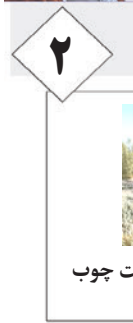




رهبر انقلاب اسلامی : فرصت روزه‌داری برای شماها خیلی فرصت باارزشی است؛ خیلی می‌تواند دلهای شما را نرم کند، به خشوع نزدیک کند تا بتوانید با خدا حرف بزنید ۱۳۹۵/۰۴/۰۵

میلاد

تأسیس
دانش بنیان
انتشار آفرین



کارآفرینی جوان «دهفشی» با زراعت چوب



برنامه جامع تحقق سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی در دو ماه آینده تدوین می‌شود



رهبر انقلاب سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی را ابلاغ کردند



واریز مرحله نخست تسهیلات مالی محور جهرم-لار-بندرعباس

فناوری

اعتقادی

سبک زندگی

کدبانو

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - سه شنبه ۱۳۹۵/۰۴/۰۵ - دهم رمضان المبارک ۱۴۴۳ - ۱۲ آوریل ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۱۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۴۰۰۰ تومان

ضرورت راه اندازی صنایع تبدیلی برای جلوگیری از خام فروشی گیاهان دارویی صادرات گیاهان دارویی، زمینه ساز ارز آوری و شکوفایی اقتصادی



استفاده روزافزون از گیاهان دارویی برای مصارف مختلف از جمله داروسازی، طب سنتی، صنایع غذایی نقش این گیاهان را در چرخه اقتصاد جهانی پررنگ‌تر کرده است. به همین دلیل، تجارت و صادرات گیاهان دارویی، یکی از مؤلفه‌های تعیین‌کننده برای حضور در بازارهای جهانی است و در این راستا نیز در کشورمان تلاش‌های زیادی برای رشد کشت این گیاهان انجام شده است اما متأسفانه در منطقه لارستان بزرگ علیرغم بهره‌مندی از این نعمت خدادادی تا کنون بهره‌برداری چندانی از آن صورت نگرفته و اغلب گیاهان به صورت خام و بدون فرآوری به نقاط دیگر صادر می‌شود. در این راستا ضروری است که سرمایه‌گذاران منطقه با حمایت از کسب و کارهای نوین و فن آورانه در حوزه کشاورزی، با راه اندازی صنایع تبدیلی جهت کارآفرینی، تولید و اشتغال پایدار در زمینه گیاهان دارویی ورود کنند. همچنین شایسته است مسئولین اجرایی، با تأمین تسهیلات بانکی و ایجاد بازار فروش محصولات، زمینه شکوفایی اقتصادی گیاهان دارویی را فراهم کنند. این موضوع، بارها در روزنامه میلاد لارستان منعکس شده است ولی تا کنون پاسخی از سوی مسئولان دریافت نشده و هیچگونه اقدامی انجام نشده است.

۲ طرح دانش بنیان فارس، ۲۱۲ میلیارد تومان تسهیلات دریافت می‌کنند

۳ ادعای رژیم صهیونیستی درباره حمله هوایی علیه مواضع ایران در منطقه

۳ آیا بومیان فلسطین به یهودیان زمین فروخته بودند؟

۷ راه اندازی سامانه فراخوان و آگهی‌های فناورانه فضای

۷ روایت انسان‌نمای سلا چه زمانی تولید می‌شود؟

گلایه جدی اساتید اقتصاد اسلامی به سند تحول دولت و استقبال رئیس جمهور از نقدها

رئیس: زمینه تاسیس بانک بدون ربا فراهم شد



وی افزود، مدیریت اقتصاد کشور باید علمی و بر اساس یک نظریه قابل دفاع و متقن باشد. همچنین تقویت مشارکت مردم در اقتصاد و تقویت تعاونی‌ها اولویت دولت است.

اصلاح نظام بانکی اولویت است / زمینه تاسیس بانک قرض الحسنه بدون ربا فراهم شد

رئیس جمهور با اشاره به اینکه، نظام مسایل اقتصادی و اولویت آنها تنظیم و برای آنها راه‌حل پیشنهاد شود؛ گفت: اصلاح نظام بانکی اولویت دولت است. باید رابطه بانکها با خودشان با بانک مرکزی، با دولت و مردم ترسیم شود. آیت ... رئیسی گفت: قصد داشتم در زمان تصدی در آستان قدس رضوی یک بانک بدون ربا قرض‌الحسنه به نام امام رضا ایجاد کنم که دولت قبل مساعدت نکردند، الان زمینه برای اجرای چنین طرح‌هایی فراهم است. ما نسبت به عملکرد بانکها نگرانیم و باید تدابیری اتخاذ کرد که از صوری شدن عقود جلوگیری شود.

وجود دارد. در این سند توصیه‌های صندوق بین‌المللی پول از جمله رهاسازی نرخ ارز، دولت بی‌مسئولیت و یارانه زدایی وارد شده است. حتی در آموزش و پرورش نیز نوعی خصوصی سازی در قالب توصیه به گسترش مدارس هیات امنایی آمده است. متأسفانه این تحلیل ساده‌لوحانه تکرار می‌شود که افزایش نرخ ارز باعث افزایش صادرات می‌شود در حالیکه این اقدام اثری جز تورم ندارد. تقاضا می‌شود که اساتید اقتصاد اسلامی به صورت جدی در تدوین برنامه هفتم توسعه مشارکت داده شوند. سعید فراهانی هم در این نشست گفت: بیش از ۱۰۰ پژوهشگر اقتصاد اسلامی در قم دارای تحصیلات دانشگاهی اقتصاد در سطح دکتری و تحصیلات حوزوی عالی می‌توانند به دولت کمک کنند. متأسفانه از ظرفیت این اساتید و محققان در دستگاه‌های اجرایی استفاده نمی‌شود. ضمن تشکر از وزیر اقتصاد برای انتصاب مشاور اقتصاد اسلامی، تشکیل اتاق فکر اقتصاد اسلامی و تشکیل مرکز مطالعاتی اقتصاد اسلامی برای ایجاد هماهنگی بین مراکز فعال در زمینه اقتصاد اسلامی پیشنهاد می‌شود.

رئیس جمهور: سازوکارهای مدیریت خلق پول به سمت تولید را پیشنهاد کنید

در ادامه این نشست رئیس جمهور در جمع اساتید اقتصاد اسلامی، با بیان اینکه بنای دولت بر اجرای اقتصاد اسلامی است؛ تأکید کرد، دین اسلام پاسخگوی نیاز انسان در همه عرصه‌ها از جمله اقتصاد است. وی همچنین با اشاره به این موضوع که با اجتهاد تمدن ساز باید به سوالات مطرح در زمینه مسائل اقتصادی پاسخ داد، گفت: مباحث نظری باید کاربردی شود. رئیس جمهور با بیان اینکه، پیشنهادهای کاربردی برای تحقق اهداف اقتصاد اسلامی و شاخص‌های آن از جمله برای محور فقر

در نشست اقتصاددانان اسلامی با رئیس جمهور در واکنش به انتقادهای مختلف نسبت به عملکرد بانکها، آیت ... رئیسی ضمن ابراز نگرانی نسبت به عملکرد بانکها اعلام کرد، امروز زمینه تاسیس بانک قرض الحسنه بدون ربا فراهم شده است. اخیراً ۳۰ تن از اساتید و محققان اقتصاد اسلامی در نهاد ریاست جمهوری با سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهور دیدار و در مورد مهمترین مسائل اقتصادی و راهکارهای بهبود وضع موجود بحث و گفت‌وگو کردند. محمد جواد تولکی در نشست اقتصاددانان اسلامی با رئیس جمهور گفت: سیاست‌های اقتصاد اسلامی در سه بعد آسیب‌شناسی اقتصادی، تعیین اهداف اقتصادی مورد اولویت و تدبیر پیشنهادی از سایر مکاتب اقتصادی متمایز است. در این چارچوب استفاده از نسخه‌های عاریتی صندوق بین‌المللی پول در خصوصی‌سازی بی‌ابطه، افزایش نرخ ارز و عدم حفظ ارزش پول ملی، و یارانه زدایی با آموزه‌های اقتصاد اسلامی سازگار نیست. در این نشست محمد جواد محقق نیا تأکید کرد، بانکها عملاً از تولید و دانش‌بنیانها حمایت نمی‌کنند. ۴۰ هزار میلیارد تومان پول بانک صرف ساختن یک مال شده نه احداث پالایشگاه که می‌توانست ما را در برابر تحریم‌ها آسیب ناپذیر کند. با استفاده از مدل مشارکت مردمی می‌توان آورده مردم را در کنار تسهیلات بانکی گذاشت و کلان پروژه‌هایی را در کشور اجرایی کرد. در ادامه رسول بخشی کارشناس اقتصاد اسلامی یادآور شد، با پذیرش خلق پول بانکی و مشروعیت بخشی به سفته‌بازی با ابزارهایی مثل مالیات نمی‌توان اوضاع اقتصادی کشور

وفات مظهر بخشش و کرامت، ام المومنین حضرت خدیجه کبری (سلام الله علیها) تسلیت باد

خدیجه کبری

فرماندار شیراز منصوب شد



وزیر کشور با صدور حکمی لطف‌ا... شیبانی را به مدت چهار سال به‌عنوان فرماندار شهرستان شیراز منصوب کرد.
به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری فارس، در متن حکم احمد وحیدی وزیر کشور خطاب به لطف اله شیبانی به‌عنوان فرماندار شیراز آمده است: به پیشنهاد استاندار فارس و نظر به مراتب شایستگی، تجارب علمی و عملی جناب‌عالی، به موجب این حکم شما را به مدت چهار سال به سمت فرماندار شهرستان شیراز منصوب می‌کنم.

در این حکم وزیر کشور بر تعاملات لازم با مسئولین سایر سازمان‌ها و نهادها، با اندیشه جزو مهمترین مسئله است و سختی آخرت را از همگی انسان‌ها رو می‌کند. شهید صیاد شیرازی، خدایوند متعال، پیامبری اسلام، قرآن و ولایت، ولی امر را باور داشت و در لحظه‌های سخت پای رهبری و ولایت می‌ایستاد و این مهم باعث شد تا این مرد بزرگ در چشمان ما عزیز بماند. شهید صیاد شیرازی ارتشی بود، اما بسیجیان و سپاهیان او را عزیز خود میدانستند چرا که مرد میدان بود و موقعه خطر در صحنه حضور داشت، مجاهدت در راه خدا با مال و جان است.

نماینده ولی فقیه در استان فارس گفت: پرچم شما ارتشیان اسم خدایوند بر روی آن نوشته شده است و شما بیروان علی این ایطالب هستید و پرچم کشور و یگان خود را قدر بدانید چرا که پرچم فتح است.

زمان صادرات محصولات کشاورزی

از هر مزرگان به قطر گاهی یافت



استاندار هرمزگان گفت: صادرات محصولات کشاورزی به قطر نیازمند گذشت یک بازه زمانی ۶ روزه بود که این بازه زمانی با خرید یک دستگاه آزمایشگاهی مجهز کاهش یافته است. دستگاه دوستی در نشست مشترک وزیر راه و شهرسازی جمهوری اسلامی ایران و وزیر حمل و نقل دولت قطر در جزیره کیش گفت : دستگاه به قیمت ۱۸۰ میلیارد ریال خریداری شده و کمک می‌کند روند انجام آزمایش های لازم به حدود دو و نیم روز کاهش یابد که تاثیر بسزایی در توسعه صادرات محصولات کشاورزی خواهد داشت‌بوی گفت: هرمزگان با توجه به داشتن بنادر بزرگی از جمله بندر شهید رجایی قابلیت حمل کالا و صادرات محصولات مورد نیاز قطر را دارد و ما حمایت ویژه ای از این موضوع داریم،دوستی در این نشست با اشاره میزبانی

قطر برای رقابت‌های جام جهانی فوتبال، گفت: در بعد برنامه ریزی بیش از آنکه بر روی بازی‌ها سرمایه گذاری کنیم، باید بر روی ایامی که بازی‌ها برگزار نمی‌شود، تمرکز و برنامه ریزی داشته باشیم. وی گفت: با شناخت کافی از سلیقه گردشگران مختلف و با توجه به ضعف جغرافیایی قطر، امکانی فراهم کنیم که گردشگران بتوانند در زمان باقی مانده تا بازی‌های تپ‌شان از ظرفیت‌های گردشگری جزایر ایران استفاده کنند. استاندار هرمزگان گفت: ما باید روی ساعت پرواز و مقصدهای گردشگری در فواصل چند روزه بین بازی‌ها در مراحل مختلف جام جهانی هم تمرکز و برای آن برنامه ریزی داشته باشیم تا بتوانیم از فرصت موجود در جهت توسعه گردشگری استفاده کنیم.

پروانه مطب اینجناب دکتر آزاده مسروری به شماره پروانه ۱۴۷-۱۴۸۴۵۹-۲۸۸ به تاریخ صدور ۱۳۹۹/۰۶/۱۹ مربوط به شهر لار مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۲۴۷۸/۹۷ تحت پلاک ۳۲۱/۱ واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس شهرقدیم ملکی آقای عباس پیشداد فرزند علی 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 ۱۴۰۱/۰۳/۱۰ 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 ارتفاعی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراضات باره 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: ۱۴۰۱/۰۱/۲۳
عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۱۲۹

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج

نظر به اینکه آقای محمد جانی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۱۲۵۵ صادره از اوز به شماره ملی ۶۹۹۷۹۰۴۹۴۶ مالک پلاک ۱۲۸۷۱/۶۱ با تسلیم دو برگ شهادت شهود جهت دریافت سند مالکیت المثنی تنظیمی دفترخانه ۱۷۲ خنج مدعی است تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک باب خانه پلاک فوق واقع در قطعه ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج ، محله خلوت که در دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۳۰۰۷۹۲۰۳۱۱۰۲۶۰۰۰۲۶۰۰۱۳۹۷۲۰۳۱۱۰۲۶۰۰۰۰۰۰ بنام ایشان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۰۸۷۸۶ - سری ب سال ۹۶ صادرگردیده و نامبرده تقاضای سند المثنی را نموده است لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه 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 انشار آگهی به ثبت اسناد محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم ننماید اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا درصورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۱/۰۱/۲۳
مجید ملک مکان - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خنج
م الف : ۴۲۱

کار آفرینی جوان «دهفیشی» با زراعت چوب



۹۸ شروع به کار کردم و ۱۵ هکتار از زمین خود را به زراعت چوب اختصاص دادم. هنوز به صورت صنعتی برداشت چوب نداشتیم، زیرا ۵سال زمان می‌برد که بتوانیم برش بزнім. ۵ خانواده به طور مستقیم از این مقدار زمین می‌توانند کسب درآمد داشته باشند. کارآفرین لارستانی گفت: به طور غیرمستقیم برای ۳۰ نفر اشتغالزایی شده است. شروع کار

دژکام: ارتش، مایه افتخار و عزت کشور ایران است

عزیز هستید. بنیان مرصوص ارتش و سپاه ایران؛ امروز برای هر ایرانی عظمتی آفریده است؛ سفیر اخیر شاه که اخیر در آمریکا فوت شد وقتی در رابطه با قدرت ارتشیان صحبت میشد اعلام می‌کرد که من ایرانی هستم و نظامیان امروز مایه افتخار، عظمت و عزت ایران هستند چرا که بدون وابستگی شرق و غرب روی پای خود ایستاده اند و تولید اسلحه می‌کنند.در جبهه مقاومت از درون خاک فلسطین اشغالی تا صنعا و یمن دست نیروهای مقاومت است و این عزتی است که شما ارتشیان آفریده اید. به گفته دژکام، مجموعه‌های نظامی کشور دست به دست هم دادند و اعلام کردند ما از حریم جمهوری اسلامی دفاع میکنیم که شهید سلیمانی فرمودند تمام انسان خود را در مواجهه دائم با دشمنان کشور، نظام و دین خود می‌بیند و شما خوف و غم به دل خود راه ندهید چرا که شما در دنیا و آخرت

۶۷ طرح دانش بنیان فارس، ۲۱۲ میلیارد تومان تسهیلات دریافت می‌کنند

اعطای تسهیلات با ارزش ۱۶ میلیارد تومان برای سه طرح دانش بنیان از طریق بانک تجارت قطعی شده است، البته امیدواریم فرایند پرداخت تسهیلات که یکی از مشکلات شرکت‌های دانش‌بنیان است در سال ۱۴۰۱ کوتاه شود.مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان فارس گفت: سیاست وزارت اقتصاد در سال ۱۴۰۱ حمایت از شرکت‌های دانش بنیان است، البته سیاست کلان وزارت اقتصاد حمایت از تولید است، اما حمایت از تولیدات دانش‌بنیان نیز برای ما از اهمیت بسیاری برخوردار است. وی یکی از مشکلات دیرینه کشور را بروکراسی اداری و بحث مجوزها دانست و گفت: قرار بر این است که از پنج فروردین ماه مجوز دستنی صادر نشود و مجوزها به صورت الکترونیکی از

پرداخت ۵۶ هزار میلیارد ریال تسهیلات اشتغال روستایی و عشایری



ریال تسهیلات صندوق توسعه ملی به ۱۳۹۶ نفر از متقاضیان پرداخت شده است. همچنین در زمینه باغداری، شعب بانک کشاورزی استان مبلغ ۵۸۲۹ میلیارد ریال تسهیلات به تعداد ۷۶۶۸ نفر از متقاضیان باغدار استان و مبلغ ۱۷۷۴۲ میلیارد ریال تسهیلات دامداری به ۳۲۳۲۳ نفر از متقاضیان پرداخت کرده است. رزاق منش گفت: یکی دیگر از اقدامات شعب بانک کشاورزی استان فارس در این مدت پرداخت مبلغ ۱۳۸۱ میلیارد ریال تسهیلات اشتغال زایی است که این میزان تسهیلات به ۳۰۳۴ نفر متقاضی از مددجویان کمیته امداد حضرت امام (ره)، بهزیستی و مشاغل خانگی پرداخت شده است. مبلغ ۸۲۰۵ میلیارد ریال تسهیلات زراعت نیز به ۱۳۷۱۴ نفر از

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۳۱۸۶/۵ تحت پلاک ۸۳۴۴/۲ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس لطیفی ملکی آقای موسی فرح بخش فرزند ناصر 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 ۱۴۰۱/۰۳/۰۴ 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 ارتفاعی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراضات باره 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: ۱۴۰۱/۰۱/۲۳
عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۱۲۸

کارآفرین لارستانی با دستان خالی و بدون هیچ سرمایه‌ای توانست با زراعت چوب بازار اشتغال و درآمد زایی را برای جوانان هم استانی خود فراهم کند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، کارآفرین کسی است که کسب و کاری را همراه با ریسک و در شرایط نبود اطمینان برای دستیابی به هدفی به منظور کسب سود یا رشد از طریق فرصت‌های قابل توجه و فراهم کردن منابع لازم برای تبدیل کردن سرمایه به یک محصول یا خدمت راه‌اندازی می‌کند.

با یکی از جوانان لارستانی که در زمینه کارآفرینی فعالیت‌های را انجام داده است همراه می‌شویم.

علی اصغر علمی هستم ۳۳ ساله با مدرک تحصیلی لیسانس علوم اجتماعی ساکن بخش بناوربه روستای دهفیش لارستان

این جوان کار آفرین لارستانی گفت: از اسفند



امام جمعه شیراز، گفت: در جبهه مقاومت از درون خاک فلسطین اشغالی تا صنعا و یمن دست نیروهای مقاومت است و این عزتی است که شما ارتشیان آفریده اید.

آیت ... لطف ... دژکام در آیین بزرگداشت بیست و سومین سالروز شهادت امیر شهید شهید صیاد شیرازی، ضمن گرامیادشت یاد و خاطره شهدا گفت: مسلما عزیزی که در مسیر نهضت



مدیرکل امور اقتصادی و دارایی فارس گفت: ۶۷ طرح در حوزه دانش بنیان با ارزش تسهیلات ۲۱۲ میلیارد تومان از طریق بانک‌های عامل پرداخت می‌شود.

با یک دایی، در جلسه بررسی مشکلات شرکت‌های دانش‌بنیان استان فارس گفت:

نفعی در مذاکرات

مستقیم با آمریکا ندیدیم



حسین امیرعبداللهیان ، وزیر خارجه گفت: آمریکایی‌ها به صورت مستمر از ضرورت مذاکره مستقیم با ایران صحبت می‌کنند.
با بررسی‌هایی که کردیم و با نگاهی که آمریکایی‌ها دارند نفعی در مذاکرات مستقیم با آمریکا ندیدیم.
حتی آمریکایی‌ها روی زمین هنوز اقدامات مثبتی را انجام نداده‌اند که بتوان چشم اندازی را بیان کرد که طرف آمریکایی در کنار این‌که از حسن نیت خودش صحبت می‌کند، روی زمین هم اتفاقات خوبی را رقم می‌زند.

به گفته او، «طبعاً جمهوری اسلامی ایران روی خطوط قرمز خود ایستاده و خواهد ایستاد.» رئیس دستگاه دیپلماسی این سخنان را در نخستین نشست ستاد هماهنگی روابط اقتصادی خارجی سال ۱۴۰۱ بیان کرده است.امیرعبداللهیان چهارم بهممن پارسال درباره احتمال مذاکره مستقیم با آمریکا گفت: آمریکایی‌ها مکرراً برای مذاکره درخواست دارند، اما در جمع‌بندی‌های خود هنوز به این نقطه نرسیده‌ایم. اگر در روند مذاکرات به مرحله‌ای برسیم که رسیدن به توافق خوب لازمه اش این باشد که گفت‌وگویی را با آمریکا داشته باشیم آن را نادیده نمی‌گیریم.
در همین تاریخ عباس‌زاده مشکینی، سخنگوی کمیسیون امنیت ملی مجلس هم گفت اگر آمریکایی‌ها حسن نیت داشته باشند می‌توانیم با آن‌ها مستقیماً مذاکره کنیم.
جمهوری اسلامی ایران با تمامی کشورهای دنیا حتی آمریکا می‌تواند مذاکره کند؛ اما در مورد آمریکا، مشکل اصلی خودشان هستند.

سازمان ملل هیچگونه حق حاکمیتی در مورد فلسطین نداشت، نه می‌توانست آن را تقسیم کند و نه هیچ نوع حق حاکمیتی به دولت یهود بدهد. اسناد نشان می‌دهد که فلسطینیان زمینی به یهود فروخته بودند.

پس از شکل گیری رژیم صهیونیستی، مسئله فلسطین و حق فلسطینیان به میزانی برای حقانیت آزادی‌خواهان جهان بدل شد. در هیچ نقطه‌ای از جهان نمی‌توان دغدغه‌مندی را پیدا کرد که آزادی انسان مسئله‌اش باشد و توجهی به حقوق فلسطینیان نکند یا اینکه حاکمیت یهود بر سرزمین فلسطین را به رسمیت بشناسد. بر این اساس بازخوانی مطالبی که در طول این تاریخ معتقدان به حقوق فلسطینی‌ها در دفاع از این حق نوشته‌اند، می‌تواند روشن کننده یک فصل از تاریخ آزادی خواهی در جهان باشد و البته افشا کننده جلیلیات پروپاگاندا ی یهود در حق‌شان بر این سرزمین مقدس.

متن زیر نوشته هانری کاتان است که برای نخستین بار در بهار ۱۳۴۹ در نخستین شماره از نشریه «سهند: فصلنامه هنر و ادبیات تبریز» منتشر شد. این متن نکات بسیار مهمی را در بر دارد؛ از خیانت نهادهای حقوقی بین‌المللی و سازمان ملل متحد به اعراب گرفته تا افشای دروغ بودن تبلیغات صهیونیست‌ها در خریداری زمین‌های فلسطینیان پیش از اشغال این سرزمین.در مباحثاتی که در سازمان ملل، پس از جنگ ۶ روزه انجام گرفت، تنها به مسئله عقب نشینی نیروهای اسرائیل از سرزمین‌های اشغالی اکتفا شد. برخی خواستند از این فرصت استفاده کنند و خروج نیروها و به رسمیت شناختن اسرائیل توسط اعراب را توأم کنند. این شیوه ضد اخلاقی، در حکم پاداش دادن به اشغالگران است و لازمه‌اش، نفی ایده‌آل‌ها و اصول منشور سازمان ملل متحد. از این هم بیشتر این نحوه برخورد از قلم می‌اندازد که وضع کنونی علیرغم وخامت بی حد و خاصیت انفجاری‌اش، در واقع عمق مسئله محسوب نمی‌شود، بلکه فقط نتیجه‌ای است از اصل مسئله.مسئله اساسی خاورمیانه عبارتست از مسئله فلسطین و استقرار اسرائیل در سرزمینی که به او تعلق ندارد. درست است که طی مباحثات، به کرات مسئله کوشش در یافتن راه حلی برای مسائل حقوقی، سیاسی و انسانی خاورمیانه پیش کشیده شد، اما ناگفته پیداست که نه درباره نوع این مسائل حقوقی و نه درباره نحوه حل آنها، اتفاق رأی در سازمان ملل متحد وجود ندارد. معذالک اگر سازمان ملل متحد نخواهد که این مسوئال را شترمروغ‌وار حل کند،

برنامه جامع تحقق سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی در دو ماه آینده تدوین می‌شود



آیتا... سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیئت دولت، هماهنگی همه ارکان کشور را برای حل مشکلات ضروری دانست و ضمن ابراز خرسندی از همدلی موجود میان قوای سه‌گانه، گفت: تنها راه غلبه بر برخی مشکلات ساختاری و مزمن موجود در کشور خصوصاً در حوزه اقتصاد، همدلی و همراهی همه ارکان تصمیم‌ساز در کشور است.

وی با بیان اینکه «امروز همدلی قوا فرصت مناسبی برای رفع مشکلات و خدمت به مردم پدید آورده است»، اضافه کرد: همکاری دولت، مجلس و قوه قضاییه برای جامعه اعتمادساز و راهگشا است. رئیس جمهو، بخشی از سخنان خود را به موضوع سیاست‌های کلی تأمین

چین در حال توسعه زرادخانه هسته‌ای برای مقابله با تهدیدات آمریکا

نشریه آمریکایی وال استریت ژورنال مدعی شد که چین به دلیل نگرانی از تهدید نشات گرفته از آمریکا، به سرعت گسترش زرادخانه هسته خود را افزایش داده است.بنابر گزارش وال استریت ژورنال، رهبری چین مدت‌ها قبل از آغاز جنگ در اوکراین تصمیمی راهبردی برای تقویت بازدارندگی هسته‌ای این کشور گرفته است با این حال، آخرین رویدادها در اروپا و همچنین تنش فزاینده بین پکن و واشنگتن بر سر تایوان، باعث تسریع این طرح شده است. این نشریه آمریکایی که به گفته‌های مقامات و کارشناسان آگاه و همچنین تصاویر ماهواره‌ای استناد کرده، خاطرنشان کرده که تصاویر از ۱۰۰ سیلوی مشکوک موشکی چین افزایش فعالیت‌ها در این مناطق را نشان می‌دهند.وال استریت ژورنال همچنین ادعا می‌کند که این سیلوها موشک‌های دوربرد دی اف-۴۱ چین را در خود جای داده‌اند که در سال ۲۰۲۰ به خدمت این کشور درآمدند.

این نشریه می‌افزاید که پیش از این، دولت چین اولویتی برای گسترش قابلیت‌های هسته‌ای خود در نظر نمی‌گرفت زیرا چنین سلاح‌هایی در اکثر

ویژه به افشار کم‌درآمد با حفظ کرامت انسانی است. وی به موضوع ناسالم شدن وضعیت هوا بر اثر ورود ریزگردها به کشور اشاره کرد و گفت: ریزگردها زندگی مردم را مختل کرده است و لازم است تمامی دستگاه‌های مسئول در دولت با جدیت در این زمینه وظایف و مسئولیت‌های خود را ایفا کنند.

رئییسی در همین راستا سازمان محیط زیست را مکلف کرد به‌همراه دیگر دستگاه‌های ذی‌ربط از طریق دیپلماسی و مجامع بین‌المللی و تعامل با کشورهای همسایه رفع این مشکل را مجذانه پیگیری کنند. وی با توجه به انتشار اسامی ابرُدهکاران بانکی بر ضرورت اصلاح نظام بانکی، پولی و مالیاتی در کشور تأکید کرد و اظهار داشت: بخش خصوصی و کارآفرینان خوش‌حساب شریک دولت هستند و نباید تاوان افراد بدحساب را بدهند.

رئیس جمهور همدلی قوا برای رفع مشکلات مردم را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: همکاری دولت و مجلس برای جامعه اعتمادساز و راهگشا است. لازم به ذکر است، جلسه هیئت دولت بدریاست آیت ا... سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهور برگزار و در این جلسه کلیات ضوابط اجرایی قانون بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور مورد بررسی قرار گرفت و ادامه آن به جلسات آتی دولت موکول شد.

چین در حال توسعه زرادخانه هسته‌ای برای مقابله با تهدیدات آمریکا



جنگ‌های محلی و متعارف ارزش کمی دارند که این حال، موضع جنگ طلبانه دولت دونالد ترامپ رئیس جمهور سابق آمریکا در مقابل چین، رهبری پکن را وادار کرد تا در اهمیت سلاح‌های هسته‌ای خود تجدید نظر کند. وال استریت ژورنال همچنین می‌گوید که پکن قصد ندارد توانایی‌های هسته‌ای خود را فراتر از تضمین منافع امنیتی‌اش گسترش دهد، علاوه بر این بر اساس این گزارش، چین مانند همیشه متعهد به عدم استفاده از سلاح هسته‌ای به عنوان اولین کشور است.

به گزارش ایرنا، چین با وجود اینکه سومین کشور دارای بالاترین قدرت هسته‌ای است، دارای حدود پنج هزار کلاهک کمتر از روسیه و ایالات متحده است و تمام این ظرفیت تسلیحاتی را مدیون جنگ سرد است.

چین متعهد است که به سلاح هسته‌ای متوسل نشود، مگر اینکه کشور دیگری ابتدا به قلمرو این حمله کند. چیزی که روسیه و آمریکا به آن متعهد نیستند.باید یادآور شد که سرمایه‌گذاری اخیر چین می‌تواند تعداد کلاهک‌های هسته‌ای این کشور را تا یکپهزار کلاهک افزایش دهد.

که در این کشور اقامت داشتند و در پایان جنگ بین‌الملل اول، نزدیک به یک دوازدهم جمعیت کشور را تشکیل می‌دادند، روابط خوبی با اعراب داشتند، تا زمانی که صهیونیست‌ها شروع به عنوان کردن خواست‌های سیاسی خود درباره فلسطین کردند.اما بنییم ادعاهای صهیونیست‌ها و نیز ادعاهای اسرائیل امروزی، درباره فلسطین بر چه پایه قرار دارد؟ آشکارا پیداست که خواست عده صهیونیست‌ها بر مبنای «حقوق تاریخی یهودیان در فلسطین» از نقطه نظر حقوقی، بلاهت محض است، این خواست نمی‌تواند به یهودیان حق حاکمیت در سرزمینی که از بیست قرن پیش به این‌طرف متعلق به آنان بوده است.

اگر قرار باشد اصل ادعای ارضی پس از بیست قرن معتبر شناخته شود، تمام دنیا دگرگون خواهد شد.از سوی دیگر بیابانه بالفور ۱۹۱۷ که صهیونیست‌ها از آن برای تشکیل یک کانون در فلسطین تقریباً به عنوان سند مالکیت استفاده کردند، هرگز دارای ارزش حقوقی نبوده است. بیابنه بالفور که از حکومت انگلستان سرچشمه می‌گرفت (و حکومت انگلستان هیچوقت حق حاکمیتی در مورد فلسطین نداشته است) نمی‌توانست به طور معتبر حق حاکمیتی برای یهودیان قائل شود، زیرا کسی که چیزی را می‌بخشد باید قبلاً مالک آن بوده باشد.

همین ملاحظه در مورد قطعنامه ۲۹ نوامبر ۱۹۴۷ مجمع عمومی سازمان ملل متحد دایر به تقسیم فلسطین صادق است. سازمان ملل متحد که هیچ‌گونه حق حاکمیتی در مورد فلسطین نداشت، نه می‌توانست آن‌را تقسیم کند، نه در اختیار خود نگاه دارد و نه هیچ نوع حق حاکمیتی به دولت یهود تفویض کند. دولت

آیا بومیان فلسطین به یهودیان زمین فروخته بودند؟

فلسطین بیش از نسبت ۶۶/۵ در صد از مساحت کل کشور نست. همین آمار نشان می‌دهد که توزیع مالکیت زمین‌های کشاورزی به این شرح موجود است: ۲ درصد زمین‌ها در منطقه اورشلیم، ۴ درصد در منطقه هبرون، ۴ درصد در منطقه غزه، ۳ درصد در جلیله و کمتر از ۱ درصد در مناطق نابلس، جنن و بئر شبه. قابل توجه آنکه در هیچیک از مناطق فلسطین، حتی در یافا، تل‌آویو، حیفا، دیابطبریه و... مالکیت یهودیان از نظر مساحت، هرگز به‌پای مالکیت اعراب نرسید. توجه به این ارقام از آن نظر اهمیت دارد که تبلیغات صهیونیست‌ها اغلب این شایعه دروغ را رواج داده که فلسطینی‌ها زمین‌های خود را به یهودیان فروخته بودند. واقعیت نشان می‌دهد که این تبلیغات دروغ و شایه‌انه اسرائیل در ۱۹۴۷ از تجاوز از حدودی که سازمان ملل مقرر کرده بود و در ۱۹۶۹، با زیر پا گذاردن قرارداد آتش بس با همسایگانش ۴۰۰/۱ میل مربع دیگر از سرزمین فلسطین را به خود در ۷۱ در صد از مساحت کل کشور منتقل ساخت. در ژوئن ۱۹۲۷، به این بهانه که مصر حق عبور از تنگه تیران را بر او بسته است، اسرائیل آنچه را که از سرزمین فلسطین باقی مانده بود، به اضافه سرزمین‌هایی از کشورهای همسایه، منتصر شد.

کاملاً واضح است که سلب مالکیت‌ها، غصب زمین‌ها و اقدامات خودسرانه دیگری که از سرزمین فلسطین باقی مانده بود، به اضافه سرزمین‌هایی از کشورهای همسایه، منتصر شد. ۱۹۴۸ برای گرفتن زمین‌های اعراب و فلسطین و تعویض مالکیت آن به سازمان‌های یهودی، توسط اسرائیل صورت گرفته است، دارای هیچ اثر حقوقی معتبری نیستند. تمام این اقدامات، تغییری در این واقعیت حقوقی نمی‌دهد که علیرغم اشغال تمام خاک کشور از راه زور، یهودیان فقط مالک ۶۶/۵ درصد از این خاک هستند. این واقعیت را نه از راه قانونگذاری می‌توان عوض کرد، نه از راه غصب و نه از طریق تبلیغات. بنا بر این چه از نظر واقعیت و چه از لحاظ حقوقی، مسلم است که فلسطین متعلق به اعراب فلسطینی است.

طرحان نقشه فلسطین در ۱۹۴۷ به اشتباه تصور می‌کردند که گذشت زمان بی عدالتی را از خاطره‌ها می‌زداید. برخی از دوستان اسرائیل هنوز هم این خیال را می‌کنند. آیا سه جنگ که آدریش نزدیک بود دنیا را به برتگاه بکشاند، کافی نیست تا به اتان ب فهماند که هر نوع راه حلی برای مسئله فلسطین که با حق و عدالت همراه نباشد، نمی‌تواند صلح را در این منطقه از جهان به همراه بیاورد؟

ادعای رژیم صهیونیستی درباره حمله هوایی

علیه مواضع ایران در منطقه



می‌توانست خیلی منفی‌تر باشد.

«کارمیت والنسی» پژوهشگر موسسه مطالعات امنیت ملی اسرائیل نیز گفت: کمپین اسرائیل منجر به عقب نشینی گسترده نیروهای ایرانی از اطرف مرزهای فلسطین اشغالی به مناطق امن‌تر شده است. این یک استراتژی موثر است اما برای مقابله تمام عیار با ایران و تهدیداتی که از سوی این کشور متوجه اسرائیل است کافی نیست.

تحلیلگران نظامی می‌گویند، ایران نفوذ گسترده خود را در سوریه حفظ کرده است و به تجهیز حزب ا... با سامانه‌های موشکی پیشرفته که قادرند اسرائیل را با دقت بالا هدف قرار دهند ادامه داده است.

وال استریت ژورنال در ادامه به نقل از منابع و تحلیلگران ایرانی نر نوشت: از هر ۲۰ تا ۲۵ حمله فقط دو حمله اهداف را منهدم می‌کند و در مقابل نیروی قدس سپاه پاسداران ایران نیز به انواع مختلف به این حملات پاسخ می‌دهد.

این منابع ایران همچنین میگویند، سپاه خط قرمز تعیین کرده است، اگر حمله کنید، ما پاسخ می‌دهیم. چشم در برابر چشم. یک مشاور دولتی سوریه نیز می‌گوید، حملات هوایی اسرائیل به طور قابل توجهی نفوذ ایران را در سوریه کاهش نداده است. و ایرانیها حضور خود را در سراسر این کشور تقویت کرده‌اند و تضعیف مواضع آنها بسیار دشوار است.هرچند که جنگنده‌های رژیم صهیونیستی به صورت متناوب با استفاده از حریم‌هوایی لبنان یا از طریق بلندی‌های اشغال جولان به سمت اهدافی در شرق و شمال غرب سوریه حملات موشکی انجام می‌دهند اما براساس گزارشهای رسمی دولت سوریه، اکثر این حملات از سوی پدافند موشکی سوری رهگیری و خنثی می‌شود؛ جدیدترین آن حمله شامگاه گذشته در غرب استان حماه انجام شد.

تأیید سازمان ملل متحد از این بی عدالتی آشکار و توصیف ناپذیر، آن هم توسط اکثریت بسیار کمی که در اثر کوشش‌های مشترک صهیونیسم جهانی و رئیس جمهوری ترومن به دست آمد، از غیر قانونی بودن این امر چیزی کم نمی‌کند و ناعادلانه بودنش را تخفیف نمی‌دهد، استقرار اسرائیل در چنین شرایط غصب سرزمینی محسوب می‌شود که مالک کامل آن اعراب فلسطین بودند و حق حاکمیتش متعلق به خلق فلسطین بود، اما دولت اسرائیل به این تقسیم ناعادلانه و دور از انصاف نسبت به اعراب، بسنده نکرد.

تبلیغات صهیونیست‌ها اغلب این شایعه دروغ را رواج داده که فلسطینی‌ها زمین‌های خود را به یهودیان فروخته بودند. واقعیت نشان می‌دهد که این تبلیغات دروغ و شایه‌انه اسرائیل در ۱۹۴۷ از تجاوز از حدودی که سازمان ملل مقرر کرده بود و در ۱۹۶۹، با زیر پا گذاردن قرارداد آتش بس با همسایگانش ۴۰۰/۱ میل مربع دیگر از سرزمین فلسطین را به خود در ۷۱ در صد از مساحت کل کشور منتقل ساخت. در ژوئن ۱۹۲۷، به این بهانه که مصر حق عبور از تنگه تیران را بر او بسته است، اسرائیل آنچه را که از سرزمین فلسطین باقی مانده بود، به اضافه سرزمین‌هایی از کشورهای همسایه، منتصر شد.

کاملاً واضح است که سلب مالکیت‌ها، غصب زمین‌ها و اقدامات خودسرانه دیگری که از سرزمین فلسطین باقی مانده بود، به اضافه سرزمین‌هایی از کشورهای همسایه، منتصر شد. ۱۹۴۸ برای گرفتن زمین‌های اعراب و فلسطین و تعویض مالکیت آن به سازمان‌های یهودی، توسط اسرائیل صورت گرفته است، دارای هیچ اثر حقوقی معتبری نیستند. تمام این اقدامات، تغییری در این واقعیت حقوقی نمی‌دهد که علیرغم اشغال تمام خاک کشور از راه زور، یهودیان فقط مالک ۶۶/۵ درصد از این خاک هستند. این واقعیت را نه از راه قانونگذاری می‌توان عوض کرد، نه از راه غصب و نه از طریق تبلیغات. بنا بر این چه از نظر واقعیت و چه از لحاظ حقوقی، مسلم است که فلسطین متعلق به اعراب فلسطینی است.

طرحان نقشه فلسطین در ۱۹۴۷ به اشتباه تصور می‌کردند که گذشت زمان بی عدالتی را از خاطره‌ها می‌زداید. برخی از دوستان اسرائیل هنوز هم این خیال را می‌کنند. آیا سه جنگ که آدریش نزدیک بود دنیا را به برتگاه بکشاند، کافی نیست تا به اتان ب فهماند که هر نوع راه حلی برای مسئله فلسطین که با حق و عدالت همراه نباشد، نمی‌تواند صلح را در این منطقه از جهان به همراه بیاورد؟

خبرنگاران جوان

بهترین جایگزین های تخم مرغ در آشپزی



تخم مرغ یک غذای بسیار سالم و با کاربری گوناگونی است. استفاده از آنها به ویژه در کیک و شیرینی خیلی زیاد است به گونه ای که تقریباً در همه دستوره‌های این چنینی وجود دارند ولی به علل گوناگونی بعضی از اشخاص از تخم مرغ پرهیز می‌کنند و به دنبال موادی جایگزین هستند.

دانه ها و بیکنگ پودر:

از دانه چیا و تخم کنان می توان به عنوان یک عامل ورز دهنده هم استفاده کرد. جهت تهیه ۱ قاشق غذاخوری از آنها را با ۳ قاشق غذاخوری آب ترکیب کرده و نگه دارید.در آخر بعد از تغییر شکل دادن و به وجود آمدن قوام ژله ای، به جای هر تخم مرغ در دستور پخت از نصف قاشق چای خوری بیکنگ پودر استفاده کنید.

مارگارین:

مارگارین یک جایگزین برای لعاب تخم مرغ است. به جای استفاده از تخم مرغ هم زده برای مالیدن روی دستور پخت ها از مارگارین آب شده استفاده کنید.

تخم شربتی:

هنگامی که از تخم مرغ به عنوان عاملی جهت چسبندگی یا خمیرمایه استفاده می‌شود، جایگزین کردن ژل تخم شربتی ترکیب شده با آب می‌تواند جایگزین خوبی برای تخم مرغ باشد. به ازای هر عدد تخم مرغ می‌توانید یک قاشق

ادویه ماکارونی شامل چه چیزهایی است؟

ماکارونی، یک غذای ایتالیایی است و از آن گروه غذاهایی است که در همه جهان طرفداران زیادی دارد و در جاهای گوناگون با توجه به فرهنگ غذایی مردم آن منطقه پخته می‌شود. این غذای خوشمزه و برطرفدار، در ایران با شیوه ای گوناگون آماده می‌شود و ادویه هایی هم که در آن استفاده می‌شود، متفاوت است.

مواد لازم برای تهیه ادویه ماکارونی با گوشت و مرغ:

فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری
پاپریکا: نصف قاشق غذاخوری
پودرسیر: نصف قاشق غذاخوری
پودر آویشن: نصف قاشق غذاخوری
فلفل قرمز: یک قاشق چایخوری
پودر پیاز: نصف قاشق غذاخوری
دارچین: نصف قاشق غذاخوری
تخم گشنیز: نصف قاشق غذاخوری
چوزهندی: یک عدد
هل سبز: هفت عدد
گلپر: نصف قاشق غذاخوری
ادویه کاری: نصف قاشق غذاخوری
زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری
پودر زنجبیل: نصف قاشق غذاخوری
میخک: یک چهارم قاشق غذاخوری
گرد لیموعمانی: نصف قاشق غذاخوری
طرز تهیه ادویه ماکارونی:
همه مواد را آسیاب کنید و خوب مخلوط کنید. در هر وعده پخت ماکارونی می‌توانید از یک قاشق از آن استفاده کنید.
همان گونه که می‌دانید، چنانچه بخواهید بوی خوش ادویه به مشام برسد، بهتر است آن را قدری تفت دهید، پس بهترین زمان استفاده از

مرغ را می‌توان با ۲ اونس (حدود ۵۶ گرم) توفو نرم یا سفت جایگزین کرد.

کره آجیل:

۳قاشق غذاخوری کره آجیل می‌تواند جایگزین یک تخم مرغ شود. روغن موجود در کره آجیل می‌تواند عاملی چسبنده شبیه تخم مرغ باشد.

سس سیب:

سس سیب پوره ای است که از سیب پخته شده تهیه می‌شود. معمولاً با ادویه های دیگر مثل جوز هندی و دارچین شیرین مزه دار می‌شود. استفاده از یک چهارم فنجان (حدود ۶۵ گرم) سس سیب می‌تواند جایگزین یک تخم مرغ در بیشتر دستوریخت غذاها شود. بهتر است از سس سیب شیرین نشده استفاده کنید. چنانچه از انواع شیرین شده استفاده می‌کنید ، باید مقدار قند یا شیرین کننده موجود در دستور پخت غذا را کم کنید.

ماست یا دوغ:

از ماست و دوغ نیز می‌توان به جای تخم مرغ استفاده کرد. بهتر است از ماست ساده استفاده کنید. برای هر تخم مرغی که باید جایگزین شود می‌توانید از یک چهارم فنجان (۶۰ گرم) ماست یا دوغ استفاده کنید.

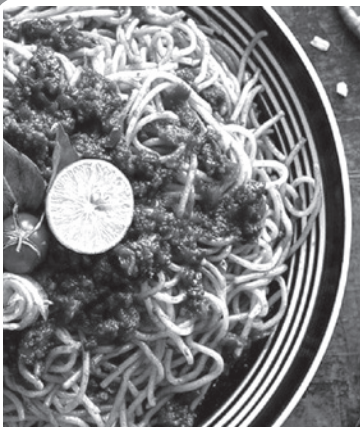
ترکیب سرکه و جوش شیرین:

اقاشق چایخوری جوش شیرین با ۱ قاشق غذاخوری سرکه جایگزین ۱ عدد تخم مرغ می‌باشد. سرکه سیب یا سرکه سفید تصفیه شده رایج ترین جایگزین ها هستند. زمانی که جوش شیرین و سرکه با هم ترکیب می‌شوند شروع به ایجاد یک واکنش شیمیایی می‌کنند که دی اکسید کربن و آب را تولید می‌کند چیزی که برای سبکی و هوادهی فرآورده نهایی شما مناسب است.

این جایگزین تخم مرغ برای کیک‌ها، پنکیک و نان‌های با پخت سریع بسیار مناسب عمل می‌کنند.

لوبیا سفید

لوبیا سفید هم می‌تواند جایگزینی برای تخم مرغ آب پز باشد. بافت و محتوای پروتئینی لوبیای سفید، مشابه تخم مرغ است. لوبیای سفید قلیلیت اضافه شدن به سالادها و ساندویچ ها را دارند.



نیاز بدن شما را تأمین می‌کند.

- ریحان خشک به علت وجود منیزیم و نداشتن چربی و کلسترول جریان خون را در بدن آسان می‌کند.

- آویشن به مقدار زیادی چربی خون و فشار خون را کاهش می‌دهد.

- آهن و فیبر موجود در پودر سیر برای فعالیت روده اهمیت دارد و یبوست را از بین می‌برد.

- زنجبیل عامل طبیعی قدرتمندی است که مانع از گرسنگی و اشتهای زیاد می‌شود.

- زیره رطوبت را رفع می‌کند و تقویت‌کننده معده و کبد است.

- ۱۰۰ گرم پودر زردچوبه آهن مورد نیاز برای دو روز بدن را تأمین می‌کند.

- فلفل قرمز یک آنتی اکسیدان قوی است و رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد، برای همین به جلوگیری از پیدایش سرطان،

بیماری های قلبی و عروقی و مشکلات کبدی کمک می‌کند.

- پیاز سرشار از ترکیبات سولفور قوی است که سبب افزایش سلامتی می‌شود.

شیوه هایی برای از بین بردن بوی زهم ماهی



خیلی از ما به علت بویی که ماهی دارد، از آن استفاده نمی‌کنیم، اما از بین بردن بوی ماهی کار خیلی دشواری نیست. در ادامه شیوه هایی را برای کم کردن بوی زهم ماهی آورده ایم.

ترکیب نشاسته ذرت، نمک و زردچوبه

یکی از نخستین راه حل ها برای برطرف کردن بوی ماهی پیش از پختن، ترکیب نشاسته ذرت، نمک و زردچوبه است که سریع بوی بد ماهی را از بین می‌برد. ماهی را یک ساعت یا بیشتر درون این ترکیب بگذارید و آنگاه آن را با آب سرد بشویید و سپس طبخ ماهی را انجام دهید.

از بین بردن بوی ماهی با شیر

ماهی یا هر غذای دریایی را در کمی شیر بخواه‌باندید و آنگاه آن را آب سرد بشویید. این کار سبب می‌گردد که بوی بد ماهی گرفته شود و دیگر موقع غذا خوردن و طبخ آن راحت باشید.

سرکه برای کاهش بوی ماهی

سرکه ۵۰ درصد بوی بد ماهی را برطرف میکند. برای این کار باید ماهی را به مدت ۵ دقیقه داخل سرکه قرار دهید و آنگاه آن را آب سرد بشویید و آن را طبخ کنید.

لیمو برای از بین بردن بوی ماهی

لیمو را به صورت مستقیم برای غذا استفاده کنید. سیتریک اسید موجود در لیمو به شدت بو را برطرف کرده و یک بوی خوشایند به ماهی می‌دهد. ماهی را تمیز کنید و سپس کمی آب لیمو به آن بیفزایید و پس از چند دقیقه آن را سرخ کنید.

استفاده از زنجبیل برای پخت ماهی

باید قدری زنجبیل را به تکه های کوچک خرد کنید. آنگاه قطعات زنجبیل را نیم ساعت پیش از پخت آن، روی ماهی قرار دهید.

از بین بردن بوی ماهی با نمک

پس از این که ماهی را تمیز کردید، قدری نمک روی آن بمالید تا بوی بد آن از بین برود. بگذارید که ماهی پنج دقیقه داخل نمک بماند و سپس آن را آب بکشید و آن را طبخ کنید.

برطرف کردن بوی ماهی با زردچوبه

زردچوبه در از بین بردن بوی زهم ماهی و مزه دار کردن آن اثر گذار است. نیم ساعت پیش از طبخ روی ماهی مقدار زیادی زرد چوبه بپاشید و با یا دست به همه قسمت های آن بمالید. سپس با آب سرد بشویید.

شکر برطرف کردن بوی ماهی

به جای این که ماهی را تنها با آب بشویید، می‌توانید از شکر نیز استفاده کنید. کمی شکر روی ماهی های پاک شده بپاشید و بگذارید که ۵ دقیقه داخل آن ها بماند و آنگاه آن را آب بشویید.

خرید ماهی تازه

چنانچه از بوی بد ماهی متضرر هستید، حتماً باید تازه ترین ماهی ها را خریداری کنید که بوی کمتری دارند. به طور مثال یک ماهی سالمون تازه در داخل بسته بندی، اثری از آب و مایعات ندارد و کاملاً خشک است و همینطور هیچ گونه فاصله ای میان بافت ماهی نخواهید دید ولی چنانچه ماهی فریز شده خریداری کرده اید، بگذارید که شب تا صبح داخل فریزر خودتان بماند و روز بعد از آن استفاده کنید و حتماً روی آن را یک عدد کیسه پلاستیکی بگذارید تا بوی مواد غذایی دیگر داخل فریزر را به خود نگیرد.



شیر به آن یکی دو عدد چوب دارچین و یا عرق هل اضافه کنید. چوب دارچین را پس از پخت شیربرنج از درون آن خارج نمایید.

افزودن کره

برای خوش طعم شدن شیربرنج می‌توانید داخل آن کره بریزید. اضافه کردن کره نه تنها سبب خوش طعمی شیربرنج می‌شود بلکه از ته گرفتن برنج بعد از اضافه کردن شکر جلوگیری می‌کند.

استفاده از هل و دارچین

برای خوش طعم شدن شیربرنج در هنگام جوشیدن

طعم باورنکردنی شاورما، لقمه‌ی لذیذ لبنانی



شاورما را می‌توان با گوشت مرغ یا گوشت قرمز تهیه کرد و به همراه سبزیجات تازه طعمی باور نکردنی و اصیل را به خودمان هدیه دهیم.

مواد لازم:

سینه مرغ: ۲ عدد

روغن زیتون: یک دوم

پیمانه

آب پیاز: یک دوم پیمانه

ماست: یک پیمانه

آویشن: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به اندازه مورد نیاز

کره: ۵۰ گرم

ماست پرچرب و غلیظ:

۱۰۰ گرم

ارده: ۵۰ گرم

پودر سیر: به مقدار دلخواه

آرد سفید: ۵ پیمانه

تخم مرغ: ۲ عدد

شکر: ۲ قاشق غذا خوری

آب: یک پیمانه و نیم

خمیر مایه: یک و نیم قاسق غذاخوری

طرز تهیه و دستور پخت:

۱. در یک کاسه سینه مرغ، آب پیاز، روغن زیتون، ماست، نمک، فلفل و آویشن را خوب مخلوط کنید تا خوب جذب مرغ شوند.

بگذارید این مخلوط از ۳ ساعت تا ۱ روز کنار بماند.

۲. بعد از گذشت یک روز مرغ را از یخچال بیرون آورده و با ۵۰ گرم کره داخل یک تابه نسوز تفت دهید تا طلایی رنگ شود.

۳. بعد از طلایی شدن سینه مرغ، آن‌ها را از روی حرارت بردارید و به صورت خلالی خرد کنید و مجدداً با مقدار کمی کره روی حرارت تفت دهید تا کمی سرخ شوند. مرغ‌ها آماده است، حالا نوبت به درست کردن سس شاورما می‌رسد.

۴. برای تهیه سس شاورما ماست غلیظ، پودر سیر و ارده را در ظرفی مناسب با یکدیگر مخلوط کنید سپس نمک و فلفل را اضافه را اضافه کرده و خوب هم بزنید.

۵. برای تهیه نان شاورما آرد سفید، تخم مرغ، خمیر مایه و نمک را با آب مخلوط کرده و با کمک دست خوب ورز دهید تا خمیر، صاف و یکدست شود سپس روی خمیر را بپوشانید و به مدت ۱ ساعت در جای گرم قرار دهید تا حجم خمیر زیاد شود.

۶. بعد از گذشت یک ساعت خمیر را به ۱۵ یا ۲۰ قطعه مساوی تقسیم کنید. خمیرها را به کمک وردنه به صورت نازک باز کنید سپس داخل یک تابه نسوز با حرارت متوسط بپزید. این نان را نان پیتا یا نان عربی می‌نامند.

۷. بعد از این که تمام مواد آماده شد، به کمک یک قاشق مقداری سینه مرغ خلالی شده را با سس، کاهو و گوجه روی سطح نان بریزید سپس نان را به صورت رولی بپیچید.

دستور تهیه سالاد قنوش:

کاهو: به میزان لازم
نعنای تازه: یک دسته
خیار: ۲ عدد
گوجه فرنگی بزرگ: یک عدد
فلفل دلمه‌ای: یک عدد
نان عربی یا لواش: یک عدد
مواد لازم برای تهیه سس:
روغن زیتون: ۵ قاشق غذاخوری
آب لیمو تازه: یک چهارم استکان
نمک: یک قاشق چای‌خوری
سماق: ۲ قاشق چای‌خوری
رب انار: ۲ قاشق غذاخوری



آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای عبدالناصر رحیمی نژاد فرزند فرج به شرح درخواستی که به کلاس ۱۴۰۱/۱۳ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که فرج رحیمی نژاد فرزند عبدا... شناسنامه ۸۰صاحده ازج لارستان در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۸ در اقامتگاه دائمی خود محلچه فوت نموده وراثت حین الفوت وی عبارتنداز/عبارتست از:

۱- عبدالناصر رحیمی نژاد فرزندفرج به ش ش ۱۸۰ متولد ۱۳۵۷ صادره از ح لارستان- اوز (فرزند متوفی)

۲- مریم رحیمی نژاد فرزندفرج به ش ش ۵ متولد ۱۳۵۲ صادره از ح لارستان- اوز (فرزند متوفی)

۳- فرحناز رحیمی نژاد فرزندفرج (فرزند متوفی)

۴- موجود صادقی فرزند عبدا... به ش ش ۲۰ متولد ۱۳۲۰ صادره از ح لارستان- اوز (همسرمتوفی)

ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

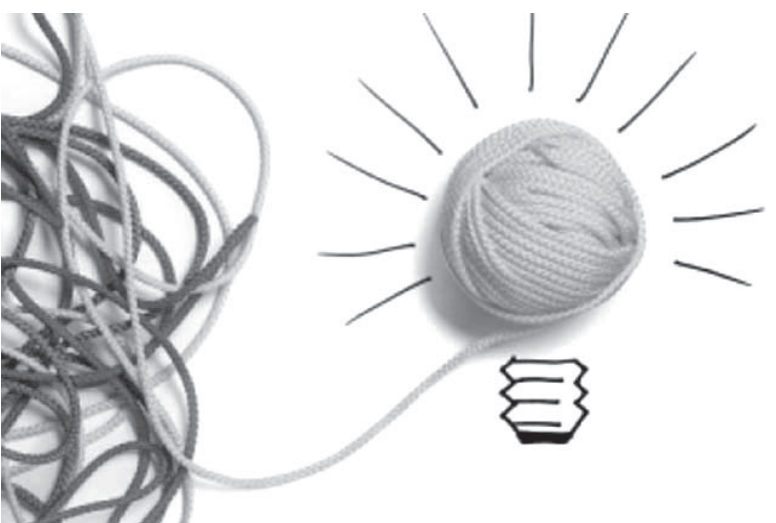
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م‌الف ۱۳۰

اگهی وقت اجرای قرار تحریرترکه

بدینوسیله اعلام می‌نماید به موجب درخواست محمد شریف امینی به طرفیت ۱- صالحه امینی ۲- بلقیس امینی ۳-شریفة امینی ۴-فاطمه امینی ۵-صفیه امینی ۶-مریم بزازنده ۷- محمد امینی قرار تحریر ترکه مرحوم عبدالله امینی طی شماره ۱۴۰۱/۱۳ از شورای حل اختلاف شهری شهرستان اوز صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۳/۱۴ (تاریخ باید به نحوی تنظیم شود که کمتر از یک ماه و بیش از سه ماه از زمان نشر آگهی نباشد) تعیین گردیده است لذا از ورثه یا نماینده قانونی آنها، بستانکاران و مدیونین به متوفی و کسانی دیگری که حقی بر ترکه متوفی دارند دعوت می‌شود در موعد مذکور در محل این شورا واقع در شهرستان اوز با آدرس:بخش اوز - محیط زیست - مجتمع شورای حل اختلاف شهری اوز حاضر شوند. عدم حضور مدعوین مانع اجرای قرار نخواهد بود.

مدیر دفتر شورای حل اختلاف شهری اوز-شهاب اسفندیاری م‌الف/۱۳۱

بهترین راه های ثابت شده برای خلاقیت



بعضی از افراد به شکل ذاتی خلاق هستند ولی همه این استعداد ذاتی را ندارند که باید از روش اکتسابی به آن برسندحتما می پرسید افزایش خلاقیت چگونه به وجود می آید؟ تحقیقات نشان می دهد افرادی که خلاقیت کم تری دارند، معمولاً بیشتر دچار استرس می شوند. آن ها معمولاً آرامش کافی ندارند و همین باعث می شود که به خودشان اعتماد نداشته باشند. دلیل اصلی ترین مشکلات، این است که آن ها در طول روز زمان کافی برای خودشان اختصاص نمی دهند و به ارزش زمان پی نبرده اند تا بتوانند خلاقیت خود را شکوفا کنند.

از نیازهای خود آگاهی پیدا کنید

اول باید اهداف خود را بشناسید و سپس لیستی از اهداف خود تهیه کنید تا بدانید نیازهای واقعی شما در زندگی چیست. سعی کنید از روتین روزمره خود خارج شوید، ذهن خود را برای رسیدن به آنچه که می خواهید، آماده کنید. نیازهای خود را بشناسید و سعی کنید حال خوب را با شناسایی نیاز ها در خودتان ایجاد کنید.

فعالیت های متناسب با نیاز خود را انجام دهید

یکی از راهکارهای مناسب برای ایجاد خلاقیت، این است که بدانید اکنون باید در زمان کوتاهی که دارید چه فعالیت هایی را به انجام برسانید. البته منظور ما اصلا عجله کردن نیست. باید فعالیت هایی را انجام دهید که باعث می شود به برآورده کردن نیاز خود نزدیک تر باشید. **خودتان را با چیزیهای مثبت با انگیزه کنید**

گاهی اوقات شما دوست دارید به اهداف خود برسید اما انگیزه کافی را ندارید. بهتر است که اتفاقات مثبت را در اطراف خود ایجاد کنید تا انگیزه ناخودآگاهی برای شما ایجاد کنند و باعث شود به چالش های زندگی غلبه کنید.

می توانید آن را از طریق راهکارهایی که در ادامه ی این بخش گفته ایم به انجام برسانید:

- موفقیت های خود را دوباره مرور کنید
زمانی که به موفقیت های خود در گذشته فکر می کنید ، احتمالاً انگیزه بیشتری می گیرید. سعی کنید چند دقیقه زمان اختصاص دهید و به موفقیت های خود فکر کنید.

-در مورد رسیدن به نتیجه مورد نظر فکر کنید.

به این فکر کنید که به هدفتان رسیده اید و به نظرتان چقدر خوشحال هستید و چه پاداشی دریافت می کنید. همین حس و حال باعث از جا بلند شدن و افزایش انگیزه می شود.

به خودتان قول پاداش دهید

به خودتان قول دهید زمانی که به نتیجه برسید، از خود پاداش دریافت می کنید و همین حس خوب برایشان می تواند منبعی از انگیزه باشد. مثلاً قول یک لباس مورد علاقه را به عنوان پاداش زحماتتان، به خود بدهید.

سعی کنید عادات منظم و انعطاف پذیری را در خودتان افزایش دهید

با خودتان فکر کنید که اگر در مورد مسائل مختلف استرس کمتری داشته باشید، چه اتفاقی می افتد ؟ ! قطعاً زمانی که استرس کاهش پیدا کند ، احتمال موفقیت و تعادل در زندگی بالا می رود. پس سعی کنید خودتان را به یک اقدام مثبت تبدیل کنید و بیش از حد

به یادگیری ادامه دهید

شما نمی توانید همه چیز را به یکباره یاد بگیرید اما با یادگیری مداوم و تداوم در این کار ، می توانید به بهترین حالت خود برسید. سعی کنید در مورد هر رشته ای که دارید ، مدی در حال یادگیری باشید و بدانید که واقعا چه می خواهید. هر روز حداقل ۲۰ دقیقه از زمان خود را به یادگیری اختصاص دهید که می توانید این کار را از طریق خواندن کتاب ، چک کردن وبلاگ مورد علاقه و گوش دادن به موسیقی انجام دهید. **خودتان را از عوامل حواس پرتی دور کنید**

سر و صدا در محیط باعث می شود که حواستان پرت شود در نتیجه عوامل حواس پرتی را تا جایی که می توانید از خودتان دور کنید. گاهی اوقات گوشی موبایل را خاموش کنید و سعی کنید فقط به انجام کار بپردازید.

هنگامی که واقعا خسته هستید، کار نکنید

باید خودتان را بشناسید و بدانید که چه زمان هایی اصلا حال کار کردن ندارید. پس بهتر است با کار نکردن و استراحت، در زمان و انرژی خود صرفه جویی کنید که کار کردن در چنین اتفاقاتی نتیجه خاصی را به همراه نخواهد داشت. نوتیفیکیشن های موبایل خود را خاموش کنید

این گونه هستند. پس سعی کنید خودتان را بشناسید و زمان ها را پیدا کنید.

بیشتر آب بنوشید

سعی کنید بدن خود را هیدراته و مرطوب نگه دارید . اجازه ندهید که علائم تشنگی به شما غلبه کند. همین باعث می شود حال بهتری پیدا کنید . معمولاً توصیه می شود در طول روز ۸ لیوان آب بنوشید . همه این اتفاق ها باعث می شود که ذهن خلاق تری داشته باشید.

به طور منظم ورزش کنید

ورزش کردن هم جسم شما را بهبود می بخشد و هم ذهنتان را باز می کند. سعی کنید ورزش را به یک روتین منظم در زندگی تبدیل کنید. حتی می توانید یک ورزش ساده مثل پیاده روی در پارک داشته باشید که قطعاً برای جسم و ذهنتان فواید بیشماری دارد.

وظایف سخت و بزرگ را قبل از ناهار انجام دهید

اگر می خواهید به موفقیت و خلاقیت بالایی دست پیدا کنید، بهتر است که کارهای سخت را هرچه زودتر به انجام برسانید تا ذهنتان از آن ها خالی شود و خیلالتان راحت باشد که دیگر کاری با انجام آن کارهای سخت ندارید . سعی کنید کارهای بزرگ را قبل از ناهار انجام دهید تا در نیمه دوم روز ذهنتان درگیر نباشد.

افکارتان را روی کاغذ بنویسید

بسیاری از اوقات هست که همه چیز فراهم می باشد و شما می توانید برقدرت به سمت موفقیت حرکت کنید اما افکارتان شما را آزار می دهد و مدام به هر چیزی فکر می کنید که اصلاً ربطی هم به کارتان ندارد. در این حالت بهتر است بزابه های ذهنی خود را خارج کنید. چیزهایی که ذهنتان را درگیر کرده، روی کاغذ یادداشت کنید تا بتوانید یک برنامه زمانی مشخص داشته باشید.

محیط کار را تمیز و مرتب کنید

اگر در یک محیط شلوغ و شرایط سخت کار کنید، نمی توانید حال خوبی را برای خودتان ایجاد کنید، پس سعی کنید یک محیط کار تمیز و مرتب برای خودتان فراهم کنید تا ذهنتان آرام شود. حداقل ۵ دقیقه انتهای روز به مرتب کردن محل کار بپردازید.

جلسات غیر ضروری را لغو کنید

مجبور نیستید که برای کارتان مدام جلسه بگذارید و با دیگران صحبت کنید. همین جلسات اضافی ممکن است ۹۰ درصد وقت شما را هدر دهد؛ بدون این که نتیجه خاصی داشته باشد. پس سعی کنید جلسات غیر ضروری و اضافه را هرچه سریع تر لغو کنید.

در رختخواب تلویزیون نگاه نکنید

بسیاری از افراد عادت دارند هنگامی که به رختخواب می روند تلویزیون نگاه کنند و همین باعث می شود که خواب آنها به هم بریزد. درست است که سرگرمی دارید اما به خواب رفتن شما را سخت می کند و باعث می شود حس خوبی نداشته باشید. پس سعی کنید هیچگاه در رختخواب با موبایل کار نکنید و تلویزیون نگاه نکنید.

تنظیمات شب را برای موبایل خود انجام دهید

سعی کنید گوشی خود را روی تنظیمات حالت شب قرار دهید تا هنگامی که شب شد ، نور گوشی تیره تر شود و کاهش پیدا کند و شما راحت تر آماده خواب شوید .

حتماً خواب شبانه خوبی داشته باشید

باید سعی کنید ۸ ساعت به طور کامل بخوابید.

بعضی از افراد به ۹ ساعت خواب هم نیاز دارند اما معمولاً اکثر افراد با ۴ تا ۵ ساعت خواب شبانه مناسب سیر می شوند. پس سعی کنید میزان خواب مناسب خود را پیدا کنید. سر ساعت بخوابید و خواب کافی را به اولویت در زندگی تبدیل کنید.

جملات تاکیدی مثبت بگوئید

هنگامی که تصویرسازی کردید، سعی کنید چیزهایی که می خواهید را روی کاغذ بنویسید و با خودتان جملات تاکیدی تکرار کنید که انگیزه شما را افزایش دهد و باعث می شود که برای ادامه مسیر، برقدرت تر از قبل ظاهر شوید. نه گفتن را یاد بگیرید



احیای عشق در زندگی زناشویی

همه ما آدمها دارای نیازهای احساسی اساسی و اصلی هستیم و در میان تمام این نیاز ها، نیاز به عشق و محبت از اهمیت زیادی برخوردار است. نیاز به این احساس که ما به چیزی و کسی تعلق داریم و خواهان ما هستند. این نیاز از بدو تولد همراه هر کودکی ست. با فراهم آمدن محبت کافی، کودک احتمالاً به فردی بالغ و مسئول تبدیل خواهد شد. بدون عشق ، رشد هر کودکی از لحاظ عاطفی و اجتماعی کند می شود.
آموختن هنرعشق نیاز به تمرین دارد، مانند کسی که می‌خواهد تیراندازی را یاد بگیرد، و ابتدا باید نفس کشیدن درست را تمرین کند.

راز حفظ عشق در زندگی مشترک چیست؟

اول اینکه توجه داشته باشید زمانی که شما برای اولین بار همسرتان را می‌بینید باید مهرش به دلتان بنشیند. بحث زیبایی ظاهری نیست. ممکن است فردی اصلاً زیبایی نداشته باشد اما نوع صحبت و رفتارش، شما را مجذوب کند. پس در مرحله اول مهم این است که دو طرف یکدیگر را پسند کنند.



بعد از آن باید به اخلاق یکدیگر آگاه شوند. نقاط ضعف، نقاط قوت و اخلاق های مثبت و منفی یکدیگر را بشناسند. علاوه بر اینکه مشاوره قبل از ازدواج به شدت توصیه می شود، باید حتماً به مشاوره فردی مراجعه کنید تا مشاور به شما کمک کند که آیا با این فرد و خصوصیاتش می توانید زندگی عاشقانه ای را شروع کنید یا خیر.

حال با فرض اینکه زن و شوهری با درکی درست از عشق، یکدیگر را دوست دارند و سعی در حفظ این عشق دارند چگونه می توانند آن را در زندگی ایجاد کنند؟

وجود صداقت در رابطه

صداقت یکی از ستون های اصلی یک رابطه سالم و موفق است بطوریکه اگر زوجین نتوانند بدون فریبکاری و از راه درست به نیازها و علاقت شان دست پیدا کنند، پایه های زندگی شان در طول مسیر تضعیف می شود. با آنکه در برخی موارد صراحت لهجه و رک بودن می تواند به روابط دوجانبه آسیب برساند اما صداقت و شفافیت در گفتار کار بسیار پسندیده و با ارزشی است.

استقبال گرم دو طرف:

وقتی از سر کار برمی گردید با دم کردن چای، گذاشتن میوه یا شربت، لحظاتی را با هم سپری کنید. خودتان را با مجله و روزنامه و فیسبوک و تلویزیون سرگرم نکنید. جوسانان باشد که هنگام بازگشت به منزل، بجای هر چیزی اول سراغ همسرتان را بگیرید. همه انسانها دوست دارند که از آنها استقبال شود مخصوصاً مردها وقتی به منزل بر می گردند دوست دارند بشدت مورد استقبال قرار گیرند. پس هر چه در دست دارید کنار بگذارید و به سمت همسر خود پرواز کنید.یادتان باشد اگر در منزل دختری دارید ابتدا در هنگام ورود او را ببوسید و بعد تمرکزتان را به سمت همسر ببرید و به او خسته نباشید بگویید.

وقت بیشتری را با یکدیگر صرف کنید:

امروزه وجود برخی از تکنولوژی ها در زندگی ما باعث سلب فرصت های با هم بودن در زندگی ما شده است و دیدن های حقیقی مان را نیز به دیدارهای مجازی تبدیل کرده است. این روزها افراد در هنگام حضور در مهمانی ها به جای گپ زدن با هم، تبلت یا تلفن همراه خود را دست می‌گیرند و با کسانی که در آن جمع نیستند به گف‌تگو می‌پردازند. موبایل ها و تبلت ها حتی نمی‌گذارند آرام و بی دغدغه غذای تان را میل کنید و به سفره شما هم وارد می‌شوند.

اما شاید بهتر باشد قانون های خودتان را برای استفاده از این ابزارک ها اعمال کنید.بطور مثال هنگام تماشای فیلم یا صرف غذا، آنها را کنار بگذارید یا حداقل سعی کنید در مهمانی ها کمتر سراغشان بروید. هر شب حداقل نیم ساعت را به خانواده اختصاص دهید و دران زمان گوشی های تلفن، موبایل، تلویزیون را خاموش کنید و از این زمان طلایی برای مرواده استفاده کنید.مطمئن باشید هیچ چیز مثل رابطه حقیقی و رو در رو حال شما را بهتر نخواهد کرد.

رابطه جنسی داشته باشید:

اگر لازم است برنامه ریزی کنید. بسیاری از افراد در برابر برنامه ریزی برای رابطه جنسی مقاومت می کنند، زیرا بر این باورند که رابطه جنسی باید کششی آنی باشد. اما در زندگی شلوغ امروز اولین چیزی که به فراموشی سپرده میشود این موضوع است. بنابراین برای آن برنامه ریزی کنید، انتظارتان را بشکند و آن را هیجان انگیز کنید.

صبور باشید:

همه ما روزهای بدی را در زندگی خود تجربه کرده ایم. شاید تحت فشار کاری قرار گرفته ویا دچار مشکلی شده باشیم. در این مواقع انتظار داریم همسرمان اولین کسی باشد که ما را درک کند . این شما هستید که خانه را باید به محلی برای آرامش و استراحت او تبدیل کنید. بچه ها را برای گردشی کوتاه به بیرون ببرید و محیط خانه را برای او آرام کنید.

از سوی دیگر، شاید آن کسی که در زندگی دچار مشکل شده شما هستید. به جبران مشکلاتتان با همسرتان بدرفتاری نکنید. شاید حتی سکوت کردن بهتر از بدخلقی در خانه باشد. اگر مشکلاتان بیش از حد توان شماست، از او یا فرد نزدیک دیگری طلب چاره کنید.

چیزی را از هم پنهان نکنید:

صداقت، احترام و تقسیم امیدها، آرزوها و نگرانی ها با همسر از رموز زنده نگه داشتن عشق در زندگی مشترک است. هرگز چیزی را از همسرتان پنهان نکنید. با صداقت در مورد احساسات خود حرف بزنید و او را از ناامیدی ها، شکست ها یا موفقیت های خود باخبر کنید. اگر عادت دارید همه چیز زندگی خود را از همسرتان پنهان کنید، طولی نمی کشد که صمیمیت و عشق بین شما از بین می رود.

قدرتان را تقویت کنید:

هر بار که حس قدرشناسی و مثبت اندیشی در زندگی شما بیشتر می شود، بیشتر احساس خوشبختی خواهید کرد. هر گاه احساس کردید زندگیتان سرد شده است، خوبی های همسرتان را روی کاغذی بنویسید. تمام زوجین روزهای تلخ و شیرین داشته اند. پستی و بلندی های زندگی مشترک را بپذیرید و در این روزها با به یاد آوردن نقاط قوت همسرتان به زندگی دلگرم شوید.

سخن آخر:

موارد ذکر شده فوق عواملی هستند که می بایست بصورت صحیحی انجام شوند. یکی از بهترین راهکارها در این زمینه مراجعه به مشاور روانشناس است. اینکار سبب خواهد شد تا راهکارهای اصولی را یاد گرفته و آنها را در زندگی خود بکار ببرید. همچنین توجه به این نکته ضروری است که زوجین، عادات و فرهنگ های مختلفی دارند و فراهم نمودن تناسب میان نیازها و خواسته های مورد قبول و سازگار آنها، تنها با مشاور روانشناس قابل بررسی و تحلیل است که در انتها نیز به ارائه بهترین راهکار منجر می شود.

دکتر ژیا فرخی روانشناس و مشاور خانواده

نشانه های پنهان افسردگی



افراد قادر به تشخیص افسردگی در خود نیستند و در این میان مردان کمتر این موضوع را می پذیرند که دارای افسردگی هستند نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که اکثر مردم نمی دانند در مورد افسردگی چه کنند، حتی اگر بتوانند آن را تشخیص دهند. در این میان برخی علائم وجود دارد که توجه به آن ها می تواند در پیشگیری از افسردگی موثر باشد.

به طور معمول بسیاری از افراد قادر به تشخیص افسردگی در خود نیستند و در این میان مردان کمتر این موضوع را می پذیرند که دارای افسردگی هستند.

کارشناسان اعتقاد دارند برخی از علائم اصلی افسردگی عبارتند از:

مشکلات تمرکز- خستگی- ناامیدی- پرخوری یا کم خوری- غمگین بودن- درد عضلات

گفتنی است به طور معمول تشخیص افسردگی افرادی که در مناطق شهری زندگی می کنند و و افراد جوان تر معمولاً سخت تر از سایرین است. متأسفانه از نظر فرهنگی نیز بحث افسردگی با رویکردی منفی مواجه بوده و بیشتر مردم از اینکه افسردگی در آن ها تشخیص داده شود، خجالت می کشند.

بر اساس مطالعات انجام شده، ۶۲ درصد از افراد، نظراتی را بیان کردند که نشان می داد افسردگی با نوعی شرمندگی یا خجالت زدگی در آن ها مرتبط است. در این شرایط ۷۱ درصد از مردم شواهدی از افسردگی را بین اطرافیان خود مشاهده کردند.

پروفیسور مارک اسکیممور، یکی از نویسندگان این مطالعه، درباره موضوع فوق گفت: کار ما برای کمک به افرادی که دچار مشکل افسردگی هستند. این یافته ها در مورد چگونگی رسیدگی به چالش های سلامت رفتاری در هنگام ظهور افسردگی مفید هستند. باید توجه داشت افسردگی عموماً با مشکلاتی مانند مصرف مواد مخدر، الکل و چالش‌هایی مانند خودکشی همراه است که می تواند تبعاتی جبران ناپذیر در پی داشته باشد.

طی این مطالعه از ۴ هزار و ۶۰۰ فرد مختلف، نظرسنجی به عمل آمد و یافته های محققان نشان داد که عموم این افراد مشکلات مشابهی در شناسایی سایر مشکلات سلامت روان داشتند.

از سوی دیگر حدود یک سوم مردم قادر به تشخیص علائم سوء مصرف داروهای تجویزی نبودند.

این مشکلات عبارتند از:

مصرف دوزهای بالاتر دارو- مراجعه به بیش از یک پزشک برای تجویز دارو- نوسانات خلقی- تصمیم گیری ضعیف پژوهشگران در خاتمه توضیحات خود اظهار داشتند: اگرچه در دهه های اخیر، گام های بزرگی در زمینه سواد سلامت روان برداشته شده است، اما تفاوت‌هایی موجود در دانش بهداشت روان، رفتارهای کمک کننده و اهمیت آموزش عمومی در مورد مسائل بهداشت روان بسیار جدی است و متخصصان و مسئولان بهداشت عمومی کشورها باید این موارد را مد نظر قرار دهند.

حمید تعالی

تربیت فرزند خوش بین و مثبت اندیش



کودکی که تجربه لذت بخش و مثبت زیادی دارد وقتی بزرگ و به دوره نوجوانی می رسد بیشتر احتمال دارد که فردی خوش بین شود. والدین و مراقبان فرزند تاثیر زیادی روی رفتارها و نگرش های کودک می گذارند.

-به فرزندان نشان دهید آن ها را دوست دارید:

هر روز برای آن ها وقت بگذارید و آنها را در آغوش بگیرید و از کلمات برای نشان دادن مراقبت استفاده کنید.

-الگویی مثبت باشید:

کودک رفتار شما را تقلید خواهد کرد مطمئن شوید روش های سازنده برخورد با چالش ها و بدبختی های زندگی را به آن ها نشان می دهید.

-به فرزندان اجازه دهید تا موفقیت را تجربه کنند:

مثلاً، وظایف مربوط به سن را در خانه به آن ها دهید و از آن ها برای تلاش هایشان قدرتان کنید.

-مهارت های عملی را با صبر و حوصله آموزش دهید:

به کودک کمک کنید تا با مسالان کنار بیاید - مثلاً، بستن بند کفش، استفاده از کارت و چنگال و مدیریت رفتن به توالت.

-بگذارید فرزندان بازی ها را هدایت کنند:

بگذارید آن ها را به طور مرتب زمانی را بدون والدین بازی کنند. این کار کمک می کند تا به تصمیمات و توانایی های خود اعتماد کنند

-پناه استرس کودکان باشید :

هر زمان که ممکن باشد ، سعی کنید آن ها را در معرض واقعیت های ناآوار دنیای بزرگسالی، مانند نگرانی مالی، قرار ندهید تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شوند و با مفاهیم کنار بیایند.

-از غذا برای راحتی خود استفاده نکنید:

غذاهای چرب و آب نبات را کنار بگذارید. راه های دیگری برای آرام کردن فرزندان در هنگام ناراحتی پیدا کنید.

-به مشکلات آن ها گوش دهید:

نگرانی های آنها را جدی گرفته و از آن ها حمایت کنید چون آن ها یاد می گیرند چطور با رنج و ناامیدی از زندگی سازگار شوند.

-مثبت نگری را در آنها تقویت کنید :

کودک خود را عادت به نگاه کردن به نکات مثبت، حتی زمانی که ممکن است تنها شانس یاد گرفتن از یک اشتباه را داشته باشند، پدیدید.

-اتفاق های خوشایندی را به عنوان بخشی از زندگی خانوادگی قرار دهید:

ایجاد و خلق وقایع خوشایند و خوشحال کننده در زندگی اثرات مثبت فوق العاده ای روی فرزندان شما خواهد داشت ، زمانی که آنها چنین مواردی را در زندگی تجربه کنند و لذت ببرند به طبع اثرات مثبتی را در خلق و خوی شان خواهید دید.

نام‌های دیگر ماه رمضان



بیشتر ما این ماه را با نام‌های «شهر اس...» یعنی ماه خداوند و «شهر الصیام» یعنی ماه روزه‌داری می‌شناسیم. در روایات ما علاوه بر این دو عنوان، از ماه رمضان با نام‌های دیگری نیز یاد شده است؛ اسامی که هر کدام گوشه‌ای از عظمت و بزرگی

سالروز وفات حضرت خدیجه (س)



سوگند به خدا، پروردگار کسی را بهتر از خدیجه نصیب نکرد. زیرا در حالی که مردم، کفر می‌ورزیدند، او به من ایمان آورد؛ در حالی که مردم تکذیب می‌کردند، او مرا تصدیق کرد.

این بانوی فداکار، پس از یک عمر تلاش و کوشش و ۲۵ سال خدمت به رسول گرامی(ص) و دین مبین اسلام، پس از بازگشت از محاصره قریش در شعب ابی طالب، در دهم رمضان سال دهم بعثت، جان به جان آفرین تسلیم و روح مطهرش به اعلیٰ علیین عروج نمود.

سال دهم بعثت: وفات حضرت خدیجه کبری(س)

آن مؤمنین، حضرت خدیجه کبری(س) دختر خویلد بن اسدبن عبدالعزی نخستین همسر رسول خدا(ص)، از زنان شریف، اصیل و نامدار عرب و اسلام می‌باشد. وی با این که در عصر جاهلیت، در مکه معظمه دیده به جهان گشود و در آن شهر قبیله گرا و طایفه مدار رشد و کمال یافت، در غفت، نجابت، طهارت، سخاوت، حسن معاشرت، صمیمیت، صداقت، مهر و وفا با همسر، کم نظیر بود و وی را در آن عصر، طاهره و سیده نساء قریش می‌خواندند و در اسلام یکی از چهار بانوی که بر تمام بانوان بهشت فضیلت و برتری دارند، شناخته شد و جز دختر ارجمندش حضرت فاطمه زهرا(س)، هیچ بانویی این مقام و فضیلت را نیافت. وی پیش از ازدواج با رسول خدا(ص)، در آغاز با هند بن بناس تمیمی، معروف به «پوهاله» و پس از وی با عتیق بن عابد مخزومی ازدواج کرد و از هر دوی آن ها دارای فرزند شد. پس از مرگ همسر دوم، خدیجه کبری(س) با داریت و خردمندی خویش صاحب دارایی فراوان شد و کاروان های متعددی برای بازرگانی به راه انداخت.

حضرت محمد(ص) که پیش از بعثت، بنا به سفارش عمویش ابوطالب(ع) در یکی از سفرهای کارگزاران خدیجه شرکت کرد و سود فراوانی نصیب وی نموده بود، علاقه خدیجه را به خویش جلب و زمینه ازدواج با وی را فراهم کرد. خدیجه کبری(س) در چهل سالگی با امین قریش، حضرت محمد(ص) که در سن بیست و پنج سالگی بود ازدواج کرد و زندگی شرافتمندانه و اصلی را پایه ریزی کردند، که

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» از صبر و نماز (برای پیروی از خداوند و مخالفت با هوای نفس) یاری بجویید»

روایت اهل بیت (علیهم‌السلام) صبر در این آیه را به روزه گرفتن معنا کرده‌اند. رمضان فرصت مناسبی است که انسان با گرفتن روزه، صبر خود در برابر خواسته‌های نفس را تقویت کند. پیامبر گرامی اسلام در روایتی از رمضان به عنوان ماه صبر یاد کرده، و پاداش این صبر را بهشت معرفی می‌کنند:

«رُوزَةُ مَاهِ صَبْرٍ وَ رُوزَةُ سَهْ رُوزٍ دَرِ هَرِّ مَاهِ، زَنگَارَهَا رَا اَز قَلْبِ بَیْرُونِ مِی‌بَرَد.» بنابراین صبر در برابر معاصی و صبر بر اطاعت خداوند در ماه رمضان، سکوی پرتاب مناسبی برای حرکت معنوی انسان به شمار می‌رود.

ماه قیام

خودسازی با قیام برای خدا آغاز می‌شود. انسان با تصمیم بر ایستادگی در برابر گناهان و امیال نفسانی در ماه رمضان می‌تواند مسیر تازه‌ای در زندگی معنوی خود باز کند.

امام سجاد (ع) در دعا هنگام ورود به ماه رمضان، از این ماه با عنوان «شهر القیام» یاد می‌کنند. در حقیقت ماه رمضان ماه قیام برای اطاعت و بندگی خداوند است.

رسول خدا (ص) در اولین شب ماه رمضان از خداوند طلب می‌کنند تا ایشان را در روزه‌داری و قیام در راه خدا قوت و نیرو بخشد: «اللَّهُمَّ فَفَوِّتْنَا عَلٰی صِيَامِنَا وَ قِيَامِنَا! خُودِنَا! مَا رَا بَر رُوزِهِدَارِي مَاَن وَ اِيَسْتَادِگِي مَاَن اِبْرَاي طَاعَتِ اَنْبِيْرُو وَ تَوَان بِيَخْش»

قیام و شب‌زنده‌داری در ماه رمضان هفتاد برابر از سایر ایام سال اثرگذارتر دارد. پیامبر (ص) در توصیف ماه رمضان می‌فرمایند: «هر که شبی از آن (ماه رمضان) را به نماز گزاردن زنده دارد، مانند کسی است که هفتاد شب را در ماه‌های دیگر زنده

داشته باشد». تمام این احادیث نشان می‌دهد، رمضان فرصت مهمی است که انسان با مقاومت در برابر خواهش‌های نفسانی و قیام به عبادت در شب‌ها می‌تواند حرکت خود به سمت خداوند را سرعت بخشد.

ماه توبه

سومین نام از نام‌های این ماه عزیز ماه توبه است. امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای هر روزه‌ی ماه رمضان می‌فرمایند:

«وَهَذَا شَهْرُ الْإِتَابَةِ وَ هَذَا شَهْرُ التَّوْبَةِ؛ وَ اِيْن مَاهِ، مَاهِ بَاَزْگِشْت (به سوی خدا) و ماه توبه است.» بدون شک اولین قدم خودسازی، توبه است. خداوند در سراسر ماه رمضان بندگان را صدا می‌زند که آیا توبه‌کننده‌ای هست؟ پیامبر (ص) در این باره می‌فرمایند: «خداوند تبارک و تعالی در هر شب ماه رمضان، سه بار می‌فرماید: آیا توبه‌کننده‌ای هست تا توبه اش را بپذیرم؟» بنابراین خداوند بیش از هر ماه دیگری در ماه رمضان توبه بندگان خودش را می‌پذیرد.

شهر مغفرت

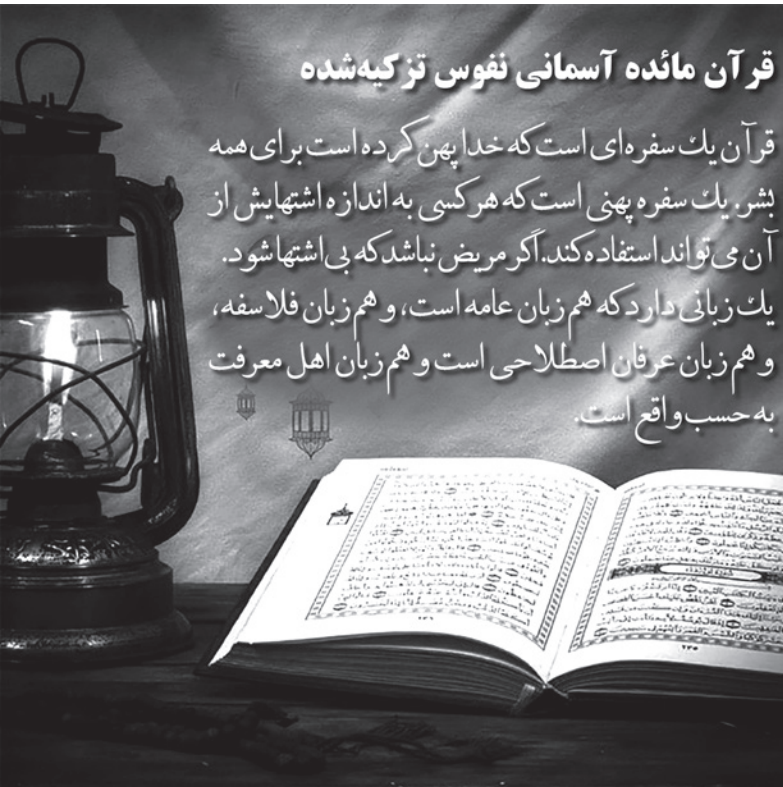
آخرین نام از نام‌های ماه پربرکت رمضان که در اینجا به آن اشاره می‌کنیم ماه آمرزش و مغفرت است. خداوند در این ماه بیش از هر زمانی دیگری بندگان خود را مورد مغفرت و بخشش قرار می‌دهد. حضرت زین العابدین (ع) می‌فرمایند:

«رمضان، ماه آمرزش و رحمت و ماه راهی از آتش است.» یکی از خصلت‌هایی که پیامبر (ص) برای ماه رمضان برمی‌شمارند، استغفار ملاتکه در شب و روز برای روزه‌داران است. در کنار فرشتگان، استغفار و دعای خود انسان کمک زیادی به پاک شدن او از گناهان می‌کند. امام علی (علیه‌السلام) درباره آمرزش انسان در ماه رمضان می‌فرمایند: «بر شما باد در ماه رمضان به کثرت استغفار و دعا. دعا بلا را از شما برطرف می‌کند و استغفار گناهانتان را محو می‌نماید.» اگر انسان برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد می‌تواند با توبه و استغفار و صبر و ایستادگی در برابر گناهان، غفلت‌های خود در گذشته را جبران کرده و راه جدیدی به سوی خداوند باز کند.

محمد سفر کرده

قرآن مائده آسمانی نفوس ترکیده شده

قرآن يك سفره‌ای است که خدا پهن کرده است برای همه بشر. يك سفره پهنی است که هر کسی به اندازه اشتیاقش از آن می‌تواند استفاده کند. اگر مریض نباشد که بی‌اشتها شود. يك زبانی دارد که هم زبان عامه است، و هم زبان فلاسفه، و هم زبان عرفان اصطلاحی است و هم زبان اهل معرفت به حسب واقع است.



دعایی که حاوی اسم اعظم خداست



یکی از مهم‌ترین و زیباترین فرصت‌هایی که هر ساله خدای متعال در اختیار بندگان خود قرار می‌دهد، فرصت طلایی و شگفت‌انگیز ماه مبارک رمضان است. انسان اگر کاهل و جاهل باشد، تنها بهره‌ور از این ماه الهی گرسنگی و تشنگی قرار می‌دهد، این در حالی است که اولیای الهی روز و شب‌های آن را غنیمت شمرده و شب‌های راز گونه ماه مبارک رمضان را به هم‌نشینی و هم‌صحبتی با محبوب واقعی خود می‌گذرانند و به این دستور جامه‌ی عمل می‌پوشانند که «تَعَزَّضُوا لِرِجْلِكُمْ... بَمَا أَمْرَكُمْ به من طاعت؛ با فرمان بردن از اوامر خداوند، خود را در معرض رحمت او قرار دهید.» انمه اطهار(ع) با زبان حکیمانه و عاشقانه بهترین راه ارتباطی با خدای متعال را در اختیار انسان‌های عاشق و شنیداری محبوب قرار داده‌اند، ادعیه‌های مأثوراتی که در ایام ماه مبارک رمضان بخوانند و روایی به یادگار مانده بهترین پل ارتباطی با خدای متعال است و در این بین

ابو حمزه ثمالی و مناجات سحر است. در اهمیت و ارزش هر یک از این نیایش‌های ذکر شده نکات و تأکیدات فراوانی از سوی بزرگان دین و مذهب بیان شده است، ولی در خصوص مناجات بسیار ارزشمند سحر روایتی از انمه اطهار(علیهم‌السلام) نقل شده است که هر کسی را مشتاق بهره‌گیری از این نیایش شگفت‌انگیز می‌نماید.

دعای که حاوی اسم اعظم خداست

این طاووس در کتاب الاقبال بالأعمال الحسنة الاقبال از اتوب بن یقطين نقل می‌کند: وی نامه‌ای به امام رضا(ع) نوشت و از او خواست که درستی این دعا را بیان کند. امام (ع) به او نوشت: «آری. این، دعای امام باقر (ع) در سحرهای ماه رمضان است. پدرم فرمود که امام باقر(ع) فرمود: «اگر مردم از عظمت این خواسته‌ها نزد خداوند و سرعت اجابت آنها برای صاحبانش خبر داشتند، بر سر آن یا یکدیگر به جنگ می‌پرداختند، حتی با شمشیر؛ و خداوند، رحمتش را به هر کس خواهد، ویژه می‌سازد. و امام باقر(علیه‌السلام) فرمود: اگر قسم بخورم، راست گفته‌ام که اسم اعظم خداوند، در این دعاست. پس هرگاه دعا کردید، در دعا بکشید؛ چرا که آن از دانش نهفته است و آن را جز از اهلسن، از دیگران پنهان نباید. منافقان، تکزبب کنندگان و منکران، از اهل آن نیستند.»

درس توحید و خدا پرستی در سحرهای ماه رمضان

یکی از مهم‌ترین و راهبردی‌ترین مسائل و مباحثی که در دعای شریف سحر با آن مواجه می‌شویم درس خداشناسی و تقویت معارف توحیدی است؛ که اما اینکه ۲۳ فراز کوتاه ولی پر محتوای دعای سحر با عبارت «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ» شروع می‌شود و از خداوند به حق زیبایی، جمال، جلال، عظمت، نور، رحمت، سخنان، کمال، اسماء، عزت، مشیت، قدرت، علم، قول، خواسته‌ها، مراتب شرف، سلطنت، فرمانروایی، مقام بلند، احسان قدیم، آیت و شأن و جبروت او درخواست می‌کند.



سوختن گناهان

پیامبر (ص) می‌فرماید این ماه مبارک رمضان نامیده شده است زیرا گناهان را می‌سوزاند... و رمضان به معنای سوزش و شدت گرمای خورشید است...

بهترین ماه

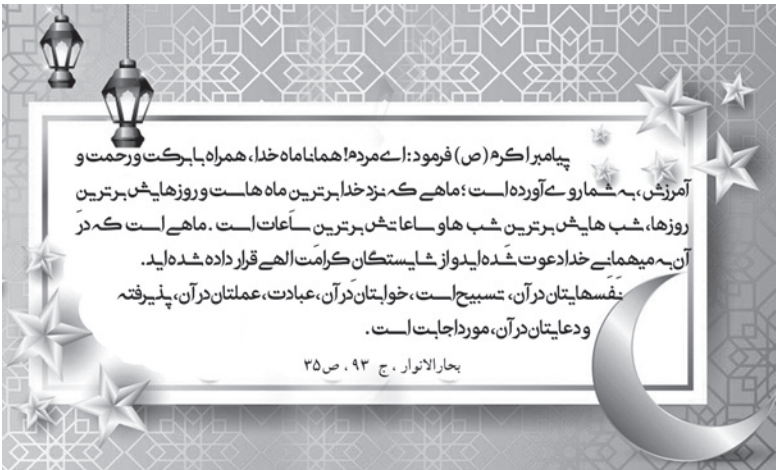
جالب است که پیامبر می‌فرماید اگر مردم می‌دانستند چه در ماه مبارک رمضان است علاقه مند می‌شدند که کل سال رمضان باشد...

کوشش در این ماه

امام صادق وصیت کرده است که هنگامی که در ماه مبارک رمضان داخل شدیم از لحاظ عبادت و توجه به خداوند متعال خیلی بکوشیم زیرا اگر می‌خواهیم روزیمان زیاد شود یا طول عمری با برکت داشته باشیم یا زائر خانه خدا شویم... در این ماه برای ما مقدر می‌شود...

افطاری دادن

از افطاری دادن هرچند کم غفلت نکنید زیرا فضیلتش از خود روزه داری بیشتر است و ثواب روزه کسی که اطعام شده نیز به اطعام کننده داده می‌شود...



خدا شایسته درخواست و طلب کردن نوعاً انسان به واسطه غرق شدن در امور دنیوی و بزرگ شمردن اسباب و وسایل مادی، از منبع فیض و مسبب الاسباب غافل شده تا به جایی که وضعیت او به جایی می‌رسد که چشم، گوش و هوش او را تنها اسباب و وسائط دنیوی پُر می‌کند به طوری که غافل از حضور و تأثیر مسبب الاسباب در دست‌یابی به امور و حوائج می‌شود، شاید این موضوع در گفتار مورد انکار قرار گیرد ولی در وادی عمل و باور و نوع عملکرد انسان به خوبی می‌توان مشاهده کرد که تکیه و اعتماد او به امور عادی به گونه‌ای شده است که تکیه و اعتماد به باری تعالی در آن جایگاه خاصی برخوردار نیست. نکته طلایی و شاه کلیدی که نیایش سحر ماه رمضان اصطلاح آن را متذکر می‌شود، و آن را می‌توان در آیاتی متعدد نیز مشاهده کرد «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَيَّ... فَيُوقِ خَشْيَةَ إِيْنِ... بَالِغِ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ لِي... لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا؛ و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» به هر اندازه توکل و اعتماد انسان به خدای متعال بیشتر باشد، شوق و اشتیاق در خواست از باری تعالی در وجود او متفاوت خواهد بود. بر خلاف کسانی که هیچ گونه روحیه اعتماد و تکیه به خدا ندارند و تمام چشم امید و انتظارشان به سوی اسباب و وسایل مادی و دنیوی است.

چگونگی حرف‌زدن از خداوند

راه اندازی سامانه فراخوان واگذاری پروژه‌های فناوری فضایی



رییس پژوهشگاه فضایی ایران، گفت: سامانه فراخوان واگذاری پروژه‌های فناوریانه با رویکرد دستیابی مطلوب به این هدف و مشارکت مؤثر بخش‌های مختلف در اکتساب فناوری‌های فضایی راه‌اندازی شده و آماده بهره‌برداری است.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از پژوهشگاه فضایی ایران، «حسین صمیمی» افزود: با توجه به اینکه شتابدهی در توسعه و بلوغ‌رسانی فناوری‌های فضایی یکی از اولویت‌های اصلی پژوهشگاه فضایی ایران به شمار می‌آید، برای این منظور ایجاد یک شبکه تأمین توانا متشکل از دانشگاه‌ها، بخش‌های خصوصی، صنایع و سازمان‌های فعال کشور در صنعت فضایی امری ضروری است.

وی تأکید کرد: از این‌رو، سامانه فراخوان واگذاری پروژه‌های فناوریانه با رویکرد دستیابی مطلوب به این هدف و مشارکت مؤثر بخش‌های مختلف در اکتساب فناوری‌های فضایی راه‌اندازی و آماده بهره‌برداری است. در مرحله نخست در این سامانه، حدود ۳۰ مسئله فناورانه که تا ۱۰ سال آتی پیش‌روی صنعت فضایی کشور در حوزه‌های مختلف خواهد بود، بارگذاری شده است. این فناوری‌ها در کلاس‌های ماهواره‌های میکرو/مینی و کیوبست‌ها (CubeSat) است که در حوزه‌های تخصصی سازه و مکانیزم، توان و پردازش، کنترل حرارت، کنترل وضعیت، محموله سنجشی و پخش‌رانش تعریف شده‌اند.

رییس پژوهشگاه فضایی ایران تصریح کرد: متخصصان و علاقه‌مندان به فعالیت در حوزه‌های مذکور می‌توانند با مراجعه به آدرس سامانه در مهلت زمانی اعلام شده در فراخوان، اقدام به ثبت‌نام و ارسال پیشنهادهای خود کنند.

وی در پایان گفت: امید است این سامانه نقش قابل توجهی در افزایش سطح تعاملات و استفاده بهینه از ظرفیت دانشگاه‌ها، شرکت‌های خصوصی و دانش‌بنیان به‌منظور رفع چالش‌های فناورانه حوزه فضا ایفا کنند.

چرا نباید موبایلتان را هر روز ۱۰۰ درصد شارژ کنید؟



شده است. این باتری‌ها از نظر شیمیایی به مرور زمان تحلیل می‌رود، شارژ کمتری نسبت به قبل نگه می‌دارد و با گذر زمان با سرعت بیشتری رو به نابودی می‌رود. خبر بد این است که، توقف این روند غیرممکن است و خبر خوب هم این است که می‌توان آن را کند کرد. اگر شما از موبایلی استفاده می‌کنید که گزینه «شارژ بهینه باتری» دارد، بسیار خوش شانس هستید، چون این ویژگی حتی زمانی که خواب هستید اجازه نمیدهد شارژ موبایل یک باره به صد درصد برسد.

آیا شارژ کردن متعدد گوشی در طول روز ضرر دارد؟

در جواب باید بگوییم: نه تنها بد نیست بلکه خیلی هم خوب است. باتری‌های لیتیوم یونی دوست دارند در فواصل زمانی کوتاه شارژ شوند، بنابراین این کار هم خوب است و هم توصیه می‌شود.

ایسیدور بوچمن، مدیرعامل و بنیان‌گذار Cadex Electronics در مورد اینکه دقیقاً چگونه باید از باتری‌ها استفاده کنیم می‌گوید: شارژ کردن باتری تا انتها، ایده آل نیست، اما توجه داشته باشید که تخلیه آن تا حدی که به صفر برسد، هم بد است. باتری لیتیوم یون مدرن شما از هر دو حالت بیزار است.

شارژ ۱۰۰ درصدی گوشی

در پایان باید بگوییم وقتی باتری گوشی شما در وضعیت بدی قرار دارد، استرس نداشته باشید، این گوشی‌های هوشمند با در نظر گرفتن تمام این مسائل طراحی شده اند پس با آسودگی خاطر آن را شارژ کنید. فقط مراقب عادت‌های خود باشید و مواردی که گفتیم را رعایت کنید تا کمی بیشتر از موبایل‌تان استفاده کنید، چرا که احتمالاً قبل از این که باتری گوشی‌تان غیرقابل استفاده شود، مدل تلفن‌تان را ارتقا می‌دهید!

گزینه «شارژ بهینه باتری» در گوشی‌های هوشمند حتی زمانی که خواب هستید اجازه نمیدهد شارژ موبایل یک باره به صد درصد برسد. حتماً شما هم زمانی که باتری گوشی هوشمندتان ۱۰۰ درصد شارژ را نشان می‌دهد، خیال‌تان راحت و ذهن‌تان آرام‌تر است، اما در واقع این شرایط برای باتری ایده‌آل نیست. باتری لیتیوم یونی موبایل‌تان به اندازه شما دوست ندارد ۱۰۰ درصد شارژ شود. پس اگر عادت دارید شب‌ها موبایل‌تان را شارژ کنید و صبح با باتری ۱۰۰ درصدی مواجه شوید، وقت ترک عادت است.

گزینه «شارژ بهینه باتری» در گوشی‌های هوشمند حتی زمانی که خواب هستید اجازه نمیدهد شارژ موبایل یک باره به صد درصد برسد. حتماً شما هم زمانی که باتری گوشی هوشمندتان ۱۰۰ درصد شارژ را نشان می‌دهد، خیال‌تان راحت و ذهن‌تان آرام‌تر است، اما در واقع این شرایط برای باتری ایده‌آل نیست. باتری لیتیوم یونی موبایل‌تان به اندازه شما دوست ندارد ۱۰۰ درصد شارژ شود. پس اگر عادت دارید شب‌ها موبایل‌تان را شارژ کنید و صبح با باتری ۱۰۰ درصدی مواجه شوید، وقت ترک عادت است.

آیا شارژ ۱۰۰ درصدی گوشی ضرر دارد؟

ضرر که نه، اما عالی هم نیست، در واقع پر بودن باتری گوشی کشنده نیست، اما باعث

روبات انسان‌نمای تسلا چه زمانی تولید می‌شود؟



ایلان ماسک، مدیرعامل شرکت تسلا گفت ممکن است تولید روبات انسان‌نما به نام Optimus را در اوایل سال آینده آغاز کند.

به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از وبسایت سی‌ان‌بی‌سی، سازنده خودروهای برقی برای اولین بار این روبات را که به نام روبات تسلا نیز شناخته می‌شود، در روز هوش مصنوعی خود در آگوست ۲۰۲۱ معرفی و اعلام کرد که این یک ماشین همه منظوره خواهد بود که قادر به انجام طیف وسیعی از وظایف خواهد بود.

ماسک در افتتاحیه کارخانه مونتاژ خودروی تسلا در آستین تگزاس، جایی که او با کلاه گاوچران‌ها و عینک آفتابی روی صحنه ظاهر شد، گفت: «امیدواریم سال آینده شاهد تولید نسخه یک Optimus باشیم.»

با این حال، تسلا هنوز نمونه اولیه این روبات را رونمایی نکرده است و مشخص نیست Optimus در چه مرحله‌ای از برنامه خود قرار دارد. ماسک ادعا کرد که Optimus در نهایت قادر به انجام هر کاری خواهد بود که انسان نمی‌خواهد انجام دهد و ادعا کرد که عصر فراوانی را به همراه خواهد داشت.

ماسک با لحنی صعدی، همچنین پیشنهاد کرد که این روبات جهان را تا حدی بزرگ‌تر از خودروهایی که تسلا به آنها مشهور است، متحول خواهد کرد.

وی در این خصوص گفت: «شاید تصور سخت باشد.»

هوش مصنوعی به‌عنوان یک تهدید بالقوه برای بشریت مورد استقبال قرار گرفته است و ماسک در سال ۲۰۱۸ گفت که فکر می‌کند هوش مصنوعی خطرناک‌تر از سلاح‌های هسته‌ای خواهد بود. او گفت: «همانطور که می‌بینید Optimus در حال توسعه است؛ همه از اینم بودن آن مطمئن خواهند شد. نه مانند ترمیلتور یا این چیزها.»

وی پیش‌تر گفته بود که تسلا در حال طراحی این روبات است تا انسان‌ها بتوانند از آن فرار کنند یا بر آن غلبه کنند.

زمانی که ماسک برای اولین بار روبات تسلا را معرفی کرد، گفت که این روبات مبتنی بر همان تراشه‌ها و حسگرهایی است که خودروهای این شرکت برای ویژگی‌های خودران استفاده می‌کنند.

حیات روی سیاره مریخ

ناسا و پلتفرم جمع‌سپاری هیروایکس (HeroX) چالش ۳۰ هزار دلاری را راه‌اندازی کرده‌اند تا بهترین روش‌ها برای تحلیل داده‌های مرتبط به پتانسیل وجود حیات روی مریخ را پیدا کنند.

هدف اصلی، ساختن ابزاری است که بتواند به‌صورت خودگردان و اتوماتیک داده‌هایی که توسط طیف‌سنج‌های مریخ‌نوردهای حاضر روی این سیاره، مثل مریخ‌نوردهای استقامت و کنجکاوی، به زمین ارسال می‌شوند را تحلیل کند. طیف‌سنج‌های این مریخ‌نوردها برای تحلیل ترکیبات سنگ‌های مریخ و همچنین جستجوی ترکیباتی مثل مولکول‌های ارگانیک که تحت برخی شرایط خاص می‌توانند بلوک‌های سازنده حیات باشند، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مریخ‌نورد استقامت ناسا درحال جمع‌آوری هفتمین نمونه از سنگ و خاک سیاره‌ی سرخ. این تصویر از فعالیت مریخ‌نورد در شانزدهم اسفند گرفته شده است.

ناسا و پلتفرم جمع‌سپاری هیروایکس (HeroX) چالش ۳۰ هزار دلاری را راه‌اندازی کرده‌اند تا بهترین روش‌ها برای تحلیل داده‌های مرتبط به پتانسیل وجود حیات روی مریخ را پیدا کنند.

هدف اصلی، ساختن ابزاری است که بتواند به‌صورت خودگردان و اتوماتیک داده‌هایی که توسط طیف‌سنج‌های مریخ‌نوردهای حاضر روی این سیاره، مثل مریخ‌نوردهای استقامت و کنجکاوی، به زمین ارسال می‌شوند را تحلیل کند. طیف‌سنج‌های این مریخ‌نوردها برای تحلیل ترکیبات سنگ‌های مریخ و همچنین جستجوی ترکیباتی مثل مولکول‌های ارگانیک که تحت برخی شرایط خاص می‌توانند بلوک‌های سازنده حیات باشند، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مریخ‌نورد استقامت ناسا درحال جمع‌آوری هفتمین نمونه از سنگ و خاک سیاره‌ی سرخ. این تصویر از فعالیت مریخ‌نورد در شانزدهم اسفند گرفته شده است.

تلاش برای شناخت مریخ باستانی

در زمان‌های قدیم سیاره مریخ بخاطر وجود آب مایع روی سطحش احتمالا می‌توانسته میزبان حیات باشد. البته این واضح نیست که آیا حیات هیچ‌گاه روی این سیاره به‌وجود آمده و یا آیا این حیات احتمالی و باستانی توانسته تا زمان‌های مدرن روی مریخ باقی بماند یا خیر؛ اما همین احتمال هم آن‌قدری وسوسه‌انگیز است که ناسا و آژانس فضایی اروپایی در حال همکاری مشترک روی ماموریتی به منظور بازگرداندن نمونه‌هایی از خاک و سنگ سیاره سرخ به زمین هستند تا بتوانند اینجا روی زمین این نمونه‌های تر و تازه مریخی را تحلیل کنند. همچنین در همین بین، ناسا ماموریت‌های مریخی زیادی دارد که ممکن است بتوانند از توسعه‌ی تلکونولوژی‌های مربوط به جست‌وجوی حیات بهره ببرند. مهندسان اکنون بیش از هر زمان دیگری مشتاق هستند تا راهی پیدا کنند که فضایی‌ها خودشان داده‌های بهتر و جالب‌تر را انتخاب کنند و آن‌ها را به زمین بفرستند. از آن‌جایی که ارتباطات از فضا به زمین

مختصین علم داده نیز در دسترس خواهد بود. «راه‌هایی که در این چالش بدست می‌آیند قرار است نقطه شروعی برای تحقیقات ادامه‌دار می‌گردد.» طراحان اصلی این چالش قصد دارند تا پس از اتمام این مسابقه داده‌های بدست آمده توسط این رقابت را بصورت آنلاین در دسترس بگذارند تا همه محققان به آن دسترسی داشته باشند.»



این تصویر موزاییکی توسط دوربین مست (MAST) مریخ‌نورد کنجکاوی ناسا در روز مریخی ۲۷۲۹ ماموریت گرفته شده است. این تصویر نمای آرایش سنگ ماسه‌ای استیمسون (Stimson) در دهانه‌ی گیل را نشان می‌دهد. مریخ‌نورد کنجکاوی در این ناحیه حفاری انجام داده که به سوراخ حفاری ادینبرگ معروف است که نمونه‌های آن مملو از کربن ۱۲ - هستند.

آمار جالب درباره خریداران ارزهای دیجیتال



در آندونزی و هند این رقم ۶۴ درصد است. رویه هند در ۵ سال گذشته ۱۷.۵ درصد در برابر دلار کاهش یافته، در حالی که رویه آندونزی بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰ میلادی، ۵۰ درصد در برابر دلار کاهش داشته است.

تنها ۱۷ درصد از اروپایی‌ها در سال ۲۰۲۱ گزارش دادند که دارایی‌های دیجیتال دارند و تنها ۷ درصد از آنهایی که در حال حاضر صاحب ارزهای دیجیتال نیستند، گفته‌اند که قصد خرید دارایی‌های دیجیتال را دارند.

باید دید که آیا شتاب پذیرش می‌تواند در سال جاری به سرعت ادامه یابد یا خیر.

در حالی که محبوب‌ترین ارز دیجیتال یعنی بیت‌کوین، در ماه نوامبر ۲۰۲۱ به بالاترین قیمت خود یعنی بیش از ۶۸ هزار دلار رسید و به افزایش ارزش بازار ارزهای دیجیتال به ۳ تریلیون دلار کمک کرد، طبق گفته CoinGecko، در سال ۲۰۲۲، این ارز در محدوده ۳۴ تا ۴۴ هزار دلار معامله شده است.

کرده‌اند، بیش از ۵ برابر بیشتر احتمال دارد که بگویند قصد خرید رمزارز به‌عنوان محافظ در برابر تورم دارند. تنها ۱۶ درصد از پاسخ‌دهندگان در ایالات متحده و ۱۵ درصد در اروپا موافق بودند که ارزهای دیجیتال از آنها در برابر تورم محافظت می‌کنند، در حالی که برای مثال

دارایی دیجیتال هستند، گفته‌اند که خرید دارایی‌های دیجیتال را برای پتانسیل سرمایه‌گذاری بلندمدت خود انتخاب کرده‌اند. افرادی که در حال حاضر ارز دیجیتال ندارند و در کشورهایی زندگی می‌کنند که کاهش ارزش پول در برابر دلار آمریکا را تجربه

بر اساس نظرسنجی جدید صرافی ارزهای دیجیتال جمینی در ایالات متحده، تقریباً نیمی از صاحبان ارزهای دیجیتال در این کشور، آمریکای لاتین، آسیا و اقیانوسیه برای اولین بار در سال ۲۰۲۱ دارایی‌های دیجیتال را خریداری کردند.

بر اساس این گزارش، نظرسنجی از نزدیک به ۳۰ هزار نفر در ۲۰ کشور جهان که بین نوامبر ۲۰۲۱ و فوریه ۲۰۲۲ انجام شد، نشان می‌دهد که سال ۲۰۲۱ یک سال پر فروش برای ارزهای دیجیتال بوده است؛ به‌ویژه تورم باعث پذیرش در کشورهای شد که کاهش ارزش پول را تجربه کردند.

جمینی دریافت که برزیل و آندونزی در پذیرش کریپتو در جهان پیشتاز هستند؛ به طوری که ۴۱ درصد از افراد مورد بررسی در این کشورها مالکیت رمزارز را گزارش کرده‌اند، در حالی که این رقم در ایالات متحده ۲۰ درصد و در بریتانیا ۱۸ درصد است.

جمینی دریافت که ۷۹ درصد از افرادی که سال گذشته گزارش دادند که دارای

حافظه مناسب در گوشی اندرویدی



حافظه یکی از معدود ویژگی‌های تلفن هوشمند است که امکان انتخاب آن را دارید. شما نمی‌توانید در جدیدترین گوشی‌های سامسونگ، پردازنده را انتخاب کنید اما می‌توانید بین مدل‌هایی با ظرفیت حافظه داخلی ۱۲۸ گیگابایت و ۲۵۶ گیگابایت انتخاب کنید.

این انتخاب به میزان مصرف شخصی از یک تلفن اندرویدی بستگی دارد. همه، عادت‌های مصرف مختلفی دارند. برای بعضی ۱۲۸ گیگابایت کافی است، در حالی که کاربران دیگر ممکن است در مدل یک ترابایتی گلکسی اس ۲۲ هم فضا کم بیاورند. میزان فضای ذخیره سازی مورد نیاز به چند عامل بستگی دارد. چه چیزی فضای ذخیره سازی را پر می‌کند؟

در ابتدا باید دید چه چیزهایی عمده فضای ذخیره سازی گوشی را اشغال می‌کنند. این هم تا حدودی به نحوه استفاده از گوشی بستگی دارد. با این حال دو مصرف‌کننده بزرگ حافظه در گوشی همه، فایل‌های سیستم و اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها هستند. فایل‌های سیستم، شامل

می‌توانید مطمئن باشید که ۱۲۸ گیگابایت ظرفیت حافظه برای گوشی بعدی شما مناسب خواهد بود.

هستند که حافظه گوشی را اشغال می‌کنند اما امکان کنترل آنها وجود دارد.

چگونه فضای ذخیره سازی اشغال شده در گوشی را چک کنیم؟

بررسی فضای ذخیره سازی که در گوشی اندرویدی خود استفاده می‌کنید، راحت است. برای این کار ابتدا منوی پایین‌رونده را از بالای گوشی به پایین کشیده و در گوشه سمت راست بالای گوشی، روی آیکن چرخ دنده بزنید. سپس به قسمت «ذخیره سازی» (Storage) بروید. در گوشی‌های سامسونگ، باید به قسمت «باتری و مراقبت دستگاه» (Battery and Device Care) مراجعه کنید. در اینجا می‌توانید ببینید چه میزان از ظرفیت ذخیره سازی را استفاده کرده‌اید و چه میزان آزاد مانده است و چه چیزهایی بیشترین حافظه را تصرف کرده‌اند. معدودی موارد است که باید به آنها توجه کرد.

مهمترین نکته که باید توجه داشت این است که از حافظه موجود، چه میزان مصرف شده است. به عنوان مثال، در یک گوشی اندرویدی با ظرفیت حافظه ۱۲۸ گیگابایت، اگر با گذشت یک سال ۸۹ گیگابایت از ظرفیت گوشی را استفاده کرده‌اید که ۱۷ گیگابایت آن عکس است و اسناد و بازی‌های کمی دارید و آهنگ را در سرویس‌های پخش موسیقی گوش می‌کنید،



سازای بزرگتر صرف کنید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و سوم	۵:۱۴	۶:۳۳	۱۲:۵۴	۱۹:۱۵	۱۹:۳۲

رو بنمودی به تو گر همگی نه جانی
دیده شدی نشان من گر نه که بی نشانی
(مروانا)

نهج الفصاحه

خیار آمتی أهداؤها الذین إذا غضبوا رجعوا.
بهترین امت من تندخویانند که وقتی بخشم آیند
زود آرام شوند.

نهج البلاغه

سنگ راز جهان جایی که دشمن پرت کرده، بازگردانید
که شر را جز شر پاشی نیست. حکمت ۳۱۴

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰

کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵

شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

واریز مرحله نخست تسهیلات مالی
محور جهرم - لار - بندرعباس



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، حسن شبانی از واریز مرحله نخست بانک ملی ایران جهت تأمین اعتبار مالی در محور جهرم-لار - بندرعباس خبر داد و اظهار داشت: فرآیند تأمین مالی پروژه‌های عمرانی وزارت راه و شهرسازی و توجه به اهمیت تسریع در تکمیل طرح‌های عمرانی نیمه تمام کشور در حوزه حمل و نقل، در خصوص تأمین مالی بخشی از طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای برای تأمین مالی پروژه‌های عمرانی وزارت راه از طریق فاینانس داخلی و مشارکت خصوصی و بانک‌ها ذیل ظرفیت قانونی ماده ۵۶ قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، از مدت‌ها قبل در دستور کار اداره کل راه و شهرسازی لارستان قرار گرفت.

این مسوول با اذعان به اینکه هم‌اکنون با رویکرد حذف نقاط پرچادنه، اجرای باند دوم و ارتقای این محور از حالت دو خطه به چهار خطه در مقاطع پرتضاد یا دارای تصادف این حوزه، مجموعاً به طول ۱۲۲ کیلومتر عملیات اجرایی آن به پیمان رفته و در دست اجراست، خاطر نشان کرد: در تحقق این امر مهم از همراهی ارزشمند رئیس کمیسیون عمران و نماینده مردم جهرم - لار - بندرعباس صورت گرفت، موافقت لازم جهت ورود بانک ملی برای تأمین مالی ۲ هزار میلیارد ریالی در محور جهرم - لار - بندرعباس از این طریق انجام شد، افزود: این اقدام یکی از گام‌های مهمی بود که می‌بایست برای سرعت بخشی در توسعه و تکمیل نهایی بزرگراه جهرم - لار - بندرعباس صورت می‌گرفت.

مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، با اشاره به اینکه پس از نهایی شدن و پیمان‌سازی کلیه قطعات لار - جهرم و تلاش برای تکمیل و پیمان‌سازی قطعات در محور لار - بندرعباس

رهبر انقلاب سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی را ابلاغ کردند



پایدار، رعایت محاسبات بیمه‌ای و تعادل بین منابع و مصارف و حفظ و ارتقاء ارزش ذخایر سازمانها و صندوق‌های بیمه‌گر اجتماعی به‌عنوان اموال متعلق حق مردم با تأکید بر امانت‌داری، امنیت، سودآوری و شفافیت با ایجاد سازوکار لازم. ۴ - اصلاح قوانین، ساختارها و تشکیلات سازمانها و صندوق‌های بیمه‌گر اجتماعی در جهت تأمین عدالت و یکسان‌سازی قواعد و مقررات بیمه‌ای و جلوگیری از ایجاد و انباشت بدهی‌های دولت و رعایت قواعد بیمه‌ای و تأمین بار مالی تضمین‌شده و بین‌نسلی.

۵ - لایه‌بندی امور امدادی، حمایتی و بیمه‌ای و سطح‌بندی خدمات با رویکرد فعال دولت بر اساس وسع و استحقاق، به‌ترتیب ذیل:
- امور امدادی از محل پوشش بیمه‌ای، مشارکت‌های مردمی و مساعدت دولت.
- امور حمایتی با هدف رفع فقر و آسیب اجتماعی و تضمین سطح پایه خدمات از محل منابع دولتی، عمومی و مردمی.
- امور بیمه پایه برای آحاد جامعه متناسب با وضع آنان از محل حق بیمه سهم بیمه‌شدگان، کارفرمایان و دولت.
- امور بیمه‌های مازاد و تکمیلی از محل مشارکت بیمه‌شدگان و کارفرمایان با مشوق‌های مالیاتی و پشتیبانی حقوقی دولت در فضای رقابتی.
- حفظ قدرت خرید اقشار ضعیف جامعه از طریق متناسب‌سازی مزد شاغلین، مستمری بازنشستگان و مقرری بیکاران.
- اعمال رویکرد مناسب برای زدودن جلوه‌های آشکار فقر و آسیب اجتماعی از محلات کم‌برخوردار شهری و مناطق روستایی و عشایری.

این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحیم
سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی ایجاد رفاه عمومی، برطرف ساختن فقر و محرومیت، حمایت از اقشار و گروه‌های هدف خدمات اجتماعی از جمله بی‌سرپرستان، ازکارافتادگان، معلولان و سالمندان و آنچه از اهداف رفاه و تأمین اجتماعی که در اصول ۳، ۲۱، ۲۸، ۲۹، ۳۱ و ۴۳ قانون اساسی آمده است، اقتضاء می‌کند نظامی کارآمد، توانمندساز، عدالت‌بنیان، کرامت‌بخش و جامع برای تأمین اجتماعی همگان که برگرفته از الگوهای اسلامی - ایرانی و مبتنی بر نظام اداری کارآمد، حذف تشکیلات غیرضرور و رفع تبعیض‌های ناروا و بهره‌گیری از مشارکت‌های مردمی باشد، طراحی و اجرا شود و ترتیبات زیر در آن رعایت گردد:
۱ - استقرار نظام تأمین اجتماعی به‌صورت جامع، یکپارچه، شفاف، کارآمد، فراگیر و چندلایه.

۲ - ایجاد یک سازوکار تخصصی و فرابخشی به‌منظور حفظ انتظام و انسجام امور مربوط، لایه‌بندی و سطح‌بندی خدمات، ایجاد وحدت رویه، اعمال نظارت راهبردی در تکوین و فعالیت سازمانها و صندوق‌ها و نهادهای فعال در قلمروهای امدادی، حمایتی و بیمه‌ای و شکل‌دهی پایگاه اطلاعات، با رعایت ملاحظات امنیتی مربوط به نیروهای مسلح و دستگاه‌های امنیتی کشور.
۳ - پایبندی به حقوق و رعایت تعهدات بین‌نسلی و عدم تحمیل طرح‌های فاقد تضمین مالی بین‌نسلی، تأمین منابع



دغدغه اصلی رهبر انقلاب در یک دهه اخیر



نام گذاری سال ها در ایران به صورت رسمی با ابتکار رهبر معظم انقلاب و اولین بار در سال ۱۳۷۸ روی داد و پس از آن هر ساله به رسم سنت مقام معظم رهبری در پیام های نوروزی خود سال پیش رو را به نام خاصی نام گذاری می کنند، البته پیش از سال ۷۸ از ابتدای رهبری ایشان نیز بر موضوعات و مسائل خاصی همچون تحول درونی و اصلاح امور، و تحکیم معنویت، عدالت اجتماعی، وجدان کاری و امثالهم تأکید می شد اما انتخاب نام رسمی برای هر سال ابتکاری بود که با نامگذاری سال ۱۳۸۷ به نام سال امام خمینی(ره) به مناسبت یکصدمین سالگرد ولادت ایشان انجام شد.

بدیهی است نام گذاری سال یک اقدام نمایشی نیست بلکه فلسفه آن جلب توجه مردم به یک ارزش خاص و یا تأکید بر یک اولویت و یک امر یا نکته مهم برای آن سال برای مسئولان و مردم است، عبارتی مقام معظم رهبری با دریافت اطلاعات و گزارش های متعدد از نقاط مختلف و با بررسی و ارزیابی مولفه های دینی، فرهنگی و اقتصادی، نامی را برای هر سال انتخاب می کنند تا توجه مسئولان و مردم به آن جلب شود.
از سال ۱۳۹۰ که به نام سال جهاد اقتصادی نام گذاری شد تا به امسال که به نام تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین نام گرفت، قریب به اتفاق سال ها نام ها و تأکیدات اقتصادی داشته اند، جهاد اقتصادی، تولید ملی و حمایت از کار و سرمایه ایرانی، حماسه سیاسی و اقتصادی، اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی، اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل، اقتصاد مقاومتی، تولید- اشتغال، حمایت از کالای ایرانی، رونق تولید، جهش تولید، تولید پشتیبانی ها و مانع زدایی ها و هم اکنون تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین نشان می دهد دغدغه اصلی مقام معظم رهبری در دهه اخیر موضوع معیشت و اقتصاد کشور بوده است، بدیهی است ایشان به دلیل احترام به اصل تفکیک قوا و ساختار کشور نقشی در امور و فرایندهای اقتصادی و اجرایی کشور ندارند، اما تأکید ایشان بر مسائل معیشتی و اقتصادی نشان می دهد



دکتر شاهرخ رضایی فر / مدرس دانشگاه

گزارش تصویری / مسابقات پرشور فوتسال جام رمضان در لار



مجتمع طوبی (منبری) شهر لار در شب‌های ماه مبارک رمضان میزبان مسابقات فوتسال جام رمضان با حضور تیم‌های متعددی از لار و شهرها و شهرستان‌های همسایه از جمله لار، گراش، اوز، زروان، خور، براک، کورده، عمادشهر، خلور و دشتی است. استقبال تماشاگران از این دوره از مسابقات چشمگیر بوده و شهروندان با حضور در این سالن جدید و زیبا به تشویق تیم‌های مورد علاقه خود می‌پردازند. گفتنی است این مسابقات هر ساله در طول ماه مبارک رمضان در شهر لار برگزار می‌شود. با گشایش ورزشگاه منبری این برای نخستین بار است که میزبان جام رمضان شده است. در زیر تصاویری از این مسابقات را از لنز دوربین «محمد پاسیار» می‌بینیم: