




رهبر انقلاب اسلامی: انقلاب اسلامی و نظام برخاسته از آن از صفر آغاز شد (بند ۹) هیچ تجربه پیشینی و راه طی شده‌ای در برابر ما وجود نداشت بدین است که قیام‌های مارکسیستی و امثال آن نمی‌توانست برای انقلابی که از متن ایمان و معرفت اسلامی پدید آمده‌است الگو محسوب شود انقلابیون اسلامی بدون سرمشق و تجربه آغاز کرده‌اند و ترکیب جمهوریت و اسلامیت و ابزارهای تشکیل و پیشرفت آن جز با هدایت الهی و قلب نورانی و اندیشه بزرگ امام خمینی بدست نیامد و این نخستین درخشش انقلاب بود (بند ۱۰ از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی)

# میلاد لارستان



۲



اجرای دو پروژه تأمین و انتقال برق در لارستان

۲



وعددهای مسئولان در سیل بیرم محقق شده است

۳



چگونه این همه خصومت شکست خورده است؟ مثلث اسلام، ولایت فقیه، مردم راز ماندگاری انقلاب

۸



اجرای عملیات آسفالت خیابان‌های شهر قدیم لار

فناوری

علمی

کدبانو

سبک زندگی

مصاحبه

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - یکشنبه ۱۷/۱۱/۱۴۰۰ - چهارم رجب المرجب ۱۴۴۳ - ۰۶ فوریه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۸۴ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ نومان

## رئیس دادگستری لارستان: قیمت زمین در بخش‌هایی از لارستان با مرکز استان برابری میکند



فعالیت مشاورین املاک رصد میشود / کانون کارشناسان در لار مستقر است

۲



اجرای هشت طرح عمرانی و زیرساختی در دهکوه

۲



آغاز عملیات احداث مخزن بتنی آب در روستای لاغران بنارویه

۶



چند توصیه اساسی برای مبتلایان به امیکرون

۷



چالش‌های امنیتی مهم در سال ۲۰۲۲

۸



به زودی واحد سرپایی و مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در درمانگاه صالح پور راه‌اندازی می‌شود

### امام جمعه لارستان: در راستای کیفی‌سازی تولید خودرو و لوازم خانگی تلاش شود



امام جمعه لارستان با انتقاد از بی‌کیفیت بودن برخی محصولات داخلی، به حمایت ۴۰ ساله از شرکت‌های خودروسازی داخلی، بسته نگه داشتن همه درهای ورود خودرو، تولید و فروش خودرو به شکل دلخواه اشاره کرد و گفت: باید دولت در موضوع صنعت خودرو فکر و برنامه داشته باشد.

امید می‌رود که همه ما وظیفه خود در جنگ اقتصادی را بدانیم و مسئولانی که تأثیرگذار هستند، این مطلب را با تمام وجود درک کنند. این مدرس کارشناس مسائل دینی، سالروز شهادت حضرت امام هادی(ع) را گرامیداشت، عنوان کرد: در هفته آتی روز نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی و اعلام همبستگی همافران را انقلاب اسلامی است که این روز را گرامی می‌داریم. حجت‌الاسلام موسوی با تأکید بر حساسیت بر حضور در راهپیمایی یوم... ۲۲ بهمن و همچنین تلاش برای ترغیب دیگران برای شرکت در راهپیمایی، اضافه کرد: بنا به اطلاعیه شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی، نحوه برگزاری راهپیمایی ۲۲ بهمن اعلام می‌شود که این مراسم به هر نحو باشد، می‌بایست حضوری پررنگ داشته باشیم. وی با ابراز تأسف از شهادت مظلومانه یکی از پرسنل خدمت نیروی انتظامی در استان فارس، گفت: این حادثه بسیار دلخراش است که بسیار مظلومانه به دست یکی از عناصر اوپاش با خونسردی و با اعتماد به نفس به شهادت رسید و توصیه می‌کنیم مسئولان فیلمی که در این خصوص پخش شده را ببینند چرا که حاوی پیام‌های زیادی از جمله قوانین حمایتی از نیروهای تأمین کننده امنیت نیاز به یک بازنگری جدی دارد.

کلان اقتصادی، رشد خالص داخلی، تشکیل سرمایه در کشور، تورم، رشد نقدینگی خرسند کننده نیست. وی با ابراز خرسندی از صدور محصولات گوجه فرنگی منطقه «شروزوسایبان» لارستان به کشور روسیه، اذعان داشت: حتماً که نباید هوایمانا به کشورهای دیگر صادر شود بلکه چیزهایی داریم به آنهایی که دیگران ندارند، بدهیم و وسایلی که مورد نیاز ماست را تأمین کنیم. حجت‌الاسلام موسوی با انتقاد از بی‌کیفیت بودن برخی محصولات داخلی، به حمایت ۴۰ ساله از شرکت‌های خودروسازی داخلی، بسته نگه داشتن همه درهای ورود خودرو، تولید و فروش خودرو به شکل دلخواه اشاره کرد و ادامه داد: باید دولت در موضوع صنعت خودرو فکر و برنامه داشته باشد. امام جمعه لارستان، با گلایه از گرانی محصولات لوازم خانگی پس از جلوگیری از فعالیت شرکت بزرگ خارجی به منظور حمایت از تولید داخلی، تأکید کرد: متأسفانه در برخی کالاها قیمت‌ها به ۲ برابر افزایش پیدا کرده و اگر قرار باشد از تولیدات داخل حمایت شود ولی باز همان محصولات با کیفیت سابق، بدون کاهش یا ثبات قیمت و همچنین عدم تلاش برای رقابت به اجناس جهانی صورت بگیرد، کار درستی نیست. وی با بیان اینکه بنا به بیانات رهبر معظم انقلاب، تولید یک جهاد است، گفت:

### احداث مسیری شاد و جذاب در پارک حاشیه شهر لار



مسئول زیباسازی شهرداری لار، گفت: پارک حاشیه شهر لار با هزینه تقریبی ۱۰۰ میلیون ریال به یک مسیر شاد و جذاب برای شهروندان تبدیل شده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، رنگ مولفه ای بصری و بیانی بسیار مهم از زندگی معاصر شهری است که به علت عدم توجه به قابلیت‌های تعاملی آن در محیط و عدم شناخت زمینه‌های شهری و هویتی مورد غفلت قرار گرفته است. و از جمله خصوصیات است که در کنار شکل، ابعاد، جنسیت و بافت هر شیء، حجم یا فضای آن را به ما می‌شناساند.

سرزنده و شاد، یا غمگین و سرد نشان دهند. همچنین به کارگیری رنگهای مناسب باعث برجسته کردن زیبایی‌های شهر می‌شود. این کارشناس مسئول فضای شهری می‌گوید: استفاده از رنگ برای بهبود کیفیت فضای شهری تمهیدی کم هزینه و البته سودمند در تمام شهرهای دنیا و ظرفیتی است که برای رونق بخشی به فضاهای شهری باید استفاده کرد. از این رو تعدادی از کابین‌های بلا استفاده مانده، برای بهسازی فضای میانی بوستان ندای بهار

شهر لار (پارک حاشیه) و در راستای فعال کردن دکه‌های پارک مورد استفاده قرار گرفت. به گفته مسئول زیباسازی شهرداری لار: این کار با هزینه تقریبی ۱۰۰ میلیون ریال و با همکاری واحدهای خدمات شهری و فضای سبز صورت پذیرفته است. در حال حاضر بوستان ندای بهار شهر لار که در بین شهروندان به پارک حاشیه معروف است، به یک مسیر شاد و جذاب مجهز شده که میزبان شهروندان است.

نرجس معتقد، مسئول زیباسازی شهرداری لار می‌گوید: در محیط شهری رنگ را همه جا می‌توان دید؛ در بدنه و نمای ساختمان ها، پوشش بام، کف سازی ها، میلمان شهری، فضای سبز، خودروها و حتی آسمان شهر و نیز رنگ آمیزی لباس افراد که همگی نقش مهمی در تعیین چهره رنگی شهر دارند. به گفته نرجس معتقد؛ رنگ علاوه بر اینکه بیان احساس ماست، بیان احساس شهر نیز هست، رنگها می‌توانند زندگی شهری را

# میلاد لارستان

اینستاگرام: milad\_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

را در فضای مجازی دنبال کنید



حوادث و کشفیات

### انفجار کپسول گاز در درزوسایبان لارستان



انفجار کپسول گاز در درزوسایبان لارستان موجب مصدومیت سه نفر شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر لارستان ، در پی تماس اورژانس ۱۱۵ لارستان و بخشدار مرکزی این شهرستان مبنی بر انفجار کپسول گاز در ارتفاعات روستای دولت آباد و مهرآباد از توابع دهستان درز و سایبان بخش مرکزی لارستان (۱۷۵ کیلومتری مرکز شهرستان)، بدلیل صعب العبور بودن مسیر ، جمعیت هلال احمر سریعاً اقدام به اعزام تیم های جستجو و نجات کوهستان از پایگاه کوه شب و تیم امداد و نجات جاده ای از پایگاه چهار برکه کرد. در این عملیات که ۷ ساعت به طول انجامید مصدومان این حادثه پس از امدادرسانی و انتقال به محل امن جهت مداوای بیشتر تحویل عوامل اورژانس شدند. این حادثه سه مصدوم در بر داشت که در اثر سوختگی دچار آسیب از ناحیه صورت، دست و پا شده بودند. لازم به ذکر است این عملیات با همکاری جمعیت هلال احمر ، عوامل انتظامی ، اورژانس ۱۱۵ و نیروهای محلی و مردمی انجام پذیرفت.

### تصادف با چهار کشته و مصدوم در جاده کهورستان به لارستان



تصادف دو خودروی سواری پژو پارس و پژو ۴۰۵ در جاده کهورستان به لارستان، یک فوتی و سه مصدوم بر جای گذاشت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان بندرعباس- رئیس پلیس راه روستایی هرمزگان گفت: جانیخته و مصدومان این حادثه از سرنشینان پژو ۴۰۵ و از اتباع کشور افغانستان بودند که مصدومان با حضور بالگرد اورژانس هوایی به بندرعباس منتقل شدند. سرنهنگ حسین عباس زاده گفت: این حادثه ساعت هفت ونیم صبح در محدوده پمپ بنزین کهورستان رخ داد که علت این حادثه رعایت نکردن حق تقدم از سوی سواری پژو پارس و ورود از جاده فرعی به اصلی بود. در این حادثه خودروی پژو پارس در آتش سوخت که البته در هنگام آتش سوزی سرنشینانی در خودرو نبود.

### کشف سوخت های قاچاق در خانه روستایی در لارستان

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس از صدور حکم پرورنده قاچاق سوخت در لارستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس و سیما، غلامرضا سالاری گفت: پیرو دریافت گزارشات مردمی مبنی بر نگهداری غیرقانونی سوخت در یک منزل مسکونی روستایی واقع در حومه شهرستان لارستان، مأمورین نیروی انتظامی با عزیمت به محل، بیش از ۴ هزار لیتر گازوئیل را کشف و ضبط کردند. سالاری با اشاره به شناسایی یک نفر در این رابطه و تشکیل پرونده تعزیراتی برای وی افزود: شعبه اول اداره تعزیرات حکومتی شهرستان لارستان که رسیدگی به پرونده را به عهده داشت تحقیقاتی پیرامون موضوع انجام و نهایتاً مشخص شد که فرد بازداشت شده با دیو سوخت در خانه خود اقدام به حمل آن به بنادر جنوبی جهت قاچاق به خارج از کشور می کند. مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس اضافه کرد: با محرز شدن تخلف متهم، شعبه رسیدگی کننده حکم به ضبط سوخت های مکشوفه و جریمه یک میلیارد ریالی وی صادر کرد.

### اجرای دو پروژه تأمین و انتقال برق در لارستان



مدیر عامل شرکت برق منطقه ای فارس از اجرای ۲ پروژه تأمین و انتقال برق در لارستان خبر داد.

و انتقال برق در فارس و بوشهر افتتاح و عملیات اجرایی ۸ پروژه آغاز شده است گفت: ۳۰۵ میلیارد تومان برای بهره برداری از این طرح ها هزینه شده است. پد... حقیقی، اظهار داشت : طرح های قابل افتتاح در استان فارس شامل ۷ طرح است که در شهرهای مرودشت ، لار، شیراز، نی ریز و مهر اجرا شده است. وی درباره طرح های مرتبط با لارستان، افزود: توسعه پست ۲۳۰ کیلوولت لار با ۸۵ هزار میلیون ریال اعتبار، توسعه پست لار با اعتباری معادل ۴۰۰ هزار میلیون ریال از جمله طرح هایی است که عملیات اجرایی آن در دهه فجر امسال آغاز شده است.

### شارژ سهمیه مازاد نفت سفید در کارت سرپرستان خانوار چهار شهرستان جنوب فارس

زمستان در کارت سرپرستان خانوار شارژ گردید. روابط عمومی شرکت پخش فرآورده های نفتی ناحیه لارستان در این خصوص اظهار داشت: این سهمیه تا پایان سال جاری معتبر بوده و مشتریان در ۴ شهرستان می توانند از فروشنده های مواد نفتی محل سکونت خود آن را دریافت نمایند.

سهمیه نفت سفید مازاد بر سهمیه زمستانی در کارت سرپرستان خانوار ۴ شهرستان جنوبی فارس شارژ گردید. به گزارش میلاد لارستان به مناسبت ایام ... دهه فجر انقلاب اسلامی و به منظور رفاه حال خانوارهای مصرف کننده نفت سفید در شهرستانهای لارستان، خنج، گراش و اوز، ۱۱۰ لیتر نفت سفید مازاد بر سهمیه فصل



### وعده های مسئولان در سیل بیرم محقق نشده است

به حق هم است که در ابتدای سیل به مردم وعده دادند و تاکنون محقق نشده درخصوص تأمین مصالح رایگان نظیر سیمان، میلگرد، آجر، بلوک و... برای منازل تخریب شده مردم است. امام جمعه بیرم بیان داشت: مردمی که در سیل اخیر منازل مسکونی، دام، لوازم خانگی و... خود از دست داده و آب برده کجا می توانند مصالح ساختمانی تأمین کنند؛ خواهش ما این است که هر چه سریعتر مصالح ساختمانی (سیمان، میلگرد، آجر، بلوک و...) به صورت رایگان در اختیار این منازل آسیب دیده قرار دهند تا مردم هرچه زودتر سرنهایی برای خود داشته باشند.

امام جمعه بیرم، گفت: وعده های که در ابتدا سیل به مردم داده شد نظیر تأمین مصالح رایگان تاکنون محقق نشده است. به گزارش گروه شهروند خبرنگار از بیرم، حجت الاسلام حسین زاده در خطبه های نمازجمعه بیرم، اظهار داشت: با توجه به فاصله زیاد این شهر تا مرکز شهرستان و نظر به اینکه ساختمان های مسکونی در سیل اخیر تخریب شده و کمک های دولتی بایستی از بانک مسکن دریافت شود ایجاد شعبه دائمی بانک مسکن در بخش بیرم ضروری است. حسین زاده، ادامه داد: دومین نگرانی مردم که



### استاندار فارس: باید مانع از تکرار حادثه شهادت مامور انتظامی شیراز شد



رئیس کل دادگستری استان فارس اعلام کرد: قاتل شهید علی اکبر رنجبر مامور انتظامی با تلاشهای شبانه روزی و اقدامات عملیاتی پلیس انتظامی استان و همکاری اطلاعاتی ویژه سرپازان گمنام امام زمان(عج) در شیراز دستگیر شد.

استاندار فارس در پیام تسلیتی به مناسبت شهادت علی اکبر رنجبر مامور نیروی انتظامی شیراز گفت: بر همگان وظیفه است با شناسایی علل و عوامل ایجاد کننده چنین حوادثی و برخورد قاطع بازوی توانمند قانون در جلوگیری از تکرار چنین حوادثی باشند. محمدهادی ایمانی به این پیام ، تصریح کرد: ایثار و از خودگذشتگی زیننده انسان های فداکار و جان برکفی است که همواره در جهت رسیدن به معبود برای خدمت به مردم تلاش و مجاهدت می کنند و در این راه از سلامت و جان خود می گذرند تا همچون مجاهد فی سبیل الله برای عزت و سرپلندی کشور و تأمین امنیت شهروندان تلاش نمایند. خبر شهادت مامور نیروی انتظامی در دفاع از حریم امنیت جامعه، سبب تأثر و اندوه

### «زوبین» جدیدترین سامانه پدافند هوایی کشور را بیشتر بشناسید

متصور مانند موشک های کروز و هواپیماهای بدون سرنشین و مهمات دورایستا فراهم خواهد شد.

اما در سال جاری و در خلال برگزاری رزمایش مشترک پدافند هوایی مدافعان آسمان ولایت، سامانه پدافندی برای نخستین بار تحت عنوان «زوبین» به نمایش درآمد که در حقیقت همان نسخه زمین پایه سامانه نواب است که بنا است در کنار دیگر سامانه های برد و ارتفاع کوتاه پدافندی کشور، برای مقابله با تهدیدات متصور در ارتفاع کم به ویژه موشک های کروز و پهپادهای انتحاری به کار گرفته شود.

سامانه موشکی برد کوتاه زوبین با قابلیت تاکتیکی و تحرک بسیار بالا و همچنین قابلیت دفاع ۳۶۰ درجه، می تواند ۱۰۰ هدف را کشف و با استفاده از موشک های عمودپرتاب خود، به صورت همزمان با ۸ هدف درگیر شود.

برد کشف رادار این سامانه برای کشف انواع اهداف با سطح مقطع راداری کم و متوسط، ۳۰ کیلومتر و برد درگیری آن با اهداف متخاصم ۲۰ کیلومتر است.

با چنین ویژگی هایی، سامانه زوبین قادر است با انواع موشک های کروز، هواپیماهای بدون سرنشین، جنگنده های متخاصم در ارتفاع کم و همچنین مهمات دورایستا مقابله کند.



سامانه پدافند موشکی «زوبین» جدیدترین سامانه پدافندی برد و ارتفاع کوتاه کشور است که با ویژگی های جدید و منحصر به فرد قرار است یکی از اجزاء شبکه یکپارچه پدافند هوایی کشور شود. طی سال های گذشته با گسترش بکارگیری هواپیماهای بدون سرنشین انتحاری و همچنین جدی شدن تهدیدات مربوط به موشک های کروز، توسعه سامانه های پدافندی برد کوتاه به منظور مقابله با این تهدیدات در دستور کار جدی نیروهای مسلح قرار گرفته است. نگاهی به تنوع محصولات تولید داخلی صنعت دفاعی در وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، ارتش جمهوری اسلامی ایران و سپاه پاسداران انقلاب

### اجرای هشت طرح عمرانی و زیرساختی در دهکویه



چندین طرح عمرانی و زیرساختی در شهر دهکویه افتتاح یا عملیات اجرایی آن آغاز شد. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از دهکویه، به مناسبت دهه مبارک فجر چندین طرح عمرانی و زیرساختی در شهر دهکویه افتتاح یا عملیات اجرایی آن آغاز شد. اهم این پروژه ها عبارتند از: -افتتاح خط انتقال و کفشدکتری چاه سازمان (اتصال چاه شماره یک و دو به منبع با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ششصد میلیون تومان -افتتاح ۵ مسکن شهری با هزینه بالغ بر یک میلیارد و چهارصد میلیون تومان -افتتاح ۱۲ هزار مترمربع آسفالت سطح شهر

-تعویض ۶۰۰ متر شبکه آب سطح شهر با اعتباری بالغ بر ۶۰۰ میلیون تومان -کلینگ زنی اتاق پمپاژ چاه شماره ۳ با مشارکت نیکانندیش حسن برزین با اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان -کلینگ زنی فرهنگ سرا با مشارکت نیکانندیش سیف الله دهقانی با اعتباری بالغ بر ۶۰۰ میلیون تومان -کلینگ زنی کتابخانه عمومی با مشارکت یکی از نیکانندیشان با اعتباری بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان -احداث زمین چمن طبیعی فوتبال با مشارکت نیکانندیشان وارث مرحوم ابراهیم مرادی

### اصلاح و ایجاد کارگاه دره نوردی در تنگه بیدشهر



به مناسبت دهه مبارک فجر، انجمن غار و کار گروه دره نوردی پردیس لار، تنگه دروا بیدشهر را ایمن سازی و اصلاح نمودند. علمدار شعبی از دره نوردان لارستانی و سرپرست این برنامه گفت: برای رسیدن به بالای ایشار بیدشهر می بایست ۸/۱ ساعت کوهپیمایی نمود تا به ابتدای تنگه برسیم، بعد از پوشیدن تجهیزات دره نوردی و عبور از چند حوضچه به اولین ایشار می رسیم که با ایجاد دو کارگاه تک حلقه از آن عبور می کنیم. (استفاده از کارگاه طبیعی و عبور تراورسی از جوی ایمن نبود.)

بعد از شنا در حوضچه های بزرگ و کوچک و چند پرش جذاب به بالای ایشار زیبای بیدشهر می رسیم. با توجه به طراحی هفته قبل یک کارگاه جدید دوبازوی دو حلقه بزرگ ۱۰ mm در سمت چپ که به وسیله دو مایلون به هم لینک شده بود کاشته شد. با توجه به طول زیاد فرود ، ایمنی طناب ، سرعت انتقال، جمع کردن طناب کشش، زیبایی دوچندان

### آغاز عملیات احداث مخزن بتنی آب در روستای لاغران بنارویه



عملیات احداث مخزن بتنی آب در روستای لاغران بخش بنارویه لارستان آغاز شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در سومین روز از دهه مبارک فجر، با حضور نساء خیل تاش معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری ویژه لارستان، حجت الاسلام روانبخش امام جمعه بنارویه، ظریف بخشدار، منصور جعفری رئیس شورای اسلامی

### بازی جدید آمریکایی؛ تعلق نمایشی چند تحریم هسته ای



وزارت خارجه آمریکا از بازگشت چند معافیت تحریمی در حوزه فنی هسته ای مرتبط با نیروگاه بوشهر، راکتور اراک و راکتور تحقیقاتی تهران خبر داد. یک مقام وزارت خارجه آمریکا در توضیح این تصمیم گفت: اقدام انجام شده به منظور تسهیل در مسیر گفتگوهای فنی صورت گرفته و نیاید به عنوان سیگنالی برای بازگشت ایالات متحده به برجام تفسیر شود.

تعلیق چند تحریم هسته ای که هیچگونه تاثیر اقتصادی نیز به همراه نخواهد داشت بیش از آن که نشانه ای از حسن نیت آمریکا تلقی شود، آغاز بازی جدید مقصر نمائی است. در حالی که هیئت های مذاکره کننده در وین برای ریزنی های بیشتر به پایتخت ها بازگشته اند و پیشرفت مذاکرات عملاً به اتخاذ تصمیم سیاسی از سوی آمریکا گره خورده، این اقدام نمایشی صرفاً حرکتی برای کاهش فشارها بر واشنگتن و پیگیری بازی مقصر نمائی محسوب می شود.

<p><b>جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ در پایگاه اطلاع رسانی</b></p> <p><b>WWW.MLDL.IR</b></p>	<p><b>میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید</b></p> <p>اینستاگرام: <b>milad_larestan</b>          سروش: <b>milad.larestan</b>          ایتا: <b>miladeelarestan</b></p>	<p><b>خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی</b></p> <p>سامانه پیامکی  <b>۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷</b>          واتس اپ</p>
---	---	---





### اندر احوال گرانی مسکن(۱)

## رئیس دادگاه لارستان: قیمت زمین در بخش هایی از لارستان با مرکز استان برابری میکند

**فعالیت مشاورین املاک رصد میشود / کانون کارشناسان در لار مستقر است**

مشاورین املاک لارستان در جلسه‌ای با حضور مدیرکل دفتر مشاورین املاک استان فارس

فعالیت مشاورین املاک رسمی و غیر رسمی چه حقیقی و چه مجازی باشد رصد می‌شود، این افراد فکر نکنند که ما از وجود و فعالیت‌های آنها بی‌خبریم یا شناخت نداریم، بلکه گزارشات اولیه به ما ارائه شده و بر این جریانات اشراف داریم. از طرفی آن دسته از مشاورین املاکی هم هستند که قانونی و اخلاق مدار و با انصاف کار خود را انجام می‌دهند و موارد لازم را رعایت می‌کنند و از آنها تشکر می‌نماییم.

موضوع مسکن به عنوان یکی از الزامات اساسی زندگی بشر محسوب شده و که وجود آن موجب آسایش و آرامش فردی و اجتماعی و عدم دسترسی به آن مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. گرانی مسکن که با خود گران تر شدن اجاره نشینی و مشکلات دیگر را نیز به همراه دارد در کنار سایر مشکلات اقتصادی که متن جامعه را در بر گرفته، تاثیر بسزایی بر زندگی مردم داشته و این امر در لارستان نیز مشابه

مشاورین املاک لارستان در جلسه‌ای با حضور مدیرکل دفتر مشاورین املاک استان فارس

موضوع مسکن به عنوان یکی از الزامات اساسی زندگی بشر محسوب شده و که وجود آن موجب آسایش و آرامش فردی و اجتماعی و عدم دسترسی به آن مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. گرانی مسکن که با خود گران تر شدن اجاره نشینی و مشکلات دیگر را نیز به همراه دارد در کنار سایر مشکلات اقتصادی که متن جامعه را در بر گرفته، تاثیر بسزایی بر زندگی مردم داشته و این امر در لارستان نیز مشابه

موضوع مسکن به عنوان یکی از الزامات اساسی زندگی بشر محسوب شده و که وجود آن موجب آسایش و آرامش فردی و اجتماعی و عدم دسترسی به آن مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. گرانی مسکن که با خود گران تر شدن اجاره نشینی و مشکلات دیگر را نیز به همراه دارد در کنار سایر مشکلات اقتصادی که متن جامعه را در بر گرفته، تاثیر بسزایی بر زندگی مردم داشته و این امر در لارستان نیز مشابه

به جرات می‌توان ادعا کرد هیچ حکومتی در دوران معاصر مانند جمهوری اسلامی ایران آماج حملات و خصومت و توطئه نبوده است. طی ۴۳ سالی که از عمر انقلاب می‌گذرد، نظام اسلامی با انواع و اقسام تهدیدهای ریز و درشت در سه حوزه سخت، نیمه سخت و نرم مواجه بوده و این تهدیدات همچنان و به اشکال مختلف ادامه دارد. اگر بخواهیم به صورت فهرست وار و خلاصه به عناوین برخی از این تهدیدات اشاره کنیم می‌توان آنها را اینگونه برشمرد؛
–سربرآوردن گروه‌های تجزیه‌طلب در ابتدای انقلاب
–ترور گسترده مقامات کشوری در چند سال نخست انقلاب
–برنامه‌ریزی و اقدام به کودتا
–جنگ تحمیلی ۸ ساله با حمایت دوایرقدرت وقت دنیا
–تحریم اقتصادی که به اعتراف غربی‌ها در طول تاریخ مشابه نداشته است
–تهاجم فرهنگی
–راه‌اندازی جنگ روانی گسترده و بی‌امان رسانه‌ای که طی سال‌های اخیر وارد فاز شدیدتری شده است
–ایجاد غائله‌ها و فتنه‌های خطرناکی همچون ۷۸رتبه و فتنه۸۸
–ایجاد و حمایت از گروه‌های تروریستی در اطراف ایران همچون جندالشیطان، داعش، الاهوایزه، کومله و دموکرات، پژاک و…

**یک سؤال کلیدی برای ما و آن‌ها**
بی‌تردید هرکدام از این تهدیدات و مخاطرات برای براندازی یک نظام سیاسی گفایت می‌کنند. اینکه جمهوری اسلامی با همه اینها مواجه بوده و همچنان زنده مانده و به حرکت رو به جلوی خود ادامه داده و حتی قوی‌تر هم شده است، به معجزه شباهت دارد. سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود راز ماندگاری این انقلاب است. این سؤال هم برای ما و هم دشمن بسیار کلیدی و مهم است. برای ما از آن رو که بدانیم چگونه ایستادیم و ستون‌های این بنا چیست و دربی حفاظت و تقویت آنها باشیم و برای دشمن تا بدانند چرا تا کنون ناکام بوده و برای رسیدن به هدف اصلی خود که چیزی جز براندازی جمهوری اسلامی نیست، چه باید کند.

**انقلاب! احیاگر اسلام و ایران**
اسلام و ایران هر دو پیش از انقلاب وجود داشتند. اما کدام اسلام و کدام ایران؟ اسلام نقشه در کشور و جامعه داشت و ایران در دوره پهلوی و پیش از آن کجای معادلات جهانی

ها موثر خواهند بود.در اولین گفتگو به سراغ «**سیدرحیم روان بین، رئیس دادگاه لارستان**» رفته ایم و موضوع را از نگاه قانون بررسی نموده ایم. وی در گفتگو با خبرنگار میلاد لارستان می‌گوید:

**موضوع گرانی مسکن همه گیر در کل کشور شده است**

عملاً عوامل گرانی را باید در سطح کلان و فراتر از شهرستان بررسی کرد، زیرا در چند سال اخیر و در سطح کشور متأسفانه در باب قیمت زمین و مسکن رشد چشمگیر و کاذبی را تجربه کرده‌ایم. هیچ کدام از نقاط کشور از این موضوع مستثنا نبوده و درگیر این افزایش قیمت‌ها هستند. نه تنها در زمینه مسکن، بلکه در تمام زمینه‌ها علت گرانی را در سطح کلان جامعه باید بررسی کرد.

**قیمت زمین در بخش هایی از روستاهای لارستان با مرکز استان برابری می‌کند، مردم در خرید و فروش زمین سرمایه گذاری نکنند**

عوامل استانی و منطقه‌ای نیز در گرانی زمین و مسکن نقش دارند که در این زمینه می‌توان گفت: در جنوب کشور و خطه لارستان به واسطه این‌که امراز معاش مردم تا حد قابل توجهی در کشورهای عربی است، متأسفانه بعضی افراد در زمینه سرمایه گذاری در سطح شهرستان اطلاعات و آگاهی کافی را ندارند، برای ملموس تر شدن این موضوع باید پرسید که چرا در برخی روستاهای همین منطقه قیمت بخشی از اراضی باید برابر با مرکز استان باشد؟! آیا در روستاها هم دلال وجود دارد؟ املاکی بدون مجوز وجود دارد؟ یا کمبود زمین وجود دارد؟ در این خصوص باید گفت: یک بخش از این ماجرا نیز به عهده خود مردم است. لارستان از حیث وسعت و اراضی و مساحت خاکی ظرفیت بالایی دارد و این همت خود مردم را می‌طلبد که این درآمد خویش را به روشی دیگر صرف کنند، و بخصوص در روستاها این موضوع به رفتار و عملکرد خود مردم بر می‌گردد.

**نظارت مستمر اتاق اصناف بر مشاورین املاک ضروری است، عده ای از مشاورین املاک به صورت رسمی فعالیت نمی‌کنند**

از سوی دیگر اگر در شهر از جانب دلال‌ها و بنگاه داران و مشاورین املاک درست عمل نشده و اصناف املاک نظارت نکنند درصد بالایی از گرانی‌ها را منجر خواهد شد چرا که متأسفانه عده ای از این دلال‌ها و مشاورین املاک به صورت رسمی فعالیت نمی‌کنند. در بحث چگونگی نظارت بر اعمال نهادهای مرتبط با خرید و فروش اراضی و مسکن مثل املاکی‌ها و مشاورین املاک لازم است که اتاق اصناف و نهادهای متولی که پروانه کسب و مجوز مربوطه برای این‌اشخاص صادر می‌کنند، پس از صدور مجوز این افراد را به حال خود رها نکنند، بلکه ساز و کارهایی باشد که هفتگی و ماهانه نظارت بر آنها صورت گیرد، در این خصوص مهم است که این نظارت‌ها به صورت مستمر صورت گیرد.

**مشکل فروش ملک به چندین نفر با قولنامه رسمی مرتفع می‌شود و نه قولنامه بنگاهی**

یکی از موضوعاتی که در زمینه خرید و فروش وجود دارد طرح شکایت های بسیار در این زمینه است. از جمله مواردی که باید عموم مردم از آن آگاه باشند این است که اگر خریدار فروشنده ملک، جهت انجام معامله به املاکی مورد نظر مراجعه کرده و قولنامه‌ای بین طرفین به امضا برسد، باید توجه داشت که این قولنامه هیچگونه سندیت رسمی ندارد، زمانی این قولنامه به عنوان یک سند رسمی شناخته می‌شود که در تشریفات قانونی آن از جمله؛ مراجعه به دفاتر اسناد رسمی و سایر ادارات باشد، در غیر این صورت اگر سالهای سال هم از این موضوع گذشته باشد آن سند به عنوان یک سند عادی تلقی می‌شود. در این گونه موارد سوء استفاده یا تخلفی که به راحتی می‌تواند توسط برخی اشخاص سودجو صورت

مشاورین املاک لارستان در جلسه‌ای با حضور مدیرکل دفتر مشاورین املاک استان فارس

بود، شجاعت و صراحت در بیان مواضع و نهراسیدن از خصومت دشمن و ملامت دیگران، اعتماد به مردم و دیدن آنها به عنوان رکنی مهم از انقلاب نه صرفاً ابزار حکمرانی.دشمنان جمهوری اسلامی امید زیادی به دوران پس از امام داشتند و حتی گاهی آرزوهای خام خود را به زبان نیز می‌آوردند. آنان گمان می‌کردند پس از امام، طومار انقلاب اسلامی در هم پیچیده خواهد شد و اگر چنین نشود حداقل دوران افول انقلاب آغاز شده و این روند به کابوس آنان پایان خواهد داد. قرار گرفتن سکان انقلاب اسلامی در دست حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، این امید واهی را به باد داد.در اغلب انقلاب‌ها، معمولاً دومین رهبر انقلاب به دلایل مختلف از مسیر پیشین تا حدی جدا می‌شود و دست به اقداماتی می‌زند که زمینه افول را مهیا می‌سازد. دشمنان خارجی و برخی جریان‌ات داخلی طی سه دهه اخیر سعی فراوانی کردند که به طرق مختلف

دستگاه محاسباتی رهبری را دچار اختلال کرده و ایشان را متقاعد و یا حتی مجبور سازند که در اصول و مبانی انقلاب و راه امام، تجدینظارت کنند.گاهی به سیره سیاسی رهبر معظم انقلاب اسلامی نشان می‌دهد، ایشان همچون امام با تکیه بر مبانی اصیل اسلام و پافشاری بر اصول انقلاب و درس‌های مکتب امام، با مخاطرات و بزنگاه‌های بیش از سه دهه اخیر مواجه شده و انقلاب را از گزند انحراف و توطئه‌ها در امان داشته‌اند. همین ویژگی‌ها و کارنامه باعث شده است تا دشمن کینه و خصومتی عمیق و گسترده از ایشان داشته و از هیچ ابزاری برای بروز آن دریغ نکنند و در این راه هیچ خط قرمزی برای خود قائل نباشد.

بدون شک می‌توان گفت امروزه در جمهوری اسلامی هیچ جایگاهی همچون رهبری، آماج کینه‌ورزی، هجمه، شیشه افکنی و تخریب از سوی دستگاه عظیم تبلیغاتی دشمن نیست. دشمن خیمه و عود انقلاب اسلامی را به درستی تخریب داد و می‌داند کجا را باید هدف بگیرد.از همین روست که شهید سلیمانی آن مرد بزرگ مجاهد در وصیتنامه خود سه بار به‌طور آشکار و جدی مردم، سیاسیون و علما را دربارہ جایگاه ولایت فقیه مورد خطاب قرار می‌دهد. خطاب به مردم می‌نویسد: «برادران و خواهران عزیز ایرانی من، مردم پرافتخار و سربلند که جان من و امثال من، هزاران بار داخلی با کمک و مشارکت مردم برچیده شد، فتنه ۷۸ و ۷۸ را مردم برچیدند. اساساً بدون مردمی همدل و همراه نه نسخه اسلام سیاسی

گیرد این است که ممکن است یک ملک به چندین نفر فروخته شود زیرا قولنامه ای که در املاکی نوشته می‌شود رسمی نیست و در

هیچ سیستم رسمی ثبت و درج نشده است. نکته مهم اینکه مبادعه نامه ی خرید و فروش مشاور املاک یک سند عادی است، ولی مردم فکر می‌کنند سند رسمی است، بنابراین در این گونه موارد تا زمانی که در محضر ثبت نشود این یک سند عادی محسوب می‌شود و هیچ تفاوتی ندارد که در منزل و بین خودشان نوشته باشند یا در دفتر

املاکی، زیرا فرد سودجو ممکن است یک ملک را به چندین نفر بفروشد، که این اقدام فروش مال به غیر است و مجازات حبس و جزای نقدی و رد مال دارد. البته نکته مهم اینکه در صورت دریافت کد رهگیری از سامانه رسمی ثبت اسناد این مشکل احتمالاً مرتفع خواهد شد.

**فعالیت دلالان و مشاورین غیرقانونی را در فضای حقیقی و مجازی رصد می‌کنیم**

در بحث اراضی و مسکن قیمت مصوب نداریم و باید گفت: بخشی از قیمت را در این خصوص عرف جامعه تعیین می‌کند، بخش دیگر همین دلال‌ها هستند و نهایتاً نیز اراده طرفین است. البته آن دسته از مشاورین املاک که واقعا کارشان را درست انجام می‌دهند باید این موضوع به خریدار و فروشنده عنوان کنند و آنها را آگاه کنند.فعالیت مشاورین املاک رسمی و غیر رسمی چه حقیقی و چه مجازی باشد رصد می‌شود، این افراد فکر نکنند که ما از وجود و فعالیت‌های آنها بی‌خبریم یا شناخت نداریم، بلکه گزارشات اولیه به ما ارائه شده و بر این جریانات اشراف داریم. از طرفی آن دسته از

مشاورین املاک لارستان در جلسه‌ای با حضور مدیرکل دفتر مشاورین املاک استان فارس

مشاورین املاکی هم هستند که قانونی و اخلاق مدار و با انصاف کار خود را انجام می‌دهند و موارد لازم را رعایت می‌کنند و از آنها تشکر می‌نماییم

**موضوع مسکن به عنوان یکی از الزامات اساسی زندگی بشر محسوب شده و که وجود آن موجب آسایش و آرامش فردی و اجتماعی و عدم دسترسی به آن مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. گرانی مسکن که با خود گران تر شدن اجاره نشینی و مشکلات دیگر را نیز به همراه دارد در کنار سایر مشکلات اقتصادی که متن جامعه را در بر گرفته، تاثیر بسزایی بر زندگی مردم داشته و این امر در لارستان نیز مشابه کشور نمود داشته است.**

برای سهولت و امنیت در امر خرید و فروش کانون کارشناسان در شهر لار مستقر شده و به راحتی در دسترس مردم است. افراد با مراجعه به این کانون نه

تنها از قیمت واقعی ملک مطلع می‌شوند بلکه می‌توانند از ادارات دیگر مانند شهرداری، دارایی، ثبت اسناد، اوقاف، راه و شهرسازی و غیره هم استعلام مربوطه و لازم را بگیرند. متأسفانه بخش قابل توجهی از پرونده های منازعات در بخش اراضی و مسکن مربوط به بعد از معامله است که در این خصوص پیشینهاد میشود طرفین معامله از یک مشاور حقوقی یا یک وکیل مشورت بگیرند. نه تنها ممکن است یک ملک به قیمت کاذب و بسیار بالاتر از قیمت حقیقی به فروش برسد بلکه عکس این قضیه هم اتفاق می‌افتد که ممکن است یک مدل بسیار پایین‌تر از قیمت واقعی به فروش برسد و پس از آن هست که فروشنده یا خریدار می‌تواند طرح شکایت نمایند تا بتوانند معامله را فسخ کنند، لذا کمک گرفتن از کانون کارشناسان رسمی هم برای فروشنده هم برای خریدار لازم و ضروری است.



گزارش: سحر طاهری

مشاورین املاک لارستان در جلسه‌ای با حضور مدیرکل دفتر مشاورین املاک استان فارس



و نه نظریه ولی فقیه امکان تحقق ندارند و صرفاً تئوری‌هایی بر روی کاغذ خواهند بود.

دشمن در باز خود علاوه‌بر اینکه هر کدام از این سه ضلع را نشان رفته، از آن مهم‌تر از تباط میان آنها را هدف گرفته است. امروز تحریم همه‌جانبه اقتصادی صراحت مردم ایران را نشانه رفته است تا آنان را خسته کند و نسبت به راهی که در پیش گرفته‌اند بشیمان سازد.

رهبر انقلاب در این باره می‌فرماید: «آمریکا عصبانی است، به‌شدت عصبانی است. از آن‌که عصبانی است؟ فقط از این حقیق که عصبانی نیست، از شما هم عصبانی است؛ از ملت ایران عصبانی است، از حکومت ایران عصبانی است، از انقلاب ایران عصبانی است؛ چرا؟ برای خاطر اینکه شکست خورده، از این حرکت عظیم شکست خورده.» (۱۹ دی ۱۳۹۶)

راز ماندگاری و تداوم این انقلاب خدایی علی‌رغم این همه توطئه و دشمنی در این سه محور خلاصه می‌شود. البته که می‌توان برای هر کدام از آنها زیر شاخه‌ها و توضیحات مفصل‌تری نیز ارائه کرد. تا وقتی این سه ضلع با قدرت و قوت در کنار یکدیگر باشند، هیچ توطئه و خبائتی را یارای اشکال انقلاب نیست. امروز دشمن پیوند این ضلع‌ها را هدف گرفته و سعی دارد این هندسه را درهم بشکند. «جهاد تبیین» تلاشی حیاتی در مقابل این حرکت است.

ذکر این نکته نیز در پایان ضروری به نظر می‌رسد که ما از بسیاری جهات در برابر اردوگاه حریف در اقلیت هستیم. آنچه تا کنون ما را از گذشته‌ها عبور داده دست نصرت خداست. این انقلاب به نام خدا بود و تا وقتی خدا را یاری کنیم خدا نیز ما را یاری خواهد کرد.

<b>محمد صدفی – کیهان</b>
<b>آکهی تعیین حدود اختصاصی</b>
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک باب خانه تحت پلاک ۴۴۳۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار ملکی آقای محمد احمدیان که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تحدید آگهی گردد حسب درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۰۹ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتزاقی باستانا ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که درخواست 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: ۱۴۰۰/۱۱/۱۷
عبداله جهانپور عمله – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف ۸۲/۷

<b>آکهی درخواست گواهی حصر وراثت</b>
خانم زینب ثریا فرزند محمدرسول به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۵۸۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصاروراثت نموده و اعلام داشته که عبدالعزیز شمس‌ی فرزند قاسم شناسنامه ۲۹۹۱صاحره ارح لارستان - اوز در تاریخ ۱۳۹۱/۱۲/۱۸ از اقامتگاه دائمی خود روستای اوز فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز: <p>۱- فرهاد شمس‌ی فرزند عبدالعزیز به ش ش ۵۵۰۱ متولد ۱۳۵۵ صاحره ارح شهری لارستان اوز (فرزند متوفی) ۲- قاسم شمس‌ی فرزند عبدالعزیز به ش ش ۱۷۹ متولد ۱۳۵۷ صاحره از شهری لارستان - اوز (فرزندمتوفی) ۳- سمیه شمس‌ی فرزند عبدالعزیزبه ش ش ۱۴۴ متولد ۱۳۶۳ صاحره از ح ۲ لارستان اوز (فرزند متوفی) ۴- احمد شمس‌ی فرزند عبدالعزیز به ش ش ۶۷۰۰۶۸۰۷ متولد ۱۳۶۸ صاحره از ح کنسولای کشور امارات متحده عربی(فرزندمتوفی) ۵- ساناز شمس‌ی فرزند عبدالعزیز به ش ش ۲۹۹۲۱۸-۴۷۱ متولد ۱۳۷۲ صاحره ارح کنسولای شهر دبی (فرزند متوفی) ۶- زینب ثریا فرزند محمد رسول به ش ش ۱۵۷ متولد ۱۳۳۶ صاحره از ح ۲ لارستان - اوز(ا هسمر متوفی) </p> <p>لاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراضی ویا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.</p> <p>رئیس شورای حل اختلاف:شعبه شهری شهرستان اوز- محمد محمی م/الف ۸۲۸</p>





عادت‌های اضطرابی در همه گروه‌های سنی و اجتماعی وجود دارد، اما به‌طور مثال به‌ویژه درباره جویدن ناخن که از جمله موارد شایع عادت اضطرابی محسوب می‌شود به‌طور معمول از سه سالگی شروع می‌شود. به‌طور میانگین یک‌چهارم کودکان پیش‌دستانی، یک‌سوم کودکان دبستانی و نیمی از نوجوانان برای مدتی که می‌تواند حتی طولانی باشد دچار مشکل ناخن جویدن می‌شوند اما بهتر است بدانید این اختلال مختص کودکان نیست و بسیاری از نوجوانان و جوانان هم با این مسئله درگیر هستند

به‌طور معمول نمی‌توان طبقه‌بندی خاصی برای این رفتارها در نظر گرفت اما رفتارهای نوروتیک یا همان عادت اضطرابی اشکال مختلفی دارند و شیوعشان متوسط است. برخی انگشتشان را می‌شکنند، برخی دیگر پوست لب‌هایشان را می‌کنند، عده‌ای هم ناخن می‌جویند و برخی هم انگشتشان را می‌مکنند. البته بعضی عادت نیز وجود دارند که شدیدتر و جدی‌تر از عادت اضطرابی هستند و جزو طیف اختلالات کنترل نکنانه و وسواس قرار می‌گیرند؛ مثل کندن موی سر یا ابرو یا مژه به صورتی که آشکارا باعث کاهش موی این مناطق شود یا اشتغال ذهنی زیاد با جوش‌ها و سایر بیماری‌های پوستی و دستکاری بیش از اندازه آنها به‌طوری که منجر به آسیب پوست شود. همان‌طور که گفته شد معمولاً این موارد در کودکی به وجود می‌آید و بعد از مدتی از بین می‌رود؛ اما نکته اینجاست که برخی از آنها تا بزرگسالی‌ها هم ادامه پیدا می‌کند. این موضوع را هم باید به خاطر داشت که برخی عادت نوروتیک در بزرگسالی تازه ظهور و بروز می‌کنند، هرچند معمولاً شروع آن در کودکی است.

روش تشخیصی برای پیدا کردن این عادت معمولاً پرسش از بیمار است. با سؤال از بیمار در این زمینه که این عادت‌ها در زمان اضطراب به وجود می‌آید یا در سایر مواقع هم وجود دارد، می‌توان گام بعدی را در تشخیص درست برداشت. اگر فرد فقط در زمان اضطراب این عادت را بروز دهد باید دیگر نشانه‌های اضطرابی، وسواسی و خلقی مثل افسردگی نیز در کنار آن بررسی شود. نکته مهم اینجاست که تمام این عادت‌های اضطرابی در زمان اضطراب تشدید می‌شوند، اما اگر در تمام مدت چنین عادتی با فرد همراه است فقط باید به چشم عادت به آن نگاه کرد و می‌تواند با توجه به میل و اراده فرد ترک شود.

درمان عادت اضطرابی بسیار به همکاری فرد

## ناخن‌هایی برای جویدن



وابسته است و بهتر است بدانیم درمان در کودکی با بزرگسالی متفاوت است. در کودکی نیز با توجه به سن ممکن است درمان‌ها با هم تفاوت داشته باشد. به‌عنوان مثال در مورد ناخن جویدن گفته می‌شود که نباید به کودک توجه منفی نشان داد؛ یعنی اگر به کودک بگویید که «ناخنخ را نچو!» او این رفتار را بیشتر تکرار خواهد کرد چون کودک ناخن توجه را چه منفی و چه مثبت دوست دارند. خانواده باید نسبت به این موضوع رفتار خنثی داشته باشد. اگر سن کودک بیشتر باشد باید در او ایجاد انگیزه کرد. مثلاً می‌توان به کودک گفت: «چه دست‌های قشنگی داری، چه کارهایی می‌توانی با دستت انجام بدهی؟». یا حتی با دیدن ناخنی که جویده نشده می‌توان گفت: «بین این ناخن چقدر قشنگ‌تر از بقیه است. دوست داری بقیه ناخن‌هایت هم به این قشنگی باشند؟»

اگر دست کودک مدام مشغول باشد و مثلاً توپ‌های پشمالو دستش بدهیم یا در مواقعی که زیاد این کار را انجام می‌دهد بازی‌هایی مانند نخ بازی را با او انجام دهیم که هر دو دستش را مشغول کند تا حدود زیادی از پیشرفت عادت و در اصل مزمن شدن آن جلوگیری کرده‌ایم. حتی می‌توان راه‌های دیگری مانند استفاده از دستکش، قرار دادن دست‌ها زیر پاها هنگام نشستن روی صندلی، به کار بردن لاک‌های تلخ و حتی چسب زدن را هم جزو راهکارها در نظر گرفت، اما درمان بزرگسالان آموزش رفتاری است. یعنی وقتی این حس می‌خواهد سراغشان بیاید باید حواسشان را پرت کنند، دستشان را مشغول نگرد و مواردی از این قبیل. هر چه طول مدت این عادت بیشتر باشد ترک آن هم سخت‌تر است ولی غیرممکن

دکتر عاطفه قنبری

گروهی معتقدند حریم خصوصی از بین رفته است چرا که مردم با اختیار خودشان اطلاعات حریم شخصی‌شان را در شبکه‌های مجازی مانند فیس بوک و اینستاگرام منتشر می‌کنند. مسائل مربوط به حریم خصوصی، همواره جزو مسائل پرچالش و پردغدغه در میان علاقمندان و متخصصان حوزه‌ی رسانه بوده است. دو گروه از افراد همواره دو طیف اصلی این بحث بوده و دارای نظرات و تدفغه‌های متفاوتی نسبت به مسئله‌ی حریم خصوصی بوده‌اند، طرفداران حریم خصوصی و محققان بحث می‌کنند که عموم مردم بیش از همیشه نگران حریم خصوصی آنلاین خود هستند.

آن‌ها خواستار حمایت‌های بیشتر در این خصوص هستند و حتی آاماری را بیان می‌کنند که نشان می‌دهد حدود دو سوم از کاربران فیس‌بوک نگران از دست دادن حریم خصوصی خودشان هستند چرا که در شبکه‌های اجتماعی، اطلاعات شخصی مربوط به هر فرد منتشر شده و تا حدودی منجر به از دست رفتن حریم خصوصی می‌شود.

در مقابل این دسته از افراد، گروهی هستند که مدعی‌اند دوران حریم خصوصی به پایان رسیده است! چرا که مردم با اختیار و علاقه خودشان اطلاعات حریم شخصی‌شان را در شبکه‌های مجازی مانند فیس بوک و اینستاگرام منتشر می‌کنند، در واقع این ایده از حرف مارک زاکربرگ برآمده است که «حریم خصوصی مرده است!»

نکته‌ای که حائز اهمیت است، افزایش شبکه‌های اجتماعی و در نتیجه آن منتشر کردن حجم زیادی از اطلاعات است که افراد می‌خواهند آن را با خانواده، دوستان و همکاران خود به اشتراک بگذارند و نکته دیگر این است که در اینجا صرفاً دوستان و آشنایان مصرف کننده این اطلاعات نیستند و بعد از به اشتراک‌گذاری در فضای مجازی، دولت، افراد ناآشنا و طیف زیادی از افراد تبدیل به مصرف‌کنندگان این اطلاعات می‌شوند.

از طرف دیگر افراد مجبورند برای وارد شدن به این شبکه‌های اجتماعی و بهره‌مندی از مزایای آن، اطلاعات شخصی خودشان را در اختیار این سایت‌ها قرار دهند تا بتوانند از مزایای سایت‌های مذکور استفاده کنند؛ مسئله‌ای که اینجا به وجود می‌آید این است که این اطلاعات ممکن است بدون اجازه از صاحبان اطلاعات به طور دائمی ذخیره شوند و به عنوان بانک اطلاعاتی در اختیار ذخیره‌کنندگان آن قرار گیرند!

### اقدام برای بازگشت به امید و خودباوری بعد از شکست



**متقاعد کردن خودتان را تمام کنید:**

دست کشیدن از برچسب زدن به خودتان کاری است که عشق به خود باعثش می شود. به جای آنکه خود را «بازنده» بنامید، دقیق تر و کمتر جهانی و کلی نگر باشید. عدم موفقیت لازم نیست که شما و ارزش شما را تعریف کنید ، نحوه تعریف کردنتان از خودتان را تغییر دهید، مثلاً «من یک بازنده ام» یا «من نتوانستم کاری کنم که درست کار کند» یا «من اشتباهاتی را مرتکب شدم و از این تجربه ها به عنوان قدم های سنگین تری برای پیشرفت استفاده می کنم.»

**شکست خود را به هدف تبدیل کنید:**

به جای «من در ازدواجم شکست خوردم» می‌توانید بگویید «من در ازدواجم مشکلات ارتباطی داشتم و در حال یادگیری برای برقراری ارتباط بهتری هستم.»جمله اول در

### آیا «حریم خصوصی» در فضای مجازی مرده است!؟

عموم افراد جامعه، اطلاعات خودشان را فاش می‌کنند چرا که در تعاملات اجتماعی نسبت به نسل پیش از خود ضعیفتر هستند و تمایل دارند تفریحات، علاقی و مسائل خود را با غریبه‌ها به اشتراک بگذارند و از آن‌ها بازخورد دریافت کنند تا مانع از انزوای اجتماعی آن‌ها شود!

با استناد به همین شواهد، زاکربرگ، بنیان‌گذار فیس‌بوک اصرار دارد که حریم خصوصی از میان رفته است و نه تنها از میان رفته است بلکه مردم جامعه نیز تمایلی به حفظ آن ندارند؛ از طرف دیگر طبق تحقیقات و مطالعاتی که انجام شده است، عموم مردم از خطراتی که در فضای مجازی متوجه آن‌هاست، مطلع نیستند!

مطالعات نشان می‌دهد مخصوصاً جوانان که تمایل به برقراری ارتباط بیشتری دارند، نمی‌انند که با قبول هر درخواست دوستی و مطرح کردن خواسته‌ها، علاقی و ویژگی‌های شخصی، اطلاعات‌شان ردیابی و نگهداری می‌شود.

تقابل بین دو نظریه حمایت از حریم خصوصی و نظریه «حریم خصوصی مرده است» در سال‌های اخیر با افزایش شبکه‌های اجتماعی شدت گرفته است؛ برای حفاظت از حریم خصوصی، راهکارهای متفاوتی وجود دارد که این راهکارها به مسائل مختلفی همچون اقدامات قضایی، فضای بازار و اقتصادی شبکه‌های اجتماعی وابسته است؛ در واقع برای جلوگیری از تحقق نظریه «مرگ حریم خصوصی» لازم است تا راهبردهایی اندیشیده شود تا در عین جلوگیری از مرگ حریم خصوصی، از بازار شبکه‌های اجتماعی نیز حمایت‌های لازم به عمل آید و منافع اقتصادی آنان حفظ شود.

اگر حمایت‌های قانونی لازم‌الاجرا شود و قوانین مربوط به حریم خصوصی همزمان با تغییرات سریع نظام اجتماعی تغییر کند، فرایند حفظ حریم خصوصی توسط شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تبدیل به یک مزیت رقابتی برای رسانه‌های مختلف باشد تا مخاطبان بیشتری را به خود جذب کنند.

برعکس اتفاق می‌افتد. همچنین تحقیقات اجتماعی نشان داده است اگر عموم افراد جامعه بتوانند بر انتشار محتوای شخصی خودشان کنترل داشته باشند و احساس نکنند این موضوع خارج از حیطه کنترل آن‌هاست، احساس اطمینان و آراشش بیشتری دارند و نسبت به درخواست برای افشای اطلاعات‌شان کمتر تهاجمی عمل می‌کنند.

هنگامی که شما احساس یک بازنده را دارید، به جای تمرکز بر انعطاف پذیری و توانایی بازگشت به عقب، خود را قربانی گذشته می بینید بعد از همه اینها، مهم نیست که چند بار شکست خوردید یا خراب کاری کردید – آنچه که واقعا اهمیت دارد این است که چند بار ما به عقب بر گشتیم و دوباره امتحان کردیم، هر بار کمی عجیب تر.

**بیشتر توجه کنید:**

فکر و توجه نکردن فقط درباره آرام شدن و مدیتیشن نیست یا حتی تنفس عمیق و بی سر و صدا در انزوا هم نیست بلکه این است که در زندگی روزمره با آگاهی، کاری را که انجام می دهید، با بیشترین دقت و توجه ممکن باشد. زمانی که آگاه هستید و فکر می کنید، به جای بازگشت به اشتباهات قدیمی و یا نگرانی در مورد آینده، ریشه در حال حاضر خواهیم داشت.همانطور که می گویند، « امروز یک هدیه است، به همین دلیل است که آن را امروز می نامیم.»

**خود را با یک جعبه آرام کننده، آرام کنید:**

گاهی اوقات ما نیاز به چیزی داریم که آراممان کند، مخصوصاً زمانی که حس بدی داریم به عنوان یک درمانگر، گاهی اوقات یک جعبه ی آرامش بخش برای کمک به متقاضیان برای مقابله با زمان های استرس زایشان تهیه می کنیم.با استفاده از اشیا واقعی ای که شما را منحرف می کند و می توانند تسکین دهنده باشند، این جعبه را می توان فراهم کرد.یک مجله، یک توپ ضد استرس، یک سنگ جلا خورده برای به یاد آوردن ارزش هایتان و روغن بدن، نمونه هایی از چیزهایی است که می تواند در داخل یک جعبه آرام کننده قرار بگیرد و برای احساس آرامش شما مفید باشد.

**با دیگران ارتباط برقرار کنید:**

زمانی که مردم احساس ناراحتی می کنند، اغلب آنها خودشان را از همه جدا می کنند، به جای اینکه رابطه شان را بیشتر کنند.دنبال حمایت اجتماعی بودن یکی از بهترین انتخاب هایی است که می توانید انجام دهید، در زمانی که احساس ناراحتی می کنید.دریافت دیدگاه دیگران به شما کمک می کند که دید تونلی و غلط نسبت به خودتان را متوقف کنید ،که خود را در معرض ارتباط و تعریف شدن قرار دهد.این کار باعث می شود دیگر تنها نباشید، ولی در اصل مرتبط با حس ارتباطی شما می باشد.

سلطنت کامل برسانید، بدانید که چطور می توانید خودتان را در آغوش بگیرید؟!همه ما گاهی اوقات به آغوش نیاز داریم – به ویژه از خودمان!!یا سزاوار آن نیستید؟

**خود را مانند یک کودک ، پر از پکی و زیبایی تصور کنید:**

به یاد داشته باشید هیچ چیز مانند نوزادان و کودکان بدون ارزش و بازنده تر وجود ندارد ما همان قدر ارزش داریم که وقتی به دنیا آمدیم، داشتیم.گاهی اوقات نیاز به نگاه کردن به زخم های گرانبهایی داریم که هنوز در داخل ما هستند ،مهم نیست چقدر شکست می خوریم، ارزش ما باقی می ماند و ما هنوز زیبا هستیم. ذهنیت خود را از قربانی شدن و قربانی بودن بیرون ببرید:

اکنون می توانید انجام دهید.

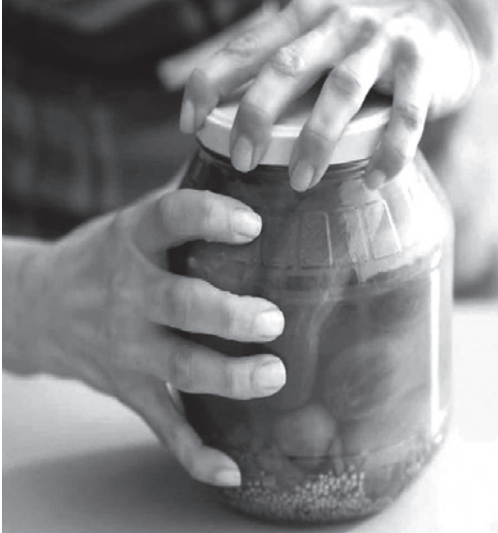
**خودتان را بقل کنید:**

به جای اینکه منتقد درونی خود را به

## درس همدلی از سندروم «شیشه خیارشور»

**بی توجهی به تفاوت های ظرفیت و توانایی افراد**

دیدن یک موقعیت بحرانی از دریچه نگاه دیگری، باعث درک کردن احساسات و رنج او در مشکلش می‌شود. در این صورت شما یک رابطه همدلانه با او را ساخته‌اید. واقعیت این است که افراد حتی در موقعیت های یکسان، ممکن است رفتاری متفاوت



سندروم «شیشه خیار شور» نمادی از نگاه اشتباه ما به مشکلات و موانع زندگی دیگران است.

یکی از مهارت های زندگی، توانایی همدلی داشتن در ارتباط با دیگران است. ممکن است موقعیت‌هایی را تجربه کرده باشید که رفتار و واکنش طرف مقابل در برخورد با یک بحران، شما را متعجب کرده است و با خود گفته‌اید، اگر من بودم فلان کار را انجام می‌دادم یا شاید به او برچسب ناتوانی و سادگی زده‌اید.

این جا همان موقعیتی است که می‌توان از سندروم «شیشه خیارشور» نام برد. در تعریف این سندروم می‌گویند وقتی می‌بینیم یک نفر دارد تلاش می‌کند تا در شیشه خیارشور را باز کند، یک چیزی ته دل‌مان می‌خواهد شیشه را از او بگیریم، چون فکر می‌کنیم ما توان باز کردنش را داریم، بعد که گرفتی‌م، یک عالمه زور می‌زنیم و تازه می‌بینیم ما هم نمی‌توانیم!

این سندروم اشاره جالبی دارد به مواقعی که از فاصله به مشکلات دیگران نگاه می‌کنیم. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

**مهارت ارتباط همدلانه را جدی بگیرد**

اگر فردی در حال تلاش برای باز کردن در شیشه خیارشور است و در صورتی که شما هم با همان شرایط بخواهید در از باز کنید، باید همان فشار و تلاش را متحمل شوید، اگر زور زدن‌ها و موفق نشدن های او را بی‌مورد می‌دانید و خود را در این امر موفق‌تر در نظر می‌گیرید، احتمالاً نیاز است که روی مهارت‌های ارتباط همدلانه خود بیشتر کار کنید. در این مواقع، گرفتاری‌های آن شخص از دور‌دست ممکن است خیلی ساده و قابل حل به نظر بیایند اما اگر خودمان هم در موقعیت آن فرد بودیم، می‌دیدیم همان مشکلات به ظاهر ساده، چقدر پیچیده، لاینحل و چاره ناپذیر هستند.



## استفاده از چاقو مثل

### سر آشپزهای مشهور



چاقو یکی از مهم ترین و کار راه انداز ترین لوازم موجود در آشپزخانه است. بسیار مهم است که یک چاقوی تیز و تند داشته باشید تا کارهایتان را راحت تر انجام دهید.

**گرفتن صحیح چاقو:**

این که چاقو را محکم و بدون لرزش در دستتان بگیرید، بسیار مهم است. هنگام برش دادن حتما باید دقت داشته باشید و مراقب انگشتانتان باشید. زمانی که چاقو را در دست می‌گیرید، کل دست شما باید وارد کار شود و تمام انگشتانتان باید پشت لبه چاقو باشد. هیچ کدام از انگشتان نباید در لبه جلویی چاقو قرار بگیرند، زیرا احتمال بریدن دست وجود خواهد داشت. کل انگشتان را روی دسته چاقو بگیرید. اگر بخواهید یکی از انگشتان مثل انگشت اشاره را پشت لبه چاقو بچسبانید، احتمال جابجایی چاقو و بریدگی انگشت شما وجود خواهد داشت. هنگام برش دادن یا خرد کردن خوراکی ها حتما با دست دیگرتان ماده مورد نظر را نگه دارید تا تکان نخورد. این گونه که ۴ انگشت شما باید روی ماده مورد نظر باشد و شصت دستتان داخل انگشتان قرار بگیرد تا تسلط بیشتری روی کار داشته باشید.روش دیگری هم برای انجام این کار وجود دارد. این روش این گونه است که یکی از دستانتان باید روی دسته چاقو و دست دیگر پشت لبه چاقو قرار بگیرد و همزمان با حرکت دست شما، چاقو هم حرکت کند تا راحت تر مواد غذایی را خرد کنید.

**امنیت بیشتر حین استفاده از چاقو:**

ا تخته آشپزی استفاده کنید و جای آن را ثابت نگه دارید. اگر احساس می کنید که تخته آشپزی حین انجام کار تکان می خورد، می توانید یک عدد دستمال را کمی خیس کنید و زیر آن قرار دهید تا تخته دیگر تکان نخورد. اگر بتوانید خوراکی ها را از قسمت صاف روی تخته بخواهیدید کار شما راحت تر پیش می رود. به عنوان مثال اگر می خواهید یک عدد پیاز خرد کنید، اول آن را از وسط برش دهید و سپس سطح صاف پیاز را روی تخته بخواهیدید و بعد شروع به ریز کردن آن کنید.

**چاقوی تیز امنیت بیشتری دارد:**

شاید از خواندن این تیتتر تعجب کنید اما چاقوی تیز سریع تر و راحت تر کار می کند. در نتیجه شما مجبور نیستید که نیروی زیادی به آن وارد کنید. در نتیجه احتمال بریدگی نیز کاهش پیدا می کند.

**شناخت مواد و نوع برش آن ها:**

اگر می خواهید در نهایت یک رسیبی خوب داشته باشید و غذای خوبی را درست کنید، باید بدانید که روش خرد کردن هر کدام از مواد غذایی و شکل صحیح و سایز مناسب آن ها چگونه است.

اگر بتوانید مواد را در سایز مناسب خرد کنید، قطعاً غذای خوشمزه تری خواهید داشت. به عنوان مثال اگر هویج ها را به یک اندازه خرد کنید، تمام آن ها به طور یکدست پخته می شوند و در طول غذا با هویج های خیلی سفت یا خیلی نرم روبرو نخواهید بود. ریز کردن کردن با خرد کردن معمولی متفاوت است زیرا شما می خواهید طریف تر کار کنید. در چنین حالتی روش های مختلف خرد کردن را یاد بگیرید و همچنین به اندازه مناسب دقت کنید. مثلا گاهی اوقات بعضی از مواد را باید ریز تر از بعضی دیگر خرد کنید. برای ریز کردن مواد غذایی، بهتر است از همان روش قرار دادن انگشتان پشت لبه چاقو استفاده کنید.

نگینی خرد کردن: نگینی خرد کردن تنوع و رواج زیادی دارد. معمولاً سایز خرد کردن مواد به شکل نگینی، بین ۵ الی ۲۰ میلیمتر است و شما می توانید انواع آن ها را امتحان کنید.

**تعمیر کردن چاقو:**

معمولا همه شما عادت دارید که چاقو را مانند ظرف های دیگر داخل ماشین ظرفشویی یا با دست بشویید. ممکن است که شستن چاقو داخل ماشین ظرفشویی مناسب نباشد و به تیغه آن خط و خش وارد کند. معمولاً توصیه می کنیم که چاقو را با دست بشویید و بعد از شستن هم سریع آن را خشک کنید تا چاقو تیز تر و نوتر باقی بماند.

**تیز کردن چاقو:**

تیز کردن چاقو برای داشتن یک آشپزی مناسب همراه با امنیت بالا بسیار حایز اهمیت است. می توانید از سنگ های مخصوص چاقو تیز کن یا حتی دستگاه های مختلف و حرفه ای استفاده کنید. معمولاً چاقو تیزکن الکترونیکی بهترین گزینه است و کار شما را خیلی سریع و راحت راه می اندازد.

روزگاری سفره‌های ایرانی پر بود از غذاهای سنتی و مقوی که با ترکیب چند ماده غذایی ساده آماده می‌شدند و با طعم بی‌نظیر و فوق‌العاده ای که داشتند، اعضای خانواده را مشتاقانه دور هم جمع می‌کردند. اما حالا سال هاست که در سفره‌های ما نه خبری از کله جوش ساده و لذیذ اصفهانی است و نه نازخاتون مازندرانی و اشکنه خراسانی. حالا دیگر پاستاهای، رابولی‌ها، استیک‌ها، سوشی‌ها و غذاهای تایلندی و کره‌ای حسایی بازارشان داغ شده است، آن‌قدر که در اغلب شهرهای بزرگ کشور، مردم به‌دنبال رستوران‌های ملل می‌گردند و نشستن پای سفره غذاهای خارجی را نوعی برتری و گاهی رویه‌ای برای فخرفروشی می‌دانند. آشپزی سنتی ایرانی نه‌تنها سال‌هاست که از هویت اصلی خود فاصله گرفته و هیچ تلاشی هم برای معرفی آن با تمام جزئیات به جهان صورت نمی‌گیرد که حتی جای خالی غذاهای سنتی در سفره‌های ایرانی هم روزبه‌روز بیشتر از قبل احساس می‌شود. اکنون بنا به گفته کارشناسان آشپزی، در ایران بیش از سه هزار غذای شناخته‌شده و بومی وجود دارد که که اغلب آنها به‌دست فراموشی سپرده شده‌اند.

#### سوشی به‌جای کله‌جوش!



آشپزی سنتی ایرانی همچون یک میراث ارزشمند نسل به نسل و سینه به سینه از

## غبار فراموشی بر غذاهای آبا و اجدادی



مادر بزرگ‌ها به فرزندان منتقل و حفظ شده است، به‌طوری که برخی از غذاها و خوراک‌های سنتی تا آنجا که حافظه‌ها یاری می‌کند، در یاد همه بوده و هست؛ اما از قدمت و موروثی بودن این هنر ارزشمند هم که بگذریم به جرأت می‌توان گفت آشپزی ایرانی یکی از کامل‌ترین ترکیبات غذایی در جهان و قاره آسیا است؛ این در حالی است که به‌رغم وجود چنین تنوع غذایی‌ای این روزها آوازه رستوران‌های ملل و فست فودی های رنگارنگ بیش از رستوران‌های سنتی و قدیمی در شهرهای کشور پیچیده است. معروف‌شدن روزبه‌روز این رستوران‌ها در میان جوانان در حالی است که بسیاری از همین افراد حتی نام تعدادی از غذاهای اصیل ایرانی به گوش‌شان نخورده و بسیاری از این غذاها برایشان ناآشنا و عجیب هستند.

#### ذائقه یک شبه تغییر نمی کند

«دکتر سیدعلی کشاورز» مدیرگروه تغذیه دانشگاه تهران و دبیر برد تغذیه وزارت بهداشت

شدن برخی از بانوان است. این روزها برای بسیاری از افراد سخت است که مواد متعددی برای آشپزی ایرانی فراهم کنند.پخت بسیاری از این غذاهای به طول می انجامد و تهیه آن دشوار است. به دلیل سرعت گرفتن زندگی شهری ما فرصت کمتری برای تهیه غذا و حتا زمان مصرف آن داریم. به همین دلیل است که فست فود ها به عنوان غذاهایی سریع جایگزین غذاهای بومی ما شده‌اند. البته بسیاری از این غذاهای سنتی با مواد و هزینه و زمان اندک آماده می‌شوند و ما باید دستور تهیه آن ها را به جوان تر ها آموزش بدهیم»

#### وقتی زمان کافی نیست

التهه یکی از دلایل راحت‌طلبی بیشتر به‌دلیل شاغل بودن بانوان و گسترش شهرنشینی و زندگی شهری است. دکتر کشاورز می‌گوید: «در گذشته بانوان خانه‌دار بودند و زمان کافی برای طبخ این‌دسته از غذاها را داشتند اما اکنون بانوان شاغل فرصت کافی برای این کار را ندارند. به‌طور مثال شما برای پخت دلمه و کوفته باید حداقل ۳ ساعت زمان صرف کنید که این کار برای بسیاری از بانوا مقدور نیست. ازهمین رو اغلب بانوان به پخت غذاهای فوری روی آورده‌اند و کم‌کم از غذاهای محلی و سنتی فاصله گرفته‌اند.»

#### این مقوی های فراموش شده

غذاهای قدیمی بسیار مقوی و کامل بودند. شما وقتی غذایی مثل کاله‌جوش را می‌خوردید از طریق پروتئین کشک و نان تمام پروتئین های مورد نیاز بدن را تامین می‌کردید. اغلب غذاهای سنتی و محلی کشورمان فهرست کاملی از مواد مغذی را دارا بودند. برای همین است که اصرار داریم با فرهنگسازی های مناسب نسل جدید را به این غذاها علاقمند کنیم و کم کم غذاهای بومی و محلی را جایگزین غذاهای حاضری و بی کیفیت کرد.



#### راحت طلب شدیم

«دکتر کشاورز» راحت‌طلب شدن برخی از بانوان را دلیل دوم فراموشی غذاهای سنتی و قدیمی می‌داند و عنوان می‌کند: «تفاتی دیگری که در چندین سال اخیر رخ داده، راحت‌طلب

## بهترین روش پخت و فریز کردن نخود فرنگی



ها را در جریان هوای سرد، قرار دهید. **بسته بندی نخود فرنگی ها :**

پس از سرد شدن نخود فرنگی های جوشانده شده باید نخود فرنگی ها را بسته بندی کنید.

برای بسته بندی نخود فرنگی ها از کیسه های یکبار مصرف فریزری یا زیپ کیپ استفاده کنید. در هر کیسه مقدار لازم نخود فرنگی

تغییر رنگ نخود فرنگی ها می شود . برای سبز ماندن نخود فرنگی ها باید با طریقه بلانچ کردن آنها آشنا باشید.
بلانچ کردن سبزیجات یعنی سبزیجات را نیم پز و برای پخت نهایی آماده کنیم . این کار سبب می شود زمان مصرف نخود فرنگی ها سفت و دیر پز نباشند و رنگ سبز آنها حفظ شود.

**برای داشتن نخود فرنگی های خوش طعم و خوش رنگ :**

ابتدا آب را به جوش بیارید و نخود فرنگی ها را داخل آن بریزید و اجازه بدهید کمی بجوشند و بعد آن را آبکش کنید.

بعد از به جوش آوردن ظرفی از آب سرد آماده کنید داخل آن تکه های یخ بریزید و فوراً باقالی ها را داخل آب سرد فرو ببرید. این شوک دمایی وارد شده سبب می شود که آنریم های موجود در سبزیجات که باعث فاسد شدن آن می شوند ، غیر فعال شوند و رنگ و طعم سبزیجات و خاصیت آن ها بر اثر فریزر کردن از بین نرود.

برای خوش طعم شدن هنگام جوشاندن نخود فرنگی می توانید مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید.

هنگام جوشیدن در قابلمه را نبندید زیرا این کار باعث تیره شدن رنگ آن ها می شود. مدت نکه داری نخود فرنگی در فریزرهای خانگی:

شما می توانید درون فریزر ۱۲- ۸ ماه و در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد نخود فرنگی ها را نگهداری نمایید.

روش کنسرو کردن نخود فرنگی:

پس از خرید نخود فرنگی های مرغوب ، نخود فرنگی ها را از غلاف جدا کرده و بشویید.

سبب نخود فرنگی ها را داخل شیشه دهان گشاد مثل شیشه سس یا رب یا... بریزید داخل شیشه کمی نمک بریزید.

آب را جوش آورید و سرد کرده و روی نخودفرنگی بریزید و درب شیشه را ببندید.

داخل قابلمه ای بزرگ آب بریزید و شیشه ها را درون قابلمه قرار دهید و روی حرارت قرار داده و اجازه دهید یک ساعت با حرارت متوسط بجوشد. پس از یک ساعت حرارت را خاموش کنید و شیشه ها درون آب سرد قرار داده و سپس داخل یخچال نگهداری کنید.با این روش می توانید در طول سال نخود فرنگی داشته باشید.

فریز کردن یا کنسرو ، کدام بهتر است ؟

**فریزکردن مواد نسبت به کنسرو کردن آنها مزیت دارد زیرا :**

با فریز کردن نخود فرنگی می توانید از این گیاه به مدت طولانی استفاده کنید.

نخود فرنگی ها را هر وقت از فریزر خارج کنید تازه و طبیعی هستند.

در فریز کردن خواص و مواد مغذی نخود فرنگی ها نسبت به کنسروکردن بهتر حفظ می شود.

برای فریزکردن شما نیاز به وسیله خاصی ندارید.

### ادویه مخصوص ماکارونی



ماکارونی، یک غذای ایتالیایی است و از آن گروه غذاهایی است که در همه جهان طرفداران زیادی دارد و در جاهای گوناگون با توجه به فرهنگ غذایی مردم آن منطقه پخته می شود. این غذای خوشمزه و پرطرفدار، در ایران با شیوه ای گوناگون آماده می شود و ادویه هایی هم که در آن استفاده می شود، متفاوت است.

**مواد لازم برای تهیه ادویه ماکارونی با گوشت و مرغ**

فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری

پاپریکا: نصف قاشق غذاخوری

پودرسیر: نصف قاشق غذاخوری

پودر آویشن: نصف قاشق غذاخوری

فلفل قرمز: یک قاشق چایخوری

پودر پیاز: نصف قاشق غذاخوری

دارچین: نصف قاشق غذاخوری

تخم گشنیز: نصف قاشق غذاخوری

جوزهندی: یک عدد

هل سبز: هفت عدد

گلبهر: نصف قاشق غذاخوری

ادویه کاری: نصف قاشق غذاخوری

زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری

پودر زنجبیل: نصف قاشق غذاخوری

میخک: یک چهارم قاشق غذاخوری

گرد لیموعمانی: نصف قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه ادویه ماکارونی

همه مواد را آسیاب کنید و خوب مخلوط کنید.

در هر وعده پخت ماکارونی می توانید از یک قاشق از آن استفاده کنید.

#### بهترین زمان استفاده از ادویه ماکارونی

همان گونه که می دانید، چنانچه بخواهید بوی خوش ادویه به منشاء برسد، بهتر است آن را قدری تفت دهید. پس بهترین زمان استفاده از ادویه ها در ماکارونی، هنگامی است که گوشت ماکارونی را تفت می دهید. فقط نکته ای که در اینجا باید به آن توجه داشته باشید این است که خیلی تفت دادن ادویه ها معمولا سبب تلخ شدن آن ها می شود، پس سعی کنید گوشت و ادویه ها را با شعله کم تفت دهید و ادویه ها را در آخری تفت دادن گوشت به آن اضافه کنید. در سنس ماکارونی به اندازه کافی از ادویه ها استفاده کنید، چون استفاده بیش از اندازه آن، به جز اینکه طعم گوشت و دیگر ترکیبات ماکارونی را بیش از حد تحت تأثیر قرار می دهد، بلکه سبب می شود سنس ماکارونی شما به رنگ تیره دربیاید.

#### خواص ترکیبات ادویه:

- هر ۱۰۰ گرم جوز هندی نیمی از نیاز منیزیم روزانه شما را تامین می کند.

- پونه خشک به علت داشتن ویتامین C بالا برای تقویت لته خیلی مناسب است.

- استفاده از یک لیمو عمانی حدود ۸۸ درصد از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین می کند.

- فلفل سیاه باعث بهبود گوارش می شود و به همین علت کاهنده وزن به حساب می آید.

- گلپر تسکین دهنده اعصاب و حتی شادی آور هم است.

- کرفس باعث پایین آوردن سطح هورمون استرس در بدن می‌شود.

- از تخم گشنیز جهت تصفیه خون خیلی استفاده می‌شود.

- فلفل سفید کارکرد کلی بدن را بهتر می کند و از بعضی بیماری‌های دستگاه گوارش و سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.

- مقدار ۱۰۰ گرم دارچین تمام کلسیم مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند.

- ریحان خشک به علت وجود منیزیم و نداشتن چربی و کلسترول جریان خون را در بدن آسان می‌کند.

- آویشن به مقدار زیادی چربی خون و فشار خون را کاهش می‌دهد.

- آهن و فیبر موجود در پودر سیر برای فعالیت روده اهمیت دارد و یبوست را از بین می‌برد.

- زنجبیل عامل طبیعی قدرتمندی است که مانع از گرسنگی و اشتهای زیاد می‌شود.

- زیره رطوبت را رفع می کند و تقویت‌کننده معده و کبد است.

- ۱۰۰گرم پودر زردچوبه آهن مورد نیاز برای دو روز بدن را تامین می‌کند.

- فلفل قرمز یک آنتی اکسیدان قوی است و رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد، برای همین به جلوگیری از پیدایش سرطان،

بیماری های قلبی و عروقی و مشکلات کبدی کمک می‌کند.

- پیاز سرشار از ترکیبات سولفور قوی است که سبب افزایش سلامتی می‌شود.



هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دلچسب است برای سالاد و آبمیوه و سوپ نیز همیشه به کار می‌آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان ها کاربرد دارد. هویج با طعم کمی شیرین سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، فیبر، کربوهیدرات‌ها، پتاسیم، کلسیم و آهن است. کارشناسان به دلیل خواص بی‌شمار هویج توصیه می‌کنند، افراد آن را به عنوان سالاد بخورند یا از آن در دسرهایی مانند حلوا و کیک استفاده کنند. ضمن اینکه هویج خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و افراد با مصرف روزانه آن و گنجاندن هویج در رژیم غذایی خود می‌توانند نگرانی ناشی از دریافت دز روزانه آنتی اکسیدان را برطرف کنند. تحقیقات متعددی نشان داده، مصرف هویج در بهبود بینایی، پیشگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی و سیستم ایمنی بدن نقش دارد؛ ضمن اینکه اگر دیابت دارید، قطعاً نباید این صیفی‌جات را از رژیم غذایی زمستانی خود حذف کنید که می‌تواند سطح گلوکز خون شما را کنترل کند.هویج با فواید بی‌شمار یکی از بهترین غذاهایی است که در فصل زمستان می‌توان از آن استفاده کرد.

**انواع هویج:**

هویج انواع متفاوتی دارد و در رنگ‌های نارنجی، سفید، زرد، بنفش و قرمز یافت می‌شود. هویج نارنجی رایج‌ترین نوع این ریشه مغذی محسوب می‌شود و رنگ نارنجی و جذاب هویج به دلیل وجود ماده‌ای به نام بتاکاروتن در آن است.

**ترکیبات شیمیایی:**

هویج دارای ۸۷ درصد آب ، ۱/۵ مواد از ته ، ۰/۲۰ درصد چربی ، ۸ درصد مواد گلوئیدی ، حدود ۱/۵ درصد سلولز و مقدری ماده رنگی

## مزیت های شگفت انگیز مصرف روزانه هویج



غذا کمک و سلامت روده کمک می‌کند. هویج حاوی فیبر محلول و نامحلول است که میکرو فلور مفید روده را تضمین می‌کند و در نتیجه

از شریاطی مانند یبوست جلوگیری می‌کند.
**۴. مسمونیت**

محتوای بالای ویتامین A یک سیستم ایمنی سالم را تضمین می‌کند. هویج همچنین حاوی مقداری ویتامین C است که به دلیل خواص پیشگیری از بیماری‌های مختلف رادیکال‌های آزاد را تضمین می‌کنند، بلکه به تقویت ایمنی بدن شما نیز کمک می‌کنند.

**۲. کاهش وزن**

هویج کالری کمی دارد و حاوی مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به تقویت سیری کمک می‌کند. بنابراین، وقتی هویج می‌خورید، در مقایسه با سایر غذاهای کم فیبر، در واقع سریع‌تر احساس سیری می‌کنید. می‌توان آن را یک میان وعده عالی برای گرسنگی اواخر شب نیز در نظر گرفت.

**۳. سلامت روده**

محتوای بالای فیبر موجود در هویج به هضم

۱. خواص آنتی‌اکسیدانی

هویج سرشار از دو آنتی اکسیدان اصلی کاروتنوئیدها و آنتوسیانین‌ها است. این خواص آنتی‌اکسیدانی هویج نه تنها از بیماری‌های جدی مانند سرطان محافظت می‌کند، بلکه برای قلب ما نیز مفید است.

**۷. خواص کاهش دهنده کلسترول**

فیبر محلول موجود در هویج علاوه بر تامین سلامت بهتر روده، به کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول LDL در خون نیز کمک می‌کند. از آنجایی که سطح کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی دست به دست هم می‌دهند، مصرف منظم هویج به افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی توصیه می‌شود.

**۸. پوست و موی سالم**

مصرف هویج به لطف خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی این غذای فوق‌العاده می‌تواند پوستی سالم و درخشان و موهایی زیبا به شما بدهد. هویج همچنین حاوی ویتامین E است که به دلیل خواص ضد پیری شناخته شده که هم برای مو و هم برای پوست مفید است.
**۹.افزایش سوخت و ساز**
آب هویج حاوی فسفر است که نرخ سوخت و ساز در بدن را افزایش می‌دهد، احساس درد پس از انجام ورزش را کاهش می‌دهد و از استفاده بهینه انرژی در بدن اطمینان حاصل می‌کند. همچنین، آب هویج سرشار از ویتامین ب-کمپلکس است که به شکستن پروتئین، گلوکز و چربی کمک می‌کند، سوخت و ساز را افزایش می‌هد و در عضله سازی نقش دارد و بر همین اساس، به کاهش وزن کمک می‌کند.

# علت‌های کم‌اشتهایی کودکان چیست؟

**افسردگی**

افسردگی هم می‌تواند دلیل دیگری برای کم‌اشتهای شدن کودک باشد. بیشتر پدر و مادرها افسردگی را با اندوه اشتباه می‌گیرند؛ اما در واقع این دو یکی نیستند. احساس اندوه با گذشت زمان فروپاشی می‌شود؛ اما افسردگی نه. افسردگی ن‌تنها کودک را غمگین می‌کند بلکه در زندگی عادی او نیز اختلال ایجاد می‌کند. اگر کودکان علاقه ی خود را نسبت به فعالیت‌هایی که قبلا دوست داشت از دست داده پس به‌احتمال زیاد افسرده است. تغییریی در عادت‌های غذایی کودک می‌تواند علامت بارزی از افسردگی باشد. توصیه می‌کنیم جهت تشخیص قطعی، کودک را نزد پزشک ببرید.

**استرس**

استرس می‌تواند پیامدهای منفی زیادی داشته باشد، از جمله کم‌اشتها شدن. اگر متوجه شدید کودکان علاقه‌اش را نسبت به خوردن از دست‌داده یا برای خوابیدن مشکل دارد، پس به‌احتمال زیاد دچار استرس است. برای رفع کم‌اشتهایی کودک لازم است دلایل استرس او را شناسایی و برطرف کنید.

برخی از معمول‌ترین علت‌های استرس طی دوران کودکی شامل موارد زیر می‌شوند:
-اتفاقی در خانواده مثلا مرگ یکی از افراد خانواده یا تولد خواهر یا برادر
-بدرفتاری با کودک

-عدم توانایی در آموزش و یادگیری آکادمیک و توقعات زیاد والدین



## اثر انگشت انسان در چه سنی شکل می گیرد؟

طبق بررسی‌های دانشمندان اثر انگشت انسان‌ها پیش از تولد و در دوران جنین تشکیل می‌شود. به طور دقیق‌تر اثر انگشت جنین در سه ماهگی شکل می‌گیرد. در ماه‌های سوم و چهارم بارداری، پوست جنین از یک لایه شفاف نازک به یک پوشش مومی تغییر می‌کند. در این زمان لایه میانی پوست و لایه پایه باعث رشد اپیدرم و می‌شود. خم شدن این لایه پوست بخشی از مسئولیت نشانه‌گذاری‌های منحصر به فرد روی نوک انگشتان است. در ۶ ماهگی هنگامی که جنین حدود ۵/۳۰ سانتی متر طول دارد، اثر انگشت دست و پای او به طور کامل تشکیل شده است. رگ‌ها روی نوک انگشتان جنین سه الگوی کمان، مارپیچ و حلقه را تشکیل می‌دهند. بیشترین کاربرد این الگوها برای حس کردن اشسا مختلف هنگام لمس کردن است.

## چگونه بیماری‌های قلبی مختلف را از یکدیگر تشخیص دهیم؟

بیماری‌های قلبی شامل طیف گسترده‌ای از مشکلات مانند بیماری عروق کرونری، تصلب شرایین، حمله قلبی و … است که هر کدام نحوه درمان متفاوتی دارد، اما آیا ممکن است برای تمام مشکلات قلبی علامت مشترکی یافت؟ این موضوع از آن منظر حائز اهمیت است که افراد باید بتوانند با مشاهده علائم بیماری قلبی، سریعاً به پزشک مراجعه و روند درمان را آغاز کنند. در این مطلب به رایج‌ترین علائم بیماری‌های قلبی می‌پردازیم:

۱- بیماری رگ‌های کرونری قلب

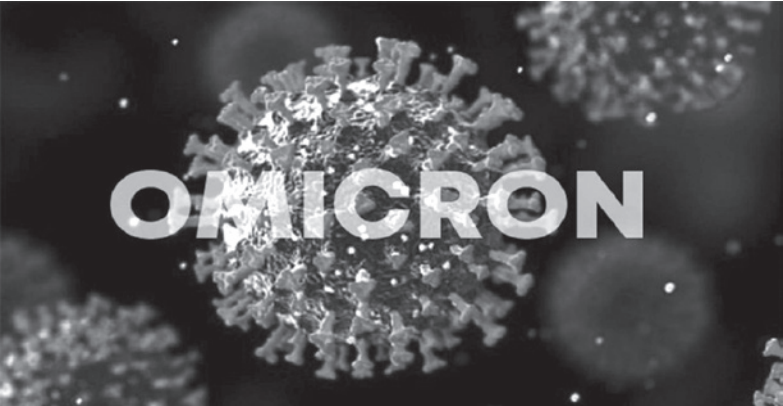
رگ‌های کرونری وظیفه خون‌رسانی به بافت قلب را برعهده دارد و انسداد یا گرفتگی آن می‌تواند به طور جدی سلامت قلب را با مخاطره همراه کند. علائم ابتلا به بیماری رگ‌های کرونری شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- آئزین صدی (درد قفسه سینه) ناشی از کاهش جریان خون به عضله قلب
۲- سنگینی، احساس ناراحتی، سوزش، فشار و یا درد در ناحیه قفسه سینه که می‌تواند با سوء هاضمه اشتباه گرفته شود.
۳- احساس درد در ناحیه شانه، بازو، گردن، گلو، فک و پشت
۴- تنگی نفس
۵- تپش قلب
۶- ضعف یا گیجی
۷- حالت تهوع
۸- تعریق
۹- حمله قلبی

از علائم حمله قلبی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- احساس ناخوشی، فشار، سنگینی، و درد در سینه، بازوها و یا زیر جناغ

## چند توصیه اساسی برای مبتلایان به امیکرون



بهشتی در پاسخ به این سوال آیا دور کمون یا نهفتگی بیماری در این سویه با سویه‌های قبلی متفاوت است، اظهار کرد: دوره کمون در امیکرون کمتر از سویه‌های قبلی است چرا که سرایت پذیری بسیار بالایی دارد و مدت زمان نهفتگی بیماری در این سویه معمولاً حدود ۲ تا ۳ روز است و گاهی ممکن است به ۵ تا ۷ روز هم برسد.

این بیماری بیشتر با علائم سرماخوردگی نظیر ضعف و سستی، تهوع و استفراغ، گلو درد و عطسه بروز پیدا می‌کند، در حال حاضر همه دوره‌می‌ها باید تعطیل شوند و مدارس و دانشگاه‌ها هم باید به صورت غیر حضوری به فعالیت خود ادامه دهند.

اگر مردم شیوه‌نامه بهداشتی را رعایت کنند و بیک امیکرون نزولی شود نوروز خوبی خواهیم داشت و اگر چنین اتفاقی رخ ندهد مانند سال گذشته در ایام نوروز هم درگیر این بیماری هستیم.

**سلامت نیوز**



## اگرما در زمستان بیشتر بروز می‌کند

اگرما یا درماتیت آتوپیک، نوعی بیماری پوستی است که با پوسته پوسته شدن و خارش در بالای پوست همراه است. شخص مبتلا به اگرما احساس خارش می‌کند و در صورت خاراندن، اگرما تشدید می‌شود. اگر والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند، احتمال ابتلای فرزندان آن‌ها بیشتر است؛ اما این بیماری در اکثر کودکان با رسیدن به سنین نوجوانی بهبود می‌یابد و فقط ممکن است در سنین بزرگسالی به طور ناگهانی پدیدار شود. افراد مبتلا به اگرما دارای پوست خشکی هستند و باید به صورت مداوم از مرطوب کننده‌های قوی استفاده کنند. بهترین زمان مصرف مرطوب کننده‌ها بعد از شستن دست‌ها است. این کار موجب می‌شود پوست کمتر دچار خشکی شود. استفاده از روغن ماهی، ویتامین D، روی (زینک) و پروبیوتیک‌ها می‌تواند از ابتلای به اگرما جلوگیری کرد.

یک فوق تخصص بیماری‌های عفونی به بیان توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به امیکرون پرداخت.
مسعود مردانی در پاسخ به این سوال که اولین اقدامی که باید بعد از ابتلا به امیکرون انجام دهیم چیست، گفت: اولین اقدام بعد از ابتلا به امیکرون جدا سازی است و فرد مبتلا حتما باید از سایر افراد جدا شود و اگر در خانه است باید در یک اتاق جدا حضور داشته باشد و چنانچه در بیمارستان است باید از سایر بیماران جدا شود و این بیماران باید در درجه اول از ماسک استفاده کنند و شیوه‌نامه‌های بهداشتی بیش از پیش رعایت نمایند.

مبتلایان به امیکرون باید از مایعات فراوان استفاده کنند، به مقدار کافی استراحت داشته اثر بگذارند. البته داروهای دیگری هم هستند که می‌توانند بچه‌ها را کم‌اشتها کنند. آنمی نیز از دیگر علت‌های ممکن کم‌اشتهایی کودک است. بچه‌هایی که کم‌خونی دارند خسته و بی‌حال و عصبی به نظر می‌رسند. آنمی درصورتی‌که درمان نشود می‌تواند در رشد کودک اختلال ایجاد کرده بر عملکرد او در مدرسه اثر بگذارد. اگر شک دارید کودکان آنمی دارد، برای چکاپ نزد پزشک بروید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید

هم داشته است به‌احتمال زیاد به کم‌اشتهایی عصبی دچار شده است. باید کودک را نزد یک متخصص ببرید تا کمکتان کند کودک را به الگوی تغذیه‌ای سالم برگردانید.

**داروها**

اگر برای کودک دوره ی جدیدی از آنتی‌بیوتیک را شروع کرده‌اید ممکن است روی اشتهای او اثر بگذارند. البته داروهای دیگری هم هستند که می‌توانند بچه‌ها را کم‌اشتها کنند.

**آنمی یا کم‌خونی**

آنمی نیز از دیگر علت‌های ممکن کم‌اشتهایی کودک است. بچه‌هایی که کم‌خونی دارند خسته و بی‌حال و عصبی به نظر می‌رسند. آنمی درصورتی‌که درمان نشود می‌تواند در رشد کودک اختلال ایجاد کرده بر عملکرد او در مدرسه اثر بگذارد. اگر شک دارید کودکان آنمی دارد، برای چکاپ نزد پزشک بروید.

**کرم روده**

کرم روده می‌تواند کودک را کم‌اشتها کند. کرم‌ها وارد سیستم گوارش کودک می‌شوند و به‌عنوان انگل آنجا زندگی می‌کنند و موجب خونریزی روده، از دست‌دادن اشتها، اسهال خونی و علائم دیگر می‌شوند. پزشک می‌تواند با تجویز داروهای ضدانگل کودک را درمان کند.

**یبوست**

اجابت مزاج نامنظم در بچه‌ها می‌تواند موجب یبوست شود و کم‌اشتهایی نیز یکی از پیامدهای آن است. یکی از علامت‌های یبوست، سفت و خشک بودن مدفوع است.

توصیه نمی‌شود

البته برخی افراد هستند که وزن خیلی بالایی ندارند و کاندید جراحی های اسلیو و بای پس هم نیستند اما اصرار دارند که در مدت کوتاهی به دلیل داشتن مراسم خاص و دلایل شخصی وزن کم کنند، این ها نیز می توان به طور موقت برای دوره ای که می خواهند کاهش وزن داشته باشند، بالن معده بگذارند اگرچه توصیه های علمی و پزشکی و کتاب های جراحی این کار را توصیه نمی کند.

بالن معده مناسب افراد سالمند خصوصا بالای ۷۰ سال نیست چون آن ها قرار نیست یکبارہ وزن کم کنند و این روش بیشتر در افراد میانسال انجام می شود آن هم به صلاحدید

پزشک اما افرادی که به دلایل شخصی اصرار به انجام این عمل دارند، بیشتر گروه سنی جوان هستند که در متون علمی بالن معده مگر در مواقع خاص در این دسته سنی توصیه نمی شود.

روش های اسلیو و بای پس معده تغییرات آناتومیکی و دائمی برای فرد ایجاد می کنند. اما بالن معده روشی است که معمولا برای مدت کوتاهی پزشک تشخیص می دهد که جسم خارجی در معده قرار گیرد و مدت زمانی که می تواند در معده نگهداری شود کمتر از یک سال است و سپس باید از معده خارج شود و تغییر آناتومیکی و همیشگی در فرد ایجاد نمی کند.

بالن معده برای کسانی است که وزن خیلی بالایی دارند یعنی مثلا بالای ۲۰۰ کیلو گرم هستند و قرار است عمل اسلیو و بای پس انجام دهند اما به دلیل وزن زیاد آمادگی ندارند، این افراد را برای مثلا شش ماهی بالن می گذارند تا طی این مدت ۱۰ تا ۱۵ کیلو کم کنند و پایین ۲۰۰ کیلو شوند و شرایط بیهوشی عمل را راحت تر تحمل کنند.

گذاشتن بالن معده برای این گروه از افراد اصلا

## همه چیز درباره لاغری با بالن معده



روش های اسلیو و بای پس معده تغییرات آناتومیکی و دائمی برای فرد ایجاد می کنند. اما بالن معده روشی است که معمولا برای مدت کوتاهی پزشک تشخیص می دهد که جسم خارجی در معده قرار گیرد و مدت زمانی که می تواند در معده نگهداری شود کمتر از یک سال است و سپس باید از معده خارج شود و تغییر آناتومیکی و همیشگی در فرد ایجاد نمی کند.

بالن معده برای کسانی است که وزن خیلی بالایی دارند یعنی مثلا بالای ۲۰۰ کیلو گرم هستند و قرار است عمل اسلیو و بای پس انجام دهند اما به دلیل وزن زیاد آمادگی ندارند، این افراد را برای مثلا شش ماهی بالن می گذارند تا طی این مدت ۱۰ تا ۱۵ کیلو کم کنند و پایین ۲۰۰ کیلو شوند و شرایط بیهوشی عمل را راحت تر تحمل کنند.

گذاشتن بالن معده برای این گروه از افراد اصلا



## مارک زاکربک: از چت‌های فیس‌بوک عکس نگیرید



مانند واتس‌آپ به تازگی زیرمجموعه شرکت مادر فیس‌بوک شده است. امکان رمزگذاری چت‌ها را دارند.

گزارش‌ها حاکی از آن است که این اقدام فیس‌بوک در واکنش به نگرانی‌ها در مورد امنیت و بحث گسترده‌تر ایمنی آنلاین و حق آزادی بیان است.

یکی از کاربران فیس‌بوک در پاسخ به پست زاکربک نوشت: «شما کی می‌خواهید دکمه نسیدن (دیسلایک) را اضافه کنید؟ ما جواب می‌خواهیم»

فردی که ظاهراً به این به‌روزرسانی پیام‌رسان فیس‌بوک بدبین است، اضافه کرد: «شاید بتواند راهی پیدا کند گرسنه‌ها را سیر کند یا از آن بهتر، تمام مرض‌های روحی که این پلتفرم‌ها باعث و بنی‌اش بوده‌اند درمان کند یا شاید به بی‌خانمان‌ها سرپناه بدهد. می‌تواند هیچ‌کدام از این کارها را نکند؟»

این به‌روزرسانی‌ها در اینستاگرام نیز اعمال می‌شود، که زیرمجموعه متا، شرکت مادر فیس‌بوک، است.

اینستا

این اقدام فیس‌بوک در واکنش به نگرانی‌ها در مورد امنیت و بحث گسترده‌تر ایمنی آنلاین و حق آزادی بیان است

مارک زاکربک به کاربران پیام‌رسان (مسنجر) فیس‌بوک که از صفحه چت عکس می‌گیرند تذکر و ظاهراً هشدار داده است.

بنیان‌گذار و مدیرعامل متا، شرکت مادر فیس‌بوک، در پستی، گفت: در به‌روزرسانی این پیام‌رسان، کاربران مطلع می‌شوند که فرد دیگر از صفحه چتشان عکس گرفته است.

زاکربک همراه عکسی از صفحه گفت‌وگویش با پریسیلا چان، همسرش، نوشت: «یک به‌روزرسانی جدید برای چت‌های رمزگذاری‌شده مسنجر، به این ترتیب اگر کسی از پیامی که محو می‌شود عکس بگیرد، مطلع می‌شوید»

«ما همچنین گیف‌ها (قالب مبادله گرافیک)، برچسب‌های تصویر و شکلک‌های واکنش نیز به چت‌های رمزگذاری‌شده اضافه می‌کنیم.»

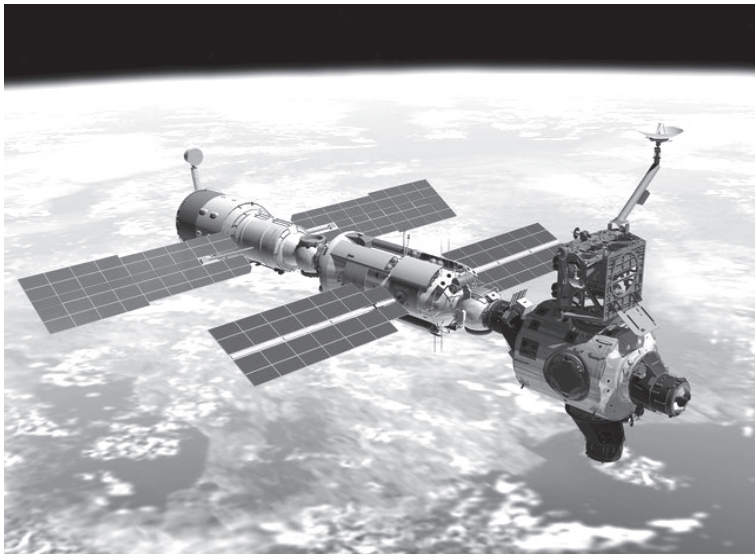
این اطلاعیه پس از به‌روزرسانی جدید این بستر پیام‌رسان فیس‌بوک منتشر شد که به افراد اجازه می‌دهد پیام‌هایشان را روی تنظیمی بگذارند که پس از مشاهده محو شوند.

این قابلیت تاکنون در آمریکا عرضه شده است و انتظار می‌رود در هفته‌های آتی، به کاربران فیس‌بوک در اروپا نیز ارائه شود.

بسترهای پیام‌رسان رقیب پیش‌تر این گزینه‌ها را ارائه داده بودند تا پیام‌های کاربران پس از مشاهده محو شوند و وقتی از صفحه گفت‌وگو عکس گرفته می‌شود، مطلع شوند.

این گروه از پیام‌رسان‌ها اسنپ‌چت را نیز شامل می‌شود و همچنین اپلیکیشن‌های پیام‌رسانی

## ایستگاه فضایی بین‌المللی بازنشسته می‌شود



ناسا قصد دارد ایستگاه فضایی بین‌المللی را در پایان سال ۲۰۲۰ بازنشسته کند.

دولت بایدن از بیل نلسون، رئیس ناسا خواست تا با شرکای خود از جمله آژانس فضایی اروپا، آژانس فضایی کانادا، آژانس فضایی ژاپن و آژانس فضایی روسکاسموس روسیه به همکاری بپردازد تا بتوان ایستگاه فضایی بین‌المللی را تا پایان این دهه مورد استفاده قرار داد. پیش از درخواست، موعد زودتری برای بازنشسته شدن این ایستگاه در نظر گرفته شده بود.

ناسا اعلام کرد که پس از تمدید عملیات ایستگاه فضایی بین‌المللی تا پایان سال ۲۰۳۰، این ایستگاه در نقطه‌ای دور افتاده در اقیانوس آرام به نام «Point Nemo» (به معنای هیچ کس) فرود خواهد آمد.

این منطقه ۱۶۰۰ مایل با خشکی فاصله دارد و از سال ۱۹۷۱ تاکنون بقایای بیش از ۲۶۰ فضاییما یا ماهواره در آنجا مدفون شده که بیشتر آنها به روسیه تعلق دارند. ناسا، اپراتورهای ایستگاه فضایی بین‌المللی شرایط ورود ایمن به اتمسفر را فراهم می‌کنند و سکوی فضایی تجاری جایگزین ایستگاه فضایی بین‌المللی به عنوان مکانی برای همکاری و تحقیقات علمی خواهند شد.

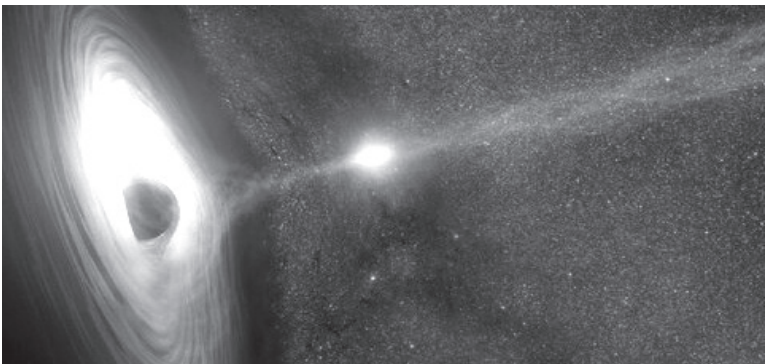
رابین گانتز، مدیر ایستگاه فضایی بین‌المللی در مقر ناسا، گفت: «ایستگاه فضایی بین‌المللی وارد سومین و برابرتین دهه خود به عنوان یک پلتفرم علمی پیشگامانه در ریزگرانش می‌شود»

## چالش‌های امنیتی مهم در سال ۲۰۲۲



به هدف قرار دادن دپارتمان‌های منابع انسانی و شرکت‌های مشاوره مختلف کرده‌اند و هر روز به آنها هزاران ایمیل با پیوست مخرب ارسال می‌کنند، این پیوست‌ها معمولاً حاوی بدافزارهایی هستند که دستگاه را فلج می‌کنند و بر اساس سطح امنیت شبکه، حتی می‌توانند کل شرکت را تحت تاثیر قرار دهند. شما باید از ابزارهای امنیتی و آنتی ویروس‌های مطمئن برای اسکن پیوست‌ها در زمان واقعی استفاده کنید، اگر برای کسب و کار خود فایل‌های زیادی دریافت می‌کنید، مراقب باشید که روی پیوست‌های ارسال شده از آدرس‌های اشتباه یا هرزنامه کلیک نکنید.

## کشف راز شعله‌ور شدن سیاه‌چاله‌ها



بر خلاف نامشان، سیاه‌چاله‌ها هر از گاهی شعله‌ور می‌شوند و دانشمندان دقیقاً چگونگی این اتفاق را نمی‌دانستند، اما شبیه‌سازی‌هایی با وضوح بالا اکنون نشان داده که چگونه میدان‌های مغناطیسی پیچشی می‌توانند مقادیر زیادی انرژی را از خود بیرون بریزند. معروف است که کشش گرانشی سیاه‌چاله‌ها آنقدر قوی است که حتی خود نور هم نمی‌تواند از آن فرار کند. این باعث می‌شود که ایده فلاش‌های نور از سیاه‌چاله‌ها عجیب به نظر برسد، اما این مهم به طور منظم اتفاق می‌افتد.

نکنه اینجاست که اینها از درون خود سیاه‌چاله نمی‌آیند، بلکه از قرص برافزایش آن می‌آیند، حلقه داغ و درخشانی از مواد که به دور جسم می‌چرخد و به درون آن می‌افتد. در بیشتر مواقع، فلاش‌های نور در اثر ریزش گرد وجود آمده پس از مدتی کاهش پیدا می‌کند و مدت زمانی طول می‌کشد تا دوباره انرژی مورد نیاز را به دست آورد. داده‌های تلسکوپ فضایی جیمز وب می‌تواند صحت این مطالعه را تایید کند و از دنیای سیاه‌چاله‌ها بیشتر به ما بگوید.

کپی ایمیل، کلمات، قالب‌ها، فراخوان‌ها و حتی نمودارها پیدا کنید، همچنین باید از استانداردهای پیشرفته ایمیل مانند چارچوب خط مشی مه‌اجمان (SPF) برای کنترل مجوز دامنه استفاده کنید، تصمیم‌گیرندگان باید به هنگام بررسی بودجه امنیتی به مزایای ایمیل SPF توجه داشته باشند.

### افزایش آموزش‌های آگاهی دهنده:

مقابله با حملات سایبری پیچیده به ابزارهای پیشرفته، به فایروال‌ها و مشاورهای قوی نیاز دارد، با این حال، با حفظ هوشیاری می‌توان از تعداد زیادی از حملات جلوگیری کرد، نیروی کار خود را در مورد جنبه‌های مختلف امنیت ایمیل و پیامدهای حمله آموزش دهید تا بتوانند پروتکل‌های امنیتی را به صورت روزانه دنبال کنند.



### حملات باج افزار به مشاغل کوچک:

به طور معمول باج افزارها برای هدف قراردادن شرکت‌های بزرگی که دارای منابع و پول عظیم هستند استفاده می‌شود، با این حال درسال‌های اخیر، تمرکز بر کسب و کارهای کوچک (SMBs) معطوف شده است، مجرمان سایبری دریافته‌اند که به دلیل پروتکل‌های امنیتی ضعیف، تسخیر منابع SMB و نگره داری آنها برای باج‌گیری بسیار

میدان مغناطیسی را فشرده و مسطح می‌کند تا زمانی که خطوطی را تشکیل دهند که به سمت سیاهی یا دور از آن می‌روند. در این هنگام خطوط میدانی که در جهت مخالف یکدیگر قرار دارند، می‌توانند پیوندهای موجود خود را قطع کنند و به جای آن به یکدیگر متصل شوند. این موضوع، انرژی را به پلاسمای داغ اطراف خود منتقل می‌کند و برخی از ذرات را به داخل سیاه‌چاله و برخی از آنها را به فضا می‌برد. دومی به صورت شراره قابل مشاهده است.

بارت ریبردا، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «بدون وضوح بالای شبیه‌سازی‌های ما، نمی‌توانید زیرپویایی و زیرساخت‌ها را ثبت کنید. در مدل‌های با وضوح پایین، اتصال مجدد اتفاق نمی‌افتد، بنابراین مکانیسمی وجود ندارد که بتواند ذرات را تسریع کند.»

اما ماده‌ای که توسط این اتصال مجدد مغناطیسی به بیرون پرتاب می‌شود ممکن است برای مدت طولانی از سیاه‌چاله دور نشود. تیم تحقیق می‌گوید که حباب داغ پلاسما می‌تواند در مدار اطراف آن قرار بگیرد و نمونه‌هایی در اطراف سیاه‌چاله عظیم در مرکز کهکشانش راه شیری دیده می‌شود.

شبیه‌سازی همچنین نشان داد که این شراره‌ها می‌توانند چرخهای باشند. انرژی میدان مغناطیسی پس از مدتی کاهش می‌یابد، قبل از اینکه در نهایت دوباره تنظیم شود و یک بار دیگر فرآیند شروع شود. این چرخه رویدادهای شعله‌ور در مقیاس‌های مختلف برای سیاه‌چاله‌های مختلف از روز تا سال اتفاق می‌افتد که با مشاهدات نیز سازگار است.

نتیجه نهایی شبیه‌سازی یک سیاه‌چاله با وضوح بیش از ۱۰۰۰ برابر بیشتر از تلاش‌های قبلی بود که با آن تصویر کامل‌تری از آنچه در هنگام شعله‌ور شدن یک سیاه‌چاله روی می‌دهد به دست آمد.

این شبیه‌سازی نشان داد که با جریان یافتن مواد به درون سیاه‌چاله، این جریان خطوط میدان مغناطیسی را با خود می‌کشاند. این خطوط میدان در نزدیکی افق رویداد، شروع به انباشته شدن می‌کنند تا زمانی که به مرحله جلوگیری از سقوط مواد می‌رسند. فشار موادی که سعی در افتادن دارد، خطوط

## نحوه خروج از حساب اینستاگرام

### پس از سرقت گوشی



روی سه خط در گوشه بالا سمت راست ضربه بزنید. روی تنظیمات ضربه بزنید. روی امنیت ضربه بزنید.

اکنون Login Activity را انتخاب کنید. در اینجا لیستی از تمام دستگاه‌هایی که با آن‌ها به حساب اینستاگرام وارد شده اید را می‌بینید. روی سه نقطه کنار دستگاهی که می‌خواهید از سیستم خارج شوید ضربه بزنید و سپس Log Out را انتخاب کنید.

در حالی که روش فوق راهی عالی برای خروج از سیستم است، اما اگر احراز هویت دو مرحله‌ای را فعال کرده باشید و سیم کارت خود را نیز گم کنید، ممکن است به یک مشکل بزرگ تبدیل شود.

در این صورت باید کدهای تایید اضطراری خود را برای ورود به دستگاه جدید یا ایمن کردن سیم کارت جدید با همان شماره تلفن مرتبط با حساب اینستاگرام خود نگه دارید. این بسیار مهم است در غیر این صورت به هیچ وجه نمی‌توانید وارد شوید و این مراحل را انجام دهید

در سال ۲۰۲۲ همچنان شاهد افزایش تصاعدی ایمیل‌های حاوی پیوست‌های مخرب خواهیم بود، مجرمان سایبری شروع به هدف قرار دادن دپارتمان‌های منابع انسانی و شرکت‌های مشاوره مختلف کرده‌اند و هر روز به آنها هزاران ایمیل با پیوست مخرب ارسال می‌کنند.

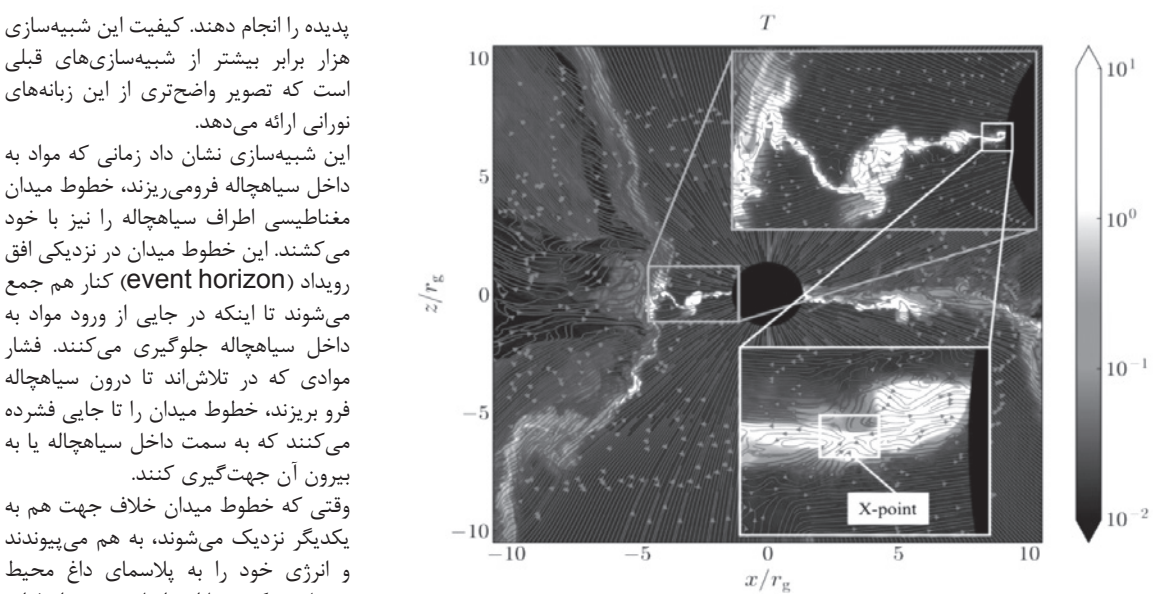
امنیت ایمیل در چند ماه اخیر شاهد تغییرات اساسی بوده است، حملات فیشینگ در دوران همه گیری کرونا، این بحث را که چگونه یک کسب و کار معمولی می‌تواند از خود در برابر مجرمان سایبری محافظت کند، بدون اینکه بر روند کار روزمره آن تاثیر بگذارد؛ دوباره داغ کرده است.

### حملات ناشی از پیوست‌های مخرب در حال افزایش است:

در سال ۲۰۲۲ همچنان شاهد افزایش تصاعدی ایمیل‌های حاوی پیوست‌های مخرب خواهیم بود، مجرمان سایبری شروع



## یک شبیه‌سازی جدید از منشاء زبانه‌های عجیب سیاه‌چاله‌ها خبر می‌دهد



دیسک برافزایشی قرصی از مواد داغ است که به دام جاذبه سیاه‌چاله افتاده‌اند و در اطراف آن می‌چرخند تا بالاخره داخل سیاه‌چاله فرو می‌بریزند. در بیشتر مواقع، تلاوهای نور اطراف سیاه‌چاله‌ها با فروریختن غبار و گاز به درون آن‌ها ایجاد می‌شود که مواد به دام افتاده در این مسیر بسیار داغ می‌شوند و از خود نور می‌دهند. اما در سایر اوقات، نورهایی دیده می‌شود که از سیاه‌چاله به بیرون می‌روند که توضیح این پدیده کار سخت‌تری است.

### شبیه‌سازی با دومین ابررایانه قدرتمند دنیا

در این مطالعه، منجمان با دومین ابررایانه قدرتمند دنیا و میلیون‌ها ساعت محاسبات رایانه‌ای توانستند دقیق‌ترین شبیه‌سازی از این

سیاه‌چاله‌ها بر خلاف نامی که دارند، گاهی موادی داغ و نورانی را به بیرون پرتاب می‌کنند و تاکنون علت دقیق این اتفاق مشخص نشده بود. اما حالا شبیه‌سازی‌های کیفیت بالا (High-Resolution) نشان می‌دهند که میدان‌های مغناطیسی پیچیده می‌تواند این حجم از انرژی را از سیاه‌چاله‌ها به بیرون پرتاب کند.

سیاه‌چاله‌ها به دلیل جاذبه بسیار زیادی که دارند، هر چیزی که در نزدیکی خود را می‌بلعد و حتی نور هم نمی‌تواند از این جاذبه فرار کند. با این وجود خروج مواد نورانی از آن‌ها چیز عجیبی به نظر می‌رسد، اما این اتفاق بیشتر اوقات رخ می‌دهد. البته این مواد از داخل خود سیاه‌چاله‌ها نمی‌آیند و از دیسک برافزایشی اطراف سیاه‌چاله به بیرون پرتاب می‌شوند.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
هفتم	۵:۱۸	۶:۳۷	۱۲:۰۷	۱۷:۲۷	۱۷:۵۵

گرمای هوا، عطای تویی خداست  
نومیدی از عطای تو، حد خطای ماست (خواجوی کرمانی)

نهج الفصاحه

شش چیز را از طرف خود برای من تعهد کنید تا من بهشت را برای شماها تعهد کنم وقتی سخنی می گویند راست گویند و وقتی وعده میدهند وفا کنند. وقتی امانت به شما سپردند رد نکنند، خوشتر را از آمیزشهای ناپاک حفظ کنید، چشمهای خود را «از نگاههای ناروا» ببندید و دست خویش را «از اعمال ناپسند» نگهدارید.

نهج البلاغه

از خدا بترس هر چند نازک؛ و میان خود و خدا پرده ای قرار ده هر چند نازک! حکمت ۳۲۲

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۴۸۱۰۱  
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mldl.ir miladelarstan@gmail.com

اجرای عملیات آسفالت خیابان های شهر قدیم لار



اجرای عملیات آسفالت خیابان های شهرک امام خمینی (ره)، شهرک محمد رسول (ص) و شهرک بوستان شهر قدیم لار که چندی پیش عملیات تسطیح و رگلاژ آن اجرایی و به اتمام رسیده بود، از دو روز گذشته آغاز شده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ طی دو روز گذشته و امروز، اجرای عملیات آسفالت خیابان امام خمینی ۱ واقع در شهرک امام خمینی (ره)، خیابان آسایش واقع در شهرک محمد رسول (ص) و خیابان های صدف ۱۳ و مروارید ۵ واقع در شهرک بوستان اجرایی و به اتمام رسید. اجرای عملیات خیابان آشپزخانه امام رضا (ع) واقع در بلوار زنده یاد نخبه الفقهای نیز دقیقی پیش آغاز شده است.

رئیس جمهور: مقابله با اشرار و برهم زندگان امنیت جامعه خواست مردم است



رئیس جمهور با تسلیت شهادت مأمور نیروی انتظامی توسط ارادل و اوپاش در شیراز، تاکید کرد: مقابله با اشرار و کسانی که با شرارت امنیت مردم را به خطر می اندازند خواست مردم است و باید با آنان مقابله و از جان و ناموس مردم نیز حفاظت کرد. به گزارش ایرنا، آیت... سید ابراهیم رئیسی در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا در مورد نوع اعمال محدودیت ها در شرایط قرمز کرونایی، گفت: هر شهر و بخشی که دچار مشکل می شود باید مسئولان استانی در همان محدوده نسبت به اعمال محدودیت و یا تعطیلی تصمیم گیری کنند و این موضوع نباید مثل گذشته جنبه عمومی و سراسری داشته باشد. رئیس جمهور با تاکید بر ضرورت رعایت شیوه نامه های بهداشتی در مراسم ها ادامه داد: مسئولان بهداشتی باید با جدیت نظارت کنند تا در اجتماعات به ویژه در اماکن زیارتی شیوه نامه های بهداشتی با دقت رعایت شود. آیت... رئیسی خاطرنشان کرد: با توجه به شیوع سویه امیکرون و شرایط متفاوت و خاصی که نسبت به سویه های قبلی دارد، می توان تعریف جدیدی برای شهرهای قرمز ارائه داد و البته تا زمانی که این تعریف انجام نشده، همچنان مقررات قبلی برای شهرهای قرمز موضوعیت دارد. وی با تاکید بر رعایت اصول بهداشتی در حمل و نقل شهری به ویژه در مترو، گفت: حمل و نقل عمومی از زمینه های ابتلای مردم به بیماری کرونا است، لذا ضرورت دارد مسئولان، دقت و نظارت دقیق تری در این زمینه داشته باشند. رئیس جمهور در بخش دیگری از سخنان خود با تسلیت شهادت مأمور نیروی انتظامی توسط ارادل و اوپاش در شیراز گفت: پلیس در ارتباط با مردم باید ضمن اقتدار از مهربانی و تدبیر برخوردار باشد اما مقابله با اشرار و کسانی که جان و ناموس مردم را به خطر می اندازند یک ضرورت است و لازم است از نظر حقوقی و قضایی اقدامات پلیس نیز پشتیبانی شود. آیت... رئیسی تاکید کرد: مقابله با اشرار و کسانی که با شرارت امنیت مردم را به خطر می اندازند خواست مردم است و باید با آنان مقابله و از جان و ناموس مردم نیز حفاظت کرد.

لارستان، در زمره شهرهای موفق تربیت حافظان کل قرآن



مدیر مؤسسه قرآنی بیت الاحزان حضرت زهرا (س) کشور گفت: پس از شیراز شهرستان های لارستان و کازرون به ترتیب با ۱۲ و ۱۱ حافظ کل قرآن کریم به عنوان دیگر شهرستان های موفق دارای شعبه روزانه مؤسسه در تربیت حافظ کل قرآن کریم در دو سال گذشته لقب گرفتند. به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام علی رضا شاهشویی، مدیر مؤسسه قرآنی بیت الاحزان حضرت زهرا (س) در گفت و گو با ایکن از فارس، با بیان اینکه یکی از اصلی ترین رسالت های این مؤسسه تربیت حافظان قرآن در راستای تحقق مویات مقام معظم رهبری مبنی بر تربیت ۱۰ میلیون حافظ قرآن است، گفت: در این راستا شعب و مراکز مختلفی را در سطح کشور راه اندازی کردیم. وی از فعالیت شعب مختلف این مؤسسه در ۵۶ شهرستان کشور خبر داد و افزود: اصلی ترین فعالیت این مراکز تربیت حافظان قرآن کریم است که به صورت سالانه فعالیت آن ها مورد ارزیابی قرار می گیرد. شاهشویی بیان کرد: طبق ارزیابی های انجام شده در سال های ۹۹ و ۱۴۰۰ شیراز به عنوان موفق ترین شهرستان دارای شعب روزانه این مؤسسه با تربیت ۱۸ حافظ کل قرآن در این راستا شناخته شد. عضو شورای توسعه فرهنگ قرآنی کشور، ادامه داد: پس از شیراز شهرستان های لارستان و کازرون به ترتیب با ۱۲ و ۱۱ حافظ کل قرآن کریم به عنوان دیگر شهرستان های موفق دارای شعبه روزانه مؤسسه در

به زودی واحد سرپایی مراقبت های حمایتی و تسکینی در درمانگاه صالح پور راه اندازی می شود



واحد سرپایی مراقبت های حمایتی و تسکینی در درمانگاه صالح پور به زودی راه اندازی می شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، واحد مراقبت های حمایتی (supportive) و تسکینی (palliative) در جهت ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان، خانواده ها و مراقبان شان به زودی در درمانگاه صالح پور راه اندازی می شود. این واحد به دنبال پیشگیری و کاستن از آلام بیماران سرطانی با شناسایی زودرس، ارزیابی دقیق، مدیریت درد و سایر مشکلات جسمی بیمار و همچنین کم کردن مشکلات روانی، اجتماعی و معنوی بیمار و خانواده هایشان است. در این واحد، گروه های تخصصی شامل پزشک، پرستار، روان شناس، کارشناس تغذیه، مددکار اجتماعی و فیزیوتراپ که همه این افراد آموزش های تخصصی در زمینه مراقبت های حمایتی و تسکینی را دیده اند، آماده پذیرش بیماران خواهند بود که علاوه بر بیمار، خانواده و مراقبان شان نیز ارزیابی شده و ضمن مدیریت مشکلات، آموزش های لازم جهت کنار آمدن با بیماری، آشنایی با حقوق خود، استفاده بهینه از خدمات موجود، مراقبت های مربوط به بیماری و عوارض آن به آنها داده می شود. در این کلینیک، بیماران مراجعه کننده با مراجعه شخصی یا راجع از مراکز درمانی توسط پزشک درمانگر، از خدمات استاندارد سرپایی بهره می برند. گفتنی است این کلینیک به صورت یک روز در هفته فعالیت خود را آغاز خواهد کرد و در صورت نیاز و افزایش تقاضا، نوبت دهی جهت پذیرش بیماران را افزایش خواهد داد.

گلباران آرامگاه شهدا در لارستان



گلباران و عطر افشانی شد. شهیدان لارستان، ۳۰۷ شهید گرانقدر را تقدیم این نظام و انقلاب نموده است که از این تعداد شهدا، ۳ شهید انقلاب بوده اند.

بمناسبت دهه مبارک فجر، قیور مطهر شهدا لارستان گلباران شد. به گزارش میلاد لارستان، طی آئینی بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی با شرکت امام جمعه لار، معاونین فرمانداری ویژه لارستان، خانواده های معظم شهدا و ایثارگران، نیروهای نظامی، انتظامی و اقشار مختلف مردم مزار شهیدان گرانقدر گلباران شد. حاضرین در این مراسم، با قرائت فاتحه، به روح پر فتوح شهداء درود فرستادند. همچنین در آیین این مراسم معنوی با گرامیداشت یاد و نام و خاطره شهدا، بخصوص شهیدان انقلاب اسلامی شهرستان لارستان از مقام والای آن به حق پیوستگان تجلیل شد. گفتنی است بمناسبت ایام ... دهه فجر، قیور مطهر شهداء بخشهای جویم، بیرم، بنارویه، صحرای باغ، مرکزی و روستاهای تابعه شهرستان لارستان نیز

جرعه ای از دریا

آخوند ملا فتحعلی سلطان آبادی (م ۱۳۱۸)

دیده ای باید سبب سوراخ کن

این قضیه را آقای آخوند ملا علی سمدانی از آقای ارآکی و ایشان هم از آقای علم الهدی ملایری و ایشان نیز از آخوند ملا فتحعلی سلطان آبادی نقل می کرد. آقای آخوند این قصه را با واسطه آقای ارآکی نقل می کرد و می فرمود: بعد هم خودم رفتم و قصه را از آقای علم الهدی ملایری پرسیدم و ایشان عین نقل آقای ارآکی را بدون تفاوت برای من نقل نمود. آخوند ملا فتحعلی می فرمود: زمانی که در آراک بودم، با طلبه ای هم حجره بودم. یک وقت از نظر مالی خیلی در مضیقه و فشار قرار گرفتم. با خود گفتم که بروم و از کسی پول قرض کم تا قدری فشارها کم شود. در راه، استخر طبیعی آبی بود و زنی مشغول رخت شویی بود. از جلو وارد شدم. شنیدم این آیات را خواند:

دیده ای باید سبب سوراخ کن

تا حجب را بر کند از بیخ و بن تا مسبب بیند اندر لامکان

هرزه داند جهد و اکساب و دکان از مسبب می رسد هر خیر و شر

نیست اسباب و وسایط ای پدر من به ذهنم آمد که این زن چرا این شعر را خواند؟ اگر مثلا این زن عاشق پیشه است، باید شعر عاشقانه بخواند و اگر گرفتاری دنیوی دارد، باید شعری مربوط به دنیا بخواند.

شعر عارفانه خواندن در حد این زن نیست. فهمیدم از ناحیه خداوند، به این زن الهام طبیعی شده است تا من متوجه شوم که نباید خدا را راه کنم و سراغ مردم بروم. من از قرض کردن منصرف شدم و کتعمه توکل بردخدا می کنم.

به منزل برگشتم، دیدم در زنبیلی که در حجره آویزان بود، دو یاسه نان تازه و چیز دیگری قرار دارد. من آن را برداشتم و خوردم. فردا و پس فردا هم همین گونه شد. احتمال دادم این را رفیق من تهیه می کند و در آنجای گذارد. وقتی چند روز ادامه پیدا کرد، از رفیق پرسیدم که این غذاها را شاتهمه می کنید؟ گفت: نه. من هم جریان را برای او نقل کردم. بعد از اینکه جریان را برای او نقل کردم، دیگر در آن زنبیل چیزی ندیدم.

معروف است افشای مطالبی که جنبه سردارد، سبب سلب آن نعمتی شود.

جرعه ای از دریا / جلد دوم / فقیه محقق حضرت آیت ا حاج سید موسی شبیری زنجانی

معرفی دادستان جدید گراش



طی آئینی دادستان جدید گراش معرفی شد. به گزارش میلاد لارستان، طی آئینی با حضور معاون قضایی دادگستری فارس، امام جمعه و فرماندار گراش دادستان جدید گراش معرفی شد. در این آیین از خدمات ۱۴ ماهه سعید کشاورز دادستان سابق گراش تجلیل و امین حشمتی به عنوان دادستان جدید این شهرستان جنوبی در استان فارس معرفی شد. دارای کارشناس ارشد حقوق متولد سال ۱۳۶۶ شهرستان شیراز است که رییس حوزه قضایی بخش جویم لارستان و رئیس دادگستری شهرستان مهر از جمله سوابق کاری وی در حوزه قضایی است.

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ... با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان» ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

