





حوادث و کشفیات

## جریمه میلیاردي محتكر سیمان در شیراز



روابط عمومی اداره کل تعزیرات حکومتی فارس اعلام کرد:فردی که اقدام به احتکار سیمان در شیراز کرده بود با حکم دادگاه محکوم به پرداخت یک میلیارد ریال جریمه شد.

این مطلب به نقل از غلامرضا سالاری مدیر کل تعزیرات حکومتی فارس حاکی است با گزارش بازرسان سازمان صنایع، معادن و تجارت فارس مبنی بر احتکار سیمان در یک انبار واقع در شهر شیراز ، ماموران در محل حاضر و با اخذ مجوز قضایی وارد این انبار شدند.

سالاری افزود : در این انبار بالغ بر ۱۰ هزار کیسه سیمان کشف که با توجه به عدم ثبت انبار مذکور در سامانه جامع انبارها ، پرونده ای برای بررسی موضوع در تعزیرات حکومتی استان تشکیل شد. مدیر کل تعزیرات حکومتی استان فارس، گفت:مسئول این انبار به تعزیرات احضار و بازجویی شد که در تحقیقات انجام شده در شعبه ، تخلف این فرد مبنی بر احتکار به قصدگرانروشی محرز شد و نهایتا شعبه رسیدگی حکم به عرضه سیمان های مشکوفاه داد و جریمه یک میلیارد ریالی برای متهم صادر کرد.

اعضای جدید شورای شهر لار کار خود را از گلزار شهدا شروع کردند.به گزارش میلاد لارستان؛ ساعتی پس اعلام نتایج انتخابات شورای اسلامی شهر، اعضای جدید این شورا در شهر لار در نخستین گردهمایی خود با حضور در گلزار شهدا مرکزی شهر لار، با

## برگزاری نخستین گردهمایی شورای جدید شهر لار در گلزار شهدا



## نیمی از حاصل دسترنج کشاورزان گراش فارس در جیب دلانان

پسند(نوعی طالبی) است.اقليم منطقه این اجازه را می‌دهد که در طول سال همواره صیفی را به صورت کشت پاییزه و تابستانه داشته باشیم و در واقع محصولاتی که تاکنون برداشت می شود مربوط به کشت های زیر پلاستیک و تونلی پاییز سال قبل است.

مرادی گفت: البته برخی محصولات نیز پس از پایان برداشت در اواسط تابستان همچون گوجه است گفت : در زمینه صنایع تبدیلی و تکمیلی به کشاورزان تسهیلات مناسبی پرداخت می شود و کسانی که تمایل به سرمایه گذاری در این بخش دارند می‌توانند برای دریافت وام به مدیریت جهادکشاورزی شهرستان مراجعه کنند. برداشت صیفی در شهرستان گراش هر ساله از اوایل اردیبهشت ماه آغاز می شود و تا اواخر خرداد ادامه دارد و همیشه محصولات کشت زیر پلاستیک ( تونلی ) به صورت نوبرانه و در ادامه نیز محصولات کشت در فضای آزاد به محصولات صیفی که در شهرستان گراش کشت می شود شامل هندوانه ، گوجه، خیارسبز، بادمجان ،طالبی ، خربزه ، خیار چمبر و شاه قیمت

## تسویه میلیاردي بدهی مالیاتی و بانکی شرکت توزیع نیروی برق فارس

مدیر جهاد کشاورزی گراش، گفت: در مجموع سالانه بیش از یک هزار و ۵۰۰ هکتار انواع صیفی پاییزه و تابستانه در این شهرستان کشت می شود که می تواند به طور میانگین برای ۳۰۰ نفر به صورت مستقیم و در زمان کشت و برداشت محصول نیز برای ۹۰۰نفر به شکل غیرمستقیم شغل ایجاد کند. وی بیان کرد: سالانه افزون بر ۵۲ هزار تن انواع محصولات جالیزی در شهرستان گراش و در فصول مختلف سال برداشت می شود که نقش مهمی در تعادل بخشی بین عرضه و تقاضا و جلوگیری از افزایش قیمت های محصولات دارد.

## تسویه میلیاردي بدهی مالیاتی و بانکی شرکت توزیع نیروی برق فارس

مبلغ ۱۵۰ میلیارد ریال بدهی مالیاتی و بانکی خود با استفاده از مطالبات از دولت شد و حمیدرضا امین زاده معاون مالی و پشتیبانی شرکت توزیع نیروی برق فارس با گفت: در سال ۱۳۹۹ با توجه به ظرفیت بند «و» تبصره ۵ سنواتی بودجه مبلغ ۴۰ میلیارد ریال بدهی شرکت بابت مالیات سال‌های۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و مبلغ ۱۱۰ میلیارد ریال بدهی شرکت توزیع نیروی برق فارس، اعلام کرد که ۳۰ هزار تن محصول صیفی در سال زراعی جاری در این شهرستان برداشت شد که بالای ۵۰ درصد منافع این محصولات بدون آنکه سودی برای کشاورز و یا خود شهروندان داشته باشد از شهرستان خارج شد و به جیب دلانان رفت.حسن مرادی، اظهار داشت: این میزان محصول از حدود هزار هکتار زمین کشاورزی این شهرستان برداشت شده است.بیش از نیمی از این محصولات و با کمترین و نازل ترین

## نیروگاه سازی؛ فصل مشترک همکاری ایران و روسیه در هرمزگان

شده بود که در کمیسیون‌های مشترک، مورد بحث قرار

گرفت و امروز بعد از صدور ضمانت نامه‌های بانکی و گشایش اعتبار اسنادی این طرح، مراسم آغاز عملیات اجرایی رسمی با حضور نمایندگان دستگاه کارفرمایی و کمیسیون مشترک و پیمانکاران از کشور روسیه و شرکا و همکاران و پیمانکاران ایرانی برگزارشد.اردکانیان با اشاره به همکاری‌های ۲ جانبه ایران و روسیه اظهارداشت: امید می‌رود گام بلندی در توسعه روابط اقتصادی بین ۲ کشور بزرگ منطقه برداشته شود و مسیر روشنی پس از پیوستن جمهوری اسلامی ایران به موافقت نامه اقتصادی اوراسیا در توسعه و آبادانی و صلح و ثبات این منطقه صورت گیرد.

**نیروگاه سازی؛ فصل جدید توسعه همکاری برقی ایران و روسیه**
تهران و مسکو به عنوان ۲ کشور همسایه در کنار گسترش روابط راهبردی همواره در حال تلاش برای رفع موانع موجود در مسیر ارتقای سطح همکاری‌های اقتصادی و تجاری هستند که یکی از این موارد توسعه همکاری های ۲ جانبه در زمینه انرژی بویژه ساخت نیروگاه مشترک است.

مدیرعامل شرکت مدیریت برق حرارتی ایران نیز درخصوص این پروژه گفت: آغاز عملیات اجرایی نیروگاه ۱۴۰۰ مگاواتی سیریک هرمزگان با استفاده از وام دولت روسیه، پل ارتباطی جدیدی برای توسعه همکاری‌های برقی میان ۲ کشور و توسعه نیروگاه سازی است.

محسن طرز طلب افزود: عملیات اجرایی ساخت نیروگاه بخار ۱۴۰۰ مگاواتی سیریک در حالی سیستم خرداده‌ماه جاری با دستور رییس جمهور آغاز شد که این پروژه قرار است با استفاده از وام دولتی روسیه از طریق پیمانکاران روسی ایرانی در مدت زمان ۵۵ ماه به صورت کامل به اتمام رسیده و در اختیار کارفرمای ایرانی قرار بگیرد.

وی خاطرنشان کرد: در شرایطی که صنعت برق به دلیل نبود افزایش متناسب تعرفه فروش برق و تحریم‌های ظالمانه با کمبود جدی منابع مالی برای توسعه طرح‌های تولید برق روبه رو است، استفاده از شیوه‌های مختلف تامین منابع برای پیشبرد پروژه‌های پیش‌بینی شده در این بخش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.مدیرعامل شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی، اظهارداشت: اجرای طرح احداث نیروگاه سیریک با استفاده از منابع مالی خارجی باتوجه به شرایط اقتصادی حاکم بر کشور، کمبود منابع در دسترس دولت جهت هزینه‌کرد در پروژه‌های عمرانی و نداشتن دسترسی مستقیم کشور به منابع انرژی خود، اقتصادی‌ترین روش تامین مالی این طرح بوده است.مدیرعامل شرکت مادرتخصصی تولید نیروی برق حرارتی با بیان اینکه «براساس برنامه ششم توسعه بایستی ۲۵ هزار مگاوات به ظرفیت نیروگاه‌های کشور افزوده شود که سالانه سه هزار و ۷۰۰ مگاوات و در مجموع ۱۸ هزار و ۵۰۰ مگاوات از این رقم مربوط به نیروگاه‌های حرارتی است»، گفت: در همین ارتباط یکی از راه‌های پیش‌بینی شده در قانون برنامه توسعه ارتباط چنین طرحی، ظرفیتی، استفاده و جذب منابع مالی داخلی و خارجی است.

طرز طلب ادامه داد: برای احداث نزدیک به چهار هزار مگاوات ظرفیت نیروگاه جدید در هر سال، منابع انرژی از ۳۱۵ میلیارد یورو صرفا در بخش تولید برق مورد نیاز است؛ این مهم در حالی است که همه منابع درآمدی شرکت تولید نیروی برق حرارتی در هر سال کمتر از یک ششم منابع مورد

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۳/۳۱ – دهم ذی القعدة ۱۴۴۲ – سال بیست و نهم – شماره ۱۳۳۶

## مطالبه دیرینه روستای حمامی خنج در آستانه تحقق



چاه زال و شهرک شیرداشی که یکی از قطب های کشاورزی و دامداری شهرستان خنج در بخش مرکزی می باشد که بزودی از نعمت راه مناسب برخوردار خواهد شد و ان شاء… علاوه بر تسهیل در رفت و آمد به مرکز شهرستان ،زمینه ساز توسعه بخش اقتصادی برای اهالی این منطقه گردود. در ادامه به تشریح جزئیات این پروژه پرداخت و اظهار داشت : در این پروژه عملیات احداث اینبه فنی شامل احداث اینما به طول بیش از ۴۰ متر ، احداث ۳ دستگاہ پل لوله ای ،احداث ۳ دستگاہ پل دهنه دومتری و یک دستگاہ آب و کشاورزی تاکنون به اتمام رسیده و عملیات زیرسازی کل مسیر به طول ۵/۹ کیلومتر آماده قیرپاشی برای تکمیل آسفالت می باشد .

## استان فارس،

## در صدر ماموریت‌های اطفای حریق جنگل‌ها

استان ها به انجام رسید که منجر به امدادرسانی به ۵۵ نفر شد.ولی پور خاطرنشان کرد: در این حوادث ۶ مصدوم به مراکز درمانی منتقل شدند و تحت درمان قرار گرفتند و خدمات سرپایی به پنج نفر از مصدومین این حوادث نیز ارائه شد.وی گفت: بیشترین ماموریت مرتبط با حوادث محیط های جنگلی در استان فارس با ۲۵ مورد بود که ۳۳ درصد از کل ماموریت های حریق جنگل و مرتع را به خود اختصاص داد.رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال‌احمر، افزود: پس از این استان، کهگیلویه و بویراحمد با هشت مورد و اختصاص ۱۱ درصد از کل ماموریت های حریق جنگل و مرتع به خود در جایگاه دوم ایستاد و استان بوشهر نیز با هفت ماموریت امدادی مرتبط با حریق جنگل و اختصاص ۹ درصد از کل ماموریت های حریق جنگل و مرتع به خود در این فهرست در جایگاه سوم قرار گرفت.



نیروگاه سیریک شامل چهار واحد بخاری ۳۵۰ مگاواتی با راندمان ناخالص ۴۶ درصد است که موجب افزایش پایداری در شبکه برق منطقه جنوب شرق کشور (مکران) را فراهم می‌آورد. این نیروگاه به علت مجاورت با دریا و فاصله نسبت زیاد تا مناطق مسکونی، امکان استفاده از سوخت جایگزین و به تبع آن صرفه‌جویی در مصرف ۲.۳ میلیارد مترمکعب گاز در سال را داراست.

نماینده مردم شرق هرمزگان در مجلس شورای اسلامی گفت: کشورهای غربی در پیمان‌های مختلف با ایران، بدعهدی‌های زیادی داشته اند که استفاده از ظرفیت روسیه می‌تواند آن‌ها را جبران کند تا در یک ارتباط و همکاری دوستانه، ظرفیت‌ها به اشتراک گذاشته شوند.

حسین رییس‌ی نیز در آیین آغاز عملیات اجرایی نیروگاه سیریک که با مشارکت روسیه انجام می‌شود، افزود: تلاش‌ها و پیگیری‌های استاندار هرمزگان بر کسی پوشیده نیست و آماده سازی چنین پروژه‌هایی می‌تواند پشتیبان و پیشران توسعه در منطقه مکران باشد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود اظهارداشت: امکانات و تجهیزات برای آبرسانی سیار نیاز ضروری هرمزگان است که وزارت نیرو باید در این خصوص کمک کند، مطالعه ساخت پنج سد نیز به مراحل نهایی رسیده که اجرای آن‌ها می‌تواند دغدغه‌ها را برطرف کند و لذا سدهای مرک، گابریک، سدیح و شریفی و زرانی می‌توانند ظرفیت‌های خوبی در تولید آب برای استان ایجاد کنند اما در شرایط کنونی، یک اقدام فوری برای تأمین آب روستاها لازم است.

**توسعه سیریک با ساخت نیروگاه ۱۴۰۰مگاواتی**

یکی از طرح‌های مهم ملی و توسعه‌ای سیریک که می‌تواند این منطقه بندری را توسعه دهد، ساخت نیروگاه بخار ۱۴۰۰ مگاواتی و پُست فشار قوی بلافاصل آن با تأمین مالی (فاینانس) دولت روسیه است.

این نیروگاه بخار با هدف افزایش ظرفیت تولید برق منطقه، کمک به افزایش پایداری شبکه، انتقال تکنولوژی و پاسخ به نیاز روزافزون رشد مصرف برق منطقه در فاصله ۱۴۰ کیلومتری شرق شهرستان بندرعباس و ۳۰ کیلومتری جنوب شهرستان میناب در ساحل دریای عمان ساخته می‌شود. در هفتاد و یکمین هفته افتتاح طرح‌های ملی و دهمین بوش #هرفته-الف-ب-ایران، عملیات اجرایی ساخت نیروگاه بخاری یک‌هزار و ۴۰۰ مگاواتی سیریک در استان هرمزگان با دستور رییس جمهوری و حضور وزیر نیرو، نماینده وزارت انرژی کشور روسیه و استاندار استان آغاز شد.

مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، اظهار داشت: احداث و تکمیل راه روستایی حمامی در شهرستان خنج با استفاده از توان و امکانات اداره راه و شهرسازی خنج و پشتیبانی ماشین آلات اداره کل در حال انجام است .

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان ، شبانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان به اتفاق خجسته مدیریت راهداری این اداره کل و حیدری رییس اداره راه و شهرسازی خنج ، از محل احداث و تکمیل راه روستایی حمامی در شهرستان خنج بازدید نمودند.مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، با بیان اینکه طرح ملی ابرار با عنوان اقدام برای راه های اولویت دار روستایی فرصتی ویژه برای افزایش شاخص راههای روستایی است ، افزود : در این طرح که قرار است با استفاده از ایکپ های راهسازی سراسر کشور اجرا شود اولویت با تکمیل پروژه های نیمه کاره و راههای روستایی است.وی ادامه داد: بر این اساس احداث و تکمیل راه روستایی حمامی در شهرستان خنج با استفاده از توان و امکانات اداره راه و شهرسازی خنج و پشتیبانی ماشین آلات اداره کل در حال انجام و است .شبانی، با اشاره به اینکه تکمیل این مسیر موجب تحقق خواسته ی دیرینه ی اهالی این منطقه خواهد شد ، تصریح کرد : منطقه حمامی –

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .

تکمیل آسفالت می باشد .





به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس از شیراز، تقویم دفاع مقدس استان فارس را که ورق می‌زنیم، به مردانی می‌رسیم که نیکام بودند و با وجود اینکه پیکرشان بر دست‌های عاشق و قدردان خون شهیدان شتیع شده، گمنام مانده‌اند.

۱۳ تا ۹۰ ساله‌هایی که هر کدام دنیایی از حرف‌های نگفته داشتند و آرزوها و امیدهایشان همراه با روح بلندشان به آسمان رفت.

مردان مردی که از خون و جان خود گذشتند تا وجبی از این خاک به دشمن نرسد، مردانی که تمام آن رشادت‌ها را برای رسیدن به فردایی که قرار است من و شما سرنوشت این انقلاب را در پیچی مهم و تاریخی رقم بزینم به کار

## شهید علیرضا تیمناک، مردی مقاوم تر از نخل های لارستان

گرفتند و رفتند که بمانیم و با انتخابی اصلح پاسدار انقلاب باشیم،مردانی از جنس علیرضای ۲۱ ساله که با عشق راهی دیار نور شد و در سرزمین عشق و وفاداری، شلمچه پرخون، به آسمان پرکشید.در سوم مرداد ماه ۱۳۴۰ در خانواده‌ای متوسط و مذهبی دیده به جهان گشود.۷ساله بود که وارد دبستان دهخدا شد و این دوره را با موفقیت گذراند، دوره راهنمایی را در مدرسه رازی تحصیل کرد، پس از گذراندن این مرحله وارد دبیرستان لاری شد اما یک سال بیشتر تحصیل نکرد و از آنجا که علاقه زیادی به کار کردن داشت مدرسه را رها کرد. علیرضا قبل از انقلاب در حسینیه حاجی تقی به تدریس قرآن مشغول بود و بارها توسط

## نخستین واکنش صهیونیست‌ها به پیروزی آیت ... رئیسی

«لیور حیات» سخنگوی وزارت خارجه رژیم صهیونیستی در یک رشته پیام تویتری به انتخاب آیت ... رئیسی به عنوان رئیس جمهور منتخب ایران واکنش نشان داد.این مقام صهیونیست آیت ... رئیسی را فردی توصیف کرد که متعهد شده که به سرعت برنامه نظامی هسته‌ای ایران را به پیش ببرد و انتخاب وی مقاصد مخرب واقعی ایران را شفاف کرده و باید نگرانی عمیق فوری جامعه بین‌المللی را برانگیزد! سخنگوی وزارت خارجه رژیم صهیونیستی در ادامه پیام توییتتری نوشت: «بیش از آن، برنامه هسته‌ای ایران باید فوراً متوقف شده، کاملاً به عقب رانده شده و به صورت نامحدود متوقف شود. برنامه موشک‌های بالستیک ایران نیز



سخنگوی وزارت خارجه رژیم صهیونیستی در یک رشته پیام توییتتری به انتخاب آیت ... نشان داد.

## تحریک وقیحانه «اکنونیست» علیه الحشد الشعبی در عراق



ملت عراق با همسایگان و برادرانش؛ به عبور از عرف دیپلماتیک مشهور است، طی اقدامی بجه‌گانه و تحریک‌آمیز و با هدف اختلاف‌افکنی در رابطه دوستانه مردم عراق و مردم ایران، لباس تیم ملی فوتبال عراق را در مسابقه با تیم ملی ایران، پوشید؛ حرکتی که عراقی‌ها به شدت به خاطر زوایای سیاسی انگلیس و هدف‌های این حرکت سفیر از آن انتقاد کردند زیرا این اقدام وی به اندازه‌ای که بیانگر میزان کینه وی به رابطه مردم عراق و ایران بود بیانگر تشویق تیم ملی عراق نبود. نشریه انگلیسی «اکنونیست» در چارچوب سیاست‌های دولت انگلیس علیه عراق، طی گزارشی به «گام‌هایی که عراق می‌تواند برای تأسیس کشوری قانونمدار و دارای حاکمیت» برارد، اشاره کرده و نوشته است که عراق

علمای عظام از قم مورد تشویق قرار گرفت. در زمان انقلاب نیز در ژاندارمری لارستان به برادران قرآن آموزش می‌داد. تا این که به سن ۱۸ سالگی رسید و عازم خدمت مقدس سربازی شد.علیرضا از ۲۲ ماه خدمت، ۱۱ ماه تمام در جبهه بود و از طریق ارتش حدود سه ماه به دارالخوین، سه ماه به شادگان و سه ماه هم به شلمچه اعزام شد. که مسئولیت علیرضا در قسمت تیربارچی بود.

وی پس از ۲۲ ماه خدمت در ۲۶ خرداد ماه سال ۱۳۶۱ در شلمچه در عملیات پدافندی به آرزوی دیرینه‌اش رسید. ترکش خمپاره به علیرضا مهلت نوشتن وصیت را نداد و بدون کلام آخر آسمانی شد.

باید برجیده شود«جمهوری اسلامی ایران بارها اعلام کرده است که برنامه هسته‌ای این کشور تنها با مقاصد صلح‌آمیز پیگیری می‌شود و آژانس بین‌المللی انرژی اتمی نیز بارها اعلام کرده که انحرافی در برنامه هسته‌ای ایران مشاهده نشده است. رژیم صهیونیستی تنها دارنده تسلیحات اتمی در منطقه غرب آسیا بوده و بر اساس گزارش‌ها، این رژیم بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کلاهک هسته‌ای در زرادخانه‌های خود دارد.از سوی دیگر، در حالی که ایران یکی از امضا کنندگان پیمان منع گسترش تسلیحات اتمی بوده اما رژیم صهیونیستی تا کنون از امضای این پیمان بین‌المللی امتناع می‌ورزد و اجازه بازرسی از تاسیسات هسته‌ای خود را نمی‌دهد.

تلاش می‌کنند عراق را ضعیف و تجزیه‌شده نگاه دارد تا دیگر تهدیدی علیه اسرائیل محسوب نشود.

- اوضاع اقتصادی عراق از سال ۲۰۰۳ یعنی ۱۲ سال پیش از تأسیس الحشد الشعبی وخیم شده و این وضعیت زاینده مستقیم نظام سهمیه‌بندی فرقه‌ای است که آمریکا آن را به عراقی‌ها تحمیل کرد.

- الحشد الشعبی که در معرض توطئه‌های آمریکا، انگلیس و اسرائیل قرار ارد، یکی از شفاف‌ترین و فداکارترین سازمان‌ها در عراق است کما اینکه الحشد الشعبی یکی از سازمان‌هایی است که رابطه‌ای نزدیک با ملت عراق و مرجعیت دینی دارد و بیشتر اعضای آن از میان طبقات متوسط و ضعیف جامعه عراق است، و خانواده‌های بسیاری از شهدای الحشد الشعبی، که جانانه برده و نوشته است: به دفاع از وطن‌شان اقدام کردند، در فقر اقتصادی به‌سر می‌برند.

اگر اکنونیست خیرخواه عراقی‌ها و نه اسرائیل است پس بایستی خواستار خروج تمام عوامل فساد و هرج و مرج در این کشور شود و منظور آمریکای شائکر است که نظام سهمیه‌بندی فرقه‌ای را تحمیل کرد. ولی متأسفانه این رسانه انگلیسی همان رویکرد سفیر انگلیس در عراق را دنبال می‌کند تا بستر تبدیل عراق به چراگاهی سرسبز برای موساد و سازمان‌های جاسوسی دیگر کشورها و نیز باندهای جنایتکار را فراهم سازند.

## آمریکا، نتوانست مانع اتصال ایران به سوریه از طریق عراق شود

درک کند که حکومت نافرجام و فاسد عراق، تنش‌های قومی و فرقه‌ای داخلی و فروپاشی فرآینده اقتصادی، دشمنان واقعی بودند.

حمله سال ۲۰۰۳ به عراق هیچ برنامه روشنی برای آینده پس از صدام نداشت. ایالات متحده نتوانست درک کند که شکست دادن دور اول افراط‌گرایان تا سال ۲۰۱۰، سپس بازگشت و از بین بردن خلافت داعش هرگز به نتایج پایدار نخواهد رسید مگر اینکه به علل افراط‌گرایی خشونت‌آمیز بپردازد. تلاش‌های ایالات متحده برای تغییر شکل عراق به شکل اصلی از تقریباً سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۹ موفقیت واقعی یا تأثیر پایدار کمی به دست آورد. از این بدتر،

این تلاش‌های آمریکایی‌ها برای رسیدگی به مشکلات غیرنظامیان در عراق از حدود سال ۲۰۱۰ به بعد با برنامه‌های کمک بسیار محدود و کم‌تمرکز جایگزین شده است. به نظر می‌رسد آمریکا هرگز درک نکرده که ثبات اقتصادی و توسعه در عراق نیمه دوم مهم‌ترین تلاش‌های امنیتی معنی‌دار است. اصلاحات کمک‌های اقتصادی به همان اندازه اصلاحات و کمک به نیروهای امنیتی مهم هستند. این ابزار همچنین یک ابزار بالقوه مهم در اتحاد سنی‌ها و شیعیان و همچنین اعراب و کردها، مهار نیروهای مؤثر در ایجاد فساد، ایجاد مشاغل جدید، جلب حمایت مردمی از دولت و محدود کردن اعتراضات مردمی و تضعیف تلاش‌های ایران برای کنترل بخش‌های اصلی اقتصاد عراق و سایر اقدامات است. ایالات متحده باید درک کند که نمی‌تواند یک

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۳/۲۱ - دهم ذی القعدة ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۳۳۶

## AM و PM ساعت چه معنی دارند؟

از ظهر است.

سردرگمی نیمه شب

یکی دیگر از موارد سردرگمی، تعیین نکردن تاریخ در منطبق ۱۲ ساعته است، زیرا شناسایی منطقی یک زمان درست در زمان تأمین وقت و ۱۲:۰۰ صبح (نیمه شب) غیر ممکن است.

قالب‌های زمانی

۱۲ ساعته و ۲۴ ساعته

تبدیل قالب ۱۲ ساعته به ۲۴ ساعته

یک ساعت ۲۴ ساعته که گاهی اوقات به‌عنوان زمان نظامی نیز شناخته می‌شود، زمان را با توجه به تعداد ساعتی که از نیمه شب گذشته است، شامل صبح و عصر، به‌طور رسمی در ساعت‌ها از ۰ تا ۲۴ شماره‌گذاری می‌شوند و دیگر نیاز به تعیین مکان‌هایی مانند صبح و عصر نیست. به‌عنوان مثال، ساعت ۰۲:۲۳، ۲۳ ساعت از آغاز روز جاری گذشته است.

قالب ۱۲ ساعته کجا استفاده می‌شود؟

امروز، بیشتر کشورهای جهان از سیستم ۲۴ ساعته استفاده می‌کنند. با این حال، قالب ۱۲ ساعته، شامل صبح و عصر، به‌طور رسمی در تعدادی از کشورها، از جمله آمریکا، کانادا (به‌جز کیبک)، استرالیا، نیوزیلند و فیلیپین، استفاده می‌شود.

چرا روز ۲۴ ساعت وقت دارد؟

تصور می‌شود که مصری‌ها مسئول تقسیم روز به ۲۴ قسمت مساوی هستند. یک گزارش، حاکی از آن است که این رسم تکامل یافته است، زیرا مصری‌ها به‌طور معمول از پایه ۱۲ استفاده کرده‌اند و ۳ مفصل انگشتان خود را حساب می‌کنند؛ از جمله انگشت شست.

## فارین پالیسی: موشک‌های مقاومت کابوس کشنده

### برای اسرائیل است

یک نشریه آمریکایی تصریح کرد: بازدارندگی سامانه پدافندی رژیم صهیونیستی (موسوم به گنبد آهنین) به آخر خط رسیده و قادر به دفاع از این رژیم نیست.

فارین‌پالیسی ضمن مرور ضربات موشکی شدید و بی‌سابقه‌ای که مقاومت فلسطین در جنگ اخیر به صهیونیست‌ها وارد کرد، نوشت: تفاوت‌های جنگ میان اسرائیل و فلسطین با جنگ‌های قبلی آتش بی‌سابقه موشک‌ها و راکت‌هایی بود که حماس و جهاد اسلامی شلیک کردند؛ و همچنین کارآمدی کاهنده اسرائیل در مقابله با حماس.

حماس و حامیانش در ایران، بر این باورند که این جنگ برای حماس یک پیروزی بزرگ بود. شماری از موشک‌ها توانست از چتر سامانه گنبدآهنین بگریزد و زیرساخت‌های راهبردی اسرائیل را هدف قرار دهد. در چندین مورد ظرف چند دقیقه، بیش از ۱۴۰ راکت و موشک شلیک شد و آسمان تل‌آویو، اشدود و اشکلون را پوشاند.

اسرائیل می‌گوید که سامانه گنبد آهنین، می‌تواند تا ۹۰ درصد راکت‌های پرتابی را رهگیری کند. اما نمی‌گوید که چه شماری از موشک‌های حماس، رهگیری شده‌اند اما در پانزدهم ماه مه گفت که این سامانه حدود هزار راکت از ۲۳۰۰ راکت شلیک شده را رهگیری کرده است. این آمار را مقایسه کنید با وضعیت ماه مه ۲۰۱۹ که ۶۹۰ راکت از غزه شلیک شد و ۲۴۰ راکت رهگیری شد.

این بار اسرائیل با همان طرح جنگ تاکتیکی پیش رفت که به آن عادت داشت: حملات نقطه‌زن هوایی با استفاده از مهماتی همچون مهمات هدف‌گیری ساخت آمریکا. واکنش‌های بین‌المللی، یک پسرقت

سیستم ۱۲ ساعته، ۲۴ ساعت شبانه روز را به دو دوره ۱۲ ساعته تقسیم می‌کند. اولین دوره ۱۲ ساعته به همین ترتیب تعیین شده است. از نیمه شب تا ظهر اجرا می‌شود. دوره دوم، با کلمه بعدازظهر یا علامت PM، ۱۲ ساعت از ظهر تا نیمه شب را شامل می‌شود. اختصارات am و pm از لاتین گرفته شده است: AM قبل از ظهر PM: بعد از ظهر

با استفاده از اعداد از ۱ تا ۱۲ و به دنبال صبح یا بعد از ظهر، سیستم ساعت ۱۲ ساعته، همه ۲۴ ساعت شبانه روز را مشخص می‌کند. به‌عنوان مثال، ۵ صبح اوایل صبح است و ۵ بعد از ظهر اواخر بعد از ظهر. ۱ بامداد یک ساعت بعد از نیمه شب است، در حالی که ۱۱ شب، یک ساعت قبل از نیمه شب است.

نیمه شب و ظهر: صبح یا عصر؟

ضعف اصلی سیستم ۱۲ ساعته، سردرگمی گسترده‌ای است که در مورد کدام‌یک باید

برای ظهر و نیمه شب استفاده شود. به‌طور منطقی نمی‌توان هیچ یک از لحظات را قبل از ظهر (صبح) یا بعد از ظهر (بعد از ظهر) تشخیص داد. به‌عنوان مثال، لحظه نیمه شب دقیقاً ۱۲ ساعت بعد از ظهر روز قبل و ۱۲ ساعت قبل از ظهر روز بعد است.

با این حال، بیشتر ساعت‌های دیجیتالی و بیشتر منابع، نیمه شب را ۱۲ صبح و ظهر را ۱۲ شب تعیین می‌کنند. اگرچه لحظه

دقیق ظهر در هیچ یک از این دو گروه قرار نمی‌گیرد، اما ساعت بعد از آن، از ساعت

۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰، به‌طور مشخص، بعد

یک نشریه آمریکایی تصریح کرد: بازدارندگی سامانه پدافندی رژیم صهیونیستی (موسوم به گنبد آهنین) به آخر خط رسیده و قادر به دفاع از این رژیم نیست.

فارین‌پالیسی ضمن مرور ضربات موشکی شدید و بی‌سابقه‌ای که مقاومت فلسطین در جنگ اخیر به صهیونیست‌ها وارد کرد، نوشت: تفاوت‌های جنگ میان اسرائیل و فلسطین با جنگ‌های قبلی آتش بی‌سابقه موشک‌ها و راکت‌هایی بود که حماس و جهاد اسلامی شلیک کردند؛ و همچنین کارآمدی کاهنده اسرائیل در مقابله با حماس.

حماس و حامیانش در ایران، بر این باورند که این جنگ برای حماس یک پیروزی بزرگ بود. شماری از موشک‌ها توانست از چتر سامانه گنبدآهنین بگریزد و زیرساخت‌های راهبردی اسرائیل را هدف قرار دهد. در چندین مورد ظرف چند دقیقه، بیش از ۱۴۰ راکت و موشک شلیک شد و آسمان تل‌آویو، اشدود و اشکلون را پوشاند.

اسرائیل می‌گوید که سامانه گنبد آهنین، می‌تواند تا ۹۰ درصد راکت‌های پرتابی را رهگیری کند. اما نمی‌گوید که چه شماری از موشک‌های حماس، رهگیری شده‌اند اما در پانزدهم ماه مه گفت که این سامانه حدود هزار راکت از ۲۳۰۰ راکت شلیک شده را رهگیری کرده است. این آمار را مقایسه کنید با وضعیت ماه مه ۲۰۱۹ که ۶۹۰ راکت از غزه شلیک شد و ۲۴۰ راکت رهگیری شد.

این بار اسرائیل با همان طرح جنگ تاکتیکی پیش رفت که به آن عادت داشت: حملات نقطه‌زن هوایی با استفاده از مهماتی همچون مهمات هدف‌گیری ساخت آمریکا. واکنش‌های بین‌المللی، یک پسرقت

### مجوز حمل سلاح یک لول ساچمه زنی مدل

کوسه کالیبر ۱۲ ساخت ترکیه به شماره سلاح

۲۶۱۰۰۵ و شماره کلاسه ۴/۶۱۲ بنام محمد هادی

احراری فرزند عباس به شماره شناسنامه ۷ متولد

۱۳۲۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

## آگهی مناقصه

**شهرداری لطیفی با استناد بند ۱ صورتجلسه شماره ۶۴ مورخ ۱۴۰۰/۱/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد عملیات تنظیف،اصلاح، نگهداری و ایجاد فضای سبز شهر لطیفی و همچنین جمع آوری،حمل و دفن پهباشتی زباله شهری، تنظیف معابر ، جداول و کلیه امور مربوطه را به جمت یکسال به صورت قرارداد جمعی با اعتبار تقریبی ماهانه ۰۰۰/۰۰۰/۲/۲۰۰ ریال و اعتبار تقریبی سالانه ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۲۶/۴ ریال از طریق مناقصه عمومی(نوبت دوم) واگذار نماید، لذا بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می آید شایسته است متقاضیان با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.**

**(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : شهرداری لطیفی – (ب) مهلت ارائه اسناد : تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۲ – (ج) شهرداری در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات مجاز و مختار است. – (د) هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد. – (ه)سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱/۲۲۰ ریال می باشد.**

**نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۲۴ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۳۱**

**آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۰۴/۱۲**

**تاریخ تکمیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۴/۱۴**

**مهدی حیدری – شهردار لطیفی      شناسه آگهی: ۱۱۴۸۴۰۹      الف م ۲۵۹۰**







## مراقب باشید با ورزش چاق نشوید!



اگر امیدوارید که با ورزش لاغر شوید، کارشناسان پیشنهاد کرده‌اند قبل از شروع تمرین، برنامه‌ریزی کنید که چه خوراکی‌هایی را بعد از تمرین بخورید، در غیر این صورت سوسه و سوسه پرخوری شما را چاق می‌کند.

دانشمندان دانشگاه فنی مونیخ (TUM) و دانشگاه نبراسکا تحقیقی را انجام دادند که تأثیر ورزش بر تصمیمات فرضی راجع به مقدار غذایی را که فرد می‌خواهد بعد از تمرین بخورد، بررسی کرد و دریافتند که ورزش‌های شدید می‌تواند ولع افراد برای مصرف غذاهای ناسالم را افزایش دهد.

فعالیت بدنی شدید، منجر به افزایش ولع برای مصرف فوری غذا بعد از ورزش و تا ۳۰ دقیقه بعد می‌شود. پروفیسور کپلر، استاد و سرپرست گروه پژوهش، گفت: «بر اساس این مطالعه، ما برای اولین بار توانستیم نشان دهیم که ویژگی‌های خاصی مانند مقدار و فوریتی که فرد میل به مصرف غذا پیدا می‌کند، در طول فعالیت بدنی تغییر می‌کند. نتایج واقعی نشان می‌دهد که انجام ورزش بدنی می‌تواند افرادی را که ورزش می‌کنند، فریب دهد تا بعد از جلسه تمرین با سرعت بیشتری مقادیر زیادی غذا بخورند»

برای مطالعه مذکور، تیم تحقیق ۴۱ شرکت‌کننده سالم بین ۱۹ تا ۲۹ سال را استخدام کرد. آن‌ها به طور تصادفی یا در یک جلسه تمرین ۴۵ دقیقه‌ای با فشار بالای دوچرخه سواری، این پژوهش را انجام دادند.

کاهش وزن برای افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند و یا به هر دلیلی دچار محدودیت حرکتی هستند نسبت به دیگران دشوارتر است. این افراد به دلیل نداشتن فعالیت فیزیکی بالا، کالری کمتری می‌سوزانند و در نتیجه در معرض خطر چاقی قرار دارند. اینجاست که رژیم و ورزش برای معلولین و افراد با محدودیت‌های حرکتی لزوم پیدا می‌کند. می‌توان تغییراتی انجام داد تا این افراد بتوانند به وزن سلامت برسند.

اضافه وزن و چاقی، افراد را در خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و انواع سرطان قرار می‌دهد. بنابراین در هر شرایطی که هستیم باید مراقب وزنمان باشیم.

### چگونه وزن معلولین را حساب کنیم؟

شاخص توده بدنی یا همان BMI معیار مفیدی است که مشخص می‌کند افراد در وزن مناسب قرار دارند یا نه. گاهی اوقات محاسبه BMI ابزار مناسبی برای سنجش وزن سالم فرد دارای محدودیت حرکتی نیست. اگر درباره وزن‌تان مطمئن نیستید بهتر است از متخصص کمک بگیرید.

متخصص می‌تواند به شما بگوید BMI به دست آمده درست است یا خیر. همچنین در صورت نارضایتی از کاهش وزن، مشاوران و متخصصین تغذیه به شما کمک خواهند کرد.

### رژیم و ورزش برای معلولین؛ کاهش وزن با محدودیت حرکتی

یک آقا برای تثبیت وزن خود روزانه به ۲۵۰۰ کالری و یک خانم به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد، اما اگر از محدودیت حرکتی رنج می‌برید، این مقدار کالری از چیزی که برای یک فرد عادی در نظر گرفته می‌شود، کمتر است. به عبارت دیگر به دلیل عدم استفاده از عضلات بزرگ بدن برای ثابت نگه داشتن وزن، به کالری کمتری نیاز دارید. مشاور تغذیه می‌تواند کمک کند تا مقدار کالری مورد نیازتان را به دست بیاورید. راه اصلی کاهش وزن تنظیم یک رژیم غذایی اصولی و سطح فعالیت فیزیکی است.

برای کاهش وزن باید کالری کم‌تری دریافت کنید و فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید. با این حال اگر قدرت تحرکتان به شدت پایین است رژیم غذایی راه‌حل اصلی کاهش وزن برای شما خواهد بود. برنامه غذایی سالم و میزان فعالیت فیزیکی کمک می‌کند وزن خود را برای مدتی طولانی ثابت نگه دارید. بهترین راه برای رسیدن به وزن سالم کمک گرفتن از متخصصین تغذیه و دریافت رژیم برای معلولین است.

متخصصین تغذیه می‌توانند در موارد زیر

## بایدها و نبایدهای ورزشی

### با اعتدال شروع کنید

قدم به قدم پیش بروید. اگر بخواهید بعد از یک مدت طولانی ورزش نکردن، با حجم بالا ورزش کنید، مطمئناً دچار مصدومیت یا حداقل نایمیدی خواهید شد. پس کم کم شروع کنید و با اعتدال جلو بروید.

### بیش از حد ورزش نکنید

برای گرفتن نتیجه ی بیشتر و به حداقل رساندن احتمال مصدومیت، بدن نیاز به استراحت و بازسازی دارد. بعد از یک تمرین ورزشی سنگین حداقل ۲۴ ساعت استراحت لازم است. خوب است که تمرینات سبک و سنگین خود را یکی در میان انجام دهید، مثلاً یک روز حرکات سنگین وزنه را انجام دهید و روز بعد را دوچرخه بزیند.

قبل از ورزش خودتان را گرم کنید و بعد از آن رفته رفته بدن را سرد کنید. گرم کردن قبل از شروع ورزش الزامی است. گرم کردن عضلات قبل از ورزش، کشیدگی و انعطاف آنها را تقویت خواهد کرد و باعث می‌شود تمرینی بهتر داشته باشید. همچنین از بروز مصدومیت نیز جلوگیری می‌کند. سرد کردن بدن بعد از انجام ورزش نیز مهم است چون باعث شل کردن عضلات، پایین آوردن ضربان قلب شده و باعث می‌شود استرس ورزش از بدن بیرون رود. اینکار همچنین باعث می‌شود بعد از اتمام ورزش احساسی بهتر داشته باشید.

### حرکات کششی انجام دهید

انعطاف پذیری یکی از مهم‌ترین عوامل در بدنسازی است. انجام حرکات کششی قبل، حین و بعد از انجام تمرینات باعث می‌شود، نتیجه بهتری بگیرید، کمتر مصدوم شوید و وضعیت قرارگیریتان هم حین ورزش اصلاح شود.

### مصدومیت ها را نادیده نگیرید

به وضعیت بدنتان خوب توجه کنید. اگر احساس درد می‌کنید، دست نگه دارید. دردهای عضلانی و مفصلی ممکن است علل مختلفی داشته باشد. ادامه دادن به ورزش وقتی مصدومیتی برایتان ایجاد شده ممکن است مشکلات بزرگتری را در آینده برایتان ایجاد کند. اگر این دردها بیش از چند روز ادامه داشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



از مربی های بدنساز کمک بگیرید اگر به باشگاه می‌روید، این شانس را دارید که زیر نظر مربی تمریناتان را انجام دهید. مربی شما را برای رسیدن به هدفتان راهنمایی می‌کند. کمک مربی تأثیر بسیار شگرفی در عملکرد شما خواهد داشت چون حتی اگر حرفه ای هم باشید، عادت های بد موقع ورزش می‌تواند برایتان دردسر ساز باشد.

### خسته نشوید

از ورزشتان خسته نشوید. تمرینات جدید می‌تواند این یکخواختی را از بین ببرد و اشتیاق برای یادگیری مهارت های جدید در شما انگیزه ایجاد خواهد کرد. از آنجا که تمرینات مختلف برای قسمت های مختلف بدن مفید است، تمرینات مختلف باعث می‌شود روی کل بدنتان کار کنید.

### همراه ورزشی پیدا کنید

اگر مشکلاتتان برای ورزش نکردن، نداشتن انگیزه است، یک همراه ورزشی می‌تواند راه حل خوبی باشد. همراه ورزشی می‌تواند در موقع خستگی و بی حوصلگی برای ادامه ی کار به شما انگیزه دهد و یا اشکالات شما را هنگام انجام تمرینات به شما گوشزد کند.

### تمرکزتان را از دست ندهید

مشغولیت به مسائل دیگر حین ورزش ممکن است از فواید آن برای شما بکاهد. مثلاً وقتی تمرکز حواستان را حین ورزش از دست می‌دهید، شدت عملتان هم کاهش پیدا می‌کند. و نداشتن توجه کافی به حرکاتتان ممکن است باعث ایجاد مصدومیت شود. از اینرو، لازم است که روی فرم و شکل بدن، همچنین جنبه ی طریقه ی انجام حرکت خود تمرکز کافی داشته باشید.

### مراقب خورد و خوراکتان باشید

برای بدنسازی، رژیم غذایی هم به اندازه ی خود تمرینات مهم است. آنچه می‌خورید تأثیری مستقیم بر ورزش شما خواهد داشت.



## رژیم و ورزش برای معلولین

کمک‌تان کنند:

کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن

محدود کردن افزایش وزن در آینده

رساندن فرد به الگوی غذایی درست

دریافت رژیم غذایی متعادل

بالا بردن فعالیت بدنی

کاهش پرخوری و کنترل وعده‌های غذایی

یادگیری سبک زندگی جدید و طولانی مدت

همانطور که گفته شد افراد برای کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی‌شان را کم کنند، اما گاهی تعیین میزان کالری در غذاها برای فرد عادی مشکل ساز می‌شود.

علاوه بر تنظیم رژیم برای معلولین و دریافت کالری کمتر، بسیار مهم است که فرد غذایی سالم استفاده کند تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن او فراهم شود.

رژیم غذایی متعادل برای افراد درگیر با محدودیت حرکتی هیچ فرقی با دیگر افراد ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد تنظیم میزان کالری دریافتی است و برای این کار سطح فعالیت فیزیکی پایین فرد باید در نظر گرفته شود.

استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل یعنی: مصرف زیاد میوه و سبزیجات، روزانه ۵ وعده جایگزینی کربوهیدرات‌های ساده با نان سبوس‌دار، پاستا سبوس‌دار و سیب زمینی مقداری شیر و لبنیات مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا و دیگر منابع غیر لبنیاتی پروتئینی کاهش غذاها و نوشیدنی‌های دارای چربی و قند بالا

رژیم غذایی متعادل برای افراد درگیر با محدودیت حرکتی هیچ فرقی با دیگر افراد ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد تنظیم میزان کالری دریافتی است و برای این کار سطح فعالیت فیزیکی پایین فرد باید در نظر گرفته شود.

استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل یعنی: مصرف زیاد میوه و سبزیجات، روزانه ۵ وعده جایگزینی کربوهیدرات‌های ساده با نان سبوس‌دار، پاستا سبوس‌دار و سیب زمینی مقداری شیر و لبنیات مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا و دیگر منابع غیر لبنیاتی پروتئینی کاهش غذاها و نوشیدنی‌های دارای چربی و قند بالا

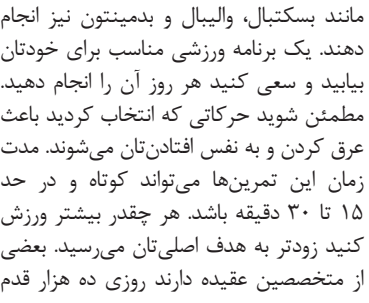
چربی و قند بالا

### چند نکته برای کاهش وزن

#### ۱- با آرامش و منظم غذا بخورید.

اگر سه وعده غذایتان را به صورت چند وعده کوچک‌تر به فاصله زمانی سه تا چهار ساعت در روز مصرف کنید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت. با این کار کالری بیشتری می‌سوزانید و قبل از رسیدن موعد برای خوردن وعده بعدی احساس گرسنگی نخواهید داشت. از همه مهم‌تر به سراغ پرخوری و مصرف تنقلات

همچنین افراد ویلچری می‌توانند ورزش‌هایی مانند بسکتبال، والیبال و بدمینتون نیز انجام دهند. یک برنامه ورزشی مناسب برای خودتان بیابید و سعی کنید هر روز آن را انجام دهید. مطمئن شوید حرکاتی که انتخاب کردید باعث عرق کردن و به نفس افتادن‌تان می‌شوند. مدت زمان این تمرین‌ها می‌تواند کوتاه و در حد ۱۵ تا ۳۰ دقیقه باشد. هر چقدر بیشتر ورزش کنید زودتر به هدف اصلی‌تان می‌رسید. بعضی از متخصصین عقیده دارند روزی ده هزار قدم



پیاده‌روی می‌تواند به کاهش وزن سریع‌تر کمک کند

### ۳- آب بنوشید

مطمئن شوید مقدار زیادی آب می‌نوشید. آب باعث کاهش اشتها می‌شود. روزی هشت تا دوازده لیوان آب بنوشید. اگر احساس تشنگی می‌کنید آب بدنتان کم شده است. اگر طعم آب را دوست ندارید، راه‌های جایگزینی مانند نوشیدن چای سبز، ایلیمو بدون قند و نوشیدنی‌های کم کالری را انتخاب کنید.

### ۴- فیبر مصرف کنید

وجود فیبر در برنامه‌غذایی روزانه‌تان بسیار مهم است چرا که به کنترل قند خون، فشار خون، کلسترول و کنترل وزن کمک می‌کند. بیشتر مردم فیبر کافی دریافت نمی‌کنند. کلم بروکلی، سیب زمینی، سیب، لوبیا، برنج قهوه‌ای، دانه‌ها و توت‌فرنگی از جمله مواد غذایی هستن که فیبر زیادی دارند.

### ۵- به جای کربوهیدرات ساده از کربوهیدرات پیچیده استفاده کنید.

کلید یک رژیم غذایی خوب مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده همراه با پروتئین است. زمان بیشتری طول می‌کشد تا کربوهیدرات‌های پیچیده به قند تبدیل شوند. کربوهیدرات‌های ساده شامل قند، الکل، نوشابه‌های پر کالری، آرد سفید غنی شده، سبب‌زمینی و بیشتر دسرها است.

### ۶- از پروتئین غافل نشوید.

وجود پروتئین در رژیم غذایی ضروری است. هرچیزی که می‌خورید مطمئن شوید که به آن پروتئین اضافه می‌کنید. پروتئین کمک می‌کند تا سریع‌تر احساس سیری کنید و به سراغ غذاهای قنددار نروید.

پروتئین به ساختن ماهیچه نیز کمک می‌کند که برای چربی سوزی بسیار مهم است. منابع غنی پروتئین شامل: ماهی، مرغ، گوشت گاو، توفو و ... هستند. حواستان باشد که گوشت‌ها و سس‌های پرچرب و پرکالری نخورید؛ چراکه کاهش وزن را سخت‌تر می‌کنند.

### ۷- از شیرین کننده‌های کم کالری استفاده کنید

شکر برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند بسیار مضر است. وجود شیرین کننده‌های کم کالری و یا حتی بدون کالری به رژیمی‌ها کمک می‌کند تا از خوردن کیک و شیرینی لذت ببرند. شیرین کننده‌های کم کالری هم‌مزه شکرها هستند، اما تنها ۴۰ درصد کالری شکر را دارند. این شیرین کننده‌ها فرد مصرف کننده را به قند خون مبتلا نمی‌کنند و از پوسیدگی دندان‌ها نیز جلوگیری می‌کنند.

## چگونه ورزش باعث زیبایی مان می‌شود؟

### درخشش آتی

با انجام ورزش های هوازی مثل پیاده روی، طناب زدن و ... باعث می شوید قلبتان سخت بتپد، همچنین پوستتان را هم با دوز مناسبی از اکسیژنه تغذیه می کنید. به همین دلیل درست بعد از انجام ورزش پوستتان درخشان می شود.

### کاهش چروک پوست

ورزش کردن همچنین به تثبیت سطح سالم هورمون استرس یعنی کورتیزول کمک می کند. بالا رفتن هورمون استرس در بدن با افزایش تولید چربی پوست در ارتباط است که به معنای جوش زدن بیشتر در پوست است. همچنین، افزایش بیش از حد آن باعث می شود کلژن در پوست شکسته و در نتیجه چین و چروک و شل شدن پوست زیاد شود. ورزش در واقع به حمایت تولید کلژن درون پوست کمک می کند. تقویت این پروتئین، پوست را محکم، منعطف پذیر و مرتجع نگه می دارد.

### بهبود آکنه

ورزش مرتب باعث تقویت گردش خون و گردش خون نیز باعث تغذیه بهتر پوست می شود. در نهایت خون و اکسیژن بیشتری به سمت پوست می رود. همچنین، افزایش گردش خون مواد سمی را از بدن خارج می کند. علاوه بر این، عرقی هم که می کنید باعث تمیز شدن منافذ پوست از پوست های مرده می شود. برای بدست آوردن تمام مزایای ورزش کردن برای پوست، چند گام اضافی نیاز است. اگر پوستتان آماده جوش زدن است، حتما در ساک ورزشی خود دستمال های نرم و غیر معطر نگهداری کنید. مطمئن شوید بعد از انجام ورزش صورت و تمام نقاطی که آماده به جوش زدن سنی را از ورزش هستند را تمیز کنید. اگر دچار آگزما هستید از لباسی استفاده کنید که عرق را از پوست جدا کند چون در چنین حالتی امکان خشکی پوست و بروز التهاب بالا می رود. مهمتر از همه اینکه هیچ وقت در حالی که آرایش روی پوستتان است ورزش نکنید.

### ورزش باعث زیبایی و موی سالم تر

بهبود گردش خون موها را سالم تر و قوی تر نگه می دارد. خون سرشار از مواد مغذی است که باعث تحریک فولیکول های مو و افزایش رشد آنها می شود. ورزش همچنین به خوبی می تواند استرس را کم کند و کاهش استرس از شکننده شدن و ریزش مو جلوگیری می کند. اگر برایتان سوال است که کدام نوع ورزش برای پوست و مو مناسب تر هستند باید بگوییم همه ورزش ها به یک اندازه تاثیر مثبت دارند. تمام فعالیت های بدنی باعث افزایش گردش خون و کاهش استرس می شوند. اما اگر هرچند وقت یکبار ورزش هایتان را تغییر دهید حرکتی هوشمندانه‌است.

منبع: سایت دکتر کرمانی

## چگونه می توان جلوی بازگشت وزن کم شده را گرفت؟



بهتر است از بشقاب های کوچک استفاده کنید، این بشقاب ها باعث می شوند که احساس کنید غذای بیشتری خورده اید.

هر روز ۵ واحد میوه و سبزی بخورید. -حتماً هر روز ۳ وعده غذا بخورید، البته شام نان باید سبک باشد.

-میزان کالری دریافتی تان را با حذف حداکثری چربی ها و الکل کم کنید. این دو، یعنی چربی ها و الکل، نه تنها کالری بسیار بالایی دارند، بلکه باعث افزایش اشتها می شوند.

-کربوهیدرات های کامل را که در فیبرها به مقدار زیادی وجود دارند، جزء الویت های تان قرار دهید.

-در محل کار و یا جشن ها، نباید از غذا خوردن صرف نظر کنید، اما باید با دقت در انتخاب غذا و کاهش مقدار آن، میزان کالری دریافتی تان را مدیریت کنید. (به این منظور، برای پیش غذا مواد خام و برای دسر میوه بخورید، ضمناً از خوردن چپیس غوطه ور در سس هم خودداری کنید) هرگونه زیاده روی، باعث افزایش وزن در طول هفته خواهد شد. -علت های ریزه خواری تان را تحلیل کنید و از بین ببریدشان.

-ثابت نگه داشتن وزن، مختص چند روز و چند هفته نیست، بلکه تمام طول یک زندگی طولانی و سالم را در بر می گیرد. به همین علت، باید سبک زندگی تان را به آهستگی با عملکرد و ویژگی های طبیعی بدن مطابقت دهید. غیر از این باشد، تثبیت وزن در تمام طول زندگی غیرممکن است زیرا این راه پر از محرومیت است که این محرومیت ناگزیر باعث دلسردی و بدگمانی نسبت به خود می شود.





### از مدینه تا توس



با تو، زانوان لرزانم به آرامش، رضا می دهند و چشمان شناور در غروبم، بیهتی سبز را تجربه می کنند. من با تو، اینه ای می شوم تن شسته از غبارها و زنگارها؛ آن گونه که آفتاب، سلول‌های جانم را شعر می شود.

تو را در زمستان‌های سرما و سکوت، صدا کرده ام؛ با داستانی از حاجت و در بهاری از اجابت، غوطه خورده ام. از مدینه تا توس، مرورت می کنم و ثانیه های سترگ ولایت را می ستایم.

تو، هشتمین ستاره ای در آسمان فیروزه و لبخند، روده‌ها همچنان بزرگی ات را در غرفه های آب، روانند. می آبی و دروازه های آفتاب گشوده می شوند.

زمزمه نامت وسیع مان می کند. می آبی و شهر را بشارت پرند و آبشار، به دست افشانی می خواند.

زمین، ریشه علوی ات را بر خویش می بالد. آسمان، شاخه های هاشمی ات را به تحسین، ستاره می پاشد ای آن که ابهت بی‌بدیلت، تار و پودمان را به سکوت می خواند. ای آن که زمزمه نامت، وسیعمان می کند، باران کرامت را بر ما بگستران تا از تشویش این همه، در دور دست آرامش ساکن شویم. ما را بخوان به بلندای افق دریایی ات و از انزوی این همه تاریکی، رهایمان کن.

### فرش پای زائران...



زمان. از دشواری های دنیا، دل کنده است. آمده است، رو به روی قبله صافی ها و صمیمت ها، کنار سخاخانه امید.

امروز، ما شهر توس، مدینه دل ها چراغانی شده است.

اشعار مدح و ثنا از بوی تازگی می تراوند و خراسان، در حد و اندازه های عشق ظاهر می شود.

کتاب قطور بهشت هشتم که در مدینه نگذاشت شد، در نیشابور و توس برای مشتاقان، به انتشار رسیده است.

اینک، چشمه های سعادت و به کامی، جاری شده اند در صحن و رواقی ها. نقاره خانه، آهنگ صفا را می نوازد.

آفرین! چه می توان گفت؟ واقعیت در کدام قطعه، کدام غزل می گنجد؟

امروز، واژه های دنیا زده را دور باید ریخت و آفرین باید گفت، بر دست های توانگر دنیایی دیگر که لحظاتی بدیع و ابدی را فراهم کرده است.

امروز، روز تکثیر آینه ی دل های زائران است؛ روز تشنگان وادی صفا و خشنودی که خود را درمی یابند و با نور و شادمانی، نسبتی پیدا می کنند و عطر یاقوتی گل را به سوغات می برند.

امروز، اثری از فروماندگی در بساط خاک نیست؛ اگر خود را فرش پای زائران کرده باشید...

محمد کاظم بدرالدین

قال الامام الرضا (ع):  
الْأَدَبُ كَلْفَةٌ فَتَنْ كَتَفْتَ الْأَدَبَ قَدَّرَ عَلَيْهِ  
ادب نتیجه سختی هاست هر که این سختی را  
دربار تحمل شود به ادب دست یابد.

اصول کافی ۱/ ص ۲۴

**راهبست که سنگلاخ و رهنز دارد**  
**افتادن و ماندن و شکستن دارد**  
**سرمنزل این راه مقام ادب است**  
**زین روست که ارزش رسیدن دارد**

امام رضا (ع) در سال یازدهم ذی القعدة سال ۱۴۸ در مدینه دیده بر جهان گشود. نام آن حضرت علی و القاب او عبارت بود از: رضا، صابر، رضی و وضی که مشهور ترین آنها رضاست. کنیه آن حضرت نیز ابوالحسن ثانی و ابوعلی است. (بحارالانوار، ج ۴۹: ۸) امام رضا (ع) هشتمین امام از اهل بیت (ع) فرزند موسی بن جعفر (ع) است و مادر ارجمند او حمیده نام داشت. مدت امامت آن حضرت بیست سال بود که ده سال آن با خلافت هارون الرشید، پنج سال با خلافت محمد امین و پنج سال آخر نیز با خلافت عبدالله المأمون معاصر بود. امام تا آغاز خلافت مأمون در زادگاه خود، مدینه، اقامت داشت، ولی مأمون پس از رسیدن به حکومت، حضرت را به خراسان دعوت کرد و سرانجام حضرت در ماه صفر سال ۲۰۳ در ۵۵ سالگی به شهادت رسید و در همان سرزمین به خاک سپرده شد.

#### فضیلت ها

فضایل و مناقب آن حضرت بسیار است و در کتاب های حدیث و تاریخ ذکر شده است. در این جا تنها به ذکر گوشه ای از مناقب و فضایل آن حضرت اکتفا می کنیم.

#### همه امتحان می شویم

« اخداوند! فرموده است که: «سابقین را ما امتحان کردیم تا اینکه معلوم بشود که کی مؤمن است و کی منافق.» همه گروه ها، همه مردمی که در این مملکت یا در رأس امور هستند، یا در بازار هستند، یا در کشاورزی هستند، در کارخانه ها هستند، یا گروهک های مفسد هستند، همه بدانند که در محضر خدا هستند و در معرض امتحان.

در گفتار بسیار آسان است که انسان ادعا کند که من چه هستم و چه هستم، لکن همان معنایی را که ادعا می کند در همان امتحان می شود. همان شخصی که می گوید من بشر دوستم، در همان معنا امتحان می شود. همان شخصی که می گوید من طرفدار حقوق بشر هستم، در همان معنا امتحان می شود. اگر در آن مقامی که رسید، با آن وقتی که قبل از آن مقام بود هر دو مساوی است و نفسش یک طور است و ریاست برای او سنگینی نمی کند، این شیعه علی بن ابی طالب است و پیرو او و از امتحان روسفید بیرون آمده ...

در گفتار بسیار آسان است که انسان ادعا کند که من چه هستم و چه هستم، لکن همان معنایی را که ادعا می کند در همان امتحان می شود قلم های در روزنامه ها، دستهایی که این قلمها به دست شان است، آنهایی که در رادیو تلویزیون و در سایر جاها سخنرانی می کنند همه مورد امتحان خدا هستند. آن وقتی که قلم به دست می گیرید، بدانید که در محضر خدا قلم دست گرفته اید. آن وقتی که می خواهید تکلم کنید، بدانید که زبان شما، قلب شما، چشم شما، گوش شما در محضر خداست. عالم محضر خداست، در محضر خدا معصیت خدا نکنید. در محضر خدا با هم دعوا نکنید سر امور باطل و فانی.

برای خدا کار نکنید و برای خدا به پیش بروید. اگر ملت ما برای خدا و برای رضای پیغمبر اکرم به پیش برود، تمام مقاصدش حاصل خواهد شد. خداوند ما و شما را از این امتحان بزرگ سرفراز و روسفید بیرون بیاورد.»

علما و روحانیون از زری روحانی خارج نشوند «من متواضعانه و به عنوان یک پدر پیر از همه فرزندان و عزیزان روحانی خود می خواهم که در زمانی که خداوند بر علما و روحانیون منت نهاده است و اداره کشور بزرگ و تبلیغ رسالت انبیاء را به آنان محول فرموده است، از زری روحانی خود خارج نشوند و از گرایش به تجملات و زرق و برق دنیا که دون شان روحانیت و اعتبار نظام جمهوری اسلامی ایران است، پرهیز کنند و بر حذر باشند که هیچ آفت و خطری برای روحانیت و برای دنیا و آخرت آنان بالاتر از توجه به رفاه و حرکت در مسیر دنیا نیست که بحمدلله روحانیت متعهد اسلام امتحان زهد گرایي خود را داده است؛ ولی چه بسا دشمنان قسم خورده اسلام و روحانیت بعد از این برای خدشه دار کردن چهره این مشعل داران هدایت و نور دست به کار شوند و با کم ترین سوزهای به اعتبار آنان

## امام رضا (ع) در یک نگاه



از ابراهیم بن عباس صولئ نقل شده است که گفت: ندیدم در رضا (ع) پرششی شود که او پاسخ آن را نداند. هیچ کس را نسبت بدان چه در عهد و روزگارش می گذشت دانتر از او ندیدم. مأمون او را بارها با پرسش درباره چیزهایی می آزمود اما امام به وی پاسخ کامل می داد و در پاسخش به آیاتی از قرآن مجید استناد می جست. در اعلام الزوری از ابوصلب عبد السلام بن صالح هژیوی نقل شده است که



لطمه وارد آوردند که ان شاء الله موفق نمی شوند.»

#### اهمیت تربیت انسان

«انبیا هم که آمده اند از طرف خدای تبارک و تعالی، برای همین تربیت بشر و برای انسان سازی است. تمام کتب انبیا خصوصا کتاب مقدس قرآن کریم کوشش دارند؛ به اینکه این انسان را تربیت کنند؛ برای اینکه با تربیت انسان، عالم اصلاح می شود. آنقدر که انسان غیر تربیت شده مضر است به جوامع، هیچ شیطنی و هیچ حیوانی و هیچ موجودی آنقدر مضر نیست و آنقدر که انسان تربیت شده مفید است برای جوامع، هیچ ملانکه ای و هیچ موجودی آنقدر مفید نیست.

اساس عالم بر تربیت انسان است، انسان عصاره همه موجودات است و فشرده تمام عالم است و انبیا آمده اند برای اینکه این عصاره بالقوه را بالفعل کنند و برای یک موجودی الهی بشود که این موجود الهی تمام صفات حق تعالی در اوست و جلوه گاه نور مقدس حق تعالی است.»

همه چیز باید در خدمت پرورش انسان الهی باشد «انسان الهی است که اگر چنانچه یک چیزی را به او بدهند، می پرسد از کجاست؟ چه هست؟ استفاده این آیا صحیح است یا نه؟ این اتومبیل آیا از راه حلال است یا حرام؟ خیانت است یا امانت؟ این انسان است که این چیزها پیش مطرح است، ما هم این را می خواهیم.

#### منیت را زیر پا بگذارید!

«یک انقلاب شد به توسط مردم، یک انگیزه انقلاب بود و یک محتوای انقلاب، امیدوارم که انگیزه انقلاب در مردم الهی باشد. اما در انقلابات ممکن است که ما انقلاب بکنیم، یک حکومتی را برداریم، یک حکومت دیگر برای خودمان درست کنیم، خودمان می خواهیم به یک نوابی برسیم ... آن که مقصود است این آنقدر که انسان غیر تربیت شده مضر است به جوامع، هیچ شیطنی و هیچ حیوانی و هیچ موجودی آنقدر مضر نیست

## نکات اخلاقی از محضر امام خمینی (ره)

است که انسان در کارهایش چه در تشکیل حکومتش، چه در انقلاب فرهنگی اش، چه در انقلابات دیگرش، نظرش این باشد. که یک کار الهی کرده باشد. آن پیش خدا ارزش دارد. مثل انبیا همه اش برگشت به این است که یا خودم یا خدا، یا من یا او. این «من» را اگر انسان زیرپا گذاشت و «او» شد، اصلاح می کند همه چیز را.»

مدح مداحان و ثنای ثنائیوان موجب هلاکت انسان است «پسرم! چه خوب است به خود تلقین کنی و به باور خود بیاوری یک واقعیت را که مدح مداحان و ثنای ثنائیوان، چه بسا که انسان را به هلاکت برساند و از تهذیب دور و دورتر سازد. تأثیر سوء ثنای جمیل در نفس الهوده ما، مایه بدبختیها و دور افتادگیها از پیشگاه مقدس حق «جل و علا» برای ما ضغفاه النفوس خواهد بود و شاید عجیبجوییها و شایعه پراکنیها برای علاج معایب نفسانی ما سودمند باشد که هست، همچون عمل جراحی دردناکی که موجب سلامت مریض می شود.

آنان که با ثنایهای خود ما را از جوار حق دور می کنند دوستانی هستند که با دوستی خود به ما، دشمنی می کنند و آنان که پندارند با عیبجویی و فحاشی و شایعه سازی به ما دشمنی می کنند، دشمنانی هستند که با عمل خود، ما را اگر لایق باشیم اصلاح می کنند و در صورت دشمنی به ما، دوستی می کنند.»

حب دنیا، گرچه حلالش باشد، رأس همه خطایاست؛ چه خود حجاب بزرگ است و انسان را ناچار به دنیای حرام می کشد

#### هیچگاه دنبال تحصیل دنیا نباش

«پسرم! هیچ گاه دنبال تحصیل دنیا، اگرچه حلال او باشد، مباح که حب دنیا، گرچه حلالش باشد، رأس همه خطایاست؛ چه خود حجاب بزرگ است و انسان را ناچار به دنیای حرام می کشد. توفانی اولین قدم انحراف را قطع کنی و نگذارى به قدمهای دیگر کشیده شوی که هر قدمی، قدمهایی در بی دارد و هر گناهی گرچه کوچک به گناهان بزرگ و بزرگ تر انسان را می کشد به طوری که گناهان بسیار بزرگ در نظر انسان ناچیز آید؛ بلکه گاهی اشخاص به ارتکاب بعضی کبائر گناهان کبیره به یاد دیگر فخر می کنند و گاهی به واسطه شدت ظلمات و حجابهای دنیوی، منکر به نظر، معروف و معروف، منکر می گردد. من از خداوند متعال «جل اسمه» مسئلت می

حضرت شنیدم که می فرمود علما در مدینه بسیار بودند. چون یکی از ایشان در حل مسئله ای عاجز می ماند همگی برای حل آن مرا پیشنهاد می کردند و مسائل خود را به نزد من می فرستادند و من نیز آنها را پاسخ می دادم. ابوصلت گوید: محمد بن اسحاق بن موسی بن جعفر از پدرش از موسی بن جعفر برایم حدیث کرد که آن حضرت همواره به فرزندانش می فرمود: این برادر شما علی بن موسی دانای خاندان محمد صلی الله علیه و آله است. پس درباره ادیان خویش از او بپرسید و آنچه را می گوید به خاطر بسپارید. در مناقب آمده است: ابو جعفر قیمی در عیون اخبار الرضا ذکر کرده است که: مأمون دانشمندان دیگر ادیان را همچون جاثلیق و رأس الجالوت و سران صابئین را مانند عمران صابی و هرید اکبر و پیروان زردشت و نطاس رومی و متکلمانی مانند سلیمان مروزی را جمع می کرد و نگاه امام رضا (ع) را نیز دهم، بدهد. مأمون در یکی از مجالس خود شماری از علمای ادیان و فقهای اسلام و متکلمان را جمع کرده بود. پس امام در بحث و مناظره بر همه آنان چیره شد به گونه ای که هیچ کس نبود جز آنکه بر فضل امام رضا (ع) و کوتاهی خود اعتراف کردند. از خود آن

کنم که چشم دل تو را به جمال جمیل خود روشن فرماید و حجابها را از پیش چشمت بردارد و از قیود شیطنی و انسانی نجات دهد تا همچون پدرت پس از گذشت ایام جوانی و فرا رسیدن کپولت، برگزشته خویش تأسف نخوری و دل را به حق ببندی دهی که از هیچ پیشامد و حشتناک نشوی و از دیگران دل، وارسته کنی تا از شرک خفی و اخفی خود را برهانی.»

#### از علمای که بوی تعفنشان اهل جهنم را می آزارد، نباش!

«دخترم! در رفع حجب [حجاب ها]، کوش نه در جمع کتب، گریم کتب عرفانی و فلسفی را از بازار به منزل و از محلی به محلی انتقال دادی یا آنکه نفس خود را انبار الفاظ و اصطلاحات کردی و در مجالس و محافل، آنچه در چپته داشتی عرضه کردی و حضار را فریفته معلومات خود کردی و با فریب شیطنی و نفس اماره خبیث تر از شیطان، محموله خود را سنگین تر کردی و ملعبه ابلیس مجلس آرا شدی و خدای نخواستہ غرور علم و عرفان به سرافت آمد که خواهد آمد. آیا با این محموله های بسیار، به حجب افزودی یا از حجب کاستی؟ خداوند «عزوجل» برای بیداری علما، آیه شریفه «مثل الذین حملوا التوراة...» آسوره جمعه/ آیه ۵ را آورده تا بدانند انباشتن علوم گرچه علم شرایع و توحید باشد از حجب نمی کاهد، بلکه افزایش دهد و از حجب صغرا، او را به حجب کبیرا می کشاند.

نمی گویم از علم و عرفان و فلسفه بگریز و با جهل عمر بگذران، که این انحراف است. می گویم کوشش و مجاهده کن که انگیزه، الهی و برای دوست باشد. و اگر عرضه کنی، برای خدا و تربیت بندگان او باشد نه برای ریا و خودنمایی که خدای نخواستہ، جزو علمای سوء شوی که بوی تعفنشان اهل جهنم را بیازارد.»

#### عالم محضر خداست

«ایمان عبارت از این است که آن مسائلی را که شما با عقلتان ادراک کرده اید، آن مسائل را قلیتان هم به آن آگاه بشود، باورش بیاید. این محتاج به یک مجاهده ای است تا شما به قلب بفهمید، بفهمید که همه عالم محضر خداست، ما الان در محضر خدا نشستہ ایم، اگر قلب ما این معنا را ادراک بکند. ما الان در محضر خدا هستیم، همین مجلس محضر خداست، اگر قلب انسان بیاید این مطلب را از معصیت کنار می رود. تمام معصیتها برای این است که انسان نیافتہ این مسائل را. برهان هم بر آن دارد، برهان عقلی هم قائم است به اینکه خدای تبارک و تعالی همه جا حاضر است. هم برهان است و هم همه انبیا گفته اند: «و هو معکم اینما کنتم» قرآن است، آن با شماست، هر جا هستید با شماست، ما آن را از قرآن شنیده ایم، به برهان هم ثابت هست لکن به قلب ما نرسیده است. قرآن شنیده ایم، به برهان هم ثابت هست، لکن به قلب ما نرسیده است»

#### پایگاه اطلاع رسانی حوزه

### کوپچه های خراسان

چشمه های خروشان تورامی شانند

موج های پریشان تورامی شانند

پریش همگی را آسآبی، جوانی

ریک های میان تورامی شانند

نام تورخست رویش است و طراوت

زین سبب برگ و باران تورامی شانند

هم تو گل های این باغ رامی شناسی

هم تمام شهیدان تورامی شانند

از شتابور بر موجی از «لا» گذشتی

ای که امواج طوفان تورامی شانند

بوی توحید مشروط بر بودن توست

ای که آیات قرآن تورامی شانند

گرچه روی از بره خلق پوشیده داری

آسی پیدای پنهان تورامی شانند

اینک ای خوب، فصل غریب سر آمد

چون تمام غریبان تورامی شانند

کاش من هم عبور تو را دیده بودم

کوچه های خراسان تورامی شانند

### توصیه به خواندن نماز

#### اول وقت



شما را سفارش می کنم به اینکه نمازهایتان را در بهترین و با فضیلت ترین اوقات آنها به جا بیاورید و آن نمازها با نوافل، ۵۱ رکعت است؛ پس اگر نتوانستید، ۴۴ رکعت بخوانید و اگر مشغله های دنیوی نگذاشت آنها را به جا آورید، حداقل نماز توابین را بخوانید آنزمان اهل انابه و توبه هشت رکعت هنگام زوال است]

مرحوم علامه طباطبایی و آیت الله بهجت از ایشان نقل می کنند که می فرمودند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیه نرسد مرا لعن کند»

مرحوم آقای سید هاشم رضوی هندی می فرمایند: روزی یکی را به محضر آقای قاضی آوردند که مثلا آقا دستش را بگیرد و راهمایی اش کند. مرحوم آقای قاضی فرموده بودند: «به این آقا بگویند که نماز را در اول وقت بخواند.» بعد معلوم شد که آن آقا وسواس در عبادات داشته و نماز را تا آخر وقت به تأخیر می انداخته است.

اما وصیت های دیگر، عمده آنها نماز است. می فرمودند نماز را بازاری نکنید اول وقت به جا بیاورید با خضوع و خشوع. اگر نماز را تحفظ کردید همه چیزتان محفوظ می ماند و تسبیح صدیقه کبری سلام الله علیه که از ذکر کبیر به شمار می آید و آیت الکرسی در تعقیب نماز ترک نشود.

حضرت آیت الله بهجت قدس سره با تأکید بر نماز اول وقت فرمودند: (یکی از استادان اخلاق در نجف می فرمود: من ضامنم اگر کسی نمازهای پنجگانه را در اول وقت بخواند به مقامات عالیه می رسد؛ اگر کسی این کار را کرد و به مقامات عالیه نرسید، بر من لعن بفرستد.

## پیام ناب قرآن

خدا را فراموش نکرده و از یاد نبردید که خدا نیز شمارا فراموش می کند و در این صورت از مغروران می باشید. حشرآیه ۱۹

در قیامت این که اقوام و فرزندان آنان چه کسانی هستند اهمیت ندارد و به درد دلتان نمی خورد و فقط اعمال آنان برای خدا مهم است. متحنه آیه ۳

دشمنان می خواهند باشبهه، دین خدا را تیره و تاریک کنند. ولی خدا دینش را نورانی و تابان می کند. صف آیه ۸

آنهایی که بار سنگین کتاب را بر دوش می کشند ولی به آن عمل نمی کنند مانند چارپایی هستند که کتابها را حمل می کنند. جمعه آیه ۸

ای مردم هنگام نماز جمعه خرید و فروش را تعطیل کرده و به سمت برگزاری نماز بروید که برایتان برکت دارد. جمعه آیه ۹

کارهای خوبتان را نزد خداوند پس انداز کنید چون خدا با چند برابر کردن آن سود خوبی می پردازد. تباين آیه ۱۷

وقتی همسر خود را طلاق دادید، تا پایان علق نه از محل زندگی بیرونش کنید و نه خودزن برود. شاید گشایشی شد و آشتی کردید. طلاق آیه ۱

ای مردم؛ خودتان و خانواده تان را از آتشی که سوختش مردم است حفظ کنید. تحريم آیه ۶



در مورد ایمنی غذا همیشه اشتباهاتی اتفاق می افتند. خوشبختانه، همه این اشتباهات در مورد ایمنی غذا راه حل ساده ای دارند. ۴۸ میلیون نفر سالانه قربانی بیماری های ناشی از رعایت نکردن ایمنی غذا می شوند که نمی توانند برای جلوگیری از آنها کاری انجام دهند. شاید همه ما فقط در مورد انگل سبزیجات و سالمونلای ناشی از تخم مرغ مواردی را بدانیم و به آنها عمل کنیم اما شما باور نمی کنید که چقدر اشتباهات ایمنی غذا به دست ما رخ می دهد که به معنای واقعی کلمه خطرناک هستند.

**۱. اجازه ورود غذا به منطقه خطر**

باکتری ها در دمای بین ۴۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت تکثیر می یابند که در مورد ایمنی غذا به عنوان «منطقه خطر» شناخته می شود. در واقع، طبق گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، سطح باکتری ها می توانند در این دما فقط در ۲۰ دقیقه دو برابر شوند.

نحوه رفع آن: غذای پخته شده را بین دو ساعت در یخچال قرار دهید. غذای گرم را گرم نگه دارید نه فقط ولرم یا به اندازه دمای اتاق و غذاهای سرد را با سرو آنها روی یخ سرد نگه دارید.

**۲. پس مانده گرم را در یخچال می گذارید**
منطقه خطر فقط اتفاقی نیست که ممکن است



مواد لازم:
فیله گوساله، یک کیلوگرم
هویج: ۴ عدد
لفل دلمه‌ای: ۳ عدد
سیز و زرد و قرمز لوبیاسبز: ۳۰۰ گرم
قارچ دکمه‌ای: ۵۰۰ گرم
پودر پیاز: یک قاشق چای‌خوری
پودر کاری و آویشن: از هر کدام نوک کارد
سویا سن: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری
تای سن: به میزان لازم
طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به شکل برش‌های انگشتی خرد کرده و به سویا سن آغشته می‌کنیم و داخل ظرف دربسته ۲ تا ۳ ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم. قارچ را جداگانه تفت می‌دهیم تا جایی که آب آن کشیده شده و سرخ شود. لوبیا سبز و هویج را نیز به شکل خاللی باریک و بلند خرد کرده و آبیژ یا بخارپز می‌کنیم. گوشت‌ها را داخل تابه‌ای چدنی که آن را خیلی داغ کرده‌ایم با کمی روغن و حرارت خیلی زیاد استیکی می‌کنیم و سبزیجات آماده شده را داخل گوشت ریخته و چند دقیقه همه را با هم تفت می‌دهیم. اگر نمک مواد کم بود، سویا سس اضافه می‌کنیم. وقتی تفت دادن مواد به اندازه شد ادویه‌ها و پودر پیاز را اضافه می‌کنیم و خیلی کم تفت می‌دهیم تا طعم ادویه‌ها تغییر نکنند. در نهایت تای سس را اضافه کرده و بلافاصله غذا را سرو می‌کنیم. می‌توان این خوراک را داخل نان والوان بزرگ هم سرو کرد.

مواد لازم برای تهیه سس تای:

لفل چیلی تند: یک عدد
آب: در حد نصف لیوان
شکر: ۱ قاشق چای‌خوری
نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری
سیز: ۲ حبه
لفل دلمه بزرگ قرمز: ۱ عدد
سرکه سفید: ۱ قاشق غذاخوری
طرزتهیه:

روی میز یا بیرون برای شما رخ دهد. اگر باقی مانده های گرم را درون یخچال قرار دهید می توانید باعث ورود موج گرما به یخچال شوید. نحوه رفع آن: اجازه دهید غذای گرم مانند خورشت، آبگوشت و ماکارونی روی پیشخوان یا اجاق گاز خنک شود.

لیزا مک مانوس، مدیر اجرایی چشیدن و تست در Test Kitchen America می دهد:
FDA توصیه می کند غذاها را طی دو ساعت اول پس از پختن تا ۷۰ درجه فارنهایت و ظرف چهار ساعت تا ۴۰ درجه فارنهایت خنک کنید ما با خنک کردن غذا روی میز برای حدود یک ساعت این کار را انجام می دهیم تا زمانی که به دمای ۸۰ تا ۹۰ درجه فارنهایت برسد (غذا باید با لمس آن گرم نباشد) سپس آن را به یخچال منتقل می کنیم. سرمایه گذاری خوب و سریع روی یک دماسنج را در نظر داشته باشید تا بتوانید به سرعت دماهای ایمن را بررسی کنید.

باقی مانده غذاهای خود را با برچسب نام و تاریخ بریزید. به این ترتیب، شما و خانواده تان همیشه درمورد خوردن غذاها کاملا آگاه هستید. تام بکمن، مربی سرآشپزهای دانشکده هنرهای آشپزی آگوست اسکوفر در شیکاگو ایلینوی می گوید: از مواد غذایی باقیمانده بیش از یک هفته هرچه زودتر خلاص شوید.

## قوانینی برای ایمنی غذا



**۳. دمای یخچال را همیشه تنظیم کنید**

مک مانوس می گوید: دمای مناسب برای یخچال شما ۴۰ درجه فارنهایت است و فریزر شما باید ۳۲ درجه فارنهایت یا کمتر باشد.

نحوه رفع آن: ما توصیه می کنیم یک دماسنج برای یخچال و فریزر بخرید. از آن استفاده کنید و اغلب آن را بررسی کنید تا یخچال و فریزر شما به درستی و ایمن کار کند.

**۴. سستن مرغ قبل از پخت و پز**

طیور نیازی به شستشو ندارند. در واقع، شما می توانید با نشتستن مرغ در وقت و سلامتی خود

## تمیز کردن ظروف استیل و رسوب کتری و سماور

از روش‌های زیر، که مواد اولیه آن‌ها در گوشه و کنار هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود، را استفاده کنید:

**۱- جوش شیرین:**

با استفاده از مقداری جوش شیرین و آب، ظرف استیل خود را تمیز کنید. کافی است ظرف استیل را با محلول آب و جوش شیرین پر کرده، برای مدتی روی حرارت قرار داده و سپس اجازه دهید خنک شود. در صورت لزوم بگذارید محلول برای یک شب در ظرف باقی بماند. گزینه دیگر این است که با استفاده از جوش شیرین و مایع ظرفشویی یک خمیر تهیه کرده و محل سوختگی برای چند ساعت با این خمیر بپوشانید. سپس ظرف خود را به خوبی شسته و در صورت باقی ماندن رد سوختگی، این روش را تکرار کنید.

**۲- نوشابه:**

نوشابه ماده‌ای فوق‌العاده اسیدی است و به خوبی از پس تمیز کردن لکه‌های سوختگی برمی‌آید. کافی است مقداری نوشابه را در تابه ریخته، آن را به آرامی گرم کرده و سپس محل سوختگی را بخراشید.

**۳- لیمو و نمک:**

تابه استیل خود را با محلول آب لیمو و نمک پر کرده و اجازه دهید محلول برای چند دقیقه در تابه باقی بماند. سپس مقدار بیشتری نمک به محلول اضافه کرده و لکه سوختگی را بخراشید.

**۴- سس گوجه فرنگی:**

سس گوجه فرنگی، به دلیل خاصیت اسیدی خود، به خوبی از پس پاک کردن رد سوختگی از روی ظروف استیل برمی‌آید. مقداری سس گوجه فرنگی، یا گوجه خرد شده، را در تابه ریخته و برای چند دقیقه به آرامی بپزید، اما اجازه ندهید آب آن تبخیر شود. در صورت لزوم مقداری آب به سس اضافه کرده و به حرارت دادن ادامه دهید. سپس با استفاده از یک پد ساینده رد

سوختگی را از بین ببرید.

**۵- سرکه:**

سرکه حاوی اسید استیک است و به همین دلیل گزینه‌ای مناسب برای تجزیه مواد غذایی سوخته محسوب می‌شود. سرکه را با مقداری آب رقیق کرده و در ظرف استیل بریزید. درب تابه را بسته و آن برای مدتی روی حرارت قرار دهید. پس از خنک شدن محلول، به سراغ لکه سوختگی رفته و آن را پاک کنید. در صورت باقی ماندن رد سوختگی، مراحل بالا را تکرار کنید.

**۵ روش برای از بین بردن رسوب کتری و سماور:**



کتری و سماور جزو وسایلی هستند که به طور منظم مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما به دلایلی مورد غفلت قرار گرفته و پس از مدتی با لایه‌های ضخیم رسوب در آن‌ها مواجه می‌شویم.

**۱- سرکه سفید:**

کتری را به طور کامل با قسمت‌های مساوی از آب و سرکه سفید مقطر پر از کنید. محلول را جوشانده و سپس کتری را از روی حرارت بردارید. اجازه دهید محلول برای ۳۰ دقیقه در کتری باقی بماند و سپس آن را تخلیه کنید. کتری را با آب شیرین پر کرده و یکی دو بار با ظرفیت کامل بجوشانید تا مطمئن شوید که

### طرز تهیه پنیر بادام هندی



مک مانوس پیشنهاد می کند فقط مرغ را تکه تکه کنید – و گوشت های دیگر – با حوله های کاغذی خشک کنید و بلافاصله آنها را دور بریزید.

به گفته مک مانوس، اکنون آماده چاشنی دادن گوشت هستید اما مطمئن باشید که بقیه نمک و فلفل را دور بریزید، کاسه را بشویید و دستان خود و هر چیز دیگری که لمس کرده اید را بشویید.

**۵. آماده سازی غذاها به طور نامناسب انجام می شود**

همچنین نیازی به شستن مجدد سبزیجات از قبل شسته شده نیست اما باید محصولی را که هنوز تمیز نشده است بشویید.

مک مانوس می گوید: محصولات پیش شسته شده احتمالاً باکتری های کمتری دارند یا اصلاً ندارند و شستن سبزیجات ممکن است در واقع باکتری ایجاد کند. کاهو شسته شده مجدد باعث رشد باکتری می شود در حالی که سبزی های دست نخورده تمیز می مانند.

همچنین رایان فایفر، سرآشپز اجرایی در Blackbird در شیکاگو، ایلینوی می گوید: شستشوی قوی امر به ویژه برای چیزهایی که در زمین یا نزدیک به زمین رشد می کنند از جمله سبزیجات ریشه دار بسیار مهم است.

نحوه رفع آن: از محصولات از قبل شسته شده به صورت بسته بندی ضد عفونی شده استفاده

کنید. در غیر این صورت، باید شستشوی شدید روی سبب زمینی و سایر سبزیجات ریشه ای مانند هویج و جعفری انجام شود. باید توجه ویژه ای به توت ها داشت تا از بین نرود. وقتی نوبت به توت می رسد، آنها را به آرامی و بلافاصله قبل از استفاده بشویید. به طور کلی، شما باید تمام میوه ها را قبل از برش آنها شستشو دهید تا از انتقال آلودگی روی پوست به گوشت جلوگیری کنید تا تأثیری در کیفیت محصول نداشته باشد و سرعت اکسیداسیون را کاهش دهید.

**۶. شگستن تخم مرغ روی لبه یک کاسه**

چاره ای جز شگستن تخم مرغ ندارید اما این کار را دور از ظرفی که تمام مواد اولیه شما را در خود نگه می دارد، انجام دهید.

بکمن می گوید: ترک خوردن تخم مرغ ها در لبه کاسه ممکن است مقداری پوسته را در مواد اولیه وارد کند که قابل مشاهده نیست و در نتیجه تمام مواد را آلوده کند.

به علاوه، ممکن است مقداری باقیمانده سفید یا زرده را به قسمت بیرونی کاسه بریزد که می تواند به سطح آشپزخانه نفوذ کند.

نحوه رفع آن: روی تخم مرغ ضربه بزنید و سپس آن را در یک کاسه کوچک و جداگانه باز کنید. تخم مرغ را از نظر کیفیت بررسی کرده و

به ظرف بزرگتر اضافه کنید. بلافاصله پیشخوان را تمیز کنید.

کنید تا نرم و یکنواخت شود. بعد از اینکه مواد نرم و لطیف شد، پودر آگار آگار را با آب مخلوط کرده و روی اجاق گاز به مدت ۵ دقیقه تند تند هم بزنید تا بافت لطیف و ژلاتینی پیدا کند. سپس باقی مواد را به آن اضافه کنید. مخلوط به دست آمده را در توری یا پارچه مخصوص صاف کردن بریزید و آن را فشار دهید و اجازه دهید یک شب در یخچال بماند.

\*\*\*

### شیر برنج، دسری برای تمام فصل‌ها



مواد لازم:

برنج نیم دانه: یک پیمانه
گلاب: نصف پیمانه
شکر: یک و نیم پیمانه
شیر پرچرب: یک لیتر
هل ساییده شده: یک قاشق چای‌خوری
خامه: دو قاشق غذاخوری
نمک: نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه و دستور پخت شیر برنج:

برنج را از شب قبل خیس کنید. برنج را با ۲ پیمانه آب و نصف قاشق چای‌خوری نمک روی حرارت گذاشته و آندقر ببزید تا برنج کاملاً وا برود. شیر را همراه خامه به برنج اضافه کرده و حرارت را زیاد کنید تا مواد

موادلازم:

بادام هندی: ۱ پیمانه
آب: ۴/۳ پیمانه
آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری
پودر آگار آگار: ۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه: ۲/۱ قاشق چایخوری
سیز: ۱ حبه
نمک: ۱ قاشق مرباخوری
طرز تهیه:
بادام‌ها را یک شب در آب بخیسانید. سپس پوست آن را جدا کنید. متمم مواد به جز پودر آگار آگار را در دستگاه غذا ساز بریزید و آسیاب

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۶۷۹۹ واقع در قطعه ۲بخش ۱۸ فارس ملکی علی محمدی فرزند محمد که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۲۴ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقافی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترضی از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۳/۳۱

شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۲۸۰

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

خانم فاطمه عباسی فرزند کریم به شرح درخواستی که به کلاس ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که فرهاد برارنده فرزند محمد شناسنامه ۱۰۳۰ صادره از ح لارستان-اوز در تاریخ ۱۴۰۰/۲/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود تهران فوت نموده، وراث حین الفوت وی عبارتند از/عبارتست از:

۱- بردیس برارنده فرزند فرهاد به ش ش ۶۴۹۰۰۴۴۰۱۳ متولد ۱۳۷۸ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۲- پارمیس برارنده فرزند فرهاد به ش ش ۶۴۹۰۰۹۳۸۶۳ متولد ۱۳۸۷ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۳- محمد برارنده فرزند فرهاد به ش ش ۶۵۶۰۱۲۵۱۱۴ متولد ۱۳۹۱ صادره از ح مرکزی شهرستان گراش(فرزند متوفی)

۴- سدیس برارنده فرزند فرهاد به ش ش ۶۴۹۰۱۶۷۷۹۴ متولد ۱۳۹۶ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۵- ندا برارنده فرزند فرهاد به ش ش ۶۴۹۰۱۸۳۴۹۸ متولد ۱۳۹۸ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

۶-فاطمه عباسی فرزند کریم به ش ش ۷۴۷ متولد ۱۳۵۵ صادره از ح ۲ لارستان-اوز-قلات (همسر متوفی)

۷-فاطمه جوکار فرزند محمد نور به ش ش ۱۴۹ متولد ۱۳۲۹ صادره از ح شهری شهرستان-اوز (مادر متوفی)

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

رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود مجبی م/الف/۲۷۸



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سی و یکم	۴:۲۷	۵:۵۸	۱۲:۵۵	۱۹:۵۱	۲۰:۱۰

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۳۱/۰۳/۱۴۰۰ - هم‌دمی القعه ۱۴۴۲ - ۲۱ ژوئن ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

## مشارکت ۵۲ درصدی مردم لارستان در انتخابات ۱۴۰۰



رئیس کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات شهرستان لارستان، ضمن تقدیر و تشکر از حماسه با شکوه حضور مردم در پای صندوق های رای، تعداد آرای ماکزوده به تکنیک هر یک از نامزدهای سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در این شهرستان را اعلام کرد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، محسن حتی در سخنانی گفت: مردم شریف لارستان بزرگ مانند همیشه با حضور گسترده خود حماسه خلق کردند و در انتخابات ۲۸ خرداد، حضور پرشوری داشتند. وی این انتخابات را یکی از سالم ترین و امن ترین انتخابات ها برشمرد و افزود: مردم شریف لارستان بزرگ مانند همیشه با حضور گسترده خود حماسه خلق کردند و در انتخابات حضور پرشوری داشتند. با وجود شرایط کرونایی، اما خدا را شکر به خوبی سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و ششمین دوره انتخابات شورای اسلامی شهر و روستا، جمعه ۲۸ خردادماه همزمان با سطح کشور در ۱۳۹ شعبه اخذ رای در شهرستان لارستان برگزار شد.

## توقف چاپ دفترچه بیمه کارکنان دولت از ابتدای تیرماه



این سازمان صرفاً از طریق کد ملی افراد صورت می پذیرد.

رئیس اداره بیمه سلامت لارستان، از توقف چاپ و صدور دفترچه بیمه کارکنان دولت از ابتدای تیرماه خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، رضا احمدی، در اطلاعیه ای اظهار کرد: با عنایت به سیاست کلان دولت جمهوری اسلامی و سازمان بیمه سلامت ایران، به منظور کاهش کاربرد و حذف تدریجی دفترچه های بیمه، بدین منظور از ابتدای تیرماه سال جاری، چاپ دفترچه برای کارکنان محترم (شاغل، بازنشسته و وظیفه بگیر) متوقف گردیده و ارائه خدمات درمانی

## نقش رسانه های فارس در انتخابات بی نظیر بود



این پیام می‌افزاید: تلاش ارزنده فعالان رسانه ای استان فارس در انعکاس مناسب حماسه بزرگ انتخابات ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ و به تصویر کشیدن حضور مردم در پای صندوق های رای، شور و اشتیاق جوانان و رأی اولی ها در شعب اخذ رای در روز ۲۸ خرداد و همکاری و تعامل خوب با کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات استان را ارج گذاشته و از همکاری و تلاش صادقانه همه عزیزان تقدیر می نمایم.

مدیرکل روابط عمومی استانداری فارس تأکید کرد: ارتباط و تعامل سازنده رسانه ها در جهت خدمت به مردم در استان فارس در مقایسه با سایر استانها مثال زدنی است.

در این پیام آمده است: یکی از دست اندکاران انتخابات، هیات های اجرایی و نظارت، مجریان شعب اخذ رای تشکر کرد.

همه خدمتگزاران بویژه فعالان و مدیران رسانه را درسایه توجهات حضرت ولی عصر(عج) و رهنمودهای رهبر فرزانه انقلاب از خداوند منان خواستاریم.

## امام رضا (ع): پیوند خویشاوندی را برقرار کنید گرچه با جرعه آبی باشد، و بهترین پیوند خویشاوندی، خودداری از آزار خویشاوندان است

## سروزی در دور اندیشی، و دور اندیشی در به کارگیری صحیح اندیشه، و اندیشه صحیح به رازداری است.

## مجلس تمام ظرفیت خود را برای همکاری با دولت منتخب به میدان می آورد



رئیس مجلس شورای اسلامی، گفت: مجلس تمام ظرفیت خود را برای انجام همکاری همه جانبه با دولت منتخب ملت به میدان می آورد تا مشکلات ملت رفع شود.

محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در نطق پیش از دستور جلسه علنی پارلمان گفت: میلاد با سعادت ولی نعمتمان حضرت علی ابن موسی الرضا (ع) را به همه مؤمنان و محبان اهل بیت (ع) تبریک عرض می کنم و از خداوند متعال خواستارم که همه ما را در تمام لحظات زندگی از بیرون واقعی سلوک فکری و عملی آن امام زئوف قرار دهد.

وی با اشاره به انتخابات ۲۸ خرداد، افزود: این روزها اتفاق مهمی در تاریخ کشور رقم خورد و به لطف الهی و هدایت های هوشمندانه رهبر حکیم انقلاب، یکبار دیگر مردم نجیب و دوست داشتنی ایران برخلاف تصورات اولیه، حماسه ای بس بزرگ آفریدند و علی رغم نگرانی ها از شیوع بیماری کرونا و با وجود دلخوری های فراوان از شرایط اقتصادی و گرانی های لجام گسیخته و ناکارآمدی ها، پای صندوق های رأی آمدند و با ایجاد پشتوانه ای مردمی برای اقتدار نظام، باعث سرفرازی ایران عزیز و حفظ امنیت و وحدت ملی و جلوگیری از آسیب دشمنان به این مرز و بوم شدند.

رئیس مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: باید با همه وجود، شاکر این عنایت الهی و قدردان وجود چنین رهبری حکیم باشیم و به فهم و درک بالای سیاسی چنین مردمی، افتخار و در برابر این نجابت و مسئولیت پذیری ملی، احساس تکلیفی صد چندان کنیم.

قالیباف، تأکید کرد: ما به عنوان نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی ضمن تشکر خالصانه از ملت فهیم و نجیب ایران اعلام می کنیم که «ملت بزبورگار ایران! شما با حضور خود، همه ما مسئولان را بیش از گذشته مدیون همراهی و حمایت خود کردید و ما به شما تعهد می دهیم که با پایان یافتن موسم انتخابات، پیگیری مسائل

و مشکلات شما عزیزان را به فراموشی نسپاریم و هیچ روزی را بدون تلاش برای ایجاد آسایش و آرامش برای شما به پایان نرسانیم و هیچ شبی را بدون داشتن دغدغه زندگی شما سپری نکنیم» وی اظهار کرد: همچنین ضروری است از نخبگان به ویژه آن دسته از فعالان سیاسی که نسبت به صحنه انتخابات منتقد بودند اما حاشیه نشینی و فرصت طلبی را در پیش نگرفتند و مردم را به مشارکت در انتخابات دعوت کردند، تشکر ویژه کنم. حقیقتاً آنان در پیشگاه الهی، مردم و تاریخ کشورمان روسفید هستند. بی شک اجر این بصیرت و وظیفه شناسی آنان نزد خداوند متعال محفوظ است.

رئیس مجلس شورای اسلامی، تصریح کرد: بر خود واجب می دانیم که بابت وجود رهبری حکیم و فرزانه در پیشگاه خداوند سجده شکر به جای آوریم که در یکی از مهمترین انتخابات تاریخ جمهوری اسلامی ایران ضمن تأکید بر میدان دادن به ساختارهای قانونی کشور صحنه گردان اصلی مشارکت بالای مردم در انتخابات بودند. از درگاه خداوند منان عزت، سلامتی و طول عمر بابرکت برای این نعمت بی بدیل مسالت داریم.

قالیباف، گفت: لازم است تأکید کنم که مجلس شورای اسلامی ضمن حفظ استقلال قوا و انجام وظایف قانونی، تمام ظرفیت و توان خود را در جهت ایجاد همدلی و انجام همکاری همه جانبه و هم افزایی با دولت منتخب ملت به میدان خواهد آورد تا آن شائله با کارآمدی، نتایج ملموس و مؤثر در رفع مشکلات زندگی مردم حاصل شود و مردم بتوانند طعم شیرین خدمت رسانی نیروهای انقلابی را بچشند.

وی با اشاره به انتخابات شوراهای شهر و روستا، ادامه داد: اعضای شوراهای شهر و روستا نقش مهمی در خدمت رسانی به مردم خواهند داشت و ضمن تبریک به همه منتخبان شوراهای اسلامی شهر و روستا از همه آنها می خواهم با انتخاب شهرداران و دهیاران قوی و پرهیز از هر گونه از حواشی اقتصادی و سیاسی

## ملت ایران با وجود همه فشارهای دشمن، بصیرت خود را در انتخابات نشان داد



بعد از فرایند رد صلاحیت و اعلام نتایج، بسیاری از رد صلاحیت شدگان می گویند برخورد سیاسی با ما شده است در حالی که خود آنها هم می دانند که چنین نیست.

امام جمعه شیراز، با بیان اینکه اعلام رد صلاحیت ها نیز باید به گونه ای باشد که برای آینده فرد تهدید نباشد، گفت: برخی افراد واقعا محترمند و در عین حالی که رد صلاحیتشان قانونی است، اما می شود در مناصب دیگری از آنها استفاده کرد اما وقتی مهر رد صلاحیت بر آنها خورد قضیه برایشان گران می شود. این موارد باید برای آینده اصلاح شود.

آیت ... دژکام، با بیان اینکه اصلاح فرایند انتخابات در جهت اینکه یک الگو برای نظام اسلامی در سطح بین الملل باشد، یک نیاز است، اظهار داشت: اگر می خواهم بی فساد و ناکارآمدی مقابله کنیم باید نیروهای دلسوز انقلاب را در هر تیم و جناحی که هستند با هم یکی کنیم و این مسیری است که انقلاب باید طی کند.

از مردم کوچک و بزرگ با خاطر حرف رهبری پای صندوق آمدند.

آیت ... دژکام، با اشاره به ضعف هایی که در فرایند برگزاری انتخابات وجود داشت، بیان کرد: باید تلاش کرد که این ضعفها برطرف شود تا بهانه به دست دشمن داده نشود چراکه امروز در گام دوم انقلاب هستیم و باید اصلاح امور توسط مسئولان مرتبط انجام شود هر چند که خطوط کلی توسط رهبری بیان می شود.

وی با بیان اینکه یک نظارتی را شورای نگهبان باید انجام دهد و تأیید صلاحیت کند، عنوان کرد: برای افق احداکتری افکار عمومی باید تلاش کرد و به نحوی به مردم آموزش دهیم تا از نظر سیاسی آنها رشد کند که این مسئله وجود نظارت شورای نگهبان طبیعی شود.

امام جمعه شیراز، با بیان اینکه بحث دیگر قانون است که باید واضح تر و مصدق تر به مسائل بپردازد، تصریح کرد: مجلس ما باید این موارد را اصلاح و بندها را مشخص کند تا قبل از اعلام عمومی، خود کاندیدا بفهمد که قرار است به فلان دلیل واضح و مشخص در رد صلاحیت شود و کنار بکشد اما امروز

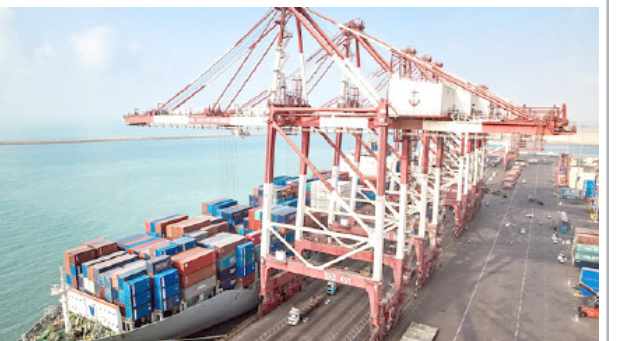
### مروراندیشه

### ظهور نیروی الهی در انسان

خداوند تعالی و تقدس - با والایی مقامش و به دور بودن از هم جنسی آفریدگانش و دوری او از پوشیدن لباس تعینات، در مظاهر خلقی و در آینه بندگان ظاهر گردیده است، و او اول و آخر و ظاهر و باطن است. افعال و حرکات و تأثیرات در مظاهر موجودات همه از اوست. پس حق فاعل است به فعل بنده، و نیروی بنده ظهور نیروی خداست: (و ما ریمت اذ ریمت و لکن الله رمی) «تیر نیانداختی آنگاه که تیر افکندی بلکه خداوند تیر افکند» پس تمامی ذات موجودات و خواسته ها و اراده ها و آثار و حرکات از شئون ذات حق و صفت او و سایه مشیت و اراده او و بروز نور او و تجلی اویند، و همه لشکریان او و درجات قدرت او هستند، و حق، حق است و خلق خلق، و حق تعالی در آن ها ظاهر و آنان مرتبه ظهور اویند. (شرح دعای سحر ص ۱۰۴)

**لطایف قرآنی**  
**برگرفته از آثار امام خمینی(ره)**

## تشریفات گمرکی ۴۸۸ هزار تن کالای اساسی در بندر شهیدرجایی پایان یافت



ناظر گمرکات هرمزگان گفت: تشریفات گمرکی ۴۸۸ هزار و ۷۹۳ تن کالای اساسی در بندر شهید رجایی پایان یافت. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، ابوالفضل اکبر پور اعلام کرد: از ابتدای سال تاکنون ۴۸۸ هزار و ۷۹۳ تن کالای اساسی شامل برنج، روغن خام، کود شیمیایی با پایان یافتن تشریفات گمرکی در مرحله خروج قرار گرفته است.

وی ادامه داد: همچنین تعداد ۵۲ هزار و ۶۴۵ تن کالای اساسی به گمرک اظهار و در جریان تشریفات گمرکی است که پس از دریافت مجوزهای قانونی در سریع ترین زمان ممکن ترخیص و به بازار

## افزایش ۲۵ درصدی حقوق بیمه شدگان روستایی

مستمری صندوق بیمه روستایی در هرمزگان ۲۵ درصد افزایش یافت. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، محمد علی دشوار گر مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر هرمزگان با اشاره به افزایش ۲۵ درصدی حقوق بیمه شدگان صندوق اجتماعی روستا و عشایر گفت: این افزایش مستمری، همراه با معوقه های فروردین، اردیبهشت و خرداد ماه به حساب مستمری بگیران صندوق واریز شد.

محمد علی دشوارگر، افزود: ساکنان روستاها و مناطق عشایری، رانندگان حمل و نقل بار و مسافران در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر، و صنعتگران صنایع دستی می توانند از خدمات بیمه روستایی استفاده کنند. وی با اشاره به اینکه عضویت در این صندوق آراش دوران پیری است، افزود: روستائیان از سن هجده تا ۵۰ سال می توانند با پرداخت حق بیمه حداکثر در ۴ قسط، عضو صندوق بیمه روستائیان و عشایر شوند و عشایر هستند.