



رهبر انقلاب اسلامی: شما روایت کنید حقایق جامعه خودتان و کشور خودتان و انقلابتان را. اگر شما روایت نکنید دشمن روایت میکند؛ شما اگر انقلاب و دفاع مقدس را روایت نکنید دشمن روایت میکند، هر جور دلش میخواهد. توجیه میکند، دروغ میگوید، ۱۸۰ درجه با این خلاف واقع، جای ظالم و مظلوم را عوض میکند. شما اگر حادثه‌ی تسخیر لانه جاسوسی را روایت نکنید که متأسفانه نکردید، دشمن روایت میکند و کرده؛ روایت‌های دروغ. این کاری است که ما باید انجام بدهیم، این وظیفه جوانهای ما است. ۱۴۰۰/۰۹/۲۱

میلاد لارستان

شهرستانی روایت



۲

دوره آموزش تخصصی پایه جستجو و نجات کوهستان در هلال احمر لارستان



۳

فرمانده کل سپاه: مادامی که به منزلت علمی و فنی بالا ترسیم مستقل نیستیم



۷

حمله مهاجمان به دستگاه‌های آسیب‌پذیر برای استخراج رمز ارز



۸

شایعه افزایش آمار مبتلایان به کرونا بدلیل بازگشایی مدارس در لارستان صحت ندارد

فناوری

علمی

چیدمان

سبک زندگی

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۲۲/۰۹/۱۴۰۰ - هفتم جمادی الاول ۱۴۴۳ - ۱۳ دسامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۴۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

پروژه بزرگ مجموعه ورزشی کارگران لارستان تنها ۴۰ درصد پیشرفت داشته است

احداث مجتمع ورزشی کارگران شهر لار از مصوبات دور نخست سفرهای استانی دولت نهم است که در سال ۸۶ در زمینی به مساحت ۴۰ هزار متر مربع کلنگ‌زنی و از سال ۸۷ کار ساخت آن آغاز شد و با بیش از ۱۴ سال تاخیر به نیمه هم نرسیده است.



امام جمعه لارستان: سرمایه موجود، بیت‌المال محسوب می‌شود و با توجه به آنکه فرسوده یا در حال سرقت است و از طرفی یکی از نیازهای ضروری شهر لار به شمار می‌رود، از مسئولان استان و شهرستان انتظار می‌رود تا توجه ویژه به این پروژه جهت تکمیل آن داشته باشند. از اداره کل راه و شهرسازی لارستان توقع می‌رود که زمین‌های این پروژه نباید به بهانه تأخیر در ساخت، به طرح‌های دیگر اختصاص یابد چراکه این پروژه یکی از ضروریات مهم و اولویت‌دار لارستان است و باید به اتمام برسد و زمین آن نیز نباید به فرد یا نهاد دیگری واگذار شود، لازم است پیگیری‌هایی که در این خصوص انجام می‌شود، گزارش آن به مردم ارائه شود.



۲

برگزاری برنامه مشترک کوه‌پیمایی توسط گروه های کوهنوردی در لارستان



۲

اهدای بیش از هفت هزار سی سی خون توسط داوطلبان خانه هلال یدشهر



۳

تصویب شش قطعنامه علیه رژیم صهیونیستی در مجمع عمومی سازمان ملل



۴

ویژگی های یادگیری موثر و کارآمد به دانش آموز



۸

معرفی رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی فارس

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از پرستاران و خانواده‌های شهدای مدافع سلامت اگر حقایق را روایت نکنید، دشمن با دروغ جای ظالم و مظلوم را عوض می‌کند



رحیم معظم انقلاب اسلامی با تأکید بر ضرورت روایت حقیقی «واقعیات جامعه، تاریخ انقلاب، دفاع مقدس و حوادث گوناگون ۴۲ سال اخیر» گفتند: اگر حقایق را روایت نکنید دشمن با دروغ و تحریف جای ظالم و مظلوم را عوض می‌کند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار جمعی از پرستاران و خانواده‌های شهدای مدافع سلامت، رفتار و سخنان حضرت زینب کبری (س) را نشان‌دهنده و تجلی عظمت و قدرت روحی، معنوی و عقلانی جنس زن خواندند و با تبیین ابعاد مختلف «ارزش پرستاری و سختی‌ها و تلخی‌های این شغل شریف»، تقویت جامعه پرستاری در زوایای گوناگون را مطالبه اصلی پرستاران برشمردند و تحقق این مطالبه منطقی را وظیفه مسئولان و ضرورتی برای حال و آینده کشور و جامعه دانستند. ایشان با تریک ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار به تک‌تک پرستاران و فعالان حوزه درمان و سلامت، گفتند: بانوی عظیم‌الشان کربلا به همه بشریت و تاریخ اثبات کرده است که «زن» با وجود همه تلاش کوتاه‌فکران گذشته و حال از جمله غربی‌های مستبد برای تحقیر زن، می‌تواند اقیانوس عظیمی از صبر و تحمل، و قله بزرگی از خردمندی و تدبیر باشد. رهبر انقلاب صبر و بردباری حضرت زینب (س) در مقابل مصیبت‌ها را غیرقابل توصیف خواندند و افزودند: «ایستادگی و

پروژه بزرگ مجموعه ورزشی کارگران لارستان تنها ۴۰ درصد پیشرفت داشته است

بدون اختصاص اعتبار رها شده است. امام جمعه لارستان با ابراز تأسف نسبت به سرقت وسایل بکار رفته در این طرح و همچنین استهلاک و تخریب آن، یادآور شد: سرمایه موجود، بیت‌المال محسوب می‌شود و با توجه به آنکه فرسوده یا در حال سرقت است و از طرفی یکی از نیازهای ضروری شهر لار به شمار می‌رود، از مسئولان استان و شهرستان انتظار می‌رود تا توجه ویژه به این پروژه جهت تکمیل آن داشته باشند. این مسئول با بیان اینکه از اداره کل راه و شهرسازی لارستان توقع می‌رود که زمین‌های این پروژه نباید به بهانه تأخیر در ساخت، به طرح‌های دیگر اختصاص یابد چراکه این پروژه یکی از ضروریات مهم و اولویت‌دار لارستان است و باید به اتمام برسد و زمین آن نیز نباید به فرد یا نهاد دیگری واگذار شود، اضافه کرد: لازم است پیگیری‌هایی که در این خصوص انجام می‌شود، گزارش آن به مردم ارائه شود.



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan

به گزارش میلاد لارستان، پروژه بزرگ مجموعه ورزشی کارگران لارستان با ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی بیش از ۱۴ سال، یکی از ده‌ها پروژه نیمه تمام این شهرستان است که به دلیل عدم تخصیص اعتبارات و کمبود بودجه ناتمام رها شده است.

احداث مجتمع ورزشی کارگران شهر لار از مصوبات دور نخست سفرهای استانی هیأت دولت نهم است که در سال ۸۶ در زمینی به مساحت ۴۰ هزار متر مربع کلنگ‌زنی و از سال ۸۷ کار ساخت آن آغاز شد.

عملیات احداث این پروژه در سال ۹۱ با پیشرفت نزدیک به ۴۰ درصد به جهت عدم تصویب و تخصیص اعتبار مورد نیاز همچنان در باتلاق کمبود اعتبار دست و پا می‌زند و نیمه تمام رها شده است. این مجتمع که می‌تواند محلی برای تفریح کارگران و خانواده‌های آنان باشد، متأسفانه سالهاست که به ورطه فراموشی سپرده شده و هر چه از زمان اتمام آن بگذرد، از عمر مفید پروژه کاسته می‌شود. از آن شوریخته‌تر آنکه بنا بر شواهد میدانی، این مکان خلوت و دنج و نیمه‌کاره، به محلی برای رفت‌وآمد معاندان تبدیل شده است.

امام جمعه لارستان در ادامه برنامه‌های خود در بازدید از طرح‌های نیمه‌تمام به اتفاق رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان و همچنین منصور محتاجی فرماندار وقت لارستان از پروژه نیمه‌کاره مجموعه ورزشی کارگران واقع در «تنگ‌اسد» شهر لار بازدید کرد. سیدمختار حاجت‌الاسلام‌والمسلمین سیدمختار موسوی خرم، هدف از انجام این بازدیدها را توجه دادن اذهان عمومی به پروژه‌های

در ادامه تصاویری از بازدید میدانی امام جمعه لارستان از پروژه مجموعه نیمه‌تمام ورزشی کارگران را از لنز دوربین محمد پاسیار می‌بینیم:



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan



Photo: MOHAMMAD PASYAR MiladLarestan

ادامه در صفحه آخر

تشکیل ۷۶۷ فقره پرونده برای موقوفات استان فارس در دستگاه قضایی



مدیر کل اوقاف و امور خیریه استان فارس گفت: تعداد ۷۶۷ فقره پرونده برای موقوفات فارس در دستگاه‌های قضایی تشکیل شده است که موضوعات این پرونده‌ها عمدتاً ابطال سند، مطالبه حقوق موقوفه، اثبات وقفیت و مالکیت است. حجت الاسلام سید عباس موسوی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم، اظهار داشت: در حال حاضر تعداد ۷۶۷ فقره پرونده برای موقوفات فارس در دستگاه‌های قضایی تشکیل شده است که موضوعات این پرونده‌ها عمدتاً ابطال سند، مطالبه حقوق موقوفه، اثبات وقفیت و مالکیت است.

وی یادآور شد: طی چند سال اخیر در اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس شورایی تحت عنوان شورای حقوقی شکل گرفته که هدف از آن کاهش پرونده‌ها و دعاوی در دستگاه‌های قضایی است به‌طوری‌که این شورا متشکل از مشاوران و کارشناسان حقوقی است و در این شورا پرونده‌های حقوقی بررسی می‌شود.

مدیر کل اوقاف و امور خیریه استان فارس افزود: در حال حاضر حدود یک‌هزار و ۲۰۰ رقبه موقوفات در اختیار دستگاه‌های اجرایی استان است که تقریباً ۸ دستگاه اجرایی عمدتاً از این رقبات استفاده می‌کنند.

موسوی در ادامه با بیان اینکه ۸۵۰ مدرسه موقوفه در فارس وجود دارد که برخی عرصه و اعیان آن‌ها وقف است، بیان کرد: همچنین تعداد ۹۲ مرکز درمانی موقوفه داریم که شامل درمانگاه، بیمارستان و مراکز درمانی خیریه می‌شوند.

وی با بیان اینکه در هشت ماهه امسال تعداد ۵۵۷ فقره جلد سند مالکیت برای رقبات استان صادر شده که این تعداد مربوط به ۳ هزار و ۱۴۱ رقبه می‌شود، گفت: بر اساس برنامه ابلاغی سازمان اوقاف امسال ۲۵ درصد از موقوفات استان سنددار شدند.

این مقام مسئول با بیان اینکه تعداد موقوفات استان ۱۴ هزار و ۹۵۲ موقوفه است، تصریح کرد: در فارس هزار و ۴۰۸ باب بقعه متبرکه و امامزاده وجود دارد که این استان بیشترین میزان بقاع متبرکه کشور را به خود اختصاص داده است که از این تعداد ۴ هزار و ۹۲۹ مسجد، هزار و ۶۸۷ حسینیه و ۴۶ حوزه علمیه داریم. حجت الاسلام موسوی از ثبت و نگهداری ۲ هزار و ۴۴۹ وقف نامه عادی، هزار و ۱۱۹ وقف نامه رسمی، ۲۶۲ وصیت نامه، ۱۰ هزار و ۸۱۳ نسخه نظریات تحقیق اسناد اوقافی در زمینه‌های مختلف در سامانه جامع بانک اطلاعات موقوفات و بقاع متبرکه این سازمان خبر داد. ۲۸ مورد وقف جدید امسال در فارس ثبت شد.

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان فارس با بیان اینکه از ابتدای امسال تاکنون ۲۸ مورد وقف جدید با ارزش تقریبی بیش از ۴۰ میلیارد تومان در زمینه‌های فرهنگی، مذهبی، آموزشی و ... به ثبت رسیده است، گفت: پارسال در همین مدت ۲۴ مورد وقف ثبت شده داشتیم.

وی با بیان اینکه از ابتدای امسال حدود ۲۰۰ هزار پرس غذای گرم و ۶۰ هزار بسته معیشتی هر کدام بسته به ارزش ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان بین خانواده‌های نیازمند در استان فارس توزیع شد، افزود: همچنین ۳ هزار بسته مهر تحصیلی شامل نوشت افزار و کیف (هر کدام بسته به ارزش ۲۵۰ هزار تومان) بین دانش آموزان کم برخوردار تهیه و توزیع شد. اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس با توجه به اینکه بیمارستان‌هایی در خط مقدم ویروس منحوس کرونا بودند مبلغ یک و نیم میلیارد تومان از محل اجرای نیات واقفین کمک کرد.

مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان فارس ابراز داشت: همچنین در ماه‌های محرم و صفر امسال بیش از ۱۳ هزار و ۷۰۰ مورد کمک به هیات و اماکن مذهبی در استان به ارزش ۹ میلیارد تومان داشته‌ایم.

برگزاری برنامه مشترک کوه‌پیمایی توسط گروه های کوهنوردی در لارستان



به مناسبت میلاد حضرت زینب کبری (س) و بزرگداشت روز «پرستار»، گروه کوهنوردی شهید دکتر مصطفی چمران لارستان به‌همراه گروه‌های کوهنوردی «ایرماستان» و «شادروان محمد اوزار»، برنامه مشترک کوه‌پیمایی برگزار کردند. این برنامه مفرح ورزشی با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و در هوایی مطبوع در ارتفاعات پارک جنگلی شهر لار به‌سمت بوستان «دوستان» اجرا شد. کوهنوردان پس از طی مسیر تعیین شده، در بوستان تازه‌تأسیس «دوستان» صبحانه را صرف کردند و پس از آبیاری نهال‌های کاشته‌شده در آن محل، از آبنبار در حال ساخت بوستان دیدن کردند. یادآور می‌شود گروه ورزشی شهید چمران لارستان، با هدف پویایی، تندرستی و نشاط جامعه، هر روز صبح از ساعت ۶:۳۰ تا

اجرای طرح کنترل هوشمند کرونا در فارس



جانشین استاندار فارس، در ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا گفت: پس از ایجاد محدودیت همگانی به طرح کنترل هوشمند کرونا رسیدیم که این طرح نیز از روز یکشنبه طی پنج مرحله و در پنج هفته در استان فارس انجام خواهد شد.

اسماعیل محبی‌پور، در جلسه ستاد استانی مدیریت کرونا، هدف از اجرای این طرح را مدیریت کنترل و مبارزه با بیماری کرونا از طریق تبادل اطلاعات برخط در بستر سامانه امید دانست و افزود: طرح مذکور با صیانت از سلامت شهروندان زمینه را برای فعالیت اقشار مختلف مردم در محیطی امن و سالم فراهم می‌سازد. هم‌اینک شاهد رسیدن سوبه جدید کرونا به کشورهای همسایه هستیم و با توجه به مروادات این کشورها با کشورمان و به ویژه استان فارس ضرورت دارد که در کنار رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، تزریق واکسن نیز با جدیت دنبال شود. وی، ارکان اصلی طرح کنترل هوشمند کرونا را واکسیناسیون و غربالگری در

احیای مجدد جایگاه فارس در حوزه تولید غلات

متکان، معاون توسعه و مدیریت وزارت جهاد کشاورزی، گفت: استان فارس در گذشته تامین کننده غلات استان همجوار همچون کرمان، اصفهان و یزد بوده و امید است با برنامه‌ریزی این افتخار برای فارس دوباره ایجاد شود. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، علی‌اکبر متکان خواستار عملیات‌سازی الگوی کشت در استان فارس و دلیل محدودیت‌های آبی از طریق کشاورزی قراردادی شد و اظهار داشت: اگر این مهم محقق شود بسیاری از مشکلات کشاورزان که با بحران آب روبه‌رو هستند برطرف می‌شود و البته این موضوع باید مشروط بر این باشد که این تضمین داده شود که محصول روی دست کشاورز نماند. استان فارس استانی پهناور و پر جمعیت و دارای اقلیم منحصر به فرد است و اگر بخواهیم برخی برنامه‌های کشاورزی را تست کنیم، می‌توانیم پایلوت آن را در این استان قرار و پس از آن به سایر استان‌ها تمیم دهیم. معاون توسعه و مدیریت وزارت جهاد کشاورزی



آگهی تعیین حدود اختصاصی

چون عملیات تحدیدی ششادنگ یک قطعه زمین زراعتی مشهور به گزویه تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۰۷۹ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش انتهای خیابان بسیج ملکی آقای عبدالله صادق فرد فرزند محمد امین باید تجدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آگهی از تقاضای مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند و اخواهی مجاورین نسبت به حدود ارفاقی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتیباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۲

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۶۰

دو قلوهای لارستانی یک ماهه، رکوردداران کم سن ترین حامی ایتمام



دو قلوهای لارستانی یک ماهه رکورد کم سن ترین حامی ایتمام را شکستند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد لارستان، هوشنگ دلاور اظهار داشت: نوزادان یک ماهه، باران و ماهان علیزاده با حمایت از کودکان یتیم تحت پوشش امداد امام خمینی (ره) لارستان به جمع حامیان ایتمام پیوستند و بدین طریق رکورد کم سن ترین حامی ایتمام را شکستند. تمامی اعضای خانواده علی زاده که ساکن لار هستند با این اقدام خدابسندها، تاکنون ۷ کودک یتیم را تحت سرپرستی خود گرفته‌اند و ماهیانه مبلغی را به حساب آنها واریز می‌نمایند.

دوره آموزش تخصصی پایه

جستجو و نجات کوهستان در هلال احمر لارستان



دوره آموزش تخصصی پایه جستجو و نجات در کوهستان ویژه برادران در مرکز آموزش تخصصی جمعیت هلال احمر لارستان برگزار گردید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر لارستان، دوره آموزشی تخصصی پایه جستجو و نجات در کوهستان با حضور ۲۵ فراگیر در مرکز آموزش های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب وابسته به جمعیت هلال احمر لارستان برگزار شد. در این دوره آموزشی،

اهدای بیش از هفت هزار سی سی خون توسط داوطلبان خانه هلال بیدشهر



رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان اوز، از اجرای طرح حمایت ماندگار خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پسخین اوز، حمید رضا رشیدی گفت: با توجه به تقاضای انتقال خون لارستان مبنی بر کمبود ذخایر خونی و نیاز مبرم مراکز درمانی و بیمارستانی به انواع گروه های خونی، این شعبه طی یک هماهنگی با خانه هلال بیدشهر و شبکه بهداشت شهرستان، تیم سیار انتقال خون در درمانگاه روستا مستقر و اقدام به خونگیری از داوطلبان نمود که در این طرح ۱۷ تن بیش از ۷ هزار سی سی خون را به نیازمندان اهدا کردند.

در ادامه رشیدی افزود: این چنین برنامه ها و طرح ها در راستای اهداف هلال احمر و به منظور ترویج فرهنگ ایثار و نوع دوستی انجام می‌شود.

رایزنی با سرمایه گذاران برای راه اندازی صنایع چوب در خنج



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان خنج، گفت: برنامه ریزی کاشت هزارهکتاری زراعت چوب و پیگیری ایجاد زنجیره ارزش چوب در شهرستان خنج صورت گرفته است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، علی علی پور مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان خنج بیان کرد: با هماهنگی و هم افزایی مدیریت جهاد کشاورزی و اداره منابع طبیعی شهرستان با برگزاری جلسات توجیهی و ترویجی تاکنون قریب به یکصد هکتار زراعت چوب در اراضی کم بازده کشاورزی شهرستان آغاز شده است. وی با اشاره به اینکه کشت گونه‌های سریع رشد با اهداف اقتصادی برای استفاده پهنه از منابع آب و خاک، ایجاد اشتغال، صیانت بهره برداران و متقاضیان قرار گرفته است.



به گزارش میلادلاستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه در آیین الحاق ۱۱۰ شناور تندرو و موشک انداز به سازمان تجهیزات رزمی عملیاتی نیروی دریایی سپاه گفت: در یکسال گذشته تا به امروز این هفتمین الحاق

است که قدرت دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی را با همت بلند فرماندهان این نیرو افزایش می‌دهد.صنایع دفاعی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، سازمان جهاد و تحقیقات خودکفایی نیروی دریایی سپاه، کارخانه شهید محلاتی پوشهر و شرکت‌های دانش بنیان، در این عرصه با سپاه همکاری می‌کنند و ما امروز شاهد افزوده شدن انبوه قدرت رزمی عملیاتی در این نیرو هستیم.

سردار سلامی افزود: این رویداد نشان می‌دهد که تولید قدرت برای ما یک عادت نیست بلکه الهام یافته از یک راهبرد نیرومند است و از یک منطق استراتژیک تبعیت می‌کند و این توسعه قدرت کاملاً هدفمند و هوشمندانه اتفاق می‌افتد.فرمانده کل سپاه، افزود، ما در عرصه

یک تحریم ظالمانه جهانی در حال گسترش قدرت دفاعی خود هستیم . فرمانده کل سپاه گفت:منطقی که ما را بر این موضوع ترغیب می‌کند و حکمت راهبردی که از قلب به زبان رهبر انقلاب جاری می‌شود بر این اساس شکل گرفته که امروز یا باید قدرتمند بود و آزاد زندگی کرد و یا اگر مسیر ضعف را پیش گیریم باید اسیر دشمن شویم.

سال‌ها است جهان‌خواران، مستکبران و صاحبان قدرت‌های شیطانی و راهبردهای تجاوزکارانه و ظالمانه، منطقه جهان اسلام و غرب آسیا را که از دید الهی وادی ایمن است به میدان آشوب، جنگ و اشغال و آوارگی تبدیل کرده‌اند. وی افزود: این آشوب‌ها همه ارمغان نابودگر تسلط نظامی و سیطره سیاسی مستکبران

فرمانده کل سپاه :مادامی که به منزلت علمی و فنی بالا نرسیم مستقل نیستیم

غربی در بلاد اسلامی است.اگر نظام جمهوری اسلامی ایران نبود تا از منافع حیاتی خود و یا از منافع مظلومان عالم به خصوص در بلاد تحت سیطره قدرت‌ها در جهان اسلام با اقتدار، باعزت، با صلابت و با شکوه دفاع کند، امروز ما با نقشه‌های کاملاً ویران شده از این منطقه مهم جهان مواجه بودیم. اشغالگران و تجاوزگران با همین آرزوها به سرزمین‌های اسلامی پا نهادند و ما با عبرت از این واقعیت‌ها است که امروز مصمم هستیم به شکل روزانه قدرت خود را گسترش دهیم. مادامی که به استقلال، اقتدار و به منزلت علمی و فنی بالا نرسیم مستقل نیستیم و تاثیر استراتژی خنثی سازی اثرات تحریم این است که ما مسیر استقلال واقعی را طی می‌کنیم.

باقری: برخی موضوعات اختلافی هنوز روی میز است

می‌تواند نباشد، محور اصلی برای گفت‌وگوهای جدی در سطح مقامات ارشد مذاکره کننده ایران و کشورهای ۴+۱ را شکل خواهد داد.

منتظر رویکرد جدید آمریکاست
باقری، درباره اظهارات مقامات آمریکایی مبنی بر این‌که در مذاکرات قبلی به صورت روشن گفته بودند که همه تحریم‌ها را برنخواهند داشت و ... و در پاسخ به این سؤال که چقدر خوشبین هستید مذاکرات به نتیجه برسد؟ خاطرنشان کرد: ما در این دور از گفت‌وگوها درباره رفتار آمریکایی‌ها از پیش قضاوت نخواهیم کرد. منتظر هستیم که رویکرد جدید آنها را در این دور از گفت‌وگوها ببینیم و براساس آن رویکرد جدید قضاوت کنیم.هیچ چیزی را کمتر از برجام نخواهیم پذیرفت
مذاکره کننده ارشد کشورمان درباره خط قرمزهای تیم مذاکره کننده ایرانی بیان کرد: ما یک خط قرمز مبنایی داریم که منطبق هم از آن حمایت می‌کند و آن خط قرمز این است که ما مبنای مشترکی بین دو طرف داریم. ما یک توافق (برجام) داریم که در ۱۳۹۴ بین ایران و ۵+۱ نهایی شده و آمریکا چند سال بعد از آن خارج شده است و الان آمریکا می‌خواهد به آن توافق برگردد.این توافق یک مبنای مشترک بین دو طرف است و ما هیچ چیزی را کمتر از آن توافق قطعا نخواهیم پذیرفت و این قطعا یک خط قرمز برای جمهوری اسلامی ایران خواهد بود و این یک منطق واضحی دارد که برای طرف مقابل هم خیلی روشن است.

تصویب شش قطعنامه علیه رژیم صهیونیستی در مجمع عمومی سازمان ملل



کمک‌های مالی بین‌المللی از دیگر عواملی است که شرایط اکثریت مردم فلسطین را تحت تاثیر قرار داده است.
انتخاب در اردوگاه آوارگان فلسطینی در لبنان
جمعه‌شب انفجار مهیبی در اردوگاه «برج شمالی» در شهر ساحلی صور در جنوب لبنان متعلق به آوارگان فلسطینی به وقوع پیوست. به گزارش المنار، این انفجار بر اثر آتش‌سوزی در انبار سلاح یکی از گروه‌های فلسطینی در اردوگاه «برج شمالی» رخ داده است. مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین به نقل از یک منبع فلسطینی گزارش داد که این انفجار ناشی از آتش گرفتن تعدادی کیپسول اکسیژن ویژه بیماراران کرونایی بوده است. شبکه خبری روسیا الیوم گزارش داد که در این انفجار ۱۲ نفر مجروح و روانه بیمارستان شدند. خبرگزاری «لوطینه» لبنان گزارش داد که نیروهای ارتش این کشور محل وقوع انفجار را تحت تدابیر شدید امنیتی قرار داده و مسیرهای منتهی به اردوگاه را مسدود کردند. جنبش حماس دلیل این آتش سوزی را اتصالات برق عنوان کرده است. اردوگاه البرج شمالی در سال ۱۹۵۵ در نزدیکی شهر صور در جنوب لبنان تأسیس شد.

آگهی مزایده

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز ۱۰۴۷-۹۹/۱۲/۲۸ شورای اسلامی شهر لار نسبت به اجاره واحد های تجاری بازارچه شهرک بوستان به مدت یکسال از طریق مزایده به شرح زیر طبق آیین نامه شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱-مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبلغ مندرج در جدول زیر می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد در آمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۲۲۹۷۶۶ بانک شهر و با ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر همان مبلغ واریز گردد.
-۲- حداقل قیمت اجاره واحدهای

ردیف	شماره واحد تجاری	مبلغ اجاره ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مساحت (متر مربع)	آدرس
۱	۵	۱۳/۵۰۰۰۰۰	۸/۱۰۰۰۰۰۰	۲۸	لار - شهر قدیم شهرک بوستان
۲	۹	۱۳/۵۰۰۰۰۰	۸/۱۰۰/۰۰۰	۲۸	لار - شهر قدیم شهرک بوستان

انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۹/۲۲
نواز شریفی لاری - سرپرست شهرداری لار

انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸
شناسه آگهی: ۱۲۳۹۲۹۲

۴۶ سال از اولین عناد سعودی‌ها نسبت به حجاج می گذرد؛

فجایع منا در طول قرنی که گذشت



برخلاف هر ساله که پلیس بعد از انجام مراسم، جهت متوقف شدن جمعیت راه را باز می‌کرد، کماندهای سعودی قطاعع شارع مسجدالحرام را با توقف ماشین‌ها در وسط جاییان مسدود کردند.ناگهان به محض نزدیک شدن صف پیشین تظاهرات، افراد پلیس با علامت افسر سعودی همزمان باتومهای چوبی‌شان را بالا برده و به سر مردم فرود می‌آوردند.ضرب و شتم پلیس بر سر حاجیان بی‌پناه از یک سو و پرتاب سنگ‌های بزرگ، چوب، آهن، کولر و هر وسیله سنگین دیگر از سوی دیگر، ۲۷۵ تن از حجاج ایرانی و ۴۵ تن از حجاج دیگر کشورها را به شهادت رساند.در این فاجعه که تا ساعت ۲۳ طول کشید، حتی به زنان و جانبازان هم رحم نشد، بطوری‌که نیمی از کشته‌شدگان زنان بودند. این فاجعه در حالی رخ داد که به مراسم برات از مشترکین در آیت متعدد قرآن و در سوره‌هایی مثل نساء، انعام، یونس، حجر، قصص، روم، فصلت، توبه، بی نه و احزاب اشاره شده و این عمل ریشه در سنت ابراهیمی دارد.

فاجعه منا در روز عید قربان

مهرماه سال ۱۳۹۴، از نظر تعداد جانباختگان و مجروحین بی‌سابقه‌ترین و تاکنون آخرین فاجعه منا بود.روز عید قربان از ساعت ۸:۲۰ دقیقه مسیر حرکت سیل عظیم جمعیت حجاج متوقف شد. ازدحام جمعیت هر آن بیشتر و فشرده‌تر می‌شد. فشار جمعیت حجاج را همچون موجی به این‌طرف و آن‌طرف حرکت می‌داد. حرارت ۵۰ درجه هوا و تشنگی امان حاجی‌ها را بریده بود. ساعت ۹ شده بود و راه همچنان بسننا تعدادی از شرطه‌ها، به جای اینکه راه را باز کنند، جمعیت را به سمتی هدایت کردند که راه‌ها و بارها بیشتر شد. به این کار، تنها راه جمرات به کلی بسته شد، بلکه پلیس به کسانی که سوی جمرات می‌رفتند هم دستور داد برگردند.امشاهدات میدانی از جان‌باختن ۸۰۰۰ نفر و باقی آمار از جان باختن حدود ۲۰۳۳۶ زائر در خیابان ۲۰۴ خبر می‌دهد.عظمت این حادثه باعث شد تا دولت سعودی تمام توان خود را برای مخفی نگهداشتن آمار واقعی قربانیان به خرج دهد و از همکاری با مسئولان و بازپس دادن جنازه‌ها تا حد ممکن خودداری کند تا اینکه هشدار مقام معظم رهبری در سخنرانی نوشهر، باعث شد اجساد قربانیان ایرانی را بازگردانند.منا به عنوان پیاجک امن مسلمانان در که بارها و بارها مقلت حجاج جهان شد که سخت می‌توان نقش و سوم‌مدیریت آل سعود را در این فجایع نادیده گرفت. موردی که می‌توان ادعا کرد به طور مشترک در همه این اتفاقات وجود داشت این بود که بعد از رخ دادن اتفاقات، عمل سعودی مانع کمک‌رسانی مردم به آسیب دیدگان می‌شدند که بدون شک نمی‌توان بر عمدی بودن آن چشم بست.

خبرگزاری مهر - مرثیه کیان

توسل وهابیت به حربه سلاح تکفیر علیه معارضان!

پس از جماعت اخوان المسلمین و ملت های شبه قاره هند، السورویه با «الصحوه»، مقامات سعودی این بار جنگی علیه جماعت تبلیغ اسلامی موسوم به «الاحیاب» به راه انداخت.مراجع دینی سعودی به همین سدایی اخوان المسلمین و سروری ها را از دست گروه های اسلامی خارج کرده و به آنها صفاتی نسبت دادند که کمترین آن، «توروستی» است. این بار نیز نوبت به «الاحیاب» رسید که علاوه بر همه اینها، صفت «بت پرست» نیز به «توروستی و بت پرست» تبدیل شد که «از قرآن و سنت پیروی نمی‌کند» و فعالیت در این قرائت احیابان در پاکستان تحت نظر هستند و در هند تحت تعقیب قرار می‌گیرند. آنها همچنین به دست داشتن در انتشار ویروس کرونا در بسیاری از کشورهای آسیایی متهم می شوند.

از مفتی عربستان که اغلب مسلمانان را تکفیر کرده و از دایره اسلام بیرون رانده، انتظار داشتیم که نظر خود را درمورد عادی سازی روابط با رژیم صهیونیستی که مقدسات مسلمانان را به تاراج برده نیز ابراز کند. انتظار داشتیم صدای خود را برای غارت عمدی ثروت مردم عربستان توسط آمریکا نیز بلند کند و بگوید که حکم اسلام درمورد جشنواره های مختلط فساد و فحشا در سرزمین حرمین شریفین بخصوص مکه و مدینه که در آن شراب خورده می شود، چیست؟ما منتظر می مانیم تا نظر ایشان را بشنویم هرچند می دانیم که او درخصوص موارد مذکور دم نخواهد زد و گذر زمان این مسئله را ثابت خواهد کرد.

العالم

به بهانه سالروز آتش‌سوزی چادر حجاج در آذرماه سال ۱۳۵۴، به فجایع دردناک منا در طول قرن ۱۴۰۰ شمسی پرداخته‌ایم.شرط عربستان سعودی برای جلوگیری از شیوع کرونا و نظاهر به مهم بودن جان مردم را گوشه ذهن نگه دارید که اجازه ورود زائران برای اعمال حج را ندادند و آن را مقایسه کنید با فجایعی که از سال ۱۳۵۴ در چنین روزهایی در منارخ داد و بارها و بارها در صورت‌های مختلف نمود پیدا کرد.فجایعی که نزدیک به یک قرن سابقه دارد!از میان تعدد اتفاقات ناگوارگی که به اختصار از آن‌ها یاد می‌شود، ۳ فاجعه که ابعد گسترده‌تری را شامل می‌شود، شرح داده شده:

سال-۱۳۰۵ شمسی: کشتار حجاج مصری در منا به دلیل ازدحام و اتوبوس‌ها
سال-۱۳۶۹ شمسی: حادثه تونل منا و جان باختن ۱۴۰۰ حاجی
سال-۱۳۷۴ شمسی: جان باختن ۲۷۰ تا ۳۰۰ نفر از حجاج در ازدحام منطقه جمرات
سال-۱۳۷۴ شمسی: آتش‌سوزی در منا و جان باختن ۳ نفر

سال-۱۳۸۲ شمسی: جان‌باختن ۲۴۴ تا ۲۵۰ نفر بر اثر ازدحام جمعیت در فاجعه جمرات
سال-۱۳۸۴ شمسی: جان دادن ۲۵۱ نفر از حجاج در ازدحام جمرات

آتش سوزی چادرها در حدود نیم قرن پیش

حدود ۲۵ هزار نفر در سال ۱۳۵۴ به مکه اعزام شدند که ۹۰ درصدشان بالای ۵۰ و ۶۰ سال سن داشتند و این یعنی هم واجب الحج بودند و هم آسیب‌پذیر.حجاج در منا بی‌توته کرده بودند و اعمال آخرین مراسم را به جا می‌آوردند که ناگهان صدای انفجار فضا را پر کرد. یکی از کیپسول‌های گاز که برای تهیه غذا در اختیار آنها گذاشته شده بود، منفجر شد و چادر آتش گرفت. تا حاجیان به نجات یابند و از محل دور شوند، چادرهای دیگر نیز دچار حریق شدند و کیپسول‌های داخل چادرها یکی پس از دیگری ترکیدند.در دود غلیظی که در منطقه پیچیده بود، فقط صدای فریاد مردم بود که به گوش می‌رسید. ترس و شرایط بحرانی باعث شده بود خیلی‌ها بدون توجه به همراهان خود، برای نجات جانشان پا به فرار بگذارند.عده‌ای به سمت کوه گریزان بودند و همین باعث شده بود، سنگ‌ها از دامنه کوه بغلند و تعدادی از حجاج بر اثر اصابت سنگ از بالا جانشان را از دست بدهند یا مجروح شوند.چند روز بعد از حادثه، عربستان تعداد جانباختگان را ۲۰۰ نفر اعلام کرد که ۱۷ نفرشان ایرانی بودند.

فاجعه کشتار در تظاهرات برات از مشترکین

ساعت ۲ بعد از ظهر مرداد ماه سال ۱۳۶۶ بود. حاجیان برای راهپیمایی برات از مشترکین حوالی مسجدالحرام در حرکت بودند و شعار «الموت لامریکا» «جهاد لاسرائیل» سر می‌دادند.

افزایش درگیری‌ها میان فلسطینی‌ها با مأموران صهیونیستی در حالی است که رسانه‌های رژیم صهیونیستی به صراحت از هراس این رژیم از گسترش دامنه عملیات‌های مقاومت در کرانه باختری و بیت‌المقدس و اعلام حالت آماده‌باش در گذرگاه‌ها، پست‌های بازرسی و مناطق مختلف اراضی اشغالی سال ۱۹۴۸، استقرار شمار بیشتری از نیرو در بیت‌المقدس و کرانه باختری خبر می‌دهند. این اقدامات رژیم صهیونیستی پس از آن صورت گرفت که نهاد امنیتی این رژیم هیچ ارتباط مستقیمی بین عاملان عملیات‌های شهادت‌طلبانه اخیر با گروه‌های فلسطینی پیدا نکرده و اعلام می‌کند که این عملیات‌ها به صورت فردی انجام شده است. صبح روز چهارشنبه گذشته نیز یک دختر فلسطینی در محله الشیخ جراح با سلاح سرد به یک زن شهرکنشین صهیونیست حمله کرد و موجب زخمی شدن او شد. عملیاتی که مانند عملیات‌های مشابه اخیر، با حمایت و تشویق جنبش حماس همراه شد.

سوالاتی برای تصمیم گیری در مورد ازدواج

اگر قصد ازدواج دارید، آیا می‌دانید پیش از بستن پیمان ازدواج باید در مورد چه موضوعاتی فکر کنید؟ ازدواج تصمیمی برای تمام عمر است، پس عجیب نیست که انتظار می‌رود آمادگی خود را از هر جهت برای ورود به زندگی مشترک بررسی کنید. سوالاتی را که باید پیش از ازدواج به جواب‌شان فکر کنید و در جواب‌هایتان روراست باشید:

–آیا علاوه بر دلبستگی عاطفی به لحاظ ویژگی‌های ظاهری نیز به همسر آینده‌تان دلبسته هستید؟

درست است که تصمیم‌گیری برای ازدواج هرگز نباید صرفا بر مبنای ویژگی‌های ظاهری صورت بگیرد، اما اگر فرد مورد نظر برای‌تان هیچ‌گونه جذابیت ظاهری نداشته باشد، ممکن است تداوم رابطه‌تان به دلیل نارضایتی از شکل و شمایل طرف مقابل به خطر بیفتد.

–آیا حاضر هستید مابقی عمرتان را متعهدانه با فرد مورد نظر بگذرانید؟

انتخاب اینکه مابقی عمرتان را با چه کسی بگذرانید، تصمیم آسانی نیست، در وهله‌ی اول باید مطمئن شوید که آیا اصلا آمادگی پذیرش چنین تعهدی را دارید یا خیر. فراموش نکنید که در طول زندگی مشترک نه فقط خودتان بلکه همسرتان نیز سالخورده‌تر خواهد شد. هر دو نفرتان از بسیاری جهات تغییر خواهید کرد، پس باید قبل از هر چیزی اطمینان حاصل کنید که آیا حاضر هستید مابقی عمرتان را در معیت فرد مورد نظر زندگی کنید و به قویلی به پای هم پیر شوید. متعهد بودن نسبت به یکدیگر موجب تداوم زندگی مشترک می‌شود و در رشد و توسعه‌ی فردی نیز مؤثر است.

–در مواردی که با یکدیگر مشاجره می‌کنید یا اختلاف نظر دارید، در نهایت چه پیش می‌آید؟

شنیده‌ایم که می‌گویند دعوا نمک زندگی است، اما اگر همیشه اصرار داشته باشید که حرف خودتان نباید باشد، زندگی‌تان بیش از حد شور خواهد شد. در زندگی مشترک باید قادر به مصالحه باشید و بتوانید در موضوعات مختلف با همسرتان کنار بیایید. هر وقت به این درک رسیدید که هدف زندگی مشترک، ما شدن است و خودتان نباید تک‌تک‌رئه تصمیم بگیرید، آن وقت می‌توانید خاطر جمع باشید که ازدواج‌تان از بابت تک‌رزوی لطمه نخواهد دید.

–آیا با همسر آینده‌تان مشکلات اعتقادی دارید؟

مشکلات اعتقادی از جمله ویژگی‌های بارز ازدواج‌های موفق است. زوج‌هایی که هم‌عقیده هستند، تعامل سازنده‌تری با یکدیگر برقرار می‌کنند. اگر هر دو نفرتان به اصول اعتقادی یکسانی باور داشته باشید، در آینده که صاحب فرزند شدید، در آموزش اصول اعتقادی به فرزندتان با یکدیگر هماهنگ‌تر خواهید بود.

–آیا به ازدواج‌تان وفادار خواهید ماند؟

این سؤال با سؤال دو که پیش‌تر مطرح کردیم در ارتباط نزدیک است. اگر احساس می‌کنید هنوز نمی‌توانید در زندگی مشترک متعهدانه رفتار کنید و به پیمانی که می‌بندید وفادار بمانید، پس لطفاً فعلا سراغ ازدواج نروید، چرا که آینده‌ی ازدواج در چنین شرایطی روشن نیست.

–آیا خود شما از معیارهای مورد پسند همسر آینده‌تان برخوردار هستید؟

اگر معیارهایی را که فرد مورد نظر در انتخاب همسر آینده‌اش دارد در خودتان نمی‌بینید، پس حتماً موشکافانه‌تر به قضیه‌ی ازدواج‌تان فکر کنید. توصیه می‌شود همسری برگزینید که به دنبال ازدواج با فردی باشد که ویژگی‌های شخصیتی خودتان را دارا باشد، تا همسرتان در آینده سعی نکند که شما را مطابق با میل خودش تغییر دهد.

–آیا هر دو نفرتان مایل به بچه‌دار شدن هستید؟

اگر خودتان مایل به بچه‌دار شدن هستید اما همسر آینده‌تان هیچ علاقه‌ای به بچه‌دار شدن ندارد، پس حتماً باید بنشینید و در مورد اینکه آیا ازدواج‌تان آینده دلخواه هر دو نفرتان را تأمین خواهد کرد یا خیر تصمیم بگیرید.

–آیا در اهداف بلندمدت زندگی شخصی و خانوادگی خود با همسر آینده‌تان تقاهم دارید؟

فرض کنید خودتان از مسافرت متنفر هستید، اما با کسی ازدواج کنید که میل دارد شش ماه از سال را در سفر باشد. فکر می‌کنید در چنین ازدواجی زندگی خوش و خرمی خواهید داشت؟ آیا اصلا می‌دانید از زندگی شغلی یا خانوادگی خود چه می‌خواهید؟ وقتی با کسی ازدواج می‌کنید، یعنی متعهد می‌شوید که زندگی رضایت‌بخشی را برایش فراهم کنید و به علایق او احترام بگذارید. البته که در همه‌ی موضوعات نمی‌توانید سلیقه‌ی یکسانی داشته باشید، اما باید با اختلاف سلیقه‌هایتان مکمل یکدیگر شوید.

یکی از مقوله های چالش برانگیز در دنیای مدرن چگونگی ارتباط با مردمانی است که هر روز با آنان مواجه هستیم. این معضل شاید در دهه‌های گذشته به اندازه امروز چندان بحث برانگیز نبوده است چه آنکه جهان کهن با خود رسم ها و هنجارهایی به همراه داشت که از یابط نیز جزء لاینفک آن محسوب می شد. اما اینک دنیای صنعتی و تراکم و انبوه اعمال روزانه این امکان را به سهولت ایجاد نمی کند. در نتیجه چگونه ارتباط برقرار کردن یکی از دشوارترین فرایندهای ارتباطی است.

مقاله زیر چگونگی این ارتباط را بر ما آشکار می سازد.

ایجاد شرایط مناسب برای مخاطب:

برای بحث کردن نیاز است که تمامی شرایط روحی، جسمی، فیزیکی و محیطی فرد را در نظر بگیریم به گونه ای که این عوامل ثانویه باعث پیش دآوری و یا قطع بحث نشود بلکه شرایط باید آنچنان مناسب باشد که فرد خود اشتیاق به ادامه صحبت داشته باشد. ما می توانیم برای بهتر استفاده کردن از این عامل مهم ارتباطی، محیط های سربسیز و یا دعوت کرد به صرف چای یا در یک محیط آرام یا در کنار یک آبشار را به فرد پیشنهاد کنیم. زیرا زمانی که فردی به چنین محیطی دعوت می شود خود را برای صحبت آماده کرده است و در واقع تا آماده نباشد این دعوت را قبول نمی کند. در نتیجه با قبول این دعوت شما می توانید برای انجام یک گفت و گو شرایط را مناسب بدانید.

چگونه شروع به صحبت کنیم :

بعد از صحبت کردن در مورد پیرامون مان و یا موضوعاتی که بحث انگیز نیست می توانیم با کلمات «خب، از آن موضوع چه خبر؟» ، «بگو ببینم چطور شد؟» و با یک احساس همدردی شروع به صحبت کنیم و وارد موضوع اصلی شویم ما باید به گونه ای این بحث را سر بگیریم که هم مفاهیمی که در ذهن ماست انتقال دهیم و هم اشتیاقی ایجاد کنیم که فرد به ادامه بحث تمایل نشان دهد. برای این کار لازم است منافع شخص مقابل را در نظر بگیریم و سعی کنیم صحبت های ما مقاومت فرد را برانگیزد. حتی اگر در شروع احساس کردیم که فرد در حال مقاومت کردن است با همدردی و فاش کردن درونبات دریا مقاومت او را کاهش دهیم. ما باید آنقدر اطلاعات راجع به موضوع بحث داشته باشیم تا بتوانیم با فرد همدردی کنیم و خودمان را جای او بگذاریم و به درونیات ذهنی او پی ببریم. به زبان علمیانه متوجه شویم که او اکنون در چه فکری است و زمانی که ما بتوانیم فکرش را دریابیم با بیان چیزی که او درصدد پنهان کردنش است مقاومت او را می شکنیم.

تعریف و تمجید:

سعی کنیم در صحبت کردن از نقاط مثبت فرد

شروع کنیم. مهم نیست درجه این نقاط مثبت در فرد به چه اندازه ای است مهم این است که این نقاط برای ما مقدر مهم است. یعنی ما می توانیم با بزرگ شمردن این نقاط مثبت او را برای شکوفا کردن آن تشویق کنیم و در واقع فرد را به سمتی رهنمود کنیم که خودمان علاقه داریم و می خواهیم بحث مان به آن سمت ادامه یابد.

آگاهی از حس مخاطب نسبت به خود:

ما باید از حسی که فرد نسبت به ما دارد آگاه باشیم و از این حس برای ادامه گفت وگو استفاده کنیم. سعی کنیم بدانیم فرد به چه اندازه ای به ما علاقه دارد و با توجه به این علاقه ما می توانیم به نفع شخص صحبت کنیم زیرا زمانی که نفع شخصی خود را در نظر نمی گیریم و در عوض منافع او برپایمان محترم است فرد احساس راحتی به او دست می دهد و می داند که کسی حامی او هست و ضرر را تقلیل می کند. به طوری که اگر یک قسمت بحث به ضرر فرد باشد آن را قبول می کند و هیچ اعتراضی در میان نیست.

خودفاش سازی :

در ادامه بحث برای اینکه موضوع روشن شود یک مثال زنده در مقابل فرد نشان دهیم. می توانیم یکی از مشکلات خودمان را و یا مشکل یک فرد نزدیک که هر دو طرف می شناسید- البته با اجازه فرد ثالث و یا این که بدانیم فرد ثالث از این که کسی این موضوع را بداند ناراحت نمی شود -بازگو کنیم. این باعث می شود که فرد مشکل خود را یگانه مشکل دنیا نداند و یا حتی با راه حل هایی که دیگران برای مشکل خود در پیش گرفته بودند و موفق شدند مشکل خود را حل کند.

مخاطب خود را دوست داشته باشید:

ما باید سعی کنیم آنقدر احساس همدلی و همرنگی با مخاطب داشته باشیم که در ضمیر ناخودآگاه او را دوست داشته باشیم و علاقه مند باشیم به این که مشکل اش را حل کنیم.

کارل آر. راجرز را بیشتر به خاطر کار در روان درمانی می‌شناسند و این کار او در شکل‌گیری نظریه‌اش نیز تأثیر داشته است. او معتقد بود



چگونه ارتباط برقرار کنیم

که برخی روابط در زندگی روزمره موجب افزایش کارکرد مناسب روانی می‌گردد. در بحث ارتباطات می‌گویند برای داشتن یک بحث سالم و ادامه یافتن آن به ۳ اصل اساسی باید توجه کرد:
۱- پذیرفتن فرد بدون قید و شرط
۲- همدلی و همدردی
۳- صداقت و همرنگی

۱- پذیرفتن فرد بدون قید و شرط: یعنی فرد را با تمامی خوبی ها و بدی ها پذیرفتیم و برای پذیرفتن آن شرطی نگذاریم مثلا نگوییم چون شخصی پولدار نیست نباید با او در مورد این مسأله صحبت کرد و یا اگر احساس خوبی به عقیده او با عقاید ما در یک خط سیر نمی کند یا او وارد مذاکره نشویم ما باید یاد بگیریم که هر کسی را با هر توانایی و شرایطی بپذیریم.

۲- همدلی، همدردی: سعی کنیم با او همدردی کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و احساسش را در درک کنیم با توجه به این که احساس انتقال داندنی نیست ولی با اندکی سعی می توانیم در جایگاه فرد قرار بگیریم این بدان معنا نیست که اگر فرد به اندازه ای ناراحت است که گریه می کند ما هم با او گریه کنیم، بلکه با حالت غمگینی خود می توانیم حالت غم انگیز او را در درک کنیم، بعضی اوقات می توانیم با سر تکان دادن، حرفهای او را تأیید کنیم و حتی با تکرار حرف او می توانیم او را بفهمانیم که به حرفهایش گوش می دهیم.

۳- صداقت و همرنگی : ما باید یک رابطه ای را ایجاد کنیم که صداقت و همرنگی جزء ارکان اصلی باشد باید این اطمینان را به فرد بدهیم که همه حرفهایی که زده می شود همه با صداقت است و دروغی وجود ندارد باید یک جوی به وجود آورده شود که اعتماد و اطمینان در آن حاکم باشد و فرد بداند که این حرفها از ته دل گفته می شود و همچنین این اطمینان را به مخاطب بدهیم که این حرفها به گونه راز هیچ گاه بر ملا نمی شود و اگر جایی هم بازگو شود با اجازه خود شمامست. در پایان این ارکان چیزی که خیلی مهم است پیش دآوری نکردن است. ما نباید قبل از این که با مخاطب صحبت بکنیم درباره او نظر دهیم و همین گونه نباید در نتیجه

گیری بحث سوگیری داشته باشیم. یعنی نظر خودمان را القاء کنیم و جمع بندی بحث را فقط از آن جنبه که خودمان می بینیم انجام دهیم. علاوه بر مسائلی که ذکر شد عواملی دیگر در یک ارتباط مؤثر وجود دارداز جمله این است که ما باید یک ارتباط غیرکلامی با مخاطب به وجود آوریم. خود این ارتباط به ۴ دسته تقسیم می شود.

وضع اندامی: هنگامی که افراد از لحاظ هیجانی آرمیده اند، گرایش به آن دارند که در وضعیت راحت و آرمیده ای ایستاده یا بنشینند. دستها به حالت باز هستند. یعنی، در هم گره نشده اند هنگامی که از لحاظ هیجانی عصبی و ناراحت اند، در حالی ناآرام، با دستانی به هم فشرده و گره خورده گویبی که در برابر باد مقاومت می کنند می ایستند یا می نشینند. وضعیت آرمیده یا تنیده احتمالا از سوی دیگران به عنوان علامتی دال بر علاقه یا بی علائگی نیست به آنها تلقی می شود، خم شدن به سمت جلو با حالتی که زاویه ملایمی دارد، شاید علاقه مندی یا توجه است. تکیه به عقب و زاویه باز نسبت به جلو علامت بی علائگی یا علاقه کم است. خم شدن به سمت جلو و همراه با حالت خودمانی و گشوده و طرف مقابل این علامت را می دهد که به صحبت خود ادامه دهد.

تماس چشمی: هنگامی که کسی مشغول شنیدن است، نسبت به زمانی که مشغول صحبت است، تماس چشمی بیشتری برقرار ساخته و آن را حفظ می کند. همین طور زمانی که کسی طرف مقابل را دوست دارد یا او وارد مذاکره نشویم ما باید یاد بگیریم که هر کسی را با هر توانایی و شرایطی بپذیریم.
۲- همدلی، همدردی: سعی کنیم با او همدردی کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و احساسش را در درک کنیم با توجه به این که احساس انتقال داندنی نیست ولی با اندکی سعی می توانیم در جایگاه فرد قرار بگیریم این بدان معنا نیست که اگر فرد به اندازه ای ناراحت است که گریه می کند ما هم با او گریه کنیم، بلکه با حالت غمگینی خود می توانیم حالت غم انگیز او را در درک کنیم، بعضی اوقات می توانیم با سر تکان دادن، حرفهای او را تأیید کنیم و حتی با تکرار حرف او می توانیم او را بفهمانیم که به حرفهایش گوش می دهیم.

۳- صداقت و همرنگی : ما باید یک رابطه ای را ایجاد کنیم که صداقت و همرنگی جزء ارکان اصلی باشد باید این اطمینان را به فرد بدهیم که همه حرفهایی که زده می شود همه با صداقت است و دروغی وجود ندارد باید یک جوی به وجود آورده شود که اعتماد و اطمینان در آن حاکم باشد و فرد بداند که این حرفها از ته دل گفته می شود و همچنین این اطمینان را به مخاطب بدهیم که این حرفها به گونه راز هیچ گاه بر ملا نمی شود و اگر جایی هم بازگو شود با اجازه خود شمامست. در پایان این ارکان چیزی که خیلی مهم است پیش دآوری نکردن است. ما نباید قبل از این که با مخاطب صحبت بکنیم درباره او نظر دهیم و همین گونه نباید در نتیجه

نتیجه‌مفید:

دانش آموزان یک محصول یا نتیجه با کیفیت از ایده تا تکمیل ایجاد می‌کنند، و آن‌ها این کار را درست مانند حرفه ای‌ها انجام می‌دهند.

یک مخاطب واقعی وجود دارد:

دانش آموزان آن نتیجه را به گروه مشخصی از ذنیفغان دنیای واقعی ارائه می‌کنند، بله، ممکن است پدر و مادر باشند، اما می‌توانند یک محله، یک جامعه تجاری، یک انجمن ورزشی یا حتی مدرسه باشند.

دانش آموزان آزادی دارند:

در یادگیری معتبر، معلمان کمتر به عنوان مربیانی عمل می‌کنند که آموزش را ارائه می‌دهند. در عوض، آن‌ها راهنماییانی هستند که مهارت‌های دانش‌آموزان را هدایت می‌کنند و آن‌ها کنجکاوی‌ها را تشویق می‌کنند.

هیچ پاسخ «درستی» وجود ندارد:

دانش آموزان می‌توانند مسیرهای متعددی را به سمت راه‌حلی که خودشان تعریف می‌کنند انتخاب کنند. آن‌ها در تعامل، تفسیر و تأمل در رویکردهای مختلف آزادند و با هم تصمیم می‌گیرند که کدام را دنبال کنند.

همکاری:

دانش آموزان در گروه‌های کوچک و بزرگ می‌تصمیم‌گیری و تکمیل وظایف با هم کار می‌کنند. آن‌ها همچنین با شرکای جامعه خود کار می‌کنند تا کار خود را به نتیجه برسانند.

یادگیری زمان می‌برد:

یادگیری واقعی یک یادگیری پیچیده است و یک شبه اتفاق نمی‌افتد. دانش‌آموزان برای شناسایی یک مشکل، بررسی راه‌حل و راه‌اندازی چیز جدیدی در جهان به زمان نیاز دارند.

یادگیری اصیل چگونه به دانش آموزان کمک می‌کند؟

کل فرضیه یادگیری معتبر این است که دانش آموزان وقتی کاری را انجام می‌دهند که به آن اهمیت می‌دهند انگیزه بیشتری برای یادگیری داشته باشند و بیشتر درگیر آن یادگیری هستند. چیزی که بر دنیای اطراف آن‌ها تأثیر می‌گذارد، بنابراین وقتی اهمیت می‌دهند، مالکیت را به دست می‌گیرند. بر احساساتمان اوضاع را وحیم تر از واقعیت نشان دهیم.

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲ - هشتم جمادی الاول ۱۴۴۳ - سال یست و نهم - شماره ۱۸۴۷

چرا از بیان مشکلاتمان با دیگران پشیمان می شویم!؟

برای این که به دیگران احساس خوشایند و رضایت بخش درک شدن بدهیم و رابطه ما با آنها عمیق تر و با کیفیت تر شود، کافی است بتوانیم دنیا را از چشم دیگران ببینیم و با آن ها هم احساس شویم. همچنین کمی درباره واکنش هایی که می خواهیم از خود نشان دهیم، فکرتکنیم و ببینیم هر رفتار ساده ما ممکن است چه تاثیر مثبت یا منفی بر روی طرف مقابل بگذارد. در ادامه برخی از نکات کلیدی که در چنین شرایطی ما را یاری می دهد، بخوانید:

با دقت گوش کنید

وقتی کسی از مشکلی که او را آشفته کرده، به شما صحبت می کند، نیاز دارد که شما با دقت به حرف هایش گوش دهید تا بتوانید به درستی حال او را درک کنید؛ پس سعی کنید حواستان به چیزهای دیگری مثل تلفن همراه، تلویزیون، صداهای دیگر و … پرت نشود؛ چرا که آن شخص احساس بی توجهی می کند. برای رفع این احساس، حتما در فواصل صحبت او سوالاتی بپرسید تا بدانند که برای او احترام قائل هستید و مشتاقانه به صحبت هایش گوش می دهید و برایتان مهم است. گوش دادن با شنیدن فرق دارد؛ شنیدن در گوش اتفاق می افتد و گوش دادن در مغز. شنیدن حتما باید با توجه و تمرکز و دقت باشد وگرنه سبب رنجش بیشتر می شود.

نصیحت نکنید

در شیوه برقراری ارتباط با فردی که دچار مشکل است، باید خیلی احتیاط کرد. چنین شخصی حوصله شنیدن بند و نصیحت ندارد و پند دادن، از موانع ارتباطی است؛ پس تا زمانی که شرایط به طور کامل برای پند و اندرز مهیا نیست، از آن بپرهیزید.

سرزنش نکنید

برخی از افراد وقتی در شرایطی قرار می گیرند که کسی مشکلی را با آن ها در میان می گذارد، به جای آن که همدلانه حرف های آن شخص را گوش کنند، دنبال مقصر می گردند یا به سرزنش طرف مقابل می پردازند؛ این کار نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه سبب می شود آن شخص از شما فاصله بگیرد و دیگر مشکلاتش را با شما مطرح نکند.

قضاوت کردن، ممنوع

همیشه به خاطر داشته باشید که قضاوت کردن از جمله اشتباهاتی است که روابط بین فردی را به سرعت تخریب می کند؛ چرا که هر فرد تنها از منظر خود وقایع، اتفاقات و رفتارها را می‌بیند و بر اساس داده‌های محدود و تجربیات خود آن‌ها را می‌سجد و داوری می‌کند؛ از این رو ممکن است نتواند همه ابعاد را ببیند. در واقع ما به جای قضاوت کردن، تنها باید به شخصی که مشکلش را با مطرح کرده، این پیام را بدهیم که بی هیچ قضاوتی شنونده حرف هایش هستیم و هر کمکی از دستمان برآید، بی دریغ انجام خواهیم داد.

مقایسه شخص با خود و دیگری اشتباه است بسیاری از ما عادت داریم وقتی کسی از مشکلاتش می‌گوید، یا او را با کسی که از زندگی مقایسه می‌کنیم یا با دیگری که مشکل مشابهی دارند. این کار هرگز کسی را آرام نمی‌کند؛ گاهی حتی سبب می‌شود که او فکر کند ما شرایط او را درک نمی‌کنیم و بیشتر نا امید شود. با مقایسه کردن، ما به هیچ هدفی نمی‌رسیم فقط حال طرف را بدتر می‌کنیم.

مشکل را کوچک و بی اهمیت نکنید

برخی از ما برای این که از آنبوه شخص بکاهیم، سعی می‌کنیم آن مشکل را کوچک و بی اهمیت جلوه دهیم و به شخص القا کنیم که توانایی او بیش از این هاست؛ و با عباراتی مثل «چیز مهمی نیست؟»، «بی دلیل ناراحتی»، «اصلا به آن موضوع فکر نکن!» و «همه آدم ها مشکل دارند»، مشکلی را که برای او غیر قابل تحمل است، ساده می‌گیریم؛ در حالی که چنین شخصی تنها برای سبک شدن، نیاز دارد که عباراتی از این دست تا ما بشنود که «حالت را می‌فهمم»، «حق داری. ترسیدی! اما حتما راه حل هست.»، «شرایط سختی است. هرکس دیگری هم جای تو بود، نگران می‌شدا!»، « خیلی وضعیت خوبی نیست. متوجهم که فشار سنگینی را تحمل می‌کنی!»، این جملات شخص را نمی‌ترساند. تنها حس خوشایند درک شدن به او می‌دهد و او را ترغیب می‌کند تا با پذیرش مساله، به دنبال راه حل باشد.

مشکل را بزرگ نکنید

بعضی ها هم برعکس حالت قبلی، با شنیدن مشکل شخص دیگر، نه تنها خودشان مضرب می شوند، او را هم به اضطراب می‌اندازند و با عباراتی مثل «وای! پس باید چه کار کرد؟»، «حالا چی می‌شود؟»، «اگر فلانی متوجه شود، چه می‌کنی؟»، حال شخص را خراب تر می‌کنند؛ در حالی که ما قرار است دیگری را آرام کنیم و نباید با کنترل نداشتن بر احساساتمان اوضاع را وحیم تر از واقعیت نشان دهیم.

اهمیت شلف در دکوراسیون داخلی



در طراحی دکوراسیون داخلی خانه، وجود شلف ها یک ضرورت است، زیرا نه تنها مرتب کردن خانه را آسان تر می‌کنند، بلکه به عنوان یک عنصر دکوراتیو به زیبایی فضای منزل نیز کمک می‌کنند. زیباترین نوع شلف ها، شلف های دیواری هستند، زیرا بدون هیچ پایه ای و فقط با چند پیچ بر روی دیوار نصب می‌شوند و طوری به نظر می‌رسند که انگار بر روی دیوار چسبانده شده اند. می‌توان برای زیباتر کردن شلفها و همچنین جلوه بیشتر اشیاء تزئینی داخل قفسه ها، از نورپردازی موضعی استفاده کرد.

شلف ها را باید در ارتفاع مناسبی بر روی دیوار نصب کرد، به طوری که داخل قفسه ها در هر دو حالت ایستاده یا نشسته دیده شود. همچنین قبل از نصب شلفها بر روی دیوار، باید اندازه و ارتفاع وسایل دیگر موجود در اطراف آن را در نظر بگیرید و سپس با توجه به آنها، اقدام به نصب شلف کنید. اساساً دو شیوه برای تزئین و چیدمان داخل قفسه های شلف وجود دارد. روش اول استفاده از اشیاء مشابه است (مانند کتاب)، که بهتر است طوری چیده شوند که تمام قفسه را پر نکنند؛ یک فضای خالی بین آنها می‌تواند ایده خوبی برای جلوگیری از یکنواختی در چیدمان شود. روش دوم استفاده از اشیاء مختلف از جمله گلدانهای شیشه ای دست ساز، کتاب، گل و قاب عکس است. توجه داشته باشید که از اصل ترکیب بندی که اهمیت

زیادی در دکوراسیون داخلی دارد، استفاده کنید: بدین ترتیب که پس از نصب شلف شما باید به فکر چیدمان داخل آن باشید، که باید اشیاء تزئینی که انتخاب می‌کنید، متناسب با لوازم دیگر در دکوراسیون منزل باشد. همیشه سعی کنید در چیدمان شلف اصل تعادل را رعایت کنید نه تقارن. شما باید یک نقطه کانونی را انتخاب کنید و قفسه های دیگر را با توجه به آن بچینید. اگر بخواهید از لوازم و اشیاء مختلفی برای تزئین قفسه های شلف استفاده کنید، پیدا کردن اشیایی با اندازه، رنگ، بافت و شکل متناسب که ترکیبی زیبا را به وجود آورند، کار مشکل و زمانبری است، بنابراین می‌توانید برای اینکه کارتان سریعتر انجام شود، از اشیاء یک شکل استفاده کنید.

کرسی قدیمی ایرانی جایگاه ویژه ای در فرهنگ و سنت ایرانی داشته‌است و از لوازم آن به شمار می رود. شب یلدا، یکی از جشن‌های سنتی ایرانیان در اوایل زمستان است که نقش کرسی در جمع کردن اعضای خانواده به دور گرمای آن مشهود بوده است. جای نشستن افراد در کنار کرسی به نقش شان در خانواده مرتبط است. معمولاً جایگاه بزرگسال‌ترین فرد خانواده آن پله‌ای از کرسی است که دورترین فاصله را از در اتاق دارد و جایگاه خردسالان جایی است که نزدیک تر به در اتاق است. محیطی گرداگرد که اعضای خانواده را در کنار هم و روبروی هم نگه می‌دارد تا آنان با یکدیگر صحبت کنند و گرمای محبت یکدیگر را بچشند.

اتاق کرسی در معماری ایرانی

اتاق کرسی در مجموعه زمستان نشین و اغلب در گوشه‌های این بخش که در و پنجره کمتری به حیاط دارند، ساخته می‌شده تا در زمستان با بستن در و پنجره‌ها بتوان آن را گرم کرد. در وسط اتاق، چال کرسی قرار داشته و ابعاد اتاق تابع ابعاد کرسی بوده، چون دیواره‌های آن برای تکیه دادن مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند. این فضا در همه خانه‌های اقلیم سرد و کوهستانی وجود دارد. این اتاق در مناطق پر شیب در پشت‌اتاق‌ها و داخل کوه کنده می‌شده و فاقد پنجره بوده است. این بخش در خانه‌هایی که حیاط بیرونی داشتند، گاه روی محور اصلی که شکم دریده یا چلیپا بوده نیز قرار می‌گرفته است. در خانه حیدرزاده تبریز اتاق کرسی الگوی شکم دریده دارد. که با توجه به استفاده این اتاق در شب و در بخش‌های خصوصی خانه تزئینات مفصلی ندارد. در خانه پیرنیا در ناین این اتاق با استقرار در محور اصلی، تزئیناتی بسیار ظریف با لایه کاری گچی دارد.

کرسی قدیمی ایرانی، گرمابخش دکوراسیون خانه های قدیم!



کرسی را چگونه درست کنیم؟

کرسی های قدیمی از چوب ساخته می شدند. یک مکعب توخالی چوبی که فقط سقف و کف دارد را تصور کنید که روی آن را با لحاف پنبه‌ای ضخیم و بزرگی بپوشانند و داخل آن منقلی بگذارند که حدود یک کیلو ذغال سرخ شده قرار دارد.

کرسی از چهارپایه ای (میزی) از چوب به اندازه ۱*۱ متر و بیشتر و گاهی مستطیل تشکیل شده بود که حدود سه وجب بلندی داشته، روی آن را با لحافی بزرگ در اندازه های ۴*۴ یا ۷*۷ متر و گاهی بیشتر یا کمتر میپوشانند. سپس روی لحاف را با جاجیم، ترمه و یا چادر شب سفید تزئین کرده و به تناسب بزرگی و کوچکی کرسی، مجمعه ای مسی برای قرار دادن چراغ، سماور و ظروف خوراکیها روی آن قرار می دادند. اطراف کرسی را تشک و پستی گذاشته و بزری آن می نشستند. معمولاً در خانه های طبقه متوسط و امیان، دو کرسی موجود بود، یکی برای اهل خانه در اتاقی دیگر و یکی در اتاق پذیرایی برای مهمانان قرار داده می شد. تشک پای کرسی معمولاً کوتاهتر اما پهن تر از تشک معمولی بود به طوری که با قرار گرفتن در چهار طرف کرسی، لبه ها روی هم نیافتاده و ناهموار و ناراحت نباشد.

نقش تخته شاسی در دکوراسیون

چاپ عکس روی تخته شاسی

چاپ عکس های خانوادگی روی تخته شاسی با استقبال تعداد کثیری از افراد روبرو شده است. این افراد با چاپ عکس روی تخته هایی با اندازه های مختلف و نصب آن بر روی دیوار جلوه خاصی را به دکوراسیون منزل خود می بخشند. همچنین قیمت چاپ عکس با توجه به نوع کاغذی که برای چاپ انتخاب می شود و همچنین سایز آن متفاوت است که بایستی آن را در نظر بگیرید. جالب است بدانید: چاپ عکس روی تخته شاسی به عنوان یک هدیه کاملاً ایده آل است و می توانید برای افرادی که دوستان دارید چنین هدیه ای را در نظر بگیرید.

قوانین طلایی برای چیدمان کاناپه در اتاق پذیرایی



شما بین کاناپه و میز عسلی یا بین کاناپه و صندلی ها به اندازه دو قدم فاصله قرار بدهید تا مسیر رفت و آمد باز نگه داشته شود تا بتوانید بدون سختی از یک سوی اتاق به سوی دیگر آن بروید.

اگر در فضای منزل شما محدودیت جا وجود ندارد می توانید بین دیوار و کاناپه مقداری فضای خالی ایجاد نمایید تا فضای نشیمن یا پذیرایی منزل تان خلوت تر به نظر برسد و دکوراسیون را زیباتر به نظر برسد.

اگر پستی کاناپه کوتاه است می توانید آن را در مقابل پنجره قرار بدهید. توجه داشته باشید که فاصله بین کاناپه و پنجره باید بین ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر باشد تا بتوانید پنجره را به راحتی باز و بسته نمایید. اگر پنجره ای بزرگ و زیبا در فضای نشیمن یا پذیرایی دارید می توانید کاناپه را روبروی آن قرار بدهید تا از مشاهده چشم انداز زیبا نهایت لذت را ببرید. - شومینه اغلب به عنوان نقطه کانونی به شمار می رود بنابراین بهتر است کاناپه را در قسمت روبرویی شومینه قرار بدهید همچنین اگر فضای منزل شما بزرگ است می توانید دو کاناپه هم‌رنگ و هم طرح را در روبروی یکدیگر قرار بدهید.

اگر فضای نشیمن منزل تان بزرگ است می توانید کاناپه ای که پشتی ندارد را در میانه اتاق قرار بدهید.

کاناپه ال مانند نیز برای پر کردن گوشه نشیمن یا پذیرایی مناسب می باشد و زیبایی این مدل کاناپه زمانی بیشتر می شود که از دیوار فاصله داشته باشند همچنین این مدل

آتش در کرسی های قدیمی ایرانی

در زیر این میز و تشکیلاتی که وصفش رفت، یک منقل قرار می گرفت که حرارت مطبوع زیر کرسی را تامین میکرد و آماده کردن آن هم روشی مخصوص به خود داشت. ابتدا ته و درزهای منقلی را با گچ خیس کرده کاملاً می پوشانند. سپس داخل آن را خاکستر الک کرده می ریختند و وسط خاکسترها را گود کرده، خاکه ذغال ریخته، آتش ذغال می گذاشتند و باد می زدند تا آتش ذغال به خاکه ذغال ها برسد سپس به آهستگی و ملایمت روی آن را با کف گیر خاکستر داده، خاکسترهای دور منقل را به دور خاکه ها و آتش رو برگردانده، فشرده و صاف می کردند. سپس منقل را برای از بین رفتن بوی ذغال مدتی در فضای آزاد باقی گذاشته و سپس زیر کرسی می گذاشتند. در الگوی کرسی، جریان گرمایی بدن به گونه‌ای تنظیم می‌شود که بدن از راه پا گرما را دریافت و از طریق سر گرما را از دست می‌دهد. این جریان گرما در بدن باعث بکار افتادن عروق و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود. هر چند ساعت یکبار یک لایه از خاکستر روی آنرا پس زده، آتش را تند می کردند. این روش آتش کردن مخصوص



کاربردی کردن فضای ورودی خانه



ورودی خانه از آن فضاهایی است که تمام اعضای خانه از آن استفاده می‌کنند و معمولاً محل قرار گرفتن وسایلی، چون کلید، کفش‌ها و بقیه مواردی است که افراد در طول روز به آن احتیاج دارند. اما معمولاً این فضا همیشه شلوغ و غیر کاربردی است.

ایجاد کمد

داشتن کمد در ورودی برای کاربردی کردن فضا، حکم معجزه را دارد پس سعی کنید در ورودی خانه هر طور که شده یک کمد تعبیه کنید این کمد می‌تواند محل قرارگیری وسایل و لباس‌هایی باشد که شما در طول روز زیاد از آن‌ها استفاده می‌کنید.

قلاب‌های جادویی

به در کمد خود چند قلاب بچسبانید و شاهد جادوی این قلاب‌ها در سازمان دهی فضا باشید. شما می‌توانید از این قلاب‌ها وسایل روزمره خود را آویزان کنید و دسترسی راحت‌تری به آن‌ها داشته باشید.

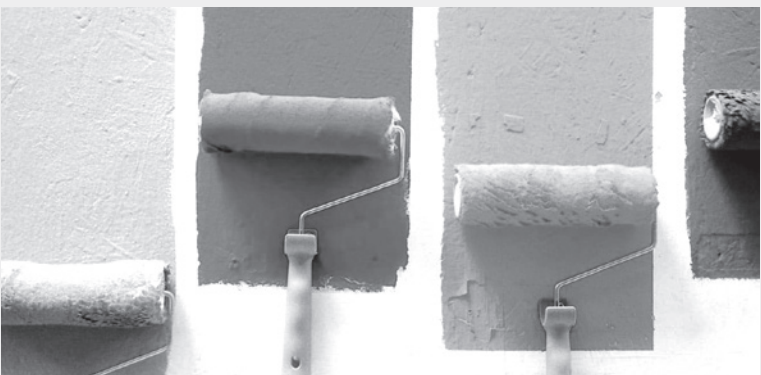
سبدهای پارچه‌ای

برای هر یک از اعضای خانواده، یک سبد پارچه‌ای در نظر بگیرید. می‌توانید روی هر سبد اسم فرد را بنویسید یا سبدهایی با رنگ‌های مختلف انتخاب کنید تا برای اعضای خانواده قابل شناسایی باشد. هر فرد می‌تواند وسایل خود را درون سبد خودش بگذارد تا وسایل افراد با هم اشتباه نشوند و راحت‌تر بتوان آن‌ها را پیدا کرد.

سطح چترها

با سرد شدن هوا و احتمال بارندگی و برف، معمولاً همه افراد خانواده از چتر استفاده می‌کنند، اما به محض رسیدن به خانه نمی‌دانند با چتر خود چه کنند. برای همین یکی از فضاهای مورد نیاز برای هر خانه‌ای در فصول سرد، داشتن محلی برای قرار گیری چترهاست. به شما پیشنهاد می‌کنم، یک سطح ترجیحاً فلزی برای قرار گرفتن چترها انتخاب کنید و آن را در ورودی خانه بگذارید تا اعضای خانواده برای گذاشتن چتر خود در جای مناسب گنج نشوند.

اشتباهات رایج در انتخاب رنگ دیوار



در نظر نگرفتن رنگ کفیوش

رنگ کفیوش تأثیر بسزایی در چگونه به نظر رسیدن رنگ دیوارها دارد و نقش بسیار زیادی در ظاهر خانه دارد، در نتیجه شما باید هنگام انتخاب رنگ دیوار، رنگ کفیوش‌ها را نیز در نظر بگیرید. تقسیم فضاهای خانه با استفاده از دو رنگ

مقاوت

استفاده از دو رنگ متفاوت برای جدا کردن فضاهای خانه، ظاهری زشت به خانه شما می‌دهد. اکثر متخصصان دکوراسیون داخلی، یا استفاده از یک رنگ را برای دو فضا که در کنار یکدیگر قرار دارند، پیشنهاد می‌دهند یا برای دیوارهایی که با المانهای معماری از یکدیگر جدا شده‌اند، دو رنگ ملایم را انتخاب می‌کنند تا دو فضای مجزا ولی منطقی ایجاد شود.

انتخاب یک رنگ فقط به این دلیل که آن رنگ مُد روز است

استفاده از مُد در دکوراسیون داخلی ایده فوق‌العاده‌ای است، ولی اینکه سلیقه خودتان را نادیده بگیرید، اشتباه بزرگی است. به قولی، ترجیح دادن مُد به سلیقه شخصی خودتان، فاجعه است. مُدهای جدید می‌توانند کمک بسیار خوبی به انتخاب رنگ جدید برای دیوارهای خانه باشند، ولی اگر به طور مثال از نظر شما رنگ طوسی دل‌مرده است، فقط به این دلیل که مُد روز است آن را انتخاب نکنید.

انتخاب رنگ های خنثی

رنگ های خنثی برای بسیاری از فضاها کارآمد و مناسب هستند ولی اگر فقط به این خاطر رنگ های خنثی را به رنگ های دیگر ترجیح می‌دهید چون می‌ترسید با تغییر دکوراسیون مجبور شوید رنگ دیوارها را تغییر دهید، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

نادیده گرفتن نور طبیعی

اغلب مردم فکر می‌کنند رنگ های تیره تر جلوه بیشتری به فضای خانه می‌بخشد، ولی این نکته را در نظر نمی‌گیرند که آیا فضای خانه به اندازه کافی از نور طبیعی بهره می‌برد یا نه و این نور طبیعی روشنایی خانه را تأمین می‌کند یا نه. بدون نور طبیعی فضای خانه کوچک و دلگیر به نظر می‌رسد.

انتخاب رنگ های خیلی شاد

مردم تمایل دارند رنگ های شادی که در مجلات دکوراسیون داخلی می‌بینند در خانه خود استفاده کنند. ولی این رنگ ها بیش از حد تند هستند، مخصوصاً برای فضاهای کوچک. در یک محیط کوچک که نور طبیعی زیادی ندارد، استفاده از رنگ های تند و شاد جلوه‌ای ناخوشایند دارد.

میز تحریر کنجی و ال شکل ساده و کمجا



میز تحریر جزء مبلمان های چوبی منزل است که معمولاً در اتاق خواب چیدمان می شود مگر اینکه اتاق کار مجزا در منزل وجود داشته باشد و میز تحریر به اتاق کار و دفتر خانگی منتقل شود. ولی به هر شکل ابعاد میز تحریر باید طوری باشد که بتوان کارهای اداری را روی آن انجام داد یا لپ تاپ و یک سیستم کامپیوتری کوچک را روی آن چیدمان کرد. در این شرایط باید فضای کاری سطح میز تحریر افزایش یابد ولی این تغییر مساوی است با جاگیر تر شدن میز تحریر و کاهش فضای مفید در اتاق خواب که اصلاً مناسب خانه های کوچک آپارتمانی امروزی نیست. در این شرایط می توان به سراغ میز تحریر کنجی ال و گوشه ای رفت که بسیار مناسب اتاق های کوچک و نقلی است. میز تحریرهای کنجی در واقع ترفندی هستند برای داشتن فضای کاری بیشتر روی کمترین میزان اشغال فضای مفید در اتاق که ایده ای بسیار خلاقانه و مفید به نظر می آید. حتی از این میزها به دلیل دو ضلعی بودن می توان به عنوان میز تحریر دو نفره هم بهره برد تا در واقع با یک تیر دو نشان را زد.

غذاهای مضر برای کم‌کاری تیروئید

غذاهایی که بیماران دچار کم کاری تیروئید نباید مصرف کنند گواتروژن (ترکیباتی که عملکرد طبیعی تیروئید را مختل می‌کنند) نامیده می‌شوند. این مواد غذایی می‌توانند بر تولید طبیعی هورمون تیروئید اثر بگذارند.

غلاتی که گلوتن دارند

مصرف غلات با گلوتن بالا می‌توانند باعث شوند بدن به سختی بتواند داروهای جایگزین هورمون‌های تیروئید را جذب کند. سیستم ایمنی، گلوتن را به عنوان آنتی‌ژنی می‌بیند که باید به آن حمله کند. به همین دلیل، برای پیشگیری از مشکلات تیروئید و بهبود عملکرد این غده، بهتر است این نوع غذاها را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید: محصولات غذایی بر پایه آرد سفید- جو-چاودار- گندم آلمان- گندم خراسان.

سبزیجات چلمپایی:

گل کلم، کلم بروکسل و دیگر سبزیجات کلمی از جمله کلم برگ و بروکلی سرشار از فیبر و سایر مواد مغذی هستند، اما در صورت داشتن کمبود ید ممکن است در تولید هورمون تیروئید اختلال ایجاد کنند؛ زیرا این‌ها حاوی مواد گواتروژن نیز هستند. بافت مشکلاتی در جذب ید می‌شوند. ید یک ماده ضروری لازم برای تولید هورمون‌های تیروئید است، یعنی به بدن کمک می‌کند هورمون‌های تیروئید را به درستی جذب کند. البته مصرف مقدار کمی از آن‌ها به صورت پخته مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند. با توجه به این واقعیت که گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس، کالباس، ناگت و ...) پُر از نیترات و نیتريت و ديگر مواد افزودنی‌اند، یکی از دشمنان سلامت تیروئید همین غذاها محسوب می‌شوند. وقتی شما مکررا در رژیم غذایی خود از گوشت‌های فرآوری شده استفاده می‌کنید، این مسئله می‌تواند سبب کم کاری تیروئید شده و حتی پیامدهایی برای متابولیسم و سلامت قلب و عروق‌تان داشته باشد

سویا و مشتقاتش

سویا و همه‌ی مشتقات آن حاوی ایزوفلاوون هستند. ایزوفلاوون یک فیتواستروژن است که عملکرد غده تیروئید را تغییر می‌دهد، خصوصا در بیماریاری که کمبود ید دارند. برخی از غذاهای سویاداری که باید از آن‌ها پرهیز کنید: شیر سویا- پنیر تهیه شده از سویا-سویا سس- پروتئین‌های تهیه شده بر پایه‌ی سویا

البته مطالعاتی در مارس ۲۰۱۹ که در مجلات علمی منتشر شد، نشان داد سویا تأثیری بر هورمون‌های تیروئید ندارد و سطح هورمون‌های محرک تیروئید را به مقدار کمی افزایش می‌دهد. اما از طرفی برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سویا ممکن است با توانایی شما در جذب داروهای تیروئید تداخل داشته باشد. به همین دلیل، بهتر است با پزشکتان در این مورد مشورت کنید و یا این که حداقل ۴ ساعت قبل و بعد از مصرف داروهای تیروئیدتان از مصرف سویا و مشتقات آن پرهیز کنید.

راهکار از بین بردن عوارض کورتون



داروی کورتیزون که برای کاهش عفونت در بدن تجویز می‌شود، عوارضی دارد که می‌توان با پیروی از رژیم غذایی مناسب از آن پیشگیری کرد. اخیرا و همزمان با شیوع بیماری کرونا که عوارض جانبی زیادی را ایجاد می‌کند پزشکان داروهای کورتیزون را برای مدت زمان مشخص و تحت نظر خود تجویز می‌کنند.

مشخص شده است که درمان مشکلات سلامتی با کورتیزون منجر به بیماری‌های دیگری می‌شود که برخی از آن‌ها مربوط به وزن و برخی دیگر به وضعیت سلامتی بیمار قبل از شروع این درمان مربوط می‌شود.

بیمار مصرف کننده این داروها باید مراقب نوع تغذیه خود باشد. روان وزنی، متخصص تغذیه، با توجه به اهمیت این موضوع، به تاثیر داروهای کورتیزون بر بدن و نکاتی برای برخورد داروهای این دارو اشاره کرده است.

کورتیزون چیست؟

کورتیزون یک ماده هورمونی است که توسط بدن انسان به منظور تنظیم نمک و آب

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: امروز بیماران با علائم عفونی متفاوت‌تری از گذشته به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و اغلب با آریزش بینی و علائم تنفسی دستگاو فوقانی همراه هستند، هنوز مشخص نیست این علائم به کدام سوش کرونا مرتبط است.

محمدرضا ناظر، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره با علائم ویروس امیکرون اظهار کرد: علائم ویروس امیکرون بسیار به لامبدا شباهت دارد اما تا زمانی که ما با بی سی آر تست دقیق ندهیم و تعیین توالی ژن نکنیم نمی‌توانیم بفهمیم که این بیمار مبتلا به امیکرون شده یا خیر؟

وی با خطرناک توصیف کردن ویروس امیکرون، خطر واکسن گریزی این ویروس را بالا دانست و افزود: از نظر تئوری، امیکرون می‌تواند عفونت بسیار خطرناکی باشد به سبب این که ویروس کرونا تاکنون بیش از ۳۲ موتاسیون داشته و این موتاسیون‌ها و جهش‌های ژنتیکی متأسفانه از نظر تئوری شدت بیماری را افزایش داده و بیماری زایی و احتمال ابتلا به عفونت را بالا برده است، از سویی دیگر می‌تواند سرعت انتقال ویروس را افزایش و واکسن‌گریز و ایمنی‌گریز باشد.

جدیدترین علائم کرونا در کشور

ناظر با اشاره به جدیدترین علائم بیماران مبتلا به کرونا، عنوان کرد: امروز بیماران با علائم

داروهای کورتیزون، بدن به تدریج شروع به بازگشت به حالت عادی می‌کند. اضافه وزن ایجاد شده طی یک دوره زمانی از ۶ ماه تا یک سال کاهش می‌یابد.

توصیه‌های تغذیه‌ای هنگام مصرف کورتیزون مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها برای کاهش و افزایش وزن در حین مصرف کورتیزون و پس از قطع آن ارائه شده است. این نکات بر موارد زیر تمرکز دارند:

۱- مقدار سدیم مصرفی در طول روز را کاهش دهید. به این دلیل که فراوانی سدیم در بدن باعث می‌شود مایعات بیشتری در بدن حفظ شود. توصیه می‌شود از مصرف کنسرو، سس سویا و اضافه کردن نمک زیاد به غذا پرهیز شود.
۲- بهتر است از مصرف شکر به دلیل افزایش احتباس آب در بدن و افزایش وزن خودداری شود.

۳- پتاسیم بیشتری بخورید، پتاسیم در موز، آووکادو، سیب زمینی شیرین، زردآلو خشک، مانند متابولیسم و ایمنی دارد. این هورمون در درمان التهاب بدن استفاده می‌شود و در چندین جنبه پزشکی کاربرد دارد. با این حال، مصرف داروهای کورتیزون با برخی غذاها منجر به تداخلاتی می‌شود که از می‌تواند به صورت افزایش وزن در بدن ظاهر شود.

آیا داروهای کورتیزون واقعا باعث افزایش وزن می‌شوند؟

بر اساس تحقیقات و آزمایش‌های علمی، داروهای کورتیزون منجر به افزایش وزن می‌شود، این مطالعات نشان داده است که ۷۰ درصد افرادی که این داروها را مصرف می‌کنند اضافه وزن پیدا می‌کنند. هر چه دوره مصرف کورتیزون و مقدار داده شده طولانی‌تر باشد، عوارض منفی بیشتر است که در بیشتر موارد به صورت احتباس مایعات یا افزایش وزن ظاهر می‌شود.

با وجود تمام این عوارض جانبی، با قطع مصرف

شباهت ویروس «امیکرون» به «لامبدا»



تست‌ها بسیار بالا است.در لامبدا سرفه‌های مبتلایان بسیار طولانی بود اما بسیاری از بیمارانی که مراجعه می‌کنند دارای سرفه‌های طولانی نیستند.

مردم، ویروس کرونا را دست‌کم گرفته اند
ناظر، با اشاره به برخی مشکلات عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در کشورهای دنیا، خاطرنشان کرد: در کشور آلمان و بسیاری از کشورهای دیگر که واکسن را پشتیبان خود قرار داده بودند و فاصله اجتماعی را رعایت نکردند مشکلاتی به وجود آمده که این‌ها نشأت گرفته از بازگشایی بی‌برنامه مدارس و تجمعات گسترده همراه با عدم رعایت پروتکل‌های

شکلات تلخ و خواص شیرین آن



اگر می‌خواهید با شکلات سالم، انرژی و گرمای بدن را تأمین کنید، بهترین گزینه شکلات تلخ، با درصدهای مختلف است؛ اما چرا؟ ابتدا باید بدانیم داخل هر بسته شکلات تلخ چه خبر است! هر بسته شکلات تلخ ۱۰۰ گرمی حاوی ۶۴۸ کیلوکالری انرژی است.

پس باید مراقب میزان شکلات مصرفی باشید تا دچار اضافه وزن نشوید. میزان هیدرات کربن همین مقدار شکلات معادل ۴۶ گرم است.
از مقدار دیگر ترکیب‌های ۱۰۰ گرم شکلات تلخ می‌توان به وجود ۱۱ گرم فیبر، ۴۳ گرم چربی، ۲۴ گرم چربی اشباع، ۸ گرم پروتئین، ۷۳ میلی‌گرم کلسیم، ۱۲ میلی‌گرم آهن، ۷۱۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۰ میلی‌گرم سدیم، ۴ میلی‌گرم روی، ۸۰ میلی‌گرم کافئین و ویتامین‌های خانواده (B، ویتامین A) اشاره کرد.

لایه‌بردار طبیعی

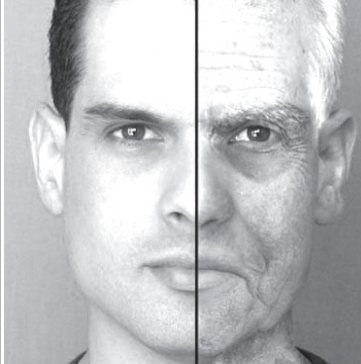
معمولا برای لایه برداری از پوست باید از ماسک‌های شیمیایی یا خانگی استفاده کنید. اما شکلات تلخ، لایه‌بردار داخلی است، کافئین موجود در شکلات تلخ باعث تحریک بدن و ساخت سلول‌های نو می‌شود؛ به همین دلیل هم یکی از ترکیب‌های مهم در بسیاری از کرم‌های لایه‌بردار پوست، کافئین است.

گردش خون بهتر

شکلات تلخ حاوی مواد مغذی و معدنی است. این ترکیب‌ها به تسهیل گردش خون کمک می‌کنند. مصرف شکلات تلخ باعث تحریک ترشح بزاق دهان شده و این امر باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان می‌شود.

منبع: بهداشت نیوز

کشف دلیل پیری زودرس



یک باور رایج وجود دارد که استرس می‌تواند موجب پیری زودرس شود، اما تا همین اواخر هم این موضوع قابل برآورد نبود.

ساعت های ایی ژنتیک، که سن بیولوژیکی یک موجود زنده را بر استراساس متیلاسیون DNA آن مشخص می‌کنند، در دهه گذشته ساخته شده اند.مطالعات متعدد نشان می‌دهند که استرس پیری بیولوژیکی را تسریع می‌کند و می‌تواند بر متابولیسم تأثیر بگذارد. اکنون، محققان نشان می‌دهند که در حالی که استرس پیری بیولوژیکی را تسریع می‌کند، می‌توان آن را با تنظیم هیجانی و خودکنترلی تعدیل کرد.جامعه پزشکی پی برده است که DNA هسته ای با هر تقسیم سلولی و نشانگرهای ژنتیکی مختلف می‌تواند برای تعیین سن یک موجود زنده استفاده شود.

اینها شامل طول تلومرها و میزان متیلاسیون DNA در نقاط خاص است. متیلاسیون زمانی اتفاق می‌افتد که یک گروه متیل، غالباً در طول ترمیم DNA، به DNA اضافه می‌شوند. در طی چند سال گذشته، دانشمندان مدل‌هایی به نام ساعت‌های ایی ژنتیک توسعه داده‌اند تا ببینند آیا می‌توانند پیری بیولوژیکی را با بررسی میزان متیلاسیون در مکان‌های خاصی روی DNA اندازه‌گیری کنند یا خیر.

ایپ ژنتیکی است که برای اولین بار در سال ۲۰۱۹ ایجاد شد و می‌تواند به طور دقیق اقت بیولوژیکی را پیش‌بینی کند. در حالی که برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مدل GrimAge می‌تواند تأثیر استرس را در افراد

مبتلا به بیماری‌های روانی پیش‌بینی کند، هیچ‌یک به این موضوع توجه نکرده‌اند که آیا می‌تواند تأثیر استرس را بر جمعیت عمومی پیش‌بینی کند یا خیر.

اکنون گروهی از محققان در دانشکده پزشکی بیل آمریکا جزئیات یک کارآزمایی را منتشر کرده است که نشان می‌دهد GrimAge می‌تواند برای اندازه گیری تأثیر استرس بر پیری بیولوژیکی تسریع شده در افراد سالم ۱۸ تا ۵۰ ساله استفاده شود. دکتر «زاکاری هاروانک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پیری ایی ژنتیکی یکی از بهترین نشانگرهایی است که ما برای پیری در افراد نسبتاً جوان و نسبتاً سالم داریم.»

محققان دریافته‌اند که تنظیم هیجانی اثر استرس را بر روند پیری تسریع می‌کند و همچنین مشخص شد که خودکنترلی رابطه بین استرس و مقاومت به انسولین را تعدیل می‌کند.

بهداشتی بوده است.

این متخصص بیماری‌های عفونی، با انتقاد از عدم توجه مردم به پروتکل‌های بهداشتی در کشور، این رفتار را خطرناک توصیف کرد و گفت: امروز در کشور ما مدارس به صورت گسترده بازگشایی نشده، این در حالی است که رستوران‌ها و مراکز عمومی و تفریحی باز هستند و می‌بینیم که مردم در این مراکز، پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و بسیار شلوغ است.احساس می‌کنم مردم ویروس کرونا را دست‌کم گرفته اند و اگر این ول انگاری وجود داشته باشد ویروسی که در برابر سیستم ایمنی بدن و واکسن مقاومت داشته باشد ظهور می‌کند و می‌تواند مشکل زا باشد.

چشم‌های ما به بیمارستان‌های آفریقای جنوبی است

آخرین مقالاتی که خوانده‌ام نشان می‌دهد که سطح ایمنی تزریق‌کنندگان واکسن و مبتلایان به کرونا بسیار بالاتر است و در این مقاله تأکید شده که چشم‌های ما به بیمارستان‌های آفریقای جنوبی است ببینیم چه اتفاقاتی آنجا رخ می‌دهد!

ناظر با اشاره به عملکرد ویروس امیکرون در کشور، بیان کرد: تا زمانی که این ویروس وارد کشور نشود نمی‌دانیم چه عکس‌العملی در بدن ما خواهد شد، آیا با ژنتیک ما سازگاری دارد یا خیر؟

جایگزین عالی قرص ویتامین D است.

از روی استفاده کنید

سعی کنید غذاهای غنی از روی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، از جمله دانه کدو تنبل، اسفناج، گوشت گاو، جوانه گندم و کاکائو. به این دلیل که روی باعث کاهش دوره زمانی علائم سرماخوردگی می‌شود.

استراحت کنید

استرس را از خود دور کنید. بهتر است وای‌فای را خاموش کنید، لحاف را بردارید و استراحت کنید. این نه تنها احساس خوبی دارد، بلکه می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را نیز تقویت کند.

بخوابید

خواب واقعا امر کلیدی در مسیر بهبودی است زیرا به بدن شما کمک می‌کند تا سریع‌تر بازیابی شود و با عفونت مبارزه کند.



آب‌گوشت استخوان مملو از مواد مغذی از جمله ژلاتین، کالژن و مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به بهبودی کمک می‌کند و شما را روی پاهایتان نگه می‌دارد.مصرف مقداری سیر به دلیل خواص قوی ضد ویروسی، ضد باکتریایی و مقداری فلفل قرمز هم می‌تواند مفید باشد.

در معرض آفتاب باشید

ویتامین D برای کمک به تنظیم پاسخ ایمنی ضروری است. در طول ماه‌های سرد، به دلیل در خانه ماندن بسیاری از مردم دچار کمبود ویتامین D می‌شوند. با بیرون رفتن حداقل ۱۵ دقیقه در روز – حتی اگر هوا سرد است – در معرض اشعه‌های UVB خورشید قرار بگیرید. برای کسانی که نمی‌توانند این کار را انجام دهند، یک

ویتامین C خود را افزایش دهید

این ویتامین برای مبارزه با عفونت بسیار مفید است، بنابراین در مواجهه با اولین نشانه سرماخوردگی حتما مصرف توت، مرکبات، گوجه فرنگی، بروکلی و فلفل قرمز یا حتی قرص این ویتامین را افزایش دهید.

مشاور سیاستگذاری شرکت موزیلا در مورد چشم انداز چگونگی تغییرات اینترنت در آینده گفته است: با در نظر گرفتن اقدامات کشورهایی نظیر چین و روسیه اینترنت یکپارچه جهانی رو به افول است.

به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری مهر، مفهوم و ایده اینترنت جهانی واحد در حال شکست است. یکی از دلایل این امر تلاش کشورهای مثل چین و روسیه برای ساخت فایروال‌های ملی است اما یک مسئله‌ای که جهان قرار است با آن رو به رو شود و باعث ایجاد تغییرات کلیدی در ساختار اینترنت می‌شود، کابل‌های فیبر نوری است که از مرزهای بین‌المللی عبور می‌کند.

وبگاه برینک، اخیرا طی گفتگویی با استیو سانگ، مشاور سیاستگذاری شرکت موزیلا، در مورد چشم انداز چگونگی تغییرات اینترنت در آینده به گفتگو نشسته است. سانگ در ابتدای این گفتگو گفت: «مفهوم رایج اینترنت منقطع یا بالکانیزه اولین بار پس از تلاش‌های چین برای کنترل جریان اطلاعات در داخل و خارج از مرزهای خود و ایجاد دیوار آتش بزرگ چین مطرح شد. به دنبال این اقدام چین کشورهای دیگری مصمم شدند تا بتوانند اینترنت مستقل از اینترنت جهانی را داشته باشند و در این نقطه جهان اینترنت و رسانه‌های اجتماعی با ممنوعیت بسته شدن در برخی از مناطق جهان مواجه شد. این اقدام برای دولت‌ها به طور شگفت‌آوری آسان است زیرا هر اپراتور مخابراتی برای ادامه کسب و کار در کشور مورد نظر نیاز به اخذ مجوزهای مخابرات از آن دولت دارد و از طرفی دیگر مقابله با درخواست یک دولت مبنی بر قطع شدن

یک ستاره‌شناس دانشگاه استکهلم سوئد توضیح داد: «پیدا کردن سیاره‌ای در اطراف قنطورس بسیار هیجان‌انگیز بود. زیرا ذه‌نیت ما از تصویر ستاره‌های عظیم به عنوان میزبان سیاره را به‌طور کامل تغییر می‌دهد.» به گزارش همشپری آنلاین، منظومه دو ستاره قنطورس (همچنین به عنوان HIP ۷۱۸۶۵ شناخته می‌شود) با فاصله ۳۲۵ سال نوری، در صورت فلکی قنطورس واقع شده است. دانشمندان تاکنون پیش از این هیچ سیاره‌ای را در اطراف ستاره‌ای با بیش از سه



ایجاد کسب و کارهای نوپای فناور، نیازمند سرمایه گذاری است

محمد مهدی مقدسیان، عضو ستاد توسعه زیست فناوری، اظهار کرد: شروع یک کسب و کار موفق و آینده‌دار، یکی از دغدغه‌های بزرگ کارآفرینان و استارت‌آپ‌هاست. ایجاد کسب و کارهای نوپای فناور محور، ثبت طرح‌ها و ایده‌های نوآورانه، نیازمند زیرساخت‌های لازم و سرمایه گذاری خصوصی است؛ این نیازها را می‌توان در مراکز شتاب دهنده رفع کرد.

در سال‌های ابتدایی دهه ۲۰۰۰ میلادی مراکزی ایجاد شدند که از حمایت از کسب و کارهای نوپا تا رسیدن به محصول یا فناوری نهایی را به عهده می‌گرفتند. این مراکز که به شتاب دهنده‌ها معروف شدند، تامین هزینه اولیه، راهنمایی‌های فنی و بازاریابی، آموزش نیروی انسانی و زیرساخت‌های لازم را بر عهده گرفتند و در عوض مالکیت، بخشی از سهام کسب و کار را به نام خود ثبت می‌کردند.

این مدل تغییر سبب تولد شرکت‌های موفق در تمام کشورها از جمله ایران شد. طی سال‌های گذشته در ایران، تلاش‌های زیادی برای پیاده سازی مفهوم شتاب دهنده صورت گرفته است که برخی از آن‌ها موفقیت آمیز بوده اما برخی دیگر نتوانستند در این زمینه موفق شوند.

عضو ستاد توسعه زیست فناوری با اشاره به

ورود شتاب دهنده ها به این ستاد بیان کرد: ستاد توسعه زیست فناوری تلاش کرده است تا وارد شدن به عرصه کسب و کار و کمک به شتاب دهنده‌ها کاربرد این حوزه را افزایش دهد، به همین دلیل شتاب دهنده‌های حوزه

اینترنت یکپارچه جهانی؛ مفهومی در سرایشی سقوط



جریان اینترنت بسیار دشوار است»

وی در ادامه افزود: «اینترنت از لایه‌های متعددی تشکیل شده است. لایه‌های فایر وال یا آتش بزرگ در سطح دیجیتال هستند اما پایین‌تر از سطح دیجیتال لایه‌های زیر ساختی اینترنت هستند که در بر گیرنده کابل‌های فیزیکی و فناوری‌های بی سیمی هستند که ترافیک اینترنت را به مناطق مختلف می‌رسانند. زیر بنایی ترین بخش ساختار این شبکه جهانی کابل‌های فیبر نوری زیر دریاهاست»

قدرت در بستر دریا در حال تغییر است

سانگ در ادامه سخنان خود با اشاره به اهمیت زیرساخت در آینده حکمرانی فضای مجازی، گفت: «از لحاظ تاریخی، این کابل‌ها که متعلق به شرکت‌های مخابراتی یا کنسرسیومی از شرکت‌های مخابراتی بوده است، عامل اصلی رشد تماشایی اینترنت در سطح بین‌المللی است. تغییری که هم اکنون در حال رخ دادن است این است که

اخترشناسان برای نخستین بار، سیاره‌ای را در نزدیکی ستاره‌ای با سه برابر جرم خورشید رصد کردند

برابر جرم خورشید مشاهده نکرده بودند. بیشتر ستارگان پرجرم نیز بسیار داغ هستند و این منظومه نیز از این قاعده مستثنی نیست: ستاره اصلی آن ستاره به اصطلاح از نوع «ب» است که بیش از سه برابر خورشید داغ است. به دلیل دمای بسیار بالا، مقادیر زیادی اشمه ماوراء بنفش و اشعه ایکس از این ستاره ساطع می‌شود. جرم بزرگ و گرمای این نوع ستاره تاثیر بسیار دشوار است.»

اما کشف جدید نشان می‌دهد که سیارات درواقع می‌توانند در چنین منظومه‌های ستاره‌ای شدید شکل بگیرند. «گایاتری ویوانات» یکی از نویسندگان این مقاله، دانشجوی دکترا در دانشگاه استکهلم توضیح می‌دهد: «سیاره قنطورس ب یک دنیای کاملا بیگانه با محیطی است که ما اینجا بر روی زمین و منظومه شمسی مشاهده یا تجربه می‌کنیم. این یک محیط خشن است که تحت تسلط تشعشعات شدید است – جایی که همه چیز در مقیاسی غول پیکر قرار دارد: ستارگان بزرگتر، سیاره بزرگتر، فواصل بیشتر»

اهداف بلند مدت سیاسی و اقتصادی این کشور را تأمین می‌کند و باعث جهان تقویت شود. منقطع شدن ساختار اینترنت تأثیرات بسیار زیادی در سازوکار فناوری آن دارد. عواملی مثل ژئوپولوتیک که نکته‌ای مهم در سیاست گذاری دولت‌هاست و همچنین متحد بودن آن‌ها با یک دولت و رقابت آنها با دولت و ساختار قدرتی دیگر بر انتخاب آن‌ها مبنی بر اینکه به کدام کابل‌ها و زیر ساخت‌های اینترنت اجازه‌دهند تا تکنولوژی و خدمات خود را به آن‌ها ارائه کنند تاثیر گذار خواهد بود. به عبارت دیگر دولت‌ها ممکن است به زیر ساخت‌هایی که خود یا متحدانشان ایجاد می‌کنند به نسبت زیر ساخت‌های دیگر رویی خوش‌تر نشان دهند.»

خروج تمرکز قدرت از انحصار غرب

بر اساس دیدگاه‌های این کارشناس برجسته حوزه حکمرانی اینترنت، روند حکمرانی فضای مجازی در مقیاس جهانی در خلاف تصور عموم و تبلیغات گسترده ایالات متحده آمریکا مبنی بر تاگزیر بودن همه کشورها و کاربران از پذیرش حکمرانی یکپارچه و جهانی این کشور در اینترنت، سیاست‌های کلان کشورهایی چون چین و روسیه و تلاش آنها برای توسعه زیرساخت‌های فنی مورد نیاز برای تداوم فعالیت حکمرانی در فضای مجازی، در حال تحقق است. به عبارت دیگر، به زعم طیف گسترده‌ای از کارشناسان، جهان در عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری به مفهوم اسپیلیتنت و شکاف در ساختار یکپارچه حکمرانی فضای مجازی، نزدیک است.

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲ - هشتم جمادی الاول ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۸۴۷

حمله مهاجمان به دستگاه‌های آسیب پذیر

برای استخراج رمز ارز

را به آخرین نسخه موجود به‌روزرسانی کنند. کارشناسان امنیت سایبری مرکز مدیریت راهبردی افتا نیز، به دارندگان تجهیزات NAS توصیه کرده‌اند تا در نخستین فرصت ممکن Malware Remover را بر روی دستگاه‌های NAS خود نصب کنند یا در صورت نصب بودن، آن را به آخرین نسخه، به‌روزرسانی کنند. استفاده از رمزهای پیچیده و قوی‌تر عبور برای کاربران با سطح دسترسی Admin و سایر حساب‌های کاربری و ارتقای همه برنامه‌های کاربردی نصب شده به آخرین نسخه، از دیگر توصیه‌های مرکز افتا، برای مقابله با حملات اخیر مهاجمان سایبری به تجهیزات NAS است.

برای جلوگیری از سو استفاده مهاجمان سایبری، از همه کارشناسان، متخصصان و مدیران فناوری اطلاعات زیرساخت‌های حیاتی، خواسته شده است تا تجهیزات NAS شرکت کیونپ را به اینترنت متصل نکنند یا از به‌کارگیری درگاه‌های پیش‌فرض (۴۴۳ و ۸۰۸۰) خودداری کنند.



به عنوان یک سیاره شناخته نمی‌شد. با حضور تلسکوپ بسیار بزرگ

(ESO(ELT) و شروع رصد‌ها از اواخر این دهه به کمک تلسکوپ مذکور و همچنین ارتقا VLT اخترشناسان قادر خواهند بود اطلاعات بیشتری در مورد شکل‌گیری و ویژگی‌های این سیاره ارائه دهند. جانسون نتیجه‌گیری می‌کند: « تلاش برای کشف چگونگی شکل‌گیری آن – که در حال حاضر یک راز بزرگ است – کار جالبی خواهد بود»



بعنوان دلیل کاهش سرعت آن‌ها حساب کرد. حال با پرداختن به چهار دلیل عمده کاهش سرعت گوشی، باید به دنبال راهکاری برای رفع آن باشیم چراکه اگر با رعایت این موارد، از کند شدن گوشی پیشگیری نشد، حتما راهی برای درمان آن وجود دارد!

راه‌حل نهایی؛ دانلود برنامه‌های افزایش سرعت بسیاری از مواردی که در بالا ذکر شد، همانند پاک کردن حافظه کش، جلوگیری از دانلود خودکار برنامه و آپدیت کردن سیستم عامل و بسیاری از موارد دیگر را نمی‌توان به صورت دستی انجام داد و ممکن است زمان زیادی از کاربران ببرد. اما نگران نباشید! عصر دیجیتال هرروز سوپرایز تازه‌ای برای ما دارد. اکنون برنامه‌هایی به وجود آمده‌اند که به صورت خودکار و تنها با یک کلیک، این کارها را انجام می‌دهند و سرعت گوشی را تا چند برابر افزایش می‌دهند.

این برنامه‌ها که تحت عناوین مختلفی عرضه شده‌اند، با وجود اینکه کمک بسیار زیادی به کاربران می‌کنند، حجم زیادی در گوشی اشغال نمی‌کنند و در مواقع نیاز همانند یک جارو ظاهر می‌شوند و تنها گرد و غبارها را، که همان برنامه‌های اضافی هستند، تمیز می‌کنند!

برنامه‌های بالابرنده سرعت از مراجع معتبر دانلود اندرویدی مانند مایکت قابل دسترسی هستند. مایکت انواع مختلف این برنامه‌ها را در امن‌ترین حالت خود ارائه داده است و تنها با یک کلیک می‌توان آن‌ها از این اپ استور ایرانی دانلود کرد.

حال چرا مایکت برای این دانلود ضروری پیشنهاد می‌شود؟ اولاً، دانلود از این برنامه با حجم نیمه‌با محاسبه می‌شود پس منطقی است آن را انتخاب کنیم و همچنین پس از دانلود، مایکت پیشنهادهای دیگری هم به کاربران عرضه می‌کند که می‌تواند با توجه به نوع گوشی و میزان حافظه، برایشان مفید باشد.

مدیریت راهبردی امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات (افتا) اعلام کرد: مهاجمان سایبری، با نصب بدافزاری بر روی دستگاه‌های آسیب‌پذیر NAS شرکت کیونپ، امکان استخراج رمز ارز را با استفاده از منابع دستگاه‌های هک شده، فراهم کرده‌اند. مهاجمان در این کارزار با نصب بدافزاری از نوع Crypto miner بر روی دستگاه‌های آسیب‌پذیر، پروسه جدیدی به نام [loom_reaper] را ایجاد می‌کنند که به‌استخراج ارز دیجیتال بیت‌کوین منجر می‌شود. در حین اجرا، این بدافزار می‌تواند تا ۵۰درصد از همه منابع CPU (واحد پردازش مرکزی) را اشغال کرده و تظاهر می‌کند که یک پروسه هسته (با PID بالاتر از ۱۰۰۰) است. شرکت کیونپ در اطلاعیه‌ای به مشتریانی که نسبت به آلودگی تجهیزات NAS خود به این استخراج‌کننده رمز ارز مشکوک هستند توصیه کرده است برای حذف بدافزار، دستگاه NAS را دوباره راه‌اندازی کنند.

همچنین برای در امان ماندن از این حملات، شرکت کیونپ به کاربران دستگاه‌های NAS توصیه کرده است که QTS یا Quts hero از شرکت کیونپ، سیاست‌های کلان کشورهایی چون چین و روسیه و تلاش آنها برای توسعه زیرساخت‌های فنی مورد نیاز برای تداوم فعالیت حکمرانی در فضای مجازی، در حال تحقق است. به عبارت دیگر، به زعم طیف گسترده‌ای از کارشناسان، جهان در عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری به مفهوم اسپیلیتنت و شکاف در ساختار یکپارچه حکمرانی فضای مجازی، نزدیک است.

مشاهده عبور یک ابر مشتری داغ از مقابل ستاره والد

سیاره که به دور ستاره‌ای شبیه به خورشید می‌چرخند، ثبت شده است. با این‌حال، SPHERE اولین ابزاری نبود که از این سیاره تصویربرداری کرد. به عنوان بخشی از این مطالعه، این تیم به سراغ داده‌های آرشیو منظومه قنطورس رفت و متوجه شد که این سیاره در واقع بیش از ۲۰ سال پیش توسط تلسکوپ ۳٫۶ متری ESO رصد شده است – اگرچه در آن زمان

سیاره‌ای می‌چرخد و با فاصله خیره کننده ۱۰۰ برابر بیشتر از فاصله مشتری تا خورشید را دارد. این فاصله زیاد از جفت ستارگان مرکزی می‌تواند کلید بقای سیاره باشد. دانشمندان این نتایج را به کمک ابزار پیچیده تحقیقاتی سیاره فراخورشیدی یا کنتراست طیفی-پلی متریک SPHERE که بر روی «VLT ESO» در شیلی نصب شده است، بدست آورده‌اند.

SPHERE پیش از این توانسته بود با موفقیت چندین سیاره را که به دور ستارگانی غیر از خورشید می‌چرخند، رصد کند. در این ماموریت‌ها اولین تصویر از دو

پرشدن حافظه به کاربران هشدار می‌دهند، اما توصیه می‌شود تا پیش از این هشدار، کاربران گوشی‌های هوشمند، هرچندمدت یکبار، حافظه گوشی خود را پاکسازی کنند و فایل‌های اضافی را حذف یا به یک هارد منتقل کنند.

نکته قابل توجه دیگر اینکه گاهی مشکل رم و حافظه با استفاده از روش سازمان‌دهی حافظه و مرتب کردن آن حل نمی‌شود، یا اصطلاحا رم فرسوده می‌شود؛ این مشکل فیزیکی فقط با تویض قطعه حل می‌شود.

پا به سن گذاشتن باتری

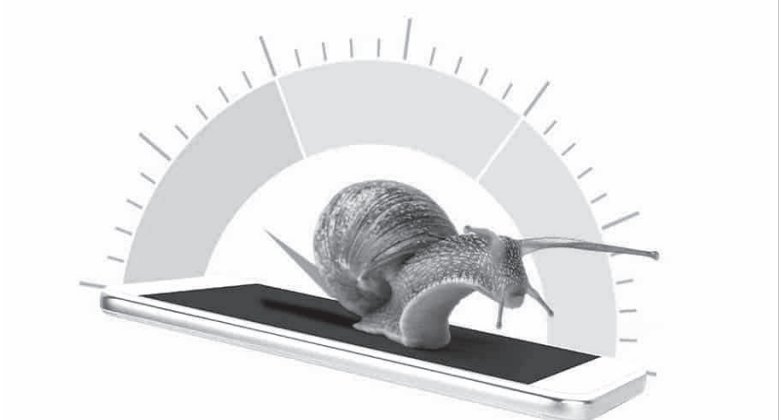
باتری‌ها هم پیر می‌شوند، همانگونه که رما کهنه می‌شوند؛ پس از چندین سال استفاده از یک باتری، ممکن است ظرفیت آن کاهش پیدا کند و توانایی نگه داشتن شارژ برای دستگاه تلفن همراه هوشمند را نداشته باشد. باتری‌های پا به سن گذاشته، شارژی که دریافت می‌کنند را هدر می‌دهند و آن را به گرم‌با تبدیل می‌کنند. از همین رو است که می‌بینیم گوشی‌های قدیمی با اتصال به شارژر داغ می‌شوند، این حرارت، پردازنده را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث کند شدن گوشی و کاهش عملکرد آن می‌شود.

به‌روز رسانی‌های سیستم عامل

نه تنها اندروید، بلکه تمامی سیستم‌عامل‌ها از جمله iOS به‌روزرسانی‌هایی دارند و این یکی از نظریه‌هایی است که به عنوان علت کاهش سرعت گوشی مطرح می‌شود. برخی برنامه‌های به صورت دیفالت یا پیش‌فرض روی گوشی‌ها نصب هستند و چند وقت یکبار بدون اینکه کاربران از آن‌ها بخواهند، آپدیت می‌شوند.

این آپدیت شدن ناهینگام، عملکرد سیستم را دچار اختلال می‌کند. البته گفتنی است که این مورد تنها به عنوان یک تئوری مطرح می‌شوند و مخالفان زیادی هم دارد. آن‌ها معتقدند که حداقل در فضای اندروید، بیشتر گوشی‌ها پس از دو سال دیگر به روزرسانی سیستم عامل نمی‌شوند و خیلی هم نمی‌توان روی این تئوری

چهار علت کند شدن گوشی و راه حل آن



این روزها با گسترش روزافزون تکنولوژی و پشت سر گذاشتن مرزهای سرعت، مردم انتظار دارند گوشی‌هایشان هرچه سریع‌تر به کارهای روزمره پاسخگو باشند. اما در این میان گاهی گوشی‌ها هنگ می‌کنند، سرعت پاسخ‌گویی‌شان کم می‌شود و به طور کلی می‌توان گفت که کند می‌شوند.

وجود اپلیکیشن‌های فعال در پس‌زمینه

گوشی‌ها، برای پردازش دارای منابع محدودی از جمله حافظه و پردازنده و حتی رم هستند که براساس اولویت به درخواست برنامه‌ها برای پردازش اطلاعات پاسخ می‌دهند. زمانی که تعداد زیادی برنامه در پس‌زمینه در حال اجرا باشد، تعداد این درخواست‌ها هم بالا می‌رود در نتیجه باعث کند شدن گوشی شده و دستگاه هوشمند با محدودیت مواجه می‌شود.

بستن اپلیکیشن‌های فعال در پس‌زمینه گوشی، سرعتی باور نکردنی به آن هدیه می‌دهد.

همه ما در مدت طولانی، اپلیکیشن‌های متنوعی را روی گوشی نصب می‌کنیم و

Table with prayer times for Larestan. Columns: Day, Sunrise, Sunset, Midnight, Dawn, Dusk. Values: ۵:۱۲, ۶:۳۴, ۱۱:۴۷, ۱۶:۵۹, ۱۷:۱۸

عاشق را که چنین باده شبگیر دهند

کافر عشق بودگر نشود باده پرست، حافظ

نهج الفصاحه

من وقر صاحب بدهه فقد أمان علی هدم الإسلام. هر که بدهتگزاری را محترم دارد بویروانی اسلام کمک کرده است.

نهج البلاغه

آغازکننده ستم، در قیامت، انگشت به دندان می‌کزد. حکمت ۱۸۶

تاکید امام جمعه لارستان بر اختصاص بودجه و اتمام مجموعه ورزشی کارگران لارستان



Photo: MOHAMMAD PASVAR MiladeLarestan

امام جمعه لارستان با اذعان به اینکه کلنگ‌زنی آغاز ساخت پروژه مجموعه ورزشی کارگران لارستان از سال ۱۳۸۶ در زمینی بالغ بر ۴ هکتار با حضور معاون وزیر صورت گرفته و تا سال ۱۳۹۱، تا حدود ۳۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است، گفت: از آن سال تاکنون، کار ساخت این طرح مهم تعطیل شده و تقریباً هیچ بودجه‌ای به آن اختصاص داده نشده است که جای سوال و تعجب است. به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدمجتاز موسوی خرم‌درآین عبادی سیاسی‌نماز جمعه این هفته شهر لار ضمن تبریک ولادت حضرت زینب(س) و بزرگداشت مدافعان سلامت و پرستار، اظهار داشت: درباره مذاکرات رفع تحریم میباح متعدد و برخی خلاف واقع و مغرضانه منتشر می‌شود که نیاز به روشن‌گری و تحلیل است تا تحت تأثیر رسانه‌های استخباراتی واقع نشویم. وی با تشریح واقعه دور نخست مذاکرات صورت گرفته در دولت جدید، افزود: در مذاکرات اخیر، ایران با یک گروه ۴۰ نفره از متخصصان با توجه به تجربیات گذشته پای در «وین» گذاشت. امام جمعه لارستان با بیان اینکه قبل و بعد از مذاکرات طرف‌های مقابل با توجه به رسانه و ابزاری که در اختیار دارند، شروع به فشار رساندن علیه ایران کردند و از طرفی رژیم صهیونیستی و آمریکا نیز سعی کردند با انواع شگردها به نمایش درآوردند، تصریح کرد: در طول ایام ۵ روز مذاکره، آمریکایی‌ها بدنبال آن بودند تا یک ریل‌گذاری برای مذاکرات از طریق اروپایی‌ها داشته باشند. این استاد حوزه و دانشگاه، با اذعان به اینکه با هوشیاری تیم مذاکره کننده ایران آن چیزی که برایش اهمیت داشت، رفع یکپارچه همه تحریم‌ها بود، خاطر نشان کرد: تیم مذاکره کننده ایرانی نام خود را تیم مذاکره کننده رفع تحریم‌ها معرفی می‌کند تا اروپایی‌ها بدانند ایران برای رفع همه‌جانبه تحریم آمده و این کار باعث شد تا آمریکا نتواند ریل‌گذاری کند. وی با اشاره به اینکه هدف آمریکایی‌ها این بود تا نشان دهد که مذاکرات شکست خورده و با سخت‌گیری ایران این مهم رخ داده است، ادامه داد: ایران برای رفع تحریم و گرفتن حق ملت ایران به این مذاکرات رفته است و اگر دیدیم اروپا یا آمریکا از مواضع ایران ناراحت شد، این یک نقطه مثبت برای ماست که این تیم مذاکرات کننده ایران حرف حق زده و اگر آنها خوشحال شوند، برای ما خوشحالی ندارد که نمونه بارز آن خوشحالی آنها در دور قبل بود و یکجانبه همه تعهدات ما انجام شد و نوبت آنها رسید، به هیچ‌یک از تعهدات عمل نکردند. حجت‌الاسلام موسوی با بیان اینکه این دور از مذاکرات نشان داد که آمریکا و اروپا همچنان بدنبال حاشیه‌سازی هستند و واقعا بدنبال حل مسئله نبوده‌اند، عنوان کرد: دوران قبل گذشت و واقعا ملت ایران و تیم مذاکره کننده تا به اهداف خود نرسند، کوتاه نمی‌آیند. امام جمعه لارستان با اشاره به اینکه تیم مذاکره کننده ایرانی در این دور از مذاکرات ۳ سند را براساس برجام و مطابق با قوانین بین‌المللی ارائه کرده است، یادآور شد: سند اول مربوط به

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از پرستاران و خانواده‌های شهدای مدافع سلامت اگر حقایق را روایت نکنید، دشمن با دروغ جای ظالم و مظلوم را عوض می‌کند



سربلند سازد.

پیش از سخنان رهبر انقلاب اسلامی، دکتر عین‌اللهی - وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - پیشگیری بهتر از آن است و باید شبکه کادر درمان در ۲۲ ماهه مقابله با کرونا، به تولید واکسن کرونا در پنج مرکز علمی و تحقیقاتی داخلی و تأمین گسترده و تزیق بیش از ۱۱۰ میلیون دوز واکسن اشاره کرد و گفت: تا امروز ۷۴ درصد از مردم واکسن را دریافت کرده‌اند. آقای عین‌اللهی همچنین رفع بنیادی دغدغه‌های جامعه پرستاری، کاهش هزینه‌های درمان، تقویت طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع، حمایت از تولید داخلی دارو و تجهیزات ضروری، توسعه گردشگری سلامت و اجرای صحیح سیاست‌های افزایش جمعیت را از جمله اولویت‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برشمرد.

همچنانکه در دوران جنگ تحمیلی، پزشکان و پرستاران و امدادگران در زیر بمباران کار می‌کردند، در دوره کرونا نیز پرستاران با افزایش ساعات کار، کاهش مرخصی‌ها، حضور در بیمارستان در ایام تعطیلات نوروز، و مشاهده دردناک مرگ و میر بیماران و همکاران، سختی‌هایی مضاعف، و خطر ابتلا به بیماری مهلک را تحمل کردند. ایشان با تأکید بر اینکه ملت باید این سختی‌ها را درک و آنها را ارزشگذاری کند، حضور طیف‌هایی همچون دانشجویان، طلاب و جوانان برای کمک به پرستاران در دوره کرونا را از جمله حقایق درخشان برشمردند و افزودند: این تعهد و احساس مسئولیت که در مقاطع مختلفی همچون مبارزات دوران انقلاب و دفاع مقدس نیز بروز یافته بود، نشان‌دهنده هويت پر نشاط، پر تحرک و با وجدان ملت ایران است. رهبر انقلاب، حرکت عظیم علمی کشور را نشانه و محصولی از این هويت رویش‌ساز دانستند و خاطر نشان کردند: قهرمانانی مانند شهیدان سلیمانی، فخری‌زاده و شهرداری از درون این حقیقت و هويت عظیم بیرون می‌آیند. ایشان، با اشاره به خلأ روایت هنری از سختی‌ها و دشواری‌های کار پرستاری، و زمینه‌ها و مایه‌های هنری فراوان برای پرداختن به این حوادث گفتند: هنرمندان مسئول و متعهد به میدان بیایند و این سرمایه عظیم فرهنگی را در قالب انواع هنرها به نمایش بگذارند. حضرت آیت‌... خامنه‌ای سپس موضوع مطالبات پرستاران را مورد تأکید قرار دادند و گفتند: مطالبه اصلی پرستاران در یک جمله «تقویت جامعه پرستاری» است که ضرورتی برای حال و آینده کشور به شمار می‌رود. ایشان افزودند: قضیه کرونا نشان داد که اگر جامعه پرستاری تقویت نشود، در بزنگاه‌ها ضربه خواهیم خورد. رهبر انقلاب، «اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری» را از جمله مطالبات مشخص پرستاران خواندند و با اشاره به تأکیدات سابق خود در این زمینه گفتند: این قانون ۱۴ سال قبل تصویب شده اما متأسفانه تا روزهای آخر دولت قبل حتی آیین‌نامه‌های اجرایی آن تنظیم نشده بود که اصرار دارم در این دولت، وزارت بهداشت مسئله تعرفه‌گذاری را دنبال و اجرا کند. «کمبود پرستار و لزوم تکمیل سرانه آن نسبت به تخت‌های بیمارستانی»، و «مسئله امنیت شغلی» دو مطالبه دیگری بود که رهبر انقلاب تحقق آنها را ضروری دانستند و گفتند: در برخی مقاطع از جمله در دوره کرونا فراخوان‌هایی برای کار پرستاری داده شده است اما با پرستاران قراردادهای کوتاه‌مدت بسته شده و پس از مدتی آنها را مرخص کرده‌اند در حالی‌که پرستار باید امنیت شغلی داشته باشد و نباید همچون کارگر فصلی به آن نگاه شود. «بازسازی شبکه بهداشت کشور» و «توزیع عادلانه پزشک» دو موضوع دیگری بود که رهبر انقلاب در خصوص نظام سلامت بیان کردند. ایشان با اشاره به آثار و دستاوردهای

حضرت آیت‌... خامنه‌ای در بخش دیگری از سخنانش درباره ارزش‌های پرستاری گفتند: نقطه اصلی این ارزش‌ها، کمک به انسان نیازمند یعنی بیمار است که در همه مسائل، نیازمند توجه و یاری پرستار است. رهبر انقلاب، پرستاری را موجب اجر مضاعف الهی دانستند و افزودند: ایجاد امنیت خاطر برای بیمار، نزدیکان بیمار و همه مردم از دیگر ارزش‌های برجسته پرستاری است و جامعه پرستاری در واقع به گردن همه ملت حق دارد. ایشان با اشاره به خوشحالی مستگیران عالم از رنج ملت ایران که در حوادثی نظیر «کمک به صدام برای بمباران شیمیایی و ایجاد درد عمیق و رنج جانکاه برای مردم شهرهای مرزی ایران» و نیز در مسائلی مانند «تحریم مذاکرات کنونی، دستگیری به یک توافق موقت است تا انتخابات کنگره برگزار شود و از آن بهره‌برداری لازم را ببرد. حجت‌الاسلام موسوی، بصیرت و هوشیاری مردم را یک اهرم و یار مهم قوی برای تیم مذاکره کننده ایران برشمرد و افزود: هرچه مردم آگاه‌تر باشند، بدانند مذاکره کنندگان با قوت و قدرت بیشتری می‌توانند وارد عرصه شوند.

شایعه افزایش آمار مبتلایان به کرونا بدلیل بازگشایی مدارس در لارستان صحت ندارد



سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به اینکه شایعاتی درخصوص افزایش آمار مبتلایان به کرونا به دلیل بازگشایی مدارس در لارستان وجود دارد، این موضوع چقدر صحت دارد، خاطر نشان کرد: این موضوع قابل انکار نیست اما اینکه در برخی مدارس شیوع ناگهانی و گسترده ی کووید داشته‌ایم صحت ندارد. حسن فزونی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با بیان اینکه ۹۴/۴ درصد دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال دوز اول واکسن خود را دریافت کرده‌اند، اظهار داشت: ۸۲/۵ درصد دانش آموزان هر دو دوز واکسن خود را تزیق کرده‌اند. وی درخصوص میزان واکسناسیون فرهنگیان نیز افزود: براساس آخرین آمار، ۸۵ درصد فرهنگیان در سطح لارستان واکسن خود را دریافت کرده‌اند. سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به اینکه شایعاتی درخصوص افزایش آمار مبتلایان به دلیل بازگشایی مدارس در لارستان وجود دارد، این موضوع چقدر صحت دارد، خاطر نشان کرد: این موضوع قابل انکار نیست اما اینکه در برخی مدارس شیوع ناگهانی و گسترده ی کووید داشته‌ایم صحت ندارد. حسن فزونی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با بیان اینکه ۹۴/۴ درصد دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال دوز اول واکسن خود را دریافت کرده‌اند، اظهار داشت: ۸۲/۵ درصد دانش آموزان هر دو دوز واکسن خود را تزیق کرده‌اند. وی درخصوص میزان واکسناسیون فرهنگیان نیز افزود: براساس آخرین آمار، ۸۵ درصد فرهنگیان در سطح لارستان واکسن خود را دریافت کرده‌اند. سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به اینکه شایعاتی درخصوص افزایش آمار مبتلایان به دلیل بازگشایی مدارس در لارستان وجود دارد، این موضوع چقدر صحت دارد، خاطر نشان کرد: این موضوع قابل انکار نیست اما اینکه در برخی مدارس شیوع ناگهانی و گسترده ی کووید داشته‌ایم صحت ندارد. حسن فزونی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با بیان اینکه ۹۴/۴ درصد دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال دوز اول واکسن خود را دریافت کرده‌اند، اظهار داشت: ۸۲/۵ درصد دانش آموزان هر دو دوز واکسن خود را تزیق کرده‌اند. وی درخصوص میزان واکسناسیون فرهنگیان نیز افزود: براساس آخرین آمار، ۸۵ درصد فرهنگیان در سطح لارستان واکسن خود را دریافت کرده‌اند. سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به اینکه شایعاتی درخصوص افزایش آمار مبتلایان به دلیل بازگشایی مدارس در لارستان وجود دارد، این موضوع چقدر صحت دارد، خاطر نشان کرد: این موضوع قابل انکار نیست اما اینکه در برخی مدارس شیوع ناگهانی و گسترده ی کووید داشته‌ایم صحت ندارد.

معرفی رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی فارس



طی مراسمی با حضور مسئولان کشوری و استانی، رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی استان فارس معرفی و از رئیس پیشین این سازمان قدردانی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایستادن، طی مراسمی، با حضور معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس و معاون وزیر و شماری از مدیران وزارت جهاد کشاورزی و مسئولان محلی، ضمن قدردانی از طمراسی، رئیس پیشین، مجتبی دهقان‌پور به عنوان رئیس جدید سازمان جهاد کشاورزی فارس معرفی شد. به گزارش ایستادن، مجتبی دهقان‌پور متولد استان فارس و دارای مدرک دکترای ترویج و آموزش کشاورزی بوده و پیش از این، مدیر گروه آموزش‌های مهارتی بهره‌برداران معاونت آموزش و ترویج وزارت

روش‌های پیشگیری از کرونا در مدارس

A graphic with icons and text providing tips for COVID-19 prevention in schools. Tips include: Wash hands with soap, avoid close contact, wear masks, avoid crowded places, avoid sharing items, and get vaccinated.

A promotional graphic for Milad Larestan newspaper. It includes contact information for WhatsApp and Telegram, and social media handles.