

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱
۶ شوال ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۳۸۷۴

- آشپزی**

کوفته پنیری یک شام سبک و خوشمزه



- مواد لازم**

برنج سفید پخته	۲ فنجان
پنیر پارمزان رنده شده	۱ فنجان
تخم مرغ	۳ عدد
پنیر موزارلا	۱ فنجان
بورد سوخاری	۸ عدد
روغن	به مقدار لازم

- طرز تهیه**

قابلمه را روی شعله متوسط قرار دهید و تا ارتفاع ۱۰ سانتی متر روغن مایع درون آن بریزید.

برنج، پنیر پارمزان و یکی از تخم مرغ ها را با هم مخلوط کنید و با استفاده اذ دست خوب مخلوط را ترکیب کنید.

از مخلوط به اندازه یک گردو برداشته و یک تکه پنیر موزارلا را در وسط آن قرار داده و بپیچید. تخم مرغ های باقیمانده را با هم بزنید. هر کوفته را در تخم مرغ ها سپس درون بودر سوخاری بغلطانید. کوفته ها را درون روغن داغ سرخ کنید.

بعد از سرخ شدن کوفته را روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود. می توانید این کوفته ها را بر مدل سس که دوست دارید میل کنید.

۶ قانون طلایی

برای کاهش چربی شکم

دلایل زیادی برای بروز تجمع چربی در منطقه شکم در افراد وجود دارد؛ ایجاد سبکسایر تغییرات در سبک زندگی می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند. چربی شکم به چربی اطراف شکم گفته می‌شود.

متخصص تغذیه می‌گوید: اصلاح رژیم غذایی و افزودن فیبر و پروتئین بیشتر به آن، عدم مصرف الکل، اجتناب از شکر، مقابله با استرس و افزایش فعالیت بدنی برخی از تغییرات سبک زندگی هستند که افراد می‌توانند برای کاهش چربی شکم اتخاذ کنند.

دلایل زیادی برای بروز تجمع چربی در منطقه شکم در افراد وجود دارد؛ ایجاد سایر تغییرات در سبک زندگی می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند. چربی شکم به چربی اطراف شکم گفته می‌شود.

چربی شکم فقط یک لایه معمولی از پوست نیست، بلکه چیزی است که اندام‌های حیاتی شما مانند قلب، ریه‌ها، کبد را احاطه کرده است و می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌هایی از دیابت، مشکلات قلبی تا سرطان سینه شود. حتی افرادی که وزن طبیعی دارند و چاق محسوب نمی‌شوند، می‌توانند بار بزرگی شکم را تحمل کنند و از چندین مشکل سلامتی رنج ببرند. در حالی که ممکن است فرد احساس کند با افزایش سن، تجمع چربی در اطراف کمر اجتناب‌ناپذیر است، اما بی‌اهمیت گرفتن آن می‌تواند منجر به عواقب فاجعه‌باری شود.

- رژیم غذایی با فیبر بالا**

برای افزایش دریافت فیبر محلول، حبوبات، سالادها، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید. فیبر باعث می‌شود که غذا با جذب آب به یک ژل جسیناک تبدیل شود که تخلیه غذا را به معده را به تاخیر می‌اندازد و به ما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم. ما تمایل داریم با مصرف یک رژیم غذایی با فیبر زیاد کمتر غذا بخوریم. همچنین میزان کالری جذب شده از غذا را کاهش می‌دهد.

- از چربی‌های ترانس اجتناب کنید**

سازمان غذا و داروی آمریکا به تولیدکنندگان دستور داده است که استفاده از چربی ترانس را در محصولات خود حذف کنند. غذاهای بسته بندی شده و فرآورزی شده سرشار از چربی ترانس هستند. برچسب های مواد غذایی را به دقت بخوانید، این خطرات برای سلامتی به عنوان «چربی‌های هیدروژنه جزئی» ذکر شده است. جاقی شکمی، مقاومت به انسولین و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

- مصرف الکل را ترک کنید**

مصرف الکل باعث افزایش سایز دور کمر می‌شود. اگر می‌خواهید دور کمر خود را کاهش دهید، از مصرف آن خودداری کنید.

- پروتئین بیشتری بخورید**

افزایش متوسط مصرف پروتئین یک استراتژی کاهش وزن قدرتمند و معقول است. داشتن پروتئین در برنامه غذایی روزانه می‌تواند به افزایش سیری و افزایش سرعت متابولیسم بدن کمک کند. همچنین باعث ایجاد توده عضلانی بیشتر و کاهش توده چربی می‌شود.

- استرس خود را برطرف کنید**

استرس باعث تولید کورتیزول در بدن ما می‌شود که به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می‌شود. این هورمون میل به غذا را افزایش می‌دهد و باعث رسوب چربی می‌شود. با انجام فعالیت‌هایی که دوست دارید استرس را به حداقل برسانید و سعی کنید یوگا و مدیتیشن را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

- شکر را کنار بگذارید**

قند از زمان های بسیار قدیم با مشکلات وزن مرتبط بوده است. شکر اساسا از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است. این فروکتوز به عنوان عامل بسیاری از بیماری ها شناخته شده است. دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب نیز پیامدهای آن هستند.



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان گیاه‌خوار و گوشت‌خوار در همه چیز مانند میزان رشد، تشابه دارند، اما کفه ترازو در وزن گیری به سمت گوشت‌خواران سنگینی می‌کند و کودکان گیاه‌خوار معمولاً با کمبود وزن و لاغری مواجه می‌شوند.

در میان افزایش تغییرات آب و هوایی و نگرانی‌های مرتبط با سلامت، گیاه‌خواری در سراسر جهان در حال افزایش است. نظرسنجی انجام شده در ژانویه ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که ۱۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی در حال حاضر از رژیم غذایی گیاه‌خواری پیروی می‌کنند و در کانادا، بیش از ۲ میلیون نفر خود را گیاه‌خوار می‌دانند، در حالی که بیش از یک سوم جمعیت بریتانیا نیز تمایل به تغییر رژیم غذایی به سمت گیاه‌خواری هستند.

اکنون تیمی از محققان بیمارستان «سنت مایکل» در تورنتو کانادا در مطالعه جدید خود که به تلاژی در مجله پزشکی **Pediatrics** منتشر شده است، سعی کرده‌اند به این سوال پاسخ دهند.

اگر بسا خود فکر می‌کنید که رژیم گیاه‌خواری برای فرزندتان چگونه خواهد بود، یک مطالعه جدید

زاموفیلیا گیاه بسیار زیبایی با برگ‌های سبز چرم مانند است. گیاه زاموفیلیا به دلیل اینکه مقاومت بالایی دارد و نگهداری از آن آسان است، طرفداران بسیاری بین آپارتمان‌نشین‌ها دارد.

این روزها نگهداری از گل و گیاه در آپارتمان‌ها و دکوراسیون بسیار طرفدار پیدا کرده است. از این رو علاقه‌مندان در عین اینکه زیبایی و سرسبزی گل و گیاه برایشان اهمیت دارد، ترجیح می‌دهند از گل‌هایی در خانه نگهداری کنند تا بتوانند خودشان را با نور کم وفق دهند.

یکی از این گیاهان مقاوم و زیبا زاموفیلیا است. برگ‌های سبز این گیاه و سازگار بودنش با محیط آپارتمان و نور کم سبب شده در دکوراسیون خانه‌ها استفاده شود تا هم فضا را زیبا و هم حس و حال خوبی در ذهن ایجاد کند. البته این گیاه نیز مانند بسیاری از گیاهان آپارتمانی نباید در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد، زیرا نور بیش از اندازه باعث سوختگی برگ‌های آن می‌شود.

زاموفیلیا را باید از دسترس و تماس کودکان دور نگه دارید، زیرا تمامی قسمت‌های این گیاه سمی است، اما فقط بر اثر بلعیده شدن خطرناک است. اما با لمس کردن این گیاه آپارتمانی هیچ مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اگر دلتان می‌خواهد که گیاهتان زود رشد کند، زاموفیلیا گزینه مناسبی است. این گیاه می‌تواند تا حدود یک متر هم رشد کند. از طرفی به‌راحتی نابود نمی‌شود. بنابراین اگر در نگهداری کل

زاموفیلیا است که برگ‌های چرم، براق و سبز دارد.

زاموفیلیا یک گیاه بی‌بوی است که در دمای پایین و سرد نگهداری نکند. همچنین زاموفیلیا قدرت تصفیه‌کنندگی هوا را هم دارد و هوای داخل خانه را پاک کند.

- انواع زاموفیلیا**

زاموفیلیا دارای سه نوع بُلک، ابلق و سبز است. زاموفیلیا بلک برگ‌های بنفش تیره است که رو به سباهی می‌رود. این نوع زاموفیلیا بسیار زیبا و کمپاک است، به همین دلیل قیمت خرید بالایی به خود اختصاص داده است.

زاموفیلیا ابلق برگ‌های دورنگ طلایی سبزی یا سفید سبز را دارد. زاموفیلیا سبز نیز رایج‌ترین گونه

بی‌بسیاری از والدین اطلاع ندارند که چگونه باید بی‌احترامی کودکان را متوقف کنند، ۷ روش بسیار مناسب برای متوقف کردن رفتار نادرست و بی‌احترامی کودک وجود دارد. ما اغلب می‌شنویم که کودکان این نسل بسیار کله شق و همچنین نسنجنا عصبی هستند. با این حال ، وقتی شما ادعا می‌کنید زمانی که آن سنی بودیده اید غفلت داشتید، از خود پیرسید که آیا پدر و مادرتان همانند شما بودند یا خیر. در این بخش از رازهای تربیت فرزند در موضوعاتی را جمع آوری کرده ایم که والدین امروزی اغلب با آن ها روبرو می‌شوند و روش های زیادی را برای آموزش نحوه رفتار بهتر به کودکان ارائه می‌کنند.

۱. آرام باشید و بیش از حد واکنش نشان ندهید: در زندگی شلوغ و پر استرس امروز، ممکن است زمانی که کودکان بی ادبانه رفتار می‌کنند، خونسردی خود را از دست بدهید یا این حال، عاقلانه نیست که عصبانیت تان را بر روی کودکان چون کنترل آن ها را بر عهده دارید، خالی کنید. این کودک به طور واضح عصبانی یا ناراحت‌است و به همین دلیل رفتار بدی دارد اما چه چیزی را نمی‌خواهید با نمایش عصبانیت خود نشان دهید؟ شاید این تفاوت بین خودتان و کودکان‌تان را کاهش دهد.

یک قدم به عقب بردارید و از ۱۰ تا بشمارید و به جای واکنش بیش از حد و فریاد زدن یا کودکان صحت می‌دهد و حتی اگر لازم بود ، اتان تان را ترک کنید که این کار هر دو شما را آرام خواهد کرد.

۲. خودتان را جای آن ها بگذارید :

به طور حتم دلیلی وجود دارد که کودک شما بیش از حمام بردن نوزاد حمام بردن اتفاق بسیار لذت‌بخش و البته کمی دلهره‌آور است؛ مخصوصاً برای تازه-والدی که قصد دارد این کار را به تنهایی انجام دهد. در برخی از خانواده‌ها، حمام کردن یک برنامه روتین شبانه قبل از خواب است. اما از نظر بهداشتی، تا زمانی که نوزاد شما چهارمست و با نشسته و با بازی‌های اکتشافی خود دچار به هم ریختگی نیست، حمام کردن چند بار در هفته ضرورتی ندارد.کافی است صورت او را مرتب بشوید، هر جایی را که چین‌های پوستی وجود دارد، تمیز کنید (مخصوصاً در مورد نوزادان تبیل) و بعد از هر بار تعویض پوشک، ناحیه خصوصی او را کاملاً تمیز کنید.

۳. کجا کودک خود را حمام کنیم؟

استفاده از یک محفظه سبک‌بند مانند یک وان یا لاستیکی کوچک به‌خصوص مدل‌های مخصوص کودک منطقی است. یک وان حمام استاندارد که بزرگسالان استفاده می‌کنند گزینه مناسبی نیست، چون مجبور می‌شوید که زانو بزنید یا به طرز نامناسبی روی کتف خود خم شوید و کنترل کمتری روی حرکات نوزاد دل‌بندتان خواهید داشت.

- چگونه نوزادمان را حمام بپیریم؟**

در اینجا نحوه انجام این کار و آنچه برای آسان کردن حمام کردن نوزاد نیاز دارید آورده شده است:
۱. همه لوازم حمام مورد نیاز را کنار دست خود قرار دهید؛ صابون مخصوص نوزاد، یک دستمال نخی تمیز و یک پارچه تمیز و بزرگتر که مخصوص دل‌بند هستند، یک حوله، یک پوشک تمیز و لباس‌هایی را که قرار است نوزاد شما بپوشد، بیاورید. اطمینان حاصل کنید که اتاق گرمای مطبوعی دارد و کودک شما سردش

بانوی دیا



مطالعه در نظر گرفته شد، نشان داد که کودکانی که رژیم گیاه‌خواری را دنبال می‌کنند، دارای سطوح تغذیه‌ای یکسان با کودکان غیر گیاه‌خوار هستند. با این حال این مطالعه خاطرنشان کرد که بچه‌های گیاه‌خوار در مقایسه با مصرف‌کنندگان گوشت در سنین یکسان، در معرض خطر دو برابری مواجهه با کمبود وزن

چند نکته‌عالی برای رشد مو را برای شما آماده کرده‌ایم

تا بتوانید موهایی که همیشه آرزوی‌ش را داشتید، داشته باشید.

مو نقش مهمی در زیبایی و جذابیت شما دارد، به همین دلیل است که بیشتر خانم‌ها دوست دارند موهای بلند، درخشان و زیبایی داشته باشند. اگر از کم مویی و رشد بد موهایتان ناراضی هستید، پیشنهاد می‌کنیم از روش‌های طبیعی که در ادامه برای رشد سریع مو بیان کرده‌ایم، بهره‌گیری و نتیجه آن را ببینید.

- پوست سر خود را ماساژ دهید**

ماساژ منظم پوست سر نه تنها شما را آرام می‌کند، بلکه به بهبود گردش خون و تقویت مو از ریشه‌ش کمک می‌کند. ماساژ پوست سر نیز یک راه ایده آل برای مقابله با استرس و جلوگیری از ریزش مو است. هفته‌ای یکی دو بار قبل از خواب پوست سر‌تان را ماساژ دهید.روغن نارگیل بهترین راه است. اما می‌توانید هنگام ماساژ از ماسک‌ها یا سرم‌های مرطوب‌کننده مو برای تغذیه ویتامین‌ها به مو و پوست سر‌تان استفاده کنید.

- یک رژیم غذایی متعادل را حفظ کنید**

هیچ چیز بدون غذا رشد نمی‌کند. گیاهان به نور خورشید نیاز دارند و موهای شما به مواد مغذی نیاز دارند تا رشد کنند. مواد غذایی مانند اسفناج، زرده تخم مرغ، موز و کشمش سرشار از پروتئین و ویتامین هستند که باعث رشد مو می‌شوند. همچنین ایده خوبی است که از مصرف زیاد سدیم، نوشیدنی‌های گازدار و شکر که مانع رشد مو هستند، خودداری کنید.

هر چیزی که سرشار از ویتامین **A, C**، آهن و امگا ۳ باشد

ممكن است بوى آن را دوست داشته باشيد يا نداشته باشيد، اما استفاده از زرده تخم مرغ ساده‌ترين راه براى تقويت رشد موهائيتان است. تخم مرغ منبعى از ويتامين‌ها است و به عنوان منبع آهن، سيديم، و لكيتين كه براى رشد مو ضرورى هستند عمل مى‌كند. آن‌ها موهائيتان را مرطوب مى‌كنند و در عين حال از اسيسب جلوكيرى مى‌كنند. زرده تخم مرغ را تنظيم جربى پوست‌س ر به ترميم موهائى شكسته و كدر كمك مى‌كند.با مخلوط كردن زرده تخم مرغ با دارچين و عسل، مى‌توانيد بوى آن را از بين ببريد. اين مى‌تواند به عنوان يك ماسك موى ساده عمل كند.

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۵. **رفتار خوب خودتان را حفظ کنید:**

مجازات همیشه کار نمی‌کند، به خصوص وقتی که به شکل فیزیکی است و کتک زدن آن‌ها را فراموش کنید

۶. **تقاضای احترام برای متوقف کردن بی‌احترامی کودک:**

همیشه گفته می‌شود که نمی‌توانید فردی را وادار کنید تا به شما احترام بگذارد زیرا این احساسی است که به طور طبیعی حاصل می‌شود. با این حال کودکان موردی متفاوت هستند و شما نباید همیشه به این سو و روید و بگویید: «من پدرت هستم، پس باید که من احترام بگذارم.» در عین حال مهم است که موقعیت شما را به عنوان والد بشناسند و در محدوده خود بمانند.

زمانی که این‌کار را انجام می‌دهید، در هنگام تنظیم قوانین، در رویکرد خود مودب باشید. اگر یک قانون شکسته شود، یک مجازات و یک پاداش برای اعمال خوب باید داده شود و با پیروی از آنچه که به طور مداوم گفته بودید، اعتماد کودکان خود را به دست خواهید آورد و آن‌ها شما را به عنوان یک فرد حقیقی خواهند دید.

۷. **یک الگو برای آن‌ها باشید:**

آنچه را که عموطن می‌کند خود نیز تمرین کنید و به خاطر آن‌ها کنید. زمانی که برای اولین بار دچار تردید می‌شوند، به آن اشاره کنید. رفتار خوب چیزی نیست که بچه‌های ما را وادار به نشستن کند و یک حرف را برای ما دیکته کند، بلکه رفتار خوب به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه در مواقع مختلف مناسب رفتار کنند.

به آن‌ها در مورد پیوند خانوادگی پیاموزید، داستان‌هایی را در مورد اشخاص بزرگ تعریف کنید و از همه مهمتر، هر زمان که رفتار خوبی داشتند بـه آن‌ها بگویید و همچنین می‌توانید به آن‌ها مسئولیت‌های کوچکی بدهید

۴. **محدودیت هـا را تنظیم کنید و در مورد پیامدهایش به آن‌ها مشتار دهید :**

۱۵	
یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱	
۶ شوال ۱۴۴۳	
سال بیست و یکم شماره ۳۸۷۴	

 		
---	--	---

جهان
صنعاۛ اعلام کرد
پنج هزار بار نقض آتش بس بین طی یک ماه
صنعاۛ اعلام کرد، ائتلاف سعودی از زمان برقراری آتش‌بس موقت تاکنون بیش از هزار بار آن را نقض کرده است. «هانس گروندبرگ» فرستاده ویژه سازمان ملل در امور یمن، در ۱۳ فروردین از آغاز آتش‌بس دو ماهه بین طرف‌های درگیر در یمن خبر داد و خواستار توقف تمامی عملیات‌های نظامی شد. قرار بود بر اساس این آتش‌بس، فروگاه صنعاۛ بازگشایی شود اما نیروهای متحد ائتلاف سعودی از برقراری پروازها جلوگیری می‌کنند.امروز (پنجشنبه) یک منبع نظامی به خبرگزاری «سپا» گفت، ائتلاف سعودی–آمریکایی در این یک ماه از زمان برقراری آتش‌بس موقت، پنج هزار و ۴۶۵ بار آن را نقض کرده است.وی افزود، این نقض آتش‌بس شامل عملیات هجومی، تلاش برای نفوذ، حملات هوایی، پرواز جنگنده، آبیاجی، پروازهای جاسوسی، حملات موشکی و توپخانه‌ای و نیز تراندازی با سلاح‌های مختلف بوده است.منبع مذکور ادامه داد، ائتلاف سعودی همچنان به دزدی دریایی و محاصره، مانعت از ورود کشتی‌های حامل مشتقات نفتی و پرواز به فروگاه صنعاۛ جلوگیری می‌کند.نقض گسترده آتش‌بس موقت منجر به شهادت و مجروح شدن تعدادی غیرنظامی و وارد شدن آسیب به مزارع و املاک آنها شده است.تحلیگران و منابع آگاه می‌گویند که عدم پایبندی کامل ائتلاف سعودی به تعهدات و تعلل سازمان ملل در حل مشکلات ابلاغ شده، صنعاۛ را به این نتیجه رسانده که طرف مقابل در برقراری آتش بس جدیت ندارد.

الحشد الشعبی حمله داعش به استان دیاله عراق را دفع کرد
نیروهای الحشد الشعبی باامداد جمعه حملات باقی مانده گروهک تروریستی داعش به استان دیاله در شرق عراق را دفع کردند. این حمله در منطقه «الامام ویس» در استان دیاله دفع شده است.از سوی دیگر این رسانه عراقی گزارش داد که نتایج اولیه حاصل از یک حمله تروریستی در منطقه «ذیابنه» در ناحیه «بوصیدا» در استان دیاله نیز سه کشته بر جای گذاشته است.از سوی دیگر مقامات امنیتی عراق در کرکوک واقع در شمال این کشور از ختنی سازی یک حمله تروریستی خبر دادند.سازمان الحشد الشعبی نیز از کشته شدن دو عضو داعشی در شهر موصل در شمال عراق خبر داد.نیروهای امنیتی عراق همواره برای اطمینان از عدم ظهور مجدد داعش و عناصر فراری آن، به جستجو، پاکسازی و تعقیب بقایای داعش در سراسر کشور ادامه می‌دهند.عراق در دسامبر سال ۲۰۱۷، پس از حدود سه و نیم سال درگیری با داعش که حدود یک سوم کشور را اشغال کرده بود، آزادسازی تمام سرزمین‌های خود از چنگال این گروه تروریستی را اعلام کرد.عناصر باقی مانده‌ای از داعش هنوز در مناطقی از بغداد، صلاح الدین، دیالی، کرکوک، نینوا، الاتیبار فعالیت دارند.

--	--	--	--	--	--

حوادث
آزادی ۱۶ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد در هرمزگان سروربس حوادث // رئیس کل دادگستری هرمزگان از آزادی ۱۶ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد در جریان برگزاری بیستمین جشن گلریزان این استان در ماه مبارک رمضان خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا ؛ رئیس کل دادگستری هرمزگان اعلام کرد: در جریان برگزاری بیستمین جشن گلریزان این استان در ماه مبارک رمضان امسال، خیرین نیک اندیش با تعهد مبلغی بالغ بر ۲۱ میلیارد و دویست و سی و هفت میلیون ریال، زمینه آزادی ۱۶ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد را فراهم ساختند.مجتبی قهرمانی در ادامه با اشاره به اهمیت موضوع حبس زدایی و کاهش جمعیت کیفری زندانها به عنوان یکی از اولویت های پانزده گانه مورد تأکید رئیس قوه قضاییه در ابتدای سال ۱۴۰۱ تصریح کرد: خوشبختانه در نتیجه تأکیدات ریاست محترم قوه قضاییه، یک نهضت عمومی در همه ارکان دستگاه قضایی ایجاد شده و بر این اساس، دادگستری استان هرمزگان نیز با ورود جدی به این موضوع، برنامه‌های مدونی را به منظور کاهش جمعیت کیفری زندانها

توقیف وسایل صید ترال در بندرعباس و قشم
سروربس حوادث // سرپرست یگان حفاظت منابع آیزبان شیلات هرمزگان از توقیف ۱۸ عدد تخته ترال، ۸ دستگاه تور و ۱۸۰ طاقه تور مؤفلامنت در راستای مبارزه با صید غیر مجاز و خارج از فصل ماهی حلوامقید خبر داد. سروان مهرداد رامش جان در این خصوص گفت: این میزان توقیفات پیرو تأکید مدیر کل

کشف ۳۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در پارسیان
سروربس حوادث // رئیس کل دادگستری هرمزگان از کشف ۳۰ هزار لیتر سوخت قاچاق در شهرستان پارسیان خبر داد. به گزارش خبرنگار دریا ؛ مجتبی قهرمانی رئیس کل دادگستری استان هرمزگان اظهار داشت: مأموران انتظامی یول ایدم که بی جان کف اتاق افتاده بود، پزشکان علت مرگ او را مصرف زیاد مواد مخدر تشخیص دادند که به قول معروف سکنوب کرده بود. همسر ام از این دنیا رفت و مرا با کلی بدهی به این و آن تنها گذاشت. خانواده همسر قصد داشتند به طور قانونی دخترم را از من بگیرند ولی من شبانه از خانه فرار کردم و در خانه های دوست و آشنا سرگردان بودم به ناچار و به صورت پنهانی به خانه مادرم رفتم تا با دختری ۷ ساله در کوچه و خیابان رها شوم با آن که خواهرم معتاد بود و برادر و مادرم نیز مواد می فروختند ولی من روزها به کارخانه می رفتم و شنب ها خیاطی می کردم تا بتوانم زندگی مستقلی تشکیل بدهم. وقتی پول خرید یک خانه را تهیه کردم همه آن مبلغ را به برادر شوهرم دادم تا خانه ای برایم خریداری کند اما چند روز گذشت و خبری از برادرشوهرم نشد. خانواده اش نیز با نگرانی در جست و جوی او بودند تا این که از پلیس آگاهی تماس گرفتند مشخص شد برادر شوهرم کنار جاده به قتل رسیده و لوازم داخل خودرواش نیز به سرقت رفته است. این گونه بود که پول های من هم به باد رفت و من از شدت افسردگی ودر یک تصمیم احمقانه به فکر خودکشی اقدام ولی دخترم مرا به بیمارستان رساند و زنده ماندم. زندگی بر فراز و نشیب من ادامه داشت تا این که با شیوع کرونا مجبور شدم برای کلاس های آنلاین دخترم تلفن هوشمند بخرم تا ادامه تحصیل بدهد. ولی آرام به رفتارهای نیشا مشکوک شدم و با بررسی پیامک هاییش فهمیدم که با پسری در فضای مجازی ارتباط دارد و مخفیانه به دیدارش می رود یک روز پنهانی دخترم را تعقیب کردم و با شناسایی محل سکونت «کامران» به تحقیق دیرباره او و خانواده اش پرداختم. آن جا بود که متوجه شدم کامران جوانی معتاد و جاقو کش است که از مردم روزگیری می کند. بعد از این ماجرا هرچه تلاش کردم دخترم را از این ارتباط بازدارم موفق نشدم به ناچار اصرار کردم کامران به خواستگاری اش بیاید اما او وقتی موضوع خواستگاری را جدی دید نیشا را برای همیشه رها کرد و دیگر تماسی نگرفت در شرایطی که دخترم دچار شکست عاطفی شده بود تازه فهمیدم در کنار برادرم به مصرف مواد مخدر صنعتی (شیشه) روی آورده است و ...

--	--	--	--	--	--

کلاهبرداری میلیاردی بنگاهداران لاکچری
سروربس حوادث // چهار مرد شباه که با راهاندازی دفاتر لاکچری مششاور املاک در شهرهای قم، کرج، آمل، سمنان و شهرقدس از مستأجران کلاهبرداری کرده بودند بزودی محاکمه خواهند شد. حجت‌الاسلام حسن غریب، دادستان عمومی و انقلاب قم در تشریح این خبر گفت: اعضای این باند چهار نفره با راهاندازی بنگاه‌های املاک و مجهز و دارای امکانات کامل با ظاهری فریبنده اقدام به جذب مشتری می‌کردند و سپس با نوشتن قولنامه خرید یک واحد مسکونی، برای پرداخت پول معامله از فروشنده ملک مهلت ۱۰ روزه می‌گرفتند و طی ایسن ۱۰ روز، ملک موردنظر را در سایت دیوار با قیمت مناسب و جذاب برای اجاره آگهی می‌نمودند.در ادامه متهمان خانه را به تعداد زیادی از افراد متقاضی اجاره با قراردادهای جعلی اجاره داده و از آنها مبالغی را برای پیش‌پرداخت دریافت می‌کردند اما پس از آن متواری می‌شدند که تاکنون شکایت ۳۰ مایاخته به ارزش تقریبی ۳۰ میلیارد ریال در دادسرای قم وصول و رسیدگی شده است که اغلب این افراد مستاجر و از قشر متوسط و ضعیف جامعه بوده‌اند. وی با تأکید بر اینکه متهمان با رصد حرفه‌ای و فتی پلیس آگاهی و

تأیید کی روزنامه حریه در اهواز
سیاحتوی – خیابان نادری، خیابان سیروس غربی بین خیابان سعدی و خیابان مسلم سلطنتان تور شماره تماس: ۰۶۱۳۲۲۱۲۱۵۶

مفقودی
کارت خودرو، سند کمپانی و سند خودرو ۲۰۶ مشکی با شماره انتظامی ۸۴/ایران ۲۲۶ ص ۷۲ بنام الیانا ناصری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

روابط عمومی شیلات هرمزگان
بیاید طراوت و شادابی را با مصرف آبزیان به روحان هدیه دهم

حوادث
دختری در دنیای هزار چهره!

در امتداد تاریکی
آن قدر در فراز و نشیب های زندگی سختی کشیده ام و در بیراهه خلاف قرار گرفته ام که دیگر تاب و تحمل این شرایط وحشتناک را ندارم با وجود این اکنون دخترم نیز در مسیری قرار گرفته است که ... زن جوان با بیان این که دختر ۱۳ ساله ام پس از شکست عشقی در فضای مجازی به مصرف شیشه روی آورده است، درباره قصه تاسف بار زندگی اش به کارشناس اجتماعی کلاتری طبرسی شمالی مشهد توضیح داد: از روزی که به این دنیای هزار چهره آمده ام به مواد مخدر اعتیاد داشتم چرا که پدر و مادرم معتاد بودند و من هم بای بساط مواد مخدر رشد کردم. پدرم راننده خودروهای سنگین بود و به توصیه دوستانش برای آن که هنگام اتاندگی در مسافت های طولانی به خواب نرود مصرف مواد مخدر را آغاز کرده بود و از سوی دیگر نیز مواد مخدر را با کامیون به شهرهای دیگر انتقال می داد و مادرم نیز که زنی معتاد بود با پدرم همکاری داشت. چند ماه بیشتر از تولد من نمی گذشت که پدر و مادرم هنگام حمل محموله سنگین مواد مخدر دستگیر و روانه زندان شدند در این میان مادرم به نقش زیادی در قاچاق مواد مخدر نداشت مدتی بعد در حالی از زندان آزاد شد که تصمیم گرفته بود دیگر به سمت مواد مخدر نرود ولی پدرم به حبس ابد محکوم شد و در زندان باقی ماند. با وجود این مادرم خیلی زود مهم ترین تصمیم زندگی اش را فراموش کرد و برای تأمین هزینه های زندگی به خانه فروشی مواد مخدر روی آورد و دوباره معتاد شد. من هم که ۹ سال بیشتر نداشتم درس و مدرسه را رها کردم و به پیشنهاد مادرم شاگرد خیاطی شدم تا این حرفه را بیاموزم و کمک خرج پدرم بشوم. خلاصه ۱۳ ساله بودم که با پسر یکی از بستگان دور مادرم ازدواج کردم «شاهرخ» که ۱۵ سال از من بزرگ تر بود در یک کارخانه تولید تنقلات کار می کرد. نامزد جوانی مهربان و موقر بود و خانواده خوبی نیز داشت هنوز یک سال از زندگی مشترکمان نگذشته بود که دخترم «نیشا» که به دنیا آمد و همسر د بیمارستان متوجه اعتیاد من شد با این آبروریزی چاره ای جز بیان حقیقت را نداشتم چراکه در این مدت نیز برای استعمال مواد مخدر به ترفندهای گوناگونی متوسل می شدم. در این شرایط خانواده همسرم برای جلوگیری از آبروریزی بیشتر مرا با بیمارستان به مرکز ترک اعتیاد انتقال دادند و شرط گذاشتند که اگر دوست دارم دخترم را ببینم باید اعتیاد را ترک کنم و پاک به خانه بازگردم من هم به خاطر دخترم مواد مخدر را کنار گذاشتم و به زندگی مشترکم ادامه دادم اما طولی نکشید که یک حادثه دیگر زندگی ام را دردم گوید.یک روز که شاهرخ در کارخانه مشغول کار بود ناگهان دستش لای دستکای برش قرار گرفت و از مع قطه شد. همکارانش او را به بیمارستان بردند اما فایده ای نداشت و پزشکان نتوانستند دست او را بپوند کنند. همسر به همین خاطر از داروهای مرفین دار استفاده می کرد تا دردهایش کاهش یابد. در همین روزها او با پیشنهاد دوستان و اطرافیانش به مواد مخدر روی آورد و من هم که منتظر چنین فرصتی بودم دوباره معتاد شدم و به ناچار به جای همسرم در همان کارخانه به سر کار رفتم ولی یک روز وقتی از کارخانه به منزل بازگشتم بیکر همسرم را دیدم که بی جان کف اتاق افتاده بود، پزشکان علت مرگ او را مصرف زیاد مواد مخدر تشخیص دادند که به قول معروف سکنوب کرده بود. همسر ام از این دنیا رفت و مرا با کلی بدهی به این و آن تنها گذاشت. خانواده همسر قصد داشتند به طور قانونی دخترم را از من بگیرند ولی من شبانه از خانه فرار کردم و در خانه های دوست و آشنا سرگردان بودم به ناچار و به صورت پنهانی به خانه مادرم رفتم تا با دختری ۷ ساله در کوچه و خیابان رها شوم با آن که خواهرم معتاد بود و برادر و مادرم نیز مواد می فروختند ولی من روزها به کارخانه می رفتم و شنب ها خیاطی می کردم تا بتوانم زندگی مستقلی تشکیل بدهم. وقتی پول خرید یک خانه را تهیه کردم همه آن مبلغ را به برادر شوهرم دادم تا خانه ای برایم خریداری کند اما چند روز گذشت و خبری از برادرشوهرم نشد. خانواده اش نیز با نگرانی در جست و جوی او بودند تا این که از پلیس آگاهی تماس گرفتند مشخص شد برادر شوهرم کنار جاده به قتل رسیده و لوازم داخل خودرواش نیز به سرقت رفته است. این گونه بود که پول های من هم به باد رفت و من از شدت افسردگی ودر یک تصمیم احمقانه به فکر خودکشی اقدام ولی دخترم مرا به بیمارستان رساند و زنده ماندم. زندگی بر فراز و نشیب من ادامه داشت تا این که با شیوع کرونا مجبور شدم برای کلاس های آنلاین دخترم تلفن هوشمند بخرم تا ادامه تحصیل بدهد. ولی آرام به رفتارهای نیشا مشکوک شدم و با بررسی پیامک هاییش فهمیدم که با پسری در فضای مجازی ارتباط دارد و مخفیانه به دیدارش می رود یک روز پنهانی دخترم را تعقیب کردم و با شناسایی محل سکونت «کامران» به تحقیق دیرباره او و خانواده اش پرداختم. آن جا بود که متوجه شدم کامران جوانی معتاد و جاقو کش است که از مردم روزگیری می کند. بعد از این ماجرا هرچه تلاش کردم دخترم را از این ارتباط بازدارم موفق نشدم به ناچار اصرار کردم کامران به خواستگاری اش بیاید اما او وقتی موضوع خواستگاری را جدی دید نیشا را برای همیشه رها کرد و دیگر تماسی نگرفت در شرایطی که دخترم دچار شکست عاطفی شده بود تازه فهمیدم در کنار برادرم به مصرف مواد مخدر صنعتی (شیشه) روی آورده است و ...

خیابان آیت ا... غفاری، بیمارستان شریعتی پشت شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان ضلع غربی بهزیستی بندرعباس
۰۹۱۷۷۹۷۵۳۰۲

بیاید طراوت و شادابی را با مصرف آبزیان به روحان هدیه دهم
روابط عمومی شیلات هرمزگان

مقاله									
بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد		
اذان صبح ۰۴:۳۸:۳۶	اذان صبح ۰۴:۵۷:۲۲	اذان صبح ۰۴:۵۵:۳۷	اذان صبح ۰۴:۱۴:۰۴	اذان صبح ۰۴:۴۶:۵۰	اذان صبح ۰۴:۲۶:۴۹	اذان صبح ۰۴:۴۷:۳۲	اذان صبح ۰۴:۳۲:۴۳		
طلوع آفتاب ۰۶:۰۲:۰۲	طلوع آفتاب ۰۶:۲۵:۴۰	طلوع آفتاب ۰۶:۲۰:۵۷	طلوع آفتاب ۰۵:۴۰:۰۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۵۸	طلوع آفتاب ۰۵:۵۳:۴۷	طلوع آفتاب ۰۶:۱۵:۰۳	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱:۴۹		
اذان ظهر ۱۲:۴۱:۳۰	اذان ظهر ۱۳:۱۱:۵۶	اذان ظهر ۱۳:۰۲:۱۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳:۰۸	اذان ظهر ۱۲:۵۶:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۳۸:۱۸	اذان ظهر ۱۳:۰۵:۱۸	اذان ظهر ۱۲:۴۹:۰۶		
غروب آفتاب ۱۹:۲۱:۱۹	غروب آفتاب ۱۹:۵۸:۳۸	غروب آفتاب ۱۹:۴۵:۵۲	غروب آفتاب ۱۹:۰۶:۳۹	غروب آفتاب ۱۹:۴۰:۱۱	غروب آفتاب ۱۹:۲۲:۱۳	غروب آفتاب ۱۹:۴۵:۵۸	غروب آفتاب ۱۹:۳۶:۴۹		
اذان مغرب ۱۹:۳۸:۵۶	اذان مغرب ۲۰:۱۷:۰۷	اذان مغرب ۲۰:۰۵:۳۵	اذان مغرب ۱۹:۲۴:۴۳	اذان مغرب ۱۹:۵۸:۱۷	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۲۸	اذان مغرب ۲۰:۰۴:۱۹	اذان مغرب ۱۹:۵۵:۲۶		

۱۴۰۱ اردیبهشت ۱۸
۶ شوال ۱۴۴۳
سال بیست و یکم شماره ۳۸۷۴

طالع بینی

فروزمین:
 سو سالگی می برسید منظور بدی ندارید، اما گاهی اوقات دیگران فکر می کنند که شما بیش از حد مجبور هستید. امروز با اطرافیان تان به شدت احساس همدردی می کنید؛ حتی ممکن است کسی نباشد به سر و روی اوضاع بکشد تا همه احساس امان داشته باشند. باید بداند که فداکاری و دادن آن همه که همان کار جزینده، اما به خاطر داشته باشید که بدین چنین مسئولیت احساسات دیگران در نهایت تجزیه به مسائل مربوط به دوستی و بازی قدرت خواهد شد. سعی کنید بدون این که صحنه را به دست بگیرد وفادار تان را ثابت کنید.

اردیبهشت:

ماه یا مهرای منتری به سومین خانه در طالع شما یعنی خانه ی روابط وارد شده است، از این رو می توانید در برابر افراط و تفریط با همسر تکیه در پیش بگیرید. متأسفانه، ممکن است فعلا نتوانید مسائلی زیادی را با دیگران در میان بگذارید، زیرا اگر کسی یا با فراتر بگذارید، سرنوت مدام به شما گوشزد خواهد کرد که بیش از این بحث را ادامه ندهید. اکنون به نفع است که محدودیت های خود را پذیرید و به سعی نکنید که آن را هزار بار با دیگران ی هوشمندان عمل کنید و چیزی نگوید که بعداً مجبور شوید انکارش کنید.

خودا:
 شاید داهی که در پیش گرفته اید از دست انداز باشد، اما به تدریج در مسیر هموار قرار خواهید گرفت. امروز این قابلیت را دارید که بهترین چیزی را که به نفع آن است تشخیص دهید. می توانید به جای این که روی نقطه ضعف های آن دانسته بنگارید، بر مهارت هایی که دارید تمرکز کنید. به میزان انرژی مصرفی خود دقت کنید یا بدانید چه وقت به اتمام خواهد رسید. به خاطر داشته باشید که اگر بیش از حد بداند پرواز کند و انتظارات غیرواقعی داشته باشید، حتما دچار ناامیدی خواهید شد.

تغیرو: امروزه با نه‌شناسی ای محافظت از خویش‌تن بازگشته است، از این رو ممکن است احساس ناآرامی به سراغتان بیاید و برپیشان تان کند. خویش‌تنه‌تان، امروز اگر بخواهید خواسته‌های تان را دنبال کنید، مشکلات زیادی سر راه تان نخواهد بود. اما اگر حبشی از آن به‌نیاز دارید طلب کنید، برای خودتان مشکل آفرینی کرده‌اید. حتی اگر به دنبال هیچ خواسته‌ای هم نباشید، باز هم احساس ناامیدی خواهید گرفت. گرچه این‌ها گرفت، زیرا همواره فراتر از چیزی که دریافت می‌کنید آرزو دارید.

مرداد:
امروز ممکن است افکار خاصی در سر داشته باشید و بخواهید با یا به کارگیری آن‌ها روز متفاوتی را برای خود رقم بزنید. اما ممکن است واقعیت‌های موجود با برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید سازگار نباشند. به جای این که تلاش کنید تا به هر ترتیبی که شده پیش بروید یا با کسانی که منابع را از شما شده‌اند مبارزه کنید، به نفع آنان است که رویکرد دیگری در پیش بگیرید. اگر دیگران را به مبارزه طلبید، آن وقت فقط با تفاوت‌هایی که با دیگران دارید روبرو خواهید شد.

شهریور:
امروز دوست دارید نسبت به دیگران بزرگواری نشان دهید، اما از طرفی به خاطر سسر و کله زن با دیگران خسته‌اید و دوست ندارید بیش از این خودتان را درگیر بازی‌های آن‌ها کنید. این عقب نشینی احساسی شما چنان قدرتمند است که همه متوجه آن شده‌اند، زیرا قبل از این که تصمیم به کاری بگیرید یا همه‌ی جوانب را برسر میز کنید، سعی کنید این‌ها بی‌ثبات‌تر از شما راغب نکنید. زیرا ممکن است روزهای آینده مجبور شوید دوباره از سران مسخره عبور کنید.

مهر:
ممکن است احساس کنید که در یک رابطه ی مهم دچار سرگشتگی شده اید. از یک طرف، آماده ای که نقشه های تان را عملی کنید و هر اقدامی که برای پیشبرد آن لازم است انجام دهید. اما از طرف دیگر، از این که همه ی کارها به دوش شما باشد خسته شده اید. اگر هر تصمیمی بگیرد ممکن است در نهایت به این نتیجه برسید که ای کاش این مسیر را انتخاب نمی کردید و راه دیگری را پیش می گرفتیم.

آبان:

امروز از دیگران توصیه های متفاوتی دریافت می کنید و دوست دارید که از هر کدام این توصیه ها بهره ای ببرید. اما کمی مشکل است که بخواهید این اعتماد به تجربیات شخصی و استفاده از دانسته های دیگران تعادل برقرار نگذرد. است برای انتخاب بهترین مسیر به حس ششم خودتان رجوع کنید و به دیگران نظرات را در نظر نماند. اما اگر به معمولاً توصیه می شود که از تجربیات دیگران استفاده نکنید. اما امروز به نفع است که به خودتان بیش از هر شخص دیگری اطمینان کنید.

آفر: و قسماً با علاقه درباری و بسروزی که تقریباً رویه به انعام است صحبت می کنید می توانید این استنباط را به دیگران هم انتقال دهید. امروز رماه و مشربی با هم می یونند برقرار می کنند و از چند جهت که منسب شغف است رسانند، مثال اعتماد به نفسی تان افزایش پیدا خواهد کرد. اما ممکن است در تله ای گرفتار شوید که همه چیز را خیلی بهتر از چیزی که در واقعیت هست نشان می دهد. جای هیچ مونج دیگری نیست به جای آن که مسئولیت دادن را زارها بپذیرد، بهتر است بیاموزد بیاموزی های تان را اصلاح کند. فردا مجدداً همه چیز را بر سر بگردانید.

دی: امروز مساء به هفتمین خانه در طالع شما یعنی خانه ی هراهان وارد می شود، به همین دلیل ممکن است کسی به سراغ تان بیاید که احساسات تان را دگرگون کند، یعنی شخصی با نیازهای عاطفی سر راه تان قرار خواهد گرفت، اما این رابطه آن قدرها هم مگر می کشد ساده نیست، زیرا دوست نداری که کسی با احساسات تان بازی کند.

پرهیز:

امروز ممکن است احساس کنید که در یک درگیری عاطفی گیر افتاده اید و تمایل دارید که برای رسیدن به آرامش از یاد منفی وارد شوید. معمولاً در باره کارگری چنین راهکارهایی که مبتنی بر عقل جلو می روند موفق می شوید. اما فعلاً و اتفاقات یکجانبی موجب می شوند که امروز با شدت عمل وارد میدان شوید و در نهایت به ستائوری جز نارضایتی نمانشید. خیلی سخت است که جلوی احساساتتان را بگیرید، اما اگر این کار را نکنید از مسیر واقعیت ها خارج خواهید شد.

اسفند: ماه به پنجمین خانه در طالع شما یعنی خانه ی خلاقیت ها وارد می شود و به این ترتیب موجب می شود که در بیان احساسات تان به انرژی مضاعف دست پیدا کنید. اکنون تخیلات تان چنان فعال شده که ترس به خودتان راه نمی دهد و درگیر محدودیت های احساسی نیستید. اجازه دهید که رویاپردازی تان شما را به راه کجا که می خواهید برسد.

TD-LTE

تا سرعت تا ۴۰ مگابیت



اینترنت پرسرعت

بدون نگرانی به همه جای ایران سفر کنید

نسل جدید اینترنت پرسرعت



سرّيع سیستم جنوب

[www.SSJCO.ir]

بزرگترین شرکت ارائه دهنده اینترنت ثابت در استان هرمزگان

SSJCO.IR

۰۷۶-۳۲۳۰۴

