

رهبر معظم انقلاب اسلامی: اگر آن امام معصوم اکنون حضور می داشتند چه کسانی را برای خادمی خود انتخاب می کردند؟ آیا جز متدین ترین، مؤمن ترین، صالح ترین و با اخلاص ترین افراد را؟ و چه کسانی داوطلب این امر می شدند؟ قطعاً زاهدترین، عالم ترین، برجسته ترین و پاک ترین افراد به خدمت آن امام در می آمدند و خاک آستانش را توتیای چشم خویش می کردند.

(دیدار با خدام حرم مطهر امام رضا(ع) - ۲۷/۱/۶)

میلاد لارستان

۲



حادثه در محور جهرم به لار با چهار کشته و زخمی

۳



شفافیت در عملکرد شوراها

۷



هش بزرگ شرکت های دانش بنیان در تولید پیچیده ترین دستگاه های تجهیزات پزشکی

۸



رویکرد مرد شماره هشت پاستور به برجام و فرجامش چیست؟

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۰۱/۰۴/۱۴۰۰ - یازدهم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۲۲ ژوئن ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲



رضایت عمومی مردم از دادگستری گراش

۳



حرم شاهچراغ(ع)، مدفن شارح بزرگ صحیفه سجاده به

۴



بچه ها از چه سنی پول توجیبی داشته باشند؟

۶



ارتباط آرایش ژنتیک باکتری های روده با بیماری ها

۸



قول مساعد مدیرکل ورزش استان فارس در تخصیص اعتبار به پروژه های نیمه تمام ورزشی لارستان

وضعیت نگران کننده مناطق جنوبی فارس با افزایش موارد مثبت کووید ۱۹



اوضاع بحرانی در شهر بناوریه

تاکنون شش مادر باردار به کرونا مبتلا شده اند



معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، از اوضاع بحرانی شهر بناوریه این شهرستان خبر داد و گفت: تاکنون ۶ مادر باردار به کرونا مبتلا شده اند که حال دو نفر از آنها وخیم است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه با بیان اینکه متأسفانه در ۱۴ روز گذشته، ۱۰۸ نفر در شهر بناوریه به کرونا مبتلا شده اند، اظهار داشت: عامل اصلی انتشار و انتقال کرونا ویروس، علی رغم تذکرات و هشدارهای فراوان، برگزاری مراسم های عروسی متعدد در این شهر بوده است. وی تصریح کرد: در میان مبتلایان به این ویروس ۶ زن باردار مشاهده می شود که چهار نفر از آنها بستری بوده و حال دو نفر وخیم گزارش شده است. معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، در پایان از تمامی مسئولین و مردم شهر بناوریه درخواست کرد که از برگزاری و شرکت در مراسم عروسی، اماکن ورزشی و گیم نت ها خودداری کرده و در اجرای پروتکل های بهداشتی سختگیرانه تر عمل کنند.

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین 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: واتس آپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰

وضعیت نگران کننده مناطق جنوبی فارس با افزایش موارد مثبت کووید ۱۹



رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، با اشاره به افزایش موارد مثبت کووید ۱۹ در استان های همجوار و شهرهای جنوبی استان، افزایش ظرفیت و مدیریت تخت های بیمارستانی را در دستور کار جدی معاونت درمان دانشگاه قرار داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، مهرداد لطفی در نشست ستاد مدیریت بیماری کووید ۱۹ در دانشگاه با تأکید بر اولویت مسوولان دانشگاه در مدیریت و کنترل بیماری کووید ۱۹، عنوان کرد: مردم باید با توجه به وضعیت کرونا در استان، با پرهیز از هرگونه ساده انگاری و عادی پنداری، به اصول بهداشتی پایبند باشند. وی بیشترین دلیل افزایش انتقال و شیوع کرونا را حضور افراد در تجمعات به ویژه دورهمی های خانوادگی و مراکز شلوغ و پرتردد برشمرد و هشدار داد: افرادی که با افزایش گرمای هوا از ماسک کمتر استفاده کرده و توصیه های بهداشتی را رعایت نمی کنند، موجب افزایش و انتشار این بیماری در جامعه و تهدید سلامت دیگران می شوند.

نکاتی که هنگام تزریق واکسن کرونا باید رعایت کنید

علائم ممکن بعد دریافت واکسن که طی ۲۸ ساعت رفع می شود:

قبل از تماس مرکز بهداشت، مراجعه حضوری نداشته باشید	حین مراجعه به مراکز، اصول بهداشتی را جدی بگیرید	پس از دریافت واکسن ناقل بیماری نیستید، نیازی به قرنطینه ندارید
لباس گشاد و مناسب بپوشید تا تزریق به راحتی انجام شود	قبل از واکسن تمام سابقه پزشکی خود را به پزشک مستقر در محل بازگو کنید	بعد از تزریق واکسن، همچنان شیوه نامه های بهداشتی را رعایت کنید و ماسک بزنید
بدون توصیه پزشک قبل از تزریق، داروی سر خود مصرف نکنید	سالمندان را تا بعد از دریافت واکسن همراهی کنید	اگر محل تزریق درد می کند با پارچه تمیز و خنک روی محل می توانید از مقدار دردش بکاهید
از کارشناس بهداشت محل واکسیناسیون سوالات برای مراقبت بعد دریافت واکسن را بپرسید	بعد از تزریق حتما ۲۰ دقیقه در فضای مناسب تخصیص داده شده، بمانید	اگر علائم های شدیدی حس کردید، حتما به پزشک مراجعه کنید

 سردرد
 خستگی بدن

 بدن درد
 خستگی بدن

 سردرد
 خستگی بدن

 درد چشم
 سردرد

حوادث و کشفیات

خاتمه زورگیری در شیراز با عملیات پلیس



رئیس پلیس شهرستان شیراز، گفت: فرد زورگیری که قصد حمله به مأمور نیروی انتظامی در این شهر را داشت، به ضرب گلوله مجروح و دستگیر شد. سرهنگ فرج شجاعی، در این باره گفت: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر درگیری سه زورگیر قه به دست با شهروندان در یکی از محله‌های شیراز، مأموران انتظامی در کمتر از سه دقیقه به محل مورد نظر اعزام شدند. وی افزود: مأموران انتظامی کلاتری «۲۴ اوبزر» در بررسی‌های اولیه مطلع شدند که یک دستگاه موتورسیکلت در حال تردد بوده است که سه نفر زورگیر با استفاده از قه، برای سرقت موتورسیکلت اقدام کرده بودند و با مقاومت راکب مواجه شدند.

فرمانده انتظامی شیراز، گفت: زورگیران با مشاهده پلیس با قه به سمت مأموران و شهروندانی که قصد کمک به راکب داشتند حمله ور شدند و قصد زخمی کردن آنان را داشتند که یکی از کارکنان انتظامی با رعایت قانون به کارگیری سلاح پای یکی از زورگیران را هدف اصابت گلوله قرار داد. با توجه به ازدحام جمعیت ۲ همدست متهم از محل متواری شدند که تلاش برای دستگیری آنان ادامه دارد. زورگیر ۲۸ ساله به بیمارستان منتقل شده و حال عمومی وی رضایت بخش است. این مقام انتظامی خاطر نشان کرد: پلیس شهرستان شیراز با جدیت به مقابله با افراد مجرم خصوصا زورگیران و سارقانی می‌پردازد که به دنبال ایجاد ناامنی در جامعه هستند.

حادثه در محور جهرم



مدیر روابط عمومی اورژانس شهرستان جهرم، گفت: تصادف در محور جهرم به لار یک کشته و سه مصدوم برجای گذاشت. محمد رحمانیان مدیر روابط عمومی اورژانس فارس، با بیان اینکه تصادف در محور جهرم به لار یک کشته و سه مصدوم برجای گذاشت، گفت: این تصادف در ۱۰ کیلومتری محور جهرم به لار رخ داد. بلافاصله دو کد آمبولانس زمینی و بالگرد هوایی جهرم به محل حادثه اعزام شدند. رحمانیان تصریح کرد: اقدامات اورژانسی برای مصدومان انجام و به بیمارستان پیمانیه انتقال یافتند.

همگام و همراه با شما

WWW.MLDL.IR
miladlarestan@gmail.com

http://telegram.me/miladlarestan

«میراث دولت روحانی برای رئیسی»

مواجهه دولت سیزدهم با کمبود انباشته پنج میلیون مسکن، تورم ۷۰۰ درصد و رکود بازار



دولت آقای روحانی در حالی تحویل آقای رئیسی می شود که در بازار مسکن شاهد کمبود انباشته حداقل ۵ میلیون مسکن به همراه بازار رکودی با تورم ۸ ساله حدود ۷۰۰ درصدی مواجهیم.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، بازار مسکن طی هفته‌های اخیر منتهی به تاریخ برگزاری انتخابات ریاست‌جمهوری وارد یک رکود انتظاری شده که همچنان ادامه دارد. رکودی که خروجی آن کاهش مشهود معاملات و به تبع آن تاثیر ناچیز روی قیمت‌ها بوده است.

این انتظار در حالی بازار مسکن را تحت تاثیر شدید قرار داده که از مردادماه سال ۹۲ تا امروز به گواه آمار رسمی دولت، متوسط قیمت مسکن ۶۹۰ درصد افزایش یافته

۳۰ میلیون تومان رسیده است. کارشناسان اقتصادی رها کردن بازار و عدم اجرای برنامه‌های مسکنی را عامل اصلی این افزایش قیمت اعلام می‌کنند.

از سوی دیگر طی هشت سال اخیر به دلیل نوع نگاه وزیر سابق راه و شهرسازی، تولید مسکن به شدت کاهش یافته است. بر اساس آمار صدور پروانه‌های ساختمانی به حدود ۳۰۰ هزار واحد کاهش یافته، در حالی که نیاز سالانه کشور به مسکن (با توجه به میزان ازدواج‌ها) حدود یک میلیون واحد است. بر این اساس طی هشت سال اخیر کشور با کمبود حدود ۵ میلیون واحدی مسکن مواجه است، موضوعی که یکی از دلایل افزایش شدید قیمت طی هشت سال فعالیت دولت روحانی محسوب می‌شود.

رضایت عمومی مردم از دادگستری گراش

این مقام قضائی در گراش اضافه کرد: در بحث کیفری تهدید، توهین و سرقت بیشترین پرونده‌ها و در بحث حقوقی دعاوی ملکی، دعاوی خانواده و مطالبه وجه دارای کثرت بیشتری هستند.

روان بین اظهار داشت: در یک سال اخیر درصد کمی کاهش پرونده داشته‌ایم که متوسط ورودی آن ۱۵۰ یا ۲۰۰ پرونده ماهیانه در دادگاه گراش می‌باشد. رئیس دادگستری شهرستان گراش بیان کرد: در شورای حل اختلاف به طور متوسط حدود ۱۰۰ پرونده داریم که بخشی از این پرونده‌ها مشترک است که با ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش ورودی روبه‌رو بودیم.

وی کاهش ورودی پرونده‌های این شهرستان را به دلیل شیوع ویروس کرونا دانست و گفت: بخشی از کاهش به خاطر کرونا است، بخشی به خاطر پیشگیری و بخشی دیگر به خاطر حضور مرکز مصلحین است.

وی با تبیین ابعاد شخصیتی شهید مظلوم ایت ... و دکتر بهشتی و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای ۷ تیر، گفت: شهید بهشتی از افراد شاخص و تاثیرگذار انقلاب اسلامی بود و دشمن فکر می‌کرد با ترور افرادی همچون شهید بهشتی می‌تواند از رشد و تعالی این نهضت مردمی جلوگیری کند که بر عکس خون پاک



رئیس دادگستری گراش، گفت: رسیدگی به یک هزار پرونده در گراش درسال گذشته منجر به رضایت عمومی شده است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار مهر، رحیم روان‌بین در نشست خبری به مناسبت هفته قوه قضائیه با اشاره به اینکه در یکسال گذشته بیش از ۱۰۰۰ فقره پرونده در شعبه‌های مختلف دادگستری اعم از دادسرا و شوراهای حل اختلاف و دادگاه بررسی شده است، افزود: خوشبختانه رسیدگی به پرونده‌های در دادگستری شهرستان گراش مورد رضایت است و با همت قضات از بابت اطلاع دادرسی نگرانی نداریم.

کاهش ۸۳ درصدی جرائم کلان در فارس



دادستان عمومی و انقلاب فارس گفت: طی سال ۱۴۰۰ بالغ بر ۸۳ درصد از سرقت‌های کلان در استان فارس کاهش داشته است.

سید مصطفی بحرینی در جمع خبرنگاران بیان کرد: طی سال گذشته با همکاری دستگاه‌های اجرایی و مختلف نسبت به مقابله با معتادین متجاهر اقدام شد و از ثمرات این مقابله می‌توان به کاهش میزان جرایم اشاره کرد و با سه هدف اصلاح و بازپروری معتاد و تأمین امنیت جامعه و ممانعت از اقدامات مجرمانه افراد گرفتار اعتیاد، به مراکز ترک اعتیاد تحویل داده شدند. دادستان عمومی و انقلاب مرکز فارس عنوان کرد: یکی از اقداماتی که در راستای

حفظ حقوق عامه مردم در نظر گرفته شده است موضوع بررسی و پیگیری حقوق عامه در زمینه اراضی منابع طبیعی بوده است. در حوزه زمین نیز طی یکسال که عمدتاً به حوزه حواشی شهر قلات، دشت ارژن، حوزه شهر صدرا و روستاهای حاشیه شهر کروتی بر می‌گردد و در

موارد قریب به ۴۰۰ شاکلی دارد. بحرینی در خصوص مقابله با مفاسد اداری و اقتصادی نیز متذکر شد: مقابله با مفاسد اداری، یکی از مطالبات جدی دادستانی است و در این خصوص نیز افرادی با مسئولیت‌های مختلف مورد تعقیب قرار گرفتند و پرونده‌های آن‌ها در حال رسیدگی‌ست و برخی از متخلفان هم در حال تحمل حبس هستند. او همچنین با اشاره به رسیدگی به پرونده جرایم خشن و اراذل و اوباش که خط قرمز دادسراست، بیان کرد: برخورد قانونی با مجرمین جرایم خشن بدون هیچ اغمازی بوده است و شاهد صدور و اجرای احکام سنگینی در این ارتباط هستیم.

آگهی فقدان سند مالکیت

عبدلطیف خادمی با تسلیم دو برگ استهشاده‌ای که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۸۵ لار تنظیم گردیده است مدعی است تعداد اجلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور پلاک ۷۹۰/۷۵۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار عمادشهر که ذیل ثبت ۱۸۶۸۶ صفحه ۱۹۲ دفتر ۱۶۶ املاک بنام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۹۷۸۵۷ صادر و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیتی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی این‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۴/۰۱
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/ الف ۲۸۲

مردم منتظر دریافت پیامک تزریق واکسن باشند

مراجعه بدون نوبت،

منجر به هرج و مرج و کلافگی می‌شود



رسیدن محموله‌های جدید واکسن‌های کووید ۱۹ طی روزهای اخیر بعد از مدتی وقفه سبب ایجاد تجمعات و صف‌های طولانی برای تزریق واکسن شده است.

برخلاف اعلام روابطعمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز مبنی‌بر تزریق واکسن برای افرادی که در اول را دریافت کرده‌اند باز هم شاهد تجمع مردم و ایجاد صف‌های طولانی تزریق خودرویی هستیم. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز مبنی‌بر تزریق واکسن برای افرادی که در اول را دریافت کرده‌اند باز هم شاهد تجمع مردم و ایجاد صف‌های طولانی تزریق خودرویی هستیم. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این باره اظهار داشت: از طریق شبکه‌های مختلف مجازی آدرس هر ۹ پایگاه تزریق واکسن اعلام شده است و همه پایگاه‌ها با تمام ظرفیت فعال هستند.

بر اساس گفته‌های روابط عمومی دانشگاه، اولویت تزریق واکسن با افرادی است که در اول واکسن سینوفارم را تزریق کرده‌اند اما با این حال

وام ودیعه مسکن در سال ۱۴۰۰



وام ودیعه مسکن که به عنوان یکی از کمک‌های ستاد ملی مقابله با کرونا برای مستاجران در این ایام در نظر گرفته شده است امسال نیز روی میز بانک‌ها قرار گرفت. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، چند روزی می‌شود که نحوه پرداخت تسهیلات ودیعه مسکن در سال ۱۴۰۰ به متقاضیان و مستاجران مشخص شده است. طبق مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا، تسهیلات ودیعه مسکن امسال همانند سال گذشته بوده و هیچ تغییری نکرده است و نرخ سود این وام ۱۳ درصد و مدت بازپرداخت آن برای تهرانی‌ها ۵ ساله و برای سایر شهرها ۳ ساله است. همچنین طبق بررسی‌های انجام شده، طرح وام ودیعه مسکن سال گذشته تغییرات بسیار زیادی داشته، به طوری که در ابتدا قرار بود این وام به مالکان و موجران پرداخت شود، اما با توجه به مشکلات ایجاد شده و نداشتن ضمانت کافی و قبول نکردن مالک برای ارائه کد رهگیری این طرح تغییراتی داشت، به طوری که پس از مدت زمان کوتاهی مقرر شد این تسهیلات به مستاجران پرداخت شود و این وام همانند سایر تسهیلات به مستاجران با معرفی اداره کل راه و شهرسازی پرداخت می‌شود.

مجموعاً، با توجه به آنکه مصوبه تعیین شده در این حوزه کاملاً واضح است و حمایت‌های قانونی هم در این بخش برای آن در نظر گرفته شده بنابراین باید مالکان و مستاجران تمامی موارد قانونی در این بخش را رعایت کنند. معاون وزیر راه و شهرسازی در پایان بیان کرد: البته در این بخش استثنا هم وجود دارد و به طوری که ممکن است مالک و مستاجر با توافقی که انجام می‌دهند مبلغ اجاره کمتر و یا بیشتری را برای خود در نظر بگیرند که این به توافق هر دو طرف مربوط می‌شود. البته با گذر از فیلتر وزارت راه و شهرسازی، پرونده گیرندگان وام ودیعه مسکن روی میز بانک های کشور قرار می‌گیرد، بانک مرکزی در جدیدترین اطلاعیه خود متذکر می‌شود که مهلت ثبت نام استخاض واجد شرایط برای دریافت تسهیلات کمک ودیعه اجاره مسکن تا پایان شهریورماه ۱۴۰۰ تمدید شده و بانک‌ها و موسسات استثنای موظفند حداکثر تا پایان آذرماه امسال تسهیلات مذکور را پرداخت کنند. هر چند سال گذشته، پرداخت این وام با مشکلات مختلفی همراه بود و بانک‌ها اعلانی آن کوتاهی‌های زیادی را انجام می‌دادند اما امسال امیدواریم که با رفع مشکلات متعدد در سال گذشته، روند پرداخت این کمک هزینه کمترین مشکلات مشاهده شود.

وام ودیعه مسکن با سرعت پرداخت می‌شود

مجموعاً، با توجه به آنکه مصوبه تعیین شده در این حوزه کاملاً واضح است و حمایت‌های قانونی هم در این بخش برای آن در نظر گرفته شده بنابراین باید مالکان و مستاجران تمامی موارد قانونی در این بخش را رعایت کنند. معاون وزیر راه و شهرسازی در پایان بیان کرد: البته در این بخش استثنا هم وجود دارد و به طوری که ممکن است مالک و مستاجر با توافقی که انجام می‌دهند مبلغ اجاره کمتر و یا بیشتری را برای خود در نظر بگیرند که این به توافق هر دو طرف مربوط می‌شود. البته با گذر از فیلتر وزارت راه و شهرسازی، پرونده گیرندگان وام ودیعه مسکن روی میز بانک های کشور قرار می‌گیرد، بانک مرکزی در جدیدترین اطلاعیه خود متذکر می‌شود که مهلت ثبت نام استخاض واجد شرایط برای دریافت تسهیلات کمک ودیعه اجاره مسکن تا پایان شهریورماه ۱۴۰۰ تمدید شده و بانک‌ها و موسسات استثنای موظفند حداکثر تا پایان آذرماه امسال تسهیلات مذکور را پرداخت کنند. هر چند سال گذشته، پرداخت این وام با مشکلات مختلفی همراه بود و بانک‌ها اعلانی آن کوتاهی‌های زیادی را انجام می‌دادند اما امسال امیدواریم که با رفع مشکلات متعدد در سال گذشته، روند پرداخت این کمک هزینه کمترین مشکلات مشاهده شود.

بهترین و بدترین غذاها

برای وعده شام



شب شام بخوریم یا نه؟ یکی از پر بحث‌ترین سوالات تاریخ بشریت که هنوز عده زیادی به جواب قانع کننده‌ای برای آن نرسیده‌اند. اما واقعیت این است که نخوردن شام شب برای سلامت بدن مضر است. اما آیا شما مجاز هستید برای شام شب هر نوع غذا و خوراکی بخورید؟ قطعاً پاسخ منفی است. برای انتخاب شام، بیشتر از دو وعده اصلی دیگر باید محتاط باشید و غذاهای مناسب شام شب را انتخاب کنید.

شما می‌توانید ۹ نمونه از بهترین غذاها برای شام که ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب هستند و البته بدترین غذاها برای شام را در این مطلب بخوانید.

بدترین غذاها برای وعده شام:

۱- کربوهیدرات‌های ساده را برای شام حذف کنید
کربوهیدرات‌های ساده مثل انواع نان که با گندم ساده

تهیه شده‌اند و نیز انواع شیرینی و کیک نه تنها برای وعده شام از جمله بدترین غذاها محسوب می‌شوند بلکه سبب افزایش وزن بی‌رویه شما می‌شوند.

۲- غذاهای شور و فست‌فودها ممنوع

غذاهای شور و فست‌فودهای چرب نه فقط معده شما را سنگین و ناراحت می‌کنند بلکه سبب اختلال خواب شما هم می‌شوند. زمانی که برای وعده شام غذاهای شور، فست‌فود و چرب می‌خورید در طول شب مجبورید چندین بار از خواب بیدار شوید و آب بخورید.

همین مسئله برای بد خواب شدن شما کافی است. از سوی دیگر معده هم در تکاپوی هضم غذای چرب و سنگینی است که میل کرده‌اید، به همین دلیل در طول شب هم معده و هم سایر اعضای بدن درگیر هضم می‌شوند و به جای استراحت و ریلکس کردن مجبورند مدام فعالیت کنند. به این ترتیب خواب خوب و با کیفیتیت نخواهید داشت و روز بعد کسل و خسته هستید.

۳- از خوردن غذاهای تند دوری کنید

ادویه‌ها شاید دمای طیف وسیعی از بیماری‌ها باشد، اما وقتی آخر شب هوس خوردن غذایی به سرتان می‌زند، از سس و غذاهای تند دوری کنید.

غذاهای تند می‌توانند باعث ناراحتی معده می‌شوند، و مواد شیمیایی موجود در غذاهای تند می‌توانند باعث تحریک حواس شوند، و به خواب رفتن را سخت کنند.



بهترین غذاها برای وعده شام:

۱- پنیر کم چرب از بهترین وعده‌های شام

پنیر کم چرب از جمله ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب است. همچنین شما می‌توانید برای شب از غذاهای سبک به با پنیر درست می‌شوند استفاده کنید.

۲- ماست یونانی

ماست یونانی سرشار از پروتئین است و چربی کمی دارد و پروتئین هم فقط باعث احساس سیری در شما می‌شود. پروتئین به بدن کمک می‌کند کالری بیشتری در طول شبانه‌روز بسوزاند و به تناسب اندام برسد.

۳- بیسکویت رژیمی و کراکر؛ حاوی کربوهیدرات پیچیده

این خوراکی‌ها که از گندم کامل تهیه شده‌اند. حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده‌اند که به کندی هضم شده و مدت طولانی شما را سیر نگه می‌دارند. طعم کراکر و بیسکویت را می‌توانید با پنیر و میوه‌هایی مثل انگور خوشمزه‌تر کنید.

۴- پاپ کورن یک وعده غذایی کامل

اگر شب‌ها دوست دارید اسنک و هله هوله بخورید و از سوی دیگر دغدغه سالم بودن این اسنک را دارید «پاپ کورن بدون نمک» بخورید. این هله هوله تناسب اندام شما را به هم نمی‌ریزد. اگر پاپ کورن بدون نمک طعم مورد علاقه شما نیست به جای نمک به آن مقداری لقله سیاه یا پودر سیر اضافه کنید.

۵- تخم مرغ یک وعده غذایی مقوی و خوشمزه

یکی از ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام شب تخم مرغ است. هر عدد تخم‌مرغ آب‌پز فقط ۷۵ کالری دارد و برای یک شام سبک و سالم عالی است.

۶- سبزیجات و ماهی آب‌پز
انواع کلم، بروکلی، هویج، لوبیا سبز، سیب‌زمینی، کدو، مارچوبه در کنار یک تکه ماهی آب‌پز یا کبابی یکی از کامل‌ترین و بهترین غذاهای شام شب را تشکیل می‌دهند.

۷- پوره سیب یا دارچین
اگر برای شام شب یک خوراکی شیرین هوس کرده‌اید یکی از بهترین انتخاب‌ها برای شما «پوره سیب درختی» است. برای درست کردن پوره سیب درختی کافی است سیب‌ها را بعد از پوست گرفتن با مقدار کمی آب بپزید، سیب را داخل میکسر یا با دست و به کمک چنگال پوره کنید و با مقداری دارچین مزه دار کنید.

۸- یک لیوان آب گیلان
منظور از یک لیوان آب گیلان قطعا یک لیوان آب گیلان طبیعی است! این وعده خوشمزه را بعد از یک شام سبک هم می‌توانید میل کنید، چون طبق تحقیقات انجام شده یک لیوان آب گیلان کیفیت خواب شما را عمیق‌تر و طولانی‌تر می‌کند.

۹- با خوردن یک عدد موز به یک خواب عمیق بروید

با این‌که برخی عقیده دارند موز سنگین است و معده را سنگین می‌کند، اما موز سرشار از پتاسیم و منیزیم است و به شما برای آرام بودن در طول شب و یک خواب راحت و عمیق کمک می‌کند. موز سرشار از ملاتونین است که طبق تحقیقات صورت گرفته کیفیت خواب را تا حدود زیادی بهبود می‌بخشد. به همین دلیل اگر دنبال ساده‌ترین و بهترین غذاهای شام می‌گردید خوردن یک عدد موز را فراموش نکنید.

منبع: بهداشت نیوز

ارتباط آرایش ژنتیک باکتری‌های روده با بیماری‌ها



را مشخص کرده‌اند. آنها با آزمایش انواع روش‌های مدل‌سازی، در مجموع با محاسبه ۶۷ میلیون مدل آماری مختلف، توانستند ویژگی‌های میکروبیوم را به‌طور مداوم به‌عنوان قوی‌ترین گزینه مرتبط با بروز بیماری مشخص کنند.

میکروبیوم، جمعیت باکتری و میکروبهایی است که در روده انسان زندگی می‌کنند. از تمام ویژگی‌های مختلف میکروبی، گونه‌ها، راه‌ها و ژن‌ها، ژن‌های میکروبی از بالاترین قدرت پیش‌بینی بروز بیماری برخوردار بودند. به‌عبارت دیگر، محققان معتقدند گروه‌هایی از ژن‌های باکتریایی یا ویژگی‌های ژنتیک به جای خانواده‌های باکتریایی، ارتباط نزدیکی با بروز بیماری دارند.

میکروبیوم‌هایی که از ستاره‌ها بیشترند توانایی شناسایی ارتباطات متقابل با چنین دقتی برای طراحی آزمایش‌هایی ضروری است که می‌توانند خطر بالقوه را ارزیابی کنند. بنابراین، آزمایشی که باکتری «سولوباکتریوم مووری» را برای شناسایی ابتلا به سرطان روده بزرگ اندازه‌گیری می‌کند، نمی‌تواند به‌دقت اندازه‌گیری ژن‌های باکتریایی عمل کند که وجود انواع باکتری‌های مرتبط با سرطان روده بزرگ را تشخیص می‌دهد.

دو بیماری التهاب گوش و تومورهای خوش‌خیم یافت نرم موسوم به «آدنوماس» ارتباط کمی با حضور میکروبیوم‌های روده‌ای دارند به این معنا که میکروارگانیسم‌هایی که در روده انسان زندگی می‌کنند، نقش مهمی در بروز این دو بیماری ایفا می‌کنند. در آزمایش دیگری، محققان در این میان، هنوز به این نتیجه رسیده‌اند که ترکیب وجود گونه‌های خاص باکتریایی می‌تواند با این باکتری‌های خاص ارتباط داشته باشد. این یافته‌ها را در یک مطالعه دیگر، محققان پیشرفت قابل‌توجهی در درک فعلی از ارتباط میان میکروبیوم‌های مستقر در روده انسان و ایجاد بیماری‌های خاص داشته‌اند. اگر تحقیقات بیشتر مورد تأیید قرار

ما انسان‌ها هیچ‌وقت حتی در درون بدن خودمان هم تنها نیستیم. همواره میزبان هزاران میلیارد باکتری، قارچ، ویروس و ... در بدنمان هستیم که میکروبیوم انسانی را شکل می‌دهد. برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن باعث ایجاد بیماری‌های خاصی می‌شوند که به راحتی از بین‌رفته و درمان‌شدنی هستند اما برخی از اینها ماندگار بوده و بیماری‌زودگذری تلقی نمی‌شوند؛ به طوری که سال‌ها ممکن است فرد را درگیر کنند.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و مرکز دیابت روی گونه‌های میکروبی مطالعات گسترده‌ای را انجام داده‌اند. آنها با تجزیه و تحلیل آرایش باکتری‌ها در روده انسان، با موفقیت گروه‌هایی از ژن‌های باکتریایی را بررسی کردند که با بروز برخی بیماری‌ها مرتبطند.

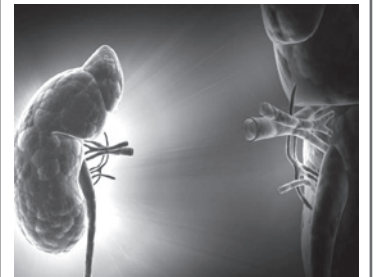
این تحقیقات، پژوهشگران را به ابداع تست‌هایی نزدیک کرده است که تنها با توجه به نمونه‌گیری از آرایش ژنتیک میکروبیوم هر فرد، احتمال ابتلا به بیماری‌های خاصی را پیش‌بینی کرده یا آن را در بدن فرد تشخیص می‌دهد.

آنها تاکنون موفق شده‌اند با این تست، مجموعه‌ای از ژن‌های باکتریایی مرتبط با بیماری‌های عروق کرونر، سیروز کبدی، بیماری التهابی روده، سرطان روده بزرگ و دیابت نوع دو را شناسایی کنند.

این بررسی‌ها نشان می‌دهد این سه بیماری شامل بیماری عروق کرونر، بیماری التهابی روده و سیروز کبدی در دارابودن بسیاری از ژن‌های باکتریایی مشابه هم هستند.

به عبارت دیگر، روده افرادی که این ژن‌های باکتریایی را در خود جای داده‌اند، به یک یا چند مورد از این سه بیماری مبتلا هستند. این محققان، پیشرفت قابل‌توجهی در درک فعلی از ارتباط میان میکروبیوم‌های مستقر در روده انسان و ایجاد بیماری‌های خاص داشته‌اند. اگر تحقیقات بیشتر مورد تأیید قرار

علائم قبل و بعد از پیوند کلیه



محققان دانشگاه جانز هاپکینز، با مطالعه بر روی بیماران کلیوی که پیوند کلیه دریافت کرده‌اند، تعدادی علائم مربوط به این پیوند را مشخص کردند. افراد مبتلا به نارسایی کلیه اغلب باید با علائم متعددی مانند خستگی، گرفتگی و درد عضلات، بی‌حسی، گیجی و از دست دادن اشتها مواجه شوند. اگرچه پیوند کلیه درمان پهنه برای بازایی عملکرد کلیه در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه است، اما نحوه تأثیر آن بر این علائم مشخص نیست.

دکتر مک آدامز و همکارانش در دانشگاه جانز هاپکینز، در مطالعه خود اطلاعات ۱ هزار و ۲۹۸ نامزد و ۵۲۱ دریافت کننده پیوند کلیه را تجزیه و تحلیل کردند. دکتر مک آدامز گفت این اولین مطالعه برای بررسی چگونگی تغییر علائم قبل و بعد از پیوند کلیه است. نامزدها گزارش کردند که از خستگی (۳۲٪)، خشکی پوست (۲۷٪)، درد عضلانی (۲۶٪) و خارش پوست (۲۵٪) نسبتاً رنج می‌برند. طی یک پیگیری متوسط ۱.۹ ساله، ۱۲٪ از بیماران در لیست انتظار فوت کردند و کسانی که بار علائم بسیار بالایی داشتند، ۶۷٪ بیشتر در معرض خطر بودند. تا زمانی که بیماران آماده دریافت پیوند شوند، ۳۴٪ افزایش علائم مواجه شدند در حالی که ۴۲٪ بدهیج تغییر و علائمی را مشاهده نکردند. در میان گیرندگان پیوند کلیه، بیماران با کاهش ۱۰ درصدی در علائم و در پی آن تغییر کمی بیشتر از ۳ ماه تا ۱۲ ماه پس از جراحی پس از پیوند، علائم کمتری را تجربه کردند. بهبودهای اولیه (۳ ماه اول) ۹ مورد از ۱۱ مورد بوده و خارش پوست و خستگی بیشتر بیماران بهبود یافت.

دکتر مک آدامز گفت یافته‌های ما در مورد تغییر علائم پس از پیوند می‌تواند به ما در بحث مهم پیرامون مراقبت‌های پس از پیوند کمک کرده و جدول زمانی را برای بهبود مشخص کند و نیز افرادی را که به احتمال زیاد از این یافته‌ها سود می‌برند شناسایی کرده و مراقبت‌های بیمار محور را ارتقا بخشد.

تأثیر پتاسیم،

منیزیم و کلسیم در کاهش فشار خون بالا



در سنین بالاتر، رگ‌های خونی به طور طبیعی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند، بنابراین دیگر به خوبی حالت کشسانی ندارند و عروق سفت شده می‌توانند منجر به فشار خون شوند. به گفته محققان، هیچ کاری نمی‌توان برای جلوگیری از پیری بدن انجام داد، اما بسیاری از تغییرات سبک زندگی شامل تغییر رژیم غذایی برای کمک به کنترل فشار خون در بدن می‌تواند مؤثر باشند.

محققان سه ماده مغذی مفید در کاهش میزان فشار خون را معرفی می‌کنند: پتاسیم، منیزیم و کلسیم. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم و منیزیم هستند، بنابراین به همه افراد توصیه می‌شود روزانه حداقل پنج قسمت میوه بخورند.

در مورد کلسیم، غذاهای لبنی غنی از این ماده مغذی هستند، اما کارشناسان تغذیه هشدار می‌دهند که برخی از آن‌ها می‌توانند دارای چربی اشباع شده زیادی باشند. از این رو محصولات لبنی کم‌چرب‌ترین گزینه‌ها هستند.

به افرادی که می‌خواهند فشار خون خود را پایین بیاورند، توصیه می‌شود روزانه دو تا سه وعده لبنیات مصرف کنند. توجه داشته باشید که مکمل‌های غذایی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم برای کاهش فشار خون توصیه نمی‌شوند. زیرا این مواد مغذی در مقادیر بسیار زیاد ممکن است مضر باشند.

به گفته محققان، یکی از مفیدترین اصلاحات رژیم غذایی که می‌تواند برای کاهش فشار خون انجام شود، کاهش نمک مصرفی است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
روز اول	۴:۲۷	۵:۵۸	۱۲:۵۵	۱۹:۵۲	۲۰:۱۰

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهردید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarstan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۱۴۰۰/۰۴/۰۱ - یازدهم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۲۲ زون ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

بازدید خدام رضوی از مرکز حمایتی آموزشی کودک و خانواده لارستان



خادمین حرم مطهر امام رضا (ع) در مرکز حمایتی آموزشی کودک و خانواده مهرگان لارستان (وابسته به موسسه رویش ترنم مهر لارستان) حضور یافتند. در آستانه میلاد با سعادت امام رضا و به مناسبت دهه کرامت، خادمین بارگاه ملکوتی علی بن موسی الرضا (ع) در معیت ریاست و کارشناس امور آسیب دیدگان اداره بهزیستی و معاونت امور مشارکت های مردمی

دیدار منتخبان مردم در شورای اسلامی شهر لار با امام جمعه لارستان

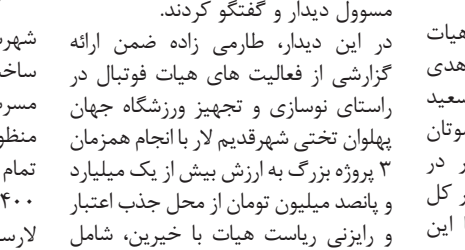


به گزارش میلاد لارستان؛ اعضای جدید شورای منتخب شهر لار با امام جمعه لارستان حجت الاسلام و المسلمین موسوی حرم دیدار کردند. در این دیدار برخی اعضا نقطه نظرات و دیدگاه های خود را در موضوعات مختلف شهر بیان کردند.

سنل الرضا (علیه السلام) عن حد التوکل، فقال (ع):
أَنْ لَا تَخَافَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ
از امام رضا (علیه السلام) از حقیقت توکل سؤال شد.
فرمود: این که جز خدا از کسی نترسی

قول مساعد مدیر کل ورزش استان فارس در تخصیص اعتبار به پروژه های نیمه تمام ورزشی لارستان

مدیرکل ورزش و جوانان استان فارس، قول مساعد تخصیص اعتبارات لازم به منظور تکمیل هرچه بهتر پروژه های نیمه تمام و در دست اقدام ورزشی در سال ۱۴۰۰ به ورزشکاران و ورزش دوستان لارستانی را داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات فوتبال لارستان، با هماهنگی محمد حسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، حسین طارمی زاده با همراهی رئیس هیات فوتبال لارستان، سرهنگ امیر جاهدی جانشین سپاه فجر فارس و سعید عزازادگان مسئول کمیته پیشکسوتان هیات فوتبال لارستان با حضور در دفتر دکتر عباس حاجی زاده مدیر کل ورزش و جوانان استان فارس با این



بهبودی زمین چمن به همراه اجرای سیستم مکانیزه آبیاری فواره ای، احداث جایگاه ویژه و ساختمان اداری هیات فوتبال، پیرامون برخی کمبودها و مشکلات پیش رو ورزش لارستان و حمایت جهت توسعه امکانات بحث و تبادل نظر کردند.

راه اندازی قرارگاه جوادالائمه (ع) با هدف کاهش آسیب های اجتماعی توسط سپاه فجر

فرمانده سپاه فجر استان فارس، گفت: اقلشار تخصصی بسیج هرکدام با توجه به تخصص خود آسیب های اجتماعی و معضلات موجود در جامعه هدف را شناسایی کنند و به ویژه در زمینه مقابله با معضل اعتیاد بیش از پیش فعال شوند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، سردار یدالله بوعلی در نشست هماهنگی قرارگاه جوادالائمه (ع) که با حضور جمعی از مسئولان سپاه فجر و به میزبانی معاونت اجتماعی سپاه فجر برگزار شد با بیان اینکه اعتیاد و مواد مخدر یکی از اصلی ترین آسیب های اجتماعی است اظهار داشت: مقابله با مواد مخدر و کاهش موارد اعتیاد یکی از برنامه های مهم نواحی و اقلشار بسیج فارس در سال جاری است. وی با اشاره به تشکیل یک قرارگاه منسجم با هدف کاهش آسیب های

رویکرد مردم شماره هشت پاستور به برجام و فرجامش چیست؟

تعمیر شد. در ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۷، ترامپ رئیس جمهور آمریکا رسماً از برجام خارج و بازگشت تحریمها به صورت گذشته را اعلام کرد. رویکرد دولت سیزدهم به برجام سید ابراهیم رئیسی، هشتمین رئیس جمهور کشورمان در اولین نشست خبری خود با رسانهها در پاسخ به سؤالی درباره اینکه برجام چه اهمیتی برای شما دارد و چه پیامی به آمریکاییها دارید؟ گفت: کشورهای اروپایی و آمریکا نگاه کنند ببینید درباره برجام چگونه اقدام کردند. آمریکا، برجام را نقض کرد و اروپاییها به تعهداتشان عمل نکردند. وی ادامه داد: آمریکا بر اساس برجام موظف به لغو همه تحریمها بود، اما این کار را نکرد، به آمریکاییها می گویم به تعهدات خود برگردید و به تعهدات خودتان عمل کنید. اروپاییها هم تحت تاثیر فشارهای آمریکا قرار نگرفتند و به تعهدات خودشان عمل کردند. مطالبه ملت ایران این است که آمریکا و اروپاییها به تعهدات خود عمل کنند و دولت مردمی حق رفع کند و آنچه بارها در این دولت تاکید شده و در دولت ما هم تاکید می شود رفع تحریمها و راستی آزمایش است. سوال است که چرا علیرغم اینکه دولت و ملت ایران به تعهدات خود عمل کردند آنها کوتاهی می کنند. آمریکا باید پاسخ بدهد که چرا نسبت به تعهدات کوتاهی می کند، اروپا پاسخ دهد چرا همکاری و همراهی با آمریکا را پیشه کرده است. باید به تعهد خود عمل کنند و در این زمینه که مطالبه ملت ایران است مجدانه دنبال خواهیم کرد.



رئیس جمهور منتخب مردم در نشست خبری خود نکات و رویکردش نسبت به برجام، اعتماد به آمریکا و مذاکرات وین را اعلام کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم ۲۸ خرداد ماه برگزار و یک روز بعد نتیجه آن اعلام شد که بر اساس آن حجت الاسلام رئیسی رئیس جمهور منتخب سیزدهم ملی شد. یکی از مهم ترین مسائلی که در یکی دو دهه اخیر فراروی رئیس جمهور در کشور ما قرار گرفته است برجام و فرجامش بود. برنامه جامع اقدام مشترک به اختصار برجام که توافق جامع و نهایی هسته ای وین و در غرب توافق هسته ای ایران یا توافق ایران نیز نام گذاری می شود، در راستای توافق جامع بر سر برنامه هسته ای ایران و به دنبال تفاهم هسته ای لوزان، در روز سه شنبه ۲۳ تیر ۱۳۹۴ (۱۴ ژوئیه ۲۰۱۵) در وین اتریش بین ایران، اتحادیه اروپا و گروه ۵+۱ (چین، فرانسه، روسیه، انگلیس و ایالات متحده آمریکا به علاوه آلمان) بسته شد. مذاکرات رسمی برای طرح جامع اقدام

حزین لاهیجی

نامش محمد است و علی نیز خوانده می شد و تذکره نویسان محمد علی ذکر کرده اند. در سال ۱۱۰۳ در شهر اصفهان چشم به دنیا گشود. نام پدرش ابی طالب و نام جدش عبدالعزیز است و نسب او تا ۱۶ پشت به شیخ زاهد گیلانی صوفی بزرگ قرن هفتم متوفی به سال ۷۰۰ هجری می رسد. زندگی حزین از حیث سفرهای بسیار و دیدن گوشه و کنار ایران و هند و عراق و حجاز دارای اهمیت است و حوادثی که در زندگی او روی داده در زندگی کمتر کسی از شاعران ایران دیده شده است. در سال ۱۱۳۰ پس از مرگ پدر و مادر با مادر بزرگ و برادرانش از اصفهان به شیراز می رود در سال ۱۱۳۲ هنگام هجوم محمود افغان در اصفهان بوده و غارت و قحطی این دوران را گذراند. در سال ۱۱۴۵ از بندرعباس با کشتی به بندر سورت می رود و از آنجا رهسپار جده می شود و سپس به زیارت خانه خدا مشرف می شود. از آنجا به لار و جهرم می رود و سال بعد راهی دیار هند می شود. در سال ۱۱۵۴ تاریخ زندگی سراسر سفر و ماجرای خود را می نویسد و سرانجام در ۷۰ هفت سالگی به سال ۱۱۸۰ هجری در بنارس زندگی خود را برود می گوید. دوران زندگی حزین لاهیجی پایان حکومت صفوی و حمله افغانان یکی از پر آشوب ترین دوران های تاریخ ایران است و در این آشفتگی، شهر اصفهان زادگاه حزین از همه جا ویران تر بود حزین این دوران را به تفصیل در تاریخ خود شرح داده است. حزین بر مجموع دانش های روزگار خود مسلط بود و در هر کدام از علوم زمان خود رسالتی نوشته است. زندگی را نیز با قناعت و آزاده و آزادگی می گذراند. خوی دیگر او شجاعت است. بارها در حوادث خونینی که روی می داد مردم را به مقاومت در برابر دشمنان خارجی یا مستمکاران داخلی وادار می کرد آثار حزین لاهیجی که از شاعران درجه اول سبک هندی است علاوه بر دیوان اشعار او رسالتی در فلسفه علم کلام احوال رجال و سفرنامه و تاریخ حزین است

از یادرفته
ای وای براسری، کز یادرفته باشد
در دام مانع باشد، صادررفته باشد
از آه دردناکی سازم خبر دل ترا
روزی که گوه صبرم، بر یادرفته باشد
رحم است براسری، که کرد در دم زلفت
باصدا میدواری، ناشادرفته باشد
شادم که از رقیبان دامن کشان گذشتی
گو مشت خاک ما هم، بر یادرفته باشد
آه از دی که تنها باداغ او چو لاله
در خون شسته باشم، چون یادرفته باشد
خونش به تیغ حسرت بارب حلال بادا
صدی که از کمندت، آزادرفته باشد
پر شور از حزین است امروز کوه و صحرا
مجنون گذشته باشد، فرهادرفته باشد

اگر صورت مسئله را درک کنیم مطمئناً جامعه افراد و عقلانیت جمعی دارد که بتواند راه حل پیدا کند. مسئله برجام بخشی از رفتار سیاسی ایران و نظام بین الملل است. مشکل اول ما این است که تحلیلیمان نسبت به سیاست بین الملل بر اساس قالب های منشوری ملل متحد است؛ یعنی مطابق نگاه ساختاری سیاست بین الملل که معطوف به امنیت سازی است، نیست. متقی در ادامه بیان کرد: در نتیجه احساس می کنیم ساختار، منفعل یا بی تفاوت است و احساس بعدی مان این است که بازی ای که می کنیم برد-برد است. دیپلماسی یکی از ابزارهای اصلی سیاست خارجی است، اما موضوع اصلی سیاست خارجی مسئله منافع ملی است، آن هم در ساختار نظام بین الملل که ماهیت تهاجمی دارد. برجام موازنه قدرت ملی ما را کاهش داد و چون آمریکا بازی اش سیاست موازنه قدرت است و ما امروز قدرتمان کاهش پیدا کرده پس آمریکایی ها فشار بیشتری را وارد می کنند.



ایران ۱۴۰۰؛ با برجام یا بدون برجام
زمانی که برجام امضا شد، همه متفق القول بودند که موفقیت برجام می تواند زمینه ای برای توافقات بعدی ایجاد کند و در واقع هدف امضا کنندگان برجام این بود که با اجرای آن زمینه بی اطمینانی میان ایران و آمریکا را از بین ببرد، امری که با ورود ترامپ به کاخ سفید هم تحت تاثیر فشارهای آمریکا قرار نگرفتند و به تعهدات خودشان عمل کردند. مطالبه ملت ایران این است که آمریکا و اروپاییها به تعهدات خود عمل کنند و دولت مردمی حق مردم را دنبال خواهد کرد.

برجام موازنه قدرت ملی را کاهش داد
ابراهیم متقی، استاد دانشگاه تهران درباره رویکرد دولت سیزدهم در قبال برجام گفته است: مذاکره مجدد اجتنابناپذیر است، ولی بهتر است در حوزه های دیگر وارد مذاکره نشویم. مشکل عمده سیاست و جامعه ما، سیاست خارجی و روابط فردی مان این است که خیلی صورت مسئله را درک نمی کنیم و