

میلاد لارستان

و هر گاه نعمت و رحمتی به انسان بپاشیم و سپس آن را از او بگیریم او مأیوس و نوبید می‌شود و به گران و نامحسوس بر می‌خیزد. هود آیه ۹



روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و پنجم
مرداد ماه ۱۳۹۶ - ذی القعدة ۱۴۳۸ - ۲۰ کت ۲۰۱۷
شماره ۹۶ / ۵ - شماره ۱۰۹۰ - صفحه
تک شماره ۱۰۰۰ تومان - در لارستان ۷۰۰ تومان

مهندس صداقت شهردار
لطیفی پروژه های عمرانی
جدید و در دست اقدام سال
جاری را تشریح کرد.



موافقت معاون وزیر
ارشاد با تخصیص بودجه
مستقل به خانه مطبوعات
لارستان

نوع ۴۵ رقم خرما در
لارستان؛ پیش بینی
برداشت ۱۵ هزار تن خرما
و رطب از باغات منطقه



برگزاری دومین سمینار
تخصصی آمادگی
آزمون های نظام
مهندسی، در لار



نوبردازی
۴ پروژه شهر لار
با اعتباری بالغ بر
۷۰۰ میلیون تومان



جعفر پور رئیس
کمیته بررسی
وزیر ارشاد
در فراکسیون
نمایندگان ولایتی



سایه سنگین
بیکاری پر سر
روستای سایبان
لارستان



گفت و گو با
رئیس هیات پروتو
کتور ۹۶



سگ های ولگرد
در میادین شهر
لار



لارستان یکی از قطب های تولید در استان می شود اگر ...



به کجا می رویم؟ (۵)
چه راهکاری ارائه دهیم؟ (۲)
قاجاق کالا کمر اقتصاد را می شکند
در شماره گذشته پیرامون تعطیلی کارگاه های تولیدی و راه اندازی آنها صحبت شد و گفتیم با تسهیلات کنونی تولیدات به نتیجه نخواهد رسید و در آنجا یکی از معضلات، کالاهای قاجاق و کیفیت کالاها و ارزانی آنها مطرح گردید اینک دنباله بحث.
هفته گذشته آقای لاریجانی رئیس مجلس جلسه ای با خبرنگاران داشت و از آنها تقاضا کرد چالش های مسائل اقتصادی را بررسی و تحلیل نمایند.
ایشان اظهار داشتند «قاجاق کالا از ۲۵ میلیارد دلاری به ۱۲ میلیارد دلاری رسیده است این مقدار می تواند کمر اقتصاد هر کشوری را بشکند باید طوری برنامه ریزی کرد که مردم کالای قاجاق را نخرند»
راستی آمار وحشتناکی است و معلوم است این مقدار به وسیله آن چتر بازی که ۲ یا ۳ کیسه کالا از آن طرف آب وارد می کند نیست این کالاهای میلیارد دلاری راه عبور نیمه قانونی غیر قانونی دارد و با صدها کانینتر وارد کشور می شود و باراندازهای گسترده را به خود اختصاص می دهد. معاون فرهنگی و پژوهشی ستاد مبارزه با قاچاق کالا اظهار کرده بود حجم قاجاق ۱۲/۵ میلیارد دلار است که ۲۰ درصد تجارت کشور را تشکیل می دهد.
وی گفته بود حدود ۹ میلیارد دلار از حجم قاجاق، از طریق سوء استفاده از معافیت های به رسمیت شناخته شده به کشور قاجاق می شود.
ادامه در همین صفحه

مسئولین امر اعم از قوه قضائیه، مجریه و مقننه و نیروی انتظامی اگر گام موثر برندارند این آسیب در دراز مدت خطرناک خواهد شد.
اینکه آقای لاریجانی می گویند ورود کالای قاجاق به نصف رسیده حرف خوبی است و مایه امیدواری است اما تا نقطه مطلوب فاصله بسیار داریم. ادامه دارد

تجارت و بازرگانی کشور را قاجاق تشکیل می دهد نشان دهنده بسته شدن یک رگ اصلی قلب اقتصاد کشور است اگر این رگ به نفع قلب اقتصاد و به رغم ورود قاجاق باز نشود قدرت حرکت از اقتصاد کشور می گیرد و اقتصاد ایستا با مرگ فاصله چندانی نخواهد داشت.

ادامه از همین صفحه
به کجا می رویم؟ (۵)
سهام مناطق آزاد، معابر رسمی و... از قاجاق سه میلیارد دلار و سهام معابر غیر قانونی از قاجاق موجود ۱/۵ میلیارد دلار است. این آمار فقط کلیاتی از مسائل را بیان می کند ولی وقتی ۲۰٪

با سرویس شهروند خبرنگار میلاد لارستان همراه شوید

صدافز شایسته بر آن دست می زند
کرکار خلق یک گره بر تاراند

جناب آقای محمدرضا قنبر نژاد
شهردار متدین، دلسوز و فعال لار

پیش از هر گفتاری، سکان داری موفقیت آمیز چند ساله تان به عنوان شهردار و خدمتگزاری دلسوزانه ای شما را تبریک گفته، به شما می بالیم و امیدواریم شورای جدید هم قدر دان فرزند شایسته، کوشا و پویای این دیار کهن باشد.
بر خود لازم می دانیم که سیاست گزار گره گشایی و حق مداری شما باشیم. امیدواریم در سایه توجهات ایزد یکتا همواره پیروز و سربلند باشید.
علیرضا روانشید - محمدجعفر، عبدالکریم و علی اکبر آوازه

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۹۶/۳/۸-۱۶۶۵ شورای اسلامی شهر لار سه قطعه زمین با مشخصات مندرج در جدول ذیل (اولویت فروش به صورت یکجا میباشد) طبق آیین نامه مالی شهرداری و مطابق شرایط ذیل به فروش گذارد لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید پس از واریز وجه سپرده تا تاریخ معین شده در بند ۶ آگهی، پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق جدول ذیل که بایستی به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش واریزی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۲۲۹۷۶۶ بانک شهر واریز گردد

۲- حداقل قیمت هر متر مربع مطابق جدول ذیل میباشد.

۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- هزینه برگزاری مزایده به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان ساعت اداری ۹۶/۰۶/۰۹ و تاریخ بازگشایی پاکت ها مورخه ۹۶/۰۶/۱۱ می باشد.

۷- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ مدارک مربوطه به واحد امور قراردادها و یا شماره تماس ۰۷۱-۵۲۳۳۹۴۹۰ تماس حاصل فرمایند.

شماره قطعه کاربری	قیمت هر متر مربع (ریال)	مساحت (متر مربع)	مبلغ سپرده (ریال)	آدرس
۲۶-۴۱۶۶/۳۷/۳۷-۳۶ مسکونی	۷/۰۰۰/۰۰۰	۳۱۰	۱۰۸/۵۰۰/۰۰۰	شهر جدید بلوار شهید امامی
۲۷-۴۱۶۶/۳۶/۳۶-۳۷ مسکونی	۶/۰۰۰/۰۰۰	۲۶۴	۷۹/۲۰۰/۰۰۰	شهر جدید بلوار شهید امامی
۵۸-۴۱۶۶/۶۰-۳۷ تجاری	۱۲/۰۰۰/۰۰۰	۷۸۰	۴۶۸/۰۰۰/۰۰۰	شهر جدید بلوار شهید امامی

نوبت چاپ اول آگهی: ۹۶/۰۵/۲۳
نوبت چاپ دوم آگهی: ۹۶/۰۵/۳۰
محمد رضا قنبر نژاد - شهردار لار

برای ارسال سوژه های خود کافی است به روش زیر عمل کنید:
شماره تلفن ۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴ را در گوشی موبایل خود ذخیره کنید و فقط از طریق نرم افزار تلگرام، تصاویر (فیلم و عکس) و سوژه های خود را برای ما ارسال نمایید.

برای دریافت اخبار ما و عضویت در کانال تلگرامی میلاد لارستان کافی است روی لینک زیر کلیک کرده و سپس داخل کانال روی JOIN کلیک کنید:
<http://telegram.me/miladeelarestan>

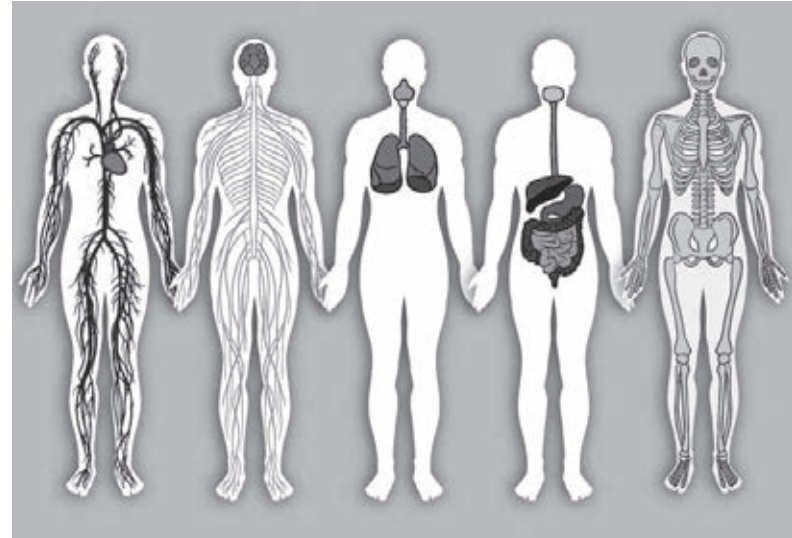
جدیدترین اخبار و تحلیلهای لارستان و جنوب کشور

آخرین رویدادهای ایران و جهان

دل نوشته های ادبی، مقالات علمی، تاریخی و ...

مصاحبه با مشاهیر و نخبگان شهر

چند واقعیت شگفت انگیز درباره بدن انسان



سلول مغز یک انسان می تواند ۵ برابر اطلاعاتی که ویکی پدیا دارد را در خود نگهداری کند.

بدن تان به اندازه ای گرم در عرض ۳۰ دقیقه تولید می کند که با آن می شود نیم گالون آب را جوشاند.

مغز به همان میزان از انرژی که یک چراغ برق ۱۰ وات استفاده می کند، بهره می جوید.

بیشتر نوزادان با چشمانی آبی به دنیا می آیند.

تکانه های عصبی با سرعت ۲۷۴ کیلومتر بر ساعت به مغز وارد و از آن خارج می شوند.

عطسه ها با سرعت ۱۶۱ کیلومتر بر ساعت حرکت می کنند.

اسید معده به اندازه کافی قوی است تا یک تیغ ریش تراشی را حل کند.

روده باریک بزرگترین عضو درونی بدن است.

راست دست ها ۹ سال بیشتر از چپ دست

ها عمر می کنند.

ناخن انگشت میانی سریع تر از ناخن باقی انگشت ها رشد می کند.

نوزادان با ۳۰۰ استخوان متولد می شوند. بزرگسالان ۲۰۶ استخوان دارند.

شما برای برداشتن یک قدم از ۲۰۰ ماهیچه باری می جویید.

پاهای می توانند در حدود نیم لیتر در طول روز عرق تولید کنند.

پوست تان هر ۲۷ روز پوست اندازی می کند

میانگین خواب یک فرد با عمر طبیعی چیزی حدود ۲۵ سال می باشد

شایع ترین بیماری های ذهنی استرس و دلواپسی می باشد

بدن یک فرد ۷۰ کیلویی حاوی ۰.۲ میلی گرم طلا است

زمانی که خواب هستید کالری بیشتری نسبت به زمان تماشای تلویزیون می سوزانید

طب سنتی

زوالو درمانی: زوالو بهتر از حجامت خون تباه را از عمق بدن بیرون می کشد
زوالو اندازی، برای بیماری های پوستی مثل جوش، دمل، لکه های سیاه و نقطه های سیاه و سپید عالی است
برای زوالو درمانی به مراکز معتبر مراجعه کنید.

درمان رگ های واریسی: یکی از بهترین روغن ها برای درمان رگ های واریسی، روغن درخت سرو است پنج قطره از روغن درخت سرو راروی قسمت واریسی شده و دوبار در روز بمالید.

طب گیاهی



پیامبر اکرم (ص): اگر کسی از شما خواست آب بخورد، جرعه جرعه بنوشد و یکسره سر نکشد چرا که درد جگر، از سر کشیدن یکباره برمی خیزد. (السنن الکبری ج ۷)
برنج نیکو دارویی است، سرد است و سالم

تاثیر خمیازه بر مغز انسان

بررسی های اخیر محققان دانشگاه های وین، اتریش، فلوریدا، و دانشگاه ایالتی نیویورک نشان می دهد که دلیل اصلی خمیازه، تنظیم حرارت و خنک شدن مغز است. محققان تا امروز بر این باور بودند که علت اصلی خمیازه، اکسیژن رسانی به مغز یا خون نشابه های گازدار و سایر نشانه های دفعه که خمیازه باعث تنظیم حرارت مغز می شود. دمای مغز تابع عواملی مانند چرخه خواب، استرس و تحریک غشای مغز است. زمانی که دمای مغز افزایش می یابد، نیاز به خمیازه احساس می شود تا هوای خنک جایگزین هوای گرم ناحیه مغز شود.

ضد تشنج و آرام کننده اعصاب است. از دم کرده آن برای درمان مشکلات گوارشی، کم کردن تب و بی خوابی استفاده می شود. حالت تهوع ، دردهای قاعدگی خفیف و گلو درد را تسکین می دهد.
دم کرده آن را نباید برای بیش از شروز استفاده کرد زیرا می تواند به کلیه ها، کبد و سیستم مرکزی اعصاب آسیب برساند. مصرف این چای به کودکان زیر ۱۸ سال و زنان حامله یا زانی که شیر میدهند توصیه نمی شود.



تهیه کننده:
سیدعبدالحسن واعظ زاده

از این که همه آب، به یک جرعه نوشیده شود نهی کرد و فرمود «سه یا دو جرعه باشد»

ترنج را پس از غذا بخورید، چرا که خاندان محمد(ص) چنین می کنند. (الکافی ج ۶) حضرت امام رضا(ع):
هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان می برد.
هر کس چنین کند بدنش به رطوبت می گراید، معده اش ضعیف می شود و رگهایش نیروی غذا را به خود نمی گیرند، زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده نارس و بدگوارش می گردد. (طب الامام رضا ع)



نصراله طالع زاده



خمیازه در فصل های مختلف متفاوت است. نتایج این تحقیقات نه تنها در دانش فیزیولوژی کاربرد دارد؛ بلکه در درک بهتر بیماری های سرع و ام اس نیز موثر است. علاوه بر این، خمیازه های ممتد می تواند نشانه ای بر وجود نوعی اختلال در مغز باشد. منبع: ایرنا

خمیازه معمولاً دیواره نازک خلفی سینوس فک بالا مانند پمپ دم عمل می کند و مانند یک سیستم خنک کننده، دمای مغز را کاهش می دهد.
سیستمی مشابه این سیستم خنک کننده در پرندگان نیز گزارش شده است.
در هنگام خمیازه، جریان خون در ناحیه گردن، سر و صورت افزایش پیدا می کند و هوای خنک وارد شده به بدن باعث کاهش دمای مایع نخاعی و خون می شود.
کاهش دمای مغز باعث افزایش کارایی این سیستم پیچیده و بهبود خلق و خوی می شود. در ادامه تحقیقات آمده است که فرکانس

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۳۱۱۰۱۱۰۰۰۶۳ مورخه ۱۳۹۶.۳۱۱۰۱۱۰۱ مورخه ۹۶/۲/۱۷ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای جواد شعبانی فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۲۵۰۰۱۷۷۴۶۷ صادره از لار در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۱۸/۰۸ متر مربع تحت پلاک ۳ فرعی از ۴۵۲۹ اصلی مفروزی و مجزا شده از پلاک ۴۵۲۹ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از مالک رسمی آقای رضا برآورد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۵/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۵/۲۳
شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۴۸۵

اصلاح الگوی مصرف نوشیدنی ها

نوشیدنی ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می کنند. همان گونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می تواند سلامت را به خطر اندازد.

می یابد. حدود دو سوم آبی که روزانه از راه دهان وارد بدن می شود به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشیدنی ها است و بقیه از راه غذا به بدن می رسد.

توصیه های کلی در مصرف مایعات بنا به موقعیت، جنس و وضعیت سلامت افراد عبارتند از:

- به طور متوسط مصرف ۸ لیوان مایعات (ترجیحاً آب) در روز برای بالغین توصیه می شود.
- نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیشتر از زنان است.
- مادران شیرده حدود ۳-۳/۷ لیتر بیش از سایر زنان نیاز به مصرف مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.
- مصرف مایعات کافی در سنین بالا مورد تأکید است. این گروه سنی بیشتر مستعد عدم تعادل آب و الکترولیت در بدن خود به علل مختلف از جمله کاهش احساس تشنگی، کاهش عملکرد قلب و کلیه، کاهش تحرک بدنی و استفاده از داروهای مدر، ملین و سایر داروها هستند.
- در خانم های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی ها از جمله قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین تأکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است. همچنین توصیه می شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات، بین وعده های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا.
- در صورت بروز بیوسمت که به علت کم شدن حرکات لوله گوارش ایجاد می شود، برای کمک به تنظیم حرکات روده ها توصیه می شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۳۱۱۰۱۱۰۰۰۶۳ مورخه ۱۳۹۶.۳۱۱۰۱۱۰۱ مورخه ۹۶/۲/۱۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای حسین اکبری فرزند یداله بشماره شناسنامه ۱۵۰۲۷ صادره از لار در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۷۰ متر مربع تحت پلاک ۴ فرعی از ۴۵۶۵ اصلی مفروزی و مجزا شده از پلاک ۴۵۶۵ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از مالک رسمی آقای ماشاله تازه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۵/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۵/۲۳
شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۴۸۰

خروسه کجاست؟ رو پرچین
چی داره؟ تاج چین چین
بالش رو هی تکون می ده
به این و اون نشون می ده
می گه که خوش به حال من
رنگین کمونه بال من
هم قوی، هم قشنگم
هیچ کس نیاد به جنگم
بعد چی می شه؟
می خونه تا خسته می شه
وقتی می آد به لونه
نمونده آب و دونه



کفشدوزک و دوستانش



یکی بود یکی نبود.
یک کفشدوزک بود که خال نداشت.
یک شاپرک بود که بال نداشت و یک
جیرجیرک بود که حال نداشت. آن سه
دوست که از این موضوع ناراحت بودند
و دلی پر غصه داشتند، اینقدر راه رفتند
تا به جایی بروند که دیگر کسی نباشد.
هوا تاریک شده بود که به یک بیابان
رسیدند. ناگهان شاپرک با شاخک
هایش صدای گریه مورچه ای را شنید.
شاپرک پرسید: چرا گریه می کنی؟
مورچه گفت: مادرم را گم کرده ام. او
مرا روی گلبرگی نشانده بود اما باد
گلبرگ را برد و حالا مادرم نمی توانم
در این تاریکی مرا پیدا کند.
جیرجیرک گفت: گریه نکن کوچولو!
کمی بخواب تا مادرت بیاید. تو
چشمهایت را ببند تا من برایت لالایی
بخوانم.
کم کم مورچه کوچولو خوابید.
دوباره شاپرک صدای مورچه خانوم را
شنید که بچه اش را صدا میکرد.

شاپرک داد کشید: مورچه خانوم بیا این
طرف.
وقتی مورچه خانوم به آن سمت نگاه
کرد، رنگ قرمز کفشدوزک را دید و
خیال کرد گلبرگ گل سرخ است. دوید
و دوید تا به بچه اش رسید. مورچه
کوچولو وقتی کفشدوزک را به مادرش
نشان داد، مورچه خانوم تعجب کرد و
گفت: شما چه رنگ قشنگی دارید. من
فکر کردم که شما گلبرگ گل سرخ
هستید.
مورچه کوچولو گفت: آقا جیرجیرک
هم برابم لالایی خواند و شاپرک هم
صدای گریه مرا شنید و صدایم زد.
مورچه خانم از سه دوست تشکر کرد و
گفت: اگر شما نبودید بچه ام گم میشد.
سپس خدافظی کرد و دست بچه اش را
گرفت و رفت.
ولی سه دوست خوشحال بودند و
فهمیدند هر کدام فایده هایی دارند و
با خوشحالی به خانه هایشان برگشتند
و با امید زندگی کردند.

دویدم و دویدم
به یک اتو رسیدم
گفتم چه دم درازی
میای با من تو بازی
اتو دمش را تاب داد
با دست به من جواب داد
خطر داره بازی با من
نشو تو هم بازی من
تنم همیشه داغه
یه چشم دارم چراغه
پیف می کنم پاف می کنم
پیرهن تو صاف می کنم
اگه به من یه روزی
دست بزنی می سوزی



چند راه برای بالا بردن تمرکز

تمرکز، نیاز به تلاش زیاد در آن واحد داره. اگه حتی روش تمرکز کردن رو برای هفته ها و ماه ها، تکرار و تمرین کنی، اگه حواست رو جمع کنی، هیچ کدوم از روش ها سازگار نخواهد بود. اما حالا بریم چند تا روش خوب برای افزایش تمرکز رو با هم بخونیم.
میدونی که بدون تمرکز کیفیت زندگی خیلی پایین میاد، چون کیفیت زندگی رابطه ی مستقیم با کاری داره که انجام میدی، اگه کارت رو درست انجام ندی، اونوقته که به دردسر مبتدی و ممکنه شکلت رو از دست بدی. یا اگه دانش آموز هستی، ممکنه که نتونی نمره های خوب بگیری و به این ترتیب نتونی به شغل درست و حساسی تو آینده به دست بیاری. اگه تو تمرکز کردن مشکل داری، این مقاله خیلی بهت کمک خواهد کرد.
حالا دونه به دونه با من روش هایی که میگم رو تمرین کن تا بتونی قدرت تمرکزت رو بالا ببری و تو خیلی از زمینه ها موفق شی.

رو بیشتر وارد رژیم غذاییت کن.
—به طور مرتب ورزش کن
تمرکز کردن، به میزان خیلی زیادی به حرکات فیزیکی بدنت و سلامتی بدنت بستگی داره. زمانی که خسته هستی و بدن ناسالمی داری، تمرکز کردن بسیار سخت خواهد بود. بازم شاید بتونی تمرکز کنی اما مشکل خواهد بود. به همین خاطر برای اینکه زندگی رو برای خودت بهتر و راحت تر کنی و بتونی بهترین کارایی رو داشته باشی اول باید به تن سالم داشته باشی.
و این تن سالم رو میتونی در ورزش کردن و درست غذا خوردن پیدا کنی
*باید به اندازه بخوابی
*بدنت رو با ورزش کردن در شکل و اندازه ی مناسب نگه دار
*وزنت رو در اندازه ی نرمال نگه دار
*حتما روزانه و به اندازه ورزش کن
—حتما در بین فعالیت هات تنفس داشته باش
کار به مدت طولانی در یک محل باعث میشه که احساس خستگی کنی و محیط واست خسته کننده باشه. وقت استراحت بین فعالیت

ها و پیام هایی که از طرف دوست هات برات اومده رو بدی.
در این برنامه ای که برای خودت نوشتی، حتما یادت نره که زمان کافی و مناسب برای غذا خوردن و خوابیدن اختصاص بدی.
چون تمرکز نیازمند بدن و تن سالمه، اگه تغذیه ی کافی و خواب کافی نداشته باشی نخواهی توانست که اونطور که باید تمرکز کنی و به مشکل بر خواهی خورد.
—به مکان خوب و آرام برای تمرکز انتخاب کن
واضح و مشخصه که بعضی از مکان ها خیلی بهتر از جاهای دیگه هستن چون حس خوبی به آدم میدن. کتابخونه های مدرسه ها و اتاق های خصوصی در این کتابخانه ها بهترین مکان های آرا برای مطالعه هستن. غیر از این ها، مکان هایی که انتخاب میکنی باید کاملا آرام و به دور از هرگونه ناآرامی باشن. حتما اگر میخوای تمرین تمرکز رو انجام بدی دقت کن که از بقیه ی مردم دور باشی و در جای آرام باشی. در این صورت به احتمال زیاد یک تمرین خوب تمرکز خواهی داشت.
اگر در خونه هستی و میخوای داخل اتاق رفتی وقتی تمرکز کنی اول باید به تن سالم. پس تا میتونی این جور غذاها و بخصوص غذاهای دریایی

به اندازه خوابیدنه.
— برای همه چیز برنامه ریزی کن
برای همه ی فعالیت هایی که میخوای در طول روز انجام بدی به برنامه داشته باش. این برنامه باید همه ی کارهایی که میخوای در طول روز انجام بدی از خوابیدن گرفته تا قرارهای ملاقات با دوست هات و همچنین ساعت های مطالعه ت رو در بر بگیره.
زمانی که میخوای بدون داشتن هیچ برنامه ای شروع به کار کردن کنی، ممکنه به سادگی حواست پرت اینترنت و صحبت کردن با دوست هات، یا چت کردن و این جور چیزها بشه. بدون هیچ برنامه و هدفی فقط وقتت رو تلف خواهی کرد. خواهی دید که به جای فعالیت های مهم حواست پرت چیزهایی شده که اصلا لازم و ضروری نیستن و فقط وقتت رو میگیرن.
*برای جلوگیری از این چیزها، به نقشه ی واضح که همه چیز رو داخلش نوشتی برای خودت آماده کن. بین همه ی فعالیت هایی که نوشتی بین پنج تا ده دقیقه زمان استراحت بزار. در این زمان، میتونی ایمیل هات رو چک کنی، تلفنت رو چک کنی و سریع جواب تماس

مطالعات نشون داده، عامل و فاکتور خیلی مهمی که تمرکز هر شخصی رو تحت تاثیر قرار میده استراحت کردن هستش. برای تمرکز کردن خوب و موثر، باید به ذهن آرام داشته باشی. اما باید دقت کنی که اگه به اندازه ی کافی استراحت نداشته باشی، ذهنت آرام نخواهد بود و در نتیجه نخواهی توانست خوب تمرکز کنی. دقت کن که در طول شب به اندازه بخوابی تا بتونی خوب تمرکز کنی. البته یه راه حل مناسب و خوب این هستش که در طول روز هم یه چرت کوتاه بزنی تا خستگی ناشی از فعالیت روزانه از تنت بیرون بره، البته باید دقت کنی که این چرت، خیلی طولانی نباشه. حتما میدونی که خوابیدن زیاد در کنار ورزش نکردن هم باعث بد فرم شدن بدن میشه. پس تا میتونی از خواب زیاد دوری کن.
*طولانی خوابیدن هم ایده ی خوبی نیستش. خواب طولانی میتونه ریتم طبیعی بدنت رو بهم بزنه و همچنین باعث بشه که بدنت تنبل بشه! میتونی با یه ساعت کوک دار، ساعات بیدار شدن و خوابیدنت رو کنترل کنی. پس اولین گام در جهت افزایش تمرکز، به موقع و

زنبورهای مهرپون
کنار گل تو باغچه
نشستن دو تا زنبور
به مهمونی گرفتن
با یه دونه انگور
خانوم و آقا مورچه
رد می شدن از اونجا
زنبورای مهرپون
صدا زدن بفرما!
شاپرک و کفشدوزک
می پریدن رو گل ها
زنبورای مهرپون
صدازدن بفرما!
کنار باغچه حالا
زیاد شدن مهمونا
مورچه ها و کفشدوزک
شاپرک و زنبورا
یه مهمونی گنده
دادن اون دو تا زنبور
متم بردم براشون
دو تا خوشه انگور



بهترین تولد

از خانه بیرون رفتند، کوشا به سرعت شروع به مرتب کردن خانه کرد او میخواست برای تشکر از زحمات پدر و مادرش به آنها کمک کند.
کوشا می دانست که جشن تولد یعنی این که او یک سال بزرگتر شده است و هر کس که بزرگتر می شود باید رفتار بهتری با اطرافیانش داشته باشد.
وقتی پدر و مادر کوشا به خانه برگشتند متوجه شدند خانه تمیز و مرتب شده است و بادکنکها گوشه ای کنار هم چیده شده اند.
دوستان کوشا کوچولو یکی یکی از راه رسیدند و هر کدام برای کوشا یک هدیه آوردند. کوشا بعد از این که شمع روی یکیک را فوت کرد، هدیه هایش را باز

یکی بود یکی نبود ...
کوشا کوچولو جشن تولد را خیلی دوست داشت. کوشا می دانست چند روز دیگر تولد او است برای همین تصمیم گرفت که به پدر و مادرش کمک کند.
آن روز پدر وقتی از راه رسید چند عدد بادکنک را روی میز قرار داد و از مادر کوشا خواست تا برای مراسم کوشا آنها را باد کند.
کوشا می دانست سر مادرش خیلی شلوغ است و او باید تمام کارهای مربوط به جشن تولد را انجام دهد به همین خاطر از مادر اجازه گرفت تا بادکنکها را باد کند.
وقتی پدر و مادر کوشا برای خرید

خرگوش ناز کجایی؟
آی گوش دراز کجایی؟
قایم نشو زیر زمین
بیا بیرون منو ببین
من موش دم درازم
به این دم می نازم
تو هم که گوش درازی
به اون گوشات می نازی
حالا بیا ناز نکن
اون چشاتو باز بکن
اینقد نباش گیج و ویج
برات آوردم هویج
بخور و با من بازی کن
دل کوچیکم راضی کن

هگولنه بنو سیم
(قست بیست و یک)
بنو سیم:
آروغ - اتو - اتراق - اختاپوس -
اسطربلاب - امپراتور - اولاد - باباغوری
- باتلاق - باتوم
بنو سیم:
آروق - اطو - اطراق - اختاپوٹ
- اصطرلاب - امپراطور - اولادها -
باباقوری - باطلاق - باطوم
منبع: کتاب چگونه بنویسیم
نویسنده: علی اعوانی

غلط ننویسیم
مبرا
املای این کلمه در عربی و فارسی مبرا است. غالباً آن را به صورت مبری می نویسند و غلط است.
منبع: کتاب غلط ننویسیم
نویسنده: ابوالحسن نجفی

پذیرش آگهی
میلاولارستان
۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و چهارم	۵:۰۱	۶:۲۳	۱۲:۵۷	۱۹:۳۱	۱۹:۴۸
بیست و پنجم	۵:۰۲	۶:۲۴	۱۲:۵۷	۱۹:۳۰	۱۹:۴۷

حدیث روز

حضرت زهرا سلام الله علیها فرمودند: خدا اطاعت و پیروی از ما اهل بیت را سبب برقراری نظم اجتماعی در امت اسلامی و امامت و رهبری ما را عامل وحدت و درمان ماندن از تفرقه ها قرار داده است. (بخار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۵۸)

مناجات نامه

خدایا! اگر حاکم سازی، چه کسی تواند کار تو نسبت بر بنده ات اعتراض و یا درباره او سوال کند.

صحیفه سجادیه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی
حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - خیابان فرهنگ ۱۲ - بلوک اول
تلفن: ۵۲۴۴۳۴۲ - ۵۲۴۴۳۴۳ - ۵۲۴۴۳۴۴ - ۵۲۴۴۳۴۵ - ۵۲۴۴۳۴۶ - ۵۲۴۴۳۴۷
کد پستی: ۷۲۶۶۵ - ۷۳۱۸
شماره شایا: ۹۹۶۱ - ۳۰۰۸ (زیر نظر هات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.miladlarestan.ir
miladlarestan@gmail.com

اولویت دولت دوازدهم

رسیدگی به مشکلات اقتصادی و رفع بیکاری باشد

تخریب شده است. امام جمعه موقت لارستان، با نیابتی خواندن جنگ های کشورهای سوریه و عراق توسط تروریست های تکفیری، افزود: در کشور عربستان، رژیم آل سعود اقدام به کشتار مردم شیعه شهرهای قطیف و عوامیه می کند. وی با بازخوانی سخنان «کسینجر» وزیر اسبق امور خارجه آمریکا که گفته بود شکست داعش باعث تثبیت امپراطوری ایران خواهد شد، گفت: مردم باید قدرشناس تلاش ها و ایثارگری های مدافعان حرم در کشورهای دیگر که حافظ مرزهای ایران اسلامی هستند، باشند. امام جمعه موقت لارستان با تبریک آغاز به کار دولت دوازدهم، اولویت این دولت را رسیدگی به مشکلات اقتصادی و رفع بیکاری دانست و برای تحقق آن آرزوی موفقیت کرد.

بُنی که امنیت بشریت را تهدید می کند، بُت آمریکا و استکبار جهانی است که نمی گذارد فلسفه وجودی حج شناسانده شود. امام جمعه موقت لارستان، تصریح کرد: زورگویان به دنبال آن هستند تا با زور و تزویر به فقرا و مستضعفان دنیا تعدی کنند و تمدن وحشیانه خودشان را به ملت ها قالب کنند. حجت الاسلام والمسلمین رضائی، با محکوم کردن جنایت مشترک داعش و طالبان در یکی از استان های کشور افغانستان، ادامه داد: در این عملیات وحشیانه جمع زیادی از مردم مظلوم و بی دفاع مورد تجاوز و نسل کشی قرار گرفتند. وی با ابراز تأسف از حملات دو ساله سعودی ها به کشور یمن، یادآور شد: در طول این دوران، علاوه بر کشتار بی رحمانه هزاران زن و کودک و پیر و جوان بی دفاع، بسیاری از زیرساخت های کشور یمن مثل خانه ها، مساجد، نیروگاه ها، بیمارستان ها و غیره



به گزارش میلاد لارستان؛ حجت الاسلام والمسلمین محمد رضائی، امام جمعه موقت لارستان، در آئین عبادی سیاسی این هفته نماز جمعه شهر لار با اشاره به اعزام حجاج به مکه مکرمه و مدینه منوره برای همه آنان آرزوی تندرستی و انجام با امنیت و آسایش فراتر معنوی کرد. وی مناسک حج را دارای آثار فراوان معنوی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی دانست و افزود: بُعد مهم سیاسی حج آن است که باید بُت قدرت طلبی مستکبرین شکسته شود، زیرا که امروز خطرناک ترین



نگل های محکوم به فنا

تنوع ۴۵ رقم خرما در لارستان؛

پیش بینی برداشت ۱۵ هزار تن رطب و رطب از باغات منطقه



گفت: حدود ۴۵ رقم خرما در شهرستان شناسایی شده است که برخی از مهمترین آنها عبارتند از: پیارم، شاهانی، بگشی، خاصویی، گبدر، زاهدی (قصب)، لشت، آل مهتری، مجول، هلو، گنظار، نغار، نلسو (نرسان)، خنیزی و زرد لار که ارقام خنیزی، نغار و زاهدی جزء ارقام زودرس می باشد که برداشت آنها آغاز گردیده است. ضیافت افزود: پیش بینی می شود در سال جاری ۳ هزار تن رطب و ۱۲ هزار تن خرما از سطح نخلستان های لارستان برداشت شود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جهاد کشاورزی لارستان، کارشناس مسئول باغبانی جهاد کشاورزی لارستان از آغاز برداشت رطب در این شهرستان خبر داد. مجتبی ضیافت با بیان این خبر، گفت: لارستان دارای ۳ هزار هکتار باغ نخل می باشد که عملیات برداشت آنها به صورت رطب، هر ساله از نیمه مرداد ماه آغاز و با ورود به مهرماه پایان می یابد ولی عملیات برداشت این محصول به صورت خرما تا اواخر آبان ماه ادامه خواهد داشت. وی با اشاره به تنوع ژرم پلاسم خرما در لارستان،

نورپردازی ۴ پروژه شهر لار با اعتباری بالغ بر ۷۰۰ میلیون تومان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، محمدرضا قنبرنژاد، گفت: با هدف ارتقای کیفیت فضای شهری و ایجاد طراوت و شادابی در شهر، میادین و بلوارهای سطح شهر نورپردازی شده است. چرا که نورپردازی مناسب در شهر می تواند جذابیت و سرزندگی را همراه با آرامش در فضای شهری به ارمغان بیاورد. شهردار لار، افزود: این پروژه در میدان امام خمینی (ره)، میدان طاووس، بلوار فرهنگ و بلوار هلال احمر با اعتباری بالغ بر ۷۰۰ میلیون تومان اجرایی شده است. **خبرنگار: سید کامران علوی**

۷ پروژه ی عمرانی جدید و در دست اقدام شهرداری لطیفی



احداث ساختمان آتش نشانی شهر لطیفی

کانیوگذاری، زیرسازی و آسفالت خیابان منتهی به بلوار وحدت

پروژه احداث سالن ورزشی چند منظوره شهر لطیفی

عملیات کانیوگذاری، زیرسازی و آسفالت خیابان و معابر جنب مسجد علی بن ابیطالب (ع)

اجرای عملیات جدول گذاری، زیرسازی و آسفالت خیابان شهید آگاه

شهرداری و شورای اسلامی شهر لطیفی