



۲



یک نخبه لارستانی برگزیده کشوری جایزه بنیاد البرز شد

۲



نیروگاه خورشیدی ۲۰ مگاواتی در اوز احداث می‌شود/چهار بانده اوز تا سه راهی ارد

۸



کسب عنوان اداره نمونه استان توسط اداره تبلیغات اسلامی لارستان

۸



پیام امام خامنه‌ای در پی بازگشت ناو گروه نداجا: بازگشت مقتدرانه از این مأهولیت خطیر را تبریک می‌گویم

سلامت

سبک زندگی

فرهنگ مردم

کدبانو

کوناگون

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ - پنجم صفر المظفر ۱۴۴۳ - ۱۲ بهمنبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

«لارستان» می‌سوزد و فریاد رسی ندارد

لزوم تسریع در تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده‌ای لارستان و دو بانده کردن راه جهرم - لار - بندرعباس



سخن سردبیر
«لارستان» می‌سوزد و فریاد رسی ندارد

علی‌رغم نگارش مستمر در طول دوره نمایندگی‌های دهم و یازدهم، مبنی بر تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده‌ای لارستان و دو بانده کردن راه جهرم - لار - بندرعباس که شریان حیاتی اتصال شمال و جنوب کشور و کوتاه‌ترین مسیر اتصال فارس به استان هرمزگان محسوب می‌شود و روزانه بیش از ۲۰۰۰ ماشین سبک و سنگین در این جاده جولان می‌دهند و به‌خاطر خطرات ممتد و کشتار و مجروح شدن متوالی مسافران و داغ‌دار شدن خانواده‌ها به جاده مرگ شهرت یافته، متأسفانه با قول و قرارهای خیالی سرگرم شده‌ایم و از انجام عملیات جاده‌ای خبری نیست.

درمورد تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده‌ای، که حق روشن لارستان است و هر مقام و مسئولی مانع‌تراشی کند باید با دلایل متقن پاسخ داده شود و بداند تضییع حقوق مردم، سقوط به جهنم هوی به دنبال دارد.

نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز، ائمه جمعه شهرستان‌ها، فرمانداران شهرستان‌های چهارگانه و مدیر کل راه و شهرسازی لارستان به‌جد از وزیر محترم راه بخواهند و این خواسته را تسریع نموده و عدالت را اجرا و یأس را به امید مبدل سازند.



همین صفحه
میلاد لارستان



سفر فرماندار ویژه لارستان به بخش جویم و گفتگو با اهالی برخی روستاها و آبادی‌ها



وقتی خلبان ایرانی در عملیات شبح بین زمین و آسمان تیرباران می‌شود



باغ نشاط لار از گذشته تا به امروز



مشاوره‌های خانمان سوز صفحات نامعتبر روان‌شناسی در اینستاگرام



کمیته امداد لارستان، زمینه اشتغال ۱۸ نفر را فراهم کرد

جدیدترین خبرها و تحلیل‌های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع‌رسانی

WWW.MLDDL.IR

میلاد لارستان
را در فضای مجازی
دنبال کنید

اینستاگرام: [milad_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

سروش: [milad.larestan](https://www.soroush.com/milad.larestan)

ایتا: [miladeelarestan](https://www.aita.com/miladeelarestan)

کانال واتس‌آپ میلاد لارستان

<https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs>

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

واتس‌آپ

سامانه پیامکی

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن‌های تماس: ۵۲۲۴۳۸۴۴ - ۵۲۲۴۴۷۷۵

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيَّتُهَا الصَّغِيرَةُ الشَّهِيدَةُ

شهادت مظلومانه، بنت‌الحسین (ع)، حضرت رقیه سلام... علیها را به محضر حضرت اباعبدالله... الحسین (ع) و حضرت بقیه... الاعظم (عج) تسلیت عرض می‌نمائیم.

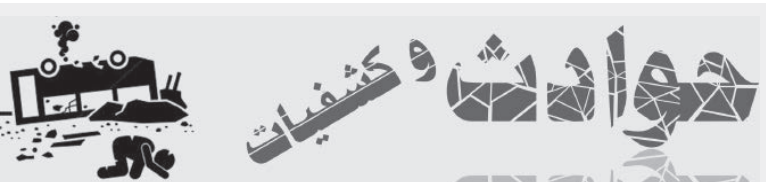
یک نخبه لارستانی

برگزیده کشوری جایزه بنیاد البرز شد



کشور، از دانشگاه تهران، به عنوان نخبه برگزیده کشوری انتخاب شد.

وی جوانی ۳۵ ساله از اهالی لارستان است که دارای مدرک دکترای الودگی هوا و همچنین دانشجوی دکتری برنامه ریزی بنیاد البرز در فرآیند رقابتی میان نخبگان



و ضبط کردند.

با تلاش پاسداران و بسیجیان گمنام امام زمان (عج) سازمان اطلاعات سپاه فجر در ناحیه لامرد ۳۴ دستگاه استخراج رمز ارز (مایнер) کشف و ضبط شد.

بسیجیان گمنام امام زمان (عج) سازمان اطلاعات سپاه فجر در ناحیه لامرد پس از اطلاع از راه اندازی یک مزرعه غیر قانونی استخراج رمز ارز در یک مرغداری در شهرستان لامرد، با انجام اقدامات اطلاعاتی متوجه وجود مقادیری ماینر غیر قانونی با استفاده از برق غیر قانونی شدند.

در این رابطه با مراجعه به محل و با هماهنگی با مقامات قضائی، تعداد ۳۴ دستگاه ماینر به همراه تجهیزات کشف و ضبط و برای سیر خیرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی بیان کرد: ماموران انتظامی لارستان هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک سواری پژو ۴۰۵ مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند.ماموران انتظامی در بازرسی از آن خودرو ۱۹ کیلو مواد مخدر از نوع تریاک که به طرز ماهرانه‌ای در باک جاسازی شده بود کشف کردند.فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه در این خصوص ۲ نفر دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند، افزود: پلیس این فرماندهی با تمام توان در حفظ امنیت مردم تلاش می‌کند و از شهروندان تقاضا می‌شود در صورت برخورد با افراد مشکوک مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس گزارش دهند.



کشف محموله ۴۰تنی مشتقات نفتی غیر مجاز در بندربعاس

رئیس پلیس امنیت اقتصادی هرمزگان از کشف ۴۰ تن مواد اولیه قیر و مشتقات نفتی غیر مجاز به ارزش ۴ میلیارد ریال در بندربعاس خبر داد.

حسین خلیلی بیان داشت: در راستای مبارزه با قاچاق سوخت مأموران پلیس امنیت اقتصادی استان با انجام اقدامات اطلاعاتی از دیو یک محموله مشتقات نفتی در روستای ایسین مطلع و پیگیری موضوع را در دستور کار قرار دادند.مأموران با تشکیل چند اکیپ و با هماهنگی مقام قضائی به محل مورد نظر اعزام و در بررسی صورت گرفته از محل مقدار ۴۰ تن مواد اولیه قیر و مشتقات نفتی بدون هرگونه مجوز و مدارک مثبته کشف و ضبط شد.این مسئول انتظامی ارزش محموله های کشف شده قاچاق را ۴ میلیارد ریال عنوان و تصریح کرد: در این رابطه یک متهم دستگیر و به مراجع قضائی معرفی شد.



«اقبال سخاوتی» در پنجاه و نهمین سالگرد تأسیس بنیاد البرز در فرآیند رقابتی میان نخبگان کشور، از دانشگاه تهران، به عنوان نخبه برگزیده کشوری انتخاب شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، در فرآیند جایزه البرز ۱۴۰۰، دانشجویان تمامی رشته‌ها از سراسر کشور بر اساس شیوهنامه‌های ابلاغی، مدارک و مستندات خود را از طریق وزارتخانه‌های مربوطه (وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) ارسال کرده و پس از برگزاری آیین داوری، انتخاب نهایی در بخش‌های دانشجویی، طلاب، مخترعان از میان افراد واجد شرایط معرفی شده از سوی مراجع ذیربط به صورت همزمان و به تفکیک توسط هیات انتخاب صورت می‌گیرد.در این رقابت ها دکتر اقبال سخاوتی در پنجاه و نهمین سالگرد تأسیس بنیاد البرز در فرآیند رقابتی میان نخبگان

سفر فرماندار ویژه لارستان به بخش جویم و گفتگو با اهالی برخی روستاها و آبادی ها

لارستان، سپس در جمع مردم روستای کتویه حضور یافت.

روحانی مستقر و دهیار این روستا مسائل و مشکلات مردم را بیان کردند که اهم آن زیرسازی و آسفالت جاده اصلی به طول ۱۲ کیلومتر، تأمین آب شرب، راه اندازی چاه بالادستی، گازرسانی، رفع مشکل برق مدرسه، عدم آنتن دهی تلفن همراه و اینترنت مطرح شد.فرماندار ویژه لارستان، در حسینه این روستا در سخنانی با بیان اینکه خدمت به مردم و حضور در جمع مردم، بخصوص روستاییان عزیز افتخار و وظیفه خود و تمامی مسئولین دانست و افزود: همه ما مسوولان باید با تمام وجود و خالصانه در خدمت مردم از جمله روستاییان شریف و زحمت کش باشیم.

حسینی گفت: چهره روستاها به برکت نظام جمهوری اسلامی نسبت به قبل انقلاب دگرگون شده و امروز روستاییان از اکثر خدمات زیرساختی لازم بهره مند هستند.

وی خاطرنشان کرد: افتخار مسوولان در نظام جمهوری اسلامی خدمت رسانی به مردم است و شانی بالاتر از این برای مدیران وجود ندارد. معاون استاندار فارس، در خصوص مشکلات شرب برای منطقه گلک و موزر تصمیماتی هم گفت: دستگاه های اجرایی شهرستان به جد پیگیری موارد مشکلات مردم باشند. جلیل حسنی در ادامه همچنین به آبادی بالا کوه نیز رفت و به بررسی مسائل و مشکلات مردم این آبادی پرداخت.



می‌شود.فرماندار، سپس به آبادی امامزاده شاه غریب رفت و در آنجا نیز مردم مشکلات خود را همچون کمبود آب شرب و عدم دکل همراه اول و اینترنت عنوان کردند. حسنی در ادامه به آبادی بایگان نیز عزیمت کرد، که مقرر گردید یک دستگاه اینبه بر روی رودخانه فصلی این آبادی توسط اداره کل راه و شهرسازی لارستان با همکاری بنیاد مسکن احداث گردد.

وی در ادامه از چاه بالادستی که ۱۵ کیلومتر خارج از این منطقه حفر شده بود نیز بازدید کرد و در خصوص به مدار آوردن این چاه آب شرب برای منطقه گلک و موزر تصمیماتی اتخاذ گردید. به گفته میرپور، مدیر آبقا لارستان برای به مدار آوردن این چاه آب شرب، می بایست ۱۲ کیلومتر خط انتقال، ۸ کیلومتر شبکه توزیع، تجهیز چاه، برق رسانی، احداث مخزن بتنی و ایستگاه پمپاژ انجام شود.فرماندار

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه احمد دلاور معاون هماهنگی و امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، داود شفیعی بخشدار و جمعی از روسای ادارات شهرستان، به بخش جویم رفت و در راستای بررسی مشکلات و وضعیت خدمات رسانی دستگاه های اجرایی در سطح روستاها، با بازدید میدانی از برخی روستاها و آبادی ها با اهالی به گفتگو پرداخت و مشکلات آنها را از نزدیک مورد بررسی قرار داد.

فرماندار، ابتدا به روستای منصورآباد رفت و در این روستا، داود شفیعی بخشدار جویم، دهیار و شورای اسلامی روستای منصورآباد مسائل و مشکلات روستا را مطرح کردند.

ایجاد رمپ در ورودی روستا در جاده اصلی محور لار-جهرم، اجرای طرح هادی و بهسازی و آسفالت کوچه ها و معابر از مهمترین درخواست اهالی بود. جلیل حسنی، در ادامه از زمین در حال احداث چمن مصنوعی مجموعه ورزشگاه شهدای منصور آباد نیز بازدید کرد. این زمین با متراژ ۱۱۰۰ متر مربع در حال احداث می باشد که ۳۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و تاکنون برای آن یک میلیارد ریال هزینه شده است. فرماندار، سپس به شهر جویم رفت و از نزدیک از محله قدیمی این شهر نیز بازدید کرد و در خصوص گازرسانی به محله قدیمی نیز بحث و تبادل نظر کردید.

نیروگاه خورشیدی ۲۰ مگاواتی در اوز احداث می‌شود/چهار بانده شدن اوز تا سه راهی ارد

فرماندار شهرستان اوز، گفت: در حوزه سرمایه‌گذاری مجوز یک طرح ۲۰ مگاواتی نیروگاه خورشیدی از شورای برنامه ریزی و توسعه استان اخذ شده که در آینده‌ی نزدیک شروع خواهد شد. به گزارش میلاد لارستان، علی اصغرعلی باشگاه خبرنگاران جوان، علی اصغرعلی پور فرماندار اوز با اشاره به موقعیت این شهرستان در ابعاد مختلف، گفت: این شهرستان محور وحدت در جنوب استان با وجود علمای بزرگ است و یکی ازبزرگ‌ترین افتخارات ما خدمت به مردومان اهل سنت است که ۹۸ درصد جمعیت اوز را تشکیل می‌دهد.

وی با بیان اینکه وجود خیران بزرگ در منطقه موجب شده در بسیاری از پروژه‌ها نقش داشته باشند، افزود: بسیاری از مردم اوز در حوزه خلیج فارس و استان‌های جنوبی کشور عزیزمان کار می‌کنند و در مداخلات اقتصادی ایران با کشورها نقش ارزنده‌ای داشته و دسترسی به منابع ارزی را ایجاد کرده‌اند.

مقام عالی دولت در شهرستان اوز، با بیان اینکه مشکلات شهرستان را از سال ۹۸ رصد کردیم، بیان کرد: پس از شهرستان شدن، اوز دچار عقب ماندگی در حوزه آب، گاز، استقرار ادارات، مخابرات، اشتغال و... بود که این مسائل رصد شد و اولویت اول استقرار ادارات بود تا خدمات انقلاب و نظام را به نحو شایسته به مردم ارائه دهیم. او



مردمی کرونا را تشکیل دادیم که در این راستا حدود ۸ میلیارد تومان کمک‌های مردمی جذب شد.

فرماندار اوز بیان کرد: مجوز بیمارستان بزرگ راهپیمیا را نیز به کمک نماینده شهرستان اخذ شده که پروژه با ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی و هزینه کرد ۷۰ میلیارد تومان تا به حال به همت خیر منطقه در حال اجراست که برآورد اتمام پروژه ۲۸۰ میلیارد تومانی دارد.

وی به حوزه راه نیز اشاره کرد و گفت: تفاهم نامه‌هایی صورت گرفت و خیران راه برای اولین بار در شهرستان شکل گرفت که در این راستا بهسازی راه اوز به‌بختیاریه با اعتبار ۸۵ میلیارد تومان عملیاتی شد که ۳۵ میلیارد تومان آن با مشارکت خیریان بوده است. همچنین راه اوز به شرفویه با ۹۴ میلیارد تومان دست اجرا است که ۲۴ میلیارد تومان آن را خیران تأمین کردند.

به گفته علی پور ۴ بانده شدن اوز تا سه راهی ارد در طرح ملی لار- لامرد نیز در

خصوصی در دست پیگیری داریم. علی پور به اقدامات حوزه گازرسانی نیز پرداخت و گفت: گازرسانی به بخش بیدشهر، همزمان با بخش‌های جویم و بنارویه با اعتبار بالغ بر ۷۹ میلیارد تومان در حال اجرایی شدن است که امیدواریم تا بهمن ماه امسال شاهد افتتاح آن باشیم ضمن اینکه حدود ۷ میلیارد تومان جهت توسعه شبکه داخلی گاز امسال در اوز و فیضور هزینه شده است.

وی به حوزه مخابرات نیز اشاره کرد: شبکه فیبر نوری را به ارزش ۱۰ میلیارد تومان از اوز به هیرم انجام دادیم که بسیار تاثیرگذار بود و ۱۱ روستا در این مسیر را از خدمات بهره‌مند کرد.

فرماندار اوز با بیان اینکه در حوزه آب رسانی مشکلات بسیاری وجود داشت، افزود: در بخش مرکزی و روستای کهنه مشکل بسیار بود و چند طرح بزرگ در بخش مرکزی انجام شد و همچنین انتقال آب در شهر اوز داشتیم که کهنه توحید و کهنه قدیم اجرایی شد که برای ۱۵ میلیارد تومان هزینه شد است. اجرای ۲ مخزن ۵ هزار متر مکعبی را نیز در شهر اوز داشتیم که در حال تکمیل است و در گلار نیز ۲ مخزن در حال اجرا است و خط آب رسانی تقویت شد.

وی همچنین با اشاره به اقدامات حوزه سلامت نیز گفت: شورای خیران سلامت در اوز تشکیل شد و در کنار آن ستاد

با بیان اینکه در استقرار ادارات حدود ۴/۵ میلیارد تومان خیران کمک کردند، تصریح کرد: با رایزنی‌های صورت گرفته سایت اداری تعریف و با تأمین اعتباری که توسط برخی از دستگاه‌های صورت پذیرفته، اکنون در مرحله پروسه نهایی سازی سایت اداری و واگذاری زمین به ادارات هستیم.

علی پور با اشاره به اقدامات انجام شده در حوزه سرمایه گذاری نیز گفت: مجوز یک طرح ۲۰ مگاواتی نیروگاه خورشیدی از شورای برنامه ریزی و توسعه استان بود که در آینده‌ی نزدیک شروع خواهد شد.

این مقام مسئول همچنین گفت: حدود ۲۰ طرح سرمایه گذاری در مرحله صدور مجوز است که تحول بزرگی در شهرستان ایجاد می‌کند که در شهرک صنعتی عملیاتی می‌شود. با توجه به محدودیت‌های زیست محیطی اجرای طرح‌های سرمایه گذاری در شهرک صنعتی فعلی شهرستان، جهت ایجاد یک شهرک جدید صنعتی نیز موافقت استانی گرفته شده و در حال اخذ استعلامات هستیم.

فرماندار اوز، استفاده از توان بخش خصوصی در بحث ساخت مسکن را نیز مورد اشاره قرار داد و گفت: در حال حاضر حدود ۴۰۰ واحد مسکن ملی در شهرستان در حال طراحی و نهایی شدن است که بخشی از آن با مشارکت بخش

مسئولیت نباید اهرم فشار بر مدیران شود فعالیت احزاب در چارچوب نظام

عدالت اقدام کنند.

امام جمعه شیراز ، در ادامه متذکر شد: با توجه به اینکه امکان حضور در مراسم اربعین محدود شده است اما می‌توان با استفاده از ظرفیت بین الحرمین در شیراز فضای کربلا را برای مردم شیراز نداعی کرد.

آیت ... دژکام در ادامه یادآور شد: برنامه‌های که توسط مدیران و مسئولان ارائه می‌شود باید به گونه‌ای باشد که در جامعه لیتوانی آن را پیاده سازی کرده موجب گردد مردم از فعالیت‌های صورت گرفته رضایت داشته باشند.

به گفته این مقام مسئول اگر رفتار و منش مسئولی قبل و بعد از پذیرش مسئولیت تغییر کند آن شخص نمی‌تواند در جامعه اسلامی فردی مدیر و مدبر باشد.

امام جمعه شیراز، تأکید کرد: کاروان استان فارس در پارالمپیک نه تنها کسب مدال کرد بلکه مدال عفاف و حجاب نیز به کاروان ایران رسید و نشان دادند که در عرصه ورزش نیز می‌توان با عفاف و حجاب کسب مدال کرد.

وی در خطبه اعتقادی نماز جمعه نیز بیان کرد: یکی از موضوعاتی که می‌تواند عاملی برای بیداری انصاری شود موضوع تقوا پیشه کردن است و می‌تواند فرد را از مشکلاتی که برای جامعه ایجاد کرده است رهایی بخشد.

امام جمعه شیراز در ادامه تصریح کرد: جریان‌های سیاسی باید با نگاهی جامع در جامعه فعالیت کنند و اجازه ندهند فعالیت آنان موجب خسران به جامعه شود در این میان فعالیت احزاب باید در چارچوب نظام اسلامی باشد. به گفته نماینده ولی فقیه در استان فارس توقع از احزاب سیاسی این است که فعالیت آنان در قالب تقوا و پرهیزکاری باشد تا بتوانان نسبت به برنامه ریزی برای توسعه استان و کشور اقدام کرد.

احداث ۳۲۴ کیلومتر راه در شهرستان بشاگرد هدف گذاری و عملیاتی شد



استاندار هرمزگان گفت: با کاری جهادی، احداث ۳۲۴ کیلومتر راه در شهرستان بشاگرد هدف گذاری و عملیاتی شد.

به گزارش خبرنگار مهر، فریدون همتی پس از بازدید از روند اجرای پروژه‌های شهرستان بشاگرد، در جمع خبرنگاران عنوان کرد: طی سه سال اخیر در شهرستان بشاگرد، کار جهادی و بی‌نظیر در زمینه ساخت راه صورت گرفت و در این راستا احداث ۳۲۴ کیلومتر راه در چند محور اصلی، هدف گذاری و عملیاتی شد.

وی ادامه داد: بخشی از این پروژه‌ها تکمیل شده و بخش دیگری در حال اجراست و منابع اعتباری خوبی در این زمینه به شهرستان بشاگرد تخصیص یافته است.استاندار هرمزگان افزود: طی سال جاری و سال آینده، بخش عمده‌ای از جاده‌های شهرستان بشاگرد، آسفالت و زیرسازی می‌شود و این شهرستان از نظر برخورداری از جاده و راه مناسب به سطح خیلی خوبی خواهد رسید و از این زیرساخت مناسب برخوردار خواهد شد و علاوه بر آن توسط فرمانداری و مدیریت بحران، مطالعات در حال انجام است تا مسیر راه روستاهای این شهرستان، از رودخانه‌های فصلی جدا شود.

همچنین در بخش آب، پروژه‌های خوب و بزرگی از جمله آبرسانی از سد جگین به شهر سردشت و روستاهای در مسیر و آبرسانی از سد سهران به شهر گوهران و روستاها انجام شد که زیرساخت بسیار مهمی برای این شهرستان محسوب می‌شود. پروژه‌های آبخیزداری نیز در بسیاری از روستاهای این شهرستان اجرایی شد که برای تأمین آب، کشاورزی، حفظ محیط زیست و مهار روان آب‌ها بسیار مفید و مؤثر است. استاندار هرمزگان خاطرنشان کرد: همچنین در زمینه ارتباطات و فناوری اطلاعات، اقدامات بسیار خوبی صورت گرفت و تعداد بیش از ۱۰ ایستگاه مخابراتی و دکل جدید در این شهرستان نصب و راه‌اندازی شد که موجب بهبود وضعیت دسترسی به شبکه‌های



فرمانده انتظامی لارستان از کشف ۱۹ کیلوگرم مواد مخدر از نوع تریاک در بازرسی از باک یک سواری پژو ۴۰۵ خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی بیان کرد: ماموران انتظامی لارستان هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک سواری پژو ۴۰۵ مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند.ماموران انتظامی در بازرسی از آن خودرو ۱۹ کیلو مواد مخدر از نوع تریاک که به طرز ماهرانه‌ای در باک جاسازی شده بود کشف کردند.فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه در این خصوص ۲ نفر دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند، افزود: پلیس این فرماندهی با تمام توان در حفظ امنیت مردم تلاش می‌کند و از شهروندان تقاضا می‌شود در صورت برخورد با افراد مشکوک مراتب را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس گزارش دهند.

واژگونی سمند در محور جهرم-لار با یک کشته و یک زخمی



واژگونی سمند در محور جهرم -لار یک کشته و زخمی برجای گذاشت.

به گزارش میاد لارستان، رحمانیان، مسئول روابط عمومی و اطلاع رسانی اورژانس جهرم اظهار شده قاچاق را ۴ میلیارد ریال عنوان و تصریح کرد: در این رابطه یک متهم دستگیر و به مراجع قضائی معرفی شد.

کشف ۳۴ دستگاه استخراج رمز ارز در لامرد

بسیجیان گمنام امام زمان (عج) ۳۴ دستگاه استخراج غیر قانونی رمز ارز را در لامرد کشف

اگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم ژیلا رحمن پور فرزند علی عسکر به شح درخواستی که به کلاس ۱۴۰۰/۱۹۸ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرتضی رحمانی فرزند احمد شناسنامه ۳۶۸ صادره از ح سندرج در تاریخ ۱۳۹۷/۷/۱ در اقامتگاه دائمی خود اوز فوت نموده، وراث حین الفوت وی عبارتند از:عبارتست از:

۱- آیین رحمانی فرزند مرتضی به ش ش ۶۶۹۰۰۷۱۲۱۵ متولد ۱۳۸۳ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۲-آیدا رحمانی فرزند مرتضی به ش ش ۶۶۹۰۰۷۸۷۷۵ متولد ۱۳۸۴ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۳-آرمن رحمانی فرزند مرتضی به ش ش ۶۶۹۰۱۱۳۸۰۴ متولد ۱۳۹۱ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
۴- ژیلا رحمن پور فرزند علی عسکر به ش ش ۵۹۶۵ متولد ۱۳۴۰ صادره از ح لارستان-اوز (همسر متوفی)
والغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت اگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و او گواهی صادر خواهد شد.

رییس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف/۴۲۸



با استفاده از سرکه به نتیجه دلخواه خود برسید و ضربهایی که مواد شیمیایی برای فرد و طبیعت دارند را نیز کنار بگذارید.

بسیاری از افراد هستند که به دلایل مختلف از حساسیت گرفته تا حفظ محیط زیست علاقه‌ای به استفاده از مواد شوینده و ضدعفونی کننده شیمیایی ندارد. اگر شما از این دسته افراد هستید می‌توانید با جایگزین کردن سرکه به نتیجه دلخواه خود برسید و ضربهایی که مواد شیمیایی برای فرد و طبیعت دارند را نیز کنار بگذارید. سرکه از جمله مواد بی‌خطری است که می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید و نگرانی نداشته باشید.

سفیدکردن لباس‌ها

سرکه برای سفیدکردن لباس‌ها، روشن‌ترکردن لباس‌های سفید و پاک کردن لکه‌ها کاربرد دارد. استیک‌اسید موجود در سرکه سفید به‌اندازه‌ای کم است که به پارچه صدمه‌ای نمی‌زند؛ درعین‌حال به‌اندازه‌ای قوی است که بقایای به‌جای‌مانده از صابون و مواد شوینده را حل می‌کند. اما این نکته ضروری را فراموش نکنید که برای جلوگیری از لک‌شدن لباس بهتر است

دمای یخچال میکرووگانیسم های بیماری یا فاسد کننده را از بین نمی برد. با این حال ، دمای پایین ، رشد میکرووگانیسم های موجود در دما را کند می کند. غذای فاسدشدنی حتی در دمای یخچال به دلیل فساد میکرووگانیسم ها ، آنزیم ها و اکسیداسیون خراب می شود. زمان و دما از عوامل مهم در کیفیت غذا هستند، بنابراین باید توجه ویژه‌ای به آن‌ها شود . نکاتی که باید به آن‌ها توجه کنید: یخچال خود را بین ۳۴ درجه فارنهایت تا ۴۰ درجه فارنهایت نگه دارید. دماسنج های یخچال برای نظارت بر دمای داخل دستگاه موجود است. از غذا به سرعت استفاده کنید و انتظار نداشته باشید که غذا در حداکثر مدت زمان با کیفیت باقی بماند. اقلام باز شده و تا حدی استفاده شده معمولا سریعتر از بسته های باز نشده خراب می شوند. فویل ، بسته بندی یا کیسه های پلاستیکی یا ظروف سربسته بهترین انتخاب برای نگهداری

کاربردهای مختلف سرکه در خانه

را به‌صورت ایستاده روی سطحی مقاوم در برابر حرارت قرار دهید. سپس، اجازه دهید که اتو به‌مدت حدود ۵ دقیقه بخار کند. وقتی اتو سرد شد، مخزن آب را با آب‌مقطر بشویید. دوباره مخزن اتو را پر کنید و آب را از درون منافذ روی لباسی کهنه بشیاید. درنهایت، لباس کهنه‌ای را چند دقیقه اتو کنید تا تمام رسوبات باقی‌مانده خارج شود. اگر ماشین لباس‌شویی شما اتوماتیک است، سرکه سفید را در محفظه‌های ماده شوینده و نرم‌کننده لباس بریزید. با این کار، تمام مواد شوینده باقی‌مانده در ماشین حل می‌شوند؛ درنتیجه، عملکرد ماشین لباس‌شویی بهتر می‌شود.

از بین بردن بوی بد

تصور عموم این است که سرکه بو می‌دهد، برخلاف این تصور سرکه بوها را خنثی می‌کند و باعث می‌شود که لباس‌ها بوی تمیزی بدهند. سرکه می‌تواند بوهای ناشی از دود، حیوانات خانگی و عرق را از بین ببرد. باقی‌ماندن حوله‌ها یا ینبوهی از لباس‌های مرطوب در سبد لباس یا ماشین لباس‌شویی، باعث رشد کپک و ایجاد بوی بد می‌شود. برای ازبین‌بردن این بوی بد، ماشین لباس‌شویی را با آب داغ پر کنید. سپس، دو پیمانه سرکه سفید را داخل ماشین لباس‌شویی بریزید و با آن لباس‌ها را بشویید. بعدازآن، یک دور دیگر لباس‌ها را با مواد شوینده بشویید.

از بین بردن بوی زیر بغل

سرکه را به‌طور مستقیم روی پارچه، در قسمت داخل زیربغل، لباس اسپری کنید. بگذارید دست‌کم ۱۰ دقیقه روی لباس بماند و سپس لباس را داخل ماشین لباس‌شویی بیندازید. اگر قسمت زیربغل لباس سفت شده، از برس نرمی برای جداکردن مواد باقی‌مانده روی لباس استفاده کنید. استفاده از سرکه باعث می‌شود که راحت‌تر بتوانید دن‌ودورات و ضدعرق باقی‌مانده روی لباس را جدا کنید و از زرد شدن قسمت زیربغل لباس جلوگیری می‌کند.

بهترین دمای یخچال برای تازه ماندن غذا

بیشتر مواد غذایی در یخچال است. ظروف باز ممکن است باعث بوی یخچال ، غذاهای خشک شده ، از دست دادن مواد مغذی و رشد کپک شوند. غذاها را محکم روی هم قرار ندهید یا قفسه های یخچال را با فویل یا هر موادی که مانع از گردش سریع هوا در خنک شدن سریع غذا می شود ، بپوشانید

تمیزکردن اتو و ماشین لباسشویی

برای تمیزکردن اتو و از بین بردن رسوبات، محفظه آب اتو را با محلولی شامل مقادیر مساوی از سرکه سفید و آب مقطر پر کنید. اتو بیشتر مواد غذایی در یخچال است. ظروف باز ممکن است باعث بوی یخچال ، غذاهای خشک شده ، از دست دادن مواد مغذی و رشد کپک شوند. غذاها را محکم روی هم قرار ندهید یا قفسه های یخچال را با فویل یا هر موادی که مانع از گردش سریع هوا در خنک شدن سریع غذا می شود ، بپوشانید

برخی از غذاها ، از جمله شیر ، گوشت و باقی مانده ، باید سردتر از بقیه نگهداری شوند.

سردترین قسمت یخچال معمولاً نزدیکترین قسمت فریزر است ، اما دماسنج یخچال یک بررسی دقیق برای هر دستگاه را ارائه می دهد.

نحوه نگهداری مواد غذایی در فریزر

برای حفظ کیفیت غذاهای یخ زده، فریزر خود را در صفر درجه (۰ درجه فارنهایت) یا پایین نگه دارید. اگر دمای فریزر از -۱۰ درجه فارنهایت تا -۲۰ درجه فارنهایت باشد ، بیشتر غذاها کیفیت

طرز تهیه پیفلا سرکه نمکی



مواد لازم:

ذرت: ۱ استکان

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

نمک: به مقدار لازم

سرکه: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. ابتدا برگ های بلال را جدا کرده و دانه های ذرت را از بلال جدا می کنیم و در داخل ظرف مناسبی می ریزیم و در داخل سینی به صورت یکنواخت می ریزیم تا کمی خشک شود و رطوبت آن

کشیده شود (می توانید دانه های ذرت را آماده تهیه کنید)

۲. حال داخل قابلمه مناسبی روغن را ریخته و روی حرارت با شعله متوسط گذاشته تا داغ شود سپس دانه های ذرت را اضافه کرده کمی نمک را روی دانه های ذرت می پاشیم باید دانه های ذرت به اندازه ای باشند که کف

قابلمه را بپوشانند و روی هم قرار نگیرند سپس درب قابلمه را می گذاریم.

۳. قابلمه را و چپ و راست و مورب کرده تا دانه های ذرت تفت داده شوند بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه صدای ترکیدن دانه های ذرت بلند می شود بعد از مدتی دیگر صدای ترکیدن دانه های ذرت خیلی کم می شود. آن گاه قابلمه را از روی حرارت برداشته و ۵ دقیقه صبر کنید.

۴. حالا برای مزه و طعم دار کردن پیفلا کره را در دمای اتاق داخل ظرف مناسبی گذاشته تا آب شود سپس نمک و سرکه را اضافه کرده و هم می زنیم سپس روی پیفلا ریخته و در داخل فر با دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ می گذاریم.

اشکنه، غذایی راحت و سریع



اشکنه از آن غذاهای راحت و سریع است که در کم‌ترین زمان ممکن می‌توانید آن را درست کنید و از خوردنش لذت ببرید. پس اگر زمان کافی برای پخت غذا ندارید، نگران نباشید.

مواد لازم

تخم مرغ: ۴ عدد

پیاز: ۱ عدد درشت

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

شنبليله خشک شده: ۱ قاشق

غذاخوری

زردچوبه: نصف قاشق سوپ خوری

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه و دستور پخت اشکنه:

- پیازها را بشویید و با یک چاقو مناسب خرد کنید و سپس در یک قابلمه آن را سرخ کنید.
- وقتی که پیازها طلایی شدند آرد و شنبليله را به آن اضافه کنید و مقداری آن را تفت دهید.
- بعد از تفت دادن آخر کار زردچوبه را اضافه کنید.
- سپس ۳ تا ۴ لیوان آب به قابلمه اضافه کنید و صبر کنید تا آب به جوش بیاید.
- در این مرحله مقداری نمک و فلفل به قابلمه اضافه کنید.
- تخم مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و آنها را کاملاً هم بزنید.
- در مرحله بعد تخم مرغ‌ها را به آرامی به اشکنه اضافه کنید و دائماً آن را با یک قاشق هم بزنید تا تخم مرغ‌ها سفت و بسته نشود.
- میزان فلفل و نمک را امتحان کنید و در صورت لزوم دوباره اضافه کنید.
- پس از آن که مقداری اشکنه قل خورد، غذای حاضر است.

دلمه قارچ و مرغ؛ آسان و خوشمزه

مواد لازم:

قارچ: نیم کیلوگرم

سینه مرغ: یک عدد

پنیر موتزالا: ۲۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری

سس گوجه فرنگی: دو قاشق

غذاخوری

زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم

مواد لازم برای سس سفید

آرد: سه قاشق غذاخوری/شیر: یک پیمانه/ کره: ۵۰ گرم

طرز تهیه

قارچ‌ها را خوب بشویید و پایه‌های آن را جدا کنید و قسمت‌های سیاه داخل کلاهک قارچ را بترشاید.

تابه‌ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن زیتون داخلش بریزید تا داغ شود. سپس پیاز را به همراه سینه مرغ ریز خرد شده داخل روغن تفت دهید تا رنگ مرغ سفید شود.

بعد نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و مقداری تفت دهید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود. در تابه را ببندید تا مرغ با آب خودش بخار پز شود. بعد از دو دقیقه آب انداختن مرغ، فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و تفت دهید. بعد از پخت کامل مرغ، سس گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه‌ای روی حرارت نگه دارید تا مواد رنگ بگیرند. بعد حرارت را خاموش کنید تا مواد کمی خنک‌تر شوند.

آرد سفید را در کره تفت دهید و به تدریج شیر را به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا آرد گلوله نشود و یک مایع صافی به دست بیاید. بعد از اینکه سس سفید درست شد، آن را کنار بگذارید تا خنک شود.

داخل قارچ‌ها را با مرغ پر کنید و کمی پنیر موتزالا را روی قارچ‌ها بریزید و داخل سینی فر به صورت وارانه بچینید. سپس روی قارچ‌ها سس سفید بریزید و سینی را به مدت ۱۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا قارچ‌ها بپزند.

نکات مهم

دلمه قارچ با مرغ جزو دلمه و کوفته می‌باشد.

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۲۰ دقیقه.

و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰ دقیقه می‌باشد

دلمه قارچ با مرغ را می‌توانید در وعده شام – پیش غذا – سرو کنید.

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب میباشد.

جمع کردن مو از فرش



احتمالا برای شما هم پیش آمده است که در حال جویدن لقمه‌ای باشید و یا آن که چیزی در دهان شما را اذیت کند و متوجه شوید که مویی در حال اذیت کردن است. شاید برخی حساسیت خاصی نداشته باشند اما اکثریت مردم مو را کثیف می‌دانند و حاضر نیستند مو سر یا موی حیوانی که در خانه دارند را در غذا یا وسایل خود ببینند.

بادکنک و چسب

بادکنک‌ها به‌خاطر ایجاد الکتریسته ساکن می‌توانند موها را به خودشان جذب کنند. یک بادکنک را باد کنید و روی سطح فرش بغلتانید و ببینید که موها را چطور جمع می‌کند. تکه‌ای چسب پهن را دور انگشت‌های دست بپیچید و با آن اقدام به جمع کردن موها کنید. سطح چسبناک نوار چسب باید به‌سمت بیرون باشد؛ یعنی با آن روی فرش بکشید تا موها جمع شوند و به آن بچسبند.

نرم کننده لباس

یک بطری اسپری خالی را با مخلوطی از آب و چند قطره نرم‌کننده لباس پر کنید. محتویات بطری را روی فرش اسپری کنید تا حالت نمناک و مرطوب پیدا کند. فرش را با یک جاروی بلند دسته‌دار یا برس‌ی که قسمت سرش زبر و سفت باشد جارو کنید. فرش خشک شد با جاروبرقی تمیز کنید.

جوش شیرین

برای تمیزکردن اساسی و عمقی فرش‌ها، از جوش شیرین کمک بگیرید. باید آن را روی سطح فرش بپاشید و بعد جاروبرقی بکشید. وجود این ماده به راحت‌تر جمع‌شدن موها از روی فرش کمک می‌کند. همچنین می‌توانید موهای خودتان یا حیوان خانگی را مرتب و به‌درستی شانه بزنید تا کمتر دچار ریزش شوند و موهای ریخته‌شده هم گره نداشته باشند و راحت‌تر از روی سطح زمین جمع شوند. تی کشیدن هم روش مفیدی است و کارایی بالایی در جمع کردن مو از روی فرش دارد.

پوشیدن دستکش پلاستیکی و تلاش برای جمع کردن مو از روی فرش با آن هم می‌تواند به جمع کردن موها کمک شایانی کند. البته بهتر است دستکش هر دو دست را بپوشید و با کشیدن دست‌ها روی فرش، آن را پاک کنید.

روش های از بین بردن بوی زهم گوشت



گوشت قرمز خواص زیادی برای بدن دارد. مقادیر زیادی از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن ما از طریق گوشت قرمز جذب می‌شود. اما بوی گوشت در غذا برای خیلی از افراد غیر قابل تحمل و زننده است.

سطح گوشت را با آرد بپوشانید:

برای از بین بردن بوی زهم گوشت قرمز روی آن را با آرد بپوشانید برای یک کیلوگرم گوشت، حدود یک مشت آرد نیاز است. بعد از یک یا دو ساعت گوشت را با آب معمولی بشویید.

مخلوط سرکه و سیر له شده:

روی گوشت مخلوط سرکه و سیر له شده بزنید و بعد از ۳۰ دقیقه گوشت را با آب بشویید و بپزید.

گوشت را با نمک و نشاسته مخلوط کنید:

نمک و نشاسته را به مقدار یک به دو با هم مخلوط کنید و در کمی سرکه بریزید و گوشت را داخل آن بگذارید و به آهستگی مالش دهید تا محلول نشاسته، نمک و سرکه به خورد آن برود آن گاه گوشت را بشویید.

استفاده از رزماری:

زمان آشپزی با گوشت گوسفند و مرغ می‌توانید چند شاخه رزماری به آن اضافه کنید تا بوی بد گوشت و مرغ گرفته شود و پس از پختن غذا آنها را بیرون بیاورید. همچنین برای از بین بردن بوی زهم گوشت قرمز، پیش از فریز کردن به مدت ۳-۴ ساعت آن را در سرکه، برگ بو، زعفران، سیر و پیاز رنده شده قرار دهید تا طعم دار شود، آن گاه آن را در فریزر بگذارید. برای طعمدار کردن گوشت قرمز بهتر است به جای آب‌لیمو از کیوی استفاده شود؛ کیوی سبب ترد شدن گوشت قرمز در عرض یکی دو ساعت می‌شود.

تکنیک پختن:

یکی از عوامل اثر گذار در طعم و مزه گوشت، شیوه پخت آن است. پختن گوشت با حرارت بسیار کم و طبخ بیش از اندازه آن می‌تواند در مزه و بوی گوشت اثر منفی بگذارد.

برای سرخ کردن گوشت، اول تابه را گرم کنید، روغن را در تابه بریزید و بگذارید خوب داغ شود، آن گاه گوشت را به تابه اضافه کنید. حرارت را نه خیلی کم کنید که گوشت در روغن آب بیندازد و نه خیلی زیاد کنید که سطح بیرونی گوشت بسوزد. تکه‌های گوشت را مرتب بچرخانید که گوشت، مغز پخت شود.

یکی از روش‌های پختن گوشت به شیوه کبابی این است که گوشت را بیش از پخت در ترکیبی از روغن زیتون، پیاز، فلفل دلمه‌ای، لیموترش و فلفل سیاه بخوابانید و چند ساعتی در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. برای طبخ گوشت، پیاز را تفت دهید، گوشت را به آن بیفزایید و بعد از تفت دادن گوشت، کمی آب به آن اضافه کنید. برای گوشت گوسفندی حدود ۳ ساعت و برای گوشت گوساله حدود ۴ ساعت صبر کنید تا به طور کامل بپزد، آن گاه ادویه‌های مد نظر را به آن بیفزایید و بگذارید قدری بجوشد تا گوشت طعمدار شود و بوی بد آن از بین برود.

جای خالی یک اثر هنری از زندگی پر بار آیت ا... سید عبدالحسین لاری



سید عبدالحسین موسوی لاری، از فقهای شیعه که نظر مساعدی نسبت به نظریه مشروطه مشروعه داشت، از پرچمداران مبارزه با استعمار انگلیس در خطه جنوب فارس بود.

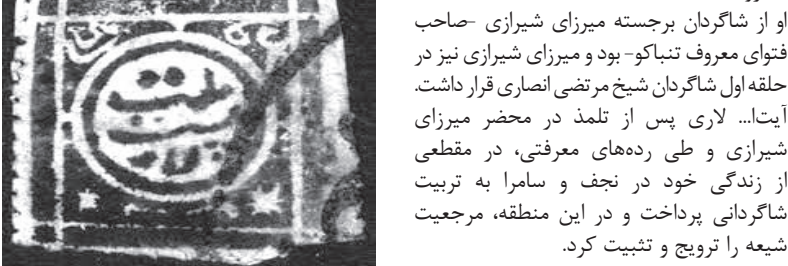
به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، در دلان‌های تو در توی تاریخ که قدم می‌زنیم با چهره‌های برجسته و علمای فاضلی مواجه می‌شویم که هر یک از آن‌ها نقش موثری در مواجهه و مقابله با استعمار کهن داشتند. استعماری که تمام ارکان جامعه ایران را در دوره‌های مختلف تحت الشعاع قرار داده بود، از فرهنگ و اقتصاد گرفته تا روابط بین‌المللی و گاه حتی به خانه‌های مردم نیز نفوذ کرده بود. استعمار، در هر دوره با شکل و شمایل متفاوتی بر زندگی مردم ایران سایه افکنده بود تا اینکه پیروزی انقلاب اسلامی، خططلاتی بر این سیر باطل تاریخی کشید.

تاریخ ایران پر از چهره‌های برجسته‌ای است که در مقابله با استعمار ایستادگی کرده و درس استواری و پایداری به بشریت داده و در این میان، مریدان بسیاری را تربیت کردند تا این مسیر بدون علمدار نماند.

با توجه به اینکه به تازگی روز مبارزه با استعمار انگلیس را سپری کردیم، در این مجال گذری کوتاه بر سیر این مبارزات در استان فارس داریم.

چهره‌های به نامی همچون آیت ا... سید عبدالحسین لاری و آیت ا... شیخ زکریا انصاری معروف به شیخ شهید، از پرچمداران مبارزه با استعمار انگلیس در خطه جنوب فارس بودند. سید عبدالحسین موسوی لاری (۱۲۲۶-۱۳۰۳ هجری شمسی) از قله‌های شیعه در خطه جنوب فارس و نظر مساعدی نسبت به نظریه مشروطه مشروعه داشت.

او از شاگردان برجسته میرزای شیرازی -صاحب فتاوی معروف تنباکو- بود و میرزای شیرازی نیز در حلقه اول شاگردان شیخ مرتضی انصاری قرار داشت. آیتا... لاری پس از تلمذ در محضر میرزای شیرازی و طی رده‌های معرفتی، در مقطعی از زندگی خود در نجف و سامرا به تربیت شاگردانی پرداخت و در این منطقه، مرجعیت شیعه را ترویج و تثبیت کرد.



سید عبدالحسین موسوی لاری (۱۲۲۶-۱۳۰۳ هجری شمسی) از قله‌های شیعه در خطه جنوب فارس و نظر مساعدی نسبت به نظریه مشروطه مشروعه داشت.

تحلیل رهبر انقلاب از اندیشه‌های استقلال طلبانه آیت... لاری

رهبر معظم انقلاب، پیرامون این مجاهد برجسته فرمودند: «ای کاش یک جو غیرت این مرد بزرگ در میان برخی سران کشورهای اسلامی بود تا این‌گونه تن به ذلت ندهند» فتوای آن مرحوم درباره اجناس خارجی هنوز زنده است و باید فرآوری استقلال اقتصادی ما قرار گیرد. این مجتهد و فقیه، در زمینه‌های مختلف آثار و تالیفاتی دارد که به این شرح است:

بیانیه دفاعیه در جنگ بین الملل اول، معارف السلمائی بمراتب الخلفاء الرحمانی، رساله در عقوبت حب دنیا، رساله سؤال و جواب از مصرف اجناس خارجی، اکسیر السعاده فی اسرار الشاهده، ولایت الفقیه، آیات الظالمین، رساله و جیزه در کیفیت علم امام، قانون اداره بلدیة، قانون اتحاد دولت و ملت، قانون مشروطه مشروعه، هدایت الطالبین فی اصول الدین، تعلیقات المکاسب، کتاب الاصول، حاشیه بر فرائد الاصول شیخ انصاری، حاشیه بر شرح کبیر، حاشیه بر قوانین الاصول.

مرور خاطرات دور

یکی از نوادگان شیخ عبدالحسین لاری به نقل از افراد کهنسالی که زمان حیات این مجتهد مجاهد را درک کرده‌اند، می‌گوید: نقل شده زمانی که سید در محله کوشکک جهرم ساکن شدند، حاکم محله به نام سید عبدالرحیم که فردی مهمان نواز بود، دستور داد جهت حفاظت از جان ایشان، تعدادی نیروی مسلح، شبانه روز اطراف محل سکونت ایشان گشت زنی کنند. این موضوع به علت جایگاه برجسته و محبوبیت این عالم در میان مردم بود.

برپایی نمازهای جمعه که سید آنها را واجب عینی می دانست و جلسات شرعیه از دیگر مواردی است که هم‌نسلان وی به خاطر دارند. همچنین نقل کرده اند، روز وفات سید، در بناوریه لارستان دسته‌های عزاداری در کوچه ها و معابر عبور می کردند و از رهگذران که پرسیدیم چه خبر است؟ گفتند: آقا سید عبدالحسین امروز از دنیا رفته است.

شخصیت‌های برجسته‌ای که جای آنها در آثار هنری خالی است

کودکی و نوجوانی‌مان یادآور آثاری است که در زمینه مقابله با استعمار، تولید و پخش شد که شاخص‌ترین آنها مجموعه‌های تلویزیونی دلبران تنگستان، میرزا کوچک خان جنگلی، سرزمین من و نقابداران و در چشم باد بود. در این میان... چقدر جای یک اثر تاریخی که بازگوکننده مبارزات علمای فارس باشد، در میان آثار سینمایی یا تلویزیونی کشور خالی است. سریال هنگام بیداری که در سال ۹۶ قرار بود توسط سیروس مقدم، پیرامون آیت ا... سید عبدالحسین لاری تهیه و تولید شود، به سرانجام نرسید. بنابراین توجه متولیان هنری و فرهنگی به تولید چنین آثاری در راستای آشنایی نسل جدید با این علما و فضلا به ویژه چهره‌هایی که در مبارزات حضوری شاخص داشتند، از اهمیتی وافری برخوردار است.

باغ نشاط لار از گذشته تا به امروز

به گزارش میلاد لارستان، باغ نشاط در شهر قدیم لار کنار رودخانه خشک و در ضلع شمالی پل عباسی قرار گرفته است. این عمارت در وسط باغی به نام نشاط قرار دارد و هم باغ و هم عمارت هر دو به نام نشاط مشهور هستند. عمارت از ساختمان‌های مختلفی تشکیل شده است.

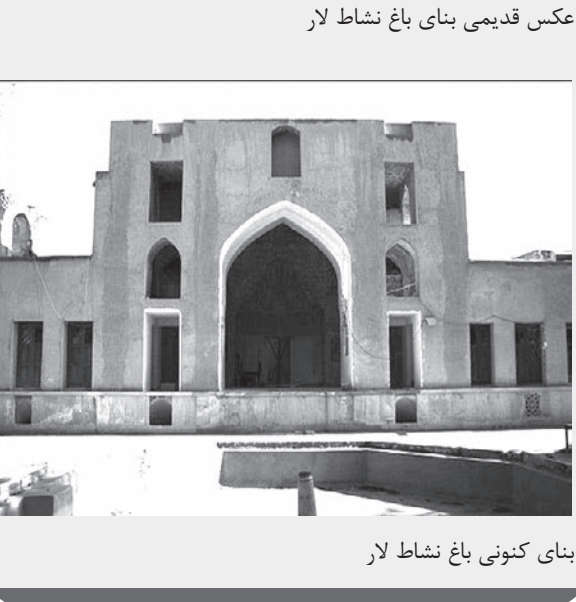
عمارت باغ نشاط در دوره صفویه مرکز حکومت لار بوده است. مساحت این باغ حدود یک هکتار و پوشیده از درختان کنار و نخل است. عمارت اصلی باغ نشاط، در سه طبقه بنا شده و ارتفاع ایوان آن به ۵/۲ متر می‌رسد و مساحت قصر ۱۳۵ در ۳۵ متر است. در وسط شاه‌نشین عمارت، منفذی ۸ ضلعی جهت نورگیری و تهویه هوای زیرزمین قرار دارد. زیرزمین این عمارت در سال‌های اخیر به‌عنوان زورخانه سنتی مورد استفاده قرار می‌گرفت. بنا دستخوش تحولات زیادی شده و طبقه دوم و بادگیر آن به صورت کامل تخریب شده است.

عمارت با گچبری‌های زیبا، مقرنس و حوض‌های هشت گوش در میان نخلستان، همراه با عمارت حمام و عمارت زاویه دروایش شکل گرفته است. باغ نشاط در تاریخ ۱۷ مرداد ۱۳۸۲، در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

چندی پیش یکی از مخاطبان میلاد لارستان قطعه عکسی قدیمی از باغ تاریخی نشاط شهر لار در اختیار این رسانه قرار داده که با بنای کنونی متفاوت است و این عکس نشانگر تخریب بخش‌هایی از این اثر ارزشمند در طول زمان‌های گذشته است. برای نشان دادن بهتر تفاوت‌های گذشته و کنونی این بنای تاریخی دو تصویر حال و گذشته آن را مشاهده می‌کنید.



عکس قدیمی بنای باغ نشاط لار



بنای کنونی باغ نشاط لار

قصه بلدرچین و برزگر، قصه‌ای برای امروز ما مردم لارستان بزرگ



به گزارش گروه وبگردی میلاد لارستان، یکی از شهروندان در فضای مجازی مطلبی را با عنوان «قصه بلدرچین و برزگر، قصه‌ای برای امروز ما مردم لارستان بزرگ» منتشر کرده است که ذکر آن خالی از لطف نیست.

یادتان هست ، دانش‌آموز که بودیم در کتاب فارسی درسی داشتیم به نام «بلدرچین و برزگر». داستان از این قرار بود که بلدرچینی با سه جوجه خود در کشتزاری لانه داشت. چون فصل درو شد، یکی از جوجه‌ها پیش مادرش آمد و گفت: مادر امروز شنیدم کشاورز به زنش می‌گفت فردا همسایگان به کمک می‌آیند و کشتزار را به کمک آنها درو خواهیم کرد. مادر گفت: راحت باشید هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

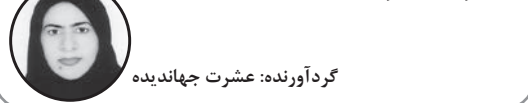
فردا رسید و هیچ اتفاقی نیفتاد. شب یکی دیگر از جوجه‌ها پیش مادر آمد و گفت: مادر امروز شنیدم که کشاورز به زنش می‌گفت فردا پسرعموهایم به کمک می‌آیند و با کمک آنها کشتزار را درو خواهیم کرد. مادر گفت راحت باشید فردا مزرعه درو نخواهد شد.

و چون دوباره شب فرا رسید، جوجه سوم پیش مادر آمد و گفت: امروز کشاورز به زنش می‌گفت فردا خودمان با هم استین‌ها را بالا می‌زنیم و مزرعه را درو می‌کنیم. بلدرچین مادر گفت: فردا حتما لانه ما خراب می‌شود و باید اینجا را ترک کنیم. جوجه‌ها پرسیدند مگر این بار با دفعه‌های قبل چه فرقی دارد؟ مادر گفت: تا زمانی که کشاورز به امید این و آن نشسته بود مطمئن بودم کسی او را یاری نمی‌کند، ولی چون خودش تصمیم دارد مزرعه را درو کند، اطمینان دارم مزرعه درو خواهد شد.

درس این قصه: اگر به انتظار بنشینیم که دیگران برایمان توسعه بیافرینند، و مشکلات بیکاری ، آسیب‌های اجتماعی و توسعه نیافتگی و ارتقاء ما را حل کنند مطمئنا به مقصود نخواهیم رسید خودمان باید دست در دست هم با همراهی و همدلی آینده را برای دیار و شهر و روستا و فرزندان مان بسازیم. آری من و شما باید پیش قدم شویم و همه سختی‌ها را بجان بخیریم و با امید و توکل و پشتیبانی هم در این راه قدم‌های استوار بسوی موفقیت برداریم.

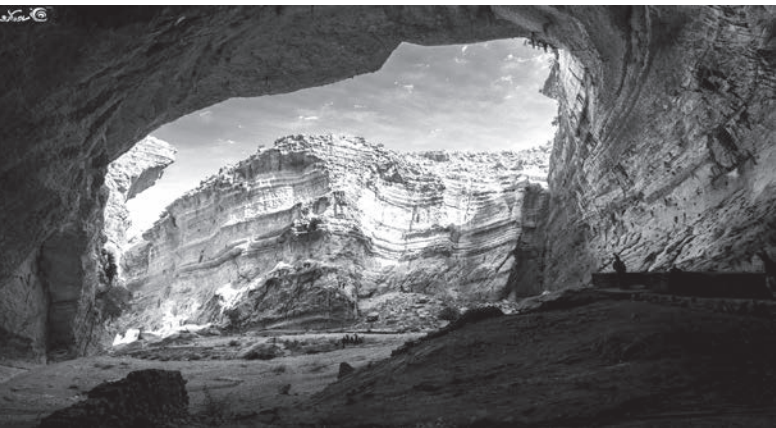
کلمه «دنیا» در اصطلاحات، ضرب‌المثل‌ها و کنایه‌های لاری

دنیا تلافی خونهٔ ا: دنیا دار مکافات است. دنیا و پهناس شْ نظر نذا: کنایه از چشم‌دول‌سیر بودن و دنیا‌دیده ا دنیا آندم و دنیا آمینبنا: کنایه از خوشی ندیدن از دنیاست م، مَر دنیا چذ ا: به فرادیم امیدی نیست، عمرم کم‌کم تمام است خُشن دنیا اگردای: کنایه از خوش‌یخت بودن دیگران است دنیا دُمَش دراز: عمر دنیا طولانی است زنده زشت لونه دنیا ا: به‌ظاهر خود توجه ندارد دنیایی آشناووی: به مال دنیا بی‌توجه بودن و اهمیت ندادن کسی دین و دنیا عوض ناکن: دین را به دنیا نمی‌فروشد گل دنیا نیونده: کنایه از تویر بودن و کمیاب بودن چیزی نه ا دین نه ا دنیا: کنایه از بی‌قاری و نازام بودن از شادی یا غم و دنیا و نهادم، آخرش رفت: کنایه از زینتکاری در دنیا و آخرت انگار دنیا شد: شادی زیاد بعد از موفقیت در کاری یا بدست آوردن چیزی و دنیا عوضش ناکن: کنایه از باارزش بودن یا عزیز بودن کسی ا، ما دنیابیدو ا: در عالم دیگری است، دنیای او با ما فرق دارد ،حال خودش را ندارد نیز معنی می‌دهد دنیا وفا اشنی: کنایه از بی‌وفایی دنیاست، دل بستن به دنیا بی‌فایده است دنیا م بیز سیاه بواص: دنیا روی سرم خراب شد.



مرد آورنده: عشرت جهانپنده

غار «بنوو» از عجایب شگفت ایران در دل کوه گاوبست لارستان



فاصله یک قدمی غار کهن بنوو قرار دارید، می‌توانید ببینید و کمی استراحت کنید و سپس رهسپار شوید البته از میزبانی مردم مودنگرمنشان بی‌بهره نمی‌مانید. فقط ۸ کیلومتر دیگر از شما می‌توانید با ماشین طی کنید پس از هشت کیلومتر که از عمادشهر گذشتید دیگر مسیر پیاده روی شروع می شود البته اگر پیاده روی برایتان سخت است هم نگران نباشید چرا که در طول مسیر آنقدر منظره‌های شگفت‌انگیز خواهید دید که متوجه خستگی و گذر زمان نیستید. وجود دشتی سرسبز و خرم با درختان خاص این منطقه از جمله انجیر کوهی،کنار و بوته های گیاهی با وافر بایونه وحشی جاذبه‌ای است که حسن ناب طبیعت گردی را در شما زنده و بوی خوش این گیاهان روح و مشامتان را جان می بخشد.در مسیر پیاده روی غار بنوو از چند برکه و آب انبار عبور می کنید که باز هم اگر خسته شدید آنجا مجالی برای استراحت است. اینجا طبیعت هم مثل غار شگفت‌انگیز است در طول مسیر شما جلوه هایی را می بینید که هم شگفتی های جهان و هم برخی ضرب المثل ها را برایتان تداعی می‌کند، درختانی که از لای سنگ سربرآورده و رشد کرده اند عجیب معنی استقامت می دهند، به نظرم شما هم وقتی این جلوه ها را ببینید انعکاسی از امید برایتان تجلی کند.

بالاخره پس از یک ساعت و نیم پیاده روی شما به غار باستانی و سراسر عجیب بنوو رسیده اید و وقت آن است که کمی هم در تاریخ و جغرافیا سیر کنید و عجایب آن را هم ببینید. البته می‌توانید ابتدا جرعه‌ای از آب شیرین غار بنوو بنوشید تا خنکای آن روح نوازتان شود؛ جالب است بدانید این آب شیرین در منطقه‌ای قرار دارد که آب آن شور است و چشمه غار بنوو حتی در فصل‌های خشکسالی هم دارای آب شیرین است. درون غار هوای بسیار خنک و مرطوبی در

فصله یک قدمی غار کهن بنوو قرار دارید، می‌توانید ببینید و کمی استراحت کنید و سپس رهسپار شوید البته از میزبانی مردم مودنگرمنشان بی‌بهره نمی‌مانید. فقط ۸ کیلومتر دیگر از شما می‌توانید با ماشین طی کنید پس از هشت کیلومتر که از عمادشهر گذشتید دیگر مسیر پیاده روی شروع می شود البته اگر پیاده روی برایتان سخت است هم نگران نباشید چرا که در طول مسیر آنقدر منظره‌های شگفت‌انگیز خواهید دید که متوجه خستگی و گذر زمان نیستید. وجود دشتی سرسبز و خرم با درختان خاص این منطقه از جمله انجیر کوهی،کنار و بوته های گیاهی با وافر بایونه وحشی جاذبه‌ای است که حسن ناب طبیعت گردی را در شما زنده و بوی خوش این گیاهان روح و مشامتان را جان می بخشد.در مسیر پیاده روی غار بنوو از چند برکه و آب انبار عبور می کنید که باز هم اگر خسته شدید آنجا مجالی برای استراحت است. اینجا طبیعت هم مثل غار شگفت‌انگیز است در طول مسیر شما جلوه هایی را می بینید که هم شگفتی های جهان و هم برخی ضرب المثل ها را برایتان تداعی می‌کند، درختانی که از لای سنگ سربرآورده و رشد کرده اند عجیب معنی استقامت می دهند، به نظرم شما هم وقتی این جلوه ها را ببینید انعکاسی از امید برایتان تجلی کند.

بالاخره پس از یک ساعت و نیم پیاده روی شما به غار باستانی و سراسر عجیب بنوو رسیده اید و وقت آن است که کمی هم در تاریخ و جغرافیا سیر کنید و عجایب آن را هم ببینید. البته می‌توانید ابتدا جرعه‌ای از آب شیرین غار بنوو بنوشید تا خنکای آن روح نوازتان شود؛ جالب است بدانید این آب شیرین در منطقه‌ای قرار دارد که آب آن شور است و چشمه غار بنوو حتی در فصل‌های خشکسالی هم دارای آب شیرین است. درون غار هوای بسیار خنک و مرطوبی در

در بخش صحرای باغ لارستان، غاری باستانی با شگفتی‌های بسیار و جلوه‌های گردشگری طبیعی،تاریخی و جغرافیایی وجود دارد، این غار که «بنوو» نامیده شده دارای کتیبه‌هایی به زبان سانسکریت است و چهارطاقی‌هایی مربوط به دوران ساسانیان در آن قرار دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، هر جایی که از این اقلیم پهناور باشید فرقی نمی‌کند، غارهای زیرزمینی همیشه این ارزش را دارند که در برنامه تعطیلات و تفریح خود آن را بگنجانید.

مخصوصاً اگر اهل ماجراجویی و طبیعت گردی باشید و البته سر و دلی نترس داشته باشید غارگردی یک گزینه خوب برای سرگرمی است که هم به پژوهش می‌رسید و هم به لذت و گردش. «غار بنوو» در بخش صحرای باغ لارستان یکی از جلوه‌های شگفت‌ غارهای باستانی با عجایب بسیار با وسعتی قریب به ۳۰۰۰ مترمربع و ارتفاعی نزدیک به ۵۰ متر در دل کوه‌های گاوبست از رشته کوه‌های زاگرس جنوبی قرار دارد.

این غار کهن که نظریات متفاوتی درباره نامگذاری آن به «بنوو» وجود دارد یک منطقه بکر و ناب برای گردشگری است،در



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 ۱۳۹۶۰۰۰۵۶۹-۱۳۹۶۰۰۷/۱۳ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه باامعاوض متقاضی آقای ناصر سلمانی گراشی فرزند محمد بشماره ملی ۲۵۰۱۳۲۹۵۱ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۹۸/۷۵ متر مربع تحت پلاک فرعی ۱۳۹۵۹ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۷۲ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری پلاک رسمی محمد دیانت 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 در 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: ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۶۸۲



تکنیک هایی برای شروع بهتر روز



شروع زود هنگام روز می‌تواند به افراد در دستیابی به اهداف بیشتر و بهبود سلامت کلی کمک کند. با این حال ممکن است به دلیل شرایط به وجود آمده ناشی از پاندمی کرونا بیشتر افراد شب را تا دیر وقت بیدار بمانند و یا مدت‌های طولانی را صرف کار با تلفن‌های همراه، کامپیوتر و... کنند که می‌تواند باعث احساس کسلی آن‌ها در صبح هنگام شود.

نه تنها دیر خوابیدن پس از مدت زمان طولانی کار با وسایل الکترونیکی باعث ایجاد اختلال در چرخه خواب ما می‌شود بلکه بر بهره‌وری در نیمه اول روز بعد نیز تأثیر می‌گذارد. اولین و بهترین کاری که می‌توانید برای شروع بهتر روز و رفع مشکل بی‌حالی انجام دهید این است که بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب به تلفن همراه خود نگاه نکنید.

چند تکنیک سریع برای فعال کردن مغز هنگام صبح:

۱- تمرکز حواس را تمرین کنید: چند دقیقه برای خودتان وقت بگذارید و به اتفاقات اطراف خود توجه کنید. از پنجره یا بالکن خود به بیرون نگاه کنید. ذهن آگاهی می‌تواند مغز را تقویت کرده و تمرکز شما را بهبود بخشد.

۲- سپاسگزار باشید: صبح‌ها باید با کمی وقت گذاشتن برای خودتان شروع شود.

زوج‌هایی که رفیق نیمه راه می‌شوند



تغییرات اجتماعی و مقاومت در برابر اصلاحات فردی سبب می‌شود، زوجین بعد از گذشت سال‌ها و با کهنه شدن مشکلات دیگر توان ادامه دادن زندگی مشترک را نداشته باشند. در سال‌های گذشته آماری مطرح شده است که نشان دهنده طلاق زوجین در سنین بالا و پس از گذشت سال‌ها زندگی مشترک است. بررسی این موضوع، عوامل مختلفی بیان می‌شود که به جز علل فردی، روانشناختی و خانوادگی، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در آن دخیل هستند.

تغییرات اجتماعی و مقاومت در برابر اصلاحات فردی سبب می‌شود، زوجین بعد از گذشت سال‌ها و با کهنه شدن مشکلات دیگر توان ادامه دادن زندگی مشترک را نداشته باشند. در سال‌های گذشته آماری مطرح شده است که نشان دهنده طلاق زوجین در سنین بالا و پس از گذشت سال‌ها زندگی مشترک است. بررسی این موضوع، عوامل مختلفی بیان می‌شود که به جز علل فردی، روانشناختی و خانوادگی، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در آن دخیل هستند.

تغییرات اجتماعی و مقاومت در برابر اصلاحات فردی سبب می‌شود، زوجین بعد از گذشت سال‌ها و با کهنه شدن مشکلات دیگر توان ادامه دادن زندگی مشترک را نداشته باشند. در سال‌های گذشته آماری مطرح شده است که نشان دهنده طلاق زوجین در سنین بالا و پس از گذشت سال‌ها زندگی مشترک است. بررسی این موضوع، عوامل مختلفی بیان می‌شود که به جز علل فردی، روانشناختی و خانوادگی، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در آن دخیل هستند.

تغییرات اجتماعی و مقاومت در برابر اصلاحات فردی سبب می‌شود، زوجین بعد از گذشت سال‌ها و با کهنه شدن مشکلات دیگر توان ادامه دادن زندگی مشترک را نداشته باشند. در سال‌های گذشته آماری مطرح شده است که نشان دهنده طلاق زوجین در سنین بالا و پس از گذشت سال‌ها زندگی مشترک است. بررسی این موضوع، عوامل مختلفی بیان می‌شود که به جز علل فردی، روانشناختی و خانوادگی، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در آن دخیل هستند.

مشاوره‌های خانمان‌سوز صفحات نامعتبر روان‌شناسی در اینستاگرام

قرار بگیرند و حتی از اطلاعات ما سوء استفاده شود.

خطر احتمالی بعدی مربوط به آسیب‌های اقتصادی است. ممکن است به عنوان بسته‌های آموزشی و پاسخ‌های سریع برای حل مشکلات شما از شما هزینه‌هایی دریافت کنند که آن اطلاعات فاقد ارزش هستند و فایده‌ای برای شما نخواهند داشت. یکی دیگر از آسیب‌هایی که صفحات مجازی نامعتبر بر عموم دارد، این است که باعث تغییر دید عموم افراد نسبت به رشته روان‌شناسی خواهد شد. مثلاً ممکن است با پاسخ‌های عامیانه دادن به مخاطبان باعث شوند دیگران روان‌شناسی را رشته‌ای سطحی و غیر مفید بدانند. این نگاه باعث می‌شود که مراجعین کمتر به روان‌شناسان مراجعه کنند و در نهایت سلامت روانی آنها به خطر افتد.

تکنک پانایی
امیدوارم این مطالب برای یافتن صفحات معتبر و قابل اعتماد به شما کمک کننده باشد. در کنار نکات مطرح شده، دقت کنید صفحه‌ای را که در اینستاگرام دنبال می‌کنید چه کسانی آن را دنبال می‌کنند زیرا یکی از نشانه‌های صفحات معتبر، داشتن دنبال کننده‌های معتبر و سرشناس است.

اسما صابری - نورتوراپست و روانشناس - روزنامه «خراسان»

کار شویم و صلاحیت داشتن این صفحات را بررسی کنیم.

سه نکته برای تشخیص صفحات نامعتبر روان‌شناسی
نشر مطالب غیر منطقی و ضد و نقیض، یکی از نشانه‌های صفحات نامعتبر است و برای ادامه فعالیت‌تان در آن صفحه باید سلامت و میزان حرفه‌ای بودن آن را با دقت بیشتر بررسی کنید. برای مثال این سوالاتی که از یک صفحه پرسیده شده با موضوع دیر پاسخ داده شدن پیام از همسر و این‌که علتش می‌تواند این باشد که از تو حساب نمی‌برد، طبیعتاً خیلی غیرکارشناسی شده است. حتماً برای همه ما پیش آمده که دیرتر پیامی را پاسخ دادیم به علت‌های مختلف که قابل بررسی است و نیست با شنیدن چند خط پیامک یک رابطه، علت را به این سرعت مشخص کرد و برای آن راهکار هم ارائه دهیم!

نوع استفاده از کلمات و جملات عامیانه هم یکی از نشانه‌های صفحات نامعتبر است. برای مثال آیا جایز است که در صفحه روان‌شناسی برای پاسخ سوال مخاطب از کلمات ناپسند استفاده کرد و چنین رفتاری را راه حلی برای بر طرف کردن مشکلات یک رابطه زن و شوهری موثر دانست؟

یکی دیگر از نشانه صفحات نامعتبر ارائه راهکارهای سریع و نبود نگاه ریشه‌ای به مشکلات

آماده کردن کودک برای رفتن به مدرسه



۱. نکاتی برای والدینی که فرزند کلاس اولی دارند
برای آنکه بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندتان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید، این یعنی باید تغییرات روزمره‌ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگیتان رخ می‌دهد پیش از آن زمان کم‌کم ایجاد کرده و خود را به آن‌ها عادت دهید، برای مثال شما می‌توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید. با اینکار هم بدن و ذهن وی را به این ساعت بیداری عادت می‌دهید و هم از نگرانی خود برای بیدار کردن او در زمان شروع سال تحصیلی کم می‌کنید. علاوه بر آن شما می‌توانید پیش از شروع سال تحصیلی، لباس‌های فرزند خود را انتخاب نموده و کیف و لوازم التحریر وی را نیز آماده کنید. یکدیگر از مسائلی که باعث نگرانی والدین می‌شود، پاسخگویی به واکنش‌های کودکان نسبت به سال تحصیلی و رفتن به مدرسه است.

متخصصین طبق معمول در این رابطه می‌گویند که لازم نیست حتماً بخواهید با کارهای خود نگرانی فرزندتان را به طور کامل از بین ببرید، بلکه باید سعی کنید با صحبت‌های خود وی را درک کرده و همراهش باشید. باید اعتراف کرد که وجود استرس در والدین می‌تواند مقدار نگرانی و اضطراب فرزندتان را به مراتب افزایش دهد، پس تا زمانی که خودتان آرامش نداشته باشید نمی‌توانید به فرزند خود نیز کمک کنید. باید این را پذیرفت که فرزند شما بدلیل وارد شدن به فضای جدید، بسیار بیشتر از شما دچار نگرانی و هیجان هستند، پس بهتر است بجای آنکه استرس بیشتری به آن‌ها وارد کنید، سعی داشته باشید تا با همراهی خود به آن‌ها آرامش ببخشید. یکی از کارهایی که می‌توانید به این منظور انجام دهید آن است که فرزند خود را چند روز قبل از اول مهر به مدرسه جدید برده و آنجا را به خوبی به او نشان دهید.

۲. مقابله با روز اول مدرسه مثل یک قهرمان
تعداد زیادی از والدین عادت دارند که در این روز تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال وی را آسان کنند، این در حالی است که تعداد زیادی از روان‌شناسان معتقدند که باید وی را رها کنید و بگذارید مانند یک قهرمان با این شرایط برخورد کند. والدین باید بدانند که بلندتر شدن لحظه خداحافظی برای رفتن به مدرسه، فرزند آن‌ها را آرام نمی‌کند، بلکه نگرانی و شاید دل‌تنگی وی را افزایش داده و اوضاع را به مراتب بدتر خواهد کرد. اگر کودک شما دچار مشکلاتی جدی و یا اختلالات مشخصی نباشد، باید یاد بگیرد که خودش با شرایط جدید و رفتن به مدرسه کنار آمده و در مقابل آن ایستادگی کند. به فرزند خود بگویید همه ی چیز خیلی خوب پیش خواهد رفت و هیچ جای نگرانی نیست. به فرزند خود اعتماد و خاطر جمع می‌بخشید و اجازه دهید که با قدرت شخصی خود، مثل یک قهرمان باشد و بتواند خود را برای این مرحله تازه از زندگی‌اش آماده کند. چند هفته‌ی آخر تابستان را طبق روال و برنامه‌ی روزهای مدرسه عمل کنید.

از کودک بخواهید تا بیدار شدن و لباس پوشیدن در زمانی ثابت در صبح هر روز را تمرین کند». سعی کنید زمان صبحانه، ناهار و میان وعده‌ها، تقریباً همان زمان‌های معمول غذا خوردن کودک، در اوقات سال تحصیلی باشد. باید کودک را عادت دهید که صبح‌ها از خانه بیرون برود. بنابر این یک یا دو هفته قبل از مدرسه، فعالیت‌هایی را در بیرون از خانه ترتیب دهید. اینکار برای والدین شافل دشوار است. ولی اگر کودک، عادت‌های تابستان، مانند استراحت با لباس‌های آسانی پس از صبحانه را ترک کرده باشد، زمانی که شلوغی مدارس آغاز می‌شود، به زور بیرون بردن او از درب خانه، آسان‌تر خواهد بود.

احترام به معلم

اگر فرزندتان هنوز یاد نگرفته است که چگونه بزرگ‌ترها را مورد خطاب قرار بدهد، به او توضیح دهید که معلمش را باید «خانم یا آقا» به همراه نام خانوادگی معلم خطاب کند. برای تقویت این عادت می‌توانید خودتان هم معلم فرزندتان را همین‌طور خطاب کنید تا فرزندتان گیج نشود. کودک‌تان لازم است بفهمد که استفاده از عنوان مناسب، نشانه‌ی احترام است.

تعمیر کودک را به یک دغدغه خانوادگی تبدیل کنید

شما و کودک‌تان با یک دیگر می‌توانید برای موفقیت او در مدرسه برنامه‌ریزی کنید. مثلاً، همراه با کودک‌تان، جدولی روزانه ایجاد کنید. از کودک بپرسید که وقتی از مدرسه به خانه می‌آید، دوست دارد که در ابتدا چه کاری انجام دهد: بیرون از خانه بازی کند یا تکالیف مدرسه را انجام دهد؟ سپس جواب‌های وی را در جدول بنویسید. به فرزندتان تان بگویید که مدرسه از چه ساعتی شروع می‌شود و اهمیت احترام گذاشتن به این زمان را برای آن‌ها توضیح دهید. تأخیر باعث ایجاد مزاحمت برای حاضرین در کلاس می‌شود. البته خیلی زود حاضر شدن هم چندان خوب نیست، چون ممکن است معلم آماده نباشد. خوب است دانش‌آموزان ۵ دقیقه قبل از شروع درس در کلاس حاضر شوند مگر این که آن مدرسه قوانین متفاوتی داشته باشد.

آیا انسان‌های قوی شادترند؟



در روانشناسی مثبت‌اندیشی تأکید می‌شود که همواره باید قوی باشیم و در برابر سختی‌ها مقاومت کنیم، اما آیا قوی بودن باعث می‌شود ما انسان‌های شادی باشیم؟ ما در دوران سختی زندگی می‌کنیم و دائم به ما یادآوری می‌کنند که باید برای تاب آوردن در برابر مشکلات قوی باشیم. در واقع، نکاتی درباره اینکه چگونه قوی بمانیم و با شکست‌های غیرمنتظره کنار آییم از هر سو به ما تذکر داده می‌شود.

این دست نکات می‌توانند مفید واقع شوند، اما بهتر است اول از خود بپرسیم مقاومت بودن واقعاً به چه معناست و چه فایده‌ای برای ما دارد؟ روانشناسی در طول دو دهه گذشته تغییرات بزرگی کرده و از توجه به آسیب‌پذیری و خطر افراد به سمت قدرت و ظرفیت شخص متمرکز شده است. حدود ۸۵ درصد از همه مطالعاتی که درباره قوی بودن و تاب آوردن در ۲۰ سال گذشته چاپ شده این عقیده را بازتاب می‌دهند که انسان‌ها می‌توانند خود را طوری تربیت کنند که بر مشکلات فائق آیند.

اما آیا قوی بودن باعث می‌شود که ما به طور خودکار شاد شویم؟ کارشناسان در پژوهش تازه‌ای دریافته‌اند که این اتفاق روی نخواهد داد. مقاومت و تاب‌آوری در سال ۲۰۲۰ در هسته اصلی چارچوب سیاست‌های سازمان بهداشت جهانی در راستای سلامت و رفاه جامعه قرار گرفت.

این سازمان اعلام کرد: «ایجاد مقاومت عامل اصلی حفاظت و ارتقای سلامت و رفاه است». محققان دیگر نیز چنین جمله‌هایی را بیان کرده‌اند. با وجود این، بیشتر تحقیقاتی که در زمینه مقاومت و تاب‌آوری انجام شده بر این موضوع تمرکز کرده‌اند که چگونه می‌توان به افراد کمک کرد تا نتایج منفی کسب نکنند و این تحقیقات کمتر بر نتایج مثبت تأکید داشته‌اند. تعداد کمی که درباره مقاومت تحقیق انجام داده‌اند در واقع سطح خوشبینی افراد را ارزیابی کرده‌اند.

بهبودی (well-being) مفهومی گسترده است که احساس رضایت و شادمانی را در بر می‌گیرد. بسیاری بین «بهبودی لذت‌بخش» که به احساسات مثبت ما مرتبط می‌شود و مفهوم روانشناسانه «خوش‌روایی» (eudaimonic) تفاوت قائل می‌شوند. مفهوم دوم می‌تواند دربردارنده استقلال، داشتن هدف در زندگی، ارتباط با دیگران و... باشد. هنگامی که این جنبه‌های گوناگون بهبودی با هم در نظر گرفته

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

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۱۰۰۰۰۲۵۹-۱۴۰۰/۰۶/۲۱ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خانم مرضیه لوری فرزند امیر بشماره شناسنامه ۲۷۱ صادره از لار در ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع تحت پلاک ۲۱ فرعی از ۴۳۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۳۶ اصلی قطعه ۲ واقع در 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 افضای طبق مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۱

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۳۳۵

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

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۱۰۰۰۰۲۷۰-۱۴۰۰/۰۶/۲۱ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای نورآ. رهسپاری فرزند رجب بشماره شناسنامه ۳۴۸ صادره از لار در ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع تحت پلاک ۲۰ فرعی از ۸۶۵۸ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۶۵۸ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از آقای رجب رهسپاری و اکبر رهسپاری 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 افضای طبق مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۶/۲۱

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۳۳۴

کرونا و کم تحرکی؛ دو پاندمی جهانی / ورزش یک مکانیزم محافظتی است



کودکان یک تا دو سال

کودکان یک تا دو سال (نوپایان) باید روزانه حداقل ۱۸۰دقیقه (۳ساعت) از نظر جسمی فعال باشند. ۳ساعت فعالیت باید در طول روز تقسیم شود. فعالیت بدنی در این کودکان می تواند شامل غلت زدن ، دویدن، راه رفتن ، دوچرخه سواری ، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی، استفاده از دوچرخه و اسباب بازی های چرخدار و بازی های تعقیبی باشد. کودک یک تا دو سال نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. برای کودک نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا

دریک جا بی تحرک بنشینند. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای نباید بیش از (ساعت در روز باشد (حتی بهتر است کمتر از این باشد). در زمان کم تحرکی و استراحت کودک می توان برای او کتاب داستان خواند.

توصیه هایی برای فعالیت بدنی کودک: کودک زیر یک سال

-مادر با قرار دادن اسباب بازی ها ، کودک را به دستیابی و چنگ زدن به اسباب بازی ها ، کشیدن و فشار دادن ، حرکت دادن سر ، بدن و اندام آنها در طول روز تشویق کند. مادر می تواند از جعبه ، گلدان ، قابلمه ، جارو، حلقه و اسباب بازی هایی که رسیدن ، کشش ، خزیدن و حرکت را برای کودک تشویق می کنند استفاده کند. -مادر با قرار دادن اسباب بازی های دور از دسترس ودک او را به دستیابی و درک آنها از طریق چهار دست و پا تشویق کند. رفتنیاز خزیدن تشویق کند. -کودک با توپ و اسباب بازی های نرم بازی کند. -مادر حرکت و بازی کردن را هنگام حمام کودک تشویق کند. -در صورتی که کودک قادر به ایستادن است ،

می دانیم که شیوع ویروس کرونا با ایجاد محدودیت هایی در زندگی با هدف کاهش تعداد بیماران، شرایط ورزش در بیرون از خانه را محدود کرده است. با این وجود، فعالیت بدنی به قدری برای سلامت جسم و روح ما ضروری است که حتماً باید برای آن برنامه منظمی داشته باشیم. یکی از گروه های سنی ، کودکان زیر پنج سال می باشند که متاثر از شرایط کرونا و محدودیت های آن می باشند. سلامت جسمی و روانی کودکان بسیار حائز اهمیت است و باید برای تأمین سلامت کودکان در دوران پاندمی کیفیت زندگی را به سمت مطلوب و بالاتر ببریم.

فعالیت بدنی کودکان

فعالیت بدنی یکی از عوامل بسیار موثر در رشد و تکامل کودکان و حفظ وزن مطلوب آنان است. بر اساس راهنمای سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی کودک با توجه به مدت زمان خواب ، فعالیت نشسته و فعالیت بدنی او ارزیابی می شود . تعداد ساعات فعالیت بدنی برای کودک بالای یک سال (۳ ساعت در روز) و تعداد ساعات تماشای تلویزیون یا بازی های رایانه ای (کمتر از ساعت برای کودکان ۲ تا پنج سال و مجاز نبودن آن برای کودکان زیر دو سال) را از مادر سوال کرده و وضعیت فعالیت بدنی را تعیین و بر اساس آن آموزش و توصیه های لازم به مادر را می دهد. لازم به ذکر خود تشویق شود.

خواص روغن سیاه دانه



سلامت ریه

اگر مشکل تنفسی دارید یا حتی دچار آسم هستید، استفاده از روغن سیاه دانه می تواند از این جهت کیفیت بهتری به زندگی تان بدهد. هر چند روغن سیاه دانه درمانی برای آسم نیست اما یافته ها حاکی از آن هستند که به بهبود عملکرد ریه ها کمک می کند، تکرار بروز علائم آسم را کاهش می دهد و خس خس سینه را کمتر می کند.

سرشار از آنتی اکسیدان ها

روغن سیاه دانه به طور طبیعی غنی از تیموکوئینون است که یک آنتی اکسیدان بالقوه بوده و از بدن در برابر آسیب های ناشی از استرس اکسیداتیو محافظت می کند. مطالعات زیادی نشان داده اند آنتی اکسیدان ها می توانند التهاب را کاهش داده و در برابر عوارضی مانند بیماری قلبی، الزایمر و سرطان از شما محافظت کنند. اگر در رژیم غذایی شما غذاهای طبیعی جای چندانی ندارند، روغن سیاه دانه می تواند راه خوبی برای تکمیل نیازهای بدن تان به آنتی اکسیدان ها باشد.

کاهش وزن

هرچند مکالمه این اثر هنوز کاملاً شناخته شده نیست اما طبق تحقیقات، روغن سیاه دانه می تواند به افرادی که چاق هستند، سندرم متابولیک دارند یا دچار دیابت نوع دوم هستند در کاهش وزن کمک نماید.

کاهش قند خون

وقتی پای سلامتی در میان است، داشتن سطح متعادلی از قند خون اهمیت ویژه ای پیدا می کند. زیرا بالا بودن سطح قند خون می تواند ریسک دیابت، مشکلات کلیوی، بیماری های چشم و سکنه مغزی را افزایش دهد. مطالعات زیادی نشان داده اند مصرف تنها یک دوز دو گرمی روغن سیاه دانه در روز می تواند سطح قند خون ناشتا در افراد دچار دیابت نوع دوم را به میزان زیادی کاهش دهد.

کاهش کلسترول بد

همانطور که می دانید فشارخون بالا و LDL بالا، دو ریسک فاکتور مهم برای بیماری قلبی اند. نتایج به دست آمده از مطالعه ای روی ۹۰ فرد دچار کلسترول بالا نشان داد مصرف دو قاشق چای خوری (۱۰ گرم) روغن سیاه دانه بعد از خوردن صبحانه و به مدت ۶ هفته می تواند کلسترول بد را تا حدود بسیار زیادی کاهش دهد.

فشار خون

در مطالعه ای که روی ۷۰ فرد داوطلب و سالم انجام شد، نتایج نشان دادند مصرف دو و نیم میلی گرم روغن سیاه دانه دو بار در روز و به مدت دو ماه به کاهش فشارخون بدون هیچ عارضه جانبی منجر شده بود.

حفظ سلامت مغز

مصرف روزانه روغن سیاه دانه می تواند به کاهش التهاب بافت های عصبی کمک نماید. التهاب مزمن در مغز با اختلالاتی مانند آلزایمر یا بیماری پارکینسون مرتبط است.

سلامت پوست و مو

روغن سیاه دانه معمولاً کاربرد موضعی برای درمان انواع عوارض پوستی و آبرسانی به موها نیز دارد. روغن سیاه دانه به خاطر خواص ضد میکروبی و ضد التهابی که دارد برای بهبود مشکلات پوستی مانند آکنه، آکنه، خشکی پوست و پسوریازیس مفید است. ماساژ دادن پوست سر یا چند قطره روغن سیاه دانه می تواند موها را آبرسانی کرده و شوره را کاهش دهد.

سلامت کبد

کبد شما هر روز و هر لحظه به سختی کار می کند تا سمومی را که از غذاها وارد بدن تان می شود دفع نماید. اختلال در کار کبد می تواند ناشی از مصرف زیاد داروها یا الکل باشد که بر توانایی این عضو بسیار مهم برای فیلتر کردن مواد خطرناک اثر می گذارند. روغن سیاه دانه حاوی آنتی اکسیدان های قوی و ترکیبات ضد التهابی است که به پیشگیری از آسیب های کبد کمک می کند. مصرف روغن سیاه دانه می تواند به کاهش ریسک بیماری کبد و کبد چرب در اثر ویروس ها و سموم نیز کمک کند.

نحوه جبران ویتامین B۱۲ برای گیاهخواران

رژیم غذایی گیاهی کمبود مواد مغذی دارد. اصل رژیم غذایی متعادل و متنوع است و ممکن است شما از آن آگاه نباشید اما رژیم گیاهخواری بسیار محدود کننده است. بنابراین ، مردم باید آن را با دقت برنامه ریزی کنند تا از دریافت مناسب تمام مواد مغذی ضروری اطمینان حاصل کنند. ویتامین B۱۲ در رژیم گیاهخواری بسیار مورد توجه است. این ویتامین فقط در غذاهایی با منشأ حیوانی وجود دارد و کمبود آن منجر به بیماری می شود. همچنین یک ریز مغذی ضروری است. این بدان معناست که بدن نمی تواند آن را به تنهایی تولید کند.

در واقع، ویتامین B۱۲ محلول در آب است و بدن مقداری ذخیره از آن دارد. به همین دلیل است که کمبود آن منجر به عواقب فوری نمی شود.

پيامدهای کمبود ویتامین B۱۲:

پيامد اصلی کمبود این ویتامین ایجاد کم خونی مگالوبلاستیک است. این نوع کمبود باعث تغییراتی در تشکیل گلبول های قرمز خون می شود که باعث انتقال ناکارآمد اکسیژن از طریق خون می شود بنابراین ، به صورت خستگی مزمن ظاهر می شود. برای بر طرف کردن مشکل، فرد باید این مواد مغذی را از طریق رژیم غذایی خود بازگرداند. در غیر این صورت، علائم همچنان ادامه خواهد داشت. حتی ممکن است علائم بیماریهای زمینه ای دیگر مانند کم کاری تیروئید را هم نشان دهد.

راه های دریافت مقدار کافی ویتامین B۱۲ از طریق رژیم گیاهخواری:

می توانید این کار را بدون مصرف مکمل انجام دهید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دو یا سه بار در روز غذاهای غنی شده که حاوی این ویتامین است را مصرف کنید. برای برخی از میکروگرم در روز مصرف کنید. برخی از محصولات مخصوص گیاهخواران مانند نوشیدنی های گیاهی با این ماده غنی شده اند. در حقیقت، آنها یک میکروگرم در هر وعده ارائه می دهند ، بنابراین برای برآوردن نیاز تان در روز به سه وعده نیاز دارید.

اثر معکوس خواب زیاد

تولید و عملکرد بسیاری از هورمون ها در بدن تحت تاثیر سایر عملکردهای بدن مانند خواب است. به گفته متخصصان عملکردهای مختلف هورمون ها و ترشح آنها تحت تاثیر خواب یا ریتم شبانه روزی قرار می گیرد و برعکس. بنابراین داشتن خواب کافی و مطلوب در تنظیم عملکرد بسیاری از هورمونها حائز اهمیت است که از آن جمله می توان به هورمون های کورتیزول، استروژن و پروژسترون، هورمونهای گرسنگی همچون انسولین، لپتین و گرلین، ملاتونین، هورمون تیروئید و هورمون رشد اشاره کرد.

به عنوان مثال، هورمون ملاتونین الگوی خواب را کنترل می کند و به بدن می گوید چه زمانی باید بخوابد. هورمون رشد انسان نیز در ساعات خواب عمیق ترشح می شود که برای رشد و ترمیم سلول ها حیاتی است. عملکرد سایر هورمون ها مانند کورتیزول هم به وقت خوابیدن و مدت زمان آن بستگی دارد. خواب ناکافی و سطح هورمون ها به گفته متخصصان، مدت زمان خواب ایده آل برای اکثر بزرگسالان حدود ۷ تا ۹ ساعت در شب است. خواب ناکافی با پیامدهای برای سلامتی همراه است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: - کاهش سطح ایمنی بدن - ابتلای متعده به عفونت ها - سوخت و ساز و اشتها - تنظیم دمای بدن - باروری - ضربان قلب - فشار خون - چرخه خواب و بیداری

نشانه های کمبود مصرف سبزیجات



قطعاً می دانید که سبزیجات فواید زیادی برای سلامتی شما دارند اما شاید خیلی آن ها را مصرف نمی کنید. شاید بدن تان با کمبود مصرف سبزیجات مواجه باشد.

کمبود رنگ های مختلف داخل بشقاب

بسیاری از افراد غذای خود را با مقداری گوشت و سبزیجات کامل می کنند اما بعضی از افراد از یک فرمول ساده پیروی می کنند و تا زمانی که رنگ های کافی در بشقاب غذایشان وجود نداشته باشد، متوجه می شوند که در این امر تعادل به خرج نداده اند و در نتیجه اگر رنگ های مختلف داخل بشقاب تان نمی بینید، احتمالاً از سبزیجات به مقدار کم مصرف می کنید.

کبود شدن راحت بدن

مصرف مقدار کم ویتامین C عاملی برای کبود شدن بدن است زیرا خون اطراف لته را افزایش می دهد، و فرآیند بهبود بخشی را می کاهد. ویتامین C را می توانید از طریق خوردن لفلل قرمز، سبزیجات برگدار تیره، بروکلی و گوجه فرنگی افزایش دهید.

خستگی مداوم

کمبود فولات در بدن باعث ایجاد خستگی و کم خونی می شود. ویتامین ب موجود در سبزیجات برگ دار تیره رنگ و سبزیجات نشاسته دار مانند نخود، انواع لوبیابها و عدس را فراموش نکنید. خستگی مداوم می تواند نشان دهنده کم خوابی هم باشد اما گاهی اوقات به دلیل مصرف کم سبزیجات هم هست.

بهبودی دیر هنگام از بیماری

اگر بدن شما در رژیم غذایی خودش به اندازه کافی ویتامین های موجود در سبزیجات را مصرف نکنند، رادیکال های آزاد مبارزه کننده در برابر ویروس ها در بدنش کم می شود. پس سعی کنید همیشه منبع خوبی از ویتامین C را داخل غذاهای تان جای دهید و مدت زمان ریکاوری از بیماری را کاهش دهید.

حافظه ضعیف

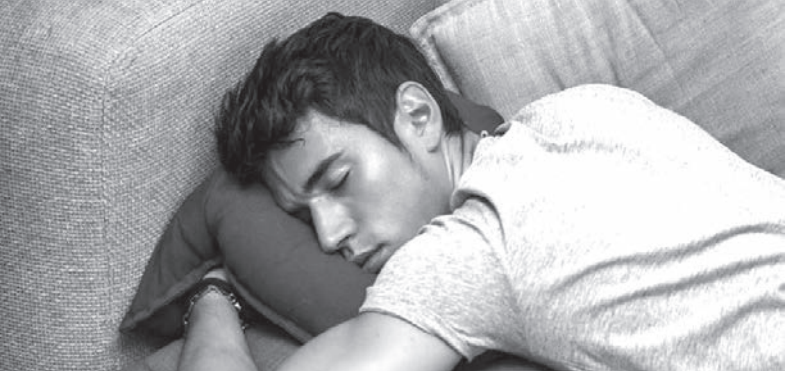
فراموشی برای همه در همه سنین اتفاق می افتد اما اگر سرعت ناپدید شدن اطلاعات از مغز شما خیلی سریع است، احتمالاً مواد مغذی در بدن تان کم شده است که با مصرف سبزیجاتی مثل سبزیجات برگ دار سبز و هویج، بروکلی، ذرت و گوجه فرنگی می توانید ذهن خود را بهبود ببخشید.

درد عضلانی

میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم می توانند از درد عضلانی جلوگیری کنند؛ مخصوصاً اگر منظم ورزش می کنید و زمان زیادی را در ماه های گرم تابستان بیرون از منزل هستید. یک عدد موز ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد.

کم تکران وزن

میوه و سبزیجات فیبر دارند که باعث می شوند شما بیشتر احساس سیری کنید و کم تر غذا بخورید. بیشتر میوه ها و سبزیجات کمک می کنند که تمایل به شیرینی جات در شما کاهش پیدا کند. یک کاسه توت فرنگی به جای یک بستنی می تواند انرژی لازم را به شما ببخشد. پس اگر وزن دهنده کم خوابی هم باشد اما گاهی اوقات به دلیل مصرف کم سبزیجات کمی مصرف می کنید.



- اختلال در چرخه خواب - افزایش موارد ابتلا به بیماری - افزایش اشتها - مصرف کالری بیشتر - افزایش وزن - خواب بیش از حد و سطح هورمون ها خوابیدن برای مدت زمان طولانی نیز توصیه نمی شود. نتایج یک بررسی نشان داد که زنان با الگوی خواب هفت ساعت در شبانه روز در آزمونهای شناختی عملکرد بهتری دارند اما خواب بیش از ۹ ساعت با عملکرد پایین در آزمونهای شناختی همراه است. خواب زیاد نیز برای بدن مضر است و می تواند با این پیامدها همراه باشد: - احساس گیجی - تلهفن همراه تجهیزات الکترونیکی و نور مصنوعی را از اتاق خواب خود دور کنید. - در محیطی با تهویه مناسب و نسبتاً خنک بخوابید.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴ نماير: ۰۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شایا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir miladelarstan@gmail.com

Table with prayer times: روز, یست و بيم, اذان صبح, طلوع آفتاب, اذان ظهر, غروب آفتاب, اذان مغرب. Values: ۵:۱۹, ۶:۳۷, ۱۲:۴۹, ۱۹:۰۱, ۱۹:۱۸

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۱۴۰۰/۰۶/۲۱ - پنجم صفر المظفر ۱۴۴۲ - ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

پیام امام خامنه‌ای در پی بازگشت ناوگروه نداجا: بازگشت مقتدرانه از این مأموریت خطیر را تبریک می‌گویم



فرمانده معظم کل قوا، در پی بازگشت ناوگروه ۷۵ نیروی دریایی از دریانوردی پهنه اطلس فرمودند: بازگشت مقتدرانه و عزت‌آفرین از این مأموریت خطیر را تبریک می‌گویم. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تبریک بازگشت مقتدرانه و عزت‌آفرین ناوگروه ۷۵ نیروی دریایی ارتش از مأموریت تاریخ‌ساز دریانوردی پهنه اقیانوس اطلس، از فرمانده و یکایک کارکنان آن قدردانی کردند. متن پیام فرمانده معظم کل قوا که به امیر سرلشکر موسوی فرمانده کل ارتش جمهوری اسلامی ایران ابلاغ شد، به این شرح است:

امام جمعه موقت لارستان، خواستار برقراری پرواز اربعین از لارستان شد



امام جمعه موقت لارستان، گفت: در لارستان فرودگاه بین‌المللی آیت‌الله‌ای(ره) وجود دارد که نیاز است نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و مدیرکل فرودگاه از سازمان هواپیمایی کشوری خواستار پیگیری صدور مجوز پرواز هوایی از مبدأ لارستان صادر کنند. به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین محمد رضانی در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با بیان اینکه امکان سفر زمینی برای شرکت در راهپیمایی عظیم اربعین حسینی وجود ندارد و طبق آن چیزی که اعلام شده فقط به شکل هوایی می‌توان در این گردهمایی جهانی شرکت داشت، اظهار داشت: در لارستان فرودگاه بین‌المللی آیت‌الله‌ای(ره) وجود دارد که نیاز است نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و مدیرکل فرودگاه از سازمان هواپیمایی کشوری خواستار پیگیری صدور مجوز پرواز هوایی از مبدأ لارستان صادر کنند. وی با بازخوانی بخش‌هایی از تحولات اخیر در کشور افغانستان، افزود: در زمان حمله رژیم صهیونیستی به کشور لبنان خانم رایس وزیر خارجه بوش پسر رئیس جمهور وقت آمریکا تئبیری را با این عنوان که این درد زایمان خاورمیانه بزرگ است به کار برد که هدف آنان تشکیل خاورمیانه به رهبری آمریکا بود که می‌بایست همراه با درد و گرفتاری برخی از کشورهای باشد. امام جمعه موقت لارستان، با اذعان به اینکه بنا به اعتراف هیلاری کلینتون، گروه تروریستی داعش توسط آمریکا با هدف تکمیل پازل خاورمیانه بزرگ شکل گرفت، تصریح کرد: سوریه اشغال

کمیته امداد لارستان، زمینه اشتغال ۱۸ نفر را فراهم کرد



دو طرح اشتغالزایی کمیته امداد، توسط فرماندار ویژه لارستان و مدیرکل کمیته امداد امام(ره) استان فارس در لارستان افتتاح شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در مراسمی با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، دکتر بذرافشان مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس، خیل تاش معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری، سرهنگ افسری فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج، سرهنگ حیدری جانشین فرماندهی انتظامی، دلاور مدیر کمیته امداد امام(ره) و جمعی از روسای ادارات شهرستان، دو طرح اشتغالزایی کمیته امداد در لارستان افتتاح شد. اولین طرحی که به بهره‌برداری رسید، واحد تولید گلخانه در محل کانون فرهنگی هنری بانوان شهر لار بود. در این واحد تولیدی انواع گل‌های زینتی و آپارتمانی تولید می‌شود که با یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار راه اندازی و زمینه اشتغال ۲ نفر را فراهم کرده است و در ادامه افزایش می‌یابد. گفتنی است از این مبلغ، ۵۰۰ میلیون

انتخاب و معرفی اعضای جدید هیات مدیره مجمع خیرین سلامت لارستان



روابط عمومی مجمع خیرین سلامت لارستان اولین جلسه رسمی چهارمین هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت لارستان، برگزار گردید. در ابتدای این جلسه به اتفاق آراء مهندس زینل قنبری به عنوان رئیس هیئت مدیره، دکتر ابوطالب مدرسی به عنوان نائب رئیس و دکتر رامین اقتداری به عنوان خزانه دار انتخاب شدند. در ادامه نیز مهندس مسعود شجاعی به عنوان مدیرعامل این هیئت انتخاب گردید. مجمع خیرین سلامت لارستان، اعضای اصلی هیات مدیره انتخاب شدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از

کسب عنوان اداره نمونه استان توسط اداره تبلیغات اسلامی لارستان

به گزارش میلاد لارستان، در جشنواره محله همدل که در سراسر کشور برگزار شده، اداره تبلیغات اسلامی لارستان مفتخر به کسب اداره نمونه استان فارس شد. در این جلسه که مدیرکل بنیاد هدایت، مدیرکل تبلیغات فارس و پوشش حضور داشتند از طرف معاونت فرهنگی سازمان تبلیغات کشور لوح تقدیری به عنوان اداره برتر استان فارس به اداره تبلیغات اسلامی لارستان این افتخار را تقدیم به مردم مومن و فرهنگ دوست لارستان بزرگ کردند و ابراز امیدواری کردند که با کمک مردم پویا و همکاران هیئت مذهبی و مبلغین بتوانند اداره تبلیغات اسلامی لارستان را به بالاترین افتخار برسانند.

کسب بالاترین رده کیفی کشوری توسط آزمایشگاه کنترل مواد غذایی لارستان

روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، در این آزمون که میزان مهارت آزمایشگاه‌ها در اندازه‌گیری میزان هیپروکسی متیل فورفورال (آزمایش میزان کیفیت عسل) بررسی شد آزمایشگاه کنترل مواد غذایی لارستان بالاترین درجه از دقت و مهارت را برای خود ثبت کرد. گفتنی است کسب این رتبه موهون حمایت‌های معاون غذا و دارو و تلاش و خدمات ارزنده مدیریت و کارشناسان آزمایشگاه کنترل مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از

Decorative calligraphic text block with a green border and gold patterns. Text includes: 'بهر سفر عمر کمی به روحی در سرگذشت تاریخ زندگی برود و در سرگذشت کویزاید که عمر سفر کوتاه است و من دیدم که عمر من ز سبز زودتر گذشت بستی دم ز وصل و کثودی دی ز بهر آوخی بین چه با من دبر گذشت بهر تو خون دل به حسابت حواله کرد رفتم، رسیدم سرشک از کمر گذشت باز بخت عشق و محبت مگر نبود در راه عشق یاد را ز سرگذشت سووزیان و نفع و ضرر و نفع و خرج عشق کردم پس از هزار ضرر سر سرگذشت مارا چه خوب دست بسر کرد تا که چشم آمد بیدش که جوهری از نظر گذشت کوی تا گردید شود کویش چه با بر من ز دست ظلم تو پیدا کرد گذشت کاری کن که خلق ز جورت جان رند ای جویش، و رز ز من یکسر گذشت مثل بود که از نظر عشق بگذری عارف تو را که عمر ز خیزن خطر گذشت عارف قزوینی'

۲۰ مددجوی کمیته امداد لارستان صاحب سرپناه شدند



در این فروشگاه، طراحی سایت، وب سایت و اپلیکیشن، مشاوره کسب و کارها، فروش آنلاین و دیگر خدمات اینترنتی انجام می‌شود. به راه اندازی این فروشگاه برای ۱۶ نفر به صورت مستقیم شغل ایجاد شده است. مسئولین در ادامه از کانون فرهنگی هنری بانوان لارستان نیز بازدید کردند. در این کانون بانوان هنرمند در بخش‌های مختلف همچون خیاطی، صنایع دستی، سفالگری، گل‌دوزی و غیره فعالیت می‌کنند. با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) استان فارس؛ ۲۰ واحد مسکن مددجویی با اعتباری ریال ۸۰ میلیارد در لارستان ریال افتتاح و به بهره‌برداری رسید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در مراسمی با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و دکتر بذرافشان مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس، ۲۰ واحد مسکن مددجویی با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال در لارستان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس؛ ۲۰ واحد مسکن مددجویی با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال در لارستان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس؛ ۲۰ واحد مسکن مددجویی با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال در لارستان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) فارس؛ ۲۰ واحد مسکن مددجویی با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال در لارستان افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

توزیع ۲۰۰ قطعه جوجه بومی بین خانوارهای عشایر

سید مرتضی قرشی، رئیس اداره امور عشایر لارستان، در این خصوص گفت: ایجاد اشتغال و بهبود وضعیت معیشت و درآمد خانواده‌های عشایری با استفاده از ظرفیت‌های موجود، از اهداف این طرح بوده و امید داریم در سال جاری نیز پس از اختصاص بودجه این روند ادامه یابد. حدود ۴۰ خانوار عشایر در این محدوده ساکن هستند. ۲۰۰ قطعه نیمچه (جوجه) بومی بین خانوارهای عشایر تیره دولخانی، در مرتع برکه مخو و برکه زهرا توسط اداره امور عشایر لارستان توزیع شد. سید مرتضی قرشی، رئیس اداره امور عشایر لارستان، در این خصوص گفت: ایجاد اشتغال و بهبود وضعیت معیشت و درآمد خانواده‌های عشایری با استفاده از ظرفیت‌های موجود، از اهداف این طرح بوده و امید داریم در سال جاری نیز پس از اختصاص بودجه این روند ادامه یابد. حدود ۴۰ خانوار عشایر در این محدوده ساکن هستند.