

۲



فعالیت آموزشگاه فنی لارستان با یک چهارم نیروی انسانی

۲



برخورد با دارندگان دستگاه های غیر مجاز استخراج رمز ارز در لارستان

۸



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان: مشارکت بالای مردم در انتخابات، رفاه، آسایش و اقتدار کشور عزیزمان را به همراه دارد

۸



توضیحات سخنگوی قوه قضائیه درباره فهرست بدهکاران بانکی مطروحه در مناظره سوم

۲



استان فارس، روزانه به ۷۰۰ واحد خون نیاز دارد

۳



نامزدهای ریاست جمهوری و فراقتنی مسئولیتها

۴



تأثیر مثبت آنتی هیستامین ها در بهبود «عارضه طولانی مدت کرونا»

۷



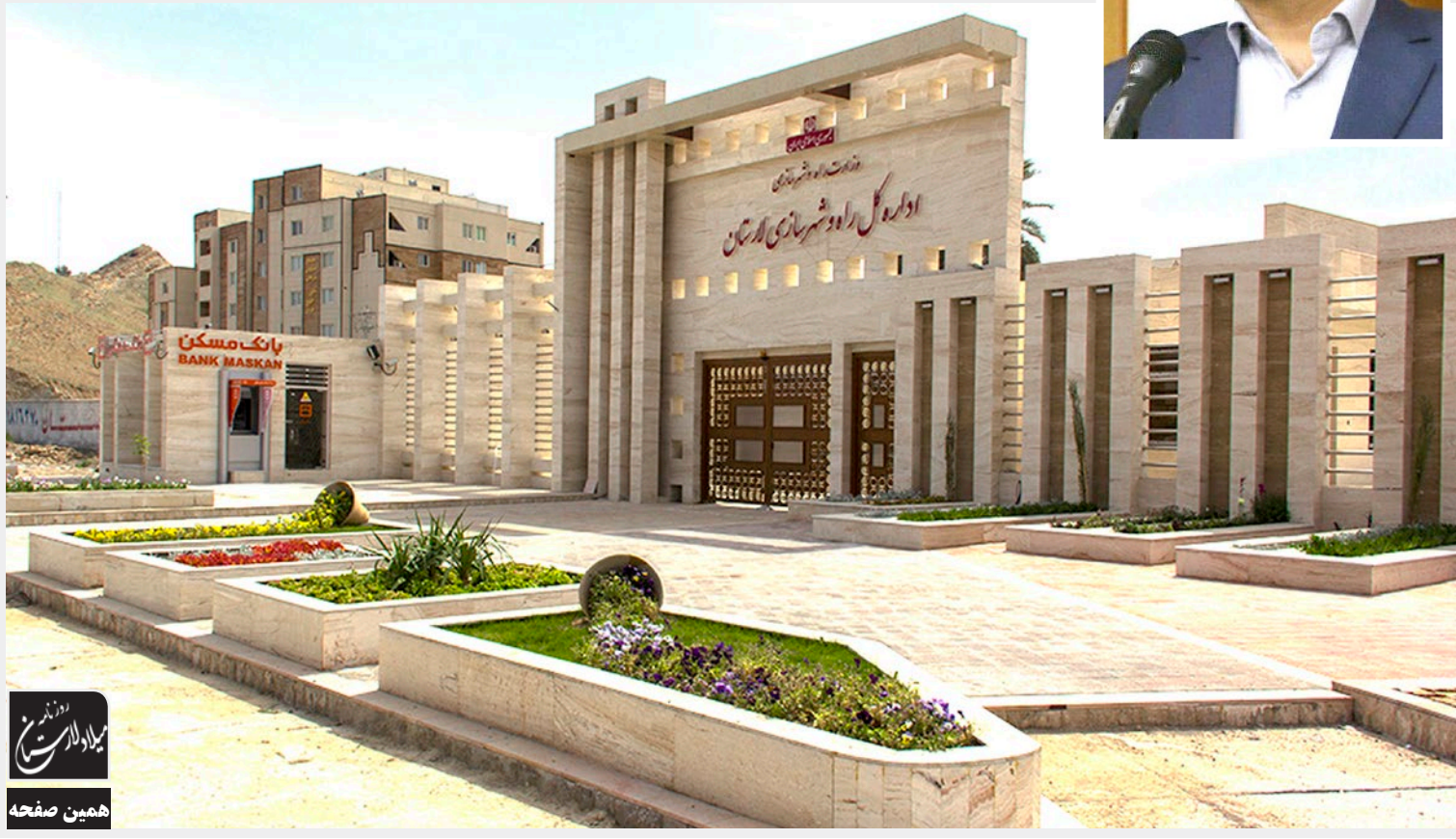
تفاوت بیش فعالی، افسردگی و تیزهوشی

۸



تجلیل از شهردار لار توسط هیئت کشتی

## مسائل سیاسی، تنها مانع تشکیل اداره کل حمل و نقل و راهداری لارستان



**شگردهای دشمن و وظیفه دوست در انتخابات ریاست جمهوری**

هرچه به زمان انتخابات نزدیکتر می‌شویم، حیل‌های دشمنان واضح‌تر و تکلیف دوستان سنگین‌تر می‌گردد. از تبلیغات برای داوطلبان متدین و فهیم، تا کوبیدن چهره وارسته و انقلابی، از بحث تحریم انتخابات تا جو تبلیغ برای کسانی که در اندیشه مردم در حال حاضر رأی ندارند، از واژه مهندسی شدن انتخابات و این نکته که من و تو به پای صندوق‌های رای برویم یا نرویم فلان از صندوق بیرون خواهد آمد، تا توطئه برای شکستن آرا و یاس آفرینی در بین مردم. همه برای خوشنودی خدا و رضایت شهدا بدون هیچ دغدغه‌ی خاطر و منت بیهوده به پای صندوق‌های رای رفته و به متدین‌ترین، دلسوزترین، فعال‌ترین، آگاه‌ترین و بی‌ریزترین کاندیدا که من من ندارد و از انیت و انانیت دم نمی‌زند یا کمتر سخن می‌گوید، رای دهیم و دین خود را به اسلام و مسلمین محقق سازیم و برای خود و جامعه، آرامش خاطر به ارمغان آوریم. پیام رهبری را آویزه گوش خود قرار داده و در سراط مستقیم الهی گام برداریم.

### مسائل سیاسی، تنها مانع تشکیل اداره کل حمل و نقل و راهداری لارستان

شبان، با تأکید بر اینکه ایجاد و استقرار اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای و تفکیک آن از اداره کل راهوشهرسازی لارستان، تنها اداره کل در سطح کشور محسوب می‌شود که اداره کل راهداری آن منفک نشده و این اقدام در سایر ادارات کل مشابه نظیر جنوب کرمان و سیستان و بلوچستان اجرایی شده و تنها نقطه‌ای که این کار صورت نگرفته، جنوب فارس است.

میلاد لارستان، در تشریح اقدامات انجام شده درخصوص پیگیری استقرار اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای در لارستان، گفت: اداره کل راهوشهرسازی لارستان، تنها اداره کل در سطح کشور محسوب می‌شود که اداره کل راهداری آن منفک نشده و این اقدام در سایر ادارات کل مشابه نظیر جنوب کرمان و سیستان و بلوچستان اجرایی شده و تنها نقطه‌ای که این کار صورت نگرفته، جنوب فارس است.

مدیرکل راهوشهرسازی لارستان با بیان اینکه رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل وزیر راه و شهرسازی در خصوص ایجاد اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای مخالفتی ندارد و اگر فردا هم ۲ نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی محل اجرا را مشخص کنند، کار انجام می‌شود، گفت: با توجه به مسائل سیاسی موجود، نیاز به توافق حوزه‌های لارستان و لامرد است. حسن شبانی در گفت‌وگو با خبرنگار

### پروتکل‌های بهداشتی انتخابات

منبع: ستاد ملی مقابله با کرونا

#### روز انتخابات

- حضور حداقل افراد هنگام رای دادن در فضای بسته
- افزایش دوبرابری صندوق‌ها
- صف در فضای باز با فاصله منظم و خط کشی شده

#### تبلیغات انتخاباتی

- تجمع در فضاهای باز
- ماسک زدن همه شرکت کنندگان
- فاصله گذاری اجتماعی: هر ۸ متر مربع یک نفر
- عدم تجمع در ورودی‌ها و خروجی‌ها

#### حضور در ستاد انتخاباتی

- ممنوع تجمع در فضاهای بسته
- مناطق زرد: ۳۰ نفر
- نارنجی: ۲۰ نفر
- قرمز: ۱۵ نفر
- مراسم استقبال و راه‌اندازی کاروانال

### مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ... با سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما پیگیری از ما











## تاثیر مثبت آنتی هیستامین ها در بهبود «عارضه طولانی مدت کرونا»

گروهی از دانشمندان از انگلستان اخیراً فواید درمانی آنتاگونیست های گیرنده هیستامین در کاهش علائم طولانی مدت بیماری ویروس کرونا را نشان داده و اثبات کرده اند.

دانشمندان انگلیسی نه تنها تاثیر مثبت آنتی هیستامین ها بر روی خنثی کردن علائم طولانی مدت بیماری کرونا را نشان داده اند بلکه حتی این نظریه را هم مطرح کرده اند که پاسخ های ایمنی سلول T به عفونت حاصل از کووید۱۹ بین بیماران با علائم و بدون علائم متفاوت است، بدان معنا که در بدون علائم ها پاسخ های ایمنی بیشتر و بهتر است.

مطالعات مختلف نشان داده است که بسیاری از افرادی که به کرونا مبتلا می شوند حتی بعد از بهبودی کامل و منفی شدن تست همچنان علائم آزار دهنده بیماری را نشان می دهند. این مشکل با عنوان «عارضه طولانی مدت کرونا» شناخته می شود. بیماران مبتلا به کرونا احتمالاً بعد از بهبودی علائم و مشکلاتی در زمینه های گوارشی، عصبی، پوستی، قلبی و عروقی، کلیوی و کبدی نشان می دهند. در اکثر موارد این مشکلات خفیف است اما در موارد

## فواید غلات کامل برای بدن چیست؟

- دارای فیبر بالا هستند
- به سیستم گوارش کمک می کنند
- موجب کاهش کلسترول می شوند
- به کاهش فشار خون کمک می کنند
- به کنترل وزن کمک می کنند
- موجب توزیع متعادل چربی‌ها می‌شوند
- موجب تنظیم قند خون می‌شوند
- غنی از کلسیم هستند
- غنی از آنها حاوی ویتامین C هستند

### سرنوشت جهش‌های

## ویروس کرونا

با ادامه جهش‌های ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ سرانجام جهان به کجا می‌رسد؟ با گذشت یک‌سال و نیم از شیوع بیماری کووید-۱۹در دنیا، حالا ما با ویروسی روبه‌رو هستیم که بسیار آسان‌تر از نسخه‌ای که در اواخر سال ۲۰۱۹ در ووهان ظاهر شد، منتقل می‌شود.

نوع آلفای ویروس کرونای مولد این بیماری که برای نخستین‌بار در کنت انگلیس شناسایی شد، جهش زیادی در توانایی انتقال خود داشت. پس از آن شاهد نوع دلتا بودیم که نخستین‌بار در هند دیده شد و همچنان قدرت انتقال بسیار بیشتری از نوع آلفا دارد. این جهش‌ها یعنی تکامل در عمل. با این اوصاف، اما ما محکوم به زندگی ابدی با انواع جدیدی از ویروس کرونا هستیم که مهار آنها دشوارتر می‌شود و آیا برای بدتر شدن جهش‌ها، حد و مرزی وجود دارد؟ جهش‌ها تا کجا پیش می‌رود

بهترین روش مقایسه قدرت انتشار بیولوژیکی خالص ویروس‌ها برسی R۰ آنهاست. این اصطلاح نشان‌دهنده میانگین افرادی است که به ویروس مبتلا شده‌اند. با توجه به مدل‌سازان بیماری در این تعداد هنگام شروع همه‌گیری در ووهان حدود ۲.۵ بود و ممکن است برای نوع دلتا به ۸.۰ برسد.

دکتر آریس کاتزورواکیس که در مورد تکامل ویروسی در دانشگاه آکسفورد تحصیل می‌کند نیز می‌گوید: این ویروس ما را بسیار متعجب کرده است. رفتار آن فراتر از چیزی است که از آن می‌ترسیم.یوم. واقعیت این است که طی ۱۸ ماه، ۲ نژاد (آلفا و سپس دلتا) به‌وجود آمده که هر کدام ۵۰ درصد بیشتر قابل انتقال هستند. به‌گفته کاتزورواکیس تا ۲ سال آینده این جهش‌ها احتمالاً بیشتر خواهد شد. ویروس‌های دیگر R۰ بسیار بالاتری دارند؛ مثل ویروس سرخک که در این زمینه رکورددار است و شیوع انفجارگونه‌ای دارد. دکتر کاتزورواکیس می‌گوید: درنهایت محدودیت‌هایی وجود دارد و ویروسی نداریم که بتواند همه جهش‌های بد را با هم ترکیب کند. ویروس مجبور است برای این که در یک چیز بهتر شود، در موارد دیگر بدتر شود. سریع‌ترین برنامه واکیسیناسیون در تاریخ، مانعی متفاوت برای ویروس ایجاد می‌کند تا بتواند جهش‌های دیگری در جهت تکامل خود داشته باشد.

به‌گفته دکتر کاتزورواکیس، ممکن است تغییراتی که ویروس برای غلبه بر واکنس ایجاد می‌کند، درنهایت به از بین رفتن قدرت سرایت آن منجر شود. او فکر می‌کند نوع بتا – که جهشی به نام E۴۸۴K دارد و به فرار از سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، اما موفق به از بین بردن آن نمی‌شود – نمونه‌ای از این دست است. با این حال، دلتا جهش‌هایی دارد که هم به گسترش آن کمک می‌کند و هم تا حدی از مسوئیت طفره می‌رود. پیش‌بینی آنچه به‌عنوان یک استراتژی بهینه برای ویروس کرونا شناخته شود، هنوز دشوار است. یک برنامه مدون واکیسیناسیون می‌تواند با ایجاد مسوئیت گسترده باعث شود تا جهش‌های بعدی مشکل اساسی ایجاد نکنند، اما این نسخه‌های قابل انتقال به‌تدریج برای سایر نقاط جهان که دسترسی کافی به واکنس برای غلبه بر کووید-۱۹ ندارند، یک کابوس تلخ است.

دیگر فرد باید مجدداً به پزشک مراجعه کند تا

تحت درمان قرار بگیرد.

عوارض کرونای طولانی مدت بیشتر در جمعیت جوانان مشاهده می شود. در مطالعه ای که انجام شد ، دانشمندان انگلیسی، مزایای درمانی آنتاگونیست های گیرنده هیستامین در کاهش علائم بیماری کرونا طولانی را تجزیه و تحلیل کرده اند.

این مطالعه ابتدا بر روی طیفی از بیماران بهبودیافته با علائم ادامه دار اما خفیف دنبال شد. سپس این مطالعه کار خود را بر روی افرادی آغاز کرد که عوارض طولانی مدت داشتند. نمونه خون از همه شرکت کنندگان برای اندازه گیری پارامترهای خون و بیوشیمیایی و تجزیه و تحلیل فلوسیتومتری سلول های ایمنی جمع آوری شد.

از شرکت کنندگان خواسته شد تا یک پرسشنامه علائم را که برای جمع آوری اطلاعات در مورد علائم احتمالی طولانی مدت کووید بود را تکمیل کنند. این علائم شامل خستگی ، تب ، علائم عصبی و روانشناختی ، کسالت بعد از ورزش ، درد قفسه سینه ، علائم دستگاه گوارش

و علائم پوستی بود.

در مرحله بعدی مطالعه، درمان ترکیبی با آنتاگونیست های گیرنده هیستامین ۱ (H1) و هیستامین ۲ (H2) به همه شرکت کنندگان ارائه شد. نتایج این تحقیقات نشان داد که تعداد زیاد و قابل توجهی از مبتلایان به عوارض طولانی مدت کرونا با درمان مبتنی بر آنتاگونیست های گیرنده هیستامین با شرایط تازه ای روبرو شدند؛ بدان معنا که علائم طولانی مدت آنها فروکش کرد.

همچنین تجزیه و تحلیل ها تفاوت قابل توجهی در تعداد سلول های T موثر گردش خون بین بیمارانی با علائم طولانی مدت و بدون علامت نشان داد.

این تجزیه و تحلیل ها نشان داد سلول های T در بیماران با علائم خفیف و یا بدون علامت توانایی پاسخ بیشتری دارد. به طور کلی ، یافته های مطالعه نشان می دهد که درمان با آنتاگونیست های گیرنده هیستامین ممکن است به کاهش شدت علائم طولانی مدت کووید کمک کند.

**مترجم: هیلدا حسینی خواه**



### راندنگی

با افزایش سن بعضی توانایی‌ها کاهش پیدا می‌کنند که یکی از آن‌ها کاهش توانایی راندنگی است. برخی موارد می‌تواند بر راندنگی فرد مسن تأثیر بگذارد، مانند:

دارو: برخی از داروها مانند داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، آنتی‌هیستامین و ضد درد می‌توانند زمان واکنش راننده هنگام خطر را کاهش داده یا باعث خواب‌آلودگی شوند.

مشکلات بینایی: در سنین ۶۵ تا ۷۵ سالگی میدان دید سالمندان به ۷/۴ کاهش پیدا می‌کند و در ۷۵ سالگی این کاهش دید به ۷/۱۲ می‌رسد؛ به همین دلیل ضعف بینایی می‌تواند توانایی دید واضح در راندنگی از جلو یا از بغل را تحت تأثیر قرار دهد.

کاهش شنوایی: یکی از شایع‌ترین اختلالات دوران پیری، مشکلات شنوایی سالمندان است که این مسئله در راندنگی باعث می‌شود که فرد مسن قادر به شنیدن بوق ماشین یا آژیر صدا نباشند.

مشکلات حرکتی: ممکن است در کشیدن ترمزدستی یا استفاده از ترمز یا حرکت دادن سر برای بررسی دید پهلو مشکل داشته باشند یا کندتر باشند.

اختلالات حافظه: اگر در منطقه‌ای ناآشنا باشند ممکن است گیج یا حتی گم شوند.

**بی تحرکی و نشستن تمام روز در خانه:**

اغلب سالمندان به دلیل شرایط خاص بسیار کم‌تحرك بوده و خود را محدود به تخت‌خواب می‌کنند که این مسئله در درازمدت موجب بروز بیماری‌هایی در بدن آن‌ها می‌شود. بی‌تحرکی در سالمندان عملکرد روده و کلیه، قلب و غدد درون را دچار اختلال می‌کند. همچنین ابتلا به بیماری‌هایی مانند سینه‌پهلو و لخته شدن خود را افزایش می‌دهد. در یک مطالعه در

## روش های خانگی درمان یبوست مزمن



افزایش حجم و ثبات حرکات روده و دفع راحت آنها می شود، همچنین به آنها در حرکت سریع در دستگاه گوارش کمک می کند. در حقیقت، یک بررسی در سال ۲۰۱۶ نشان داد ۷۷ درصد از افراد مبتلا به یبوست مزمن از مکمل های فیبر استفاده می کنند. با این حال، برخی مطالعات نشان می دهند افزایش مصرف فیبر در واقع می تواند مشکل را بدتر کند. برخی دیگر گزارش می دهند فیبر غذایی باعث بهبود دفعات مدفوع می شود، اما ممکن است در سایر علائم یبوست مانند قوام مدفوع، درد، نفخ و گاز کمکی نکند.

دفعات تحقیقاتی مختلف گزارش می دهند ورزش به بهبود علائم یبوست کمک می کند. مطالعات سبک زندگی کم تحرک را با افزایش خطر یبوست مرتبط دانسته است به همین دلیل برخی از متخصصان توصیه می کنند برای حرکت دادن مدفوع انجام ورزش را افزایش دهند. همه مطالعات موافق نیستند ورزش در درمان یبوست موثر باشند، بنابراین تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. مطالعات دیگر نشان می دهند اگرچه ورزش همیشه تعداد دفعات مراجعه به دستشویی را بهبود نمی بخشد، اما ضمن کاهش برخی علائم نمرات کیفیت زندگی افراد را بهبود می بخشد. در افراد مبتلا به IBS، ورزش متوسط (پایاده روی سریع) می تواند علائم هضم و نمرات کیفیت زندگی را بهبود بخشد. با این حال، ورزش شدید مانند آهسته دویدن می تواند علائم را برای برخی تشدید کند. ورزش هایی مانند پیاده روی منظم، شنا، دوچرخه سواری یا آهسته دویدن را انجام دهید.

**قهوه به ویژه قهوه کافئین دار نوشید**

برای برخی افراد نوشیدن قهوه مراجعه به دستشویی رفتن را افزایش می دهد زیرا قهوه ماهیچه های سیستم هضم را تحریک می کند. در حقیقت، یک مطالعه در سال ۱۹۹۸ نشان داد قهوه کافئین دار باعث تحریک روده به همان روش مشابه یک وعده غذایی می شود.

این اثر ۶۰ درصد قوی تر از آب آشامیدنی و ۲۳

سال ۲۰۱۸ از دانشگاه کالیفرنیا، محققان افراد بین ۴۵ تا ۷۵ سال را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که کم‌تحرکی در سالمندان، به‌ویژه برای مدت طولانی، خطر مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد.

**تماشای بیش‌از‌حد تلویزیون**

اگرچه تلویزیون یک سرگرمی عالی برای سالمندان است اما تماشای بیش‌از‌حد تلویزیون می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامتی آن‌ها داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که افراد مسنی که در روز بیش از سه ساعت و نیم، تلویزیون تماشا می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر تماشا می‌کنند، از حافظه کمتری برخوردارند. همچنین از آنجاکه تماشای تلویزیون یک فعالیت منفعلانه است، افرادی که روزانه ساعت‌های زیادی تلویزیون تماشا می‌کنند، تمایل دارند فعالیت کلامی خود را کاهش دهند. ناگفته نماند که ساعت‌ها نشستن پای تلویزیون برای سلامت جسمی فرد مسن مفید نیست؛ اگر والدین سالمند شما ساعت‌ها طولانی را روی کانایه یا تختخواب مشغول تماشای تلویزیون هستند، ممکن است به مرور زمان فعالیت‌های بدنی ساده مانند بالا رفتن از پله یا پیاده‌روی را سخت‌تر انجام دهند.

**ورزش‌های سبکین**

ورزش‌هایی مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال، بدنسازی، دویدن و… از خطرناک‌ترین فعالیت‌ها برای سالمندان است. ظرفیت تنفسی به‌طور طبیعی و با توجه به سن سالمندان کاهش می‌یابد. درنتیجه، دویدن برای مدت طولانی به‌طورکلی برای افراد مسن به‌خصوص برای کسانی که سابقه بیماری تنفسی دارند، توصیه نمی‌شود. تمرینات هوازی علاوه بر فشار بیش‌ازحد بر قلب و ریه، خطر لخته شدن خون را در سالمندان افزایش می‌دهد.

## فعالیت های ممنوعه برای سالمندان

**بیرون از خانه غذا خوردن**

بسیاری از افراد با افزایش سن به سمت غذاهای راحت‌تر رفته و ترجیح می‌دهند حداقل ۲-۳ بار در هفته را غذای بیرون بخورند اما غذای رستوران‌ها، به‌ویژه فست فودها، چربی‌های اشباع‌شده و ترانس بسیار بالایی در مقایسه با غذاهای خانگی دارند. ایند به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند سالمندان برای بهبود سلامتی خود باید میزان چربی موجود در رژیم غذاییشان را کاهش دهند چراکه رژیم‌های غذایی که چربی زیادی دارند، میزان کلسترول در بدن را افزایش می‌دهند. مصرف مقدار کمی چربی و شکر و متعادل نگه‌داشتن رژیم غذایی به‌ویژه با افزایش سن بسیار مهم است. مطالعات نشان داده است که تغذیه سالم می‌تواند از آلزایمر و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

**تا دیروقت بیدار ماندن**

شب‌بیداری در سالمندان ممکن است به علت مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با اشکال در به خواب رفتن مجدد باشد. با افزایش سن، بدن میزان کمتری هورمون رشد تولید می‌کند، بنابراین فرد سالمند احتمالاً کاهش خواب عمیق را تجربه خواهد کرد. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن ملاتونین کمتری تولید می‌کند، به این معنی که فرد اغلب خواب تکه‌تکه‌تری را تجربه می‌کند و در طول شب بیدار می‌شود. به همین دلیل یکی راه‌های مقابله با خواب سبک در سالمندی، شب‌ها زود خوابیدن و صبح زود بیدار شدن است. زود خوابیدن به بهبود تمرکز و حافظه کمک می‌کند، به بدن اجازه می‌دهد هرگونه آسیب سلولی که در طول روز اتفاق افتاده را ترمیم کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت نماید که این موارد به‌نوبه خود به جلوگیری از بیماری کمک می‌کند.

## نوزادان چه زمانی

### می‌توانند لبنیات

### مصرف کنند؟



لبنیات همچون شیر، پنیر و ماست شامل حداقل ۱۰ ماده مغذی ضروری است که برای رشد و نمو فرزند شما اهمیت دارد. این مواد شامل ویتامین A، ویتامین B1۲، ریبوفلاوین، کلسیم، کربوهیدرات، منیزیم، فسفر، پروتئین، پتاسیم و روی است. لبنیات معمولاً به‌عنوان یک قسمت عمده در رژیم غذایی مورد نیاز برای رشد کودک است. شیر را در مقادیر کم در حدود ۸ ماهگی می‌توان به کودک داد. شیر را نباید جایگزین شیر مادر یا فرمولای شیرخوار به‌عنوان نوشیدنی اصلی کرد. ولی شما می‌توانید آن را در غلات بریزید یا آن را به فرنی تبدیل کنید. صبر کنید تا فرزندتان به ۱۲ ماهگی برسد سپس شیر را به‌عنوان یک نوشیدنی به او ارائه کنید. شیر پاستوریزه احتیاجی به جوشاندن قبل از ارائه به کودک ندارد. متخصصان شیر کم‌چرب را برای کودکان زیر دو سال مناسب نمی‌دانند. برای کودکان زیر دو سال، مجاری شیر یکی از منابع عمده انرژی، ویتامین‌های خاص و انواع چربی است. اهمیت محتوای چربی شیر با افزایش رشد کودک کمتر می‌شود، زیرا مواد غذایی دیگر که شامل این مواد باشند در رژیم غذایی دیگر وجود دارد. هنگامی که کودک شما حدود ۸ ماهه است، توصیه می‌شود از ماست و پنیر نیز استفاده کند. پنیر را می‌توانید به صورت رنده شده با سبزیجات در سس پنیر همراه با گورشت استفاده کنید. می‌توانید این غذا را به عنوان یک میان وعدهی تغذیه‌ای عالی، زمانی که فرزند شما قادر به مصرف مواد غذایی با دست است به او ارائه کنید.

**منبع : سایت دکتر کرمانی**



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

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و**

**ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۰۲/۲۷ - ۱۴۰۰۶۳۱۱۳۳۵۰۰۰۱۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گزارش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علیرضا نوشادی فرزند رحمت بشماره ملی ۶۵۶۹۹۷۰۶۲۳ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۳۳۵۰۴ متر مربع پلاک ۱۳۱۰۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی فرروز و مجزا شده از پلاک ۲۵۶۰ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش از سهام مشاعی (۹/۲۷۹۷۵/۳ سهم مشاع از ۳/۷۳۲۷۱/۳۵ سهم سهام ششدانگ ) سند مالکیت پلاک ۱۰۸۲۷/۸۳۲ مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به نوبت به 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، 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۲/۰۹

هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

م/الف/۶۴۸







## فوت‌وفن درست کردن فلافل لبنانی در خانه



نام فلافل با شهرهای جنوبی ایران گره خورده است. آماده کردن این غذای گیاهی که فلفل فراوانش به آن طعمی خاص و خوشایند داده است، ساده‌تر از چیزی است که همیشه فکر می‌کردید. در این مطلب طرز تهیه فلافل خانگی خوشمزه به شیوه عرب‌ها آموزش داده شده است.

در شرق میانه و مصر، فلافل یک غذای محبوب خیابانی محسوب می‌شد. این روزها نیز این غذا در مصر و بسیاری از کشورهای دیگر محبوبیت زیادی دارد و حتی مک دونالد هم رسیبی فلافل مخصوص به خودش را سرو می‌کند و آن را در منوی صبحانه خود جای می‌دهد. اما در کل فرقی ندارد که این غذا دقیقا از کجا آمده، در هر صورت یکی از مهمترین غذاهای ملی در بعضی از کشورهاست و روز جهانی فلافل زمانی عالی برای لذت بردن از این غذاست.

شاید ساکنان کشورهای عربی قبل از ما ایرانی‌ها فلافل را سر سفره‌شان برده باشند، اما این روزها نام فلافل با شهرهای جنوبی ایران گره خورده است. آماده کردن این غذای گیاهی که فلفل فراوانش به آن طعمی خاص و خوشایند داده است، ساده‌تر از چیزی است که همیشه فکر می‌کردید. ما در این مطلب طرز تهیه فلافل خانگی خوشمزه به شیوه عرب‌ها را به شما آموزش می‌دهیم. مواد لازم:

نخود خام، یک فنجان  
پیاز رنده شده، یک فنجان  
تخم گشنیز، نصف قاشق غذاخوری  
جعفری خرد شده تازه، دو قاشق غذاخوری  
گشنیز خرد شده تازه، دو قاشق غذاخوری  
نمک، یک قاشق چای‌خوری  
فلفل قرمز خشک شده، یک و نیم قاشق سیر، چهار حبه  
زیره، یک قاشق چای‌خوری  
بیکینگ پودر، یک قاشق چای‌خوری  
آرد، چهار قاشق غذاخوری  
گوچه و پیاز، برای تزئین به مقدار لازم  
طرز تهیه:

طرز تهیه این فلافل تا اندازه‌ای شبیه به روش تهیه فلافل گیاهی است. نخودها را در یک کاسه بزرگ بریزید و به آن آب سرد اضافه کنید تا جایی که آب حدود یک تا دو بندگشت بالاتر از سطح نخودها باشد. صبور باشید و اجازه دهید که نخودها طول شب بگذارند در آب باشند. یادتان نرود که نخودها باید تنها نیمی از کاسه را اشغال کنند تا آرام‌آرام آب در بافتشان جذب گدشت یک شب، نخودهای شما کمی نرم‌تر می‌شوند و می‌توانید آنها را در مخلوط‌کن با مواد دیگر ترکیب کنید. نخودها و پیاز را در کاسه مخلوط‌کن که تیغه فلزی دارد بریزید و فلفل، گشنیز، جعفری، تخم گشنیز، نمک، سیر و زیره را به کاسه اضافه کنید و آن‌ها را با هم مخلوط کنید تا زمانی که همه آن‌ها خوب خرد شوند و حالت خمیری پیدا کنند. آرد و بکینگ پودر را روی ترکیبی که آماده کرده‌اید بپاشید و هم بزنید. میزان آرد تنها باید به قدری باشد که وقتی می‌خواهید فلافل‌ها را درست کنید آن‌ها به دستانتان نچسبند؛ پس با اضافه کردن بیش از اندازه آرد فلافل را سفت و خشک نکنید. یک راه دیگر هم برای به دست نچسبیدن مخلوط و از هم نپاشیدن فلافل‌ها در تابه است که مایه را برای چند ساعت در یک کاسه بریزید و روی آن را پوشانده و در یخچال قرار دهید.

از خمیر فلافل به اندازه گردو جدا کرده و با دست آن را مانند توپ گرد کنید. سپس می‌توانید آنها را با فشار دست کمی بیضی یا صاف کنید. می‌توانید از اسکوپ فلافل نیز برای این کار استفاده کنید. در فاصله قالب زدن فلافل‌ها مقدار قابل توجهی روغن را در تابه کوچکی بریزید و روی اجاق بگذارید. وقتی روغن حسابی داغ شد، فلافل را در آن بیندازید. داغی روغن باید به حدی باشد که اطراف فلافل شروع به قل‌قل کند. اگر فلافل شما از هم پاشید به باقی مایه، مقدار کمی آرد اضافه کنید. بعد از سرخ شدن فلافل‌ها هم آنها را روی دستمال روغن‌گیر بگذارید تا روغن اضافه‌شان جذب دستمال شود. اگر هم می‌خواهید فلافل‌تان کم‌چرب باشد، می‌توانید سراغ دستور تهیه فلافل رژیمی بروید.

## مطبخ

### طرز تهیه قورمه سبزی

قورمه سبزی از محبوب‌ترین و اصیل‌ترین خورش‌های ایرانی است که شاید کمتر ایرانی پیدا شود که عاشق آن نباشد. البته در برخی شهرها این خورش با مواد دیگری طبخ می‌شود که خیلی متفاوت نیستند؛ مثلا به جای استفاده از لوبیا قرمز از لوبیا چیتی استفاده می‌شود و در برخی نقاط به جای استفاده از سبزی خورشی متداول از سبزی‌های معطر کوهی و محلی استفاده می‌شود. قورمه‌سبزی را می‌توان هم با مرغ و هم با گوشت تکه‌ای برای ناهار درست کرد.

لازم به ذکر است که این نوع قورمه‌سبزی بیشتر مورد پسند ایرانیان قرار می‌گیرد ولی در بعضی موارد، تهیه قورمه‌سبزی با مرغ نیز به علت تنوع مزه‌ای که ایجاد می‌کند، پیشنهاد می‌شود.

مواد لازم برای:

سبزی قورمه (اسفناج، شنبلیله، تره، گشنیز و جعفری): ۵۰۰ گرم  
پیاز متوسط: ۲ عدد  
لوبیا قرمز یا چیتی: ۲۰۰ گرم  
گوشت خورشی: ۴۰۰ گرم  
لیمو عمانی: ۳ عدد  
روغن مایع: به میزان لازم  
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم  
طرز تهیه:

برای اینکه پس از مصرف خورش قورمه‌سبزی

## طرز تهیه کیک اسفنجی

کیک اسفنجی یا sponge cake یکی از ساده‌ترین و معروف‌ترین کیک‌هاست که مواد زیادی برای تهیه آن ندارد و مواد اصلی تشکیل دهنده آن آرد، شکر و تخم مرغ است. این کیک با استفاده از خاصیت کف‌کنندگی تخم مرغ تهیه می‌شود. در حقیقت نام این کیک از اسفنج دریایی گرفته شده و علت نام‌گذاری آن هم این است که وقتی کیک را برش دهید بافت آن مانند اسفنج دریایی است که از تعداد بی‌شماری حباب هوایی تشکیل شده.

مواد لازم:

تخم مرغ: ۴ عدد  
آرد: ۲۰۰ گرم  
شکر: ۲۰۰ گرم  
آب‌جوش: ۸۰ گرم  
بکینگ پودر: ۵ گرم یا یک قاشق چای‌خوری  
وانیل پودری: یک‌چهارم قاشق چای‌خوری  
کرَم تارتار: یک‌چهارم قاشق چای‌خوری  
نمک: یک‌هشتم قاشق چای‌خوری  
طرز تهیه:

قبل از هر کاری آرد را الک کنید تا آماده باشد و حین مخلوط کردن سایر مواد وقت‌های در مراحل تهیه کیک پیش نیاید. آرد حتما باید الک شود، نیازی به سه بار الک کردن نیست ولی حتما باید آرد را با بکینگ پودر الک کنید تا سبک شود و ذرات آرد از هم جدا شوند و گلوله‌ای نداشته باشد. آرد و بکینگ پودر را در الک بریزید. با هم مخلوط کنید. حالا مطمئن هستید که هیچ گلوله‌ای در آرد نمانده و کاملا سبک شده است. مرحله بعدی و مهم این کیک، هم‌زدن سفیده‌هاست. سفیده‌های تخم مرغ را از زرده جدا کنید. شروع کنید به هم‌زدن و فرم دادن سفیده‌های تخم مرغ و سفیده‌ها را با هم‌زنی که پره‌های کاملا تمیز و خشک دارد هم بزنید. هم‌زدن و فرم دادن سفیده از سه مرحله تشکیل می‌شود. مرحله **foaming** زمانی است که سفیده‌ها کمی فرم گرفت یا به اصطلاح کف کرد.

در این مرحله نیمی از شکر را خیلی آرام و به صورت بارشی از کنار کاسه به سفید اضافه کنید. این کار را همان‌طور که هم‌زدن روشن است انجام دهید. اصلا شکر را به یک‌باره اضافه نکنید چون یف سفیده‌ها از بین می‌رود و به نتیجه مطلوب نمی‌رسید. بعد نباید کردن شکر، به‌خوبی با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید تا زمانی که سفیده‌ها نرم و منعطف شود. بعد کرَم تارتار را اضافه کنید و مجدداً با دور تند هم بزنید تا زمانی رد پره‌های هم‌زدن روی سفیده باقی بماند. وقتی کاسه را برمی‌گردانید سفیده‌های تخم



دچار نفخ معده نشود بهتر است لوبیاهای قرمز را از شب قبل در آب بخیسانید و در صورت امکان ۲ الی ۳ بار، آب آن را عوض کنید. ابتدا سبزی‌های خورشی از جمله اسفناج، تره، گشنیز و جعفری را به‌خوبی می‌شویم و سپس بر روی تخته به صورت ریز خرد می‌کنیم. بعد از خرد شدن سبزی‌ها، درون ماهیتابه‌ای مقداری روغن ریخته و سبزی‌های خرد شده را به ماهیتابه می‌افزاییم و تفت می‌دهیم. هر چه بیشتر سبزی‌ها را تفت دهیم تا تیره‌تر شوند در نهایت خورش قورمه سبزی ما جا افتاده‌تر شده و روغن می‌اندازد. اما این کار را نباید بیش از اندازه انجام داد زیرا باعث می‌شود تمام ویتامین‌های سبزی از بین برود. بعد از تفت‌دادن سبزی‌ها آن را از روی شعله برداشته و کنار می‌گذاریم. پیازها را پوست کنده و می‌شویم و به صورت گردی خرد می‌کنیم. آنگاه درون ماهیتابه مقداری روغن می‌ریزیم و بر روی شعله قرار می‌دهیم. پیازهای خرد شده را به ماهیتابه افزوده و تفت می‌دهیم. اجازه می‌دهیم تا رنگ پیازها اندکی طلایی و نرم شوند سپس زردچوبه

برای درست‌کردن برنج ابتدا قبل از پخت برنج، بهتر است به مدت ۲ الی ۳ ساعت آن را در آب و اندکی نمک خیس کنیم سپس قابلمه‌ای را پر از آب کرده و روی شعله می‌گذاریم تا بجوشد و بعد کمی روغن نمک به آن اضافه می‌کنیم. برنج خیس خورده را در آن می‌ریزیم و زمانی که برنج قد کشید و مغز پخت شد، آن را آبکشی می‌کنیم. بعد از آبکشی، برنج را در قابلمه ریخته و بر روی حرارت ملایم می‌گذاریم. بعد از دم کشیدن برنج بر روی آن روغن داغ می‌ریزیم تا برنج خشک نباشد و بعد از ۱۵ دقیقه برنج را از روی شعله بر می‌داریم.

### چطور تلخی قورمه سبزی را بگیریم؟

خورش قورمه سبزی از جمله غذاهای اصیل ایرانی است که تقریباً بدون هیچ‌گونه تغییری از زمان‌های قدیم تا به امروز، سر سفره ایرانی‌ها بوده است. این خورش ابتدا در میان عشایر دام‌پرور متداول بود و بعد از آن به سراسر ایران منتقل شد. در ادامه به راهکارهای سریع و موثر برای رفع تلخی قورمه سبزی پرداخته‌ایم.

سبزی خورش قورمه‌سبزی شامل تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله و نعناع است که اگر مقدار شنبلیله یا میزان سرخ کردن سبزی زیاد شود، طعم خورش به تلخی می‌زند. همچنین استفاده نامناسب از لیمو عمانی نیز ممکن است از دلایل تلخ شدن قورمه‌سبزی باشد. قبل از استفاده، لیمو عمانی را به مدت چند ساعت بخیسانید و یا آن را بشکنید و جاقوی بلندی باشد که تا انتهای قالب فرو رود و یک تا ۲ قاشق غذاخوری از آن را در انتها به خورش اضافه کنید.



کاسه ببرید تا مخلوط زرده و آرد به ته ظرف نچسبد. این به این خاطر است که همه مخلوط زرده و آرد با تقریباً پنج دقیقه باید انجام دهید تا زمانی که مخلوط زرده و شکر کرمی رنگ شود و حجیم شود و حالت روبانی داشته باشد. وقتی مخلوط را با قاشق روی هم بریزید حالت داشته باشد و خیلی مایع نباشد و مجدد هم بزنید. هم‌زدن زرده هم در این دستور کیک به همان اندازه سفیده اهمیت دارد. حتماً زرده و شکر را به‌خوبی مخلوط کنید تا رنگی روشن پیدا کند و حجیم شود.

سپس آب جوش را باید اضافه کنید. دقت کنید که زمانی که آب جوش را اضافه می‌کنید حتماً هم‌زدن روشن باشد و حین اضافه کردن آب جوش، هم بزنید تا مخلوط زرده و آب جوش باهم ترکیب شوند. اگر بدون روشن بودن هم‌زدن این کار را انجام دهید زرده به خاطر داغی آب جوش ممکن است پخته شود. پس حتماً حین هم‌زدن زرده آب جوش را اضافه کنید. جوش را به زرده اضافه کنید و به‌خوبی مخلوط کنید تا مانند تصویر شود. در مرحله بعدی نوبت اضافه کردن آرد است. آرد الک شده با بکینگ پودر را طی دو یا سه مرحله به‌آرامی به مخلوط زرده اضافه کنید و هم بزنید. بعد از اضافه کردن آرد، مخلوط را زیاد هم بزنید. هم‌زدن آرد را بهتر است با هم‌زدن دستی انجام دهید. وقتی آرد را اضافه کردید نباید مخلوط زرده و آرد سفت شود. بعد از طی کردن این مراحل نوبت به اضافه کردن سفیده‌های فرم داده به مخلوط آرد و زرده است. سفیده‌های تخم مرغ را در مرکز کیک فرو کنید و خارج کنید. اگر چیزی به سیخ نچسبیده بود یعنی کیک کاملاً پخته در غیر این صورت اصلاً نگران نباشید. ده دقیقه دیگر با بیشتر به یک زمان بدهید (با توجه به کیفیت و دمای فر زمان پخت متغیر است) تا کاملاً پخته شود و چیزی به تستر نچسبید. نکته: کار تست پخت کیک را هم سریع انجام دهید یعنی حین تست کردن و اطمینان از پختش زیاد در فر را باز نگذارید فوری چک کنید و اگر نپخته بود در فر را ببندید و اجازه دهید بازم در فر بماند.

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	تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵	شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
برابر رأی شماره ۰۹/۱۱۰۰۰۰۹۶۰۳۱۱۱۰۰۰۹ مورخه ۱۴۰۰/۳/۳۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه پلمعارض متقاضی آقای حجت حسن پور فرزند حسین بشماره شناسنامه ۰۴۲۲۲۷۲۰ صادره از لار در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع تحت پلاک ۷ فرعی از ۴۵۴۹ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۴۲۳۰ در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از محمد حسین کفاش و ورثه پنهانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در روز نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به 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.	۱۴۰۰/۰۴/۰۹	م/الف/۳۰۰

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	تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵	شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
برابر رأی شماره ۰۹/۱۱۰۰۰۰۹۶۰۳۱۱۱۰۰۰۹ مورخه ۱۴۰۰/۳/۳۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه پلمعارض متقاضی آقای حجت حسن پور فرزند حسین بشماره شناسنامه ۰۴۲۲۲۷۲۰ صادره از لار در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع تحت پلاک ۷ فرعی از ۴۵۴۹ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۴۵۴۹ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه نوروزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در روز نوبت به فاصله ۱۵ روز 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.	۱۴۰۰/۰۲/۲۵	م/الف/۱۹۸

## طرز تهیه شیر انبه در خانه



مواد لازم:

شکر، یک و نیم قاشق غذاخوری  
پودر دارچین: کمی در صورت تمایل  
انبه رسیده و به قطعات کوچک تقسیم شده: ۲ پیمانه  
قطعات یخ خرد شده: نصف پیمانه  
شیر کم چرب: نیم لیتر  
طرز تهیه:

یک پیمانه شیر را به همراه انبه خرد شده در داخل دستگاه مخلوط کن بریزید و حدود ۲۰ ثانیه هم بزنید. سپس بقیه شیر را به همراه پودر دارچین، تکه های یخ و شکر در داخل مخلوط کن بریزید و ۳۰ ثانیه دیگر هم بزنید تا همه مواد در دستگاه ترکیب شوند. میلک شیک آماده شده را تا قبل از گرم شدن در داخل لیوان های بلند بریزید و با نی نوش جان کنید.

### روش های خانگی

### برای توقف خارش

### جای نیش پشه



با آغاز فصل تابستان پشه‌ها بسیار زیاد شده و چه در خانه و چه در هوای آزاد افراد در معرض نیش این حشرات قرار دارند که می‌تواند دردناک باشد و احساس خارش ایجاد کند. ما در اینجا قصد داریم چند راه بسیار ساده برای از بین بردن خارش جای نیش پشه‌ها را به شما معرفی کنیم که گاهی حتی می‌توانند در چند ثانیه این احساس را از بین ببرند.

راه‌های از بین بردن خارش جای نیش پشه‌ها

۱. آلونده‌ورا: این ماده برای پوست بسیار مفید بوده و می‌تواند آن را در برابر آفتاب محافظت کند. همچنین آلونده‌ورا می‌تواند خارش نیش پشه را از بین برده و یک درمان برای آکنه نیز محسوب شود.
۲. پوست موز: پوست موز یکی از راه‌هایی است که معمولا به ذهن نمی‌رسد، اما بسیار کاربردی است. تنها کافی است که بخش داخلی پوست موز را بر روی جای نیش پشه بکشید تا خارش آن خوب شود.
۳. یخ: بلافاصله پس از گزیده شدن چند قطعه یخ را داخل یک پارچه قرار داده و آن‌ها را بر روی جای گزیدگی قرار دهید. با این روش از تورم جای گزیدگی پیشگیری کرده و مانع خارش آن خواهید شد. اگر تمام بدنتان دچار گزیدگی شده باشد، دوش آب سرد می‌تواند کمک کند.
۴. نمک: یکی دیگر از راه‌های طبیعی از بین بردن خارش پشه استفاده از نمک است. نمک با خنک کردن جای گزیدگی به سرعت احساس خارش را از بین می‌برد.
۵. خمیر دندان: بهترین خمیر دندان طعم نعنائی آن است. با قرار دادن خمیر دندان بر روی جای گزیدگی، جوش به سرعت خشک شده و خارش آن نیز از بین می‌رود.
۶. جوش شیرین: جوش شیرین را با آب مخلوط کرده و سپس آن را بر روی جای گزیدگی قرار دهید. پس از ۱۵ دقیقه متوجه خواهید شد که هیچ اثری از خارش باقی نمی‌ماند. هرچند بهتر است این روش را به عنوان آخرین راه حل در نظر بگیرید چرا که برای پوست مضر است.
۷. آلبیمو: اسیدهای موجود در آلبیمو باعث از بین رفتن جای گزش و خارش آن شده و همچنین مانع ایجاد عفونت می‌شود. هرچند باید پس از استفاده جای گزیدگی را با آب بشویید چرا که ممکن است باعث ایجاد لکه بر روی پوست شود.
۸. الکل: الکل ضد عفونی یکی از چیزهایی است که در حال حاضر در همه خانه‌ها موجود است. مقداری الکل را بر روی پشه ریخته و روی جای گزیدگی بکشید. پس از چند ثانیه خارش آن به شکل قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند.



## آثار خشم بر بدن بهترین تمرینات ورزشی برای مدیریت خشم

اثر خشم بر سیستم عصبی سمپاتیک نشان داده است که با آترواسکلروز یا بیماری عروق کرونر قلب ارتباط دارد. خشم یک احساس عادی و سالم است که هر فردی در طول زندگی خود گاهی اوقات آن را تجربه می کند. احساسات زمینه ای مانند غم، ترس، یا احساس گناه نیز ممکن است به صورت خشم بروز کنند. زمانی که استرس دارید، مانند دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹، ممکن است خشم را بیش از حد معمول تجربه کنید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، خشم زمانی مشکل ساز می شود که از کنترل خارج شود. برخی افراد برای مدیریت و کنترل احساسات خود ورزش می کنند.

پژوهشگران دریافته اند که تمرینات ایروبیکی می توانند به کاهش اضطراب، افسردگی و عصبانیت کمک کنند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که حتی یک ورزش کوتاه نیز ممکن است به پیشگیری از خلق و خوی عصبانی کمک کند.

از نظر تئوری، ورزش راه حلی خوب است، اما برخی افراد ممکن است از انرژی کافی برای انجام ورزش، زمانی که خشم سطوح آن را کاهش داده است، برخوردار نباشند.

### آثار خشم بر بدن

پژوهشگران خشم را به عنوان یک حالت عاطفی مشکل ساز از احساساتی که از نظر شدت متغیر هستند، تعریف می کنند. به طور کلی، خشم بر دو نوع است:

خشم سازنده: خشمی که می تواند به شما در حل مشکلات کمک کند و در درمان و حرکت رو به جلو موثر باشد.

خشم مخرب: خشمی که برای توجیه احساسات فردی یا تشدید حالت خشم فردی استفاده می شود.

اگرچه خشم می تواند یک احساس سالم باشد، اما می تواند به بدن آسیب برساند. به عنوان مثال، اثر خشم بر سیستم عصبی سمپاتیک نشان داده است که با آترواسکلروز یا بیماری عروق کرونر قلب ارتباط دارد. و احساسات منفی، از جمله خشم، به عنوان یک عامل برای پرخوری در نظر گرفته شده است. خشم با ابتلا به دیابت نوع ۲ و افزایش خطر تصادفات جاده ای نیز مرتبط است.

از سوی دیگر، ورزش با کاهش خطر بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است. همچنین، ورزش نشان داده است که انعطاف پذیری عاطفی فرد در برابر استرس حاد را افزایش می دهد. از این رو، زمانی که خشم را تجربه می کنید، ورزش ممکن است روشی مثبت برای تسکین تنش باشد.

### تمریناتی برای مدیریت خشم

روش های مختلفی برای تحرک بدن هنگام تجربه خشم وجود دارند. برخی افراد ممکن است ترجیح دهند خشم خود را با انجام حرکات سریع و انفجاری، مانند بوکس و تمرینات چرخشی کاهش دهند. دیگران ممکن است ترجیح دهند ریتم تنفس خود را آرام کرده و ضربان قلبشان را با تمرینات

افسردگی بالینی هم در زنان و هم در مردان می تواند آزاردهنده باشد. این اختلال سبب می شود که فرد نسبت به فعالیت ها و کارهایی که قبلا دوست داشته بی علاقه شود. با این حال، گاهی هم افسردگی می تواند در آدم های متفاوت، به گونه ای متفاوت نمود پیدا کند. به عنوان مثال آقایان در صورت تجربه این اختلال نشانه های خاص خودشان را بروز می دهند.

ایان ایوکو، استاد روان پزشکی دانشگاه کالیفرنیا معتقد است هرچند علائمی که برای تشخیص افسردگی مورد استفاده قرار می گیرند، فارغ از جنسیت یکسان است، اما اغلب شکایت اصلی بین زنان و مردان می تواند متفاوت باشد.

### خواب خیلی زیاد یا خیلی کم

مشکلات خواب مانند بیخوابی، صبح زود بیدار شدن، یا خواب بیش از حد- علائم شایع افسردگی هستند. برخی از افراد ۱۲ ساعت در روز می خوابند و باز هم احساس خستگی می کنند یا هر دو ساعت یکبار غلت می زنند و از خواب بیدار می شوند. متخصصان میگویند، مثل خستگی، مشکلات خواب نیز یکی از علائم اصلی هستند که مردان افسرده ممکن است درباره آن با پزشکشان صحبت کنند.

### خستگی

مردانی که افسرده هستند متحمل یک سری از تغییرات فیزیکی و عاطفی می شوند. آن ها ممکن است خستگی، و همین طور کندی حرکت، یا کاهش در حرکات جسمی، تکلم، و فرآیندهای فکری را تجربه کنند. بنا به گفته جاش کلاپو، روانشناس بالینی دانشگاه آلاباما در دانشکده بهداشت بیرمنگام، مردان بیشتر از زنان احتمال دارد خستگی یا دیگر علائم جسمی افسردگی را به عنوان مشکل اصلیشان گزارش دهند.

### احساس درد در ناحیه معده و کمر

اختلالی مثل بیوس و اسهال و همچنین



## علائم افسردگی در مردان

سردرد و درد کمر، در آدم هایی که افسرده هستند شایع است اما مطابق با مطالعات صورت گرفته مردان اغلب نمی دانند که درد مزمن و اختلالات گوارشی شانه به شانه افسردگی حرکت می کنند. نورمان سوسمان، استاد روان پزشکی مرکز پزشکی لانگون NYU، می گوید کسانی که افسردگی دارند واقعا از نظر جسمانی احساس بدی دارند.

کچ خلقی، یکی از علائم افسردگی در مردان مردانی که دچار افسردگی هستند، به جای آن که گرفته و غمگین به نظر برسند، اغلب از خودشان نشانه های کچ خلقی بروز می دهند. اگر آن ها بخواهند درباره یک مولفه عاطفی صحبت کنند، آن مولفه ممکن است ناراحتی یا کچ خلقی باشد. افکار منفی نیز جنبه شایعی از افسردگی هستند. مردان احساس کچ خلقی از خود نشان خواهند داد، چون مدام افکار منفی در سر دارند.

### خشم و عصبانیت

بعضی از مردان افسردگی را از طریق خشم، عصبانی، یا پرخاشگری بروز می دهند. مردی که می فهمد مشکلی وجود دارد ممکن است لازم

می تواند نشان از داشتن افسردگی بالینی و البته بخشی از علت آن باشد. مطالعات نشان داده اند که به صورت طولانی مدت در معرض استرس بودن می تواند به تغییراتی هم در بدن و هم در مغز منجر شود که ممکن است به افسردگی تبدیل شود؛ بنابراین استرس را به عنوان یکی از علائم افسردگی در مردان جدی بگیرید.

### اضطراب

تحقیقات نشان داده است که بین اختلال اضطراب و افسردگی رابطه ای قوی وجود دارد. اختلالات اضطرابی در زنان حدود دو برابر است اما اغلب برای مردان صحبت کردن درباره احساس اضطراب از احساس غم و اندوه راحت تر است. مردان ممکن است درباره کار صحبت کنند و درباره اینکه از دست دادن شغل توانایی آن ها را در تامین مالی خودشان و خانواده شان دچار اختلال خواهد کرد.

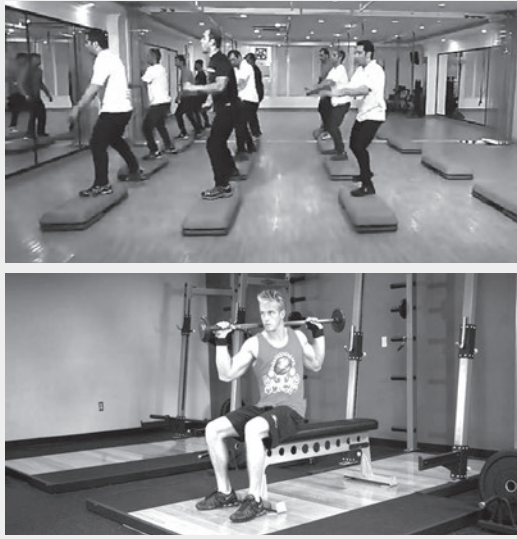
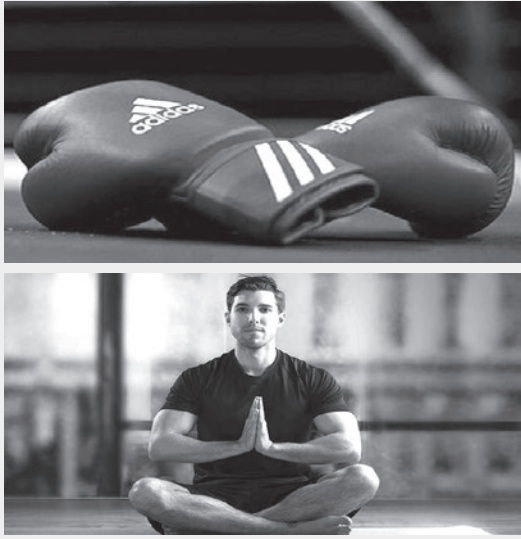
### دشواری در تصمیم گیری

بعضی از آدم ها موقع تصمیم گیری اوضاع سختی را می گذرانند. با این حال عدم توانایی در انتخاب کردن معمولا فقط وقتی آزاردهنده است که مربوط به رفتار جدیدی باشد. این یک مسئله مربوط به پردازش اطلاعات است و افسردگی توانایی تصمیم گیری شما را کاهش می دهد.

### افکار خودکشی

آمار خودکشی زنان بیشتر است اما اگر مردان اقدام به خودکشی کنند احتمال مردن شان چهار برابر بیشتر است. یکی از دلایل این است که مردان شیوه های مرگبارتری را انتخاب می کنند. آن ها اغلب از سلاح گرم استفاده می کنند و در همان تلاش اول، خودشان را می کشند.

مردان مسن تر بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند و پزشکان ممکن است علائم افسردگی را در این گروه متوجه نشوند.



### پیاده روی

پیاده روی طیف گسترده ای از فواید سلامت از جمله سلامت بهتر قلب و عروق و کاهش خطر برخی بیماری های مزمن، مانند دیابت نوع ۲ را ارائه می کند. پیاده روی ممکن است روش خوبی برای تسکین خشم نیز باشد. برخی مطالعات نشان داده اند که یک پیاده روی ۱۰ دقیقه ای نیز ممکن است سطوح خشم را در بزرگسالان جوان کاهش دهد. مطالعه ای دیگر نشان داد که رسیدن به هدف ۱۰ هزار قدم در روز به کاهش سطوح خشم در کنار کاهش اضطراب، افسردگی، خستگی، سردرگمی و پریشانی کلی خلق و خو منجر شده است. ۳۵ شرکت کننده دارای اضافه وزن در این مطالعه ۱۲ هفته ای حاضر بودند.

پس دفعه بعد که با احساس خشم مواجه شدید می توانید به تنهایی یا همراه با یکی از دوستان صمیمی خود به پیاده روی بروید. برای انجام این کار از کفش و لباس مناسب استفاده کنید.

برای این که پیاده روی را به فعالیتی چالش برانگیزتر تبدیل کنید می توانید مسیرهای ناهموار در جنگل، بیابان، یا کوهستان را انتخاب کنید تا به کاهش استرس و خشم شما کمک شود. مطالعات نشان داده اند که حضور در طبیعت می تواند اثری واقعی بر شرایط بدن انسان داشته باشد. در مقایسه با انجام تمرینات ورزشی در فضای داخلی ساختمان، تمرین در محیط های طبیعی با احساس شادابی بیشتر، کاهش تنش، سردرگمی، خشم و افسردگی، و افزایش سطوح انرژی بدن پیوند خورده است.

قلب خود را به سرعت افزایش دهید و کالری بسوزانید. همچنین، طناب زنی به تجهیزات بسیار کمی نیاز دارد و با خرید یک طناب ارزان می توانید آن را در فضایی کم نیز انجام دهید. فردی با وزن ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) طی ۱۰ دقیقه طناب زنی سریع احتمالا حدود ۱۴۳ کالری می سوزاند.

### تمرینات چرخشی

تکنه جالب درباره تمرینات چرخشی این است حرکت بدن متوقف نمی شود. شما می توانید از یک ایستگاه به ایستگاه دیگر بروید و بخش های مختلف بدن خود را برای بازه های زمانی کوتاه درگیر تمرینات کنید. از این رو، زمان کمی برای فکر کردن به مشکلات یا موضوعاتی دارید که ممکن است موجب

حداقل به طور موقت منحرف شود. تمرینات بوکس کل بدن را درگیر می کنند، کالری سوز هستند، قدرت بدن، به ویژه در نیم تنه بالایی بدن را افزایش می دهند. برای تمرین در خانه می توانید از اپلیکیشن هایی که برای این منظور طراحی شده اند، استفاده کنید. همچنین، نیازی نیست تجهیزاتی گران قیمت را خریداری کنید و یک جفت دستکش و یک کیسه بوکس ساده می توانند همراه با اپلیکیشن تمرینات بوکس، همه آن چیزی باشند که نیاز دارید.

### طناب زنی

طناب زنی یک تمرین ورزشی با شدت بالا محسوب می شود که نیازمند تمرکز زیاد است. از این طریق شما می توانید ضربان

محسوب می شود.

### تمرینات ایروبیکی

تمرینات ایروبیکی به طور خاص توسط پژوهشگران به عنوان روشی برای کاهش بیان خشم در کودکان و بزرگسالان توصیه شده است. از این رو، تعریق به واسطه فعالیت بدنی ممکن است به آرامش اعصاب شما کمک کند. فعالیت هایی مانند دویدن روی تردمیل یا کار با دستگاه ورزشی قایقرانی با کاهش خشم و اضطراب پیوند خورده اند.

### بوکس

تمرینات بوکس شما را آوار می کنند تا روی ترکیبات مختلف پرتاب مشت متمرکز شوید، از این رو، حواس شما از منبع خشم،

## تفاوت بیش فعالی، افسردگی و تیزهوشی



نمی تواند کودک را به لحاظ حسی به خوبی تغذیه کند. عواملی مانند عدم تغذیه با شیر مادر، بد شیرگرفتن کودک و سزارین نیز می تواند در شکل گیری تغذیه حسی نامناسب موثر باشد. چنانچه کودک حس اولیه خوبی نداشته باشد دچار دلبستگی ناپایمن می شود و وقتی والدین او از کنارش می روند تصور می کند که دیگر باز نخواهند گشت. همچنین برخی از این کودکان نسبت به رفتن والدین خود بی اعتنا هستند. این در حالی است که کودکانی که دارای دلبستگی ایمن هستند پس از اینکه والدینشان آنها را ترک می کنند منتظر بازگشت آنها خواهند بود.

### بهترین راه درمان بیش فعالی در کودکان

دارو درمانی به موزات درمان های روانشناختی در بهبود مبتلایان به بیش فعالی و نقص توجه موثر است. هر چند که دارو درمانی موجب سرعت در جواب دادن به این اختلال می شود؛ اما اگر درمان های روانشناختی در کنار آن نباشد بعد از حدود ۵ ماه شاهد بازگشت علائم خواهیم بود.

زیرا مغز شروع به ایجاد ارتباط سیناپسی جدید می کند و نیاز به داروی بیشتری وجود دارد. در واقع درمان دارویی صرف علاوه بر اینکه در یادگیری تأثیری ندارد موجب افزایش میزان دارو می شود. درمان های روانشناختی تا حدود ۱۲ سالگی موثر هستند. می توان به والدین یاد داد که با ایجاد ارتباط اولیه زمینه درمان کودک را فراهم کنند اما به دلیل پایین بودن انعطاف پذیری مغز در سنین بالا نیاز به درمان طولانی تری وجود دارد. مثلا اگر کودک ۴ ساله نیاز به ۴ ماه درمان روانشناختی دارد این درمان برای کودک ۸ ساله باید این درمان را طی ۸ ماه باشد.

دانش آموزان یاد می گیرند و تحمل ماندن بیشتر سر کلاس و توجه به حرف های معلم را ندارند. همچنین گاهی والدین حوصله کودک را ندارند و هر علامتی را ADHD می بینند. مبتلایان به بیش فعالی و نقص توجه دلبستگی آسیب دیده دارند. دلبستگی عاملی است که از دوران بارداری و تولد شروع می شود، نوازش والدین موقع شیر خوردن کودک موجب شکل گیری دلبستگی اولیه می شود که تغذیه حسی خوانده می شود. هر چند که این عامل به عدم ابتلا مادر به اضطراب مربوط است و چنانچه مادر دچار اضطراب باشد

اختلال بیش فعالی و نقص توجه سه دسته است که معمولا زیر ۷ سالگی تشخیص داده می شود برخی مبتلایان فقط دچار بیش فعالی هستند، برخی نقص توجه دارند و برخی نیز دچار بیش فعالی و نقص توجه هستند.

برخی مبتلایان فقط دچار نقص توجه هستند که معمولا حواس پرت خوانده می شوند و معلمان درباره آنها از عبارتی مثل: «انگار در کلاس حضور ندارد» استفاده می کند. برخی نیز دچار تکانشگری هستند و قبل از اینکه سوال معلم تمام شود می خواهند پاسخ دهند. تعدادی هم دچار تکانشگری و نقص توجه هستند.

شیوع بیش فعالی و نقص توجه در افراد هر جامعه حدود ۵ درصد است اما به نظر می رسد در ایران تشخیص بیش فعالی بیش از میزان شیوع آن در جهان است. در تحقیقی که به تازگی انجام شده است، حدود ۴۶۰ پسر و دختر توسط والدین و معلمان بر اساس معیار پرسش نامه بررسی شدند که در مورد ۲۶۰ نفر آنها اختلال بیش فعالی و نقص توجه (ADHD) داده شد.

این تحقیق نشان داد که ما در کشور بیش فعالی و نقص توجه را بزرگتر می بینیم و معیارهایمان برای تشخیص این اختلال با معیارهای جهانی متفاوت است.

### علائم اختلال بیش فعالی

کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی و نقص توجه باید حداقل ۶ ماه در ۲ یا ۳ مکان مختلف علائمی مانند تکانشگری را نشان دهد. مثلا کودک مبتلا رفتارهای خطرناکی از خود نشان می دهد، یکی از این رفتارها پریدن در قسمت عمیق استخر بدون داشتن مهارت

شنا کردن است. گاهی کودک علائم افسردگی را دارد اما به اشتباه بیش فعال تشخیص داده می شود.

### علائم افسردگی در کودکان:

علائم افسردگی در کودکان با بزرگسالان متفاوت است گاهی کودک به افسردگی مبتلاست و رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه از خود نشان می دهد اما به اشتباه بیش فعال تلقی می شود. نشانه های بیرونی افسردگی کودکان به این صورت است:

خشم و کچ خلقی- احساس مستمر ناراحتی و ناامیدی- انزوی اجتماعی- افزایش حساسیت نسبت



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و پنجم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۳	۱۹:۵۰	۲۰:۰۹

حضرت محمد (ص) فرمودند:

إِنَّ مِنْ مَّوَجِبَاتِ الْمَغْفِرَةِ بَدَلُ السَّلَامِ وَحَسَنُ التَّكْلَامِ.  
از جمله لوازم آموزش ادای سلام و نیکی کلام است.

خوبحال کسی که بیدار باشد، برای حسابرسی قیامت کار کند،  
باقیامت زندگی کند، و از خدا راضی باشد.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۳۷۷۰  
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.milad.lar.com miladelarestan@gmail.com

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۲۵/۰۳/۱۴۰۰ - چهارم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۱۵ زوئن ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۲ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

## تجلیل از شهردار لار توسط هیئت کشتی



شهردار لار، توسط فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران و هیئت کشتی استان فارس و لارستان مورد تجلیل قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، داود و علی اکبر عسکریور مسوول و مشاور عالی هیئت کشتی لارستان با محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار دیدار و گفت و گو کردند. مسوولان هیئت کشتی لارستان در این نشست، طی سخنانی از شهردار لار به دلیل حمایت های همه جانبه از قهرمانان و برنامه های این هیئت تشکر و قدردانی کردند. در پایان، هدیه ای از سوی هیئت کشتی لارستان همراه با لوح سپاس که به امضای دکتر علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران، علی بازاریار رئیس کمیته کشتی های سنتی و ساحلی فدراسیون، دکتر محمد موسایی رئیس هیأت کشتی استان فارس و داود عسکریور مسوول هیئت کشتی لارستان رسیده بود، به شهردار لار اهدا شد.

## معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان؛ مشارکت بالای مردم در انتخابات؛ رفاه، آسایش و اقتدار کشور عزیزمان را به همراه دارد



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان گفت: امانت داری، اعتمادسازی، رعایت اصل بی طرفی، سعه صدر و برخورد مناسب با مردم از وظایف اصلی اعضای شعب اخذ رای است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی فرمانداری و کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات شهرستان لارستان، جلیل حسینی در جلسه توجیهی آموزشی اعضای شعب دهستان درز و سایبان بخش مرکزی لارستان در سخنانی با بیان اینکه هرچه انتخابات باشکوه تر و پرشورتر برگزار شود، مطمئناً این مرزوبوم افزوده می شود؛ گفت: مشارکت بالای مردم در انتخابات؛ رفاه، آسایش و اقتدار کشور عزیزمان را به همراه دارد. وی دقت و سرعت عمل در کار را از وظایف اصلی اعضای شعب اخذ رای عنوان کرد و افزود: برای اینکه در سرنوشت آینده خود موثر باشیم باید همه در انتخابات شرکت کنیم.

هستیم و رفتار و اخلاق اعضای شعب و هیئت های اجرایی نیز به عنوان سربازان و تاثیرگذاران در نحوه عملکرد و اقدامات ما مهم است که بایستی در پای صندوق رای سعه صدر داشته باشیم. فرماندار ویژه لارستان، آگاهی و اشرافیت به قانون را یکی دیگر از موضوعات مهم اعضای شعب اخذ رای دانست و گفت: اعضای شعب اخذ رای باید آموزش های لازم را خوب فرا گیرند و قوانین و دستورالعمل ها را بیاموزند تا در روز انتخابات مواجه با مشکل نشوند. حسنیت، ظرفیت فضای مجازی را مهم ارزیابی کرد و گفت: تمامی دستورالعمل ها و قوانین انتخابات از طریق فضای مجازی در اختیار اعضای شعب اخذ رای، نمایندگان فرماندار و کاربران رایانه و غیره قرار خواهد گرفت، تا همیشه آن را در دسترس داشته باشند و از آن استفاده کنند، لذا اعضا شعب اخذ رای موظفند تمامی این دستورالعمل ها و قوانین را بخوانند و گاهی لازم و داشته باشند.

## اختصاص ۳۳ پایگاه در هرمزگان برای سنجش نوآموزان



معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان، گفت: امسال ۳۳ پایگاه برای سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نوآموزان پیش دبستانی و بدو ورود به دبستان در این استان اختصاص یافته است. حوریه حاجی زاده، در نشست کمیته سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی دانش آموزان هرمزگان، افزود: بیش از ۴۵ هزار دانش آموز بدو ورود به دبستان و ۲۵ هزار نوآموز پیش دبستانی در طرح سنجش سلامت و آمادگی تحصیلی شرکت خواهند کرد. طرح سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی دانش آموزان بدو ورود به اول و نوآموزان دوره پیش دبستانی از یکم تیرماه تا پایان مردادماه ۱۴۰۰ است.

فرماندار ویژه لارستان، تاکید کرد: در طول این ۴۲ سال انتخابات های زیادی برگزار شده است که همه اینها مدیون مردم عزیز و کسانی که در برنامه های اجتماعی و سیاسی خودشان سهم بوده اند؛ هستیم. معاون استاندار فارس، ادامه داد: یکی از پیامدها و آثار برکات انقلاب، انتخابات است، چه در عرصه کلان و چه در عرصه شهرستانی؛ لذا باید این فرصت را غنیمت بشماریم و در راستای نهادهای کردن این آثار و برکات گام برداریم.

وی در کنار تخصص، تعهد نیز رکن اصلی اعضای شعب اخذ رای دانست و گفت: مسلمانان اعضای شعب، انسان هایی با ایمان، با تقوا و دارای اعتقادات و ارزش های اسلامی و دینی هستند، و هیچ وقت آخرت خود را به دنیای دیگران نمی فروشند، لذا نباید اعضای شعب، له یا علیه کاندیدی خاص سخن بگویند. وی با بیان اینکه حفظ امانت داری توسط اعضای شعب مهم است، تاکید کرد: خط اول اعتماد سازی نظام انتخاباتی، نمایندگان فرماندار و اعضای شعب هستند و در این راستا هرگونه اقدامی چه مثبت و چه منفی توسط اعضا شعب به پای مجموعه دست اندرکاران ستاد انتخابات شهرستان در وهله اول و در ادامه به نظام اسلامی نوشته می شود، لذا در صورت اقدام مثبت، اعتماد سازی مردم بیشتر و بهتر می شود و خدای نکرده اگر نقص و ایرادی در انتخابات باشد، این بی اعتمادی گسترش پیدا می کند و چه بسا به نسل های آینده نیز سرایت کند. فرماندار ویژه لارستان، رعایت اصل بی طرفی در شعبه، امانتداری،

## حزین لاریجانی

محمدعلی بن ابوطالب ابن عبدالله لاهیجی اصفهانی از شاعران چیره دست در سبک هندی است. وی که از اعقاب شیخ زاهد گیلانی است، نویسنده های فاضل و شاعری توانا بود و چنانکه نوشته اند افزون سی هزار بیت شعر سروده و کتابها و رسائل متعددی به زبان های عربی و فارسی نوشته است. «تذکره حزین» و «تاریخ حزین» از کتاب های مشهور اوست. وی مسافرت های زیادی به گوشه و کنار ایران و سایر کشورهای جهان داشته است. تولدش به سال ۱۱۰۳ ه. ق در اصفهان و وفاتش به سال ۱۱۸۰ ه. ق در بنارس هند بوده است.

## لاله غریب

کام طمع ز لذت دنیا نگاه دار  
امروز، پاس دولت فردا نگاه دار  
هر گوشه جوش جلوه بار است، دیدن را  
آینه وار محو تماشا نگاه دار  
هر عقلمانی به عهله تدبیر ناخنی ست  
خاری برای آبله بانگه دار  
تا وجه بی قراری مار و شست شود  
آینه پیش آن رخ زیبانگه دار  
ایجاد نور فیض، دل ز نغم می کند  
این شع را به پرده شب هانگه دار  
خواهی چو داغ لاله بهار تو گل کند  
دامان دل به رنگ سویدانگه دار  
یک سر چو شمع جسم تو خواهی که جان شود  
آینه پیش آن رخ زیبانگه دار  
داغ و فام باد، ز دل پاکشد حزین  
این لاله ی غریب، به صحرا نگاه دار

**میلاد لارستان**  
را در فضای مجازی دنبال کنید

**اینستاگرام:** milad\_larestan  
**سروش:** milad.larestan  
**ایتا:** miladeelarestan  
**کانال واتس آپ میلاد لارستان**  
<https://chat.whatsapp.com/I2KHridd1bHgdF11vEvqs>

## توضیحات سخنگوی قوه قضاییه درباره فهرست بدهکاران بانکی مطرح در مناظره سوم



به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، در مناظره سوم انتخابات ریاست جمهوری بود که عبدالناصر همتی با ارائه کاغذی دست نوشته نام ۱۱ بدهکار عمده بانکی را در اختیار حجت الاسلام و المسلمین سید ابراهیم رئیسی قرار داد. ساعتی بعد از اقدام همتی در ارائه لیست غیر رسمی و دست نوشته در مناظره، تصویری از کاغذ مورد اشاره در فضای مجازی منتشر شد که نام بدهکاران عمده بانکی در آن به ترتیب زیر نوشته شده بود:  
۱. دانیال زاده، ۲. عظام، ۳. صدراشمی نژاد، ۴. العقیلی، ۵. اقدامیان، ۶. فلاحیتیان، ۷. شفیعی، ۸. گرمای، ۹. ایردینپناه، ۱۰. رستمی صفا، ۱۱. ریخته گران.

در همین مورد غلامحسین اسماعیلی سخنگوی قوه قضاییه با ارائه توضیحاتی از جزئیات و روند رسیدگی قضایی به پرونده افراد مورد اشاره توضیحاتی ارائه کرده است. در توضیحات ارائه شده از سوی اسماعیلی آمده است: خوشبختانه کارنامه قوه قضاییه در رسیدگی به پرونده های معوقات بانکی و بدهکاران عمده بانکی همانند بسیاری از موارد دیگر درخشان است. اسماعیلی، در ادامه با اشاره به نوع اقدامات صورت گرفته در پرونده های بدهکاران بانکی می گوید: اقدامات انجام شده صرفاً بر اساس تدابیر این قوه، تلاش همکاران قضایی و ضابطین قوه قضاییه است نه بانک مرکزی و سیستم بانکی کشور. در این پرونده ها تاکنون نه تنها سیستم بانکی مدعی نبوده بلکه در برخی از موارد مانع تراشی هم داشته اند.

سخنگوی قوه قضاییه، با اشاره به اینکه بانک مرکزی تاکنون در مورد پرونده های رسیدگی شده مکاتباتی با قوه قضاییه نداشته است به ارائه توضیحاتی در مورد پرونده افراد فوق الذکر پرداخته است که در زیر می خوانید:

دانیال زاده، ردیف یک: در این مورد پرونده قضایی تشکیل شده و در برخی موارد حکم هم صادر شده که در مرحله فرجام خواهی دیوان عالی کشور است. با پیگیری قضایی در فرآیند رسیدگی ۸ هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال به بانک ملی مسترد و معادل ۲۶ هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال از اموال وی به بانک منتقل شده که مطالبات این بانک وصول شده است.

بخشی از مطالبات ارزی نیز از طریق تعزیرات حکومتی وصول شده است. در

منابع انسانی انجام خواسته مقدور نیست و از کارشناسان رسمی استفاده شود. ردیف چهار: پرونده قضایی تشکیل شده است. اقدامات زیادی در مورد شناسایی و حفاظت از اموال گروه از جمله شرکت پلی اکریل اصفهان انجام شده که با اموال توقیف شده مطالبات بانکها قابل وصول است. ضمناً شخص مورد اشاره در سال ۹۵ فوت کرده است. ردیف پنج: پرونده قضایی تشکیل و در حال رسیدگی است. در فرآیند رسیدگی برای نحوه پرداخت بدهی ها، توافقاتی حاصل شده و بر اساس توافق تاکنون بخشی از مطالبات پرداخت شده است. ردیف شش: در این مورد پرونده در قوه قضاییه رسیدگی شده و حکم ده سال حبس و رد مال صادر شده و محکوم در زندان است. با پیگیری قوه قضاییه در فرآیند رسیدگی ۲۹ میلیون درهم و ۱۲۰ هزار میلیارد ریال از بدهی گروه مذکور به بانک های ذینفع پرداخت شده است. ردیف هفت: پرونده در حال رسیدگی است و در فرآیند رسیدگی ۳۰۰ میلیارد ریال بدهی یکی از بانکها پرداخت شده است. ردیف هشت: در این مورد پرونده در دادسرای تهران تشکیل شده و در فرآیند رسیدگی مطالبات بانک های گردشگری، آینده و سینا