

گردهمایی شاعران و ادیبان
ایران برای پاسداشت قلم؛
شیراز میزبان ویژه برنامه
«قدر قلم» شد

۱۲

لیخند فوتبال شیراز
به پیروزی

۱۱

کار ملک است آنکه تدبیر
و تأمل بایدش

محمد عسلی

۲

رئیس جدید قوه قضاییه:

عدالت در همه ساحات
باید گسترش پیدا کند

واکنش قالیباف به قطعی مکرر برق: مردم از بی‌برنامگی کلافه شده‌اند

امام جمعه شیراز:
کار فرهنگی در شیراز
جواب می‌دهد

۳

توسط هلال احمر فارس؛
طرح «نذر آب ۴» در
شهرستان سیریک استان
هرمزگان اجرایی می‌شود

۳

جدول برنامه ۲۴ ساعته
قطعی برق در شیراز
اعلام شد

۴

تعاونگران فارس تنها
۴ روز برای ثبت نام
در جشنواره تعاونی‌های
برتر فرصت دارند

۴

اینترنت ماهواره‌ای در
ایران به کجا رسید؟

۱۰

یک کارشناس مسائل حقوقی:
تعیین جایگاه حقوقدانان در دولت از
مهمترین مطالبات جامعه حقوقی است

بادامچیان:
لغد آمریکایی‌ها به میز مذاکره از
اکنون صدایش درآمده است

هشدار کرملین درباره وخامت
اوضاع و بی‌ثباتی در افغانستان

اولیانوف:
برخی در مذاکرات وین می‌خواهند
سه پرنده با یک سنگ بزنند

مقتدی صدر:
زمان مرگ یا شهادت نزدیک است

نماینده خاش:
وضعیت سیستان و بلوچستان
از مرز فاجعه رد شده

دیلی بیست:

چین آماده پر کردن خلاء آمریکا در افغانستان است

زمانیکه سربازان آمریکایی پایگاه نظامی اصلی خود در افغانستان را ترک کرده و یک پایان سمپلیک را برای طولانی‌ترین جنگ در تاریخ کشورشان رقم زدند، چین در تدارک ورود به این کشور جنگ زده است تا خلاء به جای مانده از سوی سربازان آمریکا و ناتو را پر کند.
به گزارش ایسنا، مقامهای کابل گسترش یک کریدور اقتصادی ۶۲ میلیارد دلاری چین-پاکستان (CPEC) که در راستای ابتکار عمل موسوم به کمربند و جاده چین (BRI) است را در نظر دارند. این پروژه که نخستین بار در سال ۲۰۱۳ توسط شی جینپینگ، رئیس‌جمهور چین به جریان افتاد و در سال ۲۰۱۷ در قانون اساسی چین نوشته شد، از سوی مقامهای پکن به عنوان یک صندوق توسعه زیرساخت جهانی با هدف مرتبط ساختن بهتر چین با ما بقی جهان تلقی شده است. چین در راستای این پروژه که هدفش تکمیل شدن تا سال ۲۰۴۹ است، وامهای هنگفتی را به کشورها به منظور حمایت از آنها برای ایجاد زیرساخت بهتر شامل ساختن بزرگراه‌ها، راه آهن‌ها و خطوط لوله انرژی جدید میان پاکستان، چین و افغانستان پیشنهاد داده است. یک پروژه در دست بحث ساختن یک جاده بزرگ میان افغانستان و شهر

پشاور در شمال غرب پاکستان است. یک منبع خبری به دیلی بیست گفت: بین مقامهای کابل و پکن مذاکراتی بر سر ساخت اتوبان پشاور-کابل در جریان است. او ادامه داد: مرتبط کردن کابل با جاده به پشاور به معنی پیوستن رسمی افغانستان به پروژه CPEC است. چین دست کم در پنج سال گذشته در تلاش

رایزنی نخست وزیر رژیم صهیونیستی و پوتین درباره ایران

نخست وزیر رژیم صهیونیستی و رئیس‌جمهور روسیه در یک گفت‌وگوی تلفنی درباره مسائل منطقه ای و موضوع هسته ای ایران رایزنی کردند. به گزارش ایسنا به نقل از عرب نیوز، نفتالی بنت نخست وزیر جدید رژیم صهیونیستی و ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهور روسیه دیروز (دوشنبه) در یک تماس تلفنی به بحث و رایزنی با یکدیگر پرداختند. بنابر اعلام دفتر نخست وزیر رژیم صهیونیستی، دو طرف در این گفت‌وگو درباره موضوعات مختلف، ازجمله مسئله هسته ای ایران و همچنین وضعیت کنونی سوریه رایزنی کردند. همچنین بنا بر اعلام شبکه الجزیره، نفتالی بنت درباره حضور ایران در سوریه نیز با رئیس‌جمهور روسیه گفتگو کرده است.

اهدای خون اهدای زندگی

یک کارشناس ارشد مسائل بین الملل پاسخ داد

بدون تنش زدایی در سیاست خارجی، تخفیف مشکلات اقتصادی ممکن نیست!

یک کارشناس ارشد مسائل بین‌الملل یکی از دلایل ضعف در سیاست خارجی را عدم شناخت با شناخت ناقص برخی مقامات کشور از دنیای خارج دانست.
کوروش احمدی در گفت‌وگو با ایسنا در پاسخ به این سوال که با توجه به مشخص شدن نتایج انتخابات ریاست جمهوری و آغاز بررسی‌های رئیس‌جمهور منتخب برای انتخاب و معرفی اعضای کابینه خود، فکر می‌کنید فردی که به عنوان وزیر

سیاست داخلی باشد، نمی‌تواند کاری در سیاست خارجی از پیش ببرد.
بدون ایجاد حداقلی از آرامش و تنش زدایی در سیاست خارجی، تخفیف مشکلات اقتصادی در داخل ممکن نخواهد بود
این کارشناس ارشد مسائل بین‌الملل در پاسخ به این سوال که شما از نظر کارشناسی به رئیس‌جمهوری منتخب و فردی که به عنوان وزیر امور خارجه انتخاب می‌شود چه پیشنهادهایی دارید و فکر می‌کنید که باید بر روی چه حوزه‌هایی در عرصه دیپلماسی کشور تمرکز کنند؟ اظهار کرد: به باور من، امروزه سیاست خارجی مانع اصلی حل مشکلات اقتصادی است که دولت جدید آنرا در راس اولویت‌هایش قرار داده است. یعنی بدون ایجاد حداقلی از آرامش و تنش زدایی در سیاست خارجی تخفیف مشکلات اقتصادی در داخل ممکن نخواهد بود. کما اینکه می‌بینیم نرخ پول ملی ما عملاً تابعی است از میزان تنش با آمریکا. یعنی با کاهش و افزایش تنش با آمریکا ارزش ارز ما تبع آن نرخ تورم در ایران کاهش یا افزایش می‌یابد. موانع اصلی دیگر مثل فساد نیز بی‌ارتباط با مشکل در سیاست خارجی نیستند، کما اینکه تحریم یکی از علل اصلی عدم شفافیت و رونق فساد است. بدون شک، تعیین تکلیف بگرام الویت اول سیاست خارجی ایران است.

خارج انتخاب می‌شود باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد گفت: در یک دموکراسی معمولاً فرد پیروز در یک انتخابات که در راس دولت قرار می‌گیرد، افرادی همفکر و همسو با سیاست‌های داخلی و خارجی خودش را به عنوان وزیر بر می‌گزیند. البته در یک نظام سیاسی پارلمانی و شرایطی که به خاطر ترکیب پارلمان الزام به تشکیل یک دولت ائتلافی باشد، شرایط ممکن است قدری متفاوت باشد. یعنی وزیر به عنوان یک سیاستمدار و از جمله وزیر خارجه، باید در خطوط اساسی همسو و همفکر با راس قدرت باشد و به سیاست‌هایی که باید اجرا کند، باور داشته باشد.
وی افزود: البته در این چانه‌زنی بین سیاستمداران حزب یا جناح برنده انتخابات نیز معمولاً کسی به عنوان وزیر خارجه انتخاب می‌شود که بیشتر بر سیاست خارجی متمرکز بوده است. طبعاً در مورد کادر دیپلماتیک یک کشور چنین الزامی وجود ندارد و دیپلمات‌ها صرفاً مأموران اجرایی هستند که البته ضمن اظهار نظرات خود در داخل تشکیلات، باید صرفاً مجری سیاست‌های ابلاغی باشند. در مورد خاص ایران با توجه به شرایط خاص و اینکه مشکلات حاد سیاست خارجی مانع اصلی برای حل مشکلات اقتصادی در کشور است، یک وزیر خارجه باید ویژگی‌های دیگری نیز داشته باشد. مهمتر از همه اینکه او باید شناخت



• محمد عسلی

کار ملک است آنکه تدبیر و تأمل بایدش

در حکومت‌های مردم سالار پل ارتباطی بین دولت و ملت پلی یک طرفه نیست، داد و ستدها هم فقط داد و ستدهای مادی نیست، تبیین راهکارها و گره گشایی‌های سیاسی و اقتصادی توسط خبرگان و صاحب نظران کشورها از طریق مطبوعات و رسانه‌ها خطاب به هیأت دولت انتشار می‌یابد. احزاب در رقابتی تنگاتنگ سکاندار دیدگاه‌های مختلف در ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اند. تضارب آراء و تنویر افکار عمومی‌به مردم کمک می‌کند تا رشد فکری پیدا کنند و خود را در حمایت از دولت موظف و مسئولیت پذیر بدانند. احزاب تشریفاتی و فرمایشی دوران سلطنت محمدرضا شاه سابق به تعارف و تکلف خنی و بی خاصیت و بیشتر نمایشی کاری از پیش نبرد چه حزب ایران نوین که در رأس آن فریدون هویدا بود و چه حزب مردم که روزنامه توقیف نام آن را به حزب کژدم تغییر داده بود. احزاب خرده پای دیگر هم بود و نبودشان چندان تفاوتی نداشت یکی از دلایل اعتراضاتی که به قیام و سپس به انقلاب بر علیه سلطنت منجر شد حکومت استبدادی شاه و خفقان سیاسی رژیم سلطنتی بود که خلاء آزادی سیاسی موجب گردید افشاکاری‌های امام خمینی(ره) و اتحاد روحانیت بر علیه عملکرد شاه و نفوذ سیاسی و نظامی آمریکا و فعالیت زیرزمینی گروه‌های چپ و התقاطی نارضایتی عمومی‌را دامن زند و هیچ یک از دست اندرکاران نظام نتوانند از پس انقلاب بر آیند.

بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند انقلاب اسلامی‌حزب جمهوری اسلامی‌تأسیس شد و فعالیت خود را از سر گرفت که اعضاء اصلی آن حضرات آیت ا...،هاشمی، آیت ا... علی خامنه‌ای و میرحسین موسوی بودند به قرار اطلاع دو تن از این آقایان به حضور حضرت امام رسیدند و تقاضا نمودند که یک حزب دیگری توسط یکی از آقایان در رقابت با حزب جمهوری اسلامی‌تأسیس نشود تا دو طیف یا دو گروه از مردم بد دیدگاه‌های متفاوت بتوانند با هم رقابت داشته باشند.

امام فرموده بودند: «حزب در ایران سابقه خوبی نداشتند و نتایج مثبتی به نفع مردم به بار نیاورده است شما اگر بتوانید همین نماز جمعه را که عبادی، سیاسی است با حضور مردم اداره کنید به نتیجه مطلوب خواهید رسید.» نقل به مضمون »

نتیجه آنکه حزب جمهوری اسلامی‌هم نتوانست به اهداف خود برسد مضافا آنکه دفتر تشکیل جلسات آن توسط منافقین بمب گذاری شد و اکثریت اعضاء کلیدی آن به ویژه شهید عالی مقام بهشتی به شهادت رسیدند. بعد از مدت کوتاهی حزب عملا غیرفعال و تعطیل شد. احزاب دیگری هم مجوز تأسیس گرفتند که فقط در ایام انتخابات گهگاهی فعال شدند و اظهار وجودی کردن اما مردم به آنان رویکردی نداشتند. آنمه جمعه و جماعات اگرچه توانستند جمعیت قابل توجهی از نمازگزاران و طرفداران نظام را ترغیب کنند و حضور جمع کثیری از مردم را مغتنم شمارند اما خطبه‌ها بیشتر در تأیید عملکرد نظام و مسئولان خوانده شد و کمتر به نقد و انتقاد از عملکرد مدیران و مشکلات و معضلات اقتصادی پرداخته شد. نتیجه آنکه حضور مردم در نمازهای جمعه و جماعات هم کم کم کمرنگ شد و دیگر از آن جمعیت چند صد هزار نفری خبری نشد. آنچه مسلم است آنکه نارضایتی عمومی‌مردم از عملکرد رژیم سلطنتی و دولت وقت و قبل ایران را به سمت یک انقلاب تمام عیار سوق داد. قانون اساسی نظام جمهوری اسلامی‌با اصول و موادی مترقی تصویب و به آراء عمومی‌گذاشته شد.

اما این قانون همانند قانون اساسی دوران‌های گذشته در بعضی از اصول و مفاد به سایه رفت به ویژه درخصوص آزادی‌های سیاسی و مدنی یکی از دلایل نفوذ رسانه‌های معاند خارجی پر کردن خلاء مطبوعات آزاد بود. مطبوعات‌کی یا به خودسانسوری مشغول شدند و یا مورد بی‌مهری مدیران کلیدی قرار گرفتند. گویی نقد عملکرد هر مدیری تعبیر مخالفت با نظام از آن تشخیص داده می‌شد. هرچند روزنامه‌هایی هم بعضا به مطالبی پرداختند که اصالتا با هویت انقلاب سر جنگ داشتند. نمونه آن روزنامه جامعه بود که در آن زمان اثبات شد آمریکائی‌ها روی آن سرمایه گذاری کرده بودند و بعدها یکی از دست اندرکاران آن سخنگوی مخالفان نظام در شبکه‌های تلویزیونی VOA وBBC شد. به هر تقدیر شرایط زمانی که همراه با فشارهای سیاسی آمریکا، اشغال لانه جاسوسی، جنگ ۸ ساله تحمیلی، تحریم‌های ظالمانه آمریکا و متحدان اروپایی آن بود بسیاری از مدیران روزنامه‌ها را به علت همصدا نشدن با رسانه‌های خارجی به خودسانسوری کشید تا به اصطلاح دشمن شُدا نشویم.

اما امروز که نظام جمهوری اسلامی‌با گذشت ۴۲ سال مبارزه و مقابله با دشمنان سرسخت توانسته شاخ آمریکا را در منطقه بشکند و به قدرتی تأثیرگذار در جهان تبدیل شود وقت آن است که مسئولان نظام به معضلات و مشکلات

ادامه در ستون روبرو

رئیس جدید قوه قضاییه:

عدالت در همه ساحت‌ها باید گسترش پیدا کند



وحدت و یکپارچگی تمام با مجلس، دولت، نیروهای نظامی و انتظامی‌بتوانیم قدم‌های بلندی برداریم. حجت الاسلام والمسلمین محسنی اژه ای با اشاره به برنامه‌های خود گفت: عدل و عدالت در همه ساحت‌ها باید گسترش پیدا کند. مبارزه جدی تر، قاطع تر و بدون تبعیض با فساد در همه عرصه‌ها، توسعه فناوری برای خدمت بهتر و ارزان تر، استفاده حداکثری از ظرفیت‌های مردمی‌برای اقدامات پیش رو باید مورد توجه قرار گیرد و سازو کار گسترش

یک کارشناس مسائل حقوقی:

تعیین جایگاه حقوقدانان در دولت از مهمترین مطالبات جامعه حقوقی است

یک کارشناس مسائل حقوقی بر ضرورت تعیین جایگاه حقوقدانان در دولت به عنوان یکی از مهمترین مطالباتی که جامعه حقوقی و قضایی این کشور از دولت سیزدهم خواهند داشت، تاکید کرد.

عباس تدین در گفت وگو با ایسنا درباره مطالبات جامعه حقوقی و قضایی کشور از دولت سیزدهم گفت: یکی از مهمترین مطالباتی که جامعه حقوقی و قضایی این کشور از دولت سیزدهم قطعاً خواهند داشت، تعیین جایگاه حقوق‌دانان در این دولت است.

وی افزود: طرف مشورت قرار دادن حقوقدانان در تصمیماتی که توسط دولت اتخاذ می‌شود، قطعاً ترسیم‌کننده یک

آینده روشن و کارآمد در اجرای آن تصمیمات و مقررات خواهد بود. امید

این است که دولت سیزدهم با طرف

بادامچیان:

لگد آمریکایی‌ها به میز مذاکره از اکنون صدایش در آمده است



و نیز اهتمام به ماموریت‌های دستگاه قضا در قانون اساسی دو نکته کلیدی است که رهبر معظم انقلاب در حکم خود خطاب به آقای اژه ای گنجاندند اند و ان شاءالله مردم آثار این عمل به وظیفه را خواهند دید. با انتخاب محسنی اژه ای به عنوان قاضی القضا، مبارزه با فساد و تحول در قوه قضاییه در دوران جدید

چرا که اگر کوچکترین لکه‌ای در این قوه وجود داشته باشد بلافاصله دیده می‌شود. در مورد تظلم خواهان و افرادی که با قوه قضاییه سر و کار دارند باید تکریم صورت گیرد. باید بستری فراهم شود که بشود به این افراد سرویس مناسب داد و قوه قضاییه ملجا و پناه هر تظلم خواه و همه مردم باشد، تاکید می‌کنم همه مردم.

حجت الاسلام والمسلمین محسنی اژهای گفت: باید به کسانی که نه زبان گفتن دارند و نه پای آمدن، نگاه و کمک ویژه داشته باشیم. الان افرادی هستند که نمی‌توانند وکیل بگیرند و از طرفی به قانون هم آشنا نیستند، این افراد توان پرداخت پول به وکیل و کارشناس هم ندارند بنابراین ما باید نگاه ویژه ای نسبت به این قشر داشته باشیم و در این مرحله دولت و مجلس حتما باید کمک کنند.

وی تاکید کرد: از همه رسانه‌ها و صاحبان تریبون استمداد کمک دارم. از نقد منصفانه صاحبان نظر استقبال می‌کنم و تقاضا دارم به ما کمک کنند و یاریمان دهند.

آینده روشن و کارآمد در اجرای آن تصمیمات و مقررات خواهد بود. امید

این است که دولت سیزدهم با طرف

تعیین جایگاه حقوقدانان در دولت از مهمترین مطالبات جامعه حقوقی است



مشورت قرار دادن حقوقدانان برجسته کشور و مشورت گیری و به اصطلاح مشورت کردن با آنها تصمیماتی که

آینده روشن و کارآمد در اجرای آن تصمیمات و مقررات خواهد بود. امید

این است که دولت سیزدهم با طرف

آینده روشن و کارآمد در اجرای آن تصمیمات و مقررات خواهد بود. امید

بادامچیان:

لگد آمریکایی‌ها به میز مذاکره از اکنون صدایش در آمده است

سرعت بیشتری به خود خواهد گرفت. وی ادامه داد: همت به راه اندازی چرخ تولید و رفع موانع تولید از وظایف دستگاه قضاست که تجربه خوبی در دوران آقای رئیسی داشتیم و امروز این چرخ باید توسط دو قوه مجریه و قضاییه به حرکت خود شتاب بخشد و اگر توان مجلس را هم روی آن بگذاریم شاهد رفع بسیاری از مشکلات از جمله بیکاری خواهیم بود.

بادامچیان مسئولیت خطیری را در چپش وزرا یادآور شد و گفت: چپش وزرا به خصوص در حوزه اقتصادی مهم است و هماهنگی اتاق فکر اقتصادی دولت باید به گونه ای باشد که از آن یک صدا بیرون بیاید و آن صدای اجماع اقتصاددانان در پاسخ به مطالبات معیشتی مردم باشد.

وی تاکید کرد: اقتصاد احساسی نیست. یک کار علمی و تجربی است و امید است که از چهره‌های آگاه و دارای سلامت مالی و با تجربه استفاده شود.

هشدار کرملین درباره وخامت اوضاع و بی‌ثباتی در افغانستان



گفت: خیر. بحشی درباره این قضیه وجود ندارد. هم زمان با ادامه خروج

استقرار نظامیان روسیه در افغانستان مساله مورد بحث آنها نیست. پسکوف

سخنگوی کرملین همچنین گفت، مساله

اولیانوف:

برخی در مذاکرات وین می‌خواهند سه پرنده با یک سنگ بزنند

نماینده روسیه در سازمان‌های بین المللی تاکید کرد که هدف توافق شده در مذاکرات وین، تنها بازگرداندن برجام اولیه است.

به گزارش ایسنا، میخائیل اولیانوف دیپلمات ارشد روسیه در وین با انتشار پیامی در حساب کاربری خود در توئیتر از برخی تلاش‌های برای گنجاندن موضوعات دیگر در مذاکرات ایران و طرف‌های برجام برای احیای این توافق انتقاد کرد.

اولیانوف نوشت: در چارچوب رایزنی‌های وین برخی از تحلیلگران و مقامات طرفدار پراختن به موضوعات جدید مانند امنیت منطقه‌ای و برنامه موشکی هستند.

وی در ادامه این رویکرد را تلاشی برای زدن سه پرنده با یک سنگ توصیف و تاکید کرد که این امر غیرواقعی و مکوس است.

این دیپلمات روس همچنین خاطر نشان کرد: هدف توافق شده در این مذاکرات، فقط بازگرداندن برجام اصلی است.

مقتدی صدر:

زمان مرگ یا شهادتم نزدیک است

رهبر جریان صدر عراق در سخنانی خبر از نزدیک بودن زمان مرگ و یا شهادتش داد.

به گزارش ایسنا، به نقل از سایت شبکه روسیا اليوم، مقتدی صدر، رهبر جریان صدر عراق در جریان دیدار با تیمی از رهبران این جریان اظهار کرد: به نظر می‌رسد چیزی وجود دارد که جریان صدر را فعال می‌کند و آن مرگ یا قتل من است و سپس شما می‌گویید که مقتدی در گذشت: ممکن است که من یک شهید جدید باشم و این مرگ چیزی را که از بین رفته است زنده می‌کند

وی در ادامه در سخنانی بی‌سابقه گفت: اگر خدا مرا باری کند به شما مژده نزدیک بودن مرگم یا شهادتم را می‌دهم.

نماینده خاش:

وضعیت سیستان و بلوچستان از مرز فاجعه رد شده

یک عضو مجمع نمایندگان استان سیستان و بلوچستان خواستار راه اندازی فوری بیمارستان‌های سیار برای کمک به مردم در سطح استان شد.

به گزارش ایسنا، اسماعیل حسین زهی نماینده مردم خاش در مجلس شورای اسلامی در صفحه شخصی خود در توئیتر، نوشت:«وضع سیستان و بلوچستان از مرز فاجعه رد شده است؛ امکانات فعلی بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی نیز کافی نیست؛ از نیروهای مساج درخواست می‌کنم با راه اندازی فوری بیمارستان‌های سیار به کمک مردم بشتابند.»

موج پنجم کرونا در استان سیستان و بلوچستان با شیوع نوع دلتا ویروس از چندی پیش آغاز شده و نمایندگان استان در این مدت نسبت به وقوع فاجعه انسانی و لزوم توجه ویژه به استان برای کنترل این موج تذکرات متعددی داده اند.

واکنش قالیباف به قطعی مکرر برق: مردم از بی‌برنامگی کلافه شده‌اند

رییس مجلس شورای اسلامی از قطعی مکرر و بی‌برنامه برق انتقاد کرد.

به گزارش ایسنا، محمداقرا قالیباف در صفحه شخصی خود در توئیتر نوشت:

«قطعی مکرر برق در سراسر کشور و مختل شدن زندگی و کسب‌وکار مردم، نیازمند تدبیر و مدیریت است؛ اگر افزایش مصرف و مازاد تقاضا به هر دلیلی در کوتاهمدت جبران نمی‌شود، لاقابل به برنامه اعلام‌شده خاموشی‌ها پایبند باشید تا مردم نتوانند مشکلات را تدبیر کنند.

مردم از این همه بی‌برنامگی کلافه شده‌اند.»

ادامه از ستون روبرو

معیشتی، فرهنگی و اجتماعی مردم بپردازند.

برای تشخیص درد و نحوه درمان آن روزنامه‌ها، رسانه‌های مجازی مسئولیت پذیر، رادیو و سیمای جمهوری اسلامی از تعارف و تشریفات خارج شوند و به بیان مسائل و راهکارهای رفع آنها رو بیاورند.

نخبگان، نویسندگان، پژوهشگران و هنرمندان کشور همه باید به میدان آیند و به جای گله و شکایت و نقدهای محفلی، دیدگاه‌ها، نقدها و راهکارهای خود را رسانه ای کنند و با مستقیما برای رئیس جمهور جدید ارسال نمایند.

آنچه نباید از آن غافل شویم کشوری است که دارای توانمندی‌های بالقوه و بالفعلی است و ما در آن زندگی می‌کنیم. شرایط خوب، یا بد زمانه همه را در یک کشتی نشاند و به هم سرنوشتی کشانده است. کوچک ترین خللی در بدنه یا کف کشتی، همه را غرق می‌کند.

دشمنی‌ها را کنار گذاریم. بر عقده‌ها سرپوش گذاریم، جهان حریص و گرگ صفت پیش رو را به خوبی نظاره کنیم و بدانیم که هیچ کس و هیچ کشور و دولتی دایه دلسوزتر از مادر نیست. همسایگان ما چه آنان که فقیرند و بیچاره و چه آنان که ثروتمندند و حامی‌های گردن کلفت دارند، همه در جنگی ناخواسته یا مستقیم و یا غیرمستقیم و به واسطه در جنگی تحمیلی به نفع کشورهای تولیدکننده اسلحه درگیرند و آسیب‌پذیر شده اند در میانه این جهان پراشوب و تروریست پرور اول برای حفظ و تثبیت امنیت جانی و دوم برای آب و ناون و فقط هر آنچه داریم تلاش کنیم که اگر روش کهنه تفرقه بیانداز و حکومت کن به ثمر نشینند نه از تاک، نشان ماند و نه از تاک نشان.

والسلام

مسئول فرهنگی نباید کلیشه‌ای عمل کند

نماینده ولی فقیه در استان فارس و امام جمعه شیراز تاکید کرد که هیچ یک از مسئولان فرهنگی نباید در چارچوب کار کلیشه‌ای بماند ...

توسط هلال احمر فارس؛ طرح «نذر آب ۴» در شهرستان سیریک استان هرمزگان اجرایی می‌شود

مدیرعامل هلال احمر فارس از اجرای برنامه «نذر آب ۴» توسط این جمعیت به عنوان استان معین در هرمزگان خبر داد وگفت: در این طرح به بهره برداران خدمات پزشکی و پیراپزشکی داده می‌شود. حسین درویشی در گفت و گو با خبرنگار مهر، از ارائه خدمت این جمعیت در قالب طرح ملی نذر آب ۴ در استان هرمزگان، شهرستان سیریک افزود: در جریان اجرای این طرح در مرداد ماه سال جاری خدمات آبی شامل سه محور سلامت و بهداشت، معیشت و خدمات عمرانی به بهره وران خدمات پزشکی و پیراپزشکی ارائه می‌شود. وی تاکید کرد: تیم داوطلبان و جوانان جمعیت هلال احمر فارس در قالب طرح نذر آب با حضور در روستاهای تابعه دهستان بیابان آموزشی امداد و کمک‌های اولیه و اطفاء حریق، مشاوره خانواده و روانشناسی، بازی‌های بومی و گروهی به جامعه هدف ارائه خواهد شد.

وی ادامه داد: بسته‌های معیشتی شامل نوشت افزار، غذایی و بهداشتی، تانکر پانصد و هزار لیتری، ۴ متر لوله ۱۱۰ میلی متر پلی اتیلن با مقاومت ۱۰ بار و ۶ هزار متر لوله ۲۵ میلی متر پلی اتیلن در قالب طرح نذر آب ۴ توسط جمعیت هلال احمر فارس به مناطق محروم هرمزگان اهدا خواهد شد.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان فارس تاکید کرد: این طرح که برای چهارمین سال متوالی در استان‌هایی که دچار مشکل کم آبی هستند، در دستور کار قرار گرفته است. به گزارش خبرنگار مهر، طرح نذر آب فقط تأمین آب آشامیدنی نیست، بلکه این طرح‌ها در سه محور سلامت و بهداشت، معیشت و خدمات عمرانی در حال اجراست.

رئیس اتاق بازرگانی فارس:

رفع مشکل قطع برق صنایع را پیگیری می‌کنیم

ایرنا: رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی فارس با اشاره به خسارت واحدهای تولیدی در پی قطعی روزانه برق گفت: رفع مشکل قطع برق واحدهای تولیدی و صنایع استان را با جدیت پیگیری می‌کنیم. جمال رازقی روز دوشنبه در کمیسیون صنعت و رونق تولید اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی فارس که با حضور اعضای آن و به صورت وینار برگزار شد، بیان کرد: بر اساس قانون بهبود کسب و کار دستگاه‌های خدمات رسان مانند برق و گاز باید توجه به صنایع و بخش تولید را در اولویت عدم قطعی خدمات قرار دهند که در غیر این صورت دولت ملزم به پرداخت خسارت خواهد بود. بنا بر گزارش ارسالی روابط عمومی اتاق بازرگانی فارس، وی با تاکید بر اینکه این نامه اجرای این قانون تهیه نشده و عزمی‌برای تهیه آن در کشور وجود ندارد افزود: بنا بر اعلام صنعتگران، شرکت برق استان اعلام‌هایی به واحدهای تولیدی و صنعتی استان مبنی بر اولویت دار بودن صنایع در کاهش میزان مصرف و یا قطعی برق انجام داده است که این موضوع مغایر با قانون است و این مهم را در استانداری و دادگستری استان پیگیری خواهیم کرد. رازقی اظهارداشت: در شرایط فعلی موضوع قطعی برق به یکی از دغدغه‌ها و موضوع‌های مهم و اساسی واحدهای تولیدی و صنعتی استان است که موجی از سردرگمی و نگرانی را برای فعالان اقتصادی استان ایجاد کرده است.

وی اضافه کرد: اتاق بازرگانی فارس دو موضوع مهم قطعی برق صنعتگران در استان به ویژه مستقر در شهرک صنعتی و تأمین مازوت برای واحدهای تولیدی استان در فصل زمستان را در شورای گفتگوی استان مطرح خواهیم کرد. رئیس اتاق بازرگانی فارس گفت: وجود مشکلات داخلی و سنگ اندازی برای عدم حمایت از تولید و صنعت در سالی که به تولید، مانع زدایی‌ها و پشتیبانی‌ها نام گذاری و تاکید شده است، جای تعجب دارد. رازقی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تشکیل گروهی از نخبگان برای تصمیم گیری در حوزه اقتصاد و صنعت کشور ادامه داد: متأسفانه سلاهای متمادی است که در حوزه اقتصاد در کشور هدفگذاری و برنامه ریزی نداریم و اسنادی مانند ایران ۱۴۰۴ و برنامه‌های توسعه‌ای پنج ساله تهیه شده اما اهمیتی برای تحقق آنها در کشور وجود نداشت.

وی اضافه کرد: اتاق بازرگانی فارس دو موضوع مهم قطعی برق صنعتگران در استان به ویژه مستقر در شهرک صنعتی و تأمین مازوت برای واحدهای تولیدی استان در فصل زمستان را در شورای گفتگوی استان مطرح خواهیم کرد.

رئیس اتاق بازرگانی فارس گفت: وجود مشکلات داخلی و سنگ اندازی برای عدم حمایت از تولید و صنعت در سالی که به تولید، مانع زدایی‌ها و پشتیبانی‌ها نام گذاری و تاکید شده است، جای تعجب دارد. رازقی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تشکیل گروهی از نخبگان برای تصمیم گیری در حوزه اقتصاد و صنعت کشور ادامه داد: متأسفانه سلاهای متمادی است که در حوزه اقتصاد در کشور هدفگذاری و برنامه ریزی نداریم و اسنادی مانند ایران ۱۴۰۴ و برنامه‌های توسعه‌ای پنج ساله تهیه شده اما اهمیتی برای تحقق آنها در کشور وجود نداشت.

وی عنوان داشت: عمده کار تصمیم گیران اقتصادی کشور حرکت بدون برنامه و رفع مشکلات روزمره است و هر چند که رسالت اتاق‌های بازرگانی ارائه مشاوره به قوا است اما از بخش خصوصی برای تصویب قوانین و دستورالعمل‌ها نظرخواهی نمی‌شود و نتیجه تصویب این قوانین کارشناسی نشده، ایجاد مانع برای کسب و کار و اختلال در صادرات است.

رازقی تصریح کرد: با توجه به ضرورت استان، شورای پژوهش اتاق بازرگانی فارس موضوع «شناسایی موانع مدیریت صادرات و ارائه راهکارهای توسعه صادرات» را در دستور کار خود قرار دهد.

در این جلسه خسرو فروغان و هادی حنایی عضو هیأت نمایندگان اتاق بازرگانی و فعالان بخش خصوصی استان به بیان دیدگاه‌های خود در خصوص معضلات و مشکلات بخش تجارت و صنعت استان پرداختند. همچنین در این جلسه گزارشی از وضعیت اقتصادی کشور ارائه شد.

آمار مبتلایان به کرونا در فارس به ۳۰۰ هزار نفر رسید

ایسنا: مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اعلام کرد که آمار تعداد مبتلایان شناسایی شده کروناویروس در استان فارس به عدد ۳۰۰ هزار نفر نزدیک شده است. دکتر روح‌الله حسینی دوشنبه ۱۴ تیر در بیان آخرین آمار وضعیت شیوع کروناویروس در فارس گفت: با انجام ۹۸۱ هزار و ۸۶۱ تست مولکولی و ۳۸۱ هزار و ۱۳۷ تست سریع در قالب طرح شهید حاج قاسم سلیمانی، تا صبح دیروز ۲۹۹ هزار و ۵۵۹ بیمار مبتلا به کروناویروس در استان فارس شناسایی شده است. حسینی با اشاره به تداوم روند افزایشی مراجعه افراد بیمار و مشکوک به مراکز درمان سرپایی کرونا و بیمارستان‌ها در استان فارس گفت: تا دیروز ۱۴۲۲ نفر در بیمارستان‌های استان بستری هستند و از این تعداد ۱۷۸ نفر به دلیل شرایط وخیم جسمی، تحت مراقبت‌های

ویژه درمانی قرار دارند.

او شمار افراد بهبود یافته از بیماری کرونا در فارس را ۲۷۰ هزار و ۶۸۱ نفر از ابتدای شیوع این بیماری تاکنون اعلام و اضافه کرد: طی ۲۴ ساعت ۶ نفر بر اثر عوارض ابتلا به کرونا در فارس جان باختند و مجموع قربانیان این بیماری به ۴۸۴۰ نفر رسیده است.

مدیر روابط عمومی دانشگاه اعلام کرد: ما در حال حاضر با یک سیر فزاینده بیماری مواجه هستیم. عامل بیماری در زمان حاضر گونه هندی است و یک تفاوت جدی با گونه‌های قبلی دارد که آن هم قدرت سرایت پذیری بسیار بالایی آن است.

حسینی افزود: این قدرت سرایت پذیری بالا به عنوان یک تهدید علیه سلامت افراد محسوب می‌شود. بنابراین هر فردی موظف است برای حفظ جان خود و اطرافیان شیوه‌نامه‌های بهداشتی را به صورت جدی رعایت کند.

رفع مشکل قطع برق صنایع را پیگیری می‌کنیم

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی فارس با اشاره به خسارت واحدهای تولیدی در پی قطعی روزانه برق گفت: رفع مشکل قطع ...

ایسنا: نماینده ولی فقیه در استان فارس و امام جمعه شیراز تاکید کرد که هیچ یک از مسئولان فرهنگی نباید در چارچوب کار کلیشه‌ای بماند، در غیراینصورت توان نوآوری نخواهد داشت و حرف جدیدی برای گفتن ندارد. آیت‌الله لطف‌الله دزکام در دیدار مدیرکل و مسئولان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس یکی از مباحث مهم را انسان‌شناسی دانست و با اشاره به آیه ۳۲ سوره مبارکه مائده، گفت: در انسان شناسی اسلامی عقیده داریم با یک گل بهار می‌شود. خداوند در آیه ۳۲ سوره مائده می‌فرماید “وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا”، و هر کس یک نفر را حیات بخشد، مثل آن است که همه مردم را حیات بخشیده است. به گزارش ایسنا به نقل از دفتر نهاد نماینده ولی فقیه در فارس، آیت‌الله دزکام با تاکید براینکه اگر یک آدم را بسازید مثل اینست که همه جامعه را ساخته اید، گفت: این یک انسان شناسی‌ست که در دنیا کمتر اینگونه ابراز شده است: در دنیا کسی اینگونه در مورد انسان حرف نمی‌زند. او خاطرنشان کرد: این زنده کردن که فقط زنده کردن جسم توسط پزشک نیست، بلکه زنده کردن دل و اصل حرف همین است، پزشک جسم را زنده می‌کند و شما در کانون پرورش فکری می‌توانید دل‌ها و ذهن‌های نوجوانان و جوانان را زنده کنید؛ اصل قضیه سر زنده کردن دل هاست. آیت‌الله دزکام با یادآوری اینکه تربیت و پرورش باعث زنده شدن دل می‌شود و عمده نیاز در جمهوری اسلامی همین است، گفت: یعنی نیاز داریم به انسان‌های دل زنده‌ای که دیگران هم از برکت زنده دل‌ی آنها بهره مند می‌شوند.

او اضافه کرد: هرچه از انقلاب می‌گذرد بیشتر متوجه می‌شویم که تربیت بسیار مهم است و اگر نظام می‌خواهد جلو ببرد نیاز به استمرار کار تربیتی دارد. کار اساسی را باید ما در مراحل تربیتی انجام دهیم تا بعد ثمر آن را در ادارات، اجراییات و مجموعه کارهای نظام ببینیم و شما (کانون پرورش فکری) در این جهت موفق هستید. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به لزوم جدیت در بحث تربیت و پرورش، گفت: امروز به واسطه کرونا لطمه‌هایی خورده‌ایم و آن هم اینکه آموزش و جلسات حضوری را نداریم و به این جهت باید ارتباط در فضای مجازی تقویت شده و از این طریق امکان انجام بخشی از کار فراهم شود. هرچند فضای مجازی هیچ زمانی جای فعالیت‌های حضوری را نخواهد گرفت.

او همچنین با اشاره به گذر سریع عمر و هدر رفتن ساعات زندگی انسان، خاطرنشان کرد: ساعتی که انسان ولو برای یک بچه نکته‌ای بگوید که به درد زندگی او می‌خورد و آینده را تأمین می‌کند، این ساعت هدر نمی‌رود و پیش خدا و بنده خدا محفوظ است.

ایرنا: فرمانده تیپ ۵۵ هوابرد نیروی زمینی ارتش، این تیپ را یگان زنده و با روحیه در نیروی زمینی توصیف کرد و گفت: تیپ ۵۵ هوابرد در تولید چترهای اتوماتیک و سقوط آزاد به خودکفایی کامل رسیده است. به گزارش روز دوشنبه ایرنا از روابط عمومی نیروی بحت تربیت و پرورش، سرهنگ جابر آباد زردشتی با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای هشت سال دفاع مقدس و تیپ ۵۵ هوابرد گفت: تیپ ۵۵هوابرد شیراز با تقدیم شهدای بسیار زیادی در زمان هشت سال دفاع مقدس یکی از سردمداران جبهه‌های حق علیه باطل بود که بالغ بر ۸۶۰ بار جابجایی در مناطق عملیاتی را داشته و با سابقه درخشان در جنگ تحمیلی، نقش تاثیرگذاری در پیروزی‌های ارتش در عملیات‌ها را داشت.

فرمانده تیپ ۵۵ هوابرد نزاجا تاکید کرد: هم اکنون نیز تیپ ۵۵ هوابرد شیراز یکی از آمادترین، به‌روزترین و توانمندترین تیپ‌های نیروی زمینی ارتش است که برای هر ماموریتی در زمان و مکان‌های مختلف آمادگی کامل خود را اعلام می‌کند. سرهنگ آباد زردشتی درباره تولیدات چتر و تجهیزات پروازی در تیپ ۵۵ هوابرد تصریح کرد: تیپ ۵۵هوابرد در تولید چترهای اتوماتیک و سقوط آزاد و انبوه رسیدند و با توانمندی متخصصین در حال حاضر شروع تولید چترهای تی ۱۱مکبی را در دستور کار خود



امام جمعه شیراز:

کار فرهنگی در شیراز جواب می‌دهد



۱۰۰ ساله اروپا برای اینکه ما را هم‌رنگ خودشان کنند را گاهی در کوچه و خیابان می‌بینید و این موضوع تعارف ندارد و حاصل تلاش آنهاست. در زندگی ایرانی از پوشش تا رفتار باید حواسمان باشد که ما ایرانی مسلمان هستیم و این ایرانی مسلمان بودن باید جلوه اش در خیابان پررنگ تر شود تا سبک زندگی اروپایی و غیر ایرانی که اصرار داشتند در ایران غالب شود عقب نشینی کند.او با بیان اینکه در این مرحله کانون پرورش فکری خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد، گفت: یعنی باور یک بچه چه دختر چه پسر به خود و کشور و به فرهنگش و پایدینی که به آن پیدا می‌کند، نتیجه پرورش بچه‌هاست. این را به عنوان یک باور و ارزش اگر شیراز نتواند جا بیاندازد امید نداشته باشید در شهرهای دیگر کشور این اتفاق بیافتد.

امام جمعه شیراز خاطرنشان کرد: شما به واسطه اینکه این شهر(شیراز)، از جنس فرهنگ است و کار فرهنگی در آن جواب می‌دهد، خیلی قدرت دارید. به نظر من شیراز در جا انداختن یک فرهنگ از همه جای کشور قوی‌تر است، ممکن است ابزار شیراز از تهران و چند شهر دیگر کمتر باشد اما توانمندی اینکه به دیگران القا کنید بیش از همه جا هست و شیرازی‌ها بیش از تهرانی‌ها خود و فرهنگ خود را باور دارند و این خودباوریست که نسل بعدی القا می‌کند که باید اینگونه باشند.

فرمانده تیپ ۵۵ هوابرد شیراز خبر داد

خود کفایی تیپ ۵۵ هوابرد در تولید چترهای اتوماتیک و سقوط آزاد

هوابرد با هر رسته و جایگاهی آموزش‌های همگانی روش‌های استفاده از کلیه سلاح‌ها و ادوات جنگی را می‌گذرانند و تمامی پرسنل چترباز این تیپ نیز برای کار با ماشین‌های جنگی تخصص کامل دارند تا در عملیات‌های مختلف پس از فرود بتوانند مأموریت خود را به انجام برسانند. وی با اشاره به آتش‌سوزی‌های اخیر در جنگل‌های استان فارس گفت: تیپ ۵۵ هوابرد در تمامی بلایای طبیعی و اتفاقات ناهنگام طبیعی در کنار مردم بوده و از هیچ کمکی در این راه دریغ نخواهد کرد، در روزها و هفته‌های گذشته ۲۰۰ نفر از کارکنان خدوم تیپ ۵۵ هوابرد در قالب گردان بلیات موفق به مهار آتش در کوه‌های دراک استان فارس شدند، سه‌گردان نیز به جنگل‌های ارسنجان اعزام شدند که آنان نیز با موفقیت آتش را مهار کردند.

سرهنگ آباد زردشتی تاکید کرد: تیپ ۵۵ هوابرد یک یگان زنده و با روحیه در نیروی زمینی است که آماده هر مأموریت و کمکی به مردم عزیز ایران می‌باشد. به طوری که مردم استان فارس احساس نزدیکی و محبت زیادی نسبت به سربازان و کارکنان تیپ ۵۵ هوابرد داشته و دارند، امیدواریم در آینده نیز به لطف خداوند متعال، بهتر از گذشته ادامه دهنده این راه پر افتخار باشیم.

قرار داد که قطعا با آزمایش‌هایی که تا کنون انجام شد در آینده ی نزدیک خبرهای خوبی را در این حوزه و دستاورد جدید خواهیم شنید. سرهنگ آباد زردشتی با اشاره به مسابقات اخیر سقوط آزاد نیروهای مسلح اظهار داشت: در مسابقات اخیر سقوط آزاد که در سطح نیروهای مسلح برگزار شد شش نفر از منتخبین از کارکنان تیپ ۵۵ بودند که با چترهای تولید داخلی در مسابقه شرکت کردند و توانستند کیفیت تولیدات این تیپ را به رخ جهانیان بکشند.

وی درباره دوره‌های آموزشی تیپ ۵۵ هوابرد گفت: از مهم‌ترین دوره‌های آموزشی در حال برگزاری در تیپ ۵۵ هوابرد، دوره‌های چتربازی است که به عنوان اولین دوره الزامی برای کارکنان تیپ ۵۵هوابرد محسوب می‌شود. افزون بر آن دوره مربی‌گری چتربازی نیز مختص کارکنان با توان ذهنی، روحی و جسمی بالا بوده که پس از گذراندن تست‌های مختلف در آن شرکت می‌کنند. همچنین دوره سقوط آزاد نیز برای پرسنل نخیه و دوره خاص آمادها و بارریزهای هوایی که انحصارا توسط تیپ ۵۵ هوابرد و با کمک نیروی هوایی صورت می‌پذیرد از دیگر دوره‌های آموزشی مهم این تیپ می‌باشد.

فرمانده تیپ ۵۵ هوابرد نزاجا درباره آموزش‌های چند مهارتی در تیپ ۵۵ هوابرد گفت: کلیه پرسنل تیپ ۵۵



می‌شود، تولید صفر تا صد چترهای اتوماتیک و سقوط آزاد است که با بهترین چترهای خارجی رقابت می‌کنند و از بسیاری از چترهای خارجی عملکرد بهتری دارند. وی افزود: تولید چترهای اتوماتیک تی ۱۰ به تولید انبوه رسیدند و با توانمندی متخصصین در حال حاضر شروع تولید چترهای تی ۱۱مکبی را در دستور کار خود

عکس : علی یوزلند /عصر مردم

خانه بدوش‌ها

چشم شیشه‌ای





مواجهه فارس با بحران دلتا
 هشدارهای مسئولان سیستم بهداشت و درمان استان فارس در خصوص افزایش موارد ابتلا و بیماران بستری در این استان و مواجهه فارس ...



تعاونگران فارس تنها ۴ روز برای ثبت نام در جشنواره تعاونی‌های برتر فرصت دارند
 مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان فارس گفت: ۱۸ تیرماه جاری ...

جدول برنامه ۲۴ ساعته قطعی برق در شیراز اعلام شد

جدول زمانبندی مدیریت اضطراری بار – شرکت توزیع نیروی برق شیراز – سال ۱۴۰۰											
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
۰۷:۰۰ تا ۰۹:۰۰	۰۹:۰۰ تا ۱۱:۰۰	۱۱:۰۰ تا ۱۳:۰۰	۱۳:۰۰ تا ۱۵:۰۰	۱۵:۰۰ تا ۱۷:۰۰	۱۷:۰۰ تا ۱۹:۰۰	۰۷:۰۰ تا ۰۹:۰۰	۰۹:۰۰ تا ۱۱:۰۰	۱۱:۰۰ تا ۱۳:۰۰	۱۳:۰۰ تا ۱۵:۰۰	۱۵:۰۰ تا ۱۷:۰۰	۱۷:۰۰ تا ۱۹:۰۰
الف	ب	ج	د	ه	و	الف	ب	ج	د	ه	و
ب	ج	د	ه	و	الف	ج	د	ه	و	الف	ب
ج	د	ه	و	الف	ب	د	ه	و	الف	ب	ج
د	ه	و	الف	ب	ج	ه	و	الف	ب	ج	د
ه	و	الف	ب	ج	د	و	الف	ب	ج	د	ه
و	الف	ب	ج	د	ه	الف	ب	ج	د	ه	و
الف	ب	ج	د	ه	و	ب	ج	د	ه	و	الف
ب	ج	د	ه	و	الف	ج	د	ه	و	الف	ب
ج	د	ه	و	الف	ب	د	ه	و	الف	ب	ج
د	ه	و	الف	ب	ج	ه	و	الف	ب	ج	د
ه	و	الف	ب	ج	د	و	الف	ب	ج	د	ه
و	الف	ب	ج	د	ه	الف	ب	ج	د	ه	و
الف	ب	ج	د	ه	و	ب	ج	د	ه	و	الف

مصطفی رحبی مشهدی با اشاره به این که نیروگاه‌های کشور توان تولید بیش از ۵۵ هزار مگاوات را ندارند، خاطرنشان کرد: هم اکنون شاهد فاصله ۱۱ هزار مگاواتی تولید و مصرف برق هستیم که این میزان فاصله تولید و مصرف را باید با فعالیت‌ها و برنامه‌های جابجایی بار صنایع و مشترکان عمده پر کنیم و با اگر امکان پذیر نباشد، ناچار به اعمال خاموشی خواهیم شد.

بود.
این در حالی است که به گفته سخنگوی صنعت برق سه روز بسیار گرم را پیش رو داریم روز یکشنبه سیزدهم تیرماه جاری نیاز مصرف به ۶۵ هزار و ۹۰۰ مگاوات رسید که تاکنون در صنعت برق سابقه نداشته است، اما با توجه به گرمای پیش رو، احتمال این که این رقم را ۶۶ هزار مگاوات فراتر رود، وجود دارد.

تعاونگران فارس تنها ۴ روز برای ثبت نام در جشنواره تعاونی‌های برتر فرصت دارند

رتبه بندی" وضعیت رتبه تعاونی را در شاخص‌های کمی مشاهده کنند.
وی با اشاره به اینکه تعاونگران باید توجه داشته باشند که رتبه براساس اطلاعات تعاونی که براساس خوداظهاری مالی، مدیریت جلسات، مدیریت مجوزها، شاغلین تعاونی، مدیریت اعضاء، مدیریت صادرات و واردات، شکایت‌ها، مدیریت نام تجاری و براساس فرمول و وزن بندی مشخص محاسبه خواهد شد، تصریح کرد: تکمیل اطلاعات تعاونی‌ها در بخش‌های ذکر شده در ارتقاء رتبه تعاونی‌ها تاثیرگذار است.

مختاری در پایان خاطرنشان کرد: تعاونگران استان فارس می‌توانند تا تاریخ ۱۸ تیرماه ۱۴۰۰ با تکمیل اطلاعات در سامانه مذکور و همچنین تکمیل "فرم پرسشنامه جشنواره تعاونی‌های برتر" در قسمت رتبه بندی" امکان حضور در جشنواره تعاونی‌های برتر سال ۱۴۰۰ را فراهم کنند.



اجتماعی فارس به عنوان دبیران استانی جشنواره میسر خواهد بود و پس از آن گزارش‌گیری‌های سامانه برای معرفی تعاونی‌های برتر استانی

یک فعال حوزه گردشگری در فارس:

نمایشگاه گردشگری فصلی در فارس برگزار می‌شود

در شمال غرب شیراز هیچ اتفاق جدیدی در حوزه گردشگری ایجاد نشده است، بیان کرد: شهرداری‌ها راه‌های مختلفی برای کسب درآمد دارند اما در شرایط فعلی رویکرد در خصوص صنعت گردشگری به دلیل حساسیت برای ایجاد اشتغال رایی و ممانعت از فرار سرمایه، باید حمایتی باشد.
شرعی گفت: بعد از فراگیری بیماری کرونا در دنیا، رویکردها در بخش‌های مختلف تغییر کرد و صنعت گردشگری یکی از بخش‌های نیازمند تحول است؛ به ویژه این تغییر می‌تواند در به کارگیری یا لغو قوانین و مقررات این حوزه باشد.
وی همچنین با اشاره به درخواست وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در خصوص ارائه پیشنهادات برای نشان ملی گردشگری کشور، اضافه کرد: هر استان ظرفیت و پتانسیل منحصر به فردی برای معرفی و برندسازی گردشگری دارد که هر کدام از جذابیت خاصی برای گردشگران داخلی و خارجی برخوردار است.

شرعی ادامه داد: متقدمین نشان ملی کشور باید بدون تعصب و نگاه‌های سلیقه ای انتخاب و مشخص شود که به دنبال این برند سازی می‌تواند در حوزه اقتصاد گردشگری نیز اقدامات گسترده ای برای تجاری سازی آن انجام شود.

در این جلسه سایر اعضا به بیان دیدگاه‌های خود پرداختند.

کمتر مورد توجه بوده است، امیدوار هستیم که در دولت جدید و دور جدید شوراهای شهر، شاهد سیاستگذاری‌های متفاوتی در این حوزه باشیم.
امید به بهبود شرایط در دوره دولت و شوراهای جدید رئیس کمیسیون گردشگری و کسب و کارهای وابسته اتاق بازرگانی فارس با بیان اینکه حدود ۶۰ درصد اشتغال در بخش خدمات است، گفت: فارس داشته‌های ارزشمند فراوانی دارد و هر یک از ابعاد صنعت گردشگری این استان می‌تواند ثروت آفرین باشد و دولت و شورای شهر جدید باید برای این مهم برنامه داشته باشند.

او با بیان اینکه فارس یک ایران کوچک است، گفت: از ظرفیت‌های استان در صنعت گردشگری می‌توان به پتانسیل و داشته‌های طبیعی، مذهبی، باستانی و حوزه سلامت و صنایع دستی اشاره کرد، اما متأسفانه مسئولان تمرکز خود را بر صنعتی شدن و راه اندازی صنت خودرو سازی گذاشته اند درحالی که فارس در حوزه‌های صنعتی استان برخورداری نیست.

شرعی افزود: نگاه حاکم بر شوراهای شهر باید ایجاد اشتغال، رونق اقتصادی و نشاط در جامعه و نه تنها کسب درآمد برای شهرداری‌ها باشد و این درحالی است که در رویکرد جدید، شهرداری‌ها باید ایجاد کننده سازه‌ها و در گام دوم درآمزی باشد.

وی با بیان اینکه به طور مثال در ۱۵ سال اخیر



بیماری کرونا، وقفه‌ای طولانی در فعالیت‌های صنوف مختلف مرتبط با حوزه گردشگری ایجاد کرده و موجب دیو و رکود سرمایه موجود در صنعت گردشگری شده است و این واقعیت‌ها، به بی انگیزی و فرار سرمایه از صنعت گردشگری دامن زده است.

وی با تاکید براینکه واکسیناسیون عمومی در ایجاد چشم انداز روشن برای صنعت گردشگری موثر است، ادامه داد: با توجه به اینکه صنعت گردشگری یکی از مزیت‌های اصلی توسعه اقتصادی استان فارس محسوب می‌شود که طی سال‌های گذشته

ایستا: رئیس کمیسیون گردشگری اتاق بازرگانی استان فارس اعلام کرد که یکی از برنامه‌های امسال در این استان، برگزاری نمایشگاه گردشگری به شکل فصلی خواهد بود که با هدف معرفی پتانسیل‌های گردشگری، صنایع‌دستی و هنر شامل تاتار، موسیقی، شعر و همچنین فرهنگ نقاط مختلف فارس، برگزار می‌شود.
سهراب شرفی دوشنبه ۱۴ تیر در جلسه کمیسیون گردشگری و کسب و کارهای وابسته در اتاق بازرگانی فارس گفت: هدف از برگزاری این نمایشگاه‌ها رونق صنعت گردشگری استان در تمام بخش‌هاست و اکنون در حال تدوین نهایی تقویم برگزاری این نمایشگاه‌ها با همکاری دستگاه‌های مربوطه در استان هستیم.

وی با بیان اینکه با برگزاری این نمایشگاه‌ها در هر فصل، تلاش می‌کنیم فعالان بخش خصوصی و کسب و کارها این حوزه در استان تقویت شوند، افزود: در دو سال اخیر به دلیل شیوع بیماری کرونا، صنعت گردشگری با مشکلات عدیده روبرو شد و شرایط صنوفی نظیر امکان اقامتی، پذیرایی، حمل و نقلی و فعالان صنایع دستی و ... بحرانی است. بی‌انگیزی و فرار سرمایه تهدیدات صنعت گرد شگری

شرعی از بی‌انگیزه شدن فعالان صنعت گردشگری به عنوان یک تهدید یاد و اضافه کرد: شیوع

ایستا: مدیر جهادکشاورزی شهرستان بیضا از توابع استان فارس، با اشاره به حجم تولید ماهی خاویاری و خاویار در این شهرستان، بیضا را یکی از مراکز تولید این محصولات شیلاتی جنوب کشور دانست.

منصور امیریان از آغاز استحصال خاویار از دو هزار قطعه ماهی گونه سبیری با هدف صادرات به کشورهای حوزه خلیج فارس و روسیه خبر داد و گفت: پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال آینده بیش از دو تن خاویار از ماهیان مذکور استحصال شود.
به گزارش ایستا به نقل از جهاد کشاورزی فارس، او با اشاره به اینکه "شرکت پرورش ماهی ملوسجان" بزرگترین مزرعه مناطق غیرساحلی کشور است، افزود: امسال برای اولین بار ماهیان سبیری در این مزرعه آماده استحصال خاویار هستند.



جدول برنامه ۲۴ ساعته قطعی برق در شیراز اعلام شد
 همزمان با اعلام جدول برنامه جدید خاموشی برق در شهر شیراز، رئیس شورای هماهنگی مدیران وزارت نیرو در استان فارس اعلام ...

مواجهه فارس با بحران دلتا

ایستا: هشدارهای مسئولان سیستم بهداشت و درمان استان فارس در خصوص افزایش موارد ابتلا و بیماران بستری در این استان و مواجهه فارس با بحران شیوع گونه دلتا، در حالی مطرح می‌شود که فعالیت‌ها در سطح صنوف و مشاغل مختلف همچون قبل از آغاز این موج، ادامه دارد و هیچ مرکز تفریحی، گردشگری، پارک، رستوران و ... در شیراز تعطیل نشده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز دوشنبه ۱۴ تیر و در جلسه روزانه ستاد مدیریت کرونای این دانشگاه، شرایط شیوع بیماری کروناویروس در استان فارس را به واسطه گونه دلتا در موج پنجم این بیماری بسیار جدی و بحرانی توصیف کرد.

دکتر مهرداد لطفی، شیوع کرونای هندی موسوم به گونه دلتا در استان فارس و شهر شیراز را جدی و بحرانی ارزیابی و اضافه کرد: با توجه به شیوع ویروس کرونای نوع دلتا در کشور و استان، شرایط بیماری در فارس و شیراز بحرانی شده و روزهای سختی را در پیش خواهیم داشت که اگر آمادگی لازم برای مواجهه با موج پنجم کرونا وجود نداشته باشد، با چالش روبرو می‌شویم.

بستری ۳۱۹ بیمار در یک روز

او با اعلام اینکه موج پنجم کرونا وارد فاز صعودی و افزایشی شده است و تنها در بیست و چهار ساعت گذشته ۳۱۹ بیمار جدید در بیمارستان‌های استان بستری شده‌ اند، خاطرنشان کرد: از امروز بیمارستان پشتیبان در شیراز مجدداً راه اندازی و فعال شده است و به دنبال ایجاد و فعال کردن بیمارستان پشتیبان شماره ۲ نیز هستیم.

رئیس دانشگاه در ادامه با تاکید بر لزوم مراجعه به مراکز شانزده ساعته در صورت مواجهه با علائم بیماری و مواردی شبیه سرماخوردگی، افزود: علاوه بر مراکز شانزده ساعته فعال کنونی، مراکزی که در آماده باش بوده‌ اند نیز به صورت کامل فعال و آماده ارائه خدمت به مراجعان و بیماران خواهند بود.

لطفی اضافه کرد: براساس آمارها در کشورهای مختلف دنیا که با ویروس کرونای دلتا مواجه شده‌ اند، ورودی بیمارستان‌ها و بستری بیماران مبتلا به کرونای نوع هندی نسبت به موج‌های پیشین کرونا، دو برابر بوده است.

او خواستار توجه جدی مسئولان و مردم در خصوص مخاطرات موج پنجم کرونا و شیوع گونه دلتا در شیراز و فارس، بر لزوم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، استفاده از ماسک، پرهیز از حضور در تجمعات و مراکز تجمعی و همچنین تعطیلی بوستان‌ها، پارک‌ها و تفرجگاه‌ها برای جلوگیری از شیوع بیشتر کرونا در جامعه، تاکید کرد.

به گزارش ایستا، هشدارهای رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز و افزایش آمارهای ابتلا و بستری بیماران در بیمارستانهای فارس در حالییست که هنوز خبری از محدودیت‌های اعلام شده نیست و اکثر مراکز صنفی و خدماتی همچون قبل از آغاز موج پنجم در فارس و خصوصاً شیراز فعال و مشغول به کار هستند.
طی روزهای اخیر ابتلای خانوادگی به بیماری کرونا، حتی بین کسانیکه قبلاً واکسن نیز دریافت کرده‌اند در شیراز و فارس گزارش شده است، اگرچه کسانیکه واکسینه شده‌اند، علائم بسیار خفیف‌تری از بیماری را بروز داده و عمدتاً در خانه ایزوله شده‌اند.

برخی از مبتلایان و اعضای خانواده افرادیکه به این گونه مبتلا شده‌اند، شدت سرایت و میزان بیماری‌زایی و عفونت‌زایی گونه دلتای کروناویروس را بسیار شدید توصیف و اعلام می‌کنند که علائم بسیار سریع‌تر بروز کرده و نیاز به درمان بستری، بیشتر مشاهده شده است.

تمرینخی آموزش‌ها در کاهش طلاق زوج‌های فارس در سال اول ازدواج

ایرنا: آمارها بیانگر آن است که تعداد طلاق‌ها در سال اول ازدواج زوج‌های استان فارس از ۱۴ درصد در سال ۸۸ به سه درصد در سال ۹۸ کاهش یافته است، موضوعی که گویای تمرینخی آموزش‌های قبل و بعد از ازدواج است.به گزارش خبرنگار ایرنا ، کارشناسان بر این باورند که ۳۱درصد طلاق‌ها در استان فارس در پنج سال ابتدای زندگی مشترک زوجین رخ داده، نیمی از طلاق‌های ثبت شده قبل از گذشت هشت سال از زندگی مشترک بوده و بیشترین درصد طلاق‌ها در فاصله یک تا ۲ سال بعد از زندگی مشترک به وقوع پیوسته است.انها می‌گویند: کمبود مهارت‌های زندگی، اعتیاد،بی وفایی، بد دهنی و تنک کاری از جمله علت‌های طلاق در این سال‌ها بوده است.

همچنین بر اساس اعلام مسئولان، استان فارس در بحث طلاق در سال ۹۸ در زمره پنج استان نخست کشور بوده هر چند در ۶ ماهه نخست سال ۹۹ در مقایسه با ۹۸ بیشترین آمار ازدواج را داشته و جزو پنج استان برتر کشور معرفی شده است.

رتبه اول دانشگاه شیراز در آثار راه یافته به مرحله نهایی تیر ۱۲

ایستا: دانشگاه شیراز به واسطه راه یابی ۱۱۷ نشریه به مرحله نهایی داوری دوازدهمین دوره جشنواره سراسری رسانه دانشجویی، ویژه دانشگاه‌های دولتی، رتبه اول را کسب کرد.
دوازدهمین دوره جشنواره سراسری رسانه دانشجویی با عنوان تیر ۱۲ با شرکت ۱۵۳ دانشگاه تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و علوم، تحقیقات و فناوری، در حال برگزاریست و ۲۸ هزار و ۳۷۱ نشریه و اثر دانشجویی به این جشنواره ارسال شده بود.

در این دوره از جشنواره، از میان ۲۸ هزار و ۳۷۱ نشریه و اثر ارسالی، تعداد ۲۲ هزار و ۷۸۹ نشریه و اثر وارد مرحله‌ی اول داوری شده و درنهایت ۸۷۲ نشریه و اثر، یعنی حدود ۳درصد کل آثار شرکت کننده، از ۹۳ دانشگاه با کسب امتیاز لازم، به مرحله‌ی نهایی راه یافته است.

به گزارش ایستا، در این دوره، دانشگاه شیراز با ۲۴۰۱ نشریه و اثر در حوزه‌های پنجگانه شرکت کرد که ۱۱۷ اثر از آن ۵۱ نشریه این دانشگاه، به مرحله نهایی داوری راه پیدا کرده است.

دانشگاه شیراز در جشنواره تیر ۱۱ نیز که سال ۱۳۹۸ برگزار شد، با کسب ۲۷رتبه‌ی ملی عنوان اول را بین دانشگاه‌های تحت نظارت وزارت علوم کسب کرد.

برپایه این گزارش، همه اینک ۲۰۲ نشریه در زمینه‌های مختلف علمی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، دینی، ادبی، هنری، ورزشی، صنفی و خبری، از دانشگاه شیراز مجوز انتشار گرفته و طی سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ و علیرغم شیوع بیماری کرونا، بیش از ۲۶۵ شماره این نشریات، منتشر شده است.

در دیدار رئیس شورای هماهنگی مدیران وزارت نیرو در فارس با مدیرکل صدا و سیماای استان مطرح شد؛ نقش صدا و سیما در ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب و برق

عصرمردم:

رئیس شورای هماهنگی مدیران وزارت نیرو در استان فارس با مدیرکل صدا و سیمای مرکز فارس دیدار و گفتگو کرد.
احمدرضا خسروی، به نقش بی بدیل رسانه ملی و اسانی در فرهنگ سازی مستمر و تاثیرگذار هتای مصرف بهینه آب و برق در جامعه اشاره کرد و افزود: صدا و سیما به عنوان یکی از پرمخاطب ترین و تاثیرگذارترین رسانه‌ها می‌تواند نقش تعیین کننده ای در آگاه سازی و اصلاح الگوی مصرف آب و برق ایفا کند.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان فارس در بخش دیگری از سخنان خود به چالش‌ها و مشکلات تامین برق تابستان سال جاری اشاره کرد و اظهار داشت: در سال جاری شاهد گرمای بی سابقه از فصل بهار بودیم که این امر سبب شد تا میزان مصرف در کشور ۱۹درصد و در استان‌های فارس و بوشهر تا ۵۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش نشان دهد.

خسروی، اعمال مدیریت مصرف برق از سوی شهروندان و مدیریت سمت تقاضا در این شرایط سخت را یکی از مهمترین راهکارهای کنترل و پایدار نگهداشتن شبکه برق عنوان کرد و افزود: ما پیوسته در تلاشیم در جهت ایجاد رفاه و آسایش و جلب رضایت عمومی از تمام ظرفیت‌های ارتباطی موجود استفاده نماییم که صدا و سیما نیز به عنوان یک رسانه پرمخاطب از گسترده می‌تواند نقش مهمی در تحقق اهداف داشته باشد.

وی ضمن تقدیر از همکاری و مساعدت صدا و سیمای مرکز استان از سال‌های گذشته تاکنون، ابراز امیدواری کرد این مشارکت و همراهی‌ها در سال جاری همچنان استمرار داشته و بتوانیم ضمن تامین برق مطمئن و پایدار جهت شهروندان از پیک بار تابستان ۱۴۰۰ نیز با موفقیت عبور نماییم.
در ادامه مدیرکل صدا و سیمای مرکز فارس نیز ضمن تشکر از تلاش شبانه روزی کارکنان خدمت صنعت برق استان فارس در تامین برق مطمئن و پایدار جهت شهروندان و ایجاد رفاه و آسایش گفت: صدا و سیمای مرکز فارس همواره در تلاش است تا در راستای توسعه همه جانبه استان در بخش‌های مختلف قدم بردارد که این امر با برقراری تعامل دوسویه با دستگاه‌های مختلف تحقق خواهد یافت.

سهرابی افزود: خدمت به مردم یک وظیفه بسیار مهم بوده و ما هم بعنوان رسانه ملی تلاش خواهیم کرد با توجه به شرایط پیش آمده در کشور و استان در جهت فرهنگ سازی مصرف بهینه اقدامات مناسبی با برنامه ریزی کوتاه مدت و بلند مدت، انجام دهیم.

بهره گیری از مدیران و متخصصان در برنامه‌های متنوع صدا و سیمای مرکز فارس، کمک به تولید محتوای مدیریت مصرف، اطلاع رسانی دقیق و مناسب خاموشی‌های احتمالی مدیریت اضطراری بار، اطلاع رسانی موضوع رمز ارزها و مشکلات تخصیص منابع ملی، حفظ محیط زیست و ... از جمله مواردی بودند که در این دیدار مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

بهترین عادات غذایی به توصیه متخصصان تغذیه



وزن، روانشناسان با ذکر دلیل غذاهای غنی از پروتئین و فیبر را در برنامه‌های کاهش وزن وارد کردند، چون این مزیت را دارند که خیلی زود به آدم احساس سیری می‌دهند.

رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که یک رژیم مدیترانه‌ای شامل سبزیجات، روغن زیتون و غذاهای فراوری شده کم‌تر احتمالاً به سلامت قلب و مغز شما کمک می‌کند.

کالری لازم را از غذاها بگیرید، نه از مایعات

در مطالعه‌ای که روی زنان چاق صورت گرفت، پژوهشگران دریافتند، جدای از رژیم غذایی و

باشگاه خبرنگاران: ممکن است دنبال کردن برخی رژیم‌های غذایی ایده خوبی به نظر برسد، اما فریب نخورید.

شاید ۱۰ روز پشت سر هم چیزی به جز میوه یا آبمیوه نخوردن به شما کمک کند چند کیلویی از وزن‌تان را کم کنید و در مدت کوتاه احساس رضایت داشته باشید اما بدن در دراز مدت نمی‌تواند این نوع رژیم‌های سخت و محدودکننده را تحمل کند.

به‌رحال ناامید نشوید؛ با داشتن یک الگوی مناسب و اطلاع از برترین عادات غذایی می‌توانید تا حد ممکن به سلامت جسم و روح‌تان کمک کنید. به این ۱۵ عادت غذایی موثر برای داشتن یک برنامه غذایی سالم نگاهی بیندازید:

اندازه هر وعده اهمیت دارد

خوردن یک جنبه روانشناختی هم دارد، پس آگاهی از این که وزن کم می‌کنید و پایبند بودن به اندازه درست هر وعده غذایی اهمیت زیادی دارد.

گاهی غذاهایی بخورید که به شما لذت می‌دهند

پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند، دست یافتن به یک عادت غذایی که بتوانید آن را تحمل کنید سخت است؛ اگر همه غذاهایی را که دوست دارید حذف کنید، احتمالاً آن برنامه غذایی را تحمل نخواهید کرد.

برای خودتان بسته ناهار آماده کنید

یکی از موثرترین راه‌ها برای اطلاع از میزان کالری مصرفی‌تان در روز کنترل سایز وعده غذایی‌تان از طریق بسته بندی و آماده کردن ناهار از قبل است.

مباد غذایی پروتئین‌دار و فیبردار انتخاب کنید

به دنبال مرور پژوهش‌های مربوط به کاهش

میوه‌ای خاص برای درمان میگرن و تقویت ایمنی بدن

باشگاه خبرنگاران: میوه سیستان سرشار از بسیاری از مواد مغذی مفید مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان هاست که به کاهش التهاب محافظت از سلامت قلب و بهبود خواب به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم کمک می‌کند.

فواید میوه سیستان برای مبارزه با عفونت‌ها و تقویت ایمنی

التهاب بخشی از پاسخ طبیعی بدن به بیماری یا آسیب است و در کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. با این حال، التهاب طولانی مدت در بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد.اگرچه یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و فیبر به طور کلی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، اما میوه سیستان به طور ویژه می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب عمل کند.

مفید برای مبارزه با سرطان: میوه سیستان حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی است که به مبارزه با رادیکال‌های گرم و انواع مختلف سرطان و به جلوگیری از گسترش سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

مبارزه با نفرس: طبق یک مطالعه جدید، مصرف سیستان، طی دو روز حملات نفرس را تا ۳۵٪ کاهش داده و صرف نظر از جنسیت، وزن بدن، داروهای ادرار آور و استفاده از داروهای ضد نفرس، این اثر ثابت ماند.

مفید برای سلامت قلب: به طور کلی، یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات و کم‌چرب برای سلامت قلب بهترین رژیم غذایی است که میوه سیستان نیز می‌تواند به ویژه در یک رژیم غذایی سالم برای قلب مفید باشد، زیرا با احتمال کاهش فشار خون همراه است. **خواهی آرام با سیستان:** سیستان یک منبع طبیعی غنی از ملاتونین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی است که بر خواب و روحیه تأثیر می‌گذارد. ملاتونین می‌تواند برای کسانی که از بی خوابی رنج می‌برند مفید باشد، زیرا این ماده شیمیایی باعث خواب آلودگی می‌شود.

گردش خون را بهبود می‌بخشد: نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف میوه بامبو استقامت فرد را در هنگام ورزش بهبود می‌بخشد. این احتمالاً به دلیل شاخص گلیسمی پایین و خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت کننده جریان خون است.

درمان میگرن: آب میوه سیستان به درمان میگرن، عفونت و تورم کمک می‌کند. آسیاب کردن دانه‌های میوه سیستان نیز به درمان روماتیسم کمک می‌کند، زیرا حاوی ماده‌ای چسبناک است که می‌تواند به صورت موضعی در محل درد قرار گیرد.

ورزش های تنفسی به اندازه دارو در کاهش فشارخون موثرند

مهر: نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش تنفسی موسوم به «تمرینات تقویت عضلات تنفسی» می تواند فشار خون را در طول هفته ها کاهش دهد، و مزایای آن همسان با ورزش روزانه یا دارو است.

تحقیقات جدید پژوهشگران دانشگاه کلرادو نشان می‌دهد که فقط ۵ دقیقه تمرین تنفسی موسوم به «تمرینات قدرتی برای عضلات تنفسی» (IMST) در روز، فشار خون را کاهش داده و حتی به اندازه ورزش‌های هوازی یا دارو در بهبود فشارخون بالا مؤثر است.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تمرین تنفسی می‌تواند نقش اساسی در کمک به افراد سالمند در مقابله با بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد.

«دانیل کریگهد،» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شیوه‌های سبک زندگی متعددی وجود دارد که می‌تواند به افراد در حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. اما واقعیت این است که آنها نیاز به زمان و تلاش زیادی دارند و دسترسی به آنها برای برخی افراد گران و دشوار است. اما به راحتی می‌توان در حالی که تلویزیون تماشا می‌کنید در پنج دقیقه در خانه خودتان، ورزش‌های تنفسی را انجام دهید.»

IMST در دهه ۱۹۸۰ به عنوان شیوه‌ای برای کمک به بیماران مبتلا به بیماری تنفسی حاد به منظور تقویت دیافراگم و سایر عضلات تنفسی ایجاد شد. این تمرین شامل استنشاق شدید از طریق دستگاه دستی است که مقاومت را ایجاد می‌کند که به صورت مکش محکم از طریق لوله است. در مطالعه جدید، محققان ۲۶ فرد بزرگسال سالم را در رده سنی ۵۰ تا ۷۹ سال با فشار خون سیستولیک بالا (۱۲۰ میلی متر جیوه یا بالاتر) مورد مطالعه قرار دادند. نیمی از آنها IMST با مقاومت بالا را به مدت شش هفته انجام دادند و نیمی نیز پروتکل دارونما را انجام دادند که در آن مقاومت بسیار کمتر بود.

پس از شش هفته، گروه IMST شاهد کاهش فشار خون سیستولیک به اندازه‌ای بود که معمولاً یک فرد با ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز به مدت پنج روز در هفته بدست می‌آورد. این کاهش همچنین با اثرات برخی از داروهای کاهش دهنده فشار خون برابر بود.

حتی شش هفته پس از ترک IMST، گروه IMST روند بهبود خود را حفظ کرد. به گفته محققان، این شیوه نه تنها از نظر زمانبندی، نسبت به برنامه‌های تمرینی سنتی نیاز به وقت کمتری دارد بلکه ممکن است فواید آن طولانی‌تر نیز باشد. گروه درمانی با IMST، همچنین شاهد بهبود ۴۵ درصدی عملکرد اندوتلیال عروقی یا توانایی بازشدن عروق پس از تحریک و افزایش قابل توجه سطح اکسید نیتریک، کلید مولکولی برای گشاد شدن عروق و جلوگیری از تجمع پلاک‌ها بودند. سطح اکسید نیتریک به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. یافته‌ها نشان داد نشانگرهای التهاب و استرس اکسایشی، که می‌توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند، پس از انجام IMST، به طور قابل توجهی پایین‌تر بود.

واکسن کرونا را به کدام بازو بزیم؟

تیبان: وقتی نوبت به تزریق واکسن کووید ۱۹ می‌رسد، مجبور نیستید اقدامات زیادی انجام دهید به جز اینکه در محل واکسیناسیون، حاضر شوید. با این حال، کارشناسان توصیه‌هایی برای کمک به آسان‌تر شدن تجربه واکسینه شدت‌ان ارائه داده‌اند، مانند هیدراته کردن بدن قبل از تزریق واکسن و تمطیل کردن کار در روز بعد از آن. اما، یک اشتباه وجود دارد که با احتمال ۵۰ درصد شما مرتکب آن خواهید شد و احتمالاً تا به حال به آن فکر نکرده‌اید: بازوی اشتباهی را برای تزریق واکسن انتخاب می‌کنید! ادامه مطلب را بخوانید تا بدانید باید کدام بازو را برای واکسینه شدن انتخاب کنید، احتمالاً همان چیزی نیست که تصور می‌کنید.

متخصصان می‌گویند شما باید واکسن را در بازوی غالب خود تزریق کنید
ممکن است این تصور را داشته باشید که باید واکسن کووید را در بازوی غیرغالب خود تزریق کنید، زیرا کمتر از آن استفاده می‌کنید. اما به گفته بعضی از متخصصان، این بهترین کاری نیست که انجام می‌دهید. در واقع، بازوی غالب انتخاب بهتری برای این کار خواهد بود. بعضی از متخصصان توصیه می‌کنند که واکسن را در بازوی غالب، به دلیل افزایش حرکت و افزایش جریان خون، دریافت کنید. تزریق واکسن در بازوی غالب به بدن کمک می‌کند تا مایع واکسن را بهتر جذب کند.

شما بازوی غالب خود را بیشتر حرکت می‌دهید، که می‌تواند به کاهش درد بازو پس از واکسیناسیون کمک کند

طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، یکی از رایج‌ترین عوارض واکسن کووید، ناراحتی و درد در بازو است. اما افزایش حرکت می‌تواند به کاهش این درد کمک کند یا آن را سریع‌تر تسکین دهد. این دلیل دیگری است که باید بازوی غالب خود را برای دریافت واکسن در نظر بگیرید. این واکسن باعث درد در بازو می‌شود زیرا به عضله بازو، و نه جریان خون، تزریق می‌گردد، که باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن‌تان، التهاب را در ناحیه عضله مورد هدف قرار دهد. اما حرکت بیشتر بازو، به انتقال واکسن از محل تزریق عضله به سایر نقاط بدن کمک می‌کند، به این معنی که سیستم ایمنی بدن شروع به هدف قرار دادن مناطق دیگر می‌کند. ممکن است همه این‌ها باعث کاهش درد شود.

با این وجود، ممکن است دلایلی وجود داشته باشید که بخواهید واکسن را در بازوی غیرغالب دریافت کنید

اگر به دنبال کاهش درد یا زمان درد نیستید، البته هنوز هم می‌توانید واکسن را در بازوی غیرغالب خود تزریق کنید. در واقع، برخی از متخصصان می‌گویند چند دلیل وجود دارد که ممکن است بخواهید بازوی غیرغالب را انتخاب کنید.

توصیه می‌شود اگر به یک پهلوی می‌خواید، بازویی را انتخاب کنید که روی آن نمی‌خواید، و بنابراین هنگام خواب بر روی آن فشار وارد نمی‌کنید. اگر روی بازوی غالب خود می‌خواید، می‌توانید بازوی غیرغالب را برای واکسن انتخاب کنید.

اگر مجبور هستید بعضی از کارها را هر روز انجام دهید، مانند نوشتن یا بلند کردن اجسام سنگین، ممکن است نیاز باشد بازوی غیرغالب خود را انتخاب کنید. با این وجود، کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر تصمیم بگیرید که واکسن را در بازوی غالب دریافت نکنید، این بدان معناست که واکسن مدت زمان بیشتری در محل تزریق باقی می‌ماند، که باعث افزایش درد می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن با چای و دمنوش‌های خوش عطر



کنید. آب را بجوشانید و برش‌ها را اضافه کنید. چای را صاف کرده و تکه‌های زنجبیل را دور بریزید. مقداری عسل، دارچین، زردچوبه یا آب لیمو اضافه کنید.

۳. دمنوش چای ریحان

این گیاه فوق العاده خاصیت ضد باکتریایی، ضد قارچی ضد ویروسی و ضد التهابی دارد و در نتیجه ایمنی شما را بهبود می‌بخشد. دمنوش ریحان می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های تنفسی جلوگیری کرده و خلط را هنگام سرفه کاهش دهد. همچنین برای کاهش استرس کمک کننده است، زیرا سطح کورتیزول، هورمون استرس را در بدن کاهش می‌دهد. ریحان همچنین سطح قند خون و کلسترول

را در بدن کاهش می‌دهد.

طرز تهیه: مقداری زنجبیل، برگ ریحان و پودر هل را به مقداری آب جوش اضافه کنید. بعد از ۱۰ دقیقه جوشیدن، ترکیب را صاف کنید. مقداری عسل و آب لیمو به دمنوش اضافه کنید.

۴. چای لیمو

لیمو منبع غنی ویتامین C است، نوعی ماده مغذی حیاتی است که باعث افزایش ایمنی می‌شود. نوشیدن آب گرم و لیمو صبح زود به تقویت سیستم

هضم کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیمو همچنین از کاهش وزن پشتیبانی کرده و عفونت قفسه سینه و خلط را هنگام ابتلا به سرماخوردگی و

معرفی رژیم غذایی پیشگیری از سرطان



مؤسسه بهداشت جهانی بارسلونای اسپانیا، در این

باره می‌گوید: «توضیح این ارتباط ممکن است این باشد که رژیم‌های غذایی سالم، از جمله رژیم‌های ارگانیک، از رشد عصب روانشناختی در کودکان در مدرسه نشان داده است که دریافت مواد غذایی ارگانیک با نمرات بهتر در آزمایش هوش (توانایی حل مشکلات جدید استدلالی) و حافظه فعال (توانایی مغز در حفظ اطلاعات جدید در کوتاه مدت) مرتبط است.

مؤسسه بهداشت جهانی بارسلونای اسپانیا، در این باره می‌گوید: «توضیح این ارتباط ممکن است این باشد که رژیم‌های غذایی سالم، از جمله رژیم‌های ارگانیک، از رژیم‌های فست فود از نظر مواد مغذی

کودکی با نمرات هوش پایین‌تر ارتباط دارد. علاوه بر

بودند وزن کم کردند.

زمانی به خرید بروید که سیر باشد

زمانی که در حالت گرسنگی به فروشگاه مواد غذایی بروید، احتمال اینکه خوراکی‌های مضر و پرکالری بخرید بسیار بالاتر است.

صبحانه بخورید

مطالعات نشان می‌دهند که وعده اول صبح، موتور سوخت و ساز بدن‌تان را روشن می‌کند، این فرآیندی است که غذای خورده شده را به انرژی تبدیل می‌کند.

بعد از صرف شام دیگر چیزی نخورید

یک مطالعه نشان داد مردان جوان به طور میانگین ۲۳۸ کالری کم‌تر می‌خورند وقتی شام، آخرین وعده غذایی هر روزشان باشد.

از نوشیدنی‌های رژیمی دوری کنید

خوردن نوشیدنی‌های رژیمی یکی از روش‌های سریع کم‌کردن میزان کالری دریافتی است، ولی پژوهشی بلند مدت نشان داد این‌ کار در زمانی طولانی عملا می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.

گرسنه نمانید

یک مطالعه معتبر نشان داد مردان جوانی که به مدت ۲۴ هفته، گاه و بی‌گاه گرسنگی را تحمل می‌کردند، کارشان به پرخوری کشیده است و بعضی‌ها حتی در این زمینه کنترل خود را از دست داده‌اند.

اهسته غذا بخورید

سرعت غذا خوردن بر میزان غذا خوردن و همچنین احتمال افزایش وزن تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، مطالعاتی که سرعت‌های مختلف غذا خوردن را مقایسه کرده‌اند، نشان می‌دهند افرادی که تند غذا می‌خورند تا ۱۱۵ درصد بیشتر کالری مصرف می‌کنند.

سرفه تسکین می‌دهند.

طرز تهیه: خیلی ساده مقداری آب بجوشانید، زردچوبه، آب لیمو و یک قطره عسل به آن اضافه کنید.

۵. دمنوش نناع فلفلی

دمنوش نناع به دلیل خاصیت خنک کنندگی و تسکین مشکلات گوارشی مانند نفخ و سوء هاضمه شناخته شده است. همچنین گفته می‌شود عطر آن باعث کاهش حالت تهوع و استفراغ می‌شود. نناع به عنوان شل‌کننده عضلات عمل می‌کند و می‌تواند سردرد و گرفتگی قاعدگی را تسکین دهد. نناع فلفلی دارای خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد التهابی است، بنابراین به مبارزه با گرفتگی سینوس‌ها به دلیل آلرژی یا سرفه و سرماخوردگی کمک می‌کند. از آنجایی که این دمنوش به طور طبیعی فاقد کافئین است، نوشیدن آن قبل از خواب عالی است. خواص آرامش بخش آن به بهبود خواب‌تان کمک می‌کند.

طرز تهیه: کمی آب جوش آماده کرده و مقداری برگ نناع فلفلی به آن اضافه کنید. بگذارید چند دقیقه بماند تا آب آن زرد کمرنگ شود. چای را صاف کرده و مقداری عسل و لیمو به آن اضافه کنید.

۶. دارچین

دارچین دارای آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. آنتی‌اکسیدان‌ها با اکسیداسیون ناشی از رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند، مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب رسانده و به بیماری‌ها کمک می‌کنند. ترکیبات موجود در چای دارچین می‌تواند باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد. سطح قند خون و فشار خون را کنترل کند، سلامت قلب را تقویت کند و همچنین درد ناشی از قاعدگی را کاهش دهد.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری پودر دارچین یا چوب دارچین را به آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. ترکیب را صاف کرده و مقداری عسل به آن اضافه کنید.

به طورمیانگین، تمام شرکت کنندگان بیش از مقدار توصیه شده کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه قندهای افزودنی مصرف می‌کردند.

«کالین اسپیز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اوهاوio، در این باره می‌گوید: «ما قصد داریم افراد را به سمت یک نوع الگوی غذایی گیاهی غنی از میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار و لوبیا، نخودفرنگی، عدس، دانه‌ها و مغزا و کاهش چربی‌های اشباع شده و سدیم سوق دهیم.»

وی در ادامه افزود: «اصلاح الگوهای فعلی رژیم غذایی و جسمی ما برای همسویی بهتر با این دستورالعمل‌های مبتنی بر شواهد در طول زمان برای کاهش خطر بیماری غیرواگیر و بهبود سلامت مادام‌العمر مهم است.»

در صورت پذیرش این توصیه‌ها، ریسک چاقی، سرطان، بیماری قلبی عروقی، سکته و فشارخون بالا کاهش می‌یابد.

این، قرار گرفتن در معرض ریزگردها (PM۲.۵) در داخل خانه با نمره کمتری از حافظه فعال همراه بود. این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۲۹۸ کودک در رده سنی ۶ تا ۱۱ سال را در شش کشور اروپایی انگلستان، فرانسه، اسپانیا، یونان، لیتوانی و نروژ بررسی کرد.

محققان ۸۷ فاکتور محیطی را که کودکان در رحم در معرض آن قرار داشتند (آلودگی هوا، ترافیک، سر و صدا، مواد شیمیایی مختلف و فاکتورهای سبک زندگی) و ۱۲۲ عامل دیگر را که در دوران کودکی در معرض آنها بودند بررسی کردند.

باشگاه خبرنگاران: بعضی از افراد نسبت به دیگران حساس‌تر هستند و بیشتر به احساساتشان پاسخ می‌دهند. یک فرد بسیار حساس شخصی است که احساسات عمیق تری نسبت به دیگران دارد یا نسبت به استرس و دیگر احساسات طاقت فرسا واکنش بیشتری نشان می‌دهد.

یک فرد بسیار حساس ممکن است با یک عمل انزجارآمیز یا یک واکنش تند آذیت شود. با این حال، این فرد هم چنین اولین کسی است که شما را در صورت نیاز بغل خواهد کرد و دلداری خواهد داد و به طور غریزی می‌داند که مشکلی پیش آمده است.

متأسفانه، بالا بودن حساسیت این افراد نسبت به احساسات و محیط اطراف می‌تواند آن‌ها را مستعد تنش، تفکر بیش از حد و اضطراب کند.

کنار آمدن با استرس، حتی وقتی حال فرد خوب باشد، به خودی خود دشوار است. اما برای یک فرد بسیار حساس، کنار آمدن با استرس می‌تواند کمی چالش برانگیز باشد. در زیر برخی از بهترین استراتژی‌های مدیریت استرس برای افراد بسیار حساس آورده شده است.

۱. داشتن خط قرمزهای درست مهم است

منظور از خط قرمز، مرز تحت اللفظی نیست، بلکه محدودیت‌هایی خاص در روابط است. هنگامی که در حال دست و پنجه نرم کردن با استرس هستید، داشتن خط قرمز می‌تواند باعث شود شما به راحتی دیگران را از نیاز خود مطلع کنید.

ایجاد مرز هم چنین می‌تواند به معنای ایجاد فضای خالی در برنامه تان باشد؛ بنابراین هنگامی که استرس بیش از حد شد، فرصتی برای استراحت خواهید داشت.

۲. از عواملی که شما را حساس می‌کنند مطلع باشید

افراد بسیار حساس باید با چالش‌های خاصی دست و پنجه نرم کنند، بنابراین شناسایی عوامل محرک از قبل می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از این عوامل دوری کنند.

به احساس خود در تمام طول روز توجه کنید و در صورت نیاز، یک دفترچه نگرانی یا استرس نگه دارید. این واقعیت که شما نسبت به احساسات حساس هستید، هیچ گاه تغییر نمی‌کند، اما شما می‌توانید نحوه تأثیر این احساسات

افراد حساس چگونه باید با استرس مقابله کنند؟



بر زندگیتان را تغییر دهید.

هنگامی که عوامل محرک خود را شناسایی کردید، می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید، استراتژی‌های مقابله را در پیش بگیرید و اجازه ندهید احساساتتان بر شما پیروز شوند.

۳. ذهن آگاهی می‌تواند به شما کمک کند

این روزها، تقریباً حرف همه این است که ذهن آگاهی می‌تواند کمک کننده

باشد، اما چگونه؟ وقتی ذهن آگاهی یا مراقبه را تمرین می‌کنید، یاد می‌گیرید از ذهن خود دور شوید و در زمان حال قرار بگیرید. وقتی در زمان حال باشید، بدن شما به سرعت آرام می‌شود و می‌توانید به استرس پاسخ درستی بدهید. با استفاده از این روش ها، شما هم چنین می‌آموزید که چگونه از لحاظ احساسی خود را از عواملی که شما را تحت فشار قرار می‌دهند جدا کنید. ذهن آگاهی تمرکز شما را بر وضعیت فعلی متوجه می‌کند؛ بنابراین اگر فردی

مستعد تفکر بیش از حد باشید، این روش می‌تواند برای شما مفید باشد. **۴- برای خود یک سیستم پشتیبانی داشته باشید** تماس با یک سیستم پشتیبانی در هنگام استرس گام مهمی است. برای برخی از افراد بسیار حساس، وقت گذراندن به تهایی می‌تواند استرس را باشد. در عوض، شما می‌توانید یک گروه پشتیبانی قوی شامل دوستان نزدیک یا افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید تشکیل دهید.

داشتن یک سیستم حمایتی هنگامی که با استرس دست و پنجه نرم می‌کنید، می‌تواند کمک کننده باشد. آن‌ها می‌توانند به شما مشاوره دهند، از شما پشتیبانی کنند و در صورت نیاز از شما طرقداری کنند. این روش نیز اقدامی برای مراقبت از خود است.

۵. مراقبت از خود بسیار اهمیت دارد

مراقبت از خود در این جا می‌تواند به معنای مشارکت در فعالیت‌هایی باشد که به تخلیه استرس کمک می‌کند و احساس آرامش و صلح را برای شما به ارمغان می‌آورد. می‌توانید یک دوش آب گرم بگیرید و از مقداری رایحه درمانی استفاده کنید. این‌ها به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کنند.

افراد با حساسیت بالا احتمالاً اختلالات غذایی، تغییر در الگوی خواب و فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند. اگر هر یک یا همه این موارد را تجربه کردید، توصیه می‌شود که بر مراقبت از خود تمرکز کنید، غذای سالم بخورید، حداقل ۶-۸ ساعت بخوابید و برای جلوگیری از فرسودگی شغلی به فعالیت‌های تخلیه کننده استرس بپردازید.

وقتی از نظر جسمی، روحی و روانی سالم و شاد باشید، می‌توانید استرس خود را به طور موثر کنترل کنید.

یک فرد بسیار حساس در معرض احساسات است و احتمالاً احساسات عمیق‌تری نسبت به دیگران دارد. مطمئناً کنار آمدن با استرس برای یک فرد حساس آسان نیست، اما با داشتن استراتژی‌های مناسب برای مقابله با آن، می‌تواند با چالش‌های کمتری رو به رو شود.

اگر شما فرد بسیار حساسی هستید که با اضطراب درگیر است، صمیمانه امیدواریم استراتژی‌های مقابله‌ای فوق، به شما کمک کنند تا در آینده به راحتی از پس آن برآیید.

چگونه از غیبت کردن کودکان جلوگیری کنیم؟



زمان بگذارید و ممکن است لازم باشد بار ها و بارها او را از این کار ها منع کنید. با این وجود حس لجاجت را در آن تقویت نکنید!

کمبود اعتماد به نفس و جلب توجه

یک روانشناس می‌گوید، غیبت کردن کودکان دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد که یکی از آن‌ها که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، کمبود اعتماد به نفس در کودکان است. کودکان برای اینکه جلب توجه کنند نیز گاهی به غیبت کردن می‌پردازند.

درواقع برخی از کودکان به دلیل روی حسادت و جلوگیری از اشتباهات آن‌ها، به والدینشان گزارش می‌دهند که این کار می‌تواند بدگویی و غیبت

بی‌توجه؛ غیبت کردن یعنی گفتن عادت های بد شخصی در جمع و این کار می‌تواند در کودکان نیز انجام شود. در واقع غیبت کردن در کودکان ۸ تا ۹ سال بسیار رایج است. هدف اصلی از این کار در کودکان، قدرت و احساس غلبه بر دیگران است. هر چند که ممکن است کودک برای شناخته شدن محبوب تر شدن نیز چغلی کند. اما مهم‌تر از همه ترک این عادت است که بسیار مهم است.

اگر عادت بد غیبت در کودکان درمان نشود، به مرور زمان، این عمل بیشتر تکرار خواهد شد و گسترش آن می‌تواند باعث تخریب شخصیت کودک شود و مسائل عاطفی و احساسی زیادی برای کودکان به ارمغان بیاورد.

غیبت در کودکان چه دلایلی دارد؟ چگونه از آن ها جلوگیری کنیم؟

اغلب کودکان به این دلایل دچار بدگویی و غیبت می‌شوند:

تخریب در کنار تعریف

کودکانی که دچار بدگویی می‌شوند، دوست دارند از خودشان تعریف کرده و بقیه را تخریب کنند. به طور مثال کودکان فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند. این حالت معمولاً برای دوستان انجام می‌شود. در صورتی که با این نوع غیبت مواجه شدید و شایعه پراکنی را نیز در کودکان دیدید، سعی کنید با او کمی حرف بزنید. این کار می‌تواند او را در آینده از مشکلات احساسی که با آن مواجه می‌شود نجات دهد.

از کودکان بخواهید این رفتار زشت را ترک کنند و علاوه بر این به او پیاموزید برخی مسائل و مشکلات را با کسی به اشتراک نگذارد و در جمع آن‌ها را بازگو نکنند. این مسائل می‌تواند تقلب، دروغ گفتن یا حتی مشکلات خانوادگی باشد.

دوستان بد عامل اصلی غیبت در کودکان

می‌توان گفت اصلی‌ترین دلیلی که کودکان غیبت کردن را یاد می‌گیرند، داشتن دوستان ناباب است. اغلب این مشکل در مدرسه رخ خواهد داد و هرچند که کودک خود را از آن‌ها دور نگه دارید باز هم نمی‌توان آن‌ها را کاملاً از فرزندان دور کنید.

دوستان بد علاوه بر غیبت کردن، مسخره کردن و گزافه گویی را نیز به دیگران می‌آموزند.

با این وجود سعی کنید به کودکانتان پیاموزید این رفتار بد می‌تواند عواقب ناخوشایندی در آینده برای او به همراه داشته باشد. برای این کار لازم است

نظر دکتر مک دونالد درباره جلوگیری از غیبت کردن کودکان کمتر مک دونالد می‌گوید: اغلب کودکان دوست دارند از خودشان حرف بزنند و دیگران را مسخره کنند. که علت اصلی این کار هم دوستان بدشان است.

بهترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از این عادت های بد کودکان انجام دهید، این است که به او یاد بدهید هر آنچه که دوستانشان می‌گویند، حقیقت ندارد.

بدگویی و غیبت کردن کودکان چه نشانه هایی دارد؟

تشخیص غیبت توسط والدین اصلاً سخت نیست. پدر و مادر اولین کسانی هستند که با کودک ارتباط برقرار می‌کنند و می‌توانند احساسات آن‌ها را درک کنند. با این وجود علائمی وجود دارد که شما را از بدگویی و عادت بد غیبت کردن مطمئن خواهد کرد. این علائم عبارت اند از:

- لذت بردن از تنبه دیگران و آذیت کردن آن‌ها
- بدگویی از دیگران با هدف تنبیه کردن آن‌ها
- ایجاد مزاحمت و دردرس که باعث غیرکنترل شدن رفتارشان می‌شود
- همواره از تقلب کردن در کار ها استفاده می‌کنند
- خودشیرینی با صحبت کردن از دیگران
- عادت کردن به از گوشه چشم زیر نظر گرفتن دیگران و..

با این وجود با کودکان چگونه رفتار کنیم؟

در صورتی که متوجه غیبت کردن و بدگویی در کودکان شدید، به هیچ وجه از تنبیه استفاده نکنید. این کار می‌تواند در اثر لجاجت بدگویی او را تشدید کند. سعی کنید کودکان را با تشویق هدایت کنید و او را از خطایی که انجام می‌دهد آگاه کنید.

لازم است بدانید در این حالت باید بیشتر از قبل به کودکان توجه داشته باشد و به مقدار کافی برای او زمان صرف کنید.

اگر به کودکان مسئولیت‌های کوچکی واگذار کنید هر چقدر هم کوچک، مسئولیت‌پذیری در آن‌ها را تقویت می‌کند و این می‌تواند نقش به سزایی در عدم بدگویی فرزندان داشته باشد.

با اینکه می‌توانید متوجه بدگویی و غیبت در کودکان شوید، اما ممکن است علت آن را کمی دیر یا اصلاً متوجه نشوید در این صورت بهتر است از یک روانشناس کمک بگیرید و از او بخواهید به شما کمک کند چگونه این رفتار را در کودکان از بین ببرید.

جدول شماره ۱۴۰۰/۲۳۶۹

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی:

- ۱-آتی- محل بستری بیماران
- ۲-برابر- ارزان اعلام کردن کالا- تراب
- ۳-از حواس پنجگانه- چپ- پایدار
- ۴-سلام تلفنی- کمک- پس از تولد راه آن را می‌بندند- خوردرو آلمانی
- ۵-مردان- خط کش مهندسی- دست نخورده و نو
- ۶-از انواع دخانیات- چهارپایان
- ۷-سمبل- ایالتی در هند- گرما
- ۸-سال ترکی- ریشه- همزاد افسوس- جراحت
- ۹-از آرایه های ادبی- قله- نماز ستون آن است

- ۱۰-جمع ماده- قرض دهنده- علامت جمع در فارسی
- ۱۱-تاقچه- ضمیر اول شخص مفرد- خیس- اسب ترکی
- ۱۲-الفت- خورشید- زبان بخش- از مجالس مشورتی

- ۱۳-چهره آرای- زورگو- از توابع استان صفهان
- ۱۴-در عربی یعنی برای شما- مونس درس آموز- یا
- ۱۵-جنگجوی خراسانی که بنی امیه را برانداخت- آزادپخواه

عمودی:

- ۱-از ادیان ابراهیمی- کشوری در آمریکای جنوبی
- ۲-خاندان- رصد- وسیله ای که کار آن ذخیره

۱۴۰۰/۲۳۶۹ جدول شماره ۷ جواب

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ا	ی	ی	ز	ش	ک	ف	ت	ن	د	ر	م	س	ه
۲	د	و	ز	م	ک	ی	ل	س	ز	ا	ی	س	ه		
۳	ر	ا	ن	د	ن	ا	ف	س	ر	د	ب	ی	ت		
۴	ا	ر	ا	ک	ا	ل	ف	ق	ر	ع	ل	ی			
۵	م	ن	ا	ی	ب	ب	ه	ا	ش	ه					
۶	ک	چ	ر	ی	م	ه	ک	م	ی	ن	ه				
۷	غ	ب	ا	ر	د	ر	ا	ز	س	ر	ا	ی	ت		
۸	ی	ی	ل	ن	ر	ن	ج	ر	ز	ا	ل				
۹	ا	ر	ا	د	ه	م	ت	ر	ک	ل	ر				
۱۰	ث	م	د	ا	د	چ	م	ا	د	ی	ه	د			
۱۱	ا	ل	ه	ن	خ	و	م	ل	ت	ر					
۱۲	ل	و	س	ی	س	ر	ت	ی	ر	ب	ر	ک			
۱۳	ا	ه	ر	ت	ک	ا	ر	ی	خ	ر	ا	ب	ه		
۱۴	ی	و	ش	م	ز	ن	و	ن	ا	ن	ا				
۱۵	ن	ا	ش	ت	ا	ی	ی	پ	ا	ر	س	ی	ا		

انرژی است

- ۱-علامت مفعول بی واسطه- چشم‌پوشی- از توابع استان کرمان
- ۱۱-چهره- برای مرده می‌خوانند- پروردگار
- ۱۲-پدر زال- نایبنا- زیرکی- زینت ناخن
- ۱۳-از شهرهای آذربایجان- کاشف بلوچستان با مرکزیت گلمورتی- در گویش شیرازی یعنی به جای
- ۷-قاصد- تک خال- فشردگی
- ۸-گل ناامیدی- خودرو مخصوص شخم زنی- کنایه از زیباروی

رمان تاریخی کنجکاوی خواننده را برمی‌انگیزد و هرکس برای ارضای شنیدن پاسخی به سراغ آن می‌رود و اما نویسنده برای نوشتن یک رمان تاریخی بایستی به منابع فراوانی مراجعه کند هرچند که در نهایت بعضی از آن خواننده‌ها و قیش برداری‌ها در کل رمان به کارش نیاید. اما، مسأله اینجاست که پشتوانه به‌لخته‌هرچه رمان تاریخی به زمان معاصر می‌نامیم به صورت تمام و کمال در اختیار نویسنده است و به او اعتماد به نفس می‌دهد. او می‌داند که هرگاه نسبت به موضوعی حساس نشد و کم آورد می‌تواند دست در انبان ذهن خود کند و منابع مورد لزوم را بیرون بکشد. البته هرچه رمان تاریخی به زمان معاصر نزدیک‌تر باشد، کار حساس‌تر می‌شود. حتی اگر اسمی نیز تغییر یابد. چون خواه و ناخواه نویسنده نمی‌تواند از اخلاق و منش‌های رفتاری قهرمانان داستان چشم‌پوشی کند و همین مسأله دم خروس را از درزهای لباس نمایان می‌سازد. و اندکی از طرف بازماندگان آنها باعث دردسر می‌گردد. البته این مسأله ناگزیر است. هرچند که نویسنده طی سطوری در پیشانی کتاب همه چیز را انکار نماید. اما نمی‌توان به این نکته توجه نکرد که در رمان تاریخی نویسنده احتیاج به شخصیت‌هایی دارد که حوادث مثبت و منفی را بیافرینند و چون نویسنده می‌خواهد اصل رویدادهای تاریخی را از نظر دور ندارد به اجبار زمینه‌ای از حوادث تاریخی را برمی‌گزیند که به سلیقه‌اش نزدیک‌تر باشد و خود را در نوشتن آن توانا ببیند. البته کار اصلی نویسنده رمان تاریخی از اینجا شروع می‌شود که نویسنده می‌خواهد از گونه‌ای به گونه‌ای دیگر رجوع کند. یعنی از شکلی تاریخی به عنصری به نام «تخیل». می‌دانیم که در رمان تاریخی تخیل حرف اول را می‌زند. شاید استخوان‌بندی و پیرنگی که نویسنده برای رمانش انتخاب کرده باشد در نظر اول جلب توجه نکند ولی این نویسنده است که با استادی فراوان بدان جان می‌دهد. در ایران خودمان چه کتابی از «سمک عیار» مهم‌تر؟ چرا که نویسنده که اتفاقاً از خاک پاک فارس است آنقدر به تخیل خویش بها داده است که پیرنگ تاریخ در آن کمرنگ شده‌است؟ اکثر نویسندگان رمان تاریخی اذعان دارند که نوشته‌شان صرفاً یک اثر تاریخی نیست بلکه تخیل و باورهای خود را از تاریخ اصل می‌دانند. نویسنده می‌داند که شخصیت‌های بزرگ تاریخی را می‌تواند به عنوان یک محور انتخاب کند (با حوادث تاریخی نهاده‌ینه شده) و بعد پیرامون او شخصیت‌هایی را به کار بگیرد که در عالم واقع وجود خارجی ندارند. گاهی اوقات انتخاب نویسنده به گونه‌ای است که احتیاج خاصی به شخصیت‌های خیالی ندارد یا بالعکس. باید این نکته را در نظر گرفت که هیچگاه نویسنده رمان تاریخی دوست ندارد که از تاریخ برای پیشبرد اهداف سیاسی خود استفاده نماید (البته استثناء هم وجود دارد) بعضی از سبک‌های ادبی همانند سورئالیسم یا

پاسمدرنیسم و رئالیسم جادویی را نمی‌توان در رمان تاریخی به کار برد چون اصولاً خواننده اقبالی به این نوع سبک‌ها آن هم در رمان تاریخی نشان نمی‌دهد. در رمان تاریخی نویسنده اجبار دارد فقط در زمینه‌ی تاریخی که برگزیده است حرکت کند. هم بستر تاریخی و هم اشخاص باید باورپذیر باشند. نویسنده حتماً بایستی از سبک رئالیست برای گفتارها و پیشبرد وقایع استفاده نماید. اما نمی‌توان منکر این واقعیت شد که خط تاریخی انتخاب شده توسط نویسنده باید اصل باشد. یکی از سبک‌هایی که موجب پیدایش رمان تاریخی شد جنبه ملی‌گراییی و واقع‌بینی و حس شاعرانگی سبک رمانتیسم در اروپا بود. این نوع ادبی در قرن نوزدهم که قرن رشد و شکوفایی رمان در اروپا بود پا به عرصه وجود گذاشت. چرا که بعضی از نویسندگان که درد وطن یا به گونه‌ای گذشته‌گرایی داشتند بر آن شدند که تاریخ را مضمون آثار خویش قرار دهند. اولین فردی که در این زمینه طبع خویش را آزمایش کرد و به شهرت درخوری رسید «سروالتراسکات» نویسنده انگلیسی بود. او هم شعر می‌سرود و هم داستان کوتاه می‌نوشت؛ اما عمده شهرت او به خاطر نگارش کتاب‌های تاریخی چون ویولری (نام منطقه‌ای در انگلستان، راب روی (نام مستعار راهزن انگلیسی، رابرت مک گرگور) و آیوانهو که اکثر قدیمی‌ها فیلم آن را با شرکت الیزابت تیلور و رابرت تیلور، دیده‌اند.

تأثیر او بر نویسندگانی چون ویکتور هوگو– الکساندر دوما بر کسی پوشیده نیست. از ویکتور هوگو رمان‌های تاریخی چون نتردام پاریس (گوژپشت نتردام) و نودوسه را خوانده‌ایم. از بزرگ‌ترین نویسندگان رمان‌های تاریخی که پرکاری او زبانزد است می‌توان از الکساندر دوما نام برد. او دارای تخیلی اعجاز‌گونه بود. آثار او مورد تقلید نویسندگان ایرانی نیز قرار گرفت. مهمترین آثار الکساندر دوما عبارتند از سه‌تفنگدار، کنت مونت کریستو، لویی چهاردهم و قرن و عصرش، لارن مارگو، لئورد هوب، مادمازل مارگریت گویته، شوالیه دارمان تال، غرش توفان، هانری چهارم.

آنقدر رمان تاریخی در اروپا رواج و خواستار یافت که لئون تولستوی را تشویق به نوشتن جنگ و صلح نمود. رمانی که هیچ نویسنده‌ای نتوانسته است به سایه او نزدیک شود.

و اما در ایران رمان تاریخی به سبک ادبیات قرن نوزدهمی غرب با ترجمه آثار تاریخی در بعد از مشروطیت شروع شد. دانشجویانی که برای ادامه‌ی تحصیل به اروپا رفته بودند این کتاب‌ها را ترجمه و در اختیار اهالی اهل ادبی ایران قرار دادند. کتاب‌هایی چون کنت مونت کریستو و سه تفنگدار و دیگر آثار الکساندر دوما به فارسی ترجمه شد و این مسأله به نویسندگان دیگر رمان‌های تاریخی غرب کشیده شد. در اینجا بود که نویسندگان ایرانی چون نویسنده

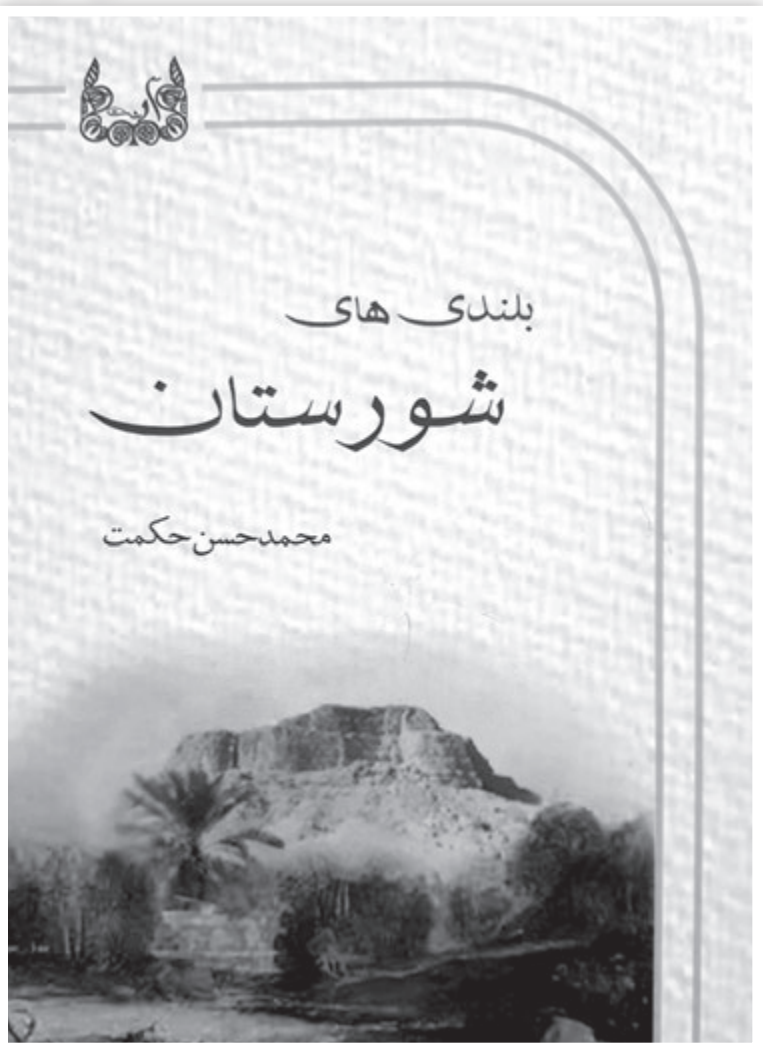
پاسمدرنیسم و رئالیسم جادویی را نمی‌توان در

بلندی‌های شورستان

رمان از: محمدحسن حکمت

نشر آوشت- ۴۲۰ صفحه- ۸۰۰۰۰ تومان

امین فقیری



زند، پهلوان زند و...

با این مقدمه‌ی نسبتاً طولانی به سراغ بلندی‌های شورستان می‌رویم. حیدرخان، خان قلعه‌ای است به نام مزایجان، با توصیفی که نویسنده از قلعه کرده است از چهار طرف محصور بوده و فقط راه باریکی به طرف قلعه باز بوده که توسط نگهبانان شبانه روز محافظت می‌شده است.

در چنین احوالی دو نفر با نام‌های تهمن و هادی با تحریک خان منطقه‌ای دیگر و دستiاری چند نفر دیگر به قصد تصرف قلعه مزایجان به آنجا می‌روند. اما نه در هیئت آشکار جنگجویان بلکه به صورت کسانی که به قلعه حیدرخان پناه آوردند. نویسنده در اینجا از دلایل حیدرخان پناه آوردن، سیاه پوشان، بابک و افشین، شراره‌های خدوش شده، محمود و اباز، قهرمان ایرانی‌شهر، قزان (نام اسب لطفعلی‌خان

چشم هم چشمی بوده است. این دو نفر که بعداً دوستانشان به آنها می‌پیوندند از خوان نعمت بی‌دریغ و نان و نمک حیدرخان استفاده کرده و پس از یک ماه با توطئه‌ای مهماندار مهربان خود را ناکار می‌کنند؛ و حتی به خانی که آنها را تلمیع کرده و به این کار وا داشته است از پشت خنجر می‌زنند! چرا؟ چون خودشان را کمتر از آنان نمی‌بینند. با این وسائس، بر قلعه و اهالی آن مسلط می‌شوند و کس و کار خود را نزد خود می‌آورند. یاغی‌ها و مطرودین گرد آنها جمع می‌شوند و یک حکومت و باجگیر تازه از کشاورزان زحمتکش پیدا می‌شود. البته اگر تاریخ حکمرانان و پادشاهان را ورق بزیم از هر صفحه آن خون به بیرون شُکست می‌زند. خیانت، دورویی، کشتن فرزند اصل ماجراست. استثناعاتی هم وجود دارد که نمونه عالی آن کریم خان زند است.

همه چیز به گونه‌ی دلخواه دو شخصیت اصلی رمان پیش می‌رود تا اینکه فردی با نام «رضا شاه پهلوی» بر مسند قدرت می‌نشیند. او برای یکدست کردن ایران چاره‌ای جز اینکه بساط خان و خان بازی و حکومت‌های محلی را برانداز نمی‌بیند در نتیجه اردویی بر ضد قلعه مزایجان برپا می‌شود و آنها را در محاصره کامل درمی‌آوردند. طبیعی است که ناراضیاتی روز به روز شدت می‌گیرد. در اینجا باز هم طعنه خیانت شکل می‌گیرد بهترین یارش، هادی با زد و بندهایی که با اردوی آرتشی و بعضی از خان‌های محل می‌کند با توطئه‌ای تهمن را ناکار می‌کند.

داستان کتاب سخت به کار سناریوهای پر از حادثه فیلم‌های سینمایی می‌خورد. چرا که نویسنده رمان جناب حسن حکمت نیز دستی در فیلمنامه‌نویسی دارد. در اینجا مسأله‌ای که پیش می‌آید این است که بعضی از صحنه‌ها یا سکانس‌ها را تقریباً در بعضی از فیلم‌ها دیده‌ایم. مسابقه براندازی و...

اما توصیف‌ها به شدت زیبا هستند و نشان از طبع شاعرانه و دید باز نویسنده می‌دهند. چیزی که مرا آزار می‌دهد شکست بی‌مورد کلمات است. به گمان من نویسنده جز در نوشتن گفتگوها نباید کلمات را بشکند و اصولاً در بعضی از رمان‌ها دیده‌ایم که کلمات در گفتگوها هم شکسته نمی‌شود.

در رمانی با این حجم خوب بود که همه چیز از دید دانای کل روایت می‌شد. در چنین حالتی دست نویسنده برای نوشتن زوایای مخفی داستان آزادتر می‌بود.

کار زیبایی که نویسنده کتاب کرده، یاری گرفتن از فرهنگ عامه‌ی مردم است. آوردن این مسایل به کار عمق و شکوه می‌بخشد. برای نمونه:
ننه کاووس قدری جلوتر اومد(آمد)، تنبان ترکی رو (را) جمع و جور کرد و گفت: نور بهشت‌توی مزار امواتون باشه، بابام از باباش نقل می‌کرد که «سیمرغ چهار تا جوجه داشته و

وقتی می‌خواست به میره هر کدام از جوجه‌هاشو طرفی راهی می‌کنه. یکیشونو راهی قلعه مزيجون می‌کند، قدیمی‌ها می‌گن همی پرنده جوجه‌ی سیمرغه، شبونه پرواز می‌کنه میره کله‌ی کوه قاف پهلوی خواهر و کاکاهاش، دوباره صبا اول شو برمی‌گرده اینجا روی تپه، جای اصلیش روی همین تپه هست، اما گاهی وقت‌ها روی برج و درخت کنار هم می‌شینن. می‌گن اگه کسی این پرندو ره بکشه زبونم لال زمین دهن باز می‌کنه و قلعه مزيجون مثل اژدها قورت می‌ده. اسمش هم چیز خوبی بود.

سر زبونمه...

خان صنم کتری رو(را) روی آتش گذاشت و گفت: چل بال نبود؟ (ص۳۲ و ۴۴)

و دیگر بهره بردن از اشعار شاعران بی‌نام و نشان مردمی و حکیم ابوالقاسم فردوسی که همزمان خاصیت رزم و یزم را زنده نگه دارد. البته هرگاه شعر به داستان چسبانده شده باشد کار لنگ می‌زند. باید هر چیز در رمان در خدمت داستان یا پیش برنده آن باشد. همانند:

سرنی که تمام شد، نوای مردانه غنی بدنه‌ی

نسی رو لرزوند. نی رو از دهن مرخص کرد و

دست به بناگوش گذاشت:

دلم دستمال مشکی بست و تُو داد

سمند غمزه را زین کرد و جو داد

برای بردن ایمان واصل

به هندو زاده‌ای حکم چپو داد

«نمونه‌ی زیبایی از یک تک گوئی:

باباش سالال دردی سه روز و سه شو توی تو سوخت تا خدا ازش رضا شد. سالار اون موقع چهار سالش بود. با بدبختی و خوشه چینی بزرگش کردم. کاکاش کاوس که همه‌ش یا چریک دولتی بود یا تفنگچی خان و مالک، دنبال لقمه نونی برای زن و بچه‌هاش. آسمون مزيجون هم نه به مهرش میشه دل ببندی و نه به قهرش. ده تا بز بود و اندازه گوش بزی زمین که اگه از آسمون نمی‌می‌اومد؛ شکم سیرکنی بودن، اما امان از سالی که آسمون ناخن خشکی می‌کرد. کاسه‌ای نبود که باهاش گدایی کنی. جسون بودم. بر و رو هم داشتم. خواهون هم داشتم. اما پای سالار نشستم تا حالا پونزده شونزده ساله شده. خدا تهمن خان و هدایت خاون نگهدار باشه که آوردنمون روی قلعه. اقلا لقمه نونی اینجا پیدا می‌شه. توی آبادی چهار تا مرغ و خروس و گوسفند داشتی، سرسال آدم دولت میبود دنبال دیوون. همه شو می‌ریخت توی خورجینو و می‌رفت.(ص۵۵)

دست حسن حکمت درد نکند. اما... اگر قبل از چاپ یک نویسنده‌ی صاحب صلاحیت و کتاب خوانده‌ای آن را بی‌تعارف ویراستاری می‌کرد؛ شاخ و برگ‌های اضافی را هرس می‌کرد و نثر را یکدست، چقدر رمان ارزشمندتر می‌شد. امید که کتاب به چاپ دوم برسد و این کم و کاستی‌ها برطرف گردد. فی‌نفسه کتاب زیباست. دست مریزاد.

شاعری که خودش است

من هم یکی از شمایم. وحید عیدگاه طُرقه‌ای. تهران: مروارید، ۱۳۹۹، ۱۰۱ صفحه ۱۹۰۰۰۰ ریال مسعود جعفری جزی

شاعر به آنها اشاره کرده در متن شعرها نیز به خوبی تحقق پیدا کرده است. بخش نخست اشعار کتاب در قالب چارپاره سروده شده، بخش دوم شامل شعرهای نیمایی است، بخش بعدی شامل غزل‌واره و چند قصیده است و بروز انواع عجیب و غریب نوآوری‌ها به همگان اثبات کرده باشد که این مسیر راه به جایی نمی‌برد. اگر راهی برای رهایی از این بحران وجود داشته باشد نه در دوری بی حاصل از حوزه پیشنهادی نیما و شاگردان نامدار او، بلکه در نزدیک شدن قافانه‌ها به همان کانون طلایی و دوران اوج شعر نو فارسی نهفته است. در چند دهه گذشته بسیاری از سبک‌ها و مکتب‌ها آزموده شده و نتیجه‌ای نداشته است. بهتر است به جای نوآوری کاذب به خود شعر برگردیم؛ به همان چیزی که اجماع ذوق‌ها آن را پسندد و از این انبوه شعرهای غیر شاعرانه متفاوت باشد.

مجموعه شعر **من هم یکی از شمايِم** نمونه‌ای از تداوم میراث ادبی و حلقه‌ای کوچک و ظریف اما مستحکم در این زنجیره طولانی است. گرچه این روزها سخن گفتن از «مرگ مؤلف» ورد زبانه‌ها شده اما بهتر است پیش از سخن گفتن از شعرهای این مجموعه از سربانده آنها هم به اجمال سخن بگوییم. او متولد سال ۱۳۴۳ در طبقه مشهد است و دانش آموخته مقطع دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تهران و مدرس ادبیات فارسی همان دانشگاه. پایان نامه تحصیلی اش که بحثی فنی و دقیق درباره تلفظ کلمات در شعر کهن فارسی است به تازگی منتشر شده است. گذشته از سواد ادبی و دانش، آنچه این شاعر جوان را از بسیاری از همگانش متمایز می‌کند ذوق ادبی کلاسیک‌مآب اوست. وحید عیدگاه طُرقه‌ای دوستدار پرشور شعر کهن و معاصر فارسی است. به شعر بی‌وزن تمایلی ندارد و برخلاف بسیاری از هم‌نسلانش از قصاید استوار مسعود سعد و ناصرخسرو همان لذتی را می‌برد که از شعر نیما و فروغ و اخوان. او با زیر و بم شعر فارسی و ظرایف لفظی و معنوی آن به خوبی آشناست اما گوش عروضی‌اش در میان اهل فن به مهارت و حُسن تشخیص معروف است. تربیت فرهنگی و ادبی او به گونه‌ای بوده است که مرعوب مکتب‌سازی مطبوعاتی نشده و ذوق طبیعی و شِمّ ادبی پرورده‌اش راهنمای اصلی او در طی طریق شعر بوده است. حاصل این

سلوک شاعرانه دفتر کم برگ اما پرباری است که اکنون در دست ماست. کتاب شعر **من هم یکی از شمايِم** مقدمه‌ای کوتاه دارد که در آن به خوبی به دبستگی‌ها و اولویت‌های شاعر اشاره شده است: احیای قالب چارپاره، دبستگی به شعر نیمایی با رعایت همه مختصات آن، توجه به فضاسازی و توصیف، ترسیم موقعیت و عین‌گرایی. این نکته‌ها که خود

حال من امروز بود بهتر. از این‌ها

ریشه خود را اگر تیر زده بودم

ریشه نیاید به هیچ کار در این خاک

کاشکی از زیر بونه سر زده بودم. (ص۲۹)

البته یادها و خاطره‌های پراحساس شاعر همواره جنبه غنایی و عاشقانه ندارند و از یادِ جزئیات کارهای پدربزرگ تا آرمان‌های بر باد رفته اجتماعی



وضعیت بحرانی و نابسمان شعر امروز داستانی است پر آب چشم که درباره آن بسیار گفته‌اند. در سال‌های اخیر قالب غزل همچنان پویایی و شوکتفشی خود را کمابیش حفظ کرده اما دیگر انواع شعر، به ویژه شعر نیمایی و قالب‌های ترکیبی، به حاشیه رفته‌اند. شعر بی‌وزن که به نادرست آن را «شعر سپید» می‌گوییم از همه انواع شعر وضعیت بدتری دارد. حجم انبوه شعرهای بی‌وزن که تقریباً اکثرشان مثل هم هستند و می‌توان نام گویندگانشان را حذف کرد و همه را همچون طوماری به هم پیوسته پشت سر هم خواند، در حقیقت هیچ هویت و شخصیّت ندارند. به جز همانندی و حتی همسانی حیرت‌آور این شعرها، ویژگی دیگرشان آن است که در آنها با ابزارهای عناصر شاعرانه و ادبی یا به اصطلاح «ادبیت» مواجه نمی‌شویم. تقریباً اغلب این شعرها هیچ مرزی با «ناشعر» ندارند. آسان شدن چاپ کتاب در شمارگان اندک و گاه انگشت شمار و گسترش فضای مجازی و رواج مکتب‌سازی‌های بی‌پایه از جمله عوامل شکل‌گیری این وضعیت بحرانی به شمار می‌روند.

با همه این احوال، گاه ظهور شاعری متفاوت و دارای صدای فردی درپه‌ای به جانب نور و روشنی می‌گشاید و دست‌کم این امید را پدید می‌آورد که زنجیره شعر تثبیت شده فارسی گسیخته نشده و هنوز امید تحولی هست. اگر یک عامل مشترک در همه مکتب‌سازی‌های چند دهه اخیر وجود داشته باشد، عبارت است از گسست شتاب‌زده از سنتِ مداوم شعر فارسی. این گسست نه تنها در باب شعر کلاسیک بلکه درباره شعر

^[1] وحید عیدگاه طُرقه‌ای. تهران: مروارید، ۱۳۹۹، ۱۰۱ صفحه ۱۹۰۰۰۰ ریال

۱۸FC اعلام کرد: برگزاری مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا به صورت تک بازی

طبق اعلام کنفدراسیون فوتبال آسیا بازی های مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا در فصل جاری به صورت تک بازی خواهد بود.

به گزارش ایسنا و به نقل از الریاضیه، مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا به پایان رسید و تیم ها خود را آماده مرحله حذفی می کنند.

کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا به صورت تک بازی و متمرکز برگزار خواهد شد.

ایران سه نماینده در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا در منطقه غرب دارد تا جایی که استقلال باید برابر الهلال، پرسپولیس با استقلال تاجیکستان و تراکتور با النصر عربستان بازی کند.

طبق اعلام AFC فینال هم به صورت تک بازی و در غرب آسیا برگزار خواهد شد.

کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که بازی های یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا در ۱۶ اکتبر(۲۴مهر)، نیمه نهایی در ۱۹ اکتبر(۲۷ مهر) و فینال هم در ۲۳ نوامبر (۲ آذر) برگزار خواهد شد.
بازی های یک هشتم هم که طبق اعلام قبلی در ۲۲ و ۲۳ شهریور برگزار خواهد شد.

امارات گزینه احتمالی میزبانی سوریه در انتخابی جام جهانی

به احتمال خیلی زیاد امارات به عنوان میزبان سوریه در رقابت های انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر انتخاب شود.
به گزارش ایسنا و به نقل از کوره، تیم ملی فوتبال سوریه به مرحله انتخابی نهایی جام جهانی ۲۰۲۲ راه پیدا کرده است. سوریه با تیم های ایران، کره جنوبی، عراق، امارات و لبنان همگروه است، باتوجه به جنگ و ویرانی در سوریه این کشور نمی تواند میزبانی داشته باشد و باید یک کشوری طرف دیگر را به عنوان میزبان معرفی کند.

یک منبع از فدراسیون فوتبال سوریه در گفت و گویی که با سایت کوره داشت اعلام کرد که بیشتر اعضای فدراسیون باتوجه به حضور زیاد سوری ها در امارات دوست دارند که این کشور را به عنوان میزبان معرفی کنند البته کشور دیگری را برای رویارویی با امارات هم اعلام خواهند کرد. البته سایت کوره نوشت که سه کشور بحرین، قطر و عمان هم گزینه های فدراسیون فوتبال سوریه برای اعلام میزبانی هستند.
بازی های تیم ملی فوتبال سوریه در دور قبل انتخابی جام جهانی به میزبانی امارات برگزار شد. تیم ملی فوتبال سوریه هنوز مربی خود را انتخاب نکرده و قرار است که در ۷۲ ساعت پیش رو جایگزین نبیل معلول تونسوی انتخاب شود.

حاشیه‌های دیدار تیم‌های فوتبال شهدای قشقایی شیراز و بادران تهران

ایرنا: دیدار حساس تیم‌های شهدای قشقایی شیراز و بادران تهران در رقابت های فوتبال دسته یک جام آزادگان حاشیه های زیادی داشت که می توان به کارت های زیاد زرد و قرمز در این بازی اشاره کرد.

به گزارش خبرنگار ایرنا، در این دیدار داور بازی به صادق کرمی و هادی مرادی مربیان تیم قشقایی و همچنین روح ا... صفویان پور بازیکن این تیم کارت قرمز نشان داد. مهدی داغر و گودرز داوودی هم از این تیم کارت زرد گرفتند. این بازی در حالی که قراربود راس ساعت ۲۰/۳۰ دقیقه آغاز شود با حدود ۱۰ دقیقه تاخیر شروع شد.

مرتضی سنجانکی بازیکن تیم قشقایی پس از تعویض با اعتراض زمین بازی را ترک کرد که با واکنش سرمربی این تیم مواجه شد. داوراین بازی برای نیمه نخست پنج دقیقه و برای نیمه دوم هم هفت دقیقه وقت تلف شده منظور کرد.

امین هاشمی فرد مدافع هفت گله تیم قشقایی در این بازی به دلیل محرومیت حضور نداشت.

تیم قشقایی در این بازی حساس حدود ۱۷ دقیقه به دلیل اخراج روح ا... صفویان پور ۱۰ نفره بازی کرد، این بازیکن زمانی که در بازی حضور داشت یکبار تیر عمودی دروازه تیم بادران را به لرزه در آورد.

باز هم جریان بازی از سیمای فارس قطع شد

برای دومین هفته متوالی جریان دیدار تیم های قشقایی و بادران تهران که با یک دوربین به صورت زنده پخش می شد به هنگام پخش اخبار شبانهگی به مدت ۱۵ دقیقه قطع شد تا اعتراض تماشاگرانی که در خانه پای گیرنده های خود نشستند بودند به دنبال داشته باشد در حالی که می شد اخبار را در بین استراحت دو نیمه بازی پخش کنند.

هواداران شیرازی می گویند چرا شبکه سه سیما به هنگام پخش مسابقات فوتبال اخبار شبانهگاهی را به احترام تماشاگران در بین دو نیمه پخش می کند اما در شیراز این اتفاق نمی افتند؟

کام هواداران فوتبال در فارس شیرین شد

با برتری تیم های قشقایی و فجر شیراز مقابل بادران و هوادار تهران که منجر به صدرنشینی تیم فجر شد کام هواداران فوتبال در فارس پس از مدت ها شیرین شد. امید روانخواه سرمربی فیروزآبادی تیم بادران تهران و بازیکن سابق تیم های استقلال تهران و فجرشهید سپاسی شیراز پس از شکست تیمش حاضر به مصاحبه با خبرنگاران نشد.

مدیرعامل باشگاه شهدای قشقایی شیراز به دلیل عوض شدن داور بازی آن هم شب قبل از دیدار تیمش با بادران تهران به کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال کتبا اعتراض کرد.

فهرست ناخوانا

سرانجام پس از مدت ها فهرست بازیکنان در اختیار خبرنگاران قرار گرفت اما بسیار کمزنگ بود و خواندن آن نیاز به عینک داشت.

بازیکنان تیم قشقایی پس از پایان بازی در میانه زمین به جشن و پایکوبی پرداختند.

دست اندرکاران و بازیکنان دو تیم در پایان بازی پس از ورود به رختکن با هم بحث کردند.

این بازی با نتیجه یک بر صفر به سود قشقایی پایان یافت و با توجه به برد ۲ بریک تیم فجر سپاسی برابر تیم هوادار شب خوبی برای فوتبال دوستان فارس رقم خورد.

بازیکنان تیم فجر هم پس از شکست تیم هوادار که منجر به صدرنشینی آنها شد، در رختکن به جشن و پایکوبی پرداختند.

ورزش

لبخند فوتبال شیراز به پیروزی



ندار شد. امشب فوتبال فارس پس از مدت ها لبخند زد و قابلیت هایش را به فوتبال کشور عرضه کرد.

دربوش هرمزی افزود: با شناختی که از تیم بادران داشتیم، مالکیت توپ را به آنها دادیم اما روی ضد حملات خیلی خوب و موفق عمل کردیم، ما می توانستیم با اختلاف سه یا چهار گل پیروز شویم. برای هدف هایمان جنگیدیم و جوانان پرشور قشقایی نشان دادند که برای ایلشان از جان مایه می گذارند. ضمن اینکه ما در این مسابقه گلزن ترین بازیکنمان را هم در اختیار نداشتیم، چون شب قبل از مسابقه به یکباره اعلام کردند که او چهارکارته و محروم است. ما امشب فقط با تیم بادران جنگیدیم و با عواملی جنگیدیم که این چند روز فشار آوردند تا بازیکنان قشقایی را از لحاظ روحی روانی تضعیف کنند.

وی با انتقاد از کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال گفت: این کمیته چند هفته است که باید رای مربوط به یک دیدار را اعلام کند اما همینطور معطل مانده. رای دیدار رایکا و گل ریحان که تبانی در آن محرز شده، چرا صادر نمی شود؟ امیدواریم هر چه سریع‌تر رای این مسابقه را اعلام کنند.

هرمزی ادامه داد: تیم قشقایی در مسابقات اتاق کنفرانس ورزشگاه پارس به خبرنگاران مثل مس کرمان، استقلال خوزستان، شاهین

ساواته کاران ایران سه مدال جهانی را کسب کردند

ایرنا: سرمربی شیرازی تیم ملی ساواته جوانان و نوجوانان اعلام کرد: ورزشکاران ایرانی در رقابت های جهانی ساواته (بوکس فرانسوی) که در صربستان برگزارشد یک مدال طلا و ۲ برنز کسب کردند.

وحید سنایی روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: در این رقابت ها که دوازدهم تیرماه در صربستان پایان یافت رزمی کاران ۳۰ کشور جهان با هم پیکار کردند. وی اضافه کرد: محمدرضا رضایی از مازندران در وزن منهای ۵۲ کیلو گرم رده جوانان و بنیامین وحدتی از خراسان رضوی در وزن منهای ۷۰ کیلو گرم به نشان برنز دست یافتند.

سرمربی تیم ملی ادامه داد: علیرضا مقصودی از مازندران در وزن منهای ۷۵ کیلوگرم در رده جوانان دست به کار بزرگی زد و با پشت سر گذاشتن خریفانی از کرواسی، صربستان، مجارستان و ایتالیا راهی فینال شد و در این مرحله با پیروزی مقابل رزمی کار اوکراینی نخستین مدال طلای تاریخ ساواته ایران در رده سنی جوانان را از آن خود کرد.

سنایی گفت: در ترکیب تیم ملی جوانان و نوجوانان سید شهید کاظمی، امیرعلی کیانی و سید علی هاشمی از استان فارس، بنیامین وحدتی از خراسان رضوی، علیرضا مقصودی و محمدرضا رضایی از مازندران و آرمان محسنی مهرداز تهران حضور داشتند.

رشته ساواته یک هنر رزمی است که به آن بوکس فرانسوی هم گفته می شود و ورزشکاران در رینگ بوکس با استفاده از دستکش و ضربات دست و پا به مبارزه می پردازند و این رشته بیش از ۳۰۰ سال قدمت دارد و زیر نظر فدراسیون جهانی است.

این رشته از سال ۸۷ در فارس شروع به کار کرد و طی این مدت وحید سنایی موفق شده مدال طلای آسیا را کسب کند و همچنین ورزشکار دیگری از این استان در مسابقات جهانی جوانان در سال ۲۰۱۹ یک مدال برنز بدست آورد.

سرمربی تیم فوتبال فجر شهید سپاسی شیراز:

عصر حجر شده که ورزشگاه غدیر برق اضطراری ندارد

سرمربی تیم فوتبال فجر شهید سپاسی شیراز گفت: قطع شدن برق در ورزشگاه مانند عصر حجر شده که در هنگام بازی برق اضطراری نداشته باشد در حالیکه بارها همه از ورزشگاه شهید دستغیب ایراد گرفتند.

علی اصغر کلانتری در گفتگو با خبرنگار مهر، گفت: مصاف بسیار سنگینی بود و هم از نظر فنی و هم روانی، سخت‌ترین بازی خود را انجام دادیم که با کمک خداوند و تلاش و کوشش مضاعف بازیکنان به این نتیجه مهم دست پیدا کردیم که این پیروزی را به همه طرفداران تیم فجر شهید سپاسی تقدیم می‌کنم.

سرمربی تیم صدرنشین فجر سپاسی در خصوص رفتن برق ورزشگاه در حین بازی اظهار داشت: این اتفاق بنده را بیاد عصر حجر انداخت و باعث تعجب است که در این ورزشگاه برق اضطراری نباشد درحالیکه بارها نسبت به امکانات ورزشگاه شهید دستغیب شیراز ایراد گرفته می‌شد.

کلانتری افزود: وقفه ۳۰ دقیقه‌ای که بدلیل خاموشی ورزشگاه اتفاق افتاد باعث شد روند خوب تیم ما متوقف شود و در حالی که با دو گل پیش بودیم و تیم حریف نیز نتیجه را پذیرفته بود، این وقفه باعث شد تیم هوادار با تجدید روحیه بدنبال جبران نتیجه به بازی ادامه دهد و یک گل نیز به ثمر رساندند اما خدا را شکر با برد از زمین مسابقه خارج شدیم.

سرمربی زردپوشان به دو بازی پایانی تیمش مقابل شاهین شهرداری بوشهر و گل ریحان نیز اشاره کرد و گفت: هر دو بازی برای ما مهم و سخت است و انشاا... با پیروزی در هر دو دیدار، با اقتدار به لیگ برگرتر صعود خواهیم کرد.

تیم فوتبال فجر شهید سپاسی شیراز در چارچوب هفته سی و دوم لیگ آزادگان، در یک بازی حساس و سرنوشت ساز مقابل میزبان خود تیم هوادار تهران با نتیجه ۲ بر ۱ به برتری رسید و جای این تیم را در صدر جدول از آن خود کرد.

هراس تیم‌های آسیایی از قدرت ایران



کره که در شرق آسیا قرار دارد و استثناست و با این احتساب تنها رقیب ما در غرب آسیا ایران است، باید طوری آماده شویم که بتوانیم مقابل ایران و کره جنوبی، قوی ترین های گروه خود به پیروزی برسیم. تیمی که می‌خواهد به جام جهانی صعود کند باید از این دو تیم پیشی بگیرد.»

عراق

رحیم حمید، مربی تیم ملی عراق پس از مشخص شدن قرعه تیمش در انتخابی جام‌جهانی، ایران و کره‌جنوبی را دو تیم قدرتمند گروه دانست و گفت: «به نظر من ما سومین تیم قدرتمند گروه هستیم و شانس صعود به جام جهانی را داریم و تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدف انجام می دهیم. ما شناخت خوبی از رقبای خود را داریم و از قرار گرفتن در این گروه رضایت داریم.»

البته عراق تنها تیمی است که در پنج دیدار اخیر خود با ایران، برتری بیشتری داشته اما ملطم این تیم هم چندین هفته قبل در بحرین شکست و ایران با غلبه بر این تیم نشان داد که سرسخت‌ترین تیم‌های آسیایی را هم حریف است و در صورت آمادگی تیم ملی، صعود به جام جهانی بدون مشکل خاصی انجام می‌شود.

دیگر تیم‌های این گروه هم سوریه و لبنان هستند که در دو بازی اخیر خود با ایران ۸ گل دریافت کرده‌اند.

در فاصله دو هفته مانده تا پایان مسابقات؛

نقش پررنگ شیرازی‌ها در معادلات صدر جدول لیگ دسته اول فوتبال

در حالی که تنها دو هفته به پایان رقابت های لیگ دسته اول باقی است، شیرازی های حاضر در این مسابقات باعث ایجاد تغییرات مهمی در صدر جدول شدند.

به گزارش خبرنگار مهر، هفته سی و دوم رقابت‌های لیگ اول در حالی پشت سر گذاشته شد که تیم فجر سپاسی سرانجام پس از هفته‌ها تعقیب صدر جدولی‌ها، توانست با پیروزی برابر هوادار تهران به صدر جدول صعود کند. تیم فوتبال فجر سپاسی یکشنبه شب در تهران به مصاف هوادار که صدرنشین مسابقات بود رفت و در مهم‌ترین بازی هفته با شکست دادن تیم صدرنشین، جای این تیم در صدر جدول را گرفت.

فجر سپاسی تنها با شکست دادن هوادار نمی‌توانست به صدر جدول برسد و این امر زمانی محقق شد که همنهضری آنها توانست تیم دوم جدول، بادران را با شکست بدرقه کند. در واقع قشقایی یکشنبه شب با یک تیر دو نشان زد، اول آنکه بقای خودش در لیگ یک را تا حدود زیادی مسجل کرد و دوم اینکه با خالی گذاشتن دست بادران از امتیاز، فجر را به صدر جدول فرستاد. قشقایی یکشنبه شب تیمی را شکست داد که خودش برای صعود به لیگ برتر تلاش می‌کند و هدایت آن بر عهده امیدرضا روانخواه، مربی جوان و شیرازی فوتبال کشور است؛ تا اصلی ترین مسببان اتفاقات مهمی که یکشنبه شب در صدر جدول رقم خورد، شیرازی‌ها باشند. فجر سپاسی، قشقایی و البته امیدرضا روانخواه.

