

۲



حسین زاده
نائب رئیس مجمع نمایندگان استان فارس شد

۲



ظرفیت بخش کرونای چهار بیمارستان دانشکده علوم پزشکی لارستان در حال تکمیل است

۳



پرواز ۶۵۵ ایران ایر به مقصد بهشت...

۸



موقیبت خاص لارستان، باعث تغییر وضعیت بیماری کرونا شده است

۲ فشار برخی «افراد خاص» به مجلس برای از سرگیری صید توال



۳ احیاء پوشش گیاهی با تمرکز بر گونه‌های بومی به همت خیرین و مردم خور



۳ موانع تولید



۸ قرارداد انتقال آب از دریا به استان فارس، امضا شد



۸ رتبه نخست لارستان در استان فارس به لحاظ وسعت اراضی بیابانی



قابل توجه شهرداری و شورای اسلامی شهر لار: با سپری شدن سال ها انتظار، آیا میتوان به ترمینال مسافربری لارستان، امیدی داشت؟



۳۱ مردادماه ۹۴ طرح احداث ترمینال شهر لار در شورای این شهر تصویب و بیش از یک سال تصویب طرح و نقشه ترمینال به طول انجامید و براساس گفته‌های محمدرضا قنبرنژاد، شهردار لار، پس از ۲۱ ماه، کار احداث پروژه در فضایی ۴۷ هزار متری آغاز شد.

اکنون با گذشت بیش از شش سال، از اتمام این پروژه خبری نیست.

در حال حاضر مردم لار برای مسافرت‌های زمینی از دو شرکت مسافربری در محوطه‌ای شبیه به گاراژ استفاده می‌کنند که این امر، گاه مشکلاتی را برای مسافران به ویژه مسافران غیربومی ایجاد می‌کند. نبود تاکسی، نداشتن مکانی برای استراحت و نماز خواندن از جمله مشکلاتی است که برای مسافران به این شهرستان پیش می‌آید.

آگهی مزایده

دهیاری لارستان بخش بنارویه در نظر دارد به استناد مجوز کمیته انطباق بخشداری بنارویه و مدیرکل دفتر روستایی و استانداری فارس نسبت به فروش یک دستگاه کامیون کمبریسی آمیکو مدل ۱۳۸۶ از طریق مزایده به شرح آیین‌نامه مالی دهیاری‌ها اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان خرید دستگاه مذکور می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۲ پس از واریز وجه هزینه شرکت در مزایده و دریافت فرم پیشنهاد قیمت از دهیاری لارستان، مبلغ پیشنهادی خود را به دهیاری لارستان تحویل دهند.

۱- حداقل قیمت پایه طبق نظر کارشناسی کارشناس رسمی دادگستری مبلغ ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. ۲- هزینه شرکت در مزایده مبلغ ۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به حساب درآمد دهیاری لارستان نزد بانک صادرات به شماره ۰۱۰۱۸۶۸۹۲۱۰۰۹ واریز می‌گردد و موقع دریافت فرم پیشنهاد قیمت از دهیاری لارستان تحویل می‌گردد و غیر قابل استرداد تا زمان اعلام برنده مزایده می‌باشد. ۳- مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۱۰٪ مبلغ کارشناسی شده بعنوان ضمانت می‌بایست به حساب شماره ۱۰۰۱۴۵۰۶۲۸۲۸۳ مربوط به دهیاری لارستان نزد پست بانک واریز گردد. ۴- در صورت معرفی برنده مزایده و استنکاف برنده معامله، سپرده نقرات اول تا سوم به نفع دهیاری لارستان ضبط می‌گردد. ۵- هزینه درج آگهی مزایده و قیمت کارشناسی شده به عهده برنده مزایده می‌باشد که باید به حساب دهیاری نزد بانک صادرات (حساب درآمد دهیاری) به شماره فوق‌الذکر واریز نماید. ۶- آخرین مهلت بازدید و شرکت در مزایده پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۰ و تاریخ بازگشایی پاکت‌های مزایده مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۱ می‌باشد. ۷- دهیاری به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر نخواهد داد. ۸- برنده مزایده موظف است نسبت به واریز مابقی قیمت پیشنهادی ظرف مدت اعلامی از سوی فروشنده را به حساب دهیاری لارستان اقدام نماید و امتناع از واریز و به منزله استنکاف از معامله می‌باشد. ۹- شرکت در مزایده به منزله قبول تمام شرایط آگهی مزایده می‌باشد.

شماره تماس دهیاری: ۰۹۱۷۶۱۶۳۰۰۸
 یاقوب پاسالاری- دهیار لارستان
 شناسه آگهی: ۱۱۵۸۲۷۵
 م/الف ۲۹۴۶

محسنی اژه ای رئیس قوه قضائیه شد



سابقه‌ی درخشان در امر قضا میباید، بر اساس اصل یکصد و پنجاه و هفت، به ریاست قوه قضائیه منصوب می‌کنم.

انتظار اینجانب، اولاً: اهتمام جدی به مأموریت‌های اساسی دستگاه قضا در قانون اساسی است، یعنی گسترش عدالت، و احیاء حقوق عامه، و تأمین آزادیهای مشروع، و نظارت بر حسن اجرای قوانین، و پیشگیری از وقوع جرم، و نیز مبارزه‌ی قاطع با فساد.

و ثانیاً: ادامه‌ی رویکرد تحوُّلی و اجرای سند تحول موجود با اهتمام ویژه.

و ثالثاً: گسترش فناوریهای نوین و تضمین دستیابی آسان و رایگان مردم به خدمات قضائی.

با متن مردم» را از جمله انتظارات خود از رئیس جدید قوه قضائیه بیان کردند.

متن حکم رهبر انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

جناب حجت‌الاسلام والمسلمین آقای حاج شیخ غلامحسین محسنی اژه‌ای دامت تابداته

اکنون که جناب آقای رئیسی با رأی ملت ایران توفیق خدمت در جایگاه ریاست جمهوری اسلامی ایران یافته‌اند، با تشکر فراوان از خدمات ارزنده‌ی ایشان در مدت مسئولیت قضائی و کارنامه‌ی افتخارآمیزی که در پایه‌گذاری اقدامات ماندگار از خود به جای گذاشته‌اند، جناب‌عالی را که علاوه بر صلاحیتهای قانونی، برخوردار از تجربه‌ی گرانبها و شناخت عمیق و رهبر معظم انقلاب اسلامی در حکمی حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای را به ریاست قوه قضائیه منصوب کردند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در این حکم با تأکید بر اهتمام جدی به مأموریت‌های دستگاه قضا در قانون اساسی و همچنین ادامه رویکرد تحوُّلی و اجرای سند تحول موجود، «گسترش فناوری های نوین در دستگاه قضایی»، «گماردن نیروهای کارآمد و جهادی در مسئولیتها»، «ارج نهادن به خدمات قضات پاکدامن و در عین حال برخوردار قاطع با تخلفات» و «ارتباط

پرواز به آسمان



دوازدهم تیرماه، یاد و خاطره شهدای حمله تروریستی موشکی آمریکا به هواپیمای ایرباس ایران گرامی باد

هرگز فراموش نخواهیم کرد

IR655

با ابلاغ وزیر کشور، شهرداری جویم به درجه پنج ارتقا یافت



شهردار جویم گفت: با ابلاغ وزیر کشور، درجه شهرداری از ۴ به ۵ ارتقا یافت. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، حسین نجفی زاده از ارتقای درجه شهرداری که یکی از اهداف مهم مجموعه مدیریت شهری است، خبر داد. وی افزود: در ماه های پایانی دوره پنجم شورای اسلامی شهر با پیگیری‌های صورت گرفته، توجه به عملکرد و تفریح بودجه ۳ ساله (۹۷-۹۸-۹۹) و شاخص های مورد نظر با تایید استانداری وسازمان شهرداریهای کشور درجه این شهرداری ارتقا یافت. وی ضمن تبریک این موفقیت به شهروندان تصریح کرد: بی تردید، این اقدام حاصل تلاش مجموعه شهرداری، همکاران اداری-خدماتی، همراهی اعضاء شورای اسلامی شهر و به ویژه شهروندان فهیم که در تمامی امور عمرانی-خدماتی با

خبرنگار: آرزو جهان پیمان

احیاء هفت معدن راکد در هرمزگان



رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: در سه ماهه نخست امسال هفت معدن راکد در این استان احیاء شد و به چرخه تولید برگشت که در مقایسه با سال گذشته ۲۰۰ درصد رشد داشته است. به گزارش میلاداران استان به نقل از خبرگزاری مهر، خلیل قاسمی در خصوص تعیین تکلیف معادن راکد در هرمزگان افزود: میزان سرمایه گذاری برای معادن هفت میلیارد ریال بوده که با فعال شدن این تعداد زمینه اشتغال ۸۷ نفر به صورت مستقیم فراهم شده است. وی با بیان اینکه نشست‌های متعددی با حضور بهره برداران برای فعال سازی این معادن برگزار شده است، اظهار داشت: معادن فعال شده از سوی این بهره برداران در زمینه سنگ لاشه، سنگ گچ و مخلوط کوهی فعالیت می‌کنند. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان بر ضرورت احیاء هرچه سریع‌تر سایر معادن راکد در استان نیز از سوی بهره برداران یادآور شد: تعیین تکلیف معادن غیرفعال و راکد استان از سال گذشته با جدیت از سوی این سازمان آغاز شده و در حال پیگیری است.

قاسمی گفت: این مهم با برگزاری نشست‌های تعیین تکلیف با حضور بهره برداران به منظور فعال‌سازی مجدد معادن، برگزاری مزایده‌های عمومی و همچنین آزادسازی محدوده‌های معدنی به منظور ورود سرمایه گذاران دارای صلاحیت و توان فنی و مالی در اولویت و دستورکار جدی این سازمان در سال جاری است. وی اضافه کرد: هرمزگان در حوزه معادن و صنایع معدنی دارای ظرفیت‌های بسیار زیادی است که استفاده مناسب از این ظرفیت‌ها می‌تواند نقش مهمی در توسعه اشتغال، ایجاد ارزش افزوده و درآمدزایی برای استان داشته باشد. هرمزگان دارای ۲۱ نوع ماده معدنی است که ذخیره قطعی معادن استان هم اکنون یک میلیون و ۵۵۸ هزار تن است.



نماینده مردم شهرستان خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی به عنوان نائب رئیس مجمع نمایندگان استان فارس شد. به گزارش میلاداران استان، مجلس یازدهم شورای اسلامی در ۷ خردادماه سال گذشته شروع به کار کرده و تقریباً یک سال از عملکرد نمایندگان گذشته است. نمایندگان استان فارس در سالی که گذشت تلاش خود را بر انجام پروژه‌های کلان مانند انتقال آب از دریا به استان، توسعه خطوط ریلی و غیره معطوف کردند. براساس اساسنامه داخلی مجمع نمایندگان استان فارس هر نماینده تنها برای یک سال می‌تواند رئیس مجمع باشد در

حسین زاده نائب رئیس مجمع نمایندگان استان فارس شد



همین راستا رئیس و اعضای جدید هیئت رئیسه مجمع نمایندگان استان فارس انتخاب شدند. حسین زاده نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز که در این دوره به عنوان نائب رئیس مجمع انتخاب شد. وی گفت: بر

این اساس فرهاد طهماسبی نماینده نیریز و استهبان به عنوان سخنگو و مسلم صالحی نماینده اقلید به عنوان دبیر مجمع نمایندگان استان فارس در دور جدید انتخاب شدند. نائب رئیس مجمع نمایندگان استان فارس درباره رویکرد جدید مجمع افزود: باید مسائل استان اولویت‌بندی شود اما با توجه به تغییر دولت تلاش بر این است که استان فارس بیشتر دیده شود.

حسین زاده بیان کرد: باید مدیران توانمند و در راستای آرمان‌ها و گفتمان انقلاب اسلامی برای استان انتخاب شود تا استان فارس به جایگاه واقعی خود آن گونه که شایسته است برسد.

ظرفیت بخش کرونای چهار بیمارستان دانشکده علوم پزشکی لارستان در حال تکمیل است

در حال تکمیل است



رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: ظرفیت بخش کرونای چهار بیمارستان دانشکده علوم پزشکی لارستان در حال تکمیل است. به گزارش میلاداران استان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر بهزاد رضایی، در خصوص وضعیت بیمارستان‌های تحت پوشش این دانشکده در پیک پنجم کرونا، اظهار داشت: در حال حاضر، ظرفیت بخش های کرونای هر چهار بیمارستان تحت پوشش دانشکده علوم پزشکی لارستان در حال تکمیل شدن است، ضمن اینکه بیمارستان امام رضا (ع) که بیمارستان اصلی و پشتیبان است نیز علاوه بر بیمارستان بستری، روزانه به ۵۰ تا ۶۰ بیمار به صورت سرپایی خدمات ارائه می‌کند.

برگزاری مراسم های عروسی و عزاداری، عامل به وجود آمدن پیک های کرونا

وی در مورد مهم ترین عامل به وجود آمدن پیک پنجم در منطقه گفت: یکی از علت های اصلی این رخداد، برگزاری مراسم های عروسی و عزاداری است. رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان با اشاره به فوت بیمار سه ساله کرونایی در خنج افزود: هر چند عوامل مختلفی برای گردش ویروس بیان شده، اما چیزی که در چهار پیک گذشته شاهد آن بودیم، برگزاری مراسم ها و دورهمی ها بدون رعایت پروتکل های بهداشتی به ویژه در فضای بسته است. تا زمانی که مراقبت های بهداشتی را رعایت نکنیم یا پروتکل ها را جدی نگیریم، دوباره با پیک کرونا مواجه خواهیم شد. وی در پاسخ به این سوال که آیا عامل به وجود آمدن پیک پنجم کرونا، ویروس های جهش یافته بود تصریح کرد: علت به وجود آمدن پیک

چیزی درست نیست. برای جلوگیری از پر شدن تخت های بیمارستانی، بیماران کرونایی که حال عمومی خوبی دارند، خدمات بستری را به صورت سرپای دریافت می‌کنند.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه برای جلوگیری از پر شدن تخت های بیمارستانی چه تمهیداتی اندیشیده اید گفت: برای اینکه بتوانیم از حداکثر ظرفیت درمانی خودمان استفاده کنیم، بدون اینکه بیمارستان های تحت پوشش پلاک شوند، کاری که از چند ماه پیش شروع کردیم و در پیک قبلی هم از این شیوه استفاده شد، روش (OPAT) درمان سرپایی بیماران) است، به این صورت که به بیماران سرپایی خدمات بستری ارائه می‌دهیم.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، افزود: در این روش، بیمارانی کرونایی با حال عمومی خوب، می‌توانند به صورت روزانه به بیمارستان مراجعه و ضمن تشکیل پرونده، داروهای مورد نیاز و خدمات لازم درمانی خود را دریافت نموده و همان موقع ترخیص می‌شوند. دکتر رضایی خاطر نشان کرد: این افراد به دلیل حال خوبی که دارند نیازی نیست که تحت های بیمارستانی را اشغال کنند، اما همین که به بیمارستان مراجعه می‌کنند، سلامت آن ها به بیمارستان مرجع می‌شود، توسط پزشک متخصص ویزیت می‌شوند و ارزیابی ها به طور کامل برای آن ها انجام می‌شود، داروی مورد نیاز را دریافت می‌کنند و در صورتی که نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشند همان موقع بستری و به بخش کرونا منتقل می‌شوند، در صورتی هم که حال عمومی خوبی داشته باشند دوباره ترخیص می‌شوند.

امیدواریم تا پایان تابستان بیش از ۵۰ درصد جمعیت را واکسینه کنیم

وی در مورد روند واکسیناسیون در منطقه اظهار داشت: روند واکسیناسیون روند خوبی بود و تا سه هفته پیش با سرعت بسیار خوبی در منطقه انجام می‌شد، اما با توجه به وقفه ای که در پشتیبانی واکسن ها پیش آمده، واکسیناسیون با سرعت کمی در حال انجام شدن است. رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، افزود: هر چه سرعت و درصد واکسیناسیون مان را افزایش دهیم می‌توانیم سریع تر به یک وضعیت ثبات در کل کشور برسیم. امیدواریم که با تولید انبوه واکسن ایرانی و اجرای هر چه سریعتر واکسیناسیون عمومی برای گروه های هدف، پاییز و زمستان آرام تری را سپری کنیم.

نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: بسته شدن درب صنایع به روی جوانان استان از دیگر مشکلات دولت فعلی بود و موجب نارضایتی است.

وی عنوان کرد: در این دولت به بهانه حفظ ذخایر مردم و صیادان هرمزگانی را از صید منع کردند و به آنها مجوز صیادی ندادند در حالی که شاهد صید ترال در دریا بودیم و این موضوع ظلمی آشکار به مردم هرمزگان بود. از طریق کمیسیون محیط زیست مجلس به صید ترال و جاسک و بشاگرد در مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم در بندرعباس در پاسخ به سوالی بر اصلی‌ترین نقطه ضعف دولت فعلی در هرمزگان اظهار داشت: دولت یازدهم و دوازدهم سر تا پایش ضعف بوده و باید بگردیم و برای این دولت نقطه قوت پیدا کنیم. وی افزود: علیرغم ادعاهایی که دولت یازدهم و دوازدهم داشت اما در عملکردی نتوانست رضایت نسبی مردم را نیز جلب کند و در بحث کنترل بازار و تامین معیشت مردم به بدترین

بقای افغانستان در خطر است



رئیس شورای عالی مصالحه ملی خواستار بسیج رهبران سیاسی برای دفاع از افغانستان شد و تصریح کرد با شرایط بوجود آمده بقای کشور در خطر است. به گزارش ایرنا از شبکه خبری طلوع نیوز، عبدالله... که در ششمین نشست کمیته رهبری شورای عالی مصالحه ملی در ارگ ریاست جمهوری سخن می‌گفت، تاکید کرد نیاز به اجماع سیاسی در افغانستان بیش از هر زمان دیگر احساس می‌شود. وی افزود افرادی که از نام مردم به جایگاهی رسیده اند اکنون باید برای نجات نظام بسیج شوند و تا جایی که قانون و شرایط اجازه می‌دهد برای بقای کشور تلاش کنند.

رئیس شورای عالی مصالحه ملی با تاکید بر اولویت دولت به صلح خاطر نشان کرد، هیات مذاکره کننده افغانستان همچنان برای گفت‌وگوهای صلح در دوحه هستند و گروه تماس درحال بررسی میانجی گری قطر و سازمان ملل است. سرور دانش، معاون دوم رئیس‌جمهور نیز

شکنجه شدید ولی عهد سابق عربستان و وخامت اوضاع جسمانی او



یک رسانه آمریکایی از شکنجه شدید «محمد بن نایف» ولی عهد سابق سعودی در یک بازداشتگاه مخفی و وخامت وضعیت جسمانی او خبر داد. «محمد بن نایف» ولی عهد سابق عربستان سعودی که در مکانی سری در بازداشت به سر می‌برد، به شدت مورد شکنجه قرار گرفت. شبکه آمریکایی «ان.بی.سی» گزارش داد که بن نایف در بازداشتگاه به شدت مورد شکنجه جسمی قرار گرفت؛ به طوری که بدون کمک قادر به راه رفتن نیست.

رسانه آمریکایی یاد شده به نقل از دو منبع مطلع افزود: از جو بایدن رئیس جمهور آمریکا درخواست شده تا برای کمک به محمد بن

همزمانی سفر وزیر خارجه اسرائیل به امارات و سوگند سفیر جدید بحرین در اسرائیل، چرا؟



بعد از عادی سازی روابط برخی کشورهای عربی با اسرائیل (امارات، بحرین، سودان و مغرب)، تأیید این رابطه از ناحیه برخی دیگر از کشورها (سعودی و...) و بالاخره سکوت بسیاری از دیگر کشورها نسبت به آن، گونه ای یاس و ناامیدی در جهان اسلام پدید آمد. در سایه این یاس توام با سکوت احساس میشد مساله فلسطین بعد از ۷۰ سال مبارزه از اولویت جهان اسلام خارج شده و جای خود را به مسائلی دیگر داده است.

این ماجرا البته بیش از چند ماه دوام نیاورد و ماجرای تعرض اسرائیل به منطقه شیخ جراح در قدس و اکتش همه فلسطینیان در قدس، مناطق اشغالی ۱۹۴۸، کرانه باختری، غزه، اردوگاه های فلسطینی نشین در خارج فلسطین و بالاخره کل جهان اسلام و افکار عمومی دنیا به ویژه در غرب را به دنبال داشت. متعاقب این واکنش ها در جنگ غزه هزاران موشک روانه اسرائیل شد و البته جنگ ۱۲ روزه با احیای مساله فلسطین و بازگشتن این دغدغه ۷۰ ساله به جایگاه واقعی خود و در اولویت قرار گرفتن مجدد آن پایان یافت.

در حقیقت یکی از پیامدهای میدانی جنگ ۱۲ روزه غزه با رژیم اعلام «مرگ معامله ترامپ» بود که با سرنگونی دولت نتانیاو تضمینی جدی تر و تبلوری ویژه تر یافت. در این میان دولت جدید اسرائیل که همچون پادشاه، اسرائیل بدون نتانیاو را محبوب تر می‌شود هر چند دیگر به هیچ وجه از مسابقه چندی پیش میان برخی دولت های عربی برای ایجاد رابطه با اسرائیل هیچ خبری نیست.

مجزوز حمل سلاح ساچمه زنی دولول ته پر مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت فرانسه به شماره سلاح ۳۹۲۲۲۲ و شماره مجوز ۱۹۴۹۰۲۱ بنام شاه رخ فرشادی فرزند عبدالغفار به شماره شناسنامه ۳۶۴ متولد ۱۳۴۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی تاسیس شعبه درجه ۴ شرکت نگ سفر ایرانیان
به استناد آگهی تاسیس شماره ۴۳۱۱ مورخ ۳۰/۸/۶۸ شرکت تک سفر ایرانیان به مدیریت آقای محمد علی خلیلی، محمد تاسیس شعبه درجه ۴ در شهر گراش به مدیریت آقای محمدرضا نام آور را دارد.
مدیریت شرکت تک سفر ایرانیان



موانع تولید

در برنامه مناظره اقتصادی میان کاندیداهای ریاست جمهوری سیزدهمین دوره انتخابات، که بصورت پخش زنده از شبکه یک رسانه ملی پخش گردید، از حجت الاسلام ریسی پرسیده شد «موانع تولید چیست و اولویت هایش برای رفع این موانع کدام است؟» در طول دهه گذشته و شعارهای ابتدای سال، ۹ شعار در مورد افزایش تولید بوده است. لذا شناسایی نقاط ضعف و موانع تولید یکی از بخش‌هایی است که ضرورت دارد به آن توجه شود. متغیرهای بسیاری در تولیدی شدن و رونق اقتصادی ایران نقش دارند که به شکل تودرتویی با یکدیگر همپوشی دارند. مهمترین مانع تولید کشور، دخالت بیش از حد دولت در اقتصاد کشور است. بی‌نظمی در دخل و خرج و بی انضباطی جزء مشکلات کلان اقتصاد ایران است. اما به عقیده بنده، افزایش تولید در صورتی ارزنده است، که با توانمندی و درایت سیاسی، بازارهای فروش داخلی و خارجی ایجاد کرده باشیم.

۱- عدم رضایت شغلی کارکنان و نداشتن بانک مشتریان
 ۲- مشکلات گمرکی
 ۳- مشکلات فرهنگی
 ۴- وجود انحصار و عدم رقابت
 ۵- عدم حمایت از دارایی فکری
 ۶- ناکارآمدی یارانه های تولید
 ۷- واردات کالاهای غیرضروری
 ۸- عدم شایسته سالاری اداری و تولیدی کارخانه ها
 ۹- مشکلات فروش در کشورهای همسایه و تبلیغات مخرب
 ۱۰- نداشتن فناوری روز و اجبار به کپی کاری و مونتاژ
 ۱۱- تامین نقدینگی و سرمایه در گردش
 ۱۲- دشواری مبادلات ارزی و تحریم برخی کالاها و خدمات
 ۱۳- بدهی بانکی با بهره بالا
 ۱۴- مالیات بر ارزش افزوده
 ۱۵- اشکال در زیرساخت های عمرانی و مشکلات ناوگان حمل و نقل و انبارداری و



ابوذر حق پناه
مدیریت استراتژیک

پرواز ۶۵۵ ایران ایر به مقصد بهشت...



به سمت هواپیما شلیک شده و ظرف تنها چند ثانیه هواپیمای مسافربری با ۲۹۰ مسافر مظلوم و بی‌دفاع خود در ارتفاع ۱۴ هزار پایی متلاشی می‌شود. اجساد قربانیان این حادثه از ملیت‌های مختلف ایرانی (۲۵۳ نفر)، امارات (۱۳ نفر)، هند (۱۰ نفر)، پاکستان (۶ نفر)، یوگسلاوی (۶ نفر)، فرانسه (یک نفر) و ایتالیا (یک نفر) بودند، پس از لحظاتی پیکرهای پاک مردان و زنان و کودکان و حتی نوزادان بی گناه و از جمله ۱۸ نفر از همشهریان لارستان و آوز، به جای رسیدن به آشیانه گرم در اعماق آبهای خلیج باعظمت فارس جای گرفتند. هیچکدام از خدمه ناو وینسنس تحت پیگرد قرار نگرفتند و ویلیام راجرز به خاطر رفتار بسیار شایسته و انجام خدمات برجسته افسر فرمانده ناو وینسنس مدال افتخار دریافت کرد. این جنایت از لحاظ میزان تلفات انسانی، هشتمین جنایت مرگبار هوایی تاریخ است.

اسامی شهدای لارستان و آوز:
 ۱- شهید رحمت الله پاکدامن
 ۲- شهید احمد احمدی
 ۳- شهید محمد شیجعی
 ۴- شهید غلامحسین نوشادی

بنیاد شهید و امور انبارگران لارستان

احیاء پوشش گیاهی با تمرکز بر گونه‌های بومی به همت خیرین و مردم خور



مردم نهاد است و در زمینه گیاهان تحقیقات فراوانی دارد می‌گوید: تمام سعی ما احیاء گونه‌های بومی در حال انقراض است. وی می‌افزاید: به دلیل شرایط ویژه‌ای که در مواجهه با بحران خشکسالی با آن رو به رو هستیم سعی داریم مردم را تشویق کنیم، گیاهان کم آب بری بکارند که سازگار با شرایط اقلیمی است.

به گفته این کارشناس ارشد گیاهان دارویی، کهور امریکایی، اکالیپتوس و کینوکارپوس (درخت کویتی) با وجود مقاوم بودن در برابر خشکسالی، سازگار با منطقه نیستند در حالی که در بسیاری از نقاط شهرستان کاشته شده و مصرف آب بالایی دارند.

وی می‌افزاید: گیاهان ناسازگار برخی مواقع در رقابت با گونه‌های سازگاری بومی پیروز می‌شوند و آن‌ها را نابود می‌کنند، برای همین انجمن سبز اندیشان خور در نهالستانش، توجه و تمرکز ویژه‌ای روی احیا و تکثیر گونه‌های بومی دارد. رفعت حقیقی می‌گوید: محیط زیست چارچوبی به هم پیوسته دارد و این انجمن سعی می‌کند با در نظر گرفتن این نکته، در حفظ گیاهان و حیوانات بومی منطقه فعالیت داشته باشد، چون حیات حیوانات و جانوران و حتی انسان‌ها به یکدیگر وابسته است.

وی ساخت آبخور برای حیوانات در مناطق مختلف و تامین علوفه مورد نیاز آن‌ها در این شرایط دشوار واقع شده و مزج غربی و جنوبی این گیاهان طبیعت می‌داند.

این پژوهشگر، لارستان را منطقه‌ای غنی و پر بار برای رشد گونه‌های مختلف به ویژه گیاهان دارویی و گونه‌های مختلف جانوری می‌داند که توجه به آن‌ها و جلوگیری از انقراضشان را ارزشمند اعلام می‌کند.

این محقق به منطقه حفاظت شده هرمد (هرمود) اشاره می‌کند که در جنوب شرقی استان فارس و ۴۰ کیلومتری شرق لارستان و در جنوب رشته کوه‌های زاگرس قرار گرفته است. این منطقه بین دو استان فارس و هرمزگان واقع شده و مرز غربی و جنوبی این منطقه جاده لار - بندرعباس است.

علاوه بر احیا پوشش گیاهان بومی، یکی دیگر از فعالیت‌های این گروه ساخت آبخور و تامین علوفه حیوانات این منطقه حفاظت شده به ویژه در این روزهای گرم و خشک است.

رفعت حقیقی می‌گوید گونه‌های مختلف جانوری در این منطقه زندگی می‌کنند که از جمله آن‌ها می‌توان به گل و بز، قوچ و میش لارستان، جبیر، پلنگ، کفتار، گرگ، روباه معمولی، شاه روباه و شغال انواع گربه وحشی تشی، خاریشت هوبره، چاخ لُق، کوکر، کبوتر، قمری، چکاوک، چک چک، جغد، زنبور، خور سبزیقا، زرده پره، سنگ چشم، کبک، تپه‌و، لیکو، انواع پرندگان شکاری و لاشخور اشاره کرد، که همگی گونه‌های ارزشمندی هستند به ویژه قوچ مینیاتوری لارستان که کوچکترین گونه قوچ جهان است.

هزینه‌ای که صرف عمران و آبادی می‌شود صالحی که از اعضای شورای شهر خور است خود را نماینده‌ای بین خیران و انجمن سبز اندیشان معرفی می‌کند و می‌گوید: خیران این منطقه وقتی می‌بینند کمک‌های آن‌ها صرف

جنگ تحمیلی، روزهای پایانی خود را می‌گذرانند و حالا آمریکایی‌ها هم راسا برای دفاع از صدام وارد خلیج فارس شده بودند. چندین درگیری مستقیم با نیروهای ایرانی، ضربات سنگینی به یگان دریایی شیطان بزرگ وارد کرده بود و حالا آنها باید به گونه‌ای این سرکشکستی‌ها را جبران کنند، حتی اگر به قیمت گرفتن جان دهها زن، مرد و کودک بی‌گناه باشد. ماموریت به ناو جنگی «وینسنس» سپرده شد که فرماندهی آن را

جلوه‌های بیابانی در فارس همچنان پیش می‌رود؛ گروهی از طبیعت دوستان دست به کار شده اند تا در این همورد، جنگل‌ها را یاری کنند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، وقتی از جاده‌های جنوب کشور می‌گذری، مناطق کویری و بیابانی با وستعشان چنان قدرت نمایی می‌کنند و سراب را به تصویر می‌کشند که فقط دیدن پوشش گیاهی، آبی بر آتش وحشت بی پایان بودن کویر می‌شود؛ نور امید را روشن می‌کند و می‌گوید: هنوز آب و آبادی هست.

برای مسافر جاده‌های خشک و کویری هر سایبان، سر پناهی امن می‌شود.

بعد از طی مسافتی، در جاده لارستان فارس به بستک هرمزگان و در منطقه‌ای به نام تنگ خور بیش از هزار اصله درخت خودنمایی می‌کند، این پوشش گیاهی جوان همراه با سکوهایی که برای نشستن درنظر گرفته شده اهمیت جدال دوستداران محیط زیست با بیابان زایی را یادآوری می‌کند و پذیرای مسافرانی است که جاده‌های بیابانی را طی کرده اند.

خور از شهرهای جنوبی استان فارس در شهرستان لارستان، در ۳۶۷ کیلومتری شهر شیراز و همجوار با شهر لار قرار دارد.

احیا پوشش گیاهی با تمرکز بر گونه‌های بومی هزار و ۲۰۰ اصله درخت سازگار با اقلیم این منطقه، همچون کنار، آکاسیا، ایریشم لاری، انارشیطان و بنه در تنگ خور فارس به همت انجمن سبز اندیشان خور فارس کاشته شده است. انور مهر آوران مدیر این انجمن می‌گوید: فعالیتهای محدود به این کمربند سبز و شهر خور نیست و در همه شهرستان لارستان فعالیت دارند.

به گفته او این گروه دوستدار طبیعت در ارتفاعات لارستان هم پوششی سازگار با این اقلیم همچون آغوزنه، بادام کوهی، کنار و بذر گیاهان بوته‌ای کاشته اند.

ایستادگی در برابر بحران خشکسالی به همت خیران

مهروران که خودش کشاورز است و ارزش آب و خاک را به خوبی می‌داند، می‌گوید: پوشش خشک و بیابانی منطقه او دویگر دوستداران طبیعت را بر آن داشته تا علاوه بر کاشت گونه‌های سازگار در نقاط مختلف لارستان به مرمت آب انبارهای این شهرستان بپردازند و علاوه بر آب انبارهای لارستان ۳ آب انبار بستک هرمزگان را نیز مرمت کنند.

ساخت پارک مسافر و پارک کودک خور از اقدامات دیگری است که انجمن سبزاندیشان خور فارس به همت خیران و باهماهنگی نهادهای مسول در دست اقدام دارند.

به عقیده مهرآوران همه این فعالیت‌ها به پشتوانه حمایت‌های مالی خیرین انجام می‌شود و با همین پشتوانه و اهمیتی که احیا گونه‌های بومی برایشان دارد، گونه‌های بومی نهالستان را به صورت رایگان در اختیار کسانی می‌گذارند که بخواهند در مکان‌های عام المنفعه و عمومی درختکاری کنند.

سعید صالحی، از اعضای فعال انجمن سبز اندیشان خور درباره نحوه آشنایی با انجمن می‌گوید: علاقه فراوانی به کوهنوردی دارد. کوهنوردی عامل آشنایی او با این گروه شده است و حالا سعی می‌کند در همه فعالیت‌های انجمن از رایگان درخت، ساخت آبخور و پاکسازی طبیعت مشارکت داشته باشد و از این فعالیت‌ها لذت ببرد.

این دوستدار طبیعت، می‌گوید: تشویق مردم و حمایت خیرین این پیام را دارد که فعالیت‌های آن‌ها تا چه اندازه ارزشمند است؛ با حمایت آن‌ها تعداد اعضا بیشتر شده و دیگر گروه‌های دوستدار محیط زیست لارستان هم فعال‌تر عمل می‌کنند.

به گفته این شهروند خوری در شهرهای کوچک و روستا هر فعالیت مثبتی بازتاب گسترده‌ای در میان مردم دارد.

همیشه سر سبز بودن گیاه، نشان ساز گاری نیست عالیه سادات رفعت حقیقی، کارشناس ارشد گیاهان دارویی که مشاور و از اعضای این انجمن

نمی‌دهد و گونه‌های بومی را از بین می‌برد. به گفته حبیبیان چند سال پیش گونه‌ای از صنوبر آمریکایی در ممسنی کاشته شد و گمان بر این بود این صنوبر می‌تواند جای صنوبر ایرانی یا کبوده شیرازی را بگیرد، چون به سرعت رشد می‌کند؛ در حالی که همه قصد کاشت آن را داشتند متوجه شدند این صنوبر نوعی کرم حلقوی ساقه‌خوار دارد که باعث نابودی صنوبرهای بومی ایران می‌شود.

نمی‌توان به گونه‌های غیر بومی نه گفت به باور این پژوهشگر عرصه منابع طبیعی البته نمی‌توان گفت گونه‌های غیر بومی بد هستند و باید در را به روی همه گونه‌های غیر بومی بست، برای مثال کبوی در مناطق شمالی میوه‌ای ثمرده است، پسته رفسنجان در ارستان کشت می‌شود و نتیجه مثبتی داشته به گونه‌ای که جایگزین گونه‌های اناری شده که دچار آفت کرم گلوگاه بوده اند.

پژوهشگر عرصه منابع طبیعی تاکید می‌کند: اگر بخواهیم منطقه تخریب شده را احیا کنیم باید از طبیعت الهام بگیریم .

به عقیده او اگر گونه‌های بومی را بکاریم خیرانمان راحت است که خطری منطقه را تهدید نمی‌کند.

حبیبیان می‌افزاید: برای کاشت گونه‌های غیر بومی اول باید به گونه‌هایی اولویت داد که با تشابه اقلیمی ودر شرایطی مشابه می‌زیسته اند. به گفته عضو هیات علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان فارس در صورت نبود گونه‌های بومی و از بین رفتن ذخایر ژنتیکی چاره‌ای جز نداریم جز این که سراغ گونه‌های غیر بومی برویم، ولی حداقل ۳۰ سال زمان برای تحقیقات لازم است تا ببینیم گیاهانی که بومی منطقه نیستند آیا می‌توانند شرایط سازگاری را داشته باشند و در تعداد آنیوه تکثیر شوند؟

اما! به باور او این تحقیقات چنان ارزشمند است که می‌تواند زمینه ساز رشد اقتصادی شود. برای مثال محققان استرالیایی سال‌های پیش ۲۰ گونه بومی که یک ساله در سراسر ایران جمع اوری کردند و نتیجه تحقیقاتی آن ها، امروزه پشم بی نظیری است که در سراسر دنیا خریدار دارد. به گفته این گیاه شناس خطر گیاهان مهاجم غیر بومی می‌تواند تهدیدی برای عرصه‌های وسیع منابع طبیعی باشد و نکته‌ای که برای کاشت گیاهان در مناطق شهری باید در نظر گرفت توجه به کم آب بر بودن آن‌ها در بحران خشکسالی است.

عمری برای ساختن و لحظه‌ای برای ویرانی ۲۰ سال تحقیق برای سازگاری گونه‌های مختلف گیاهی و تکثیرشان به تعداد انبوه زمان لازم است و سال‌ها طول می‌کشد تا نهال یا بذری که شرایط سازگاری را کسب کرده است ثمر دهد؛ در حالی که برای سوزاندن عرصه‌ای وسیع از منابع طبیعی و مراتع جنگلی و از بین بردن ذخایر ارزشمند ژنتیک فقط لحظه‌ای غفلت و اندکی بی تفاوتی کافی است.

معلوم نیست تا چه اندازه از منابع طبیعی باید داشته‌ها یمان در طبیعت به مراتب ارزشمندتر و راحت‌تر از احیای ویران شده هاست.

خبرنگار: راضیه جوبنده



زندگی نامه و خاطرات عارف شهید «احمد علی نیری»



معرفی کتاب

در زمان اقامه ی نماز جماعت صورتش از اشک خیس می شد. بدنش به شدت می لرزید. مانند پرندۀ ای شده بود که دیگر توان ماندن در قفس دنیا را نداشت. من با خودم می‌گفتم: بعد از این احمد آقا چگونه می خواهد زندگی کند؟ در همان ایام وقتی درباره ی کرامات و مشاهده ی اعمال افراد و ... صحبت می کردم کمتر جواب می داد و می‌گفت: برای کسی که می خواهد به سوی خدا حرکت کند این مسائل سنگریزه های راه است! یا مثال می زد که خداوند به برخی از سالکان طریق و انسانهای وارسته عنایتی مانند چشم برزخی و یا طی الارض عطا می کرد.

اما آن ها با تضرع از خداوند خواستند که این مسائل را از آنها بگیرد! چون اینها نشانه ی کمال انسان نیست! احمد آقا می‌گفت: بزرگان ما علاقه دارند زندگی عادی مانند بقیه مردم داشته باشند.

یادم هست می‌گفت: همین طی الارض که برخی آرزوی آن را دارند از اولین کارهایی هست که یک مؤمن می تواند انجام دهد اما اهل سلوک همین را هم از خدا نمی خواهند!

یادم هست احمد آقا عینکی شده بود. گفتم: خُب شما قرآن بیشتر بخوان. می‌گویند: هر کس قرآن بخواند مشکلات و درد چشمانش برطرف می شود. لبخندی زد و گفت: می دانم اگر به نیت شغای چشم خودم قرآن بخوانم، حتماً ضعف چشمانم برطرف می شود.

بعد ادامه داد: اما نمی خواهم به این نیت قرآن بخوانم!

می خواهم زندگی ام روال عادی داشته باشد! آن ایام نورانی خیلی زود سپری شد. با شروع پاییز مدارس باز شد و تابستان ریزی می به پایان رسید.

اما نمی دانستم این آخرین فرصت های من در کنار احمد اقااست.

تابستان ۶۴ اینها شرایطی را پدید آورد که یکی از بیادماندنی ترین ایام عمر من شد. حاضرم هرچه خدا می خواهد بدهم و یک بار دیگر آن ایام نورانی تکرار شود. ما بعد از خوردن سحری به مسجد می آمدیم و بعد از نماز با احمد آقا قرآن می خواندیم. آن موقع من و ایشان تنها بودیم. بسیاری از نصیحت های ایشان مربوط به آن سحرهای نورانی بود.

در ایام تابستان و اوایل پاییز ۱۳۶۴ حوالی و روز احمد آقا بسیار تغییر کرده بود. نمازهای او از قبل عجیب تر شده بود.



کرمانجیان



گزارش جامع عملکرد یکساله ۱۳۹۹ شهرداری لطفی

خلاصه بودجه و تعادل درآمدها و هزینه ها

مصارف				منابع			
ردیف	شرح	مبلغ مصوب	تفریق بودجه (عملکرد)	ردیف	شرح	مبلغ مصوب	تفریق بودجه (عملکرد)
ماموریت ها				درآمدها			
۱	عمران و شهرسازی	۹,۳۸۲,۰۰۰,۰۰۰	۷,۲۴۶,۳۱۲,۴۵۰	۱۱۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض عمومی	۱۱۴,۷۵۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۱۴,۹۶۴,۶۰۷,۸۴۷
۲	محیط زیست و خدمات شهری	۵۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۴,۸۵۷,۶۵۵,۷۳۹	۱۲۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض اختصاصی شهرداری	۲,۰۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۱۲,۸۰۹,۶۹۲
۳	ایمنی و مدیریت بحران	۱۲,۹۰۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۵۱۲,۲۱۶,۴۰۰	۱۳۰۰۰۰	بهای خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهرداری	۱,۳۹۱,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۸۷,۹۵۰,۷۳۲
۴	حمل و نقل و ترافیک	۷۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۲,۲۱۲,۲۹۹,۸۱۴	۱۴۰۰۰۰	درآمدهای حاصله از وجوه اموال شهرداری	۵۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۵۱۲,۷۴۰,۷۶۵
۵	خدمات مدیریت	۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۵,۶۲۳,۷۸۳,۲۷۵	۱۵۰۰۰۰	درآمدهای اعطای دولت و سازمانهای دولتی	۳,۶۲۷,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۲۷,۶۰۷,۳۷۷
۶	اجتماعی و فرهنگی	۷,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۱۶۰,۴۱۲,۷۵۱	۱۶۰۰۰۰	اعانات و هدایا و داراییها	۶,۰۴۶,۰۰۰,۰۰۰	۶,۰۴۶,۵۶۹,۴۷۵
جمع کل ماموریت ها				جمع کل درآمدها			
تبصره پرداخت بدهی های قطعی شده سرمایه ای سنواتی				جمع کل ماموریت ها			
۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۱۲۸,۵۵۲,۲۸۵,۸۸۸			
جمع کل مصارف شهرداری				جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی سرمایه ا			
۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۶۹,۶۵۷,۰۰۰,۰۰۰			
مصارف سازمانها (ماده ۸۴)				جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی مالی			
مصارف شرکتها و موسسات				۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰			
جمع مصارف شرکتها، موسسات و سازمانها				جمع کل منابع شهرداری			
کسر می شود ارقامی که دو بار منظور شده است				۱۹۸,۲۱۰,۶۲۵,۹۲۳			
مصارف بودجه شهرداری و سازمانها و شرکتهای وابسته				منابع سازمانها (ماده ۸۴)			
۱۶۹,۶۱۲,۶۸۰,۴۲۹				مصارف شرکتها و موسسات			
مزا (ماکسر)				جمع مصارف شرکتها، موسسات و سازمانها			
۲۸,۵۹۷,۹۴۵,۴۹۵				کسر می شود ارقامی که دو بار منظور شده است			
مصارف بودجه شهرداری وسازمانها و شرکتهای وابسته / موازنه بادرآمدها				مصارف بودجه شهرداری و سازمانها و شرکتهای وابسته			
۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۱۶۹,۶۱۲,۶۸۰,۴۲۹			
مبلغ به حروف : یکصد و نود و هشت میلیارد و دویست و ده میلیون و شصت و بیست و پنج هزار و نهصد و بیست و چهار ریال				مبلغ به حروف : یکصد و نود و هشت میلیارد و دویست و ده میلیون و شصت و بیست و پنج هزار و نهصد و بیست و چهار ریال			

گزارش جامع عملکرد شش ماهه دوم سال ۱۳۹۹ شهرداری لطفی

خلاصه بودجه و تعادل درآمدها و هزینه ها

مصارف				منابع			
ردیف	شرح	مبلغ مصوب	تفریق بودجه (عملکرد)	ردیف	شرح	مبلغ مصوب	تفریق بودجه (عملکرد)
ماموریت ها				درآمدها			
۱	عمران و شهرسازی	۹,۳۸۲,۰۰۰,۰۰۰	۵,۳۱۷,۰۴۰,۴۵۰	۱۱۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض عمومی	۱۱۴,۷۵۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۳۲۷,۵۳۳,۸۰۵
۲	محیط زیست و خدمات شهری	۵۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۴,۸۴۰,۰۸۱,۰۷۳	۱۲۰۰۰۰	درآمدهای ناشی از عوارض اختصاصی شهرداری	۲,۰۱۱,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۱۳,۹۶۶,۲۴۲
۳	ایمنی و مدیریت بحران	۱۲,۹۰۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۵۰۸,۷۱۶,۴۰۰	۱۳۰۰۰۰	بهای خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهرداری	۱,۳۹۱,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۱۸,۷۳۹,۲۴۵
۴	حمل و نقل و ترافیک	۷۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۲,۸۲۳,۵۴۹,۵۲۸	۱۴۰۰۰۰	درآمدهای حاصله از وجوه اموال شهرداری	۵۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۳۵۹,۳۸۰,۶۶۶
۵	خدمات مدیریت	۲۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶,۹۴۷,۳۹۶,۸۵۷	۱۵۰۰۰۰	درآمدهای اعطای دولت و سازمانهای دولتی	۳,۶۲۷,۰۰۰,۰۰۰	۳,۶۲۷,۶۰۷,۳۷۷
۶	اجتماعی و فرهنگی	۷,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۷۵۶,۰۷۴,۶۹۰	۱۶۰۰۰۰	اعانات و هدایا و داراییها	۶,۰۴۶,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۱۷,۵۷۲,۷۱۳
جمع کل ماموریت ها				جمع کل درآمدها			
تبصره پرداخت بدهی های قطعی شده سرمایه ای سنواتی				جمع کل ماموریت ها			
۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۱۱۰,۴۶۴,۸۰۰,۴۰۸			
جمع کل مصارف شهرداری				جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی سرمایه ا			
۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۶۹,۶۵۷,۰۰۰,۰۰۰			
مصارف سازمانها (ماده ۸۴)				جمع کل منابع حاصل از واگذاری دارایی مالی			
مصارف شرکتها و موسسات				۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰			
جمع مصارف شرکتها، موسسات و سازمانها				جمع کل منابع شهرداری			
کسر می شود ارقامی که دو بار منظور شده است				۱۳۱,۸۴۶,۰۸۴,۸۴۰			
مصارف بودجه شهرداری و سازمانها و شرکتهای وابسته				منابع سازمانها (ماده ۸۴)			
۱۲۸,۱۹۲,۸۵۸,۹۹۸				مصارف شرکتها و موسسات			
مزا (ماکسر)				جمع مصارف شرکتها، موسسات و سازمانها			
۳,۶۵۳,۲۲۵,۸۴۲				کسر می شود ارقامی که دو بار منظور شده است			
مصارف بودجه شهرداری وسازمانها و شرکتهای وابسته / موازنه بادرآمدها				مصارف بودجه شهرداری و سازمانها و شرکتهای وابسته			
۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰				۱۲۸,۱۹۲,۸۵۸,۹۹۸			
مبلغ به حروف : یکصد و سی و یک میلیارد و هشتصد و چهل و شش میلیون و هشتاد و چهار هزار و هشتصد و چهل ریال				مبلغ به حروف : یکصد و سی و یک میلیارد و هشتصد و چهل و شش میلیون و هشتاد و چهار هزار و هشتصد و چهل ریال			

آگهی تعیین حدود اختصاصی
چون آگهی و عملیات تعیین حدود ششدانگ یک درب باغ بمساحت ۶۴۱۷۳/۱۰ تحت پلاک ۱۵۲ فرعی از ۲۳۹ اصلی واقع در قطعه ۱ بخش ۲۰ فارس مشهور به گلک مورد تقاضای آقای غلامرضا محمد نژاد فرزند محمد به شماره ملی ۲۵۱۱۰۰۱۳۷۳ به عمل نیامده و تعیین حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقرر نگردیده است اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۲ آئین نامه این قانون تعیین حدود از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۵/۱۲ در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا طبق ماده ۱۴ قانون ثبت بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه صاحبان حقوق ارتقائی و املاک مجاور دعوت میشود که در روز مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین به حدود و حقوق ارتقائی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود پذیرفته خواهد شد. لذا با توجه به ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبا به اداره ثبت تسلیم شود و متعرض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به ثبت تسلیم نماید در غیر این صورت اداره ثبت با وصول گواهی عدم تقدیم دادخواست از طرف متقاضی ثبت بدون توجه به اعتراض ، عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۴/۱۲
قاسم برخورداری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جویم م/الف/۳۵۴

آگهی تعیین حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۳۳۶۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس ملکی خجسته احمدی که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تعیین حدود آگهی گردد حسب درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین و عملیات تعیین حدود از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقائی با استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض بادره 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 نمایند در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۴/۱۲
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۳۵۲

آگهی تعیین حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۱۰۸۹۶/۱۰۵ واقع در قطعه ۷ بخش ۱۸ فارس علی آباد ملکی کریم مقدم و شرکا که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تعیین حدود آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین و عملیات تعیین حدود از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقائی با استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض بادره 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 نمایند در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۴/۱۲
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۳۵۳

آگهی تعیین حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۶۹۶۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار صحرای بگال ملکی آقای خیرا... معصومی کوریچان که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تعیین حدود آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین و عملیات تعیین حدود از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقائی با استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض بادره 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 نمایند در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۴/۱۲
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۳۵۶



پاتلگو (قصه محلی)

گل مالک بچینیا... جیغ و داد بچیا... شل بازی قورباغه یا... مردم هم آنکه آن را درست کنند و برنده را به دوش بکشند در محله دور بزنند) خلاصه چنه چنه شل شواسه و مشت و مال و ورز شدا تا خَش خَش آ جاگت. هرکسی پاتلگو خوش درست آشکه (به صورت قابله های کوچک گلی) و پاتلگو. (بازی که بچه ها با شل قابله دوستیاش مسابقه شونا... مسابقه ی پاتلگو. (بازی که بچه ها با شل قابله های گلی کوچکی را درست میکنند و آن را به زمین یا دیوار می کوبند قابله هرکس که زودتر در رفت و ترکید او

خوش، پاتلگو آشزت آ روی یک سکوی سنگی... پاتلگو، صدای عجیبی آشنا... همه جمع بدن وقتی دوستیاش نگاه شوکه... ای داد بیداد... غلوم دست و پا چلفتی... پاتلگ غلوم تپش کیشن... غلوم ذوق زده که آتیکه بازی برنده بُسنو تپی پاتلگ کیشن... همه بچیا کک شوکه و شل شو پاتلگ غلوم زد تا درست وایو... غلوم بخالتی، حالا خیلی خوشحالند و همش بچیا غلوم شو کوله آند و آتکه حمله چرخ شازرت. بوای غلوم وا چرخ آسر کار آواگشت... غش و خسه... تا که صحنه آشینیا که مردم غلوم شو کوله اسی آشگت «بِسگی حتا ننگ آشنده و خرابکاری آشکرده...» آ تزیک چو که یک پَس گله ای یزن آ غلوم آشواگردنه وا خونه... ولی آ شینیا مردم، ذوق و شوق آغلوم آگردان که آ تکه مسابقه برنده بده.... غلوم و بوواش یکودو شو بغل که و وا ذوق و شوق بووا و پُسی وا خونه چیدن. آمی روزی خیلی خیلی خَشند و پرامو خاطره ی خیلی قشنگی آ شُندن... خاطره ی مسابقه پاتلگو، یادش بخیر.



امام مهربان

هست و بوده او مرد با خدا کشته شد به سم حضرت رضا بعد از آن گذشت ماه و سال و روز در عزای او مانده ام هنوز بوده او غریب گشته او شهید مثل او دگر این جهان ندید زنده هستم و در کنار او بوسه می زنم بر مزار او مهدی و مهدی صدر

آتش نذری بی بی ترنج

هنوز آفتاب زنده بود که خروس از توی باغ بنا گذاشت به قوقولی قوقو کردن و یک صبح دیگر توی روستا شروع شد. حالا وقت آن بود که بابارحیم و بی بی ترنج از خواب بیدار شوند؛ حتی مرغ و خروس توی مرغدانی منتظر بودند که کسی بیاید و به آن‌ها دانه بدهد. مامان ترنج چارقد سفیدش را سرش کرد و بابارحیم هم دستاری دور کمر خمیده اش بست. بعد هر دو گیوه های شان را ور کشیدند و همانطور که با هم حرف می زدند، رفتند توی باغ. با دیدن دیگ های کنار حیاط فکر بی بی ترنج کشیده شد به سال های دور؛ زمانی که دختر کوچولوی شان

تازه به دنیا آمده بود و بابارحیم و او نذر کرده بودند به شکرانه ی سلامتی تنها فرزندشان هر سال آتش نذری بیزند. چهار، پنج سالی این رسم برپا بود و خاتون کوچولو هم از زمانی که راه رفتن را یاد گرفته، کنار آن دو و دیگ نذری کوچکشان در باغ بدو بند و شیطنت می کرد. با به یاد آوردن آن روزها، لبخندی شیرین روی لب های بی بی نشست. بی بی توی همین فکرهای دور بود که توی تاریک روشن صبح صدای سلام علیک مشجود و بابارحیم، او را از خاطرانش بیرون کشید و به فضای باغ برگرداند. سری برای مشجود تکان داد و با کمر خمیده اش، آرام آرام رفت سمت مرغدانی تا به مرغ و خروس ها دانه بدهد. کارش که تمام شد، خورشید داشت با آن لباس طلایی بلندش خودش

از سرور صدا و شادی همسایه ها، درخت های زمستانی باغ هم از خواب بیدار شده اند. حتی حس می کرد میان چمن های یخ زده ی باغ، چندتایی گل تازه جوانه زده به چشمش خورده است. انگار همدلی و همراهی آدمها با یکدیگر حتی توی زمستان بهار را به خانه آورده بود. به عصر نرسیده تمامی اهالی روستا توی باغ جمع شده بودند و کاسه های گل سرخی آتش بود که توی دست ها جا به جا می شد. بی بی به بچه ها نگاه کرد که بین درخت های باغ قایم موشک بازی می کردند. حالا نانتها دلش برای کودکی خاتون که برای نوه هایش هم تنگ شده بود؛ اما دلتنگی اش زیاد طول کشید، چون کسی از پشت سر صدایش زد و گفت: بی بی جون پای دیگ نذری ته، مهمون سرزده نمی خواهی؟

بلکه با مطرح کردن ولایت و امامت و بحث های عمیق علمی درباره آن به ولایت فقیه در عصر غیبت رسید.

خدمات:

علامه غیر از تالیف کتب، به خدمات دیگری نیز می پرداخت از جمله کتابخانه (مکتبه الامام امیر المومنین العلامه) در نجف از باقیات صالحات آن بزرگوار بوده و از نظر کیفیت در شمار با ارزش ترین کتابخانه های علمی دنیای اسلام است.



زندگی نامه علامه امینی

دوران:

علامه امینی در زمانی به نگارش اثر جاودانه خویش «الغدیر» همت گمارد که مردم را از آب به سراب هدایت می کردند و هزار گل داودی را در پای مناره ها به دار کشیده، نخل ها را سوخته، و سروها از سرما یخ زده بود.

و دست یافتن به گوهرهای گرانمای نیوی را بر خویشتن خویش هموار کرده هرگز احساس خستگی نمی کرد.

گویند در کتابخانه یکی از شهرهای عراق به مطالعه می پرداخت، چون این کتابخانه در هر شبانه روز تنها چهار ساعت بیشتر باز نبود علامه امینی هم نمی توانست بیش از چهار روز در آن شهر بماند، با توافقی که میان وی و رئیس کتابخانه برقرار شده بود، علامه امینی هر روز به هنگام ظهر یعنی ساعت تعطیل کتابخانه وارد آنجا می شد، کتابدار در را به روی او می بست تا روز بعد ساعت ۸ صبح که در را به رویش می گشود، در نتیجه او روزی ۲۰ ساعت در این کتابخانه کار می کرد و با لقمه نانی که همراه داشت و جرعه آبی که کتابدار در اختیارش می گذاشت، توانست از میان چهار هزار نسخه خطی موجود در آن کتابخانه، ماخذ دلخواه خود را بیابد. آری این همه توانایی و پشت کار و دل بستگی به کار، فقط و فقط در پرتو ایمان و عشق میسر است.

وی از مولود کعبه به عنوان محور امت اسلامی بعد از پیامبر (ص) یاد می کند. علامه امینی با تاسیس کتابخانه در نجف اشرف دانشگاه بزرگ عالم تشیع را تا حد امکان از کتاب بی نیاز کرد. او در صدد بود عدل علی علیه السلام را با به اجرا در آوردن اصول سیاسی اسلام دیگر بار در جامعه انسانی آشکار کند.

علامه امینی به همراه بزرگانی همچون سید شرف الدین عاملی نهضت متن گرایان را بنیان نهادند تا مبنای فلسفه ی سیاسی اسلام را با ارائه مدرک به امت اسلامی عرضه کنند و به این وسیله در مقابل نهضت پیشین گرایان بی نهضت سلفیه ایستادند. علامه ی مصلح با جمع آوری اجتماعات پیشوایان شیعه تمامی زمینه های شک و تردید را در باره ی حدیث غدیر از بین می برد. روش علامه برای مبارزه با استعمار تدافعی نبود



مزایای وجودی او به شمار می رفت به همین جهت است که علامه را باید در این عصر، یگانه غوام درباری بی کران ولایت دانست.

مقام علمی:

علامه امینی در علوم اسلامی مانند تفسیر، حدیث درایه و علم رجال استاد و متبحری بی مانند و به خصوص در علم فقه و تاریخ گویبی سبقت را از همه محققان در ربود هنگامی که نخستین تالیف وی تحت عنوان شهدای راه فضیلت در سی و پنجمین سال زندگی پر برکتش منتشر شد مراجع و علمای بزرگ زمان هم چون سید ابوالحسن اصفهانی، حاج آقا حسین طباطبایی قمی، شیخ آقا بزرگ تهرانی، شیخ محمد حسین کمپانی، و شیخ محمد خلیل عاملی زبان به تحسین گذاردند و این زمانی است که هنوز سخنی از الغدیر در میان نبود و پس از این مراحل است که این بزرگوار ۴۰ سال دیگر از عمر پر برکت خویش را با تلاشی بی مانند و پشت کاری کم نشان در راه تحقیق و تتبع گذرانده و کتاب عظیم و شاهکار خویش (الغدیر) را به جهان اسلام تقدیم داشت.

وفات:

تلاش بی وقفه معمار مدینه غدیر را، دچار فتور جسمانی کرد و بیمارارش نمود بیماری، اندک اندک رو به فرونی گرفت تا اینکه آن پیر فرزانه و فقیه پر مایه در روز جمعه ۱۲ تیر ماه ۱۳۴۹ ه.ش برابر با ۲۸ ربیع الثانی ۱۳۹۰ ه.ق نزدیک اذان ظهر در آستانه ۷۰ سالگی به ملکوت اعلی پیوست روز بعد پیکر پاک وی در تهران تشییع و پس از چند روز به نجف اشرف حمل و در آنجا بعد از تشییع و طواف بر گرد مزار دوست در کتابخانه عمومی که خود تأسیس کرده بود به خاک سپرده شد او رفت ولی الغدیر وی چراغ خانه دل های با صفا و مشعل هدایت امت تا طلوع خورشید ولایت شد.

بزرگان اجازه اجتهاد دریافت داشته است. علامه امینی را غیر از الغدیر تالیفات ارزشمند دیگری است، هم چون: کامل الزیارات، سیرتنا و سنتنا، سیره نبینا، اعلام الانام فی معرفه الملک، شهدای راه فضیلت، تفسیر سوره حمد، ثمرات الاسفار، رساله در علم درایه، رساله در نیت، ریاض الانس، راه و روش ما راه و روش پیامبر ماست.

اما گل سر سبد تالیفات علامه حاصل زحمات ۴۰ ساله و موجب شهرت ایشان در اقطار ممالک اسلامی، کتاب بی مانند الغدیر است که بالغ بر بیست جلد است.

کتاب الغدیر در حسن تنظیم و انشا، بسیار ممتاز و کثرت منابع و نقل مدارک که به فرموده خود علامه بیش از ده هزار جلد است، و استنتاج به تجزیه و تحلیل و کشف اغراض سوء، مخالفان در کتب خودشان و پرده برداشتن از چهره شخصیت های مغرض و خیانتکار از ناقلین اخبار و روایات مجهول از راویان مجهول الهویه و غیر اینها از امور بسیار استثنایی و بی مانند محسوب می شود، بخصوص در فصاحت بیان و تنظیم جملات و انسجام و شیوایی عبارات فوق ممتاز است.

خصوصیات اخلاقی:

علامه امینی روحانی کامل عیاری بود که در او نور عقل شرعی به وجه احسن تجلی کرد این مرد بزرگ از جهات عدیده مانند علو طبع، استغنی روح، بی اعتنائی به ریاست، صراحت لهجه، زبان صدق گویا، قلم و بیان شیوا و رسا، قیافه جذاب و سیمای دل نشین و هیکل متناسب و آراستگی به صفات کریمه دیگر از قبیل توکل، ادب، شجاعت، ابراز شخصیت در برابر مخالف و در مقام دفاع از حقیقت و امثال اینها در میان اقران کم نظیر بود.

عالی ترین صفات ممتاز وی محبت و ولای کامل نسبت به خاندان رسالت بود که سرآمد تمام



شیخ عبدالحسین امینی معروف به علامه امینی صاحب الغدیر در سال ۱۳۲۰ ه. ق مطابق با ۱۲۸۱ ه. ش در روستای (سردها) از توابع شهرستان سراب به دنیا آمد و در آغوش پدری پرهیزگار که از عالمان آن سامان بود پرورش یافت. خاندان امینی، خاندانی اهل علم و فضل و تقوا، بینش و دارای سابقه در خدمات دینی بود.

پدر علامه امینی حجت الاسلام حاج میرزا احمد امینی (متوفی ۱۳۷۰ ه. ق) خود از افاضل و عالمان نامی و معروف منطقه بود. نیای علامه، (مولی نجف علی) مشهور به (امین الشرع) (متوفی ۱۳۴۰ ه. ق) نیز از فاضلان و متقین بوده و علاقه شدیدی به گردآوری کلمات اتمه اطهار (علیهم السلام) داشت که در این مقوله مجموعه هایی گرد آورده بود. وی به فارسی و ترکی شعر می سرود. نسبت این خاندان به امینی از همین لقب (امین الشرع) نیای آنان بوده است.

وی با استعداد و نبوغ عجیبی که داشت از همان اوان کودکی مقدمات علوم را در مدارس تبریز آموخت اما چون نفس استعلا طلب وی در آموختن علم در محدوده آذربایجان قانع نشد عاقبت از تبریز رخت بر بست و راهی نجف اشرف شد و در آنجا از محضر اساتید بزرگ آن دیار کسب علم نمود تا به درجه اجتهاد رسید.

علامه از محضر عالمانی چون:

سید محمد مولانا- سید مرتضی خسرو شاه- شیخ حسین- سید محمد فیروز آبادی- سید ابو تراب خوانساری و دیگران استفاده برده است، همچنین ایشان از مراجع بزرگی چون: سید ابوالحسن اصفهانی- میرزا حسین نائینی- شیخ عبد الکریم حائری- شیخ محمد حسین کمپانی اصفهان و به خطوط خود آن

دلایل روانی بی‌توجهی

افراد به رعایت پروتکل‌ها

کاهش حساسیت افراد نسبت به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی را می‌توان از چندین جهت مورد بررسی قرار داد. عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی و انکار موضوع به گونه‌ای که برخی تصور می‌کنند از ابتلا به بیماری مصون هستند و مشکلات تنها برای دیگران رخ می‌دهد، می‌تواند بنا بر دلایل روانشناختی مختلفی ایجاد شود.

اگرچه می‌توان کاهش حساسیت افراد نسبت به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی را ناشی از انکار آسیب‌پذیری و عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی آن‌ها دانست، اما نمی‌توان مسئولیت رعایت نکردن دستورالعمل‌ها را کاملاً به انکار آسیب‌پذیری و عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی معطوف کرد چراکه عوامل متعددی در این موضوع خیل هستند، یکی از دلایل این است که امروزه بخش بزرگی از طوایر خبری را رسانه‌هایی نظیر تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی تأمین می‌کنند. این امر همانطور که می‌تواند دیگر باشد، زیان‌هایی نیز به همراه دارد. برای مثال، اخبار ضد و نقیض از رسانه‌های مختلف می‌تواند حساسیت مردم نسبت به هشدارها را کاهش دهد. از سوی دیگر برخی تحقیقات روانشناسی اجتماعی نیز نشان می‌دهند، تکرار بیش از اندازه اخبار می‌تواند منجر به فرآیند حساسیت زدایی نسبت به اخبار و کاهش توجه افراد به هشدارها شود.

از دیگر عوامل کاهش حساسیت مردم نسبت به هشدارها و رعایت پروتکل‌ها، طولانی شدن مدت پاندمی این بیماری است. در واقع پاندمی کرونا به طور چشم‌گیری وضعیت زندگی، کار و مناسبت‌های اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار داده است و از سوی دیگر وضع قوانین محدودکننده نیز در تغییر وضعیت زندگی مردم موثر بوده است.

بر اساس تحقیقات روانشناسی اجتماعی، افراد به دو دلیل عمده نیز ممکن است رفتارهایی هم‌سو با جامعه از خود نشان دهند، این دو دلیل شامل نیاز برای حفظ فردیت خود و نیاز به حفظ کنترل بر زندگی خود است. ممکن است برخی احساس کنند تحمیل پروتکل‌ها مانع از رضای این دو نیاز می‌شود و حاضرند در ازای پرداخت هر هزینه مالی و جانی برای خود و جامعه، از پروتکل‌ها سرپیچی کنند تا این دو نیاز خود را برآورده کنند، همانطور که می‌بینیم این اتفاق در سایر کشورها نیز در حال رخ دادن است.

بازی موجب شکوفایی استعداد‌های نهفته و بروز خلاقیت در کودکان می‌شود. بازی، در واقع، ماکت و بدخل زندگی واقعی است در مقیاس کوچک برای دورانی که انسان، این اشرف مخلوقات هنوز طفل است. بازی‌مشق زندگی است با رویکرد شادمانی و بی‌خیالی. البته اگرچه شکست‌ها و ناکامی‌ها در بازی همانند زندگی، بشمار است و برای کودکان، جدی، اما سطحی و گذرا است. در واقع، بازی، هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدف دار است که به صورت فردی یا گروهی، انجام می‌شود و موجبات شادی و یا گاهی احساس شکست و نیز برآورده شدن نیازهای کودک و یا ناکامی آن را فراهم می‌آورد. صفات بازی کودکان از طریق بازی، مشخص می‌شود. از جمله تمایل به فرمان دادن یا فرمان بردن، تهاجم یا تسلیم، اجتماعی یا منزوی بودن و همچنین احساس دوستانه یا خصمانه، افسردگی و یا شادی. به تعبیری کودکان، امیال و آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می‌دهند. بازی، موجب رشد عاطفی، اجتماعی، جسمانی و ذهنی کودک می‌شد.

بازی – چه بازی‌های پرتحرک و چه بازی‌های فکری– همیشه بهترین فعالیت طبیعی برای هر کودک بوده است. در جریان بازی، نیروهای روحی و جسمی کودک، یعنیدقت، حافظه، تخیل، نظم و ترتیب، جالاکلی، مهارت، قدرت جسمانی و… رشد می‌یابند و علاوه بر اینها، بازی برای کودک، محرک و انگیزه ای می‌شود در جهت کسب تجرب‌اجتماعی.

کودک به طور طبیعی با بازی «خود» را بیان می‌کند. کودک با بازی کردن، موقعیتی را به دست می‌آورد تا احساسات و مشکلات خود را به

عرضه کند و به عبارت دیگر، ابزار وجود نماید. یاد می‌گیرد که کمک‌کنند و کمک‌بگیرند. لازم

به یاد آوری است که لزوماً برای بازی مفید به وسایل گران قیمت نیازی نیست. پدران و مادران باید توجه داشته باشند که در مراحل مختلف بازی،روش‌های گوناگونی اتخاذ گردد و نیز همیشه به یاد داشته باشند که باید به کودک امکاناتی بدهند که آزادانه و مبتکرانه فعالیت نماید تا استعداد‌های نهفته‌اش به‌درستی شکوفا گردد. تنها در این صورت است که بازی می‌تواند باعث انگیزش، نشاط، فعالیت، ابتکار و خلاقیت در کودکان شود. .

اگرچه بازی در ابعاد مختلف روحی و جسمی موجب رشد کودکان می‌شود، اما بسیاری از شرایطشان از همان ابتدا نامناسب بوده است. استدلال این است که فاصله گرفتن از تجربه‌ی هر شخصی به فهم این امر کمک می‌کند که آیا او واقعا به تمام چیزهایی که فکر می‌کند به آن‌ها احتیاج دارد نیازمند است؟ همچنین باید ببینیم که آیا فرد به منابع، فرصت‌ها، قابلیت‌ها و موارد دیگری احتیاج دارد که آن‌ها را ضروری نمی‌شمارد، اما در واقع لازم‌اند.

بی تردید همه‌ی افراد بر سر آنچه برای زندگی خوب حداقلی به آن احتیاج داریم، توافق نخواهند داشت. اما ادعای من این است که آن‌هایی که آزاد، منطقی، مراقب و دلسوزند باید در مورد آن توافق داشته باشند. برای فهم علت این موضوع، باید فهمید که واقعا چه چیزی سبب می‌شود که انسان‌ها منطقی، مراقب، دلسوز، و آزاد باشند. افراد زمانی منطقی هستند که به اندازه‌ی کافی بی طرف باشند؛ آن‌ها نیازهای اساسی برخی از انسان‌ها را نسبت به دیگران برتری نمی‌دهند. انسان‌ها زمانی دلسوز و مراقب‌اند که با دیگران همدردی می‌کنند: شرایط، پیشینه و دیدگاه‌های آن‌ها را درک می‌کنند. افراد دلسوز

مراقب خواهند حمایت از منافع دیگران هستند؛ انسان‌ها زمانی آزادند که بتوانند درباره‌ی پروژه‌ها و طرح‌های خود استدلال و برنامه ریزی کنند و آن را اجرا کنند. افزون بر این، افراد آزاد گزینه‌های درخوری برای انتخاب دارند و از قدرت چانه زنی نیز برخوردارند. اکنون ببینید که چرا افراد منطقی، دلسوز، و آزاد — کسانی که مفروضات مربوطه را دارا هستند — توافق خواهند کرد که برای زندگی خوب حداقلی همه باید از منابع کافی، فرصت‌ها، قابلیت‌ها و چیزهای دیگری برخوردار باشند. اگر به اندازه‌ی کافی بی طرف باشیم، برای دیگران همان استاندارد زندگی مطلوب برای خود را تعیین خواهیم کرد. اگر دلسوز و مراقب باشیم، استانداردی را لحاظ می‌کنیم که معتقدیم برای منافع منحصر به فرد دیگران کافی است. اگر آزاد و دلسوز و حائز مفروضات پیش‌گفته باشیم، درباره‌ی کافی بودن استاندارد زندگی برای افرادی با منافع و علایق مختلف اشتباه نخواهیم کرد.

منطقی وجود دارد که فارغ از اهمیت زندگی خوب حداقلی، تأکید می‌کند بر اینکه حتی برخی از فقیرترین، مظلوم‌ترین و محروم‌ترین افراد می‌توانند زندگی عالی‌ای داشته باشند. همان‌طور که فیلسوفی به نام دن هیبرون (Dan Haybron) می‌گوید، زندگی اغلب هستی بخش و دلگرم‌کننده است، حتی اگر فاقد بسیاری از مواردی باشد که افراد به طور موجه آن را بخشی از حقوق اساسی خود

نقش بازی های کودکان در رشد آن‌ها (۱)



والدین و حتی مربیان توجه کافی به نقش تعیین کننده بازی ندارند و در موقع لزوم، با کودکان همراهی نمی‌کنند. در ذیل به اختصار به برخی از تأثیرات مثبت بازی بر رشد کودک اشاره می‌کنیم:

رشد عاطفی:

در رشد عاطفی کودک نقش مثبتی ایفا می‌کند و نیاز به تعامل، یادگیری،برتری‌جویی و بروز احساسات و عواطف، ترس و تردیدها و برونگری را در کودکان‌تقاء می‌دهد.

رشد اجتماعی:

بازی، رشد اجتماعی کودکان را تسریع می‌کند و موجب شکوفایی استعداد‌های نهفته و بروز خلاقیت، همکاری، همدلی و مشارکت و ارتباط کودک با محیط بیرون،می‌گردد. همچنین بازی موجب ماندندسازی یا بزرگترها شده و کمک می‌کند که کودک، شکست و پیروزی را در حد خود بطور واقعی تجربه کند. بازی به دلیل تحرک در برخی از اشکال خود در رشد جسمی کودک موثر بوده و باعث هماهنگی دستگاه‌ها و اعضای بدن و تقویت حواس کودک و توانمندی فکری و بدنی او می‌شود.

رشد ذهنی:

بازی، تفکر، دوردانشی و رفتار هوشمندانه را تقویت می‌کند و نقش آن در رشد ذهنی کودک انکارناپذیر است. امروزه یادگیری بهتر زبان و رشد هوشی و تفکر کودک از طریق بازی به اثبات رسیده است. آنچه که از بازی‌های فکری مخصوصاً «کاربرد آن در فلسفه و کودک» مورد نظر است،

نقش بازی های کودکان در رشد آن‌ها (۲)

نقش بازی در رشد ذهنی کودک استکه با استفاده از ابزارهای مورد نظر (اسباب‌بازی، داستان، فیلم، کارت‌تون،عکس…) به ارتقاء رشد فکری او کمک می‌کند.
مراحل پیشرفت بازی در کودکان:
با بررسی مراحل رشد کودک می‌توان متناسب با سن کودک بازی‌هایی برای آنها طراحی کرد که با اجرای آن، کودکان از توانایی‌های مناسبی برخوردار شوند. بدیهی است که هر کودکی این مراحل را با توجه به ویژگی‌های ذهنی – جسمی خود طی می‌کند ولی رشد کافی به معنای کسب و تسلط بر مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که کودک در بزرگسالی به آنها احتیاج دارد و پیشرفت در آن، بوسیله بازی صورت می‌گیرد. که این مهارت‌ها را کودک در طی مراحل زندگی‌اش از بدو تولد تا سنین ابتدایی‌ای ورود به دبستان می‌گذراند.

بازی‌های کودکان در روند رشد و تکامل تغییر می‌کنند. در واقع، بازی‌های اواز شکل جسمی و عاطفی خارج شده، از پستوانه اندیشه و خلاقیت برخوردار می‌شود. البته لازم به ذکر است بازی‌های جسمی، زمینه‌ساز بازی‌های ذهنی در کودک هستند.

اثر بازی بر جسم کودکان:

بازی‌هایی که با فعالیت توأم هستند در جهت تکامل و رشد عضلانی کودک و ورزش دادن قسمت‌های مختلف بدن، از اهمیت و ارزش زیادی برخوردارند. بازی‌های پرتحرک مانند توپ بازی، گرگم‌به هوا و همه بازی‌هایی که مجال نام بردنشان نیست، هم انرژی اضافی کودک را تخلیه می‌کند و هم عضلات و استخوان‌های او را تقویت

می‌کند. انرژی اضافی اگر از طریق صحیح مصرف نگردد و سرکوب و ذخیره‌شود او را ناآرام، عصبی و بدخلق می‌کند.

اثر بازی بر روان کودکان:

صداقت و صراحت کودکان، واقعا بی نظیر است. کودک به وسیله بازی، فرصت می‌یابد که احساسات خود را هدف دار ابراز نماید. کودک می‌تواند احساساتی از قبیل ترس، رنجش، نگرانی، شادی و… آشکار کرده، خود را آن‌طور که دوست دارد در قالب شخصیت‌های دلخواهش بیان نماید و رضایت و رنجش‌های درونی خود را نیز از بین ببرد.

اثر تربیتی بازی:

همانطور که پیش از این گفتیم، بازی، بدل زندگی است و ضمن بازی، شخصیت واقعی کودکان، شکل می‌گیرد و دگرگونی‌های قابل توجه در روحیات وی روی می‌دهد که همه این‌ها گذر به مرحله عالی تر رشد و پیشرفت را برای کودک تدارک می‌بیند و از اینجاست که میتوان با استفاده از امکانات تربیتی بازی، کودک را در مسیر صحیح انتخاب راه و روش زندگی قرار داد.

اثر اجتماعی بازی:

کودک از طریق بازی می‌آموزد که چطور –غیر از خانواده – یعنی با افراد بیگانه، روابط اجتماعی برقرار کند و چطور مشکلات و مسائل ناشی از این نوع روابط را حل کند و تطابق اجتماعی را فراگیرد.

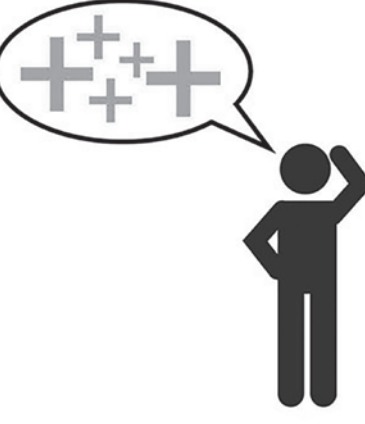
جایگاه آموزشی بازی:

امروزه حتی آموزش‌های درسی را از طریق بازی در کودکان می‌آموزند. به عبارتی، در کنار آموزش‌های مستقیم، کودک از طریق بازی با انواع مختلف اسباب بازی، موفق به آموزش و شناخت رنگ‌ها، شکل‌ها، اندازه‌ها، اجناس و اشیاء و اهمیت آنها می‌شود. بازی به کودک کمک می‌کند تا ندیایی را که در آن زندگی می‌کند؛ بشناسد، بفهمد، لمس و حس و بالاخره کنترل کند و میان واقعیت و خیال تفاوت قائل شود.

تأثیر اخلاقی بازی:

کودک در جریان بازی یاد می‌گیرد که، چه چیز خوب است و چه چیز بد است. کودک در می‌یابد که اگر بخواهد در بازی یک فرد قابل قبول به حساب آید، باید صادق، امین، عادل، منضبط، حقیقت طلب و درستکار و مسلط به خود و … باشد.

ادامه دارد…



تأثیر مثبت اندیشی افراطی بر زندگی ما

بسیاری از جملات انگیزشی که هر روز می‌شنویم در ما تأثیری ندارند؛ بنابراین خودمان باید عباراتی را مختص به زندگی فردیمان به وجود آوریم.

اگر بیش از حد مثبت اندیش باشیم، ممکن است احساس عدم اصالت و انگیزه پایین به شما دست دهد، البته راهی برای رفع این مشکل وجود دارد و ما تضمین می‌کنیم که هنگامی که مثبت اندیشی به این روش انجام شود، می‌تواند یک منبع انگیزشی نیرومند باشد و باعث تقویت اعتماد به نفس در روند کار شما شود.

چگونگی مثبت نگری نادرست افراد

مطمئناً قبلاً عبارات انگیزشی زیادی را دیده اید و این قبیل جملات را می‌شناسید. عباراتی مانند:

شما می‌توانید هر کاری را انجام دهید!

هر چیزی ممکن است!

فقط باور داشته باشید!
اما برای بسیاری از افراد، این عبارات غیراصیل و حتی ناخوشایند به نظر می‌رسند. چرا؟ زیرا این جملات بر اساس واقعیت نیستند. در اصل، واقعیتی که نمی‌توان آن را نادیده گرفت، این است که این عبارات هیچ ارتباطی با تجربیات، شخصیت یا چگونگی موفقیت افراد در زندگی شخصیشان ندارند. این جملات تنها بیانه‌هایی از قبل آیدآموده شده هستند که هر کسی می‌تواند به زبان بیاورد.

«مثبت گرایی همیشه برنده است. همیشه.»
–گری واینرچوک–

کلید مثبت اندیشی درست

ممکن است شما حماقت کنید و مثبت اندیش بودن را کاملاً کنار بگذارید، اما باید بدانید که مهم چگونگی استفاده از آن به عنوان روشی موثر و اصیل است.

یک راه آسان برای انجام این کار وجود دارد. شما باید برای خود تعدادی عبارت انگیزشی مثبت انتخاب کنید که مختص شما و زندگیتان باشند. انجام دادن قسمت اول آسان است. فقط مطمئن شوید که عبارات انگیزشی خوبی برای خود ساخته اید، اما اینکه این عبارات مختص شما باشند یعنی چه؟

تاب آوری خانواده

ویژگی یا فرآیند!

اغلب تحقیقات حوزه تاب آوری کودکان به دنبال تعیین ویژگی های مربوط به سازگاری های کودکان بوده است. برای مثال یافته های نیبرز، فورهند و مک ویکار (۱۹۹۳) نشان می دهد که مادر های جوان با توانایی شناختی بالا (دارای تاب آوری بالا) توانایی ایجاد ارتباط بهتری با فرزندان خود دارند. مطالعات متعدد دیگری نشان داده است جوانانی که نسبت به طلاق والدین خود و شرایط سخت خانواده دید منفی ندارند از نمره تاب آوری بهتری برخوردار بوده اند. وایمن و همکارانش(۱۹۹۲) کودکانی را تاب آور می دانند که در شرایط پایدار خانوادگی زندگی کرده و ازقوانین خانوادگی و فضای صمیمانه ، حمایتگر و قانونمند برخوردار هستند. یافته های دیگری را میتوان یافت از روابط معکوس معنی دار تاب آوری با احساسات منفی که در جای خود بسیار حایز اهمیت است . مطالعات زیادی وجود دارند که تاب آوری را یک ویژگی در نظر میگیرند که به عنوان نمونه می توان تحقیق بر روی خانواده های هاوایی (مطالعات پروفیسور امی ورنر) را ازاین نوع بر شمرد؛ بررسی های متعدد در حوزه تاب آوری خانواده نشان داده که سخت رویی، قدرت و توان حل مساله با سطوح بالای تاب آوری و عملکرد خانواده در ارتباط بوده در تحقیقی دیگر بر روی تاب آوری خانواده هایی که سرپرستی کودکانی از دیگر کشور ها (تاب آوری کودکان پناهنده) را بر عهده داشتند سه عامل سطوح بالای ارتباطی و حل مسئله، داشتن دید مثبت و معنویت نقش تعیین کننده داشتند. همین طور تاب آوری بالا با عواملی مانند جهان بینی مثبت، بسج منابع و انسجام خانواده در خانواده هایی با کودکان مبتلا به اوتیسم این ارتباطات را تایید کرده است.

در خانواده های تک والد به گفته گریف و ریتمن(۲۰۰۵) پشتکار، بیان عاطفی و اعتماد به نفس از ویژگی های فردی تاب آوری لحاظ شده اند.

محمدرضا مقدسی
به مثال‌های زیر توجه کنید:
«آن‌ها من را انتخاب کردند.»
اگر احساس می‌کنید برای ترفیع صلاحیت کافی ندارید، فقط به خاطر داشته باشید که آن‌ها شما را به دلیلی انتخاب کرده اند. مهارت‌ها و توانایی‌های شما واقعی است)
«آرامشی که دارم، به من قدرت می‌بخشد.»
اگر مهارت اصلی شما در آرام ماندن است، در صورت نیاز به کنترل شرایط سخت، از این عبارت استفاده کنید.)
«فقط یک پله دیگر باقی مانده است.»
این عبارت یادآور این است که کاری را که قبلاً بارها انجام داده اید، باز هم می‌توانید به ثمر برسانید)
«من وظیفه خودم را انجام داده ام.»
مانند یوری فورمن، اگر برای چیزی زحمت کشیده اید، قدر تلاشتان را بدانید و آن را فراموش نکنید. از این عبارت استفاده کنید تا ذهن‌تان باز شود.)
همان‌طور که می‌بینید، وقتی انگیزه‌های شما از تجربه زندگی واقعی متولد می‌شوند بسیار قدرتمندتر هستند. آن‌ها وزنی دارند که تأثیری فوری و طولانی مدت بر توانایی شما برای انجام کارها می‌گذارد. فایده این روش این است که این عبارات انگیزشی متناسب با شخص شما تنظیم شده اند و هیچکس دیگری به جز شما نمی‌تواند از آن‌ها استفاده کند.
«باور افکار منفی، بزرگترین مانع موفقیت است.»
چارلز باک گلسمن–

«شعار» شما برای موفقیت و انگیزه در واقع، این جملات منبع انرژی هستند. وقتی احساس می‌کنید انگیزه خود را از دست داده اید و یا نمی‌توانید در برابر مشکلات پیش آمده به خوبی مقاومت کنید، از آن‌ها استفاده کنید تا دوباره سرعت و شتاب پیدا کنید. پس از استفاده از این جملات، به احتمال زیاد احساس انگیزه، اصالت و حتی افتخار خواهید کرد. زیرا عبارات شما این واقعیت را به شما یادآوری می‌کنند که در زندگی خود قبلاً به موفقیت رسیده اید و اکنون می‌توانید از بُردهای قبلی خود به عنوان یک منبع انرژی برای موفقیت‌های بعدی استفاده کنید؛ بنابراین منتظر نمانید، شعار انگیزه بخش خود را بسازید و برای موفقیت بیشتر، همین امروز از آن استفاده کنید.

این صورت ترمین کرده ام.
«من تمام کارهای لازم را انجام داده ام.»

حال، نحوه استفاده از این روش را به شما نشان می‌دهیم. به کاری که قبلاً در آن در زندگی موفق شده اید، یا جایی که عملکرد شما در آن بهترین است فکر کنید. این کار می‌تواند یک موفقیت بزرگ یا کوچک یا حتی یک ویژگی قابل اعتماد که دارید باشد. مثلاً:

به طور مداوم باشگاه رفتن– پیدا کردن یک شغل خوب– تسلط بر نوازندگی یک ساز– حفظ کردن آرایش خود در شرایط مهم– با برنامه بودن در واقع، در این جا چیزی به عنوان موفقیت «کم ارزش» نداریم. هر پیروزی، هر مهارت و هر موفقیتی، چه کم و چه زیاد، چه کوچک و چه بزرگ، دارای اهمیت است.

بنابراین، تعدادی از موفقیت‌های خود را تعیین کنید و مرتبط‌ترین آن‌ها را برای هدف فعلی خود انتخاب کنید. سپس آن «بُرد» را به یک عبارت انگیزشی تبدیل کنید و در صورت نیاز از آن استفاده کنید. به این ترتیب، آن چه که روزی تنها گزاره‌ای عمومی بوده است، اکنون ابزاری برای ایجاد انگیزه می‌شود.

بنابراین، تعدادی از موفقیت‌های خود را تعیین کنید و مرتبط‌ترین آن‌ها را برای هدف فعلی خود انتخاب کنید. سپس آن «بُرد» را به یک عبارت انگیزشی تبدیل کنید و در صورت نیاز از آن استفاده کنید. به این ترتیب، آن چه که روزی تنها گزاره‌ای عمومی بوده است، اکنون ابزاری برای ایجاد انگیزه می‌شود.



میزان ورزش در دوره بارداری



قوزک پا و مفاصل زانو، رکاب بزنید.

توجه: اگر در کلاس اسپینینگ شرکت می‌کنید حتماً مربی‌تان را در جریان بارداری خود قرار دهید و هر وقت احساس گرمای زیاد یا خستگی کردید، فوراً از کلاس خارج شوید. ضمناً دسته‌های دوچرخه را بالاتر بیاورید تا به جلو خم نشوید و به پایین کمربان فشار وارد نشود.

تمرینات تناوبی پُرشدت در بارداری

تمرینات تناوبی پُرشدت مطمئناً برای هر خانم بارداری مناسب نمی‌باشند.

توجه: تمرینات این نوع ورزش برای خانم بارداری که تازه می‌خواهد ورزش را شروع کند خوب نیستند؛ اما اگر مدتی است که تمرینات تناوبی پُرشدت را شروع کرده‌اید و پزشکتان نیز اجازه‌ی ورزش را به شما داده است، با ایجاد تغییراتی می‌توانید ادامه‌اش دهید اما اگر احساس تنگی نفس می‌کنید یا ناتوان می‌شوید تمرین را متوقف کنید. زیاد آب بنوشید و خصوصاً در مورد تمریناتی که به تعادل نیاز دارد مراقب باشید.

پیلاتس در بارداری

یک برنامه پیلاتس مناسب خانم‌های باردار اساساً بر تقویت میان تنه و کشش عضلات با شدت کم متمرکز است که به تخفیف کمردرد، کم‌کم کرده و وضعیت بدنی را بهبود داده و انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد. توجه: بهتر است در کلاس پیلاتس مناسب خانم‌های باردار شرکت کنید تا تمام تمرینات، متناسب با شرایط شما باشند.

یوگای بارداری

یوگای بارداری یا پیش از زایمان نیز تمرینی ایده آل برای خانم‌های باردار است؛ شما را ریلکس می‌کند، بدنتان را منعطف‌تر می‌کند، تمرکزتان را بیشتر کرده و تنفس عمیق را به شما یاد می‌دهد که همگی این‌ها به نفع وضع حمل شما هستند. تمرینات یوگای بارداری تفاوت‌هایی با یوگای معمولی دارد.

نکاتی برای ورزش در بارداری

هرچند ورزش در دوره بارداری بی‌خطر است اما احتیاط‌هایی لازم است.

پزشکتان به دویدن ادامه دهند. توجه: روی سطوح شیب‌دار ن‌دوید و زیاده‌روی نکنید چون مفاصل و تاندون‌های شُل شده طی بارداری می‌توانند باعث شوند حین دویدن فشار بیشتری به زانوهایتان وارد شود و احتمال دارد آسیب ببینند. باز هم تأکید می‌کنیم دویدن برای افرادی مناسب است که قبل از بارداری دوندۀ بوده‌اند، اگر می‌خواهید ورزشی را شروع کنید دویدن اصلاً گزینه‌ی مناسبی نیست و بهتر است به همان پیاده‌روی بسنده کنید.

دستگاه الپیتیکال و پله نوردی در باشگاه

هم الپیتیکال و هم پله نوردی در دوره بارداری



مفید هستند. سرعت دستگاه را مناسب تنظیم کنید تا حدی که برایتان راحت باشد. توجه: یادتان نرود که بارداری شما رو به پیشرفت است و ممکن است به مرور، مقاومت بیشتری احساس کنید، پس لازم است به بدنتان گوش دهید. ضمناً مواظب باشید هنگام پایین آمدن از دستگاه توله‌تو نخورید و زمین نیفتید.

ایروبیك در بارداری

تمرینات کم شدت ایروبیك، راهی بسیار عالی برای بالا بردن ضربان قلب و ترشح اندورفین هستند، خصوصاً اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید.

توجه: با بزرگ‌تر شدن شکمتان باید از انجام فعالیت‌هایی که به تعادل کامل نیاز دارند پرهیز کنید. اگر یک ورزشکار باتجربه هستید، به بدنتان گوش دهید و از پریدن یا حرکات تند و شدید اجتناب نمایید و هرگز تا مرز ناتوانی ورزش نکنید. ایروبیك در آب برای مادران بارداری که در ورزش مبتدی هستند بسیار مناسب است.

دوچرخه ثابت در بارداری

اگر دست‌کم شش ماه پیش از بارداری‌تان ورزش اسپینینگ انجام می‌داده‌اید، حالا هم در صورت اجازه‌ی پزشکتان باید بتوانید آن را ادامه دهید. دوچرخه ثابت می‌تواند ورزشی بسیار مفید باشد زیرا می‌توانید با سرعتی که دوست دارید بدون خطر افتادن یا وارد کردن فشار بر

توصیه شده است مادر باردار هر روز دست‌کم سی دقیقه یا بیشتر با شدت متوسط ورزش کند (اگر هر روز نمی‌توانید، بیشتر روزهای هفته)

بنا به شرایط قلب و سلامت عمومی بدنتان، سه وعده پیاده‌روی ده دقیقه‌ای پراکنده در طول روز، به اندازه‌ی سی دقیقه دویدن روی تردمیل یا رکاب زدن در باشگاه مفید است. حتی فعالیت‌های غیرورزشی، مثلاً پانزده دقیقه جاروبرقی کشیدن و پانزده دقیقه نظافت کاری‌های سبک منزل هم می‌توانند شما را به این هدف برسانند.

شنا در بارداری

شنا و ایروبیك در آب می‌تواند ورزشی بسیار عالی برای مادران باردار باشد. چرا؟ وزن شما



در آب کمتر از وزنتان روی زمین است، بنابراین احساس سبکی می‌کنید. غوطه‌ور شدن در آب می‌تواند حالت تهوع را برطرف کرده و درد و تورم قوزک پاتان را کاهش دهد. ضمناً به این دلیل که جنین نیز همراه شما در آب غوطه‌ور است، فشار کمتری به مفاصل و تاندون‌های شُل شده‌ی شما وارد می‌شود (واکنش طبیعی بدن نسبت به هورمون‌های بارداری) توجه: وقتی به استخر می‌روید مراقب باشید سر نخورید یا از لبه‌های استخر به داخل آن نیفتید. (از شیرجه زدن خودداری کنید.)

پیاده‌روی در بارداری

ورزشی ساده‌تر از پیاده‌روی برای یک مادر باردار وجود ندارد و ضمناً تمرینی است که می‌توانید دقیقاً تا تاریخ وضع حملتان انجامش دهید. پیاده‌روی به تجهیزات خاصی هم نیاز ندارد، فقط یک جفت کفش مناسب پیاده‌روی نیاز دارید.

دوی سبک در بارداری

تمرینی سریع‌تر از پیاده‌روی دوست دارید؟ دوندۀهای حرفه‌ای می‌توانند با اجازه‌ی



کاهش وزن می‌تواند یک هدف درست باشد، اما نباید تنها دلیل شما برای انجام ورزش باشد. در حقیقت، زمانی که فعالیت بدنی را فقط ابزاری برای کاهش وزن در نظر می‌گیریم، روی شیئی لغزنده حرکت می‌کنیم که می‌تواند در نهایت به ضرر ما تمام شود.

انجام ورزش فقط به این دلیل که قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، می‌تواند دست‌اوردمعالمی برای فاجعه باشد. این طرز فکر نه تنها می‌تواند موجب ایجاد استرس، فشار و انتظارات غیرواقعی شود، بلکه با یک ضرب‌الاجل داخلی نیز همراه است؛ زمانی که میزان وزن مورد نظر خود را کاهش می‌دهید، دیگر دلیلی برای ادامه ورزش ندارید. این شرایط می‌تواند در نهایت بازگشت وزن از دست رفته را موجب شده و این چرخه معیوب ادامه یابد.

این الگوی مشکل ساز شما را در معرض خطر افزایش وزن بیشتر و اختلالات غذا خوردن، اضطراب، افسردگی، بیماری قلبی و چاقی قرار می‌دهد. شش راهبرد زیر می‌توانند به جدا کردن اهداف کاهش وزن از معادله ورزش و قرار گرفتن شما در مسیر ارتباطی سالم‌تر و جامع با ورزش کمک کنند.

اهداف سلامت خود و نه کالری سوزانده شده را دنبال کنید

هدف نهایى در زندگی احساس شادى و رضایت است و هیچ ارتباطی بین خوشبختی و کالری وجود ندارد.

به جای استفاده از کالری سوزانده شده به عنوان معیار پیشرفت، ارتباط خود با موفقیت را دوباره ارزیابی کنید. موفقیت خود را با این که چه احساسی دارید، چقدر قوی‌تر شده اید، وضعیت سلامت روانی خود، تعداد تکرارهای یک تمرین و کیفیت خواب خود دنبال کنید. اگر می‌خواهید شادتر باشید، وضعیت خلق و خو و خواب خود را ثبت کنید. در واقع، بین فعالیت بدنی و خواب خوب، سطوح افزایش یافته انرژی و خلق و خوی بهتر، ارتباط مثبتی وجود دارد.

از انجام تمرینات ورزشی که لذتی از آنها نمی‌برید، پرهیز کنید

آیا یک تمرین ورزشی را فقط به این دلیل که

بهترین ورزش

برای کاهش درد

آرتروز گردن



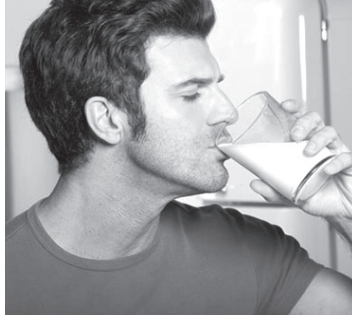
با تقویت عضلات، فشار کمتری به مهره های گردن وارد می‌شود و علائم آرتروز گردن و درد تخفیف پیدا می‌کند. در حال حاضر با انجام چند تمرین ورزشی گردن می‌توانیم درد ناشی از آرتروز گردن را کاهش دهیم. (۱) کشش گردن: بدن خود را صاف نگه دارید و چانه خود را به سمت جلو هل دهید تا گلوئ شما کشیده شود. به آرامی عضلات گردن خود را بکشید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس سر خود را به مرکز بگردانید و آن را به سمت عقب هل دهید و چانه خود را بالا نگه دارید و به مدت پنج دقیقه در این وضعیت باقی بمانید. این حرکت را پنج مرتبه تکرار کنید. (۲) خم کردن گردن: سر خود را به طرف پایین خم کنید تا چانه شما به روی سینه تان قرار بگیرد. سپس به آرامی عضلات گردن خود را بکشید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. به وضعیت طبیعی خود برگردید و این حرکت را نیز ۵ مرتبه تکرار کنید.

(۳) چرخش گردن: سرخود را به یک طرف بچرخانید، بدون آنکه چانه خود را پایین یا بالا ببرید، سر خود را آرام بچرخانید که احساس گردن درد نکنید. به آرامی عضلات گردن خود را بکشید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. بار دیگر سر خود را به مرکز بگردانید. سپس این حرکت را برای سمت دیگر گردن تکرار کنید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت قرار بگیرید. این حرکت را در هر سمت ۵ مرتبه تکرار کنید. (۴) خم کردن گردن: سر خود را به سمت شانه خم کنید (گوش تان به سمت شانه متمایل شود) سپس به آرامی عضلات گردن خود را بکشید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سر خود را به مرکز بگردانید و این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید. این حرکت را نیز در هر سمت ۵ مرتبه تکرار کنید.

کشش را در این تمرینات ورزش آرتروز گردن تا جایی ادامه دهید که باعث گردن درد نشود.

فایده نوشیدن شیر

پس از ورزش



پژوهشگران کانادایی اعلام کردند نوشیدن دو لیوان شیر پس از ورزش، به سوزاندن بیشتر چربی و افزایش حجم ماهیچه ای کمک می‌کند. محققان دانشگاه مک ماستر در همیلتون ایالت اونتاریو، ۵۶ مرد ۱۸ تا ۳۰ سال را طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای بررسی کردند. برای این افراد برنامه ورزشی بلند کردن وزنه، طی پنج روز در هفته ارائه شد. شرکت کنندگان در این مطالعه به سه گروه تقسیم شدند:

گروه اول: پس از ورزش، دو لیوان شیر کم چربی مصرف کردند.

گروه دوم: پس از ورزش، نوشیدنی سوپا (با همان میزان پروتئین و انرژی موجود در شیر) مصرف کردند.

گروه سوم: پس از ورزش، نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف کردند. بعد از ۱۲ هفته معلوم شد گروهی که شیر نوشیده بودند، حدود یک کیلوگرم چربی و گروهی که کربوهیدرات مصرف کرده بودند، نیم کیلوگرم چربی از دست داده بودند. این در حالی است آنهاهی که نوشیدنی سوپا خورده بودند، چربی از دست نداده بودند. در عین حال گروهی که شیر نوشیده بودند، در مقایسه با آنهاهی که گرم به حجم ماهیچه ای خود افزوده بودند. علاوه بر این گروهی که شیر مصرف کرده بودند، ۳۶ درصد یا ۱۵۰۰ گرم حجم ماهیچه ای بیشتر نسبت به گروه مصرف کننده نوشیدنی کربوهیدرات پیدا کرده بودند.

منبع : سایت دکتر کرمانی

مزیت های

پیاده روی منظم



پیاده‌روی اگر به طور منظم انجام شود، به طور قطع تاثیر بسیاری بر سلامت از جمله تقویت قلب و پیشگیری از زوال عقل می‌گذارد ساده ترین و آسان ترین ورزش برای بدن پیاده روی است. این نوع ورزش برای هر سن با هر توانایی و وضعیت جسمی مناسب است.

تقویت عملکرد قلب

پیاده روی منظم باعث کاهش خطرات ناراحتی قلبی، سکتۀ، کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) می‌شود و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. در واقع هر فعالیتی که ضربان قلب شما را بالا ببرد و تلمبه زنی خون در قلب تان را بیشتر کند، فعالیتی برای قلب و سیستم گردش خون شما هم محسوب می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها داشتن پیاده روی منظم، علاوه بر کاهش ناراحتی قلبی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، تنگی نفس و سرطان را کاهش می‌دهد. دانشمندان ۳ هزار تا ۷۵۰۰ گام در روز را برای درمان دیابت نوع ۲ توصیه و پیشنهاد می‌کنند فرد کمتر بنشیند و فعال تر باشد. هر روز راه رفتن می‌تواند به کنترل سطح قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

کنترل وزن

اگر شما سعی می‌کنید کاهش وزن داشته باشید، نیاز به سوزاندن ۶۰۰ کالری در روز دارید یعنی بیشتر از آن چیزی که در روز می‌خورید و پیاده روی ساده ترین روش برای سوزاندن این کالری است. فردی که ۶۰ کیلوگرم وزن دارد، ۷۵ کالری با قدم زدن تند در مدت ۳۰ دقیقه می‌سوزاند. هرچه قدم زدن سریع‌تر باشد کالری بیشتری می‌سوزانید. پیاده‌روی عضلات را سفت‌تر و متابولیسم را سریع‌تر می‌کند.

پیشگیری از زوال عقل

داشتن فعالیت جسمی، تاثیراتی بر کارکرد مغز دارد و ورزش منظم خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد و به بهبود حافظه کمک می‌کند.

کاهش پوکی استخوان

پیاده روی استخوان‌ها را تقویت می‌کند و تراکم آن‌ها را افزایش می‌دهد. این نوع ورزش برای زنان که بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند بسیار مناسب است و در حفظ سلامتی استخوان نقش مهمی دارد و به پیشگیری از تورم مفاصل کمک می‌کند. با افزایش سن، استخوان‌ها ضعیف‌تر می‌شود و پیاده روی منظم به تقویت و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

پاها را سفت و محکم می‌کند

پیاده روی مناسب می‌تواند به تقویت و خوش فرم بودن پاها کمک کند. نوع راه رفتن اهمیت زیادی دارد.

افزایش میزان ویتامین D

اگر پیاده روی شما در بیرون و در روز روشن باشد، ذخایر ویتامین D بدن تان را افزایش خواهید داد.چنان‌چه این مواد مغذی از طریق غذا به بدن نرسد، می‌توانید از طریق قرار گرفتن در معرض نور آفتاب آن را به دست بیاورید.

ایجاد روحیه شاد و انرژی بخش

مطالعات نشان داده ورزش منظم، به اندازه داروهای ضد افسردگی موثر است. زمانی که فرد ورزش می‌کند هورمون اندورفین در بدنش ترشح می‌شود و فرد احساس نشاط می‌کند، نگرانی و استرس را کاهش می‌دهد و اگر این فعالیت ورزشی به صورت گروهی باشد، منجر به دور کردن احساس تنهایی و منزوی بودن می‌شود.



اگر مبتدی هستید کم‌کم ورزش را شروع کنید. با بیست دقیقه شروع کنید، حتماً بدنتان را گرم کنید و بعد از تمرین هم بدن را سرد کنید. جلسه تمرین را تدریجاً به سی دقیقه برسانید.

اگر عادت به ورزش کردن دارید، زیاده‌روی نکنید. یادتان باشد الان وقت آن نیست که سطح فیتنس خود را بالا ببرید.

سونا نروید. حمام سونا یا وان خیلی گرم و یا هر چیزی که دمای بدنتان را بالا ببرد برای شما ممنوع است. محیط تمرینتان باید همیشه خنک باشد و هوای آن تهویه شود. به بدنتان گوش دهید. اگر باردار هستید هرگز تا مرز ناتوانی ورزش نکنید. نبضتان را چک کنید تا مطمئن شوید زیاده‌روی نمی‌کنید. اگر از تمرینتان احساس خوبی دارید، پس احتمالاً به اندازه ورزش می‌کنید و فشار زیادی به بدنتان وارد نمی‌شود. کمی عرق ریختن خوب است اما کاملاً خیس از عرق شدن نه. شدت سختی تمریناتتان باید تا حدی باشد که حین حرکت بتوانید حرف بزنید. بعد از پایان تمرین، باید احساس انرژی کنید نه اینکه بی‌حال شوید.

نسبت به بروز مشکل هشیار باشید. اگر در ساق پاتان دردی احساس کردید یا ضعف عضله بر تعادلتان اثر گذاشت، ورزش را متوقف کنید. علامی که نشان می‌دهند باید با پزشکتان تماس بگیرید شامل: درد غیرعادی در هرجایی از بدن، گرفتگی عضله‌ای که برطرف نمی‌شود، انقباضات دردناک، درد در قفسه سینه، ضربان تند قلب، مشکل در راه رفتن، سردرد ناگهانی، سرگیجه، خونریزی یا کاهش حرکت جنین بعد از بیست و هشت هفته می‌شود.

بعد از ماه چهارم، از انجام تمریناتی که مجبورید صاف دراز بکشید یا مدت طولانی بدون تحرک یکجا بایستید خودداری کنید. وزن رحم در حال انبساط شما می‌تواند به رگ‌های خونی فشار وارد کرده و جریان خون را محدود کند.

هر نیم ساعت که ورزش می‌کنید و عرق می‌ریزید، یک لیوان پُر از آب بنوشید و اگر هوا گرم است یا خیلی عرق می‌کنید بیشتر از این هم باید آب بنوشید. ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیش از شروع تمرین هم آب بنوشید و حین ورزش‌های پُرشدت یا ورزش بیشتر از ۴۵ دقیقه می‌تواند باعث افت قند خون شود، پس باید پیش از تمرین و بعد از آن، میان وعده‌ی سبکی که پروتئینی و کربوهیدراتی باشد بخورید.

ورزشی را برای دوران بارداری‌تان انتخاب کنید که برایتان لذت‌بخش باشد و انگیزه‌تان محفوظ بماند. به فعالیت‌های خود تنوع بدهید تا برایتان جالب باشد.

دهید، احساس شود.

و اگر فکری می‌کنید ورزش برای شما به فعالیتی خسته کننده تبدیل شده و در آن گرفتار شده اید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد تا روتین خود را تغییر دهید. برنامه تمرینی جدید را امتحان کنید، یک فهرست از آهنگ های سرگرم کننده مورد علاقه خود تهیه کنید و به کتاب های صوتی یا پادکست هایی که می‌توانند انگیزه و علاقه شما به ادامه مسیر را افزایش دهند، گوش دهید.

بر همه فواید سلامت ورزش متمرکز شوید

زمانی که موضوع فواید ورزش مطرح می‌شود، کاهش وزن تنها توک کوه یخ محسوب می‌شود. ورزشی را که می‌تواند خطر بیماری های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان را کاهش دهد، از این رو، احتمال زندگی طولانی‌تر و با کیفیت بیشتر را افزایش می‌دهد. ورزشی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی انسان را تقویت کرده، به مدیریت استرس، اضطراب و افسردگی کمک کند.

ورزشی را استخوان های انسان را تقویت می‌کند، تعادل را بهبود می‌بخشد و خطر زمین خوردن با افزایش سن را کاهش می‌دهد.

ورزش عملکرد مغز، خواب و سلامت جنسی را بهبود می‌بخشد.

ورزش را به عنوان یک سبک زندگی و نه یک هدف در نظر بگیرید

در شرایطی که تعیین اهداف می‌تواند ایجاد انگیزه کند، رابطه شما با ورزش برای تمرخش بودن به ضرب الاجل نیاز ندارد. به جای تمرکز بر کاهش وزن، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید کل زندگی خود را از طریق سلامتی غنی کنید. ذهنیت و طرز فکر ماراتنی رویکرد سالم‌تری است. به بیان دیگر، رابطه خود با ورزش را باید همانند یک دوی مارتن و نه یک دو سرعت با شدت بالا در نظر بگیرید. شما باید در بلند مدت ورزش کرده و به نیازهای بدن خود توجه داشته باشید.

به روزهایی که سرشار از انرژی و قادر به تحقق اهداف تمرینی خود هستید، خوش آمد بگویید، اما روزهایی که بدن شما تمایل دارد فعالیتی سبک‌تر مانند یک پیاده‌روی طولانی یا حرکات کششی یوگا انجام دهید را نیز پذیرا باشید.

فقط برای کاهش وزن ورزش نکنید

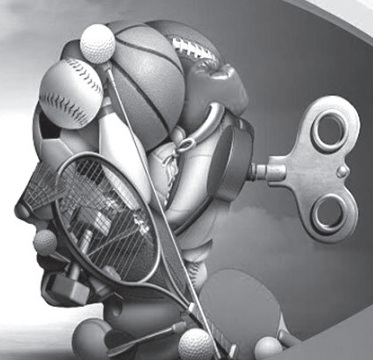


اگر ذهنیت خود را تغییر دهیم و در عوض از تمرینات ورزشی برای کاهش استرس استفاده کنیم، این می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. ورزش یکی از بهترین گزینه های ضد افسردگی است. فعالیت بدنی ترشح اندورفین در بدن را موجب می‌شود که این هورمون درک درد را کاهش داده و وضعیت مثبتی در بدن ما ایجاد می‌کند.

از این رو، زمانی که احساس اضطراب، استرس یا آشفتگی دارید، فعالیت بدنی می‌تواند به ایجاد احساس خوب در شما کمک کند.

ورزش را یک امتیاز ویژه و نه یک کار روزمره در نظر بگیرید

در شرایطی که ممکن است گاهی اوقات از انگیزه لازم برای رفتن به باشگاه برخوردار نباشید، یک کاملاً طبیعی است، ورزش نباید همانند یک شغل که هر روز باید آن را انجام



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۴:۳۰	۶:۰۱	۱۲:۵۷	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱
یازدهم	۴:۳۰	۶:۰۱	۱۲:۵۷	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱
دوازدهم	۴:۲۱	۶:۰۱	۱۲:۵۷	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱

(طول جغرافیایی: ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی: ۲۷°۲۱')

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - شنبه ۱۲/۰۴/۱۴۰۰ - بیست و دوم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۳ جولای ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۴۳ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

رفع مشکل افت فشار آب روستای آبکنه لارستان



با افزایش ظرفیت ایستگاه پمپاژ روستای آبکنه بخش بیرم، مشکل افت فشار آب در شبکه آبرسانی این روستا برطرف شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شرکت آفا استان فارس، با توجه به افزایش ساخت و سازها در روستای آبکنه بخش بیرم شهرستان لارستان و توسعه خدمات آبرسانی ناشی از افزایش تعداد مشترکان و همچنین آغاز فصل گرم سال، مصرف آب در روستای آبکنه افزایش قابل توجهی یافته و منتج به کاهش افت فشار آب در شبکه های توزیع در این روستا شده بود. با اعلام کاهش افت فشار آب منطقه، امور آفا لارستان با انجام بررسی های کارشناسی و به منظور افزایش ظرفیت و توان پمپاژ این روستا فنی تازیه ای را آغاز کرد. در همین راستا طی عملیاتی با تعویض الکترومپمپ و جایگزینی پمپ جدیدی با توان دو برابر پمپ سابق (۳۰ کیلووات)، نصب شیرهای راش و مکش، نصب تابلوی راه انداز (VSD) برای پمپ جدید و تعویض کابل های برق اقدام به بهبود فشار آب در شبکه های آبرسانی روستا کرد. با انجام این عملیات میزان پمپاژ آب از ۳۰۰ متر مکعب در شبانه روز به ۴۳۰ متر مکعب در شبانه روز افزایش یافت و قابلیت افزایش پمپاژ تا ۶۰۰ متر مکعب را نیز داراست. گفتنی است با انجام سلسله اقدامات مذکور که با اعتباری بالغ بر ۲۲۰ میلیون تومان انجام شد، فشار آب روستا افزایش یافته و باعث رضایتمندی عمومی گردیده است.

شیراز، پیشتاز در طرح برقی کردن چاه های کشاورزی فارس



مدیر جهاد کشاورزی شیراز، از پیشتازی و رتبه یک این شهرستان در طرح برقی کردن چاه های دیزلی کشاورزی خبر داد و گفت: ۴۰ درصد چاه های برقی شده استان فارس در شهرستان شیراز قرار دارد. ذبیح الله سیروسی با اشاره به مصوبه شورای اقتصاد کشور در سال ۱۳۹۳ برای کاهش مصرف گازوئیل در چاه های کشاورزی و آغاز این طرح در استان فارس از سال ۱۳۹۷، تصریح کرد: با بهره گیری از این فرصت تاکنون کار برقی کردن ۹۶ حلقه چاه کشاورزی به طور کامل در شهرستان شیراز انجام شده است. این مقام مسئول با بیان اینکه هدف اصلی این طرح جایگزینی برق شبکه سراسری یا برق حاصل از انرژی سازه تجدید پذیر انرژی گازی، خورشیدی یا مولدهای گازسوز به جای گازوئیل مصرفی در پمپاژ آب چاه های کشاورزی است، اضافه کرد: کار برقی کردن ۵۰۰ حلقه چاه دیگر نیز در استان فارس در دست اجراست که بالغ بر ۸۰ درصد از این تعداد به کشاورزان شهرستان شیراز تعلق دارد. وی با اشاره به اینکه شرکت بهینه سازی مصرف سوخت متولی اصلی اجرای طرح است و کار گروهی مشترک با حضور سازمان جهاد کشاورزی استان فارس و شرکت سهامی آب منطقه ای این استان تشکیل که پس از برگزاری چندین جلسه و بررسی موانع پیش رو اقدام به تعریف روند و آغاز مراحل اجرای طرح کرده اند، افزود: برای تشویق کشاورزان به اجرای این طرح یارانه هایی در نظر گرفته شده است. یارانه ای اختصاص یافته برای هر کشاورز متغیر بوده که این مقدار براساس شرایط چاه طبق پروانه بهره برداری و میزان مصرف گازوئیل در چاه منطبق با سهمیه رسمی کشاورز تعیین می شود. سیروسی با بیان اینکه چاه های دیزلی کشاورزی مشکلات عدیده ای دارند و

عالم ینتفع بعلمه خیر من آلف عابد. دانشمندی که از علم او سود برند از هزار عابد بهتر است.

شومندی در غربت، چون در وطن بوون و تهیدی در وطن، غربت است.

موقعیت خاص لارستان، باعث تغییر وضعیت بیماری کرونا شده است



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه موقعیت خاص لارستان، گستردگی مراودات و تنوع مسیرهای ارتباطی با خارج و داخل کشور، باعث تغییر وضعیت بیماری کرونا گردیده است، گفت: ستاد مبارزه با کرونای شهرستان همه شرایط را با اولویت سلامتی مردم و ایجاد تعادل در کار، فعالیت و رعایت پروتکل های بهداشتی پیگیری و نظارت می نماید به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه احمد دلاور معاون عمرانی فرمانداری و جانشین ستاد کرونا شهرستان و ابراهیمی زاده رییس اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان در راستای طرح جامع اعمال محدودیت های هوشمند، با حضور در بازارهای قیصریه و قدمگاه از وضعیت موجودی کالای اساسی در بازار، قیمت ها و بویژه اجرای پروتکل های بهداشتی بازدید نمود. فرماندار ویژه لارستان، در حاشیه این بازدید در سخنانی بررسی روزانه از وضعیت بازار را از وظایف تکلیفی ستاد تنظیم بازار شهرستان و ستاد مقابله با کرونا شهرستان دانست و افزود: امروزه وضعیت بازار به جهت

رتبه نخست لارستان در استان فارس به لحاظ وسعت اراضی بیابانی



رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان، با اذعان به اینکه از لحاظ وسعت اراضی بیابانی، لارستان رتبه نخست را در بین شهرستان های استان فارس دارد، گفت: اغلب مناطق به دلیل خشکسالی و آبیاری زمین با آب شور، کشاورزی غیراصولی، نبود پوشش گیاهی کافی در سطح زمین در معرض فرسایش بادی، روند پدیده بیابانی شدن را تسریع کرده است. مسعود لادنی، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه مساحت عرصه های ملی لارستان بالغ بر یک میلیون و ۱۳۸ هزار و ۵۰۰ هکتار است، اظهار داشت: به لحاظ شرایط اقلیمی و رویشگاه های گیاهی، گونه های گیاهی شاخص لارستان شامل کنار، گز، گز، گون، قیج، بادام کوهی، بنه، ارس یا سرو کوهی است. وی مهمترین چالش های پیش روی منابع طبیعی لارستان را مسأله خشکسالی دانست و افزود: مشکل خشکسالی باعث شده تا مراتع و جنگل های لارستان تحت فشار قرار گیرد. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان، با اشاره به اینکه با توجه به دام مازاد موجود در مراتع، حضور عشایر، چرای خارج از فصل دام های روستائیان و بنابین باران موجب شده تا اکثر مراتع موجود در لارستان در

وضعیت فقیر یا خیلی فقیر قرار گیرند، تصریح کرد: فرسایش بادی خطر بزرگی است که عرصه های منابع ملی و حتی کشاورزی در لارستان را تهدید می کند. این مسوول، با تأکید بر اینکه میزان ۵۰ هزار و ۵۰۰ هکتار از اراضی موجود در لارستان بیابانی شوره زار است، خاطر نشان کرد: مابقی اراضی نیز در معرض بیابانی شدن قرار دارند. وی با اذعان به اینکه از لحاظ وسعت اراضی بیابانی، لارستان رتبه نخست را در بین شهرستان های استان فارس دارد، عنوان کرد: اغلب مناطق به دلیل خشکسالی و آبیاری زمین با آب شور، کشاورزی غیراصولی، نبود پوشش گیاهی کافی در سطح زمین در معرض فرسایش بادی، روند پدیده بیابانی شدن را تسریع کرده است. لادنی، با بیان اینکه رخداد بادهای موسمی در فصل تابستان روند حرکت به سمت بیابانی شدن اراضی طبیعی لارستان را تشدید کرده است، یادآور شد: این موضوع یکی از شاخص های مهم در روند بیابانی شدن اراضی لارستان محسوب می شود. رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان، در تشریح راهکارهای مقابله با بیابان زایی با تأکید بر اینکه جهت مقابله با رشد بیابان ها می بایست در منطقه آمایش سرزمین صورت گیرد و اراضی

مروراندیشه



شیوه درمان و پرستاری از نفس

وَمَا أَرَبِّيَ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِنَّهَا مَا زَجَمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ
و من خودستایی نمی کنم که نفس به بدی فرمان می دهد مگر آنکه پروردگرم رحم کند که پروردگار من آمرزنده مهربان است (یوسف/۵۲)

امراض جسمانی گاهی ممکن است که با ناپرهیزی جزئی باز دوا و طبیعت غالب آید و صحت عود کند، زیرا که طبیعت خود حافظ صحت است و دوا مینماید، ولیکن در امراض روحیه امر خیلی دقیق است، زیرا که طبیعت بر نفس از اول امر چیره شده و وجهه نفس رو به فساد و منکوس است: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

از این جهت به مجرد فی الجمله ناپرهیزی امراض بر او غلبه کند و رخنه ها از اطراف بر او باز کند تا صحت را بکلی از بین ببرد.

پس، انسان مایل به صحت نفس و شقیق به حال خود و علاقه مند به صحت، پس از تنبه به اینکه راه چاره از خلصی از عذاب الیم منحصر است به عمل کردن به دستور انبیا و دستورات آنها منحصر است به دو چیز، یکی آیتان به مصلحتات و مستصحات نفسانیه و دیگر پرهیز از مضرات و موملات آن، و معلوم است که ضرر محرمات در مفسدهات نفسانیه از همه چیز بیشتر است و از این سبب محرم شده اند، و واجبات در مصلحتات از هر چیز مهمتر است و از این جهت واجب شده اند، و افضل از هر چیز و مقدم بر هر مقصد و مقدمه پیشرفت و راه منحصر مقامات و مدارج انسانیه این دو مرحله است که اگر کسی مواظبت به آنها کند از اهل سعادت و نجات است، و مهمترین این دو تقوای از محرمات است - و اهل سلوک نیز این مقام را مقدم شانمزد بر مقام اول، و از مراجعه به اخبار و آثار و خطب نهج البلاغه واضح شود که حضرات معصومین نیز به این مرحله بیشتر اهمیت داده اند - پس، ای عزیز این مرحله اول را خیلی مهم شمار و مواظبت و مراقبت در امر آنها نما که اگر قدم اول را درست برداشتی و این پایه را محکم کردی، امید وصول به مقامات دیگر است، و الا رسیدن به مقامات متنوع و نجات پس مشکل و صعب می شود.

(شرح چهل حدیث، ص ۲۰۷-۲۰۸)

لطایف قرآنی برگرفته از آثار امام خمینی (ره)

صعود سرعتی بانوی کوهنورد لارستانی به قله ۴۳۵۰ متری حوض دال دنا



زهره معزی، به همراه حسین معزی و محمد صادق تجلی اردکانی، موفق شدند قله ۴۳۵۰ متری حوض دال دنا را با مدت زمان ۳ ساعت و ۳۶ دقیقه فتح نمایند. لازم به ذکر است

قرارداد انتقال آب از دریا به استان فارس، امضا شد

نماینده مردم لامرد و مهر در مجلس شورای اسلامی گفته: قرارداد انتقال آب خلیج فارس به جنوب فارس امضا شد و اتفاق مبارک و بسیار مهمی که چندین سال در پی آن بودیم، محقق شد. دفتر نماینده لامرد و مهر در مجلس در مطلب ارسالی از قول سیدموسی موسوی افزود: کم آبی ابرچالش استان فارس به شمار می رود و مهمترین راه برای تأمین آب پایدار انتقال آب از دریاست. وی اظهار داشت: این پروژه توسط شرکت فرا آبرسان سرزمین به عنوان سرمایه گذار بخش خصوصی و با خرید تضمینی ایمییدو صورت می گیرد. (۳۸،۵) موسوی اظهار داشت: در دوره قبلی نمایندگی خود در مجلس نهم این پروژه را با جدیت دنبال کردم که منجر به صدور مجوزهای لازم و حتی برگزاری مناقشه شد، اما طی چندسال اخیر این پروژه متوقف ماند به خاطر هیچ قراردادی منعقد نشده بود و به همین دلیل سرمایه گذار انگیزه ای برای اجرای

راه اندازی سامانه ثبت عوارض واکسن کرونا

عوارض واکسن کرونا خبر داد. علی شریفی زارچی، رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، از راه اندازی سامانه ثبت عوارض واکسن کرونا خبر داد و گفت: سامانه خوداظهاری عوارض احتمالی واکسیناسیون ذیل نشانی salamat.gov.ir راه اندازی شد. رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت بهداشت ادامه داد: تمام کسانی که واکسینه شده اند می توانند با مراجعه به سامانه واکسیناسیون وزارت بهداشت عوارض احتمالی رخ داده را گزارش کنند. رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت بهداشت ادامه داد: تمام کسانی که واکسینه شده اند می توانند با مراجعه به سامانه واکسیناسیون وزارت بهداشت عوارض احتمالی رخ داده را گزارش کنند. افرادی که تاکنون واکسن گرفتند، عوارض واکسن کرونا خبر داد. رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت بهداشت از راه اندازی سامانه ثبت عوارض واکسن کرونا خبر داد. رئیس مرکز فناوری اطلاعات وزارت بهداشت از راه اندازی سامانه ثبت عوارض واکسن کرونا خبر داد.