



رهبر انقلاب اسلامی: پایه‌ی اصلی حرکت بسیج این است: احساس مسئولیت الهی دوّمین پایه که در کنار این هست که مکمل پایهی اول است، عبارت است از بصیرت، روشنی. ۱۳۹۳/۰۹/۰۶

# میلاد لارستان



آماری جالب از تاثیر واکسیناسیون در مرگ و میرها در لارستان، خنج و اوز



وقتی یک عقاب، خرچنگ‌ها را به زانو درآورد



قاتل نامرئی خود را بشناسید



به حقوق‌های نجومی باید خاتمه داده شود

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - شنبه ۰۶/۰۹/۱۴۰۰ - بیست و یکم ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ - ۲۷ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۳۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲ معاون فرماندار لارستان: مشکل سرمایه‌گذار شاکتی را حل می‌کنیم

۴ راهکارهای اقتصادی برای مدیریت بودجه

۵ معضل گدایان سمج و کلافگی مردم در شهر لارا

۶ مزایای استفاده از حلقه ورزشی هولاهوب

۸ اختصاصی هشت میلیارد تومان به ۱۳ شهرداری لارستان، خنج، گراش و اوز

## حضور نماینده قرارگاه امنیتی امام علی (ع) در جنوب کشور در جمع بسیجیان لارستان



بسیج پاره‌تن مردم توزه مقاومت بسیج کارمندی و ادارات شهید نندگوان لارستان

روزنامه میلاد لارستان همین صفحه

**نیازمندی**  
نیازمند نیروی کار به صورت شراکت در خدمات کامپیوتری واقع در شهر جدید لار  
شماره تماس ۰۹۹۱۰۵۵۸۶۲۳ (شعبی)

جدیدترین خبرها و تحلیل‌های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع‌رسانی میلاد لارستان  
WWW.MLDL.IR

### حضور نماینده قرارگاه امنیتی امام علی (ع) در جنوب کشور در جمع بسیجیان لارستان



Photo: MOHAMMAD PASYAR



لارستان را خطه علم و فقاقت پرشمرد و ضمن بازگویی نقش بزرگ مردم لارستان در دوران انقلاب، دفاع مقدس و دفاع از انقلاب اسلامی، سابقه ایستادگی مردم منطقه لارستان در مقابل دشمنان خارجی را حاکی از هوشمندی و استقامت مردم این خطه دانست.

سردار گزنی، در ادامه با تبریک هفته مبارک بسیج، آیات دهم تا سیزدهم سوره مبارکه صف را قرائت و مجموعه بسیج و بسیجیان را مصادیق کاملی از ویژگیهای اشاره شده در این آیات دانست و افزود: امام راحل عظیم الشان با بلند نظری و درایت خود و با پیش بینی تهدیدات انقلاب اسلامی اقدام به تشکیل بسیج نمود که خیر و برکت آن از ابتدا تا امروز و در طول عمر چهل و چندساله انقلاب اسلامی به وضوح قابل مشاهده است.

نماینده قرارگاه امنیتی امام علی (ع)، تصریح کرد: بسیج نهادی است که در

همزمان با هفته مبارک بسیج، همایش بسیجیان ادارات و اصناف لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، به مناسبت هفته مبارک بسیج، همایش بسیجیان ادارات و اصناف لارستان با حضور امام جمعه لارستان، معاونین توسعه برنامه‌ریزی و سیاسی امنیتی فرمانداری، رؤسا، مدیران و بسیجیان ادارات و اصناف لارستان در تالار وحدت شهر لار برگزار شد.

در این همایش و پس از عرض خیر مقدم توسط حجت الاسلام والمسلمین دهقانی مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در سپاه ناحیه لارستان، سردار گزنی نماینده قرارگاه امنیتی امام علی علیه السلام در جنوب کشور به عنوان مهمان ویژه این مراسم به سخنرانی پرداخت.

وی در ابتدای سخنان خود با اشاره به علمای بزرگی همچون آیت ا. سید عبدالحسین لاری و آیت ا. آیت‌اللهی،

تمامی عرصه‌های دفاع از انقلاب و در مقابل تهدیدات سخت، نیمه سخت و نرم نقشی بسزا دارد و امروز جایگاه بی بدلیل نظام جمهوری اسلامی در عرصه‌های شرف و عزت و اقتدار و پیشرفت در دنیا مرهون تفکر و فرهنگ بسیجی است.

این یادگار دفاع مقدس در بخش دیگری از سخنان خود بصیرت، اخلاص و عمل به هنگام و به اندازه را شاخصه‌های بسیجی در نگاه رهبر معظم انقلاب بیان کرد و با اشاره به پیچیدگی‌های فتنه‌های عصر امروز که متأثر از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی است خاطر نشان کرد: امروز دشمن، عقیده مردم و بخصوص جوانان را هدف گرفته و در پی تضعیف باورها، اعتقادات و جایگاه رهبری و ولایت در بین مردم است که وظیفه همه ما در برابر این توطئه دشمنان، بصیرت افزایی با تبیین درست واقعیت‌های اسلام و انقلاب اسلامی و عدم اجازه مداخله و نفوذ دشمن در بستر مشکلات معیشتی، تنگناهای اقتصادی و معطلات اجتماعی می‌باشد و همانگونه که شرف و غیرت بسیجیان و رزمندگان در دوران دفاع مقدس اجازه نداد دشمنان عرض اندامی بکنند امروز هم شرف و غیرت مردم نباید فرصتی به دشمنان برای نفوذ و توطئه چینی دهد چون تجربه ثابت کرده است که هرچا رخنه برای نفوذ دشمن باز شد همانجا نقطه شروع فتنه انگیزی و شکست ما شده است.

حوادث و کشفیات

برخورد مرگبار پژو ۴۰۵ تراکتور در محور لار به درز



برخورد خودرو پژو ۴۰۵ با یک دستگاه تراکتور یک فوتی به همراه داشت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر لارستان در پی تماس اورژانس ۱۱۵ لارستان با پایگاه امداد و نجات باری شهری چهاربرکه لارستان مبنی بر برخورد خودرو پژو ۴۰۵ با یک دستگاه تراکتور در ۱۰۰ کیلومتری محور لار - درز و سایبان نجاتگران پایگاه امداد و نجات چهاربرکه لارستان سریعاً با یک دستگاه خودرو نجات به محل حادثه اعزام و به امدادسانی به مصدوم حادثه پرداختند. علی رغم تلاش نجاتگران هلال احمر و پرسنل اورژانس و انجام CPR مصدوم حادثه در آمبولانس اورژانس جان سپرد.

بازرسی گشت‌های مشترک تعزیرات حکومتی در فارس



مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس از تشدید گشت‌های نظارتی با هدف برخورد با گرانفروشی در حوزه تولید و عرضه کالاهای اساسی خبر داد.

غلامرضا سالاری مدیر کل تعزیرات حکومتی استان فارس گفت: اکیپ‌های گشت‌های نظارتی تعزیرات حکومتی استان در این ماه بیش از ۴۷۰۰ مورد بازرسی را با همکاری سازمان صمت، اتاق‌های اصناف، جهاد کشاورزی، شبکه‌های بهداشت و... انجام داده‌اند. عمده این بازرسی‌ها متمرکز بر کارخانجات و واحدهای تولید کالاهای اساسی در استان بوده و تلاش شده تا با نظارت مستمر در این حوزه، روند تولید تا توزیع و عرضه، پایش شده و تخلفات به حداقل کاهش یابد.

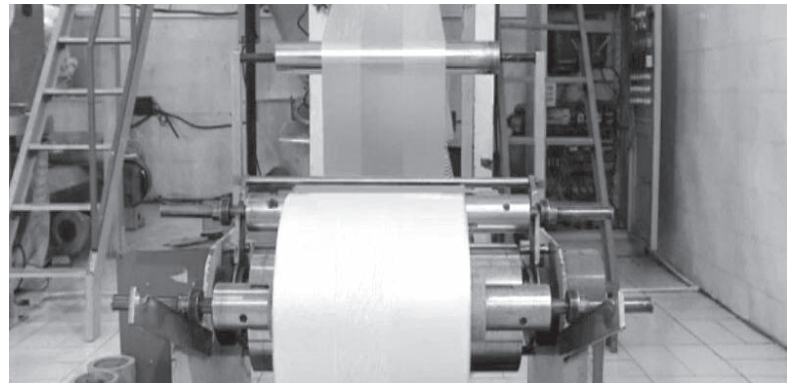
مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس از شهروندان تقاضا کرد تا گزارشات و شکایات خود را به سامانه ۱۲۴ سازمان صمت اطلاع دهند تا موارد در گشت‌های مشترک، بررسی و در صورت محرز شدن تخلف، ضمن تشکیل پرونده تعزیراتی، متخلفان اعمال قانون شوند.

آماري جالب از تاثير واكسيناسيون در مرگ و ميرها در لارستان، خنج و اور



سختگوي دانشگاه علوم پزشکي لارستان آماري جالب از تاثير واكسيناسيون در منطقه ارائه داد. به گزارش ميلاد لارستان، محمدرضا اسروش در قالب انتشار يک ويدئوکليپ درفضای مجازی با بيان اینکه شک به واكسن، يقين به بحران است، اظهار داشت: از ابتدای واكسيناسيون تاکنون تقريبا

معاون فرماندار لارستان: مشکل سرمايه گذار شاکی را حل می کنيم



چندی پیش یک سرمایه‌گذار در لارستان فارس از آنچه بی توجهی‌ها نامید گلایه کرد و این موضع، شائبه خروج سرمایه گذار از لارستان را پیش آورد که معاون فرماندار لارستان می‌گوید: با پیگیری‌های انجام شده و اقدام به موقع مسئولان فرمانداری و اداره برق این شهرستان مشکل در کمترین زمان حل می‌شود. به گزارش میلاد لارستان، معاون برنامه ریزی فرماندار ویژه لارستان در گفت و گو با ایرنا اعلام کرد: عملیات اجرایی این واحد تولیدی هم‌راه سال گذشته در زمینی به مساحت ۲۴۶۰ متر مربع در شهرک صنعتی بیرم آغاز شد. احسان طاهری، اظهار داشت: میزان اعتبار و سرمایه گذاری اولیه برای اجرای این طرح در فاز نخست ۱۵ میلیارد ریال پیش بینی شد. این

کارخانه که قرار است در فاز اول ناپولون، نایلس و سفره یک بار مصرف نیز تولید کند، ظرف یک سال گذشته با پیشرفت خوبی در حال اجراست که در ادامه مسیر با برخی مشکلات به ویژه در زمینه تامین برق مورد نیاز خود مواجه شد. طاهری ادامه داد: مبلغ پنج میلیارد و ۷۰ میلیون ریال از محل اعتبارات مرحله دوم قانون استفاده متوازن از امکانات کشور سال ۱۴۰۰ برای اجرای خط انتقال برق ناحیه صنعتی بیرم در کمیته برنامه ریزی شهرستان لارستان مصوب شده و این اعتبار در اختیار شرکت توزیع نیروی برق استان فارس قرار گرفته است. معاون فرماندار لارستان، افزود: تامین برق مورد نیاز ناحیه صنعتی بیرم به صورت تک مداره و از محل پست برق تا شهرک صنعتی بیرم فاصله

امام جمعه شیراز: بسیجیان صبور، موفقیت‌های انقلاب را رقم زدند



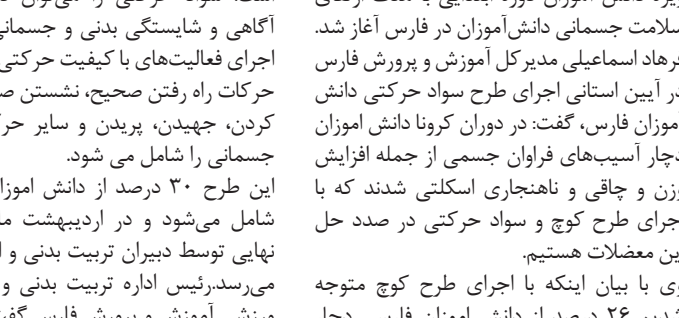
کسانی که در میدان بودند می‌شناسند ایستادند. امام جمعه شیراز گفت: میدان‌های جنگ با گروهبان‌های داخلی، مبارزه با تروریست‌هایی که جگرگوشه‌های این ملت را به خاک و خون می‌کشیدند، میدان مبارزه هشت ساله دفاع مقدس، میدان مبارزه با کسانی که حریم اهل بیت را به بازی گرفته بودند و می‌خواستند در آنجا حکومت کنند، میدان مبارزه با کرونا، میدان جهاد و سلامت و همه میدان‌های کوچک و بزرگ دیگری که در سازندگی و ایجاد اشتغال و فضا سازی برای پیشرفت آرمان‌های انقلاب اسلامی فراوی بسیجیان گشوده شد. در تمام این میدان‌ها صبر اولین صفت بسیجیان بود و مردانه ایستادند تا اهداف انقلاب اسلامی را جامه عمل بپوشانند. وی ادامه داد: بسیجی‌ها نه تنها خودشان ایستادند بلکه دیگران را هم به صبر دعوت کردند و صحنه را در داخل کشور دائم مشاهده کرده‌ایم اما پی‌پی‌سی‌بی به فراتر از مرزهای ایران باز شده و مقاومت را به مردم عراق هم آموختیم تا وقتی که حکومت صدام را سرنگون کردند و حکومتی با جهت اسلامی به پیروزی رسید. نماینده ولی فقیه در فارس و امام جمعه شیراز بیان کرد: در کشور سوریه نیز که در روز نخست که سرنگون کردن حکومت سوریه

طراحی نرم افزار بررسی ریسک و شدت ابتلا به کرونا در کارکنان بیمارستان‌ها



دو عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز موفق شدند نرم افزار بررسی میزان ریسک و شدت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در کارکنان مراکز درمانی و بیمارستان‌ها را طراحی کنند. اورنگ ایلامی معاون درمان دانشگاه به همراه دکتر علی اکبر اسدی پویا عضو هیات علمی و دیگر مینکر این نرم افزار، کوشیده‌اند تا با این روش، امکان دسترسی به نگاه جامع تری نسبت به سلامت کارکنان مراکز درمانی درگیر با این بیماری و ایجاد زمینه‌های کمک به سلامت بیشتر آنان را فراهم کنند. دکتر اورنگ ایلامی با تاکید بر لزوم ایجاد، حفظ و ارتقای سلامت کارکنان مراکز درمانی و بیمارستان‌ها به عنوان اصلی‌ترین سرمایه سازمانی گفت: این طراحی با هدف رصد جامع و کامل وضعیت سلامت کارکنان برای دستیابی به نگاه دیگر موارد مشابه در بررسی میزان شدت بیماری کووید ۱۹ در کارکنان مراکز درمانی و بیمارستان‌ها انجام شد.

آغاز اجرای طرح سواد حرکتی برای دانش آموزان فارس



طرح سواد حرکتی هم‌زمان با سراسر کشور ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی با هدف ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان در فارس آغاز شد. فرهاد اسماعیلی مدیرکل آموزش و پرورش فارس در آیین استانی اجرای طرح سواد حرکتی دانش آموزان فارس، گفت: در دوران کرونا دانش آموزان دچار آسیب‌های فراوان جسمی از جمله افزایش وزن و چاقی و ناهنجاری اسکلتی شدند که با اجرای طرح کوچ و سواد حرکتی در صدد حل این معضلات هستیم. وی با بیان اینکه با اجرای طرح کوچ متوجه شدیم ۲۶ درصد از دانش آموزان فارسی دچار اضافه وزن و چاقی هستند، گفت: این طرح برای ۱۱۵ هزار دانش آموز دوره ابتدایی فارس اجرا خواهد شد. رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی آموزش و پرورش فارس نیز گفت: مطالعاتی منظمی از سال ۱۳۹۵ در وزارت آموزش و پرورش بر روی ساختار قامتی و جسمانی دانش آموزان آغاز شد که منجر به

راه اندازی کانون بسیج اساتید آموزشکده فنی لارستان



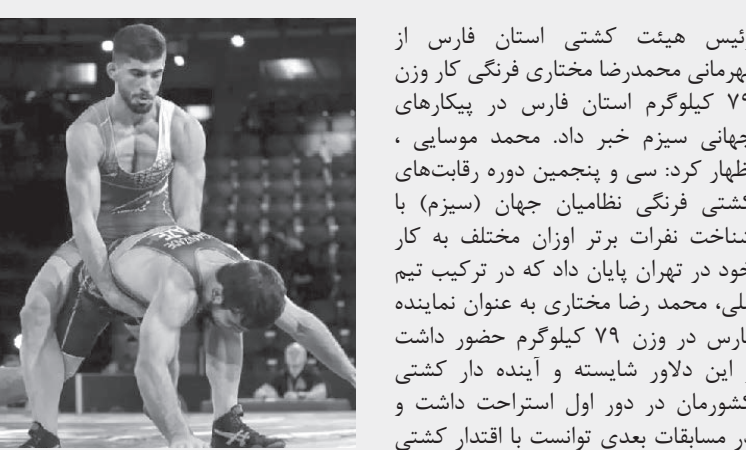
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی آموزشکده فنی لارستان، به مناسبت هفته بسیج و با همت بسیج اساتید دانشگاه فنی و حرفه ای استان فارس ، بسیج اساتید آموزشکده فنی لارستان راه اندازی گردید . به همین منظور عادل امانی، عضو هیات علمی

تقدیر از دو پیشکسوت و مربی بسیجی هیئت کشتی لارستان



در آئینی که توسط هیئت کشتی لارستان و به مناسبت هفته بسیج برگزار شد، از دو پیشکسوت و مربی بسیجی این هیئت تجلیل به عمل آمد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، از غلامرضا غلامحسین نژاد و احمد حبیب نیا به عنوان پیشکسوت و سیدمحمد قریشی و حکمت ... ملنقت به عنوان مربی بسیجی هیئت کشتی لارستان در چهارمین روز از هفته بسیج قدرانی شد. مسوول هیئت کشتی لارستان در این آئین ضمن تشکر از مربیان این هیئت، به تکریم پیشکسوتان در مناسبت های مختلف تاکید کرد و گفت: پیشکسوتان کشتی گنجینه

محمدرضا مختاری «قهرمان کشتی فرنگی ارش‌های جهان شد»



رئیس هیئت کشتی استان فارس از قهرمانی محمدرضا مختاری فرنگی کار وزن ۷۹ کیلوگرم استان فارس در پیکارهای جهانی سیزم خبر داد. محمد موسایی ، اظهار کرد: سی و پنجمین دوره رقابت‌های کشتی فرنگی نظامیان جهان (سیزم) با شناخت نفرات برتر اوزان مختلف به کار ملی، محمد رضا مختاری به عنوان نماینده فارس در وزن ۷۹ کیلوگرم حضور داشت و این دلآور شایسته و آینده دار کشتی کشورمان در دور اول استراحت داشت و در مسابقات بعدی توانست با اقتدار کشتی گیران ارمنستان و لهستان را شکست بدهد و گام به پیکار فینال این دوره از مسابقات بگذارد.

آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششادنگ یک قطعه زمین زراعتی مشهور به صحرای بگال تحت پلاک ۷۰۱۳/۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار صحرای بگال ملکی محسن افراد که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تعیین آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۷ تعیین و عملیات تعیین حدود از ساعت ۸ صبح در محل وقوع ملک و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶

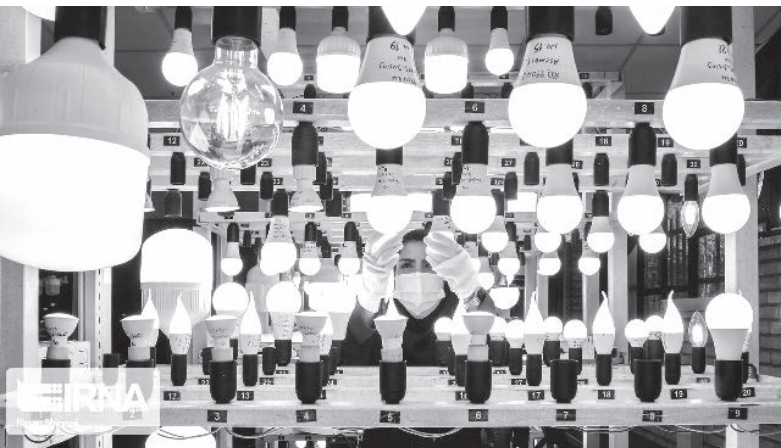
عبداله جهانپور - عمده - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۵۲۴

آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششادنگ یک قطعه نخلستان مشهور به پنج رست صحرای بگال تحت پلاک ۷۰۲۲ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس لار صحرای بگال ملکی محسن افراد که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تعیین آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۷ تعیین و عملیات تعیین حدود از ساعت ۸ صبح در محل وقوع ملک و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶

عبداله جهانپور - عمده - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۵۲۵

## ضرورت صرفه جویی ۱۰ تا ۱۵ درصدی مصرف انرژی برای عبور از زمستان



بر عهده دارد، گفت: بنا به دلایلی اکنون کشور درگیر کمبود سوخت از جنس گاز و سوخت مایع است و هرچند احتمال دارد سوخت مایع وجود داشته باشد اما نقطه تحویل برای تولید برق مناسب نباشد به این معنا که برای انتقال در نقطه مصرف که به طور معمول شمال کشور است، با مشکل روبرو شود. براین اساس شرکت توانیر برنامه صرفه جویی در مصرف را به عنوان یک استراتژی مهم در اولویت قرار داد و طرح‌های مختلفی در این زمینه طراحی شد که نیاز به همت همگانی دارد زیرا موضوع کمبود سوخت یک موضوع جهانی است و برخی کشورها درگیر این موضوع شده‌اند و از روش‌های مختلف به دنبال صرفه جویی هستند. این مقام توانیر، بحث صرفه جویی را بحتی ضروری و حیاتی برشمرد و خاطرنشان ساخت: مساله بهینه سازی روشنایی معیار از جمله مواردی است که در بحث صرفه جویی بسیار اثر گذار است.

صادقی گفت: روشنای معیار از گذشته به گونه‌ای طراحی شده که در برخی نقاط بیش از حد است درحالی که نیاز به این میزان روشنایی نیست و باید آن را اصلاح کرد زیرا در این شرایط بین خاموشی منازل و تعدیل روشنایی معیار، انتخاب ما تعدیل روشنایی معیار است. وی ادامه داد: بر همین اساس طرح تعدیل روشنایی معیار به مدت یک ماه اجرایی خواهد شد و پیش‌بینی می‌شود از این محل بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ مگاوات صرفه جویی در پیک شب انجام شود که اقدام موثری خواهد بود. مدیرکل دفتر نظارت بر توزیع توانیر افزود: صرفه جویی ۴۰۰ مگاواتی حاصل از اجرای این

طرح، معادل یک نیروگاه متوسط است. صادقی اقدام دیگر در باره اعمال صرفه جویی را استفاده از دانش فنی و تکنولوژی‌های جدید برشمرد و گفت: در این باره مقرر است به جای استفاده از چراغ‌های کم بازده با مصرف بالای انرژی، چراغ‌هایی مورد بهره‌برداری قرار گیرند که هم از نوردهی بالایی برخوردارند و هم مصرف آنها یک پنجم چراغ‌های پرمصرف است. وی گام بعدی را امکان کنترل پذیری چراغ‌ها از راه دور عنوان کرد و در توضیح آن خاطرنشان ساخت: بر این اساس در زمان‌های پر تردد چراغ‌ها روشن خواهد شد و در ساعات کم تردد تعدیل یا خاموش می‌شوند که در صرفه جویی بسیار موثر خواهد بود. مدیرکل دفتر نظارت بر توزیع شرکت مادر تخصصی تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران گفت: مجموع این اقدام‌ها و نیز یک در میان کردن روشنایی‌ها ۴۰۰ مگاوات صرفه

## مهم‌ترین پیام عملیات «موازنه بازدارندگی هشتم» انصارا... چه بود؟



عملیات موازنه بازدارندگی هشتم انصارا... علاوه بر اهمیت بالا دارای پیام‌های نظامی، سیاسی و راهبردی متعددی بود. به گزارش میلادارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، پس از چند بار هشدار درباره عواقب تجاوزات ائتلاف سعودی علیه یمنی‌ها، یمنی‌ها مجدداً مواضع عربستان را هدف قرار دادند و ۳ شهر جنوبی عربستان را هدف حمله پهنادی قرار گرفته تا هم‌زمان با تغییر موازنه زمینی در مارب، معادلات آسمان هم به ضرر سعودی‌ها تغییر کند. این عملیات تحت عنوان «موازنه بازدارندگی هشتم» در پاسخ به تشدید تجاوزات جنگنده‌های ائتلاف متجاوز آمریکایی - سعودی ضد مواضع غیر نظامی یمن صورت گرفت.

عملیات موازنه بازدارندگی هشتم انصارا... بر همین اساس انصارا... با محاسبات دقیق خود ظرف ۲۴ ساعت یک عملیات بزرگ در جغرافیای وسیعی از شمال عربستان تا جنوب آن اجرا کرده و همان‌طور که «یحیی سریع» سخنگوی نیروهای مسلح گفت معادله «حمله در برابر حمله» را ترسیم کرد. اما عملیات موازنه بازدارندگی هشتم انصارا... هدف قرار دادند و ۳ شهر جنوبی عربستان را هدف حمله پهنادی قرار گرفته تا هم‌زمان با تغییر موازنه زمینی در مارب، معادلات آسمان هم به ضرر سعودی‌ها تغییر کند. این عملیات تحت عنوان «موازنه بازدارندگی هشتم» در پاسخ به تشدید تجاوزات جنگنده‌های ائتلاف متجاوز آمریکایی - سعودی ضد مواضع غیر نظامی یمن صورت گرفت.

نیروهای مسلح یمن تهدیدات خود ضد اعضای ائتلاف متجاوز به ویژه عربستان سعودی را بار دیگر آغاز کرده و امارات متحده عربی را نیز مجدداً جزء اهداف خود قرار داده‌اند. در همین راستا انصارا... تأکید کرد که امارات در صورت ادامه تحکرات میدانی خود ضد یمن، از عملیات‌های استراتژیک یمنی‌ها در امان نخواهد ماند و احتمال حمله به مواضع امارات و مزدوران آن در ساحل غربی و مناطق دیگر بسیار زیاد است.

نیروهای مسلح یمن در عملیات موازنه بازدارندگی هشتم، شماری از اهداف نظامی و حیاتی وابسته به دشمن سعودی را مورد هدف قرار دادند که شامل پایگاه ملک خالد در عسیر و پایگاه بین‌المللی ملک عبدالعزیز در جدّه و همچنین برخی اهداف نظامی در ابها و جیزان و نجران بود. تأسیسات آرامکو در جدّه نیز مورد هدف قرار گرفت. در این عملیات از ۱۴ پهپاد از نوع «صماد ۳» و «قاصف ۲ک»، استفاده شد.

گذشته از اهمیت بالای این عملیات، بیانیه مواضع مسلح یمن شامل پیام‌های متعددی بود که مهم‌ترین آن به توانایی نیروهای مسلح یمن در انجام عملیات‌های تهاجمی علیه ائتلاف متجاوز سعودی در چارچوب دفاع مشروع از ملت یمن مربوط می‌شود. همان‌طور که گفته شد عملیات موازنه بازدارندگی هشتم در پاسخ به تجاوزات ائتلاف سعودی علیه مردم یمن انجام شد و تأکید می‌کند تا زمانی که این تجاوزات متوقف نشده باشد عملیات‌های راهبردی انصارا... نیز ادامه خواهد داشت.

ائتلاف سعودی بعد از شکست سنگین در مارب مقابل انصارا... تجاوزات خود را ضد مواضع غیرنظامی یمن تشدید کرد و به دنبال آن دولت نجات ملی یمن تهدید کرد که این تجاوزات بدون پاسخ نخواهد ماند و ائتلاف متجاوز باید عواقب آن را تحمل کند. کشورهای عضو ائتلاف متجاوز و در رأس آن‌ها عربستان تلاش کردند تا این تهدیدهای صنعا را در چارچوب جنگ روانی قرار دهند؛ این غریب و سایر مناطق ضد مواضع انصارالله داشته باشد به معنی آن است که خود را در دایره اهداف این جنبش قرار داده است.

تصمیم‌گیرنده اصلی در جنگ یمن، دولت متجاوز سعودی صورت گرفت. این عملیات نشان داد که ذخایر موشک‌های بالستیک و پهپادهای صنعا زیاد است و تحت تأثیر طولانی شدن جنگ قرار نگرفته است. همچنین خطوط تولید این تجهیزات برخلاف تبلیغات ائتلاف متجاوز سعودی، همچنان با سرعت در حال فعالیت است.

هر هدفی در سراسر عربستان در تیررس موشک‌ها و پهپادهای یمنی قرار دارد و عملیات موازنه بازدارندگی هشتم نشان داد که هیچ منطقه‌ای در عربستان، از شمال تا جنوب شرق و غرب از حملات موشکی و پهپادی انصارا... در امان نیست.

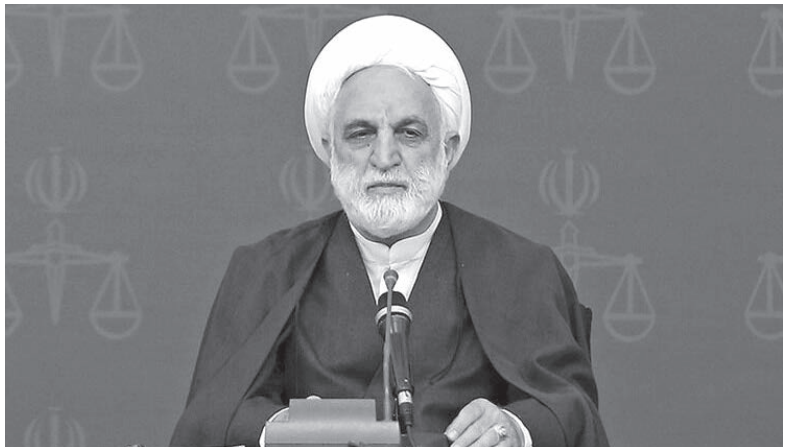
عملیات بازدارندگی هشتم یک عملیات حساب شده و در زمان و مکانی مناسب انجام شده و پاسخی به تشدید تجاوزات عربستان در مواضع غیرنظامی یمن بود. نیروهای مسلح یمن همچنان توانایی خود را برای دور زدن همه سامانه‌های دفاعی آمریکا و انگلیسی و یونانی حفظ کرده‌اند. این در حالی است که عملیات مذکور تنها در ۲۴ ساعت برنامه‌ریزی شد.

این عملیات یک شکست اطلاعاتی نه تنها برای عربستان بلکه آمریکا و انگلیس نیز محسوب می‌شود؛ چرا که نتوانستند پیش‌بینی دقیقی درباره عملی شدن تهدید انصارا... انجام دهند.

عملیات موازنه بازدارندگی هشتم نشان داد عربستان در سایه استفاده از سامانه‌های دفاعی مختلف که متعلق به کشورهای خارجی هستند ضعف استراتژیک بالایی در برابر موشک‌ها و پهپادهای یمنی دارد.

اما به اعتقاد بسیاری از ناظران، مهم‌ترین پیام عملیات موازنه بازدارندگی هشتم این است که این بار نیروهای مسلح یمن، امارات را نیز در دایره اهداف خود قرار داده و اعلام کرده‌اند که امارات از حملات استراتژیک انصارالله متجاوز خواهد بود و اگر هرگونه تحرک میدانی از طریق شبه نظامیان خود در منطقه ساحل غربی و سایر مناطق ضد مواضع انصارالله داشته باشد به معنی آن است که خود را در دایره اهداف این جنبش قرار داده است.

## رئیس قوه قضاییه: قضات تا جای ممکن حکم زندان ندهند



رئیس دستگاه قضا از قضات خواست وضعیت زندانیان را به صورت مستمر مورد پایش و ارزیابی قرار دهند تا کسانی که امکان استفاده از ارفاقات قانونی همچون آزادی مشروط و مرخصی دارند، بی‌دلیل در زندان نمانند و تا جاییکه امکان دارد حکم زندان و حبس داده نشود. به گزارش ایرنا از مرکز رسانه قوه قضاییه، حجت‌الاسلام والمسلمین غلامحسین محسنی اژه‌ای در مجتمع دادگاه‌های تجدیدنظر استان تهران حضور یافت و در نشست با قضات این دادگاه‌ها گفت: از ابتدای تصدی مسئولیت دستگاه قضا تمرکز خود را بر روی بررسی و حل و فصل مسائل قضایی گذاشته و همه باید تلاش کنیم به یک نظام قضایی در تراز گام دوم انقلاب اسلامی دست یابیم.

وی تأکید کرد: گرچه تقریباً کل عمر کاری خود را در دستگاه قضایی گذرانده، اما هنوز برای آشنایی بیشتر با ابعاد و زوایای مختلف کار نیاز به تحقیق و شنیدن نظرات دلسوزان و خیرخواهان دارد. در همین راستا از تیر سال جاری که ریاست عدلیه را بر عهده گرفتم تا کنون در حد توان با

حد مقدرات تعداد شعب این دادگاه‌ها را افزایش دهند تا روند رسیدگی به کار مردم تسریع شود. وی گفت: امر قضایی سنگین است و در حال حاضر بیش از حد متعارف کار برای کارمندان و قضات تعریف شده و متأسفانه محدودیت‌هایی برای بکارگیری و استخدام وجود دارد که باید با یک برنامه‌ریزی دقیق و مدبرانه و با کمک دولت و مجلس از حجم کار کاسته شود و یا با به کارگیری بیشتر قاضی و کارمند خدمات بهتری به مردم داده شود.

محسنی اژه‌ای تأکید کرد: باید حجم کار قضات را کم کنیم تا کیفیت کار بالاتر رود. رئیس قوه قضاییه با اشاره به گلایه‌های کارکنان دستگاه قضا نسبت به مشکلاتی که دارند، متذکر شد که در همه نشست‌ها با دولت و مجلس این مساله مورد توجه و تأکید بوده و دنبال شده و می‌شود. وی بر لزوم مراقبت نسبت به هواهای نفسانی و وسوسه‌های شیطان و شیطان فصنان نیز تأکید کرد و گفت: در مرزوات و رفت و آمدها باید از مواضع تهمت اجتناب کرد و مراقب وسوسه خناسان بود.

محسنی اژه‌ای افزود: گاهی انسان بر اثر هواهای نفسانی و وسوسه شیطان لغزش پیدا می‌کند، اما گاهی هم برای انسان برنامه‌ریزی و نقشه طراحی می‌کنند و دام بر سر راهش می‌گذارند که باید بیشتر مراقب بود.

رئیس قوه قضاییه با بیان اینکه گزارشی از تخلف یک قاضی بازداشت شده را مورد مطالعه قرار داد، گفت: بعد از خواندن این گزارش بلافاصله با رئیس دادگستری و رئیس مجتمع قضایی و بازپرس این پرونده تماس گرفتم و آنها را به دفترم دعوت کردم که علل لغزش را بررسی و آسیب شناسی کنیم که چه انگیزه و عواملی باعث لغزش شده و یا امکان پیشگیری وجود داشته است یا خیر. وی تأکید کرد: باید جلوی لغزش را از مبدأ گرفت نه آنکه اجازه

## وقتی یک عقاب، خرچنگ‌ها را به زانو در آورد

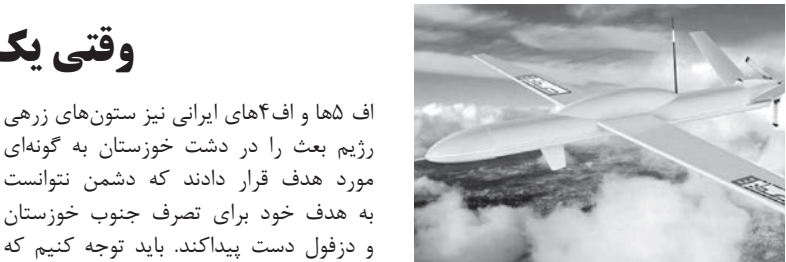
مرد بزرگ دیگر، نه تنها هشت سال مانع تسلط هوایی دشمن بر آسمان ایران شدند، بلکه بین ۱۳۰ (پیروزی هوایی ثبت شده) تا ۱۹۰ (پیروزی غیررسمی) را کسب کردند. در حالی که دشمن تنها توانست پنج فروند اف ۱۴ ایران را ساقط کند. نیروی هوایی ارتش در دفاع مقدس به طور کلی چهار وظیفه اصلی را انجام می‌داد که عبارتند از: شناسایی هوایی، ترابری هوایی تاکتیکی، انهدام زیرساخت‌های اقتصادی و نظامی رژیم بعث عراق و دفاع از تأسیسات زیربنایی کشور. در این بین، اما یکی از مهم‌ترین وظایف این نیرو در دفاع مقدس، انهدام و نابودی مقرهای استقرار نیروهای بعثی بود. یعنی همان نقاطی که باید منهدم می‌شدند تا در موج حملات دشمن بعثی علیه کشورمان وقفه ایجاد شود. در این میان نقش جنگنده‌های تایگر یا F-۵ و خلبانان آن در و خلبانان این وظیفه بسیار مهمی و حیاتی بود.

**خلبانان که توانست**  
**تانک‌های بعثی را به**  
**خاکستر تبدیل کند**  
امیر سرلشکر خلبان شهید



هدف آزاد سازی مناطق اشغالی (سوسنگرد) واگذار می‌شود. این خلبانان شجاع با مهارت و شجاعت بی نظیر از دید رادارهای دشمن عبور می‌کنند و با مهارت‌های خاصی که داشتند اهداف مورد نظر همچون تانک‌ها و نفربرهای بعثی‌ها را بمباران و به تلی از آتش مبدل می‌کنند. اما به

گاه و در حین بازگشت از مأموریت به آشیانه، جنگنده آن‌ها در ۱۲ مایلی موقعیت اهداف بمباران شده در غرب دزفول مورد اصابت جنگ افزارهای دشمن قرار می‌گیرد و آن‌ها به شهادت می‌رسند. مزار این شهید در قطعه ۴۰ ردیف ۴۷ شماره ۱ بهشت زهرا (س) قرار دارد.



یکی از خلبانان نیروی هوایی ارتش در دفاع مقدس نقش مهمی در آزادسازی سوسنگرد از دست بعثی‌ها ایفا کرد.

نیروی هوایی ارتش از پیروزی انقلاب اسلامی تا آغاز دفاع مقدس نقش پر رنگی در دفاع از کشورمان دارد. به خصوص اینکه در هنگام تهاجم رژیم بعث به ایران اسلامی در ۳۱ شهریور ماه ۱۳۵۹ نیز به عنوان یک نیروی واکنش سریع وارد عمل شد و امیر سرلشکر خلبان شهید فکور فرمانده وقت این نیرو با طراحی عملیات ۱۴۰ فرودنی نخستین پاسخ را به تجاوز ارتش بعثی داد.

خلبانان نیروی هوایی ارتش از نخستین روزهای پیروزی انقلاب اسلامی و بعدها در طول دفاع مقدس علاوه بر عملیات‌های مهمی، همچون حمله به الولید یا اج ۳، حمله به اوسیراک، کمان ۹۹، بمباران شهر کوت و بسیاری دیگر از عملیات‌ها نقش مهمی در نابودی توان نظامی ارتش بعثی داشت و در این راه شهدای بسیاری را هم به انقلاب و کشورمان تقدیم کرده است.

امروزه به علت تورم و گرانی ، مشکلات اقتصادی گریبان بسیاری از خانواده ها را گرفته ، به طوری که دغدغه بسیاری از افراد در جامعه می باشد. مشکلات اقتصادی و یکسان نبودن میزان دخل و خرج از رایج ترین بحث های زن و شوهری در کانون خانواده است که با این بنیان خانواده را سست کند اما راهکارهایی وجود دارد که شما می توانید با آنها به جنگ مشکلات اقتصادی بروید و پیروز شود.

**قانون ۵۰، ۲۰، ۳۰**

این تکنیک توسط یک متخصص اقتصادی ابداع شده است. یعنی شما باید ۵۰ درصد حقوق خود را به نیاز های اساسی مثل اجاره خانه؛ خرید غذا، حمل و نقل و امکانات ضروری زندگی مثل قبض آب و برق اختصاص دهید. ۲۰ درصد از حقوق خود را به نیاز های آموزشی اختصاص دهید و برای آن پس انداز کنید و بدهی های خود را پرداخت کنید یا برای دوران بازنشستگی خود پول ذخیره کنید و ۳۰ درصد دیگر را برای خرید های غیر ضروری مانند سرگرمی، تعطیلات و هدایا اختصاص دهید.

## راهکارهای اقتصادی برای مدیریت بودجه

دهد و این کار باعث می شود که شما بتوانید پول خود را در راه بهتری استفاده کنید.

**با افراد اقتصادی مشورت کنید**
قطعا شما نمی توانید در حوزه اقتصادی استاد و حرفه ای باشید. پس با افراد متخصص در این باره مشورت کنید که بتوانند به شما راهکار مناسب بدهند و اوضاع اقتصادی را برای تان شرح دهند.

**همزمان از دو وام استفاده نکنید**
یعنی از افراد همزمان را دو جا وام می گیرند که پرداخت آن برایشان سخت خواهد بود. بهتر است که به طور همزمان این کار را انجام ندهید، در غیر اینصورت در پرداخت آن ها با مشکل مواجه خواهید شد.

**بودجه نباید محدود کننده باشد**
اینکه شما بتوانید یک بودجه مالی مشخص داشته باشید، باعث می شود که در آینده برنامه ریزی های بیشتری روی اهداف خود بکنید و سعی کنید که با استراژی بهتری پیش ببرید و به آن جایی که می خواهید برسید. پس به گونه ای پول خود را خرج نکنید که همیشه محدود باشید و پول کم بیاورید.

**در مورد خریدهای بزرگی که دارید؛ خوب فکر کنید**
به تأخیر انداختن خرید حتی برای یک روز؛ به شما زمان می دهد که بفهمید واقعا به چه چیز هایی نیاز دارید تا سریعا هر چیز که به نظراتان

اینکه والدین در برابر پرش‌های مالی بچه هایشان، چگونه واکنش نشان می‌دهند، نحوه برخورد و نگرش بچه‌ها نسبت به پول را در آینده مشخص می‌کند، اینکه پول برایشان امنیت می‌آورد یا اضطراب! همه بچه‌ها یک روز با این سوال در ذهن مواجه می‌شوند و آن را از پدر و مادرشان می‌پرسند که «مامان بابا! پول چیه؟». پول موضوع مهمی در زندگی ما است، اما همه ما لزوما احساسات یکسانی نسبت به پول نداریم.

برای بعضی افراد، کسب درآمد اولویت اصلی زندگی شان است، اما برای بعضی افراد جزو اولویت‌های اول نیست و ممکن است فقط در حد رفع نیاز به پول فکر کنند و برای بدست آوردنش تلاش کنند. بعضی‌ها در مدیریت مالی سختگیر هستند و بعضی‌ها در مدیریت و پس انداز ضعف دارند.

اما جواب درست در برابر این پرشش بچه‌ها که «پول چیست؟» چه می‌تواند باشد، چرا که این جواب خیلی مهم است، چون نگرش بچه‌ها به پول می‌تواند باعث شود پول برایشان در آینده امنیت بیاورد یا اضطراب!

**۱- پول چیست و چرا به پول نیاز داریم؟**
بچه‌های بالاتر از ۵ سال کم کم مفهوم پول را درک می‌کنند شما می‌توانید در ابتدا برایشان توضیح دهید که پول چیست و به چه کار ما می‌آید.

بهترین راه آموزش هم آموزش عملی است. بچه‌ها را با خودتان به فروشگاه ببرید و توضیح بدهید که اجناس مختلف قیمت‌های متفاوت دارند و ما می‌توانیم با پول، چیزهایی که به آن‌ها نیاز داریم را تأمین کنیم. در ادامه هم برایشان توضیح دهید که همه افراد به یک میزان پول ندارند و همه آدم‌ها بخشی از زمانشان را به درآمدزایی اختصاص می‌دهند تا بتوانند نیازهایشان را رفع کنند.

شما در هر حالت می‌بایست این نوع پاسخ را به فرزندتان بدهید، چرا که پاسخ شما خیلی مهم است و هدف همه ما این است که فرزندمان نگرش صحیحی نسبت به پول داشته باشد و یاد بگیرد چطور شرایط مالی را مدیریت کند. حس ما نسبت به پول به شرایط مالی، نگرش‌ها و اولویت‌هایمان برمی‌گردد. خیلی از این نگرش‌ها در دوران کودکی شکل می‌گیرند در نتیجه خیلی مهم است که شما نگرش صحیحی درباره پول به فرزندانتان بدهید.

**۲- پول امنیت است یا ارزش؟**

بهر است نگرش بچه‌ها نسبت به پول روشن و واقع بینانه باشد. پول موضوع خیلی مهمی برای امنیت و آرامش ما است، اما بچه‌ها باید بدانند که خرید کالا‌های لوکس یا کالا‌های

هیچ گاه با پس انداز معمولی؛ ثروتمند نمی شوید

درست است که پس انداز دارای اهمیت بسیار زیادی است اما شما نیاز به سرمایه گذاری هم دارید. باید سعی کنید که در پروژه های بزرگ و با اعتماد به افرادی که از قبل آن ها را می شناسید، سرمایه گذاری کنید. این کار می تواند یک راه پس انداز طولانی مدت باشد. در غیر این صورت پس انداز معمولی نمی تواند عاملی برای ثروتمند شدن شما در آینده باشد.

## آموزش مفهوم «پول» به کودکان



گران بهتر لزوما ارزشمندتر نیستند یا افرادی که ثروتمندتر هستند، لزوما خوشحال‌تر نیستند. پس توضیحاتمان باید حاوی مفهوم امنیت باشد نه ارزش! مثلا اینکه شما نباید به بچه بگویید: «همه ما پول لازم داریم تا بتوانیم بیشتر خوش بگذرونیم و چیزای قشنگ بخریم»

باید اینطور بگویید: «همه ما پول لازم داریم تا بتوانیم چیزهایی که بهشون احتیاج داریم رو تهیه کنیم»

### ۳- انجام رفتارهایی برای آموزش مالی نباید انجام دهیم؟

چند رفتار باعث می‌شود تا نگرش بچه‌ها به پول، به جای نیاز و امنیت تبدیل به ارزش شود.

- خرید دائمی اسباب بازی‌های گران قیمت این کار باعث می‌شود که بچه‌ها برای هیچ درخواستی صبر نکنند و پول را یک منبع ثابت خوشحال کننده بدانند که همیشه حاضر است و می‌شود به هر میزان که دلشان بخواهد، خرجش کنند.

- صحبت دائمی از مشکلات مالی هنگام حضور بچه‌ها

این روزها شرایط مالی خیلی سخت شده است اما «پول» به مثابه یک نیاز هیجوجت نباید دغدغه کودک باشد، چون باعث می‌شود تا پول منبعی برای احساس عدم امنیت در کودکان باشد، موضوعی که همیشه نگرانش هستند یا باعث خشم‌شان می‌شود. نگرش صحیح به پول به بچه‌ها کمک می‌کند آینده

نگر باشند، پس انداز را یاد بگیرند و نظم و مسئولیت پذیریشان افزایش پیدا کند و از همه مهمتر روش‌های صحیح مدیریت مالی را یاد بگیرند.

دهد و این کار باعث می شود که شما بتوانید پول خود را در راه بهتری استفاده کنید.

**با افراد اقتصادی مشورت کنید**
قطعا شما نمی توانید در حوزه اقتصادی استاد و حرفه ای باشید. پس با افراد متخصص در این باره مشورت کنید که بتوانند به شما راهکار مناسب بدهند و اوضاع اقتصادی را برای تان شرح دهند.

**همزمان از دو وام استفاده نکنید**
یعنی از افراد همزمان را دو جا وام می گیرند که پرداخت آن برایشان سخت خواهد بود. بهتر است که به طور همزمان این کار را انجام ندهید، در غیر اینصورت در پرداخت آن ها با مشکل مواجه خواهید شد.

**هدف شما نباید این باشد که هیچ گاه بدهی نداشته باشید**

حتما اکثر افراد تمرکزشان روی پرداخت بدهی ها است و زمانی که بدهی های خود را پرداخت می کنند، فکر می کنند به یک هدف بزرگ رسیده اند اما این نباید هدف شما باشد. هدف شما باید این باشد که آنقدر پول داشته باشید تا

توضیح دهید که مثلا: «شما یک سال بزرگتر شدی و این میزان پول به ماهیانت اضافه می‌شه.»

زمانی که بچه‌ها درباره پولشان حق انتخاب دارند، دیر یا زود با موقعیتی روبه رو می‌شوند که کالا یا درخواستی فراتر از پولشان است. این موقعیت زمان مناسبی برای آموزش مفهوم پس انداز به آن‌ها است. می‌توانید برای بچه‌ها توضیح دهید که زمانی که ما چیزی را می‌خواهیم که هزینهش را نداریم، می‌توانیم صبر کنیم و پول هایمان را جمع کنیم. در این مواقع می‌توانید پیشنهاد کمک دهید.

مثلا موقعیتی را در نظر بگیرید که فرزندتان اسباب بازی را می‌خواهد که دویست هزار تومن است.

«مامان جان، من و بابا صد تومن از اسباب بازی تو را پرداخت می‌کنیم و تو میتونی با دو ماه پس انداز صد تومن باقی را جمع کنی تا این اسباب بازی را بخریم.»

**۵- مفهوم روز مبادا**

مفهوم روز مبادا را با قسه یا کارتون به کودک آموزش دهید. بهتر است پس انداز کردن تبدیل به یک روتین شود برای کودک توضیح دهید که خوب است که ما آینده نگر باشیم و همیشه مبلغی را در پس اندازمان داشته باشیم تا در مواقع نیاز پول همراهمان باشد.

مثلا: «مامان جان شما ماهی پنجاه هزار تومن نکتهدیگر اینکه کودک باید درباره پولش حق انتخاب داشته باشد. حق انتخاب به این معنا نیست که کودک با پولش هر کاری دلش بخواهد می‌تواند بکند بلکه به این معناست که اومد و حوجه نتوانست برای پیدا کردن غذا باید بین چند درخواست یا کالا گزینهداشته باشد.

مثلا: «مامان جان شما ماهی یکههشت هزار تومن مایهیانه داری. دوست داری باهانش کتاب بخری یا خوراکی؟ یا دوست داری بریم اسباب بازی فروشی؟ به کدوم بیشتر احتیاج داری؟»

این انتخاب کردن باعث می‌شود بچه‌ها مفهوم محدودیت را متوجه شوند و در اولویت بندی پیشرفت کنند.

نکته دیگر اینکه قانونان را تغییر ندهید. یعنی به بچه‌ها توضیح دهید که شما نیازهای اساسی آن‌ها را تأمین می‌کنید، اما این مبلغ تعیین شده در حال حاضر ثابت است در نتیجه بهتر است براساس علاقه یا اولویت هایش انتخاب کند، چون این حق انتخاب فقط یک بار در ماه (یا یک بار در هفته) خواهد بود. پس قانون را عوض نکنید تا بچه‌ها یاد بگیرند هوشمندانه انتخاب کنند.

اگر تصمیم گرفتید مبلغ را بالا ببرید به کودک

خودتان بتوانید سرمایه گذاری های بزرگ انجام دهید. پس بهتر است که اهداف خود را دوباره بازبینی کنید.

**توصیه های دینی برای رفع مشکلات اقتصادی خانواده**

**شکرگزاری:**

شکر گزاری از خداوند و شکر نعمت های فراوان او سبب افزایش رزق حلال می شود .
همانطور که در قرآن آمده است: «از روزی پروردگارتان بخورید و شکر او را به جا آورید.» (سباء/۱۵)
« **و پروردگارتان اعلام عمومی کرده است که اگر شکر کنید، حتماً روزی شما را افزون خواهم کرد و اگر ناسپاسی کنید قطعاً عذاب من سخت خواهد بود.»** (ابراهیم/۷)

**سحر خیزی و استغفار:**

سحر خیزی و بیدار شدن به هنگام اذان صبح تا طلوع آفتاب روزی را افزایش می دهد .
از دیگر کارهایی که سبب افزایش روزی می شود، استغفار از گناهان و ترک معاصی است .
«گفتم از پروردگارتان آموزش بخواهید که او همواره آمرزنده است، تا بر شما از آسمان باران ملایم، پی در پی فرستد و شما را به وسیله مال و پسران یاری کند و برای شما باغ ها و نهراهای آب پدید آورد.» (نوح/۱۲-۱۰)

**خوش خلقی با خانواده:**

خداوند به کسانی که با خانواده خود به خوبی رفتار می کنند و با اعضای خانواده شان خوش خلقی می نمایند روزی فراوان اعطا می کند. همانطور که در فرمایش امام صادق آمده است: «هر کس کسی که خوب گرداند نیکی اش را بر اهل خانواده اش، روزی اش افزوده می شود.» (میزان الحکمه،ج۴، ص۱۱۷)

**صدقه دادن:**

تنگدست نیز امکان و فرصت صدقه دادن و بهره گیری از آثار معنوی و الهی آن را با نشستن بر پای درد و دل فردی یا آموزش مسلمانی دیگر دارند. حضرت علی(ع) فرمودند:«رزق و روزی را به وسیله صدقه دادن از آسمان پایین بکشید.(افزایش دهید) « (میزان الحکمه، ج۵، ص ۲۲۳)

توکل و رضایت یا بهتر است بگوییم قناعت: برای حل مشکلات اقتصادی علاوه بر تلاش و کوشش ، به خداوند توکل کنید زیرا بدون توکل به خدا پیروزی و سعادت آدمی ممکن نیست و خیر و برکتی در زندگی نخواهد بود.
همه چیز در این دنیا از آن خداوند است و هرچه اسباب مادی است او آفریده و در طول اراده اوست پس همیشه به او توکل کنید که جز او هیچ قدرت و نفوذی در عالم نیست.



## اقدامات در آمدزا برای علاقه مندان به مطالعه

فیلمنامه نیز به آنها کمک نماید.
درواق این اقدام، امروزه به صورت گسترده مورد استفاده قرار گرفته و شما می توانید در کشور خود، به یکی از این افراد تبدیل شوید. فراموش نکنید که سینما، یکی از پرسودترین صنعت ها محسوب می شود. به همین خاطر طبیعی است که درآمد‌های بسیار خوبی را داشته باشید.

**۴-ویراستار باشید**

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که سریعاً متوجه غلط های تایپی و یا گرامری می شوید، بدون شک استعداد بالایی برای شغل ویراستاری خواهید داشت. در این زمینه شما با مطالعه و اعمال تغییرات لازم قبل از انتشار، می توانید کسب درآمد‌های بالایی را داشته باشید. در این زمینه شما تنها به کتاب محدود نبوده و می توانید در نشریات نیز فعالیت داشته باشید.

**۵-در کتابخانه فعالیت نمایید**



کار یک نماینده این است که از روش های مختلف، اقدام به فروش کتاب نماید. در این زمینه با توجه به این امر که شما علاقه مند به کتاب هستید، می توانید از اطلاعات بالای خود برای راهنمایی بهتر استفاده کرده و در نهایت امر فروش را ساده تر کنید. همچنین می توانید به صورت رسمی در یک کتابخانه فعالیت کرده و با این اقدام، دسترسی رایگان به کتاب های متنوع را هم خواهید داشت.

**۶- کتاب صوتی ایجاد نمایید**

در آخر یکی دیگر از اقدامات پولساز این است که کتاب صوتی ایجاد نمایید. در این زمینه اگر صدای خوبی دارید، می توانید کاملاً موفق باشید. با این‌حال می توانید با یک دوره صداسازی و فین بیان، به استاندارد لازم برای رسیدن به این هدف نیز دست پیدا کنید. در این زمینه ذکر این نکته ضروری است که امروزه گوش دادن به پادکست و کتاب صوتی، به این خاطر که امکان استفاده از زمان های مرده را به وجود آورده است، مورد توجه جدی قرار گرفته و بدون شک شانس موفقیت بالایی را خواهید داشت. در این راستا انواع برندها را می توان پیدا کرد که در این زمینه فعالیت دارند و می توانید با آنها همکاری داشته باشید. این اقدام به مراتب ساده تر از زمانی خواهد بود که شما به تنهایی بخواهید کتاب صوتی ایجاد کنید. در آخر فراموش نکنید که راهکار‌های به مراتب بیشتری در این زمینه وجود دارد و با کمی خلاقیت می توانید منابع درآمدی فراتر از حد تصور را داشته باشید.

## قاتل نامرئی خود را بشناسید



امام صادق (ع): **الْعَاقِبَةُ نِعْمَةٌ حَفِيفَةٌ إِذَا وَجِدْتَ نَيْسًا وَإِذَا قَدِّدْتَ ذَكَرْتَهَا**  
(سلامتی نعمتی است نهان و یخنی، زمانی که در دسترس باشی باشد به یاد آسان نیست، همین که از دست رفت آن را به یاد می آورد!)

اگر از خستگی بدن، بی حالی، بد احوالی بی دلیل ناراحتید حتما این مطلب را مطالعه کنید. امروزه به دلیل کم تحرکی، الگوی غذایی ناسالم، وجود استرس در زندگی متاسفانه شاهد

## بررسی میزان تاثیر دیوارنگاره ها بر شهروندان، بر اساس معیارهای زیبایی شناسی و تعامل پذیری با محیط، طبق نوع دیوارنگاره ها (نمونه موردی شهر لار) بخش سوم

تحلیل دیوارنگاره ها از دیدگاه شهروندان، در بخش زیبایی شناسی - تعامل با محیط - تعامل با مخاطب:

شهروندان، در تناسبیات محتوا و مضمون و در ترکیب بندی و تناسبیات شکلی و همچنین در هماهنگی با محیط و موقعیت کاربری هر دو نوع از دیوارنگاره ها، نظر مساعدی دارند. سطح توقع شهروندان، از مواد و مصالح استفاده شده در دیوارنگاره های مدرن محور، بیشتر از دیوارنگاره های سنت محور می باشد. بگونه



جدول ۲. نمونه هایی از دیوارنگاره های سنت محور(نکارنده، ۱۳۹۹)

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| موقعیت کاربری: ورودی فرودگاه بین المللی ایت الهی لارستان، تکنیک نقش برجسته با سفال             | موقعیت کاربری: ورودی بازار امام خمینی، تکنیک: نگاره های سنتی کاغذی هفت رنگ | موقعیت کاربری: سردر ورودی بازار امام خمینی، تکنیک: نگاره های سنتی کاغذی هفت رنگ                              |
|  |  |  |
| موقعیت کاربری: خیابان اصلی لطفی، منازل مسکونی، تکنیک: ترکیبی از کاه گل، چوب و ریشه رنگی        | موقعیت کاربری: بازار امام خمینی، تکنیک: نگاره های سنتی کاغذی هفت رنگ و آجر | موقعیت کاربری: بازار فرهنگ، بخشی از دیوارنگاره کتابخانه گنج شایگان، تکنیک نقش برجسته با سفال کاغذی فیروزه ای |
|  |  |  |
| موقعیت کاربری: خیابان مدرس شمالی، نزدیکی بازار تره بار، تکنیک فلزبرشی لیزر شده با رنگ های سنتی |  | موقعیت کاربری: خیابان معلم، نزدیکی ورودی پارک شهر، تکنیک ترکیبی از فلز با رنگ های سنتی و چوب ضدآب            |

۱۷۰۰۰ زن با میانگین سنی ۷۲ سال با در نظر گرفتن میزان تحرک روزانه به صورت گام شمار؛ نتیجه این شد آن هایی که روزانه ۴۴۰۰ قدم در طول ۲۴ ساعت برمیدارند ۴۱٪ کمتر در مقایسه با زنانی که ۲۷۰۰ قدم در روز بر می داشتند در معرض خطر مرگ قرار دارند!

### روزانه چند گام برای فعالیت استاندارد مناسب است؟



گام شمار برای اولین بار در دهه ۱۹۶۰ رایج شد. این ابزار در المپیک ۱۹۶۴ ژاپن با نام ۱۰۰۰۰ استپ مین یا مانپو کی «MANPO-KEI» به شهرت رسید. این مهم باعث یک انفجار تناسب اندام در ژاپن شد و بسیاری از باشگاه های پیاده روی به وجود آمدند. اگرچه در این زمان گام سنخها مطرح و محبوبیت پیدا کردند، اما قرن ها قبل از آن تاریخ به اشکالی دیگر وجود داشته اند.

با توجه به اینکه برای انجام کارهای روزانه (حمام رفتن، تهیه غذا، انجام امور، مشاغل و...) با در نظر گرفتن فعالیت متوسط روزمره بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ گام نیاز داریم، به صورت استاندارد حدودا ۸۰۰۰ گام (بدون احتساب فعالیت روزانه) پیاده روی عدد مناسبی برای فعالیت روزانه می باشد که در تعدادی از ساعت های هوشمند (گام شمار) همین مقدار برای فعالیت متوسط و استاندارد تعیین شده. برای شمردن تعداد گام می توانیم از قدم شمار (پدومتر) دیجیتال، ساعت های هوشمند گام شمار یا نرم افزارهای مناسب و سازگار موبایل تعداد گام های خود را ثبت کنیم.

بچمدا... در شهر لار به همت خیر بزرگوار آقای منیری **مجتمع ورزشی طوبی** احداث شده که مکانی مناسب و ایمن جهت فعالیت است که طی حضور فیزیکی با در نظر گرفتن سرعت پیاده روی متوسط در این مجموعه (مسیر ویژه تردد نابینایان <خط زرد> را دنبال کنید) هر دور ۱۱۰۰ گام بین ۸ الی ۸ دقیقه است که با یک ضرب و تقسیم ساده به عدد هفت دور و یک سوم مسیر می رسیم که بعد از آن دو سوم مسیر را جهت سرد شدن بدن (حدودا یک ساعت و پانزده دقیقه کل فعالیت) آرام

مشخص شدن حد استاندارد قرار داده شده و نسبت به فیزیک بدنی (قد و وزن)، سن، جنسیت و توانایی افراد متغیر خواهد بود. مصرف زیاد و مناسب مایعات (سالمت ترین



قدم می زنیم.

نکات قابل توجه این است افرادی که در محدوده افراد بی تحرک یا کم تحرک قرار و تازه قصد آغاز پیاده روی را دارند باید با دو الی سه دور در روز شروع و در ادامه هر هفته یک دور به پیاده روی خود اضافه نمایند. حتما توجه داشته باشید در صورت بروز درد در کف و ساق یا حتما از دوش آبگرم و ماساژ استفاده نمایید که بعد از حدودا ۳ روز و حداکثر ۱۰ الی ۱۳ روز برطرف خواهد شد. داشتن همراه در پیاده روی توصیه می شود. میزان هر دور به دقیقه و گام صرفا جهت

انتخاب آب) بعد از فعالیت بدنی. اگر کودک همراه شماست بدانید هر گام شما بسته به سن بین چهار الی دو و نیم گام کودک حساب خواهد شد و زود خسته می شوند پس آرام گام بردارید. آرزوی صحت و سلامتی برای خیر بزرگوار آقای منیری

**صابر احتشامی - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی**



## معضل گدایان سمج و کلافگی مردم در شهر لار!

وجود اتباع بیگانه و همچنین غیربومی که اکثرا اتباع غیرمجاز هستند و زن و بچه هایشان در سطح شهر مشغول تکدی گری هستند، سبب شده تا این معضل رواج بیشتری در جامعه داشته باشد.

تاکون اقدامات صورت گرفته از سوی دستگاه های متولی، سبب برچیدن بساط تکدی گری در شهر لار نشده است و به نظر می رسد دستگاه های متولی این موضوع در لارستان نتوانسته اند، آنطور که باید با این معضل در شهر مقابله کنند چرا که هنوز هم جای جای شهر پایگاه های ثابت نمایش این پدیده اند و اقدامات صورت گرفته کوتاه مدت تر از آتی هستند که کسی بتوانند چهره بدون گدای شهر لار را به یاد آورد.

کمک به یک متکدی، به منزله ترغیب او به یک ناهنجاری اجتماعی است و مردم باید بدانند وقتی به یک متکدی کمک می کنند، در واقع متکدی را تشویق به شکستن عزت نفس خود در کسب درآمد غلط می کنند بنابراین مقصر اصلی این پدیده شهروندانی هستند که از نظر عاطفی دچار ضعف هستند و در برابر دست درازی متکدیان به اموالشان نمی توانند نه بگویند.

تکدی گری بازتولید رفتارهایی است که از یک جامعه ضعیف و غیرمولد تشکیل می شود که بیش از نمایش فقر و اختلاف طبقاتی، یک ضعف اجتماعی را نشان می دهد؛ به این معنا که نه نیازمندان جای مطمئنی را برای برطرف کردن نیازهای خود یافته اند و نه مردم برای ارضای حس نوع دوستی و کمک به نهادهای رسمی اعتماد می کنند. جامعه برای حل این معضل نیازمند یک برنامه ریزی فرهنگی است و تنها با اقدامات مقطعی نمی توان انتظار نتیجه این مطلوب در این زمینه داشت.

در جامعه گدایی به عنوان یک راه کار کسب درآمد آسان همواره وجود داشته و دارد؛ نبود برنامه ریزی دقیق و مستمر برای مواجهه با متکدیان، نگاه غیر مجرمانه به گدایی و بروز مشکلات اقتصادی و روند مستمر مهاجرت به سمت شهرها از عوامل مهمی است که مقابله با گدایی را به نتیجه نمی رساند.



تکدی گری در شهر لار در حال افزایش بوده و چهره و سیمای این شهر را از مدت ها پیش زخم کرده که ریشه آن را باید در ضعف های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جست. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، جمعیت متکدیان خیابانی در شهر لار این روزها رو به افزایش است و این معضل اجتماعی که سن و سال و جنسیت نمی شناسد و باعث اختلال در سیما و منظر شهری می شود در حالی رو به فرجه شدن گذاشته است.

تکدی گری در واقع نوعی انحراف اجتماعی است که افراد در آن نقش خاصی را دنبال می کنند که هیچ حرفه و شغلی محسوب نمی شود و کارایی اقتصادی ندارد و با وجود کسب درآمد، فرد متکدی هیچ خدمتی ارائه نمی کند.

اما داستان این معضل در شهر لار سریالی طولانی و دنباله دار است، همین چند وقت پیش بود که رسانه های محلی با پوشش معضل گدایان، یک برخورد نصفه و نیمه از سمت مسئولان صورت گرفت اما با فروکش کردن آن، بار دیگر شاهد حضور پررنگ متکدیان در سطح شهر هستیم.

افزایش روزافزون متکدیان نشان می دهد برخورد های در نظر گرفته شده برای این افراد فاقد بازدارندگی لازم بوده است. شوربختانه در هر نقطه پرتردد و شلوغ شهر نظیر اطراف بازارهای قیصریه و بازار امام (ره)، کلینیک های پزشکی و مطب ها، چندین نفر از شما را احاطه می کنند. این گدایان که اغلب کودکان و زنان جوان هستند، به ما سماجت فراوان خواستار کمک مالی می شوند و متأسفانه نمی توان برای دور کردن آنان از خود آنها در نظر عمومی از خود واکنشی نشان داد.

اغلب این افراد بومی لارستان نیستند و در طول سال به یکباره ظاهر می شوند و کمی بعد با اعتراض مردم جمعیت شان کم می شود اما پس از مدت کوتاهی دوباره آفتابی می شوند.

به دلیل آنکه این افراد در جاهایی حضور می یابند که محل تردد مسافران و گردشگران است، متأسفانه ظاهری زشت و زنده را رقم می زنند. برخی از مردم معتقدند که معمولا این متکدیان عضو باند های مختلف هستند و عده ای هم معناد و متجاهرند که برای تامین نیاز خود به مواد مخدر به این کار روی آورده اند.

شاید عمده ترین دلیل پدیده تکدی گری در شهر لار استقبال مردم از متکدیان باشد و خونگرمی، مهربانی و میهمان نوازی در ژن و خون لارستانی ها بسیار زیاد است به همین خاطر آنها دست کسی که جلوشان دراز است را پس نمی زنند، در حالی که این کار کمک نیست و تنها دامن زدن به یک معضل اجتماعی است.

## بررسی میزان تاثیر دیوارنگاره ها بر شهروندان، بر اساس معیارهای زیبایی شناسی و تعامل پذیری با محیط، طبق نوع دیوارنگاره ها (نمونه موردی شهر لار) بخش سوم

شهروندان، از تعداد و پراکندگی دیوارنگاره ها در سطح شهر و همچنین کیفیت اجرایی دیوارنگاره های هر دو گروه سنت محور و مدرن محور، اعلام عدم رضایت کرده اند و بگونه ای درخواست افزایش تعداد دیوارنگاره ها در سطح شهر و بهبود کیفیت ساخت و اجرای دیوارنگاره ها را دارند.

شهروندان از اینکه دیوارنگاره ها، باعث افزایش زیباسازی در سطح شهر و بهبود کیفیت بصری و همچنین ارتقاء فرهنگی شهروندان می شوند، اتفاق نظر دارند.

از دیدگاه شهروندان، شخصیت بخشیدن به مکان و ارتقاء فرهنگی دیوارنگاره های سنت محور بیشتر از دیوارنگاره های مدرن محور می باشد. از نظر شهروندان، در دیوارنگاره های مدرن محور، به جنبه های نوآورانه و متناسب با سلاطین امروزی، توجه بیشتری شده است.

هر دو گروه دیوارنگاره ها، حس نشاط و سرزندگی را به مخاطب القاء می کنند. بگونه ای که پاسخگوی حس نشاط و پویایی و ثبت وقایعی است که با آن ارتباط بیشتری داشته و در خاطر آنها تاثیر گذارتر بوده است. با این حال، دیوارنگاره های سنت محور از لحاظ حس تعلق و یادآوری خاطرات، بیشتر از دیوارنگاره های مدرن محور با مخاطب ارتباط برقرار می کند.

**۳. نتیجه تحقیق**  
بر اساس دیدگاه لینچ که در کتاب «سیمای شهر» آمده است، جداره های شهری در صورت خوانا بودن می توانند به مسیریابی و ایجاد تصویر ذهنی از شهر در ذهن شهروندان کمک نماید (لینچ، ۱۳۸۷). از طرفی اینگونه استنباط می شود که خوانایی جداره ها به همراه سایر پارامترهای خوانایی، می تواند موجب کاهش فشار روانی محیط شده و در نتیجه در کاهش عواقب آن از جمله بیماری های جسمی و روحی (مک اندرو ، ۱۳۸۷ : ۱۱۴) و حتی کناره گیری های اجتماعی مؤثر باشد (همان: ۲۲۹).

عناصر معماری خود ذی نقشه دارای تشخیص هستند. افزایش زبان معمارانه در دیوارها، که عنوان جداره شهری در سطح شهر شناخته می شوند، بخشی از توانمندسازی فضا محسوب می شود که می بایست آن ها را شناخت و گسترش داد. اتصال و تداوم و تسلسل فضاها در ایجاد بسط فضایی، بسط چشم اندازی و نوری کاملا موثر است و در نتیجه تمایل افراد در حضور در فضا افزایش می یابد.

بنابر سؤال اصلی تحقیق که به میزان رضایتمندی دیوارنگاره ها، در فضای شهری بافت تاریخی لارستان، خصوصا از منظر شهروندان تأکید دارد، طبق آنالیز تحلیلی که در این پژوهش صورت گرفته است، بین افرادی که از هنر سررشته دارند و افرادی که از هنر سررشته ای ندارند با انتخاب دیوارنگاره های سنت محور و مدرن محور، رابطه معنادار وجود دارد. و اغلب افرادی که از هنر سررشته دارند، تمایل بیشتری به دیوارنگاره های مدرن محور نشان داده اند، در صورتیکه افرادی که از هنر سررشته ندارند، علاقه بیشتری به دیوارنگاره های سنت محور دارند. و در کل، تعداد بیشتری دیوارنگاره های سنت محور را انتخاب نموده اند.

اما بین انتخاب دیوارنگاره ها، با متغیرهای جنسیت و سن و تحصیلات، رابطه معناداری وجود ندارد. این مطلب بیانگر این نتیجه می باشد که هر فرد در هر رده سنی و با داشتن هر میزان تحصیلات و هر جنسیتی ممکن است یکی از دیوارنگاره های سنت محور یا مدرن

محو را انتخاب نموده اند. اما بین انتخاب دیوارنگاره ها، با متغیرهای جنسیت و سن و تحصیلات، رابطه معناداری وجود ندارد. این مطلب بیانگر این نتیجه می باشد که هر فرد در هر رده سنی و با داشتن هر میزان تحصیلات و هر جنسیتی ممکن است یکی از دیوارنگاره های سنت محور یا مدرن

**سحر رحیمی**  
**دانشجوی کارشناسی ارشد معماری، دانشکده هنر و معماری دانشگاه شیراز**

## ورزش علیه افسردگی

تحقیقات متنوع و متعددی نشان می دهد ورزش در هر سطحی از افسردگی پیشگیری می کند. امروزه فواید ورزش بر سلامت روان بر هیچ کس پوشیده نیست. به عنوان مثال، یک بررسی آنلاین که در اگوست ۲۰۱۹ در مجله «ورولوزی»، منتشر شد، نشان داد که ورزش می تواند به طور قابل توجهی علائم افسردگی و کیفیت زندگی را به عنوان یک درمان مکمل، بهبود بخشد.

**پیشگیری از افسردگی در آینده:** نتایج یک مطالعه بزرگ در ژانویه ۲۰۱۸ در مجله آمریکایی روان پزشکی نشان داد که انجام فعالیت بدنی با هر شدتی حداقل به مدت یک ساعت در هفته می تواند از ۱۲ درصد از موارد افسردگی در آینده جلوگیری کند. اگر برای فعال تر شدن به کمک نیاز دارید یا می خواهید فعالیت های جدیدی را امتحان کنید، شش تمرین وجود دارد که می تواند به کاهش علائم افسردگی شما کمک کند.

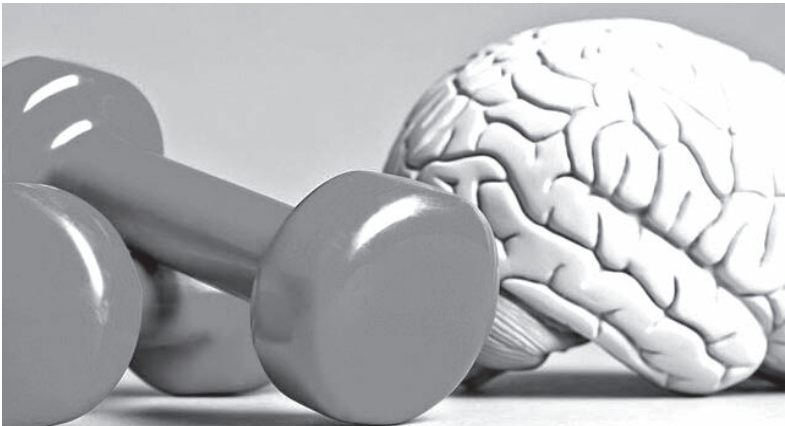
**بدوید:** مملوس ترین مثال تمرینی که برخی مواد شیمیایی مغز را تحریک می کند، دویدن است. به نظر می رسد که این احساس سرخوشی به دلیل آزاد شدن اندورفین در مغز در پاسخ به فعالیت بدنی پایدار به وجود می آید. مدیر خدمات جامع مشاوره روان شناسی در شهر نیویورک می گوید: «اندورفین درک شما از درد

تا می چسبند» او ورزش های هوازی، شامل دویدن، شنا، پیاده روی، کلاس های ایروبیک، اسکی صحرایی و کیک بوکسینگ را برای شروع عالی می داند.

**وزنه زنی:** تمرینات قدرتی هم به تسکین علائم افسردگی کمک می کند. به طور مشابه، مروری بر مطالعات منتشر شده نشان می دهد که بزرگ سالانی که با وزنه ورزش می کنند نسبت به افرادی که هرگز با وزنه ورزش نمی کنند کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. برای افرادی که افسردگی خفیف تا متوسط دارند، تمرین با وزنه می تواند تا حدودی موثر باشد. زمانی که در حال تمرین با وزنه هستید، ذهن شما روی کار انجام شده متمرکز است و به چیز دیگری فکر نمی کند.

**یوگا:** یوگا یا تمرین های ذهنی فعالیت دیگری است که می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد، به ویژه زمانی که با درمان های معمولی مانند درمان شناختی رفتاری همراه شود. مطالعه کوچکی که در سال ۲۰۱۷ در مجله بین المللی یوگا صورت گرفت نشان داد که انجام ۶۰ دقیقه تمرین یوگا، دو بار در هفته در طول ۱۲ هفته، سطح افسردگی و اضطراب را کاهش و عزت نفس را در میان زنان مسن افزایش می دهد.

## برطرف کردن خطر آلزایمر و التهاب مغز با ورزش



پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافته اند که ورزش کردن می تواند با کنترل فعالیت سلول های ایمنی مغز، خطر بروز آلزایمر و التهاب مغزی را کاهش دهد. هیچکس با اثر مثبت سبک زندگی فعال مخالفت نمی کند اما مشخص نیست که فعالیت بدنی چگونه سلامت مغز را به ویژه در بیماران مبتلا به آلزایمر بهبود می بخشد.

این مزایا ممکن است از طریق کاهش فعالیت سلول های ایمنی حاصل شوند. سلول های ایمنی مغز موسوم به «میکروگلیا» (Microglia)، برای پاک کردن ضایعات و مهاجمان خارجی از مغز فعال می شوند اما فعال سازی بیش از اندازه می تواند به بروز التهاب، آسیب رسیدن به نورون ها و اختلال در سیگنال دهی مغز منجر شود.

ورزش کردن می تواند به کاهش فعال سازی نا تاکنون در انسان ها ثابت نشده بود.

کیتلین کاسالتو، پژوهشگر انجمن علوم اعصاب آمریکا (SN) و همکارانش، رابطه میان فعالیت بدنی و فعال سازی میکروگلیا را در ۱۶۷ فرد مسن بررسی کردند. شرکت کنندگان تا ۱۰ روز و هر روز به مدت ۲۴ ساعت از صفحه نمایش فعالیت استفاده کردند.

پژوهشگران، فعال شدن میکروگلیا و آسیب شناسی بیماری آلزایمر را در تجزیه و تحلیل بافت مغز اندازه گیری کردند. آنها دریافته اند که فعالیت بدنی بیشتر، به کاهش فعال سازی میکروگلیا، به ویژه در «شکنج گیجگاهی تحتانی» (inferior temporal gyrus) منجر می شود که بیشترین آسیب ناشی از آلزایمر را می بیند.

پژوهشگران دریافته اند که فعالیت بدنی، تاثیر باری بر التهاب مغز افراد مبتلا به آلزایمر شدید دارد.

پژوهش های آینده به بررسی این موضوع خواهند پرداخت که آیا مداخله فعالیت بدنی می تواند فعال سازی میکروگلیا را در بیماران مبتلا به آلزایمر تغییر دهد یا خیر.

## مزایای استفاده از حلقه ورزشی هولاهوپ



تان را بهبود می بخشد و به شما کمک می کند تمرینات ورزشی دیگر را به شکل صحیح انجام دهید. هر فعالیت فیزیکی ای که مانند حلقه زدن نیازمند حفظ وضعیت بدن و ثابت ماندن در یک نقطه تکیه گاه باشد می تواند به شما در حفظ و بهبود تعادل کمک کند.

**۶. به کار گرفتن عضلات پایین تنه** با حلقه زدن تنها عضلات شکم تمرین داده نمی شوند. عضلات پایین تنه از جمله عضلات چهار سر (جلوی ران)، همسترینگ (پشت ران)، عضلات گلوت (کنار باسن) و عضلات ساق یا نیز فشار و سوزش را احساس خواهند کرد؛ خصوصاً اگر از یک حلقه سنگین استفاده کنید. برای حفظ حرکت جلو به عقب و چپ به راست بدن، باید عضلات بزرگ ران و ساق پاها را به کار بگیرید.

**۷. فعالیتی خانواده محور**

جا دادن برنامه ورزشی در زندگی همراه با خانواده می تواند چالش برانگیز باشد. از بین کار، مدرسه، تمرین ورزشی و هر فعالیت دیگری که مربوط به والد بودن می شود، ورزش معمولاً اولین موردیست که از لیست کارهای می باید انجام شوند حذف می شود. حلقه زدن روشی است که هم می توانید ورزش کنید و هم با خانواده وقت بگذرانید. فرزند، همسر، شریک زندگی یا هر کسی که می خواهد از مزایای ورزشی سرگرم کننده بهره برد را دعوت کنید تا در حلقه زدن با شما همراه شود. حتی می توانید یک مسابقه برگزار کنید که چه کسی می تواند حلقه را برای زمان طولانی تری دور کمرش نگه دارد.

**۸. ارزان و قابل حمل** برای ورزش با حلقه ورزشی نیازمند رفتن به باشگاه، کلاس های شلوغ فیتنس یا منتظر ماندن در صف های طولانی دستگاه های تمرین هوازی نیست. به علاوه اینکه ارزان است و عملاً هر جایی می توان انجامش داد؛ از جمله اتاق نشیمن، گاراژ، یا حیاط خانه.

**۹. نکات ایمنی** با اینکه حلقه ورزشی هولاهوپ نسبتاً ایمن است بهتر است که برخی نکات را در ذهن داشته باشید.

فرم و حالت درست بدن را حفظ کنید. هنگام تمرین با حلقه ورزشی کمرتان را صاف نگه دارید، عضلات میان تنه تان را درگیر کنید و از خم شدن کمرتان جلوگیری کنید. لباس تنگ فیت بدن بپوشید. لباسی پوشید که بدنتان را در آغوش بگیرد؛ مانند شلوار یوگا، شلوارک دوچرخه سواری و یک تی شرت تنگ.

**۵. بهبود تعادل** اگر کمرتان آسیب دیده یا کمر درد مزمن دارید، یا فیزیوتراپیست یا پزشکتان مشورت کنید و مطمئن شوید حلقه هولاهوپ برایتان ضرری ندارد.

## اثرات شطرنج بر سلامت ذهن و روح



شطرنج که اغلب به عنوان یک بازی برای استعداد های ذهنی شناخته می شود، بهترین ورزش برای مغز است. در حالی که بایب فیشر، قهرمان بزرگ شطرنج، آن را در دهه ۵۰ و ۱۹۶۰ تبدیل به یک بازی محبوب نمود، این بازی هنوز هم در بین شرکت کنندگان در هر سنی، از جوان تا سالمند، به طور گسترده ای در سراسر جهان محبوب است. بازی شطرنج ممکن است به شما کمک کند که با ایده ها و ناپایدهای خود را بسازید یا ماهیچه های شکمی خود را تقویت کنید، اما سلامت روانی مادام العمر شما مطمئناً می تواند از این مزیت بهره ببرد.

**بهبود مهارت های حل مسئله:** یک مسابقه شطرنج به تفکر سریع و حل مسئله فوری نیاز دارد زیرا حریف شما دائماً پارامترها را تغییر می دهد. مطالعه ای در سال ۱۹۹۲ که روی ۴۵۰ دانش آموز کلاس پنجم در نیویارک انجام شد، نشان داد که افرادی که بازی شطرنج را یاد گرفته و بازی کردند در مقایسه با افرادی که شطرنج بازی نکرده بودند، در آزمون های استاندارد نمره قابل توجه بالاتری کسب کرده بودند.

**رشد خلاقیت:** بازی شطرنج به بهبود بخشیدن خلاقیت شما کمک می کند، زیرا در سمت راست مغز، مسئول ایجاد خلاقیت، فعال می شود. یک مطالعه چهار ساله انجام شده بر روی دانش آموزان کلاس های هفتم تا نهم، جهت بررسی اثر فعالیت های مختلف، از کامپیوتر استفاده نمود و با بررسی فعالیت های دیگری که دانش آموزان یک بار در هفته به مدت ۳۲ هفته انجام می دادند، مشاهده نمود که کدام فعالیت بیشترین رشد را در افزایش خلاقیت ایجاد می کند. نتایج نشان داد که گروه شطرنج در تمام اقدامات خلاقیت محور، بالاترین امتیاز را کسب کرد.

**بهبود یافتن سگته یا ناتوانی:** شطرنج مهارت های حرکتی خوبی را در افرادی که ناتوانی دارند، دچار سگته مغزی و یا سایر حوادثی که باعث ناتوانی جسمی شده اند، ایجاد می کند. این شکل از توانبخشی نیاز به حرکت عضلات شطرنج در جهت های مختلف (حرکت رو به جلو، عقب، مورب به جلو، حرکت مورب عقب) دارد، که می تواند به پیشرفت و تنظیم دقیق مهارت های حرکتی بیمار کمک کند و تلاش ذهنی مورد نیاز برای بهبود می یابد.

**بهبود مهم دیگری از بازی تمرکز شطرنج** -شطرنج باعث می شود که هیچ کس احساس نکند که برای رسیدن به چیزی یا داشتن آن باید تحت فشار قرار گیرد. -این بازی کمک می کند تا افراد مهارت های خود در حل مسئله را به صورت ناخودآگاه توسعه دهند. -این بازی پیروزی و در عین حال راحت بودن را به همه می آموزد. -هنگامی که شما در سمت بازنده هستید بازی شطرنج به بازیکنان می آموزد که ارزش برنده شدن را دارند. -در شطرنج، همه چیز در مورد آن ، نکته نیست بلکه در مورد بهترین استفاده در همه امکانات پیش رو است. -بازی شطرنج نتیجه هر انتخاب را می آموزد. -هر کسی می تواند از سواره ها شروع کند، در حالی که دیگران ممکن است مهره های پیاده رو را در ابتدا حرکت دهند. -بازی شطرنج تمرکز کردن را به شما آموزش می دهد. -شطرنج به دقت و تمرکز همزمان نیاز دارد. انتخاب حرکت در حالی که ذهن غایب

### ارتقای رشد مغز:

بازی هایی مانند شطرنج که مغز را به چالش می کشد، در واقع رشد دندریت ها را تحریک می کنند، سلول هایی که سیگنال های را از سلول های عصبی مغز ارسال می کنند. با دندریت های بیشتر، ارتباطات عصبی در مغز بهبود می یابد و سریعتر انجام می شود. مانند پرادزنده رایانه به مغز خود فکر کنید. شاخه های درختی نورون ها مانند دندریت ها ، سیگنال های خاص خود را دارند که با سلول های عصبی دیگر ارتباط برقرار می کنند که باعث می شود پرادزنده رایانه در حالت سریع و بهینه کار کند. تعامل با افراد در فعالیت های چالش برانگیز همچنین باعث رشد فعالیت دندریت می شود و شطرنج نمونه ای عالی از این فعالیت ها است.

### افزایش ضریب هوشی:

آیا افراد باهوش شطرنج بازی می کنند یا شطرنج باعث می شود افراد باهوش شوند؟ حداقل یک مطالعه علمی نشان داده است که انجام این بازی می تواند ضریب هوشی فرد را بالا ببرد. مطالعه ای بر روی ۴۰۰۰ دانش آموز ونزوئلایی پس از چهار ماه آموزش شطرنج، نشان داد که نمرات ضریب هوشی پسران و دختران افزایش چشمگیری داشته است. بنابراین یک تخته شطرنج بگیریید و ضریب هوشی خود را بهبود بخشید!

### کمک به توانبخشی و درمان

شطرنج می تواند برای کمک به توانبخشی بیماران در حال بهبودی از سگته مغزی یا هر حادثه ناتوان کننده جسمی و به عنوان نوعی از درمان برای مبتلایان به اوتیسم یا سایر ناتوانی های رشدی استفاده شود. جایگاهی مهره های شطرنج در صفحه شطرنج می تواند به پیشرفت و مرتب کردن واکنش های حرکتی بیمار کمک کند، در حالی که تلاش ذهنی لازم برای بازی می تواند مهارت های شناختی و ارتباطی را بهبود بخشد. بازی کردن همچنین می تواند باعث تحریک تمرکز و آرامش عمیق شود، همچنین شطرنج به تمرکز و آرامش بیمارانی که درجات مختلف اضطراب را تجربه می کنند، کمک می کند.

### تقویت و ایجاد اعتماد به نفس

به نظر می رسد بازی شطرنج تنها در سنین خاصی جذاب تر می شود. اما مهم نیست سن شما چقدر است، بازی شطرنج باعث تقویت عزت نفس شما خواهد شد. وقتی بازی می کنید، خودتان هستید ، پس اگر اشتباه کنید، تصحیح کرده و تجزیه و تحلیل می کنید. بازی کردن و تجزیه و تحلیل اینکه چرا یک مهره را از دست دادید یا برنده شدید، سطح قدرت ذهنی و اعتماد به نفس را که فراتر از صفحه شطرنج است ، افزایش می دهد.

### مهارت های شناختی و ارتباطی:

بازی شطرنج همچنین می تواند باعث تقویت تمرکز و آرامش عمیق شود و به تمرکز و آرامش بیمارانی که درجات مختلف اضطراب را تجربه می کنند، کمک می کند.

### کمک به جلوگیری از آلزایمر:

با افزایش سن، به همان اندازه که شما یک تمرین عضلانی دیگری برای حفظ سلامتی و حفظ تناسب آن انجام می دهید ، تمرین دادن به مغز نیز اهمیت بیشتری می یابد. مطالعه جدیدی که در یک مجله پزشکی انجام شده است نشان می دهد که افراد بالای ۷۵ سال که به بازی های ذهنی مانند شطرنج مشغول هستند، نسبت به همسالان خود که سرگرم این بازی نیستند، کمتر دچار زوال عقل می شوند. جمله «استفاده از آن یا از دست دادن آن» قطعاً در اینجا صدق می کند، زیرا یک مغز بی تحرک می تواند قدرت ذهنی را کاهش دهد. این همه دلیل برای این است که بیشتر شطرنج بازی کنید قبل از اینکه ۷۵ ساله شوید.

### آموزش برنامه ریزی و دوراندیشی:

یکی از آخرین قسمت های مغز که در دوران نوجوانی رشد می کند قشر جلویی مغز است، ناحیه ای که وظیفه قضاوت، برنامه ریزی و کنترل خود را بر عهده دارد. از آنجا که بازی شطرنج به تفکر استراتژیک و تحلیلی نیاز دارد، در پیشرفت قشر جلویی مغز موثر است و به نوجوانان کمک می کند تا در همه زمینه های زندگی تصمیمات بهتری بگیرند و از تصمیم گیری غیرمسئولانه و پرخطر آنها جلوگیری کند.

### بهبود مهارت های خواندن:

بازی شطرنج باعث افزایش عملکرد در خواندن می شود. در منطقه ای که شطرنج بازی نمی شد میانگین معدل دانش آموزان کمتر از حد نصاب بود و در مقابل دانش آموزانی که شطرنج بازی می کردند معدل بالایی را کسب کردند.

### بهبود مهارت تفکرو حل مسئله در کودکان

یکی از مهم ترین مواردی که گفته شده است فواید بازی شطرنج برای کودکان است ؛ کودکی که در سنین پایین با شطرنج آشنا می شود احتمالاً سال های بعد در مدرسه بهتر عمل می کند.تحقیقات نشان می دهد که بازی شطرنج، نمرات تفکر، حل مسائل ، خواندن و ریاضیات کودک را بهبود می بخشد. مربیان و متخصصان شطرنج به طور کلی موافق هستند که کلاس دوم زمان ایده آلی برای معرفی شطرنج به کودکان است، اگرچه ممکن است برخی از افراد چهار یا پنج ساله برای یادگیری و بازی آن آماده باشند.

### کمک به درمان اسکیزوفرنی:

پزشکان مرکز علوم اعصاب شناختی در فرانسه، دریافته اند که بیماران اسکیزوفرنی که به طور روزانه شطرنج بازی می کردند، در مقایسه با بیمارانی که شطرنج بازی نمی کردند، وضعیت خود را بهبود بخشیده اند. بیماران شطرنج باز توجه و برنامه ریزی و توانایی های استدلال را بیشتر به نمایش گذاشتند و جلب اینکه تصمیم گرفتند شطرنج را به عنوان بخشی از کارهای روزمره خود ادامه دهند، حتی پس از نتیجه گیری مطالعه.

## نشانه های اضطراب پنهان در کودکان



هیچ دستورالعملی برای شناسایی حالت‌های مختلف، ناخوشی‌ها و مسائل کودکان وجود ندارد. یک والد خوب باید از مهارت‌های خود برای تشخیص مشکل استفاده کند، زیرا یک مسئله ممکن است چندین ریشه داشته باشد.

اضطراب در کودکان یکی از این مشکلات است. آن‌ها نمی‌توانند مانند یک بزرگسال احساسات خود را بیان کنند، بنابراین جوری رفتار می‌کنند که نشان می‌دهد رنج می‌کشند. شناسایی آن بستگی به مهارت شما در تشخیص این نشانه‌ها دارد.

### ۱. بیش‌فعالی

وقتی کودکی دچار اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی می‌شود، پدر و مادر بر این باور هستند

که زیادی هله هوله خورده است. با این حال اگر مسئله بیش‌فعالی ادامه پیدا کند، ممکن است والدین متوجه مشکلاتی مانند اختلال نقص توجه بیش‌فعالی شوند.

### ۲. کج خلقی

متأسفانه کج‌خلقی برای کودکان نوپا عادی تلقی می‌شود، اما حتی نوجوان‌ها هم می‌توانند در صورت سردرگمی کج‌خلق و آشفته شوند.

یکی دیگر از نشانه‌های اضطراب طیفیان عواطف است. این انفجارها زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی نتواند عواطف یا احساسات خود را کنترل کند و اضطراب قطعا روحی شما را خراب می‌کند. وقتی فرزندان احساس بدی دارد و نمی‌داند چطور آن را بیان کند، رفتارشان گویای خیلی چیزها است. کج خلقی‌های مداوم در کودکانی که معمولا این طور نیستند می‌تواند یک هشدار باشد.

### ۳. علائمی همچون شکم درد یا دیگر دردهای جسمانی

یکی از نشانه‌های رایج اضطراب در کودکان علامت تبدیلی یا روان‌تنی است. اختلال علامت عصب‌شناختی عملکردی به این معنا است که بدن بیم و ترس روحی را به علامت جسمانی تبدیل می‌کند. اگر فرزندان از سردرد یا شکم‌درد می‌نالند، ممکن است علتش اضطراب باشد. به خصوص اگر درد چندین روز یا هفته ادامه داشته باشد حتماً باید بیشتر بررسی شود.

### ۴. تحریک‌پذیری

خشم یکی از ساده‌ترین راه‌های ابراز عواطف است و به نظر می‌رسد برای کسی که سخت تحت فشار است درمان هر دردی باشد. اگر کسی با یک اشتباه تحریک‌ناکند خشم به سادگی خودش را نشان می‌دهد. کودکان ممکن است نشانه‌های خشم و پرخاشگری را نشان دهد که جزئی از شخصیتش نبوده‌اند. این نشانه‌ها می‌تواند نگران‌کننده باشند، زیرا ممکن است در مدرسه یا خانه برایشان دردسرساز شوند. خشم و تحریک‌پذیری از نشانه‌های رایج اضطراب هستند که در کودکان بروز می‌کنند.

### ۵. بی‌قراری

آیا فرزندان تان مدام در حال قدم زدن است، نگران به نظر می‌رسد، هنگام بازی به سختی تمرکز می‌کند، یا از غذا خوردن امتناع می‌کند؟ بی‌قراری از نشانه‌های آشفتگی درونی است، که به آن‌ها سر می‌زنند نظارت داشته باشید.

### ۱۰. ترس‌های غیرمنطقی

کودکان معمولا ترس‌های غیرمنطقی مانند هیولاهای زیر تخت دارند. با اینکه تجربه برخی از این ترس‌ها طبیعی است، اما ممکن است به سادگی تمام زندگیشان را در بر بگیرند. دنیا عاشق مسائل ماوراءالطبیعه است، اما غرق شدن کودکان در این موضوعات می‌تواند برای آن‌ها زیاده‌روی و از علامت اضطراب باشد.

حتماً ترس‌های غیرمنطقی کودکان‌تان را جدی بگیرید و در سطحی که کودک بتواند بفهمد برایش توضیح دهید. این ترس‌ها می‌توانند منجر به اضطراب بسیار شوند و معمولا با نظارت بر ورودی‌های ذهنشان قابل پیش‌گیری هستند. با این حال برخی کودکان به صورت ژنتیکی در معرض اضطراب قرار دارند، پس باید بیشتر مراقب مسائلی باشید که در خانواده طرح می‌شود.



افرادی که از بیماری می‌ترسند باید دائم به خود یادآوری کنند که سالم هستند، با استفاده از اسناد و مدارک پزشکی از قبیل نتایج آزمایش و بازخورد پزشک، تأیید خانواده، دوستان و همکاران به خودتان یادآوری کنید که آن‌ها نمی‌توانند اشتباه کنند. در طول روز ۲۰ بار به خودتان بگویید که من سالم هستم و اشتباه فکر می‌کنم که بیمارم، بر سلامتی خود تمرکز کنید، اعتمادبه نفس خود را بالا برده و خدا را شکر کنید که حالتان خوب است.

یک لیست از فعالیت‌ها و کارهای لذت بخش برای خود تهیه کنید تا اوقات فراغتتان را به آن‌ها اختصاص دهید و از تمرکز بر بدن و سلامتی خود دست بردارید، خواندن، نوشتن، تماشای فیلم، رنگ آمیزی، بازل، مینت کاری، حل جدول‌های سودوکو و بودن در کنار عزیزان و ... نوسوفوییا معمولاً با نگرانی از ابتلا به بیماری و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی فرد تشخیص داده می‌شود، بنابراین اگر احساس می‌کنید که نگرانی شما از ابتلا به بیماری باعث اختلال در زندگی روزمره‌تان شده بهتر است در اولین فرصت به یک مرکز مشاوره مراجعه و از آنها کمک گرفته و نسبت به درمان اقدام کنید.

### بازار داغ مشاوران دروغین

لیلا کریمی فرشی، روان‌شناس بر این باور است که تغییر سبک خانواده ایرانی و ورود تکنولوژی به زندگی‌ها سبب شده تا مراجعه مردم به مشاور بیشتر شود. قبل مراجعه به روان‌شناس به معنای این بود که فرد دیوانه است یا مشکل روانی دارد، اما الان مردم می‌دانند همانقدر که متلا به دندانپزشک نیاز دارند به مشاور نیز نیاز دارند.

قبل ریش‌سفید خانواده می‌توانست در حل مشکلات فردی و خانوادگی کمک کند، اما اکنون شرایط پیچیده شده و دیگر از ریش‌سفیدان کاری بر نمی‌آید. همه این‌ها سبب شده تا بازار روان‌شناسان به اصطلاح زرد سبک شود، چون بیشتر مردم بر این باورند که نرخ مشاوره روان‌شناسانی که مجوز دارند و در فضای واقعی مشغول کارند بسیار زیاد است، اما به مراجعه به سایت سازمان بهزیستی می‌توانند نام و نشانی مراکز دارای مجوز را پیدا کرده و از تعرفه آن‌ها باخبر شوند. اگر مردم به این مراکز و افراد مراجعه کردند و با رقم بالاتری رویه‌رو شدند حتماً به سازمان بهزیستی گزارش بدهند و مطمئن باشند بهزیستی با تخلفات برخورد خواهد کرد. در سایت سازمان بهزیستی مراکزی که به صورت رایگان مشاوره می‌دهند هم مشخص است.



خط ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی به صورت رایگان مشاوره می‌دهد. به نظرم مردم به جای استفاده از مشاوره‌های شبکه‌های اجتماعی که اصلاً تخصصی نیست و در درازمدت مشکلات عمیق‌تری برای فرد به‌وجود می‌آورد به مشاوران متخصص و صاحب مجوز مراجعه کنند. مشاوره دادن یک تخصص است و نباید به فردی که فن بیان خوبی دارد و در ویدئوهایی که در اینستاگرام منتشر می‌کند خوب حرف می‌زند اعتماد کرد.

روان شناسی با روان فرد سر و کار دارد و روان انسان پیچیده‌تر از آن است که با چهار جمله به اصطلاح انگیزشی درمان و سالم شود.

## با این روش ها بر نوسوفویا از کرونا غلبه کنید

در واقع از چیزی می‌ترسیم، شناسایی منبع ترس کار آسانی نیست اما اگر کمی زمان گذاشته و فکر کنیم، علت آن برایمان مشخص می‌شود، معمولا وقتی از چیزی می‌ترسیم از آن دور شده و سعی می‌کنیم آن را نادیده بگیریم تا خودمان را متقاعد کنیم که شجاع هستیم، لازم است به خودمان یادآوری کنیم که ترسیدن یک ضعف نیست و هرچه سریع‌تر آن‌را تشخیص دهیم تا روش‌های مقابله با آن را بیاموزیم.

با ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی می‌توان میزان ترس و اضطراب را کاهش داد، این تغییرات عبارتند از ورزش منظم روزانه، محدود کردن مصرف کافئین و پیروی از یک رژیم غذایی سالم و خواب شبانه با کیفیت، به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید همه چیز را تحت کنترل خود دربیارید اما نحوه نگرش کنترل کنید، بنابراین سعی کنید نگرش‌تان به همه چیز مثبت باشد، خوب غذا بخورید، خوب بخوابید و فعال باشید تا سیستم ایمنی بدن‌تان تقویت شود.

بیشتر می‌شود، عوامل بسیاری ممکن است در نوسوفوییا نقش داشته باشند به عنوان مثال داشتن یک بیماری جدی در نزدیکان ممکن است باعث نگرانی در فرد شود. گاهی نیز شیوع بیماری‌های مختلف، دیدن و پیگیری اخبار پیرامون آن و یا شنیدن تعداد افراد مبتلا و یا قربانیان حاصل از شیوع بیماری از دوستان و همکاران باعث تشدید ترس و اضطراب در این افراد می‌شود، همچنین سایر اختلالات رفتاری مانند اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، افسردگی بالینی یا اختلالات وسواس فکری نیز می‌توانند منجر به نوسوفویا شوند.

نوسوفوییا معمولاً با نگرانی از ابتلا به بیماری و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی فرد تشخیص داده می‌شود، بنابراین اگر احساس می‌کنید که نگرانی شما از ابتلا به بیماری باعث اختلال در زندگی روزمره‌تان شده بهتر است در اولین فرصت به یک مرکز مشاوره مراجعه و از آنها کمک گرفته و نسبت به درمان اقدام کنید.

ترس به شکل‌های مختلفی بروز پیدا می‌کند، مثلا زمانی که عصبانی هستیم و اذیت می‌شویم

## روان خود را زرد نکنید!



و یک فرد که هیچ‌کس از مشخصات او خبر نداشت به‌عنوان سنگ صبور، جواب سوالات را می‌داد و درباره مسائل خانوادگی، زن و شوهری و دختر و پسری راهنمایی می‌کرد. کتاب‌های زرد هم شامل داستان‌های عامه‌پسند بود که مثلا ر اعتمادی آن‌ها را می‌نوشت و در تیراژهای بسیار بالا منتشر می‌شد. در ۲۰ سال اخیر روان‌شناسی وارد کتاب‌ها شد و خیلی زود بازار نشر را به دست گرفت.

نویسنده این کتاب‌ها معمولا آدم‌های بی‌شناسنامه هستند، اما چیزهایی را نشر می‌دهند که مردم آن‌ها را دوست دارند و احساس می‌کنند با خواندن این کتاب‌ها راه جدیدی برای بهتر زندگی کردن پیدا می‌کنند، اما این کتاب‌ها کار همان ستون سنگ‌صبور مجلات زرد را انجام می‌دهند و به شکل ریش‌های درست روان آدم‌ها را درمان نمی‌کنند. از کتاب‌ها که بگذریم با گسترش شبکه‌های اجتماعی آدم‌های زیادی هستند که احساس می‌کنند مشاوران خوبی هستند و نادانی آن‌ها به قدری هست که می‌توانند دیگران را در مسائل فردی و خانوادگی راهنمایی کنند. این افراد کمی درباره روان‌شناسی مطالعه کرده و دانش ابتدایی را از طرق مختلف کسب و آن را با برداشت‌های شخصی خود قاطی می‌کنند و به خورد مخاطبان و دنبال‌کنندگان خود می‌دهند.

### مسکن برای زخم‌های عمیق

مردم به این آگاهی رسیده‌اند که برای نجات خود از تنش‌ها و اختلالات روانی باید از مشاوره که بیشتر از خودشان می‌داند، کمک بگیرند، اما در کشور ما نسبت به جمعیت، روان‌شناس و مشاور کم است و از طرفی مشاوره‌ها بسیار گران است و سازمان بهزیستی مشاوران رایگان کم دارد.

به همین دلیل مردم به سمت مشاوره‌های شبکه‌های اجتماعی و کتاب‌های روان‌شناسی عامه‌پسند می‌روند، چون کتاب‌های علمی از

نوسوفوییا یا ترس شدید و غیرمنطقی از ابتلا به بیماری، نوعی خاص از انواع فوبیا است که به عنوان ترس از ابتلا به بیماری نیز شناخته می‌شود که این ترس و نگرانی باید حداقل برای مدت شش ماه در بیمار وجود داشته باشد.

ترس و اضطراب شدید ناشی از ابتلا شدن به بیماری می‌تواند منجر به علائم جسمی مانند سرگیجه، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، تنفس سریع، تعریق شدید و مشکلات خواب در فرد شود.

گاهی شنیدن اخبار بیماری نیز می‌تواند باعث پریشانی و نگرانی در فرد شود، همین موضوع باعث عدم استفاده او از وسایل حمل و نقل عمومی، عدم حضور در مکان‌های عمومی و یا پرهیز از خرید از فروشگاه‌های بزرگ که افراد زیادی در آنجا رفت و آمد می‌کنند می‌شود. عده‌ای دیگر از افراد مبتلا به نوسوفوییا ترجیح می‌دهند تا اطلاعاتشان را در مورد بیماری‌ها بالا ببرند، بنابراین ساعت‌ها مشغول مطالعه در مورد بیماری و سرعت شیوع آن می‌شوند.

### علت نوسوفویا یا ترس از بیماری چیست؟

اگر یکی‌ا از اعضای خانواده به انواع اضطراب مبتلا باشد احتمال ابتلا به نوسوفویا نیز

این‌که حالت خوب باشد و بخواهی آن را به دیگران منتقل کنی، رفتاری درست است، اما این‌که بخواهی به دیگران بگویی این کارها را بکنید تا حال دل‌تان خوب شود.

شبکه‌های اجتماعی به‌خصوص اینستاگرام این ظرفیت را به وجود آوردند تا همه کاربران این شبکه بتوانند ابراز وجود کرده و از احوالات خود بنویسند؛ حالا در این مطلب به راست و دروغش کاری نداریم.

این‌که هرکسی با هر سطح سواد و دانشی احساس کند می‌تواند مربی رشد فردی دیگران باشد و به آن‌ها مشاوره بدهد که حال بدشان را خوب کند از آن خطرناکی است که سلامت اجتماعی و فردی را تهدید می‌کند.

این تهدید در کتاب‌های روان‌شناسی و رشد شخصی و انگیزشی که بازار داغی دارند، بخش زیادی از بازار نشر را به خود اختصاص داده و بیشتر آن‌ها ترجمه هستند هم دیده می‌شود. این‌جور کارها که با روان آدم‌ها سروکار دارد اصطلاحاً به روان شناسی زرد معروف است، اما این‌که چرا روان شناسی زرد به این میزان در کشور ما زیاد شده جای آسیب‌شناسی دارد.

هم تعداد آدم‌هایی که مشاوره می‌دهند و هم تعداد آدم‌هایی که این مشاوران مجازی که نه سواد و تحصیلات آن‌ها مشخص است و نه مجوزی دارند را دنبال می‌کنند و با بالا بردن فالوئرهای آن‌ها و تیراژ کتاب‌هایشان درآمد آن‌ها را روزبه‌روز بیشتر می‌کنند.

### سنگ‌صبورهای دیروز و امروز

دکتر اصغر کیهان نیا که خودش نیز دست به قلم است و درحوزه روان‌شناسی تالیفاتی دارد، می‌گوید: از قدیم مجلات و کتاب‌های زرد باب بود و طرفداران زیادی داشت. مخاطبان این آثار عموم مردم بودند که تحصیلات متوسط رو به پایین داشتند.

ستون مشاوره مجلات زرد پرخواننده‌ترین بخش این مجلات بود که جواب نامه مردم را می‌داد



همراه پیام بیداری را به مغز می‌دهد در عوض کتاب خواندن در نور کم، پیام به خواب رفتن را به مغز ارسال می‌کند.

کتابخوانی همچنین در بحث روابط و سازگاری فردی و اجتماعی بسیار اهمیت دارد. افراد

## تأثیر کتابخوانی بر سلامت روان / درمان اختلالات بی‌خوابی

می‌دهند. مورد دیگر از تأثیرات کتابخوانی، تقویت یادگیری در کودکان است. کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه علاقمند به مطالعه کتاب هستند در مدرسه نیز یادگیری بهتری در تمام دروس نسبت به سایر کودکان خواهند داشت و درک مطلب و سرعت خواندن در آنها بالاتر خواهد رفت.

با توجه به فواید گسترده کتاب خوانی و پایین بودن سرانه کتاب خوانی در کشور ما به نظر می‌رسد نیازمند اقدامات بیشتری برای فرهنگ سازی و سوق دادن مردم به این سمت و سو هستیم. اگر بتوانیم مطالعه را در جامعه به صورت یک عادت در آوریم، دیگر ارتباط با جهان دانش و آگاهی سخت و منتع نخواهد بود و بدون هیچ زحمت و مرارتی خواهیم توانست از راه مطالعه درک و اندیشه خود را نسبت به جهان هستی رشد و تعالی ببخشیم.

| روز   | اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|-------|----------|------------|----------|------------|-----------|
| چهارم | ۵:۰۱     | ۶:۲۱       | ۱۱:۴۰    | ۱۶:۵۸      | ۱۷:۱۶     |
| پنجم  | ۵:۰۱     | ۶:۲۲       | ۱۱:۴۰    | ۱۶:۵۸      | ۱۷:۱۶     |
| ششم   | ۵:۰۲     | ۶:۲۳       | ۱۱:۴۰    | ۱۶:۵۸      | ۱۷:۱۵     |

نهج الفصاحه

لا کبیره مع استغفار و لا صغیره مع اصرار.  
با استغفار هیچ گناهی کبیره نیست  
و با اصرار هیچ گناهی صغیره نیست.

نهج البلاغه

بخشنامه که از خیزش می ترسی، خود را در آن بینگن، زیرا گمانی  
ترسیدن از خیزش، از خود آن سخت تر است. حکمت ۱۷۵

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰  
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۰  
شماره شاپا: ۹۹۶۱۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.miladlarestan.com miladelarestan@gmail.com

بسیج لارستان؛ الگویی موفق  
در اجرای کارهای گروهی



به گزارش میلاد لارستان، سازمان بسیج مستضعفین یکی از سازمان‌های شبه نظامی و زیرمجموعه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران است. تأمین هزینه درمان و دارو، تهیه مواد ضد عفونی و توزیع عمومی، تولید دستکش و ماسک و غیره بخشی از خدمات گسترده بسیجیان در حوزه کروناست. بسیجیان توانسته اند با راه اندازی پویش های مختلف در اجرای طرح آزادی زندانیان جرایم غیر عمد، حمایت از مشاغل خانگی، بخشش اجاره بهاء و غیره خوب بدرخشند و گره گشایی کنند. بسیج سازندگی نیز دارای یک ظرفیت خوبی است که در بسیاری از کارهای عام المنفعه اقدامات ارزشمندی را در سطح لارستان در ابعاد ساخت مسکن محرومان، توزیع بسته های غذایی، احداث زمین های ورزشی در محلات و روستاهای محروم، آبرسانی، پرداخت تسهیلات اشتغالزایی و غیره انجام داده است. فعالیت های بسیج اغلب به شکل گروهی و با مشارکت ادارات، خیرین و مردم و از همه مهمتر با محوریت جوانان صورت می گیرد و این کار نمونه ای بارز از کار تشکیلاتی است و می توان دلیل موفقیت آن را همین کار گروهی دانست و این همان چیزی است که در سایر ابعاد کمتر به چشم می آید. پس برای پیشرفت می بایست بسیج را الگو گرفت و در عمل پای در مسیر رشد و ترقی گذاشت.

به حقوق های نجومی باید خاتمه داده شود  
ضرورت ایجاد نظام پرداخت عادلانه در لایحه بودجه ۱۴۰۱



رئیس جمهور در همین زمینه از سازمان اداری و استخدامی کشور خواست هر چه سریعتر و قبل از نهایی شدن بودجه ۱۴۰۱ نسبت به تدوین نظام پرداخت عادلانه حقوق و دستمزد اقدام کند. رئیس تاکید کرد: شاید طبق قانون دستگاه هایی اجازه تعیین حقوق برای شرکت ها و یا افراد دولتی را داشته باشند که باید در این زمینه نیز اقداماتی انجام شود. پرداخت های نابرابر و غیرمتعارف در دولت و شرکت های دولتی قابل تحمل نیست. وی با تاکید بر اهمیت یک صدایی در دولت گفت: سند تحول دولت در ۳۷ مساله اصلی کشور تدوین شده که بزودی اعلام خواهد شد.

رئیس جمهور با اشاره به قابل تحمل نبودن پرداخت های نامتعارف در دولت و شرکت های دولتی، از سازمان اداری و استخدامی کشور خواست قبل از نهایی شدن بودجه ۱۴۰۱ نسبت به تدوین یک نظام پرداخت عادلانه حقوق و دستمزد اقدام کند. آیت ا... سیدابراهیم رئیسی در جلسه هیات دولت ضمن گرامیداشت هفته بسیج و تشکر از خدمات بسیجیان به همه بخش های کشور گفت: بسیج در مسکن سازی، اقتصاد مقاومتی و فضای مجازی اقدامات خوبی انجام داده است و می تواند برای همه بخش ها گره گشا باشد. رئیس جمهور با اشاره به فعالیت بسیج در طرح غربالگری شهید سلیمانی اظهار داشت: نقش بسیج بسیار اثرگذار است و بسیجیان نیروهای مخلص و کارآمد هستند و استفاده از این ظرفیت می تواند کارها را دقیقتر و سریع کند. امروز بسیجی بودن و داشتن روحیه بسیجی از شاخص های مهم تحرک و پویایی در دولت است. رئیسی با اشاره به شیوع بیماری کرونا و موفقیت دولت در تأمین واکسن و واکسیناسیون عمومی بیان داشت: پس از موضوع کرونا مساله اصلی دولت معیشت مردم است، وزرا نیز اقدامات انجام شده خود در این زمینه را برای مردم تبیین کنند. وی در مورد مشکلات آب در استان های اصفهان و چهارمحال و بختیاری گفت: باید مصوباتی که در این مورد انجام شده، پیگیری

رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیام تبریک  
به مناسبت هفته بسیج تأکید کردند:  
مشکل گشایی در همه مسائل کشور  
با همت بلند، خردمندی،  
درست اندیشی و توکل به خدا



حضرت آیت ا... خامنه ای در پیامی با تبریک هفته بسیج، «همت بلند، خردمندی، درست اندیشی و توکل به خدا» را ابزارهای تجربه شده برای غلبه بر مشکلات کشور دانستند.

متن پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی بر این شرح است:  
بسم الله الرحمن الرحیم

هفتمی بسیج بر بندگان مبارک باد، بویژه بر روش های تازه و با طراوت  
بسیجی که بچنان ماندن نسل پیش از خود، فرزندان محبوب امام راحل  
عظیم الشانند.

عزیزان!  
قدرت شاس جایگاه خوب بشید و بدانید که با همت بلند، و در پر خردمندی و  
درست اندیشی، و با اعتماد و توکل بر خداوند دانا و توانا، بتوانید در بهری  
مسائل عمومی کشور و ملت، اثر بخش و مشکل گشا بشید. این تجربه ی چند  
دهه ای ملت ایران است.  
و السلام علیکم و رحمته... - سیدعلی خامنه ای  
آذر ۱۴۰۰

اختصاص هشت میلیارد تومان  
به ۱۳ شهرداری لارستان، خنج، گراش و اوز



دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی از اختصاص ۸ میلیارد تومان به ۱۳ شهرداری لارستان، خنج، گراش و اوز خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، با پیگیری های حسین حسینی زاده نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی ۸ میلیارد و ۱۵۷ میلیون تومان اعتبار به منظور توسعه و بهبود شبکه حمل و نقل شهری و تکمیل معابر شهری به ۱۳ شهرداری حوزه انتخابیه اختصاص یافت. از مجموع این اعتبار ۹۲۶ میلیون تومان به شهرداری لار، ۳۰۰ میلیون تومان به شهرداری لطیفی، ۳۵۰ میلیون تومان به شهرداری عمادشهر، ۲۰۰ میلیون تومان به شهرداری دهکویه، ۳۰۰ میلیون تومان به شهرداری خور، ۴۰۰ میلیون تومان به شهرداری بنارویه، ۳۵۰ میلیون تومان به شهرداری جویم و ۴۰۰ میلیون تومان به شهرداری بیرم تعلق گرفت. همچنین مبلغ یک میلیارد و ۳۳۰ میلیون تومان به شهرداری اوز، یک میلیارد و ۱۹۰

میلیون تومان به شهرداری خنج، یک میلیارد و ۳۹۰ میلیون تومان به شهرداری گراش، ۷۰۰ میلیون تومان به شهرداری محمله و ۶۷۰ میلیون تومان به شهرداری ارد اختصاص پیدا کرد. ۵۱ درصد این مبلغ از محل اعتبارات توازن، ۳۹ درصد از محل اعتبارات نفت و گاز و ۱۰ درصد از محل اعتبارات استانی تأمین شده است. اعتبارات توازن نیز که از محل اعتبارات استانی تأمین می شود تنها به شهرداری هایی اختصاص می یابد که از میانگین شاخص های کشوری پایین تر باشند که از این محل طی یک یا دو مرحله به تمامی شهرداری های حوزه انتخابیه مبلغی پرداخت خواهد شد. گفتنی است، میزان اختصاص بودجه به هر یک از شهرداری ها توسط سازمان برنامه و بودجه استان فارس و طبق پروژه های تعریف شده از سوی شهرداری ها تعیین شده و اعتبارات توازن نیز که از محل اعتبارات استانی تأمین می شود تنها به شهرداری هایی اختصاص می یابد که از میانگین شاخص های کشوری پایین تر باشند که از این محل طی یک یا دو مرحله به تمامی شهرداری های حوزه انتخابیه مبلغی پرداخت خواهد شد. گفتنی است، میزان اختصاص بودجه به هر یک از شهرداری ها توسط سازمان برنامه و بودجه استان فارس و طبق پروژه های تعریف شده از سوی شهرداری ها تعیین شده و اعتبارات توازن نیز که از محل اعتبارات استانی تأمین می شود تنها به شهرداری هایی اختصاص می یابد که از میانگین شاخص های کشوری پایین تر باشند که از این محل طی یک یا دو مرحله به تمامی شهرداری های حوزه انتخابیه مبلغی پرداخت خواهد شد.

توزیع هفت تخته چادر  
بین عشایر منطقه لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره امور عشایر لارستان، با حضور احمد دلاور معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، علی پیروز بخشدار بخش مرکزی، سید مرتضی قرشی رئیس اداره امور عشایر، محمد رضا قنبری مزیدی مسئول آموزش و پرورش ایل خمسه با همکاری فرمانداری شهرستان و اداره امور عشایر، هفت تخته چادر بین مدارس عشایری بخش مرکزی لارستان شهید عرب در مرتع ۱۲ برکه - شهید نواب صفوی در مرتع قرب - شهید مطهری در مرتع پیرچاله - مجاهد ملک حسینی در مرتع سفید بام - طریق القدس در مرتع سفید بام - شیخ عطار عیسوی در مرتع چاه پله - ملاصدرا در مرتع چاله شمس توزیع شد. لازم به ذکر است چادرهای توزیع شده از نوع چادرهای مخروطی شکل ۱۶ بند (استردار) است. خرید این چادرها از محل اعتبارات عوارض ارزش افزوده به مبلغ ۶۰۰ میلیون ریال می باشد.

گزارش تصویری: گردهمایی بزرگ بسیجیان لارستان

همزمان با سراسر کشور و مصادف با هفته بسیج گردهمایی بزرگ بسیجیان در سالن تربیت بدنی شهر لار برگزار شد. این مراسم با حضور امام جمعه لارستان، نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج لارستان، سرپرست شهرداری لار، روحانیون، جانبازان، رزمندگان، خانواده معظم شهدا، بسیجیان و اقشار مختلف مردم برگزار شد. در این مراسم نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی و فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان در سخنانی بر اهمیت جایگاه بسیج و اثرات تلاش بسیجیان در عرصه های مختلف نکاتی مطرح و از اقدامات آنان در ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، کرونایی و غیره تشکر کردند. بخش کلیپ، اجرای گروه سرود طه لارستان، برگزاری مسابقه، همخوانی شعر بسیج و ولایت به زبان لاری، تجلیل از بسیجیان نمونه از دیگر برنامه های این مراسم بود. گفتنی است؛ مراسم های مشابهی نیز در سطح سایر شهرهای لارستان برگزار شد. تصاویر این مراسم را از دوربینی یگانه لاری :

