



# میلاد لارستان

۲  
زمستان گذرانی چهار هزار پرنده مهاجر در تالاب هیرم اوز



۲  
محور جهرم-لارستان هم حادثه آفرید



۸  
وزیر نفت: تلاش می‌کنیم بودجه‌ای به جاده بندرعباس-لارستان-جهرم اختصاص دهیم



۸  
برگزاری دوره آموزشی پرورش زنبور عسل در لارستان



کدبانو

سبک زندگی

سلامت

اعتقادی

سیاسی اقتصادی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۱۹/۰۸/۱۴۰۰ - چهارم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - ۱۰ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۲۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

## اداره صمت لارستان پاسخ دهد

# با گذشت حدود دو سال از کنگ زنی احداث کارخانه آرد لارستان، تا کنون چه اقدامی انجام شده است؟



با توجه به زراعت گسترده گندم در منطقه و اهمیت تاسیس کارخانه آرد، ضرورت دارد تسریع لازم در خصوص راه اندازی این کارخانه انجام گیرد.

۲  
آغاز برداشت کنگد از ۱۶۵۰ هکتار از زمین‌های کشاورزی هرمزگان

۳  
نشریه آمریکایی: موضع بایدن درباره برجام مردود است

۳  
تاکید امیرعبداللهیان بر بازپرداخت هر چه سریع‌تر بدهی قدیمی انگلیس به ایران

۵  
چه کسانی آنتی بادی ویروس کرونا دارند؟

۸  
تاکید رییس فوه قضاییه بر تقویت دیپلماسی قضایی با هدف کمک به حقوق بشر

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

### تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

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

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

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

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

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

### انتصاب جدید در استانداری فارس:

#### معاونت سیاسی و امنیتی استانداری فارس به محبی پور رسید

نهایی معاون سیاسی و امنیتی استانداری فارس انتخاب شد. وی اهل لارستان و متولد ۱۳۵۴ است که از این پس و بعد از صدور حکم نهایی از سوی ایمانیه استاندار فارس، جایگزین سید احمد احمدی زاده اهل لامرد خواهد شد.

اسماعیل محبی پور به عنوان گزینه نهایی معاون سیاسی و امنیتی استانداری فارس انتخاب شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، طبق اخبار از منابع موثق، اسماعیل محبی پور به عنوان گزینه



### تشکیل سریع تر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای در شهر لار از چند دستگی و تشتت در پیگیری ها خودداری شود



سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای

۳- تشکیل هرچه سریع تر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای در مرکز شهرستان مادر، شهر لار، از درخواست های اساسی این کاروان مردمی بود و هست. مانع تراشی ها و شیطنت ها از سوی هیچ مقامی اراده ما را برای مطالبه این امر اساسی بسست نخواهد کرد.

سپاس از تمامی مردان و زنان با همتی که با مشقات بسیار در تهران حضور یافتند و نیز تشکر از مسئولانی که این حرکت مردمی را همراهی کردند ذکر چند نکته را ضروری می دانیم.

۱- این حرکت مردمی هم در لارستان و هم در تهران با مانع تراشی های گسترده و فشارهای بسیار رو به رو بود. در شهر لار مسئولان بلند پایه تا آخرین لحظه سعی در لغو سفر داشتند. در تهران نیز تا ساعت ها کسی پاسخگویی ما نبود و اگر پایدردی و همت و حمیت اعضای کاروان نبود مسئولان پاسخگو نمی شدند.

۲- حاصل این سفر وعده هایی بود که مقرر شد در قالب یک کمیته، پیگیری شود. تسریع ابلاغ نامه وزارت راه و شهرسازی برای تشکیل و آغاز به کار کمیته پیگیری درخواست عاجل کاروان مردمی مطالبه گری لارستان است.

در بیانیه شماره ۴ کاروان مردمی مطالبه گری لارستان مطرح شد: تشکیل هرچه سریع تر اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده در شهر لار از چند دستگی و تشتت در پیگیری ها خودداری شود

حضور کاروان مردمی لارستان در وزارت راه و شهرسازی و رایزنی های نمایندگان این جمع منجر به تشکیل کمیته پیگیری اختصاص بودجه و چگونگی هزینه در این مسیر و نیز تاکید دوباره بر تاسیس اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای در مرکز شهرستان لارستان شد.

رایزنی های نماینده لارستان، خنج، گراش و اوز طی روزهای گذشته نیز با تکیه بر حمایت مردمی این کاروان، موجب تقویت مذاکرات با وزارت های نفت و راه و شهرسازی شد و امیدها برای تسریع روند توسعه مجموعه راه و راهداری بیش از پیش شده است. ضمن



حوادث و کشفیات

محور جهرم-لارباز هم حادثه آفرید



مدیر روابط عمومی اورژانس جهرم از وقوع حادثه رانندگی در محور جهرم- لار خبر داد. در این حادثه، بر اثر برخورد دو خودروی سمند و تیبا، ۶ نفر مصدوم شدند. پس از دریافت خبر حادثه، سه کد آمبولانس به محل حادثه اعزام و مصدومان به بیمارستان منتقل شدند. لازم به ذکر است، این محور یکی از حادثه خیزترین جاده های مواصلاتی استان فارس است که تاکنون تعداد زیادی قربانی گرفته است

\*\*\*

کشف ۵۰ میلیارد ریال پودر و قرص بدن سازی قاچاق در فارس



فرمانده انتظامی استان فارس، گفت: یک دستگاه کامیون حامل انواع قرص و پودر بدن سازی قاچاق به ارزش ۵۰ میلیارد ریال در محور شیراز-اصفهان توقیف شد. سردار سرتیپ رهام بخش حبیبی در این باره گفت: مأموران پلیس امنیت اقتصادی، این پودرها و قرص های بدن سازی را در قالب طرح مبارزه با کالای قاچاق، هنگام کنترل خودروهای عبوری در محور شیراز-اصفهان کشف کردند. مأموران انتظامی در بازرسی از یک خودرو، یک هزار و ۴۸۵ کیلوگرم پودر و ۱۶۸ هزار و ۴۸۰ عدد کپسول بدن سازی خارجی قاچاق و فاقد مجوز گمرکی که به صورت حرفه ای در دیگ بخار جاسازی شده بود کشف کردند. در این خصوص یک نفر دستگیر و تحویل مراجع قضایی شد.

\*\*\*

دستگیری متقلبان آزمون حرفه مهندسين در شیراز



مدیرحراست اداره کل راه و شهرسازی استان فارس، گفت: متخلفین آزمون ورود به حرفه مهندسين در شیراز دستگیر شدند. به گزارش خبرنگاری مهر، رحمان مرشدی گفت: برخی داوطلبان در آزمون ورود به حرفه مهندسين استان فارس با ورود غیرقانونی تلفن همراه به داخل جلسه آزمون و برقراری ارتباط با عوامل بیرونی اقدام به دریافت پاسخ سوالات کرده بودند که با هوشیاری عوامل حراست و نظارت بر آزمون ها، شناسایی و به مقامات قضائی و انتظامی تحویل داده شدند. وی افزود: هم اکنون پرونده با نظارت معاون دادستان در دادرسی ویژه امور جنایی و جرایم امنیتی شیراز و در شعبه بیستم دادرسی تحت تحقیقات قضائی است.

مدیر حراست اداره کل راه و شهرسازی استان فارس به داوطلبانی که قصد شرکت در دوره های آتی آزمون ورود به حرفه مهندسی را دارند، توصیه کرد که ضمن رعایت قوانین مربوط به شرکت در این آزمون فوق الذکر، همراه داشتن وسایل ممنوعه را مد نظر قرار داده و به هیچ عنوان با افراد سودجو و ناشناس، پیرامون آزمون ارتباط نداشته باشند.

**تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا**

۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱

زمستان گذرانی چهار هزار پرنده مهاجر در تالاب هیرم اوز



حدود چهار هزار پرنده مهاجر شامل ۳۰ گونه پرنده آبی و کنار آبی با شروع فصل سرما میهمان تالاب هیرم شهرستان اوز شده اند تا زمستان را در این منطقه گرمسیری استان فارس سپری کنند. مدیر اداره حفاظت محیط زیست شهرستان لارستان در این باره گفت: این پرندگان خوشخون و زیبا که چند روزی است از کشورهای مختلف به تالاب هیرم رسیده اند، لطافت و زیبایی خاصی به آن بخشیده اند. خدائناظر انصاری اظهار داشت: البته کم بارشی و خشکسالی باعث شده که امسال حدود نیمی از تالاب آبیگری نشود و همین خود بروز خطر تلفات در این پرندگان را تا حدودی تشدید می کندوی تصریح کرد: تالاب هیرم شهرستان اوز، بیش از چهار هزار هکتار مساحت دارد

امام جمعه شیراز: پیگیری منافع ملی در کانون توجه همگان باشد

نماینده ولی فقیه در فارس و امام جمعه شیراز با تأکید بر اینکه منافع ملی به جای منافع شخصی باید در کانون توجه همگان باشد، گفت: نگاه فرد بی تقوا بسته است وگرنه اگر او منفعت شهر را در نظر بگیرد خود نیز بهره مند می شود.

به گزارش ایرنا آیت الله لطف الله دژکام در دیدار با رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان و دیگر مسئولان این سازمان افزود: هرچند ترجیح دادن منافع ملی بر منافع شخصی چندین سود دارد اما عمدتاً منافع شخصی بزرگ می شود. نماینده مردم فارس در مجلس خبرگان رهبری در ادامه گفت: امروز فضای مجازی و رسانه ای بسیار گسترده است و اخبار اختلاس ها و دزدی ها را هر روز می بینیم و می شنویم. سوءاستفاده از قدرت توسط یک مدیر چه زمانی اتفاق می افتد؟ زمانی که تقوا و ترس از خدا در آن مدیر وجود نداشته باشد، این نبودن تقواست که موجب می شود فردی، منفعت شخصی اش را بر منفعت مردم، شهر و استان خودش ترجیح بدهد. امام جمعه شیراز در ادامه سخنانش به برنامه های کلان استان فارس براساس داده هایی که از بخش آمار و قسمت های فنی استخراج و تنظیم می شود، اظهار داشت: این آمار و داده و تحلیل داده که در مرحله بعد اتفاق می افتد، باید بتواند ما را با واقعیت فضای استان و مسائلی که هست از جهت مسائل اقتصادی، تولیدی، عمرانی و اداری آشنا کند.

وی با بیان اینکه اگر فرض کنیم که در جمع آوری و ارائه اطلاعات و داده ها هیچ رویکرد اشتباه و یا جهت دهی غلطی نداشته باشیم افزود: در مرحله بعد در برنامه ریزی، یک عنصر سوم دخیل می شود و آن نظام ارزشی است که در ذهن مدیر برنامه ریزی خودش را نشان خواهد داد. ما باید این نظام ارزشی را هم دوباره بررسی کنیم و ببینیم مختصات آن چیست؟ و براساس دستور دین اسلام همراه با تقوا چارچوب نظام ارزشی را تنظیم کنیم. نماینده ولی فقیه در استان فارس با اظهار اینکه این عامل تاثیرگذار سوم را نادیده می گیریم و به نظام ارزشی حاکم بر ذهن مدیر برنامه ریز کاری نداریم، بیان داشت: متأسفانه این درکل کشور متأسفانه رایج است و فقط

زیادی گردشگر از این دریاچه زیبا دیدن کنند. وی ادامه داد: توسعه، تقویت و صیانت از تالابها برای تأمین بخشی از معیشت و پناهگاه پرندگان و همچنین تعادل بخشی اقلیم و محیط زیست ضرورتی غیرقابل انکار به شمار می رود. آب تالاب هیرم شور است؛ در شمال تالاب نیز چشمه های آبگرم وجود دارد که در گویش محلی به آن «حی بای هیرم» Hay bay Hirm می گویند. شهرستان اوز با ۲ بخش مرکزی و بیدشهر در فاصله ۳۴۵ کیلومتری جنوب شرقی شیراز قرار دارد. استان فارس دارای ۱۱ تالاب طبیعی با مساحتی حدود ۱۸۰ هزار هکتار است و ۱۳ منطقه تحت مدیریت محیط زیست دارد که شامل سه پارک ملی و پناهگاه حیات وحش و هشت منطقه حفاظت شده است که این مناطق حدود ۱۰ درصد مساحت این استان را در بر می گیرد.



امام جمعه شیراز: پیگیری منافع ملی در کانون توجه همگان باشد

تکیه بر علم می کنیم در حالی که علم برای شما صرفاً موضوع شناسی می کند. او گفت: اینکه چه باید بکنیم و چه چستی را در پیش بگیریم که در راستای آموزه های دینی باشد، این نظام ارزشی که در ذهن مدیر است آن را جهت می دهد. از این رو لازم است همانگونه که برای جمع آوری اطلاعات و داده ها و نیز تحلیل آمار و داده پردازی، دوره های مختلف آموزشی برگزار می کنیم، برای اصلاح و ارتقای نظام ارزشی حاکم بر ذهن مدیران برنامه ریز استان نیز دائماً کارگاه ها و دوره های برگزار شود. باید این موارد را هم از حیث معنوی و هم از حیث عقلانی تبیین کنیم و برای مدیران یکسری آموزش باید باشد ضمن اینکه شاخص های آموزش را به نحوی طراحی کنیم که بتوانیم بازخورد بگیریم. در زمینه مسائل فرهنگی نیز با مشکلات ساختاری مواجه هستیم که به نظرم می رسد در استان فارس این مشکل قابل حل است. شورای فرهنگ عمومی بالاترین نهاد فرهنگی استان است اما چون روی هدایت و نظارت بر بودجه های فرهنگی نقشی ندارد، عملاً این شورا تشریفاتی شده است.

دژکام با بیان اینکه ما یک نقشه مهندسی فرهنگی برای استان فارس با حضور رئیس جمهور و رونمایی کردیم بیان داشت: ایشان فرمود این سند است و باید اجرا شود، اگر نشود برای همه ما بد است، اگر مجموعه های استان بودجه ها و رویکردهای فرهنگی خود را به این سند که مورد تأیید شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور است، هماهنگ نکنند کار پیش نمی رود. دستگاه های مختلف استان فارس کار فرهنگی میکنند و هر کدام برای قسمت

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد چهارزاد فرزندی محمد بشماره شناسنامه ۱۹۶ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۲۷/۵۳ متر مربع تحت پلاک ۲۱ فرعی از ۳۵۷ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۲۳۷۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ناصر سعادت مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹  
عبداله چهارمور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان  
م/الف/۴۰۰

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کریمی فرزندی اسداله بشماره شناسنامه ۱۸۵ که ملی ۲۵۱۰۸۹۹۸۳۱ صادره از لارستان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۸۷۳۷ متر مربع تحت پلاک شماره ۲ فرعی از ۱۴۵۷ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۲۰ فارس از احمدمحمودی خریداری از آقایان اسداله، فیروز و ابویژ همگی کریمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹  
قاسم برخورداری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جویب  
م/الف/۴۸۹

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جویب تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بمانعی کریمی فرزندی اسداله بشماره شناسنامه ۱۸۵ که ملی ۲۵۱۰۸۹۹۸۳۱ صادره از لارستان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۸۷۳۷ متر مربع تحت پلاک شماره ۲ فرعی از ۱۴۵۷ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۲۰ فارس از احمدمحمودی خریداری از آقایان اسداله، فیروز و ابویژ همگی کریمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹  
قاسم برخورداری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جویب  
م/الف/۴۸۹

معاون دادگستری فارس: مردم قبل از ساخت وساز، استعلام بگیرند



معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس با ارائه گزارشی از تخریب ساخت و سازهای غیرمجاز در اراضی ملی و کشاورزی گفت: مردم قبل از هرگونه ساخت وساز، استعلام بگیرند. واحد اطلاع رسانی معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس در مطلب ارسالی به نقل از علی فاتحی افزود: در اجرای تبصره ۲ ماده ۱۰ قانون حفظ باغات، در ۶ ماهه اول امسال ۱۳۰۰ مورد از جمله باغ شهرهای مناطق صدرا، دوکوهک، سیاح دارنگون، داریون، کودیان و هماشهر را داشتیم که این آمار نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۰ درصدی افزایش را نشان می دهد. وی گفت: به طور مثال ۱۵۰ هکتار از ساخت و سازهای غیرمجاز در قلات مربوط به تپه سبز که شامل ۷۵۰ قطعه بود، تخریب شدند. این مقام قضایی بیان کرد: با پیگیری و حمایت های معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس طی اقدامی بی سابقه در نیمه اول امسال در فارس احکام یک میلیون و ۳۶۵ هزار مترمربع از اراضی دولتی که احکام قطعی داشتند اجرا شد. وی ادامه داد: طی این مدت ۸۵۰ هکتار از اراضی ملی و منابع طبیعی و ۹۵ هکتار در مناطق چهارگانه رفع تصرف شده اند، که بیشترین میزان آنها در شهرستانهای شیراز، فسا، جهرم و مرودشت بوده است. وی اظهار داشت: رسانه ها باید با آگاهی

اسماعیلی: ساخت مدارس توسط خیرین، منجر به ایفای نقش تربیتی در جامعه می شود

پشتوانه مالی نیز می توانند داشته باشند. نام استان فارس با وقف و کار خیر عین شده است و باغ هایی در این استان وجود دارد که محصولاتش وقف دانش آموزان شهر می شود. اسماعیلی گفت: مدارس خیرساز ۱۲۰ ساله در شهر شیراز وجود دارد که این نشان از سبقه خوب مدرسه سازی توسط خیرین در فارس است.

مدیرکل آموزش و پرورش فارس افزود: حتی اگر عمر ساختمان مدارس خیرساز هم تمام شود، اما نام خیر توسط دانش آموزان تربیت شده در آن مدرسه همیشه زنده نگاه داشته می شود. وی با بیان اینکه آنچه که در رابطه بحث مشارکت خیرین در مدرسه سازی مورد اهمیت است تنها بعد مالی نیست بلکه بعد این مساله نیز بسیار حایز اهمیت است، گفت: ساخت مدارس خیرساز موجب ساری و جاری شدن کار نیک در جامعه می شود که این خود یک بعد تربیتی مهم محسوب می شود.

در استان فارس بیش از سه هزار خیرمدرسه ساز وجود دارد و در این مراسم از جمعی از خیرین مدرسه ساز استان فارس تقدیر شد.



آغاز برداشت کنجد از ۱۶۵۰ هکتار از زمین های کشاورزی هرمزگان

مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان گفت: برداشت کنجد از نیمه آبان ماه جاری ۱۶۵۰ هکتار از زمین های کشاورزی این استان آغاز شد. سیدرضا امیری زاده در حاشیه بازدید از نحوه برداشت کنجد در هرمزگان پیش بینی کرد: امسال ۱۸۰۰ تن کنجد از زمین های کشاورزی استان برداشت شود که ۲۰ درصد بیشتر از مدت مشابه پارسال است. وی بیان داشت: قیمت مناسب، پایین بودن هزینه تولید و استفاده از منابع آبی کمتر، تناوب زراعی، توزیع کودهای شیمیایی ماکرو (F1, E, و لسیترین (LECTHIN) است و مقدار روغن آن حدود ۵۰ درصد شامل ۷۰ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید است.

روغن کنجد در صنعت ارده، شیرینی، پخت حلاوا، غذاهای محلی و همچنین مصرف تغذاتی و خشکبار استفاده می شود. استفاده از روغن دانه کنجد به عنوان تنها روغن خوراکی در کاهش فشار خون و گلوکز پلاسما در بیماران دیابتی با حساسیت بالا مؤثر است.

## تاکید امیر عبداللهیان بر بازپرداخت هر چه سریع‌تر بدهی قدیمی انگلیس به ایران



امیر عبداللهیان در تماس تلفنی همتای انگلیسی با یادآوری بدهی قدیمی انگلستان به ایران، بازپرداخت این بدهی را حق ملت ایران خواند و بر لزوم اقدام فوری لندن جهت بازپرداخت هرچه سریع‌تر این بدهی تأکید کرد.

حسین امیرعبداللهیان وزیر امور خارجه



بشر از بدو خلقت به دنبال ایجاد فرصت‌های مفید کاری برای خود بوده است. اهمیت کارآفرینی در قرن ۲۱ کمتر از ادوار گذشته نیست و گذر از طوفان ناپایداری‌های اقتصادی بین‌المللی و داخلی نیازمند ساخت و تجهیز کشتی اجتماعی و اقتصادی مقاومتی از جنس کارآفرینی است.

توجه به این مهم در بند اول سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی با عبارت «تأمین شرایط و فعال‌سازی تمامی امکانات، منابع مالی، سرمایه‌های انسانی و علمی کشور به منظور توسعه کارآفرینی و به حداکثر رساندن مشارکت آحاد جامعه در فعالیت‌های اقتصادی» نمایانگر اهتمام کم‌نظیر جمهوری اسلامی ایران به اقتصاد خود اتکا، رشد و تربیت نیروی مولد و سیاست‌گذاری در راستای موضوع کارآفرینی است. اهمیت کارآفرینی در اقتصاد مقاومتی به گونه‌ای است که اقتصاد مقاومتی را می‌توان از جنبه دیگر، اقتصاد کارآفرینی هم نامید، چرا که مردمی بودن، دانش‌بنیانی، مولد بودن، درون‌زایی و برون‌گرایی از جمله اصلی‌ترین ویژگی‌های اقتصاد مقاومتی است که به طور کامل با موضوع کارآفرینی منطبق است.

ظرفیت‌های بالای اقتصاد ایران نظیر جمعیت و میانگین سنی آنها که حاکی از قوت جمعیتی است، می‌تواند تضمین‌کننده پیشرفت‌های چشمگیر باشد، اما باید بپذیریم اقتصاد کشور

کشورمان و لیز تراس وزیر خارجه انگلیس در یک گفت‌وگوی تلفنی در خصوص مسائل دوجانبه، گفت‌وگوهای وین و برخی موضوعات منطقه‌ای به بحث و تبادل نظر پرداختند. وزیر امور خارجه کشورمان در این مکالمه تلفنی، یادآور شد که بخش اعظم توافقات تجاری بین دو کشور پس از برجام اجرایی نشده‌اند، و ارتقای حجم تجارت و تسهیل مرادات مالی بین دو کشور نیازمند افزایش تحرک و اقدامات لندن است.

امیرعبداللهیان همچنین با یادآوری بدهی قدیمی انگلستان به ایران، بازپرداخت این بدهی را حق ملت ایران خوانده و بر لزوم اقدام فوری لندن جهت بازپرداخت هرچه سریع‌تر این بدهی تأکید کرد. وزیر امور خارجه کشورمان در خصوص برجام نیز بر مسئولیت آمریکا در به وجود آمدن شرایط کنونی تأکید کرده و تصریح کرد که برخی طرف‌ها نیز با مسئولیت‌ناپذیری

و سکوت در برابر اقدامات آمریکا، به بروز وضعیت فعلی دامن زده‌اند.

\* موفقیت مذاکرات در وین منوط به چیست؟ امیرعبداللهیان موفقیت مذاکرات در وین را به رفع تمامی تحریم‌ها، بازگشت همه طرف‌ها به تعهداتشان، ارائه تضمین‌های لازم در خصوص اجرایی شدن نتایج گفت‌وگوها و راستی‌آزمایی اقدامات طرف مقابل، منوط دانست.

وزیر امور خارجه کشورمان یادآور شد عادی‌سازی روابط تجاری با ایران یکی از تعهداتی بوده است که طرف مقابل در برجام پذیرفته است و این موضوع باید به نحو کاملی در مذاکرات وین محقق شود.

وزیر خارجه انگلیس نیز در این تماس ابتدا به لزوم بهبودی فوری وزیر خارجه کشورمان در اثر ابتلا به ویروس کرونا اشاره و در ادامه ضمن ابراز خرسندی از اعلام تاریخ برگزاری کمیسیون مشترک برجام، سه کشور اروپایی را جهت دستیابی به پیشرفت در مذاکرات،

## اقتصاد مقاومتی، اقتصاد کارآفرینی است

بوم کارآفرینی و برقراری تعامل بین بازیگران این زیست بوم، زمینه‌های توسعه ظرفیت‌های کارآفرینی را در کشور فراهم کرد.

در این راستا عوامل متعدد و متنوعی به طور مستقیم و غیرمستقیم در توسعه کسب و کارهای پایدار و تولید نقش دارند که دولت به عنوان تسهیل‌کننده، موظف است زیرساخت‌های لازم نظیر توسعه فناوری‌ها، تأمین مالی نوین و هوشمند، رفع موانع و تسهیل قوانین و مقررات برای سهولت کسب و کارها، آموزش‌های لازم اعم از فنی و مهارتی و نگرشی را فراهم و برای تسریع این عوامل اقدام کند. همچنین با توجه به شرایط جغرافیایی و جمعیتی کشور و با درنظر گرفتن ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی، در جهت ایجاد اشتغال پایدار تأکید بر این است که بر تولیدات با ویژگی‌های خاص توجه شود؛ به عبارت دیگر تولیدات متناسب با مزیت‌های ملی، منطقه‌ای و محلی، مشاغل پراشتغال و کم‌سرمایه‌بر، به تکمیل ارزش تولید و فعال‌سازی واحدهای تولیدی تسهیل و نیمه‌تعطیل و افزایش تولید و اشتغال پایدار منجر خواهد شد. علاوه بر تأکیدات فوق، به

بوجود این ظرفیت‌ها کماکان با قلله‌های پیشرفت فاصله دارد. همسو سازی نیروهای اقتصادی کشور در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی نیازمند عزم و حمایت همه جانبه آحاد مردم از این رویکرد دارد؛ فرصت‌های کارآفرینی به اندازه تک‌تک مردم وجود دارد و از همین جهت بسیج همگانی برای توسعه کارآفرینی باید سرآغاز شکل‌گیری حرکت‌های بزرگ و مؤثر تولیدی در کشور و افزایش چشمگیر سرعت در مسیر پیشرفت باشد تا جایی که اختراعات عظیمی به نام ایران و ایرانی ثبت شود.مانند همه جای دنیا، ضعف درونی و اخلاک‌گری‌های بیرونی در شکل‌گیری و بالندگی روح تولید در اقتصاد ایران هم تأثیرات منفی دارد. این موانع، گریبان کارآفرینی را هم گرفته و بی توجهی‌ها به این مقوله تا سال‌های اخیر باعث شده است که برای رفع موانع در حوزه کارآفرینی نیازمند اهتمامی بیش از پیش باشیم. دولت سیزدهم جمهوری اسلامی ایران، ایجاد اشتغال انبوه و شایسته را در کانون توجه خود قرار داده و یقیناً برچسمدار حرکت کاروان شغل‌سازان، کارآفرینان هستند. با در نظر گرفتن رویکرد اشتغال‌متبنی و تسهیل‌سازی، ضروری است ضمن تقویت زیست



نظر می‌رسد ایجاد و تقویت ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای کارآفرینانه، به طور کلی تحت عنوان فرهنگ سازی کسب و کارهای نوآورانه تأثیر بسزایی در اشتغال پایدار و توسعه اقتصادی کشور دارد.

بنابراین سیاست‌ها و برنامه‌های تشویقی، ترویجی و آموزشی، در همه سطوح و لایه‌های اجتماعی باید انجام پذیرد و به کشف و پرورش انسان‌های خاص به عنوان افراد کارآفرین، خلاق، نوآور و مبتکر منجر شود که آنها منشأ تحولات بزرگی در زمینه‌های صنعتی، تولیدی و خدماتی هستند.

نام‌گذاری هفته‌ای در جهان با عنوان «هفته جهانی کارآفرینی» و گرامی‌داشت آن در واقع فرصتی ارزشمند برای ترویج، توسعه و پوشش آگاهی‌دهنده باشد، موجب همکاری و همیاری و اتصال اجزای زیست بوم کارآفرینی را مهیا می‌کند. همه ما به نیکی آگاه هستیم که تولید، اشتغال و کارآفرینی موضوعاتی فرابخشی هستند که پیشبرد آنها و اجرای موفق برنامه‌های مرتبط و انتربخشی حداکثری آنها منوط به وجود عزم ملی در کنار تعامل جمعی دستگاه‌های اجرایی است.

ضمن گرامی‌داشت این هفته که هر روز آن با یک عنوان نام گذاری شده، امید است در سال «تولید، پشتیبانی‌ها و مانع زدایی‌ها»، اقدامات مؤثری در راستای پشتیبانی و مانع‌زدایی از جریان کارآفرینی در کشور رقم بزیم و با رفع مشکلات موجود، در آینده‌ای نزدیک زمینه تبدیل اقتصاد ایران به بهشت کارآفرینی را فراهم آوریم.

روزنامه ایران  
حجت ا... عبدالملکی  
وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی

## هفتمین سالگرد به قدرت رسیدن سلمان؛ هفت سال سخت برای عربستان و منطقه



عقده‌های تاریخی و منافع منحصرتی که در پس‌زمینه این تنش‌ها و بی‌ثباتی امنیتی و اقتصادی عربستان در سایه حکومت ملک سلمان را فقط به عهده ولیعهد دانست و پادشاه را به بهانه بیماری و کپولت سن تیرنه کرد. زیرا تمام فجایع مقامات سعودی از جمله جنگ علیه یمن با تصمیمات پادشاه اتخاذ شد. پادشاه هر از گاهی این اقدامات و تصمیمات خود را توجیه می‌کند.

حکم برکناری شاهزاده مقرن از ولایتعهدی و تعیین محمد بن نایف به عنوان جایگزین او و پسرش محمد به عنوان جانشین ولیعهد و سپس کودتا علیه بن نایف و برکناری او و تعیین محمد به عنوان ولیعهد، از سوی شخص ملک سلمان صادر شده است که از قبل برای آن برنامه ریزی کرده بود تا پسرش را به قدرت برساند.

«دیوید هرست» نویسنده انگلیسی در مقاله ای در پایگاه «میدل ایست آی» می‌نویسد: عربستان از سوی شورایی از شاهزادگان که فرزندان ملک عبدالعزیز بنیانگذار این کشور هستند، اداره می‌شد. آنها منابع و ثروت‌های کشور را بین خود تقسیم می‌کردند و تأکید داشتند که تمام فرزندان ملک عبدالعزیز در قدرت و اداره کشور نقش داشته باشند. وزارت کشور از آن آل نایف، وزارت دفاع برای آل سلطان، گارد ملی سهم آل عبدالله، وزارت

هفتمین سالگرد به قدرت رسیدن ملک سلمان در عربستان پس از مرگ برادرش ملک عبدا... است. این روز در تاریخ عربستان روزی سخت و دردآور نیز خواهد شد زیرا نه تنها چهره عربستان به طور کامل تغییر کرد بلکه منطقه نیز درگیر تنش‌های متعدد گشت و وارد چرخه ای از جنگ‌ها و بحران‌های متعدد شد.

ملک سلمان در همان روز نخست تکیه زدن بر عرش پادشاهی در سال ۲۰۱۵، مجموعه‌ای از دستورات را صادر کرد که اکثر آنها فاجعه بار بودند. پسرش محمد را به ولیعهدی منصوب کرد به رغم آنکه از ماجراجویی و بی‌تجربگی وی و جاه طلبی‌های اش اطلاع داشت. بن سلمان و پسرش با شیوه خود در حکمرانی هیبت و ابهت عربستان را بر باد دادند. طی این ۷ سال عربستان فقط به عامل بی‌ثباتی در منطقه تبدیل شد.

پس از این غری‌ها این کشور را «واحه ای بهره‌گذاشت تا هرگونه مانع بر سر راه پسرش برای رسیدن به قدرت را از میان بردارد. این امر سبب شد تا بن سلمان دست به ماجراجویی بزرگی بزند و بسیاری از شاهزادگان برجسته را بازداشت کند از جمله عموشی احمد و پسر عموهاش محمد بن نایف و ولید بن طلال و برخی از تاجران بزرگ و شیوخ واهبیت. این مساله به جایگاه عربستان ضربه زد در حالی که پیش از این غری‌ها این کشور را «واحه ای با ثبات و پایدار» برای جذب سرمایه‌گذاران توصیف می‌کردند. گزارش‌های بین‌المللی حاکی از آن است که سعودی‌ها پیش از این به سبب درآمدهای نفتی از وضعیت اقتصادی نسبتاً خوبی برخوردار بودند. اما اوضاع معیشتی آنها طی ۷ سال اخیر به سبب جنگ مستمر در یمن و سیاست‌های بن سلمان رو به وخامت نهاد. این گزارش‌ها همچنین از اقدام دولت سعودی در سایه حکومت ملک سلمان در کاهش حقوق‌های بخش خصوصی و کاهش یارانه‌ها خبر دادند که به تبع آن قیمت سوخت و برق و آب بالا رفت. نظام عربستان برای مقابله با کسری بودجه دست به چنین اقداماتی زد و این علاوه بر بدهی‌های میلیاردی این کشور است.

دیگر از مخالفانش که به کانادا گریخته بود، تکرار کند.

محاصره قطر در سال ۲۰۱۷ نیز یکی دیگر از فجایع سیاسی عربستان در عرصه خارجی در عهد سفید به ایران اعلام کرد که باید گام نخست را بردارد (با لحاظ کردن این حقیقت که وقتی توافق اولیه میان ایران و ۶ کشور جهان، بدون ارائه هیچ دلیل موجهی از سوی آمریکا در زمان ریاست جمهوری دونالد ترامپ، در می ۲۰۱۸ از هم پاشید ارائه چنین پیشنهادی به تهران، اقدامی جسورانه و بهتر است بگوییم، گستاخانه است)

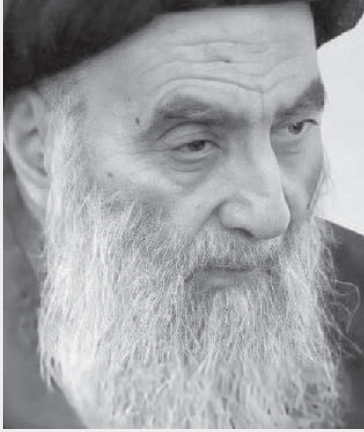
ایران به جای پذیرش این شروط نامعقول و نابرابر، ترجیح داد به غنی‌سازی خود ادامه دهد. فعالیت تهران یک سال پس از خروج ترامپ از توافق، از سر گرفته شد. همین مسئله موجب شده تا ایالات متحده همراه با اسرائیل، به شکل فزاینده‌ای زرمزه‌های خصمانه خود را در قبال ایران افزایش دهند. اوایل ماه جاری، آنتونی بلینکن، وزیر امور خارجه آمریکا و یائیر لاپید، همتای اسرائیلی‌اش، در خصوص امکان تکیه به «پلن بی» در صورت عدم احیای توافق هسته‌ای رابزینی کردند.

تجربه لبنان با عربستان در سایه حکومت سلمان و پسرش تجربه ای بس تلخ است. پیش از آن جهان شاهد بود که چگونه این دو نفر تمام خطوط قرمز را زیر پا گذاشتند و با فرخواندن سعد حریری نخست‌وزیر اسبق لبنان او را وادار به استعفا کردند پس از آنکه او را مورد اهانت و ضرب و جرح قرار دادند.

سخن آخر آنکه ممکن است مقامات آل سعود سالگرد به قدرت رسیدن ملک سلمان را جشن بگیرند، اما در واقع این کشور غرق بحران‌های سیاسی و اقتصادی و دیپلماتیک است و این علاوه بر جنگ بیهوده یمن و وضعیت تکان دهنده حقوق بشر و رسوای روابط با رژیم اشغالگر است و به نظر می‌رسد تا زمانی که ملک سلمان و پسرش از شکست‌های خود عبرت نگیرند، این رسوایی‌ها از میان نخواهد رفت و یا کمتر نخواهد شد.

## فتوای جدید آیت‌ا... سیستانی

### درباره رژیم صهیونیستی



آیت‌ا... سیستانی به استفتایی درباره ممنوعیت خرید و فروش از مراکز تجاری که بخشی از سود آن برای کمک به رژیم صهیونیستی هزینه می‌شود، پاسخ داد. مرجعیت عالیقدر شیعیان عراق به استفتای مربوط به خرید از فروشگاه‌هایی که بخشی از سود آن برای حمایت از رژیم صهیونیستی تعلق می‌گیرد، اعلام کرد: «در صورتی که قطعاً اثبات شود شرکت‌هایی از اسرائیل به صورت مؤثر حمایت می‌کنند، دادوستد و معاملات محصولات و تولیدات این شرکت‌ها جایز نیست» مرجع عالیقدر شیعیان پاسخ داد که استفاده از تولیدات و محصولات رژیم صهیونیستی که به صورت قطعی ثابت شود از این رژیم حمایت می‌کنند، جایز نیست.

## نشریه آمریکایی: موضع بایدن درباره برجام

### مردود است



اما تهدیدها موجب عقب‌نشینی تهران نشده است. تهران خواهان گفت‌وگو و مذاکره است. اما تا امروز نشان داده که حاضر نیست اندکی از مواضع و خط قرمزی که برای خود ترسیم کرده است، عقب بنشیند.

برجام احتمالاً بزرگ‌ترین موفقیت آمریکا و متحدانش در زمینه فعالیت هسته‌ای ایران محسوب می‌شود در شرایط کنونی، به رغم اینکه آمریکا بدهدی کرد و بدون دلیل موجه به این توافق پایان داد، آمادگی ایران برای بازگشت به میز مذاکرات به روشنی نشان می‌دهد که ایران خواهان احیای توافق هسته‌ای است؛ تهران به دنبال برداشته شدن تحریم‌هاست، خواهان صلح است و صلح را به جنگ و گزینه نظامی ترجیح می‌دهد. بایدن می‌گوید، او نیز همین را می‌خواهد، از همین رو باید گفت، زمان آن فرارسیده که رئیس‌جمهور آمریکا نیز از شناسی که دارد برای اثبات ادعایش استفاده کند. به همین دلیل لازم است، ایالات متحده برای نشان دادن حسن نیت خود، نخستین گام را بردارد و به این طریق، زمینه را برای برگرداندن اعتماد نسبی ایران به خود هموار کند؛ در غیر این صورت بازی «اول تو» ادامه خواهد یافت و در این بابت نمی‌توان تهران را مقصر دانست.

ایران بازیگری است که به واسطه بدهدی آمریکا و خورجش از توافق اولیه موسوم به برجام آسیب دیده است و از همین رو طبیعتاً نمی‌تواند گام نخست را در راستای اعتمادسازی بردارد. خواست تهران برای بازگشت به برجام و رابزینی در این باره، شناس دوباره‌ای است که دولت بایدن به دست آورده و باید نهایت استفاده را از آن بکند. اگر دولت کنونی آمریکا این فرصت را از دست بدهد، امکان خروج از بن‌بست موجود در باب توافق هسته‌ای با ایران و احیای توافق برجام شاید غیرممکن شود. از همین رو گزینه معقول این است که واشنگتن برای اعتمادسازی، گام نخست را بردارد و این فرصت را فراهم کند تا بستر برای آغاز رابزینی‌های هسته‌ای هموار شود. آزاد کردن پول‌های بلوکه‌شده ایران و ایجاد فضای برای گسترش فعالیت‌های تجاری تهران، گام نخست برای اعتمادسازی است. بایدن باید این حقیقت را بداند که تنها راه خروج از بحران حاکم، به دست آوردن اعتماد ایران است. گزینه‌های دیگر، در دوران ریاست جمهوری ترامپ به روشنی نشان داد که ادبیات زور و سیاست فشار، نتیجه‌ای معکوس می‌دهد؛ پس تنها راه باقی‌مانده، سازش است که آمریکا باید برای آن پیش‌قدم شود.

**شماره تلفن های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا**

سازمان ابعاد و نجات	۱۱۲
دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	۱۴۳۸
پاسخگویی به سوالات عموچی	درباره کرونا ۱۶۶۶
لورژانس کشور اعلام موارد اورژانسی	۱۱۵
پاسخگویی به سوالات و مشاوره تخصصی	۴۰۳۰
تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا	۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱

## اهمیت تزکیه نفس و راه‌های تحقق آن

**چِستی تزکیه**

تزکیه برگرفته از ماده زکو به معنای پاکي، نمو، بالندگی، رشد، صلاح، شایستگی و مدح است. (لسان العرب، ج ۶، ص ۶۴) و تزکیه نفس، تلاش برای دستیابی به سبب‌هایی است که به پاکي و طهارت نفس و رشد و بالندگی آن می‌انجامد.

تزکیه نفس، عمل و مجاهدتی است که از سوی شخص برای تحول از وضعیت موجود و رسیدن به وضعیت برتر کمالی است. این همان چیزی است که مراد و مطلوب انسان مومن و هدف از نوشتار است.

**اهمیت و ارزش تزکیه نفس**

در قرآن برای تزکیه نفس به عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف ایمان جایگاه ویژه و ارزش خاصی بیان شده‌است. تزکیه نفس به‌عنوان دو مأموریت پیامبران مورد توجه قرآن قرار گرفته و در آیه ۲ سوره جمعه و نیز آیه ۱۶۴ آل‌عمران از آن به عنوان هدف نخست و یا دوم بعثت پیامبران یاد شده‌است. به این معنا که پیامبران آیدمندان تا خود به عنوان عامل بیرونی اقدام به تزکیه نفوس بشری کنند؛ زیرا انسان موجودی است که برای رسیدن به کمال نیازمند است تا هم از درون و هم از بیرون مورد توجه قرار گیرد. پیامبران با آوردن دستورها و آموختن عملی شیوه‌های راهی از نقص و چگونگی رشد آسان و درست، به شخص کمک می‌کنند تا تزکیه را در جهت درست انجام دهد و عامل درونی کمک می‌کند که این رشد از مقام قوه به فعلیت درآید و تغییر و تحول کمالی انجام پذیرد.

پیامبران به انسان می‌آموزند که راه کمال چیست و عناصر و مولفه‌های کمالی کدامند و چگونه می‌توان به آسانی به کمالی دست یافت. توجه ویژه اسلام به عنوان دین اولین و آخرین به عنصر تزکیه نفس موجب شده که این مهم مورد توجه ویژه پیامبران بزرگی چون حضرت ابراهیم(ع) قرار گیرد و این حضرت از خدا پاکي و پیراستگی واقعی فرزنداناش را از خدا درخواست کند. (بقره، آیات ۱۲۷ تا ۱۲۹)

تاکید قرآن و تقدیم تزکیه و تطهیر و پرورش نفس نسبت به تعلیم و آموزش آن نیز ارزش و جایگاه مهم مسئله پرورش را به خوبی نشان می‌دهد (بقره آیه ۱۵۱ و آل‌عمران آیه ۱۶۴) هرچند که در سوره جمعه پس از تعلیم از تزکیه یاد شده است ولی تقدیم دو مورد اول خود بیانگر اولویت ارزش و مقام تزکیه بر تعلیم است. البته می‌توان این رای و نظر را تقویت کرد که در مسئله آموزش و پرورش تأکید قرآن بر همراهی و هماهنگی آن دو است و خداوند خواهان توجه همزمان به هر دو عنصر اصلی برای تکامل کامل انسان است، لذا همزمان با هر دانشی می‌بایست عمل صورت گیرد و این‌گونه است که میان ایمان و عمل صالح هماهنگی و سازواری می‌افتد. هیچ ایمانی بدون عمل صالح و هیچ عمل صالحی بدون ایمان نمی‌تواند وجود داشته و یا مفید باشد. این مسائل از نقش و ارزش هیچ‌یک از عمل

صالح (در اینجا تزکیه نفس) و ایمان (در اینجا دانش و باورهای دینی و راه‌های کمال‌یابی و شناخت هدف) نمی‌کاهد بلکه بر همراهی و هماهنگی تعلیم و تزکیه می‌افزاید. قرآن بیان می‌کند که این دو عنصر ایمان و عمل، پیامدی جز تزکیه نفس ندارد. (طه، آیه ۷۵ و ۷۶۹)

**زمینه‌های تزکیه نفس**

قرآن به عنوان کتاب راهنمای انسان به سوی کمال لایق بشری، راه‌هایی را برای رسیدن به این مقصد و مقصود بیان می‌کند که در اینجا به برخی از موارد اشاره می‌شود.

انسان به طور طبیعی از شهوات و غریزی برخوردار است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. خداوند به عنوان آفریدگار و نیز پروردگاری که انسان را پرورش می‌کند به همه خصوصیات انسان و آفریده‌اش آگاه است؛ از این رو دستوره‌ای آن همواره با توجه به نیازها و شرایط فطری، طبیعی و غریزی انسان است. بر این اساس است که دین اسلام را دین فطرت نامیده‌است که با توجه به این خصوصیات آمده‌است. شهید مطهری بر این نکته تأکید می‌کند که هر دین و مکتبی که با طبیعت و فطرت انسان مخالفت ورزد از دایره ایمانی مردم بیرون می‌رود و مردم آن را به کناری می‌گذارند.

گرایش به شهوات و زینت‌های دنیا امری طبیعی و غریزی است و انسان به زن و فرزند و مال و غذا و نوشیدنی‌ها و اموری از این دست علاقه‌مند است. از این رو مخالفت با امور طبیعی و غریزی نمی‌تواند مفید باشد. اسلام و قرآن تنها از تعدی و تجاوز و زیاده‌روی و نیز اسراف در امور غریزی پرهیز می‌دهد و از آن نهی می‌کند. اما نسبت به امر طبیعی و در حدود و چارچوب‌های طبیعی و قانونی آن را مورد توجه و تشویق قرار می‌دهد. ازدواج به عنوان عامل طبیعی در کنترل و مهار جنسی امری است که قرآن به عنوان روش مهم برای تزکیه نفس برمی‌شمارد. برخلاف دیدگاه‌های تزکیه نفسی مذاهب و ادیان خودساخته و عرفان‌نما که زن و ازدواج را یا مردود دانسته و یا آزاد و رها می‌سازند، اسلام آن را عاملی برای تزکیه می‌داند و عمل به آن در محدوده مجاز را زمینه‌ساز تزکیه نفس و خودسازی برمی‌شمارد. لوط پیامبر با نشان دادن دختران خود به قومش می‌فرماید: این دختران من برای شما پاکیزه‌ترند (هود آیه ۷۸)، به این معنا که ازدواج می‌تواند به عنوان عاملی مهم در تزکیه نفس و طهارت آن عمل کند. در آیه ۲۲۳ سوره بقره نه‌تنها ازدواج را عامل بازدارنده برمی‌شمارد بلکه جلوگیری نکردن از ازدواج زنان مطلقه را زمینه‌ای برای طهارت فزون‌تر برای جامعه برمی‌شمارد و مومنان را تشویق می‌کند که زمینه را برای این عمل فراهم کنند. در نگرش قرآن ازدواج نکردن زنان مطلقه به جهانی که همگان از آن آگاه هستند موجب می‌شود تا جامعه امنیت خود را از دست دهد و فساد و تباهی در جامعه گسترش یابد.

از دیگر عواملی که می‌تواند زمینه‌ساز تزکیه باشد و پیش از این به آن اشاره شد، مسئله آموزش است. اما ناگفته نماند که مراد از آموزش هر آموزش و تعلیمی نیست؛ زیرا دایره آموزش آنچنان وسیع است که همه مسائل حق و باطل را دربر می‌گیرد. از آنجا که قرآن دستور کامل و سازنده است، به همه نکات و لطایف آموزش توجه داشته و به آن اهتمام می‌ورزد. از این رو در آموزش به دو اصل اساسی توجه می‌دهد و تعلیم مفید و سازنده در بخش تزکیه و خودسازی را به آموزش کتاب (یعنی گزاره‌های معرفتی و آموزه‌های دستوری آسمانی و قوانین) و حکمت (یعنی فلسفه و دانش هدف خلقت و تدبیر امور و شناخت حقایق عالم) محدود می‌سازد. (بقره آیه ۱۲۹ و نیز در مسئله تشریح و آموزه‌های دستوری، آیه ۶ سوره مائده هدف و فلسفه تشریح احکام را تطهیر و تزکیه نفوس انسانی برمی‌شمارد)

در قرآن به عوامل دیگری چون بعثت پیامبر (بقره آیه ۱۲۹ و جمعه آیه ۲)، تلاوت قرآن (همان) حضور در مسجد (توبه آیه ۱۰۸)، رعایت آداب معاشرت (نور آیه ۲۷ و ۲۸) رعایت حریم محمدی(ص) (احزاب آیه ۵۳) عفت (نور آیه ۳۰) فضل الهی (نور آیه ۲۱) صدقه نچوا (مجادله آیه ۱۲) و مانند آن اشاره شده است. این عوامل را می‌توان بخشی از عناوین یادشده و یا توضیح تکمیلی و یا بیان مصادیق و موارد دانست؛ زیرا رعایت آداب معاشرت و یا تلاوت قرآن و حضور در مسجد جزوی از اعمال صالح و فراگیری دانش است که بیان شده است.

**آثار تزکیه نفس**

قرآن برای تزکیه‌کنندگان آثاری را بیان می‌کند که این آثار در حقیقت بیانگر بخشی از کمالات مطلوب انسان است، به این عنوان که رستگاری و آسایش و آرامش اخروی به معنای رسیدن به کمال درونی است که جزا و پاداش موفور و یا پاداش وفاقی عمل و ایمان انسان است و یا پاداش و فضل کمالی است که خداوند به تقضل به انسان عنایت می‌کند. (شمس آیه ۷ و ۹ و نیز اعلی آیه ۱۴) خشنودی خداوند(لیل آیه ۱۸ و ۲۱) مقام تسلیم(بقره آیه ۱۲۸ و ۱۲۹) و نیز محبت خداوند(بقره آیه ۲۲۲ و نیز توبه آیه ۱۰۸) از آثار طبیعی تزکیه نفس است. البته آثار دیگری برای تزکیه نفس بیان شده است که می‌توان به فهم حقایق قرآن(واقعه آیه ۷۷ و ۷۹) اشاره کرد که به جهت ایجاد فضای سالم ایجاد می‌شود.

**موانع تزکیه**

قرآن همان‌گونه که به عوامل ایجادِی تزکیه و خودسازی اشاره می‌کند به موانع بازدارنده و محرومیت‌ساز نیز اشاره دارد. از مهم‌ترین این موانع می‌توان به عواملی چون تحریف حقایق قرآن و سایر کتب آسمانی(مائده آیه ۴۱) سوداگری با عهد و پیمان الهی (آل عمران آیه ۷۷) و سود و منفعت‌طلبی با کتب و آیات الهی و ارتزاق از راه دین(بقره آیه ۱۷۴) سوگندهای ناروا و ناحق برای دستیابی به منافع دنیوی و هستند موجب می‌شود تا جامعه امنیت خود را از دست دهد و فساد و تباهی در جامعه گسترش یابد.

## مهمترین عوامل دوزخی شدن

### انسانها چیست؟

قرآن مجید عوامل زیادی را برای دوزخی شدن انسان برشمرده که به مهمترین آنها اشاره می‌شود.

- گناه: معصیت و گناه یکی از مهم‌ترین اسباب ورود به جهنم است. همه عوامل دخول جهنم تحت واژه گناه قرار می‌گیرد لیکن قرآن تنها به این عنوان بسنده نکرده بلکه اسباب دیگری را نیز تذکر داده است روزی که گناه کاران و مجرمان را با حال تشنگی به سوی دوزخ می‌رانیم. بی‌گمان گنه کاران در عذاب دوزخ ماندگارند.از عذاب آنان کاسته نمی‌شود و آنها در آنجا نا امینند.
- کفر و نفاق: شاخص‌ترین گروه دوزخیان کافران و منافقان هستند، زیرا قرآن آیات زیادی را به کافران و منافقان اختصاص داده مانند: خداوند همهٔ منافقان و کافران را در دوزخ جمع می‌کند. خداوند به مردان و زنان منافق و دوچهره و کافران، آتش جهنم را وعید داده است. در آن جاودانه‌اند.
- منحرف کردن از راه خدا: «پس برخی از آنان به وی ایمان آوردند و برخی روی برتافتند و برای آنان دوزخ پر شراره کافی است.» این آیه هشدار می‌دهد که آنان که مردم را از ارزش‌های والای الهی و اسلامی مانع می‌شوند و از رسیدن به سعادت جلوگیری می‌نمایند…
- قتل عمد: «هر کس عمدا مؤمنی را بکشد، کبیرش دوزخ است که در آن ماندگار خواهد بود و خدا بر او خشم می‌گیرد و لعنتش می‌کند و جزایی بزرگ برایش آماده ساخته است.»
- پسروی از شیطان: «خدا به شیطان گفت: از منزلت بیرون شو که تو رانندهٔ درگاه مایی هر که از فرزندان آدم تو را پیروی کند جهنم را از تو و آنان به یقین پر می‌کنم.»
- دشمنی و مخالفت با خدا و رسول(ص): «پا ندانسته‌اند هر کس با خدا و رسولش به دشمنی و مخالفت برخیزد آتش دوزخ پاداش همیشگی اوست و این در حقیقت خواری بزرگ است.»
- شرک و بت پرستی: «و با خدای یگانه معبودی دیگر قرار مده و گرنه حسرت زده و مطرد در دوزخ افکنده خواهی شد.»
- ظلم و ستم: «کسانی که کفر ورزیدند و ستم کردند، خدا بر آن نیست که آنان را بیامزد و به راهی هدایت کند، مگر راه جهنم که همواره در آن جاودانند.»
- تذکب آیات الهی: «به راستی آنان که آیات ما را دروغ شمردند و از پذیرفتن آنها تکبر ورزیدند، درهای آسمان بر ایشان گشوده نشده و وارد بهشت نمی‌شوند، مگر آن که طناب بسیار خشمیم در سوراخ سوزن در آید و بدین سان بزده‌کاران را کفر می‌دهیم…»
- غفلت زدگی: «و در حقیقت بسیاری از جنّ و آدمیان را برای دوزخ واگذازیم زیرا دل‌هایی دارند که با آن حقایق را دریافت نمی‌کنند و چشم‌انی دارند که با آنها نمی‌بینند و گوش‌هایی دارند که با آنها نمی‌شنوند. آنان همانند پشه‌پایان بلکه گمراه‌ترند، آنها همان غافل ماندگاند.»
- فرار و تخلف از جهاد: «بایزندگان از جهاد از مخالفت با رسول خدا خوشحال شدند، و کراهت داشتند که با اموال و جاه‌های خود در راه خدا جهاد کنند و گفتند در این گرما به سوی میدان حرکت نکنید. بگو: اگر درست دریابند آتش جهنم سوزان‌تر است.»
- پنهن سازی حق و دین فروشی: «کسانی که کتمان می‌کنند آنچه را خدا از کتاب نازل کرده و آن را به بهای کمی می‌فروشند آنها جز آتش چیزی نمی‌خورند و هدایا و اموالی که از این رهگذر به دست می‌آوردند در حقیقت آتش سوزان است و خداوند روز قیامت با آنها سخن نمی‌گوید…»
- تکیه بر ستمگران: بر ستمکاران میل و تکیه نکنید که آتش دوزخ به شما می رسد و در برابر خدا برای شما سرپرستان و دوستانی نخواهد بود و سرانجام باری نخواهید شد.
- ترک نماز: «چه چیز شما را در آتش در آورد گویند از نمازگزاران نبودیم و بی‌نیوایان را غذا نمی‌دادیم…»
- تصرف در مال یتیم: «به راستی آنان که اموال و دارایی یتیمان را به ستم می‌خورند جز این نیست که آتشی در شکم خود فرو می‌برند، و به زودی در آتشی فروزان در آیند.
- رباخواری: کسانی که ربا می‌خورند از گور بر نمی‌خیزند مگر مانند برخاستن کسی که شیطان بر اثر تماس؛ آشفته سرش کرده و او خرد خود را از دست داده است.
- کم فروشی: ویل للمطففین وای بر کم فروشان…
- عیب جویی: وای بر هر بدگوی عیب جویی که مالی گردآورده و آن را بر شمارد ... در آتش خرد کننده فرو افکنده خواهد شد.

## سرگردانی مجرمان در قیامت

انسان مقصد و مقصودی دارد که باید آن را بشناسد و بدان سو با زاد و راحله حرکت کند تا برسد. مقصد انسان، آخرت و مقصود نیز لقاء… و رجعت به سوی اوست که منت‌های سیر و سیوررت انسان است.(انشقاق، آیه ۶) برای رسیدن به این مقصد و مقصود نیز باید ره‌توشه تقوایی فراهم آورد که بر اساس عبادت در چارچوب اسلام و قوانین آن به دست می‌آید(بقره، آیات ۲۱ و ۱۹۷)؛ در حقیقت این فلسفه و سبک زندگی قرآنی و اسلامی است که انسان را به تقوایی می‌رساند که ره توشه آخرت و قرب الی… و لقاء… است.

کسی که در دنیا فلسفه زندگی را بشناسد و برای آخرت و لقاء… برنامه داشته باشد، سبک زندگی خویش را به گونه ای تنظیم می‌کند که در آخرت به آن مقصد و مقصود برسد. بنابراین، در صحنه آخرت هیچ حیرت و سرگردانی ندارد؛ چون مقصد و مقصود را می‌داند و به درستی در آن مسیر گام برداشته و به آن صحنه با شناخت وارد شده است.

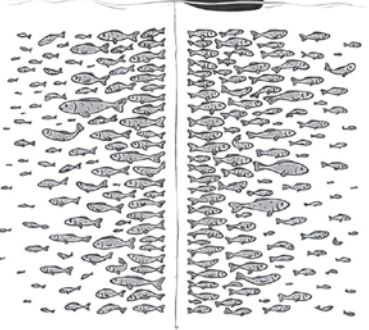
اما کسی که در دنیا فلسفه زندگی را نشناسد و سبک زندگی خود را بر اساس فلسفه الهی شکل ندهد، همان طوری که در دنیا در راه‌های متفرق می‌رود و گرفتار «لعب و لهو» می‌شود و کارهایش یا همانند بازیچه کودکانه، همدفند نیست، یا همانند نوجوانان هدفمند است؛ ولی اهداف مهم را کنار گذاشته و به اهداف کم‌اهمیت توجه یافته است، در چنین شرایطی در دنیا زندگی کرده و سرگردان میان لعب و لهو است؛ بنابراین وقتی به صحنه قیامت وارد می‌شود؛ چون بر خلاف قوانین الهی عمل کرده و مجرمانه زندگی داشته است؛ در صحنه قیامت سرگردان است؛ چنانکه خدا می‌فرماید: **وَيَوْمَ نَقُومُ السَّاعَةَ يُبْئِسُ الْمُجْرِمُونَ**؛ و روزی که قیامت برپا شود مجرمان سرگردان وحیرت‌زده و نومید می‌شوند. (روم، آیه ۱۲)

واژه «یُبْئِسُنَ» از ریشه «بَسَسَ» از لغت به معنی یأس، درماندگی، سکوت و حزن ناشی از یأس و ترس، پشیمانی و حیرت و سرگردانی آمده و ابلیس بدین‌جهت به این نام خوانده شده که از خیر و رحمت الهی، مأیوس و پشیمان گردیده است و او از هر راهی می‌رود در ضلالت خویش است و راهش به جایی ختم نمی‌شود و از تلاش خود هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرد.

اصولاً از نظر قرآن، این حیرتی که ابلیس و پیروان او در دنیا و آخرت بدان دچار هستند، یک حیرت و جدایی و تفرقه دائمی است؛ لذا هزاران راه بیراهه می‌روند و به جایی نمی‌رسند. از این رو مجرمان در دنیا به ظاهر همراه و همدل هستند، ولی در باطن متفرق هستند و همین تفرق و جدایی در قیامت بروز می‌کند و هر یک از آنها از دیگری بی‌زاری جسته و از هم دور می‌شوند.(همان، آیات ۱۳ و ۱۴)

**محمد رضا وحیدی**

**خدا کند یقین برای انسان روزی شود!...**
**چه قدر خوب است انسان از ناحیه امر روزی راحت باشد؛ زیرا هم وغم روزی، مبتذال‌زمت کار است. کسی که به هم وغم روزی مبتلاست، شب وروز کار می‌کند، و پیوسته غمخیز روزی را می‌خورد!**



## آیه‌ای درس آموز از سوره آل عمران

از مواردی که غیبت جایز است، در مورد کسی است که ادعای مقام یا تخصص یا مسئولیتی را می‌کند که صلاحیت آن را ندارد. «یحیّون ان یحمدوا بما لم یفعلوا» برای اینکه این تمایل نابخا – ستایش بدون عمل – کور شود، در اسلام هرگونه تملق و چاپلوسی منع شده است.

پیام ها

۱- رذایل اخلاقی، همچون عُجَب و غرور و انتظار تملق از مردم، هلاکت قطعی را به دنبال دارد. «یفرحون… یحیّون… فلا تحسبتهم بمفازة»

۲- قرآن، هرگونه تحلیل و تفسیر نابخا را نسبت به هر کس و هر موردی محکوم می‌کند. «لاتحسبن… فلا تحسبتهم»
۳- خداوند نه تنها برای رفتار، بلکه برای خواسته‌های خیر و شرّ انسان نیز حساب باز می‌کند. «یحیّون ان یحمدوا… لهم عذاب الیم»

۴- آنچه خطرش بیشتر است، توقع حمد است، نه توقع شکر و مدح. زیرا در حمد، نوعی ستایش آمیخته با پرستش نهفته است. «یحیّون ان یحمدوا»
۵ - گنهکار ممکن است پشیمان شده، توبه کند و نجات یابد، ولی افراد مغرور، حتی در صدد توبه بر نمی‌آیند، لذا امیدی به نجات آنان نیست. «ولاتحسبتهم بمفازة من العذاب»

۶- کسانی که در دنیا گرفتار اوهام خودپرستی و اسیر زندان «هئیت» هستند، در قیامت نیز اسیر و گرفتار عذاب الهی‌اند. «و لهم عذاب الیم»
**استاد محسن قرائتی – تفسیر نور**



لَا تُحْسِبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَاؤُا وَ يَحْتَبُونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسِبْتَهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (آیه ۱۸۸ سوره مبارکه آل عمران)

ترجمه
گمان مبر کسانی که به آنچه کرده‌اند، شادمانی می‌کنند و دوست دارند برای آنچه نکرده‌اند ستایش شوند، میندار که آنها از عذاب الهی رسته‌اند، (زیرا) برای آنها عذابی دردناک است.

- نکته ها

مردم سه دسته‌اند:

۱- گروهی که کار می‌کنند و انتظار پاداش یا تشکر از مردم ندارند. «لاترید منکم جزاء و لاشکورا»

۲- گروهی که کار می‌کنند تا مردم بدانند و ستایش کنند. «رئاء الناس»

۳- گروهی که کار نکرده، انتظار ستایش از مردم دارند. «یحمدوا بما لم یفعلوا…»

# استخاره فعل حرام

زنی ثروتمند را مبلغی نیاز شد نزد مردی آمد و از او خواست آن مبلغ را قرض بدهد. زن گفت: بهره این مبلغ را هم خواهم داد. مرد در شک شد و به عالم رجوع کرد و از او استخاره خواست. عالم تبسمی کرد و گفت: در فعل حرام استخاره کردن سخره گرفتن قرآن است.

مرد گفت: بگير اشکالی ندارد من گمان می‌کنم چون زن ثروتمندی است، ربا نیست. عالم گفت: از خودت فتوا نده.به اصرار مرد عالم استخاره کرد و استخاره درست و خوب آمد. مرد تبسمی کرد و گفت: دیدی درست می‌گفتم. بالاخره مرد این پول را داد و بهره آن را کنار گذاشت و با بهره آن اسبی خرید. دو روز بعد پسرش اسب را سوار شد و اسب او را به زمین زد و سرش به تکه سنگی خورد و در دم جان داد. عالم چون این اتفاق دید، گفت: دیدی استخاره گرفتن درست نبود؟ تو وقتی قرآن را به تمسخر گرفتی سزای تو هم چنین شد.

### و مکرو و مکر... و ا...خیر و الماکرین

**و برای خدا حيله به کار بردند و خدا بهترين حيله‌کنندگان در برابر، حيله‌گران است.**

**قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّمَا يُأْمَرُ بِالْمُرُوفِ وَيَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ مَنْ كَلَّفَتْ فِيهِ لَأْلَاحُ خِصَالٍ عَالِيٍّ مَائًا مُرِّعًا عَالِيٍّ مَائِيَّتَيْ عَادِلٍ فِيمَا يُأْمَرُ عَادِلٍ فِيمَا يُنْهَى رَفِيْقٌ مَائًا مُرِّعٌ فِيمَا يُنْهَى.**

امام صادق علیه‌السلام فرمود: تنها کسی می‌تواند امر به معروف کند یا نهی از منکر نماید که دارای سه صفت باشد: به آنچه امر می‌کند و از آنچه نهی می‌نماید آگاه باشد، عادلانه امر کند و نهی نماید، بامهربانی و نرمی امر و نهی کند.

(تحف العقول، ص ۳۵۸)

## درمان معده درد عصبی



معده درد علت های مختلفی دارد که یکی از این علت ها منشاء عصبی دارد. در این حالت وقتی فرد دچار استرس و نگرانی و اضطراب می شود دچار معده درد و حالت تهوع و استفراغ می شود. معده درد عصبی یک اصطلاح عامیانه است که متخصصان در تشخیص رسمی در علم پزشکی از این اصطلاح استفاده نمی کنند. معده درد عصبی ممکن است یک واکنش طبیعی در سیستم گوارش بدن در مواقع استرس زا باشد. معده درد عصبی ریشه و منشاء جدی دیگری ندارد.

معده درد عصبی ناشی از اضطراب، می تواند در هر زمانی حتی وقتی که فرد دارای هیچ گونه اضطرابی نیست رخ دهد. اما اغلب این حالت زمانی رخ می دهد که فرد دچار یک حمله عصبی می شود. در طی حملات عصبی بدن تحت فشار زیادی قرار می گیرد و باعث فعال شدن بیش از حد هورمون ها می شود.

## ورزش و پیشگیری از ابتلا به دیابت



افزایش قند خون یا دیابت یکی از اصلی ترین دلایل مرگ در انسان ها شناخته شده است. این بیماری در کنار سرطان، بیماری های تنفسی و بیماری های قلبی و عروقی ۷۰ درصد از مرگ و میر های جهان را تشکیل می دهند. افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری از وقوع دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، بسیار موثر است. کسانی که چاق هستند و زندگی کم تحرکی دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی وجود دارد ، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند. تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد. یک فرد دیابتی، می تواند با برقراری تعادل بین فعالیت بدنی، داروها و مصرف مواد غذایی روزانه

**نوشیدن مایعات**  
در صورت بروز این عارضه اگر دچار حالت تهوع و استفراغ شدید باید پس از استفراغ حدود یک ساعت درنگ کرده و سپس مقداری آب و یا مایعات سالم دیگری بنوشید. وقتی آب کافی به بدن رسید تا ۶ ساعت بعد نباید غذاهای جامد بخورید.

**مصرف دمنوش ها و داروهای گیاهی**  
مصرف برخی از گیاهان و دمنوش ها مانند چای نعناع و زنجبیل می تواند در کاهش درد معده عصبی و از بین بردن حالت تهوع مؤثر باشد. دم کرده و یا عصاره گیاه استوخودوس و لیمو نیز می تواند سبب کاهش گرفتگی عضلات شکم و تسکین درد معده مؤثر باشد. می توانید طبق تجربیات شخصی خودتان هر غذا یا نوشیدنی یا دمنوش گیاهی که باعث درمان معده درد می شود استفاده کنید. مصرف برخی از سبزیجات برگدار مثل کاهو و اسفناج هم می تواند برای تسکین درد معده عصبی مفید باشد.

**پرهیز از مصرف کافئین**  
زمانی که دچار معده درد عصبی می شوید بهتر است تا رفع کامل این حالت از مصرف نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. می توانید به جای مصرف چای و قهوه از چای سبز و یا نوشیدنی آرام بخش دیگری استفاده کنید.

**استفاده از دارو**  
بسیاری از داروها هستند که در داروخانه ها بدون نسخه فروخته می شوند. اگر می دانید که هر کدام از این داروها برای درمان علائم معده درد عصبی مانند اسهال و تهوع و استفراغ و اسید زیاد معده مفید هستند و باعث کاهش این نشانه ها می شود می توانید استفاده کنید. اما توصیه می شود قبل از آن با پزشک خود در مورد انتخاب دارویی که بهترین اثر را دارد و مناسب برای شماست مشورت کنید.

هر دو با هم مصرف گلوکز در طول ورزش زیاد می کنند. و باعث آمادگی عضلات می گردد. ورزش باعث افزایش انرژی و کاهش استرس می شود. همراه با کنترل مطلوب قند خون و انجام تمرینات ورزشی مرتب، مصرف قرص های خوراکی در برخی افراد دیابتی غیر وابسته به انسولین کم می شود و در بیماران دیابتی دریافت کننده انسولین نیز به علت وضعیت مطلوب متابولیک ، میزان انسولین تزریقی کاهش می یابد. ورزش اگر در شرایط مناسب صورت گیرد یعنی بیماری قند خون نسبتاً کنترل شده باشد، غلظت گلوکز پلاسما را ثابت نگه می دارد. علت این پدیده توازن بین برداشت گلوکز توسط عضلات و تولید متقابل گلوکز در کبد است. برای افراد دیابتی ، ۱ ، ۳ ساعت پس از مصرف غذا ، مناسب ترین زمان برای ورزش کردن است. کنترل قند با دستگاه گلوکومتر، قبل ، حین و پس از ورزش لازم است. در دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ که انسولین تزریق می کنند، وقتی قند خون بالای ۲۵۰ میلی گرم باشد، ورزش کردن در این زمان باعث افزایش قند خون می شود. در بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند، فعالیت بدنی باعث افت قند خون می شود. افت قند خون ممکن است حین ورزش و یا بلافاصله بعد از ورزش یا حتی ۶ الی ۱۰ ساعت بعد از

## چه کسانی آنتی بادی بیشتری نسبت به ویروس کرونا دارند؟



دانشمندان دریافته اند که بسیاری از افراد مسن که در ابتدای همه گیری مبتلا به کووید ۱۹ شده اند، برخلاف جوانان همچنان مصونیت خود را حفظ می کنند.

نتایج تحقیقات در مجله Scientific Reports منتشر شده، نشان می دهد افراد واکسینه شده سطوح بالاتری از آنتی بادی ها نسبت به افرادی که بهبود یافته اند، دارند. افرادی که بیمار شده و سپس واکسینه شده اند در مقایسه با واکسینه شده ها آنتی بادی بیشتری دارند.

تحقیقات سطح آنتی بادی در افراد واکسینه شده و کسانی که به نوع متوسط یا سخت کووید ۱۹ مبتلا شده اند را ارزیابی کرد. دانشمندان از دانشگاه مونترال سطح ایمنی را در سه گروه از افراد مقایسه کردند: کسانی که به نوع سبک یا بدون علائم ویروس کرونا مبتلا شده اند، کسانی که واکسینه شده و کسانی که نوع سبک بیماری را گرفته و بعداً واکسینه شده اند.

تحقیقات در سال ۲۰۲۰ آغاز شده و تا ظهور نوع بتا و گاما و دلتا ادامه داشت. نتایج نشان می دهد، کسانی که واکسن فایزر یا استرازنکا تزریق کرده اند سطح آنتی بادی شان به نسبت بالاتر از کسانی است که افراد مبتلا است.

محققان بیان کردند کردند افرادی که به کووید ۱۹ سبک مبتلا شده اند پس از واکسیناسیون سطح آنتی بادی شان دوبرابر می شود.

ورزش (افت قند خون تاخیری) ایجاد شود. برای ورزش صبحگاهی بیشتر از ۱ ساعت، انسولین شفاف(رگولار) صبح و برای ورزش عصر بیشتر از ۱ ساعت ، انسولین شیری (ان پی ای) صبح، با نظر پزشک کاهش داده شود. همچنین در مورد کم کردن دارو از پزشک مخصوص خود سوال کنید. هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است ، ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید در فواصل منظم، می بایست قند خون خود را اندازه گیری نمائید. همیشه مقداری مواد قندی زود جذب و غذا همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون، میل نمائید. ورزش هایی که باعث بالا رفتن فشار در مویزگ های شیکیه چشم می شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشمی شما را افزایش دهد. اگر دچار اختلال حسی در پاها هستید ، پیاده روی طولانی ، ممکن است باعث آسیب رساندن به پاها گردد. هنگام ورزش ، کفش راحت بپوشید، بطوری که کل پاها بپوشاند و از جوراب ضخیم نخی استفاده نمائید که عرق پاها را جذب و پاها را محافظت نماید. بعد از ورزش ، پاهای خود را از نظر بریدگی ، تاول ، زخم، تورم بررسی نمائید. ورزش قند خون بالا را بالاتر و قند خون پایین را پایینتر می آورد، بنابراین بهترین زمان ورزش ، زمانی است که قند خون

**مسعوده فارابی - دانشجوی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد لارستان**

## منابع پنهان کافئین

قهوه در سراسر جهان محبوبیت زیادی پیدا کرده اند. اما فراموش نکنید که هر نصف لیوان از بستنی قهوه بین ۲۹ تا ۴۲ میلی گرم کافئین دارد.



**۵. نوشابه های گازدار:** اگر فکر می کنید که فقط کوکاکولا حاوی کافئین است، سخت در اشتباه هستید. هر بطری از انواع نوشابه های گازدار از برندهای مختلف بین ۲۲ تا ۵۴ میلی گرم کافئین وارد بدن می کند. بنابراین، نوشابه های گازدار فقط زمانی حاوی کافئین نیستند که این ویژگی روی بسته بندی آنها درج شده باشد.



**۶. محصولات حاوی شکلات:** بیشتر محصولات شکلات یا برپایه شکلات که حتی مقدار کمی از بودر کاکائو استفاده کرده باشند، همچنان حاوی کافئین هستند. حتی هر فنجان شکلات داغ (هات چاکلت) هم ۹ میلی گرم کافئین دارد.

**۷. داروهای ضد درد یا مسکن:** بعضی از داروهای ضد درد بدون نسخه حاوی کافئین هستند. میزان کافئین در این داروها بین ۳۰ تا ۷۵ میلی گرم متغیر است. بنابراین، قبل از خرید داروهای مسکن حتما به میزان کافئین موجود در آنها توجه کنید.



به قهوه کافئین دار حاوی کافئین قابل توجهی نیست اما باید بدانید که هر فنجان از قهوه بدون کافئین همچنان حدود ۵ میلی گرم کافئین دارد. همین میزان ناچیز می تواند برای افراد حساس به کافئین مشکل ساز شود.



**۳. چای سرد (آیسی تی):** شاید از نظر شما واضح باشد که چای سرد هم مانند چای داغ حاوی کافئین است، اما گاهی اوقات بعضی افراد تصور می کنند که انواع چای سرد (مثلا طعم دار شده با هلو و تمشک) حاوی کافئین نیستند. با این حال، باید توجه داشته باشید که هر ۱۸۰ میلی لیتر از انواع چای سرد حدوداً ۴۲ میلی گرم کافئین دارد.



**۴. بستنی قهوه:** امروزه بستنی ها و دسرهای حاوی

## حفظ سلامت مردان

### با مغذی ترین خوراکی ها

متخصصان تغذیه معتقدند مردان در تمام سنین می توانند از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن خود بهره ببرند. شاید برای شما این هم پرسش پیش آمده باشد که آیا مردان نیز باید غذایی متفاوت از زنان بخورند یا خیر.

به عنوان یک مرد، سالم ماندن به معنای مصرف بیش ترین چیزهایی است که برای هر کسی سالم است؛ یعنی میوه و سبزیجات بیشتر، مصرف غلات کامل، گوشت لخم و بدون چربی و لبنیات کم چرب است اما تفاوت های ظریفی نیز بین رژیم های سالم برای مردان و زنان وجود دارد.

**گوشت قرمز**  
اگر چه چشمان خود را ببندید و بخواهید یک وعده غذایی حاضر شده برای آقایان را تصور کنید، به احتمال زیاد یک استیک را تصور می کنید. مردان به طور متوسط، پروتئین بیشتری را به نسبت زنان مصرف می کنند و در بیشتر موارد، تمام آن پروتئین اضافی نیز سالم است.

اگر می خواهید مراقب وزن خود باشید، پروتئین ممکن است گزینه بهتری به نسبت کربوهیدرات ها باشد؛ چرا که بدن شما کالری بیشتری را برای سوزاندن پروتئین صرف می کند. از غذاهای دارای کربوهیدرات فراوان می توان به نان سفید، برنج سفید، پاستا و یا ماکارونی سفید، کوکی ها، شیرینی ها و چیپس سیب زمینی اشاره کرد.

پروتئین همچنین به حفظ توده عضلانی کمک می کند. البته نکته کلیدی در مصرف گوشت قرمز آن است که گوشت لخم و بدون چربی را در وعده های کوچک مصرف کنید و اینکه نبایستی روزانه مصرف شود.

سالم ترین مواد پروتئینی چربی اندکی دارند و برخی تکه های گوشت به مانند گوشت قرمز گاو با این شرایط تطابق دارند. علاوه بر این، آمینو اسید که مسئول ساخت و حفظ توده عضلانی است، در گوشت قرمز یافت می شود.

با این حال ذکر یک نکته در خصوص گوشت قرمز ضروری است. در برخی مردان، یک بک غیرطبیعی وجود دارد که سبب می شود تا مقدار زیاد آهن موجود در گوشت قرمز، در اندام های حیاتی فرد رسوب کند. این در حالی است که زنان به آهن بیشتری برای جبران آنچه که در دوران قاعدگی شان از دست می دهند، نیاز دارند.

### گیلاس و آلبالو

گیلاس و آلبالو از میوه های خوشمزه ای هستند که بی شک، سالم نیز به شمار می روند. رنگدانه موجود در گیلاس و آلبالو حاوی «آنتو سیانین» است که ضد التهاب محسوب می شود. گیلاس و آلبالو هر دو دارای این رنگدانه های خاص هستند؛ اگر چه شما در آلبالو این رنگدانه را بیشتر خواهید یافت.

گیلاس و آلبالو برای مقابله با تقریباً هر نوع عفونت که تأثیر گذاری آن بر مردان بیشتر از زنان است. یک مطالعه مهم نشان داده است که اگر شما از عود ناگهانی نفرس رنج می بردید، با خوردن ده عدد گیلاس و یا آلبالو در روز، خطر بازگشت این بیماری را به نصف می توانید کاهش دهید.

### شکلات تلخ

مصرف معقول شکلات تلخ با نتایج مثبتی می تواند همراه باشد. اگر چه دانشمندان هنوز در حال بررسی این مسئله هستند اما برخی نشانه ها حاکی از آن است که شکلات تلخ می تواند به کاهش فشار خون، افزایش گردش خون و پایین نگه داشتن کلسترول بد کمک کند. این بدان معنا نیست که شما دست از غذاهای سالم خود بکشید و به سوی مصرف شکلات و آب نبات بروید؛ بلکه مصرف این مواد باید در حد اعتدال باشد اما این که چه میزان شکلات حد اعتدال محسوب می شود باید گفت این میزان نباید بیشتر از یک اونس (در حدود ۲۸ گرم) بیشتر باشد.

### آووکادو

آووکادو از میوه هایی است که دارای ارزش سلامتی شایانی است. درست به مانند آجیل و روغن زیتون، آووکادو چربی بالایی دارد؛ اما نگران نباشید، چرا که این چربی از نوع خوب آن است. آووکادو به افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می کند و کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد.

آووکادو همچنین دارای مقادیر فراوانی آنتی اکسیدان است که به کاهش آسیب سلولی کمک می کند. با این حال توجه داشته باشید که بیش از حد آووکادو مصرف نکنید؛ چرا که کالری بالایی دارد.

### ماهی با امگا ۳

اگر می خواهید جلوی یکی از فائتان درجه یک مردان را بگیرید، ماهی های چرب مانند سالمون، هالیبوت (لوزی ماهی) و یا ساردین مصرف کنید. این ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که خطر بیماری قلبی را در شما کاهش می دهند.

اگر چه راه های دیگری نیز برای وارد کردن چربی های امگا ۳ به رژیم غذایی تان وجود دارد اما ماهی، ایمن ترین آن ها برای مردان است. با این حال باید مراقب باشید بیش از حد از ماهی تن و یا نیزه ماهی استفاده نکنید؛ چرا که دارای مقدار فراوانی جیوه است.

### زنجبیل

آیا ماهیچه های شما نیز پس از ورزش درد می کند؟ شاید هم کم ترتان بعد از بیدار شدن از خواب در صبح درد کند. اگر عضلات و ماهیچه های دردناک و خسته شما برایتان ایجاد مشکل کرده اند، باید نگاهی به «زنجبیل» بیندازید. زنجبیل دارای خاصیت ضد التهابی به مانند «ایبوپروفن» است که می تواند وزم را کاهش دهد. حتی تا حدودی می تواند درد را از بین ببرد. در یک مطالعه روی بیماران مبتلا به آرتروز زانو، عصاره غلیظ زنجبیل نشان داد که سفتی و درد زانوان آن ها را تا ۴۰ درصد کاهش می داد.

اما فواید زنجبیل بیشتر به کاهش درد عضلات ختم نمی شود؛ زنجبیل همچنین برای تسکین حالت تهوع نیز موثر است. حتی به عنوان یک سلاح بالقوه در برابر سرطان پروستات در مردان مورد مطالعه قرار گرفته است.

### ماست و شیر

ماست و شیر نیز به مانند گوشت حاوی «لوپوسین» هستند که گفتیم آمینو اسید مسئول ساخت ماهیچه به شمار می روند اما باید بدانید محصولات لبنی به اندازه گوشت «لوپوسین» ندارند. همچنین حواستان باشد که بیش از حد لبنیات مصرف نکنید. مردان کمتر از زنان به این مواد نیاز دارند زیرا لبنیات به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند. در واقع مصرف بیش از حد کلسیم ممکن است برای مردان مضر باشد. بر اساس یک مطالعه، مردانی که روزانه بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پیشرفته پروستات قرار دارند.

### موز و پتاسیم

تا به حال از گرفتگی عضلات پا رنج برده اید؟ این اسپاسم های دردناک عضلانی می توانند ظاهراً می توانند به یکباره بروز کنند اما دریافت پتاسیم کافی در رژیم غذایی می تواند از آن ها جلوگیری کند. موز سرشار از پتاسیم است که برای استخوان های شما نیز مفید است.

دانش و دانایی دارد که دیگران نمی‌فهمند. ما چون اساساً فرهنگ گفت‌وگو نداشته‌ایم گوش‌هایمان تربیت نشده یعنی عادت نداشتیم که حرف همدیگر را بشنویم و خیلی وقت‌ها آدم‌های این الوقتی شده‌ایم. بر همین اساس فقط می‌خواهیم حرف خودمان را بزنیم و تمام شود و برود.

حالا این عیب کلی می‌آید و در زندگی روزمره اجتماعی ما تبدیل به یک چیزهای ریزتری هم می‌شود. مثلاً شما بشدت آدم‌های زیادی را می‌بینید که همان موقع که دارید حرف می‌زنید متوجه می‌شوید اصلاً به حرف شما فکر نمی‌کنند و فقط سرشان را تکان می‌دهند یعنی اینکه زود باش حرفت را تمام کن تا من حرفم را بزنم. سکوت خیلی مهم است؛ چیزی که اغلب ما یاد نگرفته‌ایم. ما فقط می‌شنویم اما گوش نمی‌دهیم. اینها منجر به همان آسیب کلی در نظام تربیتی ما می‌شود و به جای این که بین آدم‌ها ایجاد پل کند، مدام احساس می‌کنیم که دور و برمان دیوار است. در واقع آدم‌ها نمی‌توانند باهم حرف بزنند چون آن را یاد نگرفته‌اند و برای همین است که خیلی وقت‌ها کوچک‌ترین بحثی تبدیل به مشاجره می‌شود.

برای اینکه تلاش کنیم بدون کشاندن بحث به جدل باهم گفت‌وگو کنیم، هیچ وقت دیر نیست. حداقل می‌شود تمرین کرد؛ تمرین گوش دادن بدون آنکه فوری جمله‌ای تند در پاسخ به گوینده در ذهن آماده کنیم. می‌توانیم بشنویم و بعد نظر خودمان را بگوییم آن هم جوری که به نظر نیاید قصد دعوا داریم.

## چرا گاهی گفت‌وگوهای عادی روزمره به مشاجره ختم می‌شود؟

یافت‌وگو نیستیم. این قضیه به فرهنگ عامه خودمان هم برمی‌گردد. پدر و مادرها بچه را طوری بار می‌آورند که بیرون خیلی حرف دلش را نزنند و به این شکل ما را از کودکی از گفت‌وگو منع می‌کنند در این جامعه آدم‌ها از هم دور می‌شوند و نمی‌خواهند حرفشان را به هم بزنند و با هم گفت‌وگو داشته باشند و ارتباطات محدود می‌شود. از آن طرف یک جغرافیایی داریم که گرم و خشک است و انسان‌ها زندگی خود را براساس نیاز شکل می‌دهند و رقابت بر سر منافع، زیاد و به همین دلیل ارتباط کمتر می‌شود.

همین باعث شده تا در فلات به یک زندگی کلونی برسیم یعنی با وجود تمام پیوندهای فرهنگی، تاریخی، زبانی و دینی یک جوهرهایی خودممدار بشویم یعنی کنار هم اما جدا از هم زندگی کنیم و خود اتکاتر باشیم که همین هم روزهایی مثبت دارد هم منفی. اتفاق بدی که می‌افتد این است که این وسط تجربه اجتماعی منتقل نمی‌شود یعنی آدم‌ها تجربه‌های خودشان را کمتر در اختیار هم قرار می‌دهند و این تجربه‌های خرد فردی تبدیل به تجربه‌های کلان تاریخی و اجتماعی نمی‌شود. از طرف دیگر حالا زندگی اجتماعی ما به سمتی و پیدا کردن علت بیماری اینجا بسیار مهم است که کار جامعه شناس هم همین است. ما خیلی وقت‌ها گرفتار خودمداری می‌شویم. در واقع بیشتر خودمدار فکر می‌کنند آندوخته‌هایی از حکمت و



نظری غیر از نظر خودمان را نداریم و برای یک گفت‌وگوی ساده احساس ناتوانی می‌کنیم؟ دکتر محمد گروسی، جامعه‌شناس در پاسخ به این سؤال این‌طور می‌گوید: وقتی با بیماری‌های اجتماعی مواجه می‌شویم باید به این توجه کنیم که آیا این یک بیماری است یا عوارض بیماری. اینکه ما چرا نمی‌توانیم عقاید همدیگر را تحمل و با هم گفت‌وگو کنیم از عوارض بیماری است و به هر دو حالت باید این بیماری را درمان کرد. ما خیلی وقت‌ها گرفتار خودمداری می‌شویم. در واقع بیشتر درگیر تک‌گویی و مونولوگ هستیم و اهل دیالوگ

## چرا گاهی گفت‌وگوهای عادی روزمره به مشاجره ختم می‌شود؟

گفتن نظرات خود؛ البته نگفته نماند نظرات خود را چندان با ملایمت مطرح نمی‌کنند و بیشتر تلاش دارند حرف همدیگر را نفی کنند و بگویند ، تنها نظر خودشان درست است. هر کدام هم استدلال‌های خودشان را دارند و بر اساس گفته فلان دکتر معروف یا فلان ساینس معتبر آن را عنوان می‌کنند. در نهایت اولین نفری که بحث را شروع کرد عصبانی می‌شود و گروه را ترک می‌کند. دو نفر دیگر هم پشت بند او همین کار را می‌کنند. دیگر پیامی رد و بدل نمی‌شود. فقط کسی می‌نویسد: «چرا اینجوری کردند؟ فقط داشتیم بحث می‌کردیم.»

دور هم جمع شده‌اند تا دسته جمعی فوتبال تماشا کنند. کری‌خوانی‌های همیشگی هم که یک پای ثابت اینجور محافل است. بعضی وقت‌ها با خنده و شوخی پیش می‌رود و بعضی وقت‌ها هم به دعوا ختم می‌شود. این بار از همان وقت‌هاست که قرار است دعوا شود. کسی تحمل ندارد دیگری حرف بزند. نه اینکه فقط رقیبا باهم مخالف باشند، بلکه طرفداران یک تیم واحد هم آنقدر با نظرات هم مخالفت می‌کنند که صاحبخانه دیگر حسابی کلافه می‌شود و یکی دو بار تلاش می‌کند بین میهمانان صلح برقرار کند اما ناکام می‌ماند. تماشاگران آنقدر سر هم داد می‌زنند که این بار صاحبخانه مجبور می‌شود تذکر دهد که همسایه‌ها دیگر صدایشان در نمی‌آید. میهمانان به اجبار کمی فاصله را پایین می‌کشند و سعی می‌کنند خودشان را مشغول

زن کبسه‌های خرید را کنار ترازو می‌گذارد و کمرش را صاف می‌کند. همزمان چند فلفل دلمه‌ای از کنار دستش برمی‌دارد و روی نایلون‌ها می‌گذارد: «این‌ها را هم حساب کن.» مرد مسن که پشت سرش ایستاده سر تکان می‌دهد: «بار امروزتان که اصلاً به درد نمی‌خورد. بی‌خود این همه خرید کرده‌ام.» ترازودار که این جمله خطاب به اوست چیزی نمی‌گوید.

زن جلویی در عوض جواب می‌دهد: «امروز که خوب بود آقا، دیگر الکی ایراد می‌گیرید. اگر خوب نبود چرا این همه خرید کردید؟!» مرد حوصله جواب دادن ندارد. یکی دو نفر دیگر وارد بحث می‌شوند و هر کدام چیزی می‌گویند. یکی می‌گوید تریبار همیشه همه چیزش بد است و یکی دیگر راضی است و قیمت‌ها را با مغازه روبرویی مقایسه می‌کند که جنس‌هایش هیچ فرقی با تره بار ندارد اما قیمتش سه برابر است.

مرد مسن بالاخره به حرف می‌آید: «ای بابا یک چیزی گفتیم مهمانان حمله کردید.» یکی از زن‌ها می‌گوید: «من که شما را تأیید کردم حاج آقا، حالا به زبان خودم.» مرد اما راضی نمی‌شود و قیافه‌اش یک جوری است که انگار از همه دلخور است. در نهایت همه خریدهایشان را حساب می‌کنند و یکی یکی دنبال کارشان می‌روند. ترازودار زیر لب غر می‌زند: «هر روز از این جر و بحث‌ها داریم.»

توی گروه خانوادگی ناگهان بحثی درمی‌گیرد. یک بحث خیلی ساده است که موضوعش اصلاً اهمیت خاصی ندارد. یکی درباره خواص یک خوراکی نظری می‌دهد و بقیه شروع می‌کنند به

## چگونه فرهنگ

## آپارتمان نشینی را

## ایجاد و رعایت کنیم؟

مستقرشدن در آپارتمان، ممکن است شما را از دردسرهایی سکونت در خانه‌ی ویلایی خلاص کند، اما مثل هر چیز دیگری، مسئولیت‌پذیری مخصوص به خود را می‌خواهد. شیوه‌ی زندگی در آپارتمان، زمانی که صحبت از آداب معاشرت به‌همان می‌آید، ممکن است کمی پیچیده باشد. احترام، زندگی آپارتمان‌نشینی را ساده‌تر می‌کند. در این مقاله، راهکارهای مؤثری برای ایجاد ارتباطی محترمانه با همسایگان خواهید یافت تا بتوانید در هماهنگی با هم با حداقل، تقریباً هماهنگ زندگی کنید و با رعایت این نکات، همسایه‌ی خوبی بوده و فرهنگ آپارتمان‌نشینی را گسترش دهید. در ادامه تعدادی از مهم‌ترین و مؤثرترین قوانین زندگی در آپارتمان را با هم مرور می‌کنیم:

۱. با دیگران دوستانه رفتار کنید
۲. قدرتان همسایه‌هایی باشید که با شما احوال‌پرسی دارند و به شما لبخند می‌زنند
۳. هنگام ورود و خروج، سروصدا ایجاد نکنید
۴. به میزان سروصدای داخل آپارتمان دقت کنید
۵. قوانین مختلف پارک‌کردن اتومبیل در هر آپارتمان را یاد بگیرید
۶. جای پارک معین هر واحد، در قراردادها ذکر می‌شود
۷. به همسایگان مسن تر تان کمک کنید
۸. درمورد امکان سیگار کشیدن از مدیر سؤال کنید
۹. اگر نگهداری از حیوانات آزاد است، حیوانات کوچک را انتخاب کنید
۱۰. قوانین جمع‌کردن زباله‌ها در آپارتمان را رعایت کنید
۱۱. فقط مهمانانی را دعوت کنید که از رفتارشان مطمئن هستید

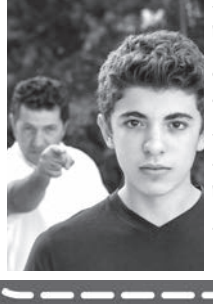
## ۲. با همسر جلوی فرزند بحث و دعوا کردن

والدین هرگز جلوی فرزندانشان نباید با یکدیگر بحث و دعوا کنند. این اشتباه والدین ممکن است یک تأثیر پایدار بسیار منفی روی کودکان بگذارد، و سبب شود که آن‌ها در آینده به روابط خود شک کنند. از آنجایی که والدین کسانی هستند که نگاه بچه‌ها به آن‌ها است، باید نمونه‌هایی از عشق، اعتماد و وفاداری باشند؛ و در عین حال، وقتی با صحبت کردن و به طور دوستانه مشکلات را حل کنید، توانایی‌های حل مشکل را نیز در آن‌ها تقویت می‌کنید.



## ۱. والدین تصمیمات و انتخاب‌های زندگی فرزندان را کنترل می‌کنند

موافقی وجود دارد که والدین باید به فرزندان خود اجازه دهند که خودشان تصمیمات مهم را بگیرند. کنترل همه جنبه‌های زندگی آن‌ها باعث می‌شود در طول زمان احساس محدودیت کنند و حتی ممکن است تردید به خود در آن‌ها شکل بگیرد. توانایی تصمیم‌گیری در عین حال به فرد اعتماد به نفس می‌دهد تا مطابق با تصمیمات خود عمل کند و به آنچه که می‌خواهد و هدفش است، برسد.



## اشتباهاتی که

## آینده کودکان را

## به خطر می‌اندازد

والدین همیشه در تلاش هستند تا فرزندان خود را در مسیر درست و موفقیت راهنمایی کنند تا در آینده انسان‌های موفقی باشند اما برای انجام این امر، مهم است که والدین مراقب تمام اشتباهاتشان که ممکن است از طریق مختلف بر آینده فرزند تأثیر منفی بگذارد.

## ۳. عشق و علاقه‌تان را به فرزندان ابراز نمی‌کنید

والدین فرزندان را بی‌نیاز دوست دارند، حتی ممکن است آماده باشند که تمام ثروت و پس انداز و دار و ندارشان را برای فرزندان و آرامش او قربانی کنند. با این حال، اگر والدین در این مورد صحبت نکنند و به فرزندان نگویند دوستشان دارند، این همه عشق و احساس هیچ فایده‌ای ندارد. چیزی که یک کودک در زندگی می‌خواهد این است که باعث افتخار والدینش شود، لذت ببرد و مهم‌تر از همه به خاطر زحمات و تلاش‌هایش مورد قدرانی و تشویق قرار بگیرد. به عنوان یک پدر یا مادر، اگر در انجام این کار موفق نباشید، ممکن است در روح و روان فرزندان ضربه‌ای ایجاد شود و ممکن است از طریق مختلف بر آینده او تأثیر بگذارد. بنابراین، والدین نباید کنند و گاهی به فرزندان بگویند که چقدر او را دوست دارند. گاهی به فرزندان یادآوری کنند که وجودش در زندگی‌شان چقدر مهم و باارزش است.



## ۵. والدین به اندازه کافی به حد و مرزهای کودکان توجه نمی‌کنند

به عنوان پدر یا مادر باید به فرزندان فضای کافی دهید. به مرزها احترام بگذارید و به هیچ وجه به حریم خصوصی فرزندان تجاوز نکنید. وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند، دوست دارند کنترل زندگی خود را به دست بگیرند. این احساس رضایت را به آن‌ها دهید، اما بر رفتارها و کارهای آن‌ها نظارت داشته باشید. نظرات والدین هم باید طوری باشد که آن‌ها احساس نکنند تحت نظر هستند. در صورتی که والدین به فضای فرزندان احترام نگذارند، ممکن است به پدر و مادر اعتماد نکنند و حتی این احتمال وجود دارد که مورد تردید آن‌ها قرار بگیرند. دروغ گفتن می‌تواند به یک ویژگی در آن‌ها تبدیل شود و حتی می‌تواند در بزرگسالی با آن‌ها باقی بماند.



## ۴. والدین از فرزندان انتظارات غیر واقعی دارند

هر زمان که احساس کردید فرزندان به اندازه کافی تلاش نمی‌کنند، به تمام کارهایی که او برای برآوردن خواسته‌های شما انجام می‌دهد فکر کنید. هر کودکی متفاوت است و پتانسیل و توانایی متفاوتی دارد. تعیین انتظارات غیر واقعی فقط به فرزند شما فشار وارد می‌کند تا بیشتر کار کند و بازی و آرامش نداشته باشد. کودکان نیز به استراحت نیاز دارند و اگر به آن‌ها بیش از حد فشار بیآورید، دوران کودکی خوبی را سپری نخواهند کرد. این تجربه، ممکن است بر آینده آن‌ها نیز تأثیر بگذارد.



## اجازه ورود افکار و هیجان منفی را به زندگی خود ندهید



به طور کلی هیجانات انسان را از واقعیت دور می‌کنند و سبب خستگی او می‌شوند؛ این عمل در بروز هیجانات و افکار منفی بیشتر است و باید با آن مقابله کرد. وقتی هیجان در وجود انسان به وجود می‌آید، سبب مصرف انرژی بیشتری می‌شود همان‌طور که کار فیزیکی یا فکری نیز او را خسته می‌کنند. چنانچه هیجان از کنترل انسان خارج شده و بر عقل غالب شود، انسان از حالت طبیعی برای بروز رفتار مناسب و درست ناتوان می‌شود. خستگی روانی به معنای بی‌زاری از زندگی، بی‌حوصلگی و بی‌هدفی در پی تجربه هیجانات بسیار به وجود می‌آیند که به بی‌معنایی در زندگی ختم می‌شوند. افراد پرخاشگر و عصبی یا همان کسانی که به اصطلاح زود از کوره در می‌روند، ناسازگارترین رفتار آدمی را دارند، چون از دلخوری ساده شروع شده و به فاجعه ختم می‌شود. مادر مقابل دیگران دو نوع رفتار داریم، رفتاری که از نوع واکنش است و رفتار دیگر واکنشی است که تفاوت‌هایی باهم دارند. رفتار واکنشی پیرو افکار منفی غالب و هیجانات است، در هنگام بروز آن فرد به رفتاری که طرف مقابل از خود نشان می‌دهد فکر نمی‌کند.

## چند راهکار ساده برای شغای کودک درون شما



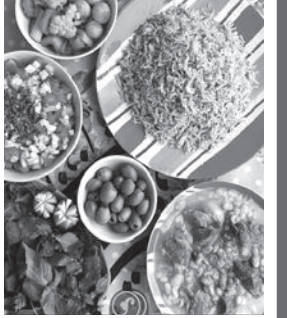
کودک درون شما تا زمان مرگ همراه شما خواهد بود. او می‌تواند زندگی را برای شما به جای بهتری تبدیل کند به شرط آن که بلد باشید چگونه با او برخورد کنید و چقدر او را بشناسید.

۱. وقتی دلتان گرفت، گریه کنید، هرگز جلوی خودتان را نگیرید. گریستن نشانه انسان بودن شماست. به علاوه کودک درون‌تان نیز آرام خواهد شد.
۲. دفترچه یادداشت شخصی داشته باشید و احساسات خود را یادداشت کنید و هر چند وقت یک بار به آن سرزنش کنید. به این ترتیب شما با کودک درون‌تان ملاقات کرده‌اید.
۳. همراه با موسیقی سالم حرکات منظم و شاد انجام دهید. حرکات بدنی کودک درون‌تان را به وجد می‌آورد و به این ترتیب شما برای بقیه روز سوخت روانی کافی خواهید داشت.
۴. وقت خود را با کسانی بگذرانید که به آن‌ها علاقه مندید و از بودن با آن‌ها لذت می‌برید. به این ترتیب کودک درون‌تان احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد کرد.
۵. اتفاقان را آن‌طور که دلالت می‌خواهد تزیین کنید. حتی اگر برای دیگران خنده‌دار به نظر می‌رسد، چندان مهم نیست. پرده هار، رنگ دیوار و اشیاء و لوازم، تابلوها و روتختی را با سلیقه

نوع منفی آن قرار بگیرد، فرسودگی روانی ایجاد می‌کند. در اولین گام برای مقابله با افکار و هیجانات منفی، خوب است از افرادی که نگرش منفی به دور باشیم، امید را بیشتر از هر زمان دیگر در خود زنده نگه داشته و با اعتماد به نفس به راهی که انتخاب کرده ایم ایمان داشته باشیم. ریشه افکار و هیجان منفی در پس ذهن انسان و ورودی‌های آن است پس بهتر است درب ذهن را به روی هر آنچه که منفیست بست و حال خود و انرژی مثبت را در خود تقویت کرد.

لذت بخش «کودک درون تان» را آرام خواهد ساخت. ۹. از تفریح‌های گذری و کوتاه غافل نشوید. مانند تاب خوردن در یک پارک و یا خوردن یک فنجان چای داغ در زمستان آن هم وقتی هوس نوشیدن آن را می‌کنید. این کار یعنی پاسخ دادن به ندای کودک درون تان. ۱۰. هیچ چیز مانند اسب‌سواری و دوچرخه‌رانی کودک درون‌تان را به وجود نمی‌آورد، امتحان کنید. ۱۱. دردهای جسمانی فریاد خفه شده کودک درون شماست. پس علاوه بر درمان‌های جسمانی برای رابطه خود با وی فکری بکنید.

## مواد لازم برای ۴ الی ۶ نفر:



**گوشت گوسفند: ۱۰۰ گرم**  
(بهتر است گوشت دنده باشد)



**برنج: یک سوه پیمانه**



**سبزی گوشت و لوبیا شامل تره، معصری و شنبلیله: ۵۰۰ گرم**



**پیاز: یک عدد**



**لوبیا سفید: ۲ پیمانه**



**نمک، فلفل سیاه و زردچوبه دلفواہ**



## لوبیا و گوشت؛ غذای مملی کاشان

طرز تهیه:

قابلمه متوسطی برداشته، نصف از قابلمه را آب ریخته و روی حرارت بالا قرار دهید تا جوش آید، گوشت را تمیز کرده، شسته و همراه با یک پیاز، نمک و فلفل در قابلمه می‌گذاریم و کف حاصل از گوشت را می‌گیریم سپس لوبیا سفید و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم گوشت و لوبیا نیم پز شود. (نیم ساعت زودپز یا یکساعت در قابلمه) پس از این مدت برنج را که قبلا خیس کردیم اضافه می‌کنیم.



## طرز تهیه خیارشور

اگر می‌خواهید خیار شوری خوش طعم و خوشمزه بدون مواد نگهدارنده درست کنید این روش را پیشنهاد می‌کنیم: یکی از مراحل تهیه خیارشور، ضدعفونی کردن همه مواد لازم آن است که باید با دقت انجام شود. سبزی، خیار و سریر را قبل از ریختن در شیشه کاملا ضدعفونی و خشک کنید.

اضافه کردن یک عدد لیموترش برش زده داخل شیشه های خیارشور باعث می‌شود خیارشور شما دیگر کپک نزنند. زمانی که می‌خواهید آب و نمک را داخل شیشه های خیارشور بریزید باید آن را با انگشت امتحان کنید و اگر احساس گرما نه داغی کردید آن را استفاده کنید.

در تهیه خیارشور از سنگ نمک به جای نمک معمولی در آب جوشیده استفاده کنید.

میزان استفاده از نمک بستگی به ذائقه خودتان دارد ولی مناسب ترین میزان استفاده از نمک برای هر ۱۵ لیوان آب یک لیوان نمک است یا به ازای هر لیتر آب جوشیده دو قاشق نمک اضافه کنید.

اگر میزان نمک داخل خیارشور کم باشد باعث نرمی و لیز شدن خیارشور می‌شود.

در شیشه های خیارشور، از یک تکه کوچک زاج سفید استفاده کنید تا خیارشور تردتر شود. برای جلوگیری از نفوذ میکروب و هوا به اندازه دهانه ظرف خیارشور یک تکه نان بگذارید و بعد در ظرف را محکم ببندید.



## رهایی از لکه های دیوار آشین خانه

پاک کردن دیوار، کاشی یا سرامیک، کار زیاد راحتی نیست به ویژه اگر آلودگی های پخش شده روی آنها از نوع لکه های روغنی باشد. از دیر باز با رسیدن به پایان سال و قبل از آغاز سال نو خانه تکانی های شروع می شود و خانم ها ابتدا آشین خانه را به عنوان قلب خانه تمیز و پاکسازی می کنند. تمیز کردن چربی انباشته شده روی کاشی و سرامیک های آشین خانه و پشت گاز، سینک ظرف شویی کار بسیار دشواری است. روش های بسیار زیادی برای پاک کردن این لکه ها وجود دارد اما گاهی ممکن است باعث خراش و آسیب سطوح شود که خود نمای زشتی به آشین خانه می دهد.

### راهکارهای پاک کردن لکه های روغنی و چربی از دیوارهای آشین خانه:

**موم شمع:** موم شمع را به آرامی بر روی کاشی یا سرامیک پشت اجاق یا هر منطقه کثیف دیگری بزنید و سپس پاک کنید.

**سرکه مخلوطی از آب و سرکه با نسبت ۲:۱** درست کنید. سرکه در پاک کردن لکه های روغنی بسیار موثر است.

پارچه ای را با این ترکیب آغشته و لکه ها را به خوبی تمیز کنید. همچنین سرکه راهی خوب برای پاک کردن چربی از روی دیوارها و کابینت های آشین خانه است.

**آب برنج:** یک روش مقرون بصرفه دیگر برای از بین چربی ها از روی اجاق و سطوح آب برنج است. آب برنج چسبناک را روی اجاق گاز بریزید و کمی صبر کرده تا خشک شود، بعد آن را خیلی راحت پاک کنید.

**جوش شیرین:** جوش شیرین و آب را با هم مخلوط کرده و با استفاده از اسفنج، لکه های روغن را تمیز کنید. از این روش به طور منظم استفاده کنید تا لکه ها به طور کامل پاک شود.

**پاک کننده:** مخلوط آب گرم و مواد شوینده در از بین بردن لکه های روغن بسیار موثر

خورش فسنجان یکی دیگر از خورش های خوشمزه و اصیل ایرانی است که طرفداران زیادی دارد. این خورش در جاهای گوناگون کشور به گونه ملس، ترش و شیرین و با گوشت قلقلی، اردک و مرغ پخته می‌شود. نکات کلیدی:

- نخستین و مهمترین نکته در مورد تهیه این خورش خوش مزه، گردوها را به صورت کامل خرد و یا چرخ کنید، چون اینگونه همه روغن گردو به درون خورش پس داده می‌شود.

- اگر می‌خواهید کمی زیر دندان بیاید، یک چهارم مغز گردو را یک مرتبه چرخ کنید و بقیه را سه بار چرخ کنید.

برای اینکه گردو روغن بیشتری پس بدهد، بهتر است موقعی آن را چرخ کنید که می‌خواهید فسنجان را تهیه کنید.

- دقت کنید که گردوها را به گونه خام به خورش اضافه نکنید، قبل از آن گردوها را تفت دهید. توجه کنید که تفت دادن را خیلی ادامه ندهید، چون باعث تلخی خورش می‌شود.

- اگر در تهیه خورش از گوشت استفاده می‌کنید می‌توانید گوشت چرخ شده را به صورت قلقلی در آورده تا خورش زیباتر باشد.

## رازهای خوشمزه شدن خورش فسنجان



- اگر خورش فسنجان ملس دوست دارید بازهم برای خوش عطر و طعم شدن و بهتر شدن رنگ خورش یک قاشق غذاخوری به آن شکر اضافه کنید. با اضافه کردن شکر، رنگ خورش قدری تیره تر می‌شود.

اگر پس از اضافه کردن گردو بازهم حس کردید، خورش قدری آبدار شده است صورت قلقلی در آورده تا خورش زیباتر می‌توانید یکی از سه روش زیر را اجرا کنید:

توان به عنوان « پاک سازی روغن» نامید. یک دستمال کاغذی بردارید و کمی روغن گیاهی روی آن ناحیه چرب و دیوارها بریزید. خواهید دید که به طور موثر به شما در تمیز کردن لکه های روغن کمک می‌کند.

**نمک:** نمک هم یکی دیگر از مواد غذایی قابل دسترس در همه آشین خانه ها است. نمک جز اصلی یا چاشنی غذای روزانه شما است. پس



توان به عنوان « پاک سازی روغن» نامید. یک دستمال کاغذی بردارید و کمی روغن گیاهی روی آن ناحیه چرب و دیوارها بریزید. خواهید دید که به طور موثر به شما در تمیز کردن لکه های روغن کمک می‌کند.

**لیمو و جوش شیرین:** قطرات لیمو و جوش شیرین ترکیب فوق العاده ای برای درست کردن لک برهای روغنی هستند. جوش شیرین را در عصاره لیمو مخلوط کنید و به سرعت روی لکه های روغنی بمالید.

**آب داغ:** اگر لکه های روغن جدید است، می‌توانید از آب گرم استفاده تا فورا لکه را تمیز کنید. هم چنین آب داغ می‌تواند روغن را از روی زمین و یا لوازم جانبی آشین خانه فورا از بین ببرد.

**روغن گیاهی:** همه قطعا روغن های گیاهی را داخل آشین خانه دارند. اما آیا می‌دانید این روغن ها می‌توانند لکه های روغن را از بین ببرند؟ بله، همین طور است! این روش را می

- به جای اینکه همان اول مقدار زیادی آب در خورش بریزید، سعی کنید خورش کم آب باشد و هر بار که احتیاج به آب داشت، یک لیوان آب سرد در فسنجان بریزید و این کار را ادامه دهید تا غذا جا بیفتد.

برای اندازه کردن ترشی فسنجان، آن را کم کم اضافه کنید و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد دوباره غذا را بچشید و اگر نیاز داشت باز رب انار اضافه کنید.

- پخت فسنجان تقریبا پنج تا شش ساعت زمان لازم است، تا خورش به طور کامل جا افتاده و روغن بیندازد؛ پس صبر کنید و بگذارید تا خورش کم کم جا بیفتد.

- استفاده از هرگونه ادویه جات در خورش سلیقه ای است ولی استفاده از زعفران می‌تواند رنگ خورش را بهتر کرده و عطر و طعم خاصی به آن بدهد. همینطور استفاده از ترکیب زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین و زنجبیل بهترین ادویه جاتی هستند که باید در مورد فوت و فن خورش فسنجان بدانید.

- اگر در آخر پخت، غذا هنوز به اندازه کافی روغن نیفتاده است، می‌توانید برای یک ساعت هر ۱۵ دقیقه یک تکه یخ کوچک به خورش اضافه کنید تا به روغن بیفتد.

چرا از این برای پاک کردن لکه ها استفاده نمی‌کنید؟ کمی نمک روی لکه های روغن بریزید و بگذارید خیس بخورد. بعد از آن کمی محلول بوراکس یا محلول سرکه را روی منطقه اسپری کرده و با استفاده از اسفنج یا پارچه مرطوب آن را پاک کنید. هم چنین می‌توانید نمک را با الکل به نسبت ۴:۱ ترکیب و روی لکه های روغنی بزنید.

**بوراکس:** این ماده طبیعی نیز می‌تواند به شما در از بین بردن لکه های روغنی از روی دیوارهای آشین خانه کمک کند. فقط خمیر بوراکس و عصاره لیمو درست کنید و آن را روی ناحیه چرب بمالید و بگذارید تا مدتی بماند تا بوراکس روغن و چربی را جذب کند. به آرامی با اسفنج یا پارچه مخلوط را از روی دیوار ها پاک کنید. پاک کردن اثر انگشت با اسپری: اگر تا به حال دقت کرده باشید اثر انگشت روی سطوح فلزی

باقی می‌ماند. برای از بین بردن این لکه ها از پاک کننده های غیر کلریدی استفاده کرده و سپس با یک پارچه خشک آن را پاک کنید. **پاک کردن سطوح فلزی:** سعی کنید لک ها را به سرعت از روی سطوح پاک کنید تا نیازی به شوینده های مختلف نباشد. اگر لکه هایی مثل گوجه فرنگی یا الیمو که خاصیت اسیدی دارند روی سطوح فلزی بماند به مرور از بین برنده هستند بنابراین سریع لکه ها را پاک کنید.



**براق کردن سطوح فلزی با روغن زیتون** اگر دوست دارید سطوح فلزی را جلا دهید می‌توانید با استفاده از روغن زیتون و پنبه اینکار را انجام دهید. روغن را روی سطوح بزنید به این ترتیب چند هفته ای گاز تمیز و سطح فلزی براق خواهد ماند. حتما توجه داشته باشید روغن را به سطوحی که امکان تماس با آن زیاد است نزنید چون باعث چربی لباس می‌شود. جلا دهنده فلزات در بازار موجود است اما روغن زیتون مقرون بصرفه تر است.

برای تمیز کردن سطوح فلزی از برس های سیمی و اسفنج های زبر استفاده نکنید زیرا موجب خراشیدگی سطوح می‌شود. بهترین راه حل در این گونه موارد استفاده از پارچه های نرم و تم دار با سرکه و خشک کردن آن است.

شستن خز مصنوعی آن را با آب سرد شستشوی نهایی دهید. پس آب کثیف پارچه را به آرامی بتکانید و سپس در یک حوله برای خارج شدن آب اضافی قرار دهید.

برای خشک کردن خز مصنوعی از روش هایی مثل استفاده از سشوار جلوگیری کنید. خز مصنوعی را در معرض هوای آزاد یا پنکه قرار دهید. حتما قبل از انجام این کار حتما بطور کامل آب درون خز مصنوعی را بگیرید. حتما برای شما هم خیلی مهم است که در هنگام خرید لباس ها یا وسایل خردار بتوانید خز جعلی را از خز طبیعی تشخیص دهید. ما در این مقاله به بیان چند روش ساده...



با لباسشویی می‌باشند. پس از تکمیل فرآیند شستن خز مصنوعی آن را از ماشین لباسشویی خارج کردن و برای گرفتن آب اضافی آن را تکانده و یا در یک حوله قرار دهید.

این روش مشابه شستن خز طبیعی بوده و در این حالت نیز در صورت در دسترس داشتن مایع شستشویی دستی مناسب خز مصنوعی را از لباس جدا کرده و برای جلوگیری از آسیب وارده بر بافت اصلی خز تنها قسمت لکه دار و آلوده را در تشت حاوی مواد شوینده قرار دهید. نکات مهم در هنگام شستن خز مصنوعی با دست جلوگیری از چنگ زدن زیاد و تماس سخت خز لباس با دست است. پس از اتمام

برای شستن خز مصنوعی در لباسشویی حتما بطور تنها و بدون هیچ لباس دیگری برای شستن آن اقدام شود. در تنظیمات لباسشویی دور کند را انتخاب کرده و از مخزن را از آب سرد پر کنید. مایع لباسشویی و نرم کننده بهترین شوینده ها برای شستن خز مصنوعی

قالیچه از جنس خز طبیعی را به یک باره از ظرف خارج کرده و بطور کامل بچلانید و تا طویلت آن کاملا گرفته شود. بدون استفاده از وسایل خشک کننده و با قرار دادن خز طبیعی بر سطح یک حوله نسبت به خشک کردن آن اقدام کنید. پس از خشک شدن کامل خز طبیعی به آرامی سطح آن را شانه زده تا به حالت اولیه خود برگردد. از این روش شستن خز بیشتر برای قالیچه های تهیه شده از خز طبیعی استفاده می‌شود.

برای شستن و تمیز کردن خز مصنوعی از دو روش دستی و ماشین لباسشویی استفاده می‌شود که هر کدام مراحل خاص خود را دارد. بهترین روش شستن خز مصنوعی اوصولا بر روی برجسب نصب شده به لباس، کلاه و مواردی از این قبیل معرفی شده است. به روش های مراقبت از خز مصنوعی و نحوه شستن خز مصنوعی اوصولا در این اطلاعات اشاره شده است. در این قسمت بطور گام به گام به آموزش شستن خز مصنوعی در منزل اشاره خواهیم داشت.

برای شستن خز مصنوعی در لباسشویی حتما بطور تنها و بدون هیچ لباس دیگری برای شستن آن اقدام شود. در تنظیمات لباسشویی دور کند را انتخاب کرده و از مخزن را از آب سرد پر کنید. مایع لباسشویی و نرم کننده بهترین شوینده ها برای شستن خز مصنوعی

در وسایل و لباس های مختلف با شستشو و تمیز کردن صحیح آن همراه است. شستن خز و شستن خز مصنوعی به کار رفته در انواع لباسی به دلیل گرانی قیمت بودن این سبک لباس از حساسیت و اهمیت بالایی برخوردار است. مراحل شستن خز با دست و لباسشویی در گام های مختلفی ارائه شده که هر کدام مختص شرایط و وسایل مختلفی می‌باشد.

### آشنایی با روش شستن خز طبیعی

برای شستن خز طبیعی به کار رفته در قالیچه و دیگر وسایل توجه به مواد شوینده، درجه حرارت آب و نحوه خشک کردن پس از شستن خز بسیار مهم می‌باشد. شستن خز طبیعی به کار رفته با ماشین لباسشویی یک روش اشتباه بوده و بافت اصلی این نوع قالیچه آسیب وارد می‌کند.

اولین گام برای شستن خز طبیعی آماده کردن آب و نحوه خشک کردن پس از شستن خز بسیار مهم می‌باشد. شستن خز در منزل دانست. در این روش پیشنهادی از یک تشت آب سرد مناسب با ابعاد خز طبیعی به همراه ۳ قاشق غذاخوری از مایع شستشوی حاوی روغن زیتون یا نارگیل استفاده می‌شود. در این حالت از شستن خز طبیعی آن را بطور کامل در ظرف فرو برده تا در تماس با مایع لکه بر به کار رفته قرار گیرد. به کمک دستانتان و به آرامی سطح لکه ها را لمس کرده و به شستن خز طبیعی و از بین رفتن آلودگی سطح آن کمک کنید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
نوزدهم	۴:۵۱	۶:۱۰	۱۱:۳۷	۱۷:۰۳	۱۷:۲۰

تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد  
وجودنازکت آزرده گزند مباد حافظ

نهج الفصاحه

من تزوج فقد استكمل نصف الإيمان فليتنق الله في  
التنصف الباقي.  
هر که زن بگیرد یک نیمه ایمان خویش را کامل  
کرده از خدا در باره نیم دیگر بترسد.

نهج البلاغه

ریایات حق کسی که او حقش را محترم نمی شمارد  
نوعی بردگی است. حکمت ۱۶۴

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰ - ۰۲۲۴۸۱۰۱  
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mld.ir miladelarestan@gmail.com

تاکید رییس قوه قضاییه بر تقویت دیپلماسی قضایی

با هدف کمک به حقوق بشر

رییس قوه قضاییه در جمع سفرای بیش از ۶۵ کشور جهان و همچنین روسای سازمان‌های بین‌المللی مقیم گفت: باید دید در دست هم با دیپلماسی قضایی بی‌تأثیر از رفتارهای سیاسی، از حقوق بشر دفاع کنیم. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا از مرکز رسانه قوه قضاییه، حجت الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژه‌ای طی سخنانی در جمع سفرای بیش از ۶۵ کشور جهان و همچنین روسای سازمان‌های بین‌المللی مقیم، با اشاره به ضرورت ایجاد درک و فهم مشترک بین‌المللی مسائل حقوق بشری در راستای رهنمون‌سازی انسان به سعادت و تکامل اظهار کرد: مادامی که انسان وجود دارد بحث حقوق بشر نیز مطرح و مورد توجه است زیرا موضوع و محتوای حقوق بشر، انسان است و برخلاف بسیاری از موضوعات در حوزه‌های مختلف سیاسی و اقتصادی و اجتماعی که تاریخ انقضاء دارند، حقوق بشر موضوع و محتوایی است که مقطعی نمی‌باشد و مستمر و دائمی است.

رییس قوه قضاییه با اشاره به تعالیم مکتب اسلام و در زمینه شناخت مبدأ و معاد و خالق هستی و رسیدن به سعادت و صلح‌طلبی از این طریق گفت: بر مبنای تعالیم متعالی اسلامی، انسان‌ها باید از شرافت و انسانیت و کرامت و

آزادی و وطن خود دفاع کنند و در صورت استطاعت در برابر متجاوزان به شرافت و انسانیت آزادی دیگران نیز مقابله کنند.

محسنی اژه‌ای با بیان اینکه اگر انسان حق خواه و عدالت‌طلب و صلح‌گرا نباشد نمی‌تواند داعیه استقرار صلح و عدالت در دنیا را داشته باشد و منادی آزادی و حقوق بشر باشد، گفت: انسان‌ها و سردمداران رژیم‌های سیاسی‌ای که از مسیر صلح‌طلبی و عدالت‌خواهی خارج شده‌اند نمی‌توانند منادی دفاع از حقوق بشر و پیام‌آور صلح و آزادی باشند. وی با بیان اینکه در آموزه‌های اسلامی کمک‌رسانی به همه آحاد بشر فارغ از تمایزات و تفاوت‌هایشان مطرح است، گفت: طبق مکتب متعالی اسلام سعادت‌مندی انسان‌ها در گرو کمک‌رسانی آن‌ها به سایر مخلوقات و دیگر انسان‌ها است و از منظر تعالیم اسلامی انسان به ماهوی انسان، ارزشمند و صاحب حقوق و آزادی و کرامت است و باید در مقابل متجاوزان و متعدیان به این حقوق ایستادگی کرد.

رییس دستگاه قضا با اشاره به تبلور آموزه‌های متعالی مکتب اسلام در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران تصریح کرد: بر مبنای مکتب اسلامی دفاع از حقوق و کرامت و آزادی‌های همه انسان‌ها و هم‌نوعان بشر ضروری است



وین امر در قانون اساسی و سایر قوانین کشور ما تبلور یافته و باید در راستای نجات انسان‌ها و رفع ظلم و گرسنگی و سایر مصائب از آن‌ها تلاش کنیم.

محسنی اژه‌ای با طرح این پرسش که آیا دنیای کنونی یک دنیای عاری از خشونت و تبعیض است، گفت: اکنون در عصر و دنیایی به سر می‌بریم که برخی رژیم‌های خودکامه و تروریستی به پهنه‌های واهی قریب به دو دهه کشوری دیگر را اشغال می‌کنند و به کشتار و آواره‌کردن و تحقیر مردم آن کشور و اهدام زیرساخت‌های آن می‌پردازند و یا برخی رژیم‌های مستکبر و مرتجع دیگر با تجاوز به سایر کشورها مردمان آنها را به خاک و خون می‌کنند و حتی در انداختن بمب در مجالس عروسی و عزای آن‌ها نیز اجتناب نمی‌کنند و شنیع‌ترین جنایات را مرتکب می‌شوند.

رییس دستگاه قضا با انتقاد از رویه کشورهای که جنایات آشکار علیه جان مردمان دنیا را نادیده می‌انگارند و در مقابل در قبال مسائل خاص به هیاهو و غوغا سازی می‌پردازند، گفت: امروز جامعه بشری برای رفع انواع و اقسام ظلم‌هایی که به انسان‌ها در گوشه و کنار دنیا روا می‌شود باید به ادراک مشترکی نائل شود و پیشنهاد ما در این زمینه آن است که مقوله دیپلماسی قضایی تقویت شود تا بلکه با تأثیر نگرفتن از مسائل

و قال (عليه السلام) مَنْ أَصْبَحَ عَلَى الدُّنْيَا حَزِينًا فَقَدْ أَصْبَحَ لِقَضَاءِ اللَّهِ سَاحِطًا وَمَنْ أَصْبَحَ يَشْكُو مُصِيبَةً نَزَلَتْ بِهِ فَقَدْ أَصْبَحَ يَشْكُو رَبَّهُ وَمَنْ أَتَى غَنِيًّا فَنَوَاضَعَ لَهُ لِعَنَائِهِ ذَهَبٌ لُثْمًا دِينَهُ وَمَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَصَاتَ فَدَخَلَ النَّارَ فَهُوَ مِمَّنْ كَانَ يَتَّخِذُ آيَاتِ اللَّهِ هُزُومًا وَمَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا التَّاطُّ قَلْبُهُ مِنْهَا بِبَلَاءٍ هُمْ لَا يُعْبَهُ وَ حُرْصٌ لَا يُثْرِكُهُ وَأَمَلٌ لَا يُدْرِكُهُ.

و درود خدا بر او، فرمود: کسی که از دنیا اندوهناک می‌باشد، از قضاء الهی خشمناک است، و آن کس که از مصیبت وارد شده شکر کند از خدا شکایت کرده، و کسی که نزد توانگری رفته و به خاطر سرمایه‌اش برابر او فروتنی کند، دوسوم دین خود را از دست داده است، و آن کس که قرآن بخواند و وارد آتش جهنم شود حتماً آن کس است که آیات الهی را باز نموده قرار داده است، و آن کس که قلب او با دنیا پرستی پیوند خورد، همواره جان‌ش گرفتار سه مشکل است، اندوهی رهانشدنی، و آرزوی نایافتنی.

حکمت ۲۲۸ نهج البلاغه

وزیر نفت: تلاش می‌کنیم بودجه ای به جاده بندرعباس - لارستان - جهرم اختصاص دهیم



وزیر نفت نیز در پاسخ به درخواست مهندس حسین‌زاده ابراز امیدواری کرد که این موضوع در وزارتخانه پیگیری و تلاش خواهد شد بودجه‌ای به این جاده اختصاص یابد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، یک روز پس از دیدار با معاونان وزارت راه و شهرسازی در محل وزارتخانه در خصوص جاده لار - جهرم، حسین حسین‌زاده نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی با مهندس نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی در خصوص تهاوت نفتی برای تامین بخشی از بودجه دوبنده شدن این جاده گفتگو کرد.

وزیر نفت که روز یکشنبه ۱۶ آبان به همراه وزیران صمت و نیرو در مجلس حضور یافته بود، در درخواست مهندس حسین‌زاده بخشی از نشست خود را به مسئولیت‌های اجتماعی آن وزارتخانه که شامل راهسازی و... عضو هیات رییس کمیسیون انرژی با اشاره به حوادثی که در سال‌های گذشته در این جاده رخ داده و تعداد بسیاری از هم‌وطنان کشته و زخمی شدند، گفت: تعدادی از جاده‌های کشور از جمله لار - جهرم مورد استفاده تاکرهای حمل نفت و فرآورده‌های

آغاز ساخت بیمارستان تخصصی کودکان بندرعباس



شرکت پالایش نفت بندرعباس در راستای مسئولیت‌های اجتماعی خود ساخت بیمارستان ۹۰ تختخوابی تخصصی کودکان در شهر بندرعباس را آغاز کرد.

بر اساس نیازسنجی و هماهنگی صورت گرفته با دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و به منظور بهبود فضای درمانی و ایجاد بخش‌های تخصصی، ساختمان جدید بیمارستان کودکان با ظرفیت ۹۰ تخت از سوی شرکت پالایش نفت بندرعباس به منظور توسعه زیرساخت‌های درمانی ساخته می‌شود.

مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس در این خصوص گفت: این بیمارستان در زمینی به وسعت ۹ هزار متر مربع و در ۵ طبقه با اعتبار اولیه یک هزار و ۶۵۰ میلیارد ریال در مجاورت بیمارستان کودکان فعلی بندرعباس ساخته می‌شود.

هاشم نامور افزود: با توجه به اینکه ساختمان و امکانات بیمارستان فعلی جوابگوی نیاز مردم استان نیست و نیاز به طرح تکمیلی در این بیمارستان و اضافه شدن بخش‌های تخصصی از قبیل بخش مداوی کودکان سرطانی وجود داشت و به همین منظور احداث ساختمان تکمیلی بیمارستان کودکان با مصوبه هیئت مدیره شرکت پالایش نفت بندرعباس و در راستای ایفای مسئولیت‌ها و مشارکت‌های اجتماعی این شرکت در دستور کار قرار گرفت.

وی مدت زمان اجرای طرح را ۲۴ ماه اعلام کرد و بیان داشت: اقدامات اجرایی این پروژه از شهریور ماه امسال آغاز شده است و هم‌اکنون فونداسیون، ستون‌ها و دیوارهای برشی طبقه همکف اجرا شده و قالب بندی و

برگزاری دوره آموزشی پرورش زنبور عسل در لارستان



رییس مرکز فنی و حرفه ای لارستان، گفت: کلاس پرورش زنبور عسل با هدف آشنایی و اشتغال‌زایی جوانان در لارستان برگزار شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش فنی حرفه ای لارستان، حجت‌الیزمیر در خصوص برگزاری کلاس آموزشی زنبور عسل اظهار داشت: در سال گذشته اولین دوره کلاس پرورش زنبور عسل لارستان برگزار شد و خوشبختانه مورد استقبال زیادی از همشهریان عزیز قرار گرفت و در سال جاری با همکاری تعاونی زنبورداران لارستان دوره جدید پرورش زنبور عسل نیز در حال برگزاری است.

وی در خصوص اهمیت برگزاری این

راه اندازی آزمایشگاه فیزیک در دانشکده علوم پزشکی لارستان



آزمایشگاه فیزیک در دانشکده علوم پزشکی لارستان راه اندازی شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، با توجه به اهمیت نقش و جایگاه آموزش عملی - آزمایشگاهی در راستای آموزش عمیق مفاهیم و راه اندازی رشته‌های جدید، آزمایشگاه فیزیک با تلاش دکتر عسگری عضو هیات علمی رشته فیزیک پزشکی و حمایت معاونت آموزشی، تحقیقات و فرهنگی دانشکده علوم پزشکی لارستان راه اندازی شد.

دکتر عسگری مسئول راه اندازی رشته تکنولوژی پرتونوماسی (رادیولوژی) در این مورد اظهار داشت: این آزمایشگاه

اهدای کمربند طلای ۲۳۰ گرمی به بیمارستان خیریه سرطان جنوب

این کمربند ۲۳۰ گرمی طلا را از وی تحویل گرفتند.

در ادامه لوح سپاس و تفاهم نامه تنظیم شده بین هیئت امنای بنیاد سرطان جنوب و اهداءکننده، به این خیر محترم تقدیم شد.

گفتنی است، تاسیس بنیاد خیریه سرطان جنوب، به منظور انجام خدمات عام‌المنفعه در جهت ارتقاء سطح سلامت جامعه در راستای کمک به درمان و تأمین نیازهای بیماران سرطانی، آموزش و پیشگیری با استفاده از منابع مالی و بهره‌گیری از توانمندی‌های مادی و معنوی خیرین و مردم نیک اندیش و شناسایی و تشویق و ترغیب توانگران نوع

دوست در تأمین نیازهای بنیاد مذکور و ایجاد و توسعه مراکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بیماران سرطانی با کلیه تجهیزات و امکانات پیشرفته مطابق با آخرین پیشرفت‌های علمی روز دنیا، پیش‌بینی شده است.

احداث بیمارستان تخصصی سرطان جنوب در شیراز، نمونه بارز عملکرد الهی و انسان‌دوستانه این بنیاد خیریه در جهت خدمت به هم‌وطنان است.

ملک حسینی، در مورد تاسیس این بنیاد گفت: بیماران سرطانی واقعا تحت فشار هستند. آنها خیلی اذیت می‌شوند و هزینه درمانشان نیز بسیار زیاد است. این بیماران علاوه بر مشکل جسمی، مشکلات روحی فراوان هم دارند، بنابراین باید کمک کنیم

که دغدغه مالی نداشته باشند. ملک حسینی بیان داشت: مردم فارس و جنوب ایران در خیر و برکت بی نظیر هستند، کمک کنند تا این مرکز هر چه زودتر ساخته شود، به یاری خدا تلاش می‌کنیم تا با کمک‌های مردم، بیمارستان سرطان را بسازیم، چون این بیمارستان تنها محل درمان نبوده و برای آموزش، پیشگیری و تحقیقات نیز برنامه ریزی شده است.

لازم به ذکر است، بنیاد خیریه سرطان جنوب، پنداری تمام هم‌وطنان و هم‌شهری‌های نیک اندیش، برای یاری‌رسانی در ساخت این مرکز درمانی می‌باشد.