

۲



آبادی سیاه ناحیه لاریجان برای کمک به واکسیناسیون کرونا

۳



گام از راهی برای متهمان امنیتی

۸



در گفت و گوی تلفنی رییس جمهوری فرانسه: ریسی: در هر مذاکره ای باید حقوق ملت ایران تامین شود

۸



پروژه نوبرانه خرما و سبب ۱۰ درصدی لاریجان در تولید خرماهای فارس

۲

ایجاد موبایل های سلامت به جای ایستگاه های صلواتی

۳

واکسن های مورد تایید عربستان برای حج عمره

۴

ارزش یک قطره اشک برای ابا عبدالمطلب

۶

آیا باید فرد واکسینه شده در مواجهه با بیمار مبتلا به کووید قرنطینه شود؟

۷

توصیه هایی برای پر انرژی ماندن در طول روز

## حسین زاده: اولویت مرکزیت استان جنوب فارس با لاریجان است








### در شرایط حساس کنونی نمایندگان فارس مخالفت شدید با تقسیمات کشوری را اعلام کرده اند

**«عاشورا»، جاودان حماسه حیات انسانی**

هر ساله غدیر که سپهری می شود بوی محرم می آید. گویی غدیر با محرم پیوند ناگسستنی دارد، زیرا غدیر، عید ولایت و محرم، عزای امامت است. عزای محرم تنها عزای خاندان عصمت و طهارت نیست، بلکه مسئله بسی ژرف تر و واقعه بسی هولناک تر است. می گویند: قوم بنی اسرائیل، پیغمبر کشتی را باب کردند و قرآن هم از آنان به عنوان کشتار کنندگان به ناحق انبیا یاد می کند و عمل زشت آنان را محکوم می نماید. اما قطعاً آن ها با هزار لطایف الحیل، دست به این جنایات می زدند به گونه ای که عموماً این فاجعه را کمتر بدانند. اما برنامه ریزان واقعه کربلا و حادثه سرزمین طف، فاجعه قتل اندیشه پیامبران و مجریان افکار آنان را علناً رقم زدند و مذهب حق را قربانی اندیشه انسان نماهای دون صفتی کردند که بنام دین، حقیقت این دین را تشنه سر بریدند، تا در عمل اثبات نمایند که از دین بهره ای و از انسانیت نصیبی نبرده اند و برای وصول به مقاصد حیوانی خویش حاضرند بنام دین، امام دین را ذبح کنند و به نام قرآن، قرآن حقیقی را قطعه قطعه نمایند و به نام خارجی، خود برحق بخروشند و به خروج علیه آنان دست زنند و از هیچ جنایتی کوتاه نیایند، که کشتن، به اسارت بردن، و غارت کردن جنایات بازگو شده ای آنان است.

از آن سو بشنوبید آتانی که از دنیای دون بریده و به خدا پیوستند و مسیر حق را شناخته و برای رسیدن به حق از هیچ چیز فروگذار نکرده اند حاضرند برای احیای حق، سرشاخه های حقیقت آفرینش قطع شود ولی حق زنده بماند و با خون خویش، ناهمواری های مسیر حقیقت و رسیدن به خدا را هموار سازند و جهان را خدایی نمایند. اگرچه مشرکین و منافقین و بی دینان نرسند و نخواهند.

عقربه زمان همواره با گرد و غبار موافق نیست، با دها و طوفان ها فرومی نشینند، باران ها زلال آفرینی می کنند و صراط مستقیم آشکار می شود. از بی دینان ظاهر فریب، پرده خیانت زوده می شود و خون امام و بارانش به حکم الهی، کار خویش را به بهترین وجه به انجام می رسانند. یزید با قرائت شعر «لَعَبْتُ هَاشِمٌ بِالْمُلْكِ فَلَا أَحَبَّ جَاءَ وَلَا وَحَى نَزَلَ، بنی هاشم با حاکمیت بازی کردند، خبری نیامده بود و وحی نازل نشده بود» چهره باطنی آبا و اجدادی خویش را برملا می سازد و بی دینی امویان را علنی می سازد و نشان می دهد که درگیری بین امویان و خاندان هاشم، در دین داری یک دسته و بی دینی دسته ای دیگر نهفته است، نه در قرابت قبیله ای و سببی و نسبی ...

### حسین زاده: اولویت مرکزیت استان جنوب فارس با لاریجان است

#### در شرایط حساس کنونی نمایندگان فارس مخالفت شدید با تقسیمات کشوری را اعلام کرده اند

فارس را به دلیل وجود اختلاف میان نمایندگان مردم درباره تعیین مرکز استان اعلام کردیم چرا که ممکن است این اقدام آسیب های اجتماعی به وجود بیاورد. در زمان جایابی دولت قرار داریم و وضعیت آب، برق و کشاورزی خوب نیست از این رو شرایط مساعدی برای تقسیم استان نیست و اگر روزی بنا بر تقسیم استان باشد باید با رضایت کامل بوده و شهرستانی به عنوان مرکز استان انتخاب شود که شرایط کامل آن را داشته باشد. عضو مجمع نمایندگان استان فارس در پایان با بیان اینکه به مردم منطقه نوید می دهیم نگران نباشند، خاطرنشان کرد: رشد سیاسی شهرها و روستاها مانعی برای تقسیم استان ایجاد نمی کند که در زمان خود این موضوع پیگیری می شود.

در مورد تقسیم استان های سیستان و بلوچستان، کرمان، اصفهان و فارس مطرح شده است. نماینده مردم لاریجان، خنج، گراش و اوز درمجلس شورای اسلامی با اشاره به تقسیم استان فارس به دو استان، اظهار داشت: اینکه کدام شهرستان به عنوان مرکز استان تعیین شود زمان بر بوده و نیازمند تصمیم حاکمیتی است. وی ادامه داد: پیشنهادهای بسیاری برای انتخاب شهرهای مختلف به عنوان مرکز استان وجود دارد اما اولویت با شهرهای با قدمت و تاریخی واقع در جنوب استان مثل لاریجان بوده که این موضوع در دست بررسی است اما در شرایط حساس کنونی، تمامی نمایندگان استان فارس در نام ای مخالفت شدید با تقسیمات کشوری را اعلام کرده اند.

به گزارش میلاد لاریجان، حسین زاده در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، با اشاره به موضوع تقسیمات کشوری درباره تفکیک استان که در مجلس مطرح است، گفت: طراحی

### استقرار دستگاه سی تی اسکن ۱۶ اسلایس در بیمارستان امام رضا (ع) لار

تعداد بخش های بستری و مراقبت های ویژه، میزان استفاده از دستگاه ۲ اسلایس فعلی که بیش از ۱۲ سال از عمر مفید آن می گذرد افزایش یافته است. وی افزود: به همین منظور، با همکاری و مساعدت بنیاد نیک اندیشان هاشمی لاریجان، یک دستگاه سی تی اسکن ۱۶ اسلایس و متعلقات آن به ارزش ۱۰۰ میلیارد ریال تحویل بیمارستان امام رضا (ع) شد. معاون درمان دانشکده، با اشاره به اینکه عامل اصلی مرگ و میر در بیماران کرونایی، درگیری ریه است گفت: دستگاه سی تی

معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لاریجان، گفت: دستگاه سی تی اسکن ۱۶ اسلایس وارد بیمارستان امام رضا (ع) لاریجان شد. به گزارش میلاد لاریجان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لاریجان، دکتر امین والی پور، معاون درمان دانشکده با اشاره به اختصاص یک دستگاه سی تی اسکن ۱۶ اسلایس به بیمارستان لار، اظهار داشت: در راستای ارائه خدمات سی تی اسکن به بیماران در بیمارستان امام رضا (ع)، به عنوان ریفارال بیماران کرونایی و افزایش

اسکن در خط نخست تشخیص کووید ۱۹ قرار دارد که به تشخیص میزان درگیری ریه و نیز ارزیابی روند بهبود وضعیت بیمار کمک می کند. دکتر والی پور با تشکر از منصور اسماعیلی، مدیر عامل بنیاد نیم اندیشان هاشمی، خاطرنشان کرد: مبلغ ۶ میلیارد ریال هزینه خرید دستگاه توسط «آقای حاج علی اکبر معتمد» و بازسازی ساختمان نصب دستگاه نیز توسط «مرحومه حاجیه بی بی جان معتمد» همسر سید ابوطالب هاشمی زاده و با مشارکت بنیاد نیک اندیشان هاشمی لاریجان فراهم شده است.

## هر خانه یک حسینیه / هر خانواده یک هیأت

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





حوادث و کشفیات

### بازداشت یک مدیر استانی به اتهام اخذ رشوه

رئیس کل دادگستری استان فارس اعلام کرد: در راستای مبارزه قاطع دستگاه قضایی با فساد، یکی از مدیران استان به اتهام اخذ رشوه بازداشت شد.

در خبر روابطعمومی دادگستری کل استان فارس از قول حجت الاسلام و المسلمین سید کاظم موسوی آمده است: در تحقیقات انجام شده در شعبه ویژه داسداری انقلاب شیراز، متهم به صراحت به اخذ مبالغ رشوه به صورت ارز اقرار کرده است.وی با اشاره به اینکه کشف تخلفات و جرائم این مدیر استانی با هوشیاری سربازان گمنام امام زمان(عج) انجام شده است بر قاطعیت برخورد دستگاه قضایی با عوامل فساد در هر جایگاهی تاکید کرد.در دوران تحول و تعالی قوه قضائیه سیاست‌های ضد فساد از جمله سیاست های اولویت دار است و همه قضات نسبت به فساد در هر سطح جایگاهی و حساس باشند.

\*\*\*

## دستگیری

## پزشک قلبی در فارس

رئیس پلیس آگاهی فارس از دستگیری پزشک جراح قلبی خیرداد که ۶ میلیارد از مردم در استان های مختلف کلاهبرداری کرده بود.به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، سرهنگ کاووس حبیبی، گفت: در پی دریافت خبری مبنی بر اینکه شخصی با هویت و مدارک جعلی در امورات تخصصی پزشکی «جراحی پلاستیک» پس از جلب اعتماد مراجعین خود، اقدام به جراحی باز در اماکن زیر زمینی «غیر مجاز و غیر استاندارد با خطرآفرینی بالا» برای افراد می‌کند، موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان اداره مبارزه با جمل و کلاهبرداری پلیس آگاهی قرار گرفت.

وی با بیان اینکه در تحقیقات مشخص شد که این متهم در چند استان دیگر از جمله تهران، یزد و یاسوج نیز با همین ترند اقدام به افغان و کلاهبرداری از مردم کرده است، افزود: با انجام اقدامات فنی و پلیسی، متهم شناسایی و طی یک عملیات غافلگیرانه توسط مأموران دستگیر شد.متهم در بازجویی‌های تخصصی به جرم ارتکابی اعتراف و اعلام کرد فاقد هرگونه مجوز و پروانه در امور پزشکی بوده و فقط مدتی به عنوان دستیار پزشک جراح زیبایی فعالیت داشته و به صورت تجربی اقدام به عمل افراد می کرده است. سرهنگ حبیبی، با اشاره به اینکه در این خصوص ۴ همدست متهم دستگیر و تعدادی از شاکیان نیز شناسایی شدند، افزود: این افراد با این روش مبلغ ۶ میلیارد ریال از مردم کلاهبرداری کرده بودند.

وی به شهروندان هشدار داد: کلاهبرداران افرادی سود جو هستند که از سادگی مردم سو استفاده و از این طریق اقدام به کلاهبرداری می‌کنند، بنابراین در برخورد با این افراد هوشمندانه رفتار و قبل از هر اقدامی تحقیقات لازم از مراجع مربوطه را به عمل آورند.

فرمانده بسیج سپاه ناحیه لارستان، گفت: در چارچوب گام پنجم طرح شهید حاج قاسم سلیمانی، ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان برای کمک به کادر درمان شهرستان در امر واکسیناسیون کرونا اعلام آمادگی کرد.

به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ پاسدار عیسی افسری اظهار داشت: بر این اساس، نیروهای مردمی، جهادی، بسیجی و هیئت‌های مذهبی یک شیفت در امر واکسیناسیون به دانشکده علوم پزشکی لارستان یاری می‌دهند تا در روند واکسیناسیون عموم مردم تسریع شود. وی تصریح کرد: بسیجیان در هر میدانی که ورود کرده‌اند، انگیزه خود را از خدمت صادقانه

## آمادگی سپاه ناحیه لارستان برای کمک به واکسیناسیون کرونا

به مردم به وضوح نشان داده‌اند و امروز که کشور در حوزه بهداشت و درمان نیاز به کمک دارد بسیجیان تمام‌قد در میدان هستند. فرمانده بسیج سپاه ناحیه لارستان، با اشاره به این طرح افزود: جهادگران بسیجی که تمایل دارند در این امر مهم همکاری داشته باشند مشخصات خود ( نام و نام‌خانوادگی و شماره تماس) را از طریق پایگاه و یا حوزه بسیج اعلام کنند.

افسری در پایان خاطر نشان کرد: بسیج تا پایان و ریشه‌کنی این ویروس منحوس کمک خواهد کرد و هم بر تمرکز برای پیشگیری از بیماری و هم در امر مهم واکسیناسیون مشارکت دارد.

## ایجاد موکب‌های سلامت به جای ایستگاه‌های صلواتی



جانشین استاندار فارس، در مدیریت بیماری کرونا گفت: امسال موکب‌های سلامت جایگزین ایستگاه‌های صلواتی برای توزیع اقلام بهداشتی در ایام محرم می‌شوند. عبدالرضا قاسم‌پور، جانشین استاندار فارس در مدیریت بیماری کرونا، ضمن تسلیت فرا رسیدن ایام عزای حسینی، با اعلام اینکه برنامه‌های دهه اول ماه محرم امسال مشابه پارسال و با تغییرات جزئی برگزار می‌شود، سلامت را اولویت اصلی و مورد تاکید مراجع عظام و مقام معظم رهبری در برپایی مجالس



## ایجاد موکب‌های سلامت به جای ایستگاه‌های صلواتی

در مدیریت بیماری کرونا با بیان اینکه توقع است که هیئات اصول بهداشتی را کاملا رعایت کنند، بیان کرد: هیئات مذهبی برای پوشش هرچه گسترده‌تر، از ظرفیت‌های فضای مجازی و صدا و سیما بیشتر استفاده کنند.

معاون استانداری فارس با یادآوری، لزوم نصب نمادهای مرتبط با ایام محرم توسط دوایر مختلف، به تعیین شعار «زیر علمت امن‌ترین جای جهان است» برای ایام محرم امسال، گفت: باید همه برای تحقق و اثبات این شعار، تلاش کنیم.

قاسمپور، همچنین سیر شیوع همه‌گیری کروناویروس در موج پنجم این بیماری در فارس را به شدت صعودی ظرفیت برگزار می‌شود.وی همچنین با بیان اینکه تجمعات حداقلی پیش‌بینی شده و حداکثر زمان برگزاری مراسم‌ها دو ساعت است، اضافه کرد

که امسال مراسم‌های خاص محرم همچون تزییه و تجمع شیرخوارگان حسینی، هر نوع پذیرایی و پهن کردن سفره ممنوع است و همه عزادان باید ضمن رعایت فاصله اجتماعی، از ماسک استفاده کنند.جانشین استاندار فارس

## معاون آموزش و پرورش فارس: مراکز یادگیری محلی، مصداق توجه به شعار سال است



همین اساس است که مراکز یادگیری محلی سوادآموزی در کشور ما نیز تشکیل شده است تا بتواند با آموزش عملی مهارت ها و آموزش های لازم در زندگی فردی و اجتماعی افراد گامی موثر بردارد. مرتضی آخش جان بیان کرد: در سال‌های اخیر سوادآموزی استان هرمزگان رشد کمی و کیفی مطلوبی داشته است و امیدواریم با برگزاری و استمرار این جلسات هم اندیشی بیش از پیش شاهد توسعه سواد در استان هرمزگان و نیز در سراسر کشور باشیم.

معاون سوادآموزی آموزش و پرورش فارس با توجه به شعار سال یعنی تولید ،پشتیبانی‌ها و مانع زدایی‌ها گفت:مراکز یادگیری محلی مصداق بارزی از مصداق تحقق شعار سال است. بهزاد نوروزی چگینی در نشست هم اندیشی با معاون سواد آموزی آموزش و پرورش هرمزگان که با هدف کیفیت بخشی به فعالیت های مراکز یادگیری محلی برگزار شد افزود: در این مراکز مهارت‌های مهمی مانند تعمیر خودرو، پرورش قارچ ،پرورش گل و گیاه، گلیم بافی، خیاطی، گلدوزی آموزش داده می شود و همچنین کلاسهای مانند آموزش حقوق شهروندی، بهداشت خانواده ،بهداشت فردی و اجتماعی ... در این مراکز یادگیری برگزار می شود.فارس با داشتن ۵۹ منطقه آموزشی می‌تواند نقش مهم و اساسی در زمینه توسعه کمی و کیفی مراکز یادگیری محلی سوادآموزی داشته باشد.معاون سوادآموزی آموزش و پرورش فارس گفت: مراکز یادگیری محلی سوادآموزی دو وظیفه مهم ذاتی دارد که یکی انجام آموزش های روزین و معمول سوادآموزی و دیگری آموزش مهارت هاست. با

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل فرودگاه لارستان، قاسم نطاق، کوهنورد شاغل در اداره آتش نشانی و هدایت زمینی هواپیمای فرودگاه آیت‌اللهی لارستان در شرایط سخت آب وهوایی موفق به فتح قله علم کوه، دومین قله بلند ایران به ارتفاع ۴۸۵۰ متری شد. نطاق پیش از این موفق به فتح دماوند، بلندترین قله ایران شده است.

## آغاز عملیات اجرایی گازرسانی به چهار روستای لامرد

۶۳میلیارد ریال انجام خواهد شد؛ با افتتاح این طرح ۱۸۷ خانوار از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند خواهند شد.

تاکنون ۹۶درصد خانوارهای شهرستان لامرد به شبکه سراسری گاز وصل شده اند و این شهرستان ازجمله شهرستان‌های سبز از نظر گازرسانی است. ۴۰۰ متر لوله گذاری با اعتباری بیش از

## «مهدی نوبانی»، سکاندار شهرداری بندرعباس شد

مسلم بوشهری» با حقوق ماهی ۵۰ تومان منصوب و مشغول به کار شد و مهمترین وظیفه شهرداری نظافت و تامین روشنایی بود و برای اداره شهر بودجه‌ای تنظیم و بر اساس آن تعرفه‌ای تصویب شد.

شش سال بعد یعنی در سال ۱۲۹۶ صورت هزینه شهرداری پنج هزار و ۴۷۰ تومان بوده و درآمد همان سال شود. در همان سال ۱۴ هزار و ۴۴۶ تومان از محل وصول مالیات و ورودی کالا از دریا به عنوان درآمد شهرداری ذکر شده است.

یکی از حکام دهه ۱۳۲۰ که بعد از شجاع نظام، حاکم بندرعباس بوده و نام و یادگاری از وی در اذهان مردم باقی مانده است «اسماعیل بهادر» است. او چند سالی فرماندار امور شهرداری زیرنظر داشته و مستقیما در آن دخالت داشته است شاید بتوان گفت او اولین شهرداری بوده که خیابان به نام «بهادر»، میدان و باغ گل‌ها و درخت کاری را در بندرعباس انجام داده است. میدان اتوتاج، برق و بلوکی خیابان بهادر و بلوکی از جمله خدمات اسماعیل بهادر در بندرعباس بوده است.

در فاصله ۱۲۹۰ تا ۱۳۲۰ شهر بندرعباس تدریجا توسعه پیدا کرد و جز صلح جنوبی آن که دریا بود در سمت شمال، شرق و غرب گسترش پیدا کرد. جمعیت بندرعباس در سال ۱۳۳۵، ۱۷ هزار و ۷۱۰ نفر، سال ۱۳۴۵، ۳۴ هزار و ۶۲۷ نفر، سال ۱۳۵۵، ۸۸ هزار و ۹۸۱ نفر، سال ۱۳۶۵، ۲۰۱ هزار و ۶۴۲ نفر، سال ۱۳۷۰، ۲۵۷ هزار و ۷۴۳ نفرسال ۱۳۷۵، ۲۷۱ هزار نفر و در حال حاضر جمعیت بندرعباس ۴۸۵ هزار نفر است.از سال ۱۳۴۰ تاکنون بندرعباس ۳۶ شهردار به چشم خود دیده است، از این تعداد ۱۱ نفر سرپرست، ۲۳ نفر شهردار و دو نفر کفیل شهرداری بوده اند. از ۳۶ شهردار بندرعباس تاکنون ۲۱ نفر عمر یکساله، هفت نفر دو ساله، چهار نفر سه ساله، یک نفر چهار ساله، دو نفر پنج ساله و یک نفر عمر ۸ ساله داشته‌اند.عباس امینی زاده با هشت سال، منصور آرمی و محمدامین فرج زاده با پنج سال حضور در شهرداری رکورددار هستند و تهمتن ملکی با چهار سال در جایگاه بعدی قرار دارد.



به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان،در چهارمین جلسه رسمی شورای شهر بندرعباس، اعضای شورا شهرمهدی نوبانی ۴۳ ساله را با ۱۰ رأی موافق و یک رأی متنع به سمت شهردار بندرعباس انتخاب کردند.

علی تیماس، عباس کمالی، محمد مالکی زاده و محمد محسنی، رقیبان مهدی نوبانی در این انتخابات بودند، گرچه پیش از این ناصر اشرفی و حسین اخلاقی از نامزدی تصدی شهرداری بندرعباس انصراف داده بود.

مهدی نوبانی، متولد اول مهرماه سال ۱۳۵۷ بندرعباس دارای کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی و کارشناسی مهندسی معماری و سابقه فعالیت در شرکت اعتماد تجارت میناق وابسته به وزارت دفاع، معاونت خدماتی و رفاهی و پشتیبانی کارکنان سپاه امام سجاد (ع)، مدیر معاونت مهندسی و مجری طرح‌های عمرانی هرمزگان، مدیرکل بنیاد تعاون سپاه استان هرمزگان، سرپرست شرکت جهاد خانه سازی سپاه امام سجاد (ع)، مدرس دانشگاه آزاد واحد بندرعباس، استاد دانشگاه امام حسین (ع)، رئیس هیات‌های ورزشی کشتی، تیراندازی و اسکواش را در کارنامه دارد.

شهرداری به مفهوم امروزی نداشت و امور شهری همانند سایر امور توسط حاکمان انجام می‌شد. تا اینکه در سال ۱۲۹۰ در زمان حاکمیت «شجاع نظام» (نایب الحکومه) اولین شهرداری را در بندرعباس تاسیس و «حاج

## رشد ۲۵۰ درصدی دانشجویان خارجی در دانشگاه شیراز

اول کشور شناخته شده است. این دانشگاه در عرصه بین المللی در رتبه‌بندی‌های مختلف به طور معمول در بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ دانشگاه برتر دنیا قرار می گیرد.در حوزه دانشجویی نیز با حمایت سازمان برنامه و بودجه کشور موفق به تعمیر اساسی برخی از خوابگاه‌ها و سالن‌های غذاخوری شدیم. فردی خیر نیز اقدام به تعمیر خوابگاه متاهلین کرد و یک خیر دیگر ساخت یک خوابگاه بزرگ متأهلی نوساز را در مجموعه ارم آغاز کرده است.

وی به اقدامات دانشگاه شیراز در حوزه فرهنگی اشاره کرد و یادآور شد: در حوزه فرهنگی با بهره‌گیری از جوانان برومند هیئت علمی که به دانشگاه پیوسته اند، فعالیت‌های قابل توجهی انجام داده‌ایم و در این رابطه می توان از پدیده همیار دانشجو یاد کرد که این اقدام در نوع خود بی نظیر بوده است و سایر دانشگاه‌ها نیز از این پدیده و تجربیات دانشگاه شیراز در این زمینه استفاده کردند.

دانشگاه شیراز با ایجاد مدیریتی بنام مدیریت سرمایه‌گذاری و امور اقتصادی اقدام به جذب ظرفیت‌های سرمایه‌گذاری در دانشگاه کرده است که این مدیریت به‌منظور عملیاتی‌کردن برنامه راهبردی دانشگاه و به طور خاص تنوع بخشی به منابع درآمدی دانشگاه بر اساس ساختار پیشنهادی شکل گرفته است.

رئیس دانشگاه شیراز، بیان داشت: در تغییر ساختار دانشگاه نیز اقدامات خوبی صورت گرفته که مهمترین آن ایجاد معاونت نوآوری و فناوری در دانشگاه بوده و انشا... در آینده هم با مدیریت پردیسی در دانشگاه اغلب اختیارات مدیریت دانشگاه به پردیس‌ها و دانشکده ها تفویض خواهدشد.

مختلف، در حال تدوین برنامه بسیار مدون و منسجمی برای بهتر شدن شرایط دانشگاه در آینده هستیم.در صدد هستیم با اقداماتی که انجام شده بزرگترین برج نوآوری استان را در شهر شیراز دایر کنیم. ساختمان مورد نظرمان برای راه اندازی این برج مشخص شده است و انشالله با عقد قرارداد با معاونت علمی و حمایت آنان شاهد راه اندازی برج نوآوری در آینده‌ای نزدیک خواهیم بود.همچنین دفتر جذب متخصصین ایرانی مقیم خارج نیز راه اندازی شده است. البته قبل از راه اندازی این دفتر هم با اساتید و متخصصین ایرانی مقیم خارج ارتباط داشته‌ایم و این افراد که بالغ بر ۴۰۰ نفر هستند به دانشگاه و اساتید تعامل و همکاری‌های رسمی و خوبی داشته‌اند اما با راه‌اندازی این دفتر درصدد هستیم تا کار به شکل سیستماتیک‌تری انجام شود. خوشبختانه این متخصصین با توجه به نام و برند دانشگاه شیراز تمایل فراوانی به انجام کار پژوهشی با این دانشگاه دارند.در زمینه استخدام اعضای هیأت علمی نیز با وجود مشکلات دولت و دانشگاه در این مدت بیش از ۲۵۰ عضو هیأت علمی با در نظر گرفتن ظرفیت‌های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی جذب شده و به استخدام دانشگاه درآمده‌اند. دانشگاه شیراز برای حفظ کیفیت خود، شاخص‌هایی را برای استخدام عضو هیأت علمی در نظر می‌گیرد. خوشبختانه اعضای هیأت علمی از زبندگان و جوانان دانشمند کشور هستند که در داخل یا خارج از کشور تحصیل کرده اند. دانشگاه شیراز در رتبه بندی و رتکبندی در بین تمامی دانشگاه‌های کشور معمولا جزو شش دانشگاه اول بوده و در مقایسه با آزرایی دانشگاه‌های جامع همیشه جزو سه دانشگاه

شیراز در شاخص‌های کمی و کیفی پژوهش، رشد خوبی داشته است و فعالیت‌های پژوهشی قابل توجهی در طول این مدت توسط این دانشگاه صورت گرفته است.در حوزه پژوهشی با در اختیار گرفتن حدود ۶۰ دستیار پژوهشی از برجسته ترین فارغ‌التحصیلان دکتری دانشگاه و با بودجه‌ای که از سوی دانشگاه به اساتید داده شد، شرایط مطلوبی را فراهم کردیم تا این اساتید بتوانند فرآیند پژوهشی خود را پس از فارغ‌التحصیلی دانشجویان ادامه دهند.در همین رابطه تعداد قابل توجهی دستیار پژوهشی نیز از سوی معاونت علمی ریاست جمهوری موردحمایت قرار گرفتند و در گروه‌های پژوهشی مشغول به کار شدند. چندین پایان نامه و طرح‌های مستقل پژوهشی نیز با تصویب در معاونت علمی مورد حمایت قرار گرفتند.نادگران با اشاره به اینکه در دوران کرونا جلسات دانشگاه در حوزه‌های مختلف به صورت مجازی و بدون هیچ مشکلی برگزار شده است، گفت: ایجاد شورای سیاستگذاری و برنامه‌ریزی امور آموزشی و پژوهشی دانشگاه یکی از مهمترین اقداماتی است که از سوی دانشگاه شیراز انجام شده است.در گذشته برنامه‌های دانشگاه در قالب برنامه‌های راهبردی ارائه می شد اما به منظور اجرایی کردن سند راهبردی مصوب هیأت امنای دانشگاه و اسناد بالادستی مرتبط با حوزه آموزشی و تحصیلات تکمیلی و همچنین اتخاذ تمهیدات مناسب در جهت گسترش و ارتقا کیفیت آموزشی، شورای سیاستگذاری و برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه با تأیید هیأت ریسه دانشگاه تشکیل شد که با توجه به ظرفیت این شورا و در قالب علمی و رصد مرزهای دانش برای رشته و گرایش های

حوزه بین‌الملل با وجود گسترش بیماری کرونا متوقف نشد و ارتباطات علمی دانشگاه به شکل وینپار ادامه پیدا کرد و بعضا نیز تا چهار روز به طول انجامید. این وینپارها که برای اساتید و دانشجویان بسیار پرمحتوا و راهگشا بوده است، با یک رشد ۴۰۰ درصدی همراه بود. نادگران، با اعتقاد به اینکه کرونا تأثیرات بسیاری بر روی فعالیت‌های دانشگاه داشته است، گفت: در دوران کرونا کار اساتید برای تدریس بر خط و ارائه کیفی دروس چند برابر شد، اما دانشگاه با ترمیم سریع زیرساخت‌های مجازی خود و فراهم کردن شرایطی برای حضور اساتید در کلاس‌های توجیهی، تمام تلاش خود را به کار گرفت تا بتواند فعالیت‌های خود را در این دوران ادامه دهد و خوشبختانه آموزش در این دانشگاه یک لحظه مختل نشد.نادگران، با بیان اینکه اسکان دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی در دوران کرونا شرایط متفاوت‌تری را نسبت به گذشته داشت، گفت: با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته از سوی دانشگاه برای دانشجویانی که قصد داشتند در خوابگاه ساکن شوند، به تناسب رشته های آنها اتاق‌های حداکثر ۲ نفره در خوابگاه‌ها در نظر گرفتیم.همان طور که گفتم ما توانستیم با تأمین زیرساخت‌ها، بخش عمده ای از آموزش‌ها را به صورت مجازی ارائه دهیم و حتی آموزش‌های مربوط به کلاسهای آزمایشگاهی را از طریق فیلمبرداری ضبط کردیم و ویدئوی این کلاس‌ها را با بهره‌گیری از فضای مجازی در اختیار دانشجویان گذاشتیم. نادگران، با یادآوری اینکه در حوزه آموزشی کمیته‌های مختلفی برای ارتقا سطح کیفی آموزش وارد عرصه شده‌اند و اقدامات خوبی در این زمینه صورت گرفته است، گفت: دانشگاه



همکاری دستگاه‌های اجرایی و پژوهشی اشاره کرد و یادآور شد: در طول سال‌های اخیر پایان نامه های ارشد و دکترا در تعامل با دستگاه‌های اجرایی استان طراحی و انجام شده و اقدامات قابل توجهی نیز برای ایجاد انگیزه و ارتقای توانایی های انگیزشی در اساتید فعال صورت گرفته است.وی تأسیس مرکز نوآوری تخصصی علوم انسانی و راه اندازی مرکز نوآوری تخصصی مهندسی به ویژه در حوزه نفت را از دیگر اقدامات قابل توجه دانشگاه شیراز در سالهای گذشته دانست و بیان کرد: برگزاری وینپارهای مختلف کسب و کار و آموزش های مرتبط با شیراز و تهران، بررسی مسائل مختلف خانواده با برگزاری نشست‌های تخصصی توسط اساتید متخصص، تأسیس یک مرکز مشاوره تخصصی علاوه بر مرکز دانشجویی موجود و انجام مشاوره توسط اساتید فعال در رشته‌های مختلف در دستگاه‌های اجرایی استان از فعالیت های خوب دانشگاه شیراز به شمار می‌رود.

نادگران ادامه داد: فعالیت‌های دانشگاه شیراز در



## موافقت نمایندگان

### با لغو بررسی طرح حمایت از کاربران طبق اصل ۸۵

که نمایندگان با ۱۴۴ رای موافق و ۱۱۱ رای مخالف با لغو بررسی این طرح طبق اصل ۸۵ قانون اساسی موافقت کردند.

بر اساس این گزارش لغو رسیدگی به طرح حمایت از کاربران در فضای مجازی در کمیسیون مشترک نیاز به رای مجلس در جلسه علنی دارد. از این رو این طرح بار دیگر در جلسه علنی مجلس به رای گذاشته می‌شود.

محمد باقر قالیباف رییس مجلس شورای اسلامی در آغاز جلسه علنی گفت: در اینجا اصل طرح مد نظر نیست فقط بحث مربوط به این است که در صحن مطرح شود یا در کمیسیون مشترک آن هم همانطور که توضیح دادم، علنی هست. جمعی از نمایندگان در نامه‌ای به محمد باقر قالیباف رییس مجلس خواستار لغو بررسی طرح حمایت از کاربران فضای مجازی با استناد به اصل ۸۵ قانون اساسی شده بودند.



نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه غیرعلنی مجلس شورای اسلامی، به صورت استمزاجی با لغو بررسی طرح حمایت از کاربران فضای مجازی طبق اصل ۸۵ قانون اساسی موافقت کردند.

به گزارش خبرنگار سیاسی ایرنا در جلسه غیر علنی مجلس درباره این طرح رای گیری شد

## چرا آل خلیفه بحرین را هیچ کس جدی نمیگیرد؟

**خبر:** «دور گلد» رئیس مرکز امور عمومی بیت المقدس یادداشت تفاهمی را با «عبدا... بن احمد آل خلیفه» معاون روابط بین‌الملل بحرین علیه ایران امضا کرد.

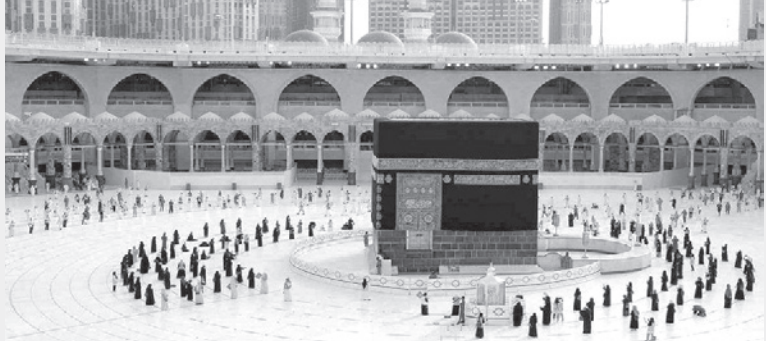
**تحلیل:**

بحرین همواره به عنوان دنبالچه سعودی در سیاست خارجی حرکت کرده و میکند این پیروی کورکورانه بشکلی ویژه خود را در اعمال محاصره ناکام بر قطر و همچنین دشمنی کور با ایران و... مدام خود را نشان داده است.

در ماجرای عادی سازی روابط با اسرائیل بحرین به نمایندگی از سعودی یکماه بعد از امارات روابط خود را با رژیم عادی سازی کرد.

رفتارهای آل خلیفه در منطقه بیش از هر چیز نشان دهنده این است که حاکمان بحرین اصرار بر جلب توجه به عنوان کشوری

## واکسن های مورد تایید عربستان برای حج عمره



عربستان سعودی اعلام کرد فقط افرادی را که ۴ واکسن مشخص را تزریق کرده باشند، پذیرش می‌کند.

مقامات عربستان سعودی اعلام کردند از تاریخ ۹ اوت درخواست‌ها برای انجام زیارت عمره را از زوار خارجی که واکسن زده اند، خواهند پذیرفت. این بیانیه در حالی در خبرگزاری رسمی عربستان منتشر شده که این کشور ۱۸ ماه مرزهای خود را بر روی زوار خارجی به خاطر همه گیری کرونا بسته بود.

خبرگزاری عربستان اعلام کرد «مقامات مسئول انجام هماهنگی‌ها در ارتباط با زوار خارجی» از روز دوشنبه دریافت درخواست‌های عمره را از کشورهای مختلف آغاز می‌کنند.

این گزارش می‌افزاید عربستان در ابتدا به ۶۰ هزار عمره گذار ماهانه مجوز ورود خواهد داد و به تدریج این رقم افزایش خواهد یافت و به دو میلیون حاجی در ماه خواهد رسید.

بر اساس این گزارش، این زوار خارجی همراه

## جزئیات تحریم‌های جدید آمریکا علیه حزب... لبنان و مقاومت عراق



وزارت خارجه ایالات متحده با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد که تحریم‌های جدیدی علیه گروه‌های مقاومت در سوریه و عراق و لبنان و نیز چند شرکت روسی و سوری اعمال کرده است.

بر اساس این گزارش، تحریم‌های جدید آمریکا شامل «حزب... لبنان»، «کتاب حزب... عراق» و «عصاب اهل الحق عراق» و ۲ شرکت تجاری سوری به نام‌های «وائل عیسی» و «ایمن الصباغ» و نیز ۳ شرکت تجاری روسی می‌شود.

بر اساس این تحریم‌ها، همه مؤسسات و سازمان‌های آمریکایی و کارکنان آنها از امضای قرارداد با گروه‌ها و شرکت‌هایی که مشمول این تحریم‌ها شده‌اند منع می‌گردند.

بر این اساس، فروش هرگونه محصولات درج شده در لیست موسوم به «لیست مهمات آمریکا» به گروه‌ها و شرکت‌هایی که تحت تحریم قرار گرفته‌اند ممنوع بوده و همه قراردادهای فروش کالاها دفاعی و ارائه هرگونه خدمات دفاعی به آنها فسخ می‌شود.

خبرنگار الجزیره از مقر وزارت خارجه آمریکا در این خصوص گزارش داد که تحریم‌های مذکور مربوط به بخش سوم قانون آمریکا موسوم به ممنوعیت اشاعه سلاح‌های کشتار جمعی مربوط به موشک‌هایی با قابلیت حمل کلاهک‌هایی که در دسته سلاح‌های کشتار جمعی طبقه‌بندی می‌شوند مانند کلاهک‌های هسته‌ای یا سلاح‌های شیمیایی و همچنین موشک‌های بالستیک، است.

تحریم‌های جدید آمریکا همچنین شرکت‌هایی را که به توسعه فناوری استفاده شده در این

## آقای روحانی! آثار «بیلی» که به کمر کرونا زدید آشکار شد!

برخورد و مواجهه شما در قامت رئیس‌جمهور و رئیس ستاد ملی مقابله با کرونا، به نوع تصمیم‌گیری در تعطیلات نوروزی امسال اشاره می‌کنیم؛ آنجا که پیش از آغاز تعطیلات نوروز ۱۴۰۰ همه دلسوزان نسبت به لزوم ممنوعیت انجام سفرهای نوروزی برای جلوگیری از پیک کرونا تاکید داشتند اما در کمال ناباوری، شما با ممنوعیت سفر به اکثر استان‌ها در تعطیلات مخالفت کردید و دقیقاً از ابتدای اردیبهشت ماه شاهد پیک جدید کرونا در کشور و اجبار به تعطیلی کار و کسب مردم در همان روزهای کاری نخست سال با تصمیم ستاد ملی کرونا به ریاست شما بودیم.

باز هم همه مردم به خوبی به یاد دارند در اوایل اردیبهشت امسال و در حالی که کشورمان درگیر موج جدید کرونا به دلیل تصمیم غلط اتحاد

دوست دارند در حالی که فقط چند روز از مسؤلیت ریاست‌جمهوری شما می‌گذرد، حس واقعی شما از شنیدن عدد ۵۸۸ جانباخته روزانه کرونا را بدانند! شما را نمی‌دانیم اما توده مردم وقتی این روزها، عدد حدود ۶۰۰ جانباخته کرونایی را می‌شوند، نفسشان، بند می‌آید و اولین تصویری که در ذهنشان، نقش می‌بندد، چهره شماس! مخصوصاً آنجایی که همین حدود یکی دو ماه پیش فرمودید:

«هن از ۴ ماه پیش ذهنم مشغول بود که چگونه می‌توانیم مشکل کرونا و تحریم را حل کنیم؟ ما به دو بیل احتیاج داشتیم؛ یکی که به کمر کرونا بزنیم و بیل دیگر هم برای شکستن تحریم‌ها؛ ما این دو بیل را پیدا کردیم! حتماً کمر کرونا شکسته شده و با واکسنی که وارد می‌شود و البته واکسن داخلی که در حال ساخت است، در پایان این دولت اطمینان نسبی در بحث کرونا خواهیم داشت!»

بله آقای روحانی! مردم امروز به خوبی، آثار «بیلی» شما با همراهی دولت محترمان و البته با مساعدت هرچه تمام‌تر دکتر نمکی، به کمر کرونا زدید، را در حال مشاهده هستند!

این روزها آمار مرگ و میر کرونای کشورمان در صدر جدول مرگومیر جهانی قرار گرفته است در حالیکه اگر از ظرفیت‌های موجود در کشورمان به خوبی استفاده می‌شد و تذکر ناصحان امر که طی ماه‌های گذشته به شما و دست‌اندرکاران دولتتان به کرات هشدار داده بودند، اندکی توجه می‌شد، امروز شاهد چنین وضعیت تلخ و دردناکی نمی‌بودیم.

فقط برای بازخوانی یک نمونه عینی از نوع



آقای روحانی! این روزها آمار جانباختگان کرونا همه رکوردهای قبلی را شکسته و به ۶۰۰ فوتی در روز رسیده! شما چند روز است که مسؤلیت ریاست‌جمهوری را تحویل داده‌اید اما آثار «بیلی» که اخیراً فرمودید به کمر کرونا و تحریم زده‌اید، امروز آشکار شده است!

به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم؛ آقای روحانی! حتماً اخبار این روزهای مرگومیر کرونا را از خانه سوپرنتجومی خود در ولنجک دنبال می‌کنید! احتمالاً وقتی که با خاطری آسوده از خدمتی که ۸ سال به مردم این کشور کرده‌اید و زحمات طاقت‌فرسایی که متحمل شده‌اید، روی مبل راحتی اتاق نشیمن فراخ و لاکچری خود در حال گوش دادن اخبار ساعت ۱۴ تلویزیون هستید، عدد «۵۸۸» جانباخته روزانه کرونا، نظر شما را هم به خود جلب کرده است.

ملت ایران در این روزهای نفس‌گیر خیلی



## گام اژه‌ای برای متهمان امنیتی

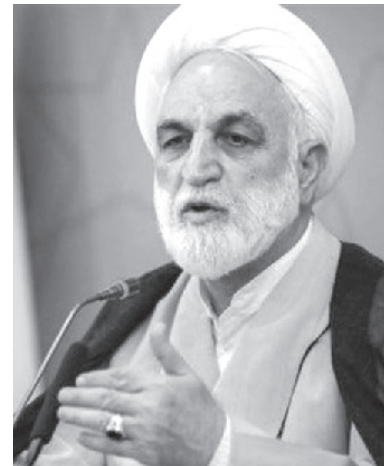
این انتظار بود که با هدف ایجاد فضای همدلی و آنچه و نظارت بر آن، می‌تواند باعث تداوم «وفاق ملی» از آن سخن می‌گوید، در دورانی که فضا آرام‌تر شده و زمینه‌ای ایجاد می‌شد، با تصمیم‌های راهبردی مقام‌های ارشد کشور، زمینه تعیین تکلیف و رفع مشکل از این افراد تا حد امکان فراهم شود. اما چنین اتفاقی نیفتاد و چندین سال بعد در حالی که محکومیت بسیاری از متهمان سرشناس حوادث ۸۸ پایان یافته یا رو به پایان بود، ماجرای اعتراض‌های سال ۹۶ و بعد از آن آبان ۹۸، حواشی تراژدی سقوط هواپیمای اوکراینی، اعتصاب‌های کارگری و اعتراض‌های یک ماه اخیر خوزستان به مشکلات بی‌آبی، روالی ادامه‌دار از زندانی شدن افرادی بابت اعتراض‌ها ایجاد کرده و در همین فضا است که حجت‌الاسلام آژهای، در ۴۰ روز ابتدای ریاست خود، اقداماتی امیدبخش انجام داده است.

با تحلیف سیزدهمین رئیس‌جمهوری، آنچه ناظران از آن با عنوان «حاکمیت یکدست» در کشور نام می‌برند، در عمل محقق شد و گرچه تحلیلگران آفات و آسیب‌هایی بر آن مترتب می‌بینند، اما نتایجی نیز می‌تواند داشته باشد و چه بسا گشایش‌های قضایی نیز بتواند از جمله این آثار باشد که به بهبود اعتماد از جامعه کمک می‌کند. ممکن است برخی ناظران و منتقدان، این اقدامات را دیر هنگام بدانند یا برخی با توجه به دوربین‌هایی که هیات قضایی را همراهی می‌کرده، مدعی نمایشی و تبلیغاتی یا غیرصادقانه خواندن این رویه باشند؛ اما حتی اگر دیر هنگام بودن آن را

کسانی که بدترین جرایم چون قتل مرتکب شده‌اند، رعایت و در عین حال مجازات قانونی درباره آنها انجام شود. با این حال دلایل مختلف از تعدد پرونده‌ها و اطلاع دادرسی تا سوءمدیریت و یا لغزش برخی عوامل فرایند دادرسی، گاهی سبب «بلاتکلیفی در پرونده و اجحاف در حق برخی متهمان» می‌شود.

آن‌گونه که اسلام محمدی و علوی به ما آموخته، کمترین ظلم به انسان قابل توجیه نیست؛ با این حال می‌دانیم فرایند بازداشت موقت افراد زیادی به طول انجامیده و گاهی به ناقح باعث حضور بدون دلیل آنان در بازداشت، آن هم در بلاتکلیفی خود و نگرانی خانواده‌شان می‌شود. به نظر می‌رسد تاکید رئیس جدید دستگاه قضا برای تعیین تکلیف پرونده‌های دارای متهمان زندانی از این زاویه و با توجه به تجربه طولانی آقای آژهای در قوه قضائیه است.

تلاش برای حل نسبی موضوع محکومان امنیتی از زاویه شیوه حکمرانی و پیامدهای آن نیز قابل بررسی است. «محکومان امنیتی» تعبیری رسمی است برای تعریف زندانیانی که برخی از آنها با عبارت زندانیان سیاسی یاد می‌شود و با وجود تعداد کم آنها، جامعه، رسانه‌ها، افکار عمومی و نخبگان، اخبار مربوط به آنها را با حساسیت بیشتری دنبال می‌کنند. به ویژه بعد از رویدادهای تلخ سال ۸۸، تعداد کسانی که با این‌گونه محکومیت به زندان افتادند، بیشتر شد و برخورد با آنها، طیفی از نزدیکان و اطرافیان آنها را هم درگیر ماجرا و نسبت به نظام قضایی گلايه‌مند کرد.



در روزهای اخیر اخباری از حضور رئیس جدید قوه قضائیه و دادستان تهران در بندهای امنیتی، دیدار و گفت‌وگو با زندانیان و دستورات و وعده‌هایی درباره تعیین تکلیف، ارائه مرخصی و حتی بعضاً عفو و آزادی مشروط آنان منتشر شده؛ اقدامی که یک روز بعد از وعده رئیس‌جمهوری جدید مبنی بر تشکیل دولت وفاق ملی انجام شد و به نظر نیازمند پرداختن، توجه و تقویت، به ویژه از سوی طیف منتقد و اصلاح‌طلب است. به گزارش ایرناپلاس، حجت‌الاسلام محسنی آژهای در این بازدید، از بندهای بازداشت موقت و هر سه بند امنیتی زندان اوین (بندهای دو الف، ۲۰۹ و ۲۴۱، مربوط به متهمان اطلاعات سپاه، وزارت اطلاعات و حفاظت اطلاعات قوه قضائیه) بازدید و با برخی متهمان بازداشت موقت گفت‌وگو و چهره به چهره کرد؛ دیداری که به درخواست تعدادی از متهمان، در خلوت با قاضی‌القضات انجام شد. هم‌زمان اعلام شد دادستان تهران نیز به همراه مقام‌های قضایی و ۱۲۵ قاضی به زندان تهران بزرگ رفته تا در دیداری چهره به چهره با زندانیان، مشکلات قضایی آنان را بررسی و اقدامات لازم را انجام دهند.

دادستان با تاکید بر استفاده از همه ظرفیت‌های قانونی و تاسیسات ارفاقی با حضور این ۱۲۵ قاضی، از اعطای مرخصی به ۵۰۰ زندانی و آزادی ۱۵۰ زندانی خبر داد. این‌گونه اقدامات از دو منظر انسانی و حکمرانی، قابل بررسی است.

از منظر انسانی و دینی، کوچکترین ظلم حتی به متهم و محکوم پذیرفته نیست و باید حقوق



**شماره تلفن های ضروری مراکز پستخکوبی در رابطه با بیماری کرونا**

سازمان اعداد و نجات	۱۱۲	پاسخگویی به سوالات عمومی	در باره کرونا ۱۶۶۶
اورژانس کشور	۱۱۵	پاسخگویی به سوالات تخصصی	۴۰۳۰
دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	۱۴۳۸	پاسخگویی به سوالات عمومی	در باره کرونا ۱۶۶۶
اورژانس مشاوره	۱۱۵	پاسخگویی به سوالات تخصصی	۴۰۳۰
دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	۱۴۳۸	پاسخگویی به سوالات عمومی	در باره کرونا ۱۶۶۶
اورژانس مشاوره	۱۱۵	پاسخگویی به سوالات تخصصی	۴۰۳۰

**تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا**

۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱



### ارزش یک قطره اشک برای ابا عبد... (ع)

چون روز قیامت شود و بنده را در موقف حساب و کتاب بیاورند، وقتی نامه عملش را از حسنات تهی می بیند، با یأس راه جهنم را در پیش می گیرد. خطاب می رسد ای بنده به کجا می روی؟! می گوید خود را مستحق آتش می دانم. در این هنگام خطاب می رسد که صبر کن، زیرا نزد ما امانتی داری. پس دانه‌ای از درّ می آورند که شعاع نورش همه عرصات را روشن می نماید.

می پرسد من چنین دانه گرانمایی ندا می رسد! این دانه، قطره اشکی است که در فلان مجلس در مصیبت حسین بن علی (ع) از دیدگانت جاری شد و ما آن را برای این روز که یوم الحسرة است، ذخیره کردیم تا به کارت آید. حالا این درّ را از تو خریداریم. آن را نزد انبیاء ببر تا قیمت گذاری کنند.

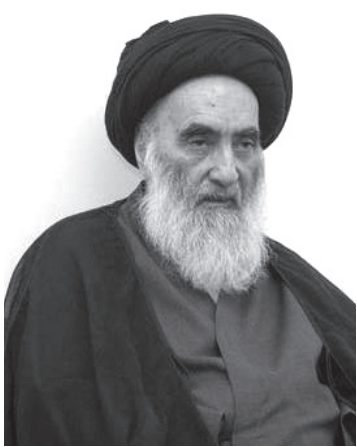
نزد آدم صفی ... (ع) می برد و آن حضرت می فرماید من سر رشته قیمت این درّ را ندانم. نزد نوح (ع) و سایر انبیاء هم می آورد و همه به دیگری حواله می نمایند تا نزد خاتم الانبیاء (ص) می آورد. حضرت می فرماید نزد علی مرتضی (ع) ببر. امیرالمؤمنین نیز او را نزد فرزندش حسین (ع) می فرستد.

وقتی درّ را به حضرت ابا عبد... (ع) می دهد آن حضرت، درّ را نزد خداوند می آورد و عرض می کند خدایا قیمت دانه این است که این بنده را به همراه پدر و مادرش به من ببخشی و ایشان را با من محشور کنی. خطاب می رسد که او را با پدر و مادرش به تو ببخشدیم و همسایهات در بهشت خواهند بود.

از کتاب ارزشمند حسینیه نوشته ملا حبیب ... از شریف کاشانی (ره)، ص ۳۴ و ۳۵



### فتوای آیت ا... سیستانی در مورد عزاداری محرم ۱۴۰۰



مختلفی وجود دارد؛ که از جمله، موارد زیر است: افزایش قابل توجه در پخش مستقیم مجالس حضرت ابا عبد ... (ع) از طریق شبکه‌های تلویزیونی و فضاهای اینترنتی؛ برای این منظور شایسته است که مراکز و موسسات دینی و فرهنگی، با خطیبان برجسته و مداحان توانا هماهنگی به عمل آورند، و نیز مومنان را تشویق کنند تا در خانه‌های خود و جاهایی مانند آن، به برنامه‌های سخنرانی و مداحی گوش فرا داده و از آنها استفاده کنند.

برگزاری مجالس خانگی در ساعت‌های معینی از شب یا روز؛ به گونه‌ای که تنها افراد خانواده و کسانی که با ایشان رفت و آمد دارند در آن حضور یابند و به برخی از برنامه‌های عزاداری، هر چند مجالسی که به صورت مستقیم از شبکه‌های ماهواره‌ای یا در فضاهای اینترنتی پخش می‌شود، گوش بسپارند. اما در مجالس عمومی، باید همه ضوابط بهداشتی با دقت تمام رعایت گردد؛ بدین معنا که فاصله اجتماعی بین حاضران منظور شود و ماسک‌های بهداشتی و دیگر لوازم بازدارنده از گسترش ویروس کرونا مورد استفاده قرار گیرد.

در این مورد همچنین لازم است به تعداد مجاز حاضران برابر با ضوابطی که مقامات ذی‌ربط تعیین می کنند، اکتفا شود، که البته این موضوع با توجه به برگزاری مراسم در فضای سرپوشیده یا باز، و بسته به میزان گسترش ویروس در شهرهای مختلف، تفاوت دارد.

پخش و توزیع پرده‌ها، نمادهای عاشورایی، و برافراشتن پرچم‌ها و قطعات سیاه رنگ در میدان‌ها و خیابان‌ها و کوچه‌ها و دیگر فضاهای عمومی، با رعایت عدم تعرض به حرمت اموال

این روزها که شیوع ویروس کرونا افزایش چشمگیری پیدا کرده است، تاثیر زیادی روی تمامی جوانب زندگی ما گذاشته است. حتی برگزاری مراسم عزاداری محرم نیز با تغییرات بسیاری مواجه می باشد.

مراسم عزاداری محرم در کرونا مانند سال‌های گذشته نیست و باید با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی و پرهیز از تجمعات صورت گیرد. در این باره برخی از مراجع تقلید فتوا صادر کرده اند.

در استفتائاتی از این مرجع تقلید شیعیان درباره برگزاری مراسم عزاداری در ماه محرم سال ۱۴۴۲ هجری قمری آمده است:

با نزدیک شدن به ماه محرم الحرام و فرا رسیدن سالروز فاجعه کربلا، و با توجه به ادامه وبای کرونا و تأکید مسئولان ذی‌ربط بر ضرورت پرهیز از برپایی تجمعات بزرگ، بخصوص در فضاهای سرپوشیده، بسیاری از مؤمنان که تمایل بسیاری به ادامه برپایی مراسم معمول عزاداری دارند، از آنچه سزاوار است نسبت به برگزاری مراسم سوگواری حضرت سید الشهداء (صلوات ... علیه) و خاندان و یاران آن حضرت (علیهم السلام) انجام دهند سؤال می کنند.

مستدعی است در این زمینه راهنمایی فرمایید. پاسخ آیت ا... سیستانی:

بسم ... الرحمن الرحیم  
الحمد لله علی الحسین و علی اولاد الحسین و علی اصحاب الحسین و رحمة الله ... و برکاته  
برای ابراز غم و اندوه در این مناسبت دردناک، و اظهار همدردی با پیامبر اکرم (ص) و خاندان پاک آن حضرت در این مصیبت بزرگی که به اسلام و مسلمانان وارد شده است، راه‌های

### فضای مجازی، آدم‌های واقعی

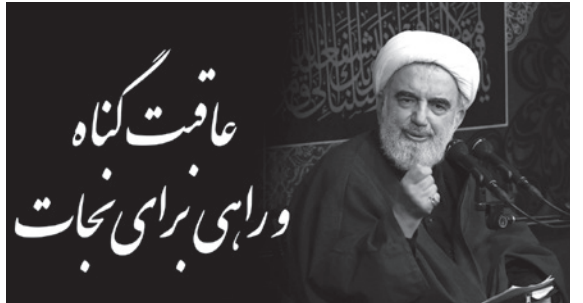
مکان زندگی‌اش را بر ملا کند، نداشته باشد. عکس‌هایی که ممکن است بعدها کودک با دیدن آن خجالت بکشد یا از این‌که کسی این عکس را دیده ناراحت شود. ضمن این‌که کودک ممکن است احساسات و حالات منفی و مثبت مختلفی را در هر لحظه که آنها معتقدند استفاده از کلام شیرین در صورت معصوم کودکان برای بالا بردن تعداد دنبال‌کننده‌های صفحه یک فرد، هدفی جز منفعت اقتصادی ندارد. اما فارغ از این چنین موضوعی که بارها و بارها تکرار و درباره آن بحث شده است، این روان‌شناسان هستند که انتشار عکس‌های کودکان در فضای بدون نظارت فضای مجازی را نمی‌پسندند و دلایل قابل قبولی هم برای آن دارند.

از نظر آنها، کودکان تا رسیدن به سن ۱۱-۱۰ سالگی، تعریف دقیقی از مشهور شدن ندارند و نمی‌دانند مشهور شدن آنها در شبکه‌های اجتماعی کار درستی است یا نه. در واقع آنها با آلودگی‌های روانی والدین فقط فکر می‌کنند این کار درست است والا که والدینشان بد آنها را نمی‌خواهند.

بدیهی است که کودکان هم مانند بزرگسالان حریم خصوصی دارند و احتمالاً تمایلی برای انتشار زندگی‌شان در مکان‌هایی مانند اتاق خواب، مدرسه، مهد کودک، کمد شخصی، میز تحریر و هر آنچه می‌تواند خصوصیات

### عوارض شیرین بودن در دنیا

**خوب بودن در دنیا عوارض دارد که پرداخت آن بسیار شیرین است. وقتی آدم متوجه می‌شود دارد عوارض خوب بودن خود را می‌پردازد سختی‌ها را بهتر تحمل می‌کند و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد. مثلاً اگر مهربان باشی می‌گویند ضعیفی، اگر تغافل کنی می‌گویند ساده‌لوحی، اگر خدمتی کنی قدردانی نمی‌شوی...**



**عاقبت گناه و راهی برای نجات**

گناه یک نجاست است. اگر دست من به گناه خورد، دستم نجس می‌شود. کم‌کم خودم هم در اثر گناه نجس می‌شوم! کار به جایی می‌رسد که شخصیت آدم عوض می‌شود. در قرآن آمده است که عاقبت گناه کردن، تمسخر آیات الهی است. فرد ابتدا در قیامت شک می‌کند، سپس انکار می‌کند و سپس تمسخر می‌کند. اگر آدم غرق در گناه شود، ماهیت او عوض می‌شود و دیگر جایی جز جهنم ندارد.

ما دستوراتی داریم تا این تغییر ماهیت پیدا نشود. یکی از این دستورات شرکت در عزاداری امام حسین علیه‌السلام و گریه بر ایشان است. گریه یکی از راه‌های پاک شدن است. نه اینکه سالی یک بار گریه کنیم. گناهان ما زیاده‌تر از آن است که با یک بار گریه درست شود.

**حضرت آیت ا... جاوید**



پیش رویتان بگذارد و یک خانه‌تکانی حسابی بکنید؛ در این میان از افراد مشهوری که به جز غر زدن و البته گاهی فخرفروشی، کار دیگری بلد نیستند هم غافل نشوید.

**همراهی به اندازه یک قدم**  
پوش‌های خیرخواهانه‌ای که در فضای مجازی راه افتاده، روی دیگر آن فضا است که پیوستن به آن، می‌توانیم در کار خیری شریک باشیم که شاید پیش از آن، خودمان هیچ‌وقت از آن مطلع نمی‌شدیم. پوش‌هایی که در آستانه مناسبت‌های خاص به راه می‌افتند و واژه کاملاً مردمی، برازنده‌ترین لغتی است که می‌شود برای آن به کار برد. البته که شناخت و اطمینان به این برگزارکننده‌های این پوش‌هایی که مسائل مالی در آنها نقش دارد را جدی بگیریم که نکند خاطره بدی برایتان بماند و راه خیر و نیکی به رویتان بسته شود. اما به نظر می‌رسد که هماهنگی در به سرانجام رساندن رفتاری شایسته در فضای مجازی یا استفاده از این گروه هم بودن‌ها برای خیر رساندن به خانواده‌ای، جماعتی یا شهر زیباترین اتفاق این روزها فضای مجازی باشد. پوش «اول همسایه بعد خودت» یکی از همین دست پوش‌هایی است که با در نظر گرفتن احادیث ائمه، رسیدگی به زندگی همسایه‌ها و حاشیه‌نشین‌های شهر تهران را نشانه رفته‌است.

نگار علیزاده - جام جم

### مرکز جهان کجاست؟

شبهه به یک خمیر نان است که در حال بزرگ‌تر شدن است. فضا به خودی خود یک خمیر است و کپشکشان‌ها شبهه به ذراتی که درون آن قرار دارند. در ظاهر، هر کپشکان دارد برای خودش حرکت می‌کند، اما اگر تمثیل خمیر نان در حال ور آمدن را در نظر بگیریم هیچ حرکتی جدای از دیگر حرکت‌ها نیست. حالا چطور می‌توانیم بفهمیم این توپ خمیری چقدر بزرگ است و مرکز آن کجاست و ما در کجای آن قرار داریم؟ پاسخ این سؤال فقط مشاهده می‌کنیم همه یکنواخت هستند. در واقع بزرگ‌ترین تفاوت‌هایی که ما مشاهده می‌کنیم تابع این نیست که به کدام جهت نگاه می‌کنیم، بلکه تابع این است که دنبال چه چیزی می‌گردیم. هرچه دورتر نگاه کنیم، جهان را در گذشته دورتر می‌بینیم. ساختار فضا به خودی خود در حال تکامل است و باعث می‌شود، نور در حال حرکت در فضا مدام تغییر کند و کپشکان‌ها و دیگر اجسام مولد نور نیز در این فضا در حال حرکت هستند و خود فضا را نیز تغییر می‌دهند.

**جهان در حال بزرگ‌تر شدن است یا کوچک‌تر شدن است؟**

هر دو نظریه ادعاهایی در این باره دارند و شواهدی برای ادعای خود ذکر می‌کنند. با مشاهده بسیاری از اجسام در فواصل بسیار زیاد، می‌توانیم از روند‌های تغییر و تکامل کیهان تا حدی باخبر شویم. بسیاری از شواهد نشان می‌دهند که جهان در حال گسترش است. معادلات نسبیت عام می‌توانند پیش‌بینی کنند که جهان از نظر اندازه، فاصله جداسازی و میزان انبساط آنی در هر نقطه چگونه بوده، چگونه است و چگونه خواهد بود. جهان در حال گسترش، اصلاً شبهه یک انفجار نیست که اجرام آن مثل ترکش‌هایی به اطراف پراکنده شوند؛ بلکه جهان در حال گسترش بیشتر

و املاک خصوصی و مانند آن، و تبعیت از قوانین جاری در کشور. البته مناسب است که در این نمادها، بخش‌هایی از سخنان حضرت امام حسین (علیه السلام) در نهضت بزرگ اصلاح‌طلبانه آن حضرت و شاهکارهای اشعار و متون گفته‌شده پیرامون فاجعه کربلا آورده شود. در زمینه خوراکی‌های مرسوم به این مناسبت، ضرورت دارد که شرایط بهداشتی لازم در تولید و توزیع آنها مدنظر قرار گیرد؛ هر چند رعایت این مسائل موجب گردد که برای جلوگیری از شلغویی در زمان توزیع، تنها به تهیه غذای خشک و رساندن آن به خانه‌های مؤمنان بسنده شود. خداوند همه را در راه احیای این مناسبت مهم و اقامه عزای سرور جوانان بهشتی (صلوات ... و سلامه علیه) برابر با شرایط موجود موفق بفرماید؛ انه ولیّ التوفیق.

### فضای مجازی، آدم‌های واقعی

عکس کودکان پیوسته‌اند و به عکس کودکانی که در فضای مجازی به نمایش عموم درآمده‌اند، اقبال و روی خوش نشان نمی‌دهند؛ حرکتی که ممکن است به واسطه تبدیل شدنش به یک اعتراض جمعی، منجر به تغییر رفتاری در خانواده این فرزندان شوند تا در رفتارشان تجدید نظر کنند.

**چشماتو ببند و آنفالو کن**  
اسم پوش را «آنفالو صورتی‌ها» گذاشته‌اند؛ یعنی آنفالو همه آنهایی که عکس‌هایی رنگی و پر زرق و برق از خانه و زندگی‌شان منتشر

### عوارض شیرین بودن در دنیا

**خوب بودن در دنیا عوارض دارد که پرداخت آن بسیار شیرین است. وقتی آدم متوجه می‌شود دارد عوارض خوب بودن خود را می‌پردازد سختی‌ها را بهتر تحمل می‌کند و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد. مثلاً اگر مهربان باشی می‌گویند ضعیفی، اگر تغافل کنی می‌گویند ساده‌لوحی، اگر خدمتی کنی قدردانی نمی‌شوی...**

### پروتکل‌های بهداشتی محرم در ایام کرونا

- ۱- **استفاده از ماسک به صورت مستمر**
- ۲- **رعایت فاصله اجتماعی (حداقل ۲ متر)**
- ۳- **تجمعات حداقلی**
- ۴- **کاهش ساعات برگزاری مراسم (حداکثر ۲ ساعت)**
- ۵- **ممنوعیت جابه جانی هیئت‌ها و دسته روی**
- ۶- **ممنوعیت استفاده از ماسک در اماکن و فضای باز**
- ۷- **استفاده از زنجیر شخصی در محل مراسم**
- ۸- **ممنوعیت استفاده از طبل، سنج و وسایل مشابه**
- ۹- **اجرای دقیق پروتکل‌های بهداشتی**
- ۱۰- **عدم ارتباط**
- ۱۱- **صداقت و ارتباط کلامی مکرر بسیار لازم و ضروری است. زن و شوهرهایی که به ندرت در مورد موضوعات مهم صحبت می‌کنند یا از بحث درمورد اختلافات خود اجتناب می‌کنند، مرتکب اشتباه جدی در رابطه می‌شوند.**
- ۱۲- **خیانت**
- ۱۳- **هیچ چیز مانند خیانت رابطه را از نمی‌باشد. امانه تنها خیانت جسمی بلکه شریکی که تمام وقت خود را با دوستان یا همکاران خود می‌گذرانند و زمان کمی را برای فرد مهم زندگی‌اش می‌گذارند مرتکب گناه بزرگ در رابطه می‌شود.**
- ۱۴- **سرزنش مداوم**
- ۱۵- **رابطه خوب بر پایه اعتماد ساخته می‌شوند و و زمانی که یکی از زوجین دیگری را دالما سرزنش می‌کند، بیش از حد به او گیر می‌دهد رابطه را خدشه دار می‌کند. داشتن شریکی که حساسیت بیش از حد نشان می‌دهد، نامن و پارانوئید است، باعث حسنگی طرف مقابل می‌شود.**
- ۱۶- **عدم حفظ رابطه**
- ۱۷- **اغلب اوقات ازدواج و روابط متعددی متعهد زمانی شکست می‌خورد که زوجین دست از تلاش برای رابطه بردارند. همه روابط نیاز به تلاش دارند. این بدان معنا است که زمان باکیفیتی را باهم بگذرانند و از رابطه خود مراقبت کنند.**

### مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

**با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰**

### اشتباهات زوجین در روابط

همه زوجین در زندگی خود اوقات خوب و بدی را تجربه می‌کنند. در برخورد با روزهای خوب، از زندگی رضایت دارند و آن را تبدیل به خاطره‌ای دل انگیز در اعماق ذهنشان می‌کنند و در برخورد با لحظات بد و کشمکش‌ها سعی در برطرف کردن آن‌ها دارند. این جملات مربوط به مسائل روزمره‌ی زندگی تمام انسان‌ها بود. یک‌سری درگیری و اشتباهاتی وجود دارند که تداوم آن‌ها باعث دل‌سردی و در نهایت از بین رفتن رابطه می‌شود.

#### ۱- فقط ارائه دهنده هستید و چیزی دریافت نمی‌کنید

یک رابطه با کیفیت مستلزم مبادله‌ی عادلانه میان زوجین است. یک اشتباه بد که می‌تواند رابطه را از بین ببرد، زمانی است که یکی از زوجین در رابطه بسیار بیشتر از آنچه که از شریک خود دریافت می‌کند، می‌دهد. باید در امور مالی، کارهای خانه و عاطفه، تعادل وجود داشته باشد.

#### ۲- عدم همدلی

اشکال مختلفی از همدلی وجود دارد مانند خود را جای طرف مقابل گذاشتن و ابراز همدردی هنگام ناراحتی و افسردگی و همچنین شادی و احساسات مثبت او. وقتی شریک عاطفی هیچ همدلی نسبت به احساسات شریک زندگی خود نشان نمی‌دهد، رابطه محکوم به فنا است.

#### ۳- توهمین و تحقیر

جان گاتمن، محقق و روانشناس روابط می‌گوید: یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های طلاق زمانی است که یکی از طرفین به دیگری اهانت کند. مطابق



## انتقام یا رها کردن، انتخاب شما کدام است؟

پیامدهای آن خواهد شد.

اگر کسی که به شما ظلم کرده احساس گناه کند، زیرا می‌داند چه اشتباهی انجام داده است، گناهش عوارض خود را خواهد داشت و خرابی‌هایی را برای وی به دنبال خواهد آورد. حتی اگر آن‌ها احساس گناه نکنند و همچنان به عمل وحشتناک خود ادامه دهند، در نهایت عواقبی به دنبال خواهد داشت. در آخر، ما از این جهان عبور می‌کنیم و شاید عدالت معنوی یا کارما وجود داشته باشد و رفتارهای مردم راهی برای بازگشت به خودشان پیدا می‌کند.

وقتی عدالت وجود دارد که شما را به زمان حال هدایت می‌کند. ممکن است آشک‌های زیادی از اندوه به دنبال داشته باشد، اما در نهایت به چیزی می‌رسید که به عنوان «پذیرش بنیادی» یا پذیرش آنچه اتفاق افتاده، شناخته می‌شود. گذشته، قدرت کنترل شما یا تعریف آینده شما را ندارد. می‌توانید توجه خود را از تفکر در گذشته دور کرده و آینده‌نگری را آغاز کنید.

انتقام در ابتدا شیرین به نظر می‌آید، اما آرامش ناشی از رها کردن خشم نسبت به گذشته، لذت‌بخش‌تر است. وقتی در حق شما بدی می‌کنند و آزار می‌بینید، طبیعی است به فکر انتقام گرفتن از فردی باشید که سبب اذیت و آزار شما شده است. ممکن است به انتقام فکر کنید و یا از طریق پیگیری قانونی به دنبال تلافی باشید.

ایده انتقام به نظر راضی‌کننده می‌رسد و به حل و فصل اشتباهات گذشته کمک می‌کند. این ایده ممکن است برای مدتی منطقی به نظر برسد و می‌تواند به شما احساس حمایت بدهد. اما گاهی اوقات افراد در این افکار گیر می‌کنند، به این امید که انتقام به آن‌ها کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. در واقع، انتقام جویی انقدرها که فکر می‌کنید خوب نیست.

**وقتی عدالت واضیح وجود ندارد چگونه می‌توانید انتقام گذشته را بگیری‌د؟**
شما حق دارید عصبانی شوید و خواهان عدالت برای اشتباهی که در حقتان انجام شده است باشید. در عین حال حق دارید فارغ از گذشته‌ای که بهتان آسیب زده است، شاد باشید. هر دفعه که به آن فکر می‌کنید، خاطرات را دپواره زنده می‌کنید و به انتقام فکر می‌کنید. همچنان در وحشت‌های گذشته غوطه‌ور می‌شوید. به جای انتقام عدالت شاعرانه را برگزینید. عدالت شاعرانه به این معنا است که به نحوی و خود رami ببینند. مجرمان پیامدهای خود را به تنهایی ایجاد خواهند کرد. می‌توانید خود خود را آزاد کنید و بگویید دیگر اسیر آن موضوع نیستید بلکه طرف مقابل شما گرفتار موضوع و

تصور کنید که با ماشین خود رانندگی می‌کنید و روی آینه عقب متمرکز شده اید. توجه شما به پشت سرتان است. چقدر خوب می‌توانید به جلورانندگی کنید؟ احتمالا خیلی خوب نیست. وقتی به بی‌عدالتی فکر می‌کنید اینطور است. شما بر گذشته متمرکز می‌کنید. برای اینکه بتوانید به جلورانندگی کنید، باید توجه خود را به آنچه در پیش است متمرکز کنید. تصور کنید ذهن شما در حال سوزاندن سیم‌های الکتریکی برای تقویت خاطرات گذشته است. به این فکر کنید که چقدر از انرژی شما برای فعال و زنده نگه داشتن این افکار استفاده می‌شود. انتقام فریبنده است و در ابتدا ممکن است رضایت بخش باشد و به شما احساس قدرت دهد. اما در حقیقت، این یک تخلیه ولتاژ فوق العاده بالا در سیستم شما است. اگر احساس خستگی یا افسردگی می‌کنید، ممکن است تا حدی به این دلیل باشد که فعال نگه داشتن این افکار و خاطرات انرژی زیادی می‌طلبد.

**رهایی از عصبانیت یک انتخاب قدرتمندانه است**
تصور کنید که افکار منفی در مورد گذشته را رها کرده اید. تمام این انرژی اکنون در اختیار شماست. شما این قدرت را دارید از امروز به بعد انتخاب کنید و به شیوه دلخواه پیش بروید. آرامشی را در نظر بگیرید که حاصل از فکر نکردن درمورد گذشته است. وقتی عصبانیت در رأس ذهن شما نیست، شما فضایی دارید که می‌توانید در مورد آنچه می‌خواهید در زندگی خود ایجاد کنید فکر کنید

## ویژگی های کودک سالم از نظر روانی

هر کاری که برای تربیت فرزندانان انجام می دهید و هر رفتاری که با او دارید، مستقیم بر شکل گیری شخصیت وی اثر می گذارد. تربیت خوب میتواند یک کودک سالم به جامعه تحویل دهد و تربیت نادرست میتواند سبب شکل گیری یک شخصیت ناسازگار، بد قلق و ناموفق در فرزندانان شود.
-کودک سالم، کودک امیدوار است.
-کودک سالم، پر از شوق و امید است.
برای او نمی شود، نمی توانم و محلل است، معنی ندارد. او اکثرا شاد است و نسبت به امور با دلگرمی نگاه می کند.
-کودک سالم عزت نفس کافی دارد
این مسأله در سال های مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می کند. بسیاری از اوقات افت تحصیلی و مشکلاتی که کودکان در مدرسه تجربه می کنند ناشی از اعتماد به نفس پائین آن هاست.
در نتیجه درصورتی که فرزندانان دچار کم رویی است و بیش از حد خجالت میکشد برای آنکه در مدرسه دچار مشکل نشود و یا مشکل او به اختلال های روانی مانند فوبیای اجتماعی نینجامد حتماً دلایل این حالت را مورد بررسی قرار دهید و ترجیحاً مشکل را با یک روان شناس کودک در میان بگذارید.
-کودک سالم دیگران را دوست دارد
کودک شما هنگامی سالم و سازگار خواهد بود که اشخاص دیگر را دوست داشته باشد، قابلیت هم دلی داشته باشد و دلش بخواهد با افراد دیگر معاشرت یا کار جمعی انجام دهد.
کودک منزوی یا کناره جو اصلا شخصیت سالم و سازگاری نخواهد داشت.
روش هایی برای داشتن فرزند سالم :
-آنها را تحسین کنید.

– بد اخلاقی دائمی

– افسردگی، غم، زودرنجی

برای این که در آینده بتوانیم کودکان سالمی تحویل جامعه بدهیم باید محیطی امن را

برای رشد آنها آماده کنیم، بنابراین درصورتی که خود والدین مبتلا به اختلال های روانی

هستند، قابلیت کنترل خشم خود را ندارند

یا نسبت به مواد مخدر و روانگردان ها اعتیاد دارند، بهتر است پیش از بارداری و فرزند دار شدن این مشکلات خویش را رفع کنند تا کودک بتواند وارد محیطی امن شود. والدین همچنین باید محیطی سازنده برای فرزندان خویش ایجاد کنند، یادگیری کودکان در ۳ تا ۳ ماه اول به صورت غربیزی است، ولی بعد از این سنین در محیط خانه، کودکان به تدریج مهارت های گوناگون را یاد می گیرند.

## گامی مهم در جهت بهبود روند درمان پارکینسون



راه رفتن افراد را کنترل می‌کند.

آربر با بررسی این ناحیه گفت: هنگامی که دریافتم بسیاری از سلول‌های عصبی این ناحیه از مغز که اکثرا در مطالعات آن را با راه رفتن مرتبط دانسته‌اند، در حین راه رفتن به هیچ وجه فعال نمی‌شوند، شگفت اور بود.

دو گروه از نورون‌ها در حین راه رفتن فعال نیستند

دانشمندان در طول تحقیقات دو گروه از نورون‌ها را کشف کردند که یکی از آن گروه‌ها، محرک‌ها را به نخاع ارسال می‌کند و دیگری نیز در جهت مخالف به قسمت‌هایی از ناحیه‌ای از مغز به نام «عقدده‌های قاعده‌ای» (Basal ganglia) متصل می‌شود. طی آزمایشات مشخص شد که نورون‌های متصل به نخاع هنگام ایستادن موش‌ها فعالیت خود را افزایش می‌دهند و از طرفی، وقتی حیوانات پاهای جلویی خود را حرکت می‌دهند، فعال می‌شوند. و این در حالی است که در حین راه رفتن فقط بخش کوچکی

محققان سوئیدی در مطالعه اخیرشان نشان دادند که بر خلاف مطالعات پیشین یک ناحیه خاص از مغز نه تنها راه رفتن افراد را کنترل می‌کند بلکه قادر به کنترل بسیاری از حرکات دیگر آنها نیز است.

اما محققان سوئیدی در مطالعه اخیرشان توانستند نشان دهند که جمعیت‌های مختلفی از نورون‌ها در این ناحیه از مغز وجود دارند که علاوه بر راه رفتن، سایر حرکات مختلف بدن را نیز کنترل می‌کنند. به گفته پژوهشگران این یافته‌ها می‌تواند راه را برای بهبود درمان بیماری پارکینسون هموار کند.

در این مطالعه پروفیسور «سیلویا آربر» از دانشگاه بازل و گروه او به بررسی ناحیه حرکتی میان مغز بر روی موش‌ها پرداختند. پس از بررسی‌ها آربر موفق به یافتن جمعیتی از نورون‌ها شد که نه تنها راه رفتن بلکه طیف وسیعی از حرکات دیگر را نیز تنظیم می‌کنند. محققان بر اساس نتایج تحقیقات خود اظهار کردند که نقش اثبات شده پیشین این بخش کلیدی از مغز میبایست باید مورد بازنگری قرار گیرد. چرا که بیشتر محققان در مطالعات مختلف اظهار کرده بودند که این بخش تنها

سندرم «آشیانه خالی» در افراد مسن باشد. سندرم آشیانه خالی، نوعی حس اندوه و تنهایی است که پس از آنکه فرزندان به قصد زندگی جدا یا رفتن به دانشگاه برای اولین بار خانه را ترک می‌کنند، پدر و مادر یا سرپرست ممکن است به آن دچار شوند. حالا مجبور می‌شوند تعامل کمتری نیست. والدین میانسالی که از فرزندان خود افتاده‌اند، به شدت در معرض سندرم آشیانه خالی و طلاق عاطفی قرار دارند. اغلب زوج‌های میانسال و سالمند پس از اینکه بچه‌هایشان مستقل و از آنها جدا می‌شوند، دچار بداخلاقی و بی‌حوصلگی می‌شوند که این امر می‌تواند نشانه سندرم «آشیانه خالی» و آغاز طلاق عاطفی در رابطه آنها



دیروقت بیدار بمانند، کمتر جزء افراد متاهل هستند، احتمالا تنها زندگی می‌کنند و سیگاری هستند، و غالبا دارای الگوهای خواب متغیر و نامنظم هستند.

**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 رای شماره ۲۵۵۰۰۱۵۳-۱۴۰۶/۰۲۱۱۲۳۵۰۰۱۵۳/۱۴۰۶/۰۴/۱۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جعفر حاجی زاده فرزند علی بشماره ملی ۶۵۶۹۸۲۰۸۹۲ صادره از لارستان در یک و نیم دانگ متلع از شهدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۰ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۱۹ از اصلی ۱۰۸۲۷ مجزا شده از پلاک ۱۲۷۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی حاج جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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 اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۶۷۳

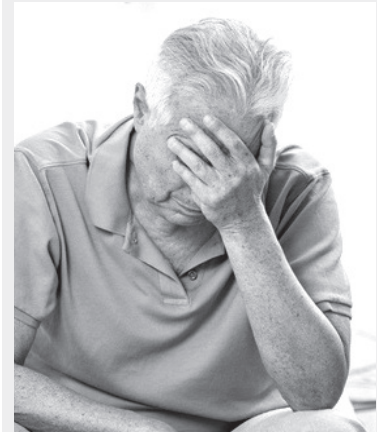
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۲۵۶۰۰۰۲۵۶-۱۴۰۶/۰۲۱۱۲۳۵۰۰۲۵۶/۱۴۰۰/۴/۱۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسماعیل حاجی زاده فرزند علی بشماره ملی ۲۵۱۱۹۸۶۹۶ صادره از گراش در یک و نیم دانگ متلاع از شهدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۰ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۱۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزا شده از پلاک ۸۳۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی حاج جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۶۷۴

**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 رای شماره ۲۵۸۰۰۰۲۵۸-۱۴۰۰/۴/۱۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حاجی زاده فرزند علی بشماره ملی ۲۵۰۰۱۹۹۲۲۹ صادره از لارستان در یک و نیم دانگ متلاع از شهدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۰ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۱۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزا شده از پلاک ۸۳۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی حاج جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۶۷۵

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**
چون عملیات تحدیدی حدود ششدانگ یک قطعه زمین مغفوز تحت پلاک ۱۸۲۷/۷۸۵۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس دشت بالای گراش ملکی آقایان محمد کمالی و حسینعلی کمالی باید تجدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۴ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. به وسيله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی باسناد 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. ضمنا متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض باره 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 : ۱۴۰۰/۰۵/۲۰
هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۶۸۴

**آگهی مزایده اموال غیر منقول(اسناد دهم)**
آگهی مزایده پلاک ۱۴۱۴۱/۴۶۵
بهموجب پرونده اجرایی کلاسه فوق ۲/۰۹ دانگ از شش‌دانگ یک باب منزل مسکونی پلاک۱۴۱۴۱/۴۶۵ که سند آن صادر و مع‌الواسطه به آقای محمد فاتحی منتقل‌شده است به آدرس لار شهر جدید ۱۲متری مسجد امام علی (ع) بلوک ۲ که مبلغ نظر کارشناس رسمی شش‌دانگ پلاک ۲۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی‌شده فوق به طرز فوق دارای ۳۳۶/۶ متر مربع عرصه و ۴۴۸ مترمربع اعیان در دو طبقه و دارای انشعابات آب‌وبوق و گاز و ۲/۰۹ مشاع از پلاک فوق از ساعت ۱۲ الی ۱۳ روز یکشنبه موخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ در اداره ثبت اسناد و املاک لارستان واقع در لار بین دو شهر بلوار سید عبدالحسین لاری از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ۱۳/۳۳۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی تقدأ فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف درصورتی‌که مورد مزایده دارای آن‌ها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این‌که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به‌عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده تقدأ وصول می‌گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان و مقرر برگزار خواهد شد.
شماره سند: اسکندری- رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۴۱۰

### سندرم «آشیانه خالی» در افراد مسن



تجربه می‌کنند. وقتی آخرین فرزند، خانه را ترک می‌کند تا زندگی جدیدی را شروع کند، پدر و مادر احساسات درهم‌آمیخته‌ای را تجربه می‌کنند. آنها از مستقل‌شدن فرزندان خوشحال هستند، اما از سوی دیگر احساس غم و ناراحتی دارند.

حس از دست‌دادن هدف و تهی‌شدن برای والدینی که دچار این سندرم می‌شوند، رخ می‌دهد. پدران و مادران بسیاری هستند که نیازهایشان را نادیده می‌گیرند تا زندگی‌شان را وقف پرورش فرزندان کنند، در نبود فرزند، بازگشت به زندگی پیش از بچه‌دار شدن برای زوجین کمی سخت و دشوار خواهد بود.

والدینی که فرزندان‌شان به‌تازگی خانه را ترک کرده است، دچار احساسات متضاد و گاه شدید می‌شوند. این والدین به طور دائمی نسبت به اوضاع فرزند خود اضطراب دارند، پدر و مادرها باید بدانند که با چک کردن بی‌وقفه فرزندان، استرس و اضطراب خود را چند برابر می‌کنند.



## نقش موثر «سیاهدانه»

### در درمان کرونا

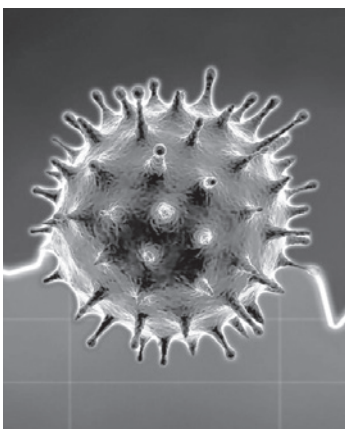


به گزارش همشهری آنلاین به نقل از مهر، محققان استرالیایی دانشگاه فناوری سیدنی دریافته‌اند که سیاهدانه می‌تواند در درمان عفونت کووید ۱۹ مورد استفاده قرار گیرد. این گیاه گلدار، بومی شمال آفریقا و غرب آسیا، قرن‌هاست که به عنوان داروی سنتی برای بیماری‌های متعدد، از جمله التهاب و عفونت‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. شواهد فزاینده ای از مطالعات مدل‌سازی وجود دارد که نشان می‌دهد تیموکینون، ماده فعال سیاهدانه، که بیشتر به عنوان گل رازیانه شناخته می‌شود، می‌تواند به پروتئین سنبله کروناویروس بچسبد و از ایجاد عفونت ریه جلوگیری کند. همچنین ممکن است توقف سیتوکینی را که در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ شدید بستری در بیمارستان تأثیر می‌گذارد، متوقف کند.

به گفته محققان، تیموکینون می‌تواند با جلوگیری از آزاد شدن مواد شیمیایی پیش‌التهابی مانند اینترلوکین‌ها، سیستم ایمنی بدن را به خوبی کنترل کند. این نتایج نشان می‌دهد تیموکینون می‌تواند نقش بالقوهای برای درمان بیماری‌های آلرژیک مانند آسم، اگزما، بیماری‌های آرتریت از جمله روماتیسم و آرتروز و حتی احتمالاً بیماری ام‌اس داشته باشد.

در این مطالعه مکانیسم‌های عملکرد این گیاه و تیموکینون و نحوه درمان آنها در آینده برای عفونت کووید ۱۹ امیدوار کننده است. موانع زیادی برای این گیاه به عنوان یک عامل درمانی به دلیل جذب ضعیف طبیعی دستگاه گوارش وجود دارد. پیشرفت در زمینه توسعه دارویی مانند فناوری نانو، شانس غلبه بر این مانع را برای استفاده از آن به عنوان یک داروی خوراکی موثر فراهم کرده است. ثابت شده است که سیاهدانه در درمان فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت هم موثر است.

## آینده ویروس کرونا



یک پژوهشگر انگلیسی پیش بینی کرد که بیماری کووید ۱۹ در آینده نزدیک به بیماری دیگری تبدیل خواهد شد. پل هاتنر، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ایست‌انگلیا در بریتانیا، اعلام کرد که بیماری کووید ۱۹ در آینده نزدیک به بیماری دیگری مبدل خواهد شد و ویروس کرونا را دلیل دیگری سرماخوردگی خواهد کرد. او افزود: ویروس سارس-کوو۲ ناپدید نخواهد شد و مانند دیگر ویروس‌های کرونا، هر ۵ سال یکبار ظاهر خواهد شد. واکنس‌ها مانع از گسترش آن خواهند شد، هر چند به مرور زمان ایمن‌زایی آن‌ها افت خواهد کرد. اما مانع از بستری شدن در بیمارستان و مرگ بیمار خواهند شد.

باقی ویروس‌های کرونا از حالت فعلی برخوردار خواهند شد و اوج آن‌ها در فصل زمستان خواهد بود. وضعیت ویروس کرونا نیز مشابه خواهد بود. گزینه‌های جدید «سارس-کوو۲» مشکلاتی به بار خواهند آورد اما می‌توان دست به گمانه زنی زد و گفت که «دلتا ویروس» نقطه پایانی تغییر ویروس باشد. کووید ۱۹ اصولاً یک بیماری دیگری خواهد شد. بعد از چند سال اکثر بیماری‌های عفونی بدون علائم و یا بشكل ساده تری سببی خواهند شد. به تعبیری مانند دیگر ویروس‌های کرونا، این ویروس یک دلیل دیگر سرماخوردگی خواهد شد.

یکی از فاکتورهای سلامتی همه افراد، میزان طبیعی فشار خون آن‌ها محسوب می‌شود در حالت کلی فشاری که جریان خون‌ها به رگ وارد می‌کنند، فشار خون نامیده می‌شود. اعداد این فشار باید در حد نرمال بین ۱۲ تا ۱۳/۹ باشد و اگر بیشتر از این مقدار باشد، فرد به فشار خون بالا مبتلا است. بالا بودن فشار خون نیز می‌تواند خطراتی مانند سکنه قلبی و گرفتگی در عروق قلب ایجاد کند. بنابراین اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که به بیماری فشار خون بالا دچار هستید، حتما سعی کنید که میزان فشار خون را روزانه چک کنید.

-انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کند که افراد با فشار خون بالا باید به‌طور روزانه فشار خود را در خانه کنترل کنند. نظارت در خانه می‌تواند کمک موثری در پیشگیری از افزایش آن و خطرات بعدی باشد.

-خوشبختانه دستگاه‌های فشار خون به‌طور گسترده و بدون نیاز به نسخه پزشک قابل تهیه کردن هستند، بنابراین نظارت روزانه، راه‌کار موثر و آسانی برای کنترل وضعیت و بهبود سلامتی شما است.

-کنترل فشار خون در خانه می‌تواند در تشخیص زودهنگام بیماری کمک کند. -اگر شما داری بیماری خاصی مانند دیابت و مشکلات کلیوی هستید که منجر به افزایش فشار خون می‌شود، باید نظارت دائم به این فاکتور در خانه داشته باشید.

-تنها راه موثر برای تشخیص اینکه استفاده از داروها و یا تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی موثر بوده یا خیر، کنترل روزانه فشار خون در خانه است.



## اهمیت وجود دستگاه فشار خون در منزل

نظارت روزانه فشار خون در خانه می‌تواند به شما احساس مسئولیت بیشتری نسبت به حفظ سلامتی دهد و در نتیجه در بهبود شما نیز موثر خواهد بود.

-با کنترل رژیم غذایی، تغییر سبک زندگی، ورزش کردن، استفاده از دارو و کنترل روزانه فشار خون، انگیزه بیشتری بر کنترل فشار خون خواهید داشت. همچنین به‌مرور زمان هزینه‌های درمانی و تعداد مراجعه به کلینیک‌های پزشکی شما نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

-فراموش نکنید که برخی افراد به دلیل اضطراب ناشی از مراجعه به پزشک، در کلینیک‌های درمانی فشار خون بالایی دارند. اما درعین‌حال افراد دیگری نیز هستند که فشار خون آن‌ها در جاهای دیگر افزایش می‌یابد و به عبارتی دارای فشار خون پنهان هستند. این افراد با استفاده



## کدام ماسک‌ها در مقابل کرناوی دلتا

### بهتر عمل می‌کنند؟

لایه تشکیل شده‌اند. تعداد لایه‌ها در ماسک طبی ۳ عدد و در ماسک‌های پارچه‌ای تنها یک عدد است.

### تفاوت ماسک‌های KN95 و N95 چیست؟

این دو ماسک که از درجه فیلتر بالایی برخوردارند به دلیل نام مشابه باعث سردرگمی بخشی از مصرف‌کنندگان شده‌اند. هر دوی این ماسک‌ها به خوبی روی صورت قرار می‌گیرند و در فیلتر کردن ذرات معلق در هوا بسیار موثر هستند. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده است این ماسک‌ها مانع از ورود ۹۵ درصد ذرات بسیار ریز به درون دهان و بینی افراد می‌شوند.

ماسک‌های N95 توسط کشورهای متعددی از جمله آمریکا تولید می‌شوند، با این حال ماسک KN95 محصول چین است. هرچند کارشناسان می‌گویند این ماسک نسبت به نمونه آمریکایی‌اش از سطح تاثیر کمتری برخوردار است، با این حال همچنان نسبت به ماسک‌های طبی یا پارچه‌ای برای جلوگیری از ابتلا به کرونا قوی‌تر عمل می‌کند.

در ابتدای همه‌گیری به دلیل هجوم افراد به خرید ماسک‌های N95 این محصول در بازار کمیاب شده بود. با این وجود و با گذشت زمان، میزان تولید ماسک‌ها در کارخانه‌ها افزایش یافت و این محصول کمابیش در دسترس قرار گرفته است.



### 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 ۰۰۲۵۷-۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵-۱۴۰۰۶/۱۶/۱۴۰۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یوسف حاجی زاده فرزند علی بشماره ملی ۶۵۶۹۹۲۵۰۳۲۲ صادره از گراش در یک و نیم دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۰ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۲۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزا شده از پلاک ۸۳۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع واسطه از مالک رسمی حاج جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۷۶



## اهمیت وجود دستگاه فشار خون در منزل

از دستگاه فشار خون در منزل می‌توانند، فشار خود را روزانه کنترل کنند و از خطرات بعدی پیشگیری نمایند.

-معمولا پرفشاری خون یک بیماری بدون علامت شناخته می‌شود؛ بنابراین فقدان علامت نمی‌توان بدون مشکل بودن بیمار را برطرف کند. -افراد مسن غالباً دارای فشار خون بالا هستند و باید این فاکتور را روزانه چک کنند. اما جوانان نیز در برخی از موارد به این بیماری دچار می‌شوند و چک کردن روزانه و هفتگی فشار خون راه‌کار ساده‌ای برای جلوگیری از بیماری‌های دیگر است.

### راهنمای خرید انواع دستگاه فشار سنج -فشارسنج جیوه ای

فشارسنج جیوه ای دارای استاندارد بالایی در اندازه‌گیری فشار خون است و اعداد در دور

طرف آن میزان فشار را نشان می‌دهند. این نوع فشارسنج مزایایی مانند دقت بالایی دارد و عمر مفید آن هم زیاد است. اما درعین‌حال جیوه آن ماده سمی محسوب می‌شود و در صورت شکستن دستگاه، خطرناک است. همچنین حمل‌ونقل آن کمی سخت و سنگین است و برای شنیدن فشار خون باید از گوشی استفاده کرد. بنابراین گزینه مناسبی برای ناشنوایان به شمار نمی‌رود.

### -فشارسنج دیجیتال

دستگاه فشارسنج دیجیتالی در موارد بسیار کمی ممکن است فشار خون را اشتباه اندازه‌گیری کند و دقت بالایی دارد. این دستگاه گزینه مناسبی برای کسانی است که نمی‌توانند از دستگاه فشارسنج جیوه ای استفاده کنند. مانیتورهای دیجیتالی در این دستگاه‌های فشارسنج دقت بالایی دارند و کار با آن‌ها آسان است. همچنین نیازی به گوشی پزشکی برای گرفتن فشار ندارد. فشارسنج دیجیتالی نیز در دو نوع مچی و بازویی قابل تقسیم است.

در این فشارسنج خطاهای انسانی به میزان زیادی کاهش می‌یابد و همچنین همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند و کار با آن راحت است. اما درعین‌حال قیمت بیشتری نسبت به سایر فشارسنج‌ها دارد.

### -فشارسنج عقربه‌ای

فشارسنج عقربه‌ای گزینه‌ای قابل‌حمل است و قیمت کمتری نسبت به نوع جیوه ای دارد. همچنین این دستگاه فن‌دار است و میزان فشار خون نیز روی صفحه مدرجی نشان داده می‌شود. البته این فشارسنج نیز گزینه مناسبی برای ناشنوایان محسوب نمی‌شود؛ زیرا نیاز به شنیدن فشار خون با گوشی پزشکی است.

## آیا باید فرد واکسینه‌شده در مواجهه

### با بیمار مبتلا به کووید قرنطینه شود؟

مشخص شدن وضعیت شما از لحاظ ابتلا به کووید-۱۹ صرف‌نظر از وضعیت واکسیناسیون مهم است.

طبق راهنمای CDC، اگر آزمایش کووید شما مثبت است تا زمانی که علائم دارید و حداقل ۱۰ روز از آخرین آزمایش مثبت کووید شما نگذشته است نباید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید.

حتی اگر افراد واکسینه‌شده پس از قرار گرفتن در معرض فرد آلوده علائم نداشتند از تعامل با افراد دارای نقص ایمنی و افراد واکسینه‌نشده برای اطمینان از ایمنی همه خودداری کنند.

ماسک بزیند حتی اگر واکسینه شدید توصیه‌های CDC برای افراد واکسینه‌شده نیز صدق می‌کند. این راهنما زمانی می‌تواند تغییر کند که در مورد پوشش واکسن و نحوه ارتباط آن با انواع کووید-۱۹ اطلاعات بیشتری کسب کنیم.

دکتر آنتونی فائوچی، مدیر استیوتی ملی آلرژی و بیماری‌های واگیر ایالات‌متحده گفت: دولت فدرال استفاده مجدد از ماسک را در افراد واکسینه‌شده برای کمک به مهار شیوع مجدد نوع دلتا کووید-۱۹ اعمال کرده است.

جدیدترین چشم کووید-۱۹ بسیار مسری است و منجر به تعدادی آزمایش مثبت در بین افراد واکسینه‌شده و تعداد موارد جدی و گاه مرگبار در افراد واکسینه‌نشده، شده است.

برخی از دولت‌های محلی، مانند شهر لس‌آنجلس نیز در مواجهه با افزایش موارد ابتلا به کووید -۱۹، به استفاده دوباره از ماسک در اماکن عمومی داخلی تاکید کردند.

در حالی که واکسن کووید-۱۹ بهترین ابزار پیشی ریه افزایش می‌یابد و باعث درگیری کمتر ریه و اکسیژن گیری بیشتر از آن می‌شود و عملاً درصد اشباع اکسیژن خون افزایش می‌یابد.

زمانی‌که به پشت دراز می‌کشید خروج ترشحات از ریه تسهیل می‌شود. قرار گرفتن در این حالت دامنه حرکات ریه و قلب را افزایش می‌دهد.

لازم است بیماران برای جلوگیری از تخریب ریه به این دستورالعمل را ۲ ساعت صبح، ۲ ساعت ظهر و ۲ ساعت شب و با مشورت پزشک خود امتحان کنند.

منبع: خراسان

### 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 ۰۰۰۹۹-۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵-۱۴۰۰۶/۱۶/۱۴۰۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد دانشور فرزند عبدالرسول بشماره ملی ۶۵۶۹۹۰۶۲۹۱ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه دو طبقه به مساحت ۱۵۴/۷۵ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۲۸ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزا شده از پلاک ۹۲۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع واسطه از مالک رسمی آقای درویش پورملا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۸۰

## راهکارهای خانگی

### برای اکسیژن رسانی

### به ریه

فاز انتهایی ریه در بیماری کرونا علامتی دارد که بیمار به محض مواجهه با آن باید درمان‌های ضد التهابی را شروع کند تا قابل کنترل شود. تاثیر قرار گرفتن در پوزیشن پرون (prone)، خوابیده به شکم (دمر یا دمرو) در بهبود اکسیژن رسانی به ریه‌ها (بیمارانی با علائم شدید کرونا نکت‌های بود که دکتر «یونس جسمانی» در دست اینستاگرامی خود و برای افرادی با درگیری ریه به آن اشاره کرد.

### علائم هشدار در فاز التهابی درگیری ریه

طبق نظر متخصصان عفونی از جمله دکتر «سحر دفاغی»، فوق تخصص ریه برای پیشگیری از وخامت شرایط به محض اطمینان از ابتلا به کرونا باید پزشک را در جریان کلیه علائم و بیماری‌های زمینه‌ای بگذارید تا پزشک با توجه به این‌که بیماری در چه مرحله‌ای است داروهای مناسب را تجویز کند. بعد از ارزیابی شرایط و مصرف داروهای درمانی در صورت بروز هفت علامت که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، خطر درگیری ریه را جدی بگیرید.

### نشانه‌ها

- ۱- تب بیشتر از ۷۲ ساعت
- ۲- سرفه مکرر
- ۳- تنگی نفس
- ۴- کاهش اکسیژن خون به زیر ۹۴ درصد
- ۵- درد قفسه سینه
- ۶- ضعف و بی حالی تا حدی که فرد تمایل به خوابیدن یا دراز کشیدن مداوم داشته باشد

۷- درد عضلانی و در بیماران مسن، علامت مهم ضعف و بی حالی و کاهش هوشیاری، سرگیجه و خواب‌آلودگی و سرحال نبودن ضرورت مراجعه و تشخیص پزشک متخصص در این شرایط فرد باید تحت درمان پزشک قرار بگیرد و متخصص تشخیص می‌دهد بیماری وارد چه مرحله‌ای شده است و متعاقب با آن درخواست سی تی اسکن و آزمایش التهابی خون می‌دهد تا فاز التهابی را مهار کند.

راهکارهای ساده برای افزایش خون رسانی به ریه

زمان شروع این فاز در سوبه‌های قبلی ویروس کرونا بعد از گذشت یک هفته بود، اما در جهش جدید بعد از گذشت سه تا چهار روز وارد فاز التهابی می‌شوند این در حالی است که برخی بیماران به صورت خفیف به آن مبتلا می‌شوند.

### راهکار خوابیدن به حالت دمر در بیماران کووید و مزیت‌های این حالت

قرار گرفتن در حالت دمر و خوابیده راه حلی برای بیماران کروناست که بیش از شیوع کووید هم توسط متخصصان و به صورت علمی اثبات شده بود.

نحوه اجرا به این شکل است که بیماران با درگیری ریه و کاهش اشباع اکسیژن در روز چند ساعت به حالت دمر یا خوابیده روی شکم و سینه دراز بکشند. این روش چند مزیت دارد:

در این حالت خون رسانی به قسمت‌های پشتی ریه افزایش می‌یابد و باعث درگیری کمتر ریه و اکسیژن گیری بیشتر از آن می‌شود و عملاً درصد اشباع اکسیژن خون افزایش می‌یابد.

زمانی‌که به پشت دراز می‌کشید خروج ترشحات از ریه تسهیل می‌شود.

قرار گرفتن در این حالت دامنه حرکات ریه و قلب را افزایش می‌دهد.

لازم است بیماران برای جلوگیری از تخریب ریه به این دستورالعمل را ۲ ساعت صبح، ۲ ساعت ظهر و ۲ ساعت شب و با مشورت پزشک خود امتحان کنند.

منبع: خراسان

### 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 ۰۰۲۵۴-۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵-۱۴۰۰۶/۱۶/۱۴۰۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حاجی زاده فرزند علی بشماره ملی ۶۵۶۹۹۲۵۰۳۲۲ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۸۲۷ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۱۲۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزا شده از پلاک ۸۳۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع واسطه از مالک رسمی آقای حاج جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۷۷



## توصیه هایی برای پر انرژی ماندن در طول روز



جریان خون نامناسب کمک کنند. ضمنا این عادت‌ها راهی بسیار عالی برای فعال و پُرانرژی ماندن هستند.

### ورزش هوازی

ورزش های هوازی می‌توانند عملکرد قلبی و عروقی و بنابراین جریان خون به سمت مغز را افزایش دهند. مطالعه‌ای دریافته ورزش های هوازی، جریان خون مغزی را در زمانی که در سنین بعد از یائسگی هستند افزایش داده و مقاومت عروق مغزی آن‌ها را کاهش می‌دهند. این مطالعه این‌گونه نتیجه گرفت که ورزش هوازی منظم می‌تواند از کاهش جریان خون مغزی به دلیل افزایش سن، بکاهد. شما می‌توانید هر کدام از این فعالیت‌های ساده را انتخاب نمایید:

هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید.  
هر روز پانزده دقیقه بدوید.  
پانزده دقیقه دوچرخه سواری کنید.  
در خانه تمرینات هوازی انجام دهید.

بهترین غذاها برای افزایش جریان خون در مغز: تغذیه نقش بسیار مهمی در سلامت مغز و عملکرد ادراکی آن دارد. بنابراین خوب است که مصرف غذاهایی که جریان خون مغزی را

عادت‌هایی که در ادامه می‌گوییم به عنوان رفتارهای روزمره و بخشی از یک سبک زندگی سالم می‌توانند از سلامت مغز شما محافظت کرده و به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با جریان خون نامناسب کمک کنند. ضمنا این عادت‌ها راهی بسیار عالی برای فعال و پُرانرژی ماندن هستند.

بهبود خون‌رسانی به مغز نه تنها به شما در جلوگیری از بیمار شدن کمک می‌کند، بلکه می‌تواند حافظه و تمرکزتان را نیز بهبود بخشد. جریان خون مغزی، مقدار خونی است که به مغز می‌رسد. مغز شما تقریبا به ۲۰ درصد از اکسیژن در دسترس نیاز دارد تا عملکرد نرمال داشته باشد. یعنی حجم مشخصی از جریان خون و اکسیژن برای حیات مغز ضروریست. علاوه بر موارد دیگر، جریان خون مغزی برای انتقال گلوکز و دیگر مواد مغذی مهم به مغز اهمیت دارد. مغز شما باید عملکرد مناسبی داشته باشد تا بتوانید سالم بمانید. در نتیجه، لازم است بدانید چه عادت‌هایی می‌توانند به

جریان بهتر خون در مغز کمک کنند. عادت‌هایی که در ادامه می‌گوییم به عنوان رفتارهای روزمره و بخشی از یک سبک زندگی سالم می‌توانند از سلامت مغز شما محافظت کرده و به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با

هیجانات مثبت می‌تواند اثر مطلوبی بر مغز داشته باشد، نه تنها از جهت جریان خون مغزی بلکه از نظر عملکرد ادراکی. پس همیشه سعی کنید این توصیه‌ها را به خاطر داشته باشید و به آن‌ها عمل کنید:

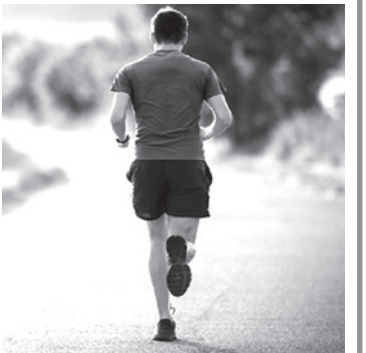
شوخ طبع باشید و در مورد چیزهایی که خوشایندتان است حرف بزنید!  
تکنیک‌های ریلکسیشن مانند یوگا را یاد بگیرید ... همه این‌ها کمک‌تان می‌کنند با خودتان ارتباط بهتری برقرار کرده و در لحظه زندگی کنید و به چیزهایی اهمیت بدهید که واقعا مهم هستند.

روابط اجتماعی‌تان را گسترش دهید؛ از بودن با دوستان و خانواده لذت ببرید. البته با رعایت پروتکل‌ها و ... مثلا در فضای باز و با فاصله با هم بنشینید و در مورد مسائل مختلف با هم صحبت کنید.

شما می‌توانید عادت‌هایی را وارد زندگی روزمره‌تان کنید که جریان خون مغزتان را افزایش داده و ریسک بیماری‌ها را کاهش دهند. این عادت‌ها به فعال‌تر بودن و تمرکز بیشتری نیز کمک می‌کنند.

مثل همیشه اگر تردیدی دارید یا فکر می‌کنید ممکن است بیماری داشته باشید که سلامت مغزتان را تهدید می‌کند حتما زودتر به پزشک مراجعه نمایید.

## تجربه سلامتی با دویدن



۴ تا ۵ بار دویدن در هفته به صورت تناوبی را یکی از برنامه های روزمره خود قرار بدهید تا از منافع این ورزش بهرمنند شوید.

دویدن چه بر روی زمین و چه بر سطح تردمیل، علاوه بر تناسب اندام به سلامتی شما منجر خواهد شد. اگر هنوز در خصوص دویدن به عنوان بهترین کار برای کاهش وزن و رسیدن به اندام ایده آل خود شک دارید، این علل را از دست ندهید:

مراجعه کمتر به پزشک: کسانی که دویدن را وارد برنامه های هفتگی یا روزانه خود می کنند، کمتر از سایر افراد به بیماری های مزمنی مانند سرطان روده بزرگ و ... مبتلا می شوند. همچنین شانس ابتلا به سرطان سینه در زنانی که نسبت به بقیه زمان بیشتری را به دویدن اختصاص می دهند، ۳۰ درصد کمتر است.

مصرف بیشتر کربوهیدرات: بیشتر داريد و تنها در صورتی که سوخت و ساز بدن تان را با فعالیت های فیزیکی مانند دویدن افزایش دهید، می توانید بدون نگرانی از چاق شدن، غذاهایی مانند برنج و ماکارونی را مصرف کنید.

طور عمر بیشتر: کسی که بیشتر می دود، نه تنها شانس بروز بیماری ها و معلولیت ها را در خود کاهش داده است، بلکه فعالیت در سنین بالاتر نیز برای او آسان تر است. دویدن، حتی برای یک بار در هفته می تواند موهبت هایی چون افزایش عمر و سلامت بیشتر را به شما هدیه کند.

کاهش وزن موفق تر: دویدن، یکی از موثرترین ورزش ها برای سوزاندن کالری های اضافه است. به عنوان مثال، یک فرد ۷۰ کیلویی می تواند ۸۵۰کالری را با یک ساعت دویدن بسوزاند.

تقویت حافظه: این ورزش مفید، عامل موثری برای کاهش خطر ابتلا به کاهش حافظه و زوال عقل به شمار می رود. برخی تحقیقات نشان داده اند که دویدن، از مغز در برابر آلزایمر محافظت می کند و احتمال بروز آلزایمر را در افرادی که سابقه این بیماری در خانواده شان وجود داشته، کاهش داده است.

کاهش فشار خون: ورزش هایی مانند دویدن، ظرف چند هفته می توانند فشار خون فرد را کاهش داده و به حد طبیعی اش برسانند.

استحکام استخوان ها: دویدن جزو ورزش های مقاومتی است و علاوه بر کمک به ساخت ماهیچه های قوی تر، به سالم ماندن استخوان ها حتی در افراد مسن کمک می کند.

بهبود کیفیت خواب: دوندگان خواب بهتری نسبت به سایر افراد دارند. دویدن، افزایش کیفیت خواب و در نتیجه کارایی بهتر در طول روز را منجر می شود.

کاهش استرس: تلاش کنید دویدن را جایگزین نشستن و تماشای تلویزیون کنید. این مساله علاوه بر کمک به سلامتی، منجر به افزایش سطح سروتونین در مغز می شود که به کاهش استرس کمک می کند.

گذاشته و ریسک انواع عوارض مرتبط با سیستم عروق مغزی را افزایش دهد.

### هر روز مغزتان را ورزش دهید

برای افزایش جریان خون به سمت مغز باید عملکردهای ادراکی مغزتان را نیز تقویت کنید. حافظه، کنکاش، علاقه‌مندی‌های روزمره، انگیزه و ... همگی سبب ایجاد ارتباطات جدید بین نورون‌ها شده و کم کم بافت بیشتری در مغز ایجاد خواهد شد و در نتیجه ساختار مغز، مقاومت بیشتری در برابر بیماری‌های بالقوه پیدا خواهد کرد.

پس برای یاد گرفتن مهارت‌های جدید تردید نکنید و هر روز چیزهای جدیدی یاد بگیرید. می‌توانید مطالعه کنید، در کلاس‌ها شرکت کنید، دفتری داشته باشید و هر روز افکارتان را بنویسید و کشف کنید دنیا چه چیزهایی می‌تواند به شما ارائه دهد تا حافظه و تمرکزتان را بهتر کنید.

### قدرت هیجانات مثبت

استرس روزمره، اضطراب و به همه چیز با دید منفی نگاه کردن یا نگرش بوچ‌گرایانه داشتن می‌تواند نوروشیمیایی مغز را تغییر دهد؛ اما

استرس می‌تواند بر عملکرد عروق مغزی اثر کشیدن، داشتن اضافه وزن و استرس، سه مورد از بزرگ ترین دشمنان سلامت مغز هستند. مطالعه‌ای دریافته سیگار کشیدن به‌واسطه نیتریک اکسید، جلوی افزایش جریان خون به سمت مغز را می‌گیرد و در ابتلا به آلزایمر نقش دارد.

چاقی یا اضافه وزن از ریسک فاکتورهای بیماری‌های عروق مغزی نیز هستند. داشتن شاخص توده بدنی بالا با کاهش جریان خون مغزی و ریسک بالاتر سکنه مغزی مرتبط است و اما استرس: مطالعات نشان داده‌اند

استرس می‌تواند بر عملکرد عروق مغزی اثر چربی‌ها: یک رژیم غذایی غنی از چربی های اشباع نشده از جمله آجیل، آووکادو، روغن زیتون و ماهی، برای جلوگیری از تجمع چربی در بدن مفید است و نباید به طور کامل از تمام چربی ها اجتناب کرد.

تجربه استرس مزمن: این حالت روانی خود عاملی برای افزایش وزن و افزایش ذخیره چربی شکمی است و آنهم به این دلیل که در حالت استرس به دلیل ترشح هورمون‌های کورتیزول و آدرنال، پرخوری بیشتر صورت می گیرد.

اجتناب از کربوهیدرات‌ها: اگر می خواهید چربی شکمی و یا چربی کلی بدن را از بین ببرید، باید گروه هایی از کربوهیدرات های پیچیده را به رژیم غذایی خود برای افزایش حجم عضلانی اضافه کنید. تقریبا ۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری دریافتی شما باید از طریق کربوهیدرات های سالم باشد.

عدم دریافت پروتئین کافی: غذاهای غنی از پروتئین وزن شما را کنترل کرده و هورمون گرلین را که مرتبط با احساس سیری است، فعال نگه می دارد.

محرومیت از خواب: کمبود خواب و افزایش وزن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. از نظر علمی تایید شده است که ساعات کمتر خواب با افزایش سایز کمر در ارتباط است. محرومیت از خواب میل به مصرف غذاهای پرکالری و پردازش شده را افزایش می دهد و سوخت و ساز بدن را کم می کند.

اجتناب از نوشیدن چای سبز: اگر شما مشکل در از بین بردن چربی های دور کمر و شکم دارید، چای سبز بنوشید. این نوع چای حاوی آنتی اکسیدانی به نام کاتچین است که منجر به سوزاندن بیشتر چربی در طول ورزش می‌شود.

فشرده کردن مفصل گردن، از ایجاد درد کمر جلوگیری به عمل می آورند. این بریس ها که به کمربند نیز شناخته می شود از جنس نایلون، کتان و پلاستیک ساخته می شود و مهم ترین ویژگی آن داشتن چندین لایه درون این کمربندها هست که از باعث جلوگیری از آسیب رسیدن به کمر می شود.

در بین روش های خانگی و بدون جراحی، این روش یکی از بهترین روش هایی است که به صورت اصولی به بهبود کمردرد و جلوگیری از ایجاد آن کمک می کند. از جمله فواید پستی صندلی طبی می توان به جلوگیری از خستگی هنگام نشستن و درد کمر اشاره کرد و این وسیله برای ناهنجاری ها و بدشکلی های ستون فقرات نیز بسیار کاربردی و مفید است و کسانی که دیسک کمر ، فتق کمر ، مشکل سیاتیک و ... دارند باید از پستی صندلی طبی خودرو و پستی صندلی اداری استفاده کنند و حتی استفاده نکردن درست نشستن است که با استفاده از پستی صندلی طبی می توانید تا حد بسیار زیادی جلو درد های کمر و ستون فقرات را بگیرید و طرز صحیح نشستن را رعایت کنید.

**ورزش های مناسب**  
یکی از توصیه هایی که به کسانی که کمر دارند می شود، این است که هر ۱۰ دقیقه یکبار نشستن از روی صندلی بلند شوید، چند گام بردارید و سپس بنشینید. این کار به افراد عادی که تایم زیادی را مینشینند نیز توصیه می شود اما به آن ها می گویند بعد از ۴۵ دقیقه حداکثر از سر جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید. در کنار تمام این توصیه ها انجام ورزش هایی مانند یوگا، شنا و حرکاتی مانند حرکت داگ بره، حرکت قوس کمر و حرکت پلانک بسیار برای بهبود کمر درد و جلوگیری از آن مفید است.



## چرا با وجود ورزش، چاقی شکمی از بین نمی‌رود؟

از بعضی تجهیزات ورزشی دامنه انتخاب وسیع تری در اختیار شما قرار می دهد. اینها شامل انواع دستگاه‌های استیر، اسکي ثابت، تردمیل، روئینگ (پارزونی) و... است.

غفلت از تمرینات قدرتی: بزرگترین تصور غلط این است که انجام تمرینات قلبی مهمتر از تمرینات قدرتی است. این در حالی است که تمرینات قدرتی سوخت و ساز بدن را با اضافه کردن عضله افزایش می‌دهد. هر چه بدن شما بیشتر عضلانی باشد، بیشتر کالری می‌سوزانید و بنابراین تمرینات قدرتی به اندازه تمرینات قلبی در اولویت انجام باشد.

انجام شود. تمرینات قلبی عروقی یا هوازی به هر تمرین پیوسته ای که قلب شما را به فعالیت وادار کند، برای ۱۵ تا ۶۰ دقیقه ادامه یابد و گروه‌های بزرگ عضلانی شما را از قبیل عضلات ساق، ران و باسن، درگیر کند (البته در بعضی از ورزش ها از قبیل شنا و اسکي کلبه عضلات بدن در گیر می شوند) گفته می‌شود.

ورزش های معمول قلبی عروقی شامل پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری است. برای انجام این ورزش ها نیازی به عضویت در باشگاه‌های ورزشی نیست ولی گاهی استفاده در اولویت

انجام فعالیت های روزمره نادرست، بلند کردن اجسام سنگین و تصادف هایی که به کمر فشار وارد کند، تمامی از علت های کمر درد می باشد. همانطور که گفته شد یکی از مهم ترین عواملی که باعث می شود کمردرد تشدید شود نشستن های طولانی مدت در روز بدون توجه به نکاتی که مربوط به کمر است.

**علت ایجاد کمر درد**  
انجام فعالیت های روزمره نادرست، بلند کردن اجسام سنگین و تصادف هایی که به کمر فشار وارد کند، تمامی از علت های کمر درد می باشد. همانطور که گفته شد یکی از مهم ترین عواملی که باعث می شود کمردرد تشدید شود نشستن های طولانی مدت در روز بدون توجه به نکاتی که مربوط به کمر است.

**نشستن، علت اصلی کمر درد**  
خیلی از افراد هستند که نمی دانند نشستن به مدت طولانی مدت روی صندلی یا زمین چه آسیب های زیادی را می تواند به شما بزند. فرض کنید شما دارای یک شغل پز نشینی هستید. در آن صورت مجبور خواهید بود روزی حداقل ۸ ساعت را روی صندلی بگذرانید. در کنار آن شما برای انجام فعالیت های روزمره نیز مجبور هستید بنشینید. برای مثال رانندگی، خوردن وعده های غذایی و تماشای فیلم و تلویزیون نیز مواقعی هستند که شما جایی ساکن نشسته اید.

برخی اصلا به نکاتی که مربوط به سلامت کمر است توجهی ندارند و در طول روز به شیوه ای غلط روی صندلی می نشینند و همین باعث درد زیادی برای آن ها می شود. برای داشتن یک روش صحیح برای نشستن بهتر است سر، شانه و پاها را در یک راستا قرار دهید و پاهای خود را زیاد از هم باز نکنید تا فشار زیادی به عضلات کمر وارد نشود.

دیده می شود افراد بسیاری هستند که موارد بالا را هنگام نشستن رعایت می کنند اما در مواقع بلند شدن از زمین و یا برخاستن از

مواقع بلند شدن از زمین و یا برخاستن از

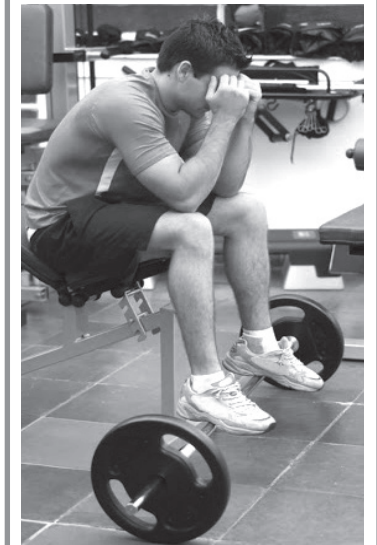


## لوازم الزامی برای سلامت ستون فقرات و دردهای ناحیه کمر

کم شدن کمر درد خود شوید.  
**یخ درمانی**  
یکی از موادی که از زمان های دور برای کاهش التهاب مورد استفاده قرار می گرفته است، یخ و یخ درمانی است. برای بهبود سریع تر کمر درد های مزمن و حاد می توانید کمپرس یخ را به مدت ۲۰ دقیقه روی کمر بگذارید و سپس آن را بردارید. اگر نیاز بود و درد شدید بود می توانید این کار را هر ۱ ساعت یکبار انجام دهید.

**استفاده از پستی طبی**  
هنگامی که از عضلات کمر زیاد کار بکشید یا مفصل های شما در مرحله آسیب پذیری باشد، با کوچکترین تکان، کمر درد به سراغتان خواهد آمد. پستی طبی برای این نگه داشتن ستون فقرات ساخته شده اند. به این صورت که با نگه داری ستون فقرات شما در سرجای خویش از ایجاد کمر درد جلوگیری می کنند. پستی طبی که به آن بریس نیز گفته می شود، از حرکت مفصل ها از جای خود محافظت می کند و با حفظ حالت اصلی کمر و همچنین

## علائم ورزش بیش از اندازه



**بیشتر احساس خستگی می کنید تا احساس شادابی**  
یکی از اصلی ترین دلایل برای ورزش کردن، جدای از تناسب اندام، این است که برای گذراندن پیچ و تاب‌های زندگی و چسبیدن به برنامه‌های مراقبتی‌تان، پر انرژی بمانید. اما اگر پس از ورزش تمام روز احساس خستگی شما را در بر می‌گیرد، باید برنامه‌تان را بررسی و دوباره طراحی کنید تا با نیازهای بدنی شما متناسب شود. با ورزش بیش از اندازه، بدنتان به شما اخطار داده و به مقدار مناسبی استراحت، اعلام نیاز می‌کند.

**خواب کم یا در کل بی‌خوابی**  
اگر در کل روز خوابالو هستید، و یا اگر بعد از یک تمرین سخت و خسته کننده خوابتان نمی‌برد، احتمالش وجود دارد که بخاطر ورزش بیش از اندازه باشد.

**ناهماهنگی هورمونی**  
یکی از جدی‌ترین عوارض جانبی ورزش بیش از اندازه، ایجاد ناهماهنگی هورمونی است. اگر بیشتر مواقع احساس می‌کنید حال خوشی ندارید یا اگر عادت ماهیانه‌ی شما نامنظم شده است، ممکن است ایراد از روتین ورزشی‌تان باشد. در حالی‌که ورزش کردن به اندازه‌ی متعادل، کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدنتان سالم و قوی بماند، ورزش بیش از اندازه آنرا بهم خواهد ریخت، و باعث خستگی زیاد و ضعف سیستم ایمنی بدنتان خواهد شد.

**احساس گرفتگی و افسردگی دارید**  
اگرچه ورزش باعث انتشار هورمون‌هایی خواهد شد که در طول روز شما را شاداب و پر انرژی نگاه می‌دارند، اما ورزش بیش از اندازه برعکس، شما را خسته، گرفته و کاملا بی‌انگیزه خواهد کرد.

**ریکاوری آهسته**  
اگر بصورت منظم بدون اینکه به بدنتان استراحت مورد نیازش را بدهید، شدید ورزش کنید، آنوقت هنگامی که بدنتان آسیب ببیند یا بیمار شوید، بدنتان به آهستگی دوباره انرژی خواهد گرفت. سپس اگر اجازه ندهید تا بدنتان به کاملی بهبود پیدا کند و ریکاوری شود، تلاش‌هایتان هیچ نتیجه‌ی مثبتی در بر نخواهد داشت، مخصوصا اگر ورزش می‌کنید تا بدنی سالم و خوش اندام داشته باشید. اگرچه ورزش برای داشتن بدنی سالم اهمیت دارد، اما به همان اندازه، استراحت و گوش دادن به بدن نیز مهم است. سعی کنید متناسب با توان بدنتان ورزش کنید هرچند برای پیشرفت ، ارتقا رکورد و عضله سازی بیشتر نیاز به فشار آوردن به ماهیچه‌ها دارید اما می‌توانید با در نظر گرفتن موارد فوق از آسیب رساندن به بدن خود جلوگیری کنید.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیستم	۴:۵۸	۶:۲۱	۱۲:۵۸	۱۹:۳۴	۱۹:۵۲

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۲۰/۰۵/۱۴۰۰ - دوم محرم الحرام ۱۴۴۳ - شماره ۱۷۶۹ - صفحه ۸ - شماره ۳۰۰۰ تومان

## در گفت و گوی تلفنی رییس جمهوری فرانسه؛ رئیس: در هر مذاکره‌ای باید حقوق ملت ایران تامین شود



رییس جمهوری، با بیان اینکه دولت جدید ایران از توسعه روابط با فرانسه براساس منافع مشترک و احترام متقابل استقبال می‌کند، بر توسعه روابط دو کشور به ویژه در زمینه‌های اقتصادی و تجاری تأکید کرد و گفت: در هر مذاکره‌ای باید حقوق ملت ایران تأمین شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی در تماس تلفنی یک ساعته با «امانوئل ماکرون» رییس جمهوری فرانسه با اشاره به نقض مکرر و فاحش تعهدات از سوی آمریکا و همچنین عدم پایبندی سه کشور اروپایی عضو برجام به تعهدات خود در این توافق بین المللی، گفت: آمریکایی‌ها با وضع تحریم‌های جدید تعهدات خود را به‌طور آشکار نقض کرده و حتی تحریم‌های جدید را به حوزه اقلام بشردوستانه هم کشاندند. رئیسی، با تأکید بر اینکه هم آمریکا و هم اروپایی‌ها باید به تعهدات خود در برجام عمل کنند، گفت: در هر مذاکره‌ای باید حقوق ملت ایران استیفا و منافع ملت ما تأمین شود. رئیس جمهوری، تصریح کرد: جمهوری اسلامی نسبت به تأمین امنیت و حفظ بازدارندگی در منطقه خلیج فارس و دریای عمان بسیار جدی است و با عوامل سلب کننده امنیت مقابله خواهد کرد. رئیس دولت سیزدهم همچنین درخصوص تحولات لبنان تأکید کرد: ما از هر اقدامی که در جهت ثبات، امنیت و بهبود وضعیت اقتصادی مردم لبنان باشد، حمایت کرده و در این زمینه از همراهی فرانسه استقبال می‌کنیم.

## آمادگی هیئت های مذهبی لارستان برای برگزاری مراسم محرم با رعایت پروتکل های بهداشتی

خدمت‌ها موجب رضایت قلب نازنین حضرت، ولی عصر ارواحنا فداء را فراهم سازد. قطعاً مسئولان امر با درک صحیح از اثر دعا و توسل در سلامت و عاقبت جامعه دینی و همچنین اذعان به رعایت حداکثری دستورالعمل‌های بهداشتی توسط قشر مذهبی خود نیز سهم بسزایی در برپایی باشکوه مراسمات محرم خواهند داشت و امید است مردم حسینی و ولایت مدار لارستان با رعایت هر چه بیشتر پروتکل های بهداشتی بتوانند حضور بزرگ خود در محرم و صفر را به عرصه ظهور نشان دهند.

در انتها، هیئت مذهبی شهر لار اعلام میدارند که برای تسریع واکسیناسیون شهر لار و حومه آماده بهره‌گیری از ظرفیت هیات یاد شده و خدمت به مردم عزیز بوده تا با آرامش بیشتری در محرم و صفر به سوگواری و عزاداری بپردازند. هیئت زینبیون لارستان- هیئت رایت المهدی- هیئت رزمندگان لارستان- هیئت رزمندگان لطیفی- هیئت سدره المنتهی- هیئت محبان الحسین- هیئت فدائیان ام‌الحسین- هیئت الرضا- هیئت چهارده معصوم



همراه داشت. اینک در آستانه فرارسیدن محرم ۱۴۰۰ و دغدغه خدامان هیئت مذهبی برای برگزاری باشکوه مجالس عزای حسینی، هیئت مذهبی شهر لار با بررسی تجربیات سال های گذشته با تئیت از ستاد مبارزه با کرونا شهرستان با اتخاذ تدابیر سختگیرانه ی بهداشتی طبق دستورالعمل ها با نیت حفظ سلامت مردم مراسم سرور و سالار شهیدان را مهیا نموده اند.

به گزارش میلاد لارستان، هیئت های مذهبی لارستان با صدور بیانیه‌ای آمادگی خود را جهت برگزاری باشکوه مراسم‌های ماه محرم و صفر با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی اعلام کردند. در این بیانیه آمده است:

بسم... الرحمن الرحیم  
قال رسول... (ص) ان الحسین مصباح الهدی و سفینه النجاه؛ به درستی که حسین (ع) کلیدشش هدایت و کشتی نجات است «سفینه البحار، ج ۱، ص ۲۵۷»

محرم رستاخیز جهانی آزادی خواهان و عدالت طلبان عالم است. پس از گذشت اعصار و قرون هنوز صدای هل من ناصر ینصرنی سرور آزادگان جهان در دهلیز زمان به گوش میرسد که همه حق طلبان عالم را به آزادی و حق طلبی فرا میخواند. حماسه شوراقرین هیئات مذهبی؛ وعظ، مداحان و خدامان هیئات در محرم سال قبل که با التزام و رعایت کامل شیوه نامه‌های بهداشتی همراه شد الگویی کامل و ماندگار را برجای گذاشت که تحسین رهبر فرزانه انقلاب و رضایت همه متولیان و دست اندرکاران امور را به

## اهداء یک دستگاه اکسیژن ساز توسط ستاد اجرایی فرمان امام به بیمارستان امام رضا (ع) لار



های ویژه ۱ و ۲ کرونا، نیاز به استفاده از اکسیژن برای بیماران افزایش یافت. در شرایطی که کشور در بحران کرونا به سر می‌برد، با تلاش و پیگیری های دکتر رضایی، رئیس محترم دانشکده علوم پزشکی لارستان، ستاد اجرایی فرمان امام خمینی یک دستگاه اکسیژن ساز ۶۰۰ لیتری و متعلقات آن به ارزش ۳۰ میلیارد ریال را به بیمارستان لار اهدا کرد. معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، تصریح کرد: در حال حاضر، روزانه بیش از ۸۰۰ لیتر در دقیقه توسط دستگاه های اکسیژن ساز فعلی به بخش های بیمارستان تزریق شده است که نصب و راه اندازی این دستگاه می تواند جبران کسری میزان اکسیژن مورد نیاز بیماران شده و پروسه درمان و بهبودی بیماران را به نحو چشمگیری افزایش دهد.

معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، از اهداء یک دستگاه اکسیژن ساز توسط ستاد اجرایی فرمان امام به بیمارستان امام رضا (ع) لار خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و

## واکسیناسیون ۹۰ درصدی نیروهای شهرداری لار در مقابله با بیماری کرونا



با هماهنگی های صورت گرفته معاونت خدمات شهری شهرداری لار و نماینده این مجموعه در ستاد کرونا شهرستان لارستان با دانشکده علوم پزشکی شهرستان، کارکنان شهرداری لار طی چند روز گذشته، مرحله اول واکسن کرونا را دریافت کردند. به گزارش میلاد لارستان، در این مرحله از واکسیناسیون که توسط تیم دانشکده علوم پزشکی لارستان و با همکاری نیروهای آموزش دیده سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار در محل این سازمان انجام شد، حدود ۹۰ درصد از کارکنان شهرداری لار متشکل از نیروهای واحدهای اجرایی، آتش نشانی، پاکبانان و همچنین نیروهای سازمان حمل و نقل همگانی شهر لار و حومه و تعداد زیادی از رانندگان ناوگان حمل و نقل عمومی، دوز اول واکسن کرونا را دریافت کردند. این گزارش حاکی است که چندماه پیش نیز، تعدادی از پاکبانان این شهرداری در مرکز بیماری های واگیر دانشکده علوم پزشکی لارستان هر دو مرحله واکسن کرونا را دریافت کرده اند. با هماهنگی های صورت گرفته به زودی همه رانندگان ناوگان حمل و نقل عمومی، واکسن کرونا را دریافت خواهند کرد. خبرنگار: سید کامران علوی

## برداشت نوبرانه خرما و سهم ۱۰ درصدی لارستان در تولید خرماي فارس



مدیر جهاد کشاورزی لارستان، گفت: لارستان رتبه پنجم تولید خرما در فارس را دارد و برداشت نوبرانه آن هر ساله با شروع مرداد ماه آغاز می شود. محمدجواد مظفری، اظهار داشت: محصولات نوبرانه خرما شامل خارک و رطب است که از انواع نخلستان‌های لارستان برداشت می شود. وی افزود: حدود ۳۴ درصد از محصولات نخیلات لارستان به صورت نوبرانه از ابتدای مرداد تا پایان آن برداشت می شود که پیش‌بینی می شود تابستان امسال حدود ۳ هزار تن برداشت نوبرانه خرما را داشته باشیم. میزان تولید سالانه خرماي خشک و تر در لارستان حدود ۹ هزار تن می باشد که از این میزان چهار هزار تن خرماي خشک و پنج هزار تن نیز خرماي تر است. مظفری درباره سهم و رتبه خرماي لارستان در مقایسه با دیگر نقاط استان فارس اظهار داشت: ۱۰ درصد تولید خرما در استان فارس مربوط به لارستان است که بر این اساس لارستان رتبه پنجم را بین شهرستانهای فارس دارد. مدیر جهاد کشاورزی لارستان، از

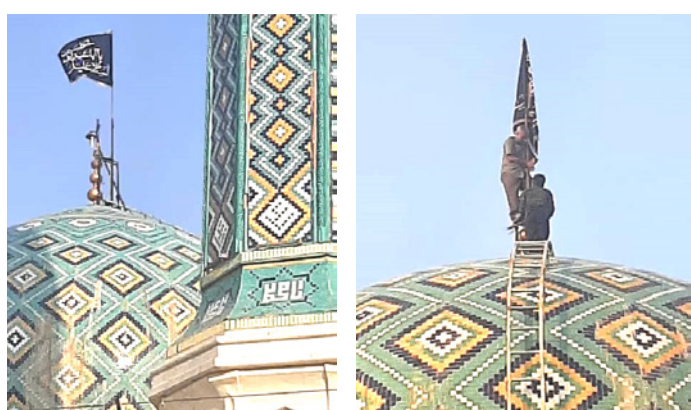
صادرات انواع خرماي لارستان به سایر نقاط کشور همچنین خارج از کشور نیز خبر داد و گفت: عمده خرماي لارستان به شهرستان جهرم منتقل و از آنجا به سایر نقاط کشور و نیز خارج از کشور فرستاده می‌شود. وی وضعیت بازارهای داخلی و خارجی برای صادرات این محصولات را این گونه ذکر کرد: خرماي لارستان در داخل کشور به همه نقاط ایران، ارسال و به کشورهای افغانستان و پاکستان نیز صادر می شود.

## عکس کمتر دیده شده و زیر خاکی از لارِ قدیم



یکی از مخاطبان میلاد لارستان یک قطعه عکس را برای ما ارسال کرده که بسیار دیدنی و جذاب است. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، در این تصویر حقایقی زیبا از لار قدیم مشاهده می‌شود که از چشم هر بیننده‌ای مغفول نمی‌ماند. در این عکس که به نظر می‌رسد از دامنه بخش انتهایی قلعه اژدها پیکر شکار شده است، قسمت‌هایی از محله تاریخی و باستانی یاقعه را نشان می‌دهد. در این تصویر جلوه‌هایی زیبا از بافت اصیل و تاریخی مشاهده می‌شود که نشانه بارز آن جنس مصالح بکار رفته در ابنیه‌هاست که اغلب از خشت و گل هستند. تقریباً بر پشت بام هر یک از خانه‌ها، سازه زیبای یادگیر دیده می‌شود که شوربختانه در حال حاضر هیچ‌یک از این یادگیرها وجود خارجی ندارد. براساس حدس و گمان می‌توان عکس را مربوط به سالیان بسیار دور تخمین زد، چرا که به احتمال زیاد پس از زلزله که محله یاقعه یکی از نقاط آسیب‌دیده بوده، بخش زیادی از بناها تخریب شده است.

## آئین تعویض پرچم گنبد آستان مقدس امامزاده لارستان



آئین تعویض پرچم گنبد آستان مقدس امامزاده میرعلی بن الحسین (ع) لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، همزمان با فرارسیدن ایام عزاداری سید و سالار شهیدان اباعبدالحسین (ع) ۲۱مرداد ۱۴۰۰ با رعایت کامل شیوه نامه های بهداشتی همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۳ و ۱۷ الی ۲۰ واقع در موزه مردم شناسی اوز نگار خانه شریف برای بازدید علاقه مندان دایر است.

## افتتاح نمایشگاه نشریات و پایگاه های خبری شهرستان اوز



به گزارش میلاد لارستان به نقل از پسرین اوز، به مناسبت روز خبرنگار نمایشگاه مطبوعات و خبرگزاری‌های شهرستان اوز در موزه مردم شناسی، نگارخانه شریف با حضور فرماندار، معاون فرماندار، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، مسئولان و اعضای نشریات محلی افتتاح شد. نمایشگاه نشریات و پایگاه های خبری شهرستان اوز با همکاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور رسانه های: عصر اوز، پسرین اوز، پیام اوز، با پیام دانش اوز، بهار فیسور، صحبت نو و پایگاه های خبری موزه مردم شناسی،