



رهبر انقلاب اسلامی: ...مهم‌ترین موانع تولید، بیش از موانع عملیاتی و مادی و مانند اینها، موانع فرهنگی است؛ یعنی احساس ناامیدی، احساس ناتوانی، احساس بی‌آینده بودن، بی‌حوصلگی، بی‌همتی، سرگرمی‌های مضر؛ یعنی اینها چیزهایی است که واقعا مانع پیشرفت کار تولید است... ۱۴۰۰/۰۸/۲۶

میلاد لارستان

۲
رونمایی از اثر جدید هنری رزمنده بسیجی لارستانی

۲
تجلیل از کسبه با انصاف و تولیدکنندگان موفق لارستان

۳
بخشنامه جدید بانک مرکزی برای ساماندهی بازار ارز/ ارز مسافرتی ۲۲۰۰ یورو شد

۸
امام جمعه لار: هفته دوم آذرماه، شناسنامه مظلومیت ملت ایران است

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۷ - بیست و دوم ربيع الثاني ۱۴۴۳ - ۲۸ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۲۷ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

- ۲
آین تجلیل از برترین های جشنواره استانی ادبی هنری عصر انتظار در لار
- ۳
غفلت از مهارت‌آموزی و صف مدرک به دست‌های یکبار در بازار کار
- ۴
نحوه رفتار با کودک لجیاز(۱)
- ۷
کام‌های موثر و ساده برای پیشگیری از بیماری قلبی
- ۸
گزارش تصویری / برگزاری یادواره هفت شهید شهر لطیفی

اتمام محور چهار خطه شیراز-جهرم-لار به بندرعباس حداکثر تا ۴ سال آینده



مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل با اعلام اینکه محور چهارخطه شیراز-جهرم-لار حداکثر تا چهار سال آینده تکمیل می‌شود از نیازمندی این محور به ۳ هزار میلیارد تومان اعتبار برای تکمیل خبر داد.

همین صفحه

اتمام محور چهار خطه شیراز-جهرم-لار به بندرعباس حداکثر تا ۴ سال آینده

است و تا بهار سال آینده ۸۰ کیلومتر از این محور به اتمام می‌رسد. در برنامه است تا در چهار سال آینده کل محور ۳۹۰ کیلومتری به پایان برسد. وی یادآور شد: با توجه به اینکه ۲۷۰ کیلومتر از این محور باقیمانده است، برآورد این است که ۳ هزار میلیارد تومان اعتبار برای تکمیل این محور موردنیاز است. به دستور وزیر راه و شهرسازی مقرر شده است از محل منابع بانکی ماده ۵۶ رقم افزایش اعتبار را داشته باشیم. خادمی تاکید کرد: توان اجرایی پیمانکاران برای اتمام این پروژه بسیار بالاست. امید است تا این پروژه با تامین مالی مناسب در چهار سال آینده به اتمام برسد. با توجه به وجود صنایع و بنادر بزرگ در استان هرمزگان درخواست این است که مراکز صنعتی و نفتی در تکمیل این محور، یاری برسانند. معاون وزیر راه و شهرسازی با تاکید مجدد به اهمیت این محور و وجود تاسیسات مهم نفتی که در استان هرمزگان فعال شده است، این محور را مسیری مهم و کم ترافیک برای تردد از جنوب به مرکز و بالعکس برشمرد. **میلاد لارستان: به امید تسریع تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده ای در لارستان و رفع یک بام و دو هوای دولت سابق و دفع بازی های بی مورد که جز تاخیر تاسیس چیزی را به ارمان نخواهد آورد.** از وزیر محترم راه و شهرسازی، نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی و مدیر کل راه و شهرسازی لارستان تقاضای تسریع و تاکید در امر فوق را داریم.



مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل با اعلام اینکه محور چهارخطه شیراز-جهرم-لار حداکثر تا چهار سال آینده تکمیل می‌شود از نیازمندی این محور به ۳ هزار میلیارد تومان اعتبار برای تکمیل خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، خیرالله خادمی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل در خصوص سفر خود به استان فارس و بازدید از محور شیراز-جهرم-لار و در ادامه به بندرعباس گفت: این محور یکی از محورهای مهم اتصال استان فارس به استان هرمزگان است. بنا به درخواست مردم جنوب فارس از وزیر راه و شهرسازی این بازدید انجام شد. معاون وزیر راه و شهرسازی افزود: در این محور ۵۵۰ کیلومتری حداقل شیراز تا بندرعباس از شیراز تا لار حدود ۱۶۰

اختصاص ۱۹۰ میلیارد تومان از طرف ریاست جمهوری به اداره کل راه و شهرسازی لارستان

قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت از طریق بانک ملی صورت گرفته که منتج به امضای تفاهم شده بود و در مصوبات سفر ریاست محترم جمهور مقرر شد سازمان برنامه و بودجه کشور در صدور ضمانت نامه تسریع کند. وی افزود: طبیعتا در صورت تسریع در تامین منابع و تخصیص اعتبارات به میزان مشخص شده به این اداره کل و نیز بودجه های سالانه ای که از محل پیوست قانون و ردیف به این طرح اختصاص می یابد، روح تازه ای در تکمیل راه های شریانی و حیاتی منطقه دمیده خواهد شد. مدیرکل راه و شهرسازی لارستان در پایان از همراهی مسئولان محترم استانی و کشوری و نمایندگان مردم منطقه در مجلس شورای اسلامی به جهت حمایت‌های صورت گرفته جهت تحقق مطالبات بحق مردمی تقدیر و تشکر کرد.



شبانی در ادامه تصریح کرد: با توجه به اهمیت محور لار-بستک و تحقق خواسته مردم جهت اتصال مرکز کشور به بندر اقتصاد- توریستی بندر لنگه، چارک، آفتاب و جزیره کیش برای دسترسی استان فارس به این مناطق در بند ۱۱ این مصوبه جهت احداث راه اصلی لار - بستک مبلغ ۴۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل ۹ کیلومتر از این محور به تصویب رسیده است. مدیرکل راه و شهرسازی لارستان با اشاره به اینکه در این مصوبه برای رفع نقاط حادثه خیز استان فارس عددی پیش بینی شده است، افزود: از این میزان اعتبار ۵۰۰ میلیارد ریال برای این اداره کل در نظر گرفته شده است که بناسبت به محض تخصیص اعتبار در ۶ پروژه مشخص شده هزینه شود. این مسئول تصریح کرد: از مدت ها قبل اقدامات گسترده ای در خصوص اختصاص مبلغ ۲۰۰۰ میلیارد از ظرفیت ماده (۵۶)



تنها راه ریشه کن شدن بیماری کرونا انجام واکسیناسیون است

شهروندان عزیز بدون توجه به شایعات در اولین فرصت نسبت به انجام واکسیناسیون اقدام نمایند

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

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: mldl.ir

کانال واتساپ: <https://b2n.ir/665314>

کانال اینستاگرام: <https://b2n.ir/213512>

کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [milad_larestan](https://b2n.ir/490331)

برگزاری جلسه پیگیری اسناد مالکیت بافت قدیم شهر جویم



طی نشست‌های در محل شورای اسلامی شهر جویم، مشکل اسناد مالکیت بافت قدیم این شهر بررسی شد. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لرستان از جویم، طی نشست‌های به همت شورای اسلامی شهر و با حضور کارشناسان منابع طبیعی و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لرستان، مسئولین ادارات راه و شهرسازی، ثبت اسناد و املاک و منابع طبیعی جویم، مشکل اسناد مالکیت بافت قدیم شهر جویم که به معضلی در پرتبه تبدیل شده مورد بررسی و پیگیری قرار گرفت.

در این نشست پس از بحث و تبادل نظر حاضرین در جلسه، موارد زیر به تصویب رسید: بنیاد مسکن، امور مربوط به استعلام اعم از راه و شهرسازی، شهرداری و منابع طبیعی را با توجه به قانون ساماندهی پیگیری کند.

اداره منابع طبیعی نسبت به پاسخگویی در خصوص استعلام کل محدوده ای که بنیاد مسکن از این اداره اخذ کرده اقدام و همکاری لازم بعمل آورد.

طی تماس تلفنی رییس شورای اسلامی شهر با رئیس اداره منابع طبیعی لرستان، مقرر گردید در صورت امکان جهت حذف هزینه های استعلام بخش خصوصی همکاری لازم صورت پذیرد.

خبرنگار: آرزو جهان پیمان- جویم

تولید نسل جدید لوله‌های کامپوزیتی شبه فولادی در فارس



یک واحد صنعتی در فارس، با تولید نسل جدیدی از لوله‌های کامپوزیتی، بیست و پنجمین محصول خود در صنعت آب و فاضلاب را به بازار معرفی کرد.

محمد پور، مدیر بازاریابی این واحد صنعتی شهید فولادی با بیان اینکه لوله‌های بای اکسیال شبه فولادی هستند که جایگزین لوله‌های فلزی در صنعت شدند، گفت:

استحکام مکانیکی بالا، مقاوم بودن به خوردگی با مواد شیمیایی و اسید و باز، عمر مفید ۵۰ ساله از ویژگی‌های رقابتی این نسل از لوله‌ها با لوله‌های فلزی است. ویژگی‌های این لوله سبب شده تا این محصول، بویژه در شرایط تحریم، گزینه مناسب برای جایگزینی لوله‌های خاص تیتانیوم، منول و انواع لوله‌های فولادی خاص باشد.

محمدی با بیان اینکه در حال حاضر بزرگ‌ترین بازار هدف این لوله‌ها، صنعت آب و فاضلاب است، افزود: لوله جدیدی در دست طرح و تولید دارند که در صنایع نفت و گاز قابل استفاده خواهد بود و با تولید این محصول، این شرکت برای اولین بار در ایران خواهد بود که از این روش استفاده خواهد کرد.

مدیر مرکز تکنولوژی این واحد صنعتی هم گفت، اتکا به توان داخلی و بومی سازی دانش این نوع محصولات، و در کنار آن، مرکز تکنولوژی بسیار پیشرفته این واحد صنعتی که در رقابت با دو مرکز تکنولوژی در نروژ و آمریکا ست، سبب شده، این نسل از لوله‌ها به کشورهای دورتر از خاورمیانه از جمله رومانی، کشورهای آسیای شرقی و صادرات داشته باشد.

به گفته الهامیان، استحکام مکانیکی این لوله‌ها در برخی راستاها تا ۲ برابر فولاد و از نظر وزن هم به یک چهارم وزن لوله‌های فلزی مشابه می‌باشد که حمل و نصب آسان، کاهش هزینه‌ها را در بر دارد. با توجه به شرایط خشکسالی و بحران آب در کشور، با وجود این تکنولوژی، امکان شیرین سازی به دریا و انتقال سریع آب به مشهد، اصفهان، شهرکرد و شیراز در توان این واحد صنعتی است. به گفته مدیر مرکز تکنولوژی این واحد صنعتی گفت: اتکا بر دانش بومی و دارا بودن پیشرفته‌ترین مرکز تکنولوژی کامپوزیت در این واحد صنعتی بعد از نروژ و آمریکا، بازار صادرات این محصول را از مرزهای خاورمیانه فراتر برده و تا رومانی و آسیای شرقی صادرات این لوله‌ها انجام می‌شود. این واحد صنعتی با ۱۳ خط تولید توان تولید سالانه دوهزار و ۲۰۰ کیلومتر لوله با قطر ۲ و نیم میلیمتر تا ۴ متر را دارد.

رونمایی از اثر جدید هنری رزمنده بسیجی لارستانی



آئین رونمایی از اثر هنرمند برجسته لارستانی همزمان با هفته بسیج در شهرداری لار برگزار شد. همزمان با هفته بسیج و به منظور ترویج فرهنگ ایثار و شهادت، از اثر هنرمندانه استاد سید علی مومن از هنرمندان برجسته لرستان و از یادگاران هشت سال دفاع مقدس با عنوان «دست را به من بده» و با موضوع سرداران شهید لرستان در شهرداری لار رونمایی شد. به گزارش میلاد لرستان، در این مراسم که به همت حوزه فرهنگی و اجتماعی شهرداری لار و کانون بسیج هنرمندان لرستان و با حضور خانواده معظم و معزز شهید، ایثارگران، سید علی مومن از هنرمندان برجسته لرستان و از یادگاران هشت سال دفاع مقدس با عنوان «دست را به من بده» و با موضوع سرداران شهید لرستان، هنرمندان و هنردوستان،

بسیجیان و کارکنان شهرداری لار برگزار شد، نواز شریفی لاری سرپرست شهرداری لار با بیان اینکه تارن آغاز مسولیتیم با دو اتفاق فرهنگی؛ یکی هفته کتاب و دیگری هفته بسیج را به فال نیک می گیرم، گفت: مجموعه مدیریت شهری، توسعه و پیشرفت همه جانبه شهری از جمله فرهنگ و بویژه فرهنگ شهروندی را در دستور کار قرار داده است.

سرهنک افسری فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لرستان هم در این مراسم در سخنانی به اهمیت و تاثیر هنر در روح و روان انسان اشاره نمود و قرآن را یکی از بارزترین اثر هنری خلق شده توسط یگانه خالق هستی برشمرد.

در ادامه این مراسم، با دستان پُرمهر پدر سردار شهید ماشا... شیخی و فرزند برومند سردار شهید نجفعلی مفید، از این اثر هنری رونمایی شد. این اثر هنری از این پس در یکی از بخش های پر رفت و آمد شهرداری لار در پیش چشم مراجعہ کنندگان خودنمایی خواهد کرد.

آیین تجلیل از برترین های جشنواره استانی ادبی هنری عصر انتظار در لار



فیلم مستند سمفونی سفیر کاری از هنرمند لرستان محسن زارع نیز در این مراسم اکران شد.

نفر اول هادی فردوسی از شیراز نفر دوم میلاد یزدان پناه از لرستان نفر سوم خانم ناظره بیغرض از لرستان

تجلیل از کسبه با انصاف و تولید کنندگان موفق لرستان

حضور امام جمعه، فرمانده سپاه و فرمانده حوزه مقاومت بسیج اصفاف و کارگری، معاون عمرانی فرماندار و رئیس اتاق اصناف لرستان از چهار نفر از کاسبان خوشنام، مردمدار و با انصاف لرستان به منظور ترویج و تقویت فرهنگ رزق حلال در امر کسب و کار و تجارت و سه نفر از تولیدکنندگانی که در راستای رونق تولید و اشتغالزایی موفق بوده اند، در نماز جمعه لرستان با اهدای لوح تقدیر، شاخه گل و چغیبه تجلیل به عمل آمد. اسامی این عزیزان به شرح زیر است: کاسبان با انصاف، خوشنام و مردم دار؛ ۱-عباس ریاحی ۲-امان... ۳-احمدی ۳-عبدالحسین مردانه ۴-ناصر تقوی

تولیدکنندگان موفق شهرک صنعتی لرستان: ۱-علی حاجی پور ۲-حسن قنبرزاده ۳-برادران امانی



به گزارش میلاد لرستان، به مناسبت سالروز تشکیل بسیج مستضعفین؛ به همت حوزه مقاومت بسیج اصفاف و کارگری لرستان و با موفق لرستان در نماز جمعه تجلیل شد.

امام جمعه شیراز: برای توزیع عادلانه آب به روحیه و تفکر بسیجی نیازمندیم

زحمت است و همه به نوعی کم و زیاد درگیر مشکل هستند، اما خدای متعال فرموده که باید برای رفع مشکلات یکدیگر به کمک دادن بپردازیم و لذا اصل تشکیل و روحیه بسیجی همین است که روحیه اهل بیت (ع) در آن نهفته شده است.

آیتا... دژکام تاکید کرد: نخبه‌های بسیجی و اساتید دانشگاهی و حوزوی بسیج برای رفع مشکلات جامعه توانمندی و ظرفیت خوبی به شمار می‌روند، چرا که معتقدیم اسناد بسیجی دانشگاه به فکر رفع مشکلات مردم است. وی با بیان اینکه برای رفع مسئله بحران آب باید با تفکر بسیجی و ظرفیت علما، نخبگان و دانشگاهیان عمل کنیم، گفت: شیخ بهایی ۴۰۰ سال قبل مسیر تقسیم‌بندی آب زاینده رود اصفهان را انجام داد که تا ۴۰۰ سال یادش بخیر بود که به سهم خود توزیع عادلانه در تقسیم آب به شمار می‌رفته است.

به زودی شاهد توزیع عادلانه و عالمانه آب خواهیم بود

نماینده، ولی قفیه در فارس عنوان کرد: همین مقدار آب که وجود دارد باید عادلانه توزیع شود و برای این کار به روحیه بسیجی و تفکر برتر نیاز داریم و به زودی شاهد توزیع عادلانه و عالمانه آب خواهیم بود. آیتا... دژکام همچنین با تاکید بر اینکه بسیج باید به میدان بیاید تا با انجام یک کار جهادی شاهد توزیع عادلانه باشیم، تصریح کرد: اقتدار داخلی و ملی ما با رفع مشکلات اشتغال و معیشت مردم باید برطرف شود که با یک کار جهادی و بسیجی قابل حل است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان



امام جمعه شیراز با تاکید بر لزوم توزیع عادلانه آب، گفت: برای این کار به روحیه بسیجی و تفکر برتر نیاز داریم و به زودی شاهد توزیع عادلانه و عالمانه آب خواهیم بود. آیتا... لطفا... دژکام در خطبه‌های نماز جمعه شیراز ضمن تبریک سالروز تاسیس بسیج مستضعفان، اظهار داشت: به گفته امام راحل، تفکر بسیجی باید در تمام دنیا سیطره پیدا کند. وی با قدردانی از مسئولان سپاه فجر فارس و سایر ارکان‌های سپاه که زیر مجموعه بسیج را حمایت و سامان دهی می‌کنند تا همواره بسیج برای دفاع از ارزش‌های نظام اسلامی پای کار باشد، اضافه کرد: حضور چشمگیر و دسته جمعی بسیجیان در نماز جمعه امروز شیراز مایه مباهات است که با لباس بسیجی در نماز جمعه شرکت کرده‌اند. امام جمعه شیراز، با اشاره به وجود بسیج به عنوان یک راهکار برای حل مسائل جامعه گفت: از نظر جهان بینی، عالم دنیا عالم

اخبار کوتاه ورزشی

کسب عناوین کشوری و استانی ورزشکاران لرستان



طی روزهای اخیر ورزشکاران لرستانی توانستند در رده های انفرادی و تیمی در مسابقات استانی و کشوری صاحب مقام شوند.

بانوی لرستانی نائب قهرمان مسابقات دوومیدانی کشور

مدینه عاشوری نائب رئیس هیات دوومیدانی لرستان در مسابقات قهرمانی پیشکسوتان کشور نائب قهرمان شد. مسابقات دوومیدانی کشوری به میزبانی ورزشگاه یک صد هزار نفری آزادی تهران با حضور بیش از ۵۰۰ شرکت کننده از سراسر کشور برگزار شد که مدینه عاشوری توانست در ماده ۱۵ کیلومتر نیمه ماراثن در رده سنی پیشکسوتان گردن آویز مدال نقره شود و اولین بانوی قهرمان کشور برای لرستان بزرگ را بنام خود ثبت کند.

نایب قهرمانی تیم شهزاد لرستان در مسابقات بزرگسالان استان فارس

تیم شهزاد لرستان در مسابقات بزرگسالان استان فارس به عنوان نائب قهرمانی دست یافت. مسابقات بزرگسالان آقایان استان فارس با حضور ۶ تیم از شهرستانهای فیروزآباد، لرستان، همدان، پاسارگاد، مرودشت و شیراز از تاریخ ۳ آذرماه لغایت ۵ آذرماه در شهرستان فیروزآباد برگزار شد. در پایان مسابقات تیمهای شیراز، شهزاد لرستان و پاسارگاد مقامهای اول تا سوم ایندوره از مسابقات کسب کردند.

صنایع آب‌بر و نامدیریتی

منابع منجر از عوامل بحران آب است



به گزارش میلاد لرستان به نقل از ایسنا، داریوش مختاری، کارشناس و پژوهشگر حوزه آب، گفت: توسعه صنایع آب بر، افزایش تعداد کارخانه‌های تولید آب معدنی و توسعه باغشهری‌ها، از عوامل موثر بر کم آبی بوده و منجر به افزایش نابرابری اجتماعی و اقتصادی شده و جامعه را به چرخه خطرناک توسعه نیافتگی وارد کرده است.

داریوش مختاری، گفت: ایجاد و توسعه صنایع فولاد در منطقه خرامه و کوار که دچار مشکلات کم آبی بوده اند و ایجاد چندین حلقه چاه برای تامین آب مورد نیاز این صنعت آب بر، منجر به تشدید مشکلات ناشی از خشکسالی در این مناطق شده است.

مختاری خاطرنشان کرد: علاوه بر استفاده از منابع آب زیرزمینی، پساب فاضلاب شهر شیراز هم به جای مصرف در آبیاری فضای سبز شهری، در اختیار کارخانه فولاد کوار قرار گرفت، حال آنکه باغ‌های تاریخی شیراز در نقاط مختلف این شهر خصوصا قصردشت، در عطش بی آبی می‌سوزند و با یک برنامه ریزی ساده می توان از بازچرخانی پساب تصفیه شده فاضلاب برای حفظ فضای سبز این شهر، استفاده کرد.

این کارشناس آب و پژوهشگر حوزه باغ‌های شیراز، با قبول اینکه ایجاد صنایع بزرگ منجر به اشتغال مستقیم و غیرمستقیم شده است، گفت: به نظر می‌رسد که ایجاد صنایعی نظیر فولاد و سیمان، هزینه‌های سنگینی را به دلیل از بین رفتن آبخوان‌ها و دامن زدن به منازعات بر سر آب به جامعه تحمیل کرده که مزایای آن را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

وی اعتقاد دارد که این امکان وجود داشته و دارد که با ایجاد صنایع کوچک و متناسب با نقاط کم آب و کم بارشی نظیر فارس، با هزینه‌های بسیار کمتر، اشتغالی مناسب‌تر ایجاد کرد. بدون اینکه به منابع طبیعی لطمه ای وارد شود. صنایعی که حتی اشتغال و درآمدی چند ده برابری فولاد یا دیگر صنایع مشابه فولاد در پی دارد.

مختاری تاکید دارد که صنایعی نظیر فراوری محصولات زراعی و باغی و دیگر صنایع کوچک امکان ایجاد درآمدهای صادراتی و تامین نیازهای داخلی را فراهم می‌کند و با اکوسیستم فارس و ظرفیتهای کشاورزی این استان نیز همخوانی داشت، گفت: تولیدات صنعت فولاد البته در صورت صادرات و پرداخت مالیات کافی، درآمد مالیاتی مناسبی را نصیب دولت می‌کند و در مصرف داخلی نیز صرف صنایع ساختمانی و خودرو می شود. وی اعتقاد دارد که بر اساس آمارها نیاز به مسکن و خودرو در کشور تا حد زیادی برطرف شده است و توسعه بیشتر صنایع فولاد و سیمان بسیار

آکمی وقت اجرای قرار تحریر ترکه

بدینوسیله اعلام می نماید به موجب درخواست فاطمه گل زارع به طرفیت ۱- عباس عباس نژاد ۲- سحر عباس نژاد ۳- جان افروز عباس نژاد قرار تحریر ترکه مرحوم علی عباس نژاد طی شماره ۱۴۰۰/۳۸۸ در شورای حل اختلاف شهری شهرستان اوز صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۱ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۷ (تاریخ باید به نحوی تنظیم شود که کمتر از یک ماه و بیش از سه ماه از زمان نشر آکمی نباشد) تعیین گردیده است لذا از ورته یا نماینده قانونی آنها، بستانکاران ومدیونین به متوفی وکسانی دیگری که حقی برتر که متوفی دارند دعوت می شود در موعد مذکور در محل این شورا واقع در شهرستان اوز با آدرس: بخش اوز - جمعیت زیست - مجتمع شورای حل اختلاف شهری اوز حاضر شوند. عدم حضور مدعومین مانع اجرای قرار نخواهد بود.

مدیردفتر شورای حل اختلاف شهری اوز -شهاب اسفندیاری م/الف ۵۷۷



بانک مرکزی برای ساماندهی بازار ارز بخشنامه جدیدی صادر کرد که بر اساس آن ارز مسافرتی ۲۲۰۰ یورو شد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، بانک مرکزی در بخشنامه‌ای که به شبکه صرافی‌های کشور ابلاغ کرده است، ضمن تأکید بر تداوم روند تخصیص ارز به‌صورت اسکناس با مصارف خدماتی ۳۵گانه، از شبکه صرافی‌های کشور خواسته است در صورتی که

متقاضیان درخواست خرید ارز برای مصارفی، به‌جز مصارف تعریف‌شده در فهرست مذکور دارند، به بانک مرکزی اعلام کنند.
براساس ابلاغیه بانک مرکزی، تخصیص ارز در سرفصل‌های خدماتی شامل ارز مسافرتی، زیارتی، درمانی، دانشجویی و دانش‌آموزی، هزینه شرکت‌های هواپیمایی ایرانی، هزینه شرکت‌های بیمه ایرانی، هزینه شرکت در نمایشگاه‌های خارجی، هزینه حقوق و مزایای کارکنان خارجی شاغل در ایران، رانندگان ترانزیت، برگزاری همایش‌های بین‌المللی و اعطای جوایز جشنواره‌ها، آزمایش‌های علمی و گواهینامه‌های بین‌المللی، خرید امتیاز پخش فیلم، فرصت مطالعاتی، حق عضویت و ثبت‌نام در سازمان‌های بین‌المللی و چاپ مقالات علمی، شرکت‌های اعزام‌کننده زائران به عتبات عالیات و عمره مفرده، ثبت‌نام در آزمون‌های بین‌المللی، حق‌الوکاله دعای خارجی، هزینه اشتراک شبکه‌های اطلاعاتی، شرکت در دوره‌های آموزشی و پژوهشی خارج از کشور، شرکت در امتحانات علمی و تخصصی

بخشنامه جدید بانک مرکزی برای ساماندهی بازار ارز / ارز مسافرتی ۲۲۰۰ یورو شد

خارج از کشور، خدمات کنسولی سفارتخانه‌های خارجی، هزینه‌های ارزی شرکت‌های مسافرتی و گردشگری، هزینه‌های حمل و ترانزیت و توزیع محموله‌های پستی و تبدیل مانده ریالی ناشی از خرید ارز اتباع خارجی و ارز مأموریتی، کمافی‌السابق و بدون تغییر در شرایط فروش ارز ادامه دارد، ضمن اینکه میزان ارز مسافرتی و ارز موردنیاز برای شرکت در دوره‌های آموزشی و پژوهشی نیز از ۲۰۰۰ یورو به ۲۲۰۰ یورو افزایش یافته است.در بخشنامه بانک مرکزی تصریح شده است صرافان صرفاً مجاز به تخصیص ارز در سرفصل‌های اعلامی هستند و در صورتی که سرفصل خدماتی موردنیاز متقاضیان در سرفصل‌های اعلامی وجود ندارد، بانک مرکزی آمادگی دارد مراتب را حسب اعلام کاتبان صرافان، بررسی و در این خصوص اقدام کند.
طی ماه‌های اخیر، بارها گزارش‌های مختلف از سوءاستفاده دلالان از ارز تخصصی‌یافته در سرفصل نامشخص خدماتی در بازار با روش‌هایی همچون استفاده از کارت‌های ملی اشخاص متعدد برای خرید این ارز از شبکه

صرافی‌های مجاز و فروش در بازار غیررسمی منتشر شده است.

در برخی از این موارد، حتی دلالان با اتوبوس، اقدام به انتقال افراد مختلف از سایر شهرها با هدف استفاده از کارت ملی و دریافت ارز از آنها به‌ازای پرداخت مبالغ جزئی، با هدف سوداگری و فروش ارز در بازار غیررسمی به قیمت‌های بالاتر کرده بودند که همین امر، از علل ایجاد التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

غفلت از مهارت‌آموزی و صف مدرک به دست‌های بیکار در بازار کار

میسر است، اگر خواهان تولید باکیفیت هستیم باید نیروی انسانی ماهر پای کار بیایند و این شرایط بهترین جایی است که می‌توانند آموزش ببینند؛ چراکه هنرستان‌ها هم محل غنی‌سازی اوقات نوجوانان و هم مکانی برای آموزش‌های کار آفرینان است.

وی بیان کرد که در آموزش و پرورش تربیت کارآفرینانه در راستای اقتصاد مقاومتی از دوره ابتدایی تا متوسطه شکل می‌گیرد و برنامه‌هایی در قالب برنامه درسی در حال اجراست و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش بخش تخصصی را دنبال می‌کنند

هنرستان کنجایش پوشش تحصیلی هنرجویان را دارند؟

در کشور بیش از ۷ هزار هنرستان و بیش از ۳۰۱رشته مهارتی داریم که ۱۶۰ رشته در کار دانش و ۴۲ رشته در فنی و حرفه‌ای است و این تنوع یعنی پاسخگویی به نیاز بازار کار، با این اعلام رسمی مقامات وزارت آموزش و پرورش، برخی دانش آموزان پایه نهم به دهم گلایه دارند که برخی رشته‌ها مانند کارهای هنری و رسانه‌ای تعداد هنرستان کافی ندارد و آن‌ها ناگزیرند برای شرکت در این دوره از همین شرایط استفاده کنند.

آذرکیش گفت که در این مورد در همه مناطق آموزشی کشور حداقل یک هنرستان داریم و در برخی رشته‌ها که تعداد هنرجویان کافی نباشد، بما بر رسیدم به حد لازم امکان تشکیل هنرستان‌ها وجود دارد.

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش آموزش و پرورش توضیح داد: ظرفیت اجرای دولت‌ها برای آموزش‌های مهارتی محدود است اگر ما هم قوانین الزام آور و هم مشوق‌های لازم را داشته باشیم به بسیاری از نیازهای دانش آموزان پاسخ دهیم الان با ۲۰۱ رشته یعنی بخش عمده‌ای از آموزش تحت پوشش داریم این رشته‌ها محدودیت داریم اگر متقاضیان بیشتری باشد ادارات بیشتری خواهیم داشت.

آذرکیش گفت: در خیلی از مناطق متناسب با علاقه و استعداد پایه نهم به دهم و متناسب با امکان اجرا آموزش داریم و یک میلیون و ۱۷ هزار هنرجو داریم که نشان می‌دهد توزیع در رشته‌های مختلف حاکی از علاقه و استعداد است که نیاز جامعه را برآورده می‌کند.

او ادامه داد: هدایت تحصیلی حاصل ۴ عامل است اول علاقه، استعداد، نیاز جامعه و امکان اجرا؛ یعنی برآیندی از این چهار عامل باعث می‌شود بچه‌ها را هدایت تحصیلی کنیم بنابراین ممکن است همه علاقه به یک رشته داشته باشند، اما اینکه استعداد دارند و نیاز بازار است یا خیر، جای تامل دارد.

مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش اعتقاد دارد که آموزش در هنرستان‌ها قدرت تطبیق دانش آموزان با تحولات بارا کار را بالا می‌برد و آن‌ها به سرعت می‌توانند خودشان زمینه کارآفرینی را فراهم کنند، در اصل ارتباط میان علاقه و عملکرد حاصل می‌شود و هنرستان‌ها محل شکوفایی استعداد

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای غلامحسین اسدی فرزند امان اله به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۱۹۱ حقوقی این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که مرحومه فاطمه حقیقی فرزند ابوالحسن به شماره ملی ۲۵۱۱۰۶۳۹ صادره از شهرستان در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۲۲ فوت شده است.
تعیین تاریخ جهت حصر وراثت صورت گرفته است.
تاریخ حصر وراثت: ۱۳۹۰/۱۲/۲۲
تاریخ حصر وراثت: ۱۳۹۰/۱۲/۲۲
تاریخ حصر وراثت: ۱۳۹۰/۱۲/۲۲
تاریخ حصر وراثت: ۱۳۹۰/۱۲/۲۲

۱-محمد اسدی فرزند امان اله به شماره ملی ۲۵۱۱۴۹۳۳۸ (فرزند متوفی)

۲-غلامحسین اسدی فرزند امان اله به شماره ملی ۲۵۱۱۵۴۶۴۹ (فرزند متوفی)

۳-صالح اسدی فرزند امان اله به شماره ملی ۲۵۱۱۷۷۳۳۶۰ (فرزند متوفی)

۴-ماه بی بی اسدی فرزند امان اله به شماره ملی ۲۵۱۱۰۹۹۵۱ (فرزند متوفی)

ولایتقر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا ویتیمنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول بناپورویه- علی سهیلی م/الف/۵۲۸

آگهی در خواست گواهی حصر وراثت

خواهان فاطمه نسا عبدالملی و غیره دادخواستی به خواسته اثبات مالکیت تقدیم دادگستری شهرستان گراش نموده که جهت رسیدگی به شعبه اول دادگاه عمومی گراش ارجاع و به کلاسه ۰۰۰۰۰۰۰۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۰/۱۰/۱۸ و ساعت: ۱۱:۰۰ تعیین شده است.
به علت مجهول مکان بودن خواندگان ۱- سلیمان اقتداری فرزند محمد خان ۲- آقای اقتداری ۳ -معلم اقتداری فرزندان علی محمد خان ۴-احمد علی علوی ۵-حسب علوی ۶- زهرا علوی فرزندان علی ۷-محمد کاظم معغوی ۸ -ایران معغوی فرزندان اصطلان خان ۹- زمان اقتداری ۱۰ -تورسته اقتداری فرزند طالب به درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جریدد کثیرالانتشار آگهی می شود تا خواندگان در وقت رسیدگی وقت ضمن معرفی شود خود پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن با به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

منشی شعبه اول دادگاه شهرستان گراش -روح اله افتخارزاده م/الف/۵۲۹

راب مالی: کشورهای حاشیه خلیج فارس، خواهان توسعه روابط دیپلماتیک و اقتصادی با ایران هستند



نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای برجام به منظور توسعه روابط دیپلماتیک و اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

نماینده ویژه آمریکا در امور ایران تصریح کرد که کشورهای حاشیه خلیج فارس خواهان احیای اقتصادی با ایران هستند.«راب مالی» نماینده ویژه ایالات متحده در امور ایران که اخیراً برای بحث التهاب در بازار ارز با هدف سوداگری و کسب سودهای نامتعارف در این بازار بود.
بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طی ماه‌های اخیر، بارها به روند مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در بازار ارز، به‌صورت اسکناس و ارز تجاری اشاره کرده است. براساس این گزارش‌ها، رشد قابل توجه معاملات ارز به‌صورت اسکناس، در بازار متشکل ارزی و معاملات ارز تجاری در بازار نیما، از ابتدای سال جاری تاکنون، نسبت به سال گذشته، به‌وضوح حاکی از وضعیت مطلوب تأمین نیازهای ارزی متقاضیان در کشور، علی‌رغم برخی فضاسازی‌های روانی در این بازار است.

تمهیدات ایران برای جلوگیری

از ورود جهش جدید کرونا به کشور

وی تأکید کرد: به افرادی که قصد مسافرت به آفریقای جنوبی، بوتسوانا، نامیبیا، زیمبابوه، لسوتو و اسواتینی را دارند توصیه می‌کنم سفر خود را به تأخیر بی‌اندازند. ما همه اطلاع رسانی‌ها را در فرودگاه و تمام مرزهای زمینی، هوایی و دریایی در اختیار می‌گذاریم یعنی بدون آگاهی از کشور خارج نخواهند شد.

گویا با تأکید بر اینکه نهایت سختگیری اعمال خواهد شد، اظهار کرد: ما پرواز مستقیم از این کشورها نداریم و اعلام کردیم برای ورود فرد غیر ایرانی از این کشورهای یاد شده به ایران ممناعت ایجاد خواهیم کرد و ایرانیانی هم که می‌خواهند مسافرت داشته باشند تا دو نوبت تست PCR منفی داشته باشند باید در مبادی مرزی در قرنطینه بمانند. حتی ممکن است فردی تا ۱۴ روز در قرنطینه مرزی بماند. این اطلاع رسانی‌ها به مردم و سفارتخانه‌های ما در این کشورها انجام می‌شود.

وی افزود: تمام توصیه‌های بهداشتی برای این سویه جدید هم موثر است.



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تمهیدات ایران برای جلوگیری از ورود جهش جدید ویروس کرونا به کشور را تشریح کرد.دکتر محمدمهدی گویا، گفت: این سویه جدید کرونا اگر منتشر شود با نگرانی که در این راستا وجود دارد ممکن است برخورد با آن سخت باشد. چند هفته طول می‌کشد تا وی امکان برگراری دوره‌های کارروزی و صنعت، ناظر بر وزارت صمت، تعاون، فرهنگ وارشاد، اتاق اصناف، بورس و... را هم از جمله دیگر فعالیت‌ها دانست، همچنین حمایت از فارغ التحصیلان هنرستان‌ها برای خوداشتغالی و برخورداری فارغ التحصیلان هنرستان‌ها از کمک‌های فنی برای خوداشتغالی را هم از دیگر برنامه‌های حمایتی دانست. این مقام مسئول بر تقویت ظرفیت‌های قانونی در مجلس و هیئت وزیران هم تأکید ویژه داشت و گفت که در شرایط کنونی تنها کل نیروهای مسلح در دوره‌های سربازی به مهارت آموزی توجه داشته است بیشترین امتیاز و مشوق‌ها را به فارغ التحصیلان هنرستان‌ها اختصاص می‌دهد.

آگهی تغییرات شرکت بناسازان کلون

آگهی تغییرات شرکت بناسازان کلون
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت **۵۱۳۸۳** و شناسه ملی **۱۰۵۳۰۰۰۶۶۸۷** به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ **۱۴۰۰/۰۸/۱۷** تصمیمات ذیل اتخاذ شد :
- اعضای هیات مدیره عبارتند از آقای **خشیایر شیبیانی بنی عبیدالله** به شماره ملی**۰۴۵۱۲۳۱۵۸۹**
آقای قهرمان شیبیانی بنی عبیدالله به شماره ملی**۲۵۱۱۷۵۰۱۴۷**
آقای فواد زاهدی به شماره ملی**۴۴۳۲۶۸۵۸۱۶**
آقای افشین اتحادی علی
آباد به شماره ملی**۲۲۹۶۹۷۸۷۷** به سمت **بازرس علی البدل** برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
- روزنامه کثیرالانتشار **میلاد لا رستان جهت نشر آگهی های شرکت** انتخاب شد .
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز (شناسه آگهی: **۱۲۳۰۴۶۷**)

آگهی تغییرات شرکت بناسازان کلون

آگهی تغییرات شرکت بناسازان کلون
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت **۵۱۳۸۳** و شناسه ملی **۱۰۵۳۰۰۰۶۶۸۷** به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ **۱۴۰۰/۰۸/۱۷** تصمیمات ذیل اتخاذ شد :
- آقای **خشیایار شیبیانی بنی عبیدالله** به شماره ملی**۲۵۱۰۹۹۶۲۹۰** به سمت **مدیرعامل رئیس هیئت مدیره و آقای قهرمان شیبیانی بنی عبیدالله** به کد ملی**۲۵۱۱۷۵۰۱۴۷** به سمت **عضو هیئت مدیره و آقای فواد زاهدی** به کد ملی**۴۵۱۲۳۱۵۸۹**به سمت **نائب رئیس هیئت مدیره** به مدت دو سال انتخاب گردیدند.
- **کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار بانکی و تعهد آور و قراردادها** به امضاء **مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره** همراه با مهر شرکت و نامه های **عادی و اداری** به امضاء **مدیرعامل** و یا **نایب رئیس هیئت مدیره** شرکت معتبر میباشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز (شناسه آگهی: **۱۲۳۰۴۶۶**)

نحوه رفتار با کودک لجباز (۱)



گفتن» را تمرین و می‌آموزند، بنابراین در بعضی از موارد لجباجت هم می‌تواند بی ایراد باشد، اما وقتی خودتان می‌دانید کار درستی انجام می‌دهید، ولی کودک و نوجوان با آن مخالف است و لج می‌کند، در این موارد شما نباید به رفتار او اهمیت بدهید؛ و از موضع درست خود کوتاه نباید! با این عمل در واقع

شود، به گفته خیلی از کارشناسان روانشناسی؛ کودکان نمی‌دانند لج بازی خوب یا بد است، فقط آن را برای محک زدن اطرافیان به کار می‌گیرند. اما دلیل بیشتر لجبازی در کودکان و نوجوانان بیشتر برای رسیدن به خواسته و یا بدست آوردن امتیاز خاص است، بنابراین روی خواسته شان مقاومت می‌کند تا به چیزی که می‌خواهند برسند، نمونه اش را زیاد دیدیم، کودکی برای رسیدن به خواسته اش با گریه و زاری و زمین کوبیدن خود می‌خواهد زودتر به خواسته‌اش برسد. یکی دیگر از دلایل لجبازی کودکان و نوجوانان برای راهی از کنترل بیش از حد پدر و مادراست که با دستور زیاد سعی بر کنترل آن‌ها دارند و یا می‌خواهند خواسته‌های خودشان را به آنان تحمیل کنند، یا به جای آن‌ها تصمیم بگیرند؛ بچه‌ها اینجا فکر می‌کنند آزادی و استقلال آن‌ها در خطر است، بنابراین شروع به لجبازی می‌کنند. سوال اینجا است آیا لجباجت و لجبازی هم می‌تواند خوب باشد؟ توی سن‌های پایین کودکان با لج‌بازی و مخالفت، مهارت «نه

در مهمانی‌ها و گفتگوهای دوستانه با دوستان، همکاران و فامیل بسیار می‌شنویم که برخی از لجبازی کودکان خود می‌نالند و شکوه می‌کنند، از این رفتار کلافه‌اند و نمی‌دانند چه راهی برای کنترل او در پیش بگیرند که نه کودک آسیب روحی و روانی ببیند و نه خودش اذیت شوند. لجبازی خصومت و خصوصیت رفتاری است که شخص روی عقیده و نظر خود پافشاری و با عقیده و نظر دیگران چه آگاهانه و چه ناآگاهانه مخالفت می‌کند؛ در واقع فرد لجباز قبول ندارد که رفتار و افکار و عقیده اش را تغییر دهد یا تصمیم خودش در موردی خاص را عوض کند بلکه بر درست بودن آن نیز تاکید کرده و پافشاری می‌کند. لج کردن در موضوعی، برای همه ماها پیش آمده، اما لجبازی بزرگسالان با بچه‌ها خیلی متفاوت است و وقتی صحبت از لجبازی کودکان به میان می‌آید، بحث ظریف و حساس می‌شود.

کودکان به چه دلایلی ممکن است، لجبازی کنند؟



دکتر آرزو محرابی، روانشناس کودک و استاد دانشگاه، گفت: قبل از ورود به بحث اول این نکته مهم را تاکید و یادآوری کنم کسانی که مستقیم با بچه‌ها و کودکان در ارتباط هستند، ابتدا باید ببینش و مطالعه خود را در مورد لجبازی کودکان و نوجوانان با خوندادن مطالب روانشناسی بالا ببرند. کودکان معمولاً از دو و سه سالگی لجبازی را شروع می‌کنند البته بهتر است بگوییم خودش را کشف می‌کند، یعنی به درجه‌ای از خودآگاهی و شناخت محیط و اطرافیان می‌رسد که می‌فهمد رفتارش بر اطرافیان تأثیر می‌گذارد و واکنش آن‌ها را بر می‌انگیزد بنابراین در بعضی مواقع که کاری از او خواسته می‌شود، لج می‌کند تا واکنش‌ها را مشاهده و کنجکاوی شان ارضا



عصبانیت آن‌ها می‌شود و در عین حال باید اقتدار والدین حفظ بشود.

به بچه‌ها چگونه امر و نهی و دستور بدهیم؟ و از چه روش‌های پرهیز کنیم؟ یکی از مهمترین نکات برای جلوگیری از شکل گیری لجبازی در کودکان، مدیریت دستور دادن به آن‌ها است باید تلاش کنید که تصمیمات خودتان را با جملات مثبت بیان کنید، اگرچه امر و نهی کردن به بچه‌ها به طور کلی امر پسندیده است، اما وقتی والدین کودک خود را با جملات منفی امر و نهی و یا سرزنش کنند؛ حال کودک را خراب می‌کنند.

مثلاً امر و نهی دستوری مثبت مانند از تو می‌خوام با خواهرت مهربان باشی؟ یا از تو می‌خواهم الان سکوت کنی؟ همین الان اتاق خودتو تمیز و مرتب کن؟ مودب باش و خوب حرف بزن، درست بشین؟ به حرفم گوش بده و لباس هایت را بپوش. اما دستور دادن و امر و نهی «بد» که باعث افزایش لجبازی در کودکان می‌شود مانند مگر بهت نگفتم خواهرت کتک زنی؟ از تو می‌خوام دیگر حرف زنی و دهنت ببندی؟ ازت می‌خواهم اتاق را بهم نریزی، چرا لباس نپوشیدی؟ اگر همین الان دست از لجبازی یا من بر نداری من می‌دوم و تو؟ و بدترین نوع عکس العمل والدین در مقابل کودکان؛ این شیوه به همراه داد و فریاد و فحاشی و تنبیه است، وقتی سر کودک داد و فریاد می‌کنید به آن‌ها مجوز بی ادبی شدن می‌دهید تا زمانی که شما هستید آن‌ها ساکت ند و زمانی که نیستی هر کاری دلش خواست انجام می‌دهد و در ادامه هر وقت سر آن‌ها داد می‌زنید ممکن است کودکان حرف شما با یک گوش بشنوند و از گوش دیگر آن را بیرون کنند و کار خوشان انجام دهند، بنابراین داد و فریاد بر سر بچه که با شما لجبازی می‌کند می‌تواند بدترین عکس العمل خانواده‌ها باشد.

تمرین می‌کند و این به داشتن شخصیت مستقل به او کمک زیادی می‌کند و با این شیوه ما به بچه‌ها کمک کرده‌ایم بدون اینکه خواسته‌ها و نیازهایشان را انکار کنند می‌توانند نظرات خودشان را نیز داشته باشند. پدر و مادرها باید توجه داشته باشند وقتی به فرزندشان اجازه مخالفت و یا ابراز نظر می‌دهند به معنای تسلیم شدن بی، چون و چرای در مقابل نظر آن‌ها نیست؛ بلکه می‌خواهند از لج باز شدن و رفتارهای لج گونه آن‌ها جلوگیری کنند و یا اگر لج می‌کنند با این روش به دلایل و ریشه مخالفت کودکان پی ببرند، زیرا یکی از عوامل مهمی که باعث به وجود آمدن کودکان و نوجوانان لجباز می‌شود، عدم توجه به خواسته‌ها و نظر آنهاست، اما این راه هم باید مد نظر داشت حرف اول را در نهایت همیشه باید والدین بزنند؛ بنابراین در کنار پذیرفتن نه گفتن و مخالفت آن‌ها باید به بچه‌ها بفهمانیم که تصمیم نهایی با پدر و مادر است. حرف زدن با کودکان و نوجوانان، پذیرش «نه گفتن» و مخالفت کودکان با والدین باعث کاهش شکل گیری لجبازی و میزان خشم و ابراز وجود و بدست آوردن مهارت «نه گفتن»

عادت های سالم برای زندگی کم استرسی



است: خواب کافی، خوردن غذای سالم و تمرکز بر پرورش خود. رژیم غذایی سالم داشته باشید: ممکن است از همه تأثیرات تغذیه نامناسب بر سطح استرس آگاهی نداشته باشید، اما این یک واقعیت اثبات شده است که تغذیه مناسب، معجزه‌هایی برای سلامتی است. با تغذیه سالم شما احساس بهتری دارید، سلامتی خود را حفظ می‌کنید و صبر و استقامت بیشتری برای انجام کارها دارید.

برای داشتن زندگی سالم لازم است هر از گاهی سبک زندگی‌مان را تغییر داده و عادت‌های جدیدی را جایگزین کنیم. از آن جمله مدیریت استرس است؛ از غذایی که می‌خوریم، ورزشی که انجام می‌دهیم و شیوه خوابمان، همگی اثرات مهمی در کنترل استرس دارند. زندگی کم‌استرسی می‌تواند در سایر جنبه‌های سلامتی به ما کمک کند. مثلاً موجب می‌شود از نظر جسمی احساس بهتری داشته باشیم، در بهبود آسیب‌ها به ما کمک می‌کند، می‌توانیم یاد بگیریم چگونه آرام بمانیم و از طرق سالم به حل چالش‌ها بپردازیم.

مدیریت استرس شامل مراحل متعددی است: -استرس را بشناسید. -وضعیت خود را ارزیابی کنید. -انگیز تنش را متوقف کنید. -استرس در سبک زندگی را کاهش دهید. -عادت سالم را حفظ کنید. در مراحل بالا، گام نهایی و مهم حفظ عادت سالم است که سطح استرس را پایین نگه داشته و ما را قادر می‌سازد از پس هر استرسی برآیم.

روز خود را درست شروع کنید: کاری که صبح انجام می‌دهید زمینه را برای کل روز شما فراهم می‌کند. ممکن است از این نکته مطلع نباشید که برخی از کارهایی که انجام می‌دهید یا انجام نمی‌دهید، می‌تواند باعث ایجاد استرس غیرضروری در شما شود. عادت‌های سالم صبحگاهی، شما را برای یک روز عالی آماده می‌سازد.

روز خود را عالی تمام کنید: خواب منبعی بسیار مهم و ارزان است. استرس می‌تواند از بسیاری چپات بر روی خواب شما تأثیر بگذارد، مثلاً ذهن شما را بیش از حد فعال نگه دارد یا هورمون‌های استرس را بالا ببرد تا در روند خواب اختلال ایجاد کند. عادت‌های سالم زندگی می‌تواند اثرات استرس را کاهش داده و به شما کمک کند تا شب بهتر بخوابید. **ورزش منظم داشته باشید:** اهمیت ورزش در کاهش استرس به خوبی شناخته شده است. یک سبک زندگی سالم که شامل ورزش منظم باشد، به شما کمک می‌کند استرس‌های روزمره را بهتر مدیریت کنید، یک راه خروجی برای تخلیه تنش‌های زندگی است، مسلح ورزش‌تان را کاهش داده و سطح اندورفین را افزایش می‌دهد.

زنده نگه داشتن حس میهن‌دوستی در دل فرزندان (۱)



است، این دو را با همدیگر ترکیب نکنیم که در یک بسته نمی‌گنجد؛ زیرا وطن، متعلق به شخص خاصی نیست که دوست داشتن و نداشتن‌اش را وابسته به آن بدانیم. موضوعی که مریم افضلی، روانشناس و مشاور خانواده به آن اشاره می‌کند حالا با این تفاسیر، بدیهی است همه انسان‌ها نوعی دلبستگی و شیفتگی به وطن و میهن خودشان دارند؛ آن‌قدر که گاهی به جایی می‌رسد که مال و جان‌شان را هم به پای آن فدا می‌کنند. پس اگر خودمان ارزش کار آن آدم‌ها و چرایی کارشان را بدانیم، آن‌وقت است که می‌توانیم آن را به فرزندان منتقل کنیم. برای همین است که مریم افضلی، روان‌شناس معتقد است پیش از هر اقدامی، سری به حس و حال وطن‌دوستی خودتان بزنید و واکاوی‌اش کنید.

اولویت‌بندی اخلاقی کارشناسان معتقدند باید خیلی حواس‌مان باشد که در این راه دچار خطا نشویم. در واقع هر افراط و تفریطی می‌تواند ما را به نتیجه‌ای غیر از آن چیزی که مد نظرمان است برساند. مثلاً این‌که در تاریخ بوده که گاهی حس وطن پرستی آن‌قدر در وجود کسی به افراط می‌کند که شبیه نژادپرستی می‌شود یا هیتر از آن سربرمی‌آورد. پس فراموش نکنیم ما هم قرار است یک ارزش‌مانند را ارزش دیگری را به فرزندانمان یاد بدهیم، با این تفاوت که در شرایط

خود را در حال ساختن دنیای درونی غنی‌تری بیابند.

از نقاط قوت یکدیگر استفاده کنید : اگر یکی از شما در موقعیت‌های اجتماعی خاص بهتر است و دیگری متفکرت‌تر است و در تصمیم‌گیری‌ها با دقت بیشتری عمل می‌کند، بر روی آن نقاط قوت تمرکز کرده و از آنها استفاده کنید.

تفاوت‌ها را بپذیرید : به‌هیچ‌عنوان سعی نکنید تیب شخصیتی طرف مقابلتان را شبیه خودتان کنید زیرا همین مسئله می‌تواند منجر به اختلافات شود. غالباً آدم‌های درونگرا بسته به شرایطی که در آن قرار می‌گیرند می‌توانند به آدم‌های برونگرایی تبدیل شوند، بگویند، بخندند و معاشرت کنند اما از آنجایی که این افراد ذاتاً درونگرا هستند، صرفاً بنا به شرایط تغییر وضعیت می‌دهند. مزایا و معایب هر خطری را می‌سنجند. در این مورد، فرد درونگرا نمی‌تواند طرف مقابل خود را که شخصیتی برونگرا دارد، از ریسک کردن باز دارد اما او می‌تواند تشویق‌کننده بوده و به دنبال فرصت‌هایی برای حمایت از ریسک‌پذیری سالم باشد.

چگونه ازدواج درونگراها با برونگراها موفق خواهد بود؟ تفاوت‌های گفته شده ممکن است چیز بدی به نظر برسد اما به این نکته توجه داشته باشید که بر اساس نظرسنجی صورت گرفته از ۳۶۵ زوج با تیب شخصیتی متفاوت، همه آنها گزارش دادند که ازدواج‌های شاد و پایداری دارند. همچنین یک مطالعه نشان داد که تفاوت در تیب‌های شخصیتی با مشکلات زناشویی ارتباطی ندارد و به‌طورخاص متضاد بودن در درونگرایی/ برونگرایی به هیچ وجه بر کیفیت ازدواج تأثیر منفی نمی‌گذارد اما برای موفقیت در ازدواج‌های این چنینی لازم است به نکات زیر توجه کنید:

رشد کنید : اگرچه تفاوت‌ها ممکن است زمینه افزایش اختلافات و درگیری‌ها را فراهم کند اما یک زوج درونگرا و برونگرا می‌توانند مکمل یکدیگر بوده و زمینه رشد همدیگر را به وجود آورند. بنابراین این شما هستید که انتخاب می‌کنید تفاوت‌ها را چگونه ببینید: عاملی برای افزایش تنش یا مسیری برای رشد و پیشرفت؟! زوج‌هایی که در این بُعد متفاوت هستند می‌توانند چیزهای زیادی از یکدیگر بیاموزند. درونگراها می‌توانند هدفشان گسترش دنیای اجتماعی و کسب تجربیات جدید از دنیای بیرون باشد، در حالی که برون‌گراها می‌توانند

نکاتی مهم برای ازدواج درونگراها و برونگراها

یکی از اتفاقات جالبی که در مورد زوج‌ها می‌افتد، جذب شدن آدم‌های متضاد به یکدیگر است. یکی از مصادیق این تضاد جذب شدن افراد درونگرا و برونگرا به یکدیگر است. این ازدواج را باید اتحاد دو قطب مخالف هم نامید زیرا قرار است دو انسان از دو دنیای متفاوت با علائق و سلیقه‌های کاملاً متفاوت زیر یک سقف با یکدیگر زندگی کنند اما آیا چنین ازدواجی موفق خواهد بود؟

از نظر اکثر روانشناسان ازدواج یک فرد درونگرا با فرد برونگرا ممکن است اما یک شرط دارد و شرط آن آگاهی است. به این معنا که به عنوان یک فرد درونگرا یا برونگرا باید در مورد تیب شخصیتی خود و همچنین تیب شخصیتی طرف مقابلان شناخت پیدا کنیم. این مسئله باعث می‌شود تا طرف مقابلمان را به خوبی درک کنیم.

تفاوت بین درونگرایی و برونگرایی چیست؟

تصور رایج از تفاوت بین این دو این است که یکی خجالتی و دیگری پرشور و حال است؛ این تصور اگرچه می‌تواند درست باشد اما یک قانون نیست. به عقیده کارل یونگ فیلسوف و روان‌پزشک سوئیسی، درجات مختلفی از درونگرایی و برونگرایی وجود دارد. بنابراین در اینجا مواردی که باید در مورد این دو تیب شخصیتی بدانیم، آورده شده است:

بررسی وضعیت اجتماعی

کارل یونگ می‌گوید: «برونگراها از دنیای بیرون و درونگراها از زمان تنهایی انرژی می‌گیرند.» برونگراها دوست دارند بیشتر اوقات خود را در دورهمی‌ها و مهمانی‌ها بگذرانند تا با افراد جدید آشنا شده و مکان‌های جدیدی را تجربه کنند. غریبه برای افراد برونگرا یک کلمه بیگانه است اما افراد درونگرا از تنهایی بیشتر لذت می‌برند و اغلب دوست دارند از کانون توجه دیگران دور باشند.

با وجود تفاوت اجتماعی این دو گروه این امکان وجود دارد که طرفین با یکدیگر توافق کنند تا در این مورد به تعادل برسند و در عین حال ارتباطشان تقویت شود.

صحت کردن برونگراها معمولاً به راحتی می‌توانند مشکلات خود را با دیگران بیان کنند. آنها اغلب تمایل دارند احساسات، افکار و مسائل خود را بیان

امروز دیدگاه‌ها کمی منفی شده‌است و این ما هستیم که باید بتوانیم عدالت در تصمیم‌گیری را در تربیت‌مان بگنجانیم. در چنین شرایطی باید یاد بگیریم انصاف، حق و اخلاق، آن معیارهایی هستند که ما را نه تنها در وطن‌دوستی که حتی در هر موضوع دیگری به سرانجام نیکویی می‌رسانند.

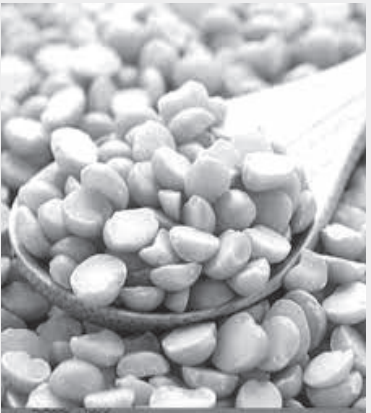
تعالیم دینی را یادآور شویم

خوبی‌اش این است که تقریباً موضوع و مسأله‌ای نیست که در دین وجود نداشته باشد. مثلاً این‌که دین اسلام هم به‌طور منطقی، به وطن اهمیت داده است و نگاهی تک‌سویه به دنیا و آخرت نداشته است. طبیعتاً زمانی می‌توانیم از خدا، دین و قرآن برای فرزندانمان مایه بگذاریم که فرزند، به ارزش واقعی آنها آگاه باشد. در چنین شرایطی می‌توانیم بگوییم دین هم وطن را ارج می‌نهد و از حس وطن‌دوستی تقدیر می‌کند. کارشناس معتقدند تکیه بر مفاهیم دینی، بیشتر در دوره نوجوانی به کار می‌آید؛ زمانی که خود نوجوان درحال تکمیل جهان‌بینی است و به صورت آهسته و پیوسته، ارزش‌های دینی، در زندگی شخصی‌اش ارزش پیدا می‌کند.

اصلا وطن به چه دردی می‌خورد؟

اگر فرصتی پیش آمد، در مواقع و رخدادهای ملی، با فرزندان حرف بزنیم مثلاً بگوییم که اگر وطن نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ او را به میان مکالمه بکشانیم و این مباحث که وطن به انسان هویت می‌دهد را مطرح کنیم. آن‌قدر که بدانند همیشه اولین سؤال از افراد درباره محل تولد آنهاست و انسانی که وطنی نداشته باشد، احساس بی‌هویتی و بی‌پشتوانگی می‌کند. مثلاً از جریان زندگی بگوییم که بسیاری از رفتارهای خانوادگی ما، نشات‌گرفته از وطن‌مان است و در خیلی از خانواده‌ها در باقی دنیا، مردم این‌گونه رفتار نمی‌کنند چون وطن‌شان فرق می‌کند. البته انصاف را رعایت کنیم و بگوییم که گاهی سرشار از غرور و عزتی می‌شویم که همین ارزش‌های وطن به ما داده است و گاهی هم معایبش را باید مثل نقض‌هایی که در خانواده‌مان وجود دارد، از چشم غریبه‌ها بپوشانیم و خودمان برای رفع آن تلاش کنیم.

شگردی برای پخت سریع لپه های دیر پز



لپه یکی از پرمصرف ترین حبوبات در ایران است که در پخت بسیاری از غذاهای اصیل مانند خورش قیمه و… مورد استفاده قرار می گیرد.لپه از طریق دو نیم کردن نخود ریز تولید می شود و از نظر کیفیت تنوع زیادی دارد. اگر اهل آشپزی باشید، احتمالاً با این مشکل مواجه شده اید که برخی لپه ها در غذا به خوبی پخته نمی شوند و اصطلاحاً دیرپز هستند، به نظر شما لپه دیرپز راچگونه بپزیم؟ اگر لپه های شما دیرپز است، ترفندهای زیر

را به کار ببرید:

لپه را جداگانه بپزید

همیشه لپه را جداگانه بپزید تا اگر لپه دیرپز بود،مواد غذایی دیگر شما هدر نرود. اگر لپه شما دیرتر از حد معمول پخته می شود، پیشنهاده می کنیم، لپه ها را نیم پز کرده یا کامل بپزید و در فریزر قرار دهید تا در زمان تهیه غذا به مشکل روبرو نشوید.

لپه را خیس کنید

بهتر است قبل از پخت لپه دیرپز، لپه ها را چندین ساعت در آب ولرم خیس کنید. خیس

طرز تهیه سالاد الویه به سبک روسی



سالاد روسی یا الویه روسی یک پیش غذا یا میان وعده مقوی است که طعم خوبی هم دارد. برای اوقاتی که به دنبال یک شام سبک می‌گردید، یه سالاد خوشمزه هم میتونه یه پیش غذای عالی باشه و هم برای جمع‌های خودمونی‌تر میتونه یه وعده کامل و یا یک میان وعده هم به حساب بیاد. فکر نمیکنم کسی باشه که سالاد الویه رو امتحان نکرده باشه، اما آیا تا بحال سالاد الویه روسی را امتحان کرده اید؟ در این مقاله از سایت آکاایران به شما طریقه‌ی درست کردن سالاد الویه به سبک روس را آموزش میدهیم، امیدواریم که مورد توجه شما قرار گیرد.

مواد لازم

سیب زمینی: ۲ عدد
هویج: ۲ عدد
تخم مرغ: ۸ عدد
خیارشور:۸ عدد
کالیباس: ۲۵۰ گرم
نخود فرنگی پخته یا کنسروی: ۱ لیوان
پیازچه خرد شده: ۲/۱ لیوان
سس مایونز: ۱ لیوان
طرز تهیه سالاد الویه به سبک روسی

طرز تهیه

سالاد الویه یکی از سالادهای پرتطرفداری است که روش‌های زیادی برای درست کردن آن وجود دارد. در ادامه روش درست کردن این سالاد را به سبک روسی‌ها مشاهده می‌کنید.
برای درست کردن این سالاد ابتدا تخم مرغ، سیب زمینی و نخود فرنگی را آبپز کنید و هویج را رنده کنید و یا آن را کمی آبپز کرده و بعد نگینی خرد کنید و سپس خیار شور را نگینی خرد کنید، کالیباس و پیازچه‌ها را هم خرد کنید. حالا به سراغ سیب زمینی و تخم مرغ پخته رفته و بعد از خنک شدن پوست آن‌ها را بگریزد و خرد کنید سپس همه مواد را داخل ظرف بزرگی ریخته و نمک، فلفل و سس مایونز را هم اضافه نمایید و خوب هم بزیند تا مواد با سالاد را قبل از سرو داخل یخچال بگذارید تا خنک شود.

نکات تکمیلی در مورد سالاد الویه روسی
سالاد الویه روسی جزو انواع سالاد میباشد.
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن زمان: ۳۰ دقیقه.
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰ دقیقه میباشد.
سالاد الویه روسی را می‌توانید در وعده میان وعده – پیش غذا – سرو کنید.
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب میباشد.

کردن لپه های علاوه بر اینکه زمان پخت را کاهش می دهد سبب می شود نفخ لپه نیز گرفته شود. شما می توانید مقدار زیادی لپه خیس کنید و لپه های خیس شده را در فریزر قرار دهید و زمانی که نیاز داشتید، از آن استفاده کنید.

از زودپز کمک بگیرید

اگر لپه شما دیرپز است و شما زمان کمی برای تهیه غذا دارید، بهتر است لپه ها را در زودپز بپزید اما مراقب باشید زمان کمی به این کار اختصاص دهید، یک ربع الی نیم ساعت برای پخت لپه کافی است زیرا زمان ماندن لپه در زودپز سبب می شود لپه، وا برود و له شود.

نمک را ابتدای غذا نیفزاید

افزودن نمک به غذا در ابتدای پخت موجب دیر پختن گوشت و حبوبات می شود پس بهتر است نمک را آخر غذا به آن بیافزایید تا مواد غذایی راحت تر بپزند و ی د آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

مربای به یکی از خوشمزه‌ترین و پرتطرفدارترین مرباهاست که قسمتی از شیرینی مربا از طعم خود میوه به است و با توجه به اینکه در تمامی فصول سال موجود است. هر زمان که بخواهید می‌توانید مربای به تازه و خوشمزه‌ای درست کنید.

۱. اگر نمی‌خواهید به‌ها نرم شوند، از همان ابتدا شکر را روی آنها می‌پاشیم، آب را اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار می‌دهیم.
۲. میزان خرد شدن به سلیقه‌ای است. برخی به را رنده می‌کنند.
۳. توجه داشته باشید که هنگام پخت، شعله گاز باید کم باشد و در ظرف را بگذارید تا در آن می‌ماند.
۴. به جای آبلیمو از جوهر لیمو هم می‌توانید استفاده کنید.

۵. برخی معتقدند دارچین هارمونی بیشتری با طعم به دارد و بجای آبلیمو از چوب دارچین استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید که استفاده از پودر دارچین رنگ مربا را تیره می‌کند.
۶. برای خوشرنگ شدن بهتر است از قابلمه مس سفید استفاده شود.

۷.اگر می‌خواهید رنگ مربا قرمز باشد آن را دم بیندازید. در واقع برای قرمز شدن رنگ مربا باید زمان پخت حرارت ملایم باشد و

چند ترفند ساده برای پف کردن کیک



۱- برای اسفنجی شدن و پف کردن کیک، آرد کیک یا شیرینی را باید حداقل سه بار الک کنید.

۲- بکینگ پودر را هم، هر مقدار در دستور کیک هست، به آرد اضافه و بعد آن را الک کنید.

۳- برای آماده کردن کیک، زرده و سفیده تخم‌مرغ را کاملا از یکدیگر جدا کنید. (دقت کنید حتی یک قطره از زرده نباید داخل سفیده بریزد وگرنه سفیده پف نمی‌کند)

۴- بعد سفیده را با همزن برقی داخل ظرف پلاستیکی یا شیشه‌ای آن‌قدر هم بزیند که کاملا پف کند و اگر ظرف را کج کنید، نریزد.

۵- برای این که سفیده بهتر پف کند، حدود یک سوم از شکر را به سفیده‌ها اضافه کنید و با همزن خوب بزیند.

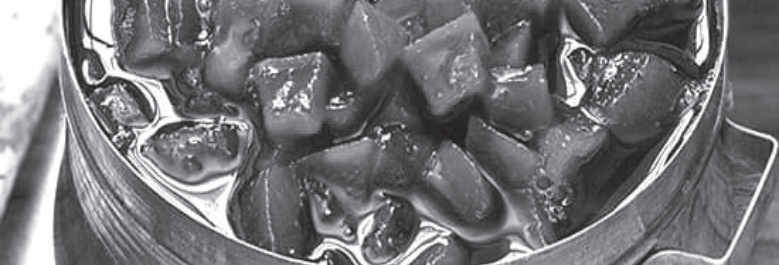
۶- در فر حین پخت نباید به هیچ وجه باز کرد چون پف کیک یا شیرینی می‌خوابد.

۷- زرده تخم‌مرغ و شکر را باید با همزن خوب بزیند تا رنگ زردی زرده گرفته و سفید شود. حدود ۲ تا ۳ دقیقه طول می‌کشد که این اتفاق بیفتند.

۸- سعی کنید همه مواد کیک را چه با همزن و چه با قاشق در یک جهت بزیند بنابراین یک جهت را مشخص کنید؛ مثلا در جهت عقربه‌های ساعت و همه مواد کیک را تا آخر در همان جهت هم بزیند تا پف کیک نخوابد.

۹- همیشه شیر، ماست، کره و تخم‌مرغ باید به دمای محیط برسند بعد آن‌ها را به کیک خود اضافه کنید.

نکاتی برای تهیه مربای «به»



در قابلمه نیز بسته باشد. در این صورت مربای خوشرنگ و قرمزی خواهید داشت.

۸. اگر مربا بعد از مدتی کپک زد به این دلیل است که آب آن زیاد بوده و شربت مربا به اندازه کافی غلیظ نشده و یا شکر آن کم بوده است.

در این صورت مقداری شکر روی آن بریزید و بگذارید مجددا چند جوش بزند تا غلیظ شود.

۹. مربا را نباید گرم در شیشه بریزیم. اگر مربا را پس از آنکه پخته شد یک شب بنگه‌داریم، سپس

خورش قورمه سبزی بی تردید دوست داشتنی ترین غذای ایرانی است و هر کس بتواند این خورش را به خوبی تهیه کند یک آشپز حرفه ای محسوب می شود .

خرد کردن سبزی

بر عکس آش و کوکو که احتیاجی نیست سبزی خیلی خرد شود، برای خورش قرمه سبزی، باید حتما سبزی را بسیار ریز خرد کرد. مدت هایی که درشت خرد شده باشند، حتی با مدت زمان پخت طولانی نیز درست جا نمی افتند و در نتیجه خورش شما به روغن نمی افتد. چنانچه از دستگاه سبزی خرد کن استفاده می کنید، حتما دو بار سبزی را خرد کنید. اگر هم از چاقو استفاده می کنید، خیلی با حوصله این کار را انجام دهید. حتما از چاقوی تیز استفاده کنید، چون سبزی باید خرد شود نه اینکه له شود.

سرخ کردن سبزی

سرخ کردن سبزی یکی از نکاتی است که در روغن انداختن خورش قورمه سبزی کمک بسیاری می کند. هر چقدر سبزی خورشتی را

۱۱. شربت مربا باید کامل قوام بیاید. برای آنکه بفهمیم شربت قوام آمده مقداری از شربت را با قاشق برمی‌داریم، سرد که شد باید شربت حالت کشدار مانند عسل باشد و به سختی از قاشق ریخته شود.
۱۲. مربا از لحظه‌ای که به جوش می‌آید کف می‌کند، باید تا آخرین لحظه مرتب کف آن را بگیریم.
۱۳. اگر مربا به زیاد روی حرارت بماند رنگش تیره می‌شود، البته رنگ مربا به سلیقه شما بستگی دارد.

۱۴. تمیز بودن ظرفی که مربا را در آن می‌ریزد بسیار مهم است. قابلمه‌ای که مربا را در در آن می‌پزید باید کاملا تمیز و عاری از هر گونه چربی باشد. شیشه‌هایی که برای نگهداری مربا در نظر می‌گیرید هم باید کاملا تمیز و خشک باشند.

۱۵. اگر می‌خواهید مربای به حالت ژله‌ای داشته باشد، می‌توانید از دانه‌های به استفاده کنید. آنها را تمیز کرده و یک ساعت بعد از پخت به مربا اضافه کنید، تا لعاب بیندازد.

۱۶. اگر مربای شما پخته و قرمز شده بود ولی شهد آن هنوز رقیق بود، می‌توانید در قابلمه را برداشته و حرارت را کمی زیاد کنید تا غلیظ شود.

ترکیب گوشت چرخ کرده برای انواع گوشت

منظور نیز نسبت ۵۵ به ۴۵ را به یاد داشته باشید. مثلا در یک کیلوگرم گوشت ۵۵۰ گرم گوشت ران گوساله را با ۴۵۰ گرم گوشت قلوه گاه گوسفندی ترکیب کنید.

ترکیب گوشت چرخ کرده بوقلمون و گوساله

پخت گوشت بوقلمون از نظر طب سنتی گرم و مرطوب است. از سویی گوشت گوساله طبیعی سرد دارد و به همین علت است که گوشت گوساله را اغلب با گوشتی با طبع گرم مثل بوقلمون مخلوط می‌کنند. برای این کار نیاز است برای یک کیلوگرم گوشت، ۶۰۰ گرم گوشت ران گوساله و ۴۰۰ گرم گوشت سینه بوقلمون استفاده کنید.

ترکیب گوشت با مرغ

در ترکیب کوبیده با اضافه کردن قدری مرغ می‌توانید به جز لطیف شدن کباب، چسبندگی آن را هم بالا ببرید. ولی فراموش نکنید که این مرغ نباید زیاد باشد. برای این کار نسبت ۷۰ کیلوگرم گوشت چرخ کرده، ۷۰۰ گرم گوشت سردست گوسفندی را با ۳۰۰ گرم گوشت سینه مرغ مخلوط کنید. می‌توانید به اندازه مرغ هم پیاز آب گیری شده اضافه کنید یعنی در این مثال چیزی در حدود ۳۰۰ گرم.

ترکیب گوشت چرخ کرده با سویا

اضافه کردن سویا به گوشت می تواند اهداف بسیاری داشته باشد؛ مثلا کم کردن هزینه نهایی، استفاده کمتر از گوشت قرمز یا کم کردن کلسترول به وجود آمده از مصرف گوشت قرمز و همینطور پیشگیری از آب رفتن گوشت همبرگرها و کتکت ها. برای همین برای ترکیب کردن گوشت با سویا، برای هر یک کیلوگرم گوشت سردست گوساله یا گوسفندی، نیاز است ۳۰۰ گرم سویا را به مدت ۳ ساعت بخیسانید و آنگاه آبکش کرده و با گوشت قرمز یکبار چرخ کنید.

ترکیب کوبیده مرغ

کوبیده مرغ را قرار نیست فقط با مرغ درست کنید؛برای این کار ترکیب ۶۰ به ۱۰ و ۱۰ و ۲۰ الی ۱ الی ۲ مرغ ها زیرو رو میکنند. ۶- نمک و فلفل(برحسب ذائقه) اضافه کنید. ۲ دقیقه دیگر مجددا زمان می دهیم تا جذب سس و مرغ شود. نکته:تکه‌های مرغ از قبل نیم پز شوند.

یکشنبه ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ - بیست و دوم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۸۳۷

راهکارهای روغن انداختن قورمه سبزی

بیشتر تفت دهید در آخر خورش سیاه تر و پر روغن تری خواهید دشت.البته این کار سبب می شود که خواص سبزی ها از بین برود این کار را انجام ندهید بهتر است.

روغن انداختن قورمه سبزی با یخ

چنانچه پس از پخته شدن مواد خورش شما جافتاده به نظر نیامد و آن چیزی که موردنظر شما است نبود و قورمه سبزی به اندازه کافی روغن نینداخته بود، چند قالب کوچک یخ به خورشتان اضافه کنید. این سبب میشود که روغن روغن بیندازد و کاملا جا افتاده به نظر بیاید.

اضافه کردن روغن مایع

یکی دیگر از شیوه های روغن انداختن قورمه سبزی که آسان ترین روش نیز هست این است که قدری روغن در بین پخت خورش اضافه کنید و بگذارید همه مواد خورش به آرامی در روغن سرخ شوند.

آب زیاد نریزد

هر چقدر هم خورش های آبکی دوست داشته باشید، نمی توانید توقع داشته باشید تا خورش قورمه سبزی را هم خیلی آبدار و هم جا افتاده و به روغن افتاده درست کنید. بهترین کار این است که از همان اول به اندازه کافی در خورش آب بریزید تا مجبور نشوید برای اینکه خورش کامل بیزد مجددا به آن آب اضافه کنید.

در آخر پخت خورش قورمه سبزی زمانی که مطمئن شدید که خورش شما آماده شده و سبزی و گوشت آن پخته اما آب زیادی دارد شما می توانید شعله را زیاد کنید و در قابلمه را بردارید تا آب آن بخار شود و خورش غلیظ و لعابدار شود.

دستور پخت مرغ تابه‌ای با طعم سیر و لیمو



مرغ با طعم لیمو و سیر دستوری ساده و خوش طعم است و همچنین تجربه یک طعم متفاوت برای یک شام کم کالری و همینطور برای کودکان شما. نویسنده دستور این روش پخت را برای کودکان توصیه کرده است.

مواد اولیه:

فلفل قرمز (خرد شده) ۱/ ۲ قاشق جای خوری
پاپریکا ۱ قاشق جای خوری
گشنیز (خرد شده) ۴/۱ پیمانه
آب مرغ ۱ پیمانه
لیمو ترش (آب و رنده پوست آن) ۱ عدد
فلفل هالوپینو (رنده شده / اختیاری) ۱ عدد کوچک

سیر (خرد شده) ۳ حبه
پیاز (خرد شده) ۴/۱ پیمانه
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
سینه مرغ (بدون پوست و استخوان) ۴ تکه متوسط
خله (مرچرب/ جایگزین : ۳ ق غ شیر کامل) ۳ ق غ
نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- ابتدا در ظرف مورد نظر یک قاشق غذاخوری روغن زیتون ریخته و اجازه می دهیم کمی گرم شود (با حرارت متوسط)
۲- تکه های مرغ را به نمک و فلفل آغشته کرده حدود ۵ دقیقه در ظرف روی حرارت قرار می دهیم برای هر دو طرف این کار را تکرار میکنیم.
۳- پیاز،سیر و فلفل هالوپینوی رنده شده را اضافه میکنیم. ۳تا۲ دقیقه مجددا مرغ را حرارت می دهیم(برای نرم شدن مرغ)
۴- سپس آب مرغ را اضافه کرده ، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه و ۱ قاشق چایخوری رنده پوست لیموترش ،گشنیز خرد شده ، پاپریکا و فلفل قرمز خرد شده را اضافه میکنیم.
۵- سپس کمی مرغ را زیرو رو کرده تا مواد کاملا به خورد مرغ رفته و سس غلیظ شود ۷ الی ۱ الی ۲ مرغ ها زیرو رو میکنیم.
۶- نمک و فلفل(برحسب ذائقه) اضافه کنید. ۲ دقیقه دیگر مجددا زمان می دهیم تا جذب سس و مرغ شود. نکته:تکه‌های مرغ از قبل نیم پز شوند.



مشعلی تابناک و فروزنده ، در یازدهم ذیقعدة ۳۳۶ هـ . ق در عکبرای بغداد پای هستی بر جهان گذارد و «محمد» نام وی گردید . از آنجا که پدر او شخصی پارسا و مذهبی بود و به تعلیم اشتغال داشت ، «ابن المعلم» لقب وی شده و پس از چندی «عکبری» و «بغدادی» دو لقب دیگر او گردید.

محمد دوران کودکی خود را با «برزگی» می گذراند. فراست و تیزهوشی او خبر از گذشته‌ای پاک ، از خاندان خویش و آینده ای روشن در بغداد و جهان اسلام می داد . عشق و شور فراوان به تحصیل موجب شد که همراه پدر به بغداد رفته و فراگیری علم و دانش را آغاز کند . او از نشاط وافر و فرح بخش بسیاری در مطالعه برخوردار بود . عطر اخلاص در وجود محمد کار را بدانجا رسانید که در پنج سالگی برای او از ابن ابلیس اجازه روایت گرفته اند و در حالی که هفت سال و چند ماه داشت از ابن سماک نقل روایت کرده است . وی فرزانه ای تالشگر گردید به طوری که پیش از دوازده سالگی از برخی محدثان روایت اخذ کرده و از استاد خویش ، شیخ صدوق قبل از بیست سالگی حدیث شنیده است .

تحصیلات و استادان

«ابن معلم » سرو وجود خود را از چشمه ی دانش بغداد طراوت و شادابی بخشید و از محضر بیش از هفتاد نفر از بزرگان ، بهره ی علمی برد. از محضر مظفرین محمد، ابویاسر و ابن جنید اسکافی، «کلام و عقاید» آموخت و از درس حسین بن علی بصری و علی بن عیسی زمانی بهره جست . «فقه» را نزد جعفربن محمد بن قولویه فرا گرفت و از محضر ادیب و مورخ چیره دست محمد بن عمران مرزبان «علم روایت » آموخت . ابن حمزه طبری ، ابن داود قمی ، صفوان و شیخ صدوق دیگر اساتید «محمد» بودند که شهید شیرین دانش را در کام جان او ریختند .در میان استادان وی عالمانی از شهرهای مختلف مانند قم ، کوفه ، بصره، ساری، طبرستان ، حلب، قزوین، بلخ ، مراغه و همدان دیده می شوند.

جهان اسلام در عصر «مفید»

از رحلت رسول …(ص) حدود ۲۰۰ سال می گذشت. در این مدت امامان و شیعیان تحت فشار بنی امیه و در خفقان خشن بنی عباس به سر می بردند. شکنجه های روحی و جسمی و اذیت و آزار خلفا و حکمرانان همچنان ادامه داشت تا اینکه در اواسط قرن چهارم هجری محدودیت شیعیان به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش یافت. خلفای فاطمی که شیعه ی اسماعیلی بودند در مصر دولت نیرومندی تشکیل دادند که با تشکیل این دولت ابهت و جلال دربار بغداد کاسته شد و از طرفی سیف الدوله حمدانی و امرای آن خاندان در شام حکومت می کردند که آنها نیز افتخار شیعی بودن را داشتند . در کنار این دو ، غوریان ، صفاریان و طاهریان

خاک کوی دوست / معنویت «شیخ» و اخلاق «مفید»

و از همه مهمتر دولت ، آل بویه که از شیعیان مخلص و فرزانه اهل بیت (ع) بودند ، در قسمتهایی از ایران و عراق قدرت یافتند. دو سال پیش از ولادت شیخ مفید ، احمد معزالدوله بر پاورد خود به بغداد و تاسیس شاخه ای از حکومت آل بویه در این شهر، صفحه ی نوینی در تاریخ بغداد گشود . با این حرکت، فرصتی فراهم شد و شیعیان در پناه آل بویه از آزادی موجود بهره برده و عقاید خویش را نشر دادند.

سال ۳۵۲ هـ. ق اولین عزاداری علنی شیعیان در عاشورا بر پا شد و در پی آن جشن عید غدیر ، روحی تازه در کالبد شیفتگان شیعی دمید. عزالدوله در ۳۵۶ هجری به حکومت رسید و در ۳۶۷ هـ.ق با ریاست عضد الدوله ، بغداد رونقی تازه یافت و شور و نشاط علمی قابل توجهی به دست آورد . شیخ مفید در این عصر می زیست و باتوجه به اوضاع ، از مقام و منزلتی بسیار برخوردار بود. به طوری که عضدالدوله به هنگام بیماری شیخ به دیدار او رفت و از وی عبادت کرد . شفاعت مفید در حق دیگران پذیرفته می شد و رهنمودهایش مورد قبول قرار می گرفت و این در حالی بود که بیش از ۳۶ بهار از عمر بر برکت شیخ مفید نگذشته بود .

در این ایام مرجع قدرتمند و رهبر اندیشمند مسلمانان و شیعیان فرهیخته ، شیخ فرزانه ، شیخ مفید بود.

بر کرسی زعامت شیعه

با وفات عضد الدوله، طوفان حوادث بر پا شد و گرد و غبار دشمنی علیه شیعه بار دیگر پدید آمد . سال ۳۷۲ هجری برخی دیگر از خاندان بویه به حکومت رسیدند و با وی کار آمدن قادر - خلیفه عباسی، در سال ۳۸۱ هجری - خلافت عباسی تجدید حیات یافت و از نفوذ آل بویه کاسته شد. آشوبهای مذهبی، فتنه انگیزی عیاران، سخن سرایی قصه خوانان ، خطابه های واعظان بی سواد و آشوب طلبی سیاست پیشگان ، آتش فتنه را شعله ور تر می کرد و آن دوران را به عصری پر التهاب و روزگاری پر از پیکارهای عقیدتی جلوه گر می ساخت . اما تدبیر عالمانه و دقیق شیخ «مفید» که ریاست جهان شیعه را به عهده داشت - راه را بر کج روان بسته بود و وعده های دورغین «مدینه فاضله» توسط افراد منحرف را رسوا و برملا می ساخت.

بیرق مبارزه در سده ی چهارم به دست این دانشمند بصیر بود. وی با استفاده از چشمه ی کار و زلال وحی، دانش و معرفت اصیل را به ارمغان آورد، و تا بدانجا پیش رفت که هر گروهی از منحرفین که در مناظره با شیخ مفید شرکت کردند ساعتی بعد خاموشی خجالت برگزیدند و با سکوت عجز آلود خود، نشان افتخار و سربلندی را به دست شیخ سپردند. رساله های استوار، متین و دقیق وی و بیان اعتقادات شیعه با اسلوبی صحیح و کم نظیر، توفیقی افزون بود که رهبری شیعیان را برای شیخ مفید پربرتر می نمود .

در آینه نگاه اندیشمدان

شیخ طوسی ، سید شرف الدین عاملی ، علامه بحر العلوم ، قاضی نوراء شوشتری ، ابن شهرآشوب مازندرانی، شیخ آقا بزرگ تهرانی ، حاج میرزا حسین نوری و بسیاری دیگر از سبز سیرتان اندیشمند و دانایان شیعه شیخ را مردی فقیه ، مولفی زبر دست و صاحب دویست کتاب صاحب فکری بلند و عالی دارای ذهن دقیق و قابل توجه دانسته اند. او را در دوری از خطا و گناه ، برخوردار از قفاقت و عدالت و بهره مندی از تیزهوشی و فضایل بسیار، کم نظیر شمرده اند. در بین دانشمندان اهل تسنن نیز شخصیهایی چون ابن ندیم ، ابن جوزی ، ابن حجر عسقلانی و دیگران زبان به تمجید این فرزانه سپید سیرت گشوده اند او را پاسدار علم ، فروتن ، دارای جایگاهی والا و صاحب نظر در فقه و کلام و روایت دانسته اند و از سویی دیگر ریاست امامیه را به او نسبت داده و بر مقام بس

رفع شیخ سر تعظیم فرود آورده اند.

معنویت «شیخ» و اخلاق «مفید»

اشتغالات اجتماعی و دل مشغولی های تحصیلی و علمی ، شیخ را از فتوحات معنوی غافل نساخته بود. هر روز که می گذشت شکوفایی اخلاقی و عطر ملکوتی بر شاخسار وجود این فقیه فرهیخته بیشتر و افزون تر می گردید. صدقات بسیار، خشوع و خضوع فراوان ، روزه ها و نمازهای بی شمار و ساده پوشی شیخ ، اثری ژرف در دیگان دوست و دشمن گذارده بود. همرنگی او با اقشار کم درآمد و فقیر جامعه و دوری گزیدن از دنیای فانی ، موجب آرامش نفس و اطمینان خاطر آن فرزانه ی والا گوهر شده بود. به طوری که رسیدن به تکامل و تهذیب نفس برای او آسان شده و ارجمندی شخصیت شیخ را پدید آورد. سخنان و دستورالعمل های شیخ نه تنها «سنخه ای کارآمد» بلکه « دارویی شفابخش » حساب می شد و نورانیتی ویژه با خود داشت . از تاثیر کلام شیخ و تربیت اخلاقی وی همین بس که « ابوالقاسم علی» فرزند شیخ، راه روشن و نورانی پدر را ادامه داده و صاحب شخصیت قابل توجهی در جامعه شیعی به حساب آمده است .

عرصه تدریس و تالیف

جاذبه فوق العاده و پشتکار فراوان شیخ مفید موجب جذب بسیاری به حوزه درس وی گردید و باعث تالیف آثاری گرانها و ارزشمند شد . این عالم فقیم و بلند همت با احاطه و تسلطی اندیشمندانه پای به میدان نبرد علمی، فرهنگی گذارد و با استفاده از مبانی علم کلام و اصول فقه، راهی هموار و روشن در بحث و استدلال بر روی شیعیان گشود.

از یک سو گروه بی شماری از دانشمندان مذاهب مختلف را تربیت نمود و مشعل های فروزانی چون سید مرتضی، سید رضی، شیخ طوسی، نجاشی و دهها نفر دیگر را تحویل حوزه های علمی و دینی داد و از سوی دیگر قلم به دست گرفت و با این سلاح برق آسا و ژرف تحولی بهنگام ایجاد کرد .

اصول فقه را با سبکی شیوا و دلپذیر فراهم آورد . علم کلام را از غنای بیشتری برخوردار کرد و در اصول دین و عقاید ، موضوعات خاصی چون اثبات امامت امیرالمومنین علی (ع) را از قرآن به طور بسیار نفیس تدوین نمود.

قلم روان و دلپذیر این شیخ اندیشمند بود که غیبت امام زمان (عج) را زیبا توضیح داد و تاریخ زندگانی ائمه معصومین (ع) را در کتابهای گوناگی - چون ارشاد و جُمَل - به رشته تحریر در آورد .

تاثیر بخشی و انسان سازی آثار مفید، محصول معجونهای معنوی چون اخلاص در نوشتار ، اطلاع از ادیان و مذاهب مختلف ، محوریت عقاید، توجه و تاثیر رهبری و فلسفه سیاسی در اسلام است . جامعیت این فرزانه سخت کوش به همراه عقل گرایي و استدلالات منطقی و شناخت مقتضیات زمان، جامه ی جاودانگی بر آثار وی پوشانید.

غروب ناپیتمگان …

نخستین روزهای رمضان ۴۱۳ هجری قمری آغاز شده بود که غبار غم سراسر دلهای پاک را فرا گرفت. شهر بغداد جامه ی سیاه به تن کرد و روزهایی مصیبت و اندوه ، از گوشه و کنار سبیل ماتم و عزا به سوی میدان شهر روانه ساخت. هشتاد هزار نفر سوگوار، اشک یتیمی ریخته و عاشورایی دیگر در ماه صیام پدید آمد. پیکر شیخ مفید بر دستان انبوه خلائق تشییع شد و همگان به امامت سید مرتضی بر او نماز گزاردند . ساعاتی بعد، بدن آن فرزانه آسمانی در کاظمین دفن شد.

… و امروز پس از قرنهای متمادی «مفید» هنوز «مفید» است . در معرکه آراء کلام وی ، خورشید مناظرات و آفتاب گفتگوهاست و فردا و فرداها از آن او و راهبان او خواهد بود.

هم نشینی بانادان

«خواجه نظامالملک» وزیر ملک‌شاه سلجوقی به عللی به زندان افتاد. بعد از مدتی نظام حکومت دچار آشفتنگی شد و مجدداً از او خواستند به شغل سابق خود برگردد. خواجه فرمان را قبول نکرد و زندان و گوشه‌گیری را به وزارت ترجیح داد.

دربار ملک‌شاه دنبال چاره‌ای بودند تا خواجه را راضی به قبول شغل سابقش کنند. در این بین شخصی گفت: خواجه دانشمند است و هیچ چیز برای او بدتر از هم‌نشینی با انسان نادان نیست. پس فکری کردند و چوپانی که گله‌ای را به سبب سهل‌انگاری و نادانی به باد داده بود و در زندان با سر می‌برد، به نزد خواجه فرستادند.

خواجه مشغول خواندن قرآن بود. چوپان وارد شد و جلوی خواجه نشست. ساعتی به او نگریست و بعد حالش منقلب شد و شروع به گریه کرد. خواجه گمان کرد تازه‌وارد عارفی است آشنا به معارف قرآن.

رو به چوپان کرد و پرسید: چرا گریه می‌کنی؟

چوپان آهی کشید و گفت:داغ مرا تازه کردی. خواجه گفت: چرا؟ چوپان گفت: من بزى داشتم که پیشاهنگ گله من بود و ریشش هم‌رنگ و اندازه ریش شما بود و مثل ریش شما که موقع خواندن تکان می‌خورد، هر وقت علف می‌خورد، ریشش تکان می‌خورد. برای همین یاد بزم افتادم و دلم سوخت. خواجه با شنیدن این سخن حساب کار دستش آمد و از شدت ناراحتی کاغذ و قلم طلبید و به حاکم نوشت:

صد سال بگذردنزدان بودن

در روم و فرنگ با اسیران بودن

صد قافه‌قاف را به پافروتن

بهرگز دمی به دم نادان بودن

و مجددا قبول وزارت کرد و به سر شغل سابق برگشت.



آبروی واقعی در دین

ارائه شد و در نزد مسلمین نیز یکی از چهار فرشته مقربی است که دارای شأن و جایگاه ویژه‌ای دارد.

از این گونه روایات به دست می‌آید که بالاخره فرشتگان هر کدام مسئولیت ویژه‌ای دارند، ولی تسبیح خواندن وظیفه مشترک همه آنان است.

بنابر احادیث اسلامی، جبرئیل و میکائیل، اولین فرشتگانی هستند که به آدم سجده کردند و برخلاف ایشان ابلیس از تعظیم و سجده خودداری نموده است. [همان] مستبری در اعلام القرآن می‌نویسد: نزل صلی … علیه و آله و کان من الملائکة الذین نصروا النبی صلی … علیه و آله و المسلمین فی واقعة بدر. اشبستری، عبدالحسین، اعلام القرآن، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۷۹، ص: ۱۹۵۸

میکائیل از جمله فرشتگانی است که در جنگ بدر به یاری مسلمین شتافتند. میکائیل فرشته ملکی، از جانب باری تعالی برای ازراق خلاق بود و در امور مهم یا جبرئیل علیه السلام همراهی می‌کرد.

فرشته میکائیل

آثار و راه درمان ریا و ریاکاری (۱)

مفهوم‌شناسی ریا

واژه ریا در زبان عربی از ماده «روی» یا «رای» به معنای تظاهر و ظاهرسازی است. (معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۴ ش، ج ۲، ص ۱۷۰) صاحب مجمع‌البیان نیز ریا را مشتق از رویت دانسته است. (ابی علی الفضل بن الحسن الطبرسی؛ مجمع البیان، بیروت، ۱۴۰۸ هـ. ق، چاپ دوم، ج ۲، ص ۶۵) ریا ورزیدن یا ریا کردن عملی را برای چشم دید مردم انجام دادن است. حافظ می‌سراید:

گرچه بر واعظ شهر این سخن آسان نشود

تا ریا ورزد و سالوس مسلمان نشود

ریاوورزی، به معنای این است که شخص کاری را به انگیزهٔ جلب توجه مردم انجام دهد. (معجم مقاییس اللغة، ج ۲، ص ۴۷۳) و نیز به معنای تظاهر و نشان دادن به غیر است. (قاموس قرآن، قم، ج ۳، ص ۳۰) و در اصطلاح به معنای این است که انسان کار خوبی انجام دهد و قصدش تظاهر و نشان دادن آن به مردم باشد نه برای خدا، خواه این کار عبادی محض باشد مانند نماز و خواه غیر آن باشد مانند انفاق.

فیومی در مصباح در بیان معنای اصطلاحی آن می‌نویسد که ریا به معنای آشکار کردن عمل در نزد مردم تا آن را ببینند و به او گمان خیر پیدا کنند. (المصباح، ج ۱، ص ۲۰۰، ص ۲۴۷، «روی»)
برخی ریا را به معنای آن دانسته‌اند که انسان بخواهد با ارائه کارهای نیک خود، مقام و منزلتی در دل مردم پیدا کند. البته باید توجه داشت که این شیوه اگرچه در تمامی کارهای خوب امکان دارد، ولی نام ریا در اصطلاح شرعی، مخصوص است به اینکه آدمی در انجام عبادات، چنین قصدی داشته باشد. (فهری، احمد، بحثی پیرامون ریا و عجب، تهران، انتشارات نهضت زنان مسلمان، ۱۳۵۹، چاپ چهارم، ص ۱۶)

البته از بیان برخی علمای اخلاقی استفاده می‌شود که ریا اختصاص به اعمال عبادی نداشته و شامل سایر افعال غیر عبادی انسان نیز می‌شود. امام خمینی (ره) در این باره می‌فرماید: «ریا عبارت است از نشان دادن چیزی از اعمال حسنه یا خصال پسندیده و یا اعمال حقه به مردم، برای منزلت پیدا کردن در قلوب آن‌ها و اشتهار پیدا کردن نزد آن‌ها به خوبی و صحت و امانت و دیانت بدون قصد صحیح الهی». (موسوی خمینی، روح…؛ شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵، ص ۳۵)

برخی دیگر، ریا را طلب منزلت و مقام در قلب‌های مردم به وسیله عبادات و طاعات خداوند متعال دانسته‌اند. این گونه ریا که در مقابل اخلاص در نیت مطرح می‌شود، به لحاظ شرعی شرک در عبادت و حرام است و سبب باطل شدن عبادت نیز می‌شود. شخص ریاکار نزد مردم چنین نشان می‌دهد که مخلص و مطیع واقعی خداوند است در صورتی که در حقیقت چنین نیست.

شرایط تحقق ریا:

ریا با شرایطی خاص تحقق می‌یابد:

۱. اینکه قصد و نیت ریا داشته باشد؛
۲. کار با در نظر گرفتن اغراض دنیوی نظیر کسب محبوبیت نزد مردم یا از طریق محبوبیت کسب ثروت و ریاست انجام شود؛
۳. کار و عمل در امور عبادی بویژه امور عبادی مستحب باشد؛ بنابراین هر تظاهر و نشان دادن ریا نیست؛ زیرا خداوند واجب دانسته تا برخی از اعمال به شکل تظاهر و آشکار انجام گیرد که از آن جمله انجام نمازهای واجب به شکل جماعت است.
ریاووز دارای ظاهری زیباتست، ولی باطنی زشت دارد. امام امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: المرانی ظاهره جمیل و باطنه علیل؛ ریا کار ظاهر عملش زیبا و باطنش زشت و بیمار است!» (غررالحکم، ج ۱، ص ۶۰، شماره ۱۶۱۴) آن حضرت (ع) همچنین فرمود: ما اقیح بالانسان باطنا علیلا و ظاهرا جمیلا؛ چه زشت است که باطن انسان خراب و بیمار و ظاهرش زیبا باشد!» (غررالحکم، ج ۲، ص ۷۴۹، شماره ۲۰۹)

به نظر می‌رسد که در آخر زمان نقش بازی کردن و تظاهر و ریاوورزی بیشتر خواهد شد. از این رو امام صادق (ع) از پیامبر (ص) نقل می‌کند که ایشان فرمود: سیاتی علی الناس زمان تخبث فیه سرائرهم و تحسن فیه علائبتهم، طمعا فی الدنیا لایریدون ما به عند ربهم یکون دینهم ریا، لایخالطهم خوف یمهمهم …! بعقاب فیدعونه دعاء العفریق فالیستجیب لهم؛ زمانی بر مردم فرا می‌رسد که باطن آنها آلوده و ظاهرشان زیبا است و این به خاطر طمع در دنیا می‌باشد، هرگز آنچه را نزد پروردگارشان است اراده نمی‌کنند، دین آنها ریا است، و خوف خدا در قلبشان نیست، خداوند مجازاتی فرامیگ بر آنها می‌فرستد و آنها همچون فرد غریق او را می‌خوانند، ولی دعای آنان را اجابت نمی‌کند! (کافی، ج ۲، ص ۲۹۶)

واژهٔ «ریا» در قرآن پنج مرتبه تکرار شده است که سه مرتبه به صورت مصدر و دو بار به صورت فعلی است. کاربرد واژه در تمامی این موارد، مقصود همان معنای اصطلاحی آن است. از جمله این آیات، آیه ۶ سوره ماعن است که خداوند در آن می‌فرماید: الذین هم یرأؤن؛ همان کسانی که ریا می‌کنند.

اقسام و انواع ریا:

هر چند که به نظر می‌رسد ریا تنها در حوزه عمل باشد، ولی محدود به آن نیست؛ زیرا می‌تواند ریا در عقیده نیز شکل بگیرد؛ ریا در عقیده همان نفاق است که در این صورت از ریای اصطلاحی خارج است.

اما ریا در عمل می‌تواند در اعمال واجب و مستحب باشد؛ چنانکه می‌تواند به شکل گفتاری، شکل هیئت رفتاری و مانند آن انجام گیرد. (نراقی، احمد؛ معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ اول، ص ۵۱۵؛ مجلسی، محمد باقر؛ بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۷هـ. ق، چاپ دوم، ج ۷۲، ص ۳۶۷ تا ۳۶۸)
خداوند در قرآن از ریا در عبادت به عنوان شرک یاد کرده است. (کهف، آیه ۱۱۰) از امام صادق (ع) نقل شده، این شرک که در این آیه گفته شده شرک در ریا است. (البرهان، ج ۳، ص ۶۸۹ ج ۳؛ تفسیر قمی، ج ۲، ص ۴۵) به این معنا که انسان در اعمال عبادی به جای اینکه اخلاص را مراعات کند، با تظاهر، دیگران را شریک اعمال عبادی خود می‌کند و این گونه نه تنها اعمال را احباط می‌کند بلکه خود را در معرض تهدید یا عذاب الهی قرار می‌دهد؛ چرا که خداوند بهترین شریک در هستی است و هر چیزی که بوی شراکت از آن برخیزد، از سهم خود می‌گذرد و همه را به شریک می‌بخشد؛ زیرا تنها اعمال خاص را می‌پذیرد. (انعام، آیه ۱۳۶)

حضرت پیامبر (ص) می‌فرماید: یقول … سبحانه انی اغنی الشراء فمن عمل عملا ثم شرک فیه غیری فاننا منه بری ء و هو للذی شرک به دونی؛ خداوند سبحان می‌فرماید: من بی‌نیازترین شریکتم، هرکس عملی بجا آورد و غیر مرا در آن شریک کند من از او بیزارم و این عمل از آن کسی است که شریک قرار داده نه از آن من! (میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۱۷، چاپ جدید)
از نظر خداوند ریا در جهاد (انفال، آیه ۴۷)، نماز (نساء، آیه ۱۴۲؛ ماعون، آیات ۱ تا ۶) و انفاق‌های مالی (بقره، آیه ۲۶۴) و مانند آن کاری بس ناپسند، حرام و ممنوع است و انسان می‌بایست در همه کارها حتی این اعمال عبادی بویژه از هر گونه شرک و ریا ورزی پرهیز کند.

کام های موثر و ساده برای پیشگیری از بیماری قلبی

اگر شما هم به دنبال روش‌هایی برای پیشگیری از بیماری قلبی هستید و می‌خواهید سبک زندگی سالمی را دنبال کنید، باید با چندین گام موثر برای جلوگیری از بیماری قلبی آشنا شده و نکاتی را در زندگی خود رعایت کنید. ممکن است از ابتدای تشکیل پلاک در شریان کرونر که نتیجه آن گرفتگی رگ قلب است ، ۱۰ تا ۱۵ سال طول بکشد تا این رگ‌ها کاملا باریک شوند.

خوشبختانه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی انجام دهید:

۱: فشار خون خود را کنترل کنید



فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی است. مهم است که به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید. برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا یا کنترل آن، لازم است گام‌هایی در جهت تغییر سبک زندگی بردارید. فشار خون نرمال باید زیر ۱۲۰/۷۰ میلی متر جیوه باشد.

۲: سطح کلسترول و تری گلیسرید خود را کنترل کنید

مقادیر بالای کلسترول می‌تواند عروق را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکتة قلبی را افزایش دهد. تغییر شیوه زندگی و در صورت نیاز استفاده از داروها، می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهند. تری گلیسرید نوع دیگری از چربی موجود در خون است. مقادیر بالای تری گلیسرید نیز ممکن است خطر بیماری عروق کرونر، به خصوص در زنان را افزایش دهد. هدف استفاده از داروهای استاتین مانند آتورواستاتین، پایین آوردن سطح کلسترول خون است.

۳: وزن مناسب



اضافه وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. چاقی بیش‌تر با سایر عوامل خطر بیماری قلبی از جمله کلسترول و تری گلیسرید بالا، فشار خون بالا و دیابت در ارتباط است. کنترل وزن می‌تواند این خطرات را کاهش دهد. علاوه بر این، اضافه وزن و چاقی می‌تواند با برخی از سرطان‌ها، بیماری‌های کیسه صفرا و آرتروز مرتبط باشد. چاقی و اضافه وزن با افزایش فشار خون و بزرگ شدن بطن چپ (هیپرتروفی بطن چپ) مرتبط است و خطر ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد.

۴: رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی سالم و سبک زندگی مناسب، بهترین سلاح شما برای مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی است. حداقل ۲ بار در هفته انواع ماهی‌ها، به ویژه ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید. در وعده‌های غذایی از فیبر زیادی استفاده کنید. مقدار زیادی میوه تازه، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، مگن و ماهی، اجیل، حبوبات و غلات کامل بخورید.



میزان کالری مصرفی را به حداقل برسانید. کالری مورد نیاز روزانه ۲۰۰۰ کالری است. بسته به چندین فاکتور از جمله سن، جنس و سطح فعالیت بدنی ممکن است به کالری کم‌تر یا بیش‌تری نیاز داشته باشید. سعی کنید استفاده از چربی‌های اشباع شده، چربی ترانس، گوشت قرمز، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و غذاهای سرشار از سدیم و قند را محدود کنید.

۵: به طور منظم ورزش کنید

میزان کالری مصرفی را به حداقل برسانید. کالری مورد نیاز روزانه ۲۰۰۰ کالری است. بسته به چندین فاکتور از جمله سن، جنس و سطح فعالیت بدنی ممکن است به کالری کم‌تر یا بیش‌تری نیاز داشته باشید. سعی کنید استفاده از چربی‌های اشباع شده، چربی ترانس، گوشت قرمز، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و غذاهای سرشار از سدیم و قند را محدود کنید.

۶: الکل مصرف نکنید



نوشیدن بیش از حد الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین باعث انباشته شدن کالری اضافی در بدن می‌شود که ممکن است باعث افزایش وزن شود. هر دوی این‌ها خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

۷: سیگار نکشید

احتمالا می‌دانید که سیگار کشیدن باعث مشکلات تنفسی و سرطان ریه می‌شود. اما آیا می‌دانید این امر احتمال حمله قلبی را نیز بیش‌تر می‌کند؟ افرادی که سیگار می‌کشند تا ۲ تا ۴ برابر بیش‌تر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. دود سیگار، میزان اکسیژنی که به قلب می‌رسد را کاهش می‌دهد، فشار خون را بالا می‌برد، ضربان قلب را بالا می‌برد، احتمال لخته شدن خون را

منابع غذایی ید برای یک گیاهخوار کدام است؟

ید در غذاهای حیوانی مانند انواع ماهی، میگو، جگر گاو، جوجه و به میزان کمتری در غذاهای غنی شده مانند نان، غلات و شیر وجود دارد. گیاهخوارانی که هیچگونه منبع حیوانی مصرف نمی‌کنند، می‌توانند از نمک یوراکمی یددار، جلبک‌های دریایی یا مکمل‌های مولتی ویتامینی حاوی ید استفاده کنند.

نیاز روزانه به ید چقدر است؟

نیاز روزانه بدن به ید در مردان و زنان و

افزایش می‌دهد که می‌تواند فرد را در معرض خطر بیش‌تری برای حمله قلبی و سکتة مغزی قرار دهد. علاوه بر این، مواد موجود در دود سیگار به رگ‌های خونی آسیب وارد می‌کند.

با ترک سیگار، خطر بیماری قلبی و سرطان ریه را کاهش دهید. می‌توانید با پزشک خود در یافتن بهترین روش ترک سیگار صحبت کنید.

۸: استرس را مدیریت کنید

استرس از بسیاری جهات با بیماری قلبی در ارتباط است. تردیدی وجود ندارد که استرس می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیک واقعی بر بدن، از جمله قلب، داشته باشد. این امر در مورد استرس شدید و ناگهانی بیش‌تر صادق است.

استرس شدید می‌تواند محرکی برای حمله قلبی باشد. افرادی که اخبار ناراحت‌کننده‌ای دریافت می‌کنند، در موارد نادر دچار حمله قلبی فوری شده‌اند. استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین، برخی از روش‌های معمول کنار آمدن با استرس مانند پرخوری، نوشیدن زیاد و سیگار کشیدن نیز برای قلب مضر هستند.

برخی از راه‌های کمک به کنترل استرس شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی، عدم نوشیدن زیاد قهوه، تمرکز روی موضوع آرامش بخش یا یوگا برای سلامت قلب مفید هستند.

۹: دیابت را کنترل کنید



ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی را دو برابر افزایش می‌دهد. دلیل این امر آن است که دیابت می‌تواند به عروق خونی و اعصاب کنترل کننده‌ی قلب و رگ‌ها آسیب برساند. بنابراین، مهم است که برای بررسی ابتلا به دیابت، از آزمایش قند خون کمک بگیرید و در صورت ابتلا، آن را تحت کنترل داشته باشید.

۱۰: خواب کافی داشته باشید



خواب کافی فقط برای تجدید انرژی مهم نیست، بلکه برای سلامت قلب نیز حیاتی است. خواب به ترمیم بدن کمک می‌کند. داشتن خواب کافی به عملکرد طبیعی در طول روز نیز کمک می‌کند. نداشتن خواب کافی، خطر فشار خون را بالا می‌برد زیرا در هنگام خواب طبیعی، فشار خون افت می‌کند. چاقی و دیابت از دیگر عوامل نداشتن خواب کافی هستند. این ۳ مورد می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. بیش‌تر بزرگسالان به ۷ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر دچار اختلالات خواب هستید، با پزشک خود برای درمان این مشکل صحبت کنید.

آپنه خواب، باعث می‌شود در طول خواب تنفس فرد مدت کوتاهی متوقف شود. این امر در استراحت اختلال ایجاد می‌کند و می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. اگر فکر می‌کنید به آپنه خواب مبتلا هستید، با پزشک خود برای درمان آن کمک بگیرید.

افزودن آبمیوه به رژیم غذایی نوزاد موجب چاقی می‌شود



به گفته محققان، گنجاندن آب میوه در رژیم غذایی نوزادان قبل از یک سالگی با مصرف بیشتر نوشیدنی‌های مملو از قند در اوایل یا اواسط کودکی مرتبط است.

نتایج یک مطالعه جدید بر روی بیش از ۴۰۰۰ نوزاد نشان می‌دهد که دادن آب میوه به کودک در اوایل زندگی می‌تواند منجر به مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین در اواخر دوران کودکی شده و احتمال چاقی و پوسیدگی دندان افزایش می‌یابد.

محققان معتقدند نوزادان و کودکان واقعا به آب میوه نیاز ندارند چراکه آبمیوه حاوی غلظت بالای قند و فاقد فیبر است. آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند که آبمیوه ۱۰۰٪ در رژیم غذایی نوزادان قبل از ۱۲ ماهگی وارد نشود.

با این حال، اغلب به نوزادان آبمیوه داده می‌شود و برای ارزیابی اثرات آن بر کودکان، تیم تحقیق داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۴۰۶۷ مادر آمریکایی را بررسی کردند. سلامت فرزندان این زنان از بدو تولد تا سن ۷ سالگی پیگیری شد. یک چهارم مادران گفتند که قبل از ۶ ماهگی به فرزندان خود آبمیوه داده‌اند، ۴۹ درصد بین ۶ تا ۱۲ ماهگی و ۲۶ درصد پس از ۱۲ ماهگی این کار را انجام داده بودند.

این تیم دریافتند کودکانی که خیلی زود با آبمیوه آشنا شده بودند، ۵۰ درصد بیشتر احتمال داشت که در دوران کودکی مقدار زیادی آبمیوه بنوشند. ۶۰ درصد بیشتر احتمال دارد که مقدار زیادی نوشابه مصرف کنند. مصرف روزانه آب آنها نیز در مقایسه با کودکانی که در اوایل دوران نوزادی آبمیوه نگرفته بودند، کمتر بود.

محققان خاطرنشان کردند که کلمه «آبمیوه» می‌تواند به معنای آب میوه ۱۰۰ درصدی، پانچ میوه، نوشیدنی آب میوه و سایر نوشیدنی‌ها باشد که سایر نوشیدنی‌ها می‌تواند با قند یا شربت فروکتوز شیرین شده باشد و حاوی برخی رنگ‌های خوراکی هم باشد. به گفته محققان، هر چه بیشتر به کودکان آب میوه و سایر نوشیدنی‌های شیرین داده شود، با بهانه بی مزه بودن، آب کمتری می‌خواهند.

رفع یبوست با نوشیدن قهوه



قهوه دارای خواص و مضرات فراوان است که باعث رفع یبوست و کاهش اشتها در افراد خواهد شد.

قهوه گونه‌ای نوشیدنی رایج است که از دانه‌های بوداده و آسیاب شده گیاه قهوه به‌دست می‌آید. گیاه قهوه بومی مناطق نیمه‌گرمسیری آمریکا و برخی از جنوب آسیا و جنوب شرق آسیا است، هنگام رسیدن میوه گیاه قهوه، دانه‌های قهوه را برداشت و فرآوری می‌کنند.

پس از نوشیدن قهوه، کافئین جذب جریان خون می‌شود. این ماده پس از عبور از ایست بازرسی مغز، به سیستم اعصاب مرکزی می‌رسد. کافئین پس از ورود به سیستم اعصاب مرکزی، به سراغ آدنوزین (عامل احساس خستگی و خواب‌آلودگی) می‌رود و مانع فعالیت آن می‌شود. کافئین سبب افزایش تولید نوراپینفرین و دوپامین می‌شود. نوراپینفرین برای حفظ دقت، کنترل احساسات، یادگیری و ادراک ضروری است و دوپامین عامل توانایی، انرژی و لذت است.

فواید مصرف قهوه:

باعث عملکرد هوشیارتر مغز و اعصاب می‌شود. خستگی شما را برطرف می‌کند. با کاهش اشتها، جلوی چاقی را می‌گیرد. به از بین رفتن یبوست کمک می‌کند. با شل کردن ماهیچه‌های شش باعث تنفس بهتر می‌شود. با رفع خستگی، باعث افزایش فعالیت شما می‌شود. مهارت و دقت در کارها را بهبود عملکرد چشم، افزایش می‌دهد.

با تحریک مغز، حافظه را افزایش می‌دهد. به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می‌بخشد. برای بعضی افراد، عامل تحریک قوای جنسی است. **مضرات مصرف قهوه چیست؟**

قهوه نوشیدن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود. از نوشیدن قهوه خودداری کنند. باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود. باعث بیماری قلبی می‌شود. تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می‌نوشند احتمال بیماری قلبی در آن‌ها سه برابر کسانی است که قهوه نمی‌خورند.

کلسترول خون را افزایش می‌دهد. زنان باردار به‌هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود. خوردن قهوه در کارها را بهبود عملکرد چشم، افزایش می‌دهد. ایجاد سردرد می‌کند. قهوه بی‌خوابی می‌آورد. ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.

ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می‌کند. لرزش و رعشه می‌آورد. سوءهاضمه می‌آورد. در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می‌کند.

توصیه‌هایی برای افت فشار خون در زنان باردار

فشار خون پایین در بارداری چیست؟

فشار خون به فشاری گفته می‌شود که خون با هر پمپاژ قلب به دیواره‌ی رگ‌ها وارد می‌کند. هر چند برای فشار خون طیف نرمالی وجود دارد اما طبیعی است که فشار خونتان طی روز نوسان داشته باشد. مثلا ممکن است وقتی هیجان زده می‌شوید موقتا فشار خونتان بالا رود.

چه خودتان فشار خونتان را چک کنید و چه پزشکتان این کار را انجام دهد، ممکن است در سه ماهه اول بارداری‌تان متوجه شوید فشار خونتان پایین است و خوب است بدانید این وضعیت طی بیست و چهار هفته اول بارداری نرمال است:

-فشار خون نرمال: فشارخون سیستولیک (عدد بالایی) پایین‌تر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) بالاتر از ۸۰ -فشار خون پایین: فشارخون سیستولیک پایین‌تر از ۹۰ و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۶۰.

ده علامت فشار خون پایین در بارداری

-احساس سبکی سر در هر زمانی خصوصا وقتی می‌نشینید یا بلند می‌شوید -سرگیجه -خستگی -تاری دید -دهیدراته شدن بدن یا تشنگی غیرطبیعی -تهوع -از حال رفتن -مشکل در تمرکز -سردی و رنگ پریدگی پوست -تنفس تند و سطحی

اگر هر یک از این علامت‌های گفته شده را دارید با پزشکتان تماس بگیرید.

علت فشار خون پایین در بارداری چیست؟

طی دوازده هفته اول بارداری ممکن است متوجه شوید فشارخونتان پایین آمده و طی سه ماهه اول و دوم بارداری در سطح پایین مانده است. یک دلیل می‌تواند این باشد که رگ‌هایتان گشادتر شده‌اند تا خون را به رحم برسانند و این بر سیستم جریان خونتان اثر گذاشته است. دلایل دیگر افت فشار خون که ربطی به بارداری ندارند شامل موارد زیر می‌شوند:

-مدت زمان طولانی در حمام داغ ماندن. خانم‌های باردار نباید بیشتر از ده دقیقه در حمام داغ بمانند چون دمای بدنشان بالا می‌رود.

-مصرف دارو، برخی از داروهای تونندفشارخون را کاهش دهند، بنابراین در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید با پزشکتان صحبت کنید.

-آمنی. آمنی نیز یک دلیل ممکن دیگر برای فشار خون پایین می‌باشد که طی بارداری نیز شایع است زیرا بدن شما برای تولید گلبول‌های قرمز بیشتر به آهن کافی نیاز دارد.

-استراحت طولانی. اگر بارداری سختی دارید که لازم است مدت زمان طولانی در رختخواب بمانید پس این احتمال وجود دارد که فشار خونتان پایین بیاید.

-دهیدراته شدن بدن

-عفونت‌ها

-واکنش‌های آلرژیک

-سوء تغذیه

-خونریزی داخلی

-اختلالات غدد درون ریز

-بیماری‌های قلبی

اگر فشار خونتان خیلی پایین است می‌تواند نشان‌دهنده‌ی عوارض جدی‌تری باشد؛ مثلا ممکن است پای یک بارداری خارج از رحمی در میان باشد.

درمان فشار خون پایین در بارداری

فشار خون پایین در بارداری واقعا نیاز به درمان بخصوصی ندارد اما استثنائهایی وجود دارد:

-دارو: اگر فشار خون‌تان معمولا پایین باشد پزشک احتمالا داروهایی تجویز می‌کند.

تغییر در داروی مصرفی: اگر پزشک عقیده داشته باشد فشار خون پایین‌تان ناشی از دارویی است که مصرف می‌کنید، احتمالا داروی دیگری را جایگزین می‌کند تا فشار خون‌تان به سطح نرمال برگردد. -تست برای تشخیص عارضه اصلی: فشار خونی که خیلی پایین است می‌تواند علامت یک عارضه‌ی جدی‌تر باشد. اگر مورد شما هم چنین چیزی باشد، پزشک انجام چند آزمایش را توصیه می‌کند تا علت اصلی مشخص شود. درمان بستگی به عارضه‌ی اصلی دارد. مثلا اگر آمنی دلیل فشار خون پایین‌تان باشد، پزشک مکمل آهن تجویز خواهد کرد. دیگر درمان‌ها ممکن است تهاجمی باشند؛ مثلا اگر دلیل اصلی، بارداری خارج از رحمی باشد پس چنین نمی‌تواند دوام بیاورد و بافت باید با دارو یا عمل جراحی خارج شود.

درمان‌های خانگی فشارخون پایین در بارداری هر چند فشار خون پایین معمولا نیاز به مداخله درمانی ندارد؛ اما علامت آن می‌تواند آزاردهنده باشند. در این مورد راهکارهای خانگی وجود دارند که می‌توانید با کمک آن‌ها علامت را کاهش دهید تا فشار خونتان به سطح نرمال برگردد.

آهسته‌تر بنشینید یا بلند شوید

ناگهان نشستن یا بلند شدن می‌تواند باعث شود احساس سرگیجه کنید یا از حال بروید. پس عادت کنید این حرکات را آهسته‌تر انجام دهید، خیلی آهسته‌تر.

لباس‌های گشاد بپوشید

پوشیدن لباس آزاد و گشاد کمک می‌کند کمتر علامت فشار خون پایین را حس کنید.

از جوراب طبی واریس استفاده کنیدجوراب واریس به افزایش جریان خون کمک می‌کند و در نتیجه فشار خون‌تان را افزایش می‌دهد.

آب بنوشید

فشار خون پایین می‌تواند احساس سرگیجه و تهوع به شما بدهد و احتمالا باعث شود استفراغ کنید. ضمنا ممکن است در حال حاضر به دلیل ویاړ، تهوع و استفراغ داشته باشید. پس خیلی مهم است که مایعات از دست رفته بدن را جبران کنید، بنابراین باید بیشتر آب بنوشید. دمنوش‌های گرم گیاهی مانند زنجبیل به کاهش حالت تهوع‌تان نیز کمک می‌کنند.

وعده‌های غذایی کوچک‌تر و مکررتر بخورید

به جای اینکه سه وعده غذای حجیم بخورید سعی کنید وعده‌های بیشتر و کوچک‌تر بخورید. زیرا بدن برای هضم وعده‌های غذایی بزرگ تلاش بیشتری می‌کند و همین باعث افت فشار خون می‌شود. اگر پزشک اجازه می‌دهد بیشتر نمک بخورید

خیلی از پزشکان توصیه می‌کنند مصرف نمک غذایی‌تان را کاهش دهید زیرا نمک می‌تواند فشار خون را بالا برده و متعاقبا دردسرهایی ایجاد کند. اما در برخی موارد ممکن است پزشک توصیه کند کمی بیشتر نمک بخورید تا فشار خون‌تان بیشتر شود.

اما یادتان باشد پیش از مشورت با پزشک هرگز این کار را نکنید.

داشتن فشار خون پایین طی بارداری معمولا نگران‌کننده نیست زیرا در سه ماهه سوم به سطح نرمال خود برمی‌گردد. در این حالت شما می‌توانید با چند راهکار ساده که گفتیم، علامت را کنترل کنید.

گاهی فشار خون به میزان زیاد یا غیرمعمولی پایین است یا پایین می‌ماند و تداوم می‌یابد، در این حالت پزشک احتمالا داروهایی تجویز می‌کند یا توصیه می‌کند آزمایش‌هایی برای تشخیص علت اصلی انجام شود.

روز	ادان صبح	طلوع آفتاب	ادان ظهر	غروب آفتاب	ادان مغرب
هفتم	۵:۰۳	۶:۲۴	۱۱:۴۱	۱۶:۵۷	۱۷:۱۵

به خدا که پرده از روی چو آشت برافکن

که به اتفاق بینی دل عالمی سپندت «سعدی»

نهج الفصاحه

من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب.
هر که استغفار کند خدا برای او از هر غمی گشایش و از هر تنگنایی مفوی پدید آرد. و او را از جایی که انتظار ندارد روزی دهد.

نهج البلاغه

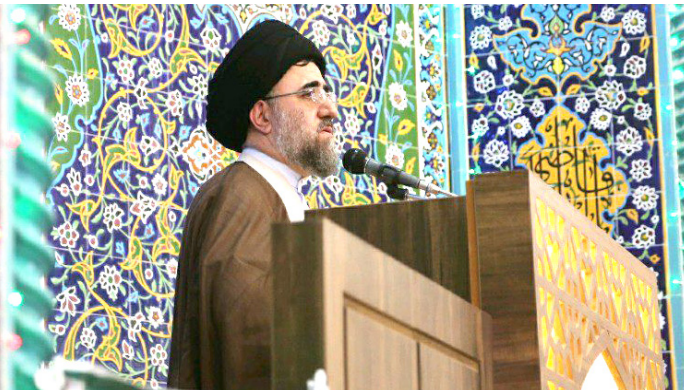
بروباری و گل سختی ما، ابزار ریاست است.
حکمت ۱۷۶

بازدید معاون وزیر از جاده مرگ



معاون وزیر راه از محور چهارم - لارستان به بندرعباس بازدید کرد. به گزارش میلاد لارستان، دکتر خادمی معاون وزیر و مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور از محور شیراز - چهارم - لار - بندرعباس به شکل میدانی و از نزدیک بازدید کرد. محور چهارم - لارستان به بندرعباس و همچنین اجرایی کردن اداره کل حمل و نقل در لارستان به منظور پیشگیری از وقوع تصادفات، کاهش خسارت ها و همچنین ارائه بهتر خدمات شد. میلاد لارستان: به امید تسریع تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده ای در لارستان و رفع بالای گردشگران از آن تعداد بسیار زیادی از رانندگان خودروهای سنگین و تریلرها از جاده بندرعباس - لارستان به چهارم استفاده می کنند. محور چهارم - لارستان به بندرعباس به جهت تک پانده بودن همواره شاهد ترافیک بسیار فراوانی است که این موضوع منجر به وقوع تصادفات متعدد شده و این مسیر را به

امام جمعه لار: هفته دوم آذرماه، شناسنامه مظلومیت ملت ایران است



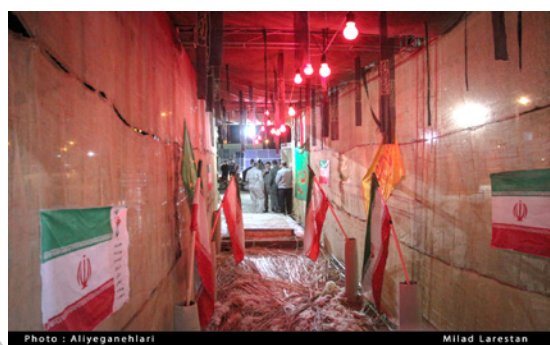
امام جمعه لارستان با برشمردن اتفاقات تلخ تاریخی در ترور و کشتار دانشمندان و آزادی خواهان ایران در طول سالها و دهه های اخیر از سوی دشمنان، گفت: هفته دوم آذرماه، شناسنامه مظلومیت ملت ایران و نماد خوی استکباری مستکبران است. به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با گرامیداشت هفته بسیج و تبریک به همه بسیجیان، با بازخوانی گوشه هایی از بیانات حضرت امام (ره) و مقام معظم رهبری اظهار داشت: از زمان تشکیل بسیج در سال ۱۳۵۸ به فرمان حضرت امام (ره) شاهد برکات و خدمات زیادی برای انقلاب اسلامی توسط این نیروی مردمی بوده ایم. وی با بیان اینکه قرار است در ۸ آذرماه مذاکره بین ایران و گروه ۱+۴ با محوریت لغو تحریمها و تعهدپذیری طرف غربی به برجام اعلام شده است، افزود: طی روزهای اخیر آمریکایی ها و اروپایی ها موجی از فضا سازی را در مقابل جمهوری اسلامی ایران به راه انداخته اند و درصدد فضا سازی دیپلماتیک و رسانه ای برای انحراف افکار عمومی هستند. امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه در سفر منطقه ای «ابرت مالی» نماینده ویژه آمریکا در امور ایران و همچنین آقای «لوی آستین» وزیر دفاع ایالات متحده که به غرب آسیا سفر داشته اند و در ریاض با حضور برخی کشورهای حاشیه خلیج فارس و مسئولان آمریکا، آلمان، انگلیس و فرانسه و بیانیه ای مبنی بر اینکه ایران یک رفتار آسیبزا و برهم زننده منطقه را در پیش گرفته است، تصریح کرد: در پیام تویتری «ابرت مالی» نماینده ویژه آمریکا در امور ایران آمده است که با مدیران سیاسی سه کشور اروپایی و مقامهای ارشد مصر، اردن و اعضای شورای همکاری خلیج فارس برای رایزنی درباره دو مسیر پیش روی ایران صحبت کردم، ادامه تنش زایی هسته ای بحران با بازگشت دوجانبه به برجام و ایجاد فرصت برای ارتباط منطقه ای، اقتصادی و دیپلماتیک، فرصت برای انتخاب کوتاه است. این استاد حوزه و دانشگاه، با اذعان به اینکه در چند روز اخیر برخی از اشخاص و شرکت های ایرانی به بهانه دخالت در انتخابات ۲۰۲۰ آمریکا مورد تحریم قرار دادند، خاطر نشان کرد: از این اقدام چنین



مردان خدا

مردان خدا پرده پندار دیدند
یعنی همه جاغیر خدا یار ندیدند
هر دست که دادند از آن دست گرفتند
هر نکته که گفتند همان نکته شنیدند
یک طایفه را بهر مکافات سرشتند
یک سلسله را بهر ملاقات گردیدند
یک فرقه به عشرت در کاشانه گشادند
یک زمربه حسرت سرانگشت گردیدند
جمعی به در پر خرابات خرابند
قوی به بر شیخ مناجات مریدند
یک جمع نکوشید رسیدند به مقصد
یک قوم دویدند و به مقصد نرسیدند
فریاد که در رهگذر آدم خاک می
بس دانه فشانند و بسی دام تیندند
هست طلب از باطن پیران سحر خیز
زیرا که یکی راز دو عالم طلیدند
ز نهار مزین دست به دامان گروهی
کز حق پریدند و به باطل گردیدند
چون خلق در آینه بازار حقیقت
ترسم نرفوشند متاعی که خریدند
کوتاه نظر غافل از آن سرو بلند است
کاین جامه به انداز هر کس نبردند
مرغان نظر باز سبک سرفروغی
از دام که خاک بر افلاک پریدند
فروغی بظامی

گزارش تصویری / برگزاری یادواره هفت شهید شهر لطیفی



به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج، طی آئینی با حضور سردار حاج حسین یکتا از فرماندهان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و از یادگاران و روابان ۸ سال دفاع مقدس، نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، فرمانده سپاه ناحیه لارستان، شهرداران و اعضای شورای اسلامی شهرهای لار و لطیفی، روحانیون، بسیجیان، رزمندگان، نیروهای نظامی و انتظامی و اقشار مختلف مردم یادواره هفت شهید شهر لطیفی لارستان در سالن ورزشی شهرداری لطیفی برگزار شد. در این مراسم سردار حاج حسین یکتا با بازخوانی برخی از خاطرات جبهه و جنگ و همچنین شهدای مدافع حرم، بر لزوم مطالعه درباره شهدا و الگوگیری از آن سفرکردگان تأکید و نکاتی را در خصوص ولایتمداری مطرح کرد. مداحی حاج کاظم محمدی از مداحان به نام استان فارس، بخش کلیپ و سخنرانی فرمانده سپاه ناحیه لارستان و تجلیل از بسیجیان از جمله برنامه های اجرا شده در این یادواره بود. شهیدان شکر... خاوری، محمود قاصدی، محمدصادق رفیعی، اسماعیل جوان، اکبر اکبرپور، عبدا... آگاه و یعقوب مرادی، هفت شهید شهر لطیفی در دوران دفاع مقدس هستند.

تصاویر این مراسم از دوربین علی یگانه لاری:

ابلاغ مراتب ثبت ملی ۹ میراث ناملموس

به استاندار فارس



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس از ابلاغ مراتب ثبت ۹ اثر ملی میراث فرهنگی ناملموس به استاندار فارس، خبر داد. هادی شه دوست شیرازی، مدیرکل میراث فرهنگی فارس اظهار کرد: در نامه های جداگانه ای از سوی قائم مقام وزارت و معاون میراث فرهنگی کشور مراتب ثبت ملی ۹ اثر ناملموس استان فارس به استاندار ابلاغ شد. وی ادامه داد: در اجرای ماده یک از قانون تشکیل سازمان میراث فرهنگی و گردشگری مصوب سال ۱۳۸۲ و مواد ۱۱ و ۱۲ از قانون الحاق جمهوری اسلامی ایران به کنوانسیون بین المللی حفظ میراث فرهنگی ناملموس مصوب سال ۱۳۸۴ و مواد دو و سه آیین نامه اجرایی قانون مذکور مصوب ۶ بهمن ماه ۱۴۰۰ هیئت محترم وزیران با رعایت

مقررات آیین نامه اجرایی مذکور، میراث فرهنگی ناملموس با عنوان «مراسم گل غلطان نوزاد در روستای کراده خفر» به شماره ۲۴۰۱، «فال بیت در طایفه چهارراهی» به شماره ۲۴۰۲، «مهارت ساخت عروسک گردویی شهرستان اقلید» به شماره ۲۴۰۳، «مهارت پخت آتش اسفندی در شمال فارس» به شماره ۲۴۰۴، «مهارت کیسه بافی در شهر دژ کرد» به شماره ۲۴۰۵، «مراسم تعزیه شاه چراغ در شیراز» به شماره ۲۴۰۶، «مهارت ساخت چیق در عشایر فارس» به شماره ۲۴۰۷، «مهارت تهیه شیرینی حلقه چی در ایزدخواست» به شماره ۲۴۰۸، «غرود بازی در شهر لپویی» به شماره ۲۴۰۹، در تاریخ ۱۱ مهرماه ۱۴۰۰ در فهرست ملی میراث فرهنگی ناملموس به ثبت رسیده است. هرگونه اقدام که موجب حفظ و احیای این میراث شود، مورد تأکید است.