

۲



برگزاری مراسم غروسی به کلی ممنوع است
آرایشگاه های زنانه از پذیرفتن غروس اجتناب کنند

۲



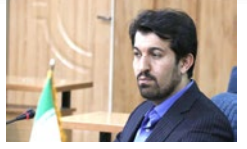
تاکید بخشدار جویم بر مقابله با
ساخت و سازهای غیرمجاز

۳



حلوا مستطی، پیشینه‌ای از هنر
و هویت لارستان (۱)

۸



برج فناوری لارستان، می تواند در توسعه
صادرات محصولات موثر باشد

کسب و کار

سلامت

از هر دری سخنی

کدبانو

گونگون

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۰/۱۲/۹۹ - شانزدهم رجب المرجب ۱۴۴۲ - ۲۸ فوریه ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۷۴ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲

توزیع ۱۵ هزار
قرص نان صلواتی در
محلات کم برخوردار
شهر لار

۳

بررسی روشمند
باستان شناسی
قلعه اژدها پیکر لارستان

۴

آنچه زنان برای
بارداری ایمن
باید بدانند

۶

فواید آتفوزه برای
سلامت و درمان
بیماری ها

۸

پیگیری درخواست
تبدیل وضعیت استخدامی
نیروهای شرکی دانشکده
علوم پزشکی لارستان

قابل توجه فرماندار ویژه لارستان با گذشت چندین ماه، چرا در انتخاب مسؤل جدید برای جهاد دانشگاهی تعلل می شود؟



بیمه شدگان لارستانی چگونه از خدمات «بدون» دفترچه تامین اجتماعی برخوردار شوند



رئیس سازمان تامین اجتماعی لارستان روش های نحوه استعلام بیمه شدگان لارستانی از خدمات درمانی بدون دفترچه بیمه تامین اجتماعی را اعلام کرد. روح الله رحیمی در گفتگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه از ابتدای اسفند ماه سال جاری کار حذف دفترچه های تامین اجتماعی همزمان با سراسر کشور آغاز شده است اظهار داشت: از این پس بیمه شدگان با استفاده از کارت ملی شناسنامه یا جلد دفترچه درمانی قبلی از خدمات بهره مند شوند. وی درباره زیرساخت های لازم برای حذف دفترچه ها در لارستان افزود: با رایزنی های کلی بعمل آمده در سطح کشور همچنین مدیریت درمان استان فارس و کارشناسان درمان تامین اجتماعی هماهنگی های لازم به عمل آمده است. رئیس سازمان تامین اجتماعی لارستان با تاکید بر اینکه بیمه شدگان می بایست در سامانه Es.tamin.ir ثبت نام کنند، تصریح کرد: بیمه شدگان جهت کسب اطلاعات درخصوص استعلام استحقاق درمان با وضعیت بیمه ای از طریق شماره گیری کد دستوری #۱۴۲۰*۴ یا #۱۶۶۶* یا https://medical.tamin.ir یا از اپلیکیشن https://pwa.tamin.ir اقدام کنند. این مسئول با اشاره به اینکه تمامی پزشکان

مناطق ویژه اقتصادی و صنعتی نیازمند برق مطمئن و پایدار هستند که از این پست حسین زاده گفت: با گفتگوهایی که با وزیر و معاونان وی انجام شد، امیدوارم هرچه زودتر روند اجرایی پروژه به طور مجدد در دستور کار شرکت برق منطقه ای فارس قرار بگیرد. نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی در بخش دیگری از سخنان خود عنوان کرد: در این دیدار همچنین موضوع احداث نیروگاه سیکل ترکیبی در خنج نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت. متأسفانه پروژه ساخت این نیروگاه متوقف شده که امید است مجدد عملیاتی شود. وی افزود: نیروگاه سیکل ترکیبی یک هزار مگاواتی شهرستان خنج نیازمند

پیگیری احداث پست برق ۴۰۰ کیلووات لار توسط حسین زاده از وزیر نیرو



نمایند مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی در دیدار با وزیر نیرو موضوع احداث پست برق ۴۰۰ کیلووات لار را پیگیری کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نماینده مردم؛ حسین زاده در خصوص دیدار خود با دکتر اردکانیان، وزیر نیرو، گفت: در این دیدار، علاوه بر پیگیری آب بیرم، موضوع احداث پست ۴۰۰ کیلوواتی لارستان پیگیری شد. ۱۲ سال پیش طرح احداث این پست توسط شرکت برق منطقه ای فارس به تصویب رسید، اما در طول این مدت تنها زمینی به این کار اختصاص یافت و احداث خط از نیروگاه چهارم به لار انجام شد. وی ادامه داد: با احداث این پست، ولتاژ برق در ایستگاه های ۶۶ شهرستان های لار، خنج و گراش تثبیت خواهد شد. ضمن اینکه



خدمتی دیگر از میلاد لارستان
در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

میلاد لارستان
را در فضای مجازی
دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

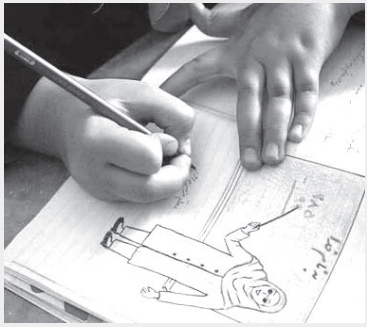
جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان
و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی

فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDEL.IR

پیک نوروزی یا تکالیف سنتی ممنوع



معاون وزیر آموزش و پرورش، گفت: برنامه «عید، هنر و داستان» در ایام عید نوروز برای دانش آموزان دوره ابتدایی اجرا می شود و ارائه تکالیف سنتی یا پیک نوروزی ممنوع است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، رضوان حکیم زاده با بیان اینکه مطابق سال گذشته، تکالیفی با عنوان تکالیف نوروزی نخواهیم داشت، اظهار داشت: تکالیف سنتی توسط معلمان برای ایام نوروز ممنوع است و فقط برنامه «عید، هنر و داستان» برای دانش آموزان اجرا می شود.

وی افزود: برنامه «عید، هنر و داستان» با اهدافی همچون پرداختن به ابعاد عاطفی، هنری و تربیتی و همچنین آماده سازی بستر مناسب برای بروز استعدادهای درونی و هنری دانش آموزان برنامه ریزی شده است.

حکیم زاده تصریح کرد: دانش آموزان می توانند از بستر فیلم و نمایش و عکس و نقاشی و دیگر ابعاد هنری با موضوعات مختلف از جمله دنیای با بیماری کرونا و دنیای بدون کرونا و همچنین دلنگی برای مدرسه در راستای طرح آجر به آجر، استفاده کنند.

تقویت نظارت بر فروشندگان مرغ در فارس

درصد جوجه ریزی مازاد شده تا افزایش تولید به کاهش نوسانات قیمت منجر شود.

وی با بیان اینکه حلقه های زنجیره تولید مرغ تا عرضه آن به مصرف کننده ملزم به رعایت شیوه نامه و فروش مرغ با قیمت مصوب هستند، اظهار داشت: چنانچه موارد یادشده رعایت نشود، متخلفان به مراجع قضایی معرفی می شوند و با آن ها برخورد قانونی خواهد شد. پژمان، یکی از عوامل اصلی تاثیرگذار در نوسانات بازار مرغ را وجود واسطه ها در خرید مرغ از مرغداران، کشتار در کشتارگاه ها و سپس فروش با قیمت دلخواه برشمرد و گفت: این موضوع باید از سوی مراجع مربوط ساماندهی شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، بر استفاده از ظرفیت اتحادیه مرغداران استان فارس به منظور جلوگیری از نوسانات قیمت تاکید کرد و افزود: دخیل کردن تشکل های مرتبط و شناسنامه دار در موضوع خرید و فروش مرغ و تامین نیاز خرده فروشی ها از راهکارهای حل مشکل است که باید در اسرع وقت مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر این گزارش، در بررسی میدانی از دو کشتارگاه بزرگ فارس و با مطالعه اسناد و مدارک موجود دو نفر از مرغداران متخلف شناسایی و برای اعمال قانون به مراجع قضایی معرفی شدند.

معاون وزیر آموزش و پرورش، گفت: برنامه «عید، هنر و داستان» در ایام عید نوروز برای دانش آموزان دوره ابتدایی اجرا می شود و ارائه تکالیف سنتی یا پیک نوروزی ممنوع است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، رضوان حکیم زاده با بیان اینکه مطابق سال گذشته، تکالیفی با عنوان تکالیف نوروزی نخواهیم داشت، اظهار داشت: تکالیف سنتی توسط معلمان برای ایام نوروز ممنوع است و فقط برنامه «عید، هنر و داستان» برای دانش آموزان اجرا می شود.

وی افزود: برنامه «عید، هنر و داستان» با اهدافی همچون پرداختن به ابعاد عاطفی، هنری و تربیتی و همچنین آماده سازی بستر مناسب برای بروز استعدادهای درونی و هنری دانش آموزان برنامه ریزی شده است.

حکیم زاده تصریح کرد: دانش آموزان می توانند از بستر فیلم و نمایش و عکس و نقاشی و دیگر ابعاد هنری با موضوعات مختلف از جمله دنیای با بیماری کرونا و دنیای بدون کرونا و همچنین دلنگی برای مدرسه در راستای طرح آجر به آجر، استفاده کنند.



رئیس سازمان جهاد کشاورزی فارس، گفت: با واحد صوب مرغداری و فروش مرغ فارس که نرخ مصوب را رعایت نکنند، به شدت برخورد می شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس در بازدید سرزده از دو واحد کشتارگاه صنعتی طیور در شیراز، گفت: برخورد با متخلفان در سطوح مختلف تولید تا خرده فروشی مرغ در استان فارس به صورت جدی اجرایی می شود و با توجه به رفع موانع و فراهم شدن شرایط بهینه تولید مرغ، همه موظف به فروش مرغ به قیمت مصوب هستند. حسین پژمان، عنوان کرد: در شیوه نامه جدید طول دوره پرورش مرغ گوشتی از ۴۰ به ۴۵ روز افزایش یافته تا مرغ با وزن بیشتری با رگیری شود؛ همچنین هر واحد مجاز به ۱۰

روایت دست اول آمریکایی ها

از حمله موشکی ایران به چشم شیر

شبکه تلویزیونی سی بی اس آمریکا اعلام کرد روایتی دست اول از حمله موشکی ایران به پایگاه هوایی عین الاسد (چشم شیر) را از زبان بازماندگان این حمله بازگو می کند. ژنرال مکزی، فرمانده نیروهای تروریست آمریکا در منطقه، در این مستند ادعا می کند که دستگاه های اطلاعاتی آمریکا پیش از حمله موشکی به عین الاسد از تدارک ایران برای گرفتن انتقام سردار سلیمانی باخبر شده و هزار سرباز و ۵۰ هواپیمای نظامی را از این پایگاه خارج می کنند. مکزی گفت: اگر ما چنین کاری (تخلیه پایگاه) انجام نمی دادیم بین ۲۰ تا ۳۰ هواپیمای وین ۱۰۰ تا ۱۵۰ نیروی نظامی خود را در حمله موشکی ایران از دست می دادیم. او در بخش دیگری از این مستند با اذعان به اینکه هرگز پیش از این چنین حمله ای را به چشم خود ندیده و تجربه نکرده بود اضافه کرد: «شاشی» دانست.

بمباران شرق سوریه توسط آمریکا، چرا؟

بمباران مناطقی در بوکمال و قائم در شرق سوریه و هم مرز با عراق هدف بمباران آمریکا قرار گرفتند. منابع سوری حاصل این بمباران را یک شهید و چند مجروح و منابع نزدیک به مخالفان سوری عدد جان باختگان این عملیات را ۱۷ تن به علاوه چندین مجروح اعلام کرده اند.

تعلیل: - آمریکا مدعی است این حملات را در واکنش به حملات اخیر به فرودگاه اربیل و منطقه سبز عراق صورت داده است این در حالی است که همچنان بانی و عامل عملیات در اربیل نامشخص است و حملات اخیر به منطقه سبز بغداد نیز از سوی برخی تحلیلگران همچنان مشکوک و گونه ای توپله با هدف زمینه سازی حمله به مقاومت ارزیابی می شود. این عملیات با دستور مستقیم پادین صورت پذیرفته و از مفاد بیانیه پنتاگون مشخص می شود که این عملیات حاوی پیام برای ایران، حزب الله، مقاومت عراق و سوریه است. این

برگزاری مراسم عروسی به کلی ممنوع است

آرایشگاه های زنانه از پذیرفتن عروس اجتناب کنند



استفند ستاد کرونا شهرستان تصریح کرد: برگزاری هرگونه مراسم عروسی از ۷ اسفند ماه به صورت کامل ممنوع بوده و چنانچه در سطح شهر ستاد مبارزه با کرونا شهرستان با توجه به آمار مبتلایان و بستری های اخیر مواردی به تصویب رسید که امیدواریم در کنترل بیشتر کرونا در منطقه موثر باشد. وی با اشاره به مصوبات جلسه ۶

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، ضمن تاکید بر ممنوعیت برگزاری مراسم عروسی از ۷ اسفندماه، گفت: آرایشگاه های زنانه از پذیرفتن عروس اجتناب کنند و در صورت بی توجهی به مصوبات مطابق قانون برخورد می شود. به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه پس از جلسه ستاد مبارزه با کرونای شهرستان اظهار داشت: در جلسه ستاد مبارزه با کرونا شهرستان با توجه به آمار مبتلایان و بستری های اخیر مواردی به تصویب رسید که امیدواریم در کنترل بیشتر کرونا در منطقه موثر باشد.

تاکید بخشدار جویم بر مقابله با ساخت و سازهای غیرمجاز



رعایت اصول فنی از جمله عقب نشینی و حریم کوچه و خیابان باعث ایجاد مشکلاتی در حوزه روستا می شوند که نهاد دهیاری باید اقتدار خود را بین مردم نشان دهد و برخورد داشته باشد چرا که

به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، جلسه پیشگیری و مقابله با ساخت و سازهای غیر مجاز در سطح روستاهای بخش به ریاست داود شقیعی بخشدار جویم و با حضور دهیاران و مسئولین فنی روستاهای بخش درسالن جلسات بخشدار برگزار شد. داود شقیعی بخشدار جویم، با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه دهیاران در خصوص ساخت و سازهای غیر مجاز افزود: در هر روستایی دهیار و مسئول فنی بایستی مجاز بودن ساخت و سازها را بررسی و در صورت غیر قانونی بودن اقدام نمایند. وی اظهار داشت: برخی افراد با عدم

امام جمعه شیراز: مسئولان، اجازه احتکار و گرانی را ندهند



که انسان صالح تربیت کنیم اگر صالح باشد رئیس جمهور هم شود مثل شهید رجایی می شود. او با اشاره به روز ۹ اسفندماه به نام حمایت از حقوق ملی مصرف کننده گفت: این مسئله ای است که این روزها همه با آن درگیر هستیم، اینکه مدیری حال مردم را درک کند مهم ترین مسئله است اگر می خواهیم حقوق مصرف کننده رعایت شود باید تفاوتی بین مردم و کسی که مسئولیت دارد وجود نداشته باشد.

دژکام تصریح کرد: اگر مصرف کننده در تامین کالایی سختی می کشد مدیر هم بفهمد خودش هم طرفدار مردم می شود و برای حل مشکل مردم جدی تر وارد می شود؛ ناظران مسئولان باید برای توزیع عادلانه حواستان جمع باشد، کالاها اگر کمبود هم داشته باشد، اما توزیع عادلانه باشد مردم تحمل می کنند از مسئولان توقع می رود اگر کمبود است عادلانه توزیع شود اگر کالایی کافی نیست نباید اجازه احتکار و گرانفروشی داد و باید بتوانیم عدالت در توزیع کالاها داشته باشیم. امام جمعه شیراز با اشاره به ۱۴ اسفندماه روز تأسیس کمیته امداد بیان کرد: در ۱۴ اسفندماه ۵۷ امام دستور به تشکیل کمیته امداد را داد و تلاش هایی خوبی در طی این سال ها کردند و هدف امام این بود که مردم مظلوم به خیر برسند. او تصریح کرد: این روز، روز احسان و نیکوکاری است و خدا هم به این امر دستور داده است و کار خوبی هم شروع شده و باید تقویت شده نهضت بانکها و صندوق های قرض الحسنه است.

این باشد که در جامعه ما انسان صالح تربیت شود، به مقام صالحین رسیدن نتیجه تشکیل این حکومت ها است. آیت الله دژکام، با اشاره به اینکه قرآن کریم هم این امر را در آیات مختلف بیان کرده است، افزود: همه کارهایی که می کنیم حتی در بحث عدالت اجتماعی مثل از بین بردن رنج، فقر و ... جز اهداف نظام اسلامی است، اما همه این اهداف زیر مجموعه صالح بودن و بنده خدا بودن است اگر انسان صالح تربیت شود دنیایش را با آرامش می گذراند و آخرتش هم بهشت است. امام جمعه شیراز، با اشاره به اینکه در دولت شهید رجایی این روز را تأسیس کردند چراکه آن ها می دانستند هدف انقلاب اسلامی چیست، بیان کرد: کارهای خوبی از جمله عمرانی انجام می شود، اما همه این ها برای این است که انسان تربیت شود؛ آموزش و پرورش، روحانیت، بسیج و خانواده ها همه وظیفه داریم

امام جمعه شیراز گفت: از مسئولان توقع می رود اگر کمبود است عادلانه توزیع شود اگر کالایی کافی است نباید اجازه احتکار و گرانفروشی داد و باید بتوانیم عدالت در توزیع کالاها داشته باشیم. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، آیت الله لطفاله دژکام در خطبه های نماز جمعه شیراز ضمن عرض تسلیت رحلت و وفات عقیده بنی هاشم، پیام رسان کربلا حضرت زینب کبری (س)، گفت: برخی از موارد و مناسبت ها از لحاظ تاریخی ممکن است قدیمی باشد، اما از نظر نیاز اجتماعی باید در اولویت های جامعه اسلامی قرار گیرد. وی با اشاره به روز ۸ اسفند ماه به نام روز تربیت اسلامی، گفت: هدف اصلی نظام اسلامی نیز همین تربیت اسلامی است، برخی از وقت ها اهداف را از نظر اهمیت جابه جا می کنیم، اما نتیجه تأسیس نظام اسلامی باید

توزیع ۱۵ هزار قرص نان صلواتی در محلات کم بر خوردار شهر لار



به گزارش میلاد لارستان، در اقدامی خدایسندانه از سوی ستاد غدیر لارستان با همکاری حوزه بسیج اصناف و کارگری لارستان، پایگاه شهید صبوری و اتاق اصناف لارستان به مناسبت میلاد با سعادت امام علی علیه السلام و گرامی داشت روز پدر تعداد ۱۵ هزار قرص نان صلواتی تهیه و در بین مردم محلات کم برخوردار شهر لار توزیع شد. برای اجرای این طرح مبلغ ۵۰ میلیون ریال هزینه صرف شده که از سوی ستاد غدیر لارستان تأمین شده است.

این تعداد قرص نان توسط ۵ ناوایی در محلات محروم شهر لار پخت و در بین مشتریان به شکل صلواتی توزیع شد.

هداء ۳۰ کارت هدیه

به اداره بهزیستی لارستان



به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت میلاد حضرت علی (ع) و در آستانه روز نیکوکاری، ۳۰ عدد کارت هدیه به ارزش کلی ۶۰ میلیون ریال، به اداره بهزیستی لارستان اهدا شد. این هدایا، به همت ستاد غدیر، گروه جهادی حضرت علی اصغر علیه السلام پایگاه مقاومت شهید رزبان و موسسه رویش ترم مهر، جهت کمک هزینه خرید داروی مددجویان اداره بهزیستی تهیه شده است.

قنبری، مدیر اجرایی موسسه رویش ترم مهر، در نشست با رئیس اداره بهزیستی لارستان و تقدیم هدایا، ضمن تبریک خجسته میلاد حضرت علی (ع)، مشارکت موسسه رویش ترم مهر در این امر خدایسندانه را توفیق الهی دانسته و اظهار داشت: با توکل به خداوند و همکاری ستاد غدیر لارستان، در روزهای باقی مانده از سال جاری، به مددجویان دیگری از سازمان های زیر مجموعه اداره بهزیستی، یاری خواهد شد.

حوادث و کشفیات

تعطیلی پنج مراسم عروسی

در لار و خور توسط گشت

ستاد کرونا لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، وحید یگانه معاون بهداشت دانشکده با بیان اینکه سلامت جامعه باید در اولویت باشد، اظهار داشت: همه باید دقت کنند که نباید سلامت جامعه را قربانی یک شب خوشی خود کنیم، بنابراین برگزاری مراسم ازدواج و یا برنامه های ملی و مذهبی در این شرایط یک خطای بزرگ است. وی با بیان اینکه پنج مراسم عروسی توسط گشت ستاد کرونا تعطیل شده است، تصریح کرد: گشت ستاد کرونا شهرستان لارستان دو مراسم در شهر لار که یکی از آن ها در شهردید و دیگری در شهردید بوده به رغم مخالفت های برگزار کنندگان و مقاومت برخی تعطیل شد.

معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان، افزود: سه مراسم عروسی نیز در شهر خور در این شب توسط گشت ستاد کرونا تعطیل شده است که نهایتا اسامی برگزار کنندگان و متخلفان این ۵ مراسم به مراجع قضایی داده می شود تا مطابق قانون با آنان برخورد شود.

وی با بیان اینکه گشت ستاد کرونا متشکل از کارشناسان بهداشت محیط و حرفه ای، معاونت بهداشتی دانشکده، اداره صحت، اماکن، شهرداری و گشت بازرسی پلیس ۱۱۰ بوده خاطرنشان کرد: بنا بود یک مراسم عروسی در دهکویه هم برگزار شود که پیش از برگزاری به برگزار کنندگان تذکر داده و مراسم لغو شد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی تعیین حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۲۶۱ مورخه ۹۹/۰۳/۰۷ هیات اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حبیب الله هنری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۰۹ صادره از لارستان در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۴۲۵/۶ متر مربع پلاک ۲۵ فرعی از ۱۰۱۵۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱۵۳ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز محرز گردیده با عنایت به این که تعیین تکلیف و دربرافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف 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: ۹۹/۱۲/۱۰

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۷۸۲

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی تعیین حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۲۶۱ مورخه ۹۹/۰۳/۰۷ هیات اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حبیب الله هنری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۰۹ صادره از لارستان در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۴۲۵/۶ متر مربع پلاک ۲۵ فرعی از ۱۰۱۵۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱۵۳ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز محرز گردیده با عنایت به این که تعیین تکلیف و دربرافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف 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: ۹۹/۱۲/۱۰

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۷۸۲

بررسی روشمند باستان شناسی

قلعه ازدها پیکر لارستان



وی با بیان اینکه این قلعه در تاریخ دوم آبان سال ۱۳۸۲ با شماره ۱۰۵۰۷ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است گفت: پیش از این در آذر ۱۳۸۸ برنامه «تعیین عرصه و حریم قلعه ازدهاپیکر لار» توسط آقای علی عسکری چاوردی انجام گرفته است.

ابوالاحرار گفت: «بررسی روشمند باستان شناسی قلعه ازدهاپیکر شهرستان لار» با هدف شناسایی توالی فرهنگی و استقرار قلعه ازدها پیکر و در راستای شناسایی ارتباط این منطقه با سایر محوطه‌های هم دوره در جنوب کشور با مجوز پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری انجام شد. سرپرست هیأت باستان شناسی افزود: در این پژوهش میدانی با نمونه برداری روشمند آثار سطحی و گاهنگاری نسبی این آثار دوره‌های استقرار قلعه شناسایی و ارتباط معنایی این آثار با عوارض طبیعی و بقایای معماری مورد مطالعه قرار گرفته است. این باستان شناس، گفت: در این بررسی روشمند با استفاده از روش فتوگرامتری کل محوطه نقشه برداری و بقایای معماری موجود بر سطح محوطه مستندنگاری شد.

در بررسی روشمند باستان شناسی قلعه ازدها پیکر لارستان با استفاده از روش فتوگرامتری کل محوطه نقشه برداری و بقایای معماری موجود بر سطح محوطه مستندنگاری شدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار حوزه میراث فرهنگی گروه علمی فرهنگی هنری خبرگزاری صدا و سیما و به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، علیرضا ابوالاحرار سرپرست هیأت باستان شناسی، با اعلام این خبر گفت: شهرستان لارستان در جنوب استان فارس قرار گرفته و از سمت جنوب و شرق با استان هرمزگان همجوار است و شهر لار مرکز این شهرستان از دیر باز از مراکز عمده بازرگانی در جنوب ایران به حساب می‌آید. این باستان شناس، وجود بازار بزرگ قیصریه در این شهر و آثار و شواهد تاریخی را بیانگر ارتباط تجاری لار با بنادر خلیج فارس و بازرگانی مستقل در این منطقه دانست و تصریح کرد: قلعه ازدها پیکر در شمال غربی شهر لار و در محدوده بافت قدیم این شهر، بر بلندی تپه‌ای طبیعی بنا شده است.

روز جهانی حیات وحش



با گونه‌های متنوع گیاهی و جانوری است. چیزی که در این میان بسیار غم‌انگیز است، وضعیت زندگی این موجودات در ایران است. متأسفانه به علت کمبود اطلاعات و عدم آگاهی مردم از گونه‌های مختلف پستانداران، تصورات نادرست، شایعات، ترس واهی و گاهی نفرت بی دلیلی در مورد این حیوانات وجود دارد.

این در حالی است که امروزه ارزش‌های حیوانات وحشی و تاثیرات آنها در ابعاد اقتصادی و فرهنگی و پیشرفت های علمی روزبه روز نمایان تر است.

در حال حاضر بسیاری از گونه‌های مختلف جانوری یا مهره داران ایران در معرض تهدید قرار دارد.

تخریب و تکه تکه شدن زیستگاه‌های اصلی این جانوران، شکار و صید بی رویه آنها و خشکسالی‌های متوالی در کشور از جمله عوامل اصلی تهدید آن به شمار می‌رود. از گونه‌هایی همچون شیر ایرانی و ببر مازندران امروز جز، نامی باقی نمانده و در کمتر از یک قرن گذشته منقرض شده اند.

اگر برای حفاظت گونه های ارزشمند و در خطر انقراض مانند گورخر ایرانی، یوزپلنگ ایرانی، خرس سیاه، گوزن زرد و غیره اقدام لازم نشود در آینده ای نه چندان دور نیز شاهد انقراض این گونه‌های نادر نیز در کشورمان خواهیم بود.

این روز فرصت مناسبی است تا راجع به حیوانات در حال انقراض ایران مطالعه کنیم و نقش خودمان برای آگاه شدن و آگاه سازی را انجام دهیم.

لیندا باقریان

کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

مجوز صادره از سازمان هواپیمایی کشوری به شماره مجوز ۱۱۹۶۹ به تاریخ ۹۹/۸/۱۳ بنام لیلا عزیزیان فرزند محمدرفع با کدملی: ۶۴۹۹۶۸۱۳۹۲ متولد ۴۷/۲/۲۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

مفقود شده

های متعدد نوروزی حلوا مسقطی لاری تا پیش از ورود ویروس کرونا به کشورمان اشاره کرد و گفت: برگزاری و پخت و تهیه حلوی تازه مسقطی در این جشنواره ها تاثیر بسزایی در معرفی بهتر و بیشتر این سوغات لاری داشت. وی گفت: البته معتقدم که برای شناساندن این سوغات، صاحبان کارگاه ها و بزرگان شهر و سایر مسئولان امر باید بیش از پیش در خصوص تبلیغات و کمک گرفتن از رسانه های جمعی و تبلیغات پویا و کارآمد برای شناساندن و معرفی آن کوشا باشند و با صرف هزینه هایی که در حقیقت سرمایه ای برای فرد نیز محسوب می شود اقدام کنند.

ابراهیم زاده با بیان اینکه فرآیند تهیه حلوا مسقطی لاری مختص لارستان است و خواهایی که در سایر شهرها به نام مسقطی تولید می شود ساختاری شبیه به باسلوق یا حلوی مقراضی لاری دارند، گفت: طی جلسات و هم اندیشی با صاحبان برخی کارگاه ها و پیشه وران این صنعت قرار شد که در زمینه تبلیغات و اطلاع رسانی این سوغات بیش از گذشته سرمایه گذاری شود.

صادرات محصولات لاری با برند حلوا مسقطی

رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان پیشنهاد توسعه فعالیت‌های تولیدی محصولاتی از قبیل ارده، صنایع دستی، داروهای گیاهی و دیگر دسرها و سوغات خوشمزه در کنار حلوی مسقطی لاری را مطرح می کند و معتقد است: می‌توان با توسعه اینگونه صنایع غذایی در زمینه صادرات نیز هم فعالیت داشت. ابراهیم زاده می گوید: البته این کار نیازمند همکاری و همراهی همه دست اندرکاران و واحدهای سنتی و صنعتی و تولیدکنندگان است و بدون شک سود و بهره آن عاید شهر و خود تولیدکنندگان و البته شناسایی بیشتر لارستان بزرگ خواهد شد.

وی همچنین به برخی اقدامات تولیدکنندگان برای صادرات حلوا مسقطی لاری به کشورهای همچون روسیه و عراق و برخی کشورهای اروپایی نیز اشاره کرد و گفت: باز هم نکته حائز اهمیت و مغفول مانده در این مورد و رونق صادرات آن موضوع تبلیغات و بازاریابی درست و حرفه ای است.

وی می‌گوید: برای توسعه کارگاه و حتی ساخت کارخانه های بزرگ صنعتی تولید حلوا مسقطی با تمام توان از سرمایه گذاران در این حوزه و با ارائه مشوق های لازم حمایت خواهیم کرد. ابراهیم زاده با توصیه به سرمایه‌گذاران لارستانی برای ورود به عرصه بسته‌بندی کالاها نیز گفت: در لارستان بیشتر می‌توان روی فرآوری و بسته‌بندی سایر محصولات از جمله خرما ، شیره خرما، یک خرما، سرکه خرما، شکلات خرمایی در کنار حلوا مسقطی نیز سرمایه‌گذاری کرد.

در شهر لار ۱۶ کارگاه مسقطی پزی وجود دارد که بیش از ۱۰۰ کارگر در آن مشغول به کار هستند و روزانه حدود سه تن مسقطی تولید می‌کنند.

ادامه دارد...



پیشنهاد مکان مناسب

جهت کاشت درخت به شهرداری لار



در پیاده رو پشت منازل مجتمع غدیر که درست در جوار خیابان اصلی قرار دارد، می‌توان با ایجاد باغچه، با یک کانال بسیار کوچک، آبیاری قطره ای از بلوار را به درختان رساند.



حلوا مسقطی، پیشینه‌ای از هنر و هویت لارستان (۱)



سلیقه ، نقشی پر رنگ تر و فعال تر برای شناساندن حلوا مسقطی لاربه دیگر استان ها داشته ایم و می‌کوشیم در بازارهای چند شهر بزرگ از جمله تهران و مشهد و تبریز محصولات را عرضه کنیم.

اطلاع رسانی، نیازمغفول مانده حلوی مسقطی لاری

رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان معتقد است که یکی از ضعف ها و چالش های مهم فرآوری کارگاه ها و تولیدکنندگان حلوا مسقطی لاری از گذشته تاکنون نبود اطلاع رسانی مناسب و تبلیغات درست و پویا برای شناساندن هرچه بهتر و بیشتر این سوغات ارزشمند لاری است.

علی محمد ابراهیم زاده، اضافه می کند: نبود تمهیدات لازم برای بسته بندی های مناسب و برندسازی در تولید و عرضه این کالا و محصول با کیفیت نیز از دیگر مشکلات در ناشناخته ماندن این سوغات خوشمزه لاری است.

وی می‌گوید: باید با اطلاع رسانی گسترده در کنار کیفیت مناسب و ایجاد زیرساخت ها به ویژه در زمینه ساخت و کارگاه های تکمیلی و صنعتی بیشتر به دنبال رونق بیش از پیش و کمک به بهبود و ماندگاری این شیرینی و البته اثر ارزشمند تاریخی شهر لار بود.

مصادره حلوا مسقطی لاری به نام دیگر شهرها ابراهیم زاده می گوید: همچنین برخی کوتاهی ها و سهل انگاری ها طی دهه های گذشته که تا حدودی از اقتصاد بسته منطقه نیز حکایت داشت باعث شد که این دسر و سوغات مختص لار حتی به نام دیگر شهرها نیز مصادره شود. به گفته رئیس اداره صنعت و معدن و تجارت لاری می‌توان دید که پیش‌بند مساندن در کارگاه های کوچک و بزرگ شهر بردبارانه و به شیوه ای ماهرانه و نوآورانه به پخت و تهیه این دسر مقوی در انواع و حالت ها و با برندهای مختلف مشغول هستند.

امروزه باید اذعان کرد که فوت و فن هایی که استادان و قنادان لاری در تهیه این حلوی مقوی که تا حد قابل ملاحظه ای با حلوی آن زمان مسقط عمان تفاوت فاحش دارد به دست استادان و آن هنر اقتباس شده از مسقط عمان هم اینک به پیشه ای گرانبها و سوغات شهر و دیار این منطقه تبدیل شده است.

مدیر و صاحب کارگاه تولیدی فدک معتقد است: حلوا مسقطی اگرچه هنر بومی لارستان نیست بیش از یک قرن است که از عمان به این منطقه آمده و مردان لاری خود با نوآوری ها و خلاقیت های هنرورزانه این دسر را با بهترین کیفیت و پخت متفاوت به مشتریان عرضه می کنند و سوغات نخست شهر لار و دیگر مناطق جنوبی فارس شده اند.

عادلای می گوید: برخی مشکلات از جمله گرانی مواد اولیه اعم از پسته، زعفران و حتی این روزها روغن تا حدودی مشکلاتی را فرا روی تولید کنندگان و کاهش میزان فروش این محصول به وجود آورده ست.

حلوا مسقطی لار و فرآیند تهیه ،پخت و تولید آن نیز تیرماه ۱۳۹۸در فهرست میراث ناملموس کشور به شماره ۲۰۰۳ ثبت شده است.

مسئول کارگاه حلوی مسقطی لاری با برند فدک گفت: با به کارگیری چند جوان خوش

سال پیش توسط حاج محمد قناد از مسقط عمان به ایران انتقال داده شد و از آن زمان تاکنون نسل در نسل، این ارمان گرانبها که به نوعی شناسنامه و هویت لارستان نیز محسوب می شود به نسل امروز رسیده است.

او مهمترین عامل در تفاوت حلوا مسقطی عمان و لاری را نحوه پخت، دقت و مهارت آشپز، حتی نوع ظروف به کار رفته و البته کیفیت مواد ترکیبی آن می‌داند.

آماده آموزش و انتقال فوت و فن تولید حلوی مسقطی خوشمزه لاری به نسل امروز است، می گوید: در سال های اخیر به تعداد مسقطی سازی های لار اضافه شده و همین امر خود به رقابت سالم بین آنها کمک می کند و کیفیت مسقطی لاری نیز بیش از پیش بهبودی می‌یابد.

کارگاه سنتی حاج محمد البته هم کارگاه است و هم محلی برای عرضه محصول؛ مردم و شهروندان لارستان برای خصوص روستاییان و عشایری که به شهر می آیند از همان دیرباز تاکنون برای تهیه حلوا و سوغات لاری سراغ کارگاه حاج محمد و اینک حاج توکل را می‌گیرند. آن زمان تاکنون استادکارانی در لارستان سرگرم این کار شدند که این هنر را رنگ و روپوی نو دادند و به شیوه ای ماهرانه به دست استادان دیگری سپردند و اینک نام پرآوازه اش همچون نگینی درخشان در کنار همه آثار و تاریخ و هویت لارستان خودنمایی می کند.

برند سازی از نوع حلوا مسقطی لار

در گوشه و کنار شهر استادان و مردان سالخورده در کنار جوانان علاقه مند به این سوغات خوش لاری را می‌توان دید که پیش‌بند مساندن در کارگاه های کوچک و بزرگ شهر بردبارانه و به شیوه ای ماهرانه و نوآورانه به پخت و تهیه این دسر مقوی در انواع و حالت ها و با برندهای مختلف مشغول هستند.

امروزه باید اذعان کرد که فوت و فن هایی که استادان و قنادان لاری در تهیه این حلوی مقوی که تا حد قابل ملاحظه ای با حلوی آن زمان مسقط عمان تفاوت فاحش دارد به دست استادان و آن هنر اقتباس شده از مسقط عمان هم اینک به پیشه ای گرانبها و سوغات شهر و دیار این منطقه تبدیل شده است.

مدیر و صاحب کارگاه تولیدی فدک معتقد است: حلوا مسقطی اگرچه هنر بومی لارستان نیست بیش از یک قرن است که از عمان به این منطقه آمده و مردان لاری خود با نوآوری ها و خلاقیت های هنرورزانه این دسر را با بهترین کیفیت و پخت متفاوت به مشتریان عرضه می کنند و سوغات نخست شهر لار و دیگر مناطق جنوبی فارس شده اند.

عادلای می گوید: برخی مشکلات از جمله گرانی مواد اولیه اعم از پسته، زعفران و حتی این روزها روغن تا حدودی مشکلاتی را فرا روی تولید کنندگان و کاهش میزان فروش این محصول به وجود آورده ست.

حلوا مسقطی لار و فرآیند تهیه ،پخت و تولید آن نیز تیرماه ۱۳۹۸در فهرست میراث ناملموس کشور به شماره ۲۰۰۳ ثبت شده است.

مسئول کارگاه حلوی مسقطی لاری با برند فدک گفت: با به کارگیری چند جوان خوش

سفر به لار و تماشای جلوه‌های بی بدیل آثار تاریخی و زیبایی های باستانی‌اش از بازار قیصریه، کاروانسرای گلشن، آب انبارها، ساباط ها، باغ نشاط و قلعه ازدها پیکرش گرچه خود لذتی وصف ناشدنی دارد اما تجربه خوش‌تر این سفر با سوغات حلوی مسقطی لار به یادماندنی‌تر خواهد بود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، این دسر و سوغات خوشمزه لاری آنقدر با فرهنگ و آیین و گذشته این سرزمین و مردم دیار لارستان بزرگ خورفته و کامشان را شیرین کرده که امروزه دیگر نه (لار بدون حلوا مسقطی و نه حلوا مسقطی بدون لار) هر کدام بی معناست.

برای بی بردن به پیدایش و فرآیند تولید و پخت حلوا مسقطی وشکوه و آوازه امروزی اش کافی است سری به برخی کارگاه های حلوا پزی سنتی در سطح شهر قدیم و البته چند کارگاه صنعتی واقع در شهرک صنعتی امروزی لار بزنیم، آنجا به اطلاعات مورد نظر دست پیدا می‌کنید، مهمتر آنکه با خانواده حاج محمد قناد، آن پیشه ور و حامل این هنر ارزشمند از مسقط پایتخت کشور عمان به لار نیز بیشتر آشنا می شویم.

البته سخن گفتن از این دسر شکرشکن و مقوی و تاریخ حلوا مسقطی، بدون حاج محمد قناد نیز بی معناست و نام این سوغات، به قدری با زندگی این خانواده گره خورده که همچنان با گذشت بیش از یک قرن از ورود این هنر از کشور عمان به ایران و لارستان ، نام و آوازه اش بیش از گذشته بر پیکر و ویرترین صدها مغازه شهر می درخشد.

شعله هایی که حاج محمد از سال ۱۳۰۱ در شهر قدیم لار و ضلع شمالی بازار تاریخی قیصریه با راه اندازی کارگاه سنتی حلوا پزی برافروخت، با ایثار و امانت داری و احساس مسئولیت فرزندان و خانواده اش، همچنان روشن است.

حاج توکل و کوره حلوا پزی که همچنان می افزورد او بیاج وخم کار و فوت و فنش را خوب آموخته و سالها متمادی است در کارگاه قدیمی حلوا پزی و یادگار ارزشمند پدر بزرگش مشغول فعالیت است.

احساس وظیفه ای سنگین می کند، حاج توکل قناد نوه حاج محمد که هم اینک گرد پیری نیز بر چهره اش نمایان است و تحمل رنج و سختی ها و سالها در کنار کوره های آتشین و دیگ های جوشان کارگاه را تجربه کرده می گوید: این راه و انتقال هنر و پخت و تهیه حلوا مسقطی باید نسل به نسل و سینه به سینه از این خانواده ادامه یابد.

حاج توکل معتقد است: اگرچه حلوا مسقطی امروزه در بسیاری از مناطق و شهرهای دیگر نیز تهیه و تولید می شود اما هیچ کدامشان مزه و طعم و کیفیت حلوا مسقطی لاری را ندارند.

او می گوید: هر هنری باشد، فوت و فن خاص خود را می طلبد و امروز نمی توان ادعا کرد که با مخلوط کردن چند مواد و برهم زدن آن در آب و روغن بگوئیم ، حلوا آن هم از نوع مسقطی تولید کرده ایم و ادعای فتح بازارها را نیز داشت. او معتقد است: این آموختن ها نیز به سادگی به دست نمی‌آید، سوی چشم می برد و درد مچ و دست و شانه باید تحمل کرد، ساعت‌ها کنار دیگ‌های جوشان و شعله های سخت کوره ها باید ماند، ملاحظه چرخاند و قطره های داغ روغن را به چشم و روی خویش باید دید و رنج ها و دشواری توان فرسا را باید تاب آورد و آنگاه شاید بتوان مدعی بود که هنری آفریده و آموخته شده آن هم هنری که با ذائقه مردم باید هم ساز باشد.

این قناد و صاحب یکی از قدیمی ترین کارگاه های تولید حلوا مسقطی لار و از قنادان نخست مسقطی ساز می گوید: هنر تولید حلوا مسقطی لار همانگونه که از نامش پیداست از حدود ۱۰۰

وضعیت اسفبار آسفالت

بزرگراه دکتر دادمان در ورودی شهر لار



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان وضعیت آسفالت بزرگراه دکتر دادمان در ورودی شهر لار از سمت گراش بسیار نامناسب است.

وجود چاله های متعدد، ترک های زیاد و ناهمواری های بسیاری که از خروجی میدان امام رضاعی شروع می شود و تا روبروی جهاد کشاورزی در مسیر رفت به سمت گراش وجود دارد، سبب وارد شدن لطمه به سیستم جلوگیری و فتر کشی خودروها می شود.

همچنین در مسیر برگشت یعنی از روبروی ساختمان پلیس راه قرارگاه جنوب تا جلوی مجتمع مسکونی خلیج فارس در جوار فلکه

امام رضاع) نیز وضعیت ناهمواری آسفالت همچون مسیر رفت نامطلوب و موجب خسارت به خودروهای عبوری می شود.

گفتنی است؛ مسیر ورودی بزرگراه دکتر دادمان روزانه محل تردد مسافران از شهرهای گراش، اوز، خنج، لامرد، مهر، قیر و کارزین و غیره به سمت شهر لار است و این نوع وضعیت آسفالت آن هم با متراژ تقریباً ناچیز اصلاً زیننده نیست. انتظار می رود با تعامل اداره کل راه و شهرسازی و همچنین شهرداری لار کار آسفالت این قسمت در اسرع وقت در دستور کار مسئولان قرار گیرد.



فواید ماسک ماست برای پوست

– پوست پرتقال رنده‌شده.

با مخلوکن، عدس و پوست پرتقال را باهم آسیاب کنید. ماست را هم به آنها اضافه کنید، سپس آن را روی پوست خود بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید. متوجه خواهید شد که صورت‌تان درخشان‌تر، نرم‌تر و تازه‌تر به نظر می‌آید. در صورتی‌که پوست خشکی دارید، یک قاشق چای‌خوری عسل به ترکیب اضافه کنید تا رطوبت پوست شما حفظ شود.

۴. برای سیاهی دور چشم

ماسک ماست به‌تنهایی می‌تواند همان چیزی باشد که شما برای رهایی از شر سیاهی‌های ناخوشایند دور چشم‌تان به‌دنبالش هستید. روی (زینک) موجود در ماست به رفع لکه‌ها و زخم‌های پوستی کمک می‌کند و سبب روشنی پوست‌تان می‌شود. استفاده‌ی منظم از ماسک ماست کمک می‌کند که به یک‌باره و برای همیشه از شر سیاهی دور چشم‌تان خلاص شوید.

۵. عفونت‌های پوستی

لاکتیک‌اسید ماست خاصیت ضدقارچی دارد. از این جهت، استفاده از ماسک ماست روش خوبی برای مقابله با هر نوع عفونت قارچی است. برای این منظور، شما باید چهار تا پنج‌بار در روز از ماسک ماست استفاده کنید تا عفونت از روی پوست، پاک‌سازی شود.
۶. تسکین آفتاب‌سوختگی

روی (زینک) موجود در ماست سبب تسکین آفتاب‌سوختگی می‌شود. این ماده به کاهش احساس خارش ناشی از آفتاب سوختگی کمک می‌کند؛ بنابراین به چیز دیگری برای درمان نیاز نخواهید داشت. در صورت آفتاب‌سوختگی کافی‌ست از ماست به‌عنوان ماسک استفاده کنید. این روش باعث کاهش قرمزی و التهاب‌ها خواهد شد. همچنین، به تنظیم چربی طبیعی پوست‌تان کمک می‌کند

– عدس نیمه خردشده؛

مطبخ نان برنجی کرمانشاهی

مواد لازم:

آرد برنج ۳۰۰ گرم

روغن جامد ۱۵۰ گرم

پودر شکر ۱۵۰ گرم

تخم مرغ ۱ عدد

پودر هل یک چهارم قاشق چایخوری

گلاب ۷۰ گرم

خرفه مقداری برای تزیین

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم‌مرغ را جدا کنید و سفیده را در ظرفی بریزید و با همزن برقی، آن را بزیند تا پفکی شود و از ظرف بریزد.
نیمی از پودر شکر را به سفیده اضافه کنید و مجدداً آن را بزیند تا سفیده کشدار شده و بعد هل و بقیه پودر شکر را هم با مواد مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود.
زرده تخم‌مرغ و گلاب را به مواد افزوده

نکات کوتاه خانهداری

شکرک زدن مربا :



این حالت معمولاً در مرباها و شیره ها دیده می شود، وقتی مربا یا شیره بیش از حد بجوشد یا آنکه شیرینی آن کم باشد شکرک می‌زند برای رفع آن باید در شربت یا مربا کمی آب جوش و مقداری آلبیمو اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزند تا شکرک آن از بین برود.

هر گز نباید پیاز خورده و مانده را استفاده کرد چون میکروب را جذب خود می کند. پیاز برش خورده را در یخچال بگذارید تا تمام میکروبهای یخچال را جذب خودش کند! پیاز مانده در یخچال را مصرف نکنید موجب عفونت چشم، روده و معده میشود!

ارتقاء آگاهی و دانش زنان از تغییرات بدن و جنین در دوران بارداری کمک می‌کند تا مادران بتوانند از وضعیت سلامتی خود آگاه شده و برای بارداری تصمیم گیری کنند و در نهایت دوره بارداری خود را به خوبی سپری کرده، برای زایمان آماده و آگاهی لازم برای مراقبت از فرزند خود را بدست بیاورند. زیرا درهر مرحله از بارداری بدن مادر و جنین نیازهای فیزیولوژی، جسمی، روحی، تغذیه‌ای خاص خود را دارد و درکنار آن بروز مشکلات، ناراحتی‌ها و خطرات هر مرحله از بارداری متفاوت است؛ گاهی نیاز به مراقبت‌های ویژه ضروری است زیرا که بیماری سلامت مادر و جنین تهدید می‌کند از ایترو ارائه‌دهندگان سلامت باید آگاهی‌های لازم را در دسترس مادران قرار دهند تا عرضه برای مادر و جنین ایجاد نشود.

آموزش‌های دوران بارداری

دکتر جلیله اشجعی – متخصص زنان و زایمان و نازایی در مورد آموزش‌های دوران بارداری می‌گوید: هر خانمی که قصد بارداری دارد در ابتدا باید حتماً با پزشک معالج خود در مورد سابقه پزشکی، مصرف دارو، تاریخچه بیماری‌های ژنتیکی، تعداد باروری‌ها و وضعیت اجتماعی، اقتصادی زوجی که تصمیم گرفته‌اند صاحب فرزند شوند مشاوره کند.
دکتر اشجعی با اشاره به این مطلب که پزشک از نظر ابتلای مادر به بیماری‌های ژنتیکی مانند: نقایص لوله‌های عصبی، تالاسمی و همین‌طور بیماری متابولیک به نام فنیل کتونوری باید بررسی‌های لازم را انجام دهد یاد آوری می‌کند: پزشش در مورد این بیماری‌ها ضرورت دارد اگر چه جنین‌هایی که مادرشان به این بیماری مبتلا هستند این بیماری را به ارث نمی‌برند ولی به علت غلظت بالای ماده‌ای به نام فنیل‌آلانین در خون مادر این بیماری جنین را در معرض بیماری‌های عصبی و قلبی قرار می‌دهد از این‌رو تقریباً سه ماه قبل از بارداری ماده فنیل آلانین خانم باید در حد طبیعی باشد.

سن بارداری مادر

سن بارداری زن مهم است و معمولاً بهترین سن بارداری بین ۲۰ تا ۳۵ سال است.
دختران جوانی که قبل از ۲۰ سال و یا درسن ۱۸ سالگی باردار می‌شوند در معرض بیماری‌های مختلفی مانند: افزایش ریسک کم خونی زایمان زودرس و مسمومیت بارداری در مقایسه با خانم‌هایی که در رنج سنی ۲۰ تا ۳۵ سال هستند، بیشتر است.
در صورتی که بارداری بالای ۳۵ سال باشد و زن بیماری زمینهای داشته باشد عوارض زیادی سلامت مادر و جنین را تهدید می‌کند.

در مواردی که مادر بیماری‌های زمینهای دارد

آنچه زنان برای بارداری ایمن باید بدانند

اختلالات جنین مانند اختلال رشد جنین هم بیشتر می‌شود. در سن بالا چون زنان داروهای کمک باروری بیشتری استفاده می‌کنند.
بارداری گاهی با دوقلوزایی همراه می‌شود و در صورت استفاده مادر از تکنیک‌های کمک باروری دوقلویی و چند قلوزایی هم افزایش پیدا می‌کند.

وی با بیان این مطلب که تغذیه مادر باردار از اهمیت زیادی بر خوردار است و خانم‌هایی که گیاه‌خوار هستند معمولاً با کمبود پروتئین و ویتامین ب۱۲ روبرو می‌شوند یادآوری می‌کند:این کمبودها باید قبل از بارداری برطرف شود.

دکتر اشجعی می‌گوید: مسأله مهم دیگر وزن مادر است. وزن مادر باید متعادل باشد باشند اگر چاق است باید روش و استایل زندگی‌ش را تغییر دهد و به وزن نرمال برگردد و اگر لاغر است باید به BMI مناسب برگردد که معمولاً ۲۵ است.
مادرانی که چاق هستند دچار بیماری‌هایی مانند فشارخون، مسمومیت حاملگی و دیابت می‌شوند. همین‌طور بیماری‌هایی که ممکن است باعث عوارض در جنین و همچنین زایمان زودرس شود. خانم‌هایی هم که لاغر هستند و بی‌اشتهایی دارند باید وضعیت تغذیه‌شان را بهبود دهند، چون نوزادانی با وضع کم و همچنین نوزادانی که دور سرشان نسبت به دیگر نوزادان کمتر است و وزنشان نسبت به سن حاملگی پایین‌تر است بدنیا می‌آوردن همین‌طور در مورد تغذیه باید گفت که خانم‌ها روزانه تا قبل از بارداری ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم اسیدفولیک برای جلوگیری از بیماری‌های سیستم عصبی باید مصرف کنند اگر کم خونی دارند کم خونیشان را حتماً برطرف کنند.

وی می‌افزاید: به طور کلی خانم‌ها قبل از بارداری حتماً باید مشاوره دیابت و فشار خون باید کنترل شوند بیماری‌های غددی مربوط به تیروئید باید کنترل شوند و کلاً نحوه

یکشنبه ۱۳۹۹/۱۲/۱۰ - شانزدهم رجب المرجب ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۶۷۴

سر کوچک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی، مشکلات قلبی، کلیه و استخوانی شود. طبق مطالعات انجام شده کلیه اختلالات نام برده، حتی با مصرف پایین الکل نیز اتفاق می‌افتد.

– کنترل وزن سالم در دوران بارداری: جمله «در دوران بارداری باید به جای دو نفر غذا خورد» اشتباه است! بسیار مهم‌تر آزان، تغذیه متعادل با

ویتامین و مواد معدنی است.

– مواد غذایی مضر در دوران بارداری: در دوران بارداری، تمامی بدن دچار تغییر می‌شود. سیستم ایمنی، قدرت دفاعی، ضعیف می‌شود. از این رو عفونت در این زمان اغلب پیچیده‌تر از زمان‌های دیگر روی می‌دهد و می‌تواند سلامت مادر و فرزند متولد نشده را به خطر اندازد. از این رو، آماده‌سازی و بسته‌بندی و نگهداری مواد غذایی با احتیاط زیاد و با رعایت بهداشت باید انجام پذیرد.

از جمله مواد غذایی مضر عبارتند از: شیر خام، محصولات لبنی خام، ماهی‌های پر چرب مانند زامبون خام، گوشت دودی، بیکن، تخم‌مرغ آب پز غسلی، غذاها با تخم‌مرغ خام، مانند تیرامیسو خانگی و موارد مشابه.
حداکثر ۲ تا ۳ فنجان قهوه و با ۴ فنجان چای سبز و یا سیاه در روز مجاز است.
برای احتیاط از آب میوه‌های تازه و حرارت ندهید از میوه و سبزیجات در آب میوه‌گیری‌ها و رستوران‌ها استفاده شود.

– تحرک و ورزش در طی دوران بارداری: بیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم طبق توصیه پزشک، اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد مضر مانند سرب و تشعشعات می‌تواند به کاهش خطر مشکلات در طول دوران بارداری و ارتقای سلامت و رشد جنین کمک کند.

– داروها: برخی داروها برای افراد باردار و جنین‌شان خطرناک هستند. در صورتی که باید دارویی را به طور منظم استفاده کنند حتماً به پزشک اطلاع دهند که باردار هستند همچنین زمانی که بیمار هستند و دارو باید مصرف کنند، به پزشک معالج در رابطه با بارداری شان اطلاع دهند.
باید اطمینان حاصل شود که داروهایی که زنان باردار استفاده می‌کنند بی‌خطر هستند. آن‌ها نباید از داروهای خاصی از جمله برخی از داروهای آکنه، مکمل‌های غذایی و گیاهی استفاده کنند. زیرا این امر می‌تواند به جنین آسیب برساند.



چیز کیک انار

مواد لازم:

بیسکویت ساده ۳۰۰ گرم

کره ۱۰۰ گرم

شیر پرچرب ۱،۵ پیمانه

شکر ۱۵۰ گرم

خامه ۲۰۰ گرم

پنیر خامه‌ای ۴۰۰ گرم

ژلاتین آب شده ۵۰ گرم

وانیل ۲ قاشق غذاخوری

آب انار یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

بیسکویت را کاملاً پودر کنید و با ۱۰۰ گرم کره آب شده مخلوط و سپس نصف پیمانه شیر به آن اضافه کنید و هم بزیند تا پایه چیز کیک آماده شود. آن را داخل قالب آماده چیزکیک با دیواره بلند بریزید و ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
شکر را با یک پیمانه شیر مخلوط کنید و هم بزیند. سپس خامه و پنیر خامه‌ای را به مخلوط اضافه کرده و با همزن برقی هم بزیند تا کاملاً یکدست شود. ژلاتین

کاربردهای شگفت انگیز دهانشویه در خانه داری

داشتن طولانی مدت گل ها در خانه تان کمک می کنند. برای اینکار ابتدا مقداری از پایین شاخه را قطع کنید. سپس یک قاشق غذاخوری دهان شویه را داخل گلدان بریزید.

تمیز کردن بطری

دهان شویه و آب را به نسبت ۱ بر ۳ با هم ترکیب کنید داخل بطری ها بریزید و بعد از یک شبانه روز بشویید.

تمیز کردن مسواک

دهان شویه خاصیت ضدعفونی کننده دارد. بنابراین برای تمیز کردن مسواک عالی است. فقط مسواک را به مدت چند دقیقه داخل دهان شویه قرار دهید و سپس با آب گرم بشوئید.

تمیز کردن حمام

اگر می خواهید کاشی های حمام تمیز و براق شوند آن ها را با یک پیمانه آب و نصف پیمانه دهان شویه تمیز کنید. برای از بین بردن میکروب ها و بوی بد دستشویی نصف پیمانه

دهان شویه داخل دستشویی بریزید و بعد از یک ساعت با برس توالت بشوئید.

تمیز کردن ماشین لباسشویی

برای تمیز کردن ماشین لباسشویی ، می توانید یک فنجان دهان شویه را داخل ماشین لباسشویی بریزید و سپس ماشین لباسشویی را روشن کنید و اجازه دهید چند دور بچرخد

میکروب زدایی توالت

برای میکروب زدایی سرویس بهداشت می توانید یک فنجان دهانشویه را داخل توالت بریزید و سپس به مدت ۳۰ دقیقه اجازه دهید تا در توالت باقی بماند. سپس از برس استفاده نمایید و کاملاً آنرا تمیز کنید.

پاکسازی سینک

برای پاکسازی سینکهای پر از جرم می توانید از یک فنجان دهان شویه استفاده نمایید و کاری که شما باید بکنید عبارت است از :یک فنجان دهان شویه را در داخل سینک بریزید و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه بماند. بعد از ۳۰ دقیقه با آب گرم شستشو دهید.

نگهداری از گل ها

آنتی سنتتیک در دهانشویه به شما در نگه



مواد لازم:

ماکارونی فرم‌دار ۳۵۰ گرم

لوبیا سبز ۲۰۰ گرم

روغن مایع به میزان لازم

آرد سبوس دار ۳ قاشق غذاخوری

شیر کم‌چرب ۵۰۰ میلی لیتر

جوز هندی یک قاشق چای‌خوری

پنیر چدار ۱۴۰ گرم

مغز تخم کدو ۲۵ گرم

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

در یک قابلمه روغن بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید. آرد سبوس دار را در روغن خوب تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.
شیر را به آرامی اضافه کنید و خوب هم بزیند تا مخلوط یکدست شود. جوز هندی و نمک و فلفل را به سس افزوده و حرارت را خاموش

طرز تهیه ترشی پیاز؛ خوشمزه‌ی پرخاصیت

مواد لازم

– پیاز: ۲ کیلو

– سیر: ۵۰۰ گرم (قابل حذف)

– نعناع تازه: ۱ کیلو

– سرکه: مقدار لازم

۱. ابتدا نعناع و سیرها را بشویید و آن‌ها را به قطعات کوچک‌تر خرد کنید.
۲. پیازها را نیز پوست کنده و تمیز بشویید.
۳. ظرفی شیشه‌ای مناسب را آماده کنید و بعد مقداری پیاز را در ته ظرف بچینید.
۴. سپس مخلوط نعناع و سیر را روی آن بریزید.
۵. بعد مجدد پیاز گذاشته و دوباره روی آن را با نعناع و سیر پرکنید.
۶ این عمل را تکرار کنید تا تمامی مواد در



شیشه ریخته شوند.
۷. بعد از بردن شیشه با سرکه روی مواد را بپوشانید.
۸. شیشه را در مکان مناسبی بگذارید تا ترشی جا بیفتد و بعد می‌توانید آن را به یخچال منتقل کنید.

چرا عاشق بوی بنزین می شویم؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد با فردی برخورد داشته باشید که علاقه‌ی زیادی به بوی بنزین دارد و یا حتی شاید خودتان عاشق بوی بنزین هستید. بسیاری از افراد هستند که علاقه‌ی زیادی به بوی بنزین و بوهای مشابه آن مانند بوی چسب، لاک و … دارند، در مقابل هستند کسانی که حالشان از این بوها به‌هم می‌خورد و حالت تهوع می‌گیرند.

جالب است بدانید هنوز دلیلی قطعی برای علاقه به این بوها شناخته نشده است. اما طبق برخی از بررسی‌ها، علاقه مندی به بویدین محصول‌های شیمیایی که بوی تند و قوی دارند می‌تواند یکی از اختلال‌های شایع در عصر کنونی باشد که بیشتر میان نوجوانان و به مقدار کمتری میان بزرگسالان مشاهده می‌شود.

بنزن یک ماده سرطان زا شناخته شده است و هنگام استنشاق در غلظت های زیاد یا قرار گرفتن در معرض طولانی مدت خطرناک است. بدترین حالت استنشاق بنزین، مرگ ناگهانی ناشی از کمبود اکسیژن است. اگر چه ممکن است عطر و بوی بنزین را دوست داشته باشید ، قطعاً باید به طور جدی از آن پر هیز کنید. این علاقه می‌تواند نشان از ابتلا به نوعی اختلال روانی به‌نام «اختلال پیکا» باشد.

علائم اختلال پیکارا بشناسید

محققان علاقه‌مندی به بویدین یا خوردن محصول‌های شیمیایی، چون لاک ناخن، خاک، بنزین، چسب مایع، صابون و حتی رنگ‌های روغنی رااز طیف اختلال پیکادسته‌بندی کرده‌اند. اختلال پیکا بر اثر نوعی جهش ژنتیکی به وجود می‌آید و بیشتر میان کودکان، زنان باردار، افراد دچار استرس غیرقابل کنترل، افراد مبتلا به مشکل‌های روانی، کم توانی ذهنی، افراد دچار افسردگی، مبتلایان به وسواس اجباری کندن موی سر، مبتلایان به اسکیزوفرنی و … دیده می‌شود.

اختلال پیکا معمولاً در بین یک یا چند عضو خانواده مشاهده می‌شود و پزشک با مطالعه سابقه خانوادگی و بررسی عادت‌های رفتاری فرد می‌تواند این اختلال را شناسایی کند، انجام آزمایش خون هم می‌تواند وجود عفونت یا کمبود آهن و روی را در بدن مشخص کند. علاقه مندی به بویدین چسب مایع، بنزین، لاک ناخن و … به دلیل افزایش ناگهانی جریان خون نوعی احساس شادی کوتاه‌مدت در فرد ایجاد می‌کند و البته پس از مدتی فرد دچار احساس سردرد، تهوع، گیجی، خستگی و … خواهد شد.

درمان اختلال پیکا چیست؟

برای درمان این اختلال مراجعه به متخصص، شرکت در جلسه‌های مشاوره، یادگیری هنر و سرگرمی‌های جدید، رعایت رژیم خوراکی، انجام ورزش، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، ایجاد آرامش در محیط خانواده، کمک به کودک

چگونه ترسمان را از پرواز کنترل کنیم



آیاشما هم ترس از پرواز دارید و گاهی به خاطر ترس از پرواز عطای سفر کردن با هواپیما را به نقایش می‌بخشید؛ بد نیست بدانید که ترس از پرواز می‌تواند شامل ترس از فضای بسته، ترس از ارتفاع و یا ترس از خرابی و سقوط هواپیما باشد.

روشهایی برای کنترل ترس از پرواز

همه ما عاشق سفر و دیدن مکان های جدید هستیم، اما یک بخش از سفر که بسیاری از ما آنرا دوست نداریم پرواز است. برای برخی پرواز یادآور هزینه های بالا، تأخیر زیاد و یا گم شدن چمدان هاست اما برای برخی دیگر پرواز یک امر وحشتناک است.

مهم نیست که شما از چه چیزی می ترسید، مهم عواملی است که به شما در مقابله با این ترس ها کمک خواهد کرد.

راهنامهیی های برای غلبه بر ترس:

- باید مسائلی که انتظار می رود بدانید

برای برخی از افراد که می ترسند یادگیری اصول اولیه کار کردن هواپیما به غلبه بر ترس و اضطراب کمک خواهد کرد. برای مثال دانستن این موضوع که هواپیما با خراب شدن یکی از موتورها می‌تواند همچنان به راه خود ادامه دهد باعث آرام شدن شما می‌شود. آشنا شدن با اینکه هواپیما چگونه در هوا پرواز می‌کند، چه

استفاده از ماسک در زمان ورزش کردن ضرر دارد؟

سوالات و ابهاماتی در این مورد مطرح است که آیا استفاده از ماسک در زمان ورزش موجب جذب اکسیژن یا افزایش تنفس مجدد دی اکسیدکربن می‌شود و نتیجه آن، بیماری همیپوکسی کهببرگانیک است که منجر به افزایش دی اکسیدکربن به جای اکسیژن در خون می‌شود. یافته‌های محققان دانشگاه ساسکاچوان نشان می‌دهد که افراد می‌توانند در هنگام ورزش شدید از ماسک صورت استفاده کنند بدون اینکه اثرات مخربی بر عملکرد و تأثیر بر اکسیژن رسانی به خون و عضلات داشته باشد.

این مطالعه شامل ۱۴ مرد و زن پرتحرک فیزیکی و سالم بود که فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی و خواب شبی در طول مدت ۲۴ ساعت قبل از آزمایش تحت کنترل بود.

«فیل چیلیبک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اگر افراد از ماسک در زمان ورزش در فضاهای بسته سالن‌های ورزشی استفاده نمایند، جلسات ورزشی ایمن تر خواهد بود و سالن‌های ورزشی می‌توانند در طول این پاندمی باز بمانند.»

چرا شیشه را باز یافت می کنیم؟

وقتی برای تولید محصولات شیشه‌ای جدید محصولات شیشه‌ای مصرف‌شده‌را باز یافت می‌کنیم؛

- از منابع طبیعی کره زمین کمتر مصرف می‌کنیم.
- فرآیند تولید سبتر است زیرا باز یافت نسبت به مصرف مواد خام آلودگی کمتری تولید می‌کند.

- پسماند و زباله کمتری تولید می‌شود که برای محیط‌زایست مطلوب‌تر است.
تولید سبز تر

باز یافت یکی از راه‌های موثر در کاهش مشکلات ناشی از تولید صنعتی شیشه به‌شمار می‌آید. محصولات شیشه‌ای که از راه باز یافت به‌دست نمی‌آیند، در دو مرحله تولید می‌شوند.

۱. ذوب: مواد خام را از یک‌س‌ر به مخزنی در داخل یک کوره می‌ریزند. این مواد را حرارت می‌دهند تا به شیشه مذاب تبدیل شوند.

۲. شکل‌گیری: شیشه مذاب را از سر دیگر مخزن بیرون می‌کند. قسمتی از این شیشه وارد قالب‌هایی می‌شوند و به شکل بطری و ظرف‌های مختلف درمی‌آیند. قسمتی هم تخت و مسطح در ساخت شیشه پنجره به کار می‌روند.

باز یافت شیشه نسبت به تولید فرآورده‌های شیشه‌ای جدید سبتر است زیرا مواد خام کمتری برای آن مصرف می‌شود و گازهای زیانبار کمتری هم در این فرآیند تولید خواهد شد.
شیشه‌سازی چگونه بر محیط اثر می‌گذارد؟

حرارت کوره‌های شیشه‌سازی یا با سوزاندن نفت سیاه یا گاز طبیعی تامین می‌شود. این - در صورت وقوع حادثه رانندگی، خونسردی خود را حفظ کنید و با اطلاع‌رسانی دقیق از ۱۱۰، ۱۱۵، ۱۱۲ و ۱۲۵ درخواست کمک کنید.
- برای آگاهی از وضع هوشیاری مصدوم او را صدا بزنید یا به آرامی تکان دهید.

- اقدامات اولیه برای کمک به یک مصدوم ارزیابی و بررسی برقراری تنفس و ضربان قلب وی و دیگر آسیب‌دیدگی‌های احتمالی (خونریزی، شکستگی و…) است.

- مصدوم دچار شکستگی عضو را ابتدا با احتیاط تثبیت موقعیت و با کمک آتل اندام آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید.
- جابه‌جایی غیر اصولی مصدوم سبب ایجاد ضایعات جبران‌ناپذیری (قطع نخاع) برای وی می‌شود.

- بستن کولار گردنی (آتل گردنی) در رانندگان و به مصدومانی که دچار درد در ستون فقرات می‌گردن هستند، توصیه می‌شود (در صورت نداشتن کولار گردنی یک پتوی مسافرتی را

فکر کنید که در مقصد انجام خواهید داد و خواهید دید.

راه های کنترل ترس از پرواز در فرودگاه

- عجله نکنید زمان را به خوبی برای رسیدن به فرودگاه و ساعتی قبل از پرواز بودن در فرودگاه برنامه ریزی کنید. دیر رسیدن به فرودگاه و پرواز باعث چند برابر شدن استرس شما خواهد شد.
- منتظر پرواز خود در سالن خطوط هوایی باشید اکثر شرکت های هواپیمایی دارای سالن فرودگاه خصوصی هستند که آرام تر و لوکس تر از بقیه قسمت های فرودگاه است. قرار گرفتن در این قسمت به حفظ آرامش شما کمک خواهد کرد.

راه های کنترل ترس از پرواز در هواپیما

- با خدمه دیدار داشته باشید اگر این امکان وجود دارد قبل از پرواز خدمه و خلبان را ببینید. این مسئله باعث می شود نسبت به آگاهی خدمه ی پرواز آسوده خاطر شوید.

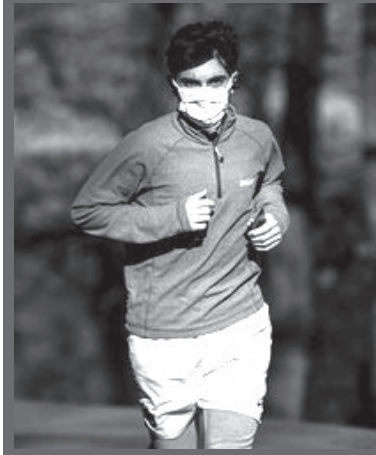
- به موسیقی گوش دهید با همراه داشتن یک پخش کننده ی موسیقی و گوش دادن به موسیقی آرامش را برای ذهن خود فراهم کنید.

- نفس عمیق بکشید در ارتفاعات تنفس شما دچار مشکل خواهد شد، مواجه شدن با این امر شما را دچار ترس می کند. اما آرام باشید و نفس های عمیق بکشید.

- چیزی سرگرم کننده بخوانید یا تماشا کنید خواندن کتاب باعث مشغول شدن ذهن شما می شود. می‌توانید فیلمی را که دوس دارید در تبلت ریخته و هنگام پرواز به تماشا بنشینید. -اجتناب از خوردن کافئین این و دیگر محرک ها باعث آشننگی و عصبانیت شما می‌شود.

- در اسرع وقت هنگام نشستن منافذ هوا بالای سر خود را روشن کنید جریان هوا به آرام بودن شما کمک می کند.

اگر با این راه ها نتوانستید آرامش خود را حفظ کنید و همچنان نگران بودید با پزشک خود صحبت کرده تا از قرص آرامبخش یا خواب‌دهنده پرواز استفاده کنید.



شیشه را چگونه باز یافت می کنند؟(۲)

به سوزش و ابریزش چشم و مشکلات جدی تنفسی بینجامند.
وقتی شیشه باز یافت می‌شود برای ذوب کردن مواد خام داخل بدنه شیشه‌سازی گرما و حرارت کمتری نیاز دارد. یعنی نیتروژن اکسیدهای کمتری در جو رها می‌شوند و در نتیجه مه‌دود زیانبار هم کمتر تولید خواهد شد.

نکته‌هایی درباره باز یافت شیشه

باز یافت شیشه نیاز به استخراج شن و ماسه و سنگ‌آهک را کاهش می‌دهد. یعنی آسیب کمتری بر محیط‌زایست وارد می‌کند.

ساخت فرآورده‌های شیشه‌ای از خرده‌شیشه‌های باز یافتی در مقایسه با شیشه‌سازی از مواد خام ۴۰ درصد انرژی کمتری مصرف می‌کنند. با این کار آلودگی هوای ناشی از سوزاندن سوخت‌های فسیلی کاهش می‌یابد و آن سوخت‌ها برای مصرف نسل‌های آینده در زیر زمین باقی می‌مانند.

وقتی شیشه باز یافت می‌شود، فضای کمتری از گورستان زباله‌ها را اشغال می‌کند.باز یافت شیشه سبب می‌شود به کوره‌های ذوب شیشه آسیب کمتری وارد شود و از این‌رو کوره دوام بیشتری پیدا می‌کند.باز یافت شیشه خطر ایجاد بریدگی در انسان‌ها، جانوران و آتش‌سوزی مزاح و جنگل‌ها را کاهش می‌دهد.

ظرف‌های شیشه‌ای سنگین هستند و کامیون‌هایی که شیشه‌ها را برای باز یافت جمع‌آوری می‌کنند، مقدار زیادی سوخت

اقدامات ایمنی پس از وقوع حوادث جاده‌ای

محکم لوله کنید و در دو طرف گردن وی قرار دهید و از یک نفر بخواهید دوطرف آن را نگه دارد).

- هنگام کنترل خونریزی مصدومان حوادث برای ایمنی و حفظ سلامت خود از انتقال بیماری‌های مسری، حتما از دستکش استفاده کنید.

- اگر مصدوم دچار خونریزی است، دستکش بپوشید، یک پانسمان روی زخم بگذارید و اگر شیء خارجی در زخم وجود ندارد (خرده شیشه و…) فشار دهید، عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید، مصدوم را روی زمین بخوابانید و پاهای او را کمی بالاتر از سطح بدن قرار داده و زخم را با باند پانسمان کنید.

- سر مصدوم داخل خودرو را با دو دست در امتداد گردن و ستون فقرات نگه دارید، از دیگری بخواهید دو عدد پارچه یا پتوی لوله‌شده را در دو طرف گردن و شانه مصدوم بگذارد.
- نخستین اقدام در برخورد با خودروی تصادفی

دانستی



اگر با سرعت نور حرکت کنیم...

۱ ثانیه بعد به ماه می‌رسیم ؛ ۸ دقیقه و ۳۰ ثانیه بعد به خورشید می‌رسیم؛ ۲۰۰ سال زمان لازم است تا از کهکشان راه شیری خارج شویم ؛و ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار سال طول می‌کشد تا به «آندرومیدا» ، نزدیک ترین کهکشان مارپیچی به راه شیری برسیم !

در ژاپن پلی‌استیشن را در کارخانه‌های تمام اتوماتیک، با حداقل نیروی انسانی می‌سازند.

جالبتر اینکه در یک کارخانه تولید تا بسته‌بندی، حداکثر از ۴ نیروی انسانی استفاده میشود و به دلیل وجود ربات‌های هوشمند در خط تولید، کل زمان اسمبل کردن تا بسته‌بندی تنها ۳۰ ثانیه طول میکشد؛ یعنی در مدتی که شما این متن را خواندید، یک پلی‌استیشن از صفر تا صد بسته شده!

کتابخانه ملی بریتانا بزرگترین کتابخانه جهان است؛که حدود۱۵۰میلیون جلد در خود جای داده است.

اگر کسی روزانه۵کتاب بخواند۸هزار سال طول میکشد تا بتواند همه کتاب ها را بخواند!!!

سد هزارساله فریمان شگفتی مهندسی ایرانی/بنای نخست این سد به هزارسال پیش می‌رسد!

در دوران صفوی بازسازی شد و از سال ۱۳۴۶تا ۱۳۶۹در پهلوی و تاج سد، بخشی افزوده شد.

ایران حدود نیم قرن پیش عابر بانک داشت!

ایران، نخستین کشور درخاورمیانه بود که در سال ۱۳۵۱باجه اتوماتیک در آن آغاز بکار کرد و در زمان خود بزرگترین ابتکار در تاریخ بانکداری محسوب میشد.

فسیلی ارزشمند مصرف می‌کنند.

راه‌های کاهش مصرف شیشه

بهترین و سریع‌ترین راه کاهش پسماند شیشه، مصرف کمتر شیشه است.بازکاهی کار آسانی است. در میان پسماندهای خانگی بطری‌ها و ظرف‌ها تنها محصولات شیشه‌ای هستند که باز یافت می‌شوند. تمام فرآورده‌های شیشه‌ای دیگر مانند قابلمه‌های شیشه‌ای و اشیای زینتی حاوی فلزاتی هستند که خرده‌شیشه را آلوده و غیر قابل‌مصرف می‌کند. مقصد نهایی بیشتر این فرآورده‌ها گورستان زباله است. بهترین راه برای کاهش پسماند شیشه عبارت است از خریدن همان محصول که از مواد دیگری ساخته شده باشد.

راه دیگر برای کاستن مصرف شیشه خریدن لامپ‌های کم‌مصرف است زیرا عمر طولانی‌تری دارند. مقدار شیشه‌ای که در ساخت این لامپ‌ها به کار رفته با لامپ‌های معمولی برابر است اما بیش از ۵ برابر آنها عمر می‌کنند. می‌توان از تعداد زیادی محصولات شیشه‌ای بارها و بارها استفاده کرد. برخی راه‌های بازمصرف محصولات شیشه‌ای عبارتند از: طرف‌ها و بطری‌های شیشه‌ای را می‌توان برای نگهداری چیزهای دیگر به کار گرفت. در جاهایی که بطری‌های شیشه‌ای را دوباره پر می‌کنند، می‌توان بطری‌های شیشه‌ای را به مغازه‌ها برگرداند.

آینه‌ها، شیشه‌های پنجره و درهای شیشه‌ای که عوض شده و به آنها نیازی نیست را می‌توان به دیگران داد یا فروخت.

مهره‌ها را جابه‌جا کنید.

- چنانچه موتور خودرو دچارحریق شد، هیچگاه در کابوت جلو را کاملاً باز نکنید؛ کابوت را به اندازه ورود شیلنگ کپسول اطفا باز کرده و مواد کپسول را با فشار زیاد به طرف موتور بپاشید.

- هیچگاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت‌کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده، کنترل خونریزی و… از خودرو خارج نکنید؛ مگر به ضرورتی مانند احتمال انفجار یا خطرات محیطی و پیرامونی.

- به هیچ‌عنوان فرد دچار مشکل و حمله قلبی را وادار به راه‌رفتن نکنید (حتی چند قدم)، هر حرکتی سبب بالا رفتن فعالیت و فشار به قلب می‌شود، پشت صندلی را بکشید و او را پشت فرمان در حالت استراحت قرار دهید.

- در صورت فرورفتگی فرمان به قفسه سینه راننده، با آزادسازی ضامن و عقب‌کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام لازم را انجام دهید.

چند توصیه خوراکی برای کاهش خشکی پوست



موجود در این سبزی، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کنند. آووکادو که منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. اسیدهای چرب ضروری برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است.

اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبع آن را به روش سالم بخارپز یا بخارپز کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل آلا و ساردین است.

در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، زیتون یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که برخی از آنها موضعی است و برخی هم با ایجاد تغییر در رژیم غذایی امکان پذیر می‌شود. هویج حاوی ویتامین A است و بتاکاروتن است که برای ترمیم پوست ضروری بوده و به محافظت از پوست در برابر سرما و مشکلات زمستانی کمک می‌کنند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد. مغزها و دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقش اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن دارند. مصرف آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند.

استفاح هم حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و



از اعصاب را در مغز تحریک کند و مانع از تاثیر رادیکال‌های آزاد و سایر سموم خطرناک گردد.

این موضوع می‌تواند در پیشگیری از آلزایمر و دمانس مفید باشد.

به هضم کمک می‌کند و خاصیت ادرار آوری دارد:

پوست برنج یک داروی موثر برای درمان دیستانتاری است. برخی از افراد بر این باورند که پوست گیاه سه ماهه برنج خاصیت ادرار آوری دارد. چینی‌ها نیز بر این باورند که برنج می‌تواند اشتها را افزایش دهد، بیماری شکمی را درمان کند و تمامی مشکلات گوارشی را بهبود بخشد. برنج به عنوان یک ماده ادرار می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، سموم را از بدن دفع نماید و وزن اضافی آب را کمتر نماید. محتوای فیبر بالا در برنج می‌تواند به اجابت مزاج کمک کند و از بدن در برابر سرطان‌های مختلف محافظت نماید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.

خواص باورنکردنی برنج

ویتامین A، ترکیبات فنولی و فلاونوئیدی دارد که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند یا آنتی‌اکسیدان‌ها را تحریک می‌سازند و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

هستند که می‌توانند آسیب جدی به اندام‌های بدن وارد کنند و باعث تبدیل سلول‌های سالم به سلول‌های سرطانی شوند. افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌های بدن ایده خوبی است و مصرف برنج بهترین راه برای انجام اینکار است.

مصرف برنج برای سلامتی شما عالی است زیرا حاوی چربی‌های مضر، کلسترول و سدیم نیست. این ماده بخش خوبی از رژیم غذایی متعادل محسوب می‌شود. هر غذایی که بتواند مواد مغذی را بدون داشتن اثرات منفی فراهم آورد تاثیر زیادی برای سلامتی خواهد داشت.

سطح پایین چربی، کلسترول و سدیم به کاهش چاقی کمک می‌کند و می‌تواند عوارض مرتبط با اضافه وزن را کاهش دهد. برنج یکی از مواد غذایی است که به طور گسترده در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد زیرا می‌تواند افراد را در مقادیر کم سیر کند و سالم نگه دارد.

دانه کامل برنج همچون برنج قهوه ای سرشار از فیبرهای نامحلول است که می‌تواند از بدن در برابر سرطان‌های مختلف محافظت کند. بیشتر محققان و دانشمندان بر این باورند که فیبر نامحلول برای محافظت از بدن در برابر توسعه و

متاستاز سلول‌های سرطانی مفید و ضروری است. فیبر در برابر محافظت و دفاع از سرطان روده و معده مفید است. با اینحال، علاوه بر فیبر، برنج آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی همچون ویتامین C،

به گزارش بهداشت نیوز، در خصوص برنج باور کلی جامعه بر روی چاقی‌کنندگی و مضر بود مصرف برنج برای انواع بیماری‌ها استوار شده است که صحیح نیست؛ برنج در صورت پخت صحیح و مصرف متعادل می‌تواند یکی از سالم‌ترین مواد غذایی آشپزخانه شما باشد.

مزایای برنج برای سلامتی انسان در برگیرنده توانایی آن برای فراهم آوردن انرژی فوری و سریع، تنظیم و بهبود اجابت مزاج، تثبیت کردن سطح قند خون، کاندتر کردن فرایند پیری است. با اینحال برنج می‌تواند منابع ضروری ویتامین B1 برای سلامت انسان را نیز فراهم آورد.

سایر فواید برنج شامل توانایی آن برای افزایش سلامت پوست، افزایش متابولیسم، کمک به هضم، کاهش فشار خون، کمک به کاهش وزن، بهبود سیستم ایمنی و محافظت از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و سرطان است. برنج در بیشتر فرهنگ‌ها یک ماده غذایی اصلی است و برای افراد مهم است. مزایای متعدد این ماده را می‌توان در بیش از ۴۰۰۰۰۰ گونه مختلف از آن که در سرتاسر جهان موجود است پیدا کرد. برنج فراوری نشده زیاد تحت تاثیر فرایندهای مختلف قرار نمی‌گیرد و دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است. با اینحال برنج سفید فراوری می‌شود و به همین خاطر مزایای کمتری دارد.

خواص برنج برای سلامتی انسان:
منبع خوبی از انرژی است:

از آنجایی که برنج کربوهیدرات خوبی دارد می‌تواند به عنوان سوخت برای بدن عمل نماید و به

کبودی بی‌دلیل پوست؛

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

هستید، لزوماً نباید نگران این اتفاق شوید. کبودی‌ها معمولاً به علت شکستن مویرگ‌ها و خونریزی زیر پوست اتفاق می‌افتد، درحالی‌که ممکن است شما هم تا به حال این پدیده را تجربه کرده باشید. اما اگر کبودی‌ها بدون هیچ ضربه‌ای، آثار کبودی بر روی بدن‌تان دیدار کنید، باید نگران باشید. دلایل مختلفی دارد.

کبودی چیست؟
وقتی خون زیر پوست جمع می‌شود، خود را به شکل یک کبودی در سطح بدن نشان می‌دهد. معمولاً کبودی به دلیل آسیب یک رگ خونی کوچک در اثر ضربه، اتفاق می‌افتد. زمین خوردن، ضربه دیدن یا هر چیزی که موجب فشار ناگهانی به سطح پوست شود، کبودی ایجاد می‌کند. بهبود آن‌ها ممکن است چند هفته طول بکشد. کبودی بدن معمولاً طی چند روز خوب می‌شوند و اثرشان از بین می‌رود.

کبودی‌های ناگهانی، لزوماً نشان‌دهنده بیماری نیستند. اما اگر تعداد آن‌ها بصورت ناگهانی افزایش پیدا کرد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. بیماری‌ها و داروهایی که باعث افزایش خونریزی در بدن می‌شوند، ممکن است در بروز آن‌ها نقش کبودی‌ها دخیل باشند.

دلایل کبودی پوست

شایع‌ترین علت‌های کبودی بدن به علت آسیب دیدگی روی پوست ظاهر می‌شود. نمونه‌هایی از تروما مانند برش یا ضربه به ناحیه‌ای از بدن باعث کبودی و یا کوفتگی می‌شوند. کبودی در هر سنی ممکن است رخ دهد. برخی از کبودی‌ها با درد بسیار کمی ظاهر می‌شوند و ممکن است متوجه آن‌ها نشوید. در حالی‌که کبودی‌های شایع هستند، تشخیص کبودی و علت‌های مختلف آن همراه با گزینه‌های درمانی می‌تواند در بهبود سلامت شما موثر باشد. اگر کبودی بر اثر ضربه رخ ندهد می‌تواند دلایل دیگری داشته باشد مانند:

داروها
داروهای رقیق‌کننده خون ممکن است باعث خونریزی و کبودی بیشتر شوند. رقیق‌کننده‌های مشهور عبارتند از: وارفارین، هپارین، ریبواروکسپان، دیبگاتران، آپیکسابان و آسپیرین. بعضی داروها نیز ممکن است باعث تضعیف یا تغییر در رفتار رگ‌های خونی، تشدید التهاب یا در غیر این صورت، افزایش خطر خونریزی شوند.

کبودی‌ها و ویتامین‌ها
بعضی از ویتامین‌ها در روند بهبود و التیام و همچنین شکل‌گیری لخته خون به بدن کمک می‌کنند. این درحالی‌است که کمبودهای ویتامینی خاص مانند کمبود ویتامین C می‌تواند باعث ابتلا به بیماری خاصی به نام «اسکوربیت» شود. اسکوربیت باعث خونریزی لکه‌ها، شکل‌گیری زخم‌های التیام‌ناپذیر و کبودی‌های سریع می‌شود. ویتامین K هم در شکل‌گیری لخته خون و متوقف‌سازی خونریزی به بدن کمک می‌کند. نوزادان اغلب سطح بسیار پایینی از ویتامین K در بدنشان دارند که برای توقف خونریزی کافی نیست. بدون تزریق ویتامین K به نوزادان در زمان تولد، ممکن است آن‌ها دچار کبودی سریع شوند یا شدیداً خونریزی کنند. از طرف دیگر، بزرگسالانی که دچار کمبود ویتامین K هستند نیز ممکن است افزایش ناگهانی خونریزی را تجربه کنند.

افزایش سن
بسیاری از افراد همراه با افزایش سن متوجه می‌شوند راحت‌تر و سریع‌تر از گذشته دچار کبودی می‌شوند. اگر شما هم یکی از این افراد



پیدا کنند و لازم است مادر، بلافاصله بعد از زایمان تا ۴۲ روز حداقل سه بار توسط پزشک معاینه شود. این معاینه شامل بررسی سلامت اندام‌ها، رحم، پستان و محل بیهیةها، بررسی حال عمومی، بررسی وضعیت سلامت روانی و موارد دیگر است.

(ویتامین‌ها) را برای دریافت ریزمغذی‌های مورد نیاز شما و جنین در طول بارداری توصیه می‌کند. قرص اسیدفولیک و ویتامین D از ابتدا تا پایان بارداری، آهن و مولتی‌ویتامین از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان باید مصرف شوند. این مراقبت‌ها بعد از زایمان هم باید ادامه

مراقبت‌های قبل و حین بارداری

زمانی که تصمیم به بارداری گرفته می‌شود باید برای دریافت مراقبت و انجام مشاوره به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت بارداری‌های قبلی، سوابق بیماری، داروهای مصرفی، نحوه تغذیه و سبک زندگی بررسی شود. همچنین دیگر ارگان‌های بدن از جمله قلب، ریه، تیروئید و پستان‌ها معاینه می‌شوند. یک ماه قبل از بارداری باید به منظور پیشگیری از نقض لوله عصبی نوزاد، زیر نظر پزشک قرص اسیدفولیک مصرف کنید. همچنین باید قبل از بارداری از سلامت دندان‌ها اطمینان حاصل کنید چون بیماری دهان و دندان موجب زایمان زودرس و تولد نوزاد کم‌وزن می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند که اولین مراقبت بارداری در هفته‌های ۶ تا ۱۰ بارداری دریافت شود؛ مراقبت زودهنگام و به موقع شانس داشتن حاملگی ایمن و نوزاد

زمانی که تصمیم به بارداری گرفته می‌شود باید برای دریافت مراقبت و انجام مشاوره به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت بارداری‌های قبلی، سوابق بیماری، داروهای مصرفی، نحوه تغذیه و سبک زندگی بررسی شود. همچنین دیگر ارگان‌های بدن از جمله قلب، ریه، تیروئید و پستان‌ها معاینه می‌شوند. یک ماه قبل از بارداری باید به منظور پیشگیری از نقض لوله عصبی نوزاد، زیر نظر پزشک قرص اسیدفولیک مصرف کنید. همچنین باید قبل از بارداری از سلامت دندان‌ها اطمینان حاصل کنید چون بیماری دهان و دندان موجب زایمان زودرس و تولد نوزاد کم‌وزن می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند که اولین مراقبت بارداری در هفته‌های ۶ تا ۱۰ بارداری دریافت شود؛ مراقبت زودهنگام و به موقع شانس داشتن حاملگی ایمن و نوزاد

آیا پنیر منبع خوبی برای پروبیوتیک‌ها است؟



پنیرهای سوئیسی، پرولون، گودا، چدار، ادام، گرویر و لور. افزون پروبیوتیک‌ها به رژیم غذایی‌تان با کمک به رشد کردن باکتری‌های سودمند درون روده‌هایتان بالقوه می‌تواند به بهبود سلامتتان کمک کند. روده شما حاوی حدود ۱۰۰ تریلیون باکتری است، اما در برخی از موارد، تعادل میان باکتری‌های سودمند و زیانبار در روده به هم می‌خورد. هنگامی که چنین حالتی رخ دهد، به نظر

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های سودمندی هستند که به رشد کردن در روده‌ها می‌تواند به سلامت آنها و سلامتی کلی شما کمک کنند. پروبیوتیک‌ها در برخی از انواع پنیر و نیز در مکمل‌های لبنی، غذاهای تخمیر شده و ماست وجود دارند. پروبیوتیک‌ها به طور معمول در پنیرهای که کهنه شده‌اند و دوباره آنها را حرارت نداده‌اند، وجود دارند. در میان این پنیرها همه پنیرهای نرم و هم پنیرهای سفت وجود دارند، از جمله

فواید آنگوزه برای سلامت و درمان بیماری‌ها



این محلول را چند بار در روز بنوشید تا نتایج موثر را ببینید.

درمان گزیدگی و نیش حشرات:
گزش و نیش حشرات عمل می‌کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که سیر را با آنگوزه مخلوط کرده و در موضع آسیب دیده بزنید.

درمان آکنه:
اگر چه مکانیزم دقیق تسکین درد هنوز کمی درست کنید و روی موهای خود بمالید و یک ساعت بعد با آب ولرم، آن را بشویید.

خاصیت ضد سرطانی:
آنگوزه پتانسیل عمل به عنوان یک عامل ضد سرطانی را دارد. و دارای اثرات ضد توموری در مورد سرطان پستان است.

ضد افسردگی:
آنگوزه از لحاظ تاریخی به عنوان داروی ضد افسردگی مورد استفاده قرار گرفته است. توانایی طیف وسیعی از سطوح درد، از درد مزمن ناشی از آسیب و یا جراحی تا درد قولنج در کودکان تسکین شده است.

بالا بردن ایمنی:
به عنوان یک ضد ویروس، آنتی‌بیوتیک، ضد التهاب و خلط‌آور، عمل می‌کند و برای درمان بیماری‌های تنفسی ایده آل است. این کار می‌تواند به از بین بردن خلط اضافی از سیستم کمک کند، در حالی‌که خنثی کردن و باکتری‌ها یا پاتوژن‌ها که ممکن است در مناطق تنفسی وجود داشته باشند، به طور موثر سیستم ایمنی را بهبود داده و به شما اجازه می‌دهد که راحت نفس بکشید، حتی اگر بیماری‌هایی مثل آسم

کمک به کاهش نفخ و دیگر مشکلات شکم:

آنگوزه دارای قدیمی برای درمان مشکلات معده از جمله گاز، نفخ، سندروم روده تحریک پذیر (IBS)، کرم روده و نفخ شکم است و به خاطر خواص ضد التهابی و ضد اسباسمی به کاهش چنین بیماری‌هایی کمک می‌کند. به طور روزانه با اضافه کردن آن به غذا از خواص آنگوزه بهره ببرید.

کمک به تسکین آسم:
آنگوزه به تسکین اختلالات تنفسی مانند آسم، برونشیت، سرفه‌های خشک به دلیل اثرات ضد ویروسی و ضد التهابی آنتی‌بیوتیکی آن کمک می‌کند هم چنین در تسکین گرفتگی سینه و بیرون آمدن خلط موثر است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که خمیری را با استفاده از آب و آنگوزه آماده کنید و روی سینه بمالید هم چنین می‌توانید آنگوزه و پودر زنجبیل خشک را همراه مقداری عسل مخلوط کنید. استفاده از این مخلوط در تسکین مشکلات تنفسی مفید است.

پایین آوردن فشار خون:
آنگوزه در رقیق کردن خون موثر و ممکن است به کاهش سطح فشار خون کمک کند. آن حاوی کومارین - ترکیبی است که به بهبود جریان خون کمک و در نتیجه از تشکیل لخته خون جلوگیری می‌کند.

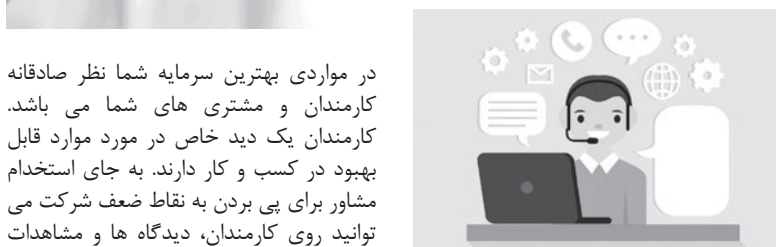
تسکین درد های قاعدگی:
آنگوزه برای اغلب زنان دردناک است با این حال، ممکن است آنگوزه با تسکین درد و گرفتگی عضلات شکم، کمر به شما کمک کند. رقیق کننده خون طبیعی است، به جریان خون بدون آسیب زدن به بخشی از بدن شما کمک می‌کند. همچنین ترشح را افزایش و جریان خون را بهبود می‌دهد و در نتیجه باعث تسکین درد می‌شود. مقدار کمی نمک، پودر سنبلیله و کمی نمک را در مقدار فنجان ادبوغ مخلوط کرده و آن را در طول دوره‌های مختلف مصرف کنید.

تسکین سردرد:
آنگوزه خواص ضد التهابی دارد که التهاب رگ‌های خونی را در سر کاهش می‌دهد و باعث تسکین سردرد می‌شود. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمی از آنگوزه را با آب حرارت دهید.

راهکارهایی برای ارتقای کسب و کار بدون هزینه اضافی

کسب و کارها اندازه های مختلفی دارند. بعضی کمپانی ها سرمایه بسیار زیادی دارند و بعضی متوسط و کوچک هستند. بسیاری از شرکت های کوچک چاره ای جز وام گرفتن یا فروختن دارایی ها برای کسب سرمایه اضافی ندارند. متأسفانه این کار برای همه کمپانی های کوچک امکان پذیر نیست. برای حل کردن این سناریو ها راه های خلاقانه ای وجود دارد.

۱. خدمات مشتریان خود را بهبود دهید



کسب و کار شما کوچک باشد یا بزرگ یک نظر منفی می تواند مشتریان بعدی شما را تحت تاثیر قرار دهد. یک راه ارتقای کسب و کار بهبود خدمات مشتریان است. با اهمیت دادن به خدمات مشتریان احتمال زیادی دارد مشتریان شما به دلیل رضایت بازگردند یا حتی خدمات شما را به دیگران معرفی کنند. برای بهبود خدمات به مشتریان با تحلیل نگرانی ها و مشکلات رایج در محصول یا خدمات شروع کنید. آیا پس فرستادن محصول تا همیشه به

سه زبان برتر برنامه نویسی برای کارآفرینان



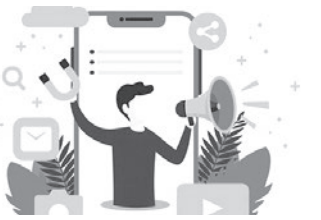
کارآفرینان برای موفقیت به مجموعه مهارت‌ها نیاز دارند؛ مهارت‌هایی که در دنیای توسعه و تحول پرشتاب کسب و کارها تمامی ندارد و کارآفرینان را ملزم به سرمایه‌گذاری مداوم فردی و آموزش مستمر کرده است. یکی از مهمترین مهارت‌ها برای فعالیت موفق در کسب و کارهای مدرن امروزی، برنامه‌نویسی یا کدنویسی رایانه‌ای است. البته برای کسب مهارت برنامه‌نویسی لزوماً نیازی به دریافت مدرک دانشگاهی علوم رایانه نیست و صرف زمان زیاد در کلاس‌های آموزشگاه‌ها نیست. این روزها برای فراگیری این مهارت منابع زیادی در اینترنت وجود دارد. نشریه تخصصی کارآفرین (Entrepreneur) سه زبان برنامه‌نویسی رایانه‌ای را که برای موفقیت کارآفرینان در سال ۲۰۲۱ ضروری است، به طور خلاصه معرفی کرده است. بر پایه بررسی این نشریه، این سه زبان به لحاظ کاربرد بالا و به ویژه در خصوص دو مورد از آنها، سادگی فراگیری و استفاده، این سه زبان به لحاظ کاربرد بالا و به همین شرکت‌های نوپا بدل شده است.

زبان پایتون با وجود آسان بودن فراگیری آن از جمله زبان‌های کارآمد و محبوب برنامه‌نویسی است. این زبان بیشتر در زمینه‌های توسعه وب و نرم افزار مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی زبانی چند منظوره است که از تحلیل داده‌ها گرفته تا ساخت بازی‌های رایانه‌ای کاربرد دارد. به همین

دو کشفنده اصلی انگیزه در کسب و کار و زندگی وجود دارند. هر دوی آنها عواملی هستند که از کودکی آغاز شده و تا دوران بلوغ ادامه می‌دهند. اغلب، آنها را به عنوان الگوهای عادت‌ی منفی یا واکنش‌های شرطی به محرک‌ها می‌شناسند. یکی از این ناپدید کننده‌های انگیزه در کسب و کار یا انگیزه‌کش‌ها «ترس از شکست» است. «ترس» مهم‌ترین مانع موفقیت و رشد در زندگی فرد بالغ است. افراد به علت انتقادات مخرب در کودکی یا ترس از اشتباه یا شکست در کارشان بزرگ می‌شوند. این ترس به شکل نوعی معلولیت بروز می‌کند و افراد را از خطر کردن، داوطلب شدن برای وظایف جدید یا پیشرفت به هر شکلی باز می‌دارد. ترس از شکست همواره دلایل یا بهانه‌هایی برای اقدام نکردن ایجاد می‌کند.

دومین بازدارنده یا کشفنده انگیزه «ترس از عدم پذیرش» است. این مانع در ابتدای کودکی بروز می‌کند، یعنی زمانی که والدین به فرزندشان «عشق مشروط» می‌دهند. عشق و حمایت آن‌ها مشروط به عملکرد کودک بر اساس معیارهای بالای نامشخصی است. در نتیجه کودک با حساسیت شدید به عقاید، نظرات و بازخوردهای دیگران، به خصوص رئیس در محیط کار، رشد می‌کند. این ترس از عدم پذیرش شامل ترس از انتقاد، حکومت و سرزنش را و همچنین ترس از اشتباه و شکست خوردن است. مدیران برتر کارمندان را بی‌فیدوسرط می پذیرند و باعث می‌شوند که کارمند در مواجهه با رئیس و در محیط کار احساس آرامش و امنیت کند. پس انگیزه در کسب و کار را افزایش دهید.

۳. جامعه آنلاین بسازید



یک راه عالی دیگر برای گسترش کسب و کار شما جامعه آنلاین است. با استفاده از وبلاگ ها و شبکه های اجتماعی شما می توانید به آسانی محصول یا خدمات خود را به کاربران مناسب معرفی کنید و برخلاف تبلیغات سنتی شما می توانید این کار را رایگان و یا با هزینه کردن مبلغ کمی پول انجام دهید. وقتی که شما با موفقیت اجتماع آنلاین خود را ساختید محصول یا خدمات شما به صورت اتوماتیک بین افراد تبلیغ می شود و یک شبکه از مشتریان شما به وجود می آید.

۴. استراتژی های بازاریابی خلاقانه استفاده کنید



برای شرکت های کوچک که با کمپانی های بزرگ رقابت می کنند یک روش برای رقابت می تواند استراتژی بازاریابی خلاقانه باشد. به جای قرارداد با افراد معروف برای تبلیغات محصول از استراتژی های تاثیر گذار مانند ارائه محصول نمونه رایگان استفاده کنید. به جای تبلیغات در تلویزیون کانال ویدیویی آنلاین که رایگان است راه اندازی کنید. با ابزارهایی که به صورت رایگان در دنیای امروز وجود دارد انتخاب های متفاوتی پیش روی شماست.

۵. در مورد رقباي خود مطالعه کنید



مطالعه رقبا یک بخش مهم کسب و کار به خصوص برای استارتاپ ها می باشد. ممکن است شما نتوانید به اطلاعات مالی شرکت دست پیدا کنید ولی می توانید از روی موضوعات آشکار اطلاعات مهمی درباره آن ها به دست آورید. یک نمونه که کاملاً قابل مشاهده است کمپین ای تبلیغاتی آنلاین می باشد. اداره کردن یک کسب و کار می تواند هزینه زیادی داشته باشد. ولی می توان با استفاده از پتانسیل ها هزینه ها را به حداقل رساند.

در جهت رسیدن به اهداف اصلی خود شفاف و راسخ بمانید

هر کارآفرینی باید بداند که اگر اهداف کلیدی خود را فراموش کند و دچار روزمرگی شود، در نهایت از بین می‌رود. بهترین راه برای اینکه انگیزه کسب و کار، همیشگی باشد این است که بدانید دقیقاً کجا قرار است بروید و چگونه به آنجا می‌خواهید برسید. با تمام هر روز کاری، اهداف خود را به یاد آورید و در ذهن خود آن را تأیید نمایید. گاهی لازم است اهداف کسب و کار را برای همکاران خود نیز تکرار کنید تا فراموش نشود که هدف اصلی از ایجاد کسب و کار چه بوده است. هر کسی می‌داند که رسیدن به هدف، خود یک ایجاد انگیزه کسب و کار است، پس برای اینکه انگیزه خود را همیشگی کنید، برای رسیدن به اهداف اصلی، چند زیر هدف قرار دهید که قابل اجرا باشند و هر بار که یک زیر هدف را با موفقیت طی می‌کنید و به هدف یا اهداف اصلی نزدیک می‌شوید، یک جشن کوچک بگیرید. آنچه در راه رسیدن به هدف اصلی می‌خواهید انجام دهید باید روشن و برجسته باشد و هر روز انرژی خود را حفظ کنید.



اشتباهات رایج در زمینه تولید محتوا

یکی از رازهای سایت های موفق که دارای رتبه قابل قبول سئو و صفحه اول گوگل هستند داشتن استراتژی در بازاریابی محتوا است. محتوا یکی از اثرگذار ترین مباحث در موفقیت یک سایت است، پس با توجه به اهمیت آن لازم است محتوای با ارزشی تولید شود تا علاوه بر جذب مخاطب، مورد توجه موتورهای جستجو نیز قرار گیرد

۱- تولید محتوا تکراری
هرکسی قادر به تولید محتوایی مشابه آنچه اکنون نیز در وب موجود است می باشد. اما باید از تولید یک محتوای معمولی که مخاطبان بارها در جاهای مختلف با آن مواجه شده اند به شدت بپرهیزید. قطعا محتوای معمولی به اندازه کافی اثرگذار نخواهند بود. شما نیاز به ایجاد یک محتوای غیر معمول، تخیلی، معتبر و جالب دارید. در عین حال که می توانید در مورد موضوع مشابه با دیگران صحبت کنید، برای بیان آن باید روشی داشته باشید که توجه مخاطبان خود را جلب نماید. با این کار، شما یک حس انحصاری در مخاطبان ایجاد می کنید که آنها را متقاعد می کند که چنین چشم اندازی را در هیچ جای دیگر نخواهند یافت. برای انجام این کار به طور مداوم، نیاز به گسترش محدوده خلاقیت‌ها پتان دارید. طبق گفته اریک کولمن در کتاب خود: «شرکت های موفق در رسانه های اجتماعی بیشتر شبیه به شرکت های سرگرمی، ناشران و یا برنامه ریزان هستند تا به آگاهی دهندگان سنتی»

۲- انجام بازاریابی محتوا فقط برای ساخت لینک ها
اگر فکر می کنید که فرایند تولید محتوا و انتشار این ابزار اصلی ایجاد یک لینک باکیفیت است، سخت در اشتباه هستید. این طرز تفکر و احوال قرار می‌گیرند؛ افرادی که بیش از حد استرس دارند این نوساناتی را تجربه می‌کنند. در ادامه چند نمونه از هدف‌گذاری‌های استرس‌زای متداول در سال نو را با هم می‌خوانیم، راهکارهایی برای مدیریت استرس مرتبط با آن‌ها را یاد می‌گیریم و می‌بینیم که چطور می‌توانیم با استرس کمتر به اهداف و تصمیماتی که برای سال نو گرفته‌ایم دست یابیم.

رفع استرس ناشی از تصمیم های سال نو
۱. ترک سیگار
روزهای اول ترک سیگار استرس بسیار زیادی را به فرد وارد می‌کند. علاوه بر عدم دریافت نیکوتین - که در افراد متفاوت سطوح متفاوتی دارد- استرس ایجاد چنین تغییری در سبک‌زندگی در همه تا اندازه‌ای عمومیت دارد. بسیاری از کسانی که سیگار می‌کشند، از این عادت به عنوان یک ابزار مدیریتی معمول استفاده می‌کنند. این افراد وقتی استرس می‌گیرند، سیگار می‌کشند تا حالشان بهتر شود. بنابراین، وقتی سیگار را ترک می‌کنند و نمی‌توانند از سیگار کشیدن برای مدیریت استرس ناشی از ترک سیگار استفاده کنند، همین ابزار به مسیری صعب‌العبور و افزایش‌دهنده‌ی استرس تبدیل می‌شود. بنابراین، لازم است ابزارهایی برای کاهش استرس در روزهای اول ترک سیگار در دسترس باشد- روزهایی که احتمال از سر گرفتن مجدد عادت سیگار کشیدن زیاد است. به این ترتیب، موفقیت بسیار آسان‌تر می‌شود و فرد استرس کمتری را تجربه می‌کند.



ماه اسفند یکی از پر استرس‌ترین ماه‌های سال به شمار می‌رود، به چند دلیل: یکی از مهم‌ترین دلایل این است که خیلی‌ها تصمیم می‌گیرند در سال نو اهداف جدیدی را دنبال کنند، هدف‌گذاری برای ساختن یک سبک‌زندگی سالم‌تر و کنار گذاشتن عادت‌های منفی در درازمدت اعجاب‌برانگیز است؛ اما برخی اهداف و استراتژی‌های برآورده کردن آن‌ها خودشان استرس بیشتری را برای کسانی که خود را در مسیر تغییر قرار می‌دهند ایجاد می‌کند؛ لاقلاً در هفته‌های اول اقدام برای تغییر. هفته‌های سوم تا هشتم یک تغییر آگاهانه پراسترس‌ترین دوران در این مسیر است. علت این است که در این مدت، انگیزه کاهش می‌یابد و چالش‌ها سر بر می‌آورند. چنین هدف‌گذاری‌ها و تصمیماتی برای همکاران و افرادی که رابطه‌ای عاشقانه دارند استرس‌زا است. این افراد در معرض نوسانات احتمالی حال

روش های رفع استرس ناشی از تصمیم های سال نو

۲. رژیم‌های غذایی جدید
کاهش وزن یکی از اهداف و تصمیمات بسیار معروف سال نو است. این تصمیم، سلامت عمومی، لذت خوش‌اندami و ظاهری بهتر را به همراه دارد. با این وجود، حتی در رژیم‌های غذایی خاص هم، اولین روزهای شروع یک رژیم غذایی جدید ممکن است منجر به ناامیدی (ناامیدی ناشی از محروم شدن از غذای مورد علاقه و محبوب)، نوسانات حال و احوال(ناشی از تغییرات بیولوژیکی در بدن) و از دست دادن مکانیزم مدیریتی(در افرادی که پرخوری احساسی دارند و دیگر نمی‌توانند از این روش به عنوان ابزاری برای مدیریت استرس استفاده کنند) بشود. فرقی نمی‌کند که شما با فردی زندگی می‌کنید که تصمیم گرفته رژیم غذایی جدیدی را شروع کند یا خودتان همان فردی هستید که رژیم غذایی جدیدی را شروع کرده‌اید. مدیریت استرس در هر دو وضعیت بسیار حساس و مهم است.

۳. کمال گرایی در هدف‌گذاری
فرقی نمی‌کند که چه هدف خاصی را در نظر گرفته‌اید. اگر روش برخورد شما با تصمیمات و هدف‌گذاری‌های سال نو همان روش همیشگی‌تان در تعیین یک هدف بلندپایا و تلاش برای تحقق آنی و فوری آن باشد، پس این هدف‌گذاری‌ها برایتان استرس‌زا می‌شوند (مثلاً می‌گویید از امروز هر روز یک ساعت ورزش می‌کنم یا از امروز خانه را تمیز و مرتب نگه می‌دارم)



منجر به تولید محتوای بی‌بهره و بی کیفیت، با تعداد بالا می باشد که در صورت عدم استقبال کاربران از نظر گوگل نیز بی ارزش خواهید بود. شما باید به بازاریابی محتوا به عنوان یک روش فعال تعامل با مخاطبان و ایجاد روابط پایدار مبتنی بر اعتماد و اقتدار بنگرید. وجود آن در ایجاد ارتباط با مخاطبان را ایجاد انگیزه گفتگو در مورد نام تجاری بسیار کمک کننده می باشد. لینک‌ها برای بقای شما مهم هستند، درست است. اما این همان مکتب قدیمی پهنه سازی می باشد. خدماتی مانند گوگل بر هر چیزی که به نظر یک تاکتیک مناسب برای بازی با سیستم باشد اشراف دارد. در عوض، گوگل به محتوای آموزشی با ارزش، که باعث وفاداری به برند و افزایش شهرت کسب و کار می شود علاقه بیشتری نشان می دهد. با ایجاد این نوع از محتوا به طور طبیعی مجموعه ای از لینک های معتبر مربوطه را خواهید ساخت.

۳- ایجاد محتوا فقط در ذهن خود
صاحبان کسب و کار و بازاریابان فکر می کنند که می دانند چه چیزی برای مخاطبانشان مناسب است و این گاهی منجر به تولید محتوایی میشود که فقط ظاهراً مناسب است. چیزهایی که شما با آنها مواجه اید در واقع موضوعاتی هستند که فقط منافع خودتان را تحت پوشش قرار میدهند. اینگونه نتایج با هدف میخورند یا به خطا میروند که عمدتاً به خطا خواهند رفت، چرا که شما واقعا نیاز مخاطبان را نشانه نرفته اید. شما موظف به تولید، انتشار و توزیع محتوایی هستید که با مخاطبان در مورد مشکلات آنها صحبت کند و یا مطلبی باشد که پس از خواندن آن به دانش مخاطب افزوده شود. بهترین راه برای پیدا کردن علاقه مندی

نقطه می توانید انجام دهید، به خصوص اگر بازاریابی محتوا برای شما مفید بوده باشد، این است که استراتژی خود را از حرکت باز دارید. این کار می تواند شما را متحمل هزینه های گزاف کند. به یاد داشته باشید که مخاطبانتان به این محتوا وابسته شده اند و این باعث افزایش فروش کسب و کار شما شده است. هر چقدر هم که شرایط سخت به نظر برسد شما نباید حتی برای لحظه ای آن را رها کنید. اگر این اتفاق بیافتد زمان آن رسیده که از زاویه جدیدی به بازاریابی محتوا بنگریم، مثلاً به داستان سریایی و یا پاسخ به سوالات مشتریان که خودشان هم نمی دانند چگونه آنها را مطرح کنند به اضافه ی تجربیات شخصی و پیروی از رقبا بردارید، آنچه که آنها انجام می دهند را ببینید و از آنها بهتر انجام دهید. نکته مهم این است که همیشه نوآوری داشته باشید و راه هایی را در جهت تازه، جذاب و کارآمد نگه داشتن محتوای خود بیابید



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	یازدهم
	۵:۰۱	۶:۱۷	۱۲:۰۵	۱۷:۵۳	۱۸:۱۰	

(طول جغرافیایی ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی ۲۷°۴۱')

امام صادق (ع) فرمودند:
 إِنَّ سُوءَ الْخُلُقِ يُقْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُقْسِدُ الْخَلْقُ الْقَتْلَ.
 به راستی که بد اخلاقی ایمان را تباه می کند همچنانکه سرکه عمل را فاسد می کند.

پروردگارتو با باراهادی کلیمه خودمین نیروی مستجابجان، تعادل و موازنه ایجاد کرده است و موجودات مختلف عالم را با هم بهم آنگ سازه و یکدیگر قرار داده است و در پرتو آن جهان با غلغله سازان، شیشه و نظام کلیمه ای آن را استوار ساخته است.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
 آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
 تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
 نامبر: ۰۲۲۴۸۱۰۱
 کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
 شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
 نیوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
 miladlarestan@gmail.com www.mldl.ir

یادداشت روز

حوزه علمیه راهی برای تعالی و سعادت

حدود ۴۰ سال قبل منزل مرحوم حاج مهدی رحیمی نژاد نرسیده به باغ ملی سابق، حوزه علمیه خواهران بود و تعدادی از دختران لاری و لارستانی به تحصیل علوم دینی اشتغال داشتند. برخی معتقد بودند تأسیس حوزه خواهران فایده بخش نیست زیرا این دختران پس از چند صبحی با زندگی جدیدی مواجه می شوند و با ازدواج، خود را از صحنه علم و معارف جدا می نمایند و عملاً آنچه خوانده اند فراموش می کنند؛ این چه کاری است که این همه هزینه مصرف شود و فایده بخش نباشد!

مرحوم حاج رحیمی نژاد در پاسخ گفتند فرض کنید همین که شما

می گوید، همانطور بشود. آیا یک مادر باسواد از یک مادر بی سواد شایسته تر نیست؟ آیا آنچه خواننده خودش عمل نمی کند یا به خانواده و همسایگان آموزش نمی دهد؟ آیا همسایگان وقتی بدانند که این خانم به مسائل فقهی و قرآنی وارد است از او سوال نمی کنند و مشکلاتشان حل نمی شود؟ مگر هدف، این است که همه مجتهد بشوند یا تا فلان سطح علمی پیش بروند؟ هر کس در حد توانش رشد کند ارزشمند است اگر دقت کنیم سخن درستی بیان شده و راه صحیحی گزینش گردیده چه خوب است این راه ادامه یابد و در هر محله یا کوجه و برزن و خیابان یک انسان قرآن فهم و مسأله دان داشته باشیم تا مسائل شرعی بخصوص برای خانمها از طریق خواهران حل شود و جامعه ای آگاه و عامل نسبت به احکام اسلامی داشته باشیم. طبعاً وقتی مادران به مسائل شرعی واقف و عامل باشند فرزندان نیز با آگاهی از مسائل پرورش می یابند و در این صورت جامعه اسلامی وظیفه خویش را به احسن وجه به انجام رسانده است. امید که چنان شویم.

نیازهای ضروری و میوه شب عید استان فارس تامین می شود



استاندار فارس، با اشاره به موضوع تنظیم بازار و تامین مواد مورد نیاز مردم از جمله روغن و همچنین میوه پایان سال گفت: وزارت صمت در این زمینه قول مساعد داد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، به نقل از پایگاه اطلاع رسانی استانداری فارس، عنایت الله حیمی در دیدار با وزیر صنعت، معدن و تجارت سرمایه گذاری

مجموعه های ایمیدرو و ایدرو در صنایع جدید استان فارس مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و مقرر شد همکاری های لازم از سوی وزارت برای تحقق این امر در دستور کار قرار گیرد. رحیمی، در این دیدار با اشاره به اینکه سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران به عنوان سازمان مسئول منطقه ویژه اقتصادی لامرد است، از اقدامات این سازمان برای انتقال آب مورد نیاز صنعت در این منطقه از دریا سخن گفت و افزود: یکی از مصرف کنندگان عمده این آب منطقه ویژه اقتصادی لامرد ایمیدرو است که مقرر شده تضمین خرید به میزان ۵/۸ میلیون مترمکعب آب به انتقالی را جهت طرح ها و واحدهای صنعتی مستقر در منطقه به شرکت مجری ارائه کند.

وی با بیان اینکه تاکنون این امر محقق نشده از وزیر صمت خواست دستور دهد سازمان ایمیدرو نسبت به عقد قرارداد با شرکت مذکور اقدام کند. استاندار فارس، همچنین با اشاره به اینکه در تقسیمات کشوری سال گذشته تعداد ۷ شهرستان تازه تاسیس اوز، بختگان، بیضاء، خفر، زرگان، سرچهان و کوهچهار به استان فارس اضافه شده است، عنوان کرد: با توجه به مطالبات مردمی ۷ اداره صنعت، معدن و تجارت جدید در استان ایجاد شد.

وی ادامه داد: رفع کاستی های مربوط به تشکیلات سازمانی و پشتیبانی خودرویی و تجهیزاتی در ادارت صمت این شهرستانها نیازمند همکاری و مساعدت وزارت مربوطه است. نماینده عالی دولت در استان فارس، به لزوم تخصیص حقوق دولتی استان

برج فناوری لارستان، می تواند در توسعه صادرات محصولات موثر باشد

وی با اشاره به برج فناوری به عنوان یکی از اولویت های پارک علم و فناوری فارس افزود: تلاش می کنیم برج فناوری پارک با پیشرفت فیزیکی ۸۵ درصدی را در سال آینده به بهره برداری برسانیم که ظرفیت ۷۰ شرکت دانش بنیان و فناور را خواهد داشت.

این مقام مسئول، در ادامه به مرکز رشد خیرساز لارستان اشاره کرد و افزود: با کمک و همراهی خیرین، زمین و هزینه ساخت و ساز مرکز رشد لارستان فراهم شده که در ادامه پارک علم و فناوری فارس دارای مراکز رشد فناوری جامع، فناوری اطلاعات و ارتباطات، نفت، گاز و پتروشیمی، کشاورزی، منابع طبیعی و صنایع تبدیلی و مراکز رشد آقماری در شهرستان های آباد، چهرم، استهبان، لار، فسا، قیروکارزین و اقلید می باشد. وی با بیان اینکه پردیس های فناوری با مشارکت دانشگاه های شیراز و صنعتی راه اندازی شده، از استقرار ۵۰ شرکت نوپا در این مراکز خبر داد و گفت: در این پردیس ها دانشجویان تعامل بیشتری با شرکت های دانش بنیان و فناور داشته و می توانند راه رسیدن به دانشگاه کارآفرین را هموارتر نمایند.



رئیس پارک علم و فناوری فارس، به مرکز رشد خیرساز لارستان اشاره کرد و افزود: با کمک و همراهی خیرین، زمین و هزینه ساخت و ساز مرکز رشد لارستان فراهم شده که در ادامه پارک علم و فناوری فارس دارای مراکز رشد فناوری جامع، فناوری اطلاعات و ارتباطات، نفت، گاز و پتروشیمی، کشاورزی، منابع طبیعی و صنایع تبدیلی و مراکز رشد آقماری در شهرستان های آباد، چهرم، استهبان، لار، فسا، قیروکارزین و اقلید می باشد. وی با بیان اینکه پردیس های فناوری با مشارکت دانشگاه های شیراز و صنعتی راه اندازی شده، از استقرار ۵۰ شرکت نوپا در این مراکز خبر داد و گفت: در این پردیس ها دانشجویان تعامل بیشتری با شرکت های دانش بنیان و فناور داشته و می توانند راه رسیدن به دانشگاه کارآفرین را هموارتر نمایند.

پیگیری درخواست تبدیل وضعیت استخدامی نیروهای شرکتی دانشکده علوم پزشکی لارستان

در چارچوب ماده ۶ دستورالعمل نیازسنجی، تامین و ساماندهی نیروی انسانی در شرکت های وابسته با عنوان تغییر حالت اشتغال (به کار) امکان پذیر است. اقدامات اجرایی جهت مشمولین ماده مذکور به منظور اخذ مجوزهای لازم، برگزاری آزمون عمومی متمرکز، مصاحبه و تخصیص امتیازات خاص نیز در حال پیگیری است.



درخواست های تبدیل وضعیت استخدامی نیروهای شرکتی دانشکده علوم پزشکی لارستان در دستور کار نماینده مردم لارستان، ختج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نماینده مردم، در پی تقاضاهای مکرری که جمعی از نیروهای شرکتی توزیع برق استان فارس و دانشکده علوم پزشکی لارستان از نماینده مردم لارستان، ختج، گراش و اوز در مجلس شورای

دارندگان سهام عدالت، بدون ضامن وام دریافت می کنند

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی فارس، گفت: برای دارندگان سهام عدالت، تسهیلات بدون ضامن در قالب کارت اعتباری ارائه می شود. مدیرکل امور اقتصادی و دارایی فارس با اشاره به ابلاغ آئین نامه اجرایی آزادسازی سهام عدالت توسط شورای عالی بورس و اوراق بهادار در مردادماه امسال، گفت: یکی دیگر از خدماتی که وزارت امور اقتصادی و دارایی برای دارندگان سهام عدالت در نظر گرفته است، ارائه تسهیلات بدون ضامن در قالب کارت اعتباری برای سهامداران است. بایک دائمی اظهار داشت: تمامی سهامداران سهام عدالت به جای فروش سهام عدالت خود می توانند از مزایای کارت اعتباری بهره مند شوند و برای این کار می توانند درخواست خود را بدون مراجعه حضوری و صرفاً از طریق درگاه های بانک های ملی و تجارت ارسال کنند.

بره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)

ابوالحسن مویدی

از دیروز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازه را به فارسی ترجمه و پارهای نیز آن را به نظم در آورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میبیدی شافعی، مشهور است و در دوره صفویه امتیاز ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پایه ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی (ع) تألیف «بهنی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم در آورده و به خوانندگان تقدیم می شود. از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطیفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت و لای خویشتن قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.

فَرِيبَ مَخْرُورٍ
 كَـذَّبَ دُوسْتَا رَا نِشَانَه هَا سَتَ وَا ز رَا ز و نِياز دُوسْت پِيام هَا دَا رَد.
 اَز نِشَانَه هَا خُوشِ اِش بَه رِجْعِي اسْت كِه بِنَد و شَادِي اِش بَدَان چَه دُوسْت كَنَد.
 بَا ز دَا شْتِن اِش دَهْشِي اسْت نِيكُو و دُرُويْشِي اِش، مَهْرِي و لُطْفِي دَر دَم.
 اَز نِشَانَه هَا اَن كِه دَر هَر چَه پِش آيَد خُود دَا ر و بِنَدَه كَا ر بَا شَد.

مخور فریب، محب را نشانه جان باشد
 به راز و رمز صیخش چو خوش زبان باشد
 به رخ ناکه بسید ز دوست سرور است
 بدانه دوست کند شاد و شادمان باشد
 به منع کردنش اعطای کند به نیکی
 به فقر و فاقه اش اکرام و مهربان باشد
 نشانه و گرش هر چه پیش آید، او
 بسنده کار بود چون سپهر جان باشد

اهداء سه سری جهیزیه به نوعروسان بیرمی در روز میلاد امیرالمومنین (ع)



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از بیرم، بمناسبت میلاد امیرالمومنین علی بن ابیطالب (ع) و روز پدر، امسال به علت شیوع کرونا با رعایت پروتکل های بهداشتی مراسم گوناگون، نور افشانی و به صورت نمادین ۳ سری جهیزیه به مبلغ ۱۵ میلیون تومان به نوعروسان اهدا شد. به همین مناسبت بسته های معیشتی نظیر نان، گوشت، مرغ و...