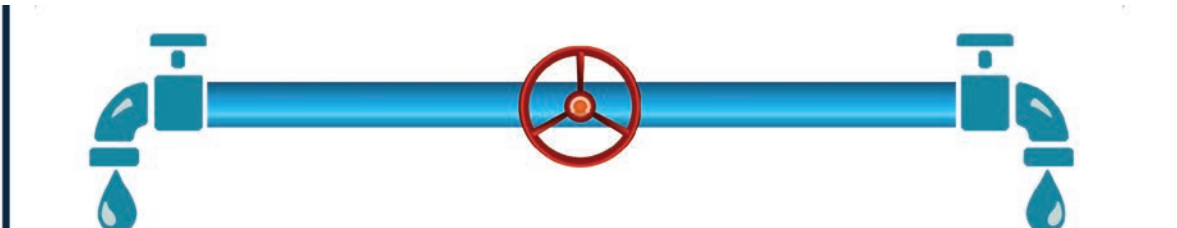


۲	۳	۸	۸
			
قلع و قمع ۵۳ هکتار از ساخت و ساز غیرمجاز در شهر لطیفی	چرا بودجه دو میلیارد تومانی مرمت بازار قیصریه لار، به ۲۰۰ میلیون تومان کاهش پیدا کرد؟!	کاهش ۷۰ درصدی ذخائر خونی در فارس	اختصاص ۳۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان اعتبارات سال ۹۹ به لارستان

۲	ساخت تعدادی آبخور توسط دوستداران محیط زیست در لارستان
۲	تفصیل اموات کرونایی اهل سنت توسط طلاب جهادی لارستان
۲	تهیه پرونده ثبت «مهاو» توسط میراث فرهنگی بستک
۴	به بهانه سالروز جهانی شدن میراث فارس آرزویی که بر دل لارستانی‌ها مانده!!
۸	حسین زاده، پرونده راه های جنوب فارس را به دست وزیر راه رساند

کم آبی تهدید جدی بعد از ویروس کرونا

با گسترش ویروس کرونا، مصرف آب افزایش یافته است. ضرورت دارد در کنار اقداماتی برای حفظ سلامتی خود و مقابله با این ویروس، با مصرف بهینه این سرمایه خدادادی را حفظ کنیم.



صرفه جویی در مصرف، ادای دین به نعمت های الهی است

از آب حفاظت کنید، چون زندگی ما به آن وابسته است. هیچگاه به دلیل اینکه فرد دیگری مسئول پرداخت آب بهاست، آب را هدر ندهید. از شهروندان تقاضا می‌شود تا ضمن رعایت دستورالعمل‌های بهداشت فردی تا حد امکان از مصارف غیر ضروری مانند شست‌وشوی فرش، پتو، درها و پنجره‌ها فعلاً خودداری کنند تا برای مصارف ضروری دچار کمبود آب نشویم و این مقطع حساس را بدون کم‌آبی و قطع آب سپری کنیم. اگر برای شستن دست‌ها ۲۰ ثانیه زمان نیاز باشد و در طول این مدت زمان تماماً شیر آب باز باشد پیش از ۶ لیتر آب هدر می‌رود از این رو افراد برای شستن دست‌ها مسائل مربوط به رعایت مصرف آب را مد نظر داشته باشند.



صرفه جویی در مصرف آب حتی به اندازه یک قطره ارزشمند است، قطره‌ها دریا را می‌سازند.

اهدای خون، اهدای زندگی

«اهدای خون» برای یک جوان و انسان سالم هیچ ضرری ندارد و برای بیمار «امید به زندگی» است.

شیوع ویروس کرونا سبب شده تا بسیاری از افراد از ترس ابتلا به بیماری، مراجعه کمتری به مراکز انتقال خون داشته باشند که این امر بردخیره‌سازی گروه‌های خونی تأثیر گذاشته است.

مراکز انتقال خون ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی تأکید دارند کرونا یک بیماری تنفسی است و اهدای خون، خطری را برای افراد اهدا کننده نخواهد داشت.

شماره تلفن های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا

سازمان امداد و نجات	۱۱۲	دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	۱۴۳۸	پاسخگویی به سوالات عمومی درباره کرونا	۱۶۶۶
لورژانس کشور اعلام موارد لورژانسی	۱۱۵	پاسخگویی به سوالات درباره کرونا	۱۹۰	پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی	۴۰۳۰

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا
۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱

ارتش بعث عراق در دوران جنگ تحمیلی علیه ایران جنایت‌های بزرگی را مرتکب شد که برخی از آن‌ها به قدری وحشتناک است که مردم درباره آن بسیار شنیده اند و برخی هنوز ناشنیده و یا کمتر شنیده شده اند.

فاجعه شیمیایی حلبچه

این فاجعه نخستین مرحله از نسل کشی تکان دهنده‌ای بود که صدام بلافاصله پس از پایان جنگ در کردستان عراق به راه انداخت. فاجعه حلبچه خون بارترین حمله شیمیایی به غیرنظامی‌ها در طول تاریخ با بیش از ۵ هزار قربانی بی‌دفاع است. فاجعه حلبچه در طول جنگ تحمیلی یکی از فاجعه بارترین و غم انگیزترین صحنه‌های این دوران است که تا همیشه در یادها باقی خواهد ماند.

بمباران شیمیایی شهرهای ایران

علاوه بر استفاده از سلاح‌های ممنوعه علیه نیروهای نظامی ایران، ارتش بعث در چندین نوبت شهرهای ایران را هم با بمب شیمیایی مورد هدف قرار داد تا رنج آورت‌ترین آسیب‌ها را به افراد غیر نظامی وارد کند.

بمباران شیمیایی سردشت و نودشه از وحشیانه‌ترین این حوادث هستند.

استفاده از سلاح‌های شیمیایی در جنگ
ارتش عراق بارها و بارها در طول جنگ از سلاح‌های ممنوعه‌استفاده کرد تا جلوی پیشروی و مقاومت نیروهای مسلح ایران را بگیرد.

حجم و گستردگی استفاده از سلاح‌های شیمیایی به حدی بود که اکوسیستم بسیاری از مناطق جنگی و مورد حمله را تا حد زیادی از بین برد. هنوز پس از گذشت ۴ دهه از جنگ تحمیلی کهنه سربازهای زیادی از عوارض این سلاح‌ها رنج می‌برند.

حمایت از تروریست‌ها

با انتقال پایگاه گروهک تروریستی منافقین به خاک عراق و تشکیل یگان نظامی آن، فصل تازه‌ای از جنایت‌های صدام علیه ایران شکل گرفت.

تجهیز، آموزش و پشتیبانی گروهکی که ترور هزاران شهروند ایرانی را در کارنامه

بزرگ‌ترین جنایات ارتش بعث علیه ایران در دفاع مقدس



خود دارد، سنگ بنای جنایت‌های بزرگتری بود که بعدها و در تابستان ۱۳۶۷ با اوج خود رسید.

حمله به شهرها و مناطق غیر نظامی

ارتش بعث در راهبرد غیر انسانی خود طی سال‌های جنگ، بسیاری از مناطق مسکونی و غیرنظامی را بارها بمباران کرد تا با استفاده از این اهرم فشار، نیروهای مسلح ایران را به تسلیم وادار کند.

ارتش بعث تمام شهرهایی که در تیررس موشک‌ها خود بود را بارها بمباران کرد و در این بمباران‌ها هزاران غیر نظامی آسیب دیدند و در برخی حملات نیز عده‌ای به شهادت رسیدند.

دوشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۲۳ - بیست و یکم ذی القعدة ۱۴۴۱ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۵۲۴

به بهانه سالروز جهانی شدن میراث فارس آرزویی که بر دل لارستانی ها مانده!!



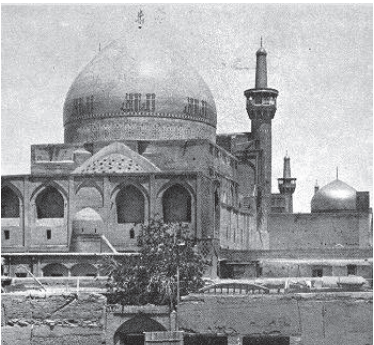
دهه ۱۳۱۰ خورشیدی به ثبت ملی رسیده بود با ارزش‌های ویژه دفتر میراث جهانی در سال ۱۳۹۷ خورشیدی در فهرست میراث جهانی ثبت شد. این آثار دارای ارزش‌های فرهنگی و طبیعی ویژه است که مجمع جهانی یونسکو این آثار را شایسته حفاظت بر اساس ضوابط و معیارهای بین‌المللی تشخیص داد.

توسعه هر یک از نقاط مختلف استان با فرهنگ، اصل و تاریخی فارس، برای تک تک مردم استان پهناور فارس و به ویژه لارستانی ها مسرت بخش و دلنشین است و انتظار می رود کماکان با تلاش مسئولان در عرصه های گوناگون شاهد رشد و

ترقی بیش از پیش این خطه کهن باشیم.

به بهانه سالروز ثبت میراث جهانی منظر باستان شناسی ساسانی فارس، خواستیم گذری هم بر پرونده خاک خورده و بر زمین مانده ثبت جهانی مجموعه تاریخی - باستانی شهر لار شامل بازار قیصریه، قلعه اژدهاپیکر، کاروانسراهای نو و گلشن، چهار برکه، آب انبارها، خانه های تاریخی، باغ نشاط و غیره زده باشیم که بیش از یک دهه از وعده آن می گذرد و شورشخانه شاهد کمترین تحرک و تلاش از سوی مدیران میراث فرهنگی فارس و لارستان در این زمینه هستیم و اگر هم تلاشی در طول این مدت شده، اخبار و سندی در این عرصه منتشر نشده است.

میلاد لارستان آماده انتشار پاسخ یا اسناد تلاش های صورت گرفته طی سال های اخیر مسئولان مربوطه در خصوص ثبت جهانی آثار ارزشمند تاریخی لارستان است.



سوغاتی که رضاخان پس از سفر به ترکیه برای مردم کشورمان آورد

حاج‌آقا حسین قمی به تهران برود و در مرحله اول با رضاخان مذاکره نماید تا شاید بتواند او را از اجرای تصمیماتش باز دارد. وقتی آیت‌الله قمی به تهران آمد بلافاصله از سوی حکومت دستگیر و ممنوع‌الملاقات شد. سایر روحانیون نیز در مساجد و مجالس، به اگاه کردن مردم پرداختند، مسجد گوهرشاد از جمله مکان‌های تجمع مردم در این مسجد هر روز بیشتر می‌شد و شهر حالت عادی خود را از دست می‌داد و سخنرانان نیز به ایراد بیانات آتشین می‌پرداختند.

همزمان با بازداشت حاج آقاحسین قمی، در مشهد نیز به دستور حکومت، روحانیونی همچون شیخ غلامرضا طیبسی و شیخ شمس نیشابوری دستگیر شدند. در صبح روز جمعه بیستم تیر ۱۳۱۴ نظامیان مستقر در مشهد برای متفرق ساختن مردم وارد عمل شدند و به روی آنان آتش گشودند و تعداد زیادی را کشته و زخمی کردند. ولی مردم مقاومت کرده و سربازان نیز بنا به دستوری که به آن‌ها رسید، مراجعت کردند. به دنبال این حادثه مردم اطراف مشهد به سوی مسجد حرکت کردند.

فردای آن روز ۲۱ تیر جمعیت زیادی‌تری در مسجد گوهر شاد تجمع کردند و علیه اقدامات دولت اعتراض نمودند. سران نظامی و انتظامی مشهد این بار بنا به دستور رضاخان با تجهیزات کامل به مشهد فراوان در نقاط حساس مستقر شدند و تفنگ‌ها، سلاح‌های خودکار و حتی توپ‌ها را به منظور سرکوب مردم به میدان آوردند. در حوالی ظهر مأمورین نظامی و انتظامی از هر سو به مردم هجوم آورده و در داخل مسجد به طور وحشیانه‌ای به کشتار آنان پرداختند. در این فاجعه عده زیادی شهید و مجروح و یا بازداشت شدند.

سال ۱۳۱۴ ش و همزمان با آغاز استناداری فتح‌الله پاکروان در خراسان بود که این نظم بر هم خورد و پاکروان بر خلاف استناداران سابق نسبت به اسدی عنایتی نداشت و در همان حال اسدی هم اعتباری برای استنادار قائل نبود.

در این میان به ویژه پاکروان نوانسته بود با همراهی برخی مقامات سیاسی - نظامی استان به تدریج مشکلاتی برای نایب‌التولیه قدرتمند آستان قدس رضوی فراهم آورد و احتمالاً نوانسته بود در روندی تدریجی ولی مداوم، ذهن رضا شاه را نسبت به اسدی مشیوب ساخته او را از چشم شاه بیندازد.

بدین ترتیب و به رغم اینکه تمام شواهد و قرائن و اسناد و مدارک موجود حاکی از آن است که در واقع مسجد گوهرشاد اسدی از هیچ تلاشی برای پایان دادن به حادثه فروگذار نکرده است، با این احوال به ویژه با توطئه استنادار و برخی مقامات سیاسی و نظامی استان چنین به رضا شاه وانمود شد که اسدی به طور پیدا و پنهان از معترضان به سیاست‌های شاه حمایت نموده و حتی موجبات فرار رهبر مخالفان «شیخ محمدتقی گنابادی» معروف به «پهلوی» را از مشهد تا مرز افغانستان فراهم آورده است. لازم به ذکر است که به دنبال اعلام تغییر لباس اجباری مردان و کشف جناب، مخالفت‌های گسترده‌ای در سراسر کشور شکل گرفت که مهم‌ترین آن در مشهد اتفاق افتاد.

رضاخان در پیگری این سیاست دستور داده بود تا حجاب از سر زنان مسلمان گرفته‌شود، مردان کلاه غربی به سر کنند، روحانیون لباس روحانیت را از تن بیرون کنند و …

در پاسخ به این اقدامات علما و روحانیون مشهد طی جلساتی پنهانی تصمیم گرفتند با این حرکت رضاخان مقابله کنند و او را از این کار باز دارند.

در یکی از این جلسات پیشنهاد شد که آیت الله

کشتار مردم در این مسجد به اندازه‌ای زیاد بود که به نقل از شاهدان عینی، چند کامیون جنازه از صحنه کشتار خارج کردند. یک روز پس از این فاجعه رژیم رضاخان به طور گسترده عملیات دستگیری علما و روحانیون را آغاز کرد و تعداد کثیری از آنان را بازداشت و روانه زندان نمود.

قیام گوهر شاد یک سال پس از بازگشت رضاخان از سفر به ترکیه و مشاهدات وی در مورد بی‌بند و باری و بی‌حجابی زنان ترکیه به وقوع پیوست. به دنبال این واقعه فتح‌الله پاکروان استنادار، با کمک برخی مقامات محلی، محمدولی خان اسدی را نایب‌التولیه آستان قدس رضوی را متهم کردند که در گسترش اعتراضات دست داشته است. به رغم اینکه هیچ گونه سند و مدرک معتبری دال بر این ادعا وجود نداشت، اما از آنجا که احتمالاً رأی رضا شاه هم بر لزوم محکومیت و برانداختن نهایی اسدی قرار گرفته بود، با پرونده سازی‌های مقامات محلی نهایتاً دادگاه نظامی در روز ۲۸ آذر ۱۳۱۴ اسدی را مجرم اعلام کرده محکوم به مرگ نمود و این حکم در ساعت ۶:۳۰ روز ۲۹ آذر ۱۳۱۴ اجرا شد.

گفته می‌شود فتح‌الله پاکروان از عوامل اصلی سرکوب مردم در حادثه مسجد گوهر شاد بود. از دوران صدارت او در سمت استناداری خراسان در واقعه کشف حجاب نامه‌های فراوانی در دست است. در ابتدا، خوی «دموکرات منشانه» این تصمیمگیره دور سیر فرانسه مانع از آن بود که برای اجرای کشف حجاب دست به دامن «رور» شود. «این اقدامات باید خیلی عقابانه و با منات و بدون اینکه کسی را عنفاً مجبور به کشف حجاب نمایند اجرا گردد».

این عبارت در زمانی بود که هنوز صبح دولتش ندیده بود. دو سال بعد در مقام استنادار خراسان بخشنامه‌های صادر کرد بدین شرح: «… لازم است به تمام مأمورین محلی اخطار نمایند که عموم آن‌ها موظفند در پیشرفت نهضت بانوان تشریح مساعی نموده و خود آن‌ها در این امر پیشقدم باشند و در جشن‌ها نیز عموماً باید با بانوان خود حضور به هم رسانند و همچنین باید بدانند اندک حضور در این بابت موجب مسئولیت شدید و ممکن است منجر به انفصال و تعقیب آن‌ها شود. سایر اهالی نیز باید در نهضت بانوان شرکت نموده و آن‌هایی که در این قسمت ساعی هستند باید تشویق و کسان دیگر توییح و مورد مواخذه واقع شوند و مخصوصاً به اشخاصی که بانوان خود را در خانه نگاه می‌دارند باید اخطار شود که این امر ناپسندیده عاقبت خوبی برای آن‌ها نخواهد داشت، زیرا اشخاصی مثل نهضت بانوان بدون هیچ گونه ملاحظه تبعید خواهند شد. وصول این بخشنامه و نتیجه‌ی اقدامات و عملیات خود را مرتباً گزارش دهید».

بدین ترتیب یکی از بزرگ ترین تحصن‌های تاریخ کشورمان به شدت سرکوب و بیش از ۱۶۰۰ نفر در راه حفظ حجاب شهید شدند. پس از این واقعه روحانیان سرشناس مشهد هم دستگیر و تبعید شدند و به دستور رضا شاه برخی از روسای ادارات مشهد تغییر کردند و لکه ننگ دیگری در کارنامه حکومت پهلوی ثبت شد.

باشگاه خبرنگاران جوان

غذاهایی برای تقویت هوش



بهتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند

ببرهیزید، غذاهایی که فقط باعث چاقی شما می شوند، نه تنها حافظه شما را تقویت نمی کنند بلکه کلسترول خونتان را نیز بالا می برند .

۱- اسفناج :

اسفناج به دلیل بافت های گیاهی که دارد از

بسیاری از بیماری ها در خانم های پیشگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد خانم هایی که از اسفناج و سبزی های سبز دیگری استفاده می کنند، پیر شدن سلول هایشان را به تاخیر می اندازند. اسفناج به دلیل آنزیم هایی که در برگ های آن وجود دارد، سیناپس بین سلول های را تسهیل می بخشد و هوش را تقویت می کند.

اسفناج دارای ماده دارویی به نام فولیک اسید است که در جهت تقویت حافظه موثر می باشد و هم چنین برای افرادی که دارای عارضه ی قلبی هستند نیز بسیار مفید می باشد. اسفناج حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز می باشد.

۲- قهوه :

قهوه دارای موادی مانند:آنتی اکسیدان ها، آمینو

اسید، ویتامین و منرال است. بخصوص اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید در جهت تقویت حافظه بسیار مفید می باشد. قهوه به دلیل کافئینی که دارد در جهت تقویت حافظه مفید است.قهوه ی هم چنین بر ضد آلزایمر میباشد و با مصرف مداوم قهوه دچار آلزایمر نخواهید شد .

۳- غلات :

غلاتی مانند سویا لوبیا، نخود فرنگی، عدس و سبزیجات دارای روغن بسیار مفیدی هستند که در جهت تقویت حافظه لازم می باشد .

۴- میوه و سبزیجات :

میوه و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان های بسیار مفیدی هستند. میوه و سبزیجات بسیار برای تقویت حافظه مفیدند.

نشانه های خاموش کمبود ید در بدن انسان



از آنجایی که بدن انسان ید تولید نمی‌کند، آن را به عنوان یک ماده معدنی ضروری در نظر می‌گیرند و بر همین اساس رژیم غذایی نقش اصلی را در تأمین مقادیر کافی از این ماده معدنی ایفا می‌کند.

در شرایطی که نمک‌های یددار از شناخته شده ترین منابع برای دریافت ید هستند، اما منابع دیگری نیز برای تأمین این ماده معدنی مهم وجود دارند که از آن جمله می‌توان به ماهی، شیر، پنیر، تخم مرغ، و سبزیجاتی که در خاک غنی از ید رشد کرده‌اند، اشاره کرد.

با احساس خستگی یا افسردگی مواجه هستید

ید، یک ریزمغذی ضروری است که در بافت بدن یافت می‌شود. عملکرد شناخته شده ید ایفای نقش در تولید هورمون‌های تیروئید، یعنی تیروکسین و تری‌یودوتیروئین است. در بیماری کم‌کاری تیروئید، بدن نمی‌تواند به میزان کافی هورمون‌های تیروئید تولید کند تا عملکرد عادی و بهینه خود را ادامه دهد. از علائم کم‌کاری تیروئید می‌توان به خستگی، یبوست، افزایش وزن و افسردگی اشاره کرد.

با خشکی پوست یا حساسیت به سرما مواجه هستید

از دیگر نشانه‌های کم‌کاری تیروئید می‌توان به خشکی پوست، حساسیت به سرما و ضعف عضلانی اشاره کرد. خطر ابتلا به کم‌کاری تیروئید در زنان نسبت به مردان هشت برابر بیشتر است و بر همین اساس، عمدتاً یک نگرانی سلامت برای زنان محسوب می‌شود. اگرچه زنان ممکن است در هر سنی به کم‌کاری تیروئید مبتلا شوند، احتمال مواجهه با این شرایط با افزایش سن، به ویژه با آغاز دوران یائسگی، بیشتر می‌شود.

از نظر کاری با مشکل مواجه شده‌اید

در بزرگسالان، کمبود خفیف تا متوسط ید می‌تواند در عملکرد روانی و بهره‌وری کاری اختلال ایجاد کند. این‌ها علائمی برای کم‌کاری تیروئید محسوب می‌شوند. به طور معمول، کمبود ید به عنوان مشکلی در کشورهای در

تحریک‌کننده‌ای هستند که باعث احتباس آب و تورم می‌شود.
- نمک با توجه به پتانسیلی که در ایجاد التهاب مفاصل دارد، برای شما مضر است. نمک روی همه افراد به یک نحو اثر نمی‌گذارد اما در اغلب بیماران اثر منفی دارد.

- چربی‌های اشباع‌شده باعث التهاب مفاصل می‌شوند. مصرف بیش از حد چربی، علامتی برای بیماری‌های قلبی است. بیشترین منابع چربی‌های اشباع شده، گوشت قرمز و غذاهای سرخ‌شده و فرآوری شده است.
- کربوهیدرات‌هایی تصفیه‌شده مثل کیک و نان، کراکر و غلات که فرآوری شده‌اند، هیچ یک از ارزش‌های غذایی اصلی‌گندم را ارائه نمی‌کنند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده باعث ایجاد التهاب در بدن شما می‌شوند.

چربی‌ها تمرکزتان را کم می‌کنند!



متخصص دریافتند افرادی که از مواد غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده مصرف کرده بودند نسبت به مصرف‌کنندگان وعده غذایی با میزان چربی پایین در انجام تست‌ها عملکرد ضعیف‌تری داشته‌اند.

کاهش وزن با کمک چای

از بین بردن چربی‌های بدن می‌پردازد به همین دلیل مناسب رژیم‌های غذایی سبک‌تر است.

۱. چای پونه

از لحاظ فنی مانند چای سیاه به حساب می‌آید اما این نوشیدنی مستحق آن است که در دسته خاص خود قرار گیرد زیرا آن تخمیر شده است. این کار به آن عطر و طعم خاکستری می‌دهد که باعث می‌شود آن را با هر ناهار خوشمزه‌ای میل کنید و منافع کاهش وزن فوق‌العاده‌ای نیز به همراه دارد. در حالی که خواص چربی‌سوزی در دیگر موارد در مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در ترکیب آنها قرار دارد اما این نمونه در واقع با کاهش قند خون و تری‌گلیسیرید کار می‌کند. هرچند باید مطالعات بیشتری انجام شود تا مشخص شود این نوشیدنی چقدر برای چربی‌سوزی مفید است اما در نتایج اولیه خوب ظاهر شد.

۲. چای سفید

برخلاف چای سبز یا چای سیاه که خشک و اکسید شده هستند چای سفید از گیاهان جوانی که تازه تولید می‌شوند برداشت می‌شود و به همین دلیل طعم و رنگ متفاوتی دارد. این نیز مانند چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های چربی‌های بدن با سرعت بیشتری از بین روند.

۳. چای سیاه

چای سیاه همان‌طور که از نامش معلوم است دارای رنگ تیره است و تحت عمل اکسیداسیون روی برگ‌های آن به دست می‌آید. برخلاف برگ‌های دیگری که بعد از یک مدت کوتاه اکسید می‌شوند اما چای سیاه فرآیند طولانی‌تری دارد.

انواع مختلفی از این نوع نوشیدنی در

خوراکی‌های ممنوعه برای مبتلایان آرتروز

کنند و وضعیت بیماری را تشدید کنند. اگر در معرض آرتروز هستید یا سال‌هاست با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید، بهتر است سبک غذایی خود را بازنگری کنید.

- محصولات لبنی با تحریک بافت اطراف مفاصل، ممکن است شما را آزار دهد. جایگزین‌هایی مانند عدس، گردو، لوبیا و اسفناج به شما کمک خواهد کرد.

- خوردن شکر مسایوی با التهاب‌های دردناکی است که مخصوصاً برای افراد مسن بسیار مضر است. بنابراین تا حد ممکن دور شیرینیجات و شکر را خط بکشید.

- خوردن مواد افزودنی برای مبتلایان به آرتروز بسیار مضر است. بسیاری از غذاهای فرآوری شده مثل سس سویا، سس سالاد، سوپ‌های آماده، غذاهای سریع و آماده حاوی ماده



در نظر گرفته می‌شود، رژیم غذایی هم نقش مهمی در کنترل بیماری دارد.

بعضی از غذاها می‌توانند تورم‌های دردناک ایجاد

آرتروز بیماری التهاب مفاصل است که با تورم، درد شدید مفاصل‌ها و محدودیت حرکتی همراه است. در کنار درمان‌های دارویی که برای آرتروز

بیش فعالی به دلیل اشعه مایکروویو

تیم تحقیق دریافت کودکان مادرانی که در معرض میزان بالا MF در طول بارداری شان بودند بیش از دو برابر دیگر کودکان به اختلال بیش فعالی مبتلا هستند. اوتیسم، آسم و سرطان روده بیماری های دیگری هستند که به نظر می رسد با قرار گیری در معرض این امواج احتمال ابتلا به آنها افزایش پیدا می کند.

محققان می گویند زنان بارداری که نگران تأثیر MF بر سلامت جنین و نوزادشان هستند باید تا حدامکان از قرار گیری در معرض این اشعه‌ها خودداری کنند. بهترین راهکار حفظ فاصله مناسب از منابع تولید کننده امواج است.



آن‌ها را شاد و سلامت نگه داشت. روی بعضی از آن‌ها بیشتر تأثیر داشته است و امروزه مخلوط‌های تازه‌ای به وجود آمده و برای همین منظور روانه بازار شده است.

۱. چای سبز

چای سبز نه تنها محبوب ترین نوع شناخته شده برای انسان است، بلکه به عنوان یکی از راه‌های کارآمد برای کاهش وزن است. مطالعات نشان داده است افرادی که این نوشیدنی را به

از دست دادن وزن یک فرایند ظریف و پیچیده است و باید تحت کنترل انجام شود. امروزه بسیاری از رژیم‌ها و تمرینات ورزشی وجود دارد که هدف آن کمک به همه در دستیابی به اهداف تناسب اندام است. اما شاید لذت‌بخش‌ترین و طبیعی‌ترین آن‌ها رژیم غذایی چای باشد.

این نوشیدنی به کسانی که وزن زیادی داشتند کمک کرده که به صورت ارگانیک وزنشان را کاهش دهند و

عوارض جانبی مصرف غذاهای شور



اگر از طرفداران غذاهای شور هستید، احتمالاً از اتفاقی که برای بدنتان رقم می‌زند، باخبر نیستید و به طور مرتب آن‌ها را مصرف می‌کنید.

به گفته متخصصین قلب، ما در اینجا از اثرات جانبی مصرف غذاهای شور خواهیم گفت: سکنه مغزی، نارسایی قلبی، سرطان معده و بیماری کلیوی نیز با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط است. باید تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا شانس‌تان را برای ابتلا به هر کدام از این شرایط کاهش دهید

۱. آب کمتری می‌نوشید

همه شما فکر می‌کنید که بعد از خوردن مواد غذایی شور، فقط آب می‌نوشید، زیرا همیشه گفته می‌شود این دسته از مواد، باعث تشنگی می‌شود. اگرچه ممکن است این احساس درست باشد، اما خوردن بیش از حد مواد غذایی شور در درازمدت، می‌تواند موجب نوشیدن کمتر آب شود.

۲. ممکن است وزن‌تان زیاد شود

اگر از خوردن غذاهای شور لذت می‌برید، به سمت بسته‌های پرکالری فروشگاهی‌ها خواهید رفت. محققان دریافتند که مصرف نمک اضافی می‌تواند شما را به خوردن غذاهای چرب بیشتر، مشتاق کند.

۳. احساس نفخ می‌کنید

مصرف هر روزه غذاهای شور می‌تواند منجر به ایجاد نفخ شود، زیرا بدن شما آب را حفظ می‌کند. یک مطالعه در ژورنال ژنتیک نشان داد نفخ در افرادی که رژیم غذایی با سدیم بالا میل می‌کنند با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط است.

روز و ایست چهارم: اذان صبح ۴:۳۸، طلوع آفتاب ۶:۰۶، اذان ظهر ۱۲:۵۹، غروب آفتاب ۱۹:۵۱، اذان مغرب ۲۰:۰۹

حدیث روز

امام محمد باقر علیه السلام فرمودند: خُذُوا الْكَلِمَةَ الطَّيِّبَةَ مَثْنًا قَالَيْنَ وَ اِلْمَ يَعْمَلُ بِهَا؛ سخن نیک را از هر کسی، هر چند به آن عمل نکند، فرا گیرید.

نهج البلاغه

انسان بصیر از دیدگاه دنیا به عالم بعد از مرگ نیز توجه دارد و فایده بصیرت، تنبیه دنیا چشم دوخته 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 - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
اینجمنی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - دو شنبه ۲۳/۰۴/۹۹ - بیست و یکم ذی القعدة ۱۴۴۱ - ۱۳ جولای ۲۰۲۰ - شماره ۱۵۲۴ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

کاهش ۷۰ درصدی ذخائر خونی در فارس



ذخایر خونی در استان فارس به دلیل استقبال کم اهدا کنندگان، کاهش ۷۰ درصدی داشته است. به گزارش میلاد لارستان، معاون پژوهش سازمان انتقال خون فارس، با بیان اینکه مراکز انتقال خون باید هر روز شاهد حضور اهداکنندگان خون باشند، گفت: پلاکت از فرآورده‌های خونی است که عمر محدود دارد و تا سه روز قابل نگهداری است و به همین دلیل روزانه نیاز به حضور اهداکنندگان وجود دارد. وی ادامه داد: مبتلایان به کرونا دو هفته پس از بهبودی می‌توانند خون خود را اهدا کنند. کسراپیان، گفت: پلاسماي خون این بیماران برای بیماران کرونایی که در شرایط حاد هستند، استفاده می‌شود.

رئیس کل دادگستری فارس:

دستگاه قضا حامی سرمایه گذاران و صنعتگران است



رئیس کل دادگستری فارس، تأکید کرد این مجموعه با تمام توان از سرمایه گذاران و تولیدکنندگان سرمایه گذاران، تولیدکنندگان، صنعتگران و خنجان علمی که زمینه رونق تولید داخلی را فراهم می‌آورند، حمایت می‌کند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، حجت الاسلام والمسلمین سید کاظم موسوی نماینده عالی قوه قضائیه استان فارس در بازدید میدانی و هدفمند که در راستای بررسی مشکلات واحدهای تولیدی از سوی ستاد پیگیری اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی دادگستری استان فارس انجام شد رئیس کل دادگستری استان فارس با اشاره به فعالیت این گروه صنعتی از نزدیک آشنا و اقدامات این فعال عرصه اقتصادی را از نزدیک مشاهده و ارزیابی کرد. وی با اشاره به بیانات مقام معظم رهبری و رئیس قوه قضائیه مبنی بر حمایت از تولیدکنندگان و سرمایه گذاری‌های مشروع، تولیدکنندگان را سرپازان خط مقدم در دوران تحریم اقتصادی دانست و بیان کرد: قوه قضائیه و دادگستری استان فارس با تمام توان از سرمایه گذاران و تولیدکنندگان حمایت می‌کند. به گزارش فارس، در بازدید از شرکت صنعتی و تولیدی افزایر کیمیاي فارس با اشاره به ظرفیت بالای این واحد صنعتی و ایجاد اشتغال برای بیش از ۳۰۰ نفر به بررسی مشکلات حقوقی این گروه صنعتی قطعه سازی پرداخت و تصریح کرد: مقرر شد در چند روز آینده جلسه‌ای با حضور مدیر عامل این واحد صنعتی و سایر مسئولان امر برگزار و مشکلات مربوطه در این زمینه رسیدگی و رفع موانعی که بر سر راه این شرکت صنعتی است، با حمایت دستگاه قضایی و در راستای شعار سال جهش تولید و اجرای سیاست‌های ستاد اقتصاد مقاومتی استان فارس زمینه افزایش تولید بیشتر این واحد بزرگ صنعتی فراهم شود. با نظر مسئولان این واحد تولیدی و رفع مشکلات پیش روی این شرکت قطعه سازی ظرفیت اشتغال تا دو برابر افزایش می‌یابد.

اختصاص ۳۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان اعتبارات سال ۹۹ به لارستان



معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان، گفت: امسال از محل اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه‌ای استانی، ۳ درصد نفت و گاز و قانون استفاده متوازن از امکانات کشور (توازن)، ۳۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان به لارستان اختصاص یافت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلسه کمیته برنامه ریزی شهرستان لارستان به ریاست جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و با حضور آرش افشاری کارشناس معین شهرستان و جمعی از دستگاه‌های اجرایی عضو کمیته برنامه ریزی شهرستان، در فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد. در این جلسه، ابتدا معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان سرجمع اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه‌ای استانی، ۳ درصد نفت و گاز و قانون استفاده متوازن از امکانات کشور (توازن)، در سال ۱۳۹۹ برای شهرستان لارستان را ۳۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان اعلام کرد و افزود: از این رقم، ۸ میلیارد و ۵۲۰ میلیون تومان سهم اعتبارات تملک دارایی‌های استانی، حدود ۵ میلیارد و ۷۴۰ میلیون تومان سهم اعتبارات ۳ در صد نفت و گاز، و ۲۴ میلیارد و ۲۴۰ میلیون تومان سهم قانون استفاده متوازن از امکانات کشور (توازن)، به این شهرستان اختصاص یافته است. جلیل حسینی، با تأکید بر گستردگی شهرستان، جمعیت زیاد و با وجود ۵

بخش، ۸ شهر و بیش از ۱۵۰ روستا و وضعیت آب و هوایی، خواستار توجه بیشتر در خصوص افزایش اعتبارات شد و تصریح کرد: براساس مصوبات شورای برنامه ریزی و توسعه استان، این اعتبارات در موضوعاتی همچون اتمام پروژه های نیمه تمام شهرستان با پیشرفت فیزیکی بالای ۷۵ درصد به عنوان یکی از سیاست های مهم دولت، توزیع می گردد. وی اولویت اول اعتبارات شهرستان را در بحث راه، آب و فاضلاب، حمل و نقل، بهداشت و درمان، توسعه و خدمات شهری، روستایی و عشایری و فرهنگ و هنر اعلام کرد و افزود: بر این اساس، بالغ بر ۷۰ درصد اعتبارات امسال به این موضوعات اختصاص داده شده است. نماینده عالی دولت در لارستان، در ادامه اضافه کرد: همچنین این اعتبارات در سر فصل های امور عمومی، برق، طرح های روستایی، پوشش فرستنده های رادیویی و تلویزیونی، آموزش و پرورش، نوسازی مدارس، دین و مذهب، آموزش فنی و حرفه ای و مهارت آموزی، میراث فرهنگی، ورزش و تفریحات، کشاورزی و منابع طبیعی، محیط زیست، دفاعی و امنیتی، امور عشایر، بنیاد شهید، بحران، بهزیستی، انرژی، صنعت و معدن و غیره هزینه می شود. حسینی، با تأکید بر اینکه این اعتبارات برای اجرای بیش از ۱۳۰ طرح نیمه تمام عمرانی، زیربنایی، خدماتی و غیره در شهرستان لارستان تعریف شده است؛ گفت: امسال الزام است که از همین اعتبارات، حداقل ۳ پروژه مهم در حوزه راه بهداشت و درمان به بهره برداری برسد.

حسین زاده، پرونده راه های جنوب فارس را به دست وزیر راه رساند



نماینده مردم لارستان، خنج گراش، و اوز در مجلس شورای اسلامی، در دیدار با وزیر راه و شهرسازی درخصوص پروژه های راهسازی شهرستان های جنوب فارس به گفت و گو نشست. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نماینده مردم، حسین زاده نماینده مردم لارستان، خنج گراش، و اوز در مجلس شورای اسلامی با وزیر راه و شهرسازی در محل وزارتخانه دیدار و گفتگو کردند. نماینده مردم در این دیدار در خصوص مسائل مختلف حوزه راه و شهرسازی صحبت کرده و خواستار بررسی، ارزیابی و تقویت نگاه ملی به چهار شهرستان حوزه انتخابیه در جنوب فارس شد. در ابتدای این دیدار، حسین زاده با اشاره به وضعیت گرانی مسکن در کشور، پیشنهادهایی را برای سرمایه‌گذاری در راستای کاهش قیمت مسکن و توجه ویژه به این حوزه ارائه داد و افزود: سرمایه‌گذاری برای ساخت مسکن ارزان با کمک سرمایه‌گذاران بخش خصوصی بایستی در اولویت قرار گیرد. در این دیدار، عمده محورهای اصلی، فرعی و روستایی در دست احداث در حوزه انتخابیه به صورت جداگانه مطرح و مورد بحث و بررسی قرار گرفت که از جمله آن‌ها می‌توان به محورهای زیر اشاره کرد: جهرم- لار- بندرعباس، لار- بستک، لار- لامرد، صحرای باغ، درز-سایبان، آبپارک-بختیارویه، جویم-فرشته‌جان، آبکنه-لاورستان، لامرد-خنج، باغان- کورده، گردنه محمله، قیر-خنج-اوز- گراش، گراش-چک‌چک-ارد-مز، زروان- عمادشهر-فداغ، بیرم-فداغ(تل‌نله)، گردنه هیرم (محور بختیارویه-هیرم-کوره-اوز) حسین زاده، ضمن برشمردن اهمیت محورهای مواصلاتی حوزه انتخابیه، افزود: در استان پهناور فارس دو اداره کل راه و شهرسازی وجود دارد که حوزه استحفاظی اداره کل راه و شهرسازی لارستان از لحاظ وسعت تحت پوشش از ۱۶ استان کشور پهناورتر است و این موضوع ضرورت توجه بیشتر به این منطقه را نمایان می‌سازد. وی افزود: همجواری با استان های هرمزگان و بوشهر و... و وقوع در مسیرها و مقاصد گردشگری، نفتی، صنعتی و اسکله ها از جمله کیش، قشم، بوشهر، عسلویه، پارسبان، اسکله شهید رجایی، و... این حوزه را به کردیدی تبدیل نموده و به نحوی به عنوان شریان حیاتی و گلوگاه

مشکل‌های مردم لارستان، خنج گراش، و اوز در مجلس شورای اسلامی، در دیدار با وزیر راه و شهرسازی درخصوص پروژه های راهسازی شهرستان های جنوب فارس به گفت و گو نشست. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نماینده مردم، حسین زاده نماینده مردم لارستان، خنج گراش، و اوز در مجلس شورای اسلامی با وزیر راه و شهرسازی در محل وزارتخانه دیدار و گفتگو کردند. نماینده مردم در این دیدار در خصوص مسائل مختلف حوزه راه و شهرسازی صحبت کرده و خواستار بررسی، ارزیابی و تقویت نگاه ملی به چهار شهرستان حوزه انتخابیه در جنوب فارس شد. در ابتدای این دیدار، حسین زاده با اشاره به وضعیت گرانی مسکن در کشور، پیشنهادهایی را برای سرمایه‌گذاری در راستای کاهش قیمت مسکن و توجه ویژه به این حوزه ارائه داد و افزود: سرمایه‌گذاری برای ساخت مسکن ارزان با کمک سرمایه‌گذاران بخش خصوصی بایستی در اولویت قرار گیرد. در این دیدار، عمده محورهای اصلی، فرعی و روستایی در دست احداث در حوزه انتخابیه به صورت جداگانه مطرح و مورد بحث و بررسی قرار گرفت که از جمله آن‌ها می‌توان به محورهای زیر اشاره کرد: جهرم- لار- بندرعباس، لار- بستک، لار- لامرد، صحرای باغ، درز-سایبان، آبپارک-بختیارویه، جویم-فرشته‌جان، آبکنه-لاورستان، لامرد-خنج، باغان- کورده، گردنه محمله، قیر-خنج-اوز- گراش، گراش-چک‌چک-ارد-مز، زروان- عمادشهر-فداغ، بیرم-فداغ(تل‌نله)، گردنه هیرم (محور بختیارویه-هیرم-کوره-اوز) حسین زاده، ضمن برشمردن اهمیت محورهای مواصلاتی حوزه انتخابیه، افزود: در استان پهناور فارس دو اداره کل راه و شهرسازی وجود دارد که حوزه استحفاظی اداره کل راه و شهرسازی لارستان از لحاظ وسعت تحت پوشش از ۱۶ استان کشور پهناورتر است و این موضوع ضرورت توجه بیشتر به این منطقه را نمایان می‌سازد. وی افزود: همجواری با استان های هرمزگان و بوشهر و... و وقوع در مسیرها و مقاصد گردشگری، نفتی، صنعتی و اسکله ها از جمله کیش، قشم، بوشهر، عسلویه، پارسبان، اسکله شهید رجایی، و... این حوزه را به کردیدی تبدیل نموده و به نحوی به عنوان شریان حیاتی و گلوگاه

Advertisement for 'Berahay Azdiyoun' (بره‌ای از دیوان) featuring a book cover and text about a collection of poems by Abolhasan Mowidi.

مَنْ عَدَا نَمَّ اَعْتَدِي نَمَّ اَقْتَرَفْ
تَمَّ اِرْعَوِي نَمَّ اَتَهِي تَمَّ اَعْتَرَفْ
اَبَشِرْ بِقَوْلِ اللّٰهِ فِي آيَاتِهِ
اِنَّ تَبْتَهَوْا يَغْفِرْ لَكُمْ مَا قَدْ سَلَفْ

بس کنید تا ببخشند تان
آن را که از مرز گذشت و پیش رفت و ستم کرد و سپس بس کرد و پذیرفت.
مژده به گفته خدا در آیه‌های او ده که اگر بس کنید، گذشته را ببخشد

آنگس که گذشت از حق و شفاف، تم کرد
بس کرد و پذیرفت به خوردوی ذم کرد
از قول خدا مرده که بس کند ایرون
بخشد و رحمت وادار و کرم کرد

رسیدگی به بیش از ۸۰۰ پرونده تخلفات بهداشتی در فارس



علی مبشری، مدیر کل تعزیرات حکومتی استان فارس، با اشاره به رسیدگی به بیش از ۸۰۰ پرونده تخلفات بهداشتی در استان فارس، از ابتدای سال تاکنون افزون بر ۸۰۰ فقره پرونده تخلفات بهداشتی که نظارتی تعزیرات حکومتی با همکاری دستگاه‌های ذیربط به طور مستمر در سطح استان فارس در حال برگزاری است و گروه های بازرسی، صبح و بعد از ظهر حضوری فعال دارند. وی با بیان اینکه گشت‌های نظارتی بهداشتی در شرایط فعلی با حساسیت بیشتری انجام می‌شود، اضافه کرد: با توجه به اینکه رعایت اصول بهداشتی از جانب واحدهای صنعتی و تولیدی بخصوص در شرایط حساس فعلی از اهمیت به سزایی برخوردار است و هرگونه اهمال در این خصوص سلامت شهروندان را به مخاطره می‌اندازد، تریبیتی اتخاذ شده تا گشت‌های نظارتی بهداشتی با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی

Advertisement for 'Mishkat Shari Ahmadi, Cultural and...' (مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و...) with a graphic design.

حقوق بازنشستگان تامين اجتماعی با احتساب همسان سازی اعلام شد



مصطفی سالاری، مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی در نشست خبری خود به مناسب هفته تامین اجتماعی، اظهار کرد: هیچ الزامی در قانون نیامده که حداقل حقوق بازنشسته تامین اجتماعی به ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان برسد چراکه این الزام برای بازنشستگان کشور است، اما ما خود را ملزم می‌دانیم تا حقوق بازنشستگان را افزایش دهیم، این رقم ۳۲ میلیارد تومانی که از دولت گرفتیم برای

با جدیت انجام دهند و پرونده‌های متشکله در این بازرسی‌ها نیز خارج از نوبت رسیدگی شود. علی مبشری، ادامه داد: در این رابطه از ابتدای سال تاکنون افزون بر ۸۰۰ فقره پرونده تخلفات بهداشتی که نظارتی تعزیرات حکومتی با همکاری دستگاه‌های ذیربط به طور مستمر در سطح استان فارس در حال برگزاری است و گروه های بازرسی، صبح و بعد از ظهر حضوری فعال دارند. وی با بیان اینکه گشت‌های نظارتی بهداشتی در شرایط فعلی با حساسیت بیشتری انجام می‌شود، اضافه کرد: با توجه به اینکه رعایت اصول بهداشتی از جانب واحدهای صنعتی و تولیدی بخصوص در شرایط حساس فعلی از اهمیت به سزایی برخوردار است و هرگونه اهمال در این خصوص سلامت شهروندان را به مخاطره می‌اندازد، تریبیتی اتخاذ شده تا گشت‌های نظارتی بهداشتی با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی