



رهبر معظم انقلاب اسلامی: یکی از صلاحیتهای مدیریتی این است که ببینید این طرف، دارای تقوا است، یعنی کاری که به او می‌سپردید، با امانت انجام میدهند یا نه. خوب اگر این جور شد، آن وقت خدا مهم‌ترین مؤلفه در همه‌ی تصمیم‌گیری‌های ما خواهد بود؛ یعنی اینکه برای خدا کار کنیم، این جوری خواهد شد؛ آن وقت کارتان میشود عبادت. یکی از امتیازات کار برای حکومت اسلامی و دولت اسلامی همین است که اگر چنانچه کار برای خدا شد، کار تبدیل میشود به عبادت؛ خود آن امانتی که میکنید، آن کاغذی که مینویسید، آن حرفی که مینویسید، میشود یک عبادت. ۱۳۹۸/۰۲/۲۴

میراد لارستان

۲



فرمانده انتظامی گراش، منصوب شد

۳



«باران» پرندی متفاوت در کنار سایر تولیدکننده‌های حلوا لاری

۴



چگونگی تاسیس نخستین مدرسه در بندر لنگه (مدرسه محمدی)

۸



واکنش یک فعال سیاسی به موضع‌گیری حسین زاده در خصوص تقسیمات سیاسی فارس و لارستان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۰۳/۰۶/۱۴۰۰ - شانزدهم محرم الحرام ۱۴۴۲ - ۲۵ آگوست ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۷۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲

آیا طالبان قادر به تشکیل دولت است؟

۲

استاد دانشگاه: گسترش مراودات علمی با جهان در اولویت دولت سیزدهم باشد

۳

معرفی کتاب «فتح خون»

۵

مهارتهایی که کودکان باید بیاموزند

۸

از چه سنی به بعد سوخت و ساز بدن کند می‌شود؟

قابل توجه معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان

ارتقاء بانک «سپه» به کجا انجامید؟



در دیدار مدیرعامل بانک سپه استان فارس با معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، جلیل حسینی با اشاره به میزان سپرده گذاری مردم لارستان در بانک ها و بخصوص بانک سپه و اینکه این بانک در تشکیلات جدید از ادغام موسسات مالی و بانک های دیگر از پتانسیل و ظرفیت بالایی برخوردار گردیده است، همچنین فاصله زیاد تا مرکز استان، وجود زیرساخت های متناسب، وسعت شهرستان و بسیاری از مولفه های فرهنگی، تاریخی و اقتصادی را از جمله دلایل توجیهی تفویض اختیار و یا ارتقای بانک سپه شهرستان دانست تا از این رهگذر مردم برای پیگیری امور مربوط به بانک سپه دچار مشکل نشوند.

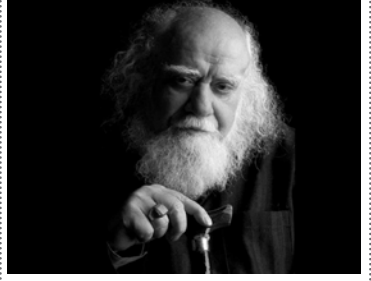
منصوریان طباطبائی، مدیر منطقه بانک سپه استان فارس نیز در این نشست قول مساعد داد که حدود اختیارات شعب منطقه لارستان را یک رتبه ارتقا دهد و دیگر موارد مطرح شده توسط فرماندار ویژه لارستان را پیگیری کند.

با وجود گذشت حدود هشت ماه از این دیدار، از مسئولین امر تقاضا می شود اقدامات انجام شده در خصوص ارتقای بانک سپه را به اطلاع مردم برسانند.

روزنامه میلاد لارستان، آماده انتشار پاسخ مسئولین در این خصوص می باشد.

سنگین سر دین

وز شمار خرد هزاران بیش



نیمی از یکشنبه شب سپری شده بود، دوستی برایم نوشته بود «علامه محمدرضا حکیمی درگذشت». خبر ابتلای به کرونا علامه حکیمی یکی دو هفته قبل شنیدم با توجه به بیماری زمینهای دلواپس شدم، با سپری شدن زمان دغدغهام بی‌مورد نبود.

علامه حکیمی، نویسنده کتاب‌های بیداری آفرین همانند «سرود جهش‌ها»، «آوای روزها» «بیدارگران اقلیم قبله» و «تفسیر آفتاب» و «حماسه جاوید» خود بیدارگری کم‌نظیر و اندیشمندی مانا بود. نویسنده او را «فیلسوف عدالت» نامیده‌است. علامه، از شاگردان امام خمینی (ره) بود که در عصر تاریکی قلم می‌زد و آفتابگونه گام برمی‌داشت و وقتی می‌خواست امام(ره) را یاد کند، می‌نوشت «به یاد حماسه جاوید در این روزگار...» که با تعداد نقطه‌ها که در پایان آن می‌نوشت، در دل بیدارگران واژه «خمینی» را تداعی می‌کرد.

علامه محمدرضا حکیمی، با همکاری برادران «علی» و «محمد» حکیمی دایرةالمعارف الحیاه در ۱۲ جلد منتشر کردند که مجموعه‌ای از قرآن و حدیث است. این مجموعه جاوید توسط مرحوم علامه حکیمی به فارسی ترجمه و به‌کرات چاپ شده است.

تلاش مرحوم حکیمی، در تبیین عدالت و تجلی آن بود. او نه تنها از عدالت دم می‌زد که در اجرای آن تلاش داشت. در جای جای دایره المعارف الحیاه از عدالت بحث کرده و چاشنی نوشته‌هایش گردیده است.

حکیمی، در نوآوری‌ها اگر نگوئیم بی‌نظیر، کم‌نظیر بود. اندیشه مکتب تفکیک را از استادش فروزینی در کتابی به‌همین نام تدوین می‌نماید و به اندیشمندان می‌سپارد تا بخوانند و تحلیل کنند و رشد و تعالی مکتب الهی را در پی داشته باشد.

استاد حکیمی، در ادبیات فارسی و عربی بد طولایی داشت. از او دیوانی برجای مانده که از غزلیات، رباعیات و قصاید مشحون. چند بیت از قصیده «گیتی» از آن بزرگ می‌آوریم:

گیتی گذشت یکسره دوران
نزدیک گشت موسم پیاوش
باد خزان وزید در این گلشن
پژمرد لاله و گل و ریحانش
افتاد از نوا و غزل‌خوانی
بشکسته بال مرغ غزل‌خوانش
این کوهسار یکسره خالی ماند
زان دم که رفت کبک خرامانش
جز جغد و جز فغان غم‌انگیزی
بانگی ماند، درهه ایوانش
افروخت هر که شمع شب افروزی
در کاخ دهر و کرد فروزانش
باد سحرگهی که وزید آخر
خاموش کرد، شمع شبستانش
«علامه محمد رضا حکیمی»
یادش گرامی و راهش پر رهرو باد...

هفته دولت و یاد و خاطره دلاور مردان

شهیدان رجایی و باهنر گرامی باد

ارزش شهیدان رجایی و باهنر به این بود که با مردم بودند و برای مردم خدمت می کردند. «امام خمینی (ره)»

پیام تسلیت رهبر انقلاب در پی درگذشت محمدرضا حکیمی

رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی درگذشت عالم و متفکر برجسته محمدرضا حکیمی را تسلیت گفتند.

متن پیام رهبر انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

با تأسف و تأثر خبر درگذشت عالم و متفکر برجسته جناب آقای محمدرضا حکیمی قدس...نفسه را دریافت کردم. ایشان دانشمندی جامع، و ادیبی چیره‌دست، و اندیشه‌ورزی نوآور، و اسلام‌شناسی عدالتخواه بودند. ایشان عمر را فارغ از آرایه‌ها و پیرایه‌های مادی، در خدمت معارف والای قرآن و سنت گذرانده و آثاری

روزنامه

میلاد لارستان

کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

جدیدترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور

WWW.MLDL.IR

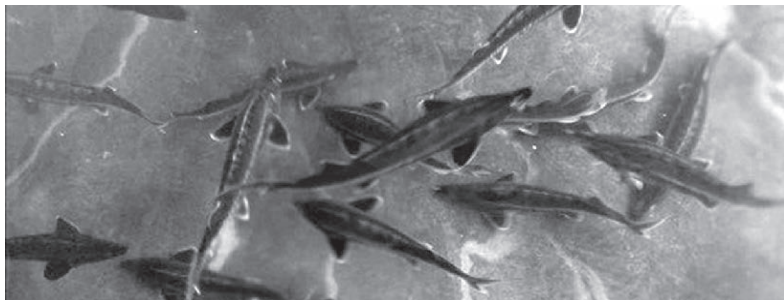
کرونا، غروب خاموش هنرمند پیشکسوت شیرازی را رقم زد



ایرج جمشیدپور، هنرمند پیشکسوت شیرازی که در حال ساخت فیلمی به نام غروب خاموش بود، مغلوب کرونا شد و نتوانست این کار را به اتمام برساند.

محمد ناصریراد فیلمساز شیرازی، اظهار داشت: متأسفانه این بازیگر و فیلمساز پیشکسوت شیرازی، پس از طی بیست روز درد و رنج در بیمارستان شهید فقیهی شیراز به علت کرونا درگذشت. وی ادامه داد: ایرج (منصور)جمشیدپور مردی شریف، مهربان، صبور و بسیار مردم دار بود و همواره با سعه صدر بالا در صحنه فیلمبرداری حاضر و همین حضورش موجب دلگرمی همه عوامل می‌شد. ایرج جمشیدپور که از دهه پنجاه با ساخت فیلم های کوتاه هشت میلیمتری کار هنری خود را آغاز کرده بود و در آثاری همچون: هرگز ندید مادر، راه مدرسه، هوای پدر، آفتاب گرگ و میش، بی بی گلندون، آخرین تیر، آخرین ماشین دنیا، شهد تلخ، وقت رفتن و بسیاری از آثار دیگر به هنرآفرینی در جایگاه های مختلفی نظیر بازیگری، تهیه کنندگی و کارگردانی پرداخت متأسفانه نتوانست آخرین فیلمش را که در تیرماه امسال در شهر شیراز با عنوان غروب خاموش جلوی دوربین برده و مراحل فنی پس از تولید را پشت سر می‌گذاشت، به اتمام برساند. مرحوم جمشیدپور حدود ۸۰ سال سن داشت.

پرورش ماهیان خاویاری برای اولین بار در داراب



مدیر جهاد کشاورزی داراب، از پرورش ماهیان خاویاری برای نخستین بار در استخرهای ذخیره آب کشاورزی این شهرستان خبر داد. احمدرضا صالحی معاون سازمان و مدیر جهاد کشاورزی داراب از پرورش ماهیان خاویاری در استخرهای ذخیره آب کشاورزی داراب خبر داد و گفت: در راستای توسعه آبیاری پروری در

کشاورزی را استفاده چند منظوره از منابع آب شیرین، افزایش بهره‌وری و توسعه آبی پروری شهرستان همراه با کشاورزی، ایجاد تنوع گونه‌ای در پرورش آبزیان، افزایش بهره‌وری و تولید و معیشت کشاورزان ذکر کرد. صالحی با توجه به زمانبر بودن تولید ماهیان مولد خاویاری، ادامه داد: برای توجیه اقتصادی سرمایه گذاری در پرورش ماهیان خاویاری، به سرمایه گذاران توصیه می‌کنیم در سه حوزه پرورش بچه ماهی، ماهی خاویار گوشتی و مولد برای استحصال خاویار سرمایه گذاری کنند. او با اشاره به اینکه پرورش ماهی گرمابی در ۱۳۳ استخر ذخیره آب کشاورزی شهرستان انجام می‌شود، بیان کرد: این مدیریت از سایر متقاضیان بخش خصوصی که تمایل به سرمایه گذاری در حوزه پرورش آبزیان داشته باشد حمایت می‌کند.

فرمانده انتظامی گراش، منصوب شد



تأثیر گذاری در توسعه شهرستان داشته اند و همین ویژگی باعث شده است تا این شهرستان، از شهرستان‌های مهم استان فارس در بحث مشارکت پذیری خیرین در فعالیت‌های توسعه محور و عام‌المنفعه محسوب شود. وی ضمن قدردانی از تلاش‌های مجموعه نیروی انتظامی در تأمین امنیت در این شهرستان راهکار موفقیت در این مجموعه انتظامی و امنیتی را داشتن سعه صدر و مردمی بودن عنوان و اضافه کرد: با وجود همه مشکلات و کمبود نیروی انسانی در این شهرستان نیروی انتظامی گراش هیچگاه از همراهی و حضور به موقع دریغ نکرده و همیشه در همه زمینه‌ها حضوری فعالانه

به گزارش میلادارانستان به نقل از خبرنگار مهر، در آئینی با حضور سردار رهام بخش حبیبی، فرمانده انتظامی استان فارس و تنی چند از مسئولان استانی، شهرستانی و خیرین امنیت ساز فرمانده جدید انتظامی شهرستان گراش منصوب شد. در این آئین فرماندار گراش طی سخنانی امنیت پایدار این شهرستان را نتیجه اقدامات پیشگیرانه و حاصل فعالیت و عملکرد مؤثر اعضای شورای تأمین و تعامل با مردم دانست و اظهار داشت: تعامل، همدلی و هماهنگی دستگاه‌های مسئول و مشارکت مردمی مهمترین اصل در تأمین امنیت پایدار شهرستان گراش است. مجید غلام پور، با بیان اینکه گراش یکی از امن‌ترین شهرستان‌های استان فارس است، تصریح کرد: این شهرستان در ردیف مناطق امن استان قرار دارد و هم اکنون به لحاظ ضریب امنیتی یکی از شهرستان امن کشور به حساب می‌آید. رئیس شورای تأمین شهرستان گراش با اشاره به مشارکت مردم و خیرین این شهرستان در تمامی عرصه‌ها گفت: حضور خیرین در عرصه‌های مختلف منجر به توسعه و پیشرفت شهرستان می‌شود. فرماندار گراش، بر نقش تأثیر گذار خیرین در کنار دولت به عنوان بازوان توسعه تأکید و بیان کرد: خیرین گراشی همواره نقش

استاد دانشگاه: گسترش مرادوات علمی با جهان در اولویت دولت سیزدهم باشد



استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اعتقاد به اینکه کشورهایی که در انزوا به سر می‌برند پیشرفت نخواهند کرد، گفت: ارتباطات علمی از عوامل مؤثر بر تولید و توسعه دانش است و گسترش مرادوات علمی زمینه ایجاد یک جامعه پویا و دانش مدار را فراهم می‌کند. سید بصیر هاشمی در گفت و گو با ایرنا، اظهار کرد: هرچند که در حال حاضر تعامل خوبی با برخی از دانشگاه‌ها در سایر کشورها داریم اما این تعاملات کافی نیست و در مقایسه با بعضی از کشورهای همسایه هنوز هم برای ایجاد ارتباط با دانشگاه‌های معتبر دنیا با مشکلاتی رو به رو هستیم.

ضرورت توجه به حوزه فناوری دانشگاه
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ادامه داد: اگر ما بتوانیم اعتماد کشورها را جلب کنیم تا مرادوات علمی و تبادل استاد و دانشجو بیش از پیش صورت بگیرد، هم باعث افزایش اعتماد به نفس و انگیزه در دانشجویان و اعضای هیأت علمی می‌شویم و هم موجبات تقویت زبان علمی در میان این قشر فرهیخته را فراهم می‌کنیم.

وی با بیان اینکه راه‌حل بسیاری از نقیصه‌های علمی تقویت ارتباط بین قطب‌های علمی و دانشگاه‌های معتبر جهان است، گفت: امیدوارم به این امر مهم در دولت سیزدهم توجه بیشتری شود و دانشگاه‌های کشور با تبادل علمی و ارتباطاتی که با سایر دانشگاه‌های معتبر جهان برقرار می‌کنند، بتوانند سطح علمی خود را تقویت کنند و گسترش دهند. هاشمی، ضرورت توجه به حوزه فناوری دانشگاه‌ها را از دیگر اولویت‌های مهم در دولت سیزدهم قلمداد کرد و اظهار داشت: امروز دانشگاه‌های ایران در زمینه تولید علم در شرایط مطلوبی به سر می‌برند و با بررسی از طریق سامانه‌های علم‌سنجی می‌توان پی برد که تولید علم در دانشگاه‌های کشور ما در سطح قابل قبولی است و ایران موفق شده رتبه خوبی در تولید علم جهان از آن خود کند اما نیاز است که در زمینه استفاده از علم و فناوری و تجاری سازی نیز گام‌های مؤثری در مسیر کاهش وابستگی به سایر کشورها برداریم.

تأثیر گذاری در توسعه شهرستان داشته اند

طبیعی کم‌نظیر و چشم‌اندازهای زیستی منحصر به فرد برخوردار است و مدیران این استان می‌توانند از این ظرفیت‌ها در مسیر توسعه استان بهره بگیرند. هاشمی با بیان اینکه توسعه کشور در گرو توسعه استان هاست، گفت: استان فارس از ظرفیت‌های بسیار بالایی در حوزه پزشکی، صنعتی و کشاورزی برخوردار است که می‌تواند با مدیریتی کارآمد بدون نیاز به دیگر استان‌ها روی پای خود بایستد و نیازهای خود و حتی دیگر استان‌ها را برطرف کند. وی افزود: فارس قطب پزشکی کشور و حتی خاورمیانه است و اگر روی این بخش سرمایه گذاری و موانع موجود برداشته شود، این استان به عنوان یک مرکز بین‌المللی، در حوزه پزشکی مطرح و شناخته خواهد شد. اقدامات صورت گرفته برای توسعه بهداشت و درمان در سطح استان فارس قابل قبول است اما متأسفانه دانشگاه‌های استان از لحاظ زیرساخت‌ها و تجهیزات به ویژه در بخش‌های بالینی و بیمارستانی با کمبود بسیاری مواجه هستند به طوری که در حال حاضر بخش‌های دولتی و دانشگاهی از نظر برخی تجهیزات از بخش خصوصی عقب افتاده‌اند.

دبیر بورد رشته تخصصی گوش و حلق و بینی کشور، بیان داشت: ما از لحاظ نیروی انسانی هیچگونه مشکلی نداریم اما نیاز مبرمی به تأمین منابع مالی و تجهیزاتی داریم که لازم است تمهیدات کافی در این زمینه اندیشیده شود. وی ادامه داد: بدون تردید دولت برای تحقق اهداف خود برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدتی را در نظر گرفته است و ما امیدوار هستیم که دولتمردان بتوانند در مدت زمان قابل قبولی بخش عمده‌ای از مشکلات کشور را مرتفع کنند.

هاشمی بیان کرد: البته برای کمک به توسعه کشور نیاز نیست که همه افراد جامعه در مدیریت کلان کشور قرار داشته باشند، هر کدام از ما در هر موقعیتی که هستیم اگر وظایف خود را به نحو احسن انجام بدهیم، نقش بسزایی در پیشبرد اهداف دولت خواهیم داشت. **استفاده از تمام ظرفیت‌های موجود در کشور و شایسته سالاری سرفروغ کار دولت سیزدهم**

هاشمی با ابراز امیدواری نسبت به بهبود وضعیت کشور در دولت سیزدهم، گفت: دولت سیزدهم استفاده از تمام ظرفیت‌های موجود در کشور، بهره‌گیری از نیروی کارآمد، شایسته سالاری و همدلی را سرفروغ کار خود قرار داده است و با توجه به سابقه خوبی که آیت‌الله ابراهیم ریسی در مسئولیت قوه قضاییه داشته‌اند، انتظار می‌رود که با حضور ایشان در رأس قوه مجریه نیز بخش عمده‌ای از مشکلات کشور برطرف و آرامش و تعادل در جامعه حاکم شود.

توسعه کشور در گرو توسعه استان‌ها

وی در بخش دیگری از سخنان خود به اولویت‌های استان فارس برای توسعه و پیشرفت اشاره کرد و اظهار داشت: استان فارس یکی از استان‌های پهنای کشور است که از اقلیم چهار فصل آب و هوایی، تنوع قومیتی و مواهب

تاکید تهران و دمشق بر گسترش همکاری‌ها و اجرای پروژه‌های مشترک



نخست وزیر سوریه و سفیر ایران در دمشق بر گسترش همکاری‌ها و اجرای پروژه‌های مشترک تأکید کردند. به گزارش میلادارانستان به نقل از خبرنگاری تسنیم به نقل از خبرگزاری رسمی سوریه (سانا)، «حسین عروسی» نخست وزیر سوریه و «مهدی سبحانی» سفیر جمهوری اسلامی ایران در دمشق دیدار و گفت‌وگو کردند. دو طرف در این دیدار ضمن گفت‌وگو درباره اجرای توافقنامه‌ها و پروژه‌های همکاری مشترک بین دو کشور، بر اهمیت تقویت همکاری مشترک در بخش‌های صنعت، انرژی، سرمایه‌گذاری، تجارت، بنادر، حمل و نقل، ارتباطات، کشاورزی، صنایع دارویی و رفع موانع اجرای پروژه‌های مشترک تأکید کردند. نخست‌وزیر سوریه بر اهمیت افزایش پروژه‌های همکاری دوجانبه و گشودن افق‌های

جدید برای همکاری میان دو کشور دوست در همه سطوح و آمادگی دولت دمشق برای ارائه تمام امکانات برای اجرای پروژه‌های مشترک حیاتی و توسعه به نحوی که کمک به ایجاد فرصت‌های شغلی بیشتر و دستیابی به توسعه اقتصادی در سوریه باشد، تأکید کرد. وی از رهبری، دولت و مردم جمهوری اسلامی ایران برای ایستادگی در کنار مردم سوریه در مبارزه با تروریسم تشکر کرد. سبحانی نیز در این دیدار گفت که ایران به حمایت از مردم سوریه برای مقابله با تحریم‌های ناعادلانه علیه دمشق و در مرحله بازسازی سوریه ادامه می‌دهد. وی بر اهمیت به کار گرفتن تمام تلاش‌ها برای ارتقاء روابط و همکاری‌های دو جانبه و پیشبرد اجرای تمام پروژه‌های مشترک که در راستای منافع هر دو کشور است، تأکید کرد.

آیا طالبان قادر به تشکیل دولت است؟



کارشناسان معتقدند که طالبان می‌تواند تأیید جامعه جهانی برای تشکیل دولت را کسب کند، اما سوال این است که آیا خواهد توانست؟ آنان معتقدند که طالبان نمی‌تواند خود را تغییر دهد، البته در کوتاه مدت برای کسب حمایت جهانی، چهره‌ای میانه‌رو از خود ارائه خواهد داد اما پس از مدتی به افکار تندش باز خواهد گشت.

از سوی دیگر، طالبان نیازمند کسب تأیید جامعه جهانی است، به این دلیل که اموال افغانستان در بانکهای آمریکا در معرض خطر بلوکه شدن قرار دارد، به ویژه که بانک مرکزی افغانستان اعلام کرده که ذخیره ارزی این کشور، صفر است.

لذا کارشناسان تشکیل دولت توسط طالبان در افغانستان را بعید می‌دانند و معتقدند که این کشور به همین دلیل برای مدت طولانی عرصه نزاع خواهد بود.

از سوی دیگر، آنان گفتند که رویدادهای

بازداشت یک کارمند در فسا

به اتهام توزیع غیرقانونی داروی کرونا

شناسایی کردند.

وی ادامه داد: پس از ورود به منزل وی تعداد ۲۸ آمپول کمیاب رم‌دیسیور و همچنین ۹ هزار و ۲۳۹ عدد انواع دیگر دارو از وی کشف و ضبط کردند.

رئیس کل دادگستری استان فارس با تأکید بر اینکه تحقیقات دارد شناسایی همدستان احتمالی متهم ادامه دارد گفت: متهم با خروج غیر مجاز داروهای حساس و کمیاب کرونایی از مجموعه درمانی و توزیع خارج از شبکه و تزریق غیر قانونی و دریافت مبالغ کلان زمینه ایجاد فشار به بیماران کرونایی در این مقطع حساس را فراهم کرده است که این امر مستوجب برخورد جدی و قاطع قضایی است.



رئیس کل دادگستری استان فارس گفت: یک کارمند متخلف علوم پزشکی شهرستان فسا به اتهام فروش خارج از شبکه داروهای کرونا با دستور قضایی و اقدام به موقع پلیس اطلاعات دستگیر شد.

روابط عمومی دادگستری کل استان فارس در مطلب ارسالی از قول حجت الاسلام سید کاظم موسوی افزود: پس از دریافت گزارش‌هایی مبنی بر توزیع و تزریق خارج از شبکه داروهای بیماران کرونایی در شهرستان فسا پلیس اطلاعات این شهرستان با هماهنگی مقامات قضایی ضمن بررسی موضوع احد از کارکنان مجموعه درمانی این شهرستان را

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

بدینوسیله اعلام می‌دارد خواهان آقای علی ناز قادری فرزند حسن با وکالت عبدالرسول صادقیان به خواسته مطالبه وجه تقدیم شورای حل اختلاف گراش نموده که وقت رسیدگی آن ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۸ (تاریخ پنجشنبه تنظیم گردد که کمتر از یک ماه و بیشتر از سه ماه از زمان نشر آگهی نباشد) تعیین گردیده است، به علت مجهول‌ال‌مکان بودن خوانده نادر قادری فرزند حسن به درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی یک نوبت در یکی از جراند کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خواننده در وقت مقرر پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم درخواست و ضامن را دریافت و در وقت مقرر فوق در شعبه اول شورای حل اختلاف گراش واقع در گراش- بلوار سرداران- جنب فرمانداری- طبقه همکف، جهت رسیدگی حاضر گردد. زهره زبردست- مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان گراش م الف ۶۹۲

پذیرش آگهی
۵۲۲۴۴۷۷۵
میلادارانستان
۵۲۲۴۳۸۴۴

«باران» برندی متفاوت در کنار سایر تولیدکننده‌های حلوائی لاری

تلاش برای معرفی «مقراضی اصیل لاری» با نگاهی صادرات محور



– در خصوص ثبت مقراضی به عنوان محصول منحصر به فرد لارستان چه نظری دارید؟ آیا تاکنون اقدامی در این زمینه داشته‌اید؟

در حال اقدام برای این موضوع هستیم و برخی پیگیری‌های اداری که دارد را در دستور کار قرار داده‌ایم.

– سخن پایانی
در پایان سپاسگزارم از همشهری‌های عزیزم و همچنین دوستان بزرگواری که مارا همراهی و دلگرم کردند. انشا... خداوند توان و قدرتی بدهد تا بتوانیم فرهنگ و اصالت لار را حفظ کنیم و نسل به نسل انتقال بدهیم



همچنین در عین حال این تولید این نوع اصیل به فراموشی سپرده نشود.
– تنوع محصولات شما چگونه بوده و چه محصولاتی را در بر می‌گیرد؟
در مجموعه باران، محصولات شورینی و شیرینی لارستان شامل حلوائی مقراضی با انواع مغزها، تفتون، حلوا شکری، کماج و... تولید و به مصرف کنندگان عرضه می‌شود.

– عده‌ای معتقدند برند «باران»، تولید مقراضی اصیل را بر خلاف مسقطی تولیدی سایر تولیدی‌ها در لارستان در دستور کار دارد، در این خصوص بیشتر توضیح بفرمایید.

معرفی کردن دو مدل حلوا در لار (مسقطی جای خود) و نیز و حلوائی مقراضی که یکی از حلواهای اصیل لار بوده نباید از اصالت لار حذف شود در دستور کار برند باران بوده و در نظر داریم تا این نوع حلوا را نیز مانند مسقطی به کل ایران معرفی نماییم.
– محصولات شما به چه مراکز ارسالی می‌شود؟ آیا صادرات خارج از کشور نیز داشته‌اید؟
طی یک سال که پیچ راه اندازی شد، به ۲۵ استان از طریق پست، اتوبوس و پرواز محصولات باران ارسال شده و به خارج از کشور نیز به صورت مستقیم صادرات نداشته‌ایم اما به صورت غیر مستقیم و از طریق مسافر به ۵ کشور صادرات داشته‌ایم.

– تفاوت مقراضی با مسقطی چیست، لطفاً بیشتر توضیح دهید؟
پایه اصلی حلوا مسقطی و مقراضی یکی است و به عبارتی هر دو حلوا از یک مواد تشکیل شده ولی مقراضی

پیچ اینستاگرام مجموعه باران راه اندازی شد و به صورت آنلاین معرفی محصولات و فروش در دستور کار قرار گرفته است.
– ایده اصلی راه اندازی برند باران چه بود؟
با توجه به اینکه مجموعه باران بر خلاف سایر حلوا پزی‌ها در لارستان تمرکز خود را بر تولید مقراضی اصیل به جای مسقطی معطوف نموده است، لذا هدف این مجموعه این بوده که مقراضی را به صورت شکل‌تر و زیباتر به همه ایران معرفی کنیم چون قبلاً حلوا مقراضی را فقط افراد مسن (مادر بزرگ‌ها) درست می‌کردند و بیشتر در ماه رمضان و مراسم ترحیم استفاده میشد ولی مجموعه ما تصمیم بر این گرفته که با گسترش تولید آن استفاده از این نوع اصیل حلوا برای تمام مراسم‌ها استفاده شده و حلوائی اصیل لار به کل ایران معرفی شود و



در کنار برندهای مختلف تولیدکننده مسقطی در منطقه لارستان، یک برند متفاوت از بقیه به تولید مقراضی اصیل لاری مبادرت ورزیده و چند سالی است عده قابل توجهی مشتری نیز جذب نموده است. «مقراضی باران» بر این عقیده است که حلوائی مقراضی که یکی از حلواهای اصیل لار بوده نباید از اصالت لار حذف شود و باید این نوع حلوا نیز مانند مسقطی به کل ایران معرفی گردد.

حاصل گفتگوی خبرنگار میلاداران با «**غلامرضا علیشیر**» را در ادامه می‌خوانیم:
– کارگاه شما و برند مسقطی باران از چه زمانی آغاز به کار نموده است؟
از سال ۱۳۹۵ این مجموعه شروع به کار نموده و البته قبل از این زمان نیز فعالیت‌های محدودی انجام می‌گرفت اما از سال ۹۵ به‌طور جدی وارد این عرصه شده‌ایم. از سال ۱۳۹۹ نیز

معرفی کتاب «فتح خون»



گزیده کتاب:
است. پاره اول که متن اصلی کتاب است ، به شرح و بیان وقایع و توصیف ماجراهایی پیش آمده از رجب سال ۶۰ تا محرم سال ۶۱ هجری می‌پردازد، و پاره دوم که از زبان «راوی» روایت می‌شود، تحلیل و رازگشایی همان وقایع و ماجراهاست و در واقع بخش برجسته کتاب نیز همین است .

راوی در «فتح خون» از موضع یک انسان عارف سخن می‌گوید که زمین را آینه آسمان می‌بیند و به ظاهر کفایت نمی‌کند و می‌کوشد در مخاطبه با انسان امروز، او را از پوسته واقعه عاشورا فراتر برد و چشم باطنش را باز کند، تا بتواند عمق واقعه را دریابد. یکی از مفاهیم مورد توجه نویسنده در این کتاب ، فرازمانی و فرمکانی بودن عاشورا و کربلاست . آوینی از «اصحاب آخرالزمانی امام عشق» سخن می‌گوید و از این که هر انسانی کربلایی دارد و عاشورایی

او واقعه عاشورا را نه فقط به مثابه یک اتفاق تاریخی، که به عنوان یک حقیقت کلی می‌بیند که می‌تواند برای هر انسان و در هر زمان و مکان تکرار شود. عشق نیز از مفاهیم محوری «فتح خون» است . آوینی به تاسی از عرفای بزرگ ، مشق را مدار و محور هستی می‌داند و امام را تجلی تام و تمام این عشق.

نویسنده: سید مرتضی آوینی
امور فرهنگی مجتمع آموزش عالی لارستان

صحرائی بلا به وسعت تاریخ است و کار به یک یا لیتنی کنت معکم ختم نمی‌شود. اگر مرد میدان صداقتی، نیک در خویش بنگر که تو را نیز با مرگ انسی این گونه هست یا خیرا اگر هست که هیچ، که نیز از قبله داران دایره طوائفی ، و اگر نه ... دیگر به جای آنکه با زبان «زیارت عاشورا» بخوانی، در خیل اصحاب آخرالزمانی حسین با دل به زیارت عاشورا برو. «ضحاک بن عبدالله مشرقی» را که می‌شناسی! عصر عاشورا از جبهه حق گریخت بعد از آنکه صبح تا شام را در رکاب امام شمشیر زده بود. خوف، فرزند شک است و شک، زاییده شرک و این هرسه، خوف و شک و شرک، راهزنان طریق حقتند... که اگر با مرگ انس‌گیری، خوف، راه تو را خواهد زد و امام را در صحرائی بلا رها خواهی کرد...

در میان کتاب‌های بسیاری که درباره واقعه کربلا نگاشته شده‌اند، اندک هستند کتاب‌هایی که نویسندگانشان کوشیده‌اند علاوه بر ابراز شیفتگی و بیان عظمت واقعه و مظلومیت سیدالشهدا و یارانش ، نقیبه به حقیقت ماجرا بزنند و در حد توان خود، پرده از راز بزرگ کربلا بردارند. «فتح خون» سید مرتضی آوینی از این معدود کتابهاست .

متن کتاب ، از دو پاره کلی تشکیل شده

مهمترین موانع ازدواج پسران، مشکلات اقتصادی و از نظر دختران، عدم آزادی انتخاب همسر دلخواه است



در همین سالنامه میانگین سن در اولین ازدواج در لارستان در سال ۱۳۹۵ برای دختران ۲۲ و پسران حدود ۲۷.۵ سالگی است و میانگین سن در اولین ازدواج لارستان در سال ۱۳۹۷ برای دختران ۲۲.۸ سالگی و پسران حدود همان ۲۷.۵ سال است.

بهترین زمان برای ازدواج به تفکیک دختر و پسر چند سالگی است؟

با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی، عقیدتی جوامع پاسخ‌های مختلف می‌توان به این سوال داد پس نمی‌توان نسخه و مسیرهایی یکسان برای همه جوامع تعیین کرد. ازدواج نیز موضوعی است که ارتباط و پیوستگی زیادی با حوزه‌های فرهنگی اجتماعی، آداب و رسوم، اعتقادی-مذهبی و همچنین سیاسی اقتصادی جوامع دارد. پس نمی‌توان با قطعیت زمان مناسب ازدواج یکسانی برای همه جوامع در نظر گرفت، منتهی چیزی که در این زمینه بدیهی است برخی شرایط و ویژگی‌هاست که هر فرد باید داشته باشد تا با کمک آنها احتمال و شانس بیشتری برای یک ازدواج موفق داشته باشد.

از جمله این شرایط می‌توان به استقلال فکری، قدرت تصمیم‌گیری صحیح، داشتن مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، استقلال مالی (به ویژه برای آقایان) و... اشاره کرد. با توجه به این موارد طبیعی است که اکثر افراد واقع در سنین پایین به احتمال زیاد فاقد برخی از این شرایط هستند. پس سنین پایین زمان مناسبی برای ازدواج نیست.

از سوی دیگر سنین بالا نیز به دلیل از دست رفتن شور و اشتیاق، انرژی و انگیزه، کاهش فرصت باروری و پیری جمعیت جامعه، افزایش توقعات، مقاومت در برابر تغییر و از دست دادن قدرت ریسک‌پذیری که منجر به سختگیری زیاد در انتخاب می‌شود، زمان مناسبی برای ازدواج نیست.

پس بهتر است با برنامه‌ریزی درست در زندگی و رسیدن به سطوح مناسبی از موقعیتهای شخصیتهی و شغلی، در سنین میانه دوران جوانی (توصیه بیشتر متخصصین برای دختران ۲۴ تا ۲۸ سالگی و برای پسران ۲۷ تا ۳۲ سالگی) اقدام به ازدواج کرد.

– علت افزایش سن ازدواج در کشور و به تبع آن در لارستان چیست؟
معمولاً امروزه وقتی صحبت از دلیل افزایش سن ازدواج می‌شود اولین چیزی که به ذهن می‌رسد وضعیت اقتصادی و مسائل و مشکلات موجود در این حوزه است. منتهی در کنار



مشکلات اقتصادی موجود باید به دلایل دیگری از قبیل افزایش توقعات انسان بویژه جوانان امروزی از خود و شریک آینده زندگیشان که منجر به ایده‌آل‌طلبی و کمال‌گرایی در این زمینه می‌شود نیز توجه کرد. همچنین فرزند سالاری که از سالیان پیش در اکثر خانواده‌ها حاکم شده دلیل تشدید این موضوع و علاوه بر آن باعث راحت‌طلبی و ترس از قبول مسئولیت این فرزندان که همان جوانان امروزی هستند شده است، که به نظر می‌رسد این موضوع نیز از دلایل پنهان افزایش سن ازدواج است.

– به عنوان یک کارشناس، موانع ازدواج جوانان را چه می‌دانید؟

طی پژوهش‌های اخیر انجام شده موانع ازدواج از نظر دختران و پسران باهم تفاوت دارند. مهم‌ترین موانع ازدواج از نظر پسران مشکلات اقتصادی، عدم ثبات شغلی و بیکاری بوده و از نظر دختران عدم آزادی در انتخاب همسر دلخواه است. از دیگر موانع نیز می‌توان به نبود حس مسئولیت‌پذیری در فرد، والدین سخت‌گیر، رسوم غلط بویژه در زمینه برگزاری مراسم‌های تجمعاتی نام برد. افزایش سن ازدواج و به سبب آن سخت‌گیری در انتخاب و افزایش سطح توقعات، تمرکز صرف بر تحصیلات و یا کار که موجب غفلت افراد از جنبه‌های دیگر زندگی می‌گردد نیز از دیگر موانع ازدواج است.

– نقش والدین در تصمیم‌گیری ازدواج فرزندان هم به لحاظ ترقیب و هم ایجاد موانع به چه میزان ارزیابی می‌کنید؟
والدین قبل از هر چیزی می‌توانند با تربیت صحیح فرزندان از دوران کودکی آنان را به بهترین شکل برای رسیدن به استقلال در زندگی و قبول مسئولیت‌های دوران بزرگسالی آماده کنند. پس تربیت صحیح و آموزش فرزندان در کنار حمایت‌های صحیح و به موقع می‌تواند مهمترین کمک والدین به فرزندان باشد. در همین میزان نیز تربیت نادرست والدین می‌تواند موانعی در استقلال و مسئولیت‌پذیری آینده فرزندان ایجاد کند.

علاوه بر این سخت‌گیری و توقعات غیرمعتول والدین از جوانان، تحمیل کردن نظر خود به فرزندان برای انتخاب همسر (به عنوان مثال اعتقاد به ازدواج فامیلی) از دیگر موانعی است که والدین در مسیر ازدواج جوانان ایجاد می‌کنند.

– علت سردرگمی جوانان به ویژه دختران در انتخاب همسر چیست؟

شاید مهمترین دلیل سردرگمی جوانان نداشتن آگاهی، دانش و اطلاعات کافی در زمینه ازدواج باشد که دلیل آن نیز نبود آموزش‌های لازم در جامعه و همچنین عدم پیگیری خود فرد در این خصوص است. این سردرگمی که این کارشناسان در انتخاب، تاثیرپذیری بیشتر از محیط مثل نظرات خانواده در انتخاب همسر، نداشتن شرایط و امکان لازم برای کسب شناخت کافی از خواستگارانها که عملاً آنان را وادار به ریسک‌پذیری زیادی در دادن جواب مثبت و یا منفی می‌نماید، بیشتر است.

– نقش مشاوره از کارشناسان در ترویج ازدواج را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
طبیعتاً همانگونه که پزشکان و توصیه‌های درمانی موجود در جامعه توانسته در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریهای جسمی به ما کمک کند، مشاورین و افراد متخصص در حوزه ازدواج نیز می‌توانند با ارائه توصیه‌ها و راهکارهای مناسب در این خصوص به افراد جامعه کمک کنند.



صورت درست و شفاف با هم در میان بگذارند، زیرا دلیل اکثر اختلافات زوجین توقعات نامتناسبی است که از یکدیگر دارند.
– یکی از دلایل افزایش سن ازدواج، عدم شناسایی افراد در سن ازدواج است. از دیدگاه شما برای همسر یابی چگونه باید اقدام کرد؟
همسر یابی مقوله‌ای است که به شدت تحت تاثیر باورهای فرهنگی و اعتقادی مردم جامعه است. با توجه به بافت فرهنگی و اعتقادی لارستان شاید بهترین راه برای حل این مسئله اقدام و وساطت افراد معتمد و با نفوذ هر محله یا قوم است. در برخی شهرهای بزرگ کشور برای حل این مشکل کانون‌های ازدواج دانشجویی، دانشگاهها و مساجد راه اندازی شده است.
– چه پیششهادی به خیرین و املاک داران در راستای تامین مسکن ارزان قیمت یا با اجاره بقاء کم به افراد در سن ازدواج و زوجین بدون مسکن دارید؟
در وضعیت کنونی شاید مهمترین مشکل هر جوان در جامعه ما، مشکل تامین مسکن باشد. برای بسیاری از جوانان داشتن مسکن شخصی تبدیل به آرزویی دست نیافتنی شده است که این موضوع خود یکی از دلایل اصلی افزایش سن و کاهش آمار ازدواج است. طبیعتاً حل این مشکل نیازمند سیاستگذاری و برنامه‌ریزی‌های کلان‌کشوری است. با توجه به وضعیت اقتصادی موجود و اینکه تامین اجاره منزل بخش اصلی مخارج خانواده هاست، خیرین می‌توانند با احداث مسکن و در اختیار قرار دادن این خانه‌ها با اجاره‌های اندک به زوج‌های تازه ازدواج کرده برای مدتی مشخص، کمک بزرگی به رفع یکی از بزرگترین نگرانی جوانان در شرف ازدواج کنند، همانگونه که در برخی از شهرها اینچنین اقداماتی صورت پذیرفته و نتایج بسیار خوبی در برداشته است.

– مرکز اورژانس اجتماعی لارستان چه خدماتی به افراد در سن ازدواج یا زوجین ارائه می‌دهد؟
مرکز اورژانس اجتماعی به سبب نوع فعالیت و وظایف تعریف شده برای آن، با هدف پیشگیری از آسیبهای اجتماعی در هر سه سطح پیشگیری، آسایش می‌کند.

صورت درست و شفاف با هم در میان بگذارند، زیرا دلیل اکثر اختلافات زوجین توقعات نامتناسبی است که از یکدیگر دارند.
– یکی از دلایل افزایش سن ازدواج، عدم شناسایی افراد در سن ازدواج است. از دیدگاه شما برای همسر یابی چگونه باید اقدام کرد؟
همسر یابی مقوله‌ای است که به شدت تحت تاثیر باورهای فرهنگی و اعتقادی مردم جامعه است. با توجه به بافت فرهنگی و اعتقادی لارستان شاید بهترین راه برای حل این مسئله اقدام و وساطت افراد معتمد و با نفوذ هر محله یا قوم است. در برخی شهرهای بزرگ کشور برای حل این مشکل کانون‌های ازدواج دانشجویی، دانشگاهها و مساجد راه اندازی شده است.
– چه پیششهادی به خیرین و املاک داران در راستای تامین مسکن ارزان قیمت یا با اجاره بقاء کم به افراد در سن ازدواج و زوجین بدون مسکن دارید؟
در وضعیت کنونی شاید مهمترین مشکل هر جوان در جامعه ما، مشکل تامین مسکن باشد. برای بسیاری از جوانان داشتن مسکن شخصی تبدیل به آرزویی دست نیافتنی شده است که این موضوع خود یکی از دلایل اصلی افزایش سن و کاهش آمار ازدواج است. طبیعتاً حل این مشکل نیازمند سیاستگذاری و برنامه‌ریزی‌های کلان‌کشوری است. با توجه به وضعیت اقتصادی موجود و اینکه تامین اجاره منزل بخش اصلی مخارج خانواده هاست، خیرین می‌توانند با احداث مسکن و در اختیار قرار دادن این خانه‌ها با اجاره‌های اندک به زوج‌های تازه ازدواج کرده برای مدتی مشخص، کمک بزرگی به رفع یکی از بزرگترین نگرانی جوانان در شرف ازدواج کنند، همانگونه که در برخی از شهرها اینچنین اقداماتی صورت پذیرفته و نتایج بسیار خوبی در برداشته است.

– مرکز اورژانس اجتماعی لارستان چه خدماتی به افراد در سن ازدواج یا زوجین ارائه می‌دهد؟
مرکز اورژانس اجتماعی به سبب نوع فعالیت و وظایف تعریف شده برای آن، با هدف پیشگیری از آسیبهای اجتماعی در هر سه سطح پیشگیری، آسایش می‌کند.

طبق محاسبه مرحوم دکتر احمد بیرشک در «گاشماری ایرانی»، واقعه کربلا به حساب گاه‌شماری شمسی ۲۱ مهر سال ۵۹ هجری شمسی می‌شود.

تاریخ شمسی هم مثل قمری نیست که تغییر کند. موقعیت زمین نسبت به خورشید ثابت است و می‌شود با در آوردن اوقات شرعی شهر کربلا در این تاریخ، حرف‌های مقتل نویسان را به ساعت و دقیقه برگرداند.

روز عاشورا چگونه گذشت؟

در این تحقیق علمی، اوقات شرعی روز ۲۱ مهر به افق کربلا (که در طول قرون حداکثر ۳+ دقیقه اختلاف می‌تواند داشته باشد) را استخراج کرده‌ایم و روایات مقتل‌نگارها را با این ساعت‌ها تنظیم کرده‌ایم.

۵:۴۷ اذان صبح

امام(ع) بعد از نماز صبح، برای اصحابش سخنرانی کرد. آنها را به صبر و جهاد دعوت کرد و بعد دعا خواند: «اللهم انت ثقتی فی کل کرب… خدایا تو پشتیبان من هستی در هر پیشامد ناگواری»

طرف مقابل نیز نماز را به امامت عمر سعد خواند و بعداز نماز صبح، به آرایش سپاه و استقرار نیرو مشغول شدند.

حدود ساعت ۶:۰۰

امام حسین(ع) دستور دادند تا اطراف خیمه‌ها خندق بکنند و آن را با خار بوته ها پر کنند تا بعد آن آتش بزنند و مانع از حمله سپاه از پشت سر بشوند.

طلوع آفتاب

کمی بعد از طلوع آفتاب، امام(ع) سوار بر شتری شد تا بهتر دیده شود. رو به روی سپاه کوفه رفت و با صدای بلند برای آنها خطبه‌ای خواند. صفات و فضایل خودی، پدر و برادرش را یادآوری فرمودند و اینکه کوفیان به امام(ع) نامه نوشته‌اند. حتی چند نفر از سران سپاه کوفه را مخاطب قرار داد و از حجاز ایبج و شیب ربعی پرسید که مگر آنها او را دعوت نکرده‌اند؟

آنها انکار کردند!

امام(ع) نامه‌هایشان را به طرف آنها پرتاب و خدا را شکر کرد که حجت را بر آنها تمام کرده‌است.یکی از سران جبهه‌ی مقابل، از امام(ع) پرسید: چرا حکم این زیاد را نمی‌پذیرد و آنها را از جنگ مقابله با پسر پیامبر(ص) نمی‌رھاند؟

اینجا بود که امام(ع)، آن جمله معروف‌شان را فرمودند:«لَا وَنَ الذِّعِ اِنَّ الذِّعِ قَدْ رَكَزَ تِبْنَ اَثْنَتَيْنِ، بَيْنَ السَّلَةِ وَالذَّلَةِ، وَهَيْهَاتَ مَنَا الذَّلَّةُ.» فرد پستی که پسر قدر پست دیگری است، من را بین کشته شدن و قبول شدن و قبول ذلت مجبور کرده! ذلت از ما دور است.»

سخنرانی امام(ع) حدوداً نیم ساعت طول کشیده‌است.

حدود ساعت ۸:۰۰

بعد از سخنرانی امام(ع)، چند نفر از اصحاب آن

حضرت، به روایتی بَزیر که «سیدالقرآء» (آقای قرآن خوان‌های کوفه بود □ الفتوح) و به روایتی زهیر (تاریخ یعقوبی و طبری) خطاب به کوفیان، سخنان مشابهی گفتند.

بعداز سخنان زهیر و بریر، امام فریاد معروف «هل من ناصر ینصرنی» را سر دادند.



چند نفری دچار تردید شدند! از جمله خُرو فرد دیگری به نام ابوالشعثا و دو برادر که در گذشته عضو خوراج بودند.

بعید نیست که کسان دیگری هم با دیدن شدت گرفتن احتمال جنگ، از سپاه کوفه فرار کرده باشند.

حدود ساعت ۹:۰۰

روز به وقت چاشت رسیده بود که شمر به عمر سعد برخاش کرد که چرا این قدر تعلل می‌کند؟ عمر سعد عاقبت رضایت به شروع جنگ داد.اولین تیر را به سمت سپاه امام(ع) رها کرد و خطاب به لشگرتانش فریاد زد:

«زد عبیدا…، شهادت بدهید که من اولین تیر را رها کردم.»

بعداز انداختن تیر توسط عمر سعد، کماندارهای لشکر کوفه همگی با هم شروع به تیراندازی کردند. امام به یارانش فرمودند:«اینها نماینده این قوم هستند. برای مرگی که چاره‌ای جز پذیرش آن نیست، آماده شوید.»

چند نفر از سپاه امام در این تیر باران کشته شدند. (تعداد دقیق را نمی‌دانیم. تعداد کشتگان تیراندازی با تعداد کشتگان حمله اول ۵۰ نفر ذکر شده‌است.)

حدود ساعت ۱۰:۰۰

بعد از تیراندازی، «یسار»، غلام «زیاد بن ابیه» و «سالم» غلام عبیدا… این زیاد از لشکر کوفه برای نبرد تن به تن، در ابتدای جنگ بیرون آمدند. عبدالله بن عمیر اجازه نبرد خواست. امام حسین(ع) نگاهی به او کرد و فرمود:

«به گمانم حریف کشته‌های باشی» عبیدا… آن دو نفر را کشت. البته انگشتان دست چپش قطع شد.

بعد از این نبرد تن به تن، حمله سراسری سپاه کوفه شروع شد. ابتدا حجار به جناح راست سپاه امام حسین(ع) حمله کرد اما حبیب و یارانش در برابر او ایستادگی کردند. زانو به زمین زدند و با نیزه‌ها حمله را دفع کردند.

تقویم عاشورا / روز عاشورا چگونه گذشت؟



همزمان شمر به جناح چپ سپاه امام(ع) حمله برد. زهیر و یارانش به جنگ مهاجمین رفتند. خود شمر در این حمله زخم برداشت.

بعداز عقب‌نشینی هر دو جناح کوفی، عمر سعد ۵۰۰ تیرانداز فرستاد که دویاره سپاه امام(ع) را تیرباران کردند که آن حملات، علاوه بر از یا درآمدن هر

۲۳ اسب لشکریان امام(ع)، تعدادی دیگر از اصحاب شهید شدند. الفتوح، آن نفرت را ۵۰ نفر و این شهرآشوب ۳۸ نفر ذکر کرده‌است.

اولین شهید، ابوالشعثا بود و ۸ تیر انداخت که ۵ نفر از دشمن را کشت.

امام(ع) او را دعا کرد. گروهی از سپاه شمر خواستند از پشت سر به امام(ع)حمله کنند. زهیر و ۱۰ نفر به آنهاحمله کردند.

حدود ساعت ۱۱:۰۰

بعداز این حملات، امام(ع) دستور تک تک به میدان رفتن را به یاران داد.

اصحاب با هم قرار گذاشتند تا زنده‌اند نگذارند که کسی از بنی‌هاشم به میدان برود.

انگار برای شهادت با هم مسابقه داشتند.

بعضی «در مقابل نگاه امام(ع)» شهید شدند.

یکی از اولین کسانی که کشته شد، پیرمرد زاهد، جناب بریر بود. مسلم بن عوسجه بعد از او کشته شد. حبیب بر سر بالین او رفت و گفت کاش می‌توانستم وصیت‌های تو را اجرا کنم.

مسلم با دست امام حسین(ع) را نشان داد و گفت: «وصیت من این مرد است.»

یک بار، هفت نفر از اصحاب امام(ع) در محاصره واقع شدند، حضرت عباس(ع) محاصره آنها را شکست و نجاتشان داد.

اذان ظهر

حبیب بن مظاهر موقع اذان ظهر شهید شد.چون که نوشته‌اند، امام(ع) خطاب به اصحاب فرمودند: یکی

کشمیری چنین آمده است:

این انفجار توسط کشمیری یکی از نفوذی های منافقین (ابتدا) در کمیته اطلاعات اداره دوم ارتش انجام گرفت. این کمیته… مسؤولیت آن با آقای مهندس محمد رضوی (محمد کاظم پیرورضوی) بود، شماری از نیروهای معروف سیاسی و اطلاعات کنونی با این کمیته همکاری نزدیک داشتند. در این مجموعه که از نیروهای انقلاب تشکیل می شد، دست کم منافقین دو نفوذی داشتند: یکی همین شخص یعنی کشمیری و دیگر جواد قدیری، که بعد از انفجار نخست وزیری به خارج گریختند… آقای رضوی خیلی مورد اعتماد مرحوم شهید رجایی بود. اینجانب نیز تا آنجا که در رابطه با پرونده هایی که از آن کمیته به دادگاه (انقلاب ارتش) راجع می شد، با ایشان ارتباط داشتم، او را فرد صالح و متدینی می شناختم. اما اعتماد ایشان به عنصری مانند کشمیری خطرناک شد… آقای رضوی آن قدر به کشمیری اعتقاد داشت که حتی پس از انفجار نخست وزیری در پاسخ به سؤال تلفنی اینجانب در این باره می گفت: ما اینها هنوز باور نکرده ام که کشمیری در این جریان نقش داشته باشد… کشمیری مأموریت خود را برای خیانتکاران منافق چنان می کرد و معروف بود که گاه آقای رجایی پشت سر او (که مقید به نماز اول وقت بود!) نماز می خواند!

یکی از کسانی که مدتی با کشمیری همکاری بوده است نقل کرده که وی به شدت متظاهر به اادب و اخلاق اسلامی بود و بسیاری اوقات هم وانمود می کرد که روزه است. به یکی از دوستان اداری خود گفته بود چرا می گویی جمعه ها می روم کوه؟ بگو می روم نماز جمعه. من خودم جمعه ها در منزل سیم تلفن را می کشم تا اگر کسی از همکاران یا مسؤولان اداری زنگ زد، تصور کند که من در نماز جمعه هستم. یا این که مثلا در جیب خود دو عدد خودکار می گذاشت و تظاهر می کرد یکی از آن ها شخصی و دیگری اداری است و نمی خواست برای امور شخصی از خودکار بیت المال استفاده کند. همکاران او در کمیته اداره دوم و نخست وزیری تأکید می کردند که وی به اصطلاح خیلی جانماز آب می کشید و در ظاهر خود را بسیار مذهبی و معتقد نشان می داد.

تاکنون هیچ خبری از مرگ کشمیری گزارش نشده است. کشمیری هنوز زنده است. آخرین بارمی که در انتظار عمومی ظاهر شد، در مراسم ختم پدرش در لندن در سال ۱۳۷۷ بود. بعد از آن هم گزارش هایی در دست است که او را همراه مریم فجر در اردن دیده اند. او مرتکب جرم بسیار بزرگی شده است که احتمالا تا آخر عمرش هم همچنان محتاج گروهک منافقین خواهد ماند.

این که هیچ کس به او ظننن شود و هیچ کس هم کیف او را بازرسی و رسیدگی نمی کرده

و… خیلی عادی بوده که کیفش را دست بگیرد و برود در جلسه شرکت کند و از آنجایی که منشی جلسه هم بوده، کنار مرحوم رجایی و شهید باهنر بنشیند؛ و این کار را کرده و کیف خود را هم کنار آن ها قرار داده و طوری تنظیم کرده بود که انفجار، اولین بار، این دو شخصیت بزرگ و ارزنده و عزیز را بگیرد… خود او هم رفتاری معمولی داشته است؛ گاهی بیرون می رفته، داخل می شده، با این و آن صحبت می کرده است؛ می رفته است چیزی از بیرون می آورده و گاهی جای می داده است. در بین یکی از این مواقعی که رفت و آمد می کرده است، به بیرون رفته و دیگر برنگشته؛ و در همان موقع این انفجار به وجود آمده و این عزیزان را از ما گرفت. و کشمیری فرار کرد و هم اکنون نیز متواری است و زنده است؛ مگر این که سازمان منافقین از آنجایی که ببیند او شاید وجودش پرایشان ضرر باشد. وی را از بین برده باشند» بعدها آشکار شد که مسعود کشمیری در اوایل انقلاب، با هواداران گروهک منافقین بوده است؛ البته بعدها موقعیت روشن تری در گروهک پیدا کرده و (به گفته یکی از دوستانش) دارای اسم رمز «محبیب» بوده است. برخی افراد بعد از انتشار خبر نقش وی در انفجار نخست وزیری، شهادت دادند که او را در راهپیمایی های منافقین پس از پیروزی انقلاب و یا دفتر گروهک دیده بوده اند. حتی فردی گزارش داد که وی را قبلا در دفتر مسعود رجوی دیده بود. بعد از انفجار دفتر نخست وزیری، از بازرسی از منزل مسعود در شهرستان کرج، مقادیر زیادی سلاح و مهمات و اسناد طبقه بندی شده کشف شد. بر مبنای اطلاعات پراکنده ای که در مطبوعات و برخی کتب منتشر شده است، خانواده کشمیری که اصالتا از اهالی کرمانشاه بوده اند، دارای وضعیت فرهنگی و اخلاقی نامناسبی بوده اند. پدرش، سعید کشمیری، دارای سوء شهرت بود و در خانواده خود قیود اخلاقی را رعایت نمی کرد که پس از انقلاب به انگلستان رفت. برادر کشمیری نیز ساکن شهر منچستر انگلستان بود. برادر زن (و پسردایی) کشمیری به نام ابوالفضل دنلواز کاندیدای گروهک منافقین برای نمایندگی مجلس از اسلام آباد غرب بود. همسر کشمیری که دختر دایی اش

بود به نام مینو دنلواز، هم زمان با انفجار نخست وزیری، توسط عوامل گروهک از محل سکونت خود به خانه تیمی انتقال داده شد و از طریق مرز زمینی عراق یا ترکیه به خارج از کشور گریخت. پدر مسعود بازنشسته شرکت نفت بود که در سال ۱۳۷۷ به علت سرطان در انگلیس فوت و دفن شد.

در کتاب خاطرات حجت الاسلام ری شهری اولین وزیر اطلاعات جمهوری اسلامی در مورد این که هیچ کس به او ظننن شود و هیچ کس هم کیف او را بازرسی و رسیدگی نمی کرده و… خیلی عادی بوده که کیفش را دست بگیرد و برود در جلسه شرکت کند و از آنجایی که منشی جلسه هم بوده، کنار مرحوم رجایی و شهید باهنر بنشیند؛ و این کار را کرده و کیف خود را هم کنار آن ها قرار داده و طوری تنظیم کرده بود که انفجار، اولین بار، این دو شخصیت بزرگ و ارزنده و عزیز را بگیرد… خود او هم رفتاری معمولی داشته است؛ گاهی بیرون می رفته، داخل می شده، با این و آن صحبت می کرده است؛ می رفته است چیزی از بیرون می آورده و گاهی جای می داده است. در بین یکی از این مواقعی که رفت و آمد می کرده است، به بیرون رفته و دیگر برنگشته؛ و در همان موقع این انفجار به وجود آمده و این عزیزان را از ما گرفت. و کشمیری فرار کرد و هم اکنون نیز متواری است و زنده است؛ مگر این که سازمان منافقین از آنجایی که ببیند او شاید وجودش پرایشان ضرر باشد. وی را از بین برده باشند» بعدها آشکار شد که مسعود کشمیری در اوایل انقلاب، با هواداران گروهک منافقین بوده است؛ البته بعدها موقعیت روشن تری در گروهک پیدا کرده و (به گفته یکی از دوستانش) دارای اسم رمز «محبیب» بوده است. برخی افراد بعد از انتشار خبر نقش وی در انفجار نخست وزیری، شهادت دادند که او را در راهپیمایی های منافقین پس از پیروزی انقلاب و یا دفتر گروهک دیده بوده اند. حتی فردی گزارش داد که وی را قبلا در دفتر مسعود رجوی دیده بود. بعد از انفجار دفتر نخست وزیری، از بازرسی از منزل مسعود در شهرستان کرج، مقادیر زیادی سلاح و مهمات و اسناد طبقه بندی شده کشف شد. بر مبنای اطلاعات پراکنده ای که در مطبوعات و برخی کتب منتشر شده است، خانواده کشمیری که اصالتا از اهالی کرمانشاه بوده اند، دارای وضعیت فرهنگی و اخلاقی نامناسبی بوده اند. پدرش، سعید کشمیری، دارای سوء شهرت بود و در خانواده خود قیود اخلاقی را رعایت نمی کرد که پس از انقلاب به انگلستان رفت. برادر کشمیری نیز ساکن شهر منچستر انگلستان بود. برادر زن (و پسردایی) کشمیری به نام ابوالفضل دنلواز کاندیدای گروهک منافقین برای نمایندگی مجلس از اسلام آباد غرب بود. همسر کشمیری که دختر دایی اش

دوم شهریورماه؛ آغاز هفته دولت



محمدعلی رجایی

محمدعلی رجایی متولد ۲۵ خرداد ۱۳۱۲ در قزوین دومین رئیس‌جمهور ایران پس از انقلاب ۱۳۵۷ بود . رجایی دارای درجه کارشناسی ارشد ریاضیات از دانشسرای عالی بود و پیش از انقلاب معلم بود. وی پس از انقلاب در کابینه مهدی بازرگان وزیر آموزش و پرورش بود و با انتخاب ابوالحسن بنی‌صدر به عنوان رئیس‌جمهور، رجایی به عنوان نخست‌وزیر معرفی شد. وی از ۱۱ مرداد ۱۳۶۰ تا ۸ شهریور همان سال، یعنی به مدت ۲۸ روز، رئیس‌جمهور منتخب مردم بود.

محمدجواد باهنر

محمدجواد باهنر متولد ۱۳ شهریور ۱۳۱۲ دومین نخست وزیر ایران پس از انقلاب ۱۳۵۷ بود. باهنر دارای فوق لیسانس علوم تربیتی و دکترای الهیات از دانشگاه تهران بود که پس از فارغ‌التحصیلی، به حرفه معلمی روی آورد و در دوران پهلوی به تدوین کتب درسی دینی و قرآن پرداخت. باهنر پیش از کسب سمت نخست‌وزیری، به عنوان سومین وزیر آموزش و پروش ایران مشغول به کار بود. باهنر را می‌توان از نخستین تدوینگران و مؤلفان کتب مذهبی مدارس قیل و بعد از انقلاب اسلامی ایران دانست. باهنر از ۲۴ مرداد ۱۳۶۰ تا ۸ شهریور ۱۳۶۰ (به مدت ۱۵ روز) نخست وزیر ایران بود.

ماجرای ترور محمدعلی رجایی و محمدجواد باهنر در دفتر نخست وزیری

۱۰ روز پس از انفجار ۸ ام شهریور سال ۱۳۶۰ (۱۸ شهریورماه) ، مرحوم آیت .ا. ربانی الملمشی (دادستان کل کشور) عامل انفجار دفتر نخست وزیری را که به شهادت شهیدان رجایی و باهنر منجر شد، در یک پیام تلویزیونی معرفی کرد: «عامل انفجار نخست وزیری شخصی به نام مسعود کشمیری، دبیر شورای امنیت بوده است. این شخص بمبی در کیف خود جاسازی کرده بود که به طور عادی و معمولی، بدون

چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۰۳ - شانزدهم محرم الحرام ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۷۶



متوجه شده و بیرون دویدند. کودکی به نام عبدالله بن حسن(ع) دوید و به طرف مقتل امام آمد. او را در بغل عمویش کشتند. امام ناراحت شدند و کوفیان را نفرین کردند:

«خدایا باران آسمان و رویدنی زمین را از ایشان بگیر!»

۱۶:۰۶ مقارن با اذان عصر

وقت شهادت امام(ع) را وقت نماز عصر گفته‌اند. روایت تاریخ طبری به نقل از وقایع‌نگار لشکر عمر سعد چنین است: «حمید بن مسلم گوید: پیش از آن که حسین(ع) کشته شود، شنیدم که می‌گفت: «به خدا پس از من، کسی را نخواهید کشت که خداوند از کشتن او، بیش از کشتن من بر شما خشم آرد.»

گویند: آن‌گاه شمر میان کسان بانگ زد که «وای بر شما! منتظر چیستید؟ مادرهای‌تان به عزای‌تان بنشینند، بکشیدش!» گویند در این حال سنان بن انس حمله برد و نیزه در قلب امام(ع) فرو برد…

حدود ساعت ۱۷:۰۰

بعداز شهادت امام(ع)، عده‌ای لباس‌های آن حضرت را غارت کردند که نوشته‌اند تمام این افراد، بعدها به مرض‌های لاعلاج دچار شدند.غارت عمومی اموال امام حسین(ع) به همراهش آغاز شد. عمر سعد ساعتی بعد دستور توقف غارت را داد و حتی نگهبان برای خیمه‌ها گذاشت.

یکی از شیعیان بصره به اسم سوید بن‌مطاع بعداز شهادت امام(ع) به کربلا رسید و برای دفاع از حرم امام(ع) جنگید تا شهید شد.

نزدیک غروب آفتاب

سر امام(ع) را از بدن جدا می‌کنند و به خولی می‌دهند تا همان شبانه برای این زیاد ببرد.

آنگاه، به دستور عمر سعد، بر بدن مطهر امام(ع) و یارانش اسب می‌دانند تا استخوان‌هایشان هم خرد شود.

۱۸:۴۹ مقارن با اذان مغرب

داستان روز غم‌انگیز عاشورا، این‌طور تمام می‌شود! در حالی که عمر سعد دستور نماز جماعت مغرب را می‌داده، سنان بن انس بین مردم می‌تاخته و رجز می‌خوانده که «فسار و رکاب اسب مرا باید از طلا بکنید! چرا که من بهترین مردمان را کشته‌ام!»

چگونگی تاسیس نخستین مدرسه در بندر لنگه

(مدرسه محمدی)



بندرلنگه تاسیس شد. اثاثیه این مدرسه توسط اعیان و تجار خریداری و مخارج ماهیانه مدرسه نیز از تعرفه‌ای که بر کالاهای وارداتی تجار بندرلنگه ای بسته شد تأمین گردید.

شرایط سنی پذیرفته شدن دانش آموزان بدین صورت بود: الف- هشت الی دوازده سال (آنهایی که هیچ درس نخوانده باشند). ب-هشت الی شانزده سال(آنهایی که مختصر درس خوانده باشند).

تعداد دانش آموزان پذیرفته شده در مدرسه محمدیه شصت نفر بود که بیست نفر از آنها از خانواده های بی بضاعت بدون دریافت هیچ هزینه ای می توانستند در مدرسه ثبت نام کنند. هزینه حق التعلیم یک تومان، سه هزار و شش هزار بود. روزانه شش ساعت صرف تعلیم و تربیت دانش آموزان می شد. از این شش ساعت یک ساعت صبح و یک ساعت بعدازظهر تدریس قرآن و شرعیات بود و چهار ساعت دیگر به دروس فارسی، عربی، تاریخ و جغرافیا و حساب اختصاص داشت.

رسول احمدلو دانشجوی دکتری تاریخ دانشگاه خوارزمی تهران

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و …

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۰۰۰۰۵۰۰۰۰۳۰۰۰۲



محققان کشور در یک بررسی علمی جدید، تجربیات بهبودیافتگان کووید ۱۹ در ابعاد روان‌شناختی را ارزیابی کرده‌اند. کاری که می‌تواند به طرح‌ریزی راهکارهایی برای آسیب کمتر کرونا در این خصوص منجر شود. دسامبر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان استان هوئی چین بود که ویروس ناشناخته شیوع پیدا کرد و نه‌تنها در داخل چین بلکه به‌سرعت در سطح بین‌المللی مورد توجه قرار گرفت. مقامات بهداشتی چین تحقیقات فوری برای تشخیص و کنترل بیماری را آغاز کردند و به اقداماتی ازجمله قرنطینه افراد مشکوک، محدودیت تماس‌های انسانی و از طریق مسافرت‌های هوایی، این ویروس به‌تدریج در جهان منتشر شد.

ویروس کرونا که بنا بر گفته محققان با القاب مختلفی نظیر دشمن نامرئی و فرشته مرگ شناخته می‌شود، مهاجم عجیبی است که فارغ از مرزها، جنسیت، نژاد و قومیت و یا طبقه اجتماعی، به افراد حمله می‌کند و علاوه بر بهداشت جسمی، بهداشت روان جهانی را نیز با خطر روبرو کرده و ترس فراگیری در جهان به‌خصوص در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، ایجاد کرده که هنوز نیز ادامه دارد. درنتیجه

به کووید ۱۹ در ۹ مضمون اصلی و در ۴۸ مضمون فرعی تشریح و تبیین شد. ۹ مضمون اصلی عبارت‌اند از: واکنش اولیه، تنهایی و نیاز به دریافت شفقت، پیامدهای منفی بیماری بر سلامت روان، احساس نزدیکی به مرگ، فعالیت‌های مؤثر در تاب‌آوری در برابر بیماری، سرایت متقابل احوالات روحی بیمار، مراقبان و کادر درمانی، اثر بیماری بر معنا و سبک زندگی بعد از طی دوران نقاهت و بهبودی، دل‌مشغولی در حوزه وظایف و تعهدات و بالاخره، پیشنهادهای کاربردی بیماران بهبودیافته»

به گفته آن‌ها، «مرور پژوهش‌های صورت گرفته در بیش از یک هزار نفر بیمار مبتلابه کرونا با هدف شناسایی عواملی که در تأثیرپذیری افراد نقش دارند و موجب برچسب خوردن از سوی اجتماع می‌شوند، نشان می‌دهد عوامل مؤثر در تأثیرپذیری روان‌شناختی عبارت‌اند از سن، جنس، تحصیلات، پایگاه اقتصادی، سیستم پشتیبانی وضعیت سلامت و منابع اطلاعاتی»

«همچنین عوامل مؤثر در برچسب اجتماعی عبارت‌اند از محیط زیست، سابقه بیماری‌های مزمن زمینه‌ای، تبعیض، قرنطینه کردن خود و برداشت مردم از منابع مؤثر خبری. بر این اساس، سوگیری‌های اجتماعی نسبت به افراد بیمار می‌تواند ناشی از تأثیر اخبار و تصویر رسانه‌ها باشد و برای کاهش تأثیر جهانی روان‌شناختی و برچسب اجتماعی منفی در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ لزومی است تحقیقات بیشتری برای درک این پدیده انجام شود»

بر اساس یافته‌های این پژوهش، باوجود تمام مطالب ذکرشده، بسیاری از محققان مثبت‌گرا در جهان معتقدند که مردم خواهند توانست بحران شیوع اپیدمی کووید ۱۹ را نیز مانند حوادث دیگری که در گذشته با آن روبرو شده‌اند، به‌خوبی پشت سر بگذارند و تاب آور و مقاومت‌تر شوند. پژوهش‌هایی که در مورد تأثیرات واقعی ۱۱ سپتامبر صورت گرفته، درستی این فرضیه را نشان می‌دهند.

کاکه ایبو؛ پس انداز به روش ژاپنی‌ها

۵. هدفمند باشید و بدانید چه می‌کنید
با در دست داشتن حساب هزینه‌های زندگی، می‌توانید هدف‌هایی مالی برای خود تعیین کنید. کنترل و مدیریتی که کاکه ایبو به شما می‌دهد باعث می‌شود امکان تدارک‌دیدن برنامه‌هایی در زندگی‌تان فراهم شود که نیاز به پول دارند، مثل سفر رفتن.

۶. پول نقد داشته باشید و خرج کنید
این روزها همه کارت اعتباری دارند و با آن خرج می‌کنند. منتها برای اینکه حساب خرج‌کردن‌هایتان از دست درنرود، به داشتن پول نقد فکر کنید. اگر پولتان به‌طور فیزیکی در دستتان باشد، کمتر آن را خرج خواهید کرد. حساب کنید و ببینید در هر روز چقدر پول لازم دارید، مبلغ را از عابربانک بگیرید و خرج‌کردن از کارت را کنار بگذارید.

۷. برای خود علامت هشداردهنده بگذارید
روی کیف پولتان، روی شیشه ماشین یا هر جای دیگری علامتی هشداردهنده برای درست خرج کردن بگذارید؛ برای مثال، می‌توانید روی یک برچسب بنویسید: «درست و عاقلانه خرج کن». بعد از این برچسب را روی کیف پولتان بچسبانید. با خودتان جدی باشید و یادآوری کنید نباید بی‌حساب‌و‌کتاب پول خرج کنید.

۸. خود را در معرض خرید کردن قرار ندهید
گاهی محیط پیرامون باعث می‌شود به خرید کردن بیهوده مشغول شویم. اگر گشت‌و‌گذار در فروشگاه‌های اینستاگرامی باعث می‌شود میل به خرید پیدا کنید و چیزهایی بخريد که نیاز ندارید، از آن صحنه‌ها بیرون بیایید و دنبالشان نکنید. اگر در مسیر پیاده‌روی شما فروشگاه‌هایی وجود دارد که شما را برای خرید وسوسه می‌کنند، مسیرتان را تغییر دهید.
در آخر
بازهم تأکید می‌کنیم که روش کاکه ایبو مخصوص همه است. هرکدام از ما در هر وضعیت مالی باید هوای خرج‌کردنمان را داشته باشیم. تصمیمات هوشمندانه برای خرید ضروری‌ترین چیزها تا کالاهای رفاهی نه‌چندان مهم کمکمان می‌کند پس‌انداز بیشتری داشته باشیم و پول بیشتری برای مخارج مختلف زندگی در حسابمان جای بگیرد.

معنی عبارت کاکه ایبو چیست؟ دفتر حساب‌و‌کتاب‌های خانواده. این روش را بانوی روزنامه‌نگاری به‌نام هانی موتوکو (Hani Motoko) در سال ۱۹۰۴ اختراع کرد. جالب است بدانید موتوکو نخستین زن روزنامه‌نگار ژاپنی هم بود. او با این روش قصد داشت راهی ساده برای مدیریت امور مالی خانه طراحی کند. این روش برای کسانی مناسب است که مدیریت مخارج از دست‌هایشان خارج می‌شود و عادت‌های خرج کردن خاصی دارند؛ برای مثال، اگر شما هم از آن دسته از افرادی هستید که خریددرمانی می‌کنند و در موقع ناراحتی و استرس به خرید می‌روند یا برای شادکردن و تفریح هم به خرید روی می‌آورند، بهتر است با روش کاکه ایبو آشنا شوید.

۲. تحت تأثیر حراج‌های بزرگ قرار نگیرید
حراج برندها و تخفیف‌ها هم از آن تله‌هایی‌اند که می‌توانند جیب‌مان را خالی کنند. گاهی تخفیف‌های زیاد ما را وادار به خرید چیزهایی می‌کنند که به آنها نیاز نداریم و به‌احتمال زیاد استفاده‌ای هم نخواهند داشت. همیشه در خرید از برندها در تخفیف و حراج از خود پرسید که اگر کالایی با قیمت واقعی‌اش به فروش می‌رفت، بازهم آن را لازم داشتید و می‌خریدید یا نه.

۳. حساب پول‌هایتان در حساب بانکی را داشته باشید
مدام حساب پول‌هایتان را داشته باشید. البته لازم نیست دچار اضطراب شوید و بررسی مداوم حسابتان به شما فشار روانی وارد کند. هدف از این کار، داشتن تسلط و کنترل بر امور مالی‌تان است. این کار به کاهش استرس مالی کمک می‌کند. اگر ندانید چقدر پول دارید و چقدر پول خرج می‌کنید، مدیریت مالی از دست‌هایتان خارج می‌شود.

۴. مخارجتان را گروه‌بندی و دسته‌بندی کنید
با داشتن حساب مخارج و بررسی چیزهایی که در طول بازه‌های زمانی مختلف (مثلا ماهانه) می‌خرید، مدیریت مالی‌تان بهتر می‌شود. پس از آن هم باید مخارج مختلفی را دسته‌بندی کنید. می‌توانید از دسته‌بندی زیر کمک بگیرید: هزینه‌های عمومی: هزینه غذا، قیوض، اینترنت، سلامت و... در این دسته قرار می‌گیرند. هزینه‌های فرهنگی: خرید کتاب، پرداخت اشتراک مجله یا چیزهایی از این دست نیز هزینه فرهنگی است.

هزینه‌های تفریحی: رفتن به رستوران، مسافرت، خرید هدیه و... هم در دسته مخارج تفریحی قرار می‌گیرد.
هزینه‌های غیرمنتظره: در زندگی همه ما هزینه‌هایی پیش می‌آیند که انتظارشان را نداریم. باید مبلغی هم به آنها اختصاص دهیم.

به چیزی جز قلم و کاغذ نیاز است؟ خیر!
برای شروع کار به هیچ وسیله یا امکانات خاصی نیاز ندارید. کافی است یک برگ سفید و یک خودکار داشته باشید. هدف روش کاکه ایبو این است که ارتباطتان را با پول پیدا و درک کنید. برای رسیدن به درک درستی از ارتباطتان با پول، باید حساب دخل‌و‌خرجتان را به‌طور دقیق داشته باشید و همه‌چیز را یادداشت کنید.

با نوشتن می‌توانید عادت‌هایی را که در خرج‌کردن پول دارید، به‌دقت مشاهده و بررسی کنید. مزایای نوشتن در این زمینه بسیار زیاد است. تحقیقات مختلف هم ثابت کرده‌اند که نگارش و نوشتن با قلم و کاغذ می‌تواند مزایای مختلفی داشته باشد؛ برای نمونه، وقتی شروع به نوشتن می‌کنید، تمرکزتان معطوف به زمان حال می‌شود. در ضمن، به‌شکلی فروراست مجبور به اعتراف عادت‌هایتان می‌شوید.

در‌س‌های کاکه ایبو؛ چطور با تمرکز بر زمان حال خرج کنیم؟
کاکه ایبو کمکمان می‌کند با تمرکز بر زمان حال و به‌دور از احساسات و افکار اشتباه برای خرج کردن تصمیم بگیریم. قبل از خرید هر چیزی به نکات زیر دقت کنید:
۱. ۲۴ ساعت خرید را به تنهایی بیندازید
بعضی از خریدها هیجانی‌اند و از روی نیاز واقعی انجام نمی‌شوند. فقط بحث نیاز نیست. گاهی خریدها آن قدرها هم حالمان را خوب

مهارتهایی که کودکان باید بیاموزند

بچه های متوسله

همانطور که گفتیم فرزند هرچه بزرگتر شود، مسئولیت هایش هم بیشتر می‌شود. اطرافیان از او انتظارات بیشتری دارند، از این رو والدین باید مهارتهای بیشتری را آموزش دهند.

شناسایی احساسات

والدین باید با بچه‌ها درباره احساساتشان صحبت کنند. این مهارت در زندگی، حیاتی است. ناتوانی در شناخت احساسات باعث می‌شود تا فرد تبدیل به آدمی شود که ناآگاه از احساسی که دارد، خودش را در جیبش و پفک غرق کند.

عذرخواهی کردن

دانستن اینکه چه زمانی باید عذرخواهی کنیم، برای هرکسی دشوار است. چیزی که بیشترین تأثیر را در آموزش این مسئله دارد، الگوسازی درست است. پس والدین به‌عنوان فرد بزرگ‌تر و الگوی فرزند هر زمان اشتباه کردند، عذرخواهی کنند. تا کودک آنها هم یاد بگیرد در زمان اشتباه، عذرخواهی کند.

احساس امنیت

والدین باید به فرزند خود بیاموزند که هر انسانی حق و حقوقی دارد؛ از جمله حق نفس کشیدن، حق زنده ماندن و بسیاری حقوق دیگر. کودک باید بداند که حق امن ماندن و امنیت داشتن جزو حقوق طبیعی اوست و دیگران وظیفه دارند این حق او را به رسمیت بشناسند و رعایت کنند.

شناخت تفاوت‌ها و احترام به آن

والدین باید با فرزند خود در موقعیت‌های مختلف درباره تفاوت آدم‌ها صحبت کنند؛

مثلا درباره اینکه برخی از افراد ممکن است از صندلی چرخ دار استفاده کنند و یا برخی از افراد ممکن است در شنوایی مشکل داشته باشند و یا توجه به مشکلاتشان با چالش‌های زیادی روبرو هستند. کودکی که یاد می‌گیرد تفاوت‌ها را ببیند و به آنها احترام بگذارد، در بزرگسالی به آدمی تبدیل می‌شود که می‌داند باید به طرز فک‌های مختلف احترام بگذارد. البته این درسی است که خیلی از بزرگ‌ترها هم به آن نیاز دارند.

ارتباط با دیگران

یکی دیگر از مهارت‌هایی که والدین نباید از آن غافل شوند، نحوه ارتباط و تعامل با دیگران است. بچه‌ها روزی بزرگ می‌شوند و به احتمال زیاد مشغول به کاری می‌شوند، ازدواج می‌کنند و با مشکلات و مسائل گوناگونی مواجه می‌شوند. والدین باید فرزندشان را برای این روزها آماده کنند و به آنها آموزش دهند که این فشارها را



لباس‌ها، تا کردن و جمع کردن آنها را به فرزند خود آموزش دهند. مثلا زمانی که خود می‌خواهد این کار را انجام دهد، از فرزند بخواهد که به او کمک کند.

واکنش در وضعیت اضطراری

آیا فرزند دبستانی شما می‌داند هنگام وقوع آتش‌سوزی یا وضعیت اضطراری پزشکی چه باید بکند؟ والدین باید شماره‌های اضطراری و چگونگی صحبت کردن با فرد پاسخ‌گو را با بچه‌ها تمرین کنند، تا در زمانی که در شرایط اضطراری قرار گرفتند، بتوانند به آتش نشانی و یا اورژانس تماس بگیرند.

حفظ کردن شماره های نزدیکان

هر چند امروزه خیلی نیاز به حفظ کردن شماره‌های تلفن نیست، ولی بهتر است والدین به کودک خود شماره تماس‌های خود را بیاموزند، تا در مواقعی پیش هم نیستند، آنها تماس بگیرند.

دفاع از خود

والدین باید به کودک دفاع کردن را بیاموزند. آموزش این مسئله که اختیار بدن کودک در دست خود اوست، از سن پایین‌تر شروع می‌شود. اما شروع دوران مدرسه زمان مناسبی است برای یادآوری این که هر زمان کودک احساس ناراحتی کرد، باید قاطعانه بگوید نه! برای چنین واکنشی هم لازم نیست به کسی حساب پس بدهد. همچنین اگر نمی‌خواهد کسی لمسش کند، همراه غریبه‌ای برود، کاری را انجام دهد که دوستش می‌گوید یا در هر موقعیت دشوار دیگری، فقط کافی است مخالفت خود را نشان دهد. والدین باید با فرزندشان حرف بزنند و برایش توضیح دهند که قرار نیست چون فردی در دسته آدم‌بزرگ‌ها یا دوستان قرار می‌گیرد، باید هرچه او می‌گوید، انجام بدهد. اطمینان دهند که نه گفتن حق طبیعی اوست و آنها از او حمایت می‌کنند.

کره‌خوری را از سن پایین به بچه‌ها یاد بدهند.

نه گفتن به شوخی‌هایی مثل قلقلک دادن، بوس و بغل

قلقلک برای کودک لذت بخش است تا وقتی که خود کودک بخواهد. به‌محض اینکه کودک بگوید بس است، قلقلک باید متوقف شود. این حق آنهاست که درباره اینکه چه‌کسی آنها را لمس می‌کند، تصمیم بگیرند. این مسئله نباید موضوعی غیرعادی باشد، بلکه باید امری طبیعی به نظر برسد. والدین باید به کودک خود آموزش دهند که از بدن خود محافظت کنند و باید بدانند که صاحب تمام بدن خود است و کسی ندارد بدون رضایت او و والدین‌اش، بدن او را لمس کند.

همچنین آنها باید به کودک خود آموزش دهند که به بوس و بغل نه بگویند. اینجا هم حق کودک است که اجازه ندهد او را بغل کنند یا ببوسند. او هم مجبور نیست دیگران را ببوسد یا بغل کند. پدر و مادر باید این موضوع را از سن کم به بچه‌ها گوشزد کنند.

بیان احساسات

والدین همانطور که نحوه غذا خوردن و قاشق به دست گرفتن را به کودک آموزش می‌دهند، باید به او بیاموزند وقتی که کسی آنها را ناراحت می‌کند و یا آنها ناراحت و غمگین هستند، احساساتشان را با آنها در میان بگذارند.

استقلال در حرف زدن

والدین باید کودک خود را تشویق کنند، درباره موضوعاتی که به او مربوط است، حرف بزنند و خجالت نکشد. مثلا زمانی که کسی اسم و یا سن او را می‌پرسد، بدون خجالت پاسخ دهد. کودک از اینکه بداند می‌تواند نظرش را بیان کند، سودمند است. در کنار این موارد، والدین باید به کودک خود آموزش دهند زمانی که سلاح‌هایی مانند تفنگ یا چاقو دیدند، هرگز به آنها دست نزنند و به بزرگ‌ترها خبر دهند. همچنین به آنها آموزش دهند که چگونه دست‌هایشان را بشویند.

بچه های دبستانی

زمانی که کودک بزرگتر می‌شود، آموزش‌های او بیشتر می‌شود. در ادامه برخی از آموزش‌هایی که کودک در دوران دبستان باید ببیند را بیان می‌کنیم:
لباس شویی
خوب است که مادر از همان سنین پایین، نحوه استفاده از ماشین لباس شویی و پهن کردن

قرار دادن لباس‌های کثیف در سبد مخصوص والدین باید به کودک نوپای خود آموزش دهند که لباس‌های کثیف خود را در سبد مخصوص این لباس‌ها قرار دهد. آنها می‌توانند با قرار دادن سبد مخصوص در اتاق فرزند خود، این انگیزه را در او ایجاد کنند که لباسهای کثیفش را در سبد بیندازد.

قرار دادن اسباب بازی در سطلی مخصوص



والدین باید منظم و مرتب بودن را هم به فرزند خود آموزش دهند. بچه‌ها دوست دارند، اسباب بازی خود را داخل سبد بریزند و آن را خالی کنند. والدین باید از فرزند خود بخواهند که بعد از بازی با وسایل خود آنها را در سطل مخصوص اسباب بازی قرار دهند و به او آفرین بگویند.

لباس پوشیدن

یکی دیگر از آموزش‌های مهم برای زندگی، لباس پوشیدن است. بچه‌ها باید لباس پوشیدن را تمرین کنند و اگر کودک لباس خود را هماهنگ نپوشید از او عیب نگیرید چون در گذر زمان آنها به خوبی لباس پوشیدن را یاد می‌گیرند.

نحوه غذا خوردن و استفاده از بشقاب و قاشق



یکی دیگر از آموزش‌هایی که والدین باید به کودک نوپای خود دهند، نحوه غذا خوردن و استفاده از ابزارهای آشپزخانه است. آنها باید استفاده از قاشق، چنگال و حتی کار با کارد

پروژه‌های مدرسه‌اش می‌پردازد، چگونگی استفاده‌ی او را از اینترنت بررسی کنند. هر چند وقت باید بررسی کنند که آیا فرزندشان هماهنگ با برنامه‌ی روزانه‌اش پیش می‌رود. اگر احساس می‌کند همیشه عقب است و دچار اضطراب می‌شود راهی برای آرام کردن او پیدا کنند. مهارت مدیریت زمان یکی از مهارت‌های اساسی در دوران بزرگسالی است.

کمک گرفتن از دیگران در برابر باج‌گیرها
افرادی که از بچه‌ها باج‌گیری می‌کنند از لحاظ روانی افرادی ترسو هستند که در برابر جمع هراسان می‌شوند و پا به فرار می‌گذارند. والدین باید به کودک خود آموزش دهند که در چنین مواردی از دوستان نزدیک خود کمک بگیرد و حتما مساله را با والدین و بزرگ‌ترها در میان بگذارد. البته حتما به کودک بگویند در مواردی که باج‌گیرها برای او تهدید جانی داشتند مقاومت نکنند. چون ممکن است برخی از بچه‌ها از ترس اینکه به خاطر از دست دادن وسایلشان توسط والدین خود تنبیه شوند، به هیچ عنوان تسلیم نشوند و این بسیار خطرناک است.



تحمل کنند. اگر این کار را کنند، قطعاً نتیجه‌ی خوبی می‌گیرند.



گفتن حقیقت
والدین اگر با فرزند خود مرتب صحبت کنند و همیشه به او یادآور شوند که پشتیبان همیشگی او در زندگی هستند، کودک هم یاد می‌گیرد روزانه‌ی مشکلات و رازهای خود را با آنها در میان بگذارد و از آنها کمک بگیرد.

مدیریت پول

والدین باید به فرزندشان اجازه دهند که آنها تصمیم‌های مالی بگیرند. در واقع آنها با اشتباه‌های کوچک در موقعیت‌های کنترل‌شده، چیزهای زیادی یاد می‌گیرند. فرزندانش باید بدانند چه وقت و چگونه پول‌شان را خرج کنند. والدین باید شرایط و قوانین را برای آنها مشخص کنند. مثلا اگر به آنها پول توجیبی هفتگی می‌دهند، باید بدانند این پول برای تمام هفته است و تا هفته‌ی آینده پرداخت دیگری نخواهد داشت، حتی اگر پول‌شان زودتر از موعد تمام شود. آنها باید فرزندشان را به پس‌انداز کردن، تشویق کنند تا در زمانی که خواستند وسیله‌ای برای خود بخرند و یا با دوستانشان به اردو روند، از پول پس‌انداز شده‌ی خود خرج کنند. همچنین به آنها بیاموزند که پول‌های دریاقتی‌شان را برای هزینه در موارد گوناگون تقسیم‌بندی کنند. مثلا مقداری از پول برای خرید کفش، مقداری از پول برای هزینه کلاس و مقداری از آن را پس‌انداز کنند.

خیلی‌ها ترجیح می‌دهند که از مبل‌هایی با رنگ‌های روشن استفاده کنند؛ غافل از این که این قبیل رنگ‌ها به ویژه برای خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند، دردسراًفرین است.

به همین دلیل بعد از خرید مبل تصمیم می‌گیرند با کمک روکش عمر مبلمان‌شان را بیشتر کرده و از خاک‌گرفتگی یا لک‌شدن بافت رویه جلوگیری کنند. قدیم‌ترها برای محافظت از مبل‌ها روی آنها پارچه‌های سفید می‌کشیدند که ظاهر نازیبایی به خانه می‌داد، اما به مرور طراحان روکش‌هایی برای مبلمان طراحی کردند که در عین محافظت از وسایل، ظاهر شکلی هم دارند. اغراق نیست اگر بگوییم به همان اندازه که خرید مبلمان مهم است، انتخاب روکشی هم که با فضای خانه و رنگ‌های اطراف آن ست شود به دقت نیاز دارد. علاوه بر این، نوع نگهداری و شست‌وشوی روکش هم مساله‌ای است که باید به آن دقت کرد.

انتخاب روکش مبل

روکش مبل عمر مبلمان‌تان را بیشتر می‌کند، اما زیبایی‌های آن را هم می‌پوشاند. بنابراین در خرید روکش مبل باید به هماهنگی رنگ آن با فرش یا سرامیک‌ها یا پارکت کف توجه داشته باشید.

رنگ دیوارها و پرده‌ها هم در انتخاب رنگ روکش مبل نقش دارد و نباید به آن بی‌تفاوت بود. همچنین اگر مساحت خانه شما کوچک است سعی کنید از روکش‌های رنگ روشن و تک‌رنگ و ساده استفاده کنید تا خانه را بزرگ‌تر نشان دهد. انتخاب کارون‌های رنگ تیره و نیز طرح‌دار، فضا را کوچک‌تر نشان می‌دهد.

انواع روکش های مبل

رویه چرمی: یکی از زیباترین و لوکس‌ترین روکش‌های مبل، رویه‌های چرمی‌است که به دلیل بافتی که دارد معمولا شذاب است و انواع لکه‌ها (به جز لکه چربی) به راحتی از روی آن پاک می‌شود. اما در کنار مزایایی که این رویه‌ها دارند، ایراداتی هم دارند که یکی از آنها آسیب‌پذیربودن آنهاست به طوری که با برخورد جسمی تیز مانند چاقو به سرعت خراشیده شده و امکان پاره‌شدن آن وجود دارد. علاوه بر این، در فصل زمستان معمولا بافتی سرد دارد که این سرما را هم به بدن فرد منتقل کرده و در گرما هم بدن را گرم می‌کند. رویه‌های چرمی به بدن می‌چسبند و از آنجا که گردش هوا در آنها رخ نمی‌دهد، موجب تعریق می‌شوند.

رویه ژلاتینی: رویه‌های ژلاتینی به دلیل شفافیتی که دارند، در سال‌های اخیر پرطرفدار شده‌اند و افراد ایرانی این که زیبایی مبلمان‌شان مشخص باشد، از این رویه‌ها استفاده می‌کنند. این نوع

راهنمای انتخاب روکش مبل



رویه‌ها که بیشتر برای مبلمان استیل و مبل‌های سلطنتی کاربرد دارند معمولا قالب مبل هستند و به صورت سفارشی ساخته می‌شوند. بزرگ‌ترین مشکل‌شان هم این است که استفاده زیاد از آنها باعث سایش مبلمان شده و به دلیل این که هوا در آن جریان ندارد، ایجاد تعریق می‌کند. برای جلوگیری از سایش مبل‌ها بهتر است تنها زمانی این رویه‌ها را بکشید که قرار نیست زیاد روی مبل‌ها بنشینید.

رویه مخمل: یکی دیگر از رویه‌های مبل که طرفداران زیادی هم دارد، رویه‌های مخملی است که تنوع رنگ و طرح زیادی دارد و به همین دلیل به راحتی می‌توان آنها را با وسایل منزل ست کرد. این رویه‌ها از جنس نانو و کبریتی هستند که جنس نانو با توجه به فناوری به کار رفته در آن، شست‌وشوی راحت‌تری دارند.

رویه جیر: رویه‌های جیر به عبارتی در گروه رویه‌های چرمی به شمار می‌روند چرا که ظاهری شبیه به رویه چرم دارند. این رویه‌ها در برابر رطوبت و آب مقاومت بالایی دارند و به راحتی نفوذپذیر نیستند. دقت داشته باشید که اگر رویه مبلمان جیر را انتخاب می‌کنید، همیشه آن را تمیز نگه دارید چرا که گرد و خاک باعث زود پاره‌شدن آن می‌شود.

رویه ساتن: یکی از پرطرفدارترین رویه‌های مبل، رویه‌های از جنس ساتن هستند که بیشتر برای سالن‌های عروسی کاربرد دارد. این رویه‌ها به دلیل برای‌بودن‌شان، زیبایی دو چندانی دارند اما همین جنس ساتن باعث می‌شود رویه لغزنده شده و فرد با نشستن روی آن دچار مشکل می‌شود. رویه‌های ساتن معمولا به ایجاد لکه حساس بوده و سریع لک می‌شوند. بنابراین خرید این رویه‌ها خیلی توصیه نمی‌شود.

ژله‌ای هرگز نباید با مواد شیمیایی و شوینده‌ها شسته شوند بلکه تنها با یک دستمال مرطوب به راحتی تمیز می‌شوند.

استفاده از مواد شیمیایی در شست‌وشوی این رویه‌ها، باعث کدرشدن و از بین رفتن شفافیت اولیه آنها می‌شود. رویه‌های چرمی را هم تا حد امکان با دستمال مرطوب تمیز کرده و کمتر از مواد شیمیایی برای شست‌وشو استفاده کنید.

موقع کار با ماشین لباسشویی درجه را روی شست‌وشوی ملایم قرار دهید تا پارچه فرسوده نشود. برای این که رویه مبل رنگ‌پریده و بور نشوند، پارچه‌های رنگ روشن را با آب گرم و پارچه‌های تیره را با آب سرد بشویید. اگر ماشین لباسشویی شما چنین تنظیماتی ندارد، پارچه را برای شست‌وشو پشت و رو کنید تا کمتر رنگ خود را از دست دهد. این توصیه برای پارچه‌هایی که لکه دارند، مناسب نیست.

پیش از شست‌وشو حتما لکه‌ها را با اسپری ضد لکه از بین ببرید. برای از بین بردن لکه‌های سخت، محلولی از مایع ظرفشویی و آب تهیه کرده و محل لکه را روی پارچه درون این محلول قرار دهید و سپس آن را بشویید و آب بکشید و از اسپری ضد لکه روی آن استفاده کنید. از نکات مهم هنگام شستشو جلوگیری از آب رفتن پارچه است.

پیش از شستشو حتما دستورالعمل نوشته شده روی بسته‌بندی کارو مبل را با دقت بخوانید. معمولا پارچه‌های روکش مبل، پیش از دوختن شسته می‌شوند تا از آب رفتن آن پس از دوخته شدن جلوگیری شود. اما اگر مطمئن شدید که پارچه پیش از دوختن شسته نشده، بهتر است برای جلوگیری از آب رفتن پارچه، آن را به خشکشویی سپارید.

خشک کردن کاروهای مبل را هم می‌توانید با ماشین لباسشویی انجام دهید. اگر ماشین تنظیمات بدون چروک دارد، روی آن تنظیم کنید تا از چروک شدن پارچه‌ها جلوگیری شود. سعی کنید حتما کارور را زمانی روی مبل ببندازید که کمی نم داشته باشد. اجازه دهید یک شب تا صبح روی مبل بماند تا خشک شود. این کار باعث می‌شود رویه کمتر چروک شود و پارچه صاف‌تری داشته باشید.

زمانی که رویه را روی مبل می‌کشید، با دست آن را صاف کنید تا چروک‌ها پس از خشک شدن کمتر شود. تا خشک شدن کامل هم از نشستن روی مبل‌ها خودداری کنید. کوسن‌ها را هم تا خشک شدن کامل روی مبل نگذارید تا جریان هوا در تمام قسمت‌های مبل برقرار شود.

ندا اظهري-روزنامه جام جم

راه حل هایی برای تهویه هوای خانه در دوران کرونا



خانه پخش می‌کنند. احتمال بیشتری در معرض خطر مرگ ناگهانی قرار می‌گیرند.

استفاده از روغن‌های گیاهی برای تهویه هوای خانه

یکی دیگر از راه حل‌هایی که برای تهویه هوای منزل در روزهای کرونایی وجود دارد، آن است که به سراغ روغن‌های گیاهی برویم. تاثیر استفاده از روغن‌های گیاهی در درمان بیماری مانند آنفلوآنزا این روزها ثابت شده است. استفاده از روغن‌هایی مانند روغن زهرای، روغن دارچین، روغن لیمو، روغن درخت چای و غیره به دلیل خواص آنتی باکتریالی که دارد، ضد ویروس بوده و برای تصفیه هوای منزل گزینه مناسبی است.

برای استفاده از روغن‌های گیاهی بهتر است یک کاسه آب ولرم تهیه کنید و چند قطره از این روغن را در آن ریخته و در قسمتی از خانه قرار دهید. با این کار از خاص ضد ویروس این روغن‌ها برای تهویه هوای اتاق استفاده خواهید کرد.

استفاده از لامپ‌های نمکی برای تهویه هوای خانه

یکی از راه‌هایی که در ارتباط با مساله کرونا و تهویه هوا وجود دارد، آن است که به سراغ استفاده از لامپ‌های نمکی برویم. لامپ‌های نمکی بخار موجود در هوا را کاهش داده و به دنبال همین موضوع از پخش و رشد آرزن‌ها، عوامل بیماری‌زا و محرک‌ها، در فضای خانه جلوگیری می‌کنند.

لامپ‌های نمکی، نور منحص به فردی دارند که حتی در هنگام شب نیز می‌توانید از آنها استفاده کنید. این لامپ‌ها مزاحمتی برای خواب شما ایجاد نمی‌کنند و می‌توانند به عنوان یک وسیله تزئینی نیز استفاده شوند.

در این روش نیز مانند استفاده از گیاهان آپارتمانی، باید این نکته را مدنظر قرار دهید که این روش به از بین بردن ویروس کرونا منجر نمی‌شود؛ بلکه به تصفیه هوای منزل و تهویه هوا در کرونا کمک می‌کند.

ویژگی های کمد دیواری مناسب

شود و فضای زیادی را اشغال کند. فضای خالی کمد:ممکن است آن مقدار فضایی که در کمد دیواری درون اتاق خواب نیاز دارید را در کمد دیواری پذیرایی نباشد. به همین دلیل باید از قبل فضای مورد نیاز خود و کاربرد کمد دیواری را بدانید. اینکه عمق و ارتفاع یک کمد دیواری چه مقداری باشد نسبت مستقیمی با فضا و مساحت ساختمان دارد، اما استفاده پهنه‌از این فضا و تقسیم‌بندی مناسب کمد و جلوگیری از پرت رفتن فضای خالی می‌تواند کمک زیادی به کارا بودن کمد دیواری کند.

دستگیره‌ها: دستگیره‌های یک کمد دیواری با وجود حجم کوچکی که دارند، نقش بزرگی در رضایت شما از آن کمد ایفا می‌کنند. شکل ظاهری دستگیره‌ها، میزان استحکام و جنس بدنه به کار رفته برای ساخت می‌تواند فاکتور مهمی برای نتیجه‌گیری درباره آن‌ها باشد. در صورتی که دستگیره استحکام کافی نداشته باشد یا به درستی نصب نشود می‌تواند به سرعت شروع به شل شدن و نازبایتی شما بکند. علاوه بر این‌ها دستگیره‌ها نقش مهمی در زیبایی کمد دیواری شما دارند و انتخاب مناسب ظاهر آن‌ها و تناسبشان با جنس بدنه کمد دیواری می‌تواند به مرغوبیت و زیبایی کمد کمک مضاعفی بکند.

امنیت کمد: شاید درون کمد دیواری محل مناسبی برای نگهداری اشیاء گرانبها نباشد، اما حفظ لوازم شخصی یا جلوگیری از دسترسی غیرمجاز دیگران به کمد می‌تواند نکته مهمی باشد. معمولا بسیاری از کمد دیواری‌ها را بدون داشتن هیچ‌گونه قفلی می‌سازند. سعی کنید هنگام انتخاب مدل کمد دیواری برای احتیاط بیشتر به داشتن قفل یا امکان اضافه کردن قفل به آن توجه کنید.

امکانات مازاد: ممکن است یک مدل کمد دیواری تنها به عنوان محلی برای نگهداری لوازم استفاده شود. اما امکانات مازادی که می‌تواند یک کمد دیواری مدرن به شما تحویل بدهد و استفاده از آن را لذت بخش کند فرای قفسه‌بندی‌ها و فضای خالی است. در یک کمد دیواری مناسب بسته به نوع استفاده می‌توان از سیستم روشنایی داخلی برای دیدن بهتر لوازم درون کمد استفاده کرد. علاوه بر چراغ، وجود یک آینه داخلی هنگام پوشیدن لباس‌ها می‌تواند به شما در انتخاب سریع‌تر لباس‌ها کمک کند.

سال‌های زیادی است که دیگر کسی از صندوقچه یا گنج‌ه به عنوان محلی برای نگهداری لوازم و لباس‌های خود استفاده نمی‌کند. ساخت انواع مختلف کمد و کارایی بالای آن‌ها باعث شد که این لوازم بتوانند جای پای خود را در هر خانه‌ای محکم کنند. کمد دیواری یکی از انواع مختلف کمد‌هاست، که با توجه به مدل خود و کوچک‌تر شدن فضای خانه‌ها، محبوبیت زیادی پیدا کرده است.کمد دیواری، که نسبت به کمد‌های عادی و سنتی فضای بسیار کمتری را از اتاق‌های منزل اشغال می‌کند، در کیفیت خانه شما تاثیر بسیاری دارد. این مدل کمد‌ها مخصوصا برای اتاق‌هایی با متراژ کم یا برای خانواده‌هایی که لوازم بسیار زیادی دارند، می‌توانند یک گزینه نجات بخش باشند. به همین خاطر است که هنگام خرید خانه یا بازسازی منزل، توجه کردن به وجود و کیفیت کمد دیواری می‌تواند امری بسیار مهم تلقی شود

ویژگی های یک کمد دیواری مناسب

کیفیت (جنس): از گذشته برای ساخت کمد دیواری استفاده از فرآورده‌های چوبی رایج بوده است و کماکان نیز این رویه ادامه دارد. در حال حاضر و پس از فراگیری محصولات MDF، کمد‌های دیواری هم اغلب با استفاده از این محصول ساخته می‌شوند که کیفیت کمند نیز از جنس‌های متفاوتی استفاده می‌شود که با MDF ساده تفاوت‌هایی دارد. کمد نیز از جنس‌های متفاوتی استفاده می‌شود که در کنار این‌ها برای روکش کمد نیز از جنس‌های متفاوتی استفاده می‌شود که با MDF ساده تفاوت‌هایی دارد. قطعاً توجه به جنس کمد دیواری و کیفیت ساخت آن می‌تواند خیال شما را برای طولانی مدت راحت کند تا بابت خراب شدن یا تعویض آن نگرانی نداشته باشید.

انواع کمد: انتخاب مدل استفاده شده برای کمد دیواری نقش مهمی در کارایی آن دارد. به طور معمول کمد دیواری‌ها را در مدل‌های ریلی، کشویی و کلاسیک تهیه می‌کنند که در ادامه بیشتر درباره آن‌ها توضیح می‌دهیم. با توجه به نیاز خود از کمد دیواری و فضایی که برای خانه در اختیار دارید، باید مناسب‌ترین گزینه را برای مدل کمد دیواری خود انتخاب کنید. در صورتی که این مورد رعایت نشود ممکن است در مدل کمد دیواری کلاسیک، باز و بسته کردن درهای کمد با سختی انجام

استفاده می‌کنند. علاوه بر برندهای خارجی موجود در بازار دستگاه‌های ایرانی نیز دارای این فیلتراسیون هستند و پیش از خرید، حتما باید از وجود آن مطلع شوید.

کنترل رطوبت داخلی تهویه هوای خانه

برای تهویه هوا در کرونا خوب است بدانید که در ایام سرد سال معمولا رطوبت منازل به حدود ۱۰ درصد می‌رسد و این به معنای کاهش رطوبت شدید است.به همین دلیل هم کاهش رطوبت شدید و اینکه بسیاری از ما، مدت زمان زیادی را در خانه هستیم، موجب می‌شود تا احتمال ابتلا به آنفلوآنزا و دیگر ویروس‌ها در ما بیشتر شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند زمانی که رطوبت کم باشد، ویروس مدت زمان زیادی می‌تواند زنده بماند و در خانه‌هایی که ۴۰ تا ۶۰ درصد از رطوبت وجود داشته باشد، فرصت کمتری برای رشد و گسترش ویروس وجود خواهد داشت. می‌توانید برای تهویه هوای اتاق یک دستگاه رطوبت سنخ خریداری کنید و میزان رطوبت موجود در خانه را با آن کنترل کنید. اگر این میزان کم بود بهتر است به سراغ گزینه‌های مانند دستگاه بخور و رطوبت ساز بروید.

استفاده از هوای تازه برای تهویه هوای خانه
شاید این کار یکی از بهترین و طبیعی‌ترین راه حل برای تهویه هوا در کرونا باشد. زمانی که هوای تازه بیرون از منزل، جایگزین هوای داخلی می‌شود، احتمال ماندگاری ویروس نیز کاهش پیدا می‌کند.برای این کار بهتر است هر چند ساعت یک بار درها و پنجره‌ها را باز کنید و یا از سیستم‌های تهویه هوای آزاد استفاده کنید.البته این موضوع در شهرهای بزرگ با مساله آلودگی هوا نیز همراه شده است و بهتر است زمانی از این شیوه استفاده شود که هوای شهر تمیز است.

حذف آرزُن‌ها برای تهویه هوای خانه

یکی از راه‌های تهویه هوا در کرونا، آن است که مواد آرزُنی را یا همان آرزُن‌ها را از فضای زندگی خود دور کنید. گرده‌ها و مایت‌ها که موجوداتی میکروسکوپی هستند موجب تشدید خطر ابتلا به بیماری به خصوص بیماری‌های تنفسی می‌شوند. زمانی که سیستم تنفسی شما تضعیف شود، به خصوص اگر به بیماری مانند تنگی نفس، آسم و حساسیت فصلی دچار باشید؛ احتمال ابتلا به کرونا نیز در شما تشدید خواهد شد. با توجه به این موضوع کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که بهتر است این اقدامات در از بین بردن آرزُن‌ها انجام شود. -بهتر است ملاقه‌ها را هر چند وقت یک بار عوض کنید

-از جاروبرقی‌هایی برای پاکسازی فرش و زمین استفاده کنید که کمتر آلاینده‌ها را در فضای

نحوه طراحی کتابخانه شخصی



خوب و باکیفیت درست کنید و آن را گوشه‌ای از یکی از اتاق‌ها بگذارید.

کتابخانه در اتاق پذیرایی

راه ساده و کم‌هزینه‌ترین روش‌های ساخت کتابخانه شخصی در خانه افزودن آن به طراحی اتاق پذیرایی است. خوبی این ایده آن است که دیگر نیازی به خرید کاناپه یا صندلی ندارید. می‌توانید برای نشستن هنگام مطالعه از سرویس مبلمان اتاق پذیرایی استفاده کنید. مراقب باشید کتابخانه‌ای که خیلی شلوغ باشد ممکن است باعث حواس‌پرتی و مشکل و تمرکز شود. روش دیگر این است که مثلا دو طرف دیوار قفسه کتابخانه با پهنای کمتر کار کنید و فضای خالی بینشان را با یک تابلوی نقاشی بزرگ یا چیزی شبیه به آن پر کنید. می‌توانید با حرکت‌دادن این تابلو، به قسمت مجزا و کتابخانه شخصی دسترسی داشته باشید.

اتاق کتابخانه

اگر اتاقی جداگانه برای کتابخانه می‌توانید در نظر بگیرد کار شما راحت‌تر خواهد بود. بهتر است فضایی که برای ساخت کتابخانه شخصی انتخاب می‌کنید کاملا نورگیر باشد. اگر بتوانید میز کار یا مطالعه را جایی نزدیک یک پنجره بزرگ قرار دهید عالی است می‌شود. حتی در چنین اتاقی هم بهتر است از لامپ‌های کافی برای روشنایی بیشتر استفاده کرد. وقتی اتاقی مجزا برای کتابخانه در نظر بگیرید، خیلی بحث ظاهری اهمیت ندارد و می‌توانید قفسه‌های ساده چوبی را در طول دیوارها کار کنید. کتابخانه شما در هر قسمتی از خانه که باشدبه رنگ‌ها و طرح‌های موردعلاقه‌تان فکر کنید. برخی از رنگ‌ها انسان را به مطالعه و تمرکز و کار ترغیب می‌کنند. زمینه‌های مختلف رنگ‌های قهوه‌ای، زرد، سفید، قرمز، نارنجی و رنگ‌های دیگر اگر به‌طور درست و اصولی استفاده شوند برای انتخاب شکل دادن فضای کتابخانه مناسب هستند.

ورزش بیشتر بدون در نظر گرفتن وزن، از اختلال خواب پیشگیری می کند



بیماری‌های قلبی عروقی را مورد بررسی قرار داده اند. اما شواهد بسیار کمی در مورد نحوه جلوگیری از آن وجود دارد. این مطالعه از آنجا که یک عامل رفتاری قابل تغییر را شناسایی کرده است که می‌تواند خطر را کاهش دهد، قابل توجه است.»

این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که آنچه خواب خطر مرگ ناگهانی و مرگ و میر قلبی را دو برابر افزایش می‌دهد.

هوانگ می‌گوید: «در حالی که تحقیقات بیشتری در مورد ارتباط بین فعالیت بدنی و پیشگیری از آنچه خواب مورد نیاز است، اما ارتباط اختلال خواب با مرگ ناگهانی اهمیت فعالیت بدنی را نشان می‌دهد.»

تحقیقات نشان داد که ورزش بیشتر، بدون در نظر گرفتن وزن، احتمال اختلال خواب را در شرکت کنندگان کاهش می‌دهد.

آینه خواب یک اختلال جدی خواب است که با مشکلات قابل توجه برای سلامت از جمله افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است. چاقی یک عامل خطر اصلی و شناخته شده برای آینه انسدادی خواب است، یک اختلال خواب شایع و جدی که باعث توقف تنفس در هنگام خواب می‌شود که می‌تواند باعث خواب آلودگی بیش از حد در طول روز شود و همچنین احتمال مشکلات جدی سلامت نظیر فشارخون بالا، دیابت و حملات قلبی، سکنه مغزی، آسم و زوال عقل را افزایش می‌دهد.

مطالعه اخیر نشان داد که ورزش منظم بدون در نظر گرفتن شاخص توده بدنی شرکت کنندگان، خطر ابتلا به آنچه خواب را ۱۰ تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد.

در این مطالعه ۱۳۷،۹۱۷ فرد میانسال و مسن تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفتند و عادات ورزشی، مدت زمان نشستن روزانه و سایر فاکتورهای سلامت شان اندازه گیری شد.

«تیانی هوانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «بسیاری از مطالعات نحوه جلوگیری از پیامدهای آینه انسدادی خواب مانند دیابت



بسیاری از عملکردهای بدن به مرور زمان و با افزایش سن کاهش می‌یابند و این بخش اجتناب ناپذیر پیری است. افراد به مرور شاهد تغییرات آرامی در ظاهر، سطح توانایی‌ها و انرژی خود هستند. یکی از این تغییرات، سوخت و ساز یا متابولیسم بدن است که به مرور کند می‌شود.

برای مثال با افزایش سن با همان میزان کالری مصرفی سال‌های گذشته، بدن به مرور دچار اضافه وزن می‌شود و چربی‌هایی به ویژه در ناحیه شکم قابل مشاهده است.

در این سنین لاغر شدن بدن با سختی و تلاش بیشتری انجام می‌شود؛ اکنون سوال اساسی این است: سوخت و ساز بدن در چه سنی کند می‌شود؟

خبر خوب این است که سوخت و ساز بدن بسیار دیرتر از آنچه فکر می‌کنیم کند می‌شود. بنابراین حتی در سنین بالا نیز می‌توان به تناسب اندام و زیبایی فکر کرد.

سابقه تحقیقات در زمینه سوخت و ساز بدن این مطالعه بر اساس کوشش بیش از ۸۰ محققان در ۶۳ موسسه تحقیقاتی از آمریکا، اروپا، آسیا، آفریقا و خاورمیانه صورت گرفته و اطلاعات پزشکی بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ نفر در ۴۰ سال بررسی شده است. جوان‌ترین شرکت کننده ۸ روز و پیرترین ۹۵ ساله بوده است؛ بنابراین به جرات می‌توان گفت این مطالعه بزرگترین در نوع خود است.

بر اساس این مطالعات سوخت و ساز تحت تاثیر چهار مرحله وجود دارد:

- نوزادان تا یک سالگی بیشترین میزان سوخت و ساز را دارند (حدود ۵۰ درصد بیشتر از بزرگسالان)
- پس از یک‌سالگی تا ۲۰ سالگی (در این دوران به مرور سوخت و ساز کاهش می‌یابد)
- ۲۰ تا ۶۰ سالگی، که در این دوران سوخت و ساز تقریباً ثابت می‌ماند و حتی در دوران بارداری نیز کاهش نمی‌یابد.
- از ۶۰ سالگی به بعد تا ۹۵ سالگی میزان سوخت و ساز حدود ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. محققان احتمال می‌دهند کاهش سوخت و ساز به دلیل کاهش عملکرد اندام‌های حیاتی باشد. بر اساس مطالعاتی

از چه سنی به بعد سوخت و ساز بدن کند می شود؟

بسیاری از عملکردهای بدن به مرور زمان و با افزایش سن کاهش می‌یابند و این بخش اجتناب ناپذیر پیری است. افراد به مرور شاهد تغییرات آرامی در ظاهر، سطح توانایی‌ها و انرژی خود هستند. یکی از این تغییرات، سوخت و ساز یا متابولیسم بدن است که به مرور کند می‌شود.

برای مثال با افزایش سن با همان میزان کالری مصرفی سال‌های گذشته، بدن به مرور دچار اضافه وزن می‌شود و چربی‌هایی به ویژه در ناحیه شکم قابل مشاهده است.

در این سنین لاغر شدن بدن با سختی و تلاش بیشتری انجام می‌شود؛ اکنون سوال اساسی این است: سوخت و ساز بدن در چه سنی کند می‌شود؟

خبر خوب این است که سوخت و ساز بدن بسیار دیرتر از آنچه فکر می‌کنیم کند می‌شود. بنابراین حتی در سنین بالا نیز می‌توان به تناسب اندام و زیبایی فکر کرد.

سابقه تحقیقات در زمینه سوخت و ساز بدن این مطالعه بر اساس کوشش بیش از ۸۰ محققان در ۶۳ موسسه تحقیقاتی از آمریکا، اروپا، آسیا، آفریقا و خاورمیانه صورت گرفته و اطلاعات پزشکی بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ نفر در ۴۰ سال بررسی شده است. جوان‌ترین شرکت کننده ۸ روز و پیرترین ۹۵ ساله بوده است؛ بنابراین به جرات می‌توان گفت این مطالعه بزرگترین در نوع خود است.

بر اساس این مطالعات سوخت و ساز تحت تاثیر چهار مرحله وجود دارد:

- نوزادان تا یک سالگی بیشترین میزان سوخت و ساز را دارند (حدود ۵۰ درصد بیشتر از بزرگسالان)
- پس از یک‌سالگی تا ۲۰ سالگی (در این دوران به مرور سوخت و ساز کاهش می‌یابد)
- ۲۰ تا ۶۰ سالگی، که در این دوران سوخت و ساز تقریباً ثابت می‌ماند و حتی در دوران بارداری نیز کاهش نمی‌یابد.
- از ۶۰ سالگی به بعد تا ۹۵ سالگی میزان سوخت و ساز حدود ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. محققان احتمال می‌دهند کاهش سوخت و ساز به دلیل کاهش عملکرد اندام‌های حیاتی باشد. بر اساس مطالعاتی

بسیاری از عملکردهای بدن به مرور زمان و با افزایش سن کاهش می‌یابند و این بخش اجتناب ناپذیر پیری است. افراد به مرور شاهد تغییرات آرامی در ظاهر، سطح توانایی‌ها و انرژی خود هستند. یکی از این تغییرات، سوخت و ساز یا متابولیسم بدن است که به مرور کند می‌شود.

برای مثال با افزایش سن با همان میزان کالری مصرفی سال‌های گذشته، بدن به مرور دچار اضافه وزن می‌شود و چربی‌هایی به ویژه در ناحیه شکم قابل مشاهده است.

در این سنین لاغر شدن بدن با سختی و تلاش بیشتری انجام می‌شود؛ اکنون سوال اساسی این است: سوخت و ساز بدن در چه سنی کند می‌شود؟

خبر خوب این است که سوخت و ساز بدن بسیار دیرتر از آنچه فکر می‌کنیم کند می‌شود. بنابراین حتی در سنین بالا نیز می‌توان به تناسب اندام و زیبایی فکر کرد.

سابقه تحقیقات در زمینه سوخت و ساز بدن این مطالعه بر اساس کوشش بیش از ۸۰ محققان در ۶۳ موسسه تحقیقاتی از آمریکا، اروپا، آسیا، آفریقا و خاورمیانه صورت گرفته و اطلاعات پزشکی بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ نفر در ۴۰ سال بررسی شده است. جوان‌ترین شرکت کننده ۸ روز و پیرترین ۹۵ ساله بوده است؛ بنابراین به جرات می‌توان گفت این مطالعه بزرگترین در نوع خود است.

بر اساس این مطالعات سوخت و ساز تحت تاثیر چهار مرحله وجود دارد:

- نوزادان تا یک سالگی بیشترین میزان سوخت و ساز را دارند (حدود ۵۰ درصد بیشتر از بزرگسالان)
- پس از یک‌سالگی تا ۲۰ سالگی (در این دوران به مرور سوخت و ساز کاهش می‌یابد)
- ۲۰ تا ۶۰ سالگی، که در این دوران سوخت و ساز تقریباً ثابت می‌ماند و حتی در دوران بارداری نیز کاهش نمی‌یابد.
- از ۶۰ سالگی به بعد تا ۹۵ سالگی میزان سوخت و ساز حدود ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. محققان احتمال می‌دهند کاهش سوخت و ساز به دلیل کاهش عملکرد اندام‌های حیاتی باشد. بر اساس مطالعاتی

نقش انعطاف پذیری در سلامت بدن



انعطاف پذیر بودن بدن یکی از مسائلی است که برخی افراد به آن توجه ویژه‌ای دارند. برای مثال، برخی علاقه دارند که با دستانشان نوک انگشتان پای خود را لمس کرده و یا بدن خود را تا جایی که می‌توانند به هر طرف خم کنند. حقیقت این است که انعطاف پذیر بودن بدن یک موهبت خدادادی نیست، بلکه برای داشتن انعطاف لازم باید تمرین‌های خاصی داشته باشید. از جنبه علمی برای آنکه در زمان ورزش کردن دچار جراحت و مصدومیت نشوید بهتر است بدن دارای میزان خاصی از انعطاف پذیری باشد.

انجام حرکات کششی تنها مختص انسان‌ها نیست. اگر با سگ یا گربه‌ها سر و کار داشته باشید حتما شاهد بوده اید که در برخی مواقع آن‌ها اقدام به کشیدن بدن خود می‌کنند. این یک حرکت غریزی در این حیوانات است که باعث فعال شدن عضلات پس از سکون می‌شود.

انعطاف پذیری با حرکات کششی متفاوت است. انعطاف پذیری درجه‌ای از انعطاف عضلات و بافت‌های پیوندی بدن است. در حالی که حرکات کششی تنها نوعی از ورزش است که می‌توان با کمک آن میزان انعطاف پذیری بدن را بالا برد.

انعطاف پذیری بدن در افراد مختلف متفاوت است. در صورتی که عضلات و مفاصل سفت باشند احتمال بروز مصدومیت، دردهای مزمن و جراحت در بدن در زمان انجام حرکات بدن وجود دارد و به همین دلیل

انعطاف پذیر بودن بدن یکی از مسائلی است که برخی افراد به آن توجه ویژه‌ای دارند. برای مثال، برخی علاقه دارند که با دستانشان نوک انگشتان پای خود را لمس کرده و یا بدن خود را تا جایی که می‌توانند به هر طرف خم کنند. حقیقت این است که انعطاف پذیر بودن بدن یک موهبت خدادادی نیست، بلکه برای داشتن انعطاف لازم باید تمرین‌های خاصی داشته باشید. از جنبه علمی برای آنکه در زمان ورزش کردن دچار جراحت و مصدومیت نشوید بهتر است بدن دارای میزان خاصی از انعطاف پذیری باشد.

انجام حرکات کششی تنها مختص انسان‌ها نیست. اگر با سگ یا گربه‌ها سر و کار داشته باشید حتما شاهد بوده اید که در برخی مواقع آن‌ها اقدام به کشیدن بدن خود می‌کنند. این یک حرکت غریزی در این حیوانات است که باعث فعال شدن عضلات پس از سکون می‌شود.

انعطاف پذیری با حرکات کششی متفاوت است. انعطاف پذیری درجه‌ای از انعطاف عضلات و بافت‌های پیوندی بدن است. در حالی که حرکات کششی تنها نوعی از ورزش است که می‌توان با کمک آن میزان انعطاف پذیری بدن را بالا برد.

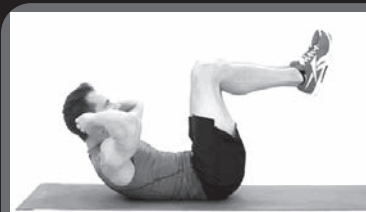
انعطاف پذیری بدن در افراد مختلف متفاوت است. در صورتی که عضلات و مفاصل سفت باشند احتمال بروز مصدومیت، دردهای مزمن و جراحت در بدن در زمان انجام حرکات بدن وجود دارد و به همین دلیل

ورزش های مناسب برای لاغری شکم

زمانی که از عضلات اصلی خود کار بیشتری بکشید، می‌توانید سریع‌تر خوش اندام شوید. حالا این ورزش هر چیزی می‌تواند باشد. پیلاتس و یوگا از انواع ورزش‌هایی هستند که روی عضلات اصلی تمرکز دارند. علاوه بر این می‌توانید برای بهره گرفتن از ورزش‌های هوازی لاغری با تردمیل را نیز امتحان کنید. برای کاهش سایز شکم و پهلو و همچنین آب کردن شکم توصیه می‌شود ورزش‌های زیر را انجام دهید.



۱ کرانچ:



طوری روی زمین بنشینید که ران‌ها و بالا تنه‌تان شکل V را تشکیل دهند. پاها را ضربدری روی هم قرار دهید و بالا بیاورید. یک توپ طبی کوچک (یا دمبل سبک) را بین دستان خود نگه دارید. توپ را به همه جای بدن خود ببرید، چپ، راست و عقب و در این حال شکل V بدن را حفظ کنید. این حرکت را در ۳ ست و در هر ست ۱۵ مرتبه برای ۳ تا ۴ روز در هفته انجام دهید.

۳ پیلاتس برای شکم:

به پشت بخوابید، زانوها را به حالت ۹۰ درجه نگه دارید و پا را بالا بیاورید. در حالی که شکم را منقبض می‌کنید، نفس خود را حبس و دست‌ها را بالا و به پشت سر ببرید. نفس خود را رها کنید و دستانتان را به طرف جلو بیاورید. پاهای خود را صاف کنید، طوری که بدن‌تان شکل V به خود بگیرد. اگر نیاز بود، دست‌ها را برای حفظ حالت بدن روی زمین قرار دهید. به آرامی به پایین برگردید، زانوها را خم کنید و دست‌ها را پشت سر قرار دهید. ۱۵ مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

۵ کرانچ پای پیشرفته:

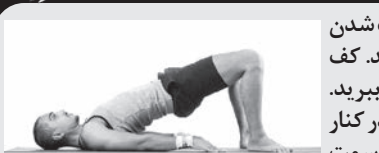
به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. یک دمبل سبک را میان دو پای خود نگه دارید. کف دو دست را روی زمین و زیر نشیمنگاه خود قرار دهید. عضلات پایین شکم خود را منقبض کنید و از آن‌ها برای قرار دادن زانو در مقابل سینه و در حالی که باسن، سر و شانه‌ها را به آرامی بالا می‌آورید، استفاده کنید. سپس به حالت اول برگردید، این یک مرتبه حساب می‌شود. این کار را ۱۵ تا ۳۰ مرتبه و ۳-۴ بار در هفته انجام دهید. تقریباً بعد از ۴ هفته نتیجه را خواهید دید.

۵ لگد به عقب:



یک حرکت بسیار خسته کننده که در عین حال روی عضلات اصلی بسیار موثر است و کالری زیادی می‌سوزاند. چهار دست و پا زانو بزنید تا انگشتان پا به طرف پایین جمع شوند و کمر را خنثی نگه دارید. شکم خود را در حالی که منقبض کنید به طرف ستون فقرات خود بکشید و در همین حال، زانوها را حدود دو اینچ از زمین بالاتر قرار دهید. عضلات شکم را درگیر نگه دارید و زانوی سمت راست را نزدیک بینی بیاورید. سپس با پای سمت راست به طرف عقب لگد بزنید و باسن خود را منقبض کنید. در حالی که عضلات شکم را منقبض نگه می‌دارید، لگن را برای محافظت از پشت، روبروی زمین قرار دهید. ۸ بار این حرکت را تکرار کنید، سپس جای پاها را عوض و دوباره ۸ بار دیگر انجام دهید.

۲ حرکت پل معکوس



این حرکت را می‌توانید همه جا انجام دهید. حرکت پل معکوس به باریک شدن کمر کمک می‌کند. به پشت دراز بکشید و زانوی چپ خود را خم کنید. کف پای چپ را صاف روی زمین قرار دهید و پای راست را به طرف سقف بالا ببرید. دست چپ را صاف کنید و به طرف بالا بیاورید و دست راست را پایین و در کنار خود قرار دهید. بدون حرکت دادن باسن یا شانه، پای چپ را بالا است را به سمت راست و دستی که بالا است را به سمت چپ باز کنید. حالا روی عضلات شکم خود تمرکز کنید و دست و پای خود را سر جای قبلی برگردانید. این حرکت را ۱۰-۱۲ بار انجام دهید. سپس جهت‌ها را عوض کنید و دوباره آن را انجام دهید.

۲ رساندن پا به پایین شکم:



۲ حرکت شکم آناکابان:

به پشت بخوابید و زانوها را به طرف سینه خم کنید. یک دمبل سبک را با دو دست بگیرید. پای چپ خود را به حالت ۴۵ درجه برسانید و زانوی سمت راست را خم نگه دارید. سر و شانه‌های خود را بلند کنید و دمبل را به طرف بیرون زانوی سمت راست ببرید. پای چپ را مقابل پای راست بیاورید و وزنه را به طرف سقف بالا ببرید. سر و شانه را بالاتر از زمین نگه دارید. حالا مرحله دوم را دوباره تکرار کنید، اما این بار پای راست را بالا ببرید و پای چپ را خم نگه دارید. ۴ بار در هفته و در هر دفعه ۸ بار این حرکت را انجام دهید. تقریباً بعد از ۳ هفته تغییر را خواهید دید.

تمرینات مکمل در کنار ورزش ها برای لاغری شکم و پهلو



۱. تمرینات قدرتی
تمرینات قدرتی نقشی اساسی در افزایش مصرف انرژی و چربی سوزی در بدن دارند. اگر با وزنه کار می‌کنید، باید روزبه‌روز وزن وزنه‌ها و سختی تمرینات را افزایش و زمان استراحت بین تمرینات را کاهش دهید. با انجام تمرینات قدرتی سنگین، سوخت و ساز چربی و انرژی را پس از تمرینات افزایش می‌دهید. به عبارت دیگر، فرایند سوخت‌وساز در بدن تا چندین ساعت پس از تمرینات قدرتی ادامه می‌یابد. مراقب باشید با سخت‌تر کردن تمرینات به خودتان آسیب نرسانید و تمام حرکات را به درستی انجام دهید.

۲ پیاده‌روی

کافی است روزانه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام دهید و محوشدن چربی‌های شکمی را با چشم خود ببینید. یکی از مزیت‌های پیاده‌روی این است که فشار زیادی به بدن نمی‌آورد و از ترشح هورمون کورتیزول جلوگیری می‌کند. این هورمون با نام هورمون استرس هم شناخته می‌شود. هورمون استرس نقشی اساسی در ذخیره‌شدن چربی در شکم ایفا می‌کند.

پیاده‌روی پس از یک روز یا کار سخت و اعصاب‌خردکن همان چیزی است که شما به آن نیاز دارید. پیاده‌روی سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد، سوختن چربی‌ها را تسریع می‌کند و روح و روان شما را جلا می‌دهد. با روزی ۶۰ دقیقه پیاده‌روی سریع می‌توانید ماهیانه ۲ کیلوگرم وزن کم کنید.

۳ یوگا

یوگا به‌اندازهٔ دویدن یا وزنه‌زدن، کالری نمی‌سوزاند اما عضله سازی مقاومت بدن و میزان سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد. برای بهینه‌کردن تمرینات یوگا می‌توانید تمریناتی را انتخاب کنید که بیشترین مصرف انرژی را در پی دارند. یوگا می‌تواند معجزه کند و بهترین مکمل برای تمرینات شکم، هوازی و قدرتی است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۵:۰۸	۶:۲۸	۱۲:۵۵	۱۹:۲۲	۱۹:۳۹
سوم	۵:۰۸	۶:۲۸	۱۲:۵۵	۱۹:۲۱	۱۹:۳۸

(طول جغرافیایی: ۵۴°۲۰' عرض جغرافیایی: ۲۷°۴۱')

الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك.
نیکی آنست که خدا را چنان پرستش کنی گویی که او را می بینی اگر تو او را نیبینی او تو را می بیند.

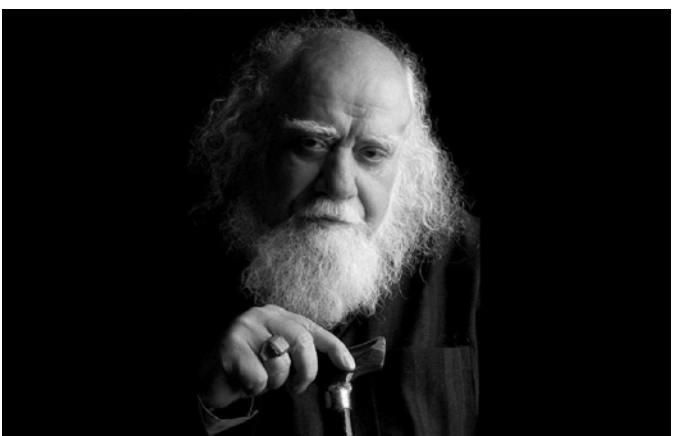
همانا خدا واجباتی را بر شما لازم شمرده، آن ها را تباه نکنید و حدودی برای شما معین فرموده، اما از آن ها تجاوز نکنید و از چیزهایی نهی فرمود، حرکت آن را نگاه دارید و نسبت به چیزهایی سکوت فرمود نه از روی فراموشی، پس خود را درباره آنها به رنج و زحمت دچار نسازید. حکمت ۱۰۵

علامه محمدرضا حکیمی، دار فانی را وداع گفت



استاد محمدرضا حکیمی فقیه و مجتهد شیعه، فیلسوف، متفکر و نویسنده ایرانی در سن ۸۶ سالگی دار فانی را وداع گفت. به گزارش ایرنا، استاد حکیمی در ماه‌های اخیر چند بار به علت ابتلا به کرونا و بار دیگر به علت ضعف جسمانی ناشی از بیماری در بیمارستان بستری شد و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گرفت، اما پس از بهبود وضعیت و با نظر پزشکان از بیمارستان ترخیص و روند درمان در منزل پیگیری می‌شد تا اینکه ساعت ۲۲:۳۰ دقیقه آخرین شب مرداد ۱۴۰۰ به علت کهولت سنی دیده از جهان فرو بست. همچنین مرتضی کیا، یکی از شاگردان این استاد در گفت و گو با ایرنا خبر درگذشت ایشان را تایید کرد. «الحیاء»، «خورشید مغرب»، «عقل سرخ»، «عاشورا: مظلومیتی مضاعف»، «شیخ آقا بزرگ تهرانی»، «تفسیر آفتاب» و «فریاد روزها» از مهم ترین آثار این اندیشمند ایرانی است. وی متولد ۱۴ فروردین ۱۳۱۴ شمسی (۱۳۵۴ قمری) در مشهد و پدرش عبدالوهاب از معتمدان و محترمان بازار این شهر بود. استاد حکیمی در سال ۱۳۲۰ تحصیلاتش را آغاز کرد و در سال ۱۳۲۶ وارد حوزه علمیه خراسان شد و ۲۰ سال از عمر خود را در این حوزه به تحصیل دروس مقدمات و سطح، خارج، فلسفه، ادبیات عرب، نجوم و تقویم گذراند. محمد تقی ادیب نیشابوری، شیخ مجتبی قزوینی خراسانی، سید محمدهادی میلانی، احمد مدرس یزدی، اسماعیل نجمیان، حاج سید ابوالحسن حافظیان و حاجی‌خان مخیری از مهمترین اساتید وی بودند. او علوم غریبه، رمل و اوقاف را نزد ابوالحسن حافظیان و شیخ مجتبی قزوینی آموخت. استاد حکیمی اجازه اجتهاد را از آقا بزرگ تهرانی در سال ۱۳۴۸ شمسی دریافت کرد.

حکیم حلیم؛ خاموشی مفسر آفتاب در هنگامه غوغای مدعیان کم‌مایه یا پر بودجه



در روزگار کرونایی و در عصری که بزرگان در کنج کتابخانه‌ها و خانه‌ها فراموش و خاموش می‌شوند و مظلومانه و غریبانه دنیا را ترک می‌کنند، ستاره‌های دروغین و مدعیان بزرگو یا «مشهور به شهرت»، هر دم و بازدم، در رسانه‌های مجازی و حقیقی، خویشتن کم‌مایه‌شان را تا آن‌سوی زمین پرتاب می‌کنند. آری، در عصر جاهلیت آخری استاد، علامه محمد رضا حکیمی - متواضع، صبور، فکور، دقیق، عمیق و منصف که اکسیر حیات واقعی را یافته بود اما به جای عاقبت جویی دغدغه عدالت داشت و «منهای فقر» را فریاد می‌کرد، هم می‌رود. مرگ، البته حق است و مردان خدا لحظه دیدار را انتظار می‌کشند اما درد این است که چرا بسیاری نمی‌شناسندشان؟ چرا نسل سوم و چهارم انقلاب مفسر «آفتاب» را نمی‌شناسند ولی فلان مانکن با ترکیبی از پلاستیک و پروتز و مقداری پوست و گوشت عاری‌ای و چربی و موی جا به جا شده را به خوبی می‌شناسند؟ شوری عالی انقلاب فرهنگی ما و این همه دستگاہ و نهادهای پر ادا و افاده و برخوردار از بودجه و ساختمان

واکنش یک فعال سیاسی به موضع گیری حسین زاده در خصوص تقسیمات سیاسی فارس و لارستان



خود را از استان جنوبی به مرکزیت لار بیان نموده بودند که البته انتظاری جز این نیز نبود. ولی لازم دانستم چند نکته ظریف را به عرض شما برسانم. ابتدا لازم به ذکر است که به عرض برسانم در باب تقسیمات کشوری و تفکیک چهار استان که در مجلس شورای اسلامی مطرح گردیده، اکنون بهترین فرصت برای شما فراهم گردیده تا صداقت خویش را در خصوص بیانیه‌ی مذکور خود در جهت انتخاب شهرستان لار به عنوان مرکز استان جنوبی نشان داده و آن را با حمایت قاطع پیگیری نمایید تا خدای ناکرده سرانجام وعده شما مصداق آیه‌ی شریفه‌ی زیر نگردد «الخلق یوجب المقت عدالله و عند الناس قال الله تعالی کبر مقتاً عند الله ان تقولوا مالا تفعلون» و اقلید که بررسی‌ها و طرح‌هایی درمورد مرکزیت لار توسط نمایندگان ادوار گذشته نیز مطرح شده است که حصول نهایی این مهم تنها به پیگیری مجدانه شما وابسته بوده و امیدواریم که گامی اساسی را در این خصوص بردارید. هر چند برخی نمایندگان فارس در مجلس به دفاع از یک پارچگی استان، نظرات خود را مطرح نموده اند ولی شایسته بود که به آنها تذکر داده می‌شد که چرا مخالف محرومیت زدایی اند زیرا که این شرایط درخور مردم ولای لارستان نبوده و نیست که برای کوچکترین کارها سر به راه نامن و پر مخاطره جاده‌ها نهاده و عازم مرکز استان شوند. و سوال اینجاست که تا کنون نماینده لارستان چه اقدام مفیدی را در زدودن مخاطرات جاده‌ای و ایمن‌سازی آن انجام داده‌اند؟ از شخصیت فرهیخته‌ای چون جناب‌عالی انتظار می‌رود با دفاعی منطقی و استدلال‌هایی کارشناسانه به تبیین مسأله خطیر لارستان بزرگ بپردازد تا

خسارت توفان و تگرگ به مزارع کشاورزی چاه نهر



وقوع توفان همراه با بارش شدید و تگرگ در آخرین روز مردادماه ۱۴۰۰ به بخشی از مزارع کشاورزی، باغی و صیفی جات روستای چاه نهر لارستان فارس خسارت زد. به گزارش میلاد لارستان، یکی از اهالی و کشاورزان روستای چاه نهر گفت: توفان شدید به برخی محصولات و صیفی جات شامل بادمجان، هندوانه، گوجه، خیارسیب، طالبی، خربزه، خیار چمبر و شاه پسند خسارت زیادی وارد کرد. محمد حسن طیبی گفت: بارش شدید و ناگهانی به‌همراه تگرگ تا ۱۰۰ درصد محصول کنجد و بادمجان این منطقه را نابود کرد. میزان خسارت در برخی محصولات نیز بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است و همچنین توفان موجب شکسته شدن برخی درختان از جمله لیموترش منطقه شد. داریوش الهامیان، دهیار روستای چاه نهر نیز گفت: به دلیل توفان و بارش‌های سیل آسای تابستان امسال در منطقه بخش عمده‌ای از این محصول از بین رفته و کشاورزان لارستان حدود ۱۰۰ کیلومتر است.

در خانه می مانیم تا همراه و هم قسم با پزشکان و پرستاران از جان گذشته سرزمینمان در مقابله با ویروس کرونا سهیم باشیم

کرونا فقط با قطع زنجیره انتقال متوقف می‌شود

در خانه بمانیم

مروارید اندیشه

عمل صالح

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿۹۷﴾

هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات [حقیقی] بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد (نحل/۹۷)

چون سعادت، ادراک و تعقل وجود است، لذا باید نظام وجود را به آن نحوی که مبدأ و معاد است درک نموده و تعقل کرد. این یک جهت بود که انسان در تحصیل سعادت آن را لازم دارد. جهت دوم این است که عقل، عملی باشد؛ یعنی جوارح و اعضا، اعمال صالحه انجام دهد، اعمالی که مناسب وجود انسانی باشد و در حقیقت، قوا و جوارح، طهارت حاصل نماید با عملهایی که مناسب مقام انسانیت بوده و باعث کدورت و ظلمات و احتجابات نباشد. و اعمال جوارح و قوا اعمالی باشد که سازگار با روح و نفس انسانی باشد؛ چون عمل صالح همانند دواوی صالح است، چنانکه دواوی صالح همان دواوی است که با مزاج سازگار باشد، عمل صالح نیز عملی است که با روح انسان سازگار است. خداوند متعال فرمود: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً» [۲] به گمان حقیر، وجه و علت مفرد آورده شدن عمل صالح آن است که غیر از عمل واحد که عبارت از عمل لله باشد عملی سازگار مقام انسانی نیست، چنانکه آیه شریفه «إِنَّمَا أَعْطِمْكُمْ بِوَاحِدَةٍ» [۳] شاهد آن است، و چنانکه حضرت امیر علیه السلام در دعای کمیل این معنی را می‌فرماید: «حتی تکون اعمالی و اورادی کله‌ها ورداً واحداً» [۴] که با ورد واحد باشد، پس اگر انسان در کثرت باشد، در عمل صالح نیست؛ چون اوراد متعدد، با انسان ناسازگار است. ما فعلاً در کثرت واقع هستیم و حتی عبادت‌مان آورده به هواهای کثیری است، انواع املاک داریم، هوای تعین و تشخص داریم، هوای تقدم داریم، هوای زن و بچه داریم، بعضی از ما به هوای استراحت وارد شغل روحانیت شده ایم و بعضی هم به هوای تقدم بر دیگران این را انتخاب نموده تقدس گسترانیده ایم. و بالجمله: هواهای متعدد داریم، وردهای مختلف داریم، ورد صحت بدن داریم، ورد شکم داریم، ورد جمع مرید داریم، ورد جاه و دولت و مال و منال داریم، ورد فرش و مسند و قالی داریم، ورد خانه و لانه و آشیانه داریم، ورد صدر مجلس و اطاعت مردم داریم و ورد نفوذ کلمه و استعلا داریم. این اوراد مختلف و هواهای متعدد، سازگار با انسان نیست، بلکه انسان را از سعادت باز می‌دارد. آنچه با انسان سازگار است، عمل صالح است و آن هم واحد است. با دو قبله در ره توحید نتوان رفت راست ای رضای دوست باید یا هوای خویشتن هوای ما هم متعدد است؛ چشم یک هوایی دارد، ذائقه هوای دیگری دارد، گوش هوای دیگری دارد، زبان با هوای دیگر است، شکم هوای دیگری دارد، حسد هوای دیگری دارد، طمع با هوای دیگر است، خیال و وهم هواهای دیگری دارند، امان از این اوراد و هواها! اگر کسی با عمل توانست این قیود را بشکند و عملها را به عمل صالح واحد برگرداند و اوراد را به ورد واحد برگرداند، «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً» [۵] خدا می‌فرماید: این عامل به عمل صالح را به زندگی طیب و طاهر زنده می‌کنیم، نه اینکه گمان کنی چنین کسی در این عالم در زندگی طیب و طاهر نیست، بلکه اگر عامل صالح گمان می‌کنند کسی که در کناری نشسته ولی برای علایق این دنیا مثل زر و زیور بی تابی می‌کند، مانند آن کسی است که اینها در نظرش مثل سنگ و سنگ ریزه است؛ این گمان باطل است؛ چون چنین شخصی نظرش بلندتر از اینهاست و او برای رضای خدا قیمت قائل است و کسی که برای زر و زیور قیمت قائل شد، چیزهای پر قیمت در نظرش از قیمت می‌افتد. بالجمله: برای تحصیل سعادت دو جهت لازم است: یکی رسیدن عقل هیولانی به مرتبه عقل بالفعل، و دیگری عمل صالح عقل عملی؛ یعنی باید عقل نظری به درک حقیقت اشیا، کما هی؛ یعنی کما هی اظلال و مستظلات برسد و عقل عملی هم با عمل و تصفیه قوای جسمانی کمک کند، و حقیقت انسان مثل یک آینه در غلاف است که هم صفای آینه لازم است، و هم خروج از غلاف، تا صور در آن مرآت نقش بندد، پس اولاً لازم است که انسان صفای معنی داشته باشد و دیگر اینکه از غلاف و قشر و علایق بدنی و دنیایی بیرون آمده باشد، و اگر این دو مانع رفع شود؛ یعنی صفای روحی پیدا گردد و کدورت بدنی بر داشته شود، اتصال به عالم بالا پیدا می‌شود.

تقریرات فلسفه امام خمینی (س)
(ج. ۳، ص ۴۶۴-۴۶۶)