



رهبر انقلاب اسلامی: هم اکنون تهاجم روزافزون دشمنان به دل‌های پاک جوانان و نوجوانان و حتی نونهالان را به چشم خود می‌بینیم دستگاه‌های مسئول حکومتی در این باره وظایفی سنگین برعهده دارند (بند سی و سه از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی)

# میلاد لارستان



۲ شرکت ۳۵۲ داوطلب در آزمون دکتری تخصصی به میزبانی لارستان

۳ سرعربی تیم شهزاد لارستان: ۹۵ درصد بازیکنان بومی‌اند / میانگین سنی تیم ۱۹ سال است

۸ اجرای ۲۰ پروژه کلان در فارس توسط قرارگاه خاتم الانبیا؛ سهم لارستان تقریباً هیچ!!

۸ بیان مشکلات حوزه راه‌های اصلی و روستایی لارستان در دیدار دهقان با رئیس سازمان راه‌آوردی و حمل و نقل کشور

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - یکشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۰۸ - بیست و پنجم رجب المرجب ۱۴۴۳ - ۲۷ فوریه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۹۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲ حضور ۱۵ حافظ قرآن از لارستان در جمع ۱۰۰۰ نفری قرآنیان حرم رضوی

۲ هشدار پلیس: به هیچ عنوان لینک جعلی سامانه «ننا» را باز نکنید

۴ نشاط و شادمانی، سلامت روان خانواده را تضمین می‌کند

۷ صعود دو پله‌ای در جدول ایران در رده‌بندی سرعت اینترنت جهان چندم است؟

۸ دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با رئیس جمعیت هلال احمر کشور در تهران

## طلسم کارگو در لارستان، کی شکسته می‌شود؟

برای راه اندازی آن چه باید کرد و چه تمهیداتی باید اندیشید؟ چرا نماینده مردم در مجلس، در این راه گامی موثر بر نمی‌دارد؟



عکس: آرشیو

عکس: آرشیو

### اعتماد به غرب و آمریکا، ساده‌انگاری است



امام جمعه لارستان، اعتماد به غرب و آمریکا را ساده‌انگاری دانست و تأکید کرد: متأسفانه برخی‌ها در کشور این را باور کرده‌اند که اگر غربی‌ها تضمین دهند، کار تمام است. به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار ضمن عرض تسلیت به مناسبت درگذشت شاعر آئینی لارستان حاج خلیل روئینا، به معرفی فرمانده جدید انتظامی لارستان اشاره کرد و اظهار داشت: ۸ اسفندماه مصادف با سالروز شهادت امام کاظم(ع) است که الگوی زندگی این امام بزرگوار نشان می‌دهد که حتی در سخت‌ترین شرایط هم دین و مذهب خود را حفظ کنیم. وی با گرامی‌داشت ۲۷ ماه رجب مصادف با عید بزرگ مبعث، افزود: جهاد تبیین که مقام معظم رهبری مدتی است بر آن تأکید دارند، نیازمند جهت‌گیری و هدف‌گیری است. امام جمعه لارستان، با برشمردن اهم اهداف انقلاب اسلامی، تصریح کرد: پیشرفت کشور، عدالت اجتماعی، اقتدار کشور، تشکیل جامعه اسلامی و در نهایت رسیدن به تمدن نوین اسلامی است. این استاد حوزه و دانشگاه، با بیان اینکه حجم بالای محرومیت‌ها و ویرانی‌ها و همچنین عناد دشمنان به شگردهای مختلف برای برجسته‌سازی داشته‌ها و نداشته‌ها و کمبودها در ذهن مردم منجر به آن شد تا پیشرفت‌های بزرگ انقلاب اسلامی به چشم نیاید، خاطر نشان کرد: دشمن

امروز به دنبال مسموم‌سازی افکار عمومی به ویژه افکار جوانان است تا آنان را از کارهای صورت گرفته غافل کند. وی سفر رئیس‌جمهور ایران به کشور قطر طی هفته اخیر را بسیار مهم و با اهمیت برشمرد و عنوان کرد: کشور قطر برای کشوری نظیر آمریکا بسیار مهم است به طوری که آمریکا، کشور قطر را شریک راهبردی در خارج از ناتو اعلام کرده است. حجت‌الاسلام موسوی، با اشاره به توافقاتی خوب انجام شده بین مسئولان ارشد ایران و قطر در این سفر، یادآور شد: در سایه تعامل و حسن همجواری می‌تواند به نفع اقتصادی دو کشور باشد و با توجه به اینکه ایران، روسیه و قطر به عنوان ارکان اصلی آپیک گازی هستند که اگر این سه رکن با یکدیگر باشند، از ممت فروشی گاز جلوگیری می‌شود. امام جمعه لارستان، با یادآوری اقدامات تحریک‌برانگیز آمریکا برای بروز جنگ بین روسیه و اوکراین در

### دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با معاون وزیر امور خارجه در تهران



داریوش دهقان، در این نشست مشکلات و درخواست‌های نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان را بیان کرد و در خصوص فعال‌سازی، تقویت و احداث ساختمان نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان هم بحث و تبادل نظر صورت گرفت. دکتر محمد فتحعلی، معاون وزیر امور خارجه هم در سخنانی از دیدگاه‌ها و عزم راسخ داریوش دهقان فرماندار ویژه لارستان تشکر کرد و گفت: اینگونه پیگیری‌های محکم و مستمر فرماندار باعث ایجاد روحیه و تسریع در عملیاتی کردن کارها و فعالیت‌ها می‌شود. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، در تهران با دکتر محمد فتحعلی معاون وزیر امور خارجه دیدار نمود. در این دیدار که منوچهر رضایی مسئول نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان هم حضور داشت، فرماندار مشکلات و درخواست‌های نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان را بیان کرد. در ادامه در خصوص فعال‌سازی، تقویت و احداث ساختمان نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان بحث و تبادل نظر صورت گرفت.

## شهادت امام زندگی، مظهر بندگی، باب اعمال

# حضرت امام موسی کاظم (ع)

تسلیت باد

لینک و آدرس‌های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: [b2n.ir/213512](https://b2n.ir/213512) | کانال ایستا: [b2n.ir/490331](https://b2n.ir/490331) | کانال واتس‌آپ: [b2n.ir/665314](https://b2n.ir/665314) | پیج اینستاگرام: [www.instagram.com/milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

حوادث و کشفیات

## انفجار گاز مایع در فیروزآباد

# حادثه

انفجار یک باب مغازه توزیع گاز مایع در شهرستان فیروزآباد یک کشته برجای گذاشت.

افشاری، مسئول آتش نشانی فیروزآباد گفت: در پی انفجار و آتش سوزی یک باب مغازه توزیع گاز مایع در روستای احمدآباد، دو تیم آتش نشانی به محل اعزام شد.

در این حادثه به دلیل آتش سوزی گسترده یک نفر جان باخت. علت حادثه در دست بررسی است.

## کشف ۱۰ رأس گوسفند قاچاق در خودروی سواری

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، فرمانده انتظامی لارستان، گفت: در راستای طرح مبارزه با قاچاق احشام، ماموران انتظامی لارستان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی به یک سواری پژو ۴۰۵ مشکوک و در بازرسی از این خودرو ۱۰ رأس گوسفند قاچاق و فاقد مجوز قانونی را کشف و راننده نیز دستگیر کردند. سرهنگ سیدمحمد یوسفی افزود: ارزش احشام کشف شده برابر نظر کارشناسان ۸۰۰ میلیون ریال برآورد شد.

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس از جریمه نقدی و ضبط موتور سیکلت قاچاق یک فرد در شهرستان لارستان خبر داد.

غلامرضا سالاری گفت: این موتور سیکلت که از نوع هوندا ۶۵۰ سی سی بود توسط ماموران نیروی انتظامی در سطح شهرستان لارستان کشف و راکب آن نیز بازداشت شد.

مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس ارزش موتور سیکلت مشکوفا را بالغ بر یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال عنوان کرد.

سالاری گفت: پرونده این فرد به شعبه اول اداره تعزیرات حکومتی لارستان ارجاع که در تحقیقات این شعبه، تخلف متهم در نگهداری موتور سیکلت قاچاق محرز شد. نهایتا شعبه رسیدگی کننده حکم به ضبط موتور سیکلت و جریمه نقدی متهم به میزان یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال در حق دولت صادر کرد.



## شرکت ۳۵۲ داوطلب در آزمون دکتری تخصصی به میزبانی لارستان



آزمون دکتری تخصصی (Ph.D) سال ۱۴۰۱ با شرکت ۳۵۲ داوطلب در ۸۸ رشته در ساختمان مدیریت دانشگاه دولتی با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار شد. در این آزمون تعداد ۲۴۸ داوطلب مرد و ۱۰۴ داوطلب زن با دیگر داوطلبین در سطح کشور

## حضور ۱۵ حافظ قرآن از لارستان در جمع ۱۰۰۰ نفری قرآنیان حرم رضوی

برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی بیت الاحزان، نوزدهمین جشنواره ملی «جبرئیل امین» با حضور ۱۰۰۰ نفر از قرآنیان، برای نخستین بار، در حرم مطهر علی ابن موسی الرضا(ع) برگزار گردید؛ و حافظان قرآن کریم پیش از شروع مراسم، با عبور از صحن انقلاب، تا رسیدن به محل برگزاری جشنواره، مورد استقبال خادمان، زائران و مجاوران حرم رضوی قرار گرفتند. در این جشنواره، که در واقع جشنواره فارغ التحفیزی حافظان کل قرآن کریم موسسه قرآنی بیت الاحزان است، از بیش از ۳۰۰ حافظ کل و بیست جزء قرآن کریم مؤسسه، که در سال های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ در



نوزدهمین جشنواره ملی جبرئیل امین، با حضور یک هزار نفر از قرآنیان، برای نخستین بار، در حرم مطهر امام رثوف(سلام ...) علیه

## هدسار پلیس: به هیچ عنوان لینک جعلی سامانه «ثنا» را باز نکند

### در صورت کلیک روی لینک چه باید کرد؟



رئیس پلیس فتا تهران، گفت: هیچ سازمان رسمی و حاکمیتی از شماره های شخصی، پیامک ابلاغیه الکترونیکی یا سامانه ثنا برای مردم ارسال نمی کند لذا هموطنان در صورت دریافت چنین پیامک هایی، به هیچ عنوان روی لینک ارسال شده، کلیک نکنند. سرهنگ داود معظمی گودرزی، در تشریح روند کلاهبرداری هایی که با پیامک جعلی سامانه ثنا روی می دهد، اظهار کرد: در چند ماه اخیر شاهد این شگرد بودیم و متأسفانه تعداد زیادی از هموطنان عزیز طعمه این مجرمان سایبری قرار گرفتند اما اقدامات بسیار خوبی توسط پلیس فتا در بازداشت این دسته از مجرمان سایبری صورت گرفت. رئیس پلیس فتا تهران بزرگ، افزود: در این نوع پرونده های کلاهبرداری، بیش از ۴۰

مهم متهم توسط پلیس فتا تهران بزرگ بازداشت شدند که گردش مالی بسیار زیادی نیز داشتند. وی بیان کرد: اخیرا نیز یک باند چهار نفره از کلاهبرداران پیامک جعلی سامانه ثنا توسط پلیس فتا تهران بزرگ بازداشت شدند؛ متهمان این پرونده برای چند هزار نفر از هموطنان این پیامک جعلی را ارسال کرده بودند. این مقام انتظامی با اشاره به ضرورت رعایت نکاتی توسط هموطنان برای جلوگیری از افتادن در دام شیادان سایبری، گفت: هیچ سازمان رسمی و حاکمیتی از شماره های شخصی، پیامک ابلاغیه الکترونیکی یا سامانه ثنا، برای مردم ارسال نمی کند لذا هموطنان در صورت دریافت چنین پیامک هایی، به هیچ عنوان روی لینک ارسال شده، کلیک نکنند.

## امام جمعه شیراز: بازرگانان فارس باید خارج از غرب آسیا و کشورهای آسیای میانه میدان داری کنند



همه مردم باید رسانه باشند تا معلوم شود پیامبر عظیم شان ما شخصیتی است که همه جهان باید در مقابل شخصیتش احترام کنند و سر تعظیم فرود آورند. وی با بیان اینکه روز یکشنبه هشتم اسفندماه روز امور تربیتی و تربیت اسلامی، است، گفت: خدا شهید باهنر و شهید رجایی را رحمت کند که در این عرصه گامهای بلندی برداشتند. اگر به امور تربیتی نپردازیم نسل بعد را می یازیم. دژکام ادامه داد: باید کار تربیتی به صورت جدی دنبال شود و کودکان ما باید راه شهدا را ادامه دهند. هرچند کار تربیتی محور اصلی آموزش و پرورش است اما نهادهای دیگری از جمله بسیج نیز در این کار دخیل هستند و می توانند به صورت ویژه در این زمینه کار کنند. در طول سالهای گذشته در زمینه سبک زندگی، که متأسفانه رفتاری در آن از فرهنگ غربی استنباط شده که مطلوب نیست. هرچند با مواردی که در غرب با ارزش های اسلامی مخالف نباشند مخالفت نمی کنیم اما با ضدازش ها مخالف هستیم. امام جمعه شیراز ادامه داد: این ضدازش ها باید ایلایش شود و آموزش سبک زندگی بایستی به روش ایرانی و اسلامی اصل مدنظر قرار گیرد. وی گفت: شیراز سومین حرم اهل بیت (ع) است و شهادت احمد بن موسی (ع) و شهادت حضرت امام موسی کاظم (ع) از مناسبت های مهم برای شیرازی ها به شمار می رود که همه ما باید نقش خود را در این روز به خوبی ایفا کنیم. دژکام با اشاره به روز شهادت حضرت امام موسی کاظم علیه السلام افزود: متأسفانه برنامه های مناسبی برای برگزاری شهادت امام هفتم (ع) در نظر گرفته نشده است و باید در این زمینه تدابیر بهتری اتخاذ شود. هرچند امسال مردمان

نماینده ولی فقیه در استان فارس و امام جمعه شیراز گفت: بازرگانان باید مسیرهای جدید تجاری تعریف کنند و باید برای ایجاد ارتباط بین کشورهای آسیای میانه و بیرون از محوطه غرب آسیا میدان داری کنند.

به گزارش ایرنا، آیت... لطف... دژکام در خطبه های نماز جمعه شیراز اظهار کرد: ایران در حوزه تجارت از نظر ظرفیت بسیار خوبی بهره می برد و به دلیل اینکه در جایی قرار گرفته که می تواند میدا ارتباطات شرق و غرب جهان باشد. مسیر ایران نزدیکترین و امن ترین راه برای تجارت است و ما باید از این ظرفیت به خوبی استفاده کنیم. امام جمعه شیراز ادامه داد: بازرگانان بایستی به تجارت جدید بپردازند. این تجارت ها پول، امکانات زندگی و آبادی را برای مردم ایران به ارمغان خواهد آورد و در دسترس قرار می دهد. دولت به نسبت حجم پولی که دارد مدیریت می کند اما مردم، بازرگانان و تجار و تولیدکنندگان و صاحبان سرمایه هستند که باید از فرصت های پیش رویشان استفاده کنند و در مسیر تجارت غفلت نورزند.

## روسیه قطعنامه محکومیت «حملات به اوکراین» را وتو کرد



روسیه در جلسه رای گیری شورای امنیت سازمان ملل متحد، قطعنامه محکومیت عملیات نظامی در اوکراین را وتو کرد.

به گزارش اسپوتنیک، ۱۱ کشور به پیش نویس قطعنامه رای مثبت و ۴ کشور از جمله چین، هند و امارات رای ممتنع دادند و روسیه که دارای حق وتو است به این پیش نویس رای منفی داده است.

در همین رابطه، واسیلی نینزیا نماینده دائم روسیه در سازمان ملل متحد در جلسه جمعه شب شورای امنیت گفت که روسیه به پیش نویس قطعنامه عملیات نظامی خود در اوکراین به دلیل «ماهیت ضد روسی» آن رای منفی داده است. نینزیا اعلام کرد که روسیه در حال حفاظت از جمعیت منطقه دونباس و تخلیه اوکراین از دست نازی ها انجام می دهد. نماینده دائم روسیه در سازمان ملل متحد اظهار داشت که غرب «اوکراین را در بازی

## «کمک نظامی فوری»

### ۶۰۰ میلیون دلاری آمریکا به اوکراین



رئیس جمهور آمریکا دستور «کمک نظامی فوری» ۶۰۰ میلیون دلاری به اوکراین را صادر کرد.

در حالی که سومین روز از عملیات نظامی ویژه روسیه در اوکراین می گذرد، جو بایدن رئیس جمهور آمریکا دستوری را به منظور ارائه «کمک نظامی فوری» به اوکراین به مبلغ ۶۰۰ میلیون دلار صادر کرد.

واکنش های آمریکا و کشورهای غربی متحد واشنگتن به عملیات نظامی ویژه روسیه در اوکراین ادامه دارد و در تازه ترین خبرها، کاخ سفید از صدور یک فرمان جو بایدن رئیس جمهور این کشور با موضوع ارائه کمک های نظامی به اوکراین خبر داد.

در حالی که مقام های آمریکا و متحدانش به رغم هشدارهای روسیه طی سال های اخیر بارها به اوکراین کمک نظامی کردند، کاخ سفید، جو بایدن رئیس جمهور آمریکا فرمانی را به منظور ارائه ۶۰۰ میلیون دلار «کمک نظامی فوری» به اوکراین صادر کرده است. اقدام تازه واشنگتن در قبال تحولات اخیر کی یف و مسکو در شرایطی انجام شده که فشارهای آمریکا به روسیه به دلیل عملیات نظامی این کشور در اوکراین ادامه دارد و آمریکا رئیس جمهور و وزرای خارجه و دفاع روسیه را تحریم کرد.

«آنتونی بلینکن» وزیر خارجه آمریکا در پیامی که در صفحه توییتری خود منتشر کرد، با تأکید بر لزوم تحریم مقام های عالی رتبه روسیه نوشت: «به همراه متحدان و شرکای خود از طریق اعمال تحریم های شدید علیه ولادیمیر پوتین، وزرای دفاع و خارجه و معاون وزیر دفاع روسیه، به پاسخ بی سابقه به حمله روسیه به اوکراین ادامه می دهیم.»

این اقدام واشنگتن در شرایطی انجام شده که از بامداد پنجشنبه هفته گذشته (به وقت تهران) به دستور ولادیمیر پوتین رئیس جمهور روسیه نیروهای مسلح این کشور عملیاتی ویژه

## چگونه یمن هفت سال مقاومت کرد اما اوکراین هفت ساعت دوام نیاورد؟

اشغال شد اما واشنگتن همپیمانانش در این کشور را تنها گذاشت و به آن شیوه ذلت بار فرار کرد. یا گرجستان که غرب آن را به دشمنی با روسیه در سال ۲۰۰۸ سوق داد اما در اولین درگیری، این کشور را تنها گذاشت.

یا اوکراین که آمریکا و غرب این کشور را در توطئه علیه روسیه گرفتار کردند اما در برابر مسکو که به خاطر دخالت های ناتو از امنیت ملی اش دفاع می کند تنهائش گذاشتند و باعث شدند اوکراین در همان دامی بیفتد که پیشتر آنهایی که به حمایت غرب تکیه کرده بودند، در آن افتاده بودند. اما در یمن ارتش و کمیته های مردمی با تکیه به خداوند متعال و امکانات بومی، سلاح می سازند و به رغم نبود غذا و دارو، در برابر دشمن ایستاده اند و باعث شدند سعودی و امارات برای مقابله با پهنادهای یمن که خانه های شیشه ای شان را به لرزه درآورده است، با آمریکا و رژیم صهیونیستی کمک بخواهند.



## اتاق کودکان را فروشگاه اسباب بازی نکنیم



بیشتر کودکان امروزی از بدو تولد اتاق ویژه خودشان را دارند. اتاقی که بیشتر به یک فروشگاه اسباب بازی شباهت دارد. آمارها می‌گویند شیوع کرونا و قرنطینه کودکان در خانه باعث شده فروش وسیله بازی برای این گروه سنی بیش از قبل شود. خبری که باید درباره آن تامل بیشتری کرد.

سویه‌های جدید کرونا یکی پس از دیگری از راه می‌رسد و با هر بار جهش زندگی کودکان دستخوش تغییر می‌شود. با اجرای طرح هوشمند مبتنی بر واکسیناسیون مدارس بازگشایی شد و کودکان بعد از مدت‌ها ماندن در خانه و دوری از دوستان، بار دیگر دانشند طعم شیرین مدرسه رفتن و بازی با همکلاسی‌ها را می‌چشیدند که سروکله موج ششم با امیکرون پیدا شد و کودکان را دوباره مجبور به خانه‌نشینی کرد.

یکی از اشتباهات برخی از والدین در ایام قرنطینه این است که سعی می‌کنند در خانه ماندن و محروم شدن کودکان از تفریح و بازی با همکلاسی‌ها را با خرید اسباب‌بازی‌های جدید جبران کنند؛ اما این کار نه تنها راه خوبی برای جبران کمبودهای روحی کودکان نیست و باعث نشاط آن‌ها نمی‌شود بلکه خلاقیت و رشد در کودکان به معنای واقعی می‌کشد. به گفته کارشناسان تربیت کودک، اسباب‌بازی‌های زیاد حواس کودکان را پرت می‌کند و تمرکز آن‌ها را کاهش می‌دهد. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که بازی با اسباب بازی‌های زیاد می‌تواند خلاقیت، مهارت‌های زندگی، تعاملات اجتماعی، تخیل، سلامت روان و روحیه کار گروهی را در کودکان مختل کند.

### منظور از اسباب‌بازی زیاد چیست؟

برای اینکه بدانید آیا فرزند شما اسباب‌بازی‌های زیادی در خانه دارد یا خیر، به این سوالات پاسخ دهید:  
- آیا اسباب‌بازی‌ها فضای زیادی از خانه شما را اشغال کرده و هر جا چشم می‌اندازید اسباب‌بازی می‌بینید؟  
- آیا اسباب‌بازی‌ها در اطراف خانه پراکنده

## به عنوان والدین چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

به‌عنوان والدین مدیر و مدبر می‌توانید چند کار انجام دهید تا در برابر وسوسه خرید اسباب‌بازی برای بچه‌هایتان مقاومت کنید و بچه‌هایتان را از تقاضای بیشتر اسباب‌بازی منع کنید:

- اسباب‌بازی‌ها را از دسترس کودکان دور نگه‌دارید

- اسباب‌بازی‌های کودکان‌تان را در یک کمد دور از دسترس کودک بگذارید و هر چند هفته یکبار یکی از آن‌ها را بیرون بیاورید و اجازه دهید کودکان فقط با آن یک اسباب‌بازی، بازی کنند.

- نزدیک شدن به ایام عید نوروز یکسری از اسباب‌بازی‌های کودکان‌تان را به انتخاب خودش به کودکان بی‌بضاعت دهید و به کودک تان بگویید که با این کار چگونه می‌تواند یک کودک دیگر را شاد کند.

- برخی از اسباب‌بازی‌های کودکان‌تان را به خانه مادر بزرگ و پدر بزرگشان ببرید. بچه‌ها وقتی به خانه مادر بزرگ و پدر بزرگشان می‌روند و دوباره برخی از اسباب‌بازی‌هایشان را آنجا می‌بینند، هیجان‌زده می‌شوند.

### الکوها را بشکنید

گاهی والدین وقتی می‌بینند والدین دیگر در حال خرید اسباب‌بازی‌های جدید و گران قیمت برای فرزند خود هستند، ممکن است وسوسه شوند که همان اسباب‌بازی را برای کودکان‌شان بخرند تا او را خوشحال کنند اما این الگو را بشکنید و کاری کنید که فرزندان‌تان به اهمیت آنچه دارد، پی ببرند.

### -به جای خرید اسباب‌بازی جایگزین دیگر قرار دهید

به جای خرید اسباب‌بازی با چیزهای دیگری مثل کلاس‌های سرگرمی، بازی با کودک، پول هدیه دادن برای یادگیری پس انداز، گردش و... کودکان را خوشحال کنید. همچنین اگر خویشاوندان شما مثل پدر بزرگ و مادر بزرگ، خاله، عمه و... با هر مناسبتی برای کودکان اسباب‌بازی می‌خرند، محترمانه از آن‌ها درخواست کنید چیزهای دیگری مثل خریدن کتاب داستان- لباس و یا پول دادن را جایگزین خرید اسباب‌بازی کنند و دلایلتان را به آنها توضیح دهید.

### -با کودکان بازی کنید

وقتی کودک شما از بازی با یک اسباب‌بازی خسته می‌شود، اسباب‌بازی دیگری به او ندهید. سعی کنید تمرکز او را روی بازی‌های خانوادگی، نقاشی و همه چیزهایی که به رشد کلی او کمک می‌کند، تغییر دهید. همچنین به کودکان کمک کنید تا با وسایل دور ریختنی اسباب‌بازی بسازد مانند درست کردن قلک با بطری نوشابه. به جای خرید اسباب‌بازی‌های جدید برای فرزندان‌تان، او را به فعالیت‌های جدید و خلاقانه مشغول کنید. اگر هر بار به بهانه‌های مختلف مثل تشویق، رشو، جبران تفریح و... اسباب‌بازی‌های جدیدی برای کودکان بخرید، به او یاد داده‌اید که راه خوشبختی دست یافتن به چیزهای جدید است.

### هدیه‌های پاکت‌نهاد

سازمان بهزیستی موید این امر است، زمانی که تفاهم بین زن و شوهر حاکم نباشد، بودن آنان در کنار هم بر اصطکاک میان آنها می‌افزاید و پرخاشگری چه به صورت جسمی و چه به صورت عاطفی افزایش می‌یابد. پرخاشگری زنان و کودکان علیه مرد خانواده گاهی جنبه انفعالی به خود می‌گیرد یعنی ظاهراً قصد پرخاشگرانه‌ای وجود ندارد اما در عمل، باعث آزار شوهر یا پدر می‌شود. برای نمونه خانم خانه زمانی که شوهر در روز تعطیل می‌خواهد استراحت کند با جاروبرقی مشغول نظافت خانه می‌شود یا فرزند به جای مطالعه درس‌ها، وقت خود را با تلفن همراه می‌گذراند و به این نحو باعث آزار پدر می‌شود. این روانپزشک درباره راهکار مناسب برای کاستن از خشونت خانگی خاطرنشان کرد: به طور کلی، خشونت در جامعه عبارت است از عدم آموزش احترام به انسان‌ها و به طور کلی به همه موجودات است شامل زیست و جانور هم می‌شود زیرا در سابقه افراد پرخاشگر و مهاجم، آزار جانوران هم به وفور قابل ملاحظه است. به کودکان باید آموخت که همه افراد مانند هم فکر نمی‌کنند و باید به عقاید دیگران حتی اگر آنها را نپذیریم، احترام گذاشت. باید به آنان آموخت که اختلافات را با گفت و گو و نه با خشونت حل کنند ضمن اینکه رسانه‌های گروهی هم با نمایش رفتارهای شایسته و مه‌آمیز به جای مجموعه‌های پلیسی و جنگی می‌توانند نقش مهمی در این آموزش داشته باشند.

## خشونت خانگی علیه مردان

مردان، مردان از اعتراف به اینکه مورد آزار قرار گرفته‌اند، اکراه دارند. این روانپزشک، خشونت عاطفی و جنسی را از جمله خشونت‌های متداول علیه مردان عنوان کرد و افزود: خشونت عاطفی نسبت به همسر در زنان شایع‌تر است؛ زنان با بی‌توجهی به همسر، تحقیر شوهر، انجام ندادن امور خانه، برجسته کردن ویژگی‌های خوب شوهران خویشاوندان و دوستان، همسر خود را مورد خشونت عاطفی قرار می‌دهند. تهدید به رها کردن خانه و جدایی و طلاق نیز از موارد خشونت عاطفی است که از سوی زن و شوهر هر دو به کار می‌رود. ضمن اینکه بسیاری اوقات درون منظومه خانواده، مادر به اتفاق فرزندان یک زیر منظومه تشکیل می‌دهند که پدر در آن جای ندارد به نحوی که از همه روابط عاطفی بین افراد خانواده کنار گذاشته شده و نقش او به نان‌آور خانه محدود می‌شود. همه‌گیری کرونا در ۲ سال اخیر بر موارد خشونت خانگی افزوده است و آمارهای

هر چند با عنوان شدن خشونت خانگی، ذهن به سمت چهره کیود زنانه متبادر می‌شود، اما گاه تازیانه این خشونت بر بیکر مردان نیز فرود می‌آید؛ مردانی که به دلیل کلیشه‌های جنسیتی، لب به سکوت می‌گزیند و چهره در گریبان فرو می‌برند.

دکتر فرید فدایی، روانپزشک و مشاور خانواده در هفته ملی سلامت مردان ایران، گفت: بیشتر موارد، زن و فرزند قربانی پرخاشگری همسران و پدران هستند تا آنجا که بر اساس آمارهای پزشکی قانونی و بررسی‌های میدانی، خشونت مرد نسبت به زن حدود ۱۰ برابر خشونت زن نسبت به مرد است، اما به میزان کمتری، مرد نیز ممکن است آماج پرخاشگری همسر یا فرزندان قرار گیرد. وی با تأکید بر اینکه به طور دقیق معلوم نیست چند درصد از خشونت‌های خانگی از سوی زنان انجام می‌شود، درباره چرایی این موضوع اظهارداشت: در بسیاری از

## چگونه خود واقعی‌مان باشیم؟

شما هر چه هستید و هر کاری تا به حال انجام داده‌اید نباید نسبت به خود سختگیری داشته باشید. یک جمله طلایی وجود دارد که می‌گوید از خودتان قدرانی کنید، چون تا اینجا کار پیش آمده‌اید و این کار چندان ساده‌ای هم نبوده است. پس بابت چیزی که حقیقتاً هستید شرمند نباشید. در حضور دیگران از علاقه‌های واقعی‌تان حرف بزنید و نظر آن‌ها را جویا شوید. اما نباید اجازه بدهید که نظر آن‌ها آنچه واقعا هستید و به آن اعتقاد دارید را در شما کم‌رنگ کند.

خیلی از ما در برهه‌هایی از زندگی از ریل اصلی اهداف و آنچه واقعا هستیم فاصله می‌گیریم. این روزها با گسترش شبکه‌های مجازی خلق تصویری که کیلومترها با خود واقعی‌مان متفاوت است تبدیل به یک عرف رایج شده است. مهم نیست که دقیقاً چه کسی هستیم، مهم این شده که دنبال کنندگان ما و افرادی که با آن‌ها در تماس هستیم از ما چه می‌خواهند. روانشناسان شاخه بالینی می‌گویند ادامه یافتن این روند می‌تواند منجر به شخصیت‌گریزی و زندگی با نقاب پوشالی و همیشگی برای فرد شود. این که چطور خود واقعی‌مان باشیم و آن را به دیگران بروز بدهیم کار سختی نیست، تنها با چند راهکار ساده و تکرار شونده می‌توانید از مخصصه تمایل به بی‌عیب و نقص بودن خلاص شوید.

### شرمندگی را کنار بگذارید

شما هر چه هستید و هر کاری تا به حال انجام داده‌اید نباید نسبت به خود سختگیری داشته باشید. یک جمله طلایی وجود دارد که می‌گوید از خودتان قدرانی کنید، چون تا اینجا کار پیش آمده‌اید و این کار چندان ساده‌ای هم نبوده است. پس بابت چیزی که حقیقتاً هستید شرمند نباشید. در حضور دیگران از علاقه‌های واقعی‌تان حرف بزنید و نظر آن‌ها را جویا شوید. اما نباید اجازه بدهید که نظر آن‌ها آنچه واقعا هستید و به آن اعتقاد دارید را در شما کم‌رنگ کند.

### هدف داشته باشید

برای رسیدن به هر هدفی ناچار به پیروی از اصولی هستیم. همین قواعد کمک می‌کند که ثابت قدم باشید. پس به سمت هدفی که به آن علاقه دارید بروید، روزانه و در خلوت خود به برنامه‌های تان و راه‌های رسیدن به آن فکر کنید. لازم نیست دیگران را از آن باخبر کنید. از هدف تان برای محکم تر شدن شخصیت‌تان کمک بگیرید. هیچ چیز به اندازه دنبال کردن اهداف و پیروی از اصول آن به فکر و اندیشه و عملکرد شما قوام نمی‌بخشد.

### مقایسه ممنوع!

به قول امروزی‌ها این سمی ترین کاری است که می‌توانید در حق خودتان انجام دهید. اگر دیدن پست‌های دیگران از انواع مهارت‌ها یا تصاویری مجازی از گوشه و کنار یک زندگی به ظاهر عالی شما را به هم می‌ریزد و به سرعت دچار یاس می‌کند بدانید که در ناخودآگاهتان فرایند منفی مقایسه کردن خود با دیگران را آغاز کرده‌اید. یادتان باشد شما هم منحصر به فرد هستید. خودتان را به فراخور امکاناتی که از کودکی در اختیار داشته‌اید بسنجید. برای به دست آوردن مهارت‌های تازه تلاش کنید و لطفاً مهارت‌های قدیمی خودتان را دست کم نگیرید.

### نقش تأیید کننده را بازی نکنید

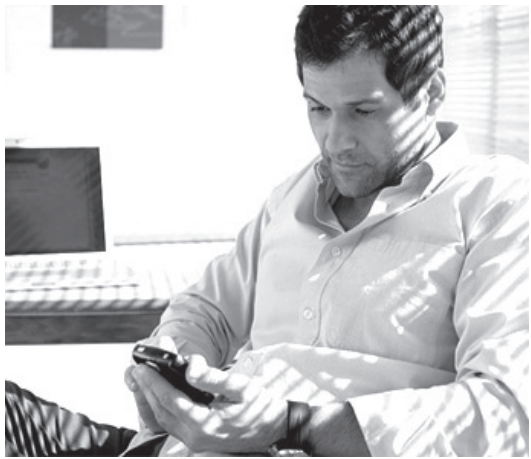
برای این که محبوب دیگران شوید برخلاف میل باطنی‌تان آن‌ها را تأیید نکنید. این رفتار می‌تواند نشانه کمبود اعتماد به نفس در شما باشد. دیگران متوجه این موضوع نمی‌شوند. کسی که فکر و نظر ویژه خودش را در جمع‌ها نداشته باشد به مرور زمان در نگاه دیگران عزت نفس خود را از دست می‌دهد. پس با شهامت نظر واقعی خود را با نزاکت تمام در بحث‌ها بیان کنید و از این که دیگران درباره خود واقعی شما چه نظری خواهند داشت هراسی به دل راه ندهید.

### شما نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید

یک بار دیگر این تیتر را بخوانید و آن را با خود تکرار کنید. هر وقت متوجه این شدید که از طرف‌افشان با هیچ‌کسی با هر نوع برخورد و طرز تفکری مسئله‌ای ندارید و همه آن‌ها را تأیید می‌کنید بی‌درنگ به این نتیجه برسید که خود واقعی‌تان را قربانی نظرات دیگران کرده‌اید. البته یادتان باشد که احترام به نظر و عقاید دیگران به معنای راضی نگه داشتن آن‌ها نیست. راضی نگه داشتن همه تنها برای کسی امکان‌پذیر است که به طور مرتب در مواجهه با دیگران امیال یا عقاید باطنی خود را سرکوب کند. این فرایند از آسیب‌زایترین مواردی است که می‌تواند برای مدت‌ها در سکوت خود واقعی‌تان را از شما بگیرد. زمانی به خود می‌آیید که دیگر خیلی دیر شده است و اصلاً دیگر نمی‌دانید چه کسی بوده‌اید در چه ریلی از زندگی حرکت می‌کردید. روی چیزی که حقیقتاً به آن باور دارید پافشاری داشته باشید. مرتب درباره آنچه هستید و آنچه می‌خواهید باشید فکر کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌های کوتاه مدت طراحی کنید.

## ترس از سرد شدن زندگی

## مشترک به دلیل فعال بودن همسر در شبکه‌های مجازی



یک مشاور با اشاره به نگرانی برخی زن و شوهرها از فعال بودن همسرشان در شبکه‌های اجتماعی مجازی، درباره ترس از دست دادن زندگی مشترک، سرد شدن رابطه و کاهش

علاقه همسر به خود توضیحاتی ارائه کرد. مریم فولادی گفت: در چنین شرایطی زن و شوهر باید نگرانی‌های خود را بررسی و مشکل اصلی را حل کنند چراکه چنین نگرانی‌هایی نشان از گرهای روانی قدیمی دارد و باید پیش از ازدواج تسویه حساب‌های روانی لازم با این تصورات انجام شود.

بعضا برخی زن و شوهرها از فعالیت همسر خود در شبکه‌های اجتماعی مجازی نگران هستند و هراس دارند که نکنند با حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی کم‌کم علاقه بین آن‌ها کاهش یافته و زن یا شوهر از همسر سرد شود، از این رو اصرار دارند تا همسرشان در این شبکه‌های مجازی عضو نباشد.

باید توجه داشت که زوجین با پیشینه روانشناختی خاصی برای برآورده کردن نیازهای خود اعم از روانی و جسمی و... وارد ازدواج می‌شوند که سهم نیازهای روانشناختی معمولاً بیشتر از سایر نیازها است. این نیازهای روانشناختی در ابتدا توسط والدین و در خانواده‌ها تأمین و پس از ازدواج نیز از سوی همسر تأمین می‌شود؛ بنابراین اگر فردی چنین تصوی نسبت به فعالیت همسر در شبکه‌های اجتماعی مجازی دارد در واقع این پیشینه روانشناختی اشتباه توسط والدین او ایجاد و توسط خود او بسط یافته و تا کنون همراهش است.

بهبتر است زوجین به جای چنین نگرانی‌هایی که در واقع تسویه حساب با همسر است، تسویه حسابی با پیشینه روانشناختی اشتباه خود داشته باشند تا بتوانند رابطه سالمی را پیش ببرند، قرار است زوجین در زندگی مشترک با یکدیگر «شفاف» باشند، از این رو می‌توانند رمز فایل‌ها و برنامه‌های شخصی یکدیگر را بدانند، اما بعضا برخی زوجین از این امر برداشت غلط داشته و با در اختیار داشتن رمز تلفن و فایل‌ها و برنامه‌های همسر، دائماً در حال چک کردن گوشی او هستند، حال آنکه شفافیت در زندگی مشترک مجوزی برای ادامه دادن به این رفتارهای شکاکانه نیست. اگرچه زوجین باید در زندگی مشترک با یکدیگر شفاف باشند و در راستای این شفافیت می‌توانند رمز تلفن یکدیگر، رمز شبکه‌های اجتماعی و فایل‌های یکدیگر را داشته باشند، اما این امر به معنای انجام رفتارهای شکاکانه و دائماً چک کردن گوشی همسر نیست.

برخی از زوجین دچار بدبینی و بی‌اعتمادی هستند و از این رو با وجود اینکه هر لحظه به اطلاعات و گوشی تلفن همسر دسترسی دارند، اما به رفتارهای شکاکانه خود ادامه می‌دهند که موجب آزار طرف مقابل خواهد شد، این رفتارهای شکاکانه می‌تواند ریشه در ترس از دست دادن همسر و طرد شدن از سوی همسر باشد.

در واقع بعضا زن یا شوهر وقتی می‌ترسد همسرش او را طرد کرده و علاقه‌اش کم شود، دست به کنترل کردن همسر از طرق مختلف نظیر چک کردن مدام گوشی تلفن می‌زند چراکه نسبت به همسر خود بی‌اعتماد شده است. البته این تنها مربوط به مواردی خاص می‌شود و نمی‌توان به تمام زوجین تعمیم داد. در واقع باورهای اشتباه و ترس‌های افراد است که منجر به این کنترل‌گری‌ها و رفتارهای شکاکانه می‌شود و زوجین در ابتدا باید بر روی اصلاح باورهای خود کار کنند.

## نشاط و شادمانی، سلامت روان خانواده را تضمین می‌کند



بر شوهر واجب است و در روایات اسلامی ۲۲ حق برای زن و خانواده وجود دارد، در خانواده سالم پدران به فکر آینده فرزندان هستند و آینده‌پژوهی برای رسیدن به رفاه، کارکرد خانواده است کما اینکه ویژگی خانواده سالم این است که تک‌ریم شخصیت به وفور یافت می‌شود، افراد به هم احترام می‌گذارند و با احترام برخورد می‌کنند.

خانواده مهمترین عضو جامعه است که نیازهای روحی، جسمی و معنوی انسان را تأمین می‌کند، در آموزه‌های اسلامی کارکرد خانواده رشد و ارتقای فکری اعضای خانواده است. خانواده از موارد و لازم‌های رسیدن به کمال است کما اینکه در اسلام خانواده از چنان اهمیتی برخوردار است که از منظر اسلام بنیانی محبوب‌تر از خانواده نیست.

در زمینه‌سازی حکومت جهانی امام زمان(عج)، خانواده اصیل‌ترین نهادی است که می‌تواند علمداری کند، این ادعا که می‌خواهیم زمینه‌ساز ظهور باشیم زمانی تحقق پیدا می‌کند که خانواده‌هایی سالم با کارکرد اسلامی داشته باشیم.

رمز تعامل، تعادل و همبستگی اعضای خانواده ایمان و عمل صالح است، آنچه باعث همبستگی، صداقت و متعهد بودن به همدیگر می‌شود، ایمان است.

در آموزه‌های دینی رمز پایداری دینی در ایمان و عمل صالح است، ایمان دارای شاخصه‌های صداقت و تعهد است کما اینکه خانواده بانشاط و رضایت از وضعیت موجود دارد و قدردان نعمت‌ها است. نشاط و شادمانی در خانواده، سلامت روانی آن خانواده را تضمین می‌کند، خانواده محروم

از شادی نمی‌تواند استعدادها را بروز دهد

کما اینکه شادی و نشاط برای یک خانواده سالم موجب روابط صمیمانه در افراد می‌شود.

شادی در خانواده نباید به تمسخر منجر شود، خانواده سالم خانواده‌ای است که حقوق

اقتصادی در آن رعایت می‌شود و در حقوق

خانوادگی به رعایت حقوق افراد پایبندی دارد. حقوقی از جمله نفقه، مهریه و رعایت شأن زن

## راه های پیدا کردن مستاجر خوب برای خانه



چگونه یک مستاجر خوب پیدا کنیم؟ این پرسشی است که خیلی از مالکان موقع اجاره دادن خانه از خودشان می‌پرسند. چنانچه هر مالکی وظیفه خود را به خوبی بدانند می‌توانند مستاجران خوبی هم پیدا کنند.

پیش از این که مستاجر پیدا کنید، باید قیمت رهن و اجاره ملک خودتان را مشخص کنید. معین کردن قیمت ملک به عوامل بسیاری بستگی دارد. محله ای که ملک در آن ساخته شده، مقدار دسترسی محله به مترو و مراکز خرید و بیمارستان، خصوصیات و امکانات ملک مثل سال ساخت بنا، داشتن آسانسور و انباری، و دیگر مسائل بر تعیین مبلغ رهن و اجاره اثرگذار است.

میزان متقاضیان خود را افزایش دهید
نخستین و بهترین راهکار این است که تلاش کنید اشخاص بیشتری برای انتخاب داشته باشید. این راه حل به شما کمک می‌کند که

به دوستان و آشنایان خود اطلاع دهید
بعضی وقتها دوستان و نزدیکان شما نیز به دنبال خانه‌ای برای اجاره هستند. شاید بهتر باشد که خانه خود را به دست کسانی بدهید که شناختی از آن‌ها دارید و چنانچه نظرتان در مورد این مورد مثبت است، حتما همه مراحل قانونی را نیز انجام دهید تا بعد به مشکلی بر نخورید.

کمک از مشاورین املاک
مشخصات خانه خود را در اختیار نگاه های املاکی بگذارید تا برای پیدا کردن مستاجر به شما کمک کنند. مشاورین املاک با شیوه های مذاکراتی خودشان، مستاجر مناسب برای ملک شما را پیدا می‌کنند و در هنگام امضای قرارداد، حق مشاوره را از طرفین دریافت می‌کنند.

پرسیدن سؤال از مستأجر
یکی از کارهایی که می‌توانید با آن یک مستأجر خوب را بشناسید این است که سؤالات مهمی را از او بپرسید تا آشنایی بیشتری از یکدیگر پیدا کنید. سؤالات زیر را در نظر داشته باشید:
- چند نفر هستند و چه کسی با آن‌ها قرار هست زندگی کنند؟

- از آن‌ها بپرسید که چرا در حال جابجایی هستند؟

- چه مشکلاتی با صاحبخانه قبلی داشته‌اند؟

- آیا حیوانات خانگی دارند و یا سگاری هستند؟

- قبلا کجا ساکن بوده‌اند؟

- چه مدت می‌خواند ساکن ملک شما باشند؟

- کجا مشغول به کار هستند؟

راه حل قانونی دستور تخلیه ملک:

پیش از هرچیز بهتر است بدانید دستور تخلیه ملک، باید یکی از علل زیر را داشته باشد:

- مدت زمان اجاره به پایان رسیده باشد.

- مستاجر اجاره بیش از ۳ ماه را پرداخت نکرده باشد.

- تخلفی در مقابل قرارداد اجاره انجام داده باشد.

## سه دلیل برای «نه گفتن» به خرید فرش های رنگی ارزان



اند و وزن بسیار سنگینی دارند . این فرش ها برای اتاق خواب طراحی شده اند اما استفاده از آنها برای اتاق خواب مناسب نیست و می تواند برای کودکان، آلرژی زا باشد .



فرش های رنگی طرح دار معمولا از ترکیبات نامرغوبی تهیه شده



-یکی از فرش هایی که طرفداران زیادی در بین فرش های دیگر دارد فرش های گل برجسته است که از تنوع طرح و رنگ مختلفی برخوردار است و دارای قیمت مناسبی است . این فرش ها برای دفتر کار مناسب هستند .کیفیت این فرش ها پایین است و طرح برجسته روی این فرش ها تا اولین شست و شو دوام دارد. خرید این نوع فرش برای اتاق

خانه‌تکانی یکی از رسوم قدیمی ایرانیان است که قبل از آغاز سال نو انجام می‌شود. امروزه با توجه به شافلر بودن خانم ها، خانه تکانی برای آن‌ها سخت شده است و آن‌ها با محدودیت زمانی و خستگی که بابت کار روزانه بیرون دارند، نمی‌توانند ساعات زیادی را به خانه تکانی بپردازند. برای اینکه افرادی که اوقات فراغت کمتری دارند نیز بتوانند در زمان کوتاه و بدون آسیب رساندن به خودشان کارهای خانه تکانی را به بهترین نحوه ممکن انجام بدهند، باید با اصول خانه تکانی آشنا باشند.

**به یکباره خانه‌تکانی نکنید:**

افرادی که اوقات فراغت کمتری دارند باید کار نظافت خانه را کم کم و به تدریج انجام دهند، زیرا آن‌ها نمی‌توانند زمان زیادی را به خانه تکانی بپردازند و اگر بخواهند این کار را یکباره در اواخر اسفند ماه انجام دهند، ممکن است نتوانند به کارهای خود برسند. پس بهتر است افرادی که اوقات فراغت کمتری دارند آخر بهمن ماه خانه تکانی خود را از از مکان‌هایی که کمتر کثیف می‌شوند، شروع کنند و ابتدا کمد‌های لباس، انباری و... را تمیز و سپس به تمیز کردن پذیرایی و آشپزخانه بپردازند.

**زمان مورد نیاز را برای خانه تکانی در نظر بگیرید:** محاسبه کنید و در نظر بگیرید که شما چه قدر زمان برای خانه تکانی نیاز دارید، اگر برای خانه تکانی به ۱۰ روز زمان نیاز داشته باشید، می‌توانید این زمان را تقسیم بندی کنید و برای هر یک از کارهایتان زمانی را در نظر بگیرید مثلا ۵ روز را به خانه تکانی آشپزخانه اختصاص دهید و پایانی هم برای آن در نظر بگیرید. اگر به زمان بندی خود مقید باشید و به آن عمل کنید، با انجام هر مرحله احساس بسیار خوبی نصیبتان می‌شود.

**دکور خود را عوض کنید:**

پس از تمام شدن کار و نظافت قسمت‌های مختلف خانه نوبت به جابجایی وسایل عوض کردن دکور خانه می‌شود تا خانه شما چهره جدیدی به خود بگیرد.

**آخر هفته‌ها زمان مناسبی برای خانه تکانی است:**

افرادی که اوقات فراغت کمتری دارند آخر هفته‌ها و ایام تعطیل می‌توانند کارهای خانه را بیشتر پیش

## راهکارهایی برای کاهش ضایعات غذایی



تازه نگه‌داشتن سبزی و میوه، طعم و مواد مغذی آن را حفظ می‌کنند. با ذخیره‌سازی صحیح میوه و سبزی تازه، نه تنها می‌توانید بهترین تجربه غذایی را از نظر طعم و بافت داشته باشید بلکه می‌توانید حداکثر حفظ مواد مغذی را تضمین کنید، زیرا زمانی که سبزی و میوه تازه به‌طور نامناسب نگهداری شوند، ممکن است سریع‌تر فاسد شوند یا طعم و بافت کمتری داشته باشند.

با استفاده از برخی از راهکارها می‌توانید سبزی و میوه‌های خود را در مدت طولانی نگهداری کنید و البته ضایعات مواد غذایی را نیز کاهش دهید. برای مثال، نگهداری گوجه‌فرنگی‌های نارس از رسیده آن‌ها بسیار بهتر است. در ذیل مهم‌ترین موارد برای نگهداری بهتر میوه و سبزی ارائه شده است.

توجه به جداسازی میوه و سبزی

بسیاری از موادغذایی گیاهی را می‌توان در کیسه پلاستیکی و در یخچال نگهداری کرد، اما دانستن اینکه برخی از این مواد گاز اتیلن تولید می‌کنند که باعث رسیدن و احتمالا پوسیدگی سریع می‌شوند بسیار مهم است. گاز اتیلن، یک هورمون گیاهی است که با رشد و نمو گیاه مرتبط است.

برخی از میوههایی که گاز اتیلن تولید می‌کنند شامل سیب، زردآلو، موز و طالبی است. همچنین نگهداری قارچ در کیسه کاغذی قهوه‌ای ایده خوبی برای نگهداری از این ماده است، زیرا رطوبت اضافی قارچ را جذب می‌کند و مانعی برای از بین‌رفتن آن‌ها خواهد شد.

بهتر است گوجه‌فرنگی را پس از دو یا سه روز نگهداری در یخچال مصرف کنید البته بهتر است که تا حد ممکن در خارج از یخچال باشند و زمانی که کاملا رسیده‌اند یا مصرف و یا در یخچال نگهداری کنید. همچنین سیب‌زمینی را نباید در یخچال نگهداری کنید، زیرا بر طعم آن تاثیر خواهد داشت و بهتر است در فضای تاریک و با تهویه مناسب نگهداری شود.

فریزکردن مواد غذایی

انجام یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای نگهداری موادغذایی گیاهی است. استرک می‌گویید: تقریبا همه سبزی‌ها را به استثنای کلم و سیب‌زمینی می‌توان منجمد کرد. قبل از انجماد، به مدت یک تا سه دقیقه مواد را بجوشانید و سپس در آب یخ قرار دهید تا سریع خنک شوند سپس آن‌ها را بسته‌بندی کنید.

استفاده موادغذایی خوردرشده در کمترین زمان

مواد گیاهی خوردر شده باید در کمترین زمان ممکن مصرف شوند تا مواد غذایی خود را حفظ کنند و البته طعم بهتری داشته باشند. بهترین زمان مصرف دو تا سه روز بعد از خوردکردن مواد است.

خشک‌کردن یک راه آسان برای حفظ میوه و سبزی تازه است، اما از افزودن روغن یا چربی اضافی اجتناب کنید. می‌توانید در فر به مدت ۶ تا ۸ ساعت با دمای ۲۰۰ درجه خشک کنید و یا هشت تا ۱۲ ساعت در مقابل نور خورشید قرار دهید.

استفاده از محصولات تازه و ترشی کردن

محصولاتی مانند چغندر، کلم، قارچ و کدو را تازه مصرف کنید تا بتوانید بیشترین بهره را از آن‌ها ببرید. البته می‌توانید برخی از مواد را با ترشی کردن در مدت بیشتری نگهداری کنید.

یا اطراف لوسترها را تمیز نمایید.

**لوسترها:**

تمیز کردن لوسترها وقت گیر است. برای اینکه خانه تکانی شما راحت‌تر شود از همان اواخر بهمن ماه لوسترها و لابپ‌ها را تمیز کنید، زیرا تا نوروز لوسترها کثیف نخواهند شد.

**دیوارها:**

قبل از پرداختن بهکارهای مهم و اساسی دیوارها را می‌توانید تمیز کنید و با اسفنج آغشته شده به ترکیب آب ولرم و صابون مایع سفید کننده، دیوارهای رنگ شده و قابل شستشو را بشویید سپس با پارچه‌ای نم دار تمیز و با پارچه‌ای دیوار را خشک کنید. برای اینکه همه دیوار تمیز شود، هر بار قسمت کوچکی از دیوار را تمیز کنید.

**در و پرده:**

روزهای قبل از شروع خانه تکانی و انجام کاری اساسی می‌توانید درها را تمیز کنید و پرده‌ها را بشویید. اگر پرده شما کثیف می‌شود بهتر است تا نوروز پرده را وصل نکنید.

**تابلوها:**

قبل از روزهای پایانی سال با حوصله گرد و خاک نشسته بر روی تبلوها را بزادبید و اگر تبلوها قابلیت تمیز و براق شدن با پارافین را دارند حتما این کار را انجام دهید.
**بخاری و شوقاف:**
با یک دستمال تم دار و برس دسته بلند رادیاتور یا بخاری را پاک کنید و اگر هوا گرم بود می‌توانید بخاری را بردارید.

**کابینت‌ها:**

قبل از تمیز کردن کلی آشپزخانه، کابینت‌ها که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، را از قبل تمیز کنید و وسایل این کابینت‌ها را سریع دستمال نم دار کشیده و مرتب در جای خود قرار دهید.

**کمد:**

برای اینکه خانه تکانی اتاق برای شما راحت‌تر شود و وقت کمی را بگیرد زمانی را قبل از شروع نظافت‌های اساسی به مرتب نمودن کمد‌ها اختصاص دهید و به قسمت‌های مختلف آن نظم بدهید.

## موارد مصرف و کاربردهای تفاله لیمو ترش در منزل



ارزش تغذیه ای لیموترش بسیار بالاست. لیموترش حاوی ویتامین سی، کلسیم، آهن، فیبر غذایی و بسیاری دیگر از مواد مغذی است. خوشبختانه تفاله های لیموترش نیز منبع سرشاری از تمامی مواد بالا با درصد بالایی از فیبر است. بعد از اینکه آب لیموترش را گرفتید، تفاله های آن را داخل پلاستیک فریزر ریخته و صاف کنید. این بسته ها را داخل فریزر قرار دهید تا در زمان نیاز هر بار تکه ای از تفاله یخ زده را شکسته و استفاده کنید.

یکی از محبوب ترین نوشیدنی های فصل گرم که بسیار خنک کننده است و اثرات گرم‌زدگی را به خوبی برطرف می کند، شربت آلبیموست. می توانید از کمی تفاله داخل شربت خود بریزید. شما با این کار شکل و طعم بهتری خواهد داشت چرا که تفاله های لیمو نیز عطر و مزه قوی و خوبی دارند. البته می توانید تفاله ها را در قالب های یخ نیز با کمی آب منجمد کنید و در شربت یا آب بریزید تا طعم دینکاس لیمو را به خوبی احساس کنید.

عطر و مزه لیموترش با جوشیدن نیز از بین نمی رود البته ویتامین سی در اثر گرما دیدن از بین می رود. می توانید با تفاله های لیمو دمنوش های ترش مزه و گوارا تهیه کنید. این دمنوش ها را می توانید به صورت گرم یا سرد مصرف کنید.

**انواع غذا**

در انواع خورش ها و سوپ ها علی الخصوص سوپ مرغ و خوراک های حاوی مرغ می توانید تفاله لیموترش را اضافه کنید. طعم سوپ شما بی نظیر خواهد شد.

**کاربرد تفاله لیمو ترش در برنج یا ماکارونی**

می توانید کمی از تفاله های لیمو را هنگام پخت برنج یا ماکارونی به آب جوش اضافه کنید. با این کار علاوه بر اینکه رایحه برنج و پاستا بهتر می شود، دیگر نیازی نیست تا نگران چسبیدن برنج و ماکارونی نیز باشید. در نظر داشته باشید که با این کار رنگ برنج و ماکارونی شما کمی روشن تر نیز می شود.

**درست کردن ادویه**

تفاله های لیمو را خشک کرده و سپس آن ها را آسیاب کنید. این پودر خوش بو و ترش مزه را می توانید در انواع و اقسام غذاها استفاده کنید.

**استفاده از تفاله لیمو ترش در بهداشت و سلامتی**

حتما روی بسیاری از شوینده ها و کرم های بهداشتی و آرایشی، عکس لیمو را دیده اید. لیمو ترش تاثیر شگفت انگیزی روی سلامتی دارد. می توانید تفاله لیمو را در انواع ماسک های خانگی زیبایی ترکیب کنید و یا به سادگی تفاله ها را روی پوست صورت قرار دهید و بعد از چند دقیقه با آب سرد بشویید. می بینید که این ماسک احساس تازگی و پاکیزگی را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

**ماسک صورت با تفاله لیمو ترش**

عسل و آلبیمو نیز می توانید برای ماسک صورت استفاده کنید. ماسک آلبیمو باعث روشن شدن پوست می شود اما در نظر داشته باشید که بعد از استفاده از تمامی ماسک ها علی الخصوص ماسک آلبیمو، حتما از ضدآفتاب استفاده کنید.

**خواص تفاله لیمو ترش برای مو**

آب لیمو خاصیت ضدقارچ دارد. این مساله سبب می شود که بتوانید به کمک آلبیمو شوره سر خود را کاهش داده و آلودگی های پوست سر را از بین ببرید. می دانید که همانند پوست صورت، لازم است که برای داشتن موهای سالم، هر از چندگاهی پوست کف سرتان را نیز لایه برداری و پاکیزه کنید آلبیمو این کار را برایتان انجام می دهد. علاوه بر اینکه با این کار رنگ موی شما نیز کمی روشن تر می شود. استفاده مکرر از آلبیمو بر روی موهای رنگ نشده به سادگی رنگ مو را یک درجه روشن تر می کند. برای برطرف کردن شوره سر تنها کافی است ۲۰ دقیقه قبل از رفتن به حمام، کف سرتان را به کمک یک قطره چکان با آلبیمو آغشته کنید. برای روشن کردن مو نیز بعد از اینکه موهاتان را با آلبیمو آغشته کردید ۲۰ دقیقه در آفتاب بمانید تا تاثیر آلبیمو روی موهای شما افزایش یابد.

**استفاده از تفاله لیموترش در درمان های خانگی**

یکی از جالب ترین استفاده های خانگی و سنتی از آلبیمو، برای درمان و کنترل خون دماغ شدن است. در صورتی که دچار خون دماغ شدید، یک دستمال یا پنبه را به آلبیمو آغشته کرده و داخل سوراخ بینی قرار دهید. با این کار، خیلی سریع ریزش خون متوقف می شود.

**رفع خشکی لب با تفاله لیمو**

برای برطرف کردن خشکی لب ها، می توانید از ماسک لیمو یا تفاله لیمو استفاده کنید. البته در نظر داشته باشید که اگر روی لب شما زخم باشد ممکن است با این کار کمی احساس سوزش داشته باشید. یکی از بهترین کاربردهای لیموترش تمیز کردن داخل مایکروفر است! تمیزکردن مایکروفر می تواند خیلی سریع و راحت باشد. تنها کافی است نیمی از یک لیموترش بزرگ را آب گرفته و آن را با یک لیوان آب مخلوط کرده و داخل مایکروفرفر قرار دهید. با روشن کردن مایکروفرف و بخار شدن آب اسیدی لیموترش، لکه های چربی روی مایکروفرف به سادگی جدا شده و داخل دستگاه شما تمیز و خوشبو می شود. البته ممکن است نیاز باشد تا چند بار این کار را انجام دهید اما در حالت عادی چیزی حدود ۱۰ دقیقه روشن بودن مایکروفرف کافی است تا چربی ها به خوبی تمیز شوند. به کمک لیمو ترش می توانید ظروف چرب و یا حتی سینی فر نیز به خوبی تمیز کنید. بعد از استفاده از لیموترش، سطح مربوطه را با یک دستمال نخی تمیز پاک کنید تا کاملا عاری از هرگونه چربی و آلودگی شود.

**خاصیت لکه بری**

خاصیت لکه بری و تمیز کردن لیموترش آسیبی به ظروف و شیرالات نمی زند. می توانید به کمک ساییدن تفاله های لیمو و یا دستمال آغشته به آلبیمو، شیرالات را به خوبی تمیز کرده و برق ببندازید. اغلب ظروف فلزی از جمله ظروف و قابلمه های استیل و حتی مسی را می توانید به کمک همین ترفتند تمیز کنید. البته توصیه می کنیم از دستکش استفاده کنید.

**تمیز کردن ظروف با تفاله لیمو ترش**

خاصیت لکه بری لیموترش علاوه برای ظروف، بر روی پارچه نیز کارایی دارد. می توانید به راحتی لک عرق و حتی بوی نامطبوع روی لباس را به کمک آلبیمو برطرف کنید. ابتدا کمی بر روی لک زرد لباس آلبیمو بریزید و بعد از چند دقیقه با آب سرد و صابون به آرامی همان قسمت را بشویید تا لک بر طرف شود.

**رفع لکه چای با تفاله لیمو ترش**

یکی از بدقلق ترین لکه ها، لکه چای است. به کمک اسپری کردن آلبیمو ترش می توانید لکه چای را از روی پارچه و حتی فرش برطرف کنید. بعد از تمیز کردن آلبیمو روی فر ش، با یک دستمال نخی نم دار، کمی روی فرش بسایید تا کاملا تمیز شود.

## عجیب ترین دلایل بروز خارش در ناحیه گلو



خارش گلو می‌تواند به دلیل طیف گسترده‌ای از مسائل رخ دهد. در این موارد فرد به طور مکرر دچار سرفه شده و ممکن است سیستم دفاعی بدن در این زمینه تحریک شود. همچنین التهاب گلو و آب ریزش بینی نیز می‌تواند به دلیل خارش گلو رخ دهد.

در این مطلب به رایج‌ترین دلایل بروز خارش گلو می‌پردازیم:



**۱- کم آبی بدن:** یکی از اصلی‌ترین دلایل خارش گلو کم آبی بدن است که این موضوع ناشی از نوشیدن ناکافی آب، اسپهال، استراغ، قرار گرفتن طولانی مدت در زیر نور آفتاب، و تعریق زیاد است. کم آبی بدن خود را با علائمی همچون خارش گلو، تشنگی، کاهش حجم ادرار، سطح پایین فشار خون، خشکی دهان، پوست و چشم نشان می‌دهد.

**۲- رینیت آلرژیک (تب یونجه):** این بیماری یک التهاب مربوط به پوشش داخلی بینی بوده که به وسیله یک عامل آلرژی مانند گرده بروز می‌کند. علائم تب یونجه شامل خارش گلو و بینی، عطسه، آب ریزش بینی، و سرفه خشک می‌شود.

**۳- آلرژی غذایی:** این حالت در زمانی رخ می‌دهد که به دلیل یک محرک غذایی بدن پاسخ التهابی شدیدی از خود نشان می‌دهد. این التهاب می‌تواند در تمامی نقاط بدن مانند دهان، پلک‌ها، زبان یا گلو رخ دهد که باعث سخت شدن تنفس در فرد می‌شود.

**۴- تحریک کننده‌های گلو:** قرار گرفتن در معرض موادی که باعث تحریک گلو می‌شود نیز می‌تواند از دلایل خارش گلو باشد. رایج‌ترین این تحریک کننده‌ها شامل دود سیگار، استعمال دخانیات، دود ماشین‌ها، مواد شوینده و سفید کننده‌ها، و مواد سمی است.



**۵- سرما خوردگی و یا عفونت گلو:** برخی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی، عفونت گلو و یا فارنژیت می‌تواند باعث خارش گلو شود. این خارش به دلیل بروز التهاب و درد در ناحیه گلو است. از دیگر علائمی که فرد در این زمان با آن مواجه می‌شود می‌توان به آبریزش بینی، سرفه، تب، خارش گوش، لرز، و احساس ناخوشی عمومی اشاره کرد.

**۶- رفلاکس معده:** بازگشت اسید معده به مری و متعاقب آن تحریک گلو می‌تواند از دلایل خارش گلو باشد.

**۷- عوارض جانبی داروها:** برخی داروها دارای عوارض جانبی مانند خارش گلو هستند. با این حال، نباید این حالت را با آلرژی اشتباه گرفت. داروهای کاهنده فشار خون می‌توانند باعث ایجاد عوارض جانبی خارش گلو در بیمار شوند.

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

« میلاد لارستان »

سامانه پیامکی  
۰۹۳۵۰۰۰۰۳۰۰۰۰  
واتس اپ  
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

## مضرات هله هوله برای سلامتی



مصرف تنقلات کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون و ... در دوران بزرگسالی می‌شوند. شاید شما هم عادت داشته باشید در سینماها، شهر بازی‌ها و یا حتی مراسم‌های جشن تولدی که برگزار می‌شود، هله هوله بخورید. هله هوله‌ها و تنقلات اغلب شکم‌های ما را با مواد شیرینی و موادی که شاید ارزش غذایی ندارند، پر می‌کنند.

هرچند امروزه شاید به نسبت گذشته افراد بیشتر از ضرر هله هوله آگاه شده اند، اما شاید همه افراد همچنان از مضراتی که می‌توانند هله هوله‌ها و این نوع مواد غذایی ناسالم در بر داشته باشد، آگاه نباشند. تا کنون تحقیقات زیادی منتشر شده که نشان می‌دهد شیرینی جات و غذاهای فرآوری شده تا چه اندازه‌ای می‌توانند برای سلامتی بدن ما ضرر داشته باشند.

**۱- تنقلات، باکتری‌های سالم روده را از بین می‌برند و سبب التهاب مضر می‌شوند**

تنقلات و هله هوله با از بین بردن باکتری‌های خوب، تعادل سالم روده را بر هم می‌زنند. در یک پژوهش که بر روی ۱۲۴۵ نفر به انجام رسید، دانشمندان دریافتند غذاهای فرآوری شده با باکتری‌های مضر که در بدن تمامی شرکت کنندگان وجود داشت، در ارتباط است. این غذاها شامل نوشابه‌ها و نیز غذاهایی می‌شود که در شاخه «غذاهای فست فود» قرار می‌گیرند.

**۲- به شکلی چشمگیر، خطر مرگ نابهنگام را افزایش می‌دهد**

یک پژوهشی که از سوی ایتالیایی‌ها انجام شده، هشدار شدیدتری را به دوستداران هله هوله می‌دهد. محققان ایتالیایی می‌گویند غذاهای فوق فرآوری شده، احتمال مرگ نابهنگام را خصوصا بر اثر حمله قلبی افزایش می‌دهند.

**۳- به شکلی چشمگیر، خطر مرگ نابهنگام را افزایش می‌دهد**

یک پژوهشی که از سوی ایتالیایی‌ها انجام شده، هشدار شدیدتری را به دوستداران هله هوله می‌دهد. محققان ایتالیایی می‌گویند غذاهای فوق فرآوری شده، احتمال مرگ نابهنگام را خصوصا بر اثر حمله قلبی افزایش می‌دهند.

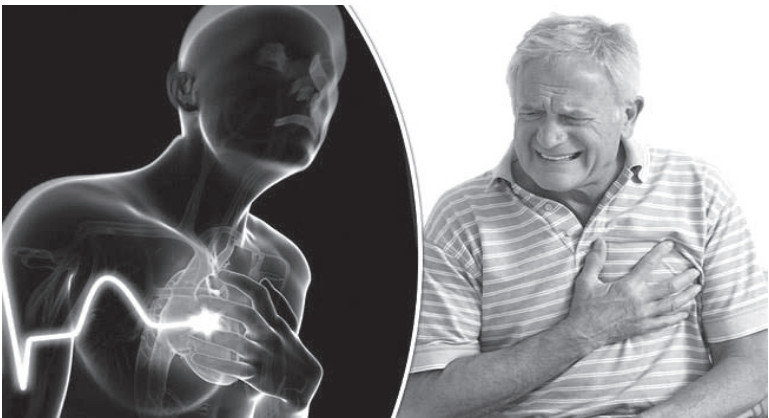
**۴- به شکلی چشمگیر، خطر مرگ نابهنگام را افزایش می‌دهد**

یک پژوهشی که از سوی ایتالیایی‌ها انجام شده، هشدار شدیدتری را به دوستداران هله هوله می‌دهد. محققان ایتالیایی می‌گویند غذاهای فوق فرآوری شده، احتمال مرگ نابهنگام را خصوصا بر اثر حمله قلبی افزایش می‌دهند.

**۵- تعقیف استخوان‌ها و جلوگیری از رشد**

اگرچه هشدارها در خصوص هله هوله‌ها معمولا با سلامت قلب مرتبط است، اما یک پژوهش می‌گوید تنقلات فرآوری شده و شیرین، تهدیدی جدی برای رشد استخوان‌ها در بچه‌ها به حساب می‌آید. تنقلات می‌توانند رشد اسکلتی را متوقف کرده و استخوان‌های ضعیف تری را در کودکان ایجاد کنند.

## عامل اصلی حمله قلبی



بیشتر حملات قلبی نتیجه بیماری عروق کرونر است که با عنوان آترواسکلروز یا «سخت شدن شریان‌ها» نیز شناخته می‌شود، وضعیتی که به مرور زمان شریان‌های کرونر را پلاک‌های چرب و کلسیفیه مسدود می‌شود.

اغلب محرک معمول حمله قلبی، لخته خون است که جریان خون را از طریق شریان کرونر مسدود می‌کند. در اوایل دهه ۱۹۸۰، محققان تایید کردند که حرکت تقریبی تمام حملات قلبی، پلاک انسدادی نیست؛ بلکه تشکیل ناگهانی لخته خون مانند دلمه‌ای در بالای پلاک قرار می‌گیرد و جریان خون را در رگی که قبلا پارک شده قطع می‌کند که به این حالت «پارگی پلاک» می‌گویند.

اکنون برخلاف تصور قبلی، پزشکان تشخیص می‌دهند که پلاک‌های ضعیف‌تر عامل بیشتر حملات قلبی هستند: انسدادهای خفیف‌تر هستند که پاره می‌شوند و سپس موجب تشکیل لخته‌خون می‌شوند. حملات قلبی همچنین ممکن است به دلیل اسپاسم عروق کرونر ایجاد شود که در آن شریان قلب به طور موقت منقبض می‌شود. اگرچه این عامل نسبتا نادر است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که التهاب نیز در تکامل حملات قلبی نقش دارد. به نظر می‌رسد که دیواره‌های عروق کرونر به مرور زمان ملتهب می‌شوند و تجمع پلاک‌های چربی را بیشتر می‌کنند.

**عوامل خطر**

در حالی که طی یک فرآیند گام به گام، حمله قلبی ایجاد نمی‌شود؛ بلکه عامل خطر اصلی بیماری عروق کرونر شناخته می‌شود. می‌توانید برخی از آنها را کنترل کنید؛ از جمله فشارخون بالا، کلسترول بالا، چاقی، سیگار و سبک زندگی کم تحرک. همچنین گفته می‌شود که استرس این خطر را افزایش می‌دهد و تقلا و هیجان می‌تواند محرک حمله قلبی باشد. یکی دیگر از عوامل مهم خطر، سابقه خانوادگی است. سابقه

**تقویت ریه با عسل**

تهیه یک ماده ترکیبی از عسل که می‌تواند نقش بسزایی در پیگیری و درمان بیماری‌های ریه و در ذات الریه، ذات الجنب، سرفه، خرخر، تنگی نفس، خشونت ریه و گرفتگی صدا داشته دارد. عسل به عنوان مکمل در کنار داروها می‌تواند به درمان بیماری کمک کند، ماله‌عسل یکی از ترکیبات مفید عسل است. برای طرز تهیه ماله‌عسل ساده روش‌های متفاوتی در کتاب‌های مختلف توصیه شده است، ماده مشترک در تمام آنها آب و عسل است، اما میزان ترکیب آب با عسل و مدت زمان جوشاندن آن متفاوت است. عمومی‌ترین روش تهیه ماله‌عسل به این صورت است یک واحد عسل را به همراه ده واحد آب حرارت دهیم تا اندازه محصول به هفت واحد برسد سپس می‌توان آن را استفاده کرد. یکی از بهترین مسلمات برای سردی جات است و اثرات بسیار خوب و قوی برای تقویت ریه دارد. از هر طرف به عسل نگاه کنیم می‌بینیم که خواص درمانی دارد. اما لزوما مصرف بی‌رویه عسل هم مضرات خود را دارد.

**عسل، درمانی برای نابابوری**

موم عسل یکی از بهترین داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی به حساب می‌آید، برای درمان عفونتها و درمان بسیاری از بیماری‌های ویروسی موثر است، این محصول برای درمان زگیل و درمان برخی سرطان‌ها اثر مثبت دارد که این موارد در علم روز به اثبات رسیده است.

گرده گل عسل یکی از مقوی‌ترین مواد غذایی برای قوای جنسی، بارداری و باروری بسیار موثر است. غذای بسیار کامل و خوبی است و جزو غذاها به شمار می‌رود. همچنین موم عسل اثرات خوبی در حوزه خوراکی و موضعی دارد و برخی داروهای موضعی از موم عسل درست شده‌اند. زهر زنبور عسل نیز برای درمان بسیاری از بیماری‌های سیستم ایمنی موثر است، و فواید عسل نیز برای عموم مردم شناخته شده است.

**تغذیه زنبورها با آنتی بیوتیک برای تولید محصول بیشتر!**

متاسفانه شاهد این هستیم که زنبورها برای تولید عسل بیشتر با آنتی بیوتیک تغذیه می‌شوند. استفاده از این آنتی بیوتیک نه تنها برای زنبور مشکل ایجاد می‌کند بلکه می‌تواند برای انسان هم دارای عوارض باشد. متاسفانه امروز می‌بینیم که تغذیه زنبور عسل با آنتی بیوتیک‌ها رواج بیشتری نسبت به گذشته یافته است. تغذیه بی‌مهابای زنبور با آنتی بیوتیک مضر است و برخی کندوکاران بدون توجه به عوارض آن برای سلامت زنبور و انسان اقدام به این کار می‌کنند، این ماده روی بافت عسل اثرمیگذارد و مصرف آن توسط انسان باعث می‌شود این دارو وارد بدن ما شود. زنبورها نیز با مصرف آنتی بیوتیک وقتی یکبار که عسل‌ریزی کنند می‌میرند و عمرشان کوتاه می‌شود. طبیعت معجزه‌گرش نزدیک تر است.

## آشنایی با راه‌های قوی کردن سیستم ایمنی بدن



مهمترین کاری که یک فرد می‌تواند انجام دهد، خود مراقبتی و پیشگیری از بیماری است.

در تمام کشورها نقش مردم در پیشگیری و کنترل تمامی بیماری‌ها از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چون بیماری مانند کرونا از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود، رعایت موارد بهداشتی می‌تواند به کنترل بیماری‌ها نقش کلیدی داشته باشد.

در بیماری‌های تنفسی و یا بیماری‌هایی که داروی مشخصی برای درمان ندارند، پیشگیری بیش از همیشه اهمیت خود را نشان می‌دهد و متأسفانه کم نیستند افرادی که کرونا می‌گیرند و بعد از این بیماری از ضعف و بی‌حالی رنج می‌برند. در نتیجه پیشگیری می‌تواند کمک کلیدی داشته باشد.

**چگونه می‌توان سیستم ایمنی قوی داشت؟**

در این مدت شیوع کرونا به دلیل آن که افراد بیشتر از اوقات در قرنطینه هستند و فعالیت‌های کمتری دارند، سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف می‌شود و حتی می‌توان انتظار آن را داشت که در صورت ابتلا به کرونا، به صورت جدی‌تری مبتلا شوند. در نتیجه تقویت سیستم ایمنی بدن علاوه بر جلوگیری از بیماری‌هایی مانند چاقی در زمان کرونا نیز می‌تواند برای هر شخص مهم باشد.

**چه مواد غذایی می‌توانند باعث جلوگیری از بیماری‌ها شوند؟**

مواد غذایی خاصی برای جلوگیری از ویروس کرونا وجود ندارد، اما بعضی مواد هستند که می‌توانند کمک کننده باشند. به عنوان مثال، مواد غذایی که ویتامین سی دارند مانند مرکبات در بهبود بیماری‌های تنفسی بسیار کمک کننده هستند.

مصرف مایعات کافی نیز راهی دیگر برای قوی کردن سیستم ایمنی بدن است. جلوگیری از مواجهه با اخبار بد و استرس‌ها و شایعات کذب که وجود دارند نیز می‌تواند باعث ضعیف شدن افراد شود که تمامی مردم باید به آن توجه کنند.

**چرا کودکان اکنون بیشتر در معرض کرونا هستند؟**

بر خلاف صحبت‌هایی که مطرح می‌شود، کودکان هستند که به صورت جدی به کرونا مبتلا می‌شوند. با جهش‌های اخیر نیز مشخص شده که کرونا اکنون به سراغ کودکان رفته است. این نشان می‌دهد کودکان نیز مانند سایر افراد زمانی که فعالیت‌های بدنی‌شان کم می‌شود، به بیماری‌های زیادی به غیر از کرونا مانند چاقی و یا دیابت مبتلا می‌شوند.

**پیشگیری چه مقدار اهمیت دارد؟**

به صرفه‌ترین کاری که یک فرد می‌تواند انجام دهد، خود مراقبتی است. این موضوع حتی می‌تواند از هزینه‌هایی که در آینده به کشور تحمیل می‌کند، جلوگیری کند و در تمام دنیا پیشگیری بهتر و مهمتر از درمان است.

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**

نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششادنگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۸۸۳ تحت پلاک ۳۰۵۷/۱۰۸۶۶ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس لاژ فیشر ملکی آقای عامر زمانپور که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۲۲ تعیین و عملیات تعیین حدود 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 ارتفاعی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بآداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸  
عبدالله جهانپور عمده - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان  
م/الف/۸۵۲

## نظارت جهانی بر شبکه جهانی

### قوانینی که در نقاط مختلف دنیا بر اینترنت اعمال می شود



اجتماعی اجرائی شد. قانونی بسیار سخت گیرانه که هم طرفدارانی داشت و هم مخالفانی. بر اساس این قانون در صورت دریافت شکایت در مورد مطالبی مانند تهدید به خشونت، دعوت به حمله و یا اظهارات تنفرآمیز، آن مطلب در طول ۲۴ ساعت باید حذف شود و یا اگر روند قانونی پیچیده تر باشد، این مدت زمان به مدت هفت روز به درازا خواهد کشید. شرکت های اینترنتی موظف شدند که سالانه گزارشی درباره چگونگی حذف مطالب منتشر شده و دلایل آن ارائه کنند. اگر ضرب الاجل تعیین شده برای حذف مطالب غیرقانونی و خشونت آمیز نقض شود در این صورت شرکت های اینترنتی مجبور به پرداخت جریمه ای تا ۵۰ میلیون یورو هستند و مردم می توانند نقض این قانون را به دفتر فدرال دادگستری آلمان گزارش دهند. در سال ۲۰۱۹، اما شرایط سخت گیرانه تر هم شد.

بر اساس این قانون، هر گونه توهین، تهدید، تهمت و دروغ در اینترنت، جرم محسوب می شود و حتی لایک کنندگان چنین پست هایی نیز مجازات خواهند شد!

همچنین چندی پیش روزنامه زودتسه زایتونگ آلمان گزارش داد که سرویس پیام رسان تلگرام که در میان گروه های راست افراطی و افراد مخالف محدودیت های مرتبط با کووید ۱۹ محبوبیت

به نگرانی های مربوط به حریم خصوصی بر اساس توانایی مقامات ایالات متحده برای دسترسی به داده ها اشاره دارد. گزارش شده است که هیچ سرویس پیام رسان دیگری مجاز نخواهد بود؛ اگرچه به نظر می رسد سخت گوی ارتش بعدا قدرت این فرمان را تا حدودی کاهش داد و آن را به عنوان یک «توصیه» توصیف کرد.

از کودکان و همچنین سایت های مخصوص قمار اعمال می شود. نظارت بر اینترنت در این کشور بیشتر به وسیله صدور بخشنامه های دولتی به اپراتورهای اینترنتی صورت می گیرد. بنابراین به طور کلی می توان گفت که هر دولتی در ایتالیا به فراخور وضعیت می تواند با صدور آیین نامه و بخشنامه هایی درباره موضوعی در اینترنت ورود کند.

#### سوئیس

کابینه دولت سوئیس یک دستورالعمل راهبردی به نام s2n دارد که در سال ۲۰۱۸ برای فضای مجازی تدوین شده است. در روش نظارت بر فضای مجازی این کشور برنامه این گونه است که موضوع بازبینی مقررات حتما قید شود. در همین حال از سال ۲۰۲۰ دیوان عالی سوئیس به طور خاص این اختیار را پیدا کرده که برای فیلتر کردن سایت ها ورود پیدا کند. در عین حال، ما شاهد وضع قوانین درون سازمانی در این کشور هم بوده ایم. به عنوان نمونه، ارتش سوئیس استفاده از واتس اپ، سیگنال، تلگرام و سایر سرویس های پیام رسان خارجی را توسط پرسنل ممنوع کرده و به کارکنان دستور داده است که به جای آن از اپلیکیشن Threema ساخت سوئیس استفاده کنند. این اعلامیه

تقریبا هیچ قانون مدون خاصی برای نظارت بر محتوی اینترنت در این کشور وجود ندارد، اما اساس کار برای کنترل اینترنت، شکایت ها و یا مواردی است که قانون اساسی اسپانیا را نقض می کند. به عنوان مثال، در روز بیستم آوریل ۲۰۱۲، پیلا و لاسکو، روزنامه نگار رادیو SER مستقر در مادرید، پس از ارسال یک ویدیوی مخفیانه ضبط شده از یک سیاستمدار به صورت آنلاین و به دلیل امتناع از افشای چگونگی دریافت این ویدیو، به نقض محرمانه بودن متهم شد. همچنین در دهم اکتبر ۲۰۱۷، گارد مدنی اسپانیا دسترسی به گروه های واتس اپ چندین گروه حامی استقلال کاتالان را مسدود کرد.

#### استرالیا

نظارت و کنترل شبکه اینترنت در استرالیا به طرح های ممنوعیت محتوای مجرمانه اینترنتی برمی گردد و دولت فدرال این کشور به واسطه شرکت های ارائه دهنده خدمات اینترنت دسترسی به برخی سایت ها را محدود می کند. حزب کارگر استرالیا در سال ۲۰۰۸، طرح اجباری فیلترینگ اینترنت را برای تمامی شهروندان معرفی کرد؛ طرحی که البته اجرایی نشد. نهاد مدیریت ارتباطات و رسانه استرالیا (ACMA) در راستای این طرح، نام سایت هایی را که محتوای مجرمانه دارند، جمع آوری کرده و آنها را در لیست سیاه قرار داد. از اواسط ماه ژانویه ۲۰۱۵ نیز قانون جدیدی با عنوان شاخص های افزایش امنیتی اینترنت برای خانواده ها در استرالیا مطرح شد که از طرح قبلی فیلترینگ اینترنت حمایت می کرد.

است.

#### ایتالیا

در ایتالیا و تا پیش از سال ۲۰۰۵ نظارت چندانی بر موضوع اینترنت نبود، اما قانون ضد تروریسم اصلاح شده در این سال پس از حملات تروریست ها در مادرید و لندن شرایط را تغییر داد و محدودیت هایی را در شبکه اینترنت ایتالیا به وجود آورد. جوزپه پیسانو، وزیر کشور وقت ایتالیا، افتتاح نقاط جدید وای فای را محدود کرد. در حال حاضر فیلترینگ برای حمایت اخلاقی

## صعود دو پله ای در جدول / ایران در رده بندی سرعت اینترنت جهان چندم است؟

موناکو در جنوب فرانسه با ۱۹۲.۶۸ مگابیت بر ثانیه با ۴ پله صعود نسبت به ماه قبل، صدرنشین است. سنگاپور که ماه قبل صدرنشین بود، با یک پله سقوط به رده دوم رسید. وضعیت اینترنت ثابت ایران اما به این شرح بوده است که با ۲ پله صعود نسبت به رده بندی قبلی در جایگاه صد و چهل و یکم قرار دارد. سرعت اینترنت ثابت کشور، ۱۰.۳۹ مگابیت بر ثانیه اعلام شده است؛ سرعت داندلو ۲۳.۱۰ مگابیت بر ثانیه و ۱.۵۵ مگابیت بر ثانیه در آپلود.



بر ثانیه همچنان در رده هفتاد و هفتم قرار دارد. سرعت آپلود موبایل ۸.۹۰ مگابیت بر ثانیه و سرعت داندلو ۲۳.۱۰ مگابیت بر ثانیه است. در رده بندی اینترنت ثابت، کشور کوچک

بر اساس داده های وبسایت اسپیدتست که رده بندی سرعت های اینترنت در جهان را اعلام می کند، امارات متحده عربی و مراکش در صدر اینترنت های ثابت و موبایل جهان در ماه ژانویه سال ۲۰۲۲ قرار گرفتند. به گزارش همشهری آنلاین، امارات متحده عربی با ۱۳۵.۶۲ مگابیت بر ثانیه در صدر جدول سرعت اینترنت موبایل قرار دارد. این کشور به همراه نروژ که در رتبه دوم

استاده است، نسبت به ماه قبل تغییری در جایگاه شان در جدول نداشته اند. اما قطر با دو پله صعود توانسته خود را به رده سوم برساند. سرعت اینترنت موبایل در این کشور ۱۰.۹۸۶ مگابیت بر ثانیه اعلام شده است. ایران اما با سرعت اینترنت موبایل ۲۳.۱۰ مگابیت

موضوع نظارت بر اینترنت، یک بحث جهانی و فراگیر است. با توسعه اینترنت در دنیا، نیاز به کنترل نیز بیشتر و بیشتر شد و تقریبا در تمامی کشورهای جهان، سیاست هایی در این خصوص اعمال شده و می شود. در اینجا به چند نمونه از این سیاست ها و قوانین اشاره می کنیم.

#### فرانسه

بحث کنترل اینترنت در فرانسه سرانجام در ماه مارس سال ۲۰۱۱ به یک چارچوب و قاعده ویژه رسید. با وضع قانونی که نام Loppsi ۲ به خود گرفت، خیال دولت وقت از سر و سامان گرفتن اینترنت تا حدودی راحت شد. بحث های فراوانی بر سر تصویب این قانون شکل گرفت. موافقان بر این باور بودند که چنین کاری، یک گام رو به جلو برای مبارزه با سایت های غیراخلاقی و جرائم رایانه ای است. برپایه این قانون، دولت این اجازه را به دست آورد که بدون نیاز به حکم قاضی، سایت های غیراخلاقی و سایت هایی که امنیت ملی را به خطر می اندازند فیلتر کند.

#### انگلیس

روزنامه فایننشال تایمز در گزارشی از برنامه های جدید دولت بریتانیا برای کنترل بیشتر بر اینترنت خبر داد. بر این اساس، این برنامه ها به منظور ایجاد سخت ترین قوانین ایمنی اینترنت در جهان دموکراتیک، علی رغم اعتراض های صنعت فناوری مبنی بر اینکه بریتانیا تبدیل به یک کشور «غیرطبیعی جهانی» در مقررات اینترنت خواهد شد، مورد حمایت کابینه بریتانیا قرار گرفت. لایحه اصلاح شده ایمنی آنلاین به Ofcom، تنظیم کننده ارتباطات، اختیاراتی را می دهد تا از شرکت های اینترنتی بخواهد از فناوری برای جستجوی فعال و حذف «محتوای غیرقانونی و محتوای آقانونی» که برای کودکان مضر است» استفاده کنند. این جدیدترین قانون وضع شده برای نظارت بر اینترنت در بریتانیا است.

#### آلمان

کمی پیش از ۴ سال پیش در آلمان قانون جدیدی ملقب به «نتز دی جی» (NetzDG) برای مبارزه با اظهارات تنفرآمیز در شبکه های

## اگر واتس آپ خود را دوست دارید این کارها را نکنید!

افراد زیادی از واتس آپ استفاده می کنند و در این میان انجام برخی از کارها می تواند آن ها را دچار مشکل کند. واتس آپ یکی از پرکاربردترین اپلیکیشن های پیام رسان در سراسر جهان است. پلتفرم متعلق به متا به ابزاری تبدیل شده است که روزانه میلیون ها نفر از آن استفاده می کنند. واتس آپ برای ایمن نگه داشتن این پلتفرم برای کاربران، به طور منظم تعداد زیادی حساب کاربری را ممنوع می کند. اکانت ها به دلایل مختلفی می توانند مسدود شوند و شایان ذکر است که اکانت واتس آپ شما می تواند بدون اطلاع یا اطلاع رسانی در مورد آن مسدود شود. در وبسایت رسمی واتس آپ آمده است: اگر فکر کنیم فعالیت حساب ها شرایط خدمات ما را نقض می کند، ممکن است حساب ها را مسدود کنیم.

تغییر یافته واتس آپ نیز می تواند شما را تحریم کند. باید از استفاده از ابزارهای آنلاینی که به شما کمک می کنند تا چندین گروه را به راحتی ایجاد کنید، اجتناب کنید.

۶- استفاده بیش از حد از لیست های پخش همانطور که در واتس آپ گفته می شود، استفاده مکرر از پیام های پخش شده ممکن است باعث شود افراد پیام های شما را گزارش کنند و این شرکت ممکن است مجبور شود حساب هایی را که چندین بار گزارش شده اند مسدود کند.

۷- ارسال پیام های مطابق با واتس آپ، اگر مخاطبی از شما بخواهد که ارسال پیام به او را متوقف کنید، باید مخاطب را از دفترچه آدرس خود حذف کنید و از تماس مجدد با آن ها خودداری کنید. اگر کاربر دیگر شکایتی ارائه کند، حساب واتس آپ شما ممکن است مسدود شود.

۸- تلاش برای تغییر یا تغییر کد برنامه واتس آپ یکی دیگر از مواردی که می تواند شما را از واتس آپ خارج کند این است که سعی کنید با کد برنامه واتس آپ بازی کنید یا آن را تغییر دهید. استفاده از WhatsApp Plus یا WhatsApp Plus استفاده از برنامه های شخص ثالث مانند GB WhatsApp و WhatsApp Plus نیز ممکن است باعث ممنوعیت شما از واتس آپ شود. همانطور که این شرکت در وب سایت خود می گوید، WhatsApp Plus برنامه ای است که توسط WhatsApp توسعه داده نشده و همچنین توسط WhatsApp مجاز نیست. توسعه دهندگان WhatsApp Plus هیچ ارتباطی با WhatsApp ندارند و ما از WhatsApp پشتیبانی نمی کنیم.

اگر از کاربران واتس آپ هستید، در اینجا مواردی که ممکن است منجر به ممنوعیت ورود شما به این پلتفرم شود، آورده شده است. ۱- استفاده از واتس آپ برای ارسال ویروس یا بدافزار

اشتراک گذاری فایل های حاوی ویروس یا بدافزار توسط واتس آپ اکیدا ممنوع است. ارسال چنین فایل های مخربی که می تواند به دستگاه های دیگر کاربران آسیب برساند، می تواند شما را از واتس آپ محروم کند.

۲- اشتراک گذاری شماره تلفن یا ارسال پیام به شماره ناشناس

شماره تلفن ها را بدون رضایت به اشتراک نگذارید یا از داده های به دست آمده از منابع غیرقانونی برای ارسال پیام به کاربران در واتس آپ یا اضافه کردن آن ها به گروه ها استفاده نکنید. انجام این کار می تواند حساب شما را از پلتفرم مسدود کند.

۳- ایجاد یک حساب کاربری جعلی یا جعل هویت شخص دیگری در واتس آپ نیز می تواند شما را از این پلتفرم محروم کند. وقتی صحبت از واتس آپ بیزینس به میان می آید، کلاهبرداران اغلب حساب های جعلی ایجاد می کنند تا کاربران را فریب دهند.

۴- ارسال پیام های خودکار یا انبوه با استفاده از واتس آپ پیام انبوه، پیام خودکار یا شماره گیری خودکار ارسال نکنید. واتس آپ از فناوری یادگیری ماشین و گزارش های کاربران برای شناسایی و ممنوعیت حساب هایی که پیام های خودکار ناخواسته ارسال می کنند، استفاده می کند. ۵- ایجاد حساب ها به روش های غیرمجاز یا خودکار ایجاد حساب ها یا گروه ها به روش های غیرمجاز یا خودکار، با استفاده از نسخه های

## تصویری خیره کننده از برخورد سه کهکشان



تلسکوپ فضایی «هابل» تصویری از یک پیچیدگی درخردست از سه کهکشان را ثبت کرده است که با یکدیگر برخورد می کنند و به آرامی در حال ادغام شدن در همدیگر هستند. این تصویر یک برخورد کیهانی را در فاصله ۶۸۱ میلیون سال نوری از زمین، در صورت فلکی سرطان نشان می دهد. این سه کهکشان در حال ادغام «IC ۲۴۳۱» نامیده می شوند. این کهکشان ها در حال ادغام در بخشی از یک پروژه علمی-شهری که در آن ۱۰۰ هزار داوطلب بزرگترین سرشماری کهکشان ها را انجام می دهند، شناسایی شد و بعد ستاره شناسان تلسکوپ هابل را روی این ادغام کهکشانی متمرکز کردند. ناسا نیز این تصویر جدید هابل را در ماه جاری منتشر کرد. کهکشان ها عمدتاً فضای خالی هستند، بنابراین می توانند با برخورد ستارگان بسیار کمی به هم برسند و از میان یکدیگر عبور کنند. با این حال، تمام مواد جدید که از یک کهکشان به کهکشان دیگر حرکت می کنند، ابرهای گازی را فرشته می کنند که به ستاره های جدید فرو می ریزند. تلاطم حاصل از تشکیل ستاره جدید، انفجار ستاره نامیده می شود.

محققان تصور می کنند که در مرکز هر کهکشان یک سیاهچاله بسیار پرچرم وجود دارد. در نهایت، سیاهچاله های این سه کهکشان ممکن است در مدار یکدیگر بیفتند و یک سیاهچاله عظیم را در مرکز یک کهکشان جدید بزرگ تشکیل دهند. این فرآیند می تواند میلیاردها سال طول بکشد. کهکشان راه

## ایجاد برخی تغییرات در رشته های عصبی مغز فضاوردان

محققان اخیراً در مطالعه ای روی مغز ۱۲ فضاورد دریافتند که اثرات آن شامل تغییر سلول های عصبی یا نورون ها در مغز است. محققان آن را «تغییرات ریزساختاری مهم» در ماده سفید مغز که از یک طرف ارتباطات درون مغز و ارتباطات آن با سایر اعضا را مدیریت می کنند، نامیده اند.

داده ها از طریق تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (DMRI) جمع آوری شد، که در آن تصویربرداری قبل و بلافاصله پس از دوره حضور شرکت کنندگان در فضا انجام شد که به طور متوسط ۱۷۲ روز طول کشید. سپس بعد از ۷ ماه اسکن های دیگری انجام شد که نشان می دهد تغییراتی در رشته های عصبی منعکس شده و فقط تعداد کمی از آن ها باقی مانده است. محققان متوجه تغییراتی در رشته های عصبی مرتبط با عملکردهای حسی و حرکتی شدند که به گفته آن ها ممکن است به سازگاری فضاوردان با زندگی در گرانش ریز مرتبط باشد. این تیم تحقیقاتی گزارش داده است: «با توجه به این تغییرات در رشته های عصبی مغز قبلاً شناخته شده است. این انعطاف پذیری به ما اجازه می دهد تا مهارت های جدید را یاد بگیریم، خاطرات جدید را ذخیره کنیم، و خیلی چیزهای دیگر. اما ما اثرات دقیق این تغییر متاثر از محیط فضای بیرونی را کشف نکرده ایم.

آنچه مسلم است این که بدن ما سعی می کند خود را با محیط خشن فضا وفق دهد. مطالعات قبلی نشانه هایی از افزایش خطر ابتلا به بیماری، این که مردان و زنان در فضا به طور متفاوت تحت تأثیر قرار می گیرند، و همچنین راه های ممکن آسیب مغزی متفاوتی را شناسایی کردند. ویتز با اشاره به اینکه نتایج بخش های جدیدی از بازل را حل می کند، گفت: به دلیل رهبری این تحقیق هنوز راه حل کامل آن را نمی دانیم، اما به درک جامع ما از آنچه در مغز انسان می گذرد کمک می کند. مسافران فضایی، این خط تحقیقاتی باید حفظ شود، همچنین باید تغییرات مغزی حاصل از آن در مورد پرواز فضایی را دیدگاه های مختلف و استفاده از فناوری های مختلف بررسی شود.

منبع: ارم نیوز



**همگام و همراه با شما**

**WWW.MLDL.IR**

**milad.larestan**

**miladelarestan@gmail.com**

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
هفتم	۵:۰۳	۶:۱۹	۱۲:۰۵	۱۷:۵۲	۱۸:۰۹

دست قضاچو نسجه خویان همی نیشتم  
روی توصل بودو دگر انتخابها (ارودی)

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰  
نمبر: ۰۲۲۴۴۱۰۱  
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۰  
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۳۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mldl.ir  
miladelarestan@gmail.com

حدیث روز

امام موسی کاظم (ع) فرمودند: مَنْ لَمْ يَجِدْ لِلنَّاسِ إِذًا مَضْمَنًا لَمْ يَكُنْ عِنْدَهُ لِلْإِحْسَانِ مَوْجِعٌ  
کسی که مزه رنج و سختی را نچشیده، نیکی و احسان در نزد او جایگاهی ندارد.  
بحارالانوار، جلد ۷۸، ص. ۳۲۳.

نهج الفصاحه

ثلاث ليس لأحد الناس فيه رخصة: يز الوالدین مسلما كان أو كافرا و الوفاء بالعهد لمسلم أو كافر و الأمانة إلی مسلم كان أو كافر.  
سه چیز است که هیچ کس بر تک آن مجاز نیست، نیکی با پدر و مادر مسلمان باشند یا کافر و وفای بعهده برای مسلمان یا کافر و رد امانت مسلمان یا کافر.

تجلیل شهردار لار

از مهندسين شاغل در شهرداری



رئیس جمهور گفت: از تجربه‌های موجود در استفاده از ظرفیت‌های نهادهای مردمی همچون خیریه‌ها و بسیج برای رفع فقر بهره گرفته شود.  
حجت الاسلام رئیسی، این سخنان را در اولین جلسه شورای عالی رفاه و تامین اجتماعی در دولت سیزدهم بیان کرده و در یک نمونه موفق از تجربه به میدان آمدن ظرفیت‌های مردمی در موضوع امداد رسانی در اوایل همه‌گیری کرونا بنا به سفارش رهبر انقلاب نام برد.  
پیش‌تر نیز رهبر انقلاب در سخنرانی نوروز امسال استفاده از ظرفیت خیریه‌های مردمی، نهادهای انقلابی، انامی مساجد را که در زمینه رفع فقر و ایجاد اشتغال فعال هستند را فرصتی مهم برای دولت بر شمرده بودند.  
رئیس سازمان بسیج مستضعفین با تاکید بر اینکه باید ماشین تولید فقر را باید

کانون، نشان از تخصص، تعهد و تجربه مهندسين منطقه در سنوات گذشته تا امروز دارد.  
نواز شریفی لاری، در بخش دیگری از سخنان خود، حرفه مهندسی را حرفه ای حساس و دقیق برشمرد و بر دقت عمل تلاشگران این عرصه خطیر تاکید کرد.  
در این مراسم با اهدا لوح و هدیه به رسم یادبود، از مهندسين شاغل در این شهرداری تجلیل شد.  
سید کامران علوی - روابط عمومی شهرداری لار

در مراسمی به مناسبت پنجم اسفندماه روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و روز مهندس، از مهندسين شاغل در شهرداری لار تجلیل شد.  
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، در این مراسم نواز شریفی لاری شهردار لار با بیان اینکه لارستان جز اولین شهرستان هایی است که کانون نظام مهندسی را در ادوار گذشته در این شهرداری راه اندازی نموده است، گفت: عملکرد قابل قبول این

رئیس: از ظرفیت نهادهای مردمی همچون بسیج، برای رفع فقر استفاده شود



متوقف کنیم، گفته بود با توجه به اینکه اقتصاد لیبرالی ریشه فقر و محرومیت در کشور است بنابراین نمی‌توانیم اجازه دهیم این اقتصاد همچنان تولید فقر کند و با تحقق سیاست‌های اقتصاد مقاومتی باید آن را از بین برد.

دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با رئیس جمعیت هلال احمر کشور در تهران



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، با دکتر کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر کشور در تهران دیدار نمود.  
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، پیرو هماهنگی دکتر حسین خنج، گراش و اوز؛ داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در تهران با دکتر کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر کشور دیدار و گفتگو نمود.  
در این دیدار فرماندار مشکلات و درخواست های حوزه هلال احمر شعبه ویژه لارستان بزرگ را بیان کرد.  
وی تصریح کرد: با توجه به مرکزیت شعبه ویژه جمعیت هلال احمر لارستان در جنوب استان فارس و همسایگی با استان خراسان خیز هرمزگان و ضرورت دارا بودن انبارهای امدادی مناسب جهت امداد رسانی به موقع و کافی در زمان بروز حوادث و سوانح طبیعی این شعبه متقاضی احداث و تکمیل انبار امدادی می‌باشد که سابقاً مورد تأیید کارشناسان سازمان امداد و نجات نیز قرار گرفته است و با توجه به در اختیار داشتن زمین کافی به مساحت ۳۶۵۲ مترمربع در موقعیت مناسب که دسترسی به راه‌های هوایی نیز برای منطقه جنوب فراهم می‌آورد؛ می‌تواند این مهم اجرایی و عملیاتی گردد.  
دهقان همچنین اظهار کرد: جمعیت هلال احمر ویژه لارستان از شعب با سابقه و بزرگ در سطح فارس و کشور بوده و حوزه استحفاظی گسترده ای را تحت پوشش دارد و با عنایت به حوادث به وقوع پیوسته در سالیان گذشته در این منطقه ضرورت وجود یک دستگاه وانت تک کابین امدادی و یک دستگاه آمبولانس را در مرکز شهرستان بیش از پیش نمایان می‌کند. لذا نظر به اهمیت موضوع نسبت به اختصاص خودروهای فوق الذکر به جمعیت هلال احمر شعبه ویژه لارستان اقدام شود.  
فرماندار ویژه لارستان، ادامه داد: نظر به وجود امکانات، زیرساخت‌ها و تجهیزاتی که در این شهرستان در اختیار جمعیت هلال احمر قرار دارد همچون ساختمان و ابنیه، استخر، زمین چمن، تجهیزات به روز آموزشی و پایگاه‌های امدادی کوهستان و جاده‌ای و غیره این شهرستان متقاضی راه‌اندازی مرکز آموزش‌های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب می‌باشد و در این خصوص با پیگیری‌های به عمل آمده، موافقت ضمنی از هلال احمر فارس هم اخذ گردیده است. لذا تقاضای می‌شود نسبت به صدور مجوز تأسیس و راه اندازی مرکز آموزش‌های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب دستورات لازم ارائه شود.  
معاون استاندار فارس همچنین خاطر نشان کرد: اختیاراتی همچون امکان راه‌اندازی مرکز EOC، مناسب سازی احکام کارگزینی پرسنل متناسب با سطح شعبه، افزایش سطح اختیارات واحدهای مختلف نسبت به شعب عادی و تخصیص اعتبارات بیشتر مورد نظر قرار گیرد.  
دهقان در بخش دیگری از مطالبات خود تاکید کرد: در راستای ادامه فعالیت های بهسازی ساختمانهای اداری و با هدف ارائه خدمات بهینه به شهروندان و جامعه هدف، موضوع بازسازی واحدهای موصوف به پانسینون پزشکان واقع در شهر جدید لار، جنب بیمارستان قدیم امام سجاد (ع) که متعلق به آن جمعیت می باشد در دستور کار قرار گرفته است، که می‌تواند دستور بررسی و صدور مجوز لازم جهت اجرایی شدن موضوع مذکور صادر شود.  
این مقام مسئول سپس خاطر نشان کرد: طی سنوات گذشته استخر سرپوشیده هلال احمر لارستان توسط خیر ارجمند

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، با دکتر کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر کشور در تهران دیدار نمود.  
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، پیرو هماهنگی دکتر حسین خنج، گراش و اوز؛ داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در تهران با دکتر کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر کشور دیدار و گفتگو نمود.  
در این دیدار فرماندار مشکلات و درخواست های حوزه هلال احمر شعبه ویژه لارستان بزرگ را بیان کرد.  
وی تصریح کرد: با توجه به مرکزیت شعبه ویژه جمعیت هلال احمر لارستان در جنوب استان فارس و همسایگی با استان خراسان خیز هرمزگان و ضرورت دارا بودن انبارهای امدادی مناسب جهت امداد رسانی به موقع و کافی در زمان بروز حوادث و سوانح طبیعی این شعبه متقاضی احداث و تکمیل انبار امدادی می‌باشد که سابقاً مورد تأیید کارشناسان سازمان امداد و نجات نیز قرار گرفته است و با توجه به در اختیار داشتن زمین کافی به مساحت ۳۶۵۲ مترمربع در موقعیت مناسب که دسترسی به راه‌های هوایی نیز برای منطقه جنوب فراهم می‌آورد؛ می‌تواند این مهم اجرایی و عملیاتی گردد.  
دهقان همچنین اظهار کرد: جمعیت هلال احمر ویژه لارستان از شعب با سابقه و بزرگ در سطح فارس و کشور بوده و حوزه استحفاظی گسترده ای را تحت پوشش دارد و با عنایت به حوادث به وقوع پیوسته در سالیان گذشته در این منطقه ضرورت وجود یک دستگاه وانت تک کابین امدادی و یک دستگاه آمبولانس را در مرکز شهرستان بیش از پیش نمایان می‌کند. لذا نظر به اهمیت موضوع نسبت به اختصاص خودروهای فوق الذکر به جمعیت هلال احمر شعبه ویژه لارستان اقدام شود.  
فرماندار ویژه لارستان، ادامه داد: نظر به وجود امکانات، زیرساخت‌ها و تجهیزاتی که در این شهرستان در اختیار جمعیت هلال احمر قرار دارد همچون ساختمان و ابنیه، استخر، زمین چمن، تجهیزات به روز آموزشی و پایگاه‌های امدادی کوهستان و جاده‌ای و غیره این شهرستان متقاضی راه‌اندازی مرکز آموزش‌های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب می‌باشد و در این خصوص با پیگیری‌های به عمل آمده، موافقت ضمنی از هلال احمر فارس هم اخذ گردیده است. لذا تقاضای می‌شود نسبت به صدور مجوز تأسیس و راه اندازی مرکز آموزش‌های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب دستورات لازم ارائه شود.  
معاون استاندار فارس همچنین خاطر نشان کرد: اختیاراتی همچون امکان راه‌اندازی مرکز EOC، مناسب سازی احکام کارگزینی پرسنل متناسب با سطح شعبه، افزایش سطح اختیارات واحدهای مختلف نسبت به شعب عادی و تخصیص اعتبارات بیشتر مورد نظر قرار گیرد.  
دهقان در بخش دیگری از مطالبات خود تاکید کرد: در راستای ادامه فعالیت های بهسازی ساختمانهای اداری و با هدف ارائه خدمات بهینه به شهروندان و جامعه هدف، موضوع بازسازی واحدهای موصوف به پانسینون پزشکان واقع در شهر جدید لار، جنب بیمارستان قدیم امام سجاد (ع) که متعلق به آن جمعیت می باشد در دستور کار قرار گرفته است، که می‌تواند دستور بررسی و صدور مجوز لازم جهت اجرایی شدن موضوع مذکور صادر شود.  
این مقام مسئول سپس خاطر نشان کرد: طی سنوات گذشته استخر سرپوشیده هلال احمر لارستان توسط خیر ارجمند

ایجاد دسترسی ایمن بخش بناوریه به محور اصلی لار - جهرم



دسترسی ایمن بخش بناوریه به محور اصلی لار - جهرم آغاز شد.  
با دستور حسن شبانی، مدیرکل راه و شهرسازی لارستان و پیگیری های حسین زاده نماینده مردم لارستان، گراش و کشاورزی و آب انجم و مقرر شد اوز در مجلس شورای اسلامی فرمانداری ویژه شهرستان

لارستان و جعفری رئیس شورای اسلامی شهرستان لارستان عملیات اجرایی ایمن سازی راه و شهرسازی لارستان و پیگیری های حسین زاده نماینده مردم لارستان، گراش و کشاورزی و ساماندهی اوز در مجلس شورای اسلامی فرمانداری ویژه شهرستان

**ره آورد اتفاق**

وَ قَالَ [عليه السلام] مَنْ يَغْفُظْ بِأَيْدِي الْقَصِيرَةِ يُغْفُظْ بِأَيْدِي الطَّوِيلَةِ.  
قال الرضی و معنی ذلک آن ما ینفقہ المرء من ماله فی سبیل الخیر و البر و إن کان یسیرا فإن الله تعالی یجعل الجزاء علیه عقیما کثیرا و الیدان هاهنا عبارة عن التعمین ففرق ع بین نعمة العبد و نعمة الرب تعالی ذکره بالقصیرة و الطویلة فعمل تلک قصیرة و هذه طویلة لأن نعم الله أبدا تنصف علی نعم المخلوق أضعافا کثیرة إذ کانت نعم الله أصل النعم کلها فکل نعمة إلیها ترجع و منها تنزع.  
و درود خدا بر او، فرمود: آن کس که با دست کوتاه بخشد، از دستی بلند پادشاه گیرد.  
می گویم: (معنی سخن این است که آنچه انسان از اموال خود در راه خیر و نیکی اتفاق می کند، هر چند کم باشد، خداوند پادشاه او را بسیار می دهد، و منظور از «دو دست» در اینجا دو نعمت است که امام [علیه السلام] بین نعمت پروردگار، و نعمت از ناحیه انسان، را با کوتاهی و بلندی فرق گذاشته است که نعمت و بخشش از ناحیه بنده را کوتاه، و از ناحیه خداوند را بلند قرار داده است، بدان جهت که نعمت خدا همیشه و چند برابر نعمت مخلوق است، چرا که نعمت خداوند اصل و اساس تمام نعمت ها است، بنابراین تمام نعمت ها به نعمت های خدا بازمی گردد، و از آن سرچشمه می گیرد.)

حکمت ۲۳۲ نهج البلاغه

بیان مشکلات حوزه راه های اصلی و روستایی لارستان در دیدار دهقان با رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل کشور



رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل کشور قول مساعد داد ۱۰ کیلومتر روشنایی ورودی شهر لار و دیگر شهرهای شهرستان ۱۰ کیلومتر آسفالت راههای روستایی و فرعی بخش صحرای باغ، احداث ۱۰ کیلومتر جاده روستایی آوه و رفع نقاط حادثه خیز جاده لار به سمت دهستان درزاسپان در سال آینده انجام شود  
معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در تهران با دکتر امینی معاون وزیر و رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل کشور دیدار و گفتگو نمود.  
دهقان در بخش دیگری از مطالبات خود تاکید کرد: در راستای ادامه فعالیت های بهسازی ساختمانهای اداری و با هدف ارائه خدمات بهینه به شهروندان و جامعه هدف، موضوع بازسازی واحدهای موصوف به پانسینون پزشکان واقع در شهر جدید لار، جنب بیمارستان قدیم امام سجاد (ع) که متعلق به آن جمعیت می باشد در دستور کار قرار گرفته است، که می‌تواند دستور بررسی و صدور مجوز لازم جهت اجرایی شدن موضوع مذکور صادر شود.  
این مقام مسئول سپس خاطر نشان کرد: طی سنوات گذشته استخر سرپوشیده هلال احمر لارستان توسط خیر ارجمند

نماینده مردم شهرستان های لارستان، خنج، گراش و اوز؛ داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در تهران با دکتر امینی معاون وزیر و رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل کشور دیدار و گفتگو نمود.  
دهقان در بخش دیگری از مطالبات خود تاکید کرد: در راستای ادامه فعالیت های بهسازی ساختمانهای اداری و با هدف ارائه خدمات بهینه به شهروندان و جامعه هدف، موضوع بازسازی واحدهای موصوف به پانسینون پزشکان واقع در شهر جدید لار، جنب بیمارستان قدیم امام سجاد (ع) که متعلق به آن جمعیت می باشد در دستور کار قرار گرفته است، که می‌تواند دستور بررسی و صدور مجوز لازم جهت اجرایی شدن موضوع مذکور صادر شود.  
این مقام مسئول سپس خاطر نشان کرد: طی سنوات گذشته استخر سرپوشیده هلال احمر لارستان توسط خیر ارجمند

اجرای ۲۰ پروژه کلان در فارس توسط قرارگاه خاتم الانبیا؛ سهم لارستان تقریبا هیچ!!



بیمارستانی که در منطقه میانرود به نام حضرت فاطمه (س) نامگذاری شده را انجام دهد.  
**حوزه راه:**  
آزادراه لامرد-پارسیان

۲۰ پروژه کلان استان فارس توسط قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا اجرا می شود که سهم لارستان تقریبا هیچ است.  
دکتر ایمانیه استاندار فارس، با اشاره به دیدار و جلسه با فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا که به منظور اجرای پروژه‌های عمرانی استان برگزار شد، اظهار داشت: تفاهمی در حوزه بهداشت و درمان، پتروشیمی‌ها، راه، کشاورزی و آب انجم و مقرر شد که در مجموع قرارگاه «۲۰ طرح را با بیش از ۳۰ هزار میلیارد تومان» اجرا کند که مدت زمان اکثر این پروژه‌ها «ظرف ۳ سال آینده» در نظر گرفته شده است.  
**حوزه بیمارستانی:**  
قرار شد قرارگاه ۳ پروژه بیمارستانی شامل: بیمارستان خاتم الانبیا در ورودی شهر صدرا بیمارستان ۱۴۰۰ تخت‌خوابی هوشمند در خاورمیانه که به نام پیامبر (ص) نامگذاری شده و