



گفت‌وگو با عبدالرسول قنبری، نویسنده لارستانی کُتب دانشگاهی



مردم لارستان: قانع به حداقل‌ها ... اما!!!...



روسیاهی سازمان ملل، آژانس و FATF در یک جنایت تروریستی



توزیع حدود شش تن جو رایگان بین مرتعداران لارستان

راه اندازی مجدد خط تولید کارخانه کنسرو ماهی خورشید طلایی لارستان



به همت محققان شیرازی؛

ساخت دارویی که می‌تواند کرونا را درمان کند

با تلاش و همت محققان دانشگاه شیراز، داروی گیاهی «رژدا»، برطرف کننده علائم بیماری کرونا با موفقیت کارآزمایی بالینی را پشت سر گذاشت. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سحرخیز دارو ساز و استاد تمام دانشگاه شیراز که موفق به تولید این داروی گیاهی شده است، گفت: با توجه به بحرانی بودن شیوع بیماری کرونا در کشور و جهان و انتشار سریع آن، در اسفندماه پارسل طرح پژوهشی داروی گیاهی موثر بر علائم بیماری کرونا را مورد بررسی و مطالعه قرار دادیم و با استفاده از منابع غنی طب سنتی و طب جدید و مطالعات عمیق در منابع علمی روز دنیا طرحی پژوهشی با بیش از ۱۰۰ نفر محقق علمی را گردآوری و تنظیم کردیم. وی افزود: این طرح که مشتمل بر ۸ گیاه دارویی بسیار ارزشمند برای برطرف کردن علائم بیماری کووید ۱۹ بود پس از داوری توسط اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با عنوان «اثر بخشی عصاره ۸ گونه گیاه دارویی بر کنترل علائم خفیف تا متوسط ظاهری بیماری کووید ۱۹ «یک مطالعه بالینی» (گزارش کووید شماره ۱۹۵۱۶) مورد تایید و پذیرش قرار گرفت. سحرخیز گفت: طرح برای بررسی بعدی به کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی

این طرح هم اکنون برای کسب مجوزهای لازم به منظور تولید انبوه دارو به معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارسال شده است. وی افزود: بعد از اتمام طرح، داروی گیاهی مذکور که نام آن را «رژدا» (به معنی طلوع خورشید) انتخاب کرده ایم به عنوان یک کمک کننده درمانی در اختیار تعداد زیادی از داوطلبان مبتلا به کووید ۱۹ که عمدتاً در قرنطینه بودند و تست آن‌ها به تازگی مثبت شده بود، قرار گرفت. این استاددانشگاه گفت: جلوگیری از بروز علائم بیماری و تسریع در برطرف شدن علائم بیماری در بیماران علامت دار، از ویژگی‌های این دارو است که نظر مثبت بیماران بسیاری را به خود جلب کرد. سحرخیز، اظهارداشت: یافته‌های ما نشان داد که این عصاره به عنوان یک مکمل، علاوه بر کمک به روند درمان و تسریع آن، با توجه به تحریک بسیار موثر بر سیستم ایمنی بدن به علت ترکیبات آنتی اکسیدانی متنوعی که دارد خواص ضد ویروسی آن به ویژه روی خانواده کرونا ویروس‌ها به علت داشتن برخی از ترکیبات ارزشمند دارویی (تایید شده در منابع معتبر علمی) و همچنین خواص ضد التهابی قوی، می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ نیز نقش کمک کننده داشته باشد. منبع: صدا و سیما

راه اندازی مجدد خط تولید

کارخانه کنسرو ماهی خورشید طلایی لارستان

مستمر کارگروه رفع موانع تولید لارستان با اعتباری حدود ۱۰ میلیارد ریال مجدداً شروع به کار و فعالیت کرد. با راه اندازی این کارخانه ۳۵ نفر مشغول به کار شدند و ماهیانه ۳۰۰ هزار قوطی کنسرو ماهی تولید می‌شود. به گفته محمدرضا فضل الهی مدیر عامل کارخانه کنسرو ماهی خورشید طلایی لارستان با اجرای طرح توسعه این کارخانه، سطح میزان اشتغالزایی به ۱۵۰ نفر و تولید ماهیانه به یک میلیون و ۲۰۰ هزار قوطی کنسرو ماهی می‌رسد. فرماندار ویژه لارستان، نیز در حاشیه این بازدید با بیان اینکه کارگروه رفع موانع تولید شهرستان مشکلات تمام کارخانجات و شرکت‌ها را پیگیری می‌کند، گفت: کارخانه کنسرو ماهی خورشید طلایی لارستان مشکلاتی از جمله بدهی تسهیلات بانکی داشت که در راستای رفع مشکلات این کارخانه، پیگیری‌های لازم صورت پذیرفت و چندین جلسه برگزار شد که خدا را شکر این کارخانه مجدداً راه اندازی شد و زمینه اشتغال جوانان جویای کار فراهم گردید. جلیل حسینی، رفع موانع تولید و سرمایه‌گذاری را از وظایف اصلی مدیران برشمرد و تاکید کرد: با تمام توان و امکانات خود در حوزه شهرستان از تولید و سرمایه‌گذاری به صورت ویژه حمایت خواهیم کرد.



با پیگیری کارگروه رفع موانع تولید شهرستان؛ کارخانه کنسرو ماهی خورشید طلایی لارستان مجدداً راه اندازی و به چرخه تولید اضافه شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در مراسمی با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احسان طاهری معاون برنامه‌ریزی و توسعه فرمانداری، سرهنگ جاهدی فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، ابراهیمی زاده رئیس اداره

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

فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDL.IR

میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

خدمتی دیگر از میلاد لارستان

در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

حوادث و کشفیات.....

دستگیری ۲۲ نفر از بانیان مراسم عروسی در رودان

مصطفی غلام پور، فرماندار رودان گفت: از زمان اجرای محدودیت‌های کرونایی تاکنون ۲۲ نفر از بانیان مراسم عروسی در شهرستان رودان دستگیر شده اند و از برگزاری ۴۱ مراسم عروسی نیز جلوگیری شده است.

غلام پور، افزود: برگزاری هرگونه تجمع از جمله مراسم عروسی و عزا در شهرستان رودان ممنوع است و با متخلفان برخورد قانونی می‌شود.وی گفت: مصوبات ستاد مقابله با کرونا باید به طور کامل و دقیق اجرا شود.

کشف دو دستگاه موتورسیکلت قاچاق در خنج

به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ کرامت کریمی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز، ماموران انتظامی خنج، با اقدامات فنی و تخصصی از دیوی ۲ دستگاه موتورسیکلت قاچاق در یک منزل مسکونی مطلع شدند و موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند.وی با بیان اینکه ماموران پس از هماهنگی قضایی به محل مورد نظر اعزام شدند، تصریح کرد: در بازرسی از آن منزل ۲ دستگاه موتورسیکلت قاچاق کشف شد.فرمانده انتظامی خنج، با اشاره به اینکه بنا به نظر کارشناسان ارزش موتورسیکلت‌های قاچاق، ۶ میلیارد ریال برآورد شده است، خاطر نشان کرد: تلاش برای دستگیری مالک ادامه دارد.



نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس، با تاکید بر محرومیت هرمزگان از بالگرد هوایی امدادی گفت: با توجه به اینکه بالگرد هوایی از اجوب واجبات است ولیکن در سایه بی توجهی و انفعال مسئولان هر بار نادیده گرفته شده است.

به گزارش میلادلارستان، احمد جباری، در گفت‌وگو با خبرگزاری تسنیم، با اشاره به شاخص‌های توسعه نیافتگی هرمزگان اظهار داشت: این استان از حیث شاخص‌های توسعه یافتگی به ویژه در مقوله بهداشت و درمان نسبت به استان‌های همجوار حتی بعضاً مراکز شهرستان‌های این استان‌ها، فاصله بسیار معناداری دارد.نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، با تاکید بر اینکه مسئولان نگاه تبعیض آمیز و ناعادلانه‌ای به هرمزگان دارند، گفت: نقش کم رنگ مسئولان هرمزگانی در پیشرفت و توسعه این استان واقعا قابل قبول نیست.جباری، تاکید کرد: استاندار به عنوان نماینده عالی دولت، رئیس دانشگاه علوم پزشکی به عنوان متولی امر علوم پزشکی و مقوله بهداشت و درمان هرمزگان به‌عنوان قائم مقام وزیر بهداشت باید به این امر توجه جدی تر داشته باشند.

وی افزود، کدام استانی باور می‌کند که هرمزگان با برخورداری از دوهزار و ۵۰۰ کیلومتر مرز متصل و منفصل دریایی، جزایر و بنادر مهم تجاری و قریب به دومیلیون نفر جمعیت، از داشتن یک بالگرد هوایی امدادی محروم باشد، این مسئله زیننده این استان نیست.

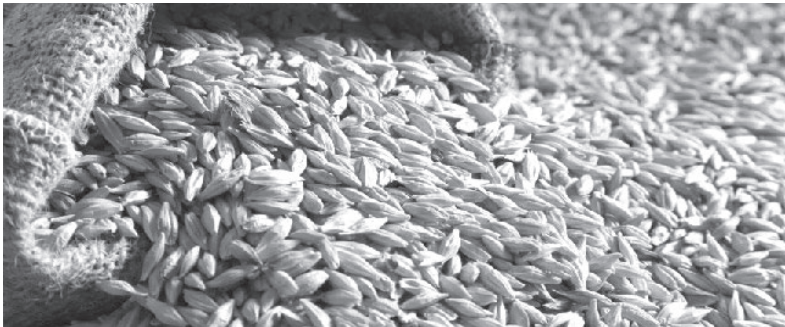
نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس، با اشاره به اینکه شهرستان‌ها و حتی بخش‌های استان‌های همجوار دارای بهترین تجهیزات درمانی هستند، تاکید کرد: شهرستان‌های ما به دلیل کمبودهای درمانی رغبتی برای اعزام بیماران خود به مرکز استان را ندارد بلکه به سایر استان‌های همجوار مراجعه می‌کنند که جای بسی تأسف برای استان و مسئولان ماست.

جباری، ادامه داد: در بسیاری از شهرهای استان‌های همجوار با وجود فاصله ۱۰کیلومتری با سایر شهرستان‌ها و یا مرکز استان خود، دانشکده‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی و نیز بیمارستان‌های آموزشی وجود دارد حتی در برخی از شهرستان‌هایشان با فاصله ۳۰، ۴۰ کیلومتری از هم، ده‌ها پایگاه امداد هوایی و بالگرد هوایی وجود دارد.

وی با تاکید بر اینکه مسئولان استانی در این رابطه چه فکری کردند و چرا پیگیر نمی‌شوند،

کمک‌های مؤمنانه مرحله سوم توسط بسیجیان حوزه مقاومت بسیج سردار شهید عقیقه در بین ۳۰۰ خانوار از مردم ۷ شهر و روستای بخش مرکزی لارستان توزیع شد.

ابوالفضل اقتصادی‌فرد، فرمانده حوزه مقاومت بسیج سردار شهید شعبانعلی عقیقه در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه بسیج و سپاه، پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری برای ریشه‌کنی فقر و مواسات و همدلی‌از نخستین روزهای شروع بیماری منحوس کرونا با یاری خداوند و کمک خیرین اقدام به توزیع کمک‌های مؤمنانه داشته است، اظهار کرد: در این زمینه از ابتدای شیوع کرونا تاکنون طی چند مرحله توزیع



به منظور حفاظت از عرصه‌های مرتعی و جلوگیری از تخریب این عرصه‌ها ۵ هزار و ۸۸۰ کیلوگرم جو به صورت رایگان بین مرتعداران شهرستان لارستان توزیع شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، منصور رضایی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان لارستان ،گفت: این میزان جو بر

توزیع کمک‌های مؤمنانه توسط بسیجیان بین ۳۰۰ خانوار در هفت شهر و روستا



بسته‌های کمک‌های مؤمنانه در شهرستان انجام شده است. وی با بیان اینکه به مناسبت هفته بسیج، کمک‌های مؤمنانه وارد مرحله سوم شد، افزود: در این مرحله به همت بسیجیان حوزه سردار شهید عقیفه و با همکاری خیرین، معاونت بسیج سازندگی سپاه ناحیه لارستان، کانون

توزیع حدود نشش تن جو رایگان بین مرتعداران لارستان

مراغه بهاءالدینی شهرستان لارستان در پارسال، بیان کرد: تثبیت بوته‌های کاشته شده و احیاء نهال‌های موجود تنها با همکاری دامداران و اهالی مردم این منطقه امکان پذیر است. رضایی، با بیان اینکه اقدامات منابع طبیعی بدون مشارکت مردم امکان پذیر نیست، تصریح کرد: عرصه‌های مرتعی از مهمترین منابع تغذیه دام در شهرستان لارستان است که باید درحفظ و نگهداری از آن تلاش بیشتری شود.

رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان با تاکید بر اهمیت مراغه و حفاظت مطلوب از منابع آب و خاک و اجرای طرح‌های بیولوژیک در مراغه، ادامه داد: بهبود پوشش گیاهی و تامین علوفه دامداران، جایگزین کردن گونه‌های مرغوب و با ارزش به جای گونه‌های مهاجم، کنترل فرسایش خاک در دامنه‌های شیب دار و ذخیره نزولات جوی از مزایای دیگر اجرای این گونه طرح‌ها است.

هرمزگان، بالگرد امداد هوایی ندارد

دارد ،آیا رواست چنین استانی با چنین نقش و جایگاهی از داشتن ضروری‌ترین امکانات از جمله یک بالگرد امداد هوایی محروم باشد. وی با بیان اینکه هرمزگان ظرفیت ۳ پایگاه امداد هوایی را دارد، گفت: این پایگاه‌ها باید در مرکز، غرب و شرق استان راه اندازی شوند تا در زمان وقوع حوادث بتوانند بهترین خدمات را در کمترین زمان ممکن برای منطقه تحت پوشش خود ارائه کنند.نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس شورای اسلامی ضمن ابراز تأسف نسبت به اینکه مسئولان استان هنوز نتوانسته‌اند پیگیر یک بالگرد امداد هوایی باشند، اظهار کرد: سربخانه اینکه بالگرد هوایی از اجوب واجبات است در سایه بی توجهی و انفعال مسئولان هربار نادیده گرفته شده، این درحالی است که استان‌های همجوار در مرکز و شهرستان‌هایشان از بهترین امکانات برخوردار هستند.جباری ادامه داد: نگاه ناعادلانه و تبعیض آمیز به استان هرمزگان عملا موجب شده شهروندان نجیب و گرانقدر هرمزگانی در بحران‌ها و حوادث به ناچار با صرف هزینه‌های گزاف راهی شهرستان‌ها و استان‌های همجوار شوند.

وی با بیان اینکه در قبل این بی عدالتی‌ها نسبت به استان هرمزگان کدام یک از مسئولان پاسخگو هستند، تصریح کرد: مردم می‌خواهند علت این بی عدالتی‌ها را شفاف بدانند چرا که جمهوری و محرومیت استان هرمزگان تا به الانجاست که یک بیمارستان در مرکز استان که از زمان دولت نهم در دستور کار قرار گرفته بود، همچنان به حال خود رها شده است که خوشبختانه اخیرا با پیگیری استاندار محترم روحی در این کالبد بی جان دمیده شده است. نماینده مردم غرب هرمزگان در مجلس با اشاره به کلنگ زنی بیمارستان ۲۵۰ تختخوابی مرکز استان در زمان وزیر اسبق بهداشت و درمان دولت گذشته بیان کرد: هم اکنون ۱۶سال از عمر این پروژه می‌گذرد، آیا این همه سال عمر کمی است که برای احداث این بیمارستان به هدر رفته است.

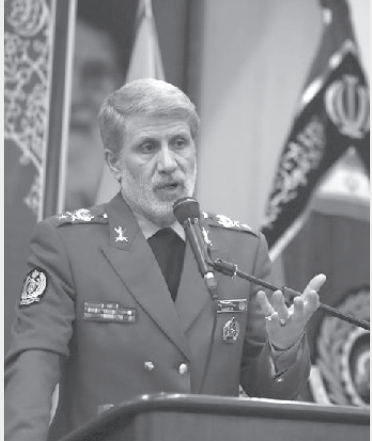
جباری ادامه داد: عملیات اجرایی احداث این بیمارستان پس از گذشت دو دولت همچنان



سه شنبه ۱۳۹۹/۰۹/۱۱ – پانزدهم ربیع الثانی ۱۴۴۲ – سال بیست و هشتم – شماره ۱۳۱۳

امیرحاتمی: هیچ ترور و کار احمقانه‌ای

نزد مردم ایران بی‌پاسخ نمی‌ماند فرمان رهبری عملی خواهد شد



وزیر دفاع گفت: اگر دشمنان ردیالانه دست به این جنایت نزده بودند، چه بسا که شهید فخری‌زاده گنم از دنیا می‌رفتند اما اکنون تمام جهانیان این شهید عزیز را شناختند. امیر سرتیپ حاتمی، وزیر دفاع، در مراسم تشییع پیکر شهید فخری‌زاده گفت: مگر نه این است که بزرگترین تهدید علیه بشریت سلاح‌های هسته‌ای است که رژیم صهیونیستی و آمریکا دارد، این سلاح‌ها برای چیست، برای اینکه به عنوان دکور در منازل شما استفاده شود؟ وی خاطرنشان کرد: فکرکردید اگر چنین کاری انجام دهید، عزمی را درهم می‌شکنید اما دیدید که مردم ما دست در دست هم دادند و انسجامان قوت گرفت، اینجا پیمان می‌بندیم که ما مستعجب‌تر و مصمم‌تر خواهیم شد.

وزیر دفاع گفت: ۴۰ سال گزینه نظامی دشمنان روی میز بود اما حالا این گزینه زیر میز رفت، بدانید این پیشرفت و قدرتمند شدن ادامه پیدا می‌کند. وی افزود، در جلسه بودجه دولت گام اول را برداشتیم، تصمیم گرفتیم

روسیاهی سازمان ملل، آژانس و FATF در یک جنایت تروریستی



سکوت یا انفعال سازمان ملل، آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و کارگروه FATF در قبال ترور دانشمند هسته‌ای و دفاعی کشورمان عبرت‌آموز است. گوترش دبیرکل سازمان ملل در موضعی شرم‌آور، بدون محکوم کردن ترور جنایتکارانه شهید فخری‌زاده صرفا از ایران خواسته که خوشتنداری نشان دهد تا اقداماتی انجام نشود که به تنش در منطقه دامن بزند! گزارش حقوق‌بشر سازمان ملل هم این جنایت را «قتل همدفدار و تخطی از حقوق‌بشر» ارزیابی کرد! برخی دولت‌های اروپایی هم موضع مشابهی گرفته یا بدون استفاده از عنوان «تروریستی» از «اقدام مجرمانه» یاد کرده‌اند؛ چنانکه بیانیه اتحادیه اروپا می‌گوید، آقای بعیدی سفیر ایران در انگلیس (عضو سابق تیم مذاکرات هسته‌ای) از دولت انگلیس خواست ترور شهید محسن فخری‌زاده را صریحا محکوم کند. گفتنی است انگلیس از اقداماتی در راستای دانشمندان هسته‌ای ما همکاری داشته است. وزیر خارجه آلمان هم بدون محکوم کردن آمران ترور، صرفا گفته این ماجرا اوضاع منطقه را بدتر می‌کند و همه طرف‌ها از اقداماتی که باعث تنش می‌شود، خودداری کنند. دولت فرانسه نیز مثل دولت انگلیس سکوت (توام با رضایت) اختیار کرده و حال آنکه پاریس هم مثل لندن، پناهگاه گروه‌های تروریستی است. سفارت ایران در پاریس نیز از دولت فرانسه خواسته تا جنایت تروریستی اخیر را محکوم کند. سکوت توأم با رضایت دولت‌های اروپایی در قبال جنایت رژیم صهیونیستی در حالی است که بدون دانشمندان هسته‌ای ایران بوده و به عنوان مزدور، مجری میدانی برخی ترورها بوده است. یادآور می‌شود به گزارش المیادین، یوسی کوبرفسر مدیرکل سابق وزارت امور راهبردی رژیم صهیونیستی در مورد ترور شهید فخری‌زاده، تاکید کرد: محسن فخری‌زاده، قاسم سلیمانی برنامه هسته‌ای ایران است و تنها اسرائیل می‌تواند چنین حادثه‌ای را رقم زده باشد.نشریات آمریکایی و اروپایی بسیاری هم رژیم صهیونیستی را متهم اصلی این ترور معرفی کرده‌اند. نیویورک تایمز به نقل از مقامات اطلاعاتی نوشت اسرائیل پشت پرده ترور محسن فخری‌زاده است.

رونوشت آگهی حصر وراثت

خواهان مهدی صمیمی فرزند عباس به شرح دادخواست به کلاسه ۹۹۰۰۲۳۷ ح ش ۳ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عباس صمیمی فرزند عبدالله به شناسنامه شماره ۸ صادره از گراش در تاریخ ۹۹/۴/۲۶ از اقامتگاه دائمی خود در امارات متحده عربی بدرود گفته و ورثه حین القوت آن مرحوم – مرحومه برابرند از:

۱-مهدی صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۶۹۹۲۵۶۷۵۲ صادره از گراش
۲-مصیب صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۶۹۹۸۵۱۰۸ صادره از لارستان
۳-فاطمه صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۶۹۹۴۰۷۰۷ صادره از گراش
۴-عارفه صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۶۰۰۴۴۱۱۴۴ صادره از گراش فرزندان متوفی
۵-کبری صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۲۵۱۱۲۰۳۱۸۹ صادره از لارستان
۶-عبداله صمیمی فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۶۹۷۸۸۸۹۲ صادره از گراش (پدرمتوفی) ولاغیر...
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف گراش – صمیمی م‌الف/۵۴۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۱۷۶-۳۱۱۲۳۵۰۰۰۰۱۷۵/۳۱۹۹۶-۱۹۹۶/۰۳/۱۹-هیأت اول – موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مسکن در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مرتضی اعتماد فرزند جعفر بشماره ملی ۶۵۶۹۸۳۹۰۰۳۹ و آقای ابوطالب اعتماد فرزند جعفر بشماره ملی ۶۵۶۹۹۲۵۴۸۸ فرعی از ۱۰۸۲۷/۱۲۶۹۸-اصلی مغزوز و مجزی شده از پلاک مسکونی به مساحت ۵۰۳/۲۰ مترمربع پلاک ۱۲۶۹۸ فرعی از ۱۲۶۹۸-اصلی مغزوز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۴۴۶ واقع درقطعه بخش ۱۸فارس شهرستان گراش محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۶۹۸ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۹۹/۱۰/۰۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۵ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بپاسی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۹/۹/۱۱

هدایت‌الحی رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م‌الف/۵۴۵



مشغله‌هایش حاضر شد و به این کار هم رسید پرو؛ اما من این ویژگی‌ها را در کمتر مدیری که در عرصه‌ی صنایع دفاعی کار کرده باشد و مدیریت می‌کند سراغ دارم. کسی که اهل علم متواضعانه مرجعیتش را قبول می‌کردند و به‌راحتی می‌پذیرفتند که با او کار کنند و این مرد بی‌ادعا را قبول داشتند. آنچه که بود با شهادت آمیخته شد. امیدوارم خون این شهید بزرگوار بتواند سرمایه‌ای برای ادامه‌دهندگان راهش باشد. زمان می‌خواهد که این‌چنین عزیزانی بیایند و مؤثر باشند. ان‌شاءالله بتوانیم هروزی خوب این شهیدان باشیم.»



داد و دوستانی را گرد هم آورد تا راجع به فلسفه، فیزیک و کوانتوم مکانیک با هم صحبت کنیم. ده جلسه هر دو هفته یک بار، سه‌شنبه‌ها ساعت هفت‌ونیم صبح با کسانی که فیزیک خوانده بودند گرد هم می‌آمدیم که یکی از اشخاص شاخص این جلسات شهید بزرگوار مسعود علی‌محمدی بود. پادم هست آن روزها مسعود بیشتر نگاه ساینیستی را مطرح می‌کرد و محسن که با حکمت متعالیه آشنا شده بود و به کوانتوم مکانیک نگاه می‌کرد، بحث‌های جدی در می‌گرفت.

محسن در کنار همه‌ی کارهای اجرایی و مدیریتی‌اش نه تنها آن بحث‌ها را ادامه داد، بلکه در مرحله‌ی بعد حلقه‌ای راجع به بحث علم و قرآن تشکیل داد که دیدگاه‌هایی را ما آنجا مطرح می‌کردیم و بحث‌هایی را داشتیم. من قدری به‌سبب مشغولات دانشگاه جدا بودم و این جلسات را کم‌وبیش شرکت می‌کردم، ولی

در لارستان، بیش از ۹۰ درصد خشونت‌های خانگی خشونت‌های روانی است

شماره تماس ۱۲۳ مرتبط با مراکز اورژانس اجتماعی به‌منظور گزارش هرگونه مشاهده یا بروز خشونت علیه کودکان یا زنان در نظر گرفته‌شده و تمامی خدمات اورژانس اجتماعی کاملاً رایگان و محرمانه است. شهروندان همچنین با تماس با خط ۱۴۸۰ صدای مشاور سازمان بهزیستی جهت دریافت خدمات مشاوره‌ای موردنیاز اقدام کنند.

اجتماعی زیادی باعث پنهان ماندن و افشا نکردن این خشونت‌ها می‌شود. مسئول مرکز اورژانس اجتماعی لارستان بایان اینکه با توجه به میزان فوریت مشکل و نیاز به مراجعه کارشناسان و ارائه خدمات در محل بروز آسیب، تیم سیار این مرکز متشکل از روانشناس و مددکار به محل موردنظر اعزام‌شده و مداخلات لازم در محل صورت می‌پذیرد، خاطرنشان کرد: در مواردی هم که برای رفع کامل مشکل نیاز به پیگیری‌ها و ارائه خدمات مستمر طولانی‌مدت باشد، افراد به واحد مداخله در بحران مرکز ارجاع داده می‌شوند و اقدامات لازم توسط تیم تخصصی این واحد صورت می‌گیرد.

فقدان مهارت‌های فرزندپروری باعث استفاده از شیوه‌های تربیتی نادرست و آسیب‌زا می‌شود وی با تأکید بر اینکه فقدان مهارت‌های فرزندپروری باعث استفاده از شیوه‌های تربیتی نادرست و آسیب‌زا می‌شود که عمده آنان به‌نوعی منجر به بروز خشونت و آزار علیه کودکان می‌شود، بیان کرد: تمامی آزارها از نوع خشونت و بخش زیادی از آزارهای روانی ناشی از فقدان مهارت‌های فرزندپروری است.

سلیمانی با بیان اینکه به‌هیچ‌عنوان نمی‌توان خشونت‌های خانگی را مختص قشر خاصی دانست، گفت: خشونت‌های خانگی در میان تمام اقشار و طبقات اجتماعی رخ می‌دهد اما علل و عوامل بروز خشونت در میان اقشار مختلف، متفاوت است که به‌عنوان‌مثال در قشری خاص از جامعه مشکلات اقتصادی خانواده شاید موجب بروز خشونت از نوع اقتصادی و غفلت باشد و در قشری دیگر تاب‌آوری و پایدی و وجود فردگرایی در میان اعضای خانواده موجب بروز خشونت از نوع روانی شود.

قرنطینه خانگی کرونایی باعث افزایش خشونت شده است

این مسوول عوامل گوناگون فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، نگرشی و اعتقادی را بر میزان بروز خشونت‌های خانگی مؤثر دانست و تصریح کرد: به‌طورقطع قرنطینه خانگی در این ایام کرونایی به سبب انزوای خانگی افراد، به‌ویژه مردها که در طول زندگی عادت‌های رفتاری متفاوتی را داشته‌اند، موجب کلافگی و فرسودگی روحی روانی اعضای خانواده می‌شود و از سوی دیگر با بیشتر شدن تعاملات و برخوردهای اعضای خانواده ریسک بروز تنش در روابط و گاهی بروز خشونت نیز افزایش یافته است.

۹۰ درصد خشونت‌های خانگی گزارش‌شده از نوع خشونت‌ها روانی است

مسوول اورژانس اجتماعی لارستان

روایت طهرانچی از شخصیت فخری زاده؛ شهیدان «شهریاری» و «علیمحمدی» مجذوب «فخری زاده» بودند

دکتورهای هسته‌ای بود خوب می‌دانست؛ اما وقتی در کنار دیگر دوستان می‌نشست هیچ‌وقت به‌عنوان مدعی و حرف آخر، حرف نمی‌زد. این خصلت اجازه داده بود که فخری‌زاده بارها و بارها با آن برخورد کردم.

ایشان لیسانسش را از دانشگاه شهید بهشتی گرفت و عازم دانشگاه صنعتی اصفهان شد. کارشناسی ارشدش را در رشته فیزیک هسته‌ای گرفت و به‌عنوان هیئت علمی در دانشگاه امام حسین علیه‌السلام شروع به‌کار کرد؛ اما وقتی به عرصه دفاعی کشور آمد، ویژگی‌های علمی خاصی که مهندس فخری‌زاده آن زمان، در خودش داشت و دوستان که با مرتبه دکتری بودند و هر کدام در کار علمی خودشان سرآمد بودند مثل شهید شهریاری، شهید علیمحمدی و دیگران که مجذوب خودش کرد، نگاه علمی بود که با مدیریت توأم شده بود. این نگاه علمی اجازه می‌داد که به راحتی همه‌ی کسانی که خودشان را در علم و در حوزه‌ی تخصصی مطرح می‌دانستند و خودشان را برای خدمت به مردم بزرگ ایران در طبق اخلاص گذاشته بودند، حول محسن عزیز گرد هم بیایند. سعی صدر، حسن خلق و نگاه علمی ایشان در عرصه‌ی مدیریت نکته‌ای بود که خیلی‌ها را مجذوب فخری‌زاده‌ی عزیز کرده بود.

این شهید بزرگوار سال‌ها توانست به‌عنوان حلقه‌ی مرکزی فعالیت‌های علمی هسته‌ای و دفاعی منشأ خدمات باشد. ایشان در حوزه تخصصی جایگاه خودش را که در حوزه

بحث‌های سطحی، هر کسی را که قدری با ایشان آشنا بود شیفته خودش می‌کرد. این خصلت اقامحسن بود که من در این ۳۵ سال بارها و بارها با آن برخورد کردم. ایشان لیسانسش را از دانشگاه شهید بهشتی گرفت و عازم دانشگاه صنعتی اصفهان شد. کارشناسی ارشدش را در رشته فیزیک هسته‌ای گرفت و به‌عنوان هیئت علمی در دانشگاه امام حسین علیه‌السلام شروع به‌کار کرد؛ اما وقتی به عرصه دفاعی کشور آمد، ویژگی‌های علمی خاصی که مهندس فخری‌زاده آن زمان، در خودش داشت و دوستان که با مرتبه دکتری بودند و هر کدام در کار علمی خودشان سرآمد بودند مثل شهید شهریاری، شهید علیمحمدی و دیگران که مجذوب خودش کرد، نگاه علمی بود که با مدیریت توأم شده بود. این نگاه علمی اجازه می‌داد که به راحتی همه‌ی کسانی که خودشان را در علم و در حوزه‌ی تخصصی مطرح می‌دانستند و خودشان را برای خدمت به مردم بزرگ ایران در طبق اخلاص گذاشته بودند، حول محسن عزیز گرد هم بیایند. سعی صدر، حسن خلق و نگاه علمی ایشان در عرصه‌ی مدیریت نکته‌ای بود که خیلی‌ها را مجذوب فخری‌زاده‌ی عزیز کرده بود.

این شهید بزرگوار سال‌ها توانست به‌عنوان حلقه‌ی مرکزی فعالیت‌های علمی هسته‌ای و دفاعی منشأ خدمات باشد. ایشان در حوزه تخصصی جایگاه خودش را که در حوزه

پایگاه اطلاع‌رسانی KHAMENEI.IR برای آشنایی با ویژگی‌های علمی مرحوم فخری‌زاده، گفتاری از دکتر محمد مهدی طهرانچی، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی و عضو هیئت علمی دانشکده فیزیک دانشگاه شهید بهشتی و همچنین از دوستان و همکاران ایشان منتشر می‌کند.

متن پیام طهرانچی بدین شرح است:

ابعاد مختلف شهید بزرگوار در عرصه علم و فناوری به‌لحاظ نوع مسئولیت‌هایشان بسیار ناشناخته مانده است. با توجه به شناختی که من از این شهید بزرگوار دارم می‌خواهم قدری به‌ممتازی ایشان در بحث علم و فناوری بپردازم. سابقه آشنایی من با این شهید بزرگوار به دوران کارشناسی در دانشگاه شهید بهشتی برمی‌گردد. ایشان قبل از من و قبل از انقلاب فرهنگی وارد دانشگاه شدند و من پس از تعطیلات انقلاب فرهنگی و با بازگشایی دانشگاه‌ها وارد شدم؛ اما با توجه به وقفه‌ای که به‌وجود آمد، فرصتی حاصل شد که من با شهید محسن فخری‌زاده آشنا شوم. جوانی عمیق، متدین، انقلابی، آرام و متواضع که هر جوان و دانشجویی را به‌عنوان یک دانشجوی پیشکسوت شیفته‌ی خودش می‌کرد.

اگر بخواهم از آن دوران شهید بگویم و نکته اساسی و دال مرکزی فخری‌زاده دانشجو را به تصویر بکشم، نگاه عمیق و یادگیری عمیقش به علم فیزیک بود. تلاشی که محسن برای یادگیری عمیق داشت و قانع نشدنش در

=====

=====

=====

=====

یکی از شايع‌ترين آسیب‌های اجتماعی که خود زمینه‌ساز بروز و شکل‌گیری آسیب‌های زیادی است، خشونت‌های خانگی به‌ویژه خشونت علیه کودکان و زنان است.

به گزارش میلاد لارستان، معضل خشونت علیه زنان یکی از پایداترین و فراوان‌ترین اشکال نقض حقوق بشر در جهان است که بخش گسترده‌ای از آن به دلایل مختلف از جمله ناآگاهی، مصونیت از مجازات و خجالت از خشونت اطرافیان گزارش نشده باقی می‌ماند.

از روز بیست و پنجم نوامبر مصادف با روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان« تا روز دهم دسامبر برابر با بیستم آذر (روز جهانی حقوق بشر) فعالیت‌های بسیاری در زمینه اطلاع‌رسانی و ایجاد حساسیت نسبت به پدیده خشونت علیه زنان انجام می‌شود، تا شاید جوامع انسانی در سال‌های آینده شاهد میزان کمتری از خشونت علیه زنان باشند.

خشونت علیه زنان بنا بر تعریف سازمان ملل متحد، هرگونه رفتاری است که می‌تواند منجر به آسیب بدنی، جنسی یا روانی زنان شود. همچنین هرگونه رفتار خشن وابسته به جنسیت که موجب آسیب جسمی، جنسی، روحی و رفخ زنان شود را خشونت علیه زن می‌گویند. این خشونت می‌تواند با تهدید، اجبار یا سلب اختیار و آزادی، به‌صورت پنهان یا آشکار انجام شود.

خشونت علیه کودکان و زنان از شايع‌ترين آسیب‌های اجتماعی

در همین راستا **علیرضا بال افکن ریاست اداره بهزیستی لارستان** در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه هرگاه در یک نظام اجتماعی رفتاری به طور مشخص با هنجارهای اجتماعی تعارض پیدا کند، نظیر اعتیاد، خودکشی، طلاق، ولگردی، خشونت‌های خانگی، تن‌دگی گری و[] که موجب کاهش یا از دست دادن کارایی و عملکرد مثبت فرد، خانواده یا گروه‌های اجتماعی شود، آسیب اجتماعی شناخته می‌شود، اظهار داشت: یکی از شايع‌ترين آسیب‌های اجتماعی که خود زمینه‌ساز بروز و شکل‌گیری آسیب‌های زیادی است، خشونت‌های خانگی به‌ویژه خشونت علیه کودکان و زنان است.

وی با اشاره به اینکه اهمیت خشونت علیه کودکان و زنان به‌قدری زیاد است که جامعه جهانی روز ۱۹ نوامبر را روز جهانی مبارزه با خشونت علیه کودکان و روز ۲۵ نوامبر را روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان نام‌گذاری کرده است، افزود: بروز خشونت علیه کودکان و زنان دارای علل و عوامل زیادی است که برای مواجه صحیح با این مسئله، نیاز به اقدامات کاملاً تخصصی با در نظر گرفتن همه جنبه‌های آن است.

ارائه خدمات تخصصی در مرکز اورژانس اجتماعی لارستان

بال افکن با بیان اینکه اداره بهزیستی شهرستان لارستان در چارچوب وظایف قانونی و اختیارات خود همواره در حال فعالیت در حوزه آسیب‌های اجتماعی و ارائه خدمات به گروه‌های هدف در معرض و یا دچار آسیب اجتماعی بوده است، تصریح کرد: از مهم‌ترین اقدامات صورت گرفته در این خصوص تأسیس و راه‌اندازی مرکز تخصصی اورژانس اجتماعی لارستان از آذرماه سال ۱۳۹۶ بوده که این مرکز از همان



غیرقابل‌قبول و آسیب‌زا است، بیان کرد: با توجه به ماهیت پیچیدگی و روابط علت و معلولی آسیب‌های اجتماعی، حتی یک مورد هم همانند غده سرطانی می‌تواند بخش‌های زیادی از جامعه را درگیر مشکلات کند.

وی با بیان اینکه خشونت علیه زنان یک پدیده جهانی است که بر روی سلامت و بهداشت روانی خانواده و جامعه تأثیر منفی می‌گذارد، عنوان کرد: از طریق شناخت میزان، نوع خشونت و عوامل مؤثر بر آن می‌توان در جهت پیشگیری و کاهش آن، اقدامات درمانی و مداخله‌جویانه مطلوب را انجام داد.

سلیمانی مؤثرترین اقدامات برای پیشگیری از خشونت را آموزش، فرهنگ‌سازی صحیح، افزایش سطح دانش اجتماعی افراد دانست و یادآور شد: برای درمان نیز می‌توان با توجه به طرفین خشونت، گزارش گرفتن همه شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، تقویت نظام مشاوره، کار بر روی روابط بین فردی و غیره اقدام کرد.مسوول اورژانس اجتماعی لارستان با اشاره به اینکه مهم‌ترین اقدام در مواجه با مشاهده خشونت، گزارش دادن آن به افراد و مراکز متخصص فعال در این زمینه به‌ویژه اورژانس اجتماعی است، گفت: خشونت‌های خانگی زوایای پنهان زیادی دارند که عدم اقدام صحیح و به‌موقع در مواجه با آن موجب بروز آسیب‌های بسیار شدیدتر و غیرقابل‌جبران است.وی اضافه کرد: **شهروندان به‌منظور بهره‌گیری از خدمات اورژانس اجتماعی لارستان می‌توانند به آدرس لار، شهرقدیم، بلوار پرواز، جنب پارک نخل مراجعه یا شماره تماس شبانه‌روزی ۱۲۳ یا شماره مستقیم ۵۲۳۳۰۷۷۱ و ۵۲۳۳۰۷۷۲ تماس بگیرند.**



با حلقه‌ی هولاهوپ بازی کنید

بازی با حلقه‌ی هولاهوپ در دوران کودکی تنها یک سرگرمی جذاب بود، اما در بزرگسالی می‌تواند یک تمرین جدی برای شما باشد. یک حلقه بگیرید و روی عضله‌های شکم و پهلویتان کار کنید.

بازی‌های مخصوص پیاده‌روی / دویدن را انجام دهید

پیاده‌روی یا آهسته دویدن یک نوع تمرین آسان و در دسترس است، اما دور زدن مداوم در یک محله می‌تواند به سرعت برای شما خسته‌کننده شود. اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را روی گوشی همراه‌تان نصب کنید تا پیاده‌روی شما را به یک ماجراجویی تبدیل کند. بسیاری از این برنامه‌ها با استفاده از واقعیت مجازی، پیاده‌روی همیشگی شما را به یک سرگرمی هیجان‌انگیز تبدیل می‌کنند.

تمرین شخصی خود را بسازید

اگر برنامه‌ریزی برای رفتن به کلاس‌های مختلف ورزشی یا پرداخت هزینه برای این کار باعث می‌شود که دیگر ورزش نکنید، نگران نباشید! می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن‌های رایگان ورزشی، تمرین‌های مربوط به هر رشته‌ی ورزشی را در خانه انجام دهید یا تمرین‌های مخصوص به خودتان را طراحی کنید.

خرید کنید

شما ممکن است نتوانید خرید کردن را به عنوان یک فعالیت بدنی تصور کنید، اما بیرون رفتن به قصد خرید می‌تواند قدم‌های زیادی را به فعالیت‌های روزانه‌ی شما اضافه کند. دفعه‌ی بعد که نیاز به خرید چند چیز دارید، مسیری طولانی را بین مغازه‌ها طی کنید. اگر ماشین خود را دورتر از ورودی مرکز خرید پارک کنید یا به مغازه‌های بیشتری بروید و از آن‌ها خارج شوید، امتیاز بیشتری برای انجام فعالیت بدنی به دست می‌آورید!

تمرینات کلیستیکس

شامل حرکات ابتدایی، تنها با استفاده از وزن بدن و بدون نیاز به تجهیزات باشگاه می‌شود. نمونه‌های این تمرین شامل پوش‌آپ، پول‌آپ، حرکت لانچ و دراز و نشست می‌شود.

ورزش‌های قدرتی

این نوع تمرینات به افزایش قدرت و مقاومت عضلانی کمک می‌کنند و شامل تمرینات مقاومتی، پلایومتریک، وزنه‌برداری و دوی سرعت می‌شوند.

ایروبیک

این نرمش هوازی معمولا مهم‌ترین بخش برنامه‌ی تناسب اندام است. از جمله تمرینات ایروبیک می‌توان به شنا، دویدن، دوچرخه‌سواری و... اشاره کرد.

ورزش های ایده آل برای شروع ورزش

انعطاف پذیری

این تمرینات به ریکاوری (بهبود و ترمیم) عضلات، افزایش دامنه‌ی حرکتی و پیشگیری از آسیب‌دیدگی کمک می‌کنند.

بالانس یا تعادل

این نوع تمرینات عضلات بدن را تقویت می‌کنند و هماهنگی بدن را افزایش می‌دهند.نمونه‌های این تمرین شامل پیلاتس و تای‌چی می‌شود.

تمرینات اینتروال با شدت بالا (HITT)

شامل تمرینات فیزیکی است که باید شدت تمرین را به طور متناوب از کم به زیاد و از زیاد به کم تغییر دهید.

تمرین و ورزش

افرادی‌که به تناسب اندام خود اهمیت می‌دهند، ابتدا هدفشان را بر روی تغذیه مناسب قرار می‌دهند و سپس شروع به ورزش‌کردن در کنار این برنامه غذایی اصولی، می‌کنند. یادتان باشد که رژیم غذایی و برنامه ورزشی شما تنها کاملاً شخصی است و نباید توسط دیگران استفاده شود. هر فردی خصوصیات، سبک زندگی، سطح استرس و فیزیولوژی بدنی مربوط به خود را دارد و آن را نباید برای دیگران تجویز کند.

برای رسیدن به تناسب اندام و داشتن بدنی سالم، ورزش باید جزئی از زندگی روزمره شما باشد، ورزش منظم علاوه‌بر آثار مفیدی که روی وزن و سیستم قلبی-عروقی دارد، می‌تواند موجب شکل‌دادن و تناسب اندام شما هم بشود. یک تمرین کامل ورزشی و بدنسازی در کنار دستیابی به تحرک، نشاط و تناسب اندام باید شامل تمام دسته‌های ورزشی، یعنی تمرینات هوازی، قدرتی و استقامتی و کششی باشد.

دسته اول: یعنی تمرینات هوازی برای سلامت قلبی و عروقی و کنترل وزن بسیار مهم تلقی می‌شود.

دسته دوم: تمرینات قدرتی نیز علاوه بر بهبود وضعیت بدنی و قدرت بدنی شخص به کاهش آسیب‌های کمر و کنترل وزن کمک خواهد کرد. دسته سوم: تمرینات کششی و انعطافی نیز برای حفظ محدوده حرکتی مفاصل و کاهش احتمال آسیب و درد عضلات لازم و ضروری است.

تمرینات هوازی

تمرینات هوازی شامل تمرینات ساده ای مثل راه رفتن و قدم زدن می‌شود؛ راه رفتن، راه رفتن تند، دویدن نرم، طناب زدن، انواع مختلف حرکات پرشی، رقص و انواع مختلف حرکت پا روی استپ بهترین اشکال ورزش های هوازی با وزن هستند.

اگر بخواهیم تعریف تمرینات هوازی را توضیح دهیم به تمرینی گفته می‌شود که تعداد زیادی از عضلات را در هنگام انجام حرکت درگیر می‌

طناب بازی کنید

پرش با طناب یک ورزش هوازی بسیار خوب است که ضربان قلب شما را در مدت کوتاهی بالا می‌برد. با یادگیری روش‌های مختلف طناب بازی، می‌توانید این فعالیت آسان را هم در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید.

یک تمیزکاری اساسی انجام دهید

نیازی نیست که از بین لیست کارهای خانه یا ورزش کردن یکی را انتخاب کنید! فقط کافی‌ست تا قسمتی از خانه‌ی خودتان را انتخاب کنید که مدت‌هاست تمیز کردن آن را عقب انداخته‌اید و بعد شروع به فعالیت کنید. سروسامان دادن به حیاط، تمیز کردن کمد‌ها یا کابینت‌ها و بسیاری از تمیزکاری‌های عقب افتاده، همگی می‌توانند در برنامه‌ی روزانه‌ی شما قرار بگیرند.

سنگ‌نوردی را تجربه کنید

هنگامی که از یک دیوار سنگی بالا می‌روید، قدرت خود را به چالش می‌کشید و آدرنالین بیشتری را برای فرار از نیروی جاذبه تجربه می‌کنید. یک سالن سنگ‌نوردی یا مربی پیدا کنید تا در این تجربه به شما کمک کند.

عضو یک تیم ورزشی شوید

ورزش به عنوان عضوی از یک تیم، به شما کمک می‌کند تا علاوه بر پیدا کردن دوستان جدید و احساس عضویت در یک جامعه، فعال هم باشید. یک لیست از باشگاه‌های ورزشی تهیه کنید و عضو تیمی شوید که برای انجام هر فعالیت بدنی به شما انگیزه می‌دهد.

چگونه یک برنامه ورزشی فوق‌العاده انتخاب کنیم؟

دقیقه یا بیشتر (یا سه بخش ۱۰ دقیقه ای در هر روز) طول بکشد؛ اما با هدف کاهش وزن، باید تمرین تان حداقل ۴۵ دقیقه یا بیشتر باشد.

تمرینات قدرتی

سعی کنید بیشتر تمرینات با وزن بدن و بدون دستگاه یا نهانپا یا دمبل را انتخاب کنید؛ اما پس از این انتخاب مطمئن شوید که تمرینات انتخابی تان همه گروه عضلات بدن تان را درگیر می‌کند؛ یعنی انجام این حرکات درگیر شدن عضلات بازوها، سینه، کمر و شکم و ران ها و باسن تان را شامل شود.

ابتدا دمبلی را انتخاب کنید که برای تکرار هشت مرتبه ای تمرین مناسب بوده و فشاری به عضلات‌تان نباید؛ به تدریج تکرار‌ها را بیشتر کنید تا جایی که به ۱۲ تکرار برسانید.

تمرینات کششی

بهترین نوع تمرین کششی باید شامل کشش متوسط تمامی اندام ها به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه باشد؛ البته تنفس صحیح را فراموش نکنید؛ زیرا اثر تنفس در این تمرینات غیرقابل انکار است؛ حرکات کششی جزو جدا نشدنی تمرینات ورزشی است و از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کند؛ حتما قبل، بعد و در حین تمرینات خود این تمرینات را بگنجانید تا هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نشوید. به یاد داشته باشید که همیشه پیش از انجام تمرینات کششی، بدن تان را گرم کنید.

نکته پایانی که باید به خاطر داشته باشید

اگر شما دچار بیماری خاصی مانند تالاسمی، هموفیلی و بیماری نارسایی کلیه هستید و یا از دیابت و بیماری تیروئید رنج می‌برید، حتما پیش از انتخاب برنامه روزشی خود با پزشک متخصص مشورت کنید تا با اطمینان خاطر به ورزش مورد نظرتان بپردازید؛ به خصوص بیماری های قلبی و فشارخون بالا که جزو بیماری هایی است که نیازمند مراقبت و مشورت بیشتر است.

چندبار در هفته باید ورزش کنیم؟

برای حفظ سلامت بدنی، انجام تمرینات هوازی در سه تا پنج روز در هفته را پیشنهاد می‌کنیم؛ البته اگر هدف تان از ورزش کردن کاهش وزن است، تعداد روزهای ورزش را به ۵ تا ۶ روز هفته افزایش دهید، ولی حتما یک روز را به مخصص استراحت داشته باشید.

مدت زمان انجام ورزش چقدر باید طول بکشد؟

برای حفظ سلامتی بدن، هر تمرین باید بین ۳۰

بدن‌تان به راحتی و بدون اینکه خطری سلامتی‌تان را تهدید کند، افزایش پیدا می‌کند.

همیشه در ابتدا کمی پیاده‌روی کنید و بعد بدوید. برای این کار به نکات زیر توجه کنید:

۱.در ابتدا باید با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی آرام، بدن‌تان را گرم کنید تا ضربان قلب و گردش خون بدن‌تان با فعالیت عضلات‌تان تنظیم شود.
۲.به مدت یک دقیقه بدوید. سپس دو دقیقه پیاده‌روی کنید.
۳.این سیکل را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تکرار کنید. سپس آن را با ۵ دقیقه پیاده‌روی به عنوان استراحت تمام کنید.
۴:زمانی که دویدن یک دقیقه‌ای برای شما آسان‌تر شد، تعداد فواصل دویدن و مدت زمان پیاده‌روی را افزایش دهید.



بعضی از افراد تلاش می‌کنند به مرحله‌ای برسند که بدون نیاز به پیاده‌روی، از همان ابتدا بدوند. بهتر است همیشه به استراازی دویدن/ پیاده‌روی بایبند باشید. می‌توانید از استراازی ۳ دقیقه دویدن/ ۱ دقیقه پیاده‌روی، یا ۲ دقیقه دویدن/ ۳۰ ثانیه پیاده‌روی استفاده کنید. زمانی که بدن‌تان به پیاده روی عادت کرد، دویدن را شروع کنید. اگر در ابتدا پیاده روی کنید و بعد دویدن را شروع کنید، مقاومت بدن‌تان به راحتی و بدون اینکه خطری سلامتی‌تان را تهدید کند، افزایش پیدا می‌کند. همیشه در ابتدا کمی پیاده‌روی کنید و بعد بدوید.

ادامه دارد....

دویدن را شروع کنند. اهمیت این نکته در افراد چاق بیشتر است.

برنامه و اهداف خود را با پزشک در میان بگذارید و اجازه دهید پزشک، برنامه‌ی شما و وجود هرگونه بیماری احتمالی را ارزیابی کند. با پزشک درباره‌ی هر بیماری یا جراحتی که از قبل داشته‌اید و ممکن است روی توانایی شما برای دویدن منظم تاثیر بگذارد، مشورت کنید. ممکن است پزشک از شما بخواهد روی تردمیل تست ورزش دهید تا وجود هرگونه مشکل قلبی عروقی مشخص شود. اگر پزشک تشخیص داد در حال حاضر دویدن برای شما خطرناک است، دویدن را تا زمانی که پزشک توصیه می‌کند، متوقف کنید.

برای دویدن، کفش مناسب بخرید

پوشیدن کفش ورزشی نامناسب و فرم نامناسب بدن هنگام دویدن منجر به جراحات و احساس ناراحتی می‌شود.

اگر اضافه وزن دارید، وزن اضافه و فشار وارد شده به مفاصل‌تان باعث می‌شود بیشتر در معرض آسیب‌دیدگی‌ها قرار بگیرید. بنابراین داشتن کفش مناسب برای دویدن ضروری است. کفش خود را از فروشگاه‌ای که کفش‌های مخصوص دویدن دارد تهیه کنید و آن را متناسب با نوع پایتان انتخاب کنید. باید کفش‌تان را هر چند وقت یک بار عوض کنید. زمان تعویض کفش به چگونگی دویدن،

راهنمای دویدن برای افراد چاق (۱)

به اندام مناسب، دویدن را بدون ترس و خجالت شروع کنید.

نکات مهم درباره‌ی شروع دویدن برای افراد چاق
اگر اضافه وزن دارید، باید برای شروع دویدن، به نکات زیر توجه کنید تا بتوانید بدون اینکه تنفس آن‌ها هنگام دویدن نسبت به افرادی که لاغرتر هستند، سخت‌تر شود.

اما این مسئله نباید باعث شود شجاعت افراد

چاق برای دویدن کم شود. حتی اگر اضافه وزن دارید، باید به وزن زیادتان به عنوان مانعی که باید بر آن غلبه کنید نگاه کنید و برای رسیدن



نکات مهم

در خرید لباس

شاید برایتان پیش آمده باشد که از خرید لباسی ،پشیمان شده باشید زیرا وقتی آن را به خانه می آورید و میپوشید به دلتان نمیشیند . شما با دانستن چند نکته مهم در خرید لباس میتوانید لباس های دلخواهتان را بخرید.

پرو کنید

باید سعی کنید لباس هایی را انتخاب کنید که قابل پروکردن باشند و فروشنده اجازه پوشیدن آن را قبل از خرید به شما داده باشد تا هنگامی که به خانه برمی گردید و آن را می پوشید، از فرم لباس در بدنتان پشیمان نشوید.

تحرک داشته باشید

تنها ایستادن در جلوی آینه و به لباس در بدن خود نگاه کردن برای انتخاب لباس و اینکه به شما می آید و اندازه‌تان است، کافی نیست؛ بلکه باید کمی به این طرف و آن طرف بروید و مثلا روی نوک پاهای خود بایستید و مخصوصا اگر در حال خرید دامن یا شلوار هستید، باید در آن بنشینید و بلند شوید تا مطمئن شوید که آن برایتان تنگ نیست و در آن احساس راحتی می‌کنید. حتی اگر می‌خواهید لباسی را برای شرکت در یک جشن تهیه کنید، بهتر است مطمئن باشید که به راحتی می‌توانید در این لباس دست‌های خود را تکان دهید.

بافت پارچه مهم است

از خود بپرسید که آیا این لباس نیاز به مراقبت های ویژه هنگام استفاده و شست و شو دارد و مثلا اگر قرار است من اینقدر پول برای خرید این لباس هزینه کنم. آنگاه شست و شوی این لباس راحت است یا اینکه رنگ می دهد و شستن آن بسیار سخت است و این یک نشانه بر مطمئن‌بودن الیاف استفاده‌شده در آن است.

زُست نگیرید

به هنگام پرو لباس باید یک نگاه اجمالی و در عین حال دقیق در آینه به لباس بیندازید و به کمک یک آینه کوچک پشت لباس را هم در تن خود ببینید و اگر وقت دارید، بهتر است دو سایز از آن را در بدن خود پرو کنید تا مطمئن باشید کدام یک بهتر است و از دیدن پشت لباس در بدنتان غافل نشوید.

نور اتاق پرو مهم است

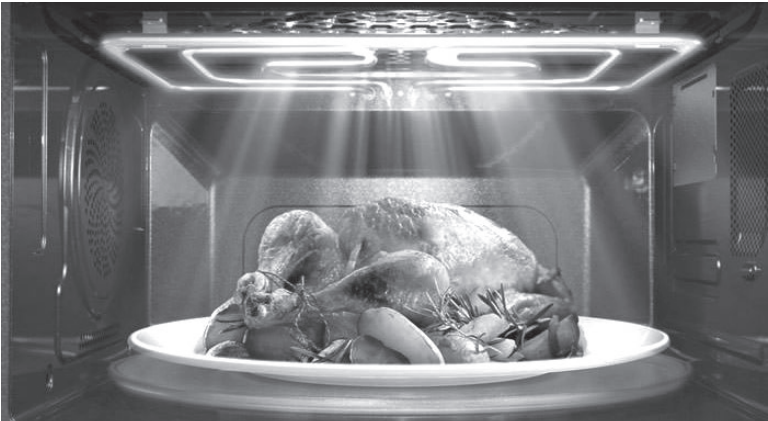
به هنگام پرو لباس دقت کنید که نور اتاق پرو چگونه است و باید نور کافی وجود داشته باشد و تاریک بودن باعث می شود که به خوبی نتوانید زیبا بودن لباس را در نتنان تشخیص دهید و ممکن است بعد از آنکه به خانه برگشتید و زیر نور زیاد خانه آن را پرو کردید، با چیزی که در فروشگاه پرو کرده بودید کاملا متفاوت باشد. آینه کج نیز می‌تواند گمراه کننده باشد، مثلا یک سری آینه ها ممکن است شما را لاغرتر و کشیده‌تر نشان دهند و باعث گمراهی شما شوند.

متنوع انتخاب کنید

قبل از اینکه به خرید بروید، به کمد لباس های خود نیم نگاهی بیندازید و آنها را در ذهن خود بسپارید تا در هنگام خرید لباس های تکراری تهیه نکنید.

جزئیات مهم است

به هنگام خرید لباس به دکمه ها و زیپ لباس و دیگر مواردی که ممکن است در لباس کار شده باشد، دقت کنید و از سالم بودن آنها مطمئن شوید و همچنین باید نگاه کنید که درزهای لباس حداقل به اندازه یک تا دو سانت اضافه پارچه داشته باشد تا در صورت نیاز به گشادکردن لباس راه حلی برای آن وجود داشته باشد.



ماکروویو یکی از سریع‌ترین راه‌های پختن غذاست؛ اما نباید برای گرم کردن برخی از غذاها از آن استفاده کنیم؛ زیرا مواد غذایی سمی می‌شود.

مایکروویو غذا را به طور مساوی نمی‌پزد، به این معنی است که هر باکتری حاضر در غذاهای دوباره گرم شده زنده خواهد ماند.

سپس به طور مستقیم به تولید سموم سرطان‌زا کمک می‌کند.

برای به حداقل رساندن خطرات مایکروویو، از آن برای طبخ یا گرم کردن این ۴ غذا استفاده نکنید:

۱. تخم مرغ آب‌پز

هنگامی که یک تخم مرغ جوشانده در مایکروویو گرم یا پخته می‌شود، رطوبت داخل تخم مرغ یک بخار شدید ایجاد می‌کند، مانند اجاق فشار مینیاتوری، تا جایی که تخم مرغ می‌تواند منفجر شود! حتی ترسناک تر، تخم مرغ می‌تواند در داخل مایکروویو منفجر نشود؛ اما پس از آن یعنی وقتی که درحال پوست

مایکروویو این غذاها را سمی می‌کند

شیشه شیر مادر در آن بگذارد.

۳. گوشت‌های فرآوری شده

گوشت‌های فرآوری شده اغلب حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده‌هایی هستند که عمر مواد غذایی بیشتر کنند. متأسفانه ماکروویو می‌تواند آن مواد نگهدارنده را برای سلامتی شما مضرت‌تر کند. بر اساس تحقیقات مجله شیمی کشاورزی و مواد غذایی، در گوشت‌های فرآوری شده که در ماکروویو گرم می‌شوند، تغییرات شیمیایی مانند کلسترول اکسید شده در این فرایند به وجود می‌آید. یک مطالعه در مجله کنترل مواد غذایی نشان می‌دهد که گرم کردن مجدد گوشت‌های فرآوری شده در ماکروویو، با تابش مایکروویو به محصولات تشکیل‌دهنده اکسیداسیون کلسترول کمک می‌کند که با توسعه بیماری عروق کرونر قلب مرتبط هستند.

۴. برنج

به گفته آژانس استانداردهای غذایی، برنج گرم شده در ماکروویو گاهی اوقات می‌تواند منجر به مسمومیت غذایی شود. مسئله با برنج شامل حضور مشترک یک باکتری بسیار مقاوم به نام **Bacillus cereus** است. گرما این باکتری را می‌کشد؛ اما می‌تواند اسپورهایی تولید کرده باشد که سمی هستند، بر اساس یافته‌های مجله بین‌المللی میکروبیولوژی مواد غذایی و به طرز شگفت‌آوری در برابر گرما مقاوم هستند. تعدادی از مطالعات تایید می‌کنند که وقتی برنج از مایکروویو بیرون می‌آید و در دمای اتاق قرار می‌گیرد، هر اسپور حاوی آن می‌تواند تکثیر شود و در صورت خوردن آن باعث مسمومیت غذایی می‌شود.

روش هایی برای از بین بردن بوی عطر از لباس ها

عطر ذخیره نکنید. اگر زمان کافی برای شست و شوی آن ها ندارید، می توانید لباس ها را در یک جعبه پلاستیکی بسته و یا یک کیسه پلاستیکی همراه با جوش شیرین قرار دهید. جوش شیرین بوها را جذب خواهد کرد، درست مانند آنچه در یخچال انجام می شود.

شست و شو با آب لیمو و آب :

ترکیب آب لیمو با آب یک راه حل طبیعی دیگر برای از بین بردن بوی لباس است به دلیل داشتن خاصیت اسیدپنه آب لیمو، بوی لباس ها خیلی آسان رفع می شود و لباسها بوی تازه‌گی می دهند.

مرحله ۱:آب و آب لیمو

داخل بطری اسپری، آب لیمو و آب را به نسبت برابر مخلوط کنید (بنابراین اگر ۱۰۰ میلی لیتر آب لیمو داشته باشید، ۱۰۰ میلی لیتر آب اضافه کنید). دقت کنید که کاملا هم بزنید اما زیاده روی نکنید، زیرا می تواند پیوندهای شیمیایی را بشکند و کار شما را بی اثر سازد.

مرحله ۲:اسپری لباس با محلول

محلول آب لیمو را بر روی تکه پارچه ای که در آن بو متمرکز است اسپری کنید. اگر می خواهید کل لباس را اسپری کنید تا به آن عطر جدید و تازه بدهید، مشکلی ندارد.

مرحله ۳: یک برس نرم برای لایه برداری استفاده کنید.
با استفاده از برس نرم پلاستیکی، مطمئن شوید که محلول به هسته پارچه می رسد و بو از بین می رود. این مرحله همچنین به توزیع بوی لیمو در لباس کمک می کند.

مرحله ۴:قرار دادن لباس در فضای باز
توجه:این فقط برای لباس های تیره رنگ و قدیمی توصیه می شود؛ زیرا عصاره لیمو پتانسیل از بین بردن پارچه های روشن تر را دارد.

منبع : نمناک



لباس ها را فضای باز قرار دهید:

لباس های معطر و حتی لباس های تازه خریداری شده را در هوای آزاد نگه دارید. اگر نمی توانید لباس را بیرون آویزان کنید، آن را مقابل پنکه قرار دهید اگر داخل منزل گیاه دارید، گل و گیاه به جذب بوها کمک خواهد کرد. طول زمانی که لباس نیاز به هوای آزاد دارد، بستگی به میزان بو و حساسیت فرد دارد و ممکن است به اندازه چند ساعت تا چند هفته زمان نیاز داشته باشد.

لباس ها را قبل از شستن خیس کنید:

لباس را داخل یک سینک یا ماشین ظرف شویی پر از آب گرم و یک فنجان جوش شیرین قبل از شستن خیس کنید. دقت داشته باشید که ظرف خیساندن به اندازه کافی بزرگ باشد که به طور کامل پوشش دبو را زیر آب غوطه و کند. یک شب معمولاً کافی است، اگرچه برخی چند روز متوالی را پیشنهاد می کنند. احتمالاً خیساندن طولانی، موثرتر است تا اینکه چرخه خشک کردن و شستن را چندین بار تکرار کنید.

شستن لباس ها:

بعد از خیساندن، لباس ها را طبق دستورالعمل برجسب، یا در یک ماشین لباس شویی یا

سه شنبه ۱۳۹۹/۹/۱۱ - پانزدهم ربیع الثانی ۱۴۴۲ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۶۱۳

چگونه رنگها را به کودکان آموزش دهیم؟



می‌کنیم یک ظرف بردارید و در آن میوه‌های مختلفی از جمله گوجه‌فرنگی، آلوئ زرد و کشمش بریزید. از او بخواهید آنها را با توجه به نوع و رنگ جدا کند.

بار دیگر چند نوع میوه و سبزی تنها با دو رنگ متفاوت انتخاب کنید و از او بخواهید تنها براساس رنگ آنها را از هم جدا کند مثلاً توت‌فرنگی و گوجه را در یک دسته و موز و آلو را در دسته دیگر قرار دهد. اجازه ندهید فرزندان از بازی خسته و دلزده شود. به موقع آموزش را تمام کنید تا حوصله‌اش سر نرود.

دایره لغاتش را غنی کنید

شناخت رنگ‌ها الزاماً به معنی آموختن نام آنها نیست. اگر کودک شما توانسته رنگ‌ها را بشناسد و آنها را از هم تفکیک کند، می‌توانید نام آنها را هم کم‌کم به او آموزش دهید. این کار را به مرور و با کمک کارهای روزانه انجام دهید مثلاً وقتی لباس می‌پوشد توجه او را به رنگ قرمز کش‌هایش جلب کنید یا وقتی در پارک قدم می‌زنید با نشان دادن اردکی که در دریاچه وسط پارک شنا می‌کند، رنگ سفید را به او بیاموزید. سعی کنید کنار این مسایل رنگ‌های متضاد و هارمونی‌دار را هم به او آموزش دهید، اما عجله نکنید. کودک به اندازه کافی فرصت دارد تا این مسایل را یاد بگیرد.

راهکارهایی عملی برای حفظ گرما

در زمستان و کاهشی هزینه برق و گاز

کردن این نوع پرده یک سنت قدیمی است که احیای این سنت واقعاً ارزشمند است. زیرا جلوی وزش باد و نفوذ سرما به داخل هال یا اتاق نشیمن و اتاق های دیگر را سد می کند.

۳. بالکن را محصور کنید

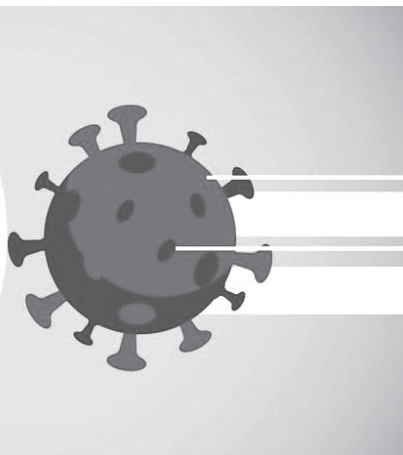
این روش نیز مانند روش «کفش کن» باعث می شود که بالکن ورودی ساختمان محصور شده و از وزش باد و ورود سرما به داخل جلوگیری شود. بالکن محصور یک مزیت دیگر نیز دارد و آن اینکه مهمانان تا زمانی که در را به رویشان باز کنید، در پناه آن یخ نمی زنند!

۵. پرده های خیلی ضخیم آویزان کنید

پارچه های ضخیم و زیبایی همچون مخمل به خصوص آنهایی که راه راه هستند، بسیار گرم می باشند و به خوبی جلوی ورود باد و سرما از پنجره به داخل را می گیرند. اگر گرمای بیشتری می خواهید، پشت پنجره ها کرکره یا سایبان نیز بکشید و از داخل پرده های سنگین و ضخیم آویزان کنید.

۶.بگذارید نور آفتاب به داخل بتابد

حتماً پرده ها پنجره های جنوبی را در طول روز جمع کنید تا نور آفتاب اتاق هایتان را گرم کند. اگر پنجره های جنوبی خانه شما بخاطر وجود درخت یا بوته بر سر راه اشعه آفتاب، نور زیادی نمی گیرد، می توانید آنها را هرس یا جابجا کنید.



اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. دستگاهی که از فیلترهایی با حجم پایین استفاده می‌کند، کارایی لازم را نخواهد داشت. فیلتر هیا در شرایط معمولاً حداقل باید به اندازه یک سال کار کردن بدون نیاز به تعویض ظرفیت نتکهای که باید حتما در نظر داشته باشید این است که لزوما هر دستگاهی که از فیلتر هیا استفاده می‌کند، باکیفیت و مناسب نیست؛ در هنگام خرید دستگاه تصفیه هوا به موارد زیر توجه کنید:

–دستگاه تصفیه هوایی کارآمد است که از فن متخصّصی خریداری کنید که به صورت اختصاصی و طراحی مهندسی دقیق، تنها به تولید این دستگاه‌ها می‌پردازند.

استفاده می‌کنند را بتوان ایمن‌ترین دستگاه‌های خانگی دانست. چراکه این نوع دستگاه‌ها هیچ ماده جدیدی را تولید نکرده و با دقت بالایی آلاینده‌ها را از بین می‌برند.

نکاتی برای خرید دستگاه تصفیه هوا با فیلتر هیا
تکته‌ای که تا زمین می‌رسند!
در نتیجه این ذرات سنگین روی سطوح مختلف فرود می‌آیند. اما مشکل این نوع دستگاه‌ها همین فرود آمدن ذرات آلاینده است! چراکه این ذرات سنگین می‌توانند روی سطوح مختلف و درون بدن ما هم بنشینند. بنابراین درباره عملکرد مناسب این نوع دستگاه‌ها هم شک و شبهات زیادی وجود دارد و برخلاف تبلیغاتی که درباره آن‌ها انجام می‌شود، به فرض توانایی بالای آن‌ها در دفع ویروس‌ها، گزینه پر ریسکی به نظر می‌رسند!

چه دستگاه تصفیه هوایی برای پاکسازی ویروس کرونا مناسب است؟

باید دستگاه تصفیه هوایی را انتخاب کنیم که هیچ ماده جدیدی را وارد محیط نمی‌کند

و تنها با جذب آلاینده‌های موجود در هوا، ویروس را از بین می‌برد.

شاید دستگاه‌های تصفیه هوایی که از فیلتر هیا و کربن اکتیو برای پاکسازی آلاینده‌ها

ابتلا به این بیماری داشته باشد.

دستگاه تصفیه هوای یون ساز و جالشی‌های مشابه آن‌ها

دستگاه‌های تصفیه هوای یون‌ساز هم همان‌طور که از اسمشان پیداست، با تولید یون منفی و آزاد کردن آن در هوا قصد پاکسازی آلاینده‌های موجود در هوا را دارند. یون منفی آزاد شده توسط این دستگاه‌ها با مولکول‌های آلاینده واکنش نشان داده و آن‌ها را سنگین می‌کنند. در نتیجه این ذرات سنگین روی سطوح مختلف فرود می‌آیند.

اما مشکل این نوع دستگاه‌ها همین فرود آمدن ذرات آلاینده است! چراکه این ذرات سنگین می‌توانند روی سطوح مختلف و درون بدن ما هم بنشینند. بنابراین درباره عملکرد مناسب این نوع دستگاه‌ها هم شک و شبهات زیادی وجود دارد و برخلاف تبلیغاتی که درباره آن‌ها انجام می‌شود، به فرض توانایی بالای آن‌ها در دفع ویروس‌ها، گزینه پر ریسکی به نظر می‌رسند!

چه دستگاه تصفیه هوایی برای پاکسازی ویروس کرونا مناسب است؟
باید دستگاه تصفیه هوایی را انتخاب کنیم که هیچ ماده جدیدی را وارد محیط نمی‌کند و تنها با جذب آلاینده‌های موجود در هوا، ویروس را از بین می‌برد.

شاید دستگاه‌های تصفیه هوایی که از فیلتر هیا و کربن اکتیو برای پاکسازی آلاینده‌ها

آیا دستگاه تصفیه هوا برای کرونا تاثیرگذار است؟

ناقص واکنش دهند چه اتفاقی می‌افتد؟

جواب این سوال این است که احتمالاً این ذرات

بی‌اثرسل (ذراتی بی‌ویژگی که در هوا پخش هستند) است. اما آیا دستگاه‌های تصفیه هوا راه حل این مشکل هستند؟ آیا استفاده از دستگاه تصفیه هوا در خانه به کاهش ریسک ابتلا به ویروس کرونا کمک می‌کند؟ اگر جواب این سوال‌ها مثبت است، چه دستگاه تصفیه هوایی برای کرونا مناسب است؟

انواع دستگاه‌های تصفیه هوا را بشناسید

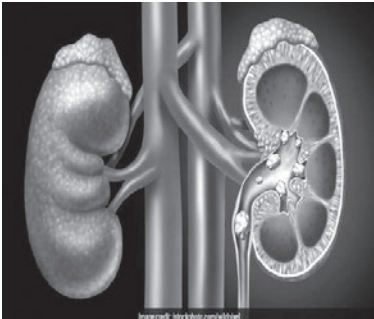
برای آنکه بدانیم دستگاه‌های تصفیه هوا چه تاثیری روی ویروس کرونا دارند، باید با انواع مختلف آن‌ها بیشتر آشنا شویم.

دستگاه تصفیه هوا با لامپ UV و عوارض احتمالی آن

در دستگاه‌هایی که از لامپ UV برای تصفیه هوا استفاده می‌کنند، تصفیه هوا با تابش نور لامپ UV به سطح فیلتر این دستگاه‌ها شروع می‌شود. مولکول‌های گازی آلاینده وارد دستگاه شده و با فیلتر شروع به انجام واکنش می‌کنند. سپس این مولکول‌های گازی تخریب می‌شوند

و به مولکول‌های بی خطر تبدیل می‌شوند. اما نکته‌ای که در این میان باعث نگرانی است این است که اگر در مسیر تبدیل آلاینده ها به مولکول های بی خطر، بعضی از ذرات به صورت

افزایش خطر بیماری کلیه با دو عادت غلط غذایی



رابطه بین عادات غذایی و بروز بیماری مزمن کلیه (CKD) کاملاً مشخص نیست. در این مطالعه جدید متخصصانی از دانشگاه کانازاوا در ژاپن دریافته‌اند که حذف وعده غذایی صبحانه و دیر شام خوردن ممکن است با خطر بیشتر پروتئینوری همراه باشد که یک فاکتور اصلی در

تشخیص بیماری مزمن کلیه است.

بیماری مزمن کلیه به عنوان یک ناهنجاری ساختاری/ یا کارکردی کلیه یا کاهش «فیلتراسیون گلومرولی» تعریف می‌شود.

بیماری مزمن کلیه در واقع یک عامل خطر در مرحله نهایی بیماری‌های کلیوی و قلبی – عروقی است که از مشکلات اصلی سلامت در چندین کشور به حساب می‌آیند.

دپایت، فشار خون بالا و چاقی از مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری هستند. اگرچه این بیماری‌ها به صورت جداگانه با مصرف دارو قابل درمان است، اما در سال‌های اخیر تغییرات رفتاری مانند رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن نیز در درمان این بیماری مورد توجه قرار گرفته است.



از مصرف گوشت های خشک و فرآوری شده تا حد امکان پرهیز کنید.

برای جلوگیری از ضع بینایی و دید مصرف غذاهای غلیظ مانند حلیم و کله پاچه را به حداقل برسانید.

عدم مصرف مواد غذایی نفاخ و تحریک کننده معده و روده، عدس، پیاز، سیر، تره، شاهی، بادنجان، باقلا، لوبیا، کلم، شوید، زیتون خام خوراکیهای ترش مانند سرکه، سیب ترش برای بینایی خوشایند نیستند.

مصرف زیاد خوراکیهای شور مانند کنسروها،خیارشور، چیپس و پفک دلیلی است بر ضعف بینایی

در حالت سیری هرگز به غذاخوردن ادامه

ندیدید.

سیر و با شکم پر خوابیدن از علل دیگر ایجاد ضعف چشم است.

آلرژی خطر ابتلا به کرونا را افزایش می دهد؟



ايسنا : مطالعات پزشکی تازه نشان می‌دهد که آلرژی‌ها، احتمال ابتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ را افزایش نمی‌دهند.

در مطالعه ای که روی بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان‌ها انجام گرفت، مشخص شد که نتایج مربوط به افراد مبتلا به آلرژی با بیماران دیگر مشابه بوده است.

عواملی که محققان برای تعیین شدت بیماری در نظر گرفتند شامل بستری بیمار در بخش مراقبت های ویژه، مدت اقامت، نیاز به اکسیژن مکمل و لوله گذاری بوده است.

در این مطالعه وضعیت افراد مبتلا به رینیت آلرژیک، آسم، اگزما و آلرژی‌های غذایی مورد بررسی قرار گرفت. به گفته محققان تفاوت قابل توجهی در تعداد مداخلات مورد نیاز بیماران در مقایسه با سایر بیماران وجود نداشته است.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، حتی در مورد پذیرش بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه می توان گفت که در افراد مبتلا به بیماری آلرژیک احتمال بستری ۴۳ درصد و در افراد دیگر ۴۵ درصد بوده است. همچنین افراد مبتلا به آلرژی ۷۹ درصد به اکسیژن مکمل نیاز پیدا کرده‌اند در حالیکه این میزان در افراد دیگر ۷۴ درصد بوده است.

همچنین بیماری مزمن کلیه با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی – عروقی مرتبط است؛ بنابراین مهم است که درک کنیم چه عادات و رفتارهایی ممکن است پیشرفت این بیماری را تسهیل کنند. محققان در یک بررسی به مطالعه روی رابطه بین عادات غذایی و بیماری مزمن کلیه پرداختند.

در این مطالعه پزشکان ژاپنی روی پروتئینوری به عنوان فاکتور تشخیصی بیماری مزمن کلیه تمرکز کردند. پروتئینوری نشانه اولیه بیماری کلیوی است؛ بنابراین پیشگیری از بروز این شرایط برای حفظ سلامت فرد حائز اهمیت است. در این بررسی بیش از ۲۶ هزار بیمار بالای ۴۰ سال حضور داشتند که در فاصله سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۴ تحت معاینه و نظارت بودند. محققان دیر شام خوردن، حذف صبحانه، سریع غذا خوردن و مصرف مواد غذایی ناسالم پس از وعده شام را به عنوان عادات غذایی نامناسب معرفی کردند.

سریع غذا خوردن از شایع‌ترین عادات غذایی در بین این افراد بود و دیر شام خوردن، مصرف مواد غذایی ناسالم پس از شام و حذف صبحانه در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند. در یک بازه زمانی بیش از سه سال، ۱۰ درصد از بیماران به دفع پروتئین در ادرار دچار شدند. همچنین در میان عادات غذایی نامناسب، حذف صبحانه و دیر شام خوردن با افزایش خطر پروتئینوری مرتبط است.

منبع: ايسنا

سیر یک ماده غذایی فوق‌العاده بوده و از نظر درمانی دارای خواص زیادی است و بانوان ایرانی همواره از آن در تهیه غذای روزانه خود استفاده می کنند. باید بدانید که خواص سیر فقط مراقبت از شما در برابر سرماخوردگی را شامل نمی شود و فواید زیادی برای آن ذکر شده است از جمله:

رفع بوی بد بدن
خواص ضدباکتری سیر مانع بوی بد بدن می‌شود.

سیستم ایمنی بدن بهبود می‌یابد
از زمان های قدیم گفته اند که سیر از بدن در برابر ویروس‌ها محافظت می‌کند. اما دانشمندان یک بار دیگر تأیید کرده‌اند که برای جلوگیری از بیمار شدن در زمستان باید مرتباً سیر مصرف کنید. این تاثیر به دلیل ویتامین‌ها، روغن‌های مفید و اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، سیر آلیسین دارد، نوعی ترکیب آلی که باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین می‌برد.

فشار خون پایدار می‌شود
اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید، سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. سیر عروق را باز کرده و فشار شریانی را کاهش می‌دهد. برای درمان فشار خون بالا، باید روزانه ۴ حبه سیر مصرف کنید. اما این روش تنها روش درمانی

چای کیسه‌ای را به این دلیل مهم ننوشید

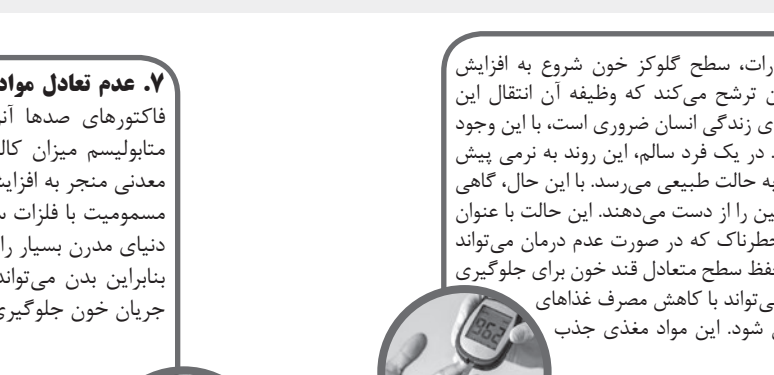


تحقیقات جدید حاکی است فنجان‌های چای (کیسه‌ای) ممکن است حاوی میلیون‌ها ذره میکروسکوپی پلاستیکی باشند. به گزارش مجله علم و فناوری محیط‌زیست، محققان دانشگاه مک‌گیل در پی آن بودند که به نام «دافینا ماگنا» یا «کنه آبی» چه تاثیری می‌گذارد. این موجودات غالباً در تحقیقات زیست‌محیطی مورد استفاده قرار می‌گیرند. محققان برای انجام آزمایش‌های خود، بسته‌هایی از چهار مارک مختلف چای کیسه‌ای را که در کیسه‌های پلاستیکی عرضه می‌شوند، تهیه کردند. آن‌ها کیسه را باز کردند، چای خشک را از آن بیرون آوردند و کیسه خالی را شستند. سپس کیسه‌ها را داخل ظرف آب جوشاندند تا



فشار خون نیست و باید قبل از استفاده از سیر یا مکمل‌های غذایی با پزشک‌تان مشورت کنید. حافظه‌تان بهبود می‌یابد

طبق یک نظریه، بدن و مغز انسان به دلیل یک واکنش اکسیداسیون شیمیایی پیر شده و این فرایند باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شود و با گذشت زمان پوست را شل می‌کند. با مصرف سیر آنتی‌اکسیدان‌ها با اکسیداسیون بیش از حد



۱. به‌هم ریختگی قند خون : با مصرف کربوهیدرات، سطح گلوکز خون شروع به افزایش می‌کند. در پاسخ، پانکراس هورمونی به نام انسولین ترشح می‌کند که وظیفه آن انتقال این قندها به سلول‌های محل تعلق آن‌هاست. انسولین برای زندگی انسان ضروری است، با این وجود مقدار بیش از حد آن، ذخیره چربی را ایجاد می‌کند. در یک فرد سالم، این روند به نرمی پیش می‌رود و سطح قند خون تقریباً دو ساعت بعد از غذا به حالت طبیعی می‌رسد. با این حال، گاهی سلول‌ها خسته می‌شوند و توانایی پذیرش موثر انسولین را از دست می‌دهند. این حالت با عنوان مقاومت به انسولین شناخته می‌شود، یک وضعیت خطرناک که در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به افزایش وزن و در نهایت دیابت نوع ۲ شود. حفظ سطح متعادل قند خون برای جلوگیری از افزایش چربی ناخواسته بسیار مهم است. این امر می‌تواند با کاهش مصرف غذاهای فراوری‌شده و مصرف پروتئین، فیبر و چربی حاصل شود. این مواد مغذی جذب کربوهیدرات‌ها را به جریان خون کاهش می‌دهند.

۲. التهاب : ممکن است پیوند بین کاهش وزن و التهاب را به طور قابل ملاحظه‌ای نادیده بگیرید. در حالی که مقداری التهاب برای مقابله با عفونت‌ها ضروری است، اما وقتی مزمن و بی‌وقفه شود، مشکلاتی به وجود می‌آید و یکی از آن‌ها افزایش وزن است.

بررسی علت‌اصلی التهاب برای بازیابی سلامت داخلی مطلوب و شروع کاهش وزن بسیار مهم است.

۳. عدم تعادل هورمونی : یکی از دلایل اصلی عدم کاهش وزن، به هم ریختن تعادل هورمون‌هاست. هورمون‌ها تاثیری باورنکردنی بر وزن ما دارند، زیرا آن‌ها BMR یا نرخ متابولیک پایه را تنظیم می‌کنند. BMR فرد تعداد کالری است که روزانه و بدون فعالیت بدنی در بدن می‌سوزاند. عدم تعادل برخی هورمون‌ها مانند کورتیزول، تستوسترون، استروژن و پروژسترون اغلب منجر به کاهش BMR می‌شود. در این شرایط با وجود کالری کمی که در طول یک روز صرف می‌کنید، کاهش وزن‌تان شبیه صعود به قله اورست است.

۴. کم‌کاری تیروئید : تیروئید یک غده فوق‌العاده مهم است و وظیفه تنظیم سوخت و ساز بدن، یا سرعت تجزیه غذا در بدن و تولید انرژی از آن را دارد.

T۲ و T۴ دو هورمون اصلی تولیدشده توسط تیروئید هستند. کم‌کاری تیروئید زمانی است که بدن T۲ یا T۴ کافی تولید نمی‌کند. این مسئله همچنین می‌تواند در صورت بروز مشکل در بدن در تبدیل T۴ به T۲ ایجاد شود. T۲ ماده فعالی است که مسئول متابولیسم بدن شماست. هنگامی که سطح آن پایین یا کمتر از حد مطلوب است، سوخت و ساز بدنتان کم می‌شود.

غیر فعال کردن کروناویروس

با تزریق مواد شیمیایی به ماسک



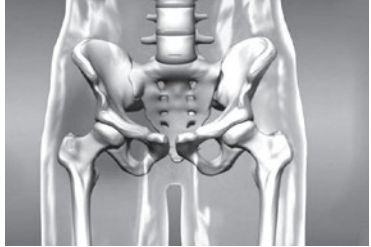
می‌توانند فرار کنند و بیماری را به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران انتقال دهند.

هدف هوانگ و گروهش این است که قطرات تنفسی فراری را تغییر دهند تا ویروس‌ها به سرعت غیرفعال شوند. آنها در بررسی خود به ارزیابی عوامل مولکولی ضد ویروسی پرداختند که می‌توانند در قطرات فراری حل شوند.

این گروه پژوهشی پس از انجام دادن چندین آزمایش، دو ماده شیمیایی ضد ویروسی شناخته شده یعنی اسید فسفریک و نمک مس را انتخاب کردند.

استفاده از این دو ماده توانست یک محیط شیمیایی را ایجاد کند که به کروناویروس آسیب می‌رساند.

مفصل ران یا هیپ چیست



مفصل ران که در زبان انگلیسی به آن هیپ Hip Joint و در زبان فرانسه به آن هانش میگویند یکی از بزرگترین و مهمترین مفصل بدن است. مفصل ران از پرتحرک ترین مفصل بدن است و اگر نگوییم مهمترین نقش، بدون شک نقش بسیار با اهمیتی را در

راه رفتن انسان ایفا میکند. مفصل ران قسمتی از لگن خاصره است. استخوان لگن یک ساختار حلقوی است که در بالا به ستون مهره و در پایین به دو استخوان ران متصل میشود.

در هر طرف لگن یک مفصل ران یا هیپ قرار گرفته است. این مفصل متصل کننده تنه و اندام تحتانی است و نقش مهمی در حفظ تعادل تنه و کل بدن انسان در حین ایستادن و راه رفتن ایفا میکند. در پشت مفصل ران باسن قرار گرفته که شامل عضلات قوی لگن است و ناحیه جلوی مفصل ران را کشاله ران میگویند.

مفصل هیپ میتواند دچار بیماری های گوناگونی شود و با توجه به اهمیت این مفصل در بدن، بیماری های آن میتوانند اثرات غیر قابل انکاری بر نحوه ایستادن و راه رفتن ما داشته باشند.

عسل برای سرماخوردگی



اگر سرماخوردگی در این فصل‌های سرد شما را دچار گلودرد و سرفه کرده است، یک قاشق عسل میتواند باعث تسکین شما شود.

یک بازیابی بررسی‌ها که در ۱۸ اوت ۲۰۲۰ در ژورنال «BMJ پزشکی مبتنی بر شواهد» منتشر شد، نشان می‌دهد که عسل ممکن است حتی بتواند علائم عفونت دستگاه تنفس فوقانی را کاهش دهد.

عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی بیماری‌های ویروسی هستند که بینی، گلو، حنجره و راه‌های هوایی بزرگ منتهی به ریه‌ها را گرفتار می‌کنند. علائم شامل گرفتگی و پرخونی بینی، گلودرد و سرفه است. به نظر می‌رسد عسل هم باعث بهبودی علائم (به خصوص شدت و تکرارشدگی سرفه) می‌شود و در برخی از موارد مدت علائم را یک تا دو روز کاهش می‌دهد.

البته این یافته‌ها صرفاً مشاهد‌های بودند و ثابت نمی‌کنند که عسل علاج بخش است. اما عسل خواص ضدمیکروبی دارد و دانشمندان می‌گویند در بزرگسالان (البته نه در کودکان زیر یکسال) شیوه‌ای بی‌ضرر برای تسکین علائم است.

خواص گوگرد برای گیاهان



– با توجه به کمبود مواد آلی دراکثر خاک‌های این کود را بهتر است به همراه کود حیوانی مصرف نمود. – مصرف گوگرد در خاک‌هایی که از نظر ماده آلی بسیار فقیرند، واز طرفی افزایش مواد آلی توسط کشاورز مقدر نیست توصیه نمی شود.

– رطوبت کافی در خاک موجود باشد. اثر رطوبت به حدی است که اگر حتی ۲تن گوگرد درخاک استفاده شود بصورت ذرات ریز زردرنگ در سطح و یا در عمق خاک تا حدود یک سال بدون تغییر باقی می ماند.

– مقدار مصرف کود گوگردی براساس آزمون خاک و طبق توصیه کارشناسی صورت گیرد.

علائم کمبود گوگرد در خاک

گوگرد به مقدار فراوانی در گیاه بویژه در برگ‌ها یافت میشود. گوگرد جزء تشکیل دهنده پروتئین در گیاه است، مهمترین عمل گوگرد شرکت در تولید اسیدهای آمینه و بدنال آن سنتز پروتئین است. این عنصر جزء مهمی در تشکیل ویتامینهای ضروری برای متابولیسم گیاه است . گوگرد بصورت آنیون سولفات SO4-2 در محلول خاک وجود دارد. برخی کودهای شیمیایی دارای مقادیر مناسبی گوگرد هستند. سوپر فسفات معمولی ۱2% گوگرد، سولفات آمونیوم 24% گوگرد، سولفات پتاسیم دارای 17% گوگرد میباشد.

گوگرد در کنترل اسیدپته خاک و پائین آوردن pH خاک و اصلاح خاک قلیایی و آهنکی موثر است و چون با آب حل نمی شود و فرآیند اکسیداسیون گوگرد در خاک طولانی تر می باشد و لذا توصیه شده که از باکتری تئو باسیلوس برای تسریع در فرآیند اکسیداسیون استفاده شود .

خاک به عنوان بستر اصلی کشت گیاه و نیز محیطی منحصر به فرد برای انواع حیات محسوب می شود. کمبود مواد آلی از یک سو و آهنکی و قلیایی بودن اراضی کشاورزی از سوی دیگر موجب پدیدار شدن انواع ناهنجاری ها،افت پتانسیل در تولید محصولات کشاورزی، کاهش سطح حاصل خیزی خاک های زراعی و بحران های زیست محیطی می شود. با توجه به اثرات منفید کاربرد گوگرد در طبیعت، استفاده از این محصول به عنوان کود و سموم برای از بین بردن ناهنجاری های خاک،نقش به سزایی دارد .

–هسته لیموشیرین را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در آب گرم خیس کنید و سپس دانه‌های شسته شده را روی یک حوله کاغذی قرار دهید.اجازه دهید بذرها لیمو روی حوله کاغذی شسته شوند.

–بذرها را درون خاک مناسب قرار دهید و برای رشد بهتر گیاه از کودهای طبیعی مانند کمپوست استفاده نمایید.

–روی خاک را در حدی که خاک مرطوب شود، با اسبیری آبیاری کنید.

– روی گلدان را با نایلون روشن بپوشانید و چند سوراخ در وسط نایلون بزنید.

–گلدان را در مکانی آفتابی قرار دهید.

–گهیگاهم روی نایلون را آب بپاشید و اطمینان حاصل کنید که خاک خشک نشود.

–پس از حدود دو هفته نهال لیمو شیرین ظاهر می‌شود. در این هنگام باید نایلون را بردارید.

–هنگامی که درخت لیمو رشد کرد، آن را به گلدان بزرگتر منتقل کنید.

پرتقال

پرتقال یکی از میوه‌های خوشمزه، پرخاصیت، خوش‌بو و زیبایی است که به راحتی می‌توانید در خانه‌تان پرورش دهید به شرط آنکه از آن محافظت کنید:

–درخت پرتقال به دو روش بذر و قلمه تکثیر می‌شود.

–برای کاشت درخت پرتقال، هرچه گلدان بزرگتر باشد بهتر است زیرا درخت پرتقال در گلدان بزرگتر بهتر رشد می‌کند.

–در کاشت بذری، بذر یا هسته پرتقال را به مدت ۲۴ ساعت در آب ولرم خیس کنید. سپس بذرها را درون گلدان با عمق ۱ تا ۳ سانتی متر بکارید.

–خاک مناسب برای کاشت درخت پرتقال بهتر است حاوی پیت ماس، پرلیت، ورمیکولیت و کمپوست باشد.

–پس از کاشت بذر، روی آن را خاک و کود نرم بپرزید و گیاه را آبیاری کنید.

–تا زمان جوانه‌زنی سطح خاک را مرطوب نگه‌دارید. برای تسریع جوانه‌زنی می‌توانید با نایلون روی گلدان را بپوشانید؛ طوری که هم هوا جریان داشته باشد و هم رطوبت گیاه حفظ شود.

–پس از گذشت مدتی بذر جوانه می‌زند و شروع به رشد می‌کند. در این صورت باید نایلون را از روی گلدان بردارید.

–دمای مناسب برای رشد این گیاه ۲۳ تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد است.

–پرتقال از گیاهان آفتاب دوستی است که برای رشد به نور زیاد خورشید نیاز دارد.

رطوبت محیط با غبارپاشی در رفغ این عارضه اثر دارد.

– برگ ها زرد و سطح زیرین آن ها مملو از تار عنکبوت است:

کنه قرمز ریز عامل آن است، با سم کنه کش طبق دستور سمپاشی کنید.

– شاخه های جدید دراز و فاصله بین دو برگ زیاد است:

نور کافی نیست، گلدان را به محل روشن تر انتقال دهید.

– حاشیه رنگی برگ ها از بین رفته و تمام برگ سبز شده است:

نور کافی نیست، گلدان را به محل روشن تر انتقال دهید، مواظب اشعه مستقیم آفتاب باشید.

– برگ ها پژمرده و خم می شوند:

هوا خیلی گرم است، گیاه را به محل خنک تری منتقل کنید. غبارپاشی در رفغ این عارضه نقش مثبت دارد.

– برگ ها می افتند:

گیاه تشنه است،فورا آبیاری کنید.

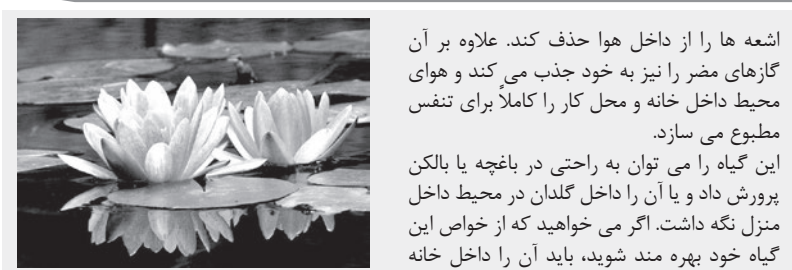
– کپک خاکستری همراه با لکه های آبیکی روی برگ ها مشاهده می شوند:

قارچ بوتری تیس عامل آن است که خود ناشی از وجود محیط سرد و مرطوب است، گیاه را به محل گرم و خشک منتقل کنید، با سم قارچ کش طبق دستور گیاه را سمپاشی کنید.

کاشت گیاه با قیم خزه دار:

الف)گلدان زهکش دار را انتخاب و میله قیم را در داخل آن قرار داده و مقدار کمی کمپوست به آن اضافه کنید.

ب)سه یا چهار گیاه در داخل گلدان قرار داده و کمپوست اضافه کنید تا گلدان پر شود، با فشار انگشت خاک اطراف ریشه ها را متراکم کنید و گیاه را به آرامی به قیم گره بزنید.



آن مربوط به سائیزش می باشد . همچنین یکی از موثرترین گیاهان در این امر محسوب می شود . بهتر است که آن را در کنار کامپیوتر و دیگر لوازم الکتریکی قرار دهید.

چه چیز بهتر از اینکه یک گیاه زیبا در خانه داشته باشید و در کنار آن اشعات مضر را نیز از بین ببرید. این گیاه همچنین مراقبت راحتی دارد و نیاز به نور کمی دارد و زیاد آب نمی خورد . بنابراین حتی در روزهای ابری نیز می توان به راحتی از آن مراقبت کرد.

به همین دلیل آب به خوبی در آن نگه داشته می شود و فقط نیاز دارد که هر دو الی سه روز یکبار به آن آب دهید. گیاهان لوتوس از لحاظ قیمت نیز به

صرفه هستند و می توان تعداد زیادی از آن ها را در قسمت های مختلف خانه قرار داد و معمولا در هر مکانی جا نمی شوند.

فاتسهدرا یک گیاه رونده و سریع رشد

برگهای قسمت پایینی را بکنید و آنها را در پودر هورمون ریشه زایی فرو برده و هر یک را با گلدانی با قطر دهانه ۹ سانتی متر حاوی کمپوست گلدانی با پایه پیت قرار دهید.

قلمه ها را با کیسه پلاستیکی شفاف بپوشانیدو دما را ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی گراد ثابت کنید ریشه دهی بعد از چند هفته انجام میشود مشروط بر اینکه خاک را خیلی خیس نکنید.

اگر خاک بین دو آبیاری خشک شود به تحریک و رشد سریع ریشه کمک می کند.
بیماری ها، مشکلات و درمان گل فاتسهدرا:
– زخم های پنبه ای شکل سفید رنگ روی برگ ها و قاعده آن ها تشکیل شده است:
عامل آن حشره افت است، با سم نفوذی طبق دستور سمپاشی کنید.

– برگ ها نرم و آبیکی و زرد هستند:

آبیاری زیادی عامل آن است، اجازه دهید سطح گلدان خشک شود و سپس آبیاری را بتدریج با میزان کمتر از قبل شروع کنید.

– برگ ها بد شکل شده و حشرات سبز رنگ چسبنده ای روی آن ها مشاهده می شود:

با سم حشره کش نفوذی هر ۱۴ روز یکبار طبق دستور سمپاشی کنید تا علائم از بین بروند، افزایش به طول ۸ تا ۱۰ سانتی متر جدا نمایید.

گیاهانی که امواج مضر وای فای را جذب می کنند(۲)

کنند . این گیاهان در دمای بین ۵۵ تا ۸۰ درجه فارنهایت دوام خوبی خواهند داشت.

این گیاهان بعد از گل دادن، کاملا به یک گیاه با ظاهر متفاوت تبدیل می شوند که معمولا بعد از بزرگ شدن باید گلدان آن را عوض کنید.
استفاده از گیاه عنکبوتی یکی از به صرفه ترین راه ها برای از بین بردن اثرات مضر در داخل خانه می باشد.

گیاه برگ بتل



برگ بتل یکی از زیباترین گیاهان داخل خانه محسوب می شود که مراقبت از آن نیز سخت نیست. علاوه بر ظاهر زیبا توانایی جذب امواج الکترونیکی را نیز دارد. زیرا دارای خواص هیدروکسیل و سوپر اکسید می باشد و می تواند

گیاهانی که در تاریکی رشد می کنند!

زیر گلدانی را پر از آب کنید.

سانسوریا

سانسوریا یا زبان مادر شوهر یا گیاه مار به مراقبت چندانی نیاز ندارد، مقاوم و محبوب است. توانایی این گیاه در تحمل تاریکی ستودنی است و همه آن را دوست دارند.

برگ انجیری

این گیاه در نور کم به خوبی نگهداری می شود. همچنین به شکل بوته یا درختچه وجود دارند. خاک این گیاه باید تر باشد اما نه خیس. بهتر است که بین هر بار آبدهی خاک کمی خشک شود.

زاموفیلیا یا گیاه زی زی

گیاه ZZ (یا Gem Zanzibar) با نام علمی Zamiculcas zamifolia گیاهی است که برای نگهداری در آپارتمان های کم نور و یا بانک ها و دفاتر کار بسیار مناسب است.

نگهداری بسیار راحتی دارد. بهترین دما برای رشد این گیاه (۱۸ تا ۲۶ درجه سانتیگراد) است. نور غیر مستقیم برای زاموفیلیا مناسب است.

بنابراین اگر این گیاه را در جایی نگهداری می کنید که در ساعاتی از روز نور مستقیم خورشید را دریافت می کند، با پرده نور را سالم کنید. این گیاه به صورت طبیعی در نور کم رشد می کند و رشد کندی دارد. حتی می تواند با نور معمولی چراغ ها هم به زندگی خود ادامه دهد. نسبت به آبیاری زیاد حساس است و در برابر خشکی دوام دارد.

پتوس

یکی دیگر از بادوام ترین گیاه آپارتمانی که می توان به ان اشاره کرد پتوس است. این گیاه در دو نوع ابلق و ساده وجود دارد.

در طبیعت نیاز به نور غیر مستقیم دارد. اما در آپارتمان ها و منازل کم نور با نور لامپ هم به خوبی رشد می کند.

باید مراقب باشید که این گیاه در معرض نور مستقیم قرار نگیرد. چرا که به سرعت برگ هایش می سوزد و از بین می رود.

البته پتوس های ابلق در نور کم رگه های سفید رنگ خوششان را از دست می دهند و فقط سبز می مانند. مزیت مهم دیگری که دارند این است که به راحتی تکثیر می شوند و قابلیت نگهداری در آب را نیز دارا می باشند.

فاتسهدرا یک گیاه رونده زیبا برای مکان های کم نور است که نسبت به نور کم مقاوم است. این گیاه حاصل پیوند دو گیاه فاتسیا و عشقه است، به طوعرادی برگ هایش درشت تر از آرالیها هست و جثه ی بزرگتری دارد.

معرفی گل فاتسهدرا

گیاهی است بالارونده و احتیاج به قیم معمولی یا قیم خزه ای دارد. مناسب برای منازل است فقط و بدرد اداره ها و بانکها و شرکت ها نمی خورد زیرا به قارچ و باکتری و سرما حساس است، در صورتی که با گیاهان بالارونده دیگر به صورت گروهی کاشت شود منظره جالبی در اثر مقایسه برگ ها به وجود می آورد، به منظور پر پشت شدن، چند نشا را در یک گلدان کاشت کنید، یکی از واریته ها بر روی برگ های خود لکه های سفید دارد، در مناطق معتدل در پارکها و حاشیه دیوارها مورد استفاده قرار می گیرد، گل ها ریز و مورد توجه نیست.

نیازها

نور لازم:

نیم سایه را بر هر نور دیگر ترجیح می دهد، گیاه را از معرض تابش مستقیم آفتاب دور نگه دارید، نسبت به سایه مقاوم است و واریته های ابلق نسبت به نژادهای با برگ سبز احتیاج به نور بیشتری دارند. در کل گیاهی است مقاوم به تاریکی، در آپارتمان هایی که به علت تاریکی بیش از حد نمی توان گیاه دیگری را انتخاب نمود پایدال بهترین گیاه محسوب می شود.

دمای مطلوب:

در محیط گرم نگهداری شود زیرا به سرما حساس است و سرما باعث افتادن لکه های قهوه ای روی برگ می شود و باعث بروز قارچ و باکتری می گردد.

آبیاری:

بین دوبایاری خاک خشک شود.

رطوبت:

ریختن آب روی برگ ها توصیه نمی شود. زیرا باعث

گیاه عنکبوتی



این گیاه ظاهری شبیه به گیاه مار دارد . برگ های آنها نیز نسبتا صاف می باشد . این گیاه تنها آلودگی ها را به خود جذب می کند و هوای محیط خانه را تمیز نگه می دارد و می تواند گازهای مضر را نیز از بین ببرد و همچنین در جذب اشعه تولید شده از طریق لوازم الکتریونیک نیز بسیار مفید است . گیاه عنکبوتی معمولا به مراقبت خیلی حساسی نیاز ندارد و مانند گیاه ماری می تواند در نور غیر مستقیم و داخل خانه رشد عالی داشته باشد. نور بیش از حد زیاد و گرمای بالا برای این گیاه مضر است و باعث سوختن برگ هایش خواهد شد . بنابراین حتما گیاه را در محیطی قرار دهید که به اندازه کافی نور غیر مستقیم دریافت

در حین انتخاب چنین گیاهانی، آن هایی را انتخاب کنید که با نور غیر مستقیم رشد می کنند. این گیاهان برای رشد در داخل خانه بهترین گزینه هستند. این گیاهان با میزان نور کم سازگار بوده و رشد می کنند.

درخت اژدها

درخت اژدها یا دراسنا که البته نباید با دراسنا بلالی اشتباه گرفته شود، یک گیاه زیبا است که می توانید در خانه از آن نگهداری کنید. حدود ۵۰ گونه از آن وجود دارد و به راحتی در خانه رشد می کند. درخت اژدها باید مرتب هرس شده و آبدهی شود. این گیاه را از نور مستقیم دور کرده و از آبدهی بیش از حد آن خودداری کنید.

آناناسیان

گیاهان تیره آناناسیان برای رشد در محیط های داخلی بهترین گزینه بوده و اغلب آن ها در سایه خوب رشد می کنند. اگرچه این گیاه گرمسیری است اما در محیط داخلی هم رشد می کند. این گیاه حتی در معرض نور تابکنای هم رشد می کند.

پرسیاوشان

پرسیاوشان یکی از گونه های محبوب گیاهان سرخسی اسا که برگ های براق و تیره آن مانند موی انسان بوده و بسیار زیباست. این گیاه را باید به طور مرتب آب داد (از آبدهی بیش از حد پیشگیری شود) و در معرض نور غیرمستقیم گذاشت.

نخل پارلور مینی یا شامادورا

شامادورا محبوب ترین گونه گیاهان آپارتمانی، که برای هر شرایطی بهترین گزینه بوده و حتی در تاریک ترین نقاط خانه که هیچ گیاهی رشد نمی کند هم رشد خواهد نمود. این گیاه به حداقل مراقبت و نور نیاز دارد. این گیاه در بهار گل های زرد کوچک می دهد البته اگر نور کم باشد گل نمی روید.

نخل مرداب

نخل مرداب یک گیاه زینتی همیشه سبز است که در داخل خانه یا قسمت های سایه باغچه بهتر رشد می کند. بسیاری از افرادی که نگهداری گل و گیاه را دوست دارند از این گیاه استقبال می کنند.

این گیاه به خاک مرطوب نیاز دارد. می توانید

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوازدهم	۵:۰۶	۶:۲۷	۱۱:۴۲	۱۶:۵۷	۱۷:۱۵

(طول جغرافیایی ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی ۳۷°۴۱')

امام علی(ع) فرمودند:
علیکم بالبرایات لا بالزوایات:
بر شما باد به فهمیدن، نه نقل کردن.

اسمک قلب، از تفر درگاه بهتراست از اینکه

مروارذا اسمک نماید.

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 : ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵
نمابر : ۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۵۰-۳۴۳۱۸

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

لینوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelairestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و هشتم– سه شنبه ۱۱/ ۰۹/ ۹۹ –پانزدهم ربیع الثانی ۱۴۴۲ – ۱ دسامبر ۲۰۲۰ – شماره ۱۶۱۳ – ۸صفحه –تک شماره ۲۰۰۰ تومان

رئِیسی: دعوت به خویشنداری چراغ سبز به تروریستهاست

«فخری زاده» قهرمان بی اثر کردن تحریم و تهدید

حوزه هسته ای و دفاعی بود



رئیس قوه قضائیه، گفت: غربی هایی که در مقابل ترور دعوت به خویشنداری می کنند، در واقع به تروریست ها چراغ سبز نشان می دهند به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، به نقل از مرکز رسانه قوه قضائیه، آیت الله رئیسی در جلسه شورای عالی قوه قضائیه گفت: شهیدفخری زاده قهرمان «بی اثر کردن تحریم و تهدید» دشمن در حوزه هسته ای و دفاعی است.

وی ادامه داد: با اینکه بیشترین تهدید و تحریم در حوزه صنایع هسته ای و دفاعی کشور بوده ولی فخری زاده ها و شهرداری ها با قدرت آفرینی در این حوزه، تحریم ها را بی اثر کرده اند. منطق تولید قدرت با وجود تحریم و فشار، الگوی جوانان امروز کشور در همه حوزه ها از جمله حوزه اقتصادی است.

رئیس قوه قضائیه، گفت: جریان تحریف در حال القای ترس و یأس و تسلیم در برابر دشمن

درنگ نکنند.
رئییی ادامه داد: در انجام اقدامات بازدارنده نسبت به دشمن، نباید کوتاهی کرد چراکه دشمن فقط منطق قدرت را می شناسد. تحریم و ترور دو روی یک سکه هستند؛ غربی هایی که در مقابل ترور دعوت به خویشنداری می کنند، در واقع به تروریست ها چراغ سبز نشان می دهند. امید بستن به رفع تحریم با مذاکره خطاست. تجربه نشان داده که در مقابل اهل «تحریم و ترور»، فقط باید قوی شد.

گفت‌وگو با عبدالرسول قنبری، نویسنده لارستانی کتب دانشگاهی

رسیدن به شرایط مطلوب، چاره‌ای جز به وجود آوردن عادت کتاب خوانی از دوران کودکی در انسان ها نداریم. پس باید مطالعه را به کودکان و نوجوانان آموخت و آنها را به این مسئله عادت داد. بر همین اساس ضرورت دارد ،با بهره مندی از تعالیمی دینی و اخلاقی در مسیر توسعه آگاهی و دانایی با اهتمام جدی و عزم راسخ گام برداریم.
بویژه در کشور ما که پرچمدار جهان اسلام است ،تبیین فرهنگ مطالعه در خانواده ها برای تربیت نسلی کتابخوان ضروری است.

– **چند نفر از نویسندگان شاخص لارستانی را نام ببرید:**

ازگذشته دور اگر بگذریم، از گذشته نزدیک بزرگ مردانی از خاندان سید عبدالحسین لاری ازجمله خود حضرت اقا، حضرات آیات عظام سیدعلی‌صفر و فرزند برومندش (آیت اله سید مجتبی) که در سطح جهانی مطرح بودند.

می تواند داشته باشد که شاید در رأس آنها «عدم احساس ضرورت» است. تا وقتی انسان در وضعیت «نیاز» قرار نگیرد، در پی رفع آن نخواهد افتاداگر در پاسخ شبهه های اعتقادی و پرسش های سیاسی درمابینم یا در مجلس و محفلی که از موضوع خاصی صحبت به میان می آید، احساس کنیم در آن زمینه بی اطلاعیم و شرمسار شویم و احساس کنیم از چرخه زمان و گردونه پرشتاب مسایل علمی و فکری جامعه عقب مانده ایم، نسبت به خلاء و نیاز آگاه می شویم و این می تواند شوق به مطالعه و کتابخوانی را در ما تقویت کند.

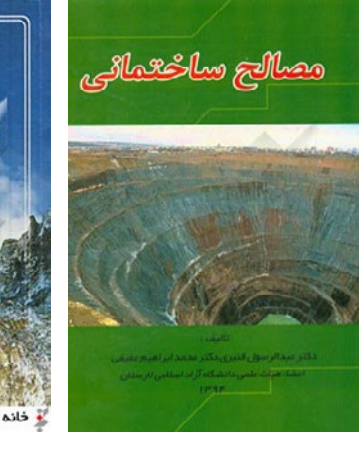
بی شک گسترش کتاب خوانی به عنوان ضرورتی اجتناب ناپذیر، تنها زمانی به فرهنگی عمومی تبدیل می شود که جامعه آن را نیازی پایان ناپذیر و وسیله ای برای رشد و پویایی شخصیت خود بداند و مطالعه، در کنار سایر کارهای روزانه، در زندگی مردم وارد شود و این گونه

نباشد که کتب، به افراد خاصی از جامعه اختصاص داشته باشد؛ بلکه همگان تکامل و پیشرفت را در انس با کتاب پداندند. البته گسترش کتاب خانه و چاپ فراوان کتاب و کارهایی مثل این نیز بی تأثیر نیست، ولی نکته مهم، همان ایجاد میل و انگیزه در افکار جامعه است ؛ یعنی برنامه ریزی ها به گونه ای باشد که احساس نیاز به کتاب در جامعه زنده شود.

همچنین برای ایجاد علاقه به کتاب و کتابخوانی، عوامل متعددی نقش دارند که نخستین آنها «خانواده» است. در واقع نقطه آغازین ایجاد عشق و علاقه به کتاب و کتابخوانی از خانواده آغاز می گردد. به طور طبیعی والدین علاقه مند به کتاب فرزندان دوستدار مطالعه خواهند داشت. تجربه نشان داده است که فرزندانِی که در خانواده های اهل دانش بزرگ می شوند، میزان مطالعه و گرایش به کتابخوانی در آنان نسبت به خانواده هایی که تمایلی به کتاب و مطالعه ندارند بسیار بیشتر است. اکثر علما و دانشمندان در خانواده هایی رشد نموده اند که والدین آنان اهل مطالعه و پژوهش بوده اند. زمانی که فرزندی می بیند که کتابخانه ای در خانه هست و پدر و مادر و همگی اعضای خانواده، ساعاتی را به مطالعه اختصاص می دهند، دیگر، حتی نیاز به گفتن این که «باید مطالعه کنی» وجود ندارد.

علاقه به کتاب و کتاب خوانی، باید از کودکی به وجود آید. از راه های علاقه مند کردن کودکان به کتاب و کتاب خوانی، این است که بزرگ تراها هم چنان که خود مطالعه می کنند، آثار کودکانه مناسبی را انتخاب و در فرصت های مطلوب، برای کودکانشان بخوانند. این کار باعث می شود کودک، دوستدار کتاب و علاقه مند به کتاب خوانی پرورش یابد و این عشق و علاقه، به تدریج در وجودش نهانیده شود. بنابراین، برای

کتاب های ناسالم به مدرسه ها و خانه ها، در واقع مسمومیت فکری و اخلاقی نسل ما را به دست خودمان فراهم می آورد. بنابراین، نظارت بر چاپ کتاب و بررسی محتوای آن، در جامعه سلامت خود و دورانپیش ضروری است



و خوانند و به هر نویسنده و ناشر، اطمینان صد در صد نکنند و تا شناخت کافی از سلامت و صحت کتاب خاصی پیدا نکرده اند، در روح و اندیشه خود و فرزندانشان را به روی کالاهای ناسالم و زبان بار فکری نگشایند.

اسلام، دین اندیشیه و معرفت، و دین دانش، کتاب و معنویت است. ما زمانی وارثان فرهنگ پویا و تمدن والای اسلامی خواهیم بود،که از منابع اصیل دینی خود غافل نشویم و برای تحقق این امر بایستی با دقت بیشتر کتب اصیل مذهبی را بخوانیم وپهانه رشته تخصصی ما نیست(بویژه دانشجویان) اصلا جایگاهی ندارد

– **توضیحات تکمیلی:**

تأثیر عمیق کتاب در گسترش فرهنگ جامعه و سرعت پیشیدن به پیشرفت روزافزون آن، انکارناپذیر است و نمی توان توسعه و رشد همه جانبه جامعه را بدون در نظر گرفتن مطالعه و کتاب مورد بحث و نظر قرار داد. از این جهت، کتاب و کتاب خوانی، از مقوله های قابل توجه فرهنگی است که ترویج آن در جامعه ضروری به نظر می رسد. پیرایش فرهنگ از زاویه های زیان آور و آرایشی آن با پاکي و خلوص و گسترش آن در همه سطوح و برای تمام قشرهای جامعه، به تلاش و هم بستگی همگانی نیازمند است که کتاب می تواند در این عرصه آفت و خطرات نوشته های سست و بیچاره مسموم وانحرافی هم قرار بگیریم. راه دادن خود را به نیکی ظاهر سازد.

افزایش سرانه مطالعه امروز دغدغه ای مهم است و با ترویج فرهنگ کتابخوانی می توان

مردم لارستان؛ قانع به حداقل ها ...!!! اما...

مقام دولت در استان و افتتاح چندین پروژه خیر ساز:
آری امروزه اولویت ها در شهر ما اینگونه جایجا شده است که دولت تنها در صورت مشارکت هشتاد درصدی یا پنجاه درصدی خیرین در شهر، پروژه ای را با منت متقبل می شود و هیچ کس نیست این ناله را فریاد زند...

می افتد آهی از دلم بلند می کند که

خدایا چه مردم قانع به حداقل هایی داریم. مردمی که با کم ترین تحرک در مجموعه ی مبلمان شهری اینگونه خوشحال اند و راضی

اما چه ظلمی در پس این کم توقع بودن ها و به حداقل قانع شدن ها روزی نمایان می گردد.

آری حضور چند هفته قبل استاندار فارس در لارستان به عنوان بالاترین

کدامین رسانه حضور استاندارد فارس و افتتاح پروژه های خیر ساز را به چالش کشید.
آری به نقطه ای رسیده ایم که مردم از خیرین گله مند ترند و از دولت ناامید و چه بسا خیرین این دیار بایست از مردم

پیش از خیرین در حضور استاندار فارس چندی یکی می گفت: ما خیرین لارستان احساس گناه می کنیم!

دلبشته یکی از مخاطبان

میلاد لارستان: بد نیست مسئولین فرمانداری ویژه لارستان با بررسی پروژه های منطقه و تفکیک سهم دولت و خیرین و ارزیابی درصد پیشرفت آنها و همچنین اعتبارات تخصیصی به لارستان در مقایسه با اعتبارات تخصیصی به سایر شهرستان ها در یک سال، مقایسه ای آماری ارائه دهند تا لاقل شفافیت در این خصوص صورت پذیرد.



ها و مشارکت های سنجیده و معقول اولیا و مربیان را می طلبد. تهیه و خرید کتاب، تشویق و ترغیب نوجوانان به مطالعه، همراهی آنان در بازدید از نمایشگاه ها و فروشگاه های کتاب، هدیه دادن کتاب، کتاب خوانی برای فرزندان و... از شمار فعالیت های سازنده و برجسته پدران و مادران در تثبیت و تعمیق علاقه کودکان به کتاب و کتاب خوانی است

صعود به قله های بلندآوازه کمال و ارزش های والای انسانی، تنها در صورتی ممکن است که علم و دانش، جایگاه واقعی خود را در میان ما بیابد و تأثیرگذاری عظیم آن در رسیدن به این اهداف برایمان روشن شود. در این صورت، کتاب و مطالعه نیز به عنوان ابزار انتقال علم، جایگاه خویش را به دست خواهد آورد و کتابخوانی به آن رشد می نماید. در نتیجه، نویسندگان و ناشران کتاب نیز برای برطرف ساختن نیازهای جامعه، ناچار از تولید و توزیع گسترده تر کتاب خواهند شد و تحول عظیمی در فرهنگ و فکر جامعه پدید می آید. در این صورت، حرکت به سوی تمدن و پیشرفت، امری اجتناب ناپذیر خواهد بود. برای پیش گیری از مفسده های اخلاقی، راهی از پوچ گرایی، بالابردن سطح تحصیلی نوجوانان و جوانان، و نیز پیشرفت وضعیت فرهنگی خانواده ها، باید آنان را به مطالعه هرچه بیشتر تشویق کنیم؛ چرا که پرورش ذهن خلاق و مبتکر دانش پژوهان و تقویت روحیه علمی و دینی نسل سوم این مرز و بوم و باز شدن افق دید آینده سازان برای مشاهده شگفتی های جهان، همه در گرو مطالعه است. بر این اساس، با توجه به اهمیتی که دین مبین اسلام و بزرگان دینی به مطالعه داده اند، برای دفاع از آرمان های دینی و فرهنگ اسلامی و جبران عقب ماندگی ها و رسیدن به خود باوری، باید فرهنگ مطالعه همگانی شود.در سالهای اخیر، کتابها شکل نویبی به خود گرفته‌اند. با پیشرفت وسایل و امکانات فناوری کتابهای الکترونیکی یا ای بوک تولید می‌شوند که به راحتی و با صرف هزینه کمتر از طریق گوشی‌های هوشمند و رایانه‌ها می‌توان از آنها استفاده کرد. این کتاب‌ها به آسانی قابل اجرا است و تنوع و همچنین انسجام مطالب برخوردار هستند. کتابهای الکترونیکی صرفاً نسخه‌های الکترونیکی مطالب مکتوب نیستند بلکه می‌توانند علاوه بر متن و تصویر، فیلم، صوت و پویا نمایی را هم شامل شوند. امروزه تولید این نوع از کتاب‌ها مقرون به صرفه تر از انواع دیگر است.حالکه استقبال شدید بویژه جوانان در فضای مجازی یک امر مبرهن است، غفلت از این پتانسیل بالقوه، یک گناه نابخشودنی است.

میلاد لارستان: سخن پایانی:

برای گسترش فرهنگ کار و تلاش درلارستان به صورت جدی درخواست نقش آفرینی بیشتر نهادهای این رط در ترویج فرهنگ مطالعه را داریم. زیرا فرهنگ، تبلور شناخت و دانش منابع انسانی است و تمایل شهروندان به آموزش و یادگیری کارآفرینی و مهارت آموزی پیامد مثبت این حرکت مطلوب است.امیدوارم با بهره مندی از تعالیم قرآن کریم به عنوان کلام آسمانی و کتابی الهی در مسیر دانش اندوزی و علم آموزی گام برداریم و فرهنگ مطالعه را نهادهینه سازیم.
باتشکر از شما خبرنگار محترم و سردبیر گرانقدر میلاد لارستان که بالغ بر ۳۰ سال بار ارتقاء فرهنگی منطقه را خستگی ناپذیر و پر تلاش بدوش می کشند.