رهبر معظم انقلاب اسلامی : یکی از اشتباه‌های بزرگ این است که مرعوب قدرت دشمن شویم و یا در امور سیاسی و اقتصادی به دشمن امید ببندیم.
۱۹ /بهمن/ ۱۳۹۹

میلاد لارستان

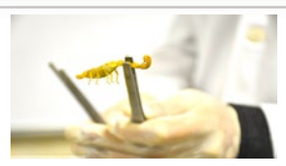
روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم–دوشنبه ۲۷/ ۱۱/ ۹۹ – سوم رجب المرجب ۱۴۴۲ – ۱۵فوریه ۲۰۲۱ – شماره ۱۶۶۵ – ۸ صفحه –تک شماره ۲۰۰۰ تومان

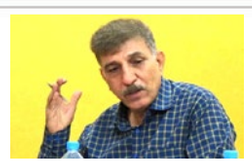
۸

برگزاری آزمون استخدامی دانشگاه‌های علوم پزشکی در دانشگاهِ دولتی لار

۸

درناهای خاکستری در تالاب «هیرم» فرود آمدند

۵

درآمد میلیاردی با نیش عقرب!

۲

گفت و گو با حسین طارمی زاده، رئیس هیأت فوتبال لارستان

مصاحبه | گوناگون | علمی | کسب و کار | روانشناسی | سبزینه

نماینده محترم، جناب آقای مهندس حسین زاده

پیگیری تأسیس «اداره کل حمل و نقل جاده ای لارستان» به کجا انجامید؟

شایسته است مراحل انجام شده را به مردم گزارش فرمایید

۳
جزئیات پرداخت وام به دارندگان سهام عدالت بدون ضامن

۴

چرا باید نان سبوس دار بخوریم؟

۶

۱۱ نکته طلایی و ساده برای کشف استعداد پنهان وجودتان

۸

واکسیناسیون رایگان ۳۱ هزار راس دام سبک و سنگین در لارستان

۸

توقف عملیات ساخت و ساز غیر مجاز در اراضی ملی لارستان

معاون تحقیقات وزارت بهداشت: کرونای انگلیسی، جوان‌ها را بیشتر درگیر کرده است

نجفی گفت: کرونای انگلیسی جوان‌ها را بیشتر درگیر کرده است و ممکن است قدرت سرایت این ویروس خیلی بالاتر از آمارهای فعلی باشد.
به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، فرید نجفی، معاون تحقیقات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، گفت: هشدارهایی را از هفته‌های قبل داده بودیم که ویروس کرونا قوی تر شده است. در ایامی مردم خیلی شیوه نامه ها را رعایت می‌کردند اما وقتی به زمان تعطیلات و جشن ها نزدیک می شویم رفتار مردم تغییر می‌کند. البته شاید به دلیل طولانی بودن این اپیدمی بوده زیرا در تاریخ کم پیش آمده که یک سال با یک اپیدمی رو به رو بوده باشیم.
نجفی ادامه داد: چند استان از جمله خوزستان به دلایل متعدد از جمله تغییر در رفتار مردم شرایط حادی پیدا کرده اند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خوزستان گزارش داده اند که مراسم عزاداری، جشن و ازدواج در این استان به شدت در حال انجام است و مردم شیوه نامه ها را رعایت نمی‌کنند. به همین دلیل رنگ این شهر تغییر کرده است و البته این شرایط می تواند خیلی سریع برای سایر شهرها هم اتفاق بیفتد.
معاون تحقیقات وزارت بهداشت ادامه داد: یک سال است که از شیوع این بیماری گذشته و مردم و تمام کشور سختی زیادی کشیده اند. تا زمانی که پوشش واکسیناسیون به درصد قابل قبولی برسد و ویروس کنترل شود، چاره ای جز رعایت شیوه نامه های بهداشتی نداریم.
نجفی بیان کرد: به تازگی سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که برای محافظت در برابر ویروس، بهتر است دو ماسک همزمان استفاده شود. این مسائل نشان می دهد که وجه سرایت پذیری ویروس در طول زمان مرتب تغییر می‌کند.
معاون تحقیقات وزارت بهداشت گفت: کرونای انگلیسی جوان‌ها را بیشتر درگیر کرده است. ممکن است آمار مبتلایان به کرونای انگلیسی خیلی بالاتر از آمارهای فعلی باشد.

کرونای انگلیسی، کارایی واکسن روسی را کاهش نداده است

نجفی تصریح کرد: تاکنون کرونای انگلیسی کارایی واکسن اسپوتنیک روسی را کاهش نداده است. اگر کارایی هر واکسنی به زیر ۵۰ درصد برسد، باید آن واکسن را کنار بگذاریم.
معاون تحقیقات وزارت بهداشت با اشاره به خستگی همگی مردم جهان در مبارزه با ویروس کرونا ادامه داد: خستگی مردم را درک می‌کنیم، اما دلیلی برای بی اعتمادی مردم به وزارت بهداشت نمی‌بینیم. البته مراجع غیر رسمی نظرات غیر رسمی را اظهار می‌کنند که باعث این بی اعتمادی می‌شوند.
نجفی درباره اظهار نظرهای متناقض مسئولان وزارت بهداشت گفت: مقداری از این اظهارنظرها به دلیل دانش محدود درباره کووید ۱۹ است. تناقض در گفتار و رفتار طبیعی است و قطعا دانش ما درباره کرونا ۶ ماه بعد با آنچه امروز داریم، خیلی متفاوت است.
وی بیان کرد: تقریبا تا اوایل بهار امسال آنچه که در کشور چرخش داشت، همان ویروس ووهان چین بود. از آن به بعد ورژن اروپایی ویروس در ایران گسترش پیدا کرد و بعد از آن ما نشانه‌های ویروس انگلیسی را در کشور دیدیم. این ویروس ناشی از جهشی است که در تمام کشورها داریم. هم اکنون علاوه بر ویروس انگلیسی با ویروس برزیلی و آفریقای جنوبی هم مواجه شده ایم که آن‌ها هم خطرناک هستند.

هنوز ویروس برزیلی و آفریقایی در کشور دیده نشده است

معاون تحقیقات وزارت بهداشت ادامه داد: خوشبختانه هنوز ویروس برزیلی و آفریقای جنوبی در کشور دیده نشده است؛ تاکنون ۱۲ مورد ابتلا به ویروس انگلیسی را در کشور دیده ایم که ۸ مورد آن قطعی است و ۴ مورد آن در حال بررسی است. این ۱۲ مورد آن چیزی است که ما پیدا کرده ایم. دلیل ما برای اینکه می‌گوییم ویروس انگلیسی خیلی بیشتر است، این است که در برخی مواقع این ویروس را فقط از سوی مسافران می‌بینیم.
نجفی، ادامه داد: اما گاهی اوقات این ویروس را در افرادی می‌بینیم که مردم عادی و طبقه متوسط هستند. این مسائل نشان دهنده این است که ویروس در کل شهر و کشور پخش شده است و باید انتظار موارد خیلی بیشتر از این ویروس را داشته باشیم.

ویروس انگلیسی در کشور به حرکت درآمده است

وی گفت: موج جدید شیوع ویروس را نباید فقط به ویروس انگلیسی منتسب کنیم. دیده شدن ۱۲ مورد در بین موارد آزمایش شده ما نگران کننده است زیرا احتمالا این ویروس در کوچه‌ها و خیابان‌های کشور به حرکت درآمده است و باید منتظر تعداد زیادی از ویروس انگلیسی در کشور باشیم.
به گفته این مقام مسئول، ویژگی‌های این ویروس انگلیسی به این صورت این که در پروتئین ویروس نوعی جهش ایجاد شده که باعث چسبندگی ویروس شده است. یکی از مشخصه‌های این ویروس سرایت پذیری آن از کرونا بیشتر است.

تاکنون آمار مرگ و میر ویروس انگلیسی را نداریم.

معاون تحقیقات وزارت بهداشت، افزود: مرگ و میر این ویروس ۳۰ تا ۷۰ درصد از ویروس کرونا بیشتر است. البته ممکن است قدرت سرایت این ویروس خیلی بیشتر از این باشد. ۸۰ کشور دنیا هم اکنون شاهد ویروس انگلیسی هستند که نشان دهنده قدرت بالای آن‌ها است. این ویروس به دلیل شدت بیماری شانس بستری شدن را زیاد می‌کند.
وی در پایان تصریح کرد: تاکنون شاهدی نداریم که ویروس انگلیسی کارایی واکسن را کاهش داده است. انواع جدید ویروس به شدت کارایی برخی واکسن‌های مثل واکسن آسترازنکا را تا ۲۰ درصد کاهش داده اند. واکسن باید تا ۵۰ درصد کارایی داشته باشد. اگر روزی واکسنی را وارد کنیم و با جهش ویروس مواجه باشیم که کارایی واکسن را به زیر ۵۰ درصد برساند، باید واکسن را کنار بگذاریم.

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور وکاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ در پایگاه اطلاع رسانی
WWW.MLDL.IR

میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید
اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی
سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

گفت و گو با حسین طارمی زاده، رئیس هیأت فوتبال لارستان

آکادمی حرفه‌ای فوتسال در لارستان راه‌اندازی می‌شود

حسین طارمی زاده، رئیس هیأت فوتبال لارستان با بیان اینکه بنا بر آخرین تصمیم از سوی مدیران باشگاه درسا لارستان، مقرر شده تا آکادمی بزرگ فوتسال جایگزین تیم درسا لارستان شود، گفت: این تصمیم بر اساس نیاز سنجی و اولویت بندی منطقه جنوب استان پهناور فارس انجام گرفته است تا با راه اندازی آکادمی حرفه ای فوتسال با بالاترین استاندارد در شهر لار ، گامی موثر در راستای شناسایی و پرورش استعداد های بومی برداشته شود.

به گزارش میلاد لارستان، رشته فوتبال به عنوان اصلی‌ترین رشته ورزشی در جهان شناخته می‌شود. در لارستان نیز همچون سایر نقاط کشورمان، فوتبال دارای طرفداران زیادی است. طی سالیان اخیر تلاش‌هایی در راستای فعال‌سازی و همچنین توسعه زیرساخت‌های آن از سوی هیأت فوتبال لارستان صورت گرفته است. به همین جهت، گفت‌وگویی با حسین طارمی‌زاده، رئیس هیأت فوتبال لارستان، ترتیب داده شده است که در ذیل می‌خوانیم:

- مهم ترین فعالیت های هیأت فوتبال لارستان طی سه سال اخیر را ذکر کنید.

فوتبال این ورزش جذاب و پرطرفدار، در لارستان طی سالیان اخیر فراز و نشیب های بسیاری را پشت سر گذاشته است و شاهد تلاطم های فراوان این پهنه بوده ایم، عرصه ای که در آن بزرگان زیادی درگذشته و جوانان مستعدی امروزه ردپایی نیک و تاثیرگذار از خود برجای گذاشته و میگذارند.

به پیشنهاد رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان و مسئولین باشگاه ها، با موافقت هیات فوتبال استان فارس در تاریخ ۱۳۹۶/۸/۱۵ مسئولیت هیات فوتبال لارستان در شرایطی سخت به اینجانب سپرده شد فقط نامی از فوتبال بود و آشفتگی در تمام بخش های هیأت فوتبال مشاهده می شد. هم از نظر مشکل مالی تیم ها و هم در بخش زیر ساخت ها مشکلات زیادی وجود داشت.

هیات فوتبال لارستان در این مدت شاهد تحولاتی مثبت از قبیل حمایت از باشگاه ها در زمینه مالی، برگزاری منظم مسابقات در رده های مختلف سنی توجه ویژه به رده های سنی پایه، استفاده از نیروهای جوان در بدنه هیات فوتبال، ارجنهادن به مقام شامخ و تجربیات ارزشمند پیشکسوتان و...، بوده ایم. حقیقتا در مجموعه هیات فوتبال سعی نموده ایم با تلاش فراوان با همراهی و حمایت دوستان، فوتبال لارستان را احیا و به دوران پر افتخار گذشته باز گردانیم و انصافا در طول این مدت از هیچ تلاشی در جهت رشد و ارتقا آن دریغ نکرده ایم تا تحولی در ساختار فوتبال لارستان ایجاد شود .

تعمیر ساختمان اداره قدیم ورزش و جوانان جهت مکان اداری هیات فوتبال، ترمیم و بازسازی جایگاه ورزشگاه جهان پهلوان تختی لار به همراه زمین چمن که به سیستم نوین آبیاری فواره ای نیز مجهز خواهد شد، همچنین تعمیر سکوهای فرسوده ورزشگاه که جلوه ای نازیبا به ورزشگاه داده است را در دستور کار خود داریم و مراحل پایانی خود را طی می کند. برقراری ارتباط با خیرین و نیکوکاران محلی و تشویق آنان به مشارکت در ورزش، ارتباط با مسولین ورزش و فوتبال استان به منظور ارتقا دانش مربیان و داوران با برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی فقط بخشی از خدمات این هیات طی سه سال اخیر در فوتبال لارستان است.

پس از ذکر این مقدمه لازم به ذکر است در ابتدای شروع به کار هیات طی چندین جلسه بصورت تخصصی با مدیران باشگاه ها و پیشکسوتان فوتبال، کمبودهای باشگاه ها و امکانات ورزشی موجود مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به تمامی مشکلات و بنا به تکلیفی که داشتیم این مسئولیت سخت را پذیرفتم و اهدافی را برای فعالیت خود برگزیدیم.

در بحث برگزاری و اجرای مسابقات، هیات فوتبال لارستان مفتخر است اعلام کند به استثنا سال ۱۳۹۹ که به سبب شیوع ویروس کرونا فعالیت های ورزشی گروهی را تا حد زیادی تحت الشعاع قرار داد، طی سال های ۹۷و ۹۸ با برگزاری مسابقات بصورت شکیل و با الگو برداری از استانداردهای روز فوتبال در کشور همراه با مراسم اختتامیه باشکوه و کم نظیر ضمن تشویق جوانان به روی آوردن به سمت ورزش، فضایی نو را در فوتبال لارستان و نحوه برگزاری ایجاد کند که تحسین همگان را در بر داشته و موجب الگو برداری در سطح منطقه نیز شده است.

برای اجرای مسابقات، توانسته ایم به جز لار از شهرستان گراش و شهرستان بستک و جناح اسپانسر در فوتبال لار داشته باشیم. همراه با برگزاری کلاس های آموزشی فوتبال که با حضور علاقه مندان از شهرهای همجوار صورت پذیرفت.

نیک می دانیم و می دانید امروزه هزینه بالایی که بر باشگاه ها تحمیل شده است موجب کاهش علاقه مدیران به باشگاه داری و باعث دوری جوانان از ورزش می شود که این امر خود ناهنجاری ها و پیامدهای منفی نیز در جامعه بوجود خواهد اورد. بر همین اساس سیاست هیات فوتبال لارستان مبنی بر حمایت از باشگاه ها با کاهش هزینه ها به لطف نیکمردانی خیراندیش بحمدالله در این مدت به خوبی جوابگوی نیاز ورزش دوستان و مدیران باشگاه ها بوده ایم.

در اواخر بهمن ماه ۹۸ که همراه بود با همه گیری بیماری کرونا به همت خیر گمنام، مبلغی قریب به پانصد میلیون تومان جهت تهیه ماسک و مواد ضد عفونی، دستکش و اقلام دیگر فراهم شد و از کادر درمانی بیمارستان که در صف مقدم مبارزه با این بیماری بودند و همچنین کارمندان انتقال خون، پاکبانان محترم شهرهای لار، خور و لطیفی و همچنین از آتش نشانان در ماه مبارک رمضان، تقدیر شد.

لازم به ذکر است پیش از این نیز از طریق رایزنی با خیرین و از طرف هیات فوتبال در مواردی همچون سیل زدگان شمال کشور و زلزله زدگان کرمانشاه نیز به نمایندگی از جامعه ورزش لارستان مبالغ قابل توجهی تهیه و ارسال گردید.

-در زمینه ایجاد زیرساخت‌های ورزش فوتبال و فوتسال در لارستان چه گام‌هایی برداشته شده است؟

در بحث توجه به زیر ساخت ها، انجام تعمیر اساسی زمین چمن قدیمی ترین و تنها استادیوم ورزشی لار و نور ورزشگاه تختی در آغاز سال۱۳۹۹ با اعتباری بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان و جایگاه ویژه و سکوها همراه با بازسازی و تجهیز ساختمان اداری هیات را در دستور کار داریم. این ساختمان در ورودی استادیوم (محل خوابگاه سابق ورزشکاران) قرار دارد و با تعمیر بیش از ۶ اتاق که هر کمیته بصورت مجزا در محل کار خود مستقر شوند، به همراه سالن کنفرانس و جلسات و... که پذیرای ارباب رجوع و در شان نام لارستان باشد نیز در دست تعمیر، بازسازی و اقدام است.

ورزشگاه تختی، حجم بالایی از خدمات را به ورزشکاران لارستان می دهد و میزبان مسابقات کشوری و استانی نمایندگان است و لزوم توجه به این ورزشگاه و توسعه زیرساخت های ورزشی برای رساندن فوتبال لارستان به جایگاه واقعی خود از اهداف اصلی هیات فوتبال است.

تاکنون بیش از یک و نیم میلیارد تومان برای اتمام این پروژه برآورد و بخش زیادی به همت خیرین تامین شده است و یقین داریم با نگاه خداپسندانه و همت خیرین ورزشیار لارستانی که تا به امروز خدمات شایانی را به مجموعه هیات فوتبال داشته اند و هرچه داریم از وجود پر برکت این عزیزان است، این پروژه نیز انجام خواهد شد که در این راه دست خیرین عزیز را می بوسیم که در حد توان و بضاعت خود یاری گر هیات فوتبال باشند.

خرید امتیاز حضور در لیگ دسته دو فوتسال کشور توسط تیم درسا لارستان با حمایت هیات فوتبال لارستان و جذب خیرین با هدف ایجاد انگیزه در جوانان شهرستان و با توجه به ظرفیت ها و توانمندی های موجود در این شهر از نظر استعداد جوانان و حمایت خیرین و زیرساخت لازم در بخش فوتسال بالاخص با تکمیل مجموعه فرهنگی ورزشی خیرساز حاج ناصر منیری که در جنوب کشور بی نظیر می باشد اقداماتی شده که پس از تجربه حضور در مسابقاتی که بصورت مجتمعی به میزبانی بندرعباس برگزار شد نتایج قابل قبولی بدست آمد.

توجه به بحث های آموزش و رده های پایه و همچنین توجه به بخش های تابعه لارستان با توجه به وسعت آن که دارای ۷ بخش بزرگ و مهم است، نسبت به ساماندهی فوتبال با همکاران پرتلاشمان در هیات فوتبال لارستان تحولی در فوتبال لارستان ایجاد کنیم.

در پایان جا دارد اشاره ای داشته باشیم به اینکه لارستان، می تواند با وجود خیرین و نیروهای جوان و با استعداد خود و با برنامه ریزی ها و اهدافی که هیات فوتبال لارستان ترسیم کرده است بجای پراکندگی با اتحادی که در نظر داریم در قالب نماینده منتخب برای حضور در رقابت ها انجام دهیم بتوانیم در سطح کشور بصورت مداوم و نه مقطعی خود را مطرح کنیم تا توانمندی و ظرفیت های لارستان را به واسطه فوتبالش به کشور بشناسانیم که این امر در وهله اول مستلزم توسعه امکانات و زیرساخت ها از جمله زمین چمن و ورزشگاه مناسب و در شان و شخصیت نام لارستان بزرگ می باشد تا بتوانیم برای فوتبال فارس در کشور اعاده حیثیت کنیم.

- در خصوص ارتقاء سطح فوتبال لارستان در سطح استان و کشور چه اقداماتی صورت گرفته است؟

حضور مربیان نام آشنای فوتبال کشور همچون مسعود مقیم، محمدرضا خطیب و مجید صالح در مدارس فوتبال و همچنین برگزاری دوره های مختلف دانش افزایی و مربیگری با حضور مربیانی همچون سید محمد ناظم الشریعه سرمربی تیم ملی فوتسال که لازم به ذکر است با توافق انجام شده به زودی در نظر داریم از این مربی تیم ملی جهت تاسیس اکادمی فوتسال در لارستان نیز استفاده کنیم، اقدامات خوب و ارزشمندی در این بخش صورت پذیرفته که قطعا در آینده اثرات آن بر فوتبال لارستان هویدا خواهد شد.

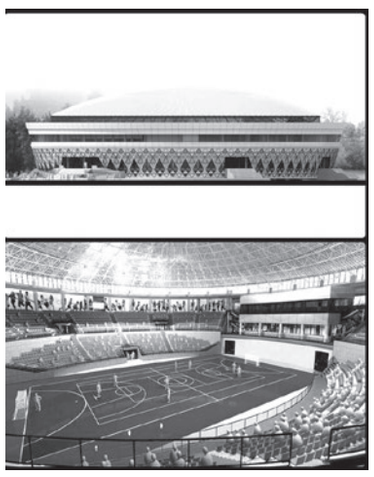
شایان ذکر است در سطح استان ما در تمام رده های سنی از باشگاه شهید چمران تیم داشته ایم و افتخارات متعددی را کسب کرده اند همچنین باشگاه سایپا هم در رده جوانان در سطح لیگ برتر استان تیم داری می کنند و حتی در بخش جویم هم نماینده استانی داریم و در رده کشوری هم تیم استقلال لطیفی و در بخش فوتسال کشور هم تیم درسا را داشته ایم. همچنین به حضور تیم هایی از زروان و خور در لیگ دسته اول استان در رده های های پایه نیز میتوان اشاره کرد.

- با توجه به حضور تیم فوتسال درسا برای نخستین بار در مسابقات دسته دو کشور در فصل قبل و همچنین با توجه به شروع مسابقات فصلی جدید از اسفندماه، وضعیت این تیم به چه شکل است و در راستای تداوم حضور این تیم که زحمات زیادی نیز برای راه اندازی آن کشیده شده است چه اقداماتی انجام داده اید؟

برای تشکیل این تیم و بالاخص بحث حمایتی در این سطح از مسابقات به اتفاق سرهنگ جاهدی تلاش های زیادی همراه با جلسات متعدد برگزار شد تا توانستیم تیم درسا لارستان را شکل دهیم و در اوّلین دوره مسابقات که بصورت مجتمعی در بندرعباس برگزار شد توانستیم کارنامه قابل قبولی داشته باشیم.

بنا بر آخرین تصمیم از سوی مدیران باشگاه درسا لارستان، مقرر شده تا آکادمی بزرگ فوتسال جایگزین تیم درسا لارستان شود.

این تصمیم بر اساس نیاز سنجی و اولویت بندی منطقه جنوب استان پهناور فارس انجام گرفته است تا با راه اندازی آکادمی حرفه ای فوتسال



با بالاترین استاندارد در شهر لار گامی موثر در راستای شناسایی و پرورش استعداد های بومی برداشته شود.

از این رو پس از راه اندازی آکادمی و ایجاد زیرساخت های ورزشی و افزایش ظرفیت بازیکنان بومی، در نظر است در سال آینده تیم درسالارستان با اقتدار در رقابت های کشوری (لیگ یک) حضور به هم می رساند.

نوید و خبر خوش برای اعضای تیم این است که بازیکنان و مربیان تیم درسا لارستان می توانند از خدمات آموزشی ورزشی آکادمی بهره مند شوند و مورد حمایت قرار گیرند.

- در راستای ایجاد انگیزه و معرفی بازیکنان مستعد منطقه و رسیدن به سطح کشوری و ملی چه برنامه هایی اجرا و نتیجه آن در مدت حدود سه سال تصدی جنابعالی چه بوده است؟

در حال حاضر بازیکنانی از خطه لارستان در سطوح مختلف لیگ برتر رده های سنی در مسابقات کشوری حضور فعال دارند اما می بایست عرض شود ایجاد انگیزه و رسیدن به سطح کشوری با اقداماتی که از طرف هیأت فوتبال در دست اقدام است که همان زیر ساخت ها ظرف مدت ۲ تا ۳ سال آینده بهترین استعدادها روانه بهترین تیم های کشور و حتی حضور تیم های دسته یک کشور یا لیگ برتر در لارستان و شکوفا شدن استعدادهای منطقه ای چه در بخش ها و چه روستاها و چه مرکز شهرستان باشیم.

- با توجه به زیر ساخت های ایجاد شده و در دست احداث از قبیل مجتمع فرهنگی ورزشی تفریحی و بهسازی چند زمین مصنوعی کوچک در سطح لارستان چه برنامه هایی برای استفاده ورزشکاران بومی از این امکانات پیش بینی کرده اید و با توجه به این زیر ساخت ها حضور تیم های لارستان در سطح استانی و کشوری را لازم نمی دانید؟

بله، قطعاً هدف از زیر ساخت های ایجاد شده در لار کشف استعدادهای ورزشکاران در لارستان، بخش ها و روستاها است که نیازمند مدیریت و برنامه ریزی است و اگر تا به حال نتوانسته ایم در کشور حرفی برای گفتن در اغلب رشته های ورزشی داشته باشیم به خاطر ضعیف بودن زیر ساخت ها و امکانات ورزشی بوده است. متأسفانه اگر شما تعدادی اماکن ورزشی در لار و اطراف می بینید به خاطر این که از استانداردهای لازم برخوردار نیست و بصورت مطلوب نمی توانیم از آنها بهره برداری کنیم و فقط در سطح برگزاری مسابقات داخلی است.

با توجه به مجتمع بزرگ حاج ناصر منیری که در اکثر رشته های ورزشی به خوبی می شود استفاده کرد و از طرفی ورزشگاه تختی لارستان که چندین پروژه بسیار خوب اعم از ساختمان اداری هیأت فوتبال با امکانات بالغ بر پانصد میلیون تومان، احداث زمین ورزشگاه بالغ بر پانصد میلیون تومان و قسمت جایگاه ویژه بالغ بر هفتصد میلیون تومان، بنده به همشهریان عزیز قول می دهم آینده بسیار خوبی در انتظار ورزش لارستان است و در کنار آن بهترین استعدادها روانه بهترین تیم های کشوری خواهند شد. ولی آن چیزی که بنده از مردم عزیز انتظار دارم کمک به ورزش لارستان است.

امید می رود قسمت هایی از ورزشگاه، یعنی سکو و ساختمان هیئت ورزشگاه و جابجائی فنس ها در اردیبهشت ماه انجام شود و سه پروژه مهم را برای استفاده ورزشکاران عزیز افتتاح کنیم.

- شاید برای مردم این سؤال پیش آید که با آوردن خیرین، نقش مسئولین و کمک دولت چه بوده است؟

بی شک با عقد تفاهم نامه و استفاده از ظرفیت خیرینی که لارستان زبانزد این مردان سخاوتمند است طی مشارکت خیرین و دولت می‌توان کارهای بزرگی را در بحث زیرساخت ها انجام داد. تا به حال بازدیدهایی از طرف مسئولین از پروژه های در دست اقدام این هیات در ورزشگاه تختی اعم از حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، رئیس دفتر نماینده و مدیر کل اداره ورزش و جوانان فارس بعمل آمده است. حتی در پیامی که برای نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی ارسال کرده ام با توجه به اینکه این بزرگوار نگاه ویژه ای به ورزش دارد نگاه ویژه ای هم به زیرساخت های ورزش دارد و تا به حال برای پروژه های نیمه تمام در لار اعتباری در نظر گرفته اند، مطمئن هستم با توجه به اینکه ورزشگاه محل عبور و مرور آحاد مردم چه ورزشی و چه غیر ورزشی می باشند و حتی برگزاری مراسم مسئولین بلند پایه کشوری در این ورزشگاه انجام می شود، قطعاً نماینده دلسوز و پرتلاش لارستان، خنج، گراش و اوز در دستور کارشان قرار می دهند و حتی توضیحات لازم از سوی مهندس علیشیر رئیس دفتر نماینده در لارستان با دکتر حسین زاده در میان گذاشته و قرار است از این ورزشگاه بازدید کند.

در پایان، اگر خیرین بزرگوار و جامعه ورزش به ما کمک کنند، بنده حقیر به شما مردم قول خواهم داد بواسطه ورزش در رشته های مختلف و داشتن بخش درآمدزایی حتی تمام رشته های ورزشی را بتوانیم ساپورت کنیم و هم ناهنجاری اجتماعی و اخلاقی و هم بیکاری به حداقل برسانیم و هم جوانان بیشتری را به سمت و سوی میادین ورزشی بکشانیم. شاید کسی بگوید این ها شعار است ولی حقیقتاً ما سه مرحله در دستور کارمان بوده و از روز اوّل قول داده ایم و انشاالله مرحله و فاز آخر هم شکوفا کردن استعداد و اردوهای مختلف در سطح تیم های ملی در هوای بهاری لارستان و شرکت تیم ها در رده های بالای کشوری در همه رشته های ورزشی را داشته باشیم.

اگر امروز ما از مسئولین انتظار کمک داریم بخاطر این است که تلاش های زیادی صورت گرفته که خیرین جذب شوند و طبق برنامه هایی که دولت در نظر گرفته است، اگر خیرین کمک کنند معادل آن توسط مسئولین در نظر گرفته می شود و تا حالا ریالی از طرف مسئولین هزینه نشده و به شما مردم عزیز قول می دهیم با خیرین عزیز که اعتماد به هیأت فوتبال دارند بتوانیم نگاهی به زیر ساخت های ورزشی بعدی مخصوصاً برای خواهران ورزشکار با سالن مجهز با حمایت اداره ورزش و جوانان و مسئولین و نیز اداره کل و اولویت فرماندار لارستان به این پروژه که حق مسلم خواهران بزرگوار است در نظر گرفته شود.

- کلام آخر:

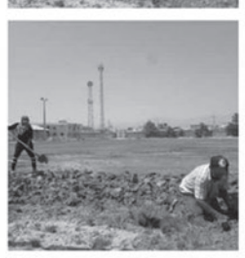
بار دیگر از خیرین عزیزی که به ما کمک های زیادی در ساخت ورزشگاه تختی کردند تشکر و قدردانی می نمایم و با توجه به اینکه مسئولین از ورزشگاه بازدید کرده اند تا به حال هیچ کمکی به ورزشگاه نشده است و از مسئولین محترم خواهشمندم همکاری و توانمندی خود را از ما دریغ نکنند.

امروز با شرایط بی پولی و تورم و بحث معیشتی مردم، جذب خیر آن هم برای ورزش بسیار سخت و طاقت فرسا می باشد ولی به لطف خداوند و اعتمادی که خیرین به هیأت فوتبال داشتند توانستیم ۳ پروژه بسیار مهم یعنی ساختمان اداری هیأت فوتبال همراه با امکانات توسط خیر بزرگوارحاج قنبر زرفشان، با مبلغ پانصد میلیون تومان در دست اقدام است که از صفر تا صد هزینه ها توسط خیر با پیمانکار قرارداد بسته می شود و پرداخت شده است.

احداث زمین چمن که از ۸ ماه پیش با آوردن ماشین آلات سنگین شروع به خاکبرداری زمین و آوردن ۲۰۰ کامیون خاک مرغوب و حدود ۴۰ کامیون کود و کاشت چمن در زمین و هزینه کارگرها و سیستم آبیاری چمن بالغ بر پانصد میلیون تومان توسط خیرین در دست اقدام است.

پروژه دیگری که در ورزشگاه در دست اقدام است، احداث جایگاه ویژه است که بخشی از آن در زمان دکتر جعفرپور نماینده سابق مردم در مجلس شورای اسلامی انجام گرفته و برای تکمیل آن نزدیک به پانصد میلیون تومان توسط خیر گرانقدر جناب دکتر زرگری پرداخت شده است و حتی این خیر عزیز در ترمیم چمن هم کمک کرده اند.

برای ترمیم سکوی ورزشگاه و آماده کردن پیست دور زمین چمن و کلاً زیباسازی ورزشگاه تختی لار، انتظار داریم بخاطر خشنودی خداوند و جوانان و فرزندان خودتان به کمک ما بیایید و قطعاً کار خداپسندانه و ارزشمند شماست که باعث می شود عزیزان و جوانان شهرمان با انگیزه بیشتری به سمت و سوی ورزش بیایند و حتی کار مؤمنانه و خیر خواهانه شماست که موجب می شود جوانان شهرمان به طرف اعتیاد و ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی نروند و حتی از بیماری ها پیشگیری شود ، قطعاً ثواب شما نزد پروردگار محفوظ می ماند.



آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

آقای جعفر امیری با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۰ لار تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یکباب خانه پلاک ۱۳۹۸ واقع در بخش ۱۸ فارس لار که ذیل ثبت - صفحه - دفتر- املاک بنام وحید حدادنژاد ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۸۷۸۷۰۳ صادر و به موجب سند ۹۸/۳/۲۱ - ۱۹۰۳۸ دفتر ۲۵۹ لار مع‌الواسطه به نامبرده منتقل شده و به موجب سند شماره ۹۸/۳/۲۱ - ۱۹۰۳۹ دفترخانه ۲۵۹ لار نزد بانک ملت در رهن است به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۹۹/۱۱/۲۷

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۷۵۵

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای یوسف بشیری فرزند شاهپور به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۹/۳۷۳ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم شاهپور بشیری فرزند یوسف به شناسنامه ۲۲۰ صادره از ح - لارستان - اوز در تاریخ ۱۳۹۹/۸/۲۶ در اقامتگاه دائمی خود شهر اوز بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-فریبا نامدار اوزی فرزند محمد ش ش ۸۶ ت ت ۱۳۵۰ صادره از ح لارستان - اوز(همسر متوفی)

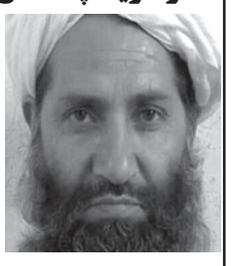
۲-یوسف بشیری فرزند شاهپور ش ش ۶۴۹۰۰۲۹۹۹۵ ت ت ۱۳۷۶ صادره از ح لارستان - اوز

۳-یسنا بشیری فرزند شاهپور ش ش ۶۴۹۰۰۴۱۵۲۹ ت ت ۱۳۷۸ صادره از ح لارستان - اوز فرزندان 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.

رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م/الف/۷۵۳

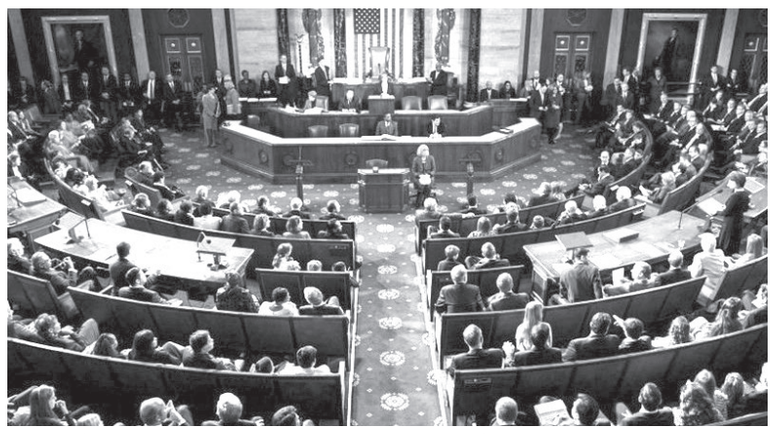
ملاهبت الله، رهبر طالبان در کویته پاکستان کشته شد



روزنامه هشت صبح افغانستان به نقل از منابعی در کویته پاکستان نوشت ملاهبت الله اخند زاده رهبر طالبان پاکستان در یک انفجار کشته شده است .به گزارش ایرنا، روزنامه هشت صبح افغانستان در ادامه این گزارش اضافه کرد در این انفجار همراه با ملاهبت الله «ملامطیع الله» رئیس اطلاعات و «حافظ عبدالمجید» مسئول مالی این گروه نیز جان باخته است.این منبع نوشته است این انفجار در یک منطقه حفاظت شده مربوط به حافظ عبدالمجید در منطقه «چالو باوری» شهر کویته در ایالت بلوچستان پاکستان رخ داده است.گروه طالبان و منابع مستقل دیگر تاکنون در این باره اظهار نظر نکرده اند.در همین حال «طاریق آرین» سخنگوی وزارت کشور افغانستان اعلام کرد که بر اثر انفجار یک خودرو بمب گذاری شده در تجمع طالبان در شهرستان «چمتال» استان بلخ ۲۲ تن از اعضای گروه طالبان کشته و ۸ تن دیگر هم زخمی شده اند.براساس گزارش های منتشر شده انفجار در مسجدی دراستان بلخ نیز باعث کشته شدن ۳۰ تن از اعضای طالبان از جمله شش خارجی شد.

استیضاح رئیس‌جمهور سابق آمریکا در سنا شکست خورد

دومین طرح استیضاح ترامپ در سنای آمریکا که این بار پس از پایان دوران ریاست جمهوری وی به رأی گذاشته شد، شکست خورد.
طرح استیضاح دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا به دلیل «تحریک به شورش» با کسب کمتر از دوسوم آرای نمایندگان مجلس سنای آمریکا شکست خورد.
در رأی‌گیری بر سر تنها بند استیضاح ترامپ (تحریک به شورش) ۵۷ نماینده سنا به گناهکار بودن ترامپ رأی دادند که این تعداد رأی کمتر از حدنصاب موردنیاز برای استیضاح (۶۷ رأی) است.
در حالی که دموکرات‌ها به عنوان طراحان استیضاح ترامپ، برای محکوم کردن رئیس‌جمهور سابق آمریکا علاوه بر آرای موافق تمامی نمایندگان خود در سنا (۴۸ نماینده دموکرات+۲ نماینده مستقل نزدیک به دموکرات‌ها) به آرای موافق دست‌کم ۱۷ نماینده جمهوری‌خواه نیاز داشتند، تنها ۷ نماینده جمهوری‌خواه حاضر شدند که به استیضاح هم‌حزبی خود، دونالد ترامپ، رأی موافق بدهند.
در پی سخنرانی آتشین دونالد ترامپ رئیس‌جمهور سابق آمریکا در روز ششم ژانویه [۱۷ دی‌ماه] که به حمله هوادارانش به کنگره آمریکا و کشته شدن دست‌کم ۵ نفر از جمله یک نیروی پلیس منجر شد، نمایندگان ارشد حزب دموکرات در مجلس نمایندگان و سنای آمریکا خواستار برکناری ترامپ توسط مایک پنس معاون رئیس‌جمهور و اعضای کابینه وی از طریق فعال‌سازی متمم بیست و پنجم قانون اساسی آمریکا شدند و تهدید کردند که اگر این کار انجام نشود، ترامپ را استیضاح خواهند کرد.
با وجود درخواست‌های مکرر دموکرات‌ها برای برکناری ترامپ از طریق متمم بیست‌وپنجم قانون اساسی آمریکا مایک پنس و اعضای کابینه ترامپ تمایلی به این کار نشان ندادند و در نهایت مجلس نمایندگان آمریکا درست یک هفته پس از حمله به کنگره طرح استیضاح ترامپ که تنها بند آن «تحریک آشوبگران برای حمله به کنگره» بود را تصویب کرد.
با وجود تصویب طرح استیضاح ترامپ در مجلس نمایندگان آمریکا، این طرح در دوران ریاست جمهوری ترامپ به سنا ارسال نشد و دونالد ترامپ روز چهارشنبه ۲۰ ژانویه (اول بهمن) قدرت را به رئیس‌جمهور بعدی یعنی جو بایدن تحویل داد.حدود یک هفته پس از پایان دوران ریاست جمهوری ترامپ، مجلس نمایندگان آمریکا سرانجام طرح استیضاح ترامپ را به سنا تحویل داد و چاک شومر رهبر دموکرات‌های سنا که به تازگی اکثریت سنا را در اختیار گرفته‌اند، تأکید کرد که استیضاح ترامپ در سنا علی‌رغم اینکه وی دیگر رئیس‌جمهور آمریکا نیست، قطعاً انجام خواهد شد.
استیضاح ترامپ پس از پایان دوران ریاست جمهوری‌اش از این لحاظ حائز اهمیت بود که می‌توانست مانع نامزدی وی در انتخابات ریاست جمهوری آتی شود.



جزئیات پرداخت وام به دارندگان سهام عدالت بدون ضامن

نماینده وزارت اقتصاد گفت: متقاضیان برای دریافت تسهیلات بانکی و کارت اعتباری سهام عدالت نیاز به ضامن ندارند.موسوی، نماینده وزارت اقتصاد گفت: شبکه بانکی تلاش کرد خدماتی برای دارندگان سهام عدالت طراحی کند تا بتوانند نیازهای اساسی و خردشان را مبتنی بر دارایی‌شان برطرف کنند.وی در ادامه افزود: از این رو همه کسانی که سهام عدالت دارند، می‌توانند درخواست خود را برای دریافت تسهیلات به‌صورت غیرحضوری از درگاه‌های تعیین‌شده ارسال کند.موسوی با بیان اینکه برای دریافت کارت اعتباری و استفاده از این تسهیلات، نیاز به مراجعه حضوری به شعب بانک‌ها نیست، تصریح کرد: متقاضیان در بانک ملی از طریق سامانه ایوا و در بانک تجارت از طریق سامانه زمرد اقدام کنند.نماینده وزارت اقتصاد، یادآور شد: مدارک مورد نیاز مدارک هویت‌سنجی است و بر اساس هماهنگی‌ها با سازمان بورس، این کارت‌ها حداکثر ظرف یک هفته قابل استفاده خواهد بود.وی تأکید کرد: فعلاً دو بانک آماده ارائه این خدمات هستند و در روزهای آتی برای سایر بانک‌ها اطلاع‌رسانی خواهد شد ضمن اینکه کسانی هم که در این دو بانک حساب ندارند، می‌توانند با افتتاح حساب از این تسهیلات استفاده کنند.موسوی، ادامه داد: تمهیداتی در نظر گرفته شده است که از کارت فیزیکی هم استفاده نشود و خرید از طریق کیو آر کد انجام شود.وی با اعلام اینکه «بازپرداخت این تسهیلات سه‌ساله است»، گفت: نرخی که در نظر گرفته شده ۱۸ درصد است، اما اگر مصرف‌کننده آخر هر ماه تسویه کند، هیچ سودی از او هم گرفته نمی‌شود. موسوی با اشاره به متغیر بودن میزان اقساط تصریح کرد: ارزش کارت‌های اعتباری ۵۰ یا ۶۰ درصد میزان دارایی سهام عدالت افراد است و سازمان بورس می‌تواند آن را به‌عنوان وثیقه بگذارد، از این رو پرداخت این تسهیلات نیاز به ضامن ندارد.پیش از این معاون امور بانکی وزیر اقتصاد گفته بود: صاحبان سهام عدالت از روز ۲۵ بهمن ۹۹ کارت اعتباری دریافت می‌کنند.عباس معمارنژاد تصریح کرده بود: بانک‌های ملی و تجارت به صاحبان سهام عدالت کارت اعتباری می‌دهند، این خدمات به‌صورت غیرحضوری ارائه می‌شود و معادل ۵۰ درصد ارزش سهام عدالت است.

حقایقی تکان‌دهنده از ابعاد تاریک خاندانی که بر عربستان حکومت می‌کند

خاورمیانه به عنوان منطقه‌ای پر تنش که هر روز آبستن حادثه‌ای تازه است، در دنیا شناخته می‌شود. این منطقه از ذخایر انبوه طلای سیاه برخوردار است، ذخایری که در واقع با ارزش‌ترین کالای قرن ۲۱ را در خود جای داده است. شاید ریشه بسیاری از تنش ها، دیکتاتوری‌ها و ظلم و استبداد دیرینه در برخی کشورهای منطقه نشات گرفته از ثروت نفتی این کشورها باشد.
در این میان پادشاهی عربستان ید طولایی در دیکتاتوری در خاورمیانه دارد. این کشور با وسعت فراوان تسلط بر بالاترین ذخایر نفتی منطقه غرب آسیا را در اختیار دارد. با این حال مردم عربستان فرصتی برای سهیم شدن در این ثروت خدادادی ندارند، زیرا این ثروت عظیم تنها در اختیار خاندان سلطنتی عربستان بوده و جالب توجه اینکه برای پاسخ به زیاده خواهی آن‌ها کفایت نمی‌کند. از کل خاندان بی شمار آل سعود که تعداد اعضای آن بین ۱۵ تا ۳۰ هزار نفر تخمین زده می‌شود، تنها ۲ هزار نفر از نزدیک بر این ثروت بی کران دسترسی دارند. در حالیکه میان شاهزادگان سعودی جدال همیشگی بر سر قدرت و ثروت موضوع تازه‌ای نیست، سهم مردم عربستان از منابع ملی خود حقیقتی است که سال‌ها در غبضه آل سعود به دست فراموشی سپرده شده است.
پایگاه «د ریچست» در مطلبی به حقایقی می‌پردازد که ابعاد تاریکی از خاندان سلطنتی عربستان را برملا می‌سازد. در ادامه گریزی کوتاه به این مطلب افشاگرانه خواهیم داشت.

۴۵۹ تن چمدان برای یک سفر ۹ روزه

سلمان بن عبدالعزیز، رئیس خاندان آل سعود در جریان سفری ۹ روزه به مالزی با همراه داشتن ۴۵۹ چمدان به سوژه رسانه‌های خبری تبدیل شد. سوالی که پاسخ آن بسیار وسوسه انگیز بود اینکه پادشاه سعودی در اینهمه چمدان چه چیزی را با خود حمل می‌کرد. گفته می‌شد شرکت هواپیمایی jas ۵۷۲ کارگر را صرفا برای حمل و رسیدگی به چمدان‌های پادشاه سعودی بکار گرفت. اگر چه این اعداد عجیب و غریب هستند، حقایقی تکان دهنده از عیاشی خاندان آل سعود در پس آن‌ها نهفته است.

بازی بی‌پایان تاج و تخت در عربستان

متاسفانه برای شاهزادگان سعودی بی شمار تنها یک تاج و تخت پادشاهی وجود دارد. به تبع بازی تاج و تخت در این کشور دور از ذهن نیست. در میان شاهزاداگان سعودی رقابت دیرینه‌ای برای رسیدن به تخت پادشاهی در جریان است، این رقابت در گذشته بوده و تا به امروز ادامه دارد. شاه فیصل که از معدود پادشاهان محبوب عربستان بود، در سال ۱۹۷۵ هدف گلوله‌های شاهزاده فیصل ابو موسی، برادرزاده خود قرار گرفت. تلاش پزشکان برای نجات پادشاه راه به جایی نبرد و او اندکی بعد درگذشت. اگرچه شاه فیصل برادرزاده خود را بخشید، دیوان عالی عربستان رای به اعدام او در ملاعام داد؛ بنابراین دفعه بعد که در اندیشه پادشاهی بودید، همه خویشاوندان حسود خود را نیز در نظر آورید.

عیاشی، خصیصه بارز شاهزادگان سعودی

اگرچه عربستان خود را کشوری مسلمان می‌داند و خاندان آل سعود خود را خادمین حرمین شریفین می‌نامند، آن‌ها در پایبندی به اصول اسلامی چندان سربلند نیستند. بنا به موازین مذهبی مصرف نوشیدنی‌های الکلی در عربستان ممنوع است، اما در این مورد یک استثنا وجود دارد، اگر شما جز خاندان آل سعود باشید می‌توانید در مهمانی‌ها به راحتی این قانون را زیر پا بگذارید در حالیکه چنین اقدامی برای عموم مردم تبعات ناگواری به دنبال دارد. خانواده سلطنتی فراتر از قانون است و آن‌ها می‌توانند هر کاری که بخواهند انجام دهند.
شاهزادگان سعودی در این مورد ریاکاری را در حد اعلا به نمایش می‌گذارند. آن‌ها در حالیکه شب‌ها را به عیاشی و نقض قوانین کشور به صبح می‌رسانند، روز بعد در مقابل ملت با هیجانی وصف ناپذیر از اهمیت قانون سخن می‌رانند. این شاهزادگان همان کسانی هستند که ملت را برای جرایمی که خود در آن کارکشته اند، مجازات می‌کنند. البته آل سعودها هزینه کافی صرف حفظ حریم خصوصی و سرپوش گذاشتن بر اعمال منافی قانون خود می‌کنند. در این میان اگر کسی فکر خیانت به آن‌ها و برملا کردن راز شاهزادگان سعودی به ذهنش خطورکند، باید تا دیر نشده از عربستان پا به فرار بگذارد.

معاملات پنهانی برای ساکت کردن همیشگی مخالفان

بازی تاج و تخت عربستان با یک سکانس جدید ادامه می‌یابد، جایی که شاهزاده عبدالعزیز بن فهد، پسر عموی خود سلطان بن ترکی را می‌رباید، آنهم تنها به این دلیل که ترکی می‌خواست همه حقیقت دربار پادشاهی را برای جهانیان برملا کند.
آنچه بدیهی به نظر می‌رسد اینکه فساد و پوسیدگی در عمق وجود خاندان آل سعود ریشه دوانده است. آن‌ها هر آنچه پول لازم باشد خرج می‌کنند تا از شر کسانیکه می‌توانند از فساد آن‌ها پرده بردار برای همیشه راحت شوند. نمونه آن شاهزاده بن ترکی بود که در سال ۲۰۰۴ زمانیکه در ژنو اقامت داشت، اعلام کرد بخشی از اسرار پادشاهی عربستان را افشا خواهد کرد. روز بعد، پسر عموی او، شاهزاده عبدالعزیز، دستور انتقال فوری او را به عربستان سعودی صادر کرد. به طرز عجیبی شاهزاده ترکی دیگر هیچگاه نه از اسرار خاندان آل سعود حرفی به میان نیاورد و نه شکایتی رسمی در این مورد پیگیری کرد.
یک حقیقت بدیهی در عربستان: اگر بیش از حد صحبت کنید، حوادث ناگواری را برای خود رقم می‌زنید.

قاچاقچیان بی پروا مواد مخدر

تصور اعضای خاندان آل سعود بر این است که آن‌ها فراتر از قانون هستند و بنابراین چیزی به نام پایبندی به اصول و قوانین برای آن‌ها فاقد مفهوم است. آن‌ها آنقدر ثروت‌مند هستند که با پول می‌توانند بر روی هر خلافی ماله بکشند. نمونه آن ماجرای قاچاق چند هزار تنی کوکائین توسط شاهزاده نایف بن فاوض الشعلان از کلمبیا به اروپا بود. او بار قاچاقش را بر بوئینگ ۷۲۷ خود سوار کرد. اما در میانه راه از سوی مقامات فرانسوی بازداشت شد. قسمت جالب ماجرا از این جا آغاز می‌شود.
آل سعود وارد عمل شد و به فرانسه دستور داد شاهزاده را آزاد کند. آن‌ها حتی تهدید کردند که در صورت عدم اطاعت فرانسه، چند معامله مهم تجاری پاریس را لغو خواهند کرد. اندکی بعد از این ماجرا، در حالیکه همدستان شاهزاده نایف احتمالاً حالا حالاها باید در انتظار آزادی در زندان بپوسند، او آزادانه از خورشید عربستان لذت می‌برد.

جوان سعودی که سر به نیست شد

خاندان سعود در صدور قوانین جنجالی و خودساخته ید طولایی دارد. در مقابل مردم عربستان سعودی تنها کاری که می‌توانند بکنند اطاعت محض است. آن‌ها چاره‌ای ندارند جز اینکه وانمود کنند که خوشبخت هستند، مگر اینکه به دنبال دردسر برای خود و خانواده شان باشند. به عنوان نمونه کمیته‌ای موسوم به ترویج فضیلت در عربستان شکل گرفته که وظیفه آن اطمینان از نماز خواندن مردم و پرهیز از رفتارهای منحرف غربی است.
در سال ۲۰۱۳ یک جوان ۲۱ ساله سعودی پس از تماشای ویدئویی در یوتیوب با تابلوی آغوش آزاد به خیابان رفت و اقدام به در آغوش گرفتن غریبه‌ها کرد. کمیته فضیلت خیلی زود وارد عمل شد. از آن روز به بعد از سرنوشت این جوان سعودی و محل اقامت وی هیچ خبری در دست نیست.

شاهزادگان سعودی، قاچاقچیان خبره انسان

در عربستان برگزاری جشن هالووین به دلیل ماهیت غیراسلامی آن خلاف قانون است. البته بازهم در این باره شاهزادگان سعودی مستثنی هستند. زمانی شاهزاده فیصل التونایان جشن بزرگ هالووین را با حضور ۱۵۰ زن و مرد برگزار کرد. حقیقت تکان دهنده این بود که مردان حاضر در این ضیافت با میل شخصی خود در آنجا حاضر بودند، اما زنان انتخاب دیگری نداشتند. این زنان در واقع برده‌هایی برای فروش بودند. به نظر شما واکنش خاندان آل سعود به رسوایی این شاهزاده چه بود؟ نه تنها از این مسئله چشم پوشی شد، بلکه سعودی‌ها تهدید کردند اگر حرفی از این جشن به بیرون درز یابد، عواقب ناگواری در انتظار مسئولش خواهد بود.

پیشکامان سانسور رسانه‌ای

زمانیکه پایگاه ویکی لیکس دست به افشاگری زد خاندان آل سعود را نیز از این موهبت بی نصیب نگذاشت. خیلی از افراد ذی نفوذ دنیا سعی کردند مانع اقدام ویکی لیکس شوند، اما بعید است هیچ کسی به اندازه سعودی‌ها دراین باره موفق عمل کرده باشد. آن‌ها در اولین گام به راحتی فعالیت ویکی لیکس را در کشور خود ممنوع کردند. حال دیگر حتی بردن نام این سازمان در عربستان با عواقب دردناکی همراه خواهد بود.
در عربستان به عنوان یکی از ثروتمندترین کشورهای قرن ۲۱، آنچه به شدت نادر است آزادی بیان به انحای مختلف است. خاندان فاسد آل سعود بر کنترل امور کشور چنبره زده اند. نکته جالب ماجرا اینکه اعضای خاندان آل سعود نیز چندان از موهبت آزادی برخوردار نیستند. آن‌ها بدون اجازه پادشاه نمی‌توانند از آزادی مطلوب خود بهره بگیرند.

صورت حساب‌های پرداخت نشده و رفتارهای نامتعارف

ثروت خاندان آل سعود به حدی بی نهایت است که اگر اراده کنند می‌تواند دنیا را بخرند. اما بسیاری از شرکت‌های معتبر دنیا تمایلی به همکاری با سعودی‌ها ندارند. دلیل آن پیشینه بلند بدحسابی شاهزاده‌های سعودی است. شرکت لیموزین که نتوانست بدهی ۱.۵ میلیون دلاری خود را از یک شاهزاده خانم سعودی بگیرد، صریحا اعلام کرد «به دلایل واضح دیگر با این خانواده کار نمی‌کنیم.»

مناصب کلیدی عربستان میراث آبا و اجدادی آل سعود

برای خاندان ۳۰ هزار نفری آل سعود که ۷ هزار عضو ذکور دارد، بدست آوردن جایگاه شغلی معتبر لازمه حفظ اعتبار نام خانوادگی خود است؛ بنابراین مصاحبه‌های شغلی برای آن‌ها چیزی جز تشریفات محض نیست. مهم نیست که فرد متقاضی از چه قابلیت‌های شغلی برخودار است، مهم نام خانوادگی است که او بر فرم استخدام درج می‌کند. این نبرد ناعادلانه علاوه بر عامه مردم بر خود کشور عربستان آسیب می‌زند، زیرا مناصب مهم به افراد فاقد صلاحیتی سپرده می‌شوند که تنها وجه تمایز آن‌ها از دیگران عضویت در خاندان آل سعود است؛ بنابراین اگر همواره تصور می‌کنید پیدا کردن شغل در کشورتان دشوار است بد نیست بدانید در عربستان این امر غیر ممکن است. تا زمانیکه آل سعود از میدان‌های نفتی عربستان تغذیه می‌کند، راهی برای اصلاح فساد موجود نخواهند بود.

شاهزادگانی که دست در جیب مردم دارند

داشتن عنوان خانوادگی آل سعود در عربستان بسیار گره گشاست، بویژه برای برخی از اعضای خاندان سلطنتی که به اندازه بقیه از ثروت برخودار نیستند. در بخشی از افشاگری‌های سال ۲۰۱۱ ویکی لیکس وام گرفتن و پس ندادن آن را یکی از راه‌های کسب درآمد شاهزادگان سعودی عنوان شد. شاهزادگان شعودی همچنین از نفوذ خود برای مصادره زمین عوام استفاده می‌کنند، بویژه آنکه اگر پیش بینی سودآوری آن در آینده تایید شده باشد.

استبدادی که در عربستان نهادینه شده است

عربستان یکی از استبدادی‌ترین کشورهای دنیاست. در این کشور نه خبری از انتخابات است و نه احزاب سیاسی و پارلمانی مفاهیم حقیقی هستند. در واقع باید گفت این کشور متعلق به پادشاه سلمان و خانواده اش است. آن‌ها می‌توانند بدون مجازات هر کاری را که می‌خواهند انجام دهند. بسیاری از کشورها در برابر به منافع نفتی عربستان، در مقابل اقدامات استبدادی این کشور سکوت می‌کنند. همه می‌دانند که مردم عربستان سعودی در جهنم زندگی می‌کنند، اما هیچ کس یارای انجام کاری نیست.
بر اساس رتبه بندی سالانه Freedom House، وقتی صحبت از آزادی مدنی و سیاسی است، عربستان سعودی در جایگاه بدترین کشور جهان قرار می‌گیرد.
هر یک از این حقایق تکان دهنده و اصول خودساخته که فاقد منطق بیرونی هستند، تنها در چارچوب تقلا برای سرپا نگه داشتن یک خاندان از ریشه فاسد، معنا و مفهوم می‌یابد.

آگهی وقت اجرای قرار تحریر ترکه

بدینوسیله اعلام می‌نماید به موجب درخواست قهرمان قربانی نژاد به طرفیت ۱-محمد قربانی نژاد ۲-فاطمه قربانی نژاد ۳-خدیجه قربانی نژاد قرار تحریر ترکه مرحوم حسینعلی قربانی نژاد طی شماره ۹۹/۳۹۱ در شورای حل اختلاف شهری اوز صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۱ یکشنبه صبح مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۵ (تاریخ باید به نحوی تنظیم شود که کمتر از یک ماه و بیش از سه ماه از زمان نشر آگهی نباشد) تعیین گردیده است. لذا از ورثه یا نماینده قانونی آنها، بستانکاران و مدیونین به متوفی و کسان دیگری که حقی بر ترکه متوفی دارند دعوت می‌شود در موعد مذکور در محل این شورا واقع در شهرستان اوز با آدرس اوز - خیابان محیط زیست مجتمع شورای حل اختلاف شهری شهرستان اوز حاضر شوند. عدم حضور مدعوین مانع اجرای قرار نخواهد بود.
مدیر دفتر شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - شهاب اسفندیاری
م/الف/۷۵۶

تبادل لوایح

در خصوص تجدیدنظرخواهی اداره مخابرات ایران به طرفیت ۱-سیده صولت موسوی ۲-اسداله مالدار نسبت به دادنامه ۹۸۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۰۷۱۵ صادره از این شعبه، به شما ابلاغ می‌شود. مقتضی است حسب ماده ۳۴۶ قانون آئین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی چنانچه پاسخی دارید ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ، به نحو مکتوب به این دادگاه تحویل دهید. در غیر این صورت پرونده بدون دفاع شما به مرجع تجدیدنظر ارسال می‌گردد. (جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمائم تجدیدنظرخواهی به شعبه اول دادگاه عمومی گراش مراجعه گردد)
*چنانچه جهت ورود به سامانه، حساب کاربری (شناسه و رمز) دریافت ننموده‌اید جهت ثبت‌نام، به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک قضائی و در صورت عدم دسترسی، به نزدیک‌ترین واحد قضائی مراجعه نمایید. عدم مراجعه به منزله استنکاف از قبول اوراق قضائی بوده و ابلاغ محسوب می‌شود.
منشی شعبه اول دادگستری گراش - سیدحسن نژادحسینی
م/الف/۷۵۴

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود پیشخوان خدمات دولت و بخش عمومی غیر دولتی نوین سرویس زروان

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود پیشخوان خدمات دولت و بخش عمومی غیر دولتی نوین سرویس زروان درتاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۸ به شماره ثبت ۱۵۳۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۶۴۳۰۷ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :ارائه خدمات پیشخوان دولت الکترونیک از قبیل ایجاد و بهره برداری و انجام کلیه خدمات مرتبط و قابل ارائه در دفاتر پیشخوان دولت و بخش عمومی غیر دولتی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور بموجب مجوز شماره ۸۱۱/۲۵۰/۲۳۱ مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۰۴ شرکت پست جمهوری اسلامی ایران تاسیس گردید. مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس ، شهرستان لارستان ، بخش صحرای باغ ، دهستان صحرای باغ ، روستا زروان، محله ندارد ، بلوار توحید ، کوچه ((ابراهیم جمال زاده)) ، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۱۸۱۹۳۹۱۸ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای عبدالکریم احمدیان به شماره ملی ۲۵۱۱۹۵۶۸۲۹ دارنده ۸۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم نعیمه احمدی به شماره ملی ۳۴۸۹۹۳۰۲۵۸ دارنده ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای عبدالکریم احمدیان به شماره ملی ۲۵۱۱۹۵۶۸۲۹ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم نعیمه احمدی به شماره ملی ۳۴۸۹۹۳۰۲۵۸ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء رئیس هیات مدیره یا مدیر عامل هر کدام بتنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار میلاد لارستان جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لارستان (شناسه آگهی : ۱۰۹۴۷۹۸)

تاسیس شرکت سهامی خاص انرژی گسترش آفتاب ایرانیان

تاسیس شرکت سهامی خاص انرژی گسترش آفتاب ایرانیان درتاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۱ به شماره ثبت ۱۷۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۰۰۱۷۲ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :احداث نیروگاههای برق از انرژی های تجدیدپذیر و صادرات و فروش آن مطابق قوانین و مقررات جاری کشور درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس ، شهرستان گراش ، بخش مرکزی ، شهر گراش، محله ناساک ، امام حسین ، بلوار شهیدبندی ، کوچه ۵ شهید بندی (٦ شاهد) ، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۴۱۷۶۴۱۸۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۳۴۹ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱٦ نزد بانک ملی ایران شعبه گراش با کد ۷٦۳۷ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای حمیدرضا کریم زاده به شماره ملی ٦٥٦۰۰۳۱۲٤۱ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای یاسر کریم زاده به شماره ملی ٦٥٦۰۰٤۳۱۲٦ و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای حسن کریم زاده به شماره ملی ٦٥٦۹۹۰۳٦٤۰ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان خانم زهرا کریم زاده به شماره ملی ٦٥٦۰۰۱٤۸۳٥ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال خانم خیرالنساء فرهادی به شماره ملی ٦٥٦۹۸۳۰۱۸۱ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار میلاد لارستان جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری گراش (شناسه آگهی : ۱۰۹٤۷۹۷)

چرا باید نان سبوس دار بخوریم؟

یک دانه گندم یا جو از سه قسمت اصلی تشکیل شده است. سبوس، آندوسپرم و جوانه، که سبوس خارجی ترین لایه دانه است و آن قسمت از غله مورد نظر است که دائماً در معرض آفتاب و هوا بوده و از تشعشع خورشید استفاده می کند.

تحقیقات پژوهشگران نشان داده هیچ ماده غذایی جهت تسهیل و بهبود عملکرد دستگاه گوارش با سبوس برابری نمی کند به همین دلیل سبوس به «طلای گیاهی» معروف شده است.

همچنین غلات کامل و حاوی سبوس منبع غنی منیزیم معدنی هستند. منیزیم ماده اصلی حدود ۳۰۰ سیستم آنزیمی در بدن است و مصرف این ماده معدنی بسیار برای سلامت قلب، مغز و استخوان ها اهمیت دارد.

به طور کلی نانی که از دانه های سبوس دار گندم (با پوسته) تهیه می شود را نان تیره یا سبوس دار می نامند. در نان سبوس دار نسبت به نان سفید به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری وجود دارد.

با توجه به اینکه غذای غالب مردم، نان و فرآورده های آردی است و بخش عمده ای از نیازهای انرژی و پروتئین بدن را تامین می کند، دانستن بهترین نوع نان و خواص نان سبوس دار اهمیت فراوان دارد.

خواص نان سبوس دار

مصرف نان سبوس دار برای سلامت چشم ها مفید بوده، وجود ویتامین های روی و نیاسین در سبوس می تواند به افزایش سلامت عمومی چشم کمک کند. همچنین باعث کاهش ریسک بیماری دژنراسیون ماکولا ناشی از سن که علت اصلی از بین رفتن بینایی در افراد بالای ۶۰ سال است، می شود.

یکی از فواید مصرف نان سبوس دار کمک به کاهش وزن است. سبوس موجود در نان باعث احساس سیری در فرد می شود. غلات سبوس دار بیشتر از غلات سبوس گیری شده در دستگاه گوارش می مانند و آب به خود می گیرند و احساس سیری بیشتری به فرد می دهند. بنابراین کسانی که قصد کاهش وزن سالم را دارند می توانند با مصرف نان سبوس دار در رژیم غذایی به هدف خود برسند.

مصرف نان سبوس دار به عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده برای درمان بیماری هایی نظیر ورم معده و روده مفید است. از خواص گندم سبوس دار درمان پولیپ های موجود در کولون یا روده می باشد.

یکی دیگر از خواص نان سبوس دار و فواید مصرف آن کاهش جذب کلسترول خون است که باعث کاهش چربی خون شده و بطور غیر مستقیم از بروز بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری می کند و موجب مهار سکته های قلبی می گردد.

مصرف نان سبوس دار برای بیماران مبتلا به دیابت نوع۲ مفید بوده، مصرف سبوس جذب قند را کاهش داده و در نتیجه زمینه ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

مصرف نان سبوس دار بطور غیرمستقیم برکنترل فشار خون نیز موثر بوده و غذایی مفید برای مبتلایان به فشارخون بالا است.

ویتامینEموجود در سبوس از ریزش و سفید شدن زود هنگام موی سر در سنین پایین و میانسالی جلوگیری می کند. و باعث شادابی و طراوت پوست می‌شود.

مصرف مداوم سبوس گندم موجب افزایش قد در نوجوانان و کودکان نیز می شود.نان سبوس دار سرشار از آهن، اسید فولیک، املاح و ویتامین های ضروری برای رشد کودکان است. تحقیقات نشان داده این ویتامینها باعث تمرکز و دقت عمل شده و شادابی و خوشحالی را در انسان به وجود می آورند.

مصرف غلات با فیبر بالا در طول دو هفته می تواند موجب کاهش احساس خستگی شود

نان سبوس دار دارای منیزیم است که باعث تقویت ماهیچه های روده می شود و از دردهای عضلانی جلوگیری می کند.

نان سبوس دار سرشار از سیلیس بوده، مصرف آن موجب استحکام و افزایش سلامت استخوان ها و دندان ها می گردد.

سبوس گندم سبب کاهش جذب کلسترول از روده و کاهش میزان کسترول بد خون تا حد ۱۰ درصد می گردد.

سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز هموروئید، سرطان کولون، شقاق، فیستول و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند.

توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

تهیه کننده : عالیه میرزاده
دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی لارستان
دفتر بهبود تغذیه

قهوه چطور وزن را کاهش می‌دهد؟

قهوه محبوب‌ترین نوشیدنی صبحگاهی است که در سراسر جهان مصرف می‌شود. این نوشیدنی انرژی شما را تقویت می‌کند و دارای فواید بی‌شماری برای سلامتی است. مقدار کم کالری و کافئین موجود در این نوشیدنی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. با این‌حال، مهم است که مراقب باشید چه چیزی و چه مقدار می‌نوشید. با به حداقل رساندن قندهای اضافه شده و افزودنی‌های چرب در نوشیدنی، می‌توانید قهوه سالمی برای خودتان آماده کنید که کالری کم و چربی سوزی بالایی دارد.

قهوه حاوی مواد مغذی مانند نیاسین، پتاسیم، منیزیم و آنتی اکسیدان‌ها است که می‌تواند سلامت هضم را بهبود بخشد، از عملکرد عضلات پشتیبانی کند و منجر به‌سلامت قلب شود. همچنین حاوی کافئین است که متابولیسم را تقویت می‌کند، انرژی را بهبود می‌بخشد و می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

قهوه یک نوشیدنی کم کالری به حساب می‌آید که در هر فنجان کمتر از ۵ کالری دارد؛ مگر این که شما با افزودن شیر، خامه، شکلات یا شکر آن را تبدیل به یک نوشیدنی پرکالری کنید.یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۸ نشان داد که شرکت کنندگانی که در دو ماه مقادیر مختلف قهوه نوشیده بودند، متابولیت‌های بیشتری داشتند. متابولیسم بالاتر یا سریع‌تر به شما امکان می‌دهد کالری بیشتری را در حالت استراحت یا در حین فعالیت بدنی بسوزانید که ممکن است منجر به کاهش وزن شود.

نوشیدن چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند متابولیسم شما را به میزان قابل توجهی بالا ببرد اما اگر اهل نوشیدن قهوه‌های غلیظ هستید، بهتر است مراقب باشید بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز دریافت نکنید.

عوارض آلودگی هوا یا علائم کرونا؟!

آلودگی هوا که در روزهای سرد سال بیشتر درگیرمان می‌کند، می‌تواند باعث بروز علائمی مثل سردرد، گلودرد، مشکلات تنفسی و سرفه شود؛ علائمی که تا حد زیادی به کرونا شبیه هستند و ممکن است شما را نگران کنند که شاید به این ویروس مبتلا شده باشید.

اما کرونا معمولا اختلالاتی مثل حالت تهوع، از دست دادن حس بویایی و چشایی، تب و لرز و بدن درد را به دنبال دارد. عوارضی که ماندگارند و با گذشت زمان شدیدتر می‌شوند. درست برعکس آلودگی هوا که علائم آن کوتاه مدت است و گاهی هم به صورت آنی و لحظه‌ای ایجاد می‌شود.

آلودگی هوا می‌تواند مبتلایان به بیماری‌های ریوی، آلرژی و بیماری‌های زمینه‌ای را تشدید کند و باعث بروز علائمی مثل آبریزش بینی شود که این نشانه‌ها نباید با کرونا اشتباه گرفته شوند. یادتان باشد که معمولا سردردهای مقطعی و سوزش چشم از علائم شایع کرونا نیست.همچنین سرگیجه، عدم توجه و فراموشی لحظه‌ای از دیگر علایم آلودگی هوا هستند.

اما علائم و اختلالاتی که به واسطه ابتلا به کرونا در مغز و اعصاب ایجاد می‌شود طولانی مدت است و شاید ماه‌ها فرد را درگیر کند. ولی در آلودگی هوا بعد پاک شدن هوا سردرد، سرگیجه، تهوع، استفراغ و حالت گیجی و فراموشی از بین می‌رود.از سوی دیگر، خلطی که به علت آلودگی هوا از گلو خارج می‌شود، رنگی تیره دارد در حالی که خلط بیمار مبتلا به کرونا معمولا روشن است و اگر عفونی شده باشد، رنگ سبز متمایل به زرد دارد. ضمن این که سردردهای ناشی از آلودگی هوا با مصرف مسکن‌ها بهبود می‌یابد، ولی سردردهای کرونا ممکن است به هر مسکنی جواب ندهند.

گیاهی برای رفع زانودرد

نتایج یک پژوهش دانشگاهی توسط محققان کشورمان نشان می‌دهد که استفاده از روغن گیاه «ناخنک»، می‌تواند در کنترل درد زانوی سالمندان که عمدتاً به دنبال بیماری استئوآرتریت به وجود می‌آید، تأثیر خوبی داشته باشد.

استئوآرتریت شایع‌ترین بیماری مفصلی است که اصلی‌ترین نشانه آن تخریب موضعی غضروف مفصلی بوده و افراد را دچار زانودردهای آزاردهنده‌ای می‌کند. این بیماری غیر التهابی مفصلی در مفاصل متحرک، با تخریب غضروف مفصلی و استخوان‌سازی جدید در سطح و حاشیه مفصل درگیر، نمود پیدا می‌کند.

استئوآرتریت یا ساییدگی مفصل که به آن آرتروز هم گفته می‌شود، شایع‌ترین بیماری در سالمندان است و می‌توان شیوع آن را حتی از بیماری قلبی، فشارخون و دیابت بیشتر دانست. از میان مفاصل بزرگ بدن، زانو از شایع‌ترین محل‌های ابتلاست.

در این حال، یک تیم پژوهشی از دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی و همچنین دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مطالعه‌ای تأثیر روغن موضعی یک گیاه دارویی موسوم به «ناخنک» بر درد و خشکی مفصل زانوی ۶۲ نفر از افراد بالای ۶۰ سال را بررسی کرده و تأثیر آن را در مقایسه با داروی دیکلوفناک سنجیدند. نتایج نشان داد که استفاده از روغن ناخنک حتی در زمانی کوتاه می‌تواند بدون عوارض جانبی، به بهبود درد زانو، خشکی مفصل و عملکرد بیماران مبتلابه استئوآرتریت خفیف تا متوسط زانو که از مشکلات شایع دوران سالمندی است، کمک کند.

گیاه ناخنک یا شاه افسر، گیاهی از خانواده یونجه و شبیه به آن است که دارای خاصیت آرام بخشی و تقویت‌کننده اعصاب بوده و از اثرات ضد درد مطلوبی هم برخوردار است.

فواید نوشیدن عرق هل در صبح

عرقیجات یکی از دارو های گیاهی به حساب می آیند که هر کدام فواید بسیار زیادی دارند و می توانند به عنوان یک داروی بسیار مفید در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها به شما کمک کنند.یکی از معروف ترین انواع عرقیجات، عرق هل می باشد که احتمالا همه ما در هنگام دل درد آن را نوشیده ایم و اثر اعجاب انگیز آن را در درمان نفخ و دل درد مشاهده کرده ایم.طبق توصیه طب سنتی نوشیدن عرق هل به همراه شربت یا چای در هنگام صبح می تواند فواید خارق العاده ای داشته باشد و به شما در رفع بسیاری از بیماری ها و بهبود سلامتی کمک کند.

برخی از فواید نوشیدن این عرق در صبح ها:

۱. رفع سردرد
۲. بهبود سلامتی معده
۳. رفع بی خوابی
۴. مسکن دردهای عصبی صورت و کمر
۵. رفع کم خوابی
۶. معطر و خوشبو کننده دهان

آزمایش غربالگری چه کاری انجام می‌دهد؟

آزمایش غربالگری پیش از تولد نوزاد مدت‌هاست که در کشور انجام می‌شود و شاید خیلی هم درباره آن نشنیده بودیم.

دکتر مریم رفعتی متخصص ژنتیک و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ، می‌گوید: «یکی از کاربردهای مهم غربالگری ژنتیک در پیشگیری از معلولیت‌ها مربوط به ازدواج‌های خویشاوندی است. آمارها نشان می‌دهد که به‌طور میانگین، حدود ۴۰ درصد از ازدواج‌ها در ایران ازدواج فامیلی است و حتی در برخی مناطق، به حدود ۸۰ درصد می‌رسد. خطر بروز معلولیت در فرزندان حاصل از ازدواج خویشاوندی، دو برابر ازدواج‌های دیگر است. در ازدواج‌های غیرخویشاوندی خطر بروز ناهنجاری‌های ژنتیکی در فرزند حدود ۲,۵ تا سه درصد و در ازدواج‌های خویشاوندی حدود پنج تا شش درصد است اما همین میزان خطر را هم می‌توان با مشاوره ژنتیک، انجام آزمایش توالی‌یابی و مقایسه نتایج توالی‌یابی زن و شوهر کاهش داد».

برای پیشگیری از معلولیت‌ها، برنامه غربالگری‌های بینایی، شنوایی و ژنتیک توسط سازمان بهزیستی اجرا می‌شود که بدون هیچ اجباری خانواده به طور آگاهانه آن را انتخاب می‌کند.

حتی برای ازدواج‌های فامیلی و یا خانواده‌های دارای معلول هم اجباری وجود ندارد و فقط غربالگری به آنها توصیه می‌شود که با توجه به اینکه خانواده دارای فرد معلول است، غربالگری ژنتیک را انجام دهند.

غربالگری چه می‌کند؟

شاید خیلی‌ها ندانند که در جریان این آزمایش‌های غربالگری چه کارهایی انجام می‌شود و این آزمایش‌ها چه مشکلاتی را نشان می‌دهند.

آزمایش‌های غربالگری ژنتیک به خانواده‌ها کمک می‌کند در مورد سلامت نوزادشان مطمئن شوند و اگر یک مشکل ژنتیکی یافت شود، می‌توانند در مورد نیازهای خاص کودک خود آمادگی لازم را کسب کنند و از آن برای تصمیم‌گیری بهتر در مورد شیوه مراقبت از بارداری استفاده کنند.

غربالگری سه ماهه اول بارداری نخستین غربالگری است که در این دوران انجام می‌شود. این آزمایش بین هفته‌های ۱۱ و ۱۴ انجام می‌شود، و شامل آزمایش خون و سونوگرافی است. آزمایش خون دو نشانگر در خون را اندازه‌گیری و سونوگرافی میزان ضخامت پشت گردن کودک را اندازه‌گیری می‌کند. نتایج این دو باهم می‌تواند مشکلات کروموزومی احتمالی مانند سندرم داون در کودک را نشان دهد. آزمایش بعدی غربالگری چهارگانه (کواد مارکر) است که بین هفته‌های ۱۵ تا ۲۰ بارداری انجام می‌شود.

با یک آزمایش خون مشکلات مغز و نخاع کودک، به نام نقایص لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا و آننسفالی و اختلالات ژنتیکی مانند سندرم داون مشخص می‌شود .این تست می‌تواند حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد از نقایص لوله عصبی را تشخیص دهد. البته این پایان کار نیست و اگر تست مثبت شود، پزشک شما ممکن است تست‌های تشخیصی را پیشنهاد دهد. آمنیوسنتز یکی از این تست‌هاست که برای تشخیص استفاده می‌شود. در این آزمایش یک سوزن از طریق دیواره شکم به کمک تصاویر سونوگرافی وارد رحم می‌شود.

پزشک مقدار کمی از مایع آمنیوتیک کیسه اطراف نوزاد را برمی دارد و این نمونه برای بررسی‌های کروموزومی جنین و آزمایش بیماری‌های ژنتیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمونه‌ای که گرفته می‌شود علاوه بر شایع‌ترین مشکلات کروموزومی، از جمله سندرم داون، تریزومی ۱۸، تریزومی ۱۳ و سندرم ترنر، می‌تواند برای بیماری سلول داسی شکل، سیستیک فیبروزیس، دیستروفی عضلانی، بیماری تای ساکس و نقص لوله عصبی، مانند اسپینا بیفیدا و آننسفالی مورد استفاده قرار بگیرد. تست تشخیصی دیگر نمونه‌برداری از پرزهای کوریونی **CVS** است. یک جایگزین برای آمنیوسنتز که می‌تواند قبل از آن در بارداری انجام شود و در آن یک نمونه کوچک از سلول‌ها، به نام پرز کوریونی، از جفت گرفته می‌شود. پرزهای کوریونی قسمت کوچکی از جفت است که از تخم لقاح یافته حاصل می‌شود، به طوری که دارای ژن‌هایی مشابه با کودک شما هستند.

سلول‌ها برای بررسی‌های کروموزومی جنین مانند آمنیوسنتز استفاده می‌شود .غیر از این تست غیرتهاجمی تشخیص پیش از تولد **NIPD** هم وجود دارد که نشان می‌دهد شما برای داشتن یک کودک با مشکلات کروموزومی در خطر هستید یا خیر.

این تست **DNA** کودک را که به صورت آزاد در خون مادر وجود دارد پیدا می‌کند و نتیجه آن احتمال اینکه نوزاد شما با سندرم داون، تریزومی ۱۸ یا تریزومی ۱۳ به دنیا بیاید را تعیین می‌کند.

۳ دلیلی که باید همین حالا جویدن ناخن را ترک کنید

بسیاری از مردم دارای عادات عصبی خاصی مانند جویدن ناخن‌ها هستند. با این حال، این اقدام علاوه بر آسیبی که به بافت ناخن می‌زند، می‌تواند برای سلامت بدن نیز مضر باشد.محققان دانشگاه تگزاس با تحقیق درباره مضرات جویدن ناخن، اعلام کردند این کار به طور جدی سلامت بدن را به مخاطره می‌اندازد. اصلی‌ترین دلایلی که باید این عادت ناسالم را ترک کنید شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- میکروب‌های فراوان

حتی اگر از آن دسته انسان‌هایی هستید که به طور مستمر اقدام به شستن دست‌های خود می‌کنید، اما میکروب‌های موجود زیر ناخن‌های شما هیچ گاه به طور کامل تمیز نمی‌شوند.افراد از دست‌های خود برای پاکیزه کردن مدفوع پس از عمل اجابت مزاج استفاده کرده و یا در طول روز دستگیره‌ها، میله‌های اتوبوس و مترو و بسیاری از مکان‌های آلوده دیگر را لمس می‌کنند.از این رو، جویدن ناخن‌ها حجم قابل توجهی از عفونت‌های نامطبوع را وارد دهان، مری و معده خواهد کرد.

۲- افزایش خطر بیماری‌ها و عفونت

جویدن ناخن‌ها خطر ابتلا به بیماری پارونیشیا یا عقربک را افزایش می‌دهد/ عقربک به التهاب نرم اطراف ناخن اطلاق می‌شود که در اثر وجود عفونت یا آبسه ایجاد می‌شود و جزو عفونت‌های رایج و دردناک دست است. همچنین فرد می‌تواند در عمل جویدن این بیماری را به انگشتان دیگر خود منتقل کند.

۳- خراب شدن دندان‌ها

دندان پزشکان همواره تاکید دارند از دندان‌های خود به جز برای خوردن غذا، به عنوان ابزار دیگری در زندگی استفاده نکنید. جویدن ناخن‌ها باعث کج شدن دندان‌ها می‌شود. همچنین مداومت در عمل جویدن ناخن‌ها باعث ترک خوردن، شکستگی و آسیب به بافت دندان می‌شود. باکتری‌های موجود در ناخن‌های شما می‌توانند به مدت بیشتری در دهان زنده بمانند، از همین رو این امر منجر به بوی نامطبوع تنفسی خواهد شد.از دیرباز مرسوم بوده که از فلفل برای جلوگیری از جویدن ناخن استفاده می‌کردند، اما باید بدانید جویدن ناخن یک مشکل عصبی است که ریشه در سبک زندگی و استرس دارد. بهتر است ریشه‌های نگرانی و اضطراب خود را شناسایی کرده و آن را حل کنید. مراجعه به روانشناس و مشاوره در این زمینه توصیه می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

درآمد میلیاردی با نیش عقرب!

یکی از رموز موفقیت در کسب و کارها، وارد شدن به حوزه هایی است که بنا به دلایلی هنوز اشباع نشده اند و درآمدزایی در آن ها با مشکل یافتن بازارهای تقاضا گره نخورده است.

هر چند بسیاری قدم گذاشتن در راه های جدید کسب درآمد را از آن جهت که دورنمای روشنی را در برابرشان قرار نمی دهد، نمی پسندند. اما همیشه کسانی هستند که به دنبال خرق عادت حتی در شیوه کسب و درآمدشان اند.

پرورش عقرب برای استفاده از نیش آن، سابقه طولانی در علم پزشکی و دارو سازی دارد. اما نگاه به این مقوله به عنوان یک منبع درآمد تازه چند سالی است که در میان فارغ التحصیلان جانور شناسی و حتی افراد عامی باب شده است. ناگفته نماند با توجه به ظرفیت های اقلیمی ایران و همچنین وجود بازارهای تقاضای خارجی هنوز برای این که از اشباع بازار سم عقرب حرف بزنیم بسیار بسیار زود است. گفتنی است ایران به دلیل تنوع آب و هوایی و جانوری دارای انواع مختلفی از عقرب هاست و گران قیمت ترین سم عقرب نیز در جهان به اسم ایران خورده است. یک گرم سم خشک شده عقرب خاص ایرانی بین ۶۵ میلیون تا ۹۰ میلیون تومان ارزش دارد. به تازگی کشور عربستان نیز وارد چرخه تولید سرم سم عقرب شده است که با توجه به ظرفیت های ایران حرفی برای گفتن تاکنون نداشته است. بنابراین اگر به دنبال یک شیوه درآمدزایی پر سود و کم ریسک هستید ادامه مطلب را از دست ندهید.

سودآوری پرورش عقرب

تاسیس و راه اندازی مزرعه پرورش عقرب خرج چندانی روی دست تان نمی گذارد. هر چند سرمایه اولیه لازم برای راه اندازی این کسب و کار ارتباط زیادی دارد با میزان عقرب هایی که می‌خواهید داشته باشید. چنان چه هم ایده مزرعه صنعتی را در سر می‌پرورانید که باید هزینه های بیشتری را برای این کار متصور شوید. اما باید به خاطر داشته باشید که وارد شدن به این کسب و کار به دلیل مقاوم بودن عقرب ها و زیاد بودن متقاضی سم ها ریسک پایینی دارد و سود ۷۵درصدی را به همراه می‌آورد. عقرب ها از بدو تولد تا فرارسیدن زمان سم گیری چیزی حدود ۱۸ ماه زمان نیاز دارند. بنابراین برای بازگشت سرمایه اولیه حداقل باید دو سال هم از جیب بخورید و هم از آن برای مزرعه تان خرج کنید.

هزینه های یک مزرعه پرورش عقرب

بررسی هزینه ها همان طور که گفتیم به میزان عقرب هایی که می خواهید پرورش دهید ارتباط مستقیمی دارد. مثلا اگر خواهان راه اندازی مزرعه‌ای برای ۵۰۰۰ قطعه عقرب هستید باید چیزی حدود ۳۵ میلیون تومان را تنها برای خریداری عقرب ها کنار بگذارید. هزینه خرید یا رهن و اجاره زمین مزرعه نیز باید جداگانه محاسبه شود. چرا که این هزینه با مکان مزرعه مرتبط است. در زیر به لوازم مورد نیاز برای راه اندازی یک مزرعه کوچک پرورش عقرب اشاره شده است. قبل از هرچیزی شما باید برای هر جفت عقرب یک خانه بسازید .این مسئله را می توان با محفظه های پلاستیکی یا شیشه ای حل کنید. عقرب ها در زمان زایمان نیاز به محفظه های جداگانه ای دارند پس محفظه های زایشگاه را هم به خانه های اولیه اضافه کنید. ایجاد قفسه بندی های مناسب و مستحکم برای نگهداری محفظه‌ها نیز از ملزومات این خانه‌هاست. ترازوی دیجیتالی برای وزن دقیق سم های به دست آمده، دستگاه الکتروشوک برای سم گرفتن ازعقرب ها، لوازم آزمایشگاهی برای انتقال سم ها و بررسی کیفی آن‌ها، دستگاه فریزر، سیستم گرمایشی برای مناسب نگهداشتن دمای سالن پرورش، تصفیه هوا، دستگاه دیسیکاتور و ... از جمله این ملزومات است.

چگونگی راه اندازی مزرعه پرورش عقرب

اول از همه باید از عقرب ترسی به دل راه ندهید. به گفته چندین مزرعه‌دار، عقرب ها برخلاف چهره و هیکل ترسناک شان اصولا موجودات بی آزاری هستند و تا به وسیله چیزی مثلا در مزرعه الکتروشوک، برانگیخته نشوند، اقدام به نیش زدن نمی کنند. دوم این که به خاطر داشته باشید که منظور از مزرعه، زمین زراعی رو باز نیست، بلکه بیشتر یک سالن سرپوشیده با امکان تنظیم دماست. بنابراین می توانید این مزرعه را حتی در زیر زمین خانه تان به شرط گرفتن مجوزهای لازم دایر کنید. کف و دیوارهای سالن باید با کاشی و سرامیک پوشیده شده باشد تا سالن دار بتواند به راحتی بهداشت محیط را فراهم کند. وجود در های مخصوص برای ورودی سالن از دیگر ملزومات این مزرعه است که احتمال نفوذ حشرات را در صورت رها شدن از محفظه ها به بیرون از سالن به صفر می رساند. وجود سیستم گرمایشی قابل تنظیم و تصفیه هوا از دیگر موارد ضروری است که باید حتی قبل از آوردن عقرب ها به سالن راه اندازی شده باشند. هزینه هایی که برای قفسه بندی سالن انجام می دهید شاید برای زنده ماندن عقرب ها بی تاثیر باشد اما برای نظم دهی به کار و همچنین استفاده موثر از فضا ضروری است.

بعد از آماده سازی فضا نوبت به خرید عقرب می رسد. بهتر است در ابتدای کار از انواع جان سخت عقرب خریداری کنید و با پرس و جو در چند بازار تقاضا، سم‌های پر فروش را شناسایی و از همان عقرب ها خریداری کنید.

از خام فروشی سم عقرب بپرهیزید، برای همین حتما یک همکار آزمایشگاهی برای خود دست و پا کنید تا انواع فراورده های سم را برای فروش به داروسازی ها برای تان فراوری کند. یافتن بازارهای خارجی به مراتب پر سودتر و سخت تر از بازارهای داخلی است.

برای این که بتوانید با آن محیط آشنا شوید در ابتدای کار با یک سالن دار با سابقه شراکت داشته باشید تا بتوانید کم کم در حوزه فروش به استقلال برسید.

تکنیک افزایش تعامل با مخاطب

امروزه در زمینه فروش اگر تعامل خوبی با مخاطبان خود نداشته باشید، ابدا قادر نخواهید بود در بازار به شدت رقابتی حال حاضر فروش خوبی را تجربه نمایید.

این مسئله به حدی مهم است که در حال حاضر بسیاری از برندها اقدام به استخدام افرادی برای رسیدگی به این موارد می کنند. اگرچه تقریبا تمامی مدیران نسبت به اهمیت این موضوع آگاه هستند، با این حال چه عاملی باعث شده است تا همچنان شاهد عملکردهای ضعیف در این زمینه باشیم؟ در این راستا انتخاب روش های نادرست، می تواند یکی از گزینه های اصلی باشد.

۱–مخاطبان خود را بشناسید

نخستین نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که باید جامعه هدف خود را به بهترین شکل شناخته باشید. این مسئله کمک خواهد کرد تا بتوانید بهترین استراتژی ها را برای تحت تاثیر قرار دادن آنها اتخاذ نمایید. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که شناخت یکباره و دقیق مخاطبان عملا امکان پذیر نبوده و لازم است تا برای راحت تر شدن کار، آنها را در گروه های مختلف قرار داده و به بهانه های مختلف و به صورت مداوم، به دنبال افزایش اطلاعات خود باشید. درواقع شما حتی نباید یک مشتری بدون اطلاعات لازم، وجود داشته باشد. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که می توانید از نحوه رفتار برندهای موفق دیگر با مخاطبان خود، نکات مثبت بسیاری را بیاموزید.

۲–لحن دوستانه داشته باشید

اشتباه بزرگ بسیاری از برندها این است که تصور می کنند برای ارتباط با مخاطبان خود لازم است تا زبان رسمی داشته باشند. با این حال این مسئله خصوصا در شبکه های اجتماعی متفاوت بوده و افراد تمایل بسیاری را دارند که ارتباط دوستانه وجود داشته باشد. همچنین فراموش نکنید که شما نباید منتظر پیام دادن مخاطبان باشید. این مسئله می تواند باعث شود تا فروش فاجعه باری را تجربه نمایید. به همین خاطر نیز ضروری است تا شروع کننده بحث ها باشید. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که از گفت و گو ها می توان اطلاعات بسیار خوبی را استخراج کرد. به همین خاطر بهتر است که برای هر مشتری، یک فایل اکسل را ایجاد نمایید و به صورت مداوم اطلاعات آن را ارتقا بخشید.

اشتباهات بزرگ در راه اندازی استارت آپ

برای راه اندازی استارت آپ یا راه اندازی کسب و کار جدید با احتمال رشد زیاد باید از پنج اشتباه خودداری کرد. این توصیه‌ها را کارآفرینی بسیار موفق و با هوش مالی بالا ارائه کرده است و توجه به آن‌ها باعث صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌های شما می‌شود و اضطراب شما را در پیمودن این راه کاهش می‌دهد. توصیه های زیر را حتماً مدنظر قرار دهید.

–کسب و کار کوچک و مستقل یا استارت آپ بزرگ و پر رونق

این تصمیم دوگانه و بحرانی و بسیار مهم است که پاسخ برخی از سؤالات بعدی را هم روشن می‌کند. برای نمونه سؤالاتی از قبیل این که ساختار حقوقی شرکت شما چگونه باشد، شرکت خود را در کدام استان کشور ثبت کنید، برای چه نوع تسهیلاتی درخواست بدهید، حقوق کارکنان خود را چگونه پرداخت کنید و بسیاری از موارد دیگر. خوب است که از خودتان بپرسید «آیا من می‌خواهم از طریق جذب سرمایه‌گذاران خارجی پول دربیاورم؟» و «آیا من قصد دارم به کارکنانم پیشنهاد بدهم که در شرکت سهامدار باشند؟» اگر پاسخ به هریک از سؤالات بالا مثبت باشد، شما ناگزیر باید راه دشوارتر راه اندازی استارت آپ بزرگ و پررونق را در پیش بگیرید. البته می‌شود از استارت آپ کوچک شروع کرد و در آینده آن را به استارت آپ بزرگ تبدیل کرد اما این کار بسیار پرهزینه است.

–در شرکت چه کسی کارآفرین است؟

وسوسه‌انگیز است که بگوییم «هرکسی می‌تواند مؤسس شرکت باشد» و «همه مؤسسان در گروه با هم برابرند». اما در دنیای حقیقی این امر درست نیست. تجربه نشان داده است که وجود گروهی دونفره از مؤسسان (که پوئل گراهام از آن‌ها به عنوان یک کلاهبردار و یک هکر یاد می‌کند) از پایداری و موفقیت بیشتری برخوردار است. اما درهرصورت یکی از این افراد مدیر اصلی است که امور شرکت را او به پیش می‌برد. این فرد کسی است که حاضر می‌شود برای پیشرفت شرکت و بهبود اوضاع کسب و کار تمام تلاش خود را انجام دهد. او زندگی خود را وقف کار می‌کند و همه سرمایه‌گذاران، کارکنان و شرکا به او اعتماد و توجه دارند. بنابراین شما باید این شخص را از ابتدا تعیین کرده باشید وگرنه در آینده با مشکلات زیادی مواجه خواهید شد.

–برنامه سهامداران برای واگذاری سهام

هرچند این فرض وسوسه‌انگیز است که دیگران سهام خود را به ما واگذار کنند، اما استارت آپ های بسیاری وجود داشته‌اند که وقتی یکی از مؤسسان، شرکت را ترک کرده است با شکست و نابودی مواجه شده‌اند زیرا او از واگذاری شرکت به سایرین امتناع کرده است. واگذاری سهام به دیگران حافظ منافع همگان و ازجمله مؤسسان شرکت است. بنابراین از همان ابتدا مقررات شرکت را به‌گونه‌ای وضع کنید که هر یک از مؤسسان یا کارکنان در صورت تمایل به ترک شرکت موظف باشند سهام خود را به صورت معکوس واگذار کنند. واگذاری معکوس سهام این حق را به شرکت می‌دهد که در طی زمان سهام برخی از مؤسسان را خریداری کند. نبود چنین حقوق و قوانینی در طول عمر شرکت بسیار پرهزینه است و ممکن است شرکت را به نابودی بکشاند.

–همه کارهای خود را به‌طور حرفه‌ای انجام دهید

هر یک ریال که امروز برای انجام امور به صورت درست و حرفه‌ای صرف می‌کنید، جلو صدها میلیون تومان ضرر در آینده را خواهد گرفت. هرچند که کتاب‌های زیادی وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را مطالعه کنید و مطالب زیادی در اینترنت یافت می‌شوند که می‌توانید آن‌ها را به صورت خودآموز یاد بگیرید، ولی بدانید که شما نمی‌توانید یا حداقل نباید به‌تنهایی کار کنید. همه کارآفرینانی که ما با آن‌ها صحبت کرده‌ایم می‌گویند: «اگر سعی نکرده بودم خودم آن را انجام بدهم، تاکنون صدها میلیون تومان صرفه‌جویی کرده بودم.» به همین دلیل وکلا و حسابداران باید آموزش ببینند. هرچند که تأسیس شرکت و راه اندازی استارت آپ به‌سختی انجام دادن عمل جراحی مغز نیست، اما اگر بخواهید همه کارها را خودتان انجام بدهید، کارها را بسیار پیچیده خواهید کرد و درنهایت هم باید ده برابر هزینه کنید تا یک فرد مجرب و حرفه‌ای اشتباهات شما را پاک کند و کار را از اول و به صورت درست برای شما راه‌اندازی کند.

–سعی نکنید از همان ابتدا پول دربیاورید

ممکن است برای بسیاری از کارآفرینان بلندپرواز غافلگیرکننده باشد، اما باید بدانید که سرمایه گذاران برای ایده‌ها سرمایه‌گذاری نمی‌کنند. حتی اگر آن ایده بسیار خوب باشد و پتانسیل بالایی ازنظر سودآوری داشته باشد. سرمایه‌گذار مهربان برای هر سرمایه‌گذاری ۴۰ تا ۴۰۰ فرصت گوناگون پیش رو دارد. بنابراین سرمایه‌گذاری روی شرکت‌ها انجام می‌شود و نه روی ایده‌ها، صرف کردن چندین ماه وقت و کوشش برای جذب سرمایه برای یک ایده بی‌ثمر و ناامیدکننده است. تا زمانی که محصولات خود را گسترش نداده‌اید و حداقل تعداد انگشت‌شماری مشتری دائمی پیدا نکرده‌اید، هرگز به دنبال جلب توجه سرمایه‌گذاران خارجی نباشید؛ زیرا امتحان کردن این مسئله مثل این است که سعی کنید به شترمرغ یاد بدهید آواز بخواند. درحالی‌که این به وضوح به معنای هدر دادن وقت خود و آزردن شترمرغ است.

نکاتی برای خلق شغل رویایی

ما در عصر اطلاعات زندگی می کنیم و در واقع بنیان گذاران آینده هستیم. با اشاره یک انگشت اطلاعات زیادی را به طور مستمر کسب می کنیم و توانایی این را داریم که به تعداد بیشماری از افراد در هر زمان دست پیدا کنیم؛ بنابراین تعجبی ندارد که افراد متوجه شده اند چگونه باید این توانایی را برای به وجود آوردن شغل رویایی خود به کار بگیرند.

۴۵ درصد از کارمندان امریکا در سال های اخیر توانسته اند در خانه کار کنند و این تعداد در حال بیشتر شدن است. این یک وضعیت ایده آل برای همگان است، چه یک کارآفرین جوان باشید و چه یک مادر خانه دار فرقی نمی کند. انعطاف پذیری یک اصل ارزشمند است.

چگونه شغل رویایی خود را محقق کنیم

چرایی را بدانید

این یکی از مهم ترین جنبه های هر کسب و کاری است. اگر در پی خلق شغل رویایی تان در قالب یک هدف برای بنگاه اقتصادی خود نباشید، پس اهمیتی هم ندارد که چه مقدار زمان و تلاش صرف شرکت تان کنید. در شرایطی که شما چرایی کار خود را ندانید، هدف از بین خواهد رفت و شما و تیمتان هیچ جهت گیری خاصی نخواهید داشت و شرکت به حاشیه رانده خواهد شد. افراد ضرورتا محصول شما را نمی خرند، بلکه آنچه می خرند چرایی تولید محصول شما است. شرکت شما مدافع و مبلغ چه چیزی است و چه عاملی سبب می شود که محصول یا خدمت شما برای خریداران رضایت بخش باشد؟

برای شغل رویایی تان اقدام به ساخت و طراحی کنید

حالا که چرایی و دلیل وجود یک ایده یا طرح عمومی را برای کسب و کار متوجه شده اید، زمان آن فرا رسیده است که ساخت و ساز شغل رویایی تان را شروع کنید. صنعت تکنولوژی به طرز فزاینده ای رشد پیدا کرده است به ویژه این رشد در شهرهای برجسته دنیا از جمله نیویورک بسیار مشهود بوده است.

استارتاپ های تکنولوژی محور به سرعت در حال خلق شغل ها و فرصت ها هستند، زیرا نیاز در همین جا نهفته است. امروزه همه چیز اینترنتی است، بنابراین یک کسب و کار نیاز دارد تا با آغوش باز پذیرای مواردی چون شبکه های اجتماعی، بازاریابی و علم تجزیه و تحلیل باشد. این ها همگی پلتفورم های لازم برای موفقیت و به دست آوردن مشتریان جدید در یک کسب و کار هستند و همین طور نظارت کردن به این که چه عواملی کارآمد و چه عواملی ناکارآمد هستند.

مواردی صرفا ساده مانند انتشار یا به اشتراک گذاری موضوعی در وقت خاصی از روز می تواند سبب بالا رفتن فروش یا تنزل آن شود. ایجاد یک وبسایت که به آسانی بتوان در آن جستجو کرده و نمونه هایی از محصول یا خدمت مورد نظر را مشاهده کرد، از طریق شبکه های اجتماعی پلتفرمی برای تعاملات افزوده با مشتری ایجاد می کند و اساس آن در علم تجزیه و تحلیلی نهفته است که به عنوان راهنمایی در جهت تصمیم گیری های آتی عمل خواهد کرد.

برخی از ما استعدادهای خدادادی نداریم، بنابراین ایده ذهنی ایجاد یک وبسایت که ظاهری حرفه ای داشته باشد و جذب مشتری کند ممکن است بدون کمک سایرین قابل اجرا نباشد. در این صورت این اولین اقدام برای خلق شغل رویایی تان خواهد بود و شدیدا ارزش پول و زمانی را که صرفش می کنید خواهد داشت. اهمیتی ندارد که شما تا چه حد در کارتان مهارت دارید یا محصولتان تا چه اندازه ممکن است شگفت انگیز باشد، مهم این است اگر پلتفورم شما دقیقا همان موارد را منعکس نکند مشتریان هم علاقه مند نخواهند شد.

یک وبسایت با طراحی خوب می تواند مدت زمان طولانی به وظیفه خود در جذب و حفظ مشتری عمل کند. شما تنها ۵ ثانیه وقت برای جلب توجه یک کاربر دارید وگرنه آن ها را از دست می دهید، پس شروع به شمردن کنید.

بازاریابی را شروع کنید

بازاریابی فرایندی زمانبر است و تحقیقات برای یک طرح موثر می تواند ساعت ها طول بکشد. بازاریابی شاهراه های بسیار مختلفی دارد و هر کدام کم و بیش موثر هستند؛ البته این بستگی به نوع کسب و کاری دارد که از آن ها استفاده می کند. همچنان این یک نمونه دیگر از نحوه کمک علم تجزیه و تحلیل به شما برای فهمیدن موارد موثر و موارد غیر موثر در کسب و کارتان است. تمام این ها با آزمون و خطا میسر می شود.صرفا به این دلیل که صنعت تکنولوژی و کسب وکارهای اینترنتی در حال شکوفایی هستند، بدین معنی نیست که این راه آسان است. در این میان شکست هایی هم خواهد بود پس باید دوباره و دوباره تلاش کنید.

برند شما در کنار کالاها و خدمات‌تان یک ویژگی کلیدی است که شما در موردش بازاریابی خواهید کرد. زمانی که شما در خواب هستید یا در تعطیلات به سر می برید، اما ۲۴ ساعت شبانه روز در هفته حضور مجازی خواهید داشت و کسب وکارتان فعال خواهد بود. حفظ این حضور مجازی قاطع و پایدار از اجزاء کلیدی در برندسازی موفقت آمیز کسب و کار است. به محض این که استراتژی بازاریابی تان کار گذاشته شد، تبلیغات را شروع کنید و موتور شغل رویایی تان را روشن کنید.

برای شغل رویایی تان تبلیغات هدفمند داشته باشید

عدم شهامت در زمینه خود ارتقایی شما را موفق نخواهد کرد. خود ارتقایی اینترنتی نیازمند برخی ظریف کاری ها است. اگر صرفا و مطلقا در مورد خودتان صحبت کنید به آسانی ممکن است مرتکب اشتباهاتی شوید یا خودخواه به نظر برسید؛ بنابراین دیگران را نیز در این گفتگوها شریک کنید.

به محض این که محصول یا تصویر شما توسعه یافت و استراتژی بازاریابی شما کار گذاشته شد، محصول یا خدمت خود را به مخاطبین ارائه کنید. شبکه های اجتماعی جزو رایج ترین و ارزان ترین مسیرها برای تبلیغ کردن هستند، اما روش های دیگری هم برای تبلیغات وجود دارد. می توانید از طریق کاغذ چاپی، رادیو، تبلیغ اینترنتی و حتی تلویزیون بین برندتان و مشتریان بالقوه ارتباط برقرار کنید. قیمت ها و همینطور میزان دسترسی ها متغیر هستند. درست مانند سایر موارد، آگاهی از هویت مخاطبین از طریق تجزیه و تحلیل و بازاریابی به شما در گرفتن تخصصی ترین تصمیمات در کنار آزمون و خطا کمک خواهد کرد.

هر گامی که در این مسیر بر می دارید، همه موارد را آزموده و بسنجید. در صورت تغییر ندادن عوامل ناکارامد رشدی در کار نخواهد بود. اگر با عزمی راسخ به آزمودن، سنجش و رهگیری نتایج خود اقدام نکنید، هرگز متوجه وضعیت کسب و کار خود نخواهید شد و شغل رویایی تان را از دست خواهید داد.

ملاحظات قانونی و مالی را منظور کنید

اگر برای تبلیغات اینترنتی برنامه ریزی می کنید، چه تبلیغات موجود در موتورهای جستجو را بخرید و چه بازاریابی مستقیم از طریق ارسال ایمیل انجام دهید، دانستن برخی از قواعد اساسی در این زمینه مهم است.

آگاهی از قوانین تبلیغاتی در زمینه تبلیغات اینترنتی و بازاریابی، رعایت قوانین هنگام ایجاد تبلیغات اینترنتی، مواردی مانند قانون CAN-SPAM که ممنوعیت های مجرمانه بر علیه کسانی ایجاد می کند که عامدانه و بدون کسب مجوز هرزنامه هایی از طریق کامپیوترهای سایرین ارسال می کنند و همین طور کمک در زمینه هدایت فروش و تجارت الکترونیک و به کارگیری این منابع از جمله مواردی هستند که باید بدانید.

در رابطه با عوامل کارآمد و ناکارآمد روی کسب وکار، موارد قانونی و غیر قانونی و هر آنچه که می توانید در این راستا با در نظر گرفتن زمان و هزینه انجام دهید، تحقیق کنید.

برای انگیزش و بلندپروازی اهمیت قائل باشید

همه مواردی که در بالا اشاره شد به یک موضوع ختم می شوند و آن انگیزش و بلندپروازی همه افراد حاضر در کسب و کار است و این یعنی کلمه «چرایی» باید معنای واحدی پیدا کند. استارت آپ ها اغلب قبل از این که حتی به درآمدزایی برسند، ضرر مالی می دهند؛ بنابراین به خاطر داشته باشید که همیشه قادر نخواهید بود تا از همه پروژه های خود کسب درآمد کنید، حتی اگر این پروژه ها موفقیت آمیز باشند.ممکن است این موضوع سبب عقب نشینی شما برای خلق شغل رویایی تان شود، اما اگر می خواهید کسب و کار و برند خود را بسازید، آن هم به شکلی که تصور می کنید رضایت بخش است؛ پس نگاه کردن به پول به عنوان یک منبع و نه یک هدف ممکن است بهترین روش برای نزدیک شدن به تلاش ها در این زمینه باشد. پول را یک «هدف» در نظر گرفتن، فضایی ایجاد می کند که سبب می شود انگیزه شما مترادف با دلیل اصلی شما برای شروع کسب و کار نباشد. بنابراین تمرکز شما همچنان روی عمل به تعهدتان است.

هیچ کتاب قطعی و مستندی در مورد نحوه ایجاد یک شغل رویایی وجود ندارد، به ویژه اگر بخواهیم تغییرات را هم در نظر بگیریم. بهترین روش یادگیری عمل کردن است، پس گام های لازم را بردارید و سپس عمل کنید. فرصت های پیش روی شما برای خلق شغل رویایی تان نامحدود هستند.

افسرده هستید یا افسرده خو؟

امروزه شاید رایج‌ترین اختلالی که در اطراف یا حتی در خودمان دیده می‌شود، افسردگی است. همه افراد تا حدودی این حس و حال را تجربه کرده‌اند و می‌دانند علائم و نشانه‌های آن چیست. اما یک فرق اساسی بین اختلال افسردگی و افسرده خویی وجود دارد. گاهی ما گمان می‌کنیم دچار اختلال افسردگی شده‌ایم اما در واقع ما افسرده‌خو هستیم. فرق میان این دو زیاد است.

افسرده‌خویی که گاهی با نام «دیستایمی» از آن یاد می‌شود، همان افسردگی با شدت پایین‌تر است. در واقع فرد افسرده‌خو کسی است که نشانه‌های افسردگی را به صورت مزمن در اکثر ساعات شبانه‌روز، حداقل به مدت ۲ سال در خود داشته باشد. با این حال شدت و تعداد علائم در افسرده خویی کمتر از افسردگی اساسی است. اگر به این اختلال مبتلا باشید، معمولاً این حالات و خلق پایین خود را عادی تلقی می‌کنید یا ممکن است نسبت به مشکل خود بینش نداشته باشید. حتی اطرافیان نیز به احتمال زیاد متوجه بیماری شما نمی‌شوند چرا که علایم بیماری به صورت تدریجی و بی‌سروصدا بروز پیدا می‌کنند. شاید افسرده خویی زندگی‌تان را به کلی مختل نکند ولی مسلما تجربه شادی و لذت زندگی را از شما خواهد گرفت.

وجه افتراق اختلال افسرده‌خویی از اختلال افسردگی اساسی این است که افراد مبتلا به افسرده‌خویی از این شکایت دارند که همیشه افسرده بوده‌اند. در حالی که افراد مبتلا به افسردگی اساسی در غالب موارد می‌توانند زمان شروع افسردگی خود را به صورت تقریبی مشخص کنند. از سویی شدت علائم در افسردگی اساسی در مقایسه با افسرده‌خویی بیشتر است و همه جوانب زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بسیاری از بیمارانی که دچار افسرده‌خویی هستند، در نهایت دچار افسردگی عمده خواهند شد و برعکس، بسیاری از بیمارانی که دچار افسردگی عمده هستند، به افسرده‌خویی مبتلا خواهند شد. چنانچه افسرده‌خویی و افسردگی عمده هر دو با هم در فرد بیمار وجود داشته باشند به آن افسردگی مضاعف گفته می‌شود.

علائم افسرده‌خویی

کم اشتهایی یا پرخوری، بی‌خوابی یا پرخوابی، انرژی کم یا خستگی، عزت نفس پایین، تمرکز ضعیف یا مشکل در تصمیم گیری، احساس گناه نسبت به گذشته، بی تصمیمی یا مشکل در تمرکز، بدبینی، زود رنجی یا خشم فزاینده، بی‌علاقگی به انجام فعالیت‌هایی که قبلا خوشایند بودند.

سن شروع و میزان شیوع

سن میانگین برای بروز افسرده خویی ۳۱ سال است، هر چند امکان دارد در بعضی افراد در اوایل دوران بلوغ آغاز شود. اغلب بیماران نمی‌توانند دقیقا به یاد آورند چه موقع برای نخستین بار دچار افسردگی شدند. مدت متوسط این اختلال پنج سال است اما می‌تواند بیست سال یا بیشتر نیز به درازا بکشد.

نکات مهم برای افراد مبتلا به افسرده خویی

۱ـ پذیرش و آمادگی

افراد اغلب به دنبال از دست دادن چیزی افسرده می‌شوند اما وقتی می‌دانیم در جهانی متزلزل زندگی می‌کنیم و با چنین تغییرات و از دست دادن‌هایی روبرو خواهیم شد باید خود را آماده کنیم. بپذیریم چنین وضعیتی تنها برای ما پیش نمی‌آید و ممکن است قبل و بعد از ما هزاران نفر با آن روبرو شده یا روبرو شوند. پس در این هنگام مشکل خود را شخصی نمی‌کنیم و خود را لایق رنج نمی‌بینیم.

۲ـ استراحت کافی

اگر احساس افسردگی دارید یا فکر می‌کنید همه مشکلات دنیا روی سر شما ریخته شده، به خودتان استراحت بدهید حتی اگر این استراحت فقط یک روز باشد. اگر امکان رفتن به تعطیلات را دارید، بهتر است این کار را انجام دهید. اما اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید چند روزی از کارتان فاصله بگیرید، ممکن است نیاز به یک مشاوره روانشناسی داشته باشید.

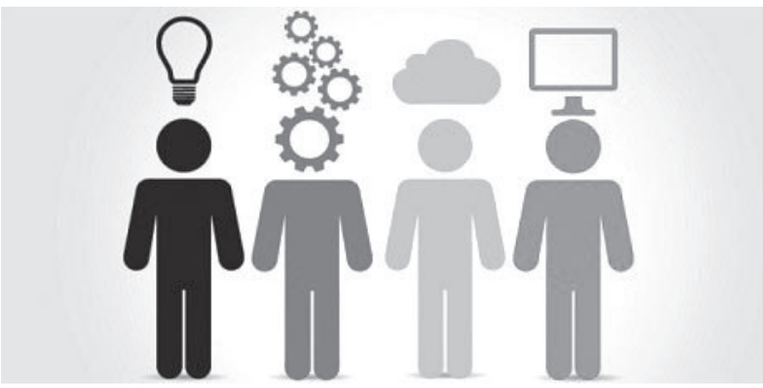
۳ـ صحبت کردن درباره مشکلات

بسیاری از افراد افسرده، ارتباط خود را با دیگران قطع و فکر می‌کنند باعث ناراحتی دیگران می‌شوند. در واقع، این کار باعث می‌شود آنها بیشتر افسرده شوند. بنابراین دوستی را انتخاب کنید که با شما احساس همدردی کند و به صحبت‌های شما گوش دهد و در مواقعی که مشکل دارید، به شما کمک کند.

۴ـ تغییر در سبک زندگی

دقیق به خودتان و زندگی‌تان نگاه کنید. آن‌گاه به این سوال جواب دهید که آیا می‌توانیدجنبه‌هایی از زندگی‌تان را که ممکن است باعث افسردگی شما شده باشد، شناسایی کنید و آنها را تغییر دهید. ممکن است برای انجام این کار به کمک نیاز داشته باشید اما این کار، آنچنان هم که به نظر می‌رسد، غیرعملی و خارج از توان شما نیست.

۱۱ نکته طلایی و ساده برای کشف استعداد پنهان وجودتان



اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که به دنبال استعداد پنهان وجودشان هستند، شاید وقت آن رسیده باشد که کمی وقت بگذارید و بفهمید واقعا چه کسی هستید. شاید کشف استعداد پنهان وجودتان دشوار به نظر برسد، اما هرچه بیشتر آن را بیشتر به تعویق بیندازید، مدت طولانی‌تری در چرخه تردید و سردرگمی خواهید بود.

پس:

۱-تمام رویاهای خود را به یاد بیاورید

اولین کاری که برای کشف استعداد پنهان وجودتان باید انجام دهید یادآوری تمام رویاهای واقعی‌تان است که در طول زندگی داشته‌اید: درست از کودکی تا سال‌های تحصیل و دانشگاه و بالاخره در بزرگسالی. همه موارد را یادداشت کنید.

۲- داشتن و بودن را جدا کنید!

اکنون که تمام رویاهای خود را یادداشت کرده‌اید، باید آن‌ها را به دو دسته تقسیم کنید: رویاهای «داشتن»: چیزهایی که دوست دارید در آینده داشته باشید.

رویاهای «بودن»: نقشی که دوست دارید در زندگی داشته باشید.

اکنون رویاهای «بودن» را جداگانه بنویسید، چون قصد داریم روی آن‌ها کار کنیم.

۳- چه چیزی واکنش شما را برمی‌انگیزد؟

آیا به خاطر می‌آورید که وقتی به شخص دیگری که نقشی خاصی را در زندگی دارد نگاه کرده باشید و لرزشی از هیجان را درون‌تان حس کرده باشید؟ اگر چنین است، آن را یادداشت کنید چرا که این هیجان هم به کشف استعداد پنهان وجودتان کمک می‌کند.

٤- از انجام چه کاری لذت برده‌اید؟

هرگونه فعالیت یا سرگرمی را که در گذشته از انجام آن لذت برده‌اید، یادداشت کنید. در دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی دوست داشتید چه کار کنید؟ الان از انجام چه کاری لذت می‌برید؟.

٥- از شر آنچه نیازی ندارید، خلاص شوید

تمام آنچه تاکنون نوشتید را مرور کنید. در مورد هر یک از آرزوهای «بودن» خود خوب فکر کنید و ببینید کدام یک هنوز واکنش احساسی در شما ایجاد می‌کنند اکنون خود را در این نقش‌ها تصور کنید. اگر در آن نقش بودید چه می‌کردید؟ چه احساسی داشتید؟.

توجه کنید که واکنش احساسی شما در تصور کردن خودتان در نقش‌های مختلف چقدر قوی است. قدرت واکنش خود را برای هر یک در مقیاس ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید.

٦- بدترین‌ها را خط بزنید

اکنون تمام رویاهای «بودن» را که در مرحله قبل کم‌ترین امتیاز را گرفتند، خط بزنید. این‌ها رویاهایی است که اکنون می‌توانید از آن‌ها دست بکشید و کمک به کشف استعداد پنهان وجودتان نمی‌کنند.

۷-گروه‌بندی کنید

لیستی از اهداف واقعی برای زندگی دارید. در حال حاضر همه آن‌ها با هم در یک لیست درهم هستند. با دقت به لیست نگاه کنید و از خود بپرسید: کدام یک از آرزوهایم را می‌توانم گروه‌بندی کنم؟ کدام یک به هم پیوسته یا در اصل شباهت زیادی با یکدیگر دارند؟.

۸-گروه‌ها را نام‌گذاری کنید

برای هر گروه یک نام بگذارید. هر نام باید چیزی در مورد یکی از استعدادهای ذاتی شما بگوید که منجر به تعدادی از رویاهای بهم پیوسته می‌شود.

۹- به دنبال ارتباط بین گروه‌ها باشید

اکنون فقط باید بدانید که چه چیزی است که گروه‌های مختلف را به یکدیگر متصل می‌کند. نام گروه‌ها را در یک لیست بنویسید. به این فکر کنید که چگونه وجود یک گروه از وجود گروه دیگر پشتیبانی می‌کند. این کار تقریباً همیشه نشان می‌دهد که اختلافاتی بین گروه‌ها وجود دارد.

۱۰- به دنبال یک خروجی برای استعداد خود باشید

همه امکانات تحقق رویاهای خود را در زندگی واقعی بنویسید. در اینجا درباره کدام حوزه از زندگی حرفه‌ای یا شخصی شما صحبت می‌کنیم؟ چه نوع فعالیت‌هایی را شامل می‌شود؟ آیا رویاها و استعدادهای شما با بیش از یک حوزه فعالیت یا حرفه ارتباط دارد؟ هرچه ایده‌های بیشتری در اینجا بیاورید بهتر است.

۱۱- هدف زندگی خود را مشخص کنید

اکنون که لیست خروجی‌های بالقوه آرزوها و استعدادهای خود را به دست آوردید، هر سناریو را در مقیاس ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنید؛ از معمولی‌ترین تا جذاب‌ترین ایده.

حال باید مشخص شود که برای رسیدن به آنچه واقعاً برای‌تان جالب است باید به چه جهت مشخصی بروید. اگر بتوانید به آنجا بروید، مطمئن باشید که دستیابی به این رویا، زندگی واقعیِ را برای شما به ارمغان می‌آورد. چون مطمئناً، وقتی به کشف استعداد پنهان وجودتان نائل شوید، فرصتی هم برای تحقق بخشیدن به آن‌ها پیدا خواهید کرد!

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

نکاتی برای رفتار معلم با نوجوان آسیب دیده

نوجوانان به سبب روحیه حساس و همچنین دوره عجیبی که در آن قرار دارند، ممکن است در معرض ضربه‌های روحی زیادی قرار بگیرند. به گزارش یونیسف، بسیاری از کودکان و نوجوانان در مراحل مختلف زندگی‌شان انواع خشونت را تجربه می‌کنند و ضربه روحی ناشی از آن را سال‌ها به همراه دارند. سه‌چهارم کودکان ۲ تا ۴ سال در دنیا به‌طور مرتب و روزمره در معرض شکل‌های مختلفی از رفتارهای خشونت‌آمیز مثل تنبیه بدنی یا پرخاشگری از سوی والدین یا دیگر مراقبان‌شان هستند.

کودکان یا نوجوانان آسیب‌دیده حساس هستند و در تعامل اجتماعی رفتارهای نامناسب بیشتری نشان می‌دهند. اکثر این نوجوانان یاد نگرفته‌اند احساسات خود را به صورت سالم بروز دهند و اگر تحت فشار قرار گیرند، احساس خود را با پرخاشگری، اجتناب، انزواطلبی، یا رفتارهای مخرب مشابه نشان می‌دهند. این رفتارها ممکن است از دید ما، پرخاشگرانه و ستیزه‌جویانه باشد، چون از دلیل آن باخبر نیستند. در نتیجه این برداشت، سوءتفاهم و مداخله‌های بی‌فایده رخ می‌دهد و فرصت یادگیری از بین می‌رود.

کودکان تا زمانی که احساس نکنند که در محیطی که در آن قرار دارند در امنیت و تحت مراقبت هستند و توجه لازم را از سوی معلم دریافت نکنند، به لحاظ عصب‌شناختی نمی‌توانند چیزی یاد بگیرند. وقتی مراقبان و معلمان، فعالانه به نیازهای دانش‌آموزان آسیب‌دیده توجه کنند، انعطاف لازم را داشته باشند و تغییرات کوچکی در کلاس ایجاد کنند طوری که احساس امنیت و اعتماد تقویت شود، توان یادگیری بچه‌ها تغییر زیادی خواهد کرد. در زیر به چند مدل رفتاری که باید در برخورد با این افراد رعایت کنید، اشاره خواهد شد.

۱ـ منتظر رفتارهای غیرمنتظره باشید

مراقبان و معلمان باید واکنش‌های کودکان و نوجوان را در تصویر کلی‌تر وضعیت و زندگی آن‌ها ببینند و رفتار بچه‌ها را به خودشان نگیرند. دانش‌آموزانی که ضربه روحی خورده‌اند ممکن است واکنش‌های غیرمنتظره‌ای داشته باشند؛ مثلاً حین فعالیتی که دوست دارند و حسابی درگیر آن هستند، ناگهان شروع به پرخاشگری کنند یا بعد از خنده، ناگهان زیر گریه بزنند. این وضعیت عدم ثبات در رفتار دانش‌آموز، معلم را وادار می‌کند دائم حواسش به او باشد. این هوشیاری دائم هم معلم را خسته می‌کند و هم او را در حالت تدافعی قرار می‌دهد.

۲ـ رابطه را بسازید

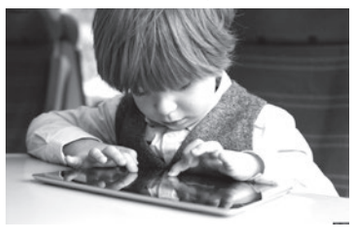
«ساختن رابطه» به خودی‌خود مبهم است و تا حد زیادی به این بستگی دارد که هر معلمی رابطه را چه‌طور تعریف می‌کند. هر روز با دانش‌آموز آسیب‌دیده گپ بزنید و درباره چیزی که به آن علاقه دارد مثل فوتبال یا بازی کامپیوتری بپرسید.

۳ـ پیش‌بینی‌پذیر و منسجم باشید

وقتی فردی یا محیطی غیرقابل پیش‌بینی است همه وادار می‌شوند در حضور فرد یا در آن محیط دائم حواس‌شان را جمع کنند و مواظب خود باشند. این نگرانی بابت رفتار در دانش‌آموزانی که ضربه روحی خورده‌اند شدیدتر است. پیش‌بینی‌پذیری را می‌توان با استفاده از برنامه‌های تصویری یا کتبی مدرسه و کلاس بیشتر کرد. پیش‌بینی‌پذیری به بچه‌هایی که سابقه اضطراب و ضربه روحی دارند، آرامش می‌دهد حتی اگر از طریق رفتاری نامناسب باشد.

....::: بچه‌ها و یافته‌ها :::....

موبایل و تبلت بچه‌ها را حواس‌پرت می‌کند



در سال‌های اخیر، استفاده از تلفن‌های هوشمند و تبلت در نوزادان و کودکان نوپا شتاب گرفته است. از طرفی سال‌های اول زندگی در رشد ذهنی و توسعه مهارت‌های شناختی کودکان اهمیت زیادی دارد.

محققان دریافتند کودکان نوپایی که روزانه مدت زیادی از نمایشگرهای لمسی استفاده می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که کمتر مخاطب این نمایشگرها هستند، تمرکز کمتری دارند، سریع‌تر به اجسام نگاه می‌کنند و راحت‌تر حواسشان پرت می‌شود.

هر بار کودکان نوپایی که در کارهای رایانه‌ای شرکت می‌کردند، با یک ردیاب چشمی برای سنجش توجه بررسی شدند. مواردی مانند اینکه کودکان با چه سرعتی به اشیاء نگاه می‌کردند و چقدر می‌توانند موارد منحرف‌کننده را نادیده بگیرند، بررسی شد.

نتایج نشان داد کودکان نوپایی که از نمایشگرهای لمسی زیاد استفاده می‌کنند، سریع‌تر و سطحی‌تر به اجسام نگاه کرده و در چشم‌پوشی از موارد منحرف‌کننده توانایی کمتری دارند.

جملات زیبا و انگیزشی درباره موفقیت در کار گروهی

تعهد فردی به کار تیمی همان چیزی است که باعث می شود یک تیم کار کند، یک شرکت کار کند، یک جامعه کار کند، یک تمدن کار کند.

***

استعداد در بازی ها برنده است اما کار تیمی و هوش برنده مسابقات قهرمانی هستند.

***

ما به تنهایی قادر به انجام کارهای کوچکی هستیم اما در کنار هم و با هم کارهای زیادی می توانیم انجام دهیم.

***

هیچ یک از ما به اندازه همه ما باهوش نیست!

***

دور هم جمع شدن به معنای شروع، کنار هم بودن به معنای پیشرفت و کار کردن با هم به معنای موفقیت است.

***

برای درست کردن آتش به دو سنگ چخماق نیاز است.

***

این که با کمک دیگران می توانید به بهترین شکل و در کمترین زمان ممکن به موفقیت برسید به معنای واقعی کلمه درست است.

***

هیچ یک از ما هرگز به تنهایی قادر به انجام کارهای بزرگ نیستیم اما می توانیم کارهای کوچک را با عشق انجام دهیم و در کنار هم کارهای شگفت انگیز بکنیم.

آگهی اصلاحی تحدید حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۱۳۶- ۹۹/۰۲/۲۴ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد سپهر فرزند حسن بشماره ملی ۶۵۶۹۹۷۹۸۱۷ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۶۱/۴۰ مترمربع پلاک ۱۲۶۸۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۴۴۶ واقع درقطعه ۵بخش ۱۸فارس شهرستان گراش محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۶۸۱ به علت از قلم افتادن نوع ملک در آگهی مورخ ۹۹/۰۸/۰۷ باید تجدید گردد وقت تحدید حدود روز شنبه مورخه ۹۹/۱۲/۱۶ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۹/۱۱/۲۷

هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م/الف/۵۱۰

شما برونگرا هستید یا درونگرا؛ بهترین مشاغل برای افراد درون گرا و برون گرا

افراد از نظر شخصیت رفتاری به دو دسته درونگرا و برونگرا تقسیم می‌شوند. این تقسیم‌بندی تاثیر زیادی در موقعیت کاری، شغلی و حتی زندگی شخصی آن‌ها دارد. برونگرایی و درونگرایی در نحوه تعامل افراد با دیگران بسیار تاثیرگذار است. اما تفاوت افراد برونگرا و درونگرا در چیست؟

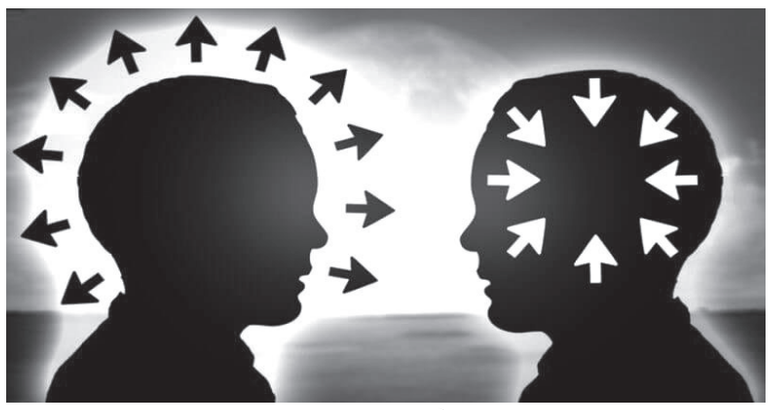
درونگراها و برونگراها؛ مکمل یا متضاد هم؟

درونگراها و برونگراها هر کدام ویژگی‌های شخصیتی متفاوت به خود را دارند. افراد درونگرا و برونگرا مکمل یکدیگر هستند و هر دو به یک اندازه در زندگی شخصی و حرفه ای می‌توانند کامل و موفق باشند. تفاوت افراد در درونگرا بودن و یا برونگرا بودن آن‌ها باعث موفقیت یا عدم موفقیتشان نیست.

به عنوان مثال یک فرد درونگرا ممکن است از حضور در جلسات گروهی و یا مهمانی‌های شلوغ لذت نبرد. اما روابط فردی و تک نفره او بسیار با کیفیت و لذت بخش باشد. در مقابل یک فرد برونگرا ممکن است از نشستن طولانی‌مدت پشت میز کار و بدون ارتباط با همکاران و اطرافیان لذت نبرد و ترجیح دهد تا در موقعیت‌های شغلی قرار بگیرد که با دیگران تعاملات بیشتری داشته باشد.

برخی ویژگی افراد درونگرا

افراد درونگرا در محیط شخصی و کاری تفاوت های فاحشی با برونگرا ها دارند. درونگرا ها معمولاً در محل کار در صورت نیاز با مردم صحبت می‌کنند. آن‌ها دوست دارند تا تعاملاتشان در محل کار کوتاه، مختصر و مفید باشد. افراد درونگرا کار کردن به تنهایی را بیشتر می‌پسندند. آن‌ها ترجیح می‌دهند به شخصه فکر کنند و بر روی کار تمرکز داشته باشند تا اینکه با دیگران گفتگو کنند و از آن‌ها کمک بگیرند یا به آن‌ها کمک کنند.



در صورت ایجاد وقفه در کار به صورت ناگهانی و به راحتی آشفته می‌شوند. تعامل با افراد دیگر انرژی آنها را تخلیه می‌کند و این موضوع یکی از تفاوت های فاحش بین افراد درونگرا و برونگرا است. درونگرا ها شنوندگان خوبی هستند با این حال از بحث‌های اجتماعی و یا گفتگوهای کوچک لذت نمی‌برند. آن‌ها معمولاً ترجیح می‌دهند در مجالس و مهمانی‌های بزرگ شرکت نکنند. مگر اینکه بحث کاری در میان باشد.

برخی ویژگی رفتاری افراد برونگرا

افراد برونگرا معمولاً از نزدیک شدن سریع به دیگران واهمه‌ای ندارند. آن‌ها خیلی سریع وارد تعاملات اجتماعی می‌شوند. این موضوع یکی از تفاوت های بزرگ برونگرا ها و درونگرا ها است. آن‌ها به افراد به عنوان یک دوست بالقوه نگاه می‌کنند. دوست دارند با دیگران در محیط کار تبادل نظر کنند و معاشرت داشته باشند. برونگرا ها در این شرایط انگیزه بیشتری برای کار پیدا می‌کنند و عملکرد آن‌ها بالا می‌رود. صحبت با مردم برای این دسته از افراد الهام‌بخش است.

یکی از تفاوت های پر رنگ دیگر برونگرا ها از درونگرا ها میزان اعتماد آن‌ها به اطرافیان است . افراد برونگرا معمولا به راحتی به دیگران اعتماد می‌کنند. تمرکز برای افراد برونگرا تا حدودی دشوار است. برونگرا ها معمولاً در مقابل شغل‌های راکد خیلی سریع احساس فرسودگی می‌کنند. آن‌ها همانطور که در مورد مسائل شخصی خود می‌توانند به راحتی با همکاران و دوستان کاری خود صحبت کنند، در مقابل در مورد مسائل کاری نیز در محیط شخصی به راحتی صحبت می‌کنند و نظر خانواده و دوستان را جویا می‌شوند.

بهترین مشاغل برای افراد درونگرا

افراد درونگرا دارای ویژگی‌های بسیاری هستند

که کارفرمایان معمولاً برایشان جذاب است. بسیاری از مشاغل برای افراد درونگرا ایده‌آل است. اما این مشاغل برای برونگرا ها معمولا کسالت‌بار است. درونگراها معمولاً به دنبال مشاغلی هستند که محیطی آرام داشته باشد. از آنجا که مهارت گوش دادن در آن‌ها بسیار عالی است، باید مطابق با این مهارت به دنبال کار باشند. آموزش برای درونگراها کاری جذاب است. آن‌ها ترجیح می‌دهند برخی تصمیمات را به شخصه بگیرند، بدون آن‌که به نظارت مدیریت نیاز باشد. تجزیه و تحلیل داده و تدوین برنامه‌ها، یکی از مشاغل ایده‌آل برای درونگرا ها است. مدیریت محتوا، نویسندگی، معلمی، طراح، گرافیست، کتابداری و سرآشپزی معمولاً شغل‌های ایده‌آلی برای این دسته از افراد است.

بهترین مشاغل برای افراد برونگرا

کارفرمایان افراد برونگرا به اندازه درونگراها برایشان ارزشمند هستند. یک کارفرمای باهوش با تشخیص تفاوت‌ها در میان درونگراها و برون‌گراها می‌تواند بهترین موقعیت‌های شغلی را برای کارکنانش فراهم کند و نتیجه مطلوب و ایده‌آل را بگیرد. افراد برونگرا معمولاً علاقه زیادی به همکاری با مشتریان، زیردستان و همکاران دارند. آن‌ها معمولاً از سخنرانی در جمع لذت می‌برند و یک محل کار شلوغ با تعداد زیادی از کارکنان را می‌پسندند.

آن‌ها چند وظیفه‌ای بودن را دوست دارند. برونگرا ها اغلب مناسب مشاغلی چون نمایندگی فروش، برگزار کنندگان رویداد، روانشناسی، مشاوره مالی، آسیب‌شناسی گفتاری و آرایشگری هستند. آن‌ها در مشاغلی که بتوانند به راحتی اظهارنظر کنند و با افراد تعامل زیادی داشته باشند، بسیار موفق هستند.

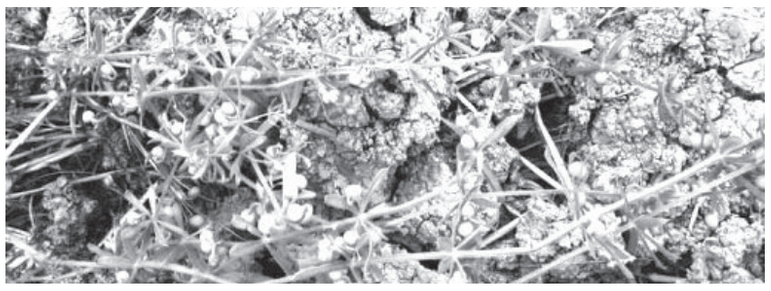
روش کاشت سبزه عدس

برای کاشت عدس واستفاده ازآن برای سبزه عید باید دو تا سه هفته قبل از عید، دانه های عدس را در مقداری آب خیس کرده و آب زیادی روی دانه های عدس نریزید وحتما مواظب باشید آب روی دانه ها خشک نشود . بعد از چند روز یک پارچه ی مناسب را مرطوب کنید و روی دانه های عدس قرار دهید سپس در جایی نزدیک پنجره (نه گرم و نه سرد) و دارای هوای معتدل قرار دهید.روزی یکبار عدس ها را کاملا مرطوب کرده وآب اضافی آنها را خارج کنید و دستمالی را که روی ظرف پهن می کنید نیز باید نم دار باشد تا دانه ها به صورت مداوم مرطوب باشند.
پس از اینکه عدس ها جوانه زدند آن ها را به ظرف اصلی منتقل کنید. پس از اینکه عدس ها کمی سبز شدند می توانید پارچه را از روی آن ها بردارید. روزی یک یا چند بار سبزه عید را با آبپاشی کردن آبیاری کنید تا با طراوت بماند .برای کاشت سبزه ماش نیز به همین روش عمل کنید.

روش کاشت سبزه پرتقال

برای کاشت سبزه پرتقال هسته پرتقال را به مدت دو روز در آب خیس کنید . و بعد از ۲۴ ساعت، اول پوست روی هسته را با دقت جدا کرده طوری که به مغز دانه صدمه وارد نشود .و هسته های پوست گرفته شده را در آب قرار دهید تا خشک نشوند .
بعد از ۲۴ ساعت دوم، هسته های خیسانده را در گلدان یا ظرفی که خاک سبک باغچه در آن ریخته اید بکارید.
حتما کف گلدان وظرف مورد نظر را سوراخ کنید تا آب اضافی خارج شود ودانه ها پوسیده نشوند .در زمان کاشت دانه ها به خاطر داشته باشید آنها را با فاصله مناسب بکارید.
بهتر است روی هسته پرتقال را با لایه نازکی از خاک ویا ماسه بپوشانید با آبپاشی کردن گلدان را مرطوب نگه دارید وبه مدت دو روز روی گلدان را با نایلون بپوشانید تا گرم بماند. دانه ها به مدت ۱۴ تا ۳۰ روز جوانه خواهند زد
فقط به یاد داشته باشید گلدان را در محل نور گیر قرار دهید .جالب است بدانید دانه ها بعد از دوسال به نهال تبدیل خواهند شد وشما می توانید آنها را به باغچه منتقل کنید .

علف های هرز



علف هرز به گروهی از گیاهان که می‌توانند در حد بالایی از لحاظ کمی و کیفی به محصولات سالانه و دایمی در یک سال خسارت بزنند گفته می‌شود. به بیان دیگر علف هرز گیاهی است که ناخواسته در زمین‌های کشاورزی رشد می‌کند و با رقابت با گیاه اصلی به کمیت و کیفیت آن آسیب می‌زند.
مبارزه با علفهای هرز
روشهایی که میتوان توسط آنها قدرت رقابت گیاهان تحت کشت (گیاه اصلی) را نسبت به علفهای هرزبالا برد افزایش تراکم - نحوه کود دادن - استفاده از مالچ - نشاء کردن – کشت مخلوط - انتخاب واریته مناسب-آللوپاتی

روشهای مبارزه با علفهای هرز

الف – پیشگیری (PREVENTATION)
۱- استفاده از بذور بوجاری شده
۲- عدم استفاده از کودهای نپوسیده دامی
۳-جلوگیری از به بذر نشستن علفهای هرز حواشی مزارع، باغات، پارکها، جویها، کانالهای آبیاری و غیره
۴- کنترل آبهای ورودی به قطعات، بدین صورت که در طول مسیر آبیاری علف هرز وجود نداشته باشد.
۵- ایجاد بادشکنهای مناسب جهت پیشگیری از انتشار علفهای هرزی که بذور آنها توسط باد جابجا می گردند.
۶- کاربرد علفکشها در مراحل قبل از رشد (Pre-Emergence) و در ابتدای رشد (Post-Emergence)
۷- تمیز نمودن ماشین آلات و ادوات کشاورزی قبل از ورود به مزرعه و یا قطعه مورد نظر
ب – **ریشه کنی** (Eradication)
ریشه کنی یعنی از بین بردن کامل یک گیاه. چنانچه در منطقه ای علف هرز جدیدی پیدا شد، اقدام ریشه کنی می تواند از گسترش آن جلوگیری نماید. هنگام ریشه کنی می بایست حتی المقدر از عوارض جنبی ناشی از دخالت در محیط جلوگیری گردد.
ج - **مبارزه مکانیکی**
منظور از مبارزه مکانیکی چیدن و وجین کردن علفهای هرز توسط کارگر و یا ماشین آلات کشاورزی می باشد.
د - مبارزه شیمیایی
برای از بین بردن علفهای هرز میتوان از علفکش های مختلف، تحت شرایط مناسب و با در نظر گرفتن کلیه نکات مهم استفاده نمود.
علفکش ها را اگر بطور صحیح، با غلظت مناسب، زمان به موقع و روش درست مورد استفاده قرار ندهیم، نه تنها نتیجه مطلوبی عاید نخواهد شد بلکه به گیاه اصلی تحت کشت نیز خسارات جبران ناپذیری وارد خواهد نمود.

زیانهای علفهای هرز

به هدر رفتن مواد غذایی، آب و گاز - به هدر رفتن نور آفتاب - اشغال زمین - ایجاد رقابت بین علفهای هرز ومیزبان (گیاه اصلی تحت کشت) آلوده کردن محصول و ایجاد تغییرات کیفی و کمی در آن - ایجاد مزاحمت درکار ماشین‌آلات - ایجاد نمودن مسمومیت در محصول - میزبان شدن علفهای هرز برای حشرات، قارچها، ویروسها و غیره - ایجاد آلرژی در انسان و حیوانات - ایجاد استهلاک برای ادوات و ماشین‌آلات کشاورزی -ناخالص شدن بذور و ایجاد هزینه بوجاری - پوسیده شدن بذور در انبارها - ایجاد مخفیگاه مناسب برای جوندگانی چون موش - کاهش محصول و ایجاد تغییرات کیفی در آن – ایجاد حریق و...

گیاهان بیابانی

گیاهان بر خلاف جانوران برای گریز از مخاطرات طبیعی از جمله خشکی، تشعشع خورشید و گرمای زیاد ، بادهای سوزناک سرد، یخبندان و امثال آن قادر به حرکت نیستند و نمی توانند جابجا شوند لذا برای مقابله با این گونه مسایل سازگاریهای خاصی پیدا کرده اند. مهمترین این مکانیزمها به قرار زیر است :
- در گیاهان بیابانی غالباً برگها به رنگ روشن دیده می شوند این سازگاری برای جلوگیری از شدت تعرق و انعکاس بیشتر تشعشات خورشید است .
- برای جلوگیری از تعرق بیشتر و حفظ آب موجود برگهای کوچک یا فلسی شکل و گاهی بکلی از بین رفته اند و عمل جذب کلروفیل به وسیله ساقه انجام می شود .
- بسیاری از درختان بیابانی برای کم کردن گستره خود در مقابل تشعشع خورشید دارای تاجی سرتخت و چتری شکل هستند .
- دارای اپیدرم ضخیم ، روزنه های مخفی یا فرو رفته ، پوشش واکسی یا حفاظتی مانند کرک و امثال آن هستند
-سیستم ریشه ای وسیع ، گسترده و عمیق است بطوریکه بتوانند از رطوبت خاک ناشی از بارندگی ناچیز بیابان و همچنین رطوبت اعماق خاک استفاده کنند
- در گیاهان بیابانی بافتهای ذخیره آب در اندامهای هوایی یا ریشه دیده می شود. اینگونه گیاهان مهمترین تیپ رستنیهای بیابانی به حساب می آیند .
- قدرت تحمل آب کشیدگی بافتها در برخی از گونه های گیاهی مانند گونه های Zygophyllum که مقادیر زیادی از آب خود را در ایام گرم سال از دست می دهند بسیار زیاد است مثلاً در Zygophyllum qatarens مقدار آب بافتهای گیاه به طور معمول ۸۰ درصد است در حالی که این مقدار در خشک ترین و گرم ترین ماه سال به ۲۰ درصد می رسد یعنی گیاه ۶۰ در صد آب خود را از دست می دهد.
- نسبت وزن خشک ریشه به وزن خشک ساقه در اغلب رستنی های بیابانی چندین برابر بیش از بیوم های دیگر است .
- سازش با شرایط محیط از طریق توقف فتوسنتز درساعات گرم روز و تشدید عمل فتوسنتز در ساعات نسبتاً خنک روز نوع دیگری از سازگاری این گیاهان با بیابان است.
- در مناطق بیابانی گاهی خشکی فیزیولوژیک جانشین خشکی فیزیکی می گردد یعنی محیط از نظر فیزیکی مرطوب است ولی شوری ناشی از املاح به خصوص سدیم گیاه را در معرض خشکی فیزیولوژیک قرار می دهد و تیپی از رستنی ها به وجود می آید که به نام هالوفیت مشهورند . در بین هالوفیتها ممکن است هم گیاهان تیپ گوشتی و هم غیر گوشتی وجود داشته باشد . هالوفیتها قادرند فشارهای اسمزی خیلی شدید خاک را تحمل کنند .
- مطالعه فنولوژی گیاه به خصوص برگ در تشخیص نوع اکوسیستم های بیابانی کمک فراوانی می کند . از این طریق می توان به تغییرات تولید اکوسیستم بر حسب فصل پی برد در این رابطه رستنی ها دارای انواع مختلف می باشند برخی از گیاهان در طول گرم ترین و خشکترین ماه سال برگهای خود را به کلی از دست داده و لخت می شود و پس از بارندگی گیاه پوشیده از برگهای توسعه یافته مجدد می گردد و یا این که گیاه در طول گرمترین و خشک ترین ماه سال مقدار زیادی از برگهای خود را از دست می دهد ولی هرگز کاملاً لخت نمی شود .

تکثیر گل زلف عروس و نکاتی برای پرورش این گیاه

به طور کلی گیاه زلف عروس از دسته گیاهان یکساله می باشد که معمولا در مناطق گرمسیری به خوبی رشد خواهد کرد و دارای ساقه هایی با ارتفاع ۱ متر و برگ هایی پهن به قطر ۴۰ سانتی متر می باشد که در اغلب مواقع به صورت آویزان رشد می کند و در برخی از گونه های آن گل هایی کوچک و آذین در محل گره ها وجود دارد. گیاه زلف عروس دارای برگ هایی رنگی است که اغلب دارای یک رنگ، دو رنگ و سه رنگ می باشد و علاوه بر رنگ سبز دارای رنگ های دیگری نیز هستند. گل های زلف عروس اغلب بدون بو می باشند و به عنوان گل خشک بسیار ایده آل خواهند بود زیرا پس از خشک شدن رنگ اصلی خود را حفظ می کنند و به همین خاطر بر جذابیت آن افزوده می شود. به دلیل آویزان بودن این گیاه از آن ها برای سبد های آویزان استفاده می کنند و همچنین که در باغات عنوان پرچین نیز کاربرد دارند.

دستورالعمل کاشت و تکثیر زلف عروس:

گل زلف عروس در واقع از خانواده تاج خروس ها محسوب می شود که اغلب از طریق کشت مستقیم بذر و نشاکاری تکثیر پیدا می کند:

کاشت مستقیم بذر:

در کاشت مستقیم بذر باید بستر کشت به خوبی شخم زده شود و همچنین مدیریت علف های هرز نیز بسیار مهم است به ویژه زمانی که گیاه مراحل ابتدایی رشد خود را می گذراند. اگر در منطقه ای سردسیر زندگی می کنید گیاه را در تونل کشت نمایید یعنی پوششی از پلاستیک بر روی آن بکشید زیرا انجام این کار باعث می شود هم گیاهتان از خطر سرمازدگی در امان بماند و هم سریع تر رشد کند. همچنین بستر گیاه ممکن است در طول دوران رشد مورد هجوم آفات مختلفی از جمله شته ها قرار بگیرد و همچنین بیماری های مختلفی از جمله پوسیدگی ریشه و بیماری های ویروسی ممکن است به دلیل ضعیف بودن خاک به گیاهتان آسیب بزنند.

کاشت به صورت نشا:

در روش کاشت به صورت نشا باید دمای محیط را بر روی ۲۱ درجه سانتی گراد تنظیم نمایید و سپس گلدان یا سینی نشا را با کمپوست پر کرده و بذور را روی آن قرار دهید و بعد تا ۲ برابر قطر بذر ها روی آن خاک بریزید. توصیه می شود که بستر را در محلی سرشار از نور خورشید قرار دهید و از سرمازدگی آن محافظت نمایید. معمولا پس از گذشت ۱۰ الی ۱۴ روز جوانه زنی اتفاق خواهند افتاد و زمانی که نهال ها به طول ۷ سانتی متر رسیدند می توانید آن ها را به محل اصلی انتقال دهید.
در آب و هوای خشک باید گیاهتان را به خوبی آبیاری نمایید و تغذیه آن را منظم انجام دهید. اگر ساقه های گیاه به خوبی مراقبت شوند می توانند گل های بیشتر با طول بیشتر تولید کنند اما در غیر اینصورت تعداد گل ها کمتر و جثه آن ها نیز کوچک تر خواهد بود.

شرایط مورد نیاز برای تکثیر گیاه زلف عروس:

آبیاری:

توصیه می شود که بستر کشت را در طول روند رشد مرطوب نگه دارید البته که این به معنی خیس و غرقابی کردن بستر کشت نیست زیرا این شرایط موجب پوسیدگی گیاه، زرد شدن و ریزش برگ ها خواهد شد. توجه داشته باشید که زلف عروس توانایی تحمل کم آبی را ندارد و اگر با کمبود آب مواجه شود به تدریج از رشد آن کاسته و برگ هایش قهوه ای خواهند شد.

نور:

گیاه زلف عروس در واقع برای رشد نیاز به مکانی تقریبا روشن دارد که البته نباید نور مستقیم خورشید بدان تابیده شود چون موجب خشک و چروکیده شدن برگ ها خواهد شد و نواحی سوخته و قهوه ای روی آن شکل میگیرد. همچنین اگر نور بستر کشت بسیار کم باشد هم علاوه بر عدم شکل گیری گل ها، برگ ها نیز کم رنگ می شوند و به تدریج فاصله برگ ها بر روی ساقه افزایش پیدا خواهد کرد.

دما:

توجه داشته باشید که بهترین دما برای رشد بذور زلف عروس بازه دمایی ۱۶ الی ۲۴ درجه سانتی گراد می باشد که با افزایش این بازه دمایی رطوبت محیط کشت را هم باید افزایش دهید. بهتر است بدانید که دمای بالا می تواند موجب پژمردگی و افتادگی برگسار های گیاه گردد و در مقابل نیز دمای بسیار پایین می تواند باعث سیاهی برگ ها شود.

خاک:

پرورش گل زلف عروس معمولا در انواع ترکیب های خاک که برای گیاهان گلدانی تهیه می شود می تواند به راحتی رشد کند به شرطی که دارای زهکشی خوب و ایده آلی باشد. همچنین از آنجایی که این گیاه علاقه زیادی به خاک های اسیدی دارد بسیاری از پرورش دهندگان گل و گیاه به کارگیری پیت ماس و پرلیت را در ترکیب بستر کشت آن توصیه می کنند.

کوددهی:

برای تغذیه و کوددهی گیاه خود می توانید آن را هر دو هفته یک مرتبه در طول فصول بهار و تابستان با کودهای محلول مخصوص گیاهان آپارتمانی تغذیه نمایید و البته که باید نصف غلظت معمول گیاهتان را تغذیه نمایید.

کاشت بذر گل ابری در بهمن ماه

ابری گیاهی یکساله و گاهی اوقات چندساله است با گلی آبی رنگ از خانواده Asteraceae بومی آمریکای مرکزی بهاره و تابستانه با ارتفاع حدود ۵۰-۴۰ سانتیمتر می باشد.کشت و تکثیرگل ابری از طریق بذر انجام می شود. برای این منظور بذرهای گل ابری را به دو صورت کاشت مستقیم بذر در زمین و یا کاشت بذر در گلدان برای نشا کشت می نمایند.
برای کاشت بذر گل ابری معمولا از اواخر یخبندان (بهمن و اسفند) به بعد ۶ تا ۸ هفته قبل از انتقال به محیط باز شروع به کاشت بذر در خزانه و یا سینی نشاء می کنند و بذرها نیز پس از طی ۷ الی ۱۵ روز جوانه می زنند . در روش نهال یا نشا بذر را در اوخر بهمن ماه در گلدان می کارند ولی در روش کاشت مستقیم بذر را مستقیم در اوایل فصل بهار در زمین اصلی کشت می کنند.
بستر کشت مخلوطی از خاک برگ و شن و یا پیت ماس و کوکوپیت و ماسه است بذرها را بر روی سطح خاک پاشیده و به آرامی آنرا به سطح خاک فشار می دهیم طوری که بذر ها به خاک بچسبد. سپس با اسپری آب را بر روی سطح خاک اسپری می کنیم در طول مدت جوانه زدن باید مراقب بود سطح خاک مرطوب باشد.
بذرها را در گلدان هایی با عمق کم و در دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه بکارید و روی آن حدود نیم سانت ورمی کمپوست بریزید سپس با پوشش نایلونی بپوشانید تا رطوبت آن زیاد شود. فاصله بوته ها را ۳۰ سانتی متر در نظر بگیرید . بهتر است قبل از کاشت بذر ها بستر خاک را خیس کنید.
پس از چند روز شاهد جوانه زدن بذرها خواهیم بود و پس از ۴ تا ۶ برگی شدن گیاه و متعادل شدن دمای محیط بیرون(دمای شب حداقل از ۱۰ درجه کمتر نشود) به باغچه منتقل می کنیم .برای تغذیه بهتر گیاه جوان در دوران رشد بهتر است از کود رشد مخصوص گیاهان زینتی استفاده کرد.

گیاهان مناسب برای حمام

تزئین حمام با گیاهان کمک می کند زیبایی فضای بیرون به داخل خانه برسد. حمام ها آب و هوای بسیار خوبی را برای گیاهان آپارتمانی که نیاز به شرایط مرطوب برای رشد دارند، فراهم می کنند. به دلیل کوچک بودن یا نبودن پنجره ها، نورپردازی اغلب مشکل ساز است. گیاهانی را انتخاب کنید که در مناطق کم نور رشد می کنند و در صورت امکان از لامپ های فلورسنت در حمام برای تولید همان طول موج های نوری که گیاهان از خورشید می گیرند، استفاده کنید.

سرخس ها:

سرخس برای حمام گیاهی ایده آل است. آنها از رطوبت هوا لذت می برند و شرایط نوری غیرمستقیم را که غالباً در حمام یافت می شود دوست دارند. دو سرخس که برای رشد در حمام مناسبتر هستند شامل، سرخس آشیانه پرنده و سرخس مقدس است. سرخس آشیانه پرنده (Asplenium nidus) با برگهای سبز و زبانه ای شکل، صاف و براق ظاهری گرمسیری به حمام شما می بخشد. طول برگ های آن می تواند ۰,۵ تا ۱,۵ متر باشد. آنها باید همیشه رطوبت داشته و در فصل رشد به صورت هفتگی کوددهی شوند. سرخس های مقدس (Cyrtomium falcatum) گیاهانی مقاوم هستند که می توانند در برابر نور کم و هوای خشک مقاومت کنند. آنها دارای برگ های سبز صاف و براق هستند که به گیاه مقدس شباهت دارند و می توانند تا حدود یک متر ارتفاع داشته باشند. سرخس های هالی با رشد کامل باید هر شش ماه یک بار کوددهی شوند. هر دو نوع سرخس ذکر شده دمای روز را بین ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتیگراد، و دماهای خنک تر در شب را دوست دارند و باید هنگامی که خاک سطح گلدان خشک می شود، آبیاری شوند.

گیاه گندمی یا عنکبوت:

گیاه گندمی یا عنکبوت (Chlorophytum comosum) که به عنوان یکی از آسانترین گیاهان برای پرورش گیاهان آپارتمانی شناخته می شود، معمولاً به دلیل شاخ و برگ های متنوع و پاجوش هایی که تولید می کند، شناخته می شود. طول برگ های گیاه عنکبوت ۲۰ تا ۳۵ سانتیمتر است. این گیاه در حمام هایی با نور کم تا متوسط عملکرد خوبی خواهد داشت. گندمی ها خاک غنی که زهکشی خوبی داشته باشد را دوست دارند. اجازه دهید بین دو آبیاری خاک آنها خشک شود و هر ۲ تا ۴ هفته یک بار به آنها کود مایع بدهید. آبیاری بیش از حد باعث سیاه شدن نوک گیاه می شود. شاخه ها و پاجوش های تولید شده را به طور منظم ببُرید، زیرا تعداد زیاد پاجوش می تواند فشار زیادی را به گیاه اصلی وارد کرده و انرژی و مواد غذایی بیشتری از خاک دریافت کند. پاجوش های بُریده شده را در آب یا خاک قرار دهید. با این کار در مدت زمان بسیار کمی گیاه گندمی دیگری جوانه خواهد زد.

فیلودندرون برگ قلبی:

این گیاهان رونده علاوه بر حمام، به هر سرویس بهداشتی نیز اضافه می شوند آنها را روی قفسه قرار دهید تا جلوه ای چشمگیر داشته باشد یا گیاه را مرتب نگه دارید تا ظاهر آراسته تری داشته باشد. فیلودندرون برگ قلبی (Philodendron candens) دارای برگ هایی است که طول آنها بین ۵ تا ۱۰ سانتیمتر است و به شکل قلب است. طول آن به ندرت بیش از ۳۰ سانتیمتر رشد می کند، اما طول شاخه های رونده آن می تواند تا یک و نیم متر برسد. پرورش این گیاه بسیار آسان است، محیط مرطوب را دوست دارد و به مراقبت کمی احتیاج دارد. خاک آن را مرطوب نگه دارید و در مناطق کم نور قرار دهید. گیاهان بالغ را هر ۳ تا ۴ ماه یکبار کودهی کنید. فیلودندرون ها در مناطق کم نور رشد بهتری دارند و در صورت قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید دچار سوختگی برگ می شوند. برخی از انواع گیاه فیلودندرون در صورت استفاده خوراکی، بسیار سمی هستند.

مارانتا:

یک گیاه جمع و جور و کم رشد که برای فضاهای کوچک حمام ایده آل است، گیاه مارانتا (Maranta leuconeura) به دلیل داشتن برگ های رنگارنگ و طرح دار بسیار معروف است. برگ ها به رنگ سبز تیره و براق با رگبرگ هایی به رنگ سبز روشن و گاهی قرمز رنگ بر روی قسمت فوقانی هستند. برگهای آن در قسمت زیرین قرمز پررنگ است. شکل ظاهری برگها تنها ویژگی غیرمعمول این گیاه نیست. عصرها برگها بسته می شوند و شبیه دستان دعاگر هستند به همین دلیل به این گیاه، گیاه نماز یا دعاگر هم می گویند. مارانتا می تواند تا حدود ۳۰ سانتیمتر ارتفاع رشد کند و ممکن است یک گل کوچک سفید یا آبی روشن نیز تولید کند، اما این امر به ندرت در گلدان های آپارتمانی دیده می شود. این گیاه در شرایط کم نور تحمل می کند و فضای مرطوب را دوست دارد. آنها دمائی را که بین ۱۵ تا ۲۶ درجه سانتیگراد باشد ترجیح می دهند. نور مستقیم آفتاب باعث سوزاندن برگ های زیبای این گیاه شده و ممکن است برای گیاه کشنده نیز باشد. آنها خاک مرطوب را دوست دارند و از اواخر بهار تا تابستان هر دو هفته باید کوددهی شوند.

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - بلوار امام رضا (ع)- جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن : ۵۲۲۴۳۸۴۴-۵۲۲۴۴۷۷۵ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

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

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

عجب دارم از آنکس که عواقب بدلذت های مضر را می داند چگونه از آنها دست نمی کشد.

حدیث روز

امام هادی (ع) فرمودند:
الحَسَدُ ماحِقُ الحَسَناهٔ
حسد نیکوییها را نابود سازد.

اوقات شرعی به افق لار

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست‌وهشتم	۵:۱۲	۶:۲۹	۱۲:۰۷	۱۷:۴۵	۱۸:۰۲
بیست و نهم	۵:۱۱	۶:۲۸	۱۲:۰۷	۱۷:۴۵	۱۸:۰۲

(طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم–دوشنبه ۲۷/ ۱۱/ ۹۹ – سوم رجب المرجب ۱۴۴۲ – ۱۵فوریه ۲۰۲۱ – شماره ۱۶۶۵ – ۸ صفحه –تک شماره ۲۰۰۰ تومان

برگزاری آزمون استخدامی دانشگاه‌های علوم پزشکی در دانشگاهِ دولتی لار

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجتمع آموزش عالی لارستان، آزمون استخدامی دانشگاه‌های علوم پزشکی وزارت بهداشت توسط مجتمع آموزش عالی لارستان با شرکت حدود ۱۱۰۰ داوطلب در دو حوزه امتحانی ساختمان مدیریت دانشگاه دولتی و دانشگاه آزاد اسلامی لارستان در ۵۰ رشته، برگزار شد.

گفتنی است وجود دانشگاه دولتی لارستان به‌عنوان مجری آزمون‌های مختلف سازمان سنجش از جمله آزمون های دکتری، کارشناسی ارشد، استخدامی و نظام مهندسی در منطقه باعث سهولت شرکت داوطلبان در این آزمون‌ها بدون نیاز به مراجعه به سایر شهرستان‌ها شده است.

رکاب‌زنی ۸۰ دوچرخه‌سوار از لارستان، گراش و اوز در بافت تاریخی لار

به گزارش میلادلارستان، تعداد ۸۰ نفر شرکت کنندگان از لارستان، گراش و اوز در همایش دوچرخه سواری به میزبانی گروه دوچرخه سواری زاگرس لارستان شرکت کردند.این برنامه با همراهی اداره کل راه و شهرسازی لارستان و شورای اسلامی شهر لار به مناسبت دهه فجر برگزارشد.رکاب زنان مسیرهای پلیس راه، فلکه فرمانداری، میدان امام خمینی(ره)، کاروانسرای تاریخی معتمد و باغ زادلانه را در شهر لار رکاب زدند.

تداوم محدودیت ها با افزایش مبتلایان کرونایی در جویم

به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، با حضور داود شفیعی بخشدار و اعضای ستاد کرونای بخش جویم، جلسه ای در سالن جلسات بخشداری با هدف پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا تشکیل شد.

داود شفیعی بخشدار و رییس ستاد کرونای بخش با اشاره به اینکه ویروس کرونا طی روزهای اخیر در سطح شهر و به ویژه روستاهای تابعه از جمله دهستان هرم افزایش یافته، افزود: در راستای حفظ سلامت شهروندان و روستاهای تابعه و عدم شیوع کرونا بایستی تمامی ارگان ها مشارکت جدی داشته باشند وشهروندان نیز پروتکل های بهداشتی را رعایت نمایند.

بهمن جعفرزاده، کارشناس بهداشت محیط مرکز سلامت جویم، نیز با توجه به روند صعودی ویروس کرونا در سطح بخش بیان داشت: از اواسط دیماه یک نمونه مثبت هم نداشتیم اما طی دو هفته اخیر، مواردی با علائم ویروس کرونا به مرکز سلامت مراجعه نموده که متاسفانه ۱۵ نفر مثبت قطعی بوده که ۸ نفر از آنان دانش آموز می باشند و به گفته مبتلایان به علت عدم استفاده از ماسک و شرکت در دورهمی ها به ویژه سالن های ورزشی دچار این ویروس شده و لازم به ذکر است دانش آموزان مبتلا در مدرسه حضور نداشته اند، چرا که مدارس بصورت غیر حضوری است و این افراد در تجمعات خانوادگی و ورزشی مبتلا شده اند.

در پایان پس از بحث و تبادل نظر دیگر اعضای ستاد کرونا مواردی مصوب گردید که شهروندان ملزم به رعایت آن می باشند

-ممنوعیت برگزاری مراسم عروسی، عزا، تولد و...

-مسدود نمودن ورودی های آرامستان در روز پنج شنبه با همکاری شهرداری و نیروی انتظامی

-برخورد با مغازه داران و مشتریانی که بعضا بهداشت را رعایت نکرده و از ماسک استفاده نمی کنند.

-عدم اطلاع رسانی مراسم ختم و ترحیم

-عدم پخت کیک های تولد توسط قنادی ها

-تعطیلی سالن های ورزشی

-به صدا درآوردن زنگ خطر در فضای مجازی از سوی ارگان های مربوطه جهت مقابله با کرونا

-عدم برگزاری مسابقات ورزشی

-همکاری با پرسنل مرکز سلامت

-بازدید از واحدهای صنفی سطح شهر

-الزام استفاده از ماسک و رعایت موازین بهداشتی توسط شهروندان

خبرنگار–آرزو جهان پیما–جویم

درناهای خاکستری در تالاب «هیرم» فرود آمدند

جمعیت بزرگی از درناهای خاکستری در مسیر بازگشت به زیستگاه‌های شمالی در تالاب هیرم فرود آمدند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، رییس حفاظت محیط زیست شهرستان لارستان، گفت: تالاب هیرم امسال پذیرای جمعیت بزرگی از درناهای خاکستری سیبری است که برای زمستان گذرانی به این منطقه مهاجرت کردند .

انصاری، افزود: سعید خرد از فعالان محیط زیست لارستان در ساعات اولیه بامداد، تصاویر زیبایی از جمعیت بزرگی از درناهای خاکستری (درنای معمولی) که در مسیر بازگشت به زیستگاه‌های خود در عرض‌های شمالی در تالاب هیرم فرود آمده اند، تهیه کرده است.

درنا از گونه‌های زمستان گذران تالاب است، اما جمعیت این پرندگان در روزهای اخیر بیشتر شده است.

تالاب هیرم سالانه یکی از محل‌های زمستان گذرانی پرندگان مهاجر و پذیرای ۴ هزار پرنده مهاجر آبزی و کنار آبزی از کشورهای همسایه است که شامل اردک سر سبز، کفچه نوک، فلامینگو، حواصیل خاکستری، پلیکان، درنا، اگرت و سایر پرندگان کنار آبزی است.

وی تصریح کرد: خوشبختانه به دلیل کمک نیروهای داوطلب محلی منطقه امنیت کافی دارد و پرندگان در فصل بهار در تالاب جوجه آوری دارند.

تالاب هیرم با مساحت ۸ هزار هکتار در مجاورت روستای هیرم واقع شده است .

واکسیناسیون رایگان ۳۱ هزار راس دام سبک و سنگین در لارستان

۳۱ هزار راس دام سبک و سنگین در لارستان، به همت کانون بسیج جامعه کشاورزی و منابع طبیعی واکسینه شدند.به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه لارستان، رزمایش عرصه دامپروری به مناسبت دهه مبارک فجر به همت کانون بسیج جامعه کشاورزی و منابع طبیعی لارستان با همکاری اداره دامپزشکی،بخش خصوصی، بسیج سازندگی و گروه جهادی پیامبر اعظم(ص) در لارستان برگزار شد.مصدق، مسئول کانون بسیج جامعه کشاورزی و منابع طبیعی شهرستان لارستان هدف از اجرای این رزمایش را مقابله با بیماریهای دام و جهش تولید در عرصه دامپروری عنوان کرد و افزود: در این رزمایش ۳۱ هزار راس از دام های سبک و سنگین شهرستان لار و بخش های تابعه تحت پوشش واکسیناسیون رایگان تب برفکی، آبله و بروسلوز قرار گرفتند .وی در پایان ، ارائه خدمات مشاوره ای به دامپروران عزیز منطقه و معاینه بالغ بر ۱۰۰ راس دام و تجویز دارو را از دیگر برنامه های این رزمایش بزرگ دانست.

توقف عملیات ساخت و ساز غیر مجاز در اراضی ملی لارستان

با تلاش نیروهای یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان لارستان، از فعالیت یک دستگاه بیل مکانیکی در اراضی ملی پلاک چاه مونس بخش مرکزی شهرستان لارستان جلوگیری شد.به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، مسعود لادنی سرپرست اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان لارستان، گفت: ماموران یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان حین عملیات گشت زنی در پلاک چاه مونس بخش مرکزی به یک دستگاه بیل مکانیکی برخوردند که مشغول فعالیت غیر قانونی بود.وی، با اشاره به تلاش و پشتکار ماموران منابع طبیعی و عزم قاطع این نیروها در حفاظت از عرصه‌های ملی بیان کرد: هر گونه فعالیت بدون مجوز در اراضی ملی جرم بوده و با متخلفان برخورد شدید می شود.لادنی، با تاکید بر برخوردهای قانونی با فعالیت‌های بدون مجوز در عرصه‌های منابع طبیعی از مردم درخواست کرد قبل از هر گونه اقدامی از جمله ساخت جاده و خاکبرداری با مراجعه به اداره منابع طبیعی شهرستان لارستان نسبت به سیر مراحل قانونی برای اخذ مجوز اقدام کنند.سرپرست اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان لارستان، از شهروندان درخواست کرد در صورت مشاهده هر گونه تخریب و تصرف در عرصه‌های منابع طبیعی مراتب را با شماره تلفن ۱۵۰۴ یگان امداد جنگل و مرتع اطلاع دهند.

دستگاه‌های دولتی فارس، کالاهای مورد نیاز خود را از تولیدات داخل استان تامین کنند

استاندار فارس با تاکید بر نظارت دستگاه‌های اجرایی بر عملکرد کارپردازهای خود برای خرید مایحتاج مورد نیاز گفت: دستگاه‌های اجرایی فارس باید کالاهای مورد نیاز خود را از تولیدات داخل استان تامین کنند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، عنایت‌الله رحیمی در جلسه کارگروه اقتصادی، اشتغال و سرمایه‌گذاری فارس با تقدیر از مردم فارس برای شرکت پرشور در راهپیمایی خودرویی و موتوری ۲۲ بهمن امسال، اظهار داشت: در طول ۳ سال گذشته مراسم راهپیمایی ۲۲ بهمن در استان فارس بدون هیچ حاشیه‌ای برگزار شده است.

استاندار فارس، با اشاره به شعارهای مختلفی که مقام معظم رهبری در ابتدای هر سال مطرح می‌کنند، افزود: وظیفه ما این است که برای عملیاتی شدن این شعارها بسترسازی کنیم و الان که به اواخر سال ۹۹ نزدیک می‌شویم لازم است که سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی فارس و اداره‌کل اقتصاد و دارایی استان یک ارزیابی از عملکرد فارس در تحقق شعار سال ارائه دهند.

وی با بیان اینکه در این ارزیابی باید میزان تحقق این شعار و عوامل موفقیت یا عدم موفقیت در تحقق این شعار در حوزه‌های مختلف صنعتی، گردشگری، کشاورزی و غیره مشخص شود، عنوان کرد: به نظر من با وجود شیوع بیماری کرونا استان فارس در حوزه‌های کشاورزی و صنعت به جهش تولید خوبی رسیده است.

رحیمی، در ارتباط با خرید کالا و خدمات تولیدی داخل استان توسط دستگاه‌های دولتی و دستگاه های عمومی غیردولتی در استان فارس گفت: دستگاه‌های اجرایی باید برای تامین کالاهای مورد نیاز خود از تولیدات داخل استان استفاده به طور مثال در حال حاضر زمینه تولید کارتریج و انواع کاغذ در فارس فراهم شده اما بیشتر استان فارس مشتری تولیدات آنها نیست و کمترین خرید را از این کارخانه‌ها دارد.

وی با بیان اینکه دستگاه های اجرایی باید کارپردازها و تدارکات خود را به خرید از تولیدات داخل استان ملزم کنند، زیرا علاوه بر اینکه قیمت آن کالا ارزان‌تر می‌شود به ایجاد اشتغال در فارس هم کمک می‌کند، گفت: دستگاه‌های اجرایی باید بر خریدهایی که کارپردازها انجام می‌دهند نظارت کنند و ببینند دلیل عدم خرید کالای داخل استان چیست.

استاندار فارس، با اشاره به تشکیل کارگروه فرش دستباف در استان فارس با بیان اینکه سعی کنید این مجموعه‌ها جمع و جورتر کنید و تا جایی که می‌شود اختیارات را به بخش خصوصی واگذار و دولت را کوچک‌تر کنید، اظهار داشت: مشکل اصلی امروز اقتصاد ما این است که به جای حمایت از بخش خصوصی به گونه‌ای رفتار کرده‌ایم که دولت و بخش خصولتی روز به روز فربه تر شده و بخش خصوصی آب رفته است.

وی بیان کرد: در ارتباط با صدور خدمات فنی و مهندسی استان باید سیاست‌گذاری‌هایی انجام شود که از بازار گسترده کشورهای همسایه به خوبی بهره ببریم.

رحیمی با بیان اینکه جنوب فارس به دلیل داشتن استعدادهای خدادادی، نزدیکی به دریا و مزیت‌های نسبی و همچنین ایجاد فرصتی توسط دولت تحت عنوان منطقه انرژی بر لامرد، از قطب‌هایی محسوب می‌شود که در آن تحول بنیادین در حال شکل‌گیری است، گفت: منطقه ویژه اقتصادی لامرد باید تعامل بیشتری با سرمایه‌گذاران داشته باشد و در زمینه انتقال آب از خلیج فارس به فارس به تعهدات خود عمل کند.

اَثَرالتَّحیَّه

وَحَیِّ ذَوی الاضْغان تَشْفِ قُلوبَهُم
فَان اَغرَضوا کُرهاً فَحَیِّ تَکَرُّماً
فَإنْ الَّذی یُوذیكَ مِنهُ اسْتماعُهُ
تَحیَّتُكَ العُظمی وَ قَد یُدبَغُ النَّغَل
وَ إن حَبَسوا عَنْكَ الحَدیثَ فَلا تَسَلْ
وَ إن الَّذی قالوا وَراءَكَ لَم یَقَلْ

اثر درود

کینه‌داران را درود گوی که درود آشکارت دلها را پاک کند. پوست کرم افتاده را گاه دباغی کنند.

اگر روی از بیزاری بگردانند، تو درود از بزرگی خویش گوی و اگر سخن از تو باز دارند، تو هیچ مپرس.

که از سخن آنچه می‌آزارد شنیدن اوست و آنچه در پشت سر گفته‌اند، گفته نشده است.

کینه داران را سلامی ده که پاکی آورد
گاه کرم افتاده جلدی سوی دباغی برند
گر ز بیزاری بگردانند رو تو با کرم
با بزرگی گو مپرس هیچ از سخن را واخورند
آنچه آزارد سخن در استماع آزردنی است
و آنچه اندر پشت سر گویند خود ناگسترند

بازداشت بخشدار مرکزی شیراز

رئیس‌کل دادگستری استان فارس، از بازداشت بخشدار مرکزی شیراز در راستای مبارزه با فساد خبر داد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، به‌نقل از روابط‌عمومی دادگستری استان فارس، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدکاظم موسوی اظهار داشت: پیش از این نیز سه نفر دیگر شامل یک نفر از اعضای شورای بخش مرکزی یک نفر از اعضای شورای یکی از روستاهای اطراف شیراز و یک نفر از کارمندان بخش دولتی دستگیر شدند.

وی با بیان اینکه درباره افراد نامبرده قرار تأمین کیفری مناسب صادر شده است تصریح کرد: این فساد با اِشراف اطلاعاتی سربازان گمنام امام زمان(عج) کشف گردید و هم اکنون تحقیقات تکمیلی پرونده زیر نظر بازپرس ویژه در حال انجام است.

این مقام ارشد قضایی استان با تأکید بر اراده راسخ دستگاه قضایی در مبارزه با فساد گفت: دستگاه قضایی در دوران تحول با ورود قاطع به موضوع مبارزه با فساد و توجه ویژه به مفاسد درون و بیرون دستگاه ثابت کرده است با جدیت موضوع مبارزه با فساد را در دستور کار دارد و ما نیز در مجموعه قضایی استان با تبعیت از این سیاست کلان قضایی ازهیچ گونه فساد کوچک و بزرگی اغماض نخواهیم کرد.

موسوی، عملکرد آگاهانه ضابطین و همچنین نهادهای نظارتی از جمله اداره کل بازرسی استان را ستود و خاطر نشان کرد: حامیان اصلی مبارزه قاطعانه دستگاه قضایی با فساد مردم هستند و بی‌تردید عملکرد مناسب قضات در این راستا زمینه رضایت عمومی را فراهم ساخت.

ویروس کرونای انگلیسی و آفریقایی در کمین هرمزگان

فاطمه نوروزیان، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: اکنون از ۱۰۵ بیمار کرونایی بستری در بیمارستان‌های هرمزگان ، ۲۶ نفر در بخش مراقبت‌های ویژه (آی. سی. یو) بستری هستند و حال ۸ نفر از آن‌ها وخیم است.

نوروزیان افزود:اکنون هزار و ۵۰۶ بیمار مبتلا به کرونا در قرنطینه خانگی هستند و شمار جانباختگان این بیماری در هرمزگان هزار و هشت نفر است.

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان هم گفت: شهرستان‌های قشم، بندرلنگه و بستک از وضعیت نارنجی شیوع کرونا، به زرد تغییر یافتند.

علی رئوفی، افزود:شهرستان های میناب، جاسک و پارسیان در وضعیت زرد شیوع کرونا، و بقیه در وضعیت آبی قرار دارند.

وی گفت: با توجه به نشانه‌های شیوع ویروس کرونای جهش یافته انگلیسی و آفریقایی در کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله امارات، کنترل و مراقبت جدی در هرمزگان صورت می‌گیرد.