رهبر انقلاب : ما برای آزادی خیلی احترام و ارزش قائلیم و به صورت مبنایی هم معتقدیم که آزادی باید در جامعه باشد؛ آزادی فکر، عقیده و رفتار.

میلاد لارستان

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و ششم–تیر ماه ۱۳۹۷ – شوال ۱۴۳۹ –ژوئن ۲۰۱۸ – ۰۲/ ۰۴/ ۹۷ – شماره ۱۲۱۲ – ۸صفحه –تک شماره ۱۰۰۰ تومان

۸

تولید ۱۲ هزار لنگه درهای ضدآب
در کارخانه صنایع چوبی «کاج» لارستان

۸

بهسازی وحذف نقاط پرحادثه در محورجدید
لار به زرین دشت

۲

جایگزینی صنایع پایین دستی
به جای پتروشیمی در ٤ شهر فارس

۲

بازدید شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر لار
از پروژه درمانگاه فوق تخصصی هاشمی زاده

خبر | ورزشی | چاردیواری | روانشناسی | اعتقادی | سلامت

سخن سردبیر

خرید ۳۸۰۰۰ سکه توسط یک نفر

بنا به گزارش سایت خبرگزاری فارس، دادستان تهران از خرید سکه توسط مردم خبر داد و در این خبر آمده بود که خریدار اول ۳۸۰۰۰، خریدار دوم ۲۳۰۰۰ و خریدار سوم ۴۰۰۰ و اندی سکه خریداری کرده‌اند. دولت اظهار نموده ما به این وسیله نقدینگی را از جامعه جمع می‌کنیم. نمی‌خواهیم بگوییم به این وسیله نقدینگی جمع نمی‌شود اما مگر این قیمت‌ها فروکش می‌کند و پایین می‌آید؟ تجربه نشان داده که قیمت‌ها بالا می‌رود امروزه هر سکه بیش از ۲۵۵۰۰۰۰ تومان خرید و فروش می‌شود محاسبه بفرمایید خریدار ۳۸۰۰۰ سکه یعنی مبلغ ۹۶۹۰۰۰۰۰۰۰ (نود و شش میلیارد و نهصد میلیون تومان) وجه داده و مدتی بعد که مثلاً هر سکه ۱۰۰۰۰۰ تومان افزایش می‌یابد این شخص با فروش سکه‌هایش ۳۸۰۰۰۰۰۰۰ (سه میلیارد و هشتصد میلیون تومان) به نقدینگی کنونی‌اش اضافه می‌شود این عمل افزایش نقدینگی در جامعه است یا جمع‌آوری نقدینگی؟! جمع‌آوری موقت نقدینگی تأثیر موقت دارد و در دراز مدت مضر به حال اقتصاد جامعه است برنامه‌ریزی کنید تا این نقدینگی‌ها در صنایع و تولید و دامپروری و کشاورزی خلاصه در توسعه و تعالی جامعه مصرف شود و در این مسیر از کسانی که در تعالی جامعه گام برمی‌دارند، قاطعانه حمایت نمایید نه در خرید سکه و ماشین و مانند اینها.

این بازی‌های مضر که معلوم نیست نهایت آن چیست بزرگترین ضربه را به پیکر اقتصاد جامعه فرو می‌آورد چرا نمی‌خواهیم راه علاج درست و سالم را به جامعه بدهیم؟ طبعاً برای تحقق این مهم باید از خود شروع کنیم ابتدا خودمان منافذ خطرناک را به روی خودمان و نزدیکانمان ببندیم، تا این شجاعت را پیدا کنیم که در برابر دیگران مستحکم مقاومت نموده و مسیر صحیح را تشخیص داده و به صراط مستقیم نائل شویم و جامعه را نیز در صراط مستقیم هدایت کنیم و سعادت دنیا و آخرت را برای خود به ارمغان آوریم، در غیر این صورت بدانیم که در مسیر باطل گام نهادن و یا بی‌اندیشه حرکت کردن نهایتی جز سقوط نخواهد داشت.

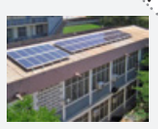
انتقاد امام جمعه لار از کاغذ بازی (بوروکراسی) ۴ ساله در برخی ادارات لارستان

صفحه ۸

۲

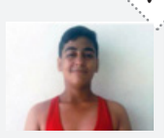
قارچ‌های پرورشی
در بسته بندی‌های
برچسب‌دار
قابل مصرف است

۲



از بام منازل پول
درآوریم!!

۳

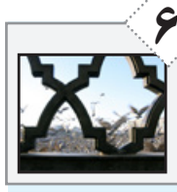


نونهال لارستانی
بر سکوی سوم
مسابقات کشتی فرنگی
فارس ایستاد

۴

خواص گوشت
بوقلمون

۶



چه کسانی در بقیع
دفن شده اند؟

آگهی مزایده اجاره قسمتی از زمین پارک شهر به منظور نصب وسایل بازی کودکان

شهرداری لار به استناد مجوز شماره ۱۶۰۸-۹۶/۱۲/۲۰ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به اجاره قسمتی از زمین پارک شهر به ابعاد ۸*۱۲ مترمربع بمنظور نصب وسایل بازی کودکان طبق آئیننامه مالی-شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا شرکت کنندگان می توانند 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.

شـرایط

۱-قیمت پایه اجاره ماهیانه مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیون و پانصد هزار ریال) برآورد میگردد.
۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است
۳- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیون و پانصدهزار ریال) به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۲۲۹۷۶۶ بانک شهر واریز گردد.
۴- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۵- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۷- جهت پرداخت سپرده شرکت در مزایده حتماً می بایست فیش مخصوص شهرداری از واحد درآمد شهرداری اخذ گردد
۸- آخرین مهلت شرکت در مزایده تا پایان ساعت اداری ۹۷/۰۴/۲۰ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۲۱ میباشد.

آگهی مزایده نوبت اول: ۹۷/۰۴/۰۲ **آگهی مزایده نوبت دوم: ۹۷/۰۴/۱۰**

محمد رضا قنبرنژاد– شهردار لار

آگهی مزایده فروش سرقفلی دو باب مغازه واقع در میدان بار مرکزی نوبت سوم

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۳۹۵-۹۶/۱۱/۱۶ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش سرقفلیی دو باب مغازه واقع در میدان بار مرکزی لار از طریق مزایده به شرح زیر طبق آئیننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش واریزی 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 واحد تجاری مورد نظر به ازای هر مترمربع مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می باشد
۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط می گردد
۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۵- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۴/۲۰ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۲۱ می باشد.

ردیف	شماره واحد تجاری	کاربری	مساحت قطعه متر مربع	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۱۶۳	تجاری	۱۱۰	۱/۰۲۸/۵۰۰/۰۰۰	۵۱/۴۲۵/۰۰۰	میدان بار مرکزی لار
۲	۱۶٤	تجاری	۱۱۰	۱/۰۰۰/٤۵۰/۰۰۰	۵۰/۰۲۲/۵۰۰	میدان بار مرکزی لار

آگهی مزایده نوبت اول: ۹۷/۰۴/۰۲ **آگهی مزایده نوبت دوم: ۹۷/۰۴/۱۰**

محمد رضا قنبرنژاد– شهردار لار

آگهی مزایده اجاره یک قطعه زمین واقع در انتهای ۴۰ متری سوم روبروی مجتمع ایمان بمنظور نصب کانکس فروشگاهی

شهرداری لار به استناد مجوز شماره ۱۵۱۹-۹۶/۱۲/۱۹ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به اجاره یک قطعه زمین به ابعاد ۴*۶ مترمربع واقع در ۴۰ متری سوم روبروی مجتمع ایمان بمنظور نصب کانکس فروشگاهی طبق آئیننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا شرکت کنندگان می توانند 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.

شـرایط

۱- حداقل قیمت پایه اجاره ماهیانه مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیون و پانصد هزار ریال) برآورد میگردد.
۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است
۳- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیون و پانصدهزار ریال) به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۲۲۹۷۶۶ بانک شهر واریز گردد.
۴- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۵- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۷- جهت پرداخت سپرده شرکت در مزایده حتماً می بایست فیش مخصوص شهرداری از واحد درآمد شهرداری اخذ گردد
۸- آخرین مهلت شرکت در مزایده تا پایان ساعت اداری ۹۷/۰۴/۱۲و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۱۳ می باشد.

آگهی مزایده نوبت اول: ۹۷/۰۳/۲۳ **آگهی مزایده نوبت دوم: ۹۷/۰۴/۰۲**

محمد رضا قنبرنژاد– شهردار لار

آگهی مزایده اجاره قسمتی از محوطه ساختمان شهرداری بمنظور نصب کانکس کپی و فروش مواد غذایی

شهرداری لار به استناد مجوز شماره ۱۵۲۱-۹۶/۱۲/۱۹ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به اجاره قسمتی از محوطه ساختمان شهرداری به ابعاد ۴*۶ مترمربع بمنظور نصب کانکس کپی و فروش مواد غذایی طبق آئیننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا شرکت کنندگان می توانند 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.

شـرایط

۱- حداقل قیمت پایه اجاره ماهیانه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیون ریال) برآورد میگردد.
۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است
۳- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۱/۸۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیون و هشتصدهزار ریال) به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۲۲۹۷۶۶ بانک شهر واریز گردد.
۴- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۵- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۷- جهت پرداخت سپرده شرکت در مزایده حتماً می بایست فیش مخصوص شهرداری از واحد درآمد شهرداری اخذ گردد
۸- آخرین مهلت شرکت در مزایده تا پایان ساعت اداری ۹۷/۰۴/۱۲ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۱۳ می باشد.

آگهی مزایده نوبت اول: ۹۷/۰۳/۲۳ **آگهی مزایده نوبت دوم: ۹۷/۰۴/۰۲**

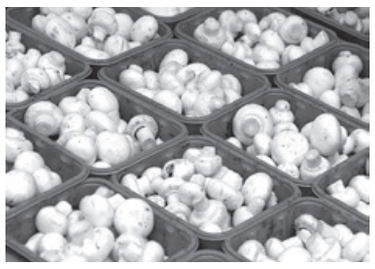
محمد رضا قنبرنژاد– شهردار لار

بازدید شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر لار از پروژه درمانگاه فوق تخصصی هاشمی زاده

به گزارش روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان مهندس محمد رضا قنبرنژاد و اعضای شورای اسلامی شهر لار به همراه مدیر عامل بنیاد هاشمی ، دکتر عباس نصری معاونت توسعه و جمعی از مسئولین دانشکده ازپروژه درحال ساخت درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی هاشمی زاده دیدن نمودندودر جریان روند پیشرفت پروژه قرار گرفتند .

در این بازدید منصور اسماعیلی مدیر عامل بنیاد هاشمی با ارائه توضیحات در خصوص پروژه در حال ساخت درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی مطالبی را عنوان نمود و از مسئولین خواست تا با همکاری و مساعدت و یکدلی در جهت اتمام پروژه تلاش نمایند تا با ساخت چنین مراکزی رفاه مردم شهرستان فراهم گردد.

قارچ‌های پرورشی در بسته بندی‌های برچسب‌دار قابل مصرف است



به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایسنا، آرش بهرامی، کارشناس ارشد صنایع غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه بیش از ۱۱۰۰ گونه قارچ خوراکی در جهان وجود دارد، گفت: در ایران نیز با توجه به تنوع اقلیم و شرایط آب و هوایی، تنوع ژنتیکی قارچ‌های خوراکی بسیار بالا است.

وی گفت: امروزه قارچ های خوراکی به صورت پرورشی و تحت نظارت کارشناسان خبره کشت داده شده و در بسته بندی‌های برچسب‌دار در دسترس مردم قرار می گیرد، این نوع قارچ سالم بوده و قابل مصرف است و افراد بدون نگرانی می توانند آن را استفاده کنند.

این کارشناس صنایع غذایی با بیان اینکه قارچ های خوراکی به دو دسته قارچ های طبیعی که در طبیعت یافت می شوند و قارچ های پرورشی تقسیم می شود، افزود: در محیط‌های پرورش قارچ های خوراکی، برای کنترل بهداشت و جلوگیری از آلودگی مواردی مثل ضدعفونی کردن کفش ها، استفاده از دستکش یک بار مصرف، استفاده از روپوش، جلوگیری از رفت و آمد افراد متفرقه و جلوگیری از ورود حشرات به محیط کشت رعایت می شود.

کارشناس ارشد صنایع غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، ادامه داد: بهترین توصیه در این زمینه استفاده از قارچ های خوراکی بسته بندی شده موجود در بازار است؛ چرا که بذر این نوع قارچ ها شناخته شده و استریل بوده و از موسسات معتبر و تحت نظارت تهیه می شود.

وی افزود: با توجه با اینکه در کشت پرورشی قارچ ها، بستر پرورش قارچ، استریل و گندزدایی می شود و فاقد هر گونه آفت و بیماریست و بذر قارچ (اسپان) نیز به صورت استریل از موسسات و یا کارگاه های معتبر و تحت نظارت تولید کننده قارچ تهیه می شود، بنابراین هیچ گونه خطری از لحاظ سمیت و بیماری زا بودن، مصرف‌کنندگان را تهدید نمی‌کند.

بهرامی یادآور شد: تشخیص و شناسایی قارچ‌های خوراکی از قارچ‌های غیرخوراکی و سمی در طبیعت بسیار دشوار است، به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد از جمع‌آوری و مصرف قارچ های وحشی در طبیعت خودداری کنند.

این کارشناس ارشد توصیه کرد: با توجه به ارزش تغذیه ای بالای قارچ های خوراکی، استفاده از این ماده غذایی با در نظر گرفتن نکات یاد شده را در سبد روزانه یا هفتگی فراموش نکنیم.

بازدید سرزده فرماندار لارستان از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق علی پور معاون فرمانداری، به صورت سرزده به اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان رفت و ضمن بازدید از محیط این اداره، از نزدیک با رئیس و پرسنل این اداره به گفتگو پرداخت و وضعیت خدمات رسانی این اداره را مورد بررسی قرار داد.

جلیل حسنی، در ابتدا در نشستی با رئیس این اداره در خصوص میزان جذب اعتبارات اشتغال زایی روستایی و مسایل و مشکلات کارگران و کارفرمایان واحدهای تولیدی به بحث و گفتگو پرداخت.

فرماندار ویژه لارستان، در سخنانی با تاکید بر ارائه خدمات مطلوب به مردم خواستار رعایت حقوق شهروندی و تکریم مراجعین توسط کارکنان ادارات شد.

حسنی، اضافه کرد: ادارات این شهرستان در ارائه خدمات به مردم و پویایی نظام اداری به دلیل جایگاه خاصی که لارستان دارد باید الگو باشند.

وی افزود: سیستم اداری باید تلاش کند تا با بهره مندی از امکانات و سرمایه‌های موجود و توانمندسازی و توان افزایی خود چرخه مناسب خدمات ارائه دهد.

معاون استاندار فارس، یادآور شد: نظارت بر عملکرد مناسب دستگاه‌های اجرایی از جمله اقداماتی است که در این شهرستان برای ارتقا سطح کیفی خدمات دولتی به مردم ادامه خواهد یافت.

حسنی، تصریح کرد: در راستای بهبود خدمات به مردم و به منظور عملیاتی کردن تکریم حقوق ارباب‌رجوع، بازدید از ادارات به طور مستمر صورت می‌گیرد.

وی با بیان اینکه بازدید سرزده از ادارات برای همکاری و بهبود در روند امور است؛ افزود: مدیری موفق محسوب می شود که با حداقل امکانات حداکثر خدمات را به مردم ارائه دهد، یک مدیر نباید از انتقاد بترسد و با چالشها روبرو شوند، چرا که انتقاد می تواند در پیشرفت امور و کار مدیران تاثیر گذار باشد ولی در صورتی که با رعایت ادب و احترام باشد و فرهنگ عمومی را خدشه دار نکند.

حسنی، در ادامه این بازدید همچنین ضمن دیدار با کارکنان این اداره و گفت و گو با آنان در خصوص موضوعات کاری و مشکلات و توانمندی های موجود اطلاعاتی کسب کرد.

پیش از این نیز مهدی قاسمی، معاون اداره کل و رئیس اداره کار و رفاه اجتماعی لارستان به ارائه گزارشی از عملکرد اداره خود پرداخت.

جایگزینی صنایع پایین دستی به جای پتروشیمی در ٤ شهر فارس

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر به نقل از خانه ملت، نشست بررسی مشکلات احداث ۴ طرح پتروشیمی در شهرستان های فیروزآباد، فسا، داراب و جهرم در استان فارس، با حضور دکتر علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی، وزیر نفت، نماینده قرارگاه خاتم الانبیاء نماینده ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) و همچنین نمایندگان این ۴ شهر، کوروش کرم پور، محمد جواد جمالی نوبندگانی، رضا انصاری و محمدرضا رضایی کوچی و مدیرعامل شرکت ملی پتروشیمی برگزار شد.

سردار کریمی، نماینده قرارگاه خاتم الانبیاء در این نشست، گفت: احداث پتروشیمی در این ۴ شهر برای قرارگاه خاتم الانبیاء صرفه اقتصادی ندارد، اما قرارگاه می تواند ۷۰ درصد نیروی شاغل در پروژه الفین عسلویه را به ۴ شهر فسا، فیروزآباد، جهرم و داراب اختصاص دهد و در این ۴ شهر صنایع پایین دستی ایجاد کند.

همچنین جعفر قادری، نماینده ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره)، در این نشست اظهار داشت: پیشنهاد ستاد احداث ۲ واحد پلی اتیلن در فیروزآباد، یک واحد پلی اتیلن در جهرم و ایجاد دو واحد صنایع پایین دستی در داراب و فسا است.

بحث و بررسی های فراوانی پیرامون چگونگی احداث این ۴ طرح پتروشیمی در شهرستان های فیروزآباد، فسا، داراب و جهرم صورت گرفت که در نهایت بنابر دستور رئیس قوه مقننه مقرر شد ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) و قرارگاه خاتم الانبیاء ظرف یک هفته آینده پیشنهادهای خود را به صورت مکتوب برای ایجاد طرح های جایگزین در حوزه صنایع پایین دستی و متناسب با سرمایه طرح های گذشته در ۳ فاز حداکثر دو ساله به صورت مکتوب ارائه دهند تا پس از بررسی توسط نمایندگان این ۴ شهر تصمیم نهایی اتخاذ شود.

اختصاص یک درصد بودجه دستگاه‌های دولتی به ایثارگران

به‌گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، غلامرضا یاوند عباسی، در جلسه هماهنگی امور ایثارگران فارس با بیان اینکه همه دستگاه‌های دولتی موظف‌اند یک درصد از اعتبارات خود را صرف بهبود خدمت‌رسانی در حوزه‌های ایثارگران و جانبازان کنند، اظهار داشت: بیش از ۴۰ دستگاه اعتبار فرهنگی دارند که مکلف هستند این تسهیلات را به این حوزه اختصاص دهند.

یاوند عباسی با اشاره به وجود تبعیض میان خانواده‌ها و فرزندان شهید، گفت: باید تبعیضاتی که در امور اداری میان خانواده‌ها و فرزندان شهید و ایثارگر وجود دارد برداشته شود البته درحوزه کارآفرینی نیز بنیاد شهید باید فعالیت‌های خوبی داشته است.

وی با بیان اینکه در زمینه ارائه تسهیلات، مشکل پرداخت وام نداشته‌ایم اما مشکل اصلی در این زمینه مشاوره است زیرا برخی از ایثارگران و جانبازان تسهیلات دریافت کرده‌اند اما با توجه به عدم مشاوره مناسب و سرمایه‌گذاری در کسب و کارهای نامناسب نتوانسته‌اند علاوه بر ایجاد اشتغال کسب درآمد داشته باشند.

مشاور وزیر کشور در امور ایثارگران گفت: ایثارگران نباید به دنبال شغل دولتی باشند بلکه می‌توانند با ایجاد شغل در بخش خصوصی و حضور در بخش خصوص علاوه بر کسب درآمد به توسعه اقتصادی کشور نیز کمک کنند.

وی اظهار داشت: کلیه دستگاه‌های اجرایی مکلف شده‌اند یک نفر یا یک واحد را به عنوان مسئول ایثارگران وجانبازان تعیین کنند تا شاهد افزایش کیفیت خدمت‌رسانی به خانواده‌های ایثارگر و شهدا باشیم.

یاوند عباسی افزود: سه وظیفه اصلی برای این واحد و افراد تعیین شده است که شامل افزایش خدمت‌رسانی به ایثارگران آن دستگاه‌ها، بهبود خدمت‌رسانی به ایثارگران مراجعه‌کننده به آن دستگاه و توجه به پیاده‌سازی سند راهبردی خدمت‌رسانی به ایثارگران است.

یاوند عباسی گفت: تا پایان سال ۹۴ هیچ قانونی در حوزه ایثارگران وجود نداشته و از سال ۹۴ در جهت تدوین قوانین حمایت از رزمندگان راه‌اندازی شورای سند راهبردی رزمندگان در دست اقدام قرار گرفته است.

از بام منازل پول درآوریم!!

به گزارش میلاد لارستان، معاون بهره برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق استان فارس، در گفتگوی اختصاصی با خبرگزاری صدا و سیما ، مرکز فارس، گفت: برای تولید یک کیلو بایت انرژی هزینه نصب یک نیروگاه حدود ۴ تا ۶ میلیون تومان است و یک نیروگاه پنج کیلوواتی ۲۰ میلیون تومان است و بین سه تا پنج سال برگشت سرمایه دارد.

حمید رضا جلایر، افزود: شرکت‌های توزیع نیروی برق با مبادله قراردادی تضمینی ۲۰ ساله برق شهروندان را به قیمت ۸۰۰ تومان خریداری می‌کند.

وی بیان کرد: برق تولید شده از این نیروگاه‌ها توسط کنترهای مخصوص، اندازه گیری و ۱۵ برابر قیمت برقی که هم اکنون دولت خریداری می‌کند، از شهروندان خریداری می‌شود.

معاون بهره برداری شرکت توزیع نیروی برق فارس، ادامه داد: در حال حاضر ۱۸۰ نیروگاه تولید برق پاک توسط فارسی‌ها راه اندازی شده است که توان تولید هزار کیلوبایت انرژی را دارد.

جلایر، تاکید کرد: بی نیازی به سرمایه گذاری توسط دولت در زمینه تولید انرژی، کاهش تلفات انرژی و کاهش تولید آلاینده‌های محیط زیستی از نتایج تولید پراکنده و پاک انرژی از طریق نصب پنل‌های خورشیدی است.

معاون بهره برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع نیروی برق فارس، یادآور شد: در نیروگاه‌های حرارتی به ازای تولید هر کیلو وات انرژی ۷۰۰ گرم کربن تولید می‌شود، اما تولید برق در نیروگاه‌های خورشیدی هیچ گونه آلودگی محیط زیستی ندارد.

وی افزود: متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.farsedc.ir مراجعه کنند.

پروژه « فاضلاب فیروزآباد» روی ریل سرعت چشم‌انتظاری مردم ادامه دارد

به‌گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، نداشتن سیستم فاضلاب شهری در اغلب شهرهای استان فارس سبب شده که این امر همواره از مطالبات اصلی شهرستان‌های این استان باشد، به گونه‌ای که در برخی از شهرها نبود فاضلاب سبب بروز بیماری و بوی نامطبوع در محیط زندگی مردم شده است.

مشارکت بانک توسعه اسلامی در احداث فاضلاب شهری

براساس اطلاعات اداره آبفای استان فارس ۸۷ شهر زیرپوشش اداره آبفای استان هستند که تنها ۱۲ شهر فاضلاب دارند و برای ۷ شهر نیز مطالعات احداث فاضلاب انجام شده البته این آمار غیر از شهر شیراز است. شهرستان فیروزآباد از جمله شهرهایی است که پروژه فاضلاب آن از سال ۹۰ - ۹۱ آغاز شده، اما به دلیل مشکلات متعدد به سرانجام نرسیده است و همین امر سبب شده که این موضوع به یک مطالبه مردم این شهرستان تبدیل شود.

در شهریور ۹۴ از سوی مسئولان آبفای استان فارس اعلام شد که بانک توسعه اسلامی با سرمایه‌گذاری ۱۴۳ میلیون یورو نسبت به احداث تصفیه‌خانه در ۶ شهر آباده، فیروزآباد، نی‌ریز، فسا، داراب و سپیدان اقدام می‌کند، براساس آن گزارش شروع عملیات ابتدای سال ۹۵ اعلام شده بود.

پس از اعلام آمادگی بانک توسعه اسلامی برای احداث فاضلاب‌های ۶ شهرستان استان فارس احداث فاضلاب شهری فیروزآباد در دو بخش دولتی و توسط بانک توسعه اسلامی پیگیری می‌شود.

محمدعلی قلندری مدیرعامل شرکت آبفای استان فارس در تیرماه ۹۶ از ابلاغ نتیجه مناقصه به پیمانکار فاضلاب فیروزآباد از سوی بانک توسعه اسلامی خبر داد که با این موضوع پروژه فاضلاب این شهرستان در ۲ فاز کلید خورد.

به گفته وی، در فاز دوم ۴۹ کیلومتر خط انتقال و شبکه جمع‌آوری فاضلاب در سایزهای ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌متر اجرا و ۶ هزار و ۱۱۶ فقره انشعاب فاضلاب نصب می‌شود و در فاز اول نیز ۳۷کیلومتر شبکه جمع‌آوری فاضلاب در سایزهای ۲۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌متر، ۳ کیلومتر خط انتقال و نصب چهار هزار و ۶۰۸ انشعاب فاضلاب در شهر فیروزآباد انجام می‌شود.

پیشرفت ۳۰ درصدی فاضلاب فیروزآباد

سید کمال علوی، فرماندار فیروزآباد نیز در گفت‌وگو با تسنیم از روند اجرای این پروژه و پیشرفت ۳۰ درصدی آن سخن می‌گوید.

به گفته وی این پروژه از سال ۹۱ با خرید یک قطعه زمین در ۵/۵ هکتار با قیمت ۱۸۰ میلیون شروع شد. از ابتدای سال گذشته که بانک توسعه اسلامی با سرمایه‌گذاری ۲۵ میلیون یورو ورود کرد، این پروژه عملیاتی شد.

براساس اطلاعات آبفای شهرستان فیروزآباد کل شبکه فاضلاب فیروزآباد ۱۵۰کیلومتر است که ۲.۵ کیلومتر آن خط انتقال و مابقی شبکه است. ۹۰ کیلومتر از این شبکه توسط بانک توسعه اسلامی و مابقی توسط بخش دولتی انجام می‌شود.

به گفته فرماندار فیروزآباد از این ۹۰ کیلومتر ۲۵ کیلومتر کار شده که حدود ۳۰ درصد از پروژه را شامل می‌شود.

براساس صحبت‌های علوی پیمانکار وعده داده روزانه ۳۰۰ متر کار کند که با این حساب پروژه کمتر از یک سال دیگر به اتمام می‌رسد.

اجرای پروژه فاضلاب به واسطه حفاری‌هایی که انجام می‌شود، مشکلاتی را در فضای شهری به همراه دارد اما علوی می‌گوید: « از طریق فضای مجازی و رسانه‌ها با مردم ارتباط گرفتیم و از ادارات مربوطه نیز درخواست کردیم که کار را با سرعت پیش ببرند تا پروژه سریع‌تر جمع و مشکلات ناشی از حفاری زودتر برطرف شود».

عدم وجود تصفیه‌خانه و معطلی طرح‌های صنعتی

به گفته وی تصفیه‌خانه این شهرستان نیز در مرحله انعقاد قرارداد است. فرماندار فیروزآباد ابراز امیدواری می‌کند که به زودی این پروژه هم شروع شود چراکه با توجه به اینکه این شهرستان از نقاط ممنوعه برداشت آب است، استفاده از پساب‌های تصفیه‌خانه می‌تواند در رونق کشاورزی و صنعت و گسترش فضای سبز موثر باشد.

علوی مزیت دیگر ایجاد تصفیه‌خانه را جمع‌آوری آب‌های سطحی می‌داند که سبب آلودگی محیطی و تعفن در شهر می‌شود.

به گفته وی مهم‌ترین مزیت همان رونق کشاورزی و صنعت است چراکه امروز در شهرستان فیروزآباد طرح‌های اشتغالزایی در این ۲ حوزه وجود دارد که به واسطه عدم تخصیص آب امکان اجرا نداشته‌اند.

گزارش از حلیمه زارع

پذیرش آگهی میلاد لارستان
۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

نامه مذاکره با آمریکا شرم‌آور است

عده‌ای به دنبال وقفه در مسیر انقلاب اسلامی هستند

به‌گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، سید ابوفاضل رضوی اردکانی در خطبه‌های نماز جمعه اظهار داشت: این عده جمع بسیار اندکی هستند که هم ناآگاه و هم خائن‌اند زیرا به دنبال مذاکره با کشوری هستند که در چهار دهه انقلاب همواره بدعهدی و پیمان‌شکنی کرده‌اند پس ما با عهدشکنان سر میز مذاکره نخواهیم نشست.

وی درباره امضاکنندگان نامه مذاکره مستقیم با دولت امریکا گفت: این ملت بیدار است، این ملت رهبر دارد و با استفاده از منویات رهبر معظم انقلاب همیشه پیروز است.

امام جمعه موقت شیراز، با اشاره به این‌که بیش از ۹۰ درصد مطالبی که در فضای مجازی نقل می‌شود، شایعات و نشر اکاذیب است افزود: باید در حوزه نظارت برفضای مجازی نیز فعالیت‌ها افزایش یابد زیرا بیش از ۹۰ درصد مطالبی که در این فضا دست به دست چرخیده و منتقل می‌شود نشر اکاذیب و شایعاتی است که دشمنان در جهت تضعیف روحیه انقلابی مردم ایران از آن استفاده می‌کنند.

وی با اشاره به هفته قوه قضائیه نیز عنوان کرد: کار دستگاه قضا بسیار حساس و حائز اهمیت است البته من گزارشاتی داشته‌ام که عده اندکی از قضات نیز خطاهایی داشته‌اند که با نظارت صحیح دستگاه قضا امکان فعالیت این افراد اندک نیز گرفته شده است.

حجت‌الاسلام رضوی اردکانی، بیان کرد: عدالت یکی از اصلی‌ترین محورهایی بوده است که انبیا سرلوحه کار خود قرار داده‌اند و امام (ره) نیز با تأسی از انبیا الهی نظام جمهوری اسلامی را بر اساس عدالت محوری و حمایت از مظلومین پایه‌گذاری کرد.

امام جمعه موقت شیراز، گفت: در این‌میان نباید از اهلیت نیز غافل شویم و مردم باید با شناخت کافی از اهلیت افراد نسبت به انتخاب آنان اقدام کنند تا رسالت اصلی نظام که همان حمایت از عدالت‌گستری است، به نحوه احسن اجرایی شود.

معامله ۱۱۱ میلیون سهم در بورس استان فارس

به گزارش میلادلارستان، کرشمه ترابیان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم، اظهار داشت: در معاملات هفته گذشته بورس منطقه‌ای استان فارس ۱۱۱ میلیون و ۶۴۲ هزار سهم و حق تقدم به ارزش ۳۲۹ میلیارد ریال مبادله شد.

وی با بیان اینکه این تعداد سهام متعلق به ۲۴۵ شرکت است خاطرنشان کرد: ۴۶ درصد این معاملات مربوط به خرید سهام و ۵۴ درصد آن مربوط به فروش سهام بوده است.

مدیر بورس منطقه‌ای استان فارس با بیان اینکه در حال حاضر ۲۷ شرکت کارگزاری در بورس این استان فعالیت می‌کنند، بیان کرد: در دوره مورد نظر در مجموع برای ۱۴۴ نفر کد سهام‌داری جدید صادر شده است.

وی عنوان کرد: در پایان معاملات این هفته سهام شرکت‌های «مخابرات ایران»، «ایران خودرو» و «سایپا» بیشترین تقاضا برای خرید و سهام شرکت‌های «صنعتی دریایی ایران»، «ذوب آهن اصفهان» و «آهن و فولاد ارفع» نیز بیشترین تقاضای فروش را داشته‌اند.

ترابیان بیان کرد: سهام شرکت‌های«ذوب آهن اصفهان»،«کالبر»،« لوله و ماشین‌سازی ایران» بیشترین ارزش ریالی خرید و سهام شرکت‌های «کمباین‌سازی ایران»، «سرمایه‌گذاری معادن و فلزات» و «سرمایه‌گذاری نفت، گاز و پتروشیمی تامین» بیشترین ارزش ریالی فروش را داشته‌اند.

حوادث و کشفیات

زمین لرزه جویم، بدون خسارت

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیمای مرکز فارس، زمین لرزه ۳ و یک دهم ریشتری جویم لارستان را لرزاند. وکیل زاده سرپرست مدیریت بحران استانداری فارس، گفت: زمین لرزه در جویم لارستان خسارتی نداشت. این زمین لرزه در عمق ۱۰ کیلومتری زمین رخ داد.

بخش جویم لارستان در ۲۷۴ کیلومتری جنوب شیراز قرار دارد.

زلزله ٤ ریشتری خنج را لرزاند

به‌گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، زلزله‌ای به بزرگی ۴ ریشتر خنج را لرزاند، این زلزله در عمق ۱۰ کیلومتری زمین رخ داد.

این زلزله در طول جغرافیایی ۵۳/۴ و عرض جغرافیایی ۲۸/۰۶ رخ داد. خسارتی از این زلزله اعلام نشده است.

فواید ورزش در آب

ورزش‌های آبی یکی از انواع ورزش‌هایی هستند که فشار زیادی به بدن وارد نمی‌کنند و همه می‌توانند این ورزش‌ها را انجام دهند. ورزش‌های آبی فواید بنیادی دارند و در سال‌های اخیر طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند.

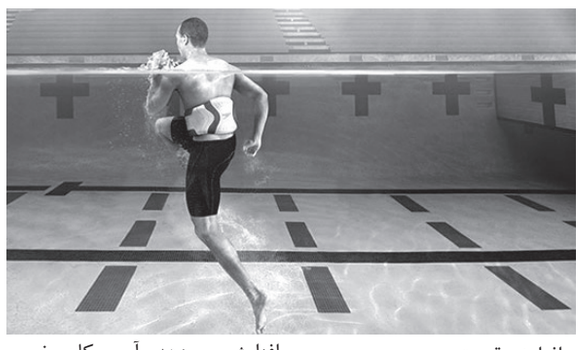
ورزش‌هایی همچون پیاده روی در آب، ایروبیک در آب و شنا فوایدی دارند که عبارتند از:

- فشار زیاد وزن به بدن:

آب باعث می‌شود که وزنی که فرد در بدن خود احساس می‌کند تا ۹۰ درصد کاهش پیدا کند. به این ترتیب فشاری که به مفاصل وارد می‌شود، کمتر می‌شود. هنگامی که در آب می روید یا می‌پرید فشار زیادی احساس نمی کنید. به این ترتیب ورزش‌های آبی برای افرادی که کمر درد یا آرتروز دارند مناسب است.

- ورزش موثر:

ورزش‌های آبی تلفیقی از ورزش‌های قلبی - عروقی و ورزش‌های قدرتی هستند این ورزش باعث کالری سوزی می‌شوند و چربی‌های بدن را می سوزانند در آب ضربان قلب تا ۱۷ درصد کاهش می‌یابد.



- افزایش قدرت:

هنگامی که در آب ورزش می کنید ۱۲ برابر بیشتر نیاز به استقامت دارید.

- انعطاف پذیری:

ورزش در آب انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد. آب مکان خوبی برای انجام حرکات کششی است. در آب جاذبه کمتر می‌شود و راحت‌تر می توانید حرکات کششی انجام دهید. افرادی که روماتیسم دارند نیز می‌توانند از ورزش در آب لذت ببرند.

کودکان و ورزش

بزرگسالان غالباً فکر می کنند فعالیت در باشگاه، دویدن بر روی تردمیل یا وزنه برداری ورزش محسوب می گردد. ولی در خصوص کودکان، ورزش تنها به معنی بازی کردن و فعالیت جسمانی داشتن است. کودکان وقتی ورزش می کنند که در داخل مدرسه کلاس ورزش داشته باشند، در خارج از مدرسه در کلاس ورزشهای ریتمیک یا تمرین فوتبال شرکت می کنند، یا هنگامیکه دوچرخه سواری می کنند، یا وقتیکه گرگم به هوا بازی می کنند.

مزایای بی شمار فعالیت های ورزشی

هر کسی می تواند از تمرینات ورزشی منظم سود ببرد. کودکانی که فعالند چنین هستند:

دارای عضلات و استخوانهای قویتری هستند

-بدن لاغرتری دارند زیرا ورزش به کنترل چربی بدن کمک می کند - احتمال اینکه اضافه وزن پیدا کنند کمتر است - باعث کاهش ریسک احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم می شود - دارای فشار خون پایین تر و سطوح کلسترول خون پایین تری هستند - دارای چشم انداز بهتری درباره زندگی هستند - بعلاوه از منافع سلامت حاصل از تمرینات منظم بهره مند می شوند، بهتر می خوابند، در مواجهه با چالشهای جسمانی و روانی بهتر کنار می آیند.

سه عنصر تندرستی

اگر کودکان را در داخل زمین بازی تحت نظر گرفته باشید، شما سه عنصر آمادگی جسمانی را در عمل خواهید دید.

۱. استقامت

۲. قدرت

۳. انعطاف پذیری

والدین بایستی کودکانشان را برای انجام انواع فعالیت ها تشویق نمایند، به گونه ای که آنها بتوانند بر روی تقویت هر سه عنصر کار کنند. وقتی کودکان بطور منظم فعالیت هوازی انجام دهند استقامت بدنی بالا می رود. در طی تمرینات هوازی، قلب سریع تر می تپد و شخص سخت تر تنفس می کند. وقتی این کار بطور منظم و طی دوره زمانی طولانی انجام گیرد، فعالیت هوازی قلب را تقویت می نماید و توانایی بدن را برای تحویل اکسیژن به تمام سلولهای بهبود می بخشد.

تمرینات هوازی می توانند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان مطبوع و مفرح باشد. مثال هایی از فعالیت های هوازی:

بسکتبال - دوچرخه سواری - اسکی روی یخ - اسکیت سواری - فوتبال -شنا -تنیس -پیاده روی -دویدن

بهبود قدرت به معنی بلند کردن وزنه (وزنه برداری) نیست. اگر چه برخی از کودکان از تمرین با وزنه سود می برند، این کار بایستی تحت نظارت یک فرد بزرگسال متخصص انجام گیرد. اغلب کودکان به برنامه تمرین با وزنه برای کسب قدرت احتیاجی ندارند. شنای سوئدی، دراز و نشست، بارفیکس و ورزشهای دیگر به حفظ تونوس و قدرت عضله کمک می نمایند. کودکان همچنین از فعالیت های قدرتی هنگام بالا رفتن از بلندی و کوه، بالانس روی دست و کشتی گرفتن (گلاویز شدن) بهره می گیرند.

تمرینات کششی به بهبود انعطاف پذیری کمک می کنند، به عضلات و مفاصل برای خم شدن و حرکت روان در طول دامنه حرکتی کامل اجازه می دهند. کودکان هر روز شانس کشش را دارند، وقتیکه می خواهند به یک اسباب بازی دور از دسترس دست پیدا کنند، انجام حرکت چرخ و فلک و حرکاتی از این دست را انجام می دهند.

داشتن اضافه وزن یا چاقی دوره کودکی مشکلی جدی است. مشکلات بسیاری به این عامل اضافه می شوند، ولی بزرگترین مشکل این است که کودکان بی تحرک تر شوند. به عبارت دیگر، آنها در یک جا ساکت می نشینند و سرگرم کاری می شوند.

طبق تحقیقات انجام شده بچه های ۸ تا ۱۸ ساله در طول روز حدود ۵/۴ ساعت را صرف تماشای تلویزیون می نمایند و مجموعاً بیش از ۵/۷ ساعت را صرف تماشای تلویزیون، ویدئو، DVD، بازیهای کامپیوتری و ویدئویی می کنند. زمان صرف شده برای این کارها بیش از اندازه بوده و کودکان فعالیت بدنی کافی ندارند که موجب افزایش مشکل چاقی دوران کودکی می گردد.

یکی از بهترین روش ها برای افزایش فعالیت کودکان محدود کردن مقدار زمان صرف شده در فعالیت های ساکن و بی تحرک می باشد، مخصوصاً تماشای تلویزیون و بازیهای ویدئویی. آکادمی امریکایی طب اطفال (AAP) به والدین پیشنهاد می کند مدت زمان صرف شده پشت صفحه نمایش را در کودکان زیر ۲ سال محدود نمایید.

زمان صرف شده در پشت صفحه نمایش را در کودکان بالاتر از ۲ سال را به کمتر از ۱ تا ۲ ساعت در روز کاهش دهید.

والدین بایستی مطمئن باشند که کودکان شان به اندازه کافی ورزش می نمایند. بنابراین، چه مقدار ورزش کافیست؟ کودکان و نوجوانان بایستی در طول روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند.

٤ اشتباه در ورزش که شما را بیمار می کند

وقتی صحبت از ورزش می شود شاید شنیدن نام بیماری در کنار آن کمی عجیب باشد. ورزش می تواند برای شما مفید باشد و همچنین گاه به سلامتتان آسیب وارد کند. پس دقت کنید.

کلاس‌های یوگا نمی‌روید

کسانی که روزانه ۴۰ دقیقه از وقت خود را صرف تمرین یوگا می‌کنند تغییر بی‌نظیری در بهبود سیستم ایمنی آن‌ها مشاهده‌شده و سطح هورمون استرس در آن‌ها به مقدار چشمگیری کاهش می‌یابد. فعالیت‌های یوگا محرک واکنش‌های ریلکسیشن در بدن است که این سطح آدرنالین و کورتیزول را کاهش داده و میزان سیتوکین های التهابی که بر سیستم ایمنی تأثیر منفی دارند را کاهش می‌دهند. (سیتوکین ها موادی هستند که از سلول‌های متفاوت بدن ترشح‌شده و بر فعالیت‌های سیستم ایمنی تأثیرگذارند)

مرتب ورزش نمی‌کنید

سی دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری سطح سلول‌های مبارزه کننده در سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، مانند پادتن‌ها، نوتروفیل و سلول‌های کشنده‌ی طبیعی. کسانی که بیشتر روزهای هفته ورزش می‌کنند خطر سرماخوردگی در آن‌ها تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. هر بار که ورزش می‌کنید بدن سلول‌های ایمنی مهمی از بافت‌های ثانوی داخل جریان خون را به کار می‌گیرد. در این حالت این سلول‌ها با سرعت بیشتری در بدن چرخیده و توانایی بدن برای مبارزه با ویروس و باکتری‌ها کاهش می‌یابد.

بیش‌ازحد ورزش می‌کنید

۷۵ تا ۹۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید و بدون استراحت، مانند ماراتون سرعت، ورزش را از یک وسیله‌ی خوب برای سیستم ایمنی تبدیل به چیزی مضر می‌کند. مغز شما زمان طولانی‌مدت برای ورزش‌های سخت مقاومتی را به‌عنوان استرس درک کرده و سیستم ایمنی را تحریک می‌کند. دلیل آن بروز نشانه‌های فیزیولوژیکی است که در زمان خطر مغز آن را درک می‌کند. ذخیره‌ی کربوهیدرات شما خالی می‌شود، دمای بدن بالا می‌رود و سلول‌های ماهیچه‌ای در هم می‌شکنند. فعالیت‌هایی که با کمی استراحت همراه باشند، مانند اسکی، وزنه‌برداری و قایقرانی این تأثیر را بر بدن نخواهند داشت.

ورزش در زمان ابتلا به آنفولانزا

اگر آنفولانزا دارید – و اغلب در ابتدا تشخیص اینکه سرفه برای سرماخوردگی است یا آنفولانزا سخت است – با ورزش خطر بیماری و عوارض جدی آن را زیاد می‌کنید. در طول ورزش جریان خون در قلب حدود پنج مرتبه بیشتر از مواقع عادی است. ویروس آنفولانزا می‌تواند روی قلب شما متمرکزشده و سبب التهاب در بافت قلب شود. فعالیت فیزیکی در زمان ابتلا به سرماخوردگی ضرر یا فایده‌ای ندارد اما ورزش همراه با آنفولانزا نه‌تنها ممکن است مشکل شمارا بدتر کند بلکه حتی ممکن است کشنده باشد.

بیوگرافی

به یاد مربی و معلم ورزش و یکی از خدمتگزاران لارستان

زندگی برگ بودن در مسیر باد نیست
امتحان ریشه است
ریشه هم هرگز اسیر باد نیست
زندگی چون پیچک است
انتهایش می‌رسد پیش خدا
نام نیکی گر بماند زآدمی
به کز او ماند سرای زرنگار

در حالی که این هر دو صفت از شادروان مرحوم رزمیوش به جای مانده.

هرگاه محفلی از ورزشکاران و ورزش‌دوستان و یا همایش ورزشی برگزار شود بالطبع نامی از شادروان رزمیوش به میان خواهد آمد و از منش و روش و مشی ایشان صحبت و الهام گرفته خواهد شد.

عده‌ای که در سن و سال اینجانب بوده و به یاد دارند که استادیوم شهرقدیم (استادیوم شادروان تختی) زمین باز و لخت و بی‌حصاری بود که در زلزله سال ۱۳۳۹ درآن اتاق‌های تخته‌ای زده شده و در اختیار مردم قرار گرفت که در آن زمان، زمین مذکور در اختیار ارتش و ژاندارمری بود.

با بررسی‌هایی که صورت گرفت پلاک ثبتی زمین فوق به وسیله اینجانب با توجه به این که در آن زمان در ثبت اسناد سمتی داشتم مشخص و معلوم شد زمین به نام خالصه در دفتر ثبت اسناد ثبت شده و در آن زمان خالصه زیر نظر اداره دارایی بوده و با پیگیری‌هایی که وسیله شادروان مرحوم رزمیوش صورت پذیرفت و در سفری که به اتفاق مرحوم به تهران رفتیم جریان پیگیری و موفقیت حاصل ولی در لار با مخالفت ژاندارمری روبرو که با پیگیری‌های خستگی‌ناپذیر زنده یاد رزمیوش یک قسمتی از زمین برای خانه‌های پرسنل ژاندارمری منظور و بقیه در اختیار تربیت بدنی قرار گرفت که با پشتکار مرحوم، دیوارکشی و احداث ساختمان و استخر شد و این سرای زرنگار به وجود آمد.

و اما سالن سرپوشیده شهرجدید زمین سالن و زمین‌های اطراف آن متعلق به مرحوم شادروان محمودآقا معتمد که روحشان شاد باد، بود که به خاطر تفکیک و عملیات ثبتی به ثبت اسناد مراجعه به اتفاق مرحوم رزمیوش خدمت ایشان رفته و از وی تقاضا نموده به اندازه احداث یک سالن ورزشی زمین در اختیار تربیت بدنی بگذارند که نسبت به احداث سالن سر پوشیده که در آن زمان در لار سالنی وجود نداشت اقدام شود که موافقت نامبرده جلب و زمین واگذار و سالن احداث شد.

***)دومین سرا زرنگار**

احداث استادیوم شهرجدید و زمین‌های ورزشی مدارس و در گوشه و کنار محلات شهر، اما داستان شهردار شدن مرحوم رزمیوش؛ شورای شهر در آن زمان با موافقت اعضا، پیشنهاد شهردار شدن مرحوم را به استانداری ارائه کرد که با موافقت استانداری به شرط این که مرحوم پست تربیت بدنی را کنار بگذارد قرار گرفت.

با علاقه وافری که مرحوم به ورزش و تربیت بدنی داشت و با خون او عجین بود از پذیرش پست شهرداری امتناع نمود.

با اقداماتی که از طرق مختلف صورت گرفت استانداری موافقت نمود که مرحوم هر دو پست را اداره نماید.

اقدامات صورت گرفته در زمان کوتاه شهرداری، باید وسیله کارکنان شهرداری و مردم بازگو شود.

مرحوم رزمیوش با یک گروه ساختمانی که بنده نیز افتخار همکاری با آن داشته در کار ساخت و ساز و اجرا همراهی و همکاری که به غیر از تعدادی خانه‌های مسکونی، مدرسه شادروان انصاری در شهرقدیم جنب استادیوم ورزشی تختی، مهد کودک و کودکستان حاج آقا ناصرآقا منیری در شهرجدید، بازسازی و نوسازی قسمتی از مسجد نبی در شهرجدید، دو مسجد در هرمود صحرای باغ یک مسجد در زرعون، یک مسجد در دشتی و یک مسجد در خلور است.

روحش شاد و نامش جاوید و ماندگار باد
هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
ثبت است در جریده عالم دوام ما

یونس هدایتی

عبدالمجید پیشداد، سر طلای فوتبال لارستان

بدون تردید فوتبال لارستان، در طول حیات خویش مهاجمی به زیرکی و هوشیاری عبدالمجید پیشداد برادر کوچکتر حمید و سر طلایی فوتبال اوز کمتر به خود دیده است . مهاجمی که از کوچکترین فرصت نهایت بهره را برای گشودن دروازه حریف می برد . فوتبال اوز در سالهای دهه پنجاه با بهره گیری از توان و مدیریت برادران پیشداد عبدالحمید و مجید، غلام نظامی، مرحوم عبدا... ابراهیمی، برادران خضری محمد علی و عبدالعزیز ، فریدون بالانچی ، جمشیدزادگان و احمد برادران یکی از قدرت های برتر فوتبال منطقه بود که نقش حمید و مجید در این میان پررنگتر از سایرین بود . پاس های طلایی حمید و فرصت طلبی مجید در نوک حمله که قادر بود هر مدافعی را مقهور هنر نمایی خود در مستطیل سبز کند و مجال اندیشیدن ازآنان را بگیرد .

مجید در سرزنی به قدری تبحر و مهارت داشت که اغلب توپ های سانتر شده از جناحین در محوطه جریمه حریف را به گل تبدیل می کرد در واقع شوت های سرکش و غیر قابل مهار حمید و مهارت سرزنی مجید، مکمل یکدیگر بودند تا این دو برادر اوج هیجان یک بازی زیبا و دیدنی را به تصویر کشند .

از دیگر خصوصیات این مهاجم زیرک از خود گذشتگی در زمین بازی بود، در اغلب موارد که می توانست توپ ارسالی را به گل تبدیل کند آن را برای برادر بزرگتر ساخته و پرداخته

میکرد و حمید نیز با شوت های سرکش و غیر قابل مهارش به سقف دروازه حریف می کوبید .

عبدالمجید، متولد سال ۱۳۳۶ بود که فوتبال را از سنین نوجوانی در اوز شروع کرد و به چهره شاخص فوتبال اوز و منطقه بدل شد . وی همراه با تیم منتخب لارستان، سالها در رقابت های فوتبال آموزشگاهی و آزاد برای منطقه افتخار آفرید و در اواسط دهه شصت کفش ها را آویخت و با دنیای فوتبال خدا حافظی کرد .

عبدالمجید پس از کناره گیری از آموزش و پرورش به شغل آزاد روی آورد و ساکن تهران شد .

وی دارای دو فرزند دختر و یک پسر با تحصیلات عالیه می باشد .

نونهال لارستانی بر سکوی سوم مسابقات کشتی فرنگی فارس ایستاد

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیأت کشتی لارستان، دبیر هیأت کشتی لارستان گفت: کشتی گیر فرنگی کار لارستانی موفق شد نشان برنز رقابت های قهرمانی نونهالان استان فارس و انتخابی کشور را از آن خود کند.

عبدالنبی عسکری زاده، با اعلام این خبر اظهار داشت: در این دوره ازپیکارها، سعید اسماعیلی کشتی گیر بخش اوز لارستان پس از کشتی گیران سپیدان و شیراز مقام سوم وزن ۶۸ کیلو را کسب کرد و صاحب مدال برنز شد.

وی افزود: علیرضا هاشم پور، عنوان مربی و سرپرست، تیم کشتی لارستان را در این دوره از مسابقات همراهی کرد.

دبیر هیأت کشتی لارستان، ادامه داد: رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی نونهالان استان فارس و انتخابی کشور با حضور ۸۴ کشتی گیر از ۱۴ شهرستان استان فارس، در مجموعه ورزشی شهید ابراهیم حاجی پور شهرستان پاسارگاد برگزار شد.

برای نخستین بار؛ راه اندازی کشتی بانوان در لارستان

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران، برای نخستین بار کلاس‌های کشتی در رشته‌های کلاسیک و آلیش بانوان در لارستان برگزار می‌شود.

رئیس هیأت کشتی لارستان، گفت: اتحادیه جهانی کشتی با آگاهی از تقاضای گسترده بخشی از بانوان علاقمند به کشتی در دنیا به ویژه بانوان مسلمان، اعلام کرد که این حرکت فدراسیون کشتی یک گام بزرگ در جهت توسعه کشتی آزاد زنان است و در آینده دستاوردهای بیشتری در مورد این طرح خواهد داشت.

علی‌اکبر عسکرپور، افزود: حضور این سبک جدید در کشتی بانوان با پوشش کامل، فرصتی مناسب برای ایران و سایر کشورهای اسلامی است که با توجه به علاقمندی کشورهای مسلمان و حتی غیرمسلمان، از این فرصت برای ورود تدریجی این سبک به رقابت‌های بین‌المللی بزرگ استفاده کنند.

عسکرپور با اشاره به اینکه رشته کشتی بانوان با تلاش فدراسیون ایران از سال ۲۰۱۸ جزء سبک‌های کشتی مورد تایید اتحادیه جهانی قرار گرفته است، بیان کرد: با توجه به تلاش‌های فدراسیون ایران در مسیر بین‌المللی شدن کشتی بانوان، مقرر شد ایران پس از توافق با کشورهای مدنظر برای میزبانی تورنمنت‌های بین‌المللی کشتی کلاسیک زنان، رقابت‌های یاد شده را به اتحادیه جهانی کشتی اعلام کند تا در تقویم سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ میلادی این اتحادیه قرار گیرد.

عسکرپور، ادامه داد: کشتی بانوان یکی از شیوه‌های غیرالمپیکی کشتی زنان زیر نظر اتحادیه جهانی کشتی است و این سبک جدا از کشتی آزاد زنان است و ورزشکاران این رشته با کشتی‌گیران کشتی آزاد زنان رقابت نمی‌کنند.

رئیس هیأت کشتی لارستان، تصریح کرد: بانوان علاقه‌مند می‌توانند برای شرکت در کلاس‌های کشتی کلاسیک و آلیش به بخش ورزش بانوان اداره ورزش و جوانان لارستان مراجعه و یا با مسوول روابط عمومی هیأت کشتی تماس حاصل کنند.

وی اظهار داشت: با توجه به نبود مربی رسمی در رشته‌های کشتی کلاسیک و آلیش بانوان و تشکیل دوره‌های مربی‌گری درجه ملی توسط فدراسیون کشتی درپایان تیرماه، علاقه‌مندان به امر مربی‌گری نیز تا تاریخ ۱۰ تیرماه، ثبت نام کنند تا اقدامات لازم از سوی هیأت کشتی استان فارس صورت گیرد.

پذیرش آگهی در
میلاد لارستان
۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای سید احمد معصومی گراشی دارای شماره شناسنامه ۳۷ متولد ۵۶/۱/۲۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۰۳۳۰۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سیدعلی معصومی گراشی به شناسنامه شماره ۱ در تاریخ ۹۶/۱۱/۱۵ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱-سیداحمد معصومی گراشی به شماره شناسنامه ۳۷ صادره از حوزه لارستان

۲-سیدمحمدرضا معصومی گراشی به شماره ملی ۲۵۰۰۰۲۶۷۵۲ صادره از حوزه لارستان

۳-بتول‌السادات معصومی گراشی به شماره شناسنامه ۱۱۰۱۹ صادره از حوزه لارستان فرزندان متوفی

۴-فاطمه نام‌آور به شماره شناسنامه ۱۱۷ صادره از حوزه لارستان همسر متوفی ولاغیر...

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

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش - زهره زبردست م/الف/۲۷

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم سکینه قاسمی‌فرد فرزند نصراله به شرح درخواستی که به کلاسه یک سیار این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم مهرداد غربی جهرمی فرزند عبدالرسول به شناسنامه ۳۳۶ صادره از جهرم در تاریخ ۹۷/۳/۱۴ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-امیرمحمد غربی جهرمی فرزند مهرداد ش ش ۲۴۶۰۵۹۱۲۴۱ شیراز

۲-سارینا غربی جهرمی فرزند مهرداد ش ش ۲۵۰۰۸۳۶۹۸۳ لارستان فرزندان متوفی

۳-سکینه قاسمی فرد فرزند نصراله ش ش ۱۱۴۴ لارستان همسر

۴-عبدالرسول غربی جهرمی فرزند نصراله ش ش ۳۰۷ جهرم پدر

۵-ماه‌بی بی خاکپور فرزند حسینعلی ش ش ۲۳ لارستان مادر 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 اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ناصر فنونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۳۲۸

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای علیرضا صادقی دارای شماره شناسنامه ۷۳۱ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکپی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره .... تقدیم شورا نموده و چنین اشعار داشته است که شادروان شمسعلی صادقی به شناسنامه شماره ۵ در تاریخ ۹۷/۲/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱-ایران اسفندیاری به شماره شناسنامه ۱۰ ت ت ۴۱/۱/۳ صادره از فیروزآباد همسر متوفی

۲-علیرضا صادقی به شماره شناسنامه ۷۳۱ ت ت ۵۹/۱۰/۲ صادره از فیروزآباد

۳-محمد صادقی به شماره شناسنامه ۱۶۱۹ ت ت ۶۵/۱/۱۰ صادره از فیروزآباد

۴-فاطمه صادقی به شماره شناسنامه ۴۱۵ ت ت ۶۱/۵/۱۰ صادره از فیروزآباد

۵-صدیقه صادقی به شماره شناسنامه ۹۸ ت ت ۶۳/۱/۱ صادره از فیروزآباد

۶-آزاده صادقی به شماره شناسنامه ۲۴۴۰۱۷۶۲۴۹ ت ت ۷۰/۶/۶ صادره از فیروزآباد فرزندان متوفی ولا غیر...

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

رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد م/الف/۴۹۶

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای محمدجواد پای برجای دارای شماره شناسنامه ۳۰۴۰ متولد ۱۳۵۴/۱۱/۲۵ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۰۳۳۰۵ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اسداله پای برجای به شناسنامه شماره ۳۰ در تاریخ ۹۷/۲/۲۶ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱-احمد پای برجای به شماره شناسنامه ۱ صادره از حوزه دبی

۲-محمدجواد پای برجای به شماره شناسنامه ۳۰۴۰ صادره از حوزه دبی

۳-حلیمه خاتون پای برجای به شماره شناسنامه ۱۵۵ صادره از حوزه لارستان

۴-نرگس پای برجای به شماره شناسنامه ۲۲۴ صادره از حوزه لارستان

۵-معصومه پای برجای به شماره شناسنامه ۷۴۵۴ صادره از حوزه لارستان

۶-مریم پای برجای به شماره شناسنامه ۱۴۱۸ صادره از حوزه دبی

۷-مرضیه پای برجای به شماره شناسنامه ۱۱۰۹۳ صادره از حوزه لارستان فرزندان متوفی

۸-فاطمه اسمعیل‌نژاد به شماره شناسنامه ۱۶۵ صادره از حوزه لارستان همسر متوفی ولاغیر...

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

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش- زهره زبردست م/الف/۲۸

نحوه از بین بردن لکه های عرق از روی لباس

-برای از بین بردن لکه های عرق از روی لباس و همچنین بوی بد آن ها از جوش‌شیرین استفاده کنید، برای این منظور مخلوط لکه بری از ۴ قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک لیوان آب تهیه کنید سپس این مخلوط خمیری شکل را با یک مسواک به روی لکه بمالید و اجازه دهید یک ساعت روی آن بماند. پس از خشک شدن لباس را با آب سرد بشویید و در آفتاب خشک کنید.

- روش دیگر برای از بین بردن لکه های عرق از روی لباس استفاده از جوش شیرین و سرکه است. همانند بند قبل مخلوط تهیه کنید و به جای آب از سرکه استفاده کنید و مدت زمان کمتر از یک ساعت اجازه دهید روی لباس تان بمانید سپس آن را شست و شو داده و اجازه دهید کاملا در هوای آزاد خشک شود.

-یکی از روش های عجیب و موثر در از بین بردن لکه های عرق از روی لباس استفاده از قرص آسپیرین است. دو عدد قرص آسپرین را در یک چهارم لیوان آب گرم حل کنید و با کمک اسفنج به مدت دو الی سه ساعت روی محل لکه قرار دهید سپس با آب سرد لباس را بشویید.

- روش دیگر استفاده از محلول آب و سرکه سفید است که برای از بین بردن لکه زرد روی پارچه سفید بسیار مفید است. آب و سرکه را به مقدار مساوی با هم مخلوط کنید و لباس تان را در آن خیس کنید و پس از نیم ساعت کاملا آبکشی کنید و در هوای آزاد خشک کنید.

خواص گوشت بوقلمون

تمام خواص خوب بوقلمون در صورتی درست است که گوشت بوقلمون در شرایط طبیعی و ارگانیک پرورش یافته باشد و مانند گوشت مرغ به صورت صنعتی تولید نشود.

گوشت بوقلمون از ویتامین A بهره می برد و در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش موثری را ایفا میکند.پیشنهاد میشود که سالمندان و کودکان در فصل زمستان گوشت بوقلمون مصرف نمایند.

در صورتی که نمی خواهید دچار بیماریهای سرطان سینه، پروستات، بیماری MS، آرتروز، افسردگی و اعصاب شوید و ضمنا اسید اوریک، اوره و چربی خونتان بالا نرود، گوشت بوقلمون مصرف کنید.

۶۵ درصد گوشت بوقلمون سفید و در ناحیه سینه و ۳۵ درصد آن تیره و در ناحیه ران‌ها قرار دارد. هریک از این گوشت‌ها از نظر طعم و مزه باهم متفاوتند. گوشت سینه و بال‌ها سفید و لذیذ و از نظر مزه شبیه گوشت گوساله است و گوشت قرمز آن که اغلب در ران‌ها یافت می‌شود، بسیار نرم و طعمی شبیه گوشت پرندگان وحشی یا شکاری را دارد.

گوشت سفید و بدون پوست بوقلمون، یک ماده غذایی با پروتئین بالا و چربی کم است. کسانی که باید غذاهای کم چرب بخورند، میتوانند از قسمت سفید گوشت بوقلمون استفاده کنند

گوشت بوقلمون به دلیل بافت ویژه‌ای که دارد هنگام طبخ حجم خود را از دست نمی‌دهد و به دلیل داشتن پروتئین بالا، حداقل چربی اشباع، کمترین سطح کلسترول و فقدان چربی میان بافتی در مقایسه با گوشت قرمز از اهمیت بسیاری برخوردار است و منبع خوبی از ویتامین‌های B۱، A، B۳، B۶، B۱۲ و املاحی چون سلنیوم، منیزیم، مس، آهن، روی، پتاسیم و اسید آمینه تریپتوفان به شمار می‌رود.

بوقلمون‌ها به دلیل پاهای فعال در ناحیه ران‌ها دارای رگ‌های خونی بسیاری هستند. این رگ‌ها حاوی هموگلوبین‌های حاوی آهن هستند که اکسیژن را به ماهیچه‌ها می‌رسانند. بنابراین هرچه رنگ ماهیچه ران تیره‌تر باشد مصرف آن برای کسانی که کمبود آهن دارند مفیدتر است.(البته در صورتی که کلسترول و فشارخون بالا نداشته باشید.)

اثرات مفید گوشت بوقلمون (طبیعی و ارگانیک) بر سلامتی بدن:

جلوگیری از سرطان- سرشار از پروتئین- تقویت سیستم ایمنی- بهبود کم خوابی- پیشگیری از پوکی استخوان- افزایش هورمون تستوسترون- ایجاد آرامش و مقابله با افسردگی- جلوگیری از پیری زودرس

نکات مهم در مصرف بوقلمون:

اگر می‌خواهید غذای سالمی را با بوقلمون بپزید، توصیه می‌شود بوقلمون را به صورت بخارپز یا کبابی مصرف کنید. این شیوه طبخ بهتر از سرخ کردن است.

قسمت تیره گوشت بوقلمون چربی بیشتری نسبت به قسمت گوشت سفید آن دارد، بنابراین بهتر است افراد دارای فشار خون و چربی بالا از قسمت گوشت سینه آن استفاده کنند.

گوشت بوقلمون دارای مقدار کمی اگزالات است که بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی بهتر است با احتیاط بیشتر از آن استفاده کنند.

گوشت بوقلمون دارای اسید آمینه پورین است، لذا مبتلایان به نقرس باید آن را به میزان خیلی کم مصرف کنند.

در مجموع به خانم‌ها توصیه می‌شود در برنامه روزانه‌شان گوشت‌ها را داشته باشند و آقایان هم سه یا چهار بار در هفته گوشت بخورند.

استفاده مفید از تفاله‌های هویج

وقتی با دستگاه آبمیوه‌گیری آب هویج می‌گیرید تفاله‌هایش را دور نریزید؛ می‌توانید با بسته‌بندی و نگهداری آن‌ها در فریزر از این مواد ظاهراً بلااستفاده در آشپزی‌های آینده خود استفاده بهینه کنید

وقتی قصد پخت خورش فسنجان دارید، می‌توانید به اندازه پودر گردو از این تفاله‌های نگهداری شده هویج استفاده مجددکنید . آن‌ها را در روغن تفت دهید و به خورش بیفزایید. با این کار، خورش فسنجان علاوه بر مزه بهتر، رنگ هویج می‌گیرد انگار که به آن زعفران زده‌اید!

وقتی سوپ تهیه می‌کنید مقداری از تفاله‌های هویج را در آن بریزید تا هم زودتر بپزد هم این‌که سوپتان لعاب بیشتری بیندازد.

هنگام پخت کوکوی سیب زمینی ، مقداری از تفاله‌های هویج را به مایه کوکو اضافه کنید (البته بهتر است در این مورد تفاله‌ها فریز نشده باشند) کوکوی شما خوش‌طعم‌تر خواهد شد.

در زمان پخت مرغ، پیاز را رنده کرده، از این تفاله‌های هویج به آن اضافه کنید تا به مرغ طعم بهتری داده شود و بوی مرغ به‌شدت کاهش می‌یابد.

هنگام پخت برنج، با تفاله‌های هویج می‌توانید ته‌دیگ هویج درست کنید. کمی از آن‌ها را با ماست و تخم‌مرغ و زعفران و نمک مخلوط کرده، از برنج آبکش‌شده یکی دو کفگیر به مواد اضافه کنید و ته قابلمه برنجتان که از قبل روغن در آن داغ کرده‌اید پخش کنید و برنج را روی آن بریزید. ته‌دیگی بسیار خوشمزه عایدتان خواهد شد.

صبحانه های هیجان انگیز (۱)

۱) تست کالباس و پنیر

ابتدا یک قاشق سوپخوری هویج ریز و پخته شده را با یک قاشق سیب زمینی پخته و خرد شده ، یک قاشق پنیر پیتزا، یک عدد تخم مرغ و نمک و فلفل به میزان دلخواه مخلوط کنید و در ظرف را بگذارید تا مواد خودش را بگیرد. صبحانه شما همراه با دو عدد نان تست ودو ورق کالباس آماده سرو می باشد.

۲) املت تنوری

ابتدا۲۰۰ گرم کالباس را خرد کرده و با سه عدد گوجه فرنگی و به میزان دلخواه نمک و فلفل در کره به مدت سه دقیقه تفت دهید. داخل ظرف های تعیین شده را با مقداری روغن چرب کرده و مواد را به سه قسمت تقسیم کرده و داخل ظرف ها بریزید.

روی هرکدام از آنها یک عدد تخم مرغ بشکنید و برای تزئین روی آنها از چند برگ ریحان تازه استفاده کنید. فر را با درجه حرارت ۱۸۰ سانتی گراد روشن کرده و بعد از گذشت پنج دقیقه ظرف ها را به مدت ده دقیقه در آن قرار دهید. به همراه سه عدد نان تست صبحانه شما آماده سرو است.

۳) املت رنگارنگ

فلفل دلمه ای های رنگی- از هر کدام یک عدد زرد، قرمز، نارنجی، سبز- را به صورت نگینی و یک عدد پیاز را هم به صورت خلالی خرد کنید. داخل ماهیتابه یک قاشق روغن مایع اضافه کنید و مواد خرد شده را داخل آن بریزید همراه نمک و فلفل- به میزان دلخواه- به مدت پنج دقیقه تفت دهید.

حالا مواد سرخ شده را سه قسمت کرده و داخل بشقاب به صورت دایره ای قرار دهید و روی هر کدام یک تخم مرغ شکسته و روی تخم مرغ مقداری پودر سیر بپاشید. حالا بشقاب ها را داخل مایکروویو به مدت هفت دقیقه قرارداده و همراه نان سرو کنید.

٤) املت فلفل سبز و سیب زمینی

سه عدد سیب زمینی را نگینی و فلفل سبز دلمه ای و پیاز را ریز خرد کنید. داخل ماهیتابه دو قاشق غذا خوری روغن مایع بریزید و سیب زمینی را کمی تفت دهید تا نرم شود و از ماهیتابه بردارید.

به میزان دلخواه نمک و فلفل و مقداری پودر سیر اضافه کنید و سه عدد گوجه فرنگی پوره شده را در تابه تفت دهید. حالا نوبت اضافه کردن فلفل دلمه ای است.

همه مواد را با ۱۰۰ گرم پنیر پیتزای رنده شده مخلوط کنید و در ظرف هایی که برای هر نفر آماده کرده اید بریزید و روی هر ظرف یک عدد تخم مرغ بشکنید. روی تخم مرغ ها مقداری پودر فلفل سیاه بپاشید و برای طعم دار کردن می توانید ازچند برگ جعفری یا گشنیز تازه استفاده کنید. املت برای سرو کردن همراه با نان تفت داده شده آماده است.

۵) املت گوشت و پنیر و قارچ

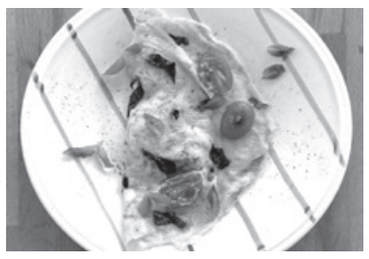
ابتدا ماهیتابه را با یک قاشق روغن مایع چرب کنید ۱۵۰ گرم گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز نگینی خرد شده تفت دهید و ۲۰۰ گرم قارچ را به صورت ورقه ای خرد کنید. دو عدد فلفل دلمه ای قرمز و سبز را هم ریز خرد کنید و به گوشت اضافه کنید.

بعد از پنج دقیقه قارچ ها را اضافه کنید و نمک و فلفل را هم بیفزایید. حالا سه عدد تخم مرغ را با فاصله روی مواد سرخ شده بشکنید و بعد از سه دقیقه ماهیتابه را از روی شعله بردارید. صبحانه شما همراه با نان آماده سرو است.

٦) املت گوجه و ریحان

سه عدد گوجه فرنگی را به صورت حلقه حلقه ببرید و ۲۰۰ گرم ریحان را برگ برگ کنید. یک حبه سیر را رنده کنید و یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید. سه کاسه کوچک بردارید و داخل هر کدام یک قاشق روغن زیتون بریزید و تکان دهید تا تمام ظرف به روغن آغشته شود.

سه عدد تخم مرغ را داخل ظرفی بشکنید و همراه نمک و فلفل خوب هم بزنید. داخل کاسه ها یک لایه گوجه حلقه شده، چند برگ ریحان، مقداری سیر رنده شده و مقداری تخم مرغ بریزید و این کار را تکرار کنید تا کاسه ها پر شوند.



فر را با دمای۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و کاسه ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید. صبحانه شما با سه عدد نان تست آماده سرو است.

۷) املت اسفناج و پنیر

ابتدا ۴۰۰ گرم اسفناج را به صورت برگ برگ کنید. داخل ماهیتابه دو قاشق غذا خوری روغن زیتون بریزیدو ماهیتابه را روی شعله قرار دهید. حالا اسفناج ها را داخل ماهیتابه بریزید چهار عدد تخم مرغ را داخل ظرفی با نمک، فلفل و پودر سیر به میزان دلخواه هم بزنید.

بعد از سه دقیقه که اسفناج ها سرخ شدند تخم مرغ ها را اضافه کنید و ۱۰۰ گرم پنیر صبحانه را خرد کرده و به تخم مرغ ها اضافه کنید. درب ماهیتابه را بگذارید؛ بعد از پنج دقیقه صبحانه شما آماده است. آن را به همراه مقداری نان سرو کنید.

۸) املت فنجانی

برای شروع کار ۲۵۰ گرم قارچ را همراه ۲۰۰ گرم کالباس نگینی خرد کنید. حالا پنج شاخه پیازچه را با تمامی برگ های سبزش خرد کنید و سپس دو فنجان برداشته و داخل آنها دو عدد تخم مرغ بشکنید.

حالا مخلوط قارچ و کالباس خرد شده را با پیازچه و نمک و فلفل به تخم مرغ ها اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. برای طعم دار کردن ۱۰۰ گرم پنیر گودای (پنیر زرد رنگ) رنده شده روی مخلوط بریزید. فنجان ها را به مدت پنج دقیقه در مایکروویو قرار دهید.صبحانه لذیذ شما آماده سرو است.

۹) کرپ توت فرنگی و موز

یک قاشق چایخوری وانیل را با دو عدد تخم مرغ، ۳ قاشق چایخوری کره (ذوب شده)، یک پیمانه شیر، یک چهارم پیمانه پودر شکر، یک پیمانه آرد و یک چهارم قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید.

ماهیتابه را روی حرارت متوسط قرار دهید و یک قاشق غذاخوری روغن در آن بریزید. حالا مقدار کمی از مایه را درماهیتابه بریزید به طوری که لایه ای خیلی نازک سطح تابه را بگیرد.

پس از اینکه مایه به رنگ طلایی در آمد آن را برگردانید و طرف دیگر را سرخ کنید و همه مایه را به همین صورت بپزید.

پس از پختن کرپ ها روی سطح آن مقداری مربای توت فرنگی و تکه های موز قرار دهید و به صورت رولتی جمع کنید. صبحانه شما آماده سرو است.

۱۰) املت اسپانیایی

مواد مورد نیاز این املت کدو ، پیاز و سیر به همراه مقداری اسفناج است. یک عدد کدو را با پوست به صورت حلقه های خیلی نازک ببرید و یک عدد پیاز کوچک را هم خلالی کنید.

یک حبه سیر را رنده کنید حالا چهار عدد تخم مرغ را داخل ظرفی ریخته و به میزان دلخواه به آن نمک ، فلفل و آویشن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

داخل ظرف مخصوص فر یک قاشق غذاخوری روغن ریخته و کدو ها را داخل آن بچینید و پیازها و سیر رنده شده را هم به آن اضافه کنید. بعد تخم مرغ های زده شده را همراه نان تست یا باگت خرد شده اضافه کنید و داخل فر گرم شده با درجه حرارت ۱۸۰درجه سانتیگراد بگذارید. املت شما بعد از پنج دقیقه آماده است.

۱۱) تخم مرغ پخته شده در سس گوجه

فر را با دمای ۱۷۵ درجه روشن کنید تا گرم شود. یک پیمانه سس گوجه‌فرنگی را داخل چهار عدد کاسه یک نفره مناسب فر تقسیم کنید. سپس با دقت داخل هر یک از این کاسه‌ها یک تخم مرغ بشکنید طوری که زرده آنها درسته بماند.

بعد روی هر کدام یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بریزید و کمی نمک و فلفل سیاه و قرمز بپاشید.

کاسه‌ها را به مدت ۸ دقیقه داخل فر داغ بگذارید تا سفیده آنها سفت شود ولی زرده نرم بماند. حال برش‌های نان را داخل فر داغ بگذارید تا دو طرف آنها برشته شود. ۱حبه سیر را بر سر یک چنگال بزنید و آن را روی سطح نان‌ها بمالید. سپس کمی روغن‌زیتون رویسطح نان‌ها بریزید و به همراه تخم مرغ‌ها سرو کنید.

نکاتی برای پخت پیتزا در خانه

۱- خمیر را زیاد هم نزنید و تمیز کار کنید

وقتی صحبت از خمیر پیتزا است، توجه به میزان هم زدن خمیر خیلی مهم می شود. مواد خمیر را داخل ظرف مخلوط کن بریزید و فقط تا زمانی که مواد با هم مخلوط شوند، کف زن را روشن بگذارید. ورز دادن بیش از حد، خمیر را سفت و خشک می کند. اگر می توانید بهتر است استفاده از دستگاه خمیرزن استفاده کنید، این طوری آرد پاشی درست کردن با دست را حذف می شود.

۲- خمیر را صاف و مساوی پهن کنید

زمانیکه خمیر برای پهن شدن آماده شد، ابتدا آن را به شکل توپ در آورید، سپس به آرامی آن را پهن کنید. وقتی خمیر را به صورت دایره در می آورید، خیلی راحت می توانید در سینه دایره ای پیتزا پهن کنید. بعد از پهن کردن خمیر، با استفاده از غلطک، آن را کاملا صاف کنید. سعی کنید فشار دستتان یکسان باقی بمانید تا ضخامت خمیر در همه جای ظرف یکسان باشد.

۳- پوسته ترد یعنی آرد ذرت

سه سطحی که باعث ترد شدن ته خمیر می شوند، سنگ پیتزا، ورق پخت معکوس و سینی نچسب پیتزا است. که هر سه تای آنها از یک راز مشترک استفاده می کنند: آرد ذرت. کافیست آرد ذرت را روی هر ظرفی که برای پخت پیتزا استفاده می کنید، پخش کنید تا از چسبیدن خمیر به کف ظرف جلوگیری کرده و تردی و شکنندگی را به خمیر پیتزا اضافه کند.

۴- حجم و مقدار مواد تشکیل دهنده

موادی را که می خواهید روی پیتزا بریزید، به اندازه ای ریز کنید که در هر برش از پیتزا همه مواد موجود باشد. به یاد داشته باشید اگر روی پیتزا را بیش از حد پر کنید، در نهایت پیتزای خیس و غیر تردی خواهید داشت. اگر با پیاز مشکلی نداشته باشید، اضافه کردن پیاز باعث خوش طعم و خوش بو شدن پیتزای شما می شود. البته اگر مشکل شما ریز کردن پیاز باشد، می توانید از تیغه مخصوص ریز کردن پیاز غذا ساز استفاده کنید. این طوری در کسری از زمان خرد کردن پیاز تمام می شود و خبری از اشک چشم هم نیست.

۵- سس را پخش کنید

میزان سسی که روی خمیر پهن می کنید، به ذائقه خودتان بستگی دارد، ولی به یاد داشته باشید اگر بیش از حد از سس استفاده کنید، پیتزا خیس می شود. حتما هنگام پخش کردن سس یک و نیم تا دو سانتی متر حاشیه یا فضای خالی بگذارید تا هم پیتزا شکل بهتری به خود بگیرد و هم از ریختن پنیر ذوب شده یا بقیه مواد به داخل فر جلوگیری کنید.

۶- سس مخصوص

نگران مزه پیتزا نباشید. با درست کردن یک سس خوب، پیتزای خاص خودتون رو داشته باشید. پنیر پیتزا رو با سبزی های تازه و سیر خرد شده و کمی فلفل و نمک مخلوط کنید و روی مواد انتخابی خودتون بریزد و بگذارید تا پخته شود.

۷- فر را داغ کنید

داغ کردن فر قبل از گذاشتن پیتزا خیلی مهم و ضروری است. چون تنها در اینصورت است که یک پیتزای ترد با پخت سریع و یکسان خواهید داشت. براساس نوع ظرفی که پیتزا را در آن قرار داده اید، باید فر را با دمایی بین ۴۲۵ تا ۵۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. تنوع تئوری برای قرار دادن ظرف پیتزا در رک بالا، وسط یا پایین فر به اندازه تنوع پیتزاها است، ولی راحت ترین انتخاب، رک وسط بخاطر پخت یکسان و همزمان بالا و کف پیتزا است.

۸- قانون طلایی

قدم آخر برای یک پیتزای براق قهوه ای طلایی اضافه کردن کمی روغن زیتون به لبه های بیرونی خمیر است. پس قبل از اینکه پیتزا را داخل فر قرار دهید، کمی روغن زیتون را با یک قاشق چایخوری سیر ریز شده مخلوط کرده و روی لبه های پیتزا با قلم مو بزنید.

۹- کمی صبر کنید

پیدا کردن نقطه تعادل بین پنیر ذوب شده و حالت تردی پیتزا کمی مشکل به نظر می رسد و باعث می شود زودتر از زمان مناسب پیتزا را از فر خارج کنید. پس بهتر است از حباب های سیاه پنیر نترسید، زمان اضافی داخل فر ترد شدن و ظاهر و شکل مناسب پیتزا را بعد از برش گارانتی می کند.

۱۰- برش صحیح

حالا که پیتزای تازه و از تنور بیرون اومده شما حاضر است، تنها کاری که باقی مانده برش زدن است. برای این کار بهتر است از چرخ پیتزای تیز به جای چاقو استفاده کنید. چرا که خیلی تمیز و بدون زحمت پیتزا را برش زده و شکل آن را به هم نمی زند.

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای محمدمراد مرادی دارای شماره شناسنامه ۳ متولد ۱۳۳۸/۲/۳ به شرح دادخواست به کلاسه ... از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدحسین مرادی به شناسنامه شماره ۵۶ در تاریخ ۹۷/۳/۱۸ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر

۲-محمد مرادی به شماره شناسنامه ۲۴۴۰۹۷۴۰۵۶ ت ت ۹۵/۷/۷ صادره از حوزه فیروزآباد پسر متوفی

۳-نازنین احمدی به شماره شناسنامه ۲۴۴۰۲۱۵۴۳۰ ت ت ۷۰/۱۲/۱۷ صادره از حوزه فیروزآباد همسر متوفی

۴-زهرا زارعی به شماره شناسنامه ۳۵۵ ت ت ۴۲/۲/۲ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی

۵-محمدمراد مرادی به شماره شناسنامه ۳ ت ت ۳۸/۲/۳ صادره از حوزه فیروزآباد پدر متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به 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/۴۹۵

آگهی مزایده
پلاک ۸۹۰/۱۳۱ کلاسه
۱۳۹۶۰۴۰۱۱۱۹۰۰۰۰۰۹۷

به موجب پرونده اجرایی کلاسه فوق شش دانگ یک باب خانه به پلاک ۸۹۰/۱۳۱ ثبت و صادر و مع‌الواسطه به آقای بهنام پاداش منتقل شده است. طبق سند رهنی شماره دفترخانه در قبال مبلغ ۷۲۳۷۴۴۷۶۷ ریال در رهن بانک صادرات قرار گرفته و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای مساحت عرصه ۲۶۷/۵۴ متر مربع می‌باشد و اعیان ۱۴۵ متر مربع در یک طبقه و دارای انشعابات آب و برق می‌باشد . پلاک فوق از ساعت ۹ تا ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۴/۲۰ به مبلغ ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب و برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می‌گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان - شمسعلی اسکندری

م / الف / ۳۳۰

راه هایی برای باهوش تر شدن

می خواهید ذهن خود را فعال و باز کنید؟ هر روز کمی تلاش کنید تا کمی باهوش تر شوید ولی نمی دانید چطور؟ برای باهوش شدن و افزایش هوش و حافظه هیچ وقت دیر نیست .

هر روز ۱۰ ایده داشته باشید:
به این فکر کنید چطور فقر را کاهش دهید، چطور یک مشکل روزمره ای که دارید را حل کنید. مهم نیست ایده ها در چه زمان ، موردی است تا زمانی که مغز و ماهیچه های ایده تان کار می کند کافی است . لیست ممکن است حتی منجر به ایده ای برای شروع جدید یا نوشتن موضوع شود.

روزنامه بخوانید:
به شما کمک می کند از چیزهای مهمی که در اطراف تان اتفاق می افتد آگاهی داشته باشید. یاد می گیرید نظرات خود را شکل دهید و چیزهای به ظاهر بی ربط را به هم متصل کنید. همچنین چیزهای زیادی برای صحبت در مورد دو طرف و یا با دوستان خواهید داشت.

خواندن کتابهای داستانی یا تخیلی :
سعی کنید یک کتاب در هفته بخوانید. همیشه می توانید زمانی را برای خواندن، چه در سفرهای روزانه تان به حومه شهر و چه زمانی که در صف انتظار هستید ، پیدا کنید. راهی عالی برای پی گیری چیزی است که می خوانید و همچنین جامعه ای از خوانندگان دیگر را پیدا می کنید.
کتاب های تخیلی برای درک شخصیت ها و جذب شدن به یک دیدگاه دیگر عالی هستند، در حالی که کتاب های غیر تخیلی برای معرفی موضوعات جدید، از سیاست ، روانشناسی عالی هستند.

به جای تماشای تلویزیون، فیلم های آموزشی تماشا کنید:
گاهی اوقات دیدن چیزی در مورد موضوعی که دوست دارید لذت بیشتری از خواندن در مورد آن می دهد می توانید چیزهای زیادی از تجربیات دیگران نیز یاد بگیرید.
می توانید کارهای سرگرم کننده و آموزشی را در آکادمی خان پیدا کنید یا گفتگوهای TED را تماشا کنید. همچنین می توانید موارد خوبی را در کانال یوتوب پیدا کنید. در ویدئوها، اطلاعات اغلب در یک روش خوب و به یاد ماندنی ارائه می شوند.

منابع دانش مورد علاقه خود را بنویسید :
هر روز، از طریق وبلاگ های تخصصی، یا هر منبع دیگری که گرسنگی شما را برای دانش ارضا می کنند ، به راه خود ادامه دهید . این یک عادت بسیار ساده است ، چرا که سایر کاربران از محتوا استفاده می کنند، بنابراین تنها کاری که باید انجام دهید این است . کسانی که در مورد موضوعات جالب می نویسند دنبال کنید. سعی کنید از این دستگاه برای ذخیره اطلاعات خواندنی استفاده کنید، و سپس سعی کنید قبل از خوابیدن شب آن ها را بخوانید.

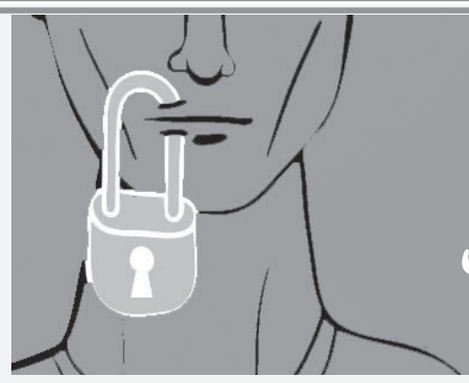
دانسته های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید :
اگر کسی را پیدا کنید که در مورد ایده ها با شما بحث و تحلیل کند، می توانید به دانش تان اضافه کنید و چشم اندازهای جدیدی پیدا کنید. هم چنین زمانی که ایده ها را به شخص دیگری توضیح می دهید ، به این معنی است که قطعا بر این مفهوم مسلط شده اید. حتی می توانید آنچه را که یاد می گیرید را به اشتراک بگذارید بدون اینکه مستقیما با کسی صحبت کنید. بسیاری از افراد دوست دارند وبلاگ ها را آغاز کنند تا آن ها بتوانند دیگران را در گفتگوی آنلاین درگیر کنند.

لیستی از مهارت های مربوط به کار هایی که می خواهید یاد بگیرید و دیگری از چیزهایی که می خواهید در آینده به دست آورید ، تهیه کنید:
گوگل راهی مناسب برای پی گیری لیست تان است. برای هر دو تصمیم بگیرید که چه چیزی می خواهید یاد بگیرید، منابعی را جمع آوری کنید که این مهارت ها را به شما آموزش دهند و سپس هر روز بر روی آن ها کار کنید.
به عنوان مثال، اگر در زمینه علوم کامپیوتر کار می کنید، اولین لیست ممکن است پیشنهاد کند که یک روز چیز جدیدی را در پایتون یاد بگیرید. برای لیست دوم می توانید به اهداف بلند مدت فکر کنید، مانند اینکه می خواهید به بازاریابی یا معماری بروید. قدم های کوچک لازم برای رسیدن به این هدف را یادداشت کنید.

لیستی از کارهایی که انجام داده اید :
در پایان هر روز، آنچه را که تکمیل کرده اید یادداشت کنید. این به شما کمک می کند در مورد تمام چیزهایی که انجام دادید، احساس بهتری داشته باشید ، به خصوص اگر احساس ناامیدی می کنید. همچنین به شما کمک خواهد کرد تا در مورد این که چقدر مولد هستید و چگونه می توانید روز بعد از لیست کارهای خود استفاده کنید

لیست « توقف « را آغاز کنید:
برای روشن کردن درهم و برهمی های ذهنی، به راه هایی که زمان خود را سپری می کنید توجه کنید. عادات قدیمی را بشکنید، برای موارد جدید و بهتر زمان بگذارید. همانطور که وارن بافت می گوید، تفاوت میان افراد موفق و افراد بسیار موفق، تقریبا « نه « به همه چیز «است

کلماتی که نشان دهنده اعتماد به نفس پایین است



شاید
در استفاده از کلمه «شاید" احتیاط پیشه کنید، آیا شما واقعاً نسبت به آنچه می گویید مطمئن هستید؟ به این نکته دقت کنید که هیچ از شما انتظار انجام کارهای خارق العاده ندارد، بنابراین به کار بردن چنین کلمه ای در مکالمات کاری این معنا را به ذهن متبادر می سازد که شما توانایی لازم برای انجام کار مربوطه را ندارید.

نمی دانم
از به کار بردن این لغت باید به جد جلوگیری کرد، هر کسی که در مقابل یک درخواست کاری یا قرار ملاقات کاری نمی دانم را به کار ببرد موجب ایجاد یک احساس منفی در طرف مقابل می شود. بنابراین تلاش کنید در گفتار خود قطعیت بیشتری داشته باشید، نمی دانم نشان از شک و دودلی شما دارد.

معمولاً
این واژه هم چون یک تیر عمل می کند و حاوی این پیام است که شما ویژگی های لازم برای انجام کار مورد نظر را ندارید. به کار بردن واژه «معمولاً" باعث مخدوش و مخفی شدن بخشی ازواقعیت ها و توانایی های شما می شود.

شک دارم
استفاده از این لغت تنها در یک حالت بار منفی همراه با خود ندارد، آن هم در دادگاه و هنگام صحبت در مورد متهم به انجام جرمی است. بنابراین با صراحت تمام و مستقیم منظور خود را بیان کنید و تلاش کنید از نتیجه گیری خود در مورد هر بحثی دفاع کنید، بدون اینکه اندکی شک به دل خود راه دهید.

غیرممکن
مطمئن باشید که انسان های موفق هیچ گاه در مکالماتشان از غیرممکن استفاده نکره اند، با گفتن چنین کلمه ای مخاطب به سرعت اعتمادش را به شما از دست می دهد. بنابراین تلاش کنید به جای استفاده از واژه غیرممکن شرایط دشوار و موانع موجود در کار را توضیح دهید.

نگران هستم
طبیعی است که استرس های بی پایان زندگی آدمی را نسبت به انجام کارهای مختلفش قدری نگران می کند. اما زمانی که شما در پُست الکترونیکی خود از واژه «نگران هستم" استفاده می کنید، در واقع عدم اعتماد به نفس خود را نسبت به توانایی هایتان نسبت به انجام آن کار نشان می دهید. اگر نسبت به پذیرفتن کاری نگران هستید تنها نگرانی خود را ابراز کنید و تلاش کنید راه حلی بدون استفاده از واژه غیرممکن ارائه دهید.

تشویش دارم
توضیح احساس پریشانی و گیجی برای دیگران تنها موجب افزایش این احساس درون آدم می شود، بهتر است با پرسیدن سؤالات مختلف ابهامات خود را در رفع کنید. زیرا گفتن از تشویش درونی این احساس را به سایرین می دهد که شما حتی سر فصل موضوع مورد بحث را به خوبی درک نکرده اید یا اینکه موضوع برای شما گیج کننده و دشوار بوده است.

نیاز
همه ما نیازهایی در زندگی خود داریم،وقتی شما این نیازها را از طریق پست الکترونیکی برای دیگران مرتباً شرح می دهید شما را یک انسان نیازمند نشان می هد. از گفتن اینکه نیاز دارید تا کاری را انجام دهید و بیان احتیاج هایتان به صورت مستقیم جداً خودداری کنید.

احتمالاً
برخی از ما عادت داریم تا آینده یک موقیعت شغلی یا یک پروژه را پیش بینی کنیم. زمانی که شما به فردی از نتیجه احتمالی کاری صحبت کنید در واقع عدم اطمینان خود را نسبت به توانایی ها و عدم شناخت کامل از ابعاد کار مورد نظر را نشان می دهید.

حیرت
باید نسبت به این مسأله آگاه باشید که به کار بردن چنین واژه ای به صورت مستقیم نشان از سرگشتگی و آشفته حالی شما دارد. هرچند قرار گرفتن در یک موقعیت جدید کاری می تواند با چنین احساسی همراه باشد اما بیان آن تنها منجر به از بین رفتن احساس اطمینان مدیر یا کارفرما به شما می شود.

ابراز عشق به همسر با ۹ راهکار ساده

همه ما انسان‌ها دوست داریم که عشقمان را به کسی که دوستش داریم نشان دهیم. به این خاطر است که ما به آنها توجه می‌کنیم، آنها را تحسین می‌کنیم، برای آنان احترام قائلیم و خیلی چیزهای دیگر. سوال اینجاست که چگونه می‌توانیم به همسرمان محبت کنیم و عشق ورزیدن را در رابطه‌مان نهادینه کنیم.

۱. برایش زمان بگذارید
ما در جهانی زندگی می‌کنیم که زمان اینقدر سریع می‌گذرد که اصلا متوجه نمی‌شویم چه کاری را در برنامه شلوغ روزانه‌مان یکی پس از دیگری انجام دهیم. جدا از این موضوع امروزه ما در گوشی‌های هوشمندمان زندگی می‌کنیم. با این اوصاف در این دنیای شلوغ و پر هرج و مرج امروزی باید گوشمان را برای هنر شنیدن باز کنیم. کنار همسرتان بنشینید و یا برای خوردن قهوه به کافی شاپ بروید و یا یک جای خلوت در یک منظره بکر پیدا کنید و با هم بنشینید و همدیگر را بشنوید. این کار باعث می‌شود بیشتر به هم نزدیک شوید.

۲. غیر منتظره مهربانی کنید
از همسرتان بپرسید که آیا نیازی به یک استراحت دارد یا نه. به عنوان مثال سوالتان را اینگونه بپرسید: می‌خوام یه جایی ببرمت که یه کم استراحت کنی و یه مدت از این فشارها فاصله بگیری. این کار می‌تواند روابط شما را مستحکم و قوی‌تر کند چرا که بدین وسیله شما به عشقتان نشان می‌دهید که چقدر دوستش دارید و برای او اهمیت قائلید.

۳. سورپرایز و هدیه را فراموش نکنید
برای هدیه دادن به عشقتان به دنبال دلیل نباشید. منظور این نیست که همیشه یک هدیه گران قیمت بخرید بلکه منظور این است که چیزی بخرید تا لبخند را بر روی لب شریک زندگیتان بیاورد. این هدیه می‌تواند یک قاب عکس از عکس‌های دونفره‌تان باشد، یک ماگ زیبا با عکس دونفره‌تان باشد، یک بسته شکلات خوشمزه باشد و یا هرچیزی باشد که یاد شما را در خاطر همسرتان تداعی می‌کند. زمانی که این کار را برای طرف مقابل انجام می‌دهید در واقع به او نشان می‌دهید که چقدر دوستش دارید و چقدر برای عشق او ارزش قائلید.

۴. ابراز عشق به همسر با یک یادداشت
هنوزم دوست دارم حتی وقتی از دستم عصبانی میشی! تا کنون شده فکر کنید که چنین جمله‌ای را به همسرتان بگویید؟ یک یادداشت کوچک روی میز همسرتان یا روی تلویزیون و یا یک جایی که بتوان راحت آن را دید می‌تواند شادی طرف مقابلتان را در پی داشته باشد.

۵. کودکی کردن یک ایده جذاب در رابطه عاشقانه است
همه انسان‌ها یک کودک درون دارند. غلغلک کردن و بغل کردن همسرتان نوع خاص اما خالصی از عشق و محبت است. هرچه بیشتر دوطرف به هم لبخند بزنند و با هم بخندند باعث می‌شود حواسشان نسبت به هم بیشتر

جمع باشد. همچنین وقتی همسرتان را بقل می‌کنید و چشم در چشم همدیگر لبخند می‌زنید گرمای رابطه‌تان را بیشتر و بیشتر می‌کنید. این کارها باعث می‌شود تا رابطه بسیار قوی‌تری بین افراد ایجاد شود.

۶. پختن غذا برای عشقتان
عشقتان را با پختن چیزهای مورد علاقه‌اش سورپرایز کنید. نیازی نیست که شما در غذا پختن حرفه‌ای باشید اما همین که تلاش کنید عشقتان را در یک ظرف کوچک قرار دهید، همین کار کلی حرف در خود دارد. زمانی که چنین کاری را هرچند وقت یک بار انجام می‌دهید برای همسرتان بسیار ارزشمند می‌شود. اینگونه ابراز عشق به همسر باعث می‌شود نه تنها خستگی از تن همسرتان خاج شود بلکه بفهمد که چقدر به فکرش هستید.

۷. باهم یک سفر را برنامه ریزی کنید
برای سفر به جایی که هر دویتان دوست دارید برنامه ریزی کنید. برنامه ریزی اگر کامل و دقیق باشد باعث می‌شود تا از قبل از روزی که سفر می‌کنید با هم راجع به محل اقامت، تفریحات و ... به توافق رسیده باشید و یک سفر و زمان خوبی را سپری کنید. سفر کردن با عشقتان باعث می‌شود که بیشتر یکدیگر و علاقمندی‌هایتان را بشناسید.

۸. بازی و موسیقی فراموش نشود
خواندن یک آهنگ و یا پخش کردن آن در خانه مخصوصا اگر این آهنگ مورد علاقه هر دوی شما باشد و یا انجام یک بازی که هر دویتان دوست دارید باعث می‌شود تا یک عصر مفرح برای هر دوی شما ایجاد شود و برای ساعاتی همه کشمکش‌های کاری و غیر کاری زندگی از ذهنتان بیرون برود.

۹. گرفتن دست‌ها بسیار مهم است
گرفتن دست یکدیگر اینقدر که فکر می‌کنید موضوع پیش پا افتاده ای نیست. هنوز هم گرفتن و فشردن دست‌ها یکی از بهترین راه‌ها و یک زبان گویا برای نشان دادن و ابراز عشق به همسرتان است. هرجایی که می‌روید دست شریک زندگیتان را بفشارید. این هرجا ممکن است یک پیاده روی، رفتن به خرید، رفتن به پارک و یا هر جای دیگر باشد. چرا؟ چون احساس وابستگی، گرما و آرامش را منتقل می‌کند.

تک فرزندی با روان فرزند شما چه کار می کند؟

شکنندگی
بچه هایی که تک فرزند هستند، به دلیل اینکه خواهر یا برادری نداشتند که رقابت کردن سالم را با او تمرین و تجربه کنند با مشکلاتی در زمینه پذیرش واقعیت های زندگی روبه رو شدند. آنها که از زبان والدینشان هیچ گاه کمتر از گل نشنیده بودند، با کوچکترین تشری می شکستند و پا پس می کشیدند. در حالی که اگر خواهر یا برادری داشتند، داشتن رقیب را بهتر درک می کردند و بهتر از عهده موقعیت هایی که مستلزم رقابت و پا فشاری هستند بر می آمدند.

فرصت کمتر برای همدلی
خواهر و برادر داشتن کمک می کند تا فرزندان بتوانند در موقعیت های مختلف خودشان را جای دیگری بگذارند و از منظر او به اتفاقات نگاه کنند. بچه ای که خواهر و برادر ندارد نسبت به بچه ای که یک یا چند خواهر و برادر دارد، فرصت کمتری برای همدلی کردن و گذاشتن خودش به جای دیگران پیدا می کند.

پشت گرمی کمتر
بچه ها رازها و حرف هایشان را قبل از آنکه به پدر و مادرشان بگویند، با خواهر و برادرانشان در میان می گذارند. همینطور خواهر و برادرها بزرگترین سرمایه حمایتی برای روزهای سخت آینده هستند. بچه ای که تک فرزند است مزه این حمایت را نمی چشد. این نقص در جنبه حمایتی برای والدین هم مطرح است.

پدر و مادری که یک فرزند دارند، در زمان پیری فقط یک نفر را دارند که به آنها سر بزند و از آنها مراقبت کند آن هم به فرض اینکه فرزند آنها در آن زمان خودش سالم باشد و نزدیک آنها زندگی بکند. در حالی که والدینی که چند فرزند دارند در روزگار پیری از چند منبع حمایتی برخوردار می شوند و حتی اگر یکی از آنها به هر دلیلی نتواند به آنها رسیدگی کند، یک یا چند تای دیگر هستند که دستشان را بگیرند و به آنها عشق هدیه بدهند.

شادابی کمتر
بچه هایی که تک فرزند هستند، در مهمانی و پارک و سفر مجبورند با بزرگترها دمخور باشند. در نتیجه نمی توانند با همسالانشان ارتباط کافی برقرار کنند و این مسئله باعث می شود که افراد کمتری را در زندگی برای شوخی کردن، بازی کردن، و حتی صحبت کردن داشته باشند. همه اینها باعث می شود که بچه های تک فرزند نسبت به بچه هایی که چند فرزندی هستند، احساس تنهایی بیشتر و احساس شادی کمتری داشته باشند.

زیر ذره بین بودن
بچه هایی که تک فرزند هستند، در مرکز توجه والدین قرار دارند و هر رفتار آنها توسط والدین پایش می شود. این توجه زیاد باعث می شود که این بچه ها همیشه با یک جور اضطراب زندگی کنند، اضطرابِ اینکه نکند آن کسی نباشند که والدینشان انتظار دارند. به علاوه خود والدین هم از این قضیه اذیت می شوند چرا که مدام خودشان را مجبور می بینند که نگران فرزندشان باشند، آن هم نه یک نگرانی معمولی، بلکه یک اضطراب آزار دهنده.

پس یعنی تک فرزندی هیچ جنبه مثبتی ندارد؟
صحبت کردن درباره معایب تک فرزندی به این معنی نیست که تک فرزندها افراد موفقی نخواهند بود یا همه آنها لوس و ناز پرورده خواهند شد. تک فرزندهای زیادی هستند که نسبت به بچه های چند فرزندی خلاق تر و اجتماعی تر هم از آب در آمده اند. اما مسئله ای که وجود دارد این است که ما ببینیم در برابر چیزهایی که به فرزندمان می دهیم چه چیزهایی را از او می گیریم.
اگر شما هم طرفدار تک فرزندی هستید، توجه کنید که گرچه ممکن است به فرزندتان آسایش بیشتر، تحصیل در مدرسه بهتر، دانشگاه بهتر، کلاس های متفرقه بیشتر، و خیلی چیزهای دیگر بدهید ولی یک چیز خیلی مهم را از او خواهید گرفت: داشتن خواهر و برادرانی که امروز و فردا پشت و پناه او باشند. واقعاً آیا داشتن بهترین امکانات و رتبه های علمی و شغلی به تحمل یک لحظه تنهایی و احساس نداشتن یک پشتوانه امن می ارزد؟

منبع: تبیان

چگونه عادت های بد را ترک کنیم؟

گام اول: یک برنامه تهیه کنید
داشتن یک برنامه آگاهانه می تواند در غلبه بر عادات منفی بسیار موثر باشد. یک راه خوب برای این موضوع، آن است که توقف عادات منفی را به عنوان اهداف شخصی خود تعریف کنید. این موضوع باعث می شود بتوانید پیشرفت خود را به طور منظم بررسی کنید، تا عادات بد به طور کامل از میان برود.

گام دوم: خودانضباطی و خودآگاهیتان را توسعه دهید
خودآگاهی برای رهایی از عادت های بد یک مهارت الزامی است. «خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها و ترس هایی که در زندگی ما وجود دارد، است. با داشتن خودآگاهی به خوبی از دلایل توقف عادات بدی که در خود داریم، مطلع خواهیم بود. داشتن نظم و انضباط فردی نیز می تواند کمک زیادی به غلبه بر عادات منفی کند که تنها با ممارست فراوان در افراد ایجاد می شود.

گام سوم: برای غلبه بر عادات بد، رویکردهای مناسبی انتخاب کنید
بعضی افراد برای غلبه بر عادات بد، تصمیمی انقلابی می گیرند و سعی می کنند یک شبه آن را ترک کنند. بعضی دیگر نیز با روندی کاهشی و به تدریج عادات بد را در خود از بین می برند؛ مثلا می توانید عادت بد وبگردی در خود را روزانه پنج دقیقه کاهش دهید تا به زمان مناسب و قابل قبولی برای ترک این عادت برسید.

گام چهارم: موانع ترک عادات بد را از بین ببرید
یکی از بهترین راه های جایگزینی عادات خوب به جای عادت های بد، از بین بردن موانع است. برای مثال، اگر عادت دارید در جمع همکاران در هنگام صرف ناهار، از دیگران غیبت کنید، می توانید تا زمان برطرف شدن این عادت بد، ناهار خود را در محلی دیگر و به صورت انفرادی صرف کنید.

گام پنجم: برای جایگزینی عادت های خوب آگاهانه تلاش کنید
در اغلب موارد، با اقدام عملی استفاده از رفتارهای خوب، می توانید موجب توقف عادات بد شوید؛ برای مثال اگر شما فردی ایرادگیر در گروه کاریتان هستید، پیشنهاد می شود تمرین کنید در جلسات به جای انتقاد، از افراد تعریف و تمجید کنید.یا تصور کنید از جمله کسانی هستید که عادت دارید به طور دائم در جلسات ایمیل های خود را کنترل کنید، کافی است با برداشتن یک کاغذ و قلم از تمامی تصمیمات و جزئیات جلسه یادداشت برداری کنید. به این ترتیب خواهید دید به تدریج عادت بد قبلی شما از بین می رود.

گام ششم:به خود پاداش بدهید
هرگاه موفق به ترک عادتی بد در خود شدید، بلافاصله به خود پاداش بدهید. پاداش دادن به خود، کمک می کند تا برای نگهداری عادات خوبی که انجام داده اید، انگیزه بیشتری پیدا کنید.

گام هفتم:از دیگران کمک بخواهید
از خانواده و دوستان خود بخواهید برای توقف عادات های بد، به شما کمک کنند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
خانم صولت عسکری‌زاده با وکالت علی پرهون فرزند علی اصغر به شرح درخواستی که به کلاسه ۳ س شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم یونس دستوری فرزند نعمت‌اله به شناسنامه ۲۴ صادره از لارستان در تاریخ ۸۵/۵/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-مجتبی دستوری فرزند یونس ش ش ۱۱۵ لارستان
۲-الهام دستوری فرزند یونس ش ش ۵۸۱ لارستان
۳-مژده دستوری فرزند یونس ش ش ۷۸۵ لارستان
۴-مژگان دستوری فرزند یونس ش ش ۷۷۲ لارستان فرزندان متوفی
۳-طیبه پیمانی فرزند محمدعلی ش ش ۱۱۲ لارستان همسر
۴-نصرت قنبری فرزند زینل ش ش ۱۲۰۵ لارستان مادر
۵-صولت عسکری‌زاده فرزند علی اصغر ش ش ۴۰۲ لارستان همسر 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 اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
ناصر فنونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان
م / الف / ۳۲۹

رفع عذاب الهی

عذاب به معنای عقوبت، مجازات، شکنجه و ایجاد درد شدید است. اصل تعذیب در زبان عربی چنان که راغب اصفهانی در مفردات الفاظ قرآن کریم بیان کرده، زدن زیاد با انتهای تازیانه و بند شلاق است. از این رو عذاب را می توان معادل شکنجه در زبان فارسی دانست.

در قرآن کسانی که بر خلاف آموزه های عقلانی و وحیانی عمل می کنند، به عذاب، انذار داده شده اند.

مرحوم حضرت آیت الله العظمی بهجت می فرمود:جهت رفع این گرفتاریها، اگر آقایان چیزی به نظرشان می رسد که امر نافعی باشد که امروز مسلمانان بدان مشغول شوند تا بلاها از آنها مرتفع شود، تذکر دهند.

قرآن می فرماید:

و ما کان الله لیعذبهم و انت فیهم و ما کان الله معذبهم و هم یستغفرون.

مادام که تو در میان ایشان هستی، خداوند آنان را عذاب نمی کند، هم چنین مادام که استغفار می کنند، خداوند آنان را عذاب نخواهد نمود.

و می فرماید:

فلولا اذ جاءهم باسنا تضرعوا.

پس چرا هنگامی که عذاب ما به سراغشان آمد، تضرع و زاری نکردند

هم چنین می فرماید:

لما ءامنو اکشفنا عنهم عذاب الخزی فی الحیواة الدنیا و متعنهم الی حین.

هنگامی که ایمان آوردند، عذاب رسواگر را در زندگانی دنیوی از آنان برداشتیم و آنان را تا زمانی (معین) بهره ور ساختیم.

در امم سابقه اتفاق که عذاب الهی به همان ترتیبی که پیغمبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آنان را خبر داده بود، بر بالای سرشان آمده، به طوری که همه یقین کرده و فهمیده اند که عذاب خدا نازل خواهد شد؛ ولی با تضرع و ابتهال آن را بر طرف کرده اند. عذاب خداوند از طرف غیب به توسط ملایکه، با توبه و رجوع الی الله و تضرع رفع می شود چه استبعاد دارد که عذاب از ما نیز رفع شود؟

کتاب در محضر حضرت آیت ا... بهجت

چه کسانی در بقیع دفن شده اند؟

بقیع پیش از اسلام، گورستان مردم یثرب بوده و پس از اسلام نیز به عنوان مهمترین گورستان مدینه شناخته شده است. این گورستان با وسعت نسبتا زیاد خود، در طول قرون مختلف اسلامی مدفن صحابه، تابعین و مهمتر از همه، چهار تن از امامان(علیهم‌السلام) بوده و از این رو محل زیارت تمامی زائران مدینه منوره است. حرم ائمه بقیع در سمت غربی بقیع واقع شده است که در این آن ، قبر ۴ تن از امامان شیعه ؛ امام مجتبی، امام سجاد، امام باقر و امام صادق (ع) در کنار هم ، قرار دارد . در فاصله چند متری این قبور مطهر ، مزار عموی گرامی رسول الله (ص) ، عباس قرار گرفته است . همچنین در کنار آن نیز قبر دیگری است متعلق به فاطمه بنت اسد و بـه احتمال ضعیف متعلق بـه حضرت زهرا (س) دختر رسول خدا (ص)

این قبور مطهر پیش از ویرانی حرم در ۸ شوال ۱۳۳۴ به دست وهابیون ، زیر یک گنبد قرار داشت و دارای یک ضریح بود .

قبرستان بقیع ، یکی از قدیمی ترین قبرستان های مدینه است و چهره های شاخص تاریخ اسلام از جمله عزیزان و صحابه پیامبر (ص) و نیروهای فداکار صدر اسلام در آن دفع هستند. در ادامه نام تعدادی از آنها را مشاهده میکنید :

-مرقد مطهر ۴ امام معصوم از ائمه شیعه(ع) :امام مجتبی(ع)، امام سجاد(ع)، امام باقر(ع) و امام صادق(ع)

-قبرپنهان حضرت فاطمه زهرا (س)(بنا به نقلی)

-قبور ابراهیم ، زینب ، ام کلثوم و رقیه ، فرزندان پیامبر (ص)

-قبور همسران پیامبر (ص)

-قبر مادر حضرت علی(ع) ، فاطمه بنت اسد

-قبر عموی پیامبر (ص) ، عباس

-قبر حلیمه سعدیه ، مادر رضایی پیامبر (ص)

-قبر عقیل برادر حضرت علی (ع)

-قبر عبدالله بن جعفر ، همسر حضرت زینب کبری (س)

-قبر عمه های پیامبر (ص) ، عاتکه و صفیّه

-قبر اسماعیل ، فرزند امام صادق (ع)

-قبر امّ البنین مادر حضرت ابالفضل(ع)

-قبر برخی از صحابه پیامبر مانند :سعد بن معاذ، ابوسعید خدری

دمی با ارباب قلم و نخبه منبر

خانه عنکبوت

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: سست‌ترین خانه‌ها، خانه عنکبوت است.

بلبل به باغ جغد به ویرانه ساخته
هر کس به قدر همت خود لانه ساخته

اصولاً هر خانه‌ای باید درب و دیوار و سقفی داشته باشد تا صاحب آن را از حوادث حفظ کند هم از گزند حوادث مصون بماند و هم آذوقه خود را در آن نگهداری کند.

اما لانه عنکبوت تنها از تعدادی تار بسیار نازک ساخته شده، نه دربی دارد نه دیواری نه سقفی دارد نه حیاطی. بسیار آسیب‌پذیر است و بی‌دوام. در برابر هیچ حادثه‌ای مقاومتی ندارد. حتی با نسیمی ملایم تار و پودش از هم پاشیده می‌شود. چند قطره باران کافی است که آن را متلاشی سازد. کمترین شعله آتش آن را نابود می‌سازد. حتی اگر مختصر گرد و غباری بر آن بنشیند، کافی است که سقف آن فرو ریزد. با این همه این لانه برای عنکبوت با آن پاهای بلندش استراحت‌گاهی است دلنشین. این لانه سست، دامی است برای حشرات دیگر که چون در آن افتند راه فراری نمی‌یابند. مثلاً پشّه که همه جا را عرصه تاخت و تاز خود می‌داند چون در دام عنکبوت افتد دیگر راه نجاتی برای خود نمی‌بیند.

آری تخت و تاج فرعون‌ها،مال و ثروت بی‌حساب قاون‌ها، قصر و گنج‌های شاهان همه به تارهای عنکبوتی مانند که بسی سست و بی‌دوام است.

بدیهی است این تارهای عنکبوتی با همه سستی یکی از عجایب خلقت و عظمت آفرینش است. تارهای عنکبوت از مایع لزجی ساخته می‌شود که بدواً در حفره‌های بسیار کوچکی همچون سر سوزن در زیر شکم عنکبوت قرار گرفته است.

این مایع دارای ترکیب خاصی است که در مجاورت هوا، سخت و محکم می‌شود. عنکبوت توسط چنگال مخصوص خود، این مایع را از حفره‌ها بیرون کشیده و با آن تارهای خود را می‌سازد.

گویند هر عنکبوت قادر خواهد بود با همین مایع بسیار مختصری که در اختیار دارد حدود پانصد متر تار بتند.

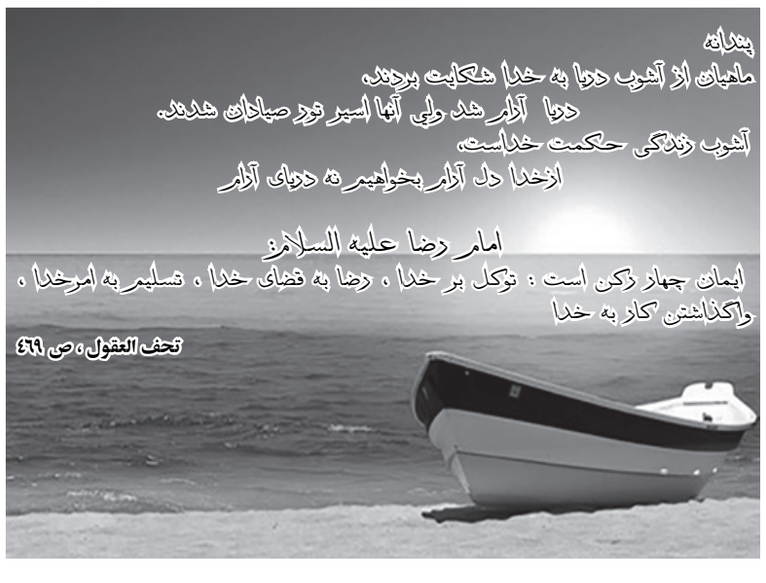
بعضی معتقدند علت سستی این تارها، نازکی فوق‌العاده آن است وگرنه این تارها از تار فولادینی که به همین ضخامت باشد محکم‌تر است.

جای بسی تعجب است که این تارها گاهی هر کدام از چهار رشته تشکیل شده و هر رشته‌ای نیز خود از هزار رشته تشکیل یافته است که از سوراخ بسیار کوچکی که در بدن اوست بیرون می‌آید. علاوه بر اعجابی که در مصالح ساختمانی لانه عنکبوت به کار رفته، شکل ساختمانی و مهندسی آن نیز بسیار جالب و قابل توجه است.

اگر به لانه سالم عنکبوت دقت کنیم با منظره جالبی روبرو می‌شویم که همچون یک خورشید با شعاع‌هایش بر روی پایه‌های مخصوصی است از همین تارها.

بعضی از دانشمندان معتقدند تاکنون، بیست هزار نوع عنکبوت شناخته شده است که خود مبیّن عظمت قدرت حق تعالی است.

لانه عنکبوت تنها از تعدادی تار بسیار نازک ساخته شده، نه دربی دارد نه دیواری نه سقفی دارد نه حیاطی. بسیار آسیب‌پذیر است و بی‌دوام. در برابر هیچ حادثه‌ای مقاومتی ندارد. حتی با نسیمی ملایم تار و پودش از هم پاشیده می‌شود. چند قطره باران کافی است که آن را متلاشی سازد. کمترین شعله آتش آن را نابود می‌سازد. حتی اگر مختصر گرد و غباری بر آن بنشیند، کافی است که سقف آن فرو ریزد. با این همه این لانه برای عنکبوت با آن پاهای بلندش استراحت‌گاهی است دلنشین. این لانه سست، دامی است برای حشرات دیگر که چون در آن افتند راه فراری نمی‌یابند.



شگفتی‌ها از منظر امام بیان

۳-عَجِبتُ لِمَن یَتَصدّی لاصلاح النّاس وَ نَفسُهُ اَشَدُّ شَیءٍ فَساداً فَلا یُصْلِحُها و یَتعاطی اصلاحَ غَیرِه

دَر شگفتم از کسی که متعرض اصلاح مردم می‌شود و حال آن که نفس او در فساد سخت‌تر است پس آن را اصلاح نمی‌کند و در پی اصلاح غیر خود است.

واژه یَتَصدّی از ریشه لغوی صَدی به معنی تظاهر به هر وسیله‌ای که میسر باشد به گفتار، صدا یا عمل. صاحب قاموس، واژه صَدی را به معنی عطش (ناقص یائی) و به معنی کف زدن(ناقص واوی) گرفته است.

سپس از طبرسی نقل کرده که وی «تصدی» را به معنی (تعرض و رو کردن گرفته)، مثل رو کردن عطشان به آب. واژه تعاطی به معنی (تناول و اخذ) است.

شگفتی فراز فوق در این است که انسان باید ابتدا به پرورش و اصلاح خویش مبادرت نماید سپس به تربیت و اصلاح دیگران همت گمارد، زیرا معلم خویشتن شدن خیلی ارزشمندتر از معلم دیگران گشتن است.

آدمی قبل از این که دیگران را به خوبی‌ها امر نموده و از بدی‌ها باز دارد ضرورت دارد خویشتن را از زشتی‌ها و پلیدی‌ها دور نماید و به خوبی ها امر کند.

امام علی (ع) درفرازی از نهج البلاغه، می‌فرماید:

مَن نَصَبَ نَفسَهُ للنّاس إماماً فَلْیَبدأ بتَعلیم نَفسه قَبل تَعلیم غَیرِه و لیَکن تَأدیبُهُ بسیرتَهِ قَبلَ تَأدیبه بلسانَه و معلِّمُ نَفْسه وَ مُودِّبُها اَحَقُّ بالاجلال مِنْ مُعَلِّم النّاسِ وَ مُودِّبهم

هرکه خود را پیشوای مردم خواهد، باید که پیش از ادب کردن دیگران، خود را ادب کند ولی این تأدیب پیش از این که زبانی باشد باید تأدیب سیرت باشد، و اصلاحگر خود از مصلح مردمان به تجلیل، سزاوارتر است.

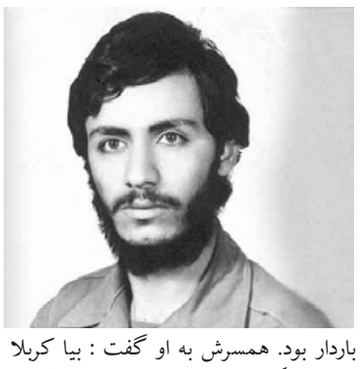
آری راه صحیح اصلاح نفس از خود آغاز کردن است. زیرا تا منکر را از خویش نزدوده‌ایم و موش درون انبار اندیشه را دفع نکرده‌ایم و خود را به عِقد ثریّایی معروف مزین نساخته‌ایم، آمر بمعروف و ناهی از منکر نشویم.

راستی مایه شگفتی است عیب دیگران دیدن و بزرگ کردن و عیوب خویش را سرسری گرفتن و بی‌اعتنائی نمودن.

اول ای جان دفع شرّ موش کن
بعد از آن در جمع گندم کوش کن

ابوالحسن مویدی

امانت حضرت زهرا



باردار بود. همسرش به او گفت : بیا کربلا نریم، ممکنه بچه از دست بره. رفتند کربلا ، حالش بد شد و دکتر گفت : بچه مرده ! مادر با آرامش تمام گفت: درست میشه.چاره اش رفتن کنار ضریح امام حسین علیه السلام است. خودشون هوای ما را دارند.

کنار ضریح امام حسین (علیه السلام) قدری گریه کرد،خواب دید که خانمی یک بچه در بغلش گذاشت . از خواب بلند شد ، رفتند دکتر ، به او گفتند :این بچه همان بچه ای که مرده بود نیست، معجزه شده!

وقتی مادر شهید همت می خواست پیکر مطهر فرزندش را که سرش از بدن جدا شده بود ، داخل قبر بگذارد، رو به حضرت زهرا علیها السلام گفت: خانم! امانتیتون رو بهتون بر گردوندم.

شهید ابراهیم همت

یک داستان یک پند

مرحوم آیت ا... مجتهدی تهرانی(ره): خیلی از مردم میگن بابا دلت پاک باشد؛ دل پاک باشد، کافی است!!

جواب به این اشخاص که پاکی دل رو ملاک خوبی و بهشت میدونند اینه: آن کس که تو را خلق کرده است، اگر فقط دل پاک کافی بود، فقط میگفت: آمـنـوا

در حالی که گفته:آمـنـوا وَ عَمِلُوا الصّالِحات یعنی هم دلت پاک باشد، هم کارت درست باشد.

اگر تخمه کدو را بشکنی و مغزش را بکاری سبز نمی شود.

پوستش را هم بکاری سبز نمی‌شود.مغز و پوست باید با هم باشد.

این یعنی هم دل؛ هم عمل!

گذری بر سیره شهید

محمدرضا وقتی که عازم سوریه بود مهم ترین نگرانی اش این بود که مثل هر سال دهه محرم اینجا نیست و نمی تواند به هیئت برود .در تماس هایی که با ما و خانواده داشت هم همیشه این ناراحتی را بیان میکرد.

یکی از شب های محرم به هیات میثاق باشهدا رفتیم.استاد پناهیان آن شب از اخلاص میگفت بعد از اتمام هیات ، محمدرضا تماس گرفت و به او گفتم امشب خیلی به یادت بودیم. انگار که رزق او بود که به او صحبتهای آقای پناهیان را منتقل کنم.

گفتم: «محمدرضا ،اگر میخواهی شهید بشی، باید خالص بشی»

آخرین تماسش با مادرش، سپرد که دعا کن شهید شوم و مادر هم به او گفته بود برای شهید شدن باید اخلاص داشته باشی . محمد رضا در جواب به مادرش گفته بود:

«این دفعه واقعا دلم رو خالص کردم و هیچ دلبستگی به هیچ چیزی ندارم ... الان دیگه سبکبار سبکبارم»تخففوا تلحقوا...سبکبار شوید، تا برسید...شرط شهادت، خلاصه شده در همین جمله امیرالمومنین علی علیه السلام،سبکبار شدن... خالص شدن...

و شهدا این را خوب فهمیدند و عمل کردند...

شهید محمدرضا دهقان

یک داستان یک پند

عارف سخنوری، با یک قاری قرآن در مجلسی وارد شدند. قاری قرآن شروع به تعریف از اخلاق و علم، دوست سخنورش کرد و همگان مشتاق شنیدن سخنان مرد سخنور بودند.

وقتی وارد مسجد شدند ، در جلسه، قرآن تلاوت می کردند. سخنور تا رسید قرآن دادند تا بخواند، و یک کلمه را اشتباه خواند و مصحح بدون رودربایستی و بلند غلط او را گرفت.

نوبت تلاوت به قاری رسید، قاری دو کلمه را سقط کرد و نخواند و بلند مورد ایراد واقع شد. سخنور سخنرانی کرد و مجلس تمام شد. وقتی با دوست قاری اش از مجلس بیرون آمدند، سوال کرد، چرا دو کلمه را به عمد، سقط کردی و انداختی؟ طوری که کسی از تو ایراد گرفت که یک صدم تو قرآن وارد نبود؟

قاری گفت: تو استاد منی و استاد سخن ، وقتی تو یک غلط خواندی من باید دو غلط می خواندم تا مردم باور کنند این صفحه تلاوتش دشوار بود و وجهه ظاهری تو حفظ شود تا مردم به سخنانی که از تو می خواستند بشنوند ،تردید بر علم تو نداشته باشند. از تو می خواستند مطلبی یاد بگیرند اما من جز صوت خوش چیزی نداشتم به آنها بدهم.

سخنور دست دوست قاری اش را بوسید و گفت تو استاد اخلاق منی . چون وقتی که تو قرآن می خواندی شیطان در دل من نفوذ کرد و آرزو می کردم غلط بخوانی تا آبروی من به من برگردد. چیزی که شیطان در دل من گذاشته بود رحمان در دل تو نهاد.

مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...
با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

درمان حساسیت دندان

-اگر حساسیت دندان شما ملایم باشد، می توانید از درمان های دندانپزشکی استفاده کنید خمیر دندانی را انتخاب کنید که برای دندان حساس ساخته شده است این خمیردندان ،هیچ مواد مضری ندارند و در عوض دارای موادی هستند که از انشعاب درد به عصب جلوگیری میکند.

-در مورد دهانشویه ، دهانشویه بدون الکل را انتخاب کنید، زیرا دندانهای حساس را کمتر تحریک می کند ، همچنین از مسواک های نرم استفاده کنید. درجه بندی مسواک ها برچسب گذاری میشود. به طور معمول ،بعد از استفاده از این روش ها حساسیت دندان باید در عرض یک هفته کاهش یابد ولی اگر درمان های خانگی کار ساز نباشند، می توانید با دندانپزشک خود در مورد تجویز خمیر دندان و دهانشویه صحبت کنید.

-همچنین ممکن است ژل فلوراید تجویز کنند این ژل می تواند به تقویت مینای دندان و محافظت از دندان ها کمک کند.

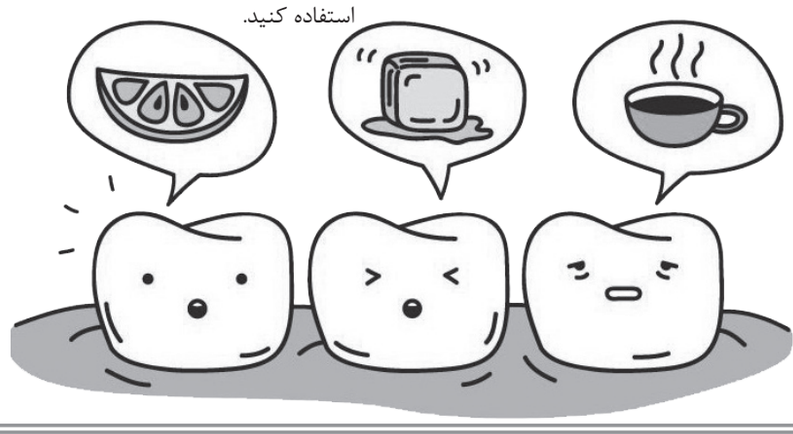
-درمان بیماری هایی که باعث حساسیت دندان می شود:مشکلات و بیماری هایی که موجب حساسیت دندان شما می شود، باید قبل از اینکه مینای دندان را از بین ببرند و به دندان آسیب برسانند، درمان شوند ، رفلکس معده را می توان با کاهش دهنده اسید معده، درمان کرد.

-با مسواک زدن و حفظ بهداشت دهان و دندان،به راحتی می توان بافت های فرسوده را درمان کرد .

-در موارد حساسیت شدید و ناراحتی ناشی از نازک شدن لثه، دندانپزشک شما ممکن است از پیوند لثه استفاده کند.

-بهتر است روی دندان قروچه کردن خود تمرکز کنید و آن را انجام ندهید.

-کاهش استرس و کافئین قبل از خواب نیز ،می تواند مانع از دندان قروچه در شب شود همچنین می توانید در طول شب، برای محافظت از دندان ها از محافظ دهان استفاده کنید.



درمان های خانگی موثر برای گل مژه چشم

تخم گشنیز

مواد لازم: ۲قاشق غذاخوری تخم گیشنیز و یک فنجان آب- تخم گشنیز را در آب بریزید و چند دقیقه صبر کنید تا جوش بیاید و پس از خنک شدن، چشمتان را با این مواد بشویید. این کار را دو یا سه بار در روز تکرار کنید، تا زمانی که گل مژه ، به طور کامل بهبود یابد.

درمان با چای کیسه ای

مواد لازم: یک عدد چای کیسه ای و آب گرم- چای کیسه ای را به مدت یک دقیقه ، در آب گرم خیس کنید ،بعد چای را روی گل مژه بگذارید، تا زمانی که کیسه سرد شود. اگر گل مژه، درون پلک است، چای کیسه ای را روی پلک قرار دهید. همچنین ، میتوانید از چای کیسه ای که قبلا مصرف شده، نیز استفاده کنید. این کار را دو یا سه بار در روز تکرار کنید.

گل مژه و سیب زمینی

مواد لازم: ۱عدد سیب زمینی کوچک و یک پارچه نرم و نازک- ابتدا سیب زمینی را پوست بکنید و سپس پارچه را دور آن، بپیچید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، روی گل مژه قرار دهید، برای اینکه زودتر به نتیجه برسید، این کار را دوبار در روز تکرار کنید.

زردچوبه

مواد لازم: مقداری پودر زردچوبه و یک لیوان آب- زردچوبه را در آب مخلوط کنید و گل مژه را با استفاده از مایع به دست آمده، بشویید. برای بهبودی سریعتر، این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

آلوئه ورا

ابتدا آن را برش دهید و مواد خارج شده از آن را ،بر روی گل مژه قرار دهید و بعد از مدت کوتاهی آن را با آب تمیز بشویید. این درمان،بسیار زود جواب می دهد ،کافی است که دو یا سه بار در روز آن را تکرار کنید.

قرار دادن سکه روی گل مژه

مواد لازم: یک عدد سکه- ابتدا یک سکه را با صابون آنتی باکتریال و آب بشویید. سپس آن را با پارچه یا کف دستهایتان گرم کنید و آن را روی گل مژه قرار دهید، تا زمانی که سرد شود، این کار را چندین بار در روز تکرار کنید.

مالیدن روغن کرچک روی گل مژه

مواد لازم: روغن کرچک و گوش پاک کن- گوش پاک کن را درون روغن قرار دهید و سپس روی گل مژه بمالید، بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب گرم بشویید. می توانید این کار را چندین بار در روز انجام دهید.

کمپرس گرم

مواد لازم: یک پارچه نرم کوچک و آب داغ- پارچه را درون آب داغ خیس کنید ،سپس آن را بچلانید ،تا آب های اضافی از آن خارج شود. هنگامی که گرمای پارچه قابل تحمل شد ،آن را بر روی پلک بسته خود قرار دهید، تا زمانی که پارچه سرد شود و گرمای خود را از دست بدهد، این کار را ادامه دهید ،این کار را ۴ یا ۵ بار در روز انجام دهید.

عسل

مواد لازم: ۳ قاشق غذاخوری عسل و دو فنجان آب گرم ، ابتدا عسل را به طور کامل با آب گرم مخلوط کنید و بعد روی پلک بگذارید .این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

عواقب غیرمنتظره تغییر ناگهانی در رژیم غذایی

شاید شما گمان کنید یک رژیم غذایی سالم فوراً در شما احساس بهتری ایجاد می‌کند. اما در واقع این کار عواقب غیرمنتظره‌ای بر بدن و روانتان به دنبال خواهد داشت، به ویژه اگر این تغییرات غذایی را به سرعت اعمال کنید. البته این دلیل نمی‌شود که پیشرفت‌های بزرگ در زمینه تغذیه را در زندگی‌تان اعمال نکنید. اما با در نظر گرفتن این عواقب اغلب غیرمنتظره از ابتدا، از لحاظ ذهنی آمادگی بیشتر و بهتری برای گام برداشتن به سمت این تغییرات پیدا می‌کنید.

برای اطلاع از عواقب غیرمنتظره تغییر رژیم غذایی ناگهانی و نحوه مدیریت آن‌ها، و در نهایت داشتن رژیم غذایی مناسب و بدنی سالم، این مطلب را دنبال نمایید:

۱. مشکلات دفع

اگر رژیم غذایی سالمی را دنبال می‌کنید، احتمالاً از میوه‌ها و سبزیجات تازه زیادی استفاده می‌نمایید، اما بهتر است زیاده‌روی نکنید و صبور باشید تا سیستم گوارشتان تنظیم شود. اگر میزان فیبر به دست آمده از سبزیجات و حبوبات را به میزان قابل توجهی افزایش دهید، می‌توانید تغییرات روده‌ای مانند تغییر در مدفوع را تجربه کنید. توصیه می‌شود، مصرف خود را کاهش دهید، و در عرض چند روز احساس بهتری پیدا کنید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، تمام این فیبر می‌تواند باعث ایجاد یبوست شود. شما باید در طول روز حداقل ۱ تا ۲ لیتر آب بنوشید.

۲. افزایش تصادفی وزن

وزن شما می‌تواند با افزایش کالری به دست آمده از غذاهای محبوب، افزایش پیدا کند. هرچند این غذاها، از منظر تغذیه، کاملاً سالم و مفید باشند. برای مثال، وقتی موادی مانند روغن نارگیل، یا سیب زمینی را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید، در حین بهره بردن از مزایای آن‌ها، کالری، چربی و قند زیادی نیز دریافت می‌نمایید. فریب محصولاتی دارای برچسب «بدون گلوتن» یا «بدون شیر» را نخورید. کیک‌های کوچک بدون گلوتن، هنوز هم بمبی از کالری هستند حتی اگر سالم به نظر بیایند. از خوردن بیش از حد جایگزین‌های غذایی خودداری کنید زیرا فراورده‌هایی پردازش شده بوده و پرکالری هستند. همیشه غذاهای تماماً سالم را انتخاب کنید.

۳. فشارِ بیش از حد

احتمالاً شما همه‌ی رژیم‌های موقت مدرن را می‌شناسید که توصیه می‌کنند همه دسته‌های غذایی مانند لبنیات، کربوهیدرات، قند، سویا یا حبوبات را کنار بگذارید! ممکن است با تبعیت از این رژیم‌ها چند کیلوگرم وزن از دست بدهید، اما همچنین با گرفتن رژیم‌های سختگیرانه، دیدگاه خود را درباره یک رژیم غذایی سالم از دست می‌دهید. در این شرایط، افراد از مصرف غذاهایی خاص، واهمه پیدا می‌کنند و به یکسری علائمی که بدنشان نشان می‌دهد بدبین می‌شوند. یکی از بدترین عوارض جانبی، قرار دادن خود در شرایط انزوا در محیط‌های اجتماعی برای جلوگیری از وسوسه شدن برای خوردن غذاهای خاص است. یکی دیگر از عوارض، خسته شدن از غذاهایی است که می‌خورید، که به شما انگیزه‌ای برای ادامه دادن به رژیم غذایی سالم نمی‌دهد. به دنبال رژیم غذایی باشید که برای ماه‌ها و حتی یک سال مورد نظرتان، پایدار باشد.

۴. گاز

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، جوانه‌های بروکسل، کلم پیچی و گل کلم پر از مواد مغذی هستند و به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند. آن‌ها امروزه به شکل‌های متنوع و بیشتری در فروشگاه‌های مواد غذایی یا تره‌بارها یافت می‌شوند که گاز زیادی نیز در بدن تولید می‌کنند. آن‌ها می‌توانند گرفتگی و نفخ ایجاد کنند، بنابراین ممکن است بخواهید مصرف آن‌ها را قطع کنید. توصیه می‌شود، یکی از این سبزیجات چلیپایی را در کنار سبزیجات دیگر مانند قارچ سرخ شده و فلفل را به وعده غذایی‌تان اضافه کنید.

۵. بر هم خوردن برنامه غذایی سالم

بسیاری از افراد، به دلیل گذراندن بیشتر وقت خود در بیرون از منزل، بعد از مدتی دست از رژیم غذایی خود می‌کشند. شاید پخت مقدار زیادی غذا در روز تعطیل برایتان خوشایند نباشند. اما از آنجا که ممکن است به دلیل داشتن مشغله کاری زیاد نتوانید در طول هفته برای خود غذای سالم تهیه کنید و یا نتوانید بیرون از منزل غذایی که سازگار با رژیم غذایی شماست، را بیابید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که مقداری غذا تهیه کرده و در فریزر نگه دارید یا برخی مواد خوراکی لازم برای پخت یک غذای کامل را از قبل خرد کرده و در یخچال بگذارید. مانند کلم یا هویج و فلفل خرد شده و .... در این صورت هرگز گرسنه نمی‌مانید و مجبور نمی‌شوید از غذاهای مضر مصرف کنید، همچنین در وقت خود نیز صرفه جویی خواهید کرد.

۶. ناامیدی

اهداف ابزار انگیزشی فوق‌العاده‌ای هستند. آن‌ها همچنین باعث خواسته‌های غیرواقعی می‌شوند. برای مثال از دست دادن ۵ کیلوگرم از وزن در دو هفته یا قطع مطلق مصرف کربوهیدرات. به همین خاطر است که ممکن است شما بدون در نظر گرفتن نیازتان به انرژی یا خواب باکیفیت، تنها بر اعدادی که ترازو نشان می‌دهد تمرکز کنید. به همین دلیل است که باید از خود بپرسید چرا این کار را انجام می‌دهید؟ هدفتان از مصرف غذاهای سالم چیست؟ شاید جوابتان این باشد که می‌خواهید به فردی تبدیل شوید که همکارانتان از فیزیک بدنی‌تان تعریف و تمجید کنند و یا می‌خواهید احساس سبکی بیشتری داشته باشید. داشتن هدفی معقول بهترین روش برای موفقیت شماست.

وزن شما می‌تواند با افزایش کالری به دست آمده از غذاهای محبوب، افزایش پیدا کند. هرچند این غذاها، از منظر تغذیه، کاملاً سالم و مفید باشند. برای مثال، وقتی موادی مانند روغن نارگیل، یا سیب زمینی را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید، در حین بهره بردن از مزایای آن‌ها، کالری، چربی و قند زیادی نیز دریافت می‌نمایید.

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، جوانه‌های بروکسل، کلم پیچی و گل کلم پر از مواد مغذی هستند و به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند. آن‌ها امروزه به شکل‌های متنوع و بیشتری در فروشگاه‌های مواد غذایی یا تره‌بارها یافت می‌شوند که گاز زیادی نیز در بدن تولید می‌کنند. آن‌ها می‌توانند گرفتگی و نفخ ایجاد کنند، بنابراین ممکن است بخواهید مصرف آن‌ها را قطع کنید. توصیه می‌شود، یکی از این سبزیجات چلیپایی را در کنار سبزیجات دیگر مانند قارچ سرخ شده و فلفل را به وعده غذایی‌تان اضافه کنید.

آرام کردن بچه‌ها بعد از واکسن زدن

مهم‌ترین و شاید سخت‌ترین نکته‌ای که باید رعایت شود این است که احساسات و اضطراب خودتان را جلوی فرزندتان در مطب دکتر کنترل کنید. بسیار مهم است والدینی که خودشان فوبیا یا ترس شدید از تزریق دارند جلوی ترس خودشان را بگیرند. فرزندتان زمانی که شما در کنارش هستید، می‌تواند اضطرابتان را از ضربان قلبتان متوجه شود و خودش مضطرب شود. آرامش خودتان را حفظ کنید و چند نفس عمیق بکشید؛ با این کار این تجربه هم برای خودتان و هم برای فرزندتان راحت‌تر خواهد بود.

بعد از تولد نوزاد، همه والدین از برنامه‌های ایمن‌سازی برای فرزندانشان استفاده می‌کنند و واکسیناسیون نیز یک بخش اجتناب‌ناپذیر از این برنامه است. بچه‌ها معمولاً از واکسن زدن وحشت دارند و بی‌قراری می‌کنند. با اینکه قرار است این مشکل در آینده حل شود اما در حال حاضر و به‌عنوان پدر و مادر برای آرام کردن فرزندمان چه کاری از دستمان برمی‌آید؟

مطالعات اخیر نشان می‌دهند میزان درد و اضطرابی که یک کودک پیش‌دبستانی در طول واکسیناسیون با آن مواجه می‌شود به مقدار زیادی به نحوه برخورد والدین قبل و در هنگام واکسیناسیون مربوط می‌شود! این گزارش از میان ۵۵۰ کودک پیش‌دبستانی و سنین پایین‌تر از آن به‌دست‌آمده است.

جالب است بدانید که کودکان پیش‌دبستانی که شکایت بیشتری از درد واکسن داشتند همان‌هایی نبودند که پیش از این یعنی در سال‌های پایین‌تر بیشترین تجربه درد را داشتند. محققان متوجه شدند کسانی که بیشتر منجر به تلقین درد در کودک می‌شود والدین هستند و از نحوه تسکین دادن یک کودک ۱۲ ماهه توسط والدینش، میزان دردی را که همان کودک ۴ سال بعد تحمل خواهد کرد، پیش‌بینی کردند.

اقداماتی که باید برای آرام کردن بچه‌ها انجام دهید

تصدیق کنید: صادقانه تصدیق کنید که آمپول دردناک است. نباید به فرزندتان به‌دروغ بگویید که آمپول درد ندارد چراکه این دروغ، شرایط را بهتر نمی‌کند. بهتر است این‌طور بگوییم: «بله عزیزم کمی درد دارد ولی خیلی زود تمام می‌شود.»

نزدیکش باشید: باید در کنار فرزندتان باشید. در حقیقت زمانی که مضطرب هستیم شدیداً به کسی نیاز داریم که در کنارمان باشد. ما در چنین مواقعی نیاز داریم که نزدیک کسانی باشیم که به ما احساس آرامش و امنیت می‌دهند.

به او شیر دهید: بگذارید از شیر شما تغذیه کند. شیر دادن یک راهکار خارق‌العاده برای کم کردن درد است.

در زمان مناسب حواسش را پرت کنید: پرت کردن حواس کودک البته در زمان مناسب خیلی کمک‌کننده است. اینکه بخواهید درست در زمان تزریق واکسن این کار را انجام دهید، انتخاب درستی نیست چون در این لحظه کودک برای اینکه آن صحنه را نبیند محکم چشم‌هایش را می‌بندد، در عوض درست زمانی که تزریق تمام شد و چشم‌هایش را باز کرد بهترین فرصت برای پرت کردن حواسش است؛ مثلاً تلفن همراهتان را به او دهید تا با آن بازی کند و یا اینکه باهم از پنجره بیرون را نگاه کنید تا حواسش را به چیزهای بیرون پرت شود.

شلوغش نکنید: وقتی فرایند تزریق به اتمام رسید برای آرام کردن فرزندتان بیش‌ازاندازه با گفتن جمله «دیگر تمام شد، دیگر تمام شد، دیگر تمام شد» تلاش غیرمعمول نکنید. این کار بیشتر استرس و اضطراب با خودش به همراه دارد. یک‌بار گفتنش کفایت می‌کند.

کودکتان را موردانتقاد قرار ندهید: جملات انتقادی مثل «مرد گنده که گریه نمی‌کند» یا «خواهرت اندازه تو بود اصلاً گریه نمی‌کرد» و امثال این‌ها را به کار نبرید. این جملات نه‌تنها کارساز نیستند، بلکه درد ناشی از تزریق را نیز تشدید می‌کنند.

علاوه بر مدیریت احساسات و رفتارتان در این شرایط، می‌توانید از مسئول تزریق بخواهید با تائید پزشک، از بی‌حسی موضعی برای کاهش درد استفاده کند. پماد بی‌حسی که ۴۵ دقیقه قبل از تزریق بر روی موضع قرارگرفته باشد، قطعاً می‌تواند خیلی کمک کند.

اما احتمالاً مهم‌ترین و شاید سخت‌ترین نکته‌ای که باید رعایت شود این است که احساسات و اضطراب خودتان را جلوی فرزندتان در مطب دکتر کنترل کنید. بسیار مهم است والدینی که خودشان فوبیا یا ترس شدید از تزریق دارند جلوی ترس خودشان را بگیرند. فرزندتان زمانی که شما در کنارش هستید، می‌تواند اضطرابتان را از ضربان قلبتان متوجه شود و خودش مضطرب شود. آرامش خودتان را حفظ کنید و چند نفس عمیق بکشید؛ با این کار این تجربه هم برای خودتان و هم برای فرزندتان راحت‌تر خواهد بود.

وقتی فرایند تزریق به اتمام رسید برای آرام کردن فرزندتان بیش‌ازاندازه با گفتن جمله «دیگر تمام شد، دیگر تمام شد، دیگر تمام شد» تلاش غیرمعمول نکنید. این کار بیشتر استرس و اضطراب با خودش به همراه دارد. یک‌بار گفتنش کفایت می‌کند.

راه های پیشگیری از خشکی پوست

عمدتا با تغییر فصل، خشکی پوست شیوع بیشتری پیدا می کند.

راهکارهای زیر در مورد نحوه درمان و پیشگیری از خشکی پوست، توصیه می کند:

- در طول مدت دوش گرفتن، در حمام را ببندید.
- مدت زمان دوش گرفتن را به ۱۰ دقیقه محدود کنید و به جای آب داغ از آب ولرم استفاده نمایید.
- با پاک کننده های ملایم و بدون عطر پوست تان را شستشو دهید. برای پاک کردن گردوغبار و چربی، به قدرکافی از پاک کننده ها استفاده کنید، اما نه به اندازه ای که یک کف ضخیم بر روی پوست ایجاد شود.
- پوست تان را بعد از استحمام با یک حوله نرم خشک کنید و به میزان زیاد از مرطوب کننده استفاده نمایید.
- از بالم لب برای برطرف کردن خشکی لب هایتان استفاده کنید.
- از محصولات ملایم و بدون عطر مراقبت پوست استفاده کنید. از مصرف صابون های معطر و محصولات پوستی حاوی الکل، عطر، رتینوئید یا اسیدهای آلفا هیدروکسی اجتناب نمایید.
- لباس های نرم از جنس پنبه یا ابریشم بپوشید. و برای شستشوی لباس هایتان از پودرهای ملایم و ضدآلرژی زا استفاده نمایید.
- در طول زمستان، از دستگاه های بخار برای مرطوب سازی فضای محل زندگی تان استفاده نمایید.

فواید گوجه برای پوست

- منبع درخشش آنی

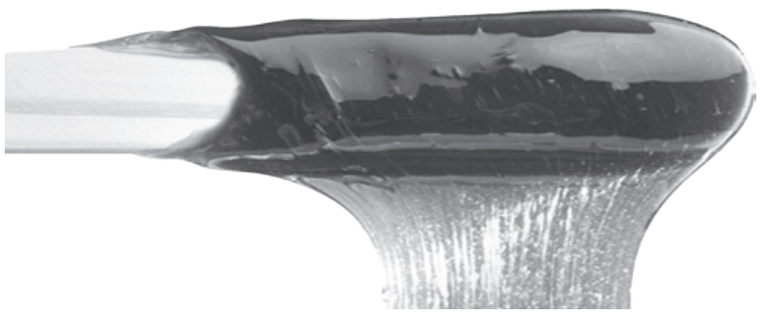
همان‌طور که مزه و بوی خوب گوجه دهان هر کسی را آب می اندازد، مولکول‌های فعال موجود در آن نیز می‌تواند از اپیدرم محافظت کرده و از آسیب‌دیدگی سلول‌ها در طول زمان پیشگیری کند. استفاده از بتاکاروتن و لیکوپن در کرم‌های آرایشی که مولکول‌های رنگی موجود در میوه و سبزی مانند گوجه و هویج است، می‌تواند سبب رنگ زیبای پوست پس از استفاده از کرم‌ها شود. در ضمن بتاکاروتن می‌تواند از پوست در برابر آسیب‌های خارجی هم جلوگیری کند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از پیری زودرس پوست پیشگیری کرده و استرس‌های اکسیداتیو را کاهش دهد. گوجه همچنین منبع غنی ویتامین C ، A و E است که می‌تواند به پوست درخشش خاصی دهد. در ضمن کاروتن‌های موجود در گوجه از سلول‌های پوستی در مقابل نور آفتاب و آسیب‌های ناشی از آن پیشگیری می‌کند.

-ماسک گوجه استفاده کنید

برای تهیه ماسک گوجه، ۲ گوجه رسیده را برای ۵ ثانیه بجوشانید بعد آن را میکس کرده و با آب نصف لیمو مخلوطاش کنید. بعد یک قاشق روغن گیاهی به آن اضافه کرده و یک لایه ضخیم روی پوست بمالید اما مراقبت باشید به پوست دور چشم‌ها نمالید. ماسک را باید ۱۵ دقیقه روی پوست گذاشته و بعد با آب خنک آن را بشویید.

منبع :aftab.ir

دانستنی هایی درباره WAX



افرادی که دچار تبخال، زگیل یا جوش چرکی هستند، باید از انجام این کار پرهیز کنند.

برای وکس صورت، معمولا از موم‌هایی استفاده می‌شود که یا گرم است یا سرد. اگر موم گرم باشد باید مراقب تاول زدن پوست و سوختگی باشیم بنابراین نباید این کار به وسیله هر شخص ناواردی انجام شود.

در مورد موم سرد باید به نحوه استفاده دقت کنیم. موم باید به حدی غلیظ باشد که فقط موهای زائد را بردارد و به پوست صدمه‌ای نزند. گاهی برداشتن سریع موم باعث خراشیدگی می‌شود و می‌تواند به آلودگی پوست و عفونت‌های احتمالی منجر شود. برخی افراد نیز به موم حساسیت نشان می‌دهند و بعد از وکس دچار کهیر و التهاب و سرخی صورت می‌شوند. در این شرایط باید فورا موم را از روی صورت برداشت و دوباره از آن استفاده نکرد. از دیگر مشکلات شایع خانم‌ها بعد از وکس کردن، جوش زدن و التهاب و عفونت ریشه مو است که تا چند روز بعد از موم انداختن باقی می‌ماند اما مشکلی که شاید بسیار مهم‌تر باشد، امکان پخش شدن عفونت‌های ویروسی با موم آلوده یا کاردک روی صورت است.

افرادی که دچار تبخال، زگیل یا جوش چرکی هستند، باید از انجام این کار پرهیز کنند زیرا نه‌تنها باعث پخش عفونت روی صورت و سایر نقاط پوست می‌شود، بلکه این امکان وجود دارد که به دنبال استفاده از موم آلوده یا کاردک روی صورت سایر افراد، عفونت به افراد سالم نیز منتقل شود.

منبع : هفته نامه سلامت

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - خیابان فرهنگ ۱۲ - بلوک اول

تلفن : ۵۲۲۴۳۸۴۴-۵۲۲۴۴۷۷۵ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۶۶۵-۷۴۳۱۸

شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.miladelarestan.ir miladelarestan@ gmail.com

نهج البلاغه

برترین زهد، پنهان داشتن زهد است.

حدیث روز

- خوش خویی جلب کننده دوستی است .

دوستی : ص ۱۰۲ ح ۱۹۳

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۳۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سوم	٤:۲۷	۵:۵۸	۱۲:۵۵	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱
چهارم	٤:۲۸	۵:۵۹	۱۲:۵۵	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و ششم– تیر ماه ۱۳۹۷ –شوال ۱۴۳۹ – ژوئن ۲۰۱۸ – ۰۲/ ۰۴/ ۹۷ – شماره ۱۲۱۲ – ۸صفحه –تک شماره ۱۰۰۰ تومان

انتقاد امام جمعه لار از کاغذ بازی (بوروکراسی) ۴ ساله در برخی ادارات لارستان

به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام سیدمختار موسوی در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه شهر لار با اشاره به دیدار اخیر مقام معظم رهبری با نمایندگان مجلس شورای اسلامی و تأکید ایشان برحل مشکلات مردم به ویژه طبقات ضعیف جامعه اظهار داشت: همه مسئولان باید قوانین دست و پاگیر پیش روی سرمایه گذاران را برطرف کنند.

وی با انتقاد از بوروکراسی پیچ در پیچ در صدور مجوز برای اجرای پروژه ها، افزود: با مراجعاتی که برخی شهروندان و سرمایه گذاران به دفتر امام جمعه دارند، گاهی برای اخذ مجوز، نیاز به استعلام از ۱۲ نهاد است که این مهم علاوه برآنکه وقت زیادی را از سرمایه گذار می گیرد، هزینه زیادی را به آنان تحمیل می کند.

امام جمعه لارستان با اشاره به اینکه در برخی مواقع اخذ استعلام با پروسه ای بسیار طولانی و در طی چند سال انجام می شود، تصریح کرد: مراجعه کننده ای داشته ایم که پس از مدت ۴ سال، استعلام ۱۱ نهاد را با موفقیت اخذ کرده اما پس از هزینه زیاد، ارگان آخر با انجام طرح مخالفت کرده است.

این استاد حوزه و دانشگاه، با ابراز تأسف نسبت به اینکه قوانین پیچیده باعث فرار سرمایه گذار می شود، ادامه داد: مسئولان اجرایی باید از مرحله «بشود»، خبر از اجرایی شدن کارها و استفاده از واژه «حل شد» بشوند.

وی با بازخوانی بخش دیگری از بیانات رهبر معظم انقلاب با تأکید بر اینکه وضع قوانین نباید متأثر از سبک زندگی غربی ها باشد، عنوان کرد: سبک زندگی غربی مخالف مبانی اسلامی است.

حجت الاسلام موسوی، ادامه داد: در کشوری مانند انگلستان جمع زیادی به شکل تک نفری زندگی می کنند و به همین دلیل وزارتخانه ای با عنوان «تنهایی» تأسیس کرده اند و بنا به اذعان خودشان، آنها بنیان خانواده را از بین برده اند.

امام جمعه لارستان، با تأکید بر اینکه قوانینی که برای تصویب به صحن مجلس شورای اسلامی می رود باید با بومی سازی و تشخیص عدم مغایرت آن با مبانی اجتماعی و سیاسی کشور مطرح شود، خاطر نشان کرد: معاهدات بین المللی که توسط کشورهای صاحب نفوذ به دنبال برنامه ریزی آن و جهت دهی فکری به سوی منافع خود هستند، نباید بدون کنکاش و بررسی در مجلس شورای اسلامی مطرح و به تصویب برسد.

وی با اذعان به اینکه برخی ها این ادعا را مطرح می کنند که ۱۵۰ کشور یک معاهده را امضاء کرده اند، گفت: حاکمان دست نشانده، بدون درنگ با مواضع مستکبران همراه می شوند، برخی حاکمان کشورها خنثی هستند، عده ای از کشورها را با تهدید مجبور به همراهی می کنند و کشوری مانند ایران که با آنها مقابله می کنند، زیر فشارهای مختلف قرار می دهند.

این مسئول با اشاره به اینکه قوانینی مانند «FATF»، «۲۰۳۰» یا «پالرمو» که با مبانی کشور ایران تعارض دارد، نباید در صحن علنی مجلس شورای اسلامی مطرح شود، افزود: باید قوانینی همچون مبارزه با پولشوئی، مبارزه با تروریسم برگرفته از مبانی دینی و غیره تصویب شود.

وی با ابراز تأسف از جوسازی رسانه های غربی در اعدام «محمد ثلاث» یک جانی قاتل که چندی پیش در خیابان پاسداران تهران تعدادی افراد بی گناه را با اتوبوس به شهادت رساند، تصریح کرد: محاکمه این قاتل به شکل علنی انجام و حکم قصاص صادر شد که بلافاصله آمریکا و ایادی آن این اقدام را محکوم کردند.

امام جمعه لارستان، با محکوم کردن کشتار بی رحمانه مردم مظلوم یمن توسط ائتلاف عربی با حمایت آمریکا و غرب، یادآور شد: سکوت این مدعیان حقوق بشر در برابر جنایات عربستان بسیار بی شرمانه است.

وی با ابراز تأسف از سکوت مستکبران در برابر کشتار ۶۱ فلسطینی توسط رژیم صهیونیستی، گفت: شورای حقوق بشر که این اقدام فجیع را محکوم کرد، آمریکا در اعتراض به این عمل و برای دفاع از اسرائیل از شورای حقوق بشر خارج شد.

حجت الاسلام موسوی، با تمسخرآمیز خواندن دلسوزی و همراهی روسای جمهور آمریکا همچون افطاری دادن، صحبت درباره سبزی پلو ایرانی، ادعای دوستی با ایران و غیره، تصریح کرد: ترامپ با امضاء قانون جداکردن کودکان مهاجر از خانواده ها، این اقدام بسیار ظالمانه و وحشتناک است.

وی اصرار مسئولان آمریکایی بر براندازی نظام اسلامی ایران را اعلام جنگ علیه ایران دانست و خاطر نشان کرد: کشور آمریکا از هیچ فشار، ظلم و جنایتی علیه ملت ایران دریغ نکرده است و در این حال عده ای به اصطلاح فعال سیاسی با نگارش نامه ای خواستار مذاکرات مستقیم با آمریکا شده اند.

امام جمعه لارستان، گفت: در این زمان که کشور زیر بیشترین فشارهاست و ملت ایران همچنان ایستادگی می کند، فرستادن هر پیامی توسط هرکسی برای مستکبران یک وطن فروشی و خیانت آشکار است و امضاکنندگان این نامه باید از ملت شریف ایران عذرخواهی کنند.

وی با عرض تسلیت به مناسبت هشتم شوال، سالروز حادثه دلخراش تخریب بارگاه قبور ائمه در قبرستان بقیع در سال ۱۳۴۴(ه.ق) توسط وهابیان افراطی درعربستان، تصریح کرد: این اقدام نشان دهنده ترویج دین جعلی و ظاهرگراست که با حمایت مستکبران با هدف اسلام ستیزی شکل گرفته اند.

این استاد حوزه و دانشگاه هفتم تیرماه سالروز شهادت جمعی از یاران انقلاب در مقر حزب جمهوری اسلامی به دست منافقان را گرامیداشت.

حجت الاسلام موسوی، با گرامیداشت روز اول تیرماه به عنوان روز اصناف و بازاریان، آنان را حامیان انقلاب و بازوان نهضت برشمرد و اضافه کرد: بنا به فرموده رهبر انقلاب، امسال سال حمایت از کالای ایرانی معرفی شده و امید می رود بازاریان در جامه عمل پوشاندن به این شعار پیشگام باشند.

تولید ۱۲ هزار لنگه درهای ضدآب در کارخانه صنایع چوبی «کاج» لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسنی از کارخانه صنایع چوبی کاج بازدید کرد.

وی در حاشیه این بازدید که علی اصغر علی پور معاون برنامه ریزی فرمانداری، علی محمد ابراهیمی زاده رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت و مهدی قاسمی معاون اداره کل و رییس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان نیز حضور داشتند، در سخنانی هدف از بازدید خود را حمایت کامل از بخش تولید و بخش خصوصی عنوان کرد و افزود: برای رسیدن به اهداف رونق اشتغال شهرستان، حمایت از بخش تولید و فعال سازی واحدهای تولیدی الزامیست تا زمینه کامل اشتغال و گسترش سطح تولید داخلی در شهرستان فراهم گردد.

وی با اشاره به ظرفیت و بستر مناسب لارستان برای فعالیت کارگاههای مختلف در زمینه صنایع چوب اظهار داشت: باید مجموعه شهرستان سیاست گذاری و برنامه ریزی مدونی جهت توسعه و کمک به این واحدها داشته باشد.

فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه بیش از ۱۰۰ نفر به صورت مستقیم و غیر مستقیم از کارگاه صنایع چوبی کاج لارستان در زمینه اشتغال بهره می برند، ادامه داد: این مجموعه از قابلیت لازم برای رشد و توسعه برخوردار است و در صورت برخورداری از کارگاهی با وسعت بیشتر و ارائه تسهیلات بانکی ، امکان ایجاد اشتغال بیشتر برای جوانان جویای کار را دارد.

حسنی، با بیان اینکه کارگروهی در شهرستان جهت بازدید مستمر از واحدهای تولیدی وصنعتی شهرستان تشکیل شده، گفت: با توجه به تاکید دولت تدبیر و امید جهت حمایت از واحدهای تولیدی ، امیدواریم با بررسی و رفع مشکلات صنایع فعال در شهرستان و همچنین کارگاه مذکور زمینه رشد شاخص های اقتصادی شهرستان و ایجاد اشتغال برای جوانان فراهم شود.

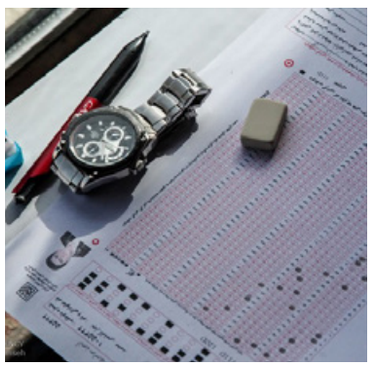
معاون استاندار فارس، در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه کمبود نقدینگی از مهم‌ترین مسائلی است که بخش تولید و صنعت را با مشکل روبرو کرده است؛ افزود: تاکنون تلاش‌های زیادی برای حمایت از تولید و تامین نقدینگی از سوی دولت انجام شده است، اما بخش تولید همچنان به سرمایه در گردش بیشتری نیاز دارد، که امیدواریم نقدینگی بیشتری به سمت حوزه تولید حرکت کند و سرمایه در گردش این واحدها تامین و مشکلات این بخش حل و فصل شود.

وی در پایان تصریح کرد: در خصوص این واحد تولیدی نیز با همکاری بانکها تلاش می کنیم تا بخشی از مشکلات نقدینگی و سرمایه در گردش آن را حل کنیم.

صنایع چوبی کاج، به مدیریت صمد دانشمند در زمینی به مساحت ۳۰۰۰ متر مربع با زیربنای ۱۷۰۰ متر مربع در ورودی شهرستان از سمت گراش قرار دارد که سالانه ۱۲ هزار لنگه انواع در اتاق و سرویس های بهداشتی ضد آب را تولید می کند.

۸۰ در صد از انواع درهای ملامینه، پلی وود، پرس وکیوم و سی ان سی به استان های بوشهر، کهکیلویه و بویر احمد، هرمزگان، خوزستان، فارس و شهرستانهای همجوار عرضه می شود.

جزئیات کنکور ۹۷ در لارستان اعلام شد



امین معتمد کارشناس سنجش مدیریت آموزش و پرورش لارستان در گفت و گو با میلاد لارستان ضمن اعلام این مطلب اظهار کرد: کنکور سراسری سال ۹۷ در دو نوبت صبح و بعدازظهر روزهای پنجشنبه و جمعه ۷ و ۸ تیرماه ۹۷ در ۸ حوزه امتحانی برگزار می‌شود و داوطلبان باید در یک مرحله و در یک جلسه به سئوالات اختصاصی و عمومی تعیین شده پاسخ دهند.

به گفته معتمد، آزمون سراسری سال ۹۷ برای هر یک از گروه‌های پنج‌گانه آزمایشی در یک مرحله برگزار می‌شود و داوطلبان در یک جلسه به سئوالات عمومی و اختصاصی گروه آزمایشی انتخابی پاسخ می‌دهند.

وی ادامه داد: آزمون عمومی و اختصاصی گروه علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی در صبح پنج شنبه هفتم، آزمون عمومی و اختصاصی گروه آزمایشی هنر بعدازظهر پنج‌شنبه هفتم، آزمون عمومی و اختصاصی داوطلبان گروه علوم تجربی صبح جمعه هشتم و آزمون گروه‌های زبان‌های خارجی بعدازظهر جمعه هشتم برگزار می‌شود.

کارشناس سنجش مدیریت آموزش و پرورش لارستان با اشاره به اینکه در شهرستان لارستان در مجموع ۱۸۰۰داوطلب با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت خاطر نشان کرد: از این تعداد ۱۴۶ داوطلب در گروه ریاضی و فنی، ۹۱۰ داوطلب در گروه تجربی، ۳۴۰ داوطلب در گروه انسانی، ۱۲۳ در گروه هنر و ۲۱۵ داوطلب در گروه زبان های خارجی شرکت دارند.

کارت شرکت در آزمون سراسری سال ۹۷ از روز یکشنبه سوم تیر تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ششم همین ماه از طریق سایت سازمان سنجش منتشر می‌شود.

نتیجه اولیه آزمون هم به صورت کارنامه تنظیم و کارنامه مربوط در دهه دوم مرداد ماه ۹۷ بر روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار خواهد گرفت.

در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ تعداد یک میلیون و ۱۱ هزار و ۸۲۵ داوطلب ثبت‌نام کردند که از این تعداد ۵۹۹ هزار و ۳۱۳ نفر زن و ۴۱۲ هزار و ۵۱۲ نفر مرد هستند.

گام بلند شیراز برای تبدیل شدن به «شهر سبز»

به‌گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، در ایران سالانه بیش از ۲ میلیون تن پلاستیک تولید می شود و تنها در شهر شیراز روزانه ۱۰ تا ۱۵ تن پلاستیک مصرف می شود که آثار زیان‌باری برای محیط زیست و سلامت انسان دارد. مدتی است که گروهی از مردم با راه‌اندازی کمپینی به دنبال کاهش مصرف پلاستیک و حفاظت از محیط زیست دارند.

گل آفرین زارع، دبیر کمپین «شیراز، شهر سبز بدون پلاستیک» هدف از راه اندازی این پویش را ایجاد آگاهی، آموزش و برقراری رابطه با مردم به منظور دستیابی به هدف پویش که کاهش حداکثری تولید، توزیع و مصرف پلاستیک در شهر شیراز عنوان کرد.

به گفته وی جامعه دیگر تک صدایی نیست و استفاده از بسترهای متناسب از قبیل کانال های مجازی، شبکه های اینترنتی، استفاده از هشتگ‌های مورد نظر و نمایش اقدامات مورد نظر می تواند به انتشار و دیده شدن و در نتیجه تاثیرگذاری این پویش کمک کند.

این کمپین با برنامه ای ۴ ساله و با اهداف کاهش حداکثری تولید، توزیع و مصرف پلاستیک، ارتقا فرهنگ و بینش عمومی در تولید و مصرف پلاستیک و اطلاع‌رسانی تهدیدات زیست محیطی آن، استفاده از خرد جمعی ایده پردازان در معرفی جایگزین های مناسب پلاستیک و جلب مشارکت همگانیبرای سبز ماندن شیراز تلاش می کند و سعی دارد مشارکت تمام سطوح اجتماعی به لحاظ معیشت، فرهنگ و تحصیلات را جلب کند.

زارع گفت: این طرح ابتدا با طرحی ۱۰۰ روزه با عنوان طرح بی زباله آغاز شد که فروردین ماه پایان یافت و پس از بازگشایی این طرح در دوم اردیبهشت امسال با تخصیص اعتبار با برنامه ریزی چهار ساله در شهر شیراز اجرا می‌شود.

وی با اشاره به اینکه ایران پنجمین کشور جهان در استفاده از پلاستیک است، تصریح کرد: پرهیز از پذیرفتن بسته بندی های پلاستیکی، عدم استفاده از ظروف یکبار مصرف، انتخاب محصولاتی با بسته بندی های قابل بازیافت، استقرار نظام جامع مدیریت پسماندها و سازوکار شفاف برای بازنگری و رسیدگی به جرائم و تخلفات زیست محیطی، می تواند در بهبود شرایط کشور و نظم‌دهی به استفاده از محصولات پلاستیکی موثر باشد.

آثار مخرب و اثبات شده استفاده از کیسه ها و ظروف پلاستیکی، اکنون محیط زیست و سلامت شهروندان کلانشهرها را با خطر جدی روبه رو کرده است. به گفته غلامرضا صحرایی، نماینده صنف پلاستیک در فارس شهروندان شیرازی روزانه ۱۰ تا ۱۵ تن پلاستیک مصرف می کنند که باید برای جایگزینی آن فکری شود.

زندگی مدرن علاوه بر رفاهی که برای انسان به همراه دارد، گاه ضررهای جبران ناپذیری را نصیب او می کند. پلاستیک های تجزیه ناپذیر با ماندگاری درمحیط، آلودگی آب و خاک و ورود به چرخه غذایی جانداران امروزه گریبان گیر محیط زیست شده است و علاوه بر آن برخی مواد به کار رفته در این محصولات با گرم شدن سرطان‌زاست و آثار سوئی بر سلامت انسان دارد. این مضرات گران، دلایل کافی را برای انجام اقداماتی در جهت کاهش و حذف پلاستیک از زندگی روزانه فراهم می کند.

به گفته زارع، پویش «شیراز، شهر سبز بدون پلاستیک» در چند مرحله اجرا می‌شود که ابتدا از طریق آموزش همگانی و ترویج فرهنگ صحیح مصرف پلاستیک سعی بر آگاه‌سازی اذهان عمومی درباره معضلات و مشکلات استفاده از پلاستیک آغاز می‌شود. این مرحله با آغاز یک پویش و جذب حداکثری دوستداران محیط زیست و علاقه‌مندان به بهداشت و سلامت عمومی شکل می‌گیرد.

سعید محمودی، مدیرکل محیط زیست فارس در مراسم گشایش این پویش با اشاره به مصرف ۶۰ میلیون نایلون در روز در خانوارهای ایرانی، تبدیل شدن شیراز به کلانشهر بدون پلاستیک را نیازمند مشارکتی همگانی دانست و از شهروندان برای شرکت در این پویش دعوت کرد.

سیروس پاک‌فطرت، عضو شورای شهر و ناظر شورای شهر شیراز در سازمان مدیریت پسماند با استقبال از پویش «شیراز، شهر بدون پلاستیک» تبعات استفاده از پلاستیک و پراکنش آنرا از دغدغه‌های مهم شورای شهر عنوان کرد و انجام فرهنگ‌سازی عملیاتی و اجرایی، عدم برخورد پلیسی با شهروندان و ارائه سیاست‌های تشویقی را در انجام پویش موثر دانست.

زارع، دبیر پویش «شیراز، شهر سبز بدون پلاستیک» از برنامه‌ریزی برای راه اندازی کمپین های متوالی به منظور رسیدن به اهداف جزئی، تشکیل تیم آموزش چهره به‌چهره متشکل از تشکل های مردم نهاد و آموزش گران مرتبط، تشکیل کارگروه نظارتی بر فعالیت های نهادهای دولتی به منظور کاهش حداکثری پلاستیک و تولید محصولات سازگار با محیط زیست خبر داد.

وی در این راستا از تشکیل کانال های ارتباط جمعی مجازی به منظور موج‌آفرینی، معرفی پویش و اقدامات انجام شده در راستاری پویش، برگزاری دوره-های آموزشی در فرهنگسراها، مدارس، کانون های پرورشی و فکری کودکان و نوجوانان، برگزاری جشنواره ها، همایش ها و نمایشگاه ها، تهیه اقلام تبلیغاتی، برگزاری جلسات متعدد با صنایع، مدارس، مساجد، نهادها و غیره به عنوان دیگر برنامه های این پویش برای نزدیک تر شدن هر چه بیشتر به هدف ارزشمند این پویش نام برد.

دبیر پویش «شیراز، شهر سبز بدون پلاستیک»همچنین تشکیل کمیته تخصصی در دانشگاه شیراز به منظور هدایت پایان نامه های دانشگاهی به سمت پژوهش در زمینه پلاستیک و ارائه راهکارهای ترغیبی و تادیبی برای تولید، توزیع و مصرف کنندگان در جهت کاهش پلاستیک نیز از اقدامات موثری دانست که با همکاری نهادهای مربوطه به کاهش حداکثری پلاستیک و سبز ماندن شهرمان کمک خواهد کرد.

گام بزرگی که در زمینه کاهش مصرف پلاستیک در شیراز برداشته شده است می تواند نقطه عطفی برای ارتقای جایگاه جهانی ایران در این زمینه باشد وبه الگویی برای سایر استان ها تبدیل شود تا از رهگذر آن شاهد کاهش هرچه بیشتر استفاده نابه‌جا از پلاستیک در کشور باشیم.

گزارش از فاطمه رفاهت

بهسازی وحذف نقاط پرحادثه در محورجدید لار به زرین دشت

مردم لارستان میتوانند از این مسیر به شهرهای داراب فسا نیز دسترسی داشته باشند

به گزارش روابط عمومی اداره کل راه وشهرسازی لارستان : مهندس علی اکبر طالبی معاون مدیر کل و رییس اداره راه وشهرسازی لارستان با بیان اینکه احداث محور جدید لار به زرین دشت و کاهش ۶۰ کیلومتری مسیر بین دوشهرستان اهمیت این محور را دو چندان کرده است و باعث افزایش قابل توجه تردد شده است .

وی ادامه داد : طول این پروژه ۶۰ کیلومتر است که ۱۵ کیلومتر آن در حوزه این اداره کل قرار دارد و طی چند ماه اخیر اقدامات خوبی در جهت بهسازی و ایمن سازی این مسیر انجام شده است.

رییس اداره راه وشهرسازی لارستان افزود : حدود ۹ کیلومتر از مسیر شانه سازی شده و شیب شیروانی آن به صورت استاندارد احداث شده است و جهت هدایت آب بیش از ۲۵۰۰ متر کانال ساخته شده .

مهندس طالبی ادامه داد : این مسیر کوتاهترین مسیر برای دسترسی مردم شهرستان زرین دشت به بنادر جنوبی کشور است و همچنین مردم زرین دشت میتوانند با تردد از این محور در کوتاهترین زمان ممکن به فرودگاه بین المللی لارستان مراکز درمانی و تجاری لارستان دسترسی داشته باشند و همچنین مردم لارستان برای سفر به شهرستان های داراب ، فسا ، استهبان، نیریز نیز از این مسیر تردد کنند .

وی افزود در این مسیر ۳ نقطه پرحادثه حذف گردیده و بیش از ۱۰ نقطه روسازی و زیرسازی آن به طور کامل انجام شده و عملیات خط کشی آن به پایان رسیده است.

اجرای طرح پنج ساله حمایتی از زوجهای جوان در قالب دوره های مشاوره بهار نکو

با افزایش روزافزون آمار طلاق در کشور، وزارت بهداشت به عنوان یک ارگان مرتبط برآن شد که با همکاری دیگر دستگاههای اجرایی کشور معضل طلاق را به حداقل برساند .

طرح بهار نیکو لارستان از ۱۶ اردیبهشت ماه ۹۷ و با مشارکت ارگانهای دولتی از جمله سازمان تبلیغات اسلامی، بهزیستی و فرمانداری و در راستای اجرای طرح تحول سلامت به عنوان یکی از پیشگامان اجرای این طرح کار خود را در مرکز خلیل آزاد اغاز نموده است.

در این طرح پنج ساله حمایتی، به زوجینی که در آستانه ازدواج بوده و یا سالهای ابتدایی زندگی مشترک را سپری می کنند مشاوره های رایگان تخصصی داده می شود. این مشاوره ها با بهره گیری از توانمندی اساتید، روحانیون و مشاوران زبده و با همکاری ارگان های مرتبط درطول هفته ارائه خواهد شد.

دکتر یگانه معاونت بهداشتی دانشکده با بیان این مطلب که هدف از اجرای این طرح کاهش آمار طلاق می باشد، گفت: با آماده سازی فضای فیزیکی و تجهیزات مورد نیاز کلاس های آموزشی به زوجینی که جهت انجام آزمایشات پیش از ازدواج به این مرکز مراجعه می نمایند خدمات مشاوره ای به صورت گروهی و در صورت اعلام نیاز زوجین به صورت فردی ارائه خواهد شد.

وی در ادامه در خصوص تشریح آموزش های داده شده به زوجین سخن گفت و افزود: در مرحله اول احکام مورد نیاز در دوره های مختلف زندگی، حقوق زن و مرد نسبت به هم و ... ارائه می شود. درمرحله دوم، آموزش ها پیرامون روانشناسی زن و مرد، مهارتهای زندگی، تفاوت های شناختی زن و مرد، معرفی ویژگی های جسمی زن و مرد می باشد. در مرحله آخر آموزش ها بر پایه مدیریت و بهداشت جنسی زوجین بوده و نقش روابط در پایداری خانواده را برای زوجین عنوان می کند.

گفتنی است در پایان به زوجین گواهی شرکت در دوره های آموزشی قبل ازدواج نیز داده خواهد شد.