

۲



افتتاح خانه بهداشت «زنگویه» از طریق ارتباط تصویری با ایالت جکسون آمریکا

۳




به چه رای بدهیم؟

۸



احیاء بافت تاریخی لار، نیازمند همت عملی مسئولان

۸



فرودگاه جهرم، مرز هوایی شد

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۰۳/۰۳/۱۴۰۰ - دوازدهم شوال ۱۴۴۲ - ۲۰۲۴هـ قمری - شماره ۱۷۱۸ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲



آغاز غربالگری سرطان روده بزرگ از فروردین ۱۴۰۰

۳



سرلشکر باقری: فتح خرمشهر منشأ عزت این سرزمین است / آمادگی همه‌جانبه برای روبرویی با تهدیدات مهبیاست

۴



زندگی راحت‌تر با دانستن چند اصل روانشناسی

۵



زبور آل محمد و انجیل اهل بیت

۸



حسین زاده: چالش اصلی برای رئیس جمهور و وزیر آینده موضوع «گاز» است

ظرفیت پارک جنگلی ۷۰ هکتاری لار برای گردشگری و اشتغال



قابل توجه کاندیداهای شورای شهر و روستاهای مناطق لارستان، خنج، گراش و اوز

با تبلیغ در روزنامه میلاد لارستان و کانالهای پیام رسان



ایتا



سروش



واتس اپ



اینستاگرام

با کیفیت عالی و هزینه مناسب اهداف، سوابق و دیدگاه خود را به مردم آگاه و هوشیار منطقه اطلاع دهید.

پروتکل‌های بهداشتی انتخابات

منبع: ستاد ملی مقابله با کرونا

روز انتخابات

- حضور حداقل افراد هنگام رای دادن در فضای بسته
- افزایش دوربازی صندوق‌ها
- عدم تجمع در ورودی‌ها و خروجی‌ها
- صاف در فضای باز با فاصله منظم و خط‌کشی شده

تبلیغات انتخاباتی

- تجمع در فضاهای باز
- ماسک‌زدن همه شرکت‌کنندگان
- فاصله گذاری اجتماعی: هر ۸ متر مربع یک نفر
- عدم تجمع در ورودی‌ها و خروجی‌ها

حضور در ستاد انتخاباتی

- تجمع در فضاهای بسته
- مراسم استقبال و راه‌اندازی کارناوال
- مناطق زرد: ۳۰ نفر
- مناطق نارنجی: ۲۰ نفر
- مناطق قرمز: ۱۵ نفر

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

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی‌ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۸ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال‌های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصاً در پایگاه اطلاع رسانی و کانال‌های فضای مجازی می‌باشد.

شماره‌های ارتباط با میلاد لارستان: ۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
 ۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
 ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

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

حوادث و کشفیات

غرق شدن پدر برای نجات فرزند در بنارویه

به گزارش میلاد لارستان به نقل از اخبار بنارویه، مرد میانسالی برای نجات فرزندش در استخر تلمبه کشاورزی در محدوده بنارویه غرق شد. پس از گزارش به هلال احمر و آتش نشانی بنارویه مبنی بر غرق شدن یک چوپان غیربومی در استخر تلمبه کشاورزی در محدوده بنارویه، بلافاصله به محل حادثه اعزام می شوند که تا رسیدن به محل توسط کشاورزان از استخر خارج و با اورژانس به درمانگاه بنارویه اعزام می شود. متأسفانه علی رغم انجام عملیات احیا، این مرد جان خود را از دست داد.

توقیف خودروی حامل ۱۲۰۰ کیلوگرم مرغ زنده در شهرستان اوز

به گزارش میلاد لارستان، ابراهیم ماهوری رییس اداره صنعت و معدن و تجارت شهرستان اوز، اظهار داشت: با همکاری نیروی انتظامی شهرستان اوز در محور اوز به فیشر خودروی نیسان حامل ۴۲۰ قطعه مرغ زنده به وزن ۱۲۰۰ کیلوگرم توقیف شد. طی بازرسی از این خودرو محرز شد که فاقد مجوزات قانونی است و تخلف عرضه خارج از شبکه محرز شد که طی هماهنگی با قاضی تعزیرات مرغ مذکور جهت کشتار به کشتارگاه قفوس اوز منتقل تا به قیمت مصوب ۲۴۹۰۰ تومان به بازار اوز تزریق شود. برای فرد خاطی پرونده تخلفات بالغ بر ۲۰۵ میلیون ریال تشکیل و جهت سیر مراحل قانونی به محاکم قضایی تحویل داده شد.

کشف ۱۱ تن مواد مخدر در استان فارس



فرمانده انتظامی استان فارس، گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۱۱ تن انواع مواد مخدر در سطح استان کشف شده که با افزایش ۱۱ درصدی نسبت به سال گذشته روبه رو بوده‌ایم. سردار رهام بخش حبیبی در نشست خبری اظهار داشت: در پی وقوع چند فقره انواع سرعت توسط مجرمین سابقه‌دار و حرفه‌ای در سطح شهرستان شیراز، موضوع در دستور کار ماموران پلیس آگاهی قرار گرفت. با انجام اقدامات شبانه روزی کارآگاهان پلیس موفق به شناسایی و انهدام ۱۳ باند سرعت و دستگیری ۳۰ نفر از سارقان شدند که اعضای آن‌ها که از مجرمان حرفه‌ای و سابقه‌دار هستند.

حبیبی، ادامه داد: در تحقیقات به عمل آمده ۳۵۶ فقره انواع سرعت از جمله ۱۵۹ فقره سرعت امکان خصوصی و دولتی، ۶۴ فقره تغییر در اصالت خودرو، ۵۲ فقره سرعت درون خودرو، ۳۵ فقره موبایل قاپی، ۲۰ فقره سرعت احشام، هشت فقره سرعت تحت پوشش مسافر، ۷ فقره سرعت به عنف خودرو، ۶ فقره سرعت مغازه و پنج فقره سرعت منزل اعتراف کردند.

فرمانده انتظامی استان فارس، گفت: فعالیت این سارقان در سطح استان فارس به ویژه کلانتهیه شیراز بوده است و ارزش اموال مسروقه کشف شده حدود ۵۳ میلیارد ریال برآورد شده است. حبیبی بیان کرد: حدود ۷۰۰ کیلوگرم انواع مواد مخدر در ۲۴ ساعت گذشته در استان کشف و در این راستا ۵ دستگاه خودرو توقیف و ۷ قاچاقچی مواد مخدر دستگیر شدند. وی افزود: از ابتدای امسال تاکنون ۸ باند مواد مخدر منهدم و حدود ۱۱ تن انواع مواد مخدر در سطح استان کشف شده که با افزایش ۱۱ درصدی نسبت به پارسال روبه‌رو بوده‌ایم. فرمانده انتظامی استان فارس، تصریح کرد: ۶۳۳ قبضه اسلحه شکاری غیرمجاز، دستگیری ۲ متهم و توقیف ۲ دستگاه خودرو در محور شیراز، سرورستان، توقیف ۲ دستگاه اتوبوس حامل لوازم جانبی تلفن همراه و تیناکوی قاچاق به ارزش ۵۰ میلیارد ریال در محور سپیدان، دستگیری ۲ متهم از ابتدای امسال تاکنون ۵۱۲ فقره پرونده تشکیل و ۹۵۰ میلیارد ریال انواع کالای قاچاق کشف شده است که نسبت به مدت مشابه پارسال ۵۲ درصد افزایش داشته است.



مدیر گروه بیماری های غیر واگیر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لارستان برنامه غربالگری سرطان روده بزرگ، مرگ و میر سرطان را در منطقه کاهش می دهد.

آغاز غربالگری سرطان روده بزرگ از فروردین ۱۴۰۰ در لارستان کاهش مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ، با برنامه غربالگری در منطقه

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، سرطان در حال حاضر به عنوان دومین علت مرگ و میر در اکثر جوامع از جمله در ایران مطرح می باشد. سجاد شرفی، مدیر گروه بیماری های غیر واگیر معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اشاره به اینکه در سال های اخیر، میزان بروز برخی از سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ افزایش داشته، اظهار داشت: امروزه سرطان روده بزرگ به عنوان یکی از سرطان های قابل پیشگیری شناخته شده و شواهد نشان می دهد که موارد بروز و مرگ و میر ناشی از آن در اثر غربالگری های منظم، کاهش داشته است.

افتتاح خانه بهداشت «زنگویه» از طریق ارتباط تصویری با ایالت جکسون آمریکا



مشکل تامین خوراک پتروشیمی ها در فارس با حل اختلاف درونی نمایندگان رفع می شود

به روند فعالیت های صنعتی پتروشیمی ها به علت عدم آگاهی دستگاه های نظارتی است از این رو انتظار این است که با حضور مسئولان و مدیران دستگاه های نظارتی میتوان این مشکلات را برطرف کرد. موسوی بیان کرد: انتظار از استان فارس در حوزه پتروشیمی بسیار بالا است و باید براساس ظرفیت های که در استان فارس وجود دارد نسبت به محقق کردن این ظرفیت ها اقدام شود. رئیس کل دادگستری فارس، همچنین نوید برطرف شدن بخش قابل توجه ای از مشکلات یکی از واحدهای تولید کننده صنعتی پتروشیمی در استان را داد. مدیرعامل شرکت نفت و گاز زاگرس جنوبی هم با بیان اینکه این شرکت ۱۷۵ میلیون مترمکعب گاز تولید می کند که معادل ۲۲ درصد گاز ایران است و بخش زیادی از آن در فارس تولید می شود، گفت: روی مایعات گازی در فارس خیلی سرمایه گذاری نشده است. سید ابوالحسن محمدی، تاکید کرد: در این جلسات باید دانشگاهیان و صنعتگران نیز دعوت

خانه بهداشت زنگویه با حضور رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان و هیات همراه راه اندازی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، بهژاد رضایی، رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان و هیئت همراه که در خنج حضور یافته بودند، ضمن بازدید از پروژه های مختلف این شهر، با حضور در روستای زنگویه (روستایی از



رئیس کل دادگستری فارس، گفت: مشکلات تامین خوراک پتروشیمی ها در کشور مشکل مشترکی است و اگر تاکنون این مشکل در فارس برطرف نشده است نشان دهنده این است که هنوز مشکلات درونی نمایندگان مجلس برطرف نشده است. حجت الاسلام سید کاظم موسوی در کارگروه تخصصی نفت و گاز و پتروشیمی استان فارس گفت: مشکلات تامین خوراک در کشور مشکل مشترکی است و اگر تاکنون این مشکل در استان فارس برطرف نشده است نشان دهنده این است که هنوز مشکلات درونی نمایندگان مجلس برطرف نشده است. برخی از مشکلاتی



آغاز عملیات احداث زمین کشتی ساحلی لار در آینده نزدیک



عملیات احداث زمین کشتی ساحلی در لار به همت خیرین هیئت کشتی لارستان به زودی آغاز می شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، نشست خیرین هیئت کشتی لارستان به اتفاق مهندسین این پروژه با رئیس اداره ورزش و جوانان و مسوول هیئت کشتی لارستان برگزار شد. در این جلسه پس از بحث و تبادل نظر، مقرر شد پس از موافقت واحد فنی و مهندسی اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، عملیات احداث این زمین کشتی ساحلی در لار برگزار کند.

بازدید امیر خانزادی از یگان های ناوگان نیروی دریایی ارتش



فرمانده نیروی دریایی ارتش با حضور در استان هرمزگان، از یگان های ناوگان نیروی دریایی ارتش در جنوب کشور بازدید و میزان آمادگی این یگان ها را مورد ارزیابی قرار داد. امیر دریادار حسین خانزادی به همراه جمعی از معاونان و فرماندهان این نیرو با حضور در سواحل مکران از پایگاه های تحت نظارت قرارگاه مقدم ناوگان جنوب بازدید و توان دفاعی و تجهیزات به روز این نیروی راهبردی را مورد ارزیابی قرار داد. در پیار خانزادی در این بازدیدها ضمن تاکید بر آمادگی و توان حداکثری کارکنان نیروی دریایی ارتش در مقابله با تهدیدات و اهمیت صیانت از مرزهای آبی و دفاع از منافع جمهوری اسلامی ایران، گفت: امروز حضور کارکنان و خانواده های دریادل نیروی دریایی ارتش در سراسر سواحل مکران نشان از عزم و اراده آهنین مردان و زنانی است که با ایمان

و پشتکار خود توانسته اند در برابر هرگونه تهدیدی ایستادگی کنند و شاخص ترین الگو برای جامعه باشند. فرمانده نیروی دریایی ارتش، در پایان ضمن بررسی آخرین وضعیت آمادگی رزمی و توان عملیاتی فرماندهان و کارکنان این نیرو در سواحل مکران، از موج شکن کرپان در سواحل دریای عمان بازدید و از نزدیک از پایگاه های دریایی شهید بیاتی کوهستک، ایستگاه دریایی شهید اعتباریان سیریک، پایگاه یکم پهباد گرانداهو و تاسیسات و اسکله های در حال ساخت منطقه دوم دریایی ولایت بازدید و دستورات لازم در زمینه تسریع در تکمیل پروژه های مختلف را صادر کرد. وی همچنین در حاشیه این بازدید با حضور در منزل یکی از خانواده های دارای بیماری صعب العلاج دستورات لازم برای تسریع در کمک رسانی به آن خانواده را صادر کرد

راه اندازی مرکز فوریت های سایبری در هرمزگان



مرکز فوریت های سایبری استان با حضور سردار فرمانده انتظامی استان در بندرعباس افتتاح شد. وظایف و مأموریت های مرکز فوریت های سایبری را: ارائه راهکارهای پیشگیرانه و پیش دستانه به منظور صیانت از نفوذهای هکری و بد افزاری داخلی و خارجی به شبکه ها و سامانه های استان، تبادل اطلاعات حملات و تحلیل بد افزارها با مرکز فوریت های فتا ناجا به منظور اشراف اطلاعاتی و اقدام پیشگیرانه در استان و کشور، دریافت اخبار و وقایع مهم فرمانده انتظامی استان هرمزگان، دیگر وظایف و مأموریت های مرکز فوریت های سایبری را: ارائه راهکارهای پیشگیرانه و پیش دستانه به منظور صیانت از نفوذهای هکری و بد افزاری داخلی و خارجی به شبکه ها و سامانه های استان، تبادل اطلاعات حملات و تحلیل بد افزارها با مرکز فوریت های فتا ناجا به منظور اشراف اطلاعاتی و اقدام پیشگیرانه در استان و کشور، دریافت اخبار و وقایع مهم فرمانده انتظامی استان هرمزگان، مرکز فوریت های سایبری استان در بندرعباس راه اندازی شد. وی عمده وظایف این مرکز در استان را: گفتگوی برخط با کاربران استان از طریق سامانه چت در حوزه فضای مجازی برای دریافت گزارشات به منظور راهنمایی یا ارجاع به ادارات مرتبط جهت بررسی و پیگیری، رصد و شناسایی مستمر پایگاه های داده و سامانه های برخط موجود در حوزه استانی به منظور تحلیل وضعیت امنیتی آنها، تعامل و تبادل اطلاعات با سازمانها و کسب و کارهای مرتبط و اطلاع رسانی و اعلام هشدارهای مرتبط در حوزه استانی و تحلیل، ارزیابی و ارائه بازنگری و آسیب پذیری های مرتبط برآورد تهدیدات و آسیب پذیری های مرتبط با رخدادهای امنیتی سایبری (رایانه ای) و

امنیتی و استراتژیک در کشور است و آزاد سازی خرمشهر توانست سمبل تحمیل اراده سیاسی جمهوری اسلامی ایران بر متجاوز و اثبات برتری نظامی اش باشد. امیر سرتیپ محمدی، تاکید کرد: عوامل معنوی و فرهنگی از جمله ایمان، روحیه شهادت طلبی، ایثار، مجاهدت، شجاعت، خلوص نیت، همدلی رزمندگان و عرق ملی در خلق حماسه خرمشهر نقش بسزایی داشتند و ملتی که حماسه مقاومت و آزاد سازی خرمشهر را دارد دارای هویتی است که الهام بخش تفکر و رفتار آنها در صحنه های سیاسی، اجتماعی، نظامی و امنیتی در برابر مداخله و تجاوز بیگانگان خواهد بود و دیگر مجالی برای تجاوز باقی نخواهد گذاشت و با قدرت از امنیت خرمشهر یک حادثه تاریخی و تاریخ ساز است یک الگوی کامل اندیشه و عمل نظامی و مدیریت کلان دفاعی



فرمانده سابق ارتش آجا در فارس، گفت: آزادسازی خرمشهر توانست سمبل تحمیل اراده سیاسی جمهوری اسلامی ایران بر متجاوز و اثبات برتری نظامی اش باشد. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار مهر، امیر سرتیپ حسین محمدی به مناسبت فرارسیدن سوم خرداد و سالروز آزاد سازی خرمشهر در جمع خبرنگاران گفت: فتح خرمشهر یکی از حماسه های مهم دوران دفاع مقدس بود که رزمندگان اسلام در ارتش، سپاه و بسیج توانستند با یک برنامه ریزی دقیق، منسجم و هدفمند، ظفرمندان پس از ۱۹ ماه خرمشهر را از چنگ نیروهای متجاوز آزاد کنند و دشمن را تا مرزهای بین المللی عقب برانند. وی عملیات بیت المقدس را یکی از درخشان ترین عملیات ها در کارنامه نیروهای مسلح در طول دوران

جذب ۱۳ هزار حامی ایتم و محسین در ماه رمضان

مدیرکل کمیته امداد فارس، گفت: در ماه مبارک رمضان امسال تعداد ۱۳ هزار حامی جدید جذب شده‌اند. به گزارش خبرگزاری فارس، محمد بذرافشان با اشاره به پویش ایران مهربان که از نیمه دوم شهریور ماه سال گذشته آغاز شده است، گفت: این طرح در راستای جذب حداکثری احاد جامعه در حمایت از فرزندان ایتم راه اندازی شده است. وی با بیان اینکه مبلغ مساعدت حامیان در این طرح بسیار پایین در حد ۱۰ هزار تومان در نظر گرفته شده است، بیان کرد: در این طرح زمانی که صحبت از ارتباط گیری حامیان با فرزندان معنوی به میان می آید، به آن معنا است که هر فرزند ممکن است جهت دریافت کمک و مساعدت برای تامین نیاز های خود، حداقل به ۱۰ حامی ارتباط ارائه شود.

بذرافشان یادآور شد: در طول مدت اجرای پویش، ۲۳ هزار حامی جذب و با تعداد ۷۵ هزار و ۱۲۱ فرزند معنوی ارتباط داده شدند که مبلغ مساعدت این حامیان در مدت مذکور بیش از ۷۴۹ میلیون تومان بوده است. مدیرکل امداد فارس افزود: در ماه مبارک رمضان امسال ۱۳ هزار حامی جدید جذب و زمینه ارتباط آنها با ۲۰ هزار و ۴۷۹ فرزند ایتم فراهم شد و مساعدت حامیان در ماه مبارک رمضان، مبلغ ۱۷۳ میلیون و ۴۲۵ هزار تومان بوده است. وی خاطر نشان کرد: در حال حاضر تعداد ۱۱۷ هزار حامی در استان فارس، حمایت از ۲۶ هزار و ۱۸۵ فرزند ایتم و محسین را عهده دار هستند که از این تعداد ۹ هزار و ۵۷۲ نفر از فرزندان ایتم و مابقی از فرزندان محسین هستند. بذرافشان، با بیان اینکه در سرفصل جمع آوری

سرلشکر باقری: فتح خرمشهر منشأ عزت این سرزمین است آمادگی همه‌جانبه برای رویارویی با تهدیدات مهبیاست



رئیس ستادکل نیروهای مسلح تاکید کرد: نیروهای مسلح راهبردی قدرت افزایی دفاعی، تهاجمی و بازدارنده را دستور کار دائمی خود دانسته و با اشراف اطلاعاتی و آمادگی‌های همه‌جانبه برای رویارویی قاطعانه و سلحشورانه با هر نوع تهدید علیه استقلال، تمامیت ارضی و امنیت ملی کشور عزیزمان مهیا و مجهز هستند.

العالم - ایران
سرلشکر محمد باقری رئیس ستادکل نیروهای مسلح در پیامی به مناسبت سوم خرداد ماه سالروز آزادسازی خرمشهر و روز مقاومت، ایثار و پیروزی، تاکید کرد: نیروهای مسلح راهبردی قدرت افزایی دفاعی، تهاجمی و بازدارنده را دستور کار دائمی خود دانسته و با اشراف اطلاعاتی و آمادگی‌های همه‌جانبه برای رویارویی قاطعانه و سلحشورانه با هر نوع تهدید علیه استقلال، تمامیت ارضی و امنیت ملی کشور

عزیزمان مهیا و مجهز هستند. در این پیام آمده است: فرا رسیدن سوم خردادماه سالروز آزادی خرمشهر که به زیبایی روز مقاومت، ایثار و پیروزی نامیده شده است را گرمی داشته و این رخداد بزرگ و دستاورد ماندگار و تاریخی که مقدمه سربلندی ملت عظیم‌الشان ایران در هشت سال دفاع مقدس و سپس از پیشتران معنادار شکل‌گیری جبهه مقاومت اسلامی در منطقه راهبردی غرب آسیا در مصاف با نظام سلطه و صهیونیسم قرار گرفت را به خالقان این حماسه عظیم به ویژه خانواده های معظم شهیدان و نیز جانبازان، آزادگان سرفراز، یادگاران و پیشکسوتان دفاع مقدس تبریک و تهنیت عرض می‌کنم. «فتح خرمشهر»، فراتر از یک پیروزی و افتخار در عرصه نبرد با دشمن اشغالگر در حقیقت یک نقطه عطف مهم و تاریخی در عرصه‌های درخشش ایران و ایرانی برابر توطئه های دائمی استکبار جهانی، از دفاع مقدس در جنگ هشت ساله تحمیلی تا دفاع نیابتی و مقابله با تروریسم تکفیری به شمار می‌رود که دستیابی به پیروزی‌های بزرگ سیاسی و نظامی را ضامن تقویت انسجام، امنیت و اقتدار ملی و مظهر خودباوری و اعتماد به نفس نسل های این سرزمین قرار داده است. عملیات افتخار آمیز بیت المقدس و فتح القوتوح آزادسازی خرمشهر قهرمان در سوم خرداد ماه ۱۳۶۱ برای همیشه بر تارک تاریخ میهن اسلامی پرتو افشانی می‌کند و منشأ عزت و بالندگی مردمان این سرزمین

و هوشمندی و هوشیاری آنان برابر توطئه ها و نقشه های دشمنان انقلاب و نظام اسلامی خواهد بود. در پاسداشت این رخداد عظیم که در تلاقی با درخشش اراده و اقتدار شگفت انگیز این روزهای رزمندگان مقاومت اسلامی فلسطین در انتفاضه جدید که رژیم جعلی و کودک کش صهیونیستی و اشغالگران قدس شریف را سرخورده و سرافکنده به پناهگاه برده است و پرچم مقاومت فلسطین نه تنها در غزه و سرزمین های اشغالی که در سراسر جهان برافراشته و لانه عنکبوتی رژیم صهیونیستی را بیش از هر زمانی سست تر ساخته است، یاد، نام خاطره و آرمان‌های بلند شهیدان دفاع مقدس بویژه سردار دلها شهید قدس و از فرماندهان فاتح خرمشهر سپهبد پاسدار حاج قاسم سلیمانی و امیر قلب ها سپهبد علی صیاد شیرازی؛ به آحاد ایرانیان مومن،

انقلابی و شجاع اطمینان می‌دهیم نیروهای مسلح مقتدر جمهوری اسلامی ایران در سایه هدایت‌های حکیمانه مقام عظمای ولایت و رهبری و فرماندهی کل قوا حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی) و وحدت، همدلی و حمایت شما مردم شریف و قهرمان، راهبردی قدرت افزایی دفاعی، تهاجمی و بازدارنده را دستور کار دائمی خود دانسته و با اشراف اطلاعاتی و آمادگی‌های همه‌جانبه برای رویارویی قاطعانه و سلحشورانه با هر نوع تهدید علیه استقلال، تمامیت ارضی و امنیت ملی کشور عزیزمان مهیا و مجهز بوده و به فضل الهی اجازه نخواهند داد از اردوگاه دشمنان خبیث و مکار، گزند به این سرزمین مقدس برسد. سرلشکر پاسدار محمد باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح ۲ خرداد ۱۴۰۰



رئیس مجلس: آژانس حق دسترسی به تصاویر مراکز هسته‌ای را ندارد



رئیس مجلس شورای اسلامی اعلام کرد: از اول خرداد ماه جاری، آژانس بین المللی انرژی اتمی حق دسترسی به تصاویر مراکز هسته‌ای ایران را ندارد. محمد باقر قالیباف در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی و در پاسخ به تذکر یکی از نمایندگان در خصوص پایان مهلت سه ماهه آژانس بین المللی انرژی اتمی برای دسترسی به اطلاعات مراکز هسته‌ای ایران گفت: براساس قانون راهبردی مجلس، ما مصمم هستیم که این قانون اجرا شود چرا که مورد تاکید مقام معظم رهبری است. رئیس مجلس افزود: بر همین اساس از اول خرداد ماه جاری و بر اساس پایان مهلت سه ماهه، حتما آژانس بین المللی انرژی اتمی حق دسترسی به تصاویر مراکز هسته‌ای ایران را نخواهد داشت. تبریک رئیس مجلس به ملت فلسطین و پیروزی آنان بر صهیونیست ها رئیس مجلس شورای اسلامی پیروزی مقاومت اسلامی و مردم فلسطین در سرزمین‌های اشغالی بر صهیونیست‌های غاصب را تبریک گفت.

گروه های مقاومت عراق به مبارزه علیه اشغالگری آمریکا شدت می‌دهند



گروه های مقاومت عراق اعلام کردند با توجه به تعلق آمریکایی‌ها در خروج از عراق و عدم احترام به خواست میلیون‌ها تن از فرزندان این کشور و مخالفت آشکار با مصوبه پارلمان، این گروه به مبارزه ضداشغالگری در عراق شدت خواهد بخشید. شورای هماهنگی مقاومت عراق تاکید کرد که «بعد از چندین بار وساطت و میانجیگری از سوی برخی سیاستمداران عراقی، مقاومت بیش از یک بار به دولت عراق که در حال مذاکره با طرف آمریکایی جهت تعیین سرنوشت نظامیان خارجی است، فرصت داد، اما نتیجه این دو دور مذاکرات - به‌ویژه دور دوم مضحک این مذاکرات - بسیار ناخوشایند و تأسف‌آور بود». این شورا در بیانیه‌ای که به این مناسبت منتشر کرد، می‌افزاید: «آنچه وضعیت را اسفنازتر می‌کند، اظهارات مسئولان نظامی آمریکایی است که از نبود جدول زمان‌بندی نزدیکی برای خروج نظامیانشان سخن می‌گویند و تاکید می‌کنند که این دولت عراق است که خواستار ماندن آنها شده است، بدون اینکه در این خصوص دولت کنونی عراق این اظهارات را تکذیب کند». شورای هماهنگی مقاومت عراق ادامه داد: «دستاورد دو دور گفتگو و مذاکره با طرف آمریکایی تماماً غیرقابل قبول است و تلاشی جز دور زدن و به تأخیر انداختن (خروج نظامیان اشغالگر) نیست، به همین دلیل تاکید می‌کنیم که این فرزندان آزاده عراق هستند

به ایرانی که بیستمین کشور جهان از نظر ترانزیت دریایی است -به ایرانی که دارنده چهارمین نیروی بزرگ دریایی جهان است. (بر اساس رده بندی وب سایت آمریکایی BusinessInsider) -به ایرانی که دارنده بالاترین نرخ رشد پذیرش دانشجوی خارجی در جهان است. (طبق گزارش سازمان یونسکو) -به ایرانی که پانزدهمین کشور جهان در زمینه دانش سلول های بنیادی است. -به ایرانی که پر افتخار ترین کشور جهان از نظر فعالیت های قرآنی و تنها کشور جهان که یکی از شروط تصویب قانون در آن، عدم تضاد با قرآن است. -به ایرانی که رتبه نخست جهان در زمینه مبارزه با مواد مخدر در خاک خود را دارد. (طبق گزارش سازمان ملل) -به ایرانی که برگزار کننده و مدیریت کننده بزرگترین تجمعات گسترده تاریخ جهان است، (راهپیمایی های داخلی و خارجی و پیاده روی اربعین) -به ایرانی که تنها کشور جهان است که شکل حکومت آن از طریق انتخابات مشخص شده است. (رای ۹۸ درصدی به جمهوری اسلامی) -به ایرانی که تاب آورده ترین، مقاوم ترین و پابنده ترین کشور جهان در زیر سنگین ترین و گسترده ترین تحریم های جهان است. -به ایرانی که رتبه اول خاورمیانه و هفدهم جهان در زمینه پرورش آبریان است. - به ایرانی که هشتمین کشور جهان از نظر گسترش خطوط لوله کشی گاز و بهره مندی مردم از گاز است. -به ایرانی که از پیشرفته ترین کشورهای جهان در زمینه درمان ناباورری است.



به ایرانی که دهمین کشور جهان از نظر ارزش اقتصادی سازمان سیا) -به ایرانی که دومین کشور سازنده دستگاه شتاب دهنده خطی پرتو درمانی در جهان است. -به ایرانی که بزرگترین شکارچی پهپادهای فوق پیشرفته جاسوسی جهان است. -به ایرانی که دوازدهمین کشور جهان در زمینه دندانپزشکی است -به ایرانی که یکی از چند کشور جهان که بیش از ۹۵ درصد داروهای مورد نیاز مردمش را خودش تولید میکند. -به ایرانی که سیزدهمین قدرت برتر جهان از نظر سیاسی نظامی و اقتصادی (طبق گزارش روزنامه ایندپندنت انگلستان) است. -به ایرانی که پرشتاب ترین کشور دنیا در زمینه رشد امید به زندگی (طبق جدول سازمان ملل) است. -به ایرانی که یکی از چند کشور سازنده ناوشکن های اقیانوس پیمای در جهان است. -به ایرانی که پر سرعت ترین کشور جهان در زمینه رشد شاخص توسعه انسانی است. (بر اساس جدول سازمان ملل) -به ایرانی که پنجمین کشور جهان در زمینه فناوری برتر قرن ۲۱ یعنی لیزر است. -به ایرانی که رتبه اول خاورمیانه و هفدهم جهان در زمینه پرورش آبریان است. - به ایرانی که هشتمین کشور جهان از نظر گسترش خطوط لوله کشی گاز و بهره مندی مردم از گاز است. -به ایرانی که از پیشرفته ترین کشورهای جهان در زمینه درمان ناباورری است.

آگهی مزایده فروش اراضی تفکیکی آقایان سید باقر زندوی و سید فرج اله تفرجی واقع در بلوار امام خمینی (ره) - کوچه ۲ - مرحله اول

شهرداری بیرم در نظر دارد به موجب مجوز شماره ۱۳/۵ مورخ ۱۳/۰۲/۱۴۰۰ شورای محترم اسلامی شهر بیرم نسبت به فروش قدرالسهم خود از زمینهای مسکونی از اراضی تفکیکی آقایان سیدباقر زندوی و سید فرج اله تفرجی به آدرس بلوار امام خمینی (ره) - کوچه ۲ طبق شرایط امور مالی شهرداری به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید/

شرایط شرکت در مزایده :

- شرکت کنندگان در مزایده بایستی بابت قطعه زمین مورد تقاضا خود، سپرده شرکت در مزایده را که در جدول فوق قید گردیده به حساب سبیا ۱۹۱۸۰۰۷/۳۱۰۰۰۰ بانک ملی به نام شهرداری بیرم واریز نمایند. - ۲- مزایده از قیمت پایه شروع و به بالاترین قیمت اعلام شده متقاضی فروخته می شود. - ۳- متقاضیان شرکت در مزایده می بایست قیمت پیشنهادی خود را همراه فیش واریزی شرکت در مزایده در پاکت سر بسته در مهلت مقرر به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند. - ۴- مهلت تحویل پیشنهادها تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۲۰ می باشد. - ۵- برنده اول مزایده می بایست پس از اعلام و ابلاغ شهرداری نسبت به پرداخت و واریز بهای قطعه زمین مورد برنده اقدام نماید. - ۶- در صورت انصراف برنده مزایده سپرده آن ها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. - ۷- به پیشنهادات مبهم و -مشروط ویا مخدوش، و سفید و یا فاقد فیش بانکی مربوط به سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد. - ۸- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار است. - ۹- پیشنهادهای قیمت در مورد اشخاص حقیقی باید به امضای فرد پیشنهاد دهنده رسیده باشد ودر مورد اشخاص حقوقی به امضای صاحبان امضا مجاز تایید شود(ارایه معرفی نامه از سوی کارشناس الزامی است). - ۱۰- پرداخت هزینه کارشناسی و آگهی به عهده برنده مزایده می باشد. - ۱۱- تشکیل کمیسیون مزایده و رسیدگی به پیشنهادات در مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۲۲ازروز شنبه راس ساعت ۱۴در مکان شهرداری برگزار می گردد. - ۱۲- افرادی که مشمول قانون مداخله در معاملات دولتی باشند حق شرکت در مزایده نخواهند داشت. در ضمن متقاضیان می توانند در ساعات اداری با شماره تلفنهای ۵۲۵۵۲۱۵۵ - ۵۲۵۵۲۴۵۵ - ۵۲۵۵۲۴۵۵ داخلی ۷ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	شماره قطعه	کاربری	مساحت بر مترمربع	قیمت پایه(ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۳	مسکونی	۳۱۵	۴/۲۵۰/۰۰۰	۶۶/۹۳۷/۵۰۰
۲	۴	مسکونی	۳۱۲	۴/۲۵۰/۰۰۰	۶۶/۳۰۰/۰۰۰
۳	۵	مسکونی	۳۱۲	۴/۲۵۰/۰۰۰	۶۶/۳۰۰/۰۰۰
۴	۶	مسکونی	۳۱۲	۴/۲۵۰/۰۰۰	۶۶/۳۰۰/۰۰۰
۵	۲۰	مسکونی	۴۶۸/۶۰	۴/۲۵۰/۰۰۰	۹۹/۵۷۷/۵۰۰
۶	۲۱	مسکونی	۴۶۸/۶۰	۴/۲۵۰/۰۰۰	۹۹/۵۷۷/۵۰۰

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۰۳/۰۳
عبداله زارع درنیانی - شهردار بیرم

نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۰۳/۱۰
شناسه آگهی: ۱۱۳۹۰۰۰
م الف: ۱۶۵۹

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی



زندگی راحت‌تر با دانستن چند اصل روانشناسی

داشتن زندگی راحت‌تر و شادتر برای همه انسان‌ها اهمیت دارد و هر کسی برای رسیدن به این هدف در حد توان خود تلاش می‌کند. بر خلاف تصور بسیاری از افراد که برای رسیدن به آسایش و شادی در زندگی به دنبال ایجاد تغییرات بزرگ هستند، گاهی تغییراتی بسیار کوچک نیز، همین نتیجه را به دنبال دارد. با رعایت چند اصل ساده روان‌شناسی می‌توانید زندگی شادتری برای خود رقم بزنید.

بالا رفتن سطح شناخت افراد از تفکرات خود و دیگران، نقش ویژه‌ای در رسیدن به زندگی راحت و آرام دارد. همه ما محدود به عقاید و باورهایی هستیم که تجربیات گذشته برای ما به ارمغان آورده‌اند.

هر فردی با تعین دیدگاه‌و دور کردن تفکرات منفی از خود می‌تواند تغییرات مثبتی در زندگی ایجاد کند. این تغییر نگرش به دو دلیل اهمیت دارد. –اول اینکه ما معمولاً تصور می‌کنیم در زندگی به اندازه‌ی کافی موفق نیستیم، چون همیشه برای ما تعیین کرده‌اند که در هر برهه از زندگی باید در چه شرایطی قرار داشته باشیم. نرسیدن به این جایگاه مشخص شده، احساس شکست و سرخوردگی در ما ایجاد می‌کند.

– دوم اینکه نداشتن درک صحیحی از نگرش و طرز فکر دیگران درباره ما و واکنشی که در مقابل رفتارهای ما دارند، گاهی مشکلاتی در زندگی ما ایجاد می‌کند.

اگر این اصول روانشناسی، چارچوبی برای اندیشیدن ما شود، زندگی راحت تری خواهیم داشت و موجب تغییر در نگرش ما خواهد شد.

۱. به حرف مردم اهمیت ندهید

زندگی شما آن قدر که تصور می‌کنید برای دیگران اهمیتی ندارد. این نکته ناخوشایند به نظر می‌رسد، ولی حقیقت دارد. تلاش برای

مثبت زندگی خود را به دیگران نشان دهیم و از ترس قضاوت یا طرد شدن، جنبه‌های منفی و آسیب‌پذیر زندگی‌مان را پنهان می‌کنیم. واقعیت این است که همه ما آسیب‌پذیر هستیم و نکات و جنبه‌های منفی در زندگی خود داریم. زندگی هیچ یک از ما کامل نیست. همه ما دوست داریم از طرف جامعه پذیرفته شویم. فکر کردن به اینکه دیگران زندگی کامل و بی‌قصی دارند، اتلاف وقت است. در واقع نباید ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه کنیم.

۴. انتظار نداشته باشید دیگران به توصیه‌های شما عمل کنند

حتماً برای شما هم پیش آمده که زمانی دوست‌تان با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کند و شما راه‌های خلاص شدن از این موقعیت می‌دانید. بر حسب وظیفه دوستی، او را نصیحت می‌کنید، اما او توصیه‌ی شما را نادیده می‌گیرد. احساس ناامیدی می‌کنید، چون نیت شما کمک کردن به او بوده است. اما این حقیقت تلخ وجود دارد که انسان‌ها معمولاً به نصیحت دیگران توجهی نمی‌کنند، مگر اینکه در شرایط درست قرار بگیرند و طرز فکر صحیحی داشته باشند. فقط در انتهای روز است که افراد تجربیات و برداشت‌های خود را از مسائل مختلف بررسی می‌کنند و طرز فکر خود را تغییر می‌دهند. گاهی اوقات آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که باید به توصیه شما عمل می‌کردند، اما اکثر مواقع افراد تصمیم می‌گیرند، خودشان، موقعیتی را تجربه کنند و به نتیجه برسند. دلسرد و ناامید نشوید، چون برای کمک به دوست‌تان تمام تلاش‌تان را کرده‌اید.

۵. **شما فقط مسئول عملکرد خودتان هستید**
اینکه چطور در مقابل یک مشکل، رویداد و شرایط واکنش نشان دهید، بسیار بیشتر از خود آن مشکل یا وضعیت اهمیت دارد. طرز نگرش شما مهم‌ترین نکته‌ای است که در رضایت شما از زندگی تأثیرگذار است. شما می‌توانید به شیوه‌ای عمل کنید که بر تفکرات، احساسات و عواطف آینده شما مؤثر باشد یا روش بهتری را انتخاب کنید.

در هر شرایط سخت و منفی، برای چند لحظه آن را فراموش و قبل از هر عکس‌العملی ذهن‌تان را آزاد کنید. شاید کار سختی باشد، اما همین نکته ساده به شما برای بررسی و تجزیه و تحلیل واکنش‌های ممکن از طرف خود و دیگران کمک می‌کند.

مزایا یا معایب تک فرزندی

اینجا ایستگاه واقع بینی است!

خیلی از والدین تک فرزند یا کسانی که تمایل به تک فرزندی دارند، فکر می کنند انرژی و توان تربیت بیش از یک بچه را ندارند حال یا هر دو مشغله کاری دارند و سرکار می روند و یا اینکه تصور می کنند به لحاظ اقتصادی نمی توانند بار مالی دوفرزند یا بیشتر را بر دوش بکشند. این در حالی است که معایب و مشکلات ناشی از تک فرزندی به مراتب بیش از دو یا بیشتر فرزند داشتن است.

*آسیب های حمایت گری تک فرزندها در آینده شان

یکی از مهمترین اشکالاتی که در تک فرزندی وجود دارد مربوط به گذر زمان و بزرگ شدن تک فرزندها است.اینکه تک فرزندها عموماً در کودکی دارای دو پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ هستند اما زمانی که خودشان بزرگ می شوند می بایست از این تعداد افراد به تنهایی مراقبت کنند در حالیکه ممکن است ازدواج هم کرده باشند و پدر و مادر همسر نیز بدان ها اضافه شده باشد. این مغایر با تحمل یک انسان برای مراقبت و حمایت از سالمندان است.

حال شما تصور کنید که یک خانواده با هزار امید و آرزو و هزینه های زیاد یک تک فرزند بزرگ کرده اند که عموماً هم همه امکانات مادی در اختیارش بوده اما آیا او می تواند از این تعداد

سالمند پرستاری و مراقبت کند و چه آینده ای خواهد داشت، در حالیکه عموماً پدر و مادرهای این تک فرزندها چشم امیدشان تنها به همین یک بچه است و انتظار تمام و کمال از او را دارند!

*تک فرزندها عموماً در خانواده های با درآمد متوسط به بالا هستند

یکی از مسائلی که خانواده های تک فرزند عموماً مطرح می کنند، مسئله مالی برای فرزند بیشتر است. اینکه الان شرایط اقتصادی اجازه فرزند بیشتر را نمی دهد خیلی از این خانواده ها در ارتباط با مسائل اقتصادی زیاد صحبت می کنند درحالیکه طبق آمار تک فرزندی در خانواده های با سطح درآمد بالا بیشتر دیده می شود اما در ارتباط با خانواده های سطح متوسط به پایین دولت می بایست شرایط اقتصادی را برایشان فراهم کند.

براساس آموزه های دین اسلام نیز آنکه ندان

دهد، نان دهد و روزی دست خدایت، در روایتی پیامبر خطاب به اباذر فرمودند: **یا أَبَاذَرٍّ لَوْ أَنَّ ابْنَ آدَمَ فَرَزَّ مِنْ رَبِّهِ كَمَا يُفَرِّ مِنْ الْمَوْتِ لَأَذْرَكَ رَبُّهُ كَمَا يُذْرِكُ الْمَوْتَ** / ای اباذر اگر فرزند آدم از روزی خودش فرار کند گویی از مرگش فرار کرده‌است و همانطور که مرگ انسان را در می یابد، روزی هم می گردد و او را در می یابد.

دوشنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۴ - دوازدهم شوال ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۱۸

غرور، یک مسئله جدّی در بشریت است که می‌تواند باعث شود زندگی بسیاری از افراد به تباهی کشیده شود. همه ما مستعد مغرور شدن هستیم و گاهی اوقات وسوسه می‌شویم که همه مسائل را به خودمان ربط دهیم. غرور باعث می‌شود لذت بردن از این واقعیت که مردم می‌دانند ما چه کسی هستیم، آسان‌تر باشد.

غرور بی اساس و بی دلیل، همان چیزی است که باعث می‌شود برخی از افراد، کارها را نه به خاطر رضای خدا، بلکه به خاطر منافع شخصی خود انجام دهند و این اصلاً کار درستی نیست چراکه وقتی افراد کارهای خود را با غرور انجام می‌دهند و فقط به فکر منافع خود هستند، جهان به جای خطرناکی تبدیل می‌شود.

غرور، هم به صورت جهانی و هم به صورت انفرادی و کوچک در زندگی ظاهر می‌شود و وقتی یک فرد مشهور، کار اشتباهی را انجام می‌دهد، می‌توان غرور را در شخصیت او پیدا کرد، اما مسئله این است که بسیاری از مردم از او بی‌روی می‌کنند.

غرور همچنین در مسائل کوچک و تصمیم‌های روزمره هم خود را نشان می‌دهد، اما نمی‌توان گفت که با به وجود آمدن غرور، یک شکست را تجربه خواهیم کرد و سوال این است چگونه بفهمیم که غرور در وجود یک شخص ریشه دوانده است؟

چند نشانه هشدار دهنده ای که نشان می دهد غرور در قلب شما ریشه دوانده است

تعارض

یک راه ساده برای ریشه کن کردن غرور، شناخت تعارض‌هاست، زیرا افراد مغرور اغلب با همه چیز درگیر و آزرده خاطر هستند. آیا بیشتر اوقات برای اثبات دیدگاه خود می‌جنگید؟ آیا هر زمان کسی ایده جدیدی را دوست ندارد، آزرده می‌شوید؟ این تعارض‌ها در مورد درگیری سالم در روابطی نیست که در آن ترمیم و بخشش اتفاق می‌افتد، بلکه در مورد این است که ما می‌خواهیم همیشه برای راه خود بجنگیم، زیرا ما خیلی غرور داریم که اعتراف می‌کنیم راه دیگر بهتر است.

هرج و مرج

اگر از هر کسی که در برنامه‌های دوره‌های بازبینی روانی شرکت کرده است سؤال کنید، خواهید فهمید که زندگی آن‌ها بسیار آشفته است و آن‌ها حتی به بدترین شرایط در زندگی رسیده‌اند. آن‌ها گاهی اوقات در این برنامه‌ها شرکت می‌کنند، چون احساس می‌کنند کنترل شرایط از دستشان در رفته است و غرور است که باعث می‌شود شرایط انسان به این مرحله برسد و آن‌ها را وارد این چالش بزرگ می‌کند. اگر دائماً حس می‌کنید که زندگی شما دچار آشفتگی است، شاید به این دلیل است که با غرور ریشه دوانده شده در قلب‌تان درگیر هستید، زیرا غرور، باعث به وجود آمدن هرج و مرج می شود.

کیج بودن

خداوند هیچگاه بنده‌اش را گمراه و کیج نمی‌کند و اگر در همه کارها به خداوند متوسل شویم، خداوند راه را به ما نشان خواهد داد. اگر به طور دائم در مورد آنچه خدا می‌خواهد کیج هستید و نمی‌دانید چه کار کنید، ممکن است دچار غرور شده باشید و به درستی مسیر اصلی خودتان را تشخیص ندهید.

پیدا کردن نقص‌ها

اگر غرور در تمام زندگی شما ریشه دوانده باشد، احتمالاً از این مسئله لذت خواهید برد که نواقص و عیب‌های دیگران را پیدا کنید و اگر فقط به دنبال پیدا کردن نقص دیگران هستید، مهربان نیستید، بلکه مغرور شده‌اید.

علاقه نداشتن به خدمت کردن

افراد زیادی وجود دارند که بدون هیچ چشم‌داشتی حاضر هستند در امور خیریه شرکت کنند و حتی حاضرند نامی از آن‌ها برده نشود، اما افراد مغرور تا زمانی که آن کار سودی برایشان نداشته باشد و یا باعث شهرت آن‌ها نشود، در این کارها شرکت نمی‌کنند.

وقتی کسی حاضر نیست به خاطر رضای خدا کاری را انجام دهد و فقط هنگام خدمت به دیگران به فکر دیده شدن خودش است، نشان می‌دهد غرور قلب او را پر کرده است.

ارتباط فناوری های

ارتباطی و سلامت روان

یکی از تصورات رایج درباره استفاده نوجوانان از فناوری‌های ارتباطی جدید به خصوص تلفن همراه یا شبکه‌های اجتماعی این است که استفاده از این فناوری‌های باعث به خطر افتادن سلامت روانی در بین این گروه سنی می‌شود. اما این ادعا آققدرها هم درست نیست. بسیاری از خانواده‌ها یک نگرانی جدی در مورد فناوری‌های ارتباطی جدید دارند. این تصور وجود دارد که بین استفاده از فناوری و سلامت روان نوجوانان رابطه وجود دارد و اینکه این فناوری‌ها می‌توانند سلامت روان نوجوانان را تهدید کنند. . به عبارت دقیق‌تر، کسانی که دارای مسائل و مشکلات روانی هستند احتمالاً نحوه استفاده از فناوری در آن‌ها نیز دچار اختلال است. یعنی این فناوری نیست که مشکلات روانی را ایجاد می‌کند بلکه فرد دچار اختلال، از فناوری استفاده ناهنجار دارد.

در این مورد البته توصیه‌هایی وجود دارد، برای مثال سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که کودکان کمتر از ۵ سال نباید بیش از یک ساعت در برابر صفحه نمایش باشند چراکه فعالیّت بدنی آن‌ها کاهش می‌یابد. گزارش‌های دیگری وجود دارند که از رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی و خودکشی سخن می‌گویند اما به نظر می‌رسد در این مطالعات روشن نیست که آیا شبکه‌های اجتماعی باعث چنین موضوعی شده‌اند یا افسردگی و اضطراب زمینه استفادهٔ آسیب‌زا از فناوری را فراهم کرده است. البته مطالعه دانشگاه آکسفورد محدودیت‌هایی نیز دارد. برای مثال این مطالعه فقط زمان صرف شده در استفاده از فناوری را ارزیابی کرده و نحوه استفاده از آن را بررسی نکرده است. این مطالعه تا حد زیادی به پرسش‌نامه‌هایی متکی است که خود فرد در مورد خودش اطلاعاتی ارائه می‌دهد که می‌تواند اطلاعاتی نادقیق باشد.

مجموع این نکات به ما می‌گویند که اولاً در این مورد باید با احتیاط بیشتری سخن گفت و سیاست‌گذاری‌ها باید بر مبنای شواهد و مطالعات علمی باشند، نه تصورات عامه مردم. مجموعهٔ مطالعات این حوزه داده‌ای زیادی در اختیار ما می‌گذارند اما وجود رابطه‌ای قطعی بین استفاده از فناوری، مخصوصاً فناوری‌های ارتباطی و میزان سلامت روان را تایید نمی‌کنند در حالی که بسیاری از دستورالعمل‌های این حوزه با فرض وجود چنین رابطه‌ای نوشته شده‌اند.



*استرس و اضطراب

طبق تحقیقات استرس در بین خانواده های تک فرزند بیشتر از پرجمعیت است چرا که خیلی والدین دائم نگران هستند که اتفاقی برای بچه شان بیافتد یا اگر آنها از دنیا بروند، چه بلایی سر بچه می آید بنابراین این حجم استرس هم بین والدین و هم تک فرزند هست بنابراین مشکلی مثل استرس یک واکنش طبیعی دربین فشارهای روحی است و بچه جایی نمی تواند یاد بگیرد که استرس را مدیریت کند.

*بلوغ جنسی زودرس

یکی از عوامل بلوغ زودرس، ارتباط فرزندان با افراد بزرگتر است و تک فرزندها دائماً با پدر و مادر خود در ارتباط هستند. بلوغ های زود هنگام آسیب هایی را به دنبال دارد. بلوغ جنسی را بلوغ عقلی می کنند و اگر بلوغ جنسی زودتر از بلوغ عقلی حاصل شود آسیب هایی را به دنبال خواهد داشت و باعث اختلالات جنسی خواهد شد. در خانواده‌های چند فرزند، فرزندان در دوران کودکی خود خواهند بود ولی در خانواده های تک فرزند کودک همواره به کارهای پدر و مادر نگاه می کند و رفتار های بزرگ تر ها باعث این بلوغ زود رس خواهد شد.

*کاهش نقش حمایت گری

در خانواده های چند فرزند حمایت گری و همیاری فرزندان از هم زیاد است، حتی بعد از فوت والدین، فرزندان تنها نمی شوند و حامی یکدیگر خواهند ماند. چه حمایت گری مالی و چه عاطفی. ولی در خانواده های تک فرزند بعد از فوت والدین، فرزندان تنها می شوند. امروزه در زندگی های روزمره دیده می شود که برخی مشکلات افراد در این است که خانم یا آقا، خواهر یا برادری ندارند که مشکلات خودش را با آن ها طرح کنند.

*احساس تنهایی

یکی از مهمترین معایب تک فرزندی احساس تنهایی بچه ها است که در پرورشنامه های مختلفی ارتباط

چه کسی را انتخاب کنیم؟

جواب را از رئیس مذهب شیعه امام جعفر صادق علیه السلام دریافت کنیم: شخصی از امام صادق (ع) پرسید: بین دو حاکم در تردید هستم، چه کنم؟ امام فرمود: عادل، صادق، فقیه و باتقواترین را انتخاب کن. شخص گفت: اگر به شخص نرسیدم؟ امام فرمود: بین افراد متدین به کدام مایلند. شخص گفت: اگر نفهمدم؟ امام فرمود: بنگر مخالفان آیین ما کدام را بیشتر می پسندند، او را کنار بگذار و بین کدام بیشتر آنها را خشمگین می کنی، او را برگزین.

اصول کافی جلد ۱ ص ۶۸

تداوم اعمال نیک

بعد از مرگ

روشی خاص برای

آنکه پاداش عمل خیر

دیگران به ما برسد

بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و روایت‌های اهل بیت (ع) برخی از اعمال زمینه‌ای را ایجاد می‌کنند تا وقتی دیگران عمل خیر و ثوابی انجام می‌دهند، ما هم در کار خیر آنها شریک بشویم. به این مفهوم که هر چند دیگری کار خیر و خدایسندانه‌ای انجام داده، اما ما هم مانند او پاداش دریافت کرده و مستحق جزای الهی شویم.

طبق تفسیر قرآن کریم شیوه‌ها و کارهایی هستند که مثل حسنات دیگران را می‌توانند به انسان منتقل کنند، البته مثل آنها و نه عین آن را. آن طور که خداوند متعال می‌فرماید: «وَنَكْتَبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ؛ آنچه خود کردند می‌نویسیم و آنچه اثر نیک یا بد هم باقی گذاشتند، می‌نویسیم.»

مانند اینکه کسی عمل خیری را نشر بدهد، مثلاً مطلب خوبی درباره نماز خواندن در فضای مجازی منتشر کند و کسی با خواندن همان مطلب به نماز خواندن تشویق شود. در این صورت هم کسی که تشویق شده و نماز خوانده پاداش می‌گیرد و هم کسی که آن مطلب مفید درباره نماز را نشر داده است، مانند آن پاداش را دریافت خواهد کرد. البته این امکان هم وجود دارد که کسی در طول زندگی خودش مطلب علمی ایجاد کند. بعد از مرگ او هر کسی از آن علم بهره‌ای ببرد، برای او پاداش محسوب می‌شود، هر چند که دیگر در دنیا نیست، و یا کسی که مسجدی بسازد تا دیگران در آن نماز بخوانند یا وضوخانه‌ای که وضو بگیرند. در مقابل اگر کسی محلی برای فسق و فجور ایجاد کند، بعد از مرگش هم هر کسی از آن محل استفاده کند و در آن گناه کند، برای آن فرد عذاب می‌شود یا اینکه از دنیا رفته است. یا کسی که سنت خلافی رایج کند و بعد از مرگش مردمی به آن سنت عمل کنند. همه این موارد جزو کارهای او و آثار اعمال او محسوب می‌شود.

در این باره از پیغمبر اکرم (ص) روایت شده که فرمودند: «هر کس سنت نیک را باب کند، مادامی که در دنیا مردمی به آن سنت عمل می‌کنند، ثواب آن اعمال را به حساب این شخص هم می‌گذارند، بدون اینکه از اجر عامل آن کم بگذارند؛ و هر کس سنت زشتی در بین مردم باب کند، مادامی که در دنیا مردمی به این سنت عمل می‌کنند و در آن عمل‌ها را به حساب او نیز می‌گذارند، بدون اینکه از وزر عامل آن کم بگذارند»

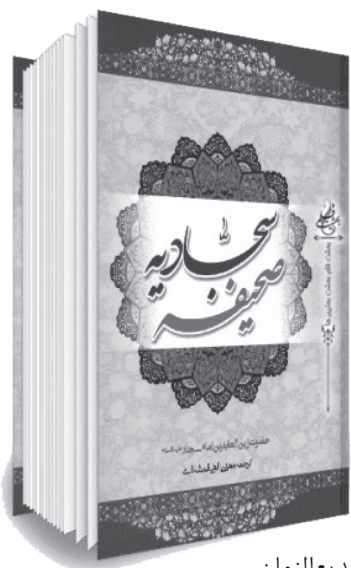
پذیرش آنچه
میرادارستان
۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

زبور آل محمد و انجیل اهل بیت (درس اول)

تهیه و تنظیم: ابوالحسن مویدی



صحیفه کامله سجادیه مجموعه‌ای از معارف الهی در قالب دعاست که از حضرت امام علی‌بن‌الحسین (ع) روایت شده و فرزند برومندش حضرت امام محمدباقر (ع) نوشته و حضرت امام صادق (ع) می‌شنیده است. این کتاب مجموعاً ۵۴ باب را به خود اختصاص داده از حمد و ستایش خدای عزوجل شروع و به دعا برای رفع غم و اندوه خاتمه می‌پذیرد در شرح‌ها از جمله شرح فیض‌الاسلام و قهپایی این کتاب به زبور آل محمد و انجیل اهلبیت ملقب گردیده زیرا همان‌طور که انجیل عیسی و زبور داود علیهماالسلام حاوی علوم و حکمت بوده صحیفه نیز حاوی علوم و حکمتی است که عمل به آن جهانیان را به سعادت می‌رساند. چرا صحیفه سجادیه را زبور آل محمد(ص) و انجیل اهلبیت گفته‌اند؟ ابتدا باید زبور را شناخت زبور به معنی نوشته جمع آن زبور مانند کتب و مضعر آن زبیر است. واژه زبور به معنی پاره‌ای آهن یا براده‌های آهن نیز استعمال شده است. زبور کتاب حضرت داوود پیامبر (ع) است واژه زبور عبری است و برخی آن را عربی و پاره‌ای سریانی می‌دانند. زبور کتابی است که تنها شامل حکمت عقلی باشد و احکام شرعی در آن نباشد ولی کتاب مبتین احکام شرعی است. بیشتر محتویات این کتاب آسمانی مواظ و اندرز است و باقی آن مدح و ثنائی ایزد متعال می‌باشد باماهو یستحقه و احکام و نظامات شرعیه در کتب آسمانی جز آیتی مخصوصه نباشد. بعضی گفته‌اند هر کتاب صعب‌الوقوف که به سختی درک شود زبور گویند. دانستیم که زبور مجموعه‌ای از مواظ،



حکمت عقلی، اندرزاها و اخلاقیات است که متعلق به حضرت داوود پیامبر می‌باشد انجیل نیز که به معنی بشارت و مژده به کار رفته کتابی است اخلاقی مشتمل بر مواظ و اندرز که بر عیسی مسیح (ع) نازل شده و شامل مسائل شریعت نمی‌باشد یا کمتر از شرایع بحث می‌نماید. صحیفه کامله سجادیه نیز همین مشخصه را به نحو مطلوب‌تر داراست. یعنی صحیفه مجموعه‌ای از حکمت عقلی، مواظ و اندرزاها، تعلیم و تربیت و اخلاق و گسترش نقطه تعادل اخلاقی و شناخت آسیب‌ها و مفاصد احتمالی اخلاقیات را بررسی و تحلیل می‌نماید. به عنوان نمونه در دعای بیستم صحیفه که به دعای مکارم‌الاخلاق مشهور است امام(ع) نقطه تعادل اخلاق و آسیب‌ها و مفاصد احتمالی را مورد بررسی قرار می‌دهد و می‌فرماید: «وَأَعِزَّنِي وَلَا تَبْتَلِينِي بِالْكِبْرِ، وَ عَزِّدْنِي لَكْ وَلَا تَفْسِدْ عِبَادَتِي بِالْعَجْبِ، وَ أَجْر لِلنَّاسِ عَلَيَّ يَدِي الْخَيْرِ وَ لَا تَمْحَقْهُ بَالنَّيِّ، وَ هَبْ لِي مَعَالِي الْأَخْلَاقِ، وَ اغْضَمْنِي مِنَ الْفَخْرِ»

خواندی و ترک آن را سرکشی، و تهدید کردی که ترک آن سبب داخل شدن به دوزخ، در عین خواری و ذلت است. زراره نیز از قول امام باقر(ع) نقل کرده که مراد از عبادت در این آیه دعاست و دعا افضل عبادات است. در مدح حضرت ابراهیم خلیل ذیل آیه « إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ» آمده که «آواه» به معنی «دعاء» که صیغه مبالغه از دعا به معنی بسیار دعا کننده است. در آغاز آیه گذشته به دعا کردن امر فرموده که «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» و در جای دیگر می‌فرماید «وَإِذْ دَعَا خُوفاً وَطَمَعًا» و آیه مشهور دعا که می‌فرماید: « وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ...» پایان بخش آیات به سخنی از رسول خدا و ائمه هدی این فراز را خاتمه می‌دهیم. احمدبن حنبل در مسند خود آورده که هیچ مسلمانی نیست که روی نیاز را به سوی خدای بی‌نیاز بر دارد و از او چیزی درخواست کند مگر این که دعایش اجابت شود یا در تحقق آن سرعت بخشد یا برای او ذخیره سازد و در مورد ذخیره گفته شده که اگر بنده‌ای چیزی خواهد که در آن موقع خیر او در آن نباشد خداوند در وقتی دیگر که مقتضی حال او باشد خواسته او را بدهد یا به عوض آن مرادی دیگر کرامت فرماید یا سبب دفع بلائی دیگر سازد یا در قیامت کفاره گناه او گر داند به هر حال دعای بنده مسلمان ضایع نمی‌شود. و در روایتی دیگر رسول خدا، دعا را سلاح مومن و ستون دین و روشنایی آسمان و زمین قلمداد می‌فرمایند. و حضرت ثامن‌الائمه می‌فرماید: عَلَيكُمْ بِسِلَاحِ الْأَنْبِيَاءِ . فَقِيلَ : وَ مَا سِلَاحُ الْأَنْبِيَاءِ؟ قَالَ : هُوَ الدُّعَاءُ بِرِ شَمَا بَادِ كَهْ بِه سِلَاحِ پيامبران مسلح شوید سپس پرسیدند سلاح پیامبران چیست؟ فرمود: دعاست. در درس آینده از آداب دعا بحث خواهد شد.

کمترین و بیشترین چیست؟

لقمان به پسرش گفت: پسر! چه چیزی کمترین است؟ و چه چیزی بیشترین؟ و چه چیزی شیرین‌ترین است؟ و چه چیزی گواراترین؟ چه چیزی مانوس‌ترین است؟ و چه چیزی وحشتناک‌ترین؟ و چه چیزی نزدیک‌ترین؟ و چه چیزی دورترین؟ لقمان گفت: کمترین چیز، یقین است. بیشترین چیز، شک است. شیرین‌ترین چیز، شیم رحمت خداوند عز و جل در بین مردم است که با آن همدیگر را دوست ی دارند گواراترین چیز، گذشت‌خدا از زندگانش و گذشت مردم از همدیگر است. مانوس‌ترین چیز، دوست‌توست، هنگامی که یک در بر او برویسته باشد، وحشتناک‌ترین چیز، پیکری است که مرده باشد، که چیزی وحشتناک تر از آن نیست. و نزدیک‌ترین چیز، آخرت نسبت به دنیاست و دورترین چیز، دنیا نسبت به آخرت است.

چرا دائماً باید به خودمان تلقین کنیم که خدا مهربان است؟



وقتی به ما سفارش می‌کنند «هرکاری را با بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم آغاز کنید» یعنی باید دائماً مهربانی خدا را به خودمان تلقین کنیم. اما چرا دائماً باید به خودمان تلقین کنیم که خدا مهربان است؟ مهربانی و رحمت خدا در عین حالی که برای ما محبوب است، اما موضوعی است که دائماً از ذهن انسان فرار می‌کند. یک آفتی در درون سینه و روح ما ایجاد می‌شود که موجب می‌شود دائماً دچار «یأس از رحمت خدا» بشویم. ابلیس هم دقیقاً همین کار را می‌کند، بزرگ‌ترین خصیصه ابلیس این است که مایوس از رحمت خداست و این صفت خبیث خودش را به دیگران هم منتقل می‌کند! خارهای هرزه‌ای در قلب انسان هست که دائماً می‌خواهد انسان را مایوس کند، با هر گناه یا هر اتفاق و حادثه‌ای در اطرافمان، خودمان را از رحمت خدا مایوس می‌کنیم.

امتحان رفاقت

رفقای خود را به دو چیز امتحان کنید: اگر این دو خصلت در آنها هست رفیق باشید، امام صادق (ع) می‌فرماید اگر نبود از آنها دوری کنید، دوری کنید، حضرت دو مرتبه می‌فرماید دوری کنید! اول: مُحَافَظَةُ عَلَي الصَّلَواتِ فِي مَوَاقِيتِهَا ببین این رقیقت اول وقت مقید به نماز هست یا داره کاسبی میکنه؟ یا مباحثه میکنه؟ دوم: وَ الْبِرِّ بِالْإِخْوَانِ فِي الْعُسْرِ وَ الْبُشْرِ در موقع داری و نداری خوبی میکنه به دوستان؛ تا میبینی رفیقش میخواند دختر عروس کنه فوری میره یک قالی ماشینی میگیره میاره دم خوش ، یا میبینی چک هاش عقب افتاده میگه غصه نخور من میدم حالا بعدها بهم بده ولی اونیه که همین جور بر بر نگاه میکنه؟ میبینی همسایه پول نداره دوسیر گوشت بخره ، با این همه ثروت نمیره یک کیلو گوشت بخره بده، با این همه ثروت نم پس نمیده ، اینا نه بو دارن نه خاصیت ، خوب به چه درد میخورن! نه دنیا دارن نه آخرت، با کسانی که کمک به فقرا نمیکند رفیق نشید.

از بیانات آیت الله مجتهدی (ره)

کسی که مالش ضایع شده، رضایت او را کسب کنند.

در برخی موارد، کسب رضایت، موجب بروز مفسده است. در چنین صورتی در امور غیر مالی، می‌فرمایند برای او استغفار کنید. مثلاً نعوذ بالله به ناموس کسی تجاوز کرده - آن را که نمیتواند گوید چون اگر طرف حلال کند بی غیرت و اگر نکند غیر از کشت و کشتار چیزی به دست نمی‌آید یا غیبت کسی را کرده ایم و اگر بخواهیم حلالیت بطلبیم، موجب بروز کینه و کدورت، یا قطع ارتباط می‌شود.

یا این که اگر آبروی او را برده ایم، برای او طلب استغفار کنیم و از خداوند بخواهیم که دلش را نسبت به ما نرم کند. همه ما ممکن است حقوق افرادی را ضایع کرده باشیم و خبری از آن نداشته باشیم. راه جبران چنین ظلمی آن است که در امور مالی، به مقداری، رد مظالم بدهیم؛ و در امور مالی، در دعا و مناجات خود از خدای متعال بخواهیم که اگر حقی از کسی ضایع کرده ایم، خدای متعال دستگیرمان باشد و با نرم کردن دل آن شخص نسبت به ما کاری کند تا ما را حلال کند. راه جبران تضییع «حق الناس» ادای حقوق مردم و خشنود کردن آنها است. همچنین باید توبه حقیقی کرد و از انجام آنچه سبب از بین رفتن حق مردم است (آبرو، مال و...)، و نیز از بی احترامی به آنها خودداری کرد.

اگر حقی که از کسی ضایع شده و دسترسی به او نیست، مالی است، باید از جانب او صدقه داد و برای او طلب مغفرت کرد، چنانکه امیرمؤمنان (ع) فرمودند: «لَتَوْبَةُ تَطَهَّرَ الْقَلْبَ وَ تَغْسِلَ الدُّنُوبَ»؛ توبه قلب‌ها را پاک می‌کند و گناهان را می‌شوید. مکتب جامع ما، حتی برای بعد از مرگ فرصتی برای جبران نهاده است که تحت عنوان ردّ مظالم می‌توان از مال شخص فوت شده حق الناس مالی را که حتی صاحب آن مشخص نیست جبران نمود.

علت طول عمر برخی از علما

از زبان آیت‌الله بهجت (ره)

مرحوم مجلسی رحمه الله علیه در یکی از موفلاتش نوشته است: «اگر انسان به طب مأثور از ائمه اطهار (ع) عمل کند، به بیماری مبتلا نمی‌شود؛ زیرا آنان عالم به خواص ماکولات و سبزی‌ها و چیزهای دیگر هستند.» بنده هم فی الجمله دیده ام شخصی به طب مأثور عمل کرد، حدود ۸۰ سال داشت و مریض نشده بود. زمانی که ما در نجف بودیم، و با زیاد شیوع داشت، ایشان به عیادت بیمارانی می‌رفت. با این حال به بیماری دچار نشد و فقط در اواخر عمر مرضش این بود که به نماز جماعت نمی‌آمد و به استراحت می‌پرداخت. البته برای کارهای دیگر به بیرون می‌آمد و نمی‌دانم که در وقت وفات مریض شد یا نه. انسان می‌تواند با رعایت آداب شرعی و دستورهای دینی، از اطبا مستغنی (بی نیاز) شود.

کتاب بهجت عارفان، ص ۱۸۶



آن که آبروی دیگران را می‌ریزد، از اطاعت دستور الهی هم سرپیچی کرده است؛ بنابراین کسی که حق الناس کرده، علاوه بر آن که باید رضایت صاحب حق را کسب کند، باید با دعا و استغفار، رضایت خدای متعال را هم جلب نماید. ۲ - راه ادای حق الناس، در اساسی ترین گام، طلب رضایت از خود شخصی است که حقتش ضایع شده است؛ بنابراین اگر مال کسی را برده باشیم، معنایی ندارد که بخواهیم با پرداخت صدقه، رضایت صاحب مال را کسب کنیم! یا اگر آبروی کسی را برده باشیم، معنایی ندارد که بخواهیم با صرف استغفار، حق او را ادا کرده باشیم! ۳ - گاهی اوقات، بنا به هر دلیلی امکان رضایت گرفتن از شخصی که حقتش ضایع شده وجود ندارد. * آن شخص برای ما مجهول است و وی را نمی‌شناسیم؛ * آن شخص را می‌شناسیم، اما نمی‌دانیم کجاست؛ * به علت غفلت یا فراموشی، متوجه ضایع شدن حق دیگری نیستیم. در این صورت، خدای متعال راهی برای مؤمنین گشوده تا در بن بست گرفتار نباشند. مثلاً اگر مال کسی را ضایع کرده ایم، می‌توانیم با اجازه حاکم شرع، این مال را به جای آن شخص صدقه بدهیم تا در قیامت با پرداخت ثواب صدقه به

جبران الناس

حق الناس

کسی که مالش ضایع شده، رضایت او را کسب کنند. در برخی موارد، کسب رضایت، موجب بروز مفسده است. در چنین صورتی در امور غیر مالی، می‌فرمایند برای او استغفار کنید. مثلاً نعوذ بالله به ناموس کسی تجاوز کرده - آن را که نمیتواند گوید چون اگر طرف حلال کند بی غیرت و اگر نکند غیر از کشت و کشتار چیزی به دست نمی‌آید یا غیبت کسی را کرده ایم و اگر بخواهیم حلالیت بطلبیم، موجب بروز کینه و کدورت، یا قطع ارتباط می‌شود. یا این که اگر آبروی او را برده ایم، برای او طلب استغفار کنیم و از خداوند بخواهیم که دلش را نسبت به ما نرم کند. همه ما ممکن است حقوق افرادی را ضایع کرده باشیم و خبری از آن نداشته باشیم. راه جبران چنین ظلمی آن است که در امور مالی، به مقداری، رد مظالم بدهیم؛ و در امور مالی، در دعا و مناجات خود از خدای متعال بخواهیم که اگر حقی از کسی ضایع کرده ایم، خدای متعال دستگیرمان باشد و با نرم کردن دل آن شخص نسبت به ما کاری کند تا ما را حلال کند. راه جبران تضییع «حق الناس» ادای حقوق مردم و خشنود کردن آنها است. همچنین باید توبه حقیقی کرد و از انجام آنچه سبب از بین رفتن حق مردم است (آبرو، مال و...)، و نیز از بی احترامی به آنها خودداری کرد. اگر حقی که از کسی ضایع شده و دسترسی به او نیست، مالی است، باید از جانب او صدقه داد و برای او طلب مغفرت کرد، چنانکه امیرمؤمنان (ع) فرمودند: «لَتَوْبَةُ تَطَهَّرَ الْقَلْبَ وَ تَغْسِلَ الدُّنُوبَ»؛ توبه قلب‌ها را پاک می‌کند و گناهان را می‌شوید. مکتب جامع ما، حتی برای بعد از مرگ فرصتی برای جبران نهاده است که تحت عنوان ردّ مظالم می‌توان از مال شخص فوت شده حق الناس مالی را که حتی صاحب آن مشخص نیست جبران نمود.

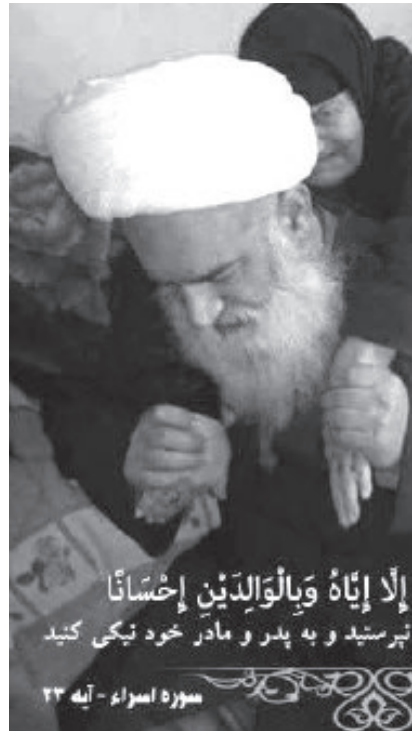
حق الناس یک اصطلاح فقهی خاص در ابواب قضا، شهادت و حدود است. در لغت به معنای «حق مردم» است در کنار حق الله، به این مفهوم حق الناس حق متعلق به مردم است. به عبارت دیگر: حق الناس حقوقی است که افراد در مقابل سایر افراد جامعه بر گردن دارند. مانند بازگرداندن قرض، عذرخواهی و جلب رضایت در قبال اشتباهات و زیان‌هایی که به آنها رسانده و همچنین حسن ظن به ایشان. هر مبنای اعتقادات اسلام حق الناس از حق ... مهم تر است. پاسخ دادن به حق الناس در روز قیامت دقیق تر از پاسخ دادن به حق الله است. چرا که خداوند حق خود را آسان تر می‌بخشد ولی حق مردم را باید صاحبان آن (مردم) ببخشند. زیرا حق الناس در حیطه بخشش خداوند نیست و باید با خود صاحبان حق مسئله را حل کنیم و با گریه و زاری توبه و دعا، برطرف نمی‌شود. چون باید حق ادا شود و حق الناس میدان وسیع است که از مال‌گرفته حتی مثلاً پارک دوبله ماشین حق مردم را ضایع می‌کند.

حق الناس اقسامی دارد

حق الناس را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. حق الناس مالی و غیر مالی. کسی که حقی یا مالی را از دیگران ضایع کرده باشد، نخست باید از این گناه بزرگ توبه کند، و از خدا عذر خواهی نماید. زیرا در درجه اول قانون خدا نا دیده گرفته شده، یعنی اول حق الله ضایع شده، سپس حق الناس. پس از توبه و استغفار، جبران حق الناس واجب است، مالی باشد یا غیر مالی.

آیا حق الناس را می‌توان با استغفار جبران کرد؟

۱- هر حق الناسی، حق الله هم محسوب می‌شود. علتش هم این است که وقتی انسان (مثلاً) غیبت می‌کند. علاوه بر



وَقَفَى رَبِّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا
پروردگارت فرمان داده جز او را پرستید و به پدر و مادر خود نیکی کنی
سوره اسراء - آیه ۲۳

بهترین روش شستن چادر و مانتو مشکی



خانم‌ها همیشه در شستن مانتوهای مشکی و چادر نگران هستند که رنگ این لباس‌ها دچار تغییر نشود. این گونه البسه را به هیچ وجه با آب گرمی که درجه حرارتی بیش از ۶۰ درجه داشته باشد نشوید و بهترین روش این است که با آب سرد شسته شوند.

در صورت امکان آن‌ها را با دست بشوید و خیلی چنگ نزنید و یا نچلانید. برای خشک کردن، چادر و مانتو را در آفتاب پهن نکنید و در سایه پهن کنید تا خشک شود. برای افزایش عمر پارچه چادر و یا مانتوهای مجلسی، آن‌ها را با شامپو که مواد قلیایی کمتری دارد بشوید، زیرا مواد اسیدی به پارچه این گونه البسه آسیب می‌زند و بهتر است که از مشکین شوی استفاده نمایید.

استفاده از نرم کننده البسه بعد از شستشو برای کاهش الکتریسیته بسیار مناسب و ضروری می‌باشد. چادر مشکی و مانتوهای مجلسی را همواره به صورت وارونه اتو بزنید تا بر روی پارچه برق نیفتد و چروک‌ها را حتی الامکان با بخار اتوی بخار صاف نمایید.

طریقه پاک کردن میگو

از معروفترین میگوهای می توان به این مدل ها اشاره کرد :

میگوی ببری یا خالدار ، میگوی صورتی ، میگوی قهوه ای و نوعی شاه میگو که گاها آن به اسم لایستر هم یاد می‌شود .

فصل صید میگو معمولا از مرداد ماه هر سال تا اواسط بهمن ماه ادامه دارد و پس از آن چون فصل تخم گذاری میگو فرامی رسد ممنوعیت صید آغاز می‌شود و تا دردیشت ماه ادامه پیدا میکند. صید میگو هر سال دویار انجام می‌شود و مدت آن بستگی به نظر کارشناسان شیلات دارد . بهترین میگو ، میگوی صید اواسط شهریور و بهمن ماه است .

خواص میگو

در مورد خواص میگو و انواع مختلف آبیان اولین چیزی که به ذهن می رسد فراوانی فسفر است .

مزیت دیگر گوشت میگو میزان املاح و به خصوص کلسیم و فسفر آن ها نسبت به فرآورده های گوشتی دام ها بسیار قابل توجه است . میزان سکنه قلبی در افرادی که مرتب میگو می‌خورند کمتر از کسانی است که میگو نمی‌خورند و گوشت قرمز استفاده می کنند . حافظه را تقویت می کند و قدرت ذهنی را بسیار بالا می برد . تمامی خوراکی های دریایی به شکل عام و میگو به صورت خاص دستگاه دفاعی بدن را تقویت می کند . میگوها در بالا بردن مقاومت بدن ، بهبود التهاب ها ، بیماری های قلبی و مبارزه با سرطان کمک فاعلانه ای دارد . میزان کلسترول در ۱۰۰ گرم میگو حدود دو سوم میزان کلسترول در یک تخم مرغ ۵۰ گرمی است .

طریقه پاک کردن میگو

اگر از میگوهای پاک شده استفاده می کنید فقط کافی است میگو را از بسته بیرون آورده و اطمینان حاصل کنید که روده از داخل آن خارج شده است . اگر میگو را به صورت تازه تهیه کرده اید و قصد پاک کردن و فریز کردن آن را دارید بهتر است فقط سر میگو را با قیچی آشپزخانه از آن جدا کنید و میگو را با پوست سخت و باقی قسمت های بدن فریز کنید و هر بار هنگام استفاده میگو را به مقدار لازم پاک کنید .

پاک کردن میگو

ابتدا سر و دم میگو را با قیچی آشپزخانه جدا کرده و بعد پاها را کامل از بدن میگو جدا کنید و در آخر پوست سخت میگو را با احتیاط پاک کنید . به طوری که به گوشت میگو آسیبی نرسد . بعد از این که فیله میگو را به دست آوردید با یک چاقوی تیز روی کمر میگو یک شکاف به ارتفاع ۳-۲ میلی متر و به طول میگو ایجاد کنید و با نوک چاقو روده میگو را از داخل آن خارج سازید . دقت کنید در هنگام خارج کردن روده ، تمام روده کاملا از داخل میگو خارج شود که باعث تلخ شدن مزه آن می شود . روده میگو ضخامتی به اندازه یک نخ معمولی و به طول خود میگو دارد و به شکل یک نخ سیاه رنگ دیده می شود که اگر از داخل آن خارج نشود طعم میگو تلخ می‌شود و بوی بسیار تند و بدی پیدا می کند .

مطببخ

طرز تهیه فالوده شیرازی



مواد لازم:

نشاسته: ۳۰۰ گرم

آب: ۴ پیمانه

شکر: ۱ پیمانه

لیمو تازه: ۱ عدد

گلاب: نصف پیمانه

شربت آلبالو: به مقدار لازم

طرز تهیه فالوده شیرازی:

ابتدا یک قابلمه مناسب را انتخاب کنید و دو پیمانه آب را درون آن بریزید و شکر را اضافه کنید، بر روی اجاق گاز قرار دهید. سپس شکر را هم بزیند تا در آب حل شود و صبر کنید تا آب شکر قوام پیدا کند. در این مرحله گلاب را اضافه کنید و صبر کنید تا شربت چند بار قل بخورد. سپس آن را از روی اجاق گاز بردارید و بگذارید کنار تا خنک شود. سپس بعد از سرد شدن شربت آن را در یک کاسه مناسب بریزید و در فریزر قرار دهید تا یخ بزند.

بعد از یخ زدن شربت آن را از فریزر بیرون بیاورید و برای پودر کردن، آن را درون مخلوط کن بریزید. بعد از اینکه شربت یخ زده را کاملا پودر کردید، دوباره آن را به صورت پودر شده در یخچال قرار دهید. حالا نوبت به درست کردن رشته‌های فالوده است. ابتدا یک قابلمه را انتخاب کنید و دو لیوان آب به آن اضافه کنید. سپس نشاسته را به آن اضافه کنید و قابلمه را بر روی



این خوراکی‌ها را هرگز از سوپرمارکت خریداری نکنید

افراد کمی در مورد کیفیت محصولات غذایی در سوپرمارکت فکر می کنند، این در حالی است که برخی موادغذایی برای سلامت افراد مفید نیستند.

در سوپرمارکت مردم اغلب هر چیزی را که به دستشان می‌رسد، در سبد قرار می‌دهند و نمی‌فهمند که این غذا سالم است یا ناسالم. پیشنهاد ما این است که به آن دسته از محصولاتی که حتی در بهترین سوپرمارکت‌ها هم تولید می‌شود، توجه نکنید.



گوشت چرخ کرده:

به گفته بسیاری از تولیدکنندگان گوشت چرخ کرده دارای مقدار زیادی چربی، پوست و استخوان است؛ بنابراین بهتر است گوشت تازه را در بازار خریداری کنید و گوشت چرخ کرده خوشمزه را خودتان تهیه کنید که در آن ۱۰۰ درصد از ترکیب آن مطمئن باشید.



شکلات‌های فله ای:

موضوع این است که ماندگاری شیرینی‌ها نسبتا کوتاه است و جعبه‌های بزرگ شیرینی همیشه در شرایط استانداردی نگهداری نمی‌شود. فروشندگان در این مورد چه کاری انجام می‌دهند؟ آن‌ها تاریخ‌های برجسب قیمت را جدا می‌کنند؛ بنابراین نباید تعجب کرد که

اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید، تا آب به تدریج تبخیر شود و نشاسته باقی مانده کشدار و غلیظ شود. سپس برای ایجاد رشته‌های نازک نشاسته از یک آبکش با سوراخهای ریز کمک می‌گیریم. نشاسته کشدار و غلیظ را در آبکش بریزید و با فشار بر روی نشاسته‌ها باعث شوید تا از سوراخ های ریز آبکش رد شوند. در زیر آبکش کاسه‌ای پر از یخ قرار دهید تا رشته‌های نازک روی یخ‌ها ریخته شود. توجه کنید که بهتر است که از یک آبکش با سوراخ های ریز تراستفاده کنید تا فالوده شما ریز تر و زیباتر شود.

بعد از خروج رشته ها از آبکش و ریختن آنها بر روی یخ، خوب یخ را هم بزیند تا رشته‌ها سفت شوند. سپس یخ‌های یخ زده را در یک کاسه مناسب بریزید و رشته‌ها را به آرامی از یخ بیرون بیاورید و به کاسه حاوی یخ پودر شده اضافه کنید و آن را به خوبی مخلوط کنید. تا فالوده در همه جای یخ قرار بگیرد. فالوده را در یک کاسه بریزید و به آن آب لیموی تازه را با کمی شربت آلبالو اضافه کنید و به دلخواه تزئین کنید.

کوکوی قارچ، سالم و رژیمی



به دلیل وجود قارچ در این غذا، این کوکو برای افرادی که به دنبال غذاهای کم کالری هستند بسیار مناسب می باشد و می‌توانند با سرو یک غذای خوشمزه و لذیذ، رژیم خود را نیز حفظ کنند.

ابتدا یک قابلمه را انتخاب کنید و دو لیوان آب به آن اضافه کنید. سپس نشاسته را به آن اضافه کنید و قابلمه را بر روی

مواد لازم:

قارچ: ۲۰۰ گرم

سیب زمینی متوسط : ۲ عدد

پیاز: یک عدد

جعفری خرد شده : ۴۰ گرم

تخم مرغ : ۲ عدد

روغن : به مقدار لازم

آرد سفید : یک قاشق غذاخوری

آبلیموی تازه : یک قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی‌ها را بشوید و با دو پیمانه آب روی حرارت ملایم به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا آب‌پز شود. سیب‌زمینی‌ها را بعد از سرد شدن پوست و با رنده ریز، رنده کنید. سپس قارچ‌ها را نگینی خرد کنید و در ماهیتابه با کمی روغن تفت دهید.

برای سیاه نشدن رنگ قارچ‌ها، در هنگام تفت دادن، یک قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید.

سپس قارچ‌ها را به ظرف سیب‌زمینی اضافه و مخلوط کنید. پیاز را هم با رنده ریز، رنده و به مواد اضافه کنید.

جعفری خرد شده، تخم مرغ، آرد و ادویه را هم به سیب زمینی اضافه و مخلوط کنید. در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و بعد از داغ شدن، مایه کوکو را اضافه و پخش کنید. بعد از این که یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم آماده شود.

شربت چای ترش تابستانی با

دو طعم عالی

چای ترش برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. تقویت‌کننده سیستم ایمنی است؛ این چای غنی از ویتامین C می‌باشد که در برابر عفونت و سرماخوردگی مقاومت ایجاد می‌کند.

مواد لازم:

چای ترش: دو قاشق غذاخوری

گلاب: دو قاشق سوپ‌خوری

آب: یک لیوان

شکر : یک قاشق غذاخوری

تخم شربتی: به مقدار لازم

نحوه تمیز کردن نقره



نقره یکی از فلزهای جذاب و مورد علاقه است که در ظروف‌های و زیورات استفاده بسیاری دارد. اما همین نقره زیبا و درخشان زمانی می‌تواند کدر شود و دیگر زیبایی و جذابیت اولیه را نداشته باشد و حتی برای استفاده از آن رغبتی نداشته باشید. اما برای داشتن نقره‌ای جذاب و براق راهکارهایی وجود دارد.

آلبیمو و نمک:

اگر بیش از ۶ ساعت نقره خود را در مخلوط حاوی یک قاشق غذاخوری آلبیمو، نصف فنجان آب و نصف فنجان شیرخشک قرار دهید، نقره‌ای براق همانند روز اول خواهید داشت.

سرکه:

به‌مدت دو تا سه ساعت ظروف نقره و جواهرات خود را در ترکیب حاوی نصف فنجان سرکه‌ی سفید و دو قاشق غذاخوری جوش‌شیرین قرار دهید تا براقی و درخشندگی آن بازگردد. سپس آن را با آب سرد بشوید و بلافاصله خشک کنید.

ورق آلومینیومی:

معمول‌ترین روش برای تمیز کردن نقره، استفاده از ورق آلومینیومی است. یک لیتر آب، یک قاشق غذاخوری جوش‌شیرین و قسمتی از ورق آلومینیومی را بگذارید تا بجوشد. ظروف نقره را به‌مدت ده ثانیه درون



طرز تهیه:

برای تهیه این نوع شربت ابتدا چای ترش را به همراه یک لیوان آب درون قوری مناسب بریزید. سپس قوری را روی حرارت گاز به مدت ۵ دقیقه قرار دهید و اجازه دهید تا چای به دمای جوش برسد و رنگ پس دهد.

چای سرد شده را درون پارچ بریزید و دو لیوان آب به شربت بیفزایید. تخم شربتی را درون ظرفی مناسب بریزید و یک دوم فنجان آب جوش به آن بیفزایید و اجازه دهید تا تخم شربتی خیس بخورد.

سپس تخم شربتی را به شربت بیفزایید.

شکر و گلاب را هم به شربت اضافه کنید

و شربت را به خوبی هم بزنید. شربت را درون لیوان بریزید و به آن تکه‌های یخ بیفزایید .

مواد لازم:

گلبرگ‌های چای ترش: یک فنجان

شکر قهوه‌ای یا عسل طبیعی: یک فنجان

آب سرد: هشت فنجان

یک فنجان از برگ‌های چای ترش را به خوبی بشوید. سپس آن‌ها را درون ظرف شیشه ای بریزید و هشت فنجان آب به برگ‌های چای ترش بیفزایید و در ظرف را روی آن قرار دهید و به مدت ۲۴ ساعت ظرف را درون یخچال بگذارید تا گلبرگ ها رنگ پس بدهند.

در صورت تمایل می‌توانید چند عدد چوب دارچین یا چند برگ نعنای تازه به برگ‌های چای ترش بیفزایید. شربت داخل شیشه را درون صافی بریزید. شربت به شربت شکر یا عسل یا شربت شکر بیفزایید و مواد را هم بزنید تا با یکدیگر ترکیب شوند.



در برخی از انواع پنیرها، به عنوان مثال، در پارمزان، تولید کنندگان می‌توانند با خیال راحت سلولز را اضافه کنند تا حجم را افزایش دهند و از تشکیل توده‌های داخل بسته جلوگیری کنند افزایش دهند. پس بهتر است پنیر را خودتان خریداری کنید و رنده کنید.



مرغ کبابی:

این نوع مرغ اغلب از گوشتی تهیه می‌شود که قابل فروش نیست. این گوشت چند روز در مایع مخصوص خیسانده می‌شود و سپس سرخ می‌شود تا ترد شود. اغلب اتفاق می‌افتد که مرغ کبابی گرم به سرعت به فروش می‌رسد و از مرغ‌های قدیمی برای مرغ مریناد شده استفاده می‌شود.



سالادهای آماده:

خوب است که سالادهای آماده ۵ تا ۱۵ دقیقه قبل از مصرف شما آماده شده باشند اما متأسفانه اغلب آن‌ها تمام روز را در محیط گرم قرار می‌دهند. علاوه بر این، برای تهیه چنین سالادهایی، اغلب از مایونز ارزان قیمت و با کیفیت پایین و گاهی اوقات از سایر محصولات تاریخ انقضای گذشته، استفاده می‌شود.

غذای ملی

کشورهای مختلف

گاهی اوقات برای معرفی کردن یک کشور نیاز به اسم آوردن آن نیست و کافیتت تا نمادی از آن را استفاده کنیم. این موضوع برای غذاهای مختلف نیز صدق می‌کند و هر کشوری دست کم یک غذای معروف دارد که با شنیدن نام غذا، به یاد آن کشور می‌افتیم.

سوشی، ژاپن



سوشی از لذیذترین و شناخته‌شده‌ترین غذاهای ژاپنی است که از برنج، ماهی و تاپینگ‌های مختلف تهیه می‌شود. این غذای دریایی آنقدر محبوب هست که در اکثر کشورهای جهان حتی ایران هم طرفداران بسیاری دارد؛ بنابراین همه ما کم و بیش با سوشی آشنایی داریم، اما درباره گذشته آن چطور؟ جالب است بدانید برخلاف تصورات، منشا سوشی به کشور چین بازمی‌گردد. حدودا بین قرن سوم و پنجم پیش از میلاد سوشی یک غذای متداول میان قشر فقیر جامعه بود که میان ماهی‌گیران و کارگران چینی مورد استفاده قرار می‌گرفت. در گذشته چینی‌ها ماهی را در برنج تخمیر شده می‌پیچیدند تا در هر موقعی از روز به گوشت تازه دسترسی داشته باشند. در آن زمان برنج دور ریخته می‌شد و به جای سوشی نارزوشی (narezushi) نام داشت.

فیجو آدا، برزیل



برخلاف سایر کشورهای این لیست، با قطعیت بیشتری می‌توان غذای ملی کشور برزیل را مشخص کرد. فیجو آدا (Feijoadá) شناخته شده‌ترین غذای برزیلی است که لوبیا سیاه، گوشت خوک و گوشت گوسفند از اصلی‌ترین موارد تشکیل دهنده آن به شمار می‌روند. فیجو آدا از واژه‌ای پرتغالی به معنای لوبیا گرفته شده است که علت آن را در جمله پیش متوجه شدیم. نوع اصیل فیجو آدا زمانی آماده می‌شود که از گوشت‌های ارزان‌تر خوک مانند پاها یا گوش‌هایش در غذا استفاده شود. فیچی آدا علاوه بر برزیل، در چندین کشور اروپایی و آفریقایی نیز سرو می‌شود که دستور غذایی آن‌ها کمی باهم متفاوت هستند.

کیمچی، کره



لزوماً غذای ملی کشورها یک وعده اصلی نیست و مانند دو کشور کره جنوبی و کره شمالی می‌تواند یک نوع پیش غذا باشد. کیمچی بنقاب سبزیجاتی است که به صدها مدل مختلف می‌تواند سرو شود، اما متداول‌ترین نوع آن با کلم، تربچه، پیازچه و ادویجات مختلف از جمله فلفل قرمز تهیه می‌شود. کیمچی را علاوه بر پیش غذا در کنار غذاهای اصلی نیز میل می‌کنند و طبق آداب‌گیری مشخص شد که یک شخص کره‌ای (جنوبی) به طور میانگین ۱۸ الی ۲۵ کیلو کیمچی در سال مصرف می‌کند.

کبه، لبنان



کبه نوعی کوفته لبنانی است که در کشورهای خاورمیانه‌ای طرفداران بسیاری دارد و علاوه بر لبنان یکی از مهم‌ترین غذاهای سوریه نیز به شمار می‌رود. کبه از آرد بلغور، گوشت قرمز چرخ کرده، برنج، ادویه و مغزهای مختلف تهیه و پخته می‌شود. البته کبه به صورت خام نیز سرو می‌شود و ظاهر و مواد متفاوتی دارد. در کبه خام، گوشت قرمز چرخ‌کرده به همراه روغن زیتون و پیاز با دست ورز داده می‌شود و بدون حرارت آتش آماده سرو می‌شود. کبه (سرخ شده) برای ایرانیان هم غذای لذیذی محسوب می‌شود و خیابان لشکرآباد اهواز یکی از توصیه شده‌ترین جاهایی است که می‌توان در آن این کوفته لبنانی را امتحان کرد.

هر آنچه باید در مورد طناب زدن بدانید

طرز صحیح طناب زدن:

برای انجام دادن هر ورزشی شما باید راه درست و مناسب آن را بلد باشید تا آسیبی به شما وارد نشود. برای طناب زنی صحیح ابتدا به صورت سرعتی و روی دو پا به مدت ۳۰ ثانیه طناب بزنید. به حرکت دست ها و زیاد نبودن ارتفاع پاها هنگام پرش هم توجه زیادی داشته باشید. پس از ۳۰ ثانیه طناب زدن روی دو پا، شما باید ده دقیقه بدون مکث و وقفه روی یک پا طناب بزنید و پس از ۵ دقیقه روی پای دیگر. اگر خسته شدید می توانید چند ثانیه بین طناب زدن مکث کنید اما حواستان باشد که استراحتتان طولانی و بیشتر از چند ثانیه نشود. پس از اینکه ۱۰ دقیقه طناب زدید باید ۵ دقیقه را بین دو پا بصورت مساوی (۲ دقیقه و نیم برای یک پا و ۲ دقیقه و نیم دیگر برای پای دیگر) تقسیم کرده و روی یک پا طناب بزنید.

فواید طناب زنی چیست؟

ایجاد هماهنگی زیاد بین اعضای بدن:

با تمرین بیشتر، شما میتوانید طناب زدن خود را بهبود ببخشید. طناب زدن هماهنگی بین دست و پاها را زیاد میکند و در نتیجه هماهنگی کل بدن را بالا می برد و بر فعالیت های روزانه ی شما هم تاثیر زیادی میگذارد.

کاهش احساس گرسنگی با طناب زدن:

محققان می گویند انجام تمرین های ورزشی شامل حرکت ها و پرش های عمودی مثل پریدن از روی طناب، برای کاهش احساس گرسنگی بسیار مفید است. این کم شدن اشتها باعث می شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند و تمایل به خوردن در او کمتر و در نهایت منجر به کاهش وزن شود.

زیبایی پاها و ران ها با طناب زدن:

طناب زدن هم مانند پیاده روی و دویدن تاثیر مستقیمی بر پاها دارد و حتی تاثیر آن از دویدن هم بیشتر است. پس اگر شما هم از فرم پاهایتان راضی نیستید می توانید با طناب زدن به نتیجه ی دلخواه و مورد نظر خودتان برسید.

آب کردن شکم با طناب زدن:

طناب زدن تقریباً تمامی اعضای بدن را درگیر میکند و همچنین باعث تقویت عضلات شکمی، عضلات پا ها و شانه ها می شود و آنها را قوی و خوش فرم میکند.

کاهش وزن سریع با طناب زدن:

طناب زدن برای لاغری یکی از روش های ثابت شده و مفید برای کاهش وزن سریع است، البته در صورتی که به طور صحیح آن را انجام دهید. طبق بررسی های انجام شده، ۱۰ دقیقه طناب زدن سریع مساوی با ۴۵ دقیقه دویدن برای بدن است.

کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان با طناب زدن:

طناب زدن باعث می شود تراکم استخوانی بدن بهبود یابد و همچنین مانع ابتلا به پوکی استخوان و یا به تاخیر افتادن آن می شود.

کم هزینه بودن طناب زدن:

یکی دیگر از مزایای طناب زدن به سایر ورزش ها کم هزینه بودن آن است. شما برای انجام این ورزش فقط به یک طناب متناسب با قدتان نیازمند هستید و نه هیچ چیز دیگری. پس طناب زدن را جدی بگیرید و از همین امروز به فکر تهیه یک طناب و انجام دادن این ورزش باشید.

کافی میوه و سبزی دریافت کنید تا ویتامین و املاح به بدنتان برسد.

-پروتئین فراوان دریافت کنید

اگر هدفتان افزایش توده عضلانی است، کلید آن تنها و تنها پروتئین است. ساختار اصلی عضله را پروتئین تشکیل می‌دهد و برای ساخت و تقویت عضله به اسیدهای آمینه احتیاج دارید. در میان وعده‌ها و تنقلات از پروتئین استفاده کنید: نان و پنیر، مخلوط شیر، موز، خرما فراموش نشود. مرغ و ماهی هم منبع خوبی از پروتئین هستند و چربی آنها کم است.

-خواب کافی داشته باشید

کم‌خوابی علاوه بر افزایش فشارخون و افسردگی، ترشح هورمون رشد را مهار می‌کند، در حالی که این هورمون برای ساخت و تقویت عضله ضروری است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی، چاقی را هم به دنبال دارد. اما از کجا بدانیم خواب کافی برای تقویت عضلات داریم؟

فردی که خواب کافی دارد، احساس هشیاری داشته و تمایلی به چرت زدن ندارد. بزرگسالان به طور متوسط به حدود هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارند و حتی در بعضی از آنها نیاز به خواب بیشتر است.

-مربی داشته باشید



عضلانی شو!

-گروه عضلات را تعویض کنید

تمرین ورزشی حدود ۳۵۰ تا ۴۰۰ سی‌سی آب بنوشید. اگر ورزش شما شدید است، هر ۱۵ دقیقه یک بار ۲۵۰ تا ۳۰۰ سی‌سی دیگر هم آب لازم است. اگر تمرین شما بیش از یک ساعت طول کشید، از نوشیدنی‌های مخصوص ورزش استفاده کنید تا الکترولیت‌هایی که هدر رفته به بدن برگردد.

-رژیم غذایی متعادل داشته باشید



برای عضله‌سازی و تقویت آن باید کربوهیدرات، چربی و پروتئین متعادل به بدن برسد و ویتامین و املاح کافی دریافت شود و بهتر است این مواد را از طریق رژیم غذایی و نه مکمل‌ها به بدن برسد. هیچ‌گاه از رژیم‌های غذایی پر از کربوهیدرات استفاده نکنید چون سبب افزایش شدید سطح انسولین شده و جلوی ترشح هورمون رشد را می‌گیرد. این هورمون موجب تقویت رشد عضله می‌شود.

میزان کربوهیدرات باید پنج تا شش وعده در روز در حد کم باشد. در ضمن در دوران عضله‌سازی و تقویت عضله و رژیم لاغری نگیرید چون اگر کالری دریافتی کم باشد، عضله ساخته و تقویت نمی‌شود. مواظب چربی دریافتی باشید که نباید بیش از ۳۰ درصد کالری روزانه باشد. مقادیر

کالج آمریکایی طب ورزش و آنجمن قلب آمریکا توصیه‌های خود را برای فعالیت بدنی، به روز کرد. آنها معتقدند که علاوه بر فعالیت‌های منظم که قلب و گردش خون را سالم نگه دارد، باید افراد به خصوص جوانان را تشویق کرد تا ورزش‌های مقاومتی را حداقل دو بار در هفته انجام دهند تا تمام گروه عضلات اصلی فعال شوند. پروفیسور اسپروکاراس، متخصص طب ورزش از دانشگاه اموری معتقد است که تستوسترون یا همان هورمون مردانه مسوول رشد عضلات در سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی ترشح قابل توجهی پیدا کرده و در حدود ۲۰ سالگی به یک کفه رسیده و سپس به تدریج رو به کاهش می‌گذارد. به همین دلیل، پسران نوجوان و جوان باید برای آنکه عضلاتی قوی داشته باشند، برنامه‌های ورزشی مخصوص را در همین سنین شروع کنند که در ابتدا کمی سخت به نظر می‌رسد اما در همان ۱۲ هفته اول، حدود ۳۰ درصد به قدرت عضله آنها افزوده می‌شود.

-ورزش و تمرینات قدرتی انجام دهید



متاسفانه برای رسیدن به سلامت کلی و داشتن عضلاتی قوی و سالم، راه میان‌بر و بدون تحمل سختی و فشار وجود ندارد. تنها راه آن است که تمرینات مخصوص انجام شود و باید برنامه ورزش قدرتی مشخص، معقول و منظمی را در نظر گرفته و مکمل‌ها و داروهای جورواجور را فراموش کنید. برای هر تمرین ورزشی سه ست با ۸ تا ۱۲ بار تکرار پیشنهاد می‌شود. برای سرعت بخشیدن به فرآیند مورد نظر، از حداکثر توان خود استفاده کنید و بگذارید سرعت ضربان قلب و میزان متابولیسم (سوخت و ساز) بدنتان افزایش پیدا کند.

-مقدار کافی آب بنوشید



آبرسانی کافی برای تقویت عضله ضروری است که متاسفانه بیشتر افراد آن را فراموش می‌کنند. بنابراین علاوه بر روزانه هشت لیوان آب، پیش از هر

اما تمرینات هوازی به تنهایی کافی نیستند. شما باید این تمرینات را به درستی بکار ببرید تا از فواید آن بهره مند شوید. ضمناً تغذیه‌ی مناسب و سبک زندگی سالم برای داشتن اندامی فیت و سالم ضروری‌اند. بنابراین اگر می‌خواهید چربی بسوزانید یا چند کیلو از وزن‌تان کم کنید، باید تمرینات هوازی را به درستی انجام دهید.

می‌شود. پیاده روی، پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری، اینتروال با شدت بالا، تاباتا و تمرینات متناوب الپتیکال تنها چند نمونه از تمرینات هوازی هستند. از آنجاییکه افزایش وزن با مشکلات گوناگونی مثل دیابت یا بیماری‌های قلبی ارتباط دارد، تعداد زیادی از افراد برای کاهش وزن سریع‌تر، به تمرینات هوازی روی می‌آورند.

حتماً می‌دانید که گنجاندن تمرینات هوازی در روتین روزانه، یکی از بهترین راه‌های چربی سوزی است. تمرینات هوازی مفید هستند، چه شما بخواهید وزن کم کنید، چربی بسوزانید، سلامت‌تان را تقویت کنید و یا اینکه هر سه هدف را داشته باشید. انتخاب‌های زیادی برای تمرینات هوازی وجود دارد که شامل تمرین در فضای بسته یا باز

نکته های مهم هوازی برای کاهش وزن سریع‌تر

لباس و کفش مناسب انتخاب کنید

برای افزایش سرعت در تمرینات هوازی باید لباس و کفش مناسبی داشته باشید. تمرینات هوازی شما چه دو و پیاده روی باشد و چه تمرین با تجهیزات باشگاه، یک جفت کفش خوب و مناسب ضروری است. پوشیدن کفش‌های مناسب حین تمرینات شدید، ریسک آسیب را پایین می‌آورد. یادتان باشد آسیب ناشی از کفش نامناسب می‌تواند تلاش‌های شما برای کاهش وزن را نابود کند.

از خوردن وعده‌های غذایی پرهیز نکنید

نکنه‌ی دیگری که به کاهش وزن سریع‌تر شما کمک می‌کند این است که هرگز هیچ وعده‌ی غذایی را حذف نکنید بلکه سعی کنید روی تغذیه‌ی سالم تمرکز کنید. برای افزایش سرعت کاهش وزن، رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم کالری را در پیش بگیرید. رژیم غذایی شما باید سرشار از مواد مغذی چون فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها باشد. غذاهایی چون میوه‌ها، سبزیجات ناشسته‌ای و فرآورده‌های لبنی حاوی مواد مغذی حیاتی هستند که باید در رژیم غذایی‌تان وجود داشته باشد. غذاهایی با چربی‌های سالم را انتخاب کنید که برای قلب‌تان مفید باشند. غذاهایی که مقدار زیادی چربی غیراشباع و امگا ۳ داشته باشند مانند ماهی‌های چرب، زیتون یا روغن زیتون، مغزها و کره آجیل، بذر کتان و آوآدو. یک نکته‌ی مهم دیگر این است که باید در روز ۵ تا ۶ وعده غذا بخورید تا قند خون‌تان ثابت بماند و میل به پُرخوری کاهش پیدا کند.

اول گرم کنید

قبل از شروع تمرینات هوازی توصیه می‌کنیم دست کم ۵ دقیقه بدن‌تان را گرم کنید. تمرینات گرم کردن بدن با وارم آپ، جریان خون را در تمام بدن بهبود می‌دهند که شامل عضلات هم می‌شوند و قلب‌تان را برای فعالیت زیادی که قرار است انجام دهد آماده می‌کنند. فایده‌ی دیگر وارم آپ این است که دمای بدن را بالا می‌برد و در نتیجه بدن‌تان اکسیژن کافی و لازم برای یک تمرین موثر را خواهد داشت. همه‌ی اینها در نهایت کمک‌تان می‌کنند بهتر وزن کم کنید و از آسیب‌های ورزشی هم جلوگیری کنید.

بدن‌تان را خوب بکشید

انجام تمرینات هوازی با افزایش فعالیت عضلات موجب کاهش وزن می‌شود و بدن‌تان را وادار می‌کند کالری بسوزاند. انجام حرکات کششی برای بهره بردن از فواید تمرینات هوازی ضروری است. کشیدن بدن پیش از تمرین، عضلات را منعطف کرده و حرکات‌شان را بهتر می‌کند. یعنی شما می‌توانید حین تمرینات، آزادانه حرکت کنید و عضلات‌تان هنگام تمرینات بدنسازی، قدرت بیشتری داشته و این قدرت را حفظ می‌کنند. ضمناً حرکات کششی به بدن‌تان کمک می‌کند برای فعالیت آماده شده و ریسک آسیب‌های ورزشی پایین بیاید. بعد از تمرین باز هم چند حرکت کششی انجام دهید تا از اسید لاکتیک ایجاد شده کم کنید. تجمع اسید لاکتیک باعث گرفتگی‌ها و سفتی دردناک عضلات می‌شود.

آب بنوشید

وقتی تمرین شدید هوازی انجام می‌دهید، بدن‌تان عرق می‌کند و آب از دست می‌دهد. برای کمک به ریکاوری بدن باید بیشتر آب بنوشید. اگر آب کافی ننوشید، این احتمال وجود دارد که دهیدراته شوید، فشار خون‌تان بالا برود و نتیجه‌ی مطلوبی نگیرید. یعنی بدن شما سود چندانی نخواهد برد و کاهش وزن قابل توجهی نخواهید داشت. پس پیش از شروع تمرین، آب بنوشید و در حین تمرین نیز مکرراً جرعه جرعه آب بنوشید.

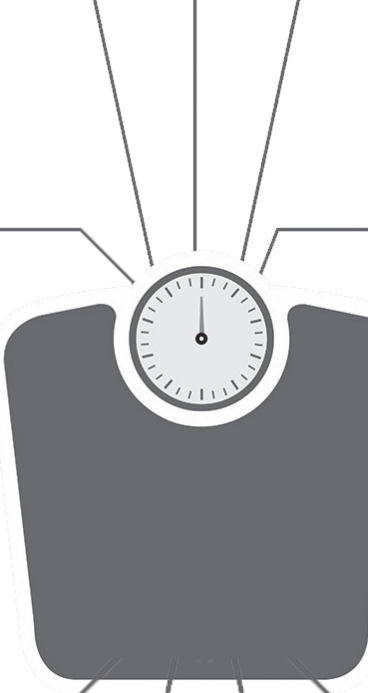
پیش از تمرینات سخت هوازی چیزی بخورید

اگر عادت ندارید قبل از تمرینات هوازی چیزی بخورید پس ممکن است فواید چندانی نصیب‌تان نشود. انجام تمرینات هوازی با معده‌ی خالی باعث کمبود انرژی می‌شود و در نتیجه بدن به درستی به چالش کشیده نخواهد شد. برای حفظ سطح انرژی، پیش از شروع تمرین چیزی بخورید. اما لازم نیست یک وعده‌ی کامل غذا بخورید. بلکه کافیست یک اسنک کوچک بخورید که کم کالری باشد. موز برای این منظور بسیار خوب است. فراموش نکنید که برای جلوگیری از دهیدراته شدن بدن، آب کافی بنوشید.

شدت تمرین باید الویت شما باشد

وقتی صحبت از تمرینات هوازی می‌شود خیلی‌ها دویدن را انتخاب می‌کنند. اگر شما هم ترجیح می‌دهید بدوید تا وزن کم کنید، پس باید «شدت دویدن» الویت شما باشد. نه مسافت. این شدت دویدن شماست که کمک‌تان می‌کند به هدف‌تان در کاهش وزن برسید. پس به جای اینکه به مسافت اهمیت بدهید و مسیری طولانی را با سرعتی یکنواخت و آهسته بدوید، اینتروال‌های با شدت بالا را به روتین دویدن خود اضافه کنید. این کار را می‌توانید اینگونه انجام دهید: دوی آهسته به مدت ۶۰ ثانیه و سپس افزایش سرعت دو به مدت ۳۰ ثانیه. این الگو را ۳۰ دقیقه حفظ کنید یا به هر اندازه‌ای که سیستم قلبی و عروقی‌تان اجازه می‌دهد. همیشه یادتان باشد اینتروال‌های با شدت بالا کمک‌تان می‌کنند بعد از تمرین نیز، چربی بیشتری بسوزانید.

ده نکته‌ی هوازی برای کاهش وزن سریع‌تر



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سوم	۴:۳۲	۶:۰۰	۱۲:۵۰	۱۹:۴۰	۱۹:۵۸

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

حضرت محمد (ص) فرمودند:
 اَحَبُّ اِلَیَّهِ تَعَالَى عِبَادَةُ سَمْعًا اِذَا بَاعَ وَ سَمْعًا اِذَا اشْتَرَى وَ سَمْعًا اِذَا قَضَى وَ سَمْعًا اِذَا اقْتَضَى.
 خداوند بنده ای را که هنگام خرید و هنگام فروش و هنگام پرداخت و هنگام دریافت سهل انگار است دوست دارد.

توسعه با نام امید، و شرم با محرومیت همراه است، و فرصت با چون ابراهیمی گذرد، پس فرصت هابی نیک را غنیمت شمارید.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
 آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
 تلفن: ۰۷۲۴۴۷۷۰-۰۷۲۴۳۸۴۴
 شماره پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵
 شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
 لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
 miladelarestan@gmail.com www.mld.ir

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۱۴۰۰/۰۳/۰۳ - دوازدهم شوال ۱۴۴۲ - شماره ۲۴مه ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۱۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

احیاء بافت تاریخی لار، نیازمند همت عملی مسئولان



بافت تاریخی فرهنگی ۱۲۲ هکتاری شهر لار دارای ظرفیت نهفته‌ای است که نیاز به احیاء فوری دارد. به گزارش میلاد لارستان، شهر لار دارای ۱۲۲ هکتار بافت تاریخی و فرهنگی است که به جهت بی‌توجهی و غفلت از این ظرفیت پنهان، روزبه‌روز به سوی پیر شدن و نابودی پیش می‌رود و احیاء آن نیاز به برنامه‌ریزی فوری مسئولان دارد. احیاء بافت تاریخی این شهر به صورت مناسبتی انجام شده و بهترین کم هزینه ترین اقدام است و این فرصت و ظرفیت هم‌اکنون وجود دارد که متأسفانه عدم سرزندگی موجب فراموشی این بافت شده است و این موضوع دارای ابعاد کالبدی، اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی است. شوربختانه طی سالیان گذشته کمترین جلسه و اقدام با موضوع بافت تاریخی لارستان برگزار شده و در عمل نیز به صورت پراکنده و جسته و گریخته کارهایی از سوی شهرداری، میراث فرهنگی، اداره کل راه و شهرسازی و همچنین مشارکت خیرین و مالکین ابنیه‌ها انجام شده که این مهم به جهت عدم برنامه‌ریزی و انسجام، نتیجه مثبت و در خور شایسته نداشته است. هنوز آثار متعددی شامل آب‌انبارها، ساباط‌ها، بادگیر، خانه‌ها، مررها انتقال آب، کاروانسرا، بازار و غیره در بافت تاریخی و ارزشمند شهر لار وجود دارد که رسیدگی به این ابنیه‌ها نیازمند عزم جدی مدیران است. تعداد زیادی از خانه‌ها و آثار تاریخی ارزشمند در بافت تاریخی شهر لار وجود دارد که علیرغم مشاهده فرسودگی در آن، شاهد کمترین بافت توجه به آنها هستیم و از طرفی خانواده‌های اصیل لاری در این محلات ساکن بوده‌اند که به دلایل مختلفی مانند فرسودگی، نقل مکان کرده‌اند و مهاجرت خانواده‌های

اصیل لار از بافت تاریخی موجب آسیب دیدن جایگاه و شخصیت اجتماعی بافت تاریخی شده و زمینه رشد آسیب‌های اجتماعی را فراهم کرده است.

در شهرهایی نظیر شیراز با سوق دادن اهالی فرهنگ و هنر به سمت بافت تاریخی با ارائه تسهیلات و مشوق‌ها به هنرمندان، علاوه بر آنکه فعالیت‌های هنری رونق گرفته، موجب رونق اقتصادی و گردشگری همچنین ایجاد اشتغال شده است.

برای تیلور شخصیت و هویت فرهنگی لارستان است و فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، خطاطی، موسیقی، انیمیشن، تئاتر، تزیین، مد و لباس و انواع غذاها و خوراکی‌های لارستان می‌تواند در این محیط عرضه شود.

رسیدگی به وضعیت فاضلاب، جمع‌آوری زباله، نوسازی و بهسازی، روشنایی معابر، امنیت و امکانات ارتباطی از الزامات کالبدی احیاء بافت تاریخی است و رسیدگی به وضع موجود نیازمند مشارکت و همکاری و همفکری نهادهای مختلف است که می‌تواند با محوریت فرماندار لارستان این مهم رقم بخورد.

با فعالیت‌های هنرمندانه و خلاقانه، بافت تاریخی به بدنه زنده و پررونق شهر بازمی‌گردد؛ زیرا اقتصاد خلاق حرف اول را در شهرهای تاریخی دنیا می‌زند.

فقر فضاهای فرهنگی، ایجاد پهنه و گذرهای فرهنگ و هنر اقدامی راهگشا در احیاء بافت تاریخی و توسعه فضاهای فرهنگی به شمار می‌رود و می‌تواند به بازگشت جمعیت به محلات قدیمی شهر لار کمک کند که احیاء بافت تاریخی شهر لار با مشارکت مردم و مسئولان امکان‌پذیر است و قطعاً حضور اصحاب فرهنگ و هنر در این بافت ارزش آفرین و موتور محرک احیاء بافت تاریخی باشد.

ظرفیت پارک جنگلی ۷۰ هکتاری لار برای گردشگری و اشتغال



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، ضمن قدردانی از تلاش‌های انجام شده توسط اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان برای احیاء پارک جنگلی شهر لار ظرفیت خوبی برای تفریح، گردشگری، اشتغال و درآمد مردم است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق احسان طاهری و احمد دلاور معاونین فرمانداری و مسعود لادنی رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان از پارک جنگلی شهدا، مشاهیر و نهالستان‌های قدیم و جدید منابع طبیعی شهر لار بازدید کردند. فرماندار ویژه لارستان، ابتدا از محل نهالستان قدیم منابع طبیعی شهرستان که دو هکتار مساحت دارد، بازدید کرد. ظرفیت تولید نهال در این نهالستان ۵۰۰ هزار نهال است که هم‌اکنون ۱۰۰ هزار نهال در حال تولید است. این نهال‌ها از نوع آکاسیا، ابریشم، اکالیپتوس، کنار، کزک، سیستان، شیشه‌شور، ناترک، بید، ابریشم لاری و غیره می‌باشد. حسینی در ادامه از باغ پدر منابع طبیعی لارستان نیز که ۳ هکتار است، دیدن کرد. همچنین فرماندار ویژه لارستان از پارک جنگلی ۶۰ هکتاری و همچنین پارک جنگلی مشاهیر و نهالستان جدید منابع طبیعی لارستان که ۸ هکتار مساحت دارد، هم بازدید نمود. جلیل حسینی، در این بازدید ضمن

قدردانی از تلاش‌های انجام شده توسط اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان برای احیاء پارک جنگلی گفت: پارک جنگلی شهر لار ظرفیت خوبی برای تفریح، گردشگری، اشتغال و درآمد مردم است.

وی با بیان اینکه فرمانداری مکاتبات و پیگیری‌های زیادی را با اداره کل منابع طبیعی اداره کل منابع طبیعی استان و آبخیزداری لارستان و پارک جنگلی شهر لار به بخش خصوصی و یا اقدام مشارکتی شهرداری و شورای شهر داشته است، افزود: هم‌اکنون این موضوع در دستور کار منابع طبیعی است، چرا که این موضوع یکی از اولویت‌ها و الزامات منابع طبیعی در راستای استفاده و بهره‌برداری مفید از پارک مذکور است که می‌تواند در جهت ایجاد اشتغال، درآمد و همچنین اوقات فراغت مردم منطقه قرار گیرد.

مسعود لادنی، رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان، در پایان تأکید کرد: کل پارک جنگلی شهر لار ۶۰ هکتار و از سال ۶۲ این مجموعه شروع به کار کرده است که در آن یک حلقه چاه آب نیز وجود دارد و تا کنون ۱۲۰ هزار نهال در آن وجود دارد.

در این بازدید معاون و جمعی از کارشناسان حوزه‌های مختلف اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان لارستان نیز حضور داشتند.

زمانبندی خاموشی‌های احتمالی لارستان

خاموشی خواهد داشت. هر مشترک با دریافت اولین خاموشی و اطمینان از اینکه خاموشی مدیریت اضطراری بار می‌باشد. با مراجعه به جدول و تطابق روز و ساعت نسبت به شناسایی گروه (منزل/ محل کار) خود اقدام نموده و پس از شناسایی، از جدول فوق برای بقیه ساعات و ایام هفته استفاده نمایید. نکات قابل توجه: برنامه زمانبندی احتمالی بوده و حذف یا اعمال خاموشی‌ها متاثر از بار شبکه سراسری می‌باشد که مسئولین شهرستان استانی در آن نقشی ندارد. خاموشی‌ها حتی الامکان در موعدهای مقرر پایان می‌گردد.

جدول زمانبندی خاموشی احتمالی مدیریت اضطراری بار شبکه - شهرستان لارستان ۱۴۰۰

ایام هفته	۸-۹	۱۰-۱۱	۱۲-۱۳	۱۴-۱۵	۱۶-۱۷	۱۸-۱۹	۲۰-۲۱	۲۲-۲۳	۲۴-۲۵
شنبه	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج	د	الف
یکشنبه	ب	ج	د	الف	ب	ج	د	الف	ب
دوشنبه	ج	د	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج
سه‌شنبه	د	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج	د
چهارشنبه	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج	د	الف
پنج‌شنبه	ب	ج	د	الف	ب	ج	د	الف	ب
جمعه	ج	د	الف	ب	ج	د	الف	ب	ج

حسین زاده: چالش اصلی برای رئیس جمهور و وزیر آینده موضوع «گاز» است / خاموشی، گسترده خواهد بود



موضوع «گاز» است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، حسین زاده در جلسه بررسی نقشه

راه صنعت فارس در حوزه‌های نفت و گاز و پتروشیمی با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری مبنی بر ضرورت پالایشگاه سازی برای جلوگیری از صدور نفت خام و اقتصاد بالا، گفت: از ظرفیت‌های حوزه صنعت پتروشیمی در راستای تنوع سازی و درآمدهایی که از نفت حاصل می‌شود بایستی نهایت بهره را برد. وی با اشاره به وجود و فعالیت حدود ۷۲ هزار واحد صنعتی در کشور و تعداد ۴ هزار واحد صنعتی در استان، تأکید کرد: باید از ظرفیت و توانمندی‌های فارس در حوزه انرژی بهره مند شویم.

نماینده مردم لارستان در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: استان فارس به واسطه پتانسیل‌ها و ظرفیت‌ها از نعمت بزرگی برخوردار است، بطور مثال این استان تأمین کننده ۱۲ درصد غذای کشور است و ۴۰ درصد درآمد فارس از بخش کشاورزی حاصل می‌شود که نباید از حوزه انرژی غافل شد. عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی با ابراز نگرانی گفت: چالش اصلی کشور برای رئیس جمهور و وزیر نفت آینده موضوع گاز است و با این میزان مصرف و تولید، امسال و سال آینده قطعاً با خاموشی‌های گسترده رو

به رو خواهیم بود. وی با اشاره به اجرای طرح ضربت در حوزه زاگرس جنوبی گفت: بهینه سازی مصرف انرژی در همه حوزه‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است که با برنامه‌ریزی مدون و اجرای پروژه‌های مستمر، نسبت به کاهش مصرف انرژی اقدامات اجرایی انجام شود. حسین زاده، با اشاره به اینکه قبل از انقلاب اسلامی هفت پالایشگاه در کشور داشتیم و در حال حاضر ۳ پالایشگاه داریم، مجدداً بر ضرورت استفاده از آن‌ها تأکید کرد و خوراک اولیه پتروشیمی‌ها را گاز دانست.

مروارید اندیشه

وصف مؤمنین



إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا فُتِنَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ رَأَوْنَهُمْ إِيْمَانًا وَعَلَىٰ رُءُوبِهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

مؤمنان حقیقی آنانند که چون ذکر خدا شود دل‌هایشان ترسان و لرزان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر مقام ایمانشان بیفزایند و به خدای خود در هر کار توکل می‌کنند. (انفال ۲/)

خدای تعالی به طریق حصر فرموده: مؤمنان آن‌هایی هستند که دارای این چند صفت باشند و غیر این‌ها مؤمن نیستند. و از آن جمله آنست که بر پروردگار خود اعتماد و توکل کنند، و کارهای خود را واگذار به او کنند، و دل‌بستگی به ذات مقدس او پیدا کنند. پس آنان که دل خود را به دیگری دهند، و نقطه اعتمادشان به موجود دیگر جز ذات مقدس حق باشد، و در امور خود چشم امید به کسی دیگر داشته باشند، و گشایش کار خود را از غیر حق طلب کنند، آن‌ها از حقیقت ایمان تهی و از نور ایمان خالی هستند. این آیه شریفه و آیات شریفه دیگر که بر این مضمون هستند، شاهد بر آن است که پیش از این مذکور داشتیم که انسان تا به مرتبه ایمان نرسد، به مقام توکل نایل نگردد.

و در سوره مبارکه تغابن فرماید: لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَعَلَىٰ اللَّهُ فُتُوتُوكَ الْمُؤْمِنُونَ/ تغابن/۱۳ و این‌که کلمه شریفه توحید را توطئه قرار داده، و پس از آن امر فرموده با تأکید که مؤمنین بر خدای تعالی توکل کنند، اشاره ممکن است باشد به مرتبه بالاتری از مقام اول، و لهذا مؤمنین را که در آیه سابقه از خواص آن‌ها توکل علی‌الله را قرار داده بود، در این آیه شریفه امر به توکل فرموده‌است.

و شاید این ذکر کلمه توحید اشاره به آن باشد که سابقاً مذکور شد که پس از مقام ایمان و کمال آن جلوه توحید فعلی در قلب سالک ظاهر شود، و به این جلوه دریاچه که الوهیت و تصرفی از برای موجودی از موجودات نیست در مملکت حق تعالی، و او است یگانه متصرف و مؤثر در امور، و غیر او ضار و نافع در عالم وجود نیست. پس به مرتبه بالاتری توکل رسد. و در سوره مبارکه آل‌عمران، در ضمن خطابه به رسول خدا فرماید: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) و این مرتبه بالاترین مقام توکل شاید باشد که ما پیش از این مذکور نداشتیم. و آن توکلی است که از برای سالک، پس از مقام «فنای کلی» و رجوع به مملکت خود و «بقای بالله» دست دهد، و سالک در این مقام در عین حال که در کثرت واقع است، در «توحید جمع» مستغرق است، و در عین حال که تصرفات موجودات را تفصیلاً می‌بیند، دیروز حق تعالی موجودی را متصرف نمی‌بیند. و لهذا حق تعالی امر فرموده رسول خدا را به این مرتبه و فرموده: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) و مرتبه محبوبیت برای متفکرین ثابت فرموده‌است.

(شرح حدیث جنود عقل و جهل ص ۲۱۷-۲۱۹)

لطایف قرآنی

بر گرفته از آثار امام خمینی (ره)

فرودگاه جهرم، مرز هوایی شد



سختگوی سازمان هواپیمایی کشوری از موافقت این سازمان با ایجاد مرز هوایی فرودگاه شهدای جهرم خبر داد. ذبیح‌بخش، گفت: در اجرای الزام تبصره ماده ۶ آئین نامه احداث، توسعه و بهره برداری و مدیریت فرودگاه‌های غیرنظامی مصوب هیات وزیران و با توجه به تدوین و ابلاغ مقررات جدید شهرداری جهرم مقررات جدید فرودگاهی، فرودگاه شهدای جهرم مورد تأیید سازمان هواپیمایی کشوری قرار گرفت و به عنوان مرز هوایی ایران شناخته شد. وی اظهار داشت: در همین رابطه با توجه به تدوین و ابلاغ استانداردهای بین‌المللی در خصوص ایجاد مرز هوایی فرودگاه‌های بین‌المللی توسط سازمان جهانی ایکائو ذیل ضمانت فنی کنوانسیون شیکاگو، الزامات زیرساختی و فنی مورد تأکید جدی سازمان هواپیمایی کشوری است. تدوین و ارائه مستندات فرودگاهی همراه خواهد ساخت.

منطبق بر الزامات مقررات فرودگاهی، احصا امکن نیز از جمله الزامات مورد تأکید سازمان هواپیمایی کشوری است. بر اساس وظایف ذاتی سازمان موارد مورد تأکید به صورت میدانی نظارت و مورد بازرسی قرار گرفت و سپس با ایجاد مرز هوایی فرودگاه شهدای جهرم موافقت شد. به گزارش میلاد لارستان، وجود ایرواین (پارس ایر) به مدیریت عاملی کاپیتان نصر فرد (رئیس سابق هواپیمایی آسمان در فارس) که اصالتاً جهرمی نیز می‌باشد می‌تواند با احراز صلاحیت مرز هوایی در فرودگاه جهرم، امکان پروازهای بین‌المللی قابل توجهی را با هزینه‌های کمتر نسبت به فرودگاه لارستان برای این فرودگاه به دنبال داشته باشد و عملاً رقابت بیشتری را تدوین و ارائه مستندات فرودگاهی