به کووید ۱۹ که نیازمند به بستری در بیمارستان ها هستند، تأثیرگذار دانست.

مدیر امور پشتیبانی دانشگاه از خبرگزاری مهر، دکتر علی اکبری، گفت: با توجه به افزایش مراجعان و بیماران مبتلا به کرونا به بیمارستان های و تکمیل ظرفیت تخت های بیمارستانی و به منظور استفاده بهینه از تخت های بستری در بیمارستان ها شهر شیراز، بزرگترین مرکز بستری موقت بیماران کووید (Opat) در دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، ورودی بیمارستان نمازی شیراز آماده ساز، تجهیز و برای راه اندازی به نماینده معاونت درمان دانشگاه تحویل شد.

او راه اندازی این مرکز را در مدیریت تخت های بیمارستانی و ارائه خدمات به بیماران موقت بیماران کووید (Opat) سطح دو و سه مبتلا به کووید ۱۹ که نیازمند به بستری در بیمارستان ها هستند، تأثیرگذار دانست.