میلاد لارستان

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– سه شنبه ۱۱/ ۰۳/ ۱۴۰۰ –بیستم شوال ۱۴۴۲ –۱ ژوئن ۲۰۲۱ – شماره ۱۷۲۴ –۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

رهبر معظم انقلاب اسلامی : میدان انتخابات میدان مسابقه‌ی خدمت است. قرآن به ما دستور میدهد: «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ» دنباله‌ی کار نیک با هم مسابقه بدهید. نامزدها با یک چنین نگاه بایستی به انتخابات نگاه کنند./ نفرت پراکنی و اتهامات چنین و چنان یا شعارهای غیرواقع بینانه هم داده نشود. شعارهای غیرواقع بینانه گاهی ممکن است فریب مردم تلقی بشود. نه. با توجه به امکانات کشور و واقعیات کشور بایستی شعار داد و وعده داد و چه کرد. این جوری بایستی عمل کرد. ۱۴۰۰/۰۳/۰۶

۸

محورهای حوزه لارستان، جنبه فرا ملی و فرااُستانی دارد

۸

خارمریم؛ گیاهی با ارزش درمانی و مناسب برای درآمدزایی در منطقه لارستان

۲

جلوه‌های هنر معماری ایرانی در مسجد تاریخی گراش

۲

صادرات ۷۸۰ هزار تن بنزین از بندر شهید رجایی در سال جاری

خبر | گوناگون | سبزینه | سلامت | کدبانو | روانشناسی

مسئولین هلال احمر لارستان پاسخ دهند

برای تامین زیرساخت های هلال احمر لارستان چه کرده اید؟

در شماره ۱۶۲۱ (۹۹/۰۹/۲۳) روزنامه میلاد لارستان در تیتر اول آورده شد: «چندی قبل معاون هلال احمر کشور از عدم تناسب زیر ساخت های هلال احمر لارستان خبر داده بود. در تأمین زیرساخت ها چه اقدامی انجام داده اید؟»

با توجه به بازدید مرادیان معاون بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، در شهریور ماه ۹۹ از برخی پایگاه های امداد و نجات و انبارهای موجود جمعیت هلال احمر لارستان و شهرهای جنوبی استان فارس و بیان این نکته که «زیرساخت های هلال احمر لارستان به هیچ وجه مناسب نبوده و این کمبودها بدون تردید، هلال احمر منطقه را در مواقع بروز بحران‌ها و حوادث در امر خدمات رسانی به مردم با چالش مواجه می‌کند» از مسئولین محترم هلال احمر لارستان تقاضا داریم هر اقدامی در خصوص پرسش فوق انجام داده اند اعلام کرده تا به اطلاع همشهریان برسانیم.

۲

کشف یک مورد کرونای آفریقایی در روستای بریز

۳

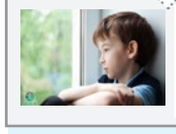
وعده‌های محال و دور از دسترس نامزدها

۳

زلزله پیروزی مقاومت غزه در تل آویو؛ کاخ آرزوهای نتانیاهو فروریخت

۵

چرا بیشتر واکسن‌ها به بازو تزریق می‌شوند؟

۷

چگونه از سلامت روان کودکتان مراقبت کنید؟

تزریق بیش از ۱۳ هزار دوز واکسن کرونا در لارستان

معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: از ابتدای واکسیناسیون کرونا در لارستان تا کنون بیش از ۱۳ هزار دوز تزریق واکسن داشتیم که ۱۱ هزار دوز، دوز اول و حدود دو هزار دوز از لارستانی ها دوز دوم را نیز دریافت کرده اند.

به گزارش میلاد لارستان دکتر وحید یگانه در جلسه شورای اداری لارستان که در سالن اجتماعات شهید امامی فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد، اظهار داشت: بر اساس گزارش هایی که از وزارت بهداشت دریافت شده، در جنوب کشور کرونای هندی و آفریقایی ثبت شده است.

وی با ابراز تاسف نسبت به اینکه این اتفاق در جنوب استان فارس و مناطق لارستان، لامرد و گراش هم دیده شده که از منطقه هرمزگان و جنوب سیستان وارد شده است، افزود: اخیرا در تاریخ ۵ خرداد با نمونه گیری های صورت گرفته در بریز چند نمونه مثبت از کرونای برزیلی آفریقایی در یک خانواده که با هرمزگان در ارتباط بوده اند،دیده شده است.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اشاره به اینکه تقریبا ۲۳ تست از روستای بریز گرفته شده که ۹ مورد آن مثبت بوده است،تصریح کرد: این اتفاق سبب شد تا جویم، هرم و بریز در وضعیت قرمز کرونایی قرار داده شوند و بقیه مناطق نارنجی باشند.

این مسوول با اذعان به اینکه پیش بینی ما این است که این ویروس در سطح جنوب در چرخش است بگونه ای که دو مورد مثبت از گراش نیز گزارش شده، ادامه داد: باید وضعیت را جدی گرفت و از حضور در اجتماعات مخصوصا در فضاهای بسته اجتناب کرد.

یگانه با بیان اینکه با توجه به شرایط کرونا متاسفانه واکسیناسیون اطفال توسط خانواده ها به دلیل ترس از حضور در مراکز بهداشتی کمتر شده و به همین دلیل ۲۴ مورد سرخک در کشور گزارش شده اظهار داشت: خانواده ها از واکسیناسیون عمومی اطفال غافل نشوند.

وی با اشاره به اینکه از ابتدای واکسیناسیون کرونا در لارستان تا کنون بیش از ۱۳ هزار دوز تزریق واکسن داشته باشیم که ۱۱ هزار دوز در دور اول و حدود دوز هزار دوز دور دوم صورت گرفته گفت: ۱۲۴۱ مورد با عوارض خفیف و ۸۵ مورد با عوارض شدید همراه بوده است.

یگانه، با بیان اینکه فاز سه واکسیناسیون از تیرماه با مشاغل پر خطر مانند خلبانان، ارایشگاه ها، سربازان و پادگان ها و رانندگان تاکسی و شروع خواهد شد، تصریح کرد: در پایان مرداد فاز سه به پایان خواهد رسید و پانزده روز لکه گیری فاز سه اجرا می شود.

وی با اشاره به اینکه در ادامه اساتید و فرهنگیان واکسیناسیون می شوند، افزود: از اول مهر نیز وارد واکسیناسیون عمومی با تولیدات داخلی و خارجی صورت خواهد گرفت.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اذعان به اینکه پیش بینی میشود ماهانه ده میلیون دز واکسیناسیون صورت گیرد و تا آخر آذرماه دز اول به تمام مردم زده شود، خاطر نشان کرد: واکسیناسیون مدارس نیز با اولویت کلاسهای حضوری از آبان ماه صورت خواهد گرفت.

یگانه، واکسن های واگذارشده به لارستان را از اسپوتنیک وی، بهارات، سینوفازم استرازنکا برشمرد و اضافه کرد: از مردم و مسئولین خواهشمندیم در خصوص نظارت بر برگزاری مراسمات مخصوصا جشن عروسی از شیوع بیشتر بیماری کرونا جلوگیری کنند.

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
وکاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ
در پایگاه اطلاع رسانی
WWW.MLDL.IR
میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید
اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan
کانال واتس آپ میلاد لارستان
https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs
خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی
سامانه پیامکی ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ ۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷
پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان
تلفن‌های تماس: ۵۲۲۴ ۳۸۴۴ – ۵۲۲۴۴۷۷۵

انتخابات ۱۴۰۰ نخستین انتخابات پس از صدور بیانیه گام دوم انقلاب است

امام جمعه لارستان انتخابات پیشرو را اولین انتخاباتی دانست که در گام دوم انقلاب اسلامی برگزار خواهد شد، گفت: بیانیه ای که رهبر معظم انقلاب در خصوص گام دوم انقلاب بیان نمودند در آن اولین گام را انتخابات و روی کار آمدن دولت جوان انقلابی قرار دادند.

به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام و المسلمین سیدمختار موسوی خرم در جلسه شورای اداری لارستان که در سالن اجتماعات شهید امامی لارستان برگزار شد، اظهار داشت: امام خمینی(ره) فردی اسلام شناس، حماسه ساز و فریادگر بودند که با بصیرت و زمان شانسی خود در مقطعی حساس انقلابی را ایجاد کردند که ایدئولوژی شرق و غرب را با چالش روبرو کند و فطرت های پاک را پایه گذاری کردند.

وی با بیان اینکه حاصل این انقلاب ایجاد حکومتی بود که فطرت های پاک ایجاد شود و در مقابل استکبار جهانی حتی در حال حاضر مقاومت ایجاد شود، افزود: رهبر معظم انقلاب نیز پس از امام خمینی با تدبیر حکیمانه خویش کشتی انقلاب را در این دنیای طوفان زده به سوی اهداف عالی نظام اسلامی پیش بردند و توطئه ها را خنثی نمودند.

امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه الان ارکان نظام اسلامی توکل بر خدا، توجه به مردم که رضایت مردم را به همراه داشته باشد و پیروی از رهبری خواهد بود و با این ارکان میتوان انقلاب را به پیش برد، تصریح کرد: انتخابات از اهمیت بالایی برخوردار است و این دوره دارای ویژگی های خاصی است.

این استاد حوزه و دانشگاه، انتخابات پیش رو را اولین انتخاباتی دانست که در گام دوم انقلاب اسلامی برگزار خواهد شد، ادامه داد: بیانیه ای که رهبر معظم انقلاب در خصوص گام دوم انقلاب بیان نمودند در آن اولین گام را انتخابات و روی کار آمدن دولت جوان انقلابی قرار دادند.

وی با اشاره به اینکه وقتی که بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی و دولت جوان حزب الهی در کنار هم قرار بگیرد یعنی اهداف بیانیه توسط جوان انقلابی میتواند پیاده شود و باید مورد توجه قرار گیرد، خاطر نشان کرد: البته باید به افراد مجرب نیز توجه کرد و از آنها استفاده کرد.

حجت الاسلام موسوی، با بیان اینکه اگر دولت جدید دارای زیرساخت قوی باشد می تواند بسیاری از مشکلات کشور را رفع کند، عنوان کرد: باید با شناخت شاخص ها، گزینه اصلح گام دوم انقلاب اسلامی را با قوت پیش برد و اشتیاق به حضور در انتخابات در مردم ایجاد کرد.

وی با تاکید بر اینکه باید مسئولین خود حضور حداکثری داشته باشند و برای مردم نیز بسترسازی کنند، بیان کرد: وظیفه هر یک از مردم این است که در محدوده و بنا به وظایف خود این بسترسازی را صورت دهد.

امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه دشمن امروز به دنبال ناامید کردن مردم با استفاده از روش های مختلف است، گفت: دشمن با ابزارهای مختلف به دنبال ناامید کردن مردم است تا حضور حداقلی را در انتخابات به همراه داشته باشد.

حجت الاسلام موسوی ، با تاکید بر اینکه باید امید را در مردم به وجود آوریم، افزود: ما قبول داریم که جمهوری اسلامی مشکلاتی دارد اما جهان با مشکلات مختلف روبروست و مشکلات فقط مخصوص ایران نیست.

وی با بیان اینکه افتخار و جهادی که در زمان کرونا توسط گروه های جهادی و مدافعان سلامت صورت گرفت اتفاقی بی نظیر در جهان بود، تصریح کرد: کشوری که ۴۰ سال با تحریم روبروست اما چنین پیشرفتی را دارد.

امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه در کشور آمریکا و اروپا بسیار بیشتر از ما فقیر وجود دارد، اضافه کرد: با حضور و دعوت به حضور حداکثری در مقابل شهدای انقلاب و شهدای مدافع حرم و خانواده‌های آنان شرمنده نخواهیم شد.

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.
شماره های تماس : ۵۲۲۴ ۴۷۷۵– ۵۲۲۴ ۳۸۴۴ ۰۹۱۷ ۳۸۱ ۸۹۷۰

حوادث و کشفیات

شناسایی پزشک جعلی طب سنتی در شیراز

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، از شناسایی یک فرد متخلف با عنوان جعلی پزشک طب سنتی، در شیراز و معرفی به مراجع قضایی خبر داد.
اورنگ ایلامی اظهار کرد: پس از اطلاع کارشناسان مدیریت طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز مبنی بر فعالیت یک فرد متخلف که در استان های کشور از جمله فارس با تبلیغ در فضای مجازی و معرفی خود به عنوان پزشک طب سنتی، اقدام به ویزیت بیماران و تجویز داروهای دست ساز و غیر مجاز می کرد، رسیدگی به موضوع در دستور کار معاونت درمان دانشگاه قرار گرفت.
وی افزود: با توجه به حساسیت موضوع، پیگیری و بازرسی های گسترده ای برای شناسایی فرد کلاهبردار آغاز و مطب این فرد متخلف در یک منزل مسکونی در شیراز شناسایی شد.
ایلامی ادامه داد: در بازدید از این واحد غیر مجاز طب سنتی، مقادیر قابل توجهی داروهای دست ساز و غیر مجاز کشف و با همکاری کارشناسان اداره تعزیرات حکومتی دانشگاه توقیف و مکان موردنظر تعطیل شد.
این مقام مسئول در دانشگاه از هموطنان خواست تا برای دریافت خدمات پزشکی به مراکز مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مراجعه و هرگونه موارد مشکوک را برای پیگیری به کارشناسان مرکز پایش مراقبت های درمانی دانشگاه (۱۸۱۹) که به صورت شبانه روزی پاسخگو هستند، اطلاع دهند.

صادرات ۷۸۰ هزار تن بنزین از بندر شهید رجایی در سال جاری

معاون امور بندری و اقتصادی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: ۷۸۰هزار تن بنزین در ۲ ماهه سال جاری از اسکله‌های بندر شهید رجایی صادر شده است.
منصور خرمشکوه به رسانه‌ها اعلام کرد: این میزان بنزین با ۲۳ فروند شناور نفتکش و با اختصاص سه پست اسکله به انجام رسیده است.
وی ادامه داد: در مجموع از ابتدای سال جاری تا پایان اردیبهشت فقط از اسکله شمار(۴) حدود ۲۰۰ هزار تن بنزین با ۶ فروند شناور و ۵۸۰ هزار تن دیگر از طریق اسکه ۱و۲ با استفاده از ۱۷ فروند شناور صادر شده است.
به گفته خرمشکوه، افزایش میزان صادرات فرآورده‌های نفتی و حجم بالای ترافیک در اسکله‌های یک و دو نفتی الحاق اسکله‌ای جدید را مورد توجه قرار داد، براین اساس اختصاص یک اسکله جدید که قابلیت کمترین اتصال برای انتقال فرآوردهای نفتی به پالایشگاهها را دارا باشد، به تصویب رسید.معاون امور بندری و اقتصادی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان افزود: با برگزاری نشست‌های متعدد، در نهایت امر تغییر کاربری اسکله ۴ که در نزدیکی اسکله‌های نفتی وجود داشت و پیش‌تر در امر کانتینری فعال بود، مصوب شد. با همکاری بخش خصوصی عملیات تغییر کاربری اسکله یاد شده شروع و بهره‌برداری از این اسکله باکاربرد جدید از نیمه دوم سال ۹۹آغاز شد.خرمشکوه افزایش ظرفیت عملیاتی بندر در حوزه نفتی و هم‌چنین سرعت‌بخشی در حوزه تخلیه و بارگیری شناورها را از مزایای الحاق اسکله جدید شماره ۴ عنوان کرد.

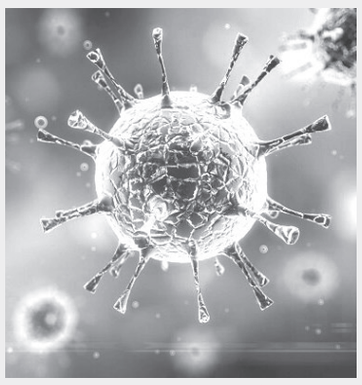
حمایت از واحدهای تولیدی دارای تعهد ارزی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس، گفت: با توجه به مشکلاتی که از تحریم‌ها برای واحدهای تولیدی دارای تعهدات ارزی در استان ایجاد شده، این واحدها مورد حمایت قرار خواهند گرفت.
ظفر افشون، در گفت و گو با ایرنا افزود: تحریم‌های ظالمانه سبب شد که برخی از واحدهای تولیدی دارای تعهد ارزی نتوانند در زمان مشخص شده قانونی به تعهدات خود عمل کنند و به همین دلیل در لیست سیاه بدهکاران بانکی بانک مرکزی قرار گرفتند. در صورت ورود نام این واحدها به این لیست، امکان فعالیت اقتصادی برای آنها بسیار سخت و یا غیرممکن می‌شود.
وی اظهار داشت: برای جلوگیری از مواجهه این واحدها با چنین مشکلی در سفر بهمن ماه سال گذشته رئیس کل وقت بانک مرکزی به فارس، حدود ۵۰ واحد تولیدی استان که در عمل به تعهدات ارزی خود با مشکل مواجه شده بودند مسائل و مشکلات خود را مطرح کردند.
وی افزود: با توجه به بالا بودن تعداد این واحدها، مقرر شد که جلسه‌ای نیز در تهران برای بررسی مشکلات این واحدها در بانک مرکزی تشکیل شود که در جلسه‌ای که با حضور تعدادی از مدیران صنعتی و اقتصادی استان و همچنین اتاق بازرگانی فارس و مدیران ۲۰ واحد تولیدی دارای مشکل در محل بانک مرکزی برگزار شد که مشکلات برخی از این واحدها حل و فصل شد و برخی نیز در دستور کار قرار گرفت.
معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس، اضافه کرد: در این جلسه استانداری فارس خواستار مساعدت بانک مرکزی با واحدهای تولیدی با توجه به مشکلات ایجاد شده برای این واحدها در اثر تحریم‌ها شد و مسئولان بانک مرکزی موافقت کردند که واحدهایی که در لیست سیاه بانک مرکزی قرار گرفته‌اند از لیست خارج شوند تا بتوانند فعالیت خود را از سر بگیرند.

مونسان خبر داد: بهره‌برداری از مرکز فرهنگی سعدی

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در پیامی در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی توئیتر با اشاره به سفر به استان فارس از بهره‌برداری چند مراکز فرهنگی؛ از جمله مرکز فرهنگی سعدی خبر داد. علی‌اصغر مونسان، در این پیام توئیتری نوشت: فارس از محورهای اصلی گردشگری کشور، به‌ویژه در حوزه فرهنگی و ادبی است.وی افزود: در جریان سفری که به این استان خواهم داشت، به‌منظور توسعه گردشگری و صنایع وابسته از چند پروژه مهم بهره‌برداری می‌شود. مرکز فرهنگی سعدی در کنار آرامگاه آن شاعر بزرگ، از مهم‌ترین این طرح‌ها است. شیراز، شهری است که به واسطه بسیاری شاخص‌های فرهنگی و تمدنی آیینه تمام‌نمای سرزمین مادری و دیار همزیستی و گفتمان اقوام و مذاهب در تاریخ بوده است. شیراز، آکنده از حس جاودانه شعر و شاعرانگی از سال های دور و نزدیک که شهرت شاعرانش تنها به مرزهای این کشور محدود نمی شود. شهرت این شهر تنها به حافظ و سعدی و شاعران پرآوازه اش خلاصه نمی شود. شیراز شهر یادمان های باستانی، باورهای اهورایی و اندیشه های پرفروغ اسلامی است که از دل تاریخی باشکوه به جای مانده است.علی اصغر مونسان هفته گذشته نیز با سفر به استان مازندران و گیلان چند طرح آماده بهره‌برداری در حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی افتتاح کرد.

کشف یک مورد کرونای آفریقایی در روستای بریز



معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان از کشف یک مورد کرونای آفریقایی در روستای بریز خبر داد.به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه، با اعلام شناسایی یک مورد ابتلا به کرونای آفریقایی در بریز اظهار داشت: این شخص با علائم سردرد، بدن درد و سرفه، پس از انجام تست PCR و ارجاع به آزمایشگاه های مربوطه، مشخص شد که به کرونای آفریقایی مبتلا شده است.
وی تصریح کرد: در یک ماه اخیر، ۲۳ تست در این روستا گرفته شده است که از این بین، دو تست مثبت بوده است و موارد مشکوک دیگری نیز در منطقه در دست بررسی است.
معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه در گذشته تجربه ی کرونای انگلیسی را داشته ایم و شیوع بسیار سریع آن را شاهد بوده ایم، از مردم میخواهم در رعایت پروتکل های بهداشتی و پرهیز از دورهمی ها و مسافرت یاری گر کادر بهداشت و درمان باشند و موضوع شیوع کرونای افریقایی را جدی بگیرند.

تحقق مطالبات مراقبان سلامت در فارس

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به پیگیری‌های انجام شده با مسئولان ارشد وزارت بهداشت برای پاسخگوئی به مطالبات مراقبان سلامت برنامه پزشک خانواده شهری، از به ثمر رسیدن این پیگیری‌ها خبر داد. مهرزاد لطفی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: از جمله مواردی که با واحدهای مختلف مجموعه وزارت بهداشت مورد پیگیری قرار گرفته و محقق شد، مطالبه برحق مراقبان سلامت عضو برنامه پزشک خانواده شهری در زمینه وضعیت اشتغال و پرداخت حق الزحمه بود.
وی با اشاره به نقش مهم اعضای تیم‌های پزشکی خانواده در ارتقای سلامت مردم استان فارس طی سال‌های اخیر که به ویژه در بحران کرونا نیز شاهد ثمرات ارزشمند آن در بهبود وضعیت استان نسبت به دیگر مناطق کشور بودیم، افزود: به پاس این نقش ارزنده و تلاش‌های انجام شده، مجموعه سلامت استان نیز خود را نسبت به دست اندرکاران این حوزه پاسخگو دانسته و تلاش شد تا یکی از مهم‌ترین مطالبات مراقبان سلامت به عنوان اعضای مهم تیم‌های پزشکی خانواده، مورد پیگیری قرار گیرد.
لطفی ادامه داد: در آخرین دیدار با مدیران ارشد وزارت بهداشت که در روزهای پایانی اردیبهشت سال جاری انجام شد نیز بار دیگر این موضوع مورد پیگیری قرار گرفت و در پی دریافت قول‌های مساعد در این زمینه، با مکاتبه معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، این وعده محقق شد.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اظهار کرد: بر اساس مکاتبه انجام شده، بر اساس پیگیری دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ستاد اجرایی برنامه پزشک خانواده شهری، موضوع را مورد بررسی قرار داده و موانع به کارگیری مراقبان سلامت شاغل در برنامه پزشک خانواده منطبق با طرح طبقه بندی مشاغل مصوب قانون کار، از طریق خرید خدمت و در چارچوب قوانین و مقررات مرتبط برطرف شده است.
لطفی، ضمن ابراز خرسندی از تحقق این وعده و رفع بخشی از چالش‌های مراقبان سلامت استان، از همکاری و همدلی دست اندرکاران این حوزه در پیشبرد اهداف سلامت و به ویژه در بحران کرونا، قدردانی کرد.

جلوه‌های هنر معماری ایرانی در مسجد تاریخی گراش

مسجد تاریخی آخوند گراش درجنوب فارس، نمایی از هنر معماری و نمادی از آفرینش‌های هنری روزگار صفویه است که در گذر زمان آسیب‌های فراوان دید اما دوباره بازسازی، مرمت و احیا شده است.
این مسجد، گلدسته و مناره ندارد و بر اساس یافته‌های باستان شناسی، قدمت این بنای تاریخی به سال ۱۰۴۵ هجری قمری و متعلق به دوره صفویه و بنا به روایاتی این بنا به دوره افشاریه تعلق دارد اما به هر روی، کتیبه، سنگ نوشته‌ها و فرامین حک شده بر جداره‌های اطراف سر در مسجد، بهترین گواه بر قدمت این بنای تاریخی است.
مسجد آخوند، دارای یک حیاط، سالن اصلی، شبستان، حیاط خلوت، چند اتاق انباری و حوضخانه است؛ سالن این مسجد دارای ۱۳ ستون و چهار پنجره سنگی مشبک، در سمت محراب است و سقف آن نیز با طاق‌های تیزه دار شرقی و غربی در قسمت جلوی سالن و طاق‌های شمالی و جنوبی، در قسمت‌های عقب قرار گرفته است.
در سه ضلع بنا نیز طاق نماهایی به همان اندازه ساخته شده و در ضلع غربی آن به تعداد طاق‌ها، درهای بزرگی که رو به حیاط باز می‌شود، در نظر گرفته شده است.
کاوش های باستان شناسی نشان می‌دهد که این بنای تاریخی به شیوه شبستانی حیاط دار و بدون ایوان ساخته شده‌است، طاق‌های سردر ورودی و نیز طاق‌های نمای این مکان از نوع شاه عباسی کار شده است.
ارتفاع آسمانه (سقف) این مسجد در شبستان اصلی، قبل از انجام مرمت بیشتر بوده است که به دلیل خنکی و کوران هوا این امر انجام می‌شده ولی بعد از انجام مرمت، ارتفاع آسمانه را پایین‌تر آورده‌اند. بار سقف نیز بر روی چهار عدد ستون است که مقطع این ستون‌ها قبل از انجام مرمت، چهار گوش بود و بعد از مرمت به صورت دایره تغییر پیدا کرد.
این مسجد دارای ۲ محراب، یکی در شبستان اصلی و دیگری در زیرزمین است که بر بالای محراب اصلی، کتیبه‌ای سنگی نقش بسته‌است که ساخت این مسجد را به دوره نادرشاه افشار می‌رساند. طاق‌های فضای شبستان اصلی از نوع تیزه‌دار و شاه عباسی است. در قسمت شمالی شبستان اصلی نیز دری زیبا و چوبی قرار دارد که به انباری منتهی می‌شود. دسترسی به شبستان زمستانه مسجد یا زیرزمین از طریق پله‌هایی با ارتفاع زیاد است که این امر در رفت آمد مردم مشکلاتی به وجود می‌آورده است.
ارتفاع سقف شبستان زیرزمین یا شبستان زمستانه مسجد به دلیل خنک‌تر بودن در فصول گرم سال و گرم‌تر بودن در فصول سرد سال کمتر از شبستان اصلی است.

کمک ۱۵ میلیارد ریالی خیران برای احیای مسجد تاریخی گراش

این بنای تاریخی البته تا همین سالیان اخیر و براثر برخی نامهربانی های زمانه و دگرگونی ها و تغییراتی که بر پیکرو نمای پرشکوه پیشینش وارد شده بود، نزدیک بود برای همیشه از صفحه تاریخ این دیار پاک شود اما سخاوت و بلندهمتی نیک اندیشان نجات بخش و احیا گر این اثر شد.
مسجد آخوند که در سال ۱۳۸۴ با تلاش انجمن دوستداران میراث فرهنگی گراش در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است، با هزینه‌ای افزون بر ۱۵ میلیارد ریال توسط خیران و افراد نیک اندیش و دوستدار میراث کهن این سرزمین، تامین آن را بر عهده گرفته، با نظارت مستقیم ناظران اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس مرمت، بازسازی شد.

توجه ویژه به حفظ اصالت

مدیر عامل انجمن حفظ و معرفی آثار و بناهای تاریخی گراش، می‌گوید: رویکرد اصلی ما در این دوره توجه به اصالت بنا، حذف الحاقات غیرواجد ارزش، استحکام‌بخشی به سازه و برگرداندن تزئینات با اصالت و دمیدن روح عصر صفویه به کالبد این بنای ارزشمند بود.
غلامرضا آرمان مهر در مصاحبه با ایرنا افزود: در طول سال‌ها تخریب و بازسازی، بخش‌های مهمی از جمله بنای خشت و گلی این مسجد تا حدودی از بین رفته که اکنون علاوه بر مرمت و احیای این بنا سعی شده تا اصالت و هویت گذشته آن نیز بازگردد.
وی اضافه کرد: از نظر معماری نیز این مسجد در دسته مساجد شبستانی بدون ایوان قرار می‌گیرد که در واقع ریشه در اصیل ترین الگوهای معماری مساجد تاریخی ایران دارد و برای درک و شناخت بهتر، می‌توان آن را با مسجد جامع فهرج در استان یزد مقایسه کرد.
وی بیان کرد: یکی از شاخص ترین ویژگی‌های معماری مسجد آخوند، سادگی و بی‌پیرایگی آن است. مدیر عامل انجمن حفظ و معرفی آثار و بناهای تاریخی گراش، ادامه داد: بنا به شواهد موجود، این مسجد را می‌توان قدیمی‌ترین بنا در بافت تاریخی گراش دانست و بر اساس مطالعاتی که در زمینه شکل‌گیری هسته اولیه بافت تاریخی گراش انجام شده، حتی می‌توان این بنا را کلید گمشده بخش عمده‌ای از پرسش‌ها و مطالعات تاریخی در زمینه چگونگی شکل‌گیری ساختار شهری گراش به شمار آورد.
این کارشناس هنر معماری، می‌گوید: همچنین از نظر موقعیت مکانی، با علم به اینکه در ایران از دیرباز نیایشگاه‌ها از اماکن مهم و شاخص شهر محسوب می‌شده و به نحوی در بهترین موقعیت‌های شهر بنا می‌شده، می‌توان حدس زد که بافت مجاور مسجد آخوند در دوران صفویه از ارزش اجتماعی بالایی نیز برخوردار بوده است.آرمان مهر، بیان کرد: با اینکه مساجد ایرانی به طور نسبی از دوره سلجوقیان به بعد تا حدودی دچار تغییرات ساختاری و نیز مزین به تزیینات و صرف هزینه‌های فراوان شدند تا انسان را بیشتر مجذوب خود سازند اما مسجد آخوند همچون الگوهای مقدم‌تر، بی‌آلایشی خود را حفظ کرده و با پرهیز از هرگونه تزیین با کمترین آرایه بندی، تجلیگاه عبودیت و بندگی مردمان این سرزمین بوده است.
وی گفت: در آن دوران، موضوع‌های فرهنگی، دینی، علمی و معماری در بالاترین سطح مورد توجه قرار گرفت و در حوزه معماری و شهرسازی، آثار کم نظیری نیز بر جای گذاشته شد که مسجد آخوند گراش نمونه‌ای بارز و گواهی بر شکوه و زیبایی معماری و هنر اصیل ایرانی و اسلامی در دوره صفویه است.
این کارشناس معماری می گوید: بر اساس دو سنگ‌نوشته‌ی موجود این اثر در سال ۱۰۴۵ هجری قمری بنا شده و یک‌بار نیز در سال ۱۳۱۲ هجری قمری مرمت شده است.
آرمان مهر ادامه داد: بنای مسجد آخوند، کالبدی منسجم شده از اوضاع و احوال مردم گراش در عصر صفویه است که تا کنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و برای ما بازگو کننده‌ی شرایط سیاسی، فرهنگی و اجتماعی گراش در آن روزگار است.

احیای مسجد با نگاه هنری و خلاقانه

کارشناس معماری شهرستان گراش، می گوید: دردی فراتر و مشکل سنگین تر در احیای این اثر ارزشمند آن بود که علاوه بر تخریب و مشکلاتی که در گذر زمان بر آن وارد شده بود نگاه غیرکارشناسی در مرمت دوباره این اثربه وضوح دیده می شد که با ناآگاهی و نبود نگاه و رویکرد هنری و خلاقانه بسیاری از آثار و منقش های تاریخی این اثر نیز در حین احیا و مرمت از بین رفته بود.
آرمان مهر، اضافه کرد: با توجه به اینکه حدود ۱۵ سال از آخرین دوره مرمت مسجد می‌گذشت در دوره های قبل نگاه کارشناسی حاکم نبوده و این بناری تاریخی براساس اصول علمی مرمت نشده بود.
وی گفت: برداشتن سقف اصیل چوب و اضافه کردن سقف تیرچه و بتن به این بنای خشتی ۴۰۰ ساله ، از بین بردن درهای چوبی اصیل و تعویض آن‌ها با درهای بزرگتر فلزی ، پوشاندن تزئینات با اصالت مربوط به دوره صفویه در بنا، سنگین کردن سقف بازسازی شده و وارد کردن بار مرده بسیار زیاد به سازه تاریخی، برداشتن لایه اندود گچ درنما و اندود غیر اصولی با سیمان از جمله مشکلات افزوده شده در احیای دوباره این بنا بود. همچنین نصب نورها و لوسترهایی مدرن و مغایر با ارزش‌های اثر تاریخی ، دستکاری در نقشه و دور شدن از اصالت بنا ، بی‌توجهی محض به روح اثر تاریخی و تبدیل یک مسجد تاریخی ۴۰۰ ساله به یک مسجد مدرن و امروزی از دیگر مشکلات و چالش های این بنای تاریخی تا پیش از شوع مرمت این بنای تاریخی در سال ۱۳۹۸ بود.

مرمت مسجد آخوند با نظارت میراث فرهنگی گراش

مدیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان گراش، نیز بیان کرد: مرمت و احیای مسجد آخوند و هر بنای ارزشمند و تاریخی در این منطقه با نظارت مستقیم، همکاری و همراهی این اداره انجام خواهد شد.
سید عفیف زندوی اظهار داشت: مطالعات و مستندنگاری فاز دوم مرمت و بازسازی مسجد آخوند گراش به اتمام رسیده و با کمک یکی از خیران گراشی هم اینک عملیات اجرایی آن در حال انجام است.
وی ادامه داد: مرمت این مسجد تاریخی در سه فاز طراحی و برنامه‌ریزی شده که تاکنون فاز اول آن شامل، بررسی بنا، آسیب‌شناسی، محکم‌سازی بنا، چوب کاری و سبک سازی سقف پایان یافته است.
زندوی اضافه کرد: فاز دوم آن شامل، اجرای تاسیسات و دیوارچینی حیاط محوطه است که در قالب انجام تفاهم‌نامه با یکی از خیران عملیات اجرایی آن در حال اتمام و تکمیل نهایی است.مدیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان گراش افزود: مسجد آخوند گراش یکی از قدیمی‌ترین مسجدهای به‌جامانده از دوره صفویه است و به شیوه شبستانی حیاط دار و بدون ایوان ساخته شده است. مسجد تاریخی آخوند گراش به شماره ۱۲۷۶۵ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

۱۷ یادمان تاریخی گراش برای ثبت ملی در دست بررسی است

مدیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان گراش، همچنین اظهار داشت: ۲۲ یادمان تاریخی این شهرستان در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است و ۱۷ اثر تاریخی دیگر نیز در دست بررسی و مطالعه است تا آنها نیز به ثبت ملی برسند.
زندوی ادامه داد: برخی از یادمان‌های تاریخی ارزشمند شهرستان گراش، سال‌هاست که به دلیل کمبود اعتبار کار مرمت و بازسازی آنها معطل مانده اما در صورت مشارکت بخش خصوصی و خیران، می‌توان مبادرت به انجام این کار کرد.

انتخابات ۱۴۰۰

روزنامه ایران در یادداشتی آورده است: امسال هم مانند ادوار گذشته انتخابات، بخشی از نامزدهای ریاست جمهوری کار خود را در میدان رقابت با شعارها و وعده‌های بزرگ آغاز کرده‌اند.عباس سلیمی نمین، تحلیلگر سیاسی: گویی وضعیت طوری است که هر چه شرایط کشور پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌شود، بعضی از سیاسیون وعده‌های محال‌تر و دور از دسترس‌تر را مطرح می‌کنند. این وضعیت ناشی از دلایل مختلفی است. با کمال تأسف یکی از دلایل آن این است که بر حسب تجربه بسیاری از سیاست‌ورزان در کشور به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه در تهییج عمومی موفق‌تر باشند در نهایت سبد رأی بزرگتری برای خود دست‌وپا خواهند کرد.

کما اینکه در بخش زیادی از معادلات انتخاباتی ادوار قبلی خصوصاً در حوزه ریاست جمهوری شاهد بودیم که شعارهای پررنگ و لعاب و البته حملات تند در فضای دوقطبی توانسته بود برای برخی چهره‌ها کامیابی به ارمغان بیاورد. هم‌اکنون در بخشی از شعارهای انتخاباتی مطرح شده می‌توان دو دسته آشفتگی را شناسایی کرد.

دسته اول این آشفتگی‌ها مربوط به محتوای خود شعارها می‌شود. به این ترتیب که در آنها یک نظام منطقی و استدلالی یافت نمی‌شود.

وعده‌های محال و دور از دسترس نامزدها

نظامی که شامل شناخت مسأله، شناخت امکانات و موقعیت و طراحی کارشناسی راهکار باشد. در واقع این سه عامل پشتوانه‌های طرح هر وعده و شعار انتخاباتی هستند و اگر وعده‌ای از این لحاظ دارای ضعف باشد عملاً از همان ابتدا دچار نوعی پوچی است.

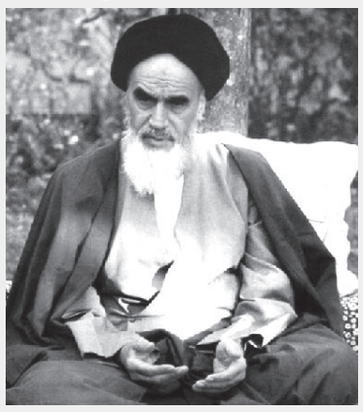
حال آنکه این‌گونه به نظر می‌رسد بخشی از وعده‌های فعلی اساساً هیچ نسبتی با این سه مرحله ندارند و صرفاً در یک فضای خلأ مطرح می‌شوند. این آشفتگی نهایتاً خود را در مدیریت اجرایی تیمی که چنین وعده‌هایی می‌دهد هم به رخ خواهد کشید و به شکل تناقض‌ها و ناکارآمدی‌هایی بروز خواهد کرد. کما اینکه در ادوار مختلف دولت‌های پیش از این هم چنین بود.

اما آشفتگی دیگر در ساحت اجتماعی است. به این معنا که آشفتگی موجود در بیان و شعارهای نامزدها و تلاقی این مجموعه با هم در منظر افکار عمومی در نهایت باعث ایجاد تشویش ذهنی جامعه از نظر مطالبات، انتظارات، درک از واقعیت، امید به آینده، اعتماد به سیستم و امثال اینها خواهد شد.

مع‌الأسف به نظر می‌رسد کماکان مانند روال گذشته برخی از سیاسیون ما در هنگام طرح مطالب و شعارهای خود بیش از آنکه به فکر امکان محقق شدن آن باشند صرفاً به تهییج موقت افکار عمومی می‌اندیشند. این تهییج موقت شاید در کوتاه مدت به شکل رأی به نفع آنها باشد اما بلندمدت به صورت انباشتی از مطالبات نه فقط باعث زحمت و زمین‌گیر شدن آنها بلکه باعث دردسر کل سیستم مدیریتی کشور خواهد شد.

امروز در شرایط فعلی کشور نه بازگویی مشکلات ، هنر بزرگی است و نه طرح شعارهای دهان‌پرکن. اکنون شما در هر مکان عمومی که حاضر شوید، مردم عادی هم مشکلات را به‌خوبی نامزدها و یا حتی بهتر از آنها می‌فهمند. دادن شعارهای بدون پشتوانه هم طبیعتاً به مثابه طرح مشکلات، کار سختی نیست.هنر سیاست‌ورزی در این میدان اقناع کردن با بیان راهکارهای منطقی و دور کردن فرایند انتخابات از روش‌هایی هیجان‌آفرین است. امروز برای تضمین موفقیت دولت آینده، بیش از هر چیز نیاز است که فرد منتخب مجهز به چنین هنری باشد که خلأ آن تاکنون کشور را آزار داده است.

پاسخ امام به فردی که گفت دیگر خانم‌ها به ملاقاتشان نیایند، چه بود؟



مرحوم عسکر اولادی در خاطرات خود از اهمیت حضور خانم‌ها و توجه ویژه امام خمینی (س) به نقش بانوان در به ثمر رسیدن انقلاب اسلامی پرداخته است. مرحوم حبیب الله عسکر اولادی در خاطرات خود به اهمیت حضور خانم‌ها و توجه ویژه امام خمینی (س) به نقش و جایگاه مردم و بانوان به عنوان بخش اعظمی از جامعه در به ثمر رسیدن انقلاب اسلامی اینگونه گفته است:

آن اوایل که امام در مدرسهٔ علوی تشریف داشتند، عصرها خانم‌ها با ایشان ملاقات می کردند. یک روز ساعت ۳ بعد از ظهر که درب مدرسه باز شد بر اثر ازدحام زیاد، خواهران با فشار به مدرسه وارد شدند و تعدادی از آن‌ها زیر دست و پای بقیه آسیب دیدند. برانکاردها را آوردند و خواهران را بردند. یکی از خواهران در حالی که روی برانکاردی افتاده بود در اثر فشار جمعیت از جلوی جایگاه امام عبور کرد و به هنگام عبور با همان وضع مصدوم و آشفتهٔ خود گفت: ما همه سرباز توییم خمینی ـ گوش به فرمان توییم خمینی و شروع کرد به گریه کردن. امام که این صحنه را دیدند به حدّی متأثر شدند که در اثر این تأثر نتوانستند بایستند. اشک در چشم همهٔ آقایان حلقه زده بود و جوّی معنوی ایجاد شده بود؛ و همه گریه می‌کردند. یکی از علما به امام گفت، اگر اجازه بدهید دیگر خواهران به ملاقات نیایند، چون هم از کار و زندگی شان می‌افتند و هم با توجه به رقّت قلبی که شما دارید باعث ناراحتی تان می‌شوند. امام با تعجب به ایشان فرمودند:«شما خیال می‌کنید اعلامیه من و شما شاه را بیرون کرده است؟ شاه را این مردم بیرون کرده اند. این‌ها باید بیایند»

برشی از کتاب برداشت هایی از سیره امام خمینی(س)؛ ج ۱، چاپ هشتم (۱۳۹۲)؛ ناشر: موسسه چاپ و نشر عروج

رئیس دستگاه جاسوسی صهیونیست: باید فعالیت نظامی علیه ایران را افزایش دهیم

یوسی کوهن در لفاظی‌های جدید خود علیه ایران اعلام کرد رژیم اشغالگر باید اقدامات نظامی علیه تهران را افزایش دهد.«یوسی کوهن» رئیس مستعفی موساد (سازمان جاسوسی رژیم اشغالگر صهیونیستی) در سخنرانی خود در دانشگاه بار ایلان، لفاظی‌های جدیدی علیه ایران داشته و گفته است رژیم اشغالگر باید فعالیت‌های نظامی خود علیه کشورمان را افزایش دهد. او در بخشی از سخنانش مدعی شد: «اسرائیل باید فعالیت‌های نظامی علیه ایران را افزایش و به مبارزه با این کشور ادامه دهد. این روند تا زمانی که ایرانی‌ها متوجه شوند هر اقدام آن‌ها بی‌پاسخ نخواهند ماند باید ادامه داشته باشد.»یوسی کوهن قرار است هفته جاری از سمت خود کنار رود.ماه گذشته یک مسئول صهیونیستی که در جریان جزئیات سفر و برنامه‌های یوسی کوهن در آمریکا بود مدعی شده است که، «جو بایدن» رئیس‌جمهور آمریکا، خطاب به رئیس موساد اطلاع داده است که واشنگتن پیش از بازگشت به توافق هسته‌ای ایران، راه درازی را در پیش دارد. از سوی دیگر نیز رئیس موساد مدعی شده است که بازگشت واشنگتن بدون توافق اول به توافق هسته‌ای اشتباه خواهد بود. گفته می‌شود دیدار کوهن و بایدن از پیش برنامه‌ریزی شده نبوده است و در زمان سفر هیأت مقامات اسرائیلی به واشنگتن تصمیم به برگزاری آن گرفته شده است و طی آن، برخی مقامات ارشد شورای امنیت ملی آمریکا نیز حضور داشتند

زلزله پیروزی مقاومت غزه در تل آویو؛ کاخ آرزوهای نتانیاهو فروریخت

پیروزی مقاومت در غزه که برای رژیم اسرائیل خفت بار بود، باعث شد رقبای سرسخت نتانیاهو یعنی «نفتالی بنت » رهبر حزب راستگرای افراطی و «یائیر لبید» رهبر حزب «آینده ای هست» به این توافق برسند که وی مسئول اصلی شکست رژیم اسرائیل است و همه دروغ هایش مبنی بر اینکه «اسرائیل» قدرتی شکست ناپذیر است، برملا شد.

درصورتی که لبید و بنت که در دوره نتانیاهو متصدی پست وزارتی بوده اند، بتوانند ائتلاف «التغییر» را تشکیل دهند، این مساله موجب براندازی نتانیاهو خواهد شد که در ارتباط با اتهاماتی مانند فساد با محاکمه روبرو است و از سال ۲۰۰۹ به طور مستمر در سمت نخست وزیری بوده است. مساله فقط به اینجا ختم نمی شود ، بلکه جناح های حزب لیکود هم بر سر ریاست لیکود با هم رقابت می کنند و «یسرائیل کاتس» وزیر دارایی اسرائیل و « نیر برقات» عضو کنیست ، با مبادله اتهاماتی ، سعی می کنند که ریاست این حزب را به جای نتانیاهو عهده دار شوند.

آشکار است که پیروزی مقاومت در باریکه غزه، ضربه سختی به نتانیاهو وارد کرد.

وی نا امیدانه به راه حل هایی متوسل می شود که بتواند به وسیله آن خود را از نابودی سیاسی درنتیجه پیروزی مقاومت نجات دهد.در شرایط فعلی که رژیم صهیونیستی صحنه نبرد سیاسی است، شهرک نشینان صهیونیست همچنان از شکست خفت بار خود از مقاومت فلسطینی و نیز ملت فلسطین و محور مقاومت خشمگین هستند. انتشار تصاویر ۶۶ کودک فلسطینی که در حملات وحشیانه اسرائیل شهید شدند، برای اولین بار در تاریخ رسانه های جهان، نیز نشانه پیروزی مقاومت در نبرد رسانه ای بود.

نبرد آتی، مانند نبردهای قبلی نخواهد بود و همچنانکه «یحیی السنوار» رئیس جنبش حماس آنرا توصیف کرده است، «جنگ آزادسازی فراگیر» خواهد بود.

السنوار با قدم زدن در باریکه غزه بعد از سخنرانی به مناسبت پیروزی مقاومت، وزیر جنگ رژیم اسرائیل را به چالش کشید، ولی دشمن صهیونیست جرات نکرد وی را ترور کند، این رژیم درگذشته دوبار در تلاش خود برای ترور السنوار با شکست مواجه شده بود.

سید حسن نصرالله ، رهبر مقاومت در لبنان نیز گفته السنوار را تایید کرد و گفت که قدس و مقدسات مسلمانان خط قرمز است، حتی اگر این مساله به جنگ منطقه ای و هماهنگی در محور مقاومت در بالاترین سطوح منجر شود.

نبرد اخیر ، وحدت میان فلسطینی ها در داخل اراضی اشغالی را تقویت کرد و بر همه توافق های عادی سازی از اسلو گرفته تا کمپ دیوید و وادی عربه و توافق های خفت بار اخیر موسوم به توافق های ابراهام خط بطلان کشید. همزمان با وحشت صهیونیست ها از آنچه روی داد، اروپایی ها و امریکایی ها نیز از این وضعیت هراسان شدند و به همین دلیل به سرعت از برقراری آتش بس و بازسازی غزه سخن گفتند، زیرا متوجه شدند که راه حل تشکیل دو کشور، نابود شده و بازگشت یهودیان به کشورهای اصلی خود که بعد از جنگ جهانی دوم از آن جا نقل مکان کرده اند، با بازگشت فرهنگ مقاومت به جهان عربی که در حمایت از اهالی غزه به پا خاستند و پیام خود را به جهانیان رساندند، نزدیک شده است.

چه خودروهایی در محدودیت‌های کرونایی فارس جریمه می شوند؟

جانشین استاندار فارس در ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا، گفت:خروج خودروهای بومی از شیراز و سایر شهرستان‌های فارس و ورود خودروهای غیربومی به شیراز و دیگر شهرستان‌های استان از ۱۲ تا ۱۷ خردادماه جاری ممنوع است و خودروهای متخلف با جریمه‌های یک میلیون تومانی و ۵۰۰ هزار تومانی روبرو خواهند شد.

عبدالرضا قاسم پور، در گفت و گو با ایرنا افزود: طی مدت مذکور علاوه بر اینکه خروج از شهرهای قرمز، نارنجی و زرد استان ممنوع است به خودروهای غیر بومی نیز اجازه ورود به این شهرها داده نخواهد شد و خودروهای متخلف ضمن اعمال جریمه برگشت داده خواهند شد.وی ادامه داد: اعمال این محدودیت‌ها با هدف حفظ سلامت شهروندان و جلوگیری از گسترش بیماری کرونا در جامعه است و انتظار داریم که به ویژه با توجه خطر شیوع کرونای هندی و آفریقایی، تمام هم استانی‌ها و هموطنان محدودیت‌های در نظر گرفته شده را رعایت کنند و مراقبت و دقت بیشتری داشته باشند. هم اینک از ۳۶ شهرستان استان فارس شهرستان‌های گراش، مُهر، فراشبند، فیروزآباد، رستم، سپیدان، سروستان، زرین دشت، ارسنجان، پاسارگاد، بوانات و خرم بید در وضعیت زرد و شیراز و سایر شهرستان‌های استان در وضعیت نارنجی از نظر شیوع کرونا قرار دارند.

آگهی فقدان سند مالکیت

علی اصغر پورملا با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۵۷ گراش تنظیم گردیده است مدعی است تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به موازی دویست و نود و یک هزار و شصت سهم مشاع از چهار میلیون و ششصدو پنجاه و شش هزار و نهصدو شصت سهم عرصه و اعیان زمین زراعی پلاک ۱۰۸۲۷/۸۱۸ واقع در بخش ۱۸ فارس لار املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۱۶۲۵۲ صادر و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است .مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین‌نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۳/۱۱

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م الف : ۲۳۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۰۶۶۸/۷ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس کهنه اوز ملکی خانم مریم خانم ملک پور که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۱۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۳/۱۱

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۲۳۷

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

محمد حسین نژاد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۵۷ گراش تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به موازی دویست و نود و یک هزار و شصت سهم مشاع از چهار میلیون و ششصدو پنجاه و شش هزار و نهصدو شصت سهم عرصه و اعیان زمین زراعی پلاک ۱۰۸۲۷/۸۱۸ واقع در بخش ۱۸ فارس لار که ذیل ثبت -صفحه-دفتر-املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۱۶۲۵۷ صادر و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است .مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۳/۱۱

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م الف : ۲۳۶

آگهی مزایده

شهرداری لطیفی

شهرداری لطیفی در اجرای بند یک صورتجلسه شماره ۵۹ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۹ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد تعداد ۹ قطعه زمین با کاربری مسکونی(نوبت دوم) با مشخصات ذیل ، از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد الشرایط واگذار نماید.

ردیف	شماره قطعه	کاربری	آدرس	وضعیت	قیمت‌کارشناسی هرمترمربع	مبلغ سپرده شرکت در مزایده
۱	۱	۱۹۵,۴۸	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۲۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۲	۲	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۳	۳	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۴	۵	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۵	۶	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۶	۷	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۷	۸	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۸	۹	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
۹	۱۰	۲۰۰	خیابان شهید خاوری ضلع جنوبی شهرک توحید	مسکونی	۸/۰۰۰/۰۰۰ریال	۸۰/۰۰۰/۰۰۰ریال

مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ازای هر قطعه زمین می بایست به شماره حساب ۲۵۲۴۰۴۳۰۹۴۱۸۱۳۳۰۰۱ به نام شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لار واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد تحویل امور مالی گردد.

۱- هزینه درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود.

۲- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است.

۳- قبول پیشنهادات از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز می باشد که پیشنهادهای خارج از موعد، تحویل گرفته نخواهد شد.

۴- به پیشنهادهای مشروط ، مخدوش ، فاقد سپرده و پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.

لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۰۴ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری(ساعت ۱۴:۳۰) روز شنبه ۱۴۰۰/۰۳/۲۲

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۳/۲۴

مهدی حیدری– شهردار لطیفی شناسه آگهی : ۱۱۳۹۰۹۵ م الف : ۱۶۶۹

آگهی مناقصه (نوبت دوم)

شهرداری لطیفی

شهرداری لطیفی به استناد بند یک صورتجلسه شماره ۶۴ مورخ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد پروژه زیرسازی وآسفالت معابر شهری را با اعتبار تقریبی۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد الشرایط واگذار نماید.

۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطیفی -واحد مالی - ۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.- ۴) چنانچه برندگان ردیف اول ، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.- ۵) مهلت قبول پیشنهادات : حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم - ۶) به پیشنهاد های مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاد هایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.- ۷) شهرداری تا زمان انعقاد قرارداد در رد و یا قبول هریک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است .- ۸) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۰۴ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت ۱۴۰۰/۰۳/۲۲

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۳/۲۴

مهدی حیدری- شهردار لطیفی شناسه آگهی : ۱۱۳۹۰۹۹ م الف : ۱۶۶۳

آگهی مناقصه

شهرداری لطیفی

شهرداری لطیفی در اجرای بودجه سال ۱۴۰۰ در نظر دارد اجرای میدان غدیر در ورودی شهر شهر لطیفی را با اعتبار تقریبی هفت میلیارد ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به بخش خصوصی واجد شرایط واگذار نماید.

۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطیفی - واحد مالی - ۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه سیصد و پنجاه میلیون ریال می باشد.- ۴) چنانچه برندگان ردیف اول ، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.- ۵) مهلت قبول پیشنهادات : حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم - ۶) به پیشنهاد های مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاد هایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.- ۷) شهرداری تا زمان انعقاد قرارداد در رد و یا قبول هریک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است .- ۸) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

نوبت اول چاپ۱۴۰۰/۰۳/۰۴ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت ۱۴۰۰/۰۳/۲۲

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۳/۲۴

مهدی حیدری - شهردار لطیفی شناسه آگهی : ۱۱۳۹۱۰۶ م الف : ۱۶۶۷

نحوه کاشت و تکثیر گل یاس در گلدان

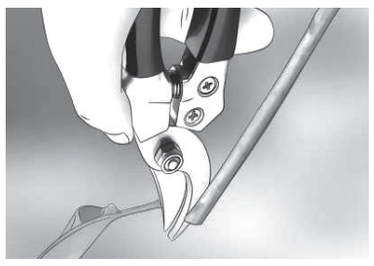
یاس گُلی بسیار خوشبو و زیبا است که به آن یاسمین نیز می‌گویند و در رنگ‌های سفید، زرد، بنفش و کبود وجود دارد. این گل زیبا و بسیار خوشبو، به صورت درختچه زینتی است و از قدیم زینت‌بخش باغ‌ها و باغچه‌های ایرانی بوده است. امروزه با وجود آپارتمانی شدن خانه‌ها و نبود حیاط، بیشتر افراد علاقمند هستند بتوانند بوته یاس را در آپارتمان خود نگهداری کنند.
تکثیر گل یاس به سه روش قلمه زدن، خواباندن شاخه‌های پایینی و ازدیاد از طریق پاجوش قابل انجام است که در ادامه توضیح داده می‌شود:

۱- خواباندن شاخه

برای تکثیر گل یاس به این روش، شاخه‌های یک تا دو ساله گیاه که سالم و قوی هستند و در پایین‌ترین بخش بوته هستند را انتخاب کنید. توجه داشته باشید، شاخه انتخابی بایستی دارای حداقل دو یا سه جوانه باشد.
گلدانی را با ماسه نرم پر کنید و قسمت میانی شاخه را در داخل گلدان بکارید. پیشنهاد می‌کنیم قبل از کاشت شاخه در گلدان، با چاقویی تند و تمیز، بخشی از ساقه را که قرار است داخل ماسه کاشته شود، خراش دهید تا ریشه‌زایی سریعتر انجام شود. بعد از کاشت، گلدان را به طور کامل آبیاری کنید و در طول این مدت، آب، نور و دمای مناسب را برای گیاه فراهم کنید. در حدود یک تا دو ماه بعد شاخه ریشه‌دار شده است و شما می‌توانید آن را از گیاه مادری جدا کنید.

۲- قلمه زدن

یکی از ساده‌ترین روش‌های تکثیر گل یاس، قلمه زدن است. بهترین زمان برای قلمه زدن یاس، اواخر تابستان و قبل از باز شدن جوانه‌ها است. به این منظور تعدادی از شاخه‌های ضخیم گیاه را انتخاب کنید و هر شاخه را توسط قیچی باغبانی یا چاقوی تیز به چند قطعه با طول ۱۰



تا ۲۰ سانتیمتر برش دهید.
توجه داشته باشید، انتهای برش‌ها حتما به صورت اریب باشد. همچنین لازم است هر قلمه دارای سه تا چهار بند (جوانه) و یک تا دو برگ باشد. در صورتی که تعداد برگ‌ها بیشتر است، برگ‌های اضافی را جدا کنید تا انرژی گیاه صرف ریشه‌زایی شود. برای کیفیت بهتر می‌توانید انتهای قلمه‌ها را با هورمون ریشه زایی آغشته کنید. قلمه‌ها را داخل گلدانی حاوی ماسه نرم و مرطوب بکارید. لازم است یک سوم از قلمه را داخل خاک فرو کنید. گلدان‌های حاوی قلمه را در محیط سایه با نور غیر مستقیم، دما و رطوبت مناسب قرار دهید و همه روزه به آنها آب بدهید. دو ماه طول می‌کشد تا قلمه ها ریشه‌دار شوند، بعد از این مدت می‌توانید آنها را به گلدان اصلی منتقل نمایید.

۳- تکثیر از طریق پاجوش

گل یاس سیستم ریشه بندی قوی و گسترده‌ای دارد و به دلیل بالا بودن حجم زیاد ریشه‌ها، تعداد پاجوش‌های گیاه نیز زیاد است. لذا جدا کردن و کاشت پاجوش‌ها در فصل بهار یکی دیگر از روش‌های تکثیر گل یاس است.

نیازهای محیطی و شرایط نگهداری گل یاس در گلدان

نور: گل یاس، گیاهی آفتاب دوست است و نیاز به نور کافی خورشید دارد. بنابران گلدان خود را در پرنورترین محل آپارتمان قرار دهید. بالکن شمالی آپارتمان بهترین مکان برای نگهداری گلدان یاس است. جالب است بدانید نور مستقیم خورشید باعث سوختن برگ‌ها و نور کم محیط منزل، باعث دراز و علفی شدن بوته یاس و عدم گلدهی می‌شود.
آبیاری: دفعات آبیاری گل یاس بسته به درجه حرارت محیط فرق می‌کند. در صورت بالا بودن دما، روزانه گیاه را آبیاری کنید.
خاک: مخلوط خاکبرگ، ماسه و خاک معمولی باغچه برای کاشت و تکثیر گل یاس مناسب است. همچنین می‌توانید، از ماسه بادی رودخانه‌ای و پرلیت استفاده کنید.
دما: گل یاس به دمای بالا مقاوم است؛ با این وجود برای گلدهی، نیاز به هوای خنک دارد. هرچه دمای محیط خنک‌تر باشد، طول عمر گل‌ها بیشتر خواهد بود.
کوددهی: کوددهی منظم این گل (هر دو هفته یکبار) به ویژه در طول فصل گلدهی، باعث رشد بهتر و پرگل تر شدن گیاه می‌شود. به این منظور از کودهای کامل نیتروژن، فسفر و پتاس موجود در بازار استفاده کنید و آن را همراه با آب آبیاری در اختیار گیاه قرار دهید. به این منظور می‌توانید نصف قاشق چایخوری از این کود را با چهار لیتر آب حل کرده و با آبپاش روی گل برگ‌ها بپاشید و باقیمانده را در گلدان بریزید.
گل یاس در طب سنتی و صنعت عطرسازی کاربردهای فراوانی دارد و امروزه از آن در رایحه درمانی استفاده می‌شود. شما می‌توانید با کاشت و نگهداری یاس در خانه، از رایحه مفید و آرامبخش آن استفاده کنید و باعث تغییر خلق و خو و ایجاد شادی در محیط منزل شوید.

نکاتی برای نگهداری از کاکتوس

کاکتوس ها برای رشد به نور فراوان نیاز دارند. فصل تابستان زمان مناسبی است برای پیوند و قلمه زدن کاکتوس‌ها، در این فصل می‌توانید گیاهان خود را تکثیر کنید. همچنین فصل تابستان زمان گلدهی اکثر کاکتوس ها می باشد که با گرده افشانی میتوان از آنها بذر تهیه کرد.
کاکتوس دارای گونه های بسیار مختلفی بوده که هر کدام از انواع گل کاکتوس، ظاهری متفاوت دارند. این گیاهان در آب و هوایی خشک و گرم رشدکرده و بر خلاف تعداد زیادی از گیاهان، به آب زیادی نیاز ندارد. کاکتوس با ذخیره آب در خود، می تواند در شرایط بی آبی و خشکسالی زنده بماند. گرچه کاکتوس ها، عاشق نور خورشید هستند، اما تعداد زیادی از آن ها می توانند در مکان های سرپوشیده نیز رشد کنند.

شرایط نگهداری کاکتوس:

فصل تابستان زمان مناسبی است برای پیوند و قلمه زدن کاکتوس‌ها، در این فصل می توانید گیاهان خود را تکثیر کنید. همچنین فصل تابستان زمان گلدهی اکثر کاکتوس ها می باشد که با گرده افشانی می توان از آنها بذر تهیه کرد. فصل گرما زمان خواب بعضی از گونه‌های کاکتوس‌ها می‌باشد. پس با شناخت انواع گل کاکتوس و آماده کردن شرایط از خراب شدن گل کاکتوس تان جلوگیری کنید. به عنوان مثال فصل خواب کاکتوس لیتوپس یا سنگی فصل تابستان می‌باشد که باید میزان آبیاری آن را کم کنید کاکتوس های با تیغ های فشرده و دارای مو مانند سفالئسرئوس، اسپوستوا و سایر گونه ها نور آفتاب بیشتری را نسبت به کاکتوس های بدون تیغ تحمل می کنند.

آبیاری کاکتوس:

آبیاری کاکتوس می تواند به صورت ترکیبی باشد. به این شکل که گاهی از زیر گلدان و گاهی داخل گلدان آبیاری شود.
-آبیاری کم و خشکی طولانی مدت در فصول رشد موجب خشک شدن ریشه ها گشته و در صورت آبیاری مجدد امکان پوسیدن ریشه ها وجود دارد.
-کاکتوس هایی که در فصول رشد در فضای آزاد نگهداری می شود، نسبت به نگهداری در خانه، رطوبت را سریعتر از دست می دهند. بنابراین فواصل زمانی آبیاری کم می شود.

دمای کاکتوس:

کاکتوس ها نیز مانند همه گیاهان مقدار تحمل دمایی مشخصی دارند که برای انواع گونه ها متفاوت می باشد.
کاکتوس ها می توانند در فصل رشد خود دمای ۳۲ تا ۳۸ درجه را تحمل کنند و بهترین دما در فصل استراحت آنها، ۷ تا ۱۲ درجه سانتیگراد است. ولی زمانی که دما از این حد بالاتر رود باعث پختگی بافت های داخلی گیاه می شود.

نور مناسب کاکتوس:

از دادن آب به گل کاکتوس در زیر نور آفتاب خودداری کنید زیرا باعث سوختگی و ایجاد لک بر روی گیاه می شود. از قرار دادن کاکتوس ها در زیر آفتاب مستقیم خودداری کنید.
آفتاب مستقیم باعث سوختگی کاکتوس ها می شود. شاید برایتان سؤال ایجاد شود که چرا در طبیعت زیر نور شدید آفتاب کاکتوس نمی سوزند، زمانی که گیاه از همان ابتدای زندگی در زیر نور آفتاب باشد به مرور خود را با این شرایط تطبیق می دهد و نور آفتاب را تحمل می کنند.
پس برای نگهداری شما نیاز به نور آفتاب فیلتر شده یا ملایم دارید حداقل ۳-۴ ساعت در روز.
کاکتوس بدون نیاز به نور زرد و خراب می شود.

کود کاکتوس ها:

در فصل تابستان کاکتوس ها و ساکولنت ها را باکودهای ازت پایین و پتاس بالا هر ماه یکبار کود دهی کرد. البته توجه داشته باشید کاکتوس هایی که خواب هستند را نباید کود داد.

تعویض گلدان کاکتوس:

اگر امکان دارد، هنگام تعویض گلدان گل کاکتوس بهتر است گلدان قبلی را بشکنید و گیاه را از آن خارج نمایید. زیرا خارج کردن گل کاکتوس با بیلچه موجب زخمی شدن ریشه می شود. مقداری خاک کاکتوس تازه در ته گلدان ریخته و کاکتوس را روی آن قرار دهید و اطراف آن را با خاک بیشتر پر کنید. این کاکتوس تا یک هفته پس از تعویض گلدان نباید در معرض نور شدید آفتاب قرار بگیرد و آبیاری آن نیز باید به اندازه باشد تا بتواند به محیط جدید خو بگیرد. پس از این جابجایی، گل کاکتوس تنها در صورتی به گلدان دیگر منتقل می شود که این تعویض کاملا ضروری باشد.
پس از تعویض گلدان، مراقبت از گل کاکتوس ساده ترین کار ممکن است، تنها مورد بسیار مهم این است که بدانید کاکتوس دو فصل دارد، فصل رشد فعال که در طی بهار و تابستان رخ میدهد و فصل استراحت که در پاییز و زمستان است، زمانی که کاکتوس ها به خواب زمستانی فرو می روند.

روش های کاشت تره

تره از نظر خواص درمانی شبیه پیاز و سیر است ولی طعم و بوی ملایم تری دارد به همین دلیل از پرطرفدارترین سبزی ها در بین خانواده های ایرانی است. کاشت تره از طریق بذر در گلدان و باغچه به راحتی انجام می شود.

همه چیز درباره کاشت تره:

سبزی تره با نام علمی schoenoprasum Allium که به گندنا هم معروف می باشد، کوچکترین گونه از خانواده پیازچه بوده و یکی از پرمصرف ترین و پرطرفدارترین سبزی ها در بین خانواده های ایرانی می باشد که در تهیه انواع غذاها مورد استفاده قرار می گیرد. تره از نظر خواص درمانی شبیه پیاز و سیر است ولی طعم و بوی ملایم تری دارد. از جمله فواید تره می توان به درمان یبوست، کمک به کاهش وزن، شفاف کردن پوست صورت و رفع ناراحتی های دستگاه گوارش اشاره کرد. تره در آسیا به ویژه ایران، آمریکای شمالی و اروپا کشت میشود ولی بیشترین میزان مصرف را در ایران دارد. از این سبزی خوشمزه و پرکاربرد در تهیه قورمه سبزی، کوکو سبزی، سوپ و انواع آش استفاده می‌شود. این گیاه از جمله گیاهانی است که به آسانی پرورش پیدا می‌کند. در واقع اگر شما به تازگی قصد پرورش سبزیجات را دارید این گیاه انتخاب مناسبی است. تره گیاهی است سه ساله و مقاوم در برابر سرما که در ابتدا دارای برگهای بسیار ظریف و ترد و بعد از چندین بار چیدن برگهایش پهن و ضخیم میشود تکثیر این سبزی از طریق بذر بوده که در اوایل بهار یا اوایل پاییز کشت می شود. گیاه تره برای رشد، هوای خنک را بیشتر از هوای گرم می پسندد.

بهترین زمان کاشت بذر:

به طورکلی می توان گفت که گیاه تره برای رشد، هوای خنک را بیشتر از هوای گرم می پسندد و گرمای زیاد باعث از بین رفتن تره می شود. بهترین فصل کاشت تره، فصل بهار و پاییز است.

نور مناسب:

این سبزی برای رشد کردن به حداقل ۴ ساعت نور کامل خورشید نیاز دارد و در مکان های نیم سایه به خوبی رشد نمیکند.

خاک مناسب :

تره در خاک مرطوب، غنی، دارای زه‌کشی خوب یا ترکیبی از ۶۰ درصد خاک باغچه - ۲۰ درصد ماسه -۲۰ درصد کود دامی رشد خوبی خواهد داشت. اضافه کردن کود دامی کهنه به خاک باعث رشد بهتر سبزی می‌شود. خاک های رسی شنی برای کاشت بذر تره بسیار مناسب هستند. قبل از کاشت تره باید خاک را با کودهای ازت و فسفره غنی کرد.

میزان آبیاری:

تره از جمله گیاهان حساس به خشکی خاک است و برای رشد کردن نیاز به آب فراوان دارد. در صورت آبیاری کم، برگ های تره پژمرده، چروکیده و سوخته خواهند شد. همچنین در صورت زیاده روی در آبیاری، شاهد کوتاهی قامت گیاهان خواهید بود. این گیاه در طول دوره‌های خشک و بدون باران باید مرطوب نگاه داشته شود.

میزان بذر موردنیاز برای کاشت:

میزان بذر مصرفی از تره در هر یک مترمربع زمین حدود نیم الی یک گرم می باشد.
کاشت تره از طریق بذر انجام میشود. ابتدا بذرها را پیش از کاشتن، به جهت افزایش قدرت جوانه‌زنی، ۱۲ الی ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. بهتر است بذرهای سالم تره را خریداری کنید تا به نتیجه دلخواه برسید. در صورتی که بذر قدیمی در منزل دارید، چند عدد از آن ها را درون پارچه مرطوبی گذاشته و نگهداری کنید اگر جوانه زد به این معناست که بذرها سالم هستند. در غیر این صورت حتما بذر تازه خریداری کنید.
سپس باید زمینی را که می خواهید بذر سبزی تره در آن بکارید را شخم بزنید و به عمق ۵ الی ۷ سانتی متر به آن کود دامی اضافه کنید و خاک را خوب به هم بزنید تا کود با خاک ترکیب شود سپس خاک را خوب خورد کرده و سطح خاک را صاف کنید. بذرها را بر روی بستری که آماده کردین بپاشید، توجه کنید که بذرها خیلی نزدیک هم و فشرده پاشیده نشوند زیرا بعداز اینکه بزرگ‌تر شدن توی هم رفته و رشد خوبی نخواهند داشت. حالا کافیست بر روی بذرها حدود نیم سانت کود دامی یا خاک بپاشید و به آرامی خوب آب بدید . بهتر است ۱۰ روز اول با آبپاش آبیاری بکنید تا بذرها جابجا نشوند. حدود ۵ تا ۱۰ روز طول می کشد که بذرهای تره سبز بشوند.
گیاه تره در ابتدای رشد بسیار نازک می‌باشد به همین دلیل در طول دوره رشد ساقه‌های نازک را قیچی کرده تا به مرور زمان ساقه کلفت و آماده برداشت شود. می‌توانید هشت هفته قبل از پایان سرما و یخبندان، بذرها را داخل یک گلدان کاشته و در منزل نگهداری کنید و پس از زمان سرما و یخبندان آن را به بیرون منتقل کنید.

کاشت تره در گلدان و بالکن

برای کاشت تره در گلدان ابتدا باید بذرها را در آب خیس کرد. در دنیای امروز خیلی ها آپارتمان نشین هستند و ممکن است باغچه ای برای کاشت سبزی نداشته باشند اما در گلدان و بستری کوچک هم میتوان سبزی کاشت .
برای کاشت تره در گلدان ابتدا بذرها را جهت افزایش قدرت جوانه زنی به مدت ۱۲ الی ۲۴ ساعت در آب بخیسانید. سپس یک گلدان سفالی انتخاب کنید. (برای جلوگیری از سوختن ریشه های گیاه با افزایش دمای خاک در گلدان های پلاستیکی و فلزی، توصیه می شود جنس گلدان را سفالی انتخاب نمایید.) و مقداری سنگریزه به عمق ۱ الی ۲ سانت در کف گلدان قرار دهید.
سپس خاکی مناسب (ترکیبی از ۶۰ درصد خاک باغچه - ۲۰ درصد ماسه -۲۰ درصد کود دامی) را درون گلدان بریزید و بذرهای تره را روی خاک بپاشید و روی آن حدود نیم سانت کود دامی (اگر کود دامی در دسترس نبود از ورمی کومپوست استفاده کنید) یا خاک بریزید و خوب آب بدید بهتر است روی آن نایلون فریزر بکشید و بگذارید کنار پنجره جنوبی یا بالکن.

کاشت گیاهان دارویی در منزل

۱.رزماری

یکی از گیاهان دارویی خوشبو که همیشه سبز است. گل هایی به رنگ آبی و یا بنفش دارد. از برگ و سرشاخه های گل دار این گیاه دارویی استفاده می شود. این گیاه چند ساله است و اندازه ی آن تا ۲ متر ارتفاع می رسد. استفاده از رزماری برای تقویت و بهبود حافظه و همچنین برای سلامت کبد بسیار مناسب است. این گیاه به دو روش صورت قلمه و بذر قابل تکثیر است ولی استفاده از قلمه راه حل بهتریست. رزماری نیاز به هرس دارد تا ساقه های آن پرپشت تر شوند. آبیاری زیادی نیاز ندارد و آب زیاد گیاه را خراب میکند.

۲.نعنا

یکی از گیاهان معطر که در اغلب خانواده های ایرانی از آن استفاد می کنند. برگ و سرشاخه های گلدار گیاه قابل استفاده است. نعنا به عنوان گیاه ضدنفخ و ضدعفونی کننده شناخته شده است. نعنا را می توانید با استفاده از بذر بکارید. ولی قلمه نعنا رایج تر است. آب نسبتا زیادی نیاز دارد و بهتر است خاک گلدان همواره مرطوب باشد
نور مستقیم خورشید برای رشد کافی نعنا لازم است. حدود ۳ تا ۴ ساعت نور خورشید باعث رشد کافی آن می شود.
به سرما حساس است، اگر نعنا را داخل گلدان کاشتید آن را در مقابل کولر و سرما و یا در کنار بخاری قرار ندهید.
خرداد زمان خوبی برای کاشت نعنا است.

۳.آویشن

آویشن از جمله گیاهان دارویی چند ساله است. از این گیاه برای درمان سرفه های شدید، سوء هاضمه، درمان عفونت و ضدعفونی کننده استفاده می شود. ارتفاع آن به ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر می رسد. گیاهی جاذب زنبور است. برای کاشت در گلدان می توانید از بذر آویشن استفاده کنید. و یا می توانید نشا آن را تهیه کنید و جوانه ها را به باغچه و یا گلدان بزرگتر انتقال بدهید. آبیاری متوسط و منظم برای این گیاه مناسب است. این گیاه در ابتدای کاشت به آبیاری بیشتری احتیاج دارد و پس از آن آبیاری را کم کنید. بهتر است در برابر نور کافی ولی غیرمستقیم خورشید قرار بگیرد. چیدن نوک ساقه های آویشن باعث پرپشت شدن گیاه می شود.

٤.بابونه

یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی است که آرام بخش بودن آن شهرت زیادی دارد. بابونه برای سردرد و میگرن مفید است و مصرف آن برای خرد شدن سنگ مثانه توصیه می شود. همچنین ضدنفخ و تب بر است. این گیاه را می توانید با استفاده از بذر در بهار و پاییز بکارید. نور نقش مهمی در جوانه زدن آن دارد. بذرها نباید در عمق زیادی کاشته شود. بابونه کمی خشکی را دوست دارد ولی آبیاری منظم در ابتدای کاشت اهمیت دارد.

۵.سنبل الطیب

گیاه دارویی که برگ ها و ریشه آن قابل استفاده است. گیاه سنبل الطیب برای کاهش درد میگرن، تسکین درد ماهیچه، بی خوابی و... موثر است. این گیاه را با استفاده از نشا بکارید و تا حدود یکسال بعد ریشه آن قابل برداشت خواهد بود. بذر را در خاک غنی بکارید و پس از

چهار هفته می توانید جوانه ها را به جای اصلی انتقال دهید. این گیاه حدود ۶ ساعت در روز به نور احتیاج دارد. خاک آن باید مرطوب بماند در نتیجه آبیاری بیشتری نیاز دارد.

٦. جعفری

وقتی راجع به گیاه جعفری صحبت می کنیم به عنوان یکی از انواع سبزی خوردن و یا سبزی مورد استفاده در آش و خورشت یاد می شود. ولی این گیاه خواص دارویی هم دارد. سیستم ایمنی را تقویت می کند و برای تنظیم فشار خون کمک کننده است. جعفری را می توانید به راحتی با استفاده از بذر بکارید. به آب و هوای سرد مقاومت بالایی دارد و در هوای خنک به خوبی رشد می کند. می توانید آن را در اوایل بهار بکارید. سایه را به آفتاب ترجیح می دهد. به خشکی حساس است در نتیجه بهتر است روزانه آن را آبیاری کنید.

کلام آخر: برخی از انواع گیاهان دارویی که می توانید در خانه بکارید در این مطلب بیان شد. قبل از اقدام به کاشت انواع گیاهان لازم است از جزئیات کاشت و پرورش آنها آگاه باشید. همچنین مصرف گیاهان دارویی باید با توجه به طبع و ویژگی بدنی شما و گیاه مدنظر استفاده شود. ممکن است استفاده بیش از اندازه یک نوع گیاه باعث ایجاد آلرژی و یا مشکلات دیگر شود. کاشت گیاهان دارویی در منزل می تواند در داخل یک گلدان مناسب و یا در باغچه انجام شود. نیاز آبی، نوری و دمایی این گیاهان را مدنظر داشته باشید تا هم این گیاهان باعث زیبایی منزل شما شوند و هم از عطر و طعم آنها لذت ببرید.

فواید شانه چوبی برای رشد و تقویت موها

۱. حفظ سلامت پوست سر با شانه چوبی

سلامتی پوست سر، ارتباط مستقیمی با سلامتی موها داره و یکی از راه‌های طبیعی برای مراقبت از پوست سر، استفاده از شانه مو چوبی هست. وقتی از شانه چوبی برای شانه کردن موها استفاده میشه، فشار تقریبا زیادی به پوست سر وارد میشه و این فشار، نقاط طب سوزنی رو تحریک میکنه و باعث ماساژ دادن پوست سر هم میشه و در حالت کلی، تاثیر خیلی خوبی در افزایش گردش خون در پوست سر داره و از این طریق باعث حفظ سلامتی پوست سر و موها میشه.

۲. افزایش تغذیه رسانی به موها با شانه چوبی

شاید براتون این سوال پیش بیاد که شانه چوبی چه جوری باعث افزایش تغذیه رسانی به موها میشه؟! استفاده از شانه چوبی برای شانه کردن موها، روغن های طبیعی موجود در پوست سر به طور مساوری و یکنواخت بر روی تارهای مو پخش میشه و از این طریق تغذیه رسانی خیلی خوبی به موها انجام میگیره. علاوه بر این، استفاده از شانه چوبی نه تنها احتمال شسکتن تارهای مو رو به حداقل می رسونه بلکه ریزش مو رو هم کاهش میده و تاثیر خیلی خوبی در افزایش درخشندگی، زیبایی و سلامت موها داره!

۳. رشد طولی و تقویت موها با شانه چوبی

اگر می‌خواهید موهایی بلند و سالم داشته باشید، حتما یک شانه چوبی تهیه کنید و برای شانه کردن موها مورد استفاده قرار بدید، زیرا استفاده از شانه چوبی نه تنها باعث افزایش گردش خون در پوست سر میشه بلکه این امکان رو به وجود میاره تا فولیکول‌های مو مواد مغذی مناسب و بیشتری رو دریافت کنند و از این طریق به تقویت موها کمک میکنه. علاوه بر این با تنظیم سبوم و چربی در پوست سر تاثیر خیلی خوبی در از بین بردن ناخالصی و آلودگی از موها داره.

پوست سر سالم یعنی جریان خون سالم و متعادل. جریان خون متعادل باعث می شود تا فولیکول های مو تقویت شوند. شانه کردن منظم از طریق شانه چوبی غده های چربی را در پوست سر شما افزایش می دهند که این غده های چربی باعث حذف آلودگی‌ها شده و سبوم تولید می کنند.

٤. جلوگیری از چرب شدن موها با شانه چوبی

چرب شدن پوست سر و موها یکی از مشکلات شایعی هست که تقریبا تمام افراد با اون مواجه هستند و این مشکل معمولا به دلیل توزیع ناهموار چربی طبیعی پوست سر بر روی موها به وجود میاد! استفاده از شانه چوبی باعث میشه تا چربی طبیعی پوست سر به طور مساوی بر روی پوست سر و تارهای مو پخش بشه و در مقایسه با زمان‌هایی که از شانه پلاستیکی یا فلزیاستفاده می‌کنید، موهاتون کمتر چرب خواهد شد.

۵. جلوگیری از شکستگی و ریزش مو با شانه چوبی

شانه چوبی بر خلاف شانه پلاستیکی، به راحتی از بین موها حرکت میکنه و آسیب و شکستگی کمتری رو برای موها به همراه داره. علاوه بر این، شانه های چوبی معمولا دارای دندانه‌های پهن و با فاصله زیاد هستند و همین طراحی خاص باعث میشه تا شانه به راحتی در لا به لای مو حرکت کنه و اصطکاک بین تارهای مو رو به حداقل میرسونه و باعث میشه تا کمتر با ریزش مو مواجه بشید.

٦. جلوگیری از ایجاد شوره سر با شانه چوبی

شوره سر، یکی از مشکلات آزاردهنده پوست سر هست که معمولا احساس خجالت آوری رو برای همه افراد به همراه داره! اگر شما نیز از شوره موها خسته شدید، می تونید با استفاده از یک شانه چوبی، از بروز این مشکل جلوگیری کرده و به طور کلی از شوره مو خداحافظی کنید. زیرا شانه چوبی بسیار نرم و لطیف روی موها و پوست سر حرکت میکنه و به هیچ عنوان باعث ایجاد اصطکاک، بریدگی، خراش و ایجاد حالت پوسته پوسته روی پوست سر نمیشه.

۷. تمیز کردن ذرات خارجی و آلودگی روی موها با استفاده از شانه چوبی

موهای ما به سادگی میتونن آلودگی، گرد و غبار و ذرات خارجی رو جذب کنند. این موضوع باعث میشه تا موها خیلی ساده و سریع چرب و کثیف به نظر برسه! اما شما میتونید با استفاده از شانه چوبی، به راحتی از شر این آلودگی ها و ذرات خارجی خلاص بشید.

شانه های پلاستیکی و فلزی به دلیل وجود بار سنگین در آنها باعث میشن تا بعد از شانه کردن مو با این شانه‌ها، جذب ذرات خارجی و آلودگی توسط موها بیشتر بشه اما استفاده از شانه چوبی چنین خاصیتی نداره و به راحتی میتونه در پاکسازی موها و پوست سر به شما کمک کنه.

۸. جلوگیری از ایجاد آلرژی با شانه چوبی

شانه های پلاستیکی یا فلزی ممکنه گاهی اوقات باعث تحریک یا ایجاد واکنش آلرژیک روی پوست شوند. بنابراین اگر پوست سرتان حساس هست، استفاده از شانه چوبی عاقلانه‌ترین کاری هست که میتونید برای حفظ سلامت پوست سر و موها انجام بدید. زیرا شانه چوبی با مواد طبیعی ساخته شده و گاهی اوقات هم دارای یک پوشش محافظتی هست و در مقایسه با شانه های پلاستیکی و فلزی، احتمال تحریک یا ایجاد هر نوع واکنش آلرژیک روی پوست سر شما رو کمتر میکنه.

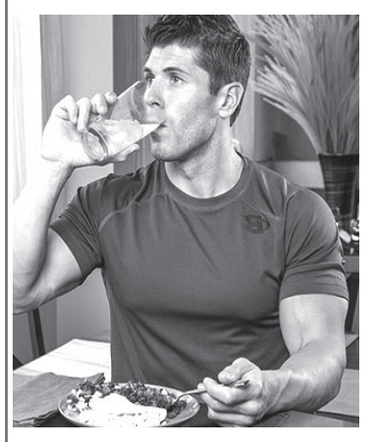
۹. داشتن موهای فوق العاده زیبا و درخشان با شانه چوبی

اگر به طور مداوم از شانه چوبی استفاده کنید، با این کار گردش خون در پوست سر افزایش پیدا میکنه، مواد مغذی و مورد نیاز تارهای مو تامین میشه و از این طریق موهای سالمتری خواهید داشت. هرچه موهای شما سالم باشه، زیبایی و درخشش موها نیز بیشتر شده و گیسوانی پر زرق و برق و جذاب خواهید داشت.

۱۰. جلوگیری از آسیب دیدگی های الکتریسیته و اصطکاک

الکتریسیته بدترین دشمن مو است ، زیرا اگر در مدت زمان طولانی کنترل نشود ، می تواند مو را شکننده و آسیب پذیر کند. شانه های فلزی و شانه های پلاستیکی به این مشهور هستند که هنگام شانه زدن موها ، مقدار زیادی اصطحکاک و الکتریسیته روی مو ایجاد می کنند. سعی کنید موهای خود را به آرامی با هر یک از آن ها شانه کنید و سپس تکه کاغذی را زیر شانه قرار دهید ، متوجه خواهید شد که چگونه موها مانند آهن به آهن ربا، به آن می چسبند. این همان الکتریسیته است. یکی از فواید شانه های چوبی مانع از الکتریسیته مو می شوند ، بنابراین از ریزش و آسیب دیدن مو جلوگیری می کنند.

مضرات خطرناک نوشیدن آب همراه غذا



افرادی که دچار سوء هاضمه هستند از نوشیدن آب همراه غذا خودداری کنند. یکی از اصولی که باید در تغذیه و وعده‌های غذایی رعایت شود این است که نباید همراه غذا آب نوشید و حداکثر مصرف آب در وعده‌های غذایی، یک لیوان است.

اگر وعده‌های غذایی ناهار و شام از مایعات باشد مانند سوپ، آش، شیر برنج و عدسی دیگر نیاز نیست که همراه غذا آب مصرف شود. زمانی که همراه با غذا آب مصرف می‌شود باعث پر شدن بخشی ازحجم معده می‌شود؛ بنابراین برای کسانی که دارای سوء تغذیه هستند و البته سالمندان خطرناک بوده و توصیه نمی‌شود. اگر بخشی از حجم معده اشغال شود دریافت غذا کاهش پیدا می‌کند و در هضم غذا نیز مشکل ایجاد شده و باعث رقیق شدن شیره‌های گوارشی می‌شود، اما در مواقع ضروری از مایعاتی مانند دوغ در وعده ناهار و شام و از شیر در وعده صبحانه استفاده شود.

مصرف آب بعد و قبل از غذا نیز توصیه نمی‌شود، زیرا همچنان خطرات خود را به همراه دارد. کسانی که دارای افزایش وزن بوده و در حال کم کردن وزن و کالری کمتری دریافت کنند و گرسنگی واقعی را از گرسنگی کاذب تشکیل دهند توصیه می‌شود نه بعد از غذا بلکه قبل ازغذایی یک الی دو لیوان آب بنوشند. نوشیدن آب همراه غذا به خصوص برای افرادی که دچار سوء هاضمه هستند باید از این کار خود داری کنند، همچنین در کودکانی که دچار سوء تغذیه و وزن کم هستند و یا در سالمندان نوشیدن آب توصیه نمی‌شود.

باورهای غلط در مورد ام اس

بیماری اسکلروز چندگانه (Multiple Sclerosis) یا اماس (MS) یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. این آسیب دیدگی در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی که مسئول ایجاد ارتباط هستند، اختلال ایجاد می کند. عوارض بیماری ام اس، معمولا باعث به وجود آمدن علائم و نشانه های زیادی از جمله مشکلات جسمی می شود. به طور کلی تا کنون دلایل ارائه شده در مورد این بیماری شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مانند عفونت بوده است.

یکی از ویژگی های مهم ام اس، ایجاد آسیب در اعصاب سیستم مرکزی است که عموماً غیر قابل پیش بینی بوده و با ایجاد اختلال در زندگی بیماران، آن ها را ناتوان می کند. در این عارضه ارتباط بین مغز و برخی اعضای بدن مختل شده و سیستم ایمنی بدن با حمله به غلاف های محافظ میلین که الیاف های عصبی را پوشش می دهند، به این بخش ها آسیب وارد می‌کند.

در نتیجه ام اس، لکه ها و پلاک هایی سفید رنگ در مغز و سیستم اعصاب به وجود می آید که در انتشار فرمان های الکترو شیمیایی سیستم عصبی بدن اختلال ایجاد می کنند. در حقیقت بیماری اماس باعث می‌شود فرمان های مغز به درستی به اعضای مختلف بدن نرسیده و اصلی ترین دلیل ایجاد عوارض ام اس نیز همین موضوع است.

درمان ام اس یک درمان طولانی مدت بوده و ممکن است در تمام زندگی فرد ادامه داشته باشد اما این روند درمانی ممکن است در ابتدا شدید تر بوده و فرد بیمار نیازمند دریافت دارو در دوزها و دفعات بیشتری باشد و رفته رفته با کنترل شرایط بیماری بر فاصله بین مصرف دارو و زمان بندی آن تغییر ایجاد شده و فرد به زندگی عادی بازگردد.

تاکنون دلایل قطعی ام اس شناخته نشده است، اما برخی موارد نشان می‌دهد که خطر بروز بیماری در برخی افراد، بیشتر است. برای نمونه این بیماری در زنان بیشتر از مردان رخ داده و عموم بیماران مبتلا به این عارضه در فاصله سنی ۲۰ تا ۴۰ سال هستند. به گزارش سیناپرس، به باور پژوهشگران، اصلی ترین دلیل بروز ام اس، وراثت بوده و عوامل دیگری مانند عفونت های ویروسی و برخی بیماری ها مانند دیابت، تیروئید و ... نیز در افزایش خطر بروز ام اس تأثیر دارند. این بیماری در نژاد سفید پوست و به طور خاص مردم شمال اروپا بیشتر دیده شده و در مناطق معتدل رایج تر از مناطق سردسیر و گرمسیر است.

ام اس، یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. این آسیب دیدگی در عملکرد و توانایی بخش هایی از سیستم عصبی مرکزی که مسئول ارتباط هستند، اختلال ایجاد و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه های زیادی از جمله مشکلات جسمی می شود. اگرچه هنوز علت بیماری به طور دقیق مشخص نیست اما مکانیزم اصلی آن آسیب زدن توسط سیستم ایمنی بدن و یا اختلال در سلول‌های تولید کننده میلین است. از جمله مهم ترین نشانه های وجود اماس، می‌توان به اختلالات حافظه، مشکل در فعالیت های جنسی، احساس عدم تعادل، اختلال در بینایی و عملکرد چشم، بی حس شدن دست و پا، ضعف عضلانی، افسردگی، کاهش قدرت تحرک و عدم کنترل دفع ادرار و مدفوع، احساس سرما، لرزش دست و پا و کاهش طاقت تحمل گرما و سرما اشاره کرد.

متأسفانه تا کنون عامل دقیق بروز ام اس شناخته نشده و دلایل متعددی که همگی مرتبط با مکانیزم سیستم ایمنی بدن هستند به عنوان دلایل احتمالی بروز این بیماری معرفی‌شده‌اند. در این میان استفاده از سلول های بنیادی می‌تواند راهگشا باشد.

در کنار این موارد، درمان های کنترل کننده ای برای این بیماری ارائه می شود که به کمک آن، بیمار می‌تواند به زندگی عادی باز گردد. از جمله مهم ترین این روش ها می‌توان به گرفتن خون بیمار و جداسازی پلاسما و تزریق دوباره آن، فیزیوتراپی، ارائه مشاوره های روان درمانی و برخی مداخلات دارویی اشاره کرد. درمان ام اس یک درمان طولانی مدت بوده و ممکن است در تمام زندگی فرد ادامه داشته باشد اما این روند درمانی ممکن است در ابتدا شدید تر بوده و فرد بیمار نیازمند دریافت دارو در دوزها و دفعات بیشتری باشد و رفته رفته با کنترل شرایط بیماری بر فاصله بین مصرف دارو و زمان بندی آن تغییر ایجاد شده و فرد به زندگی عادی بازگردد.

باورهای غلط در مورد ام اس

ام اس درمان ندارد، پس نیازی به مراجعه به پزشک نیست: این باور کاملاً اشتباه بوده و ام اس هر چه زودتر شناسایی شود، احتمال کنترل آن بیشتر شده و فرد صدمه کمتری خواهد خورد؛ بنابراین به محض مشاهده علائم ام اس باید به پزشک مراجعه کرد.

بیماران ام اس قادر به زندگی عادی نیستند: اگرچه ام اس در برخی موارد روی حرکت و فعالیت های فرد تأثیر منفی دارد اما با انجام روند درمانی مناسب و تداوم آن، فرد می‌تواند به زندگی عادی پرداخته و بدون مشکل، کلیه کار های خود را انجام دهد.

بیماران ام اس نباید بچه‌دار شوند: اگرچه عامل ژنتیکی را می توان مهم ترین دلیل بروز ام اس محسوب کرد، اما از نظر پزشکی، ازدواج و بچه دار شدن بیماران ام اس هیچ خطری نداشته و بهتر است زنان مبتلا به این بیماری در صورت تصمیم به بارداری، پزشک خود را مطلع کنند.

ام اس ممکن است به دیگران منتقل شود: ام اس جز بیماری‌های خود ایمنی بوده و به هیچ عنوان امکان انتقال آن از فرد بیمار به سایرین وجود ندارد. در مواجه با افراد مبتلا به اماس این نکته را در نظر داشته باشید و از برقراری تماس با آن‌ها نترسید.

پیشگیری از ام اس

بیماری ام اس در گروه بیماری های خود ایمنی تقسیم بندی می شود که این موضوع سبب شده است که تشخیص این بیماری به ویژه در کودکان با دشواری انجام گرفته و معمولاً زمانی به وجود بیماری پی برده می شود که دیر است.انجام تصویر برداری ام آر آی مغزی در شناسایی کودکانی که خطر بروز اماس در آن ها زیاد است، مفید بوده و پیش از ظهور نشانه های بیماری می توان از این روش برای شناسایی آن استفاده کرده و درمان را از ابتدا و در زمان مناسب شروع کرد. این مساله از آن جهت دارای اهمیت است که تشخیص ام اس در کودکان معمولاً به سختی انجام شده و این موضوع سبب دیر آغاز شدن درمان و افزایش خطر فلجی و بازگشت شدیدتر و دوباره بیماری خواهد شد.

داشتن رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی سالم نیز خطر بروز ام اس را کم می‌کند. مصرف نمک زیاد احتمال بروز ام اس را افزایش داده و در نقطه مقابل، مصرف قهوه و کافئین موجود در آن اثر حفاظتی بر مغز ونخاع داشته و سبب تقویت سیستم ایمنی و پوشش محافظ طبیعی فیبرهای عصبی می شود.

در حال حاضر پژوهشگران متعددی در گوشه و کنار جهان به بررسی و مطالعه این بیماری پرداخته و به دنبال راه حلی برای پایان مشکلات مبتلایان به آن هستند. تیمی از پژوهشگران مرکز پزشکی جآن‌هاپکینز به سرپرستی پرفسور پیتر کالابرسی در مطالعات خود دریافتند که مصرف دوزهای بالای ویتامین D۳ در بیماران مبتلا به اماس به ان در بازیابی توانایی حرکتی معمولی بدن کمک کرده و سبب افزایش فعالیت فیزیکی و تحرک آن‌ها می‌شود. این ویتامین همچنین با افزایش کارائی سیستم دفاعی بدن انسان، بیماران را در مقابله با این بیماری یاری می‌کند.

پژوهشگران کانادایی دانشگاه مک گیل نیز در مطالعات خود به بررسی نقش ژنتیک در ام اس پرداخته و دریافتند، افرادی که از استعداد ژنتیکی جذب پایین ویتامین دی برخوردارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ام اس قرار دارند.

پزشکان ایتالیایی بیمارستان سن رافائل شهر میلان موفق شدند روش جدیدی برای درمان بیماری ام اس ارائه کنند که امیدهای درمان قطعی این بیماری را بسیار پر رنگ کرده است. این تیم پزشکی در روند درمانی خود از سلول‌های بنیادی اعصاب (neural stem cells) استفاده کرده‌اند.

در خاتمه نیز بد نیست بدانیم تیمی از پژوهشگران دانشگاه ییل دریافتند که بر اساس تصویربرداری ام آر آی و علائم رادیولوژیکی منفرد امکان تشخیص ام اس در کودکی و پیش از ظهور نشانه‌های بالینی امکان‌پذیر بوده و به این ترتیب می‌توان از ضایعات ناشی از بیماری پیشگیری کرد.

چرا بیشتر واکسن‌ها به بازو تزریق می‌شوند؟

تزریق واکسن در بافت عضلانی، واکسن را موضعی نگه می‌دارد و به سلول‌های ایمنی اجازه می‌دهد زنگ خطر را برای سایر سلول‌های ایمنی بدن به صدا درآورند و شروع به کار کنند. هنگامی که واکسن توسط سلول‌های ایمنی موجود در عضلات شناسایی شد، این سلول‌ها آنتی ژن را به رگ‌های لنفاوی منتقل می‌کنند، سلول‌های ایمنی حامل آنتی ژن را به غدد لنفاوی می‌رسانند. غدد لنفاوی که اجزای اصلی سیستم ایمنی بدن ما هستند، حاوی سلول‌های ایمنی بیشتری هستند که آنتی ژن‌های موجود در واکسن‌ها را تشخیص می‌دهند و روند ایمنی بدن شروع به تشکیل آنتی بادی می‌کند.

گروه‌هایی از غدد لنفاوی در نزدیکی مکان‌هایی که واکسن تزریق می‌شود، قرار دارند. برای مثال، بسیاری از واکسن‌ها به عضله دلتوئید تزریق می‌شوند، زیرا نزدیک به غدد لنفاوی دقیقاً زیر بغل است.

بافت عضلانی همچنین تمایل دارد که واکنش‌های واکسن را به صورت موضعی نگه دارد. تزریق واکسن به عضله دلتوئید ممکن است باعث التهاب موضعی یا درد در محل تزریق شود.

اگر واکسن‌های خاصی به بافت چربی تزریق شود، احتمال تحریک و واکنش التهابی افزایش می‌یابد زیرا بافت چربی، خون رسانی ضعیفی دارد که منجر به جذب ضعیف برخی از اجزای واکسن می‌شود.

واکسن‌هایی که شامل حاوی مواد کمکی یا موادی هستند که پاسخ ایمنی به آنتی ژن را تقویت می‌کنند باید به عضله تزریق شوند تا از تحریک و التهاب گسترده جلوگیری شود. مواد کمکی به چندین روش برای تحریک پاسخ ایمنی قوی ترعمل می‌کنند. عامل حیاتی دیگری که با محل تزریق واکسن در ارتباط است، اندازه عضله است. بزرگسالان و کودکان سه ساله یا بیشتر تمایل به واکسیناسیون در قسمت فوقانی بازو و عضله دلتوئید دارند اما واکسیناسیون کودکان کوچکتر در اواسط ران آن‌ها انجام می‌شود، زیرا عضلات بازوی آن‌ها کوچکتر و رشد کمتری دارند.

تمام موارد مطرح شده در مورد واکسن آنفلوانزا و واکسن کرونا نیز صدق می‌کند و برای بیشتر بزرگسالان و کودکان، بازو بهترین محل واکسیناسیون است.

بیماری که با چراغ خاموش وارد بدن می‌شود

کولیت روده یا روده تحریک پذیر، بیماری است که روده بزرگ را دچار التهاب و زخم می‌کند. درد شکم، اسهال، نفخ و یبوست از علائم بروز این بیماری هستند. درگیری التهابی روده، زمانی رخ می‌دهد که در داخل روده زخم‌هایی ایجاد شود که می‌توانند بزرگ شده و با علائمی از جمله درد شکم، خونریزی و کاهش وزن همراه باشند.

طیف های وسیع کولیت

بیماری کولیت روده سیر مداوم و مزمنی دارد و مبتلایان به این بیماری باید تحت نظر پزشک باشند و دوره درمان را تکمیل کنند. با کاهش و یا قطع علائم، درمان نباید قطع شود، زیرا ممکن است بیماری به مدت طولانی خاموش باشد. بعضی از بیماران امکان دارد در دراز مدت، علائم بدخیمی از خود نشان دهند و نیاز به کولونوسکوپی پیدا کنند و پس از نمونه برداری و تشخیص پزشک، نیاز به اقدامات درمان بیشتری داشته باشند. کولیت‌های التهابی طیف وسیعی دارند و با خونریزی مختصر شروع شده و می‌توانند منجر به بروز یک بیماری بسیار بدخیم و خطرناک شوند که با دارو، درمان نمی‌شوند و نیاز به جراحی دارند. مراجعه سریع به پزشک، انجام کولونوسکوپی و نمونه برداری، مصرف دارو و پیگیری توصیه اکید به مبتلایان است.

در کولیت روده التهاب در بدن از راست روده شروع شده و بعد از مدتی روده بزرگ را درگیر می‌کند. زمانی که فرد به این بیماری مبتلا می‌شود منطقه سالمی در بین بخش‌های درگیر وجود ندارد و معمولا کولیت، داخلی‌ترین لایه را در بر می‌گیرد و باعث التهاب روده می‌شود که این التهاب، زخم‌های کوچکی بر روی روده بزرگ به وجود می‌آورد.

بیماری کولیت روده دو نوع بوده که کولیت عصبی یکی از آن‌ها است و ۲۵ درصد جامعه گرفتار آن هستند؛ نوع دوم بیماری کولیت روده مختص به کسانی است که اسهال و یبوست دائم دارند که در دهه دوم و سوم عمر فرد بیمار بروز می‌کند و تا پایان عمر با او همراه خواهد بود. معمولا برخی از بیماران که به کولیت روده مبتلا می‌شوند بدون دفع خون هستند. در بیشتر افرادی که در خانواده با کوچکترین استرسی رو به رو می‌شوند این بیماری شدت پیدا می‌کند که در این مواقع بیمار را به روانپزشک معرفی می‌کنیم.

تشخیص کولیت روده نوع عصبی، زمانی ممکن است که تمام بیماری‌های دیگری که در بدن بیمار است را درمان کنیم. همچنین درمان نوع عصبی این بیماری به نوع علائم آن بستگی دارد. دسته دوم بیماری کولیت روده کولیت زخمی است که این بیماران با اعلائم اسهال خونی و دفع خون به پزشک مراجعه می‌کنند. این نوع کولیت در سنین پایین بروز می‌کند و این افراد باید تحت نظر باشند، زیرا درمان این بیماری زمان بر است.

بیماری‌های کولیت روده از طریق تغذیه نامناسب، استرس و اختلال عروقی به وجود می آید و تا به امروز درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده است. شروع این بیماری از رده‌های سنی اول تا پنجم است که در سال‌های پیش این بیماری در خانم‌ها بیشتر بوده که امروزه آمار ابتلای آقایان هم به اندازه خانم‌ها افزایش یافته است.

در صورتی که این بیماری درمان نشود فرد ۲۰ الی ۳۰ مرتبه در روز خونریزی خواهد داشت و اگر کودکی به این بیماری مبتلا شود رشد او متوقف خواهد شد. همچنین کولیت روده یکی از علل اصلی سرطان روده است.

از هر ۱۰۰ هزار نفر ٤٥ نفر به کولیت روده مبتلا هستند

بیماری های التهابی روده شامل کولیت اولسروز و کرون است و در ایران از هر ۱۰۰ هزار نفر ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده مبتلا هستند. استعمال سیگار، مصرف تریاک، چاقی، کم تحرکی، سزارین، شیر ندادن به نوزاد، مصرف آنتی بیوتیک‌ها در کودکان زیر دو سال و کمبود ویتامین D از جمله عواملی هستند که شدت بیماری التهاب روده را می‌توانند افزایش دهند و یا افراد را در معرض این بیماری قرار دهند. ابتلا به بیماری التهابی روده خطر آلوده شدن به کرونا را افزایش نمی‌دهد، اما افرادی که بیماری التهابی روده دارند و به کووید نیز مبتلا شده‌اند، باید پس از مشورت با پزشک معالج خود، اقدامات زیر را انجام دهند: مصرف داروهای methotrexate ، thiopurine و tofacitinib را متوقف کنند، مصرف داروهای بیولوژیکی (مانند داروهای TNF، ustekinumab و vedolizumab) را متوقف کنند و پس از بهبودی از کرونا دوره درمانی خود را مجددا آغاز کنند.

رژیم غذایی عامل بروز کولیت اولسروز نیست واستفاده از رژیم خاص تاثیری بر درمان این اختلال ندارد، اما نکته ای که وجود دارد این است که دوری از مصرف مواد غذایی خاص که بدن نسبت به آن ها واکنش نشان می دهد و یا باعث تحریک روده می شوند، ممکن است کمک کننده باشد. برای بهبود کولیت برخی متخصصان تغذیه مصرف پنج تا شش وعده غذایی کوچک در طول روز را بجای یک یا دو وعده حجیم توصیه می کنند. نوشیدن مایعات به ویژه آب نیز ممکن است کمک کننده باشد. این نکته را در نظر داشته باشید که این بیماری در هر فرد متفاوت است. ممکن است غذایی که یک فرد را اذیت می کند، در فرد دیگر مشکلی ایجاد نکند.

پزشکان از بیماران می‌خواهند که به مدت چند هفته ارتباط مواد غذایی مصرفی و علائمی را که فرد بیمار با آن مواجه می شود را در نظر داشته باشند. با این کار، می توان مشخص کرد که مصرف کدام مواد غذایی باعث تشدید علائم خواهد شد. این نکته را در نظر داشته باشید که هدف باید مصرف تمامی مواد غذایی مورد نیاز و اطمینان از رژیم غذایی متعادل باشد.

ملتهب شدن روده بزرگ با عود کولیت

هنگام عود کولیت اولسروز، روده بزرگ ملتهب شده و منجر به بروز اسهال و ناراحتی می شود. برخی پزشکان توصیه می کنند مواد غذایی دیر هضم و یا غذاهایی که حاوی فیبر غیر قابل هضم هستند از رژیم غذایی بیمار حذف شوند که این به معنای محدود کردن مصرف میوه و سبزیجات، حبوبات و آجیل است. همچنین در برخی موارد، هنگام تشدید علائم و یا عود بیماری، رژیم غذایی مایعات توصیه می شود. عدم عبور مواد غذایی از روده بزرگ، فرصت کافی برای بهبود روده ایجاد می کند. واکنش ها نسبت به رژیم غذایی در افراد مختلف، متفاوت است. برخی افراد نسبت به رژیم غذایی کم فیبر بهتر واکنش نشان می دهند، در حالیکه در برخی دیگر بیماران این رژیم غذایی تاثیری بر درمان بیماری نمی گذارد.

طرز تهیه خورشت گوجه‌سبز

حالا که فصل گوجه‌سبز است، بهترین فرصت است تا خورشت آن را درست کنیم و از طعم‌اش لذت ببریم.

مواد لازم برای تهیه خورشت گوجه سبز:
گوجه سبز: ۵۰۰ گرم
گوشت: ۳۰۰ گرم
نعناع سرخ شده: ۱ پیمانه
جعفری سرخ شده: ۱ پیمانه
نمک و زردچوبه: به مقدار لازم
فلفل: به مقدار لازم
پیاز داغ: ۳ قاشق غذا خوری
زعفران دم کرده: به مقدار لازم

طرز تهیه:
۱. گوشت را خرد کنید و با فلفل و زردچوبه بپزید. بعد از اینکه گوشت پخت به آن گوجه سبز، نمک، نعناع و جعفری اضافه کنید تا خورشت جا بیفتد.
۲. در پایان پخت، زعفران و پیاز داغ را به آن اضافه کنید و بعد از چند جوش ریز از روی حرارت بردارید و در کنار برنج سفید سرو کنید.
۳. به جای گوشت می‌توانید در این خورشت از مرغ هم استفاده کنید.

طرز تهیه سالاد الویه روسی

خاستگاه اصلی سالاد الویه، کشور روسیه است. در روسیه به جای خیار شور معمولا از خیار استفاده می‌کنند و به جای مرغ در سالاد الویه کالباس می‌ریزند. جالب است بدانید که در سالاد الویه روسی، مواد رنده نمی‌شوند و همه مخلفات درون سالاد الویه به صورت نگینی خرد می‌شوند. در برخی طرز تهیه‌ها از شوید نیز در سالاد الویه روسی استفاده می‌کنند.

مواد لازم:
هویج: ۱ عدد
کالباس: ۵۰۰ گرم
خیارشور: ۲۵۰ گرم
سیب زمینی: ۵۰۰ گرم
نخود فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه، شوید و سس مایونز: به اندازه کافی

طرز تهیه:
ابتدا سیب زمینی‌ها را می‌شوییم و در قابلمه‌ای قرار می‌دهیم سپس مقداری آب روی آن‌ها می‌ریزیم تا جایی که کاملا آب روی سطح سیب زمینی‌ها را بگیرد، سپس حرارت را ملایم می‌کنیم تا پخته شوند. باید دقت داشته باشیم که نگذاریم به حدی پخته شوند که زمان خرد کردن له شوند.
پس از پخت، پوست سیب زمینی‌ها را می‌گیریم و روی تخته آشپزخانه به صورت مربع‌هایی که نه خیلی کوچک باشند که در سالاد دیده نشوند و نه بزرگ که ظاهر زیبایی نداشته باشد خرد می‌کنیم و در کاسه‌ای بزرگ می‌ریزیم. کالباس‌ها را نیز روی تخته آشپزخانه به صورت مکعبی خرد می‌کنیم و داخل کاسه می‌ریزیم و همین طور خیار شورها را نیز روی به شکل مربع برش می‌زنیم و به مواد ملحق می‌کنیم. نخود فرنگی وسس مایونز و فلفل سیاه، نمک را نیز روی مواد میریزیم و با قاشق خوب مواد را زیر و رو می‌کنیم. هویج را هم می‌توانیم خام در این سالاد استفاده کنیم و هم آبپز شده که این بستگی دارد اگر در داخل سالاد بخواهیم بریزیم بهتر است یا بخار پز کنیم یا آبپز و سپس روی تخته آشپزخانه خرد کنیم، ولی اگر ترجیح می‌دهید خام مصرف کنید می‌توانید رنده کنید و از آن در سالاد استفاده کنید. مقدار سس نیز بستگی به تمایل شما دارد، ولی این سالاد مانند سالاد ماکارونی با سس فراوان خوشمزه‌تر میشود. در پایان سالاد را حسابی مخلوط می‌کنیم و روی مواد شوید خشک می‌پاشیم و در ظرف مورد نظر سرو می‌کنیم و روی آن سلفون بکشید و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید و سپس نوش جان کنید.

نکات مهم
سالاد روسی اصل با مرغ درست می‌شود، اما شما در صورت تمایل می‌توانید به جای مرغ یا همراه با مرغ از انواع ژامبون مرغ، بوقلمون یا گوشت استفاده کنید.
برای این که یک سالاد رژیمی داشته باشید از ماست چکیده به همراه سس مایونز هم استفاده کنید. سس مایونز و ماست چکیده را به نسبت مساوی به سالاد روسی اضافه کنید.
در ترکیب سالاد روسی از لبو به صورت پخته هم می‌توانید استفاده کنید.
سالاد روسی را به جای مرغ با تن ماهی هم می‌توانید درست کنید.
در ترکیب سالاد روسی علاوه بر موادی مثل پیازچه و سیب زمینی و ... از لوبیا سیاه یا لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز هم می‌توانید استفاده کنید.
برای اینکه یک سالاد روسی رژیمی داشته باشید از سس مایونز کم چرب و ماست چکیده به صورت نصف نصف استفاده کنید.

طرز تهیه خوراک مرغ و لوبیا سبز

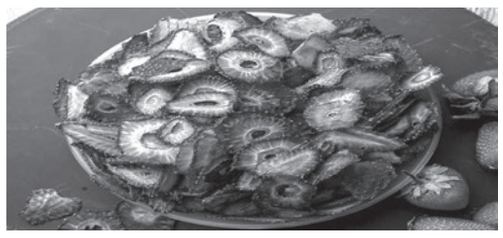
فصل تابستان فصل برداشت لوبیا سبز است و در این فصل لوبیا سبز به فراوانی یافت می‌شود. البته این غذا به عنوان غذایی چهار فصل در نظر گرفته می‌شود، انتخاب خوبی برای فصول سرد و مناسب سرماخوردگی هم هست. البته معمولا اولین غذایی که با شنیدن نام لوبیا به ذهن ما میرسد، لوبیا پلو است که یک غذای برنجی محسوب می‌شود.

خواص لوبیا سبز: محتوای غذایی لوبیا سبز شامل فیبر، ویتامین، مواد معدنی، و مقدار ناچیزی کربوهیدرات است. هم‌چنین حاوی پروتئین، کلسیم، فیبر خوراکی، آهن و چند ماده‌ی مغذی ضروری دیگر است. میزان آنتی‌اکسیدان لوبیا سبز شگفت آور است و حتی فواید قلبی عروقی نیز دارد. لوبیا سبز منبعی غنی برای چربی امگا ۳ نیز هست. لوبیا سبز را به آسانی میتوانید تهیه کنید. لوبیا سبز برای پیشگیری از سرطان، مبارزه با ایدز، دیابت، حفظ سلامت قلب، درمان ناباروری، تقویت استخوان ها، سلامت چشم و در نهایت برای تغذیه کودکان و نوزادان به دلیل فیبر، ویتامین و پروتئین انتخاب بسیار مناسبی است.

مواد لازم:
مرغ: ۴ تکه سینه یا ران
لوبیا سبز: دو لیوان
سیب‌زمینی: ۳ عدد متوسط
پیاز: ۱ عدد
هویج: ۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
ادویه‌جات: نمک، فلفل سیاه و زردچوبه
آب‌لیمو تازه: به میزان کافی
نخودفرنگی: ۱ لیوان
ذرت: ۱ لیوان

دستور پخت:
در ابتدا بهتر است مرغ را بپزیم و برای بهتر مزه‌دار شدن مرغ، آن را به ۴ قسمت تقسیم میکنیم و به همراه آب، پیاز، نمک، فلفل و زردچوبه اجازه می‌دهیم تا بپزد. سیب‌زمینی را با تکه‌های درشت خرد می‌کنیم تا به هنگام پختن له نشود. هویج را نیز حلقه‌حلقه می‌کنیم و لوبیاها را به‌اندازه نیم‌بند انگشت خردکرده و کنار می‌گذاریم.
بعد از حدود ۳۰ دقیقه لوبیاسبز را به همراه رب گوجه‌فرنگی به مرغ اضافه می‌کنیم تا با شعله ملایم بپزد. هویج و لوبیا نسبت به سیب‌زمینی دیرتر می‌پزند بنابراین باید زودتر در قابلمه ریخته شود.
حدود ۲۰ دقیقه بعد سیب‌زمینی را به مواد اضافه کرده و نخودفرنگی و ذرت را هم به همراه سیب‌زمینی اضافه می‌کنیم. در این مرحله آب‌لیمو به مواد اضافه می‌کنیم تا سیب‌زمینی و بقیه مواد له نشوند و ظاهرشان حفظ شود. زمانی که سیب‌زمینی پخته شد زیر قابلمه را خاموش می‌کنیم. خوشمزه خوراک مرغ و لوبیا سبز آماده است و می‌توانید ان را همراه با نان میل کنید.
حال که با طرز تهیه این خوراک آشنا شدیم بهتر است تا به برخی از فواید لوبیا سبز اشاره کنیم تا شما انگیزه بیشتری برای آماده کردن این غذا داشته باشید.
چند نکته در پخت خوراک مرغ و لوبیا سبز:
۱- می‌توانید از قارچ هم در خوراک مرغ و لوبیا سبز استفاده کنید.
۲- از لوبیا چیتی نیز می‌توانید استفاده کنید. به این صورت که از قبل لوبیا را با آب بخیسانید و سپس با آب بپزید و بعد از پخت مرغ به مواد اضافه نمایید.
۲- به جای مرغ از گوشت راسته بدون چربی با تکه‌های متوسط نیز می‌توانید استفاده کنید. در مواقع اضطراری از سویا هم می‌توانید استفاده کنید، ولی طعم آن به اندازه وقتی با مرغ و گوشت درست شده است، خوب نمی‌شود.
۳- اگر شما از آن دسته افرادی هستید که طعم شیرین ذرت در غذا را دوست ندارید میتوانید از مقدار کمتری ذرت استفاده کنید و یا حتی آن را از مواد اولیه حذف کنید.
۴- می‌توانید در این خوراک از آلو بخارا استفاده کنید.
۵- می توانید برای خوشرنگ‌تر شدن خوراک لوبیا و همچنین خوش عطر شدن آن، کمی زعفران دم کرده نیز به آن اضافه کنید.

روش خشک کردن توت فرنگی



۱. خشک کردن توت فرنگی در آفتاب
توت فرنگی ها را به ضخامت ۳ میلیمتر برش زده و آنها را درون یک سینی که کمی آن را چرب کرده اید، با فاصله بچینید. سپس سینی توت فرنگی را زیر نور مستقیم آفتاب قرار داده و در طول روز سعی کنید، با حرکت سایه و نور آفتاب، سینی را دقیقا به زیر نور هدایت کنید. شب‌ها سینی را به داخل خانه بیاورید تا خنکی هوا باعث برگشتن رطوبت به توت فرنگی‌ها نشود.
همچنین هر روز چیپس های توت فرنگی را زیر و رو کنید تا به ظرف نچسبند. بعد از ۲ تا ۳ روز چیپس توت فرنگی شما آماده است. آنها را درون ظرف در بسته تمیز و خشک، نگهداری کنید.

۲. روش خشک کردن توت فرنگی در فر
برای این کار ابتدا دم توت فرنگی را گرفته و آنها را یکدست ورقه ورقه کنید. کف سینی فر کاغذ روغنی پهن کرده و ورقه های توت فرنگی را با فاصله درون سینی بچینید. سپس فر را روی دمای ۶۰ تا ۸۰ درجه گرم کنید و درب آن را به اندازه ۳-۴ سانتیمتر باز بگذارید تا رطوبت تبخیر شده، خارج شود. سینی توت فرنگی را درون فر قرار دهید تا کم کم توت فرنگی ها خشک شده و حالت چرمی به خوب بگیرند. (این کار حدودا ۳-۴ ساعت زمان لازم دارد.)
درجه حرارت را زیاد نکنید؛ این کار باعث تیره شدن توت فرنگی ها خواهد شد. وقتی توت فرنگی ها آب خود را از دست دادند، آنها را درون سینی خشکی ریخته و ۲۴ ساعت در محیط آشپزخانه قرار دهید. سپس آنها را جمع کرده و درون ظرف شیشه ای خشک و در بسته ای نگهداری کنید.

۳. طریقه خشک کردن توت فرنگی در ماکروفر
روش صحیح خشک کردن میوه در ماکروفر، آن است که از حالت یخ زدایی (defrost) استفاده کنید. توت فرنگی های ورقه شده را روی صفحه تمیز و خشک شده ماکروفر با فاصله بچینید. (یا از ورقه سیلیکون مخصوص ماکروفر استفاده کنید.) پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، چیپس های توت فرنگی حالت خشک و چرمی به خود می گیرند، در این مرحله آنها را از ماکروفر خارج کرده و درون فضای آشپزخانه به مدت ۵-۶ ساعت نگهداری کنید. سپس آنها را درون ظرف در بسته و تمیزی نگهداری کنید.

سخن آخر
محتوای پلی فنول بالای توت فرنگی می تواند با جلوگیری از ساخت پلاکت و کاهش فشار خون از طریق مکانیزم های ضد التهابی، خطر بیماریهای قلبی عروقی را نیز کاهش دهد. همچنین فیبر و پتاسیم موجود در توت فرنگی به سلامت قلب کمک می کند.

محلول قوی برای تمیز کردن وسایل برنز

مجسمه ها و جواهرات برنزی باید هر چند وقت یکبار تمیز شوند ، به خصوص اگر مجسمه بیرون باشد یا یک تکه جواهر به طور مرتب استفاده شود . خوشبختانه ، برخی از بهترین تمیز کننده های برنزی مواد اولیه خانگی هستند و تمیز کردن برنز می تواند از چند دقیقه تا یک شب طول بکشد و با استفاده از آب جوش، سرکه، آب لیمو ، نمک ، آرد یا ترکیبی از این ها شما می توانید کارتان را به راحتی انجام دهید .

روش ۱ از ۳:ساختن ترکیبی از سرکه، آرد و نمک برای تمیز کردن برنز
⅔ فنجان (۱۵۸ میلی لیتر) سرکه سفید و ⅔ فنجان (۱۵۸ میلی لیتر) آرد را در یک کاسه مخلوط کنید. از یک کاسه که به اندازه کافی بزرگ است استفاده کنید تا به شما اجازه دهد این دو ماده را با هم مخلوط کنید، بدون اینکه آرد در همه جا پخش شود و این دو را به هم بزنید تا به طور کامل با هم ترکیب شوند و سپس نصف فنجان (۱۱۸ میلی لیتر) نمک را به مخلوط خود اضافه کرده و تکان دهید و دقت داشته باشید که مخلوط شما باید یک خمیری از آرد و نمک باشد و بعد خمیر را روی برنز بمالید . می توانید برای این کار از یک دستکش استفاده کنید و همچنین می توانید از اسفنج استفاده کنید .
اگر مورد شما چیزی کوچک و مانند یک تکه جواهر است، جواهرات خود را در کاسه قرار دهید و دقت کنید که وسیله تان کاملاً در خمیر پوشانده شود و سپس اجازه دهید برای ۱ تا ۲ ساعت بماند و برنز خود را با آب گرم آبکشی کنید و بعد از ۱ - ۲ ساعت، روی سینک قرار دهید و آن را در آب ولرم بشویید و اگر وسیله شما بزرگ است و نمی توانید جابجایش کنید، یک ظرف و یا یک سطل آب ولرم بردارید و آب را روی آن بریزید تا خمیر را به طور کامل آبکشی کنید و سپس از یک پارچه نرم، مانند یک پارچه پشمی چرمی، برای خشک کردن یک برنز استفاده کنید و در حالی که برنز را خشک می کنید، با حوله رویش بمالید تا هر کثیفی را از بین ببرید و دقت کنید که کاملاً خشک شود و خمیر از بین برود و بعد کمی روغن زیتون را روی برنز بمالید. (چند قطره روغن زیتون را روی یک پارچه تمیز نرم اضافه کنید و آن را روی سطح برنز بمالید) روغن زیتون روشی برای تمیز کردن و حفاظت از برنز از زمان باستان بوده است .

روش ۲ :استفاده از موارد خانگی برای تمیز کردن برنزها
روی وسیله تان را با کچاپ بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس آن را با آب گرم آبکشی و سپس با یک پارچه نرم خشک کنید . آب لیمو را به شی برنزی خود بمالید. شما می توانید آب لیمو را به آن بپاشید و یا آن را در آب لیمو برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خیس کنید و سپس وسیله را بردارید و با آب گرم بشویید و سپس به طور کامل با یک پارچه نرم خشکش کنید .
نسبت های مساوی از سرکه سفید و آب را در یک کاسه بزرگ بریزید و وسیله برنزی خود را برای یک شب در محلول قرار داده و خیس کنید و صبح روز بعد، با آب گرم آبکشی و با یک پارچه نرم خشک کنید . اگر وسیله شما بزرگ مانند یک مجسمه باشد، این روش بسیار مشکل خواهد بود و اگر یک کاسه به اندازه کافی بزرگ ندارید که متناسب با مجسمه تان باشد، امتحان کردن یک روش متفاوت برای تمیز کردن را در نظر بگیرید .

روش ۳:تمیز کردن وسایل برنز با استفاده از آب جوش و صابون
وسیله خود را در یک قابلمه آب جوش یا اجاق گاز قرار دهید و یک قابلمه ای را انتخاب کنید که به اندازه کافی بزرگ باشد تا کل شی برنزی تان را نگه دارد و ابتدا آب را بجوشانید و سپس برنز خود را در قابلمه قرار دهید و یک تا دو دیقه صبر کنید تا داغ شود و به جوش آید .
اگر شی شما بیش از حد بزرگ باشد که در یک قابلمه آب جوش جا نگیرید، از روش دیگری برای تمیز کردن آن استفاده کنید.آیتم را با دقت از قابلمه بردارید. از انبری برای برداشتن وسیله تان از آب جوش استفاده کنید و یا از یک آبکش برای تخلیه آب استفاده کنید و آبکش را درون سینک قرار دهید و با دقت آب قابلمه را خالی کنید و اگر وسیله برنزی شما ظریف است ، مراقب باشید که با فاصله زیادی بیرون نیاید و یک پارچه فلانل را در آب و صابون فرو کنید و فقط توجه کنید که پارچه فلانل باید صابونی و پر از کف باشد و از آن برای برداشتن وسیله برنز داغ استفاده کنید . سپس آن را به طور کامل با پارچه بمالید و هر گونه لکه را با مالش ملایم بردارید و حتما از صابون طبیعی و بدون بو استفاده کنید . از استفاده از صابون های قلیایی دوری کنید که باعث می شود سدیم هیدروکسید به عنوان یک جز تشکیل دهنده باشد و هم چنین اگر برنز شما لاک خورده است، از استفاده از مواد شوینده مانند تاید یا محلول های ساخته شده از آمونیاک اجتناب کنید که این می تواند باعث شود روکش برنزی تان خراب شود و همچنین مواظب باشید اگر برنز هنوز خیلی داغ است خودتان را نسوزانید و شما می توانید از این پارچه به عنوان یک مانع بین پوست خود و برنز استفاده کنید .
سپس برنز را با چرم جیر خشک کنید. چرم جیر، چرم گوسفند است که با استفاده از روغن های طبیعی پوشیده شده است و به خاطر جذب شدن و غیر ساینده بودنشان مشهور است، بنابراین به وسلیه برنز شما آسیب نخواهد رساند.

نقش ساعت در داشتن خانه‌ای زیبا

نقش ساعت در تزیین خانه، اداره، ساختمان‌های قدیمی و جدید همیشه و در طی زمان پررنگ بوده است.
مخصوصا ساعت‌های دیواری می‌توانند نقش بسیار پررنگ و زیادی در تزئین دیزاین و دکوراسیون داخلی منازل مسکونی داشته باشند. بنابراین در صورتی که می خواهید حس خوبی را در منزل خود ایجاد می‌کنید می‌توانید از ساعت استفاده کنید. چند نکته در مورد چگونگی استفاده از ساعت در دکوراسیون خانه را با یکدیگر مرور می‌کنیم.

کدام دیوار؟
اصلی ترین نکته برای نصب ساعت دیواری در یک اتاق، دید کامل آن از تمامی نقاط و زاویه های موجود در آن اتاق است. به عنوان مثال برای مناسب ترین جای ساعت دیواری در اتاق پذیرایی، می توان پشت مبل را پیشنهاد داد. اما گزینه دیگر برای جای ساعت دیواری در اتاق پذیرایی، فضای بالای شومینه است. از آنجا که شومینه به عنوان یک نقطه کانونی در نظر گرفته می شود، نصب یک ساعت دیواری در بالای آن نه تنها نمای شومینه را کامل می کند، بلکه جلوه بیشتری به دکوراسیون داخلی شما می بخشد.

ارتفاع مناسب
برای رعایت زیبایی بصری، بهتر است ساعت را در ارتفاع ۵۰-۷۰ درصد بالایی دیوار، نصب کنید؛ گرچه این عدد، با توجه به ارتفاع دیوارشما و همچنین ابعاد ساعت، می تواند متفاوت باشد. به طور کلی ارتفاع مناسب برای نصب ساعت دیواری باید به گونه ای باشد که مرکز ساعت هم سطح چشم یک فرد با قد متوسط قرار بگیرد. نصب ساعت دیواری در ارتفاع های بالاتر یا پایین تر، از حالت استاندارد خارج شده و تأثیر منفی بر دکوراسیون شما می گذارد. مرکز ساعت حدود ۱۵۲ الی ۱۵۶ سانتی متر از سطح زمین بالاتر باشد.

ساعت و آرامش
معمولا ساعت ها را در خانه در محلی نصب می‌کنند که از هر زاویه‌ای در خانه قابل دیدن باشد. برای این منظور می توانید از ساعت های سقفی استفاده کنید، این ساعت ها مکانیزم خاصی دارند و از دو طرف قابل مشاهده اند. توجه کندی که الویت در نصب ساعت با دیده شدن آن است اما اگر به صدای عقربه های ساعت حساس هستید می توانند ساعت های خود را در فضاهایی کم رفت و آمد تری نصب کنند و راه حل مناسب تر دیگر برای آن ها استفاده از ساعت های دیجیتالی است.

راه هایی برای کاهش سرعت پیری مغز

دانشمندان سوئدی، هفت روش برای کاهش سرعت پیری مغز را اعلام کردند. مگنوس لیندوال، استاد روانشناسی بهداشت در دانشگاه گوتنبرگ توضیح داد: با افزایش سن، رفتار به طور فزاینده ای بر مغز تأثیر می گذارد.
این متخصص گفت: معمولاً سه نوع تحریک مفید برای مغز وجود دارد: تحریک جسمی، تحریک شناختی و تحریک اجتماعی. به منظور کند کردن روند پیری، اولین قدم حرکت بیشتر است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد سبک زندگی بی تحرک باعث افزایش و تکثیر التهاب در بدن می شود و همچنین خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.
علاوه بر این، خواب خوب و سالم برای طولانی شدن عمر مغز ضروری است. رژیم غذایی همچنین بر عملکرد سلول های عصبی و توانایی مغز در ایجاد سلول های جدید تأثیر می گذارد. رژیم غذایی مناسب باید شامل بسیاری از سبزیجات، انواع توت ها، میوه ها، حبوبات، مغزها، مرکبات، روغن زیتون و ماهی باشد و سعی کنید وزن اضافی نداشته باشید.
دانشمندان اضافه می کنند که مراقبت از میکرو فلورای خوب روده مهم است. بنابراین، ۹۰ درصد هورمون سروتونین که برای سلامت روان بسیار مهم است در این اندام و فقط ۱۰ درصد در مغز تولید می شود. شما باید فیبر بیشتری بخورید و محصولات متنوع بیشتری مصرف کنید. احساس خوب تأثیر مثبتی بر سلامت مغز دارد. مانند روابط با عزیزان، فعالیت فردی، معنا و هدف داشتن زندگی.
همچنین لازم است همیشه چیزهای جدیدی یاد بگیریم، زیرا فعالیت هایی که برای نتیجه خوب به تمرکز و تمرین نیاز دارند تشکیل سلول های جدید مغز را تحریک می کنند.
پیش از این گروهی از دانشمندان انستیتوی ملی سرطان و انستیتوی پیری (ایالات متحده آمریکا) دریافته بودند که رسیدن به حد نرمال قدم زدن در هر روز باعث بهبود سلامتی و طولانی شدن عمر می شود.
مشخص شد که کسانی که روزانه هشت هزار قدم می پیمایند عوامل مرگ در آنها ۵۱ درصد کاهش می یابد و کسانی که روزانه ۱۲ هزار قدم راه می روند ۶۵ درصد کاهش می یابد.

چگونه از سلامت روان کودکتان مراقبت کنید؟

بچه‌هایی که با روح و روانی سالم رشد کرده‌اند، نگرش مثبتی دارند و قادرند با چالش‌ها، تغییرات و حوادث زندگی به طور خوب و مؤثر کنار بیایند.
از نظر روانی، سالم بودن یعنی رسیدن به نقاط عطف ذهنی و عاطفی در سن مناسب و در زمان مناسب. بچه‌هایی که با روح و روانی سالم رشد کرده‌اند، نگرش مثبتی دارند و قادرند با چالش‌ها، تغییرات و حوادث زندگی به طور خوب و مؤثر کنار بیایند. اختلالات روانی اساسی مانند بیش فعالی و نقص تمرکز، اضطراب و یا افسردگی توسط افراد متخصص و حرفه‌ای قابل کنترل و درمانند. اما چند مشکل روحی و روانی دیگر هم وجود دارند که اغلب تشخیص داده نشده و هرگز تحت درمان قرار نمی‌گیرند. از کجا باید بدانیم وضعیت روانی فرزندمان دچار مشکل است؟

علائم در کودکان و خردسالان:

-بدخلقی‌ها و بهانه‌گیری‌ها بیشتر از حد معمول
- شکایت از شکم‌درد و سردرد
-خواب آشفته یا کابوس‌های شبانه
-مشکل و جدال در زمینه درس و مدرسه
-دوری کردن از جمع
-گریه کردن حتی به یک دلیل بیخودی
-ترس‌ها و اضطراب‌های خیالی
بچه‌هایتان را با هیچ‌کس دیگر مقایسه نکنید. کودک شما با مقایسه شدن این پیام را دریافت نمی‌کند که پدر و مادرم دوست دارند من مثل آن بچه‌ی دیگر موفق باشم. بلکه این طور تفسیر و برداشت می‌کنند که اگر مثل آن بچه رفتار نکنم پدر و مادرم من را دوست ندارند

علائم در نوجوانان:
-از دست دادن علاقه نسبت به چیزهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برد

-اختلاف و جنگ و جدال با دوستان و همکلاسی‌ها
-زیاده‌روی در ورزش یا فعالیت‌های بدنی یا داشتن ِ انرژی بسیار کم
-بیش ِ از اندازه سرگرم شدن با بازی‌های ویدیویی و رسانه‌های مجازی
در موارد شدیدتر:
-آسیب زدن به خود
-سیگار کشیدن یا مصرف مواد مخدر
-تلاش برای خودکشی

دلایل احتمالی:
البته مشکلات مربوط به سلامت روانی یک کودک، دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد اما معمول‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:
-داشتن پدر یا مادری که از نظر هیجانی و احساسی ثبات ندارد یا به عواطف کودک رسیدگی نمی‌کند
-مورد زورگویی واقع شدن در مدرسه
-بچه‌هایی که بیش از حد محدود می‌شوند یا زیاد تحت کنترل والدین هستند
-بچه‌هایی که در موقعیت‌های ناسالمی زندگی می‌کنند مثلاً در خانواده‌ای که مدام درگیری و دعواست
-داشتن رژیم غذایی ناسالم

برای پیشگیری از مشکلات روحی و روانی چه می‌توان کرد؟
برای اینکه یک کودک با سلامت روحی و روانی رشد کند، کارهای زیادی می‌توان انجام داد. والدین و خانواده، مدرسه و جامعه همگی نقشی یکسان در شکل‌دهی سلامت روانی کودک دارند.

والدین:
-درک کنید که بچه‌ها مدال افتخار شما نیستند! لطفاً به اجبار و محدودیت‌ها آن‌ها را وادار نکنید به آرزوهای شما جامه عمل بپوشانند. سعی کنید آن‌ها را همان‌طوری که هستند بپذیرید.
-به فرزندتان بقبولانید که اشتباه کردن و احساس بد داشتن بابت اشتباه ایرادی ندارد. عصبانی بودن، غصه‌دار بودن، حسادت و ... احساساتی غیرطبیعی نیستند. در عوض باید سعی کنید به بچه‌ها یاد بدهید چگونه این احساسات خود را کنترل کنند.
-بچه‌هایتان را با هیچ‌کس دیگر مقایسه نکنید. کودک شما با مقایسه شدن این پیام را دریافت نمی‌کند که پدر و مادرم دوست دارند من مثل آن بچه‌ی دیگر موفق باشم. بلکه این طور تفسیر و برداشت می‌کنند که اگر مثل آن بچه رفتار نکنم پدر و مادرم من را دوست ندارند.
-هر وقت کودکتان به حمایت عاطفی شما نیاز دارد باید در دسترسش باشید. بچه‌ها نیاز دارند که شنیده شوند. به فرزندتان اطمینان بدهید که در هر شرایط و موقعیتی در زندگی در کنارش هستید.
-همزمان باید به کودک اجازه دهید اشتباه کند. فوراً وارد نشوید و او را تصحیح نکنید. به کودکتان یاد بدهید که زندگی، پشتکار و سختکوشی و پول ارزش دارد. اجازه دهید زمین بخورد و خودش بلند شود و او را آماده کنید که مسئولیت کامل رفتارهایش را بپذیرد.
مدرسه:
-مدرسه باید به جنبه‌های حفظ سلامت روانی بچه‌ها نیز کاملاً توجه داشته باشد. خیلی عالی است اگر مدرسه دارای کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی و ارزش‌های اخلاقی باشد.

-آموزش جنسی به کودکان از ضروریات است. مدرسه باید اهمیت حفظ و مراقبت از بدن و احترام به انسان‌های دیگر را به بچه‌ها آموزش بدهد. این آموزش‌ها به کودکان کمک می‌کند روابط سالمی داشته باشند و در آینده درگیر خشونت‌های جنسیتی نشوند.
-هر مدرسه‌ای باید یک مشاور روانشناس داشته باشد تا بچه‌ها بتوانند مشکلات روحی خود را با او در میان بگذارند.
با وجود همه‌ی این توصیه‌ها اگر کودک همچنان قادر به غلبه بر مشکلات احساسی خود نباشد، راه‌های گوناگونی برای حمایت از او وجود دارد:
مشاوره خانواده: وارد کردن پدر و مادر در مشاوره می‌تواند به خانواده کمک کند بفهمند حوادث گوناگون چگونه می‌توانند به گونه‌ای بر کودک اثر بگذارند که دور از خواست و انتظار ماست. ضمناً مشاوره خانواده به والدین کمک می‌کند متوجه شوند چگونه باید برخورد صحیح با مسائل فرزندشان داشته باشند.
روان درمانی: مشاوره دادن به کودک با استفاده از انواع تراپی‌ها می‌تواند به او کمک کند مشکلات خود را به شیوه‌ای درست حل و فصل کند.
دارودرمانی: گاهی اگر یک مشکل جسمی پشت مشکل روحی و روانی پنهان باشد، مداخله‌ی یک پزشک متخصص جهت دارودرمانی به رفع مشکل کمک خواهد کرد.
از نظر روانی سالم بودن درست به اندازه‌ی از نظر جسمی سالم بودن اهمیت دارد و هرگز نباید در هیچ شرایطی مشکلات روحی و روانی را دست‌کم گرفت.

عشق و سلامتی

تاثیر عشق در کاهش میزان استرس
با حضور عشق در زندگی، هر چه زمان بیشتر می‌گذرد، از میزان استرس کاسته خواهد شد. احساسات مثبت مرتبط با تولید اکسی توسین و دوپامین می‌تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. تحقیقات حاکی از آن هستند که افراد مجرد که هیچ عشقی در زندگی خود ندارند، نسبت به افرادی که به عشق متعهد هستند، هورمون استرس بیشتری در بدن خود دارند. حقیقت این است که پشتیبانی و همراهی کسی که دوستش دارید در زندگی شما می‌تواند موجب شود تا رویدادهای چالش‌برانگیز زندگی خود را بهتر مدیریت نمایید. مدیریت احساسات نیز قطعا با کاهش سطح استرس می‌تواند بهتر صورت پذیرد.

رابطه عشق و کاهش فشار خون و بیماری های قلبی
پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اشخاص متاهلی که از زندگی زناشویی خود رضایت دارند نسبت به افراد مجرد، فشار خون بهتری دارند. فشار خون بالا یکی از دلایل بیماری‌ها و حملات قلبی است. بنابراین با حضور عشق حقیقی در زندگی می‌توانیم کمتر شاهد ناراحتی‌های قلبی و اختلالات فشار خون باشیم.

عشق و بهبود سیستم ایمنی بدن
گفتیم که رابطه عشق و سلامتی به گونه‌ای است که وجود عشق می‌تواند سبب کاهش میزان استرس و افسردگی شود. استرس بالا و افسردگی خود از عوامل تاثیرگذار در تضعیف سیستم ایمنی بدن هستند. بنابراین بدیهی است که اگر از شدت آنها بکاهیم به ارتقاء سیستم ایمنی بدن کمک خواهیم کرد. محققان چنین برآورد کرده‌اند که افرادی که با عشق زندگی می‌کنند، هنگامی که در معرض ویروس آنفلوانزا یا سرماخوردگی قرار می‌گیرند، کمتر بیمار خواهند شد. اما قضیه در مورد افراد مضطرب و افسرده کاملا متفاوت است و این افراد بیش از سایرین به بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی مبتلا خواهند شد. جالب است بدانید که حتی طول دوره بیماری و شدت آن نیز در افراد عاشق کمتر از دیگران است.

شادی در میان استرس های روزمره

تازه‌ها را تجربه کنید:
چقدر از خریدن یک جفت جوراب نو خوشحال می‌شوید؟ از آن‌هایی هستید که خریدتان را جایی بگذارید که چند روز آن را ببینید و ذوق کنید؟ اگر نیستید این کار را امتحان کنید. هر اتفاق تازه درحد اضافه‌کردن چند طعم‌دهنده جدید به فنجان چای همیشگی تا اتفاقات تازه بزرگ می‌تواند باعث شادی شود؛ بنابراین سعی کنید تجربه‌های تازه داشته باشید و از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین تجربه و اتفاق را امتحان کنید.

به خودتان برسید:
مسأله‌ای در ظاهر شماست که اذیت‌تان کند؟ برای مثال از وزن، رنگ مو، شکل ناخن‌ها، سر و وضع و لباس و... خود راضی هستید؟ اگر نیستید، سعی کنید حتما مورد را برطرف کنید. درست است که بعضی از آن‌ها به هزینه و بعضی دیگر به زمان نیاز دارد، اما هدف گذاری کنید و برای رسیدن به آن، پله‌پله پیش بروید. همین که در مسیری که دوست دارید قدم بگذارید، احساس شادی خواهید کرد.

با برقی‌ها خداحافظی کنید:
شاید تکراری باشد، اما تمرین کنیم برای ساعت‌هایی در روز، گوشی همراه، تبلت، لپ‌تاپ و... را خاموش کنیم؛ البته زیر بار آن نمی‌رویم و تصور می‌کنیم با خاموش‌کردن این وسایل ارتباطی مجازی، بسیاری از اخبار و اتفاقات را از دست خواهیم داد. علاوه بر این‌که ضرورت رعایت فاصله‌اجتماعی باعث‌شده فضای‌مجازی و ارتباط‌های مجازی جایگزین آن شود، اما با این حال در ساعت‌هایی از روز حتما از این وسایل فاصله بگیرید و اخبار و حوادث تلخ را دنبال نکنید. گاهی بی‌خبری از آنچه اطراف ما می‌گذرد، باعث آرامش و شادی می‌شود.
۱. حداقل دو ساعت صبح و دو ساعت عصر، گوشی را خاموش کنید.
۲. حتما شب‌ها یا در میانه روز، گوشی را خاموش یا از دسترس خارج کنید.
۳. از ساعت ۹شب به بعد، گوشی را کنترل نکنید و اخبار را نخوانید. به این‌ترتیب خواب آرام‌تری خواهید داشت.

نفس‌ها را از شماره درآورید:
در طول روز، درمعرض استرس و اضطراب‌های گوناگون قرار داریم؛ بنابراین ممکن است دچار تپش قلب‌شده یا از نظر تنفسی دچار مشکل شویم. از سوی دیگر استفاده از ماسک، این حالت را تشدید می‌کند. یکی از راهکارهای کسب آرامش و نشاط، تمرین‌های تنفسی است.
صبح پس از بیدارشدن از خواب، تمرین‌ها را برای چند دقیقه انجام دهید.
شب پیش از خواب تمرین‌ها را تکرار کنید.
درطول روز هرزمان دچار افت خلق شدید برای چند دقیقه تمرین‌های تنفسی انجام دهید.

آب‌بازی کنید تا آرام شوید:
یکی از توصیه‌های روانپزشکی برای کسب نشاط و شادی، دوش‌گرفتن است. پیش از کرونا یکی از توصیه‌های مهم، سونا و استخر بود، اما در حال حاضر چنین امکانی وجود ندارد؛ بنابراین سعی کنید هر روز صبح یا هر شب پیش از خواب دوش بگیرید. گاهی بد نیست وان را کمی پر کنید و برای دقایقی در وان دراز بکشید. می‌توانید در همین حین موسیقی گوش کرده و از عصاره‌های آرامش‌بخش معطر مانند اسطوخودوس نیز به آب وان اضافه کنید.

بنویسید، هرچه در ذهن دارید:
بارها ماجراها را مرورکرده و به پاسخ‌هایی که می‌توانستیم بدهیم و ندادیم، فکر می‌کنیم. گریه‌کرده، قهر و آشتی می‌کنیم و... حرف‌ها در سر ما تکرار می‌شود. یکی از راهکارهای خلاص‌شدن از این افکار، نوشتن است، اما به چه شکل؟
نوشتن به قصد راه‌حل: مسائل را روی کاغذ بنویسید و درمقابل هرکدام اگر راه‌حلی به نظر شما می‌رسد، بنویسید.
نوشتن به قصد رهایی: اگر راه‌حلی وجود ندارد و مسأله قابل بازگشت نیست، بنویسید و بعد برگه‌ها را پاره کنید و دور بریزید.
نوشتن به قصد مشورت: گاهی خودتان راهی به ذهن‌تان نمی‌رسد. مسائل را یادداشت کنید و از مشاور یا دوستی که به او اطمینان دارید، برای حل مشکل کمک بگیرید.

راه شادی را پیدا کنید:
شادی‌های کوچک را دست‌کم نگیرید. این نکته مهمی است. برای مثال اگر با نوشیدن یک فنجان چای با شیرینی‌ای که دوست دارید، خوشحال می‌شوید، حتما این کار را بکنید.
اگر با خرید یک خودکار، یک کتاب، یک دفتر یا هر چیز کوچک دیگری شاد می‌شوید، حتما این شادی را به خودتان هدیه دهید. احساس خوب ناشی از شادی‌های کوچک اثر بزرگی روی روند زندگی و حال آن روز ما دارد.

هدف‌گذاری کنید و پیش بروید:
به هیچ‌وجه از اهداف بزرگ شروع نکنید و از هدف‌های کوچک برای تغییر شروع کنید؛ مانند تغییر زمان خواب و بیداری و به‌تدریج به تحولات بزرگی که می‌خواهید برسید. حرکت در مسیر اهداف، شادی‌آفرین است.

استراحت کنید تا شاد شوید
حتما ساعت‌هایی از روز را فقط برای خودتان وقت بگذاریدو در این فرصت فقط به علایق‌تان برسید؛ اگر حتی این علاقه درازکشیدن و انجام‌ندادن کاری است!

بپذیریم که نمی‌شود:
پذیرش به معنی عقب‌نشینی نیست. به‌معنی این است که بپذیریم بعضی کارها و اتفاقات از عهده و توان ما خارج است. بپذیریم بعضی از کارها به زمان و بعضی دیگر نیاز به فراهم‌شدن مقدماتی نیاز دارد. دراین صورت با آرامش می‌توانیم قدم برداریم و به‌اهداف برسیم و شاد باشیم.

مهارت پایان دادن به زندگی مشترک

گاهی اوقات اوضاع رابطه زناشویی میان دو نفر نابسامان می‌شود و این در حالی است که زوجین پس از چندین مرتبه اقدام برای بهبود این وضع دیگر دست از تلاش می‌کشند. در مواقعی که یکی یا هر دو نفر از زوجین از کارکرد صحیح رابطه ناامید شده و پس از تلاش و دریافت کمک تخصصی از زوج‌درمانگر عمیقاً به این نتیجه رسیده و پذیرفته که ازدواج‌شان به پایان خود نزدیک شده است، نیاز به تصمیم‌گیری دارند. گاهی نیز علت این وضعیت می‌تواند رفتارهای ناسالم یکی از طرفین مثل اعتیاد، خیانت و حتی پرخاشگری باشد که نتیجه‌ای از اقدام برای اصلاح آن حاصل نشده است.
علت هر چه باشد، در چنین شرایطی یکی از شایع‌ترین پاسخ‌های نادرست از جانب زوجین رها کردن رابطه و هیچ کاری نکردن است؛ در واقع افراد این کار را برای فرار از پذیرفتن مسئولیت تصمیم خطیر جداشدن می‌گیرند و به مرور خود را قانع می‌کنند که به دلایل مختلف، از جمله حفظ ظاهر و یا آینده فرزندان، در آن زندگی باقی بمانند و دیگر کاری به یکدیگر نداشته باشند.
در چنین شرایطی از نظر عاطفی زوجین از یکدیگر طلاق گرفته‌اند اما شهامت گرفتن تصمیم بزرگ پایان دادن به زندگی مشترک خود را ندارند. هرگز توصیه نمی‌شود که زوجین با هر بحث و مشاجره‌ای به جدایی فکر کنند، بلکه مهارت پایان دادن به زندگی مشترک جهت کمک به افرادی است که پس از تلاش‌های متعدد و دریافت کمک‌های حرفه‌ای قویا به این نتیجه رسیده‌اند که عمر رابطه‌شان به پایان رسیده است.

سوختن و ساختن، بزرگ‌منشانه نیست
پایان‌دادن به یک رابطه نادرست مهارتی محسوب می‌شود که آن‌را کم‌تر از شروع‌کردن یک رابطه می‌آموزیم و در خود پرورش می‌دهیم. زمانی که مهارت پایان‌دادن به رابطه نادرست را نیاموخته باشیم شروع به غر زدن می‌کنیم، تبدیل به آدم‌های کاملاً غریبه می‌شویم، شروع به کشیدن حصاری به دور خودمان می‌کنیم و در نتیجه به اندازه کافی ارزش و احترام برای طرف مقابل‌مان قائل نمی‌شویم. تمام این رفتارها به آن معنا نیست که ما بدجنس هستیم، بلکه به آن دلیل است که می‌خواهیم مهربان و اهل مدارا باشیم و همین باعث تمام بی‌حوصلگی‌ها، رفتارهای احمقانه و ظالمانه ما در زندگی مشترک‌مان می‌شود.
اما مهربان بودن، هیچ نقش و تأثیری در پایان دردناک یک رابطه عاطفی ندارد؛ تظاهر به شیرین بودن و درک کردن زمانی که دیگر مایل به ادامه‌دادن رابطه‌مان نیستیم تنها رنج یک رابطه را بیشتر می‌کند. مردد بودن و رفتارهای ضد و نقیض ما باعث به وجود آمدن همزمان بخش‌های تاریک‌مان می‌شود و ما نمی‌توانیم توقع داشته باشیم وجود همزمان مهربانی و رفتارهای پرخاشگرانه متضاد منجر به درست پیش رفتن رابطه‌مان شود.

پذیرفتن مسئولیت عواقب جدایی
زمانی که خود را به این تصمیم ناخوشایند نزدیک می‌بینید، تا حد امکان تمامی جوانب زندگی خود و اطرافیان‌تان پس از جدایی را بررسی کنید. خودتان را آگاه کنید که چنین تصمیم بزرگی عواقبی به همراه دارد و شما مسئول پذیرفتن آن‌ها هستید. در واقع این شما هستید که باید خود را با زندگی جدید هماهنگ کنید.
تصمیم به ترک یک زندگی مشترک می‌تواند پیامدهای مختلفی از جمله؛ تحت فشار قرار گرفتن از نظر مالی، تحمل فشار پاسخ دادن به دوست و آشنا، مواجه شدن با مسائل و آسیب‌های فرزندان و بسیاری موارد دیگر را به همراه داشته باشد. در ابتدایی‌ترین حالت، پایان کار دو نفری که در زندگی مشترک هستند می‌تواند به این‌جا ختم شود که یکی از زوجین دچار غم و گریه می‌شود، چرا که تنها گذاشته می‌شود و دیگری نیز ناراحت و غمگین است و استرس زیادی را از بابت عنوان‌کردن اینکه قصد پایان‌دادن به این رابطه را دارد متحمل می‌شود. در عوض او می‌داند نگه‌داشتن رابطه به شکل معلق از مهمترین اشتباهاتش بوده است و همین تصمیم به جدایی می‌تواند از نشانه‌های این باشد که او برای خود و طرف مقابلش اهمیت قائل است.
بنابراین زمانی که عواقب احتمالی تصمیم به جدایی در زندگی خود، فرزندان و سایر اطرافیان‌مان را بررسی کردیم و شخصا مسئولیت تمامی آن‌ها را پذیرفتیم، آماده اقدام برای جدایی خواهیم بود. در چنین شرایطی، متمدنانه‌ترین راه برای پایان‌دادن به یک رابطه نادرست این است که با همسرتان یک صحبت جدی داشته باشید و او را از افکار و تصمیمات خود آگاه کنید. در طول این مذاکره او را از توهم خارج کنید و به او بگویید که شما تا ابد بهترین آدم روی کره‌ی زمین برای او نیستید.
تصور نکنید که با کش‌دادن یک رابطه و زندگی نادرست به طرف مقابل‌تان لطف می‌کنید، زیرا که در این شرایط تنها او را در یک توهم خوش‌بینانه نگه می‌دارید که خواهان رابطه‌تان هستید. مهربانی واقعی این است که از رابطه بیرون بیاید حتی اگر برای تابستان با هم برنامه‌ی سفر ریخته‌اید و یا شرم دارید از اینکه موضوع را با دیگران درمیان بگذارید.
به خاطر داشته باشید هیچ چیز اشتباهی در این موضوع وجود ندارد که یک نفر برای شما ساخته نشده است، بلکه اشتباه شما در این است که به خاطر احساساتی بودن خودتان و یا اینکه نیاز دارید یک نفر به هر قیمتی در زندگی شما بماند، چون که ترس از جدا شدن، چون از قضاوت شدن توسط دیگران می‌ترسید و یا به هر دلیل دیگری، عمر او و خودتان را تلف کنید و اجازه ندهید زندگی‌ای را که هر دو لایقش هستید داشته باشید.

ریحانه باغبانی شمیرانی- کارشناس ارشد مشاوره خانواده

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی
حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - بلوار امام رضا (ع)- جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن : ۵۲۲۴۴۷۷۵-۵۲۲۴۳۸۴۴ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

هنگامی که تو زندگی را پُشت سر می گذاری و مرگ به تو روی می آورد، پس دیدار با مرگ چه زود خواهد بود.

نهج الفصاحه

أقلّ النّاس راحة البخيل.
آسایش بخیل از همه کس کمتر است.

اوقات شرعی به افق لار

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یازدهم	۴:۲۸	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۴	۲۰:۰۳

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

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– سه شنبه ۱۱/ ۰۳/ ۱۴۰۰ – بیستم شوال ۱۴۴۲ – ۱ ژوئن ۲۰۲۱ – شماره ۱۷۲۴ –۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

گفتگوی میلاد لارستان با کارشناس گیاهان دارویی جهاد کشاورزی لارستان

خارمریم؛ گیاهی با ارزش درمانی و مناسب برای درآمدزایی در منطقه لارستان

گل گوهر یا خارمریم ، گیاهی خودرو با گل‌های مایل به بنفش است که در اویل فصل بهار در پهنه‌های کوهستانی و کوهپایه‌ای لارستان و جنوب ایران یافت می‌شود.

به گزارش میلاد لارستان، گیاه خار مریم که در مناطق جنوب فارس و در لارستان به نام گل گوهر شناخته می شود در فصل بهار به صورت خودرو در دشت ها و نواحی گرمسیری روییده و رشد می‌کند.

خار مریم ، پر از خارهای ریز و درشت و ظاهری خشن است که بر خلاف شکل ظاهری، از خواص دارویی و طبیعی بالایی برخوردار است.

گیاه خار مریم یا گل گوهر پس از طی مراحل پاکسازی نسبتا طولانی خارها و تیغه های بنفش رنگ موجود در اطراف آن می‌توان مغز درون گیاه که به رنگ سبز روشن و دارای طبع گرم و خوش‌طعم است را به صورت خام استفاده کرد.

مهم ترین فواید سلامتی خارمریم، توانایی آن برای رفع مسمومیت کبد و درمان کبد چرب، سرعت ترمیم اندام، کاهش پیشرفت انواع سرطان ها، درمان عفونت های قارچی است آن هم چنین از بدن در برابر اثرات جانبی دارو محافظت می کند، شروع بیماری آلزایمر و خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد و علایم دیابت را مدیریت می کند.

در این خصوص، **عالیه سادات رفعت‌حقیقی از کارشناسان گیاهان دارویی جهاد کشاورزی لارستان** در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با بیان اینکه با توجه به نیاز آبی کم گیاه و رشد مطلوب در شرایط خشکی، منطقه لارستان می‌تواند مناسب کاشت گیاه گل گوهر باشد، اظهار داشت: این گیاه به صورت خودرو در نواحی صخره ای، سنگلاخی و خشک، مزارع، کنار جاده‌ها و اراضی بایر به خوبی رشد می‌کند.

وی با اشاره به اینکه در فصول مناسب در بسیاری از نقاط لارستان گیاه گل گوهر به صورت خودرو دیده می شود، افزود: از آنجایی که گل گوهر گیاهی مقاوم به خشکی است و به صورت دیم در بسیاری از مناطق لارستان و جنوب فارس رویش دارد، می‌توان آن را جزء گیاهان کم آب‌بر محسوب کرد، هرچند مشخص کردن میزان آب مصرفی به شرایط خاک مزرعه مورد نظر بستگی دارد اما طبق تجربه، آبیاری ماریتیغال به شیوه نواری در حدود یک سوم زراعت گندم در شرایط مشابه آب مصرف می‌کند.

این کارشناس گیاهان دارویی جهاد کشاورزی لارستان، با اذعان به اینکه گیاه خار مریم را در هر نوع خاکی می‌توان کشت کرد اما بهتر است در خاک‌های کاملاً شنی و ضعیف از مواد و عناصر غذایی، که باعث کاهش عملکرد می‌شود کشت نشود، ادامه داد: بهترین زمان کاشت این گیاه در اقلیم جنوب پاییز پائیز و در اواخر اردیبهشت تا اواسط خرداد که تمام بوته‌ها، دانه‌ها را تولید کرده و خشک شده‌اند، زمان برداشت است.

رفعت‌حقیقی، با تأکید بر اینکه دقت در تاریخ برداشت این گیاه بسیار حائز اهمیت است، چرا که تاخیر در برداشت سبب پراکنده شدن دانه‌ها به واسطه داشتن پاپوس توسط باد می شوند، بیان کرد: انتقال و جوانه‌زنی این بذور در سایر مزارع به عنوان علف هرز محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه تکثیر گیاه خار مریم به طور مستقیم از طریق بذر و به طور غیرمستقیم از طریق نشاء به راحتی امکان‌پذیر است، خاطر نشان کرد: این گیاه داروئی به صورت پراکنده در بسیاری از نقاط لارستان از جمله تنگ خور، شهرک صنعتی خور، تنگ اسد، تنگ سایه، شرفویه و... می‌روید.

این کارشناس گیاهان دارویی جهاد کشاورزی لارستان، درخصوص کلاس‌های آموزشی از سوی جهادکشاورزی برای علاقمندان به ورود به پرورش گیاه خار مریم ، گفت: تاکنون کلاس‌های آموزشی پرورش گیاهان دارویی سازگار با اقلیم جنوب در قالب کارگاه دوره‌های مهارتی و آموزش انفرادی جهت فارغ‌التحصیلان بخش کشاورزی، بهره برداران و بانوان و سایر علاقه مندان برگزار شده است که در صورت وجود متقاضی دوره‌های جدید نیز برگزار می‌شود.

رفعت‌حقیقی یادآور شد: فایل صوتی معرفی گیاهان دارویی به صورت هفتگی از سایت رادیو طبیعت منتشر می شود که علاقه مندان می توانند از آن استفاده کنند.

وی درباره مصارف گیاه داروئی گل گوهریا گل خار مریم، تصریح کرد: در برخی از مناطق جهان وایران ، بخش‌های های جوان گل و قسمت داخلی ساقه‌های سبز آن را مصرف می‌کنند و از برگ آن در تهیه سالاد استفاده می‌شود اما کاشت آن به عنوان یک گیاه دارویی به منظور استخراج مواد مؤثره از دانه حائز اهمیت است.

رفعت‌حقیقی، با اشاره به اینکه ماده «فلاونوئیدی سیلیمارین» موجود در بذر این گیاه است که دارای اثرات درمانی است و بیشترین کاربرد و اثرات عصاره ماریتیغال در درمان بیماری های طحا ل، کبد و سنگ مثانه کاربرد دارد، اضافه کرد: نیاز غذایی و آبی این گیاه نسبت به دیگر گیاهان زراعی کم بوده و با بارندگی اندک چرخه زندگی خود را به پایان می‌رساند، بنابراین می توان این گیاه را جهت کشت دیم پیشنهاد داد.

وی عنوان کرد: این گیاه به واسطه داشتن گل‌های جذاب یکی از گیاهان مهم تأمین کننده دانه گرده برای زنبورعسل است.

به گزارش میلاد لارستان، برداشت بی‌رویه خار مریم در منطقه لارستان که اغلب به شکل خام‌خوری از مغز آن استفاده می‌شود یا از آن برای تهیه تُرشی و همچنین عرق گیاهی بهره گرفته می‌شود و از طرفی خشکسالی‌های پی‌درپی منجر به انقراض تدریجی این گیاه داروئی ارزشمند شده است.

جوانان جویای کار می‌توانند با توجه به فراهم بودن شرایط اقلیمی مناسب رشد گیاه خار مریم در منطقه لارستان، نسبت به کاشت این گیاه اقدام و با تبدیل و فرآوری آن، نسبت به درآمدزایی و کارآفرینی اقدام کنند و از سویی با این اقدام جلوی انقراض گل گوهر را بگیرند.

گفتنی است، به جهت خاصیت ضد کبد چرب خار مریم ، امروز از این گیاه داروهای گیاهی سنتی و صنعتی از آن تهیه می‌شود.

ادب و هنر

وحشی بافقی

کمال‌الدین وحشی بافقی کرمانی از شاعران شوریده حال زمان شاه طهماسب صفوی است. چندی در یزد می‌زیست. سپس به کرمان رفت و در آن‌جا به شاعری پرداخت و مجدداً به یزد برگشت و تا پایان عمر در آن‌جا ماند. وحشی علاوه‌بر دیوان، سه مثنوی با نام‌های خلد برین، ناظر و منظور و فرهاد و شیرین دارد. وحشی در سال ۹۳۹ ه.ق در بافق یزد به دنیا آمد و در سال ۹۹۱ ه . ق در یزد وفات یافت.

قدر اهل درد

قدر اهل درد صاحب‌دردی داند که چیست
مرد صاحب‌درد، دردمرد، می‌داند که چیست
هر زمان در مجمعی گردی چه دانی حال ما
حال تنها گرد، تنها گرد، می‌داند که چیست
رنج آنهایی که تخم آرزویی کشته‌اند
آنکه نخل حسرتی پرورد می‌داند که چیست
آتش سردی که بگدازد درون سنگ را
هر کرا بودست آه سرد، می‌داند که چیست
بازی عشقست کاینجا عاقلان در شش درند
عقل کی منصوبهٔ این نرد می‌داند که چیست
قطره‌ای از بادهٔ عشقست سد دریای زهر
هر که یک پیمانهٔ زین می‌خورد، می‌داند که چیست
وحشی آنکس را که خونی چند رفت از راه چشم
علت آثار روی زرد می‌داند که چیست

دیوان

مدیر کل آموزش و پرورش فارس:

اردوگاه، مکان مناسب برای تقویت روحیه دانش‌آموزان درپساکروناست

مدیرکل آموزش و پرورش فارس، عنوان کرد:دانش‌آموزان ما در دوران کرونا در قرنطینه و شرایط سختی به سر بردند که باید آمادگی کامل داشته باشیم در دوران پساکرونا به بهترین نحو پذیرای نیازهای آنها باشیم و امیدوارم بتوانیم از فضای اردوگاه برای تقویت روحیه آن ها به بهترین نحو استفاده کنیم.

فرهاد اسماعیلی، در آیین گشایش سالن اجتماعات اردوگاه دانش آموزی شهید دستغیب شیراز افزود: اردوگاه های دانش آموزی مکانی امن برای غنی سازی اوقات فراغت، رشد تخصصی و اجتماعی مهارت های پنهان و آشکار دانش آموزان است.

وی افتتاح سالن اجتماعات اردوگاه دانش آموزی شهید دستغیب شیراز، را گامی عمیق و مهم در اجرایی کردن سند تحول بنیادین دانست و اظهار کرد: اردوگاه شهید دستغیب دارای قدمتی بیش از ۵۰ سال است که از سال ۱۳۵۰ افتتاح شده است و در این مدت دانش آموزان زیادی از این مکان بهره مند شده اند.

وی افزود: اردو فضایی است که زندگی واقعی تر، واقعیت خود را در آن بروز می دهد و این خود از لحاظ تربیتی بسیار مهم است خصوصا برای کسانی که می خواهند آثار کار تربیتی خود را ببینند یا یک کار تربیتی انجام دهند و در واقع یک فرآیند اجتماعی شدن در اردو طی می شود و درس زندگی است.

اسماعیلی، با اشاره به سند تحول بنیادین که چراغ راه و قطب نمای نظام تعلیم و تربیت است، گفت: از آنجا که سند تحول بنیادین سندی جامع است باید نگاه جامعی در اجرایی شدن به آن به دور از شعار داشته باشیم.

مدیرکل آموزش و پرورش فارس، اضافه کرد: در دولت تدبیر و امید وزارت آموزش و پرورش به اردوها و توسعه، تشکیل و تعمیق کار گروهی اهمیت ویژه ای داده است و با وجود کمبودها و مشکلات منابع مالی مسائل تربیتی و آثار آنها از اولویت نیفتاده و سعی شده که حفظ شود و امروز این سالن نیز در سخت ترین شرایط مالی ساخته شده است.

وی با اشاره به راهکار ۶/۶ سند تحول بنیادین گفت: در این بند به ایجاد یک شبکه یادگیری که به هم مرتبط هستند و ارتباط مدرسه به این شبکه یادگیری اشاره دارد که عناصری مانند پژوهش سرا و اردوها را تعریف می کند و اردوها را به عنوان یکی از راهکارها و شبکه در هم تنیده یادگیری معرفی می کند.

اسماعیلی، افتتاح سالن شهید دستغیب را گامی عمیق و مهم در اجرایی کردن سند تحول بنیادین دانست و بیان داشت: اگر چه این گام در سطح کلان کوچک است اما اگر این گام ها گام به گام برداشته نشود حرکت رو به جلویی نخواهیم داشت.

محورهای حوزه لارستان، جنبه فرا ملی و فرااُستانی دارد

معاون ساخت و نگهداری راه های فرعی و روستایی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای با بیان اینکه امروز در خدمت مردانی هستیم که از مال خود برای آرامش دیگران از خود گذشتگی می کنند، افزود: همت خیرین منطقه برای توسعه راه ها خدمات بزرگی برای سیستم حمل و نقل منطقه به حساب می آید، زیرا برخی محورهای حوزه لارستان جنبه ای فرا ملی و فرا استانی دارد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، در سفر دو روزه مهندس مقبلی معاون ساخت و نگهداری راه های فرعی و روستایی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای کشور به لارستان ، نشستی با خیرین راهساز حوزه استحفاظی اداره کل راه و شهرسازی لارستان با حضور مهندس مقبلی معاون ساخت و نگهداری راه های فرعی و روستایی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای، مهندس شبانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، مهندس خجسته مدیریت راهداری این اداره کل، امام جمعه عماد شهر و خیرین و نمایندگان خیرین در سالن جلسات این اداره کل برگزار شد .

مدیرکل راه و شهرسازی لارستان در ابتدای این نشست، اظهار داشت: با وجود وسعت حوزه استحفاظی اداره کل راه و شهرسازی لارستان که از ۱۴ استان کشور پهناورتر است، حدود ۶ الی ۷ درصد طول کل راههای لارستان توسط خیرین راهساز بهسازی و ارتقا یافته است. قریب به ۲۰۰ کیلومتر راه با خیرین نیک اندیش تفاهم نامه ی آن منعقد شده است و برنامه ی انعقاد تفاهم نامه ی مشارکت با خیرین تا ۱۰ درصد طول راههای حوزه استحفاظی این اداره کل برنامه ریزی شده است .

شبانی، با اشاره به اینکه راه‌های اداره کل راه و شهرسازی لارستان بعنوان کریدور ارتباطی کشور، بنادر شهید رجایی، بندرعباس، جزایر کیش و قشم و منطقه عسلویه و به عبارتی جنوب کشور به مرکز کشور را به هم متصل می‌کند، تصریح کرد: از همین رو شناسایی و انتخاب پروژه های هوشمندانه توسط خیرین در نقاطی که ارتباط بین کریدور های اصلی ضعیف و اعتبارات دولتی کفایت انجام پروژه ها را نمی دهد ورود خیرین نقش بسزایی در ایمن سازی و توسعه راههای منطقه داشته است.

وی در پایان افزود: با توجه به همت خیرین و با توجه به مشارکت اداره کل راه و شهرسازی لارستان و سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای در این پروژه ها تامین قیر مورد نیاز پروژه های خیرساز از جمله خواسته های ما جهت تسریع در فرآیند این پروژه هاست .

در ادامه مقبلی، معاون ساخت و نگهداری راه های فرعی و روستایی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای با بیان اینکه امروز در خدمت مردانی هستیم که از مال خود برای آرامش دیگران از خود گذشتگی می کنند، افزود: همت خیرین منطقه برای توسعه راهها خدمات بزرگی برای سیستم حمل و نقل منطقه به حساب می آید زیرا برخی محورهای حوزه لارستان جنبه ای فرا ملی و فرا استانی دارد و این اتفاق خدمتی برای کل مردم کشور به حساب می آید.

وی با تاکید بر اینکه ما امروز به جایگاهی رسیده ایم که خیرین به عنوان سرمایه ملی ما از مناطقی دیگر به حوزه ساخت و بهسازی راه ها قدم نهاده‌اند، گفت: در چند سال گذشته خیرین در عرصه مسجد و مدرسه سازی حضور داشتند و این مملکت را از لحاظ مکان های مذهبی و آموزشی خودکفا کردند. این اتفاق همان صالحات و باقیات است که در قرآن مجید نیز به آن اشاره شده است. این اتفاقات یک اتفاق خجسته هست و خداوند ثواب این کارها را به شما خیرین اهدا می نماید.

مقبلی، با اشاره به اینکه راه امروز به عنوان شریان حیاتی هر منطقه است که هر نوع توسعه ای را در منطقه می تواند ایجاد نماید، ادامه داد: زیربنای توسعه یک منطقه راه است اگر در منطقه ای راه نداشته باشند هیچ مدرسه و مسائل اقتصادی در آن منطقه رخ نخواهد داد. اهمیت راه در زندگی امروز بعنوان زیربنای توسعه و بسیار حائز اهمیت است. هر کجا که رضایت مردم باشد قطعا رضایت خداوند نیز با آن همراه است.

وی اظهار داشت: یکی از مشکلات کشور ما بحث تصادفاتی است که در راه های کشور رخ می دهد. بخشی از این تصادفات به دلیل عدم رعایت مسائل رانندگی و بخشی نیز به دلیل نقص در جاده های ماست. اگر نتوانیم به دلیل کمبود اعتبار به ایمنی و رفع نقصان راه ها بپردازیم صدمات و تصادفات را به همراه خواهیم داشت. کسانی که در تصادفات فوت یا جراحت پیدا می کنند همه این افراد منابع انسانی مملکت هستند و مملکت دچار خسران خواهد شد.

این مسوول تصریح کرد: وظیفه ما در وزارت راه و شهرسازی است که به عنوان خط مقدم در خدمت مردم باشیم و این قول را نیز می دهیم که در خصوص بخش مالی و تامین قیر جهت پروژه های خیرساز نهایت همکاری نمائیم.

این مقام مسئول، خاطر نشان کرد: از دغدغه های خیرین و مردم بحث حریم راه است که در صحبت ها بیان شد در بحث حریم راه به دلیل ایمنی جاده برای رانندگان و مردم در برابر خطرات باید موانع رفع گردد. از طرفی بر اساس تردد و حمل و نقل یک دورنگاری نیز برای توسعه راه منطقه در نظر گرفته می شود تا در اینده توسعه راه صورت گیرد. البته حفظ حریم به معنای خراب کردن زمین های کشاورزی نیست بلکه در کنار جاده امکان کشاورزی خواهد بود زیرا تغییر کاربری کشاورزی در آینده امکان پذیر است اما ساخت و ساز بنا نباید رخ دهد.

بررسی بیش از ۲۸ هزار استعلام فرم جیم در یک سال اخیر

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان ، حسن شبانی مدیر کل، به تشریح نحوه بررسی وضعیت فرم جیم در یک سال اخیر در این اداره کل پرداخت .

شبانی، اظهار داشت : با شروع فرآیند ثبت نام طرح اقدام ملی مسکن در شهر های حوزه استحفاظی ، حجم وسیعی از بند جیم ثبت‌نام‌شدگان برنامه اقدام ملی مسکن که به موضوع استفاده نکردن از تسهیلات دولتی برای خرید و یا ساخت مسکن اشاره دارد از سوی همکاران در حوزه املاک و حقوقی برای تکمیل مدارک متقاضیان رصد و پایش شد .

وی در خصوص ساز و کار این استعلام، گفت : هر شخص برای دریافت وام مسکن یا استفاده از تسهیلات دولتی مثل مسکن مهر یا طرح اقدام ملی مسکن در تکمیل مدارک با موضوع استعلام فرم جیم مواجه خواهد شد .

وی افزود : استعلام فرم جیم فقط در خصوص دریافت تسهیلات دولتی است که اگر جواب استعلام شخص درخواست کننده مثبت باشد اصطلاحا فرم جیم سبز و در صورتی که جواب استعلام منفی باشد فرم جیم قرمز خواهد بود .

مدیر کل راه و شهرسازی لارستان با بیان اینکه مراجعان و شهروندانی که برای این امر مراجعه می کنند بایستی در نظر داشته باشند استعلام فرم جیم در خصوص همسر نیز همزمان مورد بررسی قرار می گیرد ، افزود : یعنی علاوه بر شخص متقاضی ، همسر متقاضی هم نباید از هیچ یک از تسهیلات خرید مسکن (وام های سیستم بانکی و طرح های دولتی تامین مسکن) استفاده کرده باشد .

در ادامه، یادگار مدیریت املاک و حقوقی این اداره کل به تشریح میزان مراجعین پرداخت و خاطر نشان کرد : بر این اساس بانک زمین اداره کل راه وشهرسازی لارستان در یک سال گذشته ۲۸ هزار و ۷۰۰ مورد فرم جیم اقشار ویژه ، مسکن یکم و اقدام ملی را بررسی نموده است .

وی در پایان تصریح کرد : صدور فرم جیم ، لغو سابقه فرم جیم ، مجاز نمودن سابقه فرم جیم و اصلاح سابقه فرم جیم بخشی از خدماتی است که در حوزه مدیریت املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی لارستان در حال انجام است .