

حمله پهپادی یمن به فرودگاه ابها و پایگاه هوایی ملک خالد عربستان



سختجوی نیروهای مسلح یمن گفت یگان پهپادی ارتش این کشور با سه پهپاد یک فرودگاه و یک پایگاه نظامی عربستان سعودی را هدف قرار داد. یحیی سریع با اعلام این خبر در توئیتر نوشت: یگان پهپادی یمن توانست مواضع نظامی حاسر در فرودگاه بین‌المللی ابها و پایگاه هوایی «ملک خالد» را در حمله شبیه با سه پهپاد هدف قرار دهد.

به گفته سختجوی نیروهای مسلح یمن، این عملیات با ساعت‌های متفاوت و با استفاده از پهپادهایی از نوع «قاصف ۲» بوده و حمله به تمام اهداف مورد نظر با موفقیت انجام شده است.



اولویت‌های بعدی واکسیناسیون کرونا / دو گروه بیشتر در معرض خطرند

دارند. گروه اول، کادر پزشکی هستند که به لحاظ اینکه با میزان چرخش بالای ویروس مواجه‌اند و گروه دوم، افراد بالای ۶۰ سال هستند که اغلب درگیر بیماری‌های زمینه‌ای هستند.

جان بابایی تأکید کرد: بعد از پرسنل ICU، سایر کادر درمان، افراد بالای ۶۵ سال و گروه‌های آسیب‌پذیر در مقابل بیماری کووید ۱۹ واکسینه می‌شوند.

معاون درمان وزارت بهداشت افزود: تلاش می‌کنیم تا پایان سال با انجام واکسیناسیون، سیکل بیماری در کشور بشکند.

بیمارستان بوده است. جان بابایی، با بیان اینکه دو سوم مرگ‌های کشور، کتانی را توضیح داد. جان بابایی، وزارت بهداشت اعلام کرد که برای انجام واکسیناسیون کووید ۱۹ در کشور در نظر گرفته شده‌اند. گفت: این بیمارستان‌ها، اغلب آموزشی، درمانی، نظامی، تأمین اجتماعی، خیریه و خصوصی هستند. بیمارستان امام خمینی (ره) را بزرگ‌ترین مرکز درمانی کشور و پذیرای بیشترین بیماران کرونایی خواند و افزود: بیشترین میزان مراجعات سربازی و بستری بیماران کرونا در این

معاون درمان وزارت بهداشت، در ارتباط با ادامه کار واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ در کشور، کتانی را توضیح داد. جان بابایی، وزارت بهداشت اعلام کرد که برای انجام واکسیناسیون کووید ۱۹ در کشور در نظر گرفته شده‌اند. گفت: این بیمارستان‌ها، اغلب آموزشی، درمانی، نظامی، تأمین اجتماعی، خیریه و خصوصی هستند. بیمارستان امام خمینی (ره) را بزرگ‌ترین مرکز درمانی کشور و پذیرای بیشترین بیماران کرونایی خواند و افزود: بیشترین میزان مراجعات سربازی و بستری بیماران کرونا در این

شهیدی که جوایز خلبانی آمریکا را درو کرد



او رکورددهنده جهانی بسیاری دارد که امضای او در آن دوران هر چهار جایزه ممتاز خلبانی آمریکا در تاریخ نیروی هوایی ارتش است.

شهید امیر پرواز - پرواز - بهترین افسر و یکی نیز مربوط به پرواز یعنی درس، افسر و یکی نیز مربوط به کسی است که از همه نظر بهترین است، که هر کدام از این‌ها را یک نفر می‌توانست بگیرد و در تاریخ نیروی هوایی آمریکا برای اولین بار تمام این‌ها متعلق به یک نفر شد و آن من هستم که در عکس دیده می‌شود.

این خلبان زنده به قدری در پرواز با چگنده ماهر و شجاع بود که استاد خلبان آمریکایی آن‌ها هم گفته بود: اگر روزی من در جنگ با شما درگیر شوم، حتماً از مقابل او فرار می‌کنم.

نقش شهید اسدزاده در تاسیس دانشکده خلبانی نیز بسیار مهم و حیاتی است. شهید اسدزاده از خلبانان مومن و متدین که قبل از انقلاب از طریق ایت الله حق شناس در جهرم با امام آشنا شده بود و

هشت سال دفاع مقدس بر آن نهادها و اسطوره‌های آن که در آن دوران هر چهار جایزه ممتاز خلبانی آمریکا در تاریخ نیروی هوایی ارتش است.

شهید امیر پرواز - پرواز - بهترین افسر و یکی نیز مربوط به پرواز یعنی درس، افسر و یکی نیز مربوط به کسی است که از همه نظر بهترین است، که هر کدام از این‌ها را یک نفر می‌توانست بگیرد و در تاریخ نیروی هوایی آمریکا برای اولین بار تمام این‌ها متعلق به یک نفر شد و آن من هستم که در عکس دیده می‌شود.

این خلبان زنده به قدری در پرواز با چگنده ماهر و شجاع بود که استاد خلبان آمریکایی آن‌ها هم گفته بود: اگر روزی من در جنگ با شما درگیر شوم، حتماً از مقابل او فرار می‌کنم.

نقش شهید اسدزاده در تاسیس دانشکده خلبانی نیز بسیار مهم و حیاتی است. شهید اسدزاده از خلبانان مومن و متدین که قبل از انقلاب از طریق ایت الله حق شناس در جهرم با امام آشنا شده بود و

دولت آمریکا، کمترین مسروقه ایران را فروخت!



در حالی که دولت جدید آمریکا اظهار به تعامل با ایران می‌کند، بورئوس و رادبو فردا گزارش دادند که آمریکا، محموله بنزین معاد شده ایران را فروخته است. استاکم مقام وزارت دادگستری آمریکا گفت: بیش از یک میلیون بشکه بنزین ایران که سال گذشته بر اساس تحریم‌ها ضبط شده بود، به فروش رفته و یک نفتکش دیگر حامل نفت خام ایران که اخیراً توقیف شده، در مسیر حرکت به سوی آمریکا است. توقیف و صادرات محموله‌های سوختی ایران بخشی از سیاست فشار حداکثری دولت دونالد ترامپ بود که پس از خروج آمریکا از برجام و از سرگیری تحریم‌ها در سال ۹۷ به اجرا گذاشته شد. چارچوب این سیاست، دولت آمریکا محموله

تحملی داوطلب پرواز با هواپیمای جنگی F۱۵ و به همین خاطر به پایگاه هوایی درفول منتقل شد و در آنجا همزمان با انجام پروازهای عملیاتی و برون مرزی به اصرار مسئولان وقت پایگاه، معاونت نظامی عقیدتی سیاسی را نیز بر عهده گرفت و در زمینه فرهنگ و عقیدتی نیز فعالیت میکرد. پیکر پاک این شهید والا مقام در گذار شهید فردوس جهرم به خاک سپرده شده است. لازم به ذکر است این خلبان شهید دارای ۲ فرزند پسر است.

رساله امام را نیز با خود به آمریکا برده بود. دوره تکمیلی را در کشور آمریکا با موفقیت بی نظیری به پایان رساند و کلیه جوایز آن دوره شامل: آکادمی پرواز - پرواز - بهترین افسر و ممتازترین فرد را یک جا بدست آورد که تا آن تاریخ کسی این همه جوایز توسط یک خلبان بی سابقه بود.

در تاریخ ۳۰/۳/۸۵ (در همان بدو پیروزی انقلاب اسلامی) به میهن اسلامی بازگشت و به عنوان استاد خلبان در دانشگاه هوایی مشغول به خدمت شد و شروع جنگ

او رکورددهنده جهانی بسیاری دارد که امضای او در آن دوران هر چهار جایزه ممتاز خلبانی آمریکا در تاریخ نیروی هوایی ارتش است.

شهید امیر پرواز - پرواز - بهترین افسر و یکی نیز مربوط به پرواز یعنی درس، افسر و یکی نیز مربوط به کسی است که از همه نظر بهترین است، که هر کدام از این‌ها را یک نفر می‌توانست بگیرد و در تاریخ نیروی هوایی آمریکا برای اولین بار تمام این‌ها متعلق به یک نفر شد و آن من هستم که در عکس دیده می‌شود.

این خلبان زنده به قدری در پرواز با چگنده ماهر و شجاع بود که استاد خلبان آمریکایی آن‌ها هم گفته بود: اگر روزی من در جنگ با شما درگیر شوم، حتماً از مقابل او فرار می‌کنم.

نقش شهید اسدزاده در تاسیس دانشکده خلبانی نیز بسیار مهم و حیاتی است. شهید اسدزاده از خلبانان مومن و متدین که قبل از انقلاب از طریق ایت الله حق شناس در جهرم با امام آشنا شده بود و

هشت سال دفاع مقدس بر آن نهادها و اسطوره‌های آن که در آن دوران هر چهار جایزه ممتاز خلبانی آمریکا در تاریخ نیروی هوایی ارتش است.

شهید امیر پرواز - پرواز - بهترین افسر و یکی نیز مربوط به پرواز یعنی درس، افسر و یکی نیز مربوط به کسی است که از همه نظر بهترین است، که هر کدام از این‌ها را یک نفر می‌توانست بگیرد و در تاریخ نیروی هوایی آمریکا برای اولین بار تمام این‌ها متعلق به یک نفر شد و آن من هستم که در عکس دیده می‌شود.

این خلبان زنده به قدری در پرواز با چگنده ماهر و شجاع بود که استاد خلبان آمریکایی آن‌ها هم گفته بود: اگر روزی من در جنگ با شما درگیر شوم، حتماً از مقابل او فرار می‌کنم.

نقش شهید اسدزاده در تاسیس دانشکده خلبانی نیز بسیار مهم و حیاتی است. شهید اسدزاده از خلبانان مومن و متدین که قبل از انقلاب از طریق ایت الله حق شناس در جهرم با امام آشنا شده بود و

حق با ایران بود، بایدن در تحریم‌ها مقلد ترامپ است

نیشخندهای ترامپ در فضای دولت بایدن

دویدسون نوشت: اکنون بایدن با باین بدین بر سریم که چرا تصمیم گرفته از شخصی پیشین خود تقلید کند و رویکرد افراطی در قبال همان کشور (ایران) را ادامه دهد. جواب مشخص است، بایدن به تحت فشار لابی‌های همان گروه‌هایی قرار دارد که [ترامپ] با آنها هم‌فکری داشته است. در میان آنها، اسرائیل و حامیان صهیونیست‌ها. در صدر جدول قرار دارند.

در پایان این یادداشت آمده است: سخت است که بدانیم چه چیزی در ذهن بایدن دربار این موضوع (ایران و برجام) می‌گذرد. بایدن می‌تواند به یاد داشته باشیم که چیزی واقعاً تحلیلی نیست. اقدامات دولت او تاکنون برخلاف چیزی بوده که درخوش می‌گفت و راهبردی بی‌مبالاتی شرح کرده بود. آن اقدامات همچنین غیرمنطقی هستند.

مجلس شورای اسلامی در چارچوب گام‌های گامی که در کشور ایران، در پاسخ به روند اقدامات خصمانه آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران و همراهی کشورهای اروپایی با آن طرح اقدام راهبردی برای لغو تحریم‌ها را به تصویب نیاورد.

ایران کنونی مسئول تحریم‌ها علیه ایران است

ایران کنونی مسئول تحریم‌ها علیه ایران است. این اظهارات بایدن در توئیتر منتشر شد. او گفت که مذاکراتی شامل نقش حقوق بشر در ایران و نقش این کشور در مناقشات منطقه‌ای اسدزاده بود.

ایران کنونی مسئول تحریم‌ها علیه ایران است. این اظهارات بایدن در توئیتر منتشر شد. او گفت که مذاکراتی شامل نقش حقوق بشر در ایران و نقش این کشور در مناقشات منطقه‌ای اسدزاده بود.

ایران کنونی مسئول تحریم‌ها علیه ایران است. این اظهارات بایدن در توئیتر منتشر شد. او گفت که مذاکراتی شامل نقش حقوق بشر در ایران و نقش این کشور در مناقشات منطقه‌ای اسدزاده بود.

یک تحلیلگر آمریکایی با «کودکانه» خواندن اظهارات مقام‌های دولت جدید این کشور، می‌تواند بر لزوم بازگشت تهران به تعهدات برجسته پیش از واشنگتن، توضیح داد که رویکرد رئیس‌جمهور جدید آمریکا در قبال ایران مانند دولت پیشین است.

«کاتر پانچ» طی یادداشتی به قلم «لاری دویدسون» تحلیلگر آمریکایی و استاد دانشگاه وست‌چستر، به بررسی مخالفت دولت جدید ایالات متحده به ریاست «جو بایدن» در قبال ایران پرداخته و تحلیل کرد که آنها نیز رویکردی مشابه سیاست‌های «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور سابق این کشور علیه تهران اتخاذ کرده‌اند.

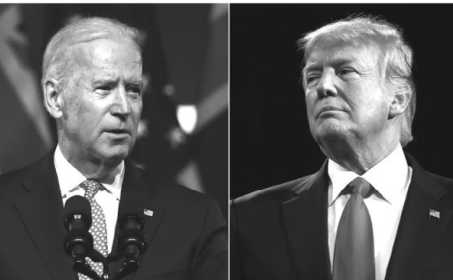
در ابتدای این یادداشت با اشاره به سوال یکجانبه‌ای در توافق هسته‌ای در سال ۲۰۱۸، آمده است: تا ژانویه ۲۰۲۰ نیز ترامپ شمار تحریم‌های مرتبط با ایران را به بیش از یک هزار تحریم افزایش داد. ترامپ واقعاً یک خیال‌فروشی بود. او ناتا با رژیم‌های بی‌اخلاق که لابی‌های قفل در ایالات متحده داشتند، مانند عربستان سعودی و اسرائیل، همراه شد و رویکرد پول در ایران کار را برای دریافت کمک‌های مالی از آمریکایی‌ها که به ایران دشمنی داشتند، در پیش کرد. در اینجا می‌توان به تنها سه هیئت‌مدیره، بلکه به سلطنت‌طلب‌های متحول ایرانی که از بعد از انقلاب از این کشور به آمریکا برگشته‌اند نام ببریم. این تحلیلگر آمریکایی واکنش دولت ایران به خروج آمریکا از برجام و بازگرداندن تحریم‌ها را «فایل درگ» توصیف کرده و نوشت: این دیدگاه که خودشان طرف متضرر این توافق هستند، ایران برجام را با حسن نیت مذاکره کرده بودند. آنها شرایط توافقی را انجام داده و نظارت بین‌المللی را راضی کرده بودند. طرف دیگر (ایران و اروپا) اما تصور که وعده داده بود، می‌کرد. آمریکا نه تنها بدون دلیل، توافق را شکست بلکه به متحدان اروپایی خود برای زیر پا گذاشتن تعهداتش دلیل توافقی فشار آورد.

اظهارات کودتاهای بلینکن تاوول به برجام برگرد



کاتر پانچ در ادامه، اظهارات «آنتونی بلینکن» وزیر خارجه آمریکا درباره اینکه ایران ابتدا باید به برجام بازگردد را «کودکانه» توصیف کرده و نوشت: او سپس گفت که بعد از بازگشت ایران به تعهداتش، واشنگتن برای تدوین توافق و طواری و توافقی، یک تکراری‌های بیشتر را پوشش دهد، تاملی ندارد که او (بلینکن) البته آن موارد را ذکر نکرد ولی بایدن به نوبه خود، توسعه متده‌های بلینکن توسط ایران و حمایت‌ها از گروه‌های در عراق، سوریه، لبنان و یمن را از جمله این موارد دانست. البته برای ایرانی‌ها نیز طواری توافقی که متوجه شوند، این اقدام، تلاشی برای گسترش محدودیت‌ها بر توانمندی‌های نظامی ایران و از نحوه بازی دادن ایران توسط او درک نمی‌کند.

دویدسون در ادامه تحلیل خود خاطر نشان کرد: جو بایدن کسی که قفل آن کار درست در انجام نداده (بازگشت به برجام)، می‌گوید دولتش تمایل دارد به توافق هسته‌ای با ایران بازگردد. لکن او گفته که ابتدا ایران باید به توافق بازگردد تا آمریکا نیز کار آن را انجام دهد و سپس از آن به عنوان نقطه شروع مذاکرات



در روزهای گذشته پایگاه تحلیلی «بلومبرگ» در گزارشی نوشت که دولت بایدن در پی احیای برجام بدون لغو تحریم‌ها و از جمله پارتی‌ها مانند جمهوری اسلامی ایران (ایران) را ادامه دهد. جواب مشخص است، بایدن به تحت فشار لابی‌های همان گروه‌هایی قرار دارد که [ترامپ] با آنها هم‌فکری داشته است. در میان آنها، اسرائیل و حامیان صهیونیست‌ها. در صدر جدول قرار دارند.

در پایان این یادداشت آمده است: سخت است که بدانیم چه چیزی در ذهن بایدن دربار این موضوع (ایران و برجام) می‌گذرد. بایدن می‌تواند به یاد داشته باشیم که چیزی واقعاً تحلیلی نیست. اقدامات دولت او تاکنون برخلاف چیزی بوده که درخوش می‌گفت و راهبردی بی‌مبالاتی شرح کرده بود. آن اقدامات همچنین غیرمنطقی هستند.

مجلس شورای اسلامی در چارچوب گام‌های گامی که در کشور ایران، در پاسخ به روند اقدامات خصمانه آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران و همراهی کشورهای اروپایی با آن طرح اقدام راهبردی برای لغو تحریم‌ها را به تصویب نیاورد.

کسانی فرانسه

وزارت امور خارجه فرانسه در واکنش گستاخانه از ایران خواست از برداشتن گام‌هایی که ادعای این وزارتخانه می‌تواند به وخیم‌تر شدن وضعیت برجام منجر شود خودداری کند. فرانسه در کنار انگلیس، آلمان و آمریکا جزو بدنگارهای برجام هستند. تروئیکای اروپایی در ۱۱ تپه داشت اما به هیچکدام از تعهدات خود عمل نکرد.

لورا روزن، خبرنگار آمریکایی گزارش داد: است آمریکا قصد دارد پیش از تلاش برای مذاکره پرمیوم بازگشت به توافق هسته‌ای، رویکرد «فریز در برابر فریز» را به عنوان قدم ابتدایی اجرایی، که سپس با شرکای مذاکره برای توافقی گسترده‌تر و از مدی طولانی‌تر است. یک منبع نزدیک به دولت بایدن به روزن گفته است هدف دولت همچنان بازگشت کامل ایران به اجرای تعهدات است و مناقات آمریکایی نمی‌خواهند مذاکرات برای برجام ۲ (توافقی با محدودیت‌های بیشتر) را پیش از بازگشت کامل محدودیت‌های توافق فعلی آغاز کنند. این مایل هستند در مقطع فعلی ایران در مقابل برداشتن محدود برخی تحریم‌ها، برخی ابعاد مسئله را برای برجام هسته‌ای را بررسی کنند. این به آن به عنوان «فریز در برابر فریز» نامیده می‌شود.

بنا بر این گزارش، کارشناسان از اتلاف وقت توسط بایدن نگفته‌اند. یک کارشناس کنترل تسلیحات به روزن گفته است: «اگر جو بایدن مایل به بازگشت به برجام است، زمان و برای تمام است، چون که اگر آمریکا بازگشت را به جهت رفع تحریم‌ها مرتبط با برجام ایران نکند، ایران در مسیر استوار برای کار گذاشتن سایر تعهدات خود اقدام خواهند کرد. در ماه‌های گذشته، دانیل بناییم، از مشاوران ویرا، وزیر امور خارجه، می‌گوید: «به منظور بازگرداندن ایرانی‌ها به میز مذاکره، ما نیاز داریم تا ایران به غیراقتصادی به ایران داده شود. دادن امتیازات جانبی اما غیراقتصادی (سیلیسیاد) برای استفاده در راکتور تحقیقاتی تهران، دو موضوع کاملاً متفاوت از هم هستند.



ظریف در توئیتر نوشت: مقام‌های دولت بایدن به محبت کردن درباره پایبندی ایران به برجام می‌دهند. بر چه اساسی؟ آمریکا فشار شکنش را به ۲۰۱۸ متوقف کرد. برجام را لغو نکرد و طرف‌های پایبند به قطعنامه سازمان ملل

کاتر پانچ در ادامه، اظهارات «آنتونی بلینکن» وزیر خارجه آمریکا درباره اینکه ایران ابتدا باید به برجام بازگردد را «کودکانه» توصیف کرده و نوشت: او سپس گفت که بعد از بازگشت ایران به تعهداتش، واشنگتن برای تدوین توافق و طواری و توافقی، یک تکراری‌های بیشتر را پوشش دهد، تاملی ندارد که او (بلینکن) البته آن موارد را ذکر نکرد ولی بایدن به نوبه خود، توسعه متده‌های بلینکن توسط ایران و حمایت‌ها از گروه‌های در عراق، سوریه، لبنان و یمن را از جمله این موارد دانست. البته برای ایرانی‌ها نیز طواری توافقی که متوجه شوند، این اقدام، تلاشی برای گسترش محدودیت‌ها بر توانمندی‌های نظامی ایران و از نحوه بازی دادن ایران توسط او درک نمی‌کند.

دویدسون در ادامه تحلیل خود خاطر نشان کرد: جو بایدن کسی که قفل آن کار درست در انجام نداده (بازگشت به برجام)، می‌گوید دولتش تمایل دارد به توافق هسته‌ای با ایران بازگردد. لکن او گفته که ابتدا ایران باید به توافق بازگردد تا آمریکا نیز کار آن را انجام دهد و سپس از آن به عنوان نقطه شروع مذاکرات

آزادی در خانواده

آزادی پدر در خانواده
آزادی زن در خانواده از جمله مسائلی است که باید برای حفظ سلامت خانواده به آن پرداخته شود. این دیوار قدرت خانه در دست مردان بوده و اگر مردان این قدرت را به همسرش واگذار می‌کرد، به عنوان فردی زن دلبیل هدف تسخیر دیگران قرار می‌گرفت. به مرور زمان دیدگاه افراد به زندگی تغییر کرده و برای آزادی مردان نیز چهارچوب‌هایی تعیین شده است. اما با وجود ناخداختن کشتی هستند.

آزادی مادر در خانواده
آزادی زن در خانواده از جمله موضوعات بسیار بحث برانگیزی است که در طی سالیان سال در جوامع مختلف باعث اختلافات و حتی گاه هرج و مرج شده است. بسیاری از زنان حتی از حقوق خود مطلع نبوده و در زندگی‌شان متحمل سختی‌های زیادی می‌شوند. خانواده‌های بیشتر مورد توجه والدین و جامعه پیدا کرده، امروزه می‌توانند راحت‌تر از حقوق خود دفاع کنند. بسیاری از زنان هنوز هم در خانواده مورد آزار و خوار شدن قرار گرفته و محدودیت‌های زیادی را به جان می‌خورند. در خانواده‌هایی که زن قدرت برتر حرف زن و تصمیم‌گیری ندارند، فرزندان نیز می‌توانند به طور مناسب رشد کنند.

آزادی فرزندان در خانواده
جایی از حد و مرزهای زن و مرد، آزادی فرزندان در خانواده بیشتر مورد توجه والدین و جامعه‌هاست. اینکه برای فرزندان در جامعه به طور موثر در نقش‌های مختلف عمل کنند، مستقیماً وابسته به خانواده و تربیتی است که از دوران کودکی در او شکل گرفته است. فرزندان که به محدودیت‌های زیادی داشتند، در جامعه آزادی و سرخورد، پراختن، وابسته، بی هدف و بی انگیزه و... می‌شوند. بر عکس فرزندان خانواده‌هایی که بیش از حد آزاد بوده‌اند، دارای ویژگی‌هایی مثل نداشتن شگفت و همدلی، خودمختاری، خودشناسی و دیگر مشکلات و انحرافات در زندگی شخصی‌شان می‌شوند.

۱. آزادی های پسران
دانش آذانی‌های بیش از حد به پسران تبعات خطرناک‌تری را در پی دارد. چرا که پسران در آینده عمل اصلی خود خواهند بود و باید برای پذیرش مسئولیت خانه و همسر خود آماده شوند. آزادی‌های افراطی سبب عدم مسئولیت پذیری آن‌ها نسبت به همسر و فرزندان در آینده می‌شود. پسران در بسیاری موارد سرپایه‌ای که این گونه تربیت شده‌اند به سمت روابط فزاینده و اعتیاد رو می‌آورند. چرا که از همان کودکی هیچ چهارچوب و انگیزه‌ای برای آن‌ها مشخص نشده است. از طرف دیگر پسران آزادی پسران در خانواده باعث کاهش اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود و به محدودیت شدید نیز می‌توانند برای شغل، رشته تحصیلی و انتخاب شریک زندگی تصمیمات قاطع بگیرند.

۲. آزادی های دختران
دختران از آن جهت که حساس‌ترند، نیاز به توجهی ویژه از سوی والدین دارند. دختران نیز در خانه باید به اندازه پسران از حقوقی برخوردار باشند. محدود کردن بیش از حد دختران و کنترل مدام آن‌ها باعث شکل گیری عقده‌ها و احساس کمبود در آنان می‌شود. دخترانی که محدودیت زیادی داشته‌اند، در بزرگسالی تبدیل به مردارانی بدون اعتماد به نفس می‌شوند و حتی ممکن است برای جبران عقده‌های گذشته خود، آزادی‌های بیش از حد را اختیار و فرزندانشان قرار دهند. برخی خانواده‌ها نیز با نام و نشان و تکیه بی‌چگونه آزادی را از دختر خود دریغ نمی‌کنند. آزادی دختر در خانواده نیز باید دارای چهارچوب بوده تا سلامت او در تمام زمینه‌ها حفظ شود.

نتیجه: با توجه به آن چه گفته شد، آزادی برای هر کدام یک از اعضای خانواده لازم و ضروری است. افراط و تفریط در مقدار آن به تنهایی به خانواده بلکه به جامعه نیز آسیب می‌زند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که والدین از همان اوایل ازدواج در مورد مسائل مختلف و زوجین با در نظر گرفتن هر دو طرف با هم گفتار و خانواده در زمان‌های تفریحی و تشریف به مشاغل و خانواده مراجعه نمایند.

حضرت فاطمه(س) مانند سایر انسان‌های نمونه از بین مردم برمی‌خیزد، در بین آنان زندگی می‌کند و از تمامی ویژگی‌های فرزندان بشر برخوردار است. در زندگی با سختی‌های مواجه می‌شود، با ناملایمات زندگی کنار می‌آید، چون دیگر دختران و بیشتر از آنها به پدرش عشق می‌دادند و همسر و فرزندان را عاشقانه دوست می‌داشت، آنان را به جهت معصوم بودن از ابراز محبت خویش بی‌تصمیم نمی‌سازد و فرزندان را با زیباترین کلمات آرام می‌نماید: قره عینی (نور چشم من)، ثمره فوادی (میوه دلم)، با همسرش به غایب مهربان است، دشواری‌های (علی) در تأمین معاش را احساس می‌کند، هیچ‌کدام از دل همسرش را نمی‌آزارد، نگران فرزندان است، حتی آن‌گاه که در بستر بیماری آرمیده است مادرانه دغدغه فرزندان را دارد، هم اویی که تسلیم رضای الهی است و مقدرات خداوندی را می‌شناسد، چون مادر دلسوز همسرش را از آن ناظمه درونی مطلع می‌سازد و سفارش فرزندان و شیوه نگهداری آنان را به علی (ع) می‌نماید. مهرش به پدر و والدینش، همین طور مهر پدر به او، از این سخن که فاطمه پاره تن رسول الله است* بازتاب عام و خاصی است، او در کنار مردم در سختی و راحتی زندگی می‌کند، مردم را به خوبی می‌شناسد، آنان نیز زهرا را به حسن خود دیده حضورش را با تمام وجود حس می‌کنند، به فرزندان و خانه اش رسیدگی می‌کند، از فشار امور زندگی رنجور و خسته می‌شود، مسائل اجتماعی و سیاسی بخشی

جایی که یک زن الگوی تمام نمای انسان می شود !!!



اساسی از زندگی او را تشکیل می‌دهد، نسبت به آنها واکنش نشان داده، گاهی ناخشنود و گاه شاد می‌شود، در کوران حوادث در آن‌ها پایداریش بر او اثر می‌گذارد، یعنی زهرا، انسانی است به غایت انسان، با تمایلات، نیازها و ویژگی‌های انسانی، همه او را می‌بینند، چه اگر جزو سبب بیماری آرمیده است مادرانه دغدغه فرزندان را دارد، هم اویی که تسلیم رضای الهی است و مقدرات خداوندی را می‌شناسد، چون مادر دلسوز همسرش را از آن ناظمه درونی مطلع می‌سازد و سفارش فرزندان و شیوه نگهداری آنان را به علی (ع) می‌نماید. مهرش به پدر و والدینش، همین طور مهر پدر به او، از این سخن که فاطمه پاره تن رسول الله است* بازتاب عام و خاصی است، او در کنار مردم در سختی و راحتی زندگی می‌کند، مردم را به خوبی می‌شناسد، آنان نیز زهرا را به حسن خود دیده حضورش را با تمام وجود حس می‌کنند، به فرزندان و خانه اش رسیدگی می‌کند، از فشار امور زندگی رنجور و خسته می‌شود، مسائل اجتماعی و سیاسی بخشی

همه می‌دانند که زهرا(س) هدایت شده

هنگام ازدواج با فرد معلول چه مواردی را باید در نظر بگیرید؟

کمبود کمتری را احساس کند.

معایب ازدواج یک فرد سالم با فرد معلول
شاید بتوان گفت مهمترین ریزانبات منفی این نوع ازدواج این است که توسط جامعه و خانواده پذیرفته نشود.

بیشتر خانواده‌ها مثل ندارند فرزند سالم‌شان با فردی که معلولیت دارد هرچند کوچک ازدواج کند، به خصوص اگر فردی که معلولیت دارد زن باشد.

زیرا سلامت جسمانی، یکی از مهمترین چیزها در انتخاب همسر است که برای مردان در اولویت است.

مسائلی که موقع ازدواج با فرد معلول باید در نظر داشته باشید

توجه کردن زمان ازدواج با فرد معلول
نخستین و مهمترین چیزی که با دیدن ازدواج افراد دارای معلولیت و سالم به ذهن می‌رسد این است که گمان می‌رود ترحم از طرف فرد سالم وجود داشته است.

ترحم بسیار مهم است و می‌تواند به فرد معلول در آن جدی بگیرند. با خودتان صادقانه فکر کنید که آیا جواب شما از روی ترحم است؟

چنانچه جوابتان این سوال به‌طور حتم منفی نیست این نکته را در نظر داشته باشید که اولاً شما نیز همان‌طور که یک‌همسر برای این جنس در صورتی زندگی می‌کند و بعد از گذشت مدتی شما نسبت به این

موضوع سرد شده و جواب منطقی، بیشتر در برابر چشمتان خواهد آمد. در این شرایط، صدمه ای که شما به‌طرف مقابلتان می‌زنید خیلی بیشتر از یک جواب منفی در اول ر است. در ضمن طرف مقابل شما به‌عنوان یک انسان نیازی به ترحم ندارد.

اگر شما به او جواب منفی دهید او این شانس را خواهد داشت که به فرد مناسب دیگری ارتباط عاطفی برقرار کند. شما اجازه ندادید فرد دیگری را با ترحم وارد زندگی خود کنید.

استادگی در مقابل دیگران
اگر تصمیم گرفتید با یک فرد معلول ازدواج کنید خود را برای نگاه‌ها و فشارهای نامناسب دیگران آماده کنید.

این مسئله از طرف دیگران غریزاتی بوده و آن‌ها احساسات و نظر خود را مستقیماً یا غیرمستقیم به گوش شما خواهد رساند. در نظر داشته باشید که فشار رفتارهای دیگران بسیار زیاد خواهد بود. آیا توانایی این را دارید در برابر همه این فشارها کنار می‌روید و یا پشتپناهی کنید؟

دقت به فواید ثانویه موقع ازدواج با فرد معلول
فواید ثانویه به این معنی است که فرد بیمار، به دلیل مشکلات جسمی و شرایط خاصی که دارد مورد توجه اطرافیان قرار گرفته و از این توجه، برای رسیدن به خواسته‌هایش

است. علی(ع) نیز او را همراهی می‌کند اما در این مدت محور حرکت کار به جهت نمایی‌ها وجود مقدس حضرت زهرا(س) می‌باشد. آن چه می‌تواند حضرت زهرا را شامین ترازوی سنجش حق قرار دهد آن است که از سویی خود انسانی باشد با تمامی ویژگی‌ها، خواسته‌ها و امیال بشری تا بتوان دیگران را با او رشتید و از سوی دیگر در سایه اطاعت و بندگی و مردم داری و انجام وظیفه بتواند به مقامی که در درک انسانی نمی‌گنجد، نائل آید. آن چه می‌تواند در الگوگیری از شخصیت‌های چون حضرت زهرا کمک نماید، شفاف سازی چهره هاست، به گونه ای که آن چه می‌تواند در الگوگیری از شخصیت‌های چون حضرت زهرا کمک نماید، شفاف سازی چهره هاست، به گونه ای که هاله قدس اطراف این مانع از دیدن چهره های زیبای آنان نشود. وقتی او چون ما بود می‌توان با او رابطه برقرار کرد، به او نزدیک شد، در این نزدیکی ضعف‌ها و معایب خویش را دید و چشم را بر دیدن اشکالات خویش نبیند و سپس از آن درس ایستادی را برای گرایش‌های ناصواب گرفت و از او گرفت و به خودشناسی (تقوی) پرداخت. آن هنگام است که داشتن الگوی انسان را توانایی نموده و به سوی کمال رهنمون می‌شود. آری زهرا(س) را می‌توان دید، در کنار خود احساس نمود، با او زندگی کرد، از رفتارش در جای جای زندگی درس گرفت، با او بالا رفت و آوج گرفت و افتخار نمود که با او رشتید و ماست و با ماست. چرا که زهرا غیر زمینیان است.



محمدرضا فارابی

استفاده می‌کند. امکان دارد طرف مقابل شما هم، به دنبال این باشد که به توجه به شرایط جسمی، شما با درخواست وی موافقت کرده و حتی در طول زندگی مشترک هم همراه او این اوضاع به سود خود استفاده کند. اگر با چنین خصوصیاتی در طرف مقابلتان روبرو شده‌اید تلاش کنید ابتدا آن را از بین ببرید و آنگاه به ازدواج فکر کنید.

کمبودهای موجود
قبل از تصمیم گرفتن برای ازدواج با فردی که نقص‌های جسمانی دارد، به‌دقت محدودیت‌های موجود را بررسی کنید. به عنوان مثال آیا او می‌تواند آب برود؟ آیا توانایی کار کردن در خارج از منزل و کسب درآمد را دارد؟ چه رفتارها یا اختیاراتی به سبب معلولیت از او گرفته شده است؟

زمان دادن به هر دو طرف موقع ازدواج با فرد معلول
اینکه آیا شما می‌توانید با شرایط طرف مقابلتان کنار بیایید یا خیر، مسئله ای است که نهایتاً به مرور زمان معلوم می‌شود. به همین علت بهتر است به‌جای حلیه کردن در پاسخ دادن، زمانی را به این افراد بگذارید و ببینید که آیا از شرایط موجود برخوردار می‌آید یا خیر. در این راه باید به‌خصوصیت‌های رفتاری در ازدواج هم توجه داشته باشید تا بتوانید تصمیم مناسب تری بگیرید.

مهمترین راه برای رسیدن به زندگی سالم چیست؟

نقش زن در خانواده از محوری ترین نقش‌ها به شمار می‌آید و سلامت زنان مهمترین راه برای رسیدن به زندگی سالم برای همه محسوب می‌شود. زنان به عنوان مادر در خانواده، محور سلامت خانواده‌اند و مرگ و میر، توانایی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به یادگیری رفتار در خانواده و نقش مادران در شبکه یادگیری اجتماعی، آثار رفتارهای زنان و مادران بر جنبه های مختلف سلامت و بیماری و تأثیر آن در فرهنگ رفتاری همه اعضای خانواده بر هیچ کس پوشیده نیست. زنان به عنوان مربی، منظر تحقق آمل، محور فداکاری و ابتلا نقش بزرگی در جامعه ایفا می‌کنند. زنان بر افتخار ایران اسلامی در صحنه های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی همشود مردان در امر احیای اسلام و مقاصد آن فعالیت کرده‌اند و زندگی ما را حول تلاشهای زنان شیردل، شجاع و با قدرتی است که دوشولش مردان پیروزی را برای اسلام بیمه کنند.

بی تردید یکی از مهم ترین عوامل پیشگیری کننده از بیماری‌های مختلف در زنان، شهوه زندگی سالم و مطلوب است. بانوان در ایام مهم گیری کرونا تحت تنش بوده و هستند و این روزها به دلیل شرایط متفاوت در کلاس ازماء به رعایت پروتکل های بهداشتی، مسئولیتشان جسمانی بافته است. اگرچه شواهد حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید می‌کند. اما تأثیر طولانی مدت این همه گیری، برسلامتی جسمی، روانی و اجتماعی زنان می‌تواند آسیبهای جدی به خود و خانواده و جوامع وارد نماید. مهارت و تلاش‌های شغلی زنان در شرایط بحران کرونا نشان می‌دهد که زنان از توانایی‌های وجودی و انبساطی‌شان برای مدیریت بحران در خانه و جامعه استفاده می‌کنند.

از آنجا که براساس اهداف توسعه هزاره، مرگ و میر مادران و کودکان جزء شاخص های توسعه هر جامعه است به شمار می‌آیند و وضعیت زنان تأثیرات بسزایی بر سلامت فرزندان خانواده و جامعه دارد بنابراین تأمین سلامت زنان و مادران از سوی دولت ها، و ترویج خودمراقبتی این قشر در ابعاد پیشگیری، درمان و تابناختی به ویژه در شرایط بحرانی بیش از پیش باید مورد توجه باشد.

..... توصیه عاشقانه.....

کیفیت رابطه تان را بهتر کنید

زندگی فشرده و ساعت کاری طولانی باعث می‌شود گاهی اوقات زن و شوهرها وقت کمی برای یکدیگر داشته باشند و در طول روز بیش از آنکه یکدیگر را ببینند، در خارج از خانه مشغول باشند. با چنین شرایطی برای آنکه رابطه عاطفی تان را قوی نگه دارید باید کیفیت ساعات حورتان در خانه را بیشتر کنید. با همه وجود کاری کنید که هر شب برای یک کلام از هم جدا نشانه آرامش، شادی و عشق داشته باشید و عدمای غنايي که کنار هم رستنی و بختی و گذراندن هر فرصت صبحانه یا شام را با همکاری یکدیگر تهیه کنید.

برایم زمانه تان را با هم بررسی کنید و درباره روزی که گذرانیدید یا در پیش دارید گفتگو کنید. حتی اگر موضوعی به نظر پیش پا افتاده می‌آید از گفتگو درباره آن امتناع نکنید چون سردی و بی‌تفاوتی از همین مسائرها و ناگفتن آغاز می‌شود. همین صحبت‌های کوچک می‌تواند زمینه ساز گفتگوهای عمیق‌تر شما شوند. هنگام خروج از خانه یکدیگر را بدرقه کنید و هنگام بازگشت به خانه با یک آغوش آرامش بخش خشکی را از یکدیگر بگیرید.

بسرعومت چیزی درخواست نمی‌کنی، اگر چیزی بابت آورد که فعل و بخشش نمی‌کنی از نیابود، از او درخواست نکن. (تفسیر عیاشی، ص: ۱۰، ۱۷۱) شیرین‌ترین اوقات زندگی انسان لحظاتی است که چشم به معشوق خود می‌زود و او را می‌نگرد و عاشقانه با او صحبت می‌کند و نهایت عشق و علاقه خود را در کلام و نگاه آری می‌دارد. در زندگی امام علی(ع) و حضرت فاطمه(ع)، بر اثر لحظات عاشقانه شیرین بوده است.

حضرت زهرا(ع) به همسرش امام علی(ع) فرمود: عزیز جان فدای تو جان و روح من سر بر من بالی جان تو را بالاحسن موهاره تو با خواهم. مرد و زن به خیر و نیکی به سر بری، چه در سختی‌ها و بهلازه گرفتار شوی همواره تو خواهم بود. (نهج البلاغه، ص: ۱۴۷) چه بگویند که خود را به اینات رسانید و جان خود را در طلب اخلاص نهاد و فدای علی شد.

نحوه برخورد با فرزندان شان
با پند و اندرز نمی‌توان درستی صفات اخلاقی را که رعایت نمی‌شود به دیگران آری کرد و آموخت. کسی که می‌خواهد برتری را تربیت کند، باید به عمل به آنچه می‌گوید بایستد. حضرت فاطمه(ع) با عمل به آنچه فرمود، فرزندان را از اخلاق و رفتار اسلامی‌اش آشت می‌داشت. حضرت فاطمه(ع) با کودکان خود گفتگوهای علمی داشت و آنان را به کلام عالی تشویق می‌کرد و این کار مدام علاوه بر آن‌ها با مسجد، سبب می‌شد که با شوق و اشتیاق بیشتری همه و طفلان و کلام هر دو را پیاپی(ص: ۴۳) در ذهن بسپارند چنانکه امام حسن(ع) در فتنه فاشی که روز به سخن می‌رسید و کلام پیاپی در مسجد را به ذهن می‌سپرد و هنگامی که به خانه می‌رفت برکتی برای مادر بزرگوارش تعریف می‌کرد.

سبک زندگی خانوادگی حضرت فاطمه(س)

حضرت فاطمه (س) به عنوان دختر پیامبر(ص) و به عنوان همسر حضرت علی(ع) و مادر حسن(ع) و حضرت زینب قهرمان کاش نقش به سزایی در خانواده ایفا نموده‌اند.

نحوه برخورد با پدر بزرگوارشان حضرت محمد(ص)
برخورد حضرت فاطمه (س) با پدر گرامی‌شان، برخوردی مودبانه و بسیار متواضعانه بوده، به گونه‌ای که فاطمه (س) پیش از همه در تکریم و تعظیم مقام رسالت سعی می‌نمود و بی‌شک کمال و وقار و ادب در رفتار ایشان مشهود بود. گرچه رابطه این دختر و پدر بسیار عاطفی و سراسر محبت و صمیمیت بود، اما این مانع احترام نسبت به پیامبر(ص) نمی‌شد.

حضرت فاطمه (س) فرمود: وقتی این ۶۳ سوره نور نازل شد که در آن از خطاب کردن دختر محمد(ص) مانند دیگران نهی کرده بود، دیگر شرم داشتم به پیامبر(ص)، بابا بگویم و ایشان را پیامبر خدا می‌نامیدم.

پیامبر اکرم(ص) از این کار ناراحت شدند و از من روی برگرداندند، چند بار به من ترتیب ممانعت کردند، ولی ایشان حاضر شدند. سپس فرمودند: فاطمه جان این آیه بر تو و مادانت نازل نشده است. این را به رابطه با جفکاران خودخواه خود فروگامده است، تو می‌گویی که من از تو هستم، تو برو بابایان زهر این سخن، دل را زنده‌تر و خدا را خشنودتر می‌سازد. (بحار الانوار، ص: ۳۲)

نحوه برخورد با همسرشان امام علی(ع)
اولاً بی‌با فرموده پیامبر(ص) خداوند امر کرد حضرت علی(ع) را نمی‌آفریدم، برای دخترت

توجه کودکان در انجام تکالیف است ضمن این که باعث کاهش دقت و ناآرامی کودکان می‌شود.

دیر خوابیدن باعث خستگی کودکان می شود
کودکان با آلودگی یا خستگی همراه است. برخلاف آنچه تصور می‌کنید فقط بزرگسالان نیستند که با این مشکل روبرو می‌شوند. کودکان که دچار ضعف و خستگی ناشی از خواب کم کیفیت می‌شوند، همچنین ممکن است باعث اختلالات اضطرابی در کودکان شده که منجر به اختلالات خواب بیشتر می‌شود. افزایش استرس باعث افزایش ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود که منجر را بیمار بگه می‌دارد.

چون عاداتی‌های کودکان در تأثیر دهم والدین باید باشند که مشکلات خواب کودکان با خود به دفع می‌شود و برای تغییر عادات باید کمک نیاز دارند. برای این منظور الگوی کودکان را زیر نظر گرفته و یادداشت کنید.

خوابیدن دیروقت کودک
کودکان با ساعت ۷ تا ۹ شب به تختخواب بروند.

تمام خانواده باید روی این نظم نظارت داشته باشند. اگر والدین هم خواب می‌توانند زودتر خوابیدن عادت خیلی راحت تر در کودک شکل می‌گیرد. این غیر از این صورت خواب ساعت مشخص باید کودک را خواب می‌سازد. همچنین برای اطمینان از این که خواب با کیفیت و بدون وقفه ای داشته باشد باید کودک را در اتاق خوابی‌اند که آرام باشد با کاهش نور و کمپیوتر را تابلت در آن نباشد.

مضرات دیر خوابیدن کودکان



روزی عملکرد بهتری داشته باشید. بنابراین مغز کودک بعد از خواب خوب هوشیار و آماده یادگیری است. بسیاری دیگر خواب بر توانایی‌های فیزیکی از کودکان، زمانی که استراحت می‌کنند، عزت استرس روزانه را آزاد کرده و برای چالش‌های جدید آماده می‌شوند. بنابراین یک خواب خوب کودک موفقیت‌برتر شما در فعالیت‌های ورزشی و افزایش آرتی است.

اهمیت خواب خوب برای کودک
یک خواب خوب برای کودک یعنی ۸ تا ۱۰ ساعت خواب با وقفه کوتاه بهتر است. کودکان را از همان ابتدا به خوابیدن سر شب عادت دهید تا در آینده با ساعت خواب و مشکلی نداشته باشند.

یک خواب خوب شبانه برای کودکان بهترین روش برای بهبود انرژی، خوابیدن هایش می‌مغز را شارژی کرده و باعث می‌شود طول

صبح خود را با خوردن این ماده غذایی شروع کنید

خوردن روغن زیتون در اول صبح شاید خیلی خوشایند نباشد؛ ولی اگر با خواص آن آشنا شوید حتماً امتحان می‌کنید.

روغن زیتون بکر و دست نخورده شامل سی پالیفنول است که نوعی آنتی اکسیدان برای کاهش التهابات بدن است. اسیدهای چرب مفید موجود در روغن زیتون خالص، باعث افزایش کلسترول مفید و کاهش کلسترول مضر است. علاوه بر این آنتی اکسیدان‌های اضافی آن خطر بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند.

پوستتان را درگون می‌کند

روغن زیتون یکی از مواد اصلی بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی است و می‌تواند به صورت خوراکی هم برای پوست مفید باشد. این روغن قرمز و التهاب پوست را کاهش می‌دهد و ممکن است پوستتان را سال‌ها از چین و چروک حفظ کند. روغن زیتون خواص ضد باکتریایی قوی هم دارد و مثل یک ضدعفونی کننده طبیعی عمل می‌کند.

روغن زیتون مناسب کاهش وزن

اسید روغنی موجود در روغن زیتون شما را سیر نگه

کند؛ اغلب میوه ها و سبزی ها حاوی آب است از این رو آب مورد نیاز بدن را تأمین می کند. در واقع بیش از ۹۰ درصد از مواد تشکیل دهنده برخی میوه ها و سبزی ها آب است از جمله طالبی، توت فرنگی، هندوانه، خیار، کرفس، کاهو، کدوسبز، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای. ماست گیاهی نیز منبع خوبی برای تأمین آب بدن است.

بروز سردرد

منز داخل یک کیسه مایع قرار دارد که مانع از برخورد آن به جمجمه می شود. در صورت کم آبی، مغز به جمجمه برخورد می کند که این امر باعث سردرد می شود. باید دانست برخی نوشیدنی ها آب بدن را کاهش می دهد؛ از جمله نوشیدنی های انرژی زا و کافئین دار.

تب و لرز

در صورت کم آبی شدید بدن، فرد دچار علائم تب و لرز می شود. تب شدید خطرناک است، بنابراین در این مواقع مرتب دمای بدن را کنترل کنید.

گرفتگی عضلات

هرچه دمای بدن بالاتر برود، گرفتگی عضلات نیز بیشتر می شود. به این ترتیب عضلات حرارت را در خود نگه می دارد. تغییرات در الکترولیت ها، تغییر در میزان سدیم و پتاسیم می تواند به گرفتگی عضلات منجر شود.

خشکی پوست

در مراحل مختلف کمبود آب، فرد دچار سرگیجه می شود و از حجم خون وی کم می شود؛ این امر خشکی پوست را در پی دارد. به علت خشکی، احتمال گرفتگی نیز وجود دارد.

بوی نامطبوع دهان

براق دهان دارای خاصیت ضدباکتریایی است اما کمبود آب باعث کاهش بزاق دهان می شود که بوی نامطبوع دهان را در پی دارد.

کم آبی بدن یکی از دلایل سکته در افراد بالای ۴۰ سال می باشد!

افراد ۴۰ سال به بالا خیلی کم تشنه می شوند و کم آب مصرف می کنند. در نتیجه خون دائماً غلیظ می شود. خون غلیظ هیچ وقت نمی تواند به عروق طرفی یعنی مویرگ ها غذا و اکسیژن برساند، از این رو شاهد سکته و انواع بیماری ها هستیم.

بایدها و نبایدهای مصرف چای از دیدگاه طب سنتی

پژوهشگر طب سنتی با اشاره به اینکه مصرف چای‌های گیاهی برای سلامت بدن مفید است، گفت: مصرف متعادل چای جهت تقویت کبد، کلیه و دستگاه گوارش است. پژوهشگر طب سنتی در ارتباط با خواص چای از دیدگاه طب سنتی، اظهار داشت: اخیراً در فضای مجازی

پژوهشگر طب سنتی با اشاره به اینکه مصرف چای‌های گیاهی برای سلامت بدن مفید است، گفت: مصرف متعادل چای جهت تقویت کبد، کلیه و دستگاه گوارش است. پژوهشگر طب سنتی در ارتباط با خواص چای از دیدگاه طب سنتی، اظهار داشت: اخیراً در فضای مجازی



اسفنج

وقتی استرس مزمن دارید، مغز شما شروع به تولید هورمون های استرس اضافی مانند آدرنالین و کورتیزول می کند و کمتر انتقال دهنده های عصبی در ارتباط با آرامش و خوشبختی مانند دوپامین و سروتونین وجود دارد. دانشمندان در این باره می گویند که بهدود وضعیت اسیدوفیلک می تواند به بازگرداندن سطح هورمون شادی کمک کند. برای به دست آوردن این مزایا، یک سالاد اسفنج به میزان سه فنجان بخورید تا تقریباً به نیمی از

مقدار توصیه شده روزانه فولات برای آقایان و خانم ها برسد. برای منابع بیشتر فولات، لوبیا، نخود، عدس، مارچوبه، آووکادو یا کلم بروکلی را امتحان کنید.

روغن زیتون

فقط دو قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می تواند فشار خون سیستولیک را به میزان قابل توجهی در مدت سه هفته کاهش دهد. افرادی که روزانه روغن زیتون می خورند از افزایش هورمون شادی سروتونین بیشتر از افرادی که انواع دیگر چربی را می خورند، برخوردار بودند.



اسیدهای چرب امگا۳ است. عناصر موجود در روغن زیتون فوق بکر، دردهای مفصلی و خشکی صبحگاهی بدن را بهبود می‌بخشد.

چگونه روز خود را با روغن زیتون آغاز کنید؟

می‌توانیم که شروع کردن روز با مصرف روغن زیتون آن هم با آمهده خالی و اول صبح کار سختی. در حقیقت اگر روغن را به مقدار زیاد مصرف کنیم، باعث به

خواص غذایی و سلامتی اسفنج

برگ اسفنج از نظر طب قدیم ایران یکی سرد است و برخی عقیده دارند که متعادل است، یعنی نه سرد است و نه گرم.

(۱) برگ اسفنج منبع غنی ویتامین B۳، C و آهن و پتاسیم می باشد.

(۲) بدن را قلیایی می کند.

(۳) خشک کننده است و برای پایین آوردن تب مفید است.

(۴) ورم روده کوچک را رفع می کند.

(۵) برای ورم ریه مفید است.

(۶) ملین است و پیوسته را برطرف می کند.

(۷) برای لاغر شدن و کم کردن وزن مفید است.

(۸) اسفنج به دلیل داشتن ماده ای بنام اسپیناسین، هضم غذا را تسریع می کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می شود.

(۹) خوردن اسفنج یخنه یا بورلی در دفع تشنگی موثر است.

(۱۰) غرغره آب خام یا یخنه اسفنج، برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است.

(۱۱) برای رفع سرفه های خشک برگ اسفنج را با جو پوست کنده و روغن بادام بهیزد و بخورید.

(۱۲) آش اسفنج با کشمش، سر بردهای که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارش است، مفید می باشد.

(۱۳) اگر آش اسفنج را با آب لیمو و سساق یا آب غوره بخورید، سردهای ناشی از اختلال کبد صفرا را برطرف می کند.

(۱۴) خوردن اسفنج از سرطان جلوگیری می کند، مخصوصاً در افرادی که به مصرف الکل و سیگار عادت دارند.

(۱۵) تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفنج در پیشگیری از سرطان روده بزرگ، معده، ریه، حنجره و مژه موثر است.

(۱۶) اسفنج، کلسترول خون را پایین می آورد.

(۱۷) بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند.

(۱۸) اسفنج مانند جازو، روده بزرگ را تمیز می کند.

(۱۹) ترشحات ازولامعده را (افزایش) می دهد.

(۲۰) اسفنج، سبزی مفیدی برای تقویت اعصاب است.

اسفنج، تعداد گلبول های قرمز خون را افزایش می دهد، بنابراین بهترین دارو برای افراد مبتلا به کم خونی. سدا (۲۱) اسفنج پخته، برای رفع بیماری اسم و گرفتگی سدا بسیار موثر است.



مصرف متعادل چای جهت تقویت سیستم کبد، کلیه و دستگاه گوارش می‌تواند مفید باشد گفت:چای سیاه، سبز و سفید همه دارای خاصیت هستند که البته چای سیاه قافین بیشتری دارد و چای سفید نیز از غنچه چای تهیه می‌شود.

مصرف متعادل چای در شبانه‌روز توصیه می‌شود و در برخی افراد به سبب ساعت پس از مصرف غذا به هضم مواد معده کمک می‌کند.

بهترین مواد غذایی برای رفع استرس

با شرایط استرس را مفید است. طبق یک مطالعه، سطح کورتیزول (یکی از هورمون های تولید شده در هنگام استرس) در افراد با توجه به مکمل ویتامین C به سرعت کاهش یافت و فشار خون شرکت کنندگان در این مطالعه با سرعت بیشتری نسبت به گروه کنترل به حالت عادی بازگشت.

شکلات تلخ

بله واقعاً درست است اما نکته مهم آن تلخ بودنش است. شیر و شکلات سفید پر از قند است و حاوی مواد جاذب کم کالو می باشد، این ماده پر از آنتی اکسیدان هایی است که محققان دریافته اند می توانند به تحریک مواد شیمیایی ناشی از سرخوشی که شکلات افراد انجام می دهد، به خصوص سروتونین، برای مانع از تأثیر استرس، اطمینان حاصل کنید که شکلات بالاتر از ۷۰ درصد را خریداری کنید.

فلفل قرمز

فلفل قرمز دارای بیشترین میزان ویتامین C است و فقط یک فنجان از آن بیش از سه برابر مقدار توصیه شده روزانه آنتی اکسیدان را دارد! اگرچه ممکن است آن را ویتامین

خواص شگفت انگیز روغن شنبلیله



۱. دیابت

طبیعت این روغن گرم و خشک است. این روغن که برای پائین آوردن سطح قند خون کاملاً شسته‌شده است، با کاهش فشار یا پائین شانه‌شانی ایلا به دیابت را بسیار پائین می‌آورد. در واقع محتوای فیبر موجود در شنبلیله، جذب قندها و کربوهیدرات را کاهش می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند چند قطره از این روغن را به هر روغن دیگری مخلوط کنند و یک قاشق غذاخوری مصرف نمایند.

۲. پوست

این روغن با جلوگیری از احتباس آب در بافت پوست، ظاهر پوست صورت را شاداب نگه می‌دارد. می‌توانید روغن شنبلیله را با سایر روغن‌های پایه مانند روغن زیتون مخلوط کرده و به آرامی روی پوست صورت ماساژ دهید.

در صورتی که پوست شما دچار آکنه شده، کافی است چند قطره از این روغن را به آن زینده خواهید دید که به زودی آکنه‌ها رفع می‌شوند. از عفونت بیشتر جلوگیری خواهدشد. این روغن قرمزی و ورم را کاهش داده و درد را نیز کم می‌کند.

همچنین استفاده موضعی از این روغن با ارزش به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن باعث کاهش رشد چوش‌ها و جلوگیری از چوش‌های سرسبزه و سفید می‌شود.

۳. مو

این داشتن موهایی شاداب و سالم، علاوه بر تقذیه مناسب، می‌تواند از ریزش‌های طبیعی، نظیر استفاده موضعی از روغن شنبلیله کمک بگیرد. این روغن علاوه بر کم به افزایش رشد موهما و درمان شوره سر، در صورتی که به مقدار کافی با روغن نارگیل مخلوط شود، می‌تواند جلوی سفید شدن موهما را نیز بگیرد.

در صورتی که دچار خشکی مو هستید نیز می‌توانید ترکیبی از پودر شنبلیله و آب را به موهایی خود بزنید.

۴. تسکین دهنده دردهای اسهال

استفاده موضعی از این روغن، اسهال‌ها معالای را کاهش داده و درد ناشی از گرفتگی عضله، و روماتیسم را تسکین می‌دهد.

۵. سلامت کلیه

این روغن برخاسته، با تحریک عملکرد کلیه، سبزیایی بدن را تسریع کرده و به این ترتیب خطر ایلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. همچنین استفاده از این روغن، عملکرد لوزالمعده را بهبود می‌بخشد.

۶. بهبود خواب و خو

آیا می‌دانید که یکی از روش‌های فوق العاده موثر در کاهش میزان استرس و اضطراب، استفاده از رایحه درمانی با روغن شنبلیله است؟ این روش آسان و در عین حال کاربردی است؛ همچنین این روغن به کاهش علائم افسردگی و افزایش میزان انرژی بدن کمک می‌کند.

۷. بهبود سلامت مجاری تنفسی

در مخاط‌های مزاحم سیستم تنفسی، باکتری‌های مجاری تنفسی و همچنین از بین بردن عفونت‌های درونی، یکی دیگر از خواص قابل توجه روغن شنبلیله است. با مصرف این روغن، بیماری‌های تنفسی مانند آسم، استرس مزمن و خس‌خس سینه درمان می‌شوند.

نان سوس درام میل کنید تا سطح سروتونین بیشتر شود زیرا کربوهیدرات برای تسکین ورود ترپتوفان به مغز لازم است.

مات معمولی کم چرب

خوردن روزانه یک فنجان مات ساده را دست کم بگیرد. این عنصر صبحانه به میزان زیادی لیزین و آرژینین دارد، دو اسید آمینه که برای کاهش احساس اضطراب و سطح هورمون استرس کار می‌کند. برای نتیجه بهتر ماست را بخرد که برجست آن نشان دهنده وجود پروبیوتیک است.

چای سیاه

چای سیاه را مصرف کنید تا ذهنتان راحت شود. افرادی که چای سیاه می نوشند، نسبت به همتایی که چای گیاهی می نوشند، بهتر قادر به مدیریت استرس هستند. نه تنها نوشندگان چای سیاه سطح کورتیزول کمتری داشتند بلکه بدن آنها نیز قادر بود سطح هورمون استرس را به حالت عادی کاهش دهد. محققان حدس می زنند که عناصری مانند کاتچین ها، پلی فنول ها و فلاونوئیدها موجود در برای چای ممکن است تأثیر گذار باشند، زیرا قبلاً مشخص شده است که انتقال دهنده های عصبی در مغز را تحت تأثیر قرار می دهند.

مخصوص سیستم ایمنی بدانید اما خاصیت آنتی اکسیدانی ویتامین C را رادیکال های آزاد و هورمون های استرس را مبارزه می کند. میان وعده هایی را پاک بگیرد که در آن از فلفل قرمز استفاده شده تا بتواند آن را به رژیم غذایی تان اضافه کنید و مزایای آن را به دست آورید.

آجیل

خوردن چیپس و پتک را با آجیل جایگزین کنید تا استرس را کاهش دهید بیشتر آجیل ها (دانه کدو تنیل و مغز بادام) دارای منیزیم زیادی هستند که یک ماده مغذی حیاتی برای مکانیسم مقابله با استرس طبیعی بدن است. علامت شایع کمبود منیزیم ناتوانی در مدیریت استرس و پیدمهای جسمی آن مانند فشار خون بالا، بی خوابی، خشکی یا از بین رفتن اشتها است. علاوه بر این، آجیل، همچنین دارای سلنیوم تقویت کننده خلق و خو می باشد.

تخم مرغ

کاهش مرغ غنی از ویتامین B۱۲، تگرانی خود را برطرف کرده و روحیه خود را در این روند تقویت کنید. تخم مرغ پر از ترپتوفان، یک اسید آمینه مورد نیاز برای تولید سروتونین است. پروتئین و چربی با هضم کند باعث کاهش سطح قند خون در شرایط استرس را می شود. تخم مرغ غنی از خود را با یک تکه

روز	ادان صبح	طلوع آفتاب	ادان ظهر	غروب آفتاب	ادان مغرب
یست‌هفتم	۵:۱۴	۶:۴۰	۱۲:۰۷	۱۷:۴۴	۱۸:۰۱

(مطلع خنزابلی: ۵۴.۲۰ عرض جغرافیایی: ۲۹.۲۱)

۹۰۰ هکتار از مراتع لارستان زیر کشت گیاهان دارویی رفت



سرپرست اداره منابع طبیعی و آب‌خزرداری لارستان، گفت: عملیات کشت و گشت گیاهان دارویی از نوع انزوه و بادام کوهی در بیش از ۹۰۰ هکتار از مراتع و همچنین ارتفاعات هکتار از مراتع و همچنین ارتفاعات آنتن کورده این شهرستان انجام شد. مسعود لادانی، در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: عملیات بذرکاری این گیاهان دارویی با مشارکت جامع محلی و به منظور تقویت پوشش گیاهی مراتع و عرصه های طبیعی منطقه است. وی با اشاره به ضرورت احیا و کاشت بذر گیاهان کمپاد و در معرض انقراض عرصه‌های مرتعی و جنگلی در منطقه لارستان، گفت: یکی از رویکردها و سیاست‌ها از اهداف اساسی سازمان جنگل ها، مراتع و آب‌خزرداری لارستان، کشت گیاهان دارویی به ویژه طب گی که دهه اخیر است. وی با بیان اینکه توسعه و عملیات بذرکاری گیاهان دارویی در لارستان همچنان با جدیت و همکاری و مشارکت جامع محلی، عشایر و دامداران در بخش‌هایی که با پوشش گیاهی کمتر روبرو است، دنبال می شود، گفت: بهبود، اصلاح و تقویت مراتع، جلوگیری از فرسایش خاک و هدر رفت آب و همچنین جلوگیری از افزایش رسوب در سطح زمین های کشاورزی منطقه از جمله اهداف اجرای

انتقاد امام جمعه لارستان از فراهم نبودن زیرساخت راهپیمایی در شهر لار



امام جمعه لارستان، با بیان اینکه از صدا و سیما توقع بیشتری می‌رفت تا در پوشش خبری راهپیمایی ۲۲ بهمن لارستان، حق حضور چشمگیری مردم را ادا کند، گفت: متأسفانه زیرساخت‌ها برای اجرای برنامه‌های بزرگی همچون راهپیمایی در لارستان حتی با توجه به تذکر خصوصی به مسئولان مربوطه فراهم نشده است. به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی‌خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با تبریک میلاد حضرت امام باقر(ع) و حلول ماه رجب، این ماه را ماه امید به خدا معرفی کرد و اظهار داشت: ماه رجب، ماه امید به بخشی خداست و این ماه مقدمه‌ای برای ورود به ماه مبارک رمضان است و آنهایی که می‌خواهند در روز عید فطر دست زار به ماه مبارک رمضان خارج شوند، از امتیاب باید برنامه‌های معنوی داشته باشند. وی سالروز شهادت امام هادی(ع) در سوم ماه رجب‌المبارک، افزود: روز دوشنبه هفته جاری مصداق بار سالروز صدور فرمان تاریخی حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر ارتداد سلمان رشدی، نویسنده کتاب موهن آیات شیطانی است که حضرت امام(ره) با این فتوا برای همیشه جلوی هتاک و حرمت‌شکنی را گرفتند. امام جمعه لارستان با تقدیر و تشکر از حضور حماسی توام با بصیرت مردم در برنامه‌های دهه مبارک فجر و راهپیمایی شگوهمند ۲۲ بهمن، تصریح کرد: راهپیمایی خودرویی و موتور در شهر لار متغولات از سایر نقاط کشور بود بگونه‌ای که صبر و ذیل آن مشخص نبود. این استاد حوزه و دانشگاه با تأکید بر اینکه از صدا و سیما توقع بیشتر می‌رفت تا در پوشش خبری راهپیمایی ۲۲ بهمن لارستان، حق حضور چشمگیری

مردم را ادا کند، خاطر نشان کرد: مردم لارستان همیشه در طول دوران انقلاب اسلامی در صحنه بوده‌اند. وی با تمجید از اعضای شورای تبلیغات اسلامی لارستان در برنامه‌ریزی دهه فجر، ادامه داد: از بسیجیان، سپاه، نیروی انتظامی و دستگاه‌های اجرایی و غیره همیشه در صحنه لارستان که به جهت طراحی و همچنین حضور میدانی تلاش قابل تقدیری داشتند، تشکر می‌کنم. حجت‌الاسلام موسوی با انتقاد از فراهم نشدن برخی زیرساخت‌ها برای اجرای برنامه‌های بزرگی همچون راهپیمایی در لارستان حتی با توجه به تذکر خصوصی به مسئولان مربوطه، ادامه داد: متأسفانه به این تذکرها توجهی نشده و زیرساخت‌هایی که برای این مناسبت‌ها باید در شهر لار باشد، متأسفانه این شهر در شان آن نیست. امام جمعه لارستان، با بیان اینکه شهرهای بسیار کوچکی را دیدم که زیرساخت‌های بسیار خوبی دارند اما شورخانه بعد از ۴۲ سال از انقلاب اسلامی، با وجود مشخص بودن مسیر راهپیمایی‌ها، هنوز در این مسیرها سیستم صوتی وجود ندارد، عنوان کرد: شهرداری‌های شهر و فرمانداری تدبیری کنند و این مشکل را حل کنند و با وجود آنکه ۴ سال پیش در این خصوص صحبت کردم، گفته شد فلان مبلغ هزینه دارد و ما تأمین نمی‌کنیم و از آن زمان تاکنون این مبلغ نیامده و فکر نمی‌کنیم حالا حالاها بیاید. وی با بازخوانی بخش‌هایی از بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار اخیر با فرماندهان نیروی هوایی، یادآور شد: عامل شکست آمریکا خطای محاسباتی آمریکاست که این کشور در قضایای همچون شکست آمریکا در پیروزی انقلاب اسلامی، فتنه ۸۸، تحریریه‌های بی‌سابقه و غیره از جمله شکست‌های این کشور در مقابل ملت ایران است.

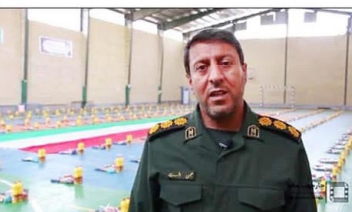
مروارید اندیشه ترکیه برای فهم «کتاب» و «حکمت»



وَرُزْگَیْمَ وَ یَعْلَمُهُمُ الْکِتَابُ وَ الْحِکْمَةُ، این شاید غایت این تلاوت باشد: تلاوت می‌کند برای «تذکره» و برای «تعلیم» و برای «تعلیم همگانی: تعلیم همین کتاب و تعلیم حکمت که آن هم از همین کتاب است. پس انگیزه بعثت نزول وحی است و نزول قرآن است و انگیزه تلاوت قرآن بر بشر این است که تذکره پیدا بکنند و نفوس مصفا بشوند از این ظلماتی که در آنها موجود است تا اینکه بعد از اینکه مصفا شدند، ارواح و آذهان آنها قابل این بشود که تذکره حکمت را با فهمند. انگیزه تذکره است برای فهم کتاب و حکمت، هر نفسی می‌تواند این نوری را که از غیب متجلی شده است و منتظر شده است و به شهادت رسیده است ادراک کند. تا تذکره نباشد تعلیم کتاب و حکمت میسر نیست: باید تذکره بشود نفوس از همه آلودگی‌ها؛ که بزرگ‌ترین آلودگی عبارت است از آلودگی نفس انسان و هواهای نفسانی که دارد، مادی که انسان در حجاب خود هست نمی‌تواند این قرآن را که نور است و به حسب فرمایش قرآن نور است نور را کسانی که در حجاب هستند و پشت جبهه‌های زیاده هستند، نمی‌توانند ادراک کنند، گمان می‌کنند که می‌توانند؛ لکن نمی‌توانند، تا انسان از حجاب بسیار ظلماتی خود خارج نشود، تا گرفتار هواهای نفسانی است تا گرفتار خود بیندیشد، تا گرفتار چیزهایی است که در باطن نفس خود ایجاد کرده است از ظلماتی که بطناً فوق بیاض است، بیابان پیدا نمی‌کند که این نور الهی در قلب او منعکس شود. کسانی که بخواهند قرآن را بفهمند و محتوای قرآن را به صورت تازه کوچکشان راه محتوای قرآن را بفهمند و طوری باشد که هرچه قرائت کنند بالا بروند و هرچه قرائت کنند به مبدأ نور و مبدأ اعلی نزدیک شوند، این نمی‌شود، الا اینکه جبهه‌ها برداشته بشود و «نور خود جبهه‌ها، خودی» باید از میان برداری این حجاب‌ها، تا بتوانی این نور را به آن‌طور که هست و انسان لایق است برای ادراک او، ادراک کنی، پس، یکی از انگیزه‌ها این است که تعلیم بشود کتاب بعد از تذکره و تعلیم بشود حکمت بعد از تذکره.

آشنایی با قرآن برگرفته از آثار امام خمینی

محرومیت زدایی بسیجیان لارستان در قالب رزمایش الی بیت المقدس



در راستای رزمایش الی بیت المقدس، فرمانده سپاه لارستان اقدامات سازندگی، محرومیت زدایی و اشتغال زایی سپاه و بسیج در دهه مبارک فجر را تشریح کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از سرهنگ افسری فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان در مصاحبه ای ضمن تبریک و تهنیت ایام الله دهه مبارک فجر اظهار داشت: در راستای رزمایش الی بیت المقدس با شعار یار کار انقلاب ایستاده ایم، بسیج سازندگی ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان بزرگ با همکاری خیرین، پانگاه های مقاومت و گروه های جهادی، اقدامات سازندگی، محرومیت زدایی و اشتغال زایی ویژه دهه مبارک فجر را به انجام رساند. رزمایش ما را برای انجام این عملیات و به برشمردن اهم اقدامات انجام شده، افزود: ۲۲ فقره پروژه محرومیت زدایی و اشتغال زایی شامل: ساخت مسکن محرومین، آبرسانی و پروژه های اشتغال زایی، آزادی سه زندانی جرائم غیرمد با پرداخت بدهی آنان، تهیه و توزیع بالغ بر ۱۵۰۰ بسته معیشتی در بین نیازمندان محرومین، تهیه و توزیع بالغ بر ۵۰۰ بسته نوشت افزار و ۳۵ دستگاه تبلت و موبایل برای دانش آموزان نیازمند، امداد ۱۲ سری چهارچیزه به نوجوانان نیازمند، آکسیاسیون و معاینه رایگان ۴ هزار راس دام در راستای مقابله با بیماری‌ها و جهش تولید در بخش دام و غیره است. فرمانده سپاه ناحیه لارستان در پایان گفت: از فرماندهان حوزه های مقاومت، اقدامات سازندگی، خیرین، نیک اندیش و مردم عزیز لارستان بزرگ که در به انجام رساند. رزمایش ما را برای انجام این عملیات و به برشمردن اهم اقدامات انجام شده، افزود: ۲۲ فقره پروژه محرومیت

گزارش تصویری / برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی «یک روز همدلی» با زنان و دانش آموزان عشایر



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره امور عشایر لارستان، به مناسبت هفته گرامیداشت مقام زن و دهه مبارک فجر، جشنواره فرهنگی ورزشی یک روز همدلی با زنان و دانش آموزان عشایر بخش مرکزی مناطق چاه پله، پیرچاله و قرب لارستان برگزار شد. این جشنواره که بدلیل رعایت پروتکل های بهداشتی کرونا، طی سه مرحله با مشارکت دفتر امور باتوان فرمانداری ویژه لارستان، ناحیه مقاومت بسیج سپاه و ادارات جهاد کشاورزی، بهزیستی، ورزش و جوانان، دانشکده علوم پزشکی و اداره امور عشایر لارستان اجرا شد؛ تیم های اعزامی با ارائه خدمات پزشکی و پیرایشی، مشاوره و آموزش، برنامه های فرهنگی ورزشی و نیز توزیع بسته های معیشتی سعی در ارائه خدمات جهت ارتقاء سطح زندگی کودکان و زنان عشایر نمود.

