

موقعیت مناسب لارستان برای کاشت درخت سیستان

خطه لارستان برخلاف تصویری که از آن درباره خشک و بی آب بودن در اذهان وجود دارد، دارای پتانسیل های طبیعی بالقوه طبیعی زیادی در ابعاد مختلف همچون معادن، گیاهان داروئی، گونه های متنوع جانوری، درختان بومی سازگار با شرایط حاکم بر این منطقه و غیره است که اگر به شکل صحیح و برنامه ریزی شده در آن سرمایه گذاری شود، می تواند ثمرات ارزشمندی در پی داشته باشد.



پیشنهاد زمین از سوی
مدیران شهری خور
برای ساخت مسکن ملی

A close-up photograph showing a person's hand holding a bunch of ripe, yellowish-green grapes. The grapes are still attached to their green stems and are hanging from a woody vine. The background is slightly blurred, showing more of the vine and some green leaves, suggesting an outdoor setting.

سپستان از جمله میوه‌های حاره‌ای است. این گیاه از شرق مدیترانه تا شرق هندوستان به طور بومی وجود دارد و به نقاط دیگر مثل نواحی استوایی آفریقا، آسیا، استرالیا و همچنین اخیراً

—از قسمت های مختلف درخت سیستان مانند میوه،

مغز هسته سبستان را پودر کرده و برای درمان التهابات پوستی استفاده میکنید. مغز دانه‌های آن دارای روغنی است که طعمی ملایم داشته و در اثر ماندن تند می‌شود و کلیه را تقویت کرده

— ارزش دارویی درخت سیستان را برشمارید:

میلاد لارستان: لازم به یادآوری است کنار عنب که یکی از داروهای همراه با سپستان می باشد می توان در لار گشت نمود و از فواید دارویی و اقتصادی آن بهره مند شد.

نسلستاد



انتخاب رئیس هیئت جودو لارستان به عنوان ایثارگر نمونه



نیروهای مسلح و هیئت جودو استان فارس شرکت کرد و این دوره را با موفقیت پشت سر گذاشت.

رئیس هیئت جودو لارستان از سوی هیئت جودو فارس به عنوان ایثارگر نمونه استان معرفی شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، در مراسمی که توسط هیئت جودو استان فارس و به مناسبت هفته دفاع مقدس برگزار شد، سیدمحمد حسن دانش لاری رئیس هیئت جودو لارستان به عنوان ایثارگر نمونه استان برگزیده شد.

وی همچنین در استاژ فنی دفاع شخصی

نگاهی به آنچه توفان حاره ای در سیستان و بلوچستان و هرمزگان رقم زد



برق در برخی روستاها شد که با حضور به موقع اکیپ های عملیاتی منجر به وصل شدن برق شد و در حال حاضر سامانه از سطح استان خارج شده و به صورت پراکنده تأثیراتی در برخی نقاط استان دارد که تمام دستگاه ها در حال آماده باش قرار دارند.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان گفت: برق ۱۳ روستا که بر اثر شکستن تیرهای برق در بخش لیردف شهرستان جاسک قطع شده بود وصل شد و در مجموع سه کیلومتر شبکه توزیع فشار ضعیف برق در پخش لیردف شهرستان جاسک با حدود ۱۷ هزار مشترک بر اثر توفان حاره‌ای شاهین آسیب دیده بود که عوامل فنی شرکت برق شهرستان مشکل را برطرف کردند.

اسکان شماری از اهالی یک روستای جاسک در منطقه امن

در مناطقی که توفان حاره ای تشکیل می شود، یعنی همان نواحی خاصی از استوا، باید جوی ناپایدار حاکم باشد. ناپایداری جوی که باعث شود هوا رو به بالا حرکت کند.وجود بادهای نسبتاً ملایم نیز از عوامل به وجود

شدت باد در سطح دریا، نباید زیاد باشد،یعنی جو در آن منطقه باید کمی تا قسمتی آرام باشد.دمای آب اقیانوس در منطقه‌ای که توفان حاره ای به وجود می‌آید باید ۲۶/۵ درجهٔ سانتی گراد یا بیشتر باشد، این دما تنها مربوط به سطح اقیانوس نیست، بلکه تا عمق ۴۵ متری باید نفوذ داشته باشد.

فرماندار جاسک نیز در این باره گفت: درپی احتمال خسارت توفان حاره ای شاهین، شماری از اهالی روستای کروج این شهرستان با درخواست خودشان در مکانی امن در همان حوالی روستا اسکان یافتند. قایق‌ها و شناورها در راستای ایمن سازی دریا از روز گذشته به ساحل فراخوانده شدند تا کمتر در معرض خطر و آسیب باشند.

فرماندار جاسک ادامه داد: با وجود ورود توفان شاهین به هرمزگان، شرایط شهرستان در حال حاضر خوب بوده و تمهیدهای لازم اندیشیده شده است اما توفان چرخنده شاهین موجب شکستن تعدادی از تیرهای برق در منطقه لیردف در شرق این شهرستان شد.

توفان حاره ای از هرمزگان فاصله گرفت
چرخش توفان بر اثر نوع حرکت باد است، حرکت وضعی زمین نیز بر آن تأثیر دارد، بادهایی که دوام بیشتری دارند و حرکت‌شان طولانی است دارای چرخش و باعث به وجود آمدن گردباد می‌شوند، این گردبادها در نیمکرهٔ شمالی بر خلاف عقربه‌های ساعت در چرخش هستند و در نیمکرهٔ جنوبی در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخند.

کیانوش عارفی، معاون هواشناسی هرمزگان، اظهار داشت: براساس مدل‌های هواشناسی این توفان فاصله زیادی از سواحل دارد و سواحل هرمزگان با این انحراف شاهد حوادث ناگوار نخواهد شد.

وی با تأکید بر اینکه احتمال تغییر وجود دارد، ادامه داد: باران سنگین هم اکنون بر روی دریا می‌بارد و موج‌های بلندی بر روی آن ایجاد شده است. بیشترین سرعت وزش باد هم بر روی دریاست و در سواحل هرمزگان بارش چندانی رخ نداده است با توجه به اینکه در لیردف ایستگاه باران سنجی وجود ندارد امکان تعیین میزان بارش در آن نقطه هم نیست.

تکرار توفان حاره ای شاهین، تجربه ای برای سال های اخیر برای آینده

با توجه به تکرار توفان های سهمگین حاره ای کبار وشاهین در سال های اخیر در سطح آب های عمان، خلیج فارس و دریای عمان و رسیدن به سواحل شرقی و مکران، لزوم اندیشیده شدن اقدام های پیشگیرانه بیشتر از جمله جلوگیری از تردد دریایی، حفظ حریم

دریا و ساخت وساخت ها با مصالح با دوام و تشکیل قراقرگاه بحران در استان هرمزگان یک ضرورت بوده که کمتر دچار خسارت شویم.

دینی مسائل اجتماعی خدامحوری، انسان محور و اخلاق محوری ویژه دانش آموزان هم پافشاری کند و آن را در مدارس و مراکز آموزشی اجرایی نماید.

فرماندار ویژه لارستان، خاطر نشان کرد: آموزش و پرورش لارستان سال تحصیلی ۱۴۰۰- ۱۴۰۱ را باید با برنامه‌ریزی و تدبیر خاصی در راستای بحث آموزش دانش آموزان چه بصورت مجازی و یا بصورت حضوری به پیش برد تا نشاط، شادابی و پویایی که لازمه و ضرورت دوران نوجوانی و جوانی است، مجددا در فضای آموزشی شکل بگیرد.
حسني از همه دانش آموزان نیز خواست که حتما واکسن کرونا را تزریق کنند تا جامعه كاملا ايمن شود و هر چه سریعتر دانش آموزان و دانشجویان در فضای حقیقی مدرسه و دانشگاه بصورت حضوری به تحصیل بپردازند. وی در پایان سخنانش در خصوص واگذاری زمین ویژه ساخت مسکن فرهنگیان نیز گفت: انشاا.. این مهم از طریق اداره کل راه و شهرسازی لارستان پیگیری لازم صورت خواهد گرفت.

پیش از این نیز معاون سیاسی فرمانداری، بخشداران مرکزی و صحرای باغ، مدیر آموزش و پرورش لارستان و هر یک از اعضا نیز مطالبی را مطرح کردند. در پایان نیز از فرماندار، بخشدار مرکزی، مدیر آموزش و پرورش و تعدادی از جانبازان و رزمندگان فرهنگی دوران دفاع مقدس تجلیل شد.

۵۸ درصد از جمعیت بالای ۱۲ سال دانشکده علوم پزشکی لارستان، دوز اول واکسن را دریافت کرده اند

و تا پایان آبان یا حتی اواسط آذر نباید انتظار درصد واکسنیاسیون کامل بالای ۷۰درصد را داشت و این بدان معنی است که تا پایان پاییز همچنان محدودیت ها وجود دارد و بازگشایی اماکن عمومی و تجمعی بسیار دشوار است و کوچکترین بی احتیاطی ما را در معرض موج ششم قرار خواهد داد.

وی تصریح کرد: از همه مردم عزیز تقاضا دارم با توجه به موجود بودن واکسن، در اسرع وقت جهت دریافت واکسن مراجعه کنند تا هم خود ایمن شوند و هم شاهد قطع زنجیره ویروس در جامعه باشیم و محدودیت ها به زودی رفع شوند.

سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا قرار است واکسن به زودی فروشی شود گفت: در حال حاضر، به صورت رسمی و مکتوب در این رابطه چیزی نداریم و هر چه هست در حد شنیده و شفاهی است.



روحیه گفتگو، صبر و بردباری دانش آموزان، راستگویی، نیکبی به پدر و مادر، دوری از اسراف و غیره برنامه ریزی و فعالیت نماید؛ چون این همه هزینه هایی که برای آموزش و پرورش می شود، می بایست خرجی اش هم نتیجه مطلوب دهد تا جامعه ما نیز سالم بماند. رییس شورای آموزش و پرورش لارستان، اظهار کرد: ما اگر بتوانیم در راستای شیوه آموزشی دانش آموزان و همچنین در بعد تربیتی و پرورشی آنان برنامه داشته باشیم و در ادامه آن برنامه ها، خلاقیت ها و ایده ها را به عمل تبدیل کنیم، قطعاً انقلابی کرده ایم راستا در کنار مدیران و مربیان آموزش و پرورش قرار بگیرند تا کاستی ها و نقاط ضعف بر طرف شود. آموزش و پرورش همچنین باید با حضور مشاورین و اساتید خود در راستای افزایش اعتماد به نفس، سعه صدر،

بخشیم.

وی ادامه داد: هرچه آگاهی و دانش مردم بیشتر شود؛ زمینه توسعه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه بهتر فراهم خواهد شد و در نهایت ناهنجاری‌های اجتماعی نیز در جامعه کمتر می شود. حسنی، در ادامه با بیان اینکه امروزه می توان از ظرفیت شبکه‌های مجازی و دنیای ارتباطات بنحو مطلوبی استفاده کرد، گفت: اعضای شورای آموزش و پرورش می بایست از نظر سخت افزاری و نرم افزاری برنامه ریزی کند و راهکارهای ارتقاء سطح علمی و معنوی دانش آموزان ارائه و در این راستا در کنار مدیران و مربیان آموزش و پرورش قرار بگیرند تا کاستی ها و نقاط ضعف بر طرف شود. آموزش و پرورش همچنین باید با حضور مشاورین و اساتید خود در راستای افزایش اعتماد به نفس، سعه صدر،



بهداشتی درمانی لارستان، دکتر حسن فزونی، اظهار داشت: ۵۸ درصد از جمعیت بالای ۱۲ سال دانشکده علوم پزشکی لارستان (شهرستان های لارستان، خنج و اوز) دوز اول ۲۷ درصد از آن ها دوز دوم را دریافت کرده اند.در کل جمعیت تحت پوشش مجموعه علوم پزشکی لارستان، ۲۸ هزار دوز اول باید تزریق شود تا جمعیت واکسینه شده دوز اول در رده

سرپرست مرکز بهداشت لارستان با بیان اینکه در حال حاضر، ۵۸درصد از جمعیت بالای ۱۲ سال دانشکده علوم پزشکی لارستان دوز اول واکسن را دریافت کرده اند، گفت: در صورت عدم استقبال مردم از واکسن، محدودیت ها تا پایان پاییز ادامه خواهد داشت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات

حوادث و کشفیات:

نجات یک کارگر افغانی از درون چاه

به گزارش میلاد لارستان به نقل از کانال اخبار سازمان آتشنشانی لارستان، طی اعلام خبر سقوط یک کارگر افغانی به درون چاه سیتیک منزل مسکونی در حال ساخت واقع در شهر خور ، تیم نجات آتش نشانی لارستان با دو خودرو به محل حادثه اعزام شد. پس از ارزیابی اولیه تیم اورژانس و آتش نشانی ، دست و سر کارگر دچار شکستگی شده بود که آتش نشانان شخص را بوسیله سبد نجات از چاه خارج کرده و تحویل عوامل اورژانس دادند.

بازداشت چند مدیر متخلف استان فارس توسط وزارت اطلاعات

با تلاش سربازان گمنام امام زمان (عج) در اداره کل اطلاعات فارس، چند نفر از مدیران کل متخلف در این استان دستگیر شدند.

روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت اطلاعات اعلام کرد: سربازان گمنام امام زمان (عج) اداره کل اطلاعات استان فارس، با اقدامات اطلاعاتی، چند نفر از مدیران کل این استان به همراه چند نفر از کارمندانشان را دستگیر کردند.برخی از نامبردگان به دلیل داشتن پست‌های مدیریتی حساس، اقدام به سوءاستفاده از موقعیت شغلی خود کرده بودند که فساد مالی، دریافت رشوه، پولشویی، خیانت در امانت و تضییع حقوق بیت المال، بخشی از اتهامات آن‌ها است. وزارت اطلاعات از مردم خواست هر گونه تخلف در ادارات و سازمان‌های دولتی را با شماره گیری ۱۱۳ ستاد خبری وزارت اطلاعات، اطلاع دهند.

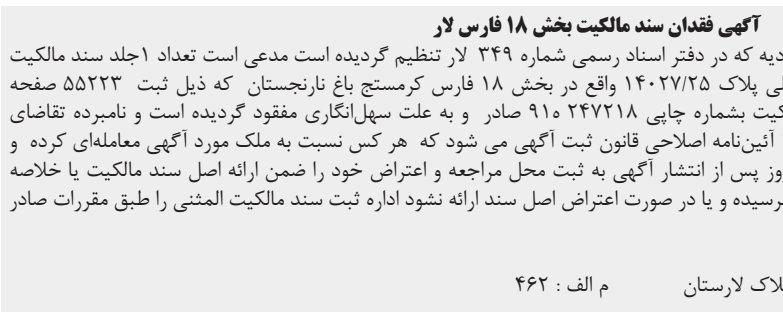
عبدالله جهانپور عمله – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م الف : ۴۶۲



این طرح اختصاص یافته است.به گفته شبانی، کفسازی و جداره‌سازی گذر نظرگاه و کاروانسرا نو شهر لار نیز هر کدام به میزان ۲۰ میلیارد ریال در برنامه اجرایی بازآفرینی شهری گنجانده شده است. همچنین مکانیبه شرکت بازآفرینی شهری ایران در خصوص تأمین اعتبار این پروژه‌هاربه جهت قرارگیری این پروژه‌ها در محلات هدف بازآفرینی شهری) انجام و در سند بازآفرینی شهرستان نیز به تصویب رسیده است. بخشی از این طرح‌ها توسط شهرداری و شورای اسلامی شهر و اداره میراث فرهنگی در حال مرمت است. وی با اشاره به طرح بازآفرینی محور خیابان امام شهر گراش، اظهار کرد: این پروژه با هدف احیاء این گذر تاریخی که بناهای ارزشمند تاریخی در آن وجود دارد، در برنامه اجرایی بازآفرینی به میزان ۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال قرار دارد و مکانیات لازم با شرکت بازآفرینی در خصوص تأمین اعتبار آن نیز انجام گرفته است.

وی در ادامه به مهم‌ترین فعالیت‌های انجام شده در سکونتگاه‌های غیررسمی اشاره کرد و گفت: از جمله مهم‌ترین اقدام‌ها در این حوزه اجرای پروژه بهسازی معابر و اجرای کانال دفع آب‌های سطحی محله پشتویه به شمار می‌رود، آگاهی **فقدان سند مالکیت بیش از ۱۸ فارس لار**
آقای محمد تقی زمانی زاده با تسلیم دو برگ استشهدایه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۴۹ لار تنظیم مربوط به یک سهم مشاع از ۵۲ سهم سهام اراضی ملی پلاک ۱۴۰۷/۲۵ واقع در بخش ۱۸ فارس کرمسنج باغ نارنجستان که ذیل ثبت ۵۵۲۲۳ صفحه ۴۱۵ دفتر ۳۵۷ املاک بنام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۴۷۲۱۸ ۹۱۵ صادر و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۷/۱۴



نحوه نگهداری صحیح

از لوازم منزل



تعمیر لوازم خانگی و به خصوص لوازم برقی همواره یکی از دغدغه های خانواده ها است. اما طول عمر لوازم خانگی به چه دلیل اهمیت دارد؟ اولین دلیل آن است که خراب شدن لوازم خانگی به خصوص وسایل مهم کیفیت زندگی را تحت تاثیر خود قرار می دهد و از سوی دیگر هم تعمیرات بسیاری از این لوازم به خصوص لوازم برقی نیاز به تخصص داشته و نمی توان با خیالی راحت آن را به هر فردی سپرد. دلیل دوم آن است که هزینه تعمیر لوازم خانگی عمدتا زیاد بوده و جایگزین کردن آنها با لوازم نو نیز بسیار پرهزینه است.

- مطالعه دفترچه راهنمای لوازم خانگی**

بهتر است پس از خرید هر وسیله ای برای خانه خود دفترچه راهنمای آن را مطالعه کرده و نزد خود نگهداری کنید. همچنین زمانی که با مشکل یا ابهامی روبرو شدید بهتر است در درجه اول به سراغ این دفترچه بروید. زمانی که شما یک وسیله یا دستگاه برقی و غیر برقی را خریداری می کنید و می خواهید که از آن استفاده کنید؛ در صورت ناآگاهی از کارکرد آن ممکن است به خود یا دستگاه آسیب وارد کنید.

بنابراین شما احتمال دارد که با مطالعه نکردن دفترچه راهنما، بسیاری از قابلیت های یک دستگاه را ندانید و یا هرگز از قابلیت های موجود در آن استفاده نکنید. زمانی که دفترچه را مطالعه می کنید به کارکردهای محصول و نحوه اتصال قطعات آن به یکدیگر هم باید بسیار توجه کنید تا عمر مفید بیشتری داشته باشد و دچار آسیب نشود.

- تمیز کردن لوازم خانگی**

یکی دیگر از گزینه هایی که به طولانی کردن عمر لوازم خانگی کمک می کند؛ تمیز کردن آنها است. این موضوع به خصوص برای لوازم چوبی و لوازم برقی مانند یخچال و فریزر، ماشین لباسشویی و غیره اهمیت بیشتری دارد. این وسایل هنگامی که تمیز باشند و به درستی از آنها استفاده شود؛ عمر طولانی تری خواهند داشت. علاوه بر این با توجه به اینکه رطوبت موجود در داخل یخچال و فریزر موجب ورود آلودگی و کپک و انواع باکتری به درون آن می شود به همین دلیل پیشنهاد ما این است که یخچال و فریزر خود را حداقل هر ۶ ماه یک بار تمیز و ضد عفونی کنید. این موضوع در ارتباط با ماشین لباسشویی نیز به دلیل باقی ماندن رطوبت در آن صحت دارد.

شما برای تمیز کردن یخچال و فریزر ابتدا باید آن را از برق کشیده و قفسه ها و کشوهایی را که به راحتی جدا می شوند، بیرون بیاورید و اجازه دهید که هم دمای محیط شوند. سپس شما می توانید از یک شوینده ملایم یا مقدار کمی محلول جوش شیرین و آب و یک دستمال حوله ای تمیز برای تمیز کردن قفسه ها و کشوها استفاده کنید. در حین تمیز کردن یخچال از لاستیک درب یخچال غافل نشوید زیرا یکی از محل های تجمع آلودگی و خرده های غذا است.

در انتها نیز بهتر است با یک دستمال خشک همه جای آن را خشک کنید.

۳. مدت زمان صحیح روشن ماندن دستگاه های برقی
زمانی که شما اقدام به خرید یک محصول برقی می کنید؛ در بسیاری ازاکالاها مدت زمان یا حداکثر میزان استفاده از محصول مشخص شده است. برای مثال در محصول مخلوط کن شما می توانید به مدت یک دقیقه از برخی از این محصولات استفاده کنید. این هشدار به معنای آن است که روشن بودن طولانی بیش از یک دقیقه مخلوط کن، باعث می شود تا به قسمت های دخلی دستگاه آسیب وارد شود.

شما در صورت روبرویی با این ویژگی دستگاه بهتر است برای استفاده بهینه در بازه زمانی متفاوتی از آن استفاده کرده و به دستگاه خود استراحت بدهید. پس از گذشت زمان استراحت شما به راحتی می توانید مجدداً از آن استفاده کنید. این کار موجب می شود تا وسایل برقی شما عمر مفید طولانی تری داشته باشند و کمتر آسیب ببینند. یکی از این لوازم برقی که مدت زمان روشن ماندن در آنها اهمیت دارد، جارو برقی است. جارو برقی به دلیل توان زیادی که می برد دچار گرم شدن موتور می شود و بهتر است هر چند وقت یک بار آن را خاموش کنید

این موضوع در کنار جارو برقی برای ماشین لباسشویی هم وجود دارد و در صورت نیاز به استفاده طولانی مدت بهتر است پس از یک بار استفاده از ماشین لباسشویی حداقل یک یا دو ساعت به دستگاه خود استراحت بدهید تا خنک شود و سپس مجدداً از آن استفاده کنید.

- استفاده از محافظ برق**

گزینه دیگری که به افزایش طول عمر مفید لوازم خانگی کمک می کند استفاده از محافظ برق برای لوازم برقی است که از مزایای بسیاری برخوردار است.



تلویزیون‌های (LCD,LED,OLED,PLASMA) علاوه‌بر کیفیت و مزیت‌های بالایی که دارند، دارای حساسیت‌های ظریفی هستند که باعث می‌شود مصرف‌کننده برای حفظ طول عمر دستگاه آن‌ها را رعایت کند. یکی از این حساسیت‌ها تمیز کردن تلویزیون است که با کوچک‌ترین خدشه و فشار اضافی باعث خرابی پیکسل‌ها و در بعضی موارد خرابی کامل نمایشگر می‌شود.

قبل از تمیز کردن تلویزیون آن را خاموش کنید

قبل از اینکه بخواهید تلویزیون خود را تمیز کنید باید آن را خاموش کنید، بعد از خاموش کردن تلویزیون آن را به مدت ۱۵ دقیقه رها کنید تا دستگاه خنک شود (اگر دستگاه داغ باشد به صفحه نمایش آسیب می‌زند). علاوه بر این وقتی تلویزیون خاموش است شما یک تصویر کاملاً سیاه دارید که باعث می‌شود لک‌ها و گرد و غبار را بهتر مشاهده کنید.

بهترین روش برای تمیز کردن صفحه تلویزیون

ابتدا هر چیزی که باعث مخدوش شدن صفحه نمایشگر می‌شود را باید برطرف کنیم و برای این کار از دستمال میکروفیبر (مخصوص پاک کردن صفحه نمایشگر) استفاده می‌کنیم. پیشنهاد ما به شما این است که دفترچه راهنمای تلویزیون خود را مطالعه کنید تا با روش صحیح پاک کردن تلویزیون خود آشنا شوید، زیرا شرکت‌های تلویزیونی یک برند خاص را برای پاک کردن صفحه نمایشگر خود توصیه می‌کنند.

در اغلب موارد، شما می‌توانید از پاک‌کننده‌های تمیزکننده ال‌سی‌دی روی صفحه نمایش استفاده کنید. ابتدا مقدار کمی از محلول تمیزکننده صفحه نمایشگر را روی دستمال میکروفیبر اسپری کنید و به آرامی آن را به صورت دایره‌ای روی صفحه نمایش کشیده تا تمام صفحه تمیز و خشک شود. حتی اگر لک‌های موجود بر روی صفحه نمایش از بین نرفت، شما نباید فشار زیادی بر روی صفحه نمایشگر وارد کنید، فقط لازم است چند اسپری کوچک دیگر برای از بین بردن لک‌های موجود استفاده کنید.

به یاد داشته باشید هرگز نباید محلول پاک‌کننده را به صورت مستقیم بر روی نمایشگر اسپری کنید، زیرا ممکن است به پوشش‌های ظریف انعکاسی نمایشگر آسیب رساند. همچنین نباید از دستمال کاغذی و پارچه‌های زبر و خشک استفاده کنید، زیرا باعث مخدوش شدن صفحه نمایشگر می‌شود.

نحوه صحیح تمیز کردن تلویزیون



استفاده از آب مقطر به جای محلول پاک‌کننده

استفاده از آب شاید جایگزین مناسبی برای محلول پاک‌کننده نباشد و فقط گرد و غبار را از صفحه نمایشگر پاک کند، ولی می‌توان در بعضی مواقع از اسپری آب مقطر بر روی دستمال میکروفیبر استفاده کرد. توصیه این است که از محلول پاک‌کننده مخصوص استفاده کنید، چون در این محلول از موادی استفاده می‌شود که باعث افزایش طول عمر صفحه نمایشگر می‌شود.

روش‌های دیگر برای تمیز کردن صفحه تلویزون

یک راه‌حل جالب برای تمیز کردن تلویزیون استفاده از محلول سرکه و آب (یک پیمانه سرکه و یک پیمانه آب) است که برای تمیز کردن صفحه نمایشگر بسیار کثیف استفاده می‌شود. با این حال این روش به عنوان آخرین راه حل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

استفاده نادرست از مواد پاک‌کننده شیشه تصور نادرست اغلب مردم این است که می‌توانند به جای پاک‌کننده مخصوص صفحه نمایشگر از مواد پاک‌کننده شیشه استفاده کنند و اغلب به علت در دسترس بودن این مواد از آن استفاده می‌کنند. در واقع این مواد حاوی آمونیاک، الکل، استون یا اتیل کلرید است که باعث آسیب دیدن لایه ضد لک بر روی صفحه نمایشگر می‌شود. استفاده مداوم از این مواد باعث کاهش کیفیت تصویر نمایشگر می‌شود و طول عمر تلویزیون شما را کم می‌کند.

استفاده نادرست از الکل و استون

استفاده از محلول‌هایی که حاوی الکل و استون هستند روش مناسبی برای پاک کردن صفحه نمایش نیستند، زیرا الکل به مرور باعث مات و کدر شدن نمایشگر شده و این امر باعث از بین بردن پوشش صفحه تلویزیون می‌شود.

مزیت دستمال‌های میکروفیبر این است که هیچ لکه یا خراشی روی نمایشگر تلویزیون به‌جا نمی‌گذارند.

۲- مایعات

مایعات می‌تواند آسیب جدی به تلویزیون‌های LCD، LED، پلاسما یا انواع نمایشگرهای جدید دیگر بزند؛ مخصوصاً اگر مایع پاک‌کننده‌ای که استفاده می‌کنید حاوی آمونیاک، الکل یا استون باشد. بهترین کار این است که صفحه نمایش را با یک دستمال میکروفیبر خشک تمیز کنید. روی لکه‌های چرب اثر انگشت چند بار دستمال بکشید تا به چشم مشاهده کنید که تقریباً فوراً ناپدید می‌شوند. اگر لکه‌ها پاک نشدند و همچنان سرسختانه سر جای خود باقی مانده‌اند، از یک ماده پاک‌کننده که مخصوص صفحه نمایش تلویزیون، موبایل و مانیتور کامپیوتر است استفاده کنید.

۳- اسپری کردن

آب از آن دسته افرادی هستید که عادت دارید مواد پاک‌کننده را به طور مستقیم روی صفحه اسپری کنید؟ اگر این طور است، به شما توصیه می‌کنیم این عادت خود را از همین حالا کنار بگذارید. تلویزیون‌های قدیمی اغلب می‌توانستند کمی آب را تحمل کنند، زیرا یک لایه شیشه‌ای روی آن‌ها بود. اما از اسپری کردن مستقیم مواد شوینده به نمایشگرهای امروزی جدا باید پرهیز کنید. در عوض، روی یک دستمال میکروفیبر پاک‌کننده اسپری کنید و آن را به همه جای صفحه نمایش بمالید تا لکه‌ها پاک شوند. اگر به طور مستقیم مایعات را روی نمایشگر تلویزیون خود اسپری کنید، احتمال دارد مایع به داخل تلویزیون نفوذ کند و باعث آسیب جدی به آن شود.

۴- کنترل از راه دور

کنترل از راه دور نیز هر از چند گاهی باید تمیز شود. باکتری‌های بسیاری روی کنترل تلویزیون تجمع می‌یابند. از دستمال‌های پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده استفاده کنید، اما قبل از هر چی باید باتری‌های کنترل تلویزیون را در بیاورید، زیرا رطوبت دستمال‌ها می‌تواند روی باتری تاثیر منفی بگذارد.

۵- بلندگو

بیشتر تلویزیون‌های امروزی بلندگوهای داخلی دارند. بلندگوها هم باید مثل خود تلویزیون تمیز شوند. این قسمت از تلویزیون را نباید با دستمال مرطوب برای تمیز کردن تلویزیون خود استفاده می‌کنید؟ اگر این طور است، بهتر است دیگر از این نوع دستمال‌ها استفاده نکنید و به جای آن، تلویزیون خود را با دستمال‌های میکروفیبر تمیز کنید. این دستمال‌ها مخصوص پاک کردن خاک و کثیفی از شیشه، صفحه نمایش، موبایل و لنز دوربین طراحی شده‌اند. بزرگ‌ترین

طرز تهیه جفرتمه؛

غذای جذاب گیلانی



جفرتمه یک خورشت اصیل شمالی که طعم بسیار خوشمزه و تقریباً شیرینی دارد.

مواد لازم:

مرغ متوسط: ۱ عدد

تخم مرغ: ۴ عدد

پیاز: ۲ عدد

زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم

پودر دارچین و چوب دارچین به میزان لازم

آب لیمو یا آب نارنج به میزان لازم

طرز تهیه:

جهت تهیه خورشت جفرتمه ابتدا مرغ را تمیز کنید و بعد از چند تکه کردن، آن را با کمی آب، زردچوبه، فلفل و نمک و ترجیحا تکه ای دارچین بپزید. پیاز را متوسط خرد کنید و در تابه سرخ نمایید. زمانی که رنگ پیاز ها کمی تغییر کرد زردچوبه و پودر دارچین را اضافه و تفت میدهیم. بعد از حدود ۱ رب تخم مرغ ها را که از قبل با چنگال خوب مخلوط کردیم را به پیاز داغ اضافه میکنیم و مواد را مخلوط و بعد از اینکه تخم مرغ ها خودش را گرفت ۲ قاشق زعفران دم کرده را اضافه و از روی حرارت برمیداریم. مخلوط پیاز داغ را به مرغ پخته شده اضافه میکنیم.سپس در مرحله آخر نمک و فلفل و کمی آب نارنج یا البیمو در خورشت میریزیم. در قابلمه را جفت نمیکنیم تا خورشت جا بیفتد.

فوت و فن‌ها:

– در صورت تمایل میتوانید مقداری رب گوجه فرنگی به خورشت اضافه کنید که در این حالت خورشت شما از رنگ زعفرانی به رنگ ربی در می آید.

– اضافه کردن دارچین سلیقه ای است و در صورت تمایل

میتوانید آن را حذف کنید

–این خورشت به صورت غلیظ است و نباید زیاد آب داشته باشد

– اگر در هنگام اضافه کردن پیاز داغ به مرغ پخته شده درون قابلمه آب خیلی کم بود مقدار خیلی اندکی آب

اضافه نمایید تا مواد مخلوط شود.

روش های براق کردن

ظروف برنجی

ظروف برنجی طرفداران خاص خود را دارند و زمانی که براق و تمیز هستند چشم‌گیر بودن آنها چندین برابر می‌شود. ظروف برنجی همان اندازه که می‌توانند زیبایی و جلا داشته باشند اگر کدر و تیره شوند جذابیت خود را از دست بدهند. دقت کنید که حتی اگر از ظروف جنس برنج خود استفاده نکنید به مرور زمان و در اثر تماس با اکسیژن تغییر رنگ می‌دهند. بنابراین بهتر است روش‌های تمیز کردن جنس برنج را یاد بگیرید تا ظرف‌هایتان همیشه براق بماند.

آب گرم و صابون و سس

ظرف برنج را نزدیک به یک ساعت در این مخلوط آب و صابون نگه دارید تا خیس بخورد و آن را با یک دستمال خشک تمیز کنید. سس گوجه فرنگی نیز اثر خوبی بر ظروف برنجی دارد. سس را بر روی دستمال بریزید و روی ظرف برنجی بکشید و پس از چند دقیقه آن را تمیز کنید. رب گوجه فرنگی نیز اثر سس را دارد.

لیمو و نمک

یک عدد لیمو ترش را از عرض نصف کنید و قدری نمک روی برش لیمو بریزید. لیمو نمکی را بردارید و بر روی ظرف برنجی بکشید. نمک به عنوان یک ساینده سبک عمل می‌کند و آب لیمو کمک می‌کند تا جرم‌های روی ظرف برنج برطرف شوند.با یک پارچه نرم و خشک و نمک و لیمو روی ظرف برنجی را به خوبی تمیز کنید. چنانچه احتیاجی بود طرف برنجی را برای تمیز کردن خوب بشویید، ولی اطمینان پیدا کنید که در جای مناسبی به خوبی خشک می شود.

ماسٔ

ماسٔ به علت داشتن اسید لاکتیک می‌تواند به آسانی تیرگی و جرم را از سطح فلز پاک کند. برای این کار نخست سطح ظرف را گرد گیری کرده و ماسٔ تهیه کنید. سطح ظرف برنج را کاملاً با ماسٔ بپوشانید و صبر کنید تا کامل خشک شود. با آب به خوبی فلز برنج را رسته و با دستمال خشک کنید. استفاده از ماسٔ آسان ترین روش براق کردن فلز برنج است.

آرد و سرکه سفید

داخل یک ظرف آرد، نمک و قدری سرکه سفید بریزید تا خمیری شود. خمیر را یک ساعت روی ظرف برنجی قرار دهید تا ظرف برنجی تمیز شود. خمیر را از روی همه قسمت‌های ظرف برنجی پاک و ظرف را کاملاً خشک کنید.

نکته مهم

پیش از آغاز تمیز کردن و جلا دادن به ظروف برنجی از اصل بودن ظروف خود مطمئن شوید چون اگر ظروف شما اصل نباشد صدمه خواهند دید. بدنه ظروف برنجی اصل بدنه کلا از جنس آلایژ برنج است و پخت غذا در آنها باعث جذب روی می شود اما ظروف دارای روکش برنجی دارای بدنه ای از جنس دیگر فلزات است که روی آنها لعابی از آلایژ برنج کشیده شده است. نیاز است قبل از تمیز کردن ظروف با هر روشی بدانید که جنس ظرف شما دقیقاً از کدام نوع برنج است. روش آسان آن هم استفاده از آهن‌ربا است. اگر آهن‌ربا به ظرف جذب نشد، برنج اصل است.

روش هایی برای خشک کردن خرمالو

خرمالو، آن‌ها را در یک ظرف در بسته قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.

شوفاژ یا بخاری:

در صورت استفاده از رادیاتور یا شوفاژ در منزل، روی آن یک ورقه فویل ببندازید و خرمالوهای حلقه‌ای شده را روی آن بچینید تا با حرارت رادیاتور به آرامی خشک شوند. همچنین می‌توانید حلقه‌های خرمالو را در یک سینی بچینید و روی بخاری قرار دهید.

خشک‌کن:

از دستگاه‌های مخصوص خشک کردن میوه استفاده کنید. با این دستگاه‌های برقی، می‌توان حجم بسیار بالایی خرمالو را در روز خشک کرد.

نور خورشید:

ابتدایی ترین روش خشک کردن خرمالو، استفاده از آفتاب است. اگر در یک منطقه آفتاب خیز زندگی می‌کنید، به راحتی می‌توانید با چیدن حلقه‌های خرمالو در یک سینی و قرار دادن آن در زیر نور آفتاب، آن‌ها را خشک کنید.



سینی فر تکان دهید و مجدداً آن‌ها را به مدت یک ساعت

دیگر در فر قرار دهید، تا در نهایت به یک حالت طلایی قهوه‌ای و ترد برسند. بعد از خشک کردن حلقه‌های

در این روش، حلقه‌های خرمالو را بر روی ورقه‌های

پخت مخصوص فر، بچینید و آن را به مدت یک ساعت در فر قرار دهید. بعد از یک ساعت، خرمالوها را در

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۳۹۰/۱۳۳۵۰۰۳۸۷ - ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ - ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش مالکانه بالامعارض متقاضی آقای علی مجلسی فرزند رحمت بشماره ملی ۲۴۱۵۴/۴۷۱۰ صادره از کنسولی ایران در دبی در شش‌انگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۴۶۶/۸۰ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۲۵۸ از ۱۰۸۲۷ اصلی فرمزور و مجزا شده از پلاک ۲۶۲۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع واسطه از مالک رسمی محمد علی عظیمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴ هدايت اله رحيمی درازی -رئيس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۲۲۲	برابر رأی شماره ۳۸۷/۱۳۳۵۰۰۳۸۷ - ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ - ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بالامعارض متقاضی آقای علی مجلسی فرزند رحمت بشماره ملی ۲۴۱۵۴/۴۷۱۰ صادره از کنسولی ایران در دبی در شش‌انگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۴۶۶/۸۰ متر مربع پلاک فرعی ۱۳۲۵۸ از ۱۰۸۲۷ اصلی فرمزور و مجزا شده از پلاک ۲۶۲۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع واسطه از مالک رسمی محمد علی عظیمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴ هدايت اله رحيمی درازی -رئيس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۲۲۱

صدای غریب خراسان

در چشم انگورهای من، نشان مظلومیت پیداست.کوچه‌های قوس، آخرین گام‌های مقدست را به مویه‌نشسته‌است.

تو، صدای غریب خراسانی در هیاهوی بی‌سراجم فریادها و بی‌چپه‌ها، آن نخل تناوری که شاخه‌های ابدی‌ات را خزانی نیست.

خیابان‌های نور، به گلدسته‌های به‌خورشید رسیدات ختم می‌شوند.تو آرامش

دل‌های زخمی و بی‌قراری هستی که طنین‌نااله‌هایشان، در جان ضریحت می‌پیچد.از آن سوی ابی‌هانگامان کن؛ که سخت آرزومند توایم و نیازمند.



تجربه پس از مرگ

علامه حسن زاده آملی



حضرت استاد در این خصوص مکاشفاهی را نقل می‌فرمایند: در سحر شب یکشنبه ۵ مردادماه ۱۳۴۸ بعد از ادای نافله شب و نافله و فريضه صبح در اربعینی که ذکر جلاله «...» را هر روز بعد از نماز صبح به عددی خاص داشتم، بعد از این ذکر به توجه نشستم که ناگهان جذبیه و حالتی دست داد و بدن طوری به صدا در آمد و می‌لرزید، آن چنان صدایی که مثلاً تراکتور روی سنگ‌های درشت و جانه ناهموار می‌رود، دیدم که جانم از بدنم مفارقت کرد و متساعد شد ولی در بدنی مثل بدن عالم خواب قرار دارد، تا قدری بالا رفت.

دیدم در میان خانه‌ای مانند پرنده‌ای که در خانه‌ای در بسته گرفتار شده است و به این طرف و آن طرف پرواز می‌کند و راه خروج نمی‌یابد، تخمیناً در مدت یک ربع ساعت گرفتار بودم و به این سو و آن سو می‌شناختم، دیدم در این خانه زندانیم، نمی‌توانم به در بروم، سخنی از گوینده‌ای شنیدم و خود او را ندیدم که به من گفت: این محبوس بودند بر اثر حرف‌های زیاد و بیخود تو است، چرا حرف‌هایت را نمی‌بایی؟!

من در آن حال چندین بار خدای متعال را به پیغمبر خاتم(ص) برای نجاتم قسم دادم و به تضرع و زاری افتادم که ناگهان چشمم به طرف شمال خانه افتاد که دیدم دریچه‌ای که یک شخص آدم بتواند به در رود برویم گشوده شد، از آنجا در رفتم و پس از به در آمدن چندین به سوی مشرق در طیران بودم و دوباره به جانب قبله و رهسپار شدم.

و هنگامی که از حبس رهایی یافتم، یعنی از خانه به در آمدم، آن خانه را بسیار بزرگ و مجلل دیدم، که در میان باغی بنا شده است و آن باغ را نهایت نبود و آن را درخت‌های گوناگون پر از شکوفه سفید بود که در عرم چنان منظره‌ای ندیدم.

و می‌بینم که به اندازه ارتفاع درخت‌ها در هوا سیر می‌کنم به گونه‌ای که رویم، یعنی مقادیم بدنم همه به سوی آسمان است و پشت به سوی زمین و به اراده و همت و فرمان خود نشیب و فراز و بسیار خدای متعالی را به پیغمبر خاتم و همه انبیاء قسم دادم که کشف حقایقی برایم دست دهد و در همین حال به خود آمدم.

آن محبوس بودن چند دقیقه، بسیار در من اثر بد گذاشت به گونه‌ای که بدنم خسته و کوفته شده بود و سرم و شانه‌هایم همه سخت درد گرفت و قلبم به شدت می‌زد.

ثواب خواندن نماز برای والدین

اثرات عجبیی دارد.

کیفیت نماز والدین

نماز والدین، در روایات به چند شیوه ذکر شده است که مرحوم حاج شیخ عباس قمی(ره) در مفاتیح الجنان، به نقل از کتاب مکارم الاخلاق چنین بیان کرده اند:

ثواب و نحوه خواندن نماز شکر

نماز شکر را چگونه بخوانیم؟ امام صادق(ع) برای شکر نعمات خداوند، نمازی دو رکعتی را معرفی کرده‌اند که آداب خاصی داشته و با نمازهای معمول متفاوت است.

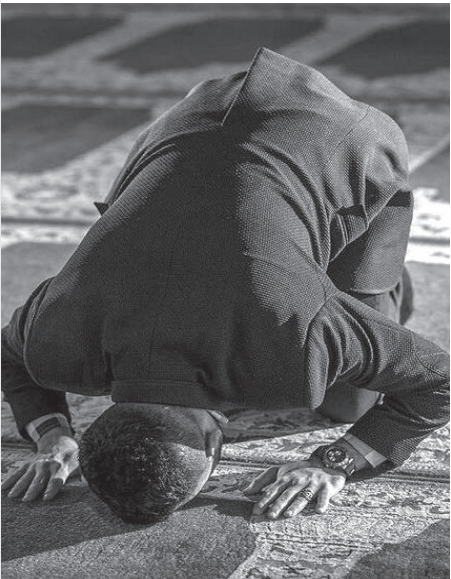
نماز والدین دو رکعت است، که نخست باید نیت کنید:« دو رکعت نماز والدین به جا می آورم قربت إلی الله» و پس از خواندن سوره حمد در رکعت اول، ده مرتبه آیه ۴۱ سوره ابراهیم بخواند می‌شود:« رَبِّ اغْفِرْ لی وَ لِوَلَدَیْ وَ لِلْمُؤْمِنِینَ یَوْمَ یَقُومُ الْحِسَابُ» پروردگارا، من و پدر و مادرم و تمامی مؤمنان را، در آن روز که حساب برپا می شود بیامرز. در رکعت دوم نماز والدین، پس از خواندن سوره حمد باید ده مرتبه آیه ۲۸ سوره نوح را خواند:« رَبِّ اغْفِرْ لی وَ لِوَلَدَیْ وَ لِمَنْ دَخَلَ بَیتَیْ مُؤْمِنًا وَ لِلْمُؤْمِنِینَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ» «پروردگارا مرا، و پدر و مادرم و تمام کسانی را که با ایمان وارد منزل من شدند، و جمیع مردان و زنان با ایمان را بیامرز.»بعد از این که سلام نماز والدین را دادید، ده مرتبه آیه ۲۴ سوره اسرا را بخوانید:« رَبِّ ارْحَمْهُمَا کَمَا رَبَّیتَنِی صَغِيرًا.» پروردگارا همان گونه که آن‌ها مرا در کوچکی تربیت کردند، مشمول رحمتشان قرار ده.»در نماز والدین احتیاجی به خواندن سوره پس از سوره فاتحه نیست.

خواندن نماز والدین به روش های دیگر

نماز والدین در کتاب مکارم الاخلاق به اینصورت نیز آورده شده است که نخست یک نماز دو رکعتی بخوانید و در هر رکعت پس از حمد ۲۰ مرتبه آیه «رَبِّ ارْحَمْهُمَا کَمَا رَبَّیتَنِی صَغِيرًا» را بخوانید. پس از سلام نماز هم به سجده بروید و همین آیه را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

زمان خواندن نماز والدین

در شب جمعه، ترتیب خواندن نماز والدین در منابع مختلف متفاوت است ولی شیخ عباس قمی در کتاب مفاتیح الجنان به نقل از کتاب مکارم الاخلاق برای خواندن این نماز توصیه کرده است که برترین وقت برای خواندن این نماز شب جمعه و بین نماز مغرب



و عشاطت.

ثواب خواندن نماز برای والدین

با توجه به آیات مندرج در نماز والدین، این نماز مخصوص پدر و مادر است اما میتوان دو رکعت نماز مستحبی برای ارج نهادن به زحمات پدر بزرگ و مادر بزرگ خواند و چنانچه آن دو رکعت، مشابه نماز والدین هم باشد، ایرادی نخواهد داشت. در شب جمعه برای نماز والدین ثواب های فراوانی ذکر شده است که عبارتست از:

ثواب و برکات خواندن نماز اول وقت

ثواب نماز اول وقت را از نظر ائمه (ع) و علما بیان کنید؟ نماز اول وقت فضائل و برکات فراوانی دارد که در روایات به آن‌ها اشاره شده است. بسیاری از علما...

در صورتیکه پدر و مادران زنده باشند و نماز والدین برایشان بخوانید، مورد رحمت خدا قرار می گیرند.چنانچه والدینتان فوت کرده باشند با خواندن نماز والدین خداوند آنها را می آموزد. خواندن نماز والدین باعث گشایش درهای رحمت الهی می‌شود.به دلیل آیه ۲۸ سوره نوح (ع) که در رکعت دوم نماز والدین خوانده می‌شود هر مهمانی که وارد خانه شما شود مورد لطف خداوند قرار می‌گیرد.نماز والدین مثل یک داروی ضد افسردگی عمل می‌کند. پس اگر به شما مصیبتی وارد شده و دچار افسردگی شده اید خواندن این نماز باعث میشود حالات بهبود یابد. در صورتیکه هنوز قانع نشده اید که نماز والدین چه نماز معرکه ای است کافیتست بدانید چنانچه پدر و مادر کسی که این نماز را می‌خواند از دنیا رفته باشند آرزو می‌کنند که زنده شوند و پای فرزندشان را بخاطر خواندن این نماز ببوسند.

خلاصه ای از زندگی نامه امام رضا(ع)

امام رضا (ع) هشتمین امام شیعیان از سلاله پاک رسول خدا (ص) و هشتمین جانشین پیامبر مکرّم اسلام (ص) است. بنابر نظر مشهور موزخان وی در یازدهم ذی قعدة سال ۱۴۸ هـ ق، در مدینه منوره متولد شد. نام مبارکش، علی، کنیه آن حضرت، ابوالحسن و دارای القاب متعددی از جمله؛ رضا، صادق، صابر، فاضل، قره اعین المؤمنین و... هستند، اما مشهورترین لقب ایشان، «رضا» به معنای «خشنودی» است.

پدر بزرگوار امام رضا، امام موسی کاظم (ع) پیشوای هفتم شیعیان بودند که در سال ۱۸۳ هـ ق، به دست هارون عباسی به شهادت رسیدند، و مادر گرامیشان نجمه (تکتم) نام داشت.

امام رضا (ع) در مدینه، پس از شهادت پدر، امامت بر مردم را بر عهده گرفت، و به رسیدگی امور پرداخت، شاگردان پدر را به دور خودش جمع کرد و به تدریس و تکمیل حوزه علمیه جدش امام صادق (ع) مشغول شد و در این راستا گام های بزرگ و استواری برداشت.

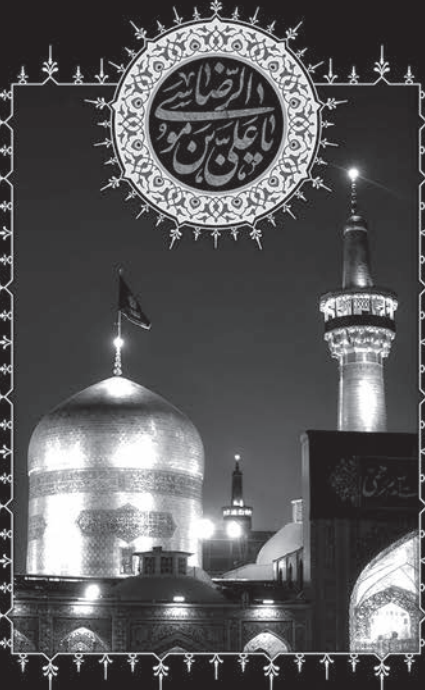
مدت امامت حضرت رضا(ع)، حدود ۲۰ سال طول کشید، که ۱۷ سال آن در مدینه و سه سال آخر آن در خراسان گذشت.

در مورد تعداد فرزندان آن حضرت اختلاف وجود دارد، برخی امام جواد(ع) را تنها فرزند ایشان دانسته و گروهی نیز فرزندان دیگری را برای حضرتشان بر می‌شمارند.

امام رضا (ع) پس از هفده سال سکونت در مدینه و تبلیغ دین و ارشاد مردم، با نقشه و حيله مأمون عباسی، راه خراسان را در پیش گرفت. آن حضرت پس از قبول اجباری ولایت عهدی مأمون و گذشت سه سال، در ۵۵ سالگی به دست این خلیفه عباسی به شهادت رسید.

دوران کودکی و جوانی امام رضا:

حضرت رضا(ع)، دوران کودکی و جوانی را تا سال ۲۰۱ هجری قمری در مدینه طیبه که مهبط وحی بود در خدمت پدر بزرگوارش سپری کرد و مستقیماً تحت تعلیم و تربیت امام هفتم(ع) قرار گرفت و علوم و معارف و اخلاق و تربیتی را که امام کاظم(ع) از پدرانش به ارث برده بود، به او آموخت. گزارشی از حضور ایشان در بغداد هنگام زندانی بودن پدر بزرگوارشان در آن شهر در دسترس نیست.



امامت امام رضا

امامت و وصایت حضرت رضا(ع) بارها توسط رسول خدا(ص)، پدر بزرگوار و اجداد طاهرنیشان(ع) اعلام شده بود. به ویژه امام کاظم(ع) بارها در حضور مردم، ایشان را به عنوان وصی و امام بعد از خویش معرفی کرده بودند که به یک نمونه از آنها اشاره می‌شود:

از محمد بن اسماعیل بن فضل هاشمی چنین روایت شده است که گفت: بر امام موسی کاظم(ع) وارد شدم در حالی که ایشان به شدّت مریض بودند، به حضرت عرض کردم: اگر خدای ناکرده برای شما اتفاقی بیفتد- و خدا آن روز را نیاورد- به چه کسی رجوع کنیم (امام بعد از شما کیست)؟ فرمود: «به فرزندم علی»، نوشته او، نوشته من است، و او وصی و جانشین من بعد از مرگم خواهد بود.

امام رضا (ع) در مدینه، پس از شهادت پدر، امامت بر مردم را بر عهده گرفت، و به رسیدگی امور پرداخت، شاگردان پدر را به دور خودش جمع کرد و به تدریس و تکمیل حوزه علمیه جدش امام صادق (ع) مشغول شد و در این راستا گام های بزرگ و استواری برداشت. پس از شهادت امام کاظم(ع) که در سال ۱۸۳ هـ ق رخ داد، آغاز امامت حضرت رضا(ع) شروع شد، و با توجه به این که هارون پنجمین خلیفه عباسی) در

سال ۱۹۳ از دنیا رفت، ده سال از امامت حضرت رضا(ع)، معاصر زمان هارون بود.

مدت امامت آن حضرت، حدود ۲۰ سال طول کشید که ۱۷ سال آن در مدینه و سه سال آخر آن در خراسان گذشت.

شهادت امام رضا(ع):

امام رضا(ع) پس از هفده سال سکونت در مدینه و تبلیغ دین و ارشاد مردم، با نقشه و حيله مأمون عباسی، راه خراسان را در پیش گرفت. آن حضرت پس از قبول اجباری ولایت عهدی مأمون و گذشت سه سال، در ۵۵ سالگی به دست مأمون خلیفه عباسی به شهادت رسید.

در تعیین سال شهادت امام نقل های مختلفی به ثبت رسیده است. گروهی سال ۲۰۲ هجری قمری را سال شهادت حضرت می‌دانند و عده ای سال ۲۰۳ هجری قمری را؛ اما مشهور، نظریه دوم است.

در تعیین روز شهادت آن حضرت نیز اتفاق نظر نیست؛ مانند در روز جمعه از ماه رمضان، هفدهم ماه صفر، و آخر ماه صفر.

در میان این نقل‌ها، نظریه آخر؛ یعنی آخرین روز از ماه صفر، مشهورترین و قابل اعتمادترین نقل است.

بنابراین، مشهورترین و قوی‌ترین نظریه در تاریخ شهادت آن حضرت، روز جمعه، آخرین روز ماه صفر سال ۲۰۳ هجری قمری است.

فضائل امام رضا(ع):

از نگاه بزرگان شیعه، امام رضا(ع) همانند دیگر امامان معصوم(ع)، دارنده تمام کمالات و فضایل اخلاقی انسانی در مرتبه اعلی است. به گفته آنان، او آن چنان در قله شکوهمند کمال و فضیلت قرار دارد که نه تنها دوستان و پیروانش او را ستوده اند، بلکه دشمنان کینه توز و سرسخت هم به مدح و ستایش او پرداخته‌اند. درباره اوصاف اخلاقی آن حضرت «ابراهیم بن عباس» می‌گوید: «هرگز ندیدم که امام رضا(ع) به کسی یک کلمه جفا کند و ندیدم که سخن شخصی را قطع کند و ندیدم که نیازمندی را از درگاه خویش رد کند. او هرگز در حضور افراد تکیه نمی‌داد و هرگز او را ندیدم که با صدای بلند بخندد، بلکه خنده اش تبسم و لبخند بود. وقتی که کنار سفره می‌نشست، همه خدمت کاران و غلامان را کنار سفره می‌نشاند».

خلفای هم عصر امام رضا(ع):

امام رضا(ع) در دوران امامت خود با سه تن از حکام و خلفای عباسی رویه‌رو و معاصر بود: هارون الرشید، امین و مأمون.



ثروت قوی، سرمایه‌ای برهرنداری

افتاده‌ای بروی خاک و پرنزاری

جز دیده‌ی تر، مونی دیگرنداری

آقدر غربت می‌چکد از جستم آقا

ناخاسته‌ی گویمت مادرنداری

ماند شمع سوختی در آتش زهر

در آن چنان حرمی که خاکسترنداری

و تویی که بال و پر زدی بر خاک کفتم

صد شکر اینجاد برت خواهرنداری

در زیر گل پایکرت مدفون شد آقا

کویا به جز گل پیکری دیگرنداری

اینجا بهستی شان مال تو است

ثروت قوی، سرمایه‌ای برهرنداری

یعنی نباشند ایل غارت مردم طوس

بر تن کفن داری و غارت گزنداری

موسی علیمردای

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری سیستمیک و خاموش است که با تخریب و کاهش تراکم استخوان مشخص می شود و در نهایت باعث تغییر شکل و شکستگی استخوان می شود. پوکی استخوان بیماری است که موجب کاهش مواد معدنی از جمله کلسیم می گردد و در نتیجه خطر شکستگی استخوان افزایش می یابد.

استخوان یک بافت زنده است. در بافت استخوانی سلول هایی وجوددارند که مرتبا

کپک نان و عوارضی که مصرف آن دارد

همه با دیدن کپک روی نان، فوراً آن را دور می‌ریزند. کپک نوعی قارچ است که در محیط اطراف ما وجود دارد. کپک با نشستن روی نان از مواد غذایی موجود در نان مثل نشاسته، قند و املاح مصرف کرده و شروع به رشد و تکثیر می‌کند.



– نان را باید بلافاصله پس از پخت در مکان مناسب داد و در قطعات مناسب بسته به میزان مصرف بعدی، بسته بندی کرده و در فریزر نگهداری شوند تا در فریزر منجمد شده و در مصرف بعدی مورد استفاده قرار گیرند.
– نگهداری نان داخل یخچال را سبب بیات شدن زودرس نان و غیرقابل استفاده شدن آنها دانست و تصریح کرد: همچنین کپک ها در محیط یخچال می‌توانند رشد کنند بنابراین بهترین روش برای نگهداری نان به مدت طولانی نگهداری در فریزر است.

اولین دانشمندی که مزایای کپک نان را کشف کرد، الکساندر فلمینگ دانشمند اسکاتلندی بود که از طریق مزارع باکتریایی در بریتانیا متوجه شد که باکتری‌های موجود در هوا به دلیل قارچ پنی سیلیم که مسئول ایجاد کپک در غذاهاست، می‌میرند و به دنبال این اتفاق پنی سیلین کشف و کارامدی خود را برای درمان بیماری‌ها ثابت کرد.

یکی از مزایای کپک نان در نتیجه وجود قارچ پنی سیلیوم این است که از آنتی بیوتیک پنی سیلیوم معروف به پنی سیلین استخراج می‌شود. پنی سیلین کشف شده از کپک نان برای درمان بیماری‌هایی مانند پنی سیلین دifterی و سوزاک و برخی بیماری‌های جنسی مانند سفلیس و نیز برای درمان بیماری ذات الریه و سل و درمان باکتری‌هایی که بر استخوان‌ها و مفاصل تأثیر می‌گذارند مانند گانگرن استفاده می‌شود.

الکساندر فلمینگ کشف کرد که پنی سیلیوم به از بین بردن میکروب‌های اطراف ما در هوا و غذاها کمک می‌کند. فلمینگ می‌خواست با انجام آزمایش بر روی یک قطعه نان کپک زده و قرار دادن آن در یک لوله، این نتیجه را تأیید کند. گفته می‌شود که مصریان باستان از یک تکه نان در اطراف زخم‌ها برای بهبود سریع آن استفاده می‌کردند.

کپک نان توسط مصریان باستان برای درمان مشکلات گوارشی و بیماری‌های معده مورد استفاده قرار می‌گرفت. کپک نان همچنین به درمان عفونت‌های باکتریایی کمک می‌کند، زیرا باکتری‌ها را به طور کامل از بین می‌برد و قارچ کپک پنی سیلیوم وارد صنایع غذایی مانند پنیر راکفورت و پنیر آبی می‌شود. این به این دلیل است که میکروب‌ها را می‌کشد و به پنیر طعم و بو می‌دهد.

یکی از مضرات کپک نان این است که ممکن است حاوی قارچ‌های دیگر باشد. به همین دلیل دستگاه‌هایی در آزمایشگاه‌های پزشکی در دانشگاه‌ها و کالج‌های کشاورزی وجود دارد که قارچ‌ها را تشخیص داده و تعیین می‌کنند که آیا نان دارای میکروب است یا خیر.

شکر قهوه ای یا سفید؛ کدام سالم‌تر است؟

خوردن شکر به مقدار زیاد، می تواند آسیب های زیادی را به سلامتی افراد وارد کند، برای مثال خوردن مقدار زیاد شکر باعث ابتلای شما به کبد چرب می شود. اگر بیش از اندازه قند مصرف کنید، بدن قند اضافی را به سمت کبد خواهد فرستاد، کبد هم آن را به چربی تبدیل و در خودش ذخیره می کند، در نتیجه کبد چرب می شود.

مصرف زیاد شکر می تواند بینایی را مختل کند و باعث مقاومت انسولین در بدن می‌شود. در نتیجه انسولین آنگونه که باید کار نمی‌کند و شما به دیابت نوع دوم دچار می‌شوید. اگر دیابت نوع دو را درمان نکنید، می‌تواند بینایی را از شما بگیرد.

در این میان با توجه به تمام مضرات شکر سفید؛ عده ای هستند که شکر قهوه ای را برای مصرف توصیه می‌کنند، اما آیا شکر قهوه ای به اندازه شکر سفید ضرر ندارد؟

طبق گفته متخصصان تغذیه، شکر سفید و قهوه ای هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند و باید به این نکته توجه داشت که برای بیماران دیابتی هر دو نوع سفید و قهوه‌ای مضر است و می‌تواند قند خون آن‌ها را با نوسان رو به رو کند؛ اما برای افراد عادی اگر تمایل به مصرف شکر دارند توصیه می‌شود قند یا شکر قهوه‌ای را مورد استفاده قرار دهند.

برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه ای کمتر از شکر سفید است. این تصور پایه علمی ندارد چراکه شکر قهوه ای حاصل تصفیه شکر سفید با مالش آن و حتی می تواند مضرتر باشد. میزان شکر نانو سیوس دار بیشتر از نان حجیم سفید است.

نان سیوس دار به طور کلی بسیار مغذی تر از نان سفید است ولی متأسفانه برخی ناانویان بخاطر کاهش تلخی آرد سیوس دار، به آن شکر اضافه می کنند. قبل از خرید نان سیوس دار از عدم وجود شکر در آن مطمئن شوید.

آگهی وقت اجرای قرار تحریر ترکه

بدینوسیله اعلام می نماید به موجب درخواست منیژه راه پیمّا به طرفیت ۱- سهیلا فضلی فرزند احمد ۲- سحر فضلی فرزند احمد ۳- فاطمه بصیری فرزندمحمدسعید ۴ -ناید ۵ طویه ۶- قدریه ۷- خدیجه ۸-محمدطیب ۹- طاهر ۱۰-شهربان فرزند محمدشریف همگی راه پیمّا قرار تحریر تر که مرحوم محمد شریف راه پیمّا طی شمار ۱۴۰۰/۲۷۹ در شورای حل اختلاف شهری شهرستان اوز صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۱۰صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۹/۴(تاریخ باید به نحوی تنظیم شود که کمتر از یک ماه و بیش از سه ماه از زمان نشر آگهی نباشد) تعیین گردیده است لذا از ورته یا نماینده قانونی آنها، بستنکاران ومدیونین به متوفی وکسانی دیگری که حقی برتر که متوفی دارند دعوت می شوددر موعد مذکور در محل این شورا واقع در شهرستان اوز با ادرس:بخش اوز -محیط زیست - مجتمع شورای حل اختلاف شهری اوز حاضر شوند. عدم حضور مدعوین مانع اجرای قرار نخواهد بود مدیر دفتر شورای حل اختلاف شهری اوز- شهاب اسفندیاری م/الف ۴۶۳

بیشتر می شود. این بیماری در زنان شایعتر است به طوری که ۴۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال و ۱۳ درصد مردان بالای ۵۰ سال به این بیماری مبتلا میشوند.

بعد از ۳۰ سالگی جذب استخوان بیشتر از ساخت استخوان است و این باعث کاهش تراکم استخوان خواهد شد.

از جمله عوامل خطر ساز ابتلا به این بیماری می توان به داشتن جثه کوچک (وزن زیر ۶۰ کیلوگرم)، ابتلا مادر ، سفید پوست بودن ، افزایش سن، پرکاری تیروئید، سیگاری بودن، مصرف الکل، استفاده از داروهای گلوکوکورتیکوئیدی، ضد تشنج ها، سرکوب کننده های ایمنی اشاره کرد.

ارتباط ورزش با پوکی استخوان

در ورزشکاران حداکثر تراکم استخوان بیشتر از غیر ورزشکاران است به طوری که در ورزشکاران در عضو غالب تراکم استخوان بیشتر از اندام غیر غالب است.(مثل تنیس)

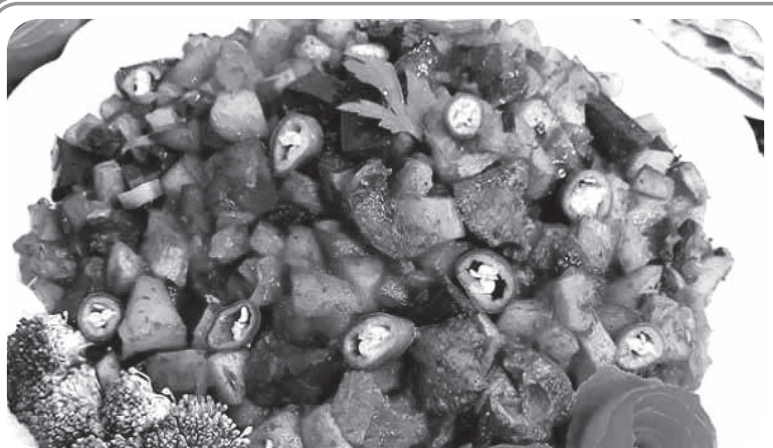
در ورزشکارانی که اندام ها فشار بیشتری را تحمل می کنند مثل ژیمناستیک که اندام فوقانی و تحتانی در معرض فشار مکرر ناشی از فرود آمدن روی پاها و همچنین فشار روی اندام فوقانی است، تراکم استخوانی بیشتر است. ورزشکارانی که فشار کمتری روی اندام های

آن ها وارد می شود مثل ورزش های آبی و دوچرخه سواری و ورزش های هواپی، دارای تراکم استخوانی کمتری در اندام ها هستند. ورزشکارانی که ورزش های مقاومتی انجام می دهند مثل وزنه برداری دارای توده استخوانی بیشتر در مفصل ران و ستون فقرات هستند. این ورزشکاران به علت تقویت عضلات و بهبود تعادل، کمتر دچار شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می شوند و ریسک افتادن و زمین خوردن در آن ها کمتر است.

ورزش های مناسب در دوران کودکی و نوجوانی برای پیشگیری از پوکی استخوان مطالعات مختلف تاثیر فعالیت فیزیکی را بخصوص در دوران رشد و بلوغ روی تراکم استخوانی نشان داده اند.۲۶درصد تراکم استخوانی یک فرد بالغ در طی دوران نوجوانی به دست می آید.

فعالیت فیزیکی و ورزش مناسب در این سن با هدف افزایش تراکم بافت استخوانی شامل ورزش های در وضعیت ایستاده و به مدت حداقل ۲۰- ۱۰ دقیقه و ۳روز در هفته می باشد. این ورزش ها بهتر است بیشتر به صورت پرشی یا جهشی و دویدنی (مثل فوتبال- بسکتبال و تنیس و طناب زدن) باشد.

مسعوده فارابی – دانشجوی کارشناس ارشد تربیت بدنی آزاد لارستان



مهمترین مضرات مصرف جگر

جگر یک منبع عالی انرژی است و می‌تواند متابولیسم شما را افزایش داده و مصرف آهن را بالا ببرد اما مانند هر غذایی بی‌ضرر نیست. بسته به سابقه پزشکی و سلامتی شما و همچنین میزان خالص بودن آن، مصرف این ماده قندی ممکن است برخی مشکلات احتمالی را ایجاد کند. در اینجا نگاهی دقیق‌تر به خواص این ماده می‌پردازیم؛

۱. ممکن است باعث افزایش وزن شود
با مصرف ۲۸.۳ کالری با هر ۱۰ گرم، جگر یک غای رژیمی نبوده و عمدتاً فقط کربوهیدرات است و بیش از حد قند دارد و با وجود برخی مواد مغذی دیگر، راه‌های سالم‌تر و کم کالری‌تری برای دریافت این مواد مغذی از رژیم غذایی شما وجود دارد؛ چه از طریق سبزیجات تازه، میوه‌ها یا غلات کامل.

۲. اگر مستعد التهاب یا تورم هستید، باید از آن اجتناب کرد
طبق نظر آیورودا، بهتر است از جگر برای شرایط شوتا که ادم یا تورم است، خودداری شود. به عنوان یک غذای شیرین، می‌تواند تورم و احتباس با مایعات را بدتر کند. به همین دلیل است که وقتی صحبت از تورم مفاصل می‌شود، به لیست مواردی می‌رسید که باید از آن‌ها اجتناب کنید. غذاهای قندی به طور کلی و شکر تصفیه شده به طور خاص با التهاب در بدن ارتباط دارند؛ و در حالی که چاشنی تصفیه نشده است، هنوز هم تا حد زیادی از ساکارز تشکیل شده است بنابراین اگر شرایط التهابی دارید، از جمله مشکلاتی مانند آرتریت روماتوئید، ممکن است لازم باشد میزان مصرف خود را کنترل کنید. مطالعات روی حیوانات نیز نشان داده است که ساکارز می‌تواند با عملکرد اسیدهای چرب امگا ۲ ضد التهابی تداخل داشته باشد و التهاب شما را تشدید کند.

۳. سطح قند خون را بالا می‌برد
اگر دیابتی هستید، احتمالاً میزان قند مصرفی خود را زیر نظر دارید تا از بروز هیپرگلیسمی جلوگیری کنید. مصرف بیش از حد جگر شما را در معرض خطر واقعی عوارض ناشی از افزایش قند خون قرار می‌دهد. همانطور که

اگر دیابتی هستید، احتمالاً میزان قند مصرفی خود را زیر نظر دارید تا از بروز هیپرگلیسمی جلوگیری کنید. مصرف بیش از حد جگر شما را در معرض خطر واقعی عوارض ناشی از افزایش قند خون قرار می‌دهد. همانطور که

اگر دیابتی هستید، احتمالاً میزان قند مصرفی خود را زیر نظر دارید تا از بروز هیپرگلیسمی جلوگیری کنید. مصرف بیش از حد جگر شما را در معرض خطر واقعی عوارض ناشی از افزایش قند خون قرار می‌دهد. همانطور که

آگهی در خواست گواهی حصر وراثت

خانم شهلا سوداگر فرزند احمد دارای شماره شناسنامه ۲۸۶ به استناد شهادت نامه و گواهی فوت به شماره ۶۵۷۴۱۶ و فتوکپی شناسنامه ورته و دادخواستی که به کلاسه ۱۱۷/۱۴۰۰ - اوز - تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار نموده که شادروان احمد سوداگر فرزند محمد سعید به شناسنامه شماره ۵۳۳ صادره از بمبئی در تاریخ ۱۳ / ۱۰ / ۱۳۶۶ در اقامتگاه دایمی خود در کویت فوت نموده

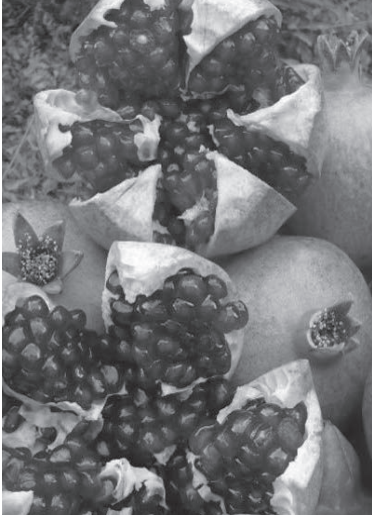
۱- خیرالنساء سوداگر فرزند حاجی رئیس محمد امین به شماره شناسنامه ۱۳۳۳ متولد ۱۲۹۶ صادره از لارستان - اوز (هسمر متوفی)
۲- شهلا سوداگر فرزنداحمد به شماره شناسنامه ۲۸۶ و شماره ملی ۲۲۹۵۸۳۵۹۰۹ متولد۱۳۲۹ صادره از بخش مرکزی شیراز (فرزند متوفی)

۳- بهجت سوداگر فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۱۶ و شماره ملی ۶۴۹۷۹۷۹۷۳ متولد ۱۳۱۶ صادره از لارستان - اوز (فرزند متوفی)
۴- بدری سوداگر فرزند احمد به شماره شناسنامه ۳۰۷ و شماره ملی ۲۲۹۵۸۲۶۰۰۴ متولد ۱۳۲۸ صادره از حوزه ۲ شهرستان شیراز (فرزند متوفی)

لا غیر، اینکه شورا پس از اخذ تشریفات قضامتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یکماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید و الا گواهی صادر خواهد شد .

رئیس شورای حل اختلاف شهری اوز- محمود محبی م/الف ۲۶۴

میوه‌ای که سرشار از فایده است



غالباً مردم منابع خوب ویتامین C را با مرکبات مانند پرتقال مرتبط می‌دانند. با این حال، میوه‌های دیگری نیز وجود دارند که سرشار از ویتامین C و بسیاری از مواد مغذی حیاتی دیگر هستند.

انار و آب آن، سرشار از ویتامین C، ویتامین K و پتاسیم و تعدادی دیگر از مواد مغذی مهم است. یک انار حدود ۲۸ میلی گرم ویتامین C، تقریباً ۵۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه را تأمین می‌کند. طبق مطالعه انجام شده توسط PubMed Central، این میوه همچنین فواید زیادی از جمله توانایی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را دارد.

انار و دانه‌های خوش رنگ آن، ویتامین‌های حیاتی، فیبر و حتی پروتئین لازم برای بدن را تأمین می‌کند. یک فنجان دانه انار حاوی حدود هفت گرم فیبر، سه گرم پروتئین، حاوی مقدار کافی ویتامین C، ویتامین K، اسید فولیک و پتاسیم است.

با این حال، خوردن دانه‌های خام انار تنها راهی نیست که از این مواد مغذی بیشترین بهره را ببرید. به لطف طعم طبیعی شیرین انار، می‌توان از این میوه یک آب میوه خوشمزه تهیه کرد. آب انار نه تنها به افزایش میزان ویتامین‌ها کمک

آیا باید زبان خود را نیز مسواک بزنیم؟

تنهایی برای از بین بردن تجمع روی زبان کافی نیستند. به همین دلیل است که مسواک زدن منطقی است و به حذف و حذف این بقایای دهانی کمک می‌کند. باکتری‌های چش چش یافته استرپتوکوک و پونیکالاجین‌ها آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی‌ای هستند به گونه‌ای که تصور می‌شود انار دارای خواص آنتی اکسیدانی بیشتری نسبت به چای سبز است.

تنهایی برای از بین بردن تجمع روی زبان کافی نیستند. به همین دلیل است که مسواک زدن منطقی است و به حذف و حذف این بقایای دهانی کمک می‌کند. باکتری‌های چش چش یافته استرپتوکوک و پونیکالاجین‌ها آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی‌ای هستند به گونه‌ای که تصور می‌شود انار دارای خواص آنتی اکسیدانی بیشتری نسبت به چای سبز است.

با توجه به نقش بیوفیلم پلاک دندان در سلامت دهان و دندان، طبیعت بیوفیلم دهانی دفاعی برای محافظت از خود ایجاد می‌کند و اگر به طور منظم برداشته نشود، به «بلوغ» می‌رسد و می‌تواند مشکل ساز شود و باعث ایجاد حفره دندان، پوسیدگی، التهاب لثه و پرودنتیت شود. بیوفیلم روی زبان یکی از شایع‌ترین علل بوی بد دهان است که به آن هالیتوز نیز می‌گویند. زبان دارای سطحی خشن با انواع مختلف پاپیله است که برجستگی‌هایی هستند که می‌توانیم احساس کنیم.

بقایای مواد غذایی، باکتری‌ها، قارچ‌ها و سلول‌های مرده می‌توانند در این شکاف‌ها مستقر شوند.

دارید یا خشکی دهان دارید، زبان همیشه متفاوت به نظر می‌رسد.

۳۰ دقیقه ورزش روزانه و تاثیرات مفید آن روی سلامت مغز!



این حال پروتئین خاص به نام عضله اسکلتی PGC-۱۱منجر به شکستن و از بین بردن ماده مضری می شود که توسط استرس تولید شده است. خبر خوب این است که این پروتئین محافظ در برابر استرس به طور طبیعی در طی ورزش کردن تولید می شود.

افزایش انرژی: محققان دانشگاه جورجیا اعلام کرده اند که سطوح متوسط ورزش در روز منجر به افزایش انرژی کلی بدن می شود و کاهش خستگی مفراط را به همراه دارد.

افزایش حافظه: انجام ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می شود. ورزش کردن تولید سلول های هیپوکامپوس را که مسئول حافظه و یادگیری هستند افزایش می دهد.

افزایش انعطاف پذیری در برابر تنش: تنها ۳۰ دقیقه ورزش روزانه تفاوت بزرگی را در وضعیت احساسی در مقابل استرس ایجاد می کند. فعالیت های ورزشی تأثیری مثبت بر افزایش دوپامین، سروتونین، نورآدرنالین و گابا آمینواسید دارد که خود سبب بیشتر آرامش بیشتر در افراد می گردد.

جلوگیری از تحلیل کارایی شناختی: این حقیقت دارد که هر چقدر سن بالا می رود، مغز هم تحلیل می رود و احتمال ابتلا به بیماری هایی چون آلزایم افزایش می یابد. با وجود اینکه ورزش نمی تواند آلزایمر را درمان کند اما انجام آن می تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند. تحلیل کارایی شناختی معمولاً بعد از ۴۵ سالگی اتفاق می افتد. ورزش کردن به خصوص بین سنین ۲۵ تا ۴۵ سال باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می شود که از تحلیل رفتن هیپوکامپوس جلوگیری می کند.

۱۲ راه مراقبت از خود در برابر فرسودگی شغلی



شرایط ضروری از زنگ هشدار استفاده نکنید. سعی کنید ورزش کنید و از افتاب گرفتن لذت ببرید. غذاهای سالم میل کنید و به بدنتان اهمیت دهید تا یک خواب کافی و راحت داشته باشید.

۷. به سه تا از بهترین اتفاق روزتان فکر کنید قبل از خواب، روتین شبانه خود را انجام دهید. سه تا از بهترین اتفاقات روزتان را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند تا قدرتان و شکرگزار باشید. برای مراقبت از خود در شبانه روز، از خود بپرسید چگونه می توانید روز بهتری را رقم بزنید؟ ۱۵ دقیقه زمان صرف کنید و به اهداف روز بعدی فکر کنید.

۸. در گفتگو با خود و دیگران، از واژه های مثبت استفاده کنید یکی از درس های ضروری که باید فرا بگیرید این است که چطور با خود و با دیگران صحبت کنید. از واژه های منفی استفاده نکنید و افعال مثبت را فراموش نکنید.

۹. با دوستان و خانواده وقت بگذرانید مراقبت از خود را با خانواده و دوستان تجربه کنید. با آنها وقت بگذرانید. برای شام و یا دیدن یک فیلم بیرون بروید . چند مهمان را برای شب بازی دعوت کنید. آن حمایت بی قید و شرط خانواده و دوستانتان را خواهید داشت که برای تقویت روحیه خود به آن نیاز دارید.

۱۰. یک کار خلاقانه انجام دهید

اگر حس می کنید دچار فرسودگی شغلی شده اید، کمی کار های خلاقانه انجام دهید. نقاشی بکشید، متنی خلاقانه نگارش کنید و یا برای سرگرمی چیزی طراحی کنید. انجام کارهای خلاقانه، شما را کمی آرام می کند و به شما ایده های جدیدی می بخشد در نتیجه می توانید با انرژی بالایی به کار خود بازگردید

۱۱. با کار های راحت شروع کنید یکی از بزرگ ترین مشکلات، این است که کاری را شروع کنید. لیست کارهایی که برای خود نوشته ایم، آنقدر بلند و پیچیده است که نگه داشتن آن سخت است چه برسد به انجام دادن آنها. در ابتدای روز چند کار ساده را مانند مرتب کردن رخت خواب خود، برای افزایش بهره وری و اعتماد به نفس خود انجام دهید.

۱۲. پیشرفت کنید و اهداف واقع بینانه تعیین کنید به یاد داشته باشید که نمی توانید همه کار ها را به یکباره انجام دهید. قدم بردارید و اهداف واقع بینانه بنا کنید. در غیر این صورت، نه تنها دچار فرسودگی شغلی می شوید بلکه ممکن است نتوانید به نتایج مورد نظر دست پیدا کنید. دیدن تصویر کلی، به جای جزئیات ریز، روحیه و طروات تازه ای که به آن نیاز داشتید، به شما می بخشد.

هنگامی که پرمشغله و تحت فشار هستید و همه چیز اشتباه پیش می رود، بسیار آسان است که خود را سرزنش کنید.اما هیچ قانونی نگفته است که شما باید تمام مسئولیت ها را به دوش بکشید. در واقع، در این لحظات، مهم است که یک قدم به عقب برگردید، با خود مهربان باشید و از خود مراقبت کنید

برای دانستن راه های مراقبت از خود، در اینجا نکاتی را ذکر کرده ایم.

۱. یک روتین مراقبت ازخود صبحگاهی فراهم کنید

برای این که خود را کمتر تحت فشار بگذارید و مراقبت از خود را به یک روز اختصاص ندهید، هر روز صبح لحظاتی برای تفکر، مدیتیشن و ورزش کنار بگذارید. با وقت صرق کردن و مراقبت روزانه از خود، از استرس خلاصی می شوید و ذهن خود را برای آن روز آماده می کنید.

۲. به خودتان پاداش بدهید

هر از گاهی به خودتان پاداش شخصی بدهید، به خصوص بعد از اینکه یک کار عالی در یک پروژه بزرگ انجام دادید یا از مسیر های سختی تجارت خود با موفقیت به پایان رساندید. با این کار قرار نیست پس اندازتان را به باد بدهید. فقط روحیه و انگیزه خود را افزایش می دهید و در این صورت پاداش بزرگ تری در انتظار شماست.

۳. با یک درمانگر صحبت کنید در شرایط دشوار و اذیت کننده، صحبت با یک درمانگر و روانشناس مجرب، راه حل مناسبی خواهد بود. درمانگران از روش ها و تکنیک های تخصصی برای بهبود حال شما می کنند. در جامعه امروزی، که از نعمت درمانگران برخوردار هستیم، این فرصت را از خود دریغ نکنید

۴. به خود مرخصی کاری بدهید

اضافه کردن روزهای تعطیل به تقویم ماهانه، تفاوت بزرگی را ایجاد خواهد کرد. از محیط کاری دور شوید، ذهن خود را از هر فکری خالی کنید. بعد از آن متوجه تغییر سطح انرژی تان می شوید.

۵. تا جایی که می توانید، از وسایل نوامات استفاده کنید

با پیشرفت دانش، ابزار های بسیاری پدید آمده اند که به طور خودکار کار های شما را انجام می دهند. ربات هایی که کار های خانه را به عهده می گیرند. برنامه هایی که برای شما برنامه ریزی می کنند و امکانات بسیار دیگر. از تمام این امکانات استفاده کنید تا برای کارهای مهم تر زمان کافی داشته باشید.

۶. خواب کافی داشته باشید سعی کنید ۸ ساعت در روز بخوابید. مگر در



کند، افسردگی تشدید می شود و یا حال را با گذشته مقایسه می کند. ماندن بیش از حد بر روی افکار گذشته و نوستالژی های ناسالم منجر به الگوی از نشخوار و افسردگی می شود که به موجب آن فرد ممکن است در گذشته غرق شود. به همین ترتیب، احساس دلنگی نسبت به گذشته خوب که فرد آن را ”گمشده“ می داند، با شدید شدن احساس افسردگی و آسیب روانی مرتبط است.

در نهایت، نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که دلنگی ممکن است بسته به نحوه برداشت ما، برای ما خوب یا بد باشد. تحمل کمی دلنگی ناسالم نیست، تا زمانی که شما غرق در گذشته نشوید.

۵. دلنگی و افسردگی: تحقیقات اخیر حاکی از آن است که اگر فرد گذشته خود را در یک تصویر بد مشاهده

نوستالژی و ۵ فایده روانشناختی نوستالژی ها

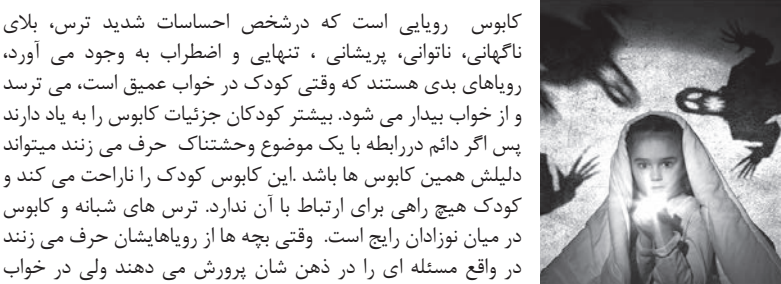
نوستالژی چیزی است که اکثر ما می توانیم با دیدن آن با برخی از برهه های زندگی خود ارتباط برقرار کنیم. نوستالژی ها ما را به یاد تجربیات تلخ و شیرین می اندازند. نوستالژی یک تجربه نسبتاً جهانی است که در کشورهای مختلف و فرهنگ های مختلف وجود دارد. افراد نوستالژیک غالباً متهم به ”زندگی در گذشته“ هستند. آیا این بی فایده است؟ یک تحقیق در حال رشد حاکی از آن است که دلنگی می تواند مجموعه متنوعی از پیامدهای روانشناختی مثبت و منفی داشته باشد. در این مقاله از پنج فایده روانشناختی نوستالژی ها توضیح داده شده است.

نوستالژی ها و فواید آن

۱. نوستالژی باعث می شود که احساس کنیم ارتباط بیشتری با دنیای اطرافمان داریم:

ما فقط برای گذشته دلنگ نمی شویم، بلکه گذشته را با آنها گذرانده ایم. نوستالژی ها اغلب با یادآوری دوستی های قدیمی، اعضای خانواده، روابط و اوقات خوبی که با آنها به اشتراک گذاشتیم، همراه است. با برقراری این ارتباطات اجتماعی از طریق حافظه تاریخی، دلنگی ها می تواند به ما یادآوری کند که ما احساس تعلق و ارزشمندی داریم.

دلایل و راه های درمان کابوس های شبانه در کودکان



عکس العمل های مناسب در مقابل کابوس های فرزند:

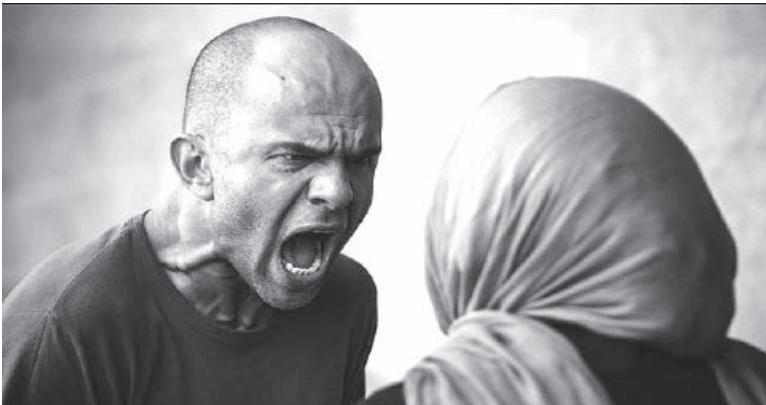
والدین هیچگاه نباید به فرزند خود بگویند که چرا می ترسی و یا اصلا ترس ندارد و ... باید با او همدردی کنند و اورا

تنها گذارند. به هیچ عنوان با کودک مقابله نکنید که احساس تنهایی کند با او صحبت کنید که ممکن نیست چیزی در خواب بتواند به او آسیبی بزند چرا که شما در کنار او هستید و تنهاش نمیگذارید.

با جملاتی مانند تو قوی هستی و... به او اعتماد به نفس تزریق کنید. هرگز کودکان را به هنگام تعریف کردن خواب ها و کابوس هایش مسخره نکنید بلکه با علاقه به هر آنچه که میگوید گوش دهید.

شما میتوانیذ از خودتان مثال یزید و متذکر شوید که زمانی که از چیزی می ترسید چگونه به آن مقابله می کنید و اینکه می توانید داستان هایی را برای کودک تعریف کنید که درآن شخصیت اصلی داستان نسبت به ترس خود شجاعانه برخورد کرده و با آن مقابله کرده است و پیروز شده است. کابوس ها در کودکان عموما از ۳ سالگی شروع می شود و در ۶ تا ۱۶ سالگی به اوج خود می رسد و البته کودکانی که بیشتر در شرایط تروان کننده و بر تنش هستند بیشتر در معرض کابوس های شبانه قرار می گیرند. لازم به ذکر است که کابوس دیدن در کودکان تا حدی جز مراحل رشد آن هاست اما اگر بیش از حد باشد باید حتما درمان شود چرا که آینده کودک را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر والدین نتوانند شرح حال درستی از رفتار کودک بعد از کابوس دیدن به روانشناس بدهد یا روانشناس نتواند اطلاعات را به درستی دریافت کند به دلیل اینکه اغلب تشنج ها در کودکان به موقع خواب رخ می دهد دکتر ممکن است کابوس را انواع مختلفی از تشنج تشخیص دهد و یا حتی از کودک نوار مغز هم گرفته شود پس والدین همه عکس العمل کودکان را باید ریز به ریز، زیر نظر داشته باشند.

منشاء عصبانیت های بی دلیل



وضعیت دشوار برای‌شان پیش بیاید، به‌سرعت به‌هم می‌ریزند و این حالت به‌صورت خشم یا عصبانیت ظاهر می‌شود.

۴. انتظارات ما تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که علت برخی افراد قدرت نه گفتن به دیگران را ندارند. هر بار که کسی برای کاری به آنها مراجعه می‌کند، به او پاسخ مثبت می‌دهند؛ حتی اگر خودشان وقت یا شرایط انجام آن را نداشته باشند. در این حالت، فرد تحت فشار قرار می‌گیرد و احساس می‌کند دیگران در حال سوءاستفاده از او هستند.

۲. فعالیت زیاد برخی افراد در انجام کارهای خود برنامه ریزی درستی ندارند. این افراد در کارهای خود غرق می‌شوند و حتی زمان کافی برای خواب و استراحت پیدا نمی‌کنند. آنها به‌مرور زمان و مهارت‌های عاطفی‌شان با مشکل مواجه می‌شوند و حتی ممکن است افسردگی به سراغ‌شان بیاید. تصور نکنید فقط افرادی که تمام روز گریه می‌کنند و از تخت‌شان بیرون نمی‌آیند، افسرده هستند. افزایش تحریک‌پذیری نیز یکی از نشانه‌های معمول افسردگی است.

۳. اضطراب اضطراب نیز یکی از دلایل خشم و عصبانیت است. اضطراب بیش‌از‌حد سبب می‌شود افراد تحت فشار قرار بگیرند. به همین دلیل، این افراد زیاد کار می‌کنند تا بتوانند این احساس درونی را مدیریت کنند. کافی است در این حالت یک

نکات برتر برای ارائه سخنرانی

این که آیا شما یک سخنور با تجربه هستید یا تازه شروع به کار کرده اید، فرقی نمی کند. ایده هایی در اینجا وجود دارد تا به شما در بهبود کارتان کمک کند.

این یک نکته از گای کاوازاکی از اپل است. وی پیشنهاد می کند که نمایش اسلایدها باید: دارای بیش از ۱۰ اسلاید نباشد. بیش از ۲۰ دقیقه طول نکشد. و اندازه فونت کمتر از ۳۰ نباشد. آخرین مورد از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا تلاش شما برای قرار دادن اطلاعات زیاد روی هر اسلاید خسته کننده است. این رویکرد از ”پدیده مرکب توسط پاورپوینت“ جلوگیری می کند.

به عنوان یک قاعده کلی، اسلایدها باید در اختیار ارائه باشد. مجموعه خوبی از اسلایدها بدون مجری خوب فایده ای ندارد، و قطعاً آنها باید حاوی اطلاعات کمتری باشند، نه بیشتر، به بیان ساده.

اگر نیاز به ارائه اطلاعات بیشتر دارید، یک دفترچه راهنما ایجاد کنید و پس از ارائه خود آن را ارائه دهید.



کلمه گفتاری در واقع وسیله ای بسیار ناکارآمد برای برقراری ارتباط است، زیرا فقط از یکی از حواس پنج گانه مخاطبان شما استفاده می کند. به همین دلیل است که مجریان تمایل به استفاده از وسایل دبداری نیز دارند. اما می توانید با استفاده از صدای خود به بهتر کردن کلمه گفتاری کمک کنید. متغییر بودن سرعتی که صحبت می کنید و تأکید بر تغییر در لحن همه به جالب تر شدن صدا کمک می کند و توجه مخاطبانتان را جلب می کند.

اگر حفظ آرامش برایتان سخت است یک گزینه این است که با تمرکز بر تنفس خود شروع کنید. آن را آهسته کنید و مطمئن شوید که تنفس کامل دارید. اطمینان حاصل کنید که درحین ارائه خود، گاه به گاه مکث می کنید و نفس کشیدن را ادامه می دهید.

کلمه گفتاری در واقع وسیله ای بسیار ناکارآمد برای برقراری ارتباط است، زیرا فقط از یکی از حواس پنج گانه مخاطبان شما استفاده می کند. به همین دلیل است که مجریان تمایل به استفاده از وسایل دبداری نیز دارند. اما می توانید با استفاده از صدای خود به بهتر کردن کلمه گفتاری کمک کنید. متغییر بودن سرعتی که صحبت می کنید و تأکید بر تغییر در لحن همه به جالب تر شدن صدا کمک می کند و توجه مخاطبانتان را جلب می کند.

وقتی عصبی هستید، آرامش داشته باشید و خودتان باشید. مجریان بزرگی می گویند مهمترین کار ارتباط با مخاطبان است و بهترین راه برای انجام این کار این است که اجازه دهید شور و اشتیاق شما به موضوع نمایان شود. در مورد آنچه که برای شما مهم است و چرا اهمیت دارد با مخاطبان صادق باشید. مشتاق و صادق باشید تا مخاطب هم به اشتیاق شما پاسخ دهد.

این بسیار آسان به نظر می رسد ، اما تعداد زیادی از حضاران موفق به انجام آن نمی شوند. اگر لیخنه می زنید و ارتباط چشمی برقرار می کنید، در حال ساختن گزارش هستید که به مخاطب کمک می کند تا با شما و موضوع شما ارتباط برقرار کند. همچنین به شما کمک می کند احساس عصبانیت کمتری کنید. برای سهولت این کار، مطمئن شوید که تمام نکات را با خاموش نکنید تا فقط صفحه نمایش اسلاید قابل مشاهده باشد. مخاطبان شما باید شما و همچنین اسلایدها را ببینند.

تخمین زده شده است که بیش از سه چهارم ارتباطات غیر کلامی است. این بدان معنی است که در کنار صدای شما، زبان بدن برای دستیابی به پیام شما بسیار مهم است. اطمینان حاصل کنید که پیام های صحیحی را ارائه می دهید و متناسب با آن زبان بدن صحیحی انتخاب کنید. حرکات خود را باز و با اعتماد به نفس انجام دهید و در صورت امکان به طور طبیعی به صحنه و حتی بین مخاطبان بروید.

آغاز ارائه شما بسیار مهم است. شما باید توجه مخاطبان خود را جلب کرده و آن را حفظ کنید. قبل از شروع کمی آنها را سرگرم کنید، با توضیح اینکه شما چه کسی هستید این فرصت را هدر ندهید. با سرگرم کردن آنها شروع کنید. داستانی را امتحان کنید یا تصویر جلب توجه را روی یک اسلاید کنید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سیزدهم	۴:۳۱	۵:۴۷	۱۱:۴۱	۱۷:۳۴	۱۷:۵۱
چهاردهم	۴:۳۲	۵:۴۸	۱۱:۴۱	۱۷:۳۳	۱۷:۵۰

(طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

پیشنهاد زمین از سوی مدیران شهری خور برای ساخت مسکن ملی



شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر خور با مدیرکل راه و شهرسازی لارستان دیدار و درباره مباحث مختلف گفت‌وگو کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری خور، مهندس حلیمی شهردار به همراه اعضای شورای اسلامی شهر خور و پرسنل شهرداری با مهندس شبیانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان و معاونین وی دیدار کردند.مهندس حلیمی ضمن تشکر بابت تشکیل این جلسه به بیان مسائل کلان شهر از قبیل پیشنهاد زمین جهت اختصاص به طرح اقدام ملی مسکن، اجرای تفاهم نامه مربوط به صنایع مزاحم شهری، شهرداری شهرداری بابت اراضی بنیادی و تعریض پل ورودی شهر از سمت استان هرمزگان پرداخت. حلیمی در ادامه تکمیل فاز اول محور

دیدار شهردار و اعضای شورای اسلامی خور با بخشدار مرکزی لارستان



شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر خور، با بخشدار مرکزی لارستان دیدار و گفت‌وگو کردند.به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری خور، مهندس حلیمی شهردار به همراه اعضای شورای اسلامی شهر خور و پرسنل شهرداری با دکتر پیروز بخشدار مرکزی لارستان دیدار کردند.حلیمی در این جلسه، به ارائه گزارش اقدامات و برنامه های چندساله و در دست اقدام شهرداری خور پرداخت و گفت: همراهی و همکاری بخشدار مرکزی با مجموعه شهرداری و شورا در اجرای برنامه ها بسیار مشتم ثمر بوده که جای تشکر و قدردانی دارد.شهردار خور، روحیه جهادی دکتر پیروز را ستودنی نسبت به اتمام و ابراز امیدواری کرد همچون گذشته یاریرگ مجموعه شهرداری و شورا در پیشبرد اهداف و برنامه ها باشند. پیروز، بخشدار مرکزی نیز عملکرد شهرداری و شورای اسلامی شهر خور

استفاده از ظرفیت استادان در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان به منظور ارتقاء سطح کیفی حوزه علمیه خواهران

دارد ؛ خواستار تعامل هر چه بیشتر این دو نهاد علمی جهت تحکیم ارتباط و وحدت حوزه و دانشگاه شد.

محمودی، ضمن اشاره به انعقاد تفاهم نامه با دانشگاه شیراز ارتقاء سطح و جایگاه حوزه علمیه خواهران شهرستان را نیز منوط به همکاری ارگان های فرهنگی اداری همچون اداره آموزش و پرورش، فرمانداری ویژه لارستان و همت خیران شهرستان لارستان دانست و اظهار کرد: هر چند حوزه های علمیه شیعه در طول تاریخ به هیچ دولتی وابسته نبوده اند، اما کمک مردم و مسئولین می تواند مبلغان دینی را در رسالت خطیری که به آنان سپرده شده است یاری دهد.

در این دیدار رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان که یکی از اعضای هیات امنای حوزه علمیه خواهران شهرستان نیز می باشد ضمن تشکر از دغدغه های ریاست خدوم حوزه علمیه خواهران استان فارس در زمینه تعامل حداکثری این نهاد مقدس با دیگر ارگان ها و نهادهای شهرستان اظهار کرد: با توجه به وجود برخی از رشته های میان رشته ای در واحد لارستان می توان هم افزایی حوزه و دانشگاه را به سطح قابل قبولی رساند.

در پایان، دکتر مهدی زارع با اشاره به انعقاد تفاهم نامه دانشگاه آزاد اسلامی استان فارس و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی استان و تاکید برتداوم به جلسات مشترک حوزه و دانشگاه از آمادگی این نهاد علمی جهت انعقاد تفاهم نامه با حوزه علمیه به منظور نشر بهجت امام زمان (عج) شد.

رأس العقل بعد الإيمان بالله الحياء و حسن الخلق.

اساس عقل پس از ایمان بخدا حیا و نیکخوئی است.

دوست، دوست نیست مگر آن که حقوق برادرش را در سه جایگاه کنسان باشد

: در روزگار گرفتاری، آن بنجام که حضور دارد، و پس از مرگ، حکمت ۱۳۴

بادخیز بودن لارستان، فرصتی برای سرمایه گذاری در زمینه نیروگاه های بادی

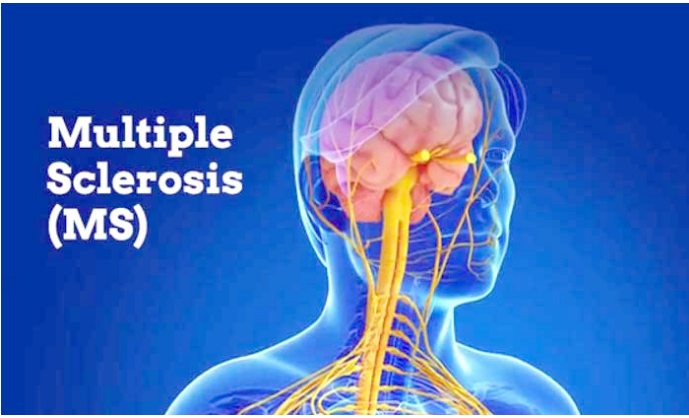


مانند سیستان وبلوچستان را که از بادخیزترین مناطق کشور محسوب می‌شود، فراهم آورد. همه این ها در حالی است که کارشناسان معتقدند ظرفیت های موجود در ایران در حوزه انرژی بادی بی‌نظیر است و باید از این ظرفیت‌ها به بهترین نحو استفاده کرد. گیلان، خراسان‌رضوی، قزوین، خراسان‌جنوبی، سیستان‌وبلوچستان و آذربایجان شرقی ازجمله استان‌هایی به شمار می‌روند که با توجه به بادخیزی آنها، از قابلیت‌های چشمگیری در زمینه توسعه نیروگاه‌های بادی برخوردارند. این درشرایطی است که استان‌هایی مانند فارس و اصفهان نیز در سال‌های اخیر اقدام‌های قابل‌توجهی در زمینه بهره‌گیری از انرژی بادی انجام داده‌اند. استان فارس، با توجه به وضعیت توپوگرافی و موقعیت جغرافیایی خود، یکی از مناسب‌ترین استان‌ها

شناسایی ۳۱۵ بیمار MS و ۱۶۱ بیمار تالاسمی در علوم پزشکی لارستان

با حمایت مسئولین و کمک خیرین،

می توان به یکی از قطب های پیوند جنوب کشور تبدیل شد



می باشند. البته دلیل بیماریهای مزمن کلیوی انواع بیماریهای قلبی عروقی ، دیابت ، فشارخون و مشکلات کلیوی درمان نشده می باشد. دلیل بیماری تالاسمی /هموفیلی ژنتیک بوده و دلیل بیماری ام اس برخی موارد ژنتیک و اغلب ناشناخته است.

–**آیا امکان این وجود دارد که با توجه به وجود خیرین و پزشکان در منطقه، منطقه زیر مجموعه علوم پزشکی لارستان را هاب یکی از مراکز خدمات رسانی در یک یا چند بیماری خاص لااقل در جنوب کشور نمود؟**

از آنجایی که امکانات ویژه ای برای پوشش بیماران خاص در بیمارستانهای تابعه وجود دارد در صورت افزایش فضای فیزیکی و تجهیزات لازم و همچنین امکانات فوق تخصصی امکان این امر وجود دارد.

–**چه کمکی از سمت مردم و خیرین میتوان انجام داد که خدمات دولتی را تکمیل کند؟**
احداث مرکز جامع بیماران خاص توسط خیرین باعث می شود که بیماران بتوانند تمام خدمات مورد نیاز خود از جمله انواع آزمایشات / تصویربرداری ها / اعمال جراحی /خدمات دندانپزشکی و.. را در یک مرکز با سرعت بیشتر دریافت نمایند.

–**توقع تان از مردم و مسئولین چیست؟**
کمک های مالی خیرین جهت احداث فضای فیزیکی مناسب ، جذب متخصص وفوق تخصص مرتبط با بیماران خاص و تجهیزات مورد نیاز جهت انجام پیوند کبد، کلیه و مغز استخوان در لارستان کمک شایانی به مردم منطقه می کند و می توان با این وسیله لارستان را یکی از قطب های پیوند جنوب کشور شود.

«مهدی دوستی»، استاندار هرمزگان شد



مجری حدود ۲۰ پروژه محرومیت زدایی در استان های خوزستان و هرمزگان، از جمله سوايق اجرایی و مدیریتی وی بشمار می رود.

در جلسه هیئت وزیران اعضای دولت پس از بررسی سوابق سیدرضا مرتضوی و مهدی دوستی، به آنها به ترتیب به عنوان استانداران منتخب اصفهان و هرمزگان رأی اعتماد دادند.به گزارش میلادلارستان، مهدی دوستی متولد سال ۱۳۵۸ در شهر اهواز و دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد مهندسی عمران از دانشگاه صنعتی سهند تبریز است.معاونت فنی و مهندسی و عضو هیئت رئیسه هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء(ص)، سه دوره مشاور نمایندگان مجلس شورای اسلامی در حوزه انرژی و

ثبت ملی تعزیه حضرت شاهچراغ (ع)



مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس، با اشاره به اینکه این ثبت ملی در ایام مابین اردیبهین حسینی و دهه آخر ماه صفر به انجام رسید، عنوان کرد: هم‌زمان با ثبت ملی این اثر تعزیه حضرت احمد بن موسی (ع) به‌صورت زنده برای کارشناسان ثبت ملی وزارتخانه از مسجد جامع عتیق شیراز در مجاورت حرم احمد بن موسی شاه‌چراغ (ع) پخش می‌شد که اتفاقی‌کم‌نظیر است.

شده‌دوست شیرازی خاطرنشان کرد: علاوه بر اجرای تعزیه حضرت احمد بن موسی شاه‌چراغ (ع)، آیین‌های محرمی ثبت‌شده در فهرست آثار ملی ناملموس همچون چک‌چکوی استهبان دست‌نشاندهی مأمون، روبرو می‌شوند و طی دفاعی جانانه به شهادت می‌رسند.