



رهبر انقلاب اسلامی: در دوران دفاع مقدس همه چیز کشور مورد تهاجم قرار گرفت؛ نه فقط مرزهای کشور، بلکه هویت ملی کشور، نظام اسلامی کشور، انقلاب بزرگ ملت ایران، ارزشهای فراوانی که این ملت بزرگ در مقابل چشم خود قرار داده بود، همه مورد تهاجم قرار گرفت. ۱۳۹۵/۰۷/۰۷



۲ قدرانی قهراسیون کشتی ایران از معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان



۳ امضای قرارداد بزرگ نفتی ایران و ونزولا علی‌رغم تحریم‌های آمریکا



۶ در باب علامه حسن زاده آملی، عالم و عارفی که در کلام و عمل کتار مردم و انقلاب بود



۸ در پیامی به نخستین اجلاس سراسری «سه هزار راوی پیام آوران ایثار»

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۰۶/۰۷/۱۴۰۰ - بیست و یکم صفر المنظر ۱۴۴۳ - ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۹۷ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲ توزیع ۱۸۰ بسته لوازم التحریر توسط انجمن خیریه سلمان فارسی اوز

۲ اعلام جزییات ثبت نام اینترنت رایگان معلمان، اساتید، طلاب و دانشجویان

۳ فرمانده نیروی دریایی سپاه: سربازان دژ مستحکم کشور هستند

۴ فایزر برای زنان باردار بی خطر است / نوزادها با آنتی‌بادی به دنیا می‌آیند

۸ مردم از آب انبار بدون کلر زنی و سایر آب‌ها می‌نوشند / مشخص استفاده کنند

قابل توجه جهاد کشاورزی لارستان امام جمعه لارستان: از خرماهای تولید شده منطقه لارستان استفاده بهینه نمی‌شود



در شهرستان لارستان امسال ۹ هزار تن خرما تولید شده، اما ما تنها از هزار تن خرماهای تولیدی منطقه خودمان استفاده بهینه می‌کنیم. همسایه جنوبی ما امارات با صادرات خرما خود به سوریه محصولات درجه دو و سه خود را با قیمت هر کیلو ۱/۲ و ۵/۱ دلار بفروش می‌رساند. باید ظرفیت خیرین را از چند موضوع خاص به سمت تولید و این موضوعات هم هدایت کنیم.

سخن سردبیر

از شمار دو چشم یک تن کمر وازشمار خرد هزاران بیش علامه حسن زاده آملی، در گذشت

علامه حسن زاده آملی، فیلسوفی وارسته و عارفی دنیا دیده و از دنیا گذشته، ریاضی‌دانی متبحر از شاگردان مرحومان مهدی الهی‌قمشه‌ای و علامه شعرانی بود که در زبان عربی و فرانسه تسلط کافی داشت. زبان فرانسه را از استادش مرحوم شعرانی فرا گرفته بود. آنچه که علامه حسن زاده را به این مقام رسانده بود که حاضر شد که هم‌اکنون با مسیحیان کنونی همانند پیامبر با جریانیان مباحله نماید، خلوص و تواضع وصف‌ناشدنی او در برابر بزرگان و اساتیدش بود که می‌گویند در برابر اساتیدش دو زانو و متواضعانه می‌نشست و احترام خاصی برای استادانش قائل بود. اگر از آن‌ها نام می‌برد، بدون القاب احترام‌آمیز نام آنان را تکرار نمی‌نمود. بهر حال، تواضع او بود که او را به مقامات بالا رساند. وی در ادبیات فارسی نیز ید طولایی داشت. الهی‌نامه آن مرحوم، مناجات‌نامه‌ی خواجه عبدالله را دلها زنده می‌کند و دیوان اشعارش بیداری آفرین عهد کنونی است. ارتحال این دانشمند فرزانه و عالم مجاهد به پیشگاه ولی عصر (عج)، مقام معظم رهبری، مردم آمل و بازماندگان آن مرحوم تسلیت عرض می‌نماییم. از خداوند جبار ثلثه ارتحال این بزرگسرد را مستلک داریم.

دیدار مدیر حوزه علمیه لارستان با بزرگان حوزه علمیه کشور



مدیر حوزه علمیه لارستان با بزرگان حوزه علمیه کشور دیدار و گفت و گو کرد. به گزارش میلاد لارستان، در سفری که حجت الاسلام والمسلمین رضایی، مدیر حوزه علمیه لارستان به قم داشتند با بزرگان حوزه علمیه من جمله آیت ... اعرافی (مدیر حوزه علمیه کشور و فقیه شورای نگهبان) و آیت ... بوشهری دامت برکاتهما (رئیس شورای عالی حوزه و امام جمعه قم) دیدار کردند. در این دیدار مدیر حوزه علمیه لارستان ضمن بیان ظرفیت‌ها و چالش‌های ساخت افزاری و نرم افزاری حوزه امام علی بن ابی طالب لارستان علیه السلام، سلام مردم و امام جمعه محترم لارستان را ابلاغ نموده و با تبیین جایگاه ویژه منطقه لارستان بزرگ و ارائه برنامه‌های مکتوب و اقدامات انجام شده خواستار مساعدت و همراهی بیشتر بزرگان با حوزه مرکزی و استراتژیک لارستان شدند. در ادامه این دیدار مدیر حوزه علمیه کشور ضمن بزرگداشت مقام آیت ...

امام جمعه لارستان: از خرماهای تولید شده منطقه لارستان استفاده بهینه نمی‌شود



های لارستان که به اندازه چند استان وسعت دارد استفاده کنیم و عقب ماندگی‌های آن را جبران کنیم، خاطر نشان کرد: برای سعادت در کنار علم آموزی شرط دیگری نیز لازم است دارد و آن توجه به مسئله تهذیب نفس و پرورش است یعنی به همان میزان که به تعلیم توجه داریم به همان میزان بلکه بیشتر - به تعبیر امام خمینی ره - به مسئله پرورش در کنار مسئله آموزش توجه ویژه داشته باشیم. موسوی با اشاره به اینکه همانطور که رتبه بندی و امتیاز دهی می‌کنیم و تقدیر می‌کنیم معلمان دروس مختلف را - البته همه آنها قابل تقدیر و احترام هستند - به همان میزان باید تقدیر و توجه داشته باشیم به مسئله پرورش و معلمین پرورشی؛ اگر خدای ناکرده غفلت شود، کم کاری شود، هزینه این غفلت کم کاری را نسل‌های بعد ما خواهند پرداخت، یادآور شد: اگر می‌خواهیم بدانیم لارستان در چند سال آینده چه جایگاهی دارد نگاه کنیم امروز مراکز آموزشی ما اعم از مدارس، دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه رویکردشان چه رویکردی است آیا یک رویکرد ایست که صرفاً به آموزش توجه دارند یا در کنار آموزش به مسئله پرورش هم توجه جدی دارند. وی با بیان اینکه آموزش و پرورش و پرورش یک جامعه نیاز است، عنوان کرد: همان طور که یک پرنده یک بالش هر چند هم قوی باشد قدرت پرواز نخواهد داشت اگر به صرف علم آموزی توجه کنیم اما به پرورش کم توجهی بشود این پرنده هر قدر هم که قوی باشد قدرت پرواز و قدرت اوج گرفتن نخواهد داشت. در ادامه این مراسم زنگ آغاز سال تحصیلی مدارس لارستان توسط امام جمعه لارستان در مدرسه نجف پناه نواخته و بخش ورزشی خیر ساز این مدرسه نیز افتتاح شد. در پایان با اهدای لوح از خدمات خیر نیکوکار مرحوم نجف پناه تقدیر بعمل آمد.

همه ما می‌توانیم کمک کنیم
تا خانواده‌ها دوباره گرد هم بیایند

واکسن بزنید

خدماتی دیگر
از میلاد لارستان

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

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

در خواست از شما
پیگیری از ما

حوادث و کشفیات



افزایش ۹۶ درصدی کشفیات سرعت در لارستان

فرمانده انتظامی لارستان، از افزایش ۹۶ درصدی کشفیات سرعت در ۶ ماهه اول امسال خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی بیان داشت: در راستای مبارزه با سرعت، در ۶ ماهه نخست امسال مأموران انتظامی لارستان شناسایی مناطق آلوده و جرم خیز و کنترل افراد سابقه دار را در دستور کار خود قرار دادند.

وی از افزایش ۹۶ درصدی کشف سرعت‌ها در ۶ ماهه اول امسال در مقایسه با مدت مشابه پارسال خبر داد و اظهار داشت: در این مدت ۱۲۸ نفر سارق نیز دستگیر و تحویل مراجع قضایی شده است.

سرهنگ امجدی افزود: با انجام اقدامات تخصصی و تلاش شبانه روزی مأموران، وقوع سرعت‌هایی مثل احشام ۱۲ درصد، پلاک موتور ۵۰ درصد، وسایل و قطعات خودرو ۱۰ درصد، موتورسیکلت ۱۰ درصد، اوتومبیل ۱۲ درصد و مغازه ۴ درصد کاهش یافته است.

فرمانده انتظامی لارستان در پایان از همکاری شهروندان با پلیس در برخورد با سارقان و ارادل و اوباش و مخلان نظم و امنیت قدردانی کرد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای میرمحمد تقی ریاحی فرزند عبدا... به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۱۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که فاطمه زارعی فرزند محمد رسول شناسنامه ۳۰۶۹ صادره از ح لارستان-اوز در تاریخ ۱۳۱۸/۰۳/۰۹ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان اوز فوت نموده، وراثت حین الفوت وی عبارتست از:

- ۱- طحیه زارعی فرزند ملا محمود به ش ۳۳۴۶ متولد ۱۳۱۴ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۲- شعیب زارعی فرزند ملا محمود به ش ۱۷ متولد ۱۳۱۷ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۳- طاووس ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش - متولد - صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۴- پرویز ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ۵ متولد ۱۳۴۴ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۵- حمیده ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش ۱۳۴ متولد ۱۳۲۵ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۶- صفیه ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش ۴۲۲۲ متولد ۱۳۲۸ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۷- خاله ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش ۷۵ متولد ۱۳۲۰ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)
- ۸- میرغنی ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش ۱۴۶ متولد ۱۳۳۴ صادره از شهری شهرستان اوز (فرزند متوفی)

۹- میرمحمد تقی ریاحی فرزند میرعبدا... به ش ش ۳۴ ش متولد ۱۳۲۸ صادره از ح لارستان-اوز (فرزند متوفی)

ولایتی، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی ۴۴۹ م/الف

روزنامه **میلاد لارستان**

www.milad.larestan.ir
www.MLDL.IR
miladlarestan@gmail.com

همگام و همراه با شما

قدردانی فدراسیون کشتی ایران از معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان



این لوح سپاس توسط داود لارستان به عنوان نماینده کمیته عسکرپور مسوول هیئت کشتی سنتی و ساحلی فدراسیون کشتی

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، در چهارمین روز هفته دفاع مقدس از جلیل حسنی معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان و جانباز ۸ سال دفاع مقدس با اهدای لوح سپاس از سوی علی بازاریار، رئیس کمیته کشتی های سنتی و ساحلی فدراسیون کشتی ایران تجلیل شد.

رشد چهار درصدی تعداد شاغلان در فارس



مدیرکل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس، گفت: براساس اطلاعات ثبت شده در سامانه تأمین اجتماعی، در حال حاضر تعداد شاغلان این استان در مقایسه با روزهای

نخست شیوع کرونا ۴ درصد رشد داشته است. عبدالعظیم خادم حمزه، مدیرکل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری فارس، در چهارمین جلسه کارگروه اقتصادی، اشتغال و سرمایه گذاری استان فارس گفت: براساس لیست بیمه تأمین اجتماعی در اواخر سال ۹۸ و ابتدای شیوع کرونا حدود ۷۳۵ هزار نفر در سطح استان فارس مشغول به کار بوده اند. در پی شیوع کرونا بسیاری از کسب و کارها و مشاغل با تعطیلی و در پی آن بیکاری کارگران و کارکنان این مجموعه‌ها مواجه شدند. خادم حمزه اضافه کرد: با تلاش‌های صورت گرفته برای احیای مشاغل از دست رفته به دلیل همه گیری کرونا طی ۱۹ ماه گذشته که از شیوع این بیماری می‌گذرد و براساس

ایجاد اشتغال برای بیش از هفت هزار نفر توسط کمیته امداد فارس



مدیرکل کمیته امداد فارس با اعلام اینکه برای هفت هزار و ۳۲۴ مددجوی طی ۶ ماه نخست امسال اشتغالزایی شده؛ از جذب ۲۱۲ میلیارد تومان تسهیلات اشتغال زایی طی این مدت خبر داد. محمد بذرافشان با تأکید بر اهمیت غیر قابل انکار ایجاد اشتغال در ثبات اقتصادی جامعه گفت: ایجاد اشتغال و توجه به این موضوع می‌تواند رفاه عمومی را در پی داشته و در توسعه جامعه مؤثر باشد.

بذرافشان افزود: مددجویان تحت حمایت و افراد مستعدی که به حمایت مالی نیازمند هستند نیز از طرح اشتغال برای زنان خوداشتغالی بوده است که برای

قادرانی فدراسیون کشتی ایران از معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان

ایران به جلیل حسنی اهدا شد. گفتنی است در این مراسم نسا خیل تاش معاون سیاسی امنیتی اجتماعی، احمد دلاور معاون هماهنگی امورعمرانیو احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری ویژه لارستان و همچنین محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان نیز حضور داشتند.

ایران به جلیل حسنی اهدا شد. گفتنی است در این مراسم نسا خیل تاش معاون سیاسی امنیتی اجتماعی، احمد دلاور معاون هماهنگی امورعمرانیو احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری ویژه لارستان و همچنین محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان نیز حضور داشتند.

ایران به جلیل حسنی اهدا شد. گفتنی است در این مراسم نسا خیل تاش معاون سیاسی امنیتی اجتماعی، احمد دلاور معاون هماهنگی امورعمرانیو احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری ویژه لارستان و همچنین محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان نیز حضور داشتند.

ایران به جلیل حسنی اهدا شد. گفتنی است در این مراسم نسا خیل تاش معاون سیاسی امنیتی اجتماعی، احمد دلاور معاون هماهنگی امورعمرانیو احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری ویژه لارستان و همچنین محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان نیز حضور داشتند.

توزیع ۱۸۰ بسته لوازم التحریر توسط انجمن خیریه سلمان فارسی اوز

انجمن خیریه سلمان فارسی اوز تحویل خانواده های تحت پوشش قرار گرفت و ۱۶ بسته نیز به دانش آموزان عشایر شاغل به تحصیل در مدرسه غدیر تحویل گردید. این بسته ها حاوی دفتر، مداد، خودکار، جامدادی، تقاله، گونیا، خط کش، پرگار، ماسک و لیوان است که برای دانش آموزان کلاس اول تا هشتم در نظر گرفته شده که بسته ها متناسب با سن و کلاس آنان متغیر است.

۱۸۰ بسته لوازم التحریر توسط انجمن خیریه سلمان فارسی اوز در بین دانش آموزان نیازمند توزیع شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از اوز امروز، به مناسبت بازگشایی مدارس انجمن خیریه سلمان فارسی اوز با همکاری بنیاد نیکوکاران امید آفرین و کتابفروشی غزالی، ۱۸۰ بسته لوازم التحریر بین دانش آموزان خانواده های تحت پوشش توزیع کرد.

۱۶۴ بسته در محله های شهر توسط رابطین

اعلام جزئیات ثبت نام اینترنت رایگان معلمان، اساتید، طلاب و دانشجویان



شاد به نسبت سال گذشته، ارتقا پیدا کرده و انتظار داریم اشکالات کمتری را شاهد باشیم. هر سامانه‌ای که خدمت یا سرویس زنده و در این حجم و مقیاس ارائه می‌دهد که مشابه آن در گذشته وجود نداشته است به‌طور طبیعی ممکن است دارای اشکالاتی باشد اما با توجه به تلاش انجام شده، امیدواریم با مشکلات کمتری مواجه باشیم و این گام بزرگ در مسیر عدالت آموزشی با مشارکت معلمان و دانش‌آموزان به نسخه‌ای بهینه‌تر ختم شود.

به گزارش ایرنا، حدود ۲ سال قبل و با آغاز پاندومی کرونا، دولت تصمیم گرفت برای حفاظت از سلامت دانش آموزان و معلمان، آموزش کشور را به سمت مجازی شدن ببرد. توسعه یک پلتفرم برای تبدیل شدن به شبکه دانش آموزی از جمله اولین اقداماتی بود که توسط اپراتورها انجام شد.

از همان زمان وزارت ارتباطات برای کمک به آموزش مجازی و دسترسی عادلانه همگانی به این امکان بسته‌های اینترنت برای دانش آموزان، معلمان، دانشجویان، اساتید دانشگاه و طلاب طی چند مرحله بسته‌های اینترنت در نظر گرفت و در فواصل مختلف به آن‌ها ارائه روزها و هفته‌های ابتدایی کرونا، ترافیک در شبکه ارتباطی کشور به قدری بالا رفت که هم بخش‌های وزارت ارتباطات برای تأمین ظرفیت مناسب و برطرف کردن مشکلاتی که وجود داشت، شبانه‌روزی شروع به کار کردند. تخصیص بسته‌های اینترنت رایگان امکانی بود که وزارت ارتباطات به نمایندگی از دولت برای روشن نگه داشتن چراغ آموزش در کشور در چند مرحله به دانش آموزان، دانشجویان، معلمان و اساتید دانشگاه و حوزه اختصاص داد.

شاد به نسبت سال گذشته، ارتقا پیدا کرده و انتظار داریم اشکالات کمتری را شاهد باشیم. هر سامانه‌ای که خدمت یا سرویس زنده و در این حجم و مقیاس ارائه می‌دهد که مشابه آن در گذشته وجود نداشته است به‌طور طبیعی ممکن است دارای اشکالاتی باشد اما با توجه به تلاش انجام شده، امیدواریم با مشکلات کمتری مواجه باشیم و این گام بزرگ در مسیر عدالت آموزشی با مشارکت معلمان و دانش‌آموزان به نسخه‌ای بهینه‌تر ختم شود.

به گزارش ایرنا، حدود ۲ سال قبل و با آغاز پاندومی کرونا، دولت تصمیم گرفت برای حفاظت از سلامت دانش آموزان و معلمان، آموزش کشور را به سمت مجازی شدن ببرد. توسعه یک پلتفرم برای تبدیل شدن به شبکه دانش آموزی از جمله اولین اقداماتی بود که توسط اپراتورها انجام شد.

وصول ۳۳۵ میلیارد تومانی درآمدهای مالیاتی شهرداری و دهیاری‌های فارس

مدیرکل امور مالیاتی استان فارس، گفت: ۳۳۵ میلیارد تومان از درآمد مالیاتی فارس در سال ۱۴۰۰ را با همکاری دهیاری‌ها و امور عشایر این استان واریز شده است. ناصر هاشمی مدیر کل امور مالیاتی استان فارس، در چهارمین جلسه کارگروه اقتصادی، اشتغال و سرمایه گذاری استان فارس، گفت: از ابتدای امسال ۳۳۵ میلیارد تومان از درآمدهای مالیاتی این استان به حساب شهرداری، دهیاری‌ها و امور عشایر فارس واریز شده است. وی ادامه داد: میزان درآمدهای مالیاتی این استان در ۵ ماهه نخست پارسال هزار و ۴۹۲ و در ۵ ماهه امسال ۲ هزار و ۲۵۰ میلیارد تومان پیش بینی شده بود که در مدت ذکر شده پارسال ۸۴ درصد و در ۵ ماهه امسال ۹۵ درصد رقم پیش بینی شده محقق شده است.

آگهی مزایده (نوبت دوم)

دایره اجرای احکام حقوقی شورای حل اختلاف لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۹۰۰۱۸۰ اجرای احکام حقوقی شورای حل اختلاف لارستان، یک دستگاه الکتروموتور سه فاز مستعمل ساخت کشور چین معادل ۱۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ رالک و یکدستگاه الکتروموتور سه فاز ساخت چین با سیستم انتقال قدرت بولی و تسیم با شماره بدنه ۸۸۸۳۰۲ معادل ارزش کارشناسی ۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ رال متعلق به محمد رضا مذاهبی فرزند رستم به کد ملی ۲۵۱۰۱۳۴۷۹۵ را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی میگردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده میباشند در تاریخ یکشنبه ۱۴۰۰/۰۷/۲۵ ساعت ۱۰/۳۰ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شورای حل اختلاف لارستان حضور یابند/ قیمت کارشناسی هر دو دستگاه جمعا به ارزش چهارصد و پانزده میلیون رالن (معادل ۴۱/۵۰۰/۰۰۰ تومان) تعیین گردیده است.

- شرایط مزایده:
- ۱- مزایده اقلام فوق از قیمت پایه شروع میشود/
 - ۲- مورد مزایده به هرکس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد/
 - ۳- اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد/
 - ۴- هرکس مایل به شرکت در مزایده باشد میتواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید/
 - ۵- ٪۱۰ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی المجلس دریافت میگردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد.
 - ۶- در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد/

قاضی شعبه اجرای احکام حقوقی شورای حل اختلاف لارستان- احسان کریمی م/الف ۴۴۷

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمود صالحی فرزند عبدا... به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۱۲ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که خسرو صالحی فرزند محمود شناسنامه ۳۳۹ صادره از ح لارستان در تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان بندرعباس فوت نموده، وراثت حین الفوت وی عبارتند از:

- ۱- محمود صالحی فرزند عبدا... به ش ش ۲۴۴ متولد ۱۳۲۹ صادره از ح لارستان-اوز-جلال (بدرمتوفی)
- ۲- سلطانی صالحی فرزند محمد به ش ش ۶ متولد ۱۳۲۷ صادره از ح لارستان-اوز-جلال (مادر متوفی)
- ۳- پروانه صالحی فرزند حسین به ش ش ۲۰۹ متولد ۱۳۵۸ صادره از ح لارستان-اوز (همسر متوفی)
- ۴- اسرا صالحی فرزند خسرو به ش ش ۲۳۸۱۵۰۷۲۵ متولد ۱۳۸۴ صادره از ح بندرعباس (فرزند متوفی)
- ۵- اسما صالحی فرزند خسرو به ش ش ۳۳۸۱۵۰۷۲۳ متولد ۱۳۸۴ صادره از ح بندرعباس (فرزند متوفی)
- ۶- انا صالحی فرزند خسرو به ش ش ۳۳۸۱۳۷۲۶۷۲ متولد ۱۳۹۲ صادره از ح مرکزی بندرعباس (فرزند متوفی)

ولایتی، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف ۴۴۸

اتحادیه اروپا:

باید سریع تر به مذاکرات هسته‌ای بازگردیم



جو‌زپ بول مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با اشاره به ضرورت پرداختن به مسائل پرشتاب منطقه‌ای، بار دیگر تمایل اتحادیه اروپا برای ازسرگیری فوری مذاکرات برجام را تکرار و تأکید کرد که در این زمینه باید فاصله بین ایران و آمریکا کاهش یابد.

بول یادداشتی را درباره محصل سفرش به نیویورک و ملاقات‌هایی که در حاشیه اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل متحد با دیپلمات‌های ارشد کشورهای جهان داشت منتشر کرد. او در بخشی از این یادداشت که در تارنمای سرویس اقدام خارجی اتحادیه اروپا منتشر شد، به توقف مذاکرات وین در هفته‌های اخیر اشاره کرد و نوشت که امیدوار بود در جریان سفرش به نیویورک جلساتی را به عنوان هماهنگ کننده برجام در سطح وزرای کشورهای عضو این توافق برگزار کند.

وی با بیان اینکه تشکیل چنین جلساتی میسر نشد افزود که با حسین امیرعبداللّه‌پان وزیر امور خارجه ایران جلسه نسبتاً طولانی داشته است. مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا مهمترین دستاورد این جلسه را دریافت تأییدیه از سوی وزیر امور خارجه ایران برای بازگشت به مذاکرات وین توصیف کرد.

مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا با بیان اینکه وزیر امور خارجه جدید ایران کمتر از یک ماه است که کار خود را آغاز کرده افزود: اما باید سریع‌تر به مذاکرات بازگردیم و همه جوانب توافق هسته‌ای را احیا کنیم. این بدین معناست که آمریکا به برجام بازگردد و تحریم‌ها در ازاء پایبندی ایران به این توافق رفع شود.

بول تالیاتی احیای برجام را مهم‌ترین بخش کار دولتی و ادعا کرد: ایران تقلاً و آمریکا به وضوح بی تابی می‌کند. این درحالیست که اوضاع منطقه از جمله تصرف افغانستان توسط طالبان هم باعث بروز آشفتگی شده است. به همین خاطر باید طرف هفتای پیش‌رو برای کاهش فاصله‌ها و دستیابی به نتیجه سخت تلاش کنیم.

ترکیه در سوریه چگونه سنگ روی یخ شد؟

خبرگزاری رسمی دولت ترکیه می‌گوید: دولت سوریه با کمک ایران و روسیه، پیروز جنگ در این کشور است و کشورهای عربی نیز به زودی به این نتیجه می‌رسند که باید روابط با دمشق را از سر بگیرند. خبرگزاری آناتولی با بیان این که جنگ در سوریه با اخراج تروریست‌ها در سال ۲۰۱۸ به سود دولت این کشور به پایان رسید، می‌نویسد: هرچند به هنگام آغاز این جنگ، برخی دولت‌های عربی روابط خود با دمشق را به حالت تعلیق درآوردند، اما سوریه نتوانست مقاومت کند. حمایت‌های ایران و روسیه موجب شد تا دولت سوریه باقی بماند و سرنگونی آن از نظر نظامی، کم‌رنگ شود. لذا، بسیاری از کشورهای عربی بسیار زود، این واقعیت را درک کردند که عادی‌سازی مجدد روابط خود با نظام حاکم در دمشق، به سودشان است.

مهم‌ترین تحولی که باعث شد موضع کشورهای عربی تغییر کند، در اوایل سال ۲۰۱۷ بود که تروریست‌ها، در جنگ حلب شکست خوردند و در سال ۲۰۱۸ نیز، پس از شکست در نبردهای ریف دمشق و استان درعا، مجبور شدند تسلیم ارتش سوریه شوند و سلاح خود را به آن تحویل دهند. امارات و بحرین در اواخر سال ۲۰۱۸ سفارت‌های خود را در دمشق افتتاح کردند. عمان نیز در اکتبر ۲۰۲۰، سفیر خود را به دمشق بازگرداند. گزارش‌هایی نیز از تلاش عربستان سعودی برای ایجاد کانال ارتباطی مستقیم با دولت سوریه حکایت دارد؛ به نحوی که گفته شد، «خالد الحمیدان» رئیس سرویس اطلاعات عربستان، پس از سفر به دمشق، با یشاراسد رئیس‌جمهور و علی مملوک رئیس دفتر امنیت ملی سوریه دیدار کرد. اردن نیز تمایز خود را از گروه‌های تروریستی و معارض قطع کرده است. کما اینکه اجازه داد، گاز مصر از طریق سوریه، به لبنان فرستاده شود. دمشق همچنین در تلاش است روابط خود را با عراق و لبنان به صورت کامل عادی کند. به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) در حالی این گزارش رسمی ترکیه «آناتولی» در دولت ترکیه از آغاز بحران سوریه، از تروریست‌ها و گروه‌های معارض حمایت همه‌جانبه‌ای داشته است. ترکیه به پناه مبارزه با شبه‌نظامیان کرد در شمال و شمال شرق سوریه، با تروریست‌های معارض، دست به عملیات‌های بسیاری زده است.



منابع امنیتی امارات فاش کردند، قرار است یگان‌هایی از نیروی پلیس اسرائیل برای فعالیت در خیابان‌های امارات متحده عربی به شکل دائم در این کشور مستقر شوند.

رسانه‌های عربی به نقل از روزنامه انگلیسی تلگراف خبر دادند، محمد بن زاید ولیعهد

ماموریت جدید پلیس اسرائیل در خاک امارات متحده عربی چیست؟

ابوظبلی با نخست وزیر اسرائیل بر سر اعزام یگان‌های از نیروهای پلیس اسرائیل جهت کمک به حفظ امنیت در این شیخ نشین به توافق رسیده است. منابع آگاه به این رسانه خبردادند بن زاید با این اقدام خود به دنبال عمق بخشیدن به روابط با رژیم صهیونیستی است. به گفته این کارشناسان بن زاید تلاش دارد تا در سایه افزایش احتمال بی توجهی واشنگتن به خاورمیانه از پشتیبانی اسرائیل از قدرت خود اطمینان حاصل کرده و در عین حال از نگرانی‌هایش در رابطه با اعمال مجازات‌های آمریکای به دلیل پرونده‌های حقوق بشر هم بکاهد.

اسرائیل هم با اعزام یگان‌هایی از نیروی پلیس خود به این ابوظبلی به دنبال پاک کردن چهره زشت و کودک کش خود در جوامع عربی است.

امیر عبداللّه‌پان: بر مبنای رفتار عملی آمریکایی‌ها قضاوت خواهیم کرد بر رفتار تصمیم گیرندگان کاخ سفید یک شتاب‌زدگی و بی‌منطقی حاکم شده است



وزیر امور خارجه کشورمان، گفت: پیام‌های متعارض آمریکایی‌ها که از کانال‌های رسانه‌ای و دیپلماتیک به ما منتقل می‌شود ملاک تصمیم‌گیری نخواهد بود.

حسین امیرعبداللّه‌پان وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران در پایان سفر پنج روزه‌اش به نیویورک در گفت‌وگویی با خبرنگاران ضمن تشریح ریزنی‌های انجام شده، گفت: در سفر پنج روزه‌ای که به نیویورک داشتم این فرصت فراهم شد که با حدود ۵۰ مقام سیاسی ملاقات کنم. همچنین دو نشست مهم با اصحاب رسانه و اندیشکده‌ها و اساتید دانشگاهی آمریکا داشتم. وی افزود: در مجموع ارزیابی که می‌توانم ارائه دهم که اولاً به دلیل اهمیت جمهوری اسلامی ایران کشورها در ملاقات کردن و در شنیدن سیاست دولت جدید جمهوری اسلامی ایران سعی می‌کنند از هم سبقت بگیرند و اگر این امکان برای من وجود داشت که دو سه روز دیگر در نیویورک بمانم هنوز بعضی از ملاقات‌ها در برنامه کاری پیش‌بینی می‌شد که به دلیل ضیق وقت نتوانستم این ملاقات‌ها را انجام دهم. بعضی را به صورت تلفنی و یا در حاشیه اجلاس دنبال کردم. رئیس دستگاه دیپلماسی خاطرنشان کرد: فرصتی شد که به روش سیاست خارجی دولت سیزدهم تبیین شود. طرف‌های خارجی، اروپایی‌ها، آمریکای لاتین،

قضاوت خواهیم کرد و پیام‌های متعارض آمریکایی‌ها که از کانال‌های رسانه‌ای و یا کانال‌های دیپلماتیک به ما منتقل می‌شود ملاک تصمیم‌گیری نهایی ما نخواهد بود.

وزیر امور خارجه با اشاره به آخرین برنامه تدارک دیده شده در این سفر یعنی ملاقات با مسئولان و کارکنان دفتر حفاظت منافع ایران در واشنگتن اظهار داشت: در نیویورک موضوعات متنوع مربوط به جامعه بزرگ ایرانیاتی که در خارج از کشور هستند و بخشی از ایرانیان که در آمریکا حضور دارند را دنبال می‌کنیم.

وی گفت: ماایلم به ایرانیان مقیم خارج از کشور تأکید کنم که دولت جدید از رفت و آمد و حضور ایرانیان استقبال می‌کند و از این‌که ایرانیان هر کدام سفیر فرهیخته‌ای برای ایران اسلامی در خارج از کشور بوده و باشند ما افتخار می‌کنیم. وزیر امور خارجه بیان کرد: همه ما ایرانیان در هر جای دنیا که باشیم دلمان برای ایران اسلامی می‌تپد و برای اعتلای پرچم جمهوری اسلامی ایران تلاش خواهیم کرد. امیرعبداللّه‌پان در پایان گفت: امیدوار هستم از این سفر و گفتگوهای فشرده دیپلماتیک، توافقاتی که در پی آن انجام شده و از استقبال گرم کشورهای مختلف از دولت جدید در ایران و توجه ویژه آن‌ها به جمهوری اسلامی ایران، حداکثر منافع را مردم عزیز کشورم شاهد باشند و ان‌شاءالله در همه ابعاد زندگی شان تأثیر مثبت و موثرش را بتوانیم مشاهده کنیم.

گفتنی است حسین امیرعبداللّه‌پان وزیر امور خارجه که در رأس هیاتی برای شرکت در نشست مجمع عمومی وارد نیویورک شد در مدت حضورش با مقامات و وزرای خارجه برخی از کشورها دیدار و گفت‌وگو کرد. وی در این مدت با وزرای خارجه لوکزامبورگ، فنلاند، کرواسی، هند، سوریه، ونزوئلا، انگلیس، آلمان، اسپانیا، ایرلند، بلاروس، دانمارک، ایتالیا، جمهوری آذربایجان، ارمنستان، صربستان و ... و همچنین جو‌زپ بول مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا دیدار و به رایزنی پرداخت.

راز پیروزی‌های انصارا... در مأرب به روایت رسانه وابسته به ائتلاف سعودی

العربی‌الجدید نوشت که نیروهای دولت صنعا به خوبی متوجه شده‌اند که از چه جهتی باید جبهه جدید را به سمت شهر مأرب باز کنند و به شکل فاعل‌گیرکننده‌ای پس از یک سال درگیری فرسایشی در جبهه «صرواح» و «مدغل» در غرب شهر مأرب، عملیات خود را به سمت جنوب شرق مأرب سوق داده‌اند. در این گزارش ادعا شده است که نیروهای ارتش و انصارا... در مدت زمان کوتاهی توانسته‌اند دستاوردهای مهمی در سطح میدانی با تلفات بسیار پایین به دست آورند. آنها پس از آنکه در اواخر سال ۲۰۱۷ در استان‌های البیضاء و شبوه شکست خورده و عقب‌نشینی کردند، اکنون بازگشته و با سرعت شهرستان‌های «الصومعه» و «مسوره» در استان البیضاء و شهرها و شهرک‌های جنوبی استان شبوه را به کنترل خود در آورده‌اند. العربی‌الجدید نوشت که نیروهای مقاومت یمن تنها در عرض چند ساعت توانستند وارد سه شهرستان استان شبوه از جمله «بیحان» شوند و مردم و یکبار خودروهایی نظامی آنها را در داخل شهر بیحان مشاهده کردند.

راز شکست‌های بی‌دریبی کمیته‌های مردمی یمن در استان‌های مختلف به خصوص مأرب در هفته‌های گذشته به حدی بوده که اکنون رسانه‌های همسو با ائتلاف سعودی نیز با ادعا به شکست‌های بی‌دریبی شبه‌نظامیان دولت مستعفی یمن، از تنگ‌تر شدن محاصره شهر مأرب به شدت اظهار نگرانی می‌کنند. وبسایت العربی‌الجدید (نزدیک به محافل اخوانی) در گزارشی نوشته است که درگیری‌های استان مأرب به مرحله سرنوشت‌سازی رسیده و «حوثی‌ها» بیش از هر زمان دیگری در حال پیشروی هستند و جنگ به استان‌های جنوبی کشیده شده است. نکته قابل توجه اینکه کنترل شهر مأرب نیز عمدتاً در دست حزب اخوانی «الاصلاح» قرار دارد.



یک رسانه همسو با ائتلاف سعودی با اظهار شگفتی از پیشروی نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن در مأرب و دیگر استان‌های یمن نوشت که این شرایط قابل پیش‌بینی بود. وبسایت العربی‌الجدید در ادامه به دلیل این پیروزی‌ها پرداخت.

پیشروی‌های بی‌سابقه نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن در استان‌های مختلف به خصوص مأرب در هفته‌های گذشته به حدی بوده که اکنون رسانه‌های همسو با ائتلاف سعودی نیز با ادعا به شکست‌های بی‌دریبی شبه‌نظامیان دولت مستعفی یمن، از تنگ‌تر شدن محاصره شهر مأرب به شدت اظهار نگرانی می‌کنند. وبسایت العربی‌الجدید (نزدیک به محافل اخوانی) در گزارشی نوشته است که درگیری‌های استان مأرب به مرحله سرنوشت‌سازی رسیده و «حوثی‌ها» بیش از هر زمان دیگری در حال پیشروی هستند و جنگ به استان‌های جنوبی کشیده شده است. نکته قابل توجه اینکه کنترل شهر مأرب نیز عمدتاً در دست حزب اخوانی «الاصلاح» قرار دارد.

فرمانده نیروی دریایی سپاه: سربازان دژ مستحکم کشور هستند



فرمانده نیروی دریایی سپاه، گفت: رهبر

انقلاب مدافع و حامی سربازان و امیدوار به توسعه تمدن نوین اسلامی به همت جوانان سرباز است. دریادار تنگسیری، فرمانده نیروی دریایی سپاه به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس و تکریم روز سرباز در مرکز آموزش رزم مقدماتی نوابان احمد این موسی (ع) در جمع سربازان حضور یافت.

وی سربازانی را یک ارزش برشمرد و گفت: امام علی (ع) در حدیثی سرباز را زینت کشور و در جای دیگر سربازان را دژ مستحکم می‌دانست و در هر کشوری سربازانی و خدمت صادقانه به وطن وجود دارد. فرمانده نیروی دریایی سپاه، گفت:

سربازان مقطعی هست که یک برادر سرباز جوان ما، شجاعت، رشادت و شهامت را هم یاد می‌گیرد و هم تمرین می‌کند تا سبک زندگی او شود و برای وطن خود

فرمانده نیروی دریایی سپاه، گفت: رهبر انقلاب مدافع و حامی سربازان و امیدوار به توسعه تمدن نوین اسلامی به همت جوانان سرباز است. دریادار تنگسیری، فرمانده نیروی دریایی سپاه به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس و تکریم روز سرباز در مرکز آموزش رزم مقدماتی نوابان احمد این موسی (ع) در جمع سربازان حضور یافت.

وی سربازانی را یک ارزش برشمرد و گفت: امام علی (ع) در حدیثی سرباز را زینت کشور و در جای دیگر سربازان را دژ مستحکم می‌دانست و در هر کشوری سربازانی و خدمت صادقانه به وطن وجود دارد. فرمانده نیروی دریایی سپاه، گفت:

سربازان مقطعی هست که یک برادر سرباز جوان ما، شجاعت، رشادت و شهامت را هم یاد می‌گیرد و هم تمرین می‌کند تا سبک زندگی او شود و برای وطن خود

امضای قرارداد بزرگ نفتی ایران و ونزوئلا علی‌رغم تحریم‌های آمریکا



به گفته این منابع، این کشور آمریکای جنوبی تلاش می‌کند تا با وجود تحریم‌های آمریکا صادرات نفت خود را افزایش دهد و این قرارداد میان شرکت نفت ونزوئلا (PDVSA) و شرکت ملی نفت ایران می‌تواند به همکاری آنها کمک کند. یکی از این منابع آگاه گفت، این توافق سوآپ قرار است در فاز نخست، شش ماهه باشد اما می‌تواند تمدید شود. یک منبع آگاه به این موضوع در واشنگتن گفت: توافق سوآپ میان ونزوئلا و ایران به عنوان نقض احتمالی تحریم‌ها از طرف مقامات دولت امریکا در ماه‌های اخیر رصد می‌شود و آنها می‌خواهند ببینند که از نظر عملی تا کجا پیش خواهد رفت.

رویترز از انعقاد یک قرارداد بزرگ نفتی میان ایران و ونزوئلا علی‌رغم تحریم‌های آمریکا خبر داد و نوشت، این قرارداد، یک قرارداد سوآپ میان نفت سنگین ونزوئلا و میعانات گازی ایران است. رویترز به نقل از ۵ منبع آگاه از انعقاد یک قرارداد بزرگ نفتی میان ایران و ونزوئلا علی‌رغم تحریم‌های آمریکا خبر داد و نوشت، نخستین محموله قرار است این هفته ارسال شود. بر اساس این گزارش، این قرارداد، یک قرارداد سوآپ میان نفت سنگین ونزوئلا و میعانات گازی ایران است که کاراکاس می‌تواند از آن برای بهبود کیفیت نفت خام همانند قیرش استفاده کند.

هفت کشته و زخمی

بر اثر انفجار بمب و حمله داعش در استان دیالی عراق



درگیری مسلحانه، بمبی در روستای الحد الاخضر در نزدیکی منطقه العباره استان دیالی منفجر شد که به دنبال آن، چهار نفر از جمله رئیس پلیس منطقه العباره زخمی شدند. کار داعش در عراق رسماً در سال ۲۰۱۷ میلادی در دوره نخست وزیری حیدر العبادی یکسره شد، اما عناصر باقی مانده این گروه تروریستی و هسته‌های پنهان آن کامیابش در برخی مناطق این کشور فعال هستند.

انفجار بمب و حمله عناصر تروریستی داعش به منطقه «العباره» استان دیالی، به کشته شدن سه غیر نظامی و زخمی شدن چهار نفر دیگر از جمله رئیس پلیس منطقه منجر شد. در پی تیراندازی داعشی‌ها و درگیری مسلحانه نیروهای امنیتی عراق و عناصر تروریستی داعش در منطقه «العباره» واقع در شمال شرق بعقوبه، سه نفر کشته شدند. به گزارش بغداد الیوم، لحظاتی قبل از این

شماره تلفن‌های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا

سازمان امداد و نجات	۱۱۲
اورژانس کشور	۱۱۵
اطلاع‌مآورد اورژانس	۱۱۵
پاسخگویی به سوالات عمومی	در باره کرونا ۱۶۶۶
دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	۱۴۳۸
پاسخگویی به سوالات پزشکی	و مشاوره تخصصی ۴۰۳۰
تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا	۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱

کیهان

از مضرات زیاد نشستن، خلاص شوید

برای اکثر ما، نشستن نه فقط یک امر عادی، بلکه ثابت است. بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیک، بزرگسالان در ایالات متحده به طور معمول روزانه حدود شش ساعت و نیم در حالت نشسته بوده و بیشتر این زمان بدون ایستادن یا حتی قدم‌زدن کوتاه می‌گذرد. این ضعف وضعیتی احتمالاً در طول همه‌گیری کرونا تشدید شده است. داده‌های اولیه نشان می‌دهد که بسیاری از ما در حال حاضر بیشتر از سال ۲۰۱۹ غیرفعال و یکجا نشین هستیم. به ویژه اگر دارای فرزند بوده و کارمند باشیم. این نشستن بی‌وقفه سلامت متابولیک را تحت تاثیر منفی خود قرار می‌دهد. همانطور که نویسندگان مطالعه جدید می‌گویند: هر ساعت بیداری که در حالت‌های بی‌تحرك (نشستن یا لم‌دادن) صرف شود، خطر ابتلا به سندروم متابولیک و دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد. وقتی مداوم می‌نشینیم ماهیچه‌های ما پاهای ما -که بزرگترین ماهیچه‌ها در بدن بوده و معمولاً فعال و گرسنه هستند- را سختی منقبض می‌شوند، بنابراین به حداقل سوخت نیاز دارند و مقدار کمی قند از جریان خون ما خارج می‌شود. این عضلات همچنین مواد بیوشیمیایی آزاد نمی‌کنند تا به طور معمول. به تجزیه اسیدهای چرب در خون

کمک کند. در نتیجه وقتی روی میز خود قوز می‌کنیم قند خون و کلسترول در جریان خون ما تجمع پیدا می‌کند. مطالعات قبلی نشان می‌دهد که ایجاد وقفه‌های مکرر در نشستن مستمر باعث کنترل قند خون و سطح کلسترول می‌شود. اما بیشتر این تحقیقات در آزمایشگاه‌های دانشگاهی انجام شده که فقط یک یا دو روز بررسی آن به طول انجامیده است؛ شرایطی که منعکس کننده زندگی واقعی نیست. آنها با همکاری ۱۶ زن و مرد میانسال در استکهلم که دارای مشاغل بی‌تحرك و سابقه چاقی بودند، شروع کردند و آنها را در معرض خطر بالای مشکلات متابولیک مانند دیابت قرار دادند. آنها سلامت متابولیک فعلی داوطلبان را بررسی کرده و از آنها خواستند تا به مدت یک هفته از مانیتورهای فعالیت استفاده کنند تا اعداد اولیه را دریافت نمایند. سپس، نیمی از داوطلبان به زندگی عادی خود البته تحت کنترل ادامه دادند و سایر افراد یک نرم‌افزار تلفن هوشمند را نصب نمودند که در طول روز کاری هر ۳۰ دقیقه یکبار به آنها هشدار می‌داد که به مدت سه دقیقه بلند شوند و فعالیت کنند. آنها پله‌ها را بالا و پایین کرده، در محل

چگونه با بدنی سالم به استقبال پاییز برویم؟



کدو تنبل: انواع کدو تنبل سرشار از بتاکاروتن هستند؛ آنتی‌اکسیدانی که بدن شما آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. همچنین این میوه محبوب سرشار از ویتامین‌های C و E و همچنین پتاسیم و فیبر است. دانه‌های کدو تنبل را دور نیندازید. این دانه‌ها منبع عالی پروتئین گیاهی، فیبر و منیزیم هستند. این دانه‌ها را تفت دهید و آنها را همراه با سالاد میل کنید.

سبزیجات پاییزی: پاییز زمان بسیار خوبی برای لذت بردن از سبزیجات سالم فصلی است. سبزیجات پاییزی عبارتند از: چغندر، جوانه بروکسل، کلم، هویج، گل کلم، بادمجان، کلم

منبع قوی آنتی‌اکسیدان است که با محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، با بیماری‌هایی مانند سرطان مبارزه می‌کند.

هوشمندانه بنشینید: اگر تابستان را با خوردن لیמוنا سبزی کردید، اکنون زمان آن رسیده است که نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذارید و بیشتر به آب بدن خود فکر کنید. فراموش نکنید که هیدراتاسیون برای به دام انداختن ویروس‌ها و باکتری‌هایی که سعی می‌کنند از طریق بینی شما وارد بدن شوند، اهمیت دارد. خواب را در اولویت قرار دهید؛ موبایل و تلویزیون را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید، از مصرف کافئین در بعدازظهر اجتناب کنید، از اسطوخودوس، چای نعناع و یا بابونه برای استراحت قبل از خواب استفاده کنید.

حرکت کنید: سعی کنید در بیشتر روزها حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید. برای انجام این کار نیازی نیست حتماً باشگاه بروید. سعی کنید در روزهای کوتاه پاییز برای دریافت ویتامین D بیشتر و تقویت سیستم ایمنی بدن، حتماً ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب ورزش کنید. بیرون رفتن به کاشش سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس کمک می‌کند.

فایزر برای زنان باردار بی خطر است نوزادها با آنتی‌بادی به دنیا می‌آیند

داشتم تنوع بیشتری در نتیجه بینیم. این داده‌ها می‌تواند به تشویق مادران بیشتری برای واکسینه شدن در دوران بارداری کمک کند. تنها ۳۰ درصد از زنان باردار بین ۱۸ تا ۴۹ ساله طبق داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها واکسینه شده‌اند که این برخلاف شواهد در حال رشد از میزان ایجاد ایمنی در زنان باردار است. با توجه به این که اندازه نمونه‌های این مطالعه

طبق مطالعات انجام شده، واکسن فایزر که قرار است وارد شود برای زنان باردار بی‌خطر است و باعث ایجاد ایمنی در جنین هم می‌شود. واکسن فایزر قرار است سرانجام وارد شود، اما به گفته وزیر بهداشت ۲ میلیون دوز از این واکسن که به زودی وارد کشور می‌شود فقط مختص واکسیناسیون زنان باردار است. پیش از این، تزریق واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی برای مقابله با کووید-۱۹ به زنان باردار محل مناقشه شده بود تا سرانجام با انجام مطالعات گسترده مشخص شد تزریق واکسن از نوزاد آن کم ضررتر است. به این ترتیب بود که اجازه تزریق واکسن به مادران باردار داده شد، اما حالا مشخص شده است که واکسن فایزر نه تنها باعث ایجاد ایمنی مناسب در بدن مادر می‌شود، بلکه از طریق بند ناف این ایمنی به جنین نیز منتقل می‌شود. طبق مطالعه‌ای که در مجله پزشکی زنان و

ورزشی که از سکنه مغزی جلوگیری می‌کند

محققان در تازه‌ترین مطالعه خود دریافتند، ورزش یوگا می‌تواند خطر بروز سکنه مغزی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، تأثیرات مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBI) مانند یوگا و تایچی می‌تواند بر کاهش فشارخون بالا، اسیدهای چرب و سطح قند خون که همگی از عوامل خطر سکنه مغزی هستند، تأثیر بگذارد. کارشناسان تأکید می‌کنند، رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی بدون استرس می‌تواند به کاهش خطر سکنه مغزی کمک کند و به طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به افراد برای حفظ سلامتی کمک می‌کند. عوامل خطر سکنه مغزی شامل شرایطی مانند فشار خون بالا، کلسترول و دیابت است که با تمرین یوگا قابل کنترل هستند؛ سکنه مغزی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که خون رسانی به قسمتی از مغز قطع یا کاهش یابد که ممکن است به بافت‌های مغز آسیب برساند. محقق این پژوهش می‌گویند: مطالعات نشان داده اقدامات جامع مانند یوگا در پیشگیری، مدیریت و بهبود سکنه مغزی در افراد کمک می‌کند. تمرینات مبتنی بر ذهن‌آگاهی مانند مدیتیشن، یوگا و تای‌چی در کاهش فشار خون، قند خون و کلسترول اثرگذار است. وی همچنین توصیه می‌کند که افراد مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و کربوهیدرات را برای جلوگیری از سکنه مغزی به رژیم غذایی اضافه کنند و از غذاهای تند یا بسیار چرب خودداری کنند.

تحقیق گسترده‌تر

مؤسسه بهداشت ملی مطالعه‌ای را به تازگی با نام MOMI-VAX آغاز کرده است که به میزان اندازه‌گیری آنتی بادی در مقابل کووید-۱۹ که در بدن افراد واکسینه شده طی بارداری می‌ماند، می‌پردازد. همان محققان به ارزیابی آنتی بادی‌های تولید شده از واکسن به نوزاد از طریق جفت و شیر مادر می‌پردازند.

کمیته مشاوران واکسن مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها برای یک بررسی کلی روی ایمنی و اثربخشی واکسن هفته گذشته جلسه داشتند. آنها با جمع‌آوری داده‌های بیشتر در این زمینه، به نتیجه رسیدند که واکسن‌ها هیچ آسیبی به جنین وارد نمی‌کنند. شرکت‌های فایزر و بیوان‌تک نیز در حال انجام مطالعاتی درخصوص چگونگی تأثیر دوزهای واکسن آنها روی زنان باردار و جنین هستند. محققان این شرکت روی خون بندناف ۳۶ زن باردار کامل واکسینه مطالعه کردند تا میزان آنتی بادی پروتئین اسپایک یا سنبله که معمولاً پس از واکسینه شدن یا ابتلا به کووید ظاهر می‌شود و همچنین پروتئین نوکلئوکسپید را که فقط پس از عفونت طبیعی کووید ظاهر می‌شود، اندازه‌گیری کنند. مطالعات پیشین فقط روی آنتی بادی اسپایک متمرکز بود. در میان ۲۶ نمونه‌ای که محققان بررسی کردند، جواب ۲۱ مورد آزمایش آنتی بادی پروتئین نوکلئوکسپید منفی بود. به زبان ساده‌تر یعنی، ۲۱ زن باردار ایمنی را تنها از واکسن گرفته بودند.

لیندا آکرت، متخصص زنان و زایمان در

دانشگاه واشنگتن می‌گوید: یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان بسیار قابل‌قبولی از آنتی‌بادی در بند ناف موجود است. این دلیل دیگری است که نشان می‌دهد چرا زنان باردار باید واکسینه شوند. این انتخاب شخصی به زنان کمک می‌کند هم از خود و هم نوزادشان محافظت کنند.

عملکرد واکسن‌های mRNA در بدن زنان باردار

هر دو واکسن کووید-۱۹ که برای مادران باردار توصیه می‌شود هم‌اکنون واکسن‌های مبتنی بر پلنترن mRNA است که از سوی شرکت مدرنا و فایزر تولید شده است. واکسن‌های mRNA با استفاده از غشای چربی برای ارائه کد ژنتیک (mRNA) به پروتئین مخصوص موجود در سطح عامل بیماری‌زا را عمل می‌کنند. سپس سلول‌های بدن از mRNA برای ساختن نسخه‌هایی از این پروتئین‌ها استفاده می‌کنند که سیستم ایمنی بدن با تولید آنتی بادی به آنها پاسخ می‌دهد. این عملکرد با تأمین ایمنی باعث می‌شود تا بدن بعدها در مواجهه با ویروس، از خود محافظت کند. سرویس اطلاعات ترانژنومیکس، ارائه‌دهنده اطلاعات مبتنی بر شواهد در مورد خطر جنین پس از قرار گرفتن در معرض دارو و سایر سموم بارداری، آنتی بادی اسپایک متمرکز بود. می‌گوید که واکسن کووید-۱۹ نمی‌تواند باعث ایجاد بیماری در زن باردار یا جنین او شود. این به این دلیل است که آنها حاوی ویروس زنده SARS-CoV-2 و یا ناقل‌های ویروسی که قابلیت تکثیر دارند، نیستند.



علائم ساییدگی مهره‌های گردن

آرتروز گردن (همچنین به عنوان آرتریک گردن، استئوآرتریک گردنی و اسپوندیلوز گردنی نیز شناخته می‌شود) دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد: انحطاط مفاصل، مهره‌ها و دیسک‌ها در بخش گردن و ستون فقرات که می‌تواند منجر به درد شدید شود. این وضعیت معمولاً در سن ۵۰ به بالا نمایان می‌شود. بیشتر از ۸۵٪ افراد بالای ۶۰ سال درگیر آرتروز گردن می‌باشند. بیشتر علائم آرتروز گردن می‌تواند از درد خیلی کم (یا احساس نکردن هیچ دردی) تا درد بسیار زیاد متغیر باشد و عوارض جدی مانند از دست دادن هماهنگی عضلات در صورت و یا گرفتگی نخاع را در پی داشته باشد. به محض تشخیص آرتروز گردن، به احتمال زیاد از طریق ترکیبی از معاینه‌ی فیزیکی و آزمایشات عکسبرداری، پزشک می‌تواند یک برنامه‌ی متناسب با محل آسیب، درجه‌ی تحلیل و علائم تهیه کند. این موارد می‌تواند به معنی تجویز دارو، فیزیوتراپی و یا جراحی باشد.

دلایل

ستون فقرات گردنی از هفت مهره (استخوان) تشکیل شده است که مانند حلقه‌های بازی روی هم قرار گرفته‌اند. حلقه‌های بالایی در زیر جمجمه قرار گرفته‌اند. بین هر مهره‌ای که با مهره‌ی دیگر در هم جفت شده است، یک دیسک بین مهره‌ای وجود دارد. یک پد از غضروف فیبروزار که با بالشتکی بین هر مهره موجود می‌آورد و همچنین امکان حرکت را فراهم می‌کند. مفاصل کوچکی (زایاپوفیزیک) همچنین باعث ایجاد ثبات و انعطاف پذیری در ستون فقرات گردنی می‌شوند.

آرتروز در صورت خراب شدن یا آسیب دیدگی ایجاد می‌شود. گاهی اوقات این آسیب باعث پیشروی استخوانی در امتداد لبه‌هایی می‌شود که خارهای استخوانی (استئوفیت) نامیده می‌شوند. با وجود بالشتک‌های نازک تر، مهره‌ها نیز به یکدیگر نزدیک تر می‌شوند و فضای کمتری برای اعصاب نخاعی منفرد که از نخاع خارج می‌شوند، باقی می‌گذارند. اعتقاد بر این است که علت اصلی این تغییرات فرسودگی ساده در ستون فقرات است که با گذشت زمان اتفاق می‌افتد. با افزایش سن، دیسک‌ها شروع به خشک شدن می‌کنند و به مرور صاف می‌شوند.

از دیگر عواملی که می‌تواند در آرتروز گردن نقش داشته باشد، آسیب دیدگی، شغل یا کار روتینی که دارای حرکات تکراری زیاد یا بلند کردن وزنه‌ها با تکیه به ستون فقرات است. همچنین ممکن است وجود یک مولفه‌ی ژنتیکی یا سیگار کشیدن نیز باعث آرتروز گردن شود.

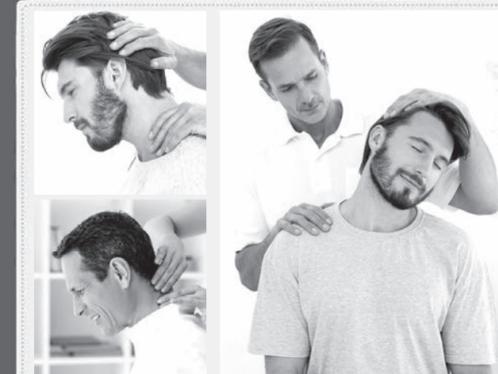
علائم آرتروز گردن

برخی از افراد مبتلا به اسپوندیلوز گردنی به هیچ وجه علائمی ندارند، اما بیشتر افراد حداقل برخی از علائم را تجربه می‌کنند. به طور معمول درد مزمن) با پیشرفت بیماری، علائم دیگری نیز ممکن است ایجاد شود، به خصوص اگر اعصاب نخاعی یا نخاع دیگر نیز درگیر شوند. که این علائم شامل: سردرد- گردن دردی که با فعالیت فرد در حالت ایستاده بدتر می‌شود- گردن دردی که به بازو یا شانه منتقل شود- بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و ضعف در بازوها، دست‌ها، انگشتان، پا یا کف پا- ضعف در پاها، مشکل در راه رفتن، از دست دادن تعادل- از دست دادن کنترل مثانه یا روده- صدا دادن مفاصل گردن حین راه رفتن

آرتروز گردن همچنین می‌تواند خواب و توانایی کار یا انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین می‌تواند منجر به برخی شرایط ناتوان کننده و اغلب دائمی شود. یکی از مواردی که باعث تنگی کانال نخاع می‌شود استئوفیت‌ها (خارهای استخوان) هستند که در داخل مهره‌ها رشد کرده و مجرای مهره‌ها را برای نخاع باریک می‌کنند. از علائم تنگی نخاع می‌توان به درد ارجاعی یا درد تیراندازی در بازوها و پاها (رادیکولوپاتی)، عدم توانایی در راه رفتن با سرعت بالا و بروز مشکلاتی در مهارت‌های حرکتی اشاره کرد. یک وضعیت مرتبط، تنگی روزنه، هنگامی ایجاد می‌شود که دهانه‌های طرفین مهره‌ها باریک شده و روی اعصاب نخاعی که از آنها عبور می‌کنند فشار آوردند که این عامل باعث درد زیاد در ناحیه‌ی بازو می‌شود.

درمان

هدف اصلی از درمان آرتروز گردن تسکین دردهای ارجاعی مانند کاهش سردرد تنشی، جلوگیری از فشرده سازی عصب و بازیابی عملکرد است. اما هیچ رویکرد واحدی وجود ندارد اگر مبتلا به آرتروز گردن باشید. برنامه‌ی درمانی شما از اجزای تشکیل خواهد شد که بطور خاص علائم و سایر عوامل فردی را مورد هدف قرار می‌دهد. قبلاً گفته شد که یکی از گزینه‌های درمان شامل استراحت و حرکت ندادن گردن است. اغلب داروهایی مانند داروی ضد التهاب غیر استروئیدی و مسکن‌های غیر مخدر یا تزریق کورتون توصیه می‌شود. برای آرتروز شدید گردن، آرامبخش عضلانی یا ضد درد نیز ممکن است تجویز شود. درد ناشی از آسیب عصبی باعث خستگی روحی شخص شود به همین سبب داروهای ضد افسردگی ممکن است مفید باشد. فیزیوتراپی، همچنین کشش گردن، درمان داغ یا سرد و تمرینات کششی برای گردن یا شانه و ماساژ درمانی توصیه می‌شود. روش‌های جراحی ممکن است شامل حذف استخوان یا بافت دیسک بشود که ممکن است فشرده سازی اعصاب نخاعی را به همراه داشته باشد. همجوشی نخاع گردن، یا ترکیب دیسک‌ها در ناحیه‌ی ستون فقرات گردن ممکن است به تثبیت گردن کمک کند.



نحوه از بین بردن رسوب های کتری

از بین بردن رسوب کتری و سماور کار راحتی است به شرطی که به موقع سراغ آن بروید تا برای شما مزاحمت ایجاد نکند.روش‌های خانگی و راحت زیر را برای از بین بردن رسوب کتری بخوانید.

سیب زمینی رنده شده

با توجه به اندازه کتری دو یا سه سیب زمینی رنده کرده و درون کتری بریزید سپس اجازه دهید با آب به مدت نیم ساعت بجوشد، درون کتری یک تکه زاج سفید کوبیده شده ریخته و بگذارید نیم ساعت دیگر بجوشد سپس آب کتری را خالی کرده و آن را بشویید و آب تازه درون آن پر کنید و دوباره بجوشانید.

سرکه و آب‌لیمو

برای رسوب زدایی کتری و سماور مقداری سرکه درون آنها بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد.سپس آب آن را خالی کرده و بشویید دوباره کتری را از آب پر کنید و اجازه دهید، بجوشد تا بوی نامطبوع سرکه از داخل کتری رفع شود. همچنین می‌توانید از چند عدد لیموترش یا آب‌لیمو استفاده کنید. در این روش لیموها را درون آب کتری ریخته و آب را ۱۰ دقیقه بجوشانید تا رسوب کتری کنده شود.

جوش شیرین

مقداری جوش شیرین را در آب حل کنید. مقدار آب باید دو برابر جوش شیرین باشد. این کار را چند بار تکرار کنید تا به نتیجه دلخواه برسید.

برخلاف تصور عموم درست کردن انواع شیرینی باقلوا اصل ترکی استانبولی یا کیک باقلوا شربتی یا حتی باقلوا رشته‌ای یا همان کنافه اصلا کار سختی نیست.

مواد لازم برای شربت باقلوا :

۴ خمیر آب

۳ فنجان شکر

نصف یک لیموترش

مواد لازم برای تهیه شیرینی باقلوا اصل ترکی :

۳۶ خمیر تازه فیلو یا یوفکا

۳۰۰ گرم کره بدون نمک

۳۰۰ گرم مغز پسته خرد شده بدون نمک

۲ قاشق غذاخوری شکر

طرز تهیه:

۱. برای طرز تهیه انواع باقلوا ابتدا شربت باقلوا را آماده کنید. برای این کار ابتدا آب، شکر و آب لیموترش را با در یک قابلمه کوچک با هم مخلوط کنید. سپس این مخلوط را روی شعله ملایم گاز بگذارید و آنقدر هم بزنید تا به جوش بیاید، شعله را خاموش کنید و اجازه بدهید شربت در دمای اتاق خنک شود.
۲. در مرحله بعد که اتفاق در پخت باقلوا بسیار هم مهم است باید کره را صاف کنید.
۳. برای صاف کردن کره و گرفتن دوغ یا دوغاب کره بد نیست بدانید که کره از سه عنصر چربی، مقداری آب و پروتئین شیر تهیه شده است. در حقیقت صاف کردن کره شامل جدا کردن شیر آب یا همان دوغاب کره و باقی ماندن قسمت اصلی و روغنی کره است. یک روش آسان برای

فوت و فن ها:

- اگر دوست دارید عدسی غلیظ نباشد می‌توانید هنگام پخت مقدار بیشتری آب به آن اضافه کنید.

- اگر می‌خواهید این غذا مقوی‌تر و خوش طعم‌تر شود می‌توانید به جای استفاده از آب از آب مرغ یا گوشت برای پخت آن استفاده کنید.
- اگر دوست داشته باشید می‌توانید به عدسی، قارچ نیز اضافه کنید. در هنگام اضافه کردن سیب زمینی قارچ‌ها را هم به صورت نگینی یا ورقه‌ای نازک خرد کرده و به مواد اضافه کنید تا بپزند.

- اضافه کردن رب گوجه فرنگی به عدسی سلیقه‌ای است و می‌توانید این غذا را بدون رب گوجه فرنگی نیز امتحان کنید.

فوت و فن های تهیه عدسی

از اینکه پیازها طلايي شدند زرد چوبه و فلفل و نمک را اضافه کنید و برای ۲ الی ۳ دقیقه دیگر تفت دهید و بعد رب گوجه فرنگی را اضافه کنید. استفاده از رب گوجه فرنگی در دستور پخت عدسی اختیاری است.

۳. در این مرحله عدس‌هایی که خیس شده بودند را به محتویات قابلمه اضافه کنید و روی عدس‌ها ۶ الی ۷ پیمانه آب بریزید. شعله گاز را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید.

۴. بعد از اینکه به جوش آمد، شعله گاز را کم کنید و بگذارید عدس‌ها برای نیم ساعت بپزند. در این مرحله سیب زمینی‌های نگینی خرد شده را نیز به عدس اضافه کنید و اجازه دهید برای نیم ساعت دیگر مواد با شعله متوسط بپزند. بعد از پخت کامل عدس‌ها، عدسی را به صورت نگینی یا کمی پیازداغ تزئین کنید.



مراقبت از چرم پیچیده نیست. در گام نخست، باید دست به تمیزکردن آن بزنید. برای تمیزکاری به چه نیاز دارید؟

لوازم موردنیاز

مقداری آب؛ صابونی با عطر و غلظت ملایم؛ مسواک یا بُرس مخصوص چرم؛ چند تکه دستمال برای پاک‌کردن و گردگیری.

روش تمیز کردن چرم

بعد از اینکه این لوازم را تهیه کردید، به‌ترتیب زیر شروع به تمیزکردن چرم کنید:
-هیچ‌گاه نگذارید چرم کشیده شود؛ برای مثال، دستتان را درون جیب‌های لباس چرمی نکنید، چون جای دست‌ها در لباس می‌ماند یا اگر کیف پول چرمی دارید، آن را بیش‌ازحد پُر نکنید، چون از حالت نخست خود خارج می‌شود.
لوازم موردنیاز برای نگهداری از چرم طبیعی در بلندمدت
-راه‌های مختلفی برای افزایش طول عمر چرم وجود دارد. اگر می‌خواهید که از وسایل و لباس‌های چرم طبیعی خود به‌خوبی محافظت کنید، بهتر است که لوازم زیر را در اختیار داشته باشید:
۱. کرم‌های نرم‌کننده
کرم‌های نرم‌کننده، هم ظاهر چرم را خوب نگه می‌دارند و هم به آن کمک می‌کنند سالم‌تر بماند. مواد موجود در کرم‌های نرم‌کنندهٔ مخصوص چرم مانع از خشک و شکننده‌شدن وسایل و لباس‌ها می‌شود؛ برای مثال، ماده‌ای به‌نام لانولین (Lanolin) در پشم گوسفندها وجود دارد که چرب است و برای تولید کرم‌های نرم‌کننده چرم استفاده می‌شود.
۲. روغن‌های مخصوص چرم
در مرور روش نگهداری از چرم به روغن‌های مخصوص هم همیشه نیاز است. روغن‌های مخصوصی هستند که کمک‌تان می‌کنند سطح

طرز تهیه باقلوای ترکی



صاف کردن کره این است که کره بدون نمک را

روی حرارت خیلی ملایم اجاق یا در مایکروویو بدون اینکه هم زدن گرم می‌کنیم. به محض آب شدن، کره به دو قسمت تقسیم می‌شود؛ مایع سفید رنگ دوغ مانند در رو و روغن در زیر. بدون اینکه ظرف را خیلی تکان بدهید، ظرف را درون یخچال بگذارید تا کره خودش را بگیرد.

۴. سپس به راحتی کره سفت شده را از روی دوغاب بلند کنید و اضافات دوغاب را از روی کره پاک کنید.. کره صاف کرده یا خالص شده آماده است. که به راحتی در پخت و پز می‌توان از آن استفاده کرد. یک روش دیگر این است که زمانی که کره داغ شد و دوغاب روی آن قرار گرفت با یک ملاقه و به آرامی دوغاب را از روی روغن جدا

یک ظرف نجسب و ضدحرارت مثل پیرکس یا سرامیک را با کمی روغن و با برس چرب کنید.
۷. یک لایه خمیر یوفکا را کف ظرف پهن کنید و روی خمیر را هم با کمی کره یا برس چرب کنید. سپس مواد تشکیل دهنده باقلوا استانبولی را اضافه کنید. مغزیسته و شکر را که تفت داده بودید روی خمیر پخش کنید. یک لایه خمیر دیگر روی خمیر قبلی و مغزیسته و شکر قرار دهید و باز هم به همان ترتیب با کره چرب کنید. این کار را تا تمام شدن ورقه‌های خمیر یوفکا و پودر پسته و شکر ادامه دهید. وقتی آخرین لایه خمیر را قرار دادید و روی آن را با کره چربی کردید، خمیرها را با یک چاقوی تیز به شکل لوزی یا مربع به آرامی برش بزنید:

۸. حالا ظرف را در فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید تا روی خمیرها طلايي و برشته شود. بعد از ۴۵ دقیقه ظرف باقلوا را از فر خارج کنید و شربت باقلوا را که حالا سرد شده را روی باقلواها بریزید. حالا نوبت تزئین باقلواهاست. می‌توانید روی باقلوا را با پودر پسته و موادی مثل پودر هل و دارچین تزئین کنید. اما در ترکیه معمولاً باقلوا ساده را با پودر پسته تزئین می‌کنند. اجازه دهید باقلواها در دمای اتاق سرد شوند و سپس آن را با چای، قهوه، بستنی یا سایر خوراکی‌های مورد علاقه‌تان سرو کنید. طرز تهیه باقلوا با شیرعسلی و باقلوا عربی هم در برخی کشورهای مدیترانه و حتی ایران مرسوم است. منبع: اپرنا

طرز تهیه شیرینی ناپلئونی

مواد لازم:

خمیر هزارلای آماده: ۱ بسته
پودر شکر: ۳ قاشق غذاخوری
خامه: ۱ و ۲/۱ پیمانه
سفیده تخم مرغ: ۱ عدد
وانیل مایع : ۲/۱ قاشق چایخوری
پودر شکر یا پودر قند:برای روی شیرینی
پودر پسته برای تزئین : به میزان لازم
طرز تهیه:

قبل درست کردن خمیر شیرینی ناپلئونی باید ابتدا فر را روشن کنید تا گرم شود. اگر خمیر هزارلا را خودتان در خانه تهیه کردید

راهی برای از بین بردن

بوی نامطبوع ماشین لباسشویی

بوی نامطبوع ماشین لباسشویی بعد از تعداد مشخصی چرخه شستشو به وجود می‌آید و منتشر می‌شود، با این حال، راهی آسان برای از بین بردن این بوها با استفاده از جوش شیرین وجود دارد.

یکی از کارشناسان بهداشت محیط می‌گوید: برای تمیز کردن ماشین لباسشویی از جوش شیرین استفاده کنید، این ماده می‌تواند بوی نامطبوع این دستگاه را از بین ببرد. جوش شیرین توانایی جذب بو را دارد، زیرا pH آن خنثی است و به طور کلی این اسیدها هستند که باعث ایجاد بوی نامطبوع می‌شوند.

نحوه استفاده از جوش شیرین برای تمیز کردن ماشین لباسشویی

سرکه سفید را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیر شود و این خمیر را در کشوی شوینده ماشین لباسشویی خود قرار دهید. نکته مهم دیگر این است که همیشه وقتی هوا گرم است مانند ماه‌های تابستان، وقتی شستشوی لباس‌ها تمام شد، درب ماشین لباسشویی را برای چند دقیقه باز بگذارید و اجازه دهید ماشین لباسشویی (قبل از بستن درب) خشک شود؛ با اینکار بوهای ناخوشایند در داخل آن نمی‌ماند.

نکات طلایی برای نگهداری از چرم



چرم نازکی است که از پوست حیواناتی مانند بز و گوسفند تولید می‌شود. نگهداری از جیر با چرم تفاوت دارد. جیر نیست به چرم شکننده‌تر و حساس‌تر است. استفاده از آب برای تمیز کردن و نگهداری از جیر به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. برای تمیزکردن جیر باید از برس یا مسواکی مناسب استفاده کنید و گردوخاک و کثیفی‌ها را از سطح جیر پاک کنید.

از دستمال خشک برای پاک‌کردن کفش، لباس یا وسایل دیگر جیر بهره ببرید. یادتان باشد کفش جیر به‌مرور ممکن است حالت و شکل اولیه‌اش را از دست بدهد. اگر بتوانید بعد از خارج‌کردن آن از پا، قالبی درونش بگذارید و کاری کنید که حالت پُر پیدا کند، شکلش در طول زمان از دست نخواهد رفت.

این توصیه جالب را هم با احتیاط درباره نگهداری از جیر در نظر داشته باشید: استفاده از پاک‌کن برای از بین‌بردن لکه‌های ایجادشده روی جنس جیر فکر بدی نیست و گاهی مفید است. جنس جیر را هم مانند چرم در معرض آفتاب و در داخل پلاستیک قرار ندهید. اگر

سه شنبه ۰۶/۰۷/۱۴۰۰ - بیست و یکم صفر المظفر ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۹۷

طرز تهیه مربای «به»:

مخصوص روزهای پاییزی

مواد لازم:

به: دو و نیم کیلوگرم

شکر: دو کیلوگرم

آب: یک لیتر

آبلیمو: چهار قاشق سوپ‌خوری

دانه هل: یک قاشق سوپ‌خوری

گلاب: یک قاشق غذاخوری

وانیل: نوک قاشق مرباخوری

چوب دارچین: دو تکه

طرز تهیه:

ابتدا باید به‌ها را پوست بکنید. دانه‌های درون آن را خارج کنید و به قطعات دل‌خواه برش بزنید. اما اگر می‌خواهید برش‌های به شما کاملا ترد شود بهتر است آنها را به صورت خلال‌های نازک در آورید.آب و نیم کیلوگرم شکر سفید را داخل قابلمه‌ای با اندازه مناسب با هم مخلوط کنید.سپس به‌ها را به آن اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید تا آب به جوش بیاید.بعد از این که آب چند جوش زد، قابلمه را از روی حرارت بر دارید و بقیه شکر را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا رنگ به تغییر کند. مریا را از روی حرارت بردارید و آب لیمو، وانیل، دارچین، گلاب یا دانه هل را به دلخواه اضافه کنید. فرصت دهید مریا در دمای محیط سرد و غلیظ شود.



و از خرده‌های ایجاد شده توسط ضربه چاقو برای تزئین خود شیرینی استفاده می‌کنیم. این شیرینی را می‌توانید دو لایه، سه لایه و حتی چهار لایه درست کنید.ولی من به دلیل تردی زیاد این شیرینی و متلاشی نشدنش هنگام میل کردن ترجیح دادم دو لایه استفاده کنم. حتی می‌توانید برای لایه میانی این شیرینی به‌جای خامه از کرم وانیلی هم استفاده کنید.

حالا روی لایه اول نان را با کمک چاقو با خامه می‌پوشانیم و بعد لایه دوم را روی آن می‌گذاریم و با کمی فشار دست جایش را ثابت می‌کنیم دوباره خامه را روی لایه دوم می‌پوشانیم تا هر چند لایه‌ای که بخواهید استفاده کنید این مراحل را تکرار کنید. نهایتا روی لایه آخر را با خامه می‌پوشانیم و از لایه‌هایی خمیری که بریده شده بودند و در کنار لایه اصلی نان در فر پخته شدند را با دست پودر می‌کنیم و روی سطح خامه‌ها می‌ریزیم و با مقداری پودر رند و پودر پسته تزئین می‌کنیم.قبل از اینکه شیرینی ناپلئونی آماده شده را برش بزنید توصیه می‌کنم شیرینی را به مدت ۱ الی ۲ ساعت در یخچال نگه دارید تا نان آن با وجود خامه رویش نرم‌تر شود و از حالت شکنندگی در بیاید و بعد به اندازه دلخواه شیرینی را برش بزنید.

می‌خواهید کفش یا لباس‌های جیرتان را مرتب کنید. برای نگهداری از کفش جیر یا لباس جیر از کیسه‌های پارچه‌ای کمک بگیرید. پلاستیک را کنار بگذارید که اصلا مناسب نیست.

روش نگهداری از چرم مصنوعی:

بعضی‌ها دوست ندارند از محصولات چرمی استفاده کنند. استفاده از چرم طبیعی حیوانات برخلاف عقاید آنهاست، چون دوست ندارند که به حیوانات و محیط‌زیست آسیبی وارد کنند. عقیده این دوستان بسیار قابل‌احترام است. آنها به‌سراغ چرم مصنوعی می‌روند. اگر شما هم در این دسته از افراد قرار می‌گیرید، نگاهی به روش نگهداری از چرم مصنوعی داشته باشید:

نگذارید لباس یا هر وسیله دیگری که با چرم مصنوعی درست شده در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرد.

-گردوخاک و آلودگی‌ها را از روی سطح چرم پاک کنید و همان مسیری را برای مراقبت و پاک‌سازی بروید که برای چرم طبیعی طی می‌کردید. نحوه نگهداری از چرم طبیعی و مصنوعی تقریباً یکسان است؛ اما حساسیت‌ها در نگهداری چرم مصنوعی کمتر است.

نگهداری از وسایل و لباس‌های چرمی مختلف

۱. روش نگهداری از میل چرم

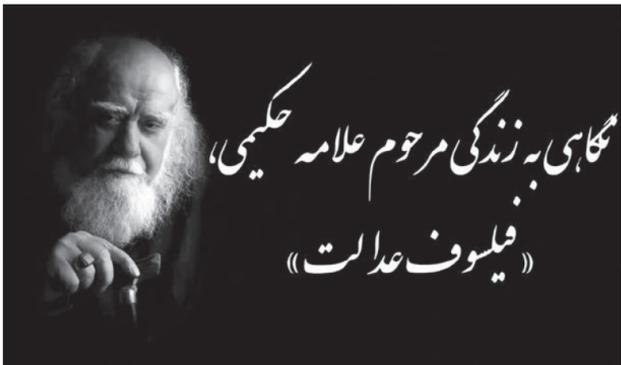
اگر میل‌هایتان چرمی است یا کاناپه‌ای از این جنس دارید، بهتر است به‌طور مداوم آن را گردگیری کنید و نگذارید خاک و آلودگی روی سطحش بنشیند. با دستمال‌های میکروفایبر با اندکی نمِ مبل را پاک و گردگیری کنید. با بخش‌هایی‌مانند از چرم طبیعی و مصنوعی تقریباً بخش نوک‌باریک جارتو هم اقدام به تمیزکردن گوشه‌های تشک میل کنید.

از کرم‌های نرم‌کننده چرم هم هر ۶ تا ۱۲ ماه کمک بگیرید. استفاده از این کرم‌ها در تمیز

در باب علامه حسن زاده آملی عالم و عارفی که در کلام و عمل کنار مردم و انقلاب بود



محمد حسین فاضل تونی، آیت‌ا... حاج میرزا احمد آشتیانی منقش کرد و آموخت. در همه این سالها از آن کتب قرائت و تجوید و دیگر منابع علمی، درس تفسیر، ریاضی و نجوم و طب و علم دریا و رجال را فرا گرفت. در سال ۱۳۴۲ علامه به قم رفت و راه تدریس او جمع کرده است. مردمی که عزادار مردی نیکو سرشته، دانشمند و عالم هستند. درباره علامه حسن زاده آملی مطالب بسیار گفته شده است. مردی که عارف بود و حکیم؛ فقیه معاصر بود و در باب ادبیات، علوم غریبه، ریاضی عالم بود. عالمی مردمی که در دوران جنگ تحمیلی در جبهه های حق علیه باطل، در آردگاه دفاع از سرزمین، لباس رزم به تن کرد و در عملیات هایی همچون کربلای ۵ کنار دیگر رزمندگان ایستاد و پس از دوران دفاع مقدس نیز به ادامه راه خود در مسیر علم و فلسفه ادامه داد و همواره مردم را به حفاظت از نظام توصیه کرد. علامه، زاده ۲۱ بهمن سال ۱۳۰۷ هجری شمسی بود و به سال ۱۳۳۳ وارد حوزه علمیه شد. در سال ۱۳۲۹ در تهران در محضر مرحوم آیت‌ا... آقا سید احمد لویسانی، علامه شعرانی و در مدرسه مروی از علامه حاج میرزا ابوالحسن شعرانی طهرانی (اعلی‌المراتب) مقامه، علامه رفیعی قزوینی، آیت‌ا... حکیم الهی قمشه ای، آیت‌ا... اشپخ محمد تقی آملی، حکیم الهی و عارف صمدانی استاد



نگاهی به زندگی مرحوم علامه حکیمی (فیلموف عدالت)

روزی زاده می‌شویم و روزی می‌میریم، این وجه مشترک همه انسان‌ها و بلکه همه کائنات است؛ اما زندگی راستین در سرنوشت جسم خاکی خلاصه نمی‌شود و سرشتی دیگر دارد. در مطالعه احوال بزرگان، باید به این نکته توجه داشت. هر انسانی را آغازی است و انجامی. کودکی و جوانی، میان‌سالی و پیری در زندگی همه بنی‌آدم تکرار می‌شود. این‌ها حیات ظاهری است و صورت زیستن. در ورای این سیر طبیعی، سلوک روحی هر شخص است که او را به کام مرگ ابدی می‌کشاند و یا زندگی جاودانه می‌بخشد. هرچند حیات ظاهری و سلوک روحانی، ارتباطی متقابل دارند لیکن اولی با مرگ جسم، متوقف می‌شود و دیگری، فناپذیر است. سطح زندگی، چندان ارجمند نیست، اگر عمق آن، ارجمند نباشد؛ اینها بخشی از نوشته محمدرضا حکیمی فرزانه و حکیم نامدار خراسان است؛ فردی که امام خمینی (ره) او را «جناب مستطاب ثقه الاسلام» خطاب می‌کنند و رهبر انقلاب وی را مشاوری خوب برای اهالی فرهنگ می‌دانند.

علامه محمدرضا حکیمی که مدتی به علت ابتلا به کرونا و بار دیگر به علت ضعف جسمانی ناشی از بیماری در بیمارستان بستری شده بود، در ساعت ۲۲:۳۰ روز ۳۱ مرداد ۱۴۰۰ به علت کپه‌ت سن دیده از جهان فرو بست. علامه محمدرضا حکیمی زاده ۱۴ فروردین ۱۳۱۴ در مشهد، فقیه و مجتهد شیعه، فیلسوف، متفکر و نویسنده ایرانی بود.

از وی با عناوینی چون «علامه»، «استاد»، «فیلسوف عدالت» و «هرزبان توحید» یاد می‌شود. روح... موسوی خمینی در پیامی به تاریخ ۱۳۴۸/۸/۲۸ او را با این جملات خطاب کرد «جناب مستطاب ثقه الاسلام آقای محمدرضا حکیمی - دامت افاضاته».

کتاب الحیة وی که یک دائرةالمعارف اسلامی است، از شهرت و اعتبار خاصی در جهان اسلام برخوردار است. وی از مُجَدِّدان مکتب معارفی خراسان، مشهور به مکتب تفکیک است که معتقد به جدایی دین از فلسفه و عرفان است. علی شریعتی وی را به عنوان وصی خود جهت هرگونه دخل و تصرف در آثارش انتخاب کرده بود. به گفته محمدرضا زائری، حکیمی اعتقاد دارد «اسلامی که در آن عدالت نباشد، اسلام نیست.» او در سال ۱۳۸۱ هجری شمسی در رابطه با مبانی اسلام نامه‌ای به فیدل کاسترو نوشت و مدتی بعد و در دیدار با یک هیئت کوبایی گفت: «اگر اتفاقی برای فیدل کاسترو بیفتد، یک فاجعه بشری رخ داده‌است.»

زندگی و تحصیلات وی متولد ۱۴ فروردین ۱۳۱۴ شمسی (۱۳۵۴ قمری) در مشهد است. پدرش عبدالوهاب، که از یزد به مشهد مهاجرت کرده بود، از معتمدین محترمین بازار مشهد بود. حکیمی در سال ۱۳۲۰ تحصیلاتش را آغاز کرد. در سال ۱۳۲۶ وارد حوزه علمیه خراسان شد و تا ۲۰ سال از عمر خود را در این حوزه به تحصیل دروس مقدمات و سطح، خارج، فلسفه، ادبیات عرب، نجوم، تقویم گذراند. محمد تقی ادیب نیشابوری، شیخ مجتبی قزوینی خراسانی، سید محمدهادی میلانی، احمد مدرس یزدی، اسماعیل نجمویان، حاج سید ابوالحسن حافظیان و حاجی‌خان مخیری از مهمترین اساتید وی بودند.

او علوم غریبه، رمل و اوقاف را نزد ابوالحسن حافظیان و شیخ مجتبی قزوینی آموخت. حکیمی اجازه اجتهاد را از آقا بزرگ تهرانی در سال ۱۳۴۸ شمسی دریافت کرد. محمدرضا حکیمی در سال ۱۳۱۴ش در مشهد به دنیا آمد. او در دوازده سالگی تحصیلات حوزوی را از مدرسه نواب مشهد آغاز کرد و در طول دوران تحصیل از اساتیدی چون ادیب نیشابوری دوم، میرزا احمد مدرس، مجتبی قزوینی (درس‌های فلسفی و الهیاتی)، هاشم قزوینی، سید محمدهادی میلانی (خارج فقه

آمل - حضرت آیت ا... حسن زاده و حضرت آیت الله جوادی آملی - نمونه‌های بارز آنند. بخمد ا... فضلا، علما و بزرگانی در این منطقه، خود را توانسته‌اند بر همه کسانی که مشتاق علم و معرفتند، نشان دهند.

علامه حسن زاده آملی، دلناده انقلاب بود و تا پایان دوران پربرکت عمر خویش، هیچ گاه از توصیه برای نگهداری و حفاظت از انقلاب و نظام برکات آن دست برنداشت و بارها این توصیه را تکرار کرد. در بخشی از کلام علامه آمده است: این انقلاب عظیم الشان اسلامی ما، به رایگان که به دست نبامده، از شهدای ما، از جانبازان ما، آزادگان ما، پدران و مادران اجتماع به دست آمده است. همه دست هم را گرفته اند تا غفرت پلید شیطان را از این مرز و بوم بدر کردند و کشور شده، کشور جمهوری اسلامی، قدر بدانید.

خداوند به ما و شما توفیق عطا کند که قدردان این دولت کریمه بوده باشیم این شاه ا... تعالی. خداوند درجات شهدای ما، امام راحل عزیز ما را متعالی بفرماید. سایه حضرت مستطاب، آیت ا... معظم جناب رهبر گرامی، خامنه ای عزیز را مستدام بدارد این شاه ا... تعالی و همه ی کسانی که، مرد و زن اجتماع، هر بزرگواری در هر ارگانی، که در راه اعلا ی کلمه ی طیبه ی لاله الا... و اِحاق حقایق دین و حفظ و حراست از این مرز و بوم کشور جمهوری اسلامی ایران هستند همه شان را در ظل عنایت خودش، و ظل عنایت بقیه ا... مصون و محفوظ و مؤید و موفق بدارد این شاه ا... تصمیم بگیرید، عزیز من، برادر من، خواهر من، آقایان، خواهران، آقایان، این انقلاب شما، این نظام جمهوری شما، اینهمه شهدای شما، معلولین شما، جانبازان شما، خانواده‌های شهدای شما، اینهمه که ایادی باطل، شیاطین، بلاهایی که سر شما، و شما مقاومت فرمودید و شکستشان دادید، و پیش بروید، از یادتان نرود که چه زحماتی متقبل شدید، الان تکلیف به دستمان آمده، حفظ نظام جمهوری اسلامی ایران، حفظ حقیقت قرآن است. ما برای حفظ حقیقت قرآن، تکلیف ما خیلی سنگین. توقع خیلی سنگین از شما داریم.

پس از آن که در راه قدم گذاشت و در راه آگاه سازی مردم آمل قدم برداشت. وی همچنین در نوشتار و گفتار بارها درباب رهبر معظم انقلاب قلم زده بود که نمونه آن در ابتدای کتاب انسان و عرفان آمده است؛ کتابی که در سال ۱۳۷۷ از سوی علامه به رهبر انقلاب تقدیم شد. در همین دیدار بود که رهبر انقلاب خطاب به مردم آمل فرمودند: وقتی که به فهرست کتابخانه‌ها و مفاخر علمی دنیای اسلام و شیعه می‌نگریم، بارها و بارها نام آمل و نسبت آملی را ملاحظه می‌کنیم. فقیه، فیلسوف، شاعر و بزرگانی از این منطقه برخاسته‌اند که هر کدام از آنها ستاره درخشان در آسمان معارف و فرهنگ اسلامی هستند. این‌جا پایگاه فرهنگ اصیل و ریشه‌دار اسلام و تنبیح است. خدا را شکر بر این منطقه این‌قدر با برکت. برکات الهی بر شما، در سرسبزی زمین خلاصه نشده است؛ سرسبزی عالم معنا و فکر و ذهن، از این بالاتر است، «البلد الطّیب یرجّح نباته بادن رتبه». امروز هر بخمد ا... بزرگانی از این منطقه می‌درخشند که این دو گوهر درخشان منطقه

روز بزرگداشت فرماندهان شهید دفاع مقدس و شهادت سرداران اسلام فلاحی، فکوری، نامجو، کلاهدوز و جهان آرا

عملیات غرورآفرین ثامن الائمه(ع) که به پایان رسید و حصر آبادان با فرمان تاریخی حضرت امام، شکسته شد؛ جمعی از فرماندهان ارشد جنگ برای تقدیم گزارش عملیات خدمت حضرت امام، با یک فروند هواپیمای سی ۱۳۰ عازم تهران شدند. این هواپیما عصر روز هفتم مهر ماه سال ۱۳۶۰ هجری شمسی با ۹۹ مسافر شامل ۴۰ نفر از فرماندهان و رزمندگان، ۲۷ نفر از مجروحان جنگ و همچنین پیکر مطهر ۳۲ شهید عملیات ثامن الائمه (ع) پرواز کرد.

هواپیما به فرودگاه مهرآباد تهران نزدیک می‌شد که ناگهان هر چهار موتور هواپیما از کار افتاد و خلبان مجبور شد تا هواپیما را برای فرود اضطراری در زمینی ناهموار آماده کند. این مهم محقق شد، اما پس از طی مسافتی کوتاه، بال چپ هواپیما به زمین برخورد کرد و شعله های آتش از هواپیما زبانه کشید.

این حادثه سبب شد تا از ۶۷ نفر مسافر این پرواز، ۴۹ سرنشین به فیض عظیم شهادت نائل آیند که از این تعداد، ۵ فرمانده ارشد دفاع مقدس یعنی ولی ا... فلاحی (رئیس ستاد مشترک ارتش جمهوری اسلامی ایران)، یوسف کلاهدوز (قائم مقام فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی)، سید



می‌رساند. پس از آن به یادگان باز می‌گردد و تا صبح مشغول بیرون آوردن سوزن چکاننده تانک ها می‌شود و بدین ترتیب، یکی از بزرگترین و آخرین توطئه های رژیم ستشماشی، یعنی گلوله باران همزمان فرودگاه، مجلس، مرکز رادیو و تلویزیون، میدان ارک، راه‌آهن و بیت امام، برای سرنگونی انقلاب نوپای اسلامی، ناکام می‌ماند.

و اما سید موسی نامجو شخصیتی است که تلاش کرد تا با حضوری موثر در دانشکده افسری، آنجا را به تعبیر خود به «فیضیه ارتش» تبدیل سازد. همچنین آنگونه که در سیره این شهید والا مقام آمده است، ایشان درباره شهادت خود با همسر و فرزندان سخن گفته و آنان را آماده شهادت خود کرده بود. در عین حال نام جواد فکوری، با برنامه ریزی پرواز همزمان ۱۴۰ هواپیمای جنگنده به سوی عراق در اول مهر ماه ۱۳۵۹ و در پاسخ به حمله ۳۱ شهریور ماه پیوند خورده است.

او با این تدبیر، رخدادی مهم و استراتژیک را در تاریخ جنگ تحمیلی ثبت کرد و دلپره ای وحشتناک به قلب دشمن انداخت. فکوری در کابینه رئیس جمهور وقت، یعنی محمدعلی رجایی، وزیر دفاع بود و البته پس از شهادتش، مشخص شد که سرپرستی تعدادی از خانواده های یتیم را هم بر عهده داشته است. و اما نام محمد جهان آرا، با نام خرمشهر و آبادان گره خورده است؛ شخصیتی کم نظیر و مردمی که وقتی خبر سقوط قریب الوقوع خرمشهر را به او دادند، در کمال آرامش و پشت بی سیم گفت: «باید

سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷
خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

افسردگی آزی یا خیر؟

قبل از هر چیز باید بدانید اصلا افسرده هستید یا خیر. افسردگی یک اختلال شایع روحی و روانی است و حداقل یک بار ممکن است در طول زندگی‌تان، به آن مبتلا شوید. اگر بعد از بهبود از بیماری کرونا دچار ترس، نگرانی، استرس، غم، بدخوابی، تمرکز نداشتن و کاهش اشتها شده‌اید، باید بدانید احتمالا شما هم به افسردگی مبتلا شده‌اید.

درمان خانگی افسردگی

تفکر مثبت داشته باشید:دیدگاه‌تان را تغییر دهید و نیمه پر لیوان را ببینید؛ شما بیماری را شکست داده‌اید و حالا سالم و سرحال در کنار اعضای خانواده هستید.بهتر است تفکرات منفی را دور بریزید و دیگر به بیماری فکر نکنید. به استعدادهای‌تان فکر کنید، شاید شما مسؤولیت‌پذیرید یا وقت‌شناسید یا این که می‌توانید خوب صحبت کنید، همه این توانایی‌ها را ندارند، پس احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنید. بهتر است استعدادها و توانایی‌هایتان را روی کاغذ برای خودتان بنویسید و خوشحال باشید این قدر توانمندید.

عبادت کنید:تحقیقات اخیر بر تاثیرات مثبت عبادت بر درمان افسردگی اشاره دارد. اگر می‌خواهید هورمون کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهید و به جای آن هورمون سروتونین (هورمون خوش‌بینی و خوشبختی) بیشتر ترشح کنید، عبادت کنید. دعا کنید، نماز یا قرآن بخوانید، ذکر بگویید، مستقیم با خدا صحبت کنید یا مانند کودکی‌تان برای خدا نامه بنویسید. خداوند صدای شما را می‌شنود و آرامش به سراغ‌تان می‌آید. با عبادت احساس رهاشدگی، تنهایی و پریشانی از بین می‌رود و با آرامشی که نصیب‌تان می‌شود، خوابی راحت‌تر هم خواهیدداشت.

برنامه ریزی کنید: اگر از صبح تا شب، روی

چگونه خواب راحتی را تجربه کنیم؟

قبل از خواب باید ذهنتان را آرام کنید، نه اینکه همچون طول روز آن را به انبوهی از اطلاعات و دیدنی‌ها و شنیدنی‌های زودگذر بسپارید. هر فردی اگر حتی یک شب بی‌خوابی و اختلال را در خواب را تجربه کرده باشد، می‌داند که این وضعیت یکی از کلافه‌کننده‌ترین و آزاردهنده‌ترین وضعیت‌هایی است که هرکس می‌تواند به آن دچار بشود.

بعضی برای رهایی از شر کم‌خوابی و بدخوابی به قرص‌های خواب پناه می‌برند. اگرچه برای برخی تجویز این قرص‌ها با تشخیص پزشک است، اما کم‌خوابی و بدخوابی در مراحل و اولیه و غیرحاد، با رعایت چند توصیه ساده قابل درمان است.

رورد موایبل به رختخواب ممنوع:

این اولین و البته سخت‌ترین توصیه است. وسائل الکترونیکی مثل موبایل این روزها زیاده از حد با زندگی ما عجین شده است و خیلی از افراد از موبایل به عنوان وسیله‌ای برای خستگی قبل از خواب استفاده می‌کنند. درحالی که معایب این روش بی‌شمار است. شما قبل از خواب باید ذهنتان را آرام کنید، نه اینکه همچون طول روز آن را به انبوهی از اطلاعات و دیدنی‌ها و شنیدنی‌های زودگذر بسپارید. این کار ذهن شما را بیدار نگه می‌دارد و به مرور میزان و کیفیت خوابتان را کم می‌کند.

بهتر است تا یک الی دو ساعت قبل از خواب، همه کارهای لازم با گوشی موبایل خود را انجام داده و آن را کنار بگذارید.

خواب شبانه با ورزش روزانه:

ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روزش، یعنی پیاده‌روی حتی به مدت نیم‌ساعت در شبانه‌روز خواب با کیفیت‌تری را در شب برایتان رقم می‌زند. اگر ورزش‌هایی با سوخت‌وساز و میزان درگیی بدنی بیشتری را انتخاب کنید، باز هم خواب بهتری در شب خواهید داشت. البته میزان ورزش همیشه باید با قوای بدنی و وضعیت جسمی شما همخوانی داشته باشد.

ورزش کردن در عین اینکه اعصاب را آرام می‌کند، عضلات را هم برای خواب آسوده می‌کند. برخی پزشکان معتقدند نباید شب و مخصوصا ساعات پایانی آن را برای ورزش انتخاب کرد. اما برخی دیگر این کار را برای خواب مفید موثر می‌دانند. بهتر است راجع به زمان مناسب ورزش کردن با توجه به وضعیت جسمی خود با پزشکتان مشورت کنید.

محیط خانه را آماده خواب کنید:

ساعاتی قبل از رفتن به رختخواب باید در خانه نمود آماده باشد. این کار مخصوصا اگر فرزند کوچکی در خانه دارید برای آماده شدن او و به رختخواب رفتنش بسیار مفید است. دست‌کم یک‌ساعت قبل از خواب، وسائل الکترونیکی مثل تلویزیون را خاموش و چراغ‌های خانه را کم کنید. اگر دوست دارید قبل از خواب مطالعه کنید، برای این ساعت از شبانه‌روز، کتاب‌های که نیاز به تجربه و تحلیل و فعالیت زیاد ذهنی ندارند را انتخاب کنید. قبل از خواب محیط خانه را ساکت کنید و موبایل و دیگر وسائلی که ممکن است آلودگی صوت ایجاد کنند را به حالت بی‌صدا یا خاموش دربیآورید.

رختخواب استاندارد داشته باشید:

داشتن یک رختخواب یا تخت استاندارد در کیفیت خواب موثر است. منظور از این کار هزینه کردن زیاد برای داشتن تشک با بالشی خاص نیست. بلکه یک رفوی ساده رختخواب و یا تعمیر تخت هم آن را استاندارد می‌کند.

اگر تختتان راحت نیست و مرتب صدا می‌دهد آن را تعمیر کنید. بالش‌ها و تشک‌های گودافتاده را استفاده نکنید و الیاف موجود در آن‌ها را نو کنید. برای روختنی و روکش رختخواب‌ها نیز ار پارچه‌های زبر و خشن و یا آن‌هایی که ایجاد حساسیت و گرما و تعریق می‌کنند، استفاده نکنید.

خوردنی‌های قبل از خواب:

در زمان آماده شدن برای خواب نوشیدنی‌های محرک و کافئین‌دار مصرف نکنید. در وعده شام نیز از غذاهای سنگین، چرب و پرنمک استفاده نکنید. به جای این‌ها نوشیدن یک فنجان پای بابونه کمک موثری برای خواب است. سیب نیز آرامشبخش است و خوردن آن قبل از خواب توصیه شده است. مصرف ویتامین‌های گروه بی، خواب را عمیق می‌کند. ویتامین بی در جوانه گندم، موز و مغز تخمه آفتابگردان موجود است. همچنین غذاهای حاوی کلسیم و پروتئین هم در بهبود خواب موثر هستند.



خواب راحت و باکیفیت، بستگی به عوامل مختلفی دارد.

روش های درمان خانگی افسردگی پس از ابتلا به ویروس کرونا

خدا را چه دیدید، شاید هنری که به آن مشغول می‌شوید، به زودی به منع درآمدی برای شما تبدیل شود.

بغندینه: همه می‌دانند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست اما شاید مهم‌ترین اثر خنده، درمان قطعی افسردگی باشد؛ پس تا می‌توانید بخندید. می‌توانید پنج دقیقه در روز را با صدای بلند بخندید. نگران عمل کرده‌اید؟ این یک موفقیت بزرگ است. چالش بکشید و هر روز انجام یک کار جدید مانند که تعیین شده‌است، انجام دهید. خودتان را به چالش بکشید و هر روز انجام یک کار جدید مانند پوشیدن یک لباس رنگی یا تغییر مدل مویتان را در برنامه خود قرار دهید. اگر نمی‌توانید به همه کارهایتان برسید، ایرادی ندارد، شما تلاش کرده‌اید و به پخش زیادی از برنامه‌ریزی روزانه‌تان عمل کرده‌اید؛ این یک موفقیت بزرگ است.

کتاب بخوانید: تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مطالعه می‌تواند استرس را کاهش دهد.

کاهش استرس، کاهش افسردگی را هم به همراه دارد. به اضافه اینها با مطالعه می‌توانید بی‌خوابی

را هم درمان کنید. با خواندن کتاب‌های دلخواه‌تان عملکرد مغزتان را هم بهبود می‌دهید و باعث تقویت عضلات سیستم عصبی در مغزتان می‌شوید. آرامش و حواس‌پرتی از مشکلات، از اثرات دیگر مطالعه کتاب است. پس برای بهبود افسردگی‌تان کتاب به دست بگیرید که هم به سرانه مطالعه کشور کمک کرده و هم حالتان را بهتر کند.

کار هنری را شروع کنید: با خلق یک اثر هنری، حتما احساس بهتری پیدا می‌کنید. بنابراین خودتان را سرگرم کنید. فرقی ندارد چه کاری باشد؛ گلدوزی، خیاطی یا حتی قلمزنی و نقاشی. مهم این است که شما حس خوبی نسبت به خود پیدا کنید. اوقات فراغت خودتان را بسازید و از زندگی کردن لذت ببرید. این روزها فیلم‌های آموزش کلاس‌های هنری زیادی در فضای مجازی وجود دارد که می‌توانید از آنها کمک بگیرید.

ورزش کنید: ورزش کردن می‌تواند عملکرد مغزتان را بهبود بخشد و البته آرامش عضلانی و کاهش استرس را به همراه دارد و باعث آزادسازی اندورفین که از جمله مواد ضدافسردگی طبیعی در بدن است، می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش کردن حتی مانند داروهای افسردگی عمل می‌کند. برخی از ورزش‌ها مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، یوگا، گلف، شنا کردن و ورزش‌های هوازی از جمله ورزش‌هایی است که رتبه تنفسی شما را بهبود می‌دهد و باعث آزادسازی شما می‌شود.

اگر تا به حال ورزش نمی‌کردید، برای شروع به خود سخت نگیرید و سعی کنید ورزش کردن را برای خود مفرح و جذاب کنید.

با خانواده وقت بگذرانید: درست است، زندگی کردن در دوران قرنطینه و در شرایطی که همه تفریحات ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد، سخت و استرس‌زاست؛ بنابراین برای

درمان خود با خانواده بیشتر وقت بگذرانید. با اعضای خانواده تفریح کنید و با هم کارهای خانه را انجام دهید. بازی کردن را هم جدی بگیرید. اسم-فامیل، نقطه‌بازی، شطرنج و بازی‌های فکری متنوع، می‌تواند از شما، فرزند، مادر، پدر یا همسر شادتری بسازد.

تمیزکاری کنید: اگر می‌خواهید افسردگی را از خودتان دور کنید، بهتر است از بیرون شروع کنید و محل زندگی‌تان را مرتب و تمیز کنید. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد تمیزکردن محیط اطراف، از نظر روحی باعث آرامش می‌شود. در این تحقیقات آمده است که تمیز کردن حدود ۲۰دقیقه در روز، می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس، کاهش درد و آرامش در عضلات شما کمک کند؛ پس تا می‌توانید بخندید که شمایی که خنده بر لب دارید، نسبت به دیگران، بهتر می‌توانید با مشکلات مقابله کنید.

ورزش کنید: ورزش کردن می‌تواند عملکرد مغزتان را بهبود بخشد و البته آرامش عضلانی و کاهش استرس را به همراه دارد و باعث آزادسازی اندورفین که از جمله مواد ضدافسردگی طبیعی در بدن است، می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش کردن حتی مانند داروهای افسردگی عمل می‌کند. برخی از ورزش‌ها مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، یوگا، گلف، شنا کردن و ورزش‌های هوازی از جمله ورزش‌هایی است که رتبه تنفسی شما را بهبود می‌دهد و باعث آزادسازی شما می‌شود. اگر تا به حال ورزش نمی‌کردید، برای شروع به خود سخت نگیرید و سعی کنید ورزش کردن را برای خود مفرح و جذاب کنید.

با خانواده وقت بگذرانید: درست است، زندگی کردن در دوران قرنطینه و در شرایطی که همه تفریحات ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد، سخت و استرس‌زاست؛ بنابراین برای

درون گرایی مانع لذت از زندگی!؟



۲۵ تا ۴۰ درصد جمعیت جهان را درون‌گراها تشکیل می‌دهند و بعضی‌هایشان تصور می‌کنند برای خوشحالت‌تر شدن باید به زور تبدیل به برون‌گرا شده آ یا این رویکرد درست است؟

شاید اگر بگوییم این روزها جهان بیش از هر زمانی در دست برون‌گراهاست، بزرگنمایی نکرده باشیم، برون‌گراها همه جا توجه‌ها را به خودشان جلب می‌کنند؛ در مهمانی، در کلاس درس، در جلسات کاری، در روابط دوستانه و اجتماعی، در رسانه‌ها و در شبکه‌های اجتماعی. حتما شما هم دوستانی دارید یا شاید خودتان جزو آنان باشید که مدام در حال فعالیت‌های اجتماعی و پرهیجان، سفرهای دسته جمعی، مهمانی و دورهمی هستند و تجربیات لذت‌بخش‌شان را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. اما درون گراها چه؟ در حالی که افراد درون گرا ۲۵ تا ۴۰ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند (این آمار در کشورهای مختلف بر اساس فرهنگ، وضعیت اجتماعی و … متفاوت است)، هنوز هم تصورات غلط زیادی درباره این نوع شخصیت وجود دارد. این تصورات غلط باعث می‌شود تا بعضی از افراد درون‌گرا، احساس کنند که تنها راه لذت‌بردن از زندگی و کشیدن طعم خوشحالی، چیزی جز برون‌گرا شدن نیست

درون‌گررها لذت‌های خاص خودشان را از زندگی می‌برند
برون‌گراها اجتماعی‌تر، پرحرف‌تر و پرنرزی‌ترند، دوستان بیشتر و تجارب پرهیجان بیشتری دارند که به هر طرف نگاه کنید برون‌گرایی را می‌بینید می‌برد، هیچ شکی نیست که درون‌گراها لذت‌های خاص خودشان را از زندگی می‌برند اما به نظر می‌رسد جهان واقعی و مجازی فشار مضاعفی بر آدم‌ها وارد می‌کند برای برون‌گرا بودن و بهره‌مندی از فعالیت‌ها و لذت‌های خاص برون گرایانه، همان طور که گفتیم، برون‌گراها، بنابه ویژگی‌های شخصیتی‌شان، بیشتر تمایل دارند خودشان، تجارب هیجان انگیز و بهره‌هایی را که از جهان بیرون می‌برند نشان دهند؛ به همین دلیل رسانه ها، تبلیغات و شبکه‌های اجتماعی، بیشتر منعکس کننده تصویر زندگی برون گراها هستند و این باعث می‌شود دیگران هم به مرور تمایل‌شان به سمت این نوع از زندگی و تجربه، کشیده شود و انواع دیگر شبکه‌های زندگی و تجربه‌ای کمتر جذاب یا مهم جلوه کنند. اما این به آن معنا نیست که کسانی که کمتر برون‌گرا

که ناراحتی و عصبانیت‌تان فروکش می‌کند، بنویسید و بنویسید.
آشپزی کنید: آشپزی کردن یکی از راه‌های به دست آوردن آرامش است. هنر آشپزی دقت شما را بالا می‌برد اما چیزی که مهم است و حتی بسیاری از روان‌شناسان به آن تاکید دارند، درست کردن سالاد یا خرد کردن سبزیجات است. سالاد درست کردن می‌تواند هم یک‌غذای سالم و هم آرامش را نصیب‌تان کند؛ فقط کافی است که همه مواد سالاد یا غذا را به یک اندازه خرد کنید. مهم نیست خرد کردن مواد غذایی چقدر طول می‌کشد، مهم این است که شما به آرامش می‌کنید یک اندازه‌بویون مواد است.

روابطان را کنترل کنید: اگر دوستی دارید که منفی‌باف است، بهتر است ارتباطتان را کم کنید؛ به جای آن، با دوستان مثبت‌اندیش در ارتباط باشید. از فضای مجازی دوری کنید و سعی کنید با برنامه و مدت کوتاهی در روز، از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. تحقیقات زیادی بر تاثیرات منفی استفاده بیش از اندازه از اینترنت و فضای مجازی و افزایش افسردگی تاکید دارد. در این تحقیقات آمده است که استفاده بیش از اندازه و کنترل نشده از فضای مجازی تا دو و نیم برابر بیشتر باعث استرس و ابتلا به افسردگی می‌شود. نوسانات خلقی، ضعف در تمرکز، بیقراری، رفتارهای پرخطرانه و ناراضیاتی از زندگی و در نتیجه افسردگی، نتیجه استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی است.

از اخبار دوری کنید: از قدیم هم گفته‌اند بی‌خبری، خوش خبری است. بهتر است که خود را کمتر در معرض اخبار منفی قرار دهید. با شنیدن یا خواندن اخبار منفی، به خود استرس وارد می‌کنید، ناراحتی به خود راه می‌دهید و باعث می‌شوید نه نایی برای انجام کارهای روزانه و نه

نداشته باشید که باوجود داشتن نقص جسمانی حتماً با فردی سالم ازدواج کنید؛ اگرچه چنین امری محال نیست اما این سطح از انتظارات ممکن است شما را از مسیر ازدواج دور و در درازمدت ناامید کند.
سعی کنید بر ابعاد شخصیتی و توانمندی‌های خودتان بیفزایید تا هم انرژی، نشاط و اعتمادبه‌نفس‌تان بیشتر شود و هم نقص جسمی -که نقص ظاهری شما به‌راحتی قابل‌تشخیص نیست لزومی ندارد جلسات اول خواستگاری آن را مطرح کنید بلکه می‌توانید این مسئله را مقابلتان در میان بگذارید.

دلایل غیرمنطقی برای ازدواج نکردن

ازدواج امر و سنت مقدسی است که دین اسلام بسیار بر آن تأکید کرده و پیامبر گرامی اسلام(ص) از آن به‌عنوان کامل‌کننده دین یادکرده است اما گاهی ترس، چالش و موانع پیش‌رو، جوانان را از ازدواج منصرف می کند.

گاهی در مسیر ازدواج افراد، مشکلاتی به وجود می‌آید که در برخی مواقع خود فرد در به وجود آمدنش دخیل نیست اما در اغلب موارد دیده می‌شود که جوانان به دلیل یکسری مشکلات، به‌کل قید ازدواج را زده و ناامید می‌شوند. این مشکلات عبارت‌اند از:

اعتیاد پدر
اعتیاد پدر به مواد مخدر از جمله مشکلاتی است که ممکن است ازدواج دختر و پسر خانواده را با مشکل مواجه کند و حتی گاهی برخی افراد به خاطر این مسئله به‌طورکلی قید ازدواج را می‌زنند. اگرچه این مسئله در ازدواج بی‌تأثیر نیست اما باید این مطلب را در ذهنشان جا بیندازند که مقصر اعتیاد پدرتان شما نیستید. به همین منظور به این دسته افراد توصیه می‌کنیم:

–اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست ندهید و به‌جای آنکه ذهنتان را معطوف به این مسئله کنید روی مهارت‌ها و خصوصیات اخلاقی خودتان کارکنید؛ به‌گونه‌ای که دیگران روی شما حساب دیگری باز کنند.
–اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست ندهید و به‌جای آنکه ذهنتان را معطوف به این مسئله کنید روی مهارت‌ها و خصوصیات اخلاقی خودتان کارکنید؛ به‌گونه‌ای که دیگران روی شما حساب دیگری باز کنند.
–اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست ندهید و به‌جای آنکه ذهنتان را معطوف به این مسئله کنید روی مهارت‌ها و خصوصیات اخلاقی خودتان کارکنید؛ به‌گونه‌ای که دیگران روی شما حساب دیگری باز کنند.

در صورت فراهم بودن شرایط ترجیحاً با یکی از اقوام خود ازدواج کنید چون اقوام هم مشکل پدر شما را می‌دانند.
هم یک شناخت کلی نسبت به شما دارند.
–اگر مایل به ازدواج فامیلی نیستید، نگران مطرح کردن این مسئله با خواستگار غیر فامیلتان نباشید. فقط از مطرح کردن این مسئله در جلسات ابتدایی خواستگاری اجتناب کرده و قبل از هر چیزی در مورد ویژگی‌های جسمانی، روانی، اهداف زندگی و پایبندی به مسائل دینی و اخلاقی خودتان صحبت کنید.

–قبل از آنکه طرف مقابلتان از طریق تحقیقات متوجه اعتیاد پدرتان شود، بهتر است صداقت به خرج دهید و این مسئله را خودتان و یا با کمک مشاور ازدواج با طرف مقابلتان در میان بگذارید.
–چنانچه خواستگاری تنها به دلیل گفتن صداقت و موضوع اعتیاد پدرتان عقب‌نشینی کند و خصوصیات اخلاقی دیگران را کاملاً نادیده بگیرد نه‌تنها ناراحت نباشید بلکه خوشحالی‌تان باشد چراکه معلوم نبود این چنین فردی ازدواج می‌کردید تا ابد به زندگی با شما پایبند می‌ماند.

نقص جسمی و یا مشکل ظاهری

هیچ‌کس نمی‌تواند حق ازدواج را از افرادی که دارای نقص جسمی هستند و با ظاهر زیبایی ندارند سلب نماید اما باید قبول کرد که مسیر ازدواج این افراد با افراد سالم و بدون نقص جسمی و ظاهری تفاوت‌هایی دارد.

فردی که دارای نقص جسمی و ظاهری است، درعین‌حال که حق ازدواج دارد اما باید به محدودیت‌های خود واقف باشد و در مقابل برخوردی واقع‌بینانه داشته باشد. ما به این افراد توصیه می‌کنیم:

–تسلیم مشکلاتن نشوید و در عین حال احساسی و غیرمنطقی هم برخورد نکنید. انتظار

–تسلیم مشکلاتن نشوید و در عین حال احساسی و غیرمنطقی هم برخورد نکنید. انتظار

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پنجشنبه	۴:۲۷	۵:۴۳	۱۱:۴۴	۱۷:۴۳	۱۸:۰۰
شنبه	۴:۲۸	۵:۴۴	۱۱:۴۳	۱۷:۴۲	۱۷:۵۹

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۰۶/۰۷/۱۴۰۰ - بیست و یکم صفر المظفر ۱۴۴۳ - ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۹۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵
شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

حسن الخلق یذیب الخطایا کما تذیب الشمس الجلید.
نیکخوئی گناهان را محو می کند چنان که خورشید
یخ را آب میکند.
سخنم از آن کس که مردگان را می زند و مرگ را زیاده برد است،
سخنم از آن کس که پیدایش دوباره را بخار می کند در حالی که پیدایش
آغازین را می نگرد. حکمت ۱۲ع

در پیامی به نخستین اجلاس سراسری «سه هزار راوی پیام آوران اینار» رهبر انقلاب: اینارگران، یادگاران دوران جهاد و آموزگاران عمل مخلصانه اند



به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی رهبر معظم انقلاب متن پیام حضرت آیت...
خامنه‌ای به اجلاس سراسری «سه هزار راوی پیام آوران اینار» که صبح امروز در محل برگزاری این همایش در موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع مقدس قرائت شد، به شرح زیر است:
بسم... الرحمن الرحیم
اینارگران، یادگاران دورانیان جهاد

پیام تسلیت امام خامنه‌ای در پی درگذشت عالم ربانی و سالک توحیدی آیت... حسن زاده آملی



جمله‌ی چهره‌های نادر و فاخری بود که نمونه‌های معدودی از آنان در هر دوره، چشم و دل آشنایان را می‌نوازد و توأماً دانش و معرفت و عقل و دل آنان را بهره‌مند می‌سازد. نوشته‌ها و منشآت این بزرگوار منبع پر فیضی برای دوستداران معارف و لطافت بوده و خواهد بود ان شاء...
اینجانب به همه‌ی دوستان و شاگردان و ارادتمندان ایشان به‌ویژه به مردم مؤمن و انقلابی آمل و جوانان مشتاقی که مجذوب مواضع انقلابی و خلیقات والای انسانی آن مرحوم بودند تسلیت عرض می‌کنم و رحمت و مغفرت و علو درجات ایشان را از خداوند متعال مسألت می‌نمایم.
سیدعلی خامنه‌ای
۴ مهر ۱۴۰۰

حضرت آیت... خامنه‌ای در پیامی درگذشت عالم ربانی و سالک توحیدی آیت... آقای حسن زاده آملی را تسلیت گفتند.
متن پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به این شرح است:
بسم... الرحمن الرحیم
با تأسف خبر درگذشت عالم ربانی و سالک توحیدی، آیت... آقای حسن زاده‌ی آملی رحمه‌الله‌علیه را دریافت کردم.
این روحانی دانشمند و ذوقنون از

رئیس جمهوری، رحلت علامه حسن زاده آملی را تسلیت گفت



اندوه و تأثر از رحلت عالم فرزانه و عارف پارسا، علامه حسن زاده آملی طاب ثراه، نوشت: این اندیشمند متبحر و جامع نگر، حیات طیبه خود را وقف تألیف و تبیین آثار گوناگون اعتقادی، فلسفی، عرفانی، ریاضی، نجوم، ادبیات فارسی و عربی نمود و کارنامه درخشان و پر باری از خود به یادگار گذاشت.
رئیس جمهوری افزود: مقام والای علمی، پرورش شاگردان برجسته در کنار تقوا، اخلاص، اخلاق و تهذیب نفس، سلوک عرفانی و تعهد انقلابی و اجتماعی، از ویژگی‌های متمایز و ماندگار این چهره فرهیخته بود که باقیات صالحات ارزشمندی برای ایشان است.
آیت... رئیسی خاطر نشان کرد: اینجانب این ضایعه را محضر مقام معظم رهبری مدظله العالی، علمای اعلام، حوزه‌های علمیه، شاگردان و علاقمندان به ویژه بیت شریف آن عالم مجاهد تسلیت می‌گویم و از درگاه خداوند متعال برای ایشان علو درجات و همجواری با ائمه اطهار(ع) را مسألت دارم.

مردم از آب انبار بدون کلر زنی و سایر آب های با منشا نامشخص استفاده نکنند



کارشناس بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اذعان به اینکه پوسیدگی دندان به علت میزان فلوراید پایین آب به وجود می‌آید که در لار این میزان در حد استاندارد است، گفت: اکیدا توصیه می‌شود به جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های احتمالی، از آب انبار و سایر آب های با منشا نامشخص استفاده نشود.
نبی... کریمی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، درباره معیارهای تشخیص آب سالم اظهار داشت: آب سالم باید بدون رنگ، بو، مزه و طعم بوده و آزمایشات فیزیکی و شیمیایی آن مورد تأیید بهداشت باشد.
وی با اشاره به اینکه حد مطلوب کلر باقیمانده آل بین ۰،۲ تا ۰،۸ PH آب ۶،۵ تا ۸،۶ است، افزود: استاندارد EC آب آشامیدنی بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ است که EC آب لار در حال حاضر ۱۸۰۰ است.
کارشناس بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان با بیان اینکه وظیفه کلر زنی آب انبارها با متولیان مربوطه بوده و نظارت و آموزش نحوه کلر زنی بر عهده بهداشت است، اضافه کرد: یکی از متولیان آب انبارها در لارستان اداره میراث فرهنگی، بعضی شخص و تعدادی هم هیات امنایی است.

از مردم لارستان علت بروز مشکلات کلیوی یا پوسیدگی دندان‌ها را ناشی از مصرف نوع آب می‌دانند، بین این موارد ارتباط صد درصدی وجود ندارد.
کریمی، با اذعان به اینکه پوسیدگی دندان به علت میزان فلوراید پایین آب به وجود می‌آید که در لار این میزان در حد استاندارد است، خاطر نشان کرد: اکیدا توصیه می‌شود به جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های احتمالی، از آب انبار و سایر آب های با منشا نامشخص استفاده نشود.
وی در پاسخ به سوال که با توجه به خشکسالی‌ها، در نخستین بارش تابستانی و جاری شدن رودخانه‌های فصلی تعداد زیادی از آب انبارها آبگیری می‌کنند، آیا این آب‌ها استفاده می‌کنند، آیا این آب‌ها سالم هستند، گفت: خیر،

نکته‌هایی چند...

دست و پا بردن‌های هزارپایی بکشت، صاحب‌دل بر او گذرد و گفت:
سجانه‌الله! با هزار پای که داشت چون اجلس فرار سیدان بی‌دست و پای گریختن نتوانست.

پارسی را دیدم بر کنار دریا که زخم پلنگ داشت و به هیچ دارو به‌نی‌شد. مدتها در آن رنجور بود و همچنان شکر حق تعالی می‌گفت. پرسیدندش که شکر چه می‌گویی؟ گفت: شکر آن که به مصیبت گرفتارم نه به معصیتی.

اعرابی را دیدم در حلقه جوهریان بصره که حکایت می‌کرد که: وقتی در بیابانی راه‌گم کرده بودم و از زاد معنی چیزی با من نماند بود و دل بر هلاک نهاده، که می‌نگاه‌گسسته‌ای یافتم بر مرادید. هرگز آن ذوق و شادی فراموش نکتم که پنداشتم گندم بریان است، باز آن تلخی و نویدی که معلوم کردم که مروراید است!

هرگز از دور زمان نالین بودم و روی از گردش آسمان درم نکشیدم، مکروفتی که با من برهنه مانده بود و استطاعت پای پوئی نداشت. به جامع کوفه در آمدم دل‌تنگ، یکی را دیدم که پای نداشت. سپس نعمت حق به‌جای آوردم و بری گشای صبر کردم.
مخغ بریان به چشم مردم سپر
کمر از برگ تره بر خوان است
و آن که رادستگاه و قوت نیست
شلمغم خسته مرغ بریان است
گلستان سعدی

۳۲ هزار دانش آموز لارستانی، سال تحصیلی خود را آغاز کردند

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری لارستان ویژه لارستان: در شروع سال تحصیلی جدید، طی مراسمی با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لار، نسا خیل تاش معاون سیاسی و امنیتی فرمانداری، سرهنگ امجدی فرماندهی انتظامی لارستان، آموزش و پرورش، قرائت شعر و مقاله، محمدرضا قنبرزاد شهردار لار، مهدی اسماعیلی مدیر آموزش و پرورش، محمدی رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران و جمعی از مسئولین، معلمان و اولیا دانش آموزان لارستانی، بصورت نمادین، زنگ مهر و اینار، به نمایندگی از ۲۹۰ واحد آموزشی، با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی، در آموزشگاه‌های پسرانه ابتدایی حاج رضا نجف پناه و متوسطه دخترانه فرزانه‌گان (تیزهوشان) شهرستان به صدا درآمد.



زمزمه جنگ ۳ خیانت‌های داخلی یکی از انگیزه‌های «صدام» برای حمله به ایران بود



محمد کوثری از فرماندهان دفاع مقدس در گفتگوی با خبرنگاری تسنیم به علت حمله سراسری رژیم بعث عراق اشاره کرد و از نقش حضرت امام خمینی(ره) در مدیریت جنگ سخن گفت.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری تسنیم، سال‌های دفاع مقدس یکی از وقایع مهم تاریخ انقلاب اسلامی است. روزهای پر از هیاهو که با وجود رنج‌ها و تلخی‌های فراوان، امروزه با دستاوردهای بی‌شمار حاصل از دفاع مشروع و مقدس، در آرامش و امنیت زندگی می‌کنیم. دستاوردهایی که امروزه ایران اسلامی را بر قله افتخار نشانده است. بی‌شک بررسی این واقعه تاریخی از ابعاد گوناگون مهم و ضروری است.
حاج محمد کوثری نماینده مردم تهران، ری و شمیرات و از فرماندهان دفاع مقدس، با بیان اینکه بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، استکبار جهانی به‌انحای مختلف به توطئه علیه ایران می‌پردازد؛ تصریح کرد: استکبار جهانی با ترور شخصیت‌ها، فعال کردن گروه‌های مسلح سیاسی در پایتخت و در مرزها توطئه‌های خود را عملیاتی کرد.
وی با تأکید بر این که استکبار فکر می‌کرد در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌تواند به نتیجه برسد، افزود: پس از تمام این اقدامات کودتای نقاب را برنامه‌ریزی و اجرا کرد اما در تمام این اقدامات با شکست مواجه شد. چرا که میخواستند انقلاب نوپای اسلامی را از بیخ بون از جا درآورد و نظام و دلخواه

فرهنگی یوسف خوری احداث گردیده از روابط عمومی آموزشکده فنی لارستان، حلیمی شهردار خور و قانع رئیس شورای اسلامی شهر خور به همراه دیگر اعضای شورا با ریاست آموزشکده دیدار و گفتگو کردند.
حلیمی، ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی جدید از این دیدار ابراز خرسندی نموده و آمادگی خود را برای هرگونه همکاری شهرداری با این واحد دانشگاهی اعلام نمودند.
یادگاری فرد، ریاست آموزشکده ضمن خوش آمد گویی به شهردار محترم ضمن تبریک به اعضای شورای شهر خور و آرزوی موفقیت برای ایشان، آموزشکده فنی و حرفه‌ای لارستان را یکی از قدیمی‌ترین و جزء اولین مرکز دانشگاهی دولتی شهرستان دانسته که از سال ۱۳۸۰ تاسیس و در مرکز آموزشی که توسط خیر بزرگوار حاج

دیدار شهردار خور با رئیس آموزشکده فنی لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی آموزشکده فنی لارستان، حلیمی شهردار خور و قانع رئیس شورای اسلامی شهر خور به همراه دیگر اعضای شورا با ریاست آموزشکده دیدار و گفتگو کردند.
حلیمی، ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی جدید از این دیدار ابراز خرسندی نموده و آمادگی خود را برای هرگونه همکاری شهرداری با این واحد دانشگاهی اعلام نمودند.
یادگاری فرد، ریاست آموزشکده ضمن خوش آمد گویی به شهردار محترم ضمن تبریک به اعضای شورای شهر خور و آرزوی موفقیت برای ایشان، آموزشکده فنی و حرفه‌ای لارستان را یکی از قدیمی‌ترین و جزء اولین مرکز دانشگاهی دولتی شهرستان دانسته که از سال ۱۳۸۰ تاسیس و در مرکز آموزشی که توسط خیر بزرگوار حاج