

۸



مردم، به فعل دولت نمره می‌دهند نه قول شفافیت و قاطعیت

۸



احداث معدن شن و ماسه در ورودی سد تاریخی تنگ آب گراش

۳



آقای ظریف کفران نعمت نکنید!

۲



برگزاری مسابقه آریتراز در لارستان

بهبودی بلوار پاسدران جنوبی لارستان با اعتبار ۳ میلیاردی

سخت سردی

با منابع خریدارز و سکه بر خورد قاطعانه نمایم

دادستان تهران اعلام کرد: منبع خرید سکه توسط ۳۰ نفر اول که بالاترین شمار سکه را خریداری کرده‌اند، سپرده‌های خارج شده از ۶ بانک اعم از دولتی و خصوصی است.

مدتی قبل نوشتیم جوانی ۳۱ ساله ۳۸۰۰۰ سکه را خریداری کرده آن موقع گفتیم نباید فکر می‌کردند این مبلغ پول از کجا تهیه شده است؟

تا این که آقای دادستان اعلام کرد سپرده‌های خارج شده از ۶ بانک اعم از دولتی و خصوصی منبع خرید سکه توسط ۳۰ نفر اول بوده و اکنون دولت در فروش سکه تعهد تحویل ۶۲ تن طلا را داده که تعهدی عجیب است و قانون باید راهی برای لغو نابودی این ثروت ملی پیدا کند.

راستی این چه برنامه غلط اقتصادی است این مسأله نه به برجام مربوط است نه به آمریکا بی‌تدبیری مسئولین این وضعیت نابسامان را ایجاد کرده است. طبعاً از این آب گل‌آلود جمعی به دنبال شکار ماهی خواهند بود.

فرار شهرام جزایری که خوشبختانه دستگیر شد ریشه در کجا دارد؟

دستگیری سلطان سکه و عدم اخذ یک عدد سکه از او و مسکوت گذاشتن بازجویی از نامبرده و اطلاع ندادن به مردم به چه معنی است؟ جنگ اقتصادی دشمن آغاز نشده خودمان با بی‌تدبیری به آن دامن زده‌ایم و پول ملی کشور را بی‌ارزش کرده‌ایم و دلار آمریکا را به بیش از ۱۰۰۰۰ تومان رسانده‌ایم و تغییر وضعیت قیمت‌ها را ساعتی که چه عرض کنم دقیقه‌ای نموده‌ایم و مسئولین هم کاری انجام نمی‌دهند!

در منطقه لارستان خدا نکند کسی نیاز به خرید یک سانتال پیدا کند قیمت سانتال‌ها نسبت به چهار ماه گذشته بیش از دو برابر شده به عنوان نمونه یک کارمند با حقوق ماهیانه ۲ میلیون تومان کی توان خرید یک سانتال به قیمت ۵ میلیون تومان خواهد داشت؟

سابقاً بعضی شرکت‌های ایرانی سانتال را در داخل کشور تولید می‌کردند اکنون همه آنها از صحنه کنار گذاشته و تعطیل شده‌اند یا از تولید بازمانده‌اند.

برخی مسئولین اجرایی هم متأسفانه در این موقعیت خطرناک که حقیقتاً اقتصاد در خطر افتاده ساز ناهنجار می‌زنند و مثلاً به دنبال تفکیک وزارت کار و رفاه یا تفکیک وزارت صنعت و تجارت افتاده یا درباره حضور بانوان در ورزش گاهها بحث می‌کنند و جامعه را به مباحث انحرافی دعوت می‌کنند.

همه می‌گویند تیم اقتصادی دولت باید تغییر نموده و فعال شود ولی گوش شنوایی وجود ندارد!

این انقلاب ارزان به دست نیامده که برخی دانسته یا ندانسته بخواهند ارزان آن را پایمال کنند. مسئولین با قاطعیت و صلابت و تلاش جهادی و برنامه‌ریزی حساب شده اجازه ندهند کوچکترین ضربه به نظامی که با قطره قطره خون شهدا آبیاری شده وارد شود که اگر چنین کنند خورای دنیا و آخرت برایشان به دنبال خواهد داشت.

مسئلم است با بیداری مردم خوابهای آشفته دشمنان تعبیر نخواهد شد اما بصیرت و هوشیاری مضاعف در این موقعیت حساس از ضروریات است.



صفحه ۸

۲

ظرفیت های فرهنگی لارستان نیازمند حمایت مسئولان کاهش آمار طلاق در لارستان

۲

مقاوم سازی بیش از ۴۰ درصد خانه‌های روستایی کشور

۳

مجری الجزیره، مقام صهیونیست را سنگ روی یخ کرد!

۴

تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی

۶

اهدای چند قطره خون و رسیدن به بهشت خدا

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

هر کس نفسی را زنده کند، گویا همه مردم را زنده کرده است.

ماده ۳۲

۹ مرداد

روز اهدای خون گرمی باد

قابل توجه علاقه مندان به انتشار ویژه نامه در شهرها، بخش‌ها، شوراهای و شهرداری و ...

تهیه ویژه نامه با کمترین هزینه در روزنامه میلاد لارستان

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MILADELARESTAN.IR

WWW.MLDL.IR

http://www.

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

انعکاس اخبار - گزارش - معرفی نواخ، شعرا - معرفی مناطق

با ما در تماس باشید ۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

قابل توجه مدیران محترم آموزشگاهها

روزنامه میلاد لارستان جهت تشویق و ترغیب دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی اعم از ابتدایی، راهنمایی و متوسطه آمادگی دارد عکس‌های آنان را با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت به چاپ برساند.

شماره‌های تماس:

۵۲۲۴ ۴۷۷۵

۵۲۲۴ ۳۸۴۴

آگهی مزایده نوبت پنجم سرفقلى بازار جنب شهرک بوستان

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

۱- مبلغ واريزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبلغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۳۲۹۷۶۶-۱۰۰۷۹۰ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واريز گردد

۲- حداقل قیمت پایه فروش سرفقلى واحدهای تجارى مورد نظر به ازای هر مترمربع مطابق با مبلغ مندرج در جدول زیر می باشد

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

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

۵- زمان تحویل واحدهای تجارى از تاریخ اعلام برنده توسط شهرداری به مدت شش ماه است .

۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۵/۲۵ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۵/۲۷ میباشد.

ردیف	شماره واحد	کاربری	مساحت هر باب متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر باب (ریال)	سپرده واريزی (ریال)	محل ملک
۱	۳	تجاری	۶۷/۵۰	۵۴/۴۰۰/۰۰۰	۳/۶۷۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۸۳/۶۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۲	۶	تجاری	۲۸	۵۴/۴۰۰/۰۰۰	۱/۵۲۳/۲۰۰/۰۰۰	۷۶/۱۶۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۳	۷	تجاری	۲۸/۵۰	۶۱/۴۰۰/۰۰۰	۱/۷۴۴/۲۰۰/۰۰۰	۸۷/۲۱۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان

نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۵/۰۹ نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۵/۱۶

محمد رضا قنبر نژاد - شهردار لار

ظرفیت های فرهنگی لارستان نیازمند حمایت مسئولان

کاهش آمار طلاق در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی در جلسه کارگروه اجتماعی و فرهنگی شهرستان که با حضور بتول معلم مدیر کل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس و جمعی از مدیران ادارات، شوراها و مسئولین سازمان های مردم نهاد این شهرستان در محل سالن اجتماعات شهید امامی فرمانداری برگزار گردید؛ اظهار داشت: مردم لارستان با وحدت خود در عرصه های مختلف اجتماعی حضوری فعال و پویا دارند و این همراهی و همکاری نه تنها در عرصه اجتماعی، بلکه در عرصه های سیاسی، امنیتی، اقتصادی و همچنین در عرصه کمک های خیر به هم نوعان خود، یازند عام و خاص است.

وی افزود: فعالیت های فرهنگی و اجتماعی زیادی در سطح شهرستان با حضور قشرهای مختلف مردم برگزار می شود که بخش اعظمی از آن را بانوان تشکیل می دهند.

حسینی، تصریح کرد: این شهرستان با توانمندی بالای نیروی انسانی خود و با این همت بالا و با انجام فعالیت های نرم افزاری زیادی که تبلور عینی است و با ظرفیت و پتانسیل بسیار بالا می تواند در عرصه های اجتماعی و فرهنگی تجسم و نمود خوبی داشته باشد که اگر مورد توجه قرار گیرند، می توانند در کشور نمونه و الگو باشند و در کل شهرستان لارستان این توانمندی و پتانسیل را دارد که بتواند برنامه های خوبی را با

حمایت استانداری در شهرستان اجرا نماید، لذا انتظار داریم که مسئولان استانی و کشوری با توجه ویژه به این ظرفیت، حمایت های جدی و همه جانبه ای را از نظر مادی و معنوی از شهرستان لارستان بعمل آورند که یقینا بازده لایایی خواهد داشت که می تواند به عنوان الگو در سطح کشور مورد بهره برداری قرار گیرد.

معاون استاندار فارس، حضور پی درپی تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان در لیگ برتر و آسیایی را نمونه ای از توانمندی نیروهای دختر این شهرستان عنوان کرد و گفت: در این شهرستان ۱۴ واحد دانشگاهی و مراکز آموزش عالی وجود دارد که تأثیرگذاری بسیاری در معادلات اجتماعی و علمی منطقه دارد.

حسنی با بیان اینکه در طول سال کمیته امداد امام(ره) و بهزیستی و سایر نهادهای خدماتی ما فعالیت های خیلی خوبی را به افراد تحت پوشش خود ارائه می کنند؛ گفت: کمیته امداد شهرستان با استفاده از بسته های حمایتی و با اختصاص استن های خود اشتغالی به برخی از مدد جویان خود، برای ۳۱۶ نفر شغل و اشتغال به کار را ایجاد کرده است که این مهم باعث شده است، تعدادی از افراد تحت پوشش

بیش از ۷۰ کارگاه آموزشی، شناسایی بیش از ۱۰۰ بانوی فعال در حوزه مشاغل خانوادگی، برگزاری جشنواره مطبوعاتی استان، دیدار هنگی با خانواده شهدا، جانبازان و ایثارگران، برگزاری جلسات شورای فرهنگ عمومی، برپایی نمایشگاه دفاع مقدس، فراخوان جشنواره کتاب رضوی، برگزاری منظم کار گروه فرهنگی و اجتماعی و کارگروه کاهش آسیب های اجتماعی و بازرسی های مستمر در موضوع حریم امنیت عمومی و حقوق شهروندی و غیره در شهرستان انجام گرفته است.

حسنی تأکید کرد: در شهرستان لارستان، ۱۳ سازمان مردم نهاد فعال هستند که همکاری خیلی خوبی در عرصه های فرهنگی، اجتماعی و حتی سایر موضوعات دارند. حسنی، در بخش دیگری از سخنان خود به بافت شناخته شهرستان هم پرداخت و گفت: حدود ۱۳۰۰ هکتار بافت فرسوده با جمعیتی حدود ۳۰ هزار نفر در این محل ها وجود دارد که بایستی هر چه سریعتر این بافت بهسازی و ترمیم شود که خدایی نکرده آسیب های اجتماعی به این مناطق رسوخ نکند که خدا را شکر شهرداری و شورای اسلامی شهر و اداره کل راه و شهرسازی لارستان در این خصوص در حال فعالیت هستند. وی در پایان سخنان خود، خاطر نشان کرد: اکثر برنامه های فرهنگی و اجتماعی در سطح شهرستان با حضور مشارکت جدی خود مردم در شهرها، بخشها و روستاها اجرا می گردد، که جمع بندی کردن این برنامه ها و عملکردها در حد یک استان است.

مقاوم سازی بیش از ۴۰ درصد خانه‌های روستایی کشور

روستایی برای دریافت تسهیلات با بانک‌های عامل ۶۰۰ قرارداد بسته می‌شود، گفت: لازم است بانک ها در این زمینه همکاری لازم را داشته باشند و همچنین دستگاهها و مسئولان محلی هماهنگی‌های لازم برای راهنمایی روستاییان انجام دهند.

وی گفت: سال گذشته سقف تسهیلات نوسازی مسکن روستایی ۱۸ میلیون تومان بود که این رقم در مناطق مرزی و کم‌برخوردار ۲۰ میلیون تومان افزایش می‌یافت که امسال به ۲۵ میلیون تومان رسیده است.

مدیرکل مسکن روستایی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، افزود: برای مقاوم‌سازی مسکن روستایی طبق روال سال‌های گذشته، این بنیاد سالیانه نوسازی ۲۰۰ هزار مسکن روستایی را در دستور کار دارد.

وی اظهار داشت: در سال ۸۴ تنها حدود ۷ درصد واحدهای مسکن روستایی مقاوم بودند، اما اکنون بیش از ۴۰ درصد خانه‌های روستایی در کشور مقاوم‌سازی شده‌اند و حتی در برخی از استان‌ها مقاومت سازه‌های روستایی به ۵۸ درصد افزایش یافته است.

عطا... زمانی، مدیرکل بنیاد مسکن فارس، نیز در این باره‌یاد به موضوع حاشیه‌نشینانی در روستاهای اطراف کلان‌شهرها اشاره کرد و گفت: بسیاری از کلان‌شهرهای کشور از جمله شیراز با موضوع حاشیه‌نشینانی دست به گریبان است، توسعه روستایی و توجه به موازینی که در این زمینه وضع می‌شود رویکردی است که می‌تواند مشکلات حاشیه‌نشینانی را مهار و کنترل کند.

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌گردد آقای عباس رشیدی و نورالله آزادی و سایر خواهان (با وکالت خانم مریم محسنین پور و شهرام فتحی‌نژاد) دادخواستی به خواسته رفع اختلاف نسبت به حد مشترک پلاک‌های ۱۱۱۲ و ۱۱۱۶ بخش ۸ فارس و تثبیت حد پلاک ۱۱۱۲ و قلع حد خواندگان از تمامی اراضی مورد تصرف در پلاک‌های یاد شده به میزان ۲۵۰ الی ۳۰۰ هکتار و مطالبه منافع ارضی مورد خلع از سال ۱۳۵۸ تا زمان صدور حکم و اجرای آن به ظرفیت خواننده‌ها منوچهر، بهادر، خدر، سارایل، منیزه، زهرا، اسفندیار، پرورش، فرانگیز، فرخ، تهیمینه، فاطمه، نسرن، عبدالرحیم همگی با شهرت خسروی علیرضا بهرامی خسروی، پیران، علیرضا، جهانگیر، عبدالحسن، طهمورث، الیاس، هما، خداداد، محمد، سهراب، مهتاب، منیزه همگی با شهرت مختاری، مهرداد (مهرداد) کیانوش، فریده، شهین، خداداد، نسیر، کوثر، افسر، ایرج، سلیمان، مهربان، داراب، سهراب، رستم همگی با شهرت شهبازی، ترکس جعفری، بالا، علی‌اکبر، زلیخا، صغری، زانبا، زینب، قزی، سکیکه، اردشیر و قدرت‌اله همگی با شهرت زمانی، سارا آزادی چگینی، رضا، منظر، عبدل، قاسم،نژادک، ماهنواز، اروا، ارونوس، زینب، صمد، علی همگی با شهرت حیدریشخ، تیمور، افسر، طمراس(چوپانعلی) غلامحسین، همگی با شهرت نوروزی، جان محمد، حاج رضا، حاجی محمد، سلیمه همگی با شهرت زبردست، علی اکبر حسینی، صغری صفرپور، ماه بس روستا، کاووس، احمد، چنگیز، سلاطون، کتایون، ماه بری، فلک، همگی با شهرت احمدی، شاه پری رستمی، درویش، ابودر، پری، معصومه، وجیه، همگی با شهرت عیان، فاطمه نورسته، صفر، حیدر، احسان، ستار، محسن، کبری، محبوبه، راضیه، همگی با شهرت منصوری، غیر محمدی، ابراهیم، داوود، حبیب، حمید همگی با شهرت قاسمی، جمشید ذوالفقاری، رحمان جوزی، مهروش جوزی، حمید، فریده‌پور، عباس (حسین) حاجتی، احمد کاظمی، ابراهیم مروت، ملت مرادی، عزیزاله (عوض) چگینی، سرخاب علی، ارجملی چمن‌پور،صفر صغری، امیر آقا بخشی، مراد (نصیر)، رضایی، نواز حاجتی‌نیا، قیاس ذوالقدر، قیاد مرادی، محمدقلی هاشمی، اکبر رضازاده، قدرت اله زمانی، الیاس کیوان منش، حسن و ساد فضلی، علی قربان و شاه مراد هر دو رضایی چگینی، اداره آموزش و پرورش فیروزآباد و بانک کشاورزی فیروزآباد، فرهنگ، ابراهیم، پرویز و مراد رشیدی اکرم و خداداد قاسمی، منیزه، سوره، عظیمه، حوری، مجید حیدری، محمد علی کوهستانی، کوروش و آرش و فرج‌الله روستا سیدحسین حسینی نسب، منیجه زمانی، محمد جواد تاجیکی، عبدالرسول رضا زاده، جعفر شهبازی، نسیر برهمنی و علیرضا و فرج‌الله و خدامراد شهبازی احمد رضا ، نداء مختار، جهانگیر و محمد علی و خداداد مختاری، حیدرعلی، شهاب الدین و شیر محمد صغری هوشنگ فرهنگ، حسین، توماج و احمد بخشی، حمید رحیم بیگی چگینی، آیت الله، سیف‌الله، سیف‌اکن، و غلام نوروزی چگینی، عوض قلی تقی پور، اسحاق ذوالفقاری، شکراله پناهی، محمدعلی صادقی، غلامعلی چرپانلو، فرهاد امیری، حسین مریم صراحی، زهرا، کبری، شهین تاج، علی، شایق، قاسم، محمدعلی و محمدیار صفر پور، رضا، علی، پروانه، شهبلا، و مهتاب صغری، فریده، طاهره، حمیده، سکیکه، غلامرضا، غلامعباس، فاطمه، محمدعلی و ابراهیم راستی، مسعود ، زهرا، عبدالمجید، هادی، علیرضا فتحی، جواد، شمس، سمین، جمال و نسرن، ژاله، علیرضا زهرا و هایده کتایی، چنگیز مروج، مریم، شکوه، عبدالله، ابراهیم و عبدالملکی کاظم‌زاده، سیاوش، بیژن و بهرام بهنام، حوروش، پرویش و مهروش جوزی، حمید، فریده، سارایل، درنا آذرمدیخت و حوری خسروی، قیاد و مریم مرادی، مراد رضایی چگینی، هوشنگ کریمی، زیاد ذوالقدر، علی محمدی ، عباس حاجتی، احمدرضا و سلاطین احمدی، پری رستمی قرانی، احمدعلی کاظمی، امامقلی هاشمی، جاوید نوروزی، رضا زبردست، صنعتی کرم بخش، لطفعلی و سعید جوزی، شامیرزا کشاورزی لارستان، شیعه دوداگاه عمومی فیروزآباد فارس نموده است که به این شعبه ارجاع و به شماره پایگانی۹۶۰۱۹۹ ثبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۱۱/۱۱/۱۳۹۷/ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است به علت مجهول‌المکان بودن خواننده‌ها و همچنین به درخواست خواهان پرونده و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی ناظر به ماده ۷۳ قانون مذکور و همچنین ماده ۷۳ قانون فوق‌الذکر در مورد افراد مجهول‌المکان مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خواننده‌ها در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردند در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد .

منشی شعبه دوداگاه عمومی فیروزآباد: قاسم کشاورزی

م/الف/۵۲۲

برگزاری مسابقه آریتراز در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به همت انجمن فارغ التحصیلان سمپاد و جمعی از جوانان لارستان، مسابقه بزرگ اقتصادی آریتراز با الگو برداری از طرح یکی از دانشگاه های اقتصادی اروپا و نیز تلاش دو گروه ایده پرداز از دانشگاه خلیج فارس بوشهر (به سرپرستی امیر حسین یگانه) و نیز گروه دانش آموزان و نخبگان لاری (به سرپرستی آیت احدی فر) شکل گرفت.

در این مسابقه هیجانی که با چالش سنجش هوش تجاری عموم مردم همراه بود، ۱۲ گروه شرکت داشته و اقبال مختلف از خانواده ها و دانش آموزان و کسبه و فارغ التحصیل را نیز با خود همراه نمود.

در این هم اندیشی جذاب، سعی شد تا شرکت کنندگان با رشته هایی مانند اقتصاد و مدیریت و حسابداری از نزدیک آشنا شده و

عمق برخی از چاه‌های فارس به ۵۱۰ متر رسید

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، با محدود شدن منابع آبی در استان‌ها به خصوص استان فارس مقوله جدیدی به علم شناخته شده انسانی اضافه شده است که آن نیز اقتصاد آب است

نیز در آن به وجود آورده است. اقتصاد آب به چگونگی تولید، توزیع و مصرف آب می‌پردازد. وقتی آب به عنوان یک کالا جنبه اقتصادی به خود می‌گیرد که به لحاظ منابع، کمیاب و به راحتی و بدون هزینه در دسترس قرار نگرفته باشد و تولید و توزیع آن هم با ارزش افزوده همراه است، انحراف قیمت‌های نسبی از مقادیر تعادلی

مهم‌ترین مشکل بخش آب محسوب می‌شود. این انحراف‌ها تبعاتی مانند افزایش روزافزون تقاضا، افزایش شدید هدررفت، کاهش شدید سرمایه‌گذاری و روزآمد نبودن فناوری تولید و عرضه آب را به دنبال داشته است.

توافق زیادی بین اقتصاددانان بخش آب وجود دارد که قیمت می‌تواند نقش مهمی در مدیریت منابع آب ایفا کند؛چ ه آنکه قیمت، ارزش و میزان کمیابی آب را به بهترین شکل ممکن انعکاس می‌دهد. پرفسور عزت‌اله رئیسی اردکانی، پدر علم هیدروژئولوژی ایران در خصوص وضعیت آب در استان فارس و به ویژه شهرستان‌های استان فارس گفت: استان فارس از شرایط بحرانی نیز گذشته است زیرا مدت‌های زیادی است که در خصوص مشکلات آبی در این استان صحبت شده است اما اقدامات عملی مناسبی تاکنون صورت نگرفته است.

رئییسی با بیان این که اسنادی وجود دارد که از ۴ دهه قبل نباید در برخی از شهرستان‌های استان نسبت به کشاورزی اقدام می‌شد، اظهار داشت: براساس آمارهایی که وجود داشته است نباید در برخی از نقاط استان همچون جهرم از حدود ۴۰ سال قبل کشاورزی انجام می‌شد و این موضوع تا آنجا پیش رفته است که اکنون در برخی از نقاط استان فارس همچون جهرم عمق چاه‌ها به بیش از ۵۰۰ متر رسیده است.

وی بیان کرد: با افزایش روز افزون مصرف و عدم‌مدیریت منابع آبی در استان، شاهد مصرف ذخایر زیرزمینی بوده‌ایم به گونه‌ای



به گزارش میلاد لارستان به همت انجمن فارغ التحصیلان سمپاد و جمعی از جوانان لارستان، مسابقه بزرگ اقتصادی آریتراز با الگو برداری از طرح یکی از دانشگاه های اقتصادی اروپا و نیز تلاش دو گروه ایده پرداز از دانشگاه خلیج فارس بوشهر (به سرپرستی امیر حسین یگانه) و نیز گروه دانش آموزان و نخبگان لاری (به سرپرستی آیت احدی فر) شکل گرفت.

در این مسابقه هیجانی که با چالش سنجش هوش تجاری عموم مردم همراه بود، ۱۲ گروه شرکت داشته و اقبال مختلف از خانواده ها و دانش آموزان و کسبه و فارغ التحصیل را نیز با خود همراه نمود.

در این هم اندیشی جذاب، سعی شد تا شرکت کنندگان با رشته هایی مانند اقتصاد و مدیریت و حسابداری از نزدیک آشنا شده و

عمق برخی از چاه‌های فارس به ۵۱۰ متر رسید

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، با محدود شدن منابع آبی در استان‌ها به خصوص استان فارس مقوله جدیدی به علم شناخته شده انسانی اضافه شده است که آن نیز اقتصاد آب است

نیز در آن به وجود آورده است. اقتصاد آب به چگونگی تولید، توزیع و مصرف آب می‌پردازد. وقتی آب به عنوان یک کالا جنبه اقتصادی به خود می‌گیرد که به لحاظ منابع، کمیاب و به راحتی و بدون هزینه در دسترس قرار نگرفته باشد و تولید و توزیع آن هم با ارزش افزوده همراه است، انحراف قیمت‌های نسبی از مقادیر تعادلی

مهم‌ترین مشکل بخش آب محسوب می‌شود. این انحراف‌ها تبعاتی مانند افزایش روزافزون تقاضا، افزایش شدید هدررفت، کاهش شدید سرمایه‌گذاری و روزآمد نبودن فناوری تولید و عرضه آب را به دنبال داشته است. توافق زیادی بین اقتصاددانان بخش آب وجود دارد که قیمت می‌تواند نقش مهمی در مدیریت منابع آب ایفا کند؛چ ه آنکه قیمت، ارزش و میزان کمیابی آب را به بهترین شکل ممکن انعکاس می‌دهد. پرفسور عزت‌اله رئیسی اردکانی، پدر علم هیدروژئولوژی ایران در خصوص وضعیت آب در استان فارس و به ویژه شهرستان‌های استان فارس گفت: استان فارس از شرایط بحرانی نیز گذشته است زیرا مدت‌های زیادی است که در خصوص مشکلات آبی در این استان صحبت شده است اما اقدامات عملی مناسبی تاکنون صورت نگرفته است.

رئییسی با بیان این که اسنادی وجود دارد که از ۴ دهه قبل نباید در برخی از شهرستان‌های استان نسبت به کشاورزی اقدام می‌شد، اظهار داشت: براساس آمارهایی که وجود داشته است نباید در برخی از نقاط استان همچون جهرم از حدود ۴۰ سال قبل کشاورزی انجام می‌شد و این موضوع تا آنجا پیش رفته است که اکنون در برخی از نقاط استان فارس همچون جهرم عمق چاه‌ها به بیش از ۵۰۰ متر رسیده است.

وی بیان کرد: با افزایش روز افزون مصرف و عدم‌مدیریت منابع آبی در استان، شاهد مصرف ذخایر زیرزمینی بوده‌ایم به گونه‌ای

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای یاسر جنگجو دارای شماره شناسنامه ۱۲۷۰۴۶-۲۴۵۰۱۲۷ متولد ۶۳/۶/۳۰ صادره از فیروزآباد شماره پایگانی ۹۷۰۲۸۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غضنفر جنگجو به شناسنامه شماره ۷ در تاریخ ۱۳۹۱/۶/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود بدردو گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:

۱- احمد جنگجو ش ش ۱۱۰۸۸ ت ت ۱۳۵۸/۱۰/۵ ک.م ۲۴۵۰۱۱۱۰۴۲ صادره از فیروزآباد
۲-محمد جنگجو ش ش ۴۵ ت ت ۱۳۶۱/۱/۱ ک.م ۲۴۵۱۵۱۰۱۱۰ صادره از فیروزآباد
۳- یاسر جنگجو ش ش ۲۴۵۰۱۲۷۰۴۶ ت ت ۱۳۶۳/۶/۳۰ ک.م ۲۴۵۰۱۲۷۰۴۶ صادره از فیروزآباد

۴-رضا جنگجو ش ش ۴۹۳۱ ت ت ۱۳۶۷/۷/۳۱ ک.م ۲۴۵۲۱۵۶۶۸۱ صادره از فیروزآباد
۵-سجاد جنگجو ش ش ۲۴۴۰۱۶۱۲۰۶ ت ت ۱۳۷۰۱۲/۲۲ ک.م ۲۴۴۰۱۶۱۲۰۶ صادره از فیروزآباد
۶-فاطمه جنگجو ش ش ۹۲۲ ت ت ۱۳۵۲/۶/۲۲ ک.م ۲۴۵۰۲۹۶۶۷۰ صادره از فیروزآباد
۷-معصومه جنگجو ش ش ۹۷۳ ت ت ۱۳۵۸/۸/۱۶ ک.م ۲۴۵۰۲۹۷۱۸۹ صادره از فیروزآباد
۸-ربابه جنگجو ش ش ۱۱۰۸۷ ت ت ۱۳۵۶/۹/۲۴ ک.م ۲۴۵۰۱۱۱۰۳۴ صادره از فیروزآباد
۹- زینب جنگجو ش ش ۷۰۵ ت ت ۱۳۶۲/۳/۳۰ ک.م ۲۴۵۱۵۴۵۲۹۰ صادره از فیروزآباد فرزندان متوفی

۱۰- مرضیه شفیق‌زاده ش ش ۲۴۴۹۱۵۸۸۳۴۹ ت ت ۱۳۳۱/۱/۵ ک.م ۲۴۵۱۵۸۸۳۴۹ صادره از فیروزآباد هسمر 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.

دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

م/الف/۵۲۷

نیمه مرداد، آخرین مهلت

ثبت شماره شبا مشمولان

سهام عدالت

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری سهام عدالت فارس، گفت: آخرین مهلت ثبت شماره شبا مشمولان سهام عدالت، ۱۵ مرداد است که هم استانی‌های جا مانده می‌توانند از طریق سایت سهام عدالت به آدرس www.samanese.ir شماره شبا خود را ثبت کنند.

انصاری، افزود: بعضی از افراد شماره شبا حساب بانکی سرپرست خانواده را برای همه اعضا خانواده ثبت می‌کنند که این کار اشتباه است و همه اعضا حتی افراد زیر سن قانونی ۱۸ سال باید شماره شبا حساب بانکی خود را در سامانه ثبت کنند.

وی ادامه داد: برای افرادی هم که در فرم‌های اولیه ثبت نام سهام عدالت مشخصات را اشتباه ثبت کرده اند، شرکت سرمایه گذاری سهام عدالت استان فارس در فرم‌های دوم این اطلاعات را تصحیح و به دبیر خانه مرکزی سهام عدالت واقع در سازمان خصوصی سازی کشور ارسال کرده است که پس از اصلاح اطلاعات‌ها توسط ثبت احوال مرکزی، مشکل این افراد هم حل خواهد شد.

مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری سهام عدالت فارس، بیان کرد: در این استان حدود سه میلیون ۳۵۰ هزار نفر مشمول سهام عدالت هستند که بیش از دو میلیون و ۸۰۰ هزار نفر معادل ۹۰ درصد مشمولان، شماره شبا حساب بانکی خود را ثبت کرده اند.

فارس ؛ استان ۲ هزار

و ۵۰۰ طرح ناتمام

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبر گزاری صدا و سیما، رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی فارس، گفت: بر اساس تبصره ۱۹ مجلس شورای اسلامی دولت مکلف شده است که طرح‌های نیمه تمامی که توجیه اقتصادی دارد را به بخش خصوصی واگذار کند. تاجگردون، با بیان اینکه حدود دو هزار و ۵۰۰ طرح نیمه تمام عمرانی در استان فارس وجود دارد، افزود: سرمایه گذاری در طرح‌های ویژه تمام استان فارس بیش از ۲۰ هزار میلیارد ریال است که در بخش‌های مختلف زمینه را برای سرمایه گذاری فراهم کرده است. وی تصریح کرد: برای جذب سرمایه گذاران، دولت بخشی از سود تسهیلات بانکی را به عنوان کارمزد یارانه در بخش‌های مختلف پرداخت می‌کند. تاجگردون، گفت: علاوه بر طرح‌های نیمه تمام عمرانی استان، ۲۴ طرح نیمه تمام ولی در فارس در بخش‌های ورزشی، فرهنگی، راه، بهداشت و درمان و خدماتی وجود دارد و باغ موزه شاهشیر نخستین طرح ملی است که به بخش خصوصی واگذار شد.

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی فارس، اظهار داشت: سرمایه گذاران برای اطلاع از نحوه واگذاری طرح‌های نیمه تمام می‌توانند به معاونت عمرانی استانداری یا سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان مراجعه کنند.

اسکان ۱۲۸ هزار نفر مسافر

در مدارس استان فارس

خدابخش شهبازی، دبیر ستاد اسکان آموزش و پرورش فارس ، در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم ، با بیان اینکه از ابتدای طرح اسکان تابستانه فرهنگیان تاکنون ۴۲ هزار و ۷۰۷ نفر در قالب ۱۱ هزار و ۸۳۶ خانوار در مراکز اسکان آموزش و پرورش فارس اقامت داشته‌اند، اظهار داشت: در مجموع ۱۲۸ هزار و ۱۲۱ نفر روز در فارس اسکان یافته‌اند.

وی با بیان اینکه نسبت به مدت مشابه سال گذشته میزان اقامت در مراکز اقامتی فرهنگیان کاهش یافته است، خاطر‌نشان کرد: در تابستان سال گذشته ۱۴۹ هزار و ۸۸۸ نفر در قالب ۴۱ هزار و ۸۱۳ خانوار در مدارس و خانه‌های معلم فارس اسکان یافتند.

دبیر ستاد اسکان آموزش و پرورش فارس، با بیان اینکه ۱۵۰ کدرسه با ظرفیت ۱۱۰۰ کلاس درس آماده میزبانی از مسافران استان فارس است، عنوان کرد: از این بین ۱۳۰ مدرسه با ظرفیت ۸۰۰ کلاس مربوط به شهر شیراز است.

وی افزود: در همه شهرستان‌ها پایگاه پذیرش اسکان موقت فرهنگیان دایر است و در شهر شیراز نیز ۲ پایگاه پذیرش در بلوار امیرکبیر و بلوار مدرس دایر شده است.

حوادث و کشفیات

توقیف گوشی‌های تلفن

همراه قاچاق در لارستان

سرهنگ حسین دیندارلو، فرمانده نیروی انتظامی لارستان، گفت: ماموران این شهرستان هنگام کنترل محورهای اصلی، به یک دستگاه برلیانس مشکوک و ۵۵ دستگاه گوشی تلفن همراه قاچاق و بدون مجوز گمرکی کشف کنند. وی تصریح کرد: ارزش گوشی‌های کشف شده یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است.

فرمانده نیروی انتظامی لارستان ادامه داد: در این رابطه یک دستگاه خودرو توقیف، یک نفر قاچاقچی دستگیر و تحویل مقام قضائی شد. فرمانده انتظامی لارستان، از شهروندان خواست در صورت آگاهی از هرگونه فعالیت قاچاقچیان با تماس با موقع یا مرکز ۱۱۰، پدیس را در مقابله جدی با قاچاقچیان یاری کنند

به گزارش فارس، شبکه الجزیره انگلیسی در یکی از برنامه‌های خود میزبان دنی آyalون، معاون پیشین وزیر امور خارجه رژیم صهیونیستی، بود.

در این برنامه که به برجام اختصاص داشت سفیر سابق رژیم‌اشغالگر قدس در واشنگتن با سؤال‌های پی‌درپی و دقیق مهدی حسن، مجری برنامه درباره بمب‌های اتمی روبه‌رو شد و نتوانست پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای بدهد.

مجری الجزیره پس از اینکه با پاسخ‌های غیرمنطقی و سراسر دروغ آyalون مواجه شد به همراه آوی شلاپم، مورخ و تحلیلگر یهودی جواب دروغ پراکنی‌های این مقام صهیونیست را داد. در بخشی از این برنامه که در قالب یک کلیپ ۷ دقیقه در رسانه‌ها منتشر شده ابتدا مجری از آyalون می‌پرسد: «تو بر علیه قرار داد هسته‌ای ایران خیلی لای بردی، فکر می‌کنی قرارداد بدی است و همچون نتانیاهو از خروج آمریکا از برجام استقبال کردی. پس تو موافق نیستی که برجام کارایی دارد و برای ۱۰ الی ۱۵ سال چشم انداز هسته‌ای ایران را به تعویق می‌اندازد؟»

دنی آyalون پاسخ می‌دهد: «نه اگر به دو سال و نیم گذشته بنگرید از زمانی که قرار داد در وین امضا شد می‌بینید که خشونت ایران نه تنها ۱۰ برابر شده بلکه آزمایش موشکهای بالستیک خود را متوقف نکرده است و موشک بالستیک می‌سازد تا روی آن کلاکک هسته‌ای بگذارد و همچنین خود قرار داد به تنهایی هسته‌ای ایران را خنثی نمی‌کند تنها آن را به تعویق می‌اندازد.» مجری از وی می‌پرسد: «پس کسانی که می‌گویند این قرار داد ایران تهدید بزرگی را خنثی می‌کنداشتبه می‌کنند؟» و آyalون در پاسخ می‌گوید که: بله کاملا همین طور است.

مجری شبکه الجزیره انگلیسی سپس با تکرار جمله قبلی خود مبنی بر اینکه این توافق را همه مشکلاتش کارایی دارد و چشم انداز هسته‌ای ایران را خنثی می‌کند، از آyalون می‌پرسد: «می‌دانید اشتباه این جمله را گفته ؟ فرمانده ارتش اسرائیل زئرال گادی آیزنکوت، تو چه می‌دانی که فرمانده ارتش اسرائیل و رئیس‌دستگاه جاسوسی اسرائیل نمی‌دانند؟»

و در ادامه می‌گوید: «چرا

مجری الجزیره، مقام صهیونیست را سنگ روی یخ کرد!



این‌طور است که فرمانده ارتش اسرائیل، رئیس‌پیشین شین بت، رئیس‌پیشین موساد، رئیس‌پیشین کمیسیون انرژی هسته‌ای اسرائیل، رئیس‌آژانس هوا فضای اسرائیل، سران وزارت دفاع و اطلاعات، متخصصان اتمی کشور شما می‌گویند قرارداد خوبی است، امنیت اسرائیل، منطقه و جهان را تامین می‌کند. چرا ما باید همه آنها را نادیده بگیریم و به تو و نتانیاهو و ترامپ اعتماد کنیم؟»

مقامات اسرائیلی ۲۶ سال درباره برنامه هسته‌ای ایران دروغ گفتند

معاون پیشین وزیر امور خارجه رژیم صهیونیستی پاسخ می‌دهد: «آنها نمی‌گویند توافق خوبی است، می‌گویند شرایط بهتر از قبل است

مهدی حسن، مجری برنامه ادامه می‌دهد: «در سال ۱۹۹۲ نخست‌وزیر شما گفت که ایران ۳ سال با ساخت بمب اتمی فاصله دارد (۲۶ سال قبل)، در سال ۱۹۹۵ گفت که ایران ۳ تا ۵ سال با ساخت بمب اتمی فاصله دارد، در سال ۲۰۰۹ گفت که ایران ۱ تا ۲ سال با ساخت بمب اتم فاصله دارد، چوآن دروغگو سابقه بهتر نسبت به نتانیاهو دارد در مورد برنامه هسته‌ای ایران. چرا شما اسرائیلی‌ها فکر می‌کنید حرفتان اعتبار دارد در مورد برنامه هسته‌ای ایران؟ ۲۶ سال دروغ گفتید؟»

مجری برنامه می‌پرسد: «هر دو سه سال یک بار نتانیاهو اعلام خطر می‌کند بعد ناگهان اتفاقی می‌افتد نبوده باشد؟» آyalون پاسخ می‌دهد که ایرانیها خودشان گفتند جامعه بین‌المللی در برنامه اونها خرابکاری می‌کند.

مجری: اسرائیل چند بمب اتم دارد ؟

آyalون: نمی‌دانم!

مجری برنامه در ادامه از وی می‌پرسد: «ایران تا به امروز چند

لحنی تسخیر آمیز می‌گوید: «آها، پس شما اصلا از همان اول قانون را قبول نکردید؟»

و سپس ادامه می‌دهد: «من دوباره می‌پرسم. یک انحراف بحث خیلی قشنگی داشتیم و تو استاد در این کاری. اسرائیل چند سلاح هسته‌ای دارد؟» آyalون پاسخ می‌دهد که نمی‌دونم ولی یک بحث انحرافی دیگر هست که باید بگویم. مجری در ادامه سؤال خود می‌پرسد: «اگر یک میهمان ایرانی در این برنامه حاضر شود و من از او در مورد برنامه هسته‌ای ایران بپرسم و بگویم نمی‌دانم تو این را می‌پذیری؟»

سفیر سابق اسرائیل در واشنگتن پاسخ می‌دهد: «معلوم است که به روزهای جالب خود رسیده است؛ طنزی و شاید بتوان آن را در قالب طنزهای تلخ سیاسی دسته‌بندی کرد. سخن اخیر وزیر بر علیه ایران وجود دارد.» مجری می‌گوید بر علیه اسرائیل هم وجود دارد و آyalون پاسخ می‌دهد: «در مورد برنامه هسته‌ای اسرائیل ؟ نه همچون چیزی نیست ؟»

مهدی حسن، مجری برنامه در پاسخ این دروغ آyalون می‌گوید: «بله هست. بگذار قطعنامه‌اش را برایت بخوانم.قطعنامه شماره ۴۸۷ سازمان ملل. شورای امنیت سازمان ملل در سال ۱۹۸۱ خواستار شده است که اسرائیل فورا تجهیزات هسته‌ای‌اش را تحت کنترل آژانس بین‌المللی اتمی قرار دهد. چرا این کار را نکردید؟»

آyalون در پاسخی از روی عجز می‌گوید: «به شما می‌گویم، به‌خاطر اینکه ما می‌خواهیم زندگی کنیم و زنده بمانیم.»

مجری الجزیره پس از اینکه با پاسخ‌های غیرمنطقی و سراسر دروغ آyalون مواجه شد از آوی شلاپم، مورخ و تحلیلگر یهودی می‌پرسد:

«آیا حرف دنی را در مورد تهدید ایران قبول داری ؟ چقدر این تهدید بزرگ است؟»

آوی شلایم در پاسخ می‌گوید: «ایران یک تهدید بالفعل برای اسرائیل نیست.اما تهدید استراتژیک است. اجازه بدهید کارنامه این دو کشور را با هم مقایسه کنیم.ایران هرگز به همسایه هایش حمله نکرده است، اما اسرائیل بارها به همسایه هایش حمله کرد. ایران پیمان منع گسترش تسلیحات اتمی را امضا کرده است، اما اسرائیل امضا نکرده. ایران پذیرفته است تالیسماتی توسط آژانس بین‌المللی اتمی بازرسی شود، اما اسرائیل نپذیرفته. ایران سلاح هسته‌ای ندارد، اما اسرائیل بین ۷۵ تا ۴۰۰ سلاح اتمی دارد پس اسرائیل است که یک تهدید بالفعل است برای ایران.»



به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری فارس، روزنامه «وطن امروز» در یادداشتی از «صادق فرامرزی» نوشت: حکایت امروز منتقدان و منتقدان برجام به شکلی طنازانه به روزهای جالب خود رسیده است؛ طنزی و شاید بتوان آن را در قالب طنزهای تلخ سیاسی دسته‌بندی کرد. سخن اخیر وزیر محترم امور خارجه و سرکوفت وی بر سر منتقدان برجام که «شکر نعمت» نکردن آنها باعث شکل‌گیری وضعیت کنونی اقتصاد شده است، هر چند اصطلاحا جلوه‌ای از یک «جزئی سیاسی» دارد اما در واقع امر، خود در جهت توجیه وضعیت موجود تحت هر شرایطی است.

حکایت دکتر ظریف پیرامون قیاس وضع کنونی با ۲ سال گذشته و نتیجه‌گیری «بی‌انصاف» بودن منتقدان برجام ، حکایت پدر و مادری است که پس از سال‌ها پیگیری در نهایت طفلی مریض و نیمه‌جان را به دنیا آورده‌اند ولی شادی به دنیا آوردن این طفل مانع از آن شده است که سخن پزشکان در باب مشکلات فرزند خود و لزوم مداوی او را بپذیرند؛ آنها برای آنکه شیرین‌کامی‌شان را تبدیل به تلخ‌کامی نشود سخن پزشکان را دروغ و از سر حسادت برداشت کرده و اندک بهایی به آن نداده‌اند و حالا پس از گذشت مدت کوتاهی این طفل ناقص‌الخلقه با مرگی طبیعی از دنیا رفته است و پدر و مادر عزادار او سراغ پزشکان مذکور رفته‌اند و معتقدند شور بودن چشم آنها باعث مرگ فرزندشان شده و احتمالا در میان این داد و بیداد، بیجا ندیده‌اند که به پزشکان لقب «بی‌انصاف»

بدهند و بگویند بودن این طفل مریض خیلی بهتر از مرگش بوده و آنها شکر نعمت همین طفل بیمار را نیز به جای نیابورده‌اند!

با تمام این اوصاف آیا ناشکری منتقدان برجام، باعث مرگ برجام‌شده‌است؟ آیا اساسا طفل ناقص‌الخلقه برجام آقدر اثرگذار بر امور مختلف اقتصادی بوده است که مشکلات امروز را ناشی از مرگ آن برداشت کنیم؟ آیا امروز برجام عایدی خاصی در روند جاری کشور داشته است که انتقاد بر آن مصداق کفران نعمت و ناشکری محسوب شود؟

۱- طبیعی است پیش از هرگونه قضاوت تبلیغاتی، باید به ماهیت آنچه ناشکری نامیده می‌شود رجوع کرد. امروز برجام همان چیزی است که منتقدان دبیروز به آن اشاره کرده بودند. از میان انبوه نقدهایی که منتقدان به توافق جناب ظریف با کشورهای ۵+۱ کرده بودند، آنچه بیش از همه ملموس است پیش‌بینی این مساله بود که دولت‌های طرف قرارداد هر زمان که اراده کنند می‌توانند براحتی از توافق خارج شوند و هیچ ضمانت اجرایی برای مانع‌ت آنها از این مساله وجود ندارد؛ این نقد بارها در حضور وزیر امور خارجه و باقی مذاکره‌کنندگان مطرح شد و هر بار آنان با نسبت دادن این نقد به عدم آشنایی منتقدان به مباحث حقوقی آن را غیرقابل تحقق تلقی کرده بودند؛ آیا محقق شدن آن پیش‌بینی دلیل بر محکومیت پیش‌بینی‌کنندگان آن است یا کسانی که به این پیش‌بینی توجه نکردند؟ آیا نادیده انگاشتن ضعف‌های حقوقی یک توافق و حواله دادن آن به قضاوت‌های اخلاقی از جمله «بدعهدی» سایر کشورها نشان‌دهنده ضعف و بی‌انصافی منتقدان بوده یا عدم توجه منتقدان؟ دامنه این سوالات را با ده‌ها و صدها گزاره دیگری می‌توان ادامه داد که از ادامه دادن آن پرهیز می‌کنیم و به اصل منطق اعمال شده از سوی ظریف می‌پردازیم؛ آیا اساسا با پیش کشیدن این پیش‌فرض که همواره امکان دارد حالاتی بدتر از وضعیت موجود را تجربه کرد، می‌توان امیدی به اصلاح و پیشرفت داشت؟ فی‌المثل نقد به وضعیت پر ایراد موجود در شیوه حکمرانی دولتمردان نافی آن نیست که کشور می‌تواند وضعیتی به مراتب اسفبارتر را نیز تجربه کند، با چنین پیش‌فرضی و بر مبنای منطق سخنان ظریف، تجربه وضعیتی نامطلوب‌تر در آینده ناشی از ناشکری و کفران نعمت کسانی است که نقایص وضع موجود را گوشزد کرده‌اند. بازی داخلی دولتمردان و تلاش برای سوءاستفاده سیاسی از تشییع جنازه برجام بیش از آنکه محکوم‌کننده حقایق سخنان منتقدان برجام باشد، این پیام را با خود حمل می‌کند که داشتن روحیه اصلاحگری نشان‌دهنده

آقای ظریف کفران نعمت نکنید!

ناشکری از وضع موجود است.

۲- در میان مغالطات مشهور و پرکاربردی که غالبا سیاستمداران نیز به آن متوسل می‌شوند، مغالطه «علت شمردن امر مقارن» هم هست، به این معنا که ممکن است رخ دادن ۲ اتفاق همزمان با یکدیگر باشد اما نسبت علی‌ای در آن موجود نباشد و یک طرف سعی کند این همزمانی را دال بر وجود رابطه علت و معلولی تفسیر کند. فی‌المثل ممکن است ما بارها پس از بردن اتومبیل خود به کارواش شاهد آن باشیم که فردای آن روز هوا ابری و بارانی شود، علت فرض کردن به کارواش بردن اتومبیل برای بارندگی صورت گرفته همان مغلطه «علت شمردن امر مقارن» است. در این میان تا حد زیادی نسبت خروج ایالات متحده از توافق برجام با نوسانات بازار ایران بیش از آنکه رابطه‌ای علی داشته باشد صرفا متقارن و همزمان بوده است. تلاش برای علت شمردن این امر بر روند ناسامانه‌های اقتصادی بیش از هر چیز متوسل شدن به این مغلطه برای سرپوش گذاشتن بر روند غلط سیاست‌های مالی دولت تدبیر و امید در سال‌های اخیر است، البته مطرح کردن این مساله به معنای نفی اثرپذیری بازار از بار روانی تحولات خارجی نیست اما آنچه وضعیت اقتصادی کشور را به این روز انداخته، بیش از هر چیز سیاست‌های مالی و پولی دولت از قبیل خلق پول (نقدینگی) بی‌سابقه در سال‌هایی است که ظریف معتقد به ناشکری منتقدان برجام نسبت به آن شده است. از سوی دیگر حتی زمانی که دولت آمریکا به‌عنوان مهم‌ترین طرف برجام آشکارا از این توافق عبور نکرده بود باز هم کشورمان با بی‌سابقه‌ترین تحریم‌های مالی و بانکی دست و پنجه نرم می‌کرد و همین مساله موجبات آن را فراهم آورد که رئیس سابق بانک مرکزی از عبارت «تقریبا هیچ» برای محاصل برجام در روند مرادوات مالی کشور یاد کند. بدین ترتیب می‌توان چنین نتیجه گرفت که حتی در صورت عدم خروج دولت آمریکا از توافق هسته‌ای با ایران باز هم ما در شرایط فعلی با حجم قابل توجهی از این قبیل مشکلات مواجه می‌شدیم که علت آن نیز در روند سیاست‌گذاری اقتصادی دولتمردان بوده است و حواله دادن وضع موجود به خروج آمریکا از برجام، صرفا علت شمردن امر متقارنی است که باعث فرار از پاسخگویی منتقدان برجام می‌شود. در باب تاثیر بار روانی اقدامات ایالات متحده بر بازار ایران نیز نمی‌توان نافی آن بود که خود منتقدان برای به کرسی نشاندن نظرات‌شان بیشترین تاثیر حیثیتی را برای این توافق ایجاد کردند و با نسبت دادن تمام مشکلات به وجود تحریم‌ها، مقدمات آن را فراهم کردند که حتی با اقدامات انجام نشده نیز بازار کشور ملتهب شود و در مسیری پراشتباه و حتی تاریخی حوالت دادن همه چیز به ببرون کشور مسیری بود که آنها طی کردند که اگر بپذیرند آشفته‌بازار اقتصادی ایران محاصل خروج آمریکاست، در حقیقت اعتراف به همین مسوالت اشتباه خودشان است که تا آب خوردن مردم نیز در گرو این ارتباط خارجی بوده است!

۳- برجام، با تمام داده‌ها و اندک ستانده‌هایی که داشته است، این روزها در ترازوی قضاوت قرار گرفته است، ملامت کردن آنها که جرم‌شان داشتن تحلیل واقع‌بینانه‌تر نسبت به شرایط جهانی بوده است نمی‌تواند قضاوت مناسبی باشد و نه ادامه یافتن وضع موجود را به صلاح هیچ‌کدام از دو طرف فرض می‌کنند، طبیعی است در چنین فضایی حداقل انتظار پزشکانی که بیش از پدر و مادر این طفل، بیماری‌های او را تشخیص داده‌اند این است که طفل‌های بعدی، قربانی یک لجاجت غیرمعقول نشوند. نه الزاما برجامی که هنوز مورد دفاع دولتمردان است، بهترین نسخه روی زمین بوده و نه جبرا در نبود برجام، کشور باید چنین وضع بغرنجی را تجربه کند. اگر در این میان ناشکری صورت گیرد، ناشکری نسبت به وجود کارشناسان و منتقدان دلسوزی است که سال‌ها آبروی خود را خرچ آن کردند که امروز با چنین وضعیت دست‌وپاگیری مواجه نشویم. آقای ظریف! بیایید و این‌بار شما کفران نعمت نکنید!

نیویورک تایمز:

معاون ترامپ هم مثل خودش جزم‌اندیش و دروغگو است



به گزارش میلادلارستان به نقل از فارس ، در محافل سیاسی آمریکا گاهی تلاش شده از «مایک پنس»، معاون «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور آمریکا که خودش را از حاشیه‌های ترامپ دور نگاه می‌دارد تصویر فردی با ویژگی‌های کاملاً متضاد با خود او ترسیم شود. «پنس» گاهی در برابر ترامپ که به داشتن روحیات دمدمی‌مزاج، پرخاشگر و بی‌رحم شهره است چهره دوراندیش، عقلانی و رنوف دولت او توصیف شده است.

«فرانک بوری»، ستون‌نویس روزنامه «نیویورک‌تایمز» در یادداشتی به این کلیشه‌های ذهنی از «پنس» تاخته و او را درست همانند ترامپ فردی «جزم‌اندیش»، «دروغگو» و «بی‌رحم» توصیف کرده است. «بوری»، با توجه به اینکه در صورت استیضاح و برکناری ترامپ، قانوناً پنس سمت ریاست‌جمهوری را در اختیار خواهد گرفت در یادداشتی با عنوان «مایک پنس، وحشت در لباس تقدس» نوشته است: «استیضاح ترامپ چند مشکل دارد. بزرگترین آن، وحشت مقدس‌ماپانه‌ای است که به کمین نشسته است.»

وی اضافه می‌کند: «مایک پنس چنین است و او بیش از آنچه شما می‌دانید به رئیسش شباهت دارد. او هم خودشیفته، جزم‌اندیش، دروغگو و بی‌رحم است.»

ستون‌نویس نیویورک‌تایمز در بخش دیگری از این یادداشت به نقل از یک کتاب درباره پنس نوشته او در دوران فعالیتش به عنوان فرماندار ایالت «ایندیانا» دستور دوخت لباس‌هایی را داده که روی آنها نام خودش، همراه با سمتش «فرماندار ایندیانا»، گلدوزی شده بود.

«بوری» نوشته در کتابی به نام «رئیس‌جمهور سایه» تصویر دقیقی از معاون ترامپ ارائه شده است. او به نقل از همین کتاب می‌نویسد «پنس» احترامی برای علم قائل نیست و زمانی اصرار می‌ورزیده که مصرف دخانیات موجب سرطان نمی‌شود؛ یا اینکه بحث تغییرات جوی واقعی نیست و دولت آمریکا آن را برای افزایش کنترل روی مردم مطرح می‌کند.

به نوشته این روزنامه‌نگار، دیدگاه‌های «پنس» درباره آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار را در بهترین حالت می‌توان «عاری از مروت» توصیف کرد. پنس زمانی که فرماندار بوده تن به عنذرخواهی از مرد سیاه‌پوستی که علی‌رغم بی‌گناهی یک دهه به زندان افتاده، نداده و یا بحران قرار گرفتن سیاه‌پوستان یکی از مناطق فقیرنشین این ایالت در برابر سطوح خطرناک سرب را ندیده گرفته است.

«بوری» می‌گوید از «دی‌آنتونیو» نویسنده کتابی درباره پنس پرسیده اوضاع آمریکا با ترامپ وخیم‌تر خواهد بود یا با پنس؛ و او در پاسخ گفته است: «باید بگویم ترامپ را ترجیح می‌دهم.»

سخنگوی انصارا... یمن:

امارات، بدون آمریکا

هیچ است



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، محمد عبدالسلام سخنگوی رسمی انصار الله یمن، در بست توییتی خود خطاب به «انور قرقاش» وزیر مشاور در امور خارجه امارات نوشت: این جنگ تجاوزکارانه آنچه را که می‌خواستند پنهان کنند آشکار کرد. شما اماراتی‌ها بدون آمریکا هیچ هستید.

عبدالسلام تاکید کرد: نظام حاکم در امارات ضعیف تر از آن است که یک چپه نبرد علیه یک روستا در یمن ایجاد کند چه برسد به آنکه وارد جنگ با ملت این کشور شود.

وی در ادامه افزود: رابطه میان آمریکا و امارات رابطه استعمارگر و یکی از دست نشانده‌های منطقه‌ای خود است.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی

بر روابط خانوادگی

بخشی از نیازهای ارتباطی در خانواده تامین می‌شود و در خانواده‌های امروزی ارتباطات عاطفی به حداقل رسیده است. خانواده‌ها به لحاظ شکلی محدودتر شده‌اند و از حالت گسترده به هسته‌ای تغییر شکل داده و تعداد فرزندان کمتر شده است. خانواده‌ها به دلایل مختلف از جمله تلاش برای تامین هزینه‌های خانواده و امرام معاش، منجر به کاهش ارتباط اعضای خانواده به خصوص روابط عاطفی آن‌ها شده است و دوری اعضای خانواده نسبت به هم و تامین نشدن نیازهای عاطفی و ارتباطی افراد در این شرایط امری اجتناب ناپذیر خود را با یک پیاده روی دسته جمعی آغاز کنید.

بر این اساس، ثبات آمار، ثبات احوال هم نشان می‌دهد در حال حاضر بیشتر طلاق‌ها در پنج سال نخست زندگی رخ می‌دهد و در این بین باز، سال اول سهم بیشتری در جدایی‌ها دارد. تحلیل این موضوع از نظر ما این است که معیارهای آشنایی زوجین در جامعه امروز به واسطه این شبکه‌های مجازی تغییر کرده است؛ یعنی آن سبک آشنایی سنتی و خانوادگی قدیمی که از طریق بزرگترهای فامیل بود، عوض شده و الان با ازدواج‌های روبه‌رو هستیم که پایه‌های آشنایی‌شان در فضای مجازی و در این شبکه‌های اجتماعی گذاشته شده است. در این شرایط وقتی دختر و پسر زیر یک سقف می‌آیند تازه می‌بینند خیلی از مواردی که فکر می‌کردند درباره هم می‌دانند، دروغ بوده و اختلاف نظرهای زیادی با هم دارند؛ این یکی از دلایل طلاق است.

یکی از توصیه‌های قدیم روان‌شناسان خانواده به خانواده‌ها این بود که زوجین موقع غذا خوردن و با هم بودن، حتی روزنامه هم نخوانند، تلویزیون نبینند و فقط به همدیگر توجه کنند، اما در حال حاضر این گونه نیست و زن و شوهر ساعت‌ها وقت‌شان را در این شبکه‌ها تلف می‌کنند.

در حال حاضر درباره شبکه‌های اجتماعی با مشکل به وجود آمدن یک پدیده اجتماعی مواجه هستیم. ما نمی‌توانیم با پدیده‌ها مقابله کنیم، باید آنها را آگاهانه هدایت کنیم. فیسبوک و توییتر را فیلتر کردیم، اما هنوز بسیاری افراد از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند پس با فیلتر کردن تلگرام هم راه به جایی نمی‌بریم. باید به فکر به وجود آوردن جایگزین‌های بومی و محلی در این رابطه باشیم تا نتیجه بگیریم.

یکی از توصیه‌های قدیم روان‌شناسان خانواده به خانواده‌ها این بود که زوجین موقع غذا خوردن و با هم بودن، حتی روزنامه هم نخوانند، تلویزیون نبینند و فقط به همدیگر توجه کنند، اما در حال حاضر این گونه نیست و زن و شوهر ساعت‌ها وقت‌شان را در این شبکه‌ها تلف می‌کنند مانند سندروم خماری، سندروم نرسیدن مواد مخدر که فرد را بی‌قرار می‌کند و التهاب و اضطراب را به همراه دارد.

مردانی که روابط خوبی با خانواده و همسر ندارند سعی می‌کنند با کارها و برنامه‌های دیگری خودشان را سرگرم کنند و با توجه به گسترش فضای مجازی در میان خانواده‌ها، آن‌ها حضور در این فضا را انتخاب می‌کنند. البته افرادی هم هستند که با گذراندن زمان زیادی در خارج از خانه و یا مطالعه کتاب و روزنامه زمانی که در خانه هستند تلاش می‌کنند تا کمترین ارتباط متقابل با همسر و یا فرزندان داشته باشند. افرادی که امکاناتی مانند اتاق خصوصی در خانه ندارند در تنهایی خود آهنگ گوش می‌کنند و یا استراحت می‌کنند. همه اینها از کمترین شدن ارتباطات عاطفی در خانواده حکایت می‌کند و مردان به جای این‌که به خانواده و فرزندان توجه داشته باشند به کارها و سرگرمی‌های دیگری علاقه نشان می‌دهند. نمی‌توان نکات مثبت شبکه‌های اجتماعی را نادیده گرفت. این شبکه‌ها روزانه در گردش اطلاعاتی نقش ایایی دارند و هم ابزار کسب و کار عده‌ای شده‌اند مانند کانال‌های فروش ترشی و مربای خانگی، فروش لباس و لوازم منزل دسته دوم و...

نکاتی برای داشتن خانواده ای فعال و پرنشاط

فعالیت بدنی برای همه سنین اهمیت ویژه ای دارد. فعالیت دسته جمعی برای افراد خانواده، سودمند است. فعالیت بدنی باید به صورت جزئی از زندگی روزمره درآید و محدود به شرکت در کلاس نباشد. بر رعایت نکات زیر فعالیت های بیشتری را به برنامه خانواده خود اضافه کنید.



۱ زمان های خاصی را برای فعالیت بدنی تعیین کنید

از اوقات فراغت خانواده برای فعالیت بدنی استفاده کنید. بعد از صرف عصرانه فعالیت بدنی انجام دهید و یا تعطیلات آخر هفته خود را با یک پیاده روی دسته جمعی آغاز کنید.



۶ برنامه ریزی خود را با شرایط آب و هوایی مختلف سازگار کنید

در مراکز خرید پیاده روی کنید. از استخر های سر پوشیده استفاده کنید. وقتی آب و هوا خوب است فرصت استفاده و لذت بردن از فعالیت هایی که می توانید در خارج از منزل انجام دهید را از دست ندهید.

۲ برنامه ریزی کنید و عملکرد خود را ثبت کنید

برنامه های فعالیت بدنی اعضای خانواده را یادداشت کرده و از پوه ها بخواهید در برنامه ریزی این فعالیت ها کمک کنند. هر روز به فعالیت های یادداشت شده نگاه کنید تا روز بعد فعال تر باشید.



۷ تلویزیون و رایانه را خاموش کنید

با توافق اعضای خانواده، قانونی در خانه وضع کنید که کسی بیشتر از دو ساعت تلویزیون نگاه نکند یا مشغول بازی با رایانه نباشد. به جای این سرگرمی ها، یک بازی خانوادگی کرده یا به پیاده روی بروید.



۳ بعضی از فعالیت ها را در محیط خانه و اطراف آن انجام دهید

فرزندان را در انجام کارهای خانه یا حیاط دخالت دهید. از آنها بخواهید در کارهایی مانند هرس، گلکاری و تمیز کردن شاخ و برگ های خشک شده به شما کمک کنند.



۸ با فعالیت های کوچک آغاز کنید

با معرفی یک فعالیت جدید آغاز کنید و به تدریج فعالیت های دیگر را هنگامی که احساس کردید تمام اعضای خانواده آماده هستند اضافه کنید. گاهی اوقات، گردش در طبیعت یا پیاده روی های طولانی را در برنامه خود قرار دهید.



۹ خانواده های دیگر را با خود همراه کنید

از سایر افراد دعوت کنید تا به جمع شما ملحق شوند. این روشی بسیار خوب است تا شما و فرزندتان اوقات خوشی را در کنار دوستان خود داشته باشید. شما می توانید میهمانی های خود را در بیرون خانه و به ویژه در پارک ها به طور شاد و فعال برگزار کنید.



۴ انواع فعالیت بدنی ساده و قابل دسترس را انتخاب کنید

فعالیت هایی که نیاز به وسیله و تجهیزات ویژه ای ندارند را انتخاب کنید. برای مثال پیاده روی، دویدن، طناب بازی و... از برنامه های تفریحی رایگان و یا ارزان درمحل زندگی خود استفاده کنید.

۵ در فضای کوچک آپارتمان هم می توان فعال بود

حتی در فضای کوچک آپارتمان هم می توان فعال بود. هر چند فعالیت در فضای باز و محوطه بزرگ برای همه مطلوب تر است، اما سعی کنید حتی در کوچکترین فضای در دسترس هم با انجام نرمش فعال باشید.

۱۰ برای خانواده فعالیت های سرگرم کننده پیشنهاد دهید

وقتی قصد دارید برای یک مناسبت خانوادگی جشن بگیرید، برنامه تمام یا فعالیت بدنی و سرگرمی های فعال گروهی را به اعضای خانواده هدیه کنید.

ارسالی از : عالیہ میرزادہ کارشناس دفتر بهبود تغذیہ معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی وخدمات درمانی لارستان

آیا شما احساس می کنید که پولی برای بخشیدن ندارید؟

شما گران بهاترین منابع را دارید که از آن بی فبرید:

توانایی صرفه جویی در زندگی با اهدای فون!

کمک کنید با به اشتراک گذاشتن این هدیه ارزشمند با کسی

که نیاز دارد، جانش را نجات دهید.



تب های فکری و رفتاری کودک مهمتر از تب جسمی

با هم بازی کنند؟ در جواب شنیدم قربانی شدن یک کودک سخن می گویم احتمال دارد یاد تصاویر شنیعی بپیمیم که هیچ کسی نمی تواند به آن تصاویر نگاه کند. کودکانی که مورد بد رفتاری های وحشتناکی قرار می گیرند. ممکن است بدن آن ها سوزانده یا آسیب جدی به آن ها وارد شود. کودکانی که آسیب های جسمی و روانی را توأمان دارند یا نوزادانی که از سوی کولی ها برای مقاصد اقتصادی مورد بهره کشی قرار می گیرند و گفته می شود از همان نوزادی متعاد هستند. اما قربانی شدن آنها همیشه هم این حالت های فجیع و عربان را ندارد. کودکانی هم کنار ما هستند که خیلی شیک قربانی می شوند، یعنی ظاهر قضیه این است که کودک دارد پادشاهی می کند اما پشت صحنه چیز دیگری را نشان می دهد.

یکی مثال از یک تجربه عینی چند وقت پیش با کودک سه ساله ام پارک رفته بودیم. مادرش کارگاه آموزشی داشت و ما در فاصله چهار ساعت کارگاه آموزشی تصمیم گرفتیم سینما برویم و یک فیلم انیمیشنی ببینیم اما کودک من بیشتر از نیم ساعت دوام نیاورد و به بوستان نزدیک آن پردیس سینمایی رفتیم. در آن بوستان، جایی برای بازی بچه ها بود و من پسرم را به آن جا بردم تا بازی کند. در آنجا یکی از کودکان پارک سمت پسر من آمد و خواست با او بازی کند اما پدرش مداخله کرد. به او گفتم چرا اجازه نمی دهید که این دو کودک

وقتی ما از قربانی شدن به ویژه قربانی شدن یک کودک سخن می گویم احتمال دارد یاد تصاویر شنیعی بپیمیم که هیچ کسی نمی تواند به آن تصاویر نگاه کند. کودکانی که مورد بد رفتاری های وحشتناکی قرار می گیرند. ممکن است بدن آن ها سوزانده یا آسیب جدی به آن ها وارد شود. کودکانی که آسیب های جسمی و روانی را توأمان دارند یا نوزادانی که از سوی کولی ها برای مقاصد اقتصادی مورد بهره کشی قرار می گیرند و گفته می شود از همان نوزادی متعاد هستند. اما قربانی شدن آنها همیشه هم این حالت های فجیع و عربان را ندارد. کودکانی هم کنار ما هستند که خیلی شیک قربانی می شوند، یعنی ظاهر قضیه این است که کودک دارد پادشاهی می کند اما پشت صحنه چیز دیگری را نشان می دهد.

یکی مثال از یک تجربه عینی چند وقت پیش با کودک سه ساله ام پارک رفته بودیم. مادرش کارگاه آموزشی داشت و ما در فاصله چهار ساعت کارگاه آموزشی تصمیم گرفتیم سینما برویم و یک فیلم انیمیشنی ببینیم اما کودک من بیشتر از نیم ساعت دوام نیاورد و به بوستان نزدیک آن پردیس سینمایی رفتیم. در آن بوستان، جایی برای بازی بچه ها بود و من پسرم را به آن جا بردم تا بازی کند. در آنجا یکی از کودکان پارک سمت پسر من آمد و خواست با او بازی کند اما پدرش مداخله کرد. به او گفتم چرا اجازه نمی دهید که این دو کودک

وقتی ما از قربانی شدن به ویژه قربانی شدن یک کودک سخن می گویم احتمال دارد یاد تصاویر شنیعی بپیمیم که هیچ کسی نمی تواند به آن تصاویر نگاه کند. کودکانی که مورد بد رفتاری های وحشتناکی قرار می گیرند. ممکن است بدن آن ها سوزانده یا آسیب جدی به آن ها وارد شود. کودکانی که آسیب های جسمی و روانی را توأمان دارند یا نوزادانی که از سوی کولی ها برای مقاصد اقتصادی مورد بهره کشی قرار می گیرند و گفته می شود از همان نوزادی متعاد هستند. اما قربانی شدن آنها همیشه هم این حالت های فجیع و عربان را ندارد. کودکانی هم کنار ما هستند که خیلی شیک قربانی می شوند، یعنی ظاهر قضیه این است که کودک دارد پادشاهی می کند اما پشت صحنه چیز دیگری را نشان می دهد.

کودک درون خود را دریابید

کودکان از دیدن یک پروانه، گل های رنگارنگ، شناور بودن ابرها در آسمان آبی یا بازی کردن در کنار یک دوست می توانند شاد شوند. در حقیقت کودکان به طور طبیعی می دانند وقتی موضوعی ناراحت شان کرد چگونه خود را آرام کنند. اما بزرگسالان بیشتر مواقع استراتژی های دوران کودکی شان را فراموش می کنند و به دنبال روش های جدیدی برای رسیدن به آرامش هستند اما فواید کودک درون چه هستند؟

خیال پردازی کودکان خیلی راحت در ذهن شان داستان سرایی می کنند و با خیالپردازی های مورد علاقه شان از لحظه شان لذت می برند. آنها می توانند اتاق شان را همچون مزرعه ای زیبا ببینند و حتی از بوییدن گل های خوش عطر شادمان شوند. کودک درون می تواند این خلاقیت را دروجدتان حفظ کند و هر زمان که به آرامش نیاز داشتید به کمک تان بیاید. در حقیقت به وسیله تصور شرایط ایده آل از اضطراب تان بکاهید.

کودکان به راحتی خواب شان می برد و هر از گاهی در بین روز چرت می زنند. ممکن است در بزرگسالی این گونه خوابیدن را تنبلی بدانید اما چرت زدن های کوتاه می تواند خستگی را از تن تان دور کرده و آرامش را به شما برگرداند. بدین ترتیب کارایی و سلامت جسمی و روانی تان نیز افزایش می یابد. کودک درون تان می تواند چنین کار ارزنده ای برایتان انجام دهد.

بازی کردن کودکان همیشه بازی می کنند و از زندگی شان لذت می برند.

ما بزرگسال ها چنان گرفتار مسائل روزمره می شویم که به طور کل بازی کردن را فراموش می کنیم و یا این کارها را خاص دوران کودکی می دانیم اما باید یادآور شد که بازی می تواند ذهن را از توجه به موضوعات اضطراب آور رها کند. بنابراین از کودک درون تان پیروی کرده و از بازی کردن خجالت نکشید.

بیداری کودک درون آیا کودک درون تان را از دست داده اید و نمی توانید از فواید آن بهره مند شوید. نگران نباشید آن هرگز از بین نمی رود فقط به خواب رفته و شما باید آن را بیدار کنید. اگر این اتفاق را می خواهید روش های زیر را به کار برید:

۱-اعتماد برای اینکه بتوانید کودک از دست رفته درون تان را بیدار کنید و او خود را به شما نشان دهد، باید مطمئن باشد که شما همیشه کنارتش هستید.

او به حمایت شما نیاز دارد و باید بداند که شما دیگر قصد ندارید او را به فراموشی بسپارید.

۲- نامه نگاری اگر می خواهید کودک درون تان را بیدار کنید می توانید برایش نامه بنویسید. کاغذی برداشته و روی کاغذ به او سلام کنید و بگویید از اینکه از اوغفلت کرده اید خیلی متأسف هستید.

بنویسید نمی خواهید بیش از این بدون کمک های او به زندگی پر مشغله تان ادامه دهید و همیشه از بازی های او استقبال خواهید کرد.

۳- رهایی از اضطراب دست از نگرانی در خصوص هر مساله ای بردارید. اجازه دهید کودک درون تان به جای شما به این اتفاق های کوچ بنگرد و متوجه می شود که چقدر با آرامش رفتار می کند و حتی به وسیله او می توانید راه حل های مفیدی برای مشکلات تان پیدا کنید.

۴- خلاقیت واکنش های تهنیتی - تهاجمی یا تدافعی شود. آگاه باشید که چقدر از زمان های شما به صورت متغذله از دست می رود. تب های فکری و رفتاری کودک تان را ببینید همان قدر که در برابر سرحالی جسم کودک خود حساس هستید و با یک تب سریع به کلینیک یا مطب پزشک مراجعه می کنید در برابر تب های فکری و رفتاری کودکان خود نیز حساس باشید، در واقع سلامت اندیشه و رفتار کودکان ما بسیار کلیدی تر و حیاتی تر از سلامتی جسمی آن هاست اما واقعیت آن است که شما زمانی مراقب این حیطه از سلامتی کودکان خود خواهید بود که اول از همه روی خود پیاده کرده باشید.

نویسنده : حسن فرامرزی منبع: تیان

وچنان خود را تخدیر کنیم. اما منفی گرایی و فرافکنی را کنار بگذارید و به جای آن که مثلاً بگویید من وقت ندارم ببینید چقدر در این گزینه صادق هستید؟

چرا وضعیت این گونه شده است؟ بخواهند گفت به علت شرایط دشوار زندگی بیش از یک کودک نمی توانند داشته باشند تا خواهر و برادر هم بازی هم شوند. اگر از آنها پرسیده شود چرا خود شما با حرف زدن باهم دیگر، کاری نمی کنید تا کودک تان یاد بگیرند؟ خواهند گفت چقدر می

توانیم با هم حرف بزنیم شدم با این که پسر این خود را با منفی گرایی، هدر بدهید دنبال راهکارهایی فرد دو سال و اندی سن برای رشد متعادل کودکان خود باشید. ما بزرگسالان بگیرد؟ همچنین خستگی حرف نمی زند. پدرش خواند کشید از هزینه های سرسام آور زندگی مشکلات اقتصادی تا این که می جویند برای اداره زندگی دو یا سه شیفت کار کنند.

خود سخن بگوید. همسایه هایی که نیستند و ارتباطی که شکل نمی گیرد تا کودک به واسطه آن ها کلمه یاد بگیرد. خودتان را به جای آن کودک بگذارید در چنین جوی چگونه و از کجا کلمه پیدا کنید تا به زبان بیایورید و سخن بگویید؟ خیلی وقت ها کودکان ما شیک قربانی می شوند. یعنی از دور که نگاه کنید می گوید چه پدر و مادری چقدر خوب به کودک خود رسیده اند. چه لباس های قشنگی تن بچه شان کرده اند، چه رستوران هایی می روند، چه

اسباب بازی های گران قیمتی برای کودک خود خریده اند اما نزدیک تر که می روید می بینید این ظاهر ماجراتی و کودک چیزی جز یک قربانی شیک و تزئین شده نیست. اگر امروز از ما والدین بپرسند که چرا وضعیت این گونه شده است؟ بخواهند گفت به علت شرایط دشوار زندگی بیش از یک کودک نمی توانند داشته باشند تا خواهر و برادر هم بازی هم شوند. اگر از آنها پرسیده شود چرا خود شما با حرف زدن باهم دیگر، کاری نمی کنید تا کودک تان یاد بگیرند؟ خواهند گفت چقدر می

توانیم با هم حرف بزنیم شدم با این که پسر این خود را با منفی گرایی، هدر بدهید دنبال راهکارهایی فرد دو سال و اندی سن برای رشد متعادل کودکان خود باشید. ما بزرگسالان بگیرد؟ همچنین خستگی حرف نمی زند. پدرش خواند کشید از هزینه های سرسام آور زندگی مشکلات اقتصادی تا این که می جویند برای اداره زندگی دو یا سه شیفت کار کنند.

خود سخن بگوید. همسایه هایی که نیستند و ارتباطی که شکل نمی گیرد تا کودک به واسطه آن ها کلمه یاد بگیرد. خودتان را به جای آن کودک بگذارید در چنین جوی چگونه و از کجا کلمه پیدا کنید تا به زبان بیایورید و سخن بگویید؟ خیلی وقت ها کودکان ما شیک قربانی می شوند. یعنی از دور که نگاه کنید می گوید چه پدر و مادری چقدر خوب به کودک خود رسیده اند. چه لباس های قشنگی تن بچه شان کرده اند، چه رستوران هایی می روند، چه

خود سخن بگوید. همسایه هایی که نیستند و ارتباطی که شکل نمی گیرد تا کودک به واسطه آن ها کلمه یاد بگیرد. خودتان را به جای آن کودک بگذارید در چنین جوی چگونه و از کجا کلمه پیدا کنید تا به زبان بیایورید و سخن بگویید؟ خیلی وقت ها کودکان ما شیک قربانی می شوند. یعنی از دور که نگاه کنید می گوید چه پدر و مادری چقدر خوب به کودک خود رسیده اند. چه لباس های قشنگی تن بچه شان کرده اند، چه رستوران هایی می روند، چه



ترفندهای آشپزی



برای کباب کردن میگو آن ها را در تابه های چدنی و در میان سیخ های چوبی قرار دهید یا از سیخ های نازک فلزی استفاده و آن ها را روی منقل یا باربیکیو کباب کنید.

اگر از طرفداران ماهی کبابی هستید. حتماً آن را روی حلقه های لیمو بگذارید تا تفاوت طعم ماهی کبابی با لیمو را با بقیه ماهی ها متوجه شوید.

قبل از اینکه ماهی را داخل فر و یا روی گریل بگذارید زیر آن یک لایه لیمو قرار دهید، توری مخصوص کباب و سینی فر هیچ وقت نخواهند سوخت.

وقتی موز زیاد است و نمی دانید با آن چکار کنید آن ها را خرد کنید و داخل فریزر بسته بندی کنید و وقتی هوس شیر موز کردید در یابورید عالی می شود.

برای اینکه حشرات داخل سبزیجات بیرون بیایند ۱۵ دقیقه آن را در آب سرد مخلوط با چند قاشق چایخوری نمک یا سرکه قرار دهید!

رنگ طبیعی برای غذا آب لیمو را در قالب یخ بریزید هر وقت لازم داشتید یک حبه را از فریزر در آورید برای تزئین پلو، رنگ دسر، رنگ فرنی، حتی رنگ مربا به اگر رنگ نداشت استفاده کنید.

اگر در تن ماهی را باز کردید و مصرف نشد بهتر است از ظرف بلوری برای نگهداری آن استفاده کنید.

اگر به آب برنج در حال پخت ۱ قاشق سرکه اضافه کنید برنج بیشتر قد کشیده و درشت تر می شود.

نکته های مهم در استفاده از کوله پشتی مدرسه



خرید کیف و کفش مناسب مدرسه، یکی از دغدغه های پیش روی خانواده ها بخصوص مادران در این روزهاست.

یک متخصص طب فیزیکی با اشاره به اینکه وضعیت صحیح قرار گرفتن کوله پشتی برای حفظ سلامت ستون مهره های دانش آموزان ضروری است، گفت: تسه های کوله پشتی باید طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه پشتی قرار دارد، پایین تر نیامده و شانه ها را به طرف عقب نگه دارد.

تعمیل شانه‌ها به طرف جلو، بر جا ماندن آثار بند کوله‌ها، ایجاد قرمزی روی پوست افراد و افت کوله به سمت پایین از نشانه های استاندارد نبودن کوله پشتی است. کوله پشتی و محتویات آن باید کمترین وزن را به بدن دانش آموز وارد کند. جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.

کوله پشتی ها باید دو بند ضخیم داشته باشند. بند نازک کوله پشتی به رگ‌های عصب و خونی آسیب وارد کرده و احتمال ایجاد دردهای عصبی مزمن و ناراحتی‌های پوستی را افزایش می‌دهد؛ چرا که آویزان کردن از یک طرف، باعث کج شدن اندام فرد و آسیب به ستون مهره‌ها می‌شود.

تسمه‌های کوله پشتی باید به طور متقارن تنظیم شده باشد. عدم تقارن دو تسمه، موجب بر هم خوردن تعادل بدن می‌شود. دو بند کوله پشتی باید روی سینه قرار گیرد و بهتر است از کوله پشتی‌هایی که دارای بندهایی با حداقل عرض پنج سانتی متر است، استفاده شود.

خانواده‌ها نباید دفتر و کتاب اضافی داخل کیف فرزندان خود بگذارند. بهتر است در کیف آنها حداکثر دو دفتر و دو کتاب با تعدادی مناسب قلم و خودکار گذاشته شود. توصیه می‌شود هنگام بلند کردن کوله پشتی به جای کمر، زانو‌ها خم شوند و کتاب های سنگین تر در مرکز ثقل کیف و نزدیک به پشت فرد قرار گیرند.

بهتر است والدین هر شب کیف فرزندان به ویژه دانش آموزان مقطع ابتدایی را بررسی کرده و وسایل اضافی که باعث اضافه وزن کوله ها می شوند را خارج کنند. کوله پشتی هایی که بند در ناحیه کمر دارند فشار ناشی از سنگینی کوله ها را کاهش می دهند.

تابستان با گرمای داغ خود هر چیزی را می تواند دچار آسیب کند و این تنها موجودات زنده نیستند که باید در برابر دمای بالای هوا از خود مراقبت کنند بلکه مواردی همچون خودرو که تمام بدنه و اجزای آن از جنسی هستند که گرما را به خود جذب می کنند از این رو گرمای بیش از حد به معنی مشکل در حرارت درونی؛

دمای هوا را با پایین آوردن شیشه پنجره و ورود هوا به داخل ماشین در حین رانندگی که، هوای داغ را خارج میکند و موجب چرخش هوای خنک داخل ماشین میشود، کاهش دهید، بعد از مدت کوتاهی، وقتی دمای داخل ماشین همانند خارج از ماشین شد، شیشه را بالا بکشید.

جلوگیری از سوختن دست با فرمان اتومبیل

از سوختن دستتان با این ترفند جلوگیری کنید. قبل از خروج از ماشین فرمان ماشین را ۱۸۰ درجه بچرخانید. با این روش تا وقتی شما خارج از ماشین هستید، سمتی که شما لمس میکنید در سایه است.

صندلی های بد بو:

۷ راهنمایی ساده برای نگهداری از خودرو در تابستان



یک ماشین داغ به معنی یک ماشین بو دار نیز است. برای خلاصی از این بوی بد یک نوار کاغذ خشک کن روی دستگاه تصفیه هوا بچسبانید

وقتی که شما تصفیه هوا را روشن میکنید ، رانندگی شما هم با طراوت تر میشود. یک جعبه کاغذ خشک کن زیر صندلی مسافر قرار دهید تا در طول سفر بیشترین مقدار از بیرون بردن بو را داشته باشید.

تصفیه هوای خراب: اگر دستگاه تصفیه هوای شما خراب است یا احتیاج به شارژ دارد از یک فن خورشیدی استفاده کنید این وسیله کوچک می تواند روی پنجره باز نصب شود، هوای گرم را همزمان با ایجاد یک جریان هوای ثابت در ماشین، خارج کند. نکته: پنجره رنگ شده ممکن است در

مغز، فرمانده و مرکز کنترل کل بدن می باشد. ضراب قلب، سیستم تنفسی، حرکت عضلات، احساسات و تفکر همگی توسط این عضو مهم کنترل می شوند.

غذایی که ما مصرف می کنیم نقش پر رنگی در سلامت مغز بازی کرده و می تواند عملکرد ذهنی حافظه و تمرکز ما را بهبود بخشد.

بروکلی

کلم بروکلی حاوی ترکیبات آنتی اکسیدان و همچنین ویتامین K می باشد. این ویتامین برای شکل گیری استخوان و همچنین با یک نوع ویتامین منجر به مقابله با بیماری های مثل آلزایمر و همچنین ممانعت از کاهش عملکرد مغز به دلیل بالا رفتن سن می شود.

در ضمن، ویتامین C آنتی اکسیدانی قوی بوده و بدن را از رادیکال های آزاد پاک می کند و در نتیجه، جلوی تخریب سلول ها را می گیرد. علاوه بر برتقال، می توانید این ویتامین را از مواد دیگری همچون کیوی، لفل دلمه ای، گوجه فرنگی و توت فرنگی سلولوی جلوگیری می کند.

تخم کدو تنبل

تخم کدو حاوی آنتی اکسیدان، منیزیم، آهن، روی و مس بوده که همگی در بهبود عملکرد مغز موثرند. روی، ارتباط بین اعصاب را تقویت می کند.

بنابراین، کاهش این ماده معدنی در بدن منجر به بروز بیماری های عصبی همچون آلزایمر، افسردگی و پارکینسون می شود. کور کومین پلاک های آمیلوئیدی ایجاد شده توسط بیماری آلزایمر را برطرف می کند. به همین دلیل می تواند حافظه را تقویت کند. این ماده میزان ترشح سروتونین و دوپامین را افزایش داده و به این طریق از افسردگی می کاهد.

کور کومین فاکتور نورون زایی مغز را بالا برده و منجر به بهبود روند رشد سلول های مغزی می گردد. علاوه بر این، مطالعات نشان می دهد کور کومین سرعت پیر شدن سلول های مغزی را کاهش می دهد که البته در مورد این آخری باید بررسی های بیشتری صورت پذیرد.

چای سبز

کافئین موجود در چای سبز باعث عملکرد بهتر مغز می شود. این ماده سطح هوشیاری را افزایش داده و حافظه را تقویت می کند. همچنین آل-تانیین موجود در چای سبز سرعت گردش خون را بالا برده و فعالیت انتقال دهنده های عصبی GABA را افزایش می دهد.

این وسایل را حتما بشوید

گوشی همراه در همه جا همراه شماست، روی میز و پیشخوان های مراکز عمومی گذاشته می شود و معمولا گرم است؛ همین موضوع زمینه مناسبی را برای رشد باکتری ها و میکروب های فراهم می کند. گوشی همراه شما آنتی های میکروب و آلودگی است. صفحه شیشه ای صاف و شیشه ای آلودگی را بخوانید.

موساک ها ۲۷ درصد ظرف نگهدارنده مسواک، به باکتری های بیماری زا مانند استافیلوکوک آلوده است؛ استافیلوکوکها بیماری های گوناگونی مانند عفونت های پوستی موضعی مانند گل مژه را در انسان و حیوانات ایجاد می کند. در واقع محققان پس از انجام آزمایش های مختلف به این نتیجه رسیدند که ظرفی که مسواک های خود را در آن می گذارید، آلوده ترین محل در سرویس بهداشتی است.

چگونه ظرف نگهداری مسواک ها را تمیز کنیم محققان توصیه می کنند ظرف نگهدارنده مسواک را با آب داغ و صابون بشوید یا دو بار در هفته آن را در ماشین ظرفشویی بگذارید تا شسته شود.

گوشی همراه

موتور داغ: دمای بالا و خنک کنندگی پایین، احتمال داغ شدن موتور خودرو و کارکرد بیش از حد سیستم تصفیه هوا را بالا می برد اگر شما علامت داغ شدن موتور را دیدید، افزایش درجه دما، نورهای هشدار دهنده، بخاری که از زیر کاپوت بیرون میزند، ماشین را کنار بزنید و موتور را خاموش کنید.

حدائق نیم ساعت قبل از باز کردن کاپوت صبر کنید تا به طور کامل سرد شود. اگر درجه سرد کننده شما پایین است ، پر کردن باک بنزین (یک قطعه پلاستیکی مات) می تواند کمک کند، ولی اگر باک شما خالی است ممکن است تراوشاتی به بیرون ببرد و به متخصص احتیاج خواهید داشت.

هوای آفتابی: گذراندن زمان زیر آفتاب به همان میزان برای ماشین سخت است که برای خود شما در زیر آفتاب سخت است، بدین گونه که آفتاب باعث میشود رنگ و چیزهای داخلی کم رنگ شوند برای جلوگیری از این مشکلات اگر ممکن است ماشین را در یک پارکینگ پارک کنید و در سایه زمان را بگذرانید.

تعویض لاستیکها فرا رسیده.

تقویت حافظه با مواد غذایی

مغز، فرمانده و مرکز کنترل کل بدن می باشد. ضراب قلب، سیستم تنفسی، حرکت عضلات، احساسات و تفکر همگی توسط این عضو مهم کنترل می شوند.

غذایی که ما مصرف می کنیم نقش پر رنگی در سلامت مغز بازی کرده و می تواند عملکرد ذهنی حافظه و تمرکز ما را بهبود بخشد.

برتقال

یک برتقال متوسط، ویتامین C مورد نیاز روزانه شما را تامین می کند. ویتامین C برای مغز بسیار مهم می باشد. بنابراین، هر روز یک عدد برتقال میل کنید. طبق تحقیقات انجام شده، مصرف غذاهای سرشار از این ویتامین منجر به مقابله با بیماری های مثل آلزایمر و همچنین ممانعت از کاهش عملکرد مغز به دلیل بالا رفتن سن می شود.

در ضمن، ویتامین C آنتی اکسیدانی قوی بوده و بدن را از رادیکال های آزاد پاک می کند و در نتیجه، جلوی تخریب سلول ها را می گیرد. علاوه بر برتقال، می توانید این ویتامین را از مواد دیگری همچون کیوی، لفل دلمه ای، گوجه فرنگی و توت فرنگی سلولوی جلوگیری می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ حاوی ویتامین های B6 و B12 و همچنین ترکیبات فولات و کولین می باشد. کولین نقش پررنگی در تولید استیل کولین دارد. استیل کولین یک انتقال دهنده عصبی است که حالات روحی افراد را تنظیم می کند.

بر اساس تحقیقات صورت یافته، هرچقدر میزان کولین در بدن افزایش یابد، قدرت حافظه بیشتر شده و عملکرد مغز بهبود می یابد. اما، اکثر افراد با کمبود این ماده در بدن خود مواجه هستند به همین دلیل، مصرف تخم مرغ به ویژه زرده آن می تواند کمبود کولین را به خوبی جبران کند. زرده تخم مرغ حاوی ۱۱۲ میلی گرم از ماده کولین می باشد. علاوه بر این، ویتامین های B موجود در تخم مرغ سرعت کاهش عملکرد مغز مرتبط با بالا رفتن سن افسردگی می تسهیل است.

زغال اخته

زغال اخته و انواع توت ها دارای ماده ای به نام آنتوسیانین هستند که ویژگی های ضد التهاب و آنتی اکسیدانی دارند. التهاب و رادیکال های آزاد در بالا رفتن سن مغز تاثیر داشته و منجر به بروز بیماری های تخریب کننده روند بازسازی سلول های مغزی می شوند. برخی از آنتی اکسیدان های زغال اخته در مغز جمع شده و ارتباط بین سلول های مغز را بهبود می بخشد.

تحقیقات صورت گرفته روی حیوانات نشان می دهد این چربی های خوب، آنتی اکسیدان ها و ویتامین E نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می کنند.

البته در بین انواع آجیل، گردو از همه مفیدتر می باشد، زیرا این ماده مغزی دارای میزان بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هست.

آجیل

مصرف آجیل سلامت قلب را به همراه خواهد داشت و سلامت قلب منجر به سلامت مغز می شود. بررسی ها نشان می دهد که مصرف آجیل باعث بهبود درک شناختی شده و حتی جلوی بیماری هایی که باعث تخریب سلول های بدن می شوند را می گیرد.

طبق تحقیقات صورت گرفته روی زنان، مصرف آجیل رابطه مستقیمی با افزایش قدرت حافظه در آنها دارد. مواد مغذی موجود در آجیل مثل چربی های خوب، آنتی اکسیدان ها و ویتامین E نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می کنند.

البته در بین انواع آجیل، گردو از همه مفیدتر می باشد، زیرا این ماده مغزی دارای میزان بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هست.

خصوصیات گوشت سالم

تابستان بهترین زمان برای درست کردن کباب و لذت بردن از گردش های یک روزه در دل طبیعت است. اما نکته مهمی که باید در این فصل توجه زیادی به آن کرد خریدن گوشت سالم است که در ادامه نکاتی که آشپزهای حرفه ای در انتخاب گوشت توصیه کرده اند آورده ایم.

سفت و خشک به گفته آشپزهای حرفه ای گوشت سرد نباید نرم باشد. چربی هنگام سرد شدن سفت می شود پس گوشت هایی که در یخچال نگهداری شده اند باید سفت باشند. گوشت های بسته بندی باید سفت و خشک باشند.

رنگ قرمز رنگ تمام قسمت های گوشت باید قرمز باشد. هر چه رنگ قرمز گوشت روشن تر باشد طعم آن گوشت است. یک گوشت سالم هرگز به رنگ قهوه ای یا خاکستری نیست حتی لبه های آن. هنگام خرید گوشت بسته بندی همه طرف بسته را کامل چک کنید.

تغذیه گاوها باید بدین خوراک و تغذیه گاو چه بوده است. این اطلاعات را یا روی بسته و یا از قصاب بپرسید. فقط گاوهایی که از چمن سبز تغذیه کرده اند گوشت خوبی دارند.

رنگ چربی ها آشپزها چربی های پراکنده را چربی مرمری می نامند. گوشت هایی که چربی مرمری دارند طعم بهتری نیز دارند اما چربی مرمری زیادی هم باعث سفت شدن گوشت می شود. این گوشت ها برای غذاهای خاصی مثل غذای ایتالیایی کارپاچو یا استیک تار تار مناسب است.

چربی حیوانات جوان سفید است و هر چه بزرگ تر می شوند رنگ آن زرد می شود. گوشت حیوانات پیر خوشمزه تر است اما مثل گوشت حیوانات جوان نرم نیست. پوشش چربی روی گوشت باعث آبدار شدن آن می شود. قیمت گوشت

وقتی گوشت ارزان می خرید در واقع برای خریدن آب شور هزینه می کنید. هنگام خرید گوشت سعی کنید بسته کوچک تری که قیمت آن بیشتر و با کیفیت تر است انتخاب کنید. به طور تقریبی داخل هر شقاب بسته به نوع گوشت و غذایی که درست می کنید ۱۲۰ الی ۲۰۰ گرم گوشت کافی است.

مرجع ثبت شرکتها

و موسسات غیر تجاری لارستان آگهی تغییرات موسسه پرتو پزشکی انصاری لارستان موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۲۲۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۴۵۲۰۴ استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۱۷ و تأییدیه شماره ۱۳۹۷/۰۴/۲۷ مورخ ۲۵۶۰/۱۴/۹۷/۵۱۴/۱۱ پلیس اطلاعات و امنیت عمومی شهرستان لارستان تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای منصور اسماعیلی با کد ملی ۵۲۱۱۱۸۵۰۰۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای عبدالله علیایی با کد ملی ۹۳۴۳۶۰۲۵۱۰۰ به عنوان بازرس علی البدل برای یک سال انتخاب گردیدند. تراز مالی منتهی به اسفند ۱۳۹۶ مورد تصویب قرار گرفت.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک احمدی حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری لارستان م/ الف/ ۵۴۰

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

۱- خالد احمدی فرزند ماندنی ش ش یک صادره از لارستان
۲- یعقوب احمدی فرزند ماندنی ش ش ۵۲۳۳ صادره از لارستان
۳- اسحق احمدی فرزند مندی ش ش ۱۰۸ صادره از لارستان
۴- محسن احمدی فرزند مندی ش ش ۱۵۷ صادره از خنج
۵- منصور احمدی فرزند مندی ش ش ۱۸۷ صادره از لارستان
۶- شهلا احمدی فرزند مندی ش ش ۵۵۷۴ صادره از لارستان
۷- شهناز احمدی فرزند مندی ش ش یک صادره از لارستان
۸- بهناز احمدی فرزند مندی ش ش ۹۴ صادره از لارستان
۹- مریم احمدی فرزند مندی ش ش ۵۷۱۸ صادره از لارستان
۱۰- لیلیا احمدی فرزند مندی ش ش ۶۴۸۹ صادره از لارستان فرزندان متوفی
۱۱- پرویز غیاثی فرزند محمدصالح ش ش ۱۴ صادره از لارستان همسر متوفی ولاغیر... اینک شورا پسر از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۲۳۸

در کشاکش زندگی گاه مواقعی پیش می آید که ممکن است احساس کنیم، خدا به ما کاری ندارد یا گویا ما را فراموش کرده است. این پندار گرچه ظاهری کفرآمیز دارد اما ممکن است در ذهن بسیاری از ما به وجود آمده باشد و مناسب است که درباره آن اندیشه کنیم.

کلیدی که در دستان خود ماست

در حقیقت توجه خدا به ما ریشه ای در درون خودمان دارد یعنی اگر کاری نکنیم که توجه خدا را به خود جلب کنیم، او به سراغ ما نمی آید، با همه مهربانی و کرامتش. در کتاب خودش فرموده: «بگو پروردگارم به شما توجهی نمی کند اگر دعایتان نباشد»
کلید توجه خدا در حقیقت در دستان خود ماست. گویا خدا متوجه ماست ولی تا ما خود را متوجه خدا نکنیم او توجه خود را به ما نشان نمی دهد. در قرآن کریم فرمود که «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون» بنابراین اگر دوست داریم خدا ما را یاد کند باید خدا را یاد کنیم. به عبارت دیگر ما معنی «خود ما» است که یاد خدا را در ما تأخیر می اندازد

در زندگی پیدا کنند اما دچار شکست روحیه و ذلت و حقارت نمی شوند. یاد خدا باعث شکوفایی درونی ما و به قول قرآن «فلاح» ما می شود. در جهت مقابل، برای اینکه خدا ما را یاد کند، باید او را در گناه کشاکش امور زندگی یاد کنیم. گناه کردن نشانه فراموشی خداست. اگر در طول روز مواردی از گناه برایمان پیش بیاید و مثل بقیه مردم خود را فراموش کرده با دلایل و افکار خود توجیه کنیم، یعنی خدا را فراموش کرده ایم.

خدا را فراموشی هم خدا هست

زندگی در دوران مدرن ممکن است ما را به این فکر دچار کند که «شاید خدا دیگر نیست» یا «شاید خدا دیگر تأثیری در جهان ندارد» یا «خدا هست اما انگار ما را فراموش کرده است».

ما در دنیای کنونی، کمتر خود را با طبیعت مرتبط می بینیم و مشغولیتها و جذابیتها و اعداد و رقمها و رسانه ها،

چند تمرین برای



می کند. خدا راهگشایی های نو در زمانه ما ایجاد کرده است که به جویندگان راهش کمک کند. بنابراین این تفکر که «نکند خدا ما را فراموش کرده است » زنگ خطری برای روحیه ماست و نشانه آن است که در طول زندگیمان خدا را یاد نمی کنیم و او نیز ما را یاد نمی کند که در نتیجه به این فکرهای باطل دچار شده ایم. زیرا خدای ما همان خدای قدیمیماست با همان قدرت و شوکت و خدایی اش را در لایلای همین شرایط نیز نشان می دهد. خدا فرموده که «هر کس مرا بخواند اجابتش می کنم. یعنی اگر واقعا خدا را صدا بزنیم درک می کنیم که خدا می شوند و پاسخ می گوید. هر چند رسیدن ما به حاجتمان ممکن است موانعی داشته باشد که باعث تأخیر شود، اجابت خدا و شیرینی پاسخ خدا در همان لحظه دعا قابل فهم است.

هنر یاد خدا

فضای فکری ما را آنچنان به تسخیر درآورده اند که یاد خدا برای ما مشکل شده است. این درست است که دوران ما تبدیل به یک فراموشخانه بزرگ از یاد خدا شده است؛ اما می دانیم که خدا نیز فعال است و برای هدایت بشر کار

در سعادت، لذت پایدار نهفته است و اگر ممکن بود کسی در زندگی همیشه لذت ببرد، او کاملاً سعادتمند بود؛ ولی از آنجا که زندگی خالی از درد و رنج وجود ندارد، می‌توان گفت: سعادتمند در این جهان کسی است که لذت‌های وی از نظر کیفیت یا کمیت نسبت به درد و رنج‌هایش برتری و فزونی دارد.

رستن از گرفتاری‌ها و رنج‌ها و موانع و رسیدن به هدف و مطلوب انسان در راه رسیدن به مقصد و هدف خود پیوسته با موانع و گرفتاری‌ها و دشمنانی درگیر است، ولی با تلاش و جهاد می‌توان این گرفتاری‌ها را برطرف سازد و موانع را از سر راه برداشته، به هدف و مطلوب خویش نایل شود که در این صورت می‌گویند: رستگار شد؛ یعنی رست و رها شد یا راحت شد و بر دشمن چیره گردید. اما شاید این سؤال پیش آید که چگونه می‌توان به فالخ و رستگاری دست یافت؟

ایمان

ایمان به معنای اذعان و تصدیق به چیزی و التزام به لوازم آن است؛ برای مثال ایمان به خدا در قرآن به معنای تصدیق به یگانگی او و پیامبرانش و تصدیق به روز جزا و بازگشت به سوی او و تصدیق به هر حکمی است که فرستادگان او آورده اند. لازمه ایمان نیز عمل صالح است و ایمان، تصدیق توأم با تسلیم و اطمینان خاطر است. ایمان به خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله و ایمان به کتاب‌های پیشین و روز رستاخیز و آخرت، مایه سعادت اخروی می‌باشند

انسان برای رسیدن به نهایت کامیابی، باید غیر از توجه ویژه به نماز و اعمال عبادی به مسائل اجتماعی که از مهم‌ترین مصادیق آن مسئله زکات است، توجه کند؛ زیرا نماز زحمت جسمی برای فرد به دنبال دارد و زکات دادن، گذشتن از مال دنیا برای رضای خداوند متعال و اثر آن جلا دادن و صفا دادن به قلب و موجب نورانیت روح انسانی است
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ «هر کس کار شایسته ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده

چند گام تا رسیدن به خوشبختی



می‌داریم و پاداش آن‌ها را به بهترین اعمالی که انجام می‌دادند، خواهیم داد.»

تزکیه نفس

خداوند در سوره شمس پس از این که هفت بار به آفریده‌های بزرگ و مهم مثل خورشید، ماه و… قسم یاد نموده، می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهُ»؛ «به یقین سعادتمند شد کسی که نفس خود را از آلودگی‌ها (گناهان) زدود و پاک کرد».

این نشانگر اهمیت پیراستن جسم و جان از ناپاکی‌هاست که در نتیجه آن، رستگاری و خوشبختی نصیب آدمی می‌شود. وقتی انسان نفس خود را پاکیزه کرد و آن را از صفات حیوانی میرا نمود، آنچه خیر و مایه رستگاری

اوست، از جانب خدا به وی الهام می‌شود.

نماز و زکات

از عوامل بسیار مهم رسیدن به سعادت اخروی نماز و زکات است. «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»؛ «مؤمنان رستگار شدند، کسانی که در نمازشان خشوع دارند»؛«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ وَ ذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ»؛ «به یقین کسی که پاک‌ی جست، رستگار شد و آن که نام پروردگارش را یاد کرد، سپس نماز خواند». کسانی هستند که به هنگام نماز آن چنان حالت توجه به پروردگار می‌یابند که از غیر او جدا می‌شوند و چنان غرق حالت تفکر و

تو، خود منی

چنان که رسم مؤمنان است، انفاق می کنم و چه بهتر انقاقی که در راه خدا باشد!

من هم خونم را انفاق می کنم، برای رضای خدا؛ به شکرانه سلامتی که در وجودم به ودیعه گذاشته است؛ تا

بتوانم با تو هم نفس شوم.

ای دوستی که نمی شناسمت!

من فصل‌ها را با تو می خواهم؛ درخت‌ها را با تو، نسیم‌ها را با تو.

شاید تو پدر من، برادر، مادر، خواهر یا حتی خود من باشی.

پس به امید سلامتی تو و خودم، خونم را هدیه می کنم؛ چون می دانم دنیا بی تو، یک تلفظ عجیب از زندگی است؛ هرچند نمی دانم تو کیستی!

با اهدای خون، زندگی را هدیه دیم...

دادنامه

خواهان: آقای ایزد رضائی فرزند حسینقلی به نشانی استان فارس – شهرستان فیروزآباد – شهر فیروزآباد – سرگر

خوانده: آقای شهرام محمدی آذر مزرعه خلف فرزند محمد به نشانی

خواسته‌ها: ۱- مطالبه خسارات دادرسی ۲- مطالبه خسارت تأخیر تأدیه ۳- مطالبه وجه چک

گردشکار: به تاریخ ۱۳۸۷/۱۲/۱۷ در وقت فوق‌العاده جلسه شعبه دوم شورای حل اختلاف فیروزآباد به تصدی امضاکنده ذیل تشکیل است پرونده کلاسه فوق تحت نظر قرار دارد با توجه به محتویات پرونده، ملاحظه نظریه مشورتی اعضا شعبهٔ مذکور به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی می‌گردد.

رأی قاضی شورا

در خصوص دادخواست آقای ایزد رضائی فرزند حسینقلی اهل و ساکن فیروزآباد به طرفیت آقای شهرام محمدی آذر مزرعه به خواسته مطالبه مبلغ ۳۲۰۰۰۰۰ تومان به انضمام هزینه دادرسی و خسارات تأخیر تأدیه با عنایت به مجموع محتویات پرونده من جمله مفاد دادخواست تقدیمی خواهان و رونوشت صدق فاکتورها (بارنامه‌ها)ی ارائه شده توسط خواهان و اظهارات شهود تعرفه شده از سوی خواهان و اظهارات ایشان در جلسه رسیدگی این شعبه و با امعان نظر به این که علی‌رغم ارسال دادخواست و ضامن آن برای خوانده و نیز انتشار اگهی ابلاغ وقت رسیدگی در روزنامه کثیرالانتشار خوانده در جلسه رسیدگی حضور نیافته و دفاعی در مقابل دعوی خواهان به عمل نیآورده است لذا دعوی خواهان وارد تشخیص داده می‌شود و مستند به مواد ۱۹۸ - ۵۱۵ - ۵۱۹ - ۵۲۲ قانون آئین دادرسی مدنی و با عنایت به قاعده «بفضی علی الغائب فی مجلس القعد» و آیه شریفه «ووفو بالمعقود» رأی بر محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۳۲۰۰۰۰۰ تومان بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی و خسارات تأخیر تأدیه طبق شاخص تورم اعلامی بانک مرکزی صادر می‌نماید. رأی صادره غیابی بوده و ظرف بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر در محاکم عمومی حقوقی فیروزآباد می‌باشد.

م‌الف/۵۲۱

سال بیست و ششم- مرداد ماه ۱۳۹۷-ذی القعدة۱۴۳۹ - شماره ۱۲۲۹-۰۹/۰۵/۹۷



زیاد می شود مثل محل کار و بازار و خیابانهای شلوغ و هنگام تفریح اسم

خدا را به زبان بیاوریم.

- لقلقه های زبانتان را با فکر و نیت ادا کنیم. مثلا موقع عصبانیت اگر «لا اله الا الله» می‌گوییم، واقعا نیت کنیم «لا اله الا الله» و گاه و بیگاه که به زبانتان «شکر» جاری می‌شود واقعا نیت کنیم که شکر خدا باشد نه عادت زبانی.

- فرصتها را از دست ندهیم زیرا اگر ادعای یاد خدا داشته باشیم، خدا حتما چندین مورد برای ما ایجاد می کند که یادش بیفتیم. مبادا در آن مواقع خود را به غفلت بزنیم.

- ممکن است در ابتدای کارها «بسم الله» را بنویسیم یا بلند بگوییم و یا آهسته زمزمه کنیم. در آخر کارها باید خود را بررسی کنیم که آن «بسم الله» از روی رسم و تشریفات بوده یا واقعا یاد خدا بوده است.

- وضو گرفتن در مواقع غیر نماز و صلوات فرستادن و آه دل کشیدن از رنجهای پاکان خاندان پیامبر همگی در زمره یاد خداست.

اهدای چند قطره خون و رسیدن به بهشت خدا



الهی به این موضوع نگاه کنیم و برای نجات همتوعان خودمان تلاش کنیم چه مرتبه و جایگاهی می‌توانیم در نزد خداوند متعال به دست بیاوریم.

وقتی ما نعمت سلامتی را داریم باید از آن مواظبت کنیم، و خداوند را سپاسگزار باشیم، اما سپاسگزاری به زبان نیست به عمل است، و بهترین عمل آن است که ببایم و کسانی که از این نعمت محرومند را دربرایم و با آنها نعمتمان را تقسیم کنیم و این صدقه‌ای است برای سلامتی خودمان و اهدای آن به دیگران. و به این بیندیشیم که فردای روزگار خود و یا عزیزانتان هم ممکن است زندگی و سلامتیشان به بسته ای خون بند باشد، آیا شایسته نیست که از همین الان به فکر آنزمان باشیم؟!

«هدای خون» یعنی اهدای زندگی، یعنی اهدای امید، اهدای عشق و محبت و برادری، یعنی بخشیدن چند قطره خون و دریافت کردن بهشت برین خداوند مهربان .

وقتی ما نعمت سلامتی را داریم باید از آن مواظبت کنیم، و خداوند را سپاسگزار باشیم، اما سپاسگزاری به زبان نیست به عمل است،

و بهترین عمل آن است که ببایم و کسانی که از این نعمت محرومند را دربرایم و با آنها نعمتمان را تقسیم کنیم و این صدقه‌ای است برای سلامتی خودمان و اهدای آن به دیگران. امام صادق علیه السلام فرمود: هر مسلمانی که نیاز و حاجت مسلمانی را برطرف نماید خدای متعال به او می‌فرماید: اجر و ثواب تو به عهده من است و به کمتر از بهشت برای تو راضی

نخواهم شد.(بحارالأنوار، ج ۷۳، ص ۳۱۲)
همین امروز اقدام کنیم!

اگر شما هم دوست دارید به چندین نفر زندگی ببخشید، اگر دوست دارید بنده برگزیده خداوند متعال را داشته باشید... چرا تعلق؟ همین الان اراده کنیم شرایط جسمی و سلامتیمان را ارزیابی کنیم و برای انجام این عمل خدا پسندانه اقدام کنیم

گاهی ما می‌توانیم با یک قدم به برگزیدگی خداوند متعال برسیم، و بشویم آن بنده خاص خدا که توجه ویژه ای به ما دارد، گاهی باید جان داد تا به این مقام رسید، گاهی باید مال داد و گاهی هم چند قطره خون ما را به مقام

ایثارگران در نزد خداوند متعال می‌رساند.

بله چند قطره خون، که نه از ما چیزی کم می‌کند و نه ضرری به ما می‌رساند، اما همین چند قطره خون می‌تواند به تن بی‌رمق و رنجور بیماری دردمند جانی دوباره ببخشد.

صحبث از «هدای خون» است که خیلی از ما سعادت آن را داشته ایم که هدیه اش داده باشیم و برخی دیگر تا به حال حتی به آن فکر هم نکرده ایم، قرآن کریم اشاره زیبایی دارد برای ما، می‌فرماید: «... هر کس، انسانی را از مرگ رهایی بخشد، چنان است که گویی همهٔ مردم را زنده کرده است» (مائده/۳۲)
آطور که سازمان انتقال خون گزارش داده است « هر نفر با اهدای یک مرتبه خون جان ۳ بیمار را نجات می‌دهد.»

حال تصور کنیم اگر ما ببایم و خدایی و

خدا را یاد کنیم. به عبارت دیگر مانعی از جنس «خود ما» است که یاد خدا را در ما تأخیر می‌اندازد و برطرف کردن این مانع هم به همت و شوق و اراده خود ما مربوط است

کار و مشغله های درآمد، خانه داری، روابط اجتماعی، مدیریت درآمدها

فرزندان، همه و همه اموری وقت گیر

و انرژی بر هستند و می‌توانند ما را از یاد خدا باز دارند اما آناتکه «هل ذکر»

هستند در کشاکش همین امور از یاد خدا باز نمی‌مانند، خدا در قرآن ما را موعظه کرده که مشغولیت به امور مالی

و خانوادگی باعث نشود که از یاد خدا باز

بمانیم و خودش افرادی را ستایش کرده

است که هیچ کسب و هیچ کاری آنها را

از یاد خدا و نماز باز نمی‌دارد.

چند تمرین برای یاد خدا

- نماز مهم ترین یاد خداست. نماز بخوانیم.

- در نماز مراقب فکرهای مزاحم باشیم.

هر وقت متوجه شدیم که توجهمان پرت شده است، آن فکرها را رها کنیم، در محل هایی که مشغولیت فکریمان



آمار و ارقام نشان می‌دهند که بیش از ۸۰ درصد مردم در سراسر جهان، کمردرد را در برخی مقاطع از دوران زندگی خود تجربه می‌کنند. افراد بسیاری فکر می‌کنند که کمردرد نشانه‌ای از یک شرایط پزشکی جدی است، اما همواره این‌گونه نیست. در بیشتر مواقع، کمردرد به واسطه عادات بد یا سبک زندگی ناسالم ما شکل می‌گیرد.

صاف نگه داشتن کمر برای حفظ سلامت این بخش و پیشگیری از بروز درد اهمیت دارد.

عاداتی که به کمردرد منجر می‌شوند

کند، وقفه‌های کوتاه و استراحت دادن به کمر برای چند دقیقه پس از هر ساعت کار یکی از بهترین اقداماتی است که می‌توانید مدنظر قرار دهید. همچنین، بهتر است کمی تحرک داشته و حرکات کششی ساده یا و کمر را انجام دهید تا عضلات کمر بیش از حد سفت نشوند.

وضع اندامی مناسب را حفظ نمی‌کنید

اگر فکر می‌کنید سلامت کمر شما تنها با بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت‌های دیگر که بر پشت و کمر فشار وارد می‌کنند در معرض خطر قرار می‌گیرد، اشتباهه می‌کنید. هنگام تن‌آرامی در خانه نیز ممکن است به کمر خود آسیب برسانید. آنچه که باید مد نظر قرار بگیرد حفظ وضع اندامی خوب و مناسب است، اگر به تن‌آرامی در یک وضع اندامی اشتباه عادت کرده‌اید، این شرایط می‌تواند به کمر شما آسیب برساند. هنگام انجام برخی کارهای خانه مانند آشپزی یا شستشوی ظروف و اتو کردن لباس‌ها نیز ممکن است وضع اندامی خوب را حفظ نکنید. شما باید محیط اطراف خود را به گونه‌ای شکل دهید که فشار از روی کمر برداشته شود. در همین راستا می‌توانید ارتفاع

خواص فوق العاده شلیل

معدنی ضروری برای تولید گلبول‌های قرمز است. اگرچه شلیل غنی از آهن نیست؛ اما منبع بسیار خوبی از ویتامین C است که باعث افزایش جذب آهن در بدن می‌شود. بنابراین، وجود شلیل در رژیم غذایی شما از کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان

شلیل‌ها شامل اسید کلروژنیک هستند که به جلوگیری از تومورها و سرطان‌های مختلف مانند سرطان روده بزرگ کمک می‌کنند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که اسید کلروژنیک دارای خواص شیمیایی است که تکثیر سلول‌های سرطانی سرطان کولون را مهار می‌کند.

مطالعات تحقیقاتی همچنین شواهدی را در مورد نقش بتا کاروتن موجود در شلیل‌ها ارائه کرده‌اند که موجب حفاظت از بدن در برابر سرطان ریه می‌شود.

تقویت بینایی

شلیل حاوی لوتئین است؛ یک ماده‌ی مغذی مهم که موجب تقویت سلامت چشم‌ها می‌شود و به کاهش خطر دژنراسیون ماکولای مرتبط با سن کمک می‌کند. مطالعات مختلف تحقیقی همچنین نشان داده است لوتئین یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند.

علاوه بر این، بتا کاروتن موجود در این میوه به سنتز ویتامین A، حفظ سلامت بینایی و پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر کوری و گزروفتمالی کمک می‌کند.

جلوگیری از هیپوکالمی

هیپوکالمی همان کمبود پتاسیم در بدن است که می‌تواند سلامت عضلانی را کاهش دهد و باعث آریتمی قلبی شود. شلیل حاوی پتاسیم است که برای عملکرد مناسب عصب، سلول‌ها و عملکرد عضلات ضروری است. پتاسیم موجود در میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل به تولید پروتئین‌ها در بدن، حفظ تعادل الکترولیت‌ها، استفادهٔ بهینهٔ از آنزیم‌های کربوهیدرات‌ها و پشتیبانی از فرآیندهای متابولیکی کمک می‌کند

بهبود سلامت قلب

مصرف منظم میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های دوستدار قلب برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید هستند. اسید کلروژنیک و آنتوسیانین‌های موجود در شلیل از آریتمی‌های نامنظم، شلیل حاوی پتاسیم است که برای عملکرد مناسب عصب، سلول‌ها و عملکرد عضلات ضروری است. پتاسیم موجود در میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل به تولید پروتئین‌ها در بدن، حفظ تعادل الکترولیت‌ها، استفادهٔ بهینهٔ از آنزیم‌های کربوهیدرات‌ها و پشتیبانی از فرآیندهای متابولیکی کمک می‌کند

مصرف منظم میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های دوستدار قلب برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید هستند. اسید کلروژنیک و آنتوسیانین‌های موجود در شلیل از آریتمی‌های نامنظم، شلیل حاوی پتاسیم است که برای عملکرد مناسب عصب، سلول‌ها و عملکرد عضلات ضروری است. پتاسیم موجود در میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل به تولید پروتئین‌ها در بدن، حفظ تعادل الکترولیت‌ها، استفادهٔ بهینهٔ از آنزیم‌های کربوهیدرات‌ها و پشتیبانی از فرآیندهای متابولیکی کمک می‌کند

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

شلیل

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
همه	۴:۵۰	۶:۱۶	۱۲:۵۹	۱۹:۴۲	۲۰:۰۰
یازدهم	۴:۵۱	۶:۱۶	۱۲:۵۹	۱۹:۴۱	۱۹:۵۹

حدیث روز

– امام علی علیه السلام فرمودند: به خشم در آوردن و شرمنده ساختن دوست، مقدمه جدایی از اوست. (محاضرات ج ۲ ص ۲۸)

نهج البلاغه

– سینه خرمند صدوق را ز اوست، (در جای دیگر فرمود: ابزار ریاست فرنی سینه است.)

روزنامه سیاسی – فرهنگی – اجتماعی – خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار – شهر جدید – خیابان فرهنگ ۱۲ – بلوک اول

تلفن : ۵۲۴۴۴۴۴ – ۵۲۴۴۴۴۴ شماره : ۰۱۰۲۴۴۸۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸ – ۷۴۶۶۵

شماره شاپا : ۹۹۶۱ – ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریری)

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کونور لار

www.miladelairestan.ir miladelairestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و ششم – مرداد ماه ۱۳۹۷ – ذی القعدة ۱۴۳۹ – جولای ۲۰۱۸ – ۰۵ / ۰۹ – شماره ۱۲۲۹ – صفحه تک شماره ۱۰۰۰ تومان

بهبودی بلوار پاسداران جنوبی لار

با اعتبار ۳ میلیاردی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، مسئول دفتر فنی شهرداری لار، گفت: بهسازی بلوار پاسداران جنوبی لار، با اعتباری بالغ بر ۳ میلیارد ریال به بهره برداری رسید. مسعود جعفرپور، با اعلام این خبر گفت: این پروژه، حد فاصل میدان فردوسی تا میدان امام خمینی (ره) با هدف تسهیل در عبور و مرور و هدایت بهتر ترافیکی وسایل نقلیه اجرایی شد. مسئول دفتر فنی شهرداری لار، پروژه بلوار پاسداران را در قالب اجرای رفوژ

احداث معدن شن و ماسه در ورودی سد تاریخی تنگ آب گراش



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، مجتبی اماني، فعال محیط زیست، خبر از صدور مجوز احداث معدن شن و ماسه در ورودی سد تاریخی تنگ آب واقع در شهرستان گراش داده سدی که مربوط به دوره ساسانیان است و در سال ۱۳۸۰ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

این فعال محیط زیست با بیان اینکه، صدور مجوز احداث این معدن با ضوابط محیط زیست مغایرت دارد، گفت: تا کنون طوماری با امضای بیش از سیصد نفر از بومیان منطقه را برای مسئولان جهاد کشاورزی شهرستان، محیط زیست، منابع طبیعی و صنعت و معدن استان و شهرستان و همچنین برای فرمانداری و استانداری ارسال کرده‌ایم اما پاسخی دریافت نکرده‌ایم به همین دلیل تصمیم گرفته‌ایم از رسانه‌ها برای انعکاس اعتراضمان نسبت به این معدنکاو کمک بگیریم.

امانی، طوماری را با که امضای بیش از سیصد نفر از اهالی شهر گراش رسیده در اختیار تسنیم قرار داد. در این طومار آمده است:

ما جمعی از مردم دوستداران محیط زیست شهر گراش، ناراضیانی خود را از بابت صدور مجوز احداث معدن جدید در مجاورت تفرجگاه و پارک جنگلی در حال احداث شهر گراش اعلام داشته و خواهان ابطال این مجوز هستیم و از مسئولان انتظار داریم با در نظر گرفتن دغدغه‌ها و پرسش‌هایی که در ادامه جمع‌آوری کرده‌ایم، نسبت به چرایی صدور مجوز احداث این معدن پاسخگو باشند:

۱- عدم رعایت فاصله مناسب میان این معدن با تفرجگاه در دست احداث توسط شورا شهرداری که قطعا با احداث این معدن عملا استفاده از این تفرجگاه برای عامه مردم غیر ممکن شده و باعث اتلاف بودجه بیت المال خواهد شد. همچنین گرد و خاک ناشی از فعالیتهای این معدن باعث نابودی نهال های کاشته در پارک جنگلی خواهد شد که با زحمات فراوان توسط دوستداران محیط زیست و منابع طبیعی حفظ و نگهداری می‌شود.

۲- آیا پیش از صدور مجوز احداث این معدن، توان اکولوژیکی منطقه در نظر گرفته شده؟ آیا وجود سه معدن در فاصله نزدیک به هم باعث تغییر اکوسیستم طبیعی منطقه نخواهد شد؟

۳- آیا پیش از صدور مجوز احداث این معدن، حرائم سد تاریخی تنگ آب در نظر گرفته شده است؟

۴- این معدن در جهت باد غالب به سمت شهر واقع شده است و در دراز مدت مشکلات عدیده‌ای را برای شهروندان به وجود خواهد آورد.

۵- عبور ماشین آلات سنگین در مسیر دسترسی تنگ آب و الودگی صوتی ناشی از فعالیت ماشین آلات معدن و

مردم، به فعل دولت نمره می‌دهند نه قول شفافیت و قاطعیت



به گزارش میلادلارستان به نقل از روزنامه کیهان، روحانی در گزارشی به مردم از احتمال یک فساد هماهنگ از طریق مشارکت چند نفر از کارگزاران دولتی، یک شرکت رایانه‌ای و چند شرکت واردکننده خودرو سخن گفت. روحانی همچنین در این گزارش تاکید کرد که به اصل شفافیت اعتقاد دارد و برای تحقق این اصل، دولت باید فسادستیزی را از خود آغاز کند. بدون شک، تاکید دولت بر اصل شفافیت و مبارزه با فساد در این مقطع زمانی که آمریکا جنگی اقتصادی علیه ایران را آغاز کرده، باید به فال نیک گرفت و از آمریکا جنگی اقتصادی علیه ایران را آغاز کرد. اما ضرورت دارد دولت در مسیر مبارزه با فساد و گسترش شفافیت با قاطعیت و عزم جدی اقدام کند و از برخوردهای گزینشی اجتناب کند. ارزیابی مردم نیز در نهایت نه بر اساس دستور فعلی رئیس‌جمهور بلکه در نتیجه کار می‌باشد. به همین دلیل بود که رهبر انقلاب در دیدار دیروز اعضای دولت دستور رئیس‌جمهور برای برخورد با تخلفات در واردات خودرو را خوب خواندند و افزودند: البته این دستورها باید پیگیری

نقش لبه نیغ مشاوران در انتخاب رشته دانشگاه!!

معلمان مطابق با سلیقه شخصی خود، بدون در نظر گرفتن جوانب مختلف، سر کلاس های درس، پیشنهاد انتخاب رشته هایی به دانش آموزان را می دهند که زیاد کاربردی یا مورد نیاز نیست. مشاوران می بایست علاوه بر در نظر گرفتن علاقه شخصی دانش آموزان، به آینده شغلی و اجتماعی آنان توجه کنند. رشته های دانشگاهی را به کنکوری ها پیشنهاد کنند که آینده شغلی بهتری بتوان برآن متصور شد. از طرفی آنان را از انتخاب برخی رشته های اشباع شده منصرف کنند.

دیگر موضوع مهمی که باید به آن توجه داشت، هدایت آنان به انتخاب رشته هایی است که نیاز شهر را برطرف سازد. چراکه لارستان به دلیل عدم برنامه ریزی مناسب در پرورش نیروهای مورد نیاز در عرصه های مختلف دچار مشکل است که از جمله آن عدم پرورش پزشک در رشته های مختلف پزشکی و تخصصی است که این مهم منجر به عقب ماندگی این شهرستان شده و برای جبران کمبودها، نیرو و متخصص از سایر نتیجه رسیدیم که متأسفانه برخی از

به گزارش میلاد لارستان، هر ساله و پس از اتمام آزمون سراسری کنکور بحث انتخاب رشته دانشگاهی و بازار مشاوره در این زمینه داغ می شود. انتخاب رشته دانشگاه، برای دانش آموزان بسیار مهم و حائز اهمیت است. چرا که انتخاب نوع رشته می تواند مسیر زندگی شخص را متحول سازد. این مهم گاه باعث پیشرفت و ترقی و گاه باعث پیشیمانی و عقب ماندگی می شود. انتخاب صحیح مسیر علمی می تواند به لحاظ مادی و اقتصادی به پیشرفت فردی و حتی اجتماعی منجر شود.

انتخاب تسهیل در انتخاب رشته‌های علمی سالیان گذشته بحث مشاوره های علمی رواج زیادی یافته است که در انتخاب دانش آموزان نیز تاثیرگذار بوده است. به همین دلیل نیاز است تا افرادی که در امر خطیر مشاوره فعالیت دارند، با مطالعه جدی و شناخت روحیه فرد و همچنین مطابق با نیازها دانش آموزان را راهنمایی کنند. به انجام یک تحقیق میدانی به این نتیجه رسیدیم که متأسفانه برخی از

تجمع دانشجویان در اعتراض به

بازرسی آژانس از دانشگاه



به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، دانشجویان که تصاویر شهدای هسته‌ای و تراکت‌های حاوی جملات اعتراضی را در دست داشتند، مقابل دانشکده مهندسی هسته‌ای زنجیره انسانی تشکیل دادند و با سر دادن شعارهایی مانند «دانشجو می میرد ذلت نمی‌پذیرد»، «بازرسی هسته‌ای خط قرمز ما»، «بازرس علم و صنعت مزدور آمریکایی» انزجار خود را از این بازرسی اعلام کردند.

دانشجویان و اساتید، در این تجمع خواستار پاسخگویی مسئولان به دلیل بازدید آژانس انرژی اتمی از دانشگاه شدند و نسبت به بازدید از دانشگاه شهید بهشتی هشدار دادند. دانشجویان در بیانیه پایانی این تجمع، تاکید کردند: این تجمع چشمه کوچک از اتحاد بزرگ ملت ایران علی‌الخصوص دانشجویان کشور است و اگر لازم باشد کفن‌پوش برای حفظ عزت و امنیت

استان فارس،

رتبه دوم خرید خدمت سربازی را داراست



به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ محمداقبر دهقان ناصرابادی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم، از تعدید نشدن طرح خرید خدمت در سال ۹۸ خبر داد و اظهار داشت: طبق آخرین مصوبه ستاد کل نیروهای مسلح مقرر شده است مشمولان غائب و فراری که از تاریخ غیبت و آخرین فرارشان بیش از ۸ سال می‌گذرد، جریمه می‌شوند.

وی گفت: از ابتدای اجرای طرح خرید خدمت سربازی حدود ۳۵ هزار نفر سرباز فراری و غائب از استان فارس در سامانه ثبت نام کرده‌اند که از این تعداد حدود ۲۷ هزار نفر موفق به خرید خدمت شدند و پس از تهران بزرگ، فارس بیشترین تعداد متقاضی را در این سامانه را دارد.

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی فارس، با اشاره به موارد کلاهبرداری که در این زمینه وجود دارد، افزود: افرادی سودجو با وعده‌های خیالی کارت پایان خدمت و یا معافیت با متقاضیان می‌دهند که در نهایت با دادن کارت‌های جعلی موجب دردرس گرفتن می‌شوند. دولت سعی دارد با اجرای طرح خرید خدمت، بازار این گونه کلاهبرداری‌ها را کساد کند و متقاضیان بتوانند به صورت قانونی کارت معافیت خدمت سربازی دریافت کنند.

وی تصریح کرد: در صورت مشاهده چنین تخلفاتی نیروی انتظامی با افراد برخورد قانونی می‌کند و شهروندان نیز می‌توانند با مشاهده چنین مواردی از طریق سامانه ۱۱۰ به مأموران انتظامی اطلاع دهند.

دیدار هیئت‌های ایران، روسیه و ترکیه در سوچی



نخواهند کرد. «بشار جعفری»، نماینده سوریه در سازمان ملل، نمایندگی کشورش را در نشست سوچی به عهده خواهد داشت. هنوز مشخص نیست چه کسی به نمایندگی از معارضان مسلح سوریه در سوچی حاضر خواهد بود.

نشست سوچی، دهمین دور مذاکرات صلح سوریه است. ۹ دور پیشین این مذاکرات در شهر «آستانه»، پایتخت قزاقستان برگزار شد. «اورونتیف» گفته تصمیم برای برگزاری دهمین نشست در سوچی به این دلیل بوده که بُعد جدیدی به روند گفت‌وگوهای آستانه اضافه شده و تمرکز رایزنی‌ها به سمت مسائل سیاسی و بشردوستانه هدایت شود.

نهمین دور مذاکرات صلح سوریه روزهای ۲۴ و ۲۵ اردیبهشت‌ماه برگزار شد. در بیانیه پایانی این نشست، طرف‌ها بار دیگر بر اهمیت حفظ مناطق کاهش تنش، کاهش خشونت در صحنه میدانی و تلاش برای برقراری ثبات در سوریه تاکید کردند. این بیانیه همچنین بر لزوم تشکیل هر چه سریعتر کمیته اصلاح قانون اساسی سوریه تاکید کرد.

کار هر چه سریعتر کمیته قانون اساسی ادامه خواهند داد.»

سرپرستی هیئت ایرانی در این گفت‌وگوها را «حسین جابری انصاری»، دستیار ارشد وزیر خارجه ایران در امور سیاسی به عهده خواهد داشت. «الکساندر لاورنتیف»، نماینده ویژه رئیس‌جمهور روسیه در امور سوریه سرپرست هیئت روس و «سادات اوانال» سرپرست هیئت ترکیه خواهند بود. «استفان دی‌مستورا»، نماینده ویژه سازمان ملل متحد در امور سوریه و هیئت اردن در نقش ناظر حاضر خواهند بود. از «فیلیپو گراندی»، کمیسیونر ویژه امور پناهندگان سازمان ملل هم برای شرکت در این نشست دعوت شده است. ایتراتاس نوشته دیپلمات‌های آمریکایی طبق روال سابق در این نشست شرکت

کشاورزی استان فارس با قطعی چند ساعته برق فلج شد



میافتد که سبب فساد شیر میشود و ضرر و زیان زیادی به ما وارد میکند.

افزایش تلفات مرغدارها و دامدارها فارس

طبق گفت‌وهای رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس قطع برق چاههای کشاورزی و سبب ورود خسارت به بدنه چاههای کشاورزی، خرابی شناورها و الکتروپمپهای منسوب در چاهها، افزایش مصرف آب، انرژی و برق شده و ضرر و زیان و تلفات در مرغدارها و دامدارها را افزایش داده است.

محمد مهدی قاسمی افزوده است: در زمان برقی کردن چاهها بر اساس قرارداد منعقد با کشاورزان، ۴ ساعت خاموشی برق تلفات مرغدارها افزایش یافته است که اگر فکری برای آن نشود مجبور به تعطیلی واحدهای مرغداری هستیم. علاوه کشاورزانی که زمان قطعی برق همزمان با زمان آبیاری زمینهایشان قطع می‌شود ضرر زیادی شده‌اند و اقسای برق سبب به تاخیر افتادن زمان دوشیدن دام میشود که این موضوع نه تنها برای دامها بلکه سبب تاخیر در بیماری آنها میشود. ارسال شیر به کارخانه‌ها نیز میشود. وی می‌افزاید: از طرف دیگر با قطعی برق سیستم سرد نگهدارنده شیر از کار

براساس قرارداد ۴ ساعت برق مزارع ما قطع است اما علاوه بر آن ساعاتی که برق روستا هم قطع میشود برق مزارع ما قطع میشود و این مسئله باعث خشک ماندن زمین و نابودی محصولات ما شده است. یکی از مرغداران استان فارس میگوید: علت افزایش دمای هوا نوسانات و قطعی برق تلفات مرغدارها افزایش یافته است و به گفته مسئولان این خشکسالی در ۵۰ سال گذشته بیسابقه است. این خشکسالیهای مداوم بخش کشاورزی استان فارس را با چالش بسیاری روبرو کرده است.

هر چند کمبود آب در این استان چالشی جدی کشاورزان و دامپروران استان کم بارش کشور بوده است و این مسئله برای استانی که پایه اقتصاد آن بر کشاورزی است خیرنگرانکننده‌ای است. استان فارس در حال حاضر وارد یازدهمین سال خشکسالی خود شده و به گفته مسئولان این خشکسالی در ۵۰ سال گذشته بیسابقه است. این خشکسالیهای مداوم بخش کشاورزی استان فارس را با چالش بسیاری روبرو کرده است.

هر چند کمبود آب در این استان چالشی جدی کشاورزان و دامپروران استان کم بارش کشور بوده است و این مسئله برای استانی که پایه اقتصاد آن بر کشاورزی است خیرنگرانکننده‌ای است. استان فارس در حال حاضر وارد یازدهمین سال خشکسالی خود شده و به گفته مسئولان این خشکسالی در ۵۰ سال گذشته بیسابقه است. این خشکسالیهای مداوم بخش کشاورزی استان فارس را با چالش بسیاری روبرو کرده است.