میلاد لارستان

تولید پشتیبانی مانع زدایی

سخنان رهبر انقلاب اسلامی در بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی :

دستاوردهای دانش و فناوری ما را در برخی از رشته‌های حساس و ناپدید و رتبه‌های نخستین ارتقاء داد (بند ۲۹)

۸

اندر احوال ترمینال مسافربری لارستان و وعده ای که هنوز محقق نشده است

۸

آیا منطقه ویژه اقتصادی، لارستانِ بزرگ را آباد خواهدکرد؟

۳

مواجهه بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا با بدترین بحران تورم طی چند دهه گذشته

۲

نبود اتاق بازرگانی حلقه مفقوده تجارت در لارستان

روزنامه میلاد لارستان – سال سی ام– دوشنبه ۱۵/ ۰۱/ ۱۴۰۱ –دوم رمضان المبارک ۱۴۴۳ – ۰۴ آپریل ۲۰۲۲ – شماره ۱۹۱۰ – ۸صفحه –تک شماره ۴۰۰۰ تومان

امام جمعه لارستان: یکی از اولویت های ارتقای صنعت گردشگری لارستان، پروازهای فرودگاهی است

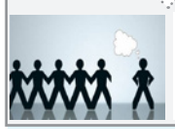
قرار نیست برای اینکه فرودگاه مرکز استان رونق پیدا کند فرودگاه شهر دیگری از رونق بیافتد

همین صفحه

۲

افزایش ۴۷ درصدی پروازهای نوروزی از فرودگاه شیراز

۴



مهارت های ضروری افراد مستقل

۶

نقش روزه ماه رمضان در رشدیابی انسان (قسمت اول)

۸

چشم انتظاری اهالی دو شهرک بزرگ لار برای ساخت یک پل

۸

آغاز ساخت پیست موتور سواری و اتومبیلرانی لارستان

جناب وزیر راه، خواهشمندیم عمق خطر را با کل وجود خود حس نمایید...

یکی از کاربران میلادلارستان که در تهران زندگی می کند و برای تعطیلی های ایام نوروز با وسیله شخصی به لار سفر نموده، طی یادداشتی کوتاه خطاب به وزیر راه و شهرسازی برای ما ارسال نموده خواستار تسریع در تکمیل جاده مرگ شده است. وی در این یادداشت که با عنوان «آقای وزیر راه، عمق خطر را با کل وجود خود حس نمایید... » بیان داشته :

پس از مدتها دوری از خانواده به علت بحران کرونایی، تصمیم گرفتم امسال را با وسیله شخصی از تهران به شهر زیبایم لار سفر نمایم. برای طی طریق از حدود ساعت ۵ صبح از مسیر آزادراه خلیج فارس (همان مسیر تهران به شیراز) شروع به حرکت نمودم. در این مسیر ۶ خطه (۳ خط رفت و ۳ خط برگشت) که سقف سرعت ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت اعلامی از سوی سازمان راهداری به راحتی محقق می شد و مسیر به اصطلاح کفی در تهران تا اصفهان ظرف چند ساعت پیموده شد.

در ادامه، مسیر از اصفهان به سمت شیراز مسیر ۴ خطه می شد که در این فاصله نیز سقف ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت اعلام شده دست یافتنی بود. با توجه به بسته بودن جاده کمربندی شیراز مجبور شدم از داخل شهر شیراز عبور نموده و به سمت مسیر شیراز- جهرم – لار راهی شوم.

در این مسیر، جاده بازهم ۴ خطه بود و کم و بیش با همان سرعت معمول به ادامه راه پرداختم اما دیگر شب فرا رسیده بود... در ادامه به حدود ۱۴۵ کیلومتری شهر لار رسیدم که جاده دیگر دو خطه(تک بانده) می شد. سرعت را بالاجبار و به دلیل وجود تعداد قابل توجه ماشین های سنگینی که حق و حتی جرئت سبقت گرفتن اژ آنها را نیز نداشتم؛ بسیار کم کردم... با نگاهی به جاده متوجه شدم کماکان در حوزه اداره کل راه و شهرسازی فارس قرار دارم.

با همان سرعت کم و در انتظار کورسوی امیدی جهت سبقت گرفتن از ماشین هایی جلویی خودم بودم که ناگهان ماشین سنگینی بوق زنان در حال نزدیک شدن بوده و امان سبقت را مجدد از ما برید. به حدود ۱۰۵ کیلومتری شهر لار که رسیدم تابلوی اداره کل راه و شهرسازی لارستان ظاهر شد. این حالت ترس و واهمه از سبقت گرفتن را تا حدود ۳۰ کیلومتری شهر لار با خود و ماشین های پشتی و جلویی همراه داشتم. به ۳۰ کیلومتری لار که رسیدم جاده عملا در ورودی لار به صورت چهاربانده تغییر یافت.

طی بررسی در این مسیر می توان گفت حدود ۴۰ کیلومتر در حوزه اداره کل راه وشهرسازی فارس و حدود ۷۰ کیلومتر در حوزه اداره کل راه و شهرسازی لارستان به صورت تک بانده بوده و عملا می توان گفت ۱۱۵ کیلومتر از مسیر شیراز به لار هنوز بوی مرگ می دهد.

آمار تردد خودروهای سبک و سنگین از جهرم به لار در سال ۱۳۹۸، به یک میلیون و صد هزار و در سال ۱۳۹۹ به بیش از یک میلیون ۲۰۰ هزار افزایش یافته است. طبق همین آمار، میزان تردد خودروهای سنگین در سال ۹۹ از تردد خودروهای سبک بیشتر بوده که باز هم باید عنایت داشت که این میزان تردد خودروهای سنگین در یک مسیر کم عرض تک خطه در جریان بوده است.

شاید بیان این موضوع روی کاغذ راحت و تنها در حدآمار باشد اما اگر بدانیم که تنها در ۱۰ روز منتهی به ۵ فروردین ۱۴۰۱ حدود ۲۰ کشته و زحمی در این مسیر به ارمغان آمده است، شاید عمق فاجعه را بهتر درک نماییم.

حرکت در این محور اگرچه در طول روز خطرناک است اما در شب فاجعه ای بس خطرناک تر رخ خواهد داد. تنها به این جمله پایانی اکتفا می کنم و آن هم خطاب به جناب قاسمی وزیر راه و شهرسازی، جناب وزیر ... اگر می خواهید عمق فاجعه و خطر را با عمق وجود خود حس نمایید خواهشمندیم مسیر ۱۱۵ کیلومتر فوق در محور جهرم به لار را آن هم در شب و آن هم با ماشین شخصی طی طریق نمایید... خداقوت آقای وزیر...

امام جمعه لارستان:

یکی از اولویت های ارتقای صنعت گردشگری لارستان، پروازهای فرودگاهی است

قرار نیست برای اینکه فرودگاه مرکز استان رونق پیدا کند فرودگاه شهر دیگری از رونق بیافتد

امام جمعه لار با تاکید بر اینکه مردم مکرراً گله داشته اند که در اوایل فروردین ماه بخش مهمی از پروازهای فرودگاه بین المللی لارستان تعطیل شده بود، گفت: این اتفاق باعث می شود که برنامه ریزی های مردم که از گذشته برای عید رخ داده به هم بریزد.

به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی در آیین عبادی نماز جمعه این هفته شهر لار در سخنانی اظهار داشت:

-بنا به اعلام وزارت آموزش و پرورش کلاس ها از ۱۴ فروردین حضوری خواهد بود و خانواده ها نسبت به سلامت فرزندان دغدغه دارند و از طرفی بنا به گزارش ها تحصیل به صورت مجازی باعث افت تحصیلی و کاهش روحیه اجتماعی فرزندان شده است.

-با توجه به اینکه واکسن در سه دز تزریق شده و دغدغه خانواده ها مورد توجه قرار گرفته است و این موضوع همکاری و همیاری مسئولین و خانواده ها را میطلبد تا کلاس ها به صورت حضوری برگزار گردد .

-خطاب به مسئولین در رابطه با بی‌نظمی یا لغو پروازهای فرودگاه بین المللی لار باید گفت: ما وقتی به یک جایی عنوانی داده ایم باید شأن آن را نیز حفظ کنیم.

- مردم مکرراً گله داشته اند که در اوایل فروردین ماه بخش مهمی از پروازهای فرودگاه بین المللی لارستان تعطیل شده بود.

جهاد تعطیل‌بردار نیست / محرومیت زدایی در ایام نوروز

بسیجیان و پاسداران لارستانی در تعطیلات نوروز با حضور در مناطق محروم و شرکت در اردوهای جهادی مشغول خدمات رسانی هستند تا نشان دهند در اوج لذت تعطیلات از خود می‌گذرند تا لبخند رضایتی بر لبان همنوع خود بنشانند.

به گزارش میلاد لارستان، تعطیلات نوروز فرصت مناسبی برای در کنار خانواده بودن، سفر کردن، استراحت کردن، شرکت در دورهمی‌ها، انجام تفریحات و گردش و غیره است اما هستند انسان‌هایی که تعطیل و غیرتعطیل، عید و غیرعید را نمی‌شناسند و برای آنکه بتوانند گره‌ای از کار بگشایند، از آسایش خود می‌گذرند و دست بکار و تلاش می‌زنند.

قصه جهادگران سر دراز دارد چرا که روایت ازخودگذشتگی ها و انجام کارهای بزرگ و اثرگذار آنها را دیده و شنیده‌ایم.

این بار داستان مربوط به جهادگران لارستانی است که با برنامه‌ریزی بسیج سازندگی سپاه ناحیه لارستان در قالب ۵ گروه مجزا با اعزام به مناطق محروم خطه لارستان دست به کارهای بزرگ زده‌اند.

در این خصوص، سرهنگ «عیسی افسری» فرمانده سپاه ناحیه لارستان در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان ضمن تبریک عید نوروز و سال تولید، دانش‌بنیان و اشتغال‌آفرین، خدمت‌رسانی به محرومان را یک وظیفه همگانی و در زمره وظایف دینی و انسانی برشمرد و اظهار داشت: جهادگران لارستانی در گذشته بارها در صحنه‌ها و حوادث مختلف نظیر سیل، زلزله، کرونا، محرومیت‌زدایی، اشتغال‌آفرینی و غیره همت و اراده خود را به اثبات رسانده‌اند.

وی با تمجید از اقدام جهادگران به جهت شرکت در اردوهای جهادی و فاصله گرفتن از خوشی های تعطیلات ایام عید، افزود: پس از آغاز سال جدید سه گروه جهادی متشکل بسیجیان، پاسداران و اقشار مختلف مردم با حضور در روستاهای زاهد محمود، بلوچی و هرمود، و شهر دهکویه در عرصه‌های عمرانی، فرهنگی، اجتماعی،واکسیناسیون دامپزشکی ،محرومیت‌زدایی و غیره دست به جهاد زده‌اند.

فرمانده سپاه ناحیه لارستان، با اشاره به اینکه گروه جهادی پیامبراعظم (ص) وابسته به پایگاه امام حسین(ع) با تعداد ۴۰ جهادگر و با جمع‌آوری کمک‌های نقدی و غیرنقدی نیک‌اندیشان با حضور در روستای زاهدمحمود در حال خدمات‌رسانی هستند، تصریح کرد: اعضای این گروه در کنار ساخت پروژه های عمرانی منازل ، حمام و سرویس بهداشتی، آشپزخانه و ... ، با بهره‌گیری از کمترین امکانات در زمینه‌های گوناگون نظیر آموزش تحصیلی، سبک زندگی، فرزندآوری و تربیت فرزند، مسایل مرتبط با زندگی زوجین، آسیب‌های اجتماعی و غیره فعالیت دارند.

این مسوول به حضور گروه جهادی شهید برونسی که با عضویت جهادگران پاسدار ناحیه لارستان در شهر دهکویه برای احداث منزل مددجویان در قالب طرح ۳۲۰۶ واحدی تفاهم با کمیته امداد امام خمینی (ره) خبر داد و خاطر نشان کرد: قرار است در مرحله اول در سطح لارستان تعداد ۵ مسکن با همکاری بسیج سازندگی ،گروه های جهادی و کمیته امداد و بنیاد مسکن و خیرین برای نیازمندان احداث شود.افسری، با اذعان به اینکه گروه جهادی شهید بامداد متشکل از جهادگران طلبه نیز با حضور در روستای بلوچی در زمینه ساخت منازل مددجویان طرح تفاهم با کمیته امداد امام خمینی (ره) فعال هستند، گفت: همچنین گروه جهادی بسیج مهندسین با همکاری اداره دامپزشکی در راستای واکسیناسیون دام های روستایی در بخش مرکزی لارستان مشغول به فعالیت هستند.

وی با بیان اینکه گروه‌های جهادی شهید رهنمون(جامعه پزشکی) و شهید تهمتن (خادم الشهدا) در روستای زاهدمحمود حاضر اضافه کرد: نیک‌اندیشان می‌توانند کمک‌های نقدی خود را در راستای مشارکت با گروه‌های جهادی در زمینه محرومیت‌زدایی، اشتغال‌آفرینی، تهیه جهیزیه نوعروسان، تامین هزینه تحصیل یا درمان نیازمندان به شماره کارت «۶۲۷۳۸۱۷۰۱۰۱۳۸۹۹۲ بنام کمکهای مردمی لارستان» واریز کنند.

نبود اتاق بازرگانی حلقه مفقوده تجارت در لارستان

رئیس مرکز رشد واحدهای فناور لارستان گفت: مهمترین ظرفیت و موقعیت خاص لارستان، حوزه اقتصادی و تجارت و بازرگانی است که تاکنون مغفول مانده و هم اینک باید با همت مسئولان ، خیرین منطقه و البته حمایت های ویژه دولت و معاونت علمی ریاست جمهوری این ظرفیت ها شکوفا شوند.برخی ظرفیت ها وموقعیت های خاص و راهبردی در لارستان به ویژه در زمینه تبادلات تجاری و بازرگانی و ایجاد زیرساخت ها وزیربناهای موجود در حوزه مراکز رشد و فناوری وجود دارد که این منطقه را به یکی از کانون های مهم و بهترین مرجع برای تحقق و شکوفایی اقتصاد دانش بنیان تبدیل کرده است.مبادلات تجاری و بازرگانی و حضور بیش از ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار نفر از لاری های مقیم کشورهای خارجی بر اساس آمار غیررسمی و همچنین وجود زیرساخت های و امکانات سخت افزاری همچون ساختمان ۵ طبقه مرکز رشد لارستان از مهمترین بسترهای توسعه ای و کانون های مرجع برای رونق و تحقق شعار امسال مبنی بر اقتصاد دانش بنیان است.ساختمان پنج طبقه مرکز رشد (برج فناوری) لارستان که هم اینک به همت خیرین و با پیشرفت فیزیکی بالای ۹۸ درصد در حال اجراست یکی از ظرفیت های مهم و پیش نیازهای اساسی به عنوان مجموعه ای کامل و اکوسیستم برای توسعه صادرات و همچنین رونق حوزه های فناوری در لارستان و استان فارس محسوب می شود.

رئیس مرکز رشد واحدهای فناور لارستان گفت: زیربنای مفید ساختمان این مرکز رشد بیش از سه هزار و ۳۵۰ متر مربع است و از سال ۹۷ نیز عملیات اجرایی آن آغاز شد.

فرزاد قناعت پور، در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: تاکنون رقمی افزون بر ۲۶۰ میلیارد ریال برای این ساختمان هزینه شده است که مبلغ ۲۱۰ میلیارد ریال آن بدون احتساب زمین اهدایی از سوی بنیاد خیریه و نیک اندیشان هاشمی لارستان تامین و هزینه شده است. همچنین مبلغ ۵۰ میلیارد ریال هم از سوی دولت و معاوت علمی و ریاست جمهوری برای تجهیز و تامین امکانات تخصیص و ابلاغ شده است. قناعت پور ابراز داشت: در آغاز فعالیت مرکز رشد واحدهای فناور لارستان، با توجه به ظرفیت های منطقه ای در زمینه تعاملات بین المللی به ویژه با حوزه خلیج فارس، ماموریت ایجاد زیرساخت های مورد نیاز برای تحقق دالان صادراتی محصولات دانش بنیان در سرفصل سیاست های راهبردی پارک علم و فناوری استان برای این مرکز تعریف شد و امروز راه برای تحقق این مهم، نزدیک تر از گذشته است.

وی با بیان اینکه هم اینک ۱۱ شرکت دانش بنیان در حوزه های مختلف در لارستان مشغول فعالیت هستند، گفت: زمینه برای فعالیت ۲۰ تا ۳۰ شرکت دانش بنیان دیگر در این ساختمان و مرکز رشد نیز فراهم شده است.

این مسوول با اشاره به ظرفیت عظیم و راهبردی لارستان به ویژه وجود نیک اندیشان و خیرین و همچنین ارتباطات تجاری و بازرگانی این شهرستان با کشورهای حوزه خلیج فارس هم گفت: لارستان و شهرهای جنوبی فارس هم اینک در کانون توجه دولت و معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری قرار گرفته است.

قناعت پور ادامه داد: مهمترین ظرفیت و موقعیت خاص این شهرستان، حوزه اقتصادی و تجارت و بازرگانی است که تاکنون مغفول مانده و هم اینک باید با همت مسئولان ، خیرین منطقه و البته حمایت های ویژه دولت و معاونت علمی ریاست جمهوری این ظرفیت ها شکوفا شوند.

رئیس مرکز رشد واحدهای فناور لارستان همچنین خواستار ایجاد اتاق بازرگانی فناوری در لارستان شد و البته حلقه مفقوده تجارت در منطقه را عدم وجود اتاق بازرگانی صنعت و معدن و کشاورزی در این شهرستان عنوان کرد.

این مسوول اضافه کرد: ایجاد زیرساخت های علمی، فناوری، شغلی و اقتصادی برای لارستانی های مقیم کشورهای خارجی و حوزه خلیج فارس در این راستا بسیار ضروری است و البته جوانان این خطه نشان داده اند که ایده پرداز و مسئولیت پذیر هستند.

رئیس مرکز رشد واحدهای فناور لارستان با اشاره به ظرفیت کم نظیر وجود بیش از ۶هزار شرکت دانش بنیان در کشور هم گفت: یکی از دغدغه های مهم نیک اندیشان و بانی احداث ساختمان مرکز رشد لارستان این است که این مکان به امکانات مورد نیاز از سوی دولت تجهیز شود تا همچنان انگیزه کار و کمک های بیشتر خیرین با جدیت فراهم شود.

قناعت پور همچنین راه اندازی پروازهای باربری از فرودگاه لارستان را یکی از زیرساختهای اساسی برای تحقق طرح های پیش بینی شده در این مرکز رشد دانست.

نماینده مجلس : جهرم به میادین گازی جدید دست یافت

نماینده مردم جهرم و خفر در مجلس شورای اسلامی از کشف میادین جدید گازی در جهرم خبر داد و گفت: دو سال و نیم برای مطالعات دقیق و برای رسیدن به سفره‌های نفت و گاز در این شهرستان وقت گذاشته شده و خوشبختانه به سفره‌های گاز در جهرم دست یافته ایم.

محمدرضا رضایی ، در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با بیان اینکه بخشی از بودجه کشور به نام سه درصد فروش نفت و گاز به مناطق نفت‌خیز تعلق می‌گیرد، تصریح کرد:با توجه به پایان مطالعات اکتشاف گاز ، این پروژه در حال انتخاب پیمانکار است و در خرداد ماه حفاری چاه‌های گاز در جهرم آغاز خواهد شد.

به گفته وی از اردیبهشت ماه نیز احداث جاده دسترسی و دکل حفاری برای این چاه ها با اعتباری بالغ بر ۷۰۰ میلیارد تومان آغاز خواهد شد. رییس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی افزود: با آغاز این پروژه می‌توان به ظرفیت‌هایی چون پالایشگاه گاز دست یافت و همچنین چون جهرم به مناطق گاز خیز می‌پیوندد و علاوه بر ایجاد اشتغال برای جوانان، به سهم سه درصدی حاصل از فروش نفت و گاز نیز در تأمین بودجه شهرستان می‌توان فکر کرد.

لزوم توسعه زیر ساخت های حمل و نقل

رضایی با اشاره به لزوم اتصال شهرستان‌های جهرم و خفر به شبکه ریلی و با بیان اینکه زیرساخت‌های حمل و نقل شهرستان‌های جهرم و خفر باید تقویت شود گفت: در کنار ظرفیت‌های فرهنگی، مذهبی و... باید زیرساخت‌های حمل و نقل جهرم و خفر تقویت شود.قطعاً یکی از زیرساخت‌های مورد نیاز برای توسعه، در زمینه حمل و نقل است که به این منظور احداث راه‌آهن و توسعه فرودگاه جهرم به طور جدی در دستور کار وجود دارد.

وی با اشاره به اینکه پروژه راه‌آهن جهرم از سه مسیر دنبال می شود بیان کرد: سه مسیر و یک ایستگاه در جهرم تعریف شده که شامل مسیر جهرم-شیراز-بوشهر و جهرم-شیراز-گل‌گهر سیرجان و جهرم-لار-بندرعباس است.

به گفته رضایی ، ساخت و اعتبار این پروژه با توافق قرارگاه خاتم‌الانبیاء و بخش خصوصی دنبال می شود که باعث تسریع در انجام پروژه خواهد شد. وی درباره توسعه فرودگاه جهرم نیز گفت: منابع توسعه باند فرودگاه بین‌المللی جهرم تأمین شده است و در چند روز آینده مناقصه آن برگزار خواهد شد تا بتوانیم در آینده نزدیک شاهد پرواز هواپیماهای پهن پیکر از فرودگاه جهرم باشیم. با افزودن دو پرواز، تعداد پروازهای جهرم به ۶ پرواز در هفته افزایش خواهد یافت.

رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه از خردادماه پرواز نجف و مشهد از جهرم برقرار خواهد شد، گفت: مسیر موجود برای ورود به کشور عراق از طریق مرز مهران در غرب کشور است و طبق توافق با سازمان هواپیمایی، مسیر پرواز جهرم به عراق از سمت مرز شلمچه خواهد بود تا هم مسیر کوتاه‌تر شود و هم هزینه پرواز کاهش پیدا کند. برای پرواز برگشت نیز مسافران عراقی علاوه بر زایران ایرانی می‌توانند وارد جهرم شوند و با توجه به ظرفیت عظیم درمانی جهرم و بیمارستان تازه افتتاح‌شده از متخصصان و خدمات درمانی شهرستان جهرم استفاده کنند که موضوع تقویت گردشگری هم در این شهرستان شکل گیرد.

رضایی تصریح کرد: با توسعه راه‌های شهرستان و اینکه جهرم در مسیر راه‌های اصلی جنوب کشور قرار می‌گیرد، بخشی از درآمد شهرستان باید از طریق خدمات‌دهی تامین شود.

به گفته وی اینکه زیر ساخت های شهرستان‌های جهرم و خفر باید تقویت شود تا اگر در آینده برای جنوب فارس اراده بر ایجاد جایگاهی شود، مسئولین به جهرم برسند.

رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی درباره شعار سال جاری نیز بیان کرد: عمده اقتصاد شهرستان جهرم بر پایه کشاورزی است، ولی باید از مسیر سنتی خارج شویم و ورود دانش‌بنیان‌ها به حوزه کشاورزی از جمله بحث گلخانه‌ها یکی از برنامه‌هایی است که به منظور تحقق شعار سال در سطح شهرستان انجام خواهد شد.رضایی

رضایی کوچی با اشاره به ظرفیت حضور نخبگان جهرم در شورای نگهبان، قوه قضاییه، دولت و... گفت: شورای راهبردی شهرستان جهرم راه‌اندازی می‌شود تا بتوان با حضور نخبگان شرایط بهتری را برای شهرستان رقم زد.

حوادث و کشفیات

هفت مصدوم و یک فوتی در پی تصادف در محور حسین آباد به درز

هفت مصدوم و یک فوتی در پی تصادف در محور حسین آباد به درز به وقوع پیوست.

محمد صباغی رئیس اورژانس پیش بیمارستانی لارستان، گفت: با گزارش واژگونی خودرو ۴۰۵ در محور حسین‌آباد به درز، سریعاً سه دستگاه آمبولانس پایگاه درزوسایبان، شاغیب و چهاربرکه، در کمترین زمان ممکن به محل حادثه اعزام شدند.

این حادثه که متاسفانه ۷ مصدوم و یک فوتی به همراه داشت، مصدومان سانحه پس از انجام اقدامات درمانی، جهت ارایه خدمات درمانی به بیمارستان امام رضا(ع) منتقل شدند.

***

تصادف در محور اوز-خنج با ۱۲ مصدوم

تصادف در محور اوز-خنج با ۱۲ مصدوم بر جای گذاشت.

با گزارش برخورد خودرو پارس با پیکان و پژو در این محور به واحد ارتباطات اورژانس ۱۱۵لارستان ،سریعا یک دستگاه آمبولانس پایگاه اورژانس اوز ، در کمترین زمان ممکن به محل حادثه اعزام شدند.

این حادثه متاسفانه ۱۲مصدوم به همراه داشت که اقدامات لازم درمانی برای مصدومان توسط کارشناسان در محل،انجام شد. به دلیل افزایش آمار تصادفات در محور های مواصلاتی منتهی به لارستان نیاز به اتوبوس آمبولانس بیش از پیش احساس میشود که

امیدواریم در آینده ای نزدیک به همت مسئولین اورژانس کشور،این مهم به سرانجام برسد.

***

سقوط جوان ۲۹ ساله از ارتفاعات منطقه تفریحی تنگ آب

جوان ۲۹ ساله از ارتفاعات منطقه تفریحی تنگ آب گراش سقوط کرد.

طی اعلام حادثه از مرکز کنترل عملیات فوریت های پیش بیمارستانی ۱۱۵ شهرستان گراش به پایگاه امدادونجات شهدای امدادگر وابسته به جمعیت هلال احمر گراش، مبنی بر سقوط از ارتفاع جوان ۲۹ ساله، سریعا یک تیم امدادونجات با خودرو امبولانس کمک دار به محل حادثه اعزام شد.

پس از ارزیابی مصدوم و اقدامات لازم که از ناحیه دست و پا دچار تروما و شکستگی شده بود جهت مداوای بیشتر و انتقال به مرکز درمانی تحویل عوامل فوریت های پزشکی ۱۱۵ شد.

توزیع ۱۲۰۰ بسته گوشت گوسفندی بین نیازمندان جنوب فارس

اخوت، از توزیع ۱۲۰۰ بسته گوشت گوسفندی با هماهنگی ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس میان نیازمندان و ایتام در طرح قربانی شعبان‌المعظم خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، «محمدابراهیم اخوت» در گفت‌وگو با خبرگزاری شبستان، گفت: به همت کانون فرهنگی هنری شهدا، مسجد شاهزاده لارستان و با هماهنگی ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، یک هزار و ۲۰۰ بسته گوشت گوسفندی به ارزش ریالی ۳۰۰ میلیون تومان، بین نیازمندان جنوب فارس در شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش، اوز و جویم توزیع شد.مدیر ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس با بیان اینکه هر بسته دارای یک‌ونیم کیلوگرم گوشت گوسفندی است، افزود: این کار پسندیده توسط مؤسسه خیریه حضرت خدیجه(س) و برنامه تلویزیونی سمت خدا با عنوان طرح قربانی بزرگ شعبان‌المعظم تأمین و ارسال شده است.

وی یادآور شد: از حدود ۲ سال پیش تا کنون قریب به ۱۶ تُن گوشت طی ۹ نوبت بین نیازمندان جنوب فارس توزیع شده بود.

تجهیز و ساخت همراه سرای بیمار در گراش

نیک اندیشان و خیرین در شهرهای جنوبی فارس همواره و در همه فراز و فرودها و سختی ها و دشواری های اقتصادی و در این شرایط محدودیت های منابع مالی همراه مردم و دولتمردان و دستگاه های مختلف اجرایی برای گره گشایی از مشکلات مردم و رونق و آبادانی این منطقه هستند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، بی گمان نقش و ردپای خیرین منطقه جنوب فارس در هر عرصه و صحنه ای که ضرورت حمایت و پشتیبانی های مردمی وجود داشته به وضوح پیدا است؛ البته حوزه درمان و سلامت یکی از صحنه ها و بخش های مورد توجه و اهتمام جدی برای ورود خیرین و پشتیبانی آنها در این خطه از کشورمان و به ویژه شهرستان گراش بوده است.

تاکنون میلیارد ها تومان از سوی خیرین گراشی در ساخت و تجهیز پروژه های مربوط به حوزه سلامت و ارتقای سطح کیفی خدمات درسطح مراکز درمانی و به ویژه بیمارستان امیرالمونین علی (ع) گراش هزینه شده است.

ساختمان همراه سرای بیمار در بیمارستان امیرالمومنین علی (ع) این شهرستان که عملیات اجرایی آن از سال ۹۷ آغاز شده بود به همت خانواده نیک اندیش مرحوم حاج رضا فدایی تکمیل و تجهیز شد.

عبدالرضا افشار، مدیرعامل موسسه خیریه بیمارستان امیرالمومنین علی (ع) گراش، گفت: تاکنون برای ساخت و تجهیز این ساختمان افزون بر ۳۰ میلیارد ریال به همت این خانواده نیک اندیش و برای رفاه حال همراهان بیماران هزینه شده است.

مدیرعامل موسسه خیریه بیمارستان امیرالمومنین علی (ع) گراش گفت: همچنین مبلغ هفت میلیارد ریال از سوی دولت و دانشکده علوم پزشکی گراش برای تجهیز این همراه سرا هزینه شده است.

وی تصریح کرد: در آغازین روزهای سال ۱۴۰۱ نیز همچنین مبلغ هشت میلیارد ریال دیگر به همت این خانواده و برای تجهیز طبقه دوم ساختمان به حساب موسسه خیریه بیمارستان امیرالمونین علی (ع) شهرستان گراش پرداخت شد. «همراه سرای بیماران» بیمارستان امیرالمومنین (ع) گراش واقع در بلوار شهدا، پشت بازارچه مرکزی قرار دارد.

وی گفت: مساحت زیربنای این ساختمان یکهزار و ۲۰۰ متر مربع و در دو طبقه است و شامل ۲۰ سوئیت، ۶ سالن، نمازخانه و اتاق نگهبانی است.

افزایش ۴۷ درصدی پروازهای نوروزی از فرودگاه شیراز

مدیرکل فرودگاه‌های استان فارس گفت: از ۲۵ اسفندماه ۱۴۰۰ تا روز سیزدهم فروردین‌ماه امسال یک‌هزار و ۳۶۰ پرواز داخلی و خارجی از فرودگاه شهید دستغیب شیراز انجام شد که حاکی از افزایش ۴۷ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل است.

غلامرضا کریم آقائی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم ، با اشاره به افزایش پروازهای این فرودگاه باتوجه به استقبال مسافران در تعطیلات نوروزی، اظهار داشت: به‌مناسبت نوروز از بازه زمانی (۲۵ اسفندماه ۱۴۰۰ تا ۱۳ فروردین ماه ۱۴۰۱) مجموعا حدود ۲۴۰ پرواز رفت و برگشت خارجی در ۹ مسیر بین المللی انجام شد.

وی با اشاره به مسیر بین المللی از جمله دبی، مسقط، استانبول، دوحه، کویت، نجف، صحار، آنتالیا و دمشق اعزام و پذیرش شدند، افزود: همچنین یک‌هزار و ۱۲۰ پرواز داخلی در ۲۵ مسیر داخلی صورت گرفت.

مدیرکل فرودگاه‌های استان فارس گفت: در مدت یاد شده ۱۴۰ هزار نفر مسافر داخلی و خارجی از ترمینال‌های فرودگاه بین المللی شهید دستغیب شیراز جا به جا شدند که ۲۹ هزار نفر مربوط به پروازهای خارجی و ۱۱ هزار نفر مربوط به پروازهای داخلی بوده است.

کریم آقائی از افزایش ۴۷ درصدی پروازهای فرودگاه شیراز نسبت به مدت مشابه پارسال با ۹۴ هزار مسافر خبر داد و بیان کرد: همچنین در این مدت میزان یک‌هزار و ۳۷۰ تن بار جابه جا شده که نسبت به مدت مشابه پارسال ۱۳ درصد افزایش را داشته‌ایم.

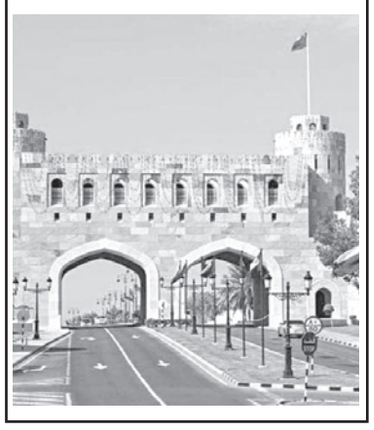
مدیرکل فرودگاه‌های استان فارس در ادامه از پیشرفت فیزیکی ۵۳ درصدی ترمینال جدید بین المللی فرودگاه شهید دستغیب شیراز خبر داد و تصریح کرد: در تلاش هستیم از اعتبارات ملی و عمرانی در سال ۱۴۰۱ برای تکمیل این ترمینال استفاده کنیم.

وی همچنین از انجام ۱۰ پرواز داخلی از فرودگاه بین المللی شهرستان جهرم و جا به جایی ۴۵۰ مسافر سخن گفت و افزود: در این مدت ۶ تن بار جابه جا شده و نسبت به پارسال ۳۷ درصد افزایش مسافر داشته است.

مدیرکل فرودگاه‌های استان فارس در پایان اعلام کرد که فرودگاه شیراز سومین فرودگاه پرترافیک کشور پس از تهران و مشهد در پروازهای داخلی و خارجی است.

تاکید رئیس جمهور سوریه و سلطان عمان بر تقویت همکاری‌ها

رئیس جمهور سوریه و سلطان عمان در گفت‌وگوی تلفنی با یکدیگر بر تقویت همکاری‌های بین دو کشور تاکید کردند.
«بشار اسد» رئیس جمهور سوریه و «هیثم بن طارق السعید» سلطان عمان تلفنی گفت‌وگو کردند.به گزارش خبرگزاری رسمی سوریه(سانا)، رئیس جمهور سوریه و سلطان عمان فرا رسیدن ماه مبارک رمضان را تبریک گفتند و برای مردم دو کشور و ملت‌های عربی و اسلامی آرزوی سلامت و سعادت کردند.
در این تماس، روابط برادرانه بین سوریه و عمان و روند همکاری‌های دوجانبه بین دو کشور که در بسیاری از زمینه‌ها پیشرفت چشمگیری دارد، مورد بحث و بررسی قرار گرفت. اسد و بن طارق بر ادامه همکاری مشترک و گشودن افق‌های جدیدی برای همکاری به گونه‌ای که به تحکیم روابط دو ملت برادر و دستیابی به منافع آنها کمک کند، تاکید کردند.



نخست وزیر اسرائیل از وحشت انتفاضه، مدیران شاباک را به صف کرد

نفتالی بنت نخست وزیر رژیم صهیونیستی ، مسئولین سرویس امنیتی عمومی این رژیم را برای جلسه فراخواند.
روزنامه معاریو در خبری در تارنمای خود نوشت: نفتالی بنت در جلسه‌ای با حضور رونین بار رئیس شاباک و رؤسای اداره این سرویس شرکت کرد.
در این جلسه که در مقر شاباک برگزار شد، آخرین مناطق فلسطینی نشین مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.
گرچه اطلاعات بیشتری از این نشست منتشر نشده است اما رادیو ارتش رژیم صهیونیستی شامگاه شنبه به نقل از یکی از ژنرال‌های سابق این رژیم خبر داد، تل‌آویو منتظر شدت گرفتن تقابل (مقاومت) فلسطینیان در ماه رمضان است.
ژنرال آلون اویتار هماهنگ کننده سابق عملیات نظامی ارتش رژیم صهیونیستی در مناطق فلسطینی به این رسانه عبری زبان گفت: پیش بینی می‌شود ماه رمضان شاهد تنش بسیار زیادی بین یهودیان و مسلمانان به ویژه در اطراف مسجد الاقصی باشد و این مکان زمینه ساز درگیری جدیدی بین دو طرف شود.
رژیم صهیونیستی از چند وقت پیش به بهانه انجام تدابیر و آماده سازی برای این شرایط اقدام به افزایش عملیات سرکوبگرانه و جنایتکارانه خود علیه فلسطینیان کرد که آخرین آن به شهادت رساندن ۳ فلسطینی در اردوگاه جنین در شمال فلسطین اشغالی در بامداد شنبه بود.پایگاه عبری زبان واللا نیوز نیز خبر داد، اقدامات اسرائیل به کرانه باختری محدود نشده و سرویس‌های امنیتی اسرائیل شمار زیادی از فلسطینیان ساکن مناطق ۱۹۴۸ را هم دستگیر کرده‌اند. از سوی دیگر رسانه‌های عبری زبان همچون یدیعوت آحارانوت به نقل از منابع آگاه در ارتش رژیم صهیونیستی خبر دادند، احتمال شلیک راکت‌های مقاومت از غزه به شدت افزایش یافته و می‌توان گفت راه گریزی از آن وجود ندارد.
شبکه ۱۳ تلویزیون رژیم صهیونیستی هم از آماده باش ارتش رژیم صهیونیستی برای مقابله با موشک‌های شلیک شده از غزه خبر داد.
بنی‌گانتس وزیر جنگ رژیم صهیونیستی نیز در پیامی تصویری که در صفحه خود در فضای مجازی بارگزاری شده تهدید کرد، به اقدامات شدیدتری علیه فلسطینیان در ماه رمضان هستیم. او تلویحا اعتراف کرد، اقدامات (مقاومت) طرح همکاری امنیتی اسرائیل و تشکیلات خودگردان را با شکست مواجه کرده است.

مواجهه بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا با بدترین بحران تورم طی چند دهه گذشته

نرخ تورم در آلمان به بالاترین رقم طی ۳۰ سال گذشته رسیده و پیش‌بینی رشد اقتصاد این کشور از ۴/۶ درصد تا ۱/۸ درصد پائین آمده است.
اطلاعات اولیه منتشرشده توسط اداره آمار فدرال آلمان نشان می‌دهد نرخ تورم در این کشور به بالاترین رقم طی ۳۰ سال گذشته رسیده و انتظار می‌رود در ماه مارس ۷,۳ درصد نسبت‌به همین دوره در سال گذشته میلادی افزایش یافته باشد.
قیمت مصرف کننده در آلمان ۲/۵ درصد بالاتر از ماه فوریه خواهد بود.
این اداره با اشاره به این‌که نرخ تورم در آلمان غربی در ۱۹۸۱ هم به‌همین اندازه بالا بوده اعلام کرد:«قیمت گاز طبیعی و محصولات نفتی افزایش قابل‌توجهی داشته و باعث بالا رفتن نرخ تورم شده‌است»
اداره آمار آلمان همچنین مشکلات عرضه به‌خاطر اختلال در زنجیره‌های عرضه به دلیل بحران کرونا را عامل اصلی این افزایش قیمت قابل‌توجه اعلام کرده‌است. آمار نهایی تورم در ماه مارس، در دوازدهم ماه جاری اعلام خواهد شد.بی‌ثباتی در عرضه انرژی و بالا رفتن هزینه‌ها باعث شده آلمان به‌عنوان بزرگ‌ترین اقتصاد اروپا پیش‌بینی خود از رشد اقتصادی در سال جاری میلادی را از ۴/۶ درصد تا ۱/۸ درصد پائین بیاورد.
مونیکا شنیتزر، عضو شورای کارشناسان اقتصادی آلمان گفت:«موج کرونای اومیکرون از قبل شرایط اقتصادی در آلمان را به‌هم‌ریخته بود و حالا همه‌چیز ناامیدکننده‌تر شده‌است. اگر جریان انرژی روسیه متوقف شود، روند بهبود اقتصاد از بحران کرونا به خطر می‌افتد»
آلمان در اوایل همین هفته طرح اضطراری خود را در مورد گاز اعلام کرد و درمورد اختلال احتمالی یا قطعی عرضه انرژی روسیه هشدار داد. این اقدام به‌دنبال ضرب‌الاجل اعلام‌شده توسط روسیه برای کشورهای غیردوست جهت پرداخت پول واردات گاز به روبل، انجام شد. آلمان و سایر کشورهای اتحادیه اروپا هم جزو این کشورهای غیردوست هستند.
کرملین اعلام کرد تغییر سیستم پرداخت ناگهانی نخواهد بود و واردکنندگان گاز روسیه برای تبدیل ارزهای خود زمان خواهند داشت.

اردوغان و عمران خان و امتحان کرامت

روزنامه صهیونیستی یدیعوت آحارونوت گزارش داد که رجب طیب اردوغان رئیس جمهور ترکیه در جریان گفت وگوی تلفنی با اسحاق هرتسوگ رئیس رژیم صهیونیستی، عملیات اخیر مقاومت فلسطین را که منجر به هلاکت ۱۱ شهرک نشین صهیونیست شد، محکوم کرد و آن را تروریستی توصیف و برای مجروحان این حادثه آرزوی بهبودی کرد. توسعه سریع و چشمگیر روابط ترکیه و رژیم صهیونیستی برای اکثر ناظرانی که با عمق روابط طرفین آشنا هستند و به دهه چهل قرن گذشته باز می گردد، تعجب آور نبود چرا که مدت کوتاهی پس از استقرار رژیم صهیونیستی در قلب جهان اسلام، ترکیه اولین کشور اسلامی بود که این رژیم را به رسمیت شناخت.
حجم مبادلات تجاری و روابط امنیتی، نظامی و اقتصادی طرفین نیز تحت تأثیر سیاست نمایشی علیه رژیم صهیونیستی که اردوغان در آغاز حکومتش بر ترکیه برای جلب توجه افکار عمومی اسلامی عربی در پیش گرفته بود، واقع نشد و حتی در زمینه های مختلف افزایش یافت.
اردوغان ثابت کرده است که یکی از عمل گراترین رؤسای جمهور ترکیه است، او به آسانی تمام اصول، ارزش ها و حتی مرام و شعارهای خود را نادیده گرفت و نشان داد مهمترین موضوع برای وی حتما منافع ملی نیست و امکان دارد منافع حزبش یعنی حزب عدالت و توسعه بر همه امور مقدم باشد، او حتی علیه تمام شاخه‌های اخوان المسلمین در جهان فقط به خاطر متقاعد کردن رژیم صهیونیستی برای احداث خط لوله گاز مسروقه فلسطین از طریق ترکیه به اروپا، کودتا کرد.
اما نکته قابل توجه آن است که در زمانی که اردوغان به طور کامل اخوان المسلمین را رها کرده است، می بینیم که رابطه خود را با دشمنانش مانند مصر، امارات و عربستان سعودی تقویت کرده و در ازای لغو تحریم کالاهای ترکیه ای از سوی سعودی، پرونده قتل خاشقجی را بست و تمام اسناد آن را به قوه قضائیه آل سعود انتقال داد و حتی در مقابل منافع اقتصادی، با مصر و امارات آشتی کرد.
کارشناسان معتقدند که این همه پراگماتیسم اردوغان که به قیمت نابودی تصویری تمام شد که در ۲ دهه گذشته به عنوان رهبر جدید جهان سنی و احیاگر امپراطوری عثمانی ترسیم کرده بود، آنطور که اردوغان و حزبش می کوشند آن را با مولفه های اقتصادی توجیه کنند، ضروری نبود.
عمران خان نخست وزیر پاکستان بهترین گواه به این مدعاست که به دلیل امتناع از ساخت پایگاه های آمریکایی در پاکستان، تحت فشارها و تهدیدهای علنی آمریکا واقع شده اما نه فقط تسلیم نشد بلکه آمریکا را دچار چالش کرد و ثابت کرد که پاکستانی ها برده نیستند و پاکستان هرگز زانو نمی زند به رغم آنکه اقتصاد پاکستان مانند اقتصاد ترکیه نیست.

آب‌های زیرزمینی چگونه دانش بنیان مدیریت می شوند؟

آب های زیرزمینی با تأمین بیش از ۵۰ درصد از نیازهای آبی کشور، نقش موثری در مدیریت آب کشور دارند و مدیریت دانش بنیان این آب ها ضروری است.
«پرونده معجزه آبخیزداری»؛ مدیریت آب در کشور به دو بخش کلان مدیریت آب سطحی و مدیریت آب زیرزمینی تقسیم شده است و مدیریت دانش بنیان آب زیرزمینی به دلایل مختلف از اهمیت زیادی برخوردار است. طبق گفته مسئولان، در حال حاضر منابع آب زیرزمینی حدود ۵۷ درصد از نیاز آب شرب شهری، ۸۳ درصد از نیاز آب شرب روستایی و ۵۲ درصد از آب کشاورزی کشور و در مجموع ۵۵ درصد از کل نیاز بخش های مختلف کشور را تأمین می کند.

از دست رفتن ۱۲۰ میلیارد متر مکعب آب زیرزمینی کشور

واحد تقسیم بندی هیدرولوژیکی برای منابع آب زیرزمینی، دشت است. کل کشور از ۶۰۹ دشت تشکیل شده است. منابع آب زیرزمینی به صورت چاه، چشمه و قنات هستند و مصارف زیادی از کشور به این منابع وابسته است. اگر مقدار تخلیه سالیانه از منابع آب زیرزمینی از مقدار تغذیه سالیانه آنها بیشتر باشد بعد از چند سال ادامه این روند به برداشت و کاهش ذخایر استاتیک منابع آب زیرزمینی منجر می شود. ذخایر استاتیک در حقیقت ذخایری هستند که طی سالیان متمادی ذخیره شده اند و متضمن حفظ و بقای منابع آب زیرزمینی هستند.بررسی ها نشان می دهد با توسعه فناوری های چاه های عمیق و نیمه عمیق از قبل انقلاب اسلامی، تقریبا هر ساله مقدار تخلیه از منابع آب زیرزمینی از مقدار تغذیه آنها بیشتر بوده و از حجم استاتیک آنها کاسته شده است. بررسی ها نشان می دهد حداکثر مقدار کسری مخزن سالیانه در سال ۱۳۸۶ و به میزان ۹,۴ میلیارد مترمکعب بوده است و همچنین متوسط کسری مخزن سالیانه طی ۱۰ سال آبی اخیر حدود ۵ میلیارد متر مکعب بوده است. طبق آمار اعلام شده توسط وزارت نیرو، در حال حاضر حدود ۱۲۰ میلیارد متر مکعب از ذخایر استاتیک منابع آب زیرزمینی از دست رفته است. با توجه به کل ذخایر استاتیک منابع آب زیرزمینی کشور که رقمی حدود ۵۰۰ میلیارد متر مکعب است می توان عنوان کرد که متاسفانه حدود یک چهارم ذخایر استاتیک منابع آب زیرزمینی نابود شده اند.

آثار و نتایج ناگوار برداشت بی رویه آب های زیرزمینی

از آنجایی که ذخیره استاتیک به دلیل پر کردن خلل و فرج آبخوان تا حد زیادی متضمن بقای آن است با از بین رفتن این ذخیره ممکن است که به دلیل پدیده های نشست و تحکیم، منبع آب زیرزمینی برای همیشه از بین رفته و دیگر هیچ گاه امکان احیای آن وجود نداشته باشد. موارد بسیاری زیادی از فرونشست ها و ایجاد فروچاله در مناطق مختلف کشور موید این موضوع است. علاوه بر این در بسیاری از مناطق با کاهش سطح سفره، تخلیه به آب های عمدتا شور و بی کیفیت تحتانی رسیده و عملا امکان استفاده موثر از این آب ها وجود نخواهد داشت.علاوه بر این، از آثار و نتایج دیگر حفر چاه های عمیق و نیمه عمیق و برداشت بی رویه از آب های زیرزمینی می توان به کاهش دبی و خشک شدن چشمه ها قنوات چاه ها رودخانه ها تالاب ها، به خطر افتادن اراضی باغی و از بین رفتن اراضی زراعی (۵/۵ میلیون هکتار)، افت کیفی منابع آب زیرزمینی ناشی از پیشروی جبهه ای آب های شور در آبخوان های ساحلی و کویری، آسیب دیدن تاسیسات زیربنایی به دلیل پدیده فرونشست، افزایش ساعات کارکرد پمپ ها و به تبع آن افزایش مصرف انرژی به دلیل پایین رفتن سطح آب زیرزمینی در چاه ها، مهاجرت مردم و حاشیه نشینی در اطراف شهرهای بزرگ متاثر از خشک شدن تدریجی منابع آب دشت ها و عدم امکان تأمین آب برای شرب، بهداشت و اشتغال و همچنین بروز ناهنجاری های اجتماعی، سیاسی و امنیتی به شکل آشوب های غیرمدنی و اعتراض های محلی بین بهره برداران بالادست و پایین دست منابع آبی اشاره نمود.

آبخیزداری و آبخوانداری؛ راهکار دانش بنیان مدیریت آب های زیرزمینی

یافته های تحقیقاتی نشان می دهد یکی از راهکارهای دانش بنیان برای مدیری آب های زیرزمینی و جبران کاهش تراز سفره های آب زیرزمینی در کشور، آبخیزداری و آبخوانداری است که خوشبختانه این مساله در اسناد و قوانین بالادستی و نیز قوانین موضوعه کشور بدان تاکید شده است که البته کمتر توجه قرار گرفته است؛ برای نمونه در این باره در ماده ۲۷ قانون افزایش بهره وری بخش کشاورزی و منابع طبیعی آمده است: دولت مکلف است به گونه‌ای برنامه‌ریزی نماید که تا سال ۱۴۰۴ هجری شمسی و با استفادهٔ بهینه از منابع مندرج در فصل تأمین آب بودجه‌های سنواتی، حداقل پانزده درصد (۱۵٪) متوسط بلندمدت نزولات آسمانی سالانهٔ کشور (هفت و نیم درصد (۷/۵٪) از محل کنترل آبهای سطحی و هفت و نیم درصد (۷/۵٪) از طریق آبخیزداری و آبخوانداری) به حجم آب استحصالی کشور اضافه گردد و صددرصد (۱۰۰٪) ترازنامه (بیلان) منفی آب های زیرزمینی دشت های کشور (با اولویت دشت های ممنوعه آبی) جبران گردد.
متاسفانه باید گفت علیرغم یافته های تحقیقاتی و الزامات حقوقی و قانونی، به موضوع دانش بنیان آبخیزداری و آبخوانداری به منظور مدیریت منابع آب های زیرزمینی و جبران تراز منفی دشت های کشور اهتمامی چندانی صورت نگرفته است که این مساله لازم است بیش از گذشته مدنظر دولت و وزارت جهاد کشاورزی واقع شود. بررسی ها نشان می دهد بیش از ۱۵ میلیون هکتار اراضی کشور مستعد عملیات آبخوانداری و پخش سیلاب است که در صورت اجرا، می تواند نقش موثری در تغذیه سفره های زیرزمینی، افزایش تولید بخش کشاورزی، مقابله با خشکسالی و فرونشست و سایر مخاطرات طبیعی داشته باشد.

پنج جنگ بزرگ در قرنی که گذشت

جنگ. کاش وجود نداشت. کاش می‌شد مثل کودکان از خودمان بپرسیم چرا آدم‌ها با همدیگر می‌جنگند؟ چرا مردم به جای خوبی نفرت نصیب هم می‌کنند؟ چرا با هم دعوا می‌کنند؟ این‌ها سوال‌هایی است که بسیاری از ما در کودکی از خودمان و دیگران می‌پرسیدیم. سوالی که جوابی برایش نداشتیم و نداریم. «ان الانسان کان ظلوما جهولا»؛ به راستی که انسان بسیار ستمکار و نادان بود. دنیایی که قرار بود بر شانه‌های ما بهشتی زیباتر از بهشت عدن باشد، تبدیل به مخروبه‌ای شده است که حتی یک روز بدون جنگ، کشتار، خون‌ریزی و ظلم ندارد. بعضی محققان می‌گویند کره زمین در قرن بیست و یک تنها سه هفته بدون جنگ داشته است؛ یعنی نزدیک به صفر!
تقریباً از ۱۵۰ سال پیش بود که با قدرت گرفتن انگلیس، وقوع انقلاب صنعتی و رقابت کشورهای متجاوز غربی برای استعمار بیشتر کشورهای ضعیف، جنگ‌ها شکلی ترسناک‌تر و کشنده‌تر به خود گرفتند. پیشرفت در ساخت سلاح‌های کشتار جمعی و ورود درگیری‌ها به عصر بمب و موشک و سلاح‌های هسته‌ای و شیمیایی و... جنگ‌های قرن ۲۱ را از همیشه تاریخ کشنده‌تر و خونین‌تر کرد. قرن ۲۱ قرنی بود که با یک بمب می‌شد جمعیتی ده‌ها هزار نفره را در یک آن تبدیل به خاکستر کرد؛ مثال آن استفاده آمریکا از بمب‌های هسته‌ای در دو شهر هیروشیما و ناکازاکی است که جمعیتی بالغ بر ۲۰۰ هزار نفر در یک لحظه کشته شدند. با ساخت سلاح‌های جدید که با نیت کشتار بیشتر و استعمار بیشتر و ظلم بیشتر روز به روز پیشرفته‌تر شدند، می‌توان جنگ‌های قرنی که گذشت را خونین‌ترین و بی‌رحمانه‌ترین جنگ‌های تاریخ دانست.
در این گزارش نگاهی مختصر به پنج تا از کشنده‌ترین، بزرگ‌ترین، طولانی‌ترین و مهم‌ترین جنگ‌های قرن چهارده هجری خورشیدی می‌پردازیم:

جنگ جهانی دوم

این جنگ، جنگی فراگیر بین کشورهای دنیا بود که اول سپتامبر ۱۹۳۹ شروع شد و تا دوم سپتامبر ۱۹۴۵ طول کشید. البته درگیری‌های مرتبط با این جنگ از چند سال پیش از آن آغاز شده بودند. این جنگ بسیاری از کشورهای جهان از جمله تمامی ابرقدرت‌های روز را درگیر خود کرد تا جایی که دو دسته از کشورهای مختلف با تشکیل اتحادهای نظامی به نام‌های متّحدین و متّفقین در مقابل یکدیگر صف‌آرایی کردند. این جنگ گسترده‌ترین جنگ جهانی تاریخ بشر بود که در آن بیش از ۱۰۰ میلیون نفر از سی کشور مختلف به صورت مستقیم در آن جنگیدند.
در این جنگ از متفقین ۶۱ میلیون کشته شدند که ۴۵ میلیون از آن‌ها غیرنظامی بودند و از متحدین ۱۲ میلیون کشته شدند که ۴ میلیون از آن‌ها غیرنظامی بودند. جنگ جهانی دوم به تنهایی سیاه‌ترین اتفاقات جنگی تاریخ را رقم زده است. در این جنگ جدا از تعداد کشتگان و احمقانه بودن خود جنگ، جنایات ضدبشری فراوانی توسط هردو سوی جنگ انجام شد که انسان از خواندن آن‌ها به انسانیت خودش شک می‌کند. برای آشنایی با گوشه‌ای از این جنایت‌ها «واحد ۷۳۱» ژاپن و نیز سرنوشت و زندگی «یوزف منگله» دکتر ارتش آلمان در جنگ جهانی دوم را مطالعه و بررسی کنید.
ضمناً، خوب است بدانیم که ایران در این جنگ از همان آغاز اعلام بی طرفی کرد، اما متفقین به بهانه حضور کارشناسان آلمانی در کشور ما، ایران را اشغال کردند.

جنگ شبه جزیره کره

این جنگ بین سال‌های ۱۹۵۰ الی ۱۹۵۳ اتفاق افتاد. این جنگ نتیجه تقسیم کره پس از جنگ جهانی دوم بود که میان جمهوری کره تحت حمایت آمریکا و جمهوری دموکراتیک خلق کره تحت حمایت شوروی درگرفت. در این جنگ ۱.۵ الی ۱.۷ میلیون نفر کشته و در مجموع ۳.۵ میلیون نفر کشته و زخمی به همراه داشت.

جنگ آمریکا و ویتنام

این جنگ که از نوامبر ۱۹۵۵ الی آوریل ۱۹۷۵ در جریان بود طولانی‌ترین جنگ قرن اخیر به حساب می‌آید. مجموع کشته‌های آمریکا ۴۰۰ هزار سرباز با بیش از یک میلیون و ۳۴۰ هزار زخمی و مجموع کشته‌های ویتنام نزدیک به یک میلیون با ۶۵۰ هزار زخمی برآورد شده است. این جنگ که با شکست آمریکا به پایان رسید، هیمنه آمریکا بعد از جنگ جهانی دوم را شکست و این کشور را تا مرز فروپاشی و تغییر حکومت پیش برد.
نظریه دومینو اصلی‌ترین دلیل حمله آمریکا به ویتنام بود. طبق نظریه دومینو اگر در یک کشور آسیای جنوب شرقی کمونیسم به پیروزی برسد، بسیاری از کشورهای دیگر از آن پیروی خواهند کرد. جالب است بدانید که بعضی پژوهشگران و مراکز اطلاعاتی و جاسوسی مثل سی‌آی‌ای انگلستان کودتا علیه دولت مصدق را متأثر از نظریه دومینو می‌دانند. آن‌ها معتقدند نزدیک بودن محمد مصدق به حزب توده و عملکرد ضعیف او در مقابل گسترش کمونیسم در ایران، آمریکا را متقاعد کرد علیه دولت ملی او کودتا کرده و با روی کار آوردن محمدرضاشاه از گسترش کمونیسم در ایران جلوگیری کند.

جنگ تحمیلی عراق علیه ایران

دیگر جنگ بزرگ و طولانی این قرن جنگ ایران و عراق بود که توسط صدام و عراق شروع شد و هشت سال طول کشید. ایران که با وقوع انقلاب اسلامی هویت و استقلال و عزت خود را بازیافته بود، مثل خاری در چشم آمریکا و کشورهای غربی بود که در قرن‌های اخیر همواره تکه‌ای از خاک و ثروت و دارایی مردم ایران را کنده و با خود برده بودند. به همین دلیل چه کاری بهتر از تحریک صدام برای یک جنگ خانمان‌سوز علیه ایران اسلامی؟ با وجود حمایت همه کشورهای غربی از صدام در طول جنگ، خوشبختانه حتی یک وجب از خاک ایران به دست دشمن نیفتاد و این جنگ تحمیلی با پیروزی ایران به پایان رسید.
بنا بر آمار غیررسمی نزدیک به ۵۰۰ هزار نفر جان خود را در این جنگ از دست دادند. نزدیک به ۲۰۰ هزار شهید و حدود ۷۰۰ هزار جانباز در این جنگ برای عزت ایران جنگیدند و از دست درازی عراق و کشورهای غربی به خاک و هویت و استقلال ایران جلوگیری کردند. روح‌شان شاد این قهرمانان همیشگی مردم ایران.

جنگ آمریکا با تروریسم خودساخته

جنگی که آمریکایی‌ها از سال ۲۰۰۱ و حتی پیشتر با آنچه که به اصطلاح خود آن‌ها علیه تروریسم خوانده می‌شود، نیز از جمله رهاوردهای دنیای مدرن برای منطقه غرب آسیا و شمال آفریقا بود که آمار دقیقی از آن نیست. اگر کشته‌های نظامی و غیر نظامی ناشی از حملات آمریکا را در کنار کشته‌های گروه‌های تروریستی همچون القاعده، داعش، النصره بگذاریم شمار قابل توجهی از انسان‌ها در این مناقشات جان خود را از دست داده‌اند.
بطور کلی طبق تحقیقی که اواخر سال ۲۰۱۵ در گلوبال ریسرچ منتشر شد، ایالات متحده از بعد از جنگ جهانی دوم حداقل در کشتار ۲۰ میلیون انسان در جهان نقش‌آفرینی مستقیم کرده است. این آمار بدون لحاظ کردن شمار تلفات سنگینی است که در سوریه، یمن، لبنان و لیبی در سال‌های اخیر اتفاق افتاده است. از ۱۹۴ کشور دنیا، ۱۳۶ کشور جمعیتی زیر ۲۰ میلیون نفر دارند. یعنی اگر آمریکا می‌خواست تمام توان خود را روی یک کشور متمرکز کند، سه چهارم کشورهای دنیا مستعد این بودند که آمریکا با خوی انسان دوستانه (!) خود آن کشور را کان‌لم‌یکن کند. همچنین اگر مجموع جمعیت کشورها را در نظر بگیریم، نتیجتاً ایالات متحده رأساً به اندازه مجموع کل جمعیت ۴۵ کشور دنیا آدم کشته است و می‌توان در اکثر جنگ‌های یکی دو قرن اخیر دست خون‌آلود حاکمان و ارتش این کشور را دید.

منبع: مهر

خطرات گشت و گذار زیاد کودکان در فضای مجازی

دنیای مدرن امروزی اغلب ما را به نوعی به اینترنت وابسته کرده است. این وابستگی آن قدر زیاد است که گاهی به اعتیاد تبدیل می شود؛ به گونه‌ای که نمی‌توانیم حتی برای چند ساعت هم به دور از فضای مجازی بمانیم. کودکان هم تحت تاثیر چنین رفتاری به تدریج مانند ما رفتار خواهند کرد که برای سلامت آنها آسیب زا خواهد بود.

با توجه به اینکه کودکان به طور مستقیم و غیرمستقیم تحت‌تاثیر رفتارهای والدین و بزرگسالان قرار دارند و همچنین تغییرشکل شیوه آموزش در دوران کرونا و آموزش مجازی باعث شده آنها تحت تاثیر چنین تغییراتی قرار بگیرند.

وقتی عادت شکل می‌گیرد

دکتر لیلا محمدی، روان‌شناس و مشاور در مورد شکل‌گیری عادت و اعتیاد به آن می‌گوید: «در سال‌های اخیر که کودکان به دلیل شیوع بیماری کرونا نتوانسته‌اند به مدرسه بروند و با دوستان خود ارتباط زیادی داشته باشند، در بسیاری موارد ارتباط با همکلاسی‌ها و همچنین آموزش آنها وابسته به فضای مجازی، گوشی‌های همراه یا لپ تاپ‌شان شده است.

بیشتر آنها به این گونه فضاها خو گرفته و به آن وابسته شده‌اند؛ درست همان گونه که هنگام رفتن به مدرسه به معلمان خود وابسته می‌شدند.»

تعطیلات نوروزی هم مزید بر علت شده و چون وقت بیشتری دارند ترجیح می‌دهند از طریق گوشی همراه یا لپ تاپ شان ساعات زیادی را در کانال‌ها و گروه‌های مختف مجازی به سر ببرند.

بی‌نظمی

به گفته این روان‌شناس از آنجایی که این گونه فضاها آزادی زیادی در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهد؛ به همین خاطر باعث می شود نظم و انضباط کمتری هم داشته باشند.

توجه داشته باشیم بچه‌ها قبلا در ساعت مشخصی در کلاس مشارکت و حضور فیزیکی داشتند، ضمن آنکه معلم هم کنترل بیشتری بر آنها داشت. اما در فضای مجازی به طور کلی قوانین محدودتر می‌شود.

محدود شدن قوانین هم باعث می‌شود بچه‌ها بیشتر به دنبال تمایلات و علایق خود در فضای مجازی بگردند و پدر و مادرها هم خیال‌شان راحت باشد که فرزندان‌شان در حال درس خواندن و انجام تکالیف‌شان هستند.

آرامش و لذت غیرواقعی

به گفته محمدی، احساس ناامیدی و کسالت ناشی از نداشتن برنامه‌ریزی، تعطیلات طولانی و ماندن زیاد در خانه هنگام تعطیلات در نهایت باعث پناه بردن به فضای مجازی و اعتیاد به ابزارهای الکترونیکی برای همه ما و همچنین کودکان می شود.

به این ترتیب ابزاری که باید از آن برای دریافت اطلاعات، کسب آگاهی بیشتر در زمینه های مختلف استفاده کرد و آرامش بیشتری داشت تبدیل به وسیله‌ای می شود که لذت کاذب و آرامش مقطعی با خود به دنبال می آورد. ضمن آنکه تمام وقت ما را هم به خود اختصاص می دهد.

بنابراین نوعی وابستگی به همراه می آورد که معمولا فکر کنار گذاشتن و دور شدن از آن برای بسیاری از ما حتی کودکان و دانش‌آموزان نیز ایجاد دلهره و اضطراب می کند؛ تا حدی که احساس نوعی ترس و حتی پوچی با خود به دنبال می‌آورد.

اگر دور شدن از گوشی‌های همراه، تبلت یا لپ‌تاپ چنین احساساتی در شما و فرزندان تان ایجاد می‌کند و حتی از فکر آن هم مضطرب می‌شوید، می‌توان گفت که در واقع شما به نوعی به چنین ابزاری معتاد شده‌اید.

درمان و آگاهی

به گفته این مشاور با توجه به اینکه در چنین شرایطی جدا کردن کودکان از گوشی‌هایشان معمولا برای آنها ترس و اضطراب ایجاد می‌کند؛ والدین باید با خلاقیت بیشتری به دنبال راهکار و روش‌هایی برای درگیر شدن بچه ها به تفریحات و فعالیت‌های جسمانی، ورزشی و همچنین انجام تکالیف درسی‌شان باشند.

به‌این‌ترتیب، دانش‌آموزانی که در حال حاضر از درس هایشان عقب افتاده‌اند می‌توانند زودتر این عقب افتادگی‌ها را جبران کنند.

اولین گام، توجه به درس‌های گذشته است تا دانش‌آموز بتواند به تدریج با مفاهیم اولیه در هر درس آشنا شود. در این مراحل، پدر و مادرها باید بر چگونگی طی مراحل یادگیری فرزندان شان نظارت مستقیم و غیرمستقیم داشته باشند.

البته گاهی برنامه‌ریزی برای جبران عقب افتادگی‌های قبلی چندان هم ساده نیست و در صورت لزوم باید از نظر متخصصان و مشاوران استفاده کرد.

مهارت های ضروری افراد مستقل

مستقل بودن تنها به زندگی در خانه ای شخصی و یا داشتن امکانات مالی مناسب خلاصه نمی شود و بخش مهم تری از این استقلال افکار و رفتار می باشد ، آنچه یک فرد مستقل کامل و مورد قبول در جامعه باید دارا باشد ، ادامه این بخش به مهارت هایی که برای مستقل بودن نیاز داریم خواهیم پرداخت.

برای مستقل بودن باید چه مهارت هایی داشته باشیم؟

-چطور تفکر انتقادی را تمرین کنید:

در ارتباط با معنای تفکر انتقادی، «تفکر انتقادی فرایند ذهنی منظم تصویرسازی، آنالیز کردن، هماهنگ کردن و یا ارزیابی اطلاعات با مهارت و فعالیت است.» رسیدن به تفکر انتقادی فواید زیادی دارد، من جمله مدیریت شخصی، نظم شخصی و انگیزه به طور خلاصه تفکر انتقادی شامل پرسش از تصورات و ایده هاست تا قبول آن ها ، ما الان بیشتر از هر زمانی نیاز به متفکران انتقادی داریم.

-چطور زمانتان را مدیریت کنید:

کلمه «مدیریت زمان» برای ایجاد وحشت در برخی کافی ست ،اما نباید اینطور باشد ؛ مدیریت زمان، بر عکس باور عموم، اجازه میدهد شخص مستقل تر زندگی کند (بیشتر از اینکه ی برده ی ساعت باشد.) با اینکه پیش رفتن با برنامه نیاز به کمی نظم دارد، مزایای آن کاملا ارزش تلاش را دارد. مدیریت زمان موثر ،نیازمند دانستن اهداف و اولویت هاست، برنامه ریزی از قبل، نه گفتن، از بین بردن حواس پرتی ها، برعهده گرفتن مسئولیت ها، مراقبت از مخارج و تمرین مراقبت از خود.

-چطور نام مردم را به یاد داشته باشید:

نیازی به گفتن نیست که داشتن ارتباطات یک مهارت مهم زندگی است ؛ یک شبکه اجتماعی قوی، بعضی اوقات می تواند تفاوت موفقیت و شکست وخوشحالی و ناراحتی را رقم بزند. یک اشتباه که افراد زیادی از جمله این نویسنده انجام میدهند، نداشتن توانایی به یاد داشتن نام آدم هاست اگرچه میتوانید سریعا این مهارت را بهبود ببخشید. دوتا از مهم ترین موارد برای به یاد داشتن اسامی تمرکز و تکرار است توجه به وقتی که فرد نامش را میگوید و سپس تکرار آن، پیش خودتان تفاوت زیادی ایجاد میکند.

-چطور مذاکره کنید:

مذاکره با مهارت نتایج مطلوب زیادی در زندگی شخص ایجاد میکند، اما جمع آوری و پول در آوردن احتمالا جاییست که این نتیجه را میدهد. نرخ سود پایین تری می خواهید؟ نیاز به افزایش حقوق دارید؟ آیا قیمت باید پایین بیاید؟ داشتن مهارت مذاکره خوب در مجموعه شما میتواند باعث اتفاق افتادن این موارد شود.

این چهار چیز، مخصوصا مورد آخر را، به یاد داشته باشید:

- میتوانید برای خیلی چیزها مذاکره کنید، اما نه همه چیز
- مذاکره سناریوی برد و باخت نیست
- برای داشتن اهرم فشار تحقیق کنید (مثل قیمت محصولات)
- متخاصم نباشید! میتوان با احترام و تمدن مذاکره کرد.

-چطور احیای قلبی انجام دهید!

امیدواریم هرگز مجبور نشوید جان انسان دیگری را نجات دهید. با این وجود حدود هفتاد درصد مردم در یک موقعیت با حمله ی قلبی درمانده میشوند. این در حالی است که بیشتر از هشتاد درصد سکته های قلبی در خانه رخ می دهند. سی پی آر که مخفف احیای قلبی ریوی است را میتوان آنلاین یا ترجیحا رودررو یاد گرفت، بدون در نظر گرفتن روش آموزش، یاد گرفتن این مهارت ارزشمند و احتمالا نجات بخش ارزشش را دارد.

-چطور شنا کنید:

اگر شنا کردن را بلد نیستید، اشکالی ندارد اما شاید بنا به دلایلی بخواهید آن را یاد بگیرید، البته دلیل اصلی برای امنیت خود شماست. وقتی روی قایق یا تخته چوب یا وسیله دیگری شناورید دانستن نحوه ی شنا نه تنها میتواند جان شما را نجات دهد بلکه میتواند جان دیگری را نیز نجات دهد. دوم، شنا فان است، نیروبخش است و تمرین محشریست! اکثر استخرها با هزینه ی کم ،کلاس شنا دارند یک گزینه دیگر این است که اگر شناگر موفقی در خانواده دارید احتمالا می تواند اصول پایه را به شما آموزش دهد.

-چطور یک دروغگو را بشناسید:

نمیخواهیم زیاد بدبین باشیم اما در هر جا دروغگو وجود دارد اگر تا به حال از دروغگو صدمه دیده اید، کاملا با رنج و خجالت بعد از آن آشنایید. اگر نیستید، شانس شما زده است! نیازی نیست مامور سازمان سیا باشید تا یک دروغ را شناسایی کنید.

اینجا برخی موارد ابتدایی آورده شده:

-چند سوال خنثی بپرسید.

به سرعت وارد جزئیات نشوید، از آن ها راجع به هوا یا برنامه آخر هفته شان بپرسید و سپس زبان بدنشان را ببینید.

-از سوال خنثی به سوالات «داغ» بروید.

هر کس هنگام دروغگویی نشانه هایی ناخوداگاه بروز می دهد. برای کسانی که آموزش ندیده اند، معمولا یک تغییر چهره قابل درک، حرکت چشم و تغییر ساختار جمله رخ می دهد.

-به کلماتشان گوش کنید:

وقتی سعی میکنید دروغ کسی را رو کنید، وسوسه کننده است که توجه زیادی به زبان بدن داشته باشید. مراقب باشید که مقداری از این توجه را به کلماتشان معطوف کنید.

در روانشناسی امروز: آن ها ممکن است سریعتر یا آرام تر صحبت کنند. با تن صدای بالاتر یا پایین تر. به علاوه جملاتی که استفاده میکنند پیچیده تر میشود چرا که ذهنشان سعی میکند از داستانشان عقب نماند

بهترین برخورد با همسایه کنجکاو

دین اسلام حق و حقوق زیادی را برای همسایگان در نظر گرفته است و احترام به همسایه بسیار سفارش شده است. برای همسایگی مرزی وجود دارد که هیچکس نباید به خود اجازه عبور از آن را بدهد. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که همسایه شما در زندگی و کارهایتان دخالت کند؟ شما چگونه با چنین همسایه ای برخورد می کنید؟

علت فضولی برخی همسایگان

یکی از علت های فضولی برخی همسایگان بیکاری آنهاست، افرادی که در زندگی مشغله دارند، همواره سرشان در زندگی خودشان است.

همسایه های فضول هدف خاصی در زندگی ندارند. زمانی که شخص هدفی فردی در زندگی خویش نداشته باشد، با کنجکاوی کردن در زندگی سایرین به دنبال راهی برای رسیدن به خوشبختی می باشد.

علت فضولی برخی همسایه ها توجیه شکست های خود با دیدن نقاط منفی زندگی دیگران است. این افراد می خواهند ایرادات زندگی شما را پیدا کنند تا با یافتن این ایرادات به خود بقبولانند که زندگیشان زیاد هم بد نیست. آنها اینگونه حس مهم بودن می کنند.

حسادت علت دیگر فضولی برخی همسایگان است. این افراد به دلیل حسادت در مسائل زندگی شما دخالت کرده و شایعه پراکنی می کنند و در تلاشند تا زندگیتان را به نحوی به هم بریزند.

برخی همسایه ها نیز از فهمیدن رازهای مخفی دیگران احساس لذت می کنند، به همین خاطر در زندگی دیگران سرک می کشند.

شاید دلیل سرک کشیدن همسایه تان در زندگی شما تنهایی او باشد.

نکته: بعضی همسایه ها هم فقط کنجکاوند و از روی دوستی این رفتارها را نشان می دهند و ممکن است بخواهند از شما محافظت کنند.

روش برخورد با همسایه های فضول:

مودبانه با او صحبت کنید:

مودبانه با همسایه فضولتان صحبت کنید و او را متوجه کنید که رفتارش موجب ناراحتی شما می شود و از او خواهش کنید رفتارش را تغییر دهد.

رابطه تان را با او بهتر کنید:

اگر علت فضول بودن همسایه شما تنهایی او باشد و او دوست داشته باشد در زندگی همه سرک کشیده و بفهمد در زندگی بقیه چه خبر است تا تنهایی خود را پر کند. بد نیست او را به خانه تان دعوت کرده و سعی کنید با او دوست شوید. وی را بیشتر بشناسید و رابطه تان را با او بهتر کنید، با بهتر شدن رابطه تان خواهید دید که آن فرد دست از غیبت کردن درمورد شما خواهد کشید و به شما علاقه مند شده و دیگر دلش نمی خواهد اذیتتان کند.

با اعضای خانواده اش صحبت کنید:

اگر صحبت کردن مستقیم یا غیرمستقیم با فرد فضول برایتان سخت است، با خانواده اش صحبت کنید و موضوع را با او درمیان بگذارید و بگویید رفتار فرد مورد نظرتان باعث آزار و ناراحتی شما می شود. ممکن است خانواده او راهی برای متوقف کردن این فضولی ها پیدا کنند و با او در این باره حرف بزنند.

نادیده اش بگیرید:

بعضی همسایه های فضول زیانی نمی رسانند و مشکل ساز نیستند بنابراین رفتار این افراد را نادیده بگیرید. این افراد که اغلب هیچ خصومت شخصی با شما ندارند و فقط می خواهند وقتشان را با حرف زدن با شما بگذرانند هیچ زیانی ندارند پس سعی کنید از حرف زدن با آنها خودداری کنید و نادیده اشان بگیرید. آنها با دیدن رفتار شما و اینکه شما به آنها اطلاعاتی از خود نمی دهید، به تدریج حرف زدن درمورد شما را کنار می گذارند زیرا بعد از مدتی اطلاعات قدیمی شان درمورد شما خسته کننده می شود.

پاسخ مبهم بدهید:

همسایه فضول شما اغلب از شما سوالاتی خواهد پرسید اگر این سوالات درباره زندگی خصوصیتان است، به آنها پاسخ روشن و صریح ندهید و پاسخ مبهم دهید تا او دریابد که شما از پرسیدن اینگونه سوالات و فضولی خوشتان نمی آید.

سکوت کنید:

اگر در همسایگی خود فردی را دارید که در کار و زندگی شما سرک می کشد و همیشه از شما سوالاتی می کند، در برابر او سکوت کنید، بگذارید او سوال بپرسد ، شما با سکوتتان نشان دهید تمایلی برای صحبت با او ندارید.

از او چیزی بخواهید:

اگر همسایه شما برای به دست آوردن اطلاعات از شما سوالی نمود، او را کمی اذیت کنید و از او خواهشی بکنید که برایتان انجام دهد. با این کار شما همسایه تان از سرویس دادن و کمک به شما خسته می شود و دیگر نزدیک شما نخواهد شد مثلا اگر او زمانی که مهمان دارید، برای سر درآوردن از کارتان نزدیک شما شد، از او بخواهید چند صندلی از خانه اش برایتان قرض بیاورد.

حد و حدود تعیین کنید:

برای همسایه کنجکاو و فضولتان حد و حدود تعیین کنید، اگر رفتار او آزارتان می دهد نگذارید او به خانه تان راه یابد و تنها چند دقیقه در بیرون با او ارتباط برقرار کنید.

تماس چشمی نداشته باشید:

با زبان بدن به همسایه خود نشان دهید از برقراری ارتباط با او گریزانید، هنگامی که او می خواهد از کار شما سر در آورد، سوال می پرسد، تماس چشمی برقرار نکنید و خود را مشغول کار دیگری نشان دهید.

کارهایتان را از چشم او دور نگه دارید:

همسایه فضول شما همیشه می خواهد اطلاعات جدیدی از شما به دست آورد زیرا اطلاعات قدیمی برای او تکراری است پس این فرصت را به او ندهید و مسائل شخصی تان را برای خودتان نگه دارید و سعی کنید فعالیت هایتان را در حریم خصوصی تان انجام دهید. هنگام برخورد با او نه در مورد زندگی او سوال کنید و نه اطلاعات مربوط به زندگی خصوصی خود را با او مطرح کنید. فقط درمورد مشکلاتتان با اعضای خانواده یا دوستان قابل اعتمادتان صحبت کنید.

با اعضای خانواده خود صحبت کنید:

اگر همسایه فضولتان نتواند از شما اطلاعاتی بیرون بکشد ، ممکن است به کودک شما نزدیک شده و از او اطلاعاتی کسب کند. بچه ها قصد و نیت آن فرد را نمی فهمند و صادقانه به همه سوالات آنها جواب می دهند. اگر دوست ندارید مسائل خصوصی تان موضوع غیبت همه شود، اعضای خانواده را از وجود چنین فردی در همسایگی آگاه کنید.

سوال خصوصی و ناراحت کننده از او بپرسید: اگر رفتار همسایه تان موجب آزار شما شده است، این روش را امتحان کنید و به او گوشمالی دهید. اطلاعاتی از همسایه خود به دست آورده و دفعه بعد که همسایه فضولتان سراغتان آمد سوالی از او بپرسید که می دانید ممکن است موجب ناراحتی اش شود. مطمئن باشید او دیگر سراغتان نمی آید.

حرفتان را رک و صریح بزنید:

اگر رفتار همسایه شما آنقدر آزاردهنده است که نمی توانید این رفتار را نادیده بگیرید، پیشنهاد می کنیم با همسایه خود رک و صریح حرف بزنید و از او بخواهید در مسائل شخصی تان دخالت نکرده و فاصله شان را با شما حفظ کند.

پلیس را در جریان قرار دهید:

حواستان باشد، بفهمید همسایه شما فقط یک فرد فضول عادی است یا یک فرد مشکوک غیرعادی. اگر همسایه تان می خواهد درمورد تک تک افرادی که وارد خانه شما می شوند، اطلاعات کسب کند و از جزییات زندگی شما پرسیده و زمان رفتن به بیرون شما را تعقیب می کند، موضوع را با پلیس درمیان بگذارید. برای خانه تان دزدگیر و دوربین نصب کنید.

تمرین های ساده برای تغییر شخصیت در سال جدید

احساس رضایت و خشنودی در زندگی هر فرد نیازمند شناخت خود و پرورش شخصیت در جهت مثبت است.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از جام جم، تاکنون روانشناسان معتقد بودند شخصیت هر فرد در طول زندگی‌اش تقریبا ثابت و بدون تغییر می‌ماند. با این حال اکنون محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شخصیت هر کس در مسیر زندگی‌اش تکامل می‌یابد و بررسی‌های متعددی نشان داده شخصیت را می‌توان آگاهانه و به‌عمد تغییر داد. در واقع افراد می‌توانند شخصیت خود را به گونه‌ای تغییر دهند تا به رضایت و خشنودی از زندگی و حتی سلامت ذهنی دست یابند.

با تمرین‌های زیر می‌توانید به هر یک از ویژگی‌های زیر در راستای تغییر شخصیت و در نهایت رضایت و خشنودی از زندگی دست یابید:

برونگرایی:

صحبت با افراد جدید مانند پیشخدمت و صندوقدار در رستوران یا ارائه نظر مثبت درباره یک مطلب در رسانه‌های اجتماعی. در مراحل بعدی می‌توان دوستی را به کافه دعوت و درباره موضوعات مختلف با او صحبت یا حتی در گردهمایی‌های اجتماعی شرکت کرد. کارهایی که باعث می‌شود با دیگران در ارتباط باشید، برونگرایی‌تان را تقویت می‌کند.

ثبات عاطفی:

یادداشت هر چیزی که قدردان آن هستید. هنگام نگرانی در مورد موضوعی، به بهترین نتایج احتمالی فکر کنید تا از نگرانی‌تان کاسته شود. به مؤسسات خیریه کمک کنید. در هر تجربه منفی، ویژگی‌های مثبت آن را پیدا کنید. اگر موضوعی شما را عصبانی و ناراحت کرده است، درباره علت آن به‌دقت فکر کنید.

سازگاری و توافق‌پذیری:

بهترین نقطه شروع کسب این ویژگی، لبخند زدن به دیگران و از آن‌ها تعریف‌کردن است. می‌توانید پول قهوه دوست‌تان را بپردازید و کارهای خوبی را که برای دیگران انجام می‌دهید، یادداشت کنید. دنیا را از دید دیگران نگاه‌کردن یا بخشیدن کسی که شما را ناراحت کرده است هم می‌تواند مفید باشد.

پذیرفتن تجربه‌های جدید:

با کارهای خیلی ساده مانند شنیدن برنامه‌های یک پادکست جدید، رفتن به موزه یا چشیدن طعم یک غذای تازه می‌توان این ویژگی را کسب کرد. حتی می‌توانید در مباحث مختلف شرکت کرده و نظرات دیگران را درباره موضوعی خاص بشنوید و آن‌ها را بررسی کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

آقای علی علی شیر با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۴۳ لار تنظیم گردیده است مدعی است تعداد ۱جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین پلاک ۱۴۰۰۹/۳۹۱ واقع در بخش ۱۸ فارس لار که ذیل ثبت ۴۶۰۸ صفحه ۴۷۵ دفتر ۱۰۰ املاک بنام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۱۶۶۶۰ صادر و به موجب سند ۲۷۳۰۶ دفتر ۱۴۳ لار مع الواسطه به نام نامبرده منتقل شده و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است .مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۱/۰۱/۱۵

عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م الف : ۱۰۲

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

خانم فریده راه پیما با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹۳ لار تنظیم گردیده است مدعی است تعداد ۱جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین پلاک ۵۵۹۹/۱۰ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خور که ذیل ثبت ۴۵۳۹۲ صفحه ۵۶۳ دفتر ۳۰۷ املاک بنام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۰۸۸۳۲۱ صادر و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است .مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۱/۰۱/۱۵

عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م الف : ۱۰۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۹۳۱/۵ تحت پلاک ۱۰۸۶۶/۳۰۶۰ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس فیشور ملکی آقای محمد اسماعیل رضایی فرزند علیرضا که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۰۱/۱۵

عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۱۰۳

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

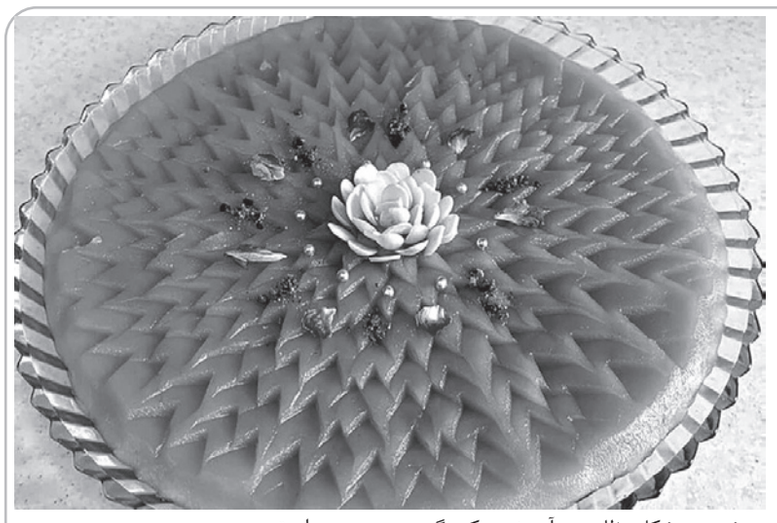
آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۱۳۱۶ مورخ ۹۹/۱۰/۱۰ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم شعبانی فرزند عیدی بشماره شناسنامه ۵ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۰/۰۳ متر مربع تحت پلاک ۱۱ فرعی از ۴۵۶۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۶۶ اصلی واقع در قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۴۶۲ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۱۸ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۰۱/۱۵

عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۱۰۸

نکاتی برای پخت حلوا



تهیه آرد مناسب

برای اینکه حلوای شما بافت لطیف تر و طعم بهتری داشته باشد، برای تهیه آن از آرد نان سنگک استفاده نمایید. آرد سبوس‌دار گلوتن پایینی دارد و به همین دلیل حلوا را لطیف‌تر می‌کند اما آرد نانوایی سبوس گرفته حلوای شما را سفت و کشدار می‌کند.

الک کردن آرد

برای اینکه آرد شما در حین پخت حلوا گلوله گلوله نشود، بهتر است قبل از تهیه حلوا آن را دو بار الک نمایید. الک کردن باعث سبک شدن آرد نیز می شود و مشکل گلوله شدن را برطرف خواهد کرد.

روغن مناسب برای تهیه حلوا

برای تهیه حلوا تنها از روغن جامد و کره استفاده نکنید. درست است با کره طعم و نرمی بهتری به حلوا می دهیم اما برای تفت دادن آرد مناسب نیست و زود می سوزد.

روغن جامد نیز می‌بندد و منظره و مزه بدی پیدا می‌کند پس اگر می خواهید از روغن جامد و کره در تهیه حلوا استفاده نمایید، حتما با روغن مایع مخلوط کنید.

تفت دادن آرد با روغن

یکی از ترفندهای بسیاری از کدبانوهای ایرانی برای تهیه حلوای خوشمزه این است که آنها ابتدا روغن را در ظرف مناسبی ریختی و روی شعله اجاق گاز قرار داده و سپس با آرد را درون روغن تفت می دهند تا رنگ آرد تغییر کرده و طلایی شود. تفت دادن آرد بدون روغن روی طعم حلوا تاثیر نامطلوب دارد.

مقدار تفت دادن آرد

یکی از نکاتی که بر طعم و رنگ حلوا اثر می گذارد، مقدار تفت دادن آرد می باشد، توجه نمایید آرد را باید با ملایمت سرخ کنید تا نسوزد چون اگر آرد بسوزد مزه‌ی حلوا تلخ می‌شود و شکل ظاهری آن نیز یک‌رنگ و یک‌دست نمی‌شود.

استفاده مناسب از میزان روغن و کره

بیش از اندازه از روغن استفاده نکنید زیرا سبب می شود روغن ببندد و کم‌تر از معمول استفاده کردن از روغن نیز باعث ترک خوردن حلوا می‌شود. اگر حلوایی که تهیه نموده اید، به دلیل اضافه‌کردن بیش از اندازه روغن شل بود، قبل از اضافه کردن شربت مقدار دیگری آرد اضافه کنید و آن را با حلوا تفت دهید.

افزودن شکر به اندازه

برای تهیه شهد حلوا آب را داخل ظرفی بریزید و روی حرارت ملایم اجاق قرار دهید، سپس شکر را به آن اضافه کنید و آن را هم بزنید تا جایی که شکر کاملا در آب حل شود.سپس حرارت را خاموش کنید در این مرحله حتما شهد را بچشید تا خیلی شیرین یا خیلی بی مزه نباشد.

شیره انگور به جای شکر

برای کش دار شدن حلوایتان به جای شکر از شیره انگور در پخت آن استفاده کنید. شیره انگور طعم متفاوتی را به حلوا می بخشد و در بسیاری از مناطق کشور افزودن آن به حلوا مرسوم است.

استفاده از زعفران

برای خوشمزه شدن حلوا مقداری زعفران را به شهد اضافه کنید، زعفران حلوا را باید درشت نباشد چون در حلوا دیده می‌شود.

استفاده از گلاب و عرق هل

برای خوش طعم و عطر شدن حلوا مقداری گلاب و عرق هل به شهد حلوایتان اضافه نمایید.

نجوشاندن شهد

برای جلوگیری از شکرک زدن حلوا شهد را نجوشانید و به محض حل شدن شکر در آن و گرم شدنش آن را از روی اجاق بردارید. شربت را سرد به حلوا نیافزایید زیرا مخلوط کردن حلوا سخت می‌شود و انسجام کافی در حلوا به دست نمی‌آید، بهتر است شربت باید با دمای گرم به حلوا اضافه نمایید.

همچنین مقدار شربت باید به اندازه باشد، اگر شربت را بیش از اندازه به حلوا اضافه نمایید، حلوا شل می شود. اگر حلوای شما پس از افزودن شهد شل شد، آن را مجددا روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب اضافی آن تبخیر شود.

«فرنی»، غذایی مفید برای روزه داران

شیر برنج و فرنی در صورتی در ماه رمضان توصیه می شوند که :اولا به صورت قسمتی از یک وعده غذایی خورده شود، ثانیا شیرینی شان محدود باشد و ثالثا در مصرف شان افراط نشود (حتی در افطار)؛ بعضی افرادی که روزه می گیرند، مخصوصا در تابستان های گرم دچار افت قندخون می شوند و افت قندخون عصبانیت و سرگیجه را تجربه می کنند که در این زمان، خوردن غذاهای یادشده می تواند برای آنها کمک کننده باشد. فرنی اگر شیرین نباشد میتواند گلو را نرم و صاف کند و آمادگی برای صرف شام و افطار را فراهم آورد.

طرز تهیه فرنی با عسل:

مواد لازم:
شیر:یک لیوان
آرد برنج :یک قاشق غذاخوری
عسل :یک چهارم لیوان
طرز تهیه:
آردبرنج را در ۳ پیمانه آب سرد حل کرده و از صافی عبور دهید تا آرد برنج گلوله گلوله نشود. سپس به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی حرارت قرار دهید. پس از آن شیر را به مواد اضافه کرده و پس از ۱۰ دقیقه دیگر حرارت را خاموش کنید کرده و حل می کنند و از صافی می گذرانند. سپس ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم می پزند. شیر را اضافه می کنند و هم می زنند و ۱۰ دقیقه دیگر می پزند. البته برای طعم دار کردن فرنی قبل از خاموش کردن شعله ، شکر ، گلاب و هل را به فرنی اضافه می کنند تا کمی با مواد بپزد. برخی افراد فرنی را بدون شکر تهیه می کنند. هنگام خوردن ، از شیره انگور یا عسل استفاده می کنند.

برای تهیه فرنی با عسل بهتر است پس از خاموش کردن فرنی ، عسل را اضافه کنید زیرا نباید عسل جوشیده شود. برای تزیین فرنی نیز می توانید ازمغز پسته و بادم ، پودر نارگیل ، دارچین و کاکائوی آب شده استفاده کنید.

فرنی با طعم میوه:

در یک ظرف میوه های دلخواه را قرار دهید و سپس فرنی تهیه شده با دستورالعمل مورد نظر را روی میوه ها بریزید. برای تزئین نیز می توانید از پودر پسته ، دارچین و گل محمدی استفاده کنید.

فرنی زعفرانی:

برای تهیه فرنی زعفرانی قبل از حرارت دادن مواد کمی زعفران دم کرده به مواد اضافه کنید تا طعم زعفران با مواد ترکیب شود.

طرز تهیه فرنی مجلسی:
مواد لازم
آرد برنج :۳ قاشق سوپخوری معادل ۵۰ گرم
شیر :۵۰۰ میلی لیتر
پودر ژلاتین:۱ ق سوپخوری
آب :۴/۱ پیمانه
شکر :۵ قاشق سوپخوری معادل ۱۰۰ گرم
گلاب :یک یا دو قاشق سوپخوری
طرز تهیه :
پودر ژلاتین را با آب مخلوط کرده وبه روش بن ماری روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا حل شود. آرد برنج ، شیر و گلاب را ترکیب کرده و روی حرارت ملایم بگذارید. مخلو را مرتب به هم بزنید تا غلیظ شود. فرنی پس از خنک شدن کمی سفت می شود بنابراین نباید روی حرارت زیاد غلیظ شود. پس از کمی خنک شدن ، ژلاتین آب شده را به مواد اضافه کنید. اگر ژلاتین به فرنی گرم اضافه شود فرنی در اصطلاح می برد. مواد را در قالب ریخته و در یخچال قرار دهید. برای سه رنگ شدن و حالت مجلسی فرنی ، مواد را به سه قسمت تقسیم کنید. یک قسمت را ساده ، قسمت بعد را با زعفران و قسمت سوم را با کاکائو ترکیب کنید و بعد از آن به صورت لایه به لایه در قالب بریزید.

فواید سویق و طرز تهیه انواع آن

اخبار رسمی / انواع سویق سلوا

سویق یکی از مواد غذایی انرژی زا است که از حبوباتی مانند عدس، گندم، برنج، جو و بسیاری دیگر از میوه ها بدست می آید که خواص غذایی و دارویی بسیاری دارد و در طب قدیم ایران و طب اسلامی، برای رفع درد و درمان بیماری ها مصرف آن بسیار توصیه شده است.

سویق چیست؟

«سویق» یا «صویق» یک پودر تهیه شده از غلات یا حبوبات است که تفت داده می شود و در فارسی قدیم به آن «پست / پَست» می گفته اند. سویق خواص فراوانی برای سلامتی دارد و برای درمان برخی از مشکلات و بیماری ها می توان از آن استفاده کرد.

کاربرد سویق چیست؟

بر اساس توصیه های طب سنتی و طب اسلامی از سویق می توان در برخی مواقع به عنوان دارو و در برخی مواقع به عنوان غذا و یا مکمل های غذایی استفاده کرد. در منابع طب ایرانی و اسلامی، توصیه شده است که از سویق ها به عنوان مکمل غذایی و یا پودری مخلوط در غذا برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و کهنسالان و حتی زنان باردار استفاده شود.

تفاوت سویق با قاووت

قاووت، که به آن قُوّتو، قُویت یا قُبیت نیز می گویند، با سویق تفاوت هایی دارد. در قاووت ها از شیرین کننده ها و طعم دهند ه ها (مثل قند و شکر و هل) استفاده می شود اما سویق ها مواد اضافی ندارند. قاووت ها اکثراً تفت داده نمی شوند اما سویق تفت داده می شود. قاووت را به عنوان صبحانه. میان وعده یا وعده پایانی شب می توان میل نمود اما برخی سویق ها را تنها برای درمان می توان استفاده کرد.

انواع سویق

سویق ها را می توان از دانه های مختلف غلات، حبوبات و هسته میوه ها یا برخی از خود میوه ها و تره بارها تهیه نمود. انواع سویق ها عبارتند از:

سویق گندم- سویق جو- سویق عدس- سویق نخود- سویق سنجد- سویق سیب- سویق کنار- سویق کدوتنبل- سویق دانه انار و...

طرز تهیه سویق:

دو روش برای تهیه سویق های مختلف وجود دارد که شامل :

روش اول:

در این روش دانه های مورد نظر را آرد کرده و سپس آن آرد را تفت می دهند. در این روش بهتر است سبوس و دانه بطور جداگانه آسیاب و تفت داده شده و در نهایت با یکدیگر مخلوط شوند. بعد از تفت دادن برای خارج شدن نشاسته سبوس بهتر است دوباره آن را الک کنید.

روش دوم :

در این روش ابتدا دانه ها را تفت داده و سپس آن ها را آسیاب می کنند.

طرز تهیه انواع سویق:

طرز تهیه سویق گندم:

این سویق از گندم و سبوس گندم تشکیل شده که برای تهیه آن یک پیمانه آرد گندم را بدون روغن تفت داده و سپس الک می کنند و سپس یک پیمانه سبوس گندم را بدون روغن با مدت زمان کمتری تفت داده و الک کرده و هر دو را باهم مخلوط می کنند.

طرز تهیه سویق جو:

سویق جو از ترکیب سویق جو و سبوس جو تهیه می شود. برای تهیه این سویق یک پیمانه آرد جو را بدون روغن تفت داده و الک می کنند و سپس یک پیمانه سبوس جو را نیز بدون روغن با مدت زمان کمتری تفت می دهند و الک کرده و با هم مخلوط می کنند.

طرز تهیه سویق برنج:

برای تهیه سویق برنج، آرد برنج و سبوس آن را جداگانه تفت داده و الک کرده و مخلوط می کنند و یا برنج سبوس دار را آرد کرده و تفت داده و سپس دوباره آسیاب و تفت می دهند.

طرز تهیه سویق عدس:

عدس سبوس ندارد و برای تهیه سویق آن عدس را دو بار آسیاب و بعد آرد آن را تفت داده و الک می کنند.

از سویق عدس می توانید در خورشت ها استفاده نمایید و از مزایای آن بهره مند شوید.

طرز تهیه سویق سنجد :

برای تهیه سویق سنجد هسته سنجد را از گوشت آن جدا کرده و سپس هسته را آسیاب کرده و جداگانه تفت داده و الک می کنند. سپس گوشت سنجد را آسیاب و تفت داده و الک می کنند. سپس پودر تفت داده هسته و گوشت سنجد را مخلوط می کنند. یا اینکه سنجد را با هسته آسیاب و الک کرده و بدون روغن تفت می دهند.

راز خوشمزه شدن شله زرد

استفاده از برنج مرغوب

برای پخت یک شله زرد خوشمزه اولین نکته استفاده از برنج مرغوب است. برنج نیم دانه ایرانی که عطر و طعم فوق‌العاده ای داشته باشد برای پخت شله زرد مناسب می باشد.

خیس کردن برنج با گلاب

برای تهیه شله زرد خوشمزه پس از پاک کردن برنج، برنج ها را چندین مرتبه بشویید تا جایی که آب برنج دیگر زلال شود و برنج کاملا شسته شده باشد سپس برنج را با ۱ لیوان گلاب و مقداری آب به مدت چند ساعت خیس کنید.

اندازه گیری مناسب

یکی از نکاتی که در خوش طعم شدن شله زرد بسیار مؤثر است، اندازه گیری دقیق مواد مورد نیاز تهیه شله زرد می باشد. هر اندازه پیمانه‌ای که انتخاب می‌کنید باید با همان پیمانه آب و شکر به نسبت چند برابر برای شله زرد استفاده کنید. مثلا اگر یک پیمانه برنج می ریزید، باید با ۲ پیمانه شکر و ۶ الی ۷ پیمانه آب استفاده کنید.

افزودن آب به مقدار کافی

برای یک پیمانه برنج از ۶ الی ۷ پیمانه آب استفاده کنید. درون قابلمه ای این مقدار آب را ریخته و اجازه دهید تا آب به جوش بیاید و بعد زمان جوش آب برنج را به آن اضافه نموده و صبر کنید تا مجددا آب مواد به جوش بیاید. سپس کف های سطح آب را گرفته و اجازه دهید برنج کاملا پخته و شکفته شود. در این مرحله نباید دیگر به برنجتان آب اضافه کنید چون این کار باعث می شود شله زرد آماده شده موقع خوردن و قاشق زدن آب بیندازد.

استفاده از زعفران

یکی از علت های خوشمزه نشدن شله زرد استفاده از زردچوبه یا رنگ غذا و... در هنگام تهیه آن است. اگر می خواهید شله زرد شما خوشمزه و خوش طعم شود، مقداری زعفران را سائیده ودرون مقداری یخ بگذارید. سپس آن را به برنج اضافه کنید اما حتما زعفران را قبل از ریختن شکر اضافه کنید. باید زعفران به میزانی باشد که شله زردتان رنگ نارنجی بگیرد.

افزودن شکر به مقدار کافی

پس از وا رفتن برنج شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید. مقدار شکر باید دو برابر برنج باشد تا شله زرد شما نه خیلی شیرین و نه خیلی بی مزه باشد. با افزودن شکر، برنج شما دوباره شل می‌شود پس نگران سفت شدن برنج نباشید.

خیس کردن خلال بادام ها

برای اینکه شله زرد شما خوشمزه شود، خلال بادام ها را به همراه گلاب در ظرفی بخیسانید تا کاملا عطر و طعم گلاب به خورد خلال بادام ها برود.۱۰ دقیقه قبل از پخت کامل شله زرد خلال بادام ها را به آن بیافزایید تا با بقیه مواد به پخت برسد.

افزودن کره

استفاده از کره در تهیه شله زرد طعم بی نظیری را به آن می بخشد، ابتدا کره را که به دمای محیط رسیده است را به شله زرد اضافه کنید و هم بزنید. برای اینکه شله زرد شما شفاف تر شود مقدار روغن مایع به شله زرد اضافه کنید.

استفاده از گلاب و عرق هل

گلاب و عرق هل به شله زرد عطر خوبی را می بخشد. برای اینکه عطر گلاب و عرق هل از بین نرود، در مرحله آخر پخت شله زرد به آن گلاب و عرق هل بیافزایید. هرگز پودر هل را مستقیماً داخل شله زرد نریزید زیرا پودر هل رنگ شله زرد را تغییر می‌دهد در صورت استفاده از آن بهتر است پودر هلرا داخل یک دستمال بریزید و گره بزنید و داخل یک لیوان بگذارید و آب جوش روی آن بریزید. بعد از دو ساعت در بیاورید و فشار بدهید و بگذارید که ته‌نشین شود. وقت اضافه کردن هل که رسید، فقط آب روی هل های ته‌نشین شده را به شله زرد اضافه کنید.

دم انداختن شله زرد

۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از افزودن گلاب و کره،زیر قابلمه شعله پخش کن بذارید و حرارت رو کاملا کم کنید و دمکنی بگذارید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه شله زرد را دم کنید. بعد از این مدت حرارت را خاموش کرده اما اجازه دهید دمکنی به مدت ۲۰ دقیقه دیگر روی قابلمه باشد. دم کردن مانع آب انداختن شله زرد می شود.

سالاد حبوبات، ترکیبی سرشار از پروتئین

سالادها یکی از محبوب‌ترین و متنوع‌ترین ترکیبات غذایی در سراسر جهان هستند که بیش‌تر به عنوان پیش غذا سرو می‌شوند؛ اما خیلی از آن‌ها به دلیل ترکیباتی که دارند، می‌توانند به عنوان غذای اصلی نیز مورد استفاده قرار بگیرند. سالادها از ترکیب سبزیجات مختلف همراه با چاشنی‌هایی مثل سرکه، سس، نمک، فلفل، آب‌لیمو، آب‌غوره و... تشکیل می‌شوند که معمولاً به صورت سرد سرو می‌شوند و ممکن است علاوه‌بر سبزیجات مواد غذایی دیگری مانند تخم مرغ، حبوبات پخته، گوشت، پنیر و... نیز به آن‌ها اضافه شود که در این صورت ارزش غذایی‌شان بیش‌تر می‌شود و می‌توان به عنوان غذای اصلی نیز میل کرد.

سالاد حبوبات یکی از انواع خوشمزه سالادهاست که به دلیل داشتن حبوبات پخته در ترکیباتش سرشار از پروتئین و مواد معدنی است؛ همچنین این سالاد به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، یک وعده غذایی کامل برای ورزش‌کاران، گیاه‌خواران و افرادی است که دارای رژیم‌های کم کالری هستند.

مواد لازم :
عدس پخته: نصف لیوان
لوبیا چیتی پخته: نصف لیوان
نخود پخته: یک چهارم لیوان
فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
خیارشور: ۵ عدد
جعفری و شوید تازه خرد شده: ۱ لیوان

مواد لازم برای تهیه سس ماست
ماست چکیده: ۵ قاشق غذاخوری
سیر تازه: ۲ حبه
روغن زیتون: یک چهارم لیوان
نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز: به میزان لازم

طرز تهیه سالاد حبوبات:
۱ ـ نخود پخته + لوبیا پخته + عدس پخته + فلفل دلمه‌ای خرد شده + جعفری و گشنیز خرد شده + خیارشور خرد شده را داخل یک کاسه مناسب بریزید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند.
۲ ـ ماست چکیده را همراه با نمک و فلفل سیاه به مواد سالاد اضافه کنید و هم بزنید.
۳ ـ روغن زیتون را داخل ماهی تابه بریزید و روی حرارت کم اجاق گاز بگذارید. سیر رنده شده را به آن اضافه کنید و داخل روغن زیتون هم بزنید. فلفل قرمز را هم داخل ماهی تابه بریزید و چند ثانیه بعد اجاق را خاموش کنید. توجه داشته باشید که این فرآیند نباید بیشتر از سی ثانیه طول بکشد. حالا مخلوط روغن زیتون و سیر آماده شده را روی سالاد بریزید. سلاد حبوبات خوشمزه شما با این سس ماست بی‌نظیر آماده سرو است.

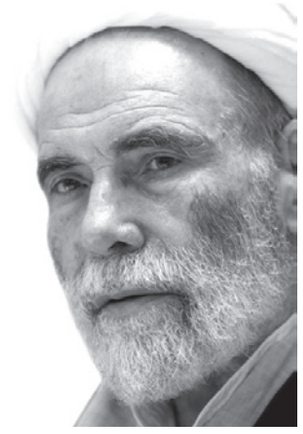
آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای غلامرضا دهقانیان فرزند علی اکبر به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۱/۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم علی اکبر دهقانیان فرزند نجف به شماره ملی ۲۵۱۱۷۳۴۳۱۰۹ صادره ازلارستان در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ دراقامتگاه دائمی خود بنارویه فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز/عبارتست از:
۱- غلامرضا دهقانیان فرزند علی اکبر به شماره ملی ۲۵۱۱۸۰۳۰۷۰ (فرزند متوفی)
۲- محمدرضا دهقانیان فرزند علی اکبر به شماره ملی ۲۵۱۰۸۸۶۶۳۰ (فرزند متوفی)
۳- کلثوم بستوه فرزند حسن علی به شماره ملی ۲۵۱۱۷۵۵۵۵۶ (همسر متوفی)
ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول بنارویه - علی سهیلی
م/الف ۱۰۵

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم مهرانگیزه نادری خواه فرزند مصطفی به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۴۳۸ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مصطفی نادری خواه فرزند نادر شناسنامه ۴۸ صادره ازح لارستان - اوز در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ دراقامتگاه دائمی خود اوز فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز/عبارتست از:
۱- مهر انگیزه نادری خواه فرزندمصطفی به ش ش ۲ متولد ۱۳۵۶ صادره ازح لارستان اوز فیشور (فرزند متوفی)
۲-نادر نادری خواه فرزند مصطفی به ش ش ۲۰۷۱ متولد ۱۳۵۷ صادره ازح شهری لارستان اوز (فرزندمتوفی)
۳- ماه سلطان نادری خواه فرزند مصطفی به ش ش ۱۶ متولد ۱۳۶۰ صادره از ح لارستان فیشور (فرزندمتوفی)
۴-محمد نادری خواه فرزندمصطفی به ش ش ۷۷متولد ۱۳۶۳ صادره از ح لارستان اوز فیشور (فرزندمتوفی)
۵- مریم نادری خواه فرزندمصطفی به ش ش ۲۵۰۰۳۳۳۱۸۳ متولد ۱۳۷۲ صادره ازح لارستان اوز فیشور (فرزند متوفی)
۶-شاجهان قادر زادگان فرزند دادا... به ش ش ۱۳۴۵ متولد ۱۳۳۰ صادره ازح لارستان اوز فیشور (همسر متوفی)
ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م/الف۱۰۴

خدایا! ما را در دنیا عقوبت کن و به آخرت موکول نکن



مرحوم آیتا... آقا مجتبی تهرانی، استاد اخلاق در یکی از سخنرانی‌هایش به مناسبت آغاز سال جدید می‌گوید: وقتی خداوند بنده را در دنیا عقوبت کند، در آخرت به خاطر همان گناه عقوبتش نمی‌کند. انسان باید آرزو کند که اگر مبتلا به گناهی شد، خدا در همین دنیا عقوبتش کند و عقوبت او را به قیامت نکشاند؛ چون ابتلائات دنیویه با ابتلائات اُخرویه قابل قیاس نیست.

هرچه تصویر کنیم، باز نتوانسته‌ایم قیامت و شداید آن را که مربوط به قبل از حساب است، درست تصویر کنیم. باید یکی از دعاهای ما این باشد که خدایا! ما را در دنیا عقوبت کن و به آخرت موکول نکن.

آقا میرزا جواد آقای ملکی (ره) آن عالم ربانی، در کتاب اعمال السّنه و در اعمال ماه شعبان می‌گوید: در دنیا به قدری معصیت کنید که در آخرت تحمّل عقوبت آن را داشته باشید. چون عقوبت اُخروی قابل تحمّل نیست؛ لذا در دنیا به هر مقدار معصیت می‌کنید، استغفار هم کنید.

در روایات متعدّد آمده است که در قیامت همه حتی انبیاء (ع) غیر از پیغمبر اکرم (ص) فریاد وانفسا سر می‌دهند. من که نمی‌دانم این تعبیر به چه معناست؛ یعنی انبیاء (ع) همان طور که از بعضی روایات، برداشت می‌شود، امّت خودشان را فراموش می‌کنند؟!

حقیقت و آثار روزه

مفهوم رمضان

رمضان به لحاظ لغوی مشتق از ماده «رمض» به معنای شدت حرارت،و حرارت سنگ براثر شدت حرارت خورشید آمده است. (لسان العرب، ج ۷، ص ۱۶۰)

بنابراین وقتی گفته می‌شود «رمض من الحزن» یعنی باطن آن مرد از غم و اندوه سوخت. شاید به این دلیل این ماه را رمضان گفته‌اند که بدن‌های آدمیان را از آلودگی‌ها و گناهان می‌سوزاند و پاک می‌کند پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: انما سمی رمضان لانه یرمض الذنوب» این ماه را رمضان نامیده‌اند، چون گناهان را می‌سوزاند (الدرالمنثور، ج ۱، ص ۴۴۴) اما رمضان به لحاظ اصطلاحی، نام ماه نهم از ماههای عربی و قمری و ماه روزه اسلامی و نزول قرآن است. «شهر رمضان الذی انزل فیه القرآن (بقره- ۱۸۵)» (قاموس قرآن، ج ۳، ص ۱۲۳) بدین خاطر در بسیاری از احادیث اهل بیت(ع) از گفتن کلمه رمضان به تنهایی نهی شده و سفارش شده که آن را «ماه رمضان» بگویند، زیرا رمضان یکی از اسمای الهی است. امام علی(ع) می‌فرماید: نگویید رمضان، بلکه بگویید ماه رمضان و احترام آن را رعایت کنید. (الکافی، ج ۴، ص ۶۹) در فرهنگ اسلامی، ماه رمضان یکی از مهم‌ترین و محترم‌ترین ماههای سال، و ماهی است که نزد مسلمانان به ماه عبادت و طهارت و بزرگی معروف بوده و آن را به تعبیر پیامبر اکرم(ص) ماه خدا می‌نامند. «قد اقبل الیکم شهرا...» (خطبه شعبانیه)

بنابراین علت نامگذاری از یک سو با ریشه لغوی رمضان و از سوی دیگر با آثار، برکات و نتایج آن هماهنگ ومتناسب است.

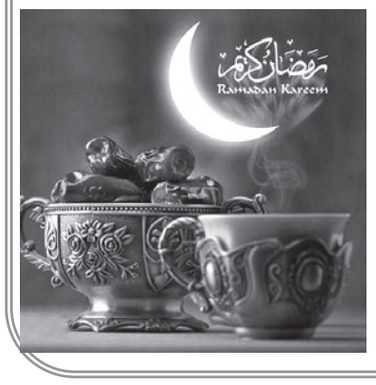
پیشینه ماه رمضان

درباره اینکه ماه رمضان در امت‌های گذشته به همین نام رمضان نامیده می‌شده، نمی‌توان به طور قطع پاسخ مثبت داد. برخی می‌گویند: رمضان نامی است که اسلام بر این ماه گذاشته است و بنابر نظر دیگر که مشهورتر است از زمان جاهلیت بر این نام بوده است. درباره روزه در ادیان گذشته از جمله «علی الذین من قبلکم» استفاده می‌شود، که امت‌های گذشته، دارای آیین و دین و روزه بوده‌اند، اما بر آنها واجب نبوده و فقط بر پیامبران آنها واجب بوده است. در کتاب تورات و انجیل تنها فرازهایی وجود دارد که روزه را مدح کرده و عظیم می‌شمارد، اما واجب نمی‌کند بر پیروان خود! همچنین روزه در اقوام بی‌دین هم مانند مصریان، یونانیان و رومیان قدیم و هندیها هم نقل شده که برای خود روزه داشتند. (المیزان، ج ۲، ص۷)

حقیقت و آثار روزه

امام سجاد(ع) در صحیفه سجادیه در استقبال از ماه مبارک رمضان، حقیقت و آثار این ماه پرفیض و برکت را روشن ساخته و ابتدا خداوند را جهت هدایت به دین الهی و بهره‌مندی از نعمت بندگی و عبادت شکرگزاری می‌کند، و سپس می‌فرماید:

«سپاس خدای را که از جمله آن راه‌های هدایت، ماه خود، ماه رمضان را قرار داد، ماه روزه، ماه اسلام، ماه طهارت، ماه آزمایش، ماه قیام، ماهی که قرآن را در آن نازل کرد، برای هدایت مردم، و بودن نشانه‌هایی روشن از هدایت و مشخص شدن حق از باطل، و بدین جهت برتری آن ماه را بر سایر ماه‌ها بر پایه احترامات فراوان، و فضیلت‌های آشکار روشن ساخت». (صحیفه سجادیه، دعای۴۴، ص۲۶۷) توصیف ماه رمضان با عباراتی نظیر ماه اسلام، ماه نزول قرآن حاکی از آن است که در نظر امام سجاد(ع) و در مکتب اهل‌بیت(ع) ماه رمضان عرصه‌ای برای تجلی حقیقت اسلام یعنی تسلیم محض در برابر خداوند متعال است. این عرصه مجالی است تا بندگان خدا به امر و رضای او، حتی از نیازهای طبیعی و حلال خود چشم‌پوشی کنند و سر تسلیم بر بندگی خالق بی‌همتای خود فرود آورند. این تمرین یک ماهه در مبارزه با نفس، و خودداری از درخواست‌های نفسانی، تمرینی مفید و نیکو است برای تقویت اراده و خویشتن‌داری در باقی و طول سال. لذا ماه مبارک رمضان ماه طهارت است، و ماهی است که بنده وجود خود را از تمایلات مادی و حیوانی زدوده و با روزه ضمن تطهیر جسم، به تطهیر جان نیز می‌پردازد، تا روحش در عالم پاکی و رشد و تعالی، از انوار هدایت‌بخش خدای متعال بهره‌مند شود. پس می‌توان گفت: حقیقت و برکات ماه مبارک رمضان عبارت است از: آزادی از خود، آزادی از افق حیوانیت و تولد خود الهی. ماه تخلق به اخلاق الهی، و رسیدن به لقای خداوند. در حدیث قدسی آمده که خداوند فرمود: «الصوم لی و انا اجزی به» روزه مال من است و من خود به آن جزا می‌دهم. (وسایل‌الشیعه، ج۷، ص۲۹۴)



غیبت و حق‌الناس

نقل می‌کنند که در نجف قصابی بود که فوت کرد. قصاب رفیقی از علمای نجف داشت. بعد از مدتی آن عالم، رفیق قصاب خود را در خواب دید. عالم از قصاب پرسید: آن طرف جای شما خوب است؟ گفت: نه، بد و سخت است. گفت: چرا؟ گفت: از دست فلان همسایه. گفت: چه شده است؟ گفت: خواستگاری دختر او آمدند، من قصاب محل بودم، خواستگارها با من مشورت کردند، من یک کلمه گفتم، خود را گیر انداختم. قصاب به آن عالم اصرار کرد که من را نجات بده. عالم از خواب بیدار شد و به دنبال آن همسایه رفت. دید پدر این خانواده فوت کرده است. یک دختری دارد که سنی از او گذشته است و در خانه مانده است.

به دختر گفت شما را حقی با فلان قصاب بوده است؟ من نگران هستم، دختر شروع به نفرین کردن کرد. عالم گفت: چرا نفرین می‌کنی؟ اگر حقی بوده است، بگو، من برای حل این معضل آمدم. دختر گفت: شما دیگر نمی‌توانید، زندگی من تباه شده است. آن عالم پرسید که چطور زندگی شما تباه شده است؟ گفت: من دختری بودم، خواستگاری داشتم. خانواده خواستگار، نزد قصاب رفتند، از آن‌ها پرسیده بودند که این‌ها چطور آدمی هستند؟ هم‌زمان بین قصاب و پدر من اختلافی پیدا شده بود، قصاب گفته بود «چه عرض کنم؟». این کلمه ما را خانه‌نشین کرد. یک «چه عرض کنم» ما را خانه‌نشین کرد. این‌ها پس زدند و این کلمه قصاب هم راجع به من زبان به زبان گشت و دیگر کسی به خواستگاری من نیامد؛ الآن هم سنی از من گذشته است و ازدواج من باطل شده است.

عالِم می‌ایستد و خلاصه زندگی این‌ها را سامان می‌دهد و دختر را شوهر می‌دهد که آن دوست قصاب خود را هم نجات بدهد. عالَم، عالم غیب است. به آن، عالَم معنا می‌گویند، برای همین است که شما معنایی را که القا می‌کنید، منتقل می‌شود. چه فحش بدهی، چه بگویی «چه عرض کنم»، گاهی معنایی که القا می‌شود، مساوی است. گاهی همین «چه عرض کنم» در مخاطب، بیشتر، موادّ منفی القا می‌کند تا توضیحات مفصل و پیچیده. مؤمن باید مواظب القای مفاهیم خود باشد که دارد با این حرکات چه کار می‌کند؟ چه چیزی را منتقل می‌کند؟ چه قدر صدمه می‌زند؟

حق شکم بر انسان در کلام امام سجاد (ع)

اما حقی که شکمت بر تو دارد:
پس از آن به عنوان ظرفی برای جمع شدن حرام چه کم باشد یا زیاد استفاده نکن. بلکه حتی در خوراکی های حلال نیز حد اعتدال را کاملا رعایت کن. و برای تقویت، از خوراک استفاده کن. و هیچ وقت به فکر پر کردن شکم خودت تا حلقوم و نادیده گرفتن دیگران نباش.
و مروت و انصاف را فراموش نکن. زیرا که نتیجه پرخوری، تنبلی و کسالت است و تو را از خیر و صلاح و نیکویی و انجام اعمال صالحه باز می دارد؛ چنان که نتیجه زیاده روی در نوشیدن مایعات نیز، سخافت و جهالت و بی عقلی خواهد بود.

رساله حقوقی امام سجاد (ع)

پیامبر (ص) از ناحیه کافران نگران نبود، از این طایفه نگران بود

رسول اکرم (ص) فرمود: من از دو طایفه نسبت به امت خودم اطمینان دارم که از ناحیه آن‌ها به امت من گزندی نمی‌رسد و نسبت به یک طایفه دیگر نگرانم و هر چه بر سر امت من بیاید از ناحیه این طایفه است. آن دو طایفه که من از ناحیه آن‌ها مطمئنم یکی طبقه مؤمن خالص است و یکی طایفه کافر خالص. اما مؤمن خالص بدیهی است که همان ایمان وی کافی است که او را مانع شود از اینکه قدم بدی بر ضرر امت مسلمان بردارد.

و اما کافر محض که هم باطنش کافر است و هم ظاهرش، از ناحیه او هم نگرانی نیست زیرا هر وقت کفر صریح با ایمان صریح -و باطل آشکار با حق آشکار- روبرو شود از ایمان شکست می‌خورد. و اما آن طایفه‌ای که من از ناحیه آن‌ها نگرانم مردمان منافق و دورو و دو زبان می‌باشند که در گفتار و در ظاهر مؤمن می‌باشند و در باطن خود کفر را مستور کرده‌اند، در ظاهر مانند گوسفند سلیم و در قفا همچو گرگ آدم‌خوار می‌باشند.

استاد مطهری، حکمت‌ها و اندرزها، ج۱، ص۱۹۶

آگهی ابلاغ دادنامه

در پرونده کلاسه ۰۰۰۱۲۰۵ /۱ح آقای ابراهیم پردل فرزند باقر دادخواستی بخواسته اثبات مالکیت نسبت به ۰/۸ از ۷۰ سهم موضوع قرارداد پیوست و الزام به تنظیم سند خواندگان برای حضور در یکی از دفاتر اسناد رسمی و پرداخت هزینه دادرسی و تعرفه دفتر خدمات بطرفیت آقایان و خانمها لویزا یزدانی فرزند حشمت اله - شهرام چرخی فرزند عبدالرحیم -رویا چرخی فرزند عبدالرحیم- شهلا چرخی فرزند عبدالرحیم - حشمت اله یزدانی فرزند محمد کاظم- ودیعه یزدانی فرزند حشمت اله - مهران چرخی فرزند عبدالرحیم مطرح نموده است که به شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان ارجاع گردیده و منجر به صدور دادنامه شماره ۱۴۰۰۱۲۳۹۰۰۱۰۳۶۴۹۵۸ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ گردیده و دادگاه بنا به اصل عدم (عدم انتقال سهم مرحوم پروانه وحید به خواهان) دعوی خواهان را وارد دانسته و حکم به الزام خواندگان به انتقال و تنظیم سند رسمی به میزان ۰/۸ سهم مشاع از ۷۰ سهم از ششدانگ یک باب خانه به شماره پلاک ۲۹۹۵ واقع در شهر قدیم پیر کوی پیرغیب به نام خواهان واز باب تسبیب به پرداخت هزینه دادرسی و هزینه دفتر خدمات الکترونیک قضایی صادر می گردد. در خصوص خواسته ردیف ۱ مبنی بر اثبات مالکیت ، در خصوص املاکی که دارای گردش ثبتی است با توجه به مقررات قانون ثبت در خصوص الزام ثبت نقل و انتقالات آن ، فاقد توجیه قانونی است و خواهان صرفا می بایست نسبت به اثبات نقل و انتقالات نسبت به سند رسمی ملک متنازع فیه اقدام یا مدارکی در این خصوص ارائه نمایند که این امر با توجه به قرارداد عادی مستند دادخواست که مصون از تعرض مانده ، بنا به اصاله الصحه ، حمل بر صحت آن میرود ، حاصل گردیده است فلذا من حیث المجموع طرح چنین خواسته هایی فاقد محمل قانونی بوده و استماع آن توجیه حقوقی ندارد و از نظر دادگاه دعوی مطروحه به طریق قانونی مطرح نگردیده و با وصف کنونی قابلیت استماع ندارد و مستندا به ماده ۲ از قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی مصوب ۱۳۷۹ ، قرار عدم استماع دعوی خواهان را در این بخش ها صادر و اعلام می نماید. رای صادره غیابی و ظرف بیست روز قابل واخواهی در این شعبه و سپس ظرف بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان فارس است. بعلت مجهول المکان بودن خواندگان ، به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی در یکی از جرائد کثیر الانتشار آگهی میشود تا خواندگان پس از ثبت نام در سامانه ثنا جهت اخذ رونوشت از دادنامه صادره به دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه و چنانچه اعتراضی دارند ظرف مهلت مقرر اعلام نمایند ، در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد

مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان لارستان - اسماعیل قائدی
م/الف ۱۰۶

نقش روزه ماه رمضان در رشدیابی انسان (قسمت اول)

ماه مبارک رمضان فرصتی بس استثنایی است که سالی یک‌بار برای انسان فراهم می‌آید تا در آن به کمالاتی دست یابد که در زمان‌های دیگر دشواراست؛ زیرا خدا در این ماه مبارک با واجب کردن روزه بر آن است تا انسان را در شرایطی قرار دهد که بسیاری از کمالات در آن به آسانی تحقق می‌یابد.

افزون بر آنکه روزه ماه مبارک رمضان موجب می‌شود تا انسان به تقوای الهی، شکرگزاری، خیر، قرب الهی، هدایت خاص، اجابت دعا و مانند آنها برسد، شرایطی برای او فراهم می‌شود که نتیجه آن «رشد» است. نویسنده در این مطلب با مراجعه به آموزه‌های قرآن بر آن است تا حقیقت رشد از نظر قرآن را بیان کند تا تأثیر روزه ماه رمضان بر متقین دانسته شود.

***

آثار گوناگون روزه ماه مبارک رمضان

ماه مبارک رمضان به سبب آنکه ماه نزول قرآن و دربردارنده شب قدر است، از عظمت و بزرگی بسیار والایی در میان ماه‌های سال برخوردار است. از این رو خدا روزه را در این ماه مبارک قرار داده تا برکات بر انسان مضاعف شود و انسان‌ها بتوانند در این ماه مبارک به کمالاتی دست یابند که در ماه‌های دیگر به آسانی دست یافتنی نیست. در حقیقت شرایط آرمانی که در ماه مبارک رمضان برای انسان فراهم است به او کمک می‌کند تا به آسانی به کمالات دست یابد و خود را در مقامات عرفانی الهی به بالاترین درجه ایمان و تقوا و یقین برساند که از آن به تقوای اخص و احسان اکرامی یاد می‌شود.

به سخن دیگر، اگر ایمان و تقوا و یقین سه سطح عام و خاص و اخص دارد(مائده، آیه ۹۳)، دستیابی به سطح سوم با روزه ماه مبارک رمضان بسیار آسان است؛ زیرا با اعمال محدودیت‌های خاصی که با روزه رمضانی ایجاد می‌شود، انسان حتی از مباحات چون خوردن و نوشیدن و شهوت جنسی حلال نیز می‌گذرد که این خود تحقق بخش سطح سوم است؛ همچنین با محدودیت‌های اعمالی خدا نسبت به شیاطین و زنجیر شدن آنها(کافی، ج ۴، ص ۶۷) شرایط آسانی برای انسان فراهم می‌آید که دیگر دشمن بیرونی نمی‌تواند کاری انجام دهد، و تنها هواهای نفسانی است که اگر مدیریت و مهار شود، انسان می‌تواند به همه کمالات برسد که در آیات قرآن بیان شده است.

از نظر قرآن کمالاتی که انسان در ماه مبارک رمضان به دست می‌آورد، شامل تقوای الهی (بقره، آیه ۱۸۳)، بهره‌مندی از خیر یعنی همان روزه(بقره، آیه ۱۸۴)، بهره‌مندی از قرآن (بقره، آیه ۱۸۵)، هدایت خاص تشریعی (همان)، بینات و معجزات الهی (همان)، فرقان و قدرت تشخیص حق و باطل به‌ویژه نسبت به شبهات در فتنه (همان)، بهره‌مندی از مقام شاکرین(همان)، تعظیم و تکبیر خدا و شعائر الهی(همان)، تقرب به خدا (بقره، آیه ۱۸۶)، بهره‌مندی از شرایط خاص دعا(همان)، بهره‌مندی از اجابت الهی و استجابت دعا(همان)، کسب رشد و تحقق آن(همان) است.

حقیقت رشد از نظر قرآن

یکی از مهم‌ترین آثار روزه ماه مبارک رمضان کسب رشد است؛ خدا می‌فرماید: شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِی أُنْزِلَ فِیهِ الْقُرْآنُ هُدًی لِلنَّاسِ وَبَیِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَی وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْکُمُ الشَّهْرَ فَلْیَصُمْهُ ... وَإِذَا سَأَلَکَ عِبَادِی عَنِّی فَإِنِّی قَرِیبٌ أُجِیبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْیَسْتَجِیبُوا لِی وَلْیُؤْمِنُوا بِی لَعَلَّهُمْ یَرْشُدُونَ؛ ماه رمضان همان ماه است که در آن قرآن فرو فرستاده شده است؛ کتابی که مردم را راهبر و متضمن دلایل آشکار هدایت و میزان تشخیص حق از باطل است، پس هر کس از شما این ماه را درک کند، باید آن را روزه بدارد... و هرگاه بندگان من از تو درباره من بپرسند، بگو: من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می کنم.

پس آنان باید فرمان مرا گردن نهند؛ و به من ایمان آورند باشد که راه یابند و رشید شوند. (بقره، آیات ۱۸۵ و ۱۸۶)

این آیه اخیر که در میانه آیات روزه آمده است؛ زیرا آیه ۱۸۷ نیز درباره روزه است، نشان می‌دهد که اطاعت فرمان الهی که درباره روزه ماه رمضان است، موجب می‌شود تا انسان به رشد برسد و رشید شود. پس از نظر قرآن، روزه ماه مبارک رمضان از عوامل کسب رشد است که کمالی از کمالات الهی انسان به شمار می‌رود.

واژه «رشد» در لغت به معنای هدایت یافتن به خیر و صلاح و ضدّ غیّ است.(التّحقیق، مصطفوی، ج ۴، ص ۱۲۳، «رشد») و در امور دنیوی و اخروی استعمال می‌شود.(مفردات الفاظ قرآن کریم، راغب اصفهانی، ص ۳۵۴، «رشد»)

واژه رشد، در اصطلاح فقهی، به معنای داشتن عقل و توانایی بر اصلاح مال است.(التّبیان، ج ۳، ص ۱۱۷) اما در اصطلاح قرآنی، رشید کسی است که براساس هدایت فطری و وحیانی تشریعی عمل و رفتار کند؛ زیرا چنین کسی از سفاهت حقیقی رسته و به عقلانیت حقیقی پیوسته است؛ خدا درباره «سفیه» و ضد آن «رشید» می‌فرماید: و چه کسی جز آنکه به سفاهت و سبک مغزی گراید، از آیین ابراهیم روی برمی‌تابد؛ و ما او را در این دنیا برگزیدیم؛ و البته در آخرت نیز از شایستگان خواهد بود؛ هنگامی که پروردگارش به او فرمود: تسلیم شو!

گفت: به پروردگار جهانیان تسلیم شدم.(بقره، آیات ۱۳۰ و ۱۳۱)

در این آیات بیان شده که هر کسی بر خلاف دین اسلام عمل کند که پیامبران برگزیده خدا از جمله حضرت ابراهیم (ع) آورده‌اند، چنین شخصی «سفیه» است؛ در مقابل کسی که براساس دین اسلام که مطابق فطرت و هدایت فطری است(روم، آیه ۳۰) عمل کند، چنین شخصی از سفاهت بیرون بوده و انسانی رشید است. از همین رو خدا پیامبران و پیروان اسلام را به صفت «رشد» ستوده(انبیاء، آیه ۵۱) و آنان را به اسم و صفت مبالغه «رشید» می‌ستاید؛ چرا که آنان تابع محض اسلام و آموزه‌های وحیانی و هدایت فطری بوده و از هرگونه شرک مبرا و پاک هستند(انبیاء، آیات ۵۱ و ۵۲)

خدا همچنین درباره دیگر اوصاف رشید می‌فرماید: و بدانید که پیامبر خدا در میان شماست، اگر در بسیاری از کارها از رای و میل شما پیروی کند، قطعا دچار زحمت می‌شوید، لیکن خدا ایمان را برای شما محبوب و دوست‌داشتنی گردانید، و آن را در دل‌های شما بیاراست و کفر و پلیدکاری و سرکشی را در نظرتان ناخوشایند ساخت. آنان که چنینند راشدون و ره یافتگانند. (حجرات، آیه ۷)

از این آیه دانسته می‌شود که اسلام و پیروی از پیامبران از جمله پیامبر اکرم(ص) و محبوبیت ایمان و آراستگی دل بدان در قالب تولّی و کراهت کفر و فسوق و عصیان در قالب تبرّی، موجب می‌شود تا شخص در جرگه «راشدون» درآید.

از همین رو در آیات قرآن سفیهان به کسانی گفته می‌شود که در برابر مومنان قرار می‌گیرند؛ این سفیهان شامل کافران و منافقان هستند که بی‌شعوری خویش را عقلانیت می‌دانند، در حالی که چنین افرادی سفیه و غیررشید هستند.(بقره، آیه ۱۳)

از نظر قرآن هرکسی بر خلاف عقلانیت حقیقی، دنبال خواسته‌های نفسانی و گمان‌های باطل برود، مثلا خواهان رویت خدا در شکل تجسم و تمثل شود، چنین شخصی سفیه و غیررشید است.(اعراف، آیه ۱۵۵) همچنین کسی که برخلاف وحی الهی خواهان تغییر در قبله براساس هواهای نفسانی است، جزو سفهاء قلمداد می‌شود.(بقره، آیه ۱۴۴)

البته کودکان و نوجوانان چون به بلوغ عقلی نرسیده و توانایی تشخیص حق و باطل را ندارند و در فتنه‌ها قادر به تشخیص و انتخاب صحیح نیستند، در این مقطع سنی به‌عنوان غیررشید شناخته می‌شوند؛ چنانکه برخی از افراد انسانی حتی پس از بلوغ جنسی ممکن است به بلوغ عقلی مانند بلوغ اقتصادی نرسند، لذا به‌عنوان سفیه و غیررشید به شمار می‌روند و با آنکه مالک ملک خویش هستند، ولی حق تصرف در اموال و املاک خویش را ندارند؛ زیرا موجب تباهی اموال می‌شوند که قوام اجتماع و اقتصاد بدان است. (نساء، آیه ۵)

به هر حال، از نظر آموزه‌های قرآن، رشید ضد سفیه، کسی است که براساس عقلانیت حقیقی به اسلام گرویده و ایمان آورده و براساس آنچه در آیات قرآن از جمله آیه ۷ سوره حجرات بیان شده، عمل و رفتار می‌کند. از همین رو عقل حقیقی که همان عقل عملی است، در روایات به معنای همین رشید قرآنی تفسیر شده است. در روایت است: قُلْتُ لَهُ مَا الْعَقْلُ قَالَ مَا عُبِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اکْتُسِبَ بِهِ الْجِنَانُ قَالَ قُلْتُ فَالَّذِی کَانَ فِی مُعَاوِیَةَ، فَقَالَ تِلْکَ النَّکْرَاءُ تِلْکَ الشَّیْطَنَةُ وَ هِیَ شَبِیهَةٌ بِالْعَقْلِ وَ لَیْسَتْ بِالْعَقْلِ؛ از حضرت صادق(ع) سؤال شد: «عقل چیست؟» فرمود: عقل آن است که به وسیله آن خدای رحمان پرستش شود و بهشت به دست آید. راوی گوید: عرض کردم: «پس آنچه معاویه داشت چه بود؟» حضرت فرمود: آن نیرنگ است، آن شیطنت است! آن نمایش عقل را دارد ولی عقل نیست. (الکافی، ثقة الإسلام کلینی ج ۱ ص ۱۱؛ معانی الأخبار، شیخ صدوق، ص ۲۳۹؛ بحارالأنوار، علامه مجلسی، ج ۱، ص ۱۱۶)

امیرمومنان علی(ع) نیز می‌فرماید: الْعَقْلُ یَهْدِی وَ یُنْجِی وَ الْجَهْلُ یُغْوِی وَ یُرْدِی؛ خرد، هدایت می‌کند و نجات می‌بخشد و نادانی، گمراه می‌سازد و پَست می‌گرداند.(غررالحکم و دررالکلم، تمیمی آمدی، ص۱۲۴)

خلیل منصوری

توصیه هایی برای وعده سحری

در وعده سحر از غذاهای کم‌حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولا مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شوند.
مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شود.
در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود، با توجه به این‌که کم آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می‌کنند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود.
نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه‌داری شود.
غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله‌پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند. به‌ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم، بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک‌تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای بعد سحر می‌تواند مناسب باشد.

نشانه های میگـــرن

سردرد میگرن، یکی از آزاردهنده‌ترین بیماری‌هایی است که بسیاری از افراد را در طول زندگی دچار خود می‌کند. محققان کشور اطلاعات مفید و ارزنده‌ای را در خصوص این مشکل مهم سلامتی ارائه داده‌اند که می‌تواند توسط مردم و پزشکان مورد توجه قرار گیرد.
میگرن یک اختلال و سردرد شایع و ناتوان‌کننده است که حدود ۲۰ درصد از زنان و ۱۰ درصد از مردان را درگیر خود می‌کند. اگرچه این بیماری دومین علتی است که موجب عدم کارایی در زندگی شده و مسئول ۳ درصد از مراجعات به بخش اورژانس در سال است، همچنان کمتر مورد تشخیص و معالجه قرار می‌گیرد. ازآنجاکه شیوع میگرن بین سنین ۱۸ تا ۴۴ سال شایع‌تر است، بیشتر، افراد در سنین کار را متأثر می‌کند. بیش از نیمی از افراد دارای میگرن، این بیماری را به‌شدت آسیب‌رسان توصیف کرده‌اند که استراحت مطلق در زمان سردرد را ناگزیر می‌کند.
بنا بر گفته‌های متخصصان، میگرن با شمار گسترده‌ای از شکایات چشمی ازجمله اختلال دید و درد چشم همراه است. این بیماری باعث کاهش کیفیت زندگی مرتبط با بینایی می‌شود. در شرایطی که علائم چشمی قابل ملاحظه نیستند، بسیار مهم است که متخصصین چشم به علائم گوناگون میگرن توجه کنند تا بتوانند شرح حال دقیق همراه با درمان صحیح را اعمال کنند. پاتوفیزیولوژی میگرن پیچیده است و درک ما از آن در حال پیشرفت است. سردرد تنها قسمتی از این اختلال پردازش حسی است. مرحله اولیه یا دوره مقدماتی این بیماری ممکن است چندین روز قبل از سردرد آغاز شود. در رابطه با این بیماری ناتوان‌کننده، محققانی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اقدام به ارائه یک سری اطلاعات پژوهشی کرده‌اند که در آن‌ها به یافته‌های جدید در پاتوفیزیولوژی و درمان میگرن پرداخته شده است.
بنابر این اطلاعات پژوهشی، علائم اولیه میگرن شامل تغییر خلق، خمیازه، تمایل شدید به غذا، افزایش ادرار و خستگی هستند. ازآنجاکه این علائم، اختصاصی نیستند، بیش‌تر به‌وسیله بیماران تشخیص داده نمی‌شوند. این مرحله که به «اورا» معروف است، یک ساعت طول می‌کشد و بلافاصله قبل از شروع مرحله سردرد است.
خود سردرد، ۴ تا ۷۲ ساعت به طول می‌انجامد و سپس وارد مرحله پس از مقدماتی یا پست درومال می‌شود که بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت ادامه می‌یابد. علائم پست درومال شامل خستگی، اختلالات شناختی و تغییر خلق است. در طول این دوره‌ها، تحریک‌پذیری بیش‌ازحد محیطی ازجمله ترس از نور به‌طور دائمی وجود خواهد داشت.
محسن آذرمینا، چشم‌پزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و همکارش در خصوص تشخیص میگرن می‌گویند: «طبقه‌بندی بین‌المللی اختلالات سردرد، استانداردی برای تشخیص اختلال سردرد میگرنی بوده و در حال حاضر در ویرایش سوم است. دو نوع اصلی میگرن، میگرن با اورا و میگرن بدون اورا هستند. میگرن بدون اورا، حداقل پنج حمله را جهت تشخیص لازم دارد. انتظار می‌رود که سردرد بین ۴ تا ۷۲ ساعت رخ دهد»
به گفته آن‌ها، «برای تشخیص، حداقل دو مورد از ویژگی‌های زیر لازم است: یک‌طرفه، ضربان دار، شدت متوسط تا شدید و عدم تحمل فعالیت فیزیکی. علائم همراه شامل حساسیت به محیط و یا ناراحتی‌های گوارشی مثل استفراغ و یا حالت تهوع است. درد نیز به‌طورمعمول در ناحیه گیجگاهی احساس می‌شود»
بر اساس این مطالعه، علائم بینایی میگرن شامل موارد زیر هستند: دوبینی، درد چشم و نورگریزی، علائم اتونومیک شامل تورم پلک، اشک‌ریزش، افتادگی پلک و تنگی مردمک و بالاخره آنیزوکوریا یا گشادشدگی مردمک.
درمان این بیماری نیز شامل درمان مراحل حاد و درمان پیشگیرانه است. به گفته آذرمینا و همکارش، «اولین اقدام در درمان، بهبود عادات سبک و شیوه زندگی است که عدم رعایت آن سبب افزایش خطر بروز سردرد می‌شوند. بیماران باید از خواب منظم، وعده غذایی و آب کافی بهره‌مند شده و از خوردن بیش‌ازحد قهوه و الکل اجتناب کنند. عامل شروع میگرن در هر بیمار متفاوت است، اما به‌طورمعمول شامل استرس، غذاهای خاص، الکل، تغییرات در الگوی خواب و تغییرات آب‌وهوا است. ثبت واقعه سردرد می‌تواند در شناخت عامل به بیمار کمک کند و تا آنجا که امکان دارد باید از عامل سردرد اجتناب شود. اگرچه این روش‌ها، باعث کنترل بهتر سردرد می‌شوند، ولی هیچ‌کدام نمی‌تواند به‌طور کامل از بروز سردرد پیشگیری کنند.
به همین دلیل بیماران بایستی به درمان‌های پیشگیرانه نیز توجه کنند. بر اساس نظر مجریان این مطالعه، «پیشگیری، یک قسمت مهم از درمان میگرن است، اما ممکن است به‌آسانی هنگام تلاش برای یافتن درمان مؤثر در نوع حاد، نادیده گرفته شود. تقریباً ۴۰ درصد از بیماران مبتلابه میگرن نیاز به درمان پیش‌گیری دارند، اما فقط ۱۳ درصد از بیماران از داروهای پیشگیری کننده استفاده می‌کنند»
میگرن یک اختلال پیچیده و ناتوان‌کننده است که کمتر مورد تشخیص و درمان قرار می‌گیرد. چشم‌پزشکان باید از شکایت‌های بینایی که با علائم سردرد رخ می‌دهد، آگاه باشند. آن‌ها می‌توانند نقش اساسی در تشخیص و ارجاع جهت درمان داشته باشند
بنا بر اطلاعات ارائه‌شده این مطالعه، هم چنان‌که دانش پاتوفیزیولوژی افزایش می‌یابد، درمان‌های اختصاصی میگرن توصیه می‌شوند تا بار ناتوانی این اختلال شایع را بکاهند. ممکن است بیماران نسبت به بسیاری از گزینه‌های درمانی موجود آگاه نباشند و برای درمان مراجعه نکنند. بنابراین مهم است کادر پزشکی نسبت به درمان‌های اخیر میگرن آگاه باشند تا بیماران، بهترین مراقبت‌های لازم را دریافت کنند.

مضرات زیاده روی در مصرف شکر

ماه رمضان با تنوع شیرینی‌ها و قندها در انواع و شکل‌ها در بسیاری از مواقع شناخته می‌شود. با وجود این، بسیاری از مردم می‌دانند که مصرف زیاد شکر اغلب باعث پوسیدگی دندان، چاقی و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به دیابت در بزرگسالان می‌شود.
برخی مطالعات اخیر نشان می‌دهند که بین مصرف زیاد شکر و بسیاری از بیماری‌های دیگر از جمله بیماری‌های خودایمنی ارتباط وجود دارد. در آلمان تعداد مبتلایان به دیابت اکنون به هفت میلیون نفر رسیده است.عفونت‌ها معمولاً به صورت نامرئی و بدخیم در بدن پخش می‌شوند و منجر به بیماری‌های جدی از جمله بیماری‌های خود ایمنی می‌شوند.
محققان دانشگاه Julius-Maximilians-Würzburg (JMU) آلمان دریافته اند که مصرف زیاد شکر ممکن است منجر به ترویج فرآیندهای التهابی در بدن انسان و در نتیجه باعث پیشرفت بیماری‌های خود ایمنی شود.
طبق بیانیه اخیر دانشگاه Julius-Maximilians-Würzburg (JMU)، افرادی که مقادیر زیادی قند و سایر کربوهیدرات‌ها را در مدت زمان طولانی مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی هستند.
در این حالت، سیستم ایمنی به خود حمله می‌کند که می‌تواند منجر به گروهی از بیماری‌های جدی در بدن شود. از جمله بیماری‌های التهابی مزمن روده مانند بیماری کرون که نوعی بیماری التهابی روده است.تیم محققان مطالعه در مورد چگونگی تحریک التهاب در بدن توسط شکر را تایید کردند و اکنون موفق شده اند جزئیات جدیدی از این فرآیند را رمزگشایی کنند.
دکتر مارتین فت، سرپرست این مطالعه گفت: سلول‌های ایمنی برای این که بتوانند وظایف خود را انجام دهند، به مقادیر زیادی قند به شکل «گلوکز» نیاز دارند و با کمک ناقلان تخصصی واقع در غشای سلولی، می‌توانند قند جذب کنند.
این محقق به همراه تیم خود اکنون توانسته است نشان دهد که یک «نقل دهنده گلوکز خاص» (GLUT۳) در سلول‌های T علاوه بر تولید انرژی از قند، سایر عملکردهای متابولیکی را نیز انجام می‌دهد.
محققان در این مطالعه بر روی گروهی از سلول‌های سیستم ایمنی تمرکز کردند که برای مدت طولانی شناخته شده نبودند: سلول‌های کمک کننده T نوع ۱۷ که به لنفوسیت‌های Th۱۷ نیز معروف هستند و نقش مهمی در تنظیم فرآیندهای التهابی دارند.
مارتین فت گفت: سلول‌های Th۱۷ پروتئین‌های GLUT۳ زیادی را روی سطح سلولی خود حمل می‌کنند. این سلول‌ها «گلوکز» مصرف شده را به اسید سیتریک تبدیل می‌کنند. این به نوبه خود در پلاسمای سلول به استیل کوآنزیم A تبدیل می‌شود که پیش ساز سنتز مواد چرب است.
به گفته کارشناسان، «برنامه‌ریزی مجدد متابولیک» سلول‌های T یک هدف جدید و خاص برای درمان بیماری‌های خودایمنی بدون نیاز به «خاموش کردن» کامل سیستم ایمنی است و رژیم غذایی با کالری محدود می‌تواند تاثیر مفیدی بر اختلالات ایمنی داشته باشد.

تقویت کننده های طبیعی مو

متخصص طب سنتی مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه ورا را عامل سلامت موی سر عنوان کرد.
علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی درباره «جلوگیری از ریزش مو از طریق طب سنتی»، بیان داشت:باید هنگام استحمام سر را در حالت نشسته و با ملایمت بشویید و از شستن بیش از حد موها پرهیز شود. جهت تقویت موها از مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه ورا در رژیم غذایی روزانه خود غافل نشوید.
استفاده از گِل‌سرشور نیز به عنوان نرم‌کننده طبیعی جایگزین مناسبی برای نرم‌کننده‌های شیمیایی است.

ماساژ جوشانده سبوس برنج، جو یا گندم و گذاشتن آن به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی موها نیز می‌تواند برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو کارساز باشد.

علائم اولیه ابتلا به سرطان روده

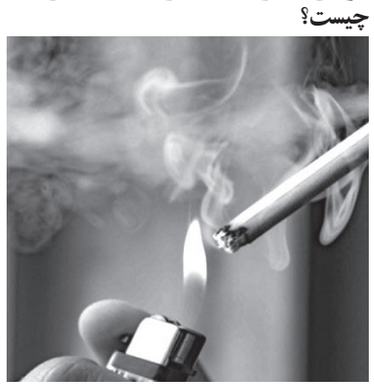
به گزارش سلامت نیوز، سرطان روده بیماری است که از روده بزرگ شروع می شود - و بسته به اینکه از کجا شروع می شود، به عنوان سرطان کولون یا رکتوم شناخته می شود. براساس اعلام سیستم بهداشت ملی انگلستان، این بیماری احتمالاً حداقل یک بار در طی زندگی، حدود ۵۰ درصد از افراد را تحت تأثیر قرار می دهد، به همین دلیل است که آگاهی از علائم این بیماری مهم است.
میزان ابتلای به سرطان روده بزرگ در سرتاسر جهان در حال افزایش است. این سرطان با وجود نرخ بقای بالای ۹۰ درصدی، اگر به موقع تشخیص داده نشود، می تواند بسیار خطرناک باشد. بیماران مبتلا به مرحله اول سرطان روده به احتمال زیاد بیش از پنج سال پس از تشخیص زنده می مانند. با این حال، با گسترش مراحل بیماری در زمان تشخیص، این میزان کاهش خواهد یافت. بنابراین، توصیه می شود مراقب علائم اولیه این بیماری باشید در کمال تعجب، متخصصان پزشکی معتقدند که این علائم اغلب نادیده گرفته می شوند.

علائم اولیه سرطان روده بزرگ چیست؟

برخی از رایج ترین علائم سرطان روده که اغلب از سوی افراد نادیده گرفته می شوند در عادات دفع مدفوع ظاهر می شوند. این موارد عبارتند از:(البته این توضیح ضروری است که داشتن یکی یا چند مورد از این علائم به معنای ابتلای قطعی به سرطان روده بزرگ نیست)
احساس نیاز به دفع بیشتر- دوره های مکرر اسهال- درد شکم بعد از غذا خوردن- احساس نفخ بعد از غذا خوردن- وجود خون در مدفوع
سایر علائم احتمالی سرطان روده عبارتند از:

کاهش وزن بدون علت مشخص- احساس خستگی زیاد بدون دلیل مشخص- کم خونی- تغییر رنگ مدفوع به رنگ‌های تیره، زنگ زده یا قهوه ای- احساس وجود یک توده در مقعد یا رکتوم- احساس گرفتگی شدید در شکم و عدم توانایی دفع
اگر هر یک از این موارد بیش از سه بار در هفته ظاهر شد یا پس از ظاهر شدن برای روزهای متوالی ماندگار ماند، حتما با پزشک خود درخصوص این موارد مشورت کنید.

عوامل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ چیست؟



وقتی صحبت از خطر سرطان روده می شود، برخی از عوامل خطرزای اصلی عبارتند از:
سیگار کشیدن- عدم ورزش کافی-مصرف زیاد الکل- رژیم غذایی سرشار از گوشت فرآوری شده- سابقه ابتلا به بیماری کرون- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده بزرگ

گزینه های درمانی سرطان روده چیست؟

درمان های سرطان روده شامل شیمی درمانی، رادیوتراپی و جراحی است. بر اساس مرحله بیماری، پزشکان تعیین می کنند که کدام روش برای فرد مبتلا بهتر است. در برخی موارد، بیماران ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشند. بنابراین، پزشکان غربالگری به موقع را توصیه می کنند - به ویژه در کسانی که هر یک از عوامل خطرزای ابتلای به این بیماری را دارند.

ابلاغ نتیجه ارزیابی

در خصوص پرونده اجرایی کلاسه فوق له بانک کشاورزی شعبه لار علیه کشاورزی هجده پیر چاله با نمایندگی حسین دولخانی و غلامشا دولخانی و علی فرج پور طبق گزارش مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۰ کارشناس رسمی دادگستری به شرح تصویر پیوست، پلاک ثبتی ۱ - فرعی: ۹۹ از پلاک اصلی ۲ در بخش: ۱۸ ناحیه: درز و سایبان واقع در: لارستان مورد وثیقه سند رهنی شماره ۹۹۵۲۵ تنظیمی دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۰ شهر لار استان فارس به مبلغ ۱۷/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده. لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطاریه به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر به مبلغ ۵۸/۸۰۰/۰۰۰ ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمنا به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
عبداله جهانپور عمله- رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف ۱۰۷

دلایل تاری دید صبحگاهی

دید تار، غیرشفاف و نامتمرکز در زمره رایج‌ترین معضلات مرتبط با بینایی است. وقتی تاری دید رخ می‌دهد، شخص برای بازیابی دید عادی نیاز به پلک‌زدن مداوم و مالیدن چشم‌ها پیدا می‌کند. تاری دید می‌تواند در صبحگاه و بعد از بیدار شدن از خواب اتفاق بیفتد. تاری دید صبحگاهی شاید در یک چشم یا در هر دو چشم بروز کند. تاری دید صبحگاهی می‌تواند علل گوناگونی داشته باشد از افزایش سن و آب مروارید تا ضعیف شدن چشم، میگرن یا افت قند خون و دیابت؛ همگی می‌توانند دلایل بروز این عارضه باشند.
شناخت بهتر علت آن به ما کمک می‌کند تا درمانی موثرتر و سریع‌تر داشته باشیم. در بیشتر موارد، جایی برای نگرانی وجود ندارد و پس از پلک زدن یا مالیدن چشمانتان، دید واضح باز می‌شود. اما یک سوال باقی می‌ماند که چرا برخی از افراد صبح‌ها تاری دید دارند؟

۱. خشک شدن اشک روی سطح چشم

اشک چشمان شما را تغذیه و چرب می‌کند و از آن محافظت به عمل می‌آورد. ما حتی در هنگام خواب نیز دائما اشک تولید می‌کنیم. با این حال گاهی اوقات، اشک‌های شبانه ما می‌توانند روی سطح چشم خشک شده و باعث تاری دید صبحگاهی شوند. چند بار پلک زدن بعد از بیدار شدن از خواب می‌تواند قرنیه را دوباره مرطوب کرده و تاری را از بین ببرد.

۲. آلرژی چشم

آلرژی می‌تواند باعث خارش، تورم، آبریزش چشم‌ها و همچنین خشکی چشم شود که منجر به تاری دید پس از بیدار شدن از خواب می‌شود. اگر صبح‌ها آلرژی چشمی شما تشدید شده، مشکل شاید از گرد و غبار یا موی حیوانات خانگی در اتاق خواب شما باشد. همچنین شاید به مواد شوینده‌ای که برای شستن ملافه استفاده می‌شود حساسیت داشته باشید.

۳. خوابیدن روی صورت

خوابیدن به صورت رو به پایین می‌تواند باعث ایجاد بیماری به نام سندرم پلک فلاپی (FES) شود. این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که پلک بالایی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. این امر می‌تواند باعث تاری دید در صبح و همچنین ریزش اشک و سوزش چشم شود. سندرم پلک فلاپی شاید برای هر کسی اتفاق بیفتد، اما در مردان چاق شایع‌تر است.

٤. دیستروفی فوکس قرنیه

این وضعیت باعث تورم قرنیه در هنگام خواب و در نتیجه دید ابری و تار در صبح‌ها می‌شود. بینایی به تدریج در طول روز بهبود می‌یابد. دیستروفی قرنیه در زنان شایع‌تر از مردان است و علائم آن معمولا در حدود ۵۰ سالگی ظاهر می‌شود.

۵. مصرف برخی داروها قبل از خواب

آنتی هیستامین‌ها، داروهای خواب‌آور، داروهای سرماخوردگی و داروهای فشار خون بالا می‌توانند تولید اشک را در هنگام خواب کاهش دهند. این داروها اگر قبل از خواب مصرف شود، شاید صبح‌ها دچار تاری دید و خشکی چشم شوند.

٦. خوابیدن با لنز تماسی

خوابیدن با لنزهای تماسی می‌تواند اکسیژن رسانی به چشم‌ها را کاهش دهد و منجر به خشکی چشم و تاری دید پس از بیدار شدن از خواب شود. همیشه باید قبل از خواب آن‌ها را بیرون بیاورید.

۷. مشکلات قند خون

قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین نیز می‌تواند علت اصلی تاری دید صبحگاهی باشد. با این حال، در این مورد، علائم دیگری مانند سرگیجه و ضعف هم خواهید داشت. قند خون بالا می‌تواند یک علامت هشدار دهنده اولیه دیابت باشد.

۸. مشکلات غدد چربی

گاهی اوقات، غدد ریز روغن اطراف چشم شما (غدد میبومین) در هنگام خواب، روغن و آب بسیار کمی تولید می‌کنند. این می‌تواند منجر به تحریک چشم و تاری دید در صبح شود.

۹. خوابیدن با پنکه

خوابیدن با پنکه شاید دمای اتاق شبانه عالی را فراهم کند. با این حال، خوابیدن با پنکه می‌تواند پوست و چشم‌های شما را خشک کند حتی زمانی که پلک‌های شما بسته است. این امر می‌تواند باعث خارش، تحریک و تاری دید شود.

آیا لازم است برای تاری دید صبحگاهی به پزشک خود مراجعه کنید؟

هنگامی که تاری پس از پلک زدن یا مالیدن چشم‌ها از بین می‌رود یا زمانی که به صورت پراکنده و با علت مشخصی که آن را می‌دانید، وجود دارد، نیازی به مراجعه به پزشک ندارید.
اما نباید تاری دید مداوم و غیرقابل توضیح یا مشکلات بینایی همراه با علائم دیگر را نادیده بگیرید. برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید. تاری دید در صبح می‌تواند نشانه سکته مغزی باشد که یک وضعیت اورژانسی پزشکی است.
اگر شخص سکته مغزی کرده باشد، شاید علائم دیگری مانند موارد زیر نیز بروز کند:
-سرگیجه -سردرد -سوزن سوزن شدن یا بی حسی در یک یا هر دو طرف بدن -لکنت زبان
به طور مشابه، ضربه به سر و ضربه مغزی قبل از خواب شاید باعث تاری دید صبحگاهی شود. سایر علائم ضربه مغزی عبارتند از:
-عدم هماهنگی -سردرد -حالت تهوع -سرگیجه
-زنگ زدن در گوش

تشخیص تاری دید صبحگاهی:

اگر آلرژی چشمی باعث تاری دید شود، پزشک شاید پس از مشاهده علائم شما (قرمزی، آبریزش، خارش چشم) تشخیص دقیق را انجام دهد. در چنین سناریویی، قطره‌های چشمی آلرژیک می‌تواند تاری را بهبود بخشند. با این حال در مواقع دیگر پزشک شاید نیاز به انجام آزمایش‌هایی برای تعیین علت اصلی تاری دید صبحگاهی داشته باشد. این امر شامل یک معاینه جامع چشم برای اندازه‌گیری حدت بینایی و همچنین آزمایشی برای بررسی عصب بینایی، قرنیه و شبکیه چشم است. معاینه اتساع (گشادی) چشم نیز به تشخیص علت تاری دید کمک می‌کند. پزشک قطره‌های چشمی خاصی را در چشمان شما قرار می‌دهد تا مردمک چشم را گشاد کند و سپس به پزشک اجازه می‌دهد پشت چشم شما را ببیند. سایر معاینه‌ها شامل آزمایشی برای اندازه‌گیری تولید اشک و مدت زمانی است که طول می‌کشد تا اشک شما تبخیر شود. شاید بر اساس علائم شما آزمایش‌های خاصی لازم باشد. برای مثال، اگر صبح‌ها تاری چشم‌ها همراه با خستگی، افزایش ادرار و گرسنگی بیش از حد داشته باشید، شاید سطح گلوکز خون را بررسی کنند.

گزینه‌های درمان تاری دید صبحگاهی:

تاری دید در صبح شاید نیازی به درمان نداشته باشد. مگر این که نتیجه یک بیماری خاص باشد. در این مورد درمان بستگی به علت تاری دید صبحگاهی دارد. هنگامی که علت اصلی را درمان کردید، تاری دید شما باید بهبود یابد. به عنوان مثال اگر تورم قرنیه باعث تاری دید شود، پزشک شاید قطره چشمی را برای برداشتن آب اضافی از قرنیه تجویز کند. با این حال، در مورد آلرژی چشم، مصرف آنتی هیستامین می‌تواند علائم آلرژی را کاهش دهد و تاری را متوقف کند.

آنتی‌هیستامین:

استفاده از قطره‌های چشمی روان‌کننده قبل از خواب یا پس از بیدار شدن از خواب می‌تواند چشمان شما را دوباره مرطوب کند. این امر شاید از تاری دید صبحگاهی جلوگیری کند یا از آن خلاص شوید.

قطره‌های چشمی روان‌کننده:

این قطره‌ها چشم را شست وشو می‌دهند و ضد عفونی می‌کنند. قطره‌های مذکور علاوه بر رفع خارش، آلرژی و التهاب چشم، به درمان تاری دید صبحگاهی نیز کمک می‌کنند.

پیشگیری از ایجاد تاری دید صبحگاهی:

در این جا چند نکته دیگر برای جلوگیری از تاری دید صبحگاهی وجود دارد:
-برای هیدراته نگه داشتن بدن (از جمله چشم) مقدار زیادی مایعات بنوشید.
-اتاق خواب خود را گردگیری کنید و ملافه‌ها را مرتب بشویید.
-با لنزهای تماسی خود نخوابید، قاب لنز تماسی را روزانه تمیز کنید.
-باپنکه‌نخوابیدیامستقیمابه‌سمت‌صورت‌شمانباشد.
-به پشت یا پهلو بخوابید نه رو به شکم.
-حداقل ۷-۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. کیفیت پایین خواب شاید به تاری دید کمک کند.
تاری دید در یک یا هر دو چشم در صبح برای بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد. تاری مداوم شاید نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر تاری دید شما به طور منظم رخ می‌دهد، در طول روز ادامه دارد یا اگر علائم دیگری را همراه با تاری تجربه می‌کنید، برای تشخیص علل ایجاد تاری دید صبحگاهی به پزشک مراجعه کنید.
تاری دید موقت در صبح معمولا بی‌ضرر است و می‌توان آن را به محیط و چندین عادت معمولی نسبت داد. معمولا طولی نمی‌کشد تا بینایی شما حالت عادی خود را پیدا کند.
تاری صبحگاهی می‌تواند ناشی از حساسیت چشم، خوابیدن با لنزهای تماسی یا حتی برخی داروها باشد. آسیب‌دیدگی سر در نزدیکی زمان خواب مخصوصا ضربه‌ای شدید که باعث ضربه مغزی شود می‌تواند باعث تاری دید در صبح شود. در این مورد، تاری دید شاید با علائم دیگری نیز همراه شود، از جمله:
-سرگیجه -حالت تهوع -سردرد -صدای زنگ در گوش -عدم هماهنگی اندام‌ها
بیدار شدن با تاری دید می‌تواند نشانه سکته مغزی باشد. سکته مغزی یک رویداد تهدیدکننده زندگی است که شامل لخته شدن خون در مغز است. اگر هر یک از علائم زیر شناسایی شد، بسیار مهم است که فورا به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.
بی حسی یا گزگز، به خصوص در یک طرف بدن
-مشکل در صحبت کردن -سردرد -سرگیجه
اگر با تاری دید در یک یا هر دو چشم از خواب بیدار شده‌اید، به احتمال زیاد یکی از عللی که در این مقاله برای بروز تاری دید صبحگاهی عنوان کردیم، دلیل ایجاد آن باشد. خوشبختانه، اجتناب یا مدیریت هر یک از عواملی که ذکر شد نسبتا ساده است.
منبع: باشگاه خبرنگاران

روزنامه میلاد لارستان – سال سی ام– دوشنبه ۱۵/ ۰۱/ ۱۴۰۱ –دوم رمضان المبارک ۱۴۴۳ – ۰۴ آپریل ۲۰۲۲ – شماره ۱۹۱۰ – ۸صفحه –تک شماره ۴۰۰۰ 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 : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار
miladelarestan@gmail.com www.mldl.ir

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

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پانزدهم	۵:۲۲	۶:۴۰	۱۲:۵۶	۱۹:۱۲	۱۹:۲۸

برق خاشاک گنه، روزه تابستان است دود این آتش جانسوز به از ریحان است
می توان یافت ز سی پاره ماه رمضان آنچه ز اسرار الهی همه در قرآن است
« صائب تبریزی»

نهج الفصاحه

إنّی أخاف علی أمّتی بعدی أعمالا ثلثة: زلّة عالم و حکم جائر و هوی متّبعا.
من پس از خودم بر امتم از سه چیز بیم دارم لغزش دانا و فرمانروائی ستمگر و پیروی هوس.

نهج البلاغه

میان شما و پندپذیری، پرده ای از غرور و خودخواهی وجود دارد. حکمت ۲۸۲

اندر احوال ترمینال مسافربری لارستان و وعده ای که هنوز محقق نشده است

یکی از کاربران میلاد لارستان با ارسال پیامی از نبود ترمینال مسافربری در لارستان و وعده های محقق نشده در این خصوص می گوید. در این پیام آمده است:

تا کی مردم شهر ما از نداشتن ترمینال مسافربری جلوی میهمان های خود خجالت زده شوند؟ سال هاست که اعضای شورای شهر در تراکت تبلیغاتی خود پیگیری ساخت ترمینال را وعده میدهند ولی هیچ وقت عملی نشده، متاسفانه این شهر نه ترمینال مسافر بری دارد و نه ترمینال تاکسیرانی بین شهری.

اگر مسافری نیازمند سواری برای سفر بین شهری باشد یا باید در به در آژانس ها باشد و یا با مراجعه به سه راه بندرعباس به ماشین هایی دل ببندد که هویت آن ها را هیچ مرجع معتبری تایید نمیکند. در صورتی که شهرهای نوپا در هم جواری ما سریع اقدام به ساختن ترمینال و اختصاص چندین سواری و مینی بوس و اتوبوس به آنجا نموده اند تا مردم در رفاه بوده و ابروی شهر حفظ گردد. به علاوه امنیت مسافر نیز تامین گردد.

کاش به جای پرداختن به مسائل حواشی کمی برای این شهر با فکر بیشتر کار پیش میرفت.

میلاد لارستان حق پاسخگویی در خصوص آخرین وضعیت ساخت ترمینال مسافربری لارستان را برای مقامات مسئول قائل می باشد

چشم انتظاری اهالی دو شهرک بزرگ لار برای ساخت یک پل

اهالی ۲ شهرک بزرگ لار برای ساخت یک پل همچنان چشم‌انتظار هستند.

به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، احداث پل ارتباطی بین شهرک‌های مسکونی کوثر(باغ‌انجیر) و اندیشه شهر لار که جمعیت چند هزار نفری را در خود جای داده، به یک دغدغه و مطالبه چند ساله تبدیل شده است.

هر چند ساخت دیواره‌های این پل احداث شده اما کماکان نیمه‌کاره رها شده و نیازمند اختصاص اعتبار و شروع پروژه از سوی مدیران شهری است.

ساخت این پل می‌تواند موجب دسترسی بهتر شهروندان به خصوص ساکنین شهرک‌های مسکونی کوثر(باغ‌انجیر) و اندیشه شود.

انتقاد از نبود پزشکان متخصص در مناطق محروم وزارت بهداشت برای ماندگاری پزشکان اقدام کند

نماینده لارستان در مجلس با اشاره به کمبود تعداد پزشکان در مناطق محروم گفت: باید فکری عاجل برای فقدان انگیزه ماندگاری پزشکان در این مناطق کنیم زیرا دسترسی مردم به پزشک کم است.

به گزارش میلاد لارستان، حسین حسین زاده در گفت‌وگو خبرگزاری فارس، اظهار داشت: متاسفانه در برخی از شهرستان‌های دور از مراکز استان‌ها، تعداد پزشکان کم است و همین امر برای مردم مشکلاتی را ایجاد کرده که باید سریعا رفع شود.

وی افزود: وضعیت فقدان پزشک عمومی و متخصص در برخی مناطق محروم و حضور اندک آنان بحرانی شده است و نمی‌توان از بیمار و خانواده بیمار بخواهیم برای ادامه درمان مسافرت کنند که این امر با عدالت در تضاد است.

نماینده لارستان در مجلس تصریح کرد: تعداد کم پزشک در شهرستان‌ها منجر به افزایش بیمار و مراجعه کننده منجر به کاهش کیفیت خدمات درمانی می‌شود زیرا پزشک و مراکز درمانی با حداکثر ظرفیت اقدامات خود را انجام می‌دهند و عملا زمانی برای استراحت و آرامش بیشتر پزشک و کادر بهداشت و درمان وجود ندارد و عملا حجم بالای بیمار منجر به افزایش خستگی پزشکان می‌شود.

حسین زاده گفت: وضعیت بحرانی دسترسی مردم به پزشک جدی است و اگر اقدامی و راهکاری برای آن اندیشیده نشود وضعیت از شرایط فعلی خواهد شد.

وی افزود: وزارت بهداشت باید تسهیلاتی را برای پزشکان به منظور افزایش انگیزه در نظر بگیرند البته دولت و مجلس هم وظایفی در این باره بر عهده دارد این در حالی است که پزشکان بدنبال درآمد بیشتر و زندگی بهتر است.

آیا منطقه ویژه اقتصادی، لارستانِ بزرگ را آباد خواهدکرد؟

اردیبهشت ۸۷، چهارده سال قبل که امام امت قدوم مبارکشان را بر خاک لارستان گذاشتند و به منطقه لارستان بزرگ سفر نمودند، منطقه ویژه اقتصادی لارستان مصوب شد تا «شهر تاریخی لار» که روزگاری مرکز داد و ستد و بازرگانی تجار بزرگ نیمه جنوبی ایران بوده مجددا به جایگاه خود برگشته و مرکز مبادلات تجاری و بازرگانی بین دو سوی خلیج نیلگون فارس شود. از اردیبهشت ۸۷ تا اردیبهشت ۱۴۰۰ که خبر خوش تصویب منطقه ویژه در مجمع تشخیص مصلحت نظام کام لارستانیها را شیرین کرد، «اقدامات سیزده ساله مقامات مسئول اگر چه بسیار بوده اما بخش اعظم آن بر روی کاغذ ورق خورده است»

چند روز دیگر بوی بهار نارنج ها در شهر می پیچد و اردیبهشت زیبا فرا میرسد. اردیبهشتی که امسال آغوش خود را برای بهار دل انگیز قرآن و ماه مهمانی خدا باز کرده است. اردیبهشت که بیاید، یک سال شمسی از تصویب منطقه ویژه اقتصادی گذشته است. بنظر میرسد در این یک سال هم پیگیریها تماماً در حوزههای ستادی بوده تا عملیاتی زیرا که نه تابلو و نام و نشانی از منطقه ویژه میبینیم نه کار عمرانی و زیربنایی بر روی زمین در حال انجام است. مولا امیرالمومنین علی علیه السلام فرمودند: الفُرصَه تمُّر مرِّ السَحاب فانتَهِزوا فُرَصَ الخَیّر ، فرصتها چون ابر میگذَرد.

مدیرعامل و اعضاء محترم هیئت مدیره شرکت سرمایه گذاری آتیه سامان کیش، لطفاً کمر همت ببندید و فعالیت های اجرایی و عمرانی خود را در منطقه ویژه شروع کنید. زمان به سرعت در حال گذر است. قطار توسعه کشور به لطف روی کار آمدن دولتی تازه نفس، جهادی، مردمی و پرکار بر روی ریلی جدا از دولت محترم قبلی قرار گرفته است.

همه رقبای منطقه ای ما در حال جذب سرمایه گذار در مناطق ویژه اقتصادی خود هستند. اطراف لارستان پر است از مناطقی ویژه با امتیازات خاص و استثنایی برای سرمایه گذاران؛ منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس(بندرعباس)، منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجائی، منطقه ویژه اقتصادی صنایع انرژی بر پارسیان، منطقه ویژه اقتصادی لامرد، منطقه ویژه اقتصادی جهرم و اخیرا هم منطقه ویژه اقتصادی فسا.

اگر در یکی دو سال آینده، به سرعت و با یک برنامه زمانبندی دقیق و استقرار یک سیستم مدیریت پروژه به روز و مسلط، زیرساختهای لازم برای جذب سرمایه گذار در منطقه ویژه اقتصادی لارستان فراهم نشود، خط دوم انتقال آب از سد سلمان فارسی که آب مورد نیاز صنایع مستقر در این منطقه را تامین خواهد کرد اجرا نشود، پست برق ۴۰۰ کیلوولت لارستان احداث نگردد، محور ترانزیتی لارستان-بندرعباس بزرگراه نشود، راه آهن شیراز-لارستان-بندرعباس و یا لااقل راه آهن آنتنی لار-زاهدمحمود عملیاتی نگردد، ترمینال کارگو فرودگاه بین المللی لارستان به بهره برداری نرسد و اگر از همین امروز تمام دلسوزان منطقه تلاشی جدی برای جذب سرمایه گذاران و اقناع و توجیه آنها برای سرمایه گذاری در لارستان نکنند، بدون شک – به استناد کلام مولا علی علیه السلام- فرصت رونق و شکوفایی اقتصادی منطقه لارستان مثل ابر بهاری از آسمان این سرزمین عبور خواهد کرد.

این را نوشتم تا تلنگری باشد به خودم و همه دغدغه مندان حوزه اشتغال، کسب و کار، تجارت و بازرگانی لارستان که یکی از اولویتهای مهم امسال، باید برنامه ریزی منسجم جهت تحقق فرمان ۱۴ سال قبل رهبر معظم انقلاب برای لارستان بزرگ باشد. امری که معلوم نیست چرا ما آن را به سرعت اطلاعتِ امر نکردیم و این همه سال بر زمین مانده است.

نکته آخر اینکه جناب نماینده محترم لطفا شما هم با مسئولین شرکت آتیه سامان کیش همسو و همگام در این راستا تلاش نمایید. وحدت و تجمیع نیروها یگانه مسیر تحقق توسعه لارستان بزرگ است

مهدی تقوی

آغاز ساخت پیست موتور سواری و اتومبیلرانی لارستان

پس از سال ها انتظار، ساخت بخشی از پیست موتور سواری و اتومبیلرانی لارستان آغاز شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، به گفته رضا مقدسی رئیس هیئت موتور سواری و اتومبیلرانی لارستان، بخشی از عملیات اجرایی با احداث حصار خاکی و ایجاد چالش های پیست آفرود آغاز شده است.

وی افزود: امید داریم که با همکاری نهادهای مربوطه با در اختیار گذاشتن دستگاه های راه سازی بتوانیم هرچه سریع تر این بار مانده بر زمین را برداریم و به پیستی که در خور شأن لارستان بزرگ باشد دست یابیم.

انتصاب مشاور در امور زنان و خانواده دانشکده علوم پزشکی لارستان

مشاور در امور زنان و خانواده دانشکده علوم پزشکی لارستان منصوب شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر محسن سلمان پور سرپرست دانشکده، در ابلاغی، دکتر فاطمه سروی، عضو هیات علمی دانشکده بهداشت اوز را به عنوان مشاور در امور زنان و خانواده منصوب کرد.

در بخشی از این حکم آمده است:

با توجه به سیاست های جمعیتی ابلاغی مقام معظم رهبری و تاکید ویژه اسناد بالادستی و دولت سیزدهم بر حوزه زنان و خانواده به عنوان اصلی‌ترین عوامل موثر در سلامت جوامع و با توجه به تخصص و تعهد سرکارعالی به عنوان مشاور در امور زنان و خانواده منصوب می نمایم. دوام توفیقات شما را از خداوند متعال خواستارم.

گفتنی است در این حکم از «مریم فزونی» در زمان تصدی مسئولیت فوق تشکر و قدردانی شد.

استفاده از ساعت آب طلا کاری شده برای مرد

س: بعضاً برای جلوگیری از سیاه شدن بند یا قاب ساعت‌های طلایی رنگ از پوشش آب طلا استفاده می‌شود. استفاده از این ساعت‌ها برای مردان چه حکمی دارد؟

ج) اگر صدق پوشش طلا می‌کند، اشکال دارد

استفتائات مقام معظم رهبری

رمضان المبارک

اوقات شرعی به افق لار

فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۱

رمضان	ایام هفته	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب
۱	یکشنبه	۰۵:۲۴	۰۶:۴۱	۱۲:۵۶	۱۹:۱۱	۱۹:۲۸	۰۰:۱۷
۲	دوشنبه	۰۵:۲۲	۰۶:۴۰	۱۲:۵۶	۱۹:۱۲	۱۹:۲۸	۰۰:۱۶
۳	سه شنبه	۰۵:۲۱	۰۶:۳۹	۱۲:۵۵	۱۹:۱۲	۱۹:۲۹	۰۰:۱۶
۴	چهارشنبه	۰۵:۲۰	۰۶:۳۸	۱۲:۵۵	۱۹:۱۳	۱۹:۳۰	۰۰:۱۶
۵	پنج شنبه	۰۵:۱۹	۰۶:۳۷	۱۲:۵۵	۱۹:۱۳	۱۹:۳۰	۰۰:۱۵
۶	جمعه	۰۵:۱۷	۰۶:۳۶	۱۲:۵۵	۱۹:۱۴	۱۹:۳۱	۰۰:۱۵
۷	شنبه	۰۵:۱۶	۰۶:۳۵	۱۲:۵۴	۱۹:۱۴	۱۹:۳۱	۰۰:۱۵
۸	یکشنبه	۰۵:۱۵	۰۶:۳۴	۱۲:۵۴	۱۹:۱۵	۱۹:۳۲	۰۰:۱۴
۹	دوشنبه	۰۵:۱۴	۰۶:۳۳	۱۲:۵۴	۱۹:۱۵	۱۹:۳۲	۰۰:۱۴
۱۰	سه شنبه	۰۵:۱۳	۰۶:۳۲	۱۲:۵۴	۱۹:۱۶	۱۹:۳۳	۰۰:۱۴
۱۱	چهارشنبه	۰۵:۱۱	۰۶:۳۰	۱۲:۵۳	۱۹:۱۷	۱۹:۳۳	۰۰:۱۳
۱۲	پنج شنبه	۰۵:۱۰	۰۶:۲۹	۱۲:۵۳	۱۹:۱۷	۱۹:۳۴	۰۰:۱۳
۱۳	جمعه	۰۵:۰۹	۰۶:۲۸	۱۲:۵۳	۱۹:۱۸	۱۹:۳۵	۰۰:۱۳
۱۴	شنبه	۰۵:۰۸	۰۶:۲۷	۱۲:۵۳	۱۹:۱۸	۱۹:۳۵	۰۰:۱۲
۱۵	یکشنبه	۰۵:۰۷	۰۶:۲۶	۱۲:۵۲	۱۹:۱۹	۱۹:۳۶	۰۰:۱۲
۱۶	دوشنبه	۰۵:۰۵	۰۶:۲۵	۱۲:۵۲	۱۹:۱۹	۱۹:۳۶	۰۰:۱۲
۱۷	سه شنبه	۰۵:۰۴	۰۶:۲۴	۱۲:۵۲	۱۹:۲۰	۱۹:۳۷	۰۰:۱۱
۱۸	چهارشنبه	۰۵:۰۳	۰۶:۲۳	۱۲:۵۲	۱۹:۲۱	۱۹:۳۷	۰۰:۱۱
۱۹	پنج شنبه	۰۵:۰۲	۰۶:۲۲	۱۲:۵۱	۱۹:۲۱	۱۹:۳۸	۰۰:۱۱
۲۰	جمعه	۰۵:۰۱	۰۶:۲۲	۱۲:۵۱	۱۹:۲۲	۱۹:۳۹	۰۰:۱۱
۲۱	شنبه	۰۵:۰۰	۰۶:۲۱	۱۲:۵۱	۱۹:۲۳	۱۹:۳۹	۰۰:۱۰
۲۲	یکشنبه	۰۴:۵۹	۰۶:۲۰	۱۲:۵۱	۱۹:۲۳	۱۹:۴۰	۰۰:۱۰
۲۳	دوشنبه	۰۴:۵۷	۰۶:۱۹	۱۲:۵۱	۱۹:۲۴	۱۹:۴۰	۰۰:۱۰
۲۴	سه شنبه	۰۴:۵۶	۰۶:۱۸	۱۲:۵۱	۱۹:۲۴	۱۹:۴۱	۰۰:۰۹
۲۵	چهارشنبه	۰۴:۵۵	۰۶:۱۷	۱۲:۵۰	۱۹:۲۴	۱۹:۴۲	۰۰:۰۹
۲۶	پنج شنبه	۰۴:۵۴	۰۶:۱۶	۱۲:۵۰	۱۹:۲۵	۱۹:۴۲	۰۰:۰۹
۲۷	جمعه	۰۴:۵۳	۰۶:۱۵	۱۲:۵۰	۱۹:۲۵	۱۹:۴۳	۰۰:۰۹
۲۸	شنبه	۰۴:۵۲	۰۶:۱۴	۱۲:۵۰	۱۹:۲۶	۱۹:۴۳	۰۰:۰۸
۲۹	یکشنبه	۰۴:۵۱	۰۶:۱۴	۱۲:۵۰	۱۹:۲۶	۱۹:۴۴	۰۰:۰۸

نظر به دقت محاسبات در انجام فرائض دینی ۱ الی ۲ دقیقه احتیاط شود