

۸



پیام تسلیت رهبر انقلاب در پی درگذشت سردار پرافتخار سیدمحمد حجازی

۳



واکاوی روایت‌های یک خرابکاری در تاسیسات نطنز؛

۲



آغاز اردوی تیم ملی کشتی «آلیش کلاسیک» ایران در لارستان

۲



آغاز برداشت گندم و جو از مزارع لارستان

برای «جاده مرگ» چاره‌اندیشی کنید



سنگی سردار

شما را به خدای غیب و شهادت برای جاده مرگ چاره‌اندیشی کنید

دو بانده کردن جاده چهارم-لار -بندرعباس از نان شب واجب‌تر است. تا چه زمانی باید شاهد کشتار و مجروح شدن عزیزانمان باشیم؟

بارها گفته‌ایم که این جاده مربوط به لار نیست، بلکه مربوط به کل منطقه است. همه مسئولین باید کمک کنند تا به نتیجه برسد. چند شماره قبل از مدیرکل راه و شهرسازی لارستان پرسیدیم که «دو بانده کردن جاده لار- بندرعباس به کجا انجامید؟» متأسفانه هیچ پاسخی از ناحیه هیچ مقام مسئولی به گوش نرسید و نخواهد رسید.

گوش اگر گوش تو ناله اگر ناله من آنچه البته به‌جایی نرسد فریاد است آقای نماینده اظهار داشته بودند که اعتبار جاده لار -بندرعباس از طریق بانک تأمین شده که از قرار معلوم هنوز باید خون‌ها ریخته شود تا چه شود و به کجا برسد. خبرها حکایت از آن داشت که مقتولین و مجروحین کنونی، اهل بستک بوده‌اند سزاوار است آقای مهندس جباری نیز ورود کند و این مهم را به انجام برسانند.

از بس نوشتیم و استمداد کردیم و جواب نشنیدیم و کشته دادیم و خانواده‌ها داغ‌دار شده‌اند، ما به‌جای مسئولین عرب عرق شرم ریختیم.

شما را به خدا تعجیل کنید و بیش‌از این اجازه ندهید این جاده ضحاک گونه، خون بگیرد و مادران و فرزندان را داغ‌دار نماید مسئولین بدانند که عالم غیب و شهود مراقب و مواظب ماست. باید کاری کنیم که بتوانیم پاسخ‌گوی خدای منان باشیم از توجیه بی‌مورد دست برداریم و برای رفع معضل گام برداریم.

در خانه می مانیم تا همراه و هم قسم با پزشکان و پرستاران جان بر کف سرزمینمان در مقابله با ویروس کرونا سهیم باشیم

کرونا فقط با قطع زنجیره انتقال متوقف می شود

کدرخانه بمانیم

آگهی استخدام

شرکت تعاونی کشاورزی تخصصی ۳۰۱ دامداران لارستان جهت تکمیل کادر اداری خود به یک نفر نیروی انباردار نیاز دارد. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاع بیشتر با شماره ۰۹۱۷ ۷۸۱ ۵۸۲۷ تماس حاصل نمایند.

سلمان مرادیان - مدیر عامل شرکت تعاونی

میلاد لارستان گزارش می دهد

آغاز عملیات احیای تنها کاروانسرای دارای طرح مرمت لارستان



هیئت امنای، تهیه طرح مرمت کاروانسرا با هدف ایجاد رشد پایدار کالبدی، نهادی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در محلات بود که اولین دفتر در سال ۸۶ در محله نعمت‌آباد تهران آغاز به کار کرد.

مدیر دفتر تسهیل گری ابراهستان، با اشاره به مساحت بافت فرسوده موجود در شهر لار و آمیختگی آن با بافت تاریخی، عدم تعمیر، نوسازی و مشکلات رایج موجود در بافت و قرار داشتن در نقطه زلزله‌خیز، وجود دفتر تسهیل گری را به‌عنوان بازوی همکار ادارات مرتبط با بافت فرسوده در امر تسریع و رسیدن به اهداف قانون‌گذار دانست و تصریح کرد: تاکنون برنامه‌ها و ایده‌های مختلفی از طرف این مجموعه برای رسیدگی به بافت تاریخی و فرسوده شهر لار انجام شده که نظایر آن شامل تهیه بسته پیشنهادی تشویقی جهت بافت فرسوده، بررسی معضلات محلات موجود در محدوده دفتر و ارائه پیشنهادات، شناسایی اعضای کاروانسرای نو و تشکیل

تسهیل گری، این مجموعه با بکارگیری ۲ بار به تأیید اداره میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع‌دستی استان و یک بار لارستان رسیده، پیگیری جذب بودجه جهت مرمت کاروانسرای نو، شناسایی پلاکهای واجد شرایط شهرداری جهت جداره سازی (زیباسازی) و کف سازی خیابان سید علی‌اصغر موسوی لاری، محوطه‌سازی نظرگاه حسینیة حضرت عباس طبق دستور و طرح شهرداری، جذب سرمایه‌گذار جهت خانه محمودی به روش b.o.l.t به میزان ۱۵ میلیارد ریال، اقدام و درخواست جهت ایجاد خانه گفتمان، جذب سرمایه‌گذار جهت زمین ۳۸ هکتاری شهرداری به میزان ۲۰۰ میلیارد تومان، جذب سرمایه‌گذار جهت احداث پارکینگ عمومی و... است.

عزمی، با بیان اینکه پس از تشکیل هیئت امنای کاروانسرای نو توسط دفتر تسهیلگری ابراهستان، طبق دستورات شفاهی مسئولین دعوت‌شده در خصوص پیگیری و مرمت کاروانسرا در روز افتتاحیه دفتر

مدیر دفتر تسهیل گری ابراهستان، از آغاز مرمت کاروانسرای نو لارستان به عنوان تنها کاروانسرای موجود دارای طرح مرمت در حوزه لارستان خبر داد.

مصطفی عزمی، در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان در خصوص فلسفه ایجاد دفتر تسهیل گری و تاریخچه دفاتر تسهیل گری اظهار داشت: در کشور ما بافت‌های فرسوده متعددی وجود دارند که هرکدام با توجه به مشکلات خاص و کالبدی خود تأثیر بسزایی در نحوه و کیفیت زندگی ساکنان خود ایجاد کرده‌اند به‌گونه‌ای که باعث شد دولتمردان درصدد بازسازی بافت‌های فرسوده و مشکلات آن باشند در این راستا بازسازی و بهسازی بافت‌های فرسوده شهری به‌عنوان مسئله‌ای با ابعاد گوناگون اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و فنی از اوایل دهه ۸۰ شمسی (در حدود سال ۸۴) در برنامه‌های دولت و شهرداری‌ها قرار گرفت.

وی افزود: ایجاد دفاتر تسهیلگری باهدف شناسایی و استفاده از منابع و توانایی‌های درونی محله به‌منظور استفاده بهینه از ظرفیت‌های موجود در گسترش



ترغیب و تشویق مالکین طی یک نشست دستورالعمل‌هایی بصورت تفاهمی فی‌مابین خود مصوب کنند و اقدامات لازم جهت جذب بودجه از طریق دفتر نماینده و دولت را فراهم آورند.

وی درباره مشکلات پیش‌رو در کار مرمت ابنیه‌های تاریخی، گفت: عدم فرهنگ سازی و اطلاع رسانی به عموم مردم از طرف دستگاه‌های مرتبط و رسانه‌های داخلی درخصوص حفظ ابنیه تاریخی، تغییر کاربری و کسب درآمد، بسته‌های تشویقی و تخفیفی و وام‌های تعیین شده از طرف دولت در امر مرمت، عدم تشویق، حمایت و بستر سازی جهت ورود بخش سرمایه گذاری و مشارکت آنان در امر مرمت، عدم ورود نیروهای مرتبط با موضوع و ساختار مرمت و عدم آگاهی اشخاص ذکر شده با نحوه مشارکت مردمی در امر مرمت و جذب بودجه و متأسفانه منفعت طلبی برخی اشخاص سودجو و جویای شهرت، عدم وجود طرح مرمت درحوزه ابنیه تاریخی و مشکلات مهم در زمینه بازسازی بناهای تاریخی دانست.

ادامه در صفحه آخر



اعلام آمادگی بسیج

سازندگی فارس، جهت

کمک به زلزله زدگان بوشهر



مسئول بسیج سازندگی استان فارس از آمادگی این سازمان جهت کمک به زلزله زدگان شهرستان گناوه در استان بوشهر خبر داد. اسماعیل قزل سفلی، پس از وقوع چندین زمین لرزه در استان بوشهر طی تماس تلفنی با مسئول بسیج سازندگی استان بوشهر، گفت: گروه‌های جهادی استان فارس در صورت نیاز آمادگی دارند تا در اولین فرصت با توجه به نزدیکی استان بوشهر به این استان به منطقه زلزله زده اعزام شوند.

وی با اشاره به آمادگی کامل شهرستان‌های هم مرز با استان بوشهر جهت اعزام، ادامه داد: با توجه به سازماندهی گروه‌های جهادی واکنش سریع مقابله با بلایایی طبیعی طی چند ماه گذشته در استان فارس، این آمادگی وجود دارد تا در صورت لزوم منطقه گروه‌های پیشرو به گناوه اعزام شوند.

ذوالفقار عباسی فر، مسئول بسیج سازندگی استان بوشهر نیز در این تماس ضمن تشکر از آمادگی استان فارس گفت: تیم اولیه سازمان بسیج سازندگی به منطقه جهت بازدید و بررسی میزان خسارات اعزام شده است و پس از بررسی‌های اولیه و نیاز به کمک استان‌های همجوار، نیازهای اولیه مناطق زلزله زده را اعلام می‌کنیم.

دو قلو زایی میش لارستانی

در دهکده طبیعت قزوین



یک رأس میش نژاد لارستان در دهکده طبیعت باراجین قزوین ، دو بره به دنیا آورد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صداوسیما، نوری، مؤسس دهکده طبیعت قزوین گفت: کوچکترین قوچ و میش‌های دنیا فقط در ایران زیست می‌کند و امروز یک راس از آن‌ها دو بره به دنیا آورد.

نوری افزود: سه بره دیگر هم در آینده نزدیک متولد می‌شوند و تعداد قوچ و میش‌های نژاد لارستانی این دهکده به ۱۵ رأس افزایش خواهد یافت.

پیش از این مار پیتون، خرس، میمون، روباه و کل و بز در این دهکده زاد و ولد کرده اند. دهکده طبیعت قزوین مکانی برای نگهداری از گونه‌های در معرض انقراض و کمک به افزایش این گونه هاست

آگهی درخواست گواهی حضر وراثت

خانم فاطمه کامیاب فرزند خیرا... به شرح درخواستی که به کلاسه / ۱۴۰۰/ حقوقی این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حضر وراثت نموده و اعلام داشته که بلفیس دل اویز فرزند محمدرشرف شناسنامه ۳۶۶۸ صادره از ح لارستان-اوز در تاریخ ۱۳۸۸/۹/۲۴ در افسنگاه دائمی خود اوز فوت نموده،

وراث حین الفوت وی عبارتند از:اعبارتست از:

۱-احمد کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۱۱ متولد ۱۳۲۵ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۲-محمد کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۹۶ متولد ۱۳۲۶ صادره از ح شهری لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۳-فاطمه کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۴۲۶۴ متولد ۱۳۲۷ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۴-صدیقه کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۴۲۷۷ متولد ۱۳۲۹ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۵-امین کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۲۰۳ متولد ۱۳۳۴ صادره از ح شهری لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۶-خوزیه کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۵۴ متولد ۱۳۳۷ صادره از ح شهری لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۷-عبدا... کامیاب فرزند خیرا... به ش ش ۱۴۳ متولد ۱۳۳۹ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رییس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف/۱۳۲

فریاد بحران بی آبی ۸۰ روستای لارستان و لامرد!



علامردوشت، چاهورز ، خیرگو و بیرم

از توابع شهرستان های لارستان و لامرد پس از گذشت چهار دهه در لارستان، لامرد و گراش خواستار حل بحران کم‌آبی مناطق مذکور شدند.مردم شهید پرور بخش های



معاون سازمان و مدیر جهاد کشاورزی لارستان از آغاز برداشت گندم و جو از سطح ۱۸ هزار هکتار از مزارع لارستان خبر داد .

تشدید گشت محیط زیست فارس در بر خور د با متخلفان

مدیرکل حفاظت محیط زیست فارس، گفت: یگان حفاظت محیط زیست استان با تشدید گشت و کنترل در مناطق تحت مدیریت خود، از تخریب محیط زیست جلوگیری و با متخلفان قاطع می کند.حمید ظهرايي مدیرکل حفاظت محیط زیست استان فارس، با تشریح عملکرد یگان حفاظت محیط زیست استان در سال ۹۹ بیان کرد: با تلاش شیانۀ روزی سبز جامگان استان ، عملکرد قابل توجهی را از خود بر جای گذاشته، به طوری که در این مدت یک ساله ۲ هزار و ۳ متخلف دستگیر و در مجموع یک هزار و ۲۰۴ قبضه سلاح کشف و ضبط شد

آغاز اردوی تیم ملی کشتی «آلیش کلاسیک» ایران در لارستان



اردوی تیم ملی کشتی «آلیش کلاسیک» ایران انتخابیه مسابقات قهرمانی آسیا و جهان به میزبانی شهر لار برپا شده است.

به گزارش میلاد لارستان، بیش از ۳۰ ورزشکار

از استان های مختلف تهران، قم، کرمانشاه، مازندران، سمنان، گیلان، فارس ، خراسان رضوی، خراسان شمالی و چهارمحال و بختیاری

هم هستند با امضای طوماری خطاب فرمانداران لارستان، لامرد و گراش، نمایندگان لارستان و لامرد در مجلس شورای اسلامی، اداره کل آب استان فارس و زیر مجموعه‌های آن در لارستان، لامرد و گراش و غیره خواستار حل بحران بی آبی دیار خود شدند. از دکتر رحمانی فضلی، وزیر کشور و دکتر رحیمی، استاندار فارس تقاضامندیم که فریاد مردم مظلوم این مناطق که مانند تمامی مردم میهنمان نقش پررنگی در پیروزی هشت سال دفاع مقدس ایفا کردند را بشنوند و جهت رفع بحران بی آبی این مناطق اقدامات لازم را بطور جدی فراهم آورند.

آغاز برداشت گندم و جو از مزارع لارستان

برداشت بیش از ۴۰ هزار تن گندم مازاد بر مصرف کشاورز به ۶ مرکز خرید گندم شهرستان تحویل داده شود. معاون سازمان و مدیر جهاد کشاورزی لارستان، با اشاره به اینکه ۷۵ درصد از اراضی زراعی لارستان به کشت محصولات گندم و جو اختصاص دارد، تصریح کرد: برداشت این محصول استراتژیک از اواخر فروردین ماه در لارستان آغاز شده و تا اواخر اردیبهشت ماه ادامه دارد.

تشدید گشت محیط زیست فارس در بر خور د با متخلفان



کشف شده شامل، سلاح‌های مجاز، غیر مجاز و جنگی و ۱۰۱۳ قبضه سلاح بوده که به ۱۲۰۴ قبضه افزایش یافته است و نشان از انسجام، همدلی و رشادتهای نیروهای محیط زیست استان

آغاز اردوی تیم ملی کشتی «آلیش کلاسیک» ایران در لارستان

ملی پوشان حاضر در این اردو پس از سیر آزمایش‌های پزشکی و با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی تمرینات خود را زیر نظر مربیان انجام خواهند داد.

دعوت شدگان به اردوی تیم ملی کشتی آلیش کلاسیک مردان ایران در پنج وزن ۶۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم در این اردو شرکت دارند.

قرار است رقابت های انتخابی تیم ملی این رشته برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان نیز به میزبانی لار برگزار شود.

در میان ورزشکاران دعوت شده به اردوی تیم ملی کشتی آلیش کلاسیک، محمدرضا عسکریور کشتی گیر لارستانی نیز حضور دارد. همچنین چهار نفر از پیشکسوتان کشتی لارستان احمد رحیمی، علی اکبر عسکریور، غلامرضا غلامحسین نژاد و حسن امین پور در کنار هادی محبی از تهران ترکیب اعضای کمیته فنی پیکارهای کشتی آلیش کلاسیک ایران را تشکیل می دهند.

کروناي انگليسي در کمين کودکان و جوانان/خانواده‌ها فرزندان خود را بيرون نبرند

هم بايد پروتکل های بهداشتی را رعايت کنند.

براهيمي بيان کرد: بيماران حتما سرفه‌های پيش رونده را جدی بگيرند برخی از اين بيماران پس از مراجعه و انجام سی تی اسکن درگيري ربه بیشتری در آنها ديده می شود.وی اضافه کرد: پیک چهارم کرونا در کشور و استان به دليل مسافرت‌ها و برگزاری مراسم‌ها و دورهمی‌های ایام تعطیلات عید است از مردم می‌خواهیم در ایام مبارک ماه رمضان مراسم افطاری و دور همی‌ها برگزار نکنند که این امر موجب گسترش بیماری خواهد شد.براهيمي خاطرنشان کرد: بيماران ميتلا به فشار خون و ديابت در روزهای کرونای نبايد از روند درمان خود غافل شوند و براي چک کردن وضعیت بيماری مراجعه آن‌ها به مراکز درمانی ضروری است. چرا که در صورت عدم مراجعه و مصرف داروهای خودسرانه سيستم ایمنی آنها دچار مشکل می شود.

حوادث و کفایت

روز پر حادثه در لارستان؛ هفت کشته و مصدوم در دو حادثه رانندگی



برخورد تانکر حامل قیر با خودرو ساینر در محور لار به جهرم سه کشته و سه مصدوم به همراه داشت.

به گزارش میلاد لارستان، در پی برخورد یک دستگاه تانکر حامل قیر و یک خودرو سواری ساینر در ۷۵ کیلومتری محور لار به جهرم، متأسفانه ۶ نفر در این حادثه آسیب دیدند.

این حادثه تاسف بار، سه کشته و سه مصدوم به همراه داشت. سال‌ها است در جاده لار به جهرم به دلیل تک بانده بودن به شکل مستمر حوادث ناگوار رخ داده و علاوه بر تلفات جانی باعث بروز خسارت‌های مالی سنگین

نیز می‌شود.همچنین در حادثه ای جداگانه، در پی برخورد خودروی باری نیسان با یک تریلر حمل سوخت در بلوار سردار حاج قاسم سلیمانی در کمربندی شهر لار، متأسفانه راننده نیسان دار فانی را وداع گفت.در پی این جراحات توسط اورژانس هوایی لارستان به بیمارستان امام رضا(ع) لار منتقل شدند.

کشف ۲۸۵ رأس احشام قاچاق



جانشین فرمانده انتظامی استان، گفت: با تلاش ماموران انتظامی شهرستان لارستان، ۲۸۵ رأس احشام قاچاق به ارزش ۸ میلیارد و ۵۵۰ میلیون ریال کشف شد.

به گزارش میلاد لارستان، سردار یوسف ملک زاده در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: ماموران انتظامی شهرستان لارستان از خبری مبنی بر انتقال احشام قاچاق توسط افرادی از طریق محورهای مواصلاتی این شهرستان مطلع و موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: ماموران با تشکیل چند تیم عملیاتی به محل و مسیر تردد قاچاقچیان اعزام و در این راستا ۲ دستگاه کامیون، ۲ خودرو پراید و ۲ دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ را که به صورت همزمان و کاروانی اقدام به قاچاق احشام می کردند، شناسایی و توقیف کردند.

جانشین فرمانده انتظامی استان فارس، گفت: در بازرسی از این خودروها، در مجموع ۲۸۵ رأس احشام قاچاق کشف و در این رابطه ۶ متهم دستگیر و با تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شدند.سردار ملک زاده، با بیان اینکه ارزش احشام مشکوفه برابر نظر کارشناسان، ۸ میلیارد و ۵۵۰ میلیون ریال برآورد شده است، افزود: شهروندان هرگونه موارد مشکوک در رابطه با اقدامات مجرمانه قاچاقچیان و سودجویان را از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

کشف ۵۰۰ میلیون تومان اموال

مسروقه از سارقان در اوز

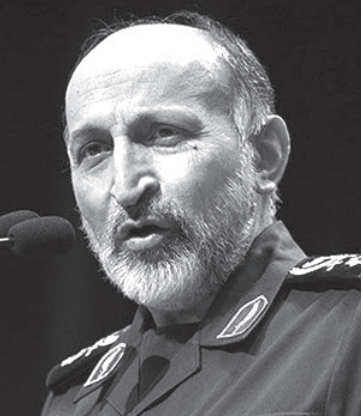


مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۰۰۰۰۰۵۰۰۰۰۳۰۰۰۰۲۰۰۰۰

سردار حجازی، به یاران شهیدش پیوست



روابط عمومی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، در اطلاعیه‌ای از شهادت سردار حجازی جانشین فرمانده نیروی قدس سپاه بر اثر عارضه قلبی خبر داد.
به‌گزارش میلادلاستان‌به‌نقل‌از‌خبرگزاری‌تسنیم، روابط‌عمومی‌کل‌سپاه‌پاسداران‌انقلاب‌اسلامی‌در اطلاعیه‌ای‌از‌شهادت‌سردار‌سرفراز،‌جانباز‌عالیقدر سرتیپ پاسدار سید محمد حسین زاده حجازی جانشین فرمانده نیروی قدس سپاه پس از سال‌ها مجاهدت و تلاش خستگی ناپذیر در عرصه‌های مختلف پاسداری از انقلاب و نظام اسلامی ، بر اثر عارضه‌قلبی‌خبر‌داد.

متن اطلاعیه روابط عمومی کل سپاه به این شح است :

بسم الله الرحمن الرحيم

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات عموم روزه داران در ماه ضیافت الهی ، به استحضار ملت عظیم‌الشأن ایران می‌رساند :

سردار عالیقدر و جانباز سرفراز سرتیپ پاسدار سیدمحمد حسین‌زاده‌حجازی‌جانشین‌فرمانده نیروی‌قدس‌سپاه‌پاسداران‌انقلاب‌اسلامی‌پس‌از سال‌ها مجاهدت و تلاش‌های‌خستگی‌ناپذیر و مخلصانه‌در‌عرصه‌های‌مختلف‌پاسداری‌از‌انقلاب و خدمت به نظام و میهن اسلامی در اثر عارضه قلبی به درجه رفیع شهادت نائل آمد و به خیل عظیم‌شهیدان‌پیوست.

آن سردار مومن، انقلابی و ولایت‌مدار در زمره فرماندهان و مجاهدان شاخص هشت سال دفاع مقدس بود که به ویژه نقش سترگ و ماندگاری در حوزه جذب ، سازماندهی و اعزام رزمندگان اسلام به جبهه های نبرد حق علیه باطل و مصاف با ارتش بعثی صدام و مزدوران استکبار جهانی در جنگ تحمیلی ایفا کرد. شهید گراقتدر سردار حجازی پس از دفاع مقدس در سپاه و بسیج و نیز ستاد کل نیروهای مسلح مسئولیت‌های خطیری به‌همی‌عهده‌دار شد که از جمله آنها می‌توان به فرماندهی نیروی مقاومت بسیج به مدت ۱۰ سال ، ریاست ستاد مشترک سپاه ، جانشین فرمانده کل سپاه و معاونت‌آمد ، پشتیبانی و تحقیقات صنعتی ستادکل نیروهای مسلح اشاره کرد .

سردار حجازی که در کارنامه خود مدتی مسئولیت سپاه در لبنان را داشت در سال‌های اخیر تجارب ارزنده خود را برای یاری بخشی به مافعین حرم و کمک به جبهه مقاومت اسلامی در عرصه مقابله با داعش و تروریسم تکفیری به کار گرفت و پس از شهادت سردار دلها سپهبد پاسدار حاج قاسم سلیمانی به پیشنهاد سردار پاسدار اسماعیل قانانی فرمانده نیروی قدس سپاه ، با حکم سردار سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه، به سمت جانشینی فرماندهی این نیرو منصوب و خدمات ارزنده‌ای از خود به یادگار گذارد.

روابط عمومی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با تبریک و تسلیت شهادت آن فرمانده جانباز ، وارسته و مخلص به محضر مقام معظم رهبری و فرماندهی کل قوا حضرت امام خامنه ای (مدظله العالی) ، ملت ایران ، خانواده محرم و احاد فرماندهان ، مسئولین و همزمان وی درسپاه پاسداران انقلاب اسلامی و بسیج مستضعفین و نیز رزمندگان جبهه مقاومت ؛ به آگاهی مردم شریف قدرشناس می‌رساند ؛ آیین های تشییع و تدفین پیکر پاک وی در چارچوب تدابیر و دستورالعمل‌های ستاد مقابله با کرونا انجام خواهد پذیرفت.

فرمانده سپاه فجر فارس:

وحدت نیروهای مسلح، موجب ناامیدی دشمنان شده است



بهره برداری قرار دهند.

حجت‌الاسلام محمودی‌زاده، مسئول نمایندگی، ولی فقیه در سپاه فجر فارس نیز با تبریک فرارسیدن روز ارتش، گفت: ارتش جمهوری اسلامی ایران با حضور کادر مومن و با اتکاء به جوانان نخبه و انقلابی گام‌های موثری در راستای خودکفایی دفاعی کشور برداشته و این تنها یکی از افتخارات درخشان ارتش جمهوری اسلامی ایران است.

وی با بیان اینکه روحیه ایثار و شهادت طلبی

واکاوی روایت‌های یک خرابکاری در تاسیسات نطنز؛

«میز بزرگ فرمان» برای «تخریب مذاکرات هسته‌ای»



حمله، تخریب خود تاسیسات بوده یا تخریب مذاکرات؟!
در حالی که در فضای رسانه‌ها و افکار عمومی رژیم صهیونیستی و آمریکا، خرابکاری اسرائیل علیه تاسیسات هسته‌ای نطنز در بخش بیرونی قدیمی‌ترین تاسیسات ما ضعیف شمرده شده و مورد بحث و انتقاد قرار گرفته، در داخل کشور برخی به عنوان سربازان نتانیاهو در مخالفت با مذاکرات هسته‌ای، به بزرگنمایی آن مشغولند.

به گزارش ایرنا، بعد از عملیات ضعیف و مذبوحانه خرابکاری در تاسیسات هسته‌ای نطنز، یک پرسش عمده در ذهن هر صاحب خردی شکل گرفت که چرا این عملیات خرابکارانه الان انجام شد؟

طبیعی است که پاسخ این پرسش از هر جهت نشان‌دهنده اهمیت مذاکرات هسته‌ای ایران در وین است. شاید از همین رو برخی برای دور کردن ذهن‌ها از سوال مهم «چرا الان؟!» پرسش تقلبی دیگری با جواب‌های تقلبی ساخته و پرداخته کردند و برای دادن خوراک به همراهان داخلی خود، به شبکه های مجازی فرستادند که: «چگونه؟»

البته در پاسخ به همین پرسش هم نتوانستند حقایقی را بیان کنند و مجبور شدند وهمیانی را بیافند و به یاران داخلی خود این‌گونه بیاوراند که به طور مثال یک «میز بزرگ فرمان هسته‌ای» هست که دچار نقص فنی شده و بالاجبار آن را به خارج فرستاده‌اند! و بعد کشوری که نامش را نمی‌خواهند ببرند، در همدستی با آمریکا و اسرائیل در آن دستکاری کرده‌اند! و چند ماه کار کرده و در زمان مناسب با سیگنال ماهواره آن را ترک‌اندند! بنابراین باید روحانی را به دلیل این موضوع محاکمه کنیم!

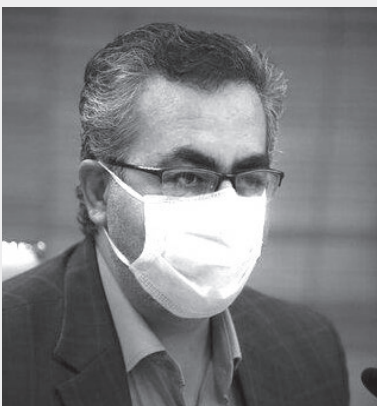
صرف‌نظر از سطح استدلال، این تحلیل که ظواهرش نوعی عقده‌گشایی علیه دولت است، در واقع نوعی عقده‌گشایی و دشمنی با ملت بزرگ و هوشمند ایران است زیرا هوش و عقل آنان را به تمسخر گرفته.

مطابق این تحلیل، انفجاری که در تاسیسات IR-۱ رخ داده، به معنای آن است که در قدیمی‌ترین تاسیسات هسته‌ای کشور، چیزی از قبل کار گذاشته شده و این یعنی از همان زمان‌ها طرح تخریب را داشته‌اند اما آن را اجرا نکرده‌اند! چرا؟

مگر ادعا نمی‌کنند تاسیسات هسته‌ای ایران برای آنها خطرناک است؟اگر با برنامه هسته‌ای ما مشکل دارند، چرا از این میز بزرگ فرمان تخیلی، به قدیمی‌ترین و کم‌ارزش‌ترین بخش حمله کردند؟! و دیگر اینکه، قصدشان از برخی ماشین‌ها که از مدار خارج شده‌اند باید

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی	
 آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۳۱۵/۱۱۰۰/۳۶۱۱۳۹۹۶ مورخه ۹۹/۰۳/۲۰ هیأت اول – موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعراض متقاضی خانم سیما امانی فرزند عبدالله بشماره شناسنامه ۴۶ صادره از لارستان در ششداگ یک باب خانه به مساحت ۷۰۹/۱۸ متر مربع پلاک ۵ فرعی از ۴۷۱۵ اصلی مغفروز و مجزا شده از پلاک ۴۷۱۵ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لارستان (خور) محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۷۱۵ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۲/۲۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ 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 ارتفاعی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند 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 : ۱۴۰۰/۰۱/۳۱	
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان	
م/الف/۱۳۰	

جهانپور: واکسیناسیون کرونا رایگان است



جمعی ناشی از واکسیناسیون انجام خواهد شد و وزارت بهداشت هرگونه سیاست موازی یا دورزدن این برنامه ملی تحت هر عنوان اعم از پرداخت هزینه واکسن را که ناقض برنامه ملی واکسیناسیون باشد تکذیب می‌کند. وی افزود: هر واکسن مجاز از هرجا وارد یا تولید شود توسط وزارت بهداشت خریداری و در چارچوب برنامه واکسیناسیون ملی علیه کووید۱۹ به‌صورت رایگان توزیع و تلقیح خواهد شد.



سخنگوی سازمان غذا و دارو، گفت: هر واکسن کرونای مجازی که وارد یا تولید شود توسط وزارت بهداشت خریداری و به‌صورت رایگان توزیع و تزریق می‌شود. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر کیانوش جهانپور در واکنش به انتشار خبری مبنی بر دریافت هزینه بابت واکسیناسیون کرونا اظهار داشت: واکسیناسیون در چارچوب سند ملی واکسیناسیون علیه کووید۱۹ به‌صورت رایگان تا رسیدن به نقطه هدف یعنی ایمنی

رویترز: واشنگتن و لندن از جزئیات مذاکرات

ایران و عربستان اطلاع داشتند



از سوی دیگر روزنامه فاینشال تایمز، با انتشار گزارشی مدعی شده است که، برخی مقامات ارشد عربستان و ایران در تلاش هستند تا بتوانند روابط میان این دو کشور را پس از گذشت پنج سال از قطع روابط دیپلماتیک ریاض و تهران بهبود بخشند.

این روزنامه مدعی شده است که، مقامات رسمی ایران و عربستان نهم ماه میلادی جاری (۲۰ فروردین) در بغداد ، پایتخت عراق، دیدار داشتند و درباره موضوعات دوجانبه رایزنی کرده‌اند.

خبرگزاری رویترز طی گزارشی مدعی شده است که واشنگتن و لندن از جزئیات مذاکرات صورت گرفته میان ایران و عربستان اطلاع داشته‌اند. خبرگزاری رویترز به نقل از یک دیپلمات غربی مدعی شده است که، دو کشور آمریکا و انگلیس از مذاکرات صورت گرفته میان تهران و ریاض در بغداد کاملاً مطلع بوده و از آن خبر داشته‌است. براساس این ادعا، محور مذاکرات صورت گرفته بین ایران و عربستان سعودی در رابطه با دو پرونده یمن و لبنان بوده است.

بازداشت سه مقام دیگر عربستان به اتهام فساد مالی

نیز ۱۴۷ میلیون و ۴۰۰ هزار ریال را دریافت کرده است.

«محمد بن سلمان» ولیعهد عربستان پیشتر با دفاع از موج بازداشت مسؤولان کنونی و پیشین این کشور و آنچه مبارزه با فساد خوانده بود، مدعی شد که وی تلاش می‌کند با این کار، اقتصاد کشورش را اصلاح کند.

این درحالی است که سازمان‌های حقوق بشری، اقدام عربستان برای بازداشت کسانی که از آنها به عنوان مقصد اقتصادی یاد می‌کند مخالفان ولیعهد برای جانشینی پدر دانسته‌اند، تا اقدامی که رسانه‌های عربستانی از آن به عنوان پرونده مبارزه با فساد تعبیر می‌کنند.

در همین ارتباط، «سلمان بن عبدالعزیز» پادشاه عربستان ۱۳ آبان ماه ۹۶ دستور تشکیل سازمان مبارزه با فساد به ریاست سپرش محمد را صادر کرد و بدنبال آن بود که ده‌ها نفر از شاهزادگان و مسؤولان فعلی و پیشین سعودی بازداشت شدند. به دنبال این حملات، دولت عربستان توانست بیش از ۱۰۶ میلیارد دلار پول نقد، اجناس قیمتی و اموال گران‌قیمت دیگر را در قبال آزادی برخی از شاهزادگان، از آنان دریافت کند. نوامبر ۲۰۱۷ (آبان ۹۶) نیز حدود ۳۸۱ نفر در عربستان نیز به اتهام فساد مالی و اختلاس بازداشت و بیشتر آنها در هتل «ریترکارلتون» در ریاض زندانی شدند.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی	
 آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۳۱۶/۱۱۰۰/۳۶۱۱۳۹۹۶ مورخه ۹۹/۰۳/۱۷ هیأت اول – موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعراض متقاضی آقای سهراب پورعلی فرزند اسماعیل بشماره شناسنامه ۲۰۷ صادره از لار در ششداگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۷/۳۵ متر مربع پلاک ۳ فرعی از ۴۴۶۲ اصلی مغفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۶۲ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۴۴۰ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۲/۲۱ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ 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 ارتفاعی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند 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 : ۱۴۰۰/۰۱/۳۱	
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان	
م/الف/۱۳۳	



با خانواده‌های شهدای مدافع حرم را که تحت عنوان «سندند لشکر زینبی» دیدم، به این فکر می‌کردم که اصلا باید کلمه‌ای به‌جز «رهبر» در فرهنگنامه‌های دنیا ابداع شود که ما برای خطاب قرار دادن رهبر انقلاب از آن استفاده کنیم. چرا که این کلمه «رهبر» یا ملت‌های متوهم دستمالی شده که دیگر آن معنای که ما می‌بینیم را ندارد.

رهبر انقلاب ما با پدران پسر از دست‌داده و زنانی که شوهران‌شان در راه دفاع از حرم حضرت زینب (س) شهید شده‌اند، دیدار می‌کنند. آن هم دیداری که تفاوت‌های مهمی با دیگر دیدارها دارد. مهم‌ترینش این‌که جو این دیدار اصلا رسمی نیست و بچه‌هایی که وسط مجلس بازی می‌کنند، به خیال درست‌شان آمده‌اند خانه پدربزرگ عیددیندی! از طرف دیگر، این دیدارها برخی‌شان مربوط می‌شوند به سال‌هایی که هنوز تب تجلیل از مدافعان حرم در ایران داغ نشده بود و نمی‌دانم اصلا هنوز این کلمه «مدافعان حرم» برای رزمندگان سوریه ابداع شده بود یا نه. در آن دوره غفلت مجامع فرهنگی و مذهبی، رهبر انقلاب خانواده‌های این شهدا را پدرانۀ دور خودشان جمع کرده و فرزندان‌شان را در آغوش می‌گرفتند. گزارش این دیدارها برای بازتعریف کلمه «رهبر» باید در آرشيو دنیا بماند.



منبع: علیرضا راقتی - روزنامه‌نگار / روزنامه جام جم

اخلاق را در فضای مجازی ذبح نکنیم

با هر کسی دوست نشد یا تلاش کرد مراودات چارچوب بندی شده و حد و مرز داشته باشد تا حریم خصوصی محفوظ بماند. افشاء کننده قابل اصلاح نیست اما باید دانست انتشار حتی یک عکس شخصی از حریم خصوصی خود در فضای مجازی، اجازه ورود و سوءاستفاده به دیگران می‌دهد. پس برای اینکه جلوی این کارها گرفته شود و اعتماد عمومی از بین نرود باید در کنار آرایه آموزش همگانی، استفاده صحیح از فضای مجازی را به مردم آموخت و اینکه به افشاکاری ها بها ندهند و نشان دهند که برایشان اهمیتی ندارد در اینصورت افشاشگر وقتی ببیند که مشتری ندارد دست از این کار برمی دارد.

وی با تاکید بر اینکه متأسفانه تکنولوژی و دستاورد جدید بدون فرهنگ استفاده از آن وارد جامعه شده است گفت: هر فناوری و تکنولوژی، آموزش و مهارت استفاده می خواهد، اعمال قانون هم مانع از سودجویی های آسیب زا می شود اما شاهدیم که این قوانین در حد کاغذ مانده و در اجرا بسیار ضعیف است.

این امر وقتی از سوی دولتمردان و مقامات صورت می گیرد آثار مخرب تری بر جامعه دارد زیرا مسوولان و مقامات گروه های مرجع جامعه هستند و با این کار، دیگر نمی توان از جوانان و نوجوانان توقع داشت که حریم خصوصی را حفظ کنند. همه افراد نام آور، مشهور و مسوول باید این موضوع را مدنظر داشته باشند که تا آخر عمر نگاه به آنان همان است حتی وقتی از صحنه کنار می روند پس باید حرمت شغل و مقام خود را همواره حفظ کنند نه اینکه وقتی کنار رفتند حرمت شکنی کنند.

کاظمی پور با یادآوری اینکه استفاده نادرست از فناوری جدید و مشتری داشتن، باعث می شود یک عده برای افزایش دنبال کنندگان صفحه خود دست به هر کاری بزنند، خاطرنشان کرد: برای اینکه شاهد تکرار اتفاقات تلخ و ناگوار برای افراد نباشیم باید این فضا مدیریت شود و رها نباشد، در واقع هنر ما افزایش یا کم کردن سرعت اینترنت یا فیلترینگ آن نیست بلکه مدیریت آن است تا افراد برای پربیننده شدن صفحه خود دست به هر کاری نزنند که منجر به فوت یا جنایت نشود.

ایرنا

می‌گفت توی یک تاکسی نشسته بودم که در ایران اگر می‌خواستم چند مدل پایین‌ترش را بخرم، باید خانه خودم و پدرم را می‌فروختم! این را دوستی می‌گفت که خودش در ایران صاحب شرکت است و برای یک مذاکره تجاری به کشور عمان رفته بود. از فرودگاه مسقط سوار آن تاکسی که دگرش را با آب و تاب برایم تعریف می‌کرد، شده بود و برای این‌که هم سری از کار راننده تاکسی دریابورد و هم کمی علاقه دیوانه‌وارش به ماشین را ارضا کند، با راننده گرم گرفته بود. می‌گفت عجیب‌ترین چیزی که در صحبت‌های راننده به گوشم می‌خورد، تعاریف ماورائی و الهی‌اش از سلطان قابوس بود.

بدون شک سلطان قابوسی که توانسته بود مردم کشورش را به چنین رفاه اقتصادی و اجتماعی برساند، گرچه با وجود جمعیت کم و منابع زیاد عمان کار سختی نیست، برای مردم قابل ستایش بود. اما حرف‌های راننده دیگر عجیب بود. مثلاً با حالتی پرستش‌وار می‌گفت: «این دانشگاه را می‌بینی؟ این را سلطان قابوس با پول خودش برای‌مان ساخته است!» گفتم: «پول خودش یعنی چه؟ مگر طبق اساس حکومت شما، همه ذخایر و منابع کشور تحت اختیار سلطان نیست؟! دیگر پول خودش چه معنایی دارد؟!» راننده کمی به فکر فرورفت و بعد طوری که بخواهد از فکر گناه توبه کند، باز شروع کرد به تعاریف ماورائی از سلطان‌شان. این روایت را گذاشتم کنار چیزهایی که از کره‌شمالی می‌دانستم. چیزهایی که یا در کتاب‌های فراری‌های کره‌شمالی خوانده بودم یا در مستندهای غربی دیده بودم یا اصلا همین نویسنده هموطن در کتاب سفرنامه‌اش به کره‌شمالی نوشته بود! مردم کره شمالی نیز نگاهی الهی و قدسی به رهبرشان دارند و برای او توانایی‌های خاص فرانسائی متصورند؛ مردم شرقی خداناباوری که مجسمه رهبر کبیرشان در خیابان را مانند بت پرستش می‌کنند، ناحدی که رضا امیرخانی جایی در سفرنامه‌اش، وقتی کاملاً از این رفتار پرستش‌وار کلافه شده، می‌گوید همین که این مردم قبول کرده‌اند رهبرشان هم روزی کودک بوده و بعد کم‌کم بزرگ شده، خودش دستاورد بزرگی است!

گزارش دیدارهای رهبر انقلاب اسلامی ایران

آشنا کردن پرستار با منزل
پرستار را با تمام نقاط منزل آشنا کنید، کلید برق اضطراری را به او نشان دهید، طرز کار با کپسول آتش نشانی را به او یاد دهید، راه خروج اضطراری از منزل را به او نشان دهید، طرز کار با سیستم دزدگیر را به او یاد دهید نکات ایمنی برای حمام کردن کود ک را به او یادآوری کنید و اگر منتظر دریافت بسته ای هستید آن را به اطلاع پرستار برسانید.

آشنا کردن کودک با پرستار
بعد از استخدام پرستار، فرزند خود را بلافاصله با او تنها نگذارید، بلکه به کودکان اجازه دهید تا به مرور با پرستار خود مانوس شود. این کار شاید تا چند هفته زمان برد. به طور مثال وقتی پرستار در خانه است ساعتی را با آنها بگذرانید و کم کم از جمع آنها جدا شوید تا کودک به تدریج به نبود شما عادت کند و هم پرستار با نکته هایی که شما در مورد کودک می گوئید بیشتر آشنا شود.

درخواست از پرستار برای کار کردن به طور آزمایشی
از پرستاری که مورد تائید شما قرار گرفت بخواهید تا چند روز را به طور آزمایش با دریافت حقوق روزانه کار کند تا با نحوه برخورد او با فرزندان آشنا شوید. با مشاهده عملکرد پرستار از نزدیک می توانید به او جهت ادامه کار اعتماد کنید.

آشنایی پرستار با تغذیه کودک
پرستار باید غذای کودک را سر ساعت تعیین شده از سوی شما بدهد و از دادن خوراکی های غیر مفید مانند پفک، چیپس، نوشابه و آب میوه های صنعتی خودداری کند.

چگونه به پرستار کودک اعتماد کنیم؟
شاید برخی از خانواده ها با این سوال مواجه شوند که چگونه می توانند به فرد غربیه اعتماد کرده و کودک خود را به او بسپارند. مهمترین اقدام کمک گرفتن از افراد مورد اعتماد جهت معرفی پرستار است. همچنین می توانید از سابقه و پیشینه پرستار اطلاع پیدا کنید. در غیر اینصورت به مراکز معتبر رجوع کنید. البته توجه داشته باشید که برخی از موسسات معتبر نیستند.

میوه ی کستروی	خانه شمالی	لیست غذا	نوعی دمل چرکین	خوش نژاتک	مجرم
آشکار	کشور عزیزمان	اثر آندره ژید	عامل زن رهبر مسیحیان	چهره روخ	شاعره دهم
ب					
رمز جدول					
برف شدید					
ب				تله	
			شوتکی	تند و سریع	
خم کاغذ و بارچه		لامپ لاری واحد سطح	رنگ آسمان سخن موزون		نام دیگر خضر نبی
			سنگریزه		کلمه انتخاب
			بارچه دور کمر		بارچه ای تبلیغاتی
			پیامبر شهر ایکه خنک خنوده خورو		صداهای گفتمانی
مایع حیات		وقت قبلی دشمن		سوراخ شکم کوشمه و ناز	
			خاندان گندم آشیاب شده	مقابل طلوع	
رسمک رسانی عضو تنیده			مقابل سه کیلو صومعه	اشاره به دور	برجستگی تابر
				جهت و سمت خون دماغ	
آزاده زیبا		برقرار نام قدیم لار	کبد درخشان	کید	
			آبراه یزرگ رفق آخر		کلام درد
					سوم شخصی مفرد
انتشارات کتاب حافظه جاها ها			خودرو مسافنه ای ایتالیایی		
				دانه ی پروتئینی	

نیستند نسبت به کودکان بزرگتر که می توانند وقایع منزل را گزارش کنند به دقت و بررسی بیشتری نیاز دارد.

ثبت شماره های ضروری
قبل از استخدام پرستار باید شماره تلفن خود و همسرتان به همراه اقوام نزدیک، دوست، همسایه و محل کار خود را در دفترچه تلفن بنویسید و آن را در دسترس قرار دهید تا پرستار در صورت نیاز با این شماره ها تماس بگیرد.

نصب دوربین مداربسته
اگر کودک خردسال شما هنوز قادر به صحبت کردن نیست بهتر است در صورت امکان مالی در برخی نقاط منزل دوربین مداربسته نصب کنید و پرستار را از وجود این دوربین ها آگاه کنید تا او بداند که عملکردش توسط والدین کودک کنترل می شود.

در اختیار گذاشتن اطلاعات پزشکی کودک به پرستار
اطلاعات لازم در مورد بیمه درمانی را در محل مشخص قرار دهید تا اگر کودک نیز به درمان فوری پزشک داشت پرستار به راحتی بتواند از آن استفاده کند. همچنین در صورت سابقه بیماری یا حساسیت، پرونده پزشکی کودک را به آن پیوست کنید.

آگاه کردن پرستار از بیماری کودک
اگر فرزند شما مبتلا به بیماری است و از دارو در حال حاضر استفاده می کند باید پرستار را در جریان کامل قرار دهید و اندازه و زمان مصرف داروها را برای او مشخص نمائید. همچنین از پرستار بخواهید فهرستی از داروهایی که به کودک داده است را به همراه زمان و مقدار آنها را در پایان روز به شما اعلام کند.

آشنا کردن پرستار با کمک های اولیه
آشنا بودن پرستار با روشهای کمک های اولیه یک مزیت است. در صورتی که پرستار هیچ اطلاعاتی در این زمینه ندارد او را با مقدمات این کار آشنا کنید. همچنین محل نگهداری از جعبه کمک های اولیه را به او نشان دهید. همچنین آدرس نزدیک ترین مرکز خدمات درمانی یا بیمارستان را در دفترچه تلفن منزل ثبت کنید.

کودکتان را به دست چه کسی میسپارید؟



این روزها اکثر مادران شاغل با مشکل نگهداری از نوزاد یا کودک خود مواجه هستند و بسیاری هم این وظیفه را به عهده پرستار کودک می گذارند. اما سوال اینجاست که اصلا یک پرستار کودک باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

تحصیلات مراقبت ازکودک و نقش تربیتی آن مراقب و پرستار کودک باید شغل دیگری نداشته باشد و تنها دغدغه آموزش و مراقبت کودک را داشته باشد. پرستار کودک ترجیحا در یکی از حوزه های مربوط به بهداشت و سلامت، روانشناسی کودک،علوم اجتماعی تحصیل کرده باشد یا خیلی دور از حوزه کاری نباشد.

کودک به ویژه سنین ۳تا۴ سال به بالا باید از موبایل ، تبلت، بازی های کامپیوتری به دور باشد یا از فرصت کوتاهی به بازی توسط پرستار کودک به وی داده شود. پرستار کودک به او چند نوبت کتاب های داستان پندآموز و کوتاه را بخواند و در حد سن کودک از او بخواهد چه چیزی را از کتاب آموخته است و برای پرستار بگوید. با این روش حس قضاوت، حفظ کردن، تحلیل و تفسیر تقویت شده و در آینده در مدرسه برای او بسیار کاربرد دارد.

از پرستارهای با تجربه برای پرستاری کودکان استفاده کنید، سن کودک و پرستار مهم است. اگر کودکان بزرگتر است از پرستاری استفاده کنید که تحصیلات لازم برای بازی با کودکان را داشته باشد. پرستار باید بداند با هر سنی از کودک چه بازی بکند. بهترین سن برای پرستاران ۲۸ تا ۴۰ سال است.



طراح : هادی شاکرپور

با حل این جدول اثر زیبایی از ژان دومینیک بویی می‌رسیم

روایت شگفت‌انگیز و الهام‌بخش سرگذشت زندگی مردی به

نام ژان دومینیک بویی است که قربانی نوعی سکنه مغزی نادر

می‌شود و بیست روز به کما می‌رود بعد از اغما بدن بویی

بیدار می‌شود و کاملاً فلج می‌شود و تنها با پلک زدن می‌تواند

با جهان بیرون و با اطرافیان ارتباط برقرار کند و دیگران

کم‌کم یاد می‌گیرند با کدهایی که بویی با پلک زدن به آن‌ها

می‌دهد احساسات و افکارش را متوجه شوند. ژان بویی از

طریق همین پلک زدن‌ها کلمات را دیکته می‌کند که در

نهایت به تالیف این کتاب خارق‌العاده می‌رسد.

اثر مابیل آگوستی هم اندیشی هم	ل نوبی پرورج مهره	د مروریان	ع ملاقات از مریش	ف رولا کردن راک	ک فربوسی کیهان دان
سیم یان ایت	ر ا ن ا	ر ا ر	ی س ا	ی س ا	ول ول
حلقه غلظت‌رنگ تکر	پ ا ت ک	ک ا ر	پ ا د	ش ا د	ه ا ه
غ ر و ر ا	ر ب ن	ر د ر	ی ب ی	ش ی	ر
وامد ر سطح بار نوار	ر ا ر	ی س ک	و ت و	ق ر	ر
ک ت و	ت و ت	م د و	د و د	ب و ب	ب
نصب خانها رول	ا و ا	ت ا و	ول و	ت ب ر	ر
ت ر س ی	و و و	ش ن و	د و د	ا د ا	د
لالی فوئنده جودان در قفسه	ی ا ر و	ی ا ر	ی ا ر	ر ا ر	ه
د ا ن ا ل ی	ل ی ل ی	س و س	و ن و	د ن د	از سبارت
بالنده مر و تکر	س ج ی	چ ا د	د ا د	م ا ب	ب
ب د و ی	و ی و	ج ش ن	م ز ه	م ز ه	ه
مباری کلامی ران	ر ا ر	ش و م	ک ا ک	ا ا ا	ر
ر ش ی	پ ا ز	پ ا ز	پ ا ز	ا ن د	ا
مخاطف جاده ها	د د د	ا ل ا	ل ت ی	ا ی ا	م

رمز جدول: امپراتوری اندیشه

نورپردازی می‌تواند حال‌وهوای قلب خانه‌ی شما را عوض کند



اگر سقف آشپزخانه شما کوتاه است استفاده از لوسترهای آویز را پیشنهاد نمی‌کنیم چون باعث کوچک نشان داده شدن فضای آشپزخانه می‌شود. در مقابل این مدل لوسترهای سقفی را توصیه می‌کنیم که چند عدد لامپ دارد و در طول آشپزخانه گسترده می‌شوند.



لوسترهای سقفی دراز با لامپ‌های متحرک و قابل تنظیم این امکان را به شما می‌دهند که نور را روی بخش‌های مختلف آشپزخانه مثل سینک گاز، ... پخش کنید. تعداد لامپ و طول لوستر را با توجه به طول و عرض آشپزخانه انتخاب کنید



اگر کابینت‌های دیواری شما لیه برای قرار دادن لامپ‌های صفحه‌ای ندارد می‌توانید از این نمونه‌های تکی استفاده کنید سیم‌کشی این لامپ‌های کوچک را می‌توان از داخل کابینت انجام داد و به‌همین دلیل زیبایی ظاهری آشپزخانه شما تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد از سوی دیگر ویژگی‌های نور زیر کابینت شامل ایجاد نور موضعی و زیبا کردن فضای آشپزخانه را دارد.



بررسی اهمیت مرتب بودن میز کار



کارمند یا مدیری را نسبت به کارمندان و مدیران دیگر سرآمد می‌سازد.

استفاده از ملزومات اداری مورد نیاز

برای آنکه همیشه میز مرتبی را در اختیار داشته باشید؛ بهتر است ملزومات اداری ضروری و مورد نیاز خود را روی میز اداری تان قرار دهید که همیشه در دسترس شما و مورد استفاده شما قرار می گیرند. بنابراین اگر برخی وسایل کمتر از بقیه مورد نیاز شما باشند؛ بهتر است آن ها را در کشو یا جاهای دیگر قرار دهید تا دکوراسیون اداره و میز اداری شما بیشتر جلب توجه نماید.



نورپردازی نقش تعیین‌کننده‌ای در زیبایی خانه دارد ولی اغلب ما انرژی و هزینه اصلی خود را صرف نورپردازی فضاهایی چون اتاق پذیرایی نشیمن و اتاق خواب می‌کنیم ولی در اغلب آپارتمان‌های امروزی آشپزخانه هم بعضی بخشی از فضای نشستن و معاشرت کردن در خانه است که پیشنهاد می‌کنیم با نورپردازی متفاوت آشپزخانه رؤیایی برای خود فراهم کنید.

اگر در آشپزخانه خود بوفه برای ظروف تزئینی دارید این مدل چراغ‌های موضعی را پیشنهاد می‌کنیم این چراغ‌ها با سر قابل تنظیم انعکاس نور زیبایی روی وسایل شما ایجاد می‌کنند و باعث زیبایی دوچندان نورپردازی غیرمستقیم است که به زیبایی فضا کمک زیادی می‌کند.



اگر در آشپزخانه میزی این دارید که به‌عنوان میز غذاخوری استفاده می‌کنید از این نمونه لوسترهای تکیه بلند استفاده کنید. این لوسترها هم میز غذاخوری شما را روشن می‌کنند و هم زیبایی خاصی به آشپزخانه شما می‌دهند. تعداد این لوسترها به نوع میز این شما بستگی دارد به تناسب طول این خود می‌توانید از سه یا بیشتر لوستر تکی استفاده کنید.



در میان لوسترهای مدرن نمونه‌های مختلفی از این مدل لوستر ها وجود دارد. قرار دادن منبع نوری در زیر کابینت هایی که روی دیوار نصب شده‌اند دو فایده قابل‌توجه دارد یکی ایجاد زیبایی در فضای آشپزخانه و دیگری ایجاد نور موضعی هنگام کار کردن روی کابینت‌های آشپزخانه. کمبود نور روی کابینت‌ها یکی از مشکلات کدبانوها هنگام کار کردن در آشپزخانه که با این مدل چراغ‌ها قابل‌حل است حتی اگر این مدل چراغ‌ها در کابینت‌های شما پیش‌بینی‌نشده است می‌توانید به‌راحتی به خرید و نصب کنیم. دقت کنید این چراغ‌ها برای کابینت‌های مناسب است که یک لیه لیه حداقل پنج سانتی‌متری دارد و فقط انتشار نور دیده می‌شود.



مسطح، منطقه مورد نظر آماده کنید.
همچنین محل قرار گرفتن پرگولا در نزدیکی درختان سایه‌دار، به ویژه برای محافظت در برابر آفتاب را در نظر بگیرید. یک اشتباه رایج این است که فکر کنیم پرگولا ساختاری برای ایجاد سایه است. واقعیت این است که شبکه سربار تیرها سایه بسیار کمی را فراهم می‌کنند. هنگامی که موقعیت مکانی سایبان را مهیا کردید، حال با توجه به نقشه نواحی قرارگیری ستون‌ها در داخل زمین را علامت‌گذاری کنید. برای حفر سوراخ‌های ستون‌ها، می‌توانید از یک دستگاه حفاری یا کنگ و بیل بهره ببرید. عمق گودبرداری باید به اندازه ¼ ارتفاع ستون باشد. همچنین ابعاد حفره باید به دو برابر بزرگ‌تر از ابعاد ستون باشد.

از ابعاد ستون بتنی یا مخلوط سیمانی را آماده و در داخل حفره ریخته تا ستون در جای خود سفت شود. همچنین برای تراز شدن ستون لازم است از پشت‌بند استفاده کنید.

پرگولا روشی خارق‌العاده برای ایجاد فضایی منحصربه فرد و زیبا است. اینکه بتوان در لحظاتی از روز در داخل این سایبان قرار گرفت و از زمان لذت نهایی را برد، به تنهایی افراد را مجاب به ساخت این ساختار می‌کند.



یکبار فرش را جارو برقی بکشید.
انباشتن شدن ذرات گرد و غبار در میان الیاف فرش باعث تسریع روند پوسیدگی فرش می‌گردد. حداقل سالی یکبار پشت فرش را بمدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه جارو برقی بکشید و مجددا روی فرش را جارو کنید.

۴. اجسام نوک تیز روی فرش نکذارید

اجسام سنگین با پایه‌های کوچک را روی فرش قرار ندهید. مثلا کمدهای با پایه‌های کوچک که موجب فشار بیش از حد به یک نقطه از فرش شده و در آن کویدگی و حتی پارگی ایجاد کنند.

در صورتی که به اجبار باید این کار انجام شود، بهتر است با قرار دادن زیر مبلی (چوبی یا پلاستیکی) زیر پایه مبلی نیروی وارده را پخش کرد تا آسیب کمتری ایجاد کند و حداقل ماهی یکبار، محل پایه مبلی را تغییر داد. همچنین اشیاء سنگینی که روی فرش قرار دارند مانند پایه مبلمان و میز، هر ۲م ماه، چند سانت جابجا شوند تا از فشار به یک قسمت جلوگیری شود.

در چاله های ایجاد شده در فرش می توانید یک قطعه یخ بگذارید وصبر کنید تا مدت یک ساعت به همین حال بماند تا پره‌های خوابیده فرش دوباره به حالت طبیعی باز گردد.

۵. لکه‌ها را اصولی پاک کنید!

بدون شک اگر مایعات روی فرش بریزد، باید سریع خشک شده تا از پوسیدگی آن جلوگیری شود. وقتی لکه‌ای روی فرش ایجاد می‌شود که به سادگی از بین نمی‌رود، هرگز با جاقو به جان فرش نیفتید و با حذف بافت آن، در صد از بین بردن لکه نباشید. حذف هر نوع لکه بر اساس مواد آن، اصولی دارد که می‌توانید بعد از تحقیق، روش رفع آن را پیدا کنید یا فرش را برای لکه‌زدایی به قالیشویی‌های معتبر بسپارید.

۶. جهت فرش را تغییر دهید

راه رفتن مداوم بر روی قسمت خاصی از فرش باعث ساییدگی فرش در آن محل خواهد شد. برای جلوگیری از این اتفاق می‌بایست حداقل هر شش ماه یکبار، فرش را سر و ته کرد تا پره‌های فرش امکان یابند به حالت اولیه برگردند و مقاومت بیشتری داشته باشند.

پرگولا سایه بانی برای دورهمی در فضای باز

پرگولا (Pergola) به عنوان سایبان برای ایجاد حریم شخصی، فضایی برای خوردن غذا در محیط باز، سرگرمی و گفت‌وشنودهای دوستانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر هم دوست دارید در فضای باز مهمانی برگزار کنید، می‌توانید در حیاط خانه و در زیر آلاچیق چوبی زیبا، لحظات خود را با دیگران جاودانه کنید. با افزایش جریان داخلی و پیوند آن با فضای باز بیرون، وجود اصطلاحی به «پرگولا» بیش از پیش احساس می‌شود.

پرگولا چیست؟

پرگولا در مجموعه طرح‌های سقف باز و ساختارهای تیر و ستونی طبقه‌بندی می‌شود. وجود اغلب چهار ستون برای نگهداری سقف ساخته شده از اجزای دوطرفه (مقاطع)، لزوم اجرای این نوع آلاچیق است. به طور کلی، این مفهوم به معنای ستون‌هایی است که از یک سقف شبکه بندی شده پشتیبانی می‌کنند. این سقف شبکه‌ای ممکن است باز یا پوشانده باشد؛ اما اغلب باز تعریف می‌شود.

این ساختار به عنوان سرپناه برای کاربری همانند فضای نشیمن و غذا خوری بسیار محبوب هستند. طراحی سقف باز باعث می‌شود آشپزی در فضای باز، آسان و بی‌خطر باشد و منظرهای پویا از طریق پیوند فضای خصوصی با محیط اطراف ایجاد شود. پرگولا سایه و فضای مشخصی را برای آرامش و فراهم کردن اجتماعات با دوستان و خانواده ایجاد می‌کند.

جنس و متریال پرگولا

گاه به صورت سفارشی و گاه به صورت آماده در دسترس هستند. اجزای پرگولا اغلب از سه متریال چوب، فلز و وینیل ساخته می‌شوند .

انواع پرگولا

انواع این نوع سایبان را می‌توان به موارد زیر تقسیم کرد:

سقف باز (Open Top Pergola)

این نوع پرگولا دارای سقفی مسطح و باز است که به جریان هوا، کاهش حریم خصوصی و



سیک دکوراسیون شما چیست؟

برای هر یک از انواع دکوراسیون، کوسن‌های مختلفی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. کوسن‌هایی با سبک سنتی و طرح‌های پیچازی و اسلیمی مناسب منزلی با فرش ایرانی و مبلمان طرح شرقی هست. برای یک مبلمان ساده مینیمالیستیک، کوسنی با پس‌زمینه‌ی ساده و طرح کوچکی در وسط آن پیشنهاد می‌گردد.

اگر شما قصد دارید کوسنی برای اتاق کودک انتخاب کنید، طرح‌های موردعلاقه‌ی او را در نظر بگیرید و سعی کنید یک کوسن کودکانه مطابق سلیقه‌ ی وی انتخاب کنید.

آیا به شکل هندسی کوسن اهمیت می‌دهید؟

شما می‌توانید شکل مناسب کوسن خود را بر طبق شکل و زاویه‌های موجود در مبلمان خود پیدا کنید. مثلا برای مبلمان مستطیل شکل، مسلما کوسن مستطیل شکل نمی‌تواند گزینه‌ی مناسبی باشد. اصل جذابیت تضاد را دست کم نگیرید. برای مبلی مستطیلی شما می‌توانید از کوسن دایره‌ای و یا مربعی استفاده کنید. و یا اگر به دنبال کوسن مناسب برای قرار دادن در کنار بالش بر روی تخت خواب خود هستید، کوسن‌های مربعی با گوشه‌های خمیده و زاویه‌دار بهترین گزینه‌ها هستند.

تک سایز، یا در سایزهای مختلف؟

در طراحی دکوراسیون، یک سری چیزها می‌توانند پسته به سلیقه‌ ی افراد مختلف باشند. مثلا برخی افراد تمایل دارند از چندین کوسن هم‌اندازه استفاده کنند ، و برخی دیگر دوست دارند چندین کوسن در سایزهای مختلف داشته باشند.

اگر دوست دارید کوسن‌هایی با طرح یکسان و اندازه‌های مختلف داشته باشید، به‌راحتی می‌توانید طرح موردنظر خود را پرینت کرده و به آن‌ها را به منازرها و یا شرکت‌های چاپ بر روی پارچه سفارش دهید. با این روش شما می‌توانید چندین کوسن با پارچه‌ی یکسان، اما اندازه‌ها و طرح‌های متفاوت داشته باشید.

حداقل و حداکثر تعداد کوسن‌های مجاز چند عدد است؟

چند قانون کلی در این مورد وجود دارد که نادیده گرفتن آن‌ها جایز نیست.

حقوق سالمندان از دید گاه اسلام



اداره ی شایسته ی زندگی انسان، نیازمند بکارگیری دانش‌های لازم در همه ی زمینه‌هاست. و دانش نیز در دو قالب مختلف ظهور پیدا می کند:

۱. قضایای قطعی علوم تجربی و انسانی
۲. قضایای قطعی علوم وحیانی
علوم تجربی و انسانی نیز در دو حالت، نمود پیدا کرده است:

۱. علوم مدون آکادمیک و دانشگاهی
۲. تجربه‌های عمومی انسان‌ها در طول زندگی
انسان برای کسب کمال و خوشبختی از اوایل کودکی نسبت به کسب دانش اقدام می‌کند. و در طول زمان، تجربه‌های لازم را برای زندگی موفق فرا می‌گیرد. لذا به تناسب طول عمر انسان، تجربه‌های حاصله رشد می‌کنند. البته این امر مشمول افراد بی‌سواد نیز می‌شود. که در قالب کسب تجارب آماتور و غیر آکادمیک صورت می‌گیرند. بنابراین همه ی انسان‌ها در صورت دوام عمر، دوران کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی را طی نموده و به دوران پیری خواهند رسید. که معمولاً از سن ۶۰ سالگی شروع می‌شود. انسان‌ها در این حالت، بر اثر کسب تجارب فراوان، به منبعی ارزشمند از دانش زندگی تبدیل می‌شوند. که شایسته است نسل جوان از این منبع غنی برای کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی خویش استفاده نماید. ناگفته نماند که افراد سالمند تنها از نظر جسمی پیر شده‌اند، و در زمینه‌های روحی و دانش زندگی از پویایی و پختگی لازم برخوردارند. بنابراین نسل جوان، هرگز نباید به خاطر پیری جسمانی افراد سالمند، خود را از آنها برتر دانسته و با حالت تمسخر با ایشان تعامل نمایند. چون آنها بهترین معلمان دانشگاه زندگی هستند. البته همه ی جوانان در صورت دوام عمر، روزی به دوران سالمندی خواهند رسید. و انسان‌ها در

این کار را دور از چشم دیگران انجام بدهند، مبدا که کسی از آن‌ها چیزی طلب کند و مجبور شوند به نیازمندی، میوه‌ای بدهند. چنانکه خدای متعال درباره آن‌ها می‌فرماید: ﴿إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ؛ وَ لَا يَسْتَنْتُونَ؛ آن گاه که قسم خوردند که بامدادان میوه‌های آن را خواهند چید؛ در حالی که (در فکر خود چیزی برای فقرا) استثنا نمی‌کردند و ان شاء الله نمی‌گفتند.»

آن‌ها به قدری در این تصمیم خود مصمم بودند که صبح زود و بدون سروصدا دور از چشم مردم نیازمند و مستمند، برای چیدن میوه‌های باغ خود رفتند. در حالی که حتی آهسته صحبت می‌کردند مبدا مردم فقیر صدای آن‌ها را بشنوند و مجبور باشند چیزی از آن ببخشند. ﴿فَتَنَادُوا مُصْبِحِينَ؛ أَنْ أَغْدُوا عَلَىٰ خَزَائِكُمْ إِنَّ كُنْتُمْ صَارِمِينَ؛ فَاثْلَقُوا وَ هُمْ يَخْتَفَتُونَ؛ اَنْ لَا يَدْخُلَنَهَا الْيَوْمَ عَلَيْكُمْ مَسْكِينٌ؛ وَ غَدُوا عَلَىٰ خَزَٔ قَادِرِينَ؛ پس هنگام صبح یکدیگر را صدا زدند، که اگر قصد چیدن (میوه) دارید بامدادان

آنها یا هر دو در نزد تو پیر و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه‌ای که رنجیده خاطر شوند مگو و بر آنها بانگ مزن و آنها را از خود مران و با ایشان به اکرام و احترام سخن گو.

۲. در مقابل سالمندان، بایستی بسیار مؤدبانه رفتار نمود و حتی نباید به عنوان مخالفت با ایشان از واژه ی «اف» نیز استفاده نمود. زیرا آنها از این طریق دچار آزار روحی شکننده‌ای خواهند شد. (آیه ی مذکور در بند شماره ۱)

۳. ما هرگز اجازه نداریم والدین خویش را از شایسته ی خویش طرد نموده و آنها را تنها گذاشته یا ایشان را به خانه ی سالمندان ببریم. (آیه ی مذکور در بند شماره ۱)

۴. بایستی با والدین خویش بسیار کریمانه تعامل نمود. خصوصاً در حالت گفتگو با ایشان بایستی بسیار محترمانه و مؤدبانه با آنها رفتار نمود. و باید به گونه‌ای با آنها رفتار کنیم که با بزرگان جامعه تعامل می‌کنیم. (آیه ی مذکور در بند شماره ۱)
۵. باید نسبت به خدمات آنها قدردان و شکرگذار بوده و همیشه برای خوشبختی آنها دعا نمود. وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِی صَغِيرًا (سوره الاسراء: آیه ۲۴) و همیشه بر باال تواضع و تکریم را با کمال مهریانی نزدشان بگستران و بگو: پروردگارا، چنانکه پدر و مادر، مرا از کودکی (به مهریانی) بیپروردند تو در حق آنها رحمت و مهریانی فرما.

نیت بد، اینگونه بر زندگی تاثیر می گذارد

به سوی باغ و زراعت خود بیرون آید. پس به راه افتادند در حالی که آهسته با هم گفتگو می‌کردند؛ که مبدا امروز فقری در این باغ بر شما وارد شود! و صبحگاه با تصمیم بر محروم کردن (فقرا) بیرون شدند.»

اما باغ به فرمان خدای متعال به دلیل طغیان و سرکشی آن‌ها و ابا کردن از انفاق به نیازمندان، سوخته و از بین رفته بود. پس وقتی آن افراد برای چیدن میوه‌ها وارد باغ شدند، با میوه‌های سوخته و از بین رفته مواجه شدند و به اشتباه و سرکشی خود پی بردند. به طوری که به صراحت اعتراف کردند: «قَالُوا سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنَّا كُنَّا ظَالِمِينَ؛ فَأَقْبَلَ بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ يَتَلَوْهُمْ؛ قَالُوا يَا وَيْلَنَا إِنَّا كُنَّا ظَالِمِينَ؛ گفتند: منزّه است پروردگار ما، مسلماً ما ظالم بودیم. سپس رو به یکدیگر کرده به ملامت هم پرداختند، (و فریادشان بلند شد) گفتند: وای بر ما که طغیانگر بودیم.»

آن طور که از تفسیرهای قرآن کریم و روایت‌های اهل بیت علیهم السلام مشخص

۶. ما هرگز اجازه نداریم با والدین خویش به صورت مغرورانه رفتار نماییم. بلکه به قول قرآن، بایستی بال خویش را به صورت ذلیلانه برای آنها بکشاییم تا از این طریق احساس عزت نمایند. (آیه ی مذکور در بند ۵)

۷. تنها جایی که ما اجازه ی نافرمانی از فرامین والدین را داریم؛ این است که آنها ما را به نافرمانی خداوند وادار نمایند. که در این صورت نیز بایستی بسیار محترمانه با ایشان تعامل نمود.
وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبَكُمَا فِي الدِّنْيَا مَعْرُوفًا وَيَتَّخِذْ سَبِيلَ مَنْ أَنْتَ لِيْ ثُمَّ إِلَيَّْ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (سوره لقمان: آیه ۱۵)

و اگر پدر و مادر تو را بر شرک به خدا که آن را به حق نمی‌دانی وادار کنند در این صورت دیگر آنها را اطاعت مکن و لیک در دنیا با آنها به حسن خلق مصاحبت کن و از راه آن کس که به درگاه من رجوع و انابه‌اش بسیار است پیروی کن، که (پس از مرگ) رجوع شما به سوی من است و من شما را به پاداش اعمالتان اگه خواهم ساخت.
۸. ما بایستی برای والدین خویش رفیق شایسته‌ای باشیم. (آیه ی مذکور در بند شماره ۷)
۹. ضمن احترام بایسته نسبت به والدین، تأمین زندگی مادی آنها نیز بر فرزندان واجب است. زیرا آنها در این حالت، به علت کپورت سن، قادر به تأمین نیازمندی‌های مادی خویش نیستند. (آیات مذکور در قبل – احادیث نبوی)

چگونه می توان به امام زمان (عج) نزدیک شد؟

در برابر دشمنان مقاومت نمایند و پیوندتان را با امام منتظران مستحکم نمایند.

حضرت امام صادق (ع) در روایتی پر محتوا می فرماید: «هر شخصی دوست دارد از دوستان و یاوران حضرت قائم (ع) باشد باید که منتظر باشد و در این حال به پرهیزکاری و اخلاق نیکو رفتار نماید.

برای نزدیک شدن به حضرت رعایت این نکات توصیه می شود:
پیدا کردن شناخت کامل از امام زمان (عج).
قدم اول در ایجاد ارتباط با امام زمان عج شناخت صحیح ایشان است.
پیدا کردن محبت عمیق نسبت به ایشان.
پس از شناخت کمالات حضرت نسبت به ایشان احساس محبت پیدا میکنیم.
ترک گناه.
محبت یک رابطه دوسویه است. بنابراین با ترک گناه باید محبت امام زمان را به خودمان جلب کنیم.
هماندندی و همراهی با امام در اعمال نیک.
تا آنجا که میتوانیم باید خودمان را به ایشان شبیه



امام صادق(ع) می فرماید: فردی به نام سدیر، در ماه مبارک رمضان، بر پدرم امام باقر(ع) وارد شد. حضرت فرمود: ای سدیر، آیا می دانی در چه شبهایی قرار داریم؟ عرض کرد، آری، پدرم فدایت باد، شبهای ماه مبارک رمضان است. امام فرمود: آیا می توانی در هر شب از این شبها ۱۰ بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر گفت: پدر و مادرم فدایت باد این اندازه ثروت ندارم. امام فرمود: آیا می توانی نه بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر باز همان گونه جواب داد. حضرت یکی یکی کم کرد تا فرمود: آیا می توانی هر شب یک بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر عرض کرد: این نیز در توانم نیست. امام فرمود: آیا می توانی هر شب مسلمانی را افطار دهی؟ گفت: آری، بلکه ده مسلمان را نیز می توانم. پدرم فرمود: ای سدیر، من نیز همین را اراده کرده ام. اگر توانی یک برادر مسلمان را افطاری دهی(ارزش آن) چون آزاد ساختن یکی از فرزندان اسماعیل است.

وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۰۰، ح ۳.



داشته باشد و به خود او ضرر برساند.

اگر قصد کمک به نیازمندان را داشته باشیم، حتی اگر امکان این کار به دلیل فقر خودمان ممکن نشود و یا در حد محدود امکان‌پذیر شود، باز هم می‌توانیم از برکات این نیت خیرخواهانه بهره‌مند شویم. در مقابل نیت خساست و پرهیز از انفاق، موجب می‌شود که برکت از زندگی خودمان بیرون رود و با رویدادهای سخت و دردناکی در همین زندگی دنیایی مواجه شویم.

گسترده در حال اقتباس از این فرهنگ هستند. لذا عوارض ناگوار آن در جامعه‌ای ما نیز مشاهده می‌گردد. از جمله غلبه ی مادی‌گرایی افراطی، بی‌مهری و بی‌احترامی از آثار منفی این تمدن است که با کمال تأسف در بسیاری از خانواده‌ها رایج است.در مورد جایگاه سالمندان در جامعه خصوصاً ناهادهای مدنی نیز باید گفت به دلیل اینکه سالمندان منبع تجربه و دانش زندگی بوده، شایسته است که به صورت جدی از این منبع غنی استفاده نمایند. البته وجود این امر، جامعه را وادار به احترام و قدر دانی شایسته از ایشان می‌کند. گرچه با کمال تأسف بر اثر عدم شناخت جایگاه رفیع و ویژه ی آنها هنوز بصورت لازم از ایشان قدردانی شایسته صورت نگرفته است.

اما در مورد وظایف دولت‌ها در مورد بهره‌وری و قدرانی از قشر محترم سالمندان، باید خاطر نشان نمود که باید از دو طریق از آنها استفاده و قدر دانی نمود:

۱. در مراکز علمی، فرهنگی و ادارات دولتی به عنوان مشاور در حیطه ی تخصصی از آنها استفاده شود. تا هم احساس بی‌مایگی ننموه و هم از تجربه ی آنها جهت انتقال به نسل جوان استفاده نمود.
۲. دولتها بایستی به پاس عمری خدمات صادقانه در دوران جوانی، امکانات سفرهای تفریحی و تحقیقاتی و همچنین در صورت بیماری، امکان درمان را برایشان فراهم نمایند.

رابطه پرخوری و پرخوابی با حالات معنوی

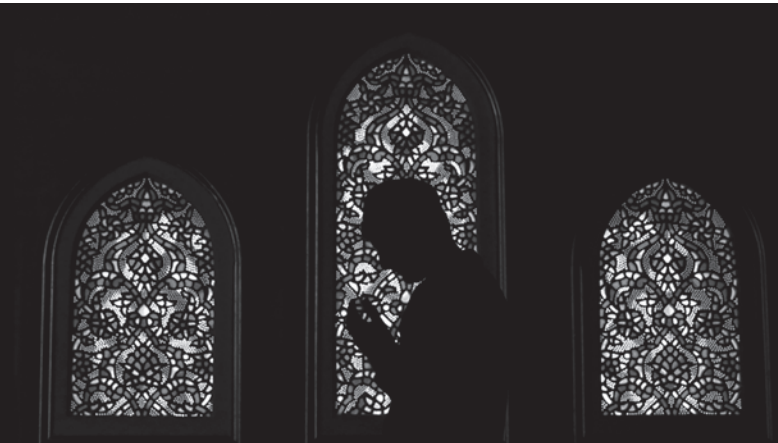
شود: از حضرت رسول اکرم صلوات الله علیه و اله نقل است: از پرخوری حذر کنید، همانا فاسد کننده بدن است و بیماری به ارث می گذارد و موجب کسالت در عبادت است.

بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۶

پرخوری نورانیت دل را از بین می برد: حضرت رسول خدا صلوات الله علیه و اله در وصیتی به حضرت امام علی علیه السلام، یکی از مواردی که نورانیت را از بین می برد، پرخوری می داند.

وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۴۴

خلاصه این که، پرخوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پرخوری از سلامت می کاهد و زمینه را برای انواع بیماری های جسمی و روحی فراهم می سازد. پرخوری، نفس را تباه می کند، به نیروی تقوا ضربه می زند، حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می سازد.

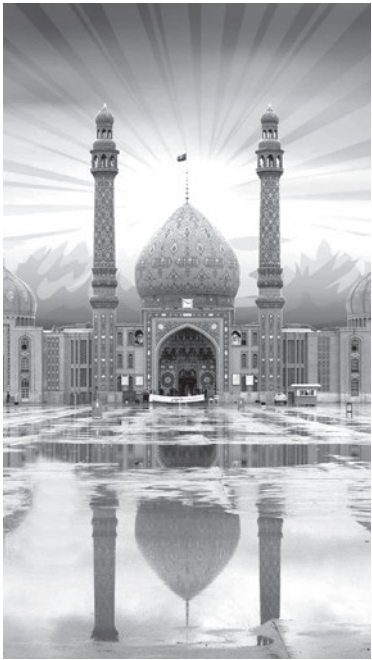


اول نماز یا افطار؟

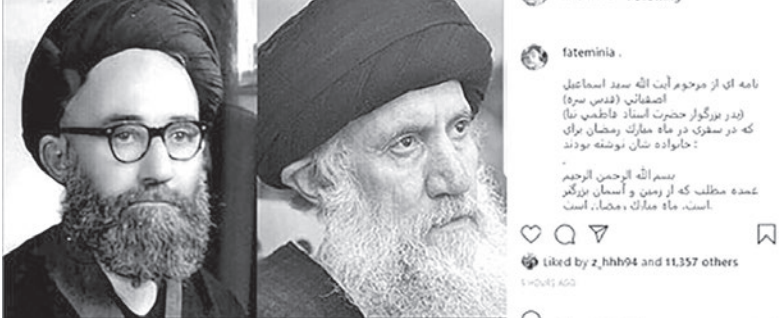
امام باقر(ع): درماه رمضان ابتدا نمازبخوان، سپس افطار کن؛ مگر این که همراه عده‌ای بودی که منتظر افطار بودند. اگر قرار بود تو نیز با آنان افطار کنی، با ایشان مخالفت نکن وابتدا افطار کن ودرغیر این صورت ابتدا نماز بخوان.
رای پرسید: چرا این کار را کنیم وابتدا نماز بخوانم؟!

فرمودند: چون دووظیفه برای تو پیش آمده است: افطار و نماز؛ پس با چیزی شروع کن که بردیگری برتری دارد وآن نمازاست. سپس فرمودند: وتوروزه داری؛ پس اگر نمازت را با حالت روزه به جاآوری وروز را پایان دهی، برای من دوست داشته‌تر است.

وسائل الشیعه، ج ۱0، ص ۱50، ح 2



روزهای که حتی بر مریض بستری واجب است!

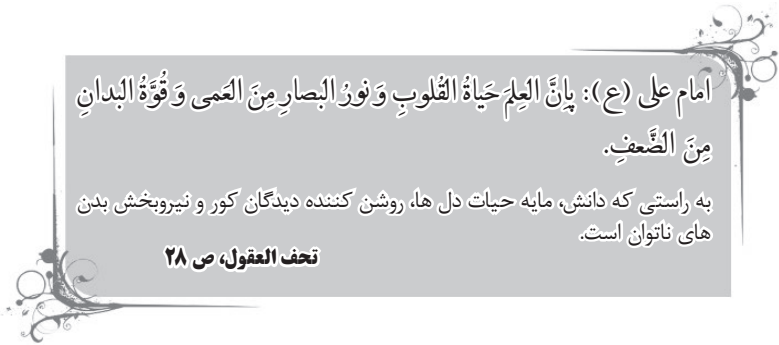


نامهای از مرحوم آیت‌الله سید اسماعیل

اصفیانی(قدس سره) (پدر بزرگوار حضرت استاد فاطمی نیا) که در سفری در ماه مبارک رمضان برای خانواده‌شان نوشته بودند:

بسم الله الرحمن الرحيم

عمده مطلب که از زمین و آسمان بزرگتر است، ماه مبارک رمضان است.فرزندانم که شنیده‌ام مریض هستید، هر سه از روزه اجتناب کنید.



بی تحر کی با سلامت ما چه می کند؟

بی تحر کی باعث می‌شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تاثیر را از بین نمی برد. با این حال شما می توانید بعد از یک روز طولانی بی تحرک ماندن، با اجرای ترفندهایی، عوارض ناشی از نشستن بیش از حد را از خود دور کنید:

بیماری های قلبی: نشستن طولانی مدت با افزایش فشارخون و کلسترول ارتباط دارد. این دو عامل خطر بروز حمله قلبی را بالا می برد. در عوض، فعالیت بدنی عملکرد رگ ها را بهبود می بخشد و باعث تنظیم ضربان قلب می شود که جریان خون در رگ ها را سریع تر می کند. هر چه جریان خون سریع تر باشد اکسیدنیتریک بیشتری از لایه درونی دیواره رگ ها ترشح می شود. در نتیجه رگ ها سالم و نرم می ماند اما در حالتی که فرد تحرک کمتری دارد بدن برای حفظ ضربان قلب باید فشار بیشتری به رگ ها وارد کند. این فشار چربی را به دیواره های رگ ها وارد می کند و باعث سفت شدن آن می شود. این امر می تواند خطر حمله قلبی را بالا ببرد.
ضعیف شدن استخوان ها: یکی دیگر از عوارض بی تحرکی، از دست دادن مواد معدنی استخوان ها و کاهش توده استخوانی است. برای جبران این روند منفی، غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر و اسفناج، و غنی از ویتامین دی مانند تخم مرغ و ماهی می توانند مفید باشند.

گردن درد: اگر شما با کامپیوتر کار می کنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب می شود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس گرفتگی یا درد داشته باشید زیاد خواهد بود. در صورت امکان برای پیشگیری از گردن درد از وسایل ارگونومیک استفاده کنید و در غیر این باید از روشهای مختلف دیگر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا ببورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. مدام

نحوه غلط مصرف آب و غذا می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی شود در حالی که شیوهٔ درست آن بدن را سالم و سلامت نگه می‌دارد. به همین دلیل خوردن یک وعده سحری سالم و مناسب در کیفیت روزی که در پیش رو دارید تأثیرگذار است. خوردن غذای مناسب در سحر می‌تواند کیفیت روزه‌داری شما را تحت‌تأثیر قرار دهد. در ادامه توصیه‌هایی غذایی برای خوردن یک وعده خوب برای سحر را می‌خوانید.

۱- آب کافی بنوشید

یک راه ساده و مهم برای تأمین آب بدن نوشیدن آب کافی در هنگام سحر است. برای اینکه در طول یک روز روزه‌داری بدن با کمبود آب مواجه نشود تقریباً دو لیتر آب لازم است. سعی کنید این مقدار آب را جرعه جرعه و در یک زمان نیم ساعته بنوشید و یکباره ننوشید.

۲- غذای سالم و سبک بخورید

وعده غذایی سحری باید سبک و سالم باشد. اصلاً تصور نکنید که زیاد خوردن مفید است بیش از حجم غذا کیفیت آن مهم است. داشتن

صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتی می‌توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر کامپیوتر خود نصب کنید و هربار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا می‌شوید، شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد.
عدم تمرکز: بیش از حد نشستن یک عارضه دیگر هم دارد و آن محدود شدن جریان خون به مغز شما است. بلند شدن از پشت میز کار به دفعات و هر ۴۰ دقیقه یک بار و یا تقسیم وظایف کاری با همکاران، می‌تواند شما را در انجام وظایف خلاق تر کند و میزان اکسیژن رسانی به مغزتان را افزایش دهد.

افسردگی: مطالعات نشان داده، زنان میانسالی که روزانه بیش از ۷ ساعت می‌نشینند، نسبت به کسانی که ۴ ساعت یا کمتر بی تحرک هستند، بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. به گفته محققان نشستن طولانی مدت با افکار منفی و خطر ابتلا به برخی بیماری های روانی از جمله افسردگی همراه است. در عوض یک پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای در روز می‌تواند



هرچند این اسم کمی گیج‌کننده است اما به تمیز کردن چشم مربوط نمی‌شود و یک مفهوم پزشکی است که معنی فراتری دارد. بهداشت چشم شامل مجموعه‌ای از اصول ساده‌ای می‌شود که کمک می‌کنند جلوی آسیب به بینایی گرفته شود. به عبارتی دیگر، بهداشت بینایی شامل تغییر در یک سری از عادات‌ها می‌شود، مثلاً فاصله بین چشم‌هایتان و کتاب که به آن ارگونومی بینایی نیز گفته می‌شود.

این استانداردهای بینایی امروز اهمیت بیشتری هم پیدا کرده‌اند. در دنیای مدرن، ما تقریباً تمام روز را با موبایل و کامپیوتر سپری می‌کنیم، چه به دلایل کاری و چه صرفاً از روی عادت و سرگرمی. همه‌ی این‌ها می‌توانند سلامت بینایی را با مشکلاتی روبرو کنند. بیشتر افراد معمولاً بعد از

کشف دو علامت کلیدی ابتلا به سرطان روده

سرطان روده یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها در جهان است. گرچه این سرطان قابل کنترل است، اما بسیاری از مردم به علائم مبهم آن بی توجه هستند. این در حالی است که تشخیص به موقع سرطان روده می‌تواند به درمان موثر آن کمک کند. سرطان روده در ابتدا از بخش روده بزرگ و مقعد آغاز می‌شود. براساس آنکه این سرطان از کدام بخش روده آغاز شده باشد، علائمی که در بیمار بروز می‌کند متفاوت است. دانشمندان انگلیسی در تحقیقات جدید خود تلاش کردند به نخستین و رایج‌ترین علائم مرتبط با این سرطان بپردازند.
در واقع این تحقیقات در گام نخست برای کمک به پزشکان عمومی برای تشخیص علائم سرطان روده در بیماران تهیه شد، اما به طور عمومی می‌تواند به افراد برای تشخیص ابتلا به این سرطان کمک کند. یافته‌ها نشان داد دو علامت در افراد می‌تواند به طور قابل توجهی پیش‌بینی کننده ابتلا به سرطان روده باشد.
خونریزی از مقعد و نیز تغییر عادات اجابت مزاج دو عامل کلیدی است که می‌تواند نشان دهنده خطر جدی ابتلا به سرطان روده باشد. تغییر

یک رژیم غذایی سرشار از فیبر باعث می‌شود که در طول روز انرژی داشته باشید. خوردن خرما را فراموش نکنید زیرا سرشار از مس، سلنیوم و منیزیم است. همچنین حاوی ویتامین کا است که باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود و به سلول‌های بدن کمک می‌کند که مایعات را ذخیره کنند زیرا منبع طبیعی گلوکز است. بنابراین، می‌تواند باعث افزایش جذب سدیم و آب در روده شود.

۳- خوابتان را تنظیم کنید

به طور کلی سلامتی بدن بر پایه خواب کافی ساخته شده است و صبح زود بیدار شدن فواید زیادی دارد. از این رو، یکی از عوامل کلیدی در در هنگام روزه‌داری، خواب مناسب است. به خصوص برای خوردن سحری بسیار مهم است که به موقع بیدار شویم. از این رو، مهم است که حداقل ۴۰-۵۰ دقیقه قبل از نماز صبح زنگ ساعت خود را تنظیم کنید تا به موقع بیدار شوید و غذا را آماده کنید. نگذارید که به ساعات پائینی سحر برسید تا مجبور شوید با عجله غذا

نتیجه‌ای کاملاً برعکس داشته باشد.

مشکلات انسولین: فقط یک روز بی حرکت ماندن میتواند به طور چشمگیری منجر به کاهش فعالیت انسولین و سخت شدن کنترل قند خون شود. همین روند فرد را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد. زمانی که قند به سلول ها می‌رسد یک سری واکنش‌های زنجیره‌ای رخ می‌دهد تا به قند اجازه ورود به داخل بافت داده

نکاتی برای خوردن سحری سالم و با کیفیت

بخورید.

۴- ماست را فراموش نکنید

حتی یک قاشق ماست می‌تواند معجزه کند! خوردن ماست در پایان وعده غذایی سحری از نظر علمی درست و مفید است زیرا با آرامش معده شما کمک می‌کند و از اسیدی شدن معده و البته کمبود آب بدن جلوگیری می‌کند.

۵- سیب و موز را فراموش نکنید

خوردن موز و سیب از این جهت مهم است که میوه‌ها هم کالری کمی دارند و هم به اندازه کافی مغذی هستند. فیبر، ویتامین سی و آنتی اکسیدان‌های مختلفی در این میوه‌ها هست که به شما کمک می‌کنند احساس خستگی نکنید.

۶- غذای شور، ادویه‌دار و شیرین ممنوع!

کم نگه داشتن ادویه، نمک و شکر در وعده غذایی می‌تواند به شما در کاهش احساس تشنگی کمک کند.

سدیم موجود در این نوع غذاها به تعادل مایعات درون بدن کمک می‌کند. وقتی غذاهای پر نمک مصرف می‌کنید، آب از سلول های شما خارج می‌



شود. بی تحرکی باعث می‌شود قابلیت عضله‌ها در دریافت قند از جریان خون کاهش پیدا کند از این رو در برابر انسولین مقاوم تر می‌شود. حرکت های کوچک و منظم، فعالیت انسولین را در عضله بهبود می‌بخشد.
کمردرد: کم تحرکی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می‌شود و زمینه‌سبب آسیب دیدگی ستون مهره ها را بر اثر فعالیت های روزانه از

بهداشت چشم چیست و چگونه آن را رعایت کنیم؟

این باره وجود دارد به عنوان قانون ۲۰ - ۲۰. بدین معنی که هر ۲۰ دقیقه یک بار به مدت ۲۰ ثانیه به جایی که ۲۰ فوت (۶ متر) از شما دورتر است، نگاه کنید.

فاکتور مهم دیگر در بهداشت چشم، فاصله‌ای است که از چیزی که به آن نگاه می‌کنیم داریم. در مورد کتاب یا اسکرین، فاصله‌تان باید دست‌کم به اندازه‌ی طول ساعد دستان باشد. اما بهداشت چشم فقط مربوط به محل کار نیست. فعالیت‌های عادی روزمره مانند تماشای تلویزیون نیز نیازمند رعایت بهداشت چشم هستند. فاصله‌ی شما تا صفحه‌ی تلویزیون باید هفت برابر سایز تلویزیون باشد.

- از مالیدن چشم‌ها خودداری کنید: مالیدن چشم‌ها با دست‌های آلوده امکان ورود میکروب‌ها و ویروس‌های مختلف به بدن را افزایش می‌دهد.

در پایان

بهداشت چشم شامل اصول ساده‌ای است مانند وضعیت درست بدن در مقابل کتاب یا کامپیوتر که به ما کمک می‌کند سلامت بینایی را حفظ کرده و از مشکلات بینایی در سال‌های بعدی زندگی جلوگیری کنیم.
ضمناً مهمترین مسئله‌ای که باید همیشه آن را رعایت کنید، گوش دادن به توصیه چشم‌پزشک و مراجعه در زمان رویارویی با هرگونه مشکل چشمی است. چشم‌پزشک می‌تواند بهداشت چشم‌هایتان را ارزیابی کرده و توصیه‌های مناسب را به شما ارائه دهد.



سرطان روده را افزایش می‌دهند می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:
۱- چاقی و یا اضافه وزن
۲- استعمال دخانیات
۳- مصرف مشروبات الکلی
۴- سن
۵- سابقه خانوادگی
۶- ابتلا به بیماری کرون و سایر بیماری‌های گوارشی
۷- داشتن سابقه ابتلا به سرطان‌های دیگر
۸- وجود پولیپ‌های خوش خیم در روده
۹- در معرض تشعشعات خطرناک بودن
۱۰- ابتلا به عفونت‌های مختلف دستگاه گوارش



دست رفته با میوه‌ها، سبزیجات و نوشیدن آب کافی ضرورت دارد.

توجه کنید که تنظیم میزان آب مصرفی در وعده‌های افطار و سحر را جدی بگیرید و به شکلی برنامه‌ریزی شده در هنگام این دو وعدهٔ غذایی آب، میوه و سبزیجات آبدار را در کنار غذای خود داشته باشید.

با توجه به این نکات نگرانی بابت از دست دادن آب بدن و خستگی در طول روز نخواهید داشت.

گردن تان جلوتر از شانه هایتان باشد. از آویزان نگه داشتن شانه‌ها بپرهیزید و پاهایتان را روی زمین قرار داده و در پشتتان، یک پشتی مناسب قرار دهید تا گودی کمرتان را پر کند. درد پا: هنگامی که پاهای شانس کشش و حرکت را نداشته باشند، درد عضلات شروع می‌شود. شاید تصور کنید که استئوآرتریت تنها در افرادی به وجود می‌آید که به شدت ورزش می‌کنند اما محققان می‌گویند بین نشستن طولانی مدت و بروز استئوآرتریت ارتباط وجود دارد. نداشتن فعالیت به چاقی مغرط منجر می‌شود و بالا رفتن وزن فشار بیشتری روی مفاصل‌ها وارد می‌کند. از طرفی ضعیف شدن عضله‌ها به علت کم تحرکی باعث می‌شود هنگام بلند شدن از روی صندلی از دست هایتان کمک بگیرید. این حالت نشانه ضعیف شدن عضلات بزرگ ران است. برخی معتقدند که ضعیف شدن عضلات می‌تواند به استئوآرتریت منجر شود. هنگامی که در حالت نشسته هستید، پاهای خود را کاملاً روی زمین قرار دهید و ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید به طوری که زانوهایتان کمی بالاتر از باسن قرار گیرد.



قند خون می‌شود. به طور کلی دو نوع آهن هم و غیر هم وجود دارد. آهن هم در مواد غذایی گوشتی موجود بوده و جذب آن بیشتر از آهن غیر هم است که بیشتر در گیاهان یافت می‌شود. برای جذب آهن لوبیا سفید، می‌توانید آن را با ویتامین ث مصرف کنید.

اسفناج: یک فنجان اسفناج پخته شده چیزی حدود ۳ و نیم میلی گرم آهن گیاهی به بدن می‌رساند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ۲۰ ماده معدنی و ویتامین دیگر است. اسفناج را نیز باید به همراه مرکبات مصرف کرد تا آهن آن بیشتر جذب بدن شود.

دانه های چیا: این دانه ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و البته یک دلیل دیگر برای مصرف آنها وجود دارد و این که منبع خوبی از آهن نیز محسوب می شوند. دانه های چیا در هر ۱ اونس حدود ۲ میلی گرم آهن دارند ضمن این که منبع خوبی از فیبر محلول هستند و به فرایند هضم دستگاه گوارش نیز کمک می کنند. کاکائو و پودر کاکائو: فقط ۳ اونس کاکائو یا پودر آن، ۷ میلی گرم آهن به بدن می رساند. این آهن البته غیر هم است اما کاکائو سرشار از فلاونوئیدها برای ترویج سلامت قلب نیز محسوب می شود و منیزیم موجود در آن سلامت مغز را به همراه دارد

شود که بعداً تشنگی را تحریک می‌کند.

۷- میوه‌های آبدار را فراموش نکنید

افزودن سبزی‌های غنی از آب مانند خیار، گوجه فرنگی و میوه‌های آبدار مانند هندوانه، پرتقال، کیوی و ... به وعده غذایی سحری می‌تواند بدن شما را در طول روز سرپا نگه دارد.

وعده افطار خود را نیز بررسی کنید زیرا جایگزینی مایعات از دست رفته در طول روز در هنگام افطار بسیار مهم است. تأمین آب از



جمله بستن بند کفش فراهم می‌کند. دیسک بین مهره ای ماده ای نرم است که نشستن طولانی مدت باعث می‌شود دیسک آسیب ببیند. حرکت های ناگهانی، احتمال دیسک کمر را بالا می‌برد و باعث درد و سفتی عضله می‌شود. با نشستن روی یک صندلی راحت نمی‌توان مشکل را حل کرد. اگر پشت میزنشین هستید، حواستان باشد که صاف بنشینید. نباید

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان

در خصوص بیماری کرونا

۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱

پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی

۴۰۳۰

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سی و یکم	۵:۰۳	۶:۲۳	۱۲:۵۲	۱۹:۲۰	۱۹:۳۸

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

حضرت محمد (ص) فرمودند:

ثَلَاثَةٌ لَا تَحْرِمُ عَلَيْكَ أَعْرَاضَهُمُ الْمَجَاهِرُ بِالْفِسْقِ وَ الْإِمَامُ الْبَاجِرُ وَ الْمُبْتَدِعُ

سه کس هستند که ریختن آبروی آنها حرام نیست: کسی که آشکارا مرتکب گناهان می شود، پیشوای ظالم و کسی که در جوامع اسلامی بدعت گذار می باشد.

زبان وادارِ پشت قلب اوست.

و قلب نادان در پشت زبانش می‌باشد.

میلادلارستان گزارش می دهد

آغاز عملیات احیای تنها کاروانسرای دارای طرح مرمت لارستان



ادامه از صفحه اول

مدیرعامل شرکت کارگزاری حامیان ایراهستان کبیر، با اشاره به اینکه باتوجه به ماهیت دفتر تسهیل گری و وظایف این دفتر جهت تسریع وتسهیل درامورات مردمی این مجموعه آمادگی خود را جهت هرگونه همکاری در خصوص ابنیه تاریخی و بافت فرسوده اعلام می دارد، تصریح کرد: درحوزه ابنیه تاریخی این مجموعه در حال حاضر در کنار انجام مرمت کاروانسرای نو و ابنیه های تاریخی دیگر ، درحال پیگیری و اجراء مرمت کاروانسرای گلشن است که در آینده پیشرفت های حاصله را به اطلاع مردم شریف لارستان می رساند.

عزمی، با انتقاد نسبت به اینکه در خصوص کاروانسرای گلشن و نو در اقدامی شتاب زده متاسفانه رئیس سابق اداره میراث فرهنگی لارستان بدون بررسی و استعلام، به اشتباه مالکیت همکاران ایشان صمیمانه تسلیت عرض کنم و صبر و تسلا برای آنان از خداوند متعال مسألت نمایم.

رحمت و مغفرت و رضوان الهی بر این برادر فقید باد.

سیدعلی خامنه‌ای ۳۰ فروردین ۱۴۰۰

اتباع خارجی برای ورود به هرمزگان،

مشمول محدودیت های کرونایی می شوند

به همراه داشته و سفر در این شرایط مخاطره‌های خاص خود را دارد.

این روزها حال هرمزگان هیچ خوب نیست و هر روز شماری از مردم این استان قربانی ویروس کرونا می شوند و گویی هدف این ویروس، ستاندن جان تمام مردم و زخم زدن به قلب و روح همه خانواده ها است که اینگونه ناجوانمردانه می تازد و لحظه به لحظه بر تعداد قربانیانش اضافه می کند.

استان هرمزگان این روزها شرایط بسیار بحرانی را از نظر وضعیت شیوع و ابتلای مردم به کرونای جهش یافته انگلیسی سبری می کند که حاصل بی توجهی های برخی از مردم در هفته های گذشته است که هشدار آن از مدت ها قبل از سوی مسؤولان دانشگاه علوم پزشکی داده شده بود و امروز با وجود تعطیلی بسیاری از مشاغل و خلوت شدن خیابان ها ، هنوز این ویروس تاجدار با قدرت هر چه تاملتر می تازد و هر روز رکورد تازه ای از ابتلا و مرگ و میر را به ثبت می رساند.

سرعت انتشار ویروس جهش یافته کرونای انگلیسی به حدی بالا است که هر گونه تجمع در فضای باز نیز موجب

مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری هرمزگان، گفت: اتباع خارجی متقاضی سفر به این استان هم به مانند شهروندان ایرانی مشمول محدودیت های کرونایی می شوند.

ارسلان بهاری میمند، اظهار داشت: برخی اتباع خارجی برای سفر به هرمزگان و جزیره های استان سوالهایی دارند که باید به طور کلی گفت این اشخاص نیز باید پروتکل‌های بهداشتی و محدودیت کرونایی را رعایت کنند.

وی ادامه داد: به طور معمول مهاجرین خارجی شرکت کننده در طرح آمایش وزارت کشور برای تردد به استان‌ها باید از استانداری و فرمانداری محل سکونت و فعالیت خود نامه گرفته و سپس عازم شوند که مسوولان در ابتدا شرایط استان مقصد در زمان شیوع کرونا را برای آنها بیان می کنند.

مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری هرمزگان، اضافه کرد: کرونا مساله‌ای است که همه افراد بایستی به آن توجه کنند زیرا محدودیت‌های فراوانی برای انسان

جایزه «احمد اقتداری» راهاندازی شد

علاقه‌مندان به شناخت جنوب ایران قرار می‌گیرد.

احمد اقتداری، از پیشگامان مطالعات خلیج فارس و جنوب ایران از سال ۱۳۳۴ نخستین پژوهش‌های خود را منتشر کرد. اطلاعاتی که او در زمینه‌های شناخت تاریخ، جغرافیا و فرهنگ جنوب ایران عرضه کرد، همه بر پایه تجربه‌ها و مشاهدات خود اوست. او با سفرهای دور و نزدیک، مصاحبه، تصویربرداری و یادداشت‌های روزانه خود پژوهش‌های میدانی خود را سامان بخشیده است. اقتداری در کتاب کاروان عمر چنین نوشته است: «می‌توان گفت همه شهرها و دهه‌های کشور را دیدم. همه آثار قدیمی و منابع طبیعی و زیبایی‌های هنری و معماری و تاریخی کشور را با دقت بازدید نمودم. بیشتر مردمان و بیشتر لایحه‌های محلی را دیدم و شنیدم و در کار زبان‌شناسی ایرانی بیش از

پیش شور و شوق پیدا کردم. به این نتیجه رسیده بودم که از روی یک واژه قدیمی یا نام یک آبادی یا کوه و دشت و روستا، از مطالعه یک ترانه محلی، از تطبیق یک فعل و ریشه مصدری آن در یک زبان محلی دورافتاده، از دقت در یک اثر تاریخی، از توجه به یک روایت و حکایت سینه‌به‌سینه، حتی از دقت

کند. رحمانیان، با تاکید بر این‌که داوری این جایزه در سه شکل کتاب، پایان‌نامه و مقاله علمی در دومین سال‌روز در گذشت او خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایستا، محمدصادق رحمانیان دبیر جایزه احمد اقتداری با بیان این‌که احمد اقتداری دهم مرداد سال ۱۳۸۷ در نامه‌ای از او خواسته تا با هماهنگی خانم امید اقتداری برخی از کتاب‌های او را چاپ کنند و عواید حاصل از آن را به مصارف فرهنگی

برسانند، گفت: در همین نامه نیز به جایزه فرهنگی احمد اقتداری اشاره شده است، که پس از دو سال از درگذشت این دانشمند، تمهیدات این جایزه فراهم شده تا علاوه بر زنده نگه داشتن یاد او، ظرفیت‌های تازه و جدیدی را برای مطالعات در حوزه جنوب ایران ایجاد کنیم. وی با بیان این‌که این جایزه فعلاً به صورت دوسالانه برگزار می‌شود، ادامه داد: دوره نخست جایزه در سال ۱۴۰۲ برگزار می‌شود و تا آن زمان دبیرخانه دائمی این جایزه در شهرستان گراش و مؤسسه فرهنگی هنری هفت برکه مستقر است تا آثار پژوهشگران و نویسندگان را دریافت

پیام تسلیت رهبر انقلاب در پی درگذشت

سردار پرافتخار سیدمحمد حجازی



رهبر انقلاب اسلامی در پیامی درگذشت سردار سید محمد حجازی را تسلیت گفتند و تاکید کردند: او در مسوولیت‌های بزرگ و اثرگذار در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی خدمت کرده و در همه آن ها سربلند و موفق بوده است.

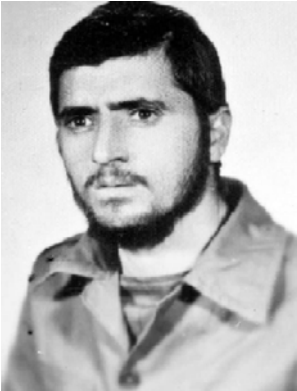
متن پیام حضرت آیت‌الله خامنه‌ای به مناسبت درگذشت سردار پر افتخار سیدمحمد حجازی ، به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

با تأسف فراوان خبر درگذشت سردار پر افتخار، سردار سیدمحمد حجازی رضوان‌الله‌علیه را دریافت کردم. عمری سراپا مجاهدت، فکری پویا، دلی سرشار از ایمان راستین و آکنده از

شناسایی یک شهید خبرنگار در فارس

پس از ۳۰ سال



یکی از خبرنگاران شهید استان فارس پس از ۳۰ سال در هنگام نوشتن کتاب روایت ماندگار شناسایی شد. رحیم میرعظیم، نویسنده مجموعه کتاب‌های روایت ماندگار با اشاره به شناسایی یکی از خبرنگاران شهید استان فارس بعد از ۳۰ سال، گفت: با تحقیق و پژوهش‌هایی که برای نوشتن کتاب نیک‌بخت در سال ۹۸ داشتم به موضوع جالبی در مورد شهید مورد

جبران کمبود آب آشامیدنی

۲۹ هزار نفر از جمعیت بستک



بستک افزایش و بخشی از کمبودهای آب این شهرستان جبران شد.

وی ادامه داد: شرکت آب و فاضلاب هرمزگان همچنین به منظور بهبود وضعیت آب شهرستان بستک، کف شکنی، حفر چاه جدید و همچنین تنش آبی در یک ماه گذشته در شهرها و روستاهای این شهرستان

بودیم. مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان، اظهارداشت: برای رفع این مشکل و افزایش ظرفیت تولید آب بستک، اقدام به کف شکنی چاه های شماره سه و پنج دشت لاور میستان شد که با تمام این عملیات، ظرفیت تولید آب

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن موبدی

حروفچینی و صفحه آرایی : روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن : ۰۲۲۴۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵۰ نمابر : ۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

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

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com



مولوی

مولانا جلال‌الدین محمدبلخی،مشهور به«رومی»

یکی از نام‌آورترین شاعران ایران و جهان است. وی نوجوان بود که به‌همراه پدر شهر بلخ را به مقصد بغداد ترک کرد و سائها به شهر قونیه کوچید. پس‌از فوت پدر، تحت ارشاد محقق ترمزی درآمد و پس‌از سفر به حلب و دمشق، به قونیه برگشت و به تدریس و تعلیم پرداخت و پس‌از این با شمس تبریزی آشنا شد و تحولی شگرف در روحش پدید آمد. تاآنجاکه مسند تدریس را رها ساخت و به تهذیب نفس پرداخت. کتاب مثنوی مولانا از گنجینه‌های عرفانی زبان فارسی است. وی همچنین دیوانی دارد که به دیوان شمس معروف است آثار منثور او عبارتند از: فی‌مغایه، مکتوبات و مجالس سبعه.

مولانا در سال ۶۰۴ به‌دنیاآمده و در سال ۶۷۲ م.ق به سرای

باقی شتافته‌است.

خواج‌ه‌ییا

خواج‌ه‌ییاخواج‌ه‌ییاخواج‌ه‌گدگرباریا

دفع‌مد دفع‌مد ای‌مه‌عیاریا

عاشق مجبورنگرعالمرشورنگر

تشنه‌نخورنگرای‌شه‌خاریا

پای‌تویی دست‌تویی هستی‌هرهست‌تویی

بلبل سرمست‌تویی جانب‌گلزاریا

گوش‌تویی دیدن‌تویی وزمه‌بگزین‌تویی

یوسف‌دزدیدن‌تویی برسرآزاریا

ازنظرگشته‌نهان ای‌مه‌راجان‌وجهان

باردگررقص‌کن‌بی‌دل‌ودستاریا

روشنی‌روزتویی شادی‌غم‌سوزتویی

مادش‌افروزتویی ابرشکراریا

ای‌علم‌عالمرنوبش‌توهرعقل‌گرو

گاه‌می‌گاه‌م‌روخیزه‌یلت‌باریا

ای‌دل آغشته‌به‌خون‌چند‌پودش‌وروجنون

بخته‌شدانگورکون‌غوره‌میشکاریا

ای‌شب آشفته‌برووی‌غم‌ناگفته‌برو

ای‌خردخسته‌برودولت‌ییداریا

ای‌دل آواره‌ییاوی‌جگر‌باره‌ییا

ورره‌درسته‌بودازره‌دیواریا

ای‌نفس‌نوح‌ییاوی‌هوس‌روح‌ییا

مرهم‌مخروچ‌ییاصح‌بهاریا

ای‌مه‌افروخته‌روآب‌روان‌دردل‌جو

شادی‌عشاق‌بچوکوری‌اغیاریا

بس‌بودای‌ناطق‌جان‌چند‌ازاین‌گفت‌زبان

چند‌زنی‌طبل‌بیان‌بی‌دم‌وگفتاریا

کلیات شمس تبریزی



عکس‌های او از جوامع، مساجد، خانه‌ها و رودها اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا بسیاری از بناهایی که عکاسی شده از بین رفته‌اند و دیگر اثری از آن‌ها باقی نمانده است.

او علاوه بر تاریخ و آثار باستانی و علاقه‌مندی خود به زبان‌شناسی و مطالعات فرهنگی را با انتشار کتاب‌های فرهنگ لارستانی و لارستان کهن در سال ۱۳۳۴ خورشیدی نشان داد. احمد اقتداری پس از سال‌ها زندگی در تهران وصیت کرد او را در زادگاهش گراش به خاک بسپارند. او ۲۷ فروردین‌ماه ۱۳۹۸ در تهران درگذشت و پیکرش پس از تشییع در دایره‌المعارف بزرگ اسلامی تهران، سوم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۸، به شهر گراش منتقل شد تا طبق وصیتش در آرامگاه خاندان دهباشی به خاک سپرده شد.

در خطوط چهرهٔ یک مرد روستایی یا یک دخترپهٔ ایلی می‌توان به تاریخ و تمدن و فرهنگ اقوام مختلف ایران‌زمین با نژادها و زبان‌ها و آداب و رسوم مختلف‌شان پی برد و دانست که این اقوام با هم چگونه ارتباط فرهنگی و فکری و تعلقات ملی و وطنی دارند.» سفرهای تحقیقاتی احمد اقتداری از خوزستان و بوشهر و کرمان تا سیستان و بلوچستان، نگارش چندین کتاب پر حجم از زندگی و فرهنگ مردم جنوب ایران را به دنبال داشت. تصحیح کتاب‌های سدیدالسلطنه کبابی بندرعباسی، کتاب خلیج فارس (برگزیده جایزه ویژه کمیسیون ملی یونسکو در ایران، سال ۱۳۴۶)، تاریخ مسقط و عمان، بحرین و قطر و روابط آن‌ها با ایران، دیار شهرباران و خوزستان و کهگیلویه و ممسنی نیز در همین رهگذر قابل بررسی است.