



رهبر انقلاب در دیدار هیئت دولت سیزدهم: یک جلوه‌ی مردمی بودن همین رفتن میان مردم و شنیدن بی‌واسطه از مردم است. این حرکت بسیار خوب و قابل تحسینی است که دیروز جناب آقای رئیسی انجام دادند که رفتند خوزستان در میان مردم با مردم، از آنها شنیدند، با آنها حرف زدند، این یک جلوه‌ای از مردمی بودن است که بسیار کار خوبی است. ۱۴۰۰/۰۷/۰۶



اعلام برنامه پروازهای فرودگاه لارستان



تمدن لارستان بزرگ و دلیران تنگستان



نقش امام سجاده در گسترش نهضت حسینی



۱۱۵ میلیارد تومان اعتبار مصوب ۱۴۰۰ برای مسیر جهرم- لار- بندرعباس، تخصیص ۷۵ میلیارد تومان تاکنون

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۴/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۵ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۲ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

**۲** افتتاح مرکز هواشناسی در گراش

**۲** لزوم تغییر رویکرد رسانه‌ها اعتماد بین مردم و دولت بازسازی شود

**۷** ریکواری بدن و فواید ورزش ریکواری بدن بعد از

**۸** یادداشت ارسالی / آیا جناب حسین زاده بر «چوب دو سر پرده تکیه زده است»؟

**۸** صدای خیزش مجدد کرونا از بنا رویه و جویم به گوش می‌رسد

# شورای شهر لار با وجدان بیدار اقدام نماید

## شهردار لار، باید متخصص، مجرب، پراگنده، جهادی، پای کار و مردمی باشد



لازم است اعضای شورای شهر لار با وجدان بیدار فرد مدنظر برای تصدی این سمت را با شاخص‌های تعیین شده مطابقت داده و به انتخاب وی مبادرت ورزند. بی شک انتخاب اعضای شورای شهر در این مقطع کنونی بسیار مهم خواهد بود.

**الف) مقوله جوانی و استفاده از پتانسیل تحرک پذیری و نشاط جوانی**

**ب) تخصص**

**ج) سابقه اجرایی در پست‌های مدیریتی**

**ح) مدیریت جهادی**

**و) نگاه ایده پردازانه و درآمد زا در راستای مدیریت شهری**

**ز) مردمی بودن**



همین صفحه

### مسئولان از جوانان لارستانی بانک اطلاعاتی تهیه کنند

#### به محلات محروم شهر لار رسیدگی شود



سایر محلات بسیار فاصله دارند که باید به این محلات محروم رسیدگی شود. این مسئول از تهیه طرحی برای حضور مسئولان به اتفاق امام جمعه لارستان در سطح محلات برای شناسایی مشکلات و گسترش عدالت، تصریح کرد: باید عقب‌ماندگی محلات نسبت به یکدیگر جبران شود. امام جمعه لارستان با تأکید بر اینکه مسئله اعتماد و امید مردم به دولت باید احیاء شود چرا که اعتماد مردم بزرگترین سرمایه دولت است، بیان کرد: یکی از علل بروز بی‌اعتمادی آن است که در خیلی از جاها قول داده شده اما عمل نشده یا خلاف آن رخ داده است. وی با اشاره به اینکه مسئولان باید برای وعده‌ها روزشمار معین شود و کاری که از اجرای آن زمان لازم تخمین زده شود، یادآور شد: سرکشی، حضور و توزیع خواستن از مسئولان منجر به پیشرفت در کار می‌شود.

مردم برخورد مناسبی ندارند که این رویکرد پذیرفتنی نیست و حتما باید اصلاح شود. این استاد حوزه و دانشگاه از دائر بودن دفتر امام جمعه شهر لار به مدت دو روز در هفته در شهر قدیم و فعال بودن دفتر به مدت دو روز در شهر جدید خبر داد و خاطر نشان کرد: روز در هفته پیش‌رو در روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۰ تا اذان ظهر در حوزه علمیه لارستان، ارتباط مردمی امام جمعه با مردم صورت می‌گیرد و در هفته‌های آتی نیز در روزهای دوشنبه و چهارشنبه در همین مکان با مردم دیدار برگزار می‌شود. وی اتخاذ سبک زندگی مردمی را یکی دیگر از جلوه‌های مردمی بودن برشمرد و ادامه داد: مردم باید حتی در هنگام حضور در دفتر مسئولان نباید احساس غربت کنند بلکه آنجا را یک مکان خودمانی تصور کنند و مسئولان باید از اشرافی‌گری و از موضع بالا به مردم نگاه کردن خودداری شود. امام جمعه لارستان، با بیان اینکه بنا به فرموده رهبر معظم انقلاب در زمینه عدالت عقب هستیم، عنوان کرد: اساس حکومت اسلامی بر پایه اقامه عدل است و برای جبران عقب‌ماندگی‌ها تلاش کنیم چراکه مسئله عدالت بسیار مهم است. حجت‌الاسلام موسوی‌خرم، بستر توسعه عدالت است و این فاصله‌های طبقاتی کنونی به جهت بی‌توجهی به مقوله عدالت است، گفت: هر مصوبه و لایحه‌ای که تصویب یا تنظیم می‌شود باید یک پیوست عدالت داشته باشد تا یک بخشنامه لطمه‌ای به عدالت نزند و حق طبقات مظلوم پایمال نشود. وی با توصیه به شورای اسلامی شهر لار مبنی بر رعایت عدالت در انجام مصوبات، افزود: در برخی از محلات شهر قدیم لار با

### شورای شهر لار با وجدان بیدار اقدام نماید

#### شهردار لار، باید متخصص، مجرب، پراگنده، جهادی، پای کار و مردمی باشد

شورای شهر باید از خود بپرسند که کدام یک از ۶ نامزد تصدی گری شهرداری لار نگاهی جهادی داشته و این تجربه را با خود به همراه نیز دارد.



موضوع انتخاب شهردار یکی از مواردی است که این روزها و با روی کار آمدن شورای ششم به عنوان یکی از مهمترین وظایف شورا در حال ارزیابی شدن است. در شهر لار نیز این مقوله در هفته جاری با اعلام اسامی ۶ نفر این موضوع مهم وارد فاز عملیاتی شده و طبق مصوبه شورا ابتدای هفته آتی افراد معرفی شده به ارائه برنامه‌های خود خواهند پرداخت و از بین ۶ نفر نهایتاً دوفتور انتخاب و پس از پرسش و پاسخ شهردار از بین این دو فرد برگزیده خواهد شد.

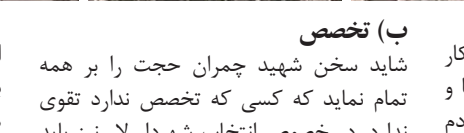
**و) نگاه ایده پردازانه و درآمد زا در راستای مدیریت شهری**

شخص شهردار جهت توسعه شهری باید ایده داشته باشد، از ایده‌ها استفاده نماید، به ایده پردازان میدان دهد ... از سوی دیگر باید در راستای کسب درآمد پایدار شهری از ایده‌ها بهره بگیرد حال باید



به گزارش میلادلارستان، ایجاد ساز و کار جدید در انتخاب شهردار و ارائه برنامه‌ها و مهمتر از آن پخش عمومی آن در نظر مردم موضوعی است که جای تقدیر و تشکر از اعضای شورا دارد که همانا در راستای شفافیت به جلو خواهد رفت. از سوی دیگر در باب افراد معرفی شده از سوی شورای ششم و نیز شاخص‌های مهم شهردار جدید لار چند مورد قابل بحث است که به صورت تیتروار اشاره می‌شود.

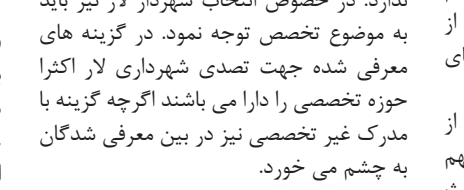
اعضای شورای شهر این مهم را در بین گزینه‌ها بررسی نمایند. موضوعی که در برخی از گزینه‌ها بتوان یافت.



لازم است اعضای شورای شهر لار با وجدان بیدار فرد مدنظر برای تصدی این سمت را با شاخص‌های زیر مطابقت داده و به انتخاب وی مبادرت ورزند. بی شک انتخاب اعضای شورای شهر در این مقطع کنونی بسیار مهم خواهد بود.

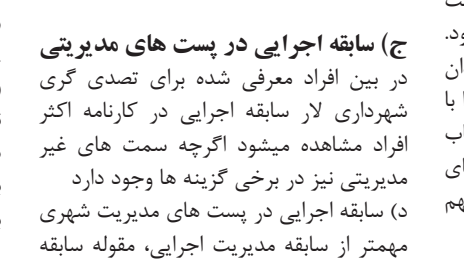
**ز) مردمی بودن**

به بیان بسیاری از افراد، یکی از ابزارهای شناخت مشکلات شهری و تلاش در راستای عمران منطقه‌ای مردمی بودن شهردار است. این مهم هم به شناخت شخص شهردار از زیرترین لایه‌های سطح شهر (به اصطلاح زیر پوست شهر) تا مرفه‌ترین آنها مربوط می‌شود و هم به در بین مردم بودن و پای در دل آنها نشستن ...



شاید سخن شهید چمران حجت را بر همه تمام نماید که کسی که تخصص ندارد تقوی ندارد. در خصوص انتخاب شهردار لار نیز باید به موضوع تخصص توجه نمود. در گزینه‌های معرفی شده جهت تصدی شهرداری لار اکثرًا حوزه تخصصی را دارا می‌باشند اگرچه گزینه‌ها با مدرک غیر تخصصی نیز در بین معرفی شدگان به چشم می‌خورد.

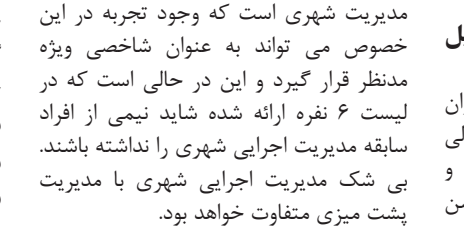
در بین افراد معرفی شده برای تصدی گری شهرداری لار سابقه اجرایی در کارنامه اکثر افراد مشاهده میشود اگرچه سمت‌های غیر مدیریتی نیز در برخی گزینه‌ها وجود دارد



**الف) مقوله جوانی و استفاده از پتانسیل تحرک پذیری و نشاط جوانی:**

با بررسی سن ۶ گزینه معرفی شده می‌توان دریافت که اکثر افراد معرفی شده از اهالی دهه ۵۰ و ۶۰ بوده و از نیروی جوانی و شادابی برخوردارند اگرچه بیشترین سن در میان اعضا از دهه ۴۰ و اوایل دهه ۵۰ نیز حاضرند. بی شک توجه به منویات رهبری در این خصوص و استفاده از نیروی جوانی در تصدی پست‌های مدیریتی امری شایسته و پسندیده خواهد بود.

حال باید دید اعضای شورا از کدامیک از ۶ گزینه بینا، حیدری، گرامی، مریدی، وطن خواهی و یادگار فرد را انتخاب خواهند نمود. مهدی حیدری: کارشناس ارشد عمران مصطفی بینا: کارشناس ارشد عمران سحر یادگار فرد: دانشجوی دکتری شهرسازی



**ح) مدیریت جهادی**

در راستای توسعه منطقه‌ای و شهری برخی اقدامات کارشناسی شده و دقیق بایستی با نگاه جهادی به جلو پرتاب شود. این سوال را اعضای

**لینک و آدرس های فضای مجازی ما**

سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](http://mldl.ir) کانال اینستا: <https://b2n.ir/213512>

کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314> کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [https://www.instagram.com/milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

بهبود مریدی: فوق دکتری فلسفه زبان و ارتباطات محمد امین گرامی: دانشجوی دکتری شهرسازی

## الکترونیکی صدقه بدهید/مردم لارستان در سال ۹۹ بیش از ۵۳۰ میلیون تومان صدقه دادند



مدیر کمیته امداد لارستان گفت: مشترکین صندوق های صدقات کمیته امداد می‌توانند، از این پس می‌توانند از طریق بارکد نصب شده بر روی صندوقها (QR) نسبت به پرداخت صدقات روزانه اقدام کنند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی(ره) لارستان، هوشنگ دلاور اظهار داشت: نظر به الودگی های موجود در سکه و اسکناس و عدم دسترسی مردم به آن به دلیل وضعیت

## افتتاح مرکز هواشناسی در گراش



آیین بهره‌برداری از مرکز هواشناسی شهید اکبر

باقرپور شهرستان گراش برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، طی آئینی با حضور نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، معاون اداره کل هواشناسی استان فارس و امام جمعه گراش،

آیین بهره‌برداری از مرکز هواشناسی شهید اکبر باقرپور گراش برگزار شد.

این مرکز با هزینه‌ای بالغ‌بر ۲۵ میلیارد ریال با مشارکت بانئ خیر حاج حسین باقرپور و اداره کل هواشناسی استان فارس به بهره‌برداری

های خاص کرونايي، کمیته امداد امام خمینی جهت هر مشترک صندوق صدقات اقدام به چاپ بارکد کرده که با استفاده از گوشی تلفن همراه و با قرائت بارکد از طریق همان گوشی امکان پرداخت صدقات میسر است.

رئیس کمیته امداد امام خمینی(ره) لارستان با بیان اینکه در اجرای این طرح، مشترکین صدقات از طریق گوشی های خود و از برنامه بازار اقدام به نصب

((QR & Barcode scanner)) کنند، افزود: در زمان نیاز به پرداخت صدقات روزانه، با همین برنامه نصب شده و قرار دادن بر روی بارکد الصاق شده بر روی صندوق صدقات، بارکد قرائت شده که نام و نام خانوادگی مشترک ظاهر می‌شود و در ادامه روند پرداخت از طریق کارتهای عضو شبکه شتاب امکانپذیر است.

## مبارزه با آفت مگس میوه انبه در گراش

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان گراش، گفت: با پایش ۵۰۰ هکتار باغ میوه انبه در شهرستان گراش و نصب ماده جذب کننده حشره، عملیات مبارزه با آفت مگس میوه انبه به صورت جدی ادامه دارد و تاکنون در بیش از ۱۵۰ هکتار عملیاتی شده است.

حسن مرادی ، گفت: مگس میوه انبه از آفات بسیار خطرناک مرکبات در استان های جنوبی کشور است که مبارزه و دفع آفات آن همواره با مشکلات فراوانی روبرو بوده ویکی از دغدغه های اصلی باغ داران و مدیران جهاد کشاورزی است. این آفت قابلیت ریشه کنی کامل را ندارد اما با رعایت برخی اصول از جمله پایش مستمر باغ ، نصب به موقع تله های فرمونی ، نصب کارت زرد ، رعایت بهداشت کف باغ ، جمع آوری روزانه و امحاء میوه های آلوده و ریخته شده در پای درخت ، عدم جایجایی میوه های آلوده ، ضدعفونی سبد و سایر ادوات برداشت و

# لزوم تغییر رویکرد رسانه ها/اعتماد بین مردم و دولت بازسازی شود



ادبیات ما در گزارش مردم باید به فعل ماضی برگردد.

نماینده ولی فقیه در فارس همچنین با بیان اینکه یکی از گیرهای ما رسانه‌ها هستند، تاکید کرد که رسانه‌ها باید تغییر رویکرد دهند و اقداماتی که به نتیجه رسیده را گزارش کنند.
آیت‌ا... دژکام تصریح کرد: مطالبه نباید منجر به این شود که برنامه‌هایی که مدیر آن را باید در آینده اعلام کند، امروز آن را گزارش کند در حالی‌که کاری هم انجام نشده است.
تغییر ادبیات در این باره شکست دشمن را به دنبال دارد.امام جمعه شیراز در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به کلمه معنویت و موضوعاتی که از این

برای بازسازی اعتماد بین مردم و دولت انجام

شود؛ یکی از این اقدامات به گفته رهبری، ارتباط نخبگان با دولت ذکر کرده‌اند.
امام جمعه شیراز با بیان اینکه ادبیاتی در بین رؤسا و وزرا در سال‌های قبل داشتیم که نام آن را گذارت درمانی گذاشتند، گفت: باید پی‌پذیریم که دولت و ملت باید با هم کار کنند تا تغییراتی ایجاد شود، چرا که اگر بناس‌ت گفتار درمانی ایجاد شود ابتدا مدیران باید تصمیم بگیرند که کارهای انجام شده را گزارش دهند نه کارهایی که قرار است در آینده انجام شود.
امام جمعه شیراز در این بخش گفتار درمانی با اقدامات انجام شده مدیران انجام شدنی است، افزود:

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

م/الف/۶۹۰

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

م/الف/۶۸۸

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رأی شماره ۰۰۹۶۳۱۱۳۳۵۰۰۱۹۳ - ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمد جواد خورشیدی فرزند محمدحسن بشماره ملی ۶۵۶۹۹۵۴۱۸۸ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۸۲/۴۵ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۱۴۴ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرروز و مجزا شده از پلاک ۸۳۴۶ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ و فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ فارس شهرستان گراش خریداری از مالک رسمی 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: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹

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

م/الف/۶۸۸

**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 ۰۰۱۸۸۳۱۱۳۳۵۰۰۱۸۸ - ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض خانم اسماء حسن زاده فرزند محمدعلی بشماره ملی ۶۵۶۰۰۴۴۰۶۶ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه دو طبقه به مساحت ۱۸۴/۹۵ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۱۴۴ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرروز و مجزا شده از پلاک ۸۳۴۶ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ و فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ فارس شهرستان گراش خریداری از مالک رسمی 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: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹

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

م/الف/۶۸۹

**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 ۰۰۱۸۸۳۱۱۳۳۵۰۰۱۸۸ - ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ 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 خانم اسماء حسن زاده فرزند محمدعلی بشماره ملی ۶۵۶۰۰۴۴۰۶۶ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه دو طبقه به مساحت ۱۸۴/۹۵ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۱۴۴ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرروز و مجزا شده از پلاک ۸۳۴۶ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ و فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ فارس شهرستان گراش خریداری از مالک رسمی 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: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹

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

م/الف/۶۸۹

یکشنبه ۱۴/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۸۲

### اعلام برنامه پروازهای فرودگاه لارستان



به گزارش میلاد لارستان به منظور اطلاع هموطنان از برنامه پروازهای فعال در فرودگاه بین‌المللی آیتا... ای‌تالهی(ره) لارستان اعلام شد.

شنبه:

ورود از دبی به لار ساعت ۱۱:۱۰

خروج از لار به دبی ساعت ۱۲:۱۰

یکشنبه:

ورود از تهران به لار ساعت ۱۲:۰۰

خروج از لار به دبی ساعت ۱۲:۵۰

ورود از دبی به لار ساعت ۱۶:۳۰

خروج از لار به تهران ساعت ۱۷:۲۰

دوشنبه

(فوق‌العاده) ورود از تهران به لار ساعت ۷:۳۵

(فوق‌العاده) خروج از لار به دوحه ساعت ۹:۱۰

(فوق‌العاده) ورود از دوحه به لار ساعت ۱۲:۲۵

(فوق‌العاده) خروج از لار به تهران ۱۳:۰۵

ورود از دبی به لار ساعت ۱۲:۵۵

سه شنبه:

ورود از تهران به لار ساعت ۸:۰۰

خروج از لار به دبی ساعت ۸:۴۵

ورود از دبی به لار ساعت ۱۲:۲۵

خروج از لار به تهران ۱۳:۱۰

جمعه:

ورود از تهران به لار ساعت ۸:۰۰

خروج از لار به تهران ساعت ۹:۰۰

ورود از دبی به لار ساعت ۱۲:۵۵

خروج از لار به دبی ساعت ۱۳:۱۳

## سال تحصیلی کرونایی و نگرانی اولیا؛ چه باید کرد؟

همراه ۱۴۰۰، سومین سال تحصیلی کرونایی کشور آغاز می‌شود؛ عدم حضور دانش‌آموزان در دو سال تحصیلی گذشته، باعث خسارات و مشکلاتی برای نظام آموزشی کشور و نیز رشد و نگرانی‌های زیادی را در میان کارشناسان آفریده است.بیشتر متخصصان امور آموزشی و پرورشی بر این عقیده‌اند که آموزش غیرحضوری و دوری از محیط‌های مدارس، علاوه بر پیامدهای سوء بر سطح سواد و دانش میلیون‌ها دانش‌آموز، موجب اختلال در رشد فردی، تربیتی و اجتماعی آنان شده و باعث اختلال در ارتباطات انسانی و اجتماعی آنها شده و مهارت‌های اجتماعی آنها را کاهش خواهد داد؛ از منظر جسمی نیز نستستن در خانه و کم تحرکی می‌تواند در میان‌مدت، پیامدهای جسمی همچون چاقی، اضافه‌وزن و تغییر سبک زندگی را به همراه داشته باشد که غفلت از آن موجب خسارات بهداشتی زیای خواهد شد.

محروریت دانش‌آموزان از حضور فیزیکی در مدارس باعث اختلال در ارتباطات انسانی و اجتماعی آنها شده و مهارت‌های اجتماعی آنها را کاهش خواهد داد؛ از منظر جسمی نیز نستستن در خانه و کم تحرکی می‌تواند در میان‌مدت، پیامدهای جسمی همچون چاقی، اضافه‌وزن و تغییر سبک زندگی را به همراه داشته باشد که غفلت از آن موجب خسارات بهداشتی زیای خواهد شد.از آن سو، پدران و مادران نیز نگرانی‌ها و دغدغه‌های خاص خود را دارند. در پی همه‌گیری موج پنجم کرونا به‌طور مکرر اعلام شد که سن مبتلایان رو به کاهش است و حتی برخی متخصصان اعلام کردند، میزان مراجعه کودکان دارای علائم کرونا رو به افزایش نپهاده؛ اگرچه تا کنون کمتر درباره گر و میر افراد زیر ۱۸سال (مقطع سنی دانش‌آموزان) شنیده شده اما درصد مرگ‌ومیر کودکان صفر نبوده است؛ تنها در یک مورد ۲۵ بیمار گذشته رئیس بخش عفونی بیمارستان کودکان مفید تهران گفت، در یکسال و نیم گذشته، ۷۷ مرگ در کودکان ناشی از کرونا در این بیمارستان ثبت شده است.

مردادماه امسال نیز رئیس بیمارستان کودکان امام حسین(ع) اصفهان با بیان اینکه روزانه حدود ۱۰ کودک مبتلا به کرونا در بیمارستان بستری می‌شوند، خاطرنشان کرد: آمار بستری و ابتلای کودکان افزایش یافته و هر روز آمار کودکان مبتلا به کرونا در موج پنجم رو به افزایش است. در این میان آنچه باعث نگرانی مضاعف والدین شده، ابتلای برخی کودکان به قارچ سیاه و پیامدهای خطرناک آن است. در کنار احتمال ابتلای کودکان و دانش‌آموزان به کرونا به ویژه در سوبه‌های جدید و جهش یافته کرونا، بسیاری از والدین نگران انتقال احتمالی ویروس و خود و و دیگر اعضای خانواده هستند که به واسطه حضور فرزندانشان در مدارس ممکن است رخ دهد. در واقع حتی اگر ویروس کرونا هیچ کودک یا نوجوانی را درگیر نمی‌کرد، مطابق نظر پزشکان، این ویروس می‌تواند در بدن دانش‌آموزان نفوذ کرده و از طریق آنها به خانواده، دوستان و آشنایان انتقال یابد.

توجه داشته باشیم در میان بسیاری از خانواده‌ها افراد مسن، دارای بیماری‌های مزمنه‌ای و انبوهی از جمعیت غیرواکسینه حضور دارند که ممکن است از طریق دانش‌آموز خود، درگیر کرونا و عواقبش شوند. بسیاری از اولیای دانش‌آموزان در سنین بین ۳۰ تا ۵۰ سال قرار دارند که تاکنون نوبت واکسیناسیون آنها نرسیده است و در فرصت



## گام های خرید لوازم تحریر بچه مدرسه‌ای ها

هرچه به اول مهر نزدیکتر می شویم، ماجرای خرید لوازم مدرسه بیشتر به چشم می‌آید. معمولا برنامه‌ریزی این کار با مادرهاست و اگر به صورت اصولی اتفاق بیفتد، هم هزینه کمتری خواهد داشت و هم خریدهای با کیفیت‌تر و هدفمندتری انجام خواهد شد.

**۱- فهرست بنویسید**  
قبل از شروع پروژه خرید، کاغذی بردارید و فهرست خریدهای موردنیازتان را با جزئیات بنویسید. منظور از جزئیات یعنی همه چیز؛ از دفتر و مداد و خط کش گرفته تا لباس‌ها و کیف و حتی قمقمه آب و ظرف غذا. با توجه به این مسئله که امسال معلوم نیست چه مدت مدرسه‌ها حضوری باشد و چه مدت آنلاین، نوع خریدها کمی با سال‌های گذشته فرق دارد.

**۲- خرید را به روزهای آخر ماه نیندازید**  
هرچه به مهر ماه نزدیکتر می‌شویم، شلوغی و ترافیک برای خرید لوازم مربوط به آغاز سال تحصیلی بیشتر می‌شود. برای همین خیلی خوب است خرید خود را زودتر شروع کنیم و بگذاریم کودکان با لوازم زیبا و رنگارنگ اش، روزهای باقی مانده تابستان را رویاپردازی کنند.

**۳- لوازم قدیمی را دستبندی کنید**  
اگر قبل از شروع خریدتان، خانه را خوب بگردید. حتما چیزهایی از سال گذشته پیدا خواهید کرد که امسال هم کاملا قابل استفاده هستند. به این ترتیب از همین حالا آداب استفاده صحیح از لوازم را به کودکان آموزش خواهیم داد.

**۴- برندهای خوب برای بعضی چیزها مهم است**  
وفاداری به یک برند خوب و گارانتی معتبر لاف برای برخی اقلام مدرسه بسیار مهم است؛ مثلا این‌که کیف مدرسه فرزندان را از چه برندی بخرید تا هر ماه با مشکل پاره شدن زیپ و کنده شدن دسته آن مواجه و مجبور نشوید چند بار دیگر هم پول به کیف بخرید.



### بوسه‌هایی برای بابا



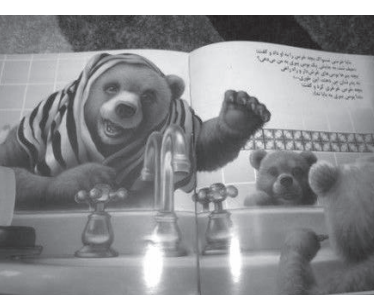
بخش‌های اصلی ساختار زبان در مغز نشان شکل گرفته است.

یکی از این کتاب‌ها مناسب این سن، بوسه‌هایی برای بابا است. این کتاب داستانی فانتزی و تصویری است که به موضوع خواباندن کودک با بازی و عشق پدرانه می‌پردازد. شخصیت اصلی بچه خرسی است که مثل همه بچه‌های کوچک نمی‌خواهد بخوابد. بهره‌بردن از شگرد بازی با کودک و آماده کردن او برای خواب از روش‌های تربیتی درستی است که داستان به آن پرداخته است. در آغوش گرفتن کودک و مهربان بودن با او در هنگام خواب می‌تواند یک خواب آرام و شبی دلپذیر را برای او تدارک ببیند.

تلاش باباخرس برای خواباندن فرزندش داستان «بوسه‌هایی برای بابا» را می‌سازد. این داستان به مهرورزی و بازی و ارتباط بین پدر و کودک می‌پردازد. در حالی که کودک دوست ندارد بخوابد و بدخلق شده، پدر با بازی او را می‌خواباند.



کتاب بوسه‌هایی برای بابا، کتاب مناسب برای کودکان از بدو تولد تا دوسالگی است. اتفاقات عمده روزهای نزدیک به شروع سال تحصیلی است که معمولا اغلب فروشگاه‌ها از اینترنتی تا سنتی برگزار می‌کنند. این بسته‌ها انواع مختلفی دارند که از میان آن‌ها می‌توان به ارائه یک بسته با قیمتی پایین‌تر از قیمت واقعی، تخفیف روی یک سری کالاهای مشخص، وجود کالای رایگان در ازای خرید یک کالای دیگر و ... اشاره کرد.



## چرا جلوی مهاجرت نخبه‌ها گرفته نمی‌شود؟



نگاه اگر در کوتاه‌مدت برای حکمرانی آسان مفید باشد برای ایران و فرزندانش مهلک و ریشه‌سوز است.

کشور به همه اتباعش با هر عقیده‌ای نیازمند است و دیر یا زود خلأ نخبگان و سرمایه‌های انسانی آسیب‌های وارده خود را نشان خواهد داد. این هنر حکومت است که از نیرو و فکر و سرمایه همه افراد جامعه برای ساختن ایران سود جوید و با حس وطن‌دوستی روی همکاری و ابتکار و دلسوزی ایرانیان سرمایه‌گذاری کند. ملاک و معیار برای خدمت به کشور عقیده افراد نیست، یک خلیبان، یک پزشک، یک مهندس، یک نویسنده، یک طبیعت‌دوست و یک کارگر می‌تواند و حق دارد با هر عقیده‌ای و فقط تعهد به کشور و امنیت و سربلندیش تخصصش را تقدیم هموطنان خود کند و شاد و مطمئن و ایمن باشد.

این غم را کجا ببریم که مغزها و نخبگان ایرانی در حساس‌ترین مراکز تحقیقاتی در رده‌های بالای علمی دانش خود را تقدیم بیگانگان می‌کنند ولی مردم‌شان از هر جهت به دانش آنها نیازمندند؟ سرمایه‌های مالی عظیم ایرانیان برای دیگران کارآفرین و سازنده شده است در حالی که ایران ما هم‌اکنون بیش از هر زمان دیگری می‌توانست بهشت سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی باشد. چه کسی مسوول این خسارت‌های عظیم و غیرقابل جبران است؟

شوربختانه امواج مهاجرت چنان در حال ارتفاع گرفتن است که دیگر از نپه و نصیحت کاری بر نمی‌آید و ما به گناه سکوت و گاهی بغض در گلو آلوده شده‌ایم.مجموع شرایط، منطق ماندن را برای بسیاری که می‌خواهند زندگی کنند سخت کرده است، آنها نمی‌خواهند برای زندگی بچنگند و دستان کسانی که پایند ایراند مرتباً خالی‌تر می‌شود.

انواع حوادث و عملکردها و اوضاع معیشت و تنگ‌نظری‌ها و محدودیت‌ها و ابهام در آینده و خطاهای فاحش در برخورد با جامعه و خصوصا سمت و سوی سیاست به پایه‌های امید جوانان آسیب زده و زبان ما را الکن ساخته است و هر چه بگویم مخاطب‌مان هزار نقض و نقص در احتجاج‌مان وارد می‌کند.

اگر بگویم برای ایران بمان پاسخ می‌شویم مگر ایران برای همه ایرانیان است؟ وقتی بگویم بمان تا ایران را بسازیم می‌گویند مگر می‌گذارند؟ نخبگان دلیل محکم برای رفتن اقامه می‌کنند که اگر بمانیم کسی تحویل‌مان نمی‌گیرد و با سال‌ها تحصیل مجبور به مسافرت کشی می‌شویم و جوان آس‌وپاس هم که از هیولای فقر می‌ترسد همه زندگی خود و گاهی خانواده را می‌فروشد که برود و دنبال خوشبختی بگردد! بیکاری بیداد می‌کند و از آن بدتر عدم امنیت شغلی حتی شاغلان را به فکر رفتن می‌اندازد.

به نظر می‌رسد که مشکل اصلی در این رابطه عدم نگرانی متولیان و تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران از تشدید مهاجرت‌هاست. گاهی نه تنها چنین نگرانی مشاهده نمی‌شود که به صورت غیرمستقیم تشویق هم می‌کنند که هرکس اوضاع کنونی را نمی‌پسندد می‌تواند بار و بنه‌اش را بردارد و برود!

شاید عده‌ای چنین تصور می‌کنند که با مهاجرت جوانان و خصوصا تحصیلکرده‌ها از مزاحم‌ها کم می‌شود و کشور آقدر نیرو و امکانات دارد که آقایان امور خود را بچرخانند و نیازی به مدعیان و متوقعان و کرامت‌جویان و احترام‌طلبان و حقوق‌خواهان نباشد! اما این

## حواست باشد، زندگی فراموشکارت نکند!



بی‌خیال نباشیم و به فرادای خودمان و احتمالا فرزندان‌مان فکر کنیم بد است فقط می‌گویم اینکه امروزمان را فدای فردا کنیم تلخ است. اینکه برای خرید ماشین و خانه سلامتی‌مان را به خطر بیندازیم و برای بیشتر داشتن و حرص و طمع رنج بکشیم درآورد است.

ما حتی گاهی فراموش می‌کنیم که نهایتاً تا ۴۰-۵۰ سال دیگر باید هرآنچه را که امروز با هزار زور و زحمت به دست آورده‌ایم بگذاریم و برویم، بگذاریم برای آن‌هایی که برایش زحمتی هم نکشیده‌اند. گاهی یادمان می‌رود دنیا موقتی است و قرار است برای خودمان دلخوشی بسازیم نه سازه روی سازه و پول روی پول.

آنقدر آدم دیده‌ام و آنقدر آدم دیده‌ای که خانه و ویلا و ماشین و حساب بانکی پر از پول دارند و خوشبخت نیستند که لازم نیست چیزی

آوردن چیزهایی که اصلاً نمی‌دانیم هستیم که ازشان استفاده کنیم یا نه!

ما هر روز می‌دویم و از تمام خودمان مایه می‌گذاریم و سلامتی‌مان را به خطر می‌اندازیم و تازه متوجه می‌شویم چه نعمتی را از دست داده‌ایم. ما گاهی از ترس پاس نشدن چک‌هایی که برای جمع کردن اموال بیشتر کشیده‌ایم تا صبح نمی‌خوانیم، ما جمع می‌کنیم برای فردا، اما فردا که می‌شود باز بیشتر جمع می‌کنیم برای فردای دیگر و گاهی اصلا یادمان می‌رود که از جمع کرده‌های‌مان استفاده کنیم، یادمان می‌رود داریم خودمان را ناراحت می‌کنیم برای راحتی فردایی نامعلوم، برای ساختن آینده‌ای که شاید در آن نباشیم.

اشتباه برداشت نکنی! معنی حرف‌هایم بی‌خیال دنیا باش نیست. نمی‌گویم اینکه برنامه ریزی را به همراه دارد.

**داستان بنویسید:**  
داستان نویسی یکی از بهترین سرگرمی‌های ارزان قیمت برای ایام تعطیلات و اوقات بیکاری شماسست. درمورد فواید داستان نویسی در بخش‌های قبلی صحبت کردیم

زیادی را جلوی کامپیوتر سپری می‌کنند فعالیتی ضروری بشمار می‌رود. کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند سالم‌تر هستند و کیفیت زندگی بهتری دارند.

**کارهای هنری انجام دهید:**  
وقتی بسیاری از افراد به دنبال راهی برای سرگرم کردن خود هستند شروع به انجام کارهای هنری می‌کنند و به این ترتیب خلاقیت خود را پرورش می‌دهند. مثل: بافندگی، خیاطی و ... اگر به آن‌ها علاقمند باشید سرگرمی فوق‌العاده‌ای برایتان خواهد بود.

**گیاه بکارید:**  
اگر به دنبال راهی برای کاهش فشارهای روحی و افسردگی هستید باغبانی گزینه خوبی است پرورش گیاهان تازه و سبزیجات علاوه بر ایجاد آرامش مهارت مشاهده را بهبود می‌بخشد.

**مدیتیشن کنید:**  
برخی ممکن است مدیتیشن را به عنوان سرگرمی واقعی در نظر بگیرند، اما مزایای بسیار زیادی برایتان دارد. مثل: کاهش استرس و سالخوردگی، افزایش تمرکز، کمک به سلامت قلب و عروق همگی از مزایای مدیتیشن بشمار می‌روند. نکته جالب دیگر در مورد مدیتیشن این است که می‌تواند درک ما از زمان را تغییر دهد و برای افرادی که توجهی به وقت ندارند و یا عجلو هستند، فوایدی زیادی دارد.

**گشتی در طبیعت بزنید:**  
وقت آن است که از خانه خارج شوید و در طبیعت گشت و گذار کنید. پس پیاده روی کنید و از زیبایی طبیعی محیط اطراف خود لذت ببرید. مطالعات نشان می‌دهد که زمان صرف شده در خارج می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد، استرس را از بین ببرد، خلاقیت را بهبود بخشد.

**زبان جدید یاد بگیرید:**  
توانایی صحبت با چندین زبان عالی به نظر می‌رسد و قطعاً هنگام مسافرت به کار شما خواهد آمد. یادگیری یک زبان جدید به شما کمک می‌کند تا احتمال ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهید، حافظه و مهارت‌های تصمیم‌گیری را بهبود بخشید و ادراک بیشتری داشته باشید بنابراین یک زبان انتخاب و شروع به مطالعه کنید.

**در کلاس‌های آنلاین شرکت کنید:**  
کلاس‌های آنلاین مفید و البته با کیفیت امروزه یکی از بهترین پیشنهادات برای سپری کردن اوقات فراغت و استفاده‌ی بهینه از این ساعات است. به خوبی می‌توان درک کرد که با استفاده از این کلاس‌ها و یادگیری چیزهای جدید و افزایش سطح علمی چه حس خوبی به ما منتقل خواهد شد.

در این‌باره بگویم؛ نه اینکه منظورم شعار پول خوشبختی نمی‌آورد باشد. نه! می‌گویم پولی که به قیمت از دست دادن شغف و خوشحالی و جوانی‌ات باشد خوشبختی نمی‌آورد، پولی که برای به دست آوردنش حرصی شوی، خودت را آزار دهی، کارت برسد به قرص‌های آرام‌بخش و زیربانی‌های قلب برایت خوشبختی نمی‌آورد و اتفاقاً هر روز نامیدتر و افسرده‌ترت می‌کند.

پولی خوشبختی می‌آورد که با لذت به دستش بیآوری، پولی که تو را از موقتی بودن این زندگی غافل نکند، به آدمی بدتر از خودت تبدیل نکند، فراموشکارت نکند و یادت نرود که سلامتی و آرامش و آسایش در این زندگی ارزشش از خانه و ویلا و ماشین بالاتر است که یادت نرود ۲۰ سال قبل باور نمی‌کردی این‌هایی که الان در این دنیا نیستند نباشند و ۲۰ سال بعد هم معلوم نیست که خودت باشی یا نه! پس کمتر حرص بخور و به جای بر هم زدن آرامش خودت و عزیزانت حواست را بیشتر جعمشان کن، بیشتر عشق بوز، بیشتر صدایشان را بشنو، بیشتر بهشان بگو دوست‌شان داری! تا بعداً حسرت نگفته‌هایت را نخوری!

من امروز این حسرت بزرگ را دارم و به همین خاطر روزی صدمبار در دلم به پدرم می‌گویم دوست دارم، می‌گویم دوست دارم به جای همه آن دوست دارم نگفتن‌هایی که باور کن دلپیش فقط شرم و خجالت بود، روزی صدمبار می‌گویم دوست دارم به امید اینکه شاید فقط یک‌بار به گوشش برسد تا جبران کنم ۲۰ سال قبلی را که نمی‌دانستم ۲۰ سال بعد دیگر ندارمش!

یوگا را امتحان کنید. یوگا با کشش ماهیچه‌ها به بدن و همچنین با جلوگیری از حواس پرتی به ذهن کمک می‌کند.

**ورزش کنید:**  
یکی دیگر از سرگرمی‌های خارق‌العاده ورزش است و از آنجا که بیشتر افراد زمان

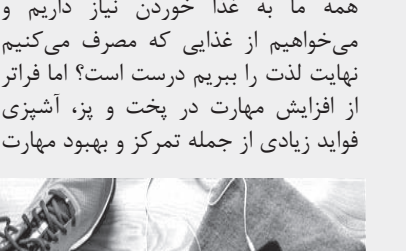


و بد نیست بدانید این کار علاوه بر تقویت توانایی نوشتاری شما تأثیرات فوق‌العاده‌ای روی روح و روانتان خواهد داشت که بعد از مدتی به خوبی آن‌ها را حس می‌کنید.

**حرکات یوگا انجام دهید:**  
اگر به دنبال یک سرگرمی جدید هستید،



**آشپزی کنید:**  
همه ما به غذا خوردن نیاز داریم و می‌خواهیم از غذایی که مصرف می‌کنیم نهایت لذت را ببریم درست است؟ اما فزاتر از افزایش مهارت در پخت و پز، آشپزی فواید زیادی از جمله تمرکز و بهبود مهارت



نقاشی یکی از روش‌های شگفت‌انگیز برای از بین بردن استرس و همچنین سرگرمی خارق‌العاده برای خوداندیشی است. با آزاد سازی قدرت خلاقیت خود از این طریق قادر خواهید بود احساسات را کشف و آن‌ها را بر روی بوم زنده کنید. وقتی شاهکاران تمام شد، می‌توانید آن را بفروشید یا از آن به عنوان تزئینات اطراف خانه استفاده کنید.



این روزها تقریبا هر فردی یک گوشی در دست دارد. تعدادی از افراد هم به گوشی هوشمند خود معتاد هستند و نمی‌توانند بدون این دستگاه زندگی کنند. گرچه دستگاه‌های هوشمند مزایای زیادی دارند و راه برقراری ارتباط ما با دیگران را تسهیل کرده‌اند، اما استفاده بیش از حد از آن‌ها بدون ضرر نخواهد بود.

گاهی اوقات، گوشی‌های هوشمند نه تنها به روابط بلکه به جسم و روح ما آسیب می‌زنند و زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اما آسیب‌های ناشی از اعتیاد به گوشی همراه و همچنین شبکه‌های اجتماعی چیست؟

**۱. آخرین باری که خواب شبانه خوبی داشته‌اید چه زمانی بوده است؟**

تاکنون چند بار به تختخواب رفته‌اید و قبل از خواب گوشی خود را چک کرده و اخبار، ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی را دنبال کرده‌اید؟ آیا تا به حال قبل از خواب بازی اعتیاد آوری که تازه دانلود کرده‌اید را انجام داده‌اید؟ همه این برنامه‌ها خواب را از چشمان ما می‌دزدند. وقتی به تختخواب می‌رویم و استراحت می‌کنیم گوشی‌های ما هم باید به خواب روند و استراحت کنند، اما این روزها کمتر این اتفاق می‌افتد. گوشی‌های هوشمند زندگی بسیاری از ما را به کنترل خود درآورده و با اطلاعات و بازی‌ها سرگرم کرده‌اند.

البته فقط اطلاعات، بازی و شبکه‌های اجتماعی نیست که خواب و خستگی ما را به تاخیر می‌اندازد. انعکاس نور آبی صفحه نمایش نیز ملاتونین را سرکوب کرده و مغز ما را تحریک می‌کند. به همین دلیل، ما دیگر احساس خستگی نمی‌کنیم و می‌توانیم بیشتر غرق در گوشی‌های خود شویم.گاهی اوقات ایمیلی از سوی همکار خود دریافت می‌کنید و به شما خبر بدی می‌دهد شما دچار استرس می‌شوید و نمی‌توانید بخوابید. گاهی اوقات نیز خبر خوبی دریافت می‌کنید و آدرنالینتان بالا می‌رود. این اتفاق باعث می‌شود حتی وقتی کار خود را انجام دادید و گوشی را کنار گذاشتید ذهنتان آنقدر درگیرِی‌های فکری پیدا کند که نتوانید بخوابید.

در نتیجه، دائم در رختخواب غلت می‌زنید و

دوباره آنقدر کسل می‌شوید که به سراغ گوشی

هوشمند خود می‌روید. نهایتا، خیلی زود روزی دیگر شروع می‌شود و باز همین روال ادامه می‌یابد.

**۲. عدم توجه به خانواده و عزیزان و دور شدن از آن‌ها**

این پدیده تحت عنوان فابینگ شناخته می‌شود. فابینگ به حالتی گفته می‌شود که فردی در جمع عزیزان، خانواده یا دوستان خود حضور دارد، اما بدون توجه به جمع، به گوشی خود مشغول شده است. در دنیای امروز به جای برقراری ارتباطی صمیمانه با عزیزان و خانواده خود توجه ما به گوشی همراه معطوف شده و این یکی از معضلات بزرگ دنیای امروز است. قرار بود گوشی‌های هوشمند مردم را به هم نزدیک کرده و دنیا را به هم وصل کنند. اما گاهی اوقات ما با همکاران و دوستانی از هر جای دنیا ارتباط داریم، اما از افراد خانواده و کسانی که در کنار ما هستند غافل می‌شویم. نزدیک‌ترین افراد و اعضای خانواده می‌خواهند با ما ارتباط برقرار کنند، اما نمی‌توانند ما را از گوشی هایمان ما دور کنند و از این بابت خوشحال نیستند. اگر زمان و توجه لازم را به عزیزترین افراد زندگی خود اختصاص ندهیم پس حق دارند از ما راضی نباشند. شاید امروز بیش از هر زمانی مردم از روابط خود ناراضی هستند و شاید بعضی آرزو کرده باشند کاش جای گوشی هوشمند بودند تا بیشتر به آن‌ها توجه می‌شد. به همین خاطر بسیاری از روابط امروز دوامی ندارد و قوی نیست. علاوه بر این، اگر به این مشکلات توجه نکنیم و به دنبال راهی برای برطرف کردن آن نباشیم آیا روابط انسانی ما دوام می‌آورد؟

**۳. این روزها واقعا با کسی حرف نمی‌زیم**

در گذشته، مردم به صورت رو در رو با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کردند. با صمیمیت و پیوندهای حاصل از این نوع تعاملات اجتماعی، مردم با یکدیگر ارتباط قوی و محکمی داشتند. با گذشت زمان، فناوری‌هایی، چون ایمیل، پیام‌های متنی و یا شبکه‌های اجتماعی جای ارتباطات رو در رو را گرفت. در بسیاری از مواقع، مردم هیچگونه ارتباط مستقیمی

## پیامدهای مخرب اعتیاد به گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی



با یکدیگر ندارند. استفاده زیاد و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به تنهایی و کمرویی افراد ربط دارد. وقتی که شما تنها هستید و دوست دارید با دیگران تعامل داشته باشید، اما آنقدر خجالتی هستید که بیرون نمی‌روید تا با دیگران دوست شوید و ارتباط برقرار کنید ممکن است به گوشی اعتیاد پیدا کنید. مطالعه روی ۴۱۴ دانشجوی یک دانشگاه در چین نشان داد که افراد تنها و خجالتی بیشتر احتمال دارد که به گوشی هوشمند خود معتاد شوند.

**۴. آیا حقایق را به خاطر می‌سپاریم؟**

چند بار این اتفاق برای شما افتاده است: شما با یک گروه از افراد کار می‌کنید و یا دوست هستید و شخصی سؤالی را مطرح می‌کند. هیچ‌کس جواب آن را نمی‌داند، بنابراین همه گوشی‌های هوشمند خود را در دست می‌گیرند و خیلی سریع در گوگل به دنبال جواب می‌گردند تا اول از همه به سوال پاسخ دهند.

ناگهان یک نفر فریاد می‌زند: فهمیدم... جوایش میشه...؛ و این فرد نه به خاطر هوش و اطلاعات بالایی که دارد بلکه در واقع به خاطر مهارت‌های گوگل مورد تحسین بقیه قرار می‌گیرد. چند دقیقه بعد، همه سراغ یک موضوع متفاوت می‌روند و پاسخ سؤال قبلی را کاملا فراموش می‌کنند.

در گذشته، پیدا کردن جواب سوالات به کار و صرف وقت زیادی نیاز داشت. گاهی باید

## کشنه ۱۴/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۸۲

## پیامدهای مخرب اعتیاد به گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی

گوشی، از دست دادن دسترسی به اطلاعات روزمره و احساس ناراحتی.

در واقع، بسیاری از ما به گوشی‌های خود وابستگی زیادی داریم. این دستگاه امکان برقراری ارتباط با مردم را مهیا کرده و پاسخ بسیاری از سوالات را در اختیار ما قرار می‌دهد. این دستگاه‌ها همچنین تعداد زیادی از موانع و مشکلات را برطرف می‌کنند. حس از دست دادن این قابلیت‌ها منجر به ترس و اضطراب می‌شود.

در یک تحقیق انجام شده در امریکا، سی و هشت درصد از نوجوانان آمریکایی اذعان کردند که فکر نمی‌کنند بتوانند حتی یک روز را بدون گوشی‌های هوشمند خود زندگی کنند. هفتاد و یک درصد هم گفتند که بیش از یک هفته بدون گوشی دوام نمی‌آورند.

**۶. افزایش چشم و هم چشمی‌ها**

این روزها، تقریبا همه‌ی افراد حداقل در یک شبکه‌های اجتماعی فعال هستند. بسیاری از افراد، از تک تک لحظه‌های زندگی خود، از خریده‌ها، مناسبت‌ها و حتی ناهار و شام خود عکس گرفته و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. برخی زندگی خود را شاد، پرزرق و برق و بهتر از دیگران نشان می‌دهند و اگرچه شاید برخی از این عکس‌ها و فیلم‌ها فقط یک شواف باشند و واقعیت زندگی آن‌ها با عکس‌ها تفاوت زیادی داشته باشد، اما گاهی حسادت دیگران را برانگیخته و باعث چشم و هم‌چشمی می‌شود. در نهایت، بسیاری افراد همین رویه را دنبال کرده و تلاش می‌کنند تا زندگی مشابه آن را به نمایش بگذارند.

در واقع، گوشی موبایل به وسیله‌ای برای به اشتراک گذاری اتفاقات زندگی و حتی خودنمایی تبدیل شده است. چشم و هم‌چشمی نیز به تبع وجود شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام روز به روز بیشتر می‌شود. به طوری که حتی اگر شما بخواهید یک سبک زندگی ساده و راحت داشته باشید گاهی می‌بینید که برخی دوستان و اطرفیان تمام تلاش خود را می‌کنند تا زندگی شما را بی‌ارزش، پوچ و بی‌هیجان بخوانند. در نهایت، شما فکر می‌کنید که واقعا از قافله زندگی



اضطراب ناشی از جدایی وضعیتی است که در آن کودک به هنگام ترک والدین دچار استرس و اضطراب می شود، اطلاعات بیشتر را در این مقاله بیابید.

اضطراب ناشی از جدایی مرحله ای طبیعی و عادی از رشد کودک به حساب می آید و تقریبا تمام کودکان تا اندازه ای آن را در طول دوران نوبیای و پیش دبستانی خود تجربه می کنند.

فرزند شما هنگامی که او را به مهد کودک برده و ترک می کنید، به پرستار بچه می سپارید یا حتی زمانی که اتاق را ترک می کنید، احتمالاً علائمی از اضطراب همانند گریه کردن، گنجشیدن، تلاش و تقلد، چسبیدن به شما و رها نکردنشان و ترس از دیگران را از خود نشان خواهد داد.

اضطراب ناشی از جدایی معمولاً مابین ۱۰ ماهگی و دو سالگی به اوج خود می رسد. در این سن کودکان در محیط خانه و کنار والدین خود احساس امنیت و راحتی می کنند. مکان های جدید، افراد جدید و تغییرات غیر منتظره می توانند برای آنها ترسناک به نظر برسند، حتی افراد و مکان های معروف نیز می توانند به طور ناگهانی موجب ترس کودک شوند زیرا متوجه می شود که مادر (یا پدر) در آنجا حضور ندارد. اضطراب ناشی از جدایی به طور معمول حدود دو سالگی به پایان می رسد به این دلیل که کودک نوبا درک می کند که ترک شما موقتی بوده و مجدداً باز خواهید گشت.

**علل متداول اضطراب ناشی از جدایی:**

در ادامه چند علت بروز اضطراب ناشی از جدایی در کودک را معرفی می کنیم.

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</b>	
<b>آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>	
برابر رأی شماره ۱۱۰۰۰۴۲۰/۱۱۰۰۰۳۱۱/۱۴۰۰۶ مورخه ۱۳/۰۵/۱۴۰۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود دلاور فرزند سیف‌الله بشماره شناسنامه ۱۲۰۸ صادره از لار در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۲۲۹/۷۵ متر مربع تحت پلاک ۱۰ فرعی از ۴۵۳۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۴۳ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خربلاری از آقای اهتعلی فورتنی و شرکا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰	تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان	م/الف/۳۳۰

دنیا عقب افتاده‌اید.

هر بار که صفحه اینستاگرام را باز کنید با سبیلی از اتفاقات شگفت انگیز که برای مردم جهان رخ داده مواجه می‌شوید. شما به این تصاویر، پوشش و زندگی آن‌ها نگاه می‌کنید و واقعیت زندگی خود را با این عکس‌ها مقایسه می‌کنید و شایدحسادت کنید و غبطه هم بخورید. در نهایت، گاهی اوقات، چون فکر می‌کنید که نمی‌توانید مثل آن‌ها زندگی کنید به استرس و افسردگی دچار می‌شوید.

**۷. افزایش اختلال فومو**

در سال‌های اخیر در کنار افزایش چشم و هم‌چشمی‌ها اختلال فومو نیز رایج شده است. اگر از آن دسته افرادی هستید که اگر از گوشی خود فاصله بگیرید دائم به این فکر می‌کنید که آیا پیام و یا تماس جدیدی دریافت کرده‌اید یا کسی پستی جدید در اینستاگرام به اشتراک گذاشته یا عکس شما را لایک کرده است باید بگوییم شما به سندروم فومو دچار شده‌اید.

در واقع، فومو به ترس از دست دادن چیزی جالب و خوشایند گفته می‌شود و این نوع ترس فقط به شبکه‌های اجتماعی و گوشی محدود نمی‌شود. برای مثال شما دوستان خود را در حال انجام کاری جذاب و هیجان‌انگیز یا خرید محصولی تازه مانند گلکسی فولد مشاهده می‌کنید و شما نیز تحت تاثیر آن‌ها می‌خواهید همین خرید را انجام دهید. در حقیقت، شما می‌ترسید که اگر اکنون این کار را انجام ندهید و یا این محصول را نخرید فرصت و چیزی جذاب را از دست داده باشید.

دنیای فناوری دیجیتال از طریق گوشی‌های هوشمند به طور مداوم محصولات جدید و جدایی را به ما نشان می‌دهد. مردم و شرکت‌هایی که این محصولات را می‌سازند می‌دانند که چگونه باید احساس فومو را تقویت کنند و محصولات یا خدمات خود را ویروسی کنند. همه این ترس‌ها می‌توانند به هزینه‌های سنگین برای خرید چیزهای غیرضروری منتهی شود؛ و هر بار چیز پر زرق و برق دیگری را ببینید و نتوانید آن را بخرید

می‌توانند گزینه های مناسبی به حساب آیند. سعی کنید افراد جدید را برای این کار در نظر نگیرید، اما اگر مجبور به استفاده از فردی ناآشنا هستید، او را دعوت کرده و در حالی که خود نیز حضور دارید اجازه دهید هر دو با یکدیگر بازی کنند و آشنا شوند.

کارهای خود را همراه با کودک انجام دهید یا جدایی و تنها گذاشتن او را کوتاه کنید تا کودک بتواند به این درک برسد بعد از رها کردن او باز خواهید گشت.

-هنگامی که کودک به خواب می رود در اتاق او بمانید. نیازی نیست کودک را از آغوش گرفته یا با او صحبت کنید، تنها در آنجا بمانید که در صورت لزوم بتواند شما را ببیند.

مواردی که موجب بروز اضطراب در کودک شده و باید از آنها دوری کرد:

-مراقبانی که کودک هرگز آنها را ندیده است -تعبیر مهد کودک مگر در صورت لزوم

-بیشتر کردن زمان دور بودن از کودک، به این دلیل که اوج دوره اضطراب موقعیت مناسب و زمان آن نیست که نخستین گردش دو نفره خود و همسرتان بدون کودک را تجربه کنید.

- عصبانی شدن از دست کودک یا گریه کردن همراه با او

**اضطراب ناشی از جدایی در کودکان بزرگتر:**

کودکان نوبای بزرگتر و کودکان مدرسه ای نیز ممکن است دچار اضطراب ناشی از جدایی شوند که این امر معمولاً به دلیل بروز استرس رخ می دهد. در صورتی که اضطراب آنها به نظر شدید باشد (همراه با علائم جسمی از جمله سردرد و دل درد ) یا چندین هفته به طول انجامد شاید به منظور بررسی اختلال اضطراب ناشی از جدایی بهتر باشد او را نزد یک پزشک ببرید.

**استرس های معمول دوران کودکی برای کودکان بزرگتر می تواند موارد زیر را شامل شود:**

-محیط مدرسه جدید (مانند شروع به رفتن به مهد کودک)

-جابجایی -ورود یک نوزاد جدید یا دیگر تغییرات در ترکیب یا پویایی خانواده

-قلندری یا مزاحمت همسالان در مدرسه یا مهد کودک

-خواهیدن در محیطی خارج از خانه



آیا تا به حال درباره هراس‌های خاص چیزی شنیده اید؟ نگرانی یا ترس از برخی موقعیت ها، فعالیت ها، حیوانات یا اشیا غیر معمول نیست. بسیاری از افراد هنگام مواجهه با یک مار یا عنکبوت، ارتفاع یا مسافرت با هواپیما دچار ترس و اضطراب می‌شوند. ترس پاسخی منطقی به موقعیت‌هایی است که می‌تواند ایمنی ما را تهدید کند. با این حال، برخی از افراد با تصور یا اغراق غیر منطقی نسبت به اشیا، فعالیت‌ها یا موقعیت‌ها (محرک فوبیا) واکنش نشان می‌دهند.

**فوبیا یا ترس‌های خاص**

در این موارد احساس ترس و وحشت کاملاً متناسب با تهدید واقعی نیست. گاهی اوقات، صرف فکر کردن در مورد عامل فوبیا یا «محرک فوبیا» کافی است تا دچار ترس و وحشت شوند. در مواقع دیگر حتی مشاهده محرک هراس در تلویزیون یا حرف زدن در مورد آن برای ایجاد واکنش کافی است. این نوع واکنش‌های بیش از حد، ممکن است نشان دهنده هراسی خاص باشد.

افراد مبتلا به این نوع فوبیا به خوبی می‌دانند که ترس آن‌ها اغراق آمیز یا غیر منطقی است، اما احساس می‌کنند واکنش اضطراب آورشان دست آن‌ها نیست، خودکار یا غیرقابل کنترل است.

فوبیاهای خاص اغلب با حملات وحشت همراه هستند که در طی آن فرد احساسات جسمی طاقث فرسایبی را تجربه می‌کند. این احساسات ممکن است شامل افزایش ضربان قلب، احساس خفگی، حالت تهوع، ضعف، گیجی، درد قفسه سینه، گرگرفتگی کرم یا سرد و عرق کردن شدید باشد. مطالعات نشان می‌دهد که فوبیا زندگی حدود ۱۹ میلیون بزرگسال را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. این نوع هراس در زنان نسبت به مردان دو برابر بیشتر است. برخی از افراد به طور همزمان چندین ترس خاص را تجربه می‌کنند. متأسفانه، تقریباً ۷۵ درصد از افراد مبتلا به فوبیای خاص، از بیش از یک شی یا موقعیت هراس دارند.

**هراس خاص یا فوبیا چیست؟**

اصطاح «فوبیا» به گروهی از علائم اضطراب

<sup>[1]</sup> فوبیا یا ترس‌های خاص در این موارد احساس ترس و وحشت کاملاً متناسب با تهدید واقعی نیست

<sup>[2]</sup> فوبیا یا ترس‌های خاص در این موارد احساس ترس و وحشت کاملاً متناسب با تهدید واقعی نیست

## نقش امام سجاد(ع) در گسترش نهضت حسینی

هر اندیشمند مسلمانی که با تاریخ عاشورا سر و کار داشته است به فراخور فهم و برداشت خویش از این واقعه، درباره قیام کربلا و اهداف آن سخن گفته است.

از زمان قیام سیدالشهدا (ع) سوال‌هایی در میان نخبگان و اندیشمندان و حتی مردم عادی مطرح بوده است که، انگیزه اصلی امام حسین (ع) از اقدام به چنین کاری چه بوده است؟ آیا دعوت مردم کوفه فلسفه قیام آن حضرت بوده، یا قیام امام (ع) علت دعوت کوفیان؟ آیا برقراری حکومتی اسلامی به شیوه امام علی (ع) علت اصلی و غایت نهایی این نهضت بوده است یا ایجاد اصلاحات و تغییرهای محدود در ساختار حکومت اسلامی هم می‌توانست هدف امام (ع) را تأمین کند؟ این پرسش‌ها و مانند آنها، هر کدام حاکی از نگرش‌ها و دیدگاه‌های خاص افراد به این حادثه است. با عنایت به چنین واکنش‌های گوناگون از زمان وقوع این حادثه تا به امروز، هر اندیشمند مسلمانی که با تاریخ عاشورا سروکار داشته است، به فراخور فهم و برداشت خویش از این واقعه، درباره قیام کربلا و اهداف آن، سخن گفته است.

### اندیشه‌های علامه محمد تقی جعفری در خصوص نقش امام سجاد (ع) در گسترش نهضت حسینی :

نکته‌ای که در مورد امام سجاد (ع) به چشم می‌خورد نوع برداشتی است که جامعه‌ی شیعه از این امام بزرگوار دارد. آن موج انقلابی و حماسی و ماجرای کربلا در طول قرون و اعصار رفته رفته به خاموشی گرایید و تقریباً رخت بریست و ناپدید شد ولی موج عاطفی و احساسی‌اش دائماً بالا آمد و گسترش و نفوذ زیادتری پیدا کرد. شاید بتوان گفت تحریف و انحرافی که در نهضت حسین بن علی (ع) در جامعه‌ی شیعه پیدا شد، نظیر آن در نوع برداشتی هم که از امام سجاد (ع) شده است وجود دارد. یعنی چون جامعه‌ی شیعه کم



لَنْ تَمُوتُوا ذُكْرًا

و بعد از ماجرای کربلا نیز همان چهره‌ی معصوم رنگ پریده و افسرده یکی از عوامل حفظ جان ایشان بود. امام در آن چند روز بعد از ماجرا که هنوز بحران و خطر وجود داشت، هنوز شمشیر بنی‌امیه در نیام فرو نرفته بود، و از شمشیرها خون می‌چکید، بیمار بود و حتی ساکت و آرام بود.

### امام سجاد (ع) در کوفه

شما در ماجرای کوفه می‌شنوید که زینب کبری (س) خیلی مردانه سخن گفت، وارد معرکه شد و این عاصمه حکومت اسلامی را در برهه‌ای از تاریخ اسلام تکان داد و منقلب کرد، اما از امام سجاد تنها جسته و گریخته کلمات کوتاهی می‌شنوید. حتی در مجلس ابن زیاد امام سجاد (ع) خیلی کوتاه صحبت کرده و تعبیرات، تقریباً تعبیرات آرامی است. چرا؟ برای اینکه ابن زیاد مغرور، این فاتح خون آشامی که تا روز قبل سرانارش در میدان کارزار کربلا با حسین بن علی جنگیده‌اند، اگر امروز امام سجاد را به عنوان یک مرد پیکارگر و زرمجو و با استقامت در برابر خود ببیند، نقشه قتل امام را خواهد ریخت. کما اینکه با کوچک‌ترین حرکت که در امام سجاد دید،



## سبک زندگی

شهید مطهری: اگر انسان خیال را در اختیار خودش نگیرد یکی از چیزهایی است که انسان را فاسد می‌کند؛ یعنی انسان نیاز به تمرکز قوه خیال دارد. اگر قوه خیال آزاد باشد، منشأ فساد اخلاق انسان می‌شود.

\*\*\*

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

النَّفْسُ أَنْ لَمْ تَشْغَلْهُ شَغْلَكَ؛

یعنی اگر تو نفس را به کاری مشغول نکنی، او تو را به خودش مشغول می‌کند. یک چیزهایی است که اگر انسان آنها را به کاری نگمارد طوری نمی‌شود، مثل یک جماد است. این انگشتر را که من به انگشتم می‌کنم، اگر روی طاقچه‌ای یا در جیب‌های بگذارم طوری نمی‌شود.

ولی نفس انسان جور دیگری است، همیشه باید او را مشغول داشت؛ یعنی همیشه باید یک کاری داشته باشد که او را متمرکز کند و وادار به آن کار نماید و الا اگر شما به او کار نداشته باشید، او شما را به آنچه که دلش می‌خواهد وادار می‌کند و آن وقت است که دریچه خیال به روی انسان باز می‌شود؛ در رختخواب فکر می‌کند، در بازار فکر می‌کند، همین طور خیال خیال خیال، و همین خیالات است که انسان را به هزاران نوع نگاه می‌کشاند. اما برعکس، وقتی که انسان یک کار و یک شغل دارد، آن کار و شغل، او را به سوی خود می‌کشد و جذب می‌کند.

تعلیم و تربیت در اسلام، صفحه ۲۷۸

## اهمیت ذکر بسم ... هنگام غذا خوردن



بسم الله الرحمن الرحيم

رسول خدا صلی ... علیه و آله: هنگامی که سفره پهن می‌شود، چهار ملک حاضر می‌شوند و هنگامی که بنده «بسم ...» بگوید ملائکه می‌گویند: خداوند در غذا به شما برکت بدهد. سپس به شیطان می‌گویند: ای فاسق! خارج شو، قدرتی بر آن‌ها نداری. زمانی که اهل سفره در آخر غذا بگویند «الحمد لله» ملائکه می‌گویند: خداوند به آن‌ها نعمت داد و آن‌ها شکر را ادا کردند ولی اگر بسم ... نگویند، ملائکه به شیطان می‌گویند: نزدیک شو ای فاسق و با آن‌ها بخور و هنگامی که سفره جمع شود و یاد خداوند نکنند، ملائکه می‌گویند: خداوند به آن‌ها نعمت داد، ولی آن‌ها پروردگار خود را فراموش کردند.

المحاسن، ج ۲، ص ۴۳۴

مردی نزد پیامبر (ص) غذا می‌خورد و تا آخرین لقمه غذا بسم ... نگفت، هنگام خوردن لقمه آخر گفت «بسم ...» اوله و آخره». پیامبر فرمود: شیطان با او غذا می‌خورد و هنگامی که بسم الله گفت، شیطان آن چه خورد، بالا آورد.

در روایت آمده است: به امام صادق (ع) گفتیم: چگونه بر خوراک نام خدا برم؟ فرمود: اگر چند ظرف است، بر هر کدام بسم ... بگو. گفتیم: اگر فراموش کردم؟ فرمود: بگو «بسم ... من اوله الی آخره»

بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۱۶۸

امیرالمؤمنین علی (ع) : کسی که غذا

### حیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۴/۰۹ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای یعقوب شوریده حال فرزند حسین بشماره شناسنامه ۹۶ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۷/۵۵ متر مربع تحت پلاک ۲ فرعی از ۵۰۹۸ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک شماره ۱ فرعی از ۵۰۹۸ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لارستان (خور) خریداری از محمد صالح شوریده حال 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

### حیات موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۴/۲۹ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای جابر قاسمی فرزند خیراله بشماره شناسنامه ۵۴ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۹۹/۱۶ متر مربع تحت پلاک ۲۳ فرعی از ۵۱۴۳ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۱۸ فارس لارستان (خور) خریداری از آقای بهزاد جمالیان 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

## حدیث قدسی

خداوند تبارک و تعالی فرماید: ای دلودا! کسی را در خانه خود ساکن مکنم و نماز او را قبول مکنم که در مقابل من فروتنی کند از برای عظمت من، روز خود را با یاد من شب کند و نفس خود را از خواهش‌های دنیا بازدارد و برای رضای من شکم گرسنگان را سیر کند و جلی دهد غریبه را و باز بسپارد و رحم کند.

چنین کسی نور در آسمان چون خورشید تابان م‌درخشد و چون م‌رایخواید در جوب اولبیک م‌گویم و چون از من سؤال کند عطایش م‌کنم و مثل او در میان مردم، مانند بهشت است که هرگز نهرهای آن خشک نمی‌شود و میوه هایش نمی‌پوسد.

معراج الساعده (ملا احمد رزاقی)

## آثار خدمت پدر و مادر



برتر از جهاد، پیامبر اکرم (ص) فرمودند: قسم به خدایی که جانم دردست اوست هر آینه انس پدر و مادر به تو در یک شبانه روز، از جهاد یک سال بهتر است. نیکی به والدین کفاره گناهان است: شخصی نزد حضرت رسول (ص) آمد عرض کرد: کار زشتی نبوده مگر این‌که من من انجام داده‌ام آیا برای من توبه‌ای هست؟ حضرت فرمود: برو به پدر و مادرت نیکی کن تا کفاره گناهات گردد. نگاه شفتت به پدر و مادر، پیامبر(ص) فرمود: نیست فرزند نیکوکار به پدر و مادرش مگر این‌که هر گاه از روی رحمت و محبت به والدین خود بنگرد بهر نظری ثواب یک حج مقبوله برایش می‌باشد.

خشنودی والدین خشنودی خداست: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خشنودی خداوند با خشنودی والدین است و خشم او با خشم ایشان است. دعای ملائکه به نیکی کننده به والدین: رسول خدا(ص) فرمود: خدای را دو ملک است که یکی از آن‌ها میگوید خدایا از هر شری و آفتی نیکی کننده به والدین را نگهدار، و دیگری میگوید: خدایا هلاک کن عاق والدین‌ها را به سبب غضب فرمودند به آن‌ها و البته دعای ملک هم مستجاب است.

## شکر نعمت، نعمت افزون کند



مسمع نقل می‌کند: ما در سرزمین منی محضر امام صادق بودیم، مقداری انگور که در اختیار ما بود، می‌خوردیم، گدایی آمد و از امام کمک خواست. امام دستور داد یک خوشه انگور به او بدهد! گدا گفت: احتیاج به انگور ندارم اگر پول هست بدهید! امام فرمود: خداوند به تو وسعت دهد. گدا رفت و امام چیزی به او نداد.

گدا پس از چند قدم که رفته بود پیشیمان شد و برگشت و گفت: پس همان خوشه انگور را بدهید! امام دیگر آن خوشه را هم به او نداد. گدایی دیگری آمد. امام سه دانه انگور به ایشان داد. گدا گرفت و گفت: سیاست آفریدگار جهانیان را که به من روزی مرحمت کرد خواست بروم، امام فرمود: بایستا (برای تشویق وی) دو دست را پر از انگور نمود و به او داد. گدا گرفت و گفت: شکر خدای جهانیان را که به من روزی عطا فرمود.

امام باز خوشش آمد، فرمود: بایستا و نرو! آن‌گاه از غلام پرسید: چقدر پول داری؟ غلام:

تقریباً بیست درهم. فرمود: آنها را نیز به این فقیر بده! سائل گرفت. باز زبان به سپاسگزاری گشود و گفت: خدایا! تو را شکر گزارم، پروردگارا! این نعمت از تو است و تو یکتا و بی‌همتایی. خواست بروم، امام فرمود: نرو! سپس پیراهن خود را از تن بیرون آورد و به فقیر داد و فرمود: بپوش! گدا پوشید و گفت: خدا را سپاسگزارم که به من لباس داد و پوشانید. سپس روی به امام کرد و گفت: خداوند به شما جزای خیر بدهد. جز این دعا چیزی نگفت و برگشت و رفت.

روای می‌گویند: ما گمان کردیم که اگر این دفعه نیز به شکر و سپاسگزاری خدا می‌پرداخت و امام را دعا نمی‌کرد، حضرت چیزی به او عنایت می‌کرد و همچنان کمک ادامه می‌یافت. ولی چون گدا لحن خود را عوض کرد بجای شکر خدا، امام را دعا نمود به این جهت کمک ادامه پیدا نکرد و حضرت احسانش را قطع نمود.

بحار جلد ۷ صفحه ۲۸۵ و ج ۱۲ ص ۳۴۱

### حیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای علی اکبر رنجبر فرزند علی اصغر بشماره ملی ۶۵۶۹۸۳۱۶۷۴ صادره از گراش در ششدانگ یک باب انباری به مساحت ۲۹۸/۵۰ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۱۴۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ مغرور و مجزا شده از پلاک ۸۷۲ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری از مالک موسی آقای اسداله شبانی ورثه ابوالحسن شبانی 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

### حیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۴/۲۹ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای جابر قاسمی فرزند خیراله بشماره شناسنامه ۵۴ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۹/۱۶ متر مربع تحت پلاک ۲۳ فرعی از ۵۱۴۳ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۱۸ فارس لارستان (خور) خریداری از آقای بهزاد جمالیان 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

## ریکاوری بدن و فواید ریکاوری بدن بعد از ورزش



روشن ببینید. چنانچه رنگ آن زرد تیره است، پس شما آب زیادی از دست داده اید و باید کمبود آنرا جبران کنید.

#### مصرف ویتامین

ویتامین ها در ترکیبات آلی هستند که به متابولیسم بدن کمک می کنند وسرعت واکنش ها را بهبود می بخشند و برای جلوگیری از بسیاری از بیماری ها کمک کننده هستند.سبزیجات و میوه ها منبع اصلی ویتامین ها به شمار می روند. بدن برای حفظ سلامتی و متابولیسم درست در زمان ریکاوری به ویتامین ها نیاز دارد.

#### برنامه غذایی مناسب

شما باید حداقل در حدود یک ساعت بعد از ورزش غذایی میل کنید در غیر اینصورت بدن شما انرژی کافی برای تمرین بعدی خود و همینطور پروتئین به میزان کافی برای تعمیر عضلات خود را ندارد و منبع های چربی هم بعد از ورزش باید تامین گردد.

#### تمرین ذهنی

شما اگر در زمان استراحت به شیوه و اجرای خویش فکر کنید، مسیرهای عصبی و عضلانی آن حرکت را فعال می کنید و همین امر سبب بهبود روند یادگیری شما می شود. این کار در زمان ریکاوری به پیشرفت شما در ورزش بدنسازی کمک می کند.

برای ورزشکاران حرفه ای ریکاوری بدن پس از هر تمرین جزء اصول ضروری کار خواهد بود ولی ریکاوری تنها مختص ورزشکاران حرفه ای نیست و در واقع ورزش در هر سطحی باید همراه با رکاوری باشد. ریکاوری اصولاً شامل این می شود که به بدن تان فرصت کافی برای بازیابی انرژی از راههای مختلف را بدهید تا بتواند ATP(آدنوزین تری فسفات) که منبع فوری انرژی برای انقباضات عضلانی است را دوباره تولید نماید و درضمن زمان کافی برای دفع ضایعات متابولیسمی و ترمیم اسبب عضلانی و دیگر بافت ها داشته باشد.

مواردی که درطول این مدت باید به آن ها توجه داشته باشیم:

#### استراحت

نخستین و شاید مهمترین بخش ریکاوری استراحت است. بعد شما پس از تمرین خسته می شود و هورمون کورتیزول در بدن ترشح می شود؛ از طرفی در زمان استراحت، عضلات شروع به بازیافت و ترمیم خود می کنند برای این که در این موقع بدن دیگر فعالیت ندارد.در

موقع هورمون های آرام کننده بدن ترشح می شوند.تقریباً ساعت ۱۱ تا ۷ صبح زمانی تست که بدن در بهترین وضعیت برای خواب و استراحت قرار دارد.

#### آشامیدن آب

زمانی که بدن شما رو به بهبودی میرو ، کم‌آبی بدن یکی از بزرگترین دشمنان شما خواهد بود. در عرض یک ساعت تا چند ساعت پس از یک تمرین، ادرار خود را باید به رنگ زرد روشن و یا



میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، بالاافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم

و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

**ابتلا به آسم و آلرژی:** هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، بالاافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.



#### انجام ورزش با رنم شدید: انجام این ورزش‌ها

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۰/۰۶/۳۱۱۰۰۰۴۱۷ مورخه ۱۴۰۰/۰۵/۰۳ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عارف توفیق فرزند عبدالله بشماره شناسنامه ۵۴۶۵ صادره از اوز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۵۰۶/۵ متر مربع تحت پلاک ۱۳ فرعی از ۹۸۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۹۸۷۱ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس اوز خریداری از محمد شریف حق شناس 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۳۲۶

یکشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۱۴ - بیست و هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۸۲



#### تمرینات یوگای صورت:

در اینجا پنج تمرین مورد استفاده در مطالعه جاما درماتولوژی آورده شده است. بهتر است برای شروع هر روز پنج دقیقه تمرین کنید و در نهایت به عنوان بخشی از برنامه مراقبت از پوست و مراقبت از خود، آن را به حداکثر ۱۵ دقیقه در روز برسانید. اگر نگران خطرات آن هستید، تمرین‌ها را در حداقل زمان نگه دارید.

۱.بلندکننده گونه: دهن خود را باز کرده و یک شکل O ایجاد کنید. لب بالایی خود را بر روی دندان قرار دهید و لیخند بزیند تا عضلات گونه به سمت بالا کشیده شود. انگشتان اشاره را به آرامی در بالای عضلات گونه، مستقیم زیر چشم قرار دهید. عضلات گونه را آزاد کنید تا پایین بیایند. سپس دوباره لیخند بزیند، جوری که

انگار می‌خواهید ماهیچه‌ها را به سمت چشم هل دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. آخرین مرتبه، ماهیچه‌ها را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید و به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید. این کار را سه بار تکرار کنید.

۲. فرم‌دهی گونه: بدون نشان دادن دندان‌های خود لیخند بزیند و لب‌های خود را به بیرون بچرخانید، انگار که می‌خواهید لب‌ها را تا حد ممکن نشان دهید. سعی کنید با گوشه‌های دهن خود لیخند بزیند تا کمی کشش و

پوست به خاطر حالت‌های مختلف صورت که

بخشی از عادت‌های روزمره افراد است، مانند خط اخم بر پیشانی، به مرور زمان فرم اصلی خود را از دست می‌دهد. بسیاری برای رهایی از این خطوط و چروک‌ها به جراحی و تزریق پناه می‌آورند. اما یوگای صورت ادعا می‌کند که می‌تواند بدون جراحی و حتی استفاده از محصولات پوستی گران‌قیمت، بر روی صورت اثرات لیفتینگ پوست را ایجاد کند. برخی از متخصصان پوست این ادعا را تایید می‌کنند.

دوبوا لانگول، متخصص پوست می‌گوید: هدف از یوگای صورت افزایش گردش خون و اکسیژن‌رسانی به پوست است که در نهایت باعث درخشندگی و جوان‌سازی پوست می‌شود.

#### مزایای یوگای صورت:

- خطوط تنش را به حداقل می‌رساند.
- ماهیچه‌های صورت را تقویت کرده و در نهایت چشم‌ها گشاد می‌شوند و گونه‌ها به بالا می‌روند و خط فک محکم می‌شود.
- گردش خون در پوست را افزایش می‌دهد و باعث درخشش پوست می‌شود.
- خطوط طرف و چین و چروک را صاف می‌کند.
- به مقابله با اثرات جاذبه زمین می‌پردازد.

# احساس خستگی و کسالت حین ورزش

کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت کمبود آهن است و زنل بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی عبارتند از بی خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کبودی آسان. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم خونی مفید است.

**کم شدن آب بدن:** کوچکترین کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌گردد. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم آبی شده اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۰/۰۶/۳۱۱۰۰۰۱۹۹ مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۰۹ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قاسم نعیمی فرزند صادق بشماره شناسنامه ۳۷۹ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۵۲ متر مربع تحت پلاک ۴۸ فرعی از ۴۵۳۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک شماره ۴۵۳۲ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه میزانیان 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۴۰۴

یکشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۱۴ - بیست و نهم - شماره ۱۷۸۲

سوزش در گوشه‌های دهن خود احساس کنید. انگشتان اشاره را بر گوشه‌های دهن قرار دهید و همزمان با فشار دادن به عضله، انگشتان را به سمت بالای استخوان گونه بکشید. عضله را تا قسمت استخوان گونه و به سمت گوشه چشم خود بلند کنید. وقتی به بالای استخوان گونه خود رسیدید، به مدت ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و عضلات گونه‌های خود را سفت کنید. در حین انجام این کار با گوشه‌های دهن خود لیخند بزیند. این کار را سه بار تکرار کنید.

۳. بلندکننده ابرو: نوک سه انگشت میانی را زیر هر ابرو قرار داده و فشار دهید تا چشم‌های شما به زور باز شود. ابروهای خود را مخالف انگشتان به پایین بیاورید و در همین حین لیخند بزیند و نگه دارید. سپس چشمان خود را ببندید و کره چشم خود را به سمت بالایی سر خود بچرخانید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و لیخند بزیند. رها کنید و سه بار تکرار کنید.

۴. فک و گردن: دهن خود را باز کنید و صدای «آآ» ایجاد کنید. لب‌ها و گوشه‌های لب را به داخل دهن ببرید و فک پایین را به جلو بکشید. با استفاده از فک پایین، دهن خود را آهسته جمع کنید و هر بار که اسکوپ می‌کنید چانه خود را حدود ۲ سانتی‌متر بالا بکشید و سر خود را به سمت عقب متمایل کنید. فک پایین خود را ۱۰ بار باز و بسته کنید. در آخرین مرتبه، چانه شما باید به سمت سقف باشد. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ و آن را سه بار تکرار کنید.

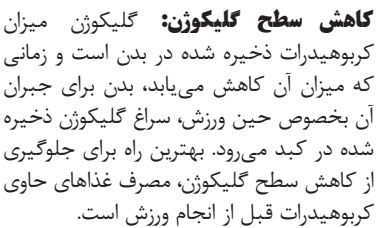
۵. تقویت‌کننده شقیقه: هنگام بستن فک، نوک انگشتان خود را به شقیقه فشار دهید، دندان‌های خود را به هم بچسبانید و چانه را به سمت بالا متمایل کنید. دندان‌ها را جمع کنید و تمرکز خود را روی شقیقه بگذارید، و به این فکر کنید که گوش‌های خود را به عقب حرکت داده‌اید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید، سپس دندان‌های پشت را فشار دهید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید. عضلات شقیقه شما باید با هر فشار خم شوند. آرام باشید و این حرکت را سه بار تکرار کنید.

## ورزش با معده خالی

### بهتر است یا پُر؟



**مشکلات تیروئید:** کم کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک تان مشورت کنید.



**کاهش سطح گلیکوزن:** گلیکوزن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن بخصوص حین ورزش، سراغ گلیکوزن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوزن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۰/۰۶/۳۱۱۰۰۰۲۶۴ مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۱۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالرسول تقی پور فرزند محمد بشماره شناسنامه ۵۶۹ صادره از لار در قسمتی از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۹/۴۰ متر مربع تحت پلاک ۱۰ فرعی از ۴۴۱۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۱۵ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه احمدی 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: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۳۹۷

## علل افزایش قوس کمر



افزایش قوس کمر در ایجاد فشارهای غیر متقارن به کمر موثر است و این عارضه که در زنان یا کارگرانی که کارهای سنگین می‌کنند شایع تر است، اغلب به دلیل چاقی، افتادگی شکم و به تبع آن کشیدن کمر به سمت جلو ایجاد می‌شود.

کمر شامل چند قوس مختلف است، عبارتند از قوس پشت سر که به سمت عقب قوس دارد، قوس در ناحیه گردن که به سمت جلو است، در ناحیه پشتی قوس به سمت عقب، در ناحیه کمری قوس به سمت جلو و در ناحیه لگن یا خاصره قوس دوباره به سمت عقب است که این حالت مانند یک فنر نیروهای وارده به کمر را به طور متعادل پخش می‌کند و در نتیجه فشار در یک نقطه متمرکز نمی‌شود. کم و زیاد شدن این قوس‌ها می‌تواند موجب ایجاد اختلال در وضعیت کمر فرد و فشارهای غیرمتقارن به نقاط مختلف کمر شود. شایع‌ترین علت افزایش قوس کمر، ضعیف شدن عضلات پشتی کمری است اما در مواردی لیز خوردن مهره‌ها روی همدیگر نیز باعث افزایش قوس کمری می‌شود.

افزایش وزن، افتادن شکم و به تبع آن کشیدن کمر به سمت جلو از عمده‌ترین علل ایجاد افزایش قوس کمر در زنان است، که این عارضه به علت افزایش وزن، در دوران بارداری خود را بیشتر نشان می‌دهد. اما باید توجه داشت که این مسئله در کسانی که ورزش نمی‌کنند و شکم بزرگی دارند نیز بسیار ایجاد می‌شود. ورزش‌هایی که عضلات شکم و کمر را تقویت می‌کنند، در کاهش قوس‌های کمری موثر است.

در مواردی که لیزخوردگی مهره‌ها در کمر ایجاد شده است، علل مادرزادی و عوامل تروماتیک که در نتیجه وارد شدن ضربه‌های تدریجی به کمر ایجاد می‌شود؛ برای مثال در کارگرانی که کارهای سنگین می‌کنند، از شایع‌ترین دلایل ابتلا به این عارضه محسوب می‌شود.

Table with prayer times for Larestan: روز, اذان صبح, طلوع آفتاب, اذان ظهر, غروب آفتاب, اذان مغرب, چهاردهم. Values: ۵:۱۵, ۶:۳۳, ۱۲:۵۱, ۱۹:۰۹, ۱۹:۲۶.

(طول جغرافیایی ۵۴°۲۰' عرض جغرافیایی ۲۷°۲۱')

إِنَّ مِنْ أَكْمَلِ الْمُؤْمِنِينَ إِيْمَانًا أَحْسَنَهُمْ خَلْقًا وَأَنْفَعَهُمْ بَأَهْلِهِ.
از همه مؤمنان ایمان آن کس کاملتر است که اخلاقی نیکتر است و با کسان خود بهتر رفتار میکند.

تجارتی چون گل صلح، و سودی چون بادش الهی، و پنج پارسیانی چون پرنسز از شهبات، و نهی بی انتقابی به دنیای حرام نیست.
حکمت ۱۱۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهرداری - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۴/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و هفتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۰۵ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۲ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۱۱۵ میلیارد تومان اعتبار مصوب ۱۴۰۰
برای مسیر جهرم - لار - بندرعباس، تخصیص ۷۵ میلیارد تومان تاکنون



بندرعباس پیش‌بینی شده است. به گزارش میلاد لارستان در بند ط تبصره ۲ قانون بودجه ۱۴۰۰ آمده است: - به دولت اجازه داده می‌شود تا سقف سیصد هزار میلیارد ریالی (۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰) از محل ردیف ۹۰-۵۳۰۰۰۰۰ (جدول شماره ۹) این قانون از بنگاه‌ها، سهام و سهم‌الشرکه را برای ایجاد طرح‌های زیربنایی با اولویت مناطق کمتر توسعه یافته مندرج در این قانون به پیمانکاران و مشاوران تعاونی، خصوصی، عمومی غیردولتی و قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص) واگذار نماید.

تخصیص یافته است. نوروزی گفت: ۱۵ میلیارد تومان نیز از محل هدفمندی یارانه‌ها به اعتبار این پروژه اضافه شده که به صورت کامل تخصیص یافته است. نوروزی، با بیان اینکه سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان ۶۰ میلیارد تومان از محل اعتبارات توازن برای این پروژه در نظر گرفته که تا چند روز آینده مرحله اول آن یعنی ۲۰ میلیارد تومان تخصیص می‌یابد، افزود: اعتبارات مصوب این پروژه در سال جاری ۱۱۵ میلیارد تومان است که در مجموع تاکنون ۷۵ میلیارد تومان از آن تخصیص یافته است. وی بیان کرد: گرچه فعلا در مورد اعتبارات بند ط تبصره ۲ قانون بودجه ۱۴۰۰ توسط نوروزی رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان فارس ارائه شد. وی در پاسخ به سؤالی در خصوص اعتبار تخصیصی به مسیر بزرگراهی جهرم-لار-بندرعباس اظهار داشت: این پروژه یکی از مهم‌ترین پروژه‌های استان است و در بودجه ۱۴۰۰ سرجمع ۴۰ میلیارد تومان برای این پروژه در نظر گرفته شده که همه ۴۰ میلیارد تومان

سومین جلسه ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی استان فارس در سال ۱۴۰۰ به ریاست دکتر رحیمی استاندار فارس و با دبیری دکتر نوروزی رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان فارس در سالن جلسات شهید قاضی استانداری برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از تسنیم، در این جلسه گزارش پیشرفت فیزیکی پروژه های اقتصاد مقاومتی سال ۱۴۰۰ توسط نوروزی رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان فارس ارائه شد. وی در پاسخ به سؤالی در خصوص اعتبار تخصیصی به مسیر بزرگراهی جهرم-لار-بندرعباس اظهار داشت: این پروژه یکی از مهم‌ترین پروژه‌های استان است و در بودجه ۱۴۰۰ سرجمع ۴۰ میلیارد تومان برای این پروژه در نظر گرفته شده که همه ۴۰ میلیارد تومان



عهدنامه امیر بیان به مالک زمان

عهدنامه عظیم امیرالمؤمنین علی (ع) به فرزند حارث نضعی، آنگاه که او را بر مصر و توابع آن حاکم می‌گردانند. این نامه طولانی‌ترین و جامع‌ترین اسناد حکمرانی الهی را در خود جمع کرده است. امام علیه‌السلام در این عهدنامه سفارش‌های کامل را به مالک نموده که به‌عنوان منشور جهانی از آن حضرت به ثبت جهانی رسیده است. لازم به ذکر است آنچه که شریف رضی از این عهدنامه اعتقادی سیاسی فرهنگی آورده، حدود سه چهارم کل عهدنامه است و آنچه که صاحب‌نظران نقل کرده حدود یک چهارم اضافه دارد. امام علیه‌السلام در این عهدنامه مردم را به ۹ طبقه تقسیم نموده است و برای هر یک اختصاصاتی را ذکر فرموده و دستورات لازم را صادر نموده است: ۱- سپاهیان ۲- نويسندگان عمومی و خصوصی - اقطاع - کارمندان - اقلیت ها - مالک‌ها ۳- دهقانان - ۴- تجار - ۵- صنعتگران - ۶- فقرا و نیازمندان می‌دانیم مالک به مصر رسید و در راه مصر با توطئه معاویه و عمرو بن العاص مسموم و به شهادت رسید و مشهور است که در آن زمان او، نامه امام علیه‌السلام را یافته و برای معاویه فرستادند. این نامه مخفی ماند تا در زمان عمر بن عبدالعزیز افشا شد. ابن‌الجدید نیز مطلب بالا را آورده و صاحب پیام امام علی علیه‌السلام در جلد ده ص ۲۵۵ آن را قایم کرده است. این عهدنامه که تمام ابعاد حقوق انسانی اعم از اجتماعی- اقتصادی- سیاسی- مادی و معنوی را شامل است، برای جایی صادر می‌شود که مهد تمدن مصر پیامبر و امام علی علیه‌السلام بوده و بنا به گفته ویل دورانت مورخ شهیر آمریکایی، صاحب کتاب تاریخ تمدن «شرق‌زمین گاهواره تمدن است».

بسم الله الرحمن الرحيم
هَذَا مَا أَمَرْتَهُ عَبْدُكَ... عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ، مَالِكِ بْنِ الْحَارِثِ الْأَشْجَرِيِّ عَهْدِي إِلَيْهِ، حِينَ وُلِّيتَهُ مِصْرَ: جَيِّتَهُ خِرَاجَهَا، وَجِهَادَ عَدُوِّهَا، وَاسْتِصْلَاحَ أَهْلِهَا، وَعِمَارَةَ بِلَادِهَا
این فرمانی است که بنده‌ی خدا علی، امیر مؤمنان به مالک فرزند حارث معروف به اشتر- در عهدی که با او می‌دارد، هنگامی که او را به زمامداری مصری گمارد. تا مالیات آن کشور را جمع آورد و با دشمن آن دیار، به جهاد پردازد و ساماندهی امور مردمش را همت گمارد و به آبادانی شهرهای آن پردازد.

شهردار جویم از نی ریز انتخاب شد

شورای اسلامی شهر جویم، «محمدعلی شمسی» را به عنوان شهردار جویم انتخاب کرده. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم؛ محمدعلی شمسی با ۳ رای موافق و ۲ رای مخالف شورای اسلامی شهر به عنوان شهردار جویم معرفی شد. وی متولد یکم مهرماه ۱۳۵۷ شهر مشکان از توابع شهرستان نی ریز، دارای مدرک کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه‌ریزی است که سابقه دو دوره سکنداری شهرداری مشکان

میلاد لارستان
WWW.MLDL.IR
چندترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامه استان بزرگ

یادداشت رسالی / آیا جناب حسین زاده بر «چوب دو سر بُرد» تکیه زده است؟!



نماینده مردم در هفته گذشته و در بجوهر بررسی تأیید صلاحیت وزرا در مصاحبه اینستاگرامی لایو برنامه هفت‌گرم رسانه هفت برکه مجدداً به مطالب دیگری در باب تقسیمات کشوری منطقه و لارستان اشاره کرد که متأسفانه در آن شلوغی موضوع تأیید صلاحیت وزرا به آن درست پرداخته نشد. یکی از کاربران میلاد لارستان در این خصوص یادداشتی را ارسال کرده که به سبب رسالت رسانه در موضوع ایجاد شفافیت و مطالبه‌گری، منتشر شده و بی شک حق پاسخگویی برای شخص نماینده محترم و دفتر ایشان محفوظ است. در یادداشت رسالی این کاربر با عنوان «آیا جناب حسین زاده بر چوب دو سر بُرد تکیه زده است؟!» آمده است: در مصاحبه لایو اینستاگرامی نماینده مردم با هفت برکه موضع‌گیری شخص جناب حسین زاده درباره تقسیم استان فارس به دو بخش شمالی و جنوبی بسیار حائز اهمیت است. نماینده محترم بدون ارائه هیچ‌سندی اعلام می‌کند که پیگیری طرح مرکزیت یافتن یکی از شهرستان‌ها در فارس جنوبی، در کمیسیون شوراها از دستور کار خارج شده و بحث استان شدن البته یک پیوست‌هایی هم دارد که باید یک سری نهادهایی خارج از مجموعه مجلس هم تأیید کنند.

نماینده محترم در ادامه این موضوع را مطرح می‌کند که: با توجه به چالش‌های جنوب فارس، فعلاً از تقسیم استان فارس خبری نیست اما آیا باید بقیه بخش‌ها محروم بمانند؟ در پاسخ باید گفت: آیا شما با بیان این مباحث بر چوب دو سر بُرد تکیه زده‌اید؟ اگر بخش‌ها به شهرستان ارتقاء یافتند، آن را نتیجه تلاش‌های خود بدانید و اگر اینگونه نشد، آن را نتیجه مخالفت لاری‌ها می‌دانید که هر دو موضوعات علیه لار است؟! شما که علیه لار نیستید پس رفتاری صورت نگیرد که این گونه تداعی شود!! همه لاری‌ها ارتقاء را حق مردم جویم می‌دانند که سابقه بیش از ۸۰ ساله در بخش بودن دارند و چه کسی گفته است مردم لار مخالف ارتقاء سیاسی بخش‌های تابعه خود است که شما اصرار بر این موضوع دارید؟! اما داستان جای دیگری است و آن اینکه ارتقا همزمان باشد. جناب حسین زاده عزیز و بزرگوار، سابقه طولانی مدت لارستان در خصوص شهرستان بودن را فراموش نکنید. لارستان در زمره نخستین شهرهای ایران است که سال‌هاست با وجود استحقاق، ارتقاء نیافته است!! شاید شخص شما طبق سخنان خود در مصاحبه اینستاگرامی بیان کنید با ارتقا استان شدن و بعد شهرستان شدن بخش‌ها ما هم موافقیم ولی آیا این بستری استانی در شهرستان وجود دارد و عملاً ارتقای همزمان را نمی‌توانیم. باید در پاسخ گفت: یکی از شاخصه‌های ارتقاء به استان شدن، جمعیت است که با اقدامات شما در طرح تفکیک، این مهم عملاً از کف لارستان می‌رود!! شما چه ضمانتی دارید که می‌گویید در صورت تلاش برای ارتقای لارستان، لار به طور اتوماتیک دیگر هیچ رقیبی برای ارتقاء ندارد؟! جناب حسین زاده بزرگوار، یکی دیگر از موارد لزومه ارتقا شهرستان، موضوع ارتقا ادارات آن است و یکی از مطالبات مهم مردم از شما، پیگیری و اجرایی کردن اداره کل حمل‌ونقل لارستان بوده و هست، اگر شما بدنبال ارتقا همزمان هستید، این مهم یکی از آنهاست. تنها به نامه اکتفا کردن کاری از پیش نخواهد

صدای خیزش مجدد کرونا از بنا رویه و جویم به گوش می‌رسد



منطقه جهت کنترل اوضاع هرچه سریع‌تر وارد عمل شوند. وی تصریح کرد: در حوزه استحفاظی علوم پزشکی لارستان آمارها از کاهش نسبی مبتلایان حکایت دارد اما هنوز به انتهای موج پنجم نرسیده‌ایم. دکتر یگانه افزود: متأسفانه در پیک پنجم که از سخت‌ترین دوره‌های خیزش کروناست تعداد زیادی از همشهریان را نسبت به پیک‌های قبلی از دست دادیم که ضمن تسلیت به خانواده‌های داغدار این عزیزان، برای چندمین بار از تمام شهروندان خواهشمندم کماکان از معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان، با بیان اینکه صدای خیزش مجدد کرونا از بنا رویه و جویم به گوش می‌رسد، گفت: مسئولین ستاد کرونای این مناطق اوضاع را رصد و کنترل کنند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه با اشاره به اینکه تعداد مراجعه‌کنندگان جهت آزمایش و تست کرونا و موارد مثبت در دو منطقه جویم و بنا رویه در حال افزایش است، اظهار داشت: لازم است مسئولان ستاد کرونای این دو

مسئولان از جوانان لارستانی بانک اطلاعاتی تهیه کنند

به محلات محروم شهر لار رسیدگی شود



در سطح لارستان نیز الگوگیری شود. وی با طرح این سوال از مسئولان که آیا بانک اطلاعاتی از جوانان نخبه لارستانی در اختیار دارند یا خیر؟! بیان کرد: تعداد مسائل اقتصادی احساس می‌کنند که اصلاً دست کسی نیست و گاهی حتی انسان احساس می‌کند که دل‌الها گرداننده موضوع شده‌اند و برای رفع این دیدگاه دولت و مسئولان باید از خود اقتدار عمل نشان دهد. امام جمعه لارستان با بازخوانی بخش‌های دیگری از بیانات رهبر معظم انقلاب مبنی بر جوان‌سازی دولت، تصریح کرد: در بدنه دولت باید از جوانان زنده استفاده شود که این مهم می‌بایست

حضور غارنورد لارستانی در غار «پَراو» معروف به اورست غارهای جهان



باشید و از ماه‌ها قبل از لحاظ روحی گذاری غار پَراو معروف به اورست غارهای جهان با عمق ۷۵۱ متر حضور یافت. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، غار پَراو یکی از ترسناک‌ترین و صعب‌العبورترین غارهای جهان که تاکنون جان‌سفر را گرفته که آرمگاه آتن از غارنوردان در چاه هجدهم قرار دارد. یکی از ویژگی‌های این غار درجه سختی در پیمایش و دهلیزها و معابر تنگ و پرآب آن که به صورت پاکستر و گاه‌ها درازکش باید انجام شود. دسترسی به دهانه غار در مسیر قله در درکنار پناهگاه پَراو میباشد که در مدت زمان ۱۵ ساعت با کوله‌سنگین در شیب تند و دشوار انجام می‌شود. قبل از ورود به اکسیدیشن حتماً باید آموزشهای تکنیکال غارنوردی را گذرانده