میلاد لارستان

رهبر انقلاب : این‌جانب همه‌ی مردم - بخصوص جوانان - را به ... گرم نگهداشتن مراسم عزاداری سالار شهیدان حسین‌بن‌علی توصیه می‌کنم.

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و ششم–شهریور ماه ۱۳۹۷ – محرم الحرام ۱۴۴۰ – سپتامبر ۲۰۱۸ – ۲۴/ ۰۶/ ۹۷ – شماره ۱۲۴۸ – ۸ صفحه –تک شماره ۱۰۰۰ تومان

۸

سخنان استاندار فارس در آئین بهره برداری از سالن جدید فرودگاه لارستان

۸

راه آهن لار به بندرعباس، یک اقدام مناسب برای کل کشور محسوب می‌شود

۲

رونمایی از آلبوم سرود «بزرگ راه»

۲

آغاز عملیات روکش آسفالت لار- بستک به طول ۲۳ کیلومتر

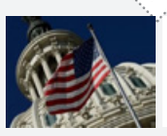
خبر | از چهار گوشه ایران و جهان | روانشناسی | از هر دری سخنی | ویژه محرم | سلامت

دستاوردهای پیدا و پنهان سفر رئیس مجلس، به لارستان

صفحه ۸

۲

تکمیل مجتمع فرهنگی و هنری خنج تا پایان مهر

۳

انتقام آمریکا از اقتدار منطقه ای ایران

۳

حمله مأموران آل سعود به «تکایا» و «خیمه‌های عاشورایی» در قطیف

۸

سخنان استاندار فارس در آئین بهره برداری از سالن جدید فرودگاه لارستان

۸

تخصیص ۲۳ میلیارد تومان به آبخیزداری در فارس

سخن سردبیر

آقای استاندار؛ مردم لارستان چنین توقعی نداشتند!

در افتتاح سالن ترمینال خارجی فرودگاه بین‌المللی لارستان، جناب آقای تبادار استاندار فارس تمام قد از لامرد حمایت و از ریاست محترم مجلس تقاضای مساعدت برای لامرد می‌نمایند، گویی که لارستان هووستْ و لامرد عروس تازه به دوران رسیده! و به این وسیله خشم مردم را برای خویش خرید غافل از این که نه اینجا محل طرح این حمایت‌ها و نه این حمایت‌ها در این موقعیت کارساز خواهد بود.

بدیهی است هیچ‌کس منکر این مسأله نیست که آقای استاندار باید از تمام شهرستان‌های استان فارس حمایت کند و از رئیس مجلس بخواهد که ایشان نیز مساعدت نمایند بعلاوه مردم شما را استانداری فعال و پیگیر در کارها می‌شناسند و انتظار سکوت در رابطه با درخواست‌های مردم لارستان را نداشتند.

چه خوب بود این مهم در قالب خواسته‌های به حق مردم لارستان انجام می‌شد نه به این ترتیبی که صورت گرفت.

جناب آقای استاندار؛ شما با عمل خویش یک نکته برای مردم لارستان روشن کردید که جنابعالی عملاً حامی جهتی خاص هستید و مردم لارستان ناچارند از شما به عنوان پشتوانه بزرگترین شهرستان استان فارس با شش بخش وسیع مأیوس شوند و چاره را به جای دیگر ببرند.

البته نمی‌گوییم جنابعالی به لارستان نظر منفی دارید، که امید است با عملکرد شایسته خویش گلهٔ به حق مردم به احسن وجه جبران فرمایید.

مردم می‌گویند اینان لارستان را برای خیّرینش می‌خواهند تا بتوانند از آنان بهره ببرند. اینان حاضرند شهرستانی با سابقه ۸۱ ساله فدای شهرستان های تازه به دوران رسیده‌ای نمایند که نیروهایی در سطح کشور دارند و ...

لازم به ذکر است دیدگاههای مختلف مذکور در سطح کشور وجود دارد و تنها مربوط به لارستان نیست که شایسته بود شما بهتر از ما از این مسأله مطلع می‌بودید.

آقای استاندار به هر ترتیب توقع مردم این بود که شما به عنوان استاندار از رئیس مجلس در رابطه با توسعه لارستان و رفع معضلات مردم، مکنونات قلبی آنها را با استدلال و برهان درخواست نمایید؛ نه این که تنور را برای دیگران گرم نموده و دود و حرارتش مشمول مردم این دیار گردد.

از خداوند تعالی می‌خواهیم به همه ما رحم کند و عزت و شکوه و قدرت نظام جمهوری اسلامی را روز به روز افزون فرماید و نیروهای خبیر و آگاه و دلسوز و کاردان و فعال و با انصاف را جهت رفع نیاز مردم به ما ارزانی دارد و عاقبت همه ما و شما را ختم به خیر فرماید.

آگهی مزایده فروش واحدهای تجاری در مجتمع تفریحی و تجاری نگین

نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۶/۲۴
نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۷/۰۱

محمد رضا قنبرنژاد
شهردار لار

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۶۵۴- ۵/۲۹ /۹۷ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش واحد های تجاری به آدرس لار شهر جدید - بلوار امام رضا مجتمع تفریحی تجاری نگین از طریق مزایده به شرح زیر طبق آئیننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.

۲- حداقل قیمت پایه خرید واحد های تجاری مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می باشد.

۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۱۰/ ۹۷/۰۷ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۱۱/ ۹۷/۰۷ میباشد.

ردیف	شماره باب	کاربری	مساحت واحد تجاری متر مربع	قیمت هر مترمربع (ریال)	قیمت هر واحد تجاری (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۵۶	تجاری	۱۸/۷۱	۱۳۵/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۲۵/۸۵۰/۰۰۰	۱۲۶/۲۹۲/۵۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۲	۲۶	تجاری	۱۴/۲۸	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۱۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۷/۱۰۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۳	۲۱	تجاری	۲۴/۶۰	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۹۵۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۷/۶۰۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۴	۱۳	تجاری	۱۴/۴۰	۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۰۱۶/۰۰۰/۰۰	۱۰۰/۸۰۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۵	۱۱۰	تجاری	۱۴/۱۸	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۳۹۹/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۹/۹۵۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۶	۸۵	تجاری	۱۶/۲۰	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۹۱۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۵/۸۰۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین
۷	۷۱	تجاری	۱۶	۱۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰	شهر جدید مجتمع تفریحی تجاری نگین

آگهی مزایده فروش زمین

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۶۵۰ - ۹۷/۵/۲۹ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش دو قطعه زمین از طریق مزایده به شرح زیر طبق آئیننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان خرید زمین می‌توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد

۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر مترمربع مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می باشد

۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد

۴- شهرداری دررد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- پس از تسویه حساب وجه معامله, خریدار جهت انعقاد قرارداد اجاره به اداره اوقاف و امور خیریه معرفی میگردد .

۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۱۰/ ۹۷/۰۷ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۱۱/ ۹۷/۰۷ میباشد.

ردیف	شماره قطعه	کاربری	مساحت قطعه متر مربع	قیمت‌هرمترمربع (ریال)	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۲۸	مسکونی (اوقافی)	۳۴۱/۵	۲/۴۰۰/۰۰۰	۸۱۹/۶۰۰/۰۰۰	۴۰/۹۸۰/۰۰۰	شهرقدیم شهرک امام خمینی (ره)
۲	۴۳	مسکونی (اوقافی)	۳۴۶	۲/۴۰۰/۰۰۰	۸۳۰/۴۰۰/۰۰۰	۴۱/۵۲۰/۰۰۰	شهرقدیم شهرک امام خمینی (ره)

نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۶/۲۴ نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۷/۰۱

محمد رضا قنبرنژاد – شهردار لار

تکمیل مجتمع فرهنگی و هنری خنج تا پایان مهر

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی و روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در بازدیدی که از مجتمع فرهنگی و هنری شهرستان خنج با همراهی فرماندار، مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، رییس شورای شهر و جمعی از هنرمندان شهرستان خنج داشت، گفت: این پروژه مورد نیاز اصحاب فرهنگ، ادب و هنر است و حداکثر تا پایان مهر تکمیل و به اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی تحویل خواهد شد.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در راستای تکمیل و راه اندازی از مجتمع فرهنگی و هنری شهرستان خنج با همراهی عباسی فرماندار، باقری فرد مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، ایرج

منصوری رییس شورای شهر خنج و جمعی از هنرمندان شهرستان خنج؛ بازدید کرد.

صابر سهرابی با بیان ضرورت ایجاد زیرساخت‌های مورد نیاز برای فعالیت اصحاب فرهنگ، ادب، هنر و بهره‌برداری از مجتمع های فرهنگی و هنری در استان فارس، اعلام داشت: در این سفر تاکید شد تا با همکاری اداره کل راه و شهرسازی و اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس و شورا و فرمانداری خنج؛ این پروژه حداکثر تا پایان مهر تکمیل شود و به اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی تحویل گردد .

این مقام فرهنگی استان با اشاره به ساخت مجتمع‌های فرهنگی و هنری که باهدف ایجاد فضایی برای فعالیت هنرمندان و فعالیت‌های فرهنگی هنری در سراسر استان انجام‌شده گفت: تجربه نشان داده است که اگر این مراکز به هنرمندان و انجمن‌های تخصصی هنری واگذار شود باعث رونق دوچندان این اماکن خواهد شد و واگذاری صرفاً با نگاه اقتصادی در حوزه فرهنگ اتفاق خوش‌آیندی نخواهد بود.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس افزود: مجتمع فرهنگی و هنری شهرستان خنج فعلا دارای ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی است که توسط راه و شهرسازی استان فارس در سال ۱۳۸۶ شروع و در ادامه برای تکمیل به اداره راه و شهرسازی لارستان واگذار گردید.

سهرابی در پایان گفت: مجتمع با زیر بنای ۱۸۵۰ متر مربع در دوطبقه شامل کلاسهای آموزشی؛ نگارخانه، فضای اداری و سالن جند منظوره ۲۵۰ نفری می باشد که تا پایان مهر ماه سال جاری به بهره برداری خواهد رسید.

اردوهای جهادی خالصانه‌ترین فعالیت‌های دانشجویی است

به گزارش میلادلارستان به نقل از انا، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان، اردوهای جهادی را از خالصانه‌ترین فعالیت‌های دانشجویی دانست.

مهدی مهدی‌زاده با حضور در روستای محروم زیارت و در دیدار با جهادگران دانشجو گفت: «دانشگاه‌ها زمینه‌ساز سازندگی و اساس حرکت و تحول پویا در جامعه هستند و بدون تردید دانشگاه آزاد اسلامی در کنار تربیت علمی جوانان، سهم به‌سزایی در خدمت به کشور اسلامی ایران دارد.»

مهدی‌زاده ادامه داد: «دانشجویان بابصیرت منطقه لارستان بزرگ، نشان دادند که در کنار جوانان فهیم کشورمان، خادمان نظام مقدس جمهوری اسلامی هستند و هر کجا که باشند، خدمت به مردم را در کنار کسب تحصیل و علم فراموش نخواهند کرد.»

وی خاطرنشان کرد: «دانشگاه آزاد اسلامی با حضور در مسئولیت‌های اجتماعی، نیازهای جامعه را شناسایی کرده و با ورود در عرصه‌های تولید و سازندگی، گام‌های بسیار ارزشمندی را برداشته است.»

رئیس واحد لارستان بیان کرد: «دانشجویان جهادگری که بدون هیچ چشم‌داشتی در مکان‌های محروم حضور پیدا می‌کنند،

نیت‌شان خدمت به مردم، عمران و آبادانی کشور است و امیدواریم که در آینده نزدیک با حضور مؤثرتر مسئولان، زیرساخت‌های بیشتری برای نقاط محروم کشور فراهم شود.»

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان با اشاره به فعالیت‌های انجام‌شده در اردوی جهادی این منطقه گفت: «این اردو به همت بسیج دانشجویی و به مدت ۱۰ روز برگزار شده و سومین حضور دانشجویان جهادی در این منطقه محروم است.»

حجت‌الاسلام عبدالله عباسی با قدردانی از دانشجویان جهادگر خاطرنشان کرد: «دانشگاه آزاد اسلامی با لبیک به فرمان مقام معظم رهبری با حضور دانشجویان فهیم و بابصیرت خود در مناطق محروم کشور، گام‌های مؤثری در خدمت به مردم برداشته است و امیدواریم که این حرکت ارزشمند همواره ادامه پیدا کند»

حساسیت سنجی و حساسیت زدایی با اسم رمز حجاب

هفت سال پیش در مردادماه سال ۱۳۹۰ وقتی ویژه نامه خاتون به مقابله با حجاب پرداخت واکنش‌های وسیعی را در سطح کشور به‌وجود آورد که به نظر می‌رسید با توجه به اهمیت و حساسیت موضوع و خط قرمز آن در جامعه اسلامی و انقلابی ایران، دیگر شاهد تکرار آن در آینده نخواهیم بود. در آن ایام، یادداشتی با عنوان «از خانوم تا خاتون» توسط حقیر به نگارش درآمد که در آن، ضمن نقد و رد مواضع ضددینی منتشر شده در آن ویژه نامه، به تشریح ریشه های اسلامی حجاب در دین اسلام و حتی دیگر ادیان پرداختم و مبانی ارزش‌های دینی کشورمان در دنیای امروز را نیز اشاره داشتم.

در آن زمان و در دولت دهم، ویژه نامه مذکور توسط روزنامه دولتی ایران منتشر شده بود و بالطبع انتقادها نیز متوجه دولت بود ولیکن ماجرایی که در روزهای اخیر و در حاشیه نمایشگاه شهرداری تهران به وقوع پیوسته است انتقادها و واکنش‌های بسیاری را متوجه مسئولین شهرداری پایتخت کرده است.

در نمایشگاه امسالِ «زنان و تولید ملی» بنری با عنوان «زنان چهره شهر را تغییر می‌دهند« باعث

علناً و عملاً به مبارزه با حجاب شهره‌اند ضمن تأیید، تشویق و بازنشر بنر توهین‌آمیز اخی،ر از طراحان آن حمایت کردند که خود نشانگر حساسیت موضوع و البته تأیید مأموریت حساسیت‌سنجی و حساسیت‌زدایی ضدانقلاب و عوامل داخلی آن‌ها از ارزش‌های دینی و اخلاقی جامعه می‌باشد.

درواقع، مخالفان انقلاب اسلامی با تأکید بر مسائل ارزشی و حساس در اذهان عمومی، هر از گاهی هجمه‌های اینچنینی را پایه‌ریزی می‌کنند تا ضمن تحریک افکار عمومی، به نوعی مأموریت حساسیت‌سنجی خود را عملیاتی کنند و اطلاعات ناقص خود را جهت پروژه‌های بعدی تکمیل نمایند؛ همچنین آن‌ها با پرداخت چندباره به برخی موضوعات و ایجاد تنش‌های مختلف با هدف حساسیت‌زدایی از آن موضوعات، سعی در عادی‌سازی توهین به ارزش‌ها دارند.

حامیان سیاسی مجموعه شورای شهر تهران و شخص شهردار و البته جناح‌های دولتی و برخی مسئولین دولت که در شبکه‌های مجازی از طرح بنر فوق حمایت کرده‌اند! را می‌توان مظنونان این پروژه حساسیت زدایی از ارزش‌های انقلاب قلمداد کرد.

البته نکته مهم این قبیل حرکات، زمان‌سنجی وقوع آن‌هاست که در این رابطه بعضاً (بخوانید یقیناً) عدو می‌شود سبب خیر. در اواخر عمر فتنه سال ۸۸ وقتی نتیجه دلخواه طراحان فتنه حاصل نشد، به خواست خداوند و با حمله آن‌ها به ارزش‌ها و شعائر حسینی ماه محرم آن سال، چهره واقعی‌شان نمایان شد. همزمانی ماجرای اخیر با آغاز ماه محرم‌الحرام نیز موجب شد تا بار دیگر رسوایی دشمنان اعتقادات ملت را شاهد باشیم.

رضا رضایی

آغاز عملیات روکش آسفالت لار– بستک به طول ۲۳ کیلومتر

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه وشهرسازی لارستان، مدیر کل راه و شهرسازی لارستان ، از آغار روکش آسفالت لار - بستک خبر داد.

محمدرضا باقری فرد در خصوص این محور افزود: در سال گذشته ۳ کیلومتراز مسیر دو بانده شده و ۱۶ کیلومتر دیگر در حال دو بانده شدن است .

وی افزود : این محور کوتاه ترین مسیر برای دسترسی مردم مرکز استان به شهرستان بستک ، بندر لنگه ، بندر آفتاب و جزیره کیش است که به همین منظور از درجه اهمیت بالایی برای این اداره کل برخوردار است.

مدیر کل راه وشهرسازی لارستان، اظهار داشت: مسیر لار- بستک ۱۲۰ کیلومتر طول دارد که ۸۰ کیلومتر در حوزه این اداره کل واقع شده و به دلیل فرسوده بوده بخشی از

آسفالت این محور با پیگیری‌های به عمل آمده مجوز ۲۳ کیلومتر با اعتبار۶۰ میلیارد ریال از محل سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای اخذ شده و عملیات روکش آن از انتهای حوزه استحفاظی این اداره کل آغاز شد و امیدواریم با اتمام هر چه سریعتر مردم منطقه به بهترین حالت ممکن از این مسیر تردد کنند.

رونمایی از یادمان شهدای هواپیمایی لارستان با حضور دکتر لاریجانی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایثار، در مراسمی با حضور دکتر علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی، استاندار فارس، رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران لارستان و جمعی از مسئولین استانی و محلی، با حضور در فرودگاه بین المللی آیت الله آیت اللهی، یادمان ۱۸ شهید هواپیمایی این شهرستان که ۱۲ تیرماه سال ۱۳۶۷ در حادثه دلخراش هواپیمایی از طرف ناو آمریکایی وینسس مورد اصابت قرار گرفته و به شهادت رسیدند رونمایی شد.

شهرستان لارستان، معطر به عطر ۳۰۵ لاله گلگون کفن است که از این تعداد شهدا، ۱۸ شهید در تاریخ ۱۲تیرماه سال ۱۳۶۷ از

طریق هواپیمای مسافربری ایرباس ۶۵۵ عازم سفر دوبی بودند و هواپیمای آن ها بر فراز آب های خلیج فارس از سوی ناو آمریکایی وینسس مورد اصابت قرار گرفته و به شهادت رسیدند.

رونمایی از آلبوم سرود «بزرگ راه»

به گزارش میلاد لارستان، آیین رونمایی آلبوم سرود «بزرگ راه» با محوریت شخصیت فرماندهان شهید دوران دفاع مقدس در تالار وحدت تهران برگزار شد.

در این مراسم قطعات آلبوم سرود «بزرگ‌راه» به اجرا درآمد که در این چارچوب هنرمندانی از استان های مختلف کشور اجرای آن را بر عهده داشتند.

در این مراسم خانواده های معزز شهدای مدافع حرم، خانواده سرداران شهید دفاع مقدس، شهدای هسته ای و هنرمندان، حجت الاسلام و المسلمین قمی رئیس جدید سازمان

تبلیغات اسلامی حضور داشتند

گروه سرود طاها لارستان از اثر صیاد دلها که در وصف شهید صیاد شیرازی به عنوان شهید شاخص استان فارس در این آلبوم تولید شده بود را در این مراسم رونمایی کرد .

حوادث و کشفیات

توقیف کامیون های حامل ۱۷۸ راس دام قاچاق

فرمانده انتظامی لارستان، گفت: ماموران انتظامی این شهرستان ۲ دستگاه کامیون را که حامل ۱۷۸ راس دام قاچاق بودند، توقیف کردند.

معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس، در گزارش خود از قول سرهنگ داوود امجدی افزود: در اجرای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا، ماموران انتظامی پاسگاه چهار برکه لارستان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی به ۲ دستگاه کامیون حامل احشام شک و آنها را متوقف کردند.

وی بیان کرد: این احشام که ۱۷۸راس و فاقد پروانه بهداشتی و مجوز حمل بود به اداره دامپزشکی لارستان تحویل داده شد.

امجدی، ادامه داد: کارشناسان، ارزش ریالی این احشام را یک میلیارد و ۷۸۰ میلیون ریال برآورد کرده اند و در ارتباط با آن یک نفر متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده به مرجع قضایی معرفی شد

ناکام ماندن انتقال گوشت شکار غیرمجاز به خارج از کشور

به گزارش میلاد لارستان، سعید محمودی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: ماموران پلیس فرودگاه لارستان با کشف گوشت مشکوک موارد را به یگان حفاظت محیط زیست این شهرستان اعلام کردند.

وی ادامه داد: ماموران یگان حفاظت محیط زیست لار با عزیمت به محل گوشت های شکار غیر مجاز را شناسایی کردند.

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان فارس، گفت: پس از آب شدن گوشت یخ زده، با توجه به تکه های ناهمگون و نامتقارن مشخص شد، این محموله متعلق به سه راس شکار شامل کل، بز و بزغاله وحشی است.

وی افزود: متهم دستگیر شده ساکن استان هرمزگان است و قصد داشت به مقصد دبی مسافرت کند.

محمودی گفت: پس از تشکیل پرونده، متهم به مراجع قضایی تحویل شد.

آگهی احضار متهم

نظر به این که آقای شمشاد اوژلنده فرزند رجبعلی به اتهام مشارکت در سرقت موضوع شکایت آقای ابراهیم ملک‌زاده بیرمی فرزند غلامحسین از طرف این دادگاه تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسور نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۳۴۴ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به مشارالیه ابلاغ تا در تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۸ ساعت ۱۰:۳۰ صبح در شعبه دادگاه عمومی بخش بیرم به نشانی بیرم - بلوار خلیج فارس به منظور رسیدگی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر در غیر این صورت تصمیم غیابی اتخاذ می‌گردد. ضمناً وفق ماده ۱۹۰ قانون آئین دادرسی کیفری و تبصره ۱ آن نامبرده حق بهره‌مندی از خدمات وکیل دادگستری داشته لذا اگر وکیل انتخاب نماید، به دادگاه معرفی و چنانچه کسی را به عنوان شاهد دارد نیز می‌تواند قبل از وقت مقرر معرفی تا احضار شوند.

احسان کرمی - دادرس دادگاه عمومی بخش بیرم م / الف / ۶۱۶

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای بهنام پالیزدان دارای شماره شناسنامه ۶متولد ۴۹ به شرح دادخواست به شماره بایگانی از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضا پالیزدان به شناسنامه شماره ۶۷۹۰۰۷۹۲۷۰ در تاریخ ۹۷/۴/۱۹ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱- بهنام پالیزدان ش ش ۶ ت ت ۴۹/۱/۱۶ ک.م ۲۳۰۱۲۷۲۰۶۰ صادره از شیراز پدر متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد م/الف/۵۸۶

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم مریم سعادت‌نژاد فرزند عبداله به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷۰۱۹۳ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم عبدالله سعادت‌نژاد فرزند مشهدی درویش به شناسنامه ۳۶۶۳ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۹۵/۳/۳۱ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-مریم سعادت‌نژاد فرزند عبدالله ش ش ۱۴۷۸۶ صادره هرمزگان - بندرعباس دختر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ابراهیم روشن‌ضمیر - رئیس شورای حل اختلاف شعبه چهار لارستان م / الف / ۶۱۷

اسقاط اعتبار مجوز مفقود شده

پروانه تأسیس موسسه غیر انتفاعی و غیر تجاری خیریه ام‌البنین لارستان به شماره ۹۲۶/۹۶/۳۸۶۷۸ به تاریخ صدور ۹۶/۱۰/۹ به نام مریم جمشیدی که در ارائه خدمت به پرونده‌های مددجویان واگذار شده از امور اجتماعی اداره بهزیستی لارستان فعالیت می‌نماید مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای اسماعیل مختار فرزند احمد به شرح درخواستی که به کلاسه این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم احمد مختار فرزند خیرالله به شناسنامه ۵۳۶ صادره از بیرم در تاریخ ۹۷/۳/۱ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-علی مختار فرزند احمد ش ش ۱۵۲۵ لار
۲-عبدالحمید مختار فرزند احمد ش ش ۲۸ لار
۳-کلثوم مختار فرزند احمد ش ش ۳۹۴ لار
۴-عبدالمجید مختار فرزند احمد ش ش ۳۴۸ لار
۵-اسماعیل مختار فرزند احمد ش ش ۱۴۸ لار
۶-ابراهیم مختار فرزند احمد ش ش ۸۴۴ لار فرزندان متوفی
۷-ثریا دلاویز فرزند زینل ش ش ۴۴۹ لار همسر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ابراهیم روشن‌ضمیر - رئیس شورای حل اختلاف شعبه چهار لارستان م / الف / ۶۱۲

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم شهناز فرد فرزند عرجعلی به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷۰۱۹۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم عرجعلی فرد فرزند مرحوم کرم به شناسنامه ۲۱۰ صادره از لارستان در تاریخ ۸۵/۹/۴ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-چنگیز فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۰۲۸ لارستان
۲-شهناز فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۰۲۹ لارستان
۳- امیر فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۰۳۰ لارستان
۴- جهانزیر فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۰۳۱ لارستان
۵- عزیز فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۰۳۲ لارستان
۶- زهرا فرد فرزند عرجعلی ش ش ۲۱۸۴ لارستان فرزندان متوفی
۷-فاطمه حق‌پرست فرزند شاهمیرزا ش ش ۲۱۷ لارستان همسر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ابراهیم روشن‌ضمیر - رئیس شورای حل اختلاف شعبه چهار لارستان م / الف / ۶۱۴

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای اسماعیل اسماعیلی فرزند جعفر به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷۰۱۸۹ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم جعفر اسمعیلی فرزند غلام به شناسنامه ۳۲۶ صادره از لارستان در تاریخ ۹۷/۵/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-محمدعلی اسمعیلی فرزند جعفر ش ش ۱۷ لارستان
۲-احمد اسمعیلی فرزند جعفر ش ش ۴۰۹ لارستان
۳-دختر بس اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۹ لارستان
۴- غلامعباس اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۴ لارستان
۵- عبدالحمید اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۲ لارستان
۶- سکینه اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۴۷۸ لارستان
۷- نجیمه اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۱۰ لارستان
۸- فاطمه اسماعیلی فرزند جعفر ش ش ۲۲ لارستان
۹- اسماعیل اسماعیلی فرزند جعفر ش ش۲۱ لارستان
۱۰- ابراهیم اسمعیلی فرزند جعفر ش ش ۲۰۹ لارستان فرزندان متوفی
۱۱-کنیز جعفری فرزند محمدابراهیم ش ش ۴ لارستان همسر متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ابراهیم روشن‌ضمیر - رئیس شورای حل اختلاف شعبه چهار لارستان م / الف / ۶۱۱

مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...
با سامانه مشکلات مردمی
« میلاد لارستان »
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

انتقام آمریکا از اقتدار منطقه ای ایران

دونالد ترامپ در شرایطی از برجام خارج شد که کاملا ایمان داشت ایران درصدد دستیابی به سلاح هسته ای نیست.
او به خوبی می دانست که جهان او را در خروج از برجام همراهی نخواهد کرد اما با این حال از آن خارج شد و تنها بهانه خروجش را تمرکز بر نمایش نخ نمای نتانیاهو در عرضه برخی به اصطلاح اسناد ادعایی قرارداد چون هیچ مقوله قابل استناد دیگری در دست نداشت و همه گزارش های آژانس عدم انحراف ایران از برجام را تایید میکرد.
ترامپ از برجام خارج شد تنها به این دلیل که آن را ناکامل می‌دانست، ناکامل در مهار اقتدار منطقه ای جمهوری اسلامی ایران که سالهاست مرزهایش را نه جغرافیا که ارزشها و مسائل اعتقادی شکل میدهند،مرزهایی که در شرایط جدید در هویتی با نام «محور مقاومت» شناخته میشود.
ترامپ تحریم ها علیه ایران را با خروج از برجام برگرداند و البته بناست تا دو ماه دیگر آنها را تکمیل کند.
با بازگشت تحریم ها، کشورهای دیگر جهان را تهدید کرد تا با ایران همکاری نکنند اما جواب منفی شنید.
در قالب توسل به جنگ نرمی هدفمند، ابتدا از مذاکره با پیش شرط و سپس ملاقات بدون قید و شرط با ایران سخن گفت.
با این رفتار کوشید تا میان مردم و حاکمیت جدایی بیندازد و... هدف اصلی همه این سیاست ورزی ها تاثیرگذاری بر رفتار منطقه ای ایران بود، رفتاری که نه تنها دچار تغییر نشد بلکه روز به روز بر استحکام آن افزوده شد و این روزها پر قوت تر و موفق تر از گذشته استمرار دارد و البته بیش از گذشته هدف دشمنی آمریکا قرار گرفته است در سوریه پس از فتح غوطه دمشق و پاکسازی جنوب این کشور از تروریستها و هم مرز شدن مقاومت با اسرائیل، اینک ادلب روزهای پایانی مشرف به آزادی را به انتظار نشسته، اجلاس تهران بامحوریت ایران روسیه و ترکیه به نتایج مطلوب و ملموسی رسیده و همراهان دیروز آمریکا یعنی کردها منتظر دعوت دولت سوریه برای همراهی در پاکسازی ادلب از دست تروریست ها هستند.
در عراق تلاش های آمریکا در جهت دادن به آینده سیاسی عراق و علیرغم تلاش های فراوان فرستادگان ترامپ، دو جریان صد در صد مخالف آمریکا یعنی سائرون و فتح اعلام نزدیکی کردند و مقرر داشتند فردای عراق را در جلسه شنبه پیش رو در پارلمان جدید این کشور، فردایی مستقل از آمریکا تعریف کنند و این دو اتفاق یعنی آنکه محورمقاومت موفق شده است خلیج فارس را به دریای مدیترانه متصل کند، مساله ای که اولین پیامش ناکار آمدی و شکست تحریم های آمریکا علیه این محور است تبدیل شدن مقاومت در لبنان از یک جریان سیاسی به یک دولت که در سایه استقبال مردم از این جریان در انتخابات پارلمانی اخیر به دست آمد و در عین حال ناکامی همراهان سعودی و اماراتی ترامپ در تسلط بر یمن علی رغم تحمیل نزدیک به چهارسال جنگ بر این کشور در حقیقت

به این معناست که آمریکا چه بخواهد و چه نخواهد محکوم است هویتی جدید و البته موثر به نام محور مقاومت را در کنار دریای مدیترانه و همچنین دریای سرخ به رسمیت بشناسد و این یعنی نا کار آمدی تحریمها و دشمنیها.
درسایه این اتفاقات البته ترامپ و دستگاه سیاست ساز آمریکایی همچنان امیدواربه حذف یا حداقل تضعیف محور مقاومت، از هیچ کوششی دریغ نمیکنند؛ تحمیل ادعای استفاده دولت سوریه از سلاح های شیمیایی در ادلب بر افکار عمومی، تلاش جهت نا امن سازی عراق در آستانه دولت سازی مدرن، کوشش جهت محکوم نشان دادن حزب لبنان در دادگاه حریری و بلاخره کمک ویژه به سعودی و امارات جهت اشغال حدیده طی روزهای اخیر، در حقیقت اگر چه با هدف اعمال فشار حداکثری بر محور مقاومت صورت میپذیرد اما نشانه ای از کلافگی این روزهای کاخ سفید به جهت به دست نیاوردن نتایج مطلوب از تحریم ایران و البته محور مقاومت است.

ابورضا صالح

رئیس کمیسیون امنیت ملی:
روحانی در سخنرانی خود در سازمان ملل باید ریاست ترامپ را زیر سوال ببرد

حشمت ا... فلاحت‌پیشه، در تبیین دلایل حضور رئیس جمهور در نشست سازمان ملل گفت: آمریکا امسال رئیس دوره ای نشست سازمان ملل است که قطعا سخنرانی روحانی و دیدارهای بعد از آن می‌تواند این موضوع را برای همگان تبیین کند که اصلا آمریکا مشروعیتی برای ریاست بر سازمان ملل ندارد. به عبارت دیگر روحانی در سخنرانی خود باید ریاست ترامپ را زیر سوال ببرد.
وی توضیح داد: ترامپ رئیس جمهور و سیاستمداری است که بعد از هیتلر کنوانسیون‌های بین‌المللی را زیر سوال برده است یا

از آن بیرون آمده. لذا ریاست ترامپ در نشست سازمان ملل که پایه آن کنوانسیون‌ها است، غیرقابل توجیه می‌باشد. ایران می‌تواند نقش فعالی در این زمینه داشته باشد.
رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس، خاطرنشان کرد: روی سخن رئیس جمهور در سخنرانی اش باید رویکرد مشارکت جویانه ایران، طرح مقتدرانه برای مقابله با داعش و انرژی هسته‌ای با تاکید بر گزارش‌های آژانس باشد. همچنین بخش دیگری از صحبت‌هایش باید خطاب به سایر کشورهایی باشد که از طرف آمریکا برای تحریم ایران تحت فشار قرار گرفته‌اند. چون در شرایط فعلی کشورها باید به سمت مقابله با آمریکا و نه ایران روند که پای ابتکار منع اشاعه سلاح هسته‌ای ایستاده و تلاش کرده که بهانه‌ها برای عدم دسترسی به انرژی صلح‌آمیز هسته‌ای را بگیرد.
فلاحت‌پیشه در جمع‌بندی گفت: بنده معتقدم که روحانی باید در این نشست شرکت کند. اگر کشورها در راستای توصیه مقام معظم رهبری در موضوع مهار آمریکا حرکت کنند، ترامپ به منزوی‌ترین رئیس دوره‌ای شورای امنیت سازمان ملل در طول تاریخ تبدیل خواهد شد.

یک خبر چند خط تحلیل؛
بالاخره رویای آمریکا درباره عراق تعبیر نشد

خبر:
مقتدی صدر در کوفه میزبان هادی العامری شد و توافقات اولیه درخصوص تشکیل «فراکسیون اکثریت» در مجلس عراق عملیاتی شد
تحلیل:
نزدیکی و اعلام پیوند مقتدی صدر به عنوان چهره ای کاملا مخالف حضور و مداخله آمریکا در عراق و هادی عامری از فرماندهان حشد الشعبی و چهره ای نزدیک به محور مقاومت با پیشینه ای صد در صد ضد آمریکایی، رویای چندین ماهه آمریکا در خصوص بازگرداندن آب رفته از جوی عراق در سایه انتخابات را کاملا باطل کرد.
نتیجه این جلسه، اگر چه تا این لحظه به شکلی رسمی اعلام نشده است اما منابع نزدیک به دو جریان سائرون صدر و فتح عامری پیش بینی میکنند که جلسه روز

شنبه آینده عراق شاهد معرفی فراکسیون جدید درسایه رهبری این دو جریان باشد و در این جلسه، تکلیف پست های سه گانه ریاست مجلس، ریاست جمهوری و نخست وزیری روشن شود.
بنابر برخی تحلیل ها و باتوجه به ضرورت رسیدگی سریع به مسائل معیشتی شیعیان جنوب عراق و به ویژه اهالی بصره احتمال اینکه چهره ای جدید از این منطقه عهده دار پست نخست وزیری شود، بسیار محتمل است.

حمله مأموران آل سعود به «تکایا» و «خیمه‌های عاشورایی» در قطیف

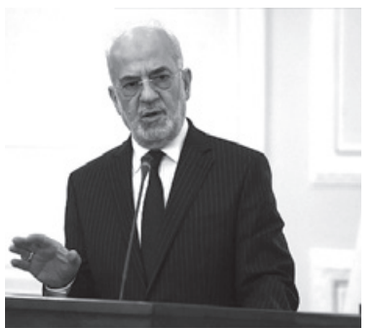
به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، همزمان با آماده شدن شیعیان سرتاسر جهان برای عزاداری محرم، از شرق عربستان سعودی خبر می‌رسد نیروهای این کشور به حسینیه‌ها و خیمه‌های محرم در مناطق شیعه نشین حمله و آن‌ها را تخریب کرده‌اند.
فعالان توییتری در عربستان سعودی، از دوم محرم، با انتشار تصاویر و فیلم‌هایی از منطقه قطیف و الإحساء عربستان سعودی از یورش مأموران امنیتی و پلیس شهر القطیف به این اماکن و نمادهای محرم خبر دادند.
به گفته این فعالان، مأموران سعودی کاملا مسلح بوده و اقدام به پایین آوردن پرچم ها و پارچه های سیاه از خیابان ها و کوچه های منطقه قطیف کرده‌اند.

انتصاب فرمانده جدید ائتلاف بین المللی در عراق و سوریه

وزارت دفاع عراق در بیانیه ای اعلام کرد «عثمان الغانمی» رئیس ستاد ارتش عراق در مقر وزارت دفاع در بغداد، با ژنرال لاکامرا و فرمانده جدید ائتلاف بین المللی در عراق و سوریه و ژنرال «پل فانک» فرمانده سابق این ائتلاف دیدار کرد.
بر اساس این بیانیه، در این دیدار بر حمایت و پشتیبانی ائتلاف بین المللی از عراق در مبارزه با تروریسم تاکید شد.
رئیس ستاد ارتش عراق، از ژنرال فانک به علت ایفای نقش مهم در دوره فعالیت خود

در سمت فرمانده ائتلاف بین المللی در عراق و سوریه تقدیر کرد و برای فرمانده جدید ائتلاف بین المللی آرزوی موفقیت کرد.

پاسخ وزیر خارجه عراق به فضاسازی کاخ سفید علیه ایران



ابراهیم جعفری وزیر خارجه عراق که در قاهره به سر می‌برد، در یک کنفرانس خبری به فضاسازی‌های دولت آمریکا علیه ایران واکنش نشان داد.
کاخ سفید در بیانیه‌ای ادعاها علیه ایران را تکرار کرد و گفت: این کشور را مسئول هر گونه حمله به اماکن دولت خود در عراق می‌داند.
به نوشته پایگاه خبری شبکه السومریه، جعفری در کنفرانس خبری خود در قاهره، تأکید کرد: «عراق اجازه نمی‌دهد که خاکش محل تسویه حساب‌ها شود و عراق از امنیت تمامی سفارت‌خانه‌ها پاسداری می‌کند و اجازه دخالت در امور داخلی خود را به هیچ طرفی نمی‌دهد.»
کاخ سفید در یک فضاسازی آشکار علیه ایران با صدور بیانیه مدعی شد: «در چند روز گذشته، شاهد حملاتی با خطرات جانی در عراق به اماکن مختلف از جمله کنسولگری ایالات متحده در بصره و سفارت آمریکا در بغداد بوده‌ایم.»
این بیانیه می‌افزاید: «ایالات متحده حکومت تهران را بابت هر گونه حمله‌ای که منجر به زخمی شدن پرسنل یا خسارت به اماکن دولت ایالات متحده شود، مسئول می‌داند. آمریکا با فوریت و قاطعیت برای دفاع از جان آمریکایی‌ها وارد عمل می‌شود.»
ادعاهای کاخ سفید در حالی مطرح شده‌اند که کنسولگری ایران در بصره، در ناآرامی‌های این شهر هدف حمله قرار گرفت و تخریب شد.

ابلاغ احضاریه
نظر به این که عابد صحرانورد فرزند مختار به اتهام ضرب جرح عمدی و تهدید به قتل موضوع شکایت عذری دشتبان فرزند حسن از طرف شعبه اول دادگاه گراش تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت نامبرده میسور نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف یک ماه پس از انتشار آگهی در شعبه اول دادگاه شهرستان گراش به منظور دفاع و پاسخگویی از اتهام انتسابی حاضر شده و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول و منجر به تصمیم مقتضی خواهد شد.
شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان گراش م/الف/۱۰۸

ابلاغ نظریه کارشناسی
در خصوص دعوی خواهان شرکت مخابرات استان فارس با مدیریت عاملی علی‌اصغر روزگار به طرفیت شهرداری گراش - فرمانداری گراش - اداره اوقاف و امور خیریه گراش - اداره ثبت اسناد و املاک گراش - حاجی‌بی‌بی فتحی فرزند حاج درویش - صغری فتحی فرزند حاج درویش - فاطمه فتحی فرزند حاج درویش - حسین آقا فتحی فرزند حاج درویش - صولت موسوی - بی‌بی سماء فتحی فرزند حاج درویش - جهان‌تاب فتحی فرزند حاج درویش، قمر فتحی فرزند حاج درویش، اسداله مالدار فرزند فرج حاجی قائد گراشی، فوزیه فتحی فرزند حاج درویش، رخشنده فتحی فرزند حاج درویش ظرف مهلت یک هفته جهت ملاحظه نظریه کارشناسی و نظریه تکمیلی کارشناسی در این شعبه اتاق ۱۰۳ حاضر شوید.
مسلم کناره‌فرد - منشی دادگاه عمومی گراش م/الف/۱۰۷

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
خانم محترم فیروزی فرزند علی اکبر به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم علی بازیار فرزند تقی به شماره ملی ۲۵۱۱۷۹۸۳۰۱ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۶/۰۵/۲۵ بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-محسن بازیار فرزند علی ک م ۲۵۰۰۱۷۲۲۷۵۹ ت ت ۱۳۶۹/۸/۲ صادره از ح ۳ لار
۲-اعظم بازیار فرزند علی ک م ۶۷۱۰۰۰۷۸۳۹ ت ت ۱۳۷۱/۲/۲۴ صادره از ح ۳ لار
۳-سیما بازیار فرزند علی ک م ۶۷۱۰۰۰۷۸۴۷ ت ت ۱۳۷۲/۱۱/۲۶ صادره از ح ۳ لار
۴-احسان بازیار فرزند علی ک م ۶۷۱۰۰۳۲۳۴۵ ت ت ۱۳۷۷/۱۲/۵ صادره از ح ۳ لار
۵-امیدرضا بازیار فرزند علی ک م ۶۷۱۰۰۵۵۷۲۸ ت ت ۱۳۸۰/۱۲/۱۵ صادره از ح ۳ لار فرزندان متوفی
۶-محترم فیروزی فرزند علی اکبر ک م ۲۵۱۰۸۷۴۵۰۰ ت ت ۱۳۴۲/۱۰/۲۰ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی
۷-سکینه کریمی خواه فرزند مهدی ک م ۲۵۱۱۷۴۱۰۰۸ ت ت ۱۳۲۱/۵/۱۲ صادره از ح ۳ لار مادر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - امین حشمتی
م / الف / ۶۱۵

آگهی مزایده (مرحله اول)
با توجه به صدور اجرائیه شماره۹۶۱۰۴۲۷۱۸۸۳۰۰۰۳۲ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۹ صادره از شعبه اول دادگاه گراش، نظر به محکومیت محکوم علیهم مهدی - راضیه - فاطمه - خلیل - احمد - غلامحسین همگی بصیری فرزندان مرحوم آقای محمدعلی بصیری به پرداخت یک هزار تومان وجه نقد و ۱۲۵ مثقال طلای ۲۴ نخودی طلا، بابت مطالبه مهریه با توجه به این که اجرائیه به محکوم علیهم ابلاغ گردیده نامبردگان در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است بنا به درخواست محکوم لها و به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجرائیه یک باب منزل مسکونی اجاره‌ای به شماره ۹۱/۷۶۷۱۰۰۰۵۲/۱/۱۷ مورخ ۱۳۹۱/۱/۱۷ اداره امور اوقاف و خیریه گراش (محله‌ی نو) به آدرس گراش - بلوار کمربندی - روبروی مدرسه قائدی به کد پستی ۷۴۴۱۶۳۴۱۶۸ عرصه به مساحت ۲۱۶ متر مربع به حدود اربعه شما لا به طول ۱۴ متر به منزل غفاری - شرقا به طول ۱۲ متر به کوچه جنوبا به طول ۱۴ متر به سیل بند - غربا به طول ۱۲ متر به کوچه دارای اعیانی با قدمت بیش از ۲۵ سال به مساحت ۱۸۰ متر مربع در هم کف ۳۰ متر مربع در زیرزمین فاقد اصول فنی و مهندسی - دیوار آجری - سقف طاق ضربی - نما سیمانی - کف حیاط موزائیک - کف اتاق‌ها موزائیک و بدنه سفیدکاری - دارای انشعاب آب نیم اینچ - انشعاب برق تک فاز ۲۵ آمپر فاقد انشعاب گاز و لوله‌کشی گاز که ملک فوق الذکر توقیف و توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه به مبلغ ۸۷۸۰۰۰۰۰ تومان ارزیابی شده است. مورد مزایده به تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۲ ساعت ۱۰الی ۱۱ در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی گراش از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد کند فروخته خواهد شد ۱۰ وجه مزایده فی‌المجلس به صورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می‌شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک، مورد مزایده به نام خریدار منتقل خواهد شد. درصورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید، سپرده وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تمدید میگردد. در راستای ماده ۱۴۲ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مز ایده با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایده بازدید نمایند.
مدیر دفتر اجرای احکام دادگاه عمومی گراش - بهروز قائدی
م/الف/۱۰۶

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
خانم سارا رمیار فرزند باباجان به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم عبداله آبخیز فرزند نوشاد به شماره ملی ۲۵۱۰۹۷۹۰۴۳ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-گل‌آفتاب بشخور فرزند معصومعلی ک م ۲۵۱۱۰۰۴۰۱۱ ت ت ۱۳۰۸/۹/۴ صادره از ح ۳ لار مادر متوفی
۲- غزاله آب‌خیز فرزند عبداله ک م ۶۷۱۰۰۴۱۲۱۲ ت ت ۱۳۷۹/۴/۸ صادره از ح ۳ لار
۳-ساغر آب‌خیز فرزند عبداله ک م ۶۷۱۰۰۶۶۴۴۴ ت ت ۱۳۸۳/۸/۲۹ صادره از ح ۳ لار
۴-امیرمحمد آب‌خیز فرزند عبداله ک م ۶۷۱۰۰۸۰۰۳۱ ت ت ۱۳۸۶/۱۰/۳۰ صادره از ح ۳ لار
۵-محمدامین آب‌خیز فرزند عبداله ک م ۶۷۱۰۱۰۷۵۷۴ ت ت ۱۳۹۴/۷/۱۳ صادره از ح ۳ لار فرزندان متوفی
۷-سارا رمیار فرزند باباجان ک م ۲۵۱۱۸۵۵۶۲۳ ت ت ۱۳۶۲/۶/۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - امین حشمتی
م / الف / ۶۱۳

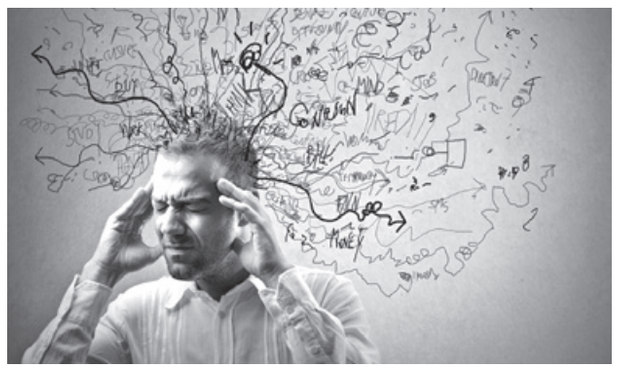
دادنامه
پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۱۷۷۲۰۰۲۰۲ شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان فیروزآباد تصمیم نهایی شماره ۹۷۰۹۹۷۷۱۷۷۲۰۰۴۶۲
خواهان: آقای رزاق افسری فراشبند فرزند علی به نشانی استان فارس - شهرستان فیروزآباد - شهر فیروزآباد - شهرک صنعتی
خوانده: آقای رسول ابراهیم اردکلو فرزند قاسم به نشانی مجهول‌المکان
خواسته: مطالبه خسارت
به تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۳۰ در وقت فوق‌العاده جلسه شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی به تصدی امضاکننده ذیل تشکیل و پرونده کلاسه ۹۵۰۲۰۴ تحت نظر است؛ ضمن اعلام ختم رسیدگی با استعانت از خداوند متعال به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید:
خواهان: آقای رزاق افسری فراشبند فرزند علی به نشانی استان فارس - شهرستان فیروزآباد - شهر فیروزآباد - شهرک صنعتی
خوانده: آقای رسول ابراهیم اردکلو فرزند قاسم به نشانی مجهول‌المکان
خواسته: مطالبه خسارت
رأی دادگاه
در خصوص دادخواست خواهان آقای رزاق افسری به طرفیت آقای رسول ابراهیمی اردک‌لو به خواسته مطالبه خسارت ناشی از توقیف دو باب مغازه در پرونده کلاسه ۱/۴۸ ۸۱، حق‌الوکاله پرونده کلاسه ۹/۳ ۸۲ ح ۴ و پرداخت مالیات مر بوط به مغازه‌ها که در اثر توقیف و عدم توانایی پرداخت مالیات گردیده و سایر خسارت که ناشی از توقیف نسبت به اموال بوده دادگاه با عنایت به مجموع محتویات پرونده، شرح دادخواست تقدیمی اظهارات خواهان منعکس در صورتجلسه دادگاه، تأمین دلیل پیوست دادخواست مبنی بر مشخص نمودن میزان خسارت وارده به خواهان به مبلغ ۱۴۳۴۹۷۹۴۹ در تاریخ ۸۴/۱/۲۲ و با توجه به اینکه خسارات وارده به شرح مذکور سابقاً برآورد گردیده و اسناد و مدارک ارائه شده بعدی از سوی خواهان همچون فاکتورهای قدیمی ارائه شده به کارشناس بعضاً در پرونده‌ها ملاحظه نگردیده و با توجه به اوراق موجود از محتویات پرونده‌های استنادی در آرشیو الکترونیک که حکایت از مالکیت خواهان نسبت به اموال توقیف شده داشته و نظر به این که خواهان به شرح پرونده ۷/۱۸ - ۸۳ ح ۱ مورد مطالبه قرار گرفته و ذمه خوانده به پرداخت خسارت مذکور مشغول و از تاریخ مطالبه مذکور خسارت تأخیر تأدیه نیز جزء خساراتی است که به خواهان وارد گردیده بنابراین دادگاه دعوی خواهان نسبت به میزان ۱۴۲۴۹۷۹۴۹ ریال و خسارت تأخیر تأدیه آن از بهمن ماه ۱۳۸۳ لغایت زمان پرداخت در حق خواهان وارد تشخیص و مستندا به مواد ۱ و ۲ قانون مسئولیت مدنی و مواد۱۹۴- ۱۹۸ - ۵۱۵- ۵۱۹ - ۵۲۲ قانون آئین دادرسی مدنی حکم بر محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۱۴۲۴۹۷۹۴۹ ریال به انضمام خسارات تأخیر تأدیه مبلغ مذکور از بهمن ماه ۱۳۸۳ تا زمان پرداخت در حق خواهان‌ها صادر و اعلام می‌دارد رأی صادره غیابی و ظرف مهلت بیست روز قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف مهلت بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل تجدیدنظرخواهی در دادگاه تجدید نظر استان فارس می‌باشد. و در مورد مطالبه حق الوکاله پرونده ۹/۳ ۸۲ ۴ ح با عنایت به استرداد دعوی دادگاه مستنداً به بند ب ماده ۱۰۷ قانون آئین دادرسی مدنی قرار رد دعوی خواهان صادر و اعلام می‌دارد. رأی صادره ظرف مهلت بیست روز قابل تجدیدنظرخواهی در دادگاه تجدید نظر استان فارس می‌باشد.
سید وحید رضا نجیبی - رئیس شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان فیروزآباد
م/الف/۵۸۵

دادنامه
کلاسه پرونده ۷۳ - ۲ - ۹۷ ح ۱۴
شماره دادنامه ۲۳۶ - ۹۷/۵/۳۰
مرجع رسیدگی شورای حل اختلاف حوزه: میمند فارس
به نشانی: کوچه شرق شهرداری (شکیب ۶)
خواهان: عبدالصمد افراسیابی فرزند همت به نشانی میمند - خ امام خمینی - پمپ بنزین - ۰۹۱۷۷۱۱۲۷۵۶
خوانده: محمدباقر همایونی فرزند محمدی هادی به نشانی مجهول‌المکان
موضوع: الزام به انتقال خط تلفن
رأی شورا
در خصوص دادخواست آقای عبدالصمد افراسیابی فرزند همت به طرفیت آقای محمدباقر همایونی به خواسته الزام به انتقال خط تلفن به شماره ۳۸۷۷۲۳۶۲ - ۰۷۱ در دفتر اسناد رسمی با توجه به محتویات پرونده و اظهارات خواهان در جلسه رسیدگی شورا و مبایعه‌نامه عادی فی‌مابین هم‌چنین جوابیه ۱۳۹۷/۵/۳۰ مخابرات میمند دال بر احراز اینکه خط مورد دعوی اکنون در تملک محمدباقر همایونی میمندی فرزند محمد هادی می‌باشد و عدم حضور خوانده علیرغم درج ابلاغ وقت رسیدگی در روزنامه میلاد لارستان به تاریخ ۱۳۹۷/۴/۱۷ فلذا با توجه به مراتب فوق و نظریه مشورتی اعضای شورا به تاریخ ۱۳۹۷/۵/۳۰ و مستندا به ماده ۹ قانون شوراهای حل اختلاف و مواد۱۰ و ۲۱۹ - ۲۲۰- ۲۲۳ و بند یک ماده ۳۶۲ قانون مدنی حکم به الزام خوانده به حضور در احدی از دفاتر اسناد رسمی و انتقال خط تلفن ثابت ۳۸۷۷۲۳۶۲ - ۰۷۱ به نام خواهان صادر و اعلام می‌گردد. رأی صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شورا و ظرف مدت بیست روز پس از انقضا مهلت واخواهی قابل تجدیدنظرخواهی در محاکم عمومی حقوقی فیروزآباد می‌باشد.
قاضی شورای حل اختلاف میمند حوزه قضائی فیروزآباد - عبداله محمدی
م/الف/۵۸۷

آگهی ابلاغ اجرائیه
بدینوسیله به آقای مرتضی رمضانی ششده فرزند محمود شناسنامه شماره ۳۷۲۰ صادره از فسا ساکن گراش ابلاغ می‌شود که خانم زهرا محمدپور ششده جهت وصول ۱۲۱ عدد سکه بهار آزادی و مبلغ ۵۸۱۵۷۴ ریال وجه نقد یک جلد کلام‌الله مجید به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج شماره ۴۹۶۱ دفتر ۴۱ شهر جمگردان شهرستان لنجان استان اصفهان علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرایی به کلاسه ۱۳۹۷۰۴۰۰۲۱۲۹۰۰۰۳۶۳ در اداره ثبت لنجان تشکیل شده و با توجه به آدرس اعلامی زوجه به ثبت گراش نیابت تعقیب عملیات اجرایی داده شده و طبق گزارش مورخ ۹۷/۰۶/۲۰ مأمور پست گراش، محل اقامت شما به شرح آدرس اعلامی زوجه شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آئین‌نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی، که روز ابلاغ محسوب می‌گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرایی جریان خواهد یافت.
مسئول واحد اجرای اسناد رسمی گراش
هدایت‌اله رحیمی درازی
تاریخ انتشار: ۹۷/۶/۲۴
م/الف/۱۰۵

چند گام تا درمان نگرانی بیش از حد

۱. از نگرانی‌های خود فهرستی تهیه کنید
چیزهایی را که باعث نگرانی تان شده‌اند، بشناسید و در فهرستی یادداشت کنید.
۲. فهرست را بررسی کنید
به فهرست‌تان نگاهی بیندازید و ببینید نگرانی‌تان سازنده است یا بی‌فایده. نگرانی سازنده نگرانی‌ای است که بتوانید همین الان برای حل آن اقدامی انجام دهید. به‌عنوان مثال من می‌خواهم به ایتالیا مسافرت کنم. بنابراین باید نگران رزرو هواپیما و هتل باشم. این نگرانی سازنده است، زیرا می‌توانم همین الان با جست‌وجو در اینترنت بلیط یا هتل را رزرو کنم.
در مقابل نگرانی بی‌فایده، نگرانی ای است که برای حل آن نمی‌توانید کاری انجام دهید. این نگرانی بیشتر به‌خاطر فکرکردن به احتمالات است. در نگرانی بی‌فایده برروی عوامل نگرانی خود تسلطی ندارید و نمی‌توانید برای حل آن کاری انجام دهید. به‌عنوان مثال نگرانی از ابتلا به سرطان و بی خوابی حاصل از آن، نوعی نگرانی بی‌فایده است.
۳. قطعی‌نبودن همه‌چیز را بپذیرید
وقتی که توانستید نگرانی‌های بی‌فایده را از خود دور کنید، باید برای دور نگه‌داشتن آنها اقدامی انجام دهید. اتفاقات قطعی نیستند و احتمال وقوع هرچیزی وجود دارد. شما باید محدودیت‌های خود و قطعی‌نبودن بروز اتفاقات را بپذیرید.
به‌عنوان مثال شاید شما یک روزی به سرطان مبتلا شوید؛ هیچ‌کس نمی‌داند. ولی این قطعی نبودن نباید زندگی‌تان را با سختی مواجه کند. بسیاری از افراد به‌اشتباه عدم قطعیت را با بروز اتفاقات بد یکسان می‌دانند، اما در واقع قطعی‌نبودن نوعی حالت خنثی است. با پذیرش عدم قطعیت دیگر نیاز نیست برای هرچیزی نگران باشید. پذیرش به آن معناست که قطعی‌نبودن اتفاقات وجود دارد و نباید با فکر به آنها خودتان را اذیت کنید. به‌جای نگرانی از بروز اتفاقات احتمالی، روی چیزهایی تحت کنترل شماست تمرکز کنید، از آنها لذت ببرید و قدردان داشته‌هایتان باشید.
۴. آرامش‌تان را از بین ببرید
یک فکر ترسناک و ناخوشایند را آن‌قدر برای خود تکرار کنید تا از آن خسته شوید و از شما دور شود. به‌عنوان مثال اگر می‌ترسید در اثر سرطان بمیرید، در جلوی آینه بایستید و بگویید ممکن است من براثر سرطان بمیرم. ممکن است من بر اثر سرطان بمیرم. تا جایی این عبارت را تکرار کنید تا قدرتش را از دست بدهد.
۵. خودتان را به‌سختی بیندازید
افراد نگران احساس می‌کنند که تحمل سختی را ندارند. اما اگر سختی را تمرین کنید، راحت‌تر می‌توانید با آن کنار بیایید. هدف این است که بتوانید کارهایی را انجام بدهید که دوست ندارید یا باعث ناراحتی و سختی‌تان می‌شوند.
معمولا افراد نگران از اتفاقات و شرایط جدیدی که برای‌شان سخت است، مانند شرکت در برخی مهمانی‌ها یا صحبت کردن در جمع دوری می‌کنند. آنها ترجیح می‌دهند برای جلوگیری از مواجهه با سختی، استراتژی نگرانی را پیش بگیرند. اما اگر تصمیم بگیرید کارهایی را انجام دهید که با انجام‌شان راحت نیستید، دیگر تکیه‌تان به استراتژی نگرانی برای جلوگیری از انجام کارهای سخت کم می‌شود.
۶. با پرت‌کردن حواس‌تان، از اضطرار و شدت نگرانی خود بکاهید
افراد نگران معمولا نوعی احساس اضطرار و فوریت دارند. آنها فکر می‌کنند که باید دقیقا همین الان جواب مشکل‌شان را پیدا کنند، وگرنه اتفاق بدی رخ می‌دهد. احساس اضطرار برای یافتن پاسخ، موجب نگرانی فرد می‌شود. بهتر است فرد به‌جای احساس اضطرار برای یافتن پاسخ، روی بهترکردن لحظه‌هایش تمرکز کند.
از خودتان بپرسید من در این لحظه چه کاری می‌توانم انجام دهم تا زندگی‌ام خوشایندتر شود. درواقع شما یا باید روی یافتن فوریِ پاسخ تمرکز کنید یا برای بهترکردن لحظه‌تان. قطعا گزینه‌ی دوم بهتر است. بنابراین نفس عمیق بکشید، مطالعه کنید یا به موسیقی گوش بدهید تا کمی زمان بگذرد و از شدت اضطرار و نگرانی‌تان کاسته شود.



۷. یادتان باشد اتفاقات آینده همیشه به آن بدی که تصورش می‌کنید، نیستند
اضطراب یا نگرانی، بیشتر، ناشی از پیش‌بینیِ احتمالات است. تصورتان از اتفاقات احتمالیِ آینده همیشه بدتر از چیزی است که واقعا اتفاق می‌افتد. افراد نگران حتی برای چیزهایی که در صورت وقوع می‌توانند کنترل کنند هم نگران می‌شوند. جالب است که معمولا افراد نگران در مدیریت مشکلات واقعی، افراد کاربلدی هستند.
۸. با صدای بلند گریه کنید
آمیگدال یا بخشی از مغز که مسئول احساسات است دراثر نگرانی با مشکل روبه‌رو می‌شود. این ضربه‌ی عاطفی، به مشکلات گوارشی، خستگی یا افزایش ضربان قلب منتهی می‌شود. شما می‌توانید به‌جای تلاش برای رهایی از احساسات خود، از آنها استفاده کنید. به‌عنوان مثال می‌توانید گریه کنید، زیرا زمانی‌که گریه می‌کنید یا عصبانی هستید، دیگر نمی‌توانید نگران باشید.
۹. درباره نگرانی و احساسات‌تان صحبت کنید
روان‌درمانی شامل درمان اختلالات شخصیتی، روحی، احساسی و رفتاری با استفاده از روش‌هایی مانند گفت‌وگو با شخص بیمار، گوش دادن به حرف‌های بیمار و راهنمایی‌کردن اوست.
علاوه بر تکنیک های درمانی بالا که می‌توانند به درمان برخی رفتارهای آزاردهنده کمک کنند، روان‌درمانی نیز با یافتن ریشه‌ی مشکلات به کاهش نگرانی بیش از حد کمک می‌کند. معمولا بهترین نتایج برای کاهش نگرانی با استفاده‌ی هم‌زمان از روان‌درمانی و رفتار درمانی شناختی به‌دست می‌آید.
هر فردی باید بفهمد چه چیزی باعث نگرانی‌اش شده و نگرانی‌اش به چه چیزی ارتباط دارد. اگر به‌خوبی در ذهن و خاطرات‌تان جست‌وجو کنید و تا جایی عقب بروید که به ریشه‌ی نگرانی‌تان برسید، می‌توانید مشکل خود را به‌راحتی حل کنید.

علائمی که می‌گویند به کمک روان‌شناس‌ها نیازمندید!

همه ما هر روز، بارها و بارها اضطراب را تجربه می‌کنیم. وقتی راننده بی‌ملاحظه‌ای درست در نزدیکی ما، روی ترمز می‌زند، وقتی صدای ناگهانی انفجار از کوچه بغلی می‌آید یا زمانی که می‌شنویم سازمان محل فعالیتمان قصد تعدیل نیرو دارد، دچار اضطراب می‌شویم.
اما درگیری هر روزه با این احساس، لزوما به معنای بیمار بودنمان نیست. اضطراب، احساسی طبیعی و ضروری است که اگر به‌موقع تجربه و البته به‌موقع مهارش کنید، می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. با این وجود، بسیاری از ما، نه تنها در شرایط گفته‌شده، بلکه در صورت شنیدن صدای بوق یک موتورسیکلت از آن طرف خیابان، خواندن یک داستان پرهیجان یا شنیدن خبری در مورد همسایه‌مان، به قدری گرفتار تنش و اضطراب می‌شویم که برای رسیدگی به فعالیت‌های روزمره خود، احساس ناتوانی می‌کنیم.
در این شرایط صبوری، تلاش برای کم‌کردن تنش‌ها یا حتی سفر رفتن هم نمی‌تواند گره‌ای از مشکلمان باز کند و هیچ چیز به اندازه کمک‌گرفتن از روان‌شناس‌ها یا در موارد حادتر، استفاده از تجربه روان‌پزشک‌ها، نمی‌تواند ما را از درگیری با این احساس ناخوشایند نجات دهد.
متخصصان برای مقایسه اضطراب طبیعی با اضطراب نیازمند درمان، معیارهای زیر را مشخص کرده‌اند. اگر شما در طول روز با این نشانه‌ها درگیر هستید، حتما باید به متخصصان مراجعه کنید و به جای ساختن با این درد، برای کم‌کردنش از تخصص آن‌ها بهره بگیرید.
-کابوس می‌بینید یا اینکه به خواب نمی‌روید؟
- احساس می‌کنید چیزی در گلویتان گیر کرده یا اینکه کسی پایش را روی قفسه سینه شما گذاشته؟
-دلتان می‌خواهد همه‌چیز را بگذارید و فرار کنید؟
-مدام احساس تهوع می‌کنید و صبح‌ها بالا می‌آورید؟
-در بدنتان احساس کوفتگی می‌کنید؟
-زود خسته می‌شوید؟
-دلتان نمی‌خواهد در محیط کار، مسئولیت تازه‌ای را به عهده بگیرید و در جمع‌ها توجه زیادی را دریافت کنید؟
-افکار منفی به سراغتان می آید؟
-بعضی لحظه‌ها احساس می‌کنید زمین و زمان به شما فشار آورده و دنیا روی سرتان خراب شده؟
دهانتان زیاد خشک می‌شود؟
-نفستان کوتاه شده؟
-چیزی که همکارانتان را آشفته نمی‌کند، برای شما هراسی بزرگ را ایجاد می‌کند؟
-فکر می‌کنید ادامه‌دادن بی‌فایده است؟
-پرخاشگر شده اید؟
-در طول روز با صدای بلند و لحن خشن، با دیگران صحبت می‌کنید؟
-همراه با سایر نشانه‌های گفته‌شده، کمردرد، سردرد یا زانودرد را تجربه می‌کنید؟

غلبه بر ترس از رانندگی

بعضی افراد می‌گویند رانندگی را دوست ندارند یا از اینکه پشت فرمان بنشینند، می‌ترسند. اگر تا حدی از رانندگی می‌ترسید که باعث اضطراب‌تان می‌شود، ممکن است دچار بیماری «ترس از رانندگی» باشید. این نوع ترس باعث می‌شود تا وقتی که در حال رانندگی هستید یا در اتومبیلی در حال حرکت نشسته‌اید، احساس کنید زندگی‌تان در خطر است. حتی ممکن است حملات عصبی، بالا رفتن ضربان قلب، نفس نفس زدن یا احساس وحشت را تجربه کنید. اگر اضطراب در زمان نشستن پشت فرمان بر شما غلبه کرده و مانع از رانندگی با آسودگی خاطر می‌شود، مهم است که با آن رو به رو شوید. این مقاله راهکارهای مواجهه با ترس از رانندگی و غلبه بر آن را توضیح می‌دهد.
راهکار اول: تمرین تکنیک‌های آرامش
۱. محیطی آرام در اتومبیل ایجاد کنید
شما باید هم در زمانی که پشت فرمان می‌نشینید و هم زمانی که در اتومبیلی در حال حرکت قرار دارید، احساس آرامش کنید. لباس و کفش راحت بپوشید. قبل از اینکه اتومبیل را برانید، نشستن در آن و آرام شدن را تمرین کنید. موسیقی آرامش‌بخش پخش کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بر احساس اضطراب غلبه کنید و نیز باعث می شود صدای اتومبیل های دیگر را نشنوید.
وقتی سرنشینان در اتومبیل سروصدا می‌کنند، حتی حرفه‌ای‌ترین راننده‌ها هم ممکن است مضطرب شوند. برای افزایش احساس امنیت در خودتان، همه‌ی تعمیرات مورد نیاز اتومبیل‌تان را انجام دهید.
۲. نفس کشیدن از شکم را تمرین کنید
اگر احساس شروع حمله‌عصبی دارید یا ماهیچه‌های گردن و سینه‌تان شروع به انقباض کرده، نفس عمیقی به داخل ریه‌های‌تان بکشید. به آرامی بازدم‌تان را از بینی خارج کنید و در عین حال بر گرفتن هوا از انتهای ریه‌های‌تان متمرکز شوید. اجازه دهید شکم‌تان بزرگ شود و زمانی که نفس‌تان را نگه می‌دارید، یک لحظه مکث کنید. به آرامی بازدم‌تان را خارج کنید و اجازه دهید کل بدن‌تان آرام بگیرد.
می‌توانید این فرآیند را ۱۰ مرتبه با شمارش معکوس از ده، برای هر نفس تمرین کنید. تلاش کنید که هر ۱۰ بار را کامل انجام دهید.
۳. آرام‌سازی پیشرونده عضلات را امتحان کنید
گروهی از ماهیچه های بدن‌تان را منقبض و شل کنید تا پی ببرید که چگونه می‌توانید گرفتگی را نگه داشته و آزاد کنید. با گره کردن مشت‌تان برای ۷ الی ۱۰ ثانیه شروع کنید. مچ‌تان را برای ۱۵ الی ۲۰ ثانیه شل کنید و در همان حال به اینکه چطور گرفتگی، ماهیچه‌های دست‌تان را رها می‌کند، دقت کنید. این تمرین را با گروه دیگری از ماهیچه‌ها مثل حرکت بازوها، سر و قسمت‌های پایین و پشت بدن‌تان تا پا و انگشتان پا، انجام دهید.

آرام‌سازی پیشرونده‌ی عضلات را می‌توانید روزی ۲۰ دقیقه، حتی زمانی که اضطراب ندارید، تمرین کنید. این کار احساس کنترل بر حالات‌تان را افزایش و میزان حملات عصبی را کاهش داده و تمرکز شما را بالا می‌برد.
۴. از جملات مثبت استفاده کنید
جملات مثبت، عباراتی کوتاه و مثبت هستند که به شما یادآوری می‌کنند که می‌توانید تغییر ایجاد کنید. برای رانندگی می‌توانید از عبارات زیر استفاده کنید:
من با احتیاط و رعایت سرعت مجاز رانندگی می‌کنم. رانندگی محتاطانه، ایمن است.
رانندگی یک فعالیت معمولی و روزمره است. من راننده‌ای مراقب هستم که فعالیت روزانه‌ام را با احتیاط انجام می‌دهم.
نیازی نیست تند رانندگی کنم. اگر می‌خواهم آرام‌تر از بقیه برانم، کافی است به مسیر سمت راست بروم.
نیازی نیست خطر کنم و در آخرین لحظه مسیرم را عوض کنم. اگر یک خروجی را رد کردم، می‌توانم از خروجی بعدی به مقصد برسم.
من مسیرم را از ابتدا تا انتها مشخص کرده‌ام. می‌دانم که به کجا می‌روم، چه زمانی باید مسیر را عوض کنم یا به مسیر دیگری بپیچم. من کاملا آماده هستم.
حتی اگر سرنشین باشم، می‌توانم واکنش‌هایم نسبت به رانندگی دیگران را کنترل کنم. اگر هر زمان احساس ناراحتی کردم، می‌توانم از راننده بخواهم که توقف کند.
راهکار دوم: به‌کارگیری درمان از راه مواجهه
۱.با ترس‌تان مواجه شوید
ممکن است افرادی به شما بگویند که باید با ترس‌تان روبه‌رو شوید. قرار دادن خودتان در مقابل ترس، مخصوصا زمانی مهم است که به دلیل ترس از اینکه دچار حملات عصبی شوید، از رانندگی خودداری می‌کنید. درمان از راه مواجهه یکی از مهم‌ترین راه‌های غلبه بر ترس است، اگرچه باید بدانید و قادر باشید که پیش از شروع، از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کنید. از این طریق مقداری احساس کنترل در حین مواجهه با ترس‌تان خواهید داشت.
روبه‌رو نشدن با ترس‌تان در واقع ترس را بدتر کرده و به مرور می‌تواند باعث ترس‌های دیگر شود.
۲. مقیاس میزان اضطراب بسازید
با سطوح اضطراب‌تان آشنا شوید تا بتوانید قبل از رسیدن به یک حمله‌ی عصبی کامل، اقدام کنید. داشتن مقیاس اضطراب همچنین به شما کمک می‌کند تا بدانید که چه زمانی قبل از رسیدن به میزان اضطراب متوسط، باید دست از مواجهه بردارید. این مقیاس باید ویژگی‌های فیزیکی و ذهنی اضطراب را تشریح کند. مثالی از مقیاس به شکل زیر است:
۱. اضطراب کم: کمی احساس پریشانی، محتاط‌تر یا آگاه‌تر
۲. اضطراب ملایم: گرفتگی عضلات، سوزش یا آشوب در معده
۳. اضطراب متوسط: افزایش ضربان قلب و تنفس، کمی احساس ناراحتی اما شرایط همچنان تحت کنترل
۴. اضطراب آشکار: گرفتگی آشکار عضلات،افزایش احساس ناراحتی، شروع نگرانی در مورد کنترل وضعیت
۵. آغاز حمله عصبی: قلب به شدت می‌تپد یا ضربانش نامنظم شده، سرگیجه، ترس آشکار از دست دادن کنترل، تمایل به فرار
۶. حمله عصبی متوسط: تپش قلب، دشواری در تنفس و احساس گم‌شدگی
حمله عصبی کامل: احساس وحشت، ترس از مرگ و افزایش احساساتی که در حمله‌ی عصبی متوسط وجود داشت
۳. ترس‌های‌تان را بنویسید
دقیق باشید و هر آنچه که باعث ترس از رانندگی می‌شود را روی کاغذ بیاورید. سپس لیست‌تان را مرور کرده و این ترس‌ها را به ترتیب از کمترین تا بیشترین رتبه‌بندی کنید. اینکار به شما کمک می‌کند تا به تدریج با ترس‌های‌تان مواجه شوید. اما بهتر است به آرامی این مسیر را طی کنید تا هیچ‌گاه کنترل موقعیت از دست‌تان خارج نشود.

لکنت زبان قابل درمان است

لکنت زبان مشکلی شایع در میان ۱ درصد از جمعیت جهان است. کودکان بین ۲ تا ۵ سال نیز به علت مسلط نبودن به زبان، تا حدودی این مشکل را تجربه می‌کنند. اما اغلب پس از ۵ سالگی مشکل کودکان از بین می‌رود. در صورت ادامه یافتن لکنت زبان بایستی با روش‌های خاصی آن را درمان کرد.

لکنت زبان چیست و چگونه برطرف می‌شود؟
لکنت زبان مشکلی طاقت فرسا برای گوینده و شنونده است. نشانه‌های آن عبارتند از تکرار سریع اولین حرف واژه‌ها، کشیدن بیش از حد صداهایی مانند آاااا، اوووو و یییییی در میان واژه‌ها، توقف و ایست کامل بر روی واژه‌ها و تکرار یک صدا، بخش یا واژه برای چندین بار پشت سر هم. تقریبا ۱درصد جمعیت دنیا، به لکنت زبان دچار هستند که بیشتر آنان را مردان شامل می‌شوند.
بیشتر افرادی که دچار این مشکل هستند، هنگام پیش‌بینی وضعیت خود در به کار بردن واژه‌های سخت و پیچیده، دچار لکنت می‌شوند. این افراد همیشه لکنت ندارند، برخی از آن‌ها می‌توانند با کودکان به راحتی صحبت کرده، آواز بخوانند یا به یک زبان خارجی صحبت کنند. در واقع لکنت زبان نیز مانند دیگر عادت‌ها، با گذشت زمان به صورت یک الگوی طبیعی رفتاری درمی‌آید. بدین ترتیب به طور ناخودآگاه در رفتار فرد تکرار می‌شود.

لکنت زبان در کودکان
لکنت زبان کودکان ۲ تا ۵ ساله مشکلی موقتی است که با روان شدن کودک در استفاده از زبان، به تدریج از بین می‌رود. لکنت زبان کودکان معمولا در هنگام خستگی، ناراحتی، ترس و هیجان افزایش پیدا می‌کند. ۸۰ درصد کودکانی که لکنت آن‌ها پس از ۵ سالگی برطرف نشده است، تا رسیدن به بلوغ بهبود می‌یابند. کودکان زیر ۷ سال که دچار این اختلال هستند، ممکن است در کنار وقفه‌های زبانی، حرکاتی مانند پیچ و تاب دادن صورت، چشمک زدن، حرکت دادن بازوها، تنفس نامنظم یا حرکات دیگر داشته باشند.

لکنت زبان در کودکان نوپا را نادیده بگیرید!
واکنش شما در برابر تلاش کودکتان برای برقراری ارتباط با دیگران، نقش بسیار مهمی در شکل گیری توانایی گفتاری او دارد. با کودک با روشی صحیح صحبت کنید، اما انتظار نداشته باشید مانند شما واضح و رسا صحبت کند. هنگامی که کودک صحبت کردن را تمرین می‌کند، با صبر و توجه به او گوش فرا دهید.
جملات کودک را تمام نکنید. هنگامی که کودک در بیان یک واژه یا تمام کردن یک جمله دچار مشکل شد، با شکیبایی منتظر بمانید و حرفش را قطع نکنید. زمان بدهید تا خودش جمله را به پایان برساند.
فضایی آرام ایجاد کنید. زمان‌هایی که اعضای خانواده در کنار هم می‌نشینند، مانند زمان صرف شام، محیطی آرام و گرم فراهم کنید و به کودک فرصت صحبت کردن بدهید. به او نشان دهید که علاقمندید صحبت‌هایش را بشنوید.
خودتان با آرامش صحبت کنید، اما از کودکتان نخواهید آرام صحبت کند. به لکنت‌های احتمالی کودک هنگام حرف زدن، توجه نکنید و به او احساس راحتی بدهید. آرام، واضح و با جملات کوتاه با کودک صحبت کنید.
درباره لکنت زبان کودک اظهار نظر نکنید. به کودک برچسب نزنید. هرچه کودک نسبت به مشکل خود آگاهی بیشتری پیدا کند، موجب بدتر شدن شرایط می‌شود.

آرامش در حین صحبت کردن را به کودک بیاموزید
معمولا نگرانی کودک از صحبت کردن منجر به لکنت زبان می‌شود. برای رفع این مشکل به کودک بیاموزید تا گلو، شانه‌ها، قفسه سینه و شکم خود را شل کند. وقتی کودک روش ریلکسیشن و آرام‌بخشی را آموخت، بر روی ماهیچه‌های درگیر در صحبت کردن کار کرده و این تمرین را چند بار در روز تکرار کنید تا کودک در این زمینه مهارت یابد.

تنظیم تنفس را به کودک بیاموزید
سخن گفتن نیازمند عبور هوا از میان تارهای صوتی است. چگونگی تنفس روی صحبت کردن کودک تاثیر می‌گذارد.
بسیاری از کودکان مبتلا، هنگام صحبت کردن نفس نفس می‌زنند. برای رفع این مشکل، تنفس عمیق و منظم دهانی را به کودک بیاموزید. از کودک بخواهید یک دستش را روی قفسه سینه و دست دیگرش را روی شکم قرار دهد. در طول دم بایستی شکمش بیش‌تر از قفسه سینه حرکت کند. با تمرین هر روزه کودک می‌تواند بر روی تنفس عمیق تمرکز کند.
از کودک بخواهید با آغاز لکنت، صحبت را قطع کند و سکوت کند. در این فاصله نفس بگیرد و با یک بازدم به آرامی شروع به صحبت کند.
به کودک یاد بدهید که با صدای کوتاه صحبت کند. صدای بلند نیازمند هوای بیشتری است و به همین دلیل فشار را بر حنجره افزایش می‌دهد. پس صدای کوتاه می‌تواند لکنت زبان را کاهش دهد.

حساسیت کودک را به موقعیت‌های تحریک کننده کاهش دهید
ترس، لکنت زبان را در کودک افزایش می‌دهد. سعی کنید با روش‌های زیر حساسیت کودک را نسبت به این موقعیت‌ها کاهش دهید.
فهرستی از موقعیت‌ها و واژه‌هایی که موجب بروز ترس در کودک می‌شود تهیه کنید.
تمرین‌های ریلکسیشین و آرامش بخشی را برای کودک انجام دهید. این تمرین‌ها به از بین بردن ترس کودک کمک می‌کنند.
از کودک بخواهید که خود را در یکی از موقعیت‌هایی که در او ایجاد ترس می‌کند، در حال صحبت کردن تصور کند.
سطح اضطراب را ارزیابی کنید. از کودک بخواهید تا میزان اضطراب خود را در موقعیت فرضی قبل، از اعداد یک تا ده مشخص کند. سپس تمرین خیالی بالا را چندین مرتبه انجام دهید تا سطح اضطراب تا حد قابل قبولی کاهش یابد. سپس موقعیت دیگری را تمرین کنید.
موقعیت‌هایی که کودک به طور معمول دچار لکنت زبان می‌شود را بازسازی کنید.
امکان تمرین در موقعیت‌های از پیش تعیین شده را فراهم کنید. به عبارت دیگر موقعیت‌هایی واقعی طراحی کنید تا کودک بتواند در آن‌ها آموخته‌های جدیدش را به کار بندد.

همخوانی را تمرین کنید
بیشتر کودکان مبتلا به لکنت زبان هنگام همخوانی با دیگران می‌توانند به طور طبیعی صحبت کنند.
همخوانی را تمرین کنید. متن ساده‌ای را انتخاب کنید و سپس آن را با هم بخوانید. بعد از چند بار تکرار، کم کم صدای خود را کاهش دهید تا جایی که کودک به تنهایی در حال خواندن باشد.

کم هزینه ترین لذت‌های دنیا

۱- گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.
۲ - سعی کنیم بیشتر بخندیم.
۳- تلاش کنیم کمتر گله کنیم.
۴ - با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.
۵ - گاهی هدیه هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.
۶ - بیشتر از خدا تشکر کنیم و با او حرف بزنیم.
۷ - در داخل آسانسور و راه پله و... با آدم ها صحبت کنیم.
۸- هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.
۹- لذت عطسه کردن را حس کنیم.
۱۰- قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم.
۱۱- زمزمه کنیم و آواز بخوانیم.
۱۲- سعی کنیم با حداقل یک ویژگی منحصر به فرد با بقیه فرق داشته باشیم .
۱۳- گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم.
۱۴- با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.
۱۵- برای انجام کارهایی که ماهها مانده و انجام نشده در آخر همین هفته برنامه‌ریزی کنیم!
۱۶- از تفکردرباره تناقضات لذت ببریم.
۱۷- برای کارهایمان برنامه‌ریزی کنیم و آن را طبق برنامه انجام دهیم. البته کار مشکلی است!
۱۸- مجموعه‌ای از یک چیز (تمبر، برگ، سنگ، کتاب و...)برای خودمان جمع‌آوری کنیم.
۱۹- در یک روز برفی با خانواده آدم برفی بسازیم.
۲۰- گاهی در حوض یا استخر شنا کنیم، البته اگر کنار ماهی‌ها باشد چه بهتر.
۲۱- گاهی از درخت بالا برویم.
۲۲- احساس خود را در باره زیبایی ها به دیگران بگوئیم.
۲۳- گاهی کمی پابرهنه راه برویم!.
۲۴- بدون آن که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده روی کنیم.
۲۵- گاهی نیمه شبها از خواب بیدار شویم و از خدا بخاطر نعمتهایش تشکر کنیم
۲۶- در جلوی آینه بایستیم وخودمان را تماشا کنیم.
۲۷- سعی کنیم فقط نشنویم، بلکه به طور فعال گوش کنیم.
۲۸- رنگها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم .
۲۹- وقتی از خواب بیدار می‌شویم، زنده بودن را حس کنیم.
۳۰- بیشتر کتاب بخوانیم.
۳۱- کمتر حرف بزنیم و بیشترگوش کنیم ..
۳۲- قبل از آن که مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم .
۳۳- چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم.
۳۴- اگر توانستیم گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
۳۵- هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم.
۳۶- احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم.
۳۷- به دنیای شعر و ادبیات نزدیک تر شویم.
۳۸- گاهی از دیدن یک فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.
۳۹- تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.
۴۰- از هر آنچه که داریم خود و دیگران استفاده کنیم ممکن است فردا دیر باشد.

کشف‌های علمی ناخواسته، که دنیا را تغییر دادند

بعضی کشف های علمی نتیجه کار سخت و هدفمند آزمایشگاهی هستند و نتیجه نهایی هم همان نتیجه‌ای است که پژوهشگر به دنبال آن بوده است؛ اما بسیاری از کشف‌های علمی هم کاملا اتفاقی و متفاوت با انتظارات پژوهشگر هستند. اکثر اوقات این کشف‌ها در اثر یک اتفاق یا تصادف رخ می‌دهند. برای مثال یک تصادف می‌تواند منجر به کشف آثار جانبی غیرقابل پیش‌بینی اما سودمند یک دارو بشود.

۱. ماکروویو

پرسی اسپنر یکی از مهندسین شرکت رایتون در سال ۱۹۴۶ روی یک پروژه رادار کار می‌کرد. او در طول تست یک لوله خلا جدید ناگهان مشاهده کرد یک تکه شکلات در جیبش با سرعت بالا و غیرقابل‌انتظاری در حال ذوب شدن است. او وسوسه شد آزمایش مشابه لوله‌ی خلاء را روی مواد غذایی دیگر مثل تخم‌مرغ یا دانه های ذرت هم آزمایش کند. اسپنسر به این نتیجه رسید مواد غذایی گرمایی دریافتی را از انرژی ماکروویو می‌گیرند. شرکت رایتون بلافاصله پس از این آزمایش در اکتبر ۱۹۴۶ اختراع خود را با عنوان اولین ماکروویو ثبت کرد. وزن اولین ماکروویو ۳۴۰ کیلوگرم و طول آن ۱۶۸ سانتی‌متر بود. اولین ماکروویو آشپزخانه در سال ۱۹۶۵ با قیمت ۵۰۰ دلار عرضه شد.

۲. اشعه ایکس

یک فیزیک‌دان آلمانی به نام ویلهلم رونتگن در سال ۱۸۹۵ در حال کار با یک لامپ اشعه‌ی کاتدی شاهد اتفاقی عجیب بود. روی لامپ پوشانده شده بود، اما وقتی که در یک اتاق تاریک آن را روشن می‌کرد، صفحه‌ی نمایش فلوئورسنت مقابل آن می‌درخشید. اشعه‌ها تا اندازه‌ای صفحه را روشن کرده بودند.
رونتگن سعی کرد اشعه‌ها را مسدود کند؛ اما هر شیئی که مقابل آن‌ها قرار می‌داد هیچ تفاوتی در نتیجه حاصل نمی‌شد. تا این که دست خود را مقابل لامپ قرار داد و مشاهده کرد که می‌تواند استخوان‌های خود را در صفحه‌ی نمایش ببیند. او یک صفحه‌ی عکاسی را جایگزین لامپ کرد تا بتواند عکس‌ها را ثبت کند و به این ترتیب اولین عکس را با اشعه‌ی ایکس گرفت. این فناوری توسط مؤسسه‌های پزشکی و بخش‌های پژوهشی توسعه یافت، اگرچه متأسفانه مدتی بعد به ریسک‌ها و عوارض تشعشعات ایکس پی بردند.

۳. رادیواکتیویته

هنری بکورل در ۱۸۹۶ تصمیم گرفت با الهام از کشف اشعه ایکس به بررسی ارتباط اشعه ایکس وفسفرسنس بپردازد که یکی از خواص طبیعی مواد درخشان است. بکورل امیدوار بود با استفاده از نمک‌های اورانیوم بتواند اشعه‌ی ایکس خورشید را در صفحات عکاسی جذب کند. او فکر می‌کرد برای تکمیل آزمایش خود به نور خورشید نیاز دارد؛ اما آن روز آسمان ابری بود. اگرچه آزمایش او کامل نشد؛ اما پس از افزایش صفحات به این نتیجه رسید که تصاویر در هر شرایط به‌صورت شفاف نمایش داده می‌شوند زیرا اورانیوم دارای تشعشعات رادیواکتیو است. بعدا ثابت کرد این اشعه‌ها از نمک‌های رادیواکتیو اورانیوم منتشر می‌شوند.

۳. چسبی که امروزه با نام Velcro معروف شده است

یک مهندس سوییسی به نام جورج دی مسترال در سال ۱۹۴۱ برای کوهنوردی همراه با سگ خود به آلپ رفته بود. در راه بازگشت به خانه، مشاهده کرد خارهای یک گیاه کوچک به نام اراقیطون به لباس او چسبیده‌اند و دانه‌های کوچک به شکل قلاب‌های کوچکی در آمده‌اند و به این صورت می‌توانند به پارچه و خز وصل شوند. هدف او ساخت یک سیستم چفت و بست نبود، اما پس از آن که مشاهده کرد خارهای کوچک چگونه به لباس او چسبیده‌اند، تصمیم به تولید محصولی گرفت که امروزه با نام برند Velcro می‌شناسیم. این کشف بعدها توسط ناسا توسعه یافت و به محبوبیت زیادی رسید تا اندازه‌ای که در کفش‌های کتانی، ژاکت‌ها و ... مورد استفاده قرار گرفت.

۴. خمیر بازی

قدمت خمیر بازی کودکان به دهه‌ی ۱۹۳۰ بازمی‌گردد، اما هدف ساخت این خمیر، برای بازی نبود. این خمیر در ابتدا توسط نوآ مک ویکر طراحی شد که با برادر خود کلئو در یک شرکت صابون‌سازی کار می‌کردند؛ اما هدف اصلی آن‌ها تولید تمیزکننده‌ی کاغذدیواری بود نه ساخت اسباب‌بازی برای کودکان. در دهه‌ی ۱۹۳۰ مردم از زغال‌سنگ برای گرم نگه‌داشتن خانه‌ی خود استفاده می‌کردند، یکی از فرآورده‌های جانبی زغال سنگ دوده بود که روی دیوارها را می‌پوشاند و منجر به سیاه شدن کاغذدیواری‌ها می‌شد. این خمیر به‌عنوان پاک‌کننده‌ی دوده‌ها کاربرد داشت.
با این حال، پس از تولید کاغذدیواری وینیلی که با آب هم قابل شست‌وشو بود، این تمیزکننده‌ی کاغذ دیواری ضرورت و کارایی خود را از دست داد زیرا یک اسفنج خیس هم می‌توانست وظیفه‌ی آن را انجام دهد. اما قبل از آن که مک ویکر این تجارت را برای همیشه تعطیل کند، یک مربی مهدکودک به نام کای زوفال کاربردی دیگر را برای این خمیر پیشنهاد داد. او شنیده بود که کودکان از این خمیر تمیزکننده برای ساخت مجسمه‌های اسباب‌بازی استفاده می‌کنند پس تصمیم گرفت در کلاس درس خود، محبوبیت این خمیر را بررسی کند که استقبال دانش‌آموزان را به دنبال داشت. او این ایده را به برادرشوهر خود جو مک ویکر (همکار عمویش نوآ) ارائه کرد. مک ویکر تصمیم گرفت شوینده را از این محصول حذف کرده و به‌جای آن رنگ اضافه کند سپس کای نام خمیر بازی را به‌جای ترکیب مدل‌سازی رنگین‌کمانی کوتول پیشنهاد داد و به این ترتیب این خمیر به شکل کنونی عرضه شد و به اسباب‌بازی محبوب کودکان تبدیل شد.

۵. پنی‌سیلین

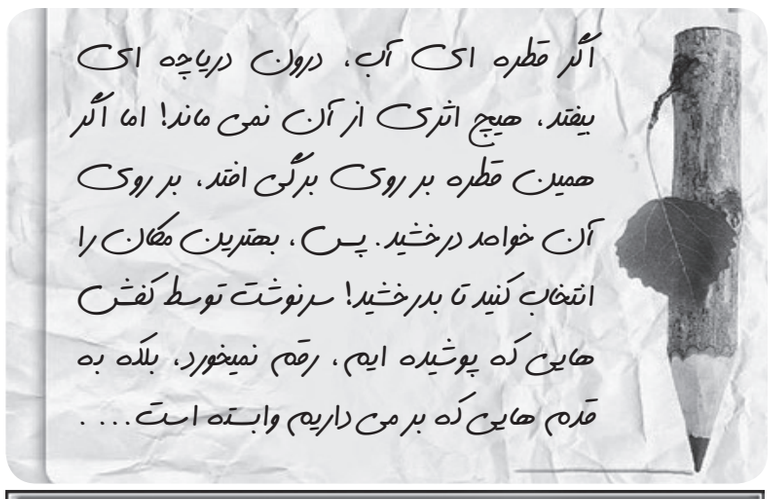
الکساندر فلمینگ، استاد باکتری شناسی در سال ۱۹۲۸ شاهد رشد یک نوع کپک عجیب روی پتری‌دیش‌های مربوط به قالب باکتریایی استافیلوکوکوس بود. او پس از بررسی کولونی‌ها توانست این کپک را جدا کند؛ اما به یک نتیجه‌ی دیگر رسید. باکتری‌ها دورتادور کپک رشد نمی‌کردند. کپک یک تغییر شکل نادر از نوتاتوم پنی‌سیلین بود که از رشد باکتریایی جلوگیری می‌کرد. پنی‌سیلین در دهه‌ی ۱۹۴۰ معرفی شد و این کشف آغاز دوران آنتی‌بیوتیک‌ها بود.

اصطلاح «چو فردا شود فکر فردا کنیم»

آیا می دانستید!!

اصطلاح «چو فردا شود فکر فردا کنیم» زمانی به کار می رود که شخصی به دنبال تفریحات و سرگرمی‌های لحظه ای باشد و آینده خود را به طور کامل فراموش کند و وقتی دیگران به این رفتار او اعتراض کنند او در جواب آنها این مصرع را به کار می برد. این مصرع بخشی از شعری است که «نظامی گنجوی» شاعر بزرگ پارسی در کتاب «اسکندرنامه» خود آورده است اما آنچه که باعث معروف شدن آن در بین عوام شده است مربوط به یک واقعه تاریخی است.
«جمال الدین ابواسحاق اینجو» از امیرزادگان دولت چنگیزی بود که در قرن هشتم هجری به علت ضعف دولت مرکزی بر قسمت جنوبی ایران دست یافت و در شهر شیراز به نام شاه ابواسحاق به سلطنت نشست. ابواسحاق، پادشاهی خوش خلق بود و به شعر و شاعری علاقه فراوانی داشت اما از طرفی مردی عشرت طلب بود و به امور پادشاهی توجه چندانی نشان نمی داد و حاضر نبود در هیچ شرایطی عیش خود را بر هم زند .
در سال ۷۵۴ هجری «محمد مظفر» از رقبای ابو اسحاق از یزد به شیراز لشکر کشی کرد. شاه ابواسحاق طبق معمول به عیش و عشرت مشغول بود و هر چه بزرگان گفتند که :» اینک دشمن رسیده است « خود را به نادانی می زد و می گفت :» هرکس از این نوع سخن در مجلس من بگوید اورا سیاست کنم « به همین جهت هیچ کس جرئت نمی کرد دیگر خبری از دشمن به او دهد تا اینکه مظفر امیرمبارزالدین و سپاهیانش به دروازه شیراز رسیدند. در این شرایط حساس» شیخ امین الدوله جهرمی» ندیم و مقرب شاه ابواسحاق برای اینکه شاه را از شرایط به نحوی آگاه کند، از شاه خواست که بر بام قصر رود زیرا تماشای بهار در جای بلند و مرتفع بیشتر نشاط انگیز است.
خلاصه با این تدبیر، شاه را بر بام قصر بردند. شاه ابواسحاق دید که دریای لشکر در بیرون شهر موج می زند .
پرسید که :» این چه آشوب است ؟» گفتند :» صدای کوس محمد مظفر است « فرمود که :» این مردک ستیزه روی هنوز اینجاست؟» و یا به روایت دیگر تبسمی کرد و گفت :» عجب ابله مردکی است محمد مظفر ، که در چنین نوبهاری خود را و ما را از عیش دور می گرداند !» و این بیت از اسکندرنامه را خواند و از بام فرود آمد :
همان به که امشب تماشا کنیم
چو فردا شود فکر فردا کنیم
در نهایت محمد مظفر، شهر شیراز را بدون زحمت و درگیری فتح کرد و شاه ابواسحاق متواری گردید و سرانجام پس از سه سال در به دری و سرگردانی در سال ۷۵۷ هجری در اصفهان دستگیر شد . او را به شیراز بردند و به دستورامیرمحمدمظفر یعنی همان ابله مردک کشتند.

احنف بن قیس نقل می کند: روزی به دربار معاویه رفتم و دیدم آنقدر طعام مختلف آوردند که نام برخی را نمی دانستم.
پرسیدم: این چه طعامی است؟
معاویه جواب داد: مرغابی است ، که شکم آن را با مغز گوسفند آمیخته و با روغن پسته سرخ کرده و نِیشکر در آن ریخته اند.
بی اختیار گریه ام گرفت.
معاویه با شگفتی پرسید: علّت گریه ات چیست؟
گفتم: به یاد علی ابن ابیطالب افتادم. روزی در خانه او میهمان بودم. آنگاه سفره ای مُهر و مُوم شده آوردند.
از علی پرسیدم: در این سفره چیست؟
پاسخ داد: نان جو
گفتم: شما اهل سخاوت می باشید، پس چرا غذای خود را پنهان می کنید؟
علی فرمود: این کار از روی خساست نیست، بلکه می ترسم حسن و حسین، نان ها را با روغن زیتون یا روغن حیوانی، نرم و خوش طعم کنند.
گفتم: مگر این کار حرام است؟
علی فرمود: نه، بلکه بر حاکم امت اسلام لازم است در طعام خوردن، مانند فقیرترین مردم باشد که فقر مردم، باعث کفر آنها نگردد تا هر وقت فقر به آنها فشار آورد بگویند: بر ما چه باک، سفره امیرالمؤمنین نیز مانند ماست.
معاویه گفت: ای احنف! مردی را یاد کردی که فضیلت او را نمی توان انکار کرد.



توکل چه کلمه زیباییست
اجازه دادن به خداوند که خودش تصمیم بگیرد.
تنها خداوندست که بهترینها را برای بندگانش رقم میزند.
فقط بخواهیم و آرزو کنیم، اما پیشاپیش شاد باشیم وایمان داشته باشیم که رویاهایمان همچون بارانی در حال فرو ریختن اند.
پیشاپیش شاد باشیم و شکر گزار !
چرا که خداوند نه به قدر رویاهایمان بلکه به اندازه ایمان واطمینان ما انسانهاست، که می بخشد.

بچه این‌قدر به من نچسب!

بسیاری از بچه‌ها عادت دارند بیش از حد به والدین خود بچسبند. تحقیقات نشان می‌دهد چسبیدن کودک به والدین نشانه خوبی است؛ این مسئله نشان می‌دهد که کودک به والدین خود اعتماد کرده و آن ها را پناهگاه خود می‌داند و در واقع والدین هم همین را می‌خواهند. با این حال، چسبیدن زیاد کودک می‌تواند باعث درماندگی پدر و مادر شود.
بزرگ کردن یک نوجوان یا جوان تجربه دشواری است، اما کنترل و تحت‌نظر داشتن یک کودک که در هیچ حالتی شما را ترک نمی‌کند به مراتب دشوارتر است. به‌ناگهان تعامل‌های روزانه که قبلا مقوله ساده‌ای بود، به مسئله‌ای سرشار از تشویش تبدیل می‌شود. اگر شما هم کودکی دارید که دائم به شما می‌چسبد و نمی‌توانید تکان بخورید، این مطلب را به شما پیشنهاد می‌کنیم.
۱. عامل را شناسایی کنید
مطمئنا چسبیدن کودک به شما می‌تواند بی‌دلیل رخ دهد، اما اگر این حرکت کاملا غیرمنتظره رخ داد، احتمالا می‌توانید در این شرایط منبع آن را شناسایی کنید. اما بزرگ‌ترین عامل منفی در این میان چیست؟ تحولات و تغییرات و در شرایطی که بترسد و به پدر یا مادر نیاز داشته باشد مشکلی پیش نخواهد آمد. سعی کنید از طریق احساساتش، راهکارهایی پیشنهاد بدهید تا به او کمک کند. برای مثال، اگر از این می‌ترسد که به مهدکودک جدیدی برود، در ارتباط با برنامه روزانه با او صحبت کرده و به او بگویید که دقیقا چه زمانی به دنبالش می‌روید. سعی کنی حتما به قولی که می‌دهید پایبند باشید و راس زمان مقرر به‌دنبالش بروید تا حس اطمینان را در او تقویت کنید.
۳. برنامه‌هایش را مرور کنید
اگر دچار شک شدید، سعی کنید تا حد امکان سراغ کارها و برنامه‌های کودک‌تان بروید. به عبارت دیگر، اگر دنیای کودک‌تان تغییر کرده، از این مسئله مطمئن شوید که تمام چیزهای دیگر قابل پیش‌بینی هستند. خصوصا اگر این تغییرات مربوط به تغییرات تحولات مختلف و مشخصی در کار باشد -مثلا به دنیا آمدن یک خواهر یا برادر جدید یا رفتن به یک خانه جدید- به خاطر داشته باشید که مسئله‌ای که ممکن است برای‌تان کوچک به نظر برسد، برای بچه‌تان مشکل بزرگی خواهد بود.
تحولات ساده و پیش‌پا افتاده که منجر به حرکات نوظهور چسبندگی بچه می‌شوند عبارتند از: عوض کردن مهدکودک یا مدرسه، داشتن پدر و مادری که همیشه در خانه بوده و جز محل کار، به‌جای دیگری نمی‌روند یا پیوستن به یک گروه بازی یا فعالیت جدید. تغییر در روال روزمره به خاطر بیماری یا سفر هم می‌تواند باعث شود که بچه بیشتر به والدینش بچسبد. به‌علاوه، تجربه‌های تکان‌دهنده مانند طوفان، آتش‌سوزی یا فرار از سگ ترسناک همسایه هم می‌تواند از عوامل مسبب این مشکل باشد.
۲. ترس‌های کودک را کشف کنید
زمانی که متوجه شدید کودک‌تان عادت کرده مدام به شما بچسبد، باید سعی کنید درباره این مسئله با او صحبت کنید. به هیچ عنوان احساسات یا ترس‌های او را نادیده نگیرید و با شفقت و محبت با او صحبت کنید. به او اطمینان خاطر بدهید که اگر در شرایطی که به وضوح دوست دارید کودک‌تان درک کند که نیاز به پدر و مادر، کاملا عادی بوده یا تشویش داشتن نسبت به تغییرات یا ترسیدن به خاطر ریسک قرار گرفتن در یک موقعیت جدید امری طبیعی است، باید سعی کنید محدودیت‌هایی هم برای او قائل شوید. بهتر است از این مسئله اطمینان حاصل کنید و به کودک‌تان بگویید که محدودیت چیست. در برخی مواقع برای والدین زمانی که کودک چسبنده خود را به مهدکودک می‌سپارند، «جیم شدن» کار ساده‌تری خواهد بود. متاسفانه، این مسئله می‌تواند باعث شود که رفتار کودک بدتر از قبل شود؛ چراکه موقعیت فعلی برای او، غیرقابل پیش‌بینی‌تر از قبل شده است. سعی کنید مثلا تایمر ساعت را روی پنج دقیقه تنظیم کنید و وقتی زنگ خورد، به او بفهمانید که وقت آن است که بروید.
۶. چقدر به استقلال او احترام می‌گذارید؟
وقتی این رفتار کودک‌تان فروکش کرد، به رفتارهای او در قبال داشتن شخصیتی مستقل احترام بگذارید و او را به این کار تشویق کرده و اصلا تنبیه‌اش نکنید. هیچ‌وقت ترس‌ها و احساساتش را به سخره نگیرید و بگذارید خیالش از این مسئله راحت شود که بی چون و چرا دوستش دارید.

بزرگ زندگی است، این مسئله باعث می‌شود تا بتوانید احساس تشویش او را کمرنگ کنید تا بداند که بسیاری از چیزها مثل قبل بوده و تغییری نیافته است.
۴. راغب و مشتاق باشید
وقتی یک کودک به ناگهان تبدیل به هیولای چسبنده‌ای می‌شود، این خود نشانه‌ای از رابطه‌ای سالم است، نکته مهم اینجاست که به هیچ عنوان او را تنبیه نکنید یا شدیدا به او ضدحال نزنید. این مسئله می‌تواند برای والدینی که بچه‌های‌شان تقریبا رفتار مستقل و آزادی دارند دشوار باشد، اما بهتر است نسبت به رفتارهایی که طی آن کودک زیاد به شما نمی‌چسبد، سختگیری به خرج ندهید و در عین حال سعی کنید محدودیت‌های سفت و سخت هم برایش قائل شوید.
۵. محدودیت‌هایی برایش قائل شوید

مبارزه با فساد را از خود شروع کنید

-هنگامی که در رستوران یا هتل هستید و شکر یا شیر چای خود را بیشتر از مقداری که در خانه مصرف می کردید مصرف می کنید بیانگر این است که شما زمینه فساد را دارید.
-وقتی که در رستوران یا اماکن عمومی هستید و مقدار زیادی دستمال کاغذی، صابون یا عطر استفاده می کنید، در حالی که در منزل خودتان این گونه نیستید بدین معنا است که اگر شرایط اختلاس برای شما فراهم شود اختلاس می کنید.
-اگر در جشن ها و بوفه های مفتوح، زیاد می خورید در حالی که می دانید شخص دیگری آن را حساب می کند، بدین معناست که اگر فرصت خوردن مال دیگران را پیدا کنید این کار را خواهید انجام داد.
-اگر بر این باور هستید که هر چه را در خیابان پیدا کردید حق شما است در حالی که مال دیگران بوده است، پس قابلیت دزدی در شما وجود دارد.
-هنگامی که به قوانین راهنما و رانندگی توجهی ندارید و به آن اعتنایی نمی کنید، بیانگر این است که شما زمینه تجاوز و سرکشی را دارید حتی اگر قرار باشد اشخاص بی گناهی هم در این بین صدمه ببینند.
-هنگامی که این متن را خواندید و از خود سوال کردید که این مسائل ضروری نیستند، یعنی این که شما مصلحت خود را بر مصلحت مجتمع ترجیح می دهید.
تفاوت بسیاری از ما با مسئولینی که بهشون فحش می دهیم در این است که اون ها فرصت وزمینه گسترده تری برای نمایش وجود خود به دست آورده اند و ما به علت نبود آب فعلا از شنا معذوریم!

منبر

عاشورا در بیانات مقام معظم رهبری

اگر حادثه عاشورا را دقیق در نظر بگیرید،شاید بشود گفت انسان می تواند در حرکت چند ماهه ی حضرت ابی عبدالله علیه السلام- از آن روزی که از مدینه خارج شد و به طرف مکه آمد،تا آن روزی که در کربلا شربت گوارای شهادت نوشید-بیش از صد درس مهم بشمارد.

نخواستم بگویم هزارها درس، می شود گفت هزارها درس هست. ممکن است هر اشاره ی آن بزرگوار،یک درس باشد،اما این که می گویم بیش از صد درس،یعنی اگر ما بخواهیم این کارها را مورد مداقّه قرار دهیم،از آن می شود صد عنوان و سرفصل به دست آورد که هرکدام برای یک امّت،برای یک تاریخ و یک کشور،برای تربیت خود و اداره ی جامعه و قرب به خدا،درس است.

حسین بن علی ارواحنافداه و فدا اسمه و ذکره،در دنیا مثل خورشیدی در میان مقدّسین عالم،این گونه می درخشد.انبیا و اولیا و ائمه و شهدا و صالحین را در نظر بگیرید!اگر آن ها مثل ماه و ستارگان باشند،این بزرگوار مثل خورشید می درخشد.

پیام عاشورا

عاشورا، فریاد بلند مقاومت در برابر تحریف اسلام است. عاشورا، فریادی علیه بی تفاوتی و بی طرفی در جنگهای حق و باطل سراسر تاریخ است. عاشورا، آوای اعتراض سیدالشهداء علیه السلام به نشستن ناصالحان بر کرسی حکومت امت اسلامی است.

عاشورا، بی تفاوتی حکومتها نسبت به سه مسئله مهم «حقیقت »، «عدالت » و «فضیلت » را محکوم می کند و حمایت دولتمردان از باطل و بیداد و فساد را بزرگترین منکرات اجتماعی می داند، که امام شهیدان در برابر آن بپاخاسته و همه رنج را در مقابله با این منکر بزرگ و بنیادی تحمل کرده است.

نهضت حسینی، حرکتی از سر سیری و جهانگردی و سفر تفریحی و تجاری و ورزشی و حتی سفری به قصد انجام حج و عمره و جهانگردی مذهبی و زیارتی نیست.

سفر کربلای سیدالشهدا علیه السلام هجرتی دفاعی، عبادی، زیارتی و تبلیغی به منظور انجام وظیفه ای دشوار و بزرگ و جهانی و جهادی است.

از مراسم عاشورایی که ما برگزار می کنیم تا عاشورای معرفت حسینی، فرهنگها فاصله است؛ گرچه شبیه عاشورا هم مغتنم است و برای بیدادگران وحشت انگیز.

از عبادت کربلایی تا عادت کربلایی تفاوت از زمین تا آسمان است؛ گرچه نفس حضور و زیارت سرور شهیدان شیرین و دلنشین و مسئولیت آفرین است.

از شور عاشورایی تا شعور و عرفان حسینی تفاوت از زمین تا آسمان است.

از امامی که برخی ترسیم می کنیم که گریزان و هراسان و صامت و آرام است، تا امام قیام و جهاد و فریاد و عزت و اعتراض و وارث پیامبر و امین خدا، مسافتی از غرب تا شرق عالم است.

عاشورا، درسها، عبرتها و جلوه هایی دارد که همه ساله از زبان عالمان دین و مبلغان متعهد و فداکار و مداحان مخلص و شاعران کربلایی تکرار می شود، اما امروز از عاشورا چه درسهایی را باید فراگیریم و چه معارفی را بیاموزیم؟

یاران امام حسین (علیه السلام)

*)وهب بن وهب

او قبلاً مسیحی بود. به دست امام حسین علیه السلام به دین اسلام گروید و به همراه مادر و همسرش در کربلا حاضر شد. نقل می کنند در روز عاشورا که حدود هفده روز از ازدواج او و همسرش می گذشت همسر او گفت: حالا که مصمم شده ای که از فرزند رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم در مقابل دشمنانش دفاع کنی، یقیناً اگر در این راه شهید شوی وارد بهشت خواهی شد. باید در حضور امام علیه السلام با من عهد کنی که روز قیامت مرا فراموش نکنی. آن گاه هر دو به حضور امام حسین علیه السلام می آیند و همسر وهب خواسته خود را مطرح می کند، به گونه ای که آن حضرت به شدت متأثر می شوند و گریه می کنند.

وقتی که وهب به میدان می رود و با شجاعت به جنگ می پردازد و عده ای از دشمنان امام حسین علیه السلام را به قتل می رساند، به سوی مادر و همسر بر می گردد و به مادرش می گوید: آیا اکنون از من راضی هستی؟ مادر به او می گوید: اگر تا زنده ای با دشمنان امام حسین به مبارزه نپردازی، از تو راضی نمی شوم.

*) اَسلَم بن عَمرو

اَسلم غلامی بود که امام حسین علیه السلام او را پس از خریداری آزاد کردند. او همیشه در خدمت امام علیه السلام بود. حتی پسر او به عنوان کاتب امام حسین علیه السلام در کنار آن حضرت به سر می برد.

اسلم از همان ابتدا به همراه امام حسین علیه السلام از مدینه خارج شد و لحظه ای از امام زمانش جدا نشد.

وی مردی شجاع و قاری قرآن و ترک زبان بود و با جنادهٔ بن حارث به حضور امام حسین علیه‌السلام آمده بودند، او همان کسی است که اهل مقاتل ذکر کرده‌اند که روز عاشورا را در مقابل سپاه کوفه ایستاد و پیاده با شمشیر مبارزه می‌کرد و رجز می‌خواند

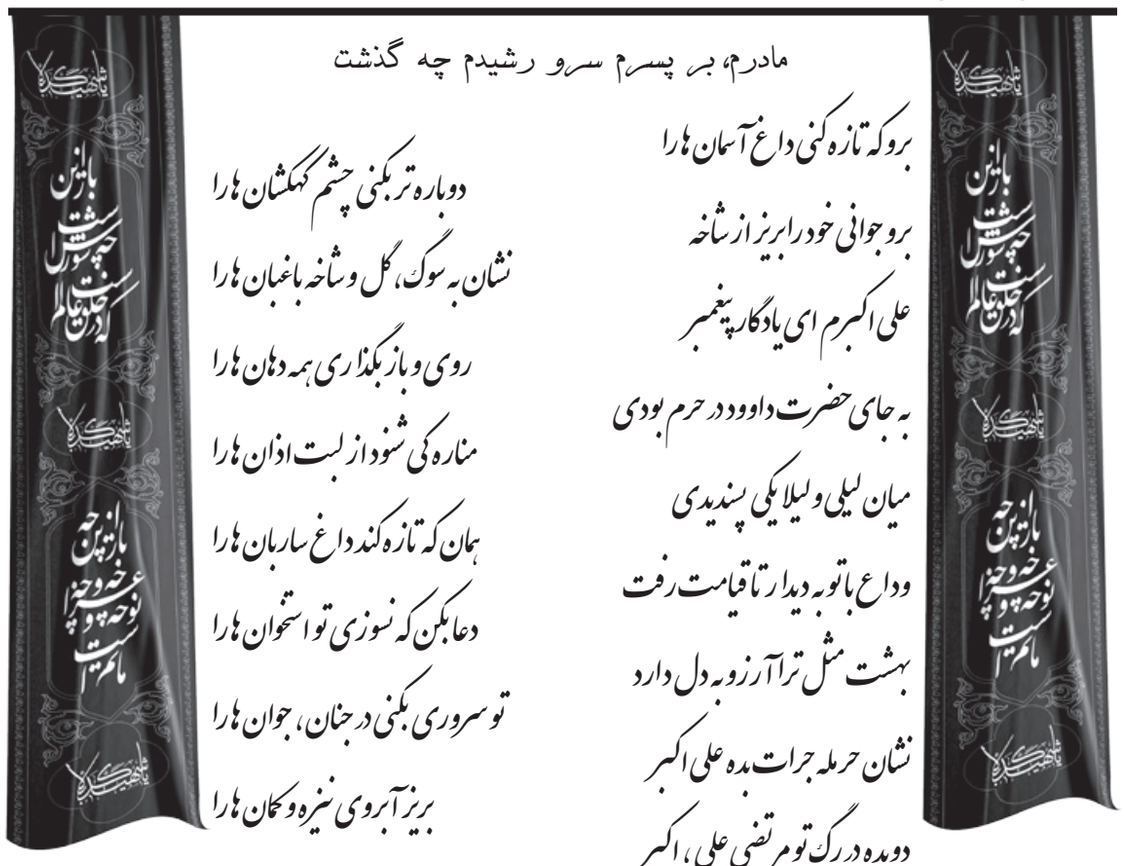
وقتی در روز عاشورا اجازه گرفت که با دشمنان اهل بیت علیه السلام بجنگد این شعر را زمزمه می کرد: «امیری حسین و نَعْمَ الاَمیر، سُرور الفُؤاد البَشیر النَذیر؛ پیشوا و رهبر من حسین است و حقا که چه رهبر خوبی است. او مایه سرور دل ها و بشیر و نذیر است». وقتی پس از جهاد دلیرانه بر زمین افتاد امام حسین علیه السلام او را در آغوش گرفتند و صورت خود را بر صورت او نهادند. اسلم بن عمرو با دیدن این صحنه لبخندی زد و گفت: «چه کسی مثل من از این افتخار برخوردار است که پسر پیغمبر صورت بر صورتش بگذارد؟» این را گفت و جان به جان آفرین تسلیم کرد.

محمّدرضا فاریابی

من علمدار سپاهم

با من تشنه لب ای مشک، وفاداری کن
دل اهل حرم این جاست تو دلداری کن
همره آب درونت به زمین می ریزد
آبرویم به بریار خریداری کن
خواهم آبی ببرم بهر گلویی کوچک
آه ای مشک زمین خورده مرا یاری کن
یاد لب های حسین آب نخوردم هرگز
یاد مظلومی او باش تو غمخواری کن
دستم از بازوی من قطع شد و با دندان
سوی خیمه برمت یاری بیماری کن
من علمدار سپاهم به زمین افتادم
بهریاری تنم خیز علمداری کن
آبرویم به بر فاطمه رفت از خجلت
با من تشنه لب ای مشک وفاداری کن

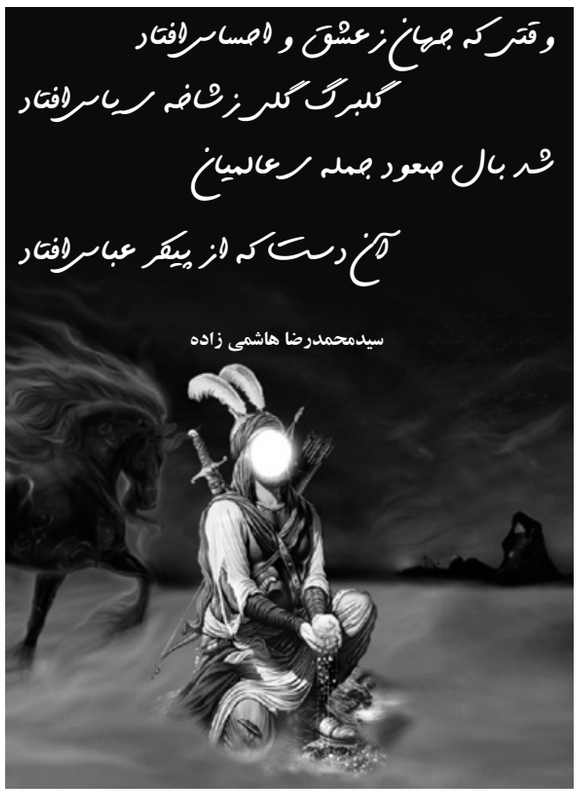
محمد بشری



مادرم، بر پسرم سرو رشیدم چه گذشت

برو که تازه کنی داغ آسمان ها را
دوباره تر بکنی چشم کهکشان ها را
برو جوانی خود را بریز از شاخه
نشان به سوگ، گل و شاخه باغبان ها را
علی اکبرم ای یادگار پیغمبر
روی و باز بگذاری همه دهان ها را
به جای حضرت داوود در حرم بودی
مناره کی شنود از لبت اذان ها را
میان لیلی و لیلا یکی پسندیدی
همان که تازه کند داغ ساربان ها را
وداع با تو به دیدار تا قیامت رفت
دعا بکن که نسوزی تو استخوان ها را
بهشت مثل ترا آرزو به دل دارد
تو سروری بکنی در جنان، جوان ها را
نشان حرمله جرات بده علی اکبر
بریز آبروی نیزه و کمان ها را
دویده در رگ تو مرتضی علی، اکبر
به ارث برده ای اوصاف پهلوان ها را
میان گرد و غبار سفر خدا حافظ
به انتظار تو مگذار کاروان ها را
نوای اشهدان لااله الا...
خبر دهد که علی داده امتحان ها را
ورق ورق شده ای، ای گل محمدی ام
جدا جدا ببرم خیمه، ارغوان ها را
غروب چشم تو چون نرگسی که خوابیده است
ز غصه می شکند پشت گلستان ها را

خلیل رویینا



سلام بر حسین

فقط هنگام خوردن آب نگوییم سلام بر حسین(ع) چون او تشنه آب نبود، او تشنه انسانیت و آزادگی بود

این بار هر گاه کسی را بخشیدیم و به او فرصت دوباره دادیم، بگوییم سلام بر حسین

هر گاه ظلم را دیدیم و سکوت نکردیم بگوییم سلام بر حسین

هرگاه گرسنه ای را دیدیم و ساده از کنارش عبور نکردیم بگوییم سلام بر حسین

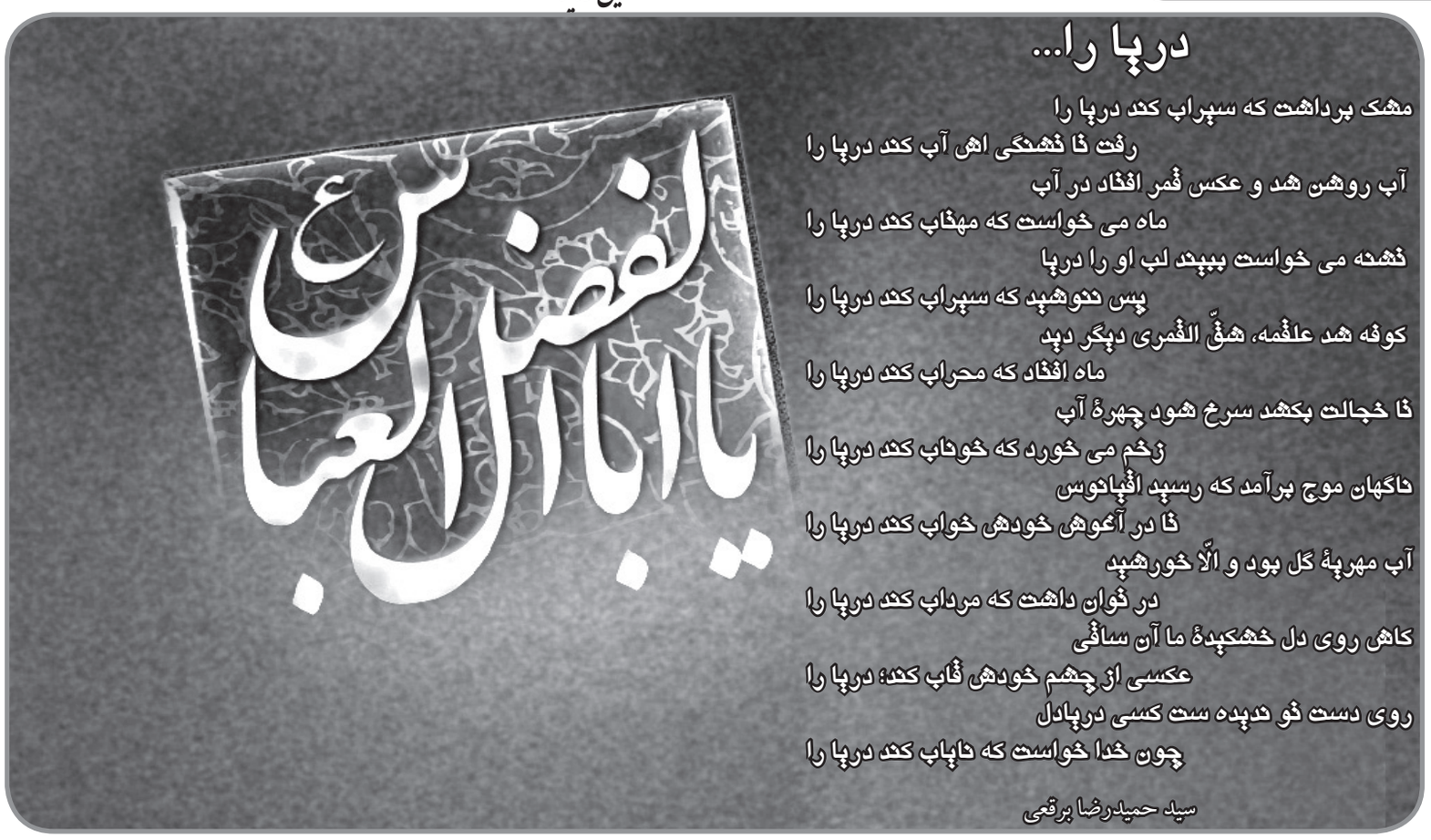
سلام بر حسین برای همه لحظاتی که در جبهه حق و باطل روزمره مان فارغ از هر منفعتی طرف حق را بگیریم!

سلام بر تو، خون خدا، ببخش که یادمان دادند فقط برای تشنه به آب بودنت بگرییم... .

یکی می گفت

بیابان بود و تنهایی، نگاهم تشنه باران
من و صحرایی از آتش، من و تنهایی و طوفان
مشعشع بود هفتاد و دو نیزه از دل خورشید
و خون از آسمان می ریخت بر افسانه انسان
و ماه از آسمان افتاد بر خاک و دو قسمت شد
از آن نیمی به آب افتاد و نیم دیگرش پنهان
نمی بارد چرا باران، چرا باران نمی بارد؟!
گلی رویید بر نیزه، شبیه آیه قرآن
یکی می گفت می روید ز داغ آسمان خورشید
یکی می گفت می گیرد تمام دشت را طوفان
شکست آخر تمام آسمان آن روز طوفانی
و تقدیر زمین این شد، هزاران سال بی باران

عالیه محرابی



عاشورا

شهادت حسین(ع) شعله ای در جان ها برمی افروزد که تا ابد به سردی و خاموشی نمی گراید. هر کس نشان از این شعله ندارد، فسرده و مرده است. چون در جامعه ، بارقه ای از این شعله مقدس فرو افتد، شور حیات و حرکت در خویش خواهد یافت. هر کس حسین(ع) را شناخت، «سراجی» در ظلمت و «سفینه ای» در موج خیز حادثه یافته است. شیعیان و شیفتگان حسین(ع) که در فضای عشق حسینی تنفس کرده و به مدد عشق و اشک اشتیاق ایستاده اند، هماره هستی خویش را در پرتو پاس حرمت حادثه عاشورا یافته اند.

سهیلا بهشتی

درمان افسردگی به روش انسان‌های اولیه

ورزش کنید

این که بگوییم باید بدن‌تان را حرکت بدهید و ورزش کنید تا روان سالمی داشته باشید، توصیه‌ی جدیدی نیست. تحقیقاتی در سال ۲۰۱۲ در مجله‌ی نورولوژی نشان داد تمرین جسمی بیشتر از تمرین ذهنی به سلامت روان و رفع نشانه‌های پیری در مغز کمک می‌کند.
ورزش حتی برای افرادی که نارسایی‌های شدید مغزی دارند نیز مفید است. مطالعاتی در مجله کلینیکال سایکایتری در سال ۲۰۱۴ منتشر شد نشان داد که فعالیت‌های ورزشی نشانه‌های افسردگی را در افرادی با نارسایی‌های مغزی کاهش داد و حتی نشانه‌های شیزوفرنی را نیز کمرنگ کرد. اضافه کردن برنامه ورزشی در دوره‌ی درمان پی.تی.اس.دی (اختلال استرس پس از سانحه) باعث کاهش نشانه‌های بیماری و بهبود وضعیت خواب بیماران شد.

در رابطه با همسرتان بخشنده باشید

رابطه سخاوتمندانه، رابطه‌ای خوب و شاد است. طبق مطالعاتی که در مجله «خانواده و ازدواج» در سال ۲۰۱۱ منتشر شد، زوج‌های صاحب فرزندی که در رابطه‌های خود بخشنده بودند نسبت به زوج‌هایی که این رفتار را نداشتند بیشتر از زندگی خود راضی بودند.
علاوه بر این، مطالعات منتشر شده در مجله «خانواده و ازدواج» در سال ۲۰۱۲ نشان داد که در اوایل ازدواج متعهد بودن به ازدواج می‌تواند در سلامت روان بسیار مؤثر باشد و کاهشی را در سطح افسردگی افراد ایجاد کند.
بخشنده بودن در رابطه‌های روزانه نیز می‌تواند سطح شادی شما را افزایش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ در «نقد و بررسی مدیریت عمومی آمریکا» نشان داد افرادی که در محل کار به دیگران کمک کردند، ۳۰ سال بعد سطح رضایت بیشتری از زندگی داشتند.

از رسانه‌های اجتماعی، عاقلانه استفاده کنید

عموما داشتن روابط اجتماعی با بهبود سلامت روان مرتبط است. اما برقراری روابط دوستانه در فیسبوک و دیگر سایت‌های اجتماعی می‌تواند مملو از خطر باشد. تحقیقاتی نشان داد که خواندن مطالب بی‌ارزشی که دیگران در صفحه اجتماعی خودشان قرار می‌دهند، باعث می‌شود که ما احساس بدی نسبت به خودمان پیدا کنیم، این حس قوی‌تر می‌شود اگر آنها لیست دوستان بیشتری داشته باشند که باعث فخر فروشی بیشتری نیز می‌شود. این مطالعات توصیه می‌کنند که شما فقط با کسانی رابطه داشته باشید که آنها را به خود نزدیک می‌بینید، در این‌صورت شما پست‌های انسان‌های فخر فروش را نمی‌بینید که به نظر زندگیشان فوق‌العاده است.
افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌بردند بیان کردند که کار با رسانه‌های اجتماعی به آنها احساس متعلق بودن در گروهی را داده است از طرفی آنها گفته‌اند کار با فیسبوک و دیگر سایت‌های مشابه شرایط اضطراب و پارانویای آنها را تشدید کرده است.

به دنبال معنویت باشید نه لذت

تصور کنید زندگی شما همواره مملو از استراحت و تفریح باشد. فکر می‌کنید در بهشت هستید؟ نه زیاد. مطالعاتی در سال ۲۰۰۷ ثابت کرد کسانی که زمان خود را صرف کارهای بامعنی می‌کنند از کسانی که فقط خوش‌گذرانی و لذت‌جویی می‌کنند، شادتر هستند. در دانشگاه لوییس ویل تحقیقاتی روی افراد زیر ۱۸ سال صورت گرفت؛ به آنها گفتند به مدت ۳ هفته هرروز تمام فعالیت‌های روزانه‌شان را یادداشت کنند، آنها به سؤالاتی درباره‌ی سطح رضایت از زندگی‌شان و سطح شادی‌شان نیز جواب دادند. نتایج مطالعه در مجله «تحقیق در شخصیت» منتشر شد و نشان داد افرادی که به کارهای معنوی مثل کمک کردن به دیگران یا دنبال کردن اهداف بزرگ زندگی پرداختند، نسبت به آنهایی که به جست‌وجوی لذت رفته‌بودند شادتر هستند.

کمی نگران باشید اما نشان ندهید

همه نگران چیزهایی هستند که نمی‌توانند آنها را تغییر بدهند. اما اگر این نگرانی‌ها فراگیر شد، علم به ما توصیه می‌کند که زمانی را در طول روز به آنها اختصاص بدهیم.
صحبت کردن و نالیدن درباره نگرانی‌ها باعث می‌شود فرد احساس بدی نسبت به زندگی داشته باشد. پس زمان نگرانی برای خودتان داشته باشید ولی در سکوت این کار را انجام بدهید.

اجازه ندهید مسائل کوچک شما را از پا در بیاورند

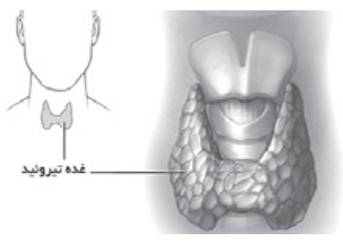
ناراحتی‌های روزانه بخشی از زندگی هستند، اما نباید اجازه دهیم که ما را از پا دربیاورند. در مطالعه‌ای در مجله «علوم روانشناسی» در سال ۲۰۱۳، محققان دو بررسی بزرگ روی کشور انجام دادند تا دریابند که مسائل کوچک چه تأثیری روی سلامت روان ما می‌گذارند. نتایج بسیار تأثیر گذار بود.
محققان کشف کردند هرچقدر که آنها به مسائل کوچک مثل گیر کردن در ترافیک یا بحث با همسرشان، رفتار منفی نشان دادند، احتمال اینکه ۱۰ سال بعد استرس و افسردگی بیشتری داشته باشند، بیشتر شد.

همه چیز درباره ضرورت مصرف امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ (fatty 3-Omega acids) ماده ای کلیدی برای رشد طبیعی و نرمال افراد می باشد. بنظر می رسد که کمبود و یا فقدان اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی ،عامل قابل توجه بسیاری از بیماری ها می باشند. از آنجا که بدن انسان ها قادر به ساخت اسیدهای چرب امگا ۳ نیست، ما باید این اسیدهای چرب را از طریق رژیم غذایی دریافت نماییم.
امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان برخی چربی ها وجود داشته و ویژگی های خاصی دارد. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده اند که برای ادامه حیات بدن کاملا ضروری اند و توسط بدن خود انسان قابل تولید نیستند و حتما باید از طریق رژیم غذایی و مکمل ها تامین شوند.
در واقع بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود، به مواد تغذیه ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد.
تحقیقات نشان داده اند امگا ۳ تاثیر مثبتی در روند درمان میگرن، استرس، تنش های عصبی و افسردگی دارد، به طوری که اگر روزانه ۲ گرم امگا ۳ خالص به بیماران مبتلا به میگرن داده شود، در برخی موارد موجب کنترل بیماری آنها می شود.
طبق مطالعات اخیر انجام شده، امگا ۳ نه تنها در پیشگیری از برخی سرطان ها و بیماری های قلبی بلکه در کاهش عوارض شیمی درمانی نیز موثر هستند.
مصرف امگا ۳ در بیماران مبتلا به سرطان پستان به خصوص بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند و دچار اختلالات عصبی هستند و اعصاب دست و پای آنها دچار گز گز و درد شدید می شود، مفید است.
بهترین منابع غذایی اسید چرب امگا ۳، انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو، کتان و گردو است. در واقع منبع امگا ۳ در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، تن، اسقومری و شاه ماهی وجود دارد. در گیاهان نیز روغن های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند.
علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.
اگر در سبد غذایی خانوار به طور متوسط ۳ تا ۴ بار در هفته هر بار ۸۰ تا ۱۲۰ گرم ماهی مصرف شود، افراد به هیچ وجه نیازی به مصرف امگا ۳ نخواهند داشت ولی اگر ماهی مصرف نمی شود، می توان از مکمل امگا ۳ استفاده کرد.
از آنجا که مکمل امگا ۳ یک نوع اسید چرب است؛ اگر بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شود، با اسید چرب امگا ۶ که برای عملکرد بینایی و مغزی لازم است رقابت می کند و میزان جذب آن را پایین می آورد.
از سوی دیگر وقتی امگا ۳ به طور خاص در برنامه ریزی گنجانده می شود، کلسترول که برای غشای سلول های بدن مورد نیاز است، کاهش یافته و یکپارچگی غشاهای سلولی از بین می رود.

در دوره های خاصی مانند بارداری یا شیردهی نیز مصرف مقادیر بالای امگا ۳ می تواند خطرساز باشد.
افزایش بیش از حد امگا ۳ در بدن پاسخ های سیستم ایمنی را کند و واکنش های دفاعی مانند پاسخ به میکروب ها را ضعیف می کند همچنین می تواند تری گلیسرید خون را به عنوان تامین کننده انرژی بدن از حد طبیعی پایین تر آورد و فرد را دچار کمبود انرژی کند.
اضافه دریافت آن در بدن اکسید می شود و پس از اکسیداسیون، به بافت های مختلف از جمله عروق و حتی کبد آسیب می رساند و موجب ایجاد کبد چرب شود.
با تمام خواص مفیدی که مصرف امگا ۳ دارد ولی برای برخی هم مضر است. افراد دچار اختلالات خونی، کسانی که پوستشان به راحتی دچار کوفتگی و کبودی می شود، افرادی که داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین یا وارفارین استفاده می کنند، افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند و کسانی که فشارخون خیلی بالا و کنترل نشده دارند، نباید امگا ۳ مصرف کنند.
به گفته پزشکان، سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر باید غذاهای حاوی امگا ۳ مصرف کنند. همچنین امگا ۳ موجب بهبود خلق و خو، رفتار و شخصیت افراد می شود.
نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که میزان اسیدهای چرب امگا ۳ در خون آنها کم است، نسبت به دیگران رفتار متغیرتر و دیدگاه منفی تری دارند و نیز دارای علائم ضعیف افسردگی هستند، در عین حال افرادی که اسیدهای امگا ۳ بیشتری در خون دارند سازگارترند.
بهتر است مکمل امگا ۳ را همراه با وعده غذای اصلی مصرف کرد زیرا مکمل آن نوعی روغن است و همراه غذا بهتر جذب می شود البته افرادی که پس از مصرف آن دچار ضعف در پا می شوند، می توانند مکمل را قبل از

نشانه‌های ابتلا به مشکلات تیروئیدی



میلیون‌ها نفر دچار مشکلات تیروئیدی هستند اما اکثریت آنها از آن بی‌خبرند. تیروئید غده‌ای پروانه‌ای شکل است که در گردن قرار گرفته است، غده مهم در متابولیسم و سوخت و ساز بدن محسوب می‌شود. وقتی غده تیروئیدتان خوب عمل نکند، می‌تواند بر هر جنبه از سلامتیتان، به‌ویژه وزن، افسردگی و سطح انرژی‌تان اثر بگذارد.
از آنجا که مشکلات تیروئیدی که تشخیص داده نشده‌اند می‌تواند به شدت موجب چاقی، بیماری‌های قلبی، افسردگی، اضطراب، ریزش مو، ناکارایی جنسی، ناباروری و علائم و مشکلات دیگر شوند، خیلی مهم است که مراقب وضعیت سلامتی خودتان باشید.
برای اینکه مشکل تیروئید داشته باشید لازم نیست همه این علائم را در خود مشاهده کنید. در زیر به چند مورد از متداول‌ترین علائم و نشانه‌های تیروئید اشاره می‌کنیم:

۱ درد مفصلی و عضله، مشکلات تونل کارپ و تاندون
درد در ناحیه عضلات و مفصل‌ها، ضعف دست‌ها و گرایش به ایجاد مشکل تونل کارپال در دست‌ها، تونل تارسال در ران‌ها و التهاب پلانتار در پاها، همه می‌توانند از علائم مشکلات تیروئید تشخیص داده‌نشده باشند.

۲ تغییر در وضعیت پوست و مو
پوست و مو شدیداً در برابر مشکلات تیروئید آسیب‌پذیر هستند و به ویژه، ریزش مو یکی از متداول‌ترین علائم مشکلات تیروئید می‌باشد. در کم‌کاری تیروئید، موها معمولاً شکننده، زبر و خشک می‌شوند که خیلی راحت شکننده شده و می‌ریزند. پوست نیز ممکن است شدیداً زبر، خشک و پوسته پوسته شود. در کم‌کاری تیروئید، معمولاً ریزش موی غیرطبیعی در لبه بیرونی ابرو ایجاد می‌شود. در پُرکاری تیروئید، ریزش موی جدی اتفاق افتاده و پوست نیز حساس و نازک می‌شود.

۳ تغییرات وزن
ممکن است یک رژیم‌غذایی کم‌چربی و کم‌کالری را با یک برنامه ورزشی قوی دنبال کنید اما موفق به پایین آوردن وزنتان نشوید. مشکل در پایین آوردن وزن می‌تواند نشانه کم‌کاری تیروئید باشد. در پُرکاری تیروئید نیز ممکن است باوجود خوردن همان مقدار غذای قبل یا حتی بیشتر از آن وزنتان پایین بیاید. تغییرات وزن بی‌دلیل و غیرطبیعی می‌تواند نشانه‌های کم‌کاری یا پُرکاری تیروئید باشند.

۴ خستگی
احساس خستگی وقتی از خواب بیدار می‌شوید، طوریکه انگار ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شب برایتان کافی نبوده است و قادر نیستید فعالیت‌های روزمره‌تان را شروع کنید، می‌تواند نشانه‌های مشکلات تیروئید باشد. (در پُرکاری تیروئید هم ممکن است فرد دچار بی‌خوابی شوید و همین باعث خسته ماندن شما در طول روز شود.)

۵ سابقه خانوادگی
اگر مشکلات تیروئید در خانواده شما موروثی باشند، شما بیشتر در معرض ابتلا به آنها قرار دارید. البته ممکن است از وجود این مشکل در خانواده خود اطلاع نداشته باشید، زیرا این مشکل معمولاً در میان نسل قبل به‌عنوان گواتر معروف بوده است. بنابراین به هر حرف و صحبتی که در خانواده درمورد گواتر و اضافه وزن ناشی از مشکل غدد پیش آمد دقت کنید زیرا همین‌ها می‌تواند به طور غیرمستقیم به مشکلات تیروئید اشاره داشته باشد.

۶ بی‌نظمی عادت‌ماهیانه و مشکلات باروری
کم‌کاری تیروئید معمولاً موجب سنگین‌تر شدن، دردناک‌تر شدن و بیشتر شدن عادت‌ماهیانه می‌شود و در پُرکاری تیروئید معمولاً عادت‌ماهیانه بسیار کوتاه، سبک و دیربه‌دیر خواهد شد. مشکلات تیروئیدی که تشخیص داده نشده و درمان نمی‌شوند ممکن است منجر به ناباروری نیز شوند.

۷ افسردگی و اضطراب
افسردگی و اضطراب می‌توانند نشانه‌هایی از بیماری تیروئید قلمداد شوند. کم‌کاری تیروئید معمولاً با افسردگی همراه است و پُرکاری آن معمولاً با اضطراب و حملات ترس. افسردگی که به داروهای ضدافسردگی نیز واکنش نمی‌دهد هم می‌تواند نشانه یک اختلال تیروئید تشخیص داده نشده باشد.

۸ مشکلات کلسترول
بالا رفتن کلسترول، مخصوصاً وقتی به رژیم‌غذایی، ورزش یا داروهای پایین‌آورنده کلسترول واکنش‌پذیر نباشد، می‌تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد. پایین بودن غیرطبیعی کلسترول نیز می‌تواند نشانه پُرکاری تیروئید باشد.

۹ مشکلات گوارشی
کم‌کاری تیروئید معمولاً با یبوست جدی و طولانی مدت همراه است درحالیکه پُرکاری تیروئید با اسهال و سندرم روده آسیب‌پذیر همراه است.

۱۰ ناراحتی در گردن / بزرگ شدن گردن
احساس تورم در گردن و ناراحتی در قسمت جلویی گردن، خش‌دار شدن صدا یا بزرگ شدن محسوس تیروئید، همه از علائم تیروئید به شمار می‌روند.

در نهمین ماه بارداری چه چیزهایی باید بخوریم؟

در مرحله نه ماهگی، رشد نوزاد شما کامل شده است ، وزن او به سرعت افزایش می یابد و مغز و ریه هایش به رشد و بالغ شدن ادامه می دهد. در حالی که می توانید از همه چیز لذت ببرید مهم این است که به خاطر داشته باشید که چه چیز هایی میخورید ، سیستم گوارش شما ممکن است به علت افزایش سریع وزن آسیب ببیند به همین دلیل است که باید رژیم غذایی متعادل و مغذی را که در ماه اول داشته اید را ادامه بدهید اما با وسعت بیشتر.
مواد غذایی که باید در رژیم نهمین ماه بارداری خود داشته باشید وجود دارد:
غلات و نان های سبوس دار: ۶تا ۱۱ وعده در روز
میوه ها۲ تا ۴ وعده در روز
سبزیجات:بیشتر از ۴ وعده در روز
محصولات لبنی: ۴وعده در روز
غذاهای سر شار از پروتئین:۳ وعده در روز
هیدراتاسیون:حداقل ۲ لیتر آب خالص هر روز
زمانی که شما غذاهای سالم و مغذی می خورید، در طول بارداری از ابتلا به مشکلات ،خودتان را محفوظ میکنید .از یبوست و سوزش سر دل جلوگیری میکنید این به نوبه خود به رشد و پیشرفت نوزاد شما کمک میکند و منجر به داشتن یک کودک سالم میشود، که هیچگونه عارضه و بیماری ندارد.
*)موارد زیر را در رژیم غذاییتان رعایت کنید
مواد غذایی سرشار از فیبر: مانند سبزیجات زمینی و دریایی، میوه ها، نان های سبوس دار،غلات ،خرما و غیره.
مواد غذایی سرشار از آهن: مانند ماهی،مرغ،تخم‌مرغ،کلم بروکلی، عدس، نخود فرنگی، اسفناج، انواع توت، سویا و میوه های خشک مانند کشمش، آلو و غیره. حداقل ۳ بار در روز از غذاهای سرشار از آهن ،مصرف کنید.
مواد غذایی سرشار از کلسیم:کلسیم ،ضربان قلب را در طول این دوره تنظیم میکند ، به همین دلیل مهم است که غذاهای سرشار از کلسیم بخورید.غذاهایی مانند چای سبز، محصولات لبنی، بلغور جو دوسر، بادام و دانه کنجد.
غذاهای سرشار از ویتامینc: غذاهای سرشار از ویتامین c در طول نهمین ماه بارداری مهم است ؛ خوردن مقدار زیادی مرکبات،گوجه فرنگی، توت فرنگی، کلم بروکلی و گل کلم.
غذاهای سرشار از فولیک اسید: برای جلوگیری از نقص های زایمان ، غذاهای سرشار از فولیک اسید را مصرف کنید.سبزیجات برگ سبز، حبوبات مانند لوبیا، نخود، لوبیا چشم سیاه، باید بخشی از رژیم غذایی روزانه شما باشد.
مواد غذایی سرشار از ویتامینA ، همچنین اسفناج،هویج، سیب زمینی و سایر مواد غذایی سرشار از ویتامینA باید در رژیم غذایی این مرحله از بارداریتان باشد.
*)غذاهایی که باید در ماه نهم بارداری از خوردنشان اجتناب کنید
شبیه به همان رژیم غذایی است که در طول این ۹ ماه بارداری خود داشته اید.
کافئین: باید از آن دوری کنید ؛ بااین حال اگر شما آن را در هرصورت می نوشید از ۲۰۰میلی گرم فراتر نروید و زیاده روی نکنید. شکلات نیز حاوی کافئین است، بنابراین مصرف خود را محدود کنید.
الکل:به طور گسترده شناخته شده است که الکل درطول دوران بارداری خطرناک است، برای جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی، زایمان زودرس و همچنین طیف گسترده ای از تقص های زایمان، این مهم است که شما در طول دوران بارداری به طور کامل از آن پرهیز کنید.
پنیرهای نرم: اینها هنوز غیر ممکن هستند، این نوع پنیر به طور معمول پاستوریزه نمی شود و می تواند منجر به عفونت شود، بنابراین از آن دوری کنید.
غذاهای دریایی خام:این مهم است که به یاد داشته باشید از سوشی جلوگیری کنید (که بیشتر آنها با ماهی خام به عنوان ماده اصلی تهیه میشوند). همچنین دیگر غذاهای دریایی خام مانند صدف را سرو میکنند .
هنگامی که رژیم های سالم و متعادل را مصرف کنید، نیاز های تغذیه ای شما برطرف خواهد شد اگر مواد مغذی کافی دریافت نکنید، پزشک شما مکمل هایی را که نیاز دارید تجویز میکند.

۷ نشانه تعریق زیاد زیربغل

تعریق، پاسخ طبیعی بدن به گرما و اضطراب می باشد. اما هنگامی که تعریق زیاد باشد، نشان دهنده وجود مشکلی در بدن می باشد.

۱-لباس‌هایتان همیشه خیس هستند

لباس های با رنگ روشن نمی پوشید، زیرا می ترسید جای عرق در زیر بغل شما دیده شود و یا از پوشیدن لباس های ابریشمی خودداری می کنید، زیرا می ترسید عرق کردن باعث خراب شدن آن پارچه شود.
مردانی که دارای تعریق زیاد زیر بغل هستند هم همیشه کت می پوشند، حتی اگر هوا گرم باشد، زیرا می ترسند مردم حلقه عرق زیر بغل آنها را ببینند.

۲-مواد ضد تعریق کافی نیست

اگر شما دارای تعریق زیادی در زیر بغل باشید، دئودورانت ها یا ضدتعریق ها (مثل مام) کمکی به شما نخواهند کرد.
فقط ضدتعریق هایی که دارای مقدار زیادی آلومینیوم کلراید هستند و غدد عرق را مسدود می کنند، ممکن است برای شما مفید باشند. اما اگر از آنها نیز برای مدت زمان طولانی استفاده کنید، دیگر اثر نخواهند داشت و باید از پزشک بخواهید که برای شما یک ضدعرق قوی تجویز کند.

۳-پیوسته راجع به تعریق خود فکر می کنید

هنگامی که زیاد عرق می کنید، بسیار مشکل است که راجع به چیز دیگری فکر کنید. نگران هستید که دیگران متوجه لباس خیس (زیر بغل) شما خواهند شد. شما ممکن است خجالت بکشید و گوشه گیر شوید.
شما ممکن است از مهمانی رفتن و دیدن افراد دوری کنید و از رفتن به کلاس ورزشی هم خودداری کنید، از ترس اینکه این کارها باعث شدت تعریق شما گردند.

٤- زیاد حمام می روید

تعریق زیر بغل به بهداشت فرد ارتباطی ندارد، یعنی تعریق زیاد نشانه کثیفی نیست. افرادی که دارای این مشکل هستند، هرگاه یک لباس تمیز بپوشند زود خیس می شود، بنابراین به طور مداوم حمام می روند و روزانه چندین مرتبه لباس خود را عوض می کنند.
این کار باعث می شود که زیر بغل خشک شود، اما هنگامی که شما دارای تعریق زیاد هستید، به طور مرتب با صابون ها و ژل های قوی حمام می کنید، اما آیا این مشکل را برطرف خواهید کرد؟ مسلما نه.
پس بهتر است با پزشک غدد یا متخصص پوست راجع به مشکلتان حرف بزنید.

۵-بدون هیچ دلیلی عرق می کنید

هنگامی که ورزش می کنید و یا یک سخنرانی دارید، انتظار عرق نکردن، اشتباه است. اما اگر بدون هیچ دلیلی در شب و یا روز، زیر بغل‌تان خیس عرق می شود، شما دچار hyperhidrosis (تعرق زیاد) شده اید.

٦-کف دست‌تان هم عرق می کند

افرادی که دارای تعریق زیاد زیر بغل هستند، به احتمال زیاد در دست ها، پاها و یا کشاله ران و در مناطقی که غدد عرق در آنجا متمرکز شده است، نیز عرق می کنند. اگر دچار تعریق زیاد در کف دست باشید، هنگامی که یک مداد و یا خودکار را در دست می گیرید و می خواهید بنویسید، و یا رانندگی می کنید و یا از کلیدهای کامپیوتر استفاده می کنید، با مشکلاتی روبرو خواهید شد.

۷-پاهایتان زیاد عرق می کنند

برخی افراد دارای تعریق زیاد، در کف پایشان نیز تعریق دارند. هنگامی که پای شما زیاد عرق کند، جوراب ها و کفش های شما خیس می شوند. در محل هایی که باید کفش را درآورد، شما از خیسی جوراب و بوی بد آن احساس خجالت می کنید. اگر شما دارای تعریق زیاد در پا هستید، کفش های صندل را به علت خیس و لغزنده بودن پا نمی پوشید و پابرهنه راه نمی روید، زیرا رد پای خیس را روی زمین باقی می گذارید.

۸ -با علائم تعریق زیاد مقابله کنید

تعریق زیاد یک مشکل خطرآفرین و تهدید کننده حیات نمی باشد، اما اگر از افراد دوری گزینید و فعالیت های روزانه خود را نداشته باشید، می تواند باعث محدود کردن زندگی‌تان گردد.
اگر شما دارای یکی از علامت های بالا شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید.
پزشک ممکن است برای شما ضدعرق و داروهایی را تجویز کند و یا تزریق سم بوتولینوم نوع A و دیگر روش ها را توصیه کند.
در بسیاری موارد شدید، راه حل های دائمی از قبیل عمل جراحی می تواند مفید باشد.

مریم سجادپور

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - خیابان فرهنگ ۱۲ - بلوک اول

تلفن : ۵۲۲۴۳۸۴۴-۵۲۲۴۴۷۷۵ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۶۶۵-۷۴۳۱۸

شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.miladelarestan.ir miladelarestan@ gmail.com

نهج البلاغه

درخطبه ی ۱۵۶ نهج البلاغه آمده است که امام علی بعد از جنگ جمل فرمود: ولها بعد حرمتها الاولی والحساب علی الله تعالی یعنی به هر حال عایشه احترام نخست او برقرار است و حساب رسی اعمال او با خدای بزرگ است.

حدیث روز

امام حسین علیه السلام فرمودند:

هر یک از دو نفری که میان آنها نزاعی واقع و یکی از آن دو رضایت دیگری را بجوید ، سبقت گیرنده اهل بهشت خواهد بود

(محجه البیضاء ج ٤،ص ٢٢٨)

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۳۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست‌وپنجم	۵:۲۱	۶:۳۸	۱۲:۴۸	۱۸:۵۷	۱۹:۱۳
بیست و ششم	۵:۲۲	۶:۳۹	۱۲:۴۷	۱۸:۵۵	۱۹:۱۲

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و ششم– شهریور ماه ۱۳۹۷ –محرم الحرام ۱۴۴۰ – سپتامبر ۲۰۱۸ – ۲۴/ ۰۶/ ۹۷ – شماره ۱۲۴۸ – ۸ صفحه –تک شماره ۱۰۰۰ تومان

راه آهن لار به بندرعباس، یک اقدام مناسب برای کل کشور محسوب می‌شود

به گزارش میلاد لارستان به نقل از رویداد ۲۴، علی لاریجانی در نشست با علمای اهل تسنن و تشیع شهرستان لار، اظهار داشت: مسئله وحدت در عالم اسلام امری ضروری است و باید بیشتر مسیرهایی که محور وحدت هستند مورد توجه قرار گیرند.

لاریجانی، با بیان اینکه باید وقوفی نسبت به مسائل بین‌المللی و اقتصادی داشته باشیم زیرا بر یکدیگر تأثیر دارند، تصریح کرد: از ابتدای انقلاب، جریان شر بین المللی علیه ایران مسئله سازی می‌کرده که بعد از جنگ، مسئله هسته‌ای را عَلَم کردند و اکنون ۱۲ سالی است که با ماجرای هسته‌ای در چالش هستیم این در حالی است که جمهوری اسلامی در مسائل بین‌المللی و هسته‌ای، استراتژی روشنی را دنبال کرده است.

رئیس مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: در موضوع هسته ای اعلام کردیم که اگر حق غنی‌سازی را از ما بگیرند مقابل آنها ایستادگی می‌کنیم اما به دنبال سلاح هسته‌ای نیستیم و مقام معظم رهبری در این خصوص فتوا صادر کرده و آن را حرام دانستند، دشمنان به بهانه های مختلف اعلام کردند که اطلاع داریم شما به دنبال سلاح هستید و قطعنامه‌هایی علیه ما صادر کردند، جمهوری اسلامی ایران از زمان به دست آمده استفاده کرده و دانش هسته‌ای را در درون کشور تکمیل کرد.

وی با تأکید بر اینکه جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد که اگر حق غنی‌سازی در ایران را قبول دارند با آنها مذاکره می‌کند و طرفین مقابل این موضوع را قبول کرده و بر این اساس مذاکره‌ها آغاز شد، عنوان کرد: ما به دانش هسته‌ای دست پیدا کرده بودیم و نمی‌خواستیم بر مردم فشار اقتصادی وارد شود، زمانی که توافق کردیم اعلام نمودیم که تحقیقات ادامه پیدا کند، در آن مقطع زمانی ۹ هزار سانتریفیوژ کار می‌کرد که اکنون تعداد آنها به حدود ۳ الی ۴ هزار رسیده است.

نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه رئیس جمهور فعلی آمریکا اوضاع بین‌المللی را بر هم ریخته اما در مورد ایران تمرکز دارد، گفت: آمریکا و اسرائیل علیه ایران برنامه دارند و توافقی را که خود آنها درخواست کرده بودند را بر هم زدند، بعد از اینکه آمریکا از توافق فارغ شد، رهبران اروپایی درخواست کردند که ایران پاسخ فوری به این اقدام ندهد و زمان خواستند اکنون نیز این زمان در حال طی شدن است.

وی با اشاره به اینکه از نظر اقتصادی بر روی فروش نفت و صادرات ایران برنامه دارند، ادامه داد: اگر به صادرات نفتی وابستگی داشته باشیم صدمه می‌بینیم، رهبر انقلاب اعلام کردند که وابستگی به نفت کاهش پیدا کند که این وابستگی کمتر شده اما تا حدودی ادامه دارد.

رئیس قوه مقننه، با تأکید بر اینکه نقش فروش نفت در بودجه حدود ۳۰ درصد است، عنوان کرد: در زمان جنگ، سلاح به کشور ما داده نمی‌شد اما از برخی کشورهای دوست موشک دریافت کردیم که بعد از مدتی این کمک آنها نیز قطع شد و مجبور شدیم به سمت ساخت موشک حرکت کنیم و امروز موشک به نقطه قوت کشور تبدیل شده و تراز دفاعی ایران را ارتقاء داده است.

لاریجانی با اشاره به اینکه اگر ایران در مقابل داعش داهیانه عمل نمی‌کرد، می‌توانستند امنیت منطقه را به مخاطره بیندازند، ادامه داد: اگر امنیت وجود نداشته باشد نمی‌توان کار اقتصادی کرد، داشتن امنیت هزینه دارد و ما دشمن را خارج از مرزها سرکوب کردیم.

رئیس مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر اینکه برخی از مشکلات اقتصادی مزمن هستند که باید برطرف شود، اظهار داشت: نقدینگی موجود به امور مختلف ربط دارد و اگر سیاستی وجود داشته باشد که نقدینگی به سمت صادرات و تولید هدایت شود اثرگذاری بیشتری دارد، اینکه منابع نفتی را رها کنیم امکانپذیر نیست.

لاریجانی، با بیان اینکه اگر زمینه را برای کارآفرینی نیروهای تحصیل کرده فراهم کنیم در این دوره سخت، می‌توانیم تاب‌آوری کشور را افزایش دهیم، گفت: ایران عاقل تر از این است که در برابر تحریک دشمن مقابله به مثل کند، نگرانی که در جامعه ایجاد می‌کند جنبه عقلانی ندارد و می‌توان در بدترین شرایط منابع مالی را به درستی مدیریت کرد، حل ماجراجویی آمریکا نیاز به فرمول دارد.

نماینده مردم قم در مجلس شورای اسلامی، با اشاره به اینکه داشتن وفاق ملی اهمیت دارد، در داخل کشور بحث‌هایی می شود که طوایف را به جان یکدیگر می‌اندازد، اظهار داشت: در لارستان از گذشته زمینه وفاق وجود داشت و علمای آن پایه‌های آن را برقرار کردند، از نظر سیاسی نیز باید بر روی اصولی که می‌تواند برای جامعه مفید باشد وفاق داشته باشیم.

رئیس مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر اینکه امروز وحدت بین جریان‌های سیاسی و مذهبی لازم است، خاطر نشان کرد: باید با داشتن هوشیاری سیاسی مسیر انقلاب را به نحو صحیح ادامه دهیم.

رئیس مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه قبل از انقلاب زمانی که امام(ره) بیانیه‌هایی را صادر می‌کردند به این نکته اشاره داشتند که باید تغییر را از خود شروع کنیم، گفت: خوشحالیم که حرکت‌های خوبی در استان فارس به وجود آمده و بر اساس گزارش‌ها مسیر رو به پیشرفت وجود دارد، اخیراً منطقه ویژه اقتصادی لار در مجلس تصویب شد که یک امکان برای منطقه محسوب می‌شود و در مجلس آن را به سمت سرمایه‌گذاری و صادرات هدایت کردیم.

رئیس قوه مقننه، با تأکید بر اینکه پروژه دو بانده کردن جاده جهرم- لار به بندرعباس یک پروژه استراتژیک برای کشور محسوب می شود که برای آن ردیف بودجه در نظر گرفته شده است، عنوان کرد: آقای جعفرپور تلاش می‌کند تا بندر خشک در منطقه سامان پیدا کند که می‌تواند این موضوع موجب تحول منطقه شود، همچنین راه آهن لار به بندرعباس یک اقدام مناسب برای کل کشور محسوب می‌شود به همین دلیل از رهبری در بودجه سال جاری اذن گرفتیم تا سهم ۱۵ درصدی دولت در فاینانس‌های راه‌آهن را از صندوق توسعه ملی برداشت کنیم.

دستاوردهای پیدا و پنهان سفر رئیس مجلس، به لارستان

پس از سفر رئیس مجلس شورای اسلامی به لارستان طی هفته جاری، برخی سوالات در فضای مجازی و حقیقی در خصوص اهداف و دستاوردهای این سفر و نیز برخی مسائل حاشیه ای مطرح شده که به همین دلیل، میلاد لارستان جهت روشن شدن موضوع مصاحبه ای با دکتر جعفرپور نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی ترتیب داده است.

جعفرپور، اهداف این سفر را به دو بخش کوتاه مدت و بلند مدت تفکیک نموده و آنها را به تشریح بیان نموده است.

وی در خصوص برخی سوء برداشت ها در بی توجهی به خیرین ساخت پردیس دانشکده علوم پزشکی لارستان و نیز هزینه های سفر رئیس مجلس به لارستان نیز توضیحاتی ارائه نموده است.

ماحصل گفتگو با دکتر جعفرپور را در ادامه می خوانیم :

۱) سفر ریاست مجلس شورای اسلامی به لارستان ،اساساً با چه اهدافی برنامه ریزی شد؟

همانطور که می دانید دکتر لاریجانی در مسئولیت ریاست مجلس، نقش تعیین کننده ای در مصوبات مجلس و قوانین مورد نیاز کشور دارند. از سوی دیگر ایشان یکی از موثرترین بازیگران عرصه سیاست امروز کشور بوده و در تصمیمات کلان کشور بیشترین تاثیرگذاری را داشته و از چهره های مورد اعتماد مقام معظم رهبری می باشند.

بر اساس این ویژگی ها، برای آشنایی نزدیک ایشان از شرایط حوزه انتخابیه و نیازهای امروز و تقاضاهای آینده منطقه، دعوت از ایشان صورت گرفته و برنامه ریزی شد.

البته ایشان همانطور که خودشان گفتند قبلاً هم علاقمند سفر به لارستان بوده اند و نسبت خویشاوندی با واسطه با بیت مرحوم آیت اللهی و مرحوم موسوی لاری دارند. لذا علیرغم سرماخوردگی شدیدی که داشتند و احتمال لغو سفر نیز به همین دلیل وجود داشت، اما خودشان گفتند در هر شرایطی سفر به لارستان انجام خواهد شد.

۲) برنامه های اصلی سفر رئیس مجلس به لارستان چه بوده اند؟

چند برنامه اصلی در این سفر پیش بینی شده بود که به شرح زیر است:

الف) شرکت در همایش خیرین حسینی در روز اول محرم به دلیل سابقه تدین و مذهبی بودن مردم ولایتمدار لارستان

ب) شرکت در همایش علمای شیعه و سنی منطقه لارستان بزرگ(لارستان، خنج و گراش)

ج) افتتاح سالن پروازهای خارجی فرودگاه بین المللی لارستان

د) نشست با فرمانداران سه شهرستان جهت بیان نیازها و مشکلات منطقه

در خلال این برنامه ها هم تعدادی بازدید گنجانده شده بود که از جمله بازدید از بازار قیصریه، بازدید از پردیس خیرساز دانشکده علوم پزشکی لارستان، بازدید از مجتمع فرهنگی ورزشی خیرساز حاج ناصر منیری را می توان نام برد که به منظور تشریح پروژه های خیرساز فوق جلسه توجیهی قبل از بازدیدهای میدانی نیز ترتیب داده شده بود(حدود ساعت ۱۷ تا ۱۸:۳۰ روز بازدید)

بر همین اساس، سه نشست فوق الذکر به صورت مطلوب برگزار گردید اما در خصوص بازدیدهای میدانی و جلسه توجیهی قبل از آن تغییراتی روی داد که دلیل آن هم وضعیت بیماری رئیس مجلس و تشدید آن بود که به تشخیص مسئولان همراه، گفتگوی ۳ فرماندار قبل از همایش تجلیل از خیرین انجام شد و فرمانداران درخواست های مختلف خود را ارائه کردند، برنامه بازدید از بازار قیصریه لغو شد و مقرر گردید بازدید از پردیس دانشکده و مجتمع منیری بعد نشست تجلیل از خیرین و قبل از نماز صورت گیرد و جلسه توجیهی نیز به صورت مختصر همزمان با بازدید میدانی انجام شود.

با توجه به توضیحات فوق مشخص است این تصور خیرین محترم پردیس دانشکده علوم پزشکی مبنی بر بی توجهی برنامه ریزان به آنها، تصور صحیحی نبوده و ما همیشه قدردان زحمات و نیت خیر بانیان آن هستیم .

۳) از نظر شما مهمترین دستاوردهای سفر رئیس مجلس به لارستان چه بوده است؟

معمولاً برای حضور مسئولانی در این سطح، هم باید دستاوردهای کوتاه مدت را در نظر گرفت و هم نتایج بلندمدت. در کوتاه مدت ظرفیت های منطقه برای دکتر لاریجانی بخوبی تشریح شد و این موضوع مورد تاکید قرار گرفت که لازم است به ویژه از سوی دولت به صورت ویژه به مسائل عمرانی و زیرساختی منطقه توجه شود. مشخصاً موضوع حمایت از تاسیس بندر خشک با ایشان مطرح شد که قول مساعدت دادند. تکمیل باند دوم جاده لار-جهرم و لار-بندرعباس از ایشان خواسته شد که ایشان به صورت مکتوب به وزیر راه و شهرسازی دستور مساعدت و توجه دادند.

همچنین راه آهن لار-زاهد محمود نیز طی نامه ای جداگانه به ایشان منعکس گردید که ضرورت موضوع را ایشان در همان درخواست به وزیر گوشزد نمودند که باید این موارد توسط مسئولان اجرایی و نماینده در وزارتخانه پیگیری شود.

در بلند مدت هم قطعاً تصور مطلوبی که از این سفر درباره لارستان بزرگ در ذهن ایشان نقش بست و تعابیر بلند ایشان از مردم و ظرفیتهای منطقه به واقع سرمایه ای است که به هنگام تصمیمات کلان که با حضور دکتر لاریجانی اتخاذ می گردد، به منطقه بازگشت خواهد کرد.

٤) برخی افراد بعد از سفر رئیس مجلس از مخارج زیاد این سفر سخن به میان آورده اند، در این خصوص لطفاً توضیح بفرمایید.

این سخن البته عجیب است چون همه قسمت های سفر و برنامه ها در منظر مردم انجام شده و مردم خود شاهد بودند. کسانی که مدعی تشریفات هستند بگویند در سه نشست تجلیل از خیرین، علمای اهل سنت و شیعه و افتتاح فرودگاه کدام خرج اضافه صورت گرفته است. بازدیدها هم که خرجی ندارد به جز نگاه کردن!

در سفرهای مقامات سطح یک، خواسته یا ناخواسته تعداد مشخصی نیروی حفاظت به همراه آن شخصیت حاضر می باشند و برخی از آنها نیز از روزهای قبل برای آمادگی و شناسایی در منطقه حاضر می شوند که در این مورد هم مطابق اصول و معیارهای معمول عمل شده و از آنها مطابق معمول، پذیرایی صورت گرفت.

کسانی که مدعی هستند، خوب است مستند بگویند که در کجای این سفر با اهمیت، اشرافیگری و مخارج غیرمعمول صورت گرفته است.

پتروشیمی ها، کلکسیون نافرمانی و تخلف (قسمت اول)

سال‌ها پیش زمانی که صداوسیما تنها دو شبکه داشت در برنامه کودک کارتونی کم کیفیت پخش می‌شد با عنوان «زبل خان» که در تیتراژ برنامه‌اش شخصیت اصلی کارتون می‌گفت: قابل‌اعتماد، منحصربه‌فرد... زبل خان اینجا، زبل خان آنجا، زبل خان همه‌جا! و کارتون مذکور سریالی از خرابکاری‌های فرد مذکور بود و عجیب بود که به‌رغم این همه خرابکاری باز همچنان برای وی نامه‌های متعدد برای همکاری می‌آمد.

مصداق واضح این کارتون در فضای امروز اقتصادی کشور، پتروشیمی‌هایی هستند که به هیچ‌کس پاسخگو نیستند و تقریباً در هر بخشی که گرانی وجود دارد یک سر آن به پتروشیمی‌ها متصل است و نکته جالب این است که حتی رئیس‌جمهور هم در مقابل این کلکسیون‌های نافرمانی و تخلفات تنها به گلایه در پشت میز خطابه‌های رسمی بسنده می‌کند.

این در حالی است که همچنان پتروشیمی‌ها از رانت خوراک ارزان بهره‌مندند ولی حاضر نیستند با درک شرایط موجود، کشور را همراهی کنند.

نکته قابل تأمل تر این‌که صاحبان این بنگاه های اقتصادی که عمدتاً شبه‌دولتی و دولتی هستند بعد از دریافت سوخت و انرژی تقریباً رایگان، که در آن دور زدن مالیات تا گران‌فروشی و فروختن کالا با امتیازهای ویژه به منظور کسب حداکثر سود،وجود دارد، خواستار تحقق اقتصاد بازار هستند.

در ادامه ردپای پتروشیمی های زیاده خواه را در نافرمانی‌ها و تخلفات رخ داده در این روزها پی می‌گیریم.

ارزهایی که نمی‌آیند

شاید مهم‌ترین موضوعی که این روزها درباره پتروشیمی‌ها به‌کرات می‌بینیم و می‌شنویم بازنگشتن ارزهای پتروشیمی‌ها است. آن‌ها به‌رغم آن‌که خوراک ارزان‌تر از کشورهای همسایه و آن هم با قیمت دلار ۳ هزار و ۸۰۰ تومانی می‌گیرند حتی حاضر نیستند ارزهایشان را در بازار ارز ثانویه و با نرخ‌های در محدوده ۸ هزار تومان هم عرضه کنند.

سخنگوی کمیسیون برنامه و بودجه گفته است: پتروشیمی‌ها و فولاد نباید جرئت داشته باشند ارز خود را به جای دیگری غیر از بازار ثانویه بفروشند. دولت باید با اقتدار با آن‌ها برخورد کند.

مفتح تأکید کرده است: دولت باید مقتدرانه با این واحدهای تولیدی برخورد کند؛ مگر این واحدهای تولیدی چه چیزی از خارج وارد می‌کنند که قیمت محصولات خود را تا این حد افزایش داده‌اند؟

وی با بیان اینکه در شرایط جنگ اقتصادی قرار داریم، گفت: این شرکت‌ها خصولتی هستند و نباید به دنبال کسب سودهای سرشار و سوءاستفاده باشند؛ این مقدار که شرکت‌های خصولتی به دنبال سوءاستفاده و کسب سود هستند، بخش خصوصی اینگونه رفتار نمی‌کند.

روایت سوءاستفاده ارزی در بخش پتروشیمی‌ها

یک اقتصاددان روایت کرده که چطور سوءاستفاده ارزی در بخش پتروشیمی در حال رخ دادن است.

پویا ناظران، اقتصاددان نوشته بود: ارز صادرکنندگان، مثلاً پتروشیمی یا فولاد، در اختیار بانک مرکزی در حساب‌های خارج کشور قرار می‌گیرد. واردکننده‌ها به شرکت صادرکننده، مراجعه می‌کنند و هرکدام چانه می‌زنند که پتروشیمی دلار ۴ هزار و ۲۰۰ را به آن‌ها بفروشد.

مدیر پتروشیمی به ایشان یادآوری می‌کند که قیمت ارز در بازار مثلاً ۷ هزار و ۵۰۰ است، با کم کردن مبلغی از بازار آزاد مابه التفاوتش را در حسابی خارج از کشور واریز می‌کند.

سوءاستفاده ۲۰۵ شرکت پتروشیمی در مناطق آزاد

اما این تمام ماجرا نیست زیرا رئیس‌کل سازمان امور مالیاتی در اعتراض به روش های فرار مالیاتی در مناطق آزاد از فرار ۴ هزار میلیارد تومانی شرکت‌های فعال در پتروشیمی خبر داد.

سید کامل تقوی‌نژاد، در این باره گفته بود: ۴ هزار میلیارد تومان اصل و جریمه مالیاتی ۲۰۵ شرکت پتروشیمی فعال در بهابازار کالا از محل معافیت صادراتی در مناطق آزاد و ویژه اخذ شد.

به عبارت‌دیگر تخلف مالیاتی علاوه بر نافرمانی‌ها از دستورالعمل‌های برگشت ارز و عرضه آن در بازار ثانویه رخ می‌هد.

پتروشیمی‌ها عامل اصلی گرانی ظروف یک‌بارمصرف

افزایش نرخ ارز و در پی آن تمایل به صادرات محصولات توسط پتروشیمی‌ها و کسب درآمد بیشتر و از طرفی کاهش عرضه مواد اولیه در بهابازار، تأمین مواد اولیه واحدهای تولیدی در صنایع پایین‌دست پتروشیمی ازجمله تولیدکنندگان ظروف یک‌بارمصرف را با مشکلات جدی مواجه کرد تا جایی که حمید صمدی، رئیس انجمن تولیدکنندگان ظروف یک‌بارمصرف، در این رابطه گفته بود: بیشتر مواد اولیه ما داخلی است و افزایش قیمت ظروف یک‌بارمصرف به پتروشیمی‌ها برمی‌گردد به طوری که بهای مواد اولیه ظروف یک‌بارمصرف نسبت به پارسال بیش از دو برابر شده است.

رئیس اتحادیه سازندگان و فروشندگان پلاستیک نیز دراین‌باره گفته بود: در رابطه با پتروشیمی تولیدات صددرصد داخلی است، اما مشخص نیست چرا قیمت مواد پتروشیمی به این صورت افزایش می‌یابد.

رحیم مقیمی اصل، افزوده بود: پتروشیمی‌ها قیمت مواد اولیه را افزایش داده‌اند و زور کسی به آن‌ها نمی‌رسد.

رئیس اتحادیه سازندگان و فروشندگان پلاستیک و نایلون، با بیان اینکه تولیدکنندگان مواد اولیه را گران می‌خرند، افزود: صددرصد قیمت‌ها با بهابازار تفاوت دارد. هر کیلوگرم مواد پتروشیمی که در گذشته ۴۰۰۰ تومان خریداری می‌شد به ۱۳ هزار تومان افزایش یافته است.

وی گفت: با توجه به شرایطی که وجود دارد روند تولید به‌صورت کاهشی است و با این روند در ماه های آینده برای تأمین ظروف یک بار مصرف به مشکل خواهیم خورد.

سود بقالی‌ها و لبنیاتی‌ها هم کم شده است

یک صاحب سوپری واقع در خیابان ولی‌عصر تهران می‌گوید: افزایش قیمت پلاستیک و ظروف لبنیات و نوشیدنی‌ها باعث شده تا درآمد ما نیز کاهش یابد. وی می‌گوید اکنون با خرید هر مشتری باید یک پلاستیک ۴۰۰ تومانی بدهیم در حالی که پیش از این قیمت آن برای ما کمتر از ۱۰۰ تومان بود.

وی ادامه می‌دهد: هر بطری آب کوچک تا قبل از گرانی‌ها با مجموع هدایا و کسر هزینه‌های آب و برق در حدود ۱۷۰ تومان سود برای ما داشت، اما اکنون این سود به کمتر از ۷۰ تومان رسیده است. مدیر فروش یک برند تولید مواد لبنیاتی در گفت‌وگو با خبرنگار «جوان» می‌گوید: ظرف مورد استفاده برای ماست معمولاً برای ما حدود ۱۰۰ تومان تمام می‌شد، اما اکنون برای ما بیش از ۴۰۰ تومان تمام می‌شود درحالی‌که گفته می‌شود مواد اولیه آن در داخل تولید می‌شود. با بالا رفتن قیمت‌ها مصرف مردم نیز کاهش یافته و بسیاری از کارخانه‌های لبنیاتی به‌زودی جمع خواهند کرد.

به‌عبارت‌دیگر با وجود تعیین نرخ ۳ هزار و ۸۰۰ تومانی خوراک واحدهای پتروشیمی برای ترغیب آن‌ها به عرضه ارز خود در سامانه نیما، صنایع مرتبط با محصولات پلیمری ازجمله آب معدنی و ظروف یک‌بارمصرف از افزایش بهای تولیدات پتروشیمی‌ها امان نمانده‌اند.

دبیر انجمن تولیدکنندگان آب‌های معدنی و آشامیدنی نیز چندی پیش درباره گران فروشی پتروشیمی ها گفته بود: با توجه به افزایش ۳۷۰ درصدی قیمت مواد اولیه برای کارخانه‌های تولیدی و بسته‌بندی آب‌معدنی و نقش ۶۰ درصدی آن در قیمت نهایی آن، «اصلاً ما نباید آب‌معدنی تولید کنیم».

«پیمان فروهر» در گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی ایرنا افزوده بود: امکان افزایش بیش از ۲۰ درصدی آب‌معدنی میسر نیست زیرا بازار برای این افزایش کشش ندارد.

فروهر اظهار داشت: «برخی مواد اولیه را خریدند و به‌صورت خام صادر کردند یا ارز آزاد آن را فروختند و برخی دیگر نیز مواد را به پریفورم (ماده اولیه تولید بطری) تبدیل و سپس صادر می‌کنند.»

وی افزود: «البته یک عده دلال نیز وجود دارد که مصرف‌کننده واقعی نیستند و این مواد اولیه را می‌خرند و با توزیع در بازار اختلال به وجود می‌آورند.»

دبیر انجمن تولیدکنندگان آب‌های معدنی و آشامیدنی بزرگ‌ترین چالش این حوزه را تهیه ماده اولیه تولیدی بیان کرد و گفت: این مواد در بازار وجود ندارد و اگر هم باشد ۴۰۰ درصد نسبت به پارسال افزایش داشته است.

وی با اشاره به اینکه مواد اولیه بطری در داخل تولید می‌شود، افزود: البته در گذشته واردات هم داشتیم، اما در شرایط کنونی به دلیل نبود نقدینگی و تمایل نداشتن صادرکنندگان، وارداتی در این حوزه نداریم.

فروهر اظهار داشت: ظرفیت تولید با نیاز داخل کشور برابر است و در تراز متعادل قرار دارد.

سخنان استاندار فارس در آئین بهره برداری از سالن جدید فرودگاه لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا ، اسماعیل تبادار در آیین بهره برداری از ترمینال شماره ۲ فرودگاه بین المللی آیت ا... آیت اللهی لارستان که با حضور رئیس مجلس شورای اسلامی برگزار شد، افزود: یکی از اولویت های توسعه در این استان، فراهم کردن زیرساخت های حمل و نقل به ویژه در حمل و نقل هوایی است که تاثیر بسیار زیادی در حوزه های مختلف اقتصادی استان دارد.

استاندار فارس، گفت: ۸۰ درصد از پروازهای فرودگاه لارستان، بین المللی است و به همین دلیل بهره برداری از ترمینال بین المللی ضرورت داشت.

تبادار، با بیان این که امیدوارم ترمینال بین المللی فرودگاه لامرد نیز در آینده نزدیک به بهره برداری برسد، افزود: منطقه انرژی بر لامرد یکی از مناطق بسیار مهم اقتصادی جنوب کشور بعد از منطقه عسلویه است و نیاز به ترمینال فرودگاه این شهرستان احساس می شود.

وی با اشاره به این که طرح ساخت پایانه پروازهای خارجی فرودگاه بین المللی شیراز با ۶۰۰ میلیارد تومان اعتبار در حال اجرا است، اظهار داشت: انتظار دارم دست اندرکاران این پروژه با اهتمام و تلاش بیشتری برای بهره برداری از آن بکوشند.

استاندار فارس، در ادامه حمایت رئیس مجلس شورای اسلامی برای شتاب بخشی به عملیات ساخت پروژه ترمینال پروازهای خارجی فرودگاه بین المللی شیراز شد و گفت: بهره برداری از این پروژه موجب رونق حمل و نقل و بهبود شرایط اقتصادی استان فارس خواهد شد.

در این آیین که با حضور رئیس مجلس شورای اسلامی و مدیرعامل شرکت فرودگاه ها و ناوبری هوایی ایران برگزار شد، ترمینال شماره ۲ فرودگاه بین المللی لارستان به وسعت ۶ هزار متر مربع و اعتبار ۲۵ میلیارد تومان به بهره برداری رسید.

تخصیص ۲۳ میلیارد تومان به آبخیزداری در فارس

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایسنا، مهرزاد بوستانی، مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان فارس، در جمع خبرنگاران گفت: امسال و با دستور مقام معظم رهبری و تصویب مجلس شورای اسلامی مبلغ ۲۰۰ میلیون دلار از محل صندوق توسعه ملی برای طرح های آبخیزداری کشور اختصاص یافت که ۲۳ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان آن برای اجرای ۲۸ پروژه در فارس است.

وی با بیان اینکه ۲۸ طرح آبخیزداری در ۲۲ شهرستان فارس اجرایی شده است، گفت: تعداد ۹ طرح از ۲۸ پروژه آبخیزداری خارج از محدوده سدها قرار دارد.

مدیر کل منابع طبیعی فارس، با بیان اینکه حجم استحصال آبگیری این سازه ها سالانه نزدیک به ۱۸ میلیون متر مکعب است، گفت:اجرای این طرح ها منجر به ایجاد اشتغال برای ساکنان این حوزه ها و آبرسانی به روستاهای محروم از آب آشامیدنی خواهد شد.

وی هدف از اجرای این طرح ها را ذخیره آب، کنترل سیلاب و روان‌آب‌های سطحی، کنترل فرسایش و حمل رسوب، بیابان زدایی و نیز تقویت پوشش گیاهی در عرصه های منابع طبیعی فارس عنوان کرد.

بوستانی، ابراز امیدواری کرد که اجرای این طرح ها نیمه دوم امسال تمام شده و زمینه بهره برداری از آنها فراهم شود.