میلاد لارستان

تولید پشتیبانی مانع زدایی

روزنامه میلاد لارستان – سال سی ام– سه شنبه ۰۳/ ۱۲/ ۱۴۰۰ – بیستم رجب المرجب ۱۴۴۳ – ۲۲فوریه ۲۰۲۲ – شماره ۱۸۹۳ – ۸صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

رهبر انقلاب اسلامی : انقلاب اسلامی تمامیت ارضی و حفاظت از مرزها را که آماج تهدید جدی دشمنان قرار گرفته بود ضمانت کرد و معجزه پیروزی در جنگ هشت‌ساله و شکست رژیم بعثی و پشتیبانان آمریکایی و اروپایی و شرقی‌اش را پدید آورد(بند ۱۴ از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی)

۸

آیت ا... رئیسی: سفر به قطر در راستای فعال شدن ارتباطات کشورهای خلیج فارس است

۸

گوشه ای از درخواست های مردمی

۲

لارستان؛ میزبان لیگ دسته دو هندبال کشور/ برد در نخستین گام

۲

دستگیری دو گروه شکارچیان غیر مجاز در لارستان

تولید ماهیانه یک میلیون و نهصد هزار کیلووات در نیروگاه‌های برق خورشیدی لارستان

عکس ها : آرشیو

همین صفحه

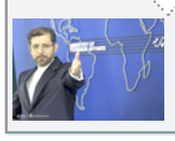
۲

۱۱ میلیون دلار طرح سرمایه گذاری خارجی در راه گرفتن مجوز

۳

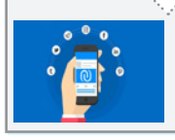
دستور رهبر معظم انقلاب به مجلس درباره عدم تکلیف به بانکها در بررسی لایحه بودجه

۳



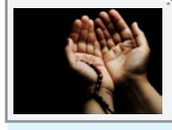
خطیب‌زاده: هنوز اراده لازم در مذاکرات را از اروپا و آمریکا ندیده‌ایم

۴



آداب فعالیت در شبکه های اجتماعی

۵



شرایط دعا و عوامل عدم استجابت برخی دعاها

تولید ماهیانه یک میلیون و نهصد هزار کیلووات در نیروگاه‌های برق خورشیدی لارستان

مدیر شرکت توزیع برق لارستان با بیان اینکه بطور متوسط در ماه مجموع تولیدی نیروگاه‌های برق خورشیدی مستقر در لارستان حدود یک میلیون و ۹۰۰ هزار کیلووات ساعت است، گفت: رتبه لارستان در سطح استان فارس به لحاظ تعداد جایگاه نیروگاه‌های خورشیدی پنجم و از نظر تولید جایگاه نخست را دارد.

به گزارش میلاد لارستان، این روزها احداث نیروگاه خورشیدی به یک فرصت عالی برای سرمایه گذاری تبدیل شده و اکثر افراد به دنبال سرمایه گذاری در این زمینه هستند.

دولت ایران برای جلب مشارکت سرمایه گذاری‌های خرد در تولید برق، اقدام به خرید برق تولیدی از نیروگاه‌های خورشیدی با شرایط خیلی خوبی می‌کند. یکی از بهترین راه‌های درآمدزایی مطمئن، سرمایه گذاری در احداث نیروگاه خورشیدی و فرش برق آن به دولت است. دولت برق نیروگاه را به مدت ۲۰ سال به صورت تضمینی خرید می‌کند و دوماه یکبار درآمد نیروگاه را به حساب سرمایه‌گذار واریز می‌کند.

امروزه همه افراد، حتی تحصیل نکرده ها هم از انرژی خورشیدی مطلع هستند و میدانند می توان با استفاده از این نیروی بی پایان برق تولید کرد. لارستان در جنوبی‌ترین نقطه استان فارس، با توجه به شرایط آب‌وهوایی و موقعیت جغرافیایی و همچنین بهره‌مندی از ساعات طولانی مدت آفتابی و روزهای متوالی بدون ابر، یکی از بهترین نقاط برای سرمایه‌گذاری در عرصه ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی در ایران به شمار می‌رود.

در این خصوص امین دامن‌کشان، مدیر شرکت توزیع برق لارستان در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه در حال حاضر در سطح لارستان ۵۸ نیروگاه خورشیدی خانگی و یک نیروگاه بزرگ مقیاس ۱۰ مگاواتی قرار دارد، اظهار داشت: کوچکترین نیروگاه خورشیدی به لحاظ ظرفیت تولید در لارستان ۵ کیلوواتی و بزرگترین آن نیروگاه ۱۰ مگاواتی است

وی با بیان اینکه بطور متوسط در ماه مجموع تولیدی نیروگاه‌های برق خورشیدی مستقر در لارستان حدود یک میلیون و ۹۰۰ هزار کیلووات ساعت است، افزود: رتبه لارستان در سطح استان فارس به لحاظ تعداد جایگاه نیروگاه‌های خورشیدی پنجم و از نظر تولید جایگاه نخست را دارد.

مدیر شرکت توزیع برق لارستان، از اجرای پنج طرح جدید در سطح لارستان خبر داد و تصریح کرد: جهت احداث هر کیلووات سامانه خورشیدی تقریبا ۵متر مربع فضا نیاز است که در حال حاضر برای تولید هر کیلووات برق خورشیدی حدود ۱۸میلیون تومان هزینه می‌شود.

این مسئول درخصوص نحوه خرید برق تولید شده در نیروگاه‌های خورشیدی، عنوان کرد: با عقد قرارداد ۲۰ ساله بصورت ۲ ماه یکبار پرداخت می‌شود و تقریبا طی بازه ۴ الی ۵ ساله بازگشت سرمایه اتفاق می‌افتد.

وی با اشاره به اینکه درحال حاضر ۲ شرکت مورد تایید برق فارس در زمینه ساخت نیروگاه‌های خورشیدی فعالیت دارند، خاطر نشان کرد: برای صدور مجوز ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی می‌توان با مراجعه به سایت solar.meedc.ir اقدام به ثبت درخواست کرد.

دامن‌کشان با بیان اینکه طی چند سال اخیر در مجموع ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال بابت خرید تضمینی برق به کلیه مشترکین خانگی نیروگاه خورشیدی در لارستان پرداخت شده است، ادامه داد: موقعیت جغرافیایی و آب و هوایی لارستان باعث شده تا در طول سال نور خورشید بصورت مفید وجود داشته باشد و همین موضوع می‌تواند توجه سرمایه‌گذاران در عرصه احداث نیروگاه خورشیدی را به خود جلب کند.

وی وجود اراضی مناسب جهت اجرای پروژه های بزرگ مقیاس مگاواتی نیروگاه‌های خورشیدی و وجود سرمایه مالی مناسب را جمله شاخص‌های مهم در لارستان برشمرد و تأکید کرد: مدیریت برق لارستان آمادگی استقبال و همکاری همه جانبه با علاقمندان به سرمایه‌گذاری در نیروگاه‌های خورشیدی را دارد.

مدیر شرکت توزیع برق لارستان، اضافه کرد: با توجه به نتایج حاصل از عملکرد چند سال اخیر و درآمد این سامانه ها و همچنین حمایت کامل دولت از طرح های نیروگاه‌های خورشیدی، پیشنهاد می‌شود لارستانی‌ها از این طرح جهت سرمایه گذاری مطمئن استفاده کنند.

همکار محترم ، جناب آقای حاج غلامرضا حامدپور

با نهایت تأسف ضایعه غم بار درگذشت برادر گرامیتان، اسماعیل حامدپور، را خدمت شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم علو درجات و مغفرت الهی و برای خانواده محترم صبر جمیل آرزومندیم.

مدیر مسئول و کارکنان روزنامه میلادلارستان

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور

وکاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDL.IR

میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad__larestan

سروش: milad.larestan

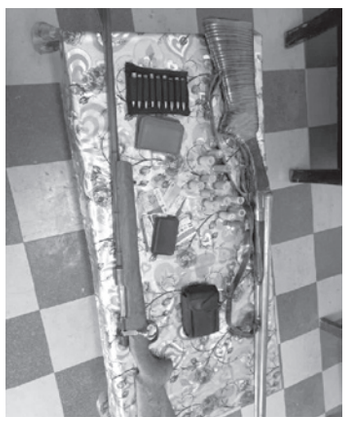
ایتا: miladeelarestan

کانال واتس آپ میلاد لارستان

https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs

حوادث و کشفیات

دستگیری دو گروه شکارچیان غیر مجاز در لارستان



یگان حفاظت محیط زیست لارستان، حین گشت و کنترل مناطق در ارتفاعات کوه رادار به گروهی از شکارچیان غیر مجاز برخورد و پس از تعقیب و گریز موفق به دستگیری دو نفر از آنان با یک قبضه اسلحه دوربین دار ۲۷۰ شدند.
انصاری، رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان لارستان، گفت: با توجه به اجزای کشف شده از حیوانات شامل کله پاچه و بخشی از لاشه، مشخص شد متخلفان اقدام به شکار سه راس پازن و بزغاله وحشی کرده بودند.
پرونده متخلفان تشکیل و مراحل قانونی سیر می شود.
انصاری گفت: متخلفان ملزم هستند ۷۵۰ میلیون ریال ضرر و زیان وارده به محیط زیست را به حساب خزانه دولت واریز کنند.رئیس اداره حفاظت محیط زیست لارستان، گفت: در عملیاتی دیگر گروهی از شکارچیان غیر بومی به تعداد ۵ نفر، در اطراف کوههای درز و سایبان با یک قبضه اسلحه ۳۰۸ غیر مجاز و یک قبضه اسلحه دولول سوزنی مجهز به دوربین و انواع مهمات قبل از هر گونه شکار دستگیر شدند و تحویل مراجع قضایی شدند.
همشهریان و دوستداران محیط زیست می توانند هر گونه تخلفات شکار و صید را به اداره محیط زیست لارستان به شماره ۵۲۲۴۸۴۵۹ اطلاع دهند.

لارستان؛ میزبان لیگ دسته دو هندبال کشور/ برد در نخستین گام

پس از لیگِ دسته یکی میزبانی لیگ دسته۲ هندبال کشور نیز به لارستان رسید.
به گزارش میلاد لارستان، لیگ دسته دو هندبالِ مردان باشگاه‌های کشور به میزبانی باشگاه فرهنگی ورزشی شهرزاد لارستان در مجتمع بزرگ فرهنگی ورزشی طوبی (منیری) برگزار می‌شود. این مسابقات با حضور تیم‌های گروه تولیدی ای تک گرگان، زنجان سهند نیروی مکران ایرانشهر، شهرزاد لارستان، شاهین یدک شاهین شهر، یکتا افروز فردیس از یکم تا پنجم اسفندماه برگزار می‌شود.در نخستین روز این بازی ها نتایج زیر بدست آمد:
شاهین شهر اصفهان ۲۰ - هندبال گرگان ۲۲
تیم هندبال زنجان ۲۸ - سهند نیروی مکران ایرانشهر ۲۸
شهرزاد لارستان ۱۸ - یکتا افروز فردیس ۱۶

رشد اقتصاد دیجیتالی با حمایت از بخش خصوصی امکان‌پذیر است

مدیرکل دفتر هماهنگی امور استان‌های وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: افزایش سهم اقتصاد دیجیتال در تولید ناخالص ملی، با فعال کردن بخش خصوصی امکان‌پذیر است.
به گزارش ایرنا از روابط عمومی اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، حسین حمیدی پور در مراسم تکریم و معارفه مدیرکل سابق و سرپرست جدید اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس که در سالن آمفی تئاتر شرکت کارخانجات مخابراتی ایران (ITMC) برگزار شد اظهار کرد: افزایش مطالبات ارتباطی مردم پس از شیوع کرونا و همچنین روند مجازی شدن خدمات و فعالیت‌های حوزه های مختلف باعث شد ترافیک شبکه افزایش یافته که خوشبختانه با تمهیدات اندیشیده شده توسط وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، نیازهای مردم تا حدود بسیار زیادی تامین شد.وی با بیان اینکه سهم اقتصاد دیجیتال در برخی از کشورها بخش بزرگی از تولید ناخالص آنها را شامل می شود، تاکید کرد: باید در کشورمان نیز زیرساخت ها و بسترهای ارتباطی لازم را ایجاد کنیم و با فعال کردن بخش خصوصی، شاهد افزایش سهم اقتصاد دیجیتال در تولید ناخالص ملی باشیم.حمیدی پور با تقدیر از خدمات مدیرکل سابق ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، سلیمان پور را مدیری از بدنه وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و توانمند معرفی کرد که می تواند گام های بلندی را در راستای ارتقای حوزه ICT استان ایفا کند.مهدی نصیری عضو شورای اسلامی شهر شیراز و رئیس کمیسیون هوشمندسازی، فناوری نوین و اطلاعات نیز در این مراسم اظهار داشت: هوشمندسازی نیاز به یکپارچه سازی دارد و خروجی یکپارچه سازی شفافیت است.وی با تاکید بر اینکه فناوری اطلاعات، زیرساخت بسیاری از پروژه های بزرگ است اظهار کرد: تلاش می کنیم با استفاده از ظرفیت های اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان و تعامل با سایر سازمان‌ها، به یکپارچگی مناسبی در حوزه فناوری اطلاعات استان دست یابیم.حمید سلیمان پور، سرپرست اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، در این مراسم از سهرابی مدیر کل سابق ارتباطات و فناوری اطلاعات استان بعنوان مدیری فعال و پرتلاش یاد و از زحمات وی در مدت تصدی این مسئولیت قدردانی کرد.
وی با تاکید بر استفاده از تجربیات ایشان و سایر مدیران بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس جهت پیشبرد برنامه های وزارت ارتباطات در استان فارس، آمادگی اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس را برای همکاری با سازمان‌ها و ادارات استانی در راستای ارتقا و رفع مشکلات ارتباطی و رفع نیازهای مردم استان در این بخش اعلام کرد.
مهرداد سهرابی، مدیرکل سابق ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، هم در پایان با تشکر از دستگاه‌ها و اداراتی که همکاری لازم را با اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس در طول دوران تصدی مسئولیت اداره کل ICT استان جهت تحقق ماموریت های وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات داشتند با ارایه گزارش چهارساله حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، انتصاب سلیمان پور را بعنوان سرپرست اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس تبریک و برای وی در راستای نیل به اهداف وزارت متبوع آرزوی موفقیت کرد.
سلیمانپور، از مدیران جوان استان و از اهالی شهرستان مرودشت است که پیش از این به عنوان قائم مقام اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس و قبل از آن نیز در ستاد وزارت ارتباطات مشغول به کار بوده است.
وی دارای دکترای مدیریت صنعتی است و بیش از ۱۷ سال سابقه مدیریت در سطوح مختلف استانی و ملی را دارد. سلیمان پور پیش از این مسئولیت معاونت اداره کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس را بر عهده داشت.

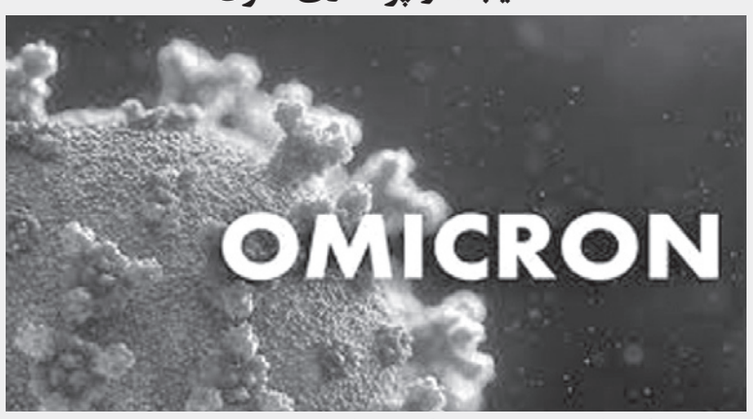
۱۱ میلیون دلار طرح سرمایه گذاری خارجی در راه گرفتن مجوز

مدیر کل امور اقتصادی و دارایی فارس از ارسال ۱۱ میلیون دلار طرح سرمایه گذاری خارجی به وزارت اقتصاد برای گرفتن مجوز خبر داد.یکی از این طرح‌ها توسعه تولید پروپیلن و پرک بازیافتی در منطقه ویژه اقتصادی شیراز است که توسط چینی‌ها با یک میلیون دلار حجم سرمایه گذاری پیشنهاد داده شده.
او گفت: سایر طرح ها شامل ۱۰ طرح نیروگاه خورشیدی ۱۰ مگاواتی است که سرمایه گذاران مالزیایی پیشنهاد اجرای آن را در فراشبند داده اند.
مدیرکل امور اقتصادی و دارایی فارس گفت: از ابتدای امسال ۲۶ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار طرح سرمایه گذاری خارجی در قالب چهار طرح برای اجرا در استان فارس به تصویب رسیده که سرمایه گذاران سه طرح از این تعداد از افغانستان هستند.
این سه طرح شامل ساخت مجتمع تجاری مسکونی ۴۸ واحدی با حجم سرمایه گذاری یک میلیون و ۳۰۰ هزار دلاری، طرح انبوه سازی ۱۰۰ واحد تجاری و ۲۵۷ واحد مسکونی در قالب ۹ طرح با حجم سرمایه گذاری ۲۰ میلیون دلاری و مجتمع مسکونی ۲۲ واحدی با یک میلیون دلار حجم سرمایه‌گذاری در شیراز است.
او گفت: همچنین یک شرکت اماراتی قصد راه اندازی نیروگاه خورشیدی ۱۰ مگاواتی در شیراز با حجم سرمایه‌گذاری ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار دلاری را دارد که به این ترتیب حجم طرح های مصوب سرمایه گذاری خارجی در فارس تاکنون ۲۶ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار و میزان اشتغالزایی آن ۲۹۰ نفر است.

توزیع نهاده های دامی در استان فارس

رئیس سازمان جهاد کشاورزی فارس گفت: بیش از ۹۷ هزار تن نهاده های دامی میان دامداران سبک صنعتی و نیمه صنعتی و روستایی و عشایر در استان فارس توزیع شد.
مجتبی دهقان پور گفت: بعد از دو ماه وقفه با پیگیری‌های استان و موافقت وزارت جهاد کشاورزی ۹۷ هزار و ۵۰۰ تن نهاده دامی برای دامداران سبک صنعتی و نیمه صنعتی و روستایی و عشایر استان اختصاص یافت.
این نهاده‌های دامی شامل جو، ذرت و کنجاله سویا بوده که بخشی به صورت خام در اختیار دامداران قرار گرفته و بخشی هم تبدیل به خوراک دام شده که به دامداران تحویل داده شد.

اُمیکرون، خطر جدی برای بیماران مبتلا به دیابت و پرفشاری خون



رئیس دانشگاه علوم پزشکی جهرم، گفت: سیستم ایمنی ضعیف بیماران دیابتی و مبتلا به پرفشاری خون موجب می‌شود اُمیکرون خطری جدی برای آن ها باشد.
محمد رحمانیان در جلسه ستاد پیشگیری از کرونای دانشگاه علوم پزشکی جهرم گفت: افراد بالای ۵۰ سال سن با بیماری‌های زمینه‌ای سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند و اومیکرون برای آن ها خطری جدی است. اگر سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه ای تا کنون اقدامی برای واکسن نداشته‌اند باید واکسیناسیون خود را کامل کنند.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی جهرم، گفت: هرگز اومیکرون را ساده فرض نکنید و بدانید که این سویه جدید بدون دریافت سه دوز واکسن و رعایت شیوه نامه های بهداشتی فرد را از پای در می آورد. گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ ساله بیشتر از سایر گروه‌های سنی انتقال‌دهنده بیماری در جامعه هستند و به مردم توصیه می شود واکسیناسیون خود را کامل و سریع برای دریافت دوز سوم واکسن اقدام کنند.
طبق دستور وزارت بهداشت مدت قرنطینگی فرد مبتلا ۵ روز بوده اما این به معنای رعایت‌نکردن شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیست و فرد ملزم به رعایت آن است و افراد بدون علائم که در تماس با بیماران مبتلا علامت‌دار بوده اند می‌توانند پخش ویروس با بار بالا را داشته باشند.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی جهرم گفت: نگران مادران باردار و کودکان هستیم که به دلیل نبود واکسیناسیون کامل در آن‌ها، این دو گروه حساس و در معرض خطر بیماری قرار دارند و تا کنون در شهرستان جهرم ۵۰ درصد از مادران باردار و یک هزار و ۳۰۰ نفر از گروه سنی زیر ۱۲ سال تحت واکسیناسیون کرونا قرار گرفته‌اند.

دعوت از مردم استان فارس برای مشارکت در رزمایش نذرخون/ تلاش برای عبور از بحران کمبود گروه‌های خونی

رزمایش نذر خون به همت سازمان بسیج جامعه زنان سپاه فجر فارس و به مناسبت ایام مبعث نبی مکرم اسلام (ص) در این استان برگزار می‌شود. مسئول سازمان بسیج جامعه زنان سپاه فجر فارس صبح امروز در جمع خبرنگاران با اشاره به کاهش شدید ذخایر خونی در استان فارس اظهار داشت: مردم همیشه در صحنه استان فارس با حضور در مراکز انتقال خون و شرکت در این امر خداپسندانه، خون تازه‌ای را به رگ‌های استان تزریق می‌کنند.
ترگل برنده، با اشاره به اعلام اداره کل انتقال خون استان فارس درباره کاهش شدید ذخایر خونی به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹ و نیاز مبرم بیماران اورژانسی و کودکان تالاسمی به خون و فراورده‌های آن تصریح کرد: رزمایش سراسری نذر خون به همت سازمان بسیج جامعه زنان سپاه فجر فارس و به مناسبت ایام مبعث نبی مکرم اسلام (ص) برگزار می‌شود.
مسئول سازمان بسیج جامعه زنان سپاه فجر فارس گفت: با توجه به درخواست اداره کل انتقال خون استان فارس و شرایط بحرانی کاهش ذخایر خونی استان، به دلیل قرار گرفتن در پیک ششم بیماری کووید ۱۹، سازمان بسیج جامعه زنان سپاه فجر فارس با دعوت از نواحی مقاومت سراسر استان و بسیج کنندگی آحاد مردم، رزمایش نذر خون را همچون ادوار گذشته آغاز کرده است.
وی با اشاره به آغاز رزمایش نذر خون به صورت نمادین به مدت ۱۰ روز، ادامه داد: از آنجایی که همواره بسیج جامعه زنان، طلایه دار حرکت های شور آفرین در عرصه‌های مختلف است، لذا در آستانه نزدیک شدن به مبعث پیامبر اسلام (ص)، و با هدف نجات بیماران نیازمند، رزمایش نذر خون را با دعوت عمومی از آحاد جامعه برگزار می‌شود.
برنده، با اشاره به حضور کارکنان در رزمایش نذر خون تصریح کرد: سازمان بسیج جامعه زنان به عنوان بزرگترین تشکل مردمی، از ظرفیت بسیار بالایی در راستای برقراری ارتباط وتعامل با سازمان های دولتی و مردمی برخوردار است و در همین راستا طی هماهنگی که با زهرا یقطین مدیرکل امور زنان و خانواده استانداری صورت گرفت، قرار است که تمام کارکنان دولت اعم از خواهران و برادران، روز سه شنبه سوم اسفند ماه ۱۴۰۰ با حضور در پایگاه‌های ثابت انتقال خون نمازی و قوامی در این عمل خداپسندانه شرکت کنند.
مسئول بسیج جامعه زنان سپاه فجر استان فارس با اشاره به حضور نواحی پنج‌گانه شیراز در دو پایگاه ثابت انتقال خون نمازی و قوامی در زمان‌های تعیین‌شده، با بیان اینکه از آغاز رزمایش نذر خون از ابتدای سال ۱۳۹۹ تاکنون در چندین مرحله به صورت مستمر در مناسبت‌های مختلف اجرا شده که خوشبختانه تاثیر چشمگیری را نیز به دنبال داشته است، از تمام آحاد جامعه جهت شرکت در این عمل خداپسندانه دعوت کرد.
وی تاکید کرد: با توجه به کاهش سطح ذخایر خونی در استان فارس، مردم فهیم استان که در تمام عرصه ها همواره پیشقدم و پیش رو بوده‌اند، اکنون نیز با حضور در پایگاه‌های ثابت انتقال خون، نمازی و قوامی که همه روزه از ساعت ۸صبح تا ۱۹ آماده خدمت‌رسانی به همه آحاد جامعه هستند، با اهدای خون خود زندگی دوباره‌ای به بیماران نیازمند اهدا می‌کنند.
مسئول بسیج جامعه زنان سپاه فجر استان فارس گفت: درپی اعلام کاهش شدید ذخایر خون در استان فارس اقشار مختلف بسیج پای کار آمدند و با شرکت در رزمایش نذر خون تلاش دارند تا این کمبود را برطرف و خدمتی دیگر رقم بزنند.

خبرگزاری تسنیم

فعال حوزه دانش بنیان فارس: کرونا سبک خرید کتاب را تغییر داد

یک فعال حوزه کتاب و شرکت‌های دانش‌بنیان در استان فارس با اشاره به تاثیر شیوع کرونا بر کسب و کارهای مختلف گفت: کرونا، سبک خرید کتاب را نیز تغییر داد و بسیاری از شیفتگان کتاب به دلیل نگرانی از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ از اقدام‌ها برای خرید غیرحضوری کتاب استقبال کردند.
محمدرضا نیازمند، افزود: : بسیاری از کتابفروشی ها که تا قبل از کرونا، حتی وب‌سایت هم نداشتند تلاش کردند که وب‌سایتی را برای ادامه فعالیت‌های خود طراحی کنند تا بتوانند به جذب افراد علاقمند به خرید کتاب در فضای مجازی بپردازند، در این شرایط، ضرورت استفاده از اپلیکیشن‌های حوزه کتاب بیش از پیش احساس شد.با شیوع کرونا بسیاری از مردم مجبور شدند به رویکرد و سبک جدیدی از زندگی روی بیاورند و آنها که قبل‌تر، کالاهای مورد نیاز خود را به صورت حضوری خریداری می‌کردند به سمت خریدهای اینترنتی گرایش پیدا کردند.دانشجوی دکتری رشته علم اطلاعات و دانش شناسی دانشگاه تهران اظهار داشت: با این وجود، کمبود سواد رایانه‌ای و دیجیتالی یکی از عواملی است که باعث شده بخش قابل توجهی از مردم هنوز هم خرید خود را به صورت حضوری انجام دهند.
گسترش کرونا، بازار کتاب را نیز تحت‌الشعاع قرار داد و در طول این مدت فروش حضوری کتاب به طور چشمگیری کاهش یافت. البته گرانی کاغذ و افزایش بی‌رویه قیمت کتاب‌ها هم از دیگر مشکلاتی بود که موجبات رکود بازار کتاب را فراهم کرد.در ایام کرونا بسیاری از شیفتگان کتاب به دلیل نگرانی از ابتلا به این بیماری از حضور در کتابفروشی‌ها امتناع کردند، همین مسئله باعث شد که تعداد قابل توجهی از ناشران و کتابفروشی‌ها برای حفظ خریداران کتاب از تکنولوژی‌های روز استفاده کنند و خود را با رویکرد جدید وفق دهند.
بنیانگذار نرم افزار موبایلی قاصدک که به گفته وی، این اپلیکیشن به عنوان استارتاپ برتر در رویداد شتابدهی کوانتوم پلاس انتخاب و در سال ۹۹ به عنوان استارتاپ برتر حوزه نشر معرفی شد، درباره این نرم‌افزار اظهار داشت: ایده اولیه اپلیکیشن قاصدک از دو سال پیش شکل گرفت و من در طراحی این اپلیکیشن سعی کردم تمامی بهانه‌های کتاب نخواندن افراد را رفع کنم تا کاربران بتوانند در هر مکان به کتاب دسترسی داشته باشند. در حال حاضر بسیاری از افراد به دلیل شلوغی و ترافیک و یا عدم آگاهی از وجود کتابفروشی ها و انتشارات در نزدیکی محل زندگی‌شان از خرید کتاب منصرف می‌شوند. برخی از کتابفروشی‌ها نیز تمام کتاب‌ها را ندارند. از این رو افراد با استفاده از اپلیکیشن قاصدک که بر روی تلفن‌های همراه آنها قابل نصب است، می‌توانند به راحتی به کتاب‌های مورد نظر خود دسترسی پیدا کنند. این نرم افزار، امکان دستیابی به نزدیکترین کتابفروشی، انتشارات و کتابخانه برای کتاب‌های چاپی را فراهم می‌کند.
نیازمند گفت: اگر کسی به دنبال کتاب خاصی باشد، می تواند نام کتاب را در این اپلیکیشن جستجو کرده و نزدیک ترین محل که کتاب مورد نظر در آن موجود می باشد را پیدا کند.
همچنین تخفیف های هر کتابفروشی نیز در قاصدک نشان داده می شود. تمام فرآیند سفارش کتاب و پست و تحویل آن به صورت خودکار انجام می‌شود؛ پورسانتی که از ناشر و کتابفروشی دریافت می‌شود بسیار ناچیز است.
این فعال حوزه کتاب استان فارس با بیان اینکه نرم افزار قاصدک موفقیت‌های قابل توجهی از جمله در ششمین جشنواره برترین‌های علم اطلاعات و دانش‌شناسی در سال ۹۸، نوزدهمین جشنواره کتاب و رسانه و ششمین جشنواره برترین‌های علم اطلاعات و دانش‌شناسی به دست آورده است، گفت: مجموعه‌ای حرفه‌ای از کتاب‌های صوتی نیز دراین نرم افزار در دسترس است و از تنوع کتاب‌ها در تمام زمینه‌های موضوعی بهره می‌برد و به نوعی حامی نویسندگان و مترجمین است. می‌توانم قاطعانه بگویم که تاکنون ما چنین اپلیکیشنی به خصوص در حوزه کتاب نداشتیم.
مدیرعامل مؤسسه مهر کتاب قاصدک که به مرکزیت شیراز فعالیت دارد، در بخش دیگری از سخنان خود گفت: پیش از اینکه کاهش سرانه مطالعه به یک فاجعه فرهنگی تبدیل شود باید وضعیت و موانع پیش‌روی فرهنگ مطالعه آسیب‌شناسی شود. کاهش سرانه مطالعه کتاب به زنگ خطر فرهنگی تبدیل شده و نیاز است به شناسایی و اولویت‌بندی چالش‌ها و راهکارهای توسعه مطالعه و کتابخوانی بپردازیم.
ادامه داد: طبق آخرین گزارش‌ها و داده‌های موجود در شهریور ماه ۱۴۰۰، سرانه مطالعه در کشور نسبت به سال گذشته کاهش قابل توجهی داشته است و گویای آن است که میزان مطالعه مردم روز به روز کمتر می‌شود و اگر به دنبال شیوه‌های جدیدی برای افزایش مطالعه و ارائه راهکار به منظور ترویج کتابخوانی در بین مردم نباشیم تا چند سال دیگر شاهد پایین آمدن سطح آگاهی مردم در جامعه و فاجعه‌ای فرهنگی خواهیم بود. لذا باید تا دیر نشده تدابیر اساسی برای جلوگیری از این فاجعه اتخاذ شود.

گفت و گو از فرزانه قنبر دزفولی

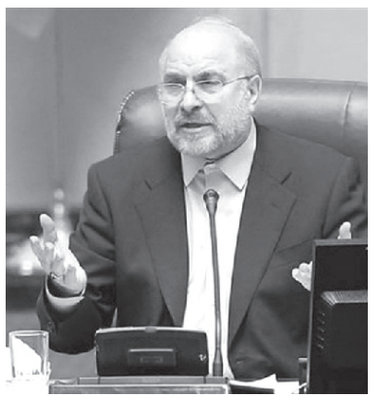
واکنش تند سازمان ملل به کوچ اجباری ساکنان شیخ جراح توسط صهیونیست‌ها

سخنگوی دبیرکل سازمان ملل بر مخالفت این سازمان با اقدام رژیم صهیونیستی برای بیرون راندن ساکنان محله الشیخ جراح از خانه‌های خود تأکید کرد و این اقدام را نقض حقوق بشر خواند.

«استفان دوژاریک» سخنگوی «آنتونیو گوترش» دبیرکل سازمان ملل متحد با اشاره به مخالفت این سازمان با بیرون راندن ساکنان محله الشیخ جراح از خانه‌های خود، گفت که این کار نقض حقوق بشر بین‌المللی است. وی در کنفرانس خبری در مقر سازمان ملل در پاسخ به سؤال خبرنگار روزنامه «القدس العربی»، بازدید یک هیئت متشکل از آژانس‌های سازمان ملل در فلسطین اشغالی از جمله آژانس آنروا از منزل یک خانواده در محله الشیخ جراح که در معرض تخلیه قرار دارد، تأیید کرد و گفت: «بله نمایندگان تیم محلی سازمان ملل از محله الشیخ جراح بازدید و با خانواده سالم دیدار کرد.»

دوژاریک افزود: «آنگونه که می‌دانید این خانواده ۱۲ نفره با خطر تخلیه خانه خود در ماه مارس مواجه هستند، خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنند و از ۷۰ سال پیش آن را می‌شناسند.» به گزارش فارس، سخنگوی رسمی گوترش همچنین گفت که ما بارها خواستار توقف تخلیه اجباری و تخریب خانه‌ها در کرانه باختری از جمله قدس شرقی شده‌ایم؛ به موجب حقوق بشر بین‌المللی هر گونه نقل و انتقال اجباری افراد از سوی نیروهای اشغالگر صرف نظر از انگیزه‌های آن- ممنوع است و بایستی پیش از بروز بحران دیگر اقدامات عملی برای آرام کردن اوضاع اتخاذ شود.

دستور رهبر معظم انقلاب به مجلس درباره عدم تکلیف به بانکها در بررسی لایحه بودجه



رئیس مجلس از نامه رهبر انقلاب به نمایندگان در خصوص پرهیز از تحمیل تکالیف مالایطاق به بانک‌ها در لایحه بودجه خبر داد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی قوه مقننه و در جریان بررسی بخش درآمدی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ گفت: در تبصره ۱۶ لایحه بودجه که مجددا اصلاح شده است و رئیس بانک مرکزی نیز روز گذشته در صحن مجلس تاکید داشتند تکالیفی برای بانک‌ها دیده شده که نسبت به سال ۱۴۰۰ تکالیف بانک‌ها را دو برابر افزایش داده است. اگر ما شاهد بالارفتن نرخ کالاها و خدمات در سطح جامعه هستیم همه به تکالیف مالایطاق برمی‌گردد که از سوی دولت و مجلس به بانک‌ها تحمیل می‌شود. زمانی که این تکالیف به بانک مرکزی و سایر بانک‌ها تحمیل می‌شود نتیجه آن افزایش تورم است.

نماینده تهران در مجلس اضافه کرد: رهبر انقلاب در نامه‌ای به بنده و سایر نمایندگان به صورت مکتوب هشدار دادند که تکلیف مالایطاقی به بانک‌ها داده نشود. این هشدار رهبر انقلاب هم به مجلس و هم به دولت است.رئیس مجلس اظهار کرد : گاهی دولت به سایر بانک‌ها فشار آورده و آن بانک‌ها نیز ناچار به فشار به بانک مرکزی می‌شوند درست است که دراینجا دولت تکلیفی به بانک مرکزی نداشته است اما به طور غیرمستقیم بانک مرکزی تحت فشار گذاشته است. هم مجلس شورای اسلامی و هم دولت نباید تکلیف اضافی به بانک مرکزی اعمال کنند و بازنگری مجدد تبصره ۱۶ در کمیسیون تلفیق باید به تذکر حضرت آقا توجه شده و تکلیف اضافی به بانک‌ها تحمیل نشود.

سه فوتی در سانحه سقوط هواپیمای جنگی در تبریز
علت سانحه در حال بررسی است

روابط عمومی پایگاه دوم شکاری شهید فکوری تبریز از سقوط هواپیمای جنگنده در تبریز خبر داد و اعلام کرد: این هواپیمای جنگی در داخل سالن ورزشی شهید علیپور واقع در بلوار منجم سقوط کرده است.

براساس این گزارش، علت این سانحه در حال بررسی است و هنوز جزئیات کاملی از این سانحه اعلام نشده است.

نوروزی، مدیر امور ارتباطات سازمان آتش نشانی تبریز نیز اعلام کرد: تا این لحظه اطلاع دقیقی از چرایی این حادثه و سلامت خلبان و همچنین تلفات احتمالی حادثه در دست نیست و عملیات همچنان ادامه دارد.

وی با بیان اینکه همشهریان عزیز به‌هیچ عنوان به اخبار منابع غیر رسمی توجه نکنند، گفت: به محض اتمام عملیات، اطلاعیه تکمیلی به سمع و نظر همشهریان عزیز خواهد رسید.

محمد باقر هنربر، مدیرکل مدیریت بحران استانداری آذربایجان‌شرقی در بازدید از محل حادثه گفت: این هواپیما از نوع آموزشی F۵ حوالی ساعت ۹ صبح در منطقه یکه‌دکان سقوط کرده است.وی با بیان اینکه علت حادثه در دست بررسی است، افزود: با توجه به اینکه این حادثه در یک منطقه مسکونی روی داده است، شجاعت و رشادت مثال زدنی خلبان، مانع از برخورد هواپیما به ساختمان‌های مسکونی شد و هواپیما به یک مدرسه که خالی از سکنه بود برخورد کرد.

هنربر با بیان اینکه متاسفانه در این حادثه یک نفر از همشهریان جان خود را از دست داد و وضعیت خلبانان هواپیما نیز در دست بررسی است، تصریح کرد: عملیات امداد و نجات با حضور همه دستگاه‌های امدادی و نیروهای نظامی در حال انجام است و اطفای حریق به طور کامل انجام شده است.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر تبریز نیز گفت: هواپیما به دیواره یک مدرسه برخورد کرده است که خوشبختانه مدرسه تعطیل بوده است.

وی با بیان اینکه دو نیروی هوانیروز و یک هم وطن در اتومبیل شخصی خود از تلفات این حادثه هستند، افزود: خلبان احتمالا به دلیل اینکه هواپیما در منطقه مسکونی درحال سقوط بوده ایجکت نکرده است و جان خود را فدا کرده است. این هواپیما متعلق به پایگاه دوم شکاری شهید فکوری تبریز است.

خطیب‌زاده: هنوز اراده لازم در مذاکرات را از اروپا و آمریکا ندیده‌ایم

سخنگوی وزارت خارجه گفت: گفت‌وگوها پیشرفت قابل توجهی داشته، اما موضوعات باقیمانده از جدی‌ترین موضوعات است که باید حل شود.

سعید خطیب‌زاده در نشست خبری هفتگی خود با اصحاب رسانه گفت: در چارچوب گفت‌وگوها، تمام تحریم‌ها باید مرتفع شود. اگر در موضوعات باقی مانده تعهد طرف مذاکره را در عمل ببینیم، وارد فاز نهایی سازی توافق می‌شویم.

به گفته سخنگوی وزارت خارجه، «مذاکره کنندگان ملت در وین با دقت و سختی در حال مذاکره هستند، ما تضامین حقوقی، سیاسی و اقتصادی خود را ارائه کردیم که برخی از آن‌ها را آمریکا نپذیرفته است. با حقوق مردم مصالحه نخواهیم کرد»

خطیب‌زاده گفت: مذاکره کنندگان ملت در وین با دقت و سختی در حال مذاکره هستند، ما تضامین حقوقی سیاشی و اقتصادی هستند که ارائه کردیم که برخی از آن‌ها را آمریکا نپذیرفته است. فارغ از اینکه تضامین انجام شود، یکی از مهم‌ترین تضامینی که در مذاکرات اعلام کردیم برگشت پذیری سریع برنامه‌های ایران در خصوص رسیدن هرگونه توافق است.

در آخرین موضع گیری حسین امیرعبداللهیان وزیرخارجه در مصاحبه‌ای با یورو نیوز گفت: اکنون بیش از هر زمان دیگری به حصول توافق نزدیک هستیم. به همین جهت است که به آمریکایی‌ها از طریق واسطه‌ها اطلاع داده‌ایم و به ۳ کشور اروپایی هم از سوی همکارانم در وین یا خودم گفته‌ایم که دیگر کاملا واضح است که نوبت شما فرا رسیده و زمان مشاهده ابتکار عمل و انعطاف‌پذیری طرف غربی است.

روزهای گذشته نیز ۲۵۰ نفر از نمایندگان مجلس طی نامه‌ای به رئیس جمهور خواستار اخذ تضمین‌های لازم برای توافق احتمالی شده بودند.

در آستانه سال هشتم؛ جنگ با یمن چه کرد؟

بیش از یک میلیون بشکه نفت خام در مقابل ساحل غربی یمن در دریای سرخ لنگر انداخته است؛ در حالی که ملت یمن از بحران فرآورده های نفتی رنج می برد؛ ائتلاف متجاوز سعودی کشتی های حامل فرآورده های نفتی را توقیف کرد؛ مساله ای که از وقوع یک بحران بهداشتی و انسانی قریب الوقوع که جان هزاران نفر را تهدید می کند، خبر می دهد.

به گفته مسئولان دولتی، نفتکش «صافر» از آوریل ۲۰۱۵ با یک میلیون و ۱۴۰ هزار بشکه نفت خام در ابهای دریای سرخ لنگر انداخته است. این در حالی است که کارشناسان از احتمال نشت نفت در دریا ابراز نگرانی کردند زیرا بخش‌هایی از بدنه نفتکش در دریا فرسوده شده است.

نفتکش حدود ۶۰ کیلومتر در شمال شهر الحدیده قرار دارد؛ اما ملت یمن به سبب محاصره نمی توانند از آن استفاده کنند. این امر از وحشیگری ائتلاف متجاوز سعودی حکایت دارد.

استان های یمن بر اثر اقدام ائتلاف متجاوز در توقیف کشتی های حامل فرآورده های نفتی از یک بحران سوخت رنج می کشند.

اقدام ائتلاف در توقیف کشتی، پیامدهای فاجعه باری در تمام عرصه های زندگی و بویژه بخش بهداشت یمن ایجاد کرده است. این امر عامل اصلی افزایش مرگ و میر کودکان و مادران و بیماران بخش مراقبت های ویژه و بخش عمل در بیمارستانها بوده است.

اینک یمن یکی از بالاترین میانگین مرگ و میر بیماران ناراحتی قلبی را دارد و مهمترین علت آن نبود دستگاه ها و تجهیزات پزشکی و کمبود دارو به سبب محاصره آمریکایی سعودی است.

از ۷ سال تاکنون یمن با یک جنگ تجاوزکارانه بی دلیل که قوانین بین المللی را نقض می کند، روبروست. به رغم هشدارهای مکرر نهادهای حقوق بشری و بین المللی و برنامه جهانی غذا وابسته به سازمان ملل درباره وقوع یک بحران انسانی و قحطی، اما جامعه جهانی همچنان در مقابل این جنایتهای انبوه سکوت کرده است.

شورای امنیت در قتل ملت یمن شریک است؛ زیرا در مقابل قتل ملت یمن سکوت می کند. شورای امنیت تاکنون یک قطعنامه برای رفع محاصره این کشور که با تمام اصول و ارزشهای سازمان ملل و قوانین بین المللی مغایرت دارد، اتخاذ نکرده است. شورای امنیت به متجاوزان فرصت می دهد تا هرچه بیشتر به محاصره ادامه دهند به رغم آنکه فرستاده سازمان ملل بارها درباره وقوع یک فاجعه و بحران انسانی در یمن هشدار داده است.

پرواضح است که غرب بر اساس این اصل عمل می کند: «بخاطر اموالشان، جنایتهایشان را نادیده می گیرم». در واقع اغلب غربی ها طبق این اصل با جنایتهای عربستان برخورد می کنند. فیل میکلسون گلف باز آمریکایی گفت که حاضرم از کارنامه حقوق بشر عربستان چشم پوشی کنم و در لیگ گلف عربستان شرکت کنم تا از پول های این کشور بهره ببرم به رغم آنکه می داند که عربستان جمال خاشقچی را به قتل رسانده است و کارنامه هولناکی در عرصه حقوق بشر دارد.

در واقع هدف از قراردادهای تسلیحاتی عظیم عربستان و امارات با غرب، سکوت کشورهای غربی صادرکننده سلاح است.

هرچند که قراردادهای تسلیحاتی از برقراری امنیت در کشورهای عضو ائتلاف به سبب توسعه توانمندیهای ارتش و کمیته های مردمی یمن عاجز مانده اند.

با این حال این قراردادهای تسلیحاتی برای ائتلاف متجاوز تضمین می کند که غرب و جامعه جهانی در برابر جنایت ها و کشتارها در یمن و کشته شدن هزاران نفر و بحران اقتصادی در این کشور سکوت خواهند کرد.

«ایران» چگونه توانست توان دفاعی شکننده و پرهزینه را به توانی پایدار و کم‌هزینه تبدیل کند؟ (۱)

ایران پیش از انقلاب اگرچه برخوردار از تجهیزات و تسلیحات پیشرفته بود، اما برخوردار از دانش ساخت و تعمیرات نبود و تابع منافع، دستورات و آموزش‌های آمریکایی‌ها بود، برای همه این‌ها نیز هزینه هنگفتی به آنها پرداخت می‌کرد.

گذشت چهل و سه سال از پیروزی انقلاب و عُمر نظام جمهوری اسلامی ایران، فرصت خوبی است تا به مقایسه وضعیت ایران در دوران جمهوری اسلامی و دوران پهلوی اول و دوم که ۵۳ سال به‌طول انجامید و با انقلاب مردم ایران به پایان رسید، پرداخت.

در گزارش نخست وضعیت مشارکت مردم در امر سیاست، حضور جوانان و نخبگان در عرصه مدیریتی، حفظ تمامیت ارضی و نفوذ بین ملت‌های منطقه در دوره‌های جمهوری اسلامی و پهلوی مقایسه شد. در گزارش زیر نیز به بررسی وضعیت نظامی ایران اشاره خواهیم کرد. رضاشاه برای نخستین بار اقدام به تشکیل ارتش نوین در ایران کرد و در این راستا خریدهای نظامی از برخی کشورها انجام داد که البته در خصوص هزینه‌هایی که برای آن خریدها صورت گرفت و کارآیی که آن تجهیزات داشتند، ایراداتی مطرح شده است، به‌طور مثال یکی از محموله‌های سلاح ایران که از انگلیس فرستاده شده تسلیحات سال ۱۸۷۰ و از نوع توپ‌های بدون عاید و دافع بود. تفنگ‌ها نیز از نوع تک‌تیر و به‌مراتب از تفنگ‌هایی که در داخل کشور تولید می‌شد بدتر بود و هنگامی که سلاح‌ها به تهران رسید و افسران این فاجعه را دیدند، دستور دادند سلاح‌ها مخفیانه به جنوب ایران برده شود و در غاری مخفی شود، همچنین ارتش ایران تعدادی هواپیمای انگلیسی را مونتاژ کرد و نام شهباز روی آن‌ها نهاد. انگلیسی‌ها که مأموریت داشتند برای ایرانیان در کشور خود هواپیما بسازند و مونتاژ کنند، مدل‌های بسیار پایین و اسقاطی و خارج از رده سال‌های ۱۹۲۲ ـ ۱۹۲۵ را که دیگر به آن احتیاجی نداشتند در مقابل طلا به دولت ایران فروختند.

رضاشاه برای نخستین بار اقدام به تشکیل ارتش نوین در ایران کرد و در این راستا خریدهای نظامی از برخی کشورها انجام داد که البته در خصوص هزینه‌هایی که برای آن خریدها صورت گرفت و کارآیی که آن تجهیزات داشتند، ایراداتی مطرح شده است.

اما مهمترین نکته‌ای که در این رابطه وجود دارد، عدم ایستادگی ارتش نوین رضاشاهی در برابر متجاوزان در جریان جنگ جهانی دوم بود که در گزارش پیشین نیز به آن اشاره شد.

مهمترین دلیل عدم ایستادگی ارتش ایران در برابر ارتش‌های انگلیس و شوروی، وابستگی فرماندهان ارتش به انگلیس عنوان شده است، بنابراین ارتش ایران اگرچه تجهیزاتی برای ایستادگی داشت، اما، چون وابسته به بیگانه بود، هیچ مقاومتی در برابر تجاوز انجام نداد و در مدت کوتاهی تهران به اشغال متجاوزان و بیگانگان درآمد که موجب پدید آمدن بحران‌هایی همچون بحران نان و ناامنی در ایران شد. محمدعلی فروغی که استاد اعظم لژ فراماسونری بیداری ایران بود و در ابتدای دوره پهلوی دوم به نخست‌وزیری رسید، دستور داد که ارتش تسلیم شود و ایران به‌مدت چهار سال در اختیار آمریکا، انگلیس و شوروی قرار گرفت. همچنین در دوران رضاشاه با سیاست‌هایی که اجرا شد و سرکوب‌هایی که انجام گرفت قدرت عشایر که قدرتی بازدارنده در برابر بیگانگان بود، از بین برده شد یا اینکه در خوش‌بینانه‌ترین حالت به حداقل رسید، به‌عبارت دیگر در دوران پهلوی اول یک ارتش مسلح به وجود آمد، اما این ارتش به‌جای اینکه در برابر دشمنان و بیگانگان بایستد، به سرکوب و کشتار مردم و عشایر پرداخت، این اتفاق در مناطق مختلفی از کشور رخ داد.

در دوران پهلوی دوم و پس از اینکه بر مبنای سیاست نیکسون، ایران به یکی از ستون‌های ژاندارمی قدرت آمریکا در منطقه غرب آسیا و خلیج فارس تبدیل شد، ایران مجبور به خرید تجهیزات نظامی جدید و پیشرفته شد. آن تجهیزات با هدف دفاع از منافع آمریکا در منطقه خریده و به‌کار گرفته شد. نیروها و تجهیزات نظامی ایران پیش از پیروزی انقلاب در چند جنگ از جمله جنگ ویتنام، جنگ ظفار عمان و در بلندی‌های جولان در سرزمین‌های اشغالی حضور پیدا کردند. برخی نیروها که در سال‌های ۵۱ و ۵۲ به عمان و اسرائیل اعزام شدند تا پیروزی انقلاب در آنجا بودند. ایران در آنجا منافعی نداشت و تنها برای دفاع از منافع آمریکا و هم‌پیمانانش در آن کشور حضور یافت. راهبرد و سیاست دفاعی ایران را آمریکایی‌ها مشخص می‌کردند. حضور ۳۵ هزار مستشار آمریکایی در ایران که حقوق آن‌ها به دلار و توسط ایران پرداخت می‌شد و و هزینه آن‌ها در سال ۱۳۵۶ بیش از هزینه پرسنل نظامی ارتش ایران بود، در راستای منافع ایران نبود، بلکه منافع کشور خود را در برابر شوروی تأمین می‌کردند. رزمایش‌ها و مانورهایی هم که در ایران برگزار شد در راستای مقابله با تهدیدات احتمالی از سوی شوروی و کشورهای عضو بلوک شرق بود. اقداماتی که ایران در برابر عراق پیش از انقلاب انجام داد در برابر افزایش قدرت شوروی در منطقه غرب آسیا بود. اگر عراق جزو بلوک غرب بود، ایران اجازه نمی‌یافت که طرحی علیه آن کشور آماده کند و اقدامی علیه آن انجام دهد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و با اخراج مستشاران آمریکایی از ایران، راهبردهای دفاعی ایران توسط ایرانی‌ها و در راستای منافع ایران تدوین شد. جنگ که آغاز شد، فرماندهان جوان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و فرماندهان انقلابی ارتش جمهوری اسلامی ایران با طرح‌ریزی و اجرای عملیات‌های متعدد توانستند دشمن را از خاک کشورمان خارج سازند و در ادامه راهبرد تنبیه متجاوز را در دستور کار خود قرار دهند. اتخاذ راهبرد خارج‌سازی دشمن از سرزمین‌های اشغالی و تعقیب و تنبیه متجاوز با ابتکار عمل فرماندهان ارشد سپاه و ارتش و با هدایت امام خمینی عملی شد و در پایان وضعیت به‌گونه‌ای رقم خورد که یک وجب از خاک کشورمان در دست دشمن بعثی باقی نماند و صدام مجبور به قبول معاهده ۱۹۷۵ الجزایر و بازگشت به مرزهای بین‌المللی شد.

اتخاذ راهبرد خارج‌سازی دشمن از سرزمین‌های اشغالی و تعقیب و تنبیه متجاوز با ابتکار عمل فرماندهان ارشد سپاه و ارتش و با هدایت امام خمینی عملی شد و در پایان وضعیت به گونه‌ای رقم خورد که یک وجب از خاک کشورمان در دست دشمن بعثی باقی نماند و صدام مجبور به قبول معاهده ۱۹۷۵ الجزایر و بازگشت به مرزهای بین‌المللی شد.

ایران پس از پایان جنگ هر اقدامی که در حوزه نظامی در منطقه انجام داد در راستای افزایش نفوذ منطقه‌ای و دفاع از منافع کشورمان بود، همچنین علی‌رغم اینکه برخی افراد و گروه‌های سیاسی تأکید بر ورود به برخی جنگ‌ها همچون جنگ اول خلیج فارس داشتند، اما رهبری با ورود به آن جنگ‌ها مخالفت کردند. حضور ایران در جنگ سوریه و حمایت از گروه‌های مقاومت در منطقه در راستای دفاع از منافع ایران و مقابله با تهدیدات رژیم صهیونیستی و هم‌پیمانان آمریکا بوده است.

پیروزی انقلاب اسلامی موجب شد ایران که در دوران پهلوی متحد رژیم صهیونیستی بود و در چشم ملت‌های مسلمان به کشوری نامطلوب تبدیل شده بود و در راستای سیاست‌های دولت آمریکا عمل می‌کرد، به دشمن اصلی رژیم صهیونیستی و مدافع ملت‌های مسلمان در منطقه تبدیل شود و در برابر سیاست‌های استعماری آمریکا در منطقه ایستادگی کند که نمونه اخیر آن حمله موشکی به پایگاه عین‌الاسد آمریکا در کشور عراق است که زمینه‌ساز آغاز خروج آمریکایی‌ها از منطقه غرب آسیا شد، همچنین انقلاب موجب شد ایران دامنه نفوذش را کیلومترها آن‌طرفتر از مرزهای خود ببرد و به‌جای اینکه با تهدیدات در مرزها مقابله کند، خط دفاعی را به نزدیکی سواحل مدیترانه برساند.

همچنین ایران توانست پس از پیروزی انقلاب، عمق راهبردی خود را در حوزه دریایی به اعماق اقیانوس و نزدیکی قاره آمریکا افزایش دهد. نیروی دریایی ارتش ایران که تا پیش از انقلاب یک گارد ساحلی بود و مهمترین مأموریت آن حضور در جنگ ظفار و شلیک توپ به مواضع ساحلی مخالفان حکومت عمان بود، پس از انقلاب و در دهه هشتاد توانست برای اولین بار در اقیانوس‌ها حضور پیدا کند، در مهمترین بنادر جهان پهلوگیری کند، به توسعه دیپلماسی دفاعی بپردازد و به یک نیروی راهبردی تبدیل شود. اکنون نیز هشتادمین ناوگروه ایرانی عازم آب‌های آزاد جهان شد.

ادامه دارد...

آگهی مزایده نوبت دوم

دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان در نظر دارد که بشرح ذیل مزایده برگزار نماید:
۱.اجاره کارگاه خیاطی با تمام امکانات واقع در خوابگاه برادران به مبلغ پایه ماهیانه ۱۸،۰۰۰،۰۰۰ریال اجاره همراه با رهن به مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ریال (نوبت دوم)
۲. فروش سه دستگاه اتوبوس شهری بنز ۰۳۵۵ شامل : یک دستگاه مدل۸۲ و دو دستگاه مدل۷۹ (نوبت دوم)
متقاضیان محترم می توانند پس از انتشار آگهی به مدت ۲۰ روز کاری ضمن بازدید و اخذ اوراق مزایده از طریق سایت www.iaularestan.ac.ir با مراجعه حضوری به دایره حقوقی دانشگاه و همچنین کسب اطلاع از شرایط آن با شماره تلفن ۹- ۵۲۲۵۱۰۰۲ داخلی ۲۳۳موبایل ۰۹۱۷۷۸۲۱۹۳۰ تماس حاصل نمایند. اوراق شرکت درمزایده(فیش پرداختی ۵ درصد مبلغ پیشنهادی و فرم شرکت در مزایده همراه با کپی کارت ملی در دو پاکت مجزا به دایره حقوقی دانشگاه تحویل گردد.)
ضمنا دانشگاه در رد یا قبول پیشنهادات مختار است و هزینه چاپ و آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان

ارمغان هدیه دادن به کارمندان

انتقال حس خوب در فضای کار می‌تواند در شکل دادن فرهنگ تعامل و همدلی در محیط کار بسیار تأثیرگذار باشد.

بدون شک یکی از بهترین روش‌ها در انتقال حس خوب، هدیه دادن و ابراز قدردانی است که می‌تواند تأثیر چشمگیری در افزایش دلگرمی و انگیزه کارمندان یک مجموعه داشته باشد.

گرچه بیشتر سازمان‌ها و شرکت‌ها در چارت اداری خود در پایان سال پاداش و عیدی برای کارمندان درنظر می‌گیرند اما بهانه قرار دادن مناسبت‌های مختلف در طول سال و هدیه دادن می‌تواند در جاری شدن این انرژی مثبت در فضای کار بسیار اثرگذار باشد. از نظر بسیاری از کارشناسان حوزه کسب و کار، دادن هدایا به تیم باید در هر زمانی اولویت یک کارآفرین باشد.

این موضوع به‌ویژه در ماه‌های اخیر که همه‌گیری کووید-۱۹ شیوه کاری بسیاری از محیط‌ها کاری و کسب‌وکارها را دچار مشکل کرد، اهمیت بسیار بیشتری خواهد داشت. بسیاری از افراد در دو سال اخیر بیشتر اوقات را در خانه دورکاری کرده‌اند و روابط افراد در شرکت بیشتر از این‌که برمبنای روابط رودررو باشد، به رد و بدل شدن پیام‌هایی در صفحه نمایشگر خلاصه شده است.

این موضوع می‌تواند موجب بروز نخوت و لختی در مجموعه‌های کسب‌وکاری شود. به همین دلیل این روزها بیشتر از هر زمان دیگری انجام کارهای خلاقانه و غافلگیرکننده‌ای مانند هدیه دادن به کارمندان در مناسبت‌های مختلف می‌تواند در ایجاد صمیمیت، همبستگی، تعامل و انگیزه در فضای کسب‌وکار مؤثر باشد. دادن هدایای فکر شده به تیم فرصتی آسان و تاثیرگذار برای تشکر است. پنج دلیل عمده‌ای که از نگاه کارشناسان کسب‌وکار، کارآفرینان و راهبران مجموعه‌های کسب‌وکاری باید هدیه دادن را در زمان‌های مختلف سال به کارمندان‌شان در برنامه خود قرار دهند، بررسی کرده‌ایم.هدیه دادن باعث بهبود روابط همکاری می‌شود

اعضای تیم کاری به نوعی خانواده دوم ما به‌شمار می‌روند. ما به‌طور متوسط روزانه هشت تا ۱۰ ساعت را با این افراد می‌گذرانیم، به همین علت آنها بخش بزرگی از زندگی ما هستند. گاهی انجام کارهای بسیار ساده مانند مهمان‌کردن به شیرینی، یک عصرانه دورهمی، ارسال یک مقاله جذاب، هدیه دادن یک کتاب الهام‌بخش و ... می‌تواند برای بهبود روابط کاری اثرگذار باشد و کاملا ارزش مستقیمی در پیشبرد اهداف کسب‌وکار خواهد داشت.

سعی کنید با روحیات کارمندان‌تان بیشتر آشنا شوید تا بتوانید هدیه‌های متناسب‌تر و جذاب‌تری برایشان درنظر بگیرید. خودتان را برای شناختن همکاران‌تان به چالش بکشید؛ گاهی دقت به جزئیات ظریف و کوچک مرتبط با روحیات، رفتار و علاقه‌مندی‌های کارمندان‌تان می‌تواند در انتخاب هدیه مناسب به کمک‌تان بیاید و همین توجه و دقت درنهایت به ایجاد صمیمیت و روابط گرم‌تر در فضای کار خواهد انجامید و کارمندان‌تان نیز حس لذت بیشتری از کار کردن در محیط کاری‌شان خواهند داشت.

هدیه دادن تأثیر مثبتی بر دیگران دارد

وقت گذاشتن از روزتان حتی اگر فقط در حد چند دقیقه باشد و نشان دادن این موضوع به همکارتان که به فکرشان هستید، راهکار ساده‌ای برای اهمیت دادن به فردی است که برایش ارزش قائل هستید و می‌خواهید قدردان زحماتش باشید. حتی حرکات کوچک مانند دادن کارت هدیه فروشگاه مورد علاقه، یک جعبه شکلات دست‌ساز به فردی که به خوراکی علاقه دارد یا یک راهنمای سفر برای مقصد رویایی یک نفر، به کارمندان‌تان نشان خواهد داد که شما به آنها فراتر از شغل‌شان که چه کسی هستند، توجه دارید.

تقویت روحیه افراد به این شکل می‌تواند تجربه آنها را در کار بهبود ببخشد و حتی به زندگی آنها معنای بیشتری بدهد. همه دوست دارند از اطرافیان‌شان حس خوبی بگیرند و مقبول باشند؛ توجه کردن به مشکلات و خواسته‌های فرد، اهمیت دادن به علاقه‌هایش از ساده‌ترین روش‌ها برای اثرگذاری و دادن حال خوب به اطرافیان خواهد بود.

هدیه دادن خوشحال‌کننده است

تحقیقات دانشگاه الون در کارولینای شمالی نشان می‌دهد که انجام کاری برای دیگران موجب افزایش سطح شادی برای خود فرد خواهد شد. به همین دلیل هدیه دادن یک برد مضاعف است؛ هم شخصی که هدیه را دریافت می‌کند و هم شما از این‌که به کسی نشان می‌دهید او برایتان مهم است، احساس خوبی خواهید داشت.

مهم نیست چه هدیه‌ای درنظر می‌گیرید، همین که بتوانید به بهانه‌ای حس خوب را به کارمندان‌تان منتقل کنید و نشان دهید به فکرشان هستید، می‌تواند تأثیرگذاری خوبی در افزایش بازده و روند کاری آنها داشته باشد. گاهی با کمی سلیقه به خرج دادن می‌توان هدایای جذاب و در عین حال از لحاظ هزینه قابل‌قبولی برای مناسبت‌های مختلف فراهم کرد. در هر صورت هیچ هدیه بی‌نقصی وجود ندارد و سلیقه هرکس متفاوت است اما با کمی جست‌وجو گزینه‌های بسیار جذاب و کاربردی تهیه کنید و شادی را به فضای کار بیاورید.

حتی گاهی همین که یک ویدئوی خنده‌دار یا جذاب را در گروه‌های پیام‌رسان کاری ارسال کنید نیز می‌تواند حال و هوای تیم را عوض کند، شادی و حس خوب را منتقل کند و روحیه افراد را بالا ببرد. مهم این است که بدانید هدف‌تان از کاری که انجام می‌دهید، چیست. حتی اگر بهترین هدیه را به‌نحوی بدهید که حس خوبی انتقال ندهد، نتوانسته‌اید هدف خود را اجرایی کنید.

بهره‌وری افزایش خواهد یافت

هنگامی که تیم شما در محل کار بر پایه روابط بین‌فردی قوی و شبکه پشتیبانی بنا شده باشد، شما و همکاران‌تان ناگزیر موفق‌تر خواهید بود. کارایی و بهره‌وری در بیشتر موارد به نحوه همکاری گروهی کارمندان بستگی دارد و اختصاص دادن زمانی از روز خود برای نشان دادن قدردانی از کسانی که با آنها کار می‌کنید، مطمئنا باعث بهبود همکاری گروهی می‌شود. وقتی کسی احساس می‌کند مورد قدردانی قرار می‌گیرد، احتمال بیشتری خواهد داشت که در کار خود باانگیزه و موفق باشد. همه اینها منجر به نتایج نهایی بهتری می‌شود. مهم نیست که روی چه چیزی کار می‌کنید یا موفقیت آن را چگونه می‌سنجید.

عزم شما را در کار نشان می‌دهد

زمانی که از همکاران و کارمندان‌تان قدردانی می‌کنید این واقعیت را منعکس می‌کنید که به کاری که انجام می‌دهید اهمیت می‌دهید و نحوه انجام کار و پیشرفت آن برایتان مهم است. هدیه دادن با توجه به کاری که انجام شده این پیام را ارسال می‌کند که کار در اولویت است و روابط کاری بخش مهمی از آن است. چنین رفتاری درنهایت می‌تواند تأثیر مثبتی بر موفقیت شما در شرکت و دیدگاه کارکنان داشته باشد.

اگر تا به‌حال به این موضوع و اهمیت آن توجه نکرده بودید شاید وقت آن رسیده باشد که وقت بیشتری را برای خوب کردن حال کارمندان‌تان و همکارانی که در کسب‌وکارتان دارید صرف کنید زیرا گرچه ممکن است به نظر برسد که نسبت به خانواده و دوستان‌تان از شما دورتر هستند اما واقعیت این است که بخش مهمی از زمان و زندگی شما به فضای کاری‌تان گره خورده است. بنابراین اگر موفقیت کسب‌وکارتان برایتان اهمیت دارد، باید به همان اندازه ایجاد حس خوب و شادی در میان کارمندان‌تان نیز مهم باشد. اجازه دهید افرادی که با آنها کار می‌کنید بدانند که چقدر از آنها قدردانی می‌کنید و دستاوردهایشان برایتان باارزش است، حتی اگر این حس را با ساده‌ترین چیزها ابراز کنید. مهم این است که نسبت به سرمایه‌های انسانی که از مهم‌ترین رکن‌های موفقیت کسب و کار به‌شمار می‌روند بی‌تفاوت نباشید؛ زیرا برآیند حال روحی آنها اثر مستقیمی بر روند کسب و کارتان خواهد داشت.

عسل اخویان طهرانی - روزنامه جام جم

آداب فعالیت در شبکه های اجتماعی

حتما با این موضوع مواجه شده اید که یک صفحه علی رغم رشد خوب، به یک باره با مشکلات زیادی مواجه می شود و تلاش های چندساله آنها، از بین می رود. این موارد اشتباهاتی محسوب می شود که کمتر در رابطه با آنها صحبت شده و همین امر حتی می تواند ادامه فعالیت صفحه شما را غیرممکن سازد. درواقع فعالیت در هر فضایی، نیازمند رعایت یکسری اصول و آداب است. نکته جالب این است که براساس نظرسنجی ها، بسیاری از افراد نسبت به آنها اطلاع دقیقی را ندارند.

۱-معنای هر هشتگ را بدانید

معیار انتخاب هشتگ برای اکثر صفحات موجود در شبکه های اجتماعی مختلف، محبوبیت آنها محسوب می شود. با این حال شما باید بدانید که معنای هر یک از آنها چه می باشد. برای مثال ممکن است یک مورد، اشاره به جنبشی داشته باشد که حمایت از آن در منطقه شما نقض قانون تلقی شود. در این راستا استفاده از هشتگ های غیرمرتبط نیز مشکلاتی را به همراه دارد. در این زمینه بهتر است که در رابطه با هشتگ های مشکوک، اقدام به مشاهده پست های مرتبط با آن نمایید تا از درست بودن همه چیز اطمینان حاصل کنید. بیشترین مشکلات در این بخش زمانی رخ می دهد که افراد اقدام به فعالیت جهانی می کنند. درواقع شناخت ناکافی از فرهنگ جامعه میزبان، می تواند بحران آفرین باشد. این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که سرعت انتشار اطلاعات در شبکه های اجتماعی بسیار بالا بوده و به همین خاطر لازم است تا بدانید چه مواردی را مورد توجه قرار داده اید. برای مثال هشتگ نه به خشونت خانگی در زیر پست یکی از واینرها (کمدین های مجازی) طی سال گذشته، باعث خشم کاربران شد. درواقع آنها عقیده داشتند که قرار دادن چنین موضوع مهمی در زیر یک پست خنده دار، تمسخر این جنبش مهم است. به همین خاطر شما باید به ارتباط داشتن هشتگ با فعالیت خود توجه داشته باشید و اقدامی را انجام ندهید که ممکن است برخی از افراد را ناراحت کند. درواقع این بخش تنها به هشتگ محدود نبوده و به صورت کلی شما باید اقداماتی را انجام دهید که زمینه ناراحتی دیگران را به همراه ندارد.

۲-رفتار تند با مخاطب نداشته باشید

ممکن است در روز شما مجبور به پاسخگویی به صدها مشتری باشید که هر یک انتظارات مختلفی را دارند. در این راستا طبیعی است که همواره نتوانید لحن محترمانه و دوستانه داشته باشید. با این حال این اقدام بسیار مهم بوده و شما حتی اجازه کوچک ترین بی احترامی را ندارید. فراموش نکنید که این اقدام شما می تواند با شماتت مستقیم همراه شود و کمپین هایی بر علیه شما را داشته باشد. درواقع شما باید اطمینان داشته باشید که تمامی کارمندان، به بهترین شکل پاسخگویی را انجام می دهند. در این زمینه ساکت بودن نسبت به شکایات، به مانند نزدیک کردن خودتان به یک بمب است. در این بخش ما می توانید از پیام های پیشفرض و ویس های از قبل ضبط شده استفاده کنید تا در صورت خستگی بیش از حد، اطمینان داشته باشید که کیفیت خدمت رسانی و پاسخگویی یکسانی را دارید.

۳-برای مخاطب خود زمان بگذارید

تفاوتی ندارد که مخاطب آیا تاکنون از شما خرید کرده است و یا این اولین تجربه محسوب می شود. درواقع شما باید برای مخاطب خود زمان کافی بگذارید و برای ایجاد مکالمه، برنامه های مختلفی را داشته باشید. برای مثال هر هفته بابت لایک کردن پست ها تشکر کنید و از آنها نظرخواهی داشته باشید. درواقع مشکل بزرگ بسیاری از صفحات این است که پاسخگویی غیرسریع و محدودی را دارند. این امر در حالی است که شما از دل مکالمات خود، می توانید اطلاعات بسیار خوبی در رابطه با مشتریان خود به دست آورده و آنها را به سمت خریدی دیگر سوق دهید. درواقع این موضوع یک اصل بسیار مهم است که اگر برای مخاطب خود وقت نگذارید، درست به مانند توهین به شخصیت وی خواهد بود. برای درک بهتر این موضوع، یک مثال ساده این است که شما در فروش حضوری، نسبت به سوالات مشتری درباره اجناس مختلف، با بی میلی و سرعت پایین پاسخ دهید و یا بی توجه باشید.

٤-قبل از آشنایی پیام نفرستید

یکی از استراتژی های بسیار غلط این است که افراد به صورت رندوم، اقدام به ارسال پیام های گسترده به مخاطبان می کنند. این امر در حالی است که اکثریت آنها هیچ گونه شناختی نسبت به کسب و کار شما ندارند و نمونه ساده آن را می توان در پیامک های تبلیغاتی نیز مشاهده کرد. با این حال این موضوع باعث خواهد شد تا جایگاه برند شما در سطح یک عامل مزاحم قرار گیرد. به همین خاطر لازم است تا در ابتدا زمینه آشنایی را مهیا کرده باشید و پس از آن چنین اقداماتی را انجام دهید. درواقع اقدامات ناخواسته، در اکثر موارد نتایج خوبی به همراه ندارد.

۵-بحث در جمع را فراموش کنید

ممکن است فردی در زیر یکی از پست ها موردی را بیان کرده باشد که زمینه یک بحث را به همراه دارد. با این حال این موضوع ممکن است فقط برای فرد مذکور، جذابیت داشته باشد. به همین خاطر شما ابدا نباید در فضای بازدید عموم، چنین اقدامی را انجام دهید. این موضوع باعث خواهد شد تا ضمن پاسخگویی بهتر، از ایجاد درگیری بین مخاطبان جلوگیری شود.

٦-به جزییات توجه داشته باشید

در بسیاری از موارد، برخی نکات ریز بحران آفرین شده است. برای مثال استفاده از یک موضوعی که برای یک قوم کاملا مقدس است، می تواند شرایط سختی را ایجاد کند. در این بخش شما باید محتواها را مورد بازبینی قرار دهید و اطمینان داشته باشید که سوء تفاهمی شکل نخواهد گرفت. همچنین شما باید در صورت بروز دلخوری، سریعا عذرخواهی رسمی داشته باشید تا از بروز بحران جلوگیری شود. به صورت کلی اگر به جزییات توجه داشته باشید، با مشکلات کمتری هم مواجه خواهید شد.

۷-شیوه رقابت درستی داشته باشید

ممکن است به این سمت تمایل پیدا کنید که رقبای خود را تحقیر کنید و با این اقدام برند خود را محبوب تر نمایید. با این حال این اقدام امروزه دیگر نتیجه ای را به همراه ندارد و رقابت ناسالم، ابدا برای مخاطبان قابل قبول نخواهد بود. در کنار این مسئله شما باید به دنبال رقابت سالم و حتی ایجاد رفاقت با سایر برندها باشید. این موضوع کمک خواهد کرد تا توان انجام کارهای بیشتری شکل گیرد. همچنین شما باید مسئولیت اتفاقات پیرامون خود را نیز برعهده بگیرید. در کنار این مسئله شما باید شیوه رفتار درستی با کارمندان خود نیز داشته باشید. برای مثال آمازون سال گذشته به خاطر رفتار بد با کارگران انبارهای خود، با مشکلات بسیاری مواجه شد.

۸-صداقت را فراموش نکنید

شما باید با مخاطب خود صداقت بسیار بالایی را داشته باشید تا بتوانید برای طولانی مدت در حوزه خود فعالیت کنید. درواقع حتی یک دروغ نیز می تواند رسوایی بزرگی را به همراه داشته باشد. در کنار این مسئله شما باید به مسائل روز توجه داشته باشید. برای مثال امروزه مسئله کرونا و محیط زیست، بزرگترین بحران ها محسوب می شود که انتظار می رود هر برندی تا حد امکان خود، نسبت به آنها توجه داشته باشید. با این حال فراموش نکنید که شما باید تنها ادعاهایی را داشته باشید که قدرت اثبات آن وجود دارد. درواقع در جهان امروز نمی توان انتظار داشت یک دروغ برای مدت طولانی باقی بماند.

در آخر فراموش نکنید که قوانین فعالیت در شبکه های اجتماعی، به مراتب بیشتر بوده و ممکن است شما با موارد محلی نیز مواجه شوید و با این حال هشت مورد فوق، جزو اصلی ترین ها بوده و لازم است تا اولویت اول باشند. با این حال ابدا خود را محدود به آنها تصور نکنید.

چطور وارد دنیای خرده فروشی آنلاین شوید؟

هدف اصلی در این مقاله بررسی برخی از مهمترین نکات به منظور ورود کارآفرینان به عرصه خرده فروشی آنلاین است. این امر برای بسیاری از مردم در سراسر دنیا جذابیت بالایی داشته و بسیاری از مردم به طور مداوم در تلاش برای تحقق این هدف هستند. با این حساب اگر شما هم به دنبال ایجاد تحول در وضعیت کاری تان با استفاده از اندکی ماجراجویی بیشتر هستید، نکات مورد بحث در این مقاله اهمیت بالایی برای تان خواهد داشت.

انتخاب محصول مناسب

بهترین راهکار برای انتخاب محصولات عالی برای خرده فروشی برند ارزیابی ایده اصلی تان برای راه اندازی خرده فروشی است. شما چرا خرده فروشی تان در این حوزه را راه اندازی کرده اید؟ شاید عجیب باشد، اما بسیاری از کارآفرینان پاسخ مشخصی برای این سوال مهم ندارند. درست به همین خاطر به طور مداوم برای پاسخگویی به آن با خودشان کلنجار می روند. اگر شما به دنبال حل این مسئله در مدت زمانی کوتاه هستید، باید به ارزش های اصلی خرده فروشی تان توجه نشان دهید. این امر می تواند سهولت دسترسی مشتریان به کالاهای دیجیتال یا حتی لوازم ورزشی باشد. در این صورت شما باید در شروع کارتان فقط محصولات موردنظر را به مشتریان عرضه کنید، در غیر این صورت شاید با واکنش های منفی مشتریان یا حتی سختی های بسیار زیادی برای مدیریت کارتان رو به رو گردید.

مطالعه بازار و آمادگی اولیه

این امر مرحله قبل از شروع به کار رسمی برای شما محسوب می شود. در این بخش شما باید تمام اطلاعات موردنیازتان را تهیه کرده و به درستی آنها را درج نمایید. این امر به شما برای تاثیرگذاری دقیق بر روی مخاطب هدف کمک کرده و شانس تان در بازار را بهینه سازی خواهد کرد. هیچ کسب و کاری در بازار بدون یک برنامه درست و دقیق امکان کسب موفقیت را ندارد. این امر درباره خرده فروشی آنلاین نیز مصداق دارد. نکته مهم در این میان ارزیابی شرایط و همچنین ایجاد اندکی انعطاف پذیری در برنامه برند است. این امر به شما برای موفقیت در بازار و مواجهه مناسب با اتفاقات پیش بینی نشده کمک خواهد کرد. به این ترتیب شما مسیر چندان دشواری برای شروع به کارتان در دنیای خرده فروشی آنلاین نخواهید داشت.

شروع به کار خرده فروشی

شروع به کار خرده فروشی همیشه همراه با هیجان است. اگر شما تا اینجای کار را با هیجان و مثبت اندیشی بسیار طی کرده اید، شاید مایل باشید چند قدمی هم بیشتر پیاده روی کرده و آستانه تحمل تان را افزایش دهید. منظور ما در این میان ضرورت بررسی برخی از نکات دیگر قبل از راه اندازی و شروع به کار برندتان است. اولین امر در این میان انتخاب یک نام ویژه و منحصر به فرد برای خرده فروشی تان است. هرچه باشد یک کسب و کار بدون نام اصلا حضور معناداری در بازار نخواهد داشت. درست به همین خاطر باید همیشه نسبت به استفاده از یک نام تجاری مناسب برای برندتان اقدام نمایید، در غیر این صورت اصلا کارتان به شروع کسب و کار نخواهد کشید.

یادتان باشد نام خرده فروشی شما اولین نکته ای است که نظر مشتریان را جلب خواهد کرد. درست به همین خاطر باید نام برندتان را با دقت و وسواس زیادی انتخاب نمایید، در غیر این صورت شاید هرگز فرصت لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان را پیدا نکنید. این امر می تواند شرایط شما را به طور قابل ملاحظه ای سخت و دشوار سازد. درست به همین خاطر برخی از برندها از چند ماه مانده به شروع به کار رسمی شان به دنبال اسم های تاثیرگذار و جذاب می روند. این امر می تواند تاثیرگذاری اولیه برند شما بر روی مشتریان را به طور قابل ملاحظه ای بهینه سازی نمایند. پس همیشه انتخاب یک نام ویژه و مناسب برای برندتان را در ذهن داشته باشید. این طوری شرایط تان در بازار به طور مداوم بهینه سازی خواهد شد.

پس از اینکه شما نام برندتان را انتخاب کردید، نوبت به طراحی لوگو می رسد. امروزه تمام برندها دارای لوگوی خاص خودشان هستند. این امر به آنها برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف کمک کرده تا برندشان را در ذهن مشتریان ماندگار می سازد. با این حساب شما دیگر مشکلی از نظر سطح تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف و بهبود شرایط تان در این میان نخواهید داشت. یادتان باشد شما در ابتدای کار نیازی به لوگوهای بیش از اندازه پیچیده ندارید. همین که لوگوی شما به اندازه کافی در ذهن ماندگار شود، کافی خواهد بود. این نکته به راحتی مشتریان را نسبت به شناسایی برندتان توانا ساخته و شرایط تان در بازار را بهبود می بخشد.

در گام بعدی شما باید سایت خرده فروشی تان را طراحی کنید. این امر دسترسی کاربران به سایت شما را ساده سازی کرده و امکان تاثیرگذاری بر روی آنها را نیز افزایش می دهد. یادتان باشد سایت شما باید تمام ویژگی های یک خرده فروشی معتبر و به روز را داشته باشد، در غیر این صورت شاید هرگز فرصتی برای بهینه سازی شرایط تان پیدا نکنید. در کنار این مسئله رعایت نکات سئو نیز ضرورت بالایی دارد. اگر شما به این نکات توجه لازم را نشان ندهید، خرده فروشی تان دوام چندانی در بازار پیدا نخواهد کرد.

خوشبختانه امروزه دوره های آموزشی بسیار زیادی برای یادگیری شیوه های سئو در دسترس قرار دارد. مهمترین مسئولیت شما در این میان تلاش برای یادگیری شیوه های موردنظر و به کار بستن آنها در عمل است. فقط در این صورت توانایی شما برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف افزایش پیدا می کند. در نهایت پس از اینکه شما تمام نکات فوق را مدنظر قرار دادید، نوبت به راه اندازی خرده فروشی شرکت می رسد. این امر درست مانند مرحله آخر مسابقه برای شما لذت بخش خواهد بود. در این مرحله شما می توانید با اطمینان سایت خرده فروشی تان را راه اندازی کرده و نسبت به تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف واکنش نشان دهید. این نکته اهمیت بسیار زیادی برای موفقیت شما دارد. پس هرگز قبل از مطمئن شدن نسبت به سرنوشت برندتان اقدام به راه اندازی آن نکنید. این امر می تواند شرایط شما را به طور قابل ملاحظه ای به هم ریخته نماید.

آمادگی برای رونمایی از خرده فروشی و محصولات

پس از اینکه شما خرده فروشی تان را به طور رسمی راه اندازی کردید، باید برنامه ای ویژه برای بازه زمانی آغازین کارتان داشته باشید. این امر می تواند جشنواره تخفیف یا حتی اقداماتی نظیر استفاده از برخی چهره های مشهور به منظور معرفی محصولات تان باشد. در این صورت شما هیچ مانعی برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان نداشته و به سادگی هرچه تمام تر شانس بهینه سازی شرایط تان از نقطه نظر تعامل با مشتریان را پیدا می کنید.

کاربران در فضای اینترنت همیشه مایل به خرید از کسب و کارهایی هستند که خلاقیت و نوآوری قابل ملاحظه ای دارند. این امر شرایط را برای آنها به شدت ساده کرده و شانس شان در بازار را نیز توسعه می دهد. با این حساب شما برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف باید همیشه برنامه های جذابی را در دستور کارتان قرار دهید.

یادتان باشد برجسته سازی محصولات مورد علاقه مشتریان در ابتدای راه همیشه ایده جذابی به نظر می رسد. این امر می تواند وضعیت شما در بازار را بهینه سازی کرده و به طور قابل ملاحظه ای شرایط تان را توسعه دهد. با این حساب شما هیچ مشکلی از نظر سطح تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف و بهینه سازی کارتان نخواهید داشت. این نکته می تواند شانس شما برای تاثیرگذاری بهتر بر روی مشتریان را نیز افزایش دهد. اگر در مراحل قبلی مطالعه بازار را به خوبی انجام داده باشید، در این مرحله تقریبا هیچ مشکلی پیش روی تان نخواهد بود. با این حساب دیگر مانعی برای شروع به کار و همچنین اطمینان از موفقیت نسبی تان در بازار نخواهد بود.

پس از شروع به کار خرده فروشی

بسیاری از کارآفرینان فقط به دنبال راهکارهایی برای شروع به کار خرده فروشی شان هستند. در این میان سرنوشت خرده فروشی در فردای پس از راه اندازی هیچ اهمیت یا حتی جایگاهی در برنامه های آنها ندارد. با این حساب شما باید خودتان را برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف به بهترین شکل ممکن حتی پس از پایان مرحله راه اندازی خرده فروشی تان آماده سازید.

اولین ماموریت شما در مرحله پساراه اندازی خرده فروشی تلاش برای جلب نظر اولین مشتریان هدف است. این امر به شما قدرت بسیار خوبی برای ادامه مسیرتان خواهد داد. هرچه باشد خرده فروشی ها باید سود کسب کنند و در این میان هیچ نکته ای به اندازه استفاده از توانایی های تان در زمینه بازاریابی مهم نیست. بازاریابی به شیوه ای اصولی و استاندارد به شما برای تاثیرگذاری بر روی مشتریان کمک خواهد کرد. به این ترتیب شما خیلی زود نه تنها مشتری پیدا می کنید، بلکه دامنه مشتریان وفادارتان را هم شکل خواهید داد. این امر شانس تان در بازار را بهینه سازی کرده و فرصت های زیادی پیش روی تان قرار خواهد داد. بنابراین شما باید همیشه این نکته بسیار مهمی را در خاطر داشته باشید، در غیر این صورت شاید خیلی زود فرصت های تان برای تاثیرگذاری بر روی مشتریان از بین برود.

یادتان باشد در دنیای امروزی بازاریابی حرف اول و آخر را می زند. درست به همین خاطر شما باید همیشه برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان نکات مربوط به بازاریابی را در خاطر داشته باشید، در غیر این صورت شاید توانایی لازم برای بهبود شرایط تان به طور کامل را از دست بدهید. این نکات به شما برای بهینه سازی شرایط تان کمک خواهد کرد. هر جا هم که نیاز به کمک داشتید، می توانید خیلی راحت دیگر خرده فروشی های موفق را در دستور کارتان قرار دهید. به این ترتیب خیلی راحت توانایی تان برای جلب نظر مخاطب هدف در سطح بالایی خواهد ماند.

خانه ای گرم و صمیمی با دکوراسیون رنگ گرم

در حال حاضر، دکوراسیون رنگ گرم از طرفداران زیادی برخوردار هستند. همه ما می دانیم که رنگ های قرمز، نارنجی، زرد و قهوه ای از رنگ های گرم بشمار می روند. استفاده از این رنگ ها سبب می شود فضای خانه ها گرم تر و حس و حال صمیمی تری پیدا کنند. اگر به دنبال فضایی دنج و امن در خانه هستید دکوراسیون رنگ گرم بهترین گزینه برای شما است.

در حال حاضر روش های مختلفی برای افزایش حس و حال گرما در منازل وجود دارد. از تغییر رنگ وسایل و تجهیزات منزل گرفته تا تغییر رنگ دیوارها و کاغذ دیواری ها همه ی همه باعث تغییر فضای خانه ها می شوند.

البته وقتی در مورد دکوراسیون با رنگ گرم صحبت می کنیم منظور این نیست که تمام فضای خانه با این رنگ ها پوشیده شود شاید برخی از قسمت ها هم دارای رنگ های خنثی باشند. اما از یک سری رنگ های گرم هم استفاده می شود تا فضای خانه را از بی روحی و رخوت درآورد.

تغییر رنگ دیوارها و سقف ها

یکی از راحت ترین گزینه هایی که با آن می توانید در منزلتان از دکوراسیون رنگ گرم استفاده کنید تغییر رنگ دیوارها و سقف ها به رنگ گرم است. این تغییر هم از هزینه ی بسیار پایینی برخوردار است و هم تاثیری بصری زیادی می گذارد.

همچنین شما می توانید از کاغذ دیوارهای با رنگ گرم در دکوراسیون منزلتان استفاده کنید. این نوع کاغذ دیواری ها از طرح های لوکس و کلاسیکی برخوردارند که طرفداران زیادی پیدا کرده اند. البته علاوه بر دیوارها، سقف ها نیز از نظر بصری بسیار تاثیرگذار هستند.

استفاده از پرده هایی با رنگ گرم

پرده ها از ضروری ترین المان های هر منزلی هستند که همیشه مورد توجه عموم قرار می گیرند. شما نیز با استفاده از پرده های رنگ گرم می توانید دکوراسیون خانه تان را گرم تر کند. اگر به پرده های سلطنتی و درباری هم نگاه کنید می بینید که این پرده ها هم دارای رنگ های گرم و روشن هستند. استفاده از پرده های با رنگ گرم خصوصا برای خانه های روشنی که دارای دیوارهای روشن هستند بسیار مناسب می باشد.

استفاده از مبلمان های با رنگ گرم

از دیگر راه هایی که فضای منزلتان دارای

دکوراسیون رنگ گرم باشد استفاده از مبلمان های با رنگ گرم است. توجه به مبلمان های با رنگ گرم به حدی زیاد شده است که امروزه در اغلب نمایشگاه ها، مبلمان های به رنگ گرم خصوصا زرد بسیار زیاد شده و به وفور به چشم می خورد تا حدی که مبلمان زرد تبدیل به یک ترند شده است. استفاده از مبلمان های زرد و نارنجی، ناهارخوری های قهوه ای رنگ و ... می توانند تکمیل کننده ی دکوراسیون منزلتان با رنگ های گرم باشد.

استفاده از فرش با رنگ های گرم

یکی از مهم ترین مزایای فرش ها این است که ذاتا به رنگ گرم هستند. فرش های ایرانی عموما دارای پس زمینه ی قرمز هستند که به راحتی می توانید در این دکوراسیون استفاده کنید.

استفاده از کمدها و استندهای به رنگ گرم

اگر از علاقه مندان دکوراسیون رنگ گرم هستید می توانید استندها و کمدهایتان را از بین رنگ های گرم یعنی قهوه ای، شیری، زرد و کرم انتخاب کنید. این تجهیزات به مبلمان و دکوراسیون خانه ها بسیار نزدیک هستند لذا تاثیر زیادی در نوع دکوراسیون می گذارند. در بین کمدها کمدهای پذیرایی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند و سعی کنید آن ها رنگ های گرم تندتری داشته باشند. برای اتاق کودکتان نیز می توانید کمدهای زرد یا فسفری انتخاب کنید.

استفاده از تخت خواب های به رنگ گرم

تخت خواب از مهم ترین و کاربردترین وسایل منازل است و عموما به دو صورت چوب های طبیعی و چوب های رنگ شده در بازار موجود می باشند. اگر تخت خواب های با چوب طبیعی را انتخاب کنید که طبیعتا آن ها دارای رنگ های گرم مثل قهوه ای و قرمز هستند. اما اگر تخت خواب ها با چوب های رنگ شده را انتخاب کردید می توانید آن هایی که دارای رنگ های گرم مثل قهوه ای هستند انتخاب کنید. همچنین تخت خواب های به رنگ های نارنجی، قرمز و زرد برای اتاق خواب کودکان و نوجوانانتان بسیار مناسب است.

آشپزخانه با دکوراسیون رنگ گرم

آشپزخانه ها به خودی خود، دارای فضای گرم و جذاب هستند اما اگر تمایل دارید دکوراسیون شان هم دارای رنگ ها گرم باشد گزینه های مختلفی پیش روی شما است. مثلا می توانید از کابینت های به رنگ گرم همچون قهوه ای یا قرمز استفاده کنید. یا پرده های نارنجی و شرابی برای آشپزخانه انتخاب کنید. در کنار این پرده ها می توانید از میز ناهارخوری های عسلی یا قهوه ای استفاده کنید.

استفاده از رنگ های گرم در فضای نشیمن

برای ایجاد دکوراسیون رنگ گرم در منزل می توانید از انواع رنگ های گرم همچون زرد، نارنجی، نسکافه ای، بژ، شرابی، شکلاتی و .. در فضای نشیمن خود استفاده کنید. مثلا دیوارها را نسکافه ای کنید و از وسایل با رنگ گرم دیگری در تزئین نشیمنتان استفاده کنید.

استفاده از لوازم تزئینی

برای دکوراسیون رنگ گرم منزلتان می توانید از لوازم تزئینی با رنگ های گرم هم کمک بگیرید مثلا آینه ها، قاب تابلوها، میز چای خوری، میز تلویزیون و ....

استفاده از وسایلی با رنگ های گرم می توانند خانه ای به گرمی خورشید بسازند. همچنین می توانید از نورهای با رنگ گرم هم کمک بگیرید تا کاملا دکوراسیون منزلتان دارای رنگ های گرم باشد. برای این کار می توانید از لوسترهای سقفی و کلاسیک که دارای نورهای گرم هستند و همچنین آباژورها و چراغ های خواب استفاده کنید.

از آنجایی که نورهای گرم حس و حال طبیعی تری را القا می کنند پس بهتر است در اتاق های کودکان، اتاق خواب و مطالعه از این نورها استفاده کنید. در نهایت نتیجه می گیریم، برای یک دکوراسیون رنگ گرم، نیاز نیست تمام فضای خانه دارای این رنگ ها باشند. فقط کافی است اصول این دکوراسیون را رعایت کنیم.

نکات مهم خانه داری

۱. استفاده از فیلتر قهوه برای تمیز کردن شیشه و آیینه

شاید اصلا به فیلتر قهوه توجه نکرده باشید و خیلی راحت آن را دور بریزید اما اگر یک بار با آن به تمیز کردن شیشه و آینه بپردازید، دیگر هیچوقت آن ها را دور نخواهید انداخت .

۲. استفاده از هواگیر در لوله جاروبرقی

با قرار دادن هواگیر در لوله جاروبرقی باعث می شوید که جارو برقی شما ناخودآگاه سکه ها و پول های تان را به درون خود نکشد .

۳. تمیز کردن مایکروویو با یک فنجان آب

اگر مایکروویو شما بعد از چند بار استفاده سریعا کثیف می شود ، عصبانی نشوید. یک فنجان آب گرم بردارید و نصف یک لیمو را به آن اضافه کنید و آن را به مدت یک دقیقه درون ماکروویو قرار دهید و سپس آن را بیرون آورده و کل مایکروویو را با دستمال آغشته به این ترکیب تمیز کنید .

٤. استفاده از اسفنج های مصرف شده

هرگز مجبور نیستید که به طور مداوم در حال خرید اسفنج و اسکاچ باشید که این کار نه تنها هزینه های شما را بالا می برد، بلکه به طبیعت نیز آسیب وارد می کند . یک یا دو دقیقه این اسفنج ها را درون مایکروویو با دمای بالا قرار دهید تا ببینید که مثل روز اول شده است و تمام باکتری های آن کشته می شود .

٥. از یک پاک کننده طبیعی برای کل خانه استفاده کنید.

در این قسمت می توانید کاملا اقتصادی عمل کنید و خودتان پاک کننده بسازید و فقط کافی است که چهار قاشق جوش شیرینی را با یک لیتر آب گرم مخلوط کنید تا یک پاک کننده چند منظوره و طبیعی داشته باشید و سپس آن را روی دستمال ریخته و در هر جای خانه که خواستید، بکشید .

٦. تمیز کردن حمام با سرکه و صرفه جویی در هزینه ها

همه ما عاشق این هستیم که شیر آلات مان در همه جای منزل مخصوصا در حمام برق بزنند و حال می توانید برای این کار از سرکه استفاده کنید . بالا تا پایین حمام را با سرکه شستشو دهید و برای دوش نیز از سرکه و آب جوش استفاده کنید که هرچقدر سرکه بیشتر باشد، تمیزی و درخشندگی بیشتر خواهد بود .

۷. روغن بچه برای پاک کردن اثر انگشت از استیل ضد زنگ

روغن بچه نه تنها برای نرم کردن پوست کودک است ، بلکه می تواند صدای غژغژ خشکی را از بین ببرد .همچنین اگر هود خانه شما یا دیگر استیل های ضد زنگ ردی از اثر انگشت روی خود دارند ، می توانید از روغن بچه استفاده کنید و لکه ها را از بین ببرید .

۸. مسواک قدیمی برای پاکسازی حمام

مسواک های قدیمی را هرگز دور نریزید که این ابزار بسیار کاربردی خواهد بود. می توانید مسواک را بعد از قدیمی شدن ، داخل آب جوش بریزید تا هرگونه جرمی از آن جدا شود تا با استفاده از آن ، هر جایی که دسترسی سخت است را تمیز کنید که استفاده از آن نیز بسیار راحت است .

۹. استفاده از ورقه های نرم کننده فیبیر برای از بین بردن بوی بد سطل زباله

هیچ چیز منزجرکننده تر از آن نیست که سطل زباله خود را خالی کنید و ببینید که هنوز هم بوی بدی می دهد که اگر با چنین مشکلی مواجه شدید، می توانید از ورقه های نرم کننده فابریکی در کف سطل زباله قرار دهید تا به سرعت هوای آن را مطبوع کند و همچنین می توانید از انواع معطر استفاده کنید و بوی مورد علاقه خود را انتخاب کنید .

۱۰. از بین بردن بوی کفش با جوش شیرین

بله . دوباره جوش شیرین به کمک شما می آید و بوی بد کفش ها را از بین می برد . مقداری جوش شیرین را به کفش اسپری کنید یا این که هنگام شتسشو، کمی از آن را با آب مخلوط کنید و شستن را انجام دهید .

۱۱. از بین بردن جوهر خودکار از چوب با خمیردندان

اگر کودک شما با ماژیک یا خودکار روی چوب میز ناهارخوری ، نرده ها یا هر جای چوبی دیگری ردی از خود به جا گذاشته ، می توانید به آرامی مقدار کمی خمیر دندان را به آن قسمت بزنید و شاهد از بین رفتن لکه ها باشید .

۱۲. تمیز کردن سریع شانه با آب و لیکوئید

شاید تنها کاری که تا به حال برای تمیز کردن شانه ها انجام می دادید ، این بود که موهای اضافه آن را بعد از هر بار شانه کردن می گرفتید اما این شانه ها چربی و آلودگی های دیگری را به خود جذب می کنند . کافی است که یک نوع لیکوئید مثل شامپو، اسپری مو یا محصول دیگری را مربوط به مو انتخاب کنید و ترکیب آن را با آب به شانه خود اسپری کنید .

۱۳. از سرکه معطر برای تمیز کردن لوازم خانه استفاده کنید.

یک اسپری خانگی بسازید و یک قسمت از آن را با سرکه سفید و نصف دیگر را با آب پر کنید . این ماده برای افرادی که به شوینده ها آلرژی دارند نیز بسیار مناسب است.حال این اسپری را بر ای قسمت هایی استفاده کنید که بوی ماهی می دهند و حتی می توانید یک گیاه را به این ترکیب اضافه کنید .

١٤. استفاده از جوش شیرین برای گرفتگی ها

اگر راه آب ظرفشویی یا هرجای دیگر با مو یا ماده غذای دیگری گرفته شده و آب جریان خوبی ندارد ، می توانید مقداری جوش شیرین را درون آن بریزید و سرکه را نیز برای تاثیر بیشتر به آن اضافه کنید و سپس پنج دقیقه صبر کنید و مقداری آب گرم بریزید .

راهی برای تازه نگه داشتن سیب

سیب در داخل یخچال وضعیت خوبی دارد. البته نکات دیگری هم هستند که باعث می‌شوند طول عمر و تازگی سیب‌ها در یخچال حفظ شود. یکی از راهکارهای تازه نگه داشتن سیب در طولانی مدت، این است که آنها را داخل کشوی یخچال قرار دهید. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنید، این است که میوه دیگری کنار آنها نگذارید و از محصولات دیگر دور و جدا نگه دارید زیرا اگر سیب در کنار میوه‌ها و سبزیجات دیگر قرار بگیرد، باعث می‌شود که آن میوه‌ها هم خیلی زودتر برسند.

نکته دیگری که در مورد نگهداری از سیب‌ها باید رعایت کنید، این است که رطوبت محیطی که سیب‌ها را در آن نگه داشته‌اید را افزایش دهید. بسیاری از مغازه‌های میوه فروشی روی سیب‌ها اسپری آب می‌زنند تا آنها را مرطوب و تازه نگه دارند. یکی از راهکارهای خانگی برای مرطوب نگه داشتن سیب‌ها در منزل این است که آن‌ها را داخل حوله‌های کاغذی مرطوب بپیچید و بعد درون یخچال بگذارید.

چگونه سیب‌ها را مدت زمان طولانی‌تر مرطوب و سالم نگه داریم؟

حتما سیب‌های کوچک انتخاب کنید تا مدت زمان طولانی‌تری سالم بمانند. بعضی از سیب‌ها روی خود لکه یا فرورفتگی یا کرم خوردگی دارند که اگر خیلی شدید باشد، باید آنها را دور بیندازید اما اگر می‌توانستید از آنها استفاده کنید، بهتر است که از بقیه سیب‌ها جدا نگه دارید تا حواستان باشد که قبل از خراب شدن آنها را استفاده کنید. سیب حتی بعد از چیده شدن هم می‌رسد. به خصوص زمانی که در دمای اتاق نگهداری می‌شود. اگر می‌خواهید این میوه عمر زیادی داشته باشد، هنگام خرید دقت کنید که زیاد رسیده نباشد. پس کمی باید سفت‌تر باشد و روی آن هیچ لکه‌ای دیده نشود. در کل نگه داشتن سیب‌ها در یک محیط خنک به تازه ماندن آنها کمک می‌کند.

خنک نگه داشتن محیط

دمای ایده‌آل برای نگهداری سیب بین ۳۰ تا ۳۵ درجه فارنهایت است و رطوبت مورد نیاز برای آن بین ۹۰ تا ۹۵ درصد است. اگر تعداد سیب‌های شما خیلی زیاد نیستند، می‌توانید به راحتی آنها را داخل یخچال نگهداری کنید اما بهتر است که داخل یک کیسه پلاستیکی بگذارید تا رطوبت کافی هم به آنها برسد.

چگونه از قهوه‌ای شدن سیب جلوگیری کنیم؟

همانطور که می‌دانید؛ اگر یک سبب را قاچ کنید و آن را بیرون از یخچال نگه دارید، قهوه‌ای می‌شود و دیگر اشتها آور نخواهد بود. حتی بچه‌ها هم حاضر نیستند آن سیب را بخورند. این قهوه‌ای شدن به دلیل یک واکنش شیمیایی اتفاق می‌افتد. آنزیم‌های موجود در سطح سیب بریده شده، هنگام قرار گرفتن در معرض هوا اکسیده می‌شود. شما می‌توانید با در پیش گرفتن راهکارهایی که در ادامه خواهید خواند، سیب‌ها را تازه و سالم نگه دارید:

استفاده از آب نمک

از یک چهارم قاشق چای خوری نمک همراه با دو فنجان آب استفاده کنید. سپس تکه‌های سیب را داخل آب نمک به مدت چند دقیقه قرار دهید و قبل از نگهداری یا خوردن، آنها را بشویید. انجام این کار باعث می‌شود که سیب‌های قاچ خورده تا یک هفته قهوه‌ای نشوند.

استفاده از آبلیمو

سیب قاچ خورده را داخل آب لیمو بگذارید تا از قهوه‌ای شدن آن جلوگیری شود. انجام این کار طعم سیب را بهتر می‌کند زیرا باعث می‌شود که طعم لیمو به داخل سیب برود.

پس چه بهتر که این سیب‌ها را داخل کلوچه‌ها و رسپی‌های مختلف هم استفاده کنید و خواهید دید که لیمو طعم بی‌نظیری به کل کیک شما می‌دهد. البته قرار دادن سیب قاچ خورده داخل آبلیمو، فقط تا چند ساعت از قهوه‌ای شدن آنها جلوگیری می‌کند.

قرار دادن سیب‌ها داخل دلستر لیمویی

همچنین می‌توانید به جای خود لیمو از دلستر لیمویی استفاده کنید که طعم سیب را به شدت خوشمزه می‌کند. کافی است سیب قاچ خورده خود را به مدت ۱۰ دقیقه داخل دلستر لیمویی قرار دهید و قبل از استفاده، آب آن را بگیرید و مزه آن کاملاً خنثی می‌شود. این گونه به هیچ روش اضافه دیگری هم نیازی نیست و تا دو روز هم سیب‌ها قهوه‌ای نخواهند شد.

سیب‌ها تا چه مدت داخل یخچال دوام می‌آورند؟

هنگامی که سیب‌ها را داخل یخچال به درستی نگهداری کنید، حتی ممکن است ۶ تا ۸ هفته هم سالم بمانند.

سیب داخل کابینت بیشتر دوام می آورند یا داخل یخچال؟

اگر سیب را داخل یخچال نگه دارید چندین هفته سالم می‌ماند، به همین دلیل یخچال بهترین مکان برای افزایش طول عمر سیب است.

آیا سیب باعث می‌شود سبزیجات و میوه‌های دیگر زودتر خراب شوند؟

بعضی از سیب‌ها هنگام رسیده شدن اتیلن آزاد می‌کنند که این گاز باعث می‌شود تا محصولات دیگر زودتر خراب شوند. پس سعی کنید مواد و سبزیجات دیگر را دورتر از سیب‌ها نگهداری کنید.

شرایط نگهداری ماهی قرمز

آماده سازی فضای مناسب برای ماهی قرمز

تنگی انتخاب کنید که فضای آسانی را برای ماهی فراهم کند. این موضوع به این که چه تعداد ماهی قرمز و با چه اندازه‌ای می خواهید داشته باشید بستگی دارد، باید به ازای یک ماهی ۷۵.۷ لیتر آب باید در تنگ باشد و با اضافه کردن هر ماهی، ۳۷.۸ لیتر دیگر آب نیاز است. بر این اساس، تنگ ماهی رابه اندازه‌ی مناسبی خریداری کنید. کمتر از این مقدار برای ماهی خوب نیست. ماهی‌های قرمز، همواره در تنگ‌های کوچکی نگه داری می شوند و بهمین خاطر زودتر می‌میرند. اما جالب است که بدانید، یک ماهی قرمز می تواند تا ۲۰ سال زندگی کند. اما بدون فیلتر کافی، آمونیاک در فضای کوچک تنگ‌های معمولی رسوب می کند و محیط زندگی ماهی سمی می شود.

قبل از خرید ماهی، محل زندگی آن را مهیا کنید

ماهی ازآن دسته موجوداتی است که با تغییر محیط دچار اضطراب می شود. در واقع تغییر محیط متوالی میتواند منجر به مرگ ماهی قرمز شود؛ بنابر این ماهی را مدام از یک تنگ به تنگ دیگر نیاندازید. کف آکواریوم یا تنگ را از شن‌های درشت دانه‌ای که در گلوی ماهی گیر نمیکند پر کنید. چرا که ماهی قرمز بسیار علاقه دارد که درون شن و ماسه‌های کف به دنبال غذا بگردد. خاطرجمعی حاصل کنید که شن‌ها را از قبل تمیز کرده‌اید تا ماده‌ی مضر برای ماهی قرمز، وارد آب نشود.

کمی منظره و نورپردازی ایجاد کنید

می توانید یک چراغ بالای آن نصب کنید یا از چراغ‌های مخصوص درون آکواریوم استفاده کنید. ماهی قرمز، در طول روز فعال است ودر طول شب میخوابد؛ بنابر این برای تنظیم روز و شب او باید از نور استفاده کنید. همچنین ماهی قرمز در صورتی که نور خورشید دریافت نکند، نمی تواند بخوابد، رنگ خودرا از دست می دهد و افسرده می شود.

لازم است آکواریوم ۸ تا ۱۲ ساعت روشن و باقی ساعات تاریک باشد. دراین خصوص مطلب «تزئین تنگ ماهی به ۴ روش زیبا و متفاوت» را بخوانید. محل نگه‌داری ماهی قرمز به فیلتر آب نیاز دارد. یک فیلتر سه مرحله‌ای که دریک مرحله ذرات درشت؛ دانه مانند مدفوع ماهی را بگیرد.

دریک مرحله مواد شیمیایی مثل آمونیاک را فیلتر کند و یک مرحله بیولوژیکی که با تجزیه مواد درون آب مواد مورد نیاز ماهی را ایجاد کند. از ایمنی محیط برای ماهی قرمز مطمئن شوید. برای تست کیفیت آب؛ مقداری آمونیاک به آب درون آکواریوم اضافه کنید و میزان تغییرات نیترات را پیگیری کنید. متاسفانه ماهی به محض ورود به آب حاوی نیترات و آمونیاک می‌میرد.حالا که محیط زندگی ماهی قرمز عید نوروز آماده است میتوانید تنگ یا آکواریوم رابا آب پر کنید و بعد ماهی رابه آن اضافه کنید اما از این به بعد باید اصول مراقبت از ماهی قرمز در خانه را بدانید و رعایت کنید.ماهی‌هایی که به آکواریوم اضافه میکنید باید به یک اندازه باشند چرا که ماهی قرمز، علاقه‌ی زیادی به خوردن ماهی های کوچکتر یا خوردن غذای آن‌ها دارد. اما اگر تعدادی از ماهی هایتان ضعیف‌تر هستند، درون آکوارایوم رابه دو قسمت تقسیم کنید و آن‌ها را جدا کنید تا ماهی‌های ضعیف‌تر هم شانسی برای غذا خوردن داشته باشند.

برای نگه‌داری از ماهی قرمز عیدتان، هر هفته یک بار آب درون تنگ یا آکواریوم را عوض کنید، حتی اگر از فیلتر آب استفاده می کنید. ماهی قرمز دریک محیط تمیز و سالم میتواند ده‌ها سال زندگی کند. اما دقت کنید که ظرف ماهی رابا صابون نشویید چرا که صابون برای این موجودات کوچک مضر و کشنده است.

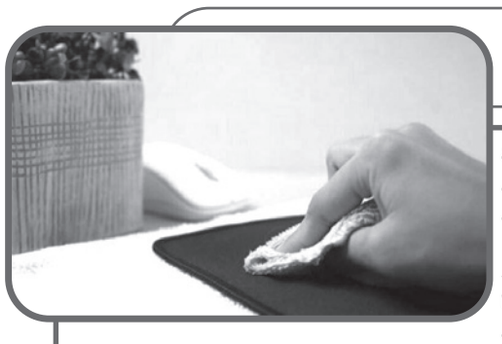
روزانه یک تا دو بار به ماهی غذا دهید

مراقب باشید که در اینکار زیاده روی نکنید چرا که ماهی قرمز ممکن است به سادگی بر اثر پرخوری بمیرد. در رابطه با ماهی قرمز، همواره کمتر غذا دادن بهتر از زیاده از حد غذا دادن است. اگر از غذای خشک استفاده میکنید، ابتدا آنرا بخیسانید تا در آب فرو رود و ماهی برای خوردن آن به روی آب نیاید.

ماهی های قرمز نیاز به خواب دارند

درواقع آن‌ها حتی در زمان خواب هم چشمانشان باز است ودر حال شنا هستند، اما بدنشان به خواب میرود. شما میتوانید بر اساس تغییر رنگ جزئی و کاهش فعالیت آن‌ها متوجه این امر بشوید؛ بنابر این هر شب محیط اطراف آن‌ها را تاریک کنید و اجازه دهید استراحت کنند.

نحوه تمیز کردن موس پد



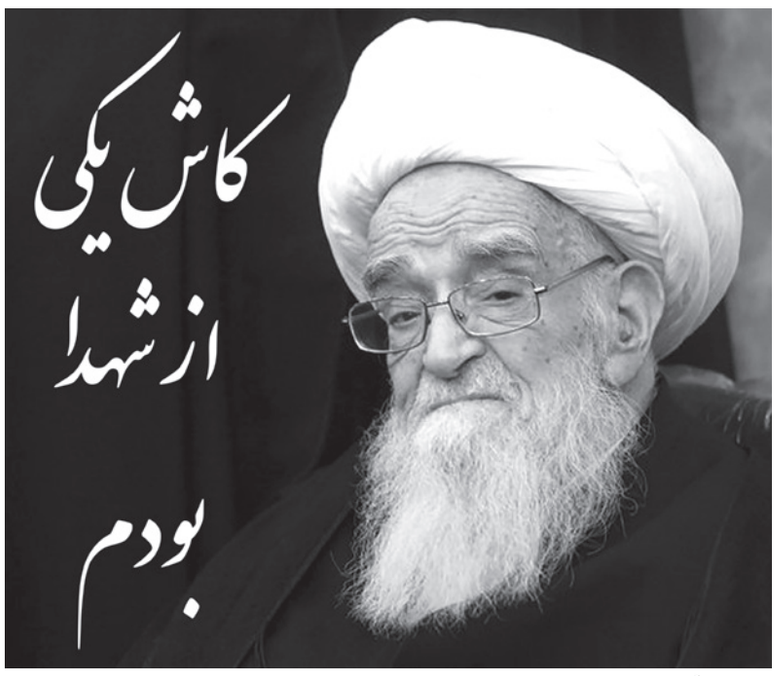
موس پدها به سادگی کثیفی را نشان نمی‌دهند، اما این بدان معنا نیست که انواع میکروب‌ها روی سطح آن‌ها نیستند. خوشبختانه، تمیز کردن موس پد کار سختی نیست. ابتدا موس پد را در سینک یا کاسه‌ای پر از آب و یک صابون ملایم خیس کنید. یک شامپوی خوب و ملایم برای اینکار خوب است.

با استفاده از یک برس نرم، اسفنج یا پارچه شستشو، پد موس را به آرامی تمیز کنید. موس پد را با آب سرد بشویید تا تمام صابون از بین برود. در نهایت، موس پد را با یک حوله تمیز خشک کنید. قبل از استفاده مجدد، اجازه دهید کاملاً در هوا خشک شود. این روند حداقل ۲۴ ساعت طول می‌کشد. حتی برخی از موس پدهای پارچه‌ای قابل شستشو با ماشین لباسشویی هستند! اگر موس پد شما اینگونه است، مراحل زیر را دنبال کنید:

- موس پد را در ماشین لباسشویی قرار دهید و مقدار کمی ماده شوینده به آن اضافه کنید. - فقط با استفاده از آب سرد، دستگاه را با دور ملایم روشن کنید. - آن را از ماشین لباسشویی خارج کنید، سپس حداقل ۲۴ ساعت در هوا خشک کنید.

موس پدهای پلاستیکی را می‌توان به سرعت تمیز کرد، بدون نیاز به آب. این روش را امتحان کنید:

با استفاده از یک اسپری تمیز کننده، سطح موس پد پلاستیکی را به آرامی اسپری کنید./ اسپری تمیز کننده را با یک پارچه تمیز پاک کنید اینکار را با یک دستمال مرطوب ضد عفونی کننده تمام کنید. / قبل از استفاده مجدد از موس پد، اجازه دهید در هوا خشک شود. / هیچ قانون سخت و سریعی در مورد اینکه هر چند وقت یکبار باید موس پد را تمیز کنید وجود ندارد، اما حداقل هر سه ماه یک بار و همچنین پس از هر بیماری اینکار را انجام دهید.



حضرت آیتا... حاج شیخ لطف ا... صافی گلپایگانی در بهمن ماه ۱۴۰۰ دعوت حق را لبیک گفت.این مرجع بصیر سال‌های متمادی حامی راستین انقلاب اسلامی بود.

سالیان دراز، مشی سیاسی حضرت آیت ا... صافی گلپایگانی نشان‌دهنده بصیرت و عمق دید سیاسی در حمایت از اصل انقلاب اسلامی و همراهی با امام خمینی و رهبر انقلاب بود که نمونه آن حمایت از انقلاب اسلامی در صحنه‌های گوناگون سیاسی همچون دفاع مقدس، محکومیت فتنه ۸۸، تکریم یاد و نام شهید حاج‌قاسم سلیمانی و دعوت از آحاد مردم برای حضور در انتخابات گوناگون کشور بود.

تعظیم شعائر الهی، بزرگداشت و احیاء امر اهل‌بیت(علیهم‌السلام)، تحکیم هویت اسلامی، توجه به فرهنگ انتظار و مهدویت، حفظ عزت و سربلندی کشور، ضرورت عقلانیت و تدبیر عالمانه اداره کشور، ضرورت انتخاب مدیران صالح و دلسوز برای اداره امور مردم، توجه مسئولان کشور به مسئله اقتصاد و رفع مشکلات تورم و گرانی و لزوم دستگیری از محرومان جامعه و توجه به فقرا و ایتام، ضرورت آگاه بودن نسل جوان به نقشه‌های استعماری، تقویت فرهنگ امر به معروف و نهی از منکر و توصیه به حفظ امور شرعی و اخلاقی همچون حجاب، بخشی از توصیه‌های ایشان در دیدارهای مختلف با مردم و مسئولان در طول این سال‌ها بود.

غیرت دینی و بصیرت حضرت آیت ا... صافی گلپایگانی و حساسیت ایشان نسبت به مقدّسات و مبانی و شعائر دینی و دلسوزی نسبت به مسائل اجتماعی و فرهنگی و سیاسی کشور و امور جهان اسلام و شیعیان، درس هایی است که می‌تواند الگویی برای همگان باشد.

مروری می نماییم بر دیدگاه‌ها و تأکیدات حسینی و عاشورایی و شهدایی این مرجع عالی‌مقام و برخی سخنان ایشان در این زمینه را به‌صورت مستقیم نقل می-نماییم.

دانشگاه محرّم

«در ماه محرّم مدرسه‌ای، دانشگاهی افتتاح می‌شود که همه در آن وارد می‌شوند؛ کوچک و بزرگ، هرکسی به سهم خود از این مجالس و ذکر مصائب حضرت سیدالشهدا(ع) و اهل‌بیت آن حضرت بهره می‌برد. مصائب حضرت فوق‌العاده است، از یک طرف جانکاه و دلسوز است و از طرف دیگر بسیار باعظمت، آموزنده و نشان‌دهنده اوج مقام انسانیت است که انسان تا کجا می‌تواند بالا رود.»

«شیعیان و دوستان اهل‌بیت، کسانی که می‌خواهند در مقام انسانیت به جایی برسند، باید از حادثه کربلا درس بگیرند. همه‌گونه درسی در این حادثه هست. ...

«آنچه برای امام حسین(ع) مهم بود، خدا، قرآن، اعلای کلمه اسلام و حفظ احکام قرآن بود»

همه باید در مقام امر به معروف و نهی از منکر باشند؛ در مقام نصرت دین خدا و دفع بدعت باشند

هرچه مسئله عاشورا و امام حسین(ع) را بیشتر تعظیم کنیم و عظمتش را بفهمیم و به دیگران تفهیم کنیم، جا دارد و برای مسلمان‌ها و شیعیان افتخار است. امتی که چنین شخصیتی در آن ظهور پیدا کرده باشد، باید به وجود آن حضرت بلکه به وجود یکایک اصحابش بر تمام امت‌ها از اولین و آخرین افتخار کند

باید همه قدردان شهدا باشیم

«باید همه قدردان شهدا باشیم و خانواده‌های آنها در جامعه ما محترم و معظّم باشند. امیدوارم خداوند همه را موفق بدارد و همه مردم این مملکت را هدایت کنند که راه و خط مستقیم اسلام و ائمّه طاهرین(ع) را نگه دارند. ما افتخار می‌کنیم که مسلمانیم و شیعه امیرالمؤمنین(ع) هستیم. زنها باید، افتخار کنند که حجاب و چادر و عفت و عصمت دارند. ما به دین و هویت خودمان افتخار می‌کنیم و افتخار دیگری نیست. افتخار حقیقی و واقعی همین است که ما به قرآن و اهل‌بیت(ع) انتساب داشته باشیم، همان چیزی که شهدا برای آن و در راه آن به فوز شهادت نائل شدند.»

همه در مقابل شهدا مسئولیم

«کسانی که شهید شدند برای حفظ دین و اسلام فداکاری کردند و ما در مقابل آنها مسئولیم. این مسئولین در مقابل آنها مسئولند... .

مسئولیت ما و شما و کسانی که می‌توانند کاری انجام دهند در این زمان به‌واسطه فداکاری شهدا زیاد است. ما اهداف شهدا را باید مقدّس بدانیم... .

امیدوارم خداوند متعال خانواده‌های معظّم شهدا را در حفظ و حراست خود و تحت توجهات شخص مقدس حضرت ولی عصر(عج) قرار دهد و در دنیا و آخرت به مقاصد خودشان برساند.»

حفظ دستاورد خون مقدس شهدا

«تنها مطلبی که هست این است که ما آن چیزی که آنها در راهش و برایش شهید شدند و خون خودشان را در راه آن بذل کردند، نگه داریم. ... آنها می‌خواستند این اوضاع و معاصی که الان پیدا شده است نباشد. تمام آنها با اخلاص و ایمان به میدان جهاد رفتند و همه می‌خواستند احکام اسلام زنده شود، مردم دوباره به اسلام گرایش پیدا کنند... .

اینها فقط برای خدا رفتند؛ اگر به هر صورت دیگر می‌خواستند اینها را بسیج کنند که بروند برای جنگ و جانفشانی در راه مملکت، امکان نداشت. در راه اسلام و قرآن و دین بود که آمدند و این‌گونه جانفشانی کردند و این وظیفه ما را خیلی مشکل و سنگین می‌کند.»

کاش یکی از شهدا بودم

«همه چیز نصیب هرکس نمی‌شود. الان که تعداد شهدای استان قم را فرمودید که پنج هزار و ۳۹۴ شهید، من واقعاً پیش خود گفتم کاش من نود و پنج می‌بودم. این مقام، مقام بسیار بسیار بزرگی است و یگانه دلیل بر خلوص نیت و ایمان همین است که انسان آماده شود و در راه خدا جانش را فدا کند.»

دستاوردهای خون شهدا

«اگر فداکاری شهدا نبود خیلی مهالک برای این مملکت و اسلام پیش می‌آمد و راستی شهدا در آن مقطع زمانی یک رستاخیزی در دنیا برپا کردند که کم‌نظیر بود و نمی‌شود گفت. به صورتی از اسلام و دیانت و اهل‌بیت و احکام قرآن حمایت کردند که نمی‌شود تصور کرد که چگونه بود و خداوند چه شوق و اشتیاقی در اینها ایجاد کرد جز اینکه دل‌های اینها در تصرف خداوند متعال قرار گرفته بود و اینها به این کیفیت با کمال اشتیاق به استقبال شهادت رفتند و البته به درجات عالیه نائل شدند که نمی‌شود تصور کنیم و همیشه هم این فرصت‌ها پیش نمی‌آید، اینها افرادی بودند که خدا می‌خواست به فیض شهادت برسند. ...

این افتخاری است برای خودشان و خانواده‌هایشان و اولادشان که در راه خدا و حفظ دین و دفاع از اسلام و قرآن و احکام قرآن شهید داده باشند. این افتخار بزرگی است و اسباب سربلندی دنیا و آخرت است.

قرآن می‌فرماید:

«إِنَّ ا... اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ ا... فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعْداً عَلَيْهِ حَقّاً فِي التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ ا... فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ.»

این فوز عظیم و رستگاری بزرگ نصیب اینها شده چه افتخاری از این بالاتر و باعظمت‌تر.»

مقام باعظمتِ شهید

«مقام شهید در اسلام و در پیشگاه خدای متعال بسیار باعظمت است؛ تا جایی که از آیه معلوم می‌شود که می‌فرماید: «وَمَنْ يُطِعِ ا... وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ ا... عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقاً.» این آیه شریفه شهدا را در ردیف کسانی قرار می‌دهد که مورد انعام خداوند متعال قرار گرفته‌اند، یعنی در ردیف انبیا، صدیقین و صلحا»

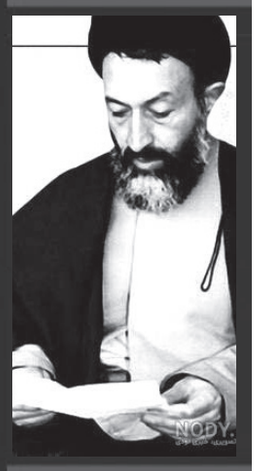
کامران پورعباس

عترت را واسطه فیض در همه نعمت‌ها بدانیم

انسان باید در دنیا سعی کند که همه حرکت‌ها، افعال و اقوالش بر صراط مستقیم باشد و از آن انحراف پیدا نکند. بر صراط مستقیم بودن یعنی نبی صلی‌ا...علیه‌وآله‌وسلّم، یا وصی علیه‌السلام را پیش روی خود قرار دهیم و پیرو آنها باشیم. صراط مستقیم، دو صراط است که باید آنها را پیمود: یکی در دنیا، و دیگری در آخرت. اگر امروز، در دنیا درست بر روی صراط مستقیم مشی کردیم، فردا هم از صراط آخرت ـ که بر روی جهنم است ـ می‌توانیم عبور کنیم.

«کتابَ ا... وَ عِتْرَتی» در حدیث ثقلین همان «کتَابَ ا... و سُنَّتی» است؛ چون سنت واقعی رسول ا... صلی‌ا...علیه‌وآله‌وسلّم در نزد عترت است؛ بنابراین باید عترت را واسطه فیض در همه نعمت‌ها بدانیم و به آنها متوسل شویم. و به آنچه علم داریم ـ از راه اجتهاد یا تقلید ـ عمل کنیم، وگرنه پشیمان می‌شویم؛ و به آنچه نمی‌دانیم، اقدام نکنیم؛ وگرنه پشیمان می‌شویم. بلکه در مواقع شک و شبهه توقف و احتیاط نماییم تا از اهلش سؤال کنیم. عمل به احتیاط پشیمانی ندارد.

در محضر بهجت، ج۱، ص ۲۴۶



خاطراتی از شهید بهشتی

-گفتند حالا که «مرگ بر شاه» همه‌گیر شده؛ شعار جدید بدیم. «شاه زنازاده است، خمینی آزاده است». آشفته شد و گفت: رضاخان ازدواج کرده، این شعار حرام است. از پلکان حرام که نمی‌شود به بام سعادت حلال رسید.

-از بهشتی پرسید؛ فرد روحانی هم می‌تونه تو شورای شهر بره؟ گفت: روحانی همه جا می‌تونه بره به شرط اینکه علم اون رو داشته باشد نه اینکه تکیه‌اش به علوم حوزوی باشه. صرف روحانی بودن به فرد صلاحیت ورود به هر کاری رو نمی‌ده.

-بنی‌صدر که فرار کرد زنش رو گرفتند. زنگ زد که زن بنی‌صدر تخلفی نکرده باید زود آزاد بشه. آزادش نکردند. گفت با اختیارات خودم آزادش می‌کنم. می‌گفت: هر یک ثانیه که او در زندان باشه گناهش گردن جمهوری اسلامیه.

-به جمع رو کرد و گفت: قدرت اجرایی و مدیریتی رجوی به درد نخست‌وزیری می‌خوره. حیف که نفاق داره، اگر نداشت مناسب بود. (توی بدترین حالت هم، از ذکر نقاط مثبت افراد خودداری نمی‌کرد.)

-الآن بهترین موقعیته برای کمک به پیروزی انقلاب، نیت بدی هم که نداریم. آمار شهدای ۱۵خرداد رو بالا می‌گیم، این ننگ به رژیم هم می‌چسبه! بهشتی بدون تعلل گفت: با دروغ می‌خواهید از اسلام دفاع کنید؟ اسلام با صداقت رشد می‌کنه نه با دروغ!

-بهشتی اسم یک جوان رو داده بود برای شورای صدا و سیما. گفته بودند ولی این مخالف شماست، کلی علیه شما دنبال سند بوده! گفت: او جویاست و کنجکاو. چه اشکالی دارد که سندی پیدا کند و مردم رو آگاه کند.

-همه جمع شده بودند برای جلسه. باهنر رو فرستاده بودند که بهشتی رو بیاره. اومده بود که آماده بشید بریم؛ همه منتظر شما هستند. بهشتی عذر خواسته بود. گفته بود جمعه متعلق به خانواده است، قرار است برویم گردش.

اخم باهنر رو که دید گفت: بچه‌ها منتظرند، سلام برسونید، بگید فردا در خدمتم.

-به قاضی دادگاه نامه زده بود که: «شنیدم وقتی به مأموریت می‌روی ساک خود را به همراهت می‌دهی. این نشانه تکبر است که حاضری دیگران را خفیف کنی.»

قاضی رو توبیخ کرده بود. حساس بود، مخصوصاً به رفتار قضات...

-مترجم ترجمه کرد؛ «هیأت کوبایی می‌خواهند با شما عکس یادگاری بگیرند». همه ایستاده بودند تو کادر جز مترجم! پرسید مگه شما نمی‌آیی؟ گفت: همه می‌دونند من توده‌ایم، برای شما بد می‌شود. خندید و گفت: باید شما هم باشید، دقیقاً کنار من! حالا کادر کامل شد.

-بهش می‌گفتند انحصارطلب، دیکتاتور، مرفه، پولدار. دوستانش دوستانه گفته بودند چرا جواب نمی‌دهی؟ تا کی سکوت؟ می‌گفت مگر نشنیده‌اید قرآن می‌گوید «ان ا... یدافع عن الذین آمنوا». یعنی وظیفه من این است که ایمان بیاورم، کار خدا این است که از من دفاع کند. دعا کن من وظیفه خودم را خوب انجام بدهم. خدا کارش را خوب بلد است.

-رفته بودند سخنرانی، منافقین هم آدم آورده‌بودند. جا نبود. بیرون شعار می‌دادند. آخر سر گفتند، حاج آقا از در پشتی بفرمایید که به خلقیها نخورید. گفت: این همه راه آمده‌اند علیه من شعار بدهند. بگذارید چند «مرگ بر بهشتی» هم در حضور من بگویند. و از همان در اصلی رفت...

-یکنفر با بی‌ادبی بلند شد به توهین کردن به شریعتی. بهشتی سرخ شد و گفت: حق نداری راجع به یک مسلمان اینطور حرف بزنی. هول شدند و چند نفر حرف تو حرف آوردند که یعنی بگذریم. گفت: شریعتی که جای خود! غیر مسلمان را هم نباید با بی‌ادبی مورد انتقاد قرار بدیم.

منبع: کتاب «صد دقیقه تا بهشت»

خداوند متعال، بنده توبه‌کار را دوست دارد!

شمابببینید وقتی فرزندتان یک خطایی می کند، بعد می گویید: «غلط کردم!» چقدر خوشحال می شوید. او را بغل می کنید و می بوسید. شما که بنده خدا هستید این قدر از پشیمانی فرزندتان خوشحال می شوید، آن وقت خدا که معلوم است چه قدر از توبه بندگانش خوشحال می شود.

فقط یک کلمه به خدا بگو: «خدایا غلط کردم نفهمیدم! عمرم را به بیهودگی و بطالت گذراندم.»

گاه شیطان به سراغ بعضی افراد می آید و به آنها می گوید: «بی خودی توبه نکن! تو خیلی بدی کردی و محال است که خدا تو را بیامرزد!» این سخن، سخن شیطان است.

در محضر مجتهدی، ج۲، ص۲۸

وعده خدا به شب خیزان

در حالات مرحوم شیخ جعفر کاشف الغطاء(ره) که از بزرگان علما و ساکن نجف اشرف بود، آمده است: در یکی از شب‌ها که برای «تهجّد» برخاست، فرزند جوانش را از خواب بیدار کرد و فرمود: «برخیز به حرم مطهّر مشرّف شده در آنجا نماز بخوانیم.... آقازاده، به ناچار از جا برخاست و وضو ساخت و با هم به راه افتادند. کنار درب صحن مطهّر که رسیدند، آنجا مرد فقیری را دیدند، نشسته و دست سؤال(گدایی) برای گرفتن پول از مردم باز کرده است. آن عالم بزرگوار ایستاد و رو به فرزندش فرمود: «این شخص در این وقت شب برای چه اینجا نشسته است؟» گفت: «برای تکدّی از مردم.» فرمود: «چه مقدار ممکن است از رهگذران، عاید او گردد؟» گفت: «احتمالاً مقداری ناچیز.» فرمود: «درست فکر کن ببین، این آدم برای یک مقدار بسیار اندک کم‌ارزش دنیا، در این وقت شب از خواب و آسایش خود دست برداشته و آمده در این گوشه نشسته و دست تذلّل به سوی مردم دراز کرده است!

آیا تو، به اندازه این شخص، اعتماد به وعده‌های خدا درباره شب‌خیزان و متهجّدان نداری که فرموده است: «احدی نمی‌داند که به پاداش عمل‌شان چه چشم‌روشنی‌ها برای آنان، ذخیره گردیده است.

کتاب: نماز شب، کلید حلّ مشکلات- سید مرتضی موسوی، انتشارات میثم تمار، ۱۳۸۹

اشک چشم در سجده، علامت استجابت دعا

شرایط دعا و عوامل عدم استجابت برخی دعاها

دعا را شرایطی است:

۱. خواستن و طلب حقیقی در وجود انسان پیدا شود و تمام ذرات وجود انسان مظهر خواستن گردد:

روح انسان جزئی است از عالم وجود؛ اگر واقعاً خواهش و احتیاجی در وجودش پیدا شود، دستگاه عظیم خلقت آن را مهمل نمی گذارد: «آیا کیست که مضطر را هنگام نیاز اجابت کند و بدی را از وی دور سازد؟ (او بهتر است یا این بتهای ناتوان؟)» (نمل/ ۶۲)

۲. ایمان و اعتماد به استجابت: در حدیث است: « اذا دَعَوْتَ فَظُنّ حاجَتَکَ بِالْبابِ» (الکافی: ج ۲/ ص ۴۷۳ / ح۱) یعنی آنگاه که دعا می‌کنی حاجت خود را دم درب، آماده فرض کن.

۳. مخالف نبودن دعا با سنن تکوین و تشریع: مانند خواستن خلود در دنیا یعنی عمر جاویدان که مرگ هرگز به سراغش نیاید یا خواستن قطع رحم، قابل استجابت نیست؛ یعنی این گونه دعاها مصداق واقعی دعا نمی‌باشند.

۴. هماهنگی دعا با سایر شئون دعاکننده: نظیر اینکه دل، پاک و صاف باشد؛ کسب و روزی، حلال باشد؛ مظالم مردم بر گردن نداشته باشد.

۵. دعا نباید جانشین فعالیت قرار گیرد:

اگر خداوند کلید حاجتی را به دست خود انسان داده و او کفران نعمت می‌کند و از به کار بردن آن کلید مضایقه دارد و از خدا می‌خواهد آن دری را که کلیدش در دست دعاکننده است به روی او باز کند و زحمت به کار بردن کلید را از دوش او بردارد،البته چنین دعایی قابل استجابت نیست.

این گونه دعاها را نیز باید از نوع دعاهای مخالف سنن تکوین قرار داد.

دعا در نظام خلقت برای این نیست که جانشین عمل شود.دعا مکمّل و متمّم عمل است نه جانشین عمل.

مجموعه آثار استاد شهید مطهری (دعا) (بیست گفتار)
ج۲۳، ص: ۷۹۲-۷۸۱- با تلخیص و ویرایش

توصیه‌ی آیت‌الله بهجت برای رسیدن به حاجت‌های مهم

لذا باید بدانند کسانی که حاجت مهمی لازم دارند یکی از همین نمازها، از این عبادت‌هایی که برای حاجت ذکر شده اگر بخواهند تثبیت بکنند، تأیید بکنند، برسند به حاجت خودشان بلاشک، ملتفت باشند بعد از طلب حاجت و دعاها و نمازها، بروند به سجود، در سجود سعی کنند بال مگسی تر بشود چشم۱، [این آمدن اشک]علامت این استکه مطلب تمام شد(بدین معنا که این دعا و مناجات مورد قبول قرار گرفته)، بله، چیزی که هست عینک ما درست و صاف نیست۲، ما نمی‌دانیم، ما از خدا فرض کنید خانه می‌خواهیم، خدا مصلحت نمی‌داند برای ما خانه‌ای را که ما می‌خواهیم، چکار می‌کند؟! باطل می‌کند دعای این را؟! نخیر! بالاتر از آنرا می‌دهد! [مثلا]به ملک می‌فرماید چندسال بر عمر این بیفزا !، [اما] این بیچاره فکر می‌کند این همه زحمت کشیده آخر اثری (نتیجه‌ای) از خانه و از دعای خودش ندید!! و دعایش مستجاب نشد؛ نمی‌فهمد بالاتر از استجابت این دعا را به او داده‌اند. حین اجابت، حسن‌ظن به خدا باید داشته باشید عینکت باید واسع باشد، صاف باشد، کدورت نداشته باشد.

همه چیز در مورد تنبلی چشم

تنبلی چشم (آمبلیوپی) به کاهش بینایی در یک چشم می گویند که به دلیل رشد غیر طبیعی بینایی در اوایل زندگی ایجاد می شود. چشم ضعیفتر - یا تنبل - اغلب به سمت داخل یا بیرون سرگردان است.

نشانه های تنبلی چشم چیست؟

تشخیص تنبلی چشم ممکن است تا قبل از شدید شدن آن سخت باشد. علائم هشدار دهنده اولیه عبارتند از:

-چشمی که به درون یا بیرون سرگردان است

-چشم هایی که به نظر می رسد با هم کار نمی کنند

-درک ضعیف از عمق

-دوک زدن یا بستن چشم

-کج شدن سر

-نتایج غیر طبیعی تست های غربالگری بینایی

-تمایل به برخورد با اشیاء در یک طرف

-دوبینی

-چشمک زدن و پرش چشم

علت تنبلی چشم چیست؟

آمبلیوپی با مشکلات رشدی در مغز شما مرتبط است. در این مورد، مسیرهای عصبی در مغز شما که بینایی را پردازش می کنند، به درستی عمل نمی کنند. این اختلال زمانی رخ می دهد که چشمان شما به مقدار مساوی از آن استفاده نمی کنند.

تعدادی از شرایط و عوامل می توانند باعث شوند که شما به یک چشم بیشتر از چشم دیگر تکیه کنید. این موارد شامل گزینه‌های زیر است:

-استرابیسم ثابت یا چرخش یک چشم

-ژنتیک یا سابقه خانوادگی آمبلیوپی

-سطوح مختلف بینایی در هر یک از چشمان شما

-آسیب به یکی از چشمان شما در اثر ضربه

-افتادگی یکی از پلک های شما

-کمبود ویتامین A

-زخم قرنیه یا اسکار

-جراحی چشم

-اختلال بینایی، مانند نزدیک بینی و دوربینی یا آستیگماتیسم

-گلوکوم، فشار بالا در چشم که می تواند منجر به مشکلات بینایی و نابینایی شود

-چشمی که کمتر استفاده می کنید با گذشت زمان ضعیف تر (تنبل) می شود.

تنبلی چشم چگونه تشخیص داده می شود؟

آمبلیوپی معمولا فقط در یک چشم اتفاق می افتد. هنگامی که برای اولین بار رخ می دهد، والدین و کودکان اغلب متوجه این بیماری نمی شوند.انجام معاینات معمول چشم در دوران نوزادی و کودکی مهم است، حتی اگر هیچ علائم ظاهری مشکلات چشمی را نشان ندهد.

انجمن بینایی سنجی آمریکا توصیه می کند که کودکان در ۶ ماهگی و ۳ سالگی معاینه چشم را انجام دهند. پس از آن، کودکان باید هر ۲ سال یک‌بار یا پس از سن ۶ تا ۱۸ سالگی معاینات معمول را دریافت کنند. چشم پزشک شما معمولاً یک معاینه استاندارد چشم را برای ارزیابی بینایی هر دو چشم شما انجام می دهد.

این وضعیت شامل یک سری آزمایشات است، مانند:

-شناسایی حروف یا اشکال در نمودار

-دنبال کردن نور با هر چشم و سپس توسط هر دو چشم

-معاینه چشم با ذره بین توسط پزشک

در روش‌های دیگر، پزشک وضوح دید، قدرت عضلات چشم و میزان تمرکز چشمان شما را بررسی خواهد کرد. آنها به دنبال چشم سرگردان یا تفاوت بینایی بین چشمان شما خواهند بود. برای اکثر تشخیص های آمبلیوپی، معاینه چشم تنها چیزی است که لازم است.

تنبلی چشم چگونه درمان می شود؟

درمان بیماری های زمینه ای چشم موثرترین راه برای درمان آمبلیوپی است. به عبارت دیگر، شما باید به رشد طبیعی چشم آسیب دیده خود کمک کنید.

اقدامات اولیه درمانی ساده است و ممکن است شامل اقداماتی نظیر استفاده از عینک، لنزهای تماسی، چسب های چشمی، قطره های چشمی یا درمان بینایی باشد. هر چه زودتر درمان شوید، نتیجه بهتری خواهید داشت. با این حال، اگر آمبلیوپی شما در سنین بالاتر تشخیص داده شود و درمان شود، ممکن است بهبودی همچنان امکان پذیر باشد.

عینک / لنزهای تماسی:

اگر به دلیل نزدیک‌بینی یا دوربینی به آمبلیوپی مبتلا هستید، یا آستیگماتیسم در یک چشم دارید، ممکن است عینک اصلاحی یا لنزهای

تماسی برای شما تجویز شود.

چسب چشم:

استفاده از چسب چشم روی چشم غالب می تواند به تقویت چشم ضعیف شما کمک کند. پزشک احتمالاً بسته به شدت آمبلیوپی، توصیه می‌کند که این چسپ را ۱ تا ۲ ساعت در روز استفاده نمایید. این پچ به توسعه ناحیه مغزی شما که بینایی را کنترل می کند کمک می کند.

قطره چشم:

قطره ممکن است یک یا دو بار در روز استفاده شود تا دید شما در چشم سالم شما تیره شود. مانند یک چسب چشم، این روش شما را تشویق می کند که از چشم ضعیف تر خود بیشتر استفاده کنید.

عمل جراحی:

اگر چشم‌های ضربدری یا چشم‌هایی دارید که در جهت مخالف هستند، ممکن است نیاز به جراحی روی عضلات چشم خود داشته باشید.

جام جم آنلاین

ارتباط اضطراب و انواع مشکلات قلبی در مردان

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب در میانسالی خطر ابتلا به دیابت و انواع مشکلات قلبی را در سنین بالاتر افزایش می‌دهد. در میان مردان میانسال سالمی که بیماری قلبی یا دیابت (بیماری متابولیک قلبی) نداشتند، افرادی که در میانسالی دچار اضطراب بودند با افزایش سن، احتمال بیشتری وجود دارد که مبتلا به بیماری قلبی شوند.

این مطالعه به رهبری لوینا لی، دکترا در ماه ژانویه در نشریه انجمن قلب آمریکا منتشر شد. در بررسی مذکور، محققان از پرسشنامه‌هایی استفاده کردند که از مردان در مورد دو جنبه اضطراب یعنی روان‌رنجوری و نگرانی بیش از حد، سؤال کردند.

محققان توضیح می‌دهند که روان‌رنجوری به معنای تمایل به درک تجربیات به عنوان تهدیدکننده، احساس اینکه چالش ها غیرقابل کنترل هستند و تجربه احساسات منفی مکرر مانند ترس، اضطراب، غم و عصبانیت در بسیاری از موقعیت ها است.

از سوی دیگر، نگرانی می‌تواند طبیعی بوده و به راه‌حل‌های سازنده منجر شود، اما همچنین ممکن است ناسالم باشد، به‌ویژه زمانی که غیرقابل کنترل شود و در عملکرد روزانه اختلال ایجاد نماید.

لی، استادیار روانپزشکی دانشگاه بوستون در این خصوص گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که اضطراب با فرآیندهای بیولوژیکی ناسالم مرتبط است و راه را برای ابتلا به بیماری قلبی و دیابت در مردان هموار می‌کند. ممکن است مردم تا زمانی که تشخیص بیماری قلبی را دریافت نکرده باشند، به سلامت قلب خود توجه نکنند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که توجه به شاخص‌های سلامت متابولیک قلبی مانند وزن و فشار خون، در سنین بسیار پایین‌تر، مهم است.

انجام این کار ممکن است مزایای بلندمدتی در جلوگیری از پیشرفت بیماری قلبی و دیابت داشته باشد. حفظ سلامت روان به طور بالقوه یکی از راه‌های حفظ سلامت متابولیک قلبی است اما از آنجایی که این مطالعه بر روی مردانی انجام شد که تقریباً همگی سفیدپوست (۹۷٪) و جانبازان جنگی (۹۴٪) بودند، تحقیقات بیشتری برای بررسی تأثیر اضطراب بر سلامت قلب در زنان، غیر کهنه سربازان، افراد از نژادهای مختلف و افراد جوانتر نیز مورد نیاز است.

لوین، رئیس قلب و عروق مرکز پزشکی هیوستون نیز در این باره خاطرنشان کرد: همه در زندگی خود کمی اضطراب را تجربه می کنند. با این حال، افرادی که معتقدند درجات اضطراب مداوم، شدید و غیرطبیعی (یا عوامل دیگر مانند افسردگی یا استرس) را تجربه کرده‌اند، بهتر است این موضوع را با مراکز خدمات بهداشتی در میان گذاشته و با یک متخصص سلامت روان را ملاقات کنند.

محققان داده های ۱۵۶۱ مرد را که در کلینیک سرپایی بوستون تجزیه و تحلیل کردند. زمانی که در سال ۱۹۷۵ در این مطالعه ثبت نام کردند، این مردان ۳۳ تا ۸۴ ساله (با میانگین سنی ۵۳ سال) بودند و بیماری قلبی، دیابت نوع دو، سکته مغزی یا سرطان نداشتند.

در شروع مطالعه، آنها به پرسشنامه‌هایی در مورد روان رنجوری و نگرانی پاسخ دادند. آنها هر ۳ تا ۵ سال برای ۴۰ سال آینده (یا تا زمان مرگ یا انصراف از مطالعه) برای معاینه فیزیکی و آزمایش خون به کلینیک رفت و آمد داشتند.

محققان دریافتند مردانی که در میانسالی دارای سطوح بالایی از روان رنجوری یا نگرانی هستند، بیشتر در معرض خطر بالای متابولیک قلبی قرار دارند.

منبع: بهداشت نیوز

شایع‌ترین عوارض داروهای ضد کلسترول

امروزه بسیاری از افراد با مشکلات ناشی از چربی خون و کلسترول دست و پنجه نرم می کنند. استاتین ها یکی از رایج ترین این داروها محسوب می شوند که دارای عوارض جانبی زیادی هستند. در این گزارش به بررسی شایع ترین این عوارض می پردازیم.

داروهای ضد کلسترول اگرچه در کنترل این فاکتور خونی موثر هستند ولی دارای عوارض متعددی بوده و شناخته شده ترین عوارض جانبی استاتین ها سردرد و دردهای عضلانی است. سایر عوارض جانبی رایج استاتین ها شامل درد معده، سرگیجه، یبوست و احساس بیماری است.

با این حال، برخی از افرادی که از داروهای کلسترول استفاده می کنند، مشکلاتی را در دست و پای خود گزارش می دهند. این احساس سوزن سوزن شدن معمولاً به دلیل قطع شدن خون برای مدتی در قسمتی از بدن ایجاد می شود.

بررسی های مختلف نشان می دهد برخی افراد معمولا احساس سوزن و سوزن در دست و پا را به عنوان یک عارضه جانبی مصرف استاتین ها گزارش می کنند.به طور کلی از استاتین ها برای کاهش سطح کلسترول LDL که به عنوان کلسترول نوع بد معروف است، استفاده می شود.

افزایش این نوع کلسترول در صورت عدم درمان می تواند باعث انسداد شریان ها و

عوارض جدی شود. در حقیقت سطح بالای نوع بد کلسترول یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی به شمار می رود که حدود نیمی از بزرگسالان بالای ۵۰ سال را مبتلا می کند. در این میان استاتین ها با مسدود کردن مکانیسم بدن برای تولید کلسترول عمل کرده و معمولا برای افرادی که میزان بالای بیماری قلبی عروقی در خانواده خود داشته یا دارای شرایطی هستند که منجر به سطوح بالای کلسترول می شود، تجویز می شود.

محققان از مدت ها پیش به دلیل عوارض جانبی استاتین ها، به دنبال جایگزین هایی برای کاهش کلسترول هستند. یکی از روش هایی که اخیرا مورد توجه قرار گرفته استفاده از غذاهای طبیعی با خواص کاهش دهنده کلسترول است.

پژوهشگران طی یک مطالعه جدید به بیماران غذاهایی حاوی گردو، شکلات تلخ و اسموتی های حاوی توت فرنگی و موز دادند.این غذاها معمولا دارای سطوح بالایی از استرول های گیاهی، فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها هستند.

نتایج مطالعات فوق نشان داد که سطح کلسترول افراد شرکت کننده در این آزمایش، به طور متوسط در سه روز ۹ درصد کاهش یافته و برخی نیز شاهد کاهش ۳۰ درصدی بودند.

دکتر استفان کوپکی، نویسنده اول این مطالعه، درباره مساله فوق گفت: بر اساس نتایج مشاهده شده در مطالعه ما، استفاده از این نوع غذاها به عنوان رویکرد دارویی، گزینه هایی را برای متخصصان پزشکی و بیماران گسترش می دهد.

توصیه می شود بیمارانی که تمایلی به مصرف داروهای استاتین نداشته یا قادر به مصرف این داروها نیستند، با یک مداخله مبتنی بر غذا به مدیریت کلسترول بالا یا هیپرلیپیدمی خود کمک کنند.

یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان می تواند کلسترول را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در این میان خوردن جو و محصولات مبتنی بر جو ،سطح دو نوع کلسترول بد LDL لیپوپروتئین با چگالی کم وHDL لیپوپروتئین با چگالی کم را کاهش می دهد.

خوردن بادام نیز سطح کلسترول خوب را بهبود بخشیده و همچنین کلسترول بد را از بین می برد. مشکلی که باعث می شود افراد عادت های خود را تغییر دهند این است که مصرف یک قرص بسیار آسان تر از رژیم غذایی و رعاست ظولانس مدت دشتورالعمل های پزشکی است.

درمان سرفه خشک در طب سنتی

توصیه های درمان سرفه خشک در طب سنتی صرفاً باید به عنوان مکمل و پس از رعایت توصیه‌های علم پزشکی مورد استفاده قرار بگیرند. حتماً پیش از شروع درمان خانگی سرفه خشک در طب سنتی با پزشک خود مشورت کنید تا با داروهای مصرفی تداخل پیدا نکنند.از جمله موادی که برای درمان سرفه خشک در طب سنتی توصیه می‌شوند می‌توان به این موارد اشاره کرد:

زردچوبه:

خاصیت ضدالتهابی و ضد میکروبی زردچوبه آن‌قدر زیاد است که برای از بین بردن عفونت‌های ویروسی و باکتریایی تجویز می‌شود. بر اساس توصیه طب سنتی، یک قاشق چایخوری زردچوبه را با چای خشک و نوک قاشق چایخوری فلفل سیاه و کمی آب ترکیب کنید و اجازه بدهید دم بکشد. پس از ۱۰ دقیقه دمنوشتان آماده است.

روغن گیاهی:

روغن بادام شیرین، روغن بنفشه یا روغن‌های حیوانی از جمله روغن‌های گیاهی هستند که برای درمان سرفه خشک در طب سنتی تجویز می‌شوند. مقداری از این روغن‌های گیاهی را روی قفسه سینه ریخته و ماساژ دهید.

مرطوب نگه داشتن محیط:

هوای خشک باعث تشدید علائم سرفه می‌شود. بهتر است برای بهبود درد و خارش گلو، و رفع سرفه از دستگاه بخور برای مرطوب نگه داشتن خانه استفاده کنید. بخور آب گرم همراه با عصاره رزماری و اوکالیپتوس هم برای کاهش علائم سرفه خشک بسیار مفید است.

درمان سرفه خشک حساسیتی:

عسل، لیمو و دارچین همراه با آب گرم ترکیب کاربردی برای درمان سرفه خشک حساسیتی است که علاوه بر دفع باکتری و عفونت‌ها به خاطر خاصیت ضدالتهابی بسیار برای درمان سرفه خشک حساسیتی مفید است.

یک ضد سرطان واقعی

یکی‌از پر مصرف‌ترین مواد غذایی در سراسر دنیا به ویژه در ایران پیاز است که آن‌را بیشتر در غذاها به عنوان چاشنی استفاده می‌کنند، خوردن پیاز فواید باورنکردنی بسیاری دارد که در طب سنتی نیز خوردن آن توصیه شده است.

پیاز ضدسرطان و ضد دیابت است، پیاز باعث جریان بهتر خون شده و با کلسترول بالا مقابله می‌کند.

پیاز از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند و حتی می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد، نتایج پژوهش های متعدد نشان می‌دهد که پیاز می‌تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله گوارش شود.

پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند آنتوسیانین و کرستین است که خواص ضدسرطانی دارند، نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد عصاره پیاز می‌تواند جلوی تکثیر سلول‌های سرطانی را بگیرد.

در فرهنگ آشپزی ما همیشه پیاز برای طعم‌دار کردن خوراکی ها استفاده می‌شود، بهتر است بدانید که پیاز سفید در مقایسه با پیاز قرمز یا زرد حاوی آنتی اکسیدان‌های کمتری است و بهتر است آن‌را با مواد غذایی دیگری که سرشار از آنتی اکسیدان است مانند سبزی‌های رنگی مصرف کنید.

پیاز خواص ضدکلسترولی دارد، این خاصیت پیاز مدیون خواص آنتی اکسیدانی و امگا ۳های موجود در آن است که به کمک امگا ۳های خود به کاهش میزان تری کلیسیرید خون کمک می‌کند.

پیاز از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند و حتی می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد، نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که پیاز می‌تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و لوله گوارش شود.

برای استفاده بیشتر از آنتی اکسیدان‌ها از پیاز قرمز یا زرد استفاده کنید، می‌توانید از پیاز خام برای تهیه انواع سالادها استفاده کرده و زمانی که می‌خواهید پیاز را بپزید یا سرخ کنید از روغن زیاد استفاده نکنید.پیاز خام آنتی اکسیدان‌های بیشتری دارد و پخت و پز میزان آنتی اکسیدان‌های این ماده غذایی را به میزان کم کاهش می‌دهد.پیاز به تنهایی معجزه نمی‌کند و زمانی خواص این ماده غذایی بیشتر می‌شود که در چهارچوب یک تغذیه سالم و متنوع حاوی میوه و سبزی‌های سرشار از آنتی اکسیدان مصرف شود.

این خاصیت پیاز به پای سیر نمی‌رسد اما باید بدانید که پیاز به گردش خون کمک زیادی می‌کند به‌طوری که مطالعات نشان داده افرادی که روزانه سوپ پیاز می‌خورند کمتر دچار انباشتگی جرم در رگ‌های خونی‌شان می‌شوند.

پیاز حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات سولفیدی است، برای همین برای رگ‌ها مفید است، همچنین باید بدانید که این ماده غذایی مفید حاوی امگا۳ بوده که میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد و پتاسیم موجود در آن، نمک بیش‌از اندازه بدن را دفع می‌کند و برای همین قلب و رگ‌های خونی را در سلامت نگه می دارد. پیاز یک ماده غذایی مفید برای بیماران مبتلا به دیابت است، به عقیده برخی از متخصصان نباید در مصرف آن زیاده روی کرد زیرا حاوی میزان قابل ملاحظه‌ای گلوسید است، اما همین پیاز تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد، همان کاری که انسولین به ویژه در افراد مبتلا به اضافه وزن انجام نمی‌دهد.

۸ علامت خاموش دیابت بارداری

دیابت بارداری در ۳ تا ۶ درصد زنان باردار دیده می شود و معمولا در سه ماهه دوم بارداری خود را نشان می دهد. اگرچه نشانه های این نوع دیابت مانند انواع دیگر دیابت است، اما برخی نشانه های خاموش نیز حاکی از ابتلا به دیابت بارداری هستند:

۱. افزایش تشنگی
۲. پرادراری
۳. خستگی بیش از حد
۴. تهوع و استفراغ
۵. افزایش اشتها و کاهش وزن
۶. ابتلا به عفونت های مکرر
۷. تغییرات غیر عادی وزن
۸. خر و پف

چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت بارداری هستند؟

احتمال ابتلا به دیابت بارداری در شرایط زیر بیشتر است:

- سن بالای ۲۵ سال
- فشار خون بالا
- سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به دیابت
- اضافه وزن قبل از بارداری
- اضافه وزن زیاد در زمان بارداری
- بارداری چند قلو
- تولد نوزاد با وزن بالا در گذشته
- ابتلا به دیابت بارداری در گذشته
- سقط جنین یا زایمان بچه‌ی مُرده بدون علت خاص
- افزایش یا کاهش گلوکوکورتیکوئیدها
- سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، آکانتوز نیگریکَنس (نوعی بیماری پوستی) یا بیماری‌های دیگری که با مقاومت انسولین درارتباط هستند

روزنامه میلاد لارستان – سال سی ام– سه شنبه ۰۳/ ۱۲/ ۱۴۰۰ – بیستم رجب المرجب ۱۴۴۳ – ۲۲فوریه ۲۰۲۲ – شماره ۱۸۹۳ – ۸صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

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

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سوم	۵:۰۷	۶:۲۴	۱۲:۰۶	۱۷:۴۹	۱۸:۰۵

گویند در بهار دمد گل ولی مرا — گلهاست در نظر که یکی در بهار نیست
خارست و گل بهر چمن و سینه مراست — گلهای دسته دسته که در دست خار نیست
(صفای اصفهانی)

نهج الفصاحه

سه چیز است که وقتی رخ داد متعاقب آن رستاخیز بپا می شود آن که آباد را ویران و ویران را آباد کنند و نیک بد و بدی نیک شود و شخص با امانت بازی کند چنان که شتر با درخت بازی می کند.

حدیث روز

امام صادق علیه السلام:
به خدا قسم سه چیز حق است : هیچ ثروتی بر اثر پرداخت صدقه و زکات کم نشد، در حق هیچ کس ستمی نشد که بتواند تلافی کند، اما خویشتنداری نمود مگر این که خداوند بجای آن به او عزت بخشید و هیچ بنده ای در خواهشی را به روی خود نگشود مگر این که دری از فقر به رویش باز شد. بحارالأنوار - ج ۷۵، ص۲۰۹، ح۷۹

آیت ا... رئیسی: سفر به قطر در راستای فعال شدن ارتباطات کشورهای خلیج فارس است

رییس جمهور گفت: سفر به قطر در راستای فعال شدن دیپلماسی همسایگی به ویژه کشورهای حوزه خلیج فارس و استفاده از ظرفیت‌های این کشورها برای توسعه روابط سیاسی و اقتصادی است.
آیتا... سید ابراهیم رئیسی پیش از عزیمت به قطر در جمع خبرنگاران درباره اهداف سفر دو روزه‌اش به قطر گفت: این سفر به دعوت شیخ تمیم بن حمد آل ثانی امیر قطر و با دو هدف انجام می‌گیرد. هدف اول توسعه روابط دوجانبه با کشور دوست، برادر و همسایه قطر و هدف دوم شرکت در مجمع کشورهای تولید و صادرکننده گاز در جهان است که این چندمین نشستی است که به میزبانی قطر برگزار می‌شود.
آیتا... رئیسی ادامه داد: ما در فعال شدن دیپلماسی همسایگی به ویژه با کشورهای حاشیه خلیج فارس، این سفر را گامی در جهت فعال شدن ارتباطات بین این کشورها و استفاده از ظرفیت‌های آنها در جهت توسعه روابط سیاسی و اقتصادی به ویژه با کشور قطر که میدان مشترک گازی داریم می‌دانیم.
رییس‌جمهور با اشاره به میدان مشترک گازی کشورمان با قطر گفت: همکاری‌های ما در حوزه انرژی هم قابل توجه است؛ حوزه اقتصاد و انرژی نیز از بخش‌هایی است که برای ارتقای همکاری‌ها در آن می‌توان گام‌های اساسی در این سفر برداشت.
آیتا... رئیسی موضوع مهم دوم را همکاری ایران با مجمع کشورهای تولید و صادرکننده گاز خواند و افزود: تشکیل این مجمع با ابتکار جمهوری اسلامی ایران انجام شده و ما از مؤسسان آن هستیم. ایران در میان سه کشور مهم صادرکننده گاز در جهان قرار دارد و کشورهای ایران، قطر و روسیه از مهم‌ترین کشورهای تولید و صادرکننده گاز هستند.
رییس دولت سیزدهم اظهار داشت: همکاری در این مجمع عمومی و مذاکراتی که در این رابطه می‌توانیم داشته باشیم می‌تواند گام بسیار مهمی برای همکاری بین کشورهای تولید و صادرکننده گاز باشد.
آیتا... رئیسی ابراز امیدواری کرد در این سفر علاوه بر دیدارهای دوجانبه و شرکت در اجلاس گازی، دیدارهایی با کشورهای شرکت کننده در این مجمع داشته باشیم که این دیدارها هم در حد خود قابل توجه خواهد بود.
وی خاطر نشان کرد که در این سفر، برای ارتقای روابط سیاسی، اقتصادی و تجاری بین کشورهای منطقه و کشورهای حوزه خلیج فارس گام‌های قابل توجهی برداشته می‌شود.

وَ قَالَ [علیه السلام] مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ وَ مَنْ رَضِيَ بِرِزْقِ ا... لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا فَاتَهُ وَ مَنْ سَلَّ سَيْفَ الْبَغْيِ قُتِلَ بِهِ وَ مَنْ كَابَدَ الْأُمُورَ عَطِبَ وَ مَنِ اقْتَحَمَ اللُّجَجَ غَرِقَ وَ مَنْ دَخَلَ مَدَاخِلَ السُّوءِ اتُّهِمَ وَ مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ خَطَؤُهُ وَ مَنْ كَثُرَ خَطَؤُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَ مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ وَ مَنْ نَظَرَ فِي عُيُوبِ النَّاسِ فَأَنْكَرَهَا ثُمَّ رَضِيَهَا لِنَفْسِهِ فَذَلِكَ الْأَحْمَقُ بِعَيْنِهِ وَ الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ وَ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْيَسِيرِ وَ مَنْ عَلِمَ أَنَّ كَلَامَهُ مِنْ عَمَلِهِ قَلَّ كَلَامُهُ إِلَّا فِيمَا يَعْنِيهِ.

ودرود خدا براو، فرمود:

آن کس که در عیب خود بنگرد از عیب جویی دیگران باز ماند، وکسی که به روزی خدا خشنود باشد بر آنچه از دست رود اندوهگین نباشد، وکسی که شمشیر ستم برکشد با آن کشته شود و آن کس که درکارها خود را به رنج اندازد خود را هلاك سازد ، و هرکس خود را در گردابهای بلا افکند غرق گردد، و هر کس به جاهای بدنام قدم گذاشت متهم گردید.

وکسی که زیاد سخن می گوید: زیاد هم اشتباه دارد، وهرکس که بسیار اشتباه کرد، شرم وحیاء او اندك است ، و آن که شرم او اندك ، پرهیزکاری او نیز اندك خواهد بود، وکسی که پرهیزکاری او اندك است دلش مرده، و ان که دلش مرده باشد، در آتش جهنم سقوط خواهد کرد. وآن کس که زشتی های مردم را بنگرد، وآن را زشت بشمارد سپس همان زشتی ها را مرتکب شود، پس او احمق واقعی است. قناعت ، مالی است که پایان نیابد، وآن کس که فراوان به یاد مرگ باشد در دنیا به اندك چیزی خشنود است، و هر کس بداند که گفتار او نیز از اعمال او به حساب می آید جز به ضرورت سخن نگوید.

حکمت ۳۴۹ نهج البلاغه

رئیس اتاق اصناف فارس:
صنوف در رعایت دستور العمل‌های بهداشتی پیشرو هستند

رئیس اتاق اصناف استان فارس گفت: صنوف مختلف در این استان به ویژه در کلانشهر شیراز نسبت به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی اهتمام ویژه داشته و در این زمینه پیشرو و پیشگام هستند.
سید محمود هاشمی، افزود: هم در بحث تزریق واکسن و هم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک به اتحادیه صنوف مختلف تاکید شده است.
وی ادامه داد: صنوف مختلف در محل فعالیت خود تمام دستورالعمل‌ها را رعایت می‌کنند اما برخی شهروندان نسبت به رعایت دستورالعمل‌ها بی تفاوت هستند و سایر شهروندان را هم در معرض خطر قرار می‌دهند. صنوف و کسبه تاکنون به دلیل تعطیلی های متعدد دچار ضرر و زیان بسیار شده‌اند و نباید به دلیل بی تفاوتی برخی شهروندان در قبال دستورالعمل‌های بهداشتی فعالیت صنوف را متوقف کرد.
رئیس اتاق اصناف استان فارس، بیان کرد: کسبه هم برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده خودشان و هم برای تداوم کسب و کارشان تمام موارد خواسته شده را رعایت می‌کنند و بازرسان ما و بازرسان بهداشت نیز مدام بر فعالیت آنها نظارت دارند اما آنچه که تحت کنترل نیست شهروندان بی تفاوتی هستند که بدون استفاده از ماسک در شهر تردد می‌کنند. گزارش بازرسان بیانگر این مطلب است که هیچگونه مواردی از رعایت نکردن دستورالعمل‌های بهداشتی از سوی صنوف مشاهده نشده و فعالیت صنوف با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی همراه است.

دبیر کل کنگره جهانی محمد(ص) پیامبر رحمت:
درصدد ایجاد گنجینه دائمی آثار هستیم

دبیرکل کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر گفت: به دنبال این هستیم که گنجینه دائمی برای خروجی و آثار فاخری که در این کنگره حضور داشتند در شهر شیراز فراهم کنیم.
حامد تقوایی در نشست خبری اختتامیه کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر اظهار کرد: این کنگره که از ۲۱ اسفند ۱۳۹۹ مصادف با بعثت پیامبر در حرم مطهر حضرت شاهچراغ (ع) با فراخوان آثار ادبی و هنری در هفت محور از جنبه‌های مختلف زندگی پیامبر آغاز به کار کرد، به مرحله نهایی و گام پایانی نزدیک می‌شود.
دبیرکل کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر ادامه داد: هنرمندان از سراسر جهان آثار خود را در هفت زبان مختلف در ۲۵ رشته ادبی و هنری برای ما ارسال کردند که در هر رشته هم شرایط ارسال آثار مشخص شده بود و هنرمندان هشت ماه مهلت داشتند تا آثار خود را به دبیرخانه کنگره ارسال کنند و در واقع دوم آبان سال ۱۴۰۰ آخرین مهلت ارسال آثار به دبیرخانه بود. در این مدت برنامه‌های متعددی توسط کنگره اجرا شد. حدود ۶ ورک شاپ هنری خیلی گسترده در طی دو تا سه روز برگزار کردیم. همچنین هفت پیش‌کنگره ادبی با شعرخوانی ۱۰۰ شاعر برگزار شد.
وی عنوان کرد: تبلیغات گسترده‌ای برای رسیدن فراخوان به دست هنرمندان صورت گرفت و هنرمندان بسیاری از این کار حمایت کردند. در مجموع حدود ۵۷۰۰ اثر از ۴۰ کشور دنیا توسط دبیرخانه کنگره دریافت و از ۲ آبان ماه جاری، داوری گام نخست آثار آغاز شد. مشارکت قابل توجهی در بخش بین‌الملل برای رشته‌های ادبی صورت گرفت و از آنجا که کنگره با یک موضوع اختصاصی و آیینی در رابطه با حضرت محمد(ص) است، از نظر تعداد آثار و مشارکت کشورهای مختلف، رویدادی منحصر به فرد قلمداد می‌شود.
دبیر کل کنگره جهانی محمد(ص)، در آینه ادب و هنر ادامه داد: حدود ۶۰ داور سرشناس کشور در رشته‌های مختلف را به عنوان هیات‌های داوری در نظر گرفتیم و داوری در تمام رشته‌ها به صورت دو مرحله‌ای بود. همچنین در چهار رشته داوری به صورت حضوری در شهر شیراز انجام شد.هرچند داوری پایانی برخی رشته‌ها در بستر مجازی انجام شد در برخی رشته‌ها همچون خوشنویسی (نسخ، ثلث، نستعلیق و شکسته)، نقاشیخط، نقاشی و نگارگری داوری به صورت حضوری بود چراکه داوری اصل آثار در این رشته‌ها برای ما اهمیت بسیاری داشت. برگزیدگان داوری نخست، پس از فراخوانده شدن، اصل اثر خود را به دبیرخانه کنگره فرستادند که داوری پایانی با حضور مشاهیر و برجستگان هنری کشور برگزار شد. در مجموع حدود ۴۳۰ اثر منتخب نمایشگاه و چاپ کتاب داشتیم که از این مجموع حدود ۵۰ اثر جزو آثار حائز رتبه اول تا سوم شدند و حدود ۷۰ اثر هم به عنوان آثار شایسته تقدیر انتخاب شدند.
تقوایی گفت: در برخی رشته‌ها با توجه به سطح آثار دریافتی به پیشنهاد و درخواست هیات‌های داوری ناچار شدیم تعداد آثار برگزیده و شایسته تقدیر را افزایش دهیم. به عنوان مثال در رشته خوشنویسی بخش نستعلیق آثار به حدی باکیفیت بودند که علی‌رغم محدودیت‌های شدید مالی کنگره، سه برگزیده و پنج شایسته تقدیر را به چهار برگزیده و ۱۳شایسته تقدیر افزایش دادیم.
دبیر کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر بیان داشت: مراسم اختتامیه نهم اسفند در ساعت ۹ صبح در تالار حافظ برگزار خواهد شد که رویدادهای متعددی برای برگزاری این مراسم تدارک دیده‌ایم.رویدادهای مراسم اختتامیه از هفتم اسفندماه آغاز خواهد شد و تا نهم اسفندماه با مراسم اختتامیه به پایان می‌رسد.
افتتاح نمایشگاه آثار برگزیده در روز هفتم اسفندماه ساعت ۱۰ صبح در مرکز اسناد و کتابخانه ملی فارس برگزار می‌شود و در این نمایشگاه حدود ۱۰۰ اثر در رشته‌های مختلف به نمایش گذاشته می‌شود. این نمایشگاه از هفتم تا ۱۲ اسفندماه از نهم صبح تا ۱۷ بعدازظهر پذیرای بازدیدکنندگان خواهد بود.
تقوایی افزود: اکران فیلم‌های برگزیده در این کنگره نیز از دیگر برنامه‌های ما محسوب می‌شود. حدود ۲۱ فیلم در هفتم و هشتم اسفندماه در سینما فرهنگ در مرکز اسناد و کتابخانه ملی اکران خواهند شد. سینما فرهنگ از ساعت ۱۴ تا ۲۱ شب میزبان اکران این فیلم‌ها است.
وی گفت: چندین ورک شاپ تخصصی در حوزه نمایشنامه‌نویسی و فیلم کوتاه توسط دبیران با حضور مهمانان ویژه‌ای از جمله استاد نصرالله قادری و کوروش زارعی برگزار خواهد شد. مراسم اختتامیه بخش عربی کنگره در هفتم اسفند ساعت ۲۰ به صورت آنلاین از شبکه اینستاگرام و سایت کنگره برگزار می‌شود و چهار شاعر برگزیده از کشورهای مختلف از جمله کشور مصر، الجزایر،مغرب و عراق شعرخوانی خواهند کرد و تمامی آثار و تولیدات کنگره به زبان عربی در این برنامه پخش می‌شود و یک برنامه کامل و جامع به زبان عربی خواهیم داشت.
وی عنوان کرد: هشتم اسفند جشنواره آواها و نواها تحت عنوان آوای حرا با حضور ۱۵ گروه سرود منتخب استان فارس از شهرستانهای مختلف در سالن سینما فرهنگ برگزار می‌شود که این گروه‌ها از ساعت ۹ صبح تا ۱۴ بعدازظهر با هم به رقابت می‌پردازند. در این رویداد که با همکاری بسیج هنرمندان به عنوان یک رویدادمشترک باکنگره برگزار شده آثار داوری و برگزیدگان معرفی می‌شود. پس از مشخص شدن سرود برتر، تمامی این گروه‌ها در ۱۵ نقطه مختلف شهر شیراز همزمان قبل از اذان مغرب سرود خود را اجرا خواهند کرد که این اجرا به عنوان اجرای دسته‌جمعی بانگ اذان که رویداد فرهنگی بسیار مهمی محسوب می‌شود به اذان مغرب منتهی خواهد شد.
دبیر کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر گفت: در هشتم اسفندماه ساعت ۱۹ پس از اذان مغرب در حرم مطهر حضرت شاهچراغ (ع) نیز شعرخوانی شعرای برگزیده بخش زبان فارسی را خواهیم داشت و صبح نهم اسفند ماه ساعت نه صبح اختتامیه کنگره با حضور سخنرانان ملی و برگزیدگان کنگره با هدف معرفی و تقدیر از برگزیدگان در تالار حافظ شیراز برگزار خواهد شد.
وی با اشاره به پویش اذان در اذان در شهر گفت: در پویش اذان در اذان که در شب مبعث برگزار می‌شود افراد متقاضی در مکان های پرتردد شهر اذان را به صورت زنده اجرا خواهند کرد و به ازای هر پنجاه شرکت کننده یک جایزه دومیلیون تومانی به این پویش اضافه خواهد شد.
تقوایی اعلام کرد: اختتامیه به معنای اتمام کنگره نیست و این کنگره یک حرکت و رویداد جاری است. اختتامیه فقط اتمام فراخوان دور اول است و ان شاء ا... بعد از اختتامیه در همان مراسم رویدادهایی را رونمایی خواهیم کرد که این رویدادها حرکت مهمی برای تیم کنگره محسوب می‌شود. یک سال مدت زمان فراخوان بود که ما حدود یک سال نشر آثار را در دست کار داریم. در واقع اهمیت نشر آثار هم برای ما به اندازه فراخوان اهمیت دارد. اگر نتوانیم هنر را از حالت گلخانه‌ای خارج کنیم قطعا به اهداف خود در این زمینه دست نمی‌یابیم.
تقوایی اضافه کرد: ما ۳۰ تا ۴۰ رویداد را در این کنگره برگزار کردیم که هر کدام از این رویدادها مجموعه وسیع و بزرگ است. در حال حاضر دست کنگره پر است و مسیولین شاهد دستاوردهای کنگره هستند و با اثرات آن در جامعه آشنا شدند. لذا اگر مشکلاتی که برای حمایت مسیولین در سال اول داشتیم برطرف شود در سال ۱۴۰۱ با قدرت بیشتری دور دوم کنگره رونمایی خواهد شد. برای انتشار آثار اجرای نمایشگاه در شهرها و کشورهای مختلف چاپ کتاب شعر و داستان نبوی و راه‌اندازی سایت حرفه ای و نمایشگاه مجازی هم در دستور کار داریم.
غلامرضا کافی، دبیر علمی و ادبی کنگره جهانی محمد(ص)، پیامبر رحمت در آینه ادب و هنر نیز در این نشست اظهار کرد: این رویداد کاملا مردمی است. در کار هنری بخشی به حوزه ادبی برمی‌گردد و امروزه اکثر ارگان‌ها وقتی می خواهند برنامه ادبی برگزار کنند شیراز را برای برگزاری این رویدادها انتخاب می‌کنند و شیراز را سرآمد برگزاری رویدادهای ادبی می‌دانند.
کافی بیان داشت: در بخش ادبی ۲۴۰۲ اثر دریافت کردیم که ۱۶۴۴ اثر در شعر و ۷۵۸ اثر در داستان در ۳ زبان فارسی عربی و انگلیسی بوده است.
وی با بیان اینکه در گام اول کار را به صورت وسیعی انجام دادیم، گفت: کار داوری در بخش ادبی بسیار دشوار بود زیرا کارهای بسیار قدرتمندی به دبیرخانه کنگره ارسال شده بود. از تمام استان‌های کشور در این رویداد شرکت کردند و از ۲۸ استان برگزیده و شایسته تقدیر داریم که نشان دهنده این است که فراخوان کنگره مورد توجه واقع شده است.
وی ادامه داد: ۷ محفل شعرخوانی با حضور شاعران کشورهای مختلف به صورت پیش کنگره برگزار شده است. این کنگره یکی از کنگره‌هایی بود که هیچ وقت توقف نداشت و هر ماه یک رویداد رقم می‌خورد و همین بازدهی کار را بالا برد.
دبیر علمی و ادبی کنگره اعلام کرد: در هشتمین محفل شعر در روز هشتم اسفندماه در حرم مطهر شاهچراغ شعرخوانی شاعران برگزیده کنگره را خواهیم داشت.

گوشه ای از درخواست های مردمی

درخواستی از اداره‌ی کل راه و شهرسازی لارستان

اکثر چراغ‌های لاک‌پشتی در بلوار شهید دادمان جاده لار گراش خاموش می‌باشد نظر به رفت‌وآمد زیاد و شلوغی جاده لار گراش از اداره‌کل راه و شهرسازی لرستان تقاضا داریم نسبت‌به روشن نمودن یا تعویض لامپ‌های سوخته این جاده اقدام نمایند.

***

تقاضا از فرمانداری ویژه لارستان

سرعت اینترنت در اکثر نقاط شهر جدید و شهر قدیم لار بسیار پایین می‌باشد، ازآنجایی‌که اکثر کارهای مردم مؤسسات بانک‌ها ادارات و مخصوصاً کلاس درس دانشجویان دانش‌آموزان به‌صورت آنلاین با اینترنت انجام می‌گیرد از فرمانداری لارستان خواهشمندیم نسبت‌به برطرف نمودن این مشکل مردم اقدام نمایند

***

قابل‌توجه مسئول مخابرات لارستان

چندین‌بار جهت ثبت‌نام با تلفن به مخابرات لار مراجعه کرده ولی متأسفانه امکان واگذاری انشعاب تلفن از طرف مخابرات وجود ندارد از مخابرات لارستان خواهشمندیم نسبت به گسترش امکانات واگذاری تلفن در سطح شهر جدید و شهر قدیم لار اقدام نماید.

***

قابل‌توجه شهرداری لار

شهر جدید فاقد سرویس‌های بهداشتی عمومی با توجه به ایاب‌وذهاب روستاهای متعدد به لارستان، نیاز عمومی مردم سرویس‌های بهداشتی از ضروریات محسوب می‌شود علی‌رغم درخواست برخی همشهریان از شهرداری لار متأسفانه تاکنون ترتیب‌اثر داده نشده‌است می‌توان از سرویس را در قسمتی از بانک سپه هلال‌احمر یا بیمارستان امام سجاد سابق راه‌اندازی کرد.

***

قابل‌توجه اداره میراث فرهنگی

چرا قبل از خرابی ساباط آقای حسن به فکر ترمیم و بازسازی آن نبودید که پس‌از بارش باران و ایجاد خطر شهرداری مجدد به تخریب مجبور به تخریب شود مگر میراث فرهنگی این نقطه را به‌عنوان یک بنای حائز اهمیت نمی‌دید که تقاضای بودجه برای بازسازی آن نماید.

***

قابل‌توجه مسئولین پاکبان‌ها

خاک‌های انبارشده در خیابان‌ها را جمع کنید که مجدداً پراکنده نشود. مشاهده می‌شود برخی مواقع که رفتگران زحمت‌کش زباله‌ها و گل و لای درون جداول یا خاک‌های خیابان‌ها را جمع‌آوری می‌نمایند در رفت و روب آن تعلل نموده به‌نحوی‌که به وسیله ماشین‌ها دوچرخه‌ها موتورسیکلت‌ها یا بچه‌هایی که در خیابان‌ها رفت‌وآمد می‌نمایند پراکنده می‌شود و زحمات آنان به هدر می‌رود شایسته‌است به‌محض انباشته نمودند جمع‌آوری نمایند که این مشکل به وجود نیاید.