

عاشقان ایران

ماهنامه اجتماعی سیاسی

سال اول - شماره ۵

اول بهمن ۱۴۰۲

این شماره ماهنامه تقدیم می شود به شهدای حادثه تروریستی کرمان و دیگر شهدای ترور

آنچه در این شماره می خوانید

تشخیص بازی و جدی! : ۳

این جهان بازی کسب امتیاز : ۴

۷ راهکار موثر برای غلبه بر مقایسه دائم خود با دیگران : ۵

چگونه اضطراب در کودکان را کنترل کنیم؟! : ۸

چرا بیرون خوش برخورد و مهربان هستیم ولی در خانه بداخلاق و عصبی : ۱۰

جزئیات جنایت تروریستی ۱۳ دی به روایت استاندار کرمان : ۱۳

دفا تر خدمات الکترونیکی قضایی اجازه داوری بدون آزمون خواهند داشت : ۱۷

عقب گرد در قانون افزایش ظرفیت پزشکی! : ۱۹

امیری که رگش را برای توسعه ایران گذاشت : ۲۱

موشک باران مقر عاملان جنایت تروریستی کرمان و راسک توسط سپاه : ۲۹

ایران حمله پاکستان به منطقه مرزی را محکوم کرد : ۳۱

شهرک خورشیدی کشور را ۳ ساعته خریدند : ۳۲

نکته های مهم درباره کنسرو ماهی : ۳۴

پدر «دختر کاپشن صورتی»: قلبمان از حمله موشکی سپاه به تروریست ها آرام شد : ۳۶

اسامی شهدای حمله تروریستی کرمان : ۳۸

ماهنامه الکترونیک غیربرخط «عاشقان ایران» | صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی کمالی

شماره مجوز: ۹۴۳۵۲ | پایگاه اینترنتی: WeLoveIran.ir | ایمیل مدیرمسئول: Salam@MahidKamali.ir

ارسال مطالب: Mahdiweb@iran.ir و IranLovers98@gmail.com | شماره تماس: ۰۹۱۷۳۶۵۹۹۳۹

تشخیص بازی و جدی!

زمانی که کودک بودیم، بازیچه هایی داشتیم و اوقات فراغتمان را با آن ها سپری می کردیم، بازیچه های کودکان فراخور زمان و مکان زندگی و وضعیت مالی خانواده ها با هم تفاوت داشت.

بازیچه یک کودک چوب درخت بود که با آن ادای شمشیر بازی را در می آورد، بازیچه کودکان دیگر لاستیک موتورسیکلت، ماشین یا موتور اسباب بازی، عروسک و... بود. بازیچه ها با هم تفاوت داشتند؛ برخی گران قیمت و برخی ارزان قیمت بودند اما چیزی که اهمیت داشت این بود که با آن وقت کودک به شکل مفیدی سپری شود.

کودکان در بازی شاه و وزیر، گاه حاکم و گاه محکوم می شدند ولی در پایان بازی همه چیز تمام می شد و می رفت تا روزی دیگر و یک بازی دیگر.

کودکان رفته رفته بزرگ شدند و بازیچه آنها از ماشین اسباب بازی به ماشین واقعی تبدیل شد. از پذیرفتن نقش در بازی شاه و وزیر به ایفای نقش های اجتماعی تبدیل شد اما با یک تفاوت بسیار مهم؛ بسیاری از این کودکان قذبلند! دیگر فراموش کرده بودند که تمام اینها یک بازی است و کافی است که قواعد بازی را رعایت کنند و از بازی لذت ببرند.

اگر نتیجه بازی های کودکانه، شادی و غم موقتی بود، پاداش و عقوبت بازی بزرگسالان، شادی و غم دائم در سرای دیگر است.

یک مسابقه فوتبال را با شرایط ویژه در نظر بگیرید، تیم های شرکت کننده در این مسابقه تلاش می کنند به صدر جدول صعود کنند تا محبوبیت و مقبولیت بیشتری در بین تماشاگران موقتی بازی به دست بیاورند؛ اما از ابتدای شروع

بازی ها به افراد گفته شده که در پایان مسابقات، برای داوران رتبه شما در بازی مهم نیست؛ عملکرد هر کس جداگانه بررسی می شود و هر فرد با خودش مقایسه می شود و مهم این است که بهترین بازی خود را ارائه بدهید.

اگر یک تیم فوتبال بدون توجه به قواعد بازی و با دوز و کلک و با دوپینگ و خطا و ... رشد ظاهری پیدا کند و حتی جایگاه اول مسابقات را به دست آورد، این تیم در نردبان «ما و منی» این بازی بالاتر می نشیند ولی چون قواعد بازی را رعایت نکرده، در همین بازی به سختی زمین می خورد و به اصطلاح «استخوانش سخت تر می شکند».

تماشاگران بازی نیز مورد مشاهده قرار می گیرند و به تک تک رفتارهای آنان امتیازهای مثبت و منفی تعلق می گیرد. اگر با سخنی، دل بازیکنی را بسوزانند و او را از ادامه بازی مأیوس کنند، بزرگترین امتیازات منفی را در پرونده خود ثبت می کنند و غمی دائمی قسمتشان می شود مگر اینکه تا دیر نشده برای جبران خطای خود تلاش کنند.

هر کس بازیکن زندگی خویش و تماشاگر بازی زندگی دیگران است، اگر بتوانیم از کارها و سخنان بیهوده و قضاوت کردن در مورد زندگی دیگران دست بکشیم، خطر امتیازات منفی زیادی را از خود دور کرده ایم. بعد از آن کافی است تمام حواسمان به ایفای صحیح نقشمان در بازی زندگی باشد.

امیدوارم خداوند به همه ما توفیق بدهد که در دوراهی های زندگی، بازی و جدی را از هم تشخیص بدهیم و آنچه باقی و ابدی است را فدای چیزهای فانی و ناپایدار نکنیم.

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خشنود باشی و ما رستگار

شکر تو بر مال باشد امتیاز
مثل صبر تو به هنگام نیاز

این زبان ذاکرت و شاکرت
امتیازی می شود در مغفرت

امتیاز منفی هم ای دوست هست
می دهی با آن تو خوبی ها زدست

گرکه با واژه بسوزانی دلی
از تو می سوزد در آن سو منزلی

غیبت و تهمت شود شعله به باغ
برتو از آن می رسد هر سوز و داغ

این سرا بازیچه و آن دائم است
هرکه این نکته شنید از غم برست

در دوراهی های دنیای دنی
اولویت ده به راه ماندنی

نامید از رحمت خالق نباش
از امید هست امتیازو هم تلاش

چون کمالی دست خالی گر شدی
فضل رب از صفر تو سازد صدی

مهدی کمالی

۱۵ تیر ۱۴۰۲

این جهان بازی کسب امتیاز
هرچه هست در این جهان عین نیاز

سعی کن بازیکن خوبی شوی
قوت بازی توسط عقل قوی

دل به این بازی نبند آماده باش
روز رفتن تا نگوویی آه و کاش

فرصت بازی تو چند روزه است
روزی تو مثل آب کوزه است

تشنه لب ماندن تو از تنبلی است
اهل همت باش و بین هرخیر بلی است

همتی بالاتر از این خورد و خواب
کن رها اندیشه ات از نان و آب

یک دو چندی کوش در مال حلال
بعد از آن اندیشه را ده پر و بال

مرغ اندیشه رها کن از قفس
تا کشد در محفل قدسی نفس

در جوار قدسیان گیرد مقام
پخته گردی و رها از فکر خام

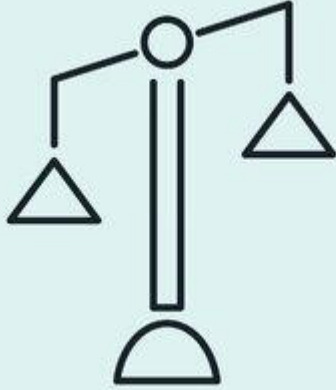
شرط این راه تو آگاهی توسط
تا شناسی بیره از راه درست

مال تو بازیچه ات در این جهان
امتیاز می گیری از بذل نهان

بخشش تو کاخ تو در آن سرا
گر یقین داری به غیب و ماورا

۷ راهکار موثر برای غلبه بر مقایسه دائم خود با دیگران

مقایسه خودمان با دیگران امری طبیعی است و می‌تواند برای رسیدن به اهدافمان به ما انگیزه دهد. با این حال، مقایسه بیش از حد خود با دیگران می‌تواند برای سلامت روان ما مضر باشد و باعث شود که در این حس بمانیم که به اندازه کافی خوب نیستیم.



خبیرآنلاین — علی سلیمی: امروزه و با توجه به گسترش فضای مجازی که امکان مقایسه لحظه به لحظه زندگی‌مان با دیگران را فراهم کرده است، مقایسه خود با دیگران می‌تواند به شکل یک مشکل مزمن و آزاردهنده درآید. برای بسیاری از ما مقایسه کردن تبدیل به یک عادت می‌شود اما راه‌های زیادی برای شکستن عادت مقایسه خود با دیگران وجود دارد و با دانستن اینکه چرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم شروع می‌شود.

اگر حس می‌کنید که مقایسه خود با دیگران بر احساس شما نسبت به خودتان تاثیر منفی می‌گذارد، در اینجا هفت راهبرد عملی برای کمک به شما برای تغییر در این مسئله شرح می‌دهیم.

همه ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم و این کار یک عمل طبیعی و انسانی است و به ما کمک کرده تا در طول تکامل خود در گروه‌های اجتماعی رشد کنیم. مقایسه خود با فردی که تصور می‌کنیم بهتر از ماست، می‌تواند اطلاعات، الهام و انگیزه ارزشمندی برای رسیدن به اهدافمان و تغییر آنچه برای ما مفید است نیست فراهم کند. و به همین ترتیب، وقتی در مقایسه با دیگران به این نتیجه می‌رسیم که در یک چیز از آنها بهتر هستیم، می‌تواند باعث افزایش عزت نفس ما شود. با این حال، مقایسه اجتماعی ممکن است زمانی که خود را در مقایسه با دیگران؛ کمتر، ناکافی، بی‌لیاقت و بد تصور می‌کنیم به عزت نفس و سلامت روان ما آسیب برساند.

۱- بدانید که مقایسه کردن یک عادت است.

بدانید که مقایسه کردن خود با دیگران عادت است که در طول رشد در شما ایجاد شده است و تقصیر شما نیست. از همان روزهای ابتدایی تحصیل، متوجه می‌شویم که نمرات ما با همسالانمان مقایسه می‌شود و حس رقابت به سرعت شروع به شکل‌گیری می‌کند.

امروزه نیز با رسانه‌های اجتماعی و توانایی دیدن زندگی دیگران در کسری از ثانیه، دائما فرصتی را برای مقایسه ایجاد می‌کند. نسل‌های قدیمی‌تر بدون دسترسی به تلفن‌های هوشمند و اینترنت این قابلیت را نداشتند.

وقتی چیزی را به عنوان یک عادت تشخیص دهیم و در مورد تاثیر آن بر عزت نفس و سلامت روان

مقایسه چه چیزی بوده است (مثلا سبک زندگی، تناسب اندام، شغل یا تحصیل، ظاهر و ...). با گذشت زمان، موضوعی را خواهید دید که به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که چرا مقایسه اجتماعی برای شما امری عادی است.

۳- مقایسه کردن را از حالت خودکار خارج کنید.

همانطور که گفته شد مقایسه کردن خود با دیگران عادت است، عادتی که به طور خودکار انجام می‌شود و احتمالا در آن لحظه متوجه نمی‌شوید که در حال مقایسه خود با دیگران هستید.

بنابراین، یکی از راه‌های رسیدن شکستن عادت مقایسه این است که هر بار که این کار را انجام می‌دهید نسبت به آن آگاهی پیدا کنید. این کار در ابتدا آسان نخواهد بود ولی با گذشت زمان و تمرین به مرور این توانایی را کسب خواهید کرد. انجام مرحله یک برای رسیدن به این توانایی بسیار مفید است.



خود صادق باشیم، امکان تغییر بسیار بیشتری برای ما فراهم می‌شود.

با یادداشت کردن اینکه در طول روز چند بار خود را با دیگران مقایسه می‌کنید شروع کنید. ممکن این عدد آنقدر بزرگ باشد که از آن تعجب کنید.



۲- چرایی مقایسه خود با دیگران را دریابید.

آیا می‌دانید چرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنید؟ به غیر از فراهم شدن امکان مقایسه دائم خود با دیگران در روزگار کنون، ما به دلایل مختلفی خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و دانستن دلیل مخصوص خودتان به شما در مدیریت آن مفید خواهد بود. برخی از علل رایج در زیر آمده است:

__ برای بهتر شدن خود

__ برای تناسب پیدا کردن با جامعه و دیگران

__ برای کاهش عدم اطمینان

__ برای تنبیه یا انتقاد از خود

به عنوان نقطه شروع، هر بار که خود را با شخص دیگری مقایسه می‌کنید، توجه داشته باشید که

کرد. وقتی توجه ما به این شکل محدود می‌شود، تمایل داریم اطلاعات دیگری را که ممکن است این دیدگاه منفی از خودمان را به چالش بکشند، نادیده بگیریم. بنابراین وسعت دادن به تصویری که از خود دارید ضروری خواهد بود تا به شما کمک کند به دیدگاه متعادل‌تری نسبت به خود حرکت کنید.

۷- رسانه‌های اجتماعی خود را مدیریت و محدود کنید.

استفاده از فضای مجازی هم مانند مقایسه اجتماعی یک عادت خودکار است و کنترل کردن؛ مثلا تماشای پست‌هایی که به شما حس خوبی و عاری از مقایسه می‌دهند می‌تواند در کاهش میزان مقایسه خود با دیگران اهمیت داشته باشد.

به طور کلی، مقایسه دائم خود با دیگران می‌تواند نشانه کمبود عزت نفس و عدم رضایت از زندگی باشد، اگر به شکل مزمنی درگیر مقایسه خود با دیگران هستید کمک گرفتن از یک روانشناس و متخصص سلامت روان می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

۴- انتخاب کنید که با این مقایسه چه کار خواهید کرد.

هنگامی که متوجه شدید در حال مقایسه با دیگران هستید، می‌توانید انتخاب کنید که با آن چه کاری انجام دهید. شما می‌توانید آن را قبول کنید، باور کنید که درست است یا نه. به هر حال، این فقط یک فکر است مانند هر فکر دیگری و ما بر اساس اینکه برایمان مفید است یا نه می‌توانیم نسبت به آن تصمیم‌گیری کنیم. توانایی خنثی کردن یا جدا کردن افکاری که به درد ما نمی‌خورند یکی از مفاهیم کلیدی در درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است.

۵- منتقد درونی خود را مدیریت کنید.

وقتی در مقایسه با دیگران به اندازه کافی احساس خوبی ندارید، ممکن است به راحتی وارد انتقاد از خود و قضاوت خود شوید. وقتی وارد رسانه‌های اجتماعی می‌شوید و افرادی را می‌بینید که زندگی عالی دارند، منتقد درونی شما می‌تواند در آن لحظه در ذهن شما جولان دهد و شما را با افکار خود انتقادی بمباران کند که فقط باعث کاهش روحیه و نظر شما درباره خودتان می‌شود.

۶- نگرش نسبت به خودتان را گسترش دهید.

گیر افتادن در مقایسه‌های غیرمفید دائمی باعث می‌شود احساس کمتری داشته باشید، بنابراین تمرکز شما روی نقص‌ها، نواقص و محدودیت‌هایتان بیشتر می‌شود. این امر به ویژه اگر عزت نفس پایینی داشته باشید صدق خواهد

منبع: psychologytoday

چگونه اضطراب در کودکان را کنترل کنیم؟



زیادی باشند و نگرانی‌های آن‌ها می‌تواند در فعالیت‌هایشان درگیری ایجاد کند. والدین نباید ترس‌های فرزندشان را نادیده بگیرند. بچه‌های مضطرب ممکن است ساکت، مطیع و مشتاق جلب رضایت دیگران نیز باشند، مشکلات آن‌ها ممکن است دیده نشود. پس والدین باید نسبت به علائم اضطراب زیاد هشیار باشند تا با دخالت زودهنگام از عوارض آن پیشگیری کنند.

وی گفت: مشکلات اضطرابی شدید در بچه‌ها قابل درمان است. درمان زودهنگام می‌تواند از مشکلات آینده مثل از دست دادن دوستی‌ها، کاهش توان اجتماعی و تحصیلی، و عزت نفس پایین جلوگیری کند. اگر اضطراب شدت بیابد و شروع به ایجاد اختلال در فعالیت‌های معمول کودک، در جدا شدن از والدین، حضور در مدرسه و

یک روانشناس گفت: بیشتر بچه‌ها مقداری اضطراب را تجربه می‌کنند. اضطراب در بچه‌ها در دوره‌های خاصی از رشد مورد انتظار و طبیعی است. باشگاه خبرنگاران جوان—فاطمه روحانی زاده مشاور و درمانگر کودک و نوجوان گفت: کودکان از حدود هشت ماهگی تا سال‌های پیش‌دبستانی، ممکن است در زمان جدایی از والدین و نزدیکانشان، پریشانی و اضطراب شدیدی نشان دهند که آن را اضطراب جدایی می‌نامند. بچه‌های خردسال ممکن است دچار ترس‌های کوتاه‌مدتی، مانند ترس از تاریکی، طوفان، حیوانات یا وحشت از غریبه‌ها شوند.

وی گفت: بچه‌های مضطرب اغلب بیش از حد ناراحت و عصبی یا سخت‌گیر می‌شوند. برخی ممکن است نیازمند اطمینان‌خاطر و قوت قلب

ارتباطات خود نیز پرخاشگری رفتار می‌کنند. در حالی که کودکانی که رفتار محبت آمیز بزرگترها را تماشا می‌کردند، مهربانی را می‌بینند. برای این که ببینید که کودکان از والدین خود تقلید می‌کنند، نیازی به یک آزمایش علمی رویایی ندارید و هر روز متوجه آن می‌شوند.

این درمانگر کودک گفت: واقعاً سخت است که همیشه الگوی رفتار مناسب برای فرزندان خود باشید و هیچ کس از شما انتظار ندارد که کامل باشید. اما شما باید سعی کنید قوانین و رفتارهایی را که می‌خواهید کودک شما از آنها اطاعت کند را الگوسازی کنید.

وی گفت: شما هر روز فرصت‌هایی دارید تا زندگی‌ای داشته باشید که ارزش تقلید را داشته باشد. به آنچه می‌خواهید که کودک از شما یاد بگیرد، فکر کنید و سعی کنید آن را در زندگی خود الگو قرار دهید. طبیعی است. مواقعی نیز پیش خواهد آمد که اشتباه می‌کنید یا کارها را دقیقاً همانطور که برنامه ریزی کرده‌اید انجام نمی‌دهید. این اشکالی ندارد. زمانی که این اتفاق افتاد، از فرصت استفاده کنید و با کودک خود در مورد این که کجا اشتباه کرده‌اید و چگونه امیدوارید دفعه بعد متفاوت باشید، صحبت کنید. کودکان درس‌های بارز از شما یاد می‌گیرند، حتی وقتی که اشتباه می‌کنید.

دوستیابی کند، والدین باید یک متخصص بهداشت روان یا روان‌پزشک کودک و نوجوان باشند.

چگونه تشخیص اضطراب در کودکان داده می‌شود؟

وی مطرح کرد: آیا فرزند شما اختلال اضطرابی دارد یا خیر، اولین قدم مشورت با پزشک متخصص کودک یا ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه کودک است. متخصصان می‌توانند به ارزیابی زیاد اضطراب کمک کنند دست‌یابی به تشخیص درست متخصص در تهیه یک برنامه درمانی که ممکن است شامل روان درمانی، دارو و دخالت در سبک زندگی باشد، به رفع اضطراب کودک کمک می‌کند.

روحانی زاده ادامه داد: اگر علائمی نگرانی و ترس بیش از حد یا علائم جسمی مانند دل درد، سردرد و تپش قلب و یا اضطراب در کودکان دیده شد، وقت آن باشد که به پزشک کودک خود مراجعه کنید. کودک شما همیشه مراقب کارهای شما است. او می‌بیند که چگونه استرس و نگرانی خود را کنترل می‌کنید. او رفتار شما با دیگران را می‌بیند و نحوه برخورد شما با احساسات خود را تحت نظر دارد. ضروری است که برای او یک الگوی مثبت باشید.

روحانی زاده گفت: در یادگیری اجتماعی، محققان دریافته‌اند که کودکان با عروسک‌ها به همان شیوه رفتار بزرگسالان رفتار می‌کنند. کودکانی که شاهد پرخاشگری یک بزرگسال با کودک بودند، در

چرا بیرون خوش‌برخورد و مهربان هستیم ولی در خانه بداخلاق و عصبی

دکتر ریچاردسون، روانشناس، پس از چندین سال تحقیق نتیجه‌گیری کرده است که پرخاشگری افراد به نزدیکان خود بیشتر از نوع پرخاشگری مستقیم است و شامل بدرفتاری‌های مختلف از جمله فریاد، آزار کلامی و فیزیکی می‌شود. ریچاردسون می‌گوید: «ما نسبت به کسانی که دوست‌شان داریم، بی‌رحم‌تر هستیم».



گفته می‌شود.

برای اینکه به فهم کامل‌تر این موضوع برسیم ابتدا نیاز است که معنا و انواع پرخاشگری را بدانیم.

بارون و ریچاردسون پرخاشگری را اینگونه تعریف می‌کنند: هر رفتاری که به هدف آسیب رساندن به موجود زنده دیگری باشد. این تعریف ساده چند مولفه مهم دارد:

۱- پرخاشگری یک رفتار است، نه یک فکر، ایده یا

خبرآنلاین — علی سلیمی: اگر بر رفتارهای خود یا اعضای نزدیک خانواده دقت کنیم احتمالاً خواهیم دید که رفتارهای بسیاری از ما در درون خانه و فضای خانواده با بیرون از خانه و روابط اجتماعی‌مان در جامعه متفاوت است. خیلی از ما نسبت به افراد نزدیک خود یعنی والدین، همسر، خواهر یا برادر سرد، بداخلاق، بی‌حوصله و اصطلاحاً بی‌اعصاب هستیم اما با افرادی که در جامعه با آنها تعامل داریم بسیار خوش‌برخورد، مهربان و با مدارا هستیم. این پدیده چندسالی است که توسط محققان مورد تحقیق قرار گرفته است که به آن پرخاشگری روزمره (every day aggression)

نگرش (بر خلاف عصبانیت یا خصومت)

حال که با انواع مختلف پرخاشگری آشنا شدیم باید به بررسی این موضوع بپردازیم که کدام نوع پرخاشگری در روابط با افراد نزدیک و در خانه بیشتر دیده می‌شود.

۲- پرخاشگری خودآگاهانه و عمدی است و آسیب تصادفی به دیگری پرخاشگری حساب نمی‌شود.

دکتر ریچاردسون؛ روانشناس، استاد دانشگاه و عضو هیئت تحریریه رفتار پرخاشگرایانه و مجله روانشناسی اجتماعی بالینی پس از چندین سال تحقیق نتیجه‌گیری کرده است که پرخاشگری افراد به نزدیکان خود بیشتر از نوع پرخاشگری مستقیم است و شامل بدرفتاری‌های مختلف از جمله فریاد، آزار کلامی و فیزیکی می‌شود. ریچاردسون می‌گوید: «ما نسبت به کسانی که دوستشان داریم، بی‌رحم‌تر هستیم».

۳- پرخاشگری متضمن قصد آسیب است و این آسیب ممکن است اشکال مختلفی داشته باشد که شامل پرخاشگری مستقیم، غیرمستقیم و منفعلانه است.

_ پرخاشگری مستقیم: شامل پرخاشگری فیزیکی، حمله کلامی، ضربه زدن، اعمال آزاردهنده و فریاد زدن

_ پرخاشگری غیرمستقیم: به معنای آسیب به فردی نه به شکل مستقیم بلکه به واسطه فرد یا شیئی دیگر مانند شایعه‌پراکنی، تهمت و آسیب رساندن به اموال. پرخاشگری غیرمستقیم بسیار شبیه به مفهوم پرخاشگری اجتماعی است که به معنای آسیب رساندن با برهم زدن و لطمه زدن به روابط دیگری.

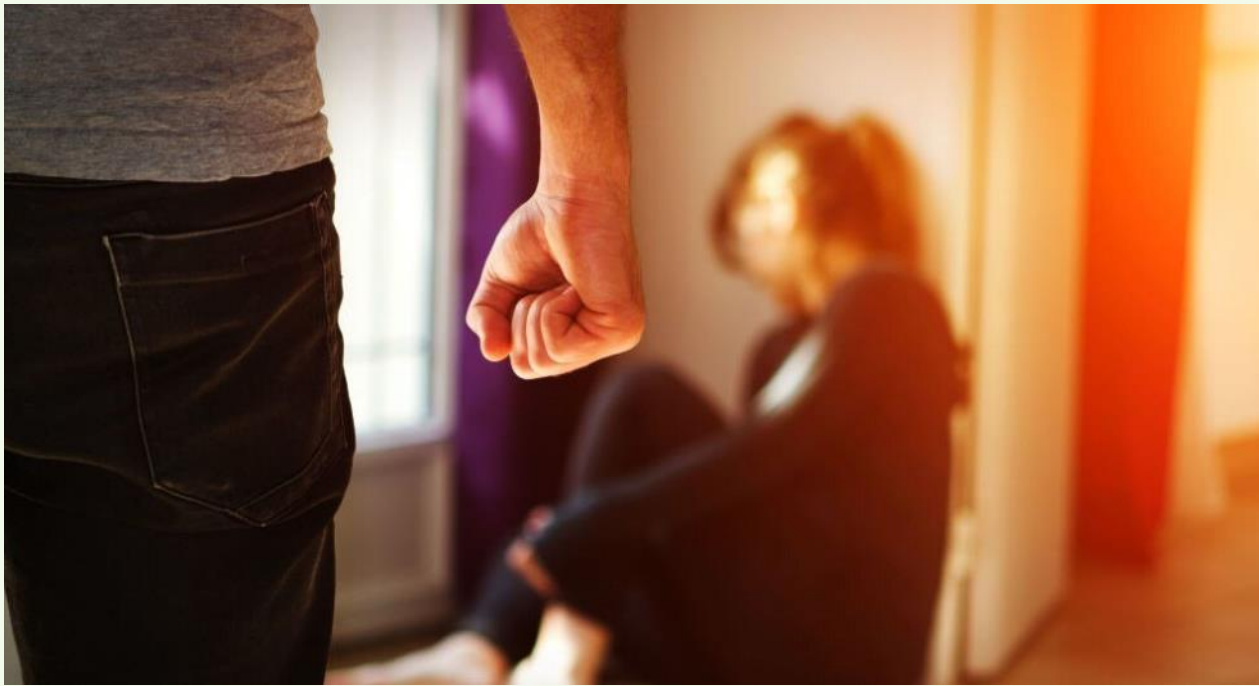
اما این گونه رفتارهای ما چه دلایلی می‌تواند داشته باشد:

_ نزدیکان ما بیشتر ما را عصبانی می‌کنند زیرا که توقع ما از نزدیکان خود بسیار بیشتر است

_ پرخاشگری منفعلانه: این نوع پرخاشگری شامل مواردی مانند دیر جواب دادن یا جواب ندادن زنگ‌ها و پیام‌ها، بی‌توجهی و بی‌مחلی به دیگری است که در آن سعی می‌شود به شکل منفعلانه و انجام ندادن یک سری کارها به دیگری آسیب رساند. این نوع پرخاشگری در روابط عاشقانه بیشتر دیده می‌شود.

ما سال‌ها کنار آنها زندگی کرده‌ایم و انتظار داریم نسبت به افکار و احساسات ما شناخت بالایی داشته باشند. به همین خاطر وقتی رفتاری که باب میل ما نیست از نزدیکمان سر می‌زند بیشتر احتمال دارد که نسبت به آنها پرخاشگری داشته باشیم در صورتی که همان رفتار از یک غریبه باعث رفتار پرخاشگرایانه ما نمی‌شود زیرا توقعی نداریم که آنها نسبت به ما شناخت داشته باشند. مثلا فرض کنید به خاطر کم‌دردی که دو سه روز است دارید تا حد زیادی بی‌حوصله هستید و وقتی مادرتان درخواست خرید از شما می‌کند بسیار عصبانی می‌شوید اما وقتی همکارتان درخواست کمک برای جابجایی میز خود را از شما می‌کند بدون





عصبانیت به او پاسخی می‌دهید زیرا انتظار دارید مادرتان درک کند که شما کم‌رزد دارید ولی چنین توقعی از همکار خود ندارید.

ممکن است از خشمی که نسبت به افراد بیرون از خانه داریم را به خانه آورده و به شکل جابجا شده پرخاشگری خود را به آنها ابراز کنیم و اصطلاحاً خشم خود را سر آنها خالی می‌کنیم. به عنوان مثال فردی که از دست رئیس‌اش عصبانی است و عصبانیت خود بر سر همسر خود خالی می‌کند زیرا عواقب و پیامدهای کمتری برای او خواهد داشت.

تعارضات حل نشده بین ما و افراد نزدیک خود

مثلاً پسر جوانی که با پدر خود تعارضات حل نشده‌ای را از کودکی حمل می‌کند ممکن است نسبت به او بسیار پرخاشگر باشد اما بیرون از خانه و با دوستان خود روابط اجتماعی خوبی را برقرار کند.

هر کدام از این دلایل می‌توانند به طور جداگانه باعث شوند که ما نسبت به نزدیکان خود بد رفتاری بیشتری داشته باشیم که حل و فصل آنها در مرحله اول نیز به تفکیک و شناسایی و تلاش برای تغییر آن دارد.

منبع: sagepub

ما ترس کمتری درباره از دست دادن افراد نزدیک خانواده خود داریم

خانواده ما افرادی هستند که همواره کنار ما بوده‌اند و هستند و هر چقدر هم که با آنها بد رفتاری کرده باشیم احتمال زیاد ما را طرد نکرده و نخواهند کرد و هر طور که شده در نهایت به مراقبت از ما پرداخته‌اند. به همین خاطر این پیش‌فرض در ذهن ما شکل گرفته است که هر چقدر هم بد رفتاری کنیم باز ترک نخواهیم شد و همین موضوع باعث می‌شود با خیال راحت‌تر به خود اجازه می‌دهیم که با آنها بد رفتاری کنیم.

اما ما نسبت به غریبه‌ها هم ترس از طرد شدن داریم و هم تحت فشار اجتماعی خود را می‌بینیم که باید درست برخورد کنیم

به عنوان مثال خیلی از افراد قبل از ازدواج و در دوران نامزدی در جهت کسب تایید دیگری تلاش می‌کنند و بسیار خوش‌برخورد و بااخلاق هستند اما پس از ازدواج رفتار آنها تغییر می‌کند.

جابجایی

جزئیات جنایت تروریستی ۱۳ دی به روایت استاندار کرمان



استاندار کرمان بیان کرد: حادثه تروریستی ۱۳ دی ماه بسیار تلخ بود، شهدای ما بیشتر زن‌ها و دخترچه‌ها هستند و صحنه بسیار سختی بود و دل همه را سوزاند و بررسی‌ها در حال انجام است و باید کمک کنیم، تلخی حادثه کمتر شود و به مجروحان توجه لازم صورت گیرد. استاندار کرمان که معتقد است بعضی صحبت‌های مطرح‌شده در مورد حادثه ۱۳ دی ماه به شکل عقده‌گشایی بوده است، ادامه داد: بعضی‌ها سعی کردند، انتقام خود را از اشخاص و سیستم‌ها بگیرند و دنبال نان و کاسبی بودند و به دستگاه‌های مسؤول در حوزه امنیت حمله کردند.

استاندار کرمان به بیان جزئیاتی بیشتر از جنایت ۱۳ دی‌ماه گلزار شهدای کرمان پرداخت و گفت: یک تیم کاملاً حرفه‌ای پشت کار این جنایت بود و سرتیمی که این افراد انتحاری را آورده و آموزش داده هم حرفه‌ای بوده است.

به گزارش خبرگزاری فارس از کرمان، محمد مهدی فداکار ظهر امروز یکشنبه ۲۴ دی‌ماه در شورای اداری استان سرکشی و احوالپرسی از خانواده شهدا و مجروحان حادثه تروریستی ۱۳ دی‌ماه گلزار شهدای کرمان را مورد تاکید قرار داد و اظهار کرد: اجازه ندهیم، هیچ‌باری بر دوش خانواده شهدا و مجروحان باشد و کارهای آنها را سر و سامان دهید.

بمب آماده انفجار در کرمان بود و هر یک از این بمب‌های حرفه‌ای تولید شده اگر منفجر می‌شد چند برابر انتحاری صورت گرفته خسارت وارد می‌کرد.

فداکار از تلاش برای شناسایی نقاط ضعف و قدرت و نقطه‌های کور و کمبودها پس از برگزاری سومین سالگرد شهادت سردار سلیمانی در شورای تامین استان کرمان خبر داد و گفت: حفاظت از گلزار شهدای کرمان به دلیل وجود کوه‌ها، جنگل و کمربندی کاربرگی است.

وی با تاکید بر اینکه دشمن از شهید سلیمانی، نام، یاد، راه و علاقه‌مندان وی وحشت دارد، اظهار کرد: آزادگان دنیا از سراسر جهان به مزار شهید سلیمانی می‌آیند و شهید سلیمانی قبله‌ای برای آزادی‌خواهان شده است.

استاندار کرمان در ادامه سخنان خود از شرایط جغرافیایی ویژه استان کرمان سخن به میان آورد و اضافه کرد: کویر طولانی و راه‌های ورودی مختلفی داریم که امکان تهدید وجود دارد.

فداکار بیان داشت: در جلسه شورای امنیت کشور همچنین بحث‌های مرتبط با اتباع بیگانه و کویر را به صورت ملی مطرح کردیم و این در شرایطی است که طرد اتباع غیرمجاز به شکل روزانه صورت می‌گیرد، اما خلاءهای قانونی برای ورود اتباع بیگانه داریم.

فداکار با اشاره به اینکه حمله به نیروهای حفظ متصدی امنیت بدترین کار ممکن است، ابراز داشت: بعضی از آدم‌های عنود و لجوج هم سعی کردند به شهدا توهین کنند.

وی با یادآوری اقدامات صورت گرفته در سومین سالگرد شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی در سال گذشته افزود: سال گذشته که نرده‌هایی در دورتادور گلزار شهدا برای بحث‌های امنیتی زده شد، این موضوع را مطرح کردند که زیبایی‌های بصری گلزار را از بین نبرید.

استاندار کرمان ادامه داد: حتی این موضوع مطرح می‌شد که چرا مردم را می‌گردید، اما امسال برعکس این حرف‌های‌شان را می‌گفتند و دنبال عقده‌گشایی هستند.

فداکار اضافه کرد: برای حفظ امنیت و حفاظت از جان مردم کارهای زیادی انجام شد، اما ما دشمن کینه‌توزی داریم که توطئه‌ها را از ابتدای انقلاب اسلامی آغاز کردند و همچنان ادامه دارد و این کشور و آن کشور و این دولت و آن دولت ندارد و آمریکا و رژیم صهیونیستی با ما دشمن هستند، زیرا جمهوری اسلامی هیچ‌گاه رژیم صهیونیستی را به رسمیت نشناخته است.

وی با تاکید بر اینکه نیروهای امنیتی و انتظامی مراقبت‌های دائمی دارند، تصریح کرد: ۶۰ بمب تا قبل از محرم کشف شده است که از این تعداد ۱۶

استاندار کرمان اظهار داشت: انتحاری دومی نیز وقتی دیده از گیت نمی‌تواند رد شود خودش را در نزدیکی گیت سمت تخت درگاه‌قلی‌بیگ منفجر کرده است.

فداکار اضافه کرد: گروه‌های زیادی برای بررسی حادثه تروریستی ۱۳ دی به کرمان آمده‌اند زیرا دستگاه‌های مختلفی در این زمینه مسؤولیت دارند.

وی با اشاره به اینکه بخشی دادستان کرمان از لحظات اولیه حادثه تروریستی ۱۳ دی‌ماه در صحنه حضور داشت، ابراز داشت: مراسم چهارمین سالگرد شهادت سردار سلیمانی از تلویزیون به صورت مستقیم پخش می‌شد و عده زیادی همان لحظه انفجار از حادثه خبردار شدند.

استاندار کرمان با اشاره به اینکه در لحظات اولیه هنوز ابعاد حادثه تروریستی ۱۳ دی‌ماه مشخص نبود (اشاره به برخی از خبرهای منتشر شده با موضوع استفاده از ریموت برای انفجار و دیگر خبرها) تصریح کرد: به نحوی به مسائل پرداخته بودند که انگار شاهد و ناظر صحنه بوده‌اند، اما بعد مشخص شد، انتحاری بوده است.

فداکار با بیان اینکه اطلاع‌رسانی هم تقسیم کار دارد و شهدا را پزشکی قانونی و زخمی‌ها را اورژانس باید اعلام می‌کرد، افزود: بعضی از افراد غیرمسؤول مصاحبه کرده بودند در حالی که شرح

وی با یادآوری دوباره ارزیابی صورت گرفته برای شناسایی نقاط ضعف و قدرت در شورای تامین استان کرمان اظهار کرد: کمیته ایمنی را از کمیته امنیت جدا کردیم تا اقدامات به نحو بهتری انجام شود.

استاندار کرمان از تدوین دستورالعمل برای تدفین اموات، وسیع‌تر شدن پارکینگ، ایجاد پل هوایی، ایجاد رینگ امنیتی و فنس‌کشی با حضور نگهبان، استقرار ۱۲۰ دوربین، تامین روشنایی جنگل در محدوده گلزار شهدای کرمان خبر داد و خاطر نشان کرد: نقطه کور در این منطقه نداشتیم و با پهباد و دوربین‌های حرارتی و دید در شب هم منطقه را رصد می‌کنیم.

فداکار از وجود گیت در ورودی گلزار شهدا از سمت زیرگذر جبلیه خبر داد و بیان داشت: این گیت به دلیل ترافیک جمعیتی در ۱۳ دی ماه جمع‌آوری شد اما سگ‌های مواد منفجره‌یاب و چهره‌زن‌ها از تهران آمدند و فرد انتحاری سگ‌ها و پلیس را دیده و نتوانست وارد رینگ امنیتی شود و همانجا خودش را منفجر کرد.

وی نیز مانند بعضی دیگر از مسؤولان بر این موضوع تاکید کردند که فرقی نمی‌کرد گیت ۱۰۰ متر این طرف‌تر یا آن طرف‌تر باشد و بیان کرد: تروریست‌ها می‌خواستند داخل گلزار شهدای کرمان انفجار را انجام دهند، اما نتوانستند، وارد رینگ امنیتی شوند.

کارت بانکی را در اختیار این افراد قرار داده است و خریدهایشان از جمله ساچمه‌ها را از طریق یک کارت ایرانی انجام داده‌اند و بی‌دقتی‌هایی بود که انجام شده است.

فداکار در بخش دیگری از سخنان خود از مدیریت صحنه در این حادثه تلخ تشکر کرد و بیان داشت: به دلیل پیش‌بینی‌های مفصل شاهد این بودیم که امکاناتی مانند آمبولانس‌ها و نیروهای امدادی در نزدیک محل حادثه مستقر بودند و خیلی سریع مجروحان به بیمارستان‌ها اعزام شدند و همه بیمارستان‌ها کمک کردند و تلاش برای حفظ جان زخمی‌ها را انجام دادند.

وی یادآور شد: ۳ یا ۴ جلسه شورای تامین استان کرمان با ۳۳ مصوبه و ۱۵ جلسه شورای تامین شهرستان کرمان با ۱۴۰ مصوبه برای برگزاری چهارمین سالگرد شهادت سردار سلیمانی برگزار شده بود.

پایان پیام/

حال وجود دارد و در این نوع حادثه‌ها باید استاندار یا معاون سیاسی و امنیتی وی مصاحبه را انجام دهند.

استاندار کرمان از شناسایی خانه تروریست‌ها در غروب روز حادثه خبر داد و یادآور شد: جلیقه‌های انفجاری دیگری هم در این خانه کشف شد.

فداکار اضافه کرد: مراسم تشییع شهدای جنایت تروریستی ۱۳ دی‌ماه گلزار شهدای کرمان را می‌خواستیم به صورت راهپیمایی و شکوه هرچه بیشتر برگزار کنیم اما تهدیداتی متصور شد که اعلام کردیم، مکان تشییع در مصلا و به شکل تجمع است، زیرا ضرورت‌های امنیتی وجود داشت.

فداکار این قول را هم داد جزئیات بیشتری از حادثه تروریستی ۱۳ دی‌ماه را در اسرع وقت به مردم ارائه کند.

وی همچنین با اشاره به اینکه تروریست‌ها یک سرتیم داشته‌اند که بعد از توجیه افراد از ایران رفته است به بی‌دقتی‌های صورت‌گرفته در پشتیبانی این افراد توسط برخی افراد اشاره کرد و افزود: این افراد پول خوبی را به صاحبخانه داده‌اند و او هم منزل خودش را به آنها اجاره داده است.

استاندار کرمان تصریح کرد: حتی یک ایرانی نیز

دفاتر خدمات الکترونیکی قضایی اجازه داوری بدون آزمون خواهند داشت

رئیس مرکز آمار و فناوری قوه قضاییه از اعطای مجوز داوری بدون آزمون به مدیران دفاتر خدمات الکترونیکی قضایی برای اولین بار در کشور خبر داد.



حجم عظیمی از ازدحام و شلوغی کاسته و این وظیفه برعهده دفاتر خدمات قرار گرفت و به زودی با راه اندازی سامانه خدمات غیرحضوری دفاتر خدمات الکترونیک قضایی، مردم می‌توانند در منازل خود برخی از درخواست‌های خود را ثبت و برای دفاتر ارسال کنند.

به گزارش خبرگزاری موج، محمد کاظمی فرد عصر پنجشنبه در جلسه بررسی مسائل، چالش‌ها و آسیب‌های مرتبط با دفاتر خدمات الکترونیک قضایی مازندران هدف از راه اندازی دفاتر خدمات الکترونیک قضایی را برداشتن بار ازدوش دستگاه قضایی و رضایت بیشتر مراجعین ذکر و اظهارکرد: با ورود فناوری اطلاعات و ارائه خدمات مختلف و مورد نیاز مردم در خارج از فضای دادگستری،

رئیس کل دادگستری استان مازندران نیز در سخنانی کوتاه به شرایط دستگاه قضائی قبل از ورود فناوری اطلاعات و شروع به کار دفاتر خدمات الکترونیک قضائی اشاره کرد و گفت: در گذشته یکی از مهم ترین چالش‌ها، ابلاغ اوراق قضائی و اطلاع دادرسی و هزینه های سنگین ناشی از ابلاغ سنتی بود که با ورود فناوری‌های نوین این مشکل کاملاً حل شد.

وی نقش دفاتر الکترونیک قضائی در خدمت رسانی مطلوب و مناسب به مردم را بسیار مهم ذکر و اظهار کرد: دفتر خدمات الکترونیک قضائی با انجام درست امور در پیشرفت و سرعت رسیدگی به امور قضائی مردم، مؤثر بوده و مانع از صرف وقت و انرژی زیاد در امور دادرسی می‌شود.

شایان ذکر است در ابتدای جلسه چند تن از مدیران دفاتر خدمات الکترونیک قضائی و روسای دادگستری به بیان موارد و مشکلات مبتلابه دفاتر خدمات الکترونیک قضائی استان و ارائه راهکار برای حل این مشکلات پرداختند همچنین اکبر ثقفیان قائم مقام مرکز آمار و فناوری اطلاعات و حسن روحانی نیا مدیر عامل کانون دفاتر خدمات الکترونیک قضائی پاسخگوی مطالبات و دغدغهای مطرح شده و پس از طرح نقطه نظرات و مشکلات، کارگاه آموزشی نیز برگزار شد.

رئیس مرکز آمار و فناوری قوه قضائیه افزود: با افتتاح سامانه خدمات غیرحضوری دفاتر خدمات الکترونیک قضائی در آینده نزدیک، شلوغی دفاتر کاهش واز صرف هزینه‌های بسیاری پیشگیری می‌شود.

وی همچنین از حذف منع داوری دفاتر خدمات قضائی خبر داد و گفت: در جلسات مختلفی که با مرکز حل اختلاف قوه قضائیه برگزار شد با پیگیری مجدانه ی این موضوع، موفق به اعطای مجوز داوری به مدیران دفاتر خدمات الکترونیک قضائی شده و به زودی برای اولین بار مدیران دفاتر خدمات با سازوکاری بدون آزمون پروانه داوری دریافت خواهند کرد.

رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه همچنین گفت: توسعه خدمات به صورت جدی در دستور کار مرکز قرار دارد و در همین راستا، عناوین خدمات دفاتر خدمات الکترونیک قضائی از ۳۵ عنوان به ۷۰ عنوان در سال آینده افزایش می‌یابد.

کامپی فرد در پایان از برگزاری این جلسه و حضور قضات، رؤسای دادگستری و مدیران دفاتر خدمات الکترونیک قضائی در کنار هم و بررسی چالش‌ها و مشکلات در فضایی صمیمی و دقت و تیزبینی در ارائه راهکارها اظهار رضایت کرد و خواستار برگزاری جلسات با این کیفیت در سایر استان‌ها شد.

عقب‌گرد در قانون افزایش ظرفیت پزشکی!



به سبب دسترسی نداشتن به پزشک متخصص است.»

دو سال قبل ۱۶۵ نفر از نمایندگان مجلس، در نامه‌ای به رئیس‌جمهور از طرح افزایش ظرفیت دانشجویان پزشکی حمایت کردند و در نهایت پس از کش و قوس‌های فراوان افزایش سالیانه جذب ۲۰ درصد دانشجوی پزشکی مورد موافقت اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی قرار گرفت.

وزیر بهداشت بهرام عین‌اللهی آذرماه ۱۴۰۰ در حاشیه جلسه کمیسیون اصل ۹۰ مجلس اعلام کرد «در کشور کمبود پزشک داریم و با توجه به زیرساخت‌ها، ظرفیت‌ها با یک شیب طی چهار سال افزایش می‌یابد. وزیر بهداشت در همین جلسه وعده داد که «حتماً ۳۰ درصد پزشکان متخصص باید به مناطق محروم بروند».

وضعیت کمبود پزشک متخصص را می‌توان به بیماری تشبیه کرد که حالش وخیم است و به درمان نیاز دارد اما وزارت بهداشت از افزایش ظرفیت پذیرش دانشجوی پزشکی است طرفه می‌رود.

خبرگزاری فارس - گروه سلامت: هر ۱۰ هزار نفر، فقط شش پزشک متخصص! این یک واقعیت در نظام سلامت است. موضوعی که باعث شده بیماران مناطق محروم برای درمان یک بیماری ساده کیلومترها مسیر طی کنند تا به مطب پزشک شهر برسند.

سال‌هاست که زنگ خطر کمبود پزشک در برخی رشته‌های مادر همچون بیهوشی، قلب، اطفال و جراحی زنان و زایمان به صدا درآمده است. درحال حاضر به ازای هر ۷۰۰۰ زن در کشورمان فقط یک پزشک متخصص زنان وجود دارد، به همین علت هم رئیس سازمان نظام پزشکی کشور محمد رئیس‌زاده می‌گوید «۱۷ درصد مرگ و میر مادران

سال پذیرش	افزایش پذیرش در سال هدف	جمع پذیرش در سال هدف
۱۴۰۰	-	حدود ۸۰۰۰ نفر
۱۴۰۱	۱۶۰۰ نفر معادل ۲۰ درصد	۹۶۰۰ نفر
۱۴۰۲	۱۹۲۰ نفر معادل ۲۰ درصد	۱۱۵۲۰ نفر
۱۴۰۳	۲۳۰۴ نفر معادل ۲۰ درصد	۱۳۸۲۴ نفر
۱۴۰۴	۲۷۶۵ نفر معادل ۲۰ درصد	۱۶۵۸۸ نفر

«مصوبه افزایش ظرفیت پزشکی به عنوان یک تصمیم ملی و از موضوعات و تصمیمات استراتژیک کشور محسوب می‌شود که باید درست اجرا شود».

به گفته کارشناسان قانون افزایش ظرفیت پزشکی به هشت همت بودجه نیاز دارد، در همین راستا رئیس جمهور سیدابراهیم رئیسی گفته است «دولت خود را موظف به ایجاد زیرساخت‌ها می‌داند. ما بر افزایش دانشجو، پرستار و توسعه زیرساخت‌ها و تربیت پزشک تأکید داریم».

پایان پیام/

مصوبه افزایش ظرفیت پزشکی درحالی تصویب شد که براساس گزارش کمیسیون اصل ۹۰ مجلس، سرانه پزشک عمومی ۱۳۰ پزشک به ازای ۱۰۰ هزار نفر است و این رقم در کشورهای پیشرفته به چیزی حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ پزشک می‌رسد. وضعیت سرانه پزشک متخصص هم در ایران بغرنج است و شامل ۶۲ پزشک به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر است، درحالی که این آمار برای کشورهای اروپایی حدود ۲۵۰ تا ۳۵۰ پزشک و برای کشورهای منطقه، ۱۴۳ پزشک به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر است.

حالا با گذشت دو سال از اجرای این قانون وزیر بهداشت می‌گوید «در حال حاضر ظرفیت ما پر

شده و بیش از این امکان افزایش ظرفیت نیست، تصمیم داریم در پیشنهادی به شورای عالی انقلاب فرهنگی، اجرای این مصوبه را در سال آینده متوقف کنیم»، اما معاون شورای عالی انقلاب فرهنگی رجبعلی برزویی معتقد است



امیری که رگش را برای توسعه ایران گذاشت



فراهانی معروف به امیرکبیر صدراعظم ناصرالدین شاه قاجار در سال ۱۲۳۰ بود.

تولد

حاصل ازدواج قربان و فاطمه در تاریخ ۱۹ دی ۱۱۸۵ در روستای هزاوه منطقه فراهان استان مرکزی به دنیا آمد و نامش را محمدتقی گذاشتند. محمدتقی دارای یک برادر به نام محمدحسن بود.

کربلایی قربان پدر محمدتقی، آشپز میرزا عیسی

عمده افرادی که محمدتقی فراهانی از بعد از مرگ محمد شاه قاجار باعث رشد و بقائشان شد، از بعد از اجرای مجموعه اصلاحات فرهنگی و اقتصادی، بر علیه شدند. از مهدعلیا و پسرش ولیعهد که نگران نرسیدن به تاج و تخت پادشاهی بودند، بگیر تا دیوانیان و درباریان عصر ناصری که امیرکبیر با گرفتن امان‌نامه، غضب شاه را فرونشاند و ضامن بقاء عمر و دولتشان شد.

به گزارش ایسنا، ۱۸ دی، صد و هفتاد و دومین سالروز اجرای فرمان قتل میرزا محمدتقی خان

داد. میرزا وقتی علاقه و هوش پسر آشپزش را دید از او پرسید: «محمدتقی تو کجا درس خواندی؟» و محمدتقی جواب داد: «روزها که غذای آقا زاده‌ها را می‌آورم، ایستاده می‌شنوم.»

میرزا برای تشویق محمدتقی به او انعام داد اما محمدتقی انعام را نگرفت و به گریه افتاد. او وقتی سوال میرزا را که پرسید: «پس چه می‌خواهی؟»، شنید، جواب داد: «به معلم امر فرمایید درسی را که به آقا زاده‌ها می‌دهد به من هم بیاموزد.» و به



این ترتیب محمدتقی تحت تعلیم استاد قرار گرفت و شیوه‌های منشی‌گری، نامه‌نگاری و صدور احکام دیوانی را از او آموخت.

محمدتقی با نشان دادن هوش و استعدادش، میرزای بزرگ را ترغیب کرد تا نوشتن و تحریر برخی احکام و نامه‌های دیوان را به او بدهد. این

قائم‌مقام فراهانی معروف به سیدالوزرا و میرزای بزرگ بود. او بعد از میرزا عیسی، ناظر آشپزخانه ابوالقاسم قائم‌مقام فراهانی معروف به میرزای ثانی، پسر میرزا عیسی شد.

کربلایی قربان در پیری، قاپونچی میرزای ثانی شد.

رفت و آمد کربلایی قربان به خانه اعیانی میرزای بزرگ و ابراز علاقه محمدتقی به یادگیری و آموزش باعث شد میرزا عیسی او را در کنار فرزندانش برای آموختن قرار دهد.

محمدتقی در کودکی نهار محمدحسین و محمدحسن فرزندان میرزا را می‌آورد و در بیرون حجره مکتب‌دار می‌ایستاد تا ظرف‌های غذا را برگرداند. این توقف و با علاقه گوش کردن درس از سوی محمدتقی موجب یاد گرفتن آنچه استاد به فرزندان میرزا عیسی می‌آموخت، شد.

میرزای بزرگ روزی برای اطلاع از وضعیت درس خواندن پسرانش به حجره استاد رفت و سوالی از فرزندانش پرسید اما آنان نتوانستند جواب پدر را بدهند. محمدتقی که در نزدیک حجره بود خودش را به آنجا رساند و از میرزا خواست سوالاتش را از او بپرسد و محمدتقی پاسخ همه سوالات را میرزا را

میرزا محمدتقی دو بار ازدواج کرد. ازدواج اولش با دختر عمویش، جانِ جانِ خانم دختر حاج شهباز خان فراهانی بود. او از این ازدواج صاحب سه فرزند شد با این حال در دوره صدارت ناصرالدین شاه از جانِ جانِ خانم جدا شد.

محمدتقی بعد از جدایی از دختر عمو در ۴۳ سالگی به پیشنهاد ناصرالدین شاه با ملک نسا خانم معروف به ملکزاده خانم و عزت‌الدوله تنها خواهر تنی ناصرالدین شاه ازدواج کرد.

عزت‌الدوله متولد ۱۲۱۱ و محمدتقی متولد ۱۱۸۵ بود. با آنکه عزت‌الدوله ۲۶ سال از میرزا کوچکتر بود اما مراسم عقد دائمی آنان در تاریخ ۲۶ بهمن ۱۲۲۷ در کاخ سعدآباد برگزار شد. میرزا از این ازدواج صاحب دو دختر شد.

میرزا محمدتقی فراهانی مدتی بعد از وصلت با خاندان قاجار در نامه‌ای به ناصرالدین شاه، گفت: «از اول بر خود قبله عالم معلوم بود که نمی‌خواستم در این شهر، صاحب خانه و عیال شوم. بعد به حکم همایون و برای پیشرفت در خدمت به شما، این عمل را مرتکب شدم.»

وضعیت ادامه یافت تا محمدتقی به مرور به دبیری میرزای بزرگ منصوب شد. میرزا اصول و قواعد کار دیوانی را به محمدتقی آموخت.

خدمت محمدتقی در دستگاه میرزای بزرگ باعث باز شدن پای او به عمارت ناصرالدین میرزا، ولیعهد محمد شاه قاجار شد. استمرار در رفت و آمد و حمایت از ناصرالدین، رفته رفته موجب اعتماد ولیعهد به محمدتقی و باز شدن پای او به دستگاه دیوانی او شد. دلسوزی محمدتقی موجب شد پس از درگذشت محمد شاه، او در همکاری با ملکجهان خانم ملقب به مهدعلیا مادر ناصرالدین، لشکر شاهی را در حمایت از ناصرالدین بسیج کند و زمینه انتقال او از تبریز به تهران و تاجگذاری و نشستن بر تخت پادشاهی را به وجود آورد. با نشستن ناصرالدین شاه بر تخت پادشاهی، محمدتقی به عنوان اولین صدراعظم شاه جدید منصوب شد.

القاب محمدتقی

مهمترین القاب محمدتقی فراهانی کربلایی محمدتقی، میرزا محمدتقی خان، مستوفی نظام، وزیر نظام، امیر نظام، امیرکبیر، امیر اتابک اعظم بود.

۱۲۲۱ آغاز شد و بعد از چهار سال که از حضور او در کسوت امیر نظام در کشور عثمانی گذشت، قرارداد صلح با موضوع رفع اختلافات مرزی با دولت عثمانی امضا شد.

میرزا محمدتقی بعد از حل و فصل مسالمت‌آمیز اختلافات مرزی با دولت عثمانی از تاریخ ۱۱ خرداد ۱۲۲۶ به بعد مورد توجه ویژه محمد شاه قاجار قرار گرفت و به شاه نزدیک شد.

با مرگ محمد شاه، میرزا محمدتقی در همکاری با ملک جهان مادر ناصرالدین زمینه حرکت او از تبریز به تهران و تاجگذاری ناصر را به وجود آورد و ناصرالدین در تاریخ ۲۲ شهریور ۱۲۲۷ پس از تاجگذاری بر تخت پادشاهی نشست.

از فاصله مرگ محمد شاه تا رسیدن ناصرالدین میرزا ولیعهد جوان از تبریز به پایتخت و نشستن بر تخت سلطنت، تصمیم‌گیری برای دربار و دیوان برای چند روز توسط مهدعلیا انجام شد.

با رسیدن خبر مرگ محمد شاه به تبریز، ولیعهد و



دیوان و دولت

ورود میرزا محمدتقی فراهانی به امور دیوانی با تحریر نامه‌های اداری و لشکرنویسی در خانه میرزای بزرگ آغاز شد.

میرزا محمدتقی در اواخر دوره سلطنت فتحعلی شاه در زمره نیروهای محمدخان زنگنه امیر نظام و پیشکار آذربایجان قرار گرفت و در اوائل سال ۱۲۱۶ به عنوان وزیر نظام آذربایجان و امیر نظام منصوب شد. او در تاریخ ۲۰ دی ۱۲۱۶ به همراه ناصرالدین میرزا ولیعهد محمد شاه به روسیه رفت و با نیکلای اول تزار روس در منطقه ایروان ملاقات کرد.

میرزا محمدتقی در دوران سلطنت محمد شاه ریاست نمایندگی دولت ایران در کمیسیون صلح ارزنه‌الروم و وکیل تام‌الاختیار ایران در این کمیسیون بود. مذاکرات کمیسیون صلح در اسفند

منصبان به رعیت از اعم اقدامات امیرکبیر بود.

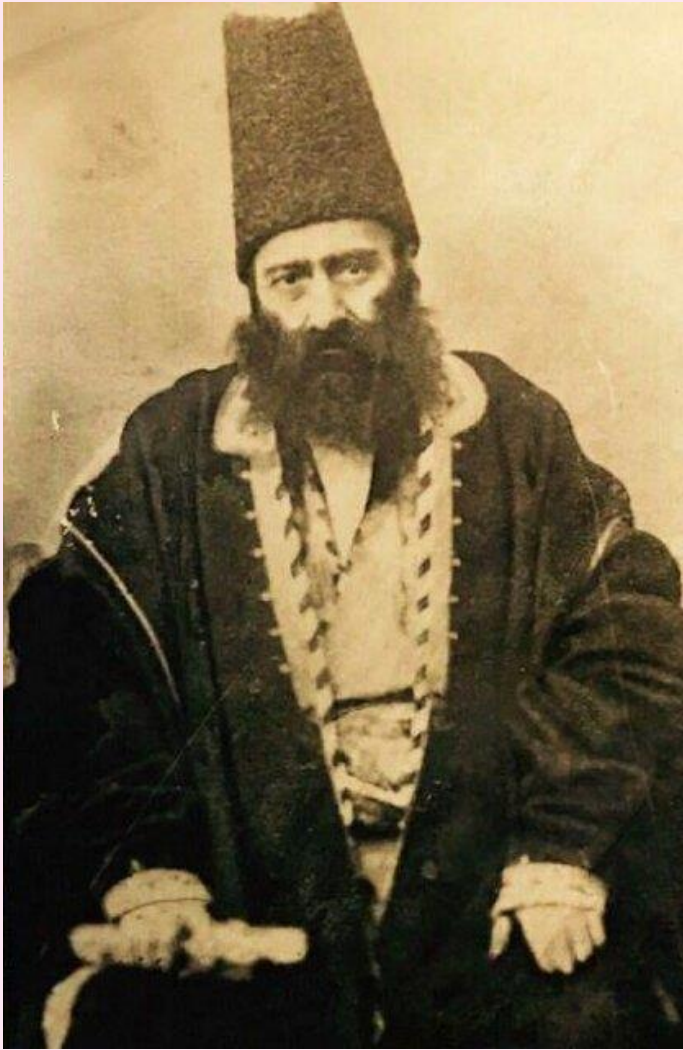
از دیگر اقدامات مهم امیرکبیر پایان دادن به شورش محمدحسن خان سالار فرزند اللهیارخان آصفالدوله در خراسان در ۲۶ آبان ۱۲۲۸ و نظم بخشیدن به امور اداری دربار و دیوان و ایجاد سازمان نظارتی قوی‌تر بر عملکرد شاهزادگان و شاهدختان، خاندان سلطنت، رجال و صاحبان قدرت، تلاش برای برقراری عدالت و امنیت در دیوان شاهی، جلوگیری از شکنجه و آزار متهمان و مجرمان، جلوگیری از پناهندگی جنایتکاران و مجرمین سیاسی به سفارتخانه‌های کشورهای خارجی بود.

امیرکبیر ساختار قشون ارتش را بازسازی و نظم نظامی را تقویت کرد همچنین چاپارخانه، تذکره‌خانه، ساخت بازار مسقف، تیمچه و سرای امیر در تهران، تأسیس سازمان امنیتی، خبررسانی، خفیه‌نویسی، اصلاحات قضایی و پایان دادن به بست‌نشینی اعتراضی در حرم امامان و امامزادگان و انحرافات عمیق به وجود آمده در این زمینه را دستخوش تغییر کرد.

مادرش مهدعلیا پول کافی برای رساندن خود به تهران نداشتند. میرزا محمدتقی خان با اطلاع از این مسئله به سرعت وارد شد و با استقراض از یکی از تجار تبریز و جمع کردن شش لشکر پیاده و سواره، مادر و پسر را برای سفر به تهران یاری کرد. دلسوزی و همراهی امیرکبیر در این دوره حساس موجب تعمیق رابطه دوستانه ناصرالدین میرزا با محمدتقی فراهانی شد.

میرزا که تا قبل از شروع سلطنت ناصرالدین شاه، منصب امیر نظامی را بر عهده داشت پس از نشستن ناصرالدین شاه بر تخت پادشاهی صدراعظم ایران شد و القابی چون «امیرکبیر» و «اتابک اعظم» را از شاه دریافت کرد.

امیرکبیر با شروع صدارتش اصلاحات مختلفی در دیوان شاهی در حوزه‌های سیاسی، امنیتی، مالی، اقتصادی و فرهنگی به وجود آورد از جمله کاهش نفوذ و دخالت دول روس و انگلیس به دربار ایران با باز کردن پای سیاستمداران آمریکایی به ایران در سال ۱۲۲۵، برقراری امنیت و پایان دادن به شورش‌های داخلی ناشی از ضعیف شدن دولت مرکزی، اصلاحات مالی و جلوگیری از ظلم صاحبان



اقدامات فرهنگی

امیرکبیر شخصی دیندار و مقید بود که در ارتقای منزلت بزرگان و علمای روحانی در عصر ناصری تلاش زیادی کرد. نقش برجسته و موثر امیرکبیر در سرکوب شورش بابیان و از بین رفتن فرقه بابیه با محاکمه و اعدام بنیانگذار آن موجب تحکیم بیش از پیش روابط او و علمای دینی داشت.

انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه، ترجمه متون و کتب خارجی و انتشار کتب داخلی و خارجی و دستگیری و

او تلاش زیادی کرد تا مدرسه دارالفنون در تهران بنا کند و بالاخره موفق شد ۱۳ روز قبل از اجرای حکم قتلش در تاریخ هشتم دی ۱۲۳۰ به این آرزویش جامع عمل بپوشاند.

میرزا محمدتقی در سال ۱۲۱۴ در لشگر آذربایجان به شغل و لقب مستوفی نظام منصوب و ملقب شد. در این زمان ناصرالدین میرزا حاکم آذربایجان بود.

میرزا در این دوره وارد سیاست شد و خدمات قابل توجهی انجام داد از جمله با سفر به روسیه از روس‌ها به دلیل قتل گریبایدوف نماینده روسیه در مذاکرات صلح پس از جنگ‌های ایران و روس، عذرخواهی کرد.

او همچنین برای حل اختلافات مرزی با امپراتوری عثمانی با حضور در معاهده مرزی ارزنه‌الروم توانست اختلاف مرزی را به نفع ایران پایان دهد.

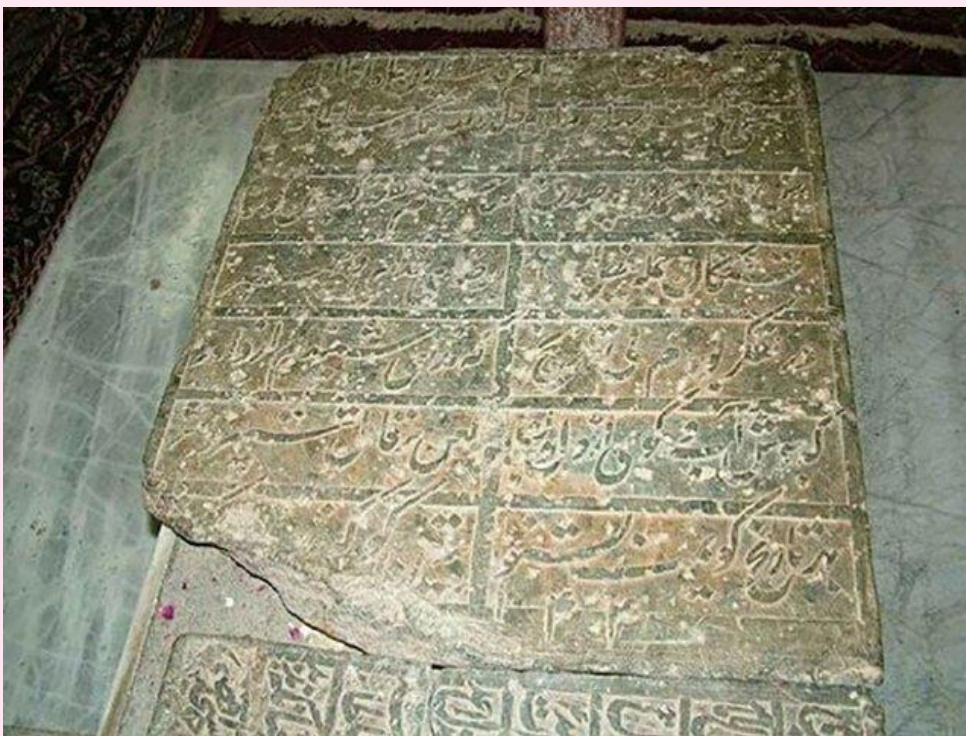
میرزا پس از انجام موفق این مسوولیت‌ها به سمت پیشکار ولیعهد منصوب شد.

اعدام سید علی محمد باب بنیانگذار فرقه بهائیت در ایران از جمله اقدامات فرهنگی امیرکبیر بود.

برآمدند اما ناکام ماندند. در چنین شرایطی امیرکبیر به سرکوب بهائیان و رهبران آن پرداخت که این مسئله موجب جلب اعتماد بیشتر ناصرالدین شاه به او و تقویت جایگاهش نزد علما و بزرگان روحانی شد.

ایران در اواخر سلطنت محمد شاه گرفتار فرقه بهائیت شد. این گرفتاری به شکل شورش‌ها و

بلوهای اجتماعی و فرهنگی در دوره سلطنت ناصرالدین شاه ظاهر شد. بهائیان در این دوره با ایجاد بی‌نظمی و شورش در شهرهای مختلف کشور خواسته‌هایشان را مطرح کردند و تلاش زیادی برای تضعیف قدرت مرکزی کردند. فتنه باب در شهرهای شمالی و شمال‌غربی کشور مشکلات زیادی برای کشور به وجود آورد.



علاوه بر بلوای بابیان، شورش بزرگی توسط ملاحسین بشرویه و هوادارانش در خراسان به راه افتاد. در زنجان نیز یکی دیگر از پیروان باب به نام محمدعلی زنجانی قیام کرد و مدتی طولانی این شهر را گرفتار آتش و خون کرد.

حکم قتل

مجموعه اصلاحات امیرکبیر موجب کینه و دشمنی بسیاری از صاحبان قدرت، شاهزادگان و دیوانیان به رهبری مهدعلیا مادر ناصرالدین شاه شد. با تعمیق اختلافات و کینه‌های درباریان و از همه مصمم‌تر و پیگیرتر مهدعلیا، قتل امیرکبیر در دستور کار قرار گرفت.

بهائیان تهران نیز در دوره‌ای از سال‌های پادشاهی ناصرالدین شاه درصدد قتل او و صدراعظمش

منابع:

عباس اقبال آشتیانی، میرزا تقی‌خان امیرکبیر، تهران، موسسه انتشارات نگاه، ۱۳۹۰، ص ۱۰۳

فریدون آدمیت، امیرکبیر و ایران، تهران، شرکت سهامی انتشارات خوارزمی، چاپ هفتم، ۱۳۶۲، ص ۵۳

ایرج افشار، چهل سال تاریخ ایران در دوره پادشاهی ناصرالدین شاه، تهران، مرکز تحقیقات علوم اسلامی، ۱۳۶۷، ص ۴۵۷

انتهای پیام

با اغوای شاه توسط درباریان و اطرافیان او و با تحریک بیگانگان، امیرکبیر از صدارت عزل و به حکومت کاشان منصوب شد. بعد از آن تمام افراد داخلی و خارجی که از زمان صدارت امیر از او ناراضی شدند منتظر فرصت بودند.

با دست به دست هم دادن آنان، حکم قتل امیرکبیر از ناصرالدین شاه گرفته شد. علی خان حاجب‌الدوله با اینکه از سوی امیرکبیر بسیار مورد شفقت قرار گرفته بود، مامور اجرای حکم شد.

او با زدن رگ دست امیرکبیر در حمام فین کاشان در روز جمعه ۱۸ دی ۱۲۳۰ ماموریت خود را به پایان رساند.

بدن میرزا محمدتقی فراهانی امیرکبیر به کربلای معلی منتقل شد و طبق وصیتش در یکی از صحن‌های حضرت اباعبدالله الحسین (ع) به خاک سپرده شد.

موشک باران مقر تروریستی کرمان و راسک توسط سپاه



موشک‌های بالستیک در عملیات ساعاتی پیش خبر داد.

متن اطلاعیه به این شرح است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 " إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنتَقِمُونَ "

ملت عزیز و شریف ایران اسلامی- امت بزرگ اسلام سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در پاسخ به شرارت های اخیر رژیم صهیونیستی در به شهادت رساندن فرماندهان سپاه و جبهه مقاومت، با اشراف و تسلط اطلاعاتی بر مقرها و تحرکات این رژیم در منطقه، با شلیک موشک های بالستیک ، یکی از مقرهای اصلی جاسوسی رژیم صهیونیستی

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در اطلاعیه ای از موشک باران مقر تروریست ها در منطقه خبر داد.

به گزارش گروه سیاسی خبرگزاری فارس، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در ۳ اطلاعیه جداگانه از انهدام مقرهای جاسوسی و تجمع گروهک‌های تروریستی ضد ایرانی در بخش هایی از منطقه با موشک‌های بالستیک خبر داد.

سپاه پاسداران در اطلاعیه شماره ۳ خود تشریح کرد:

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در اطلاعیه شماره ۳ از هدف قراردادن و انهدام مقر جاسوسی رژیم صهیونیستی (موساد) در اقلیم کردستان عراق با

(موساد) در اقلیم کردستان عراق را مورد هدف قرار داده و آن را منهدم نمود.

این مقر مرکز توسعه عملیات جاسوسی و طراحی اقدامات تروریستی در منطقه و خصوصاً کشور عزیزمان بوده است.

به ملت عزیزمان اطمینان می دهیم عملیات های تهاجمی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تا گرفتن انتقام آخرین قطره های خون شهیدان ادامه خواهد یافت.

" وَ مَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ "

عناصر اصلی مرتبط با عملیات های تروریستی اخیر ؛ به ویژه داعش، در سرزمین های اشغالی سوریه را شناسایی و آنها را با شلیک تعدادی موشک بالستیک منهدم نمود.

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به ملت بزرگ ایران اطمینان می دهد ، گروهک های تروریستی بدخواه ملت ایران هرکجا که باشند را خواهد یافت و آنها را به سزای اعمال ننگینشان خواهد رساند.

سایر اهداف منهدم شده اعلام خواهد شد.

" وَ مَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ "

همچنین سپاه پاسداران در اطلاعیه شماره ۲ خود نیز اعلام کرد:

در پی عملیات موشکی ساعتی پیش علیه مقرهای جاسوسی و تجمع گروهک های تروریستی ضد ایرانی در بخش هایی از منطقه، اطلاعیه شماره ۲ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منتشر شد.

متن اطلاعیه به این شرح است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"أَذِنَ لِلَّذِينَ يُقَاتَلُونَ بِأَنَّهُمْ ظَلَمُوا ۗ وَإِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ"

ملت عزیز و شریف ایران اسلامی

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در پاسخ به جنایات اخیر گروهک های تروریستی، در به شهادت رساندن مظلومانه جمعی از هموطنان عزیزمان در کرمان و راسک؛ محل های تجمع فرماندهان و

بیشتر سپاه پاسداران در اطلاعیه شماره ۱ خود از این موشک باران خبر داده بود.

متن اطلاعیه شماره ۱ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی نیز به این شرح است :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به آگاهی ملت شریف و قهرمان ایران اسلامی می‌رساند با توکل به خداوند متعال و عنایات حضرت ولی عصر (عج) در پاسخ به جنایات اخیر تروریستی دشمنان ایران اسلامی مقرهای جاسوسی و تجمع گروهک‌های تروریستی ضد ایرانی در بخش‌هایی از منطقه در نیمه شب امشب با موشک‌های بالستیک سپاه مورد هدف قرار گرفت و منهدم شد.

جزئیات این عملیات متعاقباً اطلاع رسانی خواهد شد.

پایان پیام/

ایران حمله پاکستان به منطقه مرزی را محکوم کرد



در پی انتشار اخباری مبنی بر حمله پاکستان به خاک ایران، وزارت امور خارجه پاکستان در واکنش اولیه خود، ایران را کشوری برادر خواند و گفت که «کاملاً به حاکمیت و تمامیت ارضی جمهوری اسلامی ایران احترام می‌گذارد».

در بیانیه‌ای که روی وبسایت وزارت خارجه پاکستان قرار گرفت، این وزارتخانه اعلام کرد: «صبح امروز پاکستان مجموعه‌ای از حملات نظامی دقیق و کاملاً هماهنگ و هدفمند را علیه مخفیگاه‌های تروریست‌ها در استان سیستان و بلوچستان ایران انجام داد».

سخنگوی وزارت امور خارجه حمله انجام شده توسط پاکستان به نقطه‌ای در منطقه مرزی جمهوری اسلامی ایران را محکوم کرد.

به گزارش گروه سیاست خارجی خبرگزاری فارس، ناصر کنعانی پنجشنبه ۲۸ دی، حمله انجام شده توسط پاکستان به نقطه‌ای در منطقه مرزی ایران را محکوم کرد.

سخنگوی وزارت امور خارجه تاکید کرد به منظور ابلاغ رسمی اعتراض و درخواست توضیح دولت پاکستان در این رابطه، کاردار سفارت این کشور در تهران در حال احضار به وزارت امور خارجه است.

شهرک خورشیدی کشور را ۳ ساعته خریدند



تصویر هوایی از نیروگاه خورشیدی دامغان

سابقه نیروگاه خورشیدی در ایران به سال ۱۳۸۴ باز می‌گردد، جایی که ۶۸۴ پنل خورشیدی ساخت داخل برای اولین بار برق خود را به شبکه تزریق کردند.

شهرک خورشیدی قزوین ۱۰۰ هکتار مساحت دارد، اندازه ۱۲۱ برابر زمین چمن استادیوم آزادی؛ با مدل‌های فعلی بازار برق سبز درآمد ماهانه یک نیروگاه از شهرک خورشیدی ۳۴۰ تا ۴۲۰ میلیون تومان است.

وزارت نیرو گزارش داد که طی یک برنامه ۲ ساله قصد دارد، وسعت شهرک‌های خورشیدی کشور را ۲۲ برابر کرده و از ۱۰۰ هکتار به ۲۲۰۰ هکتار برساند.

ساعت ۱۰ روز ۲۳ دی ۱۴۰۲ اولین شهرک خورشیدی کشور برای جذب سرمایه‌گذار روی درگاه ملی مجوزها قرار گرفت که کمتر از ۳ ساعت به طور کامل توسط مردم خریداری شد.



گروه اقتصادی خبرگزاری فارس: روزگاری خورشید فقط منبع نور و گرما بود، اما امروزه مردم با خورشید هم پولدار می‌شوند.

اولین شهرک خورشیدی کشور در قزوین شامل ۳۱ نیروگاه خورشیدی به ارزش ۹ میلیون یورو معادل ۱۸ هزار سکه تمام بهار آزادی برای تامین مالی و ساخت توسط مردم، روی درگاه ملی مجوزها قرار گرفت.

قرار بود عرضه نیروگاه‌های شهرک خورشیدی قزوین محدودیت زمانی نداشته باشد اما معاون وزیر نیرو محمود کمانی می‌گوید که «کل ظرفیت شهرک خورشیدی، کمتر از ۳ ساعت پُر شد.»



نمایی از یک شهر خورشیدی در کشورهای حاشیه خلیج فارس

شد، یعنی مردم هوشمندانه فهمیده‌اند که در آینده سود تجدیدپذیرها با وجود رکود و بالارفتن هزینه سوداگری در اقتصاد با مالیاتستانی دولت، بیشتر از مسکن و طلاست.

تضمین سودآور بودن تجدیدپذیرها نیازمند بهبود شرایط فروش برق به قیمت واقعی در اقتصاد ایران است، در این راستا راه‌اندازی تابلوی برق سبز در بورس انرژی گامی اثرگذار برای افزایش سودآوری انرژی تجدیدپذیر به حساب می‌آید؛ در تابلوی برق سبز، نیروگاه‌دار به طور مستقیم برق خود را به تابلو عرضه کرده و خریداران پس از پرداخت ارزش واقعی برق، انرژی را دریافت می‌کنند. در شرایطی که متوسط قیمت فروش برق به مردم توسط دولت ۱۰۰ تومان به ازای هر کیلووات ساعت است، برق تجدیدپذیر در مردادماه امسال کیلووات ساعتی ۳۶۰۰ تومان فروش رفت.

پایان پیام/

سازوکار تامین مالی، یکی از مهمترین مسائل انرژی تجدیدپذیر در ایران است و هم اکنون علاوه بر سرمایه مردمی، ظرفیت بخش خصوصی و سرمایه‌گذاری خارجی نیز قطار توسعه برق سبز را به پیش می‌برد.

کارشناس اقتصاد انرژی علیرضا دهقانی زاده جذب سرمایه مردم در بخش مولد اقتصاد ایران را مسئله‌ای غیرممکن تلقی می‌کند و معتقد است، مادامی که رفتار سوداگرانه در بازارهایی نظیر مسکن و طلا وجود دارد، سرمایه‌گذاری مردم در قسمت تولیدی اقتصاد از جمله نیروگاه خورشیدی دور از انتظار است.

در مقابل، استاد دانشگاه مجید میری مردم را بهترین اقتصاددانان معرفی کرده و می‌گوید که وقتی ۳۱ نیروگاه تجدیدپذیر ۳ ساعته تامین مالی

نکته‌های مهم درباره کنسرو ماهی



آماده کردن کنسرو قبل از استفاده به وجود آمده. سئوالات دیگری مانند این که غذاهای کنسروی چگونه تهیه و چه نوع مواد نگهدارنده‌ای به آن افزوده می‌شود، ارزش تغذیه‌ای آنها در مقایسه با غذاهای خانگی و محلی چه میزان است و انواعی از کنسروها که اخیراً در ظروف آلومینیومی بسته‌بندی می‌شوند نیاز به جوشیدن دارد یا نه از جمله این پرسش‌هاست.

برای استفاده از کنسرو حتماً باید آن را بجوشانید؛ پس جوشاندن کنسرو ضروری است. یک تصور غلط وجود دارد که معتقد است چون کنسروهای جدید در ظروف آلومینیومی تهیه می‌شوند، قبل از استفاده نیازی نیست جوشانده شوند. باید به شما بگوییم این تصور کاملاً غلط است. تمام کنسروها با هر محتوایی قبل از مصرف باید جوشانده شوند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره نحوه نگهداری کنسروها از جمله کنسرو ماهی، گفت: پس از باز شدن کنسرو باید تمام محتویات آن مصرف شود یا محتویات آن به یک ظرف ترجیحاً شیشه‌ای و دربسته منتقل و در یخچال نگهداری شود.

گروه سلامت خبرگزاری فارس: به هر نوع غذایی که به روش صنعتی پخته و درون ظروف مخصوصی بسته‌بندی شود که ماندگاری آن بدون نیاز به یخچال و فریزر یک تا دو سال طول می‌کشد غذای آماده کنسروی گویند. هدف از ابداع آن هم سیر کردن سربازان و نظامیانی بود که در گذشته‌های بسیار دور در جنگ‌ها، امکان تهیه و طبخ غذای تازه نداشته‌اند. امروزه مصرف غذاهای کنسروی به خصوص انواع خورش‌ها، خوراک‌ها و حتی پلوهای کنسروی زیاد شده و به همین دلیل سئوالات بسیاری هم در مورد جوشاندن کنسرو و نحوه

زهرایاری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عضو هیأت علمی گروه تحقیقات انستیتو تغذیه با اشاره به روش تهیه کنسرو ماهی و... گفت: کنسروها در حین فرآیند کنسروسازی تحت حرارت بالا قرار گرفته و به روش خلا بسته‌بندی می‌شوند.

کنسروها باید در مکانی دور از گرما و نور مستقیم خورشید نگهداری شوند

به گفته وی با توجه به فرایند کنسروسازی، امکان رشد باکتری در کنسروها تقریباً نزدیک به صفر است؛ مگر آنکه کنسروسازی به درستی انجام نشود یا شرایط نگهداری کنسرو رعایت نشده باشد.

یاری خاطرنشان کرد: کنسروها باید در مکانی دور از گرما و نور مستقیم خورشید نگهداری شوند و حتماً قبل از مصرف باید حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شوند. گرچه جوشاندن کنسرو به منزله از بین رفتن تمام باکتری‌های احتمالی آن نیست.

این عضو هیأت علمی دانشگاه با اشاره به محدودیت نگهداری کنسرو ماهی پس از باز شدن، گفت: گاهی کنسرو ماهی به طور کامل در یک وعده مصرف نمی‌شود و باقیمانده آن برای وعده بعدی نگهداری می‌شود.

کنسروها را پس از باز شدن نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری کرد

وی کنسرو ماهی را بستر مناسبی برای تکثیر باکتری‌های هوازی برشمرد و یادآور شد که نگهداری از کنسرو باز شده تا مدت زمان محدودی امکان پذیر است.

به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه کنسروها را پس از باز شدن نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری کرد و در صورت نیاز به نگهداری در یخچال حتماً باید محتویات آن را به ظرف شیشه‌ای با در بسته و محکم منتقل کرد.

حداکثر تا دو ساعت می‌توان کنسرو ماهی باز شده را در دمای محیط نگه داشت

یاری در صورت عدم دسترسی به یخچال به افراد، توصیه کرد: حداکثر تا دو ساعت می‌توان کنسرو ماهی باز شده را در دمای محیط نگه داشت؛ آن هم به شرطی که هوا خیلی گرم نباشد؛ زیرا گرمای زیاد احتمال فساد و مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه به افراد توصیه کرد: کنسرو ماهی باز شده را بیش از دو روز در یخچال نگهداری نکنند و حتماً باقیمانده کنسرو را در ظرف شیشه‌ای در بسته و محکم در یخچال قرار دهند.

پدر «دختر کاپشن صورتی»: قلبمان از حمله موشکی سپاه به تروریست‌ها آرام شد



که انفجاری تروریستی در این مسیر رخ داد و تعدادی از آن‌ها مجروح شده و تعدادی هم به شهادت رسیدند. شب گذشته تعدادی از تروریست‌های موساد و داعش در اربیل و ادلب واقع در عراق و سوریه توسط موشک‌های بالستیک

پدر ریحانه سلطانی‌نژاد، شهید یک سال و نیمه حادثه تروریستی کرمان از حملات شب گذشته سپاه به مقر موساد و داعش ابراز خوشحالی و تشکر کرد و گفت: «ما تا نابودی اسرائیل پای کار هستیم.»



سپاه پاسداران منهدم شدند. سپاه اعلام کرده عناصر مرتبط با عملیات تروریستی اخیر کرمان در این عملیات به هلاکت رسیدند.

به گزارش خبرنگار حوزه حماسه و مقاومت خبرگزاری فارس، پیمان سلطانی‌نژاد پدر دختر کاپشن صورتی درباره حملات شب گذشته سپاه به مقر موساد و داعش گفت: «دشمن باید بداند این تازه اول کار است و انتقام سخت تا نابودی کامل اسرائیل و استکبار جهانی ادامه خواهد داشت. ما تا نابودی اسرائیل پای کار هستیم.»

چهارشنبه ۱۳ دی‌ماه، صدها نفر، در مسیر گلزار شهدای کرمان و مزار سردار قاسم سلیمانی بودند

نمی‌توانند با مردان نظامی جنگ موشکی یا تن به تن انجام دهند؛ پس به ترور یا عملیات‌های انتحاری بسنده می‌کنند. «

این مرد که کم‌تر از ۲ هفته پیش، داغ ۸ عضو خانواده خود را دیده و گاهی بغض به او اجازه ادامه صحبت نمی‌دهد، تأکید کرد: «ما تا نابودی اسرائیل پای کار هستیم.»

پایان پیام/

سلطانی‌نژاد که در حادثه تروریستی کرمان، همسر، ۲ فرزند و ۵ عضو دیگر خانواده خود را از دست داده، در این باره به خبرنگار فارس گفت: «امروز که اخبار را دیدم خیلی خوشحال شدم. این کار قوت قلبی برای ما خانواده‌های داغدار استان کرمان بود. من از عزیزان سپاه پاسداران نهایت تشکر را دارم که این کار را انجام دادند و دستشان را می‌بوسم.»

او با اشاره به سخن مقام معظم رهبری ادامه داد: «همان طور که رهبری فرمودند، اسرائیل ۲۰ سال

آینده را نخواهد دید. دوران بزن دررو تمام شده است. اگر کوچک‌ترین حرکتی کنند، جوابش را می‌گیرند. این غده سرطانی باید از روی زمین برداشته شود.»

سلطانی‌نژاد در ادامه با اشاره به وقایع این روزهای غزه گفت: «بچه‌های فلسطین که در غزه کشته می‌شوند، بچه‌هایی مثل ریحانه من هستند؛ آن‌ها نه کاری به سیاست دارند و نه چیزی از آن می‌دانند. اما اسرائیل زورش فقط در همین حد است.»

پدر دختر گوشواره قلبی، اسرائیل را رژیم کودکش دانست و بیان کرد: «آن‌ها توان بیشتری ندارند و



اسامی شهدای حمله تروریستی کرمان

- مدیرکل پزشکی قانونی استان کرمان آمار نهایی شهدای حادثه تروریستی ۱۳ دی ماه تا امروز (۲۳ دی) را اعلام کرد.
- دکتر عباس آمیان در گفت‌وگو با ایسنا اسامی شهدای حادثه تروریستی گلزار شهدای کرمان تا به امروز را به شرح ذیل اعلام کرد:
۱. میلاد شادکام، جنسیت مرد، سن ۱۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲. علیرضا صادقی، جنسیت مرد، سن ۲۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۳. فاطمه زهرا سلطانی، جنسیت زن، سن ۱۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۴. مریم نیک اندیش، جنسیت زن، سن ۵۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۵. نعمت الله آپک زهی، جنسیت مرد، سن ۱۴ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
 ۶. نصرت جعفری ده فارسی، جنسیت زن، سن ۵۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۷. سمیه سلطانی تژاد، جنسیت زن، سن ۳۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۸. رضا اکبرزاده، جنسیت مرد، سن ۳۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۹. ریحانه سلطانی، جنسیت زن، سن یک سال و نیمه، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۰. حسین علی بیگی تژاد، جنسیت مرد، سن ۵۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان سیرجان
 ۱۱. مهدی سلطانی، جنسیت مرد، سن ۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۲. حسن محمد آبادی، جنسیت مرد، سن ۱۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان نرماشیر
 ۱۳. حسین محمدآبادی، جنسیت مرد، سن ۱۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان نرماشیر
 ۱۴. محمد پورشیخعلی اندوهجردی، جنسیت مرد، سن ۳۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۵. مهدی علوی پور، جنسیت مرد، سن ۴۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۶. محمدقاسم احمدی، جنسیت مرد، سن ۲۰ سال، ملیت افغانی، شهرستان کرمان
 ۱۷. نرگس کارگر محمدآبادی، جنسیت زن، سن ۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۸. سیدعابدمنصوری تژاد، جنسیت مرد، سن ۴۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۱۹. محمدطاها قدیری فرد، جنسیت مرد، سن ۱۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۰. محمدعابدینی الله آبادی، جنسیت مرد، سن ۵۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان رفسنجان
 ۲۱. فائزه رحیمی، جنسیت زن، سن ۲۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان تهران
 ۲۲. علیرضا سعادت ماهانی، جنسیت مرد، سن ۲۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۳. امیرحسین ده دهی، جنسیت مرد، سن ۱۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۴. زهرا برهان تژاد زرنندی، جنسیت زن، سن ۴۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند
 ۲۵. زهرا کارگران، جنسیت زن، سن ۳۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۶. عصمت ایلاقی، جنسیت زن، سن ۶۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۷. فاطمه سهرنگی، جنسیت زن، سن ۵۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
 ۲۸. مهدیه عرب ندوی زرنندی، جنسیت زن، سن ۴۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند
 ۲۹. اسماعیل عرب گورچوئی، جنسیت مرد، سن ۳۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان بخش چترود
 ۳۰. رضا نورزهی، جنسیت مرد، سن ۳۰ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان

- شهرستان کرمان
۳۱. فاطمه نظری، جنسیت زن، سن ۱۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۲. محمدامین صفر زاده، جنسیت مرد، سن ۱۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۳. نازنین فاطمه عزیزی، جنسیت زن، سن ۴ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۳۴. زینب یعقوبی کہنوج، جنسیت زن، سن ۱۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۵. محمد امین سلطانی تژاد، جنسیت مرد، سن ۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۶. سمانہ رجایی تژاد، جنسیت زن، سن ۳۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۷. عادل رضایی، جنسیت مرد، سن ۴۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۸. زہرا شادکام، جنسیت زن، سن ۲۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۳۹. نصرت عرب تژاد خانوکی، جنسیت زن، سن ۵۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۰. طاہرہ درستکار، جنسیت زن، سن ۴۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۱. زہرا فیضی، جنسیت زن، سن ۱۸ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۴۲. فاطمہ میرزائی کوهبنانی، جنسیت زن، سن ۴۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند
۴۳. صالح سلیمانی، جنسیت مرد، سن ۴۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۴. زینب شفیع زاده قنات شیب، جنسیت زن، سن ۲۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۵. معصومہ اچک زہی، جنسیت زن، سن ۸ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۴۶. رضا ایرانمنش، جنسیت مرد، سن ۵۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۷. سبحان علیزادہ باب تنگی، جنسیت مرد، سن ۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند
۴۸. معصومہ بدرآبادی، جنسیت زن، سن ۴۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۴۹. عارفہ سلمانی پور کرمانی، جنسیت زن، سن ۱۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۵۰. رضا مداح، جنسیت مرد، سن ۳۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان بافت بخش بزنجان
۵۱. فاطمہ سلطانی تژاد، جنسیت زن، سن ۳۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۵۲. فاطمہ برندکام، جنسیت زن، سن ۴۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۵۳. سعیدہ شادکام، جنسیت زن، سن ۳۳ سال، ملیت ایرانی، بخش راین
۵۴. زہرا تیکدری تژاد، جنسیت زن، سن ۶۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند بخش چترود
۵۵. محمدعلی مرادی کمال آبادی، جنسیت مرد، سن ۱۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند بخش یزدان شہر
۵۶. مریم تاجیک، جنسیت زن، سن ۳۰ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۵۷. سارا حمزہ تژادپلنگ آبادی، جنسیت زن، سن ۴۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان بافت
۵۸. محمد تاجیک، جنسیت مرد، سن ۲۸ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۵۹. فہیمہ کاریخش، جنسیت زن، سن ۳۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنند
۶۰. نظیفہ غفوری، جنسیت زن، سن ۴۵ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان
۶۱. زہرا ہوشمند پناہ، جنسیت زن، سن ۱۷ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۶۲. مریم قوچانی غروی، جنسیت زن، سن ۶۵ سال، ملیت ایرانی، استان خراسان رضوی_مشہد
۶۳. علی روی دل، جنسیت مرد، سن ۳۹ سال، ملیت افغانستانی، شهرستان کرمان

- سن ۵۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
- سن ۳۹ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۶۴. لیلیا غلامعلی زاده کمالی، جنسیت زن، سن ۳۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان رفسنجان
۶۵. امیر سلطانی تژاد فرسنگی، جنسیت مرد، سن ۴۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۶۶. امیرحسین افضلی، جنسیت مرد، سن ۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۶۷. نجمه کدخدا همت آبادی، جنسیت زن، سن ۴۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۶۸. مکرمه حسینی، جنسیت زن، سن ۲۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان بخش جوپار
۶۹. مریم سلطانی تژاد، جنسیت زن، سن ۹ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۰. محمد متین احمدی، جنسیت مرد، سن ۱۰ سال، ملیت افغانستان، شهرستان کرمان
۷۱. زینب رحمت آبادی، جنسیت زن، سن ۱۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۲. المیرا حیدری تژاد، جنسیت زن، سن ۱۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۳. صدیقه زنگی آبادی، جنسیت زن، سن ۵۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۴. نغمه گلزاری، جنسیت زن، سن ۳۹ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۵. ایران زنگی آبادی زاده، جنسیت زن، سن ۵۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۶. آیدا قاسمی، جنسیت زن، سن ۱۱ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۷. فاطمه عرب ندوئی زرنجی، جنسیت زن، سن ۲۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنج
۷۸. ماشاالله مهدی زاده، جنسیت مرد، سن ۳۲ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۷۹. علیرضا محمدی پور، جنسیت مرد، سن ۲۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۸۰. نظیفه آپکزهی، جنسیت زن، سن ۲۰ سال، ملیت افغانستان، شهرستان کرمان
۸۱. اکرم کمالی، جنسیت زن، سن ۳۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۸۲. اشرف دادی دهنوی، جنسیت زن، سن ۵۳ سال، ملیت ایرانی، شهرستان بم
۸۳. فاطمه رجب زاده، جنسیت زن، سن ۶۸ سال، ملیت ایرانی، شهرستان زرنج
۸۴. یاسین تشت زر، جنسیت مرد، سن ۱۶ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۸۵. جواد امیر اسماعیلی، جنسیت مرد، سن ۳۹ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۸۶. فاطمه سعید، جنسیت زن، سن ۱۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۸۷. رازگل علیزهی، جنسیت زن، سن ۳۸ سال، ملیت افغانستان، شهرستان کرمان
۸۸. امیرعلی بامری، جنسیت مرد، سن ۱۱ سال، ملیت افغانستان، شهرستان کرمان
۸۹. فائزه نظری، جنسیت زن، سن ۱۴ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۹۰. سعید بامری، جنسیت مرد، سن ۴۲ سال، ملیت افغانستان، شهرستان کرمان
۹۱. فاطمه دهقانی نقندر، جنسیت زن، سن ۳۶ سال، ملیت ایرانی، استان خراسان رضوی شهرستان مشهد
۹۲. سیده صغری حسینی فرد، جنسیت زن، سن ۵۵ سال، ملیت ایرانی، استان فارس شهرستان مهر
۹۳. سید میثم حسینی هنزا، جنسیت مرد، سن ۴۰ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
۹۴. محمدعلی ضیاءالدینی، جنسیت مرد، سن ۴۵ سال، ملیت ایرانی، شهرستان کرمان
- انتهای پیام