



قاسمی: در سال جهش تولید، ارائه تسهیلات و بیمه بیکاری کرونا در دستور کار است



۱۳۰۰ نفر از طریق تعاونی های منطقه شاغل شده اند -در سال جهش تولید ارائه تسهیلات و بیمه بیکاری کرونا را در منطقه به نحو مطلوب انجام داده ایم.

-در بخش ارائه تسهیلات کرونا، ششم استان هستیم اما در تقاضای تسهیلات پانزدهم. (اینکه چرا به نسبت سایر شهرستان های استان، مردم لارستان استقبال نسبتاً کمتری به این تسهیلات نشان داده اند شاید تا حدودی به سطح متوسط تمکن مردم نسبت به مردم سایر شهرستان ها و یا گریزان بودن مردم ما از روندهای اداری و بانکی مربوط باشد).

-فرهنگ، کلید حل مشکل تولید شهرستان است.

صدور نخستین مجوز پرورش جلبک «اسپرولینا» فارس برای لارستان



همین صفحه



لارستان سفید را سیاه نکنیم

در بخش خبری استانی، گوینده از مراقبت‌های ویژه مردم لارستان علیرغم نقاط مختلف قرمزی کرونا در استان فارس خبر داد که شایسته است از همشهریان عزیز تشکر و قدردانی گردد. طبیعی است رعایت کامل شیوه‌های بهداشتی و مراقبت به موقع گام موثر در رفع معضلات است.

رعایت کامل شیوه‌های بهداشتی را می‌توان در واژه «فشم» مختصر نمود. «ف» فاصله گذاری «ش» شستن مرتب دست‌ها و «م» ماسک زدن نکته‌ای که نباید از نظر دور داشت این‌که:

۱- این ویروس مرموز و خطرناک با کوچکترین سهل انگاری و بی‌مراقبتی تهاجم می‌نماید و خطر آفرینی می‌کند.

۲- هوای لارستان نسبت به مرکز و شمال استان، گرم‌تر است و موج سوم کرونا که توأم با آنفلوآنزا در برخی جاها گسترش یافته به لارستان نرسیده و امیدواریم نرسد هرچند مراقبت ویژه در این رابطه بسیار موثر است.

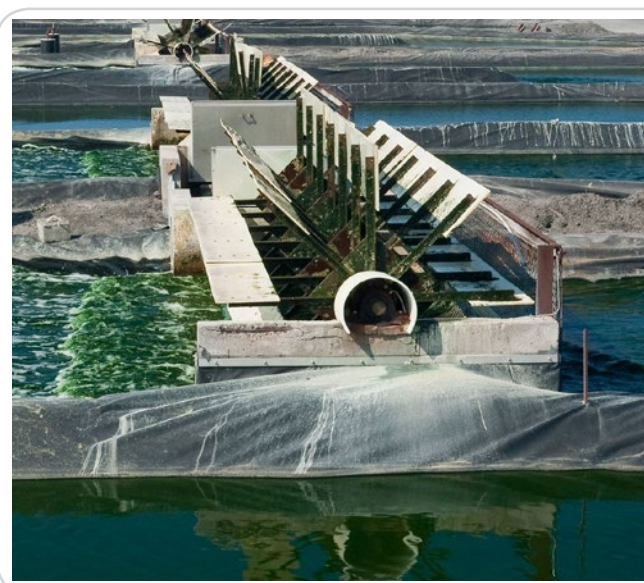
۳- همه همشهریان بویژه جوانان و نوجوانان مراقب باشند بدون ماسک از منزل بیرون نیایند و در مجامع بدون ماسک حاضر نشوند و به بهانه «لارستان سفید است» خطر را به جان نخرند و منطقه را از سفیدی به سیاهی سوق ندهند.

هرچند که بنا به گفته کارشناسان بهداشت و درمان؛ لارستان زرد است نه سفید.

۴- می‌دانیم دوره بروز این ویروس مخرب حدود دو هفته است که در این فاصله، کسی که به این ویروس مبتلا شده و خودش هم مطلع نیست می‌تواند ناقل باشد. پس تداوم ماسک زدن از اهم واجبات است.

۵- ویروس مخرب و منحوسی که تاکنون واکسن برایش تهیه نشده و هیچ درمانی جز پیشگیری‌های بهداشتی ندارد و در این فصل که به خاطر شیوع آنفلوآنزا و شناخت کووید ۱۹ از آنفلوآنزا نیز مشکل می‌باشد، خطر این ویروس بیشتر و مراقبت آن می‌بایست گسترده‌تر باشد.

پس پهلوان‌بازی در نباوریم و برای خود و جامعه خطرناک نشویم و با هوشیاری، دقت و مراقبت چنان عمل نماییم که منطقه به طور دائم سفید بماند و این افتخار تداوم یابد.



صدور نخستین مجوز پرورش جلبک «اسپرولینا» فارس برای لارستان

مستول اداره بهبود تولیدات دامی مدیریت جهاد کشاورزی لارستان از صدور اولین مجوز پرورش «جلبک اسپرولینا» با ظرفیت تولید سالانه ۶۰ کیلوگرم جلبک «اسپرولینا» در لارستان و استان فارس خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت سازمان و مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، غلامرضا صدیقی گفت: این کارگاه تولید و فرآوری می‌کند. صدیقی، با اشاره به اینکه برای رشد و پرورش این جلبک، آب شرب فراوان نیاز نبوده و با آب لب شور قابل رشد و نمو می‌باشد گفت: پرورش جلبک اسپرولینا نسبت به سایر محصولات کشاورزی گزینه مناسبی برای مناطق خشک و غیر قابل کشت است.

به گفته وی با توجه به اینکه این واحد تولیدی به عنوان اولین طرح پرورش جلبک در استان فارس می‌باشد می‌توان به عنوان طرح پایلوت جهت ترویج این نوع فعالیت در استان فارس و استان های همجوار محسوب شود.

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

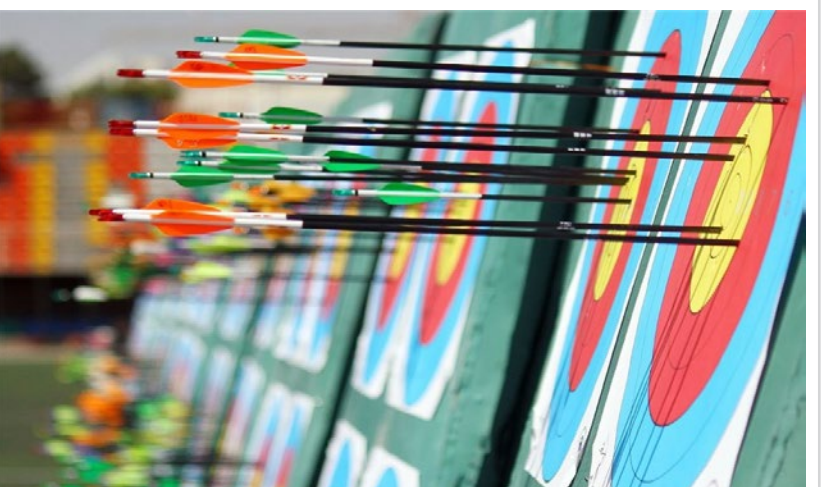
روزنامه میلادلارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۸ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصا در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان
در واتس آپ و پیامک:
۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

سایت میلاد لارستان: mldl.ir
کانال واتس آپ: https://b2n.ir/665314
کانال سروش: https://b2n.ir/490331
پیج اینستاگرام: https://www.instagram.com/milad_larestan

افتتاح نخستین مدرسه تیر و کمان استان فارس در گراش



با حضور نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز نخستین مدرسه تیر و کمان استان فارس در شهرستان گراش افتتاح شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی؛ پس از بازدیدهای فشرده حسین حسین‌زاده از بخش های آزد و بخش مرکزی شهرستان گراش، آئین افتتاح مدرسه تیر و کمان گراش برای نخستین بار در استان فارس با حضور مسئولان مربوطه در مجموعه ورزشی سردار شهید سلیمانی برگزار شد.

حسین‌زاده، در مراسم افتتاحیه ضمن تبریک هفته ورزش و تربیت بدنی بیان کرد: حوزه انتخابیه از استعدادهای بسیار درخشان در زمینه‌های مختلف ورزشی خصوصا در رشته

حوادث و کشفیات

پلمپ یک واحد مرغ فروشی در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، یگانه معاون بهداشتی دانشکده از پلمپ یک واحد مرغ فروشی توسط بازرسان بهداشت محیط با همکاری بازرسان اتاق اصناف لارستان و به علت عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در شهر لار خبر داد.

یگانه، ضمن بیان این نکته که خاطیان جهت سیر مراحل مربوطه به مراجع قانونی معرفی شدند، اظهارداشت: با توجه به شروع موج سوم شیوع بیماری کروناویروس و لزوم تشدید نظارت های بهداشتی، بازرسان بهداشت محیط این معاونت به صورت قاطع و قانونی با افرادی که سلامت مردم را به خطر می اندازند برخورد می کنند و در این خصوص هیچ اغماضی صورت نمی گیرد. معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، تصریح کرد: در چنین شرایطی، جان مردم در اولویت برنامه های بهداشتی قرار داشته و با هیچ شخصی تعارف نخواهیم داشت. وی از شهروندان خواست در صورت مشاهده هرگونه عدم رعایت مسائل بهداشتی از سوی اصناف موضوع را سریعاً به سامانه ۱۹۰ اطلاع دهند.

دستگیری قاتل فراری پس از ۱۹ سال در گراش



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صداوسیما مرکز فارس، فرمانده نیروی انتظامی شهرستان گراش، گفت :قاتل فراری پس از ۱۹ سال توسط مأموران امنیتی و اطلاعاتی نیروی انتظامی شهرستان گراش دستگیر شد.سرهنگ محمد جواد اسلامی مهر، افزود: این قاتل در یک نزاع خیابانی در سال ۱۳۸۰ با ضربات چاقو یک جوان ۲۲ ساله را به قتل رسانده و متواری شده بود.

کشف کالای قاچاق ۲۰ میلیاردی در لامرد



فرمانده انتظامی استان فارس از توقیف ۲ دستگاه سواری و کشف انواع کالای قاچاق به ارزش ۲۰ میلیارد ریال در یک عملیات ضربتی در شهرستان لامرد خبر داد. سردار رهام‌پیش حبیبی بیان کرد: در راستای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز، مأموران انتظامی شهرستان «لامرد» حین کنترل خودروهای عبوری، در یک عملیات ضربتی به ۲ دستگاه سواری ۴۰۵ حامل بار مشکوک و آن‌ها را برای بررسی بیشتر متوقف کردند.

فرمانده انتظامی استان فارس با بیان اینکه مأموران موفق شدند در بازرسی از این خودروها، ۳۶۶ دستگاه انگشت نگار حضور و غیاب، ۹۰ جفت پوسته نگهدارنده وسیله برقی، ۳۸ عدد پوسته دستگاه انگشت نگار، ۱۰۰ عدد آدابتور و ۹۶۵ عدد شارژر موبایل خارجی قاچاق را کشف کنند، گفت: در این خصوص ۲ نفر دستگیر و تحویل مراجع قضائی شدند.

سردار حبیبی با اشاره به اینکه برابر نظر کارشناسان ارزش اموال مکشوفه، ۲۰ میلیارد ریال برآورد شده است از شهروندان خواست با توجه به اینکه ورود کالای قاچاق موجب رکود تولید داخلی و کاهش سرمایه گذاری و در نتیجه افزایش بیکاری می‌شود هرگونه اخبار و اطلاعات در این خصوص را بلافاصله با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ در میان بگذارند.

بازدید معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان،

از پروژه در حال احداث کنترل سیلاب و آبخوانداری تنگ قلات عمادشهر



شهرستان و بخش از پروژه کنترل سیلاب و آبخوانداری تنگ قلات عمادشهر بازدید کرد و از روند

احداث عملیات اجرایی این سد ۶۵۰۰ هکتار مساحت دارد و از نوع بند خاکی

مظفری:متقاضیان کشت «سلطان خرماها»،

جهت دریافت نهال به جهاد کشاورزی فارس معرفی می شوند



استان فارس شده، اظهار داشته بود: نهال‌های وارداتی خرمای مجول پس از گذراندن دوره یک ساله در گلخانه قرنطینه گیاهی با هماهنگی معاونت باغبانی وزارت جهاد کشاورزی در سطح کشور توزیع می‌شود. بنا به اظهارات مسئولان باغبانی فارس، خرمای مجول بسیار درشت و سیاه رنگ متعایل به قهوه‌ای و به سلطان خرماها یا king of dates معروف است. این رقم خرما دیررس و دارای شیره زیاد است هردانه خرمای مرغوب به طور متوسط ۲۵ گرم وزن دارد و نسبت گوشت به هسته آن قیمت یک کیلوگرم خرمای مجول دربازارهای اروپا بالاترین مبلغ دربین انواع خرماها است که این محصول دارای بافتی نیمه خشک، دیررس بوده که در زمانی که محصول به طور کامل رسیده باشد باید برداشت شود.

بر همین اساس و دلیل مرغوبیت نوع خرمای مذکور، میلاد لارستان وضعیت واردات نهال آن را به منطه از مدیر جهاد کشاورزی لارستان جویا شد.

اقدامات جالب یک خشکبارفروشی شهر لار در جنگ با کرونا

اقدام دیگری که بسیار تحسین‌برانگیز و جالب توجه است، فروشنده با یک تور ماهی‌گیری کوچک کارت‌های بانکی را از مشتریان تحویل می گیرد و پس از ضدعفونی، پول اجناس کسر می شود و سپس ضدعفونی مجدد صورت می گیرد و کارت در یک نایلون تمیز به دست مشتری برمی گردد.اگر یک مشتری به در مغازه مراجعه کرد و ماسک به همراه نداشت و طبق قانون نیابستی خدمات دریافت کند، این مغازه‌دار در قالب بسته‌ای ماسک رایگان در اختیار مشتری قرار می دهد.

تمام کارکنان حاضر در مغازه، تمامی پروتکل های بهداشتی نظیر لباس، کلاه، دستکش و ماسک پوشیده اند و از طرفی ماده ضدعفونی‌کننده نیز برای مشتریان در نظر گرفته شده است.

این مغازه دار تاکنون چند بار از سوی نهادهای مختلف به جهت اقدامات مناسب و هوشمندانه مورد تقدیر قرار گرفته است. انجام اینگونه کارها هر چند ساده و کم‌هزینه است اما می تواند جان جامعه را از بلایی همچون کرونا نجات دهد. به امید آنکه با یک انسجام همگانی در تمام نقاط ایران، همچون لارستان بتوان کرونا را به مرز شکست نهایی کشاند.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش فارس: ۵۰۰ تبعه خارجی در فارس، باسواد می‌شوند

آزمون پایانی و اعلام نتایج تا پایان بهمن ماه سال جاری به اتمام رسدوی افزود: با توجه به بافت جمعیتی ساکن در شیراز، بیشترین جمعیت اتباع در ناحیه سه آموزش و پرورش زندگی می‌کنند؛ افزون بر به دلیل محرومیت این منطقه بخش زیادی هم شهریان شیرازی نیز در این ناحیه بی سواد و کم سوادند و از همین رو آمار این افراد در ناحیه سه بیش از دیگر نواحی است. نوروزی با بیان اینکه کلاس‌های سوادآموزی طرح کمیساریا باید در مناطقی که اتباع خارجی مجاز به تردد زندگی می‌کنند، تشکیل شود، افزود: در این زمینه باید هماهنگی‌های لازم با اداره کل امور اتباع خارجی و مهاجرین استانداری و نیز فرمانداری‌ها به عمل آید.طبق آخرین آمار سرشماری در سال ۱۳۹۵ درصد باسوادی در فارس نزدیک ۹۰ درصد است. بیش از ۶ هزار لازم‌التعلیم نیز طی یک سال گذشته در این استان شناسایی شده است.

«حسین زاده»، امام جمعه بیرم شد



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از بیرم، آیین تکریم و معارفه امام جمعه بیرم با حضور مسئول نمایندگی شورای سیاستگذاری ائمه جمعه فارس، معاون فرماندار لارستان، مسئول دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی، مسئولان امنیتی و انتظامی و سایر مسئولین در مصای نماز جمعه این شهر برگزارشد.«حجت الاسلام والمسلمین حسین زاده» در اولین خطبه نمازجمعه خود خطاب به مردم گفت: بنده آمده ام به بیرم کهن خدمت کنم شب و روز نخواهیم شناخت ، مسئولین عزیز، جوانان جهادی و انقلابی بداندند کمر همت را برای ارتقاء همه جانبه بیرم عزیز ببندید. مصطفی حسین زاده، در خطبه دوم نمازجمعه افزود: زبان بنده ناتوان است که بخوام تلاش های سید بزرگوار (حاج اقا زندوی) برای اهتزاز پرچم اسلام و انقلاب در مجلس شورای اسلامی، مسئولان امنیتی و انتظامی و سایر مسئولین در مصای نماز جمعه این شهر برگزارشد.«حجت الاسلام والمسلمین حسین زاده» در اولین خطبه نمازجمعه خود خطاب به مردم گفت: بنده آمده ام به بیرم کهن خدمت کنم شب و روز

معرفی نفرات برتر

مسابقات آنلاین «پلانتک» در لارستان

آزاد به شرح ذیل است:
مقام اول: طناز السادات موسوی(باشگاه کبیدی)
مقام دوم: فاطمه فاضی
مقام سوم: زهرا صادقی
در رده نونهالان:
مقام اول: بهار یزدان پناه (دبستان افرینش)
مقام دوم: نازنین مریم خدادادی(دبستان شهبای فرهنگی)
و در پایان هدایایی از طرف هیات کبیدی لارستان به مقام آوران اهدا شد.

خبرنگار: عشرت جهان‌دیده

۱۰ برابر نیاز فارس، گندم در سیلوها ذخیره است



می‌شود.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس گفت: امسال در مجموع ۹۱۱ هزار و ۵۳۵ تن گندم از ۴۸ هزار و ۳۰۰ کشاورز استان خریداری شده که از این میزان تاکنون ۲۰۰ هزار تن به خارج استان ارسال شده است. افشون افزود: ارزش گندم خریداری شده از کشاورزان ۲۲ هزار و ۳۵۶ میلیارد ریال بوده که کل بهای آن به کشاورزان پرداخت شده است.

وی ادامه داد: با توجه به رشد قابل توجهی که در بحث خرید تضمینی گندم شاهد هستیم که از هر کیلو ۲ هزار و ۵۰۰ تومان به چهار هزار تومان رسیده، پیش‌بینی می‌شود که سطح زیربشت در استان فارس افزایش پیدا کند و میزان گندم تولیدی استان به مرز یک و نیم میلیون تن برسد.

وی گفت: قیمت نان ثابت است و آرد پارانه‌ای نیز در اختیار نانوالی‌ها قرار دارد و شهروندان از این بابت هیچگونه دغدغه‌ای نداشته باشند. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس از فرمانداران شهرستان‌های استان به عنوان روسای کارگروه‌های آرد و نان خواست که جلسات این کارگروه را به شکل منظم برگزار کرده و بحث عرضه آرد به نانوالی‌ها و تثبیت قیمت‌ها را رصد کنند.

آغاز یک پژوهش جنجالی مرتبط با کرونا در انگلیس

«مطالعه چالشی» نامیده می‌شود، خطرناک است. اما حامیان آن معتقدند این روش ممکن است در قیاس با راهکارهای استاندارد پژوهشی سریعتر به حصول نتیجه منجر شود. بر اساس راهکارهای استاندارد پژوهشی، محققان باید منتظر بیمار شدن احتمالی داوطلبان سالم به‌مانند که دارو و واکسن کرونا را دریافت کرده اند، اما در این مطالعه جدید، ویروس کرونا عمادانه به بدن داوطلبان سالم منتقل می‌شود. دولت انگلیس قصد دارد ۳۳/۶ میلیون پوند در این پژوهش سرمایه‌گذاری کند.

کالج سلطنتی لندن طی چند روز گذشته اعلام کرد این پژوهش که افراد سالم ۱۸ تا ۳۰ ساله را در بر می‌گیرد، با همکاری چند مرکز دولتی و یک شرکت خصوصی انجام می‌شود. پژوهشگران امیدوارند این مطالعه بتواند به تولید واکسن کرونا در کوتاه‌ترین زمان ممکن منجر شود.



پژوهش‌های مرتبط با تولید واکسن کرونا در انگلیس به مرحله تست بر روی افراد سالم رسیده است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از العالم، شبکه آسوشیتدپرس اعلام کرد پژوهشگران انگلیسی خود را برای آغاز آزمایشی جنجالی آماده می‌کنند که بر اساس آن، افراد سالم به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند. هدف از انجام این آزمایش، تسریع فرایند تولید واکسن بیماری کووید-۱۹ است. این راهکار که

طرح شش ایده برای توسعه گردشگری در لارستان

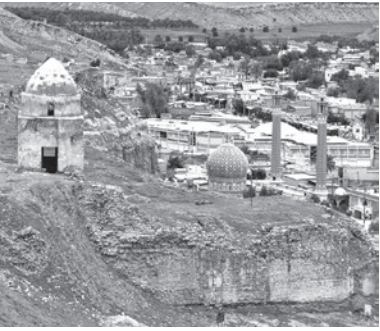


کوکچ را نیز برگزار نموده است. سازمان مردم نهاد ویهان نیز که متشکل از جوانان لاری است و در زمینه آموزش کودکان فعالیت دارد، در راستای اهداف آموزشی خود طرح های زیادی را در جهت شناساندن و احیای آداب و رسوم و فرهنگ منطقه لارستان برگزار کرده است. یکی از این طرح ها، طرح بلبل مشاتو است که از تابستان سال جاری در حال اجرا می باشد.

وجود چنین جوانان خوش فکر، فعال و دغدغه مند فرهنگی در هر دو گروه قاصدک و ویهان برای هر شهر و دیاری نعمت است که انتظار می رود حمایت های بیشتری از طرف مسئولین مربوطه از این دو گروه آموزشی صورت بگیرد، چرا که به فرموده رهبری مسئله فرهنگ در کنار اقتصاد و معیشت، دو موضع و اولویت مهم کشور در اوضاع کنونی است.

—طرح توسعه متوازن گردشگری ۴ شهرستان لارستان، گراش، اوز و خنج از طریق معرفی مسیرهای جدید گردشگری

این طرح به چهار شهرستان به صورت یک مجموعه بهم پیوسته می نگرد که به دنبال



به گزارش میلاد لارستان، **ابودر سوری از کارشناسان ارشد مدیریت و برنامه ریزی گردشگری** با

تهیه سلسله مقاله‌هایی زیرساخت های فکری و فرهنگی گردشگری در مردم لارستان را مورد بررسی قرار داده است. بخش نخست و دوم این مقاله طی چند روز اخیر در سایت و روزنامه میلاد لارستان منتشر شد. در زیر متن ارسالی در بخش سوم و پایانی را می خوانیم:

قسمت سوم و پایانی این سلسله گفتار اختصاص دارد به طرح ها و ایده هایی که در جهت فرهنگ سازی گردشگری در شهر لار انجام گرفته و یا در حال انجام است.

—طرح گردشگریار

آموزش گردشگری می تواند مردم را نسبت به این صنعت آگاه نماید و در درک صحیح آن ها مفید واقع گردد. تاثیر آموزش برای کودکان و نوجوانان نسبت به بزرگسالان، بیشتر است، اما متأسفانه آموزشی اصولی در زمینه گردشگری در مدارس و نظام آموزشی کشور وجود ندارد تا دانش آموزان را با ویژگی های این صنعت آشنا نماید و در دراز مدت سبب فرهنگ سازی و نهادینه کردن فرهنگ گردشگری در جامعه گردد، به همین دلیل برای نخستین بار در جنوب استان فارس، طرح گردشگریار که تلفیقی از طرح ملی همیار گردشگر و پایان نامه کارشناسی ارشد با عنوان نقش مدارس در توسعه گردشگری است و با توجه به منطقه لارستان کاملاً بومی سازی شده و منطبق بر جاذبه های گردشگری،آداب و رسوم، فرهنگ و زبان این خطه است، با همکاری اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان و اداره کل آموزش و پرورش لارستان در مکان پژوهش سرای دانش آموزی شهر لار از مهرماه ۱۳۹۸ کار خود را آغاز کرده است و به دنبال آموزش های اصولی و شناساندن الفبای صنعت گردشگری به دانش آموزان پایه پنجم تا یازدهم از طریق کلاس های تئوری و بازدیدهای میدانی از جاذبه های تاریخی و طبیعی منطقه لارستان است و امید دارد که این آموزش ها از طریق دانش آموزان به میان خانواده ها و نهایتاً کل جامعه منتقل گردد.اصل این طرح در پژوهش سرای دانش آموزی شهر لار و اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان موجود است و برای شکوفایی هر چه بیشتر، چشم انتظار حمایت های بیشتری خصوصاً از طرف مسئولان آموزشی است.

—طرح گردشگری کودک و مادر

طرح قبل مختص سنین ۱۱ تا ۱۷ سال بود اما برای سنین پایین تر(۳ تا ۱۱ سال) بنا بود که از اسفندماه سال گذشته برای نخستین بار در لارستان، طرح گردشگری کودک و مادر با همکاری اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان و گروه آموزشی قاصدک (که در زمینه آموزش کودکان فعالیت دارد)

اجرا گردد که متأسفانه به دلیل شیوع ویروس کرونا فعلاً مسکوت مانده است و به امید خدا با عادی شدن شرایط این طرح نیز اجرایی می گردد. این طرح به دنبال آشنا سازی کودکان با گردشگری و سفر از طریق برنامه ها و فعالیت های آموزشی متناسب با سن آنها است. پیش از این طرح، گروه آموزشی قاصدک دوره آموزشی گردشگران

قاسمی: در سال جهش تولید، ارائه تسهیلات

و بیمه بیکاری کرونا در دستور کار است



۱۳۰۰ نفر از طریق تعاونی های منطقه شاغل شده اند

لارستان، از طرف کارایی های زیرمجموعه ی اداره کار و دستگاه های اجرایی با کارگاه های مشمول تماس مستقیم برقرار شده و اطلاع رسانی لازم انجام شده است.

در این میان عملکرد شهرستان در حوزه پرداخت تسهیلات قابل دفاع است چرا که در این حوزه لارستان رتبه ششم استان را دارا است اما دربخش تقاضای تسهیلات از سوی مردم، ما در رتبه پانزدهم قرار داریم. اینکه چرا به نسبت سایر شهرستان های استان، مردم لارستان استقبال نسبتاً کمتری به این تسهیلات نشان داده اند شاید تا حدودی به سطح متوسط تمکن مردم نسبت به مردم سایر شهرستان ها و یا گریزان بودن مردم ما از روندهای اداری و بانکی مربوط باشد.

۱۳۰۰ نفر از طریق تعاونی های منطقه شاغل شده اند
تاکنون ۳۲۸ تعاونی با مجموع اعضاء حدود ۱۹۷ هزار نفر در اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی لارستان به ثبت رسیده که از این میان حدود ۱۰۰ تعاونی فعال و با عضویت حدود ۱۸۶ هزار نفر برای نزدیک ۱۳۰۰ نفر اشتغال زایی کرده اند.

فرهنگ، کلید حل مشکل تولید شهرستان است

در حوزه تولید شهرستان به نظر می رسد کلید حل مشکل در دستان فرهنگ باشد. با تقویت و ارج گذاری به فرهنگ کار و تلاش و نیز ناپسند شماری و پرهیز از درآمدهای بادآورده حاصل از فعالیت های اقتصادی کاذب و غیرمولد، سرمایه ها بیش از پیش به سمت تولید معطوف می گردد و وضعیت تا حدود بسیار زیادی بهبود پیدا خواهد.

علاوه بر این، تقویت فرهنگ کار گروهی همراه با سازماندهی نیروها، سرمایه ها و امکانات و نیز کاهش به خدمت گیری نیروی کار بیگانه غیرمجاز از سوی مردم، از ضروریات بهبود فضای کسب و کار و تولید شهرستان است.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۹۱۴/۱۴۸۰ واقع در قطعه ۶ بخش ۲۵ فارس بیرم	
آقای سیدمحمد باقری با تسلیم یک برگ استعهادیه که در دفترخانه‌ی اسناد رسمی شماره ۱۴۲ بیرم تنظیم گردیده است مدعی است که یک جلد سند مالکیت ششداگ یک باب خانه تحت پلاک ۹۱۴/۱۴۸۰ واقع در قطعه ۶ بخش ۲۵ فارس بیرم به به شماره چایی ۵۳۱۱۲۰ سری ه سال ۹۱ در دفتر املاک جلد ۱۶ صفحه ۴ ذیل شماره ۳۰۲۵ به نام وی ثبت، صادر و تسلیم گردیده و برابر سند رهنی شماری ۱۳۴۲۶- ۱۳۹۴/۰۴/۰۹ دفترخانه اسناد رسمی ۱۴۲ بیرم ششداگ مذکور از تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۹ به مدت ۵ سال تمام در رهن بانک کشاورزی بیرم قرار گرفته و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المعنی نموده است، مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المعنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.	
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۰۸/۰۵	
علی رنجبر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بیرم	م/الف/۶۳۹

آگهی مناقصه عمومی	
شهرداری لار در نظر دارد عملیات اجرای عملیات اجرای نازک‌کاری ساختمان شهرداری لار را با اعتبار ۷۰/۸۸۷/۲۳۰/۰۱۲ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قرارداده‌ها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قرارداده‌ا ۵۲۳۴۹۴۹۰ آماده پاسخ گویی می‌باشد.	
– مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۵۴۴۳۶۱۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر – برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. – در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشینهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ میگردد. – بدیهی است ارائه مدارک از جمله سابقه و تکمیل فرم شناسایی پیمانکار و... در فرآیند ارزیابی اولیه تأثیرگذار می‌باشد و چنانچه در مجموع پیمانکار واجد شرایط لازم تشخیص داده شود پاکت پیشنه‌اد قیمت مفتوح خواهد شد در غیر این صورت بنا به نظر مستند کمیسیون پاکت (ج) مفتوح نمی‌گردد. – آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۹۹/۰۸/۲۰ است. – تاریخ بازگشایی پاکت ها مورخ ۹۹/۰۸/۲۱ است. – مدت اعتبار پیشنهاده‌ها سه ماه می باشد. – بدیهی است هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاده‌ها مختار میباشد. – سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. اسناد مناقصه در ساعت‌های اداری از تاریخ ۹۹/۰۸/۱۲ تا ۹۹/۰۸/۱۸ تسلیم می‌گردد.	
انتشار نوبت اول: ۹۹/۰۸/۰۵	انتشار نوبت دوم: ۹۹/۰۸/۱۱
محمدرضا قنبرنژاد– شهردار لار	محمدرضا قنبرنژاد– شهردار لار
شناسه آگهی: ۱۳۰۱۹۸ م الف: ۷۶۲۱	شناسه آگهی: ۱۳۰۱۹۹ م الف: ۷۶۱۹

خاصی من جمله هزینه بالای آن (حدود ۱۵۰ میلیون تومان) مورد موافقت قرار نگرفت. طرح جامع گردشگری در واقع نقشه راه و حرکت این صنعت در منطقه است، اینکه الان کجا هستیم و فردا می خواهیم به کجا برسیم و از چه راه و جاده ای باید به آن برسیم در این طرح ها به صورت تفصیلی توضیح داده می شود.

—طرح محله کردی و لارستان کردی



این طرح زیبا که با کمک تشکل لارستان بیدار و همکاری اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان در سالیان نه چندان دور برگزار می شد، متأسفانه به دلایلی متوقف گردید. این طرح شاید یکی از اولین و موفق ترین طرح های فرهنگی جهت معرفی آثار تاریخی و طبیعی، فرهنگ و آداب و رسوم

منطقه به مردم و خصوصاً نسل جوان بوده است که امیدواریم دوباره احیا گردد و رسالت خود را تکمیل نماید.

—نهضت احیای برکه ها

این نهضت که کار خود را یکی دو سالی است آغاز کرده است به دنبال احیای آب انبارها و تعمیر و بازسازی آنها به عنوان نماد و هویت منطقه از طریق کمک خیرین و ارگان ها مربوطه می باشد که الحق و الانصاف هم ایده پسندیده ای بوده، راه اندازی این نهضت و هم در این مدت کوتاه موفق به تعمیر چندین برکه در منطقه به کمک خیرین گردیده است. امید ناشی از استقرار سامانه های جدید – به لطف خدانود در خدمت رسانی به این دو طیف – متقاضیان تسهیلات و بیمه بیکاری– که تداشان واقعاً قابل توجه بوده تا حدود زیادی موفق بوده است.

همانطور که ملاحظه فرمودید حلقه مفقوده در تمامی طرح ها و ایده های مطرح شده عدم همکاری و همراهی لازم و عملی مسئولان مربوطه می باشد و نکته امیدوار کننده حضور جوانان فعال و دغدغه مند، که انتظار می رود با حمایت عملی (نه فقط گفتاری) مسئولان شاهد رونق و شکوفایی این طرح ها و ایده ها در آینده نه چندان دور باشیم. این نکته را نیز باید یادآور شد که طرح هایی که در جهت فرهنگ سازی برنامه ریزی شده اند هر چند ممکن است دارای تاثیرات کوتاه مدت باشند، اما ثمره اصلی آن ها را در صورت استمرار باید در بلند مدت شاهد باشیم.

بنابراین مانند تمامی کشورهای متمدن و پیشرفته امروزی باید در کنار برنامه ریزی های اصولی، صبر را نیز جاشنی تصمیماتمان بنماییم.

به امید توسعه، پیشرفت و ترقی هر چه بیشتر لارستان کهن

آگهی تجدید مناقصه عمومی	
دهیاری روستای خلور با استناد بوجه مصوب ۱۳۹۹ و صورتجلسه شماره ۳ مورخ ۹۹/۰۴/۲۷ شورای اسلامی روستای خلور و در جلسه مورخ ۹۹/۰۴/۲۸ کمیته انطباق مصوبات شورا‌های اسلامی بخش صحرای باغ در نظر دارد عملیاتی در قالب جدول زیر با اعتبار تقریبی سه میلیارد و چهارصد میلیون ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج دراستاد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.	
محل دریافت اسناد مناقصه: به آدرس فارس – لارستان – بخش صحرای باغ روستای خلور – دهیاری خلور ۱- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر و غیر مشروط در وجه دهیاری خلور یا واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۰۱۴۸۶۱۳۹۶۰ نزد پست بانک شعبه لارستان به مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادهی به نام دهیاری روستای خلور ۲- داشتن حداقل رتبه ۵ راه سازی از مراجع ذیصلاح ۳- نفرات اول و دوم و سوم هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد ۴- برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت بانکی به میزان ۱۰ درصد کل مبلغ قرارداد می باشد ۵- ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است ۶- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. ۷- دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است ۸- مهلت قبول پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز شنبه ۹۹/۸/۱۰	
نوبت اول چاپ: ۹۹/۰۷/۲۷	نوبت دوم چاپ: ۹۹/۰۸/۰۵
آخرین مهلت تحویل پیشنهادها پایان وقت اداری: ۹۹/۸/۱۰	آخرین مهلت تحویل پیشنهادها پایان وقت اداری: ۹۹/۸/۱۰
زمان تشکیل کمیسیون عالی و بازگشایی پاکات: ۹۹/۸/۱۱	زمان تشکیل کمیسیون عالی و بازگشایی پاکات: ۹۹/۸/۱۱
شماره تماس: ۰۹۱۷۷۸۱۷۴۲۳	شماره تماس: ۰۹۱۷۷۸۱۷۴۲۳
عبدالرحمن کندوشی–دهیار روستای خلور	عبدالرحمن کندوشی–دهیار روستای خلور
م الف: ۷۶۴۶ شناسه آگهی: ۱۰۲۲۴۷۲	م الف: ۷۶۴۶ شناسه آگهی: ۱۰۲۲۴۷۲

آگهی مناقصه عمومی(نوبت دوم)	
شهرداری لار در نظر دارد عملیات اجرای رفیمو وسط و کانپوا و اصلاح هندسی معابر سطح شهر را با اعتبار ۴/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قرارداده‌ها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قرارداده‌ا ۵۲۳۴۹۴۹۰ آماده پاسخ گویی می‌باشد.	
– مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر – برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. – در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشینهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ میگردد. – آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۹۹/۰۸/۲۰ است. – تاریخ بازگشایی پاکت ها مورخ ۹۹/۰۸/۲۱ است. – مدت اعتبار پیشنهاده‌ها سه ماه می باشد. – بدیهی است هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهاده‌ها مختار میباشد. – سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. اسناد مناقصه در ساعت‌های اداری از تاریخ ۹۹/۰۸/۱۲ تا ۹۹/۰۸/۱۸ تسلیم می‌گردد.	
انتشار نوبت اول: ۹۹/۰۸/۰۵	انتشار نوبت دوم: ۹۹/۰۸/۱۱
محمدرضا قنبرنژاد– شهردار لار	محمدرضا قنبرنژاد– شهردار لار
شناسه آگهی: ۱۳۰۱۹۸ م الف: ۷۶۲۱	شناسه آگهی: ۱۳۰۱۹۹ م الف: ۷۶۲۱

پذیرش آگهی	
۵۲۲۴۴۷۷۵	۵۲۲۴۴۷۷۵
میلاد لارستان	میلاد لارستان
۵۲۲۴۳۸۴۴	۵۲۲۴۳۸۴۴



خیلی وقت ها علت واقعی طلاق زوج ها این است که دلایل درستی برای ازدواج نداشته‌اند و پس از ازدواج که اهمیت آن دلایل در نظرشان کمرنگ شده است، از ادامه زندگی مشترک منصرف شده‌اند! به همین علت اصرار داریم پیش از ازدواج، صادقانه با خودتان حساب و کتاب کنید و بپرسید هدف واقعی تان از ازدواج چیست؟ اگر مقصد نهایی شما فقط یکی از عللی است

که ذیلأ به آن اشاره می شود؛ فعلاً دست نگه دارید تا دلایل قوی تر و منطقی تری برای دو تا شدن پیدا کنید: پیر شدم، رفت که رفت: اگر تنها بهانه تان برای آغاز زندگی مشترک این است که سن تان از حد متوسط ازدواج گذشته است، دست نگه دارید. طبیعتاً وقتی ما سن متوسط ازدواج را بدون شریک زندگی رد می کنیم، حق داریم نگران باشیم که مبادا جزو

همان آمار پنج تا هفت درصدی مجردهای قطعی جامعه شویم اما این دلیل خوبی نیست که شتابزده عمل کنیم و چشم مان را به اشکالات طرف مقابل ببندیم فقط به این خاطر که می ترسیم مجرد بمانیم. لعنت به تو تنهایی: می خواهید ازدواج کنید فقط به این خاطر که وقتی هوا دو نگره می نیست. اگر طرف مقابل برای تان مناسب نباشد و ازدواج کنید به هر حال تنها خواهید شد منتها فرقی این است که آن زمان، قلبی شکسته هم در سینه دارید! بهتر است تنهایی تان را با فعالیت های دیگر پر کنید و دنبال علت های خوب و عمیق برای ازدواج بگردید.تا ازدواجی موفق داشته باشید. تا چشم شان در بیاید: دخترخاله نوه عموی تان از شما ۱۰ سال کوچکتر است اما ازدواج کرده؟ دختر دایی ها هم از شما کوچکترند اما رفتند خانه بخت؟ از حرف مردم دلخورید؟ از این که می‌پرسند چرا شوهر نمی کنید عصبانی شده‌اید و می خواهید زودتر رخت عروسی تن کنید که نشان بدهید چیزی از آنها که ازدواج کرده اند کم ندارید؟ کدام کاری از سر چشم و همچشمی به نتیجه رسیده است که این یکی برسد؟

چگونه آداب گفتگوی موثر با همسر را رعایت کنیم؟

در بحث کردن با همسر تان فاصله را رعایت کنید: در اکثر گفتگوها، هر دو نفر تا اندازه ای مقصر هستند، پس برای حل جر و بحث، هر دو طرف باید آنچه را که گفته و کاری را که انجام داده اند بپذیرند تا موقعیت یکدیگر را درک کنند و بهترین کار را برای ارزیابی این موقعیت انجام دهید و به این فکر کنند که به خاطر چه چیزی آزرده شده‌اند و طرف مقابل نیز به خاطر چه چیزی ناراحت شده است. از تسلیم شدن خجالت نکشید: یکی از سخت ترین درس ها برای یادگیری مذاکره و گفتگو با همسر این است که بدانید برنده شدن در یک بحث، یک پیروزی توخالی است. پس بهتر است این هدف فکر کنید که شما در یک تیم هستید و طرف این نیست که در بحث برنده شوید. با هوش این است که به یکدیگر احترام بگذارید

صمیمانه به حرف‌های همسر تان گوش کنید: با گوش کردن به دنیای همسر تان وارد شوید و از چشم او به موضوع پیش آمده نگاه کنید. یعنی به شکل غیردفاعی و رقابت جویانه از خودتان بپرسید او سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مسئله ای تاکید دارد. بعد از مدتی که از صحبت همسر شما گذشت به او خلاصه ای از مطالبی که گفته را بیان کنید تا او متوجه شود که کاملاً به حرف های او گوش می کنید تا به صحبت کردن ترغیب شود.

فن خلع سلاح: این روش به شما کمک می کند به جای دفاع از گفته های خود به صحبت همسر تان متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید. در این تمرین شما به نوبت حقیقت دیدگاه همسر تان را که خلاصانه

چگونه یک انسان

می تواند در تغییر جامعه نقش داشته باشد؟



همه افراد در جامعه نقشی دارند و با این نقش ها و انجام کارهای خوب و بدشان می توانند بر جامعه تاثیر بگذارند.

نقش انسان در جامعه را می توان مانند موج دریا دانست که تاثیر آن را در دریا تا چند کیلومتر هم می توان دید.برخی از افراد فکر می کنند جامعه خودش در حال حرکت است و هیچ ارتباطی با افراد ندارد و از این رو دست به انجام کارهای خلاف جامعه می زنند.

هر فردی باید بداند در زندگی اجتماعی همه به هم وابسته اند ولی در عین حال انسانها با یکدیگر متفاوت هستند و هیچ فردی کاملاً شبیه انسان های دیگر جامعه نمی باشد حتی اگر اعضای یک خانواده باشند. خصوصیات، احساسات، افکار و تواناییها و استعدادهای هر شخصی با دیگران متفاوت است.

هر فردی که در جامعه زندگی می کند ، دارای یک شخصیت واحد است و با توجه به شرایط تربیتی و موقعیت های زیستی با افراد دیگر جامعه تفاوت دارد.به همین خاطر باید یک عاملی وجود داشته باشد تا بین افراد جامعه هماهنگی و تعادل ایجاد کند و آن عامل ، قانون می باشد. در واقع قانون روابط میان افراد جامعه از یک طرف و جامعه و دولت از طرف دیگر را تعیین و تنظیم میکند. زمانی که افراد جامعه بر اساس قانون زندگی می کنند ،

این قانون حقوق و تکالیف شهروندی را برای آنها تعیین می کند و اگر آنها (چه شهروندان عادی و هم کسانی که صاحب قدرت و منسبی هستند) بر اساس قانون کارهای خود را انجام دهند و حقوق خود و دیگران را رعایت کنند، اختلافات بین آنها کم می شود. اختلافات و کشمکش زمانی شروع می شود که هر یک از آنها حق و حقوق دیگری را رعایت نکنند.به همین خاطر می توان گفت: اصالت فرد است که حرمت حیات، آزادی و حقوق را از سوی جامعه محترم می شمارد. چون جامعه در اصل برای حراست از زندگی و حقوق فرد تشکیل شده، فرد به تنهایی و جدا از جامعه نمیتواند از حقوق طبیعی خود حراست کند.



مسئولیتم زیاد است، بخشی را روی دوش شریکم می اندازم: این دلیل هم به ویژه از زبان برخی پسرها زیاد شنیده می شود. آنها معتقدند همسرشان می تواند تعداد زیادی از مسئولیت‌های شان را در خانه کم کند و این موضوع را به عنوان دلیل اصلی ازدواج مطرح می کنند حال آنکه شریک کردن دیگری در زندگی تان، مسئولیت های مهم تازه‌ای را برای شما به دنبال دارد پس اگر هدف تان از ازدواج به جای تعالی و خوشبخت شدن در کنار انسانی دیگر، صرفاً انداختن بخشی از وظایف تان روی دوش اوست در اشتباهید.



محمدرضا فاریابی

و نیازهای یکدیگر را برطرف کنید. روش اصلی برای حل هرگونه بحثی مصالحه ای است که باید از هر دو طرف باشد. چون بدون مصالحه یا این بحث برای همیشه ادامه پیدا می کند یا یکی از طرفین بدون توجه به آنچه که دیگری می خواهد به بحث پایان می دهد.

در بحث های زناشویی اشتباهات خود را قبول کنید: قبول کردن اشتباه برای ما سخت است. اگر واقعاً به آنچه که همسر تان را ناراحت کرده است دقت کنید، شاید بفهمید که او هم حق دارد. چیزهایی که اغلب همسر ما را ناراحت می کند، چیزهایی هستند که ما آنها را نادیده می گیریم. آماده بودن برای پذیرفتن اشتباه، می تواند همسران را به هم نزدیک کند. اگر شما اشتباه خود را قبول کنید، طرف مقابل هم اشتباه خود را قبول خواهد کرد.

تفاوت های فردی را بپذیریم: باور داشته باشیم که زن و شوهر از دو دنیای متفاوت

نهفته است. اما به علل مختلف از

جمله اینکه از راز موفقیت مردان بزرگی که صفحات تاریخ را با نام خود روشن ساخته‌اند، اطلاعی ندارند. از رسیدن به این آرزوی بزرگ ناامید بوده و آن را خیالی خام پیش نمی‌پندارند.

۲. برنامه ریزی: یعنی شناخت و تعیین

یک سری فعالیت برای رسیدن به هدف تعیین شده. چرا یک فرد در جوانی پس از گرفتن دیپلم نمی‌داند چه باید بکند، چون برای رسیدن به هدف خود برنامه ریزی نکرده است همان طور که برای یک میهمانی ساده برنامه‌ریزی می‌کنیم که چه چیزی تهیه کنیم، باید برای زندگی خودمان هم در راه رسیدن به اهداف مورد نظر انضباط استوار شده‌ایم.

۴. نظم و انضباط در امور: نظم و انضباط نه تنها از رازهای موفقیت و پیروزی مردان بزرگ می‌باشد، بلکه کاخ بلند آفرینش هستی روی نظم و

نظم و برنامه، سامان دهنده زندگی و وسیله‌ای موثر برای رسیدن موفقیت

است. با تشکیل برنامه منظم برای رسیدن به اهداف عالی، لحظات زندگی خود را باثمر و پربار نماید. عمل به برنامه منظم انسان را منظم، متعهد و معتقد به آن چه را که انجام می‌دهد، می‌نماید. سعی کنید رفتار روزانه‌شما بر طبق برنامه باشد، تا از لحظات عمر خود بهره‌مند شوید و از زندگی پربار برخوردار باشید.

۵. پایداری و تحمل مشکلات: یکی از اموری که در توفیق یافتن انسان دخالت زیادی دارد وشرط موفقیت در کارها بالاخره در کارهای بزرگ است، پایداری و تحمل مشکلات آن کار است. حضرت امام حسن – علیه السلام – در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید: «فلسّم ایها الناس نائلین ما تحقّون الا بالصر علی ما تکرهون. ای انسانها آن چه را که دوست دارید به آن نخواهید رسید مگر آن که «صبر» کنید بر آن چه از آن کراهت دارید.

در این گفتار امام مجتبی – علیه السلام – شکیبایی در برابر مشکلات را لازمه رسیدن به اهداف مورد

قضاوت عجولانه / زود قضاوت نکن!

متفاوتی اتفاق بیفتد. آگاهی از علل قضاوت عجولانه در یافتن راهکارهایی برای پیش گیری از آن تاثیر بسزایی خواهد داشت. ما در این جا به دو دلیل رایج در این زمینه اشاره خواهیم کرد:

۱- تکانش گری

تکانش گری ویژگی رفتاری مربوط به شخصیت است که باعث می شود افراد در لحظه و بدون فکر قبلی تصمیم بگیرند و عمل کنند. از آنجایی که این افراد مدت زیادی را صرف فکر کردن نمیکند و سریعاً عمل میکنند معمولاً نمیتوانند قضاوت دقیق و درستی از مسائل پیرامونی خود به عمل بیاورند و در نتیجه عجولانه قضاوت میکنند. تکانشگری معمولاً منجر به عمل کردن بر اساس تفکرات آنی میشود. که در بسیاری از موارد پیامدهای ناخوشایندی برای فرد به همراه خواهد داشت.

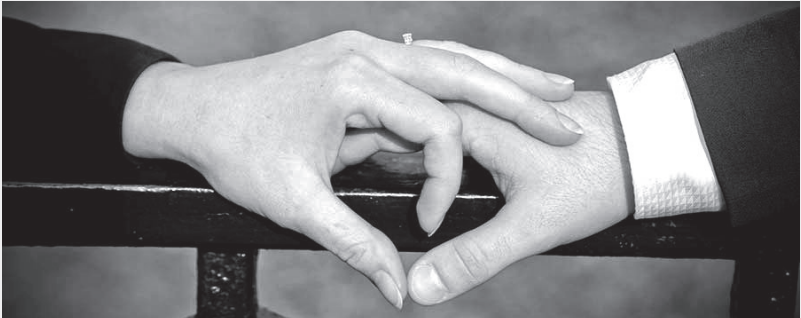
۲- پیش گویی خود کامبخش

پیش گویی خود کامبخش شرایطی است که در آن فرد مجموعه‌ای از رفتار معقولی نیست؛ خصوصاً قضاوت کردن راجع به دیگران. قضاوت عجولانه و زود هنگام میتواند به دلایل

دوشنبه ۱۳۹۹/۰۸/۰۵ - نهم ربیع الاول ۱۴۴۲ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۵۸۶

توصیه عاشقانه

حفظ احترام در هر شرایطی



هیچ مشکلی حل نمی‌شود و این کار تنها باعث سردی روابط شما است.

از بحث و مجادله در زندگی گریزی نیست، اما می‌توان خوب، مودبانه و منطقی بحث کرد. رابطه شما تا جایی گرم و عاشقانه می‌ماند که در آن خبری از توهین، افترا، تحقیر، سرزنش و بی حرمتی نباشد. سعی کنید قبل از اینکه بخوانید در مورد موضوعی بحث کنید، خوب حرف‌هایتان را بسنجید و آنها را در قالبی محترمانه و بدون توهین بیان کنید و برای شنیدن حرف‌های طرف مقابلتان صبور باشید.

زندگی پستی دارد، بلندی هم دارد. روز خوش دارد، روز تلخ هم دارد، عاشقی دارد، دعوا و بگو مگو هم دارد.

این‌ها همه مثل ابر می‌گذرند و آنچه می‌ماند، کیفیت رابطه شماس‌ت که باید در هر طوفانی، حفظ شود.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای حفظ رابطه عاشقانه تان می‌توانید انجام دهید، احترام گذاشتن به یکدیگر در هر شرایطی از جمله بحث و مجادله است.

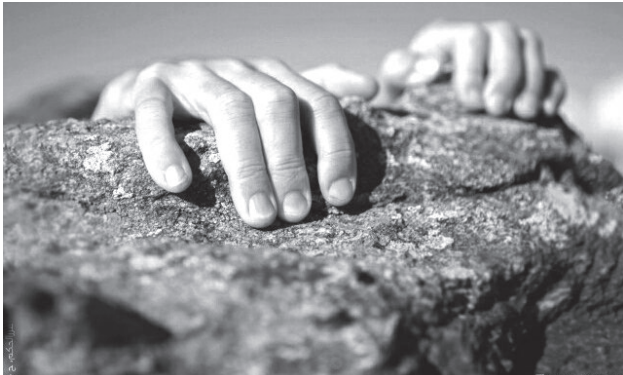
مطمئن باشید که با ناسزا گفتن و توهین کردن



هدف از این کار جذب همسر و افزایش صمیمیت بین زوجین است و هرگز معنای کوتاه آمدن و ذلت نیست. دفع بدی با خوبی و مدارا کردن با کج خلقی همسر کینه‌ها و بدی‌ها را از بین می رود. بدانید که دفع کج خلقی‌های همسر با رفتار نیک باعث جذب همسر کج خلق و زمینه تغییر و رشد وی به نقطه مطلوب خواهد شد.

هستند و راه رسیدن به آرامش، مدارا با تفاوت های هم است مثل مدارا با اضطراب همسر، مدارا با کج خلقی های همسر و مدارا با اختلاف سلیقه های همسر. البته این مدارا دو طرفه است و وظیفه زن و شوهر است که هر دو مداراگر باشند.

رفتار مثبت داشته باشیم: تلاش کنیم رفتار ناشایست همسر را با رفتار نیکو دفع کنیم.



است که خداوند متعال برخی از بندگان خود را به دارا بودن آن ستوده است. درباره حضرت یوسف می‌فرماید: «آته من عبادنا المخلصین **۸. توسل به اهل بیت – علیم السلام – همچنین:** توسل به اهل بیت عصمت و طهارت – علیهم السلام – انسان را در درگاه خداوند بزرگ و آبرومند می‌سازد و باعث تقرب انسان به پروردگار متعال می‌شود.

مردان بزرگ حتی برای کشف مجهولات و پی بردن به حل مشکلات علمی دست به توسل می‌زنند تا در اثر کسب فیوضات از خاندان وحی گره از مشکلات علمی خود بگشایند.

علاقه می‌دانند.

۶. آموزش و تمرین: پرورش استعداد احتیاج به آموزش و تمرین در آن زمینه دارد. این شایعه که افرادی شانس دارند و بدون تلاش و تمرین قادرند به نتایج عالی و غیر عادی دست یابند، مورد پذیرش است. شکوفا شدن استعداد انسان در هر زمینه احتیاج به آموزش و تمرین در آن زمینه دارد.

۷. اخلاص در کار: اخلاص اکسیر نابی است که به عمل انسان اثر می‌بخشد. اخلاص به معنای پاک بودن رفتار و کردار آدمی از تظاهر و ریا و سایر امور شرک آمیز است. اخلاص از صفات بسیار ارزنده‌ای



میکند، استفاده از تمرینهای ذهن آگاهی، روشهای کنترل هیجانی و شناسایی تحریفهای شناختی در پیش گیری از قضاوت های عجولانه نقش بسیار تاثیر گذاری دارند. اگر این قضاوتها دردسرهای زیادی را در زندگی به بار میآورند و منجر به ناراحتی های زیاد در خود شما و اطرافیانتان می شود، ترجیحا برای رفع مشکلاتتان به روانشناسی مراجعه کنید. روش های درمانی درمان شناختی رفتاری که توسط روانشناسان ارائه می شود، به طور اختصاصی به پردازش های شناختی و نحوه تفکر افراد می پردازد و با ارائه راهکارهای مناسب با شرایط آنها در بهبود نحوه قضاوت افراد تاثیر بسزایی خواهند داشت.

راهکارهایی برای پیش گیری از قضاوت عجولانه

متخصصان برای پیشگیری از قضاوت عجولانه راهکارهای متعددی را ارائه

کارکنان کدام غول‌های تکنولوژی همچنان دور کارند؟

کارکنان بسیاری از شرکت‌های فعال در حوزه تکنولوژی تحت تاثیر شیوع گسترده و پاندمی کرونا باید همچنان به دورکاری خود ادامه دهند.هم‌زمان با شیوع گسترده ویروس کرونا، بسیاری از شرکت‌های بزرگ و کوچک در جهان از کارکنان و پرسنل خود درخواست کرده‌اند که به منظور جلوگیری از انتشار ویروس خطرناک و مرگبار کرونا و حفظ سلامت و بهداشت جامعه در منزل خود بمانند و با استفاده از رایانه‌های شخصی و اینترنت به کار و فعالیت‌های شغلی خود ادامه دهند. در میان شرکت‌های بزرگ فعال در سراسر جهان، غول‌های تکنولوژی همچون مایکروسافت، توئیتر، گوگل و آمازون از جمله نخستین پیشگامانی بودند که از پرسنل خود درخواست کردند به جای حضور فیزیکی در محل کار، با بهره‌مندی از خدمات و سرویس‌های اینترنتی و آنلاین دورکاری کنند. کارمندان شرکت توئیتر می‌توانند تا همیشه و در صورتی که ماهیت کارشان نیازمند حضور فیزیکی آنها نباشد، به دورکاری خود ادامه دهند.کارمندان شرکت مایکروسافت به عنوان توسعه‌دهنده سیستم عامل ویندوز و بسیاری از محصولات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، نیز قادر خواهند بود حداقل تا پایان سال جاری میلادی دورکاری کنند.کارمندان شرکت گوگل به عنوان توسعه‌دهنده سیستم عامل اندروید و یکی از بزرگترین غول‌های تکنولوژی در ایالات متحده و جهان می‌توانند تا پایان سال ۲۰۲۰ به دورکاری از منزل ادامه دهند. شرکت آمازون که بزرگترین شرکت خرده‌فروشی آنلاین در جهان به شمار می‌رود و محصولات سخت‌افزاری متعددی همچون اسپیکرهای هوشمند آمازون اکو را نیز روانه بازارهای جهانی کرده است، از کارکنان و پرسنل خود که امکان ادامه فعالیت شغلی را از منازل خود دارند، درخواست کرده است که حداقل تا اکتبر ۲۰۲۰ به دورکاری خود ادامه دهند. این شرکت با انتشار این بیانیه اعلام کرده که بعد از اکتبر برای ادامه دورکاری، دوباره تصمیم‌گیری خواهد کرد.کارمندان شرکت اسلک نیز بر اساس آخرین گزارش‌های منتشر شده، باید حداقل تا سپتامبر ۲۰۲۰ دورکاری کرده و از منزل خود و با استفاده از رایانه‌های شخصی به کار و فعالیت‌های خود ادامه دهند.



حتما باید خود را از نظر علائم ویروسی بررسی کند که فرد دیگری را آلوده نکند. کارفرمایان باید دقت کنند که چگونه می‌توانند به بهترین شکل از شیوع ویروس کرونا جلوگیری کرده و یا ابتلا به آن را کاهش دهند و برنامه‌هایی را با آنان به اشتراک بگذارند. برنامه‌ها باید اهداف خود را که ممکن است یکی از موارد زیر باشد را دنبال کنند: -کاهش انتقال در بین کارمندان -محافظت از افرادی که از نظر سلامت در خطر بیشتری هستند -حفظ عملیات تجاری -به حداقل رساندن تاثیرات منفی

چطور در محل کار با کرونا کنار بیایم؟

دست‌ها با چشم و دهان بینی‌شان خودداری کنند. متخصصان، مردم را به شستن دست‌ها با آب و صابون در طول ۲۰ ثانیه توصیه کرده‌اند.پشت دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را با کف و صابون بشویید. موثرترین راه، همان شستن با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه است. می‌توانید در این حین، دو بار پشت سر هم آهنگ تولدت مبارک یا شش صلوات را از اول تا آخر بخوانید.

شستن مداوم محیط



به طور مداوم هر سطحی را که در محل کارتان با آن تماس دارید تمیز و ضدعفونی کنید؛ مثل رایانه، رومیزی و دستگاه‌های در. متخصصان توصیه می‌کنند که کارمندان از ماموران پاکسازی که معمولاً در آن محیط هستند کمک بخواهند و دستورالعمل‌های

در قرنطینه، بهداشت یک جور رعایت می‌شد و در محل کار و ادارات باید جور دیگری کنترل شود. این جا دیگر هم کارفرما دخیل است و هم کارمند. هر دوشان باید رعایت کنند. از استفاده از ماسک و دستکش گرفته تا روحیه دادن به یکدیگر و کمتر در مورد بیماری کووید۱۹ صحبت کردن.

به گزارش دیلی میل، متخصصان مواردی را نام می‌برند که در مواقعی که سر کار هستید، با رعایت کردنشان هم روحیه خود را حفظ کنید و هم از شر ویروس کرونا در امان بمانید. برخی از این توصیه‌ها را در ادامه می‌توانید بخوانید:

تشویق برای شستن مداوم دست‌ها



به کارمندان یادآوری کنید که مدام دست‌های خود را بشویند و از تماس

چالش تبدیل ایده کسب و کار به واقعیت

بود. بسیاری از افراد در پی مواجهه با چنین شکست‌هایی فکر راه اندازی کسب و کار مستقل را به طور کلی فراموش می‌کنند. این امر از نقطه نظر روحیه و توانایی سازمانی افراد نوعی فاجعه محسوب می‌شود. درست به همین خاطر اغلب کارمندان و کارآفرینان فعال در شرکت‌های مختلف هیچ انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر یا حتی عملکرد بهتر ندارند.

اگر شما دارای ایده‌های جذابی برای شروع کسب و کار هستید، توجه به نکات ذیل راهگشا خواهد بود.

تأمین سرمایه:

نخستین گام برای رهایی از دنیای رویایی و ورود به عرصه واقعیت کسب و کار توجه به نحوه تأمین سرمایه است. امروزه هر نوع فعالیتی در دنیای کسب و کار نیاز به سرمایه اولیه دارد. بسیاری از کارآفرینان به دلیل ناتوانی برای تأمین سرمایه اولیه هرگز به

اغلب افراد تمایل بالایی برای شروع کسب و کار مستقل شان دارند. کارمندان و کارآفرینان برای تحقق ایده‌های کسب و کارشان تلاش و پشتکار زیادی نشان می‌دهند.

تجربه مشترک بسیاری از اهالی دنیای کسب و کار مربوط به ساعت‌های طولانی کار و بی‌خوابی‌های مکرر است. بدون تردید کارمندان و کارآفرینان در کشورهای گوناگون دارای ایده‌های مختلفی هستند. اغلب افراد ایده‌شان را بسیار جذاب و مفید برای شروع کسب و کار می‌دانند. نکته مهم در این میان عدم تبدیل بسیاری از ایده‌ها به کسب و کار واقعی است بنابراین شمار بالایی از ایده‌های کاری هرگز به مرحله طراحی اصلی و سپس اجرا نیز نمی‌رسند.بدون شک صرف زمان و تلاش فراوان برای تبدیل ایده‌ای کاری با واقعیت و سپس مواجهه با شکست برای هر کارآفرینی دشوار خواهد



به فکر طراحی یک محصول جذاب نیز بود. بسیاری از کسب و کارها ماه‌ها پس از تأسیس رسمی شان اقدام به معرفی نخستین محصول رسمی می‌کنند. این امر بار مالی گزافی بر روی دوش کسب و کارها در ماه‌های نخست فعالیت قرار خواهد داد. توصیه اساسی در این بخش تلاش برای طراحی اولیه محصول یا محصولات ابتدایی است. این امر زمان کمتری برای طراحی و سپس تولید محصولات نیاز خواهد داشت.

بسیاری از کارآفرینان از همان ابتدا نسبت به طراحی نوع تازه‌ای از محصولات یا مزیت‌های مشخص ایده‌هایی در ذهن دارند. تأمل بیشتر بر روی ایده‌ها و تلاش برای نزدیکی هرچه بیشترشان به واقعیت پیش از شروع رسمی کار امری ضروری خواهد بود. چنین نکته‌ای اغلب مورد بی‌توجهی کارآفرینان قرار می‌گیرد.

اگر یک کارآفرین در زمینه طراحی اولیه محصولات با چالش مواجه است، باید اقدام به بازنگری اساسی در نحوه طراحی محصول نماید. بهترین گزینه در این میان الگوبرداری از برندهای بزرگ است.

کسب و کارهای موفق همیشه تیم‌های طراحی محصول حرفه‌ای در دسترس دارند. ارزیابی نحوه فعالیت چنین تیم‌هایی جذابیت بسیار زیادی برای کارآفرینان تازه‌کار به همراه خواهد داشت.

یادگیری اصول مدیریت کسب و کار از برندهای دیگر برای تمام کارآفرینان تازه‌کار دارای اهمیت است. هیچ کارآفرینی از روز نخست تمام مهارت‌های لازم برای موفقیت را بلد نیست. این امر باینگر ضرورت ارزیابی و یادگیری نکات تازه از برندهای دیگر به

سراغ تأسیس کسب و کار نمی‌روند. این امر پدیده‌ای رایج در میان کسب و کارهای مختلف محسوب می‌شود. شروع نکردن یک کسب و کار ایده بسیار بهتری در مقایسه با مواجهه با شکست زودهنگام به دلیل ناتوانی برای تأمین سرمایه موردنیاز است، بنابراین مشاهده عدم تمایل کارمندان شرکت‌های مختلف برای شروع فعالیت کاری امری طبیعی خواهد بود. بررسی بیشتر در حوزه کسب و کار و آشنایی با مدیران باتجربه در شرکت‌های بزرگ مسیر مناسبی پیش روی کارآفرینان تازه‌کار قرار می‌دهد. بسیاری از شرکت‌ها در مسیر توسعه کسب و کارشان تمایل به حمایت از استارت‌آپ‌های تازه دارند. این امر فرصت طلایی برای کارآفرینان به منظور بهبود وضعیت شان و تأسیس کسب و کار تازه قرار می‌دهد. تأمین سرمایه فقط معطوف به وام گرفتن از بانک‌ها نیست.

گاهی اوقات کارآفرینان باید اقدام به شراکت بلندمدت با سرمایه‌گذارها یا دیگر برندها نمایند. متأسفانه بسیاری از کارآفرینان نسبت به این نکته موضع‌گیری منفی دارند. همکاری با سرمایه‌گذارها یا دیگر برندها ایده بدی نیست. شاید سود نهایی کسب و کار بین کارآفرین اصلی و سرمایه‌گذار تقسیم شود، اما دست کم ایده اصلی قابلیت اجرا پیدا می‌کند بنابراین تصمیم اساسی در چنین موقعیتی میان راه اندازی کسب و کار یا صرف نظر کامل از آن خواهد بود.

تولید محصولات جذاب:

پیش از راه اندازی رسمی کسب و کار باید

نکاتی برای راه اندازی فروشگاه خرده‌فروشی

هیچ کس بیشتر از شما به شما و شغل شما اهمیت نمی‌دهد.

شما همواره بهتر از بهترین کارمندان می‌فروشید.

مشتریان هرگز برجسب‌های کوچک روی کوبین‌ها را که ایده‌های شما در مورد ارائه خدمات به مشتری را به چالش می‌کشد را نمی‌خوانند.

همیشه مشتریانی وجود خواهند داشت که به فروشگاه، محصولات یا کارمندان شما احترام نگذارند.

شما همواره در مبارزه برای حفظ تجارت، انبار و میز خود هستید.

بدون حس طنز هرگز زنده نخواهید ماند. خوب البته، شما ممکن است زنده بمانید، اما دیگر خوشبخت نخواهید بود.

شما کسانی را خواهید دید که به شما می‌گویند: «فروشگاه خرده‌فروشی من شکست خورد، بنابراین تغییر شغل دادم.»

هر بازاریابی که برای شما کار می‌کند باید به شما پاسخگو باشد.

گاهی مجبورید رابطه تجاری خود را با دوستانی را که مطمئن هستید شریک تجاری است بهم بزنید.

متعادل کردن درآمد و هزینه‌ها یک نوع هنری است که کارآفرینان بسختی در آن استاد می‌شوند.



فروشگاه خرده‌فروشی شما قبل از اولین فروش نیاز به سرمایه‌گذاری مالی دارد.

اطرافیان شما فرض می‌کنند که شما ثروتمند هستید زیرا شما تجارت خود را دارید.

بعضی روزها شما بیشتر از آنچه که در آن روز در فروشگاه خود بفروشید، محصولاتی را به خیرین جامعه خود اهدا خواهید کرد.

به محض آنکه فهمیدید مشتری شما چه می‌خواهد، آنها چیزی کاملاً متفاوتی خواهند خواست.

ناهارها را ایستاده خواهید خورد و فقط یک لقمه اول از غذاییتان داغ خورده می‌شود.

آنچه مشتریان به زبان خود می‌گویند جالب است، اما آنچه آنها با کیف پول خود می‌گویند این است که واقعاً چه احساسی دارند.

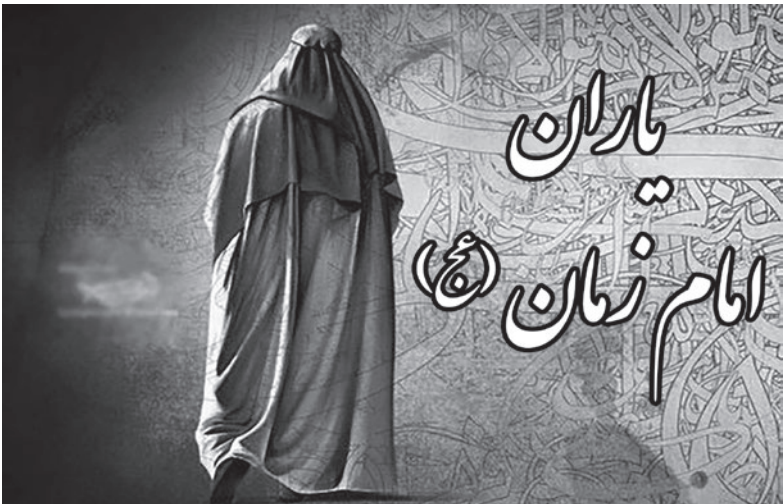
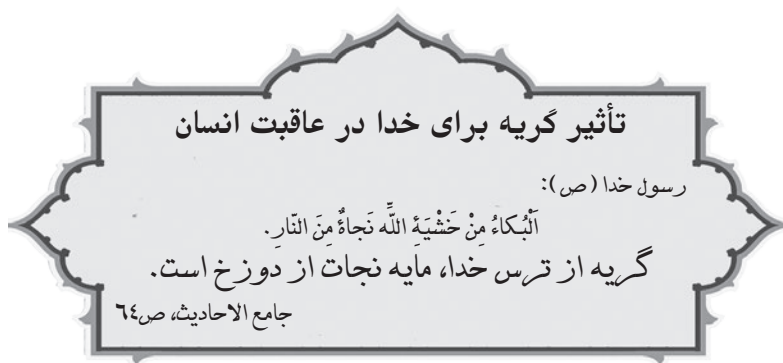
شما همیشه مشتری را به یاد خواهید آورد که توانسته است شما را عصبانی کند و شما عنان اختیار از گف داده‌اید..... حتی اگر حق با شما بود.

هر رویداد بزرگ در فروشگاه شما همزمان با طوفانی وحشتناک است.

آخر هفته و تعطیلات کار خواهید کرد. اگر آن را دوست ندارید، به سراغ راه اندازی خرده‌فروشی نروید.

فقط به دلیل اینکه کسی تخفیف می‌خواهد، به این معنی نیست که اگر به آنها تخفیف ندهید، آنها خرید نمی‌کنند.





یاران اقا امام مهدی (عج) به چهار گروه تقسیم می شوند.

۱- **اوتاد**

افرادى هستند که به اندازه یک چشم برهم زدن از خدای خویش غفلت نمی کنند و به دنبال مال دنیا نیستند مگر آن چه که نصیب و روزی آنها شود و خطاها و لغزش هایی که از افراد دیگر صادرمی شود ازآنها سرمی زندو

(درخصوص غیر پیامبران) در آنها عصمت شرط نیست، آن عصمتی که از شرایط قطب است. این گروه بی واسطه با حضرت مهدی علیه السلام در ارتباط هستند.

۲- **ابدال**

ابدال یک درجه از اوتاد پایین تر و در مرحله بعدی هستند که ممکن است گاهی ازآنها غفلتی صادر شودولی بلافاصله با تذکر و تنبیه آن غفلت را از خود دور می کنند و هرگز گناه عمدی از آنها سر نمی زند.

۳- **نجباء**

در رتبهٔ بعد از ابدال قرار دارند و با دو واسطه (اوتاد و

رویکرد قرآن به مسأله آرامش



آرامش از نگاه قرآن در یک طبقه بندی کلی به دو بخش دنیایی و آخرتی تقسیم می شود که دو روی یک حقیقت هستند: «گاه باشید که دوستان خدا نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می شوند. همانان که ایمان آورده و تقوا پیشه کرده اند. در زندگی دنیا و در آخرت مژده برای آنان است. سخنان خدا تغییرپذیر نیست. این است آن کامیابی بزرگ» آرامش، خود ماهیتی روحی و روانی دارد؛ اما از آن جا که عوامل پدیدآورنده آن و موانع، ایمانی نیز به هم زنده آن ممکن است ماهیتی اعتقادی، روانی یا طبیعی داشته باشند می توان به تقسیم آن پرداخت.

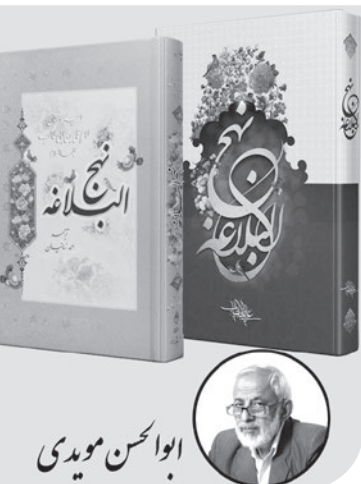
۱- **آرامش اعتقادی**

تقاضای حضرت ابراهیم(ع) از خداوند برای مشاهده نمونه ای کوچک از رستاخیز، برای دست یابی به نوعی آرامش اعتقادی بوده است. او به این وعده الهی، ایمانی کامل و محکم داشت؛ اما ذهن انسان به طور طبیعی باورهای غیر محسوس را به سان باورهای محسوس، پذیرا نگشته، همواره پرسش هایی درباره ماهیت و کیفیت آن ها در پندار می آفریند. این پرسش ها آرامش و ثبات اعتقادی انسان مؤمن را از او می گیرد؛ از این روی ابراهیم برای رهایی از این حالت، خواهان مشاهده چگونگی تحقق آن فعل الهی می‌شود.

حارون عیسی نیز بنا به دیدگاه برخی تفاسیر از عیسی مائده ای آسمانی طلبیدند تا به وسیله آن، پیامبری او و راستی ادعاهایش برایشان آشکار شود و یا با خوردن آن به آرامش اعتقادی دست یابند.

۲- **آرامش روانی**

جان انسان همواره طلب رسیدن به مراحل کمال وجودی خویش است؛ بدین سبب همواره از حالی به حالی دیگر در می آید؛ اما در هیچ مرحله ای به نهایت مطلوب خویش دست نیافته، باز خواهان دست یابی به مرحله ای دیگر است. قلب انسان در اثر این حالت، همواره از نگرانی و اضطراب آکنده است تا آن که در سیر حرکت خویش به خداوند در نقش مبدأ و مقصد همه جهان هستی و جامعه همه کمالات



ابوالحسن مویدی

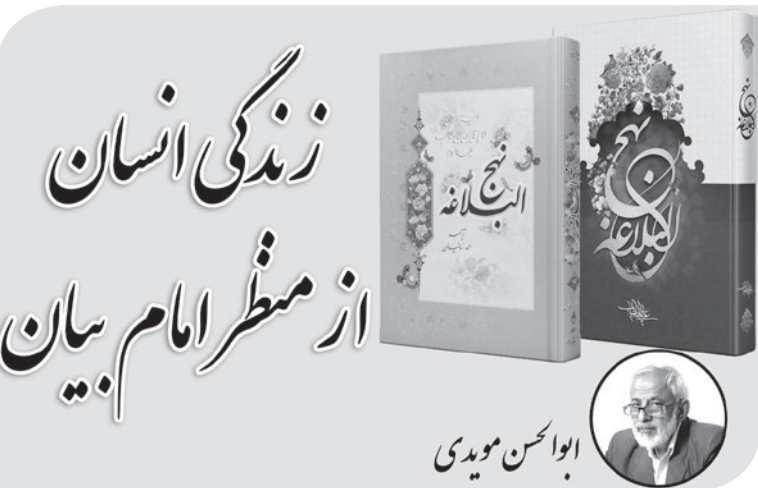
۴۷- وَقَالَ (علیه السلام): قَدَرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدَرِ هَمَّتِهِ، وَ صِدْقُهُ عَلَى قَدَرِ مَرْوَتِهِ، وَ شَجَاعَتُهُ عَلَى قَدَرِ اَنَفَّتِهِ، وَ عِفَّتُهُ عَلَى قَدَرِ غُبَرَتِهِ.

او فرمود علی‌ه‌السلام: [مقام و موقعیت هرکس به قدر همت او، صداقتش به اندازه جوانمردی او و دلاوری او به قدر عار داشتن از کار زشت، و عفت او به قدر غیرت اوست.

مهم نیست که امام(ع) عبارات چهارگانه را طی نامه به فرزند برومندش امام مجتبی(ع) فرموده باشد (تمام نهج‌البلاغه) یا ضمن سخنانی حکمت‌آموز به یاران خود یا علل و اسباب دیگر.

آنچه حائز اهمیت است فهم جملات و کاربوری کردن در جامعه انسانی و نتیجه گرفتن از آن است. امام (ع) در جملات بالا چهار موضوع را پایه و اساس چهار چیز قرار می‌دهد.

۱- ارزش انسان به همت اوست
۲- راستگویی



به اندازه شخصیت اوست
۳- شجاعت هرکس به اندازه بی‌اعتنایی به ارزش‌های مادی است
۴- عفت هر کس به اندازه غیرت اوست

۱- قَدَرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدَرِ هَمَّتِهِ

ارزش مرد به اندازه همت اوست به عبارت دیگر همت یک وسیله ارزشی برای انسان است هرچه همت بالاتر ارزش انسان افزون‌تر و هرچه دون همت‌تر ارزشش پست‌تر و زبون‌تر. بلندی همت این است که انسان در هیچ حالتی همت خود را محدود نسازد زیرا هرچه آن را رشد دهد او ارزشمندتر می‌شود. همت بلند انسان را به تلاش وادار می‌سازد و از تن‌آسانی و تنبلی دور می‌سازد و قدرت و شجاعت فرد را آشکار می‌نماید.

غلام همت صاحب‌دلان چنان‌زم

که در عطیه شکورند و در بلیه صبور صاحب تبریزی دربارۀ بلند همتی می‌گوید: قانع به ریزه چینی انجم نیم چوماه از خوان آفتابه لب‌ناتم آرزوست چون مور اگر چه نیست مرا اعتبار خاک مسند ز روی دست سلیمانم آرزوست

کدام «آیات» بر «پرده خانه خدا» نوشته شده است؟

و «...حسی»

ضلع در کعبه /قطعه اول:

-بسم...الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ-
وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَقْلَةً لِلنَّاسِ وَأَمْنَا وَآتَيْنَاهُ مِنْ مَقَامٍ إِزَاهِيمِ مُصَلًّى (بقره: ۱۲۵)

قطعه دوم:

- وَعِذْنا إِلَىٰ إِزَاهِيمِ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهْرًا بَيْنِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ (بقره: ۱۲۵)

قطعه سوم:

-وَإِذْ يَرْفَعُ إِزَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (بقره: ۱۲۷)

قطعه چهارم:

- رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِن ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (بقره: ۱۲۸)

-سوره توحید

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

- یا حی و یا قیوم

- یا رحمن یا رحیم

ضلع حجر اسماعیل/قطعه اول:

- بسم... الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ -
الْحَجَّ أَشْهَرُ مَعْلُومَاتٍ فَمَنْ قَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفْثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ (بقره: ۱۹۷)

قطعه دوم:

- وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ نَّعْلَمُهُ... وَتَزُودُوا فَإِنَّ خَيْرَ الرِّزَادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ (بقره: ۱۹۷)

قطعه سوم:

- لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ فَإِذَا أَفْضْتُمْ مِّنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا... عِنْدَ الْمَشْرِقِ الْحَرَامِ (بقره: ۱۹۸)

قطعه چهارم:

- وَإِذْكُرُوا كَمَا هَدَاكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِّن قَبْلِهِ لَمَنِ الضَّالِّينَ ثُمَّ أَفِيضُوا مِّن حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفَرُوا... (بقره: ۱۹۸ و ۱۹۹)

- بسم... الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ -
بَنِي عِبَادِي أَتَىٰ أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (حجر: ۴۹)

دربانی بهشت به رضوان حلال باد

آيينه داری رخ جانانم آرزوست
(خواجوى کرمانی)

۲- وَ صِدْقُهُ عَلَى قَدَرِ مَرْوَتِهِ

و راستی و درستی‌اش به اندازه جوانمردی او
امام (ع) جوانمردی را اساس صدق و راستی قرار داده است ضعف و قوت صداقت، به ضعف قوت جوانمردی وابسته است .

۳- وَ شَجَاعَتُهُ عَلَى قَدَرِ اَنَفَّتِهِ

و شجاعتش به مقدار عار و ننگ از کار زشت است.

امام(ع) عار داشتن از اعمال زشت پایه و اساس دلیری و شجاعت قرار داده است. «أنف» به معنی نپذیرفتن ننگ و ناپسند داشتن چیزی است برخی «أنف» را «استنکاف» معنی کرده‌اند هرچه این حالت در انسان بیشتر باشد و از زیر بار ننگ رفتن، فاصله بگیرد، شجاع‌تر است.

۴- وَ عِفَّتُهُ عَلَى قَدَرِ غُبَرَتِهِ.

در فرار آخر امام(ع) غیرت را اساس پاکدامنی قرار داده است غیرت و عفت بیشتر در حفظ و نگهداری از ناموس به کار می‌رود و غیرت این است که انسان به هیچ کس اجازه ندهد در محدوده ناموش وارد شود و کنجکاوی نماید رابطه بین غیرت و عفت نیز مانند موارد بالا رابطه مستقیم است یعنی هرچه غیرت بیشتر باشد عفت و پاکدامنی افزون‌تر است. مثلاً انسان با غیرت همین‌طور که اجازه نمی‌دهد کسی به ناموش نگاه نادرست کند، به خود نیز اجازه نگاه نادرست به ناموس دیگران نخواهد داد.

عفت و غیرت در مسائل جنسی نوعی از عفت و غیرت انسانی است و عفیف و غیور بودن خیلی گسترده‌تر از این معنی است.

لازم به ذکر است عبارات متعددی با معنای بالا در ج ۴ غرالحکم به صورت پراکنده وجود دارد که علاقه‌مندان می‌توانند مراجعه نمایند.

- وَإِذْ سَأَلْتُ عِبَادِي عَنِّي فَأَنِي قَرِيبٌ أَحِبِّبْ دَعْوَةَ الذَّاعِ (بقره: ۱۸۶)

ضلع مستحار /قطعه اول:

- وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ (حج: ۲۶)

قطعه دوم:

- وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ (حج: ۲۷)

قطعه سوم:

- لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَثَامٍ مُّثَلَّوْمَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِّن بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَاذْكُرُوا مِنهَا (حج: ۲۸)

قطعه چهارم:

- وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْفَقِيرِ ثُمَّ لِيَقْضُوا تَفَثَهُمْ وَلِيُوفُوا دُرُوزَهُمْ وَلِيَنْطَوُّوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ صَدَقَ... العظیم (حج: ۲۹)

-بسم...الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ-
وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِّنْ... فَضْلًا كَثِيرًا (احزاب: ۴۷) (۲۴۴ سانسیمتر)

- قال... تعالى و مَن يَمُغِلْ سَوْءًا أَوْ يَطْلُبْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِر... يَجِدْ... غَفُورًا رَّحِيمًا (نساء: ۱۱۰)

ضلع بین زکن یمانی و حجر الاسود /قطعه اول:
-بسم... الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ -
قُلْ صَدَقَ... فَأَتَيْنَا مَلَّةً إِبرَاهِيمَ خَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ (آل عمران: ۹۵)

قطعه دوم:

- إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ (آل عمران: ۹۶)

قطعه سوم:

- قَبِلهَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَقَامُ إِبرَاهِيمَ وَمَن دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا (آل عمران: ۹۷)

قطعه چهارم:

- والله عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَن اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ... غِنًى عَنِ الْعَالَمِينَ (آل عمران: ۹۷)

- بسم... الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ -
ذَكَرَ وَمَن يَمُغِّلْ شَعَائِرًا... فَإِنَّهَا مِنَ تَقْوَى الْقُلُوبِ (حج: ۳۲)

- قال... تعالى وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى (طه: ۸۲)

علل ضعف حجاب

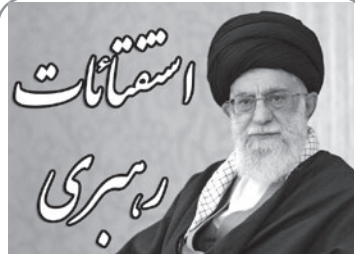
حقارت شده، در انتخاب پوشاک، طرز برخورد و سخنان او نمود پیدا می‌کنند. زنان و دخترانی که از احساس حقارت رنج می‌برند، با انتخاب پوشش‌های نامناسب، سعی دارند توجه دیگران را به خود جلب کرده، به نوعی شخصیت خود را نشان دهند.

۴. **تعلیم و تربیت نادرست**

از جمله عوامل ترویج بی‌حجابی، تعلیم و تربیت غربی به یادگار مانده از دوران پیش از انقلاب و خوگرفتن بعضی از خانواده‌ها به آن است؛ خانواده‌هایی که از تعلیم دینی فاصله گرفته و به عقاید دینی و مذهبی پای‌بند نبوده و هر جا به خواسته‌ها و منافعشان در تضاد باشد، آن را کنار می‌گذارند.
باورهای نادرست در مسائل تربیتی از جمله اینکه باید به جوان آزادی داد تا هرگونه می‌خواهد بیوشد و اعتقاد به اینکه پوشیدن چادر مربوط به مکان‌های خاص مانند زیارت یا مجالس عزاست و یا اینکه چادر برای قدیمی‌هاست، ریشه در تعلیم و تربیت غربی دارد و تشدیدکننده مسئله بی‌حجابی در جامعه است.

۵. **ابراز شخصیت**

از نظر روان‌شناسان، امیال ارضا نشده روانی، اجتماعی و خانوادگی فرد باعث بروز عقده پوشش‌های جذاب می‌توانند جوانان را به



غسل، کفن و نماز میت بر اثر کرونا

سؤال ۲: اگر شخصی بر اثر بیماری واگیردار کرونا ویروس که طبق نظر متخصصان، سرایت سریعی دارد، فوت کند در خصوص غسل، کفن و نماز چنین میتی وظیفه چیست؟

جواب: مجرد ابتلای به این بیماری، موجب سقوط احکام واجب مربوط به میت نمی‌شود؛ بنابراین با مراعات کامل نکات بهداشتی و استفاده از تجهیزات ایمنی - هر چند با صرف هزینه - باید حداقل واجب در مورد غسل، حنوط، کفن، نماز میت و دفن انجام گیرد.

در صورت عدم امکان غسل ترتیبی، باید به صورت ارتعاسی، غسل داده شود و در صورت عدم امکان غسل، با دست میت، میت را به ترتیب، بدل از غسل با آب و سدر، غسل با آب و کافور و غسل با آب خالص، تیمم داده و حنوط کنند و - هر چند از روی لباس - کفن کرده و دفن نمایند.

نماز یا دستکش

سؤال ۳: آیا خواندن نماز با پوشیدن دستکش - هرچند ضخیم باشد - اشکال دارد؟

جواب: اشکال ندارد.

درمان بیماران مبتلا به کرونا



سؤال ۴: آیا درمان بیماران مبتلا به ویروس کرونا بر کادر درمانی و پزشکان واجب است؟
جواب: حفظ جان مسلمان، واجب کفایی است و خدمت رسانی به بیماران از بهترین اعمال صالح است.

یاداش خدمت رسانی به بیماران

سؤال ۵: اگر کسی از کادر درمانی بیمارستان ها، در راه خدمت رسانی به بیماران مبتلا به کرونا از دنیا برود، آیا شهید محسوب می‌شود؟
جواب: ان شاء... یاداش عظیم شهدا را خواهد داشت، ولی حکم شهید در جنگ را ندارد.

طهارت الککل های ضدعفونی کننده

سؤال ۶: با توجه به شیوع ویروس کرونا و استفاده از محلول‌های ضد عفونی کننده حاوی الککل، این محلول‌ها از نظر پاکی و نجاست چه حکمی دارد؟

جواب: الککل‌هایی که نمی‌دانید از اقسام مشروبات مست کننده است، پاک محسوب می‌شود و استفاده از مایعاتی که با آن مخلوط شده است و نماز خواندن با لباس و بدن آغشته به آن اشکال ندارد، اما اگر بدانید از مشروبات مست کننده محسوب می‌شود، بنا بر احتیاط واجب نجس است.

اما حجاب هیچ‌گونه منافاتی با تحصیل و سایر فعالیت‌های اجتماعی و اشتغال ندارد.

۸. **الگوهای ناهنجار**

یکی از ویژگی‌های هر انسانی انتخاب الگو در زندگی است؛ خانواده‌ها و نهادهای فرهنگی در ارائه این الگوها نقش تعیین‌کننده‌ای دارند؛ از بین الگوهای ناهنجار می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- عناصر فاسد و مروجان فرهنگ غرب، افرادی که با کمک نیروهای خارجی برای به انحراف کشاندن جوانان در زمینه‌های گوناگون، سرمایه‌گذاری‌های کلان می‌کنند.

- هنرپیشه‌های بی‌تعهد و چهره‌پردازان غیراسلامی و در نتیجه، فیلم‌های نامناسبی که در آن‌ها صحنه‌های مبتذل نشان داده شده و نمادها و ارزش‌های اسلامی در آن‌ها تحقیر می‌شوند، بر اندیشه و رفتار تماشاگران تأثیر سوء گذاشته، در اشاعه فساد و بدحجابی مؤثرند.

۹. **تهاجم فرهنگی**

جهان غرب برای تحقق سلطه کامل سیاسی - اقتصادی خود، به تحقیر فرهنگی کشورهای اسلامی و تحمیل فرهنگ مبتذل خود پرداخته و ترویج بی‌حجابی و فساد زنان را به عنوان یکی از کارآمدترین راه‌ها تجربه کرده است، تا جایی که خود به این واقعیت اعتراف دارد.

گوشت‌ها» را بدون اطلاع از این «نکات ضروری» مصرف نکنید!



در طب سنتی گوشت از غذاهای مقوی محسوب می‌شود و مصرف آن برای افرادی مناسب است که فعالیت بدنی سنگینی داشته باشند. خوردن زیاد گوشت برای سایر افراد که دارای تحرک کمی هستند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. در طب سنتی مصرف گوشت از دو منظر مورد توجه است؛ نخستین مورد میزان غذایی گوشت است چرا که برخی از انواع گوشت‌ها ارزش غذایی بیشتری دارند و دوم میزان راحتی آن‌ها برای هضم است و کسانی که معده ضعیفی دارند، نباید از گوشت‌های دیرهضم استفاده کنند.

بین گوشت‌ها بهترین گوشت، «گوشت گوسفند» است؛ این گوشت مغذی و مزاج آن گرم و معتدل است؛ کنار این گوشت می‌توانید از مصلحاتی مثل آب آلو، سرکه و سماق استفاده کنید.

«گوشت بز» حرارت کمتری دارد و به‌اندازه

توصیه نمی‌شود؛ مصرف شیره انگور و پختن

این گوشت همراه سرکه و کرفس می‌تواند از مضرات مصرف این گوشت بکاهد.

«گوشت پرندگان کوچک» مثل کبوتر، گرم و بسیار لطیف هستند؛ مصرف این گوشت‌ها برای افرادی که دارای طبع گرم هستند، توصیه نمی‌شود؛ از نخود می‌توانید به‌عنوان مصلح برای این نوع گوشت‌ها استفاده کنید.

«گوشت مرغ» در صورتی که خانگی باشد نه صنعتی باعث فربه شدن بدن می‌شود؛ مرغ‌های صنعتی به‌دلیل سمومی که مصرف می‌کنند، بهتر است که مصرف نشوند؛ طبع گوشت مرغ خانگی، معتدل است و خون خوبی هم تولید می‌کند، اما با تمام این‌ها مصرف این گوشت به افراد سردمزاج توصیه نمی‌شود؛ روغن بادام و نخود از مصلحات گوشت مرغ هستند.

«گوشت خروس» نسبتاً مفید است، اما بهتر است مصرف این گوشت و اجزای بدن مرغ و خروس زیر نظر طبیب طب سنتی باشد.

«گوشت ماهی طبیعی» که در رودخانه‌ها و دریاها رشد کرده، برای افراد گرم‌مزاج مناسب است؛ مصرف ماهی برای سایر افراد موجب ایجاد بلغم و سنگینی می‌شود؛ مصرف ماهی برای افراد سردمزاج به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. خوردن ماهی همراه با ماست یا دوغ به‌شدت مضر است و می‌تواند باعث عوارض شدید جسمی شود. ماهی بهتر است لاغر باشد و رنگ طبیعی داشته باشد؛ کباب کردن آن با روغن زیتون، نمک و زنجبیل می‌تواند به اعتدال آن کمک کند.

نکته هایی که ناخنهای شما را فولادی میکند



۱. غذاهای سرشار از پروتئین را در اولویت برنامه غذایی‌تان قرار بدهید. اگر مشکل کبدی ندارید یکی از بهترین گزینه‌ها مصرف ۲بار تخم مرغ در هفته است، حواستان البته به کلسترول خونتان هم باشد.
۲. غلات بخورید، از آجیل و دانه‌های روغنی هم غافل نباشید.
۳. مطمئن باشید که حداقل ۵۰درصد رژیم غذایی‌تان شامل سبزیجات و میوه‌های تازه است.

۴. اضافه کردن غذاهایی که از سیلیکون غنی شده‌اند کمک زیادی به رشد ناخن‌ها میکند، پیاز، ماهی، کلم بروکلی و همه سبزی‌ها در این زمینه کارساز هستند.

۵. موادغذایی سرشار از بوتئین همچون برنج قهوه‌ای و دانه‌های سویا تاثیر معجزه آسایی در سلامت ناخن‌ها دارند.

۶. از روغنهای گیاهی همچون زیتون و روغن هسته انگور در پخت و پز استفاده کنید.
۷. غذاها و محصولات که میزان ویتامین B موجود در آنها بالاست یکی دیگر از نکته‌های کلیدی برای داشتن ناخن سالم هستند.

۸. حداقل یکبار در ماه جوشانده‌ای با ترکیب یونجه، ریشه بابا آدم، زنجبیل، قاصدک و گشنیز برای خود دم کنید.

۹. سلامت ناخن‌ها با استفاده از عسل طبیعی هم حاصل میشود. اگر دور ناخنهای شما زخمی شده‌اند یا مدت زیادی لاک روی ناخن‌هایتان بوده، سراغ عسل بروید. یک روش برای التیام جراحات نوک انگشتان و ناخن‌ها، خیساندن آنها در عسل است. برای راحتتر شدن استفاده میتوانید کمی عسل را گرم کنید.
باید انگشتان را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در عسل بخوابانید. سعی کنید این درمان را هر شب قبل از خواب انجام دهید. برای زخم‌های بسیار شدید، میتوانید دست‌ها را به عسل آغشته کنید و بعد دست‌های خود را با دستکش بپوشانید و در نهایت بخوابید. عسل ضدباکتری است و میتواند باکتری روی بریدگی‌ها را بکشد و از بین ببرد. به این ترتیب بریدگی‌ها از هرگونه آسیب محفوظ میمانند. با این حال استفاده از عسل همراه موم در رژیم غذایی هم تاثیر بسزایی در سلامت ناخنهای شما دارد.

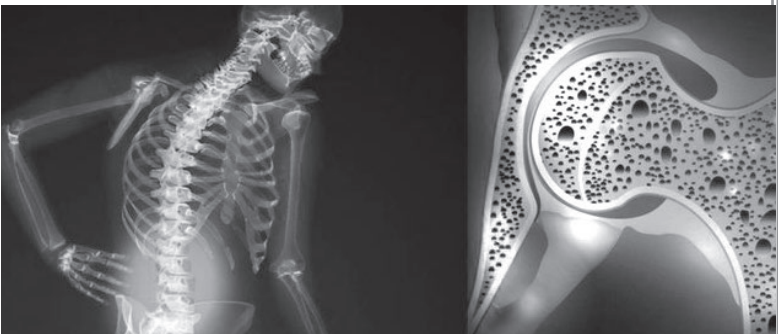
۱۰. اگر از سفیدی و رنگ طبیعی ناخن‌هایتان راضی نیستید چند ماه یک‌بار میتوانید از دم نوش سوسن غنیر استفاده کنید، نوشیدن این دم نوش به شفاف شدن ناخن‌های شما کمک میکند.
اگر می‌خواهید ناخن‌های شما به رنگ طبیعی برگردند، باید به رژیم غذایی خود دقت کنید. اگر رژیم غذایی شما سرشار از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین باشد، ناخن‌های شما به رنگ قرمز تیره درآید. اگر رژیم غذایی شما سرشار از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین نباشد، ناخن‌های شما به رنگ طبیعی برگردند. اگر رژیم غذایی شما سرشار از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین نباشد، ناخن‌های شما به رنگ طبیعی برگردند. اگر رژیم غذایی شما سرشار از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین نباشد، ناخن‌های شما به رنگ طبیعی برگردند.

برگ انبه و فواید بی نظیر آن



۲. **خاصیت ضد التهابی**
بسیاری از خواص بالقوه برگ انبه ناشی از خواص ضد التهابی مانگiferin است. درست است که التهاب بخشی از پاسخ طبیعی سیستم ایمنی بدن است اما التهاب مزمن می تواند خطر ابتلا به بیماری های مختلف را افزایش دهد. مطالعات نشان داده اند که خاصیت ضد التهابی برگ انبه حتی می تواند از مغز در برابر بیماری هایی مانند آلزایمر یا پارکینسون محافظت کند.
۳. **برای لاغری و چربی سوزی**
فصل انبه به دلیل تأثیری که بر روی متابولیسم چربی، به کنترل چاقی، دیابت و سندرم متابولیک کمک کند. آدیپونکتین یک پروتئین سیگنالینگ سلولی است که در متابولیسم چربی و تنظیم قند در بدن شما نقش دارد. سطوح بالای این ماده در بدن ممکن است از شما در برابر چاقی و بیماری چربی درازیم با پارکینسون محافظت کند.
۴. **برای مبارزه با دیابت**
برگ انبه به دلیل تأثیری که بر روی متابولیسم چربی دارد ممکن است به مدیریت دیابت کمک کند. افزایش سطح تری گلیسیرید اغلب با

رفع پوکی استخوان با طب سنتی



حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره پوکی استخوان اظهار کرد: پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی است که به علت طبع سرد بروز پیدا میکند. این عارضه در افراد بالای ۴۵ سال بیشتر دیده میشود.

او بیان کرد: مبتلایان به پوکی استخوان با کاهش تراکم و استحکام استخوان‌ها در معرض خطر شکستگی استخوان قرار میگیرند که استخوانهای مچ‌دست،ستون فقرات‌ولگن آسیبپذیری‌بیشتری دارند.پوکی استخوان در زنان بیشتر‌از مردان است، همچنین سفیدپوستان بیشتر به این‌عارضه‌ دچار میشوند. افرادی که قندی کوتاه و چثای کوچک دارند،به‌عبارتی استخوان‌بندی آنها‌کوچک‌است‌هم در معرض پوکی استخوان‌قرار‌میگیرند.

عوامل مؤثر در بروز پوکی استخوان

عظمایی افزود: از عوامل مؤثر در بروز پوکی استخوان میتوان به سن بالا، عوامل ژنتیکی (راثی)، استعمال دخانیات مانند سیگار و قلیان، مصرف مشروبات الکلی، ترشی و سرکه‌های صنعتی، نوشیدن چای پُررنگ، ابتلا به بیماریهایی مانند کم خونی، پرکاری تیروئید، دیابت، آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی)، مصرف برخی داروهای کورتوندار مانند پردنیزولون و داروهای ضد افسردگی، چاقی و کم‌تحرکی اشاره کرد. زنان یائسه

خشکی پوست می شود) نیز مورد بررسی قرار گرفته است. یک تحقیق آزمایشگاهی انجام شده بر روی پوست انسان تأیید کرد که این پلی فنول ترسیم زخم را ترغیب می کند.

۷.برای مو

گفته می شود که برگ انبه باعث رشد مو می شود و عصاره آن ممکن است در برخی محصولات مراقبت از مو استفاده شود. برگ های انبه سرشار از آنتی اکسیدان هستند. به همین خاطر ممکن است باعث کاهش آسیب دیدگی فولیکول های مو شوند. این تأثیر ممکن است به نوبه خود به رشد مو کمک کند.

نحوه استفاده از برگ انبه

در حالی که می توان برگ های تازه انبه را به صورت خام میل کرد، اما یکی از رایج ترین روش های مصرف آنها، درست کردن دمنوش است. برای تهیه چای برگ انبه در خانه، ۱۰ تا ۱۵ برگ این درخت را در دو سوم فنجان (۱۵۰ میلی لیتر) آب جوش دم کنید. اگر برگ تازه پیدا نکردید، می توانید چای کیسه ای برگ انبه را از فروشگاه های معتبر خریداری کنید. علاوه بر این، این ماده به صورت پودر، عصاره و مکمل نیز در داروخانه ها موجود است. این پودر را می توان در آب رقیق و میل کرد، در پمادهای دست ساز استفاده کرد یا در آب وان حل کرد.
عوارض مصرف برگ انبه
پودر برگ و خود میوه انبه برای انسان بی خطر تلقی می شود. مطالعات انجام شده بر روی حیوانات نیز حاکی از عدم بروز عوارض جانبی است. اگرچه مطالعات بررسی کننده ایمنی این ماده هنوز بر روی بدن انسان انجام نشده است. بنابراین بهتر است قبل از مصرف برگ انبه به هر شکلی، با پزشک معالج خود صحبت کنید تا درباره دوز و هرگونه فعل و انفعال احتمالی و تداخل دارویی به شما مشاوره بدهد.

چند توصیه غذایی برای رفع افسردگی پاییزی

ماده معدنی، غنی از اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین‌های حیوانی با ارزش بیولوژیکی بالاتر بوده و بدون وارد آمدن صدمه‌ای به سلامتی، نشاط می‌آورد.
آهن هم از جمله مواد معدنی بسیار پراهمیت است که کمبود آن باعث افسردگی و بی‌حوصلگی، خستگی، بی قراری، بی‌اشتهایی و سردرد می‌شود. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن بدن به خصوص در کودکان، اختلالات ایجاد شده در تکامل روانی – حرکتی، کاهش توجه و یادگیری و بیش‌فعالی است. آهن از طریق مصرف گوشت‌های قرمز، جگر، مرغ و ماهی تامین می‌شود و میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات و تخم‌مرغ نیز سرشار از این ماده معدنی است و توصیه می‌شود به طور همزمان یا بلافاصله بعد از پایان صرف غذا از نوشیدن چای و برخی نوشابه‌های گازدار و ماست و لبنیات و یا سایر مواد غذایی حاوی کلسیم خودداری شود. لوبیا، سبب‌زمینی تنوری و ابیز، جوانه گندم، گوشت گوساله، مرغ و ماهی، برگه زردآلو و غذاهایی مانند سوپ و آش و پلو حاوی گوشت و عدس و یا خورش‌های سبزیجات نیز حاوی آهن هستند و تلقیف مواد غذایی گیاهی و حیوانی حاوی آهن نیز سطح جذب آهن را افزایش می‌دهد.

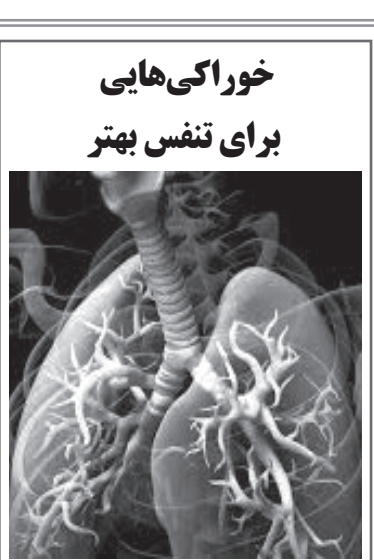
و گردو مصرف کنند. خوردن ماست یا دوغ به همراه کاکوتی، زیره، شوید و گلسرخ و کشک هم به همراه نعناع و گردو پیشنهاد میشود. مصرف مصلحات همراه لبنیات علاوه بر اینکه به تعدیل طبع سرد لبنیات کمک میکند، در جذب و هضم بهتر این مواد هم مؤثر است.

بخور و نخورهای غذایی برای مبتلایان به پوکی استخوان

عظمایی اظهار کرد: مبتلایان به پوکی استخوان میتوانند انواع ماهیها مانند ماهی ساردین را به همراه ادویههایی مانند زردچوبه، زیره، فلفل‌سیاه، زنجبیل، دارچین و میخک مصرف کنند. استفاده از مواد غذایی مانند گوشت گوسفند جوان، سبزیهای برگ سبز تیره مانند کلم بروکلی، انواع کلم‌ها مانند کلم بنفش، چهارمغز (پسته، بادام، فندق و گردو)، لوبیای سویا و خرما برای اشخاص دچار این عارضه مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: مبتلایان به پوکی استخوان برای رفع مشکل خود باید بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاهای خود را مقابل نور خورشید بگذارند تا ویتامین D۳ آنها تامین شود. افراد دچار این عارضه باید در بالا و پایین رفتن از پله‌ها احتیاط کنند. انجام ورزش و نرمش‌های ملایم برای مبتلایان به پوکی استخوان ضروری است. زنان باردار باید از نظر رژیم غذایی زیر نظر پزشک باشند.

مصرف کالجوش (کله جوش)، پاچه گوسفند به علت داشتن کوآنزیم Q۱۰ و نان، پنیر و گردو به همراه پونه برای مبتلایان به پوکی استخوان مفید است. افراد دچار این عارضه برای رفع مشکلشان میتوانند ۱۰۰ گرم پودر سنجد را با ۳۰ گرم تخم شربتی، پنج گرم زنجبیل، پنج گرم دارچین و پنج گرم میخک با هم ترکیب کنند، سپس یک قاشق مرباخوری از این مخلوط را در یک لیوان شیر بریزند و شیر را به همراه ۲ عدد خرما میل کنند.



برخی مواد مغذی به بهبود عوارض مربوط به مجاری تنفسی مانند کووید۱۹، آسم، آلرژی یا تالاش برای ترک سیگار کمک می‌کنند. این خوراکی‌ها عبارتند از:

سیب: سیب سرشار از اسید فولیک و فلاونوئیدهایی است که در کاهش التهاب راه‌های هوایی شهرت دارند. التهاب راه‌های هوایی، یک ویژگی مشترک آسم و خس‌خس سینه است.

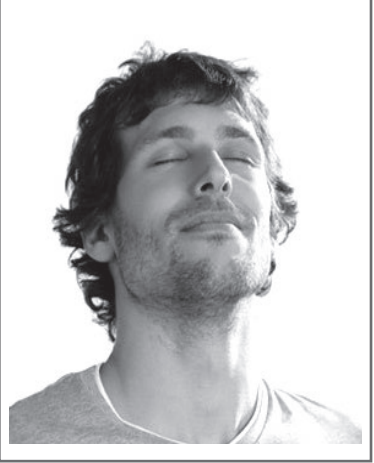
روغن زیتون: این ماده می‌تواند به مبارزه با ریسک فاکتورهای مرتبط با آلودگی هوا، مثل افزایش فشارخون و آسیب رگ‌های خونی بپردازد. این ریسک فاکتورها اکسیژن بدن را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند قلب سریع‌تر بزند و تنفس را دشوارتر کند.

چای سبز: یک فنجان چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را آرام می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و به التیام بهتر کمک می‌کنند.

سبزیجات کلمی: بروکلی، کلم برگ یا گل کلم می‌توانند به کاهش ریسک سرطان ریه کمک کنند.

تحقیقات ثابت کرده زنانی که در هفته بیش از پنج وعده میوه و سبزی شامل سبزیجات کلمی مصرف می‌کردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند.

غلات کامل: یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند پاستای ساده یا مافین، می‌تواند تولید دی اکسید کربن را افزایش دهد و فشار زیادی به ریه‌ها وارد کند که نتیجه آن سخت‌تر شدن تنفس است. پس به جای آنها، از غلات کامل و سبوس دار استفاده کنید.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
شعب	۴:۴۳	۶:۰۰	۱۱:۳۷	۱۷:۱۳	۱۷:۳۰

(طول جغرافیایی ۵۴٫۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷٫۴۱)

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و هشتم – دوشنبه ۰۵/ ۰۸/ ۹۹ – نهم ربیع الاول ۱۴۴۲ – ۲۶ اکتبر ۲۰۲۰ – شماره ۱۵۸۶ – ۸ صفحه – تک شماره ۲۰۰۰ تومان

امام حسن عسکری (ع) فرمودند:

بسم الله الرحمن الرحيم أقرب الی اسم الله الأعظم من سواد العین الی بیاضها؛

نسبت بسم الله الرحمن الرحیم به اسم اعظم خدا ، از سیاهی چشم به سفیدی نزدیکتر است .

«امان نداده

کمی که عارف به مقتضیات زبان است و از درگونی های پیکریش آگاهی دارد و شایسته است مرکز خویش را از تملقات و تئیسرات اجتناب نماید و شریش

هشدار تلخ سازمان جهانی بهداشت درباره پاییز و زمستان سیاه



به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، شمار روزانه مبتلایان به کرونا در جهان به مرز نیم میلیون نفر نزدیک شده است. این در حالی است که دولت‌ها هنوز موفق به مهار و کنترل شیوع افسار گسیخته این ویروس در جامعه نشده اند و با آغاز فصل پاییز در نیمکره شمالی باید انتظار سیاه‌ترین فصول را برای کشورهای این منطقه داشت. سازمان جهانی بهداشت به عنوان متصدی اصلی و تخصصی مسائل بهداشتی در این میان می‌کوشد با صدور دستورالعمل‌ها و توصیه‌های بهداشتی به کشورها و مردم جهان، در مبارزه صحیح و درست با کووید ۱۹ کمک کند.

نشانه‌ای از کاهش همه گیری کرونا وجود ندارد
با شدت یافتن شیوع کرونا در آمریکای شمالی و اروپا سازمان جهانی بهداشت اقدام به برگزاری یک کنفرانس خبری در این رابطه کرد. پیش‌تر این سازمان از مردم خواسته بود خود را برای تقابل بلند مدت با این همه گیری آماده کنند. این نهاد تاکید داشت هیچ نشانه‌ای از کاهش همه گیری کرونا در جهان وجود ندارد و مردم باید زندگی خود را با این ویروس وفق دهند. در این کنفرانس خبری تدریس ادهانوم، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: با آغاز فصل پاییز و زمستان در نیمکره شمالی (که ۹۰ درصد جمعیت جهان را در خود جای داده است) ما شاهد افزایش یافتن شمار مبتلایان و قربانیان هستیم، بخصوص وضعیت فعلی کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی در این باره وخیم است. وی افزود: من فکر می‌کنم همه گیری

اقدامات حفاظتی، موجب افزایش شمار وحوش منطقه حفاظت شده هرمود لارستان شد

روند افزایش یا کاهش آنها در فصل پاییز در تمام مناطق حفاظت شده و شکار ممنوع محیط زیست این استان در حوزه گرمسیری کار شمارش حیات وحش انجام می گیرد.

وی همچنین هدف از سرشماری حیات وحش را تخمین جمعیت کل و بز در مناطق حفاظت شده لارستان ذکر کرد. منطقه حفاظت شده هرمود با ۲۱۰هزار هکتار مهم‌ترین زیستگاه قوچ لارستان مشهور به قوچ مینیاوتوری، جبیر، کل وبز و پرندگانی نظیر هوبره ، انواع پرندگان شکاری و گربه های وحشی در جنوب شرقی استان فارس است.

رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان لارستان بیان کرد: پس از آمار برداری از گونه های حیات وحش و بررسی وضعیت ترکیب سنی و جنسی آنها برنامه های حمایتی و تقویت جمعیت و همچنین رفع مشکلات زیست محیطی در این منطقه حفاظت شده گرمسیری آغاز خواهد شد.

انصاری یکی از برنامه های مهم حمایتی با مشارکت مردم و نیک اندیشان را ساخت و افزایش تعداد آبخشورها در مناطق حفاظت شده عنوان کرد و گفت: هم اینکه تعداد ۱۴ مورد آبخشور به همت و تلاش خیرین و تشکل های مردم نهاد در این مناطق ساخته شده است.

رئیس اداره حفاظت حفاظت محیط زیست لارستان گفت: انجمن سبزاندیشان شهر خوربا ایجاد و ساخت آبخشورهایی در دل کوه و مناطق سخت گذر حفاظت شده ، پرندگان و گونه های جانوری وحیات وحش این مناطق را از خطر تشنگی و کم آبی نجات می دهد.

وی افزود: تابستان امسال چندین مورد آتش سوزی باعث از بین رفتن پوشش مرتعی و گیاهی در بخشی وسیعی از منطقه حفاظت شده هرمود شد.

امام جمعه لارستان، با هشدار نسبت به شکل گیری موج سوم کرونا در سطح کشور و افزایش آمار مبتلایان و فوتی ها، گفت: خوشبختانه با رعایت عمومی، وضعیت لارستان مطلوب است اما در معرض تهدید و آسیب قرار داریم و توقع می‌رود توجه بیشتری از سوی همه اقشار جامعه در سطح شهر و روستا به این موضوع داشته باشند و با ستاد کرونا در رعایت دستورالعمل‌ها همکاری شود.

به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام‌والمسلمین سیدمختار موسوی‌خرم در آئین عبادی سیاسی نخستین نماز جمعه از ماه ربیع‌الاول شهر لار با بیان اینکه انقلاب اسلامی ایران با یک هویت شیعی به پیروزی رسید، رویکرد تقرب بین مذاهب را در پیش گرفت، اظهار داشت: همه ما باید بر مشترکات تکیه داشته باشیم و نسبت به حرکات تفرقه‌اندازنانه دشمنان آگاهی یابیم.

وی با استناد به بیانات حضرت امام(ره) و مقام معظم رهبری درخصوص دوری از اختلافات مذهبی و حفظ اتحاد اسلامی، افزود: حفظ وحدت یکی از لوازم اساسی همه جوامع اسلامی است و انتخاب سالروز میلاد نبی‌مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی(ص) به نام هفته وحدت، گام عملی در تحقق این هدف است.

امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه معرفی قرآن به نام محور اجتماع امت اسلامی، ابتکار تعیین روز جهانی قدس، تبیین حج ابراهیمی، هشدار در رابطه با دشمن واحد جهان اسلام، افشا و مبارزه با شاهد فشار قرار ندادن نظام بهداشتی کشورها از راهی برای کاهش روند ابتلای افراد به کرونا اقدام کنند. افزایش انجام تست کرونا، رهگیری بیماران مبتلا به کووید ۱۹ و قرنطینه آن‌ها، می‌تواند مانع از تعطیلی اجباری و اعمال قانونی و محدودیت‌های سخت گیرانه از سوی کشورها شود.

شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون، حفظ فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک از اقدامات بهداشتی فردی است که می‌تواند به میزان قابل توجهی از شدت شیوع کرونا در جامعه بکاهد.

امام جمعه لارستان: دستورالعمل‌های ستاد کرونا در لارستان رعایت شود



اهل سنت توهین می‌کند. این استاد حوزه و دانشگاه، با بیان اینکه عده‌ای با فعالیت در فضای مجازی با انتخاب نام‌هایی از قبیل ولایتی‌ها، شیعه ترائی، اسلام برائتی با شعار صیانت از مرزهای اعتقادی شیعه به دنبال ترویج افکار عدم ایجاد وحدت با اهل سنت هستند، خاطر نشان کرد: این گروه‌ها با برپایی مراسم‌هایی از جمله «عمر کشان»، «عید الزهرا»، «غذیر الثانی»، «مخالفت با نام‌گذاری هفته وحدت و تبدیل اسم

آن به هفته نکیت»، «تعیین هفته‌ای به اسم برائت»، «توهین به برخی از همسران پیامبر عظیم‌الشان اسلام»، «برجسته‌سازی حساسیت‌برانگیز حضرات معصومین(ع)»، «ابداع دهه‌های عزاداری در کنار دهه محرم مثل صادقیه، باقریه»، «ترویج عزاداری موهن مثل قمه‌زنی» و غیره در ظاهر با لباس روحانیون شیعه به دنبال گسترش جریان وحدت‌ستیز در جامعه اسلامی هستند.

وی با یادآوری بیانات امام خمینی(ره) و رهبر معظم انقلاب، بر لزوم شناخت جریان‌های انحرافی در بین مسلمانان تاکید کرد و ادامه داد: امروز ۲ عقیده وحدت‌گرا و تفرقه‌برانگیز در تقابل با یکدیگرند که اراده وحدت متعلق به عمومین است و مسلمانان را به‌سوی توحه به مشترکات دعوت می‌کند. حجت‌الاسلام موسوی، با بیان اینکه شیعه انگلیسی و سنی آمریکایی، دو لبه یک قیچی هستند و سعی آنان این است

بررسی پتانسیل ها و ظرفیت های روستای کاوبست

با هدف ایجاد روستای گردشگری



افزود: همچنین با حضور کارشناسان بنیاد روستای استان و رئیس بنیاد مسکن شهرستان از روستای هدف گردشگری کاوبست در جهت آشنایی با جاذبه های گردشگری این روستا و هم چنین تلاش های برای تبدیل این روستا به یک روستای گردشگری بازدید به عمل آمد.

جلیل حسنی در رابطه با بازدید از غار باستانی بنوو هم تصریح کرد: در راستای گرامیداشت هفته تربیت بدنی و ورزش از غار تاریخی بنوو به عنوان اثری باستانی و ملی و به منظور توسعه پتانسیل های موجود در این غار به عنوان یک جاذبه گردشگری بازدید صورت گرفت.

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، همچنین اظهار داشت: اگر زیر ساخت ها گردشگری از نظر وضعیت جغرافیایی، تولیدات و صنایع دستی،جاذبه های طبیعی و گردشگری شرایط مطلوب را دارد و امکان اعتباری نیز در نظر گرفت. فرماندار ویژه لارستان، در پاسخ به این

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن موبدی

حروفچینی و صفحه آرایی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار – شهر جدید – بلوار امام رضا (ع) – جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن : ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵-۰۲۲۴۸۱۰۱-۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۷۴۳۵۵

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

لینوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

miladelairestan@gmail.com

www.mldl.ir



وَلَا تَقْتُلْ بِرَبِّكَ ظَنًّا سَوِيًّا
رَأَيْتَ الْعَسْرَ يَتَّبِعُهُ نَيْسَارٌ
فَلَوْ أَنَّ الْعُقُولَ تَجَرَّرَ رِزْقًا
لَكَانَ الرِّزْقُ عِنْدَ ذَوَى الْعُقُولِ
سَيِّئِ رُؤْيٍ مِّنْ حَرِيقِ سُلَيْسِيٍّ

هرگز گمان بد به خدای میر، که خداوند به گمان خوش سزاوارتر است. دیدهام که دشواری را همواری در پی است. سخن خدا راست‌ترین سخن‌ها است. اگر خردروزی می آوزد، روزی تنها در نزد خردورزان می‌یود. بسا باورنده‌ی مرد که روزی چند گرسنه ماند و به زودی از زلالی خوش گوار سیراب شود.

کمان بد به خدا تو مهربان ایدون

کمان نیک بود بر خدا بی‌تر

بدیده‌ام ز نی عسرا ره‌ه‌واری

بود کلام گهربار خالق اکبر

اگر که عقل بود روزی آ‌ور، ای عاقل

بدان که رزق، خردمند راست نیکوتر

چه مومنی که گرسنه‌بازد آ‌وروزی

به خوشگوار زلالی رسد، چو کوثر

اطلاعیه شماره ۵۰ ستاد مقابله با کرونا لارستان؛

برگزاری مراسم و طبخ انبوه غذا ممنوع!

در بخشی از اطلاعیه شماره ۵۰ ستاد مقابله با کرونا لارستان؛ برگزاری مراسم و طبخ انبوه غذا ممنوع اعلام شده است. به گزارش میلاد لارستان، با توجه به شیوع بیماری آنفلوآنزا در فصل پاییز و از سویی هم زمانی آن با پاندمی کووید-۱۹، بسیاری از کارشناسان نسبت به شروع موج سوم کرونا در فصل پاییز هشدار داده‌اند، لذا برای پیشگیری از موج سوم کرونا مجدداً محدودیت های کرونایی به شرح زیر اعلام می شود:

۱. برگزاری کلیه مراسم جمعی، اعم از عزا و عروسی در تالارها، باغ ها، رستوران ها و حتی منازل شخصی ممنوع می باشد و در صورت مشاهده و گزارش با فرد و یا افراد متخلف برابر مقررات رفتار خواهد شد. بدیهی است برگزاری مراسم بدون تشریفات و با هماهنگی ستاد کرونا قابل انجام می باشد.
۲. طبخ و توزیع مواد غذایی و شیرینی جات بصورت انبوه و قبول سفارشات مجالس توسط رستوران ها، آشپزخانه ها و قنادی ها ممنوع است و در صورت مشاهده و گزارش، برابر مقررات رفتار خواهد شد.
۳. فعالیت کلیه اغذیه فروشی ها اعم از رستوران ها، کبابی ها، کافه ها، فست فودی ها و ... صرفاً بصورت بیرون بر بلامانع است.
۴. نصب چادر و اتراق در کلیه بوستان ها، پارک ها و کلیه نقاط سطح شهر ممنوع بوده و در صورت مشاهده برخورد خواهد شد.
۵. فعالیت آرایشگاه های مردانه و زنانه با رعایت پروتکل های بهداشتی و صرفاً با نوبت دهی بصورتی که

تجمع و صف شکل نگیرد بلامانع است و تخطی از نظم فوق مصداق تخلف محسوب می شود.
۶. فعالیت کلیه مدارس، دانشگاه ها و سایر انواع آموزشگاه ها تا زمان سفید شدن وضعیت شهرستان صرفاً بصورت مجازی می باشد و در صورت عدم رعایت مطلب فوق با واحد خطای برخورد قانونی خواهد شد.
۷. بازارهای روز، پاساژها، مجتمع های تجاری و کلیه مراکز خرید مکلف به رعایت پروتکل های ابلاغی می باشند و در صورت تخلف برخورد قانونی و پلیم می شوند.
۸. فعالیت کلیه باشگاه‌های ورزشی ممنوع است،مگر بارعایت پروتکل های ابلاغی به ویژه در مورد ورزش های جمعی.
۹. برگزاری مراسم و هرگونه تجمع در دارالرحمه، مطلقاً ممنوع بوده و در عصر پنج شنبه ها نیز به صورت خاص ورود به محل فوق ممنوع می باشد.
۱۰. برگزاری مراسم مذهبی و فرهنگی به ویژه نمازهای جماعت و جمعه تا زمان سفید شدن وضعیت شهرستان صرفاً در فضای باز با رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پروتکل های بهداشتی صورت پذیرد.
۱۱. استفاده از ماسک در کلیه اماکن عمومی و فضاهای شهری الزامی می باشد و عدم رعایت اصول زدن ماسک از خانه تا خانه مصداق تخلف و تهدید علیه سلامت عمومی تلقی و برخورد قانونی خواهد شد.
۱۲. افراد، اصناف، دفاتر خدمات عمومی، اعم از بانک ها و سایر موسسات که پروتکل های ذکر شده را رعایت نکنند به عموم مردم در فضای مجازی معرفی و مورد جریمه نقدی قرار می گیرند.