


رهبر معظم انقلاب اسلامی: کمترین پاداشی که خدای متعال برای مردان و زنان روزه‌دار در... روز آخر ماه رمضان عطا خواهد کرد، این است که «ان بنادیم ملک فی آخر یوم من شهر رمضان»؛ فرشته‌ای در آخرین روز ماه رمضان، آن‌ها را مخاطب قرار دهد و گوید: «ایشوا عباد الله»؛ بشارت بر شما باد ای بندگان خدا! «فقد غفر لكم ما سلف من ذنوبکم»؛ گناهان شما آمرزیده شد. این، پاداش ماه رمضان است... آمرزش گناهان گذشته، پاداش کمی نیست! ۱۳۲۲/۱۲/۲۲


میلاد لارستان

۲



طرح «مسکن اقدام ملی» به جویب رسید

۳




جزئیات جدید از عملیات ترور سردار سلیمانی

۸



آغاز پروژه لوله کشی آب شهرک بрыз پس از سالها انتظار

۸



وضعیت قرمز اهداء خون در لارستان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۲۰/۲/۱۴۰۰ - بیست و هفتم رمضان المبارک ۱۴۲۲ - ۱۰ مه ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۰۸ - صفحه - تک شماره ۳۰۰ تومان

۲



نصب تابلوهای حد ترخص شهر لار

۲



توزیع ۱۰۰ بسته کمک معیشتی از سوی کانون مسجد جامع شهر لار

۴



قاتل خلافت در کودکان

۷



این میوه‌های بهاری را در دوران کرونایی نخورید!

۸



صدور ۸۲۴ مجوز مشاغل خانگی در لارستان

«سکه لارین» ارزش رایج دریاهای پهناور دنیا با قدمت ۳۰۰ سال





دلیل استفاده از «لارین» در تجارت دریایی بسیار جالب است. نخست آنکه راهی برای دوری کردن از پروسه پیچیده مبادلات ارزی کشورها و قلمروهای مختلف محسوب می‌شد. بر این اساس، لارین همانند یورو در اروپای امروزی، به عنوان ارزی رایج در یک منطقه وسیع و تمامی بنادر آن بکار می‌رفت. دوم آنکه، ضرب لارین در مقایسه با سکه‌های معمول بسیار سریعتر و ارزان تر انجام می‌گرفت.

سپری شدن ۱۳ سال تا تحقق منطقه اقتصادی

در ۱۹ اردیبهشت‌ماه ۱۳۸۷ با تشریف فرمایی مقام معظم رهبری به لارستان، تأسیس منطقه ویژه اقتصادی برای این خطه پیشنهاد شد. از آن زمان تا کنون، کش و قوس‌ها و نشیب و فرازهای زیادی طی گردیده که شمه‌ای از آن در تیتراژ توأم با تحلیل مورخ ۱۴۰۰/۲/۱۸ روزنامه میلاد لارستان درج گردید.

طبعاً ۱۳ سال فاصله زیادی است، اما وجود مشکلات عدیده قانونی و سلیقه‌ای و مسائل دیگر در کنار آن، کار برگرداندگان سخت و صعب نمود. تا بالاخره با تلاش همه نیروها و تصویب شورای مصلحت نظام رسید و ابلاغ گردید.

در این جا شایسته است از همه کسانی که در این فاصله زمانی، برای تحقق و تصویب آن تلاش کرده‌اند، اعم از نمایندگان، فرمانداران، استانداران و همه دست‌اندرکاران تشکر نموده و خدا قوت گفته و از مسئولین شرکت آتیه سازان به ویژه جناب آقای مهندس طاهری فرد و جناب آقای مهندس منیری درخواست نماییم با تلاش مضاعف خویش، هر چه سریع تر نقشه منطقه ویژه به تایید دولت برسد تا فعالیت اجرایی آن تسریع گردد و اسباب سرمایه‌گذاری فراهم شود.

امید که با همکاری همه‌جانبه و تلاش مستمر، بدون هراس و یاس، زمینهای باستانی فراهم گردد که با سرعت بخشیدن به اجرا، تاخیر سیزده‌ساله جبران و چراغ تعالی و توسعه در دل مردم روشن گردد و لارستان، با قدمت گسترده‌اش به جایگاه واقعی خود نائل شود.

خدا یا چنان کن سرانجام کار
تو خوشنود باشی ما رستگار

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

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصاً در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال های سروش، ایستا، واتس آپ، بهره مند شوید.

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

۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷

۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴

۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

در خانه می مانیم تا همراه و هم قسم با پزشکان و پرستاران از جان گذشته سرزمینمان در مقابله با ویروس کرونا سپیم باشیم

کرونا فقط با قطع زنجیره انتقال متوقف می شود

گذرخانه بمانیم

تحول صنعتی، نیازمند به سرانجام رساندن منطقه ویژه اقتصادی لارستان است

بررسی‌های لازم، ابراز امیدواری کردند که به زودی این موضوع در جلسه مجمع مطرح و به نتیجه برسد. وی با بیان اینکه برای تصویب مناطق آزاد و ویژه اقتصادی رایزنی‌ها و مذاکرات متعددی توسط نمایندگان با دبیر و اعضای مجمع صورت گرفت، گفت: خوشبختانه پس از پیگیری‌های چندساله این موضوع محقق و خبر تصویب آن نیز به اطلاع عموم مردم رسید.

نماینده مردم جنوب فارس، در مجلس خاطرنشان کرد: آنچه تاکنون محقق شده، دریافت مصوبه ایجاد منطقه ویژه اقتصادی در لارستان است. البته مقدمات بسیاری نیز توسط مسئولان فراهم شده، اما اجرایی شدن این مصوبه نیازمند اقدامات عملیاتی و پیگیری‌های دیگری است.

حسین‌زاده، با بیان اینکه رویکرد بنده ایجاد تحول صنعتی و اقتصادی در منطقه است، گفت: به همین منظور به سرانجام رساندن منطقه ویژه اقتصادی به طور جدی در دستور کار بنده قرار گرفت. راه‌اندازی این منطقه موجب تسهیل امور کارآفرینان و سرمایه‌گذاران حقیقی برای ورود به عرصه تولید و در نتیجه افزایش تولید و صادرات از منطقه خواهیم بود و با توجه به نزدیکی منطقه به بندرهای جنوبی، منطقه ویژه اقتصادی لارستان می‌تواند به عنوان یک بندر خشک نقش‌آفرینی داشته باشد. امید است با ایجاد این منطقه ضمن افزایش اشتغال جوانان، شاهد بهبود وضعیت اقتصادی و تولیدی منطقه نیز باشیم. وی خاطرنشان کرد: در منطقه ویژه اقتصادی زیرساخت‌ها به گونه‌ای فراهم خواهد شد تا دسترسی سرمایه‌گذاران و تولیدکنندگان به آب، برق و انرژی با قیمت مناسب باشد. زمینی هم که برای این منطقه در نظر گرفته شده، در ۱۰ کیلومتری شهر لار قرار دارد.

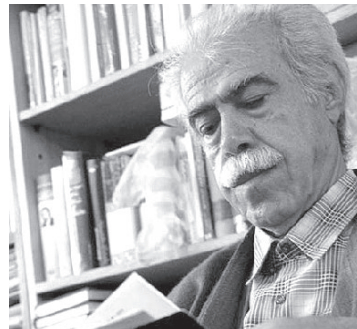


نماینده مردم لارستان در مجلس، گفت: تحول صنعتی نیازمند به سرانجام رساندن منطقه ویژه اقتصادی لارستان است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، حسین حسین‌زاده نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی ضمن تبریک مجدد خدمت مردم بزرگ حوزه انتخابیه بابت تصویب ایجاد منطقه ویژه اقتصادی لارستان اظهار داشت: پس از پیگیری‌های فراوان و چند ساله بالاخره در جلسه مجمع تشخیص مصلحت نظام، ایجاد منطقه ویژه اقتصادی لارستان به تصویب رسید و در آستانه روز لار (۱۹ اردیبهشت) و سالگرد سفر رهبر معظم انقلاب به این شهر، کام مردم منطقه شیرین شد.

وی خاطرنشان کرد: موضوع ایجاد منطقه ویژه اقتصادی از زمان سفر مقام معظم رهبری به لارستان در سال ۸۷ در دستور کار قرار گرفت و در این مدت مسئولان متعدد کشوری، استانی و محلی و نمایندگان سابق مردم در مجلس به خصوص جناب آقای دکتر جعفرپور و همچنین جناب بروجردی پیگیری‌های فراوان

«منصور اوجی»
شاعر و چهره ماندگار
فارس درگذشت



منصور اوجی شاعر معاصر و چهره ماندگار استان فارس شامگاه شنبه هجدهم اردیبهشت‌ماه پس از تحمل یک دوره بیماری در منزل شخصی خود در شیراز درگذشت. برخی اعضای خانواده وی با تأیید این خبر اعلام کردند که این شاعر معاصر، حدود یکسال قبل دچار شستگی دنده شد و پس از بهبود نسبی، دچار عارضه کبدی شد اما در نهایت، شامگاه شنبه دار فانی را وداع گفت. منصور اوجی متولد نهم آذرماه سال ۱۳۱۶ در شیراز بود. اوجی را چهره‌های شاخص معاصر ادبیات ایران خوب می‌شناسند، او شاعری است شیرازی با بیش از ۲۵ کتاب شعر، دو کتاب در حوزه ترجمه و سه کتاب در حوزه تحقیق و پژوهش. «یکصد و ده نامه از دو سیمین»، «باغ شب»، «خواب درخت و تنهایی زمین»، «شهر خسته»، «این سوسن است که می‌خواند»، «مرغ سحر»، «صدای همیشه»، «شعرهایی به کوتاهی عمر»، «حالی است مرا» و «کوتاه مثل آه» از آثار این شاعر هستند. در راستای قدرشناسی از اساتید بزرگ حوزه فرهنگ، هنر و ادب فارس، آذرماه ۱۳۹۶ نشان درجه یک وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به منصور اوجی تعلق گرفت.

نصب تابلوهای حد ترخص شهر لار



«حد ترخص» مسافتی است که مسافر باید از آنجا به بعد نماز را شکسته بخواند و می‌تواند

روزه خود را افطار کند. حد ترخص با مسافت شرعی تفاوت‌هایی دارد. بر اساس احادیث این نقطه جایی است که آذان شهر شنیده نشود یا دیوارهای آن دیده نشود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی ستاد اقامه نماز استان فارس، نظر به اینکه تاکنون در جاده های منتهی به لارستان تابلوی حد ترخص و مسافت شرعی نصب نشده بود و مسافران به شهرستان لارستان و همچنین اهالی محل از ستاد نماز تقاضای نصب تابلو داشتند؛ لذا با حمایت امام جمعه شهرستان و اداره راه و شهرسازی و ستاد اقامه نماز لارستان، تابلوهای حد ترخص و مسافت شرعی در محورهای خروجی شهرستان لارستان نصب شد.حمیدی دبیر ستاد نماز لارستان محورهایی که تابلو نصب

طرح «مسکن اقدام ملی» به جویم رسید



خوب شهروندان جویم از ساخت طرح مسکن ملی امید است در ماه‌های پیش رو در سال جاری روند ساخت مسکن ملی در این شهر شتاب قابل قبولی بگیرد. وی همچنین از ثبت نام و تشکیل پرونده طرح اقدام ملی مسکن جهت ۲ هزار و ۵۵۴ نفر خبر داد و گفت: یک هزار و ۱۷۷ نفر تا کنون افتتاح حساب کرده اند، تاکنون مبلغ ۶۳٫۶ میلیارد تومان آورده متقاضیان واریز شده است. به گفته برومند شروع به کار پروژه ۱۶۹ واحدی طرح اقدام ملی مسکن لار با تعداد ۱۲۰۹ واحدی است. متقاعدسازی و آموزش مردم در این خصوص از اولویت قرار گیرد و هنرمندان و فعالان صنایع دستی باید در این حوزه فعال‌تر عمل کنند و مبنای کار خود را فروش مجازی قرار دهند. معینی گفت: شناسایی نیاز بازار و سلیقه مخاطب باید در اولویت قرار گیرد و هنرمندان بر اساس این نیازها اقدام به ساخت، تولید و فروش محصولات کنند. وی همچنین از تمامی فعالان حوزه صنایع دستی خواست پیشنهادهای و راهکارهای علمی و عملی خود را برای رونق صنایع دستی ارائه دهند.

جای خالی «هنرستان» برای صنایع دستی در فارس، احساس می‌شود



معینی ابراز کرد: بیش از یکسال است که شیراز در فهرست شهرهای جهانی صنایع دستی قرار گرفته و جای خالی هنرستانی برای صنایع دستی در شیراز و استان فارس احساس می‌شود و این درحالی است که تمامی امکانات و زیرساخت‌ها برای آن وجود دارد. سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس، افزود: خوشبختانه در استان فارس با تعدد و تنوع محصولات و تولیدات صنایع دستی روبه‌رو هستیم و در این استان استادکاران به‌نام و ملی وجود دارند و باید از این ظرفیت‌ها نهایت استفاده صورت پذیرد. وی بر لزوم استانداردسازی در حوزه صنایع دستی در این استان به‌ویژه در شهر شیراز تأکید کرد و گفت: بدون شک راه‌اندازی هنرستانی برای صنایع دستی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در رونق اقتصادی صنایع دستی، برندسازی، آشنایی جوانان و علاقه‌مندان به انواع هنرهای سنتی، احیاء هنرهای سنتی فراموش شده و در حال منسوخ‌شدن، استانداردسازی و همچنین ایجاد خلاقیت و نوآوری در محصولات صنایع دستی

توزیع ۱۰۰ بسته کمک معیشتی
از سوی کانون مسجد جامع شهر لار



شده است رایه شرح ذیل اعلام کرد: -محورلار به چهارم آخرین منطقه مسکونی منازل درب دروازه - محور لار به بندرعباس آخرین منطقه مسکونی منازل شهرک امام (ره) - محور لار به شیراز آخرین منطقه مسکونی منازل شهرک امام رضاعل) - محور لار به بندر لنگه آخرین منطقه مسکونی آخرین منازل شهر جدید لازم به ذکر است که حد ترخص مسافتی است که مسافر باید از آنجا به بعد نماز را شکسته بخواند و می‌تواند روزه خود را افطار کند. حد ترخص با مسافت شرعی تفاوت‌هایی دارد. بر اساس احادیث این نقطه جایی است که آذان شهر شنیده نشود یا دیوارهای آن دیده نشود.

به همت اعضای کانون فرهنگی هنری مسجد جامع شهر لار و بسیجیان پایگاه مقاومت شهید شاکری، تعداد ۱۰۰ بسته کمک معیشتی به نیازمندان توزیع شد. ارزش هر بسته ۳ میلیون ریال و در مجموع ۳۰۰ میلیون تومان است که این بسته‌ها حاوی اقلام خوراکی اساسی یک کیسه ۱۰ کیلویی برنج، ۲ بطری روغن، یک مرغ و ۲ کیلو شکر را شامل می‌شود.

بهره‌مندی مددجویان فارس
از خدمات آگاه‌سازی و آموزش خانواده



مدیر کل کمیته امداد خمینی فارس گفت: ۲۶ هزار و ۷۵۴ مددجو در استان پارسال از خدمات آگاه‌سازی و آموزش خانواده بهره‌مند شدند. محمد بذرافشان از بهره‌مندی مددجویان فارس از خدمات آگاه‌سازی و آموزش خانواده خبر داد و گفت: این برنامه‌ها به منظور تقویت رشد باورهای دینی و اعتقادی و توانمندسازی فکری و فرهنگی، مذهبی و مددجویان برگزار می‌شود. وی اظهارداشت: با توجه به شیوع بیماری کرونا، تمامی آموزش‌ها به صورت مجازی و با استفاده از ظرفیت‌های فضای مجازی صورت گرفته است. بذرافشان یادآور شد، این آموزش‌ها در سرفصل‌های مختلفی همچون اخلاق اسلامی، احکام، قرآن، آسیب‌های اجتماعی، سبک زندگی اسلامی و مادگی برای ازدواج و با بهره‌گیری از اساتید مختلف در زمینه‌های مورد نیاز به مددجویان ارائه شده است. مدیر کل امداد فارس با بیان اینکه ۲۶ هزار و ۷۵۴ مددجو از آموزش‌های مذکور بهره‌مند شدند، گفت: از این تعداد ۳ هزار و ۱۲۴ نفر کودک و دانش آموز، ۳۰۲ نفر دانشجویان و طلاب علوم دینی، ۹ هزار و ۴۱۲ نفر از زوج‌های جوان و دختران و پسران مستعد ازدواج، ۷ هزار و ۸۸۱ نفر دختران و پسران بازممانده از تحصیل، ۱۳ هزار و ۹۷۹ نفر زنان سرپرست خانواده، ۳۱۰ نفر مستعدان خودکفایی و هزار و ۷۴۵ نفر از سالمندان بودند.

الحاق ۲۱۱ شناور جدید ثبت شده به ناوگان ملی



معاون امور دریایی بنادر و دریانوردی هرمزگان از الحاق ۲۱۱ شناور جدید ثبت شده به ناوگان ملی خبر داد. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، اسماعیل مکی زاده با اشاره به صدور یک هزار و ۶۱۰ گواهینامه دریانوردی در سال ۹۹ از سوی اداره بازرسی و ثبت شناورهای این اداره کل، اظهار داشت: از منظر مقایسه با مدت مشابه سال قبل افزایش ۱۳ درصدی را در صدور گواهینامه‌ها شاهد بودیم. وی اضافه کرد: در این مدت ۱۶۷ گواهینامه شناورهای ثبتی نیز به دلیل از رده خارج شدن ابطال شد. معاون امور دریایی اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان، گفت: در سال گذشته ۲۱۱ شناور ساخته شده پس از دریافت گواهینامه ثبت وارد ناوگان ملی شدند که در مقایسه با سال ۹۸ حدود ۳۷٫۵ درصد

و نیاز بازار داشته باشد. معینی به لزوم تشکیل اتاق فکر برای رونق همه‌جانبه صنایع دستی از تولید تا فروش محصولات با حضور فعالان این حوزه تخصصی تأکید کرد و افزود: با توجه به شرایط پیش آمده ناشی از شیوع بیماری کرونا تشکیل این اتاق فکر برای ارائه راهکارها و پیشنهادهای عملی در حوزه صنایع دستی برای تولید بیشتر و فروش و عرضه محصولات و رونق اقتصادی فعالان این حوزه یک ضرورت محسوب می‌شود و باید خودمان را برای دوران پساکرونا و وضعیت عادی نیز آماده کنیم. معینی به فروش محصولات صنایع دستی استان به صورت مجازی نیز اشاره کرد و گفت: با توجه به وضعیتی که در جهان و به تبع آن در ایران به دلیل بیماری کرونا پیش آمده و عملاً فروش محصولات صنایع دستی که قبلاً به صورت نمایشگاهی و فروشگاه‌های می‌شد میسر نیست از این‌رو می‌تواند فروش این محصولات به صورت مجازی و با تبلیغات مؤثر و مناسب در جامعه هدف صورت گیرد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۱۰۰۱۴۱۹ مورخه ۱۳۹۹/۱۱/۱۱ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد شریف ایزدی فرزند محمد علی بشماره شناسنامه ۲۵۰ صاهره از اوز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۷/۵ متر مربع تحت پلاک ۳۴ فرعی از ۹۸۶۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۸۶۲ اصلی واقع در قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز خریداری از مالک رسمی ورثه محمد شریف حق شناس محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۳/۰۴
شمسعلی اسکندری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۱۸۳

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۹۹۱ مورخه ۱۳۹۹/۱۲/۱۹ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی فاطمه سوزنده فرزند محمد بشماره ملی ۶۵۶۹۱۲۳۶۲ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۷۰ متر مربع پلاک ۱۳۰۴۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۶۵۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای بابا حسن حسینی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۳/۰۴
هدایت اله رحیمی درازی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۲۴

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۵۲ مورخه ۱۴۰۰/۰۲/۰۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علی ملکی فرزند کهنسال فرزند حسن بشماره ملی ۶۵۶۹۱۷۵۷۹ در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۸۸/۸۵ متر مربع پلاک ۱۳۰۵۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۷۰ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد علی احمدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۳/۰۴
هدایت اله رحیمی درازی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۲۵

چگونه زندگی بدون استرس داشته باشیم؟



برای امور زندگی برنامه ریزی کند

زندگی ساده، به زندگی می گویند که فرد به همان چیزهایی که دارد راضی باشد و چیزهای جدید به زندگی اش اضافه نکند و اگر فرد نتواند در زندگی تشخیص دهد که به چه چیزی نیاز دارد و چه می خواهد دچار مشکل می شود و همین استرس را در فرد به وجود می آورد. پس بهتر است در زندگی برنامه ریزی دقیقی داشته باشد تا بتواند به همه چیزهایی که می خواهد و نیاز دارد، بدون هیچ استرسی برسد.

بدهی خود را کم کند

یکی از دلایلی که فرد دچار استرس می شود، بدهکاری های مالی است که دارد. ممکن است یک وسیله ای را قسطی خریده باشید و موعد پرداخت آن نزدیک باشد و هنوز نتوانسته است پول آن را جور کند ،همین باعث عصبانیت و کاش بازدهی می شود و استرس را در او به وجود می آورد. پس در این مورد هم بهتر است فرد برنامه ریزی دقیق داشته باشد.

پس انداز داشته باشید



با پیشرفت تکنولوژی زندگی آسان تر شده اما باید توجه داشت که این وسایل ارتباطی باعث نشود که از ارتباط با اقوام بازماند؛ از آنجایی که شبکه های مجازی تاثیر منفی روی ذهن می گذارد و باعث از دست دادن تمرکز میشود پس سعی کنید به دید و بازدید اقوام بروید و اوقاتی را با یکدیگر باشید.

تکالی برای کاهش استرس

همانطور که گفتیم برخی از مشکلات و شرایط زندگی باعث ایجاد استرس می شود. در ادامه می خواهیم نکاتی را که از استرس فرد کم می کند را بیان کنیم:

نفس عمیق بکشید



زمانی که دچار استرس شده اید،نفس عمیق بکشید. تمرکز بر تنفس یکی از بهترین راههای آرامش و ایجاد ارتباط میان ذهن، بدن و روح است. زمانی که فرد بر تنفس

قاتل خلاقیت در کودکان

هدار و تذکرات بیش از اندازه

برخی والدین هنگام بازی فرزندشان ترس‌هایی دارند که باید آن‌ها را کنار بگذارند زیرا این ترس‌ها درواقع می‌تواند مانع از این شود که کودک چیزهای جدیدی را امتحان کند. فرض کنید کودک در حال نقاشی کشیدن است و مادر یا پدر مدام به او تذکر می‌دهد« مواظب باش. مدار رو نکنی توی چشمت». درحالی‌که به‌جای این هشدارها، والدین می‌توانند با مراقبت از کودک او را تشویق به کشیدن نقاشی و ایده‌پردازی کنند. تشویق کردن کودک در هنگام بازی باعث افزایش اعتماد به نفس، خلاقیت و استعداد او می‌شود. سعی کنید از نگرانی در مورد هر کار کوچکی که کودکان انجام می‌دهند، خودداری کنید. البته رعایت موارد ایمنی امری حیاتی است و این نشان می‌دهد که شما نگران سلامتی فرزند خود هستید اما این نگرانی‌ها باید تعادل داشته باشد. در غیر این صورت، اگرچه کودکان را از لحاظ سلامت جسمی مصون نگه می‌دارید اما ممکن است با نگرانی‌های بیش‌ازاندازه جلوی پیشرفت و استعداد او را گرفته و از نظر روحی به او ضربه بزنید.

انتظارات زیاد

اصرار والدین برای بهتر شدن، ممتاز شدن و... همیشه نتیجه دلخواه آن‌ها را برآورده نمی‌کند. انتظارات زیاد معمولاً کودکان را تحت‌فشار قرار می‌دهد تا طبق

به اندازه کافی بخوابید

برای اینکه کمتر دچار استرس شوید، به اندازه کافی بخوابید. خواب باعث سلامتی فرد می‌شود و اگر فرد یک شب بی‌خواب شده باشد و دالما از این طرف به آن طرف غلت بزند، آرامش خود را از دست می‌دهد و دچار استرس می‌شود. برای این که فرد خواب آرامی داشته باشد باید به محیط خواب خود توجه داشته باشد و یک فضای آسوده و آرام را برای خود مهیا کند. کمیبود خواب نه تنها استرس فرد را زیاد می‌کند،بلکه می‌تواند در تصمیمات، قضاوت ، ظاهر و عملکرد فرد در محل کار یا مدرسه اختلال ایجاد کند.

عبادت کنید



یکی از مهمترین چیزهایی که استرس را از فرد دور می‌کند و آرامش را در او ایجاد می‌کند، عبادت کردن است. عبادت نقش مؤثری در ایجاد آرامش روحی و روانی انسان دارد. در واقع دعا و عبادت ، انسان را به خالق هستی نزدیک و زمینه‌دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی را فراهم می‌آورد.

تجربه نشان داده است کسانی که همواره رابطه خویش را با خدای خود حفظ کرده‌اند و در همه حال با دعا و نیایش و نماز در ارتباط بوده‌اند از نظر سلامتی روح و روان از شرایط بهتری برخوردار بوده‌اند. از آنجا که در زمان دعا کردن انسان با خداوند ارتباط برقرار می‌کند و توجه عمیق را در روح و روان خود احساس می‌کند و امیدوار و شادمان خواهد بود.

مغز انسان در کدام فصل بهتر کار می‌کند؟

زمستان خطر مشکلات قلبی عروقی و اختلالات خود ایمنی هم افزایش پیدا می‌کند. تغییرات دما حتی در هنگام صبح و شب هم باعث ایجاد تغییراتی در سیستم عصبی افراد می‌شود و الگوی ذهنی آن‌ها را دستخوش تغییر می‌کند.

فصل بهار

فصل بهار، فصلی است که در آن گل‌ها شکوفه می‌کنند، برگ‌ها شکل می‌گیرند و همه چیز رنگ و بوی تازه به خودش می‌گیرد. فصل بهار تولد دوباره طبیعت است. در این فصل، زندگی احساس خوبی می‌دهد، طبیعت تغییر می‌کند و ذهن هم دچار تغییر می‌شود. در فصل بهار روزها بلند می‌شود، هوا گرم‌تر شده و ما به انسان‌های فعال تری تبدیل می‌شویم. اگر فصل بهار را در بیرون از منزل سپری کنید، قطعاً حالتان بهتر می‌شود. سطوح ویتامین دی با تابش نور خورشید شبیه به نیروی خورشیدی فرابنفش عمل کرده و شما را شارژ می‌کند. ذهن و روحیه تان را بهبود می‌بخشد و ورزش در هوای گرم‌تر و افتاب‌تری باعث ایجاد اندورفین بالا می‌شود و حس خوب را در شما افزایش می‌دهد.

فصل تابستان

شاید فصل بهار برای شما عاملی برای بهبود روحیه باشد، اما فصل تابستان شبیه به یک بمب اتمی عمل می‌کند. بلندترین روزهای سال و گرم‌ترین هوا در فصل تابستان است. در نتیجه ساعت درونی بدن تان به شما می‌گوید که شاد باشید و به بیرون از منزل بروید. مغز نیز در این دوران فعالیت بیشتری دارد. زیرا هوا روشن‌تر است و ذهن فعال‌تر خواهد بود. ارتعاشات تابستانی باعث می‌شود که شما در آن حس خوبی پیدا کنید. تستوسترون مردان و هورمون‌های زنانه در فصل تابستان و در اوایل ماه تیر به بالاترین حد خود می‌رسند.

در واقع با دعا کردن انسان با خدای خود ارتباط برقرار می‌کند و همین ارتباط در روح و روان انسان تاثیر بسزایی خواهد داشت و اراده و اعتماد به نفس او را افزایش خواهد داد.

حرف های مثبت بزنید

برای اینکه استرس خود را کم کنید، بهتر است حرف های مثبت بزنید. قدرت زیادی در کلمات وجود دارد. ممکن است شخصی دچار استرس شود و با مثبت حرف زدن درباره امور زندگی خود ، این استرس را کم کند و یا حتی ممکن است فرد دیگری با صحبت های خود او را آرام کند و استرس را از او بکاهد.

ورزش کنید

کسی که در زندگی دچار استرس می‌شود، بهتر است برای کاهش آن ورزش کند. ورزش میزان اندروفین، حامل‌های عصبی احساس خوب در مغز، را افزایش می‌دهد. همچنین خلق را بهتر می‌کند، به فرد انرژی می‌بخشد، کمک می‌کند تا آرامش پیدا کند و بهتر بخوابد و در نتیجه وقتی بدن احساس خوبی داشته باشد خود هم همین روال را دنبال می‌کند.

انجام تکنیک های آرامش

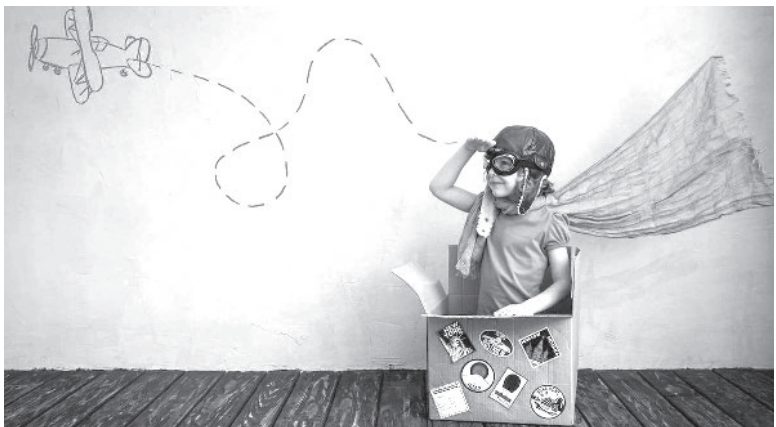
چند دقیقه یوگا یا مراقبه در روز باعث کاهش میزان استرس و بهبود سلامت روان می‌شود. می‌توانید برخی از تکنیک های آرامش بخش تنفس عمیق را انجام دهید. مراقبه روشی باستانی است که هدف آن آرام کردن ذهن فرد و کمک به او در دستیابی به آرامش درونی است.



از افراد است، اما ممکن است که افسردگی را با خودش به همراه داشته باشد. به همین دلیل است که همه از تعطیلات انتهایی سال استقبال می‌کنند، زیرا دیگر ذهنشان از هوای سرد و تلخ برداشته می‌شود و به دنبال تازگی روان شدن هستند.

در فصل زمستان، بدن و ذهن پاسخ بیولوژیکی به تغییرات نور می‌دهد که بخشی از آن، ساعت درونی بدن خود ماست که می‌گوید چه زمانی احساس خواب آلودگی کنیم و چه زمانی از خواب بیدار شویم. هورمون‌های تنظیم دما، سوخت و ساز و روحیه ما هم دستخوش تغییر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که آزاد سازی سروتونین در فصل زمستان کاهش پیدا می‌کند. سروتونین هورمونی است که به تنظیم حال خوب و احساس شادابی کمک می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهد که عملکرد ذهنی در فصل زمستان بهتر است، زیرا بدن می‌خواهد در این فصل عملکردهای موثرتری را به انجام برساند؛ و به دنبال اولویت بندی و انجام کارهای پایه‌ای و دقیق است که معمولاً از لحاظ اقتصادی هم بهتر کار می‌کند.



است که در بازی‌های موبایلی، آنچه کودکان روی صفحه می‌بینند فقط نمایانگر چیزهایی در دنیای واقعی است. نمادهای صفحه قادر نیستند به‌اندازه تعاملات آن‌ها با افراد و چیزهای دنیای واقعی تجربه کاملی را برای کودکان فراهم کنند. علاوه بر این، بازی و نحوه انجام آن قبلاً توسط برنامه‌نویس تجویز شده است. کاری که کودکان در بازی‌های موبایلی انجام می‌دهند، بازی کردن طبق قوانین و طراحی شخص دیگری است. در بازی موبایلی کودک حتی اگر بخواند هم نمی‌تواند ایده و خلاقیتی از خود نشان دهد؛ در نتیجه استعداد و خلاقیت کودکان هیچ‌گاه بروز پیدا نمی‌کند؛ بنابراین به‌جای سرگرم کردن کودکان با تبلت و موبایل، تلاش کنید تا کودکان بتوانند با انجام بازی‌های غیر موبایلی، تجربیات متنوعی کسب کنند.

توصیه های ضروری

برای حفاظت از کودکان

در برابر غریبه ها

قبل از اینکه به فرزندان خود استقلال کافی بدهیم ضروری است که نکاتی را در نظر داشته باشیم.

۱- اسم کودک خود را فاش نکنید

اسم فرزند خود را روی لوازم و وسایل شخصی او ننویسید. از قرار دادن بیج اسم روی کوله پشتی فرزند خود خودداری کنید چراکه فرزند شما نباید اطلاعات شخصی خود را در اختیار غریبه‌ها قرار دهد. ایده بهتر این است که شماره تماس خود را به کوله فرزندان متصل کنید تا در صورت گم شدن با شما تماس بگیرد.

۲- قرار از ماشین‌ها در جهت برعکس

ما همیشه به فرزندان خود یاد می‌دهیم که سوار ماشین غریبه‌ها نشوند اما آنها باید یک قانون دیگر را هم بدانند: اگر ماشینی شروع به تعقیب کردنشان کرد یا در نزدیکی آنها با سرعت آهسته حرکت کرد باید در جهت مخالف حرکت ماشین شروع به دیدن کنند.

۳- یک رمز خانوادگی داشته باشید

اگر شخصی به فرزند شما گفت که ما بی‌با تا تو را پیشی پدر و مادرت ببرم اولین چیزی که کودک باید انجام دهد باید از غریبه نام پدر و مادرش را سوال کند و البته رمز خانوادگی که قبلاً در موردش با فرزندان صحبت کرده‌اید. مثلاً شماره شناسنامه کودک یا هر چیز دیگری.

۴- نصب برنامه های مراقبتی

به لطف جنی بی اس اپلیکیشن های زیادی ساخته شده اند که می‌توانند موقعیت دقیق فرزند شما را اطلاع بدهند. برای مثال اپ Life۳۶۰ برای iOS و اندروید ساخته شده و امکانات زیادی در این زمینه دارد.

۵- فریاد بزند نم او را نمی شناسم

به فرزندان یاد بدهید که وقتی بیگانه‌ای دستش را گرفت بهتر است بی احترامی کند تا اینکه او را بزدند. مثلاً فرد را گاز بگیرد، بزند یا تلاش کند با داد و فریاد توجه سایرین را جلب کند. فرزند شما همچنین باید به یاد داشته باشد در این مواقع فریاد بزند نم این خانم یا آقا را نمی شناسم. او می‌خواهد مرا ببرد.

۶- مکالمه را متوقف کرده و از شخص فاصله بگیرد

فرزند شما باید بداند که مجبور به صحبت کردن با بیگانه‌ها نیست. بنابراین اگر مکالمه‌ای بیشتر از ۵ تا ۷ ثانیه طول کشید حتماً کاسه‌ای زیر نیم کاسه است و باید موقعیت را ترک کرده و خود را به موقعیت امن برساند.

۷- از سوار شدن به آسانسور همراه با غریبه‌ها خودداری کند

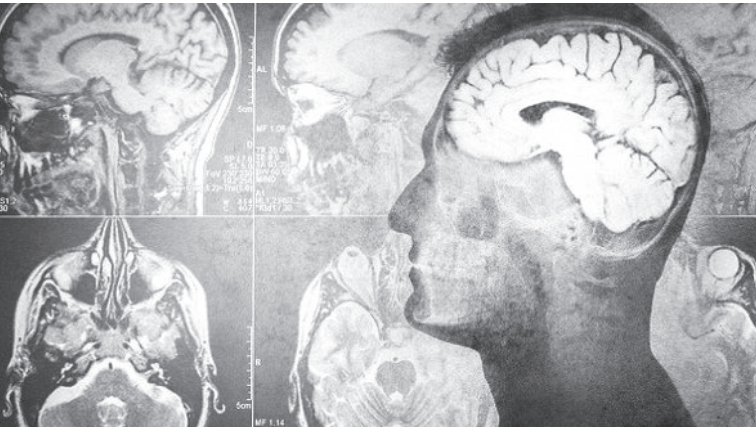
به فرزند خود یاد دهید وقتی منتظر آسانسور است به دیوار تکیه بدهد تا ببیند چه کسی از روبرو می‌آید تا سوار شود و اگر غریبه‌ای سوار آسانسور بود سوار نشود و منتظر آسانسور خالی بماند. مثلاً بگوید منتظر پدرم هستم یا چیزی را فراموش کردم شما بروید.

۸- به غریبه‌ها نگوید که والدینش خانه نیستند

به کودک خود توضیح دهید که اگر زنگ در خانه را زدند و متوجه نشد چه کسی پشت در است نباید در را باز کند. کودک شما همچنین باید یاد بگیرد که نباید به غریبه‌ها در مورد نبودن والدینش چیزی بگوید.

۹- وقتی تنهاست با غریبه‌ها چت نکند

این روزها مجرم‌ها می‌توانند در فضای مجازی خود را به جای یک کودک ده‌ساله جا بزنند و با فرزند شما قرار بازی یا دیدار در خارج از منزل بگذارند. فرزندان باید یاد بگیرد که به غریبه‌ها حرفی از شماره تلفن، آدرس یا اسمش نزنند و هیچ عکس یا فیلمی از خود برای آنها نفرستند.



طرز تهیه اکبر جوجه شمالی

اگر به شهرهای شمالی سفر کرده باشید حتما با این غذای بسیار خوشمزه و ساده آشنا شده اید. اکبر جوجه متعلق به شهر گلوگاه در مازندران می باشد. این غذای خوشمزه که توسط یکی از قدیمی ترین رستوران های بین راهی مازندران اختراع شده است، امروزه به عنوان یکی از معروف ترین غذاهای استان مازندران شناخته می شود. امروزه این غذا به حدی محبوب شده و طرفداران زیادی دارد که تقریباً در لیست غذایی همه رستوران ها قرار گرفته است.

ترشحات معده آن را تجزیه می کند و سپس دفع می شود. مشکل وقتی شدید می شود که استخوان بزرگ تر می شود. در ادامه سه روش در آوردن استخوان را آورده ایم:

سرفه کردن

هنگامی که فرد برای بیرون راندن هر جسمی که در این ناحیه گیر کرده باشد سرفه می کند فشار ناگهانی افزایش می یابد. هر زمان که فرد استخوان ماهی یا هر چیز دیگری را بلعید، باید سعی کند این کار را با زور بیش از حد معمول انجام دهد تا جسم را خارج کند.

مصرف آب یا روغن زیتون

استخوان ماهی اغلب در لوزه و قاعده زبان گیر می کند و متخصصان توصیه می کنند یک لیوان آب یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون بنوشید تا استخوان از بدن خارج شود. روغن هم ماده ای روان کننده است و باعث می شود جسم خارجی در امتداد سطح بلغزد و از طریق سرفه دفع شود.

غذای چسبناک بخورید

وقتی استخوان ماهی در گلو گیر کرده باشد؛ غذاهای با قوام و چسبناک یک توده همگن ایجاد می کند که می تواند استخوان ماهی را در بر بگیرد و آن را به داخل معده برساند.

چگونه تیغ ماهی را از گلو بیرون بیاوریم؟



گیر کردن استخوان ماهی در دستگاه گوارش به ویژه در کودکان و افراد دارای ناتوانی ذهنی مشکل را دو چندان می کند. علاوه بر این مطالعات نشان می دهد که این استخوان ها می توانند به بافت های دیگر وارد شود و در برخی از اندام ها مانند غده تیروئید گیر کند.

علامت گیر کردن تیغ ماهی در گلو

- فرد از اولین لحظه احساس ناراحتی می کند

- مشکل و درد هنگام بلع

- احساس وجود جسم خارجی در گلو

- سرفه شدید

- سوزن سوزن شدن یا خارش در گلو

- تولید بیش از حد بزاق

- سرفه کردن خونی

- عفونت یا آبله مری

ممکن است تیغ ماهی در مری پایین برود. در این حالت فرد احساس وجود جسمی خارجی در گلو می کند و دچار خونریزی و ناراحتی تنفسی می شود.

۳ روش برای در آوردن تیغ ماهی از گلو

تیغ ماهی معمولاً کوچک است و بدون این که صدمه ای وارد کند به سمت پایین حرکت و

از بین بردن برق اتو روی لباس



اتوی داغ وقتی بدون در نظر گرفتن ویژگی های پارچه روی آن قرار می گیرد، به الیاف لباس آسیب می رساند. اگر پارچه ابریشمی را همان طور اتو بزینیم که لباس فرم مدرسه مان را، احتمالاً لباس مان معیوب یا بلااستفاده می شود. اتو نباید مدت زمان طولانی و با درجه حرارت بالا روی پارچه بماند. بهتر است لباس های تان را از روی چپه اتو بزینید یا موقع اتوکشی یک تکه پارچه روی شان بیندازید. اگر به هر دلیلی لباس تان برق افتاد، ابتدا باید جنس پارچه و ویژگی هایش را بشناسید تا راه حل آن را پیدا کنید. لباس های پنبه ای و پشمی را می توانید ۲۴ ساعت در آب سرد نم کنید تا اثر برق افتادگی کم کم محو شود. لباس های مشکی به ویژه اگر الیافشان مصنوعی باشد،

بیشتر در معرض برق افتادگی است. اگر الیاف لباس بیش از حد با اتو از بین رفته، ترمیم آن هم مشکل تر است. در این مواقع سرکه شیشه غول چراغ جادوی خانه داری است و بیشتر خرابکاری های خانه را می توان به کمک آن از بین برد. یک تکه پارچه را به سرکه آغشته کنید که رنگ نمی دهد و روی لباس بکشید. بعد با یک پارچه نمدار سرکه را از روی لباس پاک کنید. اگر شدت برق افتادگی عمیق است، لباس را چپه کنید و همان پارچه آغشته به سرکه را پشت لباس قرار دهید. بعد بخار اتو را با فاصله روی لباس بگیرید و اجازه بدهید تا سرکه جذب لباس شود. حالا همان قسمتی از لباس را به هم بمالید که برق افتاده است. با این کار الیاف لباس کم کم از حالت کوبیدگی درمی آید و برق افتادگی محو می شود.



کاسه بریزید. آب دو تا سه عدد نارنج را بگیرد و به رب انار اضافه کنید و هم بزیند تا سس لطیف و یکدستی حاصل شود. گردوهای خرد شده را هم به سس اضافه کنید و خوب هم بزیند.

دوباره به سراغ مرغ ها بروید و در صورتی که همه جای آن ها کاملاً سرخ شده بودند و رنگشان طلایی شده بود آن ها را از قابلمه خارج کنید و داخل یک ظرف مخصوص قرار دهید .

سپس می توانید سس رب انار را روی اکبر جوجه بریزید و سرو کنید.

نکته: بهتر است این غذا را همراه با برنج کته زعفرانی میل کنید.

برای خوشمزه تر شدن اکبر جوجه بهتر است مرغ ها را چند ساعت در مخلوط سیر و پیاز و آبلیمو و نمک قرار دهید تا مزه دار شود.

چگونه همیشه شیشه های براق داشته باشیم؟



تمیز کردن شیشه و آینه ها کاری سخت و زمان بر و است اما اگر چند راهکار ساده و ابزار مناسب برای تمیز کردن آنها داشته باشید، شاید این کار سخت به امری خوشایند تبدیل شود.

پاک کردن گرد و غبار

پیش از اینکه از هر گونه مواد شوینده برای شیشه ها استفاده کنید یک دستمال خشک را در دست بگیرید و گرد و غبار نشسته بر شیشه و آینه را پاک کنید. اقدامی آسان و اساسی که در نهایت کار شما را بسیار راحت می کند. اگر این الودگی ها یا محلول شوینده ترکیب شوند، کارتان را چند برابر می کند.

حرکت از بالا به پایین

نکته بسیار مهم در شستن شیشه این است که از بالای شیشه و آینه تمیز کردن را شروع کنید. یک حرکت اشتباه در تمیز کردن شیشه این است که دستمال را دایره وار بچرخانید. اگر می خواهید شیشه ها و آینه های بدون لکه و تمیزی داشته باشید، باید تمیز کردن آنها را از بالا به پایین انجام دهید. با این روش کار شما بسیار راحت تر خواهد بود.

استفاده از گوش پاک کن

مسلماً در تمیز کردن آینه و شیشه با این مشکل روبه رو شده اید که گوشه های شیشه از سخت ترین قسمت تمیزکاری است. نقطه هایی که به سختی تمیز می شوند و حتی تمیز کردن آنها باعث کنیف شدن دیگر قسمت ها می شود. گوش پاک کن وسیله ای مناسب برای پاک کردن کناره های پنجره است.

تأثیر جادویی تی

بهترین راه تمیز کردن شیشه و آینه؛ استفاده از یک تی شیشه شو است. استفاده از پارچه یا روزنامه باعث خشک کردن همه محلول روی شیشه نمی شود و ممکن است هنوز مقداری از آن باقی بماند. استفاده از یک تی شیشه شوی ساده خیالتان را راحت می کند که شیشه های تمیزی خواهید داشت.

هوای سرد

بهترین روزی که شما می توانید شیشه ها را تمیز کنید روزی است که آفتاب کمتر بتابد. بهتر است قبل از شستن شیشه ها هواشناسی را چک کنید. آفتاب محلول پاک کننده روی شیشه را سریع خشک می کند و لکه ها باقی می ماند. هر چقدر محلول مدت زمان بیشتری روی شیشه باقی بماند، شما می توانید راحت تر شیشه ها را تمیز کنید.

ابزار مناسب

ممکن است از آن دسته باشید که علاقه دارید شیشه و آینه را با روزنامه تمیز کنید اما اگر به صدای کشیده شدن کاغذ به شیشه حساس هستید یا ردی که روزنامه بر جای می گذارد را دوست ندارید بهتر است تی شرت های کهنه خود را حفظ کنید. استفاده از تی شرت های قدیمی به جای دستمال راهی مناسب برای صرفه جویی در هزینه های نظافت خانه است.

طرز تهیه سمبوسه با تن ماهی

نرم کنید، بقیه مواد تابه را به آن اضافه کنید و در آخر به آن ادویه بزیند. نان های لواش را به صورت مستطیل ببرید، از مواد لای آن بگذارید و به صورت مثلث پیچید. سمبوسه ها را در روغن فراوان، با حرارت ملایم سرخ کنید.



مواد لازم برای ۴ نفر:

۱ عدد فلفل دلمه ای ریزشده- ۱ لیوان جعفری ریز شده- ۲ عدد سیب زمینی آب پز- ۱ عدد پیاز ریز شده- ۲ قوطی تن ماهی- به مقدار لازم نان لواش- به مقدار لازم نمک و فلفل

طرز تهیه

پیاز را در روغن تفت دهید، سپس فلفل دلمه ای ریزشده و تن ماهی، که روغن آن را جدا کرده اید به مواد اضافه کنید و کمی تفت دهید. جعفری ریزشده را به مواد اضافه کنید و هم بزیند، بعد از روی حرارت بردارید. سیب زمینی آب پز را در ظرفی با گوشت کوب



درست است که مایه اصلی سمبوسه های که ما تا به حال خورده ایم جعفری و سیب زمینی و یا مخلوط گوشت چرخ کرده و سیب زمینی و جعفری است، ولی با تن ماهی هم می شود سمبوسه خوشمزه پخت.

طرز تهیه کتلت عدس و کنجد



مصرف مقدار زیاد پروتئین هم عوارض جانبی دیگری به همراه دارد. بدن ما، به طور متوسط، در برابر هر کیلوگرم وزن، به ۸۰ گرم پروتئین نیاز دارد. مصرف پروتئین بیشتر، کلیه را به کار و فعالیت بیشتر و می دارد تا بتواند پروتئین اضافی را از بدن خارج کند.

مواد لازم:

عدس: یک پیمانه- تخم مرغ: ۲ عدد- پودر نان خشک: یک پیمانه کوچک- سیر: ۲ حبه- نمک و فلفل : به مقدار لازم- پودر آویشن: یک قاشق مربا خوری- کنجید : یک پیمانه کوچک در صورت تمایل مصرف اسید فولیک در زنان باردار، برای پیشگیری از تولد کودک ناقص، مفید است. فولات موجود در عدس به تشکیل سلول های قرمز خون کمک می کند برای درست کردن این کتلت

روش هایی برای تشخیص هندوانه و خربزه رسیده و آبدار

پوست خربزه باید کمی چسبناک باشد:

پوست خربزه ای باید کمی چسبناک باشد تا خربزه شیرین و خوشمزه باشد.

هیچ قسمتی از پوست خربزه نرم نباشد:

نرم بودن پوست خربزه نشانه خراب شدن آن است . اگر قسمتی از پوست خربزه نرم باشد نشانه این است که خربزه در آستانه ترشیدگی و اسیدی شدن است.

هنگام خرید خربزه را تکان دهید:

هنگام خرید خربزه شیرین ، آن را تکان می دهید تا متوجه حرکت تخمه های خربزه درون میوه شوید.

بوته خربزه باید از آن جدا شده باشد:

بوته خربزه باید از آن جدا شده باشد و فوروفتگی کمی در همان محل وجود داشته باشد.

نکته:

حتماً خربزه را پس از بریدن بدون جدا کردن

رنگ مات هستند.

هندوانه نباید رگه های سفید ، گوشت خشک و رنگ پریده و دانه های زیاد سفید رنگ داشته باشند.

تشخیص رسیدگی و شیرینی خربزه:

خربزه یکی از میوه های تابستانی خوشمزه است که اگر نارس و شیرین باشد ، مزه ای مانند کدو سبز خواهد داشت. اگر می خواهید خربزه ای شیرین و خوشمزه انتخاب نمایید، سراغ خربزه های نوبر نروید، خربزه شیرین حدود یک ماه بعد از نوبرانه به بازار می آیند. در انتخاب خربزه به نکات زیر دقت کنید تا خربزه ای شیرین و خوشمزه انتخاب نمایید.

به رنگ پوست خربزه دقت کنید:

خربزه شیرین ، پوستی زبر و زرد دارد و راه های طولی آن به رنگ سبز کم رنگ است. خربزه هایی که پوست زرد دارند کاملاً رسیده هستند و خربزه نارس می باشد .

به دم یا همان ساقه متصل به هندوانه دقت کنید:

دم یا همان ساقه متصل به هندوانه نشان دهنده رسیده بودن و یا نارس بودن هندوانه است. اگر دم هندوانه سبز باشد بدین معنی است که هندوانه نارس بوده و زود چیده شده اما اگر دم هندوانه خشک باشد یعنی هندوانه رسیده است.

به صدای ضربه زدن به هندوانه توجه کنید:

اگر هندوانه ترد و آبدار باشد ، در اثر ضربه زدن به هندوانه، صدای توخالی و پوک شنیده می شود. معمولاً هندوانه های پوست نازک این صدا را می دهند اما اگر به هندوانه نارس و پوست کلفت ضربه وارد شود ، هندوانه صداهای گنگ یا گرمب می دهد.

هندوانه را بین دو دست خود بفشارید:

برای تشخیص هندوانه رسیده هندوانه را بین دو دست بفشارید تا بتوانید با اعمال فشار و ایجاد شکافی در داخل بافت هندوانه متوجه تردی آن شوید.

به وزن هندوانه توجه کنید:

معمولاً هندوانه های رسیده پوست نازک و سبک ترند اما ممکن است سبک بودن هندوانه نشانه پوک بودن آن دانست . پوکی نشان می دهد که آب مازاد هندوانه جذب شده است. هر چه صدا بم تر باشد بهتر است. هر چه انعکاس صدا سریع تر به گوش برسد بهتر است. اگر به هندوانه ضربه بزیند، صدای بم ، آهسته و طبل مانند مثل تاپ تاپ ، نشانه رسیده بودن هندوانه است و صدای زیر و بلند مثل تق تق نشان دهنده این است که هندوانه نارس است.

به گوشت هندوانه دقت کنید:

اگر هندوانه ای به شرط چاقو خریده اید، هندوانه ای را انتخاب کنید که دارای گوشت قرمز روشن



به رنگ پوست هندوانه دقت کنید:

در قسمتی از پوست هندوانه های راه راه لکه بزرگ تغییر رنگ یافته ای دیده می شود که نشان دهنده سطح تماس پوست هندوانه با زمین است. اگر رنگ این قسمت سفید متمایل به سبز باشد، هندوانه نارس و اگر که نشان دهنده سطح تماس پوست هندوانه با زمین است به رنگ زرد روشن متمایل به کرم باشد و خطوط هندوانه موازی و صاف و تیره تر باشد ، هندوانه رسیده است .

به شکل هندوانه توجه نمایید:

هندوانه هایی که شکل ناهنجار دارند ، با آب یا نور ناکافی رشد کرده اند و اما هندوانه های رسیده یک دست و به ظاهر یک شکل هستند. هندوانه های رسیده و شیرین دارای بافت صاف می باشند.

هندوانه های راه راه رسیده هرچه گردتر باشند شیرین تر و هر چه کشیده تر باشند آبدارتر هستند. هندوانه هایی که با پوست برای بهتر از

افزایش طول عمر گل‌های طبیعی

بهار که می‌آید طراوت و تازگی همه جا را فرا می‌گیرد، همهی درختان جوانه می‌زنند و این نشاط به حال و هوای ما هم منتقل می‌شود. همچنین در فصل بهار گل‌های رنگارنگ و زیبایی می‌رویند و می‌توانیم هر روز روی میز کار یا اتاق نشیمن خانه چند شاخه گل تازه داشته باشیم، اما زیاد پیش می‌آید که گل‌های طبیعی شاخه بریده پس از یکی دو روز پژمرده می‌شوند و دیگر تازگی روز اول را ندارند.

چطور از گل‌های طبیعی شاخه بریده مراقبت کنیم؟



۲. به ساقه‌ها رسیدگی کنید

هر چند روز یک‌بار چند سانتی‌متر از پایین ساقه‌ها را کوتاه کنید و دوباره آن‌ها را در آب قرار دهید. برش ساقه‌ها باید به شکل زاویه‌دار باشد تا گل‌ها بتوانند بیشترین مقدار آب و مواد مغذی را جذب کنند. برای این کار از یک چاقو یا قیچی تیز استفاده کنید. شاخه‌های گل را خرد نکنید یا در انتهای آن سوراخ ایجاد نکنید. این کار جلوی جذب آب و غذا را گرفته و به گل آسیب می‌زند. شاخه‌های خراب شده و شکسته را از دسته گل جدا کنید. برای بهتر قرار گرفتن گل‌ها



قبل از اینکه به سراغ روش‌های نگهداری از گل‌ها برویم بهتر است کمی درباره‌ی دلیل پژمرده شدن آن‌ها در خانه صحبت کنیم. وقتی یک گل از شاخه‌ی اصلی خود جدا می‌شود، در واقع از منبع تغذیه‌ی خود جدا شده و به‌راحتی با باکتری‌های موجود در محیط یا آب آلوده می‌شود. با قرار دادن یک قرص آسپرین در آب می‌توانید جلوی آلودگی را بگیرید و عمر گل‌ها را افزایش دهید. همچنین قرار دادن یک حبه قند هم در آب می‌تواند منبع تغذیه‌ی خوبی برای گل باشد و عمر آن را طولانی‌تر کند.

۱. گل‌ها را به صورت روزانه بررسی کنید



هر روز آب گلدان را خالی کنید، آن را بشویید و با آب تازه پر کنید. سطح آب باید به اندازه‌ی باشد که کوتاه‌ترین و بلندترین ساقه‌ها هر دو در آب قرار بگیرند. در آب غذای گل تازه اضافه کنید، آن را می‌توانید از گل فروشی‌ها تهیه کنید.

در گلدان می‌توانید ساقه‌ها را با یک ریسمان پنبه‌ای یا کفنی ببندید. هر دفعه که می‌خواهید ساقه‌ها را کوتاه کنید ساقه‌ها را از قسمتی که با بند بسته شده است نگه دارید و انتهای آن را برش بزنید، سپس در گلدان تمیز که آب تازه و غذای مخصوص گل در آن قرار دارد بگذارید.

۳. به گلدان رسیدگی کنید

قبل از قرار دادن گل‌ها در گلدان، آب تازه در آن بریزید و بعد از اینکه آب با دمای اتاق هم‌دمای شد به آن غذای گل تازه و تمیز اضافه کنید. مطمئن شوید تکه‌های برگ و ساقه‌ی قدیمی در گلدان باقی نمانده است چون همین قطعات ریز می‌توانند باعث رشد باکتری‌ها شوند و عمر گل را کوتاه کنند.

۴. گل‌ها را در قسمت خنک خانه قرار دهید

بهترین دما برای گل‌ها معمولا بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است و بهتر است از نور مستقیم خورشید دور باشند. فراموش نکنید که نباید آن‌ها را در مسیر جریان هوای بخاری، کولر یا پنکه قرار دهید. بالای تلویزیون و کنار رادیاتور هم مکان نامناسبی برای قرار دادن گلدان است. گرمای حاصل از این وسایل باعث کم شدن آب گل‌ها و پژمرده شدن آن‌ها می‌شوند. شاید به نظرتان عجیب باشد اما قرار دادن میوه در کنار گل‌ها باعث مرگ آن‌ها می‌شود. میوه‌ی رسیده مقدار زیادی گاز اتیلن آزاد می‌کند که باعث کوتاه شدن عمر گل‌ها می‌شود. پس گلدان و ظرف میوه را در کنار هم قرار ندهید.



انواع گل خشک در دکوراسیون

چیدمان فضا با گل خشک

قطعا این‌که یک دسته آماده گل خشک تهیه کنید، زیبایی خاصی خودش را خواهد داشت. اما اگر از هریک از انواع گل خشک یک خوشه تهیه کنید، می‌توانید دسته مخصوص خودتان را درست کنید و ترکیب‌های مختلفی را امتحان کنید.

استفاده از چند شاخه گل خشک درون یک گلدان شیشه‌ای رنگی انتخاب ساده و بسیار مناسبی است.

ترکیب کردن انواع گل خشک در بافت‌ها و شکل‌های مختلف، به فضای شما عمق بیشتری می‌بخشد و استفاده از هریک به تنهایی هم بسیار شیک است و برای فضاهایی به سبک مینیمال گزینه بسیار مناسبی محسوب می‌شود. برای فضاهای کوچک‌تر، از دسته کوچکی از گل خشک دم خرگوشی استفاده کنید. سعی کنید بیشتر از مدل‌هایی که دارای ساقه‌های ظریف‌تر و در بالا دم پشمالوتی هستند استفاده کنید. این دسته گل خشک نرم و پشمالو، بسیار زیبا و خاص به نظر خواهد رسید. استفاده از گل خشک پامپاس، یک گزینه کاملا مناسب برای فضاهای بزرگتر است. چند شاخه از آن‌ها را داخل یک گلدان نسبتا بلند و در کنجی از فضای خود قرار دهید تا شاهد تاثیر فوق‌العاده آن در فضا باشید.

انواع گل خشک در چیدمان دکوراسیون

اگر برای اولین بار است که قصد دارید از گل خشک استفاده کنید، احتمالا هیچ اطلاعاتی درباره انواع گل خشک و اسامی آن‌ها ندارید. ما در شما تعدادی از انواع گل‌های خشک را معرفی می‌کنیم تا به هنگام خرید شناخت بهتری نسبت به انواع آن‌ها داشته باشید و راحت‌تر قادر به انتخاب باشید.

دم خرگوشی - راسکوس خشک - گل پنبه - گندم خشک - استرلینگیا - گل نی - نخل خشک -

پامپاس - دلار ترقه‌ای

گل خشک دم خرگوشی:

این گل خشک در اصل بومی مدیترانه است و گیاه خشکی است با ساقه‌های ظریف و دمی پشمالو و نرم شبیه به دم خرگوش. چه دسته‌ای از آن را به صورت یک‌مورد استفاده قرار دهید و چه به صورت ترکیبی با انواع گل خشک دیگر، هردو ظاهر بسیار زیبایی را به وجود خواهند آورد. فراموش نکنید که برای تمیز کردن این گل خشک، هرگز از آب استفاده نکنید و تنها کمی آن را غبارگیری کنید.

روش های موثر برای احیا کردن گیاهان

سابق سبز رنگ شده باشند و خاک رطوبت متعادلی داشته باشد. (یعنی نه خیس باشد و نه خشک)

آب دادن بیش از حد:

نشانه ها: قهوه ای و پلاسیده شدن برگ ها، خاک خیس و بیش از حد مرطوب

راه حل: گیاه را دور از نور مستقیم خورشید نگه داری کنید و آب خیلی کمی به آن بدهید. اگر می‌توانید خاک آن را هم عوض کنید.

کم آبی:

نشانه ها: خشک و قهوه ای شدن و یا پژمرده شدن برگ ها، خاک خشک و سفت

راه حل: به اندازه کافی به گیاه خود آب بدهید. آن را در هوای مرطوب تری قرار دهید و از نور مستقیم خورشید دور نگه دارید.

نور:

هر گیاهی رفتار و میزان مقاومت متفاوتی در برابر نور خورشید دارد. بعضی گیاهان نیازمند حضور در نور مستقیم خورشید هستند در حالی که گیاهان دیگر نمی‌توانند این حجم از نور مستقیم را تحمل کنند و آسیب می‌بینند. گاهی تغییرات ناگهانی در محیط گیاه، مثل انتقال آن به اتاق دیگری، می‌تواند گیاه شما را شوک زده کند. برای جلوگیری از این موضوع، باید میزان نور مورد نیاز گیاه خود را بدانید و با توجه به آن مکان مناسبی در منزل برایش پیدا کنید.

نور زیاد خورشید:

نشانه ها: سفید یا تیره شدن بخش هایی از گیاه، خشک شدن برگ ها

راه حل: گیاه را به مکان کم نور تر و مرطوب



ویژگیهای خاک خوب

در این خاک قدرت نگهداری آب کم است، آب به‌راحتی از آنها خارج میشود و با آبیاری مکرر مواد غذایی گیاه، شسته شده در نتیجه به مرور زمان گیاه به کمبود مواد غذایی دچار میشود. خاک سنگین هم یعنی خاک رسی. در این خاک به‌دلیل خارج نشدن آب اضافی، مقدار زیادی از آن در گلدان باقی میماند و رشد گیاه را با کندی و اختلال مواجه میکند. اما خاک رسی مواد غذایی بیشتری دارد. یک خاک خوب دارای زهکشی خوبی هم هست. زهکشی خوب یعنی چه؟ یعنی وقتی به گل آب میدهیم بلافاصله آب از زیر گلدان خارج شود. ترکیب ماسه و برگ پوسیده شاخص زهکشی خوب است. یک خاک خوب باید دارای بافت مناسبی هم باشد. برای تشخیص آن مقداری از خاک را نم کنید. توجه داشته‌باشید آب از آن راه نیفتند فقط خیسش کنید. بعد آن را کف دستتان بریزید و دستتان را مشت کنید. به محض باز کردن دست، خاک مناسب گلدان، بافتش از هم پاشیده میشود. اگر چسبید و مجاله شد باید به فکر تعویض خاک گلدان باشید. یک خاک خوب

وقتی تصمیم میگیرید یک باغبان خانگی شوید این دو کلمه خیلی به گوشتان میخورد «خاک خوب». هر کس هم بسته به نوع گل و گلدانش تعریفی برای آن دارد. چرا که خاک یکی از عناصر اصلی و مهم در پرورش و رشد هر گیاهی به حساب میاید چه در مزرعه و چه در گلدان. انتخاب خاک مناسب رابطه مستقیمی با روند رشد گل و گیاهان دارد. پس مهم است که انواع بافت خاک را بشناسیم و انواع خاک گلدان را و اگر استثنایی درباره خاک ایده‌آل برای یک گل خاص وجود دارد. مثلا اگر گلی خاک اسیدی دوست دارد حتما آن را برایش فراهم کنیم. بافت گل‌ها از شرایط اسیدی گریزان است با اقدامات اشتباه خاک را به سمت اسیدی شدن پیش نبریم. خاک نامتناسب با نوع گیاه ممکن است باعث تشنگی همیشگی گیاه شود یا به عکس آنقدر آب پای ریشه بماند که پوسیده شود. خاک حتی بر تغذیه هم اثر دارد. خاک خوب یعنی گیاه شاداب.

۱۲ نکته درباره خاک خوب

بافت یک خاک خوب باید طوری باشد که دارای دو شرط اساسی باشد: اول اینکه سبک باشد تا ریشه بتواند بیشترین و بهترین توسعه را در آن داشته‌باشد و دوم به قدر کافی خلل و فرج (حفره و فضای خالی) داشته باشد تا آب اضافی از آن خارج شود و ریشه بتواند تنفس کند. معمولترین خاکهای گلدانی خاک ماسه‌ای و خاک رس هستند. خاک خیلی سبک یعنی ماسه. کنید تا به یک ترکیب مناسب برسید.

تری ببرید. به اندازه کافی به آن بدهید و برگ هایش را مرتباً هرس کنید.

نور کم خورشید:

نشانه ها: کوچک و رنگ پریده شدن برگ ها، ضعیف شدن ساقه و کند شدن رشد گیاه.

راه حل: گیاه را به مکان پرنورتری ببرید و گرد و غبار روی برگ ها را مرتباً تمیز کنید. شیشه پنجره را تمیز کنید و برای انعکاس بیشتر نور، به خاک آن ماسه های رنگی اضافه کنید.

آفت ها:

گیاهان مکان بسیار مناسبی برای حمله آفت ها، موجودات ریز و حشرات موذی هستند. البته خیلی جای نگرانی نیست. چون خوشبختانه به راحتی میتوان بسیاری از آن ها را از بین برد. مثلا میتوانی در اطراف گیاه خود، گیاهان مخصوصی که حشرات را دور میکنند قرار دهید. احتمالا برایتان سوال پیش آمده که نشانه های حضور این حشرات در گیاه شما چیست؟ علامی مختلفی وجود دارد. مثل برگ های تغییرشکل داده شده و یا بی رنگ شده که نشان می دهند موجودات موذی در حال جویدن برگ و مکیدن شیره گیاه هستند. همچنین رشد غیر طبیعی بخش هایی از گیاه هم حاصل پنهان شدن این آفات و یا تخم حشرات در داخل گیاه شمامست.

حشرات:

نشانه ها: تغییر حالت و رنگ برگ ها، وجود حفره و سوراخ بر سطح برگ، تا شدن و یا لوله شدن برگ ها، سفید شدن برگ و رشد غیر طبیعی برگ ها

راه حل: اکثر حشرات و موجودات موذی با اسپری کردن یک محلول رقیق آب و صابون از بین می روند.

کمبود مواد مغذی:

این مشکل هنگامی رخ می دهد که شما به خاک گیاه خود، کود و یا محلول تغذیه کننده اضافه نکرده اید. گیاهان دانما در حال برداشت مواد مغذی و مورد نیاز خود از خاک هستند، در نتیجه پس از مدتی خاک آنها از مواد ضروری خالی شده و اگر این کمبود را با اضافه کردن خاک و یا کود غنی از مواد مغذی جایگزین نکنید، رشد گیاه دچار مشکل شده و گیاه بیمار میشود.

شما می توانید به راحتی غذای گیاه خود را با استفاده از مواد موجود در منزل درست کنید و نیاز آن به موادمغذی را کاملا برطرف کنید.

نشانه ها: ضعیف و یا خشک شدن ساقه، تغییر رنگ یا حالت برگ ها، توقف و یا کاهش رشد گیاه

راه حل: خاک گیاه را عوض کنید و آن را به گلدان بزرگ تری منتقل کنید تا ریشه ها فضای کافی برای رشد داشته باشند. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، به همان خاک قبلی مقداری کود (غذای گیاه) اضافه کنید.

دارای مواد غذایی کافی برای رشد گیاه است. اگر بخواهیم یک معرفی خیلی ساده و ارزان داشته‌باشیم باید بگوییم مقداری خاک، کود دامی - کاملا پوسیده یا ورمی کمپوست معمولا این ویژگی را دارند.

خاک گلدان برای همه گلها دارای یک فرمول ثابت نیست. با توجه به نوع گیاه و شرایط محیطی این ترکیبات متفاوتند. اما بسیاری از گیاهان خانگی وقتی رشد بهتری دارند که خاکشان ترکیبی از چند نوع خاک گلدان باشد. عامترین و رایجترین ترکیب مورد استفاده در گلدانهای خانگی، مخلوطی از خاک برگ، کود کاملا پوسیده، خاک تمیز باغچه به انضمام مقداری ماسه است. به طور کلی برای انواع گیاهان آپارتمانی این بسته‌ها پیشنهاد میشوند: الف - مخلوط خاک باغچه، ماسه، کوکوپیت، خاک برگ، پیت ماس و کود دامی کاملا پوسیده

ب - ترکیب یک به چهار ماسه، خاک برگ، خاک باغچه الک شده و کود حیوانی کاملا پوسیده

ج - دو قسمت برگ پوسیده، نیم قسمت ماسه، نیم قسمت کود حیوانی کاملا پوسیده یا ورمی کمپوست، یک قسمت خاک باغچه و نیم قسمت سبوس برنج (اگر در دسترس بود) این روزها گلغرفوشپها کار ما را راحت کرده‌اند و خاکهای آماده را به صورت بسته‌بندی یا قلمه‌ای عرضه میکنند. برطرف‌دارترین آنها خاک پیت است؛ که هم مقوی است و هم سبک و هم ظاهر مناسبی دارد. اگر میخواهید قلمه تازه‌ای را در خاک بکارید ترکیب پیت‌ماس، ماسه بادی، پرلیت، کوکوپیت و کود برگ برای ریشه‌دار شدنش معجزه میکند. بهتر است از خاکهای معمولی و خاک باغچه به تنهایی به‌عنوان خاک گلدان استفاده نکنید.

دقت کنید خاک برگی که کاملا پوسیده نباشد دارای علفهای هرز و تخم حشرات است و گیاه ما مبتلا به آفت، بیماری یا پشه‌های مماند گلدان میکند. بعضی از گیاهان آپارتمانی مانند کاکتوسها و ساکولنتها به طوطب حساساند پس خاک سبکتری میخواهند.



بیماری بولیمیا یا پر خوری عصبی با بدن شما چه می کند؟



بیماری بولیمیا یک اختلال پر خوری است که به دلایلی همچون استرس و فشار زیاد ایجاد می‌شود. این بیماری با زیاد غذا خوردن شروع می‌شود. بعد از آن افراد به خاطر ترس از چاقی سعی می‌کنند تا کالری دریافتی را از بدن خود دفع کنند که به این مرحله پاکسازی غذایی می‌گویند. پاکسازی غذا مرحله‌ی آخر چرخه‌ی است که اغلب با بالا آوردن، ورزش شدید و یا مصرف داروهای مسهل همراه است.

نشانه‌های بیماری بولیمیا یا پر خوری عصبی چیست؟
ترس دائمی از افزایش وزن
ناراضیتی از اندام یا ظاهر بدن
از دست دادن کنترل مقدار غذا خوردن
مصرف مکمل برای کاهش وزن
استفاده از قرص‌های مسهل
انگشت کردن در دهان پس از پر خوری

هشت اثر مخرب بولیمیا بر بدن
ولیمیا تعادل میزان آب، مواد مغذی و کالری بدن را برهم می‌زند و سلامتی افراد را تهدید می‌کند. بولیمیا آثار منفی و مخربی بر بدن دارد که هشت مورد از آنها را در این مقاله بررسی می‌کنیم.

۱- مشکلات قلبی و عروقی
یکی از جدی‌ترین آثار بولیمیا به خطر انداختن سلامت قلب است. افرادی که دچار این بیماری هستند با بالا آوردن غذا مقدار زیادی آب، مواد معدنی و مغذی را از دست می‌دهند. از دست دادن مواد مغذی و آب بدن باعث بی‌نظمی در ضربان قلب و نارسایی قلبی می‌شود. منظور از نارسایی قلبی این است که عضله‌های قلب

ضعیف شوند و نتوانند خون را به خوبی به رگ‌ها پمپاژ کنند؛ در این صورت فشار خون پایین می‌آید. توجه کنید که مشکلات قلبی ناشی از بولیمیا می‌تواند کشنده باشد.
۲- مشکلات غدد درون ریز
بولیمیا بر روی پانکراس نیز اثر می‌گذارد. پانکراس یک غده درون ریز و برون ریز است که انسولین، انواع هورمون‌ها و آنزیم‌های گوارشی ترشح می‌کند. بولیمیا موجب التهاب پانکراس می‌شود که به آن پانکراتیت می‌گویند. پانکراتیت دارای نشانه‌هایی از قبیل درد شکم و کمر، حالت تهوع و استفراغ، تب و کم آبی است. این شرایط ممکن است سلامت فرد را به خطر بیاندازد و یا حتی او را به کام مرگ بکشاند.

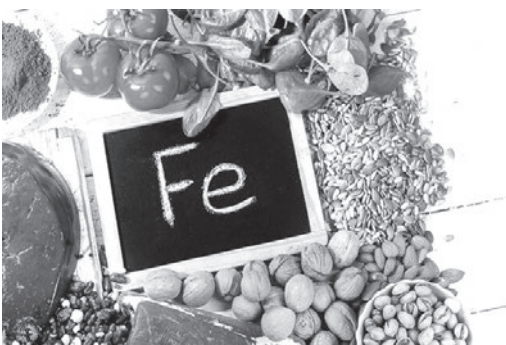
۳- بهداشت دهان و دندان

بعضی از افراد که دچار بولیمیا هستند با بالا آوردن غذا عمل پاکسازی معده را انجام می‌دهند. این دسته از افراد با بالا آوردن، اسید معده را وارد محیط دهان می‌کنند. اسید معده میانی دندان را از بین می‌برد و منجر به پوسیدگی دندان، کم‌دار شدن آن و بیماری‌های لثه می‌شود.

۴- مشکلات گوارشی

بالا آوردن مکرر غذا در اختلال بولیمیا، پوشش مری را از بین می‌برد و باعث گلو را متورم می‌کند. زخم معده در افراد مبتلا به این اختلال بسیار شایع است. منقبض شدن شکم، ناراحتی و نفخ معده از دیگر اثرات مخرب اختلال بولیمیاست. در بعضی از افراد بولیمیا و بالا آوردن مکرر غذا باعث پارگی شکم می‌شود. این افراد چرخه‌ی هضم غذایی منظمی ندارند و بعضا دچار یبوست و بواسیر هستند.

منابع آهن مورد نیاز برای بدن



آهن برای تولید هموگلوبین، (نوعی پروتئین موجود در گلبول های قرمز خون) که نقش حمل اکسیژن از ریه ها و انتقال آن به سراسر بدن را دارد، مورد نیاز است. کمبود آهن می‌تواند به این معنی باشد که شما قادر به تولید گلبول های قرمز حامل اکسیژن کافی نیستید. بنابراین ممکن است شما احساس خستگی و ضعف کنید.

دفع یا از دست دادن آهن در خانم‌ها به دلایل مختلف مانند عادت ماهیانه بیشتر از مردان است. خون‌ریزی‌های شدید در دوره عادت ماهیانه وضعیت آهن بدن را بدتر می کند و به مرور کم خونی فقر آهن ایجاد می‌شود. بنابراین نیاز آن‌ها به غذاهای دارای آهن بیشتر است تا میزان از دست رفته آن را به بدن خود برگردانند. در ادامه به شما بهترین خوراکی‌هایی که آهن مورد نیاز بدن‌تان را تامین می‌کنند معرفی می‌کنیم.

جگر

جگر منبع خوبی برای انواع ویتامین‌ها و عناصر مختلف به شمار می‌رود و ویتامین‌های گروه B به خصوص B2،B1 و B6 را هم دارد. همچنین منبع بی‌ظنیری برای ذخیره اسیدفولیک، ویتامین B12 و آهن محسوب می‌شود. هر ۱۰۰ گرم جگر حاوی حدود ۱۷٫۹ میلی‌گرم آهن است.

لوبیا

لوبیا سفید یکی از منابع گیاهی آهن است. نصف پیمانه لوبیا سفید بیش از ۳ میلی‌گرم آهن دارد. این مقدار از لوبیا حاوی ۶ میلی‌گرم فیبر و ۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم هم هست. لوبیا سفید سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین B و آنتی‌اکسیدان است.

عدس

عدس غنی از ویتامین ب-کمپلکس مانند فولات یا اسید فولیک است. مصرف اسید فولیک در زنان باردار، برای پیشگیری از تولد کودکان ناقص، بسیار موثر است.همچنین آهن موجود در عدس به تشکیل سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

اسفناج

اسفناج همواره یکی از منابع توصیه شده برای تامین آهن مورد نیاز بدن بوده و به خصوص برای افرادی که کمبود آهن دارند پیشنهاد می‌شود. طبق بررسی‌های انجام شده، در هر ۱۰۰ گرم اسفناج خام ۷/۲ میلی‌گرم آهن وجود دارد، این رقم برای اسفناج پخته‌شده (آب‌پز شده) چیزی حدود ۵/۳ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم اسفناج است. همان طور که مشاهده کردید میزان آهن اسفناج پخته بیشتر از نوع خام آن است.

ماهی تن و ساردین

ماهی تن از جمله مواد غذایی سرشار از آهن است و هر قوطی آن، بیش از ۳/۲ میلی‌گرم آهن دارد. این ماده غذایی پتاسیم، ویتامین B، کمی ویتامین D و سدیم دارد.

دیگر فواید سیب

سیب همچنین با چندین فواید دیگر در راستای حفظ سلامتی مرتبط است که می‌تواند به دور نگه داشتن شما از مراجعه به پزشک کمک کند:

سیب به دلیل دارا بودن فیبر، باعث افزایش احساس سیری، کاهش کالری دریافتی و درنهایت کاهش وزن می‌شود.

سلامت استخوان را بهبود می‌بخشد.

عملکرد مغز را ارتقا می‌دهد.

در برابر آسم از شما محافظت می‌کند.

خطر دیابت را کاهش می‌دهد.

نکات منفی احتمالی:

خوردن هر روز یک سیب به سلامتی شما آسیب نمی‌رساند اما خوردن چندین سیب در هر روز ممکن است عوارض جانبی مختلفی برایتان ایجاد کند.
به طور خاص، افزایش سریع دریافت فیبر در مدت زمان کوتاهی می‌تواند باعث نفخ و معده‌درد شود.
سیب نیز مانند سایر میوه‌ها حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است. اگرچه این مسئله برای اکثریت مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما افرادی که از رژیم کم‌کربوهیدرات یا کتوژنیک پیروی می‌کنند ممکن است نیاز به تعدیل در مصرف این ماده غذایی داشته باشند

بشتیبانی از سلامت قلب

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن سیب می‌تواند راهی برای مبارزه با بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری‌های قلبی باشد. یک مطالعه بر روی بیش از ۲۰،۰۰۰ بزرگسال نشان داد که مصرف مقادیر بیشتری گوشت سفید، میوه و سبزیجات از جمله سیب، با کاهش خطر سکته مغزی مرتبط است. این مسئله ممکن است به دلیل وجود فلاونوئیدهای موجود در سیب باشد، ترکیباتی که التهاب را کاهش می‌دهند و از سلامت قلب محافظت می‌کنند. سیب همچنین دارای فیبر محلول است که به کاهش فشار خون و سطح کلسترول، که هر دوی آنها عامل خطر بیماری قلبی هستند، کمک کند.



این میوه را بخورید

تا کمتر به پزشک مراجعه کنید

این میوه‌های بهاری را در دوران کرونایی نخورید!

همیشه و در هر زمان به مصرف میوه و سبزیجات توصیه می‌شود. اما در این دوران کرونایی همه چیز فرق می‌کند. حالا می‌گویند که در این دوران باید از خوردن بعضی از میوه‌ها، به خصوص بعضی از میوه‌های بهاری، خودداری کنید. می‌دانیم مصرف میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامین‌های A ، C ، B ، املاح معدنی، آهن، منیزم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی ما را در برابر بیماری‌های زیادی به خصوص کرونا بیمه کند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره این موضوع اظهار داشت: در میان میوه‌ها، مرکبات و سیب از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها هستند. مصرف موز به دلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد برای کسانی که اضافه وزن دارند یا دچار دیابت یا چاقی هستند، بسیار مناسب است.
عبداللهی افزود: بهتر است در ایام کرونا

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۰ - بیست و هفتم رمضان المبارک ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۰۸

«قلب» شما چقدر سالم است؟

آیا می‌دانید قلبتان چند ساله است؟ البته جواب شما واضح است: «همسن خودم!». اما منظور ما چیز دیگری است. شما می‌توانید با تغییراتی در سبک زندگی‌تان و بهتر کردن آن، قلبتان را جوان‌تر از سن شناسنامه‌ای‌تان کنید.

آمار گرفته شده از افرادی که در تست «سن قلب» شرکت کرده بودند تا حدودی نگران‌کننده است؛ سن قلب یک نفر از هر هشت نفر، ده سال بیشتر از سن شناسنامه‌ای او بوده است، و سن قلب یک نفر از هر ده نفر که پنجاه ساله بوده‌اند، شصت سال به بالا بوده است! در واقع، چهار پنجم افرادی که در این تست شرکت کرده بودند، سن قلبشان بیشتر از سن تقویمی‌شان بوده است. خوشبختانه شما با تغییراتی در سبک زندگی خود می‌توانید از سن قلبتان کم کنید.

بدیهی است که سن شما (سن تقویمی‌تان) بر احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی اثر می‌گذارد و هر کاری کنید نمی‌توانید آن را تغییر بدهید. چنسیستتان نیز بر این احتمال اثر می‌گذارد، زنان به اندازه‌ی مردان دچار حملات قلبی نمی‌شوند اما این مسئله هم از اختیار شما خارج است. پس به راهکارهایی اشاره می‌کنیم که می‌توانید با کمک آن‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و قلبتان را جوان‌تر نگه دارید.

سیگار نکشید

سیگار نکشید و در معرض دود دست‌دوم سیگار هم قرار نگیرید.

ترک سیگار مطمئنا یکی از بزرگ‌ترین لطف‌هایی است که

می‌توانید در حق بدنتان بکنید.

اگر فکر می‌کنید خودتان به تنهایی قادر به ترک این

عادت نیستید، می‌توانید عضو گروه‌هایی در همین

ارتباط شوید یا از توصیه‌ی یک کارشناس

یا پزشک استفاده کنید. شما با ترکیبی

از حمایت‌های اطرافیان و خدمات

اجتماعی ترک سیگار می‌توانید با

موفقیت این عادت ناسالم را برای

همیشه کنار بگذارید.

ورزش کنید

فواید ورزش منظم بی‌پایان است! ورزش و

فعالیت بدنی علاوه بر اینکه قلبتان را قوی‌تر

کرده و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را

کاهش می‌دهد، احتمال ابتلا به پوکی استخوان

را نیز پایین آورده و می‌تواند حالتان را خوب کرده

و از افسردگی دورتان کند.

ورزش‌های هوازی برای قلب بسیار مفیدند. تمرینات

هوازی باعث افزایش ضربان قلب شده و باانشطتان می‌کند.

تقریبا ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته توصیه شده است و این میزان

معادل نیم ساعت پنج بار در هفته است. سال‌هاست که توصیه‌ی

استاندارد این بوده که روزانه ۱۰۰۰۰ قدم پیاده‌روی کنید اما در واقع

این اندازه پیاده‌روی یا بیشتر، کمک چندانی به قلبتان نمی‌کند چون

سرعتتان کم خواهد بود. در حالی که کمتر از این میزان پیاده روی اما

با سرعتی که ضربان قلب و نبضتان را بالا ببرد برای قلبتان عالی است.

وزن کم کنید

علاوه بر ترک سیگار، حفظ وزن در طیف سالم هم خیلی به نفع

قلبتان است. اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می‌تواند فشار خونتان

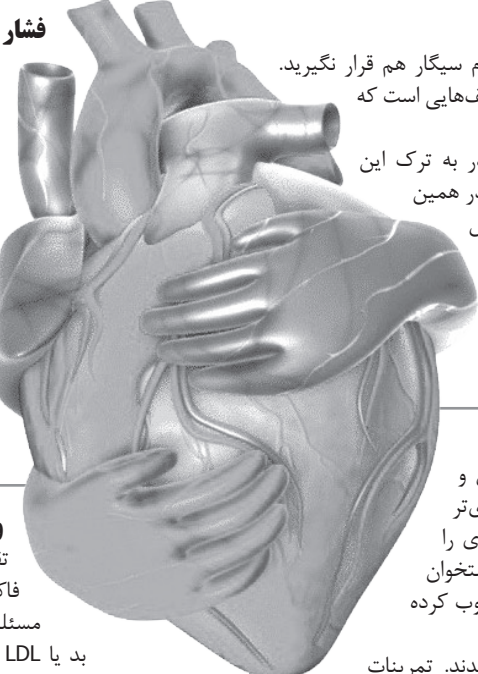
را به اندازه‌ی قرص فشار خونی که هر روز مصرف می‌کنید پایین بیاورد. داشتن رژیم غذایی سالم با انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، بدون

غذاهای فرآوری شده و سرشار از غلات کامل و مواد غذایی طبیعی

و به دور از چربی‌های اشباع و غنی از چربی‌های سالم مانند روغن

زیتون، نقش بسیار پُرنرگی در سلامت قلبتان دارد. یادتان نرود که

ورزش منظم هم یکی از کلیدهای قلب سالم است.



فشار خونتان را چک کنید

فشارخون بالا نیز از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای

بیماری‌های قلبی و احتمالا بزرگ‌ترین ریسک فاکتور برای سکته مغزی است. شما تا زمانی که

فشارخونتان را اندازه نگیرید متوجه بالا بودن یا

نرمال بودن آن نخواهید شد. فشار خون بالا به

جز در موارد بسیار نادر، علامتی ندارد اما فشار

بسیار زیادی به قلبتان وارد می‌کند. فشار خون

بالا در بیشتر موارد با داروی تجویزی پزشک

به طور مؤثر قابل کنترل است اما واضح است

که شما هم باید مصرف نمک را کاهش داده

و فشارخونتان را مرتباً چک کنید. محدود

کردن مصرف نمک، تأثیر بسیار زیادی در

کاهش فشار خون دارد.

وضعیت کلسترولتان چگونه است؟

تقریبا همه می‌دانند که کلسترول بالا، ریسک

فاکتوری برای حمله قلبی است. اما در واقع این

مسئله پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. این کلسترول

بد یا LDL است که عروق‌تان را تنگ می‌کند و کلسترول

خوب یا HDL در واقع حامی قلب شماست. بنابراین بعضی از افراد

دارای کلسترول مجموع نرمال هستند اما سطح کلسترول بدشان بالا و سطح

کلسترول خوبشان پایین است. پزشک شما می‌تواند آزمایش خونتان را تفسیر

کرده و تصمیم بگیرد نیاز به اقدام درمانی دارید یا خیر. کلسترول بیشتر افراد تا

حدود زیادی به سبک زندگی‌شان مربوط است اما یک عارضه ژنتیکی هم وجود

دارد که می‌تواند در صورت عدم کنترل و تحت درمان نبون، فرد را در معرض

حمله قلبی قرار بدهد. این عارضه که به آن هیپرکلسترولمی فامیلی (FH)

می‌گویند ژنتیکی بوده و به این معنی است که بدن شما نمی‌تواند کلسترول را

به خوبی پردازش کند. در نتیجه کلسترول مخرب در عروق جمع شده و به آن‌ها

آسیب می‌زند، از جمله به قلب.

اگر پدر، مادر، خواهر یا برادر و یا فرزندی دارید که در سن کمتر از ۶۰ سالگی

دچار یک حمله قلبی شده است، یا عمه، خاله، دایی و عمو و یا پدربزرگ یا

مادربزرگی دارید که در سن کمتر از ۵۰ سالگی به حمله قلبی دچار شده

پس شما هم این ریسک را دارید. دیگر علائم شامل برآمدگی‌هایی از چربی

روی پلک‌ها، بند انگشتان دست، زانو‌ها و یا پشت قوزک پاها می‌شود. اگر فکر

می‌کنید ممکن است کلسترولتان بالا باشد و وضعیت آن را نمی‌دانید حتماً به

پزشک مراجعه کنید تا چکاپ شوید.

بهترین اقدامات پس از ماه مبارک

رمضان برای ارتقای سلامت بدن

متخصصان تاکید دارند با پیروی کردن از برخی اصول پس از ماه

مبارک رمضان، می‌توان باعث افزایش سطح سلامت بدن شد.

هر ساله با فرارسیدن ماه مبارک رمضان، بسیاری از ما این شانس را پیدا می‌کنیم که عادات غذایی غلط خود را ترک کرده و سلامت دستگاه گوارش خود را ارتقا دهیم.

با این حال، با فرارسیدن عید فطر و پایان ماه رمضان، همچنان رعایت برخی نکات برای حفظ سلامت بدن ضروری است. در این مطلب به برخی از این موارد می‌پردازیم:

۱- دو روز در هفته روزه بگیرید

تلاش کنید حتی پس از پایان ماه مبارک رمضان، دو روز در هفته روزه بگیرید. تحقیقات دانشمندان نشان داده است روزه گرفتن‌های متناوب برای سلامت بدن و مغز بسیار مفید است. در واقع روزه گرفتن در طول سال باعث افزایش سرعت فرآیند دفع مواد زائد و سلول‌های مرده و آسیب دیده از بدن می‌شود. محققان بر این باورند ناتوانی بدن در دفع این مواد زائد می‌تواند در بلند مدت باعث بروز بیماری‌های جدی و به ویژه بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند سرطان، دیابت، و بیماری‌های قلبی - عروقی شود.

۲- مصرف ۲ تا ۳ وعده غذا در روز

پس از ماه مبارک رمضان نیز تلاش کنید وعده‌های غذایی خود را در ۲ تا ۳ وعده خلاصه کنید. برخلاف تصور عمومی، احساس گرسنگی کردن در فواصل وعده‌های غذایی برای سلامت بدن مفید است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است احساس گرسنگی کردن میان دو وعده غذایی مانع از ابتلای فرد به بیماری الزایمر می‌شود.

۳- میوه‌های خشک بخورید

همانطور که در طول رمضان از میوه‌های خشک استفاده کرده اید، مصرف آن‌ها پس از این ماه را ادامه دهید. میوه‌های خشک یکی از بهترین منابع آهن، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. آنتی اکسیدان‌ها با مبارزه با رادیکال‌های آزاد مانع از بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن می‌شوند. اگر از طرفداران خوردن شیرینی هستید بهتر است میوه‌های خشک را جایگزین دسرهای شیرین و فاقد مواد مغذی کنید.

۴- از قاعده ۸۰ به ۲۰ پیروی کنید

قاعده ۸۰ به ۲۰ یعنی زمانی که احساس کردید ۸۰ درصد شکم شما پر شده است، از خوردن غذای بیشتر اجتناب کرده و اجازه دهید ۲۰ درصد معده تان خالی بماند. بهترین راهکار برای رعایت این قاعده آهسته غذا خوردن است. همچنین به هیچ عنوان با عجله، در حال حرکت و یا در حال تماشای تلویزیون غذا نخورید. در این حالت‌ها فرد بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد.

۵- مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها به باکتری‌های مفید دستگاه گوارش اطلاق می‌شود که برای سلامت بدن بسیار سودمند هستند. توصیه می‌شود پس از ماه مبارک رمضان از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مانند ماست استفاده کنید. داشتن رژیم غذایی غنی از پروبیوتیک می‌تواند به بهبود آنفلوآنزا و سرماخوردگی کمک کند و همچنین باعث ارتقای سطح سلامت و سوخت و ساز بدن (متابولیسم) زنان شود.

۶- عدم استعمال دخانیات و ورزش کردن

استعمال ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای افرادی است که عادت به استعمال دخانیات دارند. اگر همچنان در ترک سیگار ناتوان بودید بهتر است دستکم پس از مصرف غذا سیگار نکشید. بهتر است به جای استعمال دخانیات، تفریحات سالم تری مانند ورزش کردن را جایگزین آن کنید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیستم	۴:۴۲	۶:۰۷	۱۲:۴۹	۱۹:۳۲	۱۹:۵۰

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

أخوف ما أخاف علي أمّتي الهوى و طول الأمل.
بر امت خویش بیش از هر چیز از هوس و
آرزوی دراز بیم دارم.

از ویژگی های انسان در شگفتی مانید، که: با پاره ای
«پی می نگرد، و با گوشت سخن می گوید. و با»
استخوان می شنود، و از شکافی نفس می کشد!! (۱)

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۳۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۲۰/۰۲/۱۴۰۰ - بیست و هفتم رمضان المبارک ۱۴۴۲ - ۱۰ مه ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۰۸ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

آغاز پروژه لوله کشی آب شهرک بویز پس از سالها انتظار



پروژه لوله کشی آب شهرک بویز به طول ۵۲۰۰ متر، پس از سال ها انتظار همزمان در فاز اول و دوم به مرحله اجرایی رسیده و کار حفر کانال های لوله کشی آغاز شد. به گزارش میلاد لارستان، سحر طاهری عضو شورای اسلامی روستای بویز در این خصوص اظهار داشت: از این مترها خط لوله، ۴۵۰۰ متر از محل خودیاری مالکین زمینهای شهرک به مبلغ ۱۷۰ میلیون تومان تهیه شده و کار اجرایی پروژه از قبیل تهیه مابقی لوله های مورد نیاز به مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان، حفر کانال ها و لوله گذاری و سایر مراحل تا عقد قرارداد با پیمانکار به مبلغ معادل ۴۳۰ میلیون تومان توسط آبفای روستایی صورت گرفته است. طاهری افزود: همچنین هزینه های بازگشایی مسیر خط اصلی لوله که باید

صدور ۸۲۴ مجوز مشاغل خانگی در لارستان



مدیر اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، گفت: یکی از اولویت های اساسی وزارت کار همواره حمایت از مشاغل خانگی بوده که در این راستا تاکنون ۸۲۴ مورد مجوز فعالیت در شهرستان لارستان صادر شده است. قاسمی گفت: همچنین ۳۲۴ نفر از دارندگان این مجوزها با پرداخت تسهیلات به مبلغ افزون بر ۲۰ میلیارد ریال مورد حمایت دولت قرار گرفته اند. رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، با تشریح برخی اقدامات در حوزه تعاون این شهرستان نیز گفت: در همین راستا ۶۹ تعاونی جدید در لارستان با مجموع اعضای ۲ هزار و ۷۷۰ نفر و فرصت اشتغالزایی برای یک هزار و ۷۸۰ نفر تشکیل شده است که تاکنون ۱۷ هزار نفر ساعت آموزش به اعضای این تعاونی ها ارائه شده است. وی افزود: یکی دیگر از طرح های اشتغال زایی دولت در دو سال اخیر طرح های کارورزی و مشوق بیمه ای است که ۹۸ نفر از دانش آموختگان دانشگاهی با بهره مندی از این طرح

مدیر اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، گفت: یکی از اولویت های اساسی وزارت کار همواره حمایت از مشاغل خانگی بوده که در این راستا تاکنون ۸۲۴ مورد مجوز فعالیت در شهرستان لارستان صادر شده است. قاسمی تصریح کرد: ۱۴۰ میلیارد ریال سهم تسهیلات اختصاص یافته ناشی از کرونا در لارستان بوده که تاکنون بالای ۸۵ درصد آن به متقاضیان، بنگاه های آسیب دیده و واجدان شرایط پرداخت شده است. وی ادامه داد: البته حمایت از کسب و کارها و اشتغال های از دست رفته منحصر به پرداخت تسهیلات نیست و یکی دیگر از چترهای حمایتی وزارت تعاون، کار، پرداخت مقرری بیمه بیکاری است که در این راستا نیز حدود ۲ هزار و ۲۰۰ نفر از بیکار شدگان از ۶ تا ۵۰ ماه مقرری برخوردار شده اند. وی سایر اقدام ها و کارکردهای این اداره نیز یادآور شد و گفت: یکی از اولویت های اساسی وزارت کار

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم ارزقني فيه فضل ليلة القدر
خدایا در این ماه فضیلت شب قدر را روزی ام ساز.
و صبر اموریه فيه من العسر الى اليسر
و کارهایم را از سختی به آسانی برگردان.
و اقبل معاذیري و حط عني الذنب و الوزر
و بوزش هایم را بپذیر، و گناه و بار گران را از گردنم بریز.
یا رزوقاً بعباده الصالحین
ای مهربان به بندگان شایسته.

صدای روز
بیست و هفتم

رهنمای انسانیت

إن العبد إذا كان همه الآخرة كفت الله
تعالی علیه ضیعتته و جعل غناه فی قلبه
فلا یضیع إلا غتیا و إذا كان همه الدنيا
أفشی الله تعالی ضیعتته و جعل فقره بین
عینیه فلا یسی إلا فقیراً و لا یضیع إلا
فقیراً.

بنده اگر در آخرت دل بسته باشد خداوند
دارائی او را بقدر کفاف کند و ثروتش را
در قلبش قرار دهد و پیوسته بی نیاز باشد و اگر
بدنیا دل بسته باشد خداوند دارائی او را فراوان
کند و فقر را رو برویش قرار دهد و پیوسته فقیر
باشد.

سیری دیگر در نهج الفصاحه کرد آورنده: مرتضی فرید نکابنی

وضعیت قرمز اهداء خون در لارستان



رئیس سازمان انتقال خون لارستان، با تأکید بر اینکه در شرایط فعلی نیاز مبرم به تمامی گروه های خون وجود دارد، گفت: متأسفانه کاهش ذخایر بانک خونی در این روزها، لارستان را در وضعیت قرمز فرآورده های خون قرار داده است. به گزارش میلاد لارستان، بیش از یک سال قبل، ویروس ناخوانده کرونا به چاشنی تلخ زندگی ما انسان ها تبدیل شده است و این مهم منجر به آن شده تا اغلب افراد جامعه از بسیاری امور غافل شده اند به طوری که این غفلت ها ممکن است منجر به گران تمام شدن اوضاع برای عده ای دیگر از احاد جامعه شود. اهدای خون و کمک به بیماران خونی، یکی از اموری است که با شروع شیوع کرونا، سبب به حاشیه رفتن این کار مهم و مورد نیاز برای بیماران شده است. میزان اهدای خون در لارستان از ابتدای سال تاکنون نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۱ درصد کاهش داشته و این موضوع سبب شده تا انتقال خون لارستان در بیانیه ای در این ایام از شهروندان بخواهد تا با حضور در مراکز اهداء خون به یاری بیماران بشتابند. در این زمینه رئیس سازمان انتقال خون لارستان، با تأکید بر اینکه در شرایط فعلی نیاز مبرم به تمامی گروه های خون وجود دارد، اظهار داشت: متأسفانه کاهش ذخایر بانک خونی در این روزها، لارستان را در وضعیت قرمز خون قرار داده است. جعفر جمالی، با بیان اینکه طی مدت اخیر شمار افراد ثابت و مستمر اهداء کنندگان خون به میزان ۷ درصد کاهش داشته است، افزود: همچنین تعداد افرادی که برای نخستین بار جهت اهداء خون مراجعه می کردند، ۴ درصد کاهش داشته است. وی با تأکید بر اینکه به منظور پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، کار

تاسیس بانک امانات تجهیزات پزشکی خانه هلال دهکوه



رئیس جمعیت هلال احمر لارستان، گفت: بانک امانات تجهیزات پزشکی خانه هلال دهکوه لارستان با اعتبار ۶۵۰ میلیون ریال راه اندازی شد. محسن زمانی، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان، اظهار داشت: خانه هلال دهکوه با همکاری مجمع خیرین و چند تن از خیرین شهر، بانک امانات تجهیزات پزشکی در این خانه هلال تاسیس شد.

رئیس جمعیت هلال احمر لارستان، از تهیه دو عدد اکسیژن ساز، شش عدد سیلندر اکسیژن ۲۰ لیتری، چهار عدد مانومتر، چهار عدد پالس اکسیمتر و یک عدد ویلچر خیر داد و افزود: این

گزارش تصویری / آغاز عملیات مرمت و لایروبی آب انبار گل قاعد



باهمت گروه مردم نهاد حفاظت محیط زیست کورده، عمل لایروبی و مرمت آب انبار گل قاعد آغاز شد. آب انبارها از آثار تاریخی و نماد جنوب فارس هستند که گذشت زمان هم نتوانسته به کاربری این آثار خللی وارد کند و شاهد این ادعا هم وجود این آثار در مناطق جنوبی استان به ویژه شهرستان لار است. روستای کورده نیز از جمله مناطقی است که دارای آب انبارهای فراوان می باشد و با وجود تخریب چندین آب انبار در سال های گذشته به دلایل مختلف در محدوده ی روستا کماکان بیش از ۷۰ حلقه آب انبار در روستا موجود که اکثر آن ها بدون سقف و گنبد می باشند (برکه بدون گنبد در اصطلاح محلی کل نام دارد) هدف از مرمت و لایروبی آب انبارها حفظ میراث گذشتگان و جمع آوری آب باران با هدف استفاده رهنمندان و دامداران از مسیر این آثار و میراث فرهنگی می باشد. برای انجام عمل لایروبی به علت وجود آب

