

۸



کمک ۴ میلیاردی رهبر انقلاب به گلریزان ستاد دبه کشور

۲



چرا دانشگاه دولتی لارستان فاقد ساختمان اختصاصی است؟

۲



جشنواره سازه‌های گلی در اوز

۲



تجویز دارو توسط پزشکان بر اساس دارونامه رسمی کشور

سلامت

سبزینه

چاردیواری

اجتماعی

ورزشی

خبر

فرمان مقام معظم رهبری درباره منطقه ویژه اقتصادی لارستان ، چه زمانی عملیاتی می شود؟؟؟



سنگین سردبیر

به ایمان مان شک کنیم یا از مسامحه‌ها رنج بریم!؟

در روایت داریم که مومن از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شود. سوالی که در این روزها مخصوصاً پس از خروج آمریکا از برجام مطرح است این که چرا به شرکت فرانسوی توتال علی‌رغم هشدارهای دلسوزان دوباره میدان دادید و هیچ گونه تعهدی هم از او نگرفتید و اینک بدون پرداخت یک ریال جریمه از ایران می‌رود و کلی اطلاعات محرمانه نفتی هم همراه خودش می‌برد. روز اول همه گفتند شرکت فرانسوی توتال در گذشته بدهدی کرده و اکنون بدون چراغ سبز آمریکا به ایران نیامده چرا بی‌توجهی کردید؟ نخست‌وزیر ایتالیا گفته بود «سه هفته در آمریکا بودم، خیلی تلاش کردم مجوز بگیرم که شرکت‌های نفتی ایتالیا برای کار در میداین نفتی ایران مانند «اسی ایتالیا» به ایران بروند ولی آمریکایی‌ها گفتند «به توتال مأموریتی دادیم که ۱۶ سال به خوبی انجام داد» راستی چه جراتی است که آمریکا اینگونه به توتال اطمینان دارد؟ از سوی دیگر می‌گویند قرارداد توتال محرمانه انجام شده است.

دفتر مقام معظم رهبری ۱۵ مورد به این قرارداد ایراد وارد کرد که ای کاش این ۱۵ مورد در قرارداد گنجانده می‌شد یا از آغاز شرشان از سر مردم ایران کم می‌شد. واقعیت این است عدم توجه به نیروهای داخلی و توجه کامل به نیروهای بیگانه گرفتاری‌های زیادی را برای کشورمان به ارمان می‌آورد. این اولین بار نیست و آخرین بار هم نخواهد بود. ایران در این قراردادهای نیم بند بی‌جریمه که آنان به راحتی بیرون می‌روند میلیاردها متضرر می‌شود و کسی هم نیست که پاسخگو باشد در آغاز کار دولت یازدهم می‌گفتند دوره آزمون و خطا گذشته است این مطلب قابل قبول است اما این خطاهای بزرگ را چه کسی پاسخ می‌دهد؟ ما سبک‌بالمیم و از لغزیدن ما چاره نیست عاقلان با این گرانگنی چرا لغزیده‌اند؟



۲ اتفاقات دو روز اخیر کازرون، دلایل تقسیماتی ندارد

۳ بانوی لارستانی، ملی پوش ایران در مسابقات والیبال آسیا

۴ به مناسبت سوم خردادماه ساروز آزادسازی خرمشهر خاطرات یک رزمنده لاری در عملیات بیت المقدس

۵ ظروف ممنوعه در آشپزخانه

۸ توصیه‌های مختلف تغذیه برای کلیه گروه‌های سنی در ماه رمضان

آگهی مزایده نوبت سوم

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۳۸۸-۹۶/۱۱/۱۶ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش دو قطعه زمین از طریق مزایده به شرح زیر طبق آییننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان خرید زمین می‌توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

- ۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می‌باشد که می‌بایست فیش مخصوص واحد-درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد
- ۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر مترمربع مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می‌باشد
- ۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نقرات 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- سند مالکیت زمین مورد نظر در صورت انجام مراحل ثبتی پس از تسویه حساب کامل در مزایده بنام خریدار انتقال می‌یابد.
- ۶- کلیه هزینه‌های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۳/۱۹ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۳/۲۰ میباشد.

ردیف	شماره پلاک ثبتی	کاربری	مساحت قطعه متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۴۲۱/۱۷	مسکونی	۲۳۵/۳۸	۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۱۷۶/۹۰۰/۰۰۰	۵۸/۸۴۵/۰۰۰	شهر قدیم خیابان حاج غفوری روبروی باغ معتمد
۲	۴۲۱/۱۸	مسکونی	۲۳۱/۶۰	۵/۰۰۰/۰۰۰	۱/۱۵۸/۰۰۰/۰۰۰	۵۷/۹۰۰/۰۰۰	شهر قدیم خیابان حاج غفوری روبروی باغ معتمد

نوبت چاپ آگهی اول: ۹۷/۰۳/۰۱ نوبت چاپ آگهی دوم: ۹۷/۰۳/۰۸

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

جناب آقای صابر سهرابی

انتصاب شایسته جنابعالی به سمت مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس تبریک عرض نموده، موفقیت و سربلندی شما را در خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی و مردم فرهنگ‌پرور استان فارس، از خداوند منان آرزو مندیم.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول و کارکنان روزنامه میلاد لارستان

آگهی استخدام

استخدام هتل جهانگردی لارستان - اردیبهشت ۱۳۹۷

هتل جهانگردی لارستان تحت پوشش شرکت سرمایه گذاری ایرانگردی و جهانگردی در نظر دارد دو نفر نیروی بومی مرد(میزبان و پذیرش شب) با حداقل مدرک تحصیلی فوق دیپلم در رشته های(هتلداری - مدیریت جهانگردی - کامپیوتر - تغذیه - روابط عمومی - بهداشت - حسابداری) و با داشتن حداکثر سن ۳۰ سال از طریق مصاحبه حضوری بصورت تمام وقت (با شرایط قانون کار) بصورت قرارداد معین در لار استخدام می نماید.

واجدین شرایط می توانند مدارک و رزومه خود(کپی کارت ملی و شناسنامه - کارت پایان خدمت - کپی مدرک تحصیلی - یک قطعه عکس) را حداکثر تا سه روز از انتشار این آگهی تا تاریخ ۱۳۹۷/۳/۳ فقط به صورت حضوری به مدیریت هتل واقع در لار - شهر جدید - چهارراه کلانتری شهر جدید - مقابل ثبت احوال - هتل جهانگردی لارستان تحویل نمایند.

محمد رحیمی منصورخانی - مدیر هتل جهانگردی لارستان

آگهی مزایده نوبت سوم

اجاره ۴ پارک واحد تجاری پارک حاشیه ای (ندای بهار)

شهرداری لار به استناد مجوز شماره ۱۲۶۶-۹۶/۱۰/۱۸ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به اجاره ۴ پارک تجاری واقع در پارک حاشیه ای طبق آییننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا شرکت کنندگان می‌توانند با توجه به شرایط زیر پیشنهاد خود را به انضمام فیش واریزی سپرده شرکت در مزایده در پاکت در بسته به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

شرایط

- ۱- حداقل قیمت پایه اجاره ماهیانه هر باب مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهار میلیون ریال) برآورد می‌گردد.
- ۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
- ۳- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۲/۴۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیون و چهارصد هزارریال) به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر واریز گردد.
- ۴- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۵- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نقرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
- ۶- کلیه هزینه‌های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۷- جهت پرداخت سپرده شرکت در مزایده حتماً می‌بایست فیش مخصوص شهرداری از واحد درآمد شهرداری اخذ گردد.
- ۸- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۳/۱۹ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۳/۲۰ است.

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

آگهی مناقصه نوبت سوم

اجرای اسکلت بتونی منازل مسکونی پشت قلعه اژدها پیکر

شهرداری لار در نظر دارد به استناد بودجه سال ۹۷ اجرای اسکلت بتونی و دیوار چینی و نبشی کشی به مترائز تقریبی ۱۴۰۰ مترمربع با برآورد اولیه ۴/۳۳۰/۰۰۰ ریال برای هر مترمربع با اعتبار شش میلیارد ریال از طریق مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

- ۱- نام و نشانی مناقصه گزار: شهرداری لار به نشانی: فارس - لارستان - شهر قدیم، خیابان آیت ... خامنه ای
- ۲- محل اجرای کار : منازل مسکونی پشت قلعه اژدها پیکر
- ۳- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ
- ۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادهای مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و همچنین به پیشنهادهای خارج از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۵- سپرده نقرات اول تا سوم در صورتی که برنده شناخته شوند و حاضر به عقد قرارداد نگردند به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۶- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها مورخ ۹۷/۰۳/۱۹ می‌باشد.
- ۷- تاریخ بازگشایی پاکتها مورخ ۹۷/۰۳/۲۰ می‌باشد.
- ۸- بدیهی است هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- ۹- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۷ الی ۲۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.
- ۱۰- سایر اطلاعات و نقشه های اجرایی و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

تجویز دارو توسط پزشکان بر اساس دارونامه رسمی کشور



دکتر جعفرپور، ضمن اعلام این خبر و با بیان این مطلب که فارماکوپه یا دارونامه، لیست داروهای مورد تأیید سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت است گفت: این کتاب دارویی شامل داروهای تولید داخلی و داروهای خارجی مورد نیاز پزشکان در فرآیند درمان را شامل می شود که با توجه به شتاب سریع کشف و ورود داروهای جدید به بازار دارویی ایران، این مجموعه جامع سالانه به روز رسانی شده و در اختیار جامعه پزشکی و دارویی کشور قرار می گیرد.

دکتر جعفرپور، در ادامه اذعان داشت: با توجه به شروع طرح تحول سلامت در چند سال اخیر ضمن بازنگری در لیست داروهای مورد تأیید وزارت، قریب به اتفاق این داروها تحت پوشش بیمه قرار

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی علوم پزشکی لارستان، از جمله دستاوردهای مهم طرح تحول سلامت در حوزه دارو، الزام پزشکان به تجویز داروهایی است که بر اساس لیست فارماکوپه یا داروهای استاندارد، مورد تأیید وزارت است.

این مجموعه جامع سالانه به روز رسانی شده و در اختیار جامعه پزشکی و دارویی کشور قرار می گیرد. دکتر جعفرپور، در ادامه اذعان داشت: با توجه به شروع طرح تحول سلامت در چند سال اخیر ضمن بازنگری در لیست داروهای مورد تأیید وزارت، قریب به اتفاق این داروها تحت پوشش بیمه قرار

افزایش تعداد نمایندگان در چند شهرستان

سخنگوی کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور مجلس از افزایش تعداد نمایندگان در استان های اصفهان، آذربایجان شرقی و تهران خبر داد.

اصغر سلیمی، در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت در تشریح جلسه کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور در مجلس شورای اسلامی، گفت: موضوع مشکلات پیش آمده در کازرون در جلسه کمیسیون مطرح شد که مقرر شد هیات حقیقت یاب متشکل از نمایندگان مجلس به این منطقه اعزام و پس از بررسی، نتیجه را به کمیسیون ارائه کنند.

نماینده مردم سمیرم در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: همچنین مقرر شد

سخنگوی کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور مجلس از افزایش تعداد نمایندگان در استان های اصفهان، آذربایجان شرقی و تهران خبر داد.

اصغر سلیمی، در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت در تشریح جلسه کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور در مجلس شورای اسلامی، گفت: موضوع مشکلات پیش آمده در کازرون در جلسه کمیسیون مطرح شد که مقرر شد هیات حقیقت یاب متشکل از نمایندگان مجلس به این منطقه اعزام و پس از بررسی، نتیجه را به کمیسیون ارائه کنند.

نماینده مردم سمیرم در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: همچنین مقرر شد

افزایش تعداد نمایندگان در چند شهرستان

سخنگوی کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور مجلس از افزایش تعداد نمایندگان در استان های اصفهان، آذربایجان شرقی و تهران خبر داد.

اصغر سلیمی، در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت در تشریح جلسه کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور در مجلس شورای اسلامی، گفت: موضوع مشکلات پیش آمده در کازرون در جلسه کمیسیون مطرح شد که مقرر شد هیات حقیقت یاب متشکل از نمایندگان مجلس به این منطقه اعزام و پس از بررسی، نتیجه را به کمیسیون ارائه کنند.

نماینده مردم سمیرم در مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: همچنین مقرر شد

اتفاقات دو روز اخیر کازرون، دلایل تقسیماتی ندارد



وزیر کشور در بیان این مطلب که فارماکوپه یا دارونامه، لیست داروهای مورد تأیید سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت است گفت: این کتاب دارویی شامل داروهای تولید داخلی و داروهای خارجی مورد نیاز پزشکان در فرآیند درمان را شامل می شود که با توجه به شتاب سریع کشف و ورود داروهای جدید به بازار دارویی ایران، این مجموعه جامع سالانه به روز رسانی شده و در اختیار جامعه پزشکی و دارویی کشور قرار می گیرد.

دکتر جعفرپور، در ادامه اذعان داشت: با توجه به شروع طرح تحول سلامت در چند سال اخیر ضمن بازنگری در لیست داروهای مورد تأیید وزارت، قریب به اتفاق این داروها تحت پوشش بیمه قرار

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران، سعید جلالی با اشاره به سفر اخیر خود به شهرستان کازرون، اظهار کرد: پس از اعتراضات مردمی، به شهرستان کازرون سفر و از نزدیک با مردم، نخبگان و معتمدان آنان صحبت کردم و در توافقی قرار شد اجرایی شدن طرح پیشنهادی تقسیماتی را متوقف کنیم تا جوانب امر تماما دیده شود.

وی ادامه داد: چندین جلسه با نمایندگان اقشار و گروه های مختلف مردم مانند کسبه، روحانیون، نخبگان دانشگاهی و معتمدان آنان را شنیدیم.

مدیرکل تقسیمات کشوری، تأکید کرد: متأسفانه در شرایطی که فضا غبارآلود است بیش از آنکه نظرات کارشناسی تعیین کننده باشد شایعات تعیین کننده هستند.

جلالی، با اشاره به تاریخ و تمدن کهن مردم کازرون، افزود: از مردم بزرگ کازرون انتظار دارم که شایعات توجیه کننده بنده دو روز با همه گروه های اجتماعی این شهرستان صحبت کردم، اگر لازم

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران، سعید جلالی با اشاره به سفر اخیر خود به شهرستان کازرون، اظهار کرد: پس از اعتراضات مردمی، به شهرستان کازرون سفر و از نزدیک با مردم، نخبگان و معتمدان آنان را شنیدیم.

مدیرکل تقسیمات کشوری، تأکید کرد: متأسفانه در شرایطی که فضا غبارآلود است بیش از آنکه نظرات کارشناسی تعیین کننده باشد شایعات تعیین کننده هستند.

جلالی، با اشاره به تاریخ و تمدن کهن مردم کازرون، افزود: از مردم بزرگ کازرون انتظار دارم که شایعات توجیه کننده بنده دو روز با همه گروه های اجتماعی این شهرستان صحبت کردم، اگر لازم

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران، سعید جلالی با اشاره به سفر اخیر خود به شهرستان کازرون، اظهار کرد: پس از اعتراضات مردمی، به شهرستان کازرون سفر و از نزدیک با مردم، نخبگان و معتمدان آنان را شنیدیم.

مدیرکل تقسیمات کشوری، تأکید کرد: متأسفانه در شرایطی که فضا غبارآلود است بیش از آنکه نظرات کارشناسی تعیین کننده باشد شایعات تعیین کننده هستند.

جلالی، با اشاره به تاریخ و تمدن کهن مردم کازرون، افزود: از مردم بزرگ کازرون انتظار دارم که شایعات توجیه کننده بنده دو روز با همه گروه های اجتماعی این شهرستان صحبت کردم، اگر لازم

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران، سعید جلالی با اشاره به سفر اخیر خود به شهرستان کازرون، اظهار کرد: پس از اعتراضات مردمی، به شهرستان کازرون سفر و از نزدیک با مردم، نخبگان و معتمدان آنان را شنیدیم.

مدیرکل تقسیمات کشوری، تأکید کرد: متأسفانه در شرایطی که فضا غبارآلود است بیش از آنکه نظرات کارشناسی تعیین کننده باشد شایعات تعیین کننده هستند.

جلالی، با اشاره به تاریخ و تمدن کهن مردم کازرون، افزود: از مردم بزرگ کازرون انتظار دارم که شایعات توجیه کننده بنده دو روز با همه گروه های اجتماعی این شهرستان صحبت کردم، اگر لازم

دیدار اساتید و پرسنل مرکز آموزش علمی - کاربردی با امام جمعه



مهدی مهربانی، به نمایندگی از اساتید در خصوص تبیین ضرورت و اهمیت مسأله اقتصاد مقاومتی، حمایت از کالای ایرانی و استراتژی کسب و کار برای شهروندان اعلام آمادگی نمود.

در پایان این دیدار، که مقارن با روز روابط عمومی بود از تلاش فاطمه روزگاری کارشناس روابط عمومی دانشگاه اساتید شایسته تقدیر مسابقه کتابخوانی اخلاق تدریس و مسابقه نقاشی ویژه فرزندان اساتید نیز با اهدا لوح سپاس و هدایا تجلیل شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش علمی - کاربردی لارستان، همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان، صفا فرجام سرپرست مرکز آموزش علمی-کاربردی لارستان در دفتر امام جمعه محبوب لارستان حضرت حجت الاسلام و المسلمین دکتر موسوی خرم حضور یافتند و از بیانات معنوی در خصوص ماه رمضان بهره بردند.

حضرت حجت الاسلام و المسلمین دکتر

چرا دانشگاه دولتی لارستان فاقد ساختمان اختصاصی است؟!

هر چند برای شروع فعالیت، استفاده از ساختمان های استیجاری یا امانی مناسب باشد، اما لازم بود تا از همان اوان کار، مسئولان به فکر تأسیس و احداث ساختمان های مورد نیاز برای مجتمع آموزش عالی لارستان باشند تا برای افزایش رشته ها، افزودن دانشکده ها جهت ارتقاء، افزایش دانشجو و غیره دچار کمبود نشوند.

در حال حاضر دانشگاه دولتی لارستان نزدیک به ۷۰۰ دانشجو

خود را آغاز کرد، اکنون به سن نزدیک به ۶ سال رسیده است. در ابتدا این مرکز علمی در یکی از ساختمان های دانشگاه آزاد اسلامی لارستان شروع به فعالیت کرد و سپس با جابجایی دانشگاه علمی کاربردی به ساختمان جدید، فرصتی فراهم شد تا مسئولان دانشگاه دولتی لارستان برخی فعالیت های اداری، علمی و کلاس ها را به ساختمان بیمارستان قدیم امام سجاد(ع) منتقل کنند.

به گزارش میلاد لارستان، فضای فیزیکی و ساختمان های مدرن و مجهز یکی از زیرساختهای اساسی در هر کاری به ویژه به زمینه علمی و دانشگاهی است. بهره مندی از فضای لازم، می تواند باعث جذب امکانات، افزایش رشته های تحصیلی و به تبع آن رشد تعداد دانشجویان، اساتید و اعضای هیئت علمی می شود.

دانشگاه دولتی لارستان، که از بهمن ماه سال ۱۳۹۲ کار

مطمئن ترین قارچ های خوراکی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، مجید امینی مدیرگروه سلامت محیط کار و حرفه ای دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: مسمومیت با قارچ های سمی با تشخیص و مصرف اشتباه قارچ های وحشی به دلیل شباهت ظاهری آنها با قارچ های خوراکی ایجاد می شود که در برخی موارد ممکن است منجر به مرگ فرد شود.

وی افزود: انواع مختلفی از قارچ های سمی از نظر نوع محتوای سم و تظاهرات بالینی ناشی از سموم آنها وجود دارد که بیشتر بر اساس شروخ نشانه های مسمومیت به دو گروه زوداثر(۱۸۰-۳۰ دقیقه پس از خوردن) و طولانی اثر(۲۴-۶ ساعت پس از خوردن) طبقه بندی می شوند.

او از نشانه های مسمومیت های قارچی به تفصیل، دردهای شکمی، اسهال، تعریق، تب بالا، بیض تند، ضربان نامنظم قلب، کاهش فشار خون، سردرد، ضعف، سرگیجه، غش، تاری دید، مشکلات تنفسی، تشنگی بیش از اندازه، توهم، هذیان، تشنج، کما و در موارد شدیدتر آسیب های کبدی، کلیوی، مغزی و حتی مرگ، اشاره کرد.

مدیرگروه سلامت محیط کار و حرفه ای دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اشاره به برخی از تصورات اشتباه در زمینه شناسایی و مصرف قارچ ها، تصریح کرد: تفکرات غلطی در مورد قارچ ها وجود دارد، از جمله اینکه اگر حیوانات قارچ ها را می خوردند پس برای مصرف انسان نیز مشکلی ندارد. این مهم نادرست بوده، زیرا بسیاری از حیوانات می

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری صداوسیما، ۱۵۰ دانش آموزی در جشنواره سازه های گلی با هم رقابت کردند.

لطیفی، دبیر این جشنواره، گفت: شرکت کنندگان در این جشنواره هنری با ساخت سازه های گلی به عنوان یک روش ابداعی آشنا شدند.

لطیفی، افزود: این جشنواره با موضوع آزاد و با هدف کاهش نگرانی، افسردگی و افزایش خلاقیت کودکان برگزار شد.

جشنواره سازه های گلی در اوز



وی افزود: در پایان، به شرکت کنندگان هدایایی اهدا شد.

فعالیت حوزه علمیه سفیران هدایت خاتم النبیه

در لارستان

حجت السلام والمسلمین محمداقبر سجادی، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان، با اشاره به اینکه حوزه علمیه سفیران هدایت در سال ۱۳۷۸ به دستور مقام معظم رهبری تأسیس شد، اظهار کرد: هدف از تأسیس این مرکز علمی، تربیت مبلغ و آشنایی و تسلط کامل این مبلغین بر مباحث روز جامعه در کنار حوزه های علمیه سنتی و قدیمی است که با هدف اجتهاد و تربیت پژوهشگر و نویسنده سالیان سال در کشور ما قدمت دارد.

وی افزود: نیاز شدید احساس می شد که حوزه علمیه ای در کنار آن حوزه علمیه باشد تا بتواند به پرورش و تربیت مبلغ بپردازد و آن را برای نیاز جامعه امروز در سطح عموم مردم اعم از جوان، نوجوان، کودک و بزرگسال، پاسخگویی شبهات و سوالات متداول و رایج مردم بوده و به ابزارهای ارتباطی امروزه اعم از اینترنت و رایانه تسلط کامل داشته باشد.

معاون آموزش حوزه علمیه سفیران هدایت خاتم النبیه لارستان، افزود: برای سال بعد در روش اول، ثبت نام در سایت حوزه انجام و کسانی که دیپلم دارند آزمون می دهند، بعد مصاحبه می شوند که صلاحیت علمی و تذهیبی آنها بررسی و سپس وارد حوزه می شوند.

وی یادآور شد: در روش دوم، کسانی که فوق دیپلم و لیسانس به بالا دارند می توانند بدون آزمون پذیرش شوند فقط از آن ها مصاحبه علمی و تذهیبی و اخلاقی انجام می شود که در صورت موفقیت، وارد حوزه می شوند.

سجادی با اشاره به اینکه مکان فعلی حوزه علمیه سفیران هدایت لارستان واقع در شهرجدید لار، بلوار فرهنگ، خیابان فرهنگ ۵، بلوک ۲، پلاک ۲۸ است، اضافه کرد: برای برآورده سازی نیازهای علمی، مذهبی و معنوی شهرستان لارستان، نیازمند همکاری مسئولین و اصحاب رسانه هستیم و قول می دهم مبلغین بسیار خوبی برای جامعه لارستان آماده کنیم تا بتوانند در خدمت دین و مردم باشند.

خبرنگار: امین سعید



مسمومیت ۳۳ نفر

در استان فارس بر اثر

مصرف قارچ سمی؛

۴ نفر فوت شدند



به گزارش میلاد لارستان عبدالرسول همتی گفت:گو با خبرنگار تسنیم، با اشاره به مسموم شدن ۳۳ نفر در استان فارس بر اثر مصرف قارچ سمی، اظهار داشت: از ۲۰ اردیبهشت ماه تا کنون تعدادی از مردم در شهرستان های استان فارس دچار مسمومیت شده و به مرکز مسمومیت های دانشگاه علوم پزشکی بیمارستانی حضرت علی اصغر انتقال داده شدند که تاکنون تعدادشان به ۳۳ نفر رسیده و از این تعداد ۴ نفر جان خود را از دست دادند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان کرد: مسموم شدگان استان فارس از شهرستان های ارسنجان، مرودشت و کوهمره سرخی به شیراز انتقال داده شدند.

وی با اشاره به اینکه ۹ نفر نیز هم اکنون در بیمارستان نمازی بستری و یک نفر در نوبت پیوند کبد قرار گرفته است، افزود: این افراد دچار نارسایی گوارشی و کبدی شده و تمامی افرادی که جان خود را از دست داده اند، بومی استان های شمال کشور بوده اند.

همتی، با اشاره به علائم مسمومیت با قارچ های سمی گفت: درد شکمی، استفراغ و سردرد از علائم این نوع مسمومیت است و باید این افراد به سرعت به بیمارستان مراجعه کنند چراکه سمک است سبب نارسایی کبد شود که در آن صورت تنها راه درمان پیوند کبد است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به شهروندان هشدار داد که از خرید قارچ های فلحای، قارچ های خودرو و قارچ هایی که از سوی روستائیان به فروش می رسد، خودداری کنند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، سردار سرتیپ دوم احمد علی گودرزی، افزود: مأموران انتظامی شهرستان لارستان از تردد پنج دستگاه خودرو سبک و سنگین حامل کالای قاچاق در یکی از محورهای مواصلاتی مطلع شدند و با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی در پنج دستگاه خودرو شناسایی و توسط مأموران جهت بازرسی توقیف شدند.

این مقام انتظامی فارس، بیان کرد: در بازرسی از این خودروها، پنج هزار و ۵۰۳ دست انواع پوشاک، ۸۵۰ کیلوگرم لیمو خارجی، ۷۰۰ کیلوگرم انبه، ۲۴ جفت کفش و تعداد زیادی لوازم خانگی خارجی قاچاق کشف شد.

گودرزی، با بیان اینکه ارزش این محموله های قاچاق دو میلیارد و ۷۵۰ میلیون ریال برآورد شده، گفت: در این رابطه پنج نفر متهم دستگیر و با تشکیل پرونده تحویل مرجع قضایی شدند.

توقیف ۵ خودروی حامل کالای قاچاق

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، سردار سرتیپ دوم احمد علی گودرزی، افزود: مأموران انتظامی شهرستان لارستان از تردد پنج دستگاه خودرو سبک و سنگین حامل کالای قاچاق در یکی از محورهای مواصلاتی مطلع شدند و با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی در پنج دستگاه خودرو شناسایی و توسط مأموران جهت بازرسی توقیف شدند.

این مقام انتظامی فارس، بیان کرد: در بازرسی از این خودروها، پنج هزار و ۵۰۳ دست انواع پوشاک، ۸۵۰ کیلوگرم لیمو خارجی، ۷۰۰ کیلوگرم انبه، ۲۴ جفت کفش و تعداد زیادی لوازم خانگی خارجی قاچاق کشف شد.

گودرزی، با بیان اینکه ارزش این محموله های قاچاق دو میلیارد و ۷۵۰ میلیون ریال برآورد شده، گفت: در این رابطه پنج نفر متهم دستگیر و با تشکیل پرونده تحویل مرجع قضایی شدند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم فاطمه شکوه فرزند محمدیوسف به شرح درخواستی که به کلاس ۹۷/۹۸ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه شازمان صالحی فرزند محمدامین به شناسنامه ۳۷۵۳ صادره از اوز در تاریخ ۹۷/۱/۱۸ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان شیراز بدرود زندگی گشته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱- محمدشرف شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۱۰۵ ت ۱۳۳۳ صادره از ح لارستان - اوز

۲- محمدرضا شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۸ ت ۱۳۳۶ صادره از ح لارستان - اوز

۳- فاطمه شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۸۹ ت ۱۳۴۲ صادره از ح لارستان - اوز

۴- شکوه شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۲۵ ت ۱۳۴۵ صادره از ح لارستان - اوز

۵- شریفه شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۹۷ ت ۱۳۴۸ صادره از ح لارستان - اوز

۶- لطیفه شکوه فرزند محمدیوسف ش ش ۱۹۲ ت ۱۳۵۰ صادره از ح لارستان - اوز 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. قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - سیدرحیم روان بین

م / الف / ۲۴۲

آگهی پذیرش میلاد لارستان

۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

زمره خداحافظی تیم شهید چمران لارستان از مسابقات کشوری و آسیایی



به گزارش میلاد لارستان، تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان که چند سال پیش در کمال گمنامی و از یک شهرستان محروم در مسابقات کشوری حضور یافت و خیلی زود به تیمی مطرح در سطح ایران تبدیل شد و توانست به سرعت و در مدت زمان کم با غلبه بر تیم های مدعی، با بازیکنانی از تیم ملی، بهره مندی از حامیان مالی قوی و از آن مهمتر با امکانات و مرکز استان و حتی پایتخت نشین، به قهرمانی ایران دست یابد.

این تیم با حمایت یکی از حامی خصوصی، البته نه با هدف کسب سود و درآمد، بلکه با هدف شناساندن ظرفیت های ورزشی خطه لارستان، آن هم نه در بخش آقایان بلکه در بخش بانوان، پای به مسابقات نهاد و توانست علاوه بر قهرمانی در سطح یک هندبال ایران، برای نخستین بار در تاریخ هندبال کشور، یک مدال کسب کند و آن مدال از جنس طلا باشد. اقدامی که توانست تحسین همگان را برانگیزد و توجهات را به خود جلب کند.

اما اکنون، با وجود این همه افتخار و امیدآفرینی، متأسفانه زمره هایی مبنی بر عدم حضور تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان در لیگ برتر هندبال بانوان کشور و قهرمانی آسیا بعلت عدم تحقق وعده های مسئولین شهرستان و استان فارس در حمایت از این باشگاه به گوش می رسد که

خدای ناکرده با رقم خوردن این حادثه تلخ، شاهد زوال هندبال لارستان همچون سرنوشت هندبال آقایان این شهرستان خواهیم شد که با وجود تمام شایستگی ها، آن تیم به طور کامل منحل شد.

براساس شنیده ها و با وجود وعده های مسئولان، هنوز عملی به قول های گذشته نشده و مسئولان و بازیکنان تیم شهید چمران لارستان در انتظار تحقق خواسته هایشان هستند!!

آنگونه که گفته می شود، برای

شرکت در مسابقات آسیایی، بیش از ۶۰۰ میلیون تومان هزینه صرف می شود که فراهم سازی این هزینه برای حامی نیک اندیش تیم هندبال شهید چمران لارستان بسیار زیاد است و باید مسئولان اجرایی و ورزشی استان فارس و لارستان در یک حرکت جهادی با حمایت مالی و مادی و معنوی، سبب دلگرمی حامیان ورزش به ویژه در بخش بانوان باشند.

تحقق نیافتن وعده‌ها در حالی است که مسئولان ورزش استان فارس اخیرا از پرداخت هزینه‌ها و وثیقه حضور تیم هندبال مردان شهرداری کازرون برای حضور در مسابقات هندبال باشگاه‌های آسیا خبر دادند و باید منتظر ماند و دید سرنوشت قهرمان هندبال بانوان غرب آسیا و تیم همیشه مدعی شهید چمران لارستان در چهاردهمین دوره از لیگ برتر هندبال بانوان چه خواهد بود.

بانوی لارستانی، ملی پوش ایران در مسابقات والیبال آسیا



بانوی والیبالیست لارستانی در ترکیب تیم ملی ایران به مسابقات جوانان آسیا اعزام می شود.

اعلام این خبر در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری ایپنا واحد فارس، اظهار داشت: کادر فنی تیم ملی والیبال جوانان دختر ایران، ۱۲ بازیکن حاضر در رقابت های قهرمانی جوانان آسیا را به اردوی هفدهم آماده سازی دعوت کرد که نام فاطمه صبوری از لارستان در میان ملی پوشان دیده می شود.

شهره سجادی، افزود: هفدهمین مرحله اردوی آماده سازی این تیم از اول خردادماه با حضور ۱۲ بازیکن در کمپ تیم های ملی آغاز می شود و به مدت ۱۰ روز ادامه دارد.

وی با تاکید بر اینکه فاطمه صبوری تنها ملی پوش فارسی است که راهی مسابقات قهرمانی آسیا می شود، تصریح کرد: بازیکنان دعوتی به این اردو در ترکیب نهایی تیم ملی والیبال جوانان دختر ایران به رقابت های قهرمانی جوانان آسیا اعزام خواهند شد.

نائب رئیس هیأت والیبال استان فارس، ادامه داد: رقیه جهانی، فاطمه عنایت، زهرا

بازدید رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان از بخش بنارویه



به گزارش میلادلارستان، رئیس اداره ورزش و جوانان به همراه قببری بخشدار بنارویه و محمد شمس مسئول نمایندگی ورزش و جوانان بنارویه، جهت بررسی مسائل و مشکلات بخش و روستاهای بنارویه بازدید بعمل آوردند.

در این بازدید، طبیعی از نزدیک به کلیه روستاهای بخش بنارویه سرکشی نمود و با شورا و دهیاران به بحث و گفتگو پرداخت و از امکان ورزشی آنان بازدید نمود و به آنان قول مساعد جهت رفع مشکلات ورزشی داد و همچنین به روستاها توپ و تجهیزات ورزشی اهدا نمود .

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۹۶ بخش ۱۸ فارس حوزه ثبتی لارستان

علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۵۱۲ مترمربع مجزا شده از پلاک ۸۲۸۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر لطیفی .

قطعه ۴

۸۹۶۹/۱ - آقای سعید ضیائی فرزند محمد ششدانگ یکباب ساختمان تجاری مسکونی به مساحت ۵۴۷/۶۳ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۹۶۹ واقع در قطعه ۱۸ فارس شهر اوز .

۹۱۶۲/۲ - خانم کبری دوهنده فرزند روشا ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۳۲/۷۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۹۱۹۶ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس شهر اوز .

۹۸۱۳ - اداره اوقاف و امور خیریه اوز ششدانگ یکباب حمام به مساحت ۴۳۸/۰۷ متر مربع واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس شهر اوز .

۹۸۶/۹۲ - آقای فرزاد قفیبی فرزند عبدالرحمن ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۶۴/۶۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۹۸۶۰ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس شهر اوز .

۹۸۱۳ - خانم ناهید خوشحال فرزند حسین ششدانگ یک قطعه زمین (قسمتی از یکباخانه) واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر لار .

۱۵۸۰۲ - آقای عبدالحسین معتقد حقیقی فرزند رجب ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۵۲ متر مربع واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر لار .

قطعه ۳

۷۰۵۸/۲۱ - آقای منصور قاضی پور فرزند محمد ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۶۹۰/۷۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۷۰۵۸ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر خور .

۷۰۶۵/۱ - خانم طیبه عزیز پور فرزند عبدالعزیز ششدانگ یکباخانه به مساحت ۴۲۵/۲۴ متر مربع مجزا شده از پلاک ۷۰۶۵ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر خور .

۷۰۶۵/۲ - آقای علی کامیاب فرزند غلام ششدانگ یکباخانه به مساحت ۴۱۶/۵۱ متر مربع مجزا شده از پلاک ۷۰۶۵ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر خور .

۸۲۸۹/۱۴ - آقای یوسف خرمی فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۵۱۲ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۲۸۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر لطیفی .

۸۲۸۹/۱۵ - آقای خالد خرمی فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۱۰۲۳/۹۳ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۲۸۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر لطیفی .

۸۲۸۹/۱۶ - آقای یعقوب خرمی فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۱۰۲۳/۹۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۲۸۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر لطیفی .

۸۲۸۹/۱۷ - آقای منصور خرمی فرزند محمد علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۱۰۲۳/۹۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۲۸۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس شهر لطیفی .

۸۲۸۹/۱۹ - آقای یوسف خرمی فرزند محمد

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۹۶ بخش ۱۸ فارس حوزه ثبتی لارستان

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون اسناد و ماده ۵۹ قانون آیین نامه مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در قطعات مختلف حوزه ثبتی لارستان از اول دی ماه لغایت ۹۶/۱۲/۲۸ درخواست ثبت نموده اند و به ترتیب قطعه و بخش و شماره پلاک و نام ونام خانوادگی مالک و نوع و مقدار و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد.

قطعه ۱

۵۴۹ - آقای حبیب سیلانی نظافت فرزند جانعلی موزای ۴ سهم مشاع از جمله ۱۰ سهم سهام ششدانگ یکباخانه به انضمام ثمن اعیانی به مساحت ۳۶۲/۱۸ متر مربع واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس شهر قدیم لار .

۱۰۱۰ - آقای عبدالرضا تقوی فرد فرزند محمد ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۵/۷ متر مربع واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس شهر قدیم لار .

۱۴۶۹۸ - آقای ناصر ایزدی فرزند قربان ششدانگ یکباخانه قدیمی به مساحت ۱۹۶/۲۳ متر مربع واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس شهر قدیم محله با قطعه .

۱۵۸۰۱ - خانم رباب سبحانی لاری فرزند احمد علی ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۱۳۶/۸۰ متر مربع واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس شهر قدیم لار .

قطعه ۲

۳۵۰۵/۱ - خانم زمان ابشت فرزند اصغر موزای ۴ سهم مشاع از جمله ۱۴ سهم سهام ششدانگ یکباخانه به مساحت ۸۷/۱۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۳۵۰۵ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر لار .

۴۲۰۲/۶ - آقای حسن علی قلیفر فرزند ماشالله ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۲۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۲۰۲ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر لار .

۴۵۱۱/۵ - آقای اسماعیل خلیلی زاده فرزند رحیم ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۷۷/۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۵۱۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهرک بوستان لار .

۴۵۲۹/۵ - آقای محمد جواد اکبری فرزند عبدالعزیز موزای یازده سهم مشاع از جمله سیزده سهم سهام ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۷۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۵۲۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهرک بوستان لار .

۴۶۹۸/۶ - آقای محمد شوریده حال فرزند حسین ششدانگ یکباخانه به مساحت ۷۱۹ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۶۹۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر خور .

۵۱۵۴/۳۷ - آقای حبیب بازیار فرزند امان الله ششدانگ یکباخانه به مساحت ۳۱۵/۷۲ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۵۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس شهر خور .

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۶ واقع در بخش بیست فارس جویم

مشعر بر طرح دعوی ظرف مدت ۹۰ روز از تاریخ اولین انتشار این آگهی (۹۷/۲/۱) به اداره ثبت اسناد و املاک جویم تسلیم و رسید دریافت نماید سپس معترض بایستی دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نماید در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی با ارائه گواهی عدم تقدیم دادخواست ظرف مدت یکماه پس از اعتراض با رعایت مقررات اداره، ثبت اسناد و املاک جویم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را ادامه می دهد .

تحدید حدود پلاک فوق با رعایت مواد ۱۵و۱۴ قانون ثبت بعدا» به عمل خواهد آمد . اعتراض مجاورین به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۹۷/۲/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۷/۳/۱
عبدالمهدی باغبان
رئیس اداره ثبت اسنادواملاک جویم
م / الف / ۱۳۶

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ اصلاحی آیین نامه قانون مزبور اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در بخش ۲۰ فارس جویم از دیماه لغایت اسفندماه ونیز قبلا» در خواست ثبت نموده اند آگهی آنها منتشر نگردیده با ذکر نام و نام خانوادگی مالک و شماره فرعی و نوع ملک ومحل وقوع آن ومساحت ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد.

قطعه چهار بخش ۲۰ فارس کوره

۱۲۶۲/۱۱ - خانم اشرف امینی فرزند رضا نسبت به ششدانگ یکقطعه زمین محصور به مساحت ۳۲۹/۵ متر مربع واقع در قطعه چهار بخش ۲۰ فارس کوره

لذا برابر مقررات ماده ۱۶و۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به رقبه بالا واخواهی دارد ویا قبل از انتشار این آگهی اقامه دعوی نموده ودر دادگاه مطرح است می تواند واخواهی خود را با گواهی

دادنامه

خواهان: آقای علیرضا الهیاری فرزند ابراهیم به نشانی استان فارس - شهرستان فیروزآباد - شهر فیروزآباد - محمدآباد - ک - ۱۴ - درب آخر خوندگان: ۱- آقای مهدی ابراهیمی فرزند حسین به نشانی ۲- آقای بابک اسلاملو فرزند خداداد به نشانی فارس - فیروزآباد - اداره ثبت اسناد و املاک خواسته: الزام به تنظیم سند خودرو گردشکار: شورا ختم رسیدگی اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید. رأی قاضی شورا

در خصوص دعوی آقای علیرضا الهیاری فرزند ابراهیم به طرفیت آقای بابک اسلاملو فرزند خداداد و آقای مهدی ابراهیمی فرزند حسین به خواسته الزام خوندگان انتقال سند رسمی یک دستگاه سواری پژو پارس به شماره انتظامی ۷۳ ایران ۳۵۵ م ۴۱ با عنایت به شرح دادخواست خواهان، رونوشت مابقیه نامه مورخ ۹۶/۱۳/۳۰ رونوشت سند مالکیت خودرو و استعلام به عمل آمده از پلیس راهنمایی و رانندگی که حکایت از آن می‌باشد که مالکیت رسمی خودرو به نام خوانده ردیف دوم می‌باشد لذا با احراز مالکیت خواهان دعوی وی محرز و وارد تشخیص می‌گردد. مستندا به ماده ۱۹۸ قانون آیین دادرسی مدنی و مواد ۲۱۹ - ۲۲۰ - ۲۲۳ قانون مدنی حکم به الزام خوانده ردیف دوم مهدی ابراهیمی به حضور در یکی از دفاتر اسناد رسمی و انتقال رسمی مالکیت خودروی پژو صدرالذکر در حق خواهان صادر می‌نماید و اعلام می‌دارد دعوی خواهان در خصوص خوانده ردیف اول آقای بابک اسلاملو با وکالت آقای صادق احمدی به لحاظ این که خودرو رسما به نام آقای بابک اسلاملو نمی‌باشد وارد نمی‌باشد و دعوا متوجه وی نمی‌باشد. لذا مستندا به مواد ۸۴ و ۸۹ قانون آیین دادرسی مدنی قرار رد دعوا در این خصوص صادر می‌شود. رأی صادره در خصوص ردیف اول غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ واقعی به خوانده قابل واخواهی در همین شورا و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر در محاکم عمومی حقوقی شهرستان فیروزآباد می‌باشد. در خصوص خوانده ردیف اول طرف بیست روز قابل تجدیدنظر در محاکم عمومی حقوقی فیروزآباد می‌باشد.

م/الف/ ۴۶۱

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۲۰ فارس

آقای محسن شیبانی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۳۵ جویم تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یکباب خانه پلاک باقیمانده ۲۷۲/۳۳۴ واقع در قطعه دو بخش ۲۰ فارس جویم بخش بنارویه که ذیل ثبت ۲۷۴۲ صفحه ۶۴ دفتر ۱۳ املاک بنام علی اصغر نوروزی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۹۰۸۹۴ الف ۸۳ صادر و به موجب سند خلاصه معامله شماره ۳۶۱۸ - ۸۶/۵/۱ دفترخانه ۱۳۵ جویم تمامی ششدانگ فوق به آقای محسن شیبانی فرزند نعمت‌اله منتقل شده است که به علت اسباب‌کشی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است ، مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۷/۳/۱
عبدالمهدی باغبان - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جویم
م / الف / ۲۴۵

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

به مناسبت سوم خردادماه سالروز آزادسازی خرمشهر

خاطرات یک رزمنده لاری در عملیات بیت المقدس

و زندگی مردم در خرمشهر توسط عراقیها آمده است با آزاد شدن شهر سجده شکر را باید به جامی آوردیم.

شهادت برای هر کس پیش نمی آید و خداوند افراد مخصوصی را برای خود برمیگزیند. در عملیات بیت المقدس که مربوط به آزادسازی خرمشهر است دو تن از عزیزان لارستانی نیز به شهادت رسیدند که واقعا این افراد انسانهای مظلومی بودند. یکی از آنها شهید حمیدرضا صفایی که یک امدادگر بود و دیگری شهید ناصر مصلحی بود که از هم محله ای های من بود.

خاطرم هست که من در ابتدا از شهادت شهید مصلحی بعنوان یک رفیق و هم محله ای خبر نیدم. پس از عملیات و با رفتن به اهواز به ما اجازه دادند که با خانواده های خود با تلفن صحبت کنیم. زمانی که من به خانواده زنگ زدم کسی تلفن را جواب نمیداد. پس از مدتی یکی از آشنایان گوشی را جواب داد و گفت که خانواده ما به شیراز براد و تحویل گرفتن جسد شهید مصلحی رفته اند. من هم که تا آن موقع از این اتفاق با خبر نبودم در کابین تلفن افتادم و با کمک دوستان از آن خارج شدم.

واقعا شهادت برای هر کسی اتفاق نمی افتد و خداوند افرادی که مصداق آیه (یا اینها لنفس المطمئنه) هستند را برای خود برمیگزیند.

هاشم اعتمادی نزد ما آمدند و دلیل خنده ما را پرسیدند. ما هم گفتیم که عراقیها با این هیکل درشتشان که حتی با یک فوت میتوانند ما را به زمین بیاورند در حال فرار هستند. سردار دری نیز به ما جواب داد که آن ایمانی که لشکریان اسلام دارند در عراقیها نیست و دلیل آن ترس هم همین است.

در حدود ظهر روز سوم خرداد بود که اجازه ورود به شهر را به ما دادند و بچه ها از هر طرف وارد شهر شدند. رزمندگان نیز با یک شور و حال فراوان به خرمشهر وارد شدند و اولین جایی که مد نظر داشتند مسجد جامع خرمشهر بود. مخصوصا بچه های خرمشهر ذوق مضاعفی داشتند و اشک شوق می ریختند زیرا مدت ها بود که از شهر و دیار خود دور بودند.

واقعا زمانی که میدیدیم چه اتفاقاتی سر خانواده

قبل از عملیات خرمشهر تعداد زیادی از بچه های لارستان را به خط دهلران و سپس عین خوش بعنوان یک خط پدافندی اعزام کردند. بعد از چند روز به ما آماده باش داده و پس از اینکه مقداری آذوقه به ما دادند گفتند که قرار است به جای نامعلومی اعزام شوید که خودمان نمیدانستیم می خواهیم به کجا برویم. ما را با بین اهواز و خرمشهر مستقر کردند. در آنجا بود که آقای آهنگران مداحی سربازسرافرازم را خواندند و باعث ایجاد یک شور و هیجان در بچه ها شدند. شهید هاشم اعتمادی بعنوان فرمانده خط گروهان ما بود که اعلام کردند قرار است عملیات آزادسازی خرمشهر را انجام دهیم.

طبق نظر پوریکا (Purika) که یک تولیدکننده داوطلب شوید تا کمکی به جامعه بکنید. از طریق وقف کردن خودتان چه دو ساعت یا چند ماه معلوم خواهد شد که اعمال خوبتان در شما تفاوت ایجاد می کند. داوطلب شدن، انسان را از دغدغه های مسائل خود بیرون می آورد و باعث می شود انسان به فکر کمک کردن به دیگران باشد بدون اینکه انتظار جریان خدمات زیادی داشته باشد. به ویژه، جالب است که بدانیم این کار شما می تواند خانواده هایی را گرم کند، شکم کودکی را سیر نماید یا به دانش آموزی که نیاز بسیار شدیدی به یک بورسیه تحصیلی دارد کمک نماید.

نیاز به تعلق را از خود دور کنید. مردم به پیامدهای اوضاع و افرادی خودشان را وابسته می سازند که هیچ کنترلی بر روی شان ندارند و اگر چیزی که می خواهند اتفاق نیفتد، به شدت ناامید می شوند. در عوض، بپذیرید که ممکن است چیزها اصلا آن طور که می خواهیم پیش نرود و این حقیقت را همواره بپذیرید. به راحتی ناراحتی هارا تخلیه کنید و وجود درد را بپذیرید و در آن نقطه نمانید و حرکت کنید.



زندگی معمولی انسان بی برنامه، سردرگم، بی هیجان و ناخوشایند به نظر می آید. تنها آنهایی که به ماجراهای زندگی به عنوان شانس از میان شانس ها نگاه می کنند که خودشان آن را برای خودشان ایجاد کرده اند و می توانند کنترل زندگی خود را کاملا در دست بگیرند.



کارل آلبرشت

بیشتری در نظر بگیرند، کمتر دچار ناامیدی و یأس بعد از «نه» شنیدن می شوند.

این اشتباه را مرتکب نشوید
متأسفانه وقتی افراد با جواب «نه» روبرو می شوند به گزینه های آسان پناه می برند. برای مثال وقتی فرد در شغل مورد نظرش موفق نشد، به کارهای غیراخلاقی و جرم دست می زند یا اگر دوستان فریخته اش او را تایید نکردند، سراغ افرادی می رود که از او در سطح پایین تری قرار دارند چون مطمئن است که در جمع آنها تایید می شود. در واقع این یک آسیب است و شخص بعد از مدتی احساس پشیمانی می کند. بهتر است در این شرایط مراقب واکنش هایمان باشیم که بعدها پشیمان نشویم.

منبع: زندگی مثبت

در مقابل «نه» کم نیاوریم

که به او «نه» گفته است تا چه اندازه برایش اهمیت داشته باشد. هر قدر درجه این اهمیت بیشتر باشد، ناراحتی و دلخوری از طرد شدن بیشتر می شود و دیگر اینکه آن خواسته تا چه اندازه برای شخص درخواست کننده اهمیت داشته که اجابت نشدن آن باعث دلخوری شود، اما گروهی دیگر از افراد در مقابل شنیدن «نه» یا جواب رد شنیدن به کلی ناامید می شوند چون به دنبال تایید دیگران هستند و وقتی از سوی آنها طرد شوند، دچار آزدگی خواهند شد و به همین دلیل تحمل طرد شدن را ندارند. این آدمها با پذیرفته شدن احساس وجود می کنند و به نوعی اعتماد به نفس می گیرند.

قدم سوم:
شلوغی و بی نظمی را از زندگی خود دور کنید. نگه داشتن خاطرات قدیمی، غمگین و بد اگرچه ممکن است وفادارانه به نظر برسند ولی در برخی موارد اقدام سالم یا مثبتی نیستند. باید جایی برای ورود کلیه چیزهای جدید لذت بخش وجود داشته باشد و اگر وجود آدم پر از فضای احساسی و فیزیکی باشد، جا برای ورود این چیزهای جدید و لذت بخش وجود نخواهد داشت. آخر هفته ها را برای پاک کردن چیزهای قدیمی اختصاص دهید و برای این کار، از دوستان قابل اعتماد کمک بگیرید و گذشتن از خاطرات را به عنوان مناسکی در نظر بگیرید که اگر چه ممکن است دردناک باشد ولی لازم هستند.

قدم چهارم:
داوطلب شوید تا کمکی به جامعه بکنید. از طریق وقف کردن خودتان چه دو ساعت یا چند ماه معلوم خواهد شد که اعمال خوبتان در شما تفاوت ایجاد می کند. داوطلب شدن، انسان را از دغدغه های مسائل خود بیرون می آورد و باعث می شود انسان به فکر کمک کردن به دیگران باشد بدون اینکه انتظار جریان خدمات زیادی داشته باشد. به ویژه، جالب است که بدانیم این کار شما می تواند خانواده هایی را گرم کند، شکم کودکی را سیر نماید یا به دانش آموزی که نیاز بسیار شدیدی به یک بورسیه تحصیلی دارد کمک نماید.

قدم پنجم:
به قدرتی مافوق قدرت خودتان اعتقاد داشته باشید، چه قدرت علم باشد، چه قدرت خداوند.

ایجاد نگرش مثبت

ایجاد یک نگرش مثبت، بیشتر یک بازی ذهنی است ولی در آن عناصر جسمی نیز دخیل هستند. تفکر مثبت چیزی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد، بلکه جا افتادنش در ذهن و جسم زمان می برد. به هر حال، فرایند آن جالب بوده و وقتی کسی تصمیم بگیرد که مثبت تر بشود، اولین اثرات بهبود تقریباً بلافاصله ظاهر می شوند. با قدم گذاشتن در راه مثبت اندیشی و تمرکز بر آن شخص پذیراتر و خوشبین تر خواهد شد.

قدم اول:
در زندگی روزمره خود سپاسگزاری را در درون خود تقویت کنید. سپاسگزاری لذت فراوانی را در خصوص آنچه دارید و نیز هیجان زیادی را در خصوص آنچه در پیش است ایجاد می کند. روزتان را با سپاسگزاری آغاز نمایید. هر روز صبح پنج دقیقه برای نوشتن چیزهایی که بابت شان ممنون هستید اختصاص دهید. هر چند صفحه که دوست دارید را با هر چیزی که به ذهنتان می رسد پر کنید. محدودیتی وجود ندارد. بعد از مدتی این را حس خواهید کرد که بابت هر چیزی سپاسگزار هستید.

قدم دوم:
زندگی و واقعیت را با تمام تصادفی بودنش (Randomness) بپذیرید. زندگی چیزی نیست که بتوان به طور خطی برنامه ریزی کرد و زندگی نمود. پذیرش هرج و مرج لازم است زیرا در این حالت است که می توان به زندگی بازگشت و اشتباهات خود را قابل فهم و قابل پذیرش یافت. زندگی بسیار تصادفی است. انتظار کمال مطلق از سوی خودتان و دیگران نداشته باشید.

کلمات چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را برقرار سازند، رابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکم تر کنند. /

آنتونی رابینز



آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای مرتضی سروی فرزند حاجی به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷/۳۶/۱ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حاجی سروی فرزند محمد به شناسنامه ۴۴۷ صادره از ح ۲ لارستان - قلات در تاریخ ۹۷/۱۱/۱۷ در شهر اوز بدردود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به ۱-فاطمه پورکریم فرزند باقر ش ش ۹ ت ۱۳۳۰ صادره از ح لارستان - اوز - قلات همسر متوفی

۲-توران سروی فرزند حاجی ش ش ۶۵۲ ت ۱۳۵۴ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۳- محمد سروی فرزند حاجی ش ش ۷۰۶ ت ۱۳۵۶ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۴-عبدالرحیم سروی فرزند حاجی ش ش ۲ ت ۱۳۵۸ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۵-منصور سروی فرزند حاجی ش ش ۳ ت ۱۳۵۸ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۶-ایوب سروی فرزند حاجی ش ش ۸ ت ۱۳۶۳ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۷-... سروی فرزند حاجی ش ش ۱۱۵ ت ۱۳۶۵ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۸-مرتضی سروی فرزند حاجی ش ش ۱۷۲۴۶۵-۲۵۰۰ ت ۱۳۶۹ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

۹-مریم سروی فرزند حاجی ش ش ۷۷ ت ۱۳۶۲ صادره از ح ۲ لارستان - اوز - قلات

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.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - سیدرحیم روان بین م / الف / ۲۴۳

یاسخ جدول شماره ۱۱۹۶

شرح در متن پزشکی

طراح: های ذاکر پور

پ	و	ب	ا	ه	س
د	ی	ا	ا	ا	ن
ش	ی	ا	ف	پ	د
س	و	پ	ز	ا	ر
ا	و	ا	ا	د	م
ل	ز	ی	ا	ر	ن
ل	و	ا	ش	م	ا
م	ر	ی	ض	د	ر
ا	س	ت	ر	ی	ا
ر	م	ی	ب	و	س
پ	ا	ی	م	ر	ا
پ	ا	ن	ط	و	ی
ر	س	و	ق	ن	ا
گ	و	ل	و	ا	ش
ن	ک	ی	ا	ن	گ

آگهی ابلاغ نظریه کارشناسی

در پرونده کلاسه ۱/۹۴۰۷۴۶ ح آقایان بابک فقهی نژاد ، حبیباله فقهی نژاد، فرج‌اله فقهی نژاد و... دادخواستی به خواسته اثبات مالکیت نسبت به ۳ دانگ از ۶ دانگ اراضی موسوم به خیدان خاج تحت پلاک ثبتی ۹۹۳۵ واقع در شمال شرقی اوز فارس و ادخال بد در ۳ دانگ مشاع به طرفیت آقایان و خانمها ۱-حفصه رحمان نیا ۲- خالد ملک زاده ۳-عبدالرحمن ملک زاده ۴-احمد ملک زاده ۵- محمد ملک زاده ۶-حمید ملک زاده ۷-عادل ملک زاده ۸-شقیقه ملک زاده ۹-شریفة ملک زاده ۱۰- سمیره ملک زاده ۱۱-ابراهیم رحمان نیا ۱۲-احمد رحمان نیا ۱۳-طیبه رحمان نیا ۱۴-طاهره رحمان نیا ۱۵- شریفه رحمان نیا ۱۶-مریم رحمان نیا ۱۷-خدیجه رحمان نیا ۱۸-فاطمه بانو رحمان نیا که مجهول‌المکان می‌باشند تسلیم دادگاههای عمومی حقوقی لارستان نموده به شعبه اول ارجاع و با توجه به وصول نظریه کارشناسی، به علت مجهول‌المکان بودن خواندگان به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خواندگان به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن ملاحظه نظریه کارشناسی و اظهار هر مطلبی نفیاً یا اثباتاً ظرف مهلت مقرر ۷ روز اقدام نمایند. در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد .

مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان - قانلی م/الف/ ۲۴۴

کتابی از آتوره دو بالزاک	نامکن	سه کیلو	شرب المتل لاری از بدشاشی	اندوه	آسمان
برتری	نبرد کردن	اشاره به دور	شهرشالی	از دل بر آید	بخش قرآنی
پروردگار			لجن نه حوض		
			انز چربی	غوزه بنبه	
آزری بزرگ	دوربین به زبان لاری		نیره و تار	راز	آشیانه پرندگان
طلخ بزرگ	قلمت			بخار دهان	
	ایل			دانه خوشبو	
	آبادانی			خیزی کردن	
	دشمن		موی گردن شیر		چوب حمل آب به زبان لاری
	به زبان لاری		لیاس بلند		
رمی آخر					
سنگ قیمتی	آموختنی			به هوا پریدن به زبان لاری	
شکلیان	مدرسه				
	برجستگی سوهان				
	شب بیداری				
	کلب مسافرنی			بدر بزرگ	آرامگاه اردشیر سوم
	دختری لاری			نانتورا	
فراق و سرحال			عدد اول		حرف صریح
بیروز مسافیه			غیر حرفه ای		لجوج
باب	سازمان حمل و نقل رطوبت				جدار
آب بند					
	ساز مولانا		قلم بروج	آخر اسم آید و مکان سازد	
	پوشاننده		کتاب نهرمانی		
خو و عادت				ریاست هر اداره	
مجانمی			ابرغ می رود		
	نویسنده			پایم کنشی ساز	
	و نمانین انقاد				
درخت انگور			کبل ندارد		دایم و اید
از ساره ها					
			خاک کوزه گری		نهر بی قانون

پذیرش آگهی

میلادارستان

۵۲۲۴۴۷۷۵

۵۲۲۴۳۸۴۴

تیز کردن قیچی های خانگی



وسایل مورد نیاز:

سنگ چاقو تیزکن، فویل آلومینیومی و کاغذ سنباده. قبل از شروع مراحل تیز کردن تیغه های قیچی، شما باید موارد ذکر شده را از بازار تهیه کنید.

روش های تیز کردن قیچی

۱ - با سنگ چاقو تیزکن چند بار روی تیغه های قیچی بکشید و در پایان براده های قیچی را از روی آن ها تمیز کنید. توجه داشته باشید که هیچ براده ای روی قیچی نماند، چرا که باعث زنگ زدن آن می شود.

۲ - از شیشه برای تیز کردن قیچی استفاده کنید. علاوه بر این که باید مراقب دست تان باشید، یک لیوان شیشه ای ارزان قیمت و بی استفاده را روی لبه قیچی بکشید. همچنین می توانید از یک بطری شیشه ای استفاده کنید و قیچی را تا زمانی که به اندازه دلخواه تیز شود، دور لبه آن بکشید.

۳ - قیچی های ظریف مانند خیاطی و کاردستی را با بریدن یک یا چند کاغذ آلومینیومی تیز کنید. بهتر است از کاغذ آلومینیومی ضخیم استفاده کنید تا تیزتر شود.

۴ - با چند بار بریدن کاغذ سنباده، قیچی شما تیز تر خواهد شد. پس از این کار، تیغه های قیچی را بشویید و خشک کنید. بعد از انجام مراحل ذکر شده، شما یک قیچی تیز خواهید داشت.

این روزها همه به سالم غذا خوردن اهمیت می دهند اما شاید کمتر کسی بداند ظروفی که با آن ها غذا درست می کنیم از خود غذا اهمیت بیشتری در سلامت غذاها دارند. اگر از ظروف سمی استفاده کنید حتی سالم ترین رژیم هم ها هم نمی توانند سلامت جسمتان را تضمین کنند. در اینجا با این ظروف سمی و خطرناک آشنا شوید و برای همیشه آن ها را کنار بگذارید.

ظروف تفلون

خیلی ها از ظروف تفلون استفاده می کنند چون هم استفاده و هم دسترسی به آن ها راحت است اما این ظروف بسیار خطرناک هستند. لایه نچسب ظروف تفلون از ماده ای به نام "polytetrafluoroethylene" تشکیل شده است. این ماده نوعی پلیمر پلاستیک است که در حرارت ۵۷۲ درجه فارنهایت از خود سمومی به شکل بخار منتشر می کند. این بخارهای سمی باعث نشانه هایی مشابه آنفلوآنزا می شود که به "تب بخار پلیمر" معروف است و به آن آنفلوآنزای تفلون هم می گویند. این ماده سمی نه تنها برای انسان ها بلکه برای حیوانات خانگی نیز مضر و خطرناک است. ماده شیمیایی دیگری که در ظروف تفلون یافت می شود اسید پرفلوروواتانیک است که با بیماری های سرطان سینه، پروستات و تخمدان در ارتباط است. درست است که مقدار این ماده در ظروف تفلون بسیار کم و ناچیز است اما در خیلی چیزهای دیگر در اطرافمان یافت

ظروف ممنوعه در آشپزخانه



می شود و باید تا جایی که می توانید خودمان را از آن ها دور کنیم. ظروفی که استفاده می کنیم باید چنین موادی در ساختارشان نداشته باشد. اگر لایه رویی این ظروف تراشیده شده است آن ها را دور بریزید و هرگز استفاده نکنید. به جای این ظروف از ظروف چدن واقعی استفاده کنید. این ظروف ماندگاری بالایی دارند و هیچ ماده سمی از خود منتشر نمی کنند.

ظروف آلومینیوم

شیوع مصرف آلومینیوم چیز زیاد عجیبی نیست چون این ماده هم فراوان است و هم سبک و قابل بازیابی اما ناگفته نماند که خطرناک نیز هست. آلومینیوم نوعی ماده سمی مخدر اعصاب است که منجر به بیماری های سیستم عصبی مثل آلزایمر و آل اس می شود. ظروف آلومینیوم

معمولا دارای یک لایه پوشاننده هستند که خیلی زود تراشیده می شوند و مواد سمی را به غذا منتقل می کنند. به جای ظروف آلومینیوم از ظروف شیشه ای استفاده کنید. این ظروف هیچ ماده شیمیایی ندارند و ماندگاری بالایی نیز دارند. تنها ایراد ظروف شیشه ای این است که نچسب نیستند.

ظروف مسی

ظروف مسی هم زیبا هستند و هم فواید زیادی درباره آن ها گفته می شود اما آیا می دانستید اگر از این ظروف برای غذا درست کردن استفاده شود خطرناک است؟ مس مثل همه فلزهای سنگین دیگر در مقدار کم برای سلامت انسان لازم است اما مقدار زیاد آن در بدن منجر به مسمومیت فلز سنگین می شود. ظروف مسی اگر لایه پوشاننده نداشته باشند

کاربرد فوق العاده چای کیسه ای

چای گیاهی، پر خاصیت و سرشار از انواع ویتامین ها که به عنوان یک نوشیدنی طبیعی مصرف می شود کاربردها و فواید دیگری هم خارج از بحث سلامت دارد.

۴- رفع قرمزی چشم ها:

روشی ساده و البته آشنا برای اکثر شما ، استفاده از چای کیسه ای. برای این کار دو عدد چای کیسه ای را داخل قوری و یا لیوان آب جوش قرار دهید و بعد از چند دقیقه زمانی که چای کاملا رنگ پس داد و محتویات داخل کیسه به خوبی خیس شد آنها را از داخل آب گرم خارج کرده و اجازه دهید کمی خنک شوند تا روی چشمانتان قرار دهید.

۲- براق کردن آینه:

اگر با تمیز کردن آینه اتاقتان برایت و شفافیت دلخواه را نمی بینید می توانید با استفاده از چای آن را ایجاد کنید . برای این کار یک پارچه نرم را آغشته به چای دم کشیده و سرد شده کنید و تمام سطح آینه را با آن تمیز کنید ، بلافاصله بعد از خیس شدن آینه با دستمال آغشته به چای با یک دستمال خشک آینه را تمیز کنید تا شفافیت آن را به وضوح ببینید.

۵- رفع تاول و جلوگیری از عفونت تاول ها:

برای جلوگیری از عفونت تاول و همچنین رفع سریع آنها چای کیسه ای مرطوب گرم را در محل مورد نظر (تاول زده) قرار دهید.

۶- سوختگی تیغ اصلاح:

اگر بعد از اصلاح موهای زائد بدن با استفاده از تیغ دچار سوختگی و

خارش شدید شده اید می توانید چای کیسه ای مرطوب را روی محل حساس شده قرار دهید.

۷- درمان خونریزی لثه:

برای درمان و پایان دادن به خونریزی های لثه یک عدد چای کیسه ای که با آب سرد مرطوب شده است را روی لثه قرار دهید.

۱۰- رفع کبودی:

برای رفع کبودی با استفاده از چای باید چای کیسه ای (چای سیاه) مرطوب را به مدت ۵ دقیقه روی محل کبودی قرار دهید.

۱۱- درمان سریع آفتاب سوختگی:

با استفاده از چای می توانید آفتاب سوختگی و قرمزی پوستتان را که ناشی از تابش طولانی مدت نور خورشید است را رفع کنید. چای کیسه ای را داخل آب سرد قرار داده و اجازه دهید تا به خوبی مرطوب شود سپس آن را روی محل آفتاب سوخته بگذارید تا تاثیر فوق العاده آن را ببینید.

۸- حفظ گیاهان از شر آفات و دفع حشرات مضر:

اگر باغچه و یا گلدان شما توسط آفات و حشرات احاطه شده است و اسپری کردن سموم هم کارساز

۱۲- درمان ترک خوردگی لبها:

روش رنگ کردن لباس در منزل

برای رنگ کردن لباس ، رنگ لیاف را می توانید از عطاری ها تهیه کنید! سپس رنگ را در آبجوش ریخته تا حل شود (به طور مثال هر ۱۵ گرم رنگ برای یک شلوار مردانه کافیسیت) لباس مورد نظر را به ظرف محلول آب و رنگ اضافه کنید. نمک ۱۰ گرم (معادل یک قاشق چایخوری) به هر لیتر آب اضافه کنید.

برای مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه کاملا رنگ و لباس بپوشد. لباس را خوب زیر و رو کنید؛ تا همه جایش یکنواخت رنگ بگیرد. پس از آنکه رنگ بطور کامل جذب شد، ظرف را تخلیه کنید. لباس را با آب سرد شست و شو نمایید؛ تا کاملا آب صاف شود.

برای ثابت بودن رنگ، بهتر است پس از رنگ آمیزی، لباس را در یک ظرف آب گرم که به آن یک استکان سرکه اضافه شده باشد، به مدت ۳ ساعت بخیسانید و سپس بشویید. بهتر است برای دوام بیشتر لباس رنگ شده، از آب سرد و شامپو برای شستشو استفاده کرد.

نکات رنگ کردن لباس

رنگ کردن لباس به جنس آن بستگی دارد و ممکن است تغییر رنگ خوب نشود. این کار به مهارت و تجربه احتیاج دارد و این نکته را فراموش نکنید لباس های رنگ شده را با سایر لباس ها نشوید؛ چون ممکن است رنگ بدهند و لباس های دیگران را نیز خراب کنید.

روشی برای تثبیت رنگ جین

لباس جین خود را در یک تشت بگذارید. سه فنجان و یا اگر لازم است بیشتر، سرکه سفید روی لباس بریزید. برای جلوگیری از رنگ دادن جین یا کتان به لباس های دیگر، اجازه بدهید لباس ۱۵ دقیقه در سرکه خیس بخورد.

لباس های جین را پشت و رو کرده و بعد بشویید. لباس های جین را با پودر یا مایع مخصوص ماشین لباسشویی بشوید و یک فنجان سرکه سفید هم برای جلوگیری از رنگ دادش به خرجه شستشو اضافه کنید.

برای خشک کردن لباس های جین آن ها را روی لباس خشک کن و به دور از اشعه مستقیم آفتاب پهن کنید.

بد نیست بدانید که استفاده مداوم از خشک کن لباسشویی می تواند رنگ جین را از بین ببرد.

ترفندهای خانم خانه

• برش نان باگت

برای اینکه نان باگت هنگام برش خرد نشود، چاقو را درون آب جوش قرار داده و سپس نان را ببرید.

چاقو را درون آب جوش فرو کنید، یا آب جوش را با دست روی چاقو پاشیده و سپس برش بزنید.

• چطور از کپک زدن نان و مربای خونگی جلوگیری کنیم؟

کافیسیت به مربا کمی پودر دارچین اضافه کنید و در جعبه نان یک چوب دارچین قرار دهید، دارچین ضدعفونی کننده و دشمن کپک است.

یکی از بهترین راهکارها برای پاک کردن دست ها بعد از پوست کندن بادنجان شستشوی دست با آب ژاول است. برای این کار با پنجه ای آغشته به آب ژاول دست ها را پاک کنید. برای پیشگیری از این مشکل بهتر است با دستکش برای پوست کندن بادنجان اقدام کنید.

میوه ها و سبزی ها را تنها در شرایطی که تصمیم دارید آنها را میل کنید یا برای تهیه غذا و دسر از آنها استفاده کنید، بشویید. در غیراین صورت آنها خیلی زود فاسد می شوند.

برای از بین بردن بوی بد چاه بهتر است مقداری جوش شیرین را با پودر ماشین لباسشویی ترکیب کرده و آن را با فشار آب داغ داخل لوله ها بریزید.

ترفندهای خانم خانه

• برای اینکه فریزر شما بهتر کار کند؟

فضاهای خالی آن را با بطری های پر از آب پر کنید؛ شاید برایتان عجیب باشد اما فریزر وقتی پر باشد بهتر کار می کند.

• چطور مانع پخش شدن بوی غذای سرخ کردنی در فضای خانه شویم؟

کافیسیت کنار اجاق گاز یک شمع روشن کنید، شمع مانع پخش شدن بوی غذا در خانه می شود. و همین اثر را روی بوی سیگار هم دارد.

• چطور مانع رنگ پریدگی لباس های مشکی در شستشو شویم؟

کافی است در تشتی یک فنجان سرکه + مایع لباس شویی + آب سرد + کمی مایع ظرفشویی لباس مشکی نیم ساعت خیس بخورد سپس با دست لباس را بشویید.

• فریزر کردن گوشت

هنگام قرار دادن گوشت در فریزر این کار را نکنید، بعد از منجمد شدن به راحتی می توانید آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.

• رفع ترک خوردگی دست

پیاز را رنده کنید و آب آن را به مدت ۱۲ دقیقه روی دست خود بمالید. هر روز دو بار این کار انجام شود، ترک های دست شما بهبود خواهد یافت.

گاهی استفاده از شوینده ها باعث تحریک، خارش یا سوزش پوست بدن می شود بنابراین انتخاب شوینده های مناسب که مانع بروز چنین حالاتی شود، اهمیت زیادی دارد اما وقتی پای کودکان و نوزادان به میان می آید، اهمیت موضوع دو چندان می شود زیرا نوزادان با توجه به پوست بسیار لطیفی که دارند بیشتر در معرض بروز حساسیت پوستی هستند.

آمادگی برای شستن لباس کودک

به خاطر داشته باشید که همواره لباس های نوزاد و کودکان را پیش از لباس های خودتان بشویید. نوزادان پوست نازک و حساسی دارند و با شستن لباس ها، مواد حساسیت زای موجود در بافت لباس، از آن خارج می شود. جوراب و سایر لباسه کوچک را حین شستوشو و خشک کردن داخل یک کیسه توری قرار دهید. پیش از اولین مرتبه شست و شوی هر لباس، به برچسب هشدار که روی آن به کار رفته، دقت کنید. این برچسب ها اطلاعات دقیقی را درباره نحوه شست و شو و نگهداری لباس در اختیار شما قرار می دهند.

انتخاب شوینده مناسب

برخی والدین در انتخاب شوینده مناسب برای شستن لباس های نوزاد یا کودک خود دچار سردرگمی می شوند. متخصصان کودک توصیه می کنند که بهتر است برای شستوشوی لباس از شوینده های مخصوص نوزادان و کودکان استفاده کنید که فاقد بو بوده و سریع تر از بافت لباس خارج شده و مانع از بروز حساسیت پوستی می شود. استفاده از شوینده مایع ارجحیت دارد

چرا شستشوی لباس نوزاد مهم است؟

شاید با خود بگویید نوزاد هم مانند سایر انسان ها بوده و روان شستشوی معمولی برای لباس او

نکاتی برای شست و شوی لباس نوزاد



کفایت می کند. این موضوع را فراموش کنید، یک نوزاد دارای پوستی بسیار حساس بوده و تنها آلودگی سبب حساسیت او نمی شود، گاه یک ماده شیمیایی و یا یک ماده معطر نیز در یک پوشاک پوستی برای فرزند شما دخالت دارد. در شستن لباس نوزاد می بایست اصول اولیه را رعایت نمایید. موضوع بسیار مهم که توسط پزشکان مورد بحث قرار گرفته است شستشوی لباس نوزاد قبل از استفاده و به محض خرید می باشد. یک لباس نو لزوما تمیز نیست! دقت نمایید که به محض خرید لباس نوزاد آن را شستشو نموده و به بهانه نو بودن لباس، در انجام این کار سهل انگاری ننمایید.

روش صحیح شستشوی لباس نوزاد

نوزاد از دست لکها رهایی خواهد یافت. استفاده از شوینده های معطر با قدرتمند را فراموش کنید این شوینده ها در نهایت سبب بروز حساسیت بر روی بدن نوزاد محسوب خواهد شد. بهترین مواد جهت شستشوی لباس نوزاد استفاده از شوینده های بدون رنگ و اسانس می باشد. در آبکشی پس از شستن لباس نوزاد دقت نمایید، به یکبار آبکشی قانع نباشید شما می بایست مطمئن شوید که مواد شوینده از لباس به طور کامل پاک شده است. اگر لباس نوزاد شما رنگی است، احتمال رنگ دهی لباس وجود دارد بنابراین شستن لباس را دوباره ادامه دهید. زمان کافی برای خشک شدن لباس لحاظ نمایید.

برطرف کردن انواع لکه لکه ادرار

کافی است پوشک کوچولوی شما پس بدهد و مدتی متوجه نشوید، تا روی لباسش، مخصوصا لباس های روشن، یک لکه زردرنگ باقی بماند. اگر این لکه را سریع بشویید با آب و صابون تمیز می شود، اما اگر نشد باید برای پاک کردن لکه ادرار از پاک کننده های آمونیاکی استفاده کنید. به خاطر داشته باشید باید پاک کننده را با آب رقیق کنید و بعد از شستشو هم پارچه را چند بار آب بکشید تا باعث آسیب رساندن به پوست نوزاد نشود.

لکه مدفوع

برای پاک کردن لکه مدفوع باید از پاک کننده های آنزیمی استفاده کنید. البته وقتی کودک هنوز غذا نمی خورد، این لکه ها با آب و صابون مخصوص نوزاد به راحتی از بین خواهند رفت.

در اینجا ۱۰ گیاه خانگی مقاوم که فقط باید یک بار در ماه آب بخورند ذکر شده است. (برنامه آبیاری به اندازه گیاه و زمان سال بستگی دارد).

رشته مروراید

همچنین به نام گیاه دانه تسبیحی نیز نامیده می شود که به خاطر ظاهر آن است. دایره های سبز رنگ کوچک تقریباً شبیه نخودهایی است که در ردیف های کوچک رشد می کند. رشته مروراید بخشی از خانواده گیاهان آبدار است، و این گیاه در اصل از آفریقای جنوبی آمده است، بنابراین به راحتی خشکی و آب بسیار کم را تحمل می کند. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که این گیاه گل بدهد، گل های سفید با بوی دارچین مانند حس می کنید. برای نتایج بهتر، گیاه را در یک سبد حلق آویز در آفتاب کامل قرار دهید.



بگونیا

آیا گل های زیبا در خانه مادر بزرگ یا همسایه ها را به یاد می آورید؟ احتمالاً، آنها بگونیا بودند. به طور کلی، دو نوع بگونیا آپارتمانی وجود دارد: برگ دار و گل دار- و هر دو گل از آب زیاد نفرت دارند. گونه های گلدار (a.k.a. cane begonias) گیاهان سالانه هستند و اغلب در پاییز و زمستان شکوفا



گیاه هوا

گیاهان هوا هنوز هم جریان اصلی توجه را به خود جلب نکرده اند اما به آرامی محبوبیتشان زیاد می شود. این گیاه هوازی است، به این معنی است که به هیچ وجه به خاک نیاز ندارد. شما واقعا به آن نمی دهید؛ شما فقط یک بار در هفته پای آن را تر می کنید و این کافی است! طراحان داخلی عاشق گیاهان هوا هستند، بنابراین ممکن است تصویر آن ها را در مجله های مختلف دیده باشید.



گیاهان آپارتمانی عالی برای افراد تبیل

بامبو خوش شانس

این در واقع بامبو نیست. در مورد شانس، باید تصمیم خود را بگیرید. این گیاه هنوز هم خانگی است و می توان از آن استفاده کرد. برای رشد بامبو خوش شانس، چند سانتی متر پایین یک گلدان را با سنگریزه پر کنید و سپس به همان مقدار آب اضافه کنید. بامبو را مستقیماً در آب بگذارید! فقط باید هر چند هفته مقداری آب به آن اضافه کنید.



نخل دم اسبی

"خاک را خشک نگه دارید." اگر این دستورالعمل هایی است که دوست دارید در خصوص یک گیاه بشنوید، شاید این گیاه برای شما مناسب باشد. این گیاه در واقع نخل نیست، اما به سادگی می تواند به ارتفاع چند فوت برسد و ویژگی های خاصی مشابه نخل دارد. این گیاه را در یک گلدان نسبتاً بزرگ نگه دارید تا شلوع نیاشد و اگر به نظر می رسد واقعا سریع رشد می کند آن را به گلدانی بزرگتر منتقل کنید. در طول زمستان باید آن را حتی کمتر آب بدهید) هر چهار تا شش هفته) خاک آن را زیاد مرطوب نکنید زیرا می تواند منجر به پوسیدگی ساقه شود. این گیاه نیز



کاکتوس زبرا

بعضی از باغبانان این گیاه را کاکتوس زبرا می نامند در حالی که دیگران فقط از نام گیاه شناسی آن استفاده می کنند و آن را هوروشت می نامند. اگر فکر می کنید که مانند گیاهان آلونی هستند، درست فکر می کنید: آنها هر دو عضو خانواده Asphodeloideae هستند. این گیاه راه راه یکی از جالب ترین گیاهان آپارتمانی است برای پاسخگویی به سوالات مردم خود را آماده کنید. برای نتایج بهتر، فقط یک بار در ماه کاکتوس خود را آب بدهید و آن را از مناطق سرد و خشک دور نگه دارید.

گیاه دم میمونی یا خردم

آیا می دانید گیاه دم میمونی که در باغچه کاشته اید به خشکسالی مقاوم است و رنگ پاییزی زیبایی دارد؟ به خوشبختان این گیاه فکر کنید: هر دو یک نام گیاه شناسی دارند، هر دو در خانواده گیاهان آبدار هستند، و نیاز به آب کمی دارند. این گیاه شروع به کوچک شدن می کند و به آرامی رشد می کند،



گیاه لاستیکی

یکی از بزرگترین مشکلاتی که مردم با این گیاه دارند این است که بیش از حد به آن آب می دهند. این گیاه یکی از ساده ترین گیاهان آپارتمانی است و می تواند یک هدیه محبوب نیز باشد. اکثر مردم آن را سال ها نگه می دارند و در آن زمان چند مرتبه می کنند. برخی از انواع این گیاه دارای شاخه قرمز یا نارنجی هستند.



نحوه نگهداری از گیاهان آپارتمانی

نحوه نگهداری از گیاه دیفن باخیا به چه صورت است؟

دیفن باخیا از دسته گیاهانی است که در اکثر خانه های آپارتمانی یافت می شود. این گیاه زیبا با برگ های پهن و بزرگ باید در جایی از ساختمان نگهداری شود که نور متوسطی به آن برسد. گیاه دیفن باخیا برای شادابی نیاز به گرمای زیادی دارد و مکان مذکور باید دارای هوایی تقریباً گرم باشد. خاک مناسب باید از ترکیب خاک های جنگلی و خاک معمولی باشد. این ترکیب به این صورت است که میزان خاک جنگلی باید سه برابر خاک معمولی اندازه گیری شود. برای آبیاری گیاه دقت کنید همیشه خاک آن خیس باشد و در تابستان دو بار در هفته و در زمستان یک بار در هفته حتما آبیاری را انجام دهید.



بامبو



نحوه نگهداری از گیاه بامبو به چه صورت است؟

گیاه بامبو یک نوع از گیاهان زیبا با ظاهری مدرن می باشد که در اکثر خانه های شیک و مدرن یافت خواهد شد. این گیاه هم در آب و هم در خاک می تواند به ادامه زندگی بپردازد. برای نگهداری از بامبو باید آب آن را دو هفته و یا حداکثر یک ماه تعویض کنید، و آبی که برای آن تهیه می کنید دارای فلزهای کمی باشد و آبی سبک به شمار بیاید. از نکات مهم دیگری که در پرورش بامبو مهم است دمای آب می باشد، که باید بالاتر از ۱۵ درجه حفظ شود. برگ های بامبو در اثر قرار گرفتن در زیر نور مستقیم دچار سوختگی می شوند به همین دلیل این گیاه برای ادامه زندگی به نور غیر مستقیم نیاز دارد.

نحوه تکثیر گیاه بامبو

گیاه بامبو به راحتی به روش قلمه زدن تکثیر خواهد شد. شیوه کار به این صورت است که از زیر برآمدگی روی ساقه با وسیله تیزی مثل چاقو قلمه را جدا کنید و بعد داخل آب قرار دهید تا رشد کند. بهترین فصل برای این کار تابستان است، نکته ای دیگر که در قلمه زدن این گیاه باید رعایت کنید این است که قسمت بریده شده گیاه اصلی را با زغال پودر شده مسدود کنید تا راهی برای خروج شیره آن وجود نداشته باشد.

کاج



برای گیاه بامبو که دچار پوسیدگی ساقه شده چه کاری می توان انجام داد

اگر گیاه بامبو زرد شد و یا ساقه آن پوسید، بدانید این امر فقط به دلیل از بین رفتن آوند های گیاه می باشد و در این حالت خطر مرگ برای گیاه بسیار بالا است. در این حالت گیاه را کمی بالاتر از جایی که پوسیده قطع کنید تا آوند های سالم آن مشاهده شوند.

نحوه نگهداری از گیاه کاج به چه صورت است؟

کاج، گیاهی مقاوم است به صورتی که حتی در سایه و نور کم نیز به رشد خود ادامه خواهد داد. نور کم برای گیاه مناسب است و نیازی به نور زیاد و مستقیم برای پرورش آن ندارد. دمای مورد نیاز کاج باید در زمستان ها حداقل ۵ درجه و تابستان ها حدود ۱۶ درجه باشد. خاک مناسب برای گیاه کاج از نوع کمپوست سبک بوده و آبیاری و غبار پاشی این گیاه زیبا باید در زمستان ها هفته ای یکبار و در تابستان ها هفته ای دوبار صورت بگیرد.

نحوه نگهداری از گیاه شمعدانی به چه صورت است؟

شمعدانی گلی بسیار زیبات است که گل های آن در رنگ های بسیاری وجود دارند. این گیاه گلدار زیبا برای ادامه زندگی به نور زیادی احتیاج دارد. دمای مورد نیاز شمعدانی همان گرمای معمولی فضاست و آبیاری آن باید بسیار زیاد انجام بگیرد، به طوری که خاک گیاه همیشه خیس باشد. خاک مناسب برای این گیاه خاک جنگلی بدون ماده آهکی و مقداری ماسه است.



لیندا



نحوه نگهداری از گیاه لیندا به چه صورت است؟

لیندا از دسته گیاهان مقاومی می باشد که به نور بسیاری برای رشد نیاز دارد اما این گیاه زیبا در نور کم هم مقاوم بوده و به رشد خود ادامه خواهد داد. دمای مناسب برای لیندا دمایی بسیار گرم می باشد اما این گیاه در دمای متوسط نیز با مشکل روبه رو نخواهد شد. خاکی که برای لیندا در نظر می گیرید باید از نوع خاک لیمونی باشد و آبیاری آن نیز به گونه ای صورت بگیرد که خاک گیاه در فاصله بین دو آبیاری خشک شود.



سبزی کاری و نگهداری از گیاهان خوراکی در خانه

پیاژه: قسمت خوراکی و موارد مصرف:ریشه و ساقه، سبزی خوراکی، دوره رشد کوتاه، تکثیر:نشا توت فرنگی: قسمت خوراکی و موارد مصرف:میوه، خوراکی و مصرف دارویی، گیاه بوته ای، چند ساله، تکثیر:خواباندن ساقه بادنرچوبه:قسمت خوراکی و موارد مصرف: برگ و روغن، دمنوش دارویی، گیاه گلدار، چندساله، معطر با بوی مرکبات، کاشت بذر، قلمه ساقه

پونه کوهی:قسمت خوراکی و موارد مصرف: برگ، دمنوش و مصرف دارویی، گیاه علفی و چند ساله، تکثیر:قلمه ساقه شویذ:قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، سبزی خوراکی و ادویه ای، گیاه علفی، یکساله گیاه معطر با عمر کوتاه، تکثیر:کاشت بذر

مرینجوش:قسمت خوراکی و موارد مصرف: برگ، روغن، دم کرده، گیاه علفی، چندساله و دکوراتیو، معطر، تکثیر: کاشت بذر، تقسیم بوته مریم گلی: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، ادویه و دمنوش، گیاه چندساله، علفی دکوراتیو، تکثیر: کاشت بذر، قلمه ساقه ترخون:قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، سبزی خوراکی، گیاه چندساله، معطر و دکوراتیو، تکثیر:تقسیم ریشه سنبل الطیب:قسمت خوراکی و موارد مصرف: ریشه و دمنوش، گیاه گلدار و چندساله، معطر، تکثیر: کاشت بذر

گیاهان زینتی و آپارتمانی ضد پشه و حشرات گزنده

اسطوخودوس است. این گیاه علاوه بر اینکه بوی بسیار خوبی دارد، گل های بنفش آن جلوه ای زیبا به دکوراسیون خانه نیز می دهد. البته برای رشد مناسب این گیاه باید آن را در معرض نور خورشید و در کنار پنجره قرار بدهید. اسطوخودوس به دلیل داشتن مقادیر زیادی کافور کاملاً حشرات موذی و مضر را از اطراف خود دور می کند.

گیاه دم در مبارزه با حشرات، بادنرچوبه است. این گیاه علفی و معطر خواص بسیار زیادی دارد. بادنرچوبه عطر لیمویی تندی از خود ساطع می کند و دم کردن برگ های آرامش بخش اعصاب، ضد بیماری های قلبی و ضد استرس است. این گیاه به دلیل داشتن مقادیر زیادی از روغن سنبل هندی در برگ های خود، دشمن اصلی و فراری دهنده تمامی حشرات مضر و غیر مضر است. گیاه ریحان، را تقریباً تمامی مردم از بوی آن می شناسند. بوی ریحان نوعی سیستم تدافعی این گیاه است که حشرات و آفات را از خود دور می کند. مدل های کاشته شده این گیاه به صورت مداوم این بو را در خانه پخش می کنند بدون اینکه به شکستن برگ های آن نیازی داشته باشید.

پرورش سبزیجات در منزل نه تنها سبب صرفه جویی اقتصادی شده از آن جهت که هر بار برای تهیه آن ها نیاز به پرداخت هزینه در فروشگاه نیست بلکه از فواید مختلف آن ها برای سلامتی خود می توانید بهره مند شوید. آویشن: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، اسانس، ادویه ای، گیاه چند ساله و معطر، تکثیر:کاشت بذر و تقسیم بوته رزماری: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، اسانس، دمنوش ادویه ای، گیاه بوته ای، چندساله و معطر، تکثیر:قلمه ساقه، خواباندن هوایی

اسطوخودوس:قسمت خوراکی و موارد مصرف:گل، دمنوش، گیاه چندساله، معطر و آرام بخش، تکثیر:کاشت بذر، قلمه ساقه، خواباندن هوایی ریحان: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، سبزی خوراکی و ادویه ای، گیاه علفی، یکساله و معطر، تکثیر: کاشت بذر

نعناع:قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ، سبزی خوراکی، دارویی و اسانس، گیاه چند ساله و معطر، تکثیر:نشا، تقسیم ریشه گشنیز: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ و ساقه، سبزی خوراکی، گیاه علفی، یکساله و عمر کوتاه، تکثیر:کشت بذر جعفری: قسمت خوراکی و موارد مصرف:برگ و ساقه، سبزی خوراکی، گیاه دوساله، تکثیر: کشت بذر

ترپچه: قسمت خوراکی و موارد مصرف:ریشه و برگ، سبزی خوراکی، دوره رشد کوتاه، تکثیر:کشت بذر

گیاهان زینتی و آپارتمانی یکی از بهترین گزینه ها برای دسترسی به طبیعت در فضای بسته خانه های آپارتمانی است. گیاهانی هستند که علاوه بر زیبایی و تصفیه هوای داخل منزل یک مزیت بزرگ دیگر هم دارند، آن هم چیزی نیست جز دور کردن حشرات موذی و گزنده از جمله خانواده پشه ها. همواره در فصل تابستان یکی از دغدغه های عمده مردم رهایی از دست حشرات موذی بخصوص پشه های خونخوار است. حشراتی که به محض باز کردن در و پنجره برای ورود هوای تازه در بهار و تابستان، وارد خانه می شوند و آسایش را از ساکنین داخل خانه صلب می کنند. این موضوع به قدری آزار دهنده شده که در برهه ای عده ای از دانشمندان با تحقیقات زیاد به دنبال راهی بودند که بشود به کل نسل پشه را از روی زمین منقرض کرد، در حال حاضر این تحقیقات همچنان ادامه دارد اما رسیدن به نتیجه ای موفق و عملی دور از ذهن نظر می رسد. اما بهترین و سالم ترین روش برای جلوگیری از نزدیک شدن چنین حشراتی به انسان، استفاده از گیاهان طبیعی است.

یکی از مؤثرترین گیاهان در این زمینه،

گل های سایه دوست

و مقاوم به نور کم برای آپارتمان

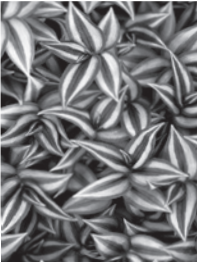
گیاه کندمی

گیاهی است زیبا و ارزان و سریع الرشد از خانواده مارچوبه سانان برای افراد مبتدی و نا آشنا به نگهداری گیاه آپارتمانی بسیار مناسب است،به علت وضع خاص برگها و آویزان شدن آنها در سبد های آویزان استفاده می شود،گیاچه های حاصله در انتهای ساقه های طولیل منبع تولید و تکثیر گیاه است که همین گیاچه ها در سبد های آویزان منظره جالبی را ارائه میکند،گیاهی است مناسب برای کاشت در آب.در ضمن دقت شود که این گل با گل گندم که یک گل بیرونی است تفاوتی چشمگیر دارد. نیازها:بهترین وضعیت این گل قرار دادن در کنار گلدان های دیگر در حیاط در نقطه ای سایه است، آفتاب مستقیم در تابستون برگاش رو خراب میکند، داخل منزل کنار پنجره با نور زیاد باشه تا برگهاش زیاد از حد دراز نش و بشکنند. از نظر دما بی اندازه مقاوم است و تا درجه حدود صفر مقاومت می کند.



گیاه برگ پیدی

این گیاه از گروه تراوسکانتیا و دارای ۶گونه است و بیشتر برای تزئین تاقچه، پشت پنجره و بالکن های سرپوشیده نگهداری می شود و احتیاج به خاک مرغوب و تقویت شده دارد. این گیاه به سرمای زمستان بسیار حساسیت دارد و در کمتر از ۸درجه از بین می رود. گیاهی است زیبا و سریع الرشد و کم توقع و ارزان ، به طوری که از یک گلدان آن در یک سال متوالی میتوان ۵ گلدان جدید تهیه و تکثیر کرد. نیازها:برگ پیدی به سایه تا نور متوسط نیاز دارد. نور مستقیم خورشید در رشد این گیاه بسیار موثر است. به گرمای زیاد، تا حدود ۳۰ درجه سانتی گراد نیاز دارد. به سرمای زمستان بسیار حساسیت دارد و در کمتر از ۸درجه از بین می رود. برگ پیدی در بهار و تابستان احتیاج به آبیاری روزانه دارد، اما در فصل زمستان هفته ای یک بار آبیاری کافی است.



برگ قاشقی

گل برگ قاشقی از خانواده پی پراسه و زادگاه آن برزیل و جنگل امازون بوده، دارای برگهای قلبی شکل، گوشتی و ابلق به رنگ های سفید کرمی و سبز می باشد، زادگاه این گیاه جنگل های نسبتاً تاریک بوده و به همین سبب سایه آپارتمان را به خوبی تحمل میکند.در کاشت گروهی هم به عنوان پوشش گلدان و هم به عنوان یک گیاه مجزا مورد استفاده دارد و مقایسه جالبی در شکل و رنگ برگها به وجود می آورد. نیازها:اینم سایه آفتاب و نور کنار پنجره احتیاجات نوری آن را تامین می کند، احتیاج به مراقبت در برابر اشعه مستقیم آفتاب به خصوص در ظهر دارد. حداکثر درجه حرارت در تابستان ۲۴ درجه و حداقل درجه در زمستان ۱۸ درجه است، گیاه تا ده درجه هم مقاومت نشان میدهد.اجازه دهید در بین دو آبیاری سطح خاک گلدان خشک شود،آبیاری بیش از اندازه به خصوص در زمستان باعث پوسیدگی گیاه و در نهایت حمله قارچ بیماری زای ((بوتری تیس)) می گردد.



گل آنتوریوم

گل آنتوریوم گیاه زیبای آپارتمانی است. برگهایش کشیده و خنجری به رنگ سبز پررنگ و براکت هایش قرمز و قلبی شکلند.دوام گل و براکت آنتوریوم زیاد بوده و ۲ تا ۳ماه پایدارمی ماند.گلهای واقعی آنتوریوم اندام فزمانندی اند که از داخل براکت ها رشد می کنند.گلهای آن خوشه ای و پیچیده شده در یک براکت بزرگ قلبی شکل رنگین میباشند. این گیاه به خاطر گلهای بادوام و زیباییش که غالباً دارای دمگل بسیار بلند است در گلخانه کشت و کار میشود.



سانسوریا

از گیاهان مورد استفاده زیاد در خانه ها می باشد . از خانواده سوسنیان یا لیلیاسه و بومی آفریقااست ، برگها بلند و کشیده و خاردار با حاشیه زرد و به شکل سرسبزه ، ارتفاع برگها به یک متر می رسد و تکثیر آن از طریق برگ و یا ساقه های زیرزمینی است ، بسیار کم توقع و مقاوم در برابر خشکی و سایه ولی در این واریته به علت ابلق بودن برگها به نور بیشتری احتیاج دارد . نیازها: نور کامل بهترین شرایط نوری این گیاه است ولی در سایه هم قادر به ادامه زندگی است ، تابش مستقیم آفتاب را تحمل نمی کند . در زمستان تا درجه حرارت ۱۰ درجه سانتیگراد قدرت تحمل دارد ولی درجه حرارت مطلوب در این فصل ۱۶است، در تابستان در درجه حرارت مطلوب برای انسان ۲۴ درجه . در زمستان هر ۳ هفته یکبار و در تابستان یکبار در هفته آبیاری کافی است به دلیل ساقه گوشتی گیاه که سرشار از آب است از آبیاری زیاد از اندازه پرهیز نمایید چون باعث پوسیدگی گیاه می گردد . در بین دو آبیاری اجازه دهید تا سطح خاک خشک شود.



تغذیه مناسب در طول ماه رمضان همراه با مصرف صحیح تغذیه‌ای افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه‌دار نیستند، باید سه وعده غذا شامل سحر، افطار و شام باشد.پس مصرف غذا در دو وعده سحری و افطار بسیار ضرورت دارد و بهتر است غذای مصرفی در سحر و یزگی وعده نهار را داشته باشد.

افطار سبک در همه گروه‌های سنی سبب استراحت کامل سیستم گوارشی می‌شود. چون خون‌رسانی در اندام‌های دیگر بدن افزایش یافته و به محض شروع مصرف غذای در افطار حجم خون بالعکس به گوارش راه می‌یابد. البته شروع افطار با گروه‌های غذایی مناسب مانند غلات، لبنیات و غذاهای کم‌چرب سبب می‌شود که مواد غذایی به آرامی وارد بدن شود که تا موقع خواب به تدریج می‌توانیم سفره غذا را گسترش دهیم. در واقع با میان وعده کوچک از زمان وعده افطار تا شام غذا را به خوبی مصرف کنیم تا بدن فرصت بازایی خون‌رسانی بیشتر را داشته باشد. در نهایت جلوگیری از مصرف زولبیا، بامیه و آش‌رشته که در تغذیه روزه‌داران مرسوم است.

همچنین روزه‌داران می‌توانند با مصرف آش‌های کم‌حجم از انباشت حبوبات با نفخ معده مواجه نشوند. همچنین از مواد نشاسته‌ای سالم یا شیر، غلات، شیرپرینج که ترکیبات خوب و ساده‌ای برای شروع افطار است بهره ببرند. لازم به ذکر است تمامی روزه‌داران باید وعده سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشند، زیرا حذف این وعده، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

معمولا تحمل گرسنگی در ماه مبارک رمضان ساده‌تر از تحمل تشنگی است. ولی برای در امان بودن از تشنگی

نوشیدنی‌ها

نیز راه‌حلهایی وجود دارد:

–هرگز افطار خود را با نوشیدن آب سرد، نوشابه و مانند این‌ها شروع نکنید. حتی اگر تشنه‌اید به جای آب سرد،

کمی آب گرم یا چای میل نمایید.

–مناسب‌ترین زمان نوشیدن آب حداقل یک ساعت و نیم بعد از خوردن است. نوشیدن آب خیلی سرد و به قولی «تگری» حتی در این فاصله زمانی هم بسیار مضر و آسیب رساننده به سیستم گوارشی، کبدی و هضمی است. پس بعد از گذشتن زمان مناسب از غذا خوردن، نوشیدن آبی که خیلی سرد نباشد مانند نوشیدن برخی از شربت‌های سنتی بلامانع است.

–اگر نتوانید مواد مغذی و مواد معدنی از دست رفته از طریق تعریق را جایگزین کنید، ادامه این روند سبب تضعیف بدن شما در پایان ماه مبارک رمضان خواهد شد.

حتی از دست دادن مقدار کمی آب بدن می‌تواند سبب خستگی، سرگیجه و سردرد و عدم تمرکز شود. تأمین این مواد شدنی نیست مگر با وعده‌های افطار و سحر سالم و اصولی.

با فاصله یک ساعت بعد از افطار سعی کنید ۸ لیوان آب و مایعات خنک را به مرور تا هنگام خواب بنوشید و حتی‌الامکان از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌ها، به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کافئین و شکر خودداری کنید چرا که این مایعات باعث از دست رفتن سریع‌تر آب بدن می‌شوند.

–دقت داشته باشید که نوشیدن آب زیاد در هنگام سحر

تغذیه مناسب

نکاتی برای آب گیری میوه ها

بروکلی:

باور کنید یا نکنید، افرادی هستند که ممکن است قصد آبگیری بروکلی و تبدیل کردن آن به آبمیوه سبز خانگی را به منظور جمع آوری تمام محتویات انرژی‌زا و ویتامین C دارند، ولی آنها نباید این کار را انجام دهند. ممکن است که بروکلی سخت هضم شود که در نتیجه باعث نفخ کردن، تولید گازو درد شکمی میشود ، یک متخصص گوارش می گوید: من آبگیری آن را پیشنهاد نمیکنم ، به خصوص برای فردی که از سندروم روده حساس رنج میبرد . همچنین از دیگر سبزیجات خانواده کلم، مانند :گل کلم و کلم، به دلایل مشابه اجتناب کنید.

آووکادو:

این میوه ی سبز خامه ای را برای تهیه اسموتی نگه دارید. آووکادو واقعا آب زیادی ندارد و در واقع بیشتر مناسب مخلوط شدن هستند تا آب گیری.

نارگیل:

شیر یا آب نارگیل میتواند افزودنی مطبوعی برای آبمیوه یا اسموتی باشد. ولی شما نمیتوانید محصول بیشتری غیر از خود گوشت نارگیل به دست بیاورید،چون به اندازه کافی آبدار نیست.بهتراست که هر دو محصول را از سوپر مارکت تهیه کنید.

کلم پیچ:

سبزیجات برگ‌دار سبز تیره مانند کلم پیچ و اسفناج حاوی مقادیر بالای کلسیم و ویتامین A و C هستند ولی از آبگیری آنها پرهیز کنید در غیر اینصورت شما مستعد سنگ کلیه هستید. برخی از افراد با مقادیر بالای اگزالات موجود در سبزیجات با برگ تیره مشکل دارند و ممکن است باعث سنگ کلیه در آنها شود.

گلابی:

لژیومی نیست که همه افراد از آب گلابی دوری کنند،ولی اگر شما به فراکتوز حساسیت دارید، باید دورشو خط بکشید گلابی حاوی سوریتول، که نوعی قند غیر قابل هضم است، میباشد که می تواند موجب حرکات روده شود به همین خاطر است که تعدادی از افراد برای درمان یبوست از گلابی استفاده میکنند.

آناناس:

این میوه ی گرمسیری ، زمانی که به صورت کامل خورده شود منبع سالمی از ویتامین ها و فیبر است ولی آب گیری آن تمام این فواید را از بین میبرد و شما را با مقادیر بالای شکر تنها میگذارد او اضافه میکند:و این میتواند قند خون و میزان انسولین خون شما را افزایش دهد.

فقطعات مرکبات:

برای پوست کندن پرتقال ،گریپ ،فروت،لیمو،ترش و لیمو شیرین وقت بگذارید پوست مرکبات ترکیباتی دارد که میتواند سیستم هاضمه را آذیت کند به اضافه اینکه آب آنچنانی هم ندارند

ریواس:

متأسفانه شما نمیتوانید پای توت فرنگی و ریواس تابستانی را دوباره به صورت آبمیوه دربیآورید ریواس برای تبدیل به محصول مایع خیلی ریشه دار است به علاوه برای آبمیوه گیری شما هم خیلی سفت و سخت است.

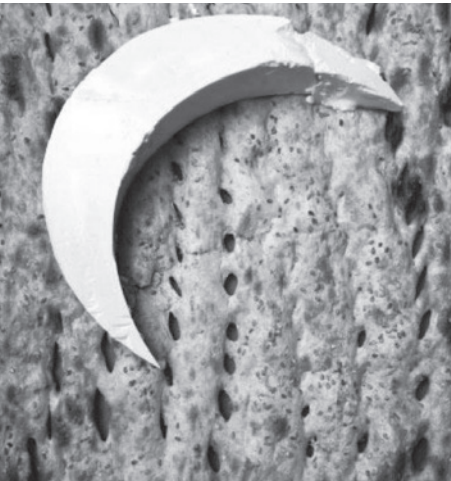
موز:

این ماده غذای نرم ،آب آنچنانی ندارد که ارزش وقت گذاشتن شما را داشته باشد اگر شما خیلی طعم و مزه موز را دوست دارید به وسیله مخلوط کن با آب میوه و موز یک اسموتی خوشمزه درست کنید.

یخ:

آبمیوه گیری ها قابلیت تبدیل شدن به مخلوط کن را ندارند هر چه قدر هم به هم شبیه باشند.ریختن موادخیلی سخت، مانند یخ داخل آبمیوه گیری میتواند مشکلات جدی برای آبمیوه گیری شما به وجود بیاورد.

توصیه‌های مختلف تغذیه برای کلیه گروه‌های سنی در ماه رمضان



تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد، زیرا در صورت نوشیدن آب بیش از حد نیاز، بدن آب اضافی را دفع می‌کند. پس، آب مورد نیاز بدن باید در فاصله میان افطار تا سحر به تدریج و از طریق مصرف آب و میوه‌های آبدار تأمین شود.

برخی مواد غذایی و شیرینی‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه، غلظت مایعات بدن را افزایش می‌دهند و در نتیجه روزه‌دار احساس تشنگی می‌کند. توصیه می‌شود برای پیش‌گیری از افزایش غلظت مایعات بدن از قندهای گیاهی مانند خرما به جای زولبیا و بامیه استفاده شود.
-از میوه‌هایی چون زردآلو و هلو استفاده کنید، چراکه



نکات کلیدی برای جذب بیشتر کلسیم در بدن

موز،توت فرنگی یا آناناس و در نتیجه ان یک نوشیدنی خوشمزه و دارویی است.

۴.برای صبحانه شیربادام بخورید

بادام یک ماده غذایی سالم با محتوای کلسیم بالاست،مزایای بیش از اندازه کافی است که دلیل خوردن آنها به طور منظم است یک راه

ساده برای ایجاد آنها در رژیم غذایی خود این است که یک شیربادام خانگی درست کنید این یک جایگزین خوب برای شیرهای لبنی است علاوه بر اینکه خوشمزه و مغذی است براب همه ی افراد در هر سنی مناسب است.
۵.به فلورای روده خود کمک کنید.

روده جایی است که بیشتر فعالیت های گوارش و جذب در ان اتفاق می افتد.هر چیزی که بدن به ان نیاز ندارد تو روده بزرگ حرکت میکند و سپس ان را هضم میکند در این میان،همه چیزی که بدنمان نیاز دارد از طریق خون در جریان است پس خون مواد مغذی را به سلول های بدن حمل میکند این دقیقا به این دلیل است که باید فلورای روده را سالم نگه داریم تا بتوانیم آنهارا با پروبیوتیک ها تقویت کنیم.
۶.مراقب فیبر بیش از حد باشید:

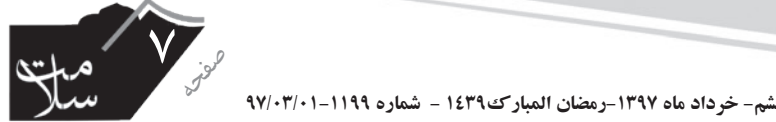
چیز بسیار مهمی است که همیشه باید به خاطر داشته باشیم،مخصوصا اگر می خواهیم یک رژیم غذایی مناسب را داشته باشیم فیبر بیش از حد،جذب کلسیم روده را سخت تر میکند اگرچه بدن ما نیازمند فیبر است، ولی نباید از ان سواستفاده کنیم (بیش از حد مصرف کنیم)

۷.جذب ویتامین بیشتر:

هنگامی که راجع به جذب کلسیم حرف میزنیم،ویتامین D نیز به اندازه کلسیم بسیار مهم است طبیعی ترین راه جذب ویتامین D استفاده روزانه ۱۰ دقیقه از نور آفتاب است

بدون انسداد لباس و یا ضد آفتاب باین حال همیشه باید از ماندن بیش از حد در زیر نور آفتاب خودداری کنیم که در روز می توانیم به میزان لازم از غذاهایی که ویتامین D دارند استفاده کنیم ،مانند موارد زیر:

۱.روغن کید ماهی
۲.ماهی ها(ساردین، تن ماهی ،ماهی قزل آل)
۳.سفیده تخم مرغ



سال بیست و ششم- خرداد ماه ۱۳۹۷-رمضان المبارک۱۴۳۹ - شماره ۱۱۹۹-۰۲/۰۳/۹۷

دروسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود.

-در زمان بین افطار تا سحر، با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.

-حتما در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه‌های فصل، از خیس‌انده برگ‌آلو، زردآلو، انجیر و مانند این‌ها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه‌فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.
-اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.

-معده خالی درهنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل‌الهضم و تقریبا نرم برای افطار مناسب‌تر است.

-اگر تخم‌مرغ میل می‌کنید در درجه اول به صورت آب‌پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم‌پند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم‌مرغ نیمرو زیان‌بخش بوده و همچنین دیر هضم‌تر از تخم‌مرغ آب‌پز است.

-سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.

-بادنجان، فلفل و ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی درطول روز می‌شود.

-اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت‌های بدنی، در طول روزه‌داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت‌های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.

مواد غذایی چاق کننده برای کودکان



منظور از مقوی

کردن غذای

کودک این است

که انرژی کودک

بیشتر شود. بخصوص

کودکانی که دچار

اختلال رشد شده

اند باید انرژی

بیشتری به بدنشان

برسد. برای اینکه

انرژی غذای

کودک بیشتر شود بر

اساس سن کودک

در هر زمان می

توان به غذای او

مواد اضافه نمود .

منظور از مغذی

کردن، اضافه نمودن

موادی است که

علاوه بر انرژی،

پروتئین، ویتامینها

و املاح غذایی

کودک را بیشتر

میکند.

کودک احتیاج به مواد غذایی دارد که علاوه بر کمک به وزن گیری مناسب ، برای او مقوی و مغذی هم باشد . یکی از نگرانی های اصلی مادران کم بودن وزن نوزاد و یا کودک نو پای خود است. حقیقت این است که اگر یک نوزاد سالم باشد و تغذیه خوبی داشته باشد به هیچ وجه جای نگرانی نیست ، اما اگر نگران کمبود وزن فرزند خود هستید، با غذاهای پر کالری و مغذی می توانید وزن بچه ر ا افزایش دهید . اگر میخواهید کودک چاق تر داشته باشید باید به کودک خود غذاهای چاق کننده بدهید. در واقع غذاهای مقوی چاق کننده هستند اما چگونه غذای مصرفی کودک را مقوی کنیم؟

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی کودک بیشتر شود. بخصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری به بدنشان برسد. برای اینکه انرژی غذای کودک بیشتر شود بر اساس سن کودک در هر زمان می توان به غذای او موادی اضافه نمود . منظور از مغذی کردن، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی، پروتئین، ویتامینها و املاح غذایی کودک را بیشتر میکند.

مواد غذایی و پروتئینی برای رشد کودک ضروری اند برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود میتوانید:

حتی الامکان مقداری گوشت بصورت تکه ای با چرخ کرده (مانند:گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.

حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. با شروع ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.

افزودن تخم مرغ به غذای کودک میتواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. برای مثال:تخم مرغ آب پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده کنید (در مورد کودکان زیر یکسال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود)

برای افزایش ویتامین ها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟

سبزیجات منابع غنی از ویتامینها هستند. استفاده از سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، جعفری، شبت و گشنیز و یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و سایر غذاهایی که به کودک داده می شود ویتامینها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین میکند (فراموش نکنید در زیر یکسال به کودک نباید اسفناج داد)

سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل: کدو حلوايي، هويچ و گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیجات در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک میکند.

برای کودکان از ۹ ماهگی تا ۱ سالگی یک زرده کامل تخم مرغ، یک روز در میان و از ۲ سالگی به بعد براساس میل کودک ۶-۵ تخم مرغ در هفته مجاز است.

پیشگیری از بیماری قلبی با مصرف ماهی

انجمن قلب آمریکا، مصرف دو وعده ۱۰۰ گرمی ماهی در هفته را توصیه می کند. بهترین گزینه در این مورد، ماهی های چرب با دوز بالا اسیدهای چرب امگا۳ است. این نوع ماهی ها شامل سالمون، ماهی تن، خال مخالی، قزل آلا دریاچه، شاه ماهی و ساردین است.

البته این گروه قلب هشدار می دهند هر نوع ماهی ای انتخاب کنید، اما آن را سرخ نکنید. چراکه مطالعات نشان می دهد ریسک نارسایی قلبی در افرادی که ماهی سرخ کرده مصرف می کنند ۴۸ درصد افزایش می یابد.



EPA دارای خواص

ضدالتهابی است که به

مقايله با سخت شدن

و تنگ شدن عروق

خونی که می تواند

منجر به حمله قلبی

شود کمک می کند.

همچنین چربی های

اُمگا۳ خون را کمتر

در معرض لختگی

قراز می دهند و

دوز بالا آن می

تواند به کاهش تری

گلیسیریدها، نوعی

چربی خون، کمک

کند.

نتایج دو مطالعه بزرگ در مورد مصرف ماهی نشان می دهد جایگزینی تنها ۳ درصد از کالری پروتئین بدست آمده از گوشت فرآوری شده با پروتئین حاصل از غذاهای دریایی با ۳۱ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از عوارض و مشکلات قلبی یا سکنه مرتبط است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۴:۳۳	۶:۰۰	۱۲:۴۹	۱۹:۳۹	۱۹:۵۷
سوم	۴:۳۳	۶:۰۰	۱۲:۵۰	۱۹:۴۰	۱۹:۵۸

۱- اگر دوست داری که خداوند عمرت را زیاد کند، پدر و مادرت را شاد کند.
(بخارالانوار، ج ۷، ص ۸۱، ح ۸۴)

پوشش طلبدین نشان خردمندی است.

فرودگاه «جیزان» هدف موشک بالستیک یمن قرار گرفت



یگان موشکی ارتش و کمیته‌های مردمی یمن، یک فروند موشک بالستیک از نوع «بدر ۱» به سوی فرودگاه «جیزان» در عمق خاک سعودی شلیک کرد.
پایگاه خبری شبکه «المسیره» یمن با انتشار این خبر به نقل از یک منبع آگاه نظامی نوشت که این موشک با دقت بالایی به هدف اصابت کرده است.
از آوریل گذشته تا کنون، این سومین بار است که فرودگاه جیزان با موشک‌های بدر ۱ هدف می‌گیرد.
ارتش و کمیته‌های مردمی یمن در واکنش به تداوم حملات و تجاوز چندین ساله ائتلاف سعودی - آمریکایی به مناطق مختلف یمن، طعم شیرین آزادی را چشیده و به آغوش جامعه تاسیسات نفتی آن و فرودگاه‌ها را هدف قرار دست از حملات خود بردارد.

نماینده آمریکایی، طرحی درباره اسرائیلی دانستن بلندی‌های جولان را به کنگره برد



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، نوشته روزنامه فرمانفرانه ای رأی ایالت دی‌سانتیس، نماینده جمهوری خواه از ایالت فلوریدا در مجلس نمایندگان آمریکا در گفت‌وگویی تلفنی با پایگاه خبری صهیونیستی «واللا» (Walla) اظهار کرد: بعد از بازگشت به واشنگتن، پیش‌نویس اعلام پروتکل دادن حاکمیت بلندی‌های جولان سوریه به اسرائیل را به کمیته امور خارجه مجلس نمایندگان آمریکا ارائه دادم و گمان می‌کنم این طرح در کنگره با حمایت‌های زیادی همراه باشد.
دی‌سانتیس، به منظور شرکت در مراسم انتقال سفارت آمریکا از تل‌آویو به غزه به قدس سفر کرده بود.
رژیم صهیونیستی از ژوئن ۱۹۶۷ حدود ۱۲۰۰ کیلومتر مربع از خاک بلندی‌های جولان را به اشغال خود درآورده و در سال ۱۹۸۱ الحاق آن به اسرائیل را اعلام کرد، اما همچنان حدود ۵۱۰ کیلومتر مربع از خاک این منطقه تحت حاکمیت سوریه قرار دارد.
طبق قانون بین المللی، بلندی‌های جولان اراضی اشغالی محسوب می‌شود و شورای امنیت در قطعنامه شماره ۲۴۲ صادره در سال ۱۹۶۷ بر ضرورت عقب‌نشینی اسرائیل از این منطقه تأکید کرده است.
دی‌سانتیس اظهار کرد: انتقال سفارت از تل‌آویو به قدس هم برای آمریکا و هم برای من به عنوان رئیس کمیته فرعی امنیت ملی، بسیار مهم و حائز اهمیت بود.
دی‌سانتیس در ادامه تأکید کرد: نباید در هیچ سناریویی در آینده اسرائیل را در تنگنا قرار

کمک ۴ میلیاردی رهبر انقلاب به گلریزان ستاد دبه کشور



بیش از پیش خیرین جهت استخلاص محبوسان تحت حمایت ستاد دبه را فراهم کرده است که از این طریق نیز بسیاری از زندانیان نیازمند طعم شیرین آزادی را چشیده و به آغوش جامعه بازگشته‌اند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، حضرت آیت الله خامنه‌ای به منظور آزادی زندانیان جرائم غیرعمده تحت حمایت ستاد دبه کشور مبلغی معادل ۴ میلیارد ریال اختصاص دادند.

روابط عمومی ستاد دبه کشور اعلام کرد: علاوه بر حمایت معنوی از این نهاد حمایتی، از ابتدای سال ۸۱ تا به امروز در مجموع مبلغی معادل یک میلیارد و ۸۲۷ میلیون تومان از سوی معظم له برای آزادی بدهکاران غیربزهکار پرداخت شده است.

از ابتدای سال ۹۵ پایگاه اطلاع‌رسانی رهبر معظم انقلاب به آدرس اینترنتی www.leader.ir، با تعریف عنوان مددجویان ستاد دبه کشور در بخش واریز وجوهات شرعی، زمینه مشارکت

عدم تطابق تعهد اتحادیه اروپا بر اجرای برجام با اعلام انصراف احتمالی شرکت‌های بزرگ اروپایی از همکاری با ایران



ظریف تأکید کرد: تعهد اتحادیه اروپا بر اجرای برجام با اعلام انصراف احتمالی شرکت‌های بزرگ اروپایی از همکاری با ایران همخوانی و تطابق ندارد.
کمیسیون انرژی اتحادیه اروپا نیز با اشاره به وضعیت برجام پس از خروج آمریکا از آن گفت: اتحاد کشورهای اروپایی برای حفظ دستاوردهای برجام اهمیت مضاعفی پیدا کرده و اراده سیاسی اتحادیه، اجرای برجام و تداوم همکاری‌های شرکت‌های اروپایی با ایران است.
میگوئل آریاس کانیته افزود: خروج آمریکا از برجام مشکلاتی را برای اروپا، به وجود آورده اما پیام اتحادیه اروپا، تداوم همکاری با ایران در حفظ و اجرای برجام است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، مرکز دیپلماسی عمومی و رسانه ای وزارت امور خارجه، میگوئل آریاس کانیته کمیسیون انرژی اتحادیه اروپا به همراه هیات همراه با محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه دیدار و گفت‌وگو کرد.
ظریف در این دیدار اظهار داشت: با خروج آمریکا از برجام انتظارات افکار عمومی از اتحادیه اروپا برای حفظ دستاوردهای برجام افزایش یافته و در شرایط کنونی حمایت سیاسی اروپا از برجام کافی نیست.

وی خاطر نشان کرد: اتحادیه برای تداوم همکاری‌های اقتصادی خود با ایران باید گام‌های عملی بیشتری برداشته و سرمایه‌گذاری‌های خود را در ایران افزایش دهد.

دعای روز ششم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ لَا تَخْذُلْنِي فِيهِ لِتَعْرِضَ مَعْصِيَتِكَ وَ لَا تَضْرِبْ نِي بِسَيِّئِ بِتَمَتِّكَ وَ زَحْرِ خِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ بِمَنِّكَ وَ آيَادِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ

خدايا مرا در این ماه به خاطر نزدیک شدن به نافرمانی ات وامگذار، و با تازیانه های انتقامت عذاب مکن، و از موجبات خشمت دورم بدار، به فضل و عطاهایت، ای نهایت دلشدگان.

درباره هیچ موضوعی فراتر از برجام مذاکره نمی‌کنیم



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، بهرام قاسمی سخنگوی وزارت امور خارجه در پاسخ به پرسش خبرنگاران در خصوص اخبار منتشره از رسانه‌های خارجی به نقل از منابع دیپلماتیک ناشناس مبنی بر ارائه بسته جدید به ایران در قبال پذیرش توافق جدید اظهار داشت: چنین اخبار و ادعاهای بی‌ربط، ریشه در اتاق‌فکرهای رسانه‌ای صهیونیست‌ها و دیگر هرج و مرج طلبان بین‌المللی و بدخواهان ملت ایران دارد که با هدف فضا سازی منفی و منحرف کردن مسیر گفتگوهای ایران و سایر طرف‌های برجام صورت می‌پذیرد.
قاسمی، خاطر نشان کرد: جمهوری اسلامی ایران به عنوان طرف متعهد به برجام پس از خروج یکجانبه و غیرقانونی و مفتضحانه آمریکا از این توافق بین‌المللی و در پاسخ به درخواست سایر طرف‌ها برای ماندن جمهوری اسلامی ایران در این توافق به صراحت اعلام کرده است چنانچه سایر طرف‌ها بتوانند حقوق مصرح ایران در برجام را رعایت و بطور کامل بدان عمل کنند در این توافق باقی می‌ماند و دیگر مسائل مطروحه بی‌پایه، انحرافی و غیر قابل اعتناست. آنچه مهم است اینکه آیا دیگر طرف‌ها می‌توانند به تعهدات خود ذیل برجام عمل کنند یا خیر که این موضوع

تاکید مقتدی صدر بر لزوم تسریع تشکیل دولت «پدرانه»



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، در جدیدترین تحرک مقتدی صدر، رهبر جریان صدر برای تشکیل ائتلاف پارلمانی (فراکسیون اکثریت) با هدف تشکیل دولت آینده او با هادی العامری رهبر لیست الفتح دیدار کرد. مقتدی صدر با لیست «ساترون» صدرنشین انتخابات پارلمانی بوده و هادی العامری با لیست الفتح مورد حمایت حشد شعبی در رتبه دوم قرار دارد.
دقت مقتدی صدر در بیانیه‌های اعلام کرد، مقتدی صدر و هادی العامری به بررسی آخرین تحولات سیاسی و نتایج انتخابات پارلمانی سال ۲۰۱۸ پرداختند.
صدر بر لزوم تسریع تشکیل دولت پدرانه برای ارائه خدمات به ملت عراق و تحقق آمال مشروع‌شان تأکید کرد.
رهبر جریان صدر بر لزوم این مساله تأکید کرد که تصمیم تشکیل دولت تصمیمی ملی است.
او مشارکت تمام گروه‌های پیروز را که روندی ملی را در تشکیل دولت آینده طی کنند، حائز اهمیت خواند.
همچنین در ادامه ریزنی‌ها بین فراکسیون‌های سیاسی برای تشکیل دولت آینده دفتر هادی العامری روز یکشنبه اعلام کرد، او با رئیس ائتلاف «دوله قانون» یعنی نوری مالکی، عمار حکیم رهبر جریان الحکمه، ایاد علوی رئیس ائتلاف الوطنیه و مسعود بارزانی رئیس حزب دموکرات کردستان عراق برای تشکیل دولت آینده مذاکره کرد.

فوائد روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند
فعالیت مغز را بهبود می‌دهد
بسه کاهش وزن کمک می‌کند
سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهد
حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد

عمر را افزایش می‌دهد
گرسنگی را بهبود می‌دهد
به روشن فکری می‌انجامد
پوست را صاف و از جوش جلوگیری می‌کند
عادات غذایی را بهبود می‌دهد

روزه گرفتن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در طول ماه روزه گرفتن، بدن فرصت دارد تا با سیستم ایمنی خود مبارزه کند و در نتیجه فعالیت مغز را بهبود می‌دهد. همچنین، روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کند.

روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند. در طول ماه روزه گرفتن، بدن فرصت دارد تا با سیستم ایمنی خود مبارزه کند و در نتیجه فعالیت مغز را بهبود می‌دهد. همچنین، روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کند.

روزه گرفتن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در طول ماه روزه گرفتن، بدن فرصت دارد تا با سیستم ایمنی خود مبارزه کند و در نتیجه فعالیت مغز را بهبود می‌دهد. همچنین، روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کند.

روزه گرفتن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در طول ماه روزه گرفتن، بدن فرصت دارد تا با سیستم ایمنی خود مبارزه کند و در نتیجه فعالیت مغز را بهبود می‌دهد. همچنین، روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کند.

روزه گرفتن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در طول ماه روزه گرفتن، بدن فرصت دارد تا با سیستم ایمنی خود مبارزه کند و در نتیجه فعالیت مغز را بهبود می‌دهد. همچنین، روزه گرفتن به کاهش وزن کمک می‌کند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمک می‌کند.