

۳
یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳
۲۹ محرم ۱۴۴۶
سال بیست و سوم شماره ۴۵۰۴

خبر



■ حسن سیلاوی سرویس استان ها // دبیرکل جمعیت هلال احمر گفت: بیش از ۴۰ هزار و ۵۰۰ پزشک و پرستار کشور برای ارائه خدمات درمانی به زائران حسینی در خاک عراق اعلام آمادگی کرده‌اند که این رقم نسبت به سال گذشته ۴۰ درصد افزایش داشته است. به گزارش خبرنگار دریا ، یعقوب سلیمانی در حاشیه بازدید از پایانه مرزی «چذابه» و روند آماده‌سازی تهییدات خدمات‌رسانی به زائران اربعین حسینی بیان کرد: یک هزار و ۲۴۰ پایگاه امداد و نجات هلال احمر در مرزهای ورودی کشور، به زائرین ایرانی و غیرایرانی خدمات امدادی ارائه می‌دهند.وی با اشاره به هماهنگی صورت گرفته در مرزهای شلمچه، چذابه، مهران و خسروی برای ارائه خدمات به زائران افزود: بیش از ۲۳ هزار نفر از داوطلبان جمعیت هلال احمر بصورت مستقیم درگیر برنامه اربعین در سال جاری هستند.سلیمانی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه در آستانه اربعین سید و سالار شهیدان و یاران با وفایشان هستیم، به رسم هر سال، مردم ایران و سایر کشورهای اسلامی در آیین پیاده‌روی اربعین حسینی حضور می‌یابند.سلیمانی با بیان اینکه خوزستان بعنوان «پایتخت دوران دفاع مقدس» یکی از مسیرهای مهم برگزاری پیاده‌روی اربعین حسینی است، افزود: به همین منظور جمعیت هلال احمر این استان برای پیشبرد خدت‌رسانی به زائران حسینی از تمام امکانات موجود خود استفاده می‌کند.دبیرکل هلال احمر امروز در سفر به خوزستان به‌منظور بررسی روند آماده‌سازی محل استقرار تیم‌های عملیاتی و پوشش امدادی هلال احمر این استان در آستانه برگزاری راهپیمایی عظیم اربعین سید و سالار شهیدان، از پایانه مرزی شلمچه و چذابه بازدید کرد.

کردند و از این گروه شهدایی تقدیم تاریخ اسلام شد.
حجت الاسلام علیدادی سلیمانی ادامه داد: حتی خبرنگاران غیرمسلمانی داریم که وقتی در راه راست قرار گرفتند، جان خود را در راه آرمان‌ها فدا کردند، ده‌ها خبرنگار نیز در کنار مردم غزه برای قضاوت صحیح مردم جان خویش را فدا کردند.وی با اشاره به گروه دیگر خبرنگاران که واقعیات را تحریف می‌کنند ابراز داشت: این گروه دروغ، صحنه‌سازی و اخبار اشتباه را در دستور کار قرار می‌دهند اما در نهایت پیروزی با جبهه‌های است که در طول تاریخ در جای درست ایستاده است.
امام جمعه کرمان عنوان کرد: مواضع رئیس جمهوری اسلامی با سخنان انقلابی و قابل تحسین در آیین تفیید و تحلیف به بهترین وجه بیان شد که از رییس جمهور دولت چهاردهم که بسا رای مردم انتخاب شده قدردانی می کنیم.وی با بیان اینکه فرمایشات رهبر معظم انقلاب حجت را بر همه تمام کرد افزود: رییس جمهوری فرزانه، دانشمند و صادق با نگاه انقلابی مسئولیت دولت چهاردهم را به عهده گرفته است.

حجت الاسلام علیدادی سلیمانی یادآور شد: رییس جمهور همان گونه که در سخنانش اشاره داشت، با نگاه وفاق ملی و ارزشی، همکاران انقلابی، متعهد و کارآمد را به مجلس معرفی، با هماهنگی مجلس، دولت چهاردهم را قدرتمند و کارآمد کند و در این زمینه شاهد فعالیت جهادی در عرصه رفع مشکلات مردم باشیم.

خط پدافندی به طول حدود ۳۰ کیلومتر و به مبلغ ۷۰۰ میلیارد تومان برای شرایط اضطرار از خط اول آب خلیج فارس به مخازن شرب یزد متصل شد. وی در ادامه با بیان اینکه هم‌اکنون از خط پدافندی جهت تامین آب شرب استفاده می‌شود افزود: تا انتهای تابستان معادل یک میلیون و ۲۰۰ هزار متر مکعب آب شرب از طریق خط پدافندی تامین می‌شود.
این مسئول گفت: همچنین خط پدافندی دیگری از خط اول انتقال آب خلیج فارس به استان به مخازن آب شرب اردکان وصل خواهد شد که این خط اول انتقال آب خلیج فارس به استان بخش شرب واکذار شد.محبوبی خاطرنشان کرد: داشته است.



ر اهپیمایی مردم بندرعباس در محکومیت ترور شهید اسماعیل هنیه

جنوب کشور

جهان اسلام پدید آورده تا هر روز جهان اسلام را مورد آزار و اذیت قرار دهد و راه خروج از این وضعیت به فرموده امام راحل(ره) همان نابودی اسرائیل است.

نماینده ولی فقیه در استان کرمان همچنین با تسلیت سالگرد شهادت شهید عباس بابایی، ورود کاروان اسرای کرپلا به شام را یکی از غم‌انگیزترین مصائب عانسورا دانست و افزود: سالروز شهادت شهید محمود صامی و روز خبرنگار در پیش است و رسالت خبرنگاری مهم و سرنوشت‌ساز است. وی با اشاره به ۲ نوع خبرنگار در طول تاریخ تصریح کرد: یک گروه خبرنگارانی هستند که مخلص، مجاهد، وظیفه شناس، صادق و در خط انسانیت و ایمان حرکت

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای یزد:

خط انتقال آب خلیج فارس به استان یزد امسال به پایان می‌رسد

علیرضا حاتوی زاده سرویس استان ها // مدیرعامل شرکت سهامی آب منطقه‌ای یزد گفت: فاز دوم خط دوم انتقال آب خلیج فارس به استان به طول ۳۳ کیلومتر تا پایان سال جاری به اتمام می‌رسد.
به گزارش خبرنگار دریا ، « جواد محبوبی» افزود: خط دوم انتقال آب به استان ۱۰۰۰ میلیون مترمکعب تخصیص دارد که به صورت مساوی ۵۰ میلیون متر مکعب آن برای صنعت و ۵۰ میلیون متر مکعب دیگر برای شسرب استان در نظر گرفته شده است.وی با بیان اینکه برای تامین آب پایدار استان در کوتاه مدت و بلند مدت طرح های آب‌رسانی و مدیریت تامین آب در دستور کار است ادامه داد: خط دوم انتقال آب خلیج فارس به استان در مجاور و کریدور خط اول انتقال آب درپسا قرار دارد و از نظر فنی امکان اتصال به این خط را دارد. این مسئول با اشاره اینکه با حضور شهید خدمت در دی ماه سال ۱۴۰۱ کلنگ اجرای خط دوم انتقال آب خلیج فارس به استان زده شد گفت: اجرای خط دوم انتقال آب خلیج فارس به ۱۷۰ همت اعتبار نیاز دارد و به صورت چند فاز اجرا همت شد و فاز اول این خط با لوله گذاری ۳۳کیلومتر از سمت یزد به پایان رسید.محبوبی به خط انتقال آب بین حوزهای به استان اشاره کرد و افزود: با

امام جمعه کرمان:

خون خواهی شهید هنیه وظیفه ما است

هیجه کندی.وی با بیان اینکه پشت صحنه این ترورها آمریکای جنایتکار است اظهار کرد: آمریکا دست رژیم کودک کش اسرائیل را باز گذاشته و با حق وتو خود، اجازه عمل متقابل به مجامع بین المللی نمی‌دهد و با سلاح های مرگباری این رژیم را تجهیز می کند.

امام جمعه کرمان تصریح کرد: دشمنان در جنایت، خون انسانی، قتل و غارت ثروت های ملت ها در تاریخ نمونه ندارند لذا امیدواریم که درس بزرگی با تنبیه این رژیم داده شود و در این خصوص جبهه مقاومت این کشور را تنبیه خواهد کرد.وی در ادامه با

اعلام زمان فعالیت موکب‌های تغذیه و اسکان بوشهر برای اربعین



به گزارش خبرنگار دریا ؛ عبدالرضا مطاف در گفت و گو با خبرنگاران اظهار کرد: کمیته اسکان و تغذیه ستاد اربعین استان بوشهر ۷۵ روز پیش فعالیت خود را برای ایام اربعین حسینی آغاز کرده است. وی بیان کرد: تاکنون پرونده ۱۸۵ موکب استان بوشهر در سامانه درخواست مجوز موکب‌داری ثبت شده که از این شمار ۸۰ موکب آن در کشور عراق خدمات‌دهی خواهند کرد.رئیس ستاد عتبات عالیات استان بوشهر تصریح کرد: اقدام‌های تدارکاتی و پشتیبانی این موکب‌ها آغاز شده است.مطاف ادامه داد: کمیته اسکان و تغذیه ستاد اربعین استان بوشهر میزان زائرین پنج استان و ۲ کشور پاکستان و افغانستان است و در موکب‌های داخلی و برون مرزی خدمات‌رسانی می‌کنند.وی بیان کرد: متقاضیان راه‌اندازی موکب و نیز صاحبان موکب‌ها که

پروانه آن‌ها منقضی شده، باید نسبت به دریافت مجوز و یا تمدید پروانه موکب‌داری اقدام کنند.
رئیس ستاد عتبات عالیات استان بوشهر یادآور شد: با توجه به تعدد متقاضیان، امکان افزایش موکب های استان بوشهر ویژه خدمات‌رسانی اربعین حسینی تا ۲۰۰ موکب وجود دارد.وی ادامه داد: در مسیرهای داخلی از جنوب استان بوشهر در عسلویه تا شمال این استان در دیلم مساجد، حسینیه‌ها و تکایا به زائرین اربعین حسینی که در مسیر استان بوشهر عبور می‌کنند خدمات تغذیه‌ای مطاف گفت: هفت موکب استان بوشهر در مرز شلمچه مستقر می‌شوند.

رئیس ستاد عتبات عالیات استان بوشهر ادامه داد: فعالیت موکب‌های برون مرزی استان نیز در شهرهای نجف اشرف، مسیر نجف به کربلا و در شهر کربلا پیش بینی شده است.وی یادآور شد: موکب‌های استان بوشهر در ایام اربعین سال قبل به ۱۰۰ هزار نفر به صورت شبانه روزی خدمات ارائه کردند.

مدیرعامل سازمان آب و برق خوزستان:

حسن سیلاوی سرویس استان ها //مدیر عامل سازمان آب و برق خوزستان طرح فذک را مهمترین پروژه آب‌رسانی در حوزه مسئولیت های خود عنوان کرد و گفت: اگر این طرح سریع تر عملیاتی شود شاهد تحولات خوبی در منطقه خواهیم بود.
به گزارش خبرنگار دریا، عباس صدریان فر در جلسه بررسی مسائل و مشکلات حوزه انتخابیه اینده، باغملک، صیدون و دزبارت اظهار کرد: مهمترین طرح در حوزه مسوولیت‌های سازمان آب و برق خوزستان، طرح فذک است که در دولت شهید رئیسی آغاز شد.
وی افزود: برای اجرای این طرح، یک پنل فنی ملی برگزار کردیم و همه مسیرهای مستعد مورد بررسی قرار گرفت، طرحی که سازمان آب و برق خوزستان مطالعات

ضرورت مشارکت جنوبی‌ها برای جلوگیری از تکثیر پشه آندس

سید ابوالحسن جعفری سرویس استان ها // سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت:شهروندان استان‌های جنوبی از جمله بوشهر و هرمزگان باید در همکاری با دولت نسبت به بهمسازی محیط شهری و همچنین نامناسب کردن فضا برای تکثیر پشه آندس اهتمام داشته باشند زیرا این مهم شانس پیروزی بر بیماری‌های این پشه را بیشتر می‌کند.

به گزارش خبرنگار دریا ؛ فرشید رضایی در بوشهر اظهار کرد: براساس گزارش‌های دریافتی در استان بوشهر تاکنون در چهار شهرستان این استان پشه آندس شناسایی شده و اکنون نیز افزایش مانع تکثیر زیاد این پشه است اما یک بارندگی بزرگ کار را سخت می‌کند. وی افزود: بنابراین تا فرصت است مردم باید در کنار دولت به جمع آوری لاسیتیک‌های معابر و ظرف و ظروف رها شده در محیط(با قابلیت جمع شدن آب باران) بپردازند. سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: با توجه به اینکه ممکن است بارندگی بعدی وضعیت را به نفع پشه آندس تغییر دهد سرعت عمل بین مردم و مسئولان شانس برنده شدن در برابر این پشه و بیماری‌های منطقه از آن را افزایش می‌دهد.

برای مردم منطقه کاری انجام دهیم، که خوشبختانه مورد تایید قرار گرفت؛

اگر طرح فذک سریع تر عملیاتی شود شاهد تحولات خوبی در منطقه خواهیم بود.

صدریان فر در خصوص کشاورزی در محدوده دریاچه سد کارون ۳ تصریح کرد: درخواست باغدارانی که متقاضی تامین و تخصیص آب بودند بررسی شد و همکاری با تعدادی از آنها در دستور کار قرار گرفت. مابقی درخواست‌ها نیز در دست بررسی است.

وی با اشاره به موضوع گردشگری و ترابری آبی در شمال شرق خوزستان عنوان کرد: محدودیت‌هایی در این زمینه وجود دارد ولی پس از همکاری با مسؤولان شهرستان، تلاش کردیم خدمات مطمئنی از لحاظ ایمنی و کیفی به مردم ارائه دهیم.

وی یادآور شد: در این شرایط بدون تردید آگاهی و سواد سلامت می تواند کلید برنده ما در مبارزه با پشه آندس باشد. رضایی ادامه داد: در مورد مسافران کشورهای آلوده به پشه مانند امارات، هند، پاکستان، برزیل و کورهای که سابقه طولانی در بیماری‌های منتقله دارند نیز باید مراقب باشند تا مورد گزش این پشه قرار نگیرند.

وی گفت: چنانچه فردی در سفر مبتلا به بیماری دانگ و بیماری منتقله از این پشه شد باید در برگشت به کشور این موضوع را به پزشک و تیم بهداشتی اطلاع دهد و در دوره تب دار بیماری خود در منزل به استراحت بپردازد. رضایی ادامه داد: درمان در منزل نیز روند ساده ای مانند مصرف مایعات و استامینوفن دارد و مواردی که بیمار به این‌ها پاسخ ندهد نیاز به ویزیت پزشک پیدا می‌کند.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یادآور شد: پشه آندس در ۲۰۰ سال گذشته و بویژه ۵۰ سال اخیر با گرم شدن زمین از مناطق استوایی به مناطق خنک تر و معتدل شروع به گسترش کرده به طوری که افزون بر ایران کشورهای ترکیه، گرجستان و همسایگان آنها اکنون دارای پشه آندس هستند.

وی افزود: ایران نیز از جمله کشورهایی است که

۲۴
یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳
 ۲۹ محرم ۱۴۴۶
 سال بیست و سوم شماره ۴۵۰۴
آشپزی

لوه کباب **مازندرانی**: **خوشمزه ترین غذای شمالی**

لوه کباب یا لبی کباب یک غذای سنتی مازندرانی است که در واقع نوعی کباب دیگی محسوب می‌شود. این نوع از کباب مازندرانی با گوشت گوسفندی (و گاهی یا مرغ) و در قابلمه روی گاز تهیه می‌شود. لوه کباب مازندرانی یک غذای لذیذ مجلسی برای عروسی و مهمانی شمالی‌ها است که روش طبخ آسانی دارد و برای پخت آن به گوشت و پیاز فراوان نیاز دارد. در این مقاله به آموزش طرز تهیه لوه کباب می‌پردازیم و همچنین نکات مهم طرز تهیه و خوشمزه شدن لوه کباب عروسی و مجلسی را به شما می‌گوییم.

مواد لازم جهت طرز تهیه لوه کباب با گوشت گوسفند

گوشت گوسفندی.....
پیاز (برای پیاز داغ).....
نیم‌کیلوگرم زعفران (دم‌کرده غلیظ).....
۱ قاشق‌چای‌خوری زردچوبه، نمک و فلفل سیاه و دارچین
..... به مقدار لازم روغن مایع سرخ‌کردنی.....
..... به مقدار کافی آب‌نارنج.....
نصف لیوان فراسویو دستم‌دار کنه.....
..... به مقدار دلخواه کره و برنج.....
..... برای سرو لوه‌کباب

مدت زمان آماده‌سازی مواد:۱۵ دقیقه

مدت زمان لازم برای پخت لوه کباب: ۴ الی ۵ ساعت

■ مراحل طرز تهیه لوه کباب مجلسی و عروسی
لوه کباب در شمال ایران یک غذای مجلسی و رسمی محسوب می‌شود که در گذشته و همین حالا هم، اغلب در روستاها، به عنوان غذای عروسی آن را سرو می‌کنند. مراحل طرز تهیه لوه کباب یا لبی کباب گوشت مازندرانی را دنبال کنید.

■ مرحله اول: گوشت لوه کباب را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه لوه کباب مازندرانی به روش محلی، پانصد گرم گوشت راسته گوسفندی را با استفاده از یک چاقوی تیز و تخته کار به صورت قطعات درشت مستطیلی خرد کنید. قطعه‌های گوشت را با آب کاملاً بشویید. سپس آنها را در یک آبکش قرار دهید و اجازه دهید تا این اضافه از گوشت خارج شود.

■ مرحله دو: پیاز را سرخ کنید

مقدار مناسب از پیاز را برارید و آنها را پوست بگیرد. پیازها را بشویید و با یک چاقوی تیز و تخته کار آنها را به صورت خاللی درشت خرد کنید. پیاز داغ این غذا باید حتما درشت باشد تا در غذا دیده شود و زیر دندان بیاید. یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیازهای خاللی شسده را در مقدار مناسبی از روغن تفت دهید. تفت دادن پیاز را از زمان طلای شدن آنها ادامه دهید.

■ مرحله سوم: گوشت را به پیاز داغ اضافه کنید

قطعات گوشت را که از قبل خرد کرده‌اید را در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب باید به پیاز داغ اضافه کنید. گوشت‌ها را با پیاز تفت دهید تا جایی که رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله ادویه‌ها شامل دارچین، فلفل سیاه و زردچوبه را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آنها بلند شود. حواستان باشد در این مرحله نمک را اضافه نکنید چرا که باعث می‌شود گوشت دیرتر بپزد.

■ مرحله چهارم: گوشت لوه کباب را بپزید

در این مرحله از طرز تهیه لوه کباب با گوشت باید یک لیوان آب جوش به ترکیب گوشت و پیاز اضافه کنید. حرارت را زیاد کنید تا محتویات داخل قابلمه به جوش آید. زمانی که ترکیب به جوش آمده حرارت را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید. گوشت به ۳ به ۴ ساعت زمان نیاز دارد تا کاملاً بپزد و بافت آن نرم و لطیف شود.

■ مرحله پنجم: نمک، زعفران و آب نارنج را اضافه کنید

در نیم ساعت انتهایی پخت لوه کباب نصف لیوان آب نارنج و یک قاشق غذاخوری زعفران غلیظ دم کرده را اضافه کنید. در این مرحله همچنین باید نمک غذا را اندازه کنید. نمک را به تدریج اضافه کنید و مقدار آن را اندازه کنید تا غذا شور نشود. مجدداً درب قابلمه را ببندید و اجازه دهید غذا تا نیم ساعت دیگر روی حرارت ملایم بپزد و خوب جا بیفتد و غلیظ شود.

■ مرحله آخر: لوه کباب گوشت را سرو کنید

بعد از حدود ۳ تا ۴ ساعت زمانی که گوشت کاملاً پخته شد و لوه کباب حسابی غلیظ شد، غذای شما آماده است. لوه کباب گوشت را در یک ظرف مناسب بریزید و با برنج کنه یا برنج آبکشی ساده یا زعفرانی به همراه کره یا نان سرو کنید.

روش تهیه لوه کباب مرغ

لسوه کباب مازندرانی را با مرغ نیز می‌توانید طبخ کنید. برای تهیه لوه کباب با مرغ کافی است گوشت گوسفندی را از مواد اولیه این غذا حذف و دو عدد سینه مرغ را جایگزین کنید. سینه مرغ را به خوبی بشویید و به صورت مکعبی برش دهید.سینه‌های مرغ را با پیازهای خاللی درشت در روغن‌گاری تفت دهید. در ادامه مطابق مراحل لوه کباب گوشت بیش بروید. لوه کباب مرغ به زمان بسیار کمتر نسبت به لوه گوشت جهت طبخ نیاز دارد. لوه کباب مرغ بعد از حدود دو ساعت آماده سرو است.

■ نکات مهم در طرز تهیه لوه کباب مازندرانی و خوشمزه

لوه کباب با رب آنار یکی از رسی‌های پرترکار این غذا در شمال کشور است. برای تهیه رب غذا کافی است به جای آب نارنج از یک قاشق غذاخوری رب آنار (طرز تهیه رب آنار) استفاده کنید. میزان ترشی این غذا کاملاً به ذائقه شما بستگی دارد. می‌توانید از مقدار کمتر یا بیشتری از آب نارنج یا رب آنار در طبخ غذا استفاده کنید.اگر عکس لوه کباب را دیده باشید حتما می‌دانید که لوه کباب یک غذای بسیار غلیظ است و نباید آب زیادی داشته باشد.هرچه پیاز این غذا بیشتر باشد آب بیشتری می‌اندازد. بخت گوشت با آب پیاز به خوش طعم شدن کمک می‌کند.علاوه بر راسته گوسفندی از گوشت گردن گوسفندی و یا ماهیچه نیز می‌توانید در طبخ این غذای سنتی مازندرانی استفاده کنید.می‌توانید از مقدار بسیار کم رب کوجه فرنگی در تهیه این غذا استفاده کنید. استفاده از می‌توانید به جای بودر دارچین از یک تکه چوب دارچین استفاده کنید و در پایان پخت آن را از قابلمه خارج کنید.با بر ذائقه خود می‌توانید از مقداری آلو خورشتی و زرشک تفت داده شده نیز در طرز تهیه لوه کباب استفاده کنید.

برای گمشده دختران،پدري کنيد

پدر اولین مرد زندگی دختر و تکیه‌گاه اوست. اگر رابطه پدر دختری درست‌شکل بگیرد، هویت‌یابی مناسب در دختران را تضمین می‌کند. در ادامه به نقش مهم پدران در مسیر رشد دختران می‌پردازیم.

«همیشه مراجعینی داشتم که به‌خاطر دختر بودن، حس محدودیت و محرومیت حال خوبی از جنسیت‌شان نداشتند. دوستم نداشتند. به فکر راه دررویی بودند. در سوال اصلاً چرا من دخترم؟ گیر کرده بودند.» این گفته لیلا سلیقه‌دار نویسنده مجموعه «من کی دخترم» است. او مدرس آداب زندگی هم هست. در گزارش قبلی گفتیم که هویت دخترانه یعنی دختر چقدر از خودش و جنسیتش راضی است. برای این رضایت، عوامل زیادی از جمله مادر، پدر، جامعه، عرف، آموزش و... دخیل است.در همان گزارش، به تأثیر مهم مادر بر هویت‌یابی دختر خانواده اشاره کردیم. حالا نوبت به نقش پدر در این مسیر رسیده است. بارها شنیده‌ایم که دختراها بابایی‌اند. این جمله در نسل جدید هم هنوز صدق می‌کند. اما این به معنی این نیست که این رابطه به‌طور پیشفرض همیشه خوب است و نیازی به اصلاح آن نداریم. اگر شما هم پدری دختردار هستید در ادامه این گزارش با ما همراه باشید.

■ پدران باردار!

اگر هویت فرزندان برایتان مهم است، از همان

بانوی دیا



روزی که متوجه می‌شوید فرزندان دختر است، باید دست به‌کار شوید.نقش شما در تربیت دخترتان به قدری مهم است که اصطلاحی به نام «پدران باردار» وجود دارد. به عقیده روانشناسان وقتی پدر در طول بارداری به مادر محبت کند، این احساس آرامش به چنین هم منتقل می‌شود. در نتیجه بعد از تولد رابطه عاطفی نوزاد با پدرش بهتر شکل می‌گیرد.

■ رابطه پدر و دختری؛ تضمین‌کننده ازدواج موفق

مرحله بعدی از بدو تولد تا تقریباً دو سالگی است. شکل‌گیری صحیح این مرحله که به آن «اعتماد در برابر بی‌اعتمادی» می‌گویند، مستلزم رابطه درست پدر دختری است. در این سن دختر یاد می‌گیرد که به چه مردهایی اعتماد کند و به چه مردهایی نه. از نظر روانشناسان، دختری که از طرف پدرش توجه کافی دریافت می‌کند، از نظر شخصیتی رشد بهتری دارد. در نحوه ارتباطش با مردان، انتخاب‌های مالی

افکاری که به افسردگی ختم می‌شود

برداشت، چند کانال را عوض کرد. یک برنامه گفتگو محور که چندان هم پرايش جذاب نبود را انتخاب کرد. کنترل را زمین گذاشت. دست‌هایش را پشت گردنش قرار داد و با آراش منتظر بود قهوه‌اش خنک شود.ناگهان دهنش به هفته گذشته رفت. همان روزی که به همکارش رو انداخت تا ۱۵ میلیون پول قرض بگیرد. اما همکارش این پول را نداشت. دامن این فکر در سرش رژه می‌رفت «چرا به او و ر انداخته؟» «تکند الکی به من گفت که این پول را ندار» و... این فکرهايش تا شب ادامه داشت.

■ افکار منفی با نشخوار ذهنی فرقی دارد؟

صدای ذهن ما با افکار منفی عجین است. نشخوار فکری در واقع همان افکار منفی است که هر لحظه فکر فرد را درگیر می‌کند. مهم‌ترین تفاوتش با افکار منفی وقت‌گیری و هرلحظه و در ذهن ماندن است. در این شرایط فرد همه چیز را رها کرده و فقط فکر می‌کند. اما در افکار منفی ذهن همیشه درگیر نیست. مثلاً اگر فردی شخصی را دوست نداشته باشد، طبیعتاً همیشه فکرش درگیر نیست. سالومه آقایی روانشناس می‌گوید: «فکر منفی سطحی و گذراست. اما نشخوار فکری هر لحظه فرد را درگیر می‌کند.»

■ افکار منفی خوب یا بد؟

ایبن افکار تا حد طبیعی و نرمالش خوب است. اما کجا به ضرر ما تمام می‌شود؟ آنجایی که در نهایت خوشحالی تجربه‌شان نمی‌کنیم. وقتی همه چیز آرام است گوشه ذهن ما می‌گوید «مگر می‌شود همه چیز همینقدر خوب باشد حتما یک جای کار می‌لنگد.» این افکار و تجربه‌های تلخ گذشته و ترس‌ها در یک دور باطل در ذهن ما مرور می‌شود تا لذت در حال زندگی کردن را از ما بگیرد. خطر این خورنده مغز جایی بیشتر می‌شود که روانشناسان معتقدند این افکار باعث

مادران باردار ؛ وبار کنید اما نه زیاده!

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: نیاز به انرژی

در دوره بارداری افزایش پیدا می‌کند، این افزایش باید با یک تغذیه متعادل و متناسب تأمین شود این به این معنا نیست، که مادر هر چه قدر که دلش خواست، غذا بخورد. بعضاً این را زیاد می‌شنویم؛ «باردار است باید زیاد غذا بخورد، چون نیاز جنین زیاد است.» در حالی که این افزایش نیاز، مشخص است. باید از مواد غذایی که دارای ارزش تغذیه‌ای هستند تأمین شود نه مواد غذایی که انرژی بالا یا چربی و قند بالایی دارند. تغذیه با این مواد عملاً می‌تواند منجر به افزایش وزن زیاد مادر شود.در صورتی که مادر تغذیه مناسب و متعادل در دوران بارداری نداشته باشد، یا با کمبود ریزمغذی‌ها مواجه شود برای سلامت خودش مخاطره آمیز است یا منجر به ایجاد مشکلات سلامتی برای جنین می‌شود. به عنوان مثال کم‌خونی و کمبود آهن می‌تواند موجب سستی و بی‌حالی مادر در دوران بارداری شود و یا برای زایمان مشکل ایجاد کند و برای جنین هم می‌تواند اختلال رشد-مغزی ایجاد کند. یا کمبود روی می‌تواند موجب تولد نوزاد کم وزن یا کم‌انرژی مادر در دوران بارداری شود.

تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامت، پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در همه دوران زندگی دارد. ولی در بعضی دوره‌ها نقش مهم و حیاتی دارد. یکی از این‌ها دوران بارداری و جنینی است. همان‌طور که می‌دانیم تغذیه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی برای یک شیردهی از زمان لقاح تا پایان دو سالگی می‌تواند، دوران کودکی سالم و سلامت در بزرگسالی را تضمین کند. اگر مادر در دوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشد، هم افزایش وزن مناسبی خواهد داشت و هم از تولد نوزاد کم وزن یا نارس جلوگیری کرده و هم از زایمان زودرس یا مرگ مادر در حین زایمان پیشگیری می‌کند. تغذیه مناسب باعث می‌شود مادر ذخایر کافی برای یک شیردهی موفق را داشته باشد. اهمیت تغذیه با شیر مادر و به خصوص تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی بر کسی پوشیده نیست. در این رابطه با دکتر دلارام قدسی عضو هیات علمی و استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

■ اهمیت تغذیه مناسب در دوران بارداری بر روی مادر و نوزاد چیست؟

تغذیه مادر و کودک باهم ارتباط دارند اگر مادر تغذیه مناسب داشته باشد مطمئناً میزان وزن‌گیری و افزایش وزن او تضمین‌کننده وزن نوزاد در زمان تولد است.

در دوره بارداری به واسطه افزایش حجم خون و افزایش بافت‌های مرتبط با رشد

روانشناسی نشان می‌دهد، دخترانی که در این شرایط رشد می‌کنند، در ارتباط با جنس مخالف دچار تصمیم‌های لحظه‌ای، سطحی و زودگذر نمی‌شوند. انتخاب‌هایشان کمتر از روی هیجانات و احساسات است.

■ نقش پدر در شکل‌گیری شخصیت

پدری که به دخترش اجازه می‌دهد دخترانگی کند، ناز او را می‌کشد، تأییدش می‌کند و به او می‌فهماند که زن بودن و دختر بودن خوب و دوست‌داشتنی است، باعث می‌شود دخترش هم از هویتش راضی باشد. بنا به گفته درتاج «بسیاری از زنان موفق در دوره کودکی و نوجوانی، پدرانی داشته‌اند که جذابیت و دوست‌داشتنی بودن را در آن‌ها پرورش داده‌اند. این زنان در طول زمان شکل‌گیری شخصیت، به طور مستمر از جانب پدران‌شان مورد احترام بوده و هیچ‌گاه ضعیف شمرده نشده‌اند.» به همین دلیل لازم است که پدران علی‌الخصوص پدران دختردار، کودک درویشان فعال باشند. با دخترشان بازی‌های که او دوست دارد مثل تاپ‌بازی، غروسک‌بازی، خاله بازی و... انجام دهد. تا حس دخترانگی در آن‌ها از بین نرود.

■ حامی دخترتان باشید

پدر نقش حمایتی برای دختر دارد. پشتیبان و تکیه‌گاه فرزندش است. خیلی از پدرها از لحاظ مالی کودک را تأمین می‌کنند. اما حمایت عاطفی ندارند. به همین خاطر دختران بسیار آسیب می‌بینند. پدر حامی از نظر سیده بشود یعنی «در دسترس باشد، زود از کوره در نرود، در تمام کارهای مرتبط با فرزندش مشارکت کند، برای فرزندش وقت بگذارد، به فرزندش عشق بورزد.» اگر در دختری این نیازها از سمت پدرش پاسخ داده نشود، در بزرگسالی به دنبال این گمشده‌اش می‌گردد. ۰۰۰۰ می‌گردد. فریاد احدی بیگلو روانشناس تربیتی

درباره دخترانی که در دوران کودکی از بی‌توجهی پدر رنج می‌برند، می‌گوید: «آن‌ها در هر رابطه‌ای به دنبال جلب حمایت هستند.آرزوهای خود را فراموش کرده و از روابط پدر و فرزندی چیزی جز شک، عیب جویی، کینه و تلخی در خاطرشان نمی‌ماند.»

■ نقش پدر در بلوغ دختران!

اهمیت نقش شما به عنوان یک پدر، فقط در دوران کودکی نیست. وقتی که دخترتان به بلوغ می‌رسد، همچنان به حمایت‌های شما نیاز دارد. فکر نکنید از اینجا به بعد مسئولیت فقط با همسران است. از نظر کارشناسان، یکی از نیازهای اساسی در دوره نوجوانی تأیید شدن است. اگر این احساس پاسخ داده نشود، دختر برای تأمین آن به خارج از خانه و فضای مجازی می‌رود. دختران در این سن تمایل به خودآرایی، دلبری، جلب توجه جنس مخالف و... دارند. اگر این نیاز در محیط امن خانه و توسط پدر تأمین نشود، دختر به دنبال جبران این کمبود سراغ جنس مخالف می‌رود. وارد روابط پنهانی و مخفیانه می‌شود که قطعاً عواقب خوبی نخواهد داشت.

■ از نو با دخترتان بزرگ شوید

اهمیت نقش پدر در هویت‌یابی دختر اگر از مادر مهم‌تر نباشد قطعاً کمتر نیست. همیشه حواستان باشد اگر فرزند شما دختر بودنش را دوست نداشته باشد در آینده دچار اختلال هویت می‌شود. از پدریش نقش‌های زنانه و مادری فرار می‌کند. نباید فکر کنید که به‌طور غریزی می‌توانید رابطه‌تان را با دخترتان مدیریت کنید. فرزندپوری مهارتی است که هروالد به خصوص دختر دارها باید یاد بگیرند. و از نو با فرزندشان رشد کنند. همه کارشناسان توصیه می‌کنند مراحل تربیتی را با کمک یک مشاور متدین و مجرب طی کنید تا هم دخترتان از پدری کردن لذت ببرید و هم دخترتان از دخترانگی‌اش.

نمی‌رسد و فرد فقط در دور باطل فکر کردن گیر می‌کند. این روانشناس در اینباره می‌گوید:«فرد روز هم فکر کند راه‌حل پیدا نمی‌کند. اما افکار معمولی دنبال راه‌حل می‌گردد و وقتی پیدا شود دیگر به آن فکر نمی‌کنیم.»

■ حالا راهکار

بیکار نمانید. ذهن‌ش خود را درگیر کنید. اگر دچار این دور باطل شدید کارهای ذهنی انجام دهید. مثلاً ظرف شستن و کارهای خانه را انجام دهید. چون مهم است که ذهن‌تان درگیر شود. آقایی می‌گوید: «در این زمان با عزیزی تلفنی صحبت کنید، فیلم ببینید. کتاب بخوانید. جدول حل کنید. بازی‌های فکری انجام دهید.»

قدم بعدی این است که دایره دوستان و اطرافیان‌تان را بررسی کنید. اگر آدم‌های منفی‌یاف، پر توقع و افسرده هستند معاشرت‌تان را کم کنید. به سمت افراد شاد بروید. کسانی که مکالمگرا نیستند و واقع بین‌اند. زمان استفاده از فضای مجازی را به حداقل برسانید. به گفته این روانشناس «گاهی اوقات ممکن است مسائلی در این شبکه‌ها ببینید که شبیه مشکلات خودتان باشد و بیشتر ذهنتان را درگیر کند.»

افکار‌تان را یادداشت کنید

ایبن کار باعث نظم پیدا کردن ذهنتان می‌شود. به عقیده روانشناسان یادداشت کردن افکار باعث می‌شود «این روح سرگردان از ذهنتان خارج نشود.» اما مهم‌ترین راه رهایی از این افکار بی‌دست و پا، خودآگاهی است. از آنجایی که در گزارش قبل اشاره کردیم؛ اگر به خودآگاهی برسید «با یک تلنگر خودتان را از چرخه افکار منفی خارج می‌کنید.» حواستان باشد که بهترین کار در مسیر رسیدن به این موضوع؛ مراجعه به روانشناس و مشاور متدین و مجرب، است. زیرا او بهتر کمکتان کند.



مغزی ایجاد کند. با کمبود روی می‌تواند موجب تولد نوزاد کم وزن یا زایمان زودرس شودعلاوه بر پروتئین، بعضی از مواد مغذی مثل روی، آهن، اسید فولیک، ید، ویتامین ت، اسیدهای چرب امگا ۳، کلسیم و ویتامین د برای سلامت مادر و رشد کافی جنین لازم و ضروری هستند، که با داشتن یک برنامه غذایی متعادل و مناسب می‌شود اغلب این مواد مغذی تأمین نشود. البته برخی از این مواد مغذی به دلیل افزایش نیاز فیزیولوژیک باید از طریق مکمل تأمین شود تا اطمینان حاصل شود کمبودش وجود ندارد. باید توجه کنیم که در هرچرب، شسور و شیرین، داشتن فعالیت بدنی مناسب و به اندازه کافی و بانوجه به شرایط جسمی مادر، می‌تواند به سلامت مادر و جنین کمک کند. **■ آیا ویاور مبتای علمی دارد؟** بعضی از مادران در دوران بارداری دچار به اصطلاح ویاړ می‌شوند. حالا این ویاړ می‌تواند به صورت تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی خوردش را نشان بدهد یا بعضی مواقع به صورت

فرار همسر مرد قمارباز!

خیلی نگران به نظر می رسید. با اضطراب و وحشت اطراف خود را می یابید و از این می ترسید که فردی او را تعقیب کرده باشد اما وقتی وارد کلانتری شد،کمی آرام گرفت. احساس می‌کرد پناهگاه مهمی یافته است. زن ۱۸ساله لحظاتی بعد مقابل مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری پنچتن مشهد نشست و با بعض عجیبی که در گلویش ترکید، قصه تلخ زندگی اش را این گونه بازگو کرد. من اعتیاد پدرم را عامل بدبختی هایم می دانم اما نمی توانم او را دوست نداشته باشم! پدرم نه تنها مرد معتادی بود و من و ۴ خواهر دیگرم را مدام تنک می زد بلکه نسبت به اعضای خانواده اش نیز بی تفاوت بود و ما به سختی روزگار می گذراندیم تا جایی که مادرم به خاطر رفتارهای نابخردانه پدرم سکتته کرد و از دنیا رفت. آن زمان من ۵سال بیشتر نداشتم و از همان دوران کودکی مجبور شدم از خواهران کوچک‌ترم مراقبت کنم و محاسرات آن ها را به عهده بگیرم! هنوز دختری نوجوان بودم و باید عروسک بازی می کردم که ناگهان پدرم از من خواست بایکی از دوستان هم بساطی اش ازدواج کنم! آن زمان اگر چه خیلی معنای زندگی مشترک را نمی فهمیدم اما نمی‌توانستم با مردی ۵۶ساله ازدواج کنم! به همین خاطر مخالفت خود را ابراز کردم اما پدرم با تهدید و اجبار بالاخره مرا پای سفره عقد نشاند و با «اسحاق» ازدواج کردم. با آن که زندگی مشترکمان آغاز شده بود و من هم در ۱۸سالگی قرار داشتم خیلی سعی کردم تا به صورت توافقی از «اسحاق» طلاق بگیرم ولی همه تلاش هایم بیهوده بود و «اسحاق» قصد نداشت از من جدا شود. در همین حال او شب ها بساط قماربازی راه می انداخت و بسیاری از دوستانش تا پاسی از شب به خانه ما می آمدند و به نوبت با یکدیگر شرط بندی می کردند. هر کسی بازی قمار را می‌باخت باید هزینه های مصرف مواد مخدر دیگر هم بساطی ها را می پرداخت. این شیوه گذران روزگار من در خانه «اسحاق» بود ولی هیچ کاری نمی توانستم برای رهایی از این وضعیت انجام بدهم. به جای آن که خانه مامنی برای آرامش و آسایش باشد حالا به سوهان روحم تبدیل شده بود و بسیار از این شرایط زجر می کشیدم. در یکی از همین شب ها شوهرم همه داری هایش را پای قمار باخت و مجبور شد تمام پس اندازهایش را به طلبکاران بدهد. من هم که دیگر تحمل این اوضاع وحشتناک را نداشتم به ناچار همه لوازم شخصیم را درون کوله پشتی ریختم و شب هنگام به آرامی از خانه فرارکردم ولی جایی برای رفتن نداشتم و از سوی دیگر هم می ترسیدم در دام خلافکاران گرفتار شوم. این بود که تا صبح صبر کردم و در خیابان‌ها و پارک ها راه رفتم تا این که هوا روشن شد و با نگرانی و وحشت، خودم را به مرکز انتظامی رساندم چون می دانستم در کلانتری ها مراکز مشاوره وجود دارد و می توانم به آن ها اعتماد کنم. اکنون نیز از ششما می خواهم مرا یاری کنید تا تصمیم درستی برای آینده بگیرم ولی ای کاش ...

حوادث

قتل به خاطر کرایه تاکسی در بندرعباس



نهایت قاتل به هویت معلوم شناسایی شد. فرمانده انتظامی استان هرمزگان افزود: با انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی مخفیگاه متهم شناسایی و در یک عملیات ضربتی ؛ سردار جاویدان گفت: متهم دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی و با عمل آمده متهم لب به اعتراف گشوده و صراحتا به قتل با ضربات چاقو به سر و

مردم به دنبال کاپوتاژ خودرو برای اربعین نباشند

گروه حوادث // رئیس پلیس راهور با بیان اینکه مردم به دنبال «کاپوتاژ» خودرو برای اربعین نباشند، در

زمان اربعین امکان خروج از کشور با وسیله نقلیه شخصی وجود ندارد.

سردار سید تیمور حسینی اظهار کرد: برخی از زائران اربعین با هدف خروج از کشور با وسیله نقلیه اربعین از کشور خارج شوند.

فرمانده مرزبانی انتظامی تاکید کرد

حمایت مرزبانی از تجارت مرزنشینان در معابر قانونی



تروریست‌ها و قاچاقچیان به خصوص قاچاقچیان کالاهایی مانند مشروبات الکلی و سلاح و مهمات می‌شود؛ مقابله می‌کند، از اینرو سربازان وطن خود را موظف به حفظ کبان و مرزهای کشور می دانند.

همکاری و هماهنگی لازم را به کار بسته است و امیدواریم سایر همسایگان

هم با این اقدام که به سود مرزنشینان است موافقت کنند.

سردار گودرزی گفت:
برای قانون فراجا، حراست از مرزها و امنیت مرزنشینان و کشور از وظایف ذاتی و اصلی فرماندهی مرزبانی است و هرگونه تردد غیر قانونی و بدون مجوز به خصوص از محل‌های نامتعارف، کوهستانی و صعب‌العبور باعث خدشه دار شدن امنیت مرزهای کشور و سوء استفاده

مرزهای مقدس جمهوری اسلامی ایران می‌داند.

ایبن مقام ارشد مرزبانی فراجا خاطرنشان کرد: از سال ۱۴۰۰ قانون ساماندهی تجارت مرزی تصویب و

ابلاغ شد و دولت در صدد ساماندهی و قانونی کردن تجارت مرزنشینان است، بنا به علل مختلف از جمله عدم هماهنگی بین دو کشور در مرزهای غرب، این کار معطل مانده است ولی در استان سیستان و بلوچستان تعدادی از بازارچه ها فعال شده و دولت پاکستان

گروه حوادث // فرمانده مرزبانی انتظامی گفت: مرزبانی از تجارت و داد و ستد مرزنشینان در معابر قانونی برابر مقررات و قوانین حمایت می‌کند و خود را ملزم به برقراری امنیت مرزی و اقتصادی این تجار می‌داند.

سردار احمدعلی گودرزی اظهار داشت: مرزبانان حامی کولبران قانونی هستند اما با هرگونه تجاوز مرزی، تردد غیر قانونی و قاچاق کالا از معابر صعب العبور و کوهستانی برخورد قانونی خواهد کرد و خود را ملزم به حراست از

۵

یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳

۲۹ محرم ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شماره ۴۵۰۴

حوادث جهان

ترآزدی بلایای طبیعی این‌بار در جنوب هند:

تایید ۳۰۰ فوتی

■ عملیات امداد و نجات برای یافتن قربانیان رانش‌زمین در جنوب هند به دلیل بارش شدید باران در تمام هفته دشوار شده است در حالی که این روزها بحث تاخت‌وتاز بلایای طبیعی ناشی از شدت گرفتن پدیده‌های اقلیمی در نقاط مختلف جهان داغ است، این‌بار این بلا، گریبانگیر مردم جنوب هند شده است و گزارش‌های محلی حکایت از تلفات چشمگیر واقعه اخیر رانش‌زمین در ایالت «کرالا» دارد. به گزارش ایسنا، رسانه‌های داخلی می‌گویند بنابر آماری که تاکنون تایید شده است بر اثر رانش‌های زمین در روزهای اخیر در این ایالت جنوب هند، دست‌کم ۳۰۸ تن جان خود را از دست داده‌اند.یابگاه خبری «بیزینس استاندارد» گزارش داده است مقامات بهداشتی در منطقه «ویاناد» که بیشترین آسیب را بر اثر این رانش‌ها دیده است، آمار فوق را تایید کرده‌اند.گزارش‌ها همچنین حاکست دیش از ۲۰۰ نفر دیگر همچنان مفقود هستند و عملیات جست‌وجو و امدادرسانی در منطقه ادامه دارد.بازماندگان این حادثه، پریشان و مضطرب به دنبال عزیزان خود می‌گردند و ناامیدانه در میان گل ولای و آوار ساختمان‌ها، اجساد آنها را جست‌وجو می‌کنند.مردم زیادی در مقابل بیمارستان‌های منطقه تجمع کرده‌اند تاخبری از گمشده‌های خود بگیرند.گفته می‌شود تیم‌های امداد و جست‌وجو تلاش خود را بر رود «چالایا» و کرانه‌های آن که انتظار پیدا کردن اجساد بیشتری در آنجا می‌رود، خواهند گذاشت.ارتش موفق به ساخت یک بل جدید برای دسترسی به مناطقی شده که بیشترین آسیب را دیده‌اند. یک پل اصلی در روز سه‌شنبه (۹ مرداد) در رانش زمین از بین رفت و عملیات نجات متوقف شد.به گزارش بی‌بی‌سی، بسیاری از افراد ناامیدانه به دنبال عزیزان خود می‌گردند و در حالیکه تصویری از عزیز گمشده خود در دست دارند، آن را به امدادگران، مسئولان بیمارستان‌ها و مردم محلی نشان می‌دهند تا شناسای اثری یا خبری از او به دست آورند.مقامات می‌گویند این فاجعه در ساعات ۲ بامداد رخ داد، درست زمانی که بیشتر مردم در خواب بودند و عده کمی فرصت فرار و نجات جانیشان را پیدا کردند.بنابرین گزارش، حدود ۹۰۰۰ نفر به کمپ‌های امدادی منتقل شده‌اند.ویاناد به خاطر مزاح هل و جای معروف است و چندین نقطه گردشگری محبوب دارد. به طور معمول صدها کارگر مزرعه در این منطقه با خانواده‌هایشان در خانه‌های موقت ساخته شده از گل و حلیی زندگی می‌کنند.به گزارش ایستامقامات امداد و نجات اعلام کردند تمام افرادی که در مزارع جای گیر افتاده بودند نجات یافته اند و شانس یافتن بازماندگان دیگر بسیار اندک است.آنها افزودند نجات مردم و بیرون آوردن اجساد به دلیل بارش شدید باران که همچنان در منطقه ادامه دارد، دشوار است.گزارش‌ها حاکیت باردنگی‌های سنگین و پرچم در چند روز اخیر موجب چندین مورد رانش زمین در این نواحی شده است.

رئیس پلیس راهور فراجا:

سقف خلافی برای توقیف خودرو به ۵ میلیون تومان رسید

گروه حوادث // رئیس پلیس راهور فراجا گفت: با توجه به افزایش جرایم رانندگی

سقف خلافی که منجر به توقیف خودرو می‌شود از ۲ تومن به ۵ میلیون تومان

وی افزود: در گذشته مبلغی که باعث توقیف خودرو می‌شد رقم ۲ میلیون تومان بود که در زمان کرونا این رقم موقتا به ۳ میلیون تومان رسید.

رئیس پلیس راهور فراجا خاطر‌نشان کرد: در نتیجه اگر خودرویی رقم جریمه‌اش به ۵

توسط ماموران گردان تکاوری ابودر:

قاتل و شرور مسلح در کرمان دستگیر شد



گروه حوادث // فرمانده گردان های تکاوری ابودر از دستگیری قاتل و شرور مسلح متواری در کرمان توسط ماموران گردان تکاوری ابودر در یک عملیات ضربتی خبر داد.

سرهنگ پاسدار «علی پورنخی» فرمانده گردان های تکاوری ابودر در گفت و گوی اختصاصی در تشریح این خبر اظهار کرد؛ ماوران بر تلاش تکاوری یگان ویژه با رصد اطلاعاتی دقیق، پیگیری‌های شبانه روزی، انجام اقدامات فنی و استفاده از شگردهای خاص پلیسی نسبت به شناسایی محل اختفای قاتل متواری در یکی از مناطق حاشیه‌ه استان کرمان اقدام کردند.

وی در ادامه افزود: ماموران تکاوری ابودر بلافاصله بعد از هماهنگی با مقام قضایی، طی یک عملیات ضربتی و با استفاده از اصل غافلگیری و تشکیل تیم ویژه ای به محل اختفای شرور فراری اعزام و متهم را دستگیر کردند. سرهنگ پاسدار «علی پورنخی» با بیان اینکه در پرونده سیاه قاتل و شرور مسلح سوابق متعددی از جمله چندین فقره قتل، سرقت مسلحانه و شرارت در داسرای عمومی و انقلاب شهرستان دلگان ثبت شده است، بیان کرد: متهم

مفقودی

اصل مجوز کسب شماره ۸۸۶/ت پ ک/۲+ اعتبار ۱۷/۷/۱۴۰۳ بنام یعقوب محمدی

(۲۶۶۷۰۲۶۱۲۰۲۵) فعالیت صنفی فروشندگان پوشاک بچه گانه(ستایش) واقع در منطقه آزاد قشم

__بندر در گهان __بازار ق قدیم پلاک ۱۰۱ ۶۸۱ مفقودواز درجه اعتبار ساقط می باشد.



مصرف آبزیان باعث کاهش درصد سگته های قلبی می شود

◀ روابط عمومی شیرات حرمرگان



گروه اجتماعی // طبق گفته پژوهشگران، نرخ ناباروری در ایران از میانگین جهانی هم بالاتر رفته است.

«جمعیت ایران تا ۳۰ سال آینده به یک سوم کاهش خواهد یافت و نیمی از آن جمعیت قطعاً سالمندان خواهند بود…» این پیش‌بینی سازمان ملل در مورد کاهش بی‌سابقه نرخ باروری در ایران است. رئیس انجمن علمی جنین‌شناسی و بیولوژی تولیدمثل دکتر محمد رئیس‌زاده گفت که بیش از ۳ میلیون زوج نابارور در کشور وجود دارد و «سالانه حدود ۲۰ درصد به جمعیت ناباوران اضافه می‌شود.» یعنی هر سال بین ۷۰ تا ۹۰ هزار زوج به این آمار اضافه می‌شوند و از هر ۱۰۰ خانوار ایرانی، ۲۰ خانوار لذت شیرین فرزندان شدن را تجربه نخواهند کرد. در سال ۲۰۱۳ حدود ۱۳ درصد از زوج‌های ایرانی نابارور بودند که از میانگین جهانی پایین‌تر بود، اما در دو سال اخیر آمار منتشر شده از مراکز ناباروری، افزایش تعداد زوجین نابارور ایرانی را نشان می‌دهد.

در جهان به طور میانگین حدود ۱۵درصد از زوج‌ها نابارور هستند، یعنی از هر ۶ زوجی که تلاش برای بچه دار شدن می‌کنند یک زوج موفق به فرزندآوری نمی‌شود. این درحالیست که از هر ۵ زوج ایرانی یک زوج به نازایی مبتلا است.طبق تعریف نازایی، اگر کسی به مدت حداقل یکسال رابطه جنسی منظم و محافظت نشده، باردار نشود باید برای

صعود تلخ ناباروری ایران در جهان

درمان ناباروری اقدام کند که به آن ناباروری اولیه گفته می‌شود.

ناباروری ثانویه زمانی است که فرد یکبار تجربه بارداری داشته، اما بعد از آن دیگر باردار نشده است.طبق اعلام وزارت بهداشت، میانگین سن ازدواج در دختران به ۲۴ سالگی و پسران به ۲۹ سالگی رسیده است و فرزند اول پس از چهار تا چهار و نیم سال و فرزند دوم بعد از پنج سال از تولد فرزند اول به دنیا می‌آیند، یعنی داشتن ۲ فرزند ۱۰ سال طول می‌کشد.

امیرمسعود امیرمظاهری، عضو هیأت علمی واحد تهران مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی، می‌گوید که «زوجین به سختی زندگی روزمره خود را می‌گذرانند، آن‌ها از فرزندآوری و متحمل شدن هزینه‌های نگهداری فرزند خودداری می‌کنند. حتی اگر این افراد دارای مسکن یا اشتغال باشند، باز شرایط دشوار اقتصادی به‌ه مانعی برای آن‌ها برای فرزندآوری تبدیل شده است.» به همین دلیل نرخ ناباروری بالااست.

اما عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران حمید چوپینه می‌گوید که ارتباط دادن کاهش فرزندآوری به مسائل اقتصادی، آدرس غلط دادن به مردم است، اقتصاد البته بی‌تاثیر نیست اما دلایل اصلی «تغییر سبک زندگی،نوع رژیم‌های غذایی، مشکلات ژنتیکی و زندگی‌های مجردی است که برخی از آن‌ها حتی در آمارهای ناباروری به‌شمار نمی‌روند.» چراکه زوجین فرزندآوری را اولویت قرار نمی‌دهند و دیر اقدام می‌کنند، اما بعد در حسرت می‌مانند.

به گزارش فارس ؛ رئیس انجمن تخصصی باروری و ناباروری ایران محمد ابراهیم پارس‌سازاد معتقد است که «هر چقدر سن ازدواج در جوانان افزایش داشته باشد به تبع آن ناباروری هم بیشتر خواهد شد. اگرچه آقایان با افزایش سن چندان تغییری در باروری‌شان روی نمی‌دهد، امّا این امر در بانوان به این صورت است که هر سال که به سنشان افزوده شود توان باروری تخمک‌هایشان کاهش پیدا می‌کند. به همین خاطر باید جوانان را تشویق کنیم تا به‌موقع ازدواج و در بهترین زمان اقدام به باروری کنند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، بهترین زمان برای باروری بین ۲۳ تا ۲۸ سالگی است.»

اجتماعی

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۳:۴۵:۴۵	اذان صبح ۰۴:۰۴:۱۲	اذان صبح ۰۴:۰۲:۴۳	اذان صبح ۰۳:۲۱:۰۱	اذان صبح ۰۳:۵۳:۴۶	اذان صبح ۰۳:۳۳:۴۰	اذان صبح ۰۳:۵۴:۳۲	اذان صبح ۰۳:۳۹:۲۸
طلوع آفتاب ۰۵:۱۰:۳۷	طلوع آفتاب ۰۵:۳۴:۰۲	طلوع آفتاب ۰۵:۲۹:۳۲	طلوع آفتاب ۰۴:۴۸:۳۲	طلوع آفتاب ۰۵:۲۱:۲۲	طلوع آفتاب ۰۵:۰۲:۱۰	طلوع آفتاب ۰۵:۲۳:۳۱	طلوع آفتاب ۰۵:۱۰:۰۹
اذان ظهر ۱۱:۵۲:۰۱	اذان ظهر ۱۲:۲۲:۲۴	اذان ظهر ۱۲:۱۳:۴۶	اذان ظهر ۱۱:۳۳:۴۶	اذان ظهر ۱۲:۰۶:۴۵	اذان ظهر ۱۱:۴۸:۴۶	اذان ظهر ۱۲:۱۰:۴۴	اذان ظهر ۱۱:۵۹:۳۶
غروب آفتاب ۱۸:۳۱:۰۶	غروب آفتاب ۱۹:۰۸:۲۴	غروب آفتاب ۱۸:۱۶:۴۰	غروب آفتاب ۱۸:۲۵:۳۹	غروب آفتاب ۱۸:۴۹:۴۶	غروب آفتاب ۱۸:۳۳:۰۱	غروب آفتاب ۱۸:۰۵:۳۷	غروب آفتاب ۱۸:۴۶:۴۱
اذان مغرب ۱۸:۴۸:۴۳	اذان مغرب ۱۹:۰۲:۵۳	اذان مغرب ۱۹:۱۳:۳۸	اذان مغرب ۱۸:۳۴:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۰۷:۵۲	اذان مغرب ۱۸:۵۱:۱۶	اذان مغرب ۱۹:۱۳:۵۷	اذان مغرب ۱۹:۰۵:۱۹

احراز سکونت محل زندگی دانش آموز پرچم‌دار مدرسه است



گروه اجتماعی //مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش تاکید کرد که هیچ دانش آموزی نباید از چرخه تحصیل باز بماند.

سید مجتبی هاشمی با بیان اینکه حضور مدارس در محلات به عنوان یک ضرورت است گفت: تصور اینکه هر جایی به صورت سیستمی جمعیت هست مدرسه نیز وجود دارد اشتباه است به دلیل آنکه زیرساخت‌ها با جمعیت مطابقت ندارد.وی با بیان اینکه در بسیاری از مکان‌ها عواملی مانند نزدیک و دور بودن مدرسه برای خانواده‌ها بسیار اهمیت دارد افزود: مهاجرت‌ها، جابجایی جمعیت، عمر مدارس (مدارسی که عمر استفاده از آن‌ها زیاد بوده و استفاده مجدد از آن امکانشیر نیست)، خارج بودن مدرسه از جریان خدمت‌دهی و عدم تامین زمین از جمله مسائلی زیرساختی شرایط مطابقت جمعیت و مدرسه است.مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات

جمعیت زیادی در کشور مشکل ناباروری دارند

قرار بگیرند، می‌تواند در فرآیند انتخابات نظام پزشکی اثرگذار باشد و لازم است با دقت توسط شورای عالی نظام پزشکی تعیین تکلیف شود.وی ادامه داد: شورای عالی نظام پزشکی هنوز به جمع بندی نرسیده که به متخصصان جنین شناسی و بیولوژی تولید مثل در ذیل کدام رشته شماره نظام بدهیم. کار اصلی انجام شده ولی اینکه جزو کدام گروه‌ها باشند در اختیار شورای عالی است.رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران با اشاره به قانون جوانی جمعیت

گروه اجتماعی //رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران با اشاره به قانون جوانی جمعیت در مورد بیمه‌ها گفت: بیمه‌های ما عمق ندارند.

محمد رئیس زاده، درباره اجرایی نشدن مصوبه اعطای نظام پزشکی به متخصصان بیولوژی تولید مثل، گفت: در نظام پزشکی رشته‌های مختلفی وجود دارد و این بخش‌ها هر یک در انتخابات نظام پزشکی و مجمع آن سهمیه مشخصی دارند واینکه متخصصان بیولوژی تولید مثل در کدام یکی از گروه‌ها

ندارند. جمعیت بسیار زیادی درگیر مشکل نابورری هستند و آگ مشکلات آن ها را به صورت جدی نبینیم آثار و تبعات آن بیشتر می‌شود.به گزارش قدس آنلاین ؛ وی تاکید کرد: اینکه علم روز دنیا و بهترین تجهیزات در خدمت مردم باشد، حق مردم ما است، باید این مطالب را دنبال کرد و پوشش بیمه‌ها را عمق داد تا مردم به لحاظ دسترسی و کیفیت خدمات، دغدغهای نداشته باشند. وظیفه ما این است که مسائل را پیگیری کنیم.

۷

یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳

۲۹ محرم ۱۴۴۶

سال بیست و سوم شماره ۴۵۰۴

طالع بینی

فروردین:



شما فرد خلاق و با قدرتی هستید؛ اما به دلیل ترس از زندگی و دورشدن از حاشیه امن، از فرصت‌ها استفاده نمی‌کنید، برای موفقیت خودتان را به چالش بیندازید و از فرصت‌ها استفاده کنید.موانع زیادی در راه پیشرفتتان وجود دارد اما می‌توانید بر این موانع غلبه کنید و باقدرت به مسیر پیشرفتتان ادامه دهید. در راه رسیدن به اهداف قانون‌شکنی نکنید و از راه قانونی و درست کارهایتان را پیش ببرید.

اردیبهشت:



پیشرفت شغلی در انتظارتان است البته اگر تصمیمات درستی را در مورد شغلتان بگیرید، این تصمیمات مهم بسیار تأثیرگذار خواهد بود.جندی است که در زندگی با همسر دچار مشکلات شده‌اید، بهتر است به مشکلات عاطفی واکنش نشان دهید تا همسرتان بداند که برای شما بی‌اهمیت نیستند، مشکلات بیرون از منزل را به داخل خانه نیاورید و به‌جای گفتگوهای سریع و خشن مسائل را به آرامی حل کنید.

خرداد:



روزهای پر از شانس در انتظارتان است هر کاری که انجام می‌دهید با موفقیت همراه خواهد بود. تفاوت‌ها را بپذیرید و اطرافیانان را با همه تفاوت‌هایشان دوست داشته باشید، اصرار نکنید که آنها همه مسائل را از زاویه دید شما ببینند ایده‌ها و نظراتان را به آنان تحمیل نکنید.

تیر:



برای گذراندن زندگی و گرفتن تصمیمات خوب از اطرافیان باتجربه کمک بگیرید.شما به اهداف خود خواهید رسید.اگر اهدافتان را ریز و دقیق بنویسید و اولویت‌بندی داشته باشید.برخی موضوعات حواس شما را پرت کرده موجب ناراحتی‌تان می‌شود؛ اما زیاد سخت نگیرید و از کنار برخی مسائل عبور کرده و به آنها فکر نکنید.

مرداد:



افراد خوبی برایتان پیش‌بینی می‌شود و مشکلاتتان به‌زودی حل خواهد شد پس مایوس نشوید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت انجام دهید. وضعیت مادی شما روزبه‌روز بهتر می‌شود و شما می‌توانید تغییراتی را در خانه و زندگی‌تان داشته باشید.روایطتان را شترش دهید و با افراد دیگر آشنا شده و صحبت کرده و چیزهای جدید یاد بگیرید.

شهریور:



این روزها اتفاقاتی برایتان می‌افتد که خیر و صلاح شما خواهد بود.برای اینکه زندگی را به بهترین شکل پیش ببرید، از مسائلی که شما را گیج و ناامید کرده‌اند، دور بمانید و اعطاف‌پذیر باشید.شما فردی هستید که از ریسک‌کردن می‌ترسید؛ اما برای موفقیت گاهی باید ریسک کرد و از حاشیه امن خود دور ماند و چیزهای جدید را امتحان نمود.

مهر:



این روزها اتفاقات مثبت برای شما سرازیر می‌شود و به‌زودی ثمره تمام استمرارها و کارهایتان را خواهید دید.مثبت فکر کنید و افکار منفی را از خود دور کنید و امید داشته باشید و ناامید نشوید.در تلاش خود ثابت‌قدم باشید و استمرار داشته باشید و ذهنتان را برای پاسخ و راه مشکلات آماده کنید.دیگران را از روی ظاهر قضاوت نکنید، به شایعه‌ها و حواشی نپردازید و به دوستان خود محبت و ابراز علاقه کنید.

آبان:



شرایط مالی بسیار پرسودی را تجربه خواهید کرد به خودتان فشار نیاورید و مطمئن باشید که به‌خواسته‌هایتان می‌رسید.شما استعداد و توانایی بسیاری در کارها و امور دارید، در انتظار اتفاق‌های شگفت زده‌ای باشید و برنامه‌هایتان را عملی کنید تا موفق تر شوید.در زندگی تنها به مسائل مالی و کار نپردازید و برای وقت‌گذرانی با خانواده و سفر و تفریح برنامه‌ریزی کنید.

آذر:



موفق خواهید شدد اگر با برنامه‌ریزی کارهایتان را پیش ببرید و از سختی‌های زندگی تترسید.شما لایق بهترین‌ها هستید پس روحتان را از درده‌خاطر نکرده، بخشنده‌گی را در اولویت زندگی قرار داده و به خود احترام بگذارید.احساس گناه را از خود دور کنید، دیگران را سرزنش نکنید و با دوستانتان وقت بیشتری را بگذرانید.

دی:



برای رقم‌زدن یک زندگی شاد و موفق‌ترین تصمیم‌ها را بگیرید و قبل از واردشدن به هر کاری خوب فکر کنید.برای بهبودی حالتان خودتان را دوست داشته باشید و آنها را که شما را آزار داده‌اند، ببخشید.از تک‌تک لحظات زندگی لذت ببرید و به سفر روید.همیشه بهترین خود را به اجرا بگذارید اجازه ندهید که وسوسه‌های درونی عامل انجام کارهای مخرب در شما شود و برای یک تصمیم‌گیری خوب با افراد باتجربه مشورت کنید.

بهمن:



شکرگزار نعمت‌های زندگی باشید و رضایت درونی خود را بالا ببرید.با مشکلات برخورد، نگرانی‌ها را کنار بگذارید، از خودتان مقاومت و پایداری نشان دهید تا به اهداف برسید.نگاه ساده به زندگی نداشته باشید و روش جدیدی را در زندگی پیش بگیرید.بلندپرواز باشید و برای رسیدن به اهدافتان برنامه‌ریزی کنید و به دنبال ایده‌های ناب بگردید و قدرت حداکثری خود را نشان دهید.با دیگران مهربان باشید و با افراد مختلف معاشرت کنید، رازنگهدار اطرافیانان بوده و احساساتان را پنهان نکنید.

اسفند:



خانواده مهم‌ترین چیزی است که برای همه می‌ماند پس به دنبال صلح و آشنی در بین اعضای خانواده باشید و به آنها توجه بیشتری ننماید. به خودتان اکتفا کنید و از دیگران انتظار نداشته باشید، در نهایت این خودتان هستید که با تلاش موجب موفقیت خواهید شد.برای انجام کارهای بزرگ قوانینی را پیش بگیریدد و صبر و بردباری خود را بالا ببرید. به دنبال تغییر باشید و ایده‌های جدید را به اجرا درآورید تا در آینده با اتفاقات خوبی روبرو شوید.به سلامت روح خود اهمیت دهید و اجازه ندهید دیگران شما را ناراحت و قضاوت کنند.

سریع سیستم

جنوب [ssjco.ir]



دارنده پروانه ارائه خدمات ارتباطی ثابت (service) به شماره ۰۰۰۹۵۰۷۱ سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

