

- چله نشینی شاد**

شاد بودن در لحظات حقیقی

سخن امروز:

« توجه کردن به لحظه های زندگی مان ، به معنای داشتن لحظه های حقیقی است. لحظه هایی که کاملاً حضور داریم. احساسمان در حد کمال است و به طور کامل زنده ایم.»

در کل هستی ، فقط یک زمان وجود دارد و آن زمان ، اکنون حقیقی است. اگر لحظه ای هنر را درک‌نویزست، خودمان را از دست بدهیم ، هرگز نمی توانیم زندگی را آن طور که واقعاً هست ببینیم.

پیام امروز :

اگر بخواهیم زندگی توأم با آرامش ، صحت و اصالت داشته باشیم ، باید همواره در حال ، زندگی کنیم . وقتی عزیزی را در بستر بیماری داریم ، شب را تا صبح بر بالینش بیدار می مانیم ، آن چه برایمان مهم تر از هر چیزی است ، بهبودی حال بیمار است . پیوندی عاطفی که با او برقرار می کنیم، بسیار پر معنی و گاهی تکان دهنده است . ما در آن لحظات، شاد نیستیم ولی لحظه های حقیقی را سپری می کنیم . شادمانیم ، مگر آن که ابتدا خود را با آن معطر کنیم . می دانیم که به جز شادی ، غم و ناخرسندی نیز سازنده و مکمل زندگی هستند ، اما جالب است که وقتی لحظات حقیقی نداریم ، احساس می کنیم شاد نیستیم ؛ غافل از این که ما همیشه به آن لحظات تکان دهنده نیازمندیم .

اما برای پر کردن این خلاء به راه هایی روی می آوریم که سودمند نیستند ، هم چون ؛کار کردن بی وقفه ، رفتارهای خاص ، زندگی کردن برای دیگران ، بدبینی ، انتقاد کردن و....

به گفته ی دکتر باربارا ، دی ، آنجلس : « ما با کشیدن مرزهای میان خودمان و دیگر مردمان ، از لحظه های حقیقی دوری می کنیم.»
بهتر است بدانیم که لحظات حقیقی ، لحظاتی هستند که در اکنون به سر می بریم و آن چه در آن لحظه وجود دارد می تواند غم و اندوه ، شادی و شغف یا هر مهویت دیگری باشد . وقتی «اکنون» را نادیده می گیریم ، بدانیم فردا را نیز که اکنون دیگری است ، نادیده خواهیم گرفت !

راهکار امروز :

- در هر روز کار شما آفریدن لحظه های حقیقی است
- به آفتاب سلام کنید.
- نفس عمیق بکشید.
- از اعجاز بدن خود شگفت زده شوید.
- خنده را بر چهره ی دیگران بنشانید.
- معجزه ای عادی را تحسین کنید.
- در پشت چشمان کسی ، روح او را ببینید .
- زمین را به خاطر غذایی که می دهد ، سیاس گزار باشید.
- برای پرنده ای دست تکان دهید.
- به خداوند شب به خیر بگویید.
- خوش رویی ، دام دوستی و بردباری ، گور عیب ها است .(امام علی‌ع)
- خوش رویی ، سبب جلب محبت دیگران است .(امام محمد باقر ع)

بازدید مستمر استاندار از روند اجرایی تونل ۱۷شهریور



ترافیک سنگین و مشکلات ناشی از عبور و مرور وسایط نقلیه در محور تونل ۱۷شهریور (تنگ زاغ) که این روزها برحجم مشکلات آن افزوده شده است، در نگاه مدیریت عالی استان مغفول نیست و این پروژه به لحظه رصد می شود.

به گزارش خبرنگار دریا؛ استاندارهمرگان که از هر فرصتی برای بازدید سربکشی از مراحل اجرایی تونل دوم این مسیر، استفاده می کند، این بار نیز در حاشیه سفر به شهرهای فین و سیاهو، گریزی نیز به محورزد و علیرغم ترافیک سنگین، مصاحبه سفر را برای تاکید و تسریع بر اتمام هرچه سریعتر پروژه ، تحمل کرد. در این بازدید،مقام عالی دولت روند عملیات اجرایی را مورد بررسی و از آمادگی آن تا پیش از موعد تعطیلات سال نو اظهار امیدواری کرد.

شایان ذکر است ؛مدیر کل راه و ترابری

همرگان در گفت وگویی تلفنی با خبرنگار ما، اظهار امیدواری کرد: انشاءالله اولین تونل دو طبقه ایران برای تردد مسافران نوروزی آماده می شود.

مهندس مقبلی افزود: این تونل که به تونل تنگه زاغ یا ۱۷شهریورمعروف است درمحور بندرعباس سیرجان قرار گرفته و دارای یک هزارو ۳۳۸مترطول می باشد. وی میزان پیشرفت فیزیکی تونل یاد شده را بیش از

افتتاح پل بزرگ تبرکن ؛پایان تراژدی جاده میناب –جاسک

همزمان با خجسته ایام دهه مبارک فجر، دهانه ۲۰ متری به پل بزرگتبرکن با پنج بهره برداری رسید و تراژدی غمبار جاده میناب جاسک را به یادمان تاریخ سپرد. به گزارش خبرنگار دریا؛ این پروژه مهم که در مسیر رودخانه بزرگ تبرکن قرار داشت با کمترین بارندگی به انسداد مسیر منجر می شد و محموله های در هجوم سیلاب ها قربانیان زیادی را به کام خود می کشید. بر پایه این گزارش آیین بهره برداری از این طرح مهم با آسازنی با حضور مهندس تاطق معاون پشتیبانی و توسعه منابع انسانی استانداری و جمعی از مسئولان دریکی از ایام دهه مبارک فجر انجام و امید و سرزندگی رابه مردم شرق استان هدیه کرد.معاون اداره کل راه و ترابری استان در حاشیه افتتاح این طرح گفت: طول پروژه یادشده با راه های طرفین ۱۳۰۰ متراست که ۵۰۰۰ متر مکعب میزان بتن آن می باشد.

وی اعتبار هزینه شده را ۲۴۲۰۰ میلیون ریال از اعتبارات ملی عنوان کرد.
تبرکن` که از استان کرمان سرچشمه می گیرد احداث شده و با توجه به اینکه یکی از مهمترین گلوگاه های آسناد جاده به واسطه طغیان رودخانه در فصول بارندگی می شد، احداث آن بسیار ضروری و حیاتی بود. به گفته وی: با توجه به سرمایه گذاری دولت در شهرستان جاسک و تبدیل شدن آن در آینده نزدیک به یکی از بنادر مهم کشور، لزوم ترد اینم در مسیر بندرعباس ،میناب، جاسک کنارک اهمیت پل تبرکن به عنوان یکی از محورهای شریانی کشور را دو چندان خواهد کرد .

میزان تولید شیر بز ماده تالی

میزان تولید شیر در بزهای ماده تالی حدود ۵/۱ تا ۷/۱ کیلوگرم در روز و در یک دوره شیردهی ۷۰-۹۰ کیلوگرم است.میزان افزایش وزن روزانه بزغاله ها در دوره شیرخوارگی: حدود ۱۲۰-۵۰ گرم در روزاست .

از آنجایی که این نژاد، یک نژاد شیری وگوشتی است، درحال حاضر جهت تولید گوشت قرمز از طریق تولید و عرضه بزغاله ها بیشترمنظر دامداران است. لذا ارزش اقتصادی این دام براساس میزان رشد، راندمان تولید مثل و توانایی تولید استوار است .

میزان تولید گوشت بزغاله ها را در زمان عرضه به بازار تعیین می نماید و هرچه میزان افزایش وزن روزانه در دوران قبل از شیرگیری بیشتر باشد، میزان هزینه و زمان جهت رسیدن به وزن مطلوب در زمان

ماده ها بستگی به شرایط جسمی بدن و تغذیه دارد. در بزهای تالی سن مناسب جفتگیری حدود یک سالگی است که تا این سن بایستی بزغاله ماده را از گله جدا نگهداری نمود یا تغذیه مناسب قبل از جفتگیری و درحین جفتگیری می توان درصد دوقلوزایی را افزایش داد. انتخاب بز نژد تعداد بز نژاد بز برای جفتگیری در ۱۰۰ راس دام ماده مولد۲ تا ۴ راس بز نژ ۲ تا ۳ ساله است. اغلب در گله های پرورش بز تالی بز نر همراه گله است .

جهت جلوگیری از جفتگیری ماده های نابالغ و تنظیم برنامه جفتگیری و زمان زایش می توان نرها را جداگانه نگهداری و

در زمان مناسب در گله رها کرد. پس از

۲ یا ۳ سال می بایست نر گله عوض شود

و از یک گله دیگر نر خریداری و جایگزین نرهای گله نمود . چون تلاقی بین افراد خویشاوند در یک گله باعث بروز نقص

"بز" هم حیوانی نجیب است!

قسمت دوم

عضو، سقط جنین و عدم باروری در گله می کرد.
دقت در انتخاب بز نژد گله حائز اهمیت است. بز نژد خوب، دارای اندامی کشیده، سر وگردن قوی و اغلب سر را بالا گرفته، سرحال، شاداب، رنگ قهوه‌ای تیره و کرمی در توده تالی، سن مناسب در بزهای نر تالی حدود ۲ تا ۳ سالگی. از مسائل مهم در انتخاب بز نژدگله است. در صورت امکان پس از بررسی صفات نتاج دختر بز نژ در گله خریداری گردد.

مدیریت آبستنی مدت آبستنی بز تالی حدود ۱۴۸ تا ۱۵۲روزاست. حساس ترین مرحله در مدیریت پرورش، مرحله آبستنی است. در طول دوره آبستنی باید مواظب بزهای آبستن بود و از ایجاد شرایط جهت فشار و شوک به ویژه در ورود و خروج از جایگاه اجتناب گردد.

کوچکترین فشار باعث سقط جنین در

دام ماده می‌گردد. تغذیه بز آبستن تا چهار ماهگی همانند گله است، ولی در یک ماهه آخر آبستنی باید به تدریج خوراک بیشتری و تغذیه مناسب با علوفه مرغوب،کنسالتزه، املاح معدنی کالسیم و فسفر و ویتامین(ویتامین A و E) به بز آبستن داده شود. این خوراک اضافی برای آمادگی بز

جهت تولید شیر بعدی و تغذیه بزغاله قبل از تولد، لازم است. درصورت عدم رعایت منجر به کاهش تولید شیر، عدم رشد جنین، و حتی مرگ جنین، سخت زایی و دام ضعیف می گردد.

نکته: غالباً بزهای تالی به علت دوقلوزا بودن مقدار زیادی از املاح بدنشان صرف

عرضه به بازار کاهش می یابد و باعث افزایش درآمد دامدار می گردد. برنامه و مدیریت جفتگیری در گله‌های تالی بزهای ماده، فقط هنگامی آبستن می‌شوند که در شرایط فعلی جفت گیری نمایند. بزهای ماده بالغ تالی، هر ۲۱ روز یکبار فعل میگردند که در صورت عدم آبستنی این چرخه دوباره تکرار می‌شود. دوره فعلی بز ماده، معمولاً ۲۴ تا ۴ ساعت طول می‌کشد و در طی این مدت علامت بی تابی، ریزش مایع مخصوص از دستگاه تناسلی، و رفع حریمت از حوزه شرق استان و هم‌چنین بهبود وضعیت ترافیکی محور ترانزیتی بندرعباس، میناب و جاسک کنارک ، بندرچابهار احداث پل بزرگ تبرکن از سال ۸۵ شروع و به رغم کمبود اعتبار در سال جاری به اتمام رسید. وی تصریح کرد: این

پل بر روی رودخانه تبرکن` که از استان کرمان سرچشمه می گیرد احداث شده و با توجه به اینکه یکی از مهمترین گلوگاه های آسناد جاده به واسطه طغیان رودخانه در فصول بارندگی می شد، احداث آن بسیار ضروری و حیاتی بود. به گفته وی: با توجه به سرمایه گذاری دولت در شهرستان جاسک و تبدیل شدن آن در آینده نزدیک به یکی از بنادر مهم کشور، لزوم ترد اینم در مسیر بندرعباس ،میناب، جاسک کنارک اهمیت پل تبرکن به عنوان یکی از محورهای شریانی کشور را دو چندان خواهد کرد .

در صورت عدم آبستن شدن، بز ماده در چند نوبت فعلی بایستی آن را از گله حذف نمود.رعایت سن جفتگیری چه در جنس نر یا ماده اهمیت ویژه‌ای دارد. عدم رعایت آن، به دلیل رشد نمودن اندام طبیعی و تناسلی و دیگر اندام های موثر در رشد و تغذیه جنین باعث ضعیف شدن دام، کاهش عمر اقتصادی، پیری زودرس می‌گردد.

متأسفانه در اغلب دامداری‌ها این موضوع اهمیت داده نمی‌شود. یکی از عواقب ناشی از این امر می‌توان سقط جنین های اتفاقی اشاره نمود. رعایت اصول صحیح تغذیه در پرورش بزغاله های ماده از نکات مهم است.

سن بلوغ در بزغاله ماده تالی حدود ۸ تا ۷ ماهگی و در نرها حدود ۸ تا ۱۰ ماهگی است؛ اما سن مناسب جفتگیری در

شهر داری در نیم فصل دوم شروع خوبی داشت

◀ شهر داری بندرعباس صفر

◀ شמושک نوشهر صفر

بود و به نظر می رسید که شמושک توان مقابله را ندارد و به نتیجه مساوی رضایت داد . شهرداری از این بازی خارج از خانه یک امتیاز با ارزش را کسب کرد.

در این مسابقه سیستم دفاعی شهرداری بسیار خوب عمل می کرد، به موقع بازو بسته می شد و به خوبی دفاع می کرد و عملات نیم مقابل را خنثی می کرد .

شهرداری با کسب این یک امتیاز ۹ امتیازی شد و خود را برای بازی در مقابل مس رفسنجان که دو هفته دیگر در رفسنجان انجام می شود، آماده می کند گفتنی است؛ این هفته به علت برگزاری بازی های جام حذفی لیگ یک تعطیل می باشد .

حاشیه شهاب جهانگیری در نیمه دوم بازی مصدوم شد و جای خود را به جابر نصیری داد. -این مسابقه در حضور بهروان نماینده فدراسیون در لیگ یک انجام شد .
- یکی از بازیکنان شמושک در اواخر بازی داور کارت قرمز گرفت و از زمین اخراج شد .
- کمتر از هزار نفر از این بازی استقبال کردند



دروازه حریف ناکام ماندند ، ضربه زیبا و آکروباتیک قبیجی برگردان جهانگیری تنها تیر مقابل دروازه شמושک را به لرزه در آورد و بازی در نیمه اول به نتیجه مساوی بدون گل خاتمه یافت .

در نیمه دوم این شهرداری بود که سوار بازی شد و توپ و میدان را در اختیار گرفت . شهرداری در این نیمه ۲۵ دقیقه به خوبی میدان داری کرد و چند حمله وموقعیت را روی دروازه شמושک ایجاد کرد ولی بخت با یاران عباس سرخاب یار نبود و بایشان به گل زنی در این مسابقه باز نشد . در این مسابقه امید ابراهیمی در مرکز زمین شهرداری خوش درخشید و خوبی این تیم را رهبری کرد . بازی در اواخر نیمه دوم متعادل

گل آلود بود به نظر می رسید که روی زمین آب باز کرده اند ، در هر صورت بازی شروع شد و ۱۵ دقیقه آغازین بازی همانطور که پیش بینی می شد شמושک فشار آورد و چند حمله روی دروازه شهرداری تدارک دید که با توجه به شرایط میزبانی و زمین گل آلود مسابقه این موضوع امری طبیعی بود . شמושک در همین دقائق به لطف داور صاحب یک ضربه پنالتی شد که درخشش کریمی درون دروازه شهرداری اجازه خوشحالی را به نوشهر ی ها نداد و این توپ را به زیبایی دفع کرد . پس از آن دو سه موقعیت مناسب گل زنی نصیب شهرداری شد که این بار دران سوی میدان محسن رزم پوش و شهاب جهانگیری در فروپاشی



گل، دوستی و صفا را جانشین دشمنی می کند

◉ سازمان پارکها و فضای سبز شهر داری بندر عباس