

۲

اعلام آخرین زمان استفاده از مشوق سرمایه گذاری شهرکهای صنعتی لار، خنج، اوز و بیرم

۲

نصب و راه اندازی سامانه تلویزیون دیجیتال در روستای چغان

۴

کاری که می تواند نام شورای شهر را در تاریخ لارستان ماندگار کند!!

۸

گفت و گو با غلامحسین سوری، مسن ترین پزشک لاری

## اداره کل راه و شهرسازی پاسخگو باشد

# چرا ضلع غربی بازار قیصریه را تمام نمی کنید؟!!

۲

تولد اولین نوزاد IVF در بیمارستان گراش

۳

حضور بانوان بخش بارویه در مسابقات کشوری کوکب فو

۴

دغدغه یک شهروند برای فضای سبز

۵

تصمیم هایی برای سال بهتر

۷

آسم چیست؟



تقدیر و شکر  
پرتو عمر چراغی است که در بزم وجود  
به نسیم مرثیه برهم زدنی خاموش است

بدینوسیله از کلیه عزیزان، همشهریان، دوستان و آشنایان که ما را در ارتحال

## مرحومه پروین السادات علوی (مسر مرحوم حاج غلامعباس صفری)

با نعمت همدلی و تلی خاطر ابراز همدردی نموده اند، کمال تقدیر و شکر داریم و شکر ویژه خویش را از معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، دهیاری و شورای اسلامی شرفویه، خانه بهداشت شرفویه، هیئت مدیره محترم زنان نیکوکار، کمیته فرهنگی شورای اسلامی لارستان، موسسه آهنگی دوباره لارستان، هیئت مدیره و کارکنان تعاونی تولد دوباره ۱۲۱ لارستان و عزیزی که از کشورهای بلژیک، کانادا، امارات، کویت و شهرهای دور و نزدیک کلیه کسانی که به صورت حضوری و یا از طریق فضای مجازی و ارسال نتر ابراز همدردی نموده اند، سپاسگزاری می نمایم و برای عزیزان موفقیت، سعادت و سربلندی را از خداوند منان آرزو مندیم.

خانواده علوی، صفری، عاشوری، خرمی (فریدونی)، جهان بین و کلیه فامیلیای وابسته

## مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

### با سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما، پیگیری از ما

جناب آقای دکتر جعفرپور  
نماینده محترم مردم لارستان، خنج و گراش در مجلس شورای اسلامی

بر خود لازم می دانم از تلاش ها و حمایت های بیدریغ جنابعالی در طول بیش از چهار (۴) سال فعالیت مجتمع آموزش عالی لارستان در راستای رشد و اعتلای این مجموعه، صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و برای شما آرزوی توفیق و سربلندی نمایم.

محمدعلی باقری

## آگهی مزایده

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۷۵۶-۹۵/۱۲/۱۸ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش سرقفلی واحد تجاری بازار جنب شهرک بوستان از طریق مزایده به شرح زیر طبق آئین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد
- حداقل قیمت پایه فروش سرقفلی واحدهای تجاری مورد نظر به ازای هر متر مربع مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می باشد.
- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفقات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
- 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.
- زمان تحویل واحدهای تجاری از تاریخ اعلام برنده توسط شهرداری به مدت شش ماه است.
- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۱/۵ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۱/۶ می باشد.

| ردیف | شماره واحد | کاربری | مساحت هر باب متر مربع | قیمت هر متر مربع (ریال) | قیمت هر باب (ریال) | سپرده واریزی (ریال) | محل ملک               |
|------|------------|--------|-----------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| ۱    | ۶          | تجاری  | ۲۸                    | ۸۰/۰۰۰/۰۰۰              | ۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰      | ۱۱۲/۰۰۰/۰۰۰         | بازار جنب شهرک بوستان |
| ۲    | ۷          | تجاری  | ۲۸/۵۰                 | ۹۰/۰۰۰/۰۰۰              | ۲/۵۶۵/۰۰۰/۰۰۰      | ۱۲۸/۲۵۰/۰۰۰         | بازار جنب شهرک بوستان |
| ۳    | ۸          | تجاری  | ۲۸/۵۰                 | ۹۰/۰۰۰/۰۰۰              | ۲/۵۶۵/۰۰۰/۰۰۰      | ۱۲۸/۲۵۰/۰۰۰         | بازار جنب شهرک بوستان |
| ۴    | ۹          | تجاری  | ۲۸                    | ۸۰/۰۰۰/۰۰۰              | ۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰      | ۱۱۲/۰۰۰/۰۰۰         | بازار جنب شهرک بوستان |

نوبت چاپ اول: ۹۶/۱۲/۱۲ نوبت چاپ دوم: ۹۶/۱۲/۲۰

محمد رضا قنبرزاد - شهردار لار



## برپایی نمایشگاه محصولات

## تولیدی بومی در پارک

## ملت شهر لار

به گزارش میلاد لارستان، علی‌محمد ابراهیمی‌زاده، رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان، از برپایی نمایشگاه محصولات تولیدی بومی این شهرستان در پارک ملت شهر لار خبر داد.

وی بابیان اینکه باهدف حمایت از تولیدکنندگان بومی کسبه های لارستان و گام نهادن در راستای اهداف اقتصاد مقاومتی وحمایت از تولیدات داخلی خصوصا محصولات تولیدی لارستان نمایشگاه عرضه مستقیم محصولات تولیدی بومی در آستانه سال نو در لارستان برپا می‌شود، اظهار داشت: در این نمایشگاه محصولات تولیدکنندگان مستقر در نواحی صنعتی لارستان، کالاهای تولیدشده در مشاغل خانگی و صنایع‌دستی، کسبه و اصناف بومی و غیره، محصولات خود را عرضه خواهند کرد.

وی افزود: این نمایشگاه توسط انجمن حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان لارستان با همکاری کمیته برگزاری نمایشگاه ( فرمانداری ویژه لارستان، اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان، اتاق اصناف، شهرداری لار و نیروی انتظامی) برپا می‌شود. رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان، درباره زمان برگزاری این نمایشگاه تصریح کرد: باتوجه به قولی که رئیس انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان دادند، این نمایشگاه از ۱۴ تا ۲۴ اسفندماه در محل لار، شهر جدید، پارک ملت شهر لار برگزار خواهد شد که ساعات مراجعه نیز صبح‌ها از ساعت ۹ تا ۱۲ و عصرها از ساعت ۱۶ تا ۲۲ به روی علاقه‌مندان باز است.

## نصب و راه اندازی سامانه تلویزیون دیجیتال در روستای چغان

به گزارش میلادلارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، در آستانه سال نو با پیگیری های بعمل آمده از سوی نماینده مردم، مسئولین اجرایی و با تلاش کارکنان فنی صداوسیما ، سامانه تلویزیون دیجیتال در روستای چغان لارستان نصب و راه اندازی شد.

از این پس مردم چغان می توانند برنامه های صدا و سیما را با کیفیت دیجیتال روی کانال ۳۱ باند یو اچ اف دریافت نمایند. بدین ترتیب اهالی محترم چغان، برنامه های نوآوری تلویزیون را با کیفیت نسل دوم دیجیتال مشاهده خواهند کرد.

## انگلیس و عربستان:

## باید ایران را مهار کنیم



به گزارش میلادلارستان به نقل از فارس، «بوریس جانسون»، وزیر خارجه انگلستان در کنفرانس خبری مشترک با «عادل الجبیر»، همتای عربستانی‌اش ادعاها علیه ایران را تکرار کرد. وزیر خارجه انگلیس گفت: ایران نقش خطرناک و مخربی در یمن بازی کرده و منطقه را بی‌ثبات می‌کند. جانسون، همچنین ادعا کرد هدف عربستان سعودی از تشکیل ائتلاف برای حمله به یمن، حمایت از دولت قانونی این کشور بوده است. وی گفت: حکومت عربستان، ائتلافی را برای حمایت از دولت قانونی در یمن تشکیل داده است.

عربستان سعودی از فروردین‌ماه سال ۱۳۹۴ برای بازگرداندن قدرت به «عبد ربه منصور هادی»، رئیس‌جمهور مستعفی یمن که از متحدان سرسخت ریاض محسوب می‌شود یمن را هدف حملات سنگین هوایی، زمینی و دریایی قرار داده است. این حملات به کشته شدن هزاران نفر از غیرنظامیان و گسترش فقر و بیکاری و آوارگی و بیماری‌های واگیردار در یمن منجر شده است. عادل الجبیر هم گفت: با انگلیس بر سر ضرورت مهار ایران و متوقف کردن حمایت این کشور از تروریسم توافق داریم. وزیر خارجه عربستان مدعی شد که کشورش از فرایند انتقالی و گفت‌وگوی سیاسی در یمن حمایت می‌کند. او مدعی شد که جنگ یمن به عربستان «تحمیل» شده است.

حدودا یکسال پیش یعنی ۲۹ فروردین ۹۶ بود که سرپرست اداره میراث فرهنگی لارستان طی مصاحبه ای با میلادلارستان با تأکید بر به جریان انداختن پرونده ثبت جهانی توسط پایگاه بافت تاریخی شهر لار، بیان داشت: بهسازی ضلع غربی بازار قیصریه، تعمیر اساسی حجره‌های موجود در کاروانسراهای بارزش تاریخی شهر لار و ارتقا فرهنگ مردم برای استفاده بهینه از این آثار از جمله اقداماتی است که می‌توان انجام داد.

پس از آن و با گذشت حدود ۶ ماه در شهریور ۹۶ عملیات بهسازی ضلع غربی بازار قیصریه ی لار، کلید خورد که بر این اساس مقرر شده بود با همکاری و با استفاده از تجهیزات شهرداری برخی عملیات لازم آغاز شده و سپس محوطه ی اطراف این قسمت از بازار، توسط مهندسین و پیمانکار مربوط به اداره

به گزارش میلادلارستان به نقل از ایرنا، مدیرعامل شرکت شهرکهای صنعتی فارس، آخرین زمان استفاده از مشوقهای سرمایه گذاری در شهرکهای صنعتی لار،خنج و اوز و بیرم را اعلام نمود.

احد فتوحی افزود: باتصویب هیات مدیره این شرکت، این مشوق ها از آبان ماه ۹۶ با هدف تحقق اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال و فعال کردن شهرک ها و نواحی صنعتی کم تقاضا محور، برقرار شد. وی گفت: در قالب این مشوق ها در شهرک ها و نواحی صنعتی فاقد واگذاری این استان که شامل سورمق و ایزدخواست آباده، برمشور شیراز، غدیرگه نی ریز، انرژی برلامرد، زرین دشت، سده و خنجشت اقلید، بیرم لارستان، حسن آباد اقلید، جره و بالاده کارزون، جایدشت فیروزآباد و خنج است، میزان پرداخت نقدی به پنج درصدکاهش یافته و مدت بازپرداخت اقساط ۴۸ ماه تعیین شده است.

وی اضافه کرد: همچنین درشهرک ها و نواحی صنعتی این گروه، به شرط بهره برداری در مدت مقرر و ایجاد اشتغال بر اساس جواز تاسیس، تا سقف ۹۰درصد از اسناد تعهدی آنها بازگردانده خواهد شد.

فتوحی، ادامه داد: کاهش پرداخت نقدی

## اداره کل راه و شهر سازی پاسخگو باشد

## چرا ضلع غربی بازار قیصریه را تمام نمی کنید؟!!



کل راه و شهرسازی لارستان بهسازی گردد. نهایتا اینکه با گذشت حدود ۶ ماه از آغاز فاز اجرایی پروژه مذکور و در آستانه سال جدید، انتظار می رفت بهسازی ضلع غربی بازار قیصریه لار به اتمام برسد تا مسافران

به پنج درصد و افزایش مدت بازپرداخت اقساط به ۴۸ ماه برای گروه شهرک ها و نواحی صنعتی غیر تقاضا محور نیز که شامل سروسنان ۲، استهبان، اقلید۲، رستم، مُهر، چنارشاهیجان کارزون، میمند فرارشد،

**از ابتدای سال ۹۶ تا کنون با متقاضیان سرمایه گذاری در شهرک ها و نواحی صنعتی استان فارس ۲۴۰ قرار داد منعقد شده و در قالب این قراردادها حدود ۷۴ هکتار زمین به متقاضیان واگذارشده است.**

وی بیان کرد: در این گروه نیز به

شرط بهره برداری

طی برنامه زمان بندی شده و ایجاد اشتغال بر اساس جواز تاسیس، تا سقف ۸۰درصد

فرهنگی ـ تاریخی شهر نشسته است.

طی بررسی های صورت گرفته، شهرداری لار به تعهدات و وظایف خویش در این خصوص (حتی بیشتر از تعهد لازم) عمل نموده و ادارات آبفا، گاز، مخابرات و مدیریت برق نیز همکاری لازم را داشته اند.

اما سوال اینجاست که با توجه به تأمین بودجه جهت این پروژه و مشخص شدن پیمانکار پس از انجام مناقصه، چرا پروژه از سوی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، نیمه کاره رها شده است؟ آیا کارشکنی در کار است و یا اینکه ....؟

عده ای معتقدند اگر اداره ی کل راه و شهرسازی لارستان، نمی تواند و یا نمی خواهد این پروژه راتمام کند، اعلام نماید تا این پروژه، به شورا و شهرداری واگذار گردد تا سریعتر به اتمام برسد.

## اعلام آخرین زمان استفاده از مشوق سرمایه گذاری شهر کهای صنعتی لار،خنج، اوز و بیرم

این مقام مسئول اظهار کرد: در مورد این گروه نیز به شرط بهره برداری در برنامه زمان بندی شده و ایجاد اشتغال بر اساس جواز تاسیس، تا سقف ۷۰درصد از اسناد تعهدی سرمایه گذاران به آنها بازگردانده می شود.

مدیر عامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس، با اشاره به مشوق‌های در نظر گرفته شده برای شهرک ها و نواحی صنعتی کم تقاضا محور که شامل خرامه، آباده طشک، گراش، حسن لری و پشت سنگر لار و پاسارگاد است، گفت: در این شهرک های صنعتی نیز پرداخت سهم نقدی به ۱۰درصد کاهش یافته و مدت باز پرداخت اقساط آن ۴۲ ماه تعیین شده است.

به گفته فتوحی، شهرک ها و نواحی صنعتی کم تقاضا محور نیز در صورت بهره برداری در موعد مقرر و ایجاد اشتغال، تا سقف ۶۰درصد از مبلغ اسناد تعهدی به سرمایه گذاران بازگشت داده می شود. وی ادامه داد: از ابتدای سال ۹۶ تا کنون با متقاضیان سرمایه گذاری در شهرک ها و نواحی صنعتی استان فارس ۲۴۰ قرار داد منعقد شده و در قالب این قراردادها حدود ۷۴ هکتار زمین به متقاضیان واگذارشده است.

## غرس نهال در روز درختکاری



به گزارش میلادلارستان، همزمان با روز درختکاری با حضور امام جمعه لارستان و جمعی از مسئولان شهرستان چند نهال درخت در محل پارک جنگلی شهدا لارستان غرس گردید.

دراین مراسم، که با حضور معاون فرماندار، رئیس منابع طبیعی، یخشدار مرکزی، اعضای دفتر نماینده محترم، مسئولان آموزش و پرورش و جمعی از دانش آموزان و خانواده های آنان برگزارگردید، امام جمعه لارستان توجه به منابع طبیعی و درختکاری را توجه به حیات انسانها برشمردند و بر توسعه و حفاظت از منابع طبیعی تاکید کردند .

## جلسه هم اندیشی با نمایندگان استان فارس در مجلس شورای اسلامی



استان به پیشرفت‌های امیدوار کننده‌ای دست یافته‌ایم.

استاندار فارس با بیان اینکه مشکلات مطرح شده در هر یک از حوزه‌های انتخابیه نمایندگان محترم در دستور کار قرار خواهد گرفت، گفت: در کنار توجه به این مشکلات باید تمرکز اصلی را بر گشایش گره های اساسی و زیرساخت‌های استان متمرکز

خواهد شد، افزود: پرداخت به یک موضوع

خاص در هر جلسه امکان استفاده ای

هم‌فکری و توان نمایندگان را بیش از پیش

فراهم خواهد کرد.

وی با اشاره به گزارش‌های ارائه شده

از سوی معاونان استاندار، تاکید کرد:

خوشبختانه طی مدت زمان کوتاهی که

سپری شده است، در همه زیرساخت‌های

## تولد اولین نوزاد IVF

## در بیمارستان گراش



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی گراش، دکتر مهدی محسن‌زاده، رییس مرکز درمان ناباروری الزهرا (س) گراش از تولد اولین نوزاد IVF (تشکیل جنین در آزمایشگاه) خبر داد.

وی گفت: مرکز درمان ناباروری گراش از ۱۵ آبان ماه ۹۵ شروع به فعالیت نمود و در فروردین ۹۶ نیز اولین IVF یعنی تشکیل جنین در آزمایشگاه توسط دکتر یونس، فلوشیپ نابایی و متخصصین جنین‌شناسی دکتر اعتباری و دکتر یاری به انجام رسید. دکتر محسن زاده، در ادامه افزود: تاکنون خیلی از بیماران تحت درمان، تست حاملگی مثبت داشته‌اند و ۱۴ اسفندماه اولین نوزاد حاصل از تلقیح مصنوعی متولد شد.

عکس: گرشانا

## برگزاری جشن احسان

## و نیکوکاری در مدارس



به گزارش میلاد لارستان، همزمان با سراسر کشور جشن احسان و نیکوکاری در تمامی مدارس لارستان برگزار و دانش آموزان صحنه‌های زیبایی از نوع‌دوستی را آفریدند. مراسم نمادین این جشن، با حضور مسئولانی از آموزش و پرورش، کمیته امداد امام(ره)، حوزه علمیه علی بن ابی‌طالب(ع) لارستان و با اجرای چند برنامه به صورت نمادین در دبستان پسرانه حدادنژاد شهر لار برگزار شد.

هرساله و در آستانه سال نو، دانش آموزان در یک حرکت زیبا به یاری همکلاسان بی‌ضاعت خود می‌شتابند و کمیته امداد پس از جمع‌آوری هدایا به نحوی آبرومندانه در میان دانش آموزان نیازمند همان مدرسه توزیع می‌کند.

## دانشگاه علمی کاربردی

## لارستان، به استقبال میلاد

## حضرت زهرا(س) رفت



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش علمی -کاربردی لارستان، در آستانه سالروز ولادت با سعادت بزرگ بانوی عالم هستی، حضرت فاطمه زهرا (س) و روز مادر و بزرگداشت مقام زن ویژه برنامه جشن میلاد به همت بسیج دانشجویی شهید آوینی این مرکز برگزار شد. قرائت زیارتنامه معنوی آن حضرت، مولودی خوانی و تجلیل از اساتید، کارکنان و دانشجویان هم نام با حضرت فاطمه (س) از جمله برنامه های جشن میلاد آن حضرت بود.

خبر و عکس: فرزاد عباسیان

### رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای محمد غفوری دارای شماره ملی ۴۵۸۴۵۸۱۶۷۱ متولد ۱۳۷۱/۱/۱۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۶۱۲۱۶/۱ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آهن غفوری به شناسنامه شماره ۱۳۳ در تاریخ ۹۶/۱۲/۹ در اقامتگاه دامی خود بدردو گفته و ورثه حین‌القتول آن مرحوم –مرحومه عبارتند از: ۱-سکینه شکاری به شماره شناسنامه ۲۰۰ صادره از حوزه لارستان همسر متوفی ۲-مصطفی غفوری به شماره شناسنامه ۹۸۱۲ صادره از حوزه لارستان ۳- محمود غفوری به شماره شناسنامه ۸۴ صادره از حوزه دبی ۴-بهروز غفوری به شماره شناسنامه ۲۰۰ صادره از حوزه دبی ۵-عبدالفور غفوری به شماره شناسنامه ۷۲۴۷ صادره از حوزه دبی ۶-محمد غفوری به شماره ملی ۴۵۸۴۵۸۱۶۷۱۰۱ صادره از حوزه دبی فرزندان متوفی ولاغیر...

ایک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش زهره زبردست م/الف/۳۵۴



**حضور بانوی رزمی کار**

**لارستانی در استاژ فنی**

**پنچاک سیلات استان فارس**



به گزارش میلادلارستان،

یک دوره استاژ فنی داوری و مبارزه در سبک پنچاک سیلات، به میزبانی شیراز با حضور ۲۲

نفر از شهرستان های استان فارس برگزار گردید که زهرا زرگریان از لارستان توانست با حضور در این دوره گواهی کلاس را دریافت نماید.

پنچاک سیلات، یکی از سبک های ورزش

های رزمی است که به تازگی زیر نظر این

هیأت شروع به فعالیت نموده است.

**حضور بانوان بخش بنارویه در**

**مسابقات کشوری کوئک فو**



به گزارش میلادلارستان، مسابقات کوئک فو بانوان قهرمانی کشور با حضور ۴۸۰ مبارز از ۱۶ استان کشور در رده های سنی نونهالان ، نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان به میزبانی شیراز برگزار گردید. مسابقات در دو بخش مایانای (مبارزه) و ممای (فرم) انجام شد که تیم اعزامی از بخش بنارویه لارستان توانست به مربیگری و سرپرستی حکیمه هُزِر بدین ترتیب کسب مقام نماید؛

طاهره اسماعیلی، طلا فرم – فاطمه فیروزی، طلا فرم- زهرا لطفی، نقره فرم- رویا رستمی، برنز فرم- طاهره اسماعیلی، برنز مبارزه- فاطمه ایوبی، فر برنز مبارزه

**کسب مقام سوم مسابقات**

**کبدی توسط تیم لارستان**



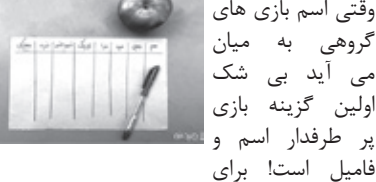
به گزارش میلاد لارستان، مسابقات کبدی نوجوانان قهرمانی استان فارس به میزبانی شهرستان سپیدان برگزار شد.

این دوره از رقابت‌ها با حضور سرمربی تیم منتخب نوجوانان استان فارس، به جهت انتخاب بازیکنان برتر مسابقات و دعوت به اردوی آماده سازی تیم نوجوانان این استان به منظور شرکت در مسابقات قهرمانی کشور سال آینده، به انجام رسید. در پایان مسابقات، تیم پیام نور سپیدان عنوان قهرمانی را از آن خود کرد و تیم شیراز به مقام دوم رسید و تیم لارستان نیز با ارائه بازی‌های خوب و برد مقتدرانه به عنوان صدرنشین گروه خود به مرحله بعد صعود کرد و در بازی بعدی با اختلاف تنها یک امتیاز، بازی را به تیم شیراز واگذار و موفق شد به مقام سوم دست یابد.

مصطفی سلیم، عرفان علیرضایی، محمد صالح خادمی، محمدرضا بیگلری، علیرضا جعفری، عرفان یقینی، محمد پردل و علیرضا قاصدی اعضای تیم کبدی نوجوانان لارستان در این مسابقات تشکیل می‌دادند و عبدالرضا اسلام زاده به عنوان مربی و حسن زنگی به عنوان سرپرست با همکاری محمدجواد حقیقت لاری و مرتضی فتحی شرکت داشتند.

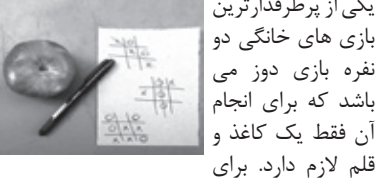


**اسم فامیل**



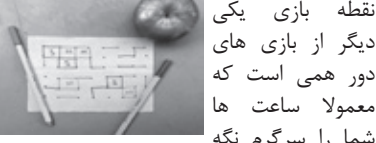
وقتی اسم بازی های گروهی به میان می آید بی شک اولین گزینه بازی پر طرفدار اسم و فامیل است! برای انجام این بازی همان طور که می دانید نیاز به وسایل چندانی ندارید، با کمک چند قلم و کاغذ می توانید بازی را شروع کنید، صفحه را برای اسم، فامیل، شهر، کشور، غذا، اشیا و ... ستون بندی کنید. به نوبت و یا به ترتیب حروف الفبا شروع به پرکردن کنید، توجه داشته باشید که حضور ذهن و سرعت عمل فاکتورهای برتری در این بازی هستند. هر چقدر تعداد نفرات بیشتر باشد هیجان این بازی هم بیشتر می شود. شیوه امتیازدهی این بازی به این صورت است که به جواب های صحیح ۵ امتیاز تعلق می گیرد و اگر کسی برای یکی از ستون ها اسمی منحصر بفرد را نوشته باشد که بقیه آن را خالی گذاشته باشند، ۱۰ امتیاز به آن تعلق می گیرد.

**دوز**



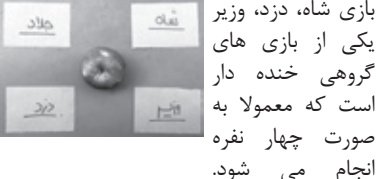
یکی از پرتطرفدارترین بازی های خانگی دو نفره بازی دوز می باشد که برای انجام آن فقط یک کاغذ و قلم لازم دارد. برای انجام آن در یک صفحه جدولی ۳ در ۳ می کشید و هر یک از طرفین یکی از علامت های ضربدر یا دایره را برای خودشان انتخاب و تلاش می کنند یکی از ردیف های افقی، عمودی یا قطری را از آن خودشان کنند. این بازی یکی از سرگرم کننده ترین بازی ها بخصوص برای بازی با بچه ها می باشد که حتما شیفته ی آن می شوند.

**نقطه بازی**



می دارد. در این بازی ابتدا یک صفحه کاغذی را به صورت مربع شکل با نقطه پر می کنید درست همانند تصویر. سپس بازی شروع می شود و هرکس باید با خط هایی که به نوبت می کشد، یکی از چهارخانه ها را مال خود کند و هر خانه ای را که کامل کرد، اولین حرف اسم خود را در آن خانه بنویسد. کسی که یک خانه را تصاحب می کند، جایزه دارد که یک خط دیگر هم بکشد. در آخر بازی، هر کس تعداد خانه های خود را می شمارد و تعداد بیشتر برنده است.

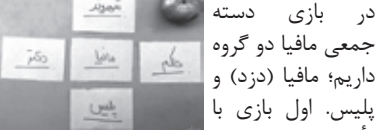
**شاه، دزد، وزیر**



برای انجام این بازی ابتدا تکه های همشکل و کوچکی از کاغذ تهیه می شود و روی هر کدام کلمات شاه، وزیر، جلاّد و دزد نوشته می شود. کاغذها به شکل یکسان تا می شود تا کسی نتواند داخل آن را ببیند.هر یک از بازیکنان کاغذی را برمی دارند.

وقتی همه کاغذا را برداشتند و از سمت خودشان خبردار شدند، شاه رو به دیگران می گوید: «وزیر من کیست؟» اینجا وزیر با نشان دادن کاغذ، خودش را به شاه معرفی می کند. شاه می گوید: «دزد را از میان این دو پیدا کن.» حالا وزیر یک نفر را به عنوان دزد معرفی می کند که دو حالت دارد؛ اگر حدس وزیر درست بود که شاه فرمان شکنجه ای را به جلاّد صادر می کند و جلاّد هم دزد را شکنجه می کند اما اگر حدس وزیر اشتباه باشد معمولاً بلافاصله پس از حدس وزیر و معرفی او، می گوید «به جلاّد توهین کردی؟» و شاه شکنجه ای را به جلاّد می گوید تا جلاّد، وزیر را تنبیه کند. شکنجه ها معمولاً درآوردن است که از مشهورترین هایش سبیل آتشین یا بشین و پاشو است.

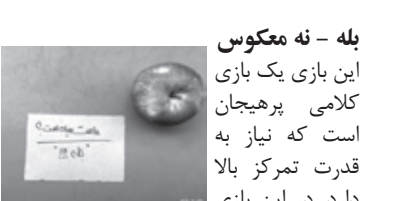
**مافیا**



در بازی دسته جمعی مافیا دو گروه داریم؛ مافیا (دزد) و پلیس. اول بازی با رأی گیری یک نفر به عنوان حاکم یا کدخدا انتخاب می شود. بعد روی کارت هایی می نویسند پلیس و به ازای هر ۳ کارت یک مافیا هم می نویسند و بین اعضا پخش می کنند.حواستان باشد که اگر شما مافیا شدید، نباید پلیس ها متوجه شود حاکم اعلام می کند که شب شده، همه می خوابند و چشمش را می بندند. کدخدا اعلام می کند مافیا چشمش را باز کند. مافیا بیدار می شود و به حاکم با زبان اشاره می گوید که یکی از اعضا را بکشد. بعد از بسته شدن چشم مافیا، حاکم اعلام می کنند صبح شده، همه بیدار می شوند

## بازی های دسته جمعی پر طرفدار خانوادگی

و با توجه به اینکه چه کسی مافیاست و او را می کشند. دوباره شب می شود. این فرآیند شب و روز آنقدر تکرار می شود تا یکی از گروه ها ببازد. اگر همه مافیاها مردند، پلیس ها برده اند و اگر تعداد پلیس ها با مافیاهای یکی شد، مافیاهای برده اند. هیجان این بازی به دعوا و درگیری پلیس ها در انتخاب مافیاهاست.



**پله – نه معکوس**
این بازی یک بازی کلامی پرهیجان است که نیاز به قدرت تمرکز بالا دارد. در این بازی یک فرد سرزبان دار باید در حکم پرسشگر ظاهر شود و از نفر مقابل سوال های بدیهی کند و طرف مقابل هر جایی که باید بگوید «بله»، «نه» جواب بدهد و بالعکس. شخص پرسش گر باید پرحافظه و با تمرکز باشد و تا می تواند به بازی سرعت بدهد تا کسی که به سوال ها جواب می دهد دستپاچه شود و اشتباه پاسخ دهد.کسی که در مقابل تعداد بیشتری از سوال ها مقاومت می کند، برنده بازی است.

**مار و پله**

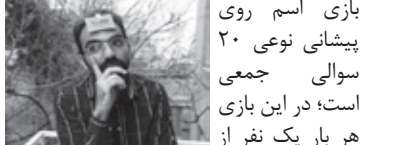


یکی از بازی های گروهی خنده دار در ایام عید بازی مار و پله است که همه ی ما دست کم یک بار این بازی را انجام داده ایم. در این بازی برای تعداد نفرات محدودیتی وجود ندارد. فقط هر کسی باید مهره ای با رنگ جداگانه داشته باشد تا از سرگرم کننده ترین بازی ها بخصوص برای بازی با بچه ها می باشد که حتما شیفته ی آن می شوند.



پرتطرفدار هر کس چهارکارت چهارخانه در اختیار دارد که در بعضی خانه ها اعدادی از یک تا ۹۹ نوشته شده است و یک کیسه سفید که در داخل آن مهره هایی در همین بازه وجود دارد.در هر دور از بازی، به هر کس چند کارت می رسد و یک نفر کیسه را دست می گیرد و پس از به هم زدن مهره ها،سه تا مهره را بیرون می کشد و عددش را می خواند. اگر شماره مهره با شماره یکی از خانه های کسی یکی باشد، مهر به او داده می شود تا روی همان خانه بگذارد. دیگران هم اگر این شماره را داشته باشند، باید با لوبیا پرش کنند. هر کسی خانه هایش را زود تر از سایرین پر کند، آن دست را برنده است.

**اسم روی پیشانی**



بازی اسم روی پیشانی نوعی ۲۰ سوالی جمعی است؛ در این بازی هر بار یک نفر از جمع انتخاب می شود سوژه بازی با اجماع روی او اسم می گذارند و می چسباندند روی پیشانی اش.فرد مذکور آنقدر سوال می پرسد تا اسم نوشته شده را حدس زند .



که به دو گروه تقسیم شوید. بعد از یارکشی، یکی از گروه ها، یک نفر از تیم حریف را انتخاب و کلمه مورد نظرش را به او می گوید تا او به اعضای گروه خودش بفهماند، گروه اول چه کلمه ای را انتخاب کرده اند. با کمک یک تایمر می توانید به هر گروه فرصت معینی برای حدس زدن بدهید و هیجان بازی را بیشتر کنید.

**بازی «من هرگز ...»**

این بازی قدیمی یکی از بازی های جالب است. یک نفر جمله‌ای می‌گوید که با من

هرگز شروع شده و در ادامه کاری را می‌گوید که هرگز انجام نداده است، مثلاً: «من هرگز به اروپا نرفته‌ام»، سپس هر کسی که برعکس این شخص، به اروپا رفته است باید یکی از انگشتانش را بالا بگیرد. بازی به ترتیب نفرات ادامه پیدا می‌کند و هر کسی باید این جمله را بگوید.

باید سعی کنید کاری را در جمله‌تان بگویید که خودتان انجام نداده‌اید ولی دیگران انجام داده‌اند و این به نفع شما است، چون در انتها هر کسی که انگشت کمتری را بالا گرفته باشد برنده‌است. تعداد دورهای بازی را توافقی تعیین کنید.

**بازی «اسمشو بُر!»**

این بازی یکی از بازی های جالب و ساده است که حافظه‌ی افراد را در یک سفر طولانی، تست می‌کند. با توافق هم، ۵ کلمه را مشخص کنید که هیچکس اجازه ندارد حین سفر و تا پایان آن، از این کلمات در گفتگوها استفاده کند. مثلاً، «می‌رسیم»، «نگاه کن» یا «هاشین». هر وقت کسی یکی از این پنج کلمه را بر زبان آورد، باید به شیوه‌ای که توافق کرده‌اید جریمه شود. مثلاً می‌توانید تعیین کنید هر کسی باخت، در توقف بین‌راهی، همه را به بستنی یا اسنک مهمان کند!

**بازی «شش درجه جدایی»**

این نوع از بازی های جالب و هیجان انگیز بر اساس این نظریه است که می‌گویند؛ هر دو انسان ساکن بر روی کره زمین یا کلا هر دو چیزی که در دنیا وجود دارد، به طور میانگین در یک رابطه با ۶ واسطه یا کمتر به هم مربوط می‌شوند، یعنی حداکثر توسط پنج واسطه به یکدیگر متصل می‌گردند. در این بازی، نفر اول نام دو فیلم متفاوت یا دو هنرپیشه را می‌برد و دیگران باید سعی کنند طی شش مرحله یا کمتر، ارتباطی میان آن دو پیدا کنند. مثلاً شما می‌گویید؛ فیلم درباره‌ی الی و فیلم سگ کشی. این دو فیلم می‌توانند این گونه به هم ربط داده شوند: در فیلم درباره‌ی الی، ترانه علیدوستی خیلی خوب درخشید در فیلم سگ کشی، مهتاب نصیرپور بازی کرده است

مهتاب نصیرپور و ترانه علیدوستی در فیلم «من ترانه، پانزده سال دارم» با هم همبازی بودند!

بازی دیگری در حوزه فرهنگ و هنر می‌توان انجام داد، بازی «فیلم و بازیگر» است مخصوصاً برای آنهایی که عاشق فیلم‌های سینمایی هستند این بازی خیلی خوب و مناسب است. یک نفر، به طور تصادفی نام یک بازیگر را می‌گوید و نفر بعد باید اسم فیلمی را بگوید که این بازیگر در آن فیلم بازی کرده است و همینطور بازی ادامه پیدا می‌کند. هر کس جواب نداد یا اشتباه جواب داد، از دور بازی حذف می‌شود.

«اگه گفتی کدوم فیلم؟!» هم یک بازی جالب و مفرض دیگر! در این بازی یک نفر، داستان فیلمی را به طور سر بسته و یا شاید کمی بد و خندهدار توضیح می‌دهد، بدون اینکه اشاره‌ای به نام بازیگران یا هر چیز مشخص دیگری بکند. بقیه هم باید حدس بزنند کدام فیلم است.

**بازی «بیست سوالی»**

این نوع از بازی های جالب برای همه‌ی افراد در هر سن و سالی جالب و هیجان‌انگیز است. حتماً روش بازی را شما هم می‌دانید؛ یک ش‌ء یا شخص یا هر چیز دیگری را انتخاب می‌کنید و سایرین باید با تنها ۲۰ سوال، سوژه‌ی مورد نظر را پیدا کنند. هر سوال فقط باید یک بار پرسیده شود و هر کسی که برنده شد، انتخاب بعدی با اوست.

**بازی «خانواده‌های خیالی»**

این یکی از بازی های جالب و عالی است که تخیل شما را حین سفر یا اتومبیل به کار می‌گیرد. یکی از اتومبیل‌هایی را که در جاده با شما مسافر است و چند سرنشین دارد، انتخاب کنید و همگی به افراد داخل آن اتومبیل، خوب و با دقت نگاه کنید. حالا همه‌ی شما باید به نوبت، یک داستان خیالی در مورد گذشته‌ی سرنشینان آن اتومبیل تعریف کنید؛ یک داستان جالب بر این اساس که آنها چند سال پیش، ظاهرشان چطور بوده، چه اتومبیلی داشتند و چه عادت‌های جالبی ممکن بود داشته باشند. مطمئن باشید ماجراهای جذابی خلق خواهد شد!

**بازی «ترانه، پشت ترانه!»**

اگر همه‌ی شما، اهل گوش دادن به آهنگ و ترانه هستید این یکی از بازی های جالب و عالی است. یکی از شما شروع می‌کند به خواندن قطعه‌ای از یک آهنگ معروف، نفر بعدی باید آخرین کلمه‌ی ترانه‌ی شما را به اولین کلمه‌ی از یک ترانه‌ی دیگر، ربط بدهد.

بازی «با این کلمه ترانه بخون!» یک بازی در حوزه موسیقی است. در این بازی دو نفر با هم رقابت می‌کنند. یک نفر کلمه‌ای را می‌گوید و این دو نفر باید آهنگی را به یاد بیاورند و بخوانند که این کلمه در آن باشد، هرکس که

زودتر آهنگ یا ترانه را خواند برنده است.

**بازی «صندلی داغ»**

یکی از افراد گروه را تعیین می‌کنید و بقیه افراد هر کدام ۵ سوال از این نفر می‌پرسند و او باید دست کم به ۴ سوال از هر ۵ سوال جواب بدهد.

**بازی «کدوم رو ترجیح میدی»**

یک بازی ساده و خنده‌دار دیگر که به شما کمک می‌کند زمان برای‌تان زودتر بگذرد این است که دو کار یا اتفاق عجیب و بحث‌برانگیز را انتخاب کنید و از دیگران بپرسید کدام را ترجیح می‌دهند، مثلاً؛ ترجیح می‌دهید دست نداشته باشید یا پا؟! هر کسی باید جوابش را بگوید و دلایلش را هم برای این جواب توضیح بدهد. خواهید دید که چه دلایل خنده‌داری می‌آورند!

**بازی «اعداد تصادفی»**

یکی دیگر از بازی های جالب به این صورت است که یک نفر عددی را به طور تصادفی می‌گوید و نفر دیگر هم عدد دیگری را می‌گوید، هیچ ترتیب و الگویی نباید بین اعداد باشد. اگر کسی عددی را بگوید که تکراری باشد از دور بازی خارج می‌شود. اگر هم کسی بیشتر از ۵ ثانیه مکث کرد از دور بازی بیرون می‌شود. قبل از بازی تعیین کنید که مثلاً فقط از اعداد دورقمی زوج استفاده کنید.

**بازی «یه چشمی»**

در این بازی، هر وقت افراد داخل اتومبیل‌تان، اتومبیلی را دید که یک از چراغ‌های جلوش سوخته است، باید بلند بگویند: یه چشمی! هر کس دیرتر بگوید باید کاری برای بقیه انجام دهد. مثلاً کمی شانه‌های‌شان را ماساژ بدهد.

**بازی «خوشبختانه / متأسفانه!»**

یکی دیگر از بازی های جالب، بازی خوشبختانه/ متأسفانه است. این بازی به کمی خلاقیت نیاز دارد اما بسیار جالب است. اولین نفر به یک چیز خوشایند در مورد سفری که در آن هستند فکر می‌کند که می‌تواند واقعیت داشته باشد یا تخیلی باشد، نفر بعد باید ادامه‌ی آن را با یک چیز ناخوشایند که به اتفاق خوشایند اول ربط دارد، پیش ببرد. مثلاً:

- خوشبختانه ما زودتر از آنچه که انتظار داشتیم به مقصد خواهیم رسید
- متأسفانه ما نمی‌توانیم مسیر را که قرار بود برویم در پیش بگیریم چون تعمیرات جاده‌ای باعث می‌شود ناچاراً مسیر طولانی‌تر را برویم
- خوشبختانه در آن مسیر طولانی‌تر، یک رستوران فوق العاده هست که می‌توانیم آنجا ناهار بخوریم
- متأسفانه آن رستوران، سالاذهای جالبی ندارد و...

**بازی «با حرف آخر، بعدی رو بگو!»**

حوزه‌ی خاصی از کلمات را مشخص می‌کنید؛ مثلاً خوردنی، شهر، اسم پسر، ... و نفر اول، اولین کلمه را می‌گوید، نفر بعدی هم باید با آخرین حرف کلمه‌ی می‌گفته شده، کلمه‌ی بعدی را بگوید که با این حرف شروع شود. بعدی به نظر می‌رسد این بازی را بلد نباشید! یکی از بازی های جالب و هیجان‌انگیز است، هر کس که نتواند سریع جواب بدهد، از دور بازی خارج می‌شود.

**بازی «به رادیو گوش کن!»**

حین سفر در جاده، می‌توانید ایستگاه‌های رادیویی و بازی های جالب را پیدا کنید که شاید قبلاً از وجودشان بی خبر بودید، ایستگاه‌های رادیویی با سوژه‌هایی جالب و عجیب! در این بازی شما هر ۱۰ دقیقه، یک ایستگاه رادیویی جدیدی را انتخاب می‌کنید و باید همه به آن گوش بدهید. این ایستگاه‌ها هر محتوایی که داشته باشند همه باید خوب به آن گوش بدهند!

**بازی «وقتی تو خواب بودی...»**

اگر همسفری در اتومبیل دارید که در طول مسیر زیاد چرت می‌زند، این نوع از بازی های جالب بسیار عالی است! وقتی او خوابید، بقیه شروع می‌کنند به خلق یک داستان عجیب و جالب اما باورکردنی! هر کسی هم باید بخشی از داستان را تعریف کند. وقتی فرد مورد نظر بیدار شد، تعریف کردن داستان ساختگی‌تان را شروع کنید.

باید سعی کنید جوری تعریف کنید که او باور کند. هر کسی که در این کار موفق‌تر باشد امتیاز می‌گیرد و اگر نتوانست به فرد تازه بیدار شده بقبولاند که ماجرا حقیقت دارد، امتیاز از او کم می‌شود.

**بازی «کلمه‌های مرتبط»**

در این نوع از بازی های جالب و هیجان انگیز نفر اول کلمه‌ای را می‌گوید و نفر بعد باید کلمه‌ی بعدی را در ارتباط با کلمه‌ی اول بگوید و همینطور ادامه پیدا می‌کند. مثلاً: آسمان، ابر، باران، چتر، ...

**نگاهی به کارنامه ورزشی**

**خانواده رضاییان**



خانواده رضاییان نامی ناشناخته در ورزش لارستان و منطقه نیست، از بزرگ این خانواده زنده یاد غلامعباس رضاییان گرفته که سالها در کمال صداقت و پاکدامنی به ورزش این دیار خدمت کرد و به همراه شادروان شکرآ... رزمیوش و مرحوم محمود روانبخش اساس ورزش نوین لارستان را پایه گذاری کردند تا خواهرش صغری رضاییان بازنشسته وزارت ورزش و جوانان و خواهرزاده اش امیر رهگذر رئیس دایره تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان که همگی در کمال صداقت هر آنچه در توان داشتند در طبق اخلاص گذاشته و به جامعه ورزش لارستان تقدیم کردند.

مرحوم غلامعباس رضاییان، متولد سال ۱۳۲۰ فسا، فرهنگي خوش نامی که از بدو انتقال به این شهر در اوایل دهه چهل خورشیدی به مردم این سامان دل بست و به تعلیم و تربیت نسل جوان همت گماشت و نام نیکی از خود به یادگار گذاشت.

صغری رضائیان، متولد ۱۳۳۱ فسا که به همراه برادر به لار آمد و در سال ۱۳۵۲ به استخدام اداره تربیت بدنی در آمد و بیش از سی سال در سمت مسئول امور ورزشی و بایگانی به خدمت مشغول شد و در سال ۱۳۸۳ به افتخار بازنشستگی نائل گردید و هم اکنون بعنوان همکار افتخاری با اداره بهزیستی و شورای اسلامی شهر به رتق و فتق امور مردم مشغول است و سرانجام امیر رهگذر خواهر زاده مرحوم رضائیان، متولد ۱۳۵۹ شهر لار که فوتبال را از دوره دبستان زیر نظر خلیل بامدادی شروع کرد و در سنین نوجوانی به تیم شاهین شهرستان پیوست و با این تیم به کسب مقام قهرمانی فوتبال لارستان در رده های سنی نوجوانان ، جوانان ،امید و بزرگسالان نائل آمد و با شاهین به لیگ برتر فوتبال فارس صعود کرد.

وی علاوه بر این افتخارات در سال ۱۳۸۴ با تیم منتخب لارستان قهرمان استان شد و سپس در رقابت های کشوری همدان به مقام چهارم دست یافت. امیر رهگذر در سال ۱۳۸۱ در صورت قراردادی به استخدام تربیت بدنی در آمد و حدود نه سال به عنوان مسئول امور فنی هیئت های ورزشی و معاونت تربیت بدنی شهرستان به کار مشغول بود و از سال ۱۳۸۹ به وزارت آموزش پرورش منتقل شد و در حال حاضر به عنوان رئیس دایره تربیت بدنی آموزش پرورش به خدمت مشغول است ناگفته نماند که دو برادر و خواهر امیر خان، امین و آسیه نیز از ورزش کاران به نام شهرستان هستند که در رشته شای استان و کشور صاحب عنوان و مقام می باشند و در حال حاضر به عنوان مربی شنا و نجات غریق همکاری تنگاتنگی با استخر عطایی لارستان و آشنار اندیشه گراش دارند

میرزا اکبری

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

خانم صدیقه دهقانی فرزند باباخانی به شرح درخواستی که به کلاسه یک سیار این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم باباخانی دهقانی فرزند عسکر به شناسنامه ۱۵۹۷ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۱۰/۱۰ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصراًست به ۱-عسکر دهقانی فرزند باباخانی ش ش ۱۲۳ لارستان ۲-صفیه دهقانی فرزند باباخانی ش ش ۳۲ لارستان ۳-صدیقه دهقانی فرزند باباخانی ش ش ۸۸ لارستان ۴-سلیمه دهقانی فرزند باباخانی ش ش ۱۴۶۲۲۷ ۲۵۰۰۱ لارستان ۵-سمیه دهقانی فرزند باباخانی ش ش ۵۲۰ لارستان ۶-ماهس فاطمی زاده فرزند حسن ش ش ۱۱۶۷۲ ۲۵۰۰۱ لارستان ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. ناصر فتونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف ۱۱۹۲۰



## دغدغه یک شهروند برای فضای سبز



یکی از شهروندان و همراهان پایگاه اطلاع رسانی میلاد لارستان، به مناسبت هفته درختکاری مطلبی را ارسال کرده است که در زیر می آید:

بنده به عنوان یک شهروند سوالی دارم که چرا در شهر ما توجه زیادی به فضای سبز نمی شود؟ مگر نه اینکه یکی از مظاهر زنده بودن یک شهر فضای سبز آن است ،نه آسفالت و ساختمان های شیک و مجلل آن، هرچند اینها لازمه شهر بودن است.

اما آنچه به یک شهر روح میدهد ،درخت است بنده هروقت که از پلیس راه گراش به سمت لار حرکت می کنم با دیدن بلوار خشک دکتر دادمان ، ناخودآگاه غمی سنگین بر دلم می نشیند.

بر دلم می نشیند.
راه و شهرسازی یا شهرداری و یا ....
بی شک در این زمینه همه باید مشارکت داشته باشند حتی مردم عادی ،تا بتوان شهری زیبا هم برای خود و هم برای دیگر هموطنان بسازیم.
به امید روزی که سرانه فضای سبز را نه فقط در لار بلکه در کل ایران عزیزمان افزایش دهیم.

به گزارش میلاد لارستان، بنا به نقل‌های متفاوت، پیگیری پرونده پروژه ثبت جهانی مجموعه تاریخی شهر لار در زمره آثار ثبت‌شده در سازمان جهانی «یونسکو» به سالیان بسیار قبل بازمی‌گردد که اکنون خود این پرونده نیاز به ثبت در فهرست آثار ملی دارد!!!

هرچند درگذشته به‌تفصیل و جسته و گریخته مطالب و مصاحبه‌های مختلفی در خصوص این طرح مهم در رسانه‌های منطقه و به ویژه میلاد لارستان از زبان مسئولان مختلف مطرح‌شده و در برهه‌هایی واکنش‌های زیادی را برانگیخته است، اما متأسفانه به دلیل عدم متولی پُر و پا قرص برای پیگیری این مهم، هیچ بازده مثبتی را در پی نداشته است.

شهر لار را عهده‌دار شود و با به پای کار کشاندن ارگان‌های مختلف، ضمن از میان برداشتن موانع موجود، یک همگام‌سازی و هم‌افزایی را بین نهادهای مربوطه ایجاد کند.
همه مردم و مسئولان دلسوز به این مهم واقفاند که هر چه از زمان پیگیری این مسئله غفلت

## کاری که می‌تواند نام شورای شهر را در تاریخ لارستان ماندگار کند!!



**با توجه به جایگاه مهم شورای اسلامی شهر لار و عدم وابستگی آن به گیر و بندهای دست‌وپا گیر بروکراسی اداری، این نهاد مردمی می‌تواند به عنوان دستگاهی محوری، رهبری ثبت جهانی مجموعه تاریخی شهر لار را عهده‌دار شود و با به پای کار کشاندن ارگان‌های مختلف، ضمن از میان برداشتن موانع موجود، یک همگام‌سازی و هم‌افزایی را بین نهادهای مربوطه ایجاد کند.**

## فوائد اجتماعی بودن برای سلامتی

که ما ارتباط چهره به چهره داریم راحت‌تر می‌توانیم در طولانی مدت به فاکتورهای استرس غلبه کنیم.

همچنین کارشناسان معتقدند در نتیجه تعاملات اجتماعی دوپایمن تولید می‌شود که همچون مورفین طبیعی عمل می‌کند. بررسی‌هایی که در گذشته نیز انجام شده نشان دهنده فوائد حمایت‌ها و تعاملات اجتماعی است. به طور مثال سال گذشته نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که

به دلیل سرطان تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند در صورت برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و بودن در جمع دوستان و اعضای خانواده به لحاظ جسمی و روانی قوی‌تر هستند.

نتایج بررسی‌ها همچنین حاکیست تعامل داشتن با دیگران موجب پرورش یافتن مغز می‌شود. انگیزه‌ها و ارتباطات اجتماعی به ارتقاء حافظه کمک کرده و مغز را از بیماری‌های عصبی پیش رونده حفظ می‌کند.

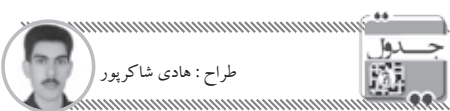
بیشتری شود، گام به گام به سوی نابودی این آثار بارزش نیاکان خود بیشتر به پیش می‌رود. چراکه سوای از مخاطرات طبیعی مانند زلزله، باران، فرسایش و غیره، این اماکن مهم تاریخی و هویت ساز در معرض تهدید سودجویان یا افراد بی‌اطلاع از جایگاه این آثار گران‌قیمت فرهنگی قرار دارد.

اعضای پنجمین دوره شورای اسلامی شهر لار، می‌بایست بدانند که تحقق ثبت جهانی آثار موجود در بافت تاریخی شهر لار، می‌تواند نام و آوازه آن‌ها را برای همیشه به نیکی در تاریخ لارستان بزرگ ماندگار سازد. هرچند در طی این مسیر شاید ناملایمات و سنگ‌اندازی‌ها بسیار باشد، اما طعم شیرین آن در پایان کار نکته‌ای که باید به آن توجه داشت، جایگاه مهم دکتر جعفرپور به عنوان سکان‌دار ریاست کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی است که به جهت تأثیرگذاری مستقیم بر امور سازمان میراث فرهنگی، می‌توان از این پتانسیل بهره کافی را گرفت. از طرفی به جهت تأکید دولت بر امر گردشگری و همچنین پتانسیل گران‌سنگ فرودگاه بین‌المللی، می‌تواند جهش‌های تسهیل‌کننده در زمینه توسعه جذب توریسم را فراهم آورد.

انسان‌ها در گروه‌های اجتماعی به دنیا می‌آیند و تمام زندگی‌شان را در بخشی از یک جامعه می‌گذرانند و به همین خاطر نمی‌توان عنصر اجتماع را از تکامل فرد حذف کرد. اما آیا تاکنون به این نکته فکر کرده‌اید که ارتباطات اجتماعی چگونه بر سلامت تأثیر می‌گذارند؟

انسان‌ها رویا دارند، یاد می‌گیرند، رشد کرده و کار می‌کنند. جامعه‌ای که در آن متولد شده‌ایم و جوامعی که در طول زندگی‌مان آنها را دنبال می‌کنیم هویت شخصی ما را شکل می‌دهند.

## اگر زندگی را دوست نداشته باشیم چطور انتظار داریم در زندگانی به سعادت برسیم؟ هرروز صبح که بیدار می‌شویم خداوند نعمتی را به ما داده است که فقط در کشور ما حدود هزار نفر این نعمت را ندارند. حدود هزار نفر در هرروز فردا را نمی‌بینند. ما قرار است یک بار زندگی کنیم باید به بهترین شکل زندگی کنیم.



#### افقی

۱-از آثار تاریخی لار – نوعی دسر لاری در فصل رطب
۲-تجمع حشرات در یکجا به زبان لاری – قاصد و نامه‌بر
۳-رنگ موی فوری – پسوند شباهت
۴-راز نگفته – مسجد تاریخی روی آب در لار -از گلها
۵-خم پارچه – سالن پذیرایی – خاک نرم به زبان لاری
۶-مایع حیات – سوم شخص – خوراک شب – درخت

انگور – خطاب بی‌ادبانه

۷-ساز چوپان – مقابل شرق – ساختمان بلند – همسر مرد
۸-مشاهده کردن – تحفه

۹-ستون بدن – جوان و برنا – حبوب ساچمه‌ای – پوز
۱۰-مسأوی عامیانه – واحد سطح – ابرو به زبان لاری – راندن مزاحم – حرف پیروزی

۱۱-پروردگار – توهین – مغفول بی‌واسطه

۱۲-ویتامین لیمو – گرمابه تاریخی لار – درخت زبان گنچشک

۱۳-فرمان اوتومبیل – باغ وحش فرنگی

۱۴-شب زفاف به زبان لاری – سیمان قدیم

۱۵-از جشن‌های تابستانی ایران باستان – درگیر شدن روی چیزی به زبان لاری

## نگاه خوشبینانه و بدبینانه در ازدواج با زنان مطلقه

۴- زنان مطلقه مهریه و حق و حقوق مالی شان را از همسر سابق دریافت کرده و تمکن مالی بیشتری دارند و می‌توانند منبع حمایتی خوبی برای یک پسر مجرد باشند.

درباره این بخش بدبینانه و آسیب زای ازدواج پسران مجرد با زنان مطلقه باید بگوییم که بهترین راهکار این است که قبل از ازدواج، زن سعی کند انگیزه های اصلی خواستگارش را دریابد. ازدواجی که صرفا به دلیل برخورداری از حمایت یک مرد صورت بگیرد، می تواند خطرناک باشد و چالش های زندگی قبلی را برای یک زن تکرار کند. بنابراین بهتر است کار را به کاردان بسپارید و با مشاوره‌های روانشناسی تک نفره و دو نفره تصمیم نهایی خود را بگیرید. یکی از آسیب های این ازدواج یادآوری مکرر خاطرات ازدواج قبل است. ممکن است زن در چنین ازدواجی مورد سرزنش مرد و اطرافیان او باشد و با وجود کوچکترین اختلافی این جمله را بشنود. «حتما همسر قبلی ات هم همین رفتار را ازت دیده که طلاق داده...». «تو از یک زندگی شکست خورده بیرون آمده بودی و من حمایت کردم». «حالا می فهمم همسر اولت چه از دست تو کشیده» و... از طرف دیگر، زن به خاطر تجربه ای که قبلاً داشته، ممکن است آسیب پذیری بیشتری نشان دهد. مدام مراقب باشد که رفتارهای آزاردهنده همسر اولش را در این زندگی نبیند و به محض مشاهده یک رفتار مشترک، نسخه بپیچد و بگوید: «تو هم مثل همسر اولم هستی»، «همه مردها همین طورند»، «عاقبت این زندگی هم همان خواهد شد» و... . بخش دیگری از این ماجرا، ممکن است در مقایسه های پی در پی دو مرد زندگی او با هم‌دیگر اتفاق بیفتد. زن مرتب نقاط ضعف همسر دوم را با نقاط



محمد‌رضا‌ضارابی

## صرفه جوئی در زندگی



معتب یکی از غلامان امام صادق (علیه السلام) می گوید: روزی امام صادق (علیه السلام)به من فرمود: قیمت کالاهای غذایی در مدینه خیلی گران شده است ، ما چه اندازه آذوقه غذایی داریم ؟

عرض کردم : ((آنقدر هست که چند ماه برای ما کفایت می کند)).

امام صادق (علیه السلام)فرمود: آن مواد غذایی را بیرون ببر و بفروش (تا بر اثر فراوانی ، قیمت‌های سنگین سبک‌سته شود). من آن مواد غذایی را از خانه بیرون بردم و فروختم ، آنگاه امام صادق (علیه السلام)به من فرمود: «اشتر مع الناس یوما بیوم»همراه مردم (و در صف مردم ) غذای ما را روز به روز خریداری کن.» (نه اینکه یک روز برای چند روز غذا تهیه کنی و کمبود در بازار به وجود آید و موجب افزایش قیمت‌ها شود).

سپس فرمود: ای معتب ، نصف غذای خانواده ما را از گندم و نصف آن را از جو تهیه کن ، چرا که خداوند می داند من قدرت آن را دارم تا نان و غذای بدست آمده از گندم را به افراد خانواده ام بخورانم ، ولی خداوند دوست دارد مرا به گونه ای ببیند که اندازه گیری در مخارج زندگی را به نیکی انجام دهم (قناعت را رعایت کنم و زندگی خود را با شرایط اقتصادی زمان و مکان هماهنگ نمایم ).

به گفته کارشناسان، حاضر شدن در بین افرادی که مشوقی برای داشتن عادات سالم و دستیابی به اهداف سبک زندگی چالشی باشند باعث می‌شود فرد نسبت به نوع مواد غذایی مصرفی، انجام حرکات ورزشی و دیگر کارهای مرتبط هوشیارتر باشد. افرادی که به طور دسته جمعی ورزش می‌کنند در مقایسه با افرادی که به تنهایی ورزش می‌کنند استرس کمتری داشته و سلامت روان و جسم آنان بهتر است.

## کتاب را حافظه بشریت خوانده اند. مجموعه دانش و معارف تاریخ مدون چند هزار ساله را در کتاب می توان یافت. هیچ کدام از وسایل ارتباطی، ترفاضا لازم را در اندیشه و تفکر و حوزه قدرت خلاصیت انسان آن گونه که خواندن و نوشتن پدید می آورد، ایجاد نمی کند. از این رو ترویج کتاب و کتاب خوانی، وظیفه و رسالت اصلی رستخ اندرکاران فرهنگ و دانش جامعه ما مح باشد.

صادق طباطبایی



پاسخ جدول شماره ۱۱۷۰

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

#### مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

#### با سامانه مشکلات مردمی

### «میلاد لارستان»

۲۰۰۰۰۰۵۰۰۰۰۳۰۰۰۰



## تا سال تمام نشده عجله کن

در روزهای آخر سال نگاهی که به تقویم سالیانه می اندازیم و می بینیم کارهای بسیاری بوده که باید انجام می شد و اکنون هنوز انجام نشده است. کارهای بانکی، خریدهای شخصی و خانوادگی، کلاس های نیمه تمام، قراردادهای کاری در حال انجام، پروژه های در دست ساخت و حتی گاهی کتاب های خوانده نشده و… که در واپسین روزهای ۹۶ باید آنها را هر طور شده تا شروع سال جدید به یک سرانجامی برسانیم.

زمان کافی برای رسیدن به همه کارها و برنامه ها وجود دارد، اما استرس نرسیدن به کارها خود دلیلی برا ناقص گذاشتن آنها می شود. هر دقیقه و ثانیه خود می توند زمانی باشد برای رسیدگی به کارهای تلنبار شده در آخرین روز های اسفند. اما باید بتوان این چند روز باقی مانده از سال را به گونه برنامه ریزی کرد تا کارهای سال ۹۶ به ۹۷ برده نشود و در خود امسال به اتمام برسد.

برنامه ریز خود باشید

توجه به زمان و فرصت: اگر فرصت ها را غنیمت بشماریم، از آن خوب استفاده می کنیم و انجام کار را تا زمان بعدی به تاخیر نمی اندازیم، چون که زمان بعدی هنوز تحقق پیدا نکرده و معلوم نیست فرصت دیگری برای انجام این فعالیت به دست آید.

تعیین وقت معین برای هر کار: برای هر کاری قبل از انجام آن وقت معینی را در نظر بگیریم تا در آن وقت و فاصله زمانی کار انجام شود، اگر وقت هر کاری از قبل مشخص نشود، ممکن است انسان در انجام آن، امروز و فردا کند اولویت بندی کردن کارها: کارهایمان را بر اساس ردیف های زیر اولویت بندی کنیم:

کارهای فوری و مهم: کارهایی هستند که بصورت اورژانسی پیش آمده و بدون پیش بینی قبلی خود را نمایان می کنند از جمله: داشتن امتحانی بدون اطلاع قبلی استاد، رفتن به سفر به دلیل فوت یکی از نزدیکان و…

این دسته از امور آنچنان سریع به وجود می آیند که فقط یک انتخاب را برای ما مقدور می سازند و در واقع ما ناگزیر به انجام همان یک را هستند و در صورت تعلل، چیزهای باارزشی را از دست خواهیم داد.

کارهای غیرفوری و مهم: این دسته از کارها همان اموری هستندکه نقش کلیدی در زندگی هر شخص ایفا می کنند. اموری که در نگاه اول ممکن است خیلی فوری بنظر نرسند ولی در عین حال بسیار مهم هستند و در صورت عدم انجام آن، تبدیل به کارهای فوری و مهم می شوند و اختیار تصمیم گیری را از ما سلب می کنند. از جمله دریافت المثنی برای شناسنامه گمشده، درس خواندن در زمان های که هنوز امتحانی در کار نیست، انجام پروژه های دانشگاه پیش از نزدیک شدن به زمان تحویل و…

کارهای فوری و غیر مهم: این دسته از کارها شامل اموری است که اگر چه برای ما مهم نیستند ولی برای انجام آن

## قوانین تربیت صحیح کودکان

این قانون‌های تربیت مهم‌ترین اصول تربیتی هستند که بیش ترین کارآمدی را دارند و در اکثر موارد صدق می‌کنند.

**تحمین و پاداش**

بهترین پاداش برای کودکان تعریف، تمجید، تحسین و محبت شماست.

**ثبات قدم و استمرار**

وقتی مقرراتی را برای کودکان تعیین می‌کنید، نباید آن را به سادگی تغییر دهید. اغلب والدین برای برقراری آرامش در خانه و یا پایان دادن به گریه فرزندان‌شان، قوانین را نقض می‌کنند اما اگر قاعده ای را تعیین کردید، هیچ کس (همسران، مادر‌بزرگ و حتی خود شما) نباید آن را نقض کند و همگی باید آن را محترم بشمارید. قانون وقتی قانون است که همه آن را رعایت کنند و در برابر آن مطیع باشند.

**برقراری روال معین**

نظم و روال مشخصی را در خانه برقرار کنید. مهم‌ترین اصل در برقراری روال معین در زندگی، تعیین وقت دقیق خوابیدن، بیدار شدن و غذا خوردن است. وقتی روال مشخصی را در زندگی برقرار کردید، فقط در موارد خاص مانند زمان سفر یا بیماری می‌توانید انعطاف به خرج دهید. تربیت صحیح فقط با وجود نظم امکان پذیر است اما این فقط فرزند شما نیست که باید نظم را رعایت نماید بلکه تمام اعضای خانواده باید منظم باشند تا کودک منظم زندگی کند و امکان تربیتش فراهم شود. تعیین روال مشخص، چهارچوب برنامه خانواده است و باید آن را حفظ کرد اما افراط نکنید و عاقلانه انعطاف به خرج دهید.

**حد و حدود و خط قرمزها**

کودکان باید به طور کامل با حد و حدود و خط قرمزها آشنا باشند و به وضوح بدانند چه کارهایی پذیرفته و کدام یک غیر قابل قبول هستند. با تعیین حد و حدود برای فرزندان مشخص می‌کنید، از وی چه انتظاری دارید و محدوده آزادی عمل او تا کجاست.

**ادامه در همین صفحه**

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

آقای مهدی شعبانی‌زاده فرزند عباس به شرح درخواستی که به کلاس ه اس شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه باقریان فرزند غلام به شناسنامه ۱ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۱۱/۷ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدردود زندگی گفته ورته آن مرحوم منصرف است به

۱-اسماعیل شعبانی‌زاده فرزند عباس ش ش ۱۳ لارستان ۲-مهدی‌شعبانی‌زاده فرزند عباس ش ش ۲ لارستان ۳-معصومه شعبانی‌زاده فرزند عباس ش ش ۱۰ لارستان فرزندان متوفی ولاغیر…

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. ناصر فتونی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۱۱۹۰

## تصمیم هایی برای سال بهتر

## چگونه بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنید؟



انجام بدهید بنویسید و ضمن اولویت بندی کردن آنها از لحاظ اهمیت، در هر لحظه روی یک کار تمرکز کنید و بعد از انجام آن به سراغ کار بعدی بروید.

**کارهایی را که کرده اید بنویسید.** تا یک هفته کارهای ریز و درشتی را که در طی روز انجام داده اید بنویسید تا از میزان وقتی که بیهوده تلف کرده اید اطلاع پیدا کنید. بعد از آگاهی از این اوقات تلف شده، برای آنها برنامه ریزی کنید.

**نه بگویید.** در مواقعی که لازم است نه بگویید تا گرفتار مسئولیت های دیگران نشوید.

**مسئولیت‌ها را تقسیم کنید.** از اعضای خانواده و یا همکاران

کارها بطور دقیق برآورد کنیم و سپس کار را مناسب با توان خود بپذیریم، وقتی که فرد توان انجام کار را نداشته باشد، انگیزه ای برای تلاش و شروع فعالیت و یا پایان آن ندارد.

استفاده از عهد و پیمان: گاهی لازم است با خود عهد ببندیم که در انجام آن کار کوتاهی نکنیم و در صورت شکستن عهد و پیمان برای خود تنبیهی در نظر بگیریم.

تقسیم وقت: اجرای به موقع برنامه هدفمند نیازمند زمان است و اگر برای اجرای برنامه های مختلف وقت خود را بین برنامه های متعدد تقسیم نکنیم، نمی توانیم برنامه را اجرا کنیم. افراد موفق با تدوین برنامه، عمل به آن و اجتناب از تاخیر و تعلل، موفقیت خود را به دست آورده اند.

دست برداشتن از کمال گرایی: دیگر به خود نگوئیم که عملکردمان باید عالی باشد، به خاطر داشته باشیم که نفس

بخواهید که بخشی از انجام کارها را به عهده بگیرند.
**وقتی نمره قبولی بهتر از بیست است.** به دنبال این باشید که هر کاری را به صورت درست انجام بدهید و نه لزوماً صد در صد کامل.

**هزینه ها را مدیریت کنید.** سبک زندگی خودتان را داشته باشید و براساس دخلتان برای خرج تان نقشه بکشید.
**مراقب جسم و روانتان باشید.** برای کار از خوابتان نزنید. برای کار از خوراکتان نزنید. برای کار از ورزشتان نزنید.

**برای تفریح خانوادگی برنامه داشته باشید.** باور کنید که تفریح هم بخشی از زندگی است و به معنای اتلاف وقت نیست. برای مثال هفته ای سه چهار ساعت با خانواده تا به گردش بروید و حتماً دقایقی را هم به بازی کردن یا بچه ها اختصاص بدهید.

**برای صحبت کردن خانوادگی برنامه داشته باشید.**

حداقل کاری که می توانید بکنید آن است که از اعضای خانواده تان بخواهید تا برای مثال یک ساعت در هفته دور هم بنشینید و با هم از احساسات و تجربه هایی که داشته اید سخن بگویید.

**در ساعات استراحت کاری، با خانواده تان در ارتباط باشید.**
**از تکنولوژی استفاده خوب بکنید؛** برای مثال در ساعت ناهار یا فرزندان تانم اس کوتاهی بگیرد و یا در فضای مجازی برای همسران مطالب عاطفی یا یک احوالپرسی ساده بفرستید.

**وقتی را هم به خودتان اختصاص بدهید.** شما مانند هر انسان دیگری نیاز دارید دست کم دقایقی را به دنبال خواسته ها و علاقمندی های خودتان بروید. حتی اگر شده که هفته ای یک ساعت به برنامه مورد علاقه فردی خودتان برسید، حتماً این کار بکنید.

عمل کردن بسیار مهم تر است. یک ضرب المثل می گوید: تخم مرغ امروز بهتر از مرغ فرداست. یک تحقیق خوب را سر موقع تحویل دادن بهتر از آن است که یک تحقیق عالی را با تاخیر تحویل دهیم یا هرگز نتوانیم آن را به پایان برسانیم. ایده آل نگرها ستاره ها را هدف می گیرند، اما چیزی جز هوا نصیبشان نمی شود.

عدم پرداختن به حواشی: به محض رفتن سراغ کار، آن را شروع کنید و به حواشی غیر ضروری نپردازیم. یکی از دام های اهمال کاری آن است که به حواشی کار می پردازیم تا اصل کار.

**برنامه نویسی عید**

اکنون شما تقسیم بندی زمان و اولویت بندی کارهایتان را انجام داده اید، باید در نظربگیرید که علاوه بر کارهای

سال بیست و ششم -اسفند ماه ۱۳۹۶- جمادی الثانی ۱۴۳۹ - شماره ۹۶/۱۲/۲۰

عقب افتاده تان چه کارهای را باید برای شروع سال جدید انجام دهید. اگر «ها را لیست کنی می توانی طبق برنامه و با توجه به زمان بندی که کرده اید آنها را بدون فوت وقت انجام دهی.

**۱-خرید لباس نو برای خودتان و فرزندان**

در فصل بهار طبیعت لباس نو به تن می کند. از دیر باز ایرانیان همراه و همپای طبیعت در نوروز لباس نو می پوشند و این عمل را نمادی از تازگی و شادابی دوباره برای خود می دانند. اگر فرزندان تان هنوز به سنی نرسیده اند که بتوانند خودشان برای خرید لباس عید نوروز به فروشگاه ها سر بزنند و یا علاقه دارند در هنگام خرید در کنار شما باشند، باید در کنار زمانی که برای خرید شخصیتان در نظر می گیرید زمانی را به آنها نیز اختصاص بدهید.

البته در کنار آن نیز همسرتان را فراموش نکنید. خرید لباس نو سن و سال نمی شناسد و تنها بهانه ای است برای تغییر روحیه و ایجاد نشاط شخصی شما در آغاز سال جدید!

**۲-خرید هدیه و عیدی**

به رسم کهن ایرانی، مردم در روزهای آغازین سال به عزیزانشان هدیه می دهند. این هدیه در هر مقطع زمانی شکلی متفاوت به خود گرفته که معمولاً با تقدیم مبلغی از وجه رایج زمان انجام گرفته است. هدیه ای که معمولاً بزرگترها به کوچکتر ها می دهند. اما شاید شما هم مانند خیلی ها دوست دارید این هدیه را به صورت غیر نقدی به عزیزانتان تقدیم کنید. گاهی نمی توانید از پیش تعیین کنید که قصد خرید چه چیزی را دارید بنابراین وقت بیشتری را در بازار و فروشگاه ها خواهید گذراند. پس زمان لازم برای خرید این گونه هدایا را نیز در برنامه خود بگنجانید.

**۳-ایده گرفتن و خرید وسایل سفره هفت سین**

چندین سفره هفت سین همیشه شور اشتیاق زیبایی را به هر خانه ایرانی می آورد. این روزها خلاقیت ها و تنوع در چیدن سفره هفت سین شاید حس رقابت را در هر کدبانوی ایرانی برانگیزد. زمانی را برای جست و جوی ایده های نو بگذارید. سری به نمایشگاه های سالانه هفت سین بزنید.

**۴-خرید خوراکی هایی برای پذیرایی از میهمانان نوروزی**
ایرانیان از دیرباز مهمان نواز بوده اند و بهار و تغییر فصل بهانه ای برای دید و بازدید شده است. لذا می توانی با تهیه خوراکی هایی متناسب با بودجه خود یک میزبانی خوب از اقوام و خویشاندان خود در عید نوروز داشته باشید. آجیل، شیرینی یا شکلات و هر خوراکی دیگر بسته به سلیقه و بودجه شما دارد و در هیچ کدام الزامی برای خرید نیست.

**۵-خرید وسایل مورد نیاز برای سفر**

با توجه به این که چه نوع سفر و مکانی را برای گذراندن تعطیلات نوروز انتخاب می کنید وسایل متفاوتی را نیاز خواهید داشت.

در کنار همه این موارد باید یادآور شد که بازار و خیابان های همه شهرهای ایران در اسفند ماه شلوغ و پر از جمعیت است و رفت آمد در این مسیر ها زمانی زیادی را خواهد گرفت، در این رفت و آمدها حوصله به خرج دهید.

### قوانین تربیت صحیح کودکان

**ادامه از همین صفحه**

**نظم**

حفظ حد و حدود و خط قرمزها با رعایت نظم امکان پذیر می‌شود و نظم یعنی نظارتی قاطعانه و عادلانه. نکته پر اهمیت این است که هرگز نباید نظم را با استفاده از خشونت و تنبیه برقرار کنید.

**هشدارها**

هشدار دو نوع است، در هشدار نوع اول برنامه بعدی روزانه را به اطلاع کودک می‌رسانید. برای مثال به او اطلاع می‌دهید تا چند دقیقه دیگر سفره غذا پهن می‌شود. در هشدار نوع دوم رفتار نامناسب فرزندان را به او گوشزد می‌کنید، در واقع به او فرصت می‌دهید تا رفتار خود را تصحیح کند.

**انتظارات**

بهتر است به فرزندان بگویید چه انتظاری از او دارید و چه رفتاری را می‌پسندید. برای این منظور، با او راجع به خواسته‌هایتان صحبت کنید اما از ارائه توضیح اضافه، استدلال و پیچیده کردن موضوع پرهیز کنید و فقط نکته اصلی را به ساده ترین شکل ممکن بیان کنید. به خاطر بسیاری‌د توضیح‌های خود را متناسب با سن فرزندان بیان کنید و از آن‌ها سوال کنید آیا متوجه شده که چرا چنین انتظاری از او دارید یا خیر، تا اینکه به تدریج نظم مورد نظر شما را بیابید.

**محدودیت‌ها**

خونسرد بوده و بر اعصاب خود مسلط باشید. بدون شک تصمیم نهایی بر عهده شما والدین است. نافرمانی را نباید با خشم و فریاد پاسخ دهید، همچنین اجازه ندهید، کودکان به سهولت با اعصاب‌نا بازی کنند.

**مسئولیت پذیری**

کودکان در نهایت روزی بزرگ خواهند شد پس به آن‌ها اجازه رشد بدهید. به آنها امکان دهید، کارهای کوچک را خودشان به تنهایی انجام دهند و موفقیت‌ها هر چند ناچیز به دست آورند تا اعتماد به نفسشان پرورش یابد و مهارت‌های زندگی و توانایی‌های اجتماعی در آنها تقویت شود. اما یادآوری می‌کنم که انتظارهای شما باید متناسب با سن و توانایی‌های آنها باشد، در غیر این صورت به جای برنده شدن، بازنده بودن را به فرزند خود می‌آموزید.

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

خانم فاطمه گل زرنگار فرزند عبدالله به شرح درخواستی که به کلاس ه اس شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه سکینه عزیزی فرزند عزیز به شناسنامه ۲۰۸ صادره از لارستان در تاریخ ۸۵/۵/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدردود زندگی گفته ورته آن مرحوم منصرف است به

۱-فاطمه گل زرنگار فرزند عبدالله ش ش ۳۷ لارستان ولاغیر…

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. ناصر فتونی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۱۱۸۹



مسئله معیشت و اقتصاد همیشه در اعصار مختلف جزء مسائل مهم و بحث برانگیز بوده است. همیشه عده ای مستغنی از اموال و ثروت و نعمت های دنیا هستند، و عده ای هم همیشه نیازمند و محتاج گذران حداقل های زندگی خود هستند. بسیاری از مکاتب فکری سیاسی مانند مارکسیسم نیز برای پایان دادن به این دوگانه سرمایه دار و فقیر تشکیل شدند. اما تا به امروز هیچ یک از این مکاتب نتوانستند به عدالت اقتصادی و معیشتی روح تازه ای بدمند و پیکر بی جان قشر آسیب دیده و نیازمند را احیا کنند. با همه این اوصاف آیا می شود امید و انتظار بر پای حکومتی مبتنی بر اعتدال معیشتی و توسعه اقتصادی باشیم؟

در گفتمان دینی انتظار چنین شرائطی نه تنها محال نیست بلکه قطعا و یقینا حکومتی خواهد آمد



همه ما کم و بیش وقتی به خاطرات دوران کودکی مان فکر می‌کنیم، ناخودآگاه شعرهایی که در کتاب‌هایمان بود را با خود زمزمه می کنیم، شعرهایی که با آن ها خاطراتی داشته ایم؛ مثل شعر «درخت می کارم.»

بعضی از ما در آن دوران به خاطر علاقه‌ای که به این شعر داشتیم و هم این که متن آن‌ها برایمان خیلی جالب و لذت بخش بود و یا به اجبار معلم این اشعار را حفظ کردیم و هنوز هم با خواندن و شنیدن این شعرها به یاد لذت‌هایی که آن روزها از حفظ کردن این شعرها می‌بردیم، می‌افتیم و خاطرات آن روزها برایمان تداعی می‌شود.

یکی از نعمت های الهی که در قرآن کریم بسیار بر آن تاکید شده است، درخت است. در نگاه نخست آدمی از این همه توجهی که دین اسلام به عنوان یک دین جاودان به موضوع درخت و گیاه آن هم در عصر جاهلیت، می کند، باعث تعجب است. اما وقتی به موضوع با نگاه دقیق تری توجه می شود می بینیم که این نعمت، یکی از زیباترین مظاهر خلقت و جلوه‌ای زیبا و قابل تأمل از تجلیات آفریدگار عالم است. در بیان قرآن کریم درخت نماد آبادانی و شاخص سرسبزی و خرمی، مظهر زندگی، باعث لطافت هوا و موجب آسایش انسان و صفا و پاکی طبیعت است.

در جای جای آیات قرآن کریم به فراخور موضوعات مختلف، مصادیقی از درخت و درختکاری و توجه به این موضوع مطرح شده است به طوری که در مثالی یکی از مواهب و نعمت های خداوند در آخرت و یکی از ویژگی های بهشت و رضوان حق تعالی که در در آیات کریمه و روایات شریفه بارها به آن اشاره شده است، درخت بوده و برای تصویرسازی از بهشت و فضای زیبا و دلربای آن از مظاهر طبیعی از درخت استفاده می کند: «به کسانی که ایمان آورده، و کارهای شایسته انجام داده اند، بشارت ده که باغهایی از بهشت برای آنها است که نهرها از زیر درختانش جاری است. هر زمان که میوه ای از آن، به آنان داده شود، می گویند: این همان است که قبلا به ما روزی داده شده بود.

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

آقای عبدالحسین اسلامزاده فرزند محمدجعفر به شرح درخواستی که به کلاس۳۲ شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم همایون اسلامزاده فرزند علی اصغر به شناسنامه ۴۴۲۰ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۱۱/۷ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدروود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-عبدالمحمد اسلامزاده فرزند محمدجعفر ش ۷۶۹ پندرعیاس
۲-حسین‌الله اسلامزاده فرزند محمدجعفر ش ۷۸۳ پندرعیاس
۳-عبدالحسین اسلامزاده فرزند محمدجعفر ش ۲۰۹۳۵ پندرعیاس
۴- بشری اسلامزاده فرزند محمدجعفر ش ۲۱۲ لارستان
۵- اشرف اسلامزاده فرزند محمدجعفر ش ۶۰۴ لارستان فرزندان متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
ناصر فتونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان
م / الف / ۱۹۹۱

که به همه تبعیض ها پایان دهد و آن حکومت مهدوی است.

رعایت تقوا عامل نزول برکات در عصر ظهور، برکات آسمانی نازل می گردد و آسمان سخاوت خویش را به همه جهانبیان نشان خواهد داد. محصولات زراعتی عمده ترین عنصر در رونق اقتصاد جوامع بشری محسوب می شود که خود وابسته و متوقف بر نزولات آسمانی و بارانهای مناسب فصلی است.طبق تصریح آیات و احادیث شریفه، رعایت تقوا، احکام الهی و اجرای عدالت و برابری و رفع ستم، تبعیض و بیدادگری، نزولات آسمانی را در پی خواهد داشت.

در آیه شریفه ۹۶ از سوره اعراف می خوانیم:

«اگر مردم آبادیها، ایمان آورده و تقوا پیشه ساخته بودند، برکات آسمان و زمین را به روی ایشان می گشودیم»



در عصر ظهور حضرت حجت (عج) با توجه به حاکمیت اصل عدالت و برابری و اجرای دقیق احکام الهی برکل جهان هستی، رحمت الهی و برکات آسمانی در قالب نزول باران های مناسب فصلی، تجلی بیشتری پیدا خواهد کرد و زمینه رشد محصولات زراعتی فراهم خواهد شد.

## وقتی مردم از مال دنیا بی نیاز می شوند

از پیامبر گرامی اسلام نقل شده است که فرمودند:

«امت من در زمان ظهور مهدی، به نعمت هایی دست می یابند که پیش از آن، در هیچ دوره ای دست نیافته بودند. در آن روزگار آسمان باران فراوان دهد و زمین هیچ رویدنی را در دل خود نگاه ندارد.» تفاوت نیاز با احساس نیاز طبق احادیث در زمان حکومت امام زمان علیه السلام مردم در دل خود احساس بی نیازی می کنند و هیچ کس احساس فقردر درونش نیست . در دوران ظهور امام زمان، دل های امت پیامبر پر از بی نیازی می شود ، یعنی همه قلبا احساس بی نیازی می کنند و عدل امام زمان همه جا گسترش می یابد تا این که دستور می دهد تا منادی در میان جمعیت ندا کند که هر کسی هر چه احتیاج

دارد بیاید و بگیرد ، هیچکس بلند نمی شود بگوید من احتیاج دارم غیر از یک نفر ، او بلند شده می گوید ، من احتیاج دارم ، این یک نفر که بلند شده مال را می گیرد بعد پیشیمان شده می گوید می خواهم چه کنم ، همان را برمی گرداند

نتیجه گیری از آنجایی که در زمان ظهور حقائق عالم بر مردم منکشف می شود میزان دانش و به تبع آن میزان تقوا و عدالت مردم نیز افزایش می یابد و از همین رو در های برکت آسمان و زمین بر مردم باز می شوند. همچنین زمین پس از ده ها قرن که حاکمی عادل به خود ندید، بالاخره حاکمی راستین و عادل و کارآمد را تجربه خواهد کرد.

به امید روزی که دولت کارآمد مهدوی بر سر کار بیاید.

**منبع: تبیان**

پول مَلّی را ارزشمند کنیم، قدرت خرید مردم را بالا ببریم؛ بدون یک اقتصاد قوی این‌جوری، نه به یک عزّت مستمّری خواهیم رسید، نه به یک امنیّت مستمّری خواهیم رسید؛ این چیزها را باید تأمین کنیم. اهمّیّت اقتصاد این است، و البته بدون اتّحاد مَلّی هم به دست نمی‌آید؛ بدون پیوند عمومی ملت با نظام هم این خواسته‌ها به دست نمی‌آید؛ بدون فرهنگ انقلابی هم به دست نمی‌آید؛ بدون مسئولان شجاع و فّعال و پُرکار هم این خواسته‌ها تأمین نخواهد شد. همه‌ی اینها را لازم داریم و باید تأمین کنیم و می‌توانیم تأمین کنیم. آپس‌آ یکی از مشکلات عمده‌ی کنونی ما مسئله‌ی اقتصاد است.

به راستی اگر هر یک از ما شهروندان و افرادی که در جامعه زندگی می‌کنیم به این مهم توجه می‌کریم، دیگر از آلودگی و این همه مشکل زیست محیطی خبری بود؟ در مشکلاتی که امروز دامنگیر همه‌ی کشور مخصوصا بعضی از شهرهای خاص شده، هر کدام از ما مقدر خود را باید مقصّر بدانیم؟

مدیریت حرف اول را می‌زند درست است اسلام به درخت و درختکاری توجه شایانی کرده است اما این موضوع را باید درست فهمید و در جهت گیری درست عملی نمود. این که مسئولی با سوء مدیریت بیاید و محوطه و فضایی را آباد کرده و انواع درخت کاری و گل کاری انجام داده اما چندی بعد دوباره آن ها را از بین برده و به بهانه تغییر و ایجاد فضای بهتر بیت المال را هدر دهد، باید بداند که به همان میزان که در اسلام به درختکاری بها می‌دهد، به همان میزان، بلکه بیشتر به بی توجهی بیت المال و سوء مدیریت هشارد داده چنانچه امام علی علیه السلام در باب مدیریت و درست انجام دادن مسئولیت این گونه می فرماید: هر کس کار امانت (مسئولیت) را سبک بشمارد و در آن خیانت روا دارد و جان و دین خود را از خیانت، پاک ننماید، درهای خواری را در دنیا به روی خود گشوده و در قیامت، خوارتر و رسواتر خواهد بود. در ادامه می فرمایند: «و به یقین، خیانت بر امت، بزرگترین خیانت است و فریبکاری پیشوایان، زشت ترین فریبکاری کلام آخر

هر کدام خود را مسئول بدانیم که از همین امروز به این امر اهتمام داشته و در جهت رشد و پرورش فرهنگ درختکاری حرکت سازنده داشته باشیم. البته این سخن به معنای سلب مسئولیت از مسئولین مرتبط با محیط زیست و شهرداری که مسئول این موارد هستند نیست. اگر همه ی افراد تک تک به وظایف خود در جایگاهی که قرار دارند توجه کنند، مشکلات قطعا و قطعا کم و در نهایت از بین خواهند رفت.

# کاشت یک درخت ، صدقه حساب می شود



صدقه ای به نام کاشت درخت اهمیت این موضوع به جایی رسیده که در احادیث کاشت درخت مفید، صدقه ای به حساب صاحب آن و کسی که درخت را می کارد نوشته می شود، به روایتی از پیامبر اکرم صلی الله و علیه وآله در این مورد توجه فرمایید: هر مسلمانی که درختی بکارد یا زراعتی کشت کند که از آن پرندگان و انسان ها و یا حیوانی بخورند، چنین کاری برای او صدقه محسوب می شود

همچنین در کنز‌العمّال از آن حضرت روایت شده است که فرمود: هر کس درختی بکارد و از آن حفاظت کند تا ثمر دهد، خداوند به اندازه ثمره آن، به وی پاداش خواهد داد. روایات زیادی در باب توجه به درخت و درختکاری مطرح شده که همگی به شیوه هایی به بیان اهمیت این موضوع پرداخته اند.

## وصیت نامه شهید

*در قسمت از وصیت نامه شهید والا مقام، معصم حسینی زنگر که با درگذشته است:*

*خداونده، در لایح راه پر فراز و نشیب، هست و از جاب کشگر از ماست و موفقیت ما در لایح راه از تو.*

*مع پیامبر برادر مردم عزیز، جز پیام برادرم که پیام همه شهید است، ندارم و کآخ حفظ بیعت است که با حضرت امام بستند.*

*پدر و مادر عزیزم! منم فزاهم که مرا از گریه در فراقم نهرکنم، چرا که به قول شهید مطهر: گریه کردن برادر شهید، شرکت در صابه روست، ولر گریه ر*

*شده هیچ طور ریشه که در فراق برادرم*



## مناجات مریدان



تسبیح سزاوارتوست، چه بتسبیح آمده راهبر کی که تورا بنایش

نباشی! و چه پیداست حقیقت پیش کی که تورا بنایش باشی!

معبودم!

ما را ملحق کن به آن بندگان که با سرعت به سوی تویی شبانه و

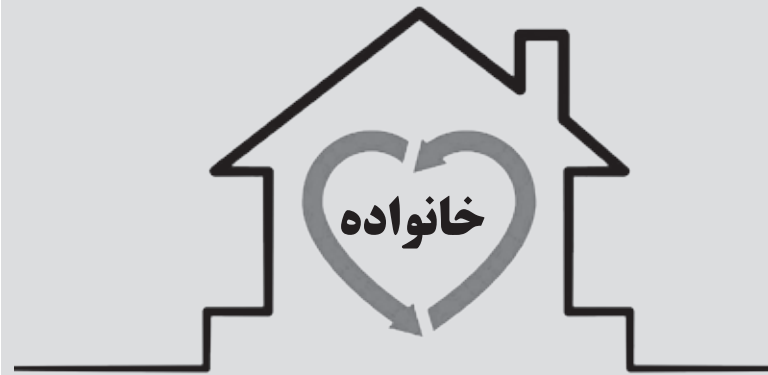
برای پیش رو تو ای کوکبند و شب و روز تو را می پرستند.

ای کی که بر غافلان از یادش، بشنیده بس مهربان است و در

کشادن آن بادِ سویِ دش، با محبت و با ملاحظه است.

ای تو نعمت و بهشت من وای تو دنیا و آخرت من.

مناجات هشتم از مناجات خمس عشره- امام سجاد(ع)-فاتیح الجنان



\*\*\*

امروز عصر با مادر مرف می‌زده ،

برایش عکس بستنی فرستادم .

مادر عاشق بستنی‌ست گفتم

بستنی را که دیدم یادت افتادم

برایم نوشت: «من همیشه به

یادت...چه با بستنی...چه بی

بستنی».

\*\*\*

و من نشسته‌ام و به کلمه‌ی «خانواده»

فکر می‌کنم.

که در کنار تمام نارفاقتی‌ها،

پلیدی‌ها و

دروپی‌های آمده‌ها و روزگار،

تنها یک کلمه نیست،

بلکه یک دنیا آرامش و امنیت

است...

«قدر خانواده را بدانید»

## دمی با ارباب قلم و نخبه منبر

و توانگران در طول اعصار و همیشه از مولی‌الموحدين علی‌بن ابیطالب(ع) بیاموزند. مپسند ای توانگر، که بسی علیل و مضطر سر راه تو بمیرند و تو را خبر نباشد

\*\*\*

شود خشک همچون سبو دست آن کس که باری زدوش کسی بر ندارد ثانیاً: حضرت یتیم بود تا یتیمان از جهت تشابه اسمی که با پیامبر(ص) دارند، موجب تسلی خاطرشان بوده و به خود ببالند که سرور و مولایشان یتیم بوده، و به این درجه و رتبه رسیده است. آنها نیز در کسب تعالی، حضرت را الگوی خویش قرار دهند.

ثالثاً:حضرت یتیم بود تا زیر بار منت احدی به جز خداوند احد واجب نباشد.

بر این اساس شخصاً رسیدگی به وضع ایتم را به عهده گرفته بود. خود عهده‌دار نگاهداری ایتم بود و در این امر به دیگران نیز سفارش و تأکید می‌فرمود و متجاوزین به حقوق ایتم را تهدید می‌نمود.

احمدت خواند احد، زانکه نبود

فرق دیگر به میان تو و او جز یک میم

زان تو را خواست یتیم ای پدر عالمیان

تا مرئی شود از بهر تو خود حتی قدیم



**حکایت:**

گویند امیرالمومنین علی(ع) در زمان زمامداری و خلافت ظاهری‌اش به نان جو آن هم نیم سیر، قناعت می‌کرد. می‌فرمود: چگونه شب سیر بخوابم شاید در اطراف مملکت حجاز و یمامه گرسنه‌ای وجود داشته باشد که امکان به دست آوردن یک قرص نان نداشته باشد و شب گرسنه سر به بالش خاک گذارد. آن گاه من به همین دلخوش دارم که امیرالمومنینم، و مرا امیرالمومنین خوانند و در درد و رنج و محرومیت مردم شریک نباشم. این درس را باید زمامداران، فرمانروایان

# شرافت

دروغ‌گوئی ثروتمند شوند، با چاپلوسی و تملق به پست و مقام برسند و با خیانت فقیر و تهیدست بمان!

اگر برای بدست آوردن جاه و مقامی لازم است چاپلوسی‌کنی و تملق بگوئی، از آن چشم‌پوشی کن! و اگر برای آنکه، مشهور شوی لازم است جنایت کنی، در گمنامی زندگی کن! ارزشش است و آن «شرافت» است بگذار دیگران در پیش چشمانت، با





## مضرات

## شکلات

## برای کودکان

بچه ها عاشق شکلات و شیرینی هستند. دخوردنی پر طرفدار که در ایام نوروز در هر خانه ای پیدا می شود و به راحتی در دسترس هم هست. بهترین روش برای اینکه هر رغبت و میل را در کودکان از بین ببرید این است که ساعت دید و بازدیدتان را با ساعت غذا خوردن فرزندتان هماهنگ کنید.یعنی اگر صبح به مهمانی می روید بعد از صبحانه راهی شوید. سعی کنید نظم غذایی فرزندتان را حفظ کنید. پس با یک صبحانه کامل به فرزندتان او را سیر کنید تا جای زیادی برای خوردن نداشته باشد. حواستان باشد هر چه بیشتر کودکان را از خوردن چیزی منع کنید ، برای خوردن آن مشتاق تر می شود و تیرتان به سنگ می خورد.اگر کودکان سیر باشد سراغ هله هوله و شیرینی و شکلات می رود اما کمتر از همیشه، یعنی جایی برای خوردن ندارد سیر است.

**میوه خشک و آجیل خام و بی نمک**

بهترین ترفند برای اینکه کودکان از آجیل های شور در امان بمانند این است که خودتان به آجیل شور و پر نمک از پسته و بادام خام استفاده کنید. یعنی سر میز مخصوص پذیرایی به جای آجیلها پر از رنگ و پر از نمک، آجیل سالم بگذارید. این جوری خیالتان راحت است که فرزندتان پسته و بادام می خورد و ویتامین و کلسیم هم به بدنش می رسد.آجیل خام را در کیفتان نگه دارید و وقتی به مهمانی می روید در ظرفی جدا برای کودکان بریزید .این شکلی کودکان حواسش از میز پذیرایی میزبان پرت می شود و شما هم خیالتان راحت است که سراغ میز نمی رود.

## خواص بی نظیر سیر

سیر حاوی کلسیم، پتاسیم، مس، فسفر، آهن، منگنز، ویتامین ث، ویتامین ب۶ و یک ترکیب گوگردی به نام آلسین می باشد که خواص سیر برای پوست و درمان بیماری ها از آن نشأت می گیرد.

**خواص سیر**

طبیعت سیر گرم و خشک است و امروزه از سیر به شکل خام، پخته، روغن سیر و سیر سیاه استفاده می کنند.

درمان کننده جوش صورت: سیر حاوی آنتی اکسیدان بوده و خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی دارد و یک درمان طبیعی برای آکنه و جوش صورت به حساب می آید. برای این منظور، مقداری روغن سیر یا یک حبه سیر را نصف کنید و بر روی جوش صورت بمالید، بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید.

-درمان کننده پسوریازیس: سیر دارای خواص ضد التهابی است و می تواند برای درمان پسوریازیس مفید واقع شود. برای استفاده از خواص سیر در این درمان، مقداری روغن سیر را بر روی ضایعات پسوریازیس بمالید و بگذارید بماند پس از مدتی پوست شما صاف می گردد.

-درمان کننده قارچ پای ورزشکاران: چون سیر دارای خواص ضد قارچی بوده برای درمان قارچ پای ورزشکاران بسیار موثر است. در این روش، در یک تشت آب گرم بریزید و روغن سیر یا سیر خرد شده به آن بیفزایید، پاها را در آن فرو کنید و بگذارید بماند.

-تقویت کننده و افزایشده رشد مو: سیر سرشار از آلیسین است که از ریزش مو جلوگیری می کند و باعث تقویت و افزایش رشد مو نیز می گردد. برای استفاده از سیر در این روش، مقداری روغن سیر را بر روی موها و پوست سر ماساژ دهید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس با آب گرم و شامپو مو و پوست سرتان را آبکشی نمایید.

-از ماسک سیر و عسل نیز به منظور تقویت

-خوردن روزانه مقدار مناسبی بادام زمینی، موجب آرام شدن اعصاب،برگ های خونی و عضلات می شود و این مسئله موجب سلامتی و جوانی پوست می شود.

-یکی از مهمترین خواص بادام زمینی، درمان اختلالات پوستی مانند پسوریازیس و اگزما می باشد. اسیدهای چرب موجود در بادام زمینی ازقرمزی و تورم پوست جلوگیری می کنند. همچنین پروتئین موجود در این دانه ها مسئولیت بازسازی سلول ها را دارد. ویتامین E ، روی و منیزیم موجود در بادام زمینی، از درون پوست را درخشان کرده و بر از بین بردن باکتری هایی که سبب ایجاد آکنه های پوستی می شوند، تاثیر مثبتی دارد.

-از آن جایی که این دانه ها ۲۲ درصد از نیاز روزانه به فیبره را برای بدن فراهم می کنند، در نتیجه در فلاشینگ کردن سموم و مواد زائد

**✱ درمان افسردگی**

تخم کدو تنبل دارای اسید آمینه ی ”تریپتوفان” می باشد. این اسید آمینه یک دشمن طبیعی برای از بین بردن افسردگی می باشد، بدین ترتیب که تریپتوفان در بدن به سروتونین تبدیل می شود. همان طور که می دانید سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد آرامش و شادی می شود.

**✱ پیشگیری از پوکی استخوان**

از آن جایی که تخمه کدو تنبل غنی از ”روی” می باشد، در پیشگیری از پوکی استخوان سودمند است. مطالعات نشان داده است که دریافت کم ”روی” مرتبط با شیوع بالاتر پوکی استخوان (مخصوصا در مردان مسن) می باشد.

با این که بیماری پوکی استخوان بیشتر در زنان

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد :

-تورم و التهاب پوشش داخلی راه های هوایی -افزایش ترشحات راه های هوایی (موکوس) -انقباض عضلات اطراف راه های هوایی

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری ار آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم بصورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کنند.

علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تا کنون روشن شده، نشان می دهد که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری های آلرژیک را داشته باشند احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود.از بین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدترشدن آسم میگردند موارد شایع عبارتند از :

-مواد حساسیت زا یا آلرژن : پر، مو یا پوست حیوانات، گرده ها و قارچ ها، سوسک، هیره موجود در گرد و خاک خانه ها ( هیره موجودی میکروسکوپی است که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود و از پوسته ریزی بدن انسان تغذیه میکند.

-مواد محرک :دود سیگار و سایر مواد دخانی، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی، بوهای تند، تغییرات هیجانی شدید -عفونت های ویروسی : سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... -جهت جذب بهتر خواص سیر برای پوست می توانیید آب سیر را با روغن نارگیل ترکیب نمایید و به مدت زمان بیست دقیقه بر روی پوست سر و موهای خود بگذارید و بعد آبکشی نمایید.

-درمان کننده شوره سر: چون روغن سیر دارای خواص ضد قارچی است می تواند برای درمان شوره سر مفید واقع گردد. برای ین منظور مقداری روغن سیر را به آرامی بر روی موها و پوست سر بمالید و بگذارید یک شب بماند و روز بعد آن را با شامپو شستشو دهید. -راه دیگر درمان شوره سر با استفاده از خواص سیر برای پوست به این شکل می باشد که باید چند حبه سیر را خوب له کنید و اجازه دهید ده تا پانزده دقیقه درون ظرف بماند و سپس هفت قاشق سوپ خوری به آن عسل ارگانیک بیفزایید و خوب باهم مخلوط کنید و این ترکیب را به مدت پنج تا ده دقیقه به کف سر خود بمالید و بعد با آب ولرم بشویید.

-سیر تقویت کننده و رشد دهنده ابرو می باشد. آب یک حبه سیر را بگیريد و بر روی ابروهای خود بزنيد و شانه کنید و اجازه دهید که خشک شود، سپس بعد از گذشت چند ساعت آن را بشویید. در استفاده از خواص سیر توجه داشته باشید که افرادی که به این گیاه علفی حساسیت و آلرژی دارند در استفاده از آن باید احتیاط کنند.

هرچند قارچ ناخن در بین سالمندان و میانسالان شایع است اما در بین برخی جوانان نیز دیده می شود. ایجاد قارچ ناخن علل مختلفی دارد که از جمله آنها می توان به عفونت ناخن، پاپارنه راه رفتن، ضعف سیستم ایمنی بدن و کاشت ناخن، ناخن مصنوعی یا پدیکور و مانیکور ناخن در آرایشگاه ها و اماکن مربوط به این کار اشاره نمود و برای درمان قارچ ناخن از موارد ذکر شده در متن می توان استفاده نمود.

شدت عفونت قارچ ناخن مختلف است، بعضی اشخاص فقط یک لکه سیاه روی ناخن خود می بینند، اما بعضی دیگر دچار درد و ناراحتی نیز می شوند. از علایم اولیه عفونت قارچی ناخن می توان به لکه های سیاه کوچک روی ناخن، زرد شدن ناخن و یا تغییر شکل ناخن اشاره کرد. اما جای هیچ نگرانی نیست زیرا درمان قارچ ناخن امکان پذیر می باشد.

راه های درمان قارچ ناخن:

برای درمان قارچ ناخن می توان از ده روش ساده زیر بهره مند شد و این بیماری را برطرف نمود:

خشک نگه داشتن ناخن: چون قارچ ناخن در محیط گرم و مرطوب به سرعت رشد می کند باید برای درمان قارچ ناخن آنها را خشک نگه داشت. در هنگام کار با آب از یک دستکش پلاستیکی استفاده کنید اما شرط ورود و خروج هوا را نیز رعایت کنید که دستپایتان عرق نکند.

لاک ناخن ها را پاک کنید: چون این قارچ ها در محیط تاریک رشد و نمو می کنند باید لاک ناخن هایتان را پاک کنید تا از تکثیر این قارچ ها جلوگیری گردد.

-استفاده از پماد ضد قارچ ناخن: کرم ها یا پمادهای موضعی ضدقارچ به طور معمول در شش هفته عفونت ناخن را از بین می برد. این پمادها برای عفونت های طولانی مدت همراه با درد مورد استفاده قرار می گیرند. از این پماد یا کرم ها طبق آنچه در دستورالعملشان نوشته شده است، استفاده کنید.

-به پزشک مراجعه نمایید: وقتی درمان های خانگی قارچ ناخن و استفاده از پماد

های ضد قارچ جوابگو نبود باید به پزشک مراجعه نمود.

## خواص بی نظیر بادام زمینی

بادام زمینی در درمان طاسی مردان و ارتقاء رشد مو کمک بسیاری می کند.

-ویتامین E موجود در بادام زمینی، از خشکی مو جلوگیری کرده و موها را سالم و قوی می کند.

**مزایای بادام زمینی برای زنان باردار**

مطالعات زیادی نشان داده است مصرف دانه ها و از جمله بادام زمینی در زنان باردار، خطر ابتلا به بیماری های آلرژیک مانند آسم در کودکان را کاهش می دهد. با این حال با توجه به اینکه برخی از افراد به این دانه

حساسیت دارند، توصیه می شود در صورت حساسیت از مصرف بادام

زمینی اجتناب شود.

**خواص بادام زمینی در کاهش وزن**
از آن جایی که بادام زمینی حاوی فیبر می باشد، مصرف آن قبل از وعده های غذایی موجب احساس سیر شده و منجر به کم خوردن وعده غذایی می شود. همچنین این دانه های پر کالری باعث می شوند تا انرژی مورد نیاز بدن در انجام فعالیت های روزمره تامین شود.

این دانه ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲، به سلامت شما کمک می کند.

این تخمه، در برخی فرهنگ ها، به عنوان یک درمان طبیعی برای از بین بردن کرم های نواری و دیگر انگل ها استفاده می شود.مطالعات همچنین نشان داده است که این دانه خوراکی، برای مبارزه با بیماری شیستوزومیازیس (تب حلزون)، که ناشی از آلودگی با نوعی کرم قلاب دار به نام شیستوزوم می باشد، بسیار موثر است.

**✱ کاهش دهنده ی کلسترول خون**

تخمه کدو حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از فیتواسترول ها است. فیتواسترول ها ترکیباتی هستند که در گیاهان یافت می شوند و ساختمان

شیمیایی مشابهی با کلسترول دارند. با دریافت میزان مناسبی از فیتواسترول ها، میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش می یابد.

**✱ پیشگیری از سرطان**

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

**موثرترین فواید بادام زمینی برای مغز**

بادام زمینی حاوی ویتامین های مهم گروه B- کمپلکس نظیر ریبوفلاوین، نیاسین، تیامین، اسید پانتوتنیک، ویتامین B-۶ و فولات می باشد که این ویتامین ها به سلامتی مغز و جریان خود در مغز کمک می کند. دانه های آجیل و از جمله بادام زمینی منابع غنی از مواد معدنی مانند مس، منگنز، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، روی و سلنیوم می باشند که این مواد برای حفظ سلامتی بدن ضروری می باشند.

با توجه به مطالب بیان شده در مورد خواص بادام زمینی، این دانه ها فواید زیادی برای سلامتی زنان و مردان و کودکان در هر شرایطی دارند. با این حال از مصرف بیش از حد بادام زمینی نیز باید اجتناب شود چرا که ممکن است باعث تهدید در سلامتی فرد شود.

شیمیایی مشابهی با کلسترول دارند. با دریافت میزان مناسبی از فیتواسترول ها، میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش می یابد.

**✱ پیشگیری از سرطان**

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.

همان فیتواسترول ها که موجب پایین آوردن سطح کلسترول بد می شوند، موجب حفاظت بدن در برابر بسیاری از سرطان ها نیز می شوند. در واقع فیتواسترول، ایمنی بدن را بالا می برد. تخمه کدو تنبل همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از منگنز، فسفر، آهن، مس و روی می باشد.مهم ترین نکته اینکه، تا به حال تقریبا هیچ عارضه ی جانبی از مصرف این دانه خوراکی گزارش نشده است.



