

۲



کشتی سالن ورزشی شهر خور پس از ۱۱ سال

۳



مانع زدایی از تولید با احداث بزرگراه چهرم-لار-بندرعباس

۸



آغاز بکار دستگاه سی‌تی‌اسکن در بیمارستان امام رضا(ع) لارستان

۸



پنج پروژه صنعتی در بیرم، از تولید قیر تا سیمان چاه‌های نفت

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۵/۰۱/۱۴۰۰ - سیست و یکم شعبان المعظم ۱۴۲۲ - ۴ آبریل ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۸۵ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲



هجوم آفت گنجشک بومی به کشتزارهای گراش

۳



سهم لارستان، خنج، گراش و اوز از آب دریا کجاست؟

۵



شیوه مدیریت صحیح حضور کودکان در فضای مجازی

۶



پرسش‌های بی‌پاسخ درباره «گاندو»

۸



هدیار معاون دانشکده علوم پزشکی لارستان از احتمال شیوع گسترده اکتیسی

امام جمعه لارستان : سند امضا شده بین ایران و چین، یک نقشه راه است



جناب مستطاب آقای دکتر محمد ابراهیم انصاری لاری و سایر برادران محترم

مصیبت ارتحال پدر ارجمند شما، خیر بزرگوار مرحوم حاج میرزا محمدرضا انصاری لاری رحمه الله علیه بر شما و کلیه بازماندگان تسلیت عرض نموده، علو درجات برای آن مرحوم و صبر و اجر برای شما سایر بازماندگان از خداوند منان مسئلت می‌نمایم.

مدیر مسئول و کارکنان روزنامه میلاد لارستان

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصا در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال های سروش، ایستا، واتس آپ بهره مند شوید.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان در واتس آپ و پیامک:

۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

امام جمعه لارستان : سند امضا شده بین ایران و چین، یک نقشه راه است

اقتصادی و فرهنگی بین دو کشور ایران و چین است. امام جمعه لارستان، با تأکید بر اینکه برخلاف شایعات مطرح شده از سوی معاندان نه تفاهم‌نامه، نه توافق‌نامه و نه قرارداد است بلکه صرفاً در این مرحله یک سند و نقشه‌راه به شمار می‌رود و به همین دلیل هیچ عدد و رقمی غیر از ۲۵ سال در آن ذکر نشده است، تأکید کرد: در آینده موضوعات می‌بایست تک‌به‌تک مورد تحلیل و بررسی قرار بگیرد و از آن پس است که در آن عدد و رقم ذکر می‌شود و این ارقامی که از سوی برخی‌ها مطرح می‌شود، تخیلات و تخمین است.

وی با اشاره به اینکه این سند با هدف صلح، ثبات و توسعه منطقه‌ای و بین‌المللی تدوین شده و در مخالفت با هیچ طرف ثالثی یا برای مداخله در هیچ کشوری نیست و فقط مسائل بین ایران و چین در آن ذکر شده است، اضافه کرد: در حال حاضر هیچ پروژهای در این سند تعریف نشده و فقط به بیان کلیات اکتفا شده است.

حجت‌الاسلام موسوی، با بیان اینکه رسانه‌های معاند به گونه‌ای با موضوع سند بین ایران و چین برخورد و خیرپرگویی می‌کنند به مثابه اینکه ایران نخستین کشوری است که با چین سند امضا می‌کند، گفت: نزدیک به ۲۰ کشور پیش از ایران با چین قراردادهای مشابه داشته‌اند که از جمله آن قرارداد ۶۵ میلیارد دلاری عربستان با چین، توافقنامه ترکیه با چین و غیره است.

امام جمعه لارستان، به احیاء مسیر جاده ابریشم و رونق حمل‌ونقل هوایی، زمینی و ریلی در کشور ایران، افزود: نگرانی دشمنان از آن است که این سند باعث می‌شود آن زیرساخت‌هایی که قرار است به کشور ایران وارد شود، در همان مسیر قدیم جاده ابریشم احیاء شود.

وی با ابراز تأسف از مواضع خصمانه رسانه‌های رسمی و غیررسمی معاند کشور ایران پس از امضا سند بین ایران و چین، اضافه کرد: این قبیل اقدامات نشان می‌دهد که این نگاه به شرق که جمهوری اسلامی آغاز کرده، مسیری صحیح است.

امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه پس از امضا این سند از سوی وزیر خارجه آمریکا پالس‌هایی مثبت مطرح شد، تصریح کرد: به مسئولان توصیه می‌شود همین مسیر نگاه به شرق را در مقابله با سایر قدرتها و کشورها را ادامه دهند تا بتوان بر فشار دشمنان فائق آمد و به افق بلندمدت کشورمان دست یافت.



بنا بر کار شما درست است و هرگاه آمریکا از شما خوشحال است، فکر کنید به کاری انجام می‌دهید، چرا آمریکا خوشحال است. حجت‌الاسلام موسوی، با اذعان به اینکه امروز جیغ آمریکا بلند شده و دیدیم که رئیس‌جمهور آمریکا گفته است از یکسال پیش نگران این موضوع (رابطه ایران و چین) بوده، ادامه داد: دشمنان امروز اشک تمساح می‌ریزند و با ایجاد شائبه‌های مختلف مثل نصف ایران را بخشیدند، جزیره را دادند، با ترسیم کاریکاتور و راهبردی و افزایش سطح ارتباطات صادر شد. وی با اشاره به اینکه با پیشنهاد ایران یک کارگروه با همکاری نزدیک وزارت امور خارجه با سایر نهادهای مختلف کشور برای تهیه پیش‌نویس برای همکاری جامع از همان سال ۹۴ آغاز شد، تأکید کرد: پیش‌نویس این سند در سفر وزیر امور خارجه ایران در شهریور ۱۳۹۸ به دولت چین تحویل داده شد که این سند چندین بار بین دو کشور رد و بدل شد تا در پایان در نیمه اسفند سال ۱۳۹۹ چین نظرات خود را به وزارت امور خارجه ایران اعلام کرد و در فروردین ماه این سند بعد از ۵ سال اقدامات مجرمانه به امضای طرفین رسید.

حجت‌الاسلام موسوی، با تأکید بر اینکه سند امضا شده بین کشورهای ایران و چین در قالب یک برنامه بلندمدت ۲۵ ساله تنظیم شده و در این سند طرفین بر یک نقشه راه و افق روابط همه‌جانبه توافق کردند، تصریح کرد: سند حاضر، یک سند و برنامه سیاسی، راهبردی،

امام جمعه لارستان با تأکید بر اینکه سند امضا شده بین کشورهای ایران و چین در قالب یک سند طرفین بر یک نقشه راه و افق روابط همه‌جانبه توافق کردند، گفت: سند حاضر، یک سند و برنامه سیاسی، راهبردی، فرهنگی بین دو کشور ایران و چین است. به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با یادآوری ایام غبارروبی مساجد در آستانه ماه مبارک رمضان اظهار داشت: از هیأت ائمه مساجد و حسینیه‌ها انتظار می‌رود درخصوص برنامه‌ریزی برای غبارروبی اماکن مقدسه در جهت میزبانی از میهمانان خداوند در ماه رمضان و همچنین اجرای برنامه‌های معنوی توجه داشته باشند. وی با تأکید بر اینکه مسجد، محلی است که می‌بایست دل‌تنگی‌های مؤمنین برطرف شود، افزود: مساجد را باید برای فرائض معنوی آماده کرد.

امام جمعه لارستان، با اشاره به امضای سند همکاری میان کشورهای ایران و چین در هفته اخیر، تصریح کرد: این سند گام بلندی برای گشایش رابطه ایران و شرق است در حالیکه تاکنون بیشتر نگاه‌ها به سمت غرب بود. این استاد حوزه و دانشگاه، با بیان اینکه نگاه به شرق همواره جزء توصیه‌های رهبر معظم انقلاب بوده، خاطر نشان کرد: آنچه پس از امضای این سند جالب بود، جیغ بنفش و اظهارات غرب‌زدگان و دلدادگان غرب، مستکبران، سلطنت‌طلبان، رژیم صهیونیستی و سردمداران آمریکا و غیره بود.

وی با بازخوانی برخی از پیشینه‌های شکل‌گیری این سند امضا شده میان ایران و چین، عنوان کرد: حضرت امام (ره) دو قاعده مهم را به ما داد که با زمان حاضر تطبیق می‌کند که فرمودند: هرگاه دیدید آمریکا از شما ناراحت است،



حوادث و کشفیات

کشف شش دستگاہ موتورسیکلت مسروقه در اوز



با دستگیری سارقان در شهرستان اوز ۶ دستگاہ موتورسیکلت مسروقه کشف و ضبط شد.

به گزارش میلاذ لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، فرمانده انتظامی شهرستان اوز گفت: مأموران انتظامی شهرستان هنگام گشت زنی در حوزه استحفاظی خود یک سارق را هنگام سرقت یک دستگاہ موتورسیکلت مشاهده و بلافاصله وی را دستگیر کردند.

سرهنگ هادی محمدیان ادامه داد: در تحقیقات تکمیلی از این سارق مشخص شد وی با همدستی دو نفر دیگر اقدام به سرقت موتورسیکلت در سطح شهرستان اوز می‌کنند.

فرمانده انتظامی شهرستان اوز، با بیان اینکه با تلاش مأموران هر دو همدست این سارق نیز طی یک عملیات شناسایی و دستگیر شدند، افزود: در بازرسی از مخفیگاه سارقان، ۶ دستگاہ موتورسیکلت مسروقه کشف و تحویل مالباختگان شد.

سرهنگ محمدیان با اشاره به معرفی سارقان به مرجع قضایی، گفت: شهروندان هنگام پارک موتورسیکلت حتماً از قفل و زنجیر استفاده نمایند تا زمینه سرقت برای افراد سود جو و سارق فراموش نگردد و هرگونه تردد افراد مشکوک در سطح شهر را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند. ***

کشف ۷۷ هزار کیلو گرم عرضه مرغ خارج از شبکه در پارسیان



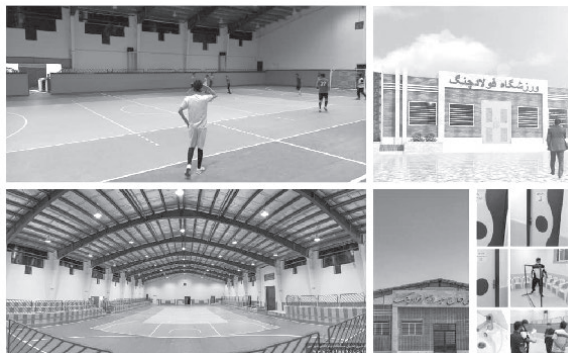
معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف کنندگان هرمزگان از کشف ۷۷ هزار کیلو گرم توزیع مرغ خارج از شبکه در شهرستان پارسیان خبر داد.

عبدالرضا پیروی منس اظهار داشت: در پی بازرسی از مرغداری ها و کشتارگاه های شهرستان پارسیان بازرسان این سازمان موفق به کشف عرضه خارج از شبکه ۷۷ هزار کیلو گرم مرغ از یک واحد کشتارگاه صنعتی در این شهرستان شده‌اند. وی ارزش ریالی پرونده تشکیل شده برای این کشتارگاه تولیدی و صنعتی را بیش از ۱۶ میلیارد ریال عنوان کرد و افزود: پرونده این واحد متخلف جهت سیر مراحل قانونی و صدور رای نهایی به تعزیرات حکومتی ارسال گردید.

پیروی منس با هشدار به واحدهای مرغداری و همچنین به کشتارگاه های استان که مبادرت به عرضه خارج از شبکه نهاده‌های دامی و همچنین مرغ می‌کنند، اضافه کرد: بازرسان این سازمان با رصد این واحدها با هر گونه تخلف احتمالی برخورد قانونی لازم را انجام خواهند داد.

معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف کنندگان استان در پایان از تمامی شهروندان استان تقاضا کرد در صورت مشاهده هر گونه تخلف اقتصادی اعم گرانفروشی، صادر نکردن فاکتور، احتکار، عرضه خارج از شبکه مراتب را به تلفن ۱۲۴ اعلام کنند.

گشایش سالن ورزشی شهر خور پس از ۱۱ سال



گفتنی است خور از ورزشکاران مستعد و پتانسیل بالایی در رشته فوتسال برخوردار می باشد که با راه اندازی این سالن میتوان ورزشی که علاوه بر دفتر هیات

آزوی دیرینه ورزشکاران خوری با بازگشایی سالن ورزشی چند منظوره خیریه حاج عبدالرحیم فولادچنگ محقق شد. به گزارش میلاذ لارستان، ورزشکاران علاقه مند به رشته پرهیجان فوتسال در شهر خور که سال ها به بازی در سالی کوچک عادت کرده بودند و آرزوی تکمیل سالن ورزشی استاندارد را داشتند پس از گذشت ۱۱ سال از کلنگ زنی و مراحل ساخت و تجهیز این پروژه شاهد بازگشایی و بهره برداری از این مکان فرهنگی ورزشی هستند.

حاج میرزا محمد رضا انصاری لاری رخ در نقاب خاک کشید



خیر نیکوکار مرحوم حاج میرزا محمدرضا انصاری لاری رخ در نقاب خاک کشید و بهار طبیعت را با مرگ خویش برای خانواده و نزدیکان دگرگون نمود. از خداوند تعالی آموزش ابدی برای آن مرحوم و صبر و اجر برای کلیه بازماندگان آرزومندیم.

عملیات بهسازی و سنگ فرش

گذر تاریخی فضل‌اله خانی شهر لار

به گزارش میلاذ لارستان، کار بهسازی و اجرای سنگ فرش گذر تاریخی فضل‌اله خانی به همت خیرین و مساعدت اهالی محله که در جوار چندین اثر ثبتی از جمله حمام «میر» قرار دارد، آغاز شد.

این اقدام با همکاری اداره میراث فرهنگی لارستان، شهرداری لار و با نظارت پایگاه پژوهشی شهر تاریخی لار، با طراحی یکی از مهندسیان جوان معمار شهر لار در حال انجام است. همچنین جداره این گذر تاریخی نیز در حال طراحی است که بزودی به فاز اجرایی خواهد رسید.



هجوم آفت گنجشک بومی به کشتزارهای گراش

کم آبی در حاشیه مزارع خود برای جلب پرندگان قطعه زمینی کوچکی را به کشت ارزن اختصاص دهند تا از این طریق میزان خسارت ناشی از هجوم پرندگان در کشت اصلی کمتر شود.

وی گفت : استفاده از مترسک ، ایجاد صدا در مزارع با استفاده از قوطی های حلبی و همچنین کاربرد دستگاہ های بمب صوتی در مزارع می تواند باعث ترسندن و فراری دادن پرندگان از اطراف مزرعه شود.

وی به کشاورزان توصیه کرد: به دلیل تغییرات اقلیمی و احتمال وقوع مخاطرات احتمالی از جمله سرمازدگی، سیل و بروز خسارات و آفات ، بهره‌برداران باید اصول فنی کاشت، داشت و برداشت را رعایت کنند و ضمن زیر پوشش بیمه قرار دادن محصول خود، زیان ناشی از آن را کاهش دهند و از مزایای بیمه محصولات نیز برخوردار شوند.

و کم بارشی در سال زراعی جاری از جمله عوامل تشدید و هجوم پرندگان و بروز مشکل و خسارت به کشاورزان شده است. سال زراعی اول مهرماه هرسال آغاز می شود و تا پایان شهریور ماه سال بعد ادامه دارد. مدیر جهاد کشاورزی گراش، گفت: هر ساله در این فصل از سال و بویژه از اوایل فروردین، گنجشک های بومی به مزارع هجوم می آورند که در شرایط آب و هوای گرم و خشک میزان هجوم و خسارت پرندگان نیز همچون سایر آفات دوچندان می شود.

وی بیان رد: حضور مستمر کشاورزان و بهره برداران در مزارع کشاورزی بهترین راهکار مبارزه با هجوم این نوع گنجشک ها و پرندگان مزاحم است. مرادی ادامه داد: همچنین گنجشک ها به ارزن علاقه زیادی دارند و یکی از غذاهای مورد علاقه آنها نیز محسوب می شود که کشاورزان در صورت نداشتن مشکل



مدیر جهاد کشاورزی گراش گفت:هجوم پرندگان مزاحم به نام گنجشک بومی به بخشی از مزارع این شهرستان سبب ایجاد خسارت و مشکلاتی برای کشاورزان منطقه شده است. به گزارش میلاذ لارستان، حسن مرادی در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: خشکسالی

چگونگی فعالیت مدارس در خیز چهارم کرونا/ امتحانات نهایی حضوری است

توجه به اهمیت امتحانات نهایی در انتخاب رشته دانش‌آموزان و کنکور داوطلبان آزمون سراسری، ارزشیابی با رعایت شیوهنامه‌های بهداشتی و به طور حضوری خواهد بود. محسن بیگی، در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه برای سال تحصیلی آینده بازگشایی حضوری مدارس در دستور کار است یا خیر، گفت: در این مورد صرفاً پیشنهادهایی ارائه شده است و هنوز کار قطعیت ندارد و باید ببینیم که وضعیت شیوع بیماری در کشور چگونه خواهد بود، فعلاً درباره اظهار نظر برای این موضوع زود است.



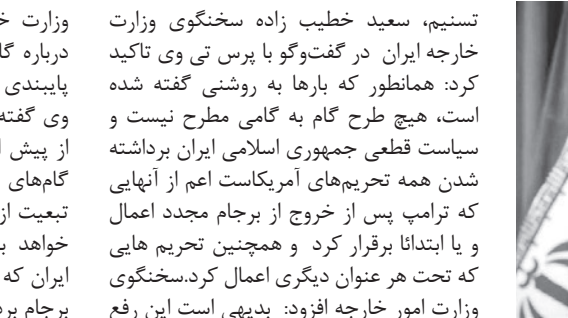
انجام نمی‌شود. وی ادامه داد: در شهرهای با وضعیت زرد و آبی دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم ابتدایی و هنرستانی‌ها آن هم با رعایت شیوهنامه‌های بهداشتی و حضور حداکثر ۱۰ دانش‌آموز در هر کلاس می‌توانند به صورت

مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش، درباره چگونگی فعالیت مدارس در خیز چهارم کرونا و وضعیت برگزاری امتحانات نهایی توضیح داد.

محمد محسن بیگی، مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش، درباره چگونگی فعالیت آموزشی مدارس در خیز چهارم کرونا و افزایش تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی و قرمز بیان کرد: رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برای فعالیت مدارس مطابق گذشته اعمال خواهد شد و در شهرهای نارنجی و قرمز به هیچ‌وجه حضوری مدارس بازگشایی

تنها شرط توقف اقدامات جبرانی ایران، رفع کامل تحریم‌ها و راستی آزمایی آن است

وزارت خارجه آمریکا گفته است قصد داریم درباره گام‌های ایران که باید برای بازگشت به پایبندی خود به برجام بردارد، گفت‌وگو کنیم. وی گفته هیچ تحریمی را برای برداشته شدن، از پیش اعلام نمی‌کنیم اما یقیناً می‌گوییم که گام‌های کاهش تحریمی که آمریکا باید در تبعیت از برجام بردارد هم جزو موارد گفت‌وگو خواهد بود. وی افزود است درباره گام‌های ایران که باید برای بازگشت به پایبندی خود به برجام بردارد، گفت‌وگو می‌کنیم. یک مقام بلندپایه مطلع به پرس تی وی گفت بر اساس دستورالعمل غیر قابل تغییر رهبری ایران، هرگونه نتیجه کمیسیون مشترک برجام که در آن ایده رفع گام به گام تحریم‌ها و یا مذاکره غیر مستقیم با آمریکا مبنا باشد، قابل پذیرش نیست.



تسنیم، سعید خطیب زاده سخنگوی وزارت خارجه ایران در گفت‌وگو با پرس تی وی تأکید کرد: همانطور که بارها به روشنی گفته شده است، هیچ طرح گام به گامی مطرح نیست و سیاست قطعی جمهوری اسلامی ایران برداشته شدن همه تحریم‌های آمریکاست اعم از آنهایی که ترامپ پس از خروج از برجام مجدد اعمال و یا ابتدائاً برقرار کرد و همچنین تحریم هایی که تحت هر عنوان دیگری اعمال کرد. سخنگوی وزارت امور خارجه افزود: بدیهی است این رفع تحریم ها باید موثر بوده و مورد راستی آزمایی توسط ایران قرار گیرد. خطیب زاده همچنین تأکید کرد: توقف اقدامات جبرانی ایران و بازگرداندن آنها تنها متعاقب برداشته شدن همه تحریم‌ها و راستی آزمایی صورت خواهد گرفت. پیش از این، جالینا پورتر، معاون سخنگوی



سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به اظهارات معاون سخنگوی وزارت خارجه آمریکا تأکید کرد شرط توقف اقدامات جبرانی ایران در برجام برداشته شدن همه تحریم‌های آمریکا و راستی آزمایی آن توسط ایران است. به گزارش میلاذ لارستان به نقل از خبرگزاری

نماینده روسیه: برجام غیر قابل جایگزین است



«سرگئی ریابکوف»، معاون وزیر امورخارجه روسیه که به نمایندگی از مسکو در کنفرانس ویدئویی کمیسیون مشترک توافق هسته ای ایران شرکت داشت، با تأکید بر غیرقابل جایگزین بودن برجام خواستار تلاش هرچه بیشتر همه اعضا برای بازگشت به چارچوب اولیه این توافق بین المللی شد. به گزارش میلاذ لارستان به نقل از ایرنا از مسکو به نقل از رسانه های روسی ریابکوف بر غیرقابل جایگزین بودن توافق هسته‌ای تأکید و اعلام کرد که طرف روسی مصرانه از همه طرفین شرکت کننده در برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) درباره برنامه هسته‌ای ایران می‌خواهد تا حداکثر تلاش خود را برای بازگشت هر چه سریع‌تر به چارچوب اولیه تعیین شده در این توافقنامه انجام دهند.

دیدگاه ریابکوف در بیانیه وزارت امور خارجه روسیه نیز منتشر شده است. وزارت امور خارجه روسیه با صدور بیانیه ای از همه طرف های برجام خواست برای بازگشت این توافق به حالت اولیه و اجرای کامل آن تلاش کنند. وزارت امور خارجه روسیه در بیانیه خود خاطرنشان کرد: روز دوم ماه آوریل سرگئی ریابکوف معاون وزیر خارجه روسیه در نشست برخط کمیسیون مشترک برجام که در سطح مدیران سیاسی وزارتخانه ها برگزار شد، شرکت کرد.

در بیانیه گفته شده است: در این نشست راه های مشخص اجرای تفاهم های اصولی برای احیای کامل برجام که در بیانیه مشترک وزیران خارجه برجام در نشست روز ۲۱ ماه دسامبر سال ۲۰۲۰ میلادی منعکس شده بود، بررسی شد. وزارت خارجه روسیه گفت: شرکت کنندگان در نشست امروز به تداوبری که آمریکا برای رفع موارد نقض برجام از طرف آنها صورت گرفته از جمله لغو تحریم های یکجانبه و نیز تدابیر متقابل ازسوی ایران در مورد تعهدات این کشور در عرصه تغییر کاربری فعالیت های هسته ای و تامین شفافیت آن توجه خاص کردند.

وزارت خارجه روسیه تأکید کرده است: طرف روسی بر این باور است که برجام بدون جایگزین است و از همه طرف های شرکت کننده در آن دعوت به حداکثر تلاش برای بازگرداندن معامله هسته ای به حالت و چارچوب اولیه می‌کند. نشست کمیسیون برجام به ریاست «انریک مورا» معاون دبیر کل سرویس اقدام خارجی اتحادیه به نمایندگی از جوSEP بولر هماهنگ کننده برجام برگزار شد و سید عباس عراقچی معاون وزیر امور خارجه ریاست هیات ایرانی را بر عهده داشت. در این نشست، شرکت کنندگان پیرامون دورنمای احتمال بازگشت ایالات متحده آمریکا به برجام و اطمینان از اجرای کامل و موثر این توافق توسط تمام طرف‌ها رایزنی کردند. نشست بعدی کمیسیون مشترک برجام با حضور نمایندگان کشورهای عضو، قرار است که در تاریخ ۶ آوریل (۱۷ فروردین ماه) برگزار شود. توافق هسته‌ای ایران و قدرت های بزرگ جهان که به آن برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) هم گفته می‌شود، سال ۲۰۱۵ میان ایران و کشورهای عضو گروه ۵+۱ متشکل از آمریکا، بریتانیا، فرانسه، روسیه و چین، پنج کشور عضو دائم شورای امنیت سازمان ملل متحد به علاوه آلمان منعقد شد. برپایه این توافق، در برابر محدود شدن برنامه هسته‌ای ایران، تحریم‌های اعمال شده علیه این کشور لغو یا تعلیق شد. دونالد ترامپ، رئیس جمهور پیشین آمریکا در سال ۲۰۱۸ از این توافق خارج و ضمن احیای تحریم های سابق، تحریم‌های سنگین جدیدی را علیه ایران وضع کرد. جمهوری اسلامی ایران از هشتم ماه مه ۲۰۱۹، نخستین سالگرد خروج یکجانبه آمریکا از توافق هسته‌ای در پاسخ به بازگشت تحریم‌های آمریکا و عدم تحقق وعده‌های کشورهای باقی مانده در توافق برای جبران آثار منفی این تحریم‌ها، به مرور تعهدات خود را در چارچوب برجام کاهش داده است.

مفقود شده
مجوز حمل سلاح دولول ساچمه زنی ته پر مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت ترکیه به شماره سلاح S۴۳۴۴ و شناسه مجوز ۰۱۳۲۱۷۶۲۴۸۵ بنام سهراب آب خیز فرزند نوشاد به شماره ملی ۲۵۱۱۷۷۵۶۹۷ متولد ۱۳۳۹ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»
دو هزار سی هزار پنجاه هزار
در خواست از شما ، پیگیری از ما

مانع زدایی از تولید با احداث بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس



احداث بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس مسیر شمال تا جنوب کشور را کوتاهتر و ایمن تر می کند و کوتاهی این فاصله، حمل و نقل کالا را نیز توجیه پذیرتر کرده و مانعی از سر راه تولید بر می تابد.

به گزارش میلاد لارستان، پتانسیل های استان فارس تنها به منابع طبیعی خدادادی یا موقعیت جغرافیایی خلاصه نمی شود بلکه نیروی انسانی توانمندی که در استان فارس وجود دارد عاملی برای آن شده تا نه تنها میزان بیکاری در فارس کاهش یابد بلکه عاملی است که صنایع مختلف نسبت به جذب این جوانان برای کار در بنگاه های اقتصادی خود رغبت نشان دهند. این در حالی است که استان فارس و لارستان به لحاظ جغرافیایی نیز در منطقه ای استراتژیک قرار دارد که می تواند چهارراه ارتباطی در کشور بوده و مسیری برای ارتباط استان های شمالی به جنوب کشور باشد. در سالی که به «تولید، پشتیبانی ها و مانع زدایی ها» نامگذاری شده، بررسی راهکارهای رونق تولید، پشتیبانی از روند تولید و همچنین مانع

زدایی ها در فارس نیز ضروری است. وجود زیرساخت ها در هر منطقه جغرافیایی تضمین کننده جذب سرمایه گذاران است، از این رو اگر سیاست ها به گونه ای تبیین شود که جامعه به سمت سرمایه گذار حرکت کند شاهد خواهیم بود که در مدت زمان کوتاهی سرمایه گذاران بیشماری به لارستان وارد می شوند و اقدام به سرمایه گذاری خواهند کرد.

با توجه به اهمیت اکوتوریسم یا جهانگردی، ظرفیت قابل توجهی در حوزه گردشگری در لارستان وجود دارد که با برنامه ریزی می توان سالانه حجم قابل توجهی از گردشگران به لارستان سفر کنند.

علاوه بر تاریخ کهن لارستان، منابع طبیعی خدادادی موجود در لارستان نیز می تواند عاملی برای جذب سرمایه و ورود ارز به کشور شود. یکی دیگر از حوزه هایی که در لارستان دارای توانمندی است نواحی اقتصادی و شهرک های صنعتی موجود در لارستان است و این خطه از کشورمان با دارا بودن چندین ناحیه و شهرک صنعتی و انشاءالله منطقه ویژه اقتصادی در آینده، دارای ویژگی های منحصر به فردی است این در حالی است که نزدیکی



سهم لارستان، خنج، گراش و اوز از آب دریا کجاست؟



تامین آب پایدار دغدغه و خواسته ی همیشگی مردم جنوب بوده است. این همه پرکهی سر برافراشته آشناترین نشانه است تا بدانیم در سرزمین ما که خبری از آب های جاری نیست و گرمای هوا در کوتاه ترین زمان همه چیز را تبخیر می کند، باید سرمایه، توان و اولویت را به آب اختصاص داد.

در قرن های پیشین، دغدغه ی تامین آب با ساختن برکه های متعدد پاسخ داده می شد. در ۱۱۵ سال اخیر با ایجاد مجلس و دولت مدرن نیز همواره یکی از خواسته های همیشگی از دولت مرکزی، تامین آب بود که بارها و بارها به مکاتبات، مطبوعات و دیدارها تکرار و تکرار شده است.

در حال حاضر تامین آب نقاط مختلف از سه منبع استفاده می شود و برای تامین آب پایدار هر سه روش باید مد نظر قرار بگیرد و از آن مهمتر، به توجیه به رشد جمعیت و رشد اقتصادی، هر ساله برای تامین آب سرمایه گذاری کرد.

هر چند اولویت اول آبی، تامین آب شرب و نوشیدنی شهرها و روستاهاست، اما بدون تامین آب، بخش هایی کشاورزی و صنعت نیز عملاً هیچ امکانی برای رشد ندارند.

الف. آب های محلی

تا قرن اخیر، تامین آب تمامی مناطق جنوب فارس از طریق منابع آب محلی بود. برکه ها، قنات ها و چاه های کم عمق سال ها

تامین کننده ی آب نوشیدنی و کشاورزی بودند. با ایجاد شبکه ی آبرسانی و لوله کشی در شهرها، حفر چاه های عمیق تر آغاز شد و کشاورزان نیز به دنبال آب به اعماق زمین رفتند.

تامین آب در شهرهایی مانند گراش در دهه ۴۰ و ۵۰ یک تحول بزرگ بود که باعث گسترش شهرها شد. همزمان، ضرورت تامین آب و چگونگی آن به یکی از عوامل تنش زا بین شهرها و روستاها همجوار تبدیل شد و اگر به این موضوع توجه نشود، در آینده نیز می تواند

منبعی برای تنش و بحران های اجتماعی باشد. آب های محلی تا پیش از جهش جمعیتی و در دوران کشاورزی سنتی و نبودن صنعت می توانستند به سختی نیازهای منطقه را برآورده کنند. اما در سال های اخیر این نوع تامین آب یک مانع برای رشد جمعیتی و اقتصادی جنوب فارس است.

ب. انتقال آب

دولت سازندگی در دهه ی هفتاد طرح های عظیم سدسازی و انتقال آب را با هدف آمایش سرزمین و کنترل آب های سطحی آغاز کرد. با وضعیت بحرانی آب در جنوب فارس، خوشبختانه یکی از بزرگ ترین سدهای استان فارس بر روی رودخانه قره آواج با هدف تامین آب شرب شهری و آب کشاورزی دشت های پایین دست سد ساخته شد.

سد سلمان فارسی در ۲۰ سال اخیر دغدغه ی آب را برای مهم ترین شهرهای منطقه کاهش داد. هدف تعیین شده ی این سد بر اساس طرح

لارستان به دریا، وجود فرودگاه های بین المللی و سیستم حمل و نقل مناسب از دیگر ویژگی هایی است که می توان از آن بهره برد.

احداث هرچه سریع تر بزرگراه جهرم-لار-بندرعباس موجب خواهد شد هزینه حمل و نقل جاده ای کاهش قابل توجهی داشته باشد از سویی ارتباط استان های جنوبی و شمالی نیز با بهره برداری از این طرح کوتاه تر خواهد شد. نیروی انسانی یکی از عوامل تأثیر گذار در جذب سرمایه گذاران است و در لارستان غالب نیروی انسانی که وجود دارد تحصیل کرده و توانمند هستند از این رو این افراد می توانند نیاز صنایع پیشرو را نیز برطرف کرده و با علم روز دنیا هماهنگ شوند از سویی رشد شرکت های دانش بنیان که اکنون چندین شرکت دانش بنیان، شتاب دهنده و تیم های دانش محور در لارستان فعال هستند، نشان دهنده آن است که در لارستان حرکت های خوبی به سمت اقتصاد دانش بنیان داشته است.

بازار هدف محصولات تولید شده در لارستان نیز علاوه بر اینکه بازار مصرف داخلی است می تواند به سایر استان های کشور نیز صادر شود و علاوه بر این نیز پس از برطرف کردن نیاز داخلی می تواند با نیازسنجی بازارهای

صادراتی و شناخت بازارهای هدف صادراتی و نیز با توجه به حضور گسترده لارستانی ها در کشورهای حوزه خلیج فارس، نسبت به حضور در عرصه های بین المللی اقدام کرد. لارستان، قابلیت آن را دارد تا واحدهای صنعتی در زمینه های صنایع شیمیایی و پتروشیمی، صنایع غذایی و تبدیلی و تکمیلی بخش کشاورزی، چینی آلات، صنایع فلزی، ساخت و نصب تجهیزات نفت و گاز و پتروشیمی، صنایع برق و الکترونیک و مخبرات، کنترل و اتوماسیون، فناوری اطلاعات، پودر و عصاره شیرین بیان، صنایع سلولزی و نیز صنایع قالب سازی و ساخت خودرو، و غیره در آن استقرار یابد.

در پایان انتظار می رود، مسئولان استان فارس و لارستان، نگاه ویژه ای به جایگاه ویژه اقتصادی، تجاری و بازرگانی، صنعتی و تولیدی و حتی ورزشی لارستان داشته باشند تا بتوان در سال «تولید، پشتیبانی ها و مانع زدایی ها» در راستای استقلال کشور نقش بسزایی ایفا کرد.



فعالیت های صنعتی، حتی صنایع کوچک، با استفاده از آب های محلی و سد سلمان عملاً غیر ممکن است.

کل منطقه از نظر حفر چاه، منطقه ممنوعه محسوب می شود و تخصیص آب سد سلمان نیز صرفاً برای شرب و نوشیدنی شهرها است. به همین دلیل تقریباً تمامی طرح های اقتصادی کوچک و بزرگ در همان گام اول به بن بست می خورد.

قضیه ی نبودن صنعت بزرگ در منطقه مانند معمای مرغ و تخم مرغ است. برای بودن صنایع بزرگ باید آب دریا وجود داشته باشد ولی برای توجیه انتقال آب دریا باید صنایع بزرگ وجود داشته باشد. این حلقه ی معیوب باید جایی شکسته شود.

برای درک تفاوت به این دو رقم توجه کنید: ظرفیت تصفیه خانه ی سد سلمان برای کل شهر و روستاهای جنوب فارس روزانه ۸۵ هزار متر مکعب است. در حالی که برای آب شیرین کن پارسین آب ۱۰ لامرد و مهر را تامین می کند. ظرفیت ۷۵۰ هزار متر مکعب پیش بینی شده است؛ یعنی ۸ برابر کل آبی که ما در حال حاضر مصرف می کنیم.

سدهای تری راه حل این است که خط انتقالی که از کرانه ی خلیج فارس تا لامرد و ۲۰ کیلومتری لارستان رسیده است، ادامه پیدا کند.

گاهی توجه نکردن به دورنما و سیاست های کلی ممکن است ما را به مسیر اشتباه بیندازد. سیاست کلی دولت تامین ۳۰ درصد آب از طریق شیرین سازی است. پس چرا وقتی فریاد آب از بیرم بلند می شود، به جای انتقال آب از خلیج فارس به سراغ راه حل دم دست تر یعنی انتقال آب از سد سلمان می رویم؟ اگر آب بیرم از خلیج فارس تامین شود، هم آب شرب آن تامین می شود و هم می تواند برای طرح های اقتصادی دیگر به حجم مناسبی از آب دسترسی داشته باشد.

چه باید کرد؟

آب شرب منطقه با توجه به اهمیت آن باید به ترتیب از هر سه منبع سد سلمان، آب دریا و آب های محلی تامین شود تا در صورت اشکال یا آسیب به هر کدام، تامین مهمترین نیاز مردم مختل نشود.

در بخش آب های محلی، می توان به توان مردم اتکا کرد و مردم از طریق به روز رسانی کشاورزی، سرمایه گذاری های شخصی، ساخت برکه ها و طرح های زیست محیطی، به حفظ و استفاده ی مناسب این منبع حیاتی تشویق شوند.

آب سد سلمان در حال حاضر مطلوب ترین شیوه ی تامین آب شرب است و با سرمایه گذاری به ویژه بر روی خط انتقال دوم، این سد باید جوابگوی رشد جمعیت باشد؛ اما استفاده از آن در بخش های کشاورزی و صنعت عملاً ممکن نیست و برای این بخش باید فکر دیگری کرد.

دیگر نباید شک کرد که در دورنمای خود برای هر نوع توسعه ای نیاز به آب دریا داریم. آبی که هر چند گران است اما وقتی استفاده از آب های محلی و آب انتقالی برای صنایع ممکن نیست و طرح های کلی دولت نیز انتقال آب دریا به داخل ایران است، باید سهم خود را از آب دریا بخواهیم.

اگر نماینده به دنبال یک کار اساسی است، باید پیگیر سهم مردم جنوب فارس از آب خلیج فارس باشد. فریاد «آب» خواستن ما گویی تمامی ندارد.

منبع: هفت بر که - محمد خواجهرپور

شورای شهر لار لاقل برای قضاوت و انتخاب صحیح مردم، وعده ها و عملکردهای خود را ارائه نماید



یکی از کاربران میلاد لارستان با ارسال یادداشتی کوتاه عملکرد شورای فعلی را مورد نقد قرار داده و خواستار شفافیت شورا در ارائه عملکرد خود تا پیش از انتخابات شده است. در این یادداشت که به صورت امضا محفوظ ارائه گردیده آمده است:

این روزها و پس از ثبت نام کاندیداهای انتخابات شورای اسلامی شهر، یکی از مباحث مهم بررسی عملکرد شورای اسلامی فعلی شهر لار (که اتفاقاً در دور جدید نیز نام نویسی کرده اند) در قالب نظرسنجی و

درصد رضایتمندی ها می باشد. اما فارغ از هر نگاهی، سوال اینجاست که آیا عملکرد قابل دفاعی می توان از شورای فعلی یاد برد. سیاست غلط انتخاب شعارهای بی اساس و بی پشتوانه، اقدامات نمادین و سوری، اختلافات داخلی شدید این شورا، مغفول ماندن طرح های شاخص و اثرگذار شهر بدلیل اختلافات شخصی برخی اعضای

شورای شهر، عدم شفافیت در برخی پروژه ها را می توان از جمله موارد قابل تامل در عملکرد شورای فعلی دانست.

کدام روابط عمومی، کدام عملکرد، کدام گزارش را مردم از شورای شهر لار دیده اند

پویشی مردمی برای مردم

ایجاد باشگاه ۱۰ هزاری گرگه گشا



عهده ای از جوانان لارستانی با راه اندازی یک پویش مردمی با عنوان باشگاه ۱۰ هزاری گرگه گشا، توانستند در مدت کوتاه فعالیت خود دست به اقدامات بزرگی بزنند. به گزارش میلاد لارستان، در روزها و سال های سختی که دشمنان کمر همت برای ضربه زدن به عزت و حیثیت ملت ایران از راه اعمال تحریم بسته است و از طرفی برخی سوءمدیریتی های داخلی نیز منجر به فشار اقتصادی به اقشار مختلف مردم به ویژه دهک های متوسط و پایین جامعه شده است، در گوشه و کنار میهن ایران اسلامی افراد زیادی با تشکیل گروه ها و تشکل های مختلف پای به میدان عمل گذاشتند و با انجام برنامه های گوناگون سعی در گرگه گشایی از زندگی احاد جامعه دارند.

انسان ها به طور عام در دو راهی عذاب و رحمت الهی قرار دارند و کسی می تواند از عذاب الهی در امان باشد و مشمول مهرورزی خدا شود که به خلق خدا محبت کند. تربیت و مدیریت کلان نظام هستی در دو جهان، به دست خداست و انسان، غیر از خدا، سرپرست و یابوری ندارد. کسی که انتظار مهرورزی از خدا دارد، باید با خلق خدا مهربان باشد.

در لارستان که از گذشته های دور آوازه شهرت نیکوکاری و خیراندیشی مردمان آن زبان زد بوده و است، در این برهه حساس نیز جوانان مثل همیشه پای کار آمده و به طرق متفاوت، در راستای خدمات رسانی به مستضعفان، اقشار کم بر خوردار و نیازمندان مشغول هستند.

با شیوع کرونا و بروز بحران های اقتصادی، تلاش و فداکاری گروه های جهادی نسبت به سال های پیش از آن رو به فزونی گذاشته و شاید یکی از اثرات مثبت ویروس منحوس کوئید ۱۹، رشد بیش از پیش همدلی ها و حسن نوع دوستی در جامعه باشد.

در یکی از این نوع اقدامات، عده ای از جوانان از اوایل اسفند ماه ۱۳۹۹ با تشکیل گروهی با عنوان «مهرورزان اجتماعی» با اهداف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی توانستند خدمات مطلوبی را به مردم ارائه کنند.

در این خصوص دبیر اجرایی گروه مهرورزان اجتماعی در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه دستگیری و حمایت از محرومان، وظیفه تک تک احاد جامعه است چراکه زندگی همه ما به شکل زنجیره وار به یکدیگر گره خورده، اظهار داشت: زمانی که جامعه سالم، شاداب، منظم و با آسیب های کمتر داشته باشیم، زندگی همه افراد جامعه

تا به راستی و صداقت و بدور از هر گونه بی انصافی آن را به ورطه ی قضاوت نهند. شفافیت در اجرای پروژه های اجرایی، حرف و احادیث در خصوص اجرای پروژه های شخصی افراد، اجرای پروژه های عمرانی در روزهای منتهی به انتخابات در حوزه هایی که اعضا رای مناسبی را در سبد خود جای داده اند، در قبال عدم گزارش صحیح، عدم شفافیت، نبود هیچ گزارشی از شورای شهر لار حاصل شده است.

امید است در فرصت باقی مانده این مهم برای شفافیت و قضاوت صحیح توسط شورای شهر حاصل گردد.

پایام های متنوعی با محتوای تربیتی در زمینه آگاه سازی آسیب های خانواده و فرزندان، اعتیاد جوانان، حال خوش زندگی، تربیت فرزندان، ارتباط زوجین و خطرات گریبانگیر خانواده در غفلت از معضلات اجتماعی و غیره در دسترس قرار گرفته است.

دبیر اجرایی گروه مهرورزان اجتماعی لارستان همچنین از اجرای طرح ابتکاری باشگاه ۱۰ هزاری گرگه گشا خبر داد و بیان کرد: در این طرح، مشارکت کنندگان می توانند با پرداخت ماهانه حداقل ۱۰ هزار تومان خود را در کارهای خدایندانه نظیر کمک به ایجاد مشاغل خانگی، تهیه بخشی از جهیزیه نوجوانان نیازمند، تامین وسایل مورد نیاز خانواده های بی سرپرست، کمک به کودکان کار، کمک به بیماران که قادر به تامین هزینه درمان خود نیستند، تامین متخرج تحصیلی دانش آموزان نیازمند و سایر امورات عام المنفعه شریک شوند.

پیرمراد، با اشاره به اینکه در اسفند ماه سال گذشته و در ماه نخست فعالیت با مشارکت ۵۹۱ نفر مبلغ ۱۵ میلیون و ۳۳۰ هزار تومان جمع آوری شد، تصریح کرد: از این مبلغ جمع آوری شده در زمینه های اعطای وام به آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد، کمک به یک نیازمند جهت حفر چاه فاضلاب در منزل، کمک هزینه درمان نوجوان بستری در بیمارستان، تامین بخشی از مبلغ آزادسازی یک زندانی، کمک به بیمار زخمی بستر و غیره استفاده شد.

مشارکت ۶۰۳۷۹۹۲۳۸۵۵۲۴۸۴ جهت مشارکت هموطنان برای یاری رسانی به نیازمندان در نظر گرفته شده است، اضافه کرد: علاقه مندان می توانند جهت اطلاع از اقدامات گروه مهرورزان اجتماعی لارستان با پیوستن به صفحه رسمی این گروه در پیام رسان اینستاگرام به آدرس

instagram.com/mehrvarzan_lar در جریان جزئیات قرار گیرند.



یکی از واضح ترین تهدیدهایی که پشت میزنشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است.

همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان، نشستن های طولانی مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری



ورزش منظم، یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامتی است. به محض شروع تمرینات ورزشی تاثیرات مثبت آن را بر سلامتی خود احساس خواهید کرد. برای گنجاندن برنامه ی ورزشی در روتین خود باید نظم و خودکنترلی داشته باشید. در واقع شروع ورزش کردن دشوار نیست، بلکه تداوم آن دشوار است.

فواید انجام تمرینات ورزشی چیست و چرا باید ورزش کنیم؟

نتایج تحقیقات نشان می دهند که ورزش منظم به طرز چشمگیری سلامت را بهبود می بخشد. مهم ترین مزایای انجام تمرینات ورزشی در خانه یا باشگاه، رسیدن به وزن دلخواه و حفظ آن، حفظ توده ی عضلانی و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های مزمن هستند.

علاوه بر این ورزش کردن سبب افزایش شادی، بهبود سلامت روانی و بهتر خوابیدن می شود و حتی بر رابطه ی جنسی هم تاثیر می گذارد. این تمام فواید ورزش کردن نیست. ورزش کردن به حفظ سطح انرژی، کاهش خطر قلبی، تقویت حافظه و… کمک می کند.

چه نوع ورزش هایی برای شروع مناسب اند؟

در ادامه به تعدادی از ورزش های ایده ال برای مبتدیان اشاره می کنیم. این تمرینات را می توانید جداگانه یا به صورت ترکیبی انجام دهید. نکته ی مهم این است که ورزشی را انجام دهید که از آن لذت می برید.

ایروبیک: این نمش هوازی معمولاً مهم ترین بخش برنامه ی تناسب اندام است. از جمله تمرینات ایروبیک می توان به شنا، دویدن، قوسیدن و دوچرخه سواری اشاره کرد.

ورزش های قدرتی: این نوع تمرینات به افزایش قدرت و مقاومت عضلانی کمک می کنند و شامل تمرینات مقاومتی، پلايومتریک، وزنه برداری و دوی سرعت می شوند.

تمرینات کلیستیکس: شامل حرکات ابتدایی، تنها با استفاده از وزن بدن و بدون نیاز به تجهیزات باشگاه می شود. نمونه های این تمرین شامل پوش آپ، پول آپ، حرکت لانچ و دراز و نشست می شود.

تمرینات اینتروال با شدت بالا (HITT): شامل تمرینات فیزیکی است که باید شدت تمرین را به طور متناوب از کم به زیاد و از زیاد به کم تغییر دهید.

بوت کمپ: شامل حرکات سریع و با شدت بالا بوده و ترکیبی از ایروبیک و تمرینات مقاومتی است.

بالانس یا تعادل: این نوع تمرینات عضلات بدن را تقویت می کنند و هماهنگی بدن را افزایش می دهند. نمونه های این تمرین شامل پیلاتس و تای چی می شود.

انعطاف پذیری: این تمرینات به ریکاوری (بهبود و ترمیم) عضلات، افزایش دامنه ی حرکتی و پیشگیری از آسیب دیدگی کمک می کنند.

برای شروع ورزش باید چکار کنیم؟

برای شروع ورزش به نکات زیر توجه کنید:

۱. وضعیت سلامت تان را بررسی کنید

قبل از شروع برنامه ی ورزشی روزانه، باید با پزشک مشورت کنید و آزمایشات لازم را انجام دهید. این موضوع به ویژه برای افرادی که به انجام فعالیت های فیزیکی با شدت بالا عادت ندارند و افراد بالای ۴۵ سال، اهمیت دارد.

انجام چکاپ اولیه می تواند به شناسایی هر نوع بیماری یا عارضه های که شما را هنگام ورزش کردن در معرض آسیب قرار می دهد، کمک کند. همچنین به بهینه سازی عملکرد ورزشی

ورزش، راهی برای تنظیم اکسیژن رسانی

یک تحقیق تازه نشان داد، تنها راه رساندن اکسیژن به مغز، خون رسانی بیشتر به مغز است. دانشمندان در این تحقیق بررسی کردند که چگونه سطوح اکسیژن خون تحت تاثیر رفتارهای طبیعی بویژه ورزش کردن قرار می گیرد. محققان حقیقتی را کشف کرده اند که درباره همه پستانداران صدق می کند. در آزمایشی در آمریکا مشخص شد که بر خلاف آنچه بیشتر گمان می رفت، وقتی موش ها ورزش می کنند، خون می تواند اکسیژن بیشتری به مغز آنها برساند زیرا تنفس، اکسیژن بیشتری را به هموگلوبین تبدیل می کند.

به گفته «پاتریک درو» استاد مهندسی عصبی و جراحی عصبی و مدیر موسسه علوم عصبی

پن استیت آمریکا قیلا تصور می شد که خون پستانداران همیشه کاملاً اشباع از اکسیژن است. وی افزود: می دانیم که افراد، الگوهای تنفس خود را در حین انجام وظایف شناختی تغییر

بی تحرکی، کیفیت زندگی تان را کاهش می دهد!

های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میزنشینی های طولانی مدت است:
فقی دیکس:محققان انستیتوی ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی در آمریکا به این نتیجه رسیده اند که حرکات منظم بدنی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک های بین مهره ای می شود. اما نشستن های طولانی مدت به برهم خوردن هم ترازوی دیسک ها و تشکیل کلاژن های سخت بین تاندون ها و لیگمان ها منجر می شود.

خطر فلج شدن: اغراق آمیز است ولی طولانی نشستن باعث ابتلا به فلج و یا حتی مرگ زودرس می شود. نتایج پژوهشی که به مدت هشت سال و نیم در دانشگاه نورث وسترن انجام شده است نشان می دهد که وضعیت نشستن نامناسب و طولانی مدت بخصوص در افراد سالمند، خطر بروز فلج را ۵۰ درصد افزایش می دهد. همین محققان مشاهده

ورزش کردن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید

و شناسایی محدودیت ها کمک می کند.
بر بررسی وضعیت سلامتی تان می توانید یک برنامه ی ورزشی مناسب طراحی کنید.

۲. برنامه ریزی کنید و برای خودتان اهداف واقع بینانه تعیین کنید

زمانی که تصمیم گرفتید منظم ورزش کنید، برای خودتان یک برنامه باشید. بهتر است تمرینات ورزشی در خانه و با مراحل آسان شروع شوند. به مرور که توان فیزیکی بدن تان افزایش یافت، می توانید میزان سختی مراحل را بیشتر کنید.

برای مثال، اگر هدف تان این است که ۵ کیلومتر بدوید، ابتدا در مسافت های کوتاه تر، به طور مثال ۲ یا ۳ کیلومتر بدوید و به مرور زمان به مسافت بیفزاید تا به ۵ کیلومتر برسید.

۳. ورزش کردن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید

یکی دیگر از نکات کلیدی برای شروع تمرینات ورزشی این است که به روتین ورزشی خود پایبند باشید. برای پایبند بودن به برنامه ی ورزشی در بلند مدت، باید ورزش کردن را به یک عادت روزمره تبدیل کنید و به طور منظم آن را انجام دهید.

یک روش عالی برای پایبندی به روتین ورزشی، انجام دادن آن در ساعت و روز مشخص است. به طور مثال، می توانید طوری برنامه ریزی کنید که هر روز بعد از برگشتن از سرکار ورزش کنید.

چقدر باید ورزش کنیم؟



برای شروع ورزش کردن، نیازی نیست ساعت ها ورزش کنید. پیشنهاد می شود تمرینات ورزشی را با حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ایروبیک متوسط در هفته شروع کنید. برای این ۱۵۰ دقیقه می توانید هر طور که می خواهید برنامه ریزی کنید. به طور مثال، می توانید ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید، یا یک روز در میان ۳۵ تا ۴۰ دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشید. نکته ی مهم این است که ورزش را با سرعت کم شروع کنید و سپس با افزایش توان فیزیکی بدن، شدت تمرینات را زیاد کنید. ورزش کردن روزانه برای سلامتی بدن ضروری است، اما استراحت دادن به بدن هم اهمیت زیادی دارد.

چند توصیه برای شروع ورزش به ورزشکاران مبتدی

۱. **بدن تان را هیدراته نگه دارید**



مهره های پشت را درگیر می کند. برای کاهش آسیب های وارده لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیابردید تا با شانه ها و ستون فقرات در یک راستا باشد.

ابتلا به واریس و لخته های خونی: به عقیده محققان کانادایی، نشستن های طولانی مدت در پشت میز کار یا روی کاناپه امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می دهد. متأسفانه اگر لخته های خونی حرکت کنند و وارد ریه ها شده و آمبولی ریوی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترومبوز وریدی عمقی نیز زمانی بروز می کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه ای از پا جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن های طولانی مدت باعث ایجاد ورم قوزک پا، واریس و پوکی استخوان ناشی از کم تحرکی می شوند.

منبع: ایرنا

چربی ها ترکیبات شیمیایی دارای کربن ، هیدروژن و مقدار کمی اکسیژن هستند و این مواد از اشکال بسیار فشرده غذایی به شمار می آیند. چربی برای ورزشکاران به دلیل ارزش انرژی زایی شان در جیره ی غذایی از اهمیت ممتازی برخوردارند. ارزش انرژی زایی آنها معادل ۲ برابر قندها یا پروتئین ها و معادل ۹ کالری به ازای هر گرم چربی است. در شرایط طبیعی حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری مورد نیاز روزانه باید از چربی ها تامین شود. لذا برای یک جیره غذایی معمولی ورزشکاران ۶۵ تا ۹۰ گرم چربی نیاز خواهد بود. چنانچه نیاز به کالری افزایش یابد ۳۰ تا ۳۵ درصد انرژی کل از طریق چربی ها خواهد بود.

منشا چربی ها

چربی برای ورزشکاران می تواند منشا خارجی و داخلی داشته باشد. منشا خارجی چربی ها از مواد غذایی هستند. روزانه به طور متوسط ۱۰۰ گرم چربی از این راه وارد بدن می شود که اغلب به صورت تری گلیسرید است.

منشا داخلی چربی ها سنتز اسیدهای چرب، گلیسرول، گلیسریدها و کلسترول توسط بافت های مختلف است.

نقش چربی ها در بدن:

بهرترین منابع انرژی غذایی اند. حاوی ویتامین های محلول در چربی B , A , D , E , K می باشند به ویژه کره. اسیدهای چرب ضروری را تامین می کنند. چون دیرهضم هستند در ایجاد سیری موثرند. چربی ها هادی حرارت یسینند، از این رو از دفع حرارت از بدن و نفوذ سرما به آن جلوگیری می کنند. محافظ و پوشاننده اندام های حیاتی بدن مانند قلب و کلیه اند.

رابطه چربی با فعالیت های ورزشی:

مواد قندی و چربی ها برای تولید انرژی هنگام استراحت و فعالیت های جسمانی منابع قابل توجهی به شمار می آیند. از طرفی سلول ها برای سوخت و ساز چربی ها به اکسیژن بیشتری نیاز دارند .

در شرایط استراحت حدود دو سوم انرژی مورد نیاز توسط چربی ها تأمین می شود. در ورزش های طولانی مدت و استقامتی مواد غذایی اصلی کربوهیدرات و چربی است. در شروع تمرینات تا دو ساعت اول برنامه تمرینی ماده غذایی اصلی را گلیکوژن تشکیل می دهد. در حالی که با افزایش زمان تمرین چربی نقش اساسی ایفا خواهد کرد. این دگرگونی با اتمام ذخایر گلیکوژنی به وقوع می پیوندد. به عبارتی دیگر فعال شدن چربی به عنوان یک سوخت زمانی اتفاق می افتد که از ذخایر گلیکوژنی بدن کاسته شود.

هرچه زمان فعالیت با شدت متوسط بیشتر شود مصرف چربی ها زیاد تر می شود و زمانی که قندها از حد معینی کمتر شوند و به عبارتی ذخایر گلیکوژنی عضلات و کبد به پایان برسد دیگر چربی ها نمی توانند انرژی تولید کنند. اصطلاحاً می گویند چربی ها با آتش قند می سوزند.

در شرایط استراحت حدود دو سوم انرژی مورد نیاز توسط چربی ها تأمین می شود. در ورزش های طولانی مدت و استقامتی مواد غذایی اصلی کربوهیدرات و چربی است.

تغییرات بیوشیمیایی چربی ها در اثر فعالیت های ورزشی

به طور خلاصه می توان تغییرات بیوشیمیایی چربی ها را که در اثر فعالیت های ورزشی به وقوع می پیوندد به روش زیر تقسیم بندی کرد:

افزایش اکسایش چربی ها:

در جریان تمرین های ورزشی بافت چربی و کبد تحت تاثیر هورمون ها عمل لیپولیز را تسریع و اسیدهای چرب را به عنوان یک پیش ساز برای سوخت و ساز وارد خون می

اهمیت مصرف چربی برای ورزشکاران



کنند. در طول تمرین های ورزشی بهره گیری از چربی برای ورزشکاران افزایش می یابد.

افزایش فعالیت های هورمونی:

طی فعالیت های ورزشی ترشح هورمون های ایپی نفرین و نوراپی نفرین (از غدد فوق کلیوی) گلوکاکون از پانکراس ،رشد، کورتیکوتروپین (از هیپوفیز) و گلوکوکورتیکوئیدها (از غده فوق کلیه) و هورمون تیروکسین (از غده تیروئید) افزایش می یابد.

افزایش لیپولیز درون عضلات اسکلتی:

هنگام فعالیت های ورزشی پس از تجزیه چربی ها توسط آنزیم های لیپاز و ورود آنها به داخل خون به دلیل فعال بودن عضلات و مصرف انرژی، اسیدهای چرب خون وارد سلول های عضلانی می شوند و پس از آن برای تجزیه بیشتر و تولید انرژی به میتوکندری سلول وارد می شوند و به مصرف می رسند.

نقش چربی ها در فعالیت ورزشی:

چربی متراکم ترین شکل انرژی در بدن است که به طور عمده در زیر پوست ذخیره می شوند. هنگامی که مدت زمان فعالیت ورزشی افزایش یابد، سهم چربی در تولید انرژی بیشتر می شود. به طور کلی در ورزش هایی که از نظر شدت کم تا متوسط هستند و از نظر مدت زمان، طولانی هستند (متابولیسم هوازی) سوخت عمده چربی است.

تمرینات استقامتی بدن ورزشکار را برای استفاده ی بهتر و سریع تر از چربی مهیا می کند و در نتیجه در استفاده از گلوکز جهت تامین انرژی مورد نیاز دستگاه اعصاب مرکزی در دسترس می باشد.

منابع غذایی:

روغن های گیاهی مانند روغن ذرت و آفتابگردان، کنجد و زیتون، منابع غذایی گیاهی هستند.

کره، چربی های حیوانی و چربی موجود در شیر، لبنیات و زرده تخم مرغ جزء منابع غذایی حیوانی چربی هستند.

مقدار توصیه شده چربی برای ورزشکاران:

توصیه می شود ۲۵ الی ۳۰ درصد انرژی روزانه ورزشکاران توسط چربی تامین شود.

در رژیم غذایی و مصرف چربی برای ورزشکاران به موازات افزایش میزان کربوهیدرات غذا از میزان چربی باید کم کنیم. مصرف رژیم های غذایی خیلی محدود از چربی برای ورزشکاران توصیه نمی شود زیرا علاوه بر خطر کمبود دریافت ویتامین های محلول در چربی، باعث حرجم زیاد غذا نیز خواهد شد.

عوارض مصرف زیاد چربی برای ورزشکاران

افزایش کلسترول و چربی های خون : مصرف زیاد چربی به ویژه چربی های حیوانی، کلسترول و چربی های خون را افزایش می دهد، سلامتی بدن را به خطر می اندازد و احتمال ایجاد بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. این از مهم ترین نکات در رابطه با مصرف چربی برای ورزشکاران است. اضافه وزن و چربی : مصرف بیش از حد چربی برای ورزشکاران می تواند باعث اضافه وزن و چاقی شود زیرا هر گرم از آن بیش از دو برابر کربوهیدرات یا پروتئین انرژی دارد.

سنگینی معده : چربی مدت زمان زیادی در معده توقف می کند لذا در رابطه با مصرف چربی برای ورزشکاران در نظر گرفت که مصرف مواد غذایی چرب در وعده غذایی قبل از تمرین و مسابقه مانع از انجام فعالیت ورزشی به شکل مطلوب می شود.

کاهش میزان کربوهیدرات در غذا : با افزایش مصرف چربی احتمال کاهش میزان کربوهیدرات در غذا، افزایش می یابد که این امر می تواند بازسازی گلیکوژن عضلات را با مشکل مواجه سازد.

ابلاغ تجدید نظرخواهی

در خصوص تجدید نظرخواهی محمد امین بطرفیت علی فلاح معصومه فلاح-احمد فلاح-صغری فلاح- فاطمه فلاح-محمد فلاح-زهرا فلاح-لیلی فلاح-زینل محمد حاجی فلاهرز نسبت به دادنامه ۹۹۰۹۹۷۱۸۸۳۰۱۶۰۴ صادره از این شعبه به شما ابلاغ می شود. مقتضی است حسب ماده ۲۴۶ قانون آئین دادرسی دادگاه های 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 اینصورت پرونده بدون دفاع شما به مرجع تجدیدنظر ارسال می گردد.(جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمائم تجدید نظر خواهی به شعبه اول دادگاه عمومی گراش مراجعه گردد).
«چنانچه جهت ورود به سامانه، حساب کاربری (شناسنامه و رمز) دریافت نموده اید جهت ثبت نام ، به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک قضایی و در صورت عدم دسترسی، به نزدیکترین واحد قضایی مراجعه نمایید.عدم مراجعه به منزله استنکاف از قبول اوراق قضایی بوده و ابلاغ محسوب می شود.

سید حسن نژاد حسینی-منشی شعبه اول دادگستری شهرستان گراش / م / الف / ۶۱۴



عصبی و اتساع رگ های خونی آزمایش کردند. به گفته این محققان، اکسیژن رسانی وقتی شد هم در بافت و هم در شریان هایی که مغز را تغذیه می کنند، وجود داشت و با سرعت تنفس و فاز چرخه تنفسی ارتباط تنگاتنگی داشت. آنها نتیجه گرفتند که ورزش، راهی فعال برای تنظیم اکسیژن رسانی مغزی است.

شیوه مدیریت صحیح حضور کودکان در فضای مجازی



بررسی کنید که دستگاه دیجیتال کودکان آخرین نسخه برنامه‌ها و نرم‌افزارهای ضدویروس را داشته و اینکه تنظیمات حریم خصوصی آن‌ها روشن باشد.

-دوربین وب‌کم (سلفی) را وقتی مورد استفاده نیست، ببوشانید.

-اگر فرزندان کم‌سن‌تری دارید، از نرم‌افزارهای کنترل والدین و ابزارهایی مانند جستجوی امن گوگل استفاده کنید.

مشاهده چیزی که منتشر می‌کند -به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد اطلاعات شخصی خود را خصوصی نگه دارد، مخصوصاً از غریبه‌ها.

-کودک شما هرگز نباید برای یادگیری از منابع آنلاین اسم کامل یا تصویر خود را ارائه دهد.

به دنبال علائم هشداردهنده باشید -مراقب علائم پریشانی مانند گوشه‌گیری، غمگینی، پنهان‌کاری و یا افسردگی در فرزندان خود باشید. این مسائل ممکن است به افزایش فعالیت آنلاین آن‌ها مربوط باشد.

-آزار و اذیت اینترنتی را گزارش دهید.

-بسیاست‌های حفاظتی مدارس آشنا باشید - شماره تلفن‌های گزارش زورگویی سایبری محتوای نامناسب را در اختیار داشته باشید.

اینترنت مکانی است که نه تنها می‌توان انواع اطلاعات را در آنجا پیدا کرد بلکه راهی عالی برای برقراری ارتباط با دوستان و خانواده است اما متأسفانه اینترنت مکان خطرناکی برای کودکان است؛ در بی تعطیلی مدارس و آموزشگاه‌ها در دوران قرنطینه والدین برای آموزش، سرگرمی و حفظ ارتباطات فرزندانشان به فضای مجازی پناه برده‌اند. این وضعیت در شرایطی رخ داده است که همه کودکان دانش و مهارت لازم برای حفظ امنیت خود در اینترنت را ندارند و به گفته یونسف میلیون‌ها کودک در معرض خطر آنلاین قرار گرفته‌اند. سؤال این است که چه باید کرد؟

این روزها سخت است که مدام درگیر صفحه‌نمایش نباشید. زمان بیشتری در خانه هستیم و فرصت بیشتری هم صرف آنلاین بودن می‌کنیم. آیا می‌دانید مصرف اینترنت در بخش زیادی از جهان تا ۵۰ درصد افزایش یافته است؟

شیوع کرونا ویروس یک فضای عالی برای شکارچیان آنلاین فراهم کرده تا کودکانی را که تنها، سردرگم و یا به دنبال کسب اعتبار در فضای آنلاین هستند، فریب دهند اما ما چطور می‌توانیم آن‌ها را ایمن نگاه داریم وقتی زندگی آن‌ها به صفحه‌نمایش محدود شده است؟

ارتباطات آزاد با مهم‌ترین اقدامات ایمنی شروع کنیم. مکالمات آزاد

با کودکان در مورد آنچه در زندگی آنلاین آن‌ها رخ می‌دهد و اینکه با چه کسانی در ارتباط هستند، گفتگو کنید.

- با فرزندان خود کار کنید تا قوانینی برای این تعیین کنید که چه مدت در روز می‌توانند آنلاین باشند.

همچنین فعالیت‌های روزانه‌ای که نیاز به فضای آنلاین ندارد را تشویق کنید. آن‌ها را بلند کرده و ورزش کنید.

استفاده از ابزارهای محافظت

نشانه‌های حسادت چیست؟

موفقیتان را کوچک می‌کنند. ۲. آنها از اشتباهات شما در گذشته و حال برای شوخی و خنده استفاده می‌کنند. ۳. این افراد از بهانه های مختلف برای دوری کردن از شما استفاده می‌کنند. ۴. آنها در کنار دیگران حرف های منفی را به شما نسبت داده و پشت سرتان غیبت می‌کنند. ۵. این دسته از افراد موفقیت های شما را تنها شانس تلقی می‌کنند. اگر به آنها بگویید که چیزی را به دست آورده اید به شما خواهند گفت که چقدر خوش شانس هستید. ۶. آنها دست آورد های شما را کوچک می‌شمارند.



ترس از غریبه ها و راه های رویارویی با آن

کودکان از ۶ ماهگی به بعد علائمی از ترس و اضطراب از افرادی که غریبه هستند و یا بطور همیشگی نمی‌بینند، نشان می‌دهند و در حدود ۹-۸ ماهگی میزان این ترس به حد اوج خود می‌رسد. اغلب کودکان تا قبل از این سن، تمامی نزدیکان خود را به راحتی می‌پذیرند و هیچ رفتار و یا واکنشی که حاکی از ترس آنان از غریبه‌ها باشد، از خود بروز نمی‌دهند.

احساس امنیت و آرامش لازم را برای کودک فراهم آورید:

یکی از روش‌هایی که موجب کاهش ترس کودک از محیط‌های ناآشنا می‌شود، این است که طفل را آهسته حرکت دهند، تطابق و سازگاری برای کودکان خردسال امری سخت و دشوار است. هنگامی که وارد مکانی جدید (برای کودک) می‌شوند، بهتر است که دست کودک را در دست نگه دارند (و یا اگر کودک هنوز خردسال است، او را در آغوش بگیرند) و فضاها و گوشه کنار آن مکان را به آرامی به او نشان دهند تا کودک احساس امنیت و آرامش کند. هم‌چنین والدین می‌توانند هنگامی که وارد محیطی جدید می‌شوند، به کودک این اطمینان را بدهند که به هیچ عنوان او را تنها نخواهند گذاشت.

کودک را با افراد گوناگون آشنا سازند:

بهترین روش برای جلوگیری از ترس از غریبه‌ها در کودک و گسترش آن به سایر جنبه‌های زندگی کودک آن است که از همان دوران خردسالی او را با افراد گوناگون اجتماع آشنا کنند.

پدر و مادر می‌توانند از هر فرصتی برای معرفی افراد غریبه به کودک استفاده کنند. برای مثال، هنگامی که قصد دارند برای خرید به فروشگاه بروند و یا دنبال فرزند بزرگ‌ترشان به مدرسه بروند و یا به مهمانی‌های بزرگ بروند، کودک را نیز با خودشان ببرند تا ارتباط اجتماعی او با افراد، محدود به ۳-۴ چهره تکراری اعضاء خانواده نشود و کمتر احساس غریبگی کند.

حسادت یکی از بدترین احساسات در دنیا است. وقتی یکی از دوستانتان به شما حسادت کند، این احساس او را مسموم کرده و دیگر حتی نمی‌توانید او را به عنوان یکی از دوستان خود معرفی کنید. افرادی که به شما حسادت می‌کنند می‌توانند آسیب‌های زیادی به شما وارد کرده و شما را دچار مشکلات عاطفی و روانی کند که در نتیجه بهتر است از این افراد دوری کنید. از آنجا که اکثر افراد احساسات خود را در عمق وجود خود پنهان می‌کنند و به راحتی نمی‌شود آنها را تشخیص داد پس با برخی از نشانه‌های حسادت در افراد آشنا شوید.

۱. آنها به طور خالصانه از شما تعریف نمی‌کنند. در واقع همراه با تعریف کردن از شما، وقتی نسبت به دیگران احساس برتری دارید، به احتمال زیاد بخاطر هر اشتباه کوچکی که مرتکب شوید از خود عصبانی خواهید شد. همچنین وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند ناراحت می‌شوید و تنها زمانی احساس راحتی می‌کنید که اطرافیانان از شما تعریف و تمجید کنند. جدی گرفتن بیش از حد خود فقط منجر به بروز مشکل می‌شود. با فروتنی و درک اینکه برای یادگیری همه چیزهایی که دوست دارید یاد بگیرید یا رسیدن به تمام اهداف تان فرصت زندگی دارید، می‌توانید از مشکلات جدی گرفتن خود جلوگیری کنید. بدون تکبر، زندگی سبکتر می‌شود.

سخاوتمند باشید و به دیگران هدیه دهید هدیه دادن نوعی قدرت شخصی است. وقتی از قلب خود به کسی هدیه می‌دهید، برای کسی آرزوی خیر می‌کنید یا در شادمانی و رنج دیگران شریک می‌شوید، باعث می‌شود احساس قوت بیشتری داشته باشید. این کار موجودیت شما را گسترش می‌دهد و به تندرستی شما کمک می‌کند.

بیشتر بپذیرید و کمتر انتظار داشته باشید قانون مهم دیگر برای تندرستی، یادگیری پذیرش هر تجربه‌ای است که دارید. هر فردی که ملاقات می‌کنید و هر موقعیتی که در زندگی با آن روبرو هستید برای شما یک هدیه به ارمان می‌آورد. به جای شکایت از آنچه برای شما اتفاق می‌افتد، آن را بپذیرید و از آن چیزی بیاموزید. بهترین قسمت ماجرا این است که شما توانایی تبدیل موقعیت‌های منفی را به فرصت‌های رشد خواهید داشت.

هر یک از ما به سادگی می‌توانیم زندگی را برای خود بی‌جهت پیچیده کنیم اما این قوانین به ما یادآوری می‌کنند که تنها چیزی که مهم است اینک به سادگی با نگرشی فروتنانه و مثبت نسبت به خود و دیگران زندگی کنیم، بقیه فقط جزئیات بی‌اهمیت است.



قوانین دستیابی به خرسندی، رضایت و تندرستی

این است که باعث آسیب پذیری شما می‌شود. وقتی نسبت به دیگران احساس برتری دارید، به احتمال زیاد بخاطر هر اشتباه کوچکی که مرتکب شوید از خود عصبانی خواهید شد. همچنین وقتی کسی از شما انتقاد می‌کند ناراحت می‌شوید و تنها زمانی احساس راحتی می‌کنید که اطرافیانان از شما تعریف و تمجید کنند.

جدی گرفتن بیش از حد خود فقط منجر به بروز مشکل می‌شود. با فروتنی و درک اینکه برای یادگیری همه چیزهایی که دوست دارید یاد بگیرید یا رسیدن به تمام اهداف تان فرصت زندگی دارید، می‌توانید از مشکلات جدی گرفتن خود جلوگیری کنید. بدون تکبر، زندگی سبکتر می‌شود.

همدلی سالم نیاز دارید.

این یعنی همه چیز را از دریچه همدلی ببینیم. اگر نسبت به کسی نفرت دارید، سعی کنید اشتباهات و محدودیت‌های او را درک کنید. مشاهده افراد با همدلی به شما کمک می‌کند تا ببخشید و نفرت را کنار بگذارید.

نگرانی‌های خود را کنار بگذارید

نگرانی‌ها عمدتاً ناشی از پیش بینی اضطراب آور آینده است. به عبارت دیگر، این که انتظار می‌کشیم که اتفاق ناخوشایندی رخ دهد، اتفاقی که می‌تواند باعث درد یا ناراحتی شود. نگرانی‌ها از ذهن منطقی ناشی نمی‌شوند. اگر به خطری منطقی بیندیشیم به سادگی سعی می‌کنیم راهی برای کاهش خطر پیدا کنیم.

بهترین راه برای اینکه ذهن خود را از نگرانی خلاص کنید حضور داشتن در زمان حال است. به جای اینکه به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد یا به آنچه که اتفاق افتاده فکر کنید، اینجا و اکنون باشید و از آن بهترین استفاده را ببرید.

این امر علاوه بر اینکه اضطراب شما را تسکین می‌دهد، اعتماد به نفس تان را نیز تقویت می‌کند.

تکبر خود را کنار بگذارید

یکی از متناقض ترین جنبه های متکبر بودن



کابوسی دیدن خردسالان و این روش های موثر



والدین مناسب‌ترین نقش در بهبود کابوس‌های شبانه کودکان است.

وی در خصوص دلایل بروز کابوس بیان کرد: استرس و مسائل روحی و روانی که در طول روز برای کودک اتفاق می‌افتد، تماشای فیلم‌های ترسناک و خشن، خواندن کتاب‌های وحشت‌آور و مصرف بعضی داروها باعث کابوس می‌شوند. همچنین پرخوری، دیر غذا خوردن و نوع شخصیت (کودکان حساس یا احساساتی) موجب افزایش کابوس‌های شبانه می‌شوند.

درویشی در خصوص راه‌های پیشگیری از کابوس‌های شبانه خاطرنشان کرد: در اتاق خواب کودک چراغ خواب بگذارید، قبل از خواب برای کودکان کتاب بخوانید، کودکان را از انجام فعالیت‌های قبل از خواب منع نمایید، برنامه غذایی طوری تنظیم شود که ۲ ساعت قبل از خواب غذا میل شود، به چیدمان اتاق خواب توجه کنید سطح تحمل کودک را در نظر بگیرید و وقت آن را با برنامه‌های فشرده پر نکنید و در پایان حمام کردن را قبل از خواب توصیه نمود.

از چه روش‌هایی برای پیشگیری از کابوس دیدن کودکان باید استفاده کنیم چه توصیه‌هایی در این زمینه باید در نظر بگیریم و روش‌های پیشگیری از کابوس دیدن فرزندان کدامند؟

سمیرا درویشی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در خصوص کابوس کودکان گفت: کابوس‌ها، رویاهای ترسناک و اضطراب‌آوری هستند که ممکن است افراد در هر سنی به آن گرفتار شوند اما این موضوع در کودکان شایع‌تر است.

وی ادامه داد: کابوس‌ها معمولاً قبل از ۱۰ سالگی آغاز می‌شوند اما در کودکان بین ۳ تا ۵ سال این قبیل وحشت‌ها فراوان است چون در این سن تغییر در چرخه خواب افزایش می‌یابد. درویشی با بیان اینکه دختران در مقایسه با پسران بیشتر دچار کابوس می‌شوند، اظهار داشت: به طور کلی کابوس‌ها نشان‌دهنده هیچ‌گونه شرایط پزشکی و روانشناختی نیستند و احتیاج به درمان خاصی ندارند به علاوه آرامش



ایمان داشته باش که هیچ

کس جز «تو» نمی‌تواند به تو کمک کند.

خودت را بشناس

هر حادثه منفی که برایتان پیش می‌آید درس عمیقی همراه آن است اگرچه ممکن است در ابتدا متوجه آن نباشید!



در صورتی که به موفقیت‌های کوچکی می‌رسید، طرح خود را در جهت موفقیت‌های بزرگ‌تر اصلاح کنید. ممکن است شما طرح خود را برای کارآموزی در یک کار آماده کرده باشید ولی الان وقتش رسیده باشد که درخواست ارتقا کنید. اصلاحاتی که بر روی طرح انجام می‌شود گامی در جهت کامل شدن آن است. اگر احساس می‌کنید طرح اولیه اشتباه است و شما را از مسیر رسیدن به هدف دور می‌کند، آن را اصلاح کنید و تغییر دهید.

نکات کلیدی

برای این که بتوانید طرح خود را به خوبی مشخص کنید و در این مسیر پیش بروید، لازم است تا به نکات زیر توجه نمایید: -اهداف خود را به طور کامل مشخص کنید چرا که بدون هدف موفقیت چشم‌گیری برای انسان به وجود نمی‌آید.

-برای رسیدن به هدف لازم است در مواقعی ریسک کنید ولی در بدترین شرایط نیز قبل از ریسک کردن یک ارزیابی کلی از موقعیت پیش رو داشته باشید.

-به زمان توجه داشته باشید و دقت کنید که فقط یک بار و در زمانی محدود زندگی می‌کنید پس این که اشتباه کنید و بخواهید از اول شروع کنید کار راحتی نیست.

-کنجکاو باشید و از یادگرفتن چیزهای جدید نترسید. کنجکاوی ذهن، نقش بسیار مهمی در کامل شدن طرح زندگی و رسیدن به اهداف دارد.



چگونه

کنترل زندگی خود را

به دست بگیریم؟

و به کجا می‌خواهید برسید، سپس می‌توانید زندگی شخصی، روابط دوستانه و عاطفی، شغل و غیره را بر مبنای آن مشخص کنید.

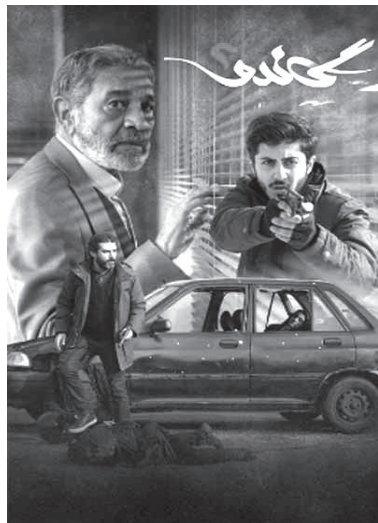
۲. تمرکز و اعتقاد

بعد از این که طرح خود را مشخص کردید، باید ذهن خود را متمرکز کنید. ذهنیت مثبت باعث می‌شود که بتوانید با تمام قدرت طرح خود را پیش ببرید و شانس موفقیت در زندگی را افزایش دهید.

شما باید افکار خود را به خوبی بشناسید و آن‌ها را در جهت رسیدن به هدف حفظ کنید. باید به توانایی‌های خود برای رسیدن به هدف اطمینان داشته باشید و ذهن خود را برای رسیدن به آن چه می‌خواهید متمرکز کنید.

آنچه که پیش از عمل کردن اهمیت دارد تلاش ذهنی شماست. ابتدا ذهنتان را در

پرسش‌های بی‌پاسخ درباره «گاندو»



این روزها پخش سریال گاندو ۲، با واکنش‌های مختلفی همراه شده و پرسش‌های زیادی را مطرح کرده که آیا تخریب و سیاه‌نمایی تا این حد علیه بخش‌های مختلف دولت، با هدف خاصی دنبال می‌شود که دستگاه‌های مربوطه سکوت کرده‌اند؟

آنچه می‌خوانید پرسش‌های حاصل از فکر کردن با «صدای بلند» یک روزنامه‌نگار معمولی درباره سریال گاندو ۱ و ۲ است که به طور خلاصه، در چند بند به تگارش درآمده است.

۱. در سخت‌ترین شرایط کرونا و جنگ اقتصادی کشور، در سکناسی از فصل دوم یک سریال، واژه به واژه جملات دومین مقام رسمی کشور «دیالوگ» می‌شود، سخنان رئیس جمهوری منتخب ملت که پیش از ظهور پدیده سرطانی ترامپسبب بیان شده بود، تسمخر می‌شود و با تطهیر دشمنان این مملکت، انگشت اتهام به رئیس دولت نشانه می‌رود و... اما نهادهای برخورد نمی‌کنند؛ چرا؟!

۲. تیرماه سال گذشته در جریان پخش سریال گاندو ۱، رئیس دفتر مقام عالی کشور گفته بود در سریال، مطالب دروغ و تهمت بسیار زیاد است و دولت و مسئولان این حق را دارند که شکایت، برخورد و روشنگری کنند؛ اما نه تنها هیچ نهاد قضایی و نظارتی وارد نشد، بلکه دومین فصل این سریال، با رویکردی شدیدتر ساخته شد... چرا؟!

۳. شهریور پارسا، وزیر اطلاعات به عنوان رئیس شورای هماهنگی نهادهای اطلاعاتی نظم درباره گاندو ۱ گفته بود: «بخشی از آن مورد تأیید وزارت اطلاعات نبود... مابقی نیز فارغ از واقعیت صرفاً در قالب یک سریال پخش شد»

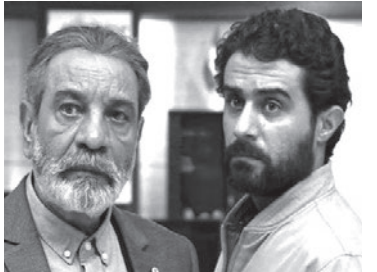
۴. درباره اهداف و اغراض گاندو ۱ و ۲، توثیت‌ها و نکات مشاور رسانه‌ای رئیس جمهوری مقامی که به تعبیر رهبری پرمشغله‌ترین و پر مسئولیت‌ترین مدیر کشور است، چنان گویا و «فکر» برانگیز است که فکرها با صدای بلند، ترجیح می‌دهد حتی وارد ساخت آن نشده و از کنار آن محتاطانه بگذرد؛ اما به راستی کسی هست که این توثیت‌های «اشنا» را خوانده باشد و لحن‌های درنگ نکرده باشد؛ اگر هست، چرا و اگر نیست هم چرا؟!

۵. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز درباره ادعاهای عملکرد صدا و سیما و البته «گاندو ۲» نوشت: «کارنامه کشور در رسانه رسمی در قالب خبر، گزارش، مصاحبه، فیلم مستند، سریال‌های سریالی! چنین است: مسوولان چپاولگر اموال عمومی و جاسوس خارجی هستند! آیا با این سطح از تبلیغات منفی در تدارک مشارکت حاکمیتی هستند؟! »

سه روز بعد، تهیه‌کننده سریال، اثر فاخر هنری‌وزش را سریالی می‌داند که «در آن حس اقتدار ملی و امید مردم را تقویت می‌کند و خط نفوذ انگلیس را به تصویر می‌کشد»... و همان‌هایی که مسئولیت همه معضلات فرهنگی

۶. واکنش‌ها و اظهارنظرها، پرسش‌ها و فکرها بسیار است؛ پیش از اینکه چند فکر پرسشی را بنویسم، حفیم آمد به ماجرای «سابوتچی» شخصیت منفی و نفوذی فصل دوم گاندو، اشاره نکنم و این توثیت یک خبرنگار معمولی دیگر نقل نکنم که گویا با صدای بلند فکر کرده است: «سریال‌سازی را پلشت و آلوده کردید...متین‌تر، نجیب‌تر، امین‌تر و حرفه‌ای‌تر از عراقچی هم مگر دارد این نظام؟»... راستی داریم؟!

۷. اگر واقعا این همه جاسوس در دستگاه‌های دولتی است که حتی در تیم مذاکرات حساس برجامی نیز «نفوذ» کرده بودند، چرا تا امروز مسئولان ساکت ماندند و برخوردی نکردند؟ اگر وزارتخانه‌های مهم و کلیدی امور خارجه و اطلاعات، اینگونه هستند که در گاندو تصویر می‌شود، چرا هیچ نهادی تا کنون وارد نشده و این دو دستگاه حساس حاکمیتی را پالایش نکرده است؟



۹. وقتی از رئیس دفتر و مشاور رئیس جمهوری تا سخنگو و وزیران دولت مستقر، ادعاهای سریالی را تکذیب و با صریح‌ترین جملات نفی می‌کنند، چرا یک دادگاه علنی برپا نمی‌شود و به جای پوشاندن دروغ در زورق هنر، آن را فریاد نمی‌زنند تا مردم، سره را از ناسره تشخیص دهند؟

۱۰. اگر هیچکدام از سه پرسش یادشده، مصداق واقعی و پاسخ درخورى ندارند، چرا در این شرایط حساس کشور، چنین با روان مردم بازی می‌شود و از بودجه ملت علیه منتخب ملت و همکارانش سریال ساخته می‌شود؟

۱۱. توجیه دروغ، تهمت، افترا و تخریب با ادعای آزادی بیان، چنان خنده‌دار است که اصولاً و اساساً در قامت رعناى رسانه‌ای چون صداوسیما نیست؛ هست؟!

به هرحال وقتی یک شهروند عادى، این همه فکر با صدای بلند دارد، مقام‌ها، نهادها، اسپانسر سریال، عوامل ساخت، رسانه «ملی»، ناظر پخش و ... هیچ سوالی ندارند؟

۱۲. پرسش‌ها در زمینه این سریال زیاد است؛ در پایان می‌توان توثیت علی جنتی وزیر پیشین فرهنگ و ارشاد اسلامی و پیشنهاد وی به صداوسیما برای ساخت گاندو ۳ با موضوع افشای شیوه‌های نفوذ جاسوسان خارجی به نهادهای اطلاعاتی، امنیتی و نظامی کشور اشاره کرد تا همه چیز برای همگان مشخص شود.



ایرنا- سیدجواد طاری

خواب یا بیدار...

خوابم یا بیدار؟ نمی‌دانم... از سرمای زیاد به خودم پیچیده بودم، انگار اصلاً حسی در وجودم نمانده بود. پاهایم در برف مانده و یخ زده بودند، هیچ دیواری نبود که به آن تکیه کنم یا سقفی که سایه سرم شود یا حتی درختی که سپرم باشد. سرما سوز می‌زد، گرگ‌ها زوزه می‌کشیدند، تا چشم کار می‌کرد شب بود و سیاهی. شب را به هر سختی سپری کردم. سپیده که زد، چشمانم سوسو می‌زد، هوا هنوز گرگ و میش بود که چشمانم به برف افتاد. گویی برف آن سو با این سو فرق داشت. زلال و شفاف بود. بادها هم از شهر عشق، برگ و بهار آورده بودند و روی تن این برف قشنگ، گل‌آرایی کرده بودند. گویی که برف چادری گلی پوشیده باشد. آن را به دقت برانداز کردم. چادر سفیدش چون فرشی، زمین را در بر گرفته بود. باد سوزناکی می‌وزید و دانه

های ریز برف را جابه جا می‌کرد. خورشید... خورشید زیبا، شروع به تابیدن کرده بود و دانه‌های برف را آب می‌کرد، چه بی تابانه بود، چه بی تابم می‌کرد... به این می‌اندیشیدم که در آن سرمای استخوان سوز، چگونه خورشید مجال تابیدن یافته؟ ولی باید این واقعیت را می‌پذیرفتم که برف‌ها داشتند آب می‌شدند و لحظه‌های من بی تاب تر از همیشه... گویی با تمام وجود می‌خواستم فریاد بزنم: سید ماهر و



ترویج قناعت به شیوه رسانه ملی؛ اشتباهاتی که تکرار می‌شود



یک فعال اجتماعی می‌گوید: آموزش و ترویج رفتارهای اجتماعی و فرهنگی مانند قناعت و مدیریت مصرف از طریق رسانه‌ها بویژه تلویزیون باید به شیوه‌ای هنرمندانه و مبتنی بر اندیشه‌های خردمندانه باشد اما آنچه که در حال حاضر در رسانه ملی به نمایش در می‌آید چیزی جز بازی با اعصاب مردم نیست. واپسین روزهای اسفندماه سال گذشته بود که اظهارنظر یک کارشناس صداوسیما در یک برنامه تلویزیونی جنجال ساز شد. این کارشناس، مردم را به قناعت بیشتر و نخوردن میوه به دلیل گرانی دعوت کرد. صحبت‌هایش در مورد لزوم «پایین آوردن سطح انتظارات و توقعات» بازتاب منفی گسترده‌ای در رسانه‌ها، شبکه‌های مجازی و افکار عمومی داشت.

فارغ از آنچه در مورد وضعیت زندگی این کارشناس در رسانه‌ها منتشر شده، پرسش اساسی این است که معنا و مفهوم قناعت و ارتباط آن با مصرف نکردن چیست؟ این صحبت‌ها در شرایطی که مردم با مشکلات مختلف اقتصادی و معیشتی مواجه هستند، نه تنها به آرامش خانواده‌ها کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند بر شدت ناراحتی آنها بیفزاید.

قناعت کجا معنا دارد

در ارتباط با این موضوع، علی‌خدایی فعال اجتماعی و کارگری گفت: این صحبت‌ها آن هم در شرایط کنونی که همه دستگاه‌ها بید فکری به حال سبب معیشتی خانواده‌های کاندید درآمد کنند تا آنها نیز بتوانند از حداقل‌ها برخوردار شوند، خطرناک است. قناعت، وقتی معنا دارد که مردم توان خرید داشته باشند اما خودخواسته تصمیم بگیرند که اسراف نکنند اما اینکه کالا وجود داشته باشد و مردم نتوانند بخرند اسمش قناعت نیست.

مدیریت مصرف منابع؛ ضرورتی اجتناب ناپذیر

به گفته خدایی، آنچه در ادبیات اقتصادی و محافل مختلف به عنوان راهکاری برای مقابله با گرانی مطرح می‌شود یعنی نخوردن

مختلف گذاشته و از خود بیگانگی و روان پریشی‌های گوناگونی را در لایه‌های بسیار گسترده‌ای از مردم پدید می‌آورد. این فعال اجتماعی افزود: نیازهای کاذب و غیرضروری انسان است که او را به سوی انواع اسراف‌ها و زیاده‌خواهی‌ها سوق می‌دهد و انسانی مصرف‌زده می‌سازد. این در حالیست که از جمله مباحث اساسی در اخلاق مصرف، نفی نیازهای کاذب و غیرواقعی است. برخلاف دنیای غرب که رضایتمندی را در مصرف زیاد و اهتمام به آن می‌داند، از دیدگاه اسلام آنچه موجب رضایتمندی و آسایش خاطر می‌شود، قناعت است.

اخلاق مصرف و نفی نیازهای کاذب

وی معتقد است: رسانه‌ها می‌توانند به‌گونه‌ای نامرئی جامعه را به پذیرش و عملی کردن عقاید و رفتارهای اجتماعی و فرهنگی مورد نظر خود ترغیب کنند؛ به عبارت دیگر از این طریق می‌توان به جامعه‌ای مبتنی بر اندیشه‌های خردمندانه رسید که ابزار ترویج و نشر آن وسایل ارتباط جمعی است. خدایی خاطرنشان کرد: صداوسیما با تولید چنین برنامه‌هایی هیچ هدفی جز بازی با اعصاب ندارد. چنانکه پیش از این هم نشان داده که سازمانی حاشیه‌ساز است.

اهمیت و ویژگی آثار

دهلوی یکی از پرکارترین شاعران پارسی‌گوی بود که بنا به گفته جانی، ۹۹ کتاب تصنیف کرده است. همچنین از جمله نخستین و موفق‌ترین افرادی بود که از نظامی گنجوی تقلید کرد و در مثنوی تابع وی بود. در این خصوص یان ریپکا مترجم و استاد زبان فارسی اهل چکسلواکی می‌نویسد: اهمیت آثار امیر خسرو در ادبیات فارسی از این جهت چشم‌گیر است که در خمسه او داستان‌های رمانتیک برجسته و اشعار حماسی ممتازی دیده می‌شود که موضوع‌های آن‌ها را از نظامی اقتباس کرده است. وی رویدادها را به شکل‌های گوناگون تصویر کرده و آنچنان با سخنوری و بلاغت موضوع‌ها را پروراند که گویی در مهارت و استادی دست کمی از نظامی نداشته است اما او به ژرفای فلسفه زندگی و مسایل حاد اجتماعی توجهی نکرده در عین حال تردیدی در قناعت این تنزل سطح با سلیقه مردم زمان خسرو هم آهنگ بوده است

امیر خسرو دهلوی، شاعر پارسی‌گوی هندی



داهم شده و شیوه‌ای نو به وجود آورده است، امیرخسرو در این امر سهم بزرگی داشت. وی در نثر هم آثار بی‌بدیلی از خود به یادگار نهاده است که از جمله آن می‌توان به رسایل‌الاعجاز یا اعجاز خسروی در ذکر قواعد انشاء زبان فارسی اشاره کرد. از جمله استاد ارزشمندی که در این اثر آمده فتح نامه‌ای است که به مناسبت پیروزی بلبن بر فلرل، حاکم شورش‌گرا لکنوتی (بنگاله) نگاشته شده و در پنج رساله به گزارش درآمده است. فارسی‌ارزشمند است. امروزه نوعی موسیقی در هند وجود دارد که بدان «هندوستانی موسیقی» می‌گویند، این موسیقی با مشارکت موسیقی ایرانی و آسیای مرکزی در موسیقی سنتی هند

غزل‌ها، ترجیع‌بندها و زندگینامه مشروح شاعر؛ وسط‌الحیوة (سروده‌های شاعر از ۲۰ تا حدود ۶۳ سالگی، شامل قصیده‌ها، ترجیع‌بندها، قطعه‌ها، غزل‌ها و رباعی‌ها که قصیده‌های این دیوان در ستایش «نظام‌الدین اولیاء، علاء‌الدین محمد و معزالدین قیقباد» است)؛ غزءالکمال (سروده‌های ۳۴ تا ۴۳ سالگی، او، شامل قصیده‌ها، ترجیع‌بندها و قطعه‌ها با مقدمه‌ای متوسط که در آن شرح زندگانی او به تفصیل آمده‌است)؛ بقیة نقیة (سروده‌های دوران پیری شاعر، شامل قصیده‌ها، ترجیع‌بندها، رباعی‌ها و یک مثنوی کوتاه که این دیوان حاوی مدیحه‌هایی است، درباره علاء‌الدین محمدشاه، پسر او، بعضی امیران دیگر و نیز مرثیه‌ای در مرگ محمدشاه)؛ نهایةالکمال (سروده‌های واپسین سال‌های حیات شاعر که شامل ترجیع‌بند، مثنوی، رباعی، غزل و نیز قصیده‌هایی در مدح سلطان غیاث‌الدین و مرثیه سلطان قطب‌الدین مبارکشاه می‌شود)

امیر خسرو دهلوی عارف و شاعر بزرگ پارسی‌گوی هند، بنا بر استناد به بیت‌های شعری که منتسب به او است در ۶۵۲ قمری در پتالی هند دیده به جهان گشود. پدرش سیف‌الدین محمود از امرای قبیله «لاچین» از ترکان ختایی ماوراءالنهر بود که بعد از حمله مغولان مانند بسیاری از ساکنان نواحی شرقی فلات ایران به هندوستان رفت و به خدمت «شمس‌الدین التمش» امیر دهلوی درآمد. دهلوی پس از فراگیری علم و دانش به شاعری پرداخت، سپس به دربار پادشاهان هند رفت. در حقیقت این شاعر نامدار بخش عمده زندگی خود را در خدمت به سلاطین مختلف روزگارش گذراند، وی مدتی در درگاه جلال‌الدین فیروز شاه بنیانگذار و نخستین پادشاه سلسله خلجی دهلوی اقامت داشت و لقب امیری گرفت اما عاملی که باعث پیشرفت وی در عرصه شعر و شاعری شد، شاعرانی نزدیک‌تری از برجسته‌ترین مشایخ و عارفان آن دوره یعنی شیخ نظام‌الدین محمد بن احمد دهلوی معروف به نظام‌اولیاء بود.

تصنیف‌ها و منظومه‌ها شعری

این شاعر هندی پارسی‌گوی، خالق کتاب دیوان امیر خسرو بود که شامل پنج دفتر و هر یک دارای دیباچه‌ای متمتضن سوانح عمر و نکاتی در اسلوب شعری او به قلم خود شاعر است: تحفةالغفر (سروده‌های ۱۶ تا ۱۹ سالگی، شامل قصیده‌ها،

خاموشی

وی سرانجام در ۷۵ سالگی در ۷۲۵ هجری قمری در دهلوی وفات یافت. آرامگاه او در یکی از محله‌های شلوغ و پرترافم دهلوی به نام نظام‌الدین اولیاء معروف است و نزدیک به ایستگاه قطار شهری بمبئی به نام ایستگاه قطار نظام‌الدین و در نزدیکی آرامگاه همایون واقع شده میزبان جمع کثیری از مردم و زیارتگاه مسلمانان و اهل تصوف است.

علائم هشدار دهنده سکنه قلبی در جوانان

می‌کنند. در برخی موارد نیز بیش از آنکه درد قفسه سینه در زنان دیده شود، علائمی همچون تهوع و استفراغ دیده می‌شود.

نکاتی در مورد پیشگیری از حمله قلبی در جوانان

گاه با رعایت چند نکته ساده می‌توان از بروز حمله قلبی پیشگیری کرد؛ به موارد زیر دقت کنید:



-سیگار را کنار بگذارید: دود سیگار حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که با گذشت زمان به قلب و عروق صدماتی جدی وارد می‌کند. ضمناً کشیدن سیگار ۲۰ تا ۳۰ درصد احتمال بروز بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد بنابراین یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از سکنه قلبی کنار گذاشتن آن است.

-میزان کلسترول خون خود را چک کنید: هرچه مقدار کلسترول خون بیشتر باشد، احتمال ایجاد پلاک بیشتر می‌شود؛ پس برای در امان ماندن از سکنه قلبی حتماً مقدار کلسترول را باید در حد ایده‌آل حفظ کنید.



-فشار خون خود را کنترل کنید: فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل سکنه قلبی در جوانان است. کاهش مصرف نمک و منابع حاوی سدیم در کاهش فشار خون می‌تواند بسیار موثر باشد.



-به مقدار کافی بخوابید: افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، ۲۰ درصد بیش از سایرین ممکن است به حمله قلبی دچار شوند. دقت داشته باشید که حداقل ۷ ساعت در شبانه روز خواب مفید داشته باشید.

-استرس را از خود دور کنید: استرس مزمن التهاب را در بدن شما افزایش داده و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. مدیتیشن و یوگا یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس هستند. البته در برخی موارد لازم است تا فرد حتماً از دارو استفاده نماید.

علائم سکنه قلبی در جوانان تقریباً مشابه با دیگر سنین است اما از آنجایی که روز به روز آمار ابتلای جوانان به سکنه قلبی در همه جوامع رو به افزایش است، نسبت به این علائم باید هشیارانه عمل کرد تا بتوان اقدامات لازم را به موقع جهت درمان انجام داد. تغییر سبک زندگی، تغذیه سالم و انجام تمرینات ورزشی از بهترین راهکارها جهت پیشگیری از بیماری‌های قلبی هستند.

لازم است بدانید که همه افرادی که دچار سکنه قلبی می‌شوند علائم یکسانی ندارند. علائم سکنه قلبی در جوانان ممکن است با یک درد خفیف همراه باشد در حالی که در برخی افراد دیگر چه پیر و چه جوان ممکن است حمله قلبی دردی غیرقابل تحمل را ایجاد نماید. با این حال هرچه علائم و نشانه‌های سکنه قلبی بیشتر باشد، احتمال اینکه واقعا سکنه رخ داده باشد، بیشتر می‌شود. برخی از حملات قلبی به طور ناگهانی رخ می‌دهند اما بسیاری از افراد از ساعت‌ها، روزها یا هفته‌ها قبل نشانه‌هایی هشدار دهنده را احساس می‌کنند که البته نباید به پزشک از بسیاری از حملات قلبی می‌توان جلوگیری کرد.

در صورت بالا بودن ریسک ابتلا به سکنه قلبی در جوانان چه باید کرد؟

حمله قلبی ممکن است برای هر فردی اتفاق بیفتد اما اگر سابقه ارثی و ژنتیکی نیز در این مورد وجود داشته باشد، احتمال بروز سکنه قلبی خیلی بیشتر می‌شود. اگر در خانواده شما سابقه حمله قلبی وجود دارد، بیش از دیگران باید به فکر راهکارهای پیشگیری از سکنه قلبی باشید. در این صورت باید به طور مداوم تحت نظر پزشک باشید تا به شکل دوره‌ای معاینات و آزمایش‌های لازم روی شما انجام پذیرد. چنانچه حتی در خانواده شما سابقه ژنتیکی ابتلا به بیماری قلبی و سکنه وجود نداشته باشد، در سنین بین ۲۰ تا ۳۹ سالگی هر ۴ تا ۶ سال باید با مراجعه به پزشک از نظر سلامت قلب و عروق مورد ارزیابی قرار بگیرید.

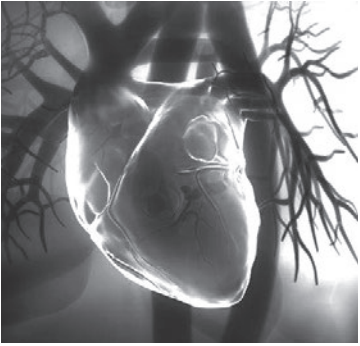
سکنه قلبی در ورزشکاران



متأسفانه در بسیاری مواقع علائم سکنه قلبی در جوانان ورزشکار نیز مشاهده می‌شود. چرا؟ در بیشتر موارد اگر فرد ورزشکار رژیم غذایی مناسبی نیز داشته باشد، احتمالاً به دلیل بیماری مادرزادی قلب که در وی ناشناخته و نهفته مانده است، ممکن است به طور ناگهانی دچار سکنه قلبی شود. البته در بعضی موارد نیز با انجام تمرینات ورزشی دیواره بطن قلب در بدن فرد ورزشکار افزایش یافته و به این طریق خروجی آنورت بسته شده و به دنبال آن سکنه قلبی بروز می‌یابد. بنابراین توصیه می‌شود که کلیه ورزشکاران به طور مرتب و هر زمان که پزشک تعیین می‌کند تحت اکوکاردیوگرافی قرار بگیرند و تست ورزش بدهند تا به این وسیله از سکنه قلبی پیشگیری نمایند.

تفاوت علائم سکنه قلبی در مردان و زنان

مردان اغلب به هنگام حمله قلبی درد بسیار زیادی را در ناحیه قفسه سینه خود تجربه می‌کنند و معمولاً می‌گویند که گویی وزنه‌ای سنگین روی قفسه سینه آنها قرار گرفته است. برخی از خانم‌ها نیز ممکن است درد قفسه سینه را حس کنند اما احتمالاً از چند هفته قبل علائمی نظیر خستگی شدید، تنگی نفس، تعریق و درد در ناحیه گردن یا کمر را نیز تجربه



به عنوان یک فرد جوان هرگز تصور نکنید که سکنه قلبی هیچ وقت به سراغ شما نخواهد آمد. متأسفانه آمارها نشان می‌دهند که بروز حمله قلبی در میان جوانانی که سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی را می‌گذرانند، رو به افزایش است. در گذشته وقوع سکنه قلبی بیشتر در میان مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۶۵ سال معمول بود اما اکنون قربانیان سکنه قلبی بسیاری از افراد زیر ۴۰ سال هستند. اما به واقع چرا امروزه سکنه قلبی در جوانان بیش از گذشته اتفاق می‌افتد؟

علت پایین آمدن سن ابتلا به سکنه قلبی

عوامل مختلفی در افزایش حملات قلبی در جوانان نقش دارد که یکی از مهم‌ترین آنها را افزایش میزان دیابت نوع ۲ می‌توان دانست. رژیم غذایی ناسالم و سرشار از کربوهیدرات، اضافه وزن و چاقی و بی‌تحریکی و عدم داشتن فعالیت بدنی مناسب از جمله عواملی هستند که ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند. اما فاکتورهای دیگری نیز وجود دارند که ریسک ابتلا به حمله قلبی را بالاتر می‌برند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سابقه ژنتیکی در ابتلا به حمله قلبی چاقی و اضافه وزن زیاد-چربی خون بالا-فشار خون بالا-عدم داشتن فعالیت بدنی و سبک غلط زندگی-سیگار کشیدن-آلودگی هوا-استرس و اضطراب زیاد

حتی اگر از لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به حمله قلبی باشید، با اصلاح سبک زندگی خود می‌توانید احتمال بروز این مشکل را به حداقل برسانید. تغذیه صحیح از همان دوران کودکی باید در خانواده اعمال شود تا به این وسیله از بیماری‌ها و شرایطی که زمینه ساز سکنه قلبی هستند پیشگیری به عمل آید.

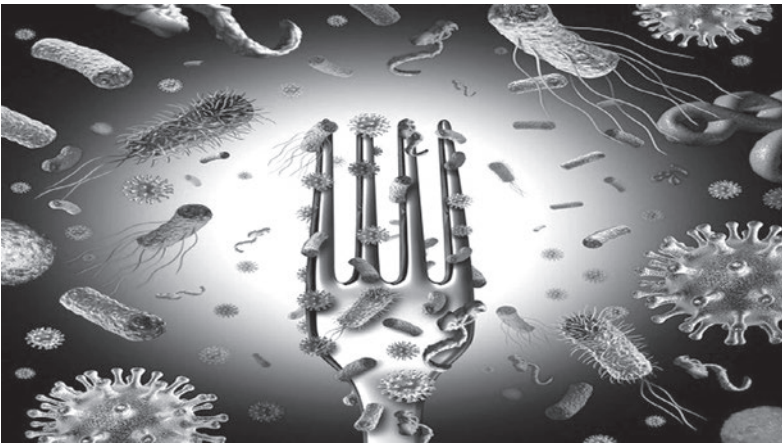
علائم سکنه قلبی در جوانان

احساس سنگینی و فشار در ناحیه قفسه سینه، درد شدید در قسمت دست، احساس درد در معده، تعریق زیاد و احساس گرفتگی در گردن از شایع‌ترین علائم سکنه قلبی در جوانان به حساب می‌آیند. اما به طور کلی حمله قلبی در سنین مختلف ممکن است با نشانه‌های زیر نیز همراه باشد:



-فشار، گرفتگی یا درد در ناحیه قفسه سینه که ممکن است تا بازوها و گردن نیز گسترش یابد-حالت تهوع و سوء هاضمه-تنگی نفس-عرق سرد-احساس ضعف و خستگی-سبکی سر یا سرگیجه ناگهانی

علائمی که نشان دهنده مسمومیت غذایی است



مخصوصاً انگلیسی می‌گویند افراد باید توجه ویژه‌ای به علائم مسمومیت غذایی داشته باشند. مسمومیت غذایی زمانی رخ می‌دهد که افراد به مصرف مواد غذایی مانده و فاسد شده که حاوی میکروب است، اقدام می‌کنند؛ در واقع زمانی که افراد مواد غذایی آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌های مختلف را مصرف می‌کنند، به مسمومیت غذایی مبتلا می‌شوند.

گرچه بسیاری از مسمومیت‌های غذایی پس از مدتی از بین می‌رود، اما این بدان معناست که فرد باید مدتی از مراجعه به مدرسه یا محیط کار اجتناب کند. از این رو، اهمیت بسیاری دارد که افراد نسبت به علائم مسمومیت غذایی و شناسایی به موقع آن هوشیار باشند. برآورد می‌شود تنها در انگلستان سالانه ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر دچار مسمومیت غذایی می‌شوند. این مشکل به طور رایج زمانی رخ می‌دهد که فرد از غذاهای خام استفاده کرده یا فرایند گرم کردن غذا و ذخیره آن را به درستی انجام نداده است؛ همچنین مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته و نیز غذاهایی که برای مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری شده است می‌تواند مسمومیت غذایی در فرد ایجاد کند. در عین حال، ممکن است مواد غذایی سالم و تازه باشند، اما اگر فردی که غذا را طبخ می‌کند دستان خود را نشوید (به ویژه پس از اجابت مزاج) و یا دچار بیماری باشد می‌تواند به راحتی باعث ایجاد مسمومیت غذایی در مصرف کنندگان غذا شود.

مسمومیت غذایی همچنین می‌تواند ناشی از نوشیدن آب آلوده به فضولات انسانی و حیوانی

محققان انگلیسی می‌گویند افراد باید توجه ویژه‌ای به علائم مسمومیت غذایی داشته باشند. مسمومیت غذایی زمانی رخ می‌دهد که افراد به مصرف مواد غذایی مانده و فاسد شده که حاوی میکروب است، اقدام می‌کنند؛ در واقع زمانی که افراد مواد غذایی آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌های مختلف را مصرف می‌کنند، به مسمومیت غذایی مبتلا می‌شوند.

محققان استنفورد به وب سایت «مادربورد» توضیح دادند که برای انجام این پروژه هیچ واکنشی را هدر ندادند و برای رمزگشایی با شرکت مدنا تماس گرفتند اما پاسخی دریافت نکردند. آنها توضیح داده‌اند که با تأیید سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا برای انجام پژوهش در آمریکا باقی‌مانده واکنس‌ها را جمع‌آوری کرده و با هدف پژوهش، رمزگشایی کردند.

توالی واکنس فایزر، پیشتر در دسترس عموم قرار داده شده بود. اما این نخستین بار است که توالی واکنس مدنا منتشر می‌شود. محققان می‌گویند دسترسی به کد پیام رسان آر.ان.ای که بخشی از واکنسی است که به مردم تزریق می‌شود همچنان انگیز و جالب است و باعث می‌شود اطلاعات دقیق‌تری در مورد واکنس‌ها در دسترس باشد به ویژه در دورانی که جهان برای واکنس‌سایون عمومی در تلاش است.

با این حال در دست داشتن توالی واکنس ها به این معنا نیست که هر کسی بتواند در زیرزمین خانه خود واکنس بسازد زیرا پروسه ساختن واکنس، بسیار پیچیده است.

استرس مزمن، منجر به ریزش مو می‌شود

محققان در دانشگاه هاروارد آمریکا از طریق مطالعه بر سلول‌های ریشه مو دریافته‌اند که استرس مزمن باعث ریزش مو می‌شود. پژوهشگران در این تحقیق مکانیزم بیولوژیکی را که به سلول‌های ریشه مو اجازه رشد مجدد می‌دهد بازسازی کردند و از طریق ردیابی سیگنال استرس، به نقش این عامل در از دست رفتن موها پی بردند.

بنابر این تحقیق، استرس سلول‌های بنیادی فولیکول مو، سامانه تولید کننده مو در پستانداران، را هدف قرار می‌دهد و در بلند مدت باعث بروز نقص در این سیستم می‌شود. فولیکول مو در پستانداران یکی از معدود بافت‌هایی است که می‌تواند در طول زندگی چند بار خود را بازسازی کند. این سامانه بیولوژیکی به طور طبیعی چرخه‌ای متشکل از رشد و استراحت دارد؛ در مرحله رشد سلول‌های بنیادی فولیکول برای بازسازی مو فعال می‌شوند و موها هر روز بلندتر می‌شوند. در مرحله استراحت، اما سلول‌های بنیادی غیرفعال هستند و موها به راحتی می‌ریزند. اگر موها بریزند و سلول‌های بنیادی برای

محققان در دانشگاه هاروارد آمریکا از طریق مطالعه بر سلول‌های ریشه مو دریافته‌اند که استرس مزمن باعث ریزش مو می‌شود. پژوهشگران در این تحقیق مکانیزم بیولوژیکی را که به سلول‌های ریشه مو اجازه رشد مجدد می‌دهد بازسازی کردند و از طریق ردیابی سیگنال استرس، به نقش این عامل در از دست رفتن موها پی بردند.

بنابر این تحقیق، استرس سلول‌های بنیادی فولیکول مو، سامانه تولید کننده مو در پستانداران، را هدف قرار می‌دهد و در بلند مدت باعث بروز نقص در این سیستم می‌شود. فولیکول مو در پستانداران یکی از معدود بافت‌هایی است که می‌تواند در طول زندگی چند بار خود را بازسازی کند. این سامانه بیولوژیکی به طور طبیعی چرخه‌ای متشکل از رشد و استراحت دارد؛ در مرحله رشد سلول‌های بنیادی فولیکول برای بازسازی مو فعال می‌شوند و موها هر روز بلندتر می‌شوند. در مرحله استراحت، اما سلول‌های بنیادی غیرفعال هستند و موها به راحتی می‌ریزند. اگر موها بریزند و سلول‌های بنیادی برای



بازسازی و جایگزینی بافت جدید وارد عمل نشوند، فرایند طاس شدن رخ می‌دهد. یاجچه هوسو، استاد سلول‌های بنیادی و زیست‌شناس در دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «ما بر این تمرکز هستیم که استرس چگونه بر سلول‌های بنیادی و بیولوژی بافت ریزی تأثیر می‌گذارد. در ضمن این تحقیق متوجه شدیم که استرس در واقع فعال شدن سلول‌های بنیادی را به تأخیر می‌اندازد. سلول‌هایی که مسئول بازسازی مو هستند.»

دانشمندان در آزمایشگاه یک موش را که چرخه رشد موهای طبیعی بود تحت نظر گرفتند. سپس با تزریق هورمون کورتیزول، معروف به هورمون استرس که توسط غدد فوق کلیوی در بدن تولید می‌شود، به این جاندار واکنش و فعالیت سلول‌های بنیادی فولیکول مو را تحت مطالعه قرار دادند.

نتایج تحقیق نشان داد هورمون‌ها روی این سلول‌ها تأثیر منفی می‌گذارند. دست‌اندرکاران این پژوهش می‌گویند نتیجه جالب اما زمانی رخ داد که آنان هورمون استرس را به صورت کامل حذف کردند.

فناوری‌ها به ارتباطات ما، آموزش و کار ما شکل می‌دهند. اگرچه همیشه در مورد مفید یا مضر بودن توسعه‌ی فناوری شک و شبهه‌هایی وجود داشته است، اما شکی نیست که برخی فناوری‌ها به امن‌تر شدن جامعه کمک می‌کنند. در اینجا به تعدادی از این فناوری‌ها اشاره می‌کنیم:

رمزگذاری داده‌ها



از آنجا که هک کردن کامپیوترها از راه دور به یک نگرانی بزرگ تبدیل شده انتقال داده‌ها به یک هارد دیسک محلی و یا بهتر از آن به چند هارد دیسک می‌تواند بهترین راه حل برای شرکت‌ها برای امن ماندن اطلاعاتشان باشد. سیستم‌های رمز گذاری داده که مبتنی بر سخت‌افزار و نرم‌افزار هستند اطلاعات را رمزگذاری می‌کنند تا فقط اشخاص مجاز بتوانند آن را بازیابی کرده و بخوانند.

ردیابی کامپیوتر گم شده

شما می‌توانید از تمامی اطلاعات ارزشمندی که در یک کامپیوتر خاص ذخیره کرده‌اید محافظت کنید حتی اگر آن کامپیوتر گم شود. برنامه‌ی رایگان و پولی جدیدی مانند پری (Prey) و

فناوری‌هایی برای امنیت بیشتر ما

حسگر تشخیص دهنده‌ی صدای شلیک



شرکت شات‌اسپاتر (ShotSpotter) یک فناوری نظارت صوتی ساخته است که می‌تواند صدای شلیک اسلحه را تشخیص داده و محل آن را به مقامات اطلاع دهد. حسگرهایی که در مکان‌های پر جرم و جنایت نصب شده صدای شلیک را ضبط کرده و زمان وقوع آن را ثبت کرده و هشدار می‌فرستد. با استفاده از سامانه موقعیت‌یاب جهانی (جی‌پی‌اس) این سیستم می‌تواند محدوده‌ی شلیک را براساس زمانی که طول می‌کشد صوت به هر یک از حسگرها برسد، مشخص کند. این سیستم در شهرهایی مثل نیویورک با موفقیت کار کرده و اکنون در ایالات متحده و آفریقای جنوبی در دسترس است.

ربات‌هایی که صحنه‌ی جرم را بررسی می‌کنند

ربات‌هایی در دانشکده‌ی مهندسی لاسوند (Lassonde) دانشگاه یورک (York) در حال

می‌توانند به شما اجازه‌ی دسترسی به داده‌ها را بدهند. جزئیاتی مانند فاصله‌ی چشم‌ها در رایانه ثبت می‌شود تا رایانه بتواند شما را از فرد دیگری تشخیص دهد.

درهای خانه را از راه دور قفل کنید و سیستم امنیتی را فعال کنید



اگر با عجله خانه را ترک کرده باشید و فراموش کرده باشید درها را قفل کنید با موبایل می‌توانید این کار را انجام دهید این فناوری همچنین زمانی که افراد معتمد هنگامی که شما در خانه نیستید به خانه شما می‌آیند نیز کارآمد است. کافی است هنگامی که فرد مورد نظر به خانه شما رسید، اجازه‌ی دسترسی بدهید. فناوری دیگری وجود دارد که در صورت ورود دزد به خانه هشدار فوری به موبایلتان ارسال می‌کند فرقی نمی‌کند در خانه باشید یا کیلومترها دورتر. این هشدار به شما کمک می‌کند تا اقداماتی احتیاطی برای اطمینان از امنیت خودتان و خانواده‌تان انجام دهید.

رانندگی سالانه منجر به مرگ یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در جهان می‌شود که ۲۵ درصد مرگ‌های ناشی از جراحات را تشکیل می‌دهد. اگر اتومبیل‌ها با یکدیگر صحبت کنند می‌توانند اطلاعاتی، چون سرعت، موقعیت و مسیر را ردوبدل کنند.

سیستم هشدار سریع آتش‌سوزی جنگل‌ها



آتش‌سوزی در جنگل‌ها سالانه جان ۴۰۰ هزار نفر را می‌گیرد و در اثر تغییرات جوی هرساله آتش‌سوزی‌های بیشتری رخ می‌دهد و تعداد کشته‌شدگان در حال افزایش است. خوشبختانه گروهی از محققان دانشگاه علم و صنعت ملک عبدالله در عبرستان سعودی با استفاده از چاپگرهای سه بعدی حسگری بی‌سیم و ارزان‌قیمت ساخته‌اند که قابل اعتماد و یک‌بار مصرف است و می‌تواند گازه‌های مضر و تغییرات دما و رطوبت را در مناطق بزرگ تشخیص دهد. این حسگرها می‌توانند در دامی ۷۰ درجه‌ی سانتی‌گراد کار کنند و در صورت افتادن از ارتفاع ۱۵ فوتی (۴.۵ متری) سالم بمانند.



همه‌ی ما درباره‌ی اتومبیل‌های خودران شنیده‌ایم، اما آیا می‌دانستید خودروها می‌توانند صحبت بکنند؟ ارتباط خودروها با یکدیگر می‌تواند به جلوگیری از رخ دادن تصادفات و کاهش راه‌بندان کمک زیادی کند. تصادفات

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پانزدهم	۵:۲۲	۶:۴۰	۱۲:۵۶	۱۹:۱۲	۱۹:۲۹

(طول جغرافیایی: ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی: ۲۷°۴۱')

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۵/۰۱/۱۴۰۰ - بیست و یکم شعبان المعظم ۱۴۴۲ - ۴ آپریل ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۸۵ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

بازدید عیدانه حسین زاده از روستاهای شهرستان اوز



نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در سفر عیدانه خود به توابع شهرستان اوز در جریان مسائل و مشکلات موجود در این مناطق قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی؛ حسین حسین زاده در سفر عیدانه خود به بخش‌های مرکزی و بیدشهر شهرستان اوز در بین مردم حضور یافت تا از نزدیک مسائل و مشکلات اهالی روستاهای محروم تابعه را مورد بررسی قرار دهد.

مهم‌ترین مشکلات مطرح شده کهنه قدیمی: مشکل شبکه داخلی آب فرسوده، تکمیل مجموعه ورزشی نیمه کاره، آنتن‌دهی موبایل و اینترنت و ...

مهم‌ترین مشکلات مطرح شده شهرک توحید: مشکل سرازیر شدن آب سد خاکی در روستا، آسفالت و زیرسازی معابر، پیگیری مسائل گاز و ...

مهم‌ترین مشکلات مطرح شده اسلام آباد: نیاز به زمین چمن مصنوعی، آسفالت خیابان و معابر، تکمیل پارک روستا، مشکل تلفن همراه و اینترنت، مشکل تقاطع قلات- اسلام آباد، حضور پزشک در روستا و ...

مهم‌ترین مشکلات مطرح شده گلار: مسائل حوزه مخابرات، تامین بودجه و مشکلات مخزن آب و خط انتقال آن و ...

مهم‌ترین مشکلات مطرح شده کوره: مشکل ورودی فاقد بلوار، تامین ماشین آتش‌نشانی، پیگیری جاده اوز-کوره-جرم، درخواست تبدیل وضعیت کارکنان و ...

هدیار معاون دانشکده علوم پزشکی لارستان از احتمال شیوع گسترده انگلیسی

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، نسبت به احتمال شیوع گسترده کروناویروس جهش یافته انگلیسی در منطقه هدیار داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه با اشاره به تعداد موارد مثبت شناسایی شده و بستری در مراکز درمانی سه شهرستان لارستان، خنج و اوز اظهار داشت: آمار موارد ثبت شده از کرونا و بالتبع بستری‌های آن، رقم قابل توجهی است که باید به احتمال زیاد در هفته‌های جدید نیز این روند صعودی خواهد بود. وی با اشاره به آغاز فصل گرما و روشن شدن متمادی کولرهای گازی و اسپلیت در منازل، افزود: با توجه

پیامبر اکرم (ص):
المومن مرآة المومن والمومن أخو المومن یحوطه من ورائه.
مومن آینه مومن است. مومن برادر مومن است و از پشت سر مراقب اوست.

آغاز بکار دستگاه سی تی اسکن در بیمارستان امام رضا (ع) لارستان



با راهاندازی دستگاه سی تی اسکن در کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی هاشمی زاده بیمارستان امام رضا (ع) شهر لار، دیگر نیازی به مراجعه بیماران به سایر مراکز درمانی نیست. به گزارش میلاد لارستان، کار استفاده از دستگاه پیشرفته «CT SCAN ۱۲۸» که از چندی پیش به صورت آزمایشی در کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی هاشمی زاده بیمارستان امام رضا (ع) شهر لار آغاز شده بود، از سال جدید وارد فاز عملیاتی شده و دیگر نیازی به مراجعه بیماران به سایر مراکز درمانی نیست. در این خصوص روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان با انتشار کلیبی کوتاه جزئیات بهره‌برداری از این دستگاه را بیان کرده است. در این دستگاه زمینه بهره‌رسانی کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی هاشمی زاده بیمارستان امام رضا (ع) لارستان گشت؛ ورود دستگاه پیشرفته سی تی اسکن ۱۲۸ اسلایس برای مردم جنوب فارس یک نعمت بزرگ به شمار می‌رود چراکه برای رفع مشکلات و مسائل درمانی موجب سهولت در کار درمان می‌شود. وی ضمن تجلیل از مشارکت خیرین در خصوص خرید این دستگاه، افزود: خوشبختانه با شروع به کار این دستگاه، دیگر نیازی به مراجعه بیماران و همراهان آنها برای برخورداری از خدمات این چنینی به مراکز درمانی سایر شهرها با توجه به مخاطرات

افتتاح تفرجگاه کوهستانی «بوستان دوستان» در لار



به گزارش میلاد لارستان، همزمان با ششم ماه شعبان و سالروز میلاد حضرت امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) تفرجگاه کوهستانی «بوستان دوستان» طی مراسمی افتتاح شد. در این مراسم، شماری از علاقه مندان کوهنوردی و طبیعت گردی همراه با خانواده های شان حضور داشتند و در فضای باز و در دل طبیعت و البته با رعایت شیوه نامه های بهداشتی میلاد امام عصر (عج) را گرمی داشته و تفرجگاه کوهستانی «بوستان دوستان» را به نام ایشان متبرک کردند. در این شب زیبا در دامان طبیعت آغشته با هوای دلپذیر بهاری زیر نور قرص کامل ماه، ابتدا نماز جماعت مغرب و عشاء اقامه و در ادامه پس از قرائت دعای فرج، همزمان با سراسر کشور در ساعت ۲۱ بانگ «یا مهدی ادرکی» سر داده شد، سپس مرشد مظهری و باستانی کاران نوجوان به مولودی خوانی و هنرنمایی پرداختند؛

پنج پروژه صنعتی در بیرم، از تولید قیر تا سیمان چاه‌های نفت دومین سرمایه گذار بیرمی پای کار آمد

پروژه صنعتی تولید قیر، گازوئیل و نفتا، پروژه صنعتی، تبدیل متانول به پروپیلن و پلی پروپیلن، واحد تولید گرانول PVC و روغن DOP، کارخانه تولید سیمان تیپ G یا همان سیمان چاه‌های نفت و واحد تولید فتالیک انیدرید و ترکیبات سنگین می باشد.



نفت و کمیسیون های مربوطه مجلس در صورت جذب سرمایه‌گذاری بخش خصوصی گرفته شده است. به گزارش شهروند خبرنگار میلاد لارستان، نسیمه شکری تبار افزود: از بین این طرح ها ۵ پروژه صنعتی برای بخش بیرم موافقت شده که عمده آن صنایع پایین دستی پتروشیمی و حوزه نفت و گاز را شامل می شود که میزان سرمایه گذاری این پروژه ها حداقل ۶۰ میلیارد تومان و با بازگشت سرمایه اولیه در کوتاه ترین زمان می باشد. وی اظهار داشت که این پروژه ها شامل:



مستول دفتر نماینده مردم در بیرم، درخصوص طرح های اشتغالی زایی این بخش که وعده های انتخاباتی نماینده بود، گفت: پس از پیگیری های مستمر حسین زاده نماینده مردم در راستای اشتغال پایدار حوزه انتخابیه و همچنین شناسایی و ظرفیت های موجود در چهار شهرستان طرح توجهی مناسب با پتانسیل هر منطقه توسط تیم تخصصی بررسی و آماده شده که طی رایزنی مختلف، خوشبختانه موافقت های اولیه پروژه های بزرگ صنعتی از مقامات عالی وزارت صمت، وزارت



مروارید اندیشه
قیامت بهشت و جهنم
و قالوا ان هی الاحیاء الدنیا و ما نحن بمبعوثین و گفتند: جز زندگی دنیای ما، دنیای دیگری نیست و برانگیخته نخواهیم شد. (انعام: ۲۹)

آنان می گویند: همین خاک قبر را جمع می کنند و تبدیل به گوشت و استخوان می نمایند و قیامت در همین زمین برپا می شود و از همین قبرها آن بدن های پوسیده شده بعد از پوست و استخوان شدن بیرون می آیند و عرصه قیامت چنین است و همین زمین روزی بهشت یا جهنم می شود.

این مطالب و حرف‌ها با آیات قرآن و براهین عقلی سازگاری ندارد، کسانی که راجع به معاد چنین عقیده‌ای دارند و روایات چه می‌کنند؟ مثلاً در روایت داریم، ملک یک بیرزن مومن چندان وسعت دارد که اگر ملکی ده هزار سال در آن طی مسافت کند به جایی نمی‌رسد و ملک آن بیرزن نمی‌تواند بیرون برود و یا در روایت دیگری داریم اگر تار مویی از موهای حوریان بهشتی به این دنیا آورده شود همه دیده‌ها مات و میهوت خواهد شد به طوری که قدرت دین چیز دیگری را نخواهند داشت و همچنین در روایات داریم که اگر یک ذره از آتش جهنم را به این دنیا بیاورند، همه عالم را خواهد سوزاند و همه سنگها و کوهها و خاکها ذوب می‌شوند. آیا همه غیر معقول‌ها در اینجا جمع می‌شود؟ اما حقیقت این است که این گفته‌ها با واقعیت همخوانی ندارند و اینها چیزی نباشد و بدن همین گفته‌ها باشد لابد بهشت و جهنم هم این جا خواهد بود چنانکه گفته‌اند مگر غیر از این که از این می‌گویند که این دنیا تا زمانی بد بود و بعد از زمانی مورد توجه انبیا و مرسلین و حضرت باری می‌شود و با این که فرمود: «انته تعالی ما نظر الی الاجسام مذخلتها»^(۱)

بعد از مدتی، مورد نظر رحمتش می‌شود و این دنیایی که کوس رسوایی اش در فلک الافلاک زده شده آیا می‌تواند بعد از زمانی همان دار حیات و دار آخرت بشود که: «و ان الدار الآخرة لیهی الحیوان»^(۲)

آیا می‌توان گفت بعد از مرگ دوباره همین دنیایی است که انبیا و اولیا گوش‌ها را از قیابح و فجاجع آن بر کرده‌اند و اگر آن بدن همان بدنی است که از خاک خلق شده و در این دنیاست، اگر از خوراکها و گلابها و سیب‌های این‌جا بخورد، احتیاج به دفع آنچه خورده‌اند نخواهند داشت؟ و اگر اینطور است که آنان می‌گویند، باید چند هزار مستراح عمیق در بهشت بسازند، چون می‌شود میوه اینجا را بخورند و به مستراح نروند.

و الحاصل: اگر این طور باشد پس باید بگویند: «ان هی الا حیاتنا الدنیا»^(۳) یا اینکه کوس رسوایی این دنیا را قرآن به آواز بلند زده است: «انما الحیاء الدنیا لعب و لهو و زینة و تفاخر بینکم و تکثار فی الاموال و الاولاد»^(۴)

مگر حضرت امیرمومنان نگفتند: «انما الدنیا دار مجاز»^(۵) آیا امکان دارد که دوباره ما بباییم و اینجا را دار مستقر کنیم؟ بالجمله جمیع شرایع و ادیان گفته‌اند که آخرت، مقابل این عالم است و دنیا مقابل آخرت می‌باشد، پس باید به نشئه ای قائل شد که غیر این نشئه باشد، و مرتبه وجودی دیگری داشته باشد، نه اینکه غیر یعنی یک چیز دیگری که در حقیقت غیر این باشد، بلکه همین جسم و همین موجود، در وجود مراتبی دارد که یک مرتبه اش ضعیف است و مرتبه دیگرش قوت دارد که در قیامت است و با تفاوت مراتب، غیرت حاصل نمی‌شود، چنانچه آن هسته خرمایی که زیر خاک قرار گرفت و بعد از سی سال طول و عرضی به هم رساند و درخت بزرگی شد، بیش از یک موجود نمی‌باشد. بلی اگر از این درجات غفلت کنیم این، آن نیست، اما اگر درجات ملاحظه شود، این همان است، لطافت و کوچکی و بزرگی باعث غیرت نمی‌شود. (تقریرات فلسفه، ج ۳، ص ۲۴۶-۲۴۸)

۱- از هنگام آفرینش اجسام به آنها نظر نیندوخته است. کتابه از این که باری آن ارزش قائل نبوده است. به دلیل روایت که می فرماید: «ما لها عند الله عوزجل قدر ولا وزن ولا خلق فیما بلغنا خلقا ایضاً الیه منها.
۲- وزندگی حقیقی همانا تر عالم آخرت است. (عنکبوت/۶)
۳- انعام/۲۹
۴- حدید/۲۰
۵- «هنا دنیا دار مجوز است» از کلام امیر مومنان در وصف دنیا. ر. ک نهج البلاغه، خطبه ۲۰۱ و همچنین بشار الانوار، ج ۲، ص ۱۲۴

لطایف قرآنی
برگرفته از آثار امام خمینی (ره)

میلاد لارستان
را در فضای مجازی دنبال کنید
اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan
کانال واتس آپ میلاد لارستان
https://chat.whatsapp.com/12KHrtd1bHgdF11vEvqs