



۲

چالش های آموزش مجازی و ترک تحصیل ۳۵۰ دانش آموز در لارستان

۲

دانشگاه شیراز در شمار برترین دانشگاه های جهان در حوزه کشاورزی و جنگلداری قرار گرفت

۳

احتمال اعمال تحریم های جدید علیه روسیه بهای نفت را افزایش داد

۸

اختصاص رتبه نخست اجرای سامانه های نوین آبیاری فارس در سال ۱۴۰۰ به لارستان

۳

کدام دوربین ایرانی موفقیت تک تیراندازهای دشمن را افشا می کند؟

۵

آیا می توان از ایل واج با گوشی اندرویدی استفاده کرد؟

۶

«روزه» یعنی چه و از چه زمانی بر مسلمانان واجب شد؟

۸

بررسی مسائل و مشکلات روستای هرم جویم

۸

بازدید امام جمعه و فرماندار ویژه لارستان از مجتمع توانبخشی و نگهداری معلولین فجر

## فرماندار لارستان، خواستار افزایش پروازهای داخلی و خارجی فرودگاه لارستان شد



میلاد لارستان  
هفتمین صفحه

### شهید استاد مطهری

شهید مرتضی مطهری در بیان اهمیت ماه مبارک رمضان می گوید: اساساً برنامه ماه مبارک رمضان برنامه انسان سازی است که انسان های معیوب در این ماه خود را تبدیل به انسان های سالم، و انسان های سالم خود را تبدیل به انسان های کامل کنند. برنامه ماه مبارک رمضان برنامه تزکیه نفس است؛ برنامه اصلاح معایب و رفع نواقص است، برنامه تسلط عقل، ایمان و اراده بر شهوات نفسانی است، برنامه دعاست، برنامه پرستش حق است، برنامه پرواز به سوی خداست، برنامه ترقی دادن روح است. پیغمبر اکرم برای ماه مبارک رمضان می فرماید: «دُعِيتُمْ فِيهِ اِلَى ضِيَاةِ اللّٰهِ» شما در این ماه به میهمانی خدا خوانده شده اید؛ در این ماه، خدا میزبان است و شما میهمان. پس به این مقیاس بفهمید چقدر درهای رحمت الهی در این ماه باز است!

### فرماندار لارستان، خواستار افزایش پروازهای داخلی و خارجی فرودگاه لارستان شد

فرماندار ویژه لارستان، همچنین تصریح کرد: باتوجه به حجم بالای مسافران داخلی و خارجی از فرودگاه لارستان و با وجود بیش از ۱۲۰ هزار لارستانی در کشورهای حاشیه خلیج فارس، روان سازی در کار مسافران و تردد پروازها صورت پذیرد. وی همچنین خواستار برقراری پرواز شیراز لارستان کیش و مشهد مقدس و بالعکس هم شد. در ادامه، مدیر کل فرودگاه بین المللی لارستان، عبدالرضا رویینا معاون وی، حقی رئیس هیئت مدیره و اعضای هیئت مدیره و روسای ادارات و مدیران عامل شرکت های هواپیمایی لارستان نیز درخواست هایی را برای افزایش پروازهای داخلی و خارجی بیان کردند. محبی، مدیر کل هواپیمایی ایران ایر استان فارس هم در سخنانی قول مساعد داد که پیگیری های لازم را بجد انجام دهد.

### جدیدترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

## در پایگاه اطلاع رسانی

# میلاد لارستان

## WWW.MLDL.IR

## میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید

**اینستاگرام:** milad\_larestan  
**سروش:** milad.larestan  
**ایتا:** miladeelarestan



## فوت چهار نفر در تصادف

### تیبا و تانکر سوخت

### در محور کهورستان به لار

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از وقوع یک تصادف در محور کهورستان به لارستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، دکتر حسین قاسمی درباره این حادثه گفت: پیرو اعلام گزارش وقوع یک فقره تصادف، در محور کهورستان به لارستان نرسیده به روستای چاه ماخور، بلافاصله آمبولانس پایگاه جاده‌ای کهورستان به محل فوریت اعزام شد. در این حادثه یک خودرو تیبا و تانکر سوخت از روبرو با هم برخورد کرده و متأسفانه هر ۴ سرنشین خودرو تیبا، آقای ۳۳ ساله، خانم ۲۷ ساله و دو کودک ۷ و ۲ ساله، که ظاهراً اعضاء یک خانواده بوده اند در زمان وقوع حادثه فوت می کنند.

محور کهورستان به لار از جمله پرخطرترین محورهای مواصلاتی جنوب کشور است که ماهانه چندین تصادف شدید در آن رخ می‌دهد.

\*\*\*

## سقوط پراید به دره

### و فوت یک نفر

### در محور لار به جهرم



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر لارستان، در پی تماس سازمان آتش نشانی لارستان با پایگاه امدادونجات بین شهری شهید صفایی بریز مینی بر واژگونی سواری پراید و سقوط در دره، در ۴۸ کیلومتری محور لار - جهرم نجاتگران پایگاه سریعاً با یک دستگاه خودرو نجات به محل حادثه اعزام شدند.

در این عملیات که یک ساعت به طول انجامید نجاتگران پس از ارزیابی و تثبیت صحنه حادثه اقدام به رهاسازی و انتقال مصدومین و فرد فوت شده به محل امن نمودند

مصدومین حادثه جهت مداوای بیشتر تحویل عوامل اورژانس شدند. این حادثه سه مصدوم و یک فوتی به همراه داشت.

\*\*\*

## نجات جوان لاری

### از عمق چاه



جوان لاری در درون چاه شهردیم لار سقوط کرد. طی اعلام خبر سقوط یک نوجوان به درون چاه منزلی واقع در شهردیم لار، تیم نجات آتش نشانی به محل حادثه اعزام شدند. در این حادثه شخصی که از اهالی منزل نیز بود، بدلیل بی احتیاطی به درون چاه پانزده متری سقوط کرد که منجر به مصدومیت وی از ناحیه گردن گردید.

آتش نشانان با حضور در صحنه طی یک عملیات سریع، مصدوم را با رعایت کامل اصول ایمنی از درون چاه خارج کرده و تحویل عوامل اورژانس دادند.

\*\*\*

## کشف ۳۲ هزار لیتر

### سوخت قاچاق در لارستان

از یک دستگاه کامیون ۳۲ هزار لیتر سوخت قاچاق از نوع گازوئیل کشف شد به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، فرمانده انتظامی لارستان گفت: در راستای مقابله جدی با پدیده قاچاق، روز گذشته ماموران انتظامی لارستان حین گشت‌زنی در حوزه استحفاظی به یک دستگاه کامیون تانکردار مشکوک شده و پس از بازرسی از این کامیون مقدار ۳۲ هزار لیتر گازوئیل قاچاق و خارج از شبکه توزیع را کشف کردند. سرهنگ سیدمحمد یوسفی افزود: ارزش سوخت‌های مکشوفه ۶ میلیارد ریال برآورد در این خصوص یک نفر دستگیر و تحویل مراجع قضائی شد.

## امام جمعه و فرماندار ویژه لارستان،

### مهمان دختران بی سرپرست و بدسرپرست مجتمع خیریه مهر گستر استوار



امام جمعه و معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان مهمان افطار دختران بی سرپرست و بدسرپرست مجتمع خیریه مهر گستر استوار شدند. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لارستان به همراه داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احسان طاهری و احمد دلاور معاونین فرمانداری، نواز شریفی شهردار لار، محسن سلیمانپور رییس دانشکده علوم پزشکی لارستان، مشاورین وی، محمد ابراهیم روشن ضمیر مسئول ستاد نماز جمعه لارستان، علیرضا بال افکن رییس اداره بهزیستی شهرستان، حاج مرتضی روانشید مدیر عامل سرای جهاندیدگان مهر سالمندان لارستان و حاج محمدرضا نراقی از معتمدین، با حضور در موسسه خیریه مهر گستر استوار شهرستان با دختران بی سرپرست و بدسرپرست دیدار و با ۱۳ دختر ۱۲ تا ۱۸ سال ساکن در این مرکز خیریه افطار کردند.

## دانشگاه شیراز در شمار برترین دانشگاه‌های جهان

### در حوزه کشاورزی و جنگلداری قرار گرفت



روابط عمومی دانشگاه شیراز، اعلام کرد: نظام ارزیابی کیو. اس ۲۰۲۱، با تازگی برترین دانشگاه‌های کشاورزی و جنگلداری جهان را معرفی کرد که در این فهرست، نام ۵ دانشگاه از ایران به چشم می‌خورد.

بر این اساس، دانشگاه‌های صنعتی اصفهان، تهران، شیراز، تربیت مدرس و فردوسی مشهد

رتبه بندی کیو. اس بر اساس ۵ شاخص کیفی و کمی صورت می‌گیرد. این سیستم، مبتنی بر میزان اعتبار دانشگاه‌ها در میان اندیشمندان هر رشته است. این نظام رتبه بندی سالانه ارزشیابی می‌سندج و ۷۰۰ دانشگاه برتر را معرفی می‌نماید. شاخص‌های اعتبار دانشگاه، اعتبار افراد شاغل، نسبت دانشجو به اعضای هیئت علمی، میزان استاد به هر عضو هیئت علمی، تعداد اعضای هیئت علمی بین‌المللی، تعداد دانشجوی بین‌المللی از مهمترین شاخص‌های ارزیابی دانشگاه آزاد اسلامی شیراز، حجت کیو اس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اطلاعات مورد نیاز این نظام رتبه‌بندی از طریق نظرسنجی از صاحب‌نظران حوزه‌های موضوعی، نظرسنجی از کارفرمایان، پایگاه استنادی اسکوپس و پرسشنامه‌ای که خود دانشگاه‌ها پر می‌کنند، گردآوری می‌شود.

## چالش‌های آموزش مجازی و ترک تحصیل ۳۵۰ دانش آموز در لارستان



### آسیب جدی آموزش مجازی و افت محسوس تحصیلی

مدیر آموزش و پرورش لارستان، در این زمینه گفت که اولویت اصلی این نهاد بازگشت و ایجاد بستر مناسب برای تحصیل این دانش آموزان به فضای آموزشی و کلاس درس است. مهدی اسماعیلی، اظهار داشت: اگر لازم باشد این حد از تاثیرات منفی آن چندان برایمان سنگین جلوه نمی‌کند و شاید دیگر براهتی هم قابل باور و هضم هم باشد.

این واقعیت تلخ امروز اتفاق افتاده است و مسئولان آموزش و پرورش لارستان با صراحت می‌گویند که کرونا عامل و باعث اصلی بروز این چالش و بحران اساسی در حوزه آموزشی شده است و چاره ای جز برگشتن به آموزش حضوری دانش آموزان برای پایان دادن به دغدغه‌ها و نگرانی‌های والدین در این زمینه نیست.

اما در عین حال وجود اینگونه چالش‌ها و معضلات و آسیب‌های محسوس و گاه جبران ناپذیر در زمینه آموزش مجازی دولت و نظام آموزشی را بر آن داشته است تا در آغازین روزهای ۱۴۰۱ با عزم راسخ و اینگونه قطعانه و صریح بر ضرورت آموزش حضوری و بازگشت به سنت دیرینه سیستم آموزش در کلاس برای درس تکیه ورزند و حتی راه گریزی هم برای این حضور الزامی هم باقی نگذارند.



## ۶۰ هزار کلنی زنبور

### ظرفیت تولید سالانه ۸۰۰ تن عسل در فسا را دارد



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان فسا گفت: شهرستان فسا با دارا بودن ۲۴۰۰ زنبوردار و ۶۰ هزار کلنی فعال زنبور عسل، سالانه ۸۰۰ تن عسل تولید و به شهرستان‌ها و استان‌های همجوار عرضه می‌کند.

مهندس ناصر انصاری اظهار داشت: هرساله با فرارسیدن فصل بهار و شکوفا شدن باغ‌های مرکبات شهرستان، شرایط کوچ زنبورداران از استان‌های دیگر از جمله اصفهان، تهران، چهارمحال و بختیاری و خراسان رضوی به این شهرستان فراهم می‌شود. سال گذشته به منظور تنظیم بازار، رونق تولید و حمایت از زنبورداری مقدار ۲۵۵ تن شکر یارانه‌ای بین زنبورداران شهرستان فسا توزیع شد. نرخ هر کیلوگرم شکر یارانه‌ای توزیع شده بین فعالان صنعت زنبورداری در شهرستان ۱۳۳ هزار ریال بوده است.

## رئیس نهاد رهبری دانشگاه آزاد اسلامی فارس: دانشگاهیان در مسیر اهداف شهدا گام بردارند



رئیس نهاد رهبری دانشگاه آزاد اسلامی فارس با اشاره به وظیفه دانشگاهیان در قبال شهدا، گفت: آنچه امروز برای ما به عنوان طیف دانشگاهی وظیفه شمرده می‌شود این است که قدر این شهدا را بدانیم و در مسیر آنها گام برداریم.

به گزارش میلادلارستان به نقل از ایرنا از روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی شیراز، حجت الاسلام و المسلمین مهدی یعقوبی در این غراروی قیور شهدای گمنام آرمیده در دانشگاه آزاد اسلامی شیراز اظهار کرد: اصولاً ملت‌ها، امت‌ها و مکاتب فکری که به سوی رسیدن به موفقیت حرکت می‌کنند تلاش‌ها را به کوشش‌های بسیاری را انجام می‌دهند و گاهی این هدف و مقصدی که این مکاتب به سوی آن حرکت می‌کنند آنقدر والا و ارزشمند است که انسان‌های پاینده این مکاتب برای رسیدن به آن اهداف ارزشمندترین سرمایه خود را هم به میان می‌آورند ارزشمندترین سرمایه‌ای که در این دنیای مادی همان جان انسان‌هاست.

رئیس نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه آزاد اسلامی فارس، ادامه داد: در مکتب اسلام می‌بینیم که رهبران ما یعنی ائمه هدی(ع) در راه آرمان‌های اسلامی حتی جان خود را تقدیم کردند که در رأس آنها حضرت سیدالشهداست که در کنار خانواده خود اینثار گرانه و آگاهانه جان خود را تقدیم کرد و اینگونه به عنوان الگویی برای همه انسان‌ها به یادگار ماند. شهدای بزرگوار که امروز توفیق داریم در کنار مزارشان باشیم این وظیفه را خالصانه انجام دادند و برای اعتلای کلمه ... و برای حفظ اسلام و حفاظت از نظام مقدس

### آگهی ابلاغ دادنامه

در پرونده کلاسه ۱/۰۰۰۰۲۵۲ ح خانم آمنه نجمی فرزند محمدرسول دادخواستی بخواسته اثبات مالکیت موکل نسبت به یک قطعه زمین به متراژ هشتصد متر مربع واقع در غرب شهر اوز معروف به برداسپی با حدود اربعه شرقاً زمین مالکین، غرباً به کوچه هشت متری، شمالاً زمین عبدالکریم ابونجمی به همراه کلیه خسارات قانونی بطرفیت علی نقی ابونجمی - خدیجه قدرتی - صفیه قدرتی - عبدالکریم ابونجمی - محمد قدرتی - عبدالکریم نجمی - غلامحسین نجمی - محمدشرف قدرتی - مکبیه قدرتی مطرح نموده است که به شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان ارجاع گردیده و منجر به صدور دادنامه شماره ۱۴۰۰۱۳۳۹۰۰۱۳۳۹۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ گردیده و دادگاه من حیث المجموع دعوی خواهان را وارد دانسته است و مستنداً به مواد ۱۹۸ از قانون آیین دادرسی مدنی مصوب ۱۳۷۹ و مواد ۲۱۹ و ۲۲۳ از قانون مدنی حکم به اثبات مالکیت خواهان نسبت به یک قطعه زمین به متراژ ۸۰۰ متر مربع واقع در غرب شهر اوز معروف به برداسپی با حدود اربعه مطابق نظریه کارشناسی از باب استخوانه و حکم به محکومیت خواندگان به پرداخت کلیه خسارات قانونی از باب تسبیب وحق الوکاله وکیل طبق تعرفه قانونی در حق خواهان صادر و اعلام می‌گردد. رای صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ واقعی قابل واخواهی در این شعبه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان فارس است. بعلت مجهول امکان بودن دو تن از خواندگان به نام‌های خدیجه قدرتی و محمدشرف قدرتی هر دو فرزندان عبدالقادر، به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی در یکی از جراند کثیر انتشار آگهی میشود تا خواندگان پس از ثبت نام در سامانه ثنا جهت اخذ رونوشت از دادنامه صادره به دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه و چنانچه اعتراضی دارند ظرف مهلت مقرر اقدام نمایند، در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.

مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان لارستان-اسماعیل قانلی م/الف ۱۲۱

### آگهی وقت رسیدگی

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۰۰۰۱۳۵۲ خانم ریحانه ضوعوی فرزند العباس دادخواستی به طرفیت نبی خروزی لعل محمد، مبنی بر اثبات زوجیت و ثبت واقعه ازدواج به این دادگاه تقدیم نموده است و برای مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ ساعت ۱۰:۰۰ صبح وقت رسیدگی تعیین گردیده است لذا با توجه به مجهول‌الزمان بودن خواننده دعوی نبی خروزی به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب جهت درج یک نوبت آگهی در روزنامه کثیر انتشار اعلام تا در موعد مقرر در این دادگاه حاضر شود در غیر این صورت دادگاه وفق مقررات رسیدگی خواهد نمود.

منشی شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان لارستان - محمد غلامی م/الف ۱۲۰

**مجاز حمل سلاح ساچمه زنی ته پر یک لول مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت روسیه به شماره سلاح a/۱۶۰۳ و شماره سریال ۱۰۵۷۱۰۴ بنام اسماعیل جبلی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۱۸۱ متولد ۱۳۵۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.**



## تورم در ترکیه رکورد ۲۰ ساله را شکست



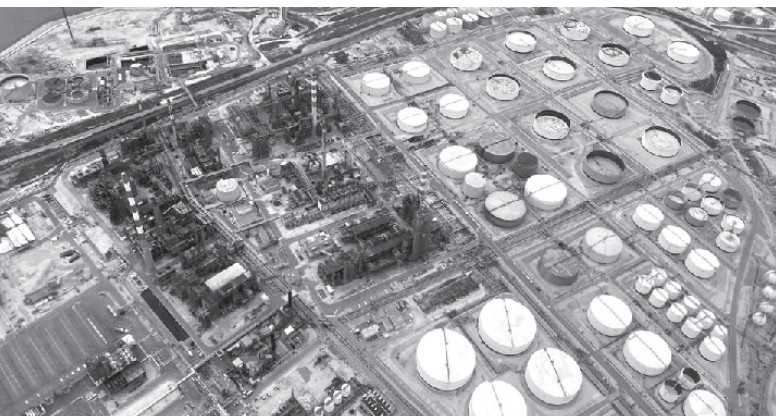
تورم در ترکیه در ماه مارس ۶۱/۱ درصد افزایش سالانه داشته که بالاترین رقم طی دو دهه گذشته را نشان می‌دهد. تورم در بخش تولید به ۱۱۵ درصد رسیده است.

تورم در ترکیه در ماه مارس به بالاترین رقم طی دو دهه گذشته رسیده و آسیب‌پذیری لیر را بالا برده است.

قیمت‌های مصرف‌کننده در ترکیه در ماه گذشته میلادی ۶۱/۱ درصد افزایش سالانه داشته است. اقتصاددان‌های بلومبرگ این رقم را ۵۴/۴ درصد پیش‌بینی کرده بودند. تورم سالانه تولیدکننده برای دومین ماه پیاپی سررقتی شده و تورم هسته که قیمت مواد غذایی و انرژی را در برمی‌گیرد، بیشتر از حد انتظار بالا رفته و به بیش از ۴۸ درصد نسبت به سال گذشته رسیده است.

سیاست پولی بسیار آسان ترکیه در تضاد با بسیاری از بانک‌های مرکزی در سراسر دنیاست. آن‌هم در زمانی که حمله روسیه به اوکراین زنجیره‌های عرضه را تحت فشار قرار داده است. ارزش لیر ترکیه همچنان تحت فشار است و پس از روپل روسیه بدترین عملکرد را در ماه مارس در بین بازارهای نوظهور داشته است. سیاست‌های فعلی بانک مرکزی ترکیه در شرایط حاضر بیش از پیش زیر سوال رفته است. اوانور ایلگون، مدیر خزانه شعبه بانک میثوسوبی در شهر استانبول گفت: «با توجه به تغییر دورنمای اقتصاد کلان و شرایط مالی، به نظر نمی‌رسد ساختار سیاست پولی فعلی

## احتمال اعمال تحریم‌های جدید علیه روسیه بهای نفت را افزایش داد



قیمت نفت در معاملات آتی این محصول پ بار دیگر همزمان با طرح آمریکا و اروپا برای اعمال تحریم جدید علیه روسیه به دلیل اتهامات نیروهای این کشور در اوکراین افزایش یافت. به گزارش ایرنا، خبرگزاری روتیتز نوشت: افزایش بهای نفت، به نگرانی‌ها درباره اختلال در عرضه این محصول را همزمان با مسکوت ماندن مذاکرات هسته ای ایران دامن زده است.

این گزارش افزود بهای نفت خام برنت در معاملات آتی با افزایش ۱/۲۰ دلاری یا ۱/۱ درصدی به ۱۰۸/۷۳ دلار در هر بشکه رسید. این درحالیست که قیمت نفت وست تگزاس اینترمدیت با افزایش ۱/۳۵ دلاری یا ۱/۲ درصدی روی قیمت ۱۰۴/۵۲ دلار در هر بشکه متوقف شد.

بهای نفت خام در جهان روز دوشنبه به دنبال تهدیدها درباره افزایش تحریم‌ها روسیه به دلیل کشتار غیرنظامیان در اوکراین و توقف مذاکرات وین برای احیای توافق هسته ای ایران افزایشی بیش از ۳ درصدی داشت. ایران آمریکا را مسئول توقف مذاکرات می‌داند. تینا تنگ تک‌تیلگر مسائل بازار نفت در موسسه سی‌ام‌سی مارکت، آپک و کانادا گفت: تنش‌های ژئوپلیتیکی به احتمال زیاد باعث افزایش

## کدام دوربین ایرانی موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا می‌کند؟



**اهمیت استفاده از دوربین لنزباز لیزری چیست؟**  
در بیان اهمیت استفاده از دوربین لنزباز لیزری علیه دشمن باید گفت؛ از آنجایی که در بسیاری از عملیات‌های تروریستی از تک‌تیراندازهایی با دوربین‌های حرارتی و دید در شب استفاده می‌شود، باید برای مقابله با آن‌ها مجهز به چنین وسیله‌ای بود. در بسیاری از اوقات تک‌تیراندازها در یک خودرو پنهان هستند تا عملیاتشان را انجام دهند. یا اینکه در داخل یک ساختمان قرار و آماده برای شلیک داخلی یک سنگر یا یک کلبه چوبی جنگلی پس باید برای مقابله با چنین تهدیداتی از چنین تجهیزاتی است.

کشف آن‌ها را دارند. اهمیت به کاربردن چنین تجهیزاتی در نقطه‌ای است که قدرت شناسایی موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن حتی با وجود استارهای مناسب نیز برای کاربر آن‌ها فراهم می‌شود.

نیروهای مسلح کشورمان نیز پس از پایان جنگ تحمیلی و با درک معایب نبود صنایع اپتیک بومی، فعالیت‌های خودکفایی را در این بخش آغاز کردند. نتیجه هم شد تولید طیف گسترده‌ای از دوربین‌های دید در شب، حرارتی، لیزری و بسیاری دیگر. البته همان‌طور که در متن هم اشاره شد، در کنار دارا بودن تجهیزات مناسب برای رصد باید از تجهیزات دیگری هم استفاده کرد تا با دشمن در همین زمینه هم مقابله کرد.

به همین دلیل هم صنایع دفاعی کشورمان توانسته نوعی از دوربین طراحی کرده و بسازد که قدرت کشف و شناسایی دوربین‌های حرارتی و لیزری دشمن را دارد.

**وقتی تمام حرکت دشمن تحت رصد قرار دارد**  
دوربین لنزباز لیزری RU-۱۵ یکی از تجهیزات بومی برای کشف و شناسایی دوربین‌های لیزری دشمن

برای فرماندهان بسیار اهمیت دارد. لنزها و دوربین‌های مختلف ابزار اصلی این کار هستند. معروف‌ترین و پرکاربردترین اپتیک‌ها را باید انواع آمریکایی و اروپایی آن‌ها دانست. به علت ماهیت فعالیت‌های

نظامی؛ دوربین‌های لیزری، دید در شب و حرارتی کاربردهای بیشتری در ارتش‌ها و نیروهای مسلح دارند. به همین دلیل هم بسیاری از ارتش‌های بزرگ جهان دانش اپتیک و ساخت دوربین‌های متفاوت را بومی‌سازی کرده‌اند. استفاده از دوربین‌های لیزری و دید در شب به ویژه بین تک‌تیراندازها و فرماندهان بیشتر رواج دارد و باید فناوری آن‌ها بومی باشد. علت اصلی رواج این نوع از تجهیزات، قابلیت رصد مسافت‌های بیشتر و امکان کاربری در همه نوع شرایط آب و هوایی است.

مقابل این نوع دوربین‌ها، تجهیزاتی طراحی و ساخته شده که وظیفه آن‌ها کشف و شناسایی موقعیت دوربین‌های دید در شب و حرارتی است. مکانیزم فعالیتشان هم این گونه است که اگر دشمن از دوربین‌های حرارتی یا لیزری استفاده کند، تجهیزات مذکور توان



صنایع دفاعی کشورمان موفق شده تا دوربینی را طراحی کرده و بسازد که قادر است، موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا کند.

اپتیک و صنایع وابسته به آن امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در جهان محسوب می‌شوند. این اهمیت در حوزه نظامی بیش از بقیه است چراکه مشاهده و دقت بالای همه جزئیات



مقابل این نوع دوربین‌ها، تجهیزاتی طراحی و ساخته شده که وظیفه آن‌ها کشف و شناسایی موقعیت دوربین‌های دید در شب و حرارتی است. مکانیزم فعالیتشان هم این گونه است که اگر دشمن از دوربین‌های حرارتی یا لیزری استفاده کند، تجهیزات مذکور توان



صنایع دفاعی کشورمان موفق شده تا دوربینی را طراحی کرده و بسازد که قادر است، موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا کند.

اپتیک و صنایع وابسته به آن امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در جهان محسوب می‌شوند. این اهمیت در حوزه نظامی بیش از بقیه است چراکه مشاهده و دقت بالای همه جزئیات

صنایع دفاعی کشورمان موفق شده تا دوربینی را طراحی کرده و بسازد که قادر است، موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا کند.

اپتیک و صنایع وابسته به آن امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در جهان محسوب می‌شوند. این اهمیت در حوزه نظامی بیش از بقیه است چراکه مشاهده و دقت بالای همه جزئیات

صنایع دفاعی کشورمان موفق شده تا دوربینی را طراحی کرده و بسازد که قادر است، موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا کند.

اپتیک و صنایع وابسته به آن امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در جهان محسوب می‌شوند. این اهمیت در حوزه نظامی بیش از بقیه است چراکه مشاهده و دقت بالای همه جزئیات

صنایع دفاعی کشورمان موفق شده تا دوربینی را طراحی کرده و بسازد که قادر است، موقعیت تک‌تیراندازهای دشمن را افشا کند.

اپتیک و صنایع وابسته به آن امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در جهان محسوب می‌شوند. این اهمیت در حوزه نظامی بیش از بقیه است چراکه مشاهده و دقت بالای همه جزئیات

## تصویب افزایش ظرفیت پذیرش رشته‌های پزشکی در کمیسیون اصل ۹۰



نیروی جایگزین و صف‌های طولانی انتظار برای مردم و توزیع نامتوازن پزشک در نقاط مختلف کشور از دیگر مشکلات کمبود پزشک است.

این نماینده مجلس با تأکید بر اینکه کمیسیون این معضلات را به خوبی شناسایی کرده است، یادآور شد: در جلسات مختلف با وجود برخی مقاومت‌ها در بخش‌های مختلف حاکمیتی و تخصصی، نهادهای تصمیم‌گیر را با ارائه دلایل متقن بر آن داشت تا با افزایش ظرفیت پزشکی موافقت کند.

وی خاطرنشان کرد: ظرفیت پذیرش دانشجوی پزشکی پایان مسیر کمیسیون اصل ۹۰ نیست و کمیسیون در بخش اجرا و همچنین نظام‌مند کردن تربیت پزشک متخصص نیز برنامه جدی از وزارت بهداشت خواسته و آن را پیگیری خواهد کرد و تا رسیدن به نتیجه مطلوب این مسیر دنبال خواهد شد.

## آل سعود و وهابیت یک روح در دو بدن



آل سعود و فرقه وهابیت دوقلوهای به هم چسبیده اند که دارای یک سر مشترک هستند و تنها با مرگ می توان آنها را از هم جدا کرد. «حکومت ما، هیچ پیوندی با پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) ندارد؛ ما فقط یک قبيله باده‌نشین هستیم که در جنگ برای حکومت بر عربستان پیروز شد. مهم این است که بگوئیم حکومتمان هرگز ادعای رهبری دینی برای جهان اسلام نداشته و روشی که ما در این حکومت داریم، به همگان ثابت کرد که ما نقشی در گسترش دین ایفا نمی‌کنیم. خاندان حاکم بر عربستان سعودی بار دیگر تأکید می‌نماید که این حکومت مرتبط با دین حضرت محمد (ص) نیست، ما فقط یک قبيله باده‌نشین بودیم که به طور تصادفی در جنگ پیروز شده ایم» این سخنان که هرگونه پیوند آل سعود با دین را نفی می‌کند متعلق به خالد بن بندر سفیر عربستان سعودی در انگلستان است

نشین بودیم که به طور تصادفی در جنگ پیروز شده ایم» این سخنان که هرگونه پیوند آل سعود با دین را نفی می‌کند متعلق به خالد بن بندر سفیر عربستان سعودی در انگلستان است

نشین بودیم که به طور تصادفی در جنگ پیروز شده ایم» این سخنان که هرگونه پیوند آل سعود با دین را نفی می‌کند متعلق به خالد بن بندر سفیر عربستان سعودی در انگلستان است

نشین بودیم که به طور تصادفی در جنگ پیروز شده ایم» این سخنان که هرگونه پیوند آل سعود با دین را نفی می‌کند متعلق به خالد بن بندر سفیر عربستان سعودی در انگلستان است

نشین بودیم که به طور تصادفی در جنگ پیروز شده ایم» این سخنان که هرگونه پیوند آل سعود با دین را نفی می‌کند متعلق به خالد بن بندر سفیر عربستان سعودی در انگلستان است

## وزیر برق عراق: سال‌ها به گاز ایران نیاز داریم

در اواسط اسفند ماه گذشته، سخنگوی وزارت برق عراق از سفر سه وزیر در راس سه هیات عراقی به تهران با هدف از سرگیری تزریق گاز و تأمین شبکه انرژی عراق خبر داد.

در اواسط اسفند ماه گذشته، سخنگوی وزارت برق عراق از سفر سه وزیر در راس سه هیات عراقی به تهران با هدف از سرگیری تزریق گاز و تأمین شبکه انرژی عراق خبر داد.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.



وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.

وزیر برق عراق به تخریب نیروگاه‌های برق کشور در «بیجی» بعد از عملیات آزادسازی این شهر از دست تروریست‌های داعش اشاره کرد و گفت: هزینه تعمیر و راه اندازی نیروگاه‌های برق تخریب شده در مناطق درگیری بالغ بر ۶ میلیارد دلار است.



کفش می‌تواند به پیشگیری از مشکلات پا و کاهش این مشکلات کمک کند.
باین‌حال، اگر کفش با پای شما تناسب نداشته باشد ممکن است باعث ایجاد مشکلات متعددی برای شما شود. شما هر روز با پاهای خود راه می‌روید و آن‌ها را مجبور می‌کنید که وزن شما را تحمل کنند. فشار مکرر بر روی پا می‌تواند به‌تدریج به پاهای شما آسیب برساند.
بنابراین، یافتن کفش مناسب اهمیت بسیار زیادی در محافظت از سلامت شما دارد.

#### -پاهای خود را اندازه بگیرید

یک پا دو بار در سال پاهای خود را در فروشگاه کفش اندازه‌گیری کنید. مطمئن شوید که طول، عرض و طول قوس کف پا را اندازه‌گیری می‌کنید. بر اندازه‌گیری ۱۰ سال پیش پای خود تکیه نکنید.
رابطا با افزایش سن، شل می‌شوند و کشیده می‌شوند.
رباط بافتی است که استخوان را به استخوان متصل می‌کند. سایر بافت‌های پا نیز ممکن است در اثر گذر زمان تغییر کنند که این مسئله باعث می‌شود شکل و اندازه پای شما تغییر کند.
مطالعات نشان می‌دهند بسیاری از افراد کفشی با سائز اشتباه می‌پوشند که این مسئله آن‌ها را در معرض خطر اختلالات پا قرار می‌دهد.
پاهای خود را در آخر روز اندازه‌گیری کنید. همچنین، در آخر روز برای خرید کفش به فروشگاه مراجعه کنید. بیشتر افراد در پایان روز، پاهایشان ورم می‌کند.
بنابراین، اگر در طول روز خرید کنید ممکن است کفش تنگی را انتخاب کنید.

#### -سائز کفش مهم نیست

نگران سائز کفش نباشید. سائز کفش‌ها در شرکت‌های تولیدکننده متفاوت است. این مسئله به این دلیل اتفاق می‌افتد که شرکت‌های مختلف برای فرم دادن به کفش‌های خود از شکل‌های مختلفی استفاده می‌کنند. این امر به این معنی است که سائز ۴۰ شرکت نایک با سائز ۴۰ شرکت نیوبالانس متفاوت است.

#### -کفش را متناسب با پای بزرگتر انتخاب کنید

دو پای هیچکس با یکدیگر یکسان نیست. معمولاً یکی از پاها از دیگری کمی بزرگتر است.
بنابراین، برای اینکه کفش مناسبی را انتخاب کنید، مهم است کفشی را در نظر بگیرید که اندازه آن با اندازه پای بزرگ‌ترتان مطابقت دارد. شما می‌توانید برای کفش بزرگتر پد در نظر بگیرید اما برای کفش

## نکات مهم برای

## سرویس کولر گازی

سرویس کولر گازی یکی از مواردی است که باید حتماً انجام شود. سرویس کولر گازی به صورت دوره ای سبب خواهد شد که دستگاه شما سالم و بدون نقص باقی بماند و طول عمر آن زیاد شود. به تعویق انداختن سرویس کولر گازی باعث خسارت های ثانویه به کولر می شود.

#### بهترین زمان سرویس کولر گازی

همان گونه که میدانید سرویس کولر گازی باید به صورت دوره ای انجام شود تا بتوان به مقدار زیادی از هزینه‌هایی که امکان دارد برای عوض کردن قطعات داخلی کولر گازی شود پیشگیری کرد. بهترین زمان سرویس کولر گازی دوره ۶ ماه می باشد که بهتر است برای سرویس کولر گازی از متخصصین سرویس کار کولر گازی استفاده کنید چون هر گونه اشتباه در سرویس می‌تواند سبب هزینه بیشتری برای شما شود.

#### شستشوی کولر گازی

کولر های گازی همیشه در معرض آلودگی قرار دارند و با گذشت زمان گرد و غبار بسیاری روی این دستگاه قرار میگیرد. مهمترین خدمات سرویس انواع کولرگازی تمیز کردن کولر گازی از گرد و غبار و آلودگی است. با این کار راندمان و کارایی کولر بالا رفته و سبب صرفه جویی در مصرف برق هم می شود.

#### شستشوی فیلترهای کولر گازی

همه فیلتر های کولرگازی به وسیله بهترین سرویس کار کولر گازی درآورده شده و با مواد ویژه شسته می شوند. اگر فیلتر کولر گازی شما فرسوده شده باشد فیلتر باید عوض شود.

#### تست آمپر کولر گازی

اگر آمپر این محصول اشکال جزئی و یا کلی داشته باشد به وسیله سرویس کار بررسی شده و چنانچه نیاز به تعمیر و یا عوض کردن داشته باشد متناسب با میزان خرابی بهترین تصمیم گرفته می شود. این تست باعث می شود از خرابی دیگر قطعات پیشگیری کنید.

#### تشت یابی و شارژ گاز کولر گازی

سرویس دوره ای کولر گازی باعث میشود شما هر ۶ ماه یکبار تمام قطعات را تست شده و اگر مشکل جزئی در دستگاه وجود داشته باشد از صدمه زدن به دیگر قطعات جلوگیری کرد.

#### سرویس کولر گازی پنجره ای

در سرویس کولر گازی پنجره ای که تنها دارای یک پنل است، باید مراحلی شبیه با سرویس کردن اسپلیت را انجام داد.

کوکچتر نمی‌توانید کاری انجام دهید. از سوی دیگر، اگر بیش از ۱/۵ سائز میان پاهای شما اختلاف وجود دارد، دو کفش با سائز متفاوت انتخاب کنید.

#### -جوراب مناسب بپوشید

برای خرید کفش، جورابی که معمولاً می‌خواهید با آن بپوشید را همراه داشته باشید. اگر با کفش کتانی، جوراب ورزشی می‌پوشید در هنگام خرید کتانی، جوراب ورزشی بپوشید. اگر با کفش مجلسی، جوراب نازک می‌پوشید در هنگام خریدن کفش مجلسی، جوراب نازک بپوشید. ضخامت جوراب تاثیر بسیار زیادی در تناسب کفش با پاهای شما دارد.

#### -در جلوی کفش حدود یک سانتی متر فضا بگذارید

مهم است که بین انتهای بلندترین انگشت پا و جلوی کفشتان، حدود یک سانتیمتر فضای خالی باشد. بلندترین انگشت پا برای بسیاری

## نکات مهم برای انتخاب کفش



از افراد، انگشت شست پاست. برخی افراد انگشت دوم پایشان بلندتر است.
بنابراین، مطمئن شوید که برای خالی گذاشتن

## اصول چیدمان فرش در سالن پذیرایی



پوشاندن سطح زیادی از کف منزل با فرش بود؛ چرا که استفاده از میلمان در آن زمان که موقع نشستن بر روی کاناپه، پاهای شما بر روی کف باشد، برای محقق شدن آن می توانيد از یکی از این ایده ها بهره ببرید:
۱- همه پایه های میل بر روی فرش جای بگیرند
۲- پایه های جلوی میل بر روی فرش و دو پایه پشت بر روی کفپوش ایجاد شد، تنوع یافتن و شیک شدن کفپوش ها است که برای داشتن یک سبک طراحی زیبا و مدرن بهتر است از کفپوشی مناسب مثل پارکت چوبی بهره برده و از فرش تنها در بعد کوچکی استفاده نمایید.

#### اجتناب از فرش های زیاد کوچک

شاید بهترین فرش را یکی از مهمترین عناصر جهت دیزاین کف هر فضایی معرفی نمود که

وقت صرف کنید و با کفش موردنظر راه بروید. با دو تای آن در فروشگاه، قدم بزنید. اگر در فروشگاه سطوح مختلفی مثل موکت و سرامیک وجود دارد سعی کنید بر روی همه سطوح راه بروید.

#### -پشتیبانی کفش از قوس کف پا را

#### بررسی کنید

باید در کفش، مقداری تکیه‌گاه قوس کف پا وجود داشته باشد. این امر به محافظت از پای شما در برابر بسیاری از اختلالات کمک می‌کند.
باین‌حال، حتی اگر از تکیه‌گاه قوس کف پای کفش راضی نباشید می‌توانید آن را با کفی طبی جایگزین کنید اما در این مورد، مشورت با یک پزشک ضروری است

#### -باید به محض پوشیدن کفش، احساس راحتی داشته باشید

به‌محض اینکه کفش را می‌پوشید لازم است احساس راحتی را تجربه کنید. کفش

فضای جلوی کفش، بلندترین انگشت پایتان را در نظر بگیرید.

#### -با هر دو تای کفش راه بروید

سمت دستکم ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر با دیوار کناری خود فاصله را رعایت کنید. با این عمل موجب دل‌بازتر شدن فضای موجود خواهد شد.

#### فرش کردن پذیرایی های مستطیل و مربع شکل

نکته ای که خوب است هنگام فرش کردن به آن توجه داشته باشید، مربع و یا مستطیل بودن پذیرای می باشد. به عنوان مثال در پذیرایی مستطیلی فضا کشیده تر بوده و جداسازی هر یک از فضا با استفاده از فرش، و نیز به کارگیری از میز ناهارخوری در کنار ست میلمان قابل اجرا است. به زبان ساده تر در پذیرایی های مربعی تنها می توانید از ۱ دست میل و اما در پذیرایی های مستطیلی می توانید از ۲ دست میل بهره ببرید.

اگر پذیرایی به شکل مربع دارید، می توانید اول نقطه ی کانونی را تعیین نموده و شومینه یا تلویزیون را در آنجا بگذارید. بعد میلمان را در مقابل تلویزیون یا شومینه چیده و میان لملمان را مفروش نمایید. در صورت تمایل داشتن به استفاده از میز ناهارخوری از فرش مجزایی جهت آن بهره

بربرید؛ به این صورت که فرش در میان میز جای بگیرد. فرش های گرد پیشنهاد مناسبی به شمار می روند.

## ترمیم درز کاغذ دیواری باز شده



کاغذ دیواری یکی از محصولات مدرن ساختمانی است که برای تکمیل طراحی داخلی استفاده می شود. این محصول مدرن امکان دارد دچار بعضی آسیب ها شده و در بعضی نقاط کنده شود. اما به آسانی قابل ترمیم است و هیچ نگرانی ندارد. چگونه درز کاغذ دیواری باز شده ترمیم کنیم؟

یک لایه نازک از چسب کاغذ دیواری و یا چسب چوب را در پشت کاغذ دیواری تان بکشید.

چسب را بر روی دیوار نجسبائید. از یک برس کوچک استفاده کنید تا چسب را به صورت یکسان بر سطح کاغذ بزنید. موقع بلند کردن کاغذ برای زدن چسب پشت آن توجه کنید که تا جایی که چسب آن باز شده است را بلند کنید تا به طور کامل چسب بخورد.

کاغذی را که چسب زده اید را بر روی دیوار با یک غلتک درز فشار دهید. این کار سبب می شود درز به صورت صاف به دیوار بچسبد. محکم غلتک درز را به عقب و جلو در امتداد تکه کاغذ دیواری حرکت دهید ، و اطمینان پیدا کنید که هر نوع برآمدگی یا حباب را صاف کرده باشید. نکته : چنانچه در هنگام کار متوجه شدید ، که بخشی از کاغذ دیواری پاره شده است، نخست قطعه پاره شده را به آهستگی بر روی دیوار و آن را تراز کنید تا یکدست شود و گوشه های آن در کنار هم بگذارید، آنگاه فشار دهید تا آنها به دیوار چسبیده شوند.

هر نوع چسب اضافی را که پس از چسباندن کاغذ دیواری بر روی دیوار از درز بیرون آمد را با یک پارچه مرطوب پاک کنید. بعد از استفاده از غلتک درز ، امکان دارد قدری چسب وجود داشته باشد که در اطراف لبه های کاغذ بیرون زده باشد. این اضافی را با خیس کردن یک پارچه تمیز پیش از خشک شدن آن را رفع کنید. خیلی زیاد به دیوار فشار نیاورید. بگذارید چسب خشک شود. بسته چسب کبود را بررسی کنید تا ببینید چقدر طول می کشد تا خشک شود.

بیشتر چسب های درز حداقل به ۲۴ ساعت زمان احتیاج دارند. هیچ چیز را بر روی دیوار آویزان نکنید و میلمان را در برابر آن قرار ندهید تا به طور کامل خشک شود.

ناراحت‌کننده را به این امید که بعدا راحت می‌شود نخريد. همچنین، اگر کفش را به‌صورت آنلاین خریده‌اید و با پوشیدن آن احساس راحتی نکرده‌اید، فوراً آن را برگردانید.

#### -کفش های بنددار، بهتر با پا تناسب

#### پیدا می کنند

کفش‌هایی که بند دارند می‌توانند نسبت به کفش‌های دیگر با پای شما بهتر تنظیم شوند. از سوی دیگر، نگه داشتن آن‌ها به پا نیز آسان‌تر است. وقتی پایتان ورم کرده است، کفش‌های بدون بند به‌سختی با پای شما تنظیم می‌شوند. نگه داشتن آن‌ها به پا نیز دشوارتر است.
بنابراین، اگر می‌خواهید بهترین کفش را برای خود انتخاب کنید، کفش بنددار گزینه بهتری است.

#### -کفش پاشنه‌بلند می‌تواند باعث مشکلات پا شود

برای اینکه دچار مشکلات پا نشوید، مهم است کفش‌هایی را انتخاب کنید که پاشنه کوتاهی دارند. ارتفاع پاشنه کفش نباید بیشتر از چهار سانتیمتر باشد. پاشنه‌های بلند کفش می‌توانند فشار بیشتری را به جلوی پا وارد کنند. این مسئله می‌تواند باعث درد گرفتن پا شود. برای

#### -کفه کفش را بررسی کنید

آیا کفه کفشی که در نظر گرفته‌اید آن قدر محکم هست که از پای شما در برابر اجسام تیز محافظت کند؟ آیا کفش دارای ضربه‌گیر است؟ وقتی در فروشگاه راه می‌روید به احساسی که این ضربه‌گیرها به شما می‌دهند توجه کنید. سعی کنید روی سطوح سخت و موکت یا فرش راه بروید تا بررسی کنید که راه رفتن با کفش موردنظر بر روی این سطوح چه حسی به شما می‌دهد.

درنهایت، کفش های مناسب می‌توانند در پیشگیری از مشکلات پا بسیار کمک کننده باشند.
بنابراین، برای اینکه بتوانید کفش مناسب پای خود را تهیه کنید، پاهای خود را چند بار اندازه گیری کنید و سعی کنید آن ها را در پایان روز و در حالت ایستاده اندازه بگیرید.
کفشی را انتخاب کنید که با پای بزرگتر شما تناسب داشته باشد و اطمینان حاصل کنید که میان بلندترین انگشت پایتان و جلوی کفش، کمی فضای خالی وجود دارد. همچنین، به محض اینکه کفش را می پوشید مهم است احساس راحتی را تجربه کنید.

## راه حل جلوگیری از

## آسیب آفتاب به فرش

دلایل مختلفی برای آسیب رساندن خورشید به فرش وجود دارد، به ویژه هنگامی که آفتاب باعث از بین بردن رنگ فرش می شود. در ابتدا، به درک دو نوع اشعه ماورا بنفش و چگونگی تأثیر آن ها بر پارچه می پردازیم.

#### -از چراغ ال ای دی استفاده کنید

آسیب الیاف فرش از طریق آفتاب، پدیده ای است که قابل پیشگیری است. همانطور که گفته شد، برای جلوگیری از آسیب فرش، از چراغ های فلورسنت استفاده نکنید. چراغ های LED یک جایگزین طولانی مدت برای فلورسنت است و از نظر انرژی نیز کم مصرف هستند.

#### -پنجره های قدیمی را تعویض کنید

تعویض پنجره ها می تواند از آسیب به فرش جلوگیری کنند. پنجره های قدیمی فرش را در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت نمی کنند. پنجره های جایگزین انواع مختلفی دارند که می توان از بین آن ها انتخاب کرد. برخی از آن ها با شیشه دوجداره کم گسیل ساخته می شوند و با کاهش میزان اشعه ماورا بنفش از کمرنگ شدن فرش جلوگیری می کنند.

#### -از پرده ضخیم استفاده کنید

روش دیگر برای جلوگیری از آسیب فرش ها این است که در معرض آفتاب قرار نگیرند. می توانید از مات کننده ی شیشه استفاده کنید. برخی از پرده ها را می توان با استفاده از آستر ضخیم تر کرد تا آفتاب به درون خانه نفوذ نکند. استفاده از پرده ضخیم، نور مستقیم خورشید را به حداقل می رساند.

#### -از نمکوب آب نمک استفاده کنید

آب نمک روی فرش های شما نیز می تواند از معو شدن رنگ جلوگیری کند. نیازی نیست مقدار زیادی آب نمک به فرش بزنید، بلکه نماد کردن فرش ها با آب آن کافی است. شما می توانید از آب گرم و مقدار کمی نمک استفاده کنید.فرش را با محلول نمکی کمی مرطوب کرده و بگذارید تا خشک شود. می توانید با پارچه نماد روی فرش بزنید یا آن را اسپری کنید و پس از خشک شدن کامل، فرش را با جاروبرقی تمیز کنید تا نمک باقیمانده از بین برود.

#### -از رو فرشی استفاده کنید

در مناطقی که تردد بیشتر است و یا فرش در معرض مستقیم نور آفتاب است، حتماً از روفرشی استفاده کنید تا بتوانید آسیب فرش را به حداقل برسانید. این ها راهکارهایی هستند که ما معمولاً انجام نمی دهیم اما باعث افزایش طول عمر فرش می شود.



## صدای مریخ، رازهایی از جو سیاره سرخ را فاش کرد



جعبه صدا رها کنید و تجمع دی اکسید کربن در ساز باعث می‌شود که گام از محدوده قابل شنیدن خارج شود.

دلیل ترکیب آن است که از ۹۶ درصد CO<sub>2</sub> تشکیل شده است. اگر یک لوله و مقداری یخ خشک در دسترس دارید، می‌توانید اثر دومی را در اینجا روی زمین تقلید کنید. یخ را در

تجزیه و تحلیل دقیق صدای جمع‌آوری شده در سال گذشته توسط یک میکروفون فرانسوی بر روی مریخ‌نورد استقامت ناسا، بینش‌های شگفت‌انگیز جدیدی را در مورد ویژگی‌های جو مریخ نشان داده است.

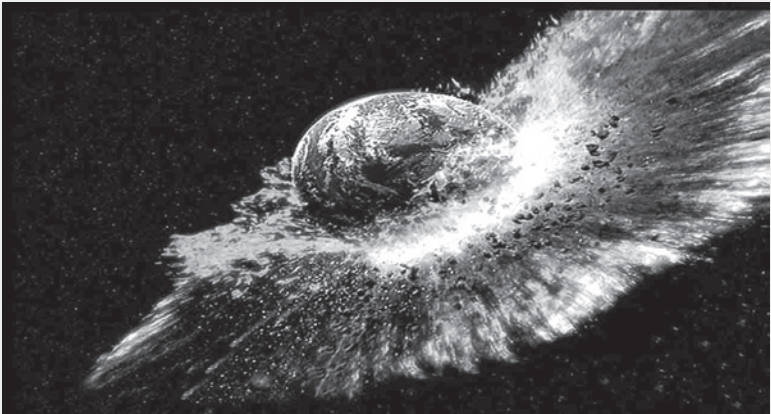
به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از وبسایت نیواطلس، حدود ۱۸ ساعت پس از فرود آمدن استقامت در مریخ در روز ۱۸ فوریه ۲۰۲۱، میکروفون ساخته شده توسط آژانس فضایی فرانسه (CNE) و نصب شده در ابزار فرانسوی-آمریکایی SuperCam<sup>۲</sup> وارد عمل شد. در عرض چند دقیقه، برای نخستین بار در تاریخ، صدا از سیاره مریخ به زمین رسید. دو مأموریت قبلی دارای میکروفون بودند، اما یکی از آنها بد کار کرد و دیگری هرگز روشن نشد.

صداها بین ۲۰ هرتز و ۲۰ کیلوهرتز، در محدوده شنوایی انسان، هم هیجان‌انگیز و هم ناامیدکننده بودند. معلوم شد مریخ به‌طور قابل توجهی ساکت است تا جایی که مأموریت کنترل در آزمایشگاه رانش جت (JPL) در پاسادنا، کالیفرنیا فکر می‌کرد که میکروفون کار نمی‌کند.

صداها برگردانده شد، اما این صداها توسط خود استقامت در حین راندگی ایجاد می‌شد شامل صداها ماشین، ساییدن چرخ‌ها بر روی سنگ‌ها و شن‌ها و امواج ضربه‌ای لیزری مریخ‌نورد بود که بر روی صخره‌ها می‌ساخت. در مورد خود مریخ، بیش از یک سال تجزیه و تحلیل توسط پل سابایتر در دانشگاه تولوز III به همراه دانشمندان CNRS و ISAE- SUPAERO طول کشید تا برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد جو مریخ، به جای تشخیص ساده تنها صداها طبیعی این سیاره و باد از آنها جدا شوند. به گفته محققان، صداها ضبط شده نشان می‌دهد که تفاوت‌های شگفت‌انگیزی بین جو مریخ و زمین وجود دارد، به‌ویژه در نحوه انتشار صدا. در زمین، صدا در جو با سرعتی در حدود ۱۲۲۴ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند، اما در مریخ این سرعت تنها ۸۶۴ کیلومتر در ساعت است.

حتی صداها غیرعادی‌تر و با فرکانس بالا با سرعتی متفاوت از صداها با فرکانس پایین حرکت می‌کنند که باعث می‌شود مکالمه در مریخ حتی در فواصل کوتاه بسیار دشوار باشد. این تا حدی به دلیل نازکی جو و همچنین به

## علت ناشی هسته زمین چیست؟



دانشمندان دانشگاه نیومکزیکو آمریکا اخیراً اظهار کرده‌اند هسته زمین در حال نشن یک ایزوتوپ نادر از گاز هلیوم است. هر ساله حدود دو کیلوگرم ایزوتوپ

نادر از گاز هلیوم مانند هلیوم-۳ از بخش داخلی زمین به بیرون می‌گریزند. اعتقاد بر این است هلیوم-۳ مدت کوتاهی پس از بیگ‌بنگ و از سحابی خورشیدی در

## آیا می‌توان از اپل واچ با گوشی اندرویدی استفاده کرد؟



اصلی خود را در این مرحله برای نتایج بهینه در آیفون خود وارد کنید. پس از اینکه اپل واچ خود را متصل و راه اندازی کردید، می‌توانید شروع به نصب همه برنامه‌های دلخواه خود کنید. کاربران می‌توانند برنامه‌های جدید را از اپ استور دانلود کنند. همچنین اعلان‌هایی را از برنامه‌های متعددی دریافت خواهید کرد که برای عملکرد به آیفون نیازی ندارند (مانند iMessage).

از سوی دیگر، بسیاری از اپلیکیشن‌های watchOS مستقل نیستند و برای کارکرد

### استفاده همزمان از اپل واچ و دستگاه اندرویدی

اکنون می‌توانید اپل واچ را هنگام استفاده از تلفن اندرویدی خود استفاده کنید. از آنجایی که این دو دستگاه قادر به اتصال نیستند، اعلان‌هایی از تلفن اندرویدی خود در ساعت اپل دریافت نخواهید کرد. از سوی دیگر، برنامه‌های مستقل در ساعت هوشمند که فقط به اتصال اینترنت LTE نیاز دارند، به خوبی کار می‌کنند. این ترتیب به شما این امکان را می‌دهد تا گام‌های روزانه خود را بشمارید، برنامه‌های تمرینی خود را بشمارید و از طریق هدفون موسیقی گوش دهید. برای همگام سازی داده‌ها گهگاه باید اپل واچ خود را به آیفون خود پیوند دهید. این همچنین هنگام به‌روزرسانی با جدیدترین نسخه watchOS مورد نیاز است.

### سازگاری اندروید و اپل واچ

از آنجایی که اپل واچ رسماً با اندروید سازگار نیست، تنها انتخاب شما استفاده از روش ذکر شده در بالا است. اگرچه این ایده آل نیست، اما به شما امکان می‌دهد از قابلیت‌های ردیابی سلامت اپل واچ استفاده کنید. با توجه به اینکه اپل واچ قادر است مجبور باشید برای اتصال سلولی ساعت هزینه بیشتری بپردازید.

## امنیت بیشتر در زندگی مجازی



جولوگیری کنند، برنامه‌های دردسرساز که دقیقاً پدافزار نیستند، اما هیچ کار مفیدی انجام نمی‌دهند. اما همه آن‌ها به طور پیش فرض تشخیص PUA را فعال نمی‌کنند. تنظیمات تشخیص را بررسی کنید و مطمئن شوید که تنظیمات شما برای جلوگیری از این مزاحمت‌ها پیکربندی شده است. به همین ترتیب، مجموعه امنیتی شما ممکن است دارای اجزایی باشد که تا زمانی که آن‌ها را روشن نکنید فعال نباشند. هنگام نصب یک محصول امنیتی جدید، تمام صفحات پنجره اصلی را ورق بزنید و نگاهی به تنظیمات بیندازید. برای اطمینان کامل از پیکربندی و عملکرد صحیح آنتی ویروس خود، می‌توانید به صفحه بررسی ویژگی‌های امنیتی در وب سایت (AMTSSO) سازمان استانداردهای تست ضد پدافزار) مراجعه کنید. اگر آنتی ویروس شما عبور نمی‌کند، وقت آن است که با پشتیبانی فنی تماس بگیرید و دلیل آن را بیابید.

### ۳. از رمزهای عبور منحصر به فرد برای هر ورود استفاده کنید

هر زمان که با استفاده از یک شبکه Wi-Fi که مالک آن نیستید به اینترنت متصل می‌شوید، باید می‌تواند به استفاده مجازی VPN استفاده کنید. فرض کنید به یک کافی شاپ می‌روید و به یک شبکه Wi-Fi رایگان متصل می‌شوید. این امکان وجود دارد که شخص دیگری در آن شبکه بدون اینکه شما بدانید، شروع به جستجو یا سرقت فایل‌ها و داده‌های ارسال شده از لپ‌تاپ یا دستگاه تلفن همراه شما کند. صاحب نقطه اتصال ممکن است یک کلاهبردار باشد و اسرار همه اتصالات Wi-Fi را کشف کند. یک VPN ترافیک اینترنت شما را رمزگذاری می‌کند و آن را از طریق یک سرور متعلق به شرکت VPN مسیریابی می‌کند. این بدان معناست که هیچکس، حتی مالک شبکه Wi-Fi رایگان،

## چرا باید دانلود خودکار پیام‌رسان‌ها را غیر فعال کنیم؟

امن کردن دستگاه‌ها، هویت آنلاین و فعالیت‌های شما به تلاش زیادی نیاز ندارد. یادگیری راهکارهایی برای امنیت بیشتر به شما کمک می‌کند تا ایمن‌تر باشید.

### ۱. یک آنتی ویروس نصب کنید و آن را به روز نگه دارید

آنتی ویروس‌ها تنها بخش کوچکی از کارشان دفع ویروس‌های کامپیوتری است که آن‌ها انجام می‌دهند. این باج‌افزارها فایل‌های شما را رمزگذاری می‌کند و برای بازیابی آن‌ها مبلغی را از شما دریافت می‌کند. اکثر ابزارهای آنتی ویروس یک بنر یا نماد سبز رنگ را در زمانی که همه چیز به هم ریخته است نشان می‌دهد. اگر برنامه کاربردی را باز کردید و رنگ زرد یا قرمز را مشاهده کردید، دستورالعمل‌ها را دنبال کنید تا همه چیز به حالت قبل بازگردد. Microsoft Windows Defender Security Center در سیستم عامل به طور خودکار هنگامی که هیچ آنتی ویروس دیگری را شناسایی نمی‌کند، محافظت را به عهده می‌گیرد. اگر شما یک آنتی ویروس ساده یا یک مجموعه امنیتی کامل انتخاب کرده باشید، باید هر سال آن را به روز رسانی یا تمدید کنید. بهترین شرایط برای شما این است که در تمدید خودکار ثبت نام کنید. با برخی از محصولات امنیتی، انجام این کار تضمینی بدون پدافزار را امکان پذیر می‌کند. همچنین شما هر زمان که بخواهید، می‌توانید از انتخاب آنتی ویروس انصراف دهید و به مجموعه‌ای دیگر روی بیاورید. اگر آنتی ویروس یا مجموعه امنیتی شما دارای حفاظت باج افزار نیست، یک لایه حفاظتی جداگانه به آن اضافه کنید. بسیاری از برنامه‌های کاربردی خاص باج افزار کاملاً رایگان هستند، بنابراین دلیلی وجود ندارد که تعدادی از آن‌ها را امتحان نکنید و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

### ۲. ابزارهای امنیتی را که نصب می‌کنید کاوش کنید

بسیاری از برنامه‌ها و تنظیمات به محافظت از دستگاه‌ها و هویت شما کمک می‌کنند، اما تنها زمانی ارزشمند هستند که بدانید چگونه از آن‌ها به درستی استفاده کنید. برای به دست آوردن حداکثر قدرت محافظتی از این ابزارها، باید ویژگی‌ها و تنظیمات آن‌ها را به طور کامل بدانید. به عنوان مثال، تقریباً تلفن هوشمند شما دارای گزینه‌ای برای یافتن آن در صورت گم شدن است. اما آیا به طور فعال آن را امتحان کردید، بنابراین در صورت نیاز خواهید دانست که چگونه از آن استفاده کنید. اکثر ابزارهای آنتی ویروس این قدرت را دارند که از برنامه‌های بالقوه ناخواسته (PUA)

## هنگام شکل‌گیری زمین به دست آمده است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هسته زمین در حال نشن هلیوم-۳ است و شواهدی نیز وجود دارد که زمین در داخل یک سحابی خورشیدی شکل گرفته که مدت‌ها مورد بحث بوده است. محققان این مطالعه هسته زمین را به عنوان منبع مهم هلیوم-۳ در زمین اعلام کرده‌اند.

هنگامی که یک سیاره در حال رشد است، مواد را از محیط اطراف خود جمع‌آوری می‌کند، بنابراین ترکیب آن منعکس‌کننده محیطی است که در آن شکل گرفته است. برای به دست آوردن غلظت بالایی از هلیوم-۳ در اعماق هسته، زمین باید در داخل یک سحابی خورشیدی در حال رشد شکل می‌گرفت، نه در حاشیه آن.

نتایج این مطالعه سرخ‌های بیشتری را به معنای شکل‌گیری زمین اضافه کرد و شواهد بیشتری نیز ارائه کرد که سیاره ما در داخل سحابی خورشیدی شکل گرفته است.

«پیتر اولسون» (Peter Olson) نویسنده اصلی این مطالعه و ژئوفیزیکدان دانشگاه نیومکزیکو گفت: هر ساله حدود دو هزار گرم هلیوم ۳ از زمین به بیرون نشن می‌کند که این میزان تقریباً برای پر کردن یک بالون به اندازه میز کار شما کافی است. اینکه هنوز مقدار قابل توجهی از این ایزوتوپ در داخل زمین وجود دارد یک شگفتی طبیعت و سرخی برای پی بردن به تاریخ زمین است.

دانشمندان برای تخمین فراوانی هلیوم-۳ اولیه در هسته و ردیابی نرخ تبادل هلیوم-۳ بین هسته و گوشته، هلیوم را در طول تاریخ زمین مدلسازی کردند. آن‌ها عمدتاً دو مرحله کلیدی را در نظر گرفتند: زمان تشکیل اولیه، زمانی که سیاره در حال شکل‌گیری بود و زمان پس از آن هلیوم از بین رفت. این مدل شواهدی را در نظر گرفتند: زمان می‌دهد یک شی به اندازه یک سوم زمین حدود ۴ میلیارد سال پیش، به این سیاره برخورد کرده است. این برخورد احتمالاً پوسته زمین را مجدداً ذوب کرده و سبب خروج بخش عظیمی از هلیوم شده است و این گاز نیز به گریز خود ادامه داده است. دانشمندان همچنین میزان هلیوم-۳ هسته زمین را بین ۱۰ تراگرم (۱۰۱۳ گرم) تا یک پتاگرم (۱۰۱۵ گرم) تخمین زده‌اند.

## روز صفر در کمین

### شماست / گوگل کروم

## خود را به‌روزرسانی کنید

کارشناسان سایبری هشدار داده‌اند که عدم مراقبت از مرورگر وب گوگل می‌تواند شما را در معرض خطر حملات هک بزرگ قرار دهد. همه اینها به به‌روزرسانی‌ها مرتبط است و اگر آنها را نصب نکنید، خیر بدی خواهد بود. همین هفته، گوگل مجبور شد یک به‌روزرسانی اضطراری را برای جلوگیری از سوء استفاده از یک باگ شدت بالا ارائه دهد.

اما اگر به‌روزرسانی‌هایی را نصب نکنید که این اشکالات را برطرف می‌کنند، حفاظت‌های کلیدی را از دست خواهید داد.

مایک وارلی، کارشناس سایبری گفت: «به‌روزرسانی مرورگر کروم شما نه تنها ویژگی‌های جدیدی مانند حفاظت از حریم خصوصی و ردیابی وب را ارائه می‌دهد، بلکه از تهدیدات امنیتی مهم نیز محافظت می‌کند.» به‌روزرسانی اخیر گوگل کروم از هدف قرار می‌دهد که «روز صفر» نامیده می‌شود.

روز صفر آسیب‌پذیری است که به تازگی کشف شده است و برای مهاجمان شناخته شده به‌حساب می‌آید و به‌طور فعال مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد.

اشتباه گوگل در این هفته به عنوان «شدت بالا» توصیف شد. این موضوع همچنین برای کاربران مایکروسافت اج هم رخ داد و باعث شد شرکت رقیب یعنی مایکروسافت به‌روزرسانی فوری مشابهی را ارائه دهد.

به همین دلیل بسیار مهم است که مرورگر کروم خود را هر چند وقت یک‌بار به‌روز کنید. مایک گفت: «به‌روزرسانی نکردن گوگل کروم می‌تواند آسیب‌پذیری‌های خطرناکی را در مرورگر شما ایجاد کند که می‌تواند توسط عوامل مخرب به‌عنوان نقطه ورود به دستگاه شما مورد استفاده قرار گیرد.»

وبسایت‌های مخربی که کیت‌های اکسپلویت را میزبانی می‌کنند، می‌توانند آسیب‌پذیری‌های بالقوه را در اتصال کلاینت‌ها شناسایی و سپس از آن نقاط ضعف برای دسترسی اولیه استفاده کنند. از آنجا، یک مهاجم می‌تواند آزادانه در رایانه شما یا سایر دستگاه‌های موجود در شبکه شما پرسه بزند، اطلاعات شخصی، ایمیل و جزئیات حساب بانکی را جمع‌آوری کند، با پدافزار آلوده شود یا باج‌افزار را برای وادار کردن به پرداخت استفاده کند.

یک مرورگر به‌روز، اگرچه ساده به نظر می‌رسد، می‌تواند کمک زیادی به حفظ امنیت آنلاین شما داشته باشد. متأسفانه، ما دقیقاً نمی‌دانیم اگر مرورگر خود را به روز نکنید، چه اتفاقی می‌افتد.

### ۵. از احراز هویت دو مرحله‌ای استفاده کنید



احراز هویت دو مرحله‌ای می‌تواند دردسرساز باشد، اما مطمئناً حساب‌های شما را ایمن‌تر می‌کند. احراز هویت دو مرحله‌ای به این معنی است که برای ورود به حساب‌های خود نیاز به یک لایه دیگر از احراز هویت، نه فقط یک نام کاربری و رمز عبور دارید. اگر داده‌ها یا اطلاعات شخصی شما در یک حساب کاربری حساس یا ارزشمند قرار دارد و آن حساب دارای احراز هویت دو مرحله‌ای است، باید آن را فعال کنید.

Dropbox و Gmail، Evernote چند نمونه از خدمات آنلاین هستند که احراز هویت دو مرحله‌ای را ارائه می‌دهند. احراز هویت دو مرحله‌ای هویت شما را با استفاده از حداقل دو شکل مختلف احراز هویت تأیید می‌کند. چیزی که شما هستید می‌تواند به معنای احراز هویت با استفاده از اثر انگشت یا تشخیص چهره باشد. چیزی که شما دارید می‌تواند تلفن همراه شما باشد. ممکن است از شما خواسته شود که یک کد ارسال شده از طریق متن را وارد کنید یا روی دکمه تأیید در یک برنامه تلفن همراه ضربه بزنید. گوگل و مایکروسافت تلاش خود را به سمت این نوع احراز هویت اعلام کرده‌اند. اگر فقط از یک رمز عبور برای احراز هویت استفاده می‌کنید، هر کسی که آن رمز عبور را یاد بگیرد صاحب حساب شما می‌شود. فعال کردن احراز هویت دو مرحله‌ای برای مدیریت رمز عبور شما ضروری است.



## «روزه» یعنی چه و از چه زمانی بر مسلمانان واجب شد؟

گروه واژه‌گزینی فرهنگستان زبان و ادب فارسی در فضای مجازی همزمان با آغاز ماه میهمانی خدا، ماه مبارک رمضان، به بررسی ریشه‌شناسی کلمه «روزه» در زبان فارسی پرداخته است. در این نوشتار آمده است: درباره ریشه این واژه (روزه) آراء متنوعی وجود دارد. برخی واژه «روزه» را ترکیبی از «روز» و پسوند نسبت «ه» دانسته‌اند، زیرا زمان اجرای این فریضه در طول روز است.

در ادامه این مطلب که برگرفته از مدخل «روزه» در فرهنگ ریشه‌شناختی زبان فارسی است، آمده است: بعضی از ریشه‌شناسان می‌گویند «روزه» و «روز» در منابع فارسی میانه گاه به‌جای یکدیگر به‌کار رفته‌اند؛ همچنین این اصطلاح برای مراسم مذهبی در میان زرتشتیان ایران به‌کار می‌رفته و شاید با ورود اسلام، رنگ و مفهومی اسلامی به خود گرفته‌است.

از سوی دیگر، برخی از متخصصان می‌گویند این فریضه در ادیان دیگر نیز به‌صورت‌های مختلف وجود دارد. واژه‌هایی که مثلاً در زبان‌های سنسکریت، یونانی و ایرلندی برای این فریضه به‌کار می‌رود، به‌معنای پرهیز از خوردن یا آشامیدن است؛ بنابراین، احتمال می‌دهند «روزه» فارسی نیز با «روززی» به‌معنی خوراک هم‌ریشه باشد. در زبان فارسی میانه مانوی، ترکیبی به‌معنی «پاییدن خود از خوراک، پرهیز از خوراک» به‌کار رفته‌است. احتمالاً جزئی از این ترکیب، یعنی فعلی که معنای پاییدن دارد، حذف شده و کل معنا به یک جزء انتقال یافته‌است. مشابه این تحول معنایی در برخی زبان‌های دیگر نیز رخ داده‌است. مثلاً **fast** انگلیسی در اصل به‌معنی «گرفتن» است و «صیام» عربی از «صوم» به‌معنای پرهیز کردن و حفظ کردن آمده‌است.

### روزه‌داری در ادیان ابراهیمی

درباره آداب روزه‌داری، ریشه تاریخی آن، وجود رسم روزه‌داری در دیگر ادیان و آیین‌ها و ... نیز مقالات و منابع متعددی منتشر شده است. از جمله منابعی که به این موضوع به صورت مختصر و مفید پرداخته، «دانشنامه جهان اسلام» است. در مدخل روزه این دانشنامه، ضمن نگاهی گذرا به وجود رسم روزه‌داری در میان ادیان مختلف آمده است:

روزه گرفتن برای پالایش روح و تهذیب نفس در

بسیاری از ادیان و آیین‌های پیشین مانند آیین مایاها، هندو، بودا، جین و مانویت رواج داشته است. در جوامع و تمدن‌های باستان، روزه گرفتن یا پرهیز از خوردن برخی غذاها مانند گوشت، بر پایه اصولی خاص، تمهیدی برای نزدیک شدن به خدایان تلقی می‌شد و در مناسک یا جشن‌های خاصی متداول بود. روزه گرفتن همچنین کفاره ارتکاب گناه یا وسیله‌ای برای فرونشاندن خشم خدایان به شمار می‌رفت.

### آیا پیامبر اکرم (ص) در روز عاشورا روزه می‌گرفتند؟

در ادیان ابراهیمی از جمله دین یهود نیز روزه‌های واجب و مستحب متعددی مقرر شده است، مانند روزه روز «کیپور» (دهمین روز از ماه تشرین که یهودیان در آن روز برای بخشش گناهانشان روزه می‌گیرند. به تصریح تورات، موسی (ع) پیش از دریافت لوح، ۴۰ شبانه‌روز در کوه سینا روزه گرفت و از خوردن و آشامیدن پرهیز کرد. در انجیل لوقا نیز اشاره شده است که عیسی (ع) پس از نزول جبرئیل بر وی، ۴۰ روز روزه گرفت ...

### روزه گرفتن از چه زمانی بر مسلمانان واجب شد؟

برخی تشریع وجوب روزه ماه رمضان را در سال دوم هجری و پس از تغییر قیله دانسته‌اند. به نظر شماری از مفسران، روزه ماه رمضان با نزول فقره «فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ» در آیه ۱۸۵ سوره بقره واجب شد؛ زیرا ظاهر تعبیر «و انْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ» در آیه ۱۸۴ سوره بقره، که بیشتر نازل شده بود، تخخیر میان روزه گرفتن و دادن فدیه را برای همه جایز می‌دانست و آیه ۱۸۵ ناسخ آن بود. اما به نظر بسیاری از مفسران، آیه ۱۸۴ سوره بقره با تعبیر «کتب علیکم الصیام» دلالت بر وجوب تعیینی روزه است و مراد از این فقره، نه افاده حکم تخخیری بلکه بیان ارزش روزه برای مسلمانان است و این شیوه بیان در دیگر آیات قرآن هم دیده می‌شود. پس نَسْخ مطرح نیست.

... بر پایه برخی منابع، تشریع روزه در اسلام، اعم از روزه ماه رمضان و روزه‌های دیگر، به پیش از هجرت پیامبر (ص) به مدینه بازمی‌گردد و آن حضرت در برخی از روزهای سال مانند عاشورا روزه می‌گرفت. همچنین گفته شده با توجه به آنکه روزه عبادتی دشوار و مشتمل بر نظارت جدی بر تمایلات غریزی است، به تدریج در سه مرحله تشریع شده است. به این ترتیب که در

مرحله اول، فقط روزه روز عاشورا و سه روز در هر ماه بر مسلمانان واجب شد؛ در مرحله دوم، آنان میان روزه گرفتن و فدیة دادن مخیر شدند، و در مرحله آخر، با برداشته شدن حکم تخخیری، روزه بر همگان واجب شد. گفتنی است بر روایات راجع به آغاز روزه‌داری مسلمانان در روز عاشورا از نظر تطبیق تاریخی خدشه وارد و نادرستی آن تبیین شده است (ابوریحان بیرونی...)

مستحب اعلام کرده باشند.

البته، از برخی روایات نقل شده در منابع حدیثی سنی و شیعه، برمی‌آید که عاشورا از زمان حضرت موسی (ع) تا بعثت رسول خدا (ص) و از بعثت تا هنگام وجوب روزه ماه رمضان، مورد تعظیم بود، ولی پس از حادثه عاشورا و سوء استفاده بنی‌امیه از روایات مربوط به روزه و بزرگداشت عاشورا، روایات متعددی در این مورد وارد شده است، برخی از این روایات بر کراهت و برخی بر حرمت دلالت دارند. همچنین در بعضی از احادیث اهل سنت، ذکر شده است که روزه روز عاشورا، بعد از حکم روزه ماه رمضان، ترک و نسخ شد.

گفته می‌شود، چون روزه روز عاشورا وسیله تبلیغاتی بنی‌امیه است، از دیدگاه بیشتر فقها حکم به کراهت داده شده است؛ یعنی روزه داشتن در این روز ناپسند است؛ چنانچه برخی دیگر از فقها گفته‌اند: روزه روز عاشورا بنابر احتیاط واجب جایز نیست. استحباب روزه روز عاشورا یک حکم صد در صد انحرافی است که میان گروهی از مسلمانان ظاهری نفوذ کرده است و این همان است که در زیارت عاشورا بدان اشاره شده است: «و هذا یوم تبرکت به بنو امیة.»

## کارکردهای سه‌گانه استغفار

در قرآن برای استغفار سه کاربرد اساسی بیان شده است که عبارتند از: دفع و رفع و جلب.

۱- دفع، به معنای جلوگیری و پیشگیری است. کسی که احتمال می‌دهد با گناه و خطا و اشتباهی ممکن است تبعات و آثار آن دامنگیر و وبال گردن او شود می‌تواند با استغفار، خود را از آثار و پیامدهای آن درامان نگه دارد و در حقیقت گرفتاری و عذاب و بدبختی را از خود دفع کند. این همان نقش پیشگیری و واکسینه کردن است که برای استغفار گفته‌اند.

۲- رفع، آن است که گرفتاری و بلا و عذاب نازل شده و انسان می‌کوشد تا خود را به هر شکلی از آن برهانند. به سخن دیگر، گناه و خطا و اشتباهی صورت گرفته و این امور موجب شده که بلایی نازل شود و حالا او مانده که با این آثار گناه و خطا چه کند و چگونه از استمرار آن جلوگیری نماید و آن را از سر خود بردارد؟ در اینجا نیز خداوند از انسان می‌خواهد که به خدا پناه برده و با استغفار خویش، در پوشش کامل اسم غفور در آید و از شر استمرار آثار گناه و عذاب در امان ماند.

۳- جلب، به معنای این است که انسان نعمت و برکتی را می‌خواهد داشته باشد که در حال حاضر از آن محروم است. حالا می‌خواهد به شکلی، محبت الهی را به سوی خود جلب کند تا خداوند با اسم رحمان و رحیم بر او ظهور یابد و از در پوشش کرامت و رحمت خویش بر او وارد شود. در اینجا نیز نقش استغفار برای جلب این نعمت ضروری است؛ زیرا انسان ناخواسته و به خطا و اشتباه، عملی را انجام می‌دهد که هر چند از نظر تکلیفی، گناهی نکرده ولی از نظر تکوینی، آن خطا و اشتباه گرفتاری‌ها و تبعاتی را به همراه می‌آورد و آثار وضعی دارد. این مانند آن است که آدم ناخواسته و نادانسته شراب بخورد، این جهل و خطا و اشتباه هر چند گناهی برای شخص در بی ندارد اما اثر وضعی آن به صورت مستی خود را نشان خواهد داد.

در زندگی نیز انسان ناخواسته خطاها و حتی گناهانی را مرتکب می‌شود که در عالم تکوین تاثیر وضعی می‌گذارد و چون این آثار می‌تواند مخرب باشد، باید با پناه بردن به اسم غفار و غفور، خود را در پوشش امنیت خداوندی قرار دهد تا آثار دفع و یا رفع کند و او را به مسیر کمالی سوق دهد. این گونه است که خود موجب جلب نعمت و برکتی می‌شود که ناخواسته به عنوان تبعات و آثار طبیعی عملی ضد آن را به سوی خود جلب کرده و خود را گرفتار فقدان نعمت و یا برکتی نموده بود. در آیات قرآن برای سه گانه دفع و رفع و جلب، از کسب فضیلت گرفته تا افزایش قدرت و یا دستیابی به فرزند و یا نعمت‌های دیگر استغفار و توبه به عنوان یک راهکار کامل مطرح شده است که از جمله این آیات می‌توان به آیات ۱۰ تا ۱۲ سوره نوح، آیات ۱ تا ۳ سوره هود، آیات ۱ و ۲ سوره فتح اشاره کرد.

## روزه داری و کمک به فقرا

«هشام‌بن‌حکم» از امام صادق(ع) درباره علت روزه سوال کرد و حضرت در پاسخ فرمودند: روزه برای این است که ثروتمند و نیازمند با هم مساوی شوند. بدین معنا که ثروتمند (در حالت طبیعی) طعم گرسنگی را نمی‌چشد تا بر فقیر رحم کند، زیرا به بهره‌مندی از هر چه اراده می‌کند قادر است، به همین دلیل خداوند عزوجل اراده فرمود: بین مخلوقاتش تساوی ایجاد کند، بدین صورت که به ثروتمند، حس گرسنگی و درد را بچشاند تا (این شخص ثروتمند) ناتوان را احسان و گرسنه را اطعام نماید. فضائل الامم و الراعی، شیخ صدوق، ص ۸۸، ج ۱، ص ۸۸



## وجوب روزه

**پرش: وظیفه‌ی دخترانی که تازه به سن تکلیف رسیده‌اند اما به علت ضعف جسمانی توانایی روزه گرفتن را ندارند، چیست؟**  
پاسخ: دختران با تمام شدن نه سال قمری (۸ سال و ۸ ماه و ۲۵ روز شمسی) بالغ می‌شوند، ولی چنانچه قادر بر انجام برخی از تکالیف مثل روزه نباشند، انجام آن برای آن‌ها واجب نیست؛ و اگر تا ماه رمضان سال بعد قادر بر قضای آن‌هم نباشند، قضا نیز ندارد، ولی برای هر روز باید فقیری را سیر کنند.

**پرش: وظیفه‌ی افرادی که دارای مشاغل سخت هستند مانند نانوا، کشاورز، در مورد روزه چیست؟**  
پاسخ: سختی کار مجوز افطار روزه نمی‌گردد و چنانچه بتوانند، باید ساعت کاری خود را تغییر دهد و یا در ماه رمضان کارهای سبک‌تری انجام دهد. در غیر این صورت، تنها مجوز افطار این است که در برخی روزها (مثلاً هفته‌ای ۳-۴ روز) قبل از ظهر به مقدار مسافت شرعی از شهر خارج و در آنجا افطار کند و برگردد و تا ماه رمضان سال آینده قضای آن را بجا آورد.

**پرش: افرادی هستند که باید خود را برای مسابقات ورزشی آماده نمایند و اگر بخواهند در ماه رمضان روزه بگیرند، دچار ضعف بدنی می‌شوند، آیا می‌توانند روزه را ترک نموده و در ایام دیگر سال قضا نمایند؟**  
پاسخ: ورزش کردن مجوز افطار روزه نمی‌گردد و چنانچه بتوانند، باید ساعت ورزش خود را تغییر دهد و به فاصله زمانی افطار تا سحر و یا زمان‌هایی که توان بیشتری برای ورزش کردن دارد موکول نماید. در غیر این صورت، تنها مجوز افطار این است که در برخی روزها (مثلاً هفته‌ای ۳-۴ روز) قبل از ظهر به مقدار مسافت شرعی از شهر خارج و در آنجا افطار کند و برگردد؛ و تا ماه رمضان سال آینده قضای آن را بجا آورد.

**پرش: روزه در اصطلاح شرع به چه معنا می‌باشد؟**  
پاسخ: روزه آن است که انسان برای اطاعت فرمان خدا، از اذان صبح تا مغرب، از چیزهایی که روزه را باطل می‌کند خودداری کند.

### فلسفه روزه گرفتن برای رسیدن به تقوا

انسان روزه می‌گیرد تا با تقوا شود و قدرت ترک گناه و مدیریت خود را داشته باشد. رمضان نام نهمین‌ماه سال قمری است. در این‌ماه، روزه بر مسلمانان واجب شده‌است و در دین اسلام ماهی مبارک است. ماه مبارک رمضان به راستی ماه مهمانی خدا و ضیافت است ماهی که بهار قرآن هست و قرآن در آن نازل شده، ماهی که بر تمام ماه‌ها فضیلت و برتری دارد و ماهی که خداوند در آن افراد زیادی را از آتش جهنم نجات می‌دهد.

### چگونه از ایام ماه رمضان بهترین استفاده را ببریم؟

در ماه رمضان یکی از دستوراتی که به آن تاکید شده است روزه گرفتن و دعا کردن است. اگر کسی می‌خواهد از ظرفیت شب‌های قدر و ماه رمضان استفاده کند ظرفیتش را بالا ببرد و خودسازی کند، شعار دادن خیلی جوابگو نیست عملاً کمک به دیگران، نماز اول وقت، نماز شب، سحر خیزی این موارد اثرات زیادی در خود سازی دارد. ماه رمضان ماه ریزش رحمت‌های الهی است. خداوند در قرآن می‌فرماید: (أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا) (خداوند از آسمان آبی نازل فرمود و از هر دره بزرگ و کوچکی به اندازه گنجایش آن سیلابی روان شد. آیه ۱۷ سوره رعد) باتوجه به این آیه از آسمان می‌بارد هر گودالی به اندازه گنجایش خودش باران را در بر می‌گیرد دریاچه و رودخانه به اندازه گنجایششان آب را در بر می‌گیرند و خیلی از مثال‌های دیگر، بنابراین ما نیز به این نکته توجه کنیم که از فرصت‌های ماه رمضان به خوبی بهره ببریم.

هر کس ظرفیت بیشتری داشته باشد بهره وری او از ماه رمضان بیشتر است این ماه برای بالا بردن ظرفیت‌های معنوی بهترین ماه است و با قرآن خواندن و نماز اول وقت ظرفیت معنویمان بالاتر می‌رود. خداوند در آیه ۲۰ سوره مزمل می‌فرماید: فَاقْرَأْ مَا تَنْسَى مِنَ الْقُرْآنِ (هر چه برای شما امکان دارد قرآن بخوانید)، ماه رمضان قرائت هر آیه از قرآن کریم ثوابش با یک ختم قرآن برابر است. پس می‌شود از لحظه لحظه این ماه با خواندن کوتاه‌ترین آیات قرآن برای رشد معنوی و ظرفیت معنوی خود بهره‌مند شویم.

### فلسفه روزه گرفتن برای چیست؟

خداوند در آیه ۱۸۳ سوره بقره می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (۱۸۳) ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزکار شوید.

با توجه به این آیه نتیجه می‌گیریم فلسفه روزه برای تقواست یعنی انسان روزه می‌گیرد تا با تقوا شود و قدرت ترک گناه و مدیریت خود را داشته باشد. ماه رمضان خوردن و آشامیدن روزه را باطل می‌کند وقتی در گرسنگی و تشنگی به سر می‌بریم اما وجود خداوند را احساس کنیم و به خود اجازه باطل کردن روزه را ندهیم این تمرینی برای پرهیزکاری است. فردی که در ماه رمضان تمرین می‌کند و روزه خود را باطل نمی‌کند بعد از ماه رمضان هم مال و دارایی مردم را نخواهد خورد.

### چه مواردی غیر از خوردن و آشامیدن روزه را باطل می‌کند؟

از روایات ائمه معصومین (ع)، این‌گونه بر می‌آید که روزه‌داری، دارای مراتبی است و مرتبه ظاهری آن، همان است که در منابع فقهی به آن اشاره شده و برای آن شرایط و میطلاتی ذکر نموده‌اند، اما مرتبه‌ی بالاتر و باطنی روزه، آن است که شخص روزه‌دار، تمام اعضای بدن او روزه باشد، یعنی بتواند چشم، گوش، زبان و سایر اعضایش را از حرام دور نگه دارد. باید توجه داشت که چنین روزه‌ای است که مورد قبول حق تعالی قرار می‌گیرد و آثار کامل خود را به همراه خواهد داشت. اگر کسی در حرف زدن به خدا و پیغمبر و اهل‌بیت تهمت بزند روزه اش باطل است، وقتی کسی سخنرانی می‌کند باید مبنای همه حرف هایش قرآن یا روایات اهل بیت باشد. اگر کسی به خدا و اهل‌بیت تهمت بزند و حرف خلاف شرع بزند البته با این نیت که از اهل‌بیت و خداست باز هم روزه اش باطل است.



## روزه حقیقی، پرمیز از محرمات

امام علی(ع) فرمود: روزه پرهیز از حرام‌ها است، همچنان که شخص از خوردنی و نوشیدنی پرهیز می‌کند.

بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۲۴۹



### توصیه‌های کاربردی برای ورزش در ماه رمضان



آمارها می‌گویند سالن‌های ورزشی در روزهای ماه مبارک رمضان خلوت‌تر از قبل می‌شوند. البته در ساعات‌های بعد از افطار فعالیت این سالن‌ها ادامه دارد اما انگار خیلی‌ها قید روزه‌داری و ورزش کردن همزمان را می‌زنند. دکتر مرتضی بهرامی‌نژاد متخصص فیزیولوژی و بدنسازی می‌گوید روزه‌داری مانع ورزش نیست و توصیه‌هایی برای ورزشکاران در ماه رمضان دارد. هر تمرین ورزشی که یک فرد انجام می‌دهد دو مشخصه دارد؛ یکی شدت تمرین و دیگری حجم (مدت زمان) تمرین. در ماه رمضان و در شرایط روزه‌داری هر فردی می‌تواند ورزش‌هایی را که در روزهای عادی سال انجام می‌دهد دنبال کند.

یعنی همه ورزش‌ها قابل انجام هستند. اما چون بدن روزه‌دار نسبت به گذشته انرژی کمتری دریافت می‌کند، لازم است که ورزشی که انجام می‌دهد از شدت و حجم کمتری برخوردار باشد.

#### آمادگی جسمانی تان را حفظ کنید

مدت زمان و شدت تمرین برای هر فرد به آمادگی جسمانی او و نوع تمرینی که می‌کند بستگی دارد. کسی که برای شرکت در مسابقات قهرمانی تمرین می‌کند، نمی‌تواند به یکباره مقدار زیادی از این دو متغیر را کاهش دهد. اما فردی که ورزش را به صورت معمولی و عادی دنبال می‌کند، بهتر است زمان ورزش خود را به نیم ساعت تا چهل و پنج دقیقه در روز کاهش دهد. در این شرایط فرد ممکن است پیشرفتی در ورزش نداشته باشد، اما حداقل آمادگی بدنی خود را حفظ می‌کند. ورزش در محیط‌های باز به دلیل گرمای زیاد باعث می‌شود بدن مایعات زیادی را از دست بدهد. چنین ورزشی برای افراد با سن بالا یا سنین کم توصیه نمی‌شود، چرا که این افراد مستعد بیماری‌های ناشی از گرمازدگی هستند. بهتر است ورزشکاران مخصوصاً در این ماه در مقاطع روز حجم تمرین خود را در محیط باز کاهش بدهند و شدت آن را هم کم کنند. ورزش

در محیطی که تابش مستقیم خورشید نباشد، مناسب‌تر است.

#### شدت تمرینات را کاهش دهید

ورزش صبحگاهی در ماه رمضان باید با شدت کمتری انجام شود، چرا که باعث ضعف، تشنگی و خستگی فرد می‌شود. عصر، نسبت به صبح زمان مناسب‌تری برای ورزش کردن است. افرادی که می‌خواهند بلافاصله بعد از افطار ورزش کنند، باید روزه خود را سبک‌تر افطار کنند. مصرف کمی مایعات و یک ماده کربوهیدراتی می‌تواند یک افطاری سبک باشد. دقت کنید که ماده کربوهیدراتی نباید ماده قندی ساده باشد؛ چرا که این مواد خیلی زود در بدن دچار سوخت و ساز می‌شوند و ورزشکار را دچار افت قند می‌کنند. اگر فردی می‌خواهد افطار مفصلی میل کند و بین افطار و ورزش فاصله‌های بیندازد، باید حداقل دو، سه ساعت بعد از افطار ورزش را به تعویق بیندازد، به ویژه اگر افطاری که میل کرده است حاوی مواد پروتئینی و پر چرب باشد.

#### مراقب تغذیه تان باشید

در حالت روزه‌داری چون معده برای ساعت‌های طولانی خالی است، بهتر است که همه افراد ابتدا روزه خود را با یک غذای ساده و کمی مایعات افطار کنند و با کمی فاصله از آن غذای اصلی

را بخورند. وقتی دستگاه گوارش بدن غیر فعال می‌شود، باید آن را با نوشیدن مایعات ساده فعال کنیم و بعد به سراغ غذاهای جامد و سبک برویم. افطار کردن با غذاهای جامد دیرهضم اشتباه متداولی است. با کم شدن فعالیت دستگاه گوارش و همچنین میزان مایعات بدن، ترشحات دستگاه گوارش کم می‌شود و هضم غذاهای سنگین دشوار. در نتیجه ممکن است افراد دچار بیماری‌های گوارشی شوند. بهتر است بین مصرف غذاهای سبک و سنگین فاصله‌ای باشد تا شرایط گوارشی بدن به حالت عادی برگردد.

#### پوشش در ورزش را مدیریت کنید

پوشش مناسب از موارد دیگری است که یک ورزشکار در همه روزها و مخصوصاً در ماه رمضان باید به آن توجه کند. پوشیدن لباس‌های چند لایه و پلاستیکی دمای بدن را بالا می‌برد و باعث دفع مایعات بدن می‌شود. در نتیجه شدت تمرینات ورزشی خودبه خود پایین می‌آید و ورزشکار را در معرض آسیب قرار می‌دهد. ورزشکاران می‌توانند در این ماه، مخصوصاً در روز، به مرور مهارت‌های ورزشی و یاد گرفتن مباحث تئوری بپردازند و ساعت‌های بعد از افطار را برای تمرین‌های عملی انتخاب کنند.

## فواید علمی روزه برای سلامتی

از نظر پزشکی و علمی فواید روزه برای سلامتی بدن به اثبات رسیده است. تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فعالیت‌های مغز، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و سرطان برخی از فواید روزه برای سلامتی هستند. بیشتر افراد روزه را به عنوان یک وظیفه دینی و شرعی انجام می‌دهند. اما فقط افراد کمی از فواید روزه برای سلامتی آگاه هستند. اگر روزه‌داران تمام نکات ایمنی و پزشکی روزه را رعایت کنند، روزه یک تمرین خوب برای حذف سموم بدن و کاهش قند و ذخایر چربی خون است.

### کاهش وزن



روزه به دستگاه گوارش و باعث تجدید قوای گوارشی می‌شود. روزه داری ممکن است سطح نوراپی نفرین، یک انتقال دهنده عصبی، را در جریان خون افزایش دهد که سیستم متابولیسم شما را نیز بهبود می‌دهد. سیستم روزه نیز با روزه داری تقویت می‌شود. بنابراین، روزه داری تأثیر مثبتی بر متابولیسم گوارش شما دارد.

### ارتقای متابولیسم

روزه به دستگاه گوارش و باعث تجدید قوای گوارشی می‌شود. روزه داری ممکن است سطح نوراپی نفرین، یک انتقال دهنده عصبی، را در جریان خون افزایش دهد که سیستم متابولیسم شما را نیز بهبود می‌دهد. سیستم روزه نیز با روزه داری تقویت می‌شود. بنابراین، روزه داری تأثیر مثبتی بر متابولیسم گوارش شما دارد.

### کاهش خطر ابتلا به دیابت

روزه به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. طبق این مطالعه، روزه گرفتن می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد. در دیابت نوع ۲، پانکراس قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش سطح قند خون نیست. در نتیجه قند خون بالا می‌رود. اما اگر روزه بگیرید، قند خون شما برای تولید انرژی مصرف می‌شود. در نتیجه، سطح گلوکز خون کاهش می‌یابد. تحقیق دیگری که بر روی موش‌های دیابتی انجام شده است، نشان می‌دهد که روزه به جلوگیری از آسیب کلیه ناشی از دیابت کمک می‌کند. بنابراین روزه داری برای دیابت نوع ۲ مفید است.

### مقاومت در برابر سرطان

بر اساس مطالعات متعدد، روزه داری در مبارزه با سرطان موثر است. روزه گرفتن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را با کاهش رشد تومور، و لنفوم، کاهش رشد تومور، و مقاومت در برابر گسترش سلول‌های سرطانی کاهش دهد. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که روزه گرفتن برای بیماران که تحت شیمی درمانی هستند مفید است. پس روزه می‌تواند سلاحی برای سرطان باشد.

### تقویت فعالیت‌های مغز

روزه به تقویت عملکرد حافظه، بهبودی پس از آسیب مغزی/سکته مغزی و کمک به رشد نورون‌ها کمک می‌کند. روزه داری تولید فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را که یک پروتئین است، تسریع می‌کند. این پروتئین برای تبدیل سلول‌های بنیادی به سلول‌های عصبی مورد نیاز است. همچنین، BDNF ترشح برخی مواد شیمیایی دیگر را که برای مغز شما مفید هستند، افزایش می‌دهد. علاوه بر این، از سلول‌های مغز در برابر تغییرات مرتبط با بیماری پارکینسون و آلزایمر محافظت می‌کند. مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که روزه می‌تواند از کاهش حافظه نیز جلوگیری کند.

### تقویت سیستم ایمنی بدن

روزه داری سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. هنگام روزه داری، بدن بسیاری از سلول‌های ایمنی آسیب دیده یا قدیمی را بازیافت می‌کند. این فرآیند منجر به تولید سلول‌های ایمنی جدید می‌شود که قوی‌تر و فعال‌تر هستند. علاوه بر این، روزه داری با کاهش رادیکال‌های آزاد و حذف سموم از بدن، سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. از این رو، روزه گرفتن ممکن است درمانی برای بهبود سیستم ایمنی باشد.

## عادت‌های غذایی که باید متوقف شود

توجه به رژیم غذایی و حذف مواد غذایی مضر برای سلامت بدن، بسیار ضروری است. یکی از مهمترین موضوعات برای حفظ سلامتی بدن، داشتن یک رژیم غذایی سالم است. با تغییر سبک زندگی بشر به سمت صنعتی شدن، شاهد وفور مواد غذایی فرآوری شده و سرشار از قند و نمک در بازار هستیم. گرچه این مواد غذایی طعم ویژه و لذیذی دارند اما حقیقت آن است که تأثیر مخربی بر سلامتی بدن می‌گذارند.

۱- **پیتزا:** شاید خوردن تفتنی پیتزا مشکلی نداشته باشد اما نباید آن را با پنیر اضافی، گوشت و کالباس فراوان سفارش دهید. بهتر است یک پیتزای کوچک سبزیجات با پنیر کم و یک سالاد مصرف کرده تا کمتر به سلامتی خود آسیب وارد کنید.

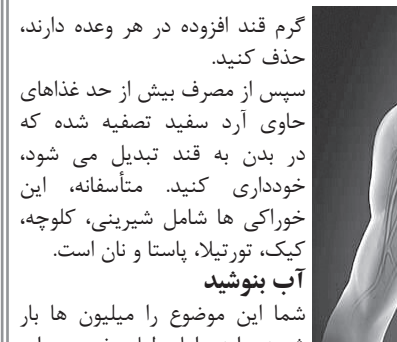
۲- **چیپس:** یکی از مضرات تنقلاتی مانند چیپس این است که نمی‌توانید تنها به خوردن یک تکه از آن اکتفا کنید. بهتر است به جای تنقلات پر ضرری همانند چیپس که دارای چربی بالا و نمک فراوان است، از آجیل‌ها بهره ببرید. ذرت بوداده نیز به دلیل کالری کمتری نسبت به چیپس می‌تواند گزینه جایگزین خوبی باشد.

۳- **ماکارونی و پاستا:** این ماده غذایی غالباً با آرد تصفیه شده (آرد سفید) تولید می‌شود که فاقد سایر بخش‌های گندم مانند سبوس است. کمتر کسی به این نکته توجه دارد که آرد سفید در بدن همانند شکر عمل کرده و سریعاً قند خون را افزایش می‌دهد. بهتر است به جای ماکارونی از مواد غذایی تهیه شده از غلات کامل بهره بگیرید.

۴- **غلات صبحانه:** بسیاری از برندهای غذایی غلات صبحانه از آرد تصفیه شده و شکر تهیه می‌شوند. بهتر است به جای غلات صبحانه از جوی دوسر بهره بگیرید. سرشار از شکر، چربی‌های نام سالم، و مواد نگهدارنده است. اگر به دنبال شربنی‌های سالم هستید شکلات تلخ را جایگزین آن کنید.

۵- **شکلات:** یک بسته شکلات می‌شود، بیشتر است به جای شکلات کوچک زمینی سرخ شده بیش از ۲۳۰ کالری انرژی دارد. این درحالی است که یک سیب زمینی متوسط تئوری تنها ۱۳۰ کالری انرژی دارد. بهتر است از سیب زمینی تئوری به جای سرخ شده استفاده کنید.

## تقویت سوخت و ساز بدن



گرم قند افزوده در هر وعده دارند، حذف کنید. سپس از مصرف بیش از حد غذاهای حاوی آرد سفید تصفیه شده که در بدن به قند تبدیل می‌شود، خودداری کنید. متأسفانه، این خوراکی‌ها شامل شیرینی، کلوچه، کیک، تورتیلا، پاستا و نان است.

### آب بنوشید

شما این موضوع را میلیون‌ها بار شنیده اید، اما دلیل خوبی برای نوشیدن دو لیتر (یا هشت لیوان) آب در روز برای جلوگیری از کم آبی وجود دارد. پزشکان می‌گویند، نوشیدن آب می‌تواند سرعت متابولیسم را کاهش دهد، زیرا اجازه نمی‌دهد قند و چربی به مایچه‌ها برسند.

### نور مستقیم اول صبح خورشید

با دریافت نور مستقیم خورشید در اول صبح و اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی اضافی در محدوده زمان خواب، می‌توان به متابولیسم بدن کمک کرد. به گفته پزشکان، نور مستقیم اول صبح خورشید به بدن سیگنال می‌دهد که چه زمانی از روز است و سیگنال‌های ژنتیکی و هورمونی در بدن ایجاد می‌کند که به طور مناسب متابولیسم را تنظیم می‌کند.

### خواب را در اولویت قرار دهید

سلامتی و متابولیسم شما به خواب مناسب بستگی دارد. حتی یک شب خواب کوتاه، یا فقط رفتن به رختخواب در زمانی متفاوت از حالت عادی، می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش دهد و به افزایش هورمون‌های استرس و افزایش گلوکز در روز بعد کمک کند. کارشناسان بهداشت به طور کلی توصیه می‌کنند که بزرگسالان هفت تا ۹ ساعت در شب بخوابند. اگر واقعاً برای خوابیدن مشکل دارید، با پزشک خود صحبت کنید تا مشکلات اساسی که استراحت شما را مختل می‌کند، برطرف کند.

### فیبر بیشتر مصرف کنید

در دستورالعمل‌های غذایی توصیه می‌شود که زنان حداقل ۲۵ گرم و مردان ۳۸ گرم فیبر دریافت کنند. گیاهان واقعاً تنها منبع فیبر طبیعی فیبر بیشتری دریافت خواهید کرد. به گفته پزشکان، فیبر هضم را کند می‌کند و از جذب قند گلوکز از طریق هضم جلوگیری می‌کند. همچنین از یک میکروبیوم سالم پشتیبانی می‌کند که تأثیر قوی بر سلامت متابولیک و التهاب دارد. برخی از غنی‌ترین منابع فیبر شامل دانه‌های چیا، دانه‌های ریحان، دانه‌های کتان، لوبیا، عدس، آووکادو و برخی میوه‌ها، به ویژه تمشک هستند.

### قند کمتر مصرف کنید

اگر می‌خواهید سلامت متابولیک خود را تقویت کنید، زمان آن است که مصرف قند و شکر را محدود کنید. در کوتاه‌مدت، قند اضافی می‌تواند منجر به کاهش انرژی و اضطراب در اواسط روز شود. در درازمدت، می‌تواند منجر به آسیب و التهاب شود که به مشکلاتی مانند بیماری قلبی، سرطان، آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند. برای رفع این مشکل، غذاهایی را که بیش از ۲ تا ۳

### زمانیکه مردم به متابولیسم اشاره می‌کنند، واقعاً در مورد میزان متابولیسم صحبت می‌کنند، که به ساده ترین عبارت، تعداد کالری‌هایی است که هر روز سوزانده می‌شود. از آنجا که تعادل انرژی بر وزن تأثیر می‌گذارد، متابولیسم به دو دسته متابولیسم آهسته یا سریع تقسیم می‌شود.

درک محاوره ای متابولیسم آهسته به معنی تمایل به افزایش وزن بدون پرخوری است، در حالی که داشتن متابولیسم سریع به توانایی پرخوری بدون افزایش وزن اشاره دارد. اما این موضوع تنها در مورد وزن نیست - سلامت متابولیک کل بدن را در بر می‌گیرد. «کیسی مینز» پزشک و بنیانگذار و مدیر مرکز «دیابت و پوکی استخوان» در پورتلند، می‌گوید: متابولیسم مجموعه‌ای از مکانیسم‌های سلولی است که از غذا و محیط انرژی تولید می‌کند تا به تک تک سلول‌های بدن نیرو دهد. زمانیکه مسیرهای تولید انرژی به آرامی اجرا می‌شوند، سلامت متابولیک مطلوبی را تجربه می‌کنید که برای بهزیستی کلی بنیادی است. دکتر مینز می‌گوید در نتیجه، بدن می‌تواند از گلوکز یا چربی به طور موثر برای انرژی استفاده کند و در عین حال سطح انسولین و قند خون را ثابت نگه دارد.

از طرف دیگر، وقتی از سلامت متابولیک خوبی برخوردار نباشید، سلول‌های شما - یعنی نیروگاه‌های تولید انرژی در داخل سلول‌ها به نام میتوکندری - نمی‌توانند انرژی لازم را برای عملکرد صحیح تولید کنند و اختلال در عملکرد و بیماری ایجاد می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ۸۸ درصد از آمریکایی‌ها به دلیل رژیم غذایی و سبک زندگی مدرن غربی، از نظر متابولیک سالم نیستند. بیماری قلبی، سکته، دیابت، چاقی، آلزایمر، زوال عقل، بیماری کبد چرب، افسردگی، سرطان، ناباروری و اختلال نعوظ همگی با مشکلات متابولیسم مرتبط هستند.

### بافت عضلانی بدون چربی بسازید

در دستورالعمل‌های فعالیت بدنی نه تنها انجام فعالیت‌های هوازی، بلکه تمرینات قدرتی نیز توصیه شده است. هرچه فرد از بافت عضلانی بیشتری برخوردار باشد، کالری بیشتری می‌سوزاند، به همین دلیل است که افراد قوی تنها با نشستن کالری بیشتری می‌سوزانند.

## کدام برنامه غذایی و ورزشی باعث ایجاد انگیزه می‌شود؟



یافتن رژیم غذایی و برنامه ورزشی متناسب با سبک برنامه‌ریزی فرد شانس پایبندی به آن را افزایش می‌دهد؛ با یک رژیم غذایی یا برنامه ورزشی انعطاف‌پذیر فرد می‌تواند نحوه و زمان استفاده از منابع ارائه شده را انتخاب کند اما با یک رژیم غذایی یا برنامه ورزشی دقیق اشخاص در انتخاب نحوه استفاده از منابع ارائه شده، انعطاف بسیار اندکی خواهند داشت. محققان در جستجوی برنامه‌هایی برای ایجاد انگیزه در خوب غذا خوردن و ورزش کردن افراد هستند و این برنامه‌ها را بر اساس طرح انعطاف‌پذیر یا طرح تعهد دقیق معرفی می‌کنند.

یکی از انواع این برنامه‌ها دسترسی به منابعی را فراهم می‌کند که به افراد در دستیابی به اهدافشان کمک خواهد کرد. اگر هدف تغذیه سالم‌تر یا کاهش وزن باشد، شامل جلساتی با گروه‌های حمایتی، سخنرانی در مورد مواد مغذی و پختن وعده‌های غذایی معقول یا کمک به شمارش کالری است و اگر هدف ورزش باشد، شامل دسترسی به یک باشگاه با تجهیزات، کلاس‌ها و مربیان خواهد بود. در هر ۲ مورد کسی که در این برنامه‌ها شرکت می‌کند، این انعطاف را دارد که انتخاب کند چگونه می‌خواهد از منابع استفاده کند، همچنین چه زمانی و در چه ظرفیتی می‌خواهد از آن‌ها استفاده کند. نوع دیگری از برنامه هم هست که بسته‌هایی را ارائه می‌دهد که باید در یک بازه زمانی خاص مصرف شود. این بسته‌ها برای خدمات بسیار مشخص و واضح پیش پرداخت می‌شود. اگر هدف تغذیه سالم‌تر یا کاهش وزن باشد، می‌تواند شامل ارائه مقدار مشخصی از وعده‌های غذایی سالم در یک بازه زمانی معین، ثبت نام در جلسات هفتگی خاص و یا دریافت مقدار مشخصی از جلسات با متخصص تغذیه در یک بازه زمانی مشخص و... باشد. اگر هم هدف ورزش باشد، می‌تواند ثبت نام در انواع خاصی از کلاس‌ها در روزهای خاص یا تعداد جلسات آموزشی خاصی در یک بازه زمانی مشخص و... را شامل شود.

در این موارد کسی که درگیر این برنامه‌ها می‌شود، در انتخاب نحوه استفاده از منابع یا زمان استفاده از آن انعطاف بسیار اندکی دارد و از قبل متعهد به مقدار و تعداد منابعی است که به وی ارائه شده است. وجود ۲ برنامه نشان می‌دهد وقتی صحبت از ایجاد انگیزه در افراد برای انجام کار درست اما نه لزوماً مطلوب می‌شود، مردم در واکنش‌های خود متفاوت هستند. توجه داشته باشید که یکی از تفاوت‌های اصلی این ۲ طرح محدودیت زمانی آن است. طرح تعهد انعطاف‌پذیر به شما امکان می‌دهد انتخاب کنید چگونه می‌خواهید فعالیت‌هایی که برای تغذیه یا ورزش به شما ارائه می‌شود، در برنامه شما قرار گیرد. در این مسیر افراد باید طرحی را انتخاب کنند که به آنان انگیزه بیشتری دهد.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	هفدهم
	۵:۲۰	۶:۳۸	۱۲:۵۵	۱۹:۱۳	۱۹:۳۰	

برکت می رود از هر چه به آن چشم رسید زینهار از نظر خلق نماند کن خود را می خوردند به نظر گرسنه چشمان جهان چون قدر شب نماند در رمضان کن خود را «صاحب تبریزی»

نهج البلاغه

علم دو کوز است: علم فطری و علم آلتی؛

اگر باهنگام با علم فطری نباشد سو نمودن خواهد بود. حکمت ۳۳۸

نهج الفصاحه

لیغشین آمتی من بعدی فتن کقطع اللیل المظلم، یصبح الوجل فیها مؤمنا و یسی کافرا، یبیح اقوام دینهم بعرض من الدنيا قلیل. پس از من اتمم را فتنه ها خواهد گرفت چون پاره های شب تاریک که در انسانی آن مرد به صبح مؤمن است و یشب کافر شود و کسانی دینشان را بمال ناجیز دنیا فروشد.

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

اختصاصی رتبه نخست اجرای سامانه های نوین آبیاری فارس در سال ۱۴۰۰ به لارستان



مسئول واحد آب و خاک معاونت سازمان و مدیریت جهاد کشاورزی لارستان از رتبه نخست این شهرستان در اجرای سامانه های نوین آبیاری در سال گذشته از محل کمک های بلاعوض دولتی خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت سازمان و مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، بنیامین افتخار گفت: در راستای سیاست های دولت در جهت مصرف بهینه آب و افزایش راندمان آبیاری کشاورزی در سال گذشته با اعتباری معادل ۷/۱۲ میلیارد تومان کمک های بلاعوض دولتی و ۲۲/۲ میلیارد تومان آورده متقاضی طرح های سامانه های نوین آبیاری در سطح این شهرستان اجرا شده است. وی افزود: در سال گذشته سیستم های آبیاری نوین در سطح ۸۴/۴۲۲ هکتار بصورت سیستم های نواری و کم فشار در اراضی کشاورزی و بصورت آبیاری قطره ای در باغات اجرا شده که به میزان ۹۵/۱۴۰ درصد نسبت به سطح تعهد شهرستان پیشرفت فیزیکی داشته است. وی تصریح کرد: از ابتدای این طرح تا کنون ۶۰ هزار هکتار از باغها و زمینهای زراعی به آبیاری نوین مجهز شده است.

بازدید امام جمعه و فرماندار ویژه لارستان از مجتمع توانبخشی و نگهداری معلولین فجر



امام جمعه لارستان و معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، با حضور در مجتمع توانبخشی و نگهداری معلولین فجر شهرستان، ضمن گفتگو با دست‌اندرکاران و معلولین ذهنی این مرکز از نزدیک در جریان روند خدمات رسانی آنان قرار گرفتند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لارستان به همراه داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احسان طاهری و احمد دلاور معاونین فرمانداری، نواز شریفی شهردار لار، محمد ابراهیم روشن ضمیر مسئول ستاد نماز جمعه لارستان، علیرضا بال افکن رئیس اداره بهزیستی شهرستان، حاج محمدرضا نراقی عضو هیات مدیره و کار مرتضی روانشید مدیر عامل سرای سالمندان جهاندیگان مهر لارستان با حضور در مجتمع توانبخشی و نگهداری معلولین فجر شهرستان با معلولین عزیز ذهنی نگهداری شده در این مجتمع، اعضا هیئت مدیره، مدیر عامل و پرسنل زحمت کش این مرکز دیدار و از نزدیک در جریان روند خدمات رسانی آنان قرار گرفتند. امام جمعه لارستان و فرماندار ویژه لارستان ابتدا از قسمت های مختلف این

رفع تصرف بیش از سه میلیون مترمربع از اراضی ملی در فارس

محمود رضا طالبان، مدیرکل راه و شهرسازی فارس، از رفع تصرف بیش از ۳ میلیون و صد هزار متر مربع از اراضی ملی استان فارس در سال ۱۴۰۰ توسط یگان حفاظت از اراضی راه و شهرسازی استان فارس خبر داد. وی تصریح کرد: ۵۱۳ مورد رفع تصرف فوری که مساحت آن ۳ میلیون و صد هزار متر مربع و به ارزش ریالی ۲۹ هزار میلیارد ریال است توسط یگان

معاون استاندار فارس: توسعه طرح های کارآفرینی خانواده شهدا ضرورت دارد



معاون هماهنگی امور زائرین و گردشگری استانداری، گفت: همکاری مشترک و بسیج حداکثری به منظور حمایت از اجرا و توسعه طرح های خوداشتغالی و کارآفرینی خانواده های معزز شهدا و ایثارگران و استفاده از ظرفیت های موجود ضرورت دارد. محمد فرخ زاده، انعقاد تفاهم نامه در این حوزه را ضروری برشمرد و گفت: تفاهم نامه همکاری حوزه معاونت گردشگری و زیارتی استان با بنیاد شهید و امور ایثارگران استان به منظور همکاری مشترک برای حمایت از اجرا و توسعه طرح های خوداشتغالی و کارآفرینی خانواده های معزز شهدا و ایثارگران و استفاده از ظرفیت های موجود متعقد خواهد شد. معاون هماهنگی امور زائرین و

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ قَوِّبْنِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ وَ أَدِّقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ وَ أَوْزِعْنِي فِيهِ لِأَدَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ وَ أَحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَ سِتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ

خدايا در این ماه برای برپاداشتن امرت نیرمند ساز مرا، و شیرینی ذکرت را به من بپشان، و ادای شکر را به من الهام فرما، و به نگهداری و پوشش نگاهم بدار، ای بیناترین بینندگان

اتصال ۲۴۴۰ خانوار روستایی فارس به شبکه ملی اطلاعات



جلودر، حسن آباد جلودر و علی آباد سالار از توابع شهرستان ارسنجان و روستاهای عزآباد و سرآباد از توابع شهرستان مرودشت جمعا با جمعیت ۷ هزار و ۶۰ نفر در قالب ۲ هزار و ۶۰ خانوار و از محل اعتبارات طرح خدمات عمومی اجباری وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات عنوان کرد. سلیمان پور همچنین از اتصال روستای اشگرد از توابع شهرستان مرودشت توسط همراه اول به شبکه ملی اطلاعات، با جمعیت یک هزار و ۴۰۰ نفر در قالب ۲۸۰ خانوار و از محل منابع توسعه ای این اپراتور خبر داد. سرپرست اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس مزایای اتصال این روستاها به شبکه ملی اطلاعات ایجاد فرصت های جدید برای رونق اشتغال و توسعه اقتصادی بر پایه فناوری ذکر کرد.

بررسی مسائل و مشکلات روستای هرم جویم



با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، مسائل و مشکلات مردم هرم جویم مورد بررسی قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در نشست شورای و معتمدین روستا مشکلات و درخواست هایی را مطرح کردند و خواستار رفع مشکلات روستا شدند. گازرسانی، آبرسانی از سد سلمان فارسی، حمایت قاطع از باغداران و کشاورزان، عدم دستگاہ دیالیز و سونوگرافی در درمانگاه هرم، نبود ماشین آتشنشانی و حمل زباله و غیره از اهم این مشکلات بود. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان هم در سخنانی از اهالی روستا، خوب و خونگرم هرم، همچنین خیرین، معتمدین، دهیار، اعضا شورا و روحانی مستقر تقدیر و تشکر کرد و قول مساعد داد تا موارد را از طریق مدیران کل استانی پیگیری نماید.

دیدار فرماندار ویژه لارستان با خانواده شهید مقفودالثر صفر علی قربانی

روستایی، نوسازی مدارس و نیروهای نظامی و انتظامی و معتمدین محلی با حضور در منزل شهید مقفودالثر صفر علی قربانی شهید اهل سنت هرم جویم با همسر، فرزند و برادران شهید دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در سخنانی با تحلیلی و قدردانی از رشادت ها و ایثارگری های شهید و جانبازان، تأکید کرد: همواره باید یاد و خاطره این عزیزان را گرامی بداریم، چرا که امنیت و پایداری نظام امروز مرهون رشادت های شهیدان و ایثارگری جانبازان است. وی نام شهید را مایه افتخار و مباهات ملت ایران خواند و تصریح کرد: شهید جان خود را فدا کردند تا امروز در کشور امنیت و آرامش حاکم شود و



آغاز اولین برداشت گندم در استان فارس



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان مهر از آغاز اولین برداشت گندم استان فارس در شهرستان مهر خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، یوسف صفری با اشاره به آغاز فصل برداشت گندم در شهرستان مهر، گفت: نخستین برداشت گندم آبی در استان فارس از مزارع بخش مرکزی شهرستان مهر آغاز شده است. امسال کشاورزان شهرستان مهر بیش از هشت هزار هکتار از زمین های کشاورزی خود در بخش های مرکزی، وروای، گله دار و اسیر را به کشت گندم آبی اختصاص داده اند. وی اضافه کرد: برداشت گندم در حال ادامه دارد.