



۸



فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان: باید درس های عملیات الهی بیت المقدس را برای پیروزی در خرمشهرهای پیش رو سرلوحه کار و زندگیمان قرار دهیم

۵



کاروانسرای لار به بخش خصوصی واگذار شود

۳



لارستان و گسار، نمایندگان هندبال ایران در جام باشگاه های زنان آسیا

۲



تحولات بیمارستان بیرم؛ از افتتاح بخش CCU تا خرید تست ورزش و ساخت درمانگاه

شهردار لار:

بافت فرسوده شهر لار، بافتی زنده و پویا است

- رییس شورای اسلامی شهر لار:

رفع نواقص موجود در بافت های فرسوده از اولویت های سخنان اخیر حجت الاسلام والمسلمین موسوی امام جمعه لارستان است / در بحث بافت فرسوده کارهایی انجام شده است ولی کارهای انجام شده نتوانسته خواسته به حق مردم را بر آورده کند

- معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان:

مردم همکاری نمایند تا نسبت به زیباسازی و بازآفرینی شهر قدیم اقدام شود

۲ رئیس واحد لارستان: انجم ملی و تکیه بر توان داخلی، راه مبارزه با تحریم

۴ راستی آزمایی مواد غذایی

۵ پارک یا بوستان، محلی برای تفریح یا...!

۶ راه های کاهش خطرات امواج موبایل

۷ ساخت تارپوم باغ شیشه ای



صفحه ۸



آگهی مزایده فروش سرقفلی دو باب مغازه واقع در میدان بار مرکزی لار نوبت اول: ۹۷/۰۳/۱۰ نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۳/۱۷

محمد رضا قنبر نژاد شهردار لار

شماره واحد تجاری	مساحت هر متر مربع	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱۶۳	۱۱۰	۱/۲۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۵۰۰/۰۰۰	میدان بار مرکزی لار
۱۶۴	۱۱۰	۱/۱۷۷/۰۰۰/۰۰۰	۵۸/۸۵۰/۰۰۰	میدان بار مرکزی لار

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم

شهرداری لار در نظر دارد عملیات اجرای زیر سازی و آسفالت معابر سطح شهر را با اعتبار ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قراردادهای مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قراردادهای ۵۲۳۳۹۴۹۰ آماده پاسخگویی می باشد.

- * مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۷۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر
- * برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- * در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.
- * آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها مورخ ۹۷/۰۳/۲۷ می باشد.
- * تاریخ بازگشایی پاکتنامه مورخ ۹۷/۰۳/۲۸ می باشد.
- * مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
- * بدیهی است هزینه آگهی بعهد برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد.
- * سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

نوبت اول: ۹۷/۰۳/۱۰ نوبت دوم: ۹۷/۰۳/۱۷ محمد رضا قنبر نژاد - شهردار لار

آگهی مزایده نوبت سوم سرقفلی بازار جنب شهرک بوستان

محمد رضا قنبر نژاد شهردار لار

شماره واحد تجاری	مساحت هر متر مربع	قیمت هر باب (ریال)	قیمت هر متر مربع (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱۷	۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۶۴/۰۰۰/۰۰۰	۱۷	۷۸/۲۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۶۷/۵۰	۶۴/۰۰۰/۰۰۰	۴/۳۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۳	۲۱۶/۰۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۲۸	۶۴/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۶	۸۹/۶۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۲۸/۵۰	۷۲/۰۰۰/۰۰۰	۲/۰۵۲/۰۰۰/۰۰۰	۷	۱۰۲/۶۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان

آگهی مناقصه عمومی واگذاری انجام خدمات سد معبر و جلوگیری از تخلفات واحدهای صنفی و ساختمانی نوبت دوم

محمد رضا قنبر نژاد - شهردار لار

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۲۶۸-۹۶/۱۲/۲۰-۱۲۶۸ انجام خدمات عمومی شامل جمع آوری سد معبر و جلوگیری از تخلفات واحدهای صنفی و ساختمانی را با برآورد اولیه ۱/۰۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شرکتهای دارای صلاحیت و واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های خدمات حفاظتی و مراقبتی دارای مجوز معتبر فعالیت در امور خدمات حفاظتی و مراقبتی از نیروی انتظامی (پلیس پیشگیری ناچا) و دارای سابقه مرتبط با موضوع مناقصه دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به شهرداری لار. واحد امور قراردادهای مراجعه نمایند.

ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۵۲۳۳۹۴۹۰ آماده پاسخگویی می باشد.

- * مدت انجام کار: یک سال شمسی
- * مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۵۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر
- * برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- * آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۰۳/۲۰ می باشد.
- * تاریخ بازگشایی پاکتنامه مورخ ۹۷/۰۳/۲۱ می باشد.
- * مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
- * بدیهی است هزینه آگهی بعهد برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد.
- * سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

آگهی نوبت اول: ۹۷/۰۳/۰۲ آگهی نوبت دوم: ۹۷/۰۳/۱۰

رئیس واحد لارستان:

انسجام ملی و تکیه بر توان داخلی، راه مبارزه با تحریم



نهادینه کردن فرمایش مقام معظم رهبری، می‌تواند بستری مناسب برای دستیابی به تولید و اشتغال پایدار در همه سطوح نیازهای کشور به وجود آورد.

وی به پیشرفت‌های موجود اشاره کرد و افزود: سال‌هاست که ایران اسلامی به دست استکبار جهانی

در این واحد و بررسی مشکلات مالی دانشگاه، تصریح کرد: فقط در سایه حمایت‌های شمل، برنامه ریزی و مدیریت هزینه در سطوح دانشگاه، بهینه‌سازی هزینه‌های جاری و تکیه بر درآمدهای غیر شهری ای می‌توانیم این مشکلات را پشت سر بگذاریم.

وی با توجه به برنامه‌های آموزشی واحد لارستان گفت: حرکت خوبی در جذب رشته‌های علوم پزشکی و سایر رشته‌های مورد نیاز منطقه لارستان بزرگ آغاز شده است و بحمدالله در آینده‌ای نزدیک با حمایت‌های صورت گرفته در این خصوص، شاهد توسعه رشته‌های آموزشی خواهیم بود.

ماجرای ۱۰۰هزار یورو ارز در گمرک لارستان

در خصوص این محموله ارزی به خبرنگار اقتصادی تسنیم، گفت: وقتی مسافر همراه خود ارزی بیش از ۱۰ هزار دلار دارد باید آن را به گمرک اظهار کند، (در این مورد به‌خصوص نیز) چون بجه ارزی در گمرک لارستان وجود نداشته، ارز مذکور به شیراز ارسال شده است. بعد از دریافت این ارز باید مکاتبه با بانک مرکزی انجام می‌شد و بعد (از تأیید منشأ) ارز به صاحب آن مسترد می‌گردد، در واقع بعد از آنکه محموله ارزی ثبت سامانه شود و نماینده بانک مرکزی مستقر در شیراز مجوزهای لازم را صادر کند ارز به مسافر مسترد می‌شود.

وی با بیان اینکه «تاریخ دقیق ورود مسافر به کشور را به‌خاطر ندارم» گفت: معمولاً دو هفته تا وقتی که پاسخ استعلامات به گمرک برسد زمان لازم است، همچنین به‌خلاف ارز خروجی، ارز ورودی همراه مسافر به هر مقدار که مازاد بر ۱۰ هزار یورو باشد باید به گمرک اظهار شود و مراحل بعدی آن از قبیل استرداد یا تبدیل به ریال انجام شود.

به‌گفته رحیمی، گمرک لارستان مرز هوایی محسوب شده و پروازهای خارجی در فرودگاه لارستان انجام می‌شود ولی در این گمرک برای مسافر ورودی که ارز خود را اظهار کند بجه ارزی وجود ندارد به این ترتیب برای انجام فرآیند قانونی باید عملیات مورد اشاره در شیراز انجام شود.

این مدیر گمرکی در پایان تأکید کرد، درخواست رسمی برای برقراری شعبه ارزی در گمرک لارستان ارائه شده و امیدواریم بجه ارزی برای رفع نیاز مسافری ورودی به کشور هرچه سریع‌تر در این گمرک مستقر شود.

شفاف‌سازی مقام مسئول در وزارت اقتصاد

یک مقام مسئول در وزارت اقتصاد، در گفتگو با خبرنگار تسنیم معتقد است: اساساً این موضوع با پیگیری وزارت اقتصاد مطرح شده و اتفاقاً وزارتخانه در این مورد در جایگاه شاکتی قرار دارد تا تکلیف محموله ارزی مذکور روشن شود.

وی گفت: به‌خلاف استنباط اولیه از متن نامه مدیرکل وزارت اقتصاد، موضوع درخواست رفع توقیف ربطی به وزارت اقتصاد ندارد، به‌عبارت دیگر بعد از بررسی‌های اولیه ما در وزارت اقتصاد با نماینده خود در استان فارس

محموله ۱۰۰هزار یورویی همراه یک مسافر ورودی از یکی از کشورهای حاشیه خلیج فارس در گمرک لارستان استان فارس، اظهارات قابل توجه مقامات دولتی را در پی داشته است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار تسنیم، چندی قبل ضوابط جدید ارز همراه مسافر از سوی معاونت ارزی بانک مرکزی برای اجرا به گمرکات سراسر کشور ابلاغ شد، بر این اساس ورود ارز مجموعاً تا سقف مبلغ ده هزار (۱۰/۰۰۰) یورو یا معادل آن به سایر ارزها مجاز بوده و ورود ارز/ اسناد بانکی و اوراق بهادار بی‌نام مجموعاً بیش از مبلغ ده هزار (۱۰/۰۰۰) یورو یا معادل آن به سایر ارزها مجاز نمی‌باشد. همچنین خروج ارز توسط هر مسافر به خارج از کشور از طریق سایر مبادی، مجموعاً تا سقف مبلغ پنج هزار (۵/۰۰۰) یورو مجاز بوده و خروج ارز مازاد بر سقف مبلغ مذکور مجاز نمی‌باشد. در واقع مسافر ورودی به کشور حق ندارد بدون اظهار، ارز بیش از ۱۰ هزار دلار و تأیید منشأ آن از سوی مراجع ذی‌ربط اقدام به ورود آن به داخل کشور کند.

محموله ۱۰۰هزار یورویی در گمرک لارستان استان فارس

در اردیبهشت ماه سال جاری، پرونده محموله ۱۰۰ هزار یورویی ارز همراه مسافر ورودی از یکی از کشورهای حاشیه خلیج فارس در گمرک لارستان استان فارس باز می‌شود. هنوز اطلاع دقیقی از اینکه ارز همراه مسافر در زمان ورود به گمرک لار اظهار و ثبت شده یا نه، وجود ندارد، اما نامه‌نگاری نماینده وزیر و مدیرکل امور اقتصادی و دارایی فارس با رحیمی، مدیرکل گمرک این استان زوایای جدیدی از این پرونده را باز می‌کند، چراکه در بخشی از نامه مدیرکل اقتصادی استان، به پیگیری مسئول دفتر یکی از نمایندگان مجلس برای رفع توقیف ۱۰۰ هزار یورو ارز مکشوفه اشاره شده است. همچنین در تاریخ ۲۵ اردیبهشت ماه نیز یکی دیگر از مشاوران دکتر کرباسیان و از مسئولان ستادی وزارت اقتصاد نیز این موضوع را پیگیری کرده است.

توضیحات مدیرکل گمرکات استان فارس

رحیمی، مدیرکل گمرکات استان فارس، نیز

تحولات بیمارستان بیرم؛ از افتتاح بخش CCU, LDR

تا خرید تست ورزش و ساخت درمانگاه



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی لارستان، در این نشست که با حضور رئیس، معاونین و مدیران ستادی همچنین امام جمعه بیرم، مسئولین شهری، اعضای هیات امناء، معتمدین و خیرین بخش بیرم برگزار شد، در ابتدا آمار از خدمات و اعتبارات ارائه شده در چند ماه اخیر به بیمارستان بیرم توسط معاونین و مدیران دانشگاه ارائه گردید.

رئیس دانشگاه، با اشاره به این نکته که بیمارستان بیرم جزو مراکز درمانی است که با تلاش و همت و تعامل خوب مسئولین شهری و مدیران درمانی پیشرفت‌های قابل توجهی کسب نموده، اظهار داشت: با شروع ساخت درمانگاه جدید بیرم، بخش CCU و LDR توسط خیر گرانقدر بیرمی، سید حسن زندوی در آینده‌ای نزدیک شاهد تحول عظیمی در حوزه بهداشت و درمان منطقه بیرم خواهیم بود.

اکبرزاده، معاون درمان دانشکده kdc ضمن بیان این مطلب که به دلیل بُعد مسافت و محرومیت منطقه پیشرفت بیمارستان بیرم در اولویت کاری معاونت درمان قرار دارد، افزود: اقدامات اولیه جهت خریداری یک دستگاه تست ورزش، چهار تخت CCU و برخی تجهیزات مورد نیاز بیمارستان انجام شده و با پیگیری مجدانه مسئولین بیمارستان بیرم به زودی زود شاهد تحقق این مهم نیز نصری، معاون توسعه دانشکده، نیز از خیرین و

تصویب طرح جامع منطقه ویژه اقتصادی جهرم

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار فارس، در جلسه‌ای که وزرای راه و کسب و کار، رفاه اجتماعی، فرهنگ و ارشاد اسلامی، رئیس سازمان حفاظت محیط زیست و استاندار قم نیز حضور داشتند، مشاور رئیس جمهور و دبیر شورای عالی مناطق آزاد تجاری، صنعتی و ویژه اقتصادی پیشنهادهایی را جهت

جمع آوری بیش از نیم میلیارد تومان صدقه در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی و اطلاع رسانی کمیته امداد لارستان، هوشنگ دلاور اظهار داشت: مردم نیک اندیش لارستان درسال گذشته ۵۶۱ میلیون تومان صدقه داده اند که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۸درصد رشد داشته است.

رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) لارستان، با بیان اینکه این مبلغ جمع آوری شده در ۷ سر فصل هزینه شده است، تصریح کرد: ۶۵ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان جهت بهداشت و درمان مددجویان، ۸۰۰ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان کمک هزینه چیزیه، ۱۴۸ میلیون جهت ساخت، خرید و تعمیر مسکن، ۸۵ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان امور فرهنگی و آموزش و دانش آموزی و دانشجویی، ۵۳ میلیون تومان وام کارگشایی، ۵۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان تعامل با خیریه ها و انجام امور مشترک (مساعادت به مددجویان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی و اطلاع رسانی کمیته امداد لارستان، هوشنگ دلاور اظهار داشت: مردم نیک اندیش لارستان درسال گذشته ۵۶۱ میلیون تومان صدقه داده اند که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۸درصد رشد داشته است.

تلاش برای نهادهینه‌سازی معنوی ماه رمضان در جامعه



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری آنا، دکتر مهدی زارع در کارگاه تفسیر سوره مبارکه نور که با حضور هیات رئیسه و کارکنان واحد در نمازخانه دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برگزار شد، با بیان اینکه مردم در کنار توجه به مادیات باید به معنویات زندگی هم توجه خاص داشته باشند، اظهار کرد: بدون شک جامعه‌ای که مردمان آن به فرایض دینی و آموزه‌های الهی عمل نکنند، آن جامعه روی آرامش نخواهد دید و اصولاً اگر یاد و نام خدا محور حرکت قلمداد شود، بسیاری از ملامیات فردی مرتفع می‌شود. زارع، درباره ماه مبارک رمضان گفت: یکی از مهم ترین مسائل در ماه مبارک رمضان که باید به آن توجه شود، پرورش روحیه تقوی و پرهیزگاری است و بیان و فهم موضوعاتی در زمینه گناه‌شناسی، راه‌های تقویت تقوی و روحیه پرهیز از گناه، عواقب گناه در دنیا و عذابهای اخروی گناه، می‌تواند بسیار مؤثر بوده و می‌تواند زمینه رشد و هدایت مردم را فراهم کند.

سرپرست معاونت پژوهشی واحد لارستان، یکی دیگر از مسائلی مهم در این ماه را روزه قلب دانست و عنوان کرد: از آنجا که ماه رمضان بهترین زمان رشد و سیر معنوی



تغییر ساعت کار ادارات شهرستانهای جنوب فارس

معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری، فارس اعلام کرد: ساعات کار ادارات دولتی، نهادهای و موسسات عمومی در برخی از شهرستان‌های گرمسیری این استان از اول تیرماه تا آخر مرداد ۹۷ از ساعت ۶:۳۰ تا ۱۳:۳۰ است.

پدالله رحمانی، در اطلاعیه‌ای که خطاب به فرمانداران شهرستان‌های لارستان، لامرد، مهر، گراش، خنج، فسا، داراب، جهرم، زرین دشت، کارزون، ممسنی، رستم، فراسیند و قیرو کارزین صادر شد این مورد را ذکر کرده است.

مستولین شهری خواست تا ضمن ادامه طریق در مسیر پیشرفت فعلی، ساخت و سازهای مراکز بهداشتی - درمانی را با هماهنگی تیم معاونت توسعه دانشکده انجام دهند تا خدایی ناکرده با ساخت مراکز بدون مجوز موجبات دلسردی خیرین فراهم نشود.

قنبری، قائم مقام معاونت بهداشتی، ضمن بیان این خبر که تقریباً تمام موارد مصوب در بازدید قبلی از حوزه بهداشت بیرم اجرا شده، اظهار داشت: مشکل سیستم سرمایشی درمانگاه بیرم حل شده، پروژه لبه گذاری و محوطه سازی درمانگاه بالاده انجام شده و خوشبختانه با ساخت درمانگاه دوم در شهر بیرم حوزه بهداشتی در این منطقه با تمام قوا به ارائه خدمت به مردم خواهد پرداخت.

در حاشیه این مراسم که با صرف افطاری و بازدید از موزه مردم شناسی کریشکی پایان یافت، مهندس خرم بخت، مسئول فنی دانشکده به همراه زندوی، خیر بیمارستان، از محل ساخت بخش CCU و LDR همچنین ساختمان در حال ساخت درمانگاه جدید بیرم بازدید نموده و ارزیابی‌های اولیه صورت گرفت.

شهرستان‌های لارستان، لامرد، مهر، گراش، خنج، فسا، داراب، جهرم، زرین دشت، کارزون، ممسنی، رستم، فراسیند و قیرو کارزین در مناطق جنوب، جنوب شرق، جنوب غرب و شرق و غرب استان فارس قرار دارند.

حوادث و کشفیات

کشف انبه و لیمو ترش قاچاق در لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ سرهنگ حسین دیندارلو فرمانده نیروی انتظامی لارستان اظهار کرد: ماموران انتظامی شهرستان با انجام ایست بازرسی در محورهای مواصاتی، ۵ دستگاه خودرو سبک و سنگین حامل کالای قاچاق را شناسایی و متوقف کردند.

وی افزود: در بازرسی از این خودروها ۱۶۰ کیلوگرم انبه، ۷۵۰ کیلوگرم لیموترش، ۴۶۴ ثوب پوشاک، ۸ طاقه پارچه، ۱۰ دستگاه گوشی تلفن همراه و ۸ راس دام (گوساله) بدون مدارک قانونی و قاچاق کشف و در این خصوص ۵ متهم دستگیر و با تشکیل پرونده به مقام قضائی معرفی شدند.

فرمانده نیروی انتظامی شهرستان لارستان، ادامه داد: ارزش کالاهای قاچاق کشف شده بر اساس اعلام کارشناسان مربوطه یک میلیارد و ۱۸۰ میلیون ریال برآورد شده است.

دو کشته

در برخورد اتوبوس با پژو

در محور لار- جهرم

سرهنگ احمد احمدی، در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: به دنبال گزارش مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع حادثه رانندگی در ۲۵ محور لار- جهرم، بلافاصله ماموران در محل حاضر، و مشاهده کردند یک دستگاه اتوبوس با یک دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ برخورد کرده است.

وی با بیان اینکه بر اثر وقوع این حادثه، راننده و سرنشین خودرو پژو ۴۰۵ در دم کشته شدند، افزود: علت وقوع این حادثه رانندگی، تجاوز به چپ از سوی راننده اتوبوس تشخیص داده شده است.

رئیس پلیس راه شمالی فارس، با اشاره به اینکه مسافران اتوبوس در صحت و سلامت کامل هستند، افزود: تأکید همیشگی پلیس به رانندگان، پرهیز از عجله و شتاب در رانندگی و استراحت در مواقع خستگی و خواب آلودگی است.

پذیرش آگهی میلاد لارستان ۵۲۲۴۴۷۷۵ ۵۲۲۴۳۸۴۴

و جانبازان تلاش می‌کنند، گفت: دیدار با ایثارگران و خانواده‌های شهدا به مسئولین روحیه مضاعف برای فعالیت می‌دهد.

وی افزود: جانبازان و ایثارگران مایه افتخار جامعه، میراث داران انقلاب اسلامی و سرمایه‌های معنوی کشور به شمار می‌روند و خدمت به آنها افتخاری بسیار بزرگ محسوب می‌شود.

جانباز محمد حسین تشکری، در سال ۱۳۶۱ در عملیات آزادسازی خرمشهر به درجه رفیع جانبازی نائل آمده است.



دشت کربلا، دین خود را به نظام مقدس جمهوری اسلامی اداء کرده اند و آرامش امروز در سایه خون شهدا و ایثار جانبازان عزیز محقق شده است.

برگزاری کارگاه مهارت‌های پیش از ازدواج در دانشگاه علمی- کاربردی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش علمی- کاربردی لارستان، کارگاه مهارت‌های پیش از ازدواج با حضور مرضیه دهقان مسئول کلینیک مددکاری اجتماعی، هادی اداره بهزیستی در راستای ارتقای سلامت روان و افزایش آگاهی دانشجویان در رابطه با مهارت‌های زندگی قبل از ازدواج برگزار شد.

در این کارگاه، دانشجویان با مباحث و نکات

۶ تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید - **دلیل:** عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. انجام تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید. تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالا حرکات را اشتباه انجام می دهید. ...نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز کنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است. دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند - **دلیل:** آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلا سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کنید؛ بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت



شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند. بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید - **دلیل:** شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمتی در لوس آنجلس معتقد است که: این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی

ورزش در ماه رمضان

ورزشکارانی که روزه می گیرند، به دلیل نوع فعالیت، انرژی زیادی مصرف می کنند؛ در نتیجه تعریق زیاد باعث از بین رفتن آب بدنشان می شود، خصوصاً اگر فعالیتشان در فضای باز و زیر نور خورشید باشد این تعریق بیشتر هم خواهد شد. ورزشکاران یا باید بعد از افطار ورزش کنند یا اگر در طول روز قصد ورزش کردن دارند، باید در جایی که آفتاب نیست فعالیت خود را انجام دهند و مکان ورزش دمای متعادلی داشته باشد. بهترین افطار برای ورزشکاران ورزشکاران باید در زمان افطار از مواد پروتئینی استفاده کنند، کربوهیدرات و سبزیجات به میزان کافی مصرف شود، میزان مصرف این مواد بستگی به نوع فعالیت آنها

نکات مهم در مورد شنا که باید بدانید

با توانایی، شنا کردن و اجتناب از بازی و شوخی های خطرناک می تواند ایمنی نسبی افراد را تأمین کند. استفاده از وسایل مورد نیاز جهت شنا از قبیل عینک، گوشی و دمافی را فراموش نکنید. چنانچه دچار خستگی و گرفتگی عضلانی شدید از شنا کردن در قسمتهای عمیق خودداری کنید.

۲- ۱/۵ میلی گرم در آب باشد مقادیر کمتر از این میزان ممکن است عواملی از قبیل کریپتوسپوریوم، راز از بین نبرد. - مرتباً محیط استخر را تمیز کنید و آب آن را به دفعات کافی تخلیه و تعویض نمایید. - آب استخر را جهت وجود باکتریهای کلی فرم و بسودوموناس کنترل کنید، این دو می توانند شاخصهای مناسبی جهت سنجش میزان کارایی سیستم های ضدعفونی کننده و بهداشت آب باشند.

ایمنی شناگران
نکات ایمنی باید در سالن استخر با نصب هشدارها و پیامهای نوشته شده به اطلاع عمومی برسد. خودداری از دویدن در محیط استخر، شنا کردن در عمق متناسب

۶-رسول محمودی بختیاری فرزند شعبان ک م ۲۴۶۰۲۱۴۷۲۳ ت ت ۱۳۷۲/۱/۲ صادره از ح جهرم ۷-محمدجواد محمودی بختیاری فرزند شعبان ک م ۶۷۱۰۰۸۶۶۵ ت ت ۱۳۷۴/۶/۲۴ صادره از ح ۳ لار ۸-مرضیه محمودی بختیاری فرزند شعبان ک م ۶۷۱۰۰۲۵۳۶۵ ت ت ۱۳۷۴/۱۱/۲۰ صادره از ح جهرم فرزندان متوفی ۹-طهران آبسالان فرزند محمد ک م ۲۵۱۱۷۸۶۲۷۳ ت ت ۱۳۴۳/۱۱/۳ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ۱۰-مادختون زمانی فر فرزند محمدعلی ک م ۲۴۷۰۲۷۸۲۹۲ ت ت ۱۳۲۰/۷/۱ صادره از ح جهرم مادر 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 اول جویم -روح اله رشیدی م الف/۲۸۸

پایان مسابقات جام رمضان آقایان در دو بخش انفرادی و دوبل

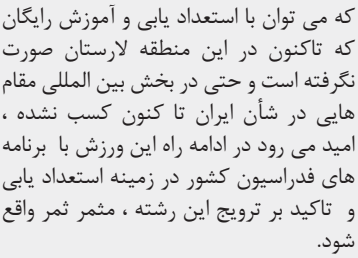


رقابت های تنیس روی میز به مناسبت ماه مبارک رمضان همزمان با سالروز آزاد سازی خرمشهر برگزار شد. مسابقات جام رمضان نونهالان-توجوانان لارستان، با شرکت ۴۲بازیکن در بخش انفرادی و حضور ۱۸ تیم در بخش(تیمی) دوبل برگزار گردید. بازیکنان پس از رقابت در یک جدول دو حذفی مقام های ذیل را کسب کردند:

افتتاح باشگاه بلیارد کسری



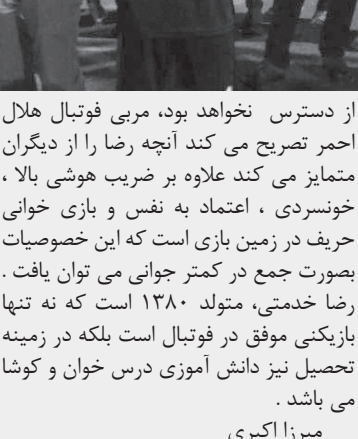
مراسم افتتاح باشگاه بلیارد کسری با حضور شهردار و اعضای محترم شورای شهر برگزار گردید. مراسم افتتاح باشگاه بلیارد کسری واقع در شهر قدیم لار با حضور شهردار و اعضای شورای شهر لار برگزار شد.



محبی، رئیس شورای شهر لار، در خصوص افتتاح باشگاه بلیارد بیان نمود: شهر قدیم لار، واقعا مظلوم واقع شده و این اتفاق خوب که انشا... در زمینه های ورزشی ، تفریحی و فرهنگی ادامه خواهد داشت باید در دیگر رشته های ورزشی در منطقه کهن شهر لار صورت گیرد و شاهد این باشیم رشته های متعددی چه برای آقایان چه برای بانوان برگزار گردد.

وی همچنین با اعلام حمایت خود از این رشته مفرح ورزشی، ابراز امیدواری کرد که این رشته باید در قسمت بانوان هم فعال شود و از رحیم راضی رئیس هیأت بلیارد و بولینگ لارستان خواست تا با پیگیری این مهم را محقق کند. در پیرو این مراسم، رحیم راضی رئیس هیأت بلیارد و بولینگ، توضیحاتی را در مورد این ورزش داد و گفت: متأسفانه این رشته به صورتی اشتباه به مردم لارستان معرفی شده که باید دیدگاه مسولین و شهروندان را نسبت به این ورزش آرام و زیبا ، تغییر داد که در شهرستان دیدگاه جوانان نسبت به این ورزش مفرح و شاد مثبت و پر طرفدار است و عرصه این ورزش مهیا گردد.

رضا خدمتی، پدیده فوتبال گراش



رضا خدمتی، جوان خلاق و خوش آتیه فوتبال هلال احمر گراش اخیراً در جریان مسابقات جام صلح و دوستی بخش اوز با ارائه بازی های زیبا و دیدنی چهره پر فروغی از خود به نمایش گذاشت و با هلال احمر، قهرمان این رقابت ها گردید و از سوی مسولین و دست اندرکاران این بازی ها بعنوان پدیده و چهره برتر این تورنمنت شناخته شد. رضا خدمتی، که در مسابقات جوانان لیگ دسته اول کشور سال گذشته کمتر مجال حضور در این رقابت ها یافته بود امسال عزم خود را جزم کرده تا با بهره گیری از غنای تکنیک و ضربیه هوشی بالای خود در کنار چهره های چون ابراهیم کامیاب و محمد علی گرباسی در این رقابت ها ابراز لیاقت و شایستگی نماید. وی فرزند ناصر خدمتی، هافبک توانمند فوتبال استقلال و منتخب گراش در سالهای نه چندان دور است که امروز می خواهد با پر کردن جای خالی پدر پاسدار ارزش های فنی و اخلاقی در میادین ورزش باشد. محمد جواد آذربادگان، مربی نام آشنای فوتبال گراش بر این عقیده است که رضا اگر با علاقه و جدیت بیشتر تمرینات خود را دنبال کند رسیدن به سطح اول فوتبال کشور برای این جوان خجالتی و کم رو دور

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای سمیه مغفوری (با وکالت هادی شرفی) فرزند یونس به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حمید فولادچنگ فرزند نگهدار به شناسنامه ۱۵۵ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۱۰/۲۶ از اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدروند زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-علی اصغر فولادچنگ فرزند حمید ش ش ۲۵۰۰۸۱۶۸۸۵ لارستان پسر متوفی

۲-نرجس فولادچنگ فرزند حمید ش ش ۲۵۰۰۵۵۵۸۰۱ لارستان دختر متوفی

۳-سمیه مغفوری فرزند یونس ش ش ۵ لارستان همسر متوفی

۴-عذری مغفی فرزند حیدر ش ش ۲۳۴ لارستان مادر 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 ففونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان

م الف / ۲۸۹

لارستان و گچساران، نمایندگان هندیال ایران در جام باشگاه های زنان آسیا



به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایسنا، سومین دوره رقابت های هندیال جام باشگاه های زنان آسیا، مهرماه در قزاقستان پیگیری می شود و ایران برای نخستین بار در این رقابت ها دو نماینده خواهد داشت. تیم های شهید چمران لارستان و نفت و گاز گچساران به عنوان نماینده های دختران ایران در این رقابت ها حاضر می شوند. در نخستین دوره رقابت های جام باشگاه های زنان آسیا، تیم سنندج و در دوره دوم لارستان نماینده ایران در این رقابت ها بودند.

میترا نوری، نایب رییس زنان فدراسیون هندیال، در گفت و گو با ایسنا در این مورد گفت: در این دوره از رقابت ها ایران دو نماینده خواهند داشت. باید از مدیران عامل این دو باشگاه تشکر کنم. لارستان سال ها است که در بخش بانوان تیم داری می کند و حضور جدی در این بخش داشته است. در واقع لارستان یک برگ برنده برای هندیال بانوان ایران است.

برگزاری مسابقات تنیس روی میز نونهالان در لار



به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت ماه مبارک رمضان، مسابقات تنیس روی میز نونهالان دختر، به مدت دو روز، در سالن بینگ پنگ اداره ورزش و جوانان لارستان برگزار شد.

در این مسابقات که ۲۳ بازیکن از شهرستان های لار و گراش در یک جدول دو حذفی به رقابت پرداختند پس از ۴۴ بازی پلدا قنادپور و ثنا احمدی از لار و آیدا رهنورد از گراش به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند. در مراسم اختتامیه، عشرت جهاندیده عضو کمیسیون فرهنگی - ورزشی شورای شهر لار و اولیای این ننهالان نیز حضور داشتند و از طرف شورای شهر هدایایی به نفرات برتر، اهداگردید. همچنین به قید قرعه به یکی از مسابقه اولی های حاضر در سالن نیز هدیه ای به رسم یادبود اهدا شد. فضیلت امینیان و زهرا وحیدی برگزارای این دوره از مسابقات را بر عهده داشتند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای مسلم شاکری محمدزمانی فرزند عبدالحسین به شرح درخواستی که در این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم عبدالحسین شاکری محمد زمانی فرزند حاجی حسین به شناسنامه ۰۹۸۷۴۸۰۰۹۷۲۰۰ صادره از خنج در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۱۰ از اقامتگاه دائمی خود سیفاباد بدروند زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-مسلم شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۲۴۲۰۰۲۹۹۰۳۱ صادره از خنج

۲-مهران شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۲۴۲۰۰۲۹۹۰۴۸ صادره از خنج

۳-سعید شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۰۹۹۶۷۱۰۰۶۷۲۰۰ صادره از خنج

۴-مسود مروت فرزند عبدالحسین ش ش ۸۹ صادره از قیر و کارزین

۵-سمیرا شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۰۹۹۶۶۳۰۰۶۷۲۰۰ صادره از خنج

۶-فرزانه شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۰۲۹۹۰۷۲۰۰۲۴۲۰۰ صادره از مردوشت

۷-سمیه شاکری محمد زمانی فرزند عبدالحسین ش ش ۰۹۹۶۵۵۰۰۶۷۲۰۰ صادره از خنج فرزندان متوفی

۸-زلیخا مروت فرزند فرهاد ش ش ۱۳۴ صادره از حوزه قشقای شیراز همسر 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.

مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج

م الف/ ۲۲۴

به سبزی‌ها جان بده



پیاز، سیر، موسیر از جمله سبزی‌هایی هستند که احتیاج به نگهداری در یخچال ندارند و کافی است آنها را در محیطی خنک، تاریک و خشک نگهداری کنید. می‌توانید پیازهایتان را برعکس به‌صورتی که ریشه‌شان به سمت بالا باشد نگهداری کنید. زمان خرید پیاز فراموش نکنید که پیازهایی سالم بخرید که جوانه زده نباشند تا عمر بیشتری داشته باشند.

سیب‌زمینی نیز احتیاج به محیط یخچال ندارد و در محیطی خنک و دور از رطوبت تا چند هفته سالم می‌ماند. می‌توانید روی سیب‌زمینی‌ها را با پارچه مشکی بپوشانید تا مانع رسیدن نور به آنها شود یا اینکه چند عدد سیب درختی بین سیب‌زمینی‌ها بگذارید تا تازه‌تر بمانند.

سبزی خوردن‌هایتان را هر بار به مقداری که می‌خواهید مصرف کنید بشویید و بقیه آنها را نشسته در ظرف در بسته درون یخچال نگهداری کنید اگر سبزی‌های شسته‌تان زیاد آمد، آنها را کاملاً خشک کنید و بعد در ظرف در بسته یا درون کیسه پارچه‌ای در یخچال قرار دهید. بهتر است تره‌ها را از سبزی‌های شسته شده دیگر جدا کنید چون تره خیلی زود فاسد و باعث خرابی باقی سبزی‌ها می‌شود.

بادمجان و کدو هم بهتر است نشسته در داخل ظرف در بسته نگهداری شوند تا دیرتر خراب شوند.

برای تازه نگه داشتن کاهوها تا چند هفته، آنها را داخل دستمال یا روزنامه ببپیچید و در ظرفی دردار داخل یخچال نگهداری کنید و هر بار موقع استفاده چند برگ آن را جدا کنید و بشویید، یادتان باشد با چاقو کاهوهایتان را قطعه‌قطعه نکنید چون باعث قهوه‌ای شدن سرهای کاهو می‌شود. سبزیجاتی مثل کلم‌سفید، گل کلم و بروکلی را نیز مانند کاهو نگهداری کنید.

اگر می‌خواهید از قارچ‌هایتان در مدت زمان بیشتری استفاده کنید، می‌توانید آنها را شسته و بعد از خشک شدن کامل در کیسه بریزید یا چند قطره آلبیمو به آنها اضافه و در فریزر نگهداری کنید. آلبیمو باعث می‌شود قارچ‌ها سیاه نشوند. اگر قرار است طی یکی‌دو روز قارچ‌ها را مصرف کنید آنها را در پاکت کاغذی درون یخچال نگهداری کنید. اگر می‌خواهید هویج‌هایتان ماندگاری بیشتری داشته باشند ساقه سبزشان را تا زمان مصرف جدا نکنید و بدون شستن آنها را در یخچال یا محل خنک و مرطوب نگهداری کنید.

اگر یخچالتان فضای زیادی دارد، می‌توانید هویج‌ها را با موادی مثل شن نرم از هم جدا کنید. این کار باعث دیرتر خراب شدن آنها می‌شود. برای مصرف طولانی‌تر، هویج‌ها را شسته و در کیسه سوراخ‌دار در فریزر نگهداری کنید و تا ۲ یا ۳ ماه از آنها استفاده کنید.

نگهداری از روغن خوراکی

انسان، از دیر باز روش‌های مختلفی را برای حفظ مواد غذایی مصرفی‌اش از فساد و تخریب به کار برده است. نگهداری صحیح و مناسب هر ماده غذایی به طولانی شدن عمر ماندگاری، حفظ ارزش های تغذیه ای و پیشگیری از بیماری‌های حاصل از فساد آنها می‌انجامد. روغن، یکی از مواد غذایی است که به دلیل استفاده گسترده در تهیه غذا باید به سلامت آن توجه داشت. آنچه در پی می‌آید توصیه‌هایی است که می‌بایست برای نگهداری بهتر این ماده غذایی به آنها توجه کرد.

برای نگهداری روغن باید به نکات زیر توجه کرد روغن‌ها و چربی‌ها ترکیبات فاسد شدنی هستند. به طور کلی وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می‌گردد. بنابراین روغن باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود و پس از هر بار مصرف روغن، درب ظرف محکم بسته شود.

بسته بندی روغن باید حتی الامکان در ظرف غیرقابل نفوذ به نور و محکم و بی عیب باشد.

نحوه نگهداری روغن در فروشگاه‌ها مهم است. ظروف نگهداری روغن در صورتی که شفاف باشد باید به دور از نور و در محل خنک نگهداشته شود. بویژه از نگهداری و چیدن روغن‌های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه‌ها که موجب فساد روغن مایع می‌شود باید خودداری شود.

نگهداری صحیح روغن غنی شده با ویتامین‌های A، D، برای حفظ ویتامین‌های موجود در آن بسیار مهم است. روغن غنی شده باید در بسته‌بندی بطری کدر و یا قوطی‌های فلزی عرضه شود. این نوع روغن حساستر از روغن‌های معمولی است و نباید تحت درجه حرارت بالا قرار بگیرد.

توجه به مشخصات روغن که بر روی برچسب بسته بندی آن ذکر شده است، از جمله نام و نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء ضروری است.

بر اساس دستورالعمل اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ابتدای سال ۱۳۸۲ انواع روغن‌های نباتی جامد باید دارای برچسبی باشند که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده باشد.

روغن‌های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده سالم‌تر هستند. در مورد روغن غنی شده با ویتامین‌های A و D توجه به درج نوع و مقادیر ویتامین روی برچسب ضروری است.

۱۱ نکته هنگام پخت استیک

کم‌ی بیشتر با قاشق، سیر و ادویه را روی گوشت بریزید و فشار دهید. این کار باعث می‌شود استیک شما در نهایت طعم فوق‌العاده‌ای پیدا کند.

۹. در مرحله ی آخر پخت، از فر استفاده کنید بعد از اینکه استیک را خوب داغ کردید و لایه بست، آن را در فر حرارت بدهید تا پختی یکنواخت داشته باشد. استیک را در فری که از قبل ۲۳۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌اید بگذارید و ۷ دقیقه تنوری کنید تا استیک‌تان پختی متوسط پیدا کند. این زمان برای گوشتی که برش راسته خورده مناسب است و شما باید بسته به ضخامت استیک‌تان زمان مناسبی را انتخاب کنید.

۱۰. بعد از پخته شدن استیک، کمی صبر کنید تا عصاره آن جذب شود اجازه دهید استیک پخته شده حدود ۱۰ دقیقه در دمای اتاق بماند تا عصاره‌ی آن به طور یکنواخت در تمام استیک جذب شده و گوشت نرم شود. اگر استیک را فوراً بعد از خارج کردن از فر برش بزنید، عصاره‌ی آن خارج خواهد شد و این چیزی نیست که ایده آل باشد.

۱۱. استیک تان را برخلاف فیبرهای آن برش بزنید باید توضیح دهیم که فیبر گوشت با فیبر غلات و ... کاملاً فرق دارد. فیبرهای عضلانی گوشت، رشته‌های باریکی هستند که موازی با هم در بافت گوشت می‌باشند و شما باید برش تان عمود بر این فیبرها باشد نه موازی با آنها، تا گوشت در دهان شما راحتتر جویده شود.

گیرید از آن حرارت بالا می‌زند. سپس روغن و استیک را اضافه کنید.

۶. از روغن زیتون استفاده نکنید

حتماً از روغنی استفاده کنید که در برابر حرارت بالا مقاوم باشد مانند روغن کانولا، روغن هسته انگور و یا روغن آفتابگردان. از روغن زیتون استفاده نکنید زیرا مقاومت بسیار کمی در برابر حرارت زیاد دارد و خیلی زود شروع به سوختن می‌کند.

۷. استیک را داخل ماهیتابه زیاد تکان ندهید وقتی استیک را داخل ماهیتابه گذاشتید دیگر به آن دست نزنید! در غیر اینصورت تیره و قهوه‌ای نشده و خوب لایه نمی‌بندد. این پدیده که به آن واکنش میلارد می‌گویند واکنشی شیمیایی است که در حضور گرما صورت می‌گیرد و کاراملیزاسیون یا قهوه‌ای شدن غیر آنزیمی است و شما باید هنگام پختن استیک حتماً به این نکته توجه داشته باشید. به محض اینکه این لایه‌ی قهوه‌ای رنگ شکل گرفت می‌توانید استیک را برگردانید. اگر به تابه چسبیده بود یعنی هنوز آماده نشده، پس کمی بیشتر صبر کنید.

۸. گوشت را روی آتش چرب کنید

البته این کار، جانبی است و لازم نیست حتماً آن را انجام دهید. اما اگر واقعاً می‌خواهید بهترین استیک عرمتان را بپزید پس باید چند دقیقه بیشتر وقت صرف کنید. برای چرب کردن گوشت کافیتست دو قاشق غذاخوری کره، مقداری ادویه (معمولاً رزماری و آویشن) و حبه سیر پوست کنده به تابه اضافه کنید و سپس تابه را تکان دهید و یک دقیقه یا

۱. قبل از درست کردن اجازه دهید گوشت با اتاق هم دما شود

اگر گوشت سرد را داخل ماهیتابه بگذارید، دمای ماهیتابه را پایین می‌آورد و اگر دمای ماهیتابه به اندازه‌ی کافی بالا نباشد، استیک شما به خوشمزه‌گی که انتظار دارید نخواهد شد. پس گوشت را تقریباً ۳۰ دقیقه قبل از پختن از یخچال خارج کنید.

۲. ابتدا گوشت استیکی تان را خشک کنید همیشه گوشت را با دستمال کاغذی خشک کنید تا رطوبت اضافی آن گرفته شود. رطوبت می‌تواند مانع لایه بستن یکنواخت استیک تان شود.

۳. گوشت را مزه دار کنید

نمک و فلفل کافی را فراموش نکنید و حتماً هر دو طرف گوشت را مزه دار کنید. کمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید کافیتست نمک و فلفل بزنید، ممکن است زیاد به نظر برسد اما این تنها راه درست کردن یک استیک خوش طعم این است که آن را کاملاً مزه دار کنید.

۴. از تابه استیل استفاده کنید

شما باید از تابه‌ی استیل یا چدنی استفاده کنید. هر دو نوع تابه می‌توانند داخل فر گذاشته شوند و هر دو به گرمای بالا و یکنواختی که برای درست کردن استیک نیاز دارید می‌رسند.

۵. ماهیتابه را قبل از استفاده به میزان کافی داغ کنید

شما باید تابه را چند دقیقه گرم کنید یا تا زمانی که احساس کنید وقتی دست تان را روی آن می‌



خیارشور یکی از خوشمزه ترین چاشنی‌هایی است که می‌توانید درون منزل تان آن را مانند اصطلاحاً خیارشورهای بازاری درست کنید. چند نکته مهم در تهیه خیارشور:

۱- سرکه داخل خیار شور نریزید چون باعث کپک زدن خیار شور می‌شود.

۲- روی ظرف خیار شور تکه ای نان را به اندازه دهانه ظرف قرار دهید و در ظرف را محکم ببندید.

۳- دور ظرف خیار شور را گچ بگیرد تا مانع داخل شدن هوا به ظرف شود.

۴- می‌توانید خیار شور را داخل شیشه نوشابه ی خانواده بریزید. به این صورت که از خیارهای ریز استفاده کنید و به دلیل اینکه در آن محکم بسته می‌شود و تا دو سال می‌توانید خیار شور را نگه دارید. بدون اینکه کپک بزند در موقع استفاده سرشیشه را بچینید تا در آوردن خیار شور آسان باشد.

۵- وسط خیار را با یک میله سوراخ کنید تا داخل خیار پوک نشود.

۶- برای تهیه خیارشور با کیفیت حتماً سبزی و خیار و سیر را ضد عفونی کرده و برای جلوگیری از کپک زدن خیارشور، بعد از این که مواد را درون ظرف ریخته آب و نمک را اضافه کنید بعد یک عدد لیموترش را برش زده روی مواد بگذارید دیگر خیارشور شما کپک نمی‌زند.

۷- ضمناً حتماً باید در جای خنک نگهداری شود.

۸- ناگفته نماند برای درست کردن خیارشور بعد از چیدن خیار و سبزی (ترخون- مرزه- نمن- شوید) و سیر در ظرف مخصوص، روی آنها آب جوشیده شده و نمک می‌ریزیم و پس از آماده شدن در جای خنک نگهداری می‌کنیم.

۹- برای هر لیتر آب جوشیده باید دو قاشق نمک داشته باشیم.

۱۰- برای تهیه خیارشور نیز باید به سلیقه خودتان اندازه خیار را مشخص کنید. ولی اگر ریزتر باشد، تردتر و خوشمزه تر می‌باشد.

نکته های مهم

در نگهداری مواد غذایی



نگهداری برخی مواد غذایی نیاز به اطلاعاتی دارد که بدون بهره گرفتن از آنها ممکن است دچار فاسد شدگی یا کپک‌زدگی شوند. در ادامه به نگهداری برخی مواد غذایی اشاره می‌شود.

- برای نگه داشتن نان خارج از فریزر، کیسه پلاستیکی اصلاً مناسب نیست و نهایتاً نان پس از ۴۸ ساعت کپک می‌زند. نان را باید داخل کیسه پارچه‌ای نگه داشت یا جانتانی که در آن هوا جریان پیدا کند. نان اگر در معرض مستقیم هوا باشد خشک می‌شود. نانی که در فریزر نگهداری می‌شود باید در کیسه پلاستیکی باشد.
- برای نگه داشتن خامه، بهتر است ظرف آن را برعکس در یخچال قرار بدهید تا جریان هوا در آن کمتر شود و باکتری توانایی تکثیر در آن فضا نداشته باشد.

- عسل معمولاً فاسد نمی‌شود ولی برای بهتر نگه داشتن آن باید در ظرف عسل را کاملاً محکم ببندید و خارج از یخچال در هوای معمولی قرار دهید.
- شیر نهایتاً چند روز در یخچال می‌ماند و پس از آن تکه‌تکه می‌شود و نمی‌توان آن را مصرف کرد. اگر در پاکت شیر را باز کرده‌اید و مقدار آن زیاد است یا می‌دانید تا چندین روز نمی‌توانید آن را مصرف کنید آن را در ظرف‌های کوچک بریزید و همه ظروف را در فریزر نگاه دارید. این بهترین شیوه برای نگه داشتن شیر به مدت طولانی است.

- گوشت چرخ کرده نباید زیاد در یخچال بماند و حتی اگر خراب نشود کیفیت خود را از دست می‌دهد. سعی کنید گوشت چرخ کرده را سریع فریز کنید. در فریز کردن گوشت چرخ کرده نیز این را در نظر بگیرید که نباید حجم زیادی از گوشت در کیسه گذاشته شود، گوشت را کاملاً در کیسه فریزر تخت کنید و سپس در فریزر قرار دهید. همه جای گوشت باید در معرض یخ زدگی قرار بگیرد، هر چقدر گوشت ضخیم تر باشد دیرتر یخ می‌زند.
- اگر می‌خواهید کیک‌ی که در یخچال می‌گذارید خشک نشود یا تزیین روی آن به هم نخورد روی آن یک نان تست بگذارید و با خلال‌های دندان نان را روی کیک ثابت کنید.



از سبزیجات برگ سبز، پروتئین محدود مانند استفاده از گوشت مرغ، مقدار کمی روغن سالم استفاده کنید. چربی موجود در سالاد به جذب مواد مغذی محلول در چربی کمک میکند.

مارگارین، بهتر از کره است

در فریزر نگهداری کنید. آلبیمو باعث می‌شود قارچ‌ها سیاه نشوند. اگر قرار است طی یکی‌دو روز قارچ‌ها را مصرف کنید آنها را در پاکت کاغذی درون یخچال نگهداری کنید. اگر می‌خواهید هویج‌هایتان ماندگاری بیشتری داشته باشند ساقه سبزشان را تا زمان مصرف جدا نکنید و بدون شستن آنها را در یخچال یا محل خنک و مرطوب نگهداری کنید. اگر یخچالتان فضای زیادی دارد، می‌توانید هویج‌ها را با موادی مثل شن نرم از هم جدا کنید. این کار باعث دیرتر خراب شدن آنها می‌شود. برای مصرف طولانی‌تر، هویج‌ها را شسته و در کیسه سوراخ‌دار در فریزر نگهداری کنید و تا ۲ یا ۳ ماه از آنها استفاده کنید.

غذاهای کم چرب، مناسب‌ترند

اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که به بهانه تغذیه سالم بهدنبال غذاهای کم‌چرب هستید، به‌خاطر داشته باشید که چربی، بخش لازم در هر رژیم غذایی است و هر شخصی در رژیم خود باید چربی را بگنجانند. چربی، ماده مضر نیست. کالری‌های اضافی که مصرف میکنیم، بدن قادر به تبدیل آن به چربی بدن یا چربی غذایی نیست. با خروج چربی از بدن، این خلأ ایجاد شده با قند یا نمک جایگزین میشود. بنابراین بهتر است پیش از خرید، به مواد تشکیل‌دهنده آن ماده غذایی توجه کنید. به‌طور قطع بارعایت این نکات و تجدید نظر در یافته‌های سابق میتوان به حفظ سبک زندگی ایده‌آل دست یافت .

محسوب نمیشود. قهوه حاوی مقادیر زیادی آب است بنابراین میتوان بخشی از آب مصرفی بدن را تأمین کند. در واقع، مقدار قهوه مصرفی روزانه هر فرد باید خیلی بالا باشد که بتواند فرد را کماب کند. اگر شما دو تا سه فنجان در روز قهوه مینوشید، سطح مایعات بدن شما کاملاً عادی است.

قند طبیعی، با قند افزوده فرق دارد

قند، قند است و بین قند طبیعی و قند افزوده شده به مواد غذایی تفاوتی نیست. به‌عنوان مثال، در سطح مولکولی، قند موجود در سیب مشابه مقدار شکر است که به قهوه اضافه میکنیم. تفاوتی که در این میان وجود دارد، چگونگی تجزیه مواد قندی در زمان ترکیب با سایر مواد مغذی از جمله پروتئین است اما طبیعی بودن آن چیزی را توجیه نمیکند. قند در یک میوه کامل به همراه فیبر موجود است و از این رو گوارش را کند میکند و از بالا رفتن قند خون جلوگیری میکند. بهتر است قند بدون سایر مواد مغذی همراه باشد.

استفاده از باقی مانده فرآورده های گوشتی



مدت سه ماه در فریزر نگه دارید. همچنین می‌توانید در غذاهایی مانند پای گوشت، سالاد گوشت، بیف‌استراگانف، خوراک قارچ و گوشت استفاده نمایید. از استخوان‌های گوشت گاو نیز می‌توان برای تهیه استاک استفاده کرد. دقت داشته باشید که آن‌ها را به طور جداگانه در فویل ببینچانید و فریز کنید.

نگهداری از گوشت بوقلمون

- شما می‌توانید گوشت بوقلمون تازه را تا دو روز در سردترین جای یخچال نگهداری کنید.

- اگر گوشت بوقلمون را بپخت‌اید، باید طرف سه روز آن را مصرف و یا فریز کنید. گوشت فریز شده را می‌توان تا یک ماه نگه داشت.

- وقتی می‌خواهید گوشت تازه را در یخچال نگهداری کنید، اجزای آن مثل سنگدان را جدا نمایید و در یک بسته‌بندی جدا قرار دهید.



روز در یخچال و به مدت سه ماه در فریزر نگه داری کنید، همچنین می‌توانید از آن در تهیه غذاهایی مانند هوموس با گوشت، پای گوشت و سیب زمینی استفاده کنید. از استخوان‌های گوسفند نیز می‌توانید برای تهیه استاک استفاده کنید.

ذخیره کردن ماهی



ماهی را در یک ظرف پلاستیکی گود قرار داده، در آن را ببندید یا درون بشقابی گذاشته و با سلفون روی آن را کاملاً ببوشانید

و طبقه آن را در فریزر از غذاهای نپخته مجزا کنید؛ دقت کنید که قبل از قرار دادن آن در یخچال یا فریزر، ماهی باید کاملاً خنک باشد. ماهی را می‌توانید به مدت یک تا دو روز در یخچال و تا سه ماه در فریزر نگه‌داری کنید. همچنین می‌توانید در غذاهایی مانند پای سالمون، پاستا با ماهی، سالاد و کیک‌ماهی استفاده کنید.

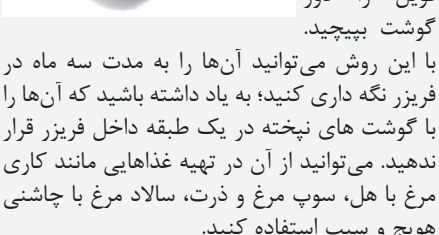
ذخیره کردن گوشت گاو

گوشت باقی‌مانده را از استخوان جدا کرده و به قطعات کوچک برش داده و در یک ظرف پلاستیکی دردار بریزید. اجازه دهید تا گوشت کاملاً خنک شود. می‌توانید آن را به مدت دو تا سه روز در یخچال و به

ذخیره کردن مرغ

گوشت مرغ را از استخوان‌های آن جدا کرده، سپس با یک سلفون (محا فظ) ، گوشت و استخوان‌ها را به‌طور جداگانه ببوشانید. بعد فویل را دور گوشت ببینچید.

با این روش می‌توانید آن‌ها را به مدت سه ماه در فریزر نگه داری کنید؛ به یاد داشته باشید که آن‌ها را با گوشت‌های نپخته در یک طبقه داخل فریزر قرار ندهید. می‌توانید از آن در تهیه غذاهایی مانند کاری مرغ با هل، سوپ مرغ و ذرت، سالاد مرغ با چاشنی هویج و سیب استفاده کنید.



ذخیره کردن گوشت گوسفند

گوشت باقی مانده را از استخوان جدا کنید. فویل را دور گوشت پیچیده و هنگام استفاده آن را برش دهید. بگذارید گوشت کاملاً خنک شود، سپس آن را فریز کنید.



این نوع گوشت‌ها را می‌توانید به مدت یک تا سه

آداب و رسوم ماه مبارک رمضان در جنوب فارس

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آداب و رسوم مردم جنوب فارس از جمله شهرستان‌های لار و خنج، گراش، لامرد و مهر در ماه مبارک رمضان دیدنی و شنیدنی است.
رمضونیه، آداب انت الفوت، سحرخوانی و الوداع خوانی از جمله رسوم فرهنگی است که شور و شوق رمضان و حضور در میهمانی خدا را در دل‌های مومنان این خطه بیشتر کرده است.

با فرارسیدن این ماه مبارک، جنوب فارس را حرارتی اجتماعی فرا می‌گیرد به طوری که در گذشته به دلیل نبود تکنولوژی تشخیص زمان، با چشم دوختن به آسمان و حرکات ماه و ستارگان و گاه با بانک خروس، سحر را اعلام می‌کردند و همگی بر خود لازم می‌دانستند همسایگان خویش را نیز به وقت سحر خبر کنند. این رسم در لارستان بسیار پررنگ بوده است.

در لارستان برای اطلاع از لحظه ملکوتی افطار نیز امام مسجد و عده زیادی از روزه‌داران جلو مسجد جمع می‌شدند و با دنبال کردن غروب و سرخی آسمان مغرب را به افق لار می‌دیدند و اذان در شهر طنین می‌انداخت.

*صوت قرآن و سحرخوانی نوای شب‌های رمضانی جنوب فارس

شب‌های رمضان در جنوب استان فارس شور و نوایی دیگر دارد و صوت قرآن و سپس سحرخوانی و بیدار باش از منازل و مساجد بلند است. زن و مرد و پیر و جوان با حضور در این فضای ملکوتی شب‌های زیبای رمضان را سپری می‌کنند.
شب‌های رمضان در خنج از منازل نوای قرآن‌خوانی به گوش می‌رسد و بانوان روزه‌دار خنجی یک جا جمع می‌شوند و نماز تراویح و قرائت قرآن برگزار می‌کنند. کسانی که خواندن قرآن را می‌دانند، به نوبت «پارلارن» می‌خوانند و به آن‌های که قرآن خواندن بلد نیستند، قرآن می‌آموزند.
در مساجد خنج نیز حلقه‌های تلاوت قرآن، معمولاً هر حلقه از ۷ نفر تا ۱۰ نفر، تشکیل می‌شود که به‌ترتیب به تلاوت قرآن می‌پردازند و در این میان فردی که به سوره اخلاص برسد باید شیرینی بدهد

کاروانسراهای لار به بخش خصوصی واگذار شود



آثار تاریخی لارستان، برای بقای خود در فهرست مرمت و ثبت ملی اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری فارس قرار داده شده‌اند.

مدیرکل میراث فرهنگی فارس، با تاکید بر ظرفیت‌های تاریخی و میراثی لارستان، گفت: در بین شهرستان‌های استان، اعتباراتی که به حوزه میراث فرهنگی لارستان اختصاص داده می‌شود دارای وضعیت مطلوب است. مصیب امیری، ادامه داد: بر این اساس به طور سالیانه به بناهای باغ نشاط، قلعه ازدهاپیکر و بازار قیصریه، ردیف اعتباری تعلق می‌گیرد.

وی با تاکید بر این وضعیت، بیان کرد: سال گذشته بیش از ۵۰۰ میلیون تومان برای مراکز تاریخی ذکر شده در لارستان هزینه شد که به حفظ این آثار ماندگار کمک شایان توجهی کرده است.

*مشارکت مالکان خصوصی در مرمت بازار قیصریه

امیری، با ذکر مرمت بناهای تاریخی که مالک خصوصی دارد، عنوان کرد: بهسازی این بناها با مشارکت مالکان خصوصی انجام می‌شود و در مورد بازاری همچون قیصریه لار، ۸۰ درصد این هزینه مرمتی را باید بر اساس قانون مالکان به عهده گیرند. وی حفظ ظاهر بافت تاریخی را از اهمیت ویژه برخوردار دانست و گفت: اداره مسکن و شهرسازی در قالب طرح بازآفرینی، طرح و نقشه را به میراث فرهنگی تحویل می‌دهد و همکاری مطلوبی در مرمت بناهای تاریخی با حفظ ماهیت تاریخی آنها دارد. این مقام مسوول افزود: اگر کاروانسراهای نو و گلشن شهر لار به بخش خصوصی واگذار شود در بازسازی و بقای این بناها حرکت موثری پدید می‌آید و اداره اوقاف نیز با این طرح واگذاری موافق است.

وی تصریح کرد: در این شرایط، بخش خصوصی یا شهرداری به میزان هزینه‌ای که برای بازسازی بنا انجام می‌دهند، اداره کل میراث فرهنگی فارس نیز به همان میزان بودجه برای این مرمت اختصاص خواهد داد.

مدیرکل میراث فرهنگی فارس، کاروانسراهای لار را برای ایجاد اقامتگاه بوم‌گردی نیز مناسب دانست و افزود: برای ایجاد اقامتگاه بوم‌گردی در روستاهای استان ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان با بهره ۶ درصد و در شهرها با بهره ۱۸ درصد تسهیلات پرداخت می‌شود.

بوستان در لغت به معنای باغ، گلستان، جایی که گل‌های خوشبو در آن می‌رویند و یا به قول امروزی‌ها، پارک جایی برای تفریح است و کمی استراحت در فضای خالی از هرگونه دغدغه و هیاهوی روزمره کار و بار و استرس‌های موجود جامعه.

پس همگان واقفاند به این که پارک و یا همان بوستان خوب است و باید قدرش را دانست و برای حفظ و نگهداری آن کوشید، چه از طرف مردم و چه از طرف مسئولین محترم.

مثلاً آشغال نریزیم، زغال گُر گرفته بازمانده از قلیان را به روی چمن‌های بخت برگشته رها نکنیم و به علامت «روی چمن راه نروید» هم توجه کنیم و از همه مهمتر از وسایل بازی نصب شده علاوه بر کمال استفاده، کمال دقت در آن را بنماییم تا در کمال صحت و سلامت برای نسل‌های بعد نیز باقی بماند.

در این مقاله جا دارد از تمام مسئولین ذریط و دلسوز شهر که تمام تلاش‌شان برای آسایش و آرامش ماست کمال تشکر داشته باشیم.

مورد داریم که بعضی از عزیزان مسئول، شب‌ها پلک بر هم نمی‌گذارند و آن‌هایی که پلک بر هم می‌گذارند قطعا خواب‌هایی برای مردم می‌بینند که این نشان از صداقت آنهاست و صد البته به خاطر حس مسئولیتی که دارند. بنده هر وقت به یاد این همه تلاش شبانه‌روزی این گرامیان می‌افتم، اشک در چشمانم حلقه می‌زند.

نمی‌دانم شما نیز چنین احساسی دارید یا خیر؟

اکنون نیز که این مطلب را می‌نویسم به یاد آن روزی می‌افتم که برای تفریح به همراه خانواده به پارک حاشیه رفته بودیم هوا خوب بود و بوی چمن به همراه آهنگ زیبای «آهویی دارم خوشکله» هر آدمی را به وجد می‌آورد.

و همه بر این باورند که همه اجر و پاداش یک ختم قرآن به او می‌رسد.

مردم استان فارس در سحرگاه با صدای گرم و دل‌نشین مناجات‌خوانان و مؤذنان بیدار می‌شوند و خود را برای خوردن سحری آماده می‌کنند. «بیدارباش» رسم دیرینه‌ای است که در ماه مبارک رمضان دو ساعت قبل از اذان صبح اجرا می‌شود. مؤذن‌ها به مساجد می‌روند و مردم را با آواز خوش «بیدار باش! بیدار باش! بنده خدا، بیدار باش! بنده مؤمن بیدار باش!» بیدار می‌کنند.

*انت الفوت در جنوب فارس

با فرا رسیدن شب‌هایی که قدر آن فراتر از هزار شب

پارک یا بوستان، محلی برای تفریح یا…



پارک نسبتاً شلوغ بود و جیغ و فریاد بچه‌ها که از بالای آن سرسره بادی به گوش می‌رسید مرا به یاد زمانی می‌انداخت که در «تی تیج برکه» «ددملکو» جیغ می‌زدیم و سرسره بادی با آن همه بادی که زیر بغلش می‌دادند و آن حرکات موزونش محل هنرنامه‌ی و «گل مالک» خوردن بچه‌ها بود و چه لذتی داشت برایشان این بازی کودکانه.

آن طرف‌تر هم پیست ماشین‌سواری بود و چند هواپیمای گردان و در کنارش قصر سرسره‌ها، چندین و چند سرسره با تونل یا بی‌تونل برای ایجاد شور و هیجان بیشتر بچه‌ها. آنها از پلکان‌ها و دالان‌هایش بالا و پایین می‌رفتند ولی



است، رمضان در شهرهای جنوب فارس رنگ و بویی خاص دارد و مومنان این دیار با برگزاری احیا به نیکی قدر را قدر می‌دانند.

سال بیست و ششم - خرداد ماه ۱۳۹۷-رمضان المبارک ۱۴۳۹ - شماره ۱۰۲۰۳-۱۰۷/۰۳/۹۷

*رمضونیه رسم کودکان و نوجوانان لارستانی

رمضونیه از دیگر رسومی است که حکایت از شور و حال کودکانه رمضان در لارستان دارد.این مراسم توسط پسران و دختران ۷ تا ۱۵ ساله صورت می‌گیرد. بعد از نماز مغرب وعشا و در سه شب قدر این رسم بیشتر انجام می‌شود، کودکان معمولاً خود را زیر پوشش چادر پنهان می‌کنند و به در منازل می‌روند و تقاضای شیرینی می‌کنند تا کام خود را شیرین کنند این سرگرمی یا به صورت انفرادی و اکثریت به صورت دسته جمعی صورت می‌گیرد و شعرهای زیبایی هم می‌خواندند.



رمضان آمد و مهمانیش کتم / گاو و گوساله به قربانبیش کتم / رَمَضوِ انده تا پَشتِ کَلب / مَه طَمَعِ کارم یک گل ی تَرک / آی رَمَضوِ یارب، یارب رَمَضوِ جواب یا ثواب ؟ بعد از خواندن این اشعار از طرف صاحب خانه یک صدا می‌آمد یا می گفت ثواب یا جواب . اگر جواب اشعار کلمه ثواب بود یعنی صبر کنید و تقاضای شما قبول شده و شیرینی یا مواد خوراکی به شما داده می‌شود. بچه‌ها به پاس تشکر از این صاحب خانه این شعر را به صورت گروهی می‌خواندند: در این خانه حوض پُر گلاب / صاحب این خانه رفته کربلا / آی رضو یارب یارب رضو وشیرینی‌ها را بین خودشان تقسیم می‌کنند.

*وداع با رمضان

وداع با ماه میهمانی حق نیز در جنوب فارس با آداب و رسوم خاصی برگزار می‌شود. هفت روز یابانی رمضان در اِوْز هوایی دیگر دارد، مومنان اوزی که با خلوص رضآن را روزه‌دار بوده‌اند، با شور و هیجان ماه نزول قرآن را وداع می‌کنند و یک‌صدا می‌خوانند: «الوداع، الوداع، الوداع شَهْرُ نور والغفران!»

*گزارش از فاطمه رهاخت

از «حلوای مقراضی» و «یغدر» گرفته تا «نان های محلی» و «فالوده لاری»

پس از ریختن اصولی فالوده در ظرف

مخصوص و گذاشتن چند قالب یخ بر روی آن، برای انبساط کامل فالوده، آن را درون یخچال می گذارند.

“فالوده لاری” معمولاً پس از گذشت یک ساعت از صرف افطار با استفاده از عرقیات طعم دهنده و جلوگیری از عطش ناشی از روزه مثل تارونه، نسترن، بیدمشک و همچنین مغز گردو خورده می شود.

حلوای مقراضی لاری، بدلیل ماده های

مغذی مقوی در آن، باعث جلوگیری از ضعف روزه داران می شود و به طور قطع طعم دلنشین این حلوا در کنار سرفه‌های گرم و معنوی افطار فراموش نشدنی است.

فالوده لاری

یکی از شیرینی های خوشمزه در سفره ماه مبارک رمضان لارستانی هاست.

“ یغدر ” نیز همچون سایر مواد غذایی دیگر که لارستانی‌ها استفاده می کنند، از مواد مغذی قوی و رفع کننده عطش تهیه می شود.

این نوع فالوده به لحاظ مواد تهیه شده بی شباهت به سایر فالوده های معمول نیست، اما به جهت استفاده از ابزارهای خاص دارای شکل، طعم و کیفیت بهتری است.

“فالوده لاری” از نشاسته و آب در حلواپزی مسی با کف گیر مسی بزرگ به شکل خاص پخته می شود. پس از طی مراحل پخت و به عمل آمدن نشاسته، آن را از صافی های فشاری دستی مخصوص عبور می دهند به طوری که به شکل مارونی در می آید.

آگهی مزایده (در مورد اموال غیر منقول – مرحله اول)

به موجب دادنامه مربوط به پرونده اجرائی کلاسه ۹۶/۱۲/۶۶ آقای علی اکبر عباسی فرزند غلام حسین محکوم به پرداخت مبلغ چهارده میلیون و صد و پنجاه و دو هزار تومان در حق آقای احمد پناه بوری و پرداخت مبلغ چهارصد و شصت هزار تومان بابت حق‌الاجرای دولتی گردیده است که در این راستا ملک مسکونی به متراژ ۳۶۰ متر، به شماره پلاک ثبتی ۹۹۹/۳۰۵۶ دارای سند مفروز و در رهن و اجاره بانک نمی‌باشد و فاقد اجاره‌نشین، فاقد حقوق ارتقافی و انتفاعی متعلق به غیر و دارای امتیاز آب و برق و گاز می‌باشد، به آدرس فیروزآباد بلوار شهید دشتی کوچه ۱۴ کد پستی ۷۴۷۱۸۸۶۶۳ و ۷۴۷۱۱۳۴۵۶۸ توسط محکوم علیه معرفی گردیده که به منظور فروش ملک مذکور و استیفای محکوم به و هزینه‌های اجرائی مربوطه در مورخه ۹۷/۳/۲۹ از ساعت ۹ الی ۱۱ صبح در محل دادگستری فیروزآباد واحد اجرای احکام حقوقی مزایده جهت فروش ملک مذکور برگزار خواهد شد. مزایده براساس نظر کارشناس رسمی دادگستری از قیمت پایه مبلغ دو میلیارد و چهارصد میلیون ریال شروع شده و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و حداقل ده درصد بهاء را نقداً فی‌الجلس و مابقی بهای ملک را حداکثر ظرف مدت سی روز از تاریخ مزایده به حساب سپرده دادگستری واریز نماید در صورت عدم پرداخت مابقی بهای ملک توسط برنده مزایده در مدت مذکور سپرده تودיעی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد. ضمناً شایان ذکر است متقاضیان خرید می‌توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده جهت بازدید از ملک مذکور به این واحد اجرا مراجعه نمایند تا ترتیب بازدید در آن ملک موصوف داده شود.

قاضی اجرای احکام حقوقی شوراهای حل اختلاف فیروزآباد – مریم چوبینه

م/الف/۴۶۷

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۰۹۰۷۱۸۶۰۰۹۰۹۸۷۱۸۶۰۹۴۰ شعبة ۱۰۲ دادگاه کیفری دو شهر فیروزآباد (۱۰۲ جزایی سابق) تصمیم نهایی شماره

شاکتی: آقای محسن میرزائی مهکوبه فرزند صدر به نشانی

فارس - فیروزآباد بخش خواجه‌ای روستای باوریان

متهم: آقای امین‌اله رحمانی فرزند حسین به نشانی فارس قائمیه

خ ۷ تبر جنب نانواپی

اتهام‌ها: ۱- تهدید ۲- توهین به اشخاص عادی

بتاریخ سیام بهمن ماه هزار و سیصد و نود و پنج در وقت فوق‌العاده پرونده کلاسه ۹۵۰۵۳۷ تحت نظر است؛ دادگاه با ملاحظه اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی اعلام و با استعانت از خادوند متعال به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌گردد:

رای دادگاه

در خصوص اتهام آقای امین‌اله رحمانی فرزند حسین (فعلاً) فراری و فاقد مشخصات) دایر بر تهدید به ضرر نفسانی و توهین، موضوع شکایت آقای محسن میرزائی فرزند صدر ، با عنایت به محتویات پرونده و ادله موجود، گزارش و تحقیقات مرجع انتظامی و باریبندی پیام‌های ارسالی از طرف متهم و باریبندی فایل صوتی ضمیمه پرونده که حکایت از تهدید و توهین به شاکتی را دارد و توجهاً به سایر قرائن و امارات موجود در پرونده از جمله فراری بودن متهم و عدم حضور در هیچ یک از مراحل تحقیق و رسیدگی، بزهارکی ایشان محرز بوده، فلذاً به استناد ماده ۶۶۹ و ۶۰۸ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات مصوب ۱۳۷۵ ناظر بر ماده ۱۹ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ و با توجه

به ارتکاب جرائم متعدد و از باب اعمال تعدد مادی جرم و به استناد ماده ۱۳۴ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ ، حکم به محکومیت متهم به تحمل دو سال حبس تعزیری درجه شش به جهت ارتکاب تهدید و حکم به محکومیت وی به تحمل هفتاد و چهار ضربه شلاق تعزیری درجه شیش به جهت ارتکاب توهین صادر می‌گردد، رأی صادر شده بدوآ غذایی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و سپس ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل اعتراض در محاکم تجدیدنظر استان فارس می‌باشد.

رئیس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو فیروزآباد – سیدعبدی محمودی اطهر سی بهمن ماه هزار و سیصد و نود و پنج م/الف/۴۶۹

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای فرشاد بهمنی دارای شماره شناسنامه ۴-۲۰۳۴-۲۴۴۰ متولد ۱۳۷۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۰۱۷۷ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان نادر بهمنی به شناسنامه شماره ۴۴۵ در تاریخ ۹۶/۴/۴ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:

۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر

۲-بیگم جان رضائی به شماره شناسنامه ۲۷۶ ت ت ۱۳۲۰

صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی

۳-یاسر بهمنی به شماره شناسنامه اختصاصی ت ت ۱۳۶۹

صادره از حوزه فیروزآباد پسر متوفی

۴-شهبلا رضائی به شماره شناسنامه ۴۸۹ ت ت ۱۳۵۱

صادره از حوزه فیروزآباد همسر متوفی

۵- میراث بهمنی به شماره شناسنامه ۳۵۴۷۶۷-۲۴۴۰ ت ت

۱۳۷۳ -صادره از حوزه فیروزآباد پسر متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

م/الف/۴۶۸

۱- مدت زمان مکالمه تان را کاهش دهید
بهترین راهکار این است که مدت زمان مکالمه با تلفن همراه تان را کاهش دهید. مطالعات نشان می دهد اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج مغزی شما تحت تاثیر امواج تلفن همراه قرار می گیرد.

۲- کودکان فقط در مواقع ضرورت به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند، چون مغز کودکان در حال رشد بوده و اثر امواج تلفن همراه بر آنها پنج برابر بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد ضرورت، با تلفن همراه خود صحبت نکنند.

۳- تلفن همراه را در جیب شلوارتان و یا روی کمربندتان قرار ندهید

بهتر است تلفن همراه را در جیب شلوارتان قرار ندهید، چون بافت های بخش پایینی بدن بیشتر از بافت های سر و صورت، اشعه های مضر تلفن همراه را جذب کرده و آسیب می بینند.

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مردانی که تلفن همراه را در جیب شلوارشان قرار می دهند، تعداد اسپرم هایشان ۳۰ درصد کاهش پیدا کرده و دچار عقیمی موقت می گردند.

۴- اول بگذارید ارتباط برقرار شود

وقتی شماره گرفتید، اجازه دهید اول ارتباط با طرف مقابل برقرار شود، سپس موبایل را روی گوش تان قرار دهید. در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می گیرید. شما می توانید برقرار شدن ارتباط را روی



صفحه تلفن همراه تان ببینید.

۵- تلفن همراه تان را داخل پوشش های فلزی قرار ندهید

برای موبایلتان پوشش های فلزی نخرید. این محفظه های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می آیند، تشدید و منعکس می کنند.

استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است

۶- تلفن همراهی با میزان ای.آر.آر پایین تر (جذب پایین اشعه برای بدن) بخرید

راه های کاهش خطرات امواج موبایل



بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش تان، از یک «هندزفری» یا «هدست» سیم دار استفاده کنید. این کار موجب می شود امواج تلفن همراه به سمت شما نیایند.

۸- از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید

برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه، هنگام صحبت کردن با آن، از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید. فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می توانید تلفن همراه را دورتر از بدن تان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله، میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می یابد.

هنگام خرید تلفن همراه به میزان ای.آر. آن توجه کنید. این عدد به طور معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می شود و نشان می دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می شود.

هر چه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد، آن گوشی ایمن تر است.

۷- از هدست استفاده کنید

برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش تان قرار داده اید مغز شما را نشانه نزنند، باید آن را از سرتان دور کنید.

کاربرد عسل در زیبایی

بی شک عسل از نمونه های شگفت انگیز در طبیعت محسوب میشود زیرا علاوه بر خواص بی نظیری که در سلامتی دارد برای زیبایی نیز کاربردی است.هرگز فاسد نمی شود و بسیار هم لذیذ است. عسل تنها گزینه ای ایده آل برای شیرین کردن غذاها و نوشیدنی های گرم محسوب نمی شود، بلکه این امرآماده غذایی باید حضوری دائمی در آشپزخانه شما داشته باشد تا در طول زندگی خود از فواید مختلف آن بهره‌مند شوید.

عسل می تواند به عنوان یک عنصر کلیدی در درمان سرفه، مبارزه با عفونت های ناشی از بریدگی ها، بهبود سلامت پوست سر، تقویت انرژی بدن، و کمک به کاهش واکنش های آلرژیک می تواند به طور قابل توجهی کمک حال شما باشد.

حتی عسل می تواند در بهبود شرایط خواب انسان نقش داشته باشد زیرا به تثبیت سطوح قند خون کمک می کند، به ترشح سروتونین کمک می کند که در بازسازی بدن طی زمان استراحت نقش دارد، و از ذخیره گلیکوژن کافی برای مسدود کردن هورمون های استرس، مانند کورتیزول و آدرنالین، اطمینان حاصل می کند.

با گنجاندن عسل در رژیم غذایی خود از فواید و کاربردهای بسیاری سود خواهید برد. به عنوان مثال، ترکیب عسل با زردچوبه می تواند برای کمک به پیشگیری از بیماری قلبی و کاهش التهاب مفاصل استفاده شود.

اما عسل در محصولات زیبایی، به ویژه برای سلامت پوست و مو، نیز بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. عسل، به ویژه عسل خام یا غیر پاستوریزه، سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به کاهش چین و چروک و مقابله با پیری پوست کمک می کنند. افزون بر این، ویژگی های ضد باکتری عسل در کاهش طغیان آکنه کمک می کنند. همچنین، ویژگی مرطوب کنندگی

عسل در مقابله با سوزش و لکه های پوستی موثر است.

عسل یک تمیزکننده خوب برای منافذ پوست است و به باز شدن آنها کمک می کند. بهتر از همه این که پس از استفاده از عسل درخششی زیبا را تجربه خواهید کرد. جدا از لذت بردن در رژیم غذایی، شما می توانید از عسل به عنوان ابزاری موثر برای زیبایی نیز استفاده کنید.

ماسک صورت لیمو و عسل

برای تهیه ماسک صورت لیمو و عسل تنها کافی است تا یک لیمو را نصف کرده و هسته های آن را خارج کنید. سپس، یک قاشق چایخوری عسل را به آن اضافه کنید.

به آرامی لیمو حاوی عسل را روی صورت خود مالش دهید. تقریباً پنج دقیقه صبر کنید. ترکیب ویتامین C و آنتی اکسیدان های لیمو و ویژگی های آنتی اکسیدانی عسل آن را به یک تقویت کننده و لایه بردار شگفت انگیز تبدیل می کند.

حفظ رطوبت پوست با عسل

پوست انسان در فصول سرد دچار خشکی می شود. اما با استفاده از عسل می توان از این شرایط پیشگیری کرد.

اگر احساس خشکی در پوست خود دارید، یک قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و مقداری آلبیمو ترکیب کنید. این ترکیب را روی بخش های خشک پوست خود بمالید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

موهایی درخشان با عسل

یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب گرم ترکیب کنید. این ترکیب را پس از شستشوی موهای خود با شامپو استفاده کنید. اجازه دهید چند دقیقه دقیقه ترکیب آب و عسل روی سر شما باقی بماند و سپس به خوبی مو و پوست سر خود را شستشو دهید.

حمام شیر و عسل

حفظ زیبایی پوست سابقه ای تاریخی دارد و یکی از اقدامات رایج در این راستا استفاده از حمام شیر و عسل بوده است.

با ترکیب یک چهارم فنجان عسل با دو فنجان شیر ارگانیک و مقداری روغن های ضروری حمام می توانید در دنیای مدرن نیز این تجربه را داشته باشید. این ترکیب را به آب داغ وان اضافه کنید، سپس از حمامی آرامش بخش لذت ببرید.



عسل می تواند به

عنوان یک عنصر

کلیدی در درمان

سرفه، مبارزه با

عفونت های ناشی

از بریدگی ها،

بهبود سلامت پوست

سر، تقویت انرژی

بدن، و کمک به

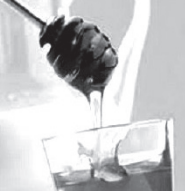
کاهش واکنش های

آلرژیک می تواند

به طور قابل توجهی

کمک حال شما

باشد.



اگر احساس خشکی

در پوست خود

دارید، یک قاشق

غذاخوری عسل

را با یک قاشق

چایخوری روغن

زیتون و مقداری

آلبیمو ترکیب کنید.

این ترکیب را روی

بخش های خشک

پوست خود بمالید

و اجازه دهید ۲۰

دقیقه به همان

حالت باقی بماند.

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان»

۰۰۰۰۵۰۰۰۳۰۰۰۲۰۰۰

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما، پیگیری از ما

سال بیست و ششم- خرداد ماه ۱۳۹۷- رمضان المبارک ۱۴۳۹ - شماره ۱۲۰۳- ۹۷/۰۳/۱۰



میلاد لارستان

۹- از آنتی اکسیدان ها استفاده کنید
آنتی اکسیدان ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می توانند این ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند. بنابراین چون در طول روز شما مدت زیادی تحت تابش این اشعه های مضر قرار می گیرید، خوب است روزانه از موادغذایی حاوی آنتی اکسیدان بیشتری استفاده کنید.

۱۰- جلوی آنتن موبایلتان را نبوشانید

مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده از آن، مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می دهد. این کار موجب می شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از نیروی بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.

۱۱- موبایل در منزل

بهتر است موبایل را هنگام خواب دور از خودتان قرار دهید. همچنین در حالت آنتن دهی بالای موبایل در محل سکونت یا محل کار و داشتن علامت نظیر سردرد، وزوز گوش، اضطراب، عدم کیفیت خواب خوب مثل بی خوابی یا کابوس، سوزش چشم ، فشار خون بالا و یا حالت گر گرفتگی، اضطراب و دلپره، تشش نامنظم قلب، استرس و پرخاشگری به احتمال زیاد در معرض امواج قوی الکترومغناطیس قرار دارید. بهتر است نسبت به شناسایی و ایزوله کردن محیط خود در برابر امواج بالا اقدام نمایید.

توصیه‌های طب سنتی

برای داشتن خواب سالم



غذاهای مفید برای بی‌خوابی

۱۰-۱۲ عدد بادام را خیس کنید و سپس پوست کنده و رنده کنید و با شیر بز به شکل حریره بادام درست کنید و چندبار در روز میل کنید. این غذا حتی می‌تواند شام خوبی برای شما باشد.
روزی ۲۱-۳۰ عدد مویز به عنوان میان وعده نوش جان کنید.
عصرها فالوده سیب بخورید.
یکی دو عدد سیب را رنده کرده و با کمی گلاب یا بید مشک و یک قاشق عسل یا شکر مخلوط کنید. فالوده سیب خواص زیادی دارد که یکی از آنها کمک به ایجاد آرامش و رفع بی‌خوابی است.
کاهوی تازه با سکنجبین شیرین و کمی دارچین هم از خوراکی‌های خوب است که از قدیم برای رفع بی‌خوابی توصیه شده است.
غذای دیگری که مناسب شام است سوپ جو با گشنیز و اسفناج و شوید تازه است.
بهتر است در این سوپ از گوشت پرندگان کوچک استفاده کنید.

درمان‌های گیاهی برای خواب خوب

برای اینکه شب خواب راحتی داشته باشید، دست کم روزی ۱۵ دقیقه ورزش یا پیاده‌روی تند داشته باشید.
شب‌ها با آب نیم گرم دوش بگیرید سپس نیم تا یک ساعت استراحت کنید و شام سبک میل کنید و قبل از خواب می‌توانید روغن بنفشه، نیلوفر، بادام، کدو و گل سرخ تازه را روی پیشانی و پشت گوش و داخل پره‌های بینی بمالید.

پاشویه با جوشانده بنفشه، گل سرخ ، تخم کاهوی کوبیده و گشنیز به مدت ۲۰ دقیقه تا زانو به شما کمک می‌کند
راحت‌تر به خواب بروید.
یادتان باشد که اتاق خواب شما باید کاملاً تاریک و بی‌صدا و رختخوابتان نرم و راحت باشد.
از چراغ خواب استفاده نکنید و دمای اتاق را معتدل نگه دارید.

نوشیدنی‌های مفید برای بی‌خوابی

یک سوم لیوان آب کاهو را با دو سوم لیوان آب سیب و یک قاشق مربا خوری آب لیموی ترش تازه مخلوط کنید و روزی ۳ بار میل کنید.

آب انار شیرین با گلاب و شربت گلاب در طول روز به رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند.
به جای چای به خصوص در ساعات آخر شب از شربت گلاب و بهار نارنج و بید مشک با شکر یا عسل میل کنید.

جوشانده مخلوط یک قاشق چای‌خوری گل گاوزبان، بادرنجبویه، سنبل الطیب با کمی لیمو عمانی و نبات برای بی‌خوابی مفید است؛ اما زیاده‌روی در مصرف این دم‌نوش‌ها برای خانم‌های باردار ممکن است مضر باشد و بهتر است تنها با توصیه پزشک و در حد کم مصرف شود.
در عوض می‌توانید آب گلاب، بید مشک و ریحان و نیلوفر یا ترکیب آنها کمک بگیرید که برای بارداری شما خطری ایجاد نکنند.
این عطرها را کنار تخت خود بگذارید تا بوی آن به مشام شما برسد.
بویدن این عطرها در طول روز هم به آرامش شما و بهبود خواب شب شما کمک می‌کند.

علت پریدن چشم

مردمک چشم تان انقباضات نامنظم داشت و به دنبال آن انقباضات به خارج از محدوده پلک توسعه یافت، حتما به یک متخصص چشم مراجعه کنید.
در موارد بسیار نادر، پرش چشم می‌تواند از نشانه های اولیه یک بیماری جدی از جمله فلج مغزی، ام اس(MS) و یا سندرم جوردن باشد.

پرش چشم می‌تواند به دلیل خشکی چشم نیز ایجاد شود که خود می‌تواند توسط تعدادی از عوامل مختلف ایجاد گردد.
خشکی چشم می‌تواند ناشی از یک بیماری خودایمنی باشد، اما معمولاً به علت پیری یا مصرف داروهای رخ می‌دهد.
آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد گرفتگی بینی از جمله این داروها هستند.

پرش چشم همچنین می‌تواند علامتی از یک مشکل چشمی از جمله گلوکوم (آب سیاه چشم)، بلفاریت (التهاب پلک)، یوئیت (نوع دیگری از التهاب چشم) و یا زخم قرنیه باشد.

پرش چشم معمولاً خوش خیم است و فقط برای چند هفته به طول می‌انجامد.
پرش طولانی چشم می‌تواند به اضطراب بیشتر منجر شود که خود مانع رفع این حالت خواهد شد.
مشکل اینجاست که معمولاً این پریدن چشم به صورت یک چرخه گسترش خواهد یافت.

کاهش زمان مشاهده صفحات نمایش الکترونیکی مثل تلویزیون، تبلت، موبایل و ... نیز در بهبود و جلوگیری از پرش چشم مهم است.

توصیه می‌شود هر ۱۰ دقیقه یک بار به چشمان خود استراحت دهید.
برای استراحت عضلات چشم، چشمان خود را ببندید.
سپس به یک جسم دور نگاه کنید.
شما باید مشابه این استراحت را هنگام خواندن کتاب و یا هر زمان که چشم شما به شدت درگیر است، داشته باشید.
این کار فقط ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول می‌کشد، بنابراین «نداشتن وقت» بهانه خوبی نیست.

باقی ماند و یا اگر شما دچار دوبینی چشم شدید،

لاغری با دانه های کوچک

آماده تهیه کنید و هم اینکه خودتان دانه‌های آن را به پودر تبدیل کنید.
یک قاشق چایخوری از پودر زیره را با یک قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و قبل از غذا میل کنید.

راه‌های دیگر استفاده از زیره برای لاغری مقداری پودر زیره را در کمی آب حل کنید و به آن نصف قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و این مخلول را نوش جان کنید.
در سوپ ها و پلواها و انواع خورش و سالادهای رژیمی کمی زیره بریزید و میل کنید.
این روش می‌تواند در لاغر شدن و لاغر ماندن بسیار موثر و راضی کننده باشد.

کاهش وزن با لیمو، زنجبیل و زیره

مقداری سبزیجات تازه را خرد و آماده کنید و اگر به یختن نیاز داشتند، آن‌ها را بیزید.
سپس کمی زنجبیل را رنده کنید و همراه سبزیجات کمی بجوشانید.
تمام مواد را با هم مخلوط کنید و در نهایت کمی پودر زیره و آلبیمو به آن‌ها بیافزایید.
لیمو و زنجبیل

خاصیت چربی سوزی زیره چندین برابر می‌کنند.
این دستور تهیه یک غذای رژیمی عالی و بسیار موثر است که در زمان کوتاهی وزن شما را کاهش می‌دهد.
پیشنهاد می‌کنیم حتما این شام سبک را تهیه و میل کنید و دستور آن را به دیگران نیز بیاموزید.

زیره سیاه برای کاهش چربی شکم

مقداری پودر زیره سیاه را با کمی آب لیموی تازه و آب مخلوط کنید و پیش از غذا میل کنید.
این ماده در کاهش چربی دور شکم مفید است و میزان سوخت و ساز چربی در این ناحیه را افزایش می‌دهد.
مواد مغذی و آنتی اکسیدان های موجود در زیره، به شکسته شدن بافت و سلول های چربی کمک می‌کنند.

فواید شاهدانه

تاول‌ها کاربرد دارد.
– گیاه شاهدانه ارزش زیادی برای معالجه کزاز دارد.

– گیاه شاهدانه مسکن واقعی و موثری برای درد شکم و معالجه میگرن و درد اعصاب و روماتیسم است.
– خوردن برگ آن رطوبت‌های معده را خشک می‌کند.

– روغن شاهدانه گرم و خشک است و برای درد گوش مفید است.

لازم به ذکر است که خوردن زیاده از حد آن مضر است و موجب سردرد، تاری دید و درد معده می‌شود و در موارد مصرف زیاد، استفراغ نیز دیده شده است.



–ضد اسپاسم و انقباضات عضلانی است.

– مسهل است و در درمان یبوست کاربرد دارد.

– برای افرادی که دچار احتیام اردار شده‌اند، کارساز است.

– ضد انگل معده است.

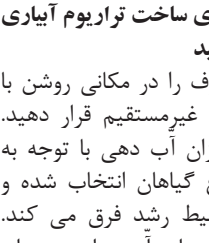
– در استعمال خارجی به خصوص روی

ساخت تراریوم باغ شیشه ای

کلمه تراریوم، کلمه‌ای لاتین است که از دو قسمت Terra به معنی خاک و زمین و -rium به عنوان پسوند مکان تشکیل شده است. بر این اساس می‌توان این عبارت را به "نمایشگاه جانداران زمینی" ترجمه کرد. به عبارتی دیگر، یک تراریوم مجموعه‌هایی از نمونه‌های زندگی گیاهی یک منطقه یا اقلیم را در برمی‌گیرد. این محصول اولین بار توسط یک پزشک جراح انگلیسی به نام ناتانیل وارد Nathaniel Ward در سال ۱۸۲۷ به شکلی کاملاً تصادفی ساخته شد. تراریوم محیط مرطوب و مناسبی برای انواع گیاهان فراهم و زیبایی محیط را دو چندان می‌کند. اگر می‌خواهید گلخانه‌ای میناتوری داشته باشید، به جای چند گلدان کوچک با گل‌های متفاوت، از تراریوم یا باغ شیشه‌ای که این روزها مد شده است، استفاده کنید.



پوشش روی خاک برای ساخت گلدان شیشه ای تراریوم
برای پوشش روی خاک با دستکش خزه ها را روی خاک و بین گیاهان قرار دهید.



برای ساخت تراریوم آبیاری کنید
ظرف را در مکانی روشن با نور غیرمستقیم قرار دهید. میزان آب دهی با توجه به نوع گیاهان انتخاب شده و محیط رشد فرق می‌کند. قبل از آب دادن میزان

پر کنید. حالا آرام آرام هر ۵ سانتی متر یک بار خاک را بریزید تا فضای خالی کمتری بین آن ها باقی بماند.



گیاهان را اضافه کنید
به دقت، گیاهان را از گلدانشان در آورده و بر روی خاک بگذارید تا از جا گرفتن صحیح آن اطمینان داشته باشید. فضای کافی بین گیاهان در نظر بگیرید.

هوای باقی مانده در خاک را بگیرید
در اینجا باید از دست



مخلوط کنید
در مرحله بعدی باید باقی مانده ذغال را با دست یا بیلچه با خاک مخلوط کنید.



لایه دوم را اضافه کنید
در این قسمت هم محتوی ظرف را تا یک چهارم یا یک سوم با مخلوط خاک و ذغال

نگهداری از تراریوم ها کار بسیار راحت و ساده ای است. این باغ شیشه ای هم زیبایی را برای خانه و محل کار به ارمغان می آورد و هم اینکه مورد بسیار خوبی برای دادن هدیه خواهد بود. و چه عالی تر اینکه بتوانید این تراریوم را با دست خودتان بسازید. برخلاف وجود علاقه مندان زیاد به نگهداری و پرورش از گل و گیاه، خیلی ها هیچ علاقه ای به نگهداری از گل‌های طبیعی ندارند و هیچ استقبالی از این کار نمیکنند. وقتی دلیل را از هر کدام از این افراد جویا می شویم، اصلی ترین دلیل آنها برای امتناع از نگهداری از گل و گیاه، بی حوصلگی و فراموشکاری در آبدهی به گیاه است. تراریوم با استفاده از باغ شیشه ای برای گیاهان باعث می شود هم گیاه و طبیعت را به خانه ها و محل کار بیاورید و هم اینکه دفعات آبدهی کمی را متحمل شوید.

مواد لازم
یک ظرف مناسب شیشه ای، قطعات ذغال فعال شده، شن، سنگ های رودخانه، خاک گلدان، دستکش، گیاهان قابل کاشت در تراریوم، خزه، آب پاش، بیلچه باغبانی



برای ساخت گلدان کاکتوس، لایه زیرین را درست کنید

در اولین مرحله برای ساخت تراریوم باید برای ساخت لایه زیرین تراریوم باید در حدود ۲ و نیم یا ۵ سانتی متر از



مراقبت های بعدی برای ساخت تراریوم
یکی از ویژگیهای مثبت آن این است که بعد از این که گیاهان در جای خود ثابت شدند نگهداری زیادی لازم ندارد.

آشنایی با کوکوپیت



الیاف نارگیل حتی زمانیکه از آب اشباع شده باشد

تخلخل هوایی بسیار خوبی را دارا بوده

و با کاربرد صحیح موجب افزایش

روش بذر، ریشه، گل و میوه در گیاهان می شود.

این نتایج در بخش صیفی بخصوص

گوچه فرنگی و نیزدر بخش تولید گل های شاخه

بریده بخصوص گل رز و گل لیلیوم و در بخش کاشت

بذر درخت و درختچه قابل توجه بوده است.



کوکوپیت دارای PH ایده آل بین ۶/۵ تا ۸/۵ بوده و به خشی نمودن PH خاک های قلیایی کمک می کند و موجب جذب مناسب مواد

جذب مناسب مواد غذایی به ریشه خواهد شد.

کوکوپیت چیست؟
بهترین بستر رویش بذر، قلمه، انواع پیاز و نشاء، بستر کشت هیدرو پونیک محاسن کوکوپیت : دارای تخلخل هوایی حتی در زمان اشباع شده از آب- ظرفیت نگهداری بسیار خوب آب (هر قالب فشرده ۵ کیلو گرمی دارای حجم ۶۰ لیتر می باشد)، کاهش زمان جوانه زنی و رشد سریع ریشه - فاقد علف هرز و هر گونه بیماری ناشی از خاک، ماندگاری بیشتر و ...

۱- تخلخل هوایی عالی :
الیاف نارگیل حتی زمانیکه از آب اشباع شده باشد تخلخل هوایی بسیار خوبی را دارا بوده و با کاربرد صحیح موجب افزایش رویش بذر، ریشه، گل و میوه در گیاهان می شود. این نتایج در بخش صیفی بخصوص گوچه فرنگی و نیزدر بخش تولید گل های شاخه بریده بخصوص گل رز و گل لیلیوم و در بخش کاشت بذر درخت و درختچه قابل توجه بوده است.

۲- ظرفیت نگهداری بسیار خوب آب :
ظرفیت نگهداری آب در هر قالب کوکوپیت فشرده ۷ تا ۱۰ لیتر آب بوده و رطوبت را بیشتر از پیت موس به خود جذب و گیاه به سرعت رشد می کند و کیفیت گیاه را بخصوص در شرایط آب و هوایی خشک تا زمان فروش حفظ می نماید.

۳- آبیاری بهینه :
کوکوپیت بر خلاف پیت موس رطوبت را حتی از یک هوای خشک جذب می کند این سهولت خیس شدن و خصوصیت زهکشی سریع الیاف نارگیل بدان معنی است که الیاف نارگیل نیازی به آبیاری مکرر و در فواصل کوتاه ندارد. این امر منجر به کاهش مصرف کود و هزینه کمتر آبیاری می گردد.

۴- کاهش زمان جوانه زنی (Germination) و رشد سریع ریشه کیفیت ذاتی الیاف نارگیل، در دسترس بودن آب و هوای بهینه برای ریشه دار نمودن سریع و تکثیر ایده آل گیاه می باشد. در بسیاری از موارد این امر منجر به سرعت بیشتر ریشه دار شدن قلمه ها در طول سال و نیز استفاده بهینه از فضای گلخانه و تجهیزات می گردد.

۵- فاقد علف هرز و هرگونه بیماریهای ناشی از خاک :
کوکوپیت به دلیل آنکه الیاف نارگیل (Coir) بالاتر از سطح زمین رشد می کند، هیچ گونه بذور علف هرز و بیماریهای ناشی از خاک را به همراه ندارد.

۶- ماندگاری کوکوپیت :
کوکوپیت برخلاف تمامی رقیبایش، دیرتر از بین میرود و به علت دارا بودن ماده چوبی (Lignin) به مقدار ۴۵٪ این اطمینان را به وجود می آورد که در محیط های کشت به خوبی به مدت زمان طولانی باقی بماند.

۷- محدوده PH ایده آل :
کوکوپیت دارای PH ایده آل بین ۶/۵ تا ۸/۶ بوده و به خشی نمودن PH خاک های قلیایی کمک می کند و موجب جذب مناسب مواد غذایی به ریشه خواهد شد.

۸- جایگزین مناسب :
بهترین جایگزین مناسب برای پیت موس، پشم سنگ، ورمیکولیت، پرلیت، سنگ خخل و فرج دار (Pumice)، خاک رس منبسط شده می باشد.

نحوه استفاده از کوکوپیت :
هر قالب کوکوپیت را در ظرفی محتوی ۱۰-۸ لیتر آب (جهت غنی تر نمودن کوکوپیت میتوان همراه آب مواد غذایی نیز اضافه نمود)، قرار داده و پس از جدا شدن الیاف از هم به صورت خالص یا به همراه پرلیت مورد استفاده قرار می گیرد.



نحوه کاشت زنجبیل در گلدان

سبک تر باشد از پوکه صنعتی استفاده کنید. پس از قرار دادن زنجبیل در خاک به مقدار ۳-۴ سانتی متر روی آن خاک ریخته، آبیاری کنید و منتظر بمانید تا گیاه شما جوانه بزند. در این مدت با اسپری کردن آب محیط را مرطوب نگه دارید.

به یاد داشته باشید بهترین زمان کاشت زنجبیل در بیرون از منزل فصل بهار می باشد. دمای محیط زنجبیل نباید کمتر از ۱۰ درجه باشد، بنابراین اگر در جایی با آب و هوای گرم و مرطوب زندگی می کنید می توانید زنجبیل را در بیرون از خانه نیز پرورش دهید.

گلدان را در دمای هوایی بین ۷۵ تا ۸۰ درجه فارنهایت بگذارید. این گیاه در هوای سرد به عمل نمی آید. نور خورشید هم باید معتدل و غیر مستقیم باشد. در آغاز کار خیلی کم به آن آب بدهید و در زمستان که گیاه زیر خاک است به آن آب ندهید و سعی کنید گلدان را خشک نگه دارید.

آبیاری و نور مناسب زنجبیل
گیاه زنجبیل خود را مرتب آبیاری کنید و مطمئن شوید دارای رطوبت کافی نیز می باشد. آبیاری بیش از حد باعث خرابی گیاه می شود بنابراین قبل از آبیاری مطمئن شوید گلدان شما آب خود را از دست داده باشد. به عبارتی ساده تر خاک گلدان باید مرطوب باشد نه غرق در آب!

زنجبیل به مکانی پر نور نیاز دارد. بهترین حالت قرار گرفتن در جایی ست که نور مستقیم آفتاب را به مدت چندین ساعت داشته باشد. البته تابش شدید نور خورشید ممکن است به گیاه آسیب بزند بنابراین گلدان را جایی قرار دهید که حداکثر ۲-۳ ساعت آفتاب ملایم صبح بر آن بتابد.

اگر زنجبیل را نیز در باغچه کاشته اید مراقب باشید تابش شدید نور خورشید به آن آسیبی نکند تا دو هفته برای جوانه زنی زمان نیاز داشته باشد. همچنین به مدت ۳-۴ ماه نیز برای رشد کافی زمان نیاز دارد.

در طول ۱۰ تا ۱۲ ماه برگ های زنجبیل شما به قد ۵۰ تا ۶۰ سانت می رسد. ریزوم هایی که در جلوی همین گیاه وجود می آید را می توانید از زیر خاک برش دهید و از آنها استفاده کنید.

برداشت زنجبیل
پس از گذشت چند ماه و وقتی گیاه شما به خوبی رشد کرد با خاک زدن خاک می توانید ریزوم ها یا همان غده های جدید را مشاهده کنید. در صورت تمایل می توانید آنها را خارج کرده و زنجبیل تازه و پراز خاصیت خود را به صورت دمنوش یا داخل آب گیاه میوه میل کنید.

حما برای ته گلدان از سنگ ریزه یا برای اینکه زنجبیل یکی از گیاهان پرخاصیت و تقریباً گرانی است. می توانید زنجبیل تازه را بکارید و در خانه از زنجبیل تازه استفاده کنید که هم خاصیت دارویی دارد و هم غذا را خوشتره می کند. امروزه پژوهشگران دریافته اند که زنجبیل تازه برای از بین بردن مشکلات تنوع در زمان انجام شیمی درمانی بسیار مفید است. علاوه بر آن، خاصیت های دیگری مثل جویدن روزی ۵ دقیقه از این گیاه سبب بالا رفتن چربی سوزی بدن می شود. همچنین برای از بین بردن سردرد و اسپاسم عضلانی هم نافع است. دمنوش این میوه معجزه آسا برای سردردهای ضربان دار دوران قاعدگی و حالت تهوع ناشی از آن بسیار توصیه می شود. اگر همیشه زنجبیل تازه داشته باشیم می توانیم از این ماده غذایی باستانی برای هر غذایی استفاده کنیم.

نکاتی برای پرورش کاکتوس



کاکتوس پیوندی
اصلاً چرا کاکتوس ها را پیوند می زنند؟ شاید فکر کنید برای زیبایی این کار را انجام می دهند اما مهم ترین عامل آن رشد پیوند که (قسمتی که در بالا قرار می گیرد) است.

مثلاً کاکتوس هایی که چند سال طول می کشد تا به گلدهی برسند اگر پیوند زده شوند در عرض چند ماه به گل می نشینند یا برای رشد یک سری از کاکتوس ها مثل کاکتوس های رنگی که کلروفیل ندارند و به تنهایی نمی توانند رشد کنند یا گاهی قسمتی از گیاه از بین رفته و برای نجات قسمت سالم آن از عمل پیوند استفاده می شود.

اغلب کاکتوس ها را می توان با هم پیوند زد و تنها تعداد کمی از این کاکتوس ها هستند که پیوند را قبول نمی کنند. برای پیوند زدن سن گیاهان زیاد مهم نیست همین که پیوندک جوان باشد و پایه قوی باشد برای پیوند کاکتوس کافی است.

پایه پیوند کاکتوس زیری که دارای ریشه است وبخش تغذیه کردن گیاه را در عهده دارد پایه می گویند. معمولاً پایه را از بین کاکتوس های مخروطی یا استوانه ای انتخاب می کنند.

پیوندک: قسمت رشد کننده ی گیاه است که روی پایه قرار می گیرد. کاکتوس ها در مرکز خود دارای حلقه های آوندی هستند. برای پیوند زدن کاکتوس ها برای گرفتن نتیجه ی بهتر؛ حلقه های آوندی را در پایه و پیوندک روی هم قرار می دهد.با برش عرضی کاکتوس می توانیدحلقه های آوندی را ببینید

اولین مرحله برای پیوند زدن کاکتوس
شششوی ابزار کار با الکل ضد عفونی کننده ی دیگر است. با این کار قارچ ها و بیماری های ابزار آلوده به کاکتوس منتقل نمی شوند. گیاه پایه را انتخاب کنید و از سلامت آن اطمینان حاصل فرمایید، حال برشی عرضی بر روی گیاه ایجاد کنید و قسمت بالایی را از گیاه جدا کنید. برای اینکه ارتباط بین پیوندک و پایه به خوبی برقرار شود، سطح مقطع پایه را کمتر کنید برای اینکار باید لبه های پایه را برش های اریب زد.

بعد از قرار گرفتن پیوندک روی پایه از محکم بودن آن مطمئن شوید با سوزن ته گرد یا کش آن را محکم کنید. اگر پیوندک روی پایه محکم قرار نگیرد نمی گیرد. کشر را مستقیم روی کاکتوس نیندازید زیر آن دستمال کاغذی بگذارید. حال کاکتوس را به محلی دور از نور و دمای ۲۰ تا ۳۰ منتقل کنید (دمای اتاق مناسب است) و بعد از گذشت چند روز مطمئن شدن از برقراری پیوند می توان کاکتوس را به مکان دلخواه انتقال داد تا یک هفته کش بماند.

یک بنجامین حساس!

فیکوس بنجامین یا بنجامین انجیری یکی از حساس ترین نوع بنجامین هاست، گیاه زیبایی از خانواده موراسه که برگهای ظریف و کوچک آن چتر زیبایی در گوشه خانه میگستراند و محیط شاد و خوش رنگ و آرامبخشی در خانه فراهم میکند اما بنشدت هم میتواند قهر کند و سریع به گیاهی زردرنگ و افسرده و پژمرده تغییر حالت دهد.

اگر شرایط محیطی برای فیکوس بنجامین فراهم باشد تا ۵ متر هم رشد میکند. یکی از شرایط محیطی مهم این گیاه آب است. فیکوس بنجامین به کمّایی حساسیت وحشتناکی دارد و برگهای آن خیلی زود در کم آبی شروع به ریختن میکند.

شرایط نگهداری در این که فیکوس بنجامین محیطی روشن و نورانی میخواهد هیچ تردیدی نیست اما حواستان باشد تابش مستقیم نور آفتاب قاتل این گیاه است و برگهای آن را میریزاند.

اگر برگها سالم و سبز هستند ولی میریزند احتمالاً به دلیل کمتری نور یا کم آبی است. آبیاری را منظم کرده و محیط روشنتری را برای گیاه فراهم کنید.

نسیبه سادات میرباقر - مهندس کشاورزی

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پانزدهم	۴:۲۸	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۴	۲۰:۰۲
دوازدهم	۴:۲۸	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۴	۲۰:۰۳
سیزدهم	۴:۲۷	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۵	۲۰:۰۳

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

رمضان ماهی است که ابتدایش رحمت است و میانه اش مغفرت و پایانش آزادی از آتش جهنم.
(بخار الانوار، ج ۹، ص ۳۴۲)

بامردم طوری رفتار کنید که اگر مردید بر شما لشکر بریزند
اگر زنده ماندید با اشیان سوی شما آیند.

فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان:

باید درس های عملیات الی بیت المقدس را برای پیروزی در خرمشهرهای پیش رو سرلوحه کار و زندگیمان قرار دهیم



به گزارش روابط عمومی شهرداری لار به مناسبت آزادسازی خرمشهر ویژه برنامه ای با همکاری روابط عمومی شهرداری لار، پایگاه مقاومت شهید شاکری و ستاد نمازجمعه لارستان در مسجد جامع شهر لار برگزار شد. در این مراسم که خانواده های معظم شهیدان، جانبازان و ایثارگران، نیروهای نظامی و انتظامی، روحانیون، یادگاران جبهه و جنگ، مسئولین شهرستان و اقشار مختلف مردم حضور داشتند، سرگرد پاسدار امیر جاهدی فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان ضمن گرامیادست این روزمقدس و پر خاطره با اشاره به سخنان طه یاسین رمضان معاون نخست وزیر رژیم بعث عراق، که این جنگ برای عهد نامه ۱۹۷۵ یا چند کیلومتر خاک و یا نصف شط العرب نیست، گفت: صدام حالت دستنی بود که برای نابودی رژیم نوپای جمهوری اسلامی ایران انتخاب شده بود؛ اما داستانهای غربت و ایستادگی مقتدرانه و مومنانه مردم در جنگ، این اجازه را به صدام و صدامیان نداد. فرماندهی سپاه لارستان با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری « که در طول ۸ سال جنگ در هیچ مسئله ای در مقابل جهان به خاطر جلب نظر و رضایت آمریکا کوتاه نیامدیم»، گفت: اگر ما در جنگ پیروز شدیم برای این بود که با یک فرهنگ مقتدرانه جنگ را اداره کردیم. پس قرار نیست در مقابل یک لیخنه ویا اخم ابرقدرت ها از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با تأکید مقام معظم رهبری در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با تأکید مقام معظم رهبری در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

سرگرد امیر جاهدی با اشاره به اینکه قرار نیست در مقابل زیاده خواهی مستکبرین عالم و ابر قدرت های جهان و درمقابل اخم و تخم ۵+۱ وی به هر کشور دیگری، از آرمان های خودمان عقب بنشینیم، افزود: این حرف و پیام عملیات الی بیت المقدس است و امروز صدای تکبیر

از آرمانهای خود کوتاه باییم . این حرف خدا در قرآن است و پیروزی و نصرت زمانی نصیب خواهد شد که ما مقاومانه ومؤمنانه بایستیم واین پیام اصلی عملیات الی بیت المقدس است.

دعای روز پانزدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ وَ اَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْبِتِينَ بِأَمَانِكَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ

خدایا در در این ماه طاعت فروتتان را نصیبم کن، و سینه ام را برای انابۀ همانند بازگشت خاضعان باز کن به امان دادنت ای امان ده هر اسندگان.

شرح دعای روز پانزدهم ماه مبارک رمضان از آیت... مجتهدی (ره)



اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ خدایا در این روز، طاعت بندگان خاشع و خاضع خود را نصیب من گردان

جز غرور و تکبر جای نمی گیرد و این خضوع و خشوع است که انسان را به خدای خویش نزدیک می سازد؛ زیرا که هرچه انسان نزد پروردگار عالمیان، خود را ذلیل و خوار نشان دهد، ارزشش در پیشگاه او بیشتر می شود.

چنانچه حضرت علی (ع) فرمودند: «تاج تواضع و فروتنی را بر سر نهید و تکبر و خودپسندی را زیر پا بگذارید... و تواضع و فروتنی را سنگر میان خود و شیطان و لشکریانش قرار دهید، زیرا شیطان از هر گروهی لشکریان و یارانی سواره و پیاده دارد.» پس خضوع و خشوع در مقابل پروردگار عالمیان همان طاعت و بندگی خالصانه در مقابل ذات اقدس اوست که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم به ما عبادت و اطاعتش را همراه با خضوع و خشوع نصیب کند.

درخواست می کنیم آنچه را که در صفات و اعمال خالصان و خاشعان و فروتتان وجود دارد، نصیب ما کند، اما در اینجا می خواهیم بدانیم مخبتین به چه معناست؟

مخبتین، به معنای فروتتان است، آن هم فروتانی که فروتنی آنان فقط در مقابل پروردگار جهان و جهانیان است، حال شاید سؤال کرد که فروتنان چه کسانی هستند؟ که در جواب باید بگوییم فروتنی یکی از صفات بارز مومنان تقوایبسته است که شب و روز خود را به تقوا و پرهیزکاری می گذرانند. چنانچه حضرت علی (ع) در مورد صفت و نشانه یک پرهیزکار فرمودند: «در دینداری نیرومند، نرم خو و دور اندیش است، دارای ایمانی پر از یقین، حریص در کسب و دانش، با داشتن علم بردبار، در توانگری میانه رو، در عبادت فروتن، در نهی دستی آراسته، در سختی ها بردبار، در جستجوی کسب حلال، در راه هدایت شادمان و پرهیزکننده از طمع ورزی، است.»

با توجه به فرموده آن بزرگوار در می یابیم که مخبتین همان پرهیزکاران هستند که شب و روز خود را به ذکر و یاد خداوند به پایان می برند که ما نیز در این روز از خداوند می خواهیم شرح صدری را که مردان پرهیزکار و فروتن دارند، به ما نیز عطا کند.

مخبتین چه کسانی هستند؟ در دعای این روز نکته اساسی که به آن تأکید شده است، خضوع و خشوع در مقابل ذات اقدس پروردگار است به طوری که در این روز از خداوند

شهردار لار:

بافت فرسوده شهر لار، بافتی زنده و پویا است

رییس شورای اسلامی شهر لار: رفع نواقص موجود در بافت های فرسوده از اولویت های سخنان اخیر حجت الاسلام والمسلمین موسوی امام جمعه لارستان است

عبداله محبی: در بحث بافت فرسوده کارهایی انجام شده است ولی کارهای انجام شده نتوانسته خواسته به حق مردم را برآورده کند

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان: مردم همکاری نمایند تا نسبت به زیباسازی و بازآفرینی شهر قدیم اقدام شود

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، مسولین لارستان از پروژه های عمرانی در حال اجرای شهرداری لار و همچنین بافت فرسوده این شهر بازدید کردند.



محمد رضا قنبرنژاد، شهردار لار به همراه جلیل حسنی معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان، عبدالله محبی رییس شورای اسلامی شهر لار، مهندس باقری فرد مدیر کل راه و شهرسازی شهرستان، علی اصغر علی پور معاون فرمانداری، سیما علویه رییس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان و مهندس دامن کشان مدیر شرکت توزیع برق لارستان با حضور در ورودی شهر از سمت چهارم و شهرک امام حسین (ع) و تعدادی از محلات شهر لار از نزدیک در جریان چگونگی پروژه های عمرانی شهرداری و همچنین وضعیت بافت فرسوده شهر قرار گرفتند.

در حاشیه این بازدید، شهردار لار با بیان اینکه بافت فرسوده شهر لار بافتی زنده و پویا است، گفت: احیای بافت فرسوده از اولویت های برنامه شهرداری و شورای اسلامی در سال جاری است که انشالله با همکاری ادارات و نهادهای مربوطه این امر با موفقیت انجام پذیرد.



عبداله محبی، رییس شورای اسلامی شهر لار، هم با اشاره به اینکه «رفع نواقص موجود در بافت های فرسوده از اولویت های سخنان اخیر حجت الاسلام والمسلمین موسوی امام جمعه لارستان» است، گفت: تأکید اعضای شورا و شهردار بر این است که احیای بافت فرسوده با جدیت بیشتری پیگیری شود و انتظار می رود اداره کل راه و شهرسازی در این زمینه همکاری و مساعدت بیشتری داشته باشد.

محبی، با بیان اینکه در بحث بافت فرسوده کارهایی انجام شده است ولی کارهای انجام شده نتوانسته خواسته به حق مردم را برآورده کند، افزود: باید تمام ادارات و ارگانهای مرتبط در این راستا اهتمام ورزند.

رییس شورای اسلامی شهر لار، با اشاره به اینکه زمین بافت های فرسوده باید طبق قوانین اقدام کنند، تصریح کرد: باید نسبت به حل این معضل البته با هماهنگی میراث فرهنگی شهرستان که به بافت تاریخی و فرهنگی شهر هم آسیب نرسد، اقدام جدی گردد.

وی ادامه داد: برای شناسایی بافت های فرسوده و پرهیزکاران همکاری تمامی شهروندان هستیم و هر جا که شهروندان نسبت به بنا و یا دیوارهای فرسوده احساس خطر می کنند، موارد را حتماً به شهرداری اطلاع دهند.

معاون استاندار فارس، در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه شرایط ویژه و بسیار مناسبی برای تبدیل برخی از منازل به طرح های گردشگری و بومگردی وجود دارد؛ گفت: باید با ارائه تسهیلات و همچنین تخصیص مزایای بهره برداری و کسب درآمد از تبدیل بافت های تاریخی به مکانهای گردشگری و بومگردی، ساکنان بافت های فرسوده و محله های قدیمی را به استفاده آنها از این تسهیلات در راستای بهسازی منازل خود ترغیب نمود.

مسئولین از اطراف بازار قیصریه، ساختمان ۵۴ واحدی در حال احداث شهرداری لار واقع درشهرک امام حسین (ع) پشت امامزاده و پروژه بلوار کشی و تعریض خیابان ورودی شهر از سمت چهارم بازدید کردند.



در کنار تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی هستیم، افزود: صدا و سیما مرکز فارس آماده همکاری برای معرفی و شناساندن کالاهای تولید شده در داخل استان است. سهرابی اظهارداشت: کار و تلاش مضاعف مسئولان برای رفع مشکلات اقتصادی و مسائل معیشتی مردم از مهم ترین مسایل در استان است که ما نیز در این زمینه همراه و همگام بخش خصوصی و دولتی خواهیم بود.

وی ادامه داد: بر این باوریم فرهنگ، زیربنای اقتصاد است و تعامل بخش های مختلف رشد و توسعه همه بخش ها را در پی خواهد داشت.

مدیرکل صدا و سیما مرکز فارس گفت: تلاش رسانه ملی در استان حرکت موثر در جهت توسعه استان است که این مهم را با حمایت از بخش اقتصاد فارس دنبال می کنیم. آمادگی صدا و سیما فارس برای معرفی و شناساندن کالاهای استان سید تقی سهرابی، مدیرکل صدا و سیما فارس، نیز در این دیدار گفت: هنر همه مدیران به ویژه صدا و سیما فعالیت در جهت توسعه استان فارس است و توسعه، رشد و تعالی مردم و استان فارس اولویت ما در رسانه ملی است. وی با بیان اینکه ما در رسانه ملی در استان

صدا و سیما مرکز فارس به برندسازی کالاهای تولیدی فارس ورود کند

رازقی عنوان کرد: دستیابی به اهداف حمایت از کالای ایرانی، نیاز به اقدام فرابخشی و مستلزم همکاری تمامی دستگاه های اجرایی است لذا در سیاستگذاری های مربوط به «حمایت از کالای ایرانی» باید از هر گونه نگاه بخشی و جزئی پرهیز و به صورت فرابخشی عمل شود.

وی تصریح کرد: امروز اقتصاد و معیشت، مطالبه اصلی مردم است که باید مد نظر مسئولان به ویژه رسانه قرار گیرد و همه فعالیت ها با هدف واحد انجام شود تا شاهد بهبود فضای اقتصادی و کسب و کار در استان باشیم.

کالای ایرانی توسط مردم داخل کشور نیست بلکه این نام گذاری ابعاد مختلفی دارد که صدا و سیما رسالت سنگینی برای نهادینه کردن و تحقق این شعار در بعد داخلی و خارجی دارد.

رئیس اتاق بازرگانی شیراز افزود: با گام برداشتن در مسیر تحقق حمایت از کالای داخلی شاخص هایی از جمله اشتغال، بالا رفتن سطح درآمد مردم، ارتقای نسبی رفاه شهروندان، افزایش صادرات، بازگشت مجدد کارخانه ها و واحدهای تولیدی و صنعتی راكد و نیمه راكد به عرصه تولید و ارتقا خواهد داشت.

صدا و سیما مرکز فارس به برندسازی کالاهای تولیدی فارس ورود کند

کالاهای مشابه را داشته باشد که رسیدن به این مهم نیاز به همکاری و عزم بخش دولتی و خصوصی دارد.

رازقی اظهارداشت: در شرایط کنونی اقتصادی کشور ایجاد امید، انگیزه در بین تولیدکنندگان و ترویج گفتمان و زمینه سازی جهت حمایت و رونق از کالای ایرانی یکی از مهم ترین وظایف رسانه ملی در استان هاست.

وی با بیان اینکه نام گذاری امسال به نام حمایت از کالای ایرانی وظیفه ای را بر دوش مردم و مسئولان قرار داده است، اضافه کرد: حمایت از کالای ایرانی به معنای صرف خرید

به گزارش خبرگزاری تسنیم و روابط عمومی اتاق بازرگانی شیراز، جمال رازقی در دیدار با مدیرکل صدا و سیما مرکز فارس اظهار داشت: محصولات تولید شده در داخل استان از قابلیت معرفی شدن به صورت برند ملی برخوردار هستند و با افزایش سطح کیفی، انجام تبلیغات و فرهنگ سازی مورد نیاز می توان به این مهم دست یافت.

وی با بیان اینکه صادرات یکی از ابعاد حمایت از کالای ایرانی است، افزود: در جهت عرضه کالای ایرانی در داخل و خارج از کشور باید شرایطی ایجاد شود که کالای ایرانی به لحاظ کیفیت قابلیت رقابت با