



رهبر انقلاب اسلامی: قدرتهای انحصارگر جهان که همواره حیات خود را در دست‌اندازی به استقلال دیگر کشورها و پایمال کردن منافع حیاتی آنها برای مقاصد شوم خود دانسته‌اند، در برابر ایران اسلامی و انقلابی، اعتراف به ناتوانی کردند. ملت ایران در فضای حیات بخش انقلاب توانست نخست دست‌نشانده آمریکا و عنصر خائن به ملت را از کشور براند و پس از آن هم تا امروز از سلطه دوباره قدران جهانی بر کشور با قدرت و شدت جلوگیری کند. بند ۲۰ بیانیه گام دوم انقلاب

۲

سفر مدیر مجموعه تبیین منظومه فکری رهبر معظم انقلاب به لارستان

۲

انفجار ساختمان مسجد امام کاظم (ع) لار بر اثر نشتی گاز

۸

ارتقای شاخص تحقیقاتی و پژوهشی دانشکده علوم پزشکی لارستان به عدد ۱۷

۸

امروز بیشتر از همیشه به حل مشکلات کشور امیدوارترم

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ - یازدهم ربیع الثانی ۱۴۲۳ - ۱۷ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۳۰ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲ ارسال ۱۴۰۰ تخته مکتب و جادر توسط هلال احمر لارستان به مناطق زلزله زده هرمزگان

۳ نشست ویدئو کنفرانسی رؤسای جمهور چین و آمریکا

۴ چهل ویژگی مدیرانی که کتاب می‌خوانند

۵ غر زدن واگیر دارد چگونه جلوی نق زدن بقیه را بگیریم؟

پایان انتظار ۳۳ ساله مادر شهید رحیم غلامزاده اهوازی

دیدار حسین زاده با چهار وزیر جهت پیگیری مشکلات لارستان، خنج، گراش و اوز

حسین زاده در دیدار با مهندس اوجی وزیر نفت و پتروشیمی و پایین دستی صنعت نفت و گاز در حوزه انتخابیه، بار دیگر خواستار تهاتر نفت برای توسعه جاده‌های جنوب فارس و به خصوص جاده چهارم - لار - بندرعباس شد. نماینده در دیدار با دکتر سیدصورت مرتضوی معاون اجرایی رئیس‌جمهور و سرپرست نهاد ریاست‌جمهوری پیگیری اجرای مصوبات سفر اخیر رئیس‌جمهور به استان فارس و تحقق مطالبات مردم حوزه انتخابیه در این سفر شد. وی همچنین پیگیری آبرسانی به پنج بخش جنوبی فارس شامل بیرم، عمادشهر، علامرودشت، خیرگو و چاهورز شد.

مهندس اوجی وزیر نفت

دکتر مرتضوی معاون اجرایی رئیس‌جمهور

دکتر رحیمی وزیر دادگستری

دکتر عبدالملکی وزیر ورزش

دکتر سجادی وزیر ورزش

دیدار حسین زاده با چهار وزیر جهت پیگیری مشکلات لارستان، خنج، گراش و اوز

نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی با پنج وزیر و معاون رئیس‌جمهور برای پیگیری مشکلات حوزه انتخابیه دیدار و گفت و گو کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، حسین زاده نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی با وزیران نفت، ورزش و جوانان، دادگستری، تعاون، کار و رفاه اجتماعی و معاون اجرایی ریاست‌جمهوری دیدار کرد. وی ابتدا به دیدار مهندس اوجی وزیر نفت رفت و ضمن پیگیری اجرای طرح‌های پتروشیمی و پایین دستی صنعت نفت و گاز در حوزه انتخابیه، بار دیگر خواستار تهاتر نفت برای توسعه جاده‌های جنوب فارس و به خصوص جاده چهارم - لار - بندرعباس شد. حسین زاده پس از آن به دیدار دکتر سجادی وزیر ورزش و جوانان رفت و پیگیری ساخت زمین‌های چمن مصنوعی کوچک و بزرگ و تکمیل دیگر پروژه‌های نیمه‌تمام ورزشی در شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش و اوز شد. وی همچنین خواستار توسعه فضاهای ورزشی و حمایت از هیات‌های ورزشی در شهرستان‌ها شد. سومین دیدار نماینده مردم جنوب فارس در مجلس، با دکتر رحیمی وزیر دادگستری بود. در این دیدار ضمن بررسی مشکلات ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی در چهار شهرستان، موضوع بیکاری جوانان مطرح و مهندس حسین زاده خواستار اشتغال‌آفرینی از سوی مجموعه‌های اقتصادی زیر نظر این وزارتخانه همچون شستا در حوزه انتخابیه شد. نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، تاکید کرد که پیگیری مطالبات مردم چند ساله مردم نباید در پیچ و خم‌های اداری متوقف بماند و از مسئولان دولتی خواهیم تا رفع مشکلات مردم به خصوص در مناطق دورافتاده و محروم باید سرعت بیشتری بگیرد. آخرین دیدار حسین زاده با دکتر حجت ...

نشست مشترک شهرداری و اعضای شورای شش شهر در گراش

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر گراش؛ دومین جلسه شورای وحدت با حضور اعضای شورا و شهرداران شهرهای لار، خنج، گراش، اوز، خور و لطفی به میزبانی شهر گراش برگزار شد. از موضوعات اصلی این جلسه بازایافت زباله و جمع‌آوری و سامان‌دهی صحیح سگ‌های ولگرد بود که مقرر شد با همکاری مسئولین مربوطه، ابتدا سگ‌های ولگرد را از نظر بهداشتی ایمن کرده و سپس نسبت به انتقال آن‌ها به فضای مناسب اقدامات لازم را انجام دهند. علیرضا دانشور رئیس شورای اسلامی شهر گراش ضمن عرض خوش آمد خدمت حضار و مهمانان، طی سخنی بیان کرد: برخی مسائل و مشکلات در شهرهای همجوار مشترک است، امید است با هم‌افزایی و تعامل باهم بتوانیم به سوی پیشرفت و حل مشکلات قدم برداریم. دانشور اضافه کرد: با توجه به اینکه شهرداری اوز سایت نگهداری از سگ‌های ولگرد را آماده کرده، امیدواریم با همکاری و همیاری هم این طرح را پیشرفت و گسترش دهیم. ناصر دلخوش عضو شورای شهر گراش نیز گزارشی از جلسه قبل را به اعضا ارائه داد و راهکارهای اجرایی جهت بهتر برگزار شدن جلسات شورای وحدت را مطرح کرد. در ادامه نامی رئیس شورای اسلامی شهر اوز با ابراز خرسندی از برگزاری این جلسات گفت: جولان سگ‌های ولگرد دامن گیر تمام مردم این کشور است و باید هرچه زودتر این مشکل حل شود. نامی گفت: در سطح استان فارس دو سایت استقرار و نگهداری از سگ‌های ولگرد وجود دارد که یکی از آنها در شهر اوز می باشد. شهردار شهر اوز نیز گزارشات کاملی در خصوص ایجاد و اداره سایت نگهداری از سگ‌های ولگرد ارائه کرد. همچنین شریفی سرپرست شهرداری لار نیز عنوان کرد: شهرداری لار سایت نگهداری از سگ‌های ولگرد به مساحت ۲ هکتار را در دستور کار خود قرار داده و تا ماه‌های آینده به بهره برداری خواهد رسید. موضوعات دیگری از قبیل

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی واتس‌آپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰ ۳۰۰۰ ۵۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن‌های تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵ - ۵۲۲۴ ۳۸۴۴

تکدی گری، بازیافت زباله، تفکیک زباله و دستفروشی نیز باید در جلسات آینده مطرح و مورد بررسی قرار گیرد. در پایان ضمن ارائه پیشنهادها از جانب مسئولین، مقرر شد که مصوبات این جلسه به صورت عملی و اجرایی شود. اهم مصوبات جلسه به شرح ذیل می باشد: ۱- احداث سایت نگهداری و قرارداد مشترک با پیمانکار با همکاری چهار شهر، در جهت کاهش هزینه‌ها ۲- پیگیری انتقال سگ‌های ولگرد به مناطق بدون سکنه ۳- تشکیل جلسه وحدت به صورت ماهانه و پیگیری مصوبات هر جلسه توسط کارگروه‌های مربوطه

حوادث و کشفیات

انفجار ساختمان مسجد امام کاظم(ع) لار بر اثر نشتی گاز



به گزارش میلاد لارستان بر اثر انفجار ناشی از نشت گاز، بخش هایی از ساختمان مسجد امام کاظم(ع) در شهر جدید لار تخریب شد. در این زمینه رئیس سازمان آتش‌نشانی لارستان اظهار داشت: علت وقوع انفجار در مسجد امام کاظم(ع) شهر لار احتمالاً نشتی گاز بوده است.

سعید منشی افزود: آشنانشان کار ایمن سازی محیط را انجام داده اند و خطری همسایگان مسجد را تهدید نمی کند. نزدیک ۶۰ درصد بنای مسجد شامل بخشی از سقف دیوارها تخریب شده است. خوشبختانه این حادثه تلفات انسانی نداشته است.

دستگیری باند حفاری در گراش

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مسئول اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گراش گفت: در تماس یکی از میراث‌بانان افتخاری و به دستور مقام دادستان منطقه دشت بالا، ۶ نفر در هنگام حفاری دستگیر شدند.

سید عقیق زندوی افزود: در این عملیات ادوات حفاری کشف و ضبط شد و پرونده این متخلفان برای رسیدگی به مقام قضایی ارجاع شد.

کشف پول شویی ۳۶۰ میلیارد ریالی در شیراز با هوشیاری سربازان گمنام امام زمان(عج)

رئیس کل دادگستری استان فارس از کشف یک فقره پول‌شویی ۳۶۰ میلیارد ریالی با هوشیاری و درایت سربازان گمنام امام زمان (عج) خبر داد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم به نقل از روابط عمومی دادگستری فارس، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدکاظم موسوی با بیان اینکه متهم این پرونده با دستور قضایی در بازداشت به سر می‌برد، اظهارداشت: فعالیت‌های اقتصادی این متهم طی یک سال مورد کاوش و بررسی قرار گرفته و این تحقیقات زیر نظر بازپرس ویژه در دادسرای انقلاب اسلامی شیراز ادامه دارد. این مقام ارشد قضایی استان با اشاره به اینکه نوع فعالیت متهم با میزان گردش مالی وی مناسب نبوده است گفت: فرد مذکور نقدینگی‌های خود را به اموال منقول و غیر منقولی از جمله خودروهای لوکس، باغ و آپارتمان در نقاط مختلف و به نام افراد متعدد تبدیل کرده است.

وی خاطر نشان کرد: این متهم ضمن کتمان اموال و دارایی‌های خود منشأ اموال تحصیل را نیز پنهان کرده است. رئیس کل دادگستری فارس توجه به جرائم مالی و اقتصادی با توجه به شرایط ویژه اقتصادی کشور را مورد تأکید قرار داد و تصریح کرد: اثرات مخرب جرائمی همانند پول شویی و فرارهای مالیاتی بر اقتصاد کشور زیاد است و لازم است قضات استان به صورت ویژه و تخصصی و با همکاری ضابطین و اقدامات فنی آنان نسبت به کشف و پیگیری این دسته از جرائم اقدام کنند.

مفقود شده

مجوز حمل سلاح تک لول

ته پر مدل کوسه کالیبر ۱۲

ساخت ترکیه به شماره بدنه ۲۱۲۴۵۳ بنام احمد ملا فرزند محمد شریف به شماره شناسنامه ۷ متولد ۱۳۴۸

در لارستان مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگزاری پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی «مدهامتان» در کانون‌های مساجد جنوب فارس



مدیر ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس از برگزاری بزرگ‌ترین رویداد قرآنی در جنوب فارس خبر داد و گفت: همزمان با سراسر کشور، پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی مدهامتان در جنوب فارس برگزار می‌شود. به گزارش میلاد لارستان، محمدابراهیم اخوت در یک نشست خبری با اصحاب رسانه با اشاره به اینکه این دوره از مسابقات به صورت مجازی برگزار می‌شود، اظهار داشت: پانزدهمین دوره مسابقات قرآنی مدهامتان در رشته‌های قرائت تحقیق، قرائت تقلیدی، مفاهیم، اذان، قرائت ترتیل، حفظ کل، حفظ جزء ۳۰، مکرری، قرائت نماز و استعدایابی، در گروه‌های سنی زیر ۷ سال، ۷ تا ۱۶ سال و ۱۶ تا ۳۰ سال برگزار می‌شود. مدیر ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، ترویج معارف قرآنی در جامعه، توجه به مساجد به‌عنوان پایگاه‌های قرآنی، تحکیم پیوند مسجد، قرآن، مردم و کشف استعدادهای مردمی را از اهداف برگزاری این دوره از مسابقات دانست و افزود: با توجه به شیوع بیماری کرونا، پیش‌بینی‌های خوبی برای بهره‌مندی از فضای مجازی به صورت ارسال فایل برای

حضور خواهند داشت. طی حضور این شخصیت برجسته کشوری سلسله نشست هایی در خصوص فرمایش های امام خامنه ای و منظومه فکری معظم له ترتیب داده شده است . جهاد تبیین، جایگاه مهم اتحاد شیعه و سنی در تحقق تمدن نوین اسلامی، سبک زندگی، امر به معروف و نهی از منکر و نیز بومی سازی فرامین گام دوم انقلاب و... تنها بخشی از موارد جلسات تخصصی در این خصوص است.

سفر مدیر مجموعه تبیین منظومه فکری رهبر معظم انقلاب به لارستان

حضور خواهند داشت. طی حضور این شخصیت برجسته کشوری سلسله نشست هایی در خصوص فرمایش های امام خامنه ای و منظومه فکری معظم له ترتیب داده شده است . جهاد تبیین، جایگاه مهم اتحاد شیعه و سنی در تحقق تمدن نوین اسلامی، سبک زندگی، امر به معروف و نهی از منکر و نیز بومی سازی فرامین گام دوم انقلاب و... تنها بخشی از موارد جلسات تخصصی در این خصوص است.

آیت‌ا... مکارم در دیدار استاندار فارس: معیشت مردم در اولویت قرار گیرد



آیت ا... ناصر مکارم شیرازی از مراجع عظام تقلید با تأکید بر اهمیت توجه به معیشت مردم از استاندار فارس خواست که معیشت مردم در اولویت قرار بگیرد. بر اساس مطلب دریافتی از پایگاه اطلاع رسانی استانداری فارس، این مرجع تقلید شیعیان در دیدار استاندار فارس و شهردار شیراز با اشاره به وجود مفاخر و بزرگان استان فارس از جمله علما، مورخین، نویسندگان و شعرا، این امر را سبب تمایز با دیگر استان‌ها دانست و افزود: تعداد بالای بزرگان استان فارس

نشانی می دهد که این استان، استعداد بالایی دارد. آیت ا... مکارم شیرازی، ادامه داد: بنده از استاندار فارس خواست که معیشت مردم در اولویت قرار بگیرد. بر اساس مطلب دریافتی از پایگاه اطلاع رسانی استانداری فارس، این مرجع تقلید شیعیان در دیدار استاندار فارس و شهردار شیراز با اشاره به وجود مفاخر و بزرگان استان فارس از جمله علما، مورخین، نویسندگان و شعرا، این امر را سبب تمایز با دیگر استان‌ها دانست و افزود: تعداد بالای بزرگان استان فارس

سفیر اسبق ایران در لبنان و اردن: مقاومت، تنها گفتمان پیروز آینده است

حضرت امام خمینی هم به این نکته توجه داشتند و انقلابی هدفدار و دغدغه مند را برای مردم رقم زدند و این آرمان تا امروز که بیش از چهل سال از عمر انقلاب شکوهمند اسلامی می‌گذرد، ادامه دارد.

حضرت امام (ره) مقاومت را نیز پایه‌گذاری کردند. در واقع انقلاب اسلامی بدون مقاومت معنا ندارد و مقاومت با انقلاب عجین و همراه شده است. اگر انقلاب اسلامی مقاومت نداشته باشد هدف و انگیزه هم از بین خواهد رفت و انقلاب دچار ایستایی و سکون می‌شود. پویایی انقلاب اسلامی به دلیل عنصر مهم مقاومت است که این مقاومت در اهداف و آرمان‌های انقلاب تعریف شده است.

این دیپلمات افزود: عنصر مهم مقاومت از سوی امام خمینی تبدیل به یک ایده شد که بر اساس این ایده ساختار سازی صورت گرفت. اولین ساختار مقاومت ساختار حزب الله بود که دست اندرکاران مقاومت به ویژه شهید قاسم سلیمانی درخت ریشه‌دار حزب... و مقاومت را آبیاری کردند و ما امروز شاهد تنومندی این درخت هستیم. مقاومت سد راه دشمنان و سرآغاز تغییرات مهم توازن قدرت در منطقه شده است. می‌توان گفت تغییر در توازن و تعادل قدرت در منطقه از طریق مقاومت سرآغاز تحولات بزرگتری شد. امروز این خط مقاومت از جنوب لبنان آغاز شده و تا یمن و دروازه های باب المندب را در برمی گیرد و حتی گروه های مقاومتی در این سرزمین ها از نظر ساختاری به هم متصل شدند و هم اکنون دارای فرماندهی، ایده و شکلی واحد هستند.

حضرت امام خمینی هم به این نکته توجه داشتند و انقلابی هدفدار و دغدغه مند را برای مردم رقم زدند و این آرمان تا امروز که بیش از چهل سال از عمر انقلاب شکوهمند اسلامی می‌گذرد، ادامه دارد.

حضرت امام (ره) مقاومت را نیز پایه‌گذاری کردند. در واقع انقلاب اسلامی بدون مقاومت معنا ندارد و مقاومت با انقلاب عجین و همراه شده است. اگر انقلاب اسلامی مقاومت نداشته باشد هدف و انگیزه هم از بین خواهد رفت و انقلاب دچار ایستایی و سکون می‌شود. پویایی انقلاب اسلامی به دلیل عنصر مهم مقاومت است که این مقاومت در اهداف و آرمان‌های انقلاب تعریف شده است.

این دیپلمات افزود: عنصر مهم مقاومت از سوی امام خمینی تبدیل به یک ایده شد که بر اساس این ایده ساختار سازی صورت گرفت. اولین ساختار مقاومت ساختار حزب الله بود که دست اندرکاران مقاومت به ویژه شهید قاسم سلیمانی درخت ریشه‌دار حزب... و مقاومت را آبیاری کردند و ما امروز شاهد تنومندی این درخت هستیم. مقاومت سد راه دشمنان و سرآغاز تغییرات مهم توازن قدرت در منطقه شده است. می‌توان گفت تغییر در توازن و تعادل قدرت در منطقه از طریق مقاومت سرآغاز تحولات بزرگتری شد. امروز این خط مقاومت از جنوب لبنان آغاز شده و تا یمن و دروازه های باب المندب را در برمی گیرد و حتی گروه های مقاومتی در این سرزمین ها از نظر ساختاری به هم متصل شدند و هم اکنون دارای فرماندهی، ایده و شکلی واحد هستند.

به عبارتی دیگر امروز زمین در اختیار مقاومت هست و جمهوری اسلامی ایران اشرافگر آن محسوب می‌شود.

دستمالچیان ادامه داد: صدها هزار نفر رزمند و آموزش دیده کلاسیک در این زمینه داریم و این تغییرات یک تغییرات ژرف و ژئوپلیتیک در منطقه به شمار می‌رود. به اعتقاد من تغییر در خاورمیانه با شروع جنگهای نیابتی در سوریه آغاز شد و این منطقه از همان زمان به سوی نظم جدیدی پیش رفت.

ما هم اکنون در دوران گذار قرار داریم.

درخشش تیم ووشو جویم با دو مدال طلا و یک مدال برنز و کسب مقام نایب قهرمانی تیمی

مسابقات المپیا دانش آموزی استعدادهای برتر استان فارس در خانه ووشو استان فارس برگزار گردید که تیم ووشو جویم به مربیگری استاد عبدالعزیز مظفری با سه ووشوکار از آموزشگاه امام خمینی (ره) به این مسابقات اعزام و موفق به کسب ۲مدال طلا ، ۱مدال برنز و مقام نایب قهرمانی تیمی شدند. محمد محمودی بختیاری: مدال طلا علیرضا بلوچی: مدال طلا حسین عبدالله زاده: مدال برنز روابط عمومی هیات ووشو جویم



ارسال ۱۴۰۰ تخته موکت و چادر توسط هلال احمر لارستان به مناطق زلزله زده هرمزگان



رئیس جمعیت هلال احمر شعبه ویژه لارستان، از ارسال محموله امدادی شامل بیش از ۱۴۰۰ تخته موکت و چادر به مناطق زلزله زده استان هرمزگان خبر داد. محسن زمانی در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان، اظهار داشت: هم اینک ۱۰ تیم امدادی و عملیاتی امداد و نجات در لارستان به برای پشتیبانی و امداد رسانی به زلزله زدگان استان هرمزگان در پی وقوع ۲ زلزله ۶/۴ و ۶/۳ ریشتری استان هرمزگان در آماده باش کامل هستند.

این تیم های عملیاتی مجهز به امکانات لجستیکی کافی و در آماده باش کامل برای کمک به هموطنان زلزله زده در مناطقی از هرمزگان هستند. این مسئول با اشاره با اینکه کار آماده سازی و ارسال محموله کمک‌های امدادی به مناطق زلزله زده در حال انجام است، تصریح کرد: محموله های امدادی هلال احمر لارستان شامل بیش از یک هزار تخته موکت و ۴۰۰ تخته چادر و اقلام خوراکی برای کمک و پشتیبانی از مناطق زلزله زده هرمزگان در حال ارسال است.

زمانی با بیان اینکه این کمکها با یک دستگاه ترنلر و ۳ دستگاه کامیون به این مناطق ارسال می شود، خاطر نشان کرد: نخستین تصادفات مرگ‌آور در آن باشیم.

مناطق خاورمیانه شاهد تغییرات استراتژیک در دوران آینده است

کشورهای ترکیه، ایران و عربستان در این تغییرات بسیار تأثیرگذار هستند و از نظر من جمهوری اسلامی ایران با زیرکی تمام توانسته در این مسیر پیشرو باشد و نقش تعیین کننده و انکارناپذیری در تحولات منطقه داشته باشد. سفیر اسبق ایران در لبنان و اردن اعلام کرد: مقاومت افزون بر اینکه در عرصه نظامی و امنیتی پیروز شده در عرصه سیاسی و ایدئولوژیک هم به پیروزی رسیده است. این اتفاق خوب خیزشی است که سرآغاز راه اصلی برای تغییرات بزرگتر در منطقه خاورمیانه خواهد بود.

یک پژوهشگر مسائل خاورمیانه نیز در این نشست به دورنمایی از تغییرات استراتژیک در خاورمیانه اشاره کرد و اظهار داشت: ما در منطقه پرتلاطم خاورمیانه شاهد تغییرات استراتژیک در دو طیف تغییرات از درون و تغییرات از برون بوده و هستیم. این منطقه همواره با تغییرات در اشخاص و افراد در حکومت‌ها و تحولاتی در محتوا و شکل حکومت‌ها مواجه بوده است.

حسن لاسجردی ادامه داد: تحول در ساختار حکومت‌ها باعث تغییرات محتوایی در اصول و مبانی و تغییر در اندیشه ها و تفکرات خواهد شد. بدون شک تغییرات حکومتی موجب تحولاتی در سبک زندگی افراد و تغییر در بهره‌گیری مردم از فرصت‌هایی که در اختیار دارند خواهد شد. بدون شک با پیشرفت تکنولوژی و تعامل مداوم و حیثیتی که بین دولتها و ملتها از طریق فن آوری ایجاد شده است، ما در سالها و روزهای آینده شاهد شتاب در این تغییرات است که گانه در حوزه دولتها، تفکرات و سبک زندگی خواهیم بود.

این پژوهشگر عنوان داشت: یکی از نکات استراتژیک، شکل گرفتن ائتلاف ها، اتحادیه ها و همگرایی و واگرایی کشورها با یکدیگر است. رقابت آشکار و پنهان کشورها در منطقه مختلف یکی از اصول حاکمیتی است که میزان تأثیرگذاری و اعتبار هر کشور را مشخص می‌کند.

ما در خاورمیانه با این پدیده مواجه هستیم که کشورها با دلایل مختلف تلاش می کنند یا در ائتلاف‌ها و اتحادیه‌های منطقه ای حضور پیدا کنند یا سعی می کنند از طریق ائتلاف‌های

بسیار عمیقی در منطقه خاورمیانه شد. دستمالچیان افزود: دشمن در حال حاضر حساسیت بسیاری به الهام بخشی انقلاب دارد. زیرا الهام بخشی انقلاب موجب دگرگونی های بسیار عمیقی در منطقه خاورمیانه شد. وی بیان داشت: اما آنچه که بیش از هر چیز دیگری اهمیت دارد، هدف‌گذاری حضرت امام (ره) در جهنگل مبارزه بود. حضرت امام خمینی از ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ که نضت آغاز شد، مبارزه با استکبار جهانی را به عنوان یک هدف اساسی و بنیانی پایه گذاری نمودند و این هدف را تا آخرین لحظات عمر مبارک خود پیگیری کردند. اسلام به دلیل اینکه همواره مردم را است و این باور و عقیده هست که به انسان ها انگیزه می دهد و آنها را به حرکت وای می

بسیار عمیقی در منطقه خاورمیانه شد. دستمالچیان افزود: دشمن در حال حاضر حساسیت بسیاری به الهام بخشی انقلاب دارد. زیرا الهام بخشی انقلاب موجب دگرگونی های بسیار عمیقی در منطقه خاورمیانه شد. وی بیان داشت: اما آنچه که بیش از هر چیز دیگری اهمیت دارد، هدف‌گذاری حضرت امام (ره) در جهنگل مبارزه بود. حضرت امام خمینی از ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ که نضت آغاز شد، مبارزه با استکبار جهانی را به عنوان یک هدف اساسی و بنیانی پایه گذاری نمودند و این هدف را تا آخرین لحظات عمر مبارک خود پیگیری کردند. اسلام به دلیل اینکه همواره مردم را است و این باور و عقیده هست که به انسان ها انگیزه می دهد و آنها را به حرکت وای می

شورای روابط خارجی اروپا: لغو عملی تحریم‌ها حق ایران است



سایت شورای روابط خارجی اروپا در گزارشی تأکید کرد: ۱+۵ باید درباره لغو واقعی و نه کاغذی تحریم‌ها به ایران تضمین بدهد.

پایگاه اینترنتی ecfr.eu در گزارشی خود می‌نویسد: چند ماه پس از اجرای برجام، آشکار شد که به دلیل کاستی‌های لغو تحریم‌ها، بازم امکان فروپاشی توافقات تجاری ای که پس از لغو تحریم‌های ثانویه آمریکا قانونی شده بود، وجود دارد. برای پرهیز از چنین مشکلی گروه ۱+۵ باید تضمین‌هایی به ایران بدهد تا تهران اطمینان حاصل کند که لغو تحریم‌ها نه فقط آینده بلندمدت برجام به اعتبار این تعهدات بستگی دارد.

مزایای پدید آمده پس از برجام، به هیچ عنوان به پای مزایای عادی‌سازی روابط اقتصادی بین طرفین، آن‌گونه که در برجام پیش‌بینی شده بود، نمی‌رسد. نویسنده تحلیل با اذعان به اینکه ایران امسال با وجود تحریم‌های حداکثری آمریکا توانسته بالغ بر ۲/۱ میلیارد بشکه در روز بطور متوسط نفت بفروشد، تصریح می‌کند: تحریم‌ها مانع دسترسی بانک مرکزی ایران به منابع ارزی مسدودشده به ارزش بیش از ۱۲۰ میلیارد دلار شده است طبق ارزیابی‌های صندوق بین‌المللی پول، ایران در حال حاضر فقط به یک چهارم این ذخایر ارزی دسترسی دارد. نویسنده گزارش در ادامه به برخی وعده‌های اقتصادی غرب در برجام اشاره کرده که توسط دولت آمریکا زیر پا گذاشته شد.

نشست ویدئوکنفرانسی رؤسای جمهور چین و آمریکا



رؤسای جمهور آمریکا و چین به صورت ویدئوکنفرانسی با یکدیگر دیدار کرده و گفتند که قصد دارند درباره افزایش همکاری‌های دوجانبه صحبت کنند. «جو بایدن» رئیس‌جمهور آمریکا به صورت ویدئوکنفرانسی با «شی جین‌پینگ» همتای چینی خود دیدار و گفت‌وگو کرد.

بایدن در این نشست به شی گفت که امیدوار است با آغاز دیداری که برای کاهش تنش‌ها بین این دو کشور آغاز شده، گفتگوی صریح درباره حقوق بشر و مسائل امنیتی داشته باشد. به نوشته خبرگزاری «رویترز»، در حالی که خود از زمان ریاست جمهوری بایدن در ژانویه بودند، بایدن اظهار داشت: «شاید باید رسمی‌تر شروع کنم، اگرچه من و شما هرگز با یکدیگر آنقدر رسمی نبوده‌ایم» رئیس‌جمهور چین نیز با «دوست قدیمی» خواندن بایدن، گفت که از

دیدن او بسیار خوشحال است و دو طرف باید ارتباطات و همکاری را برای حل بسیاری از چالش‌های پیش روی خود افزایش دهند. بایدن نیز افزود که دو رهبر باید اطمینان حاصل کنند که روابط آنها به درگیری علنی تبدیل نمی‌شود و وعده داد که به مسائل مورد نگرانی واشنگتن، از جمله حقوق بشر و سایر مسائل در منطقه هند و اقیانوس آرام رسیدگی کند. به نوشته رویترز، شی نیز خطاب به بایدن گفت که دو کشور با چالش‌های متعددی روبرو هستند و باید ارتباطات و همکاری را افزایش دهند. پیش از این نیز، رئیس‌جمهور چین با اعلام آمادگی برای گفت‌وگو با آمریکا جهت حل اختلاف‌نظرها بین دو کشور، گفت که پکن برای همکاری درخصوص مشکلات منطقه‌ای و جهانی با واشنگتن نیز آماده است.

فرمانده ارشد نیروهای ذخیره ارتش رژیم صهیونیستی: اسرائیل ضعیف‌تر از چیزی است که نشان می‌دهد

نیروهای ذخیره ارتش رژیم صهیونیستی یکی از این چهره‌هاست که بارها در این باره هشداره داده است. به گزارش تسنیم، روزنامه عبری زبان «معاریو» این بار به نقل از او نوشته: «ارتش اسرائیل مملو از عیب‌هایی است که با آغاز جنگ نمایان خواهند شد... یکی از مهم‌ترین عیب‌های این ارتش کمبود شدید نیروهای انسانی متخصص است، تخصص در ارتش به معنای داشتن تجربه عملیات است که در کنار تجربه نگهداری از جنگ افزار و ادوات نظامی قرار می‌گیرد»

فرمانده ارشد نیروهای ذخیره ارتش رژیم صهیونیستی: اسرائیل ضعیف‌تر از چیزی است که نشان می‌دهد



افسر عالی رتبه سابق ارتش رژیم صهیونیستی برای چندمین بار طی یک ماه گذشته از «ضعف اسرائیل» گفته و اعتراف کرده «ارتش اسرائیل ضعیف‌تر از آن است که نشان داده می‌شود و در جنگ‌های آینده ضعف‌های این ارتش آشکار خواهند شد» مقامات صهیونیستی بارها به ضعف‌های این رژیم اذعان کرده و نسبت به «فروپاشی اسرائیل» هشدار داده‌اند. «اسحاق بریک» فرمانده ارشد

بیزینس اینسایدر: موضع ایران درباره برجام محکم است



مدت جهت حراست از ماهیت توافقی برجام، و همچنین ادعاهای آمریکا جهت انجام مذاکرات گسترده‌تر با ایران در مورد مسائلی ورای توافق برجام (نظیر توان موشکی و نفوذ منطقه‌ای ایران) اشاره کرد. ایران در رابطه با این موضوع که چه کشوری وضع باید ابتدا به توافق برجام بازگردد، موضعی کاملاً محکم و ثابت دارد. تهران خواهان آن است که واشنگتن نخستین گام را بردارد و تمامی تحریم‌هایی را که علیه ایران از سال ۲۰۱۸ میلادی وضع شده‌اند، لغو کند. هنگامی که لغو تحریم‌ها از منظر ایران راستی‌آزمایی شود، ایران نیز اعلام کرده که بار دیگر به تعهدات برجامی خود بازخواهد گشت. این موضع ایران ناشی از درسی است که این کشور در چهارچوب توافق برجام آن را فراگرفته است. ایران بلافاصله پس از انعقاد برجام، به تعهدات خود عمل کرد اما با این حال با گذشت زمان متوجه شد که طرف‌های غربی در عمل به تعهدات خود و لغو تحریم‌ها علیه این کشور، به درستی عمل نمی‌کنند. امری که حامل آسیب‌هایی جدی برای ایران بوده است. موضوع دیگر، مسئله ارائه تضمین‌های لازم در این رابطه است. تهران قویاً مایل است تا در برابر هرگونه خروج احتمالی مجدد دولت آمریکا از چهارچوب توافق برجام، موانعی را ایجاد کند

یک پایگاه خبری آمریکایی، عمل نکردن بایدن به وعده خود را از موانع مهم احیای برجام برشمرد. پایگاه خبری «بیزینس اینسایدر» در گزارشی نوشت: علیرغم وعده‌های گوناگون بایدن مبنی بر اینکه احیای توافق برجام یکی از اولویت‌های دولت وی است، در عمل چنین چیزی را شاهد نبوده‌ایم. هفته گذشته، مذاکره‌کننده ارشد هسته‌ای ایران «علی باقری کنی» اعلام کرد که ایران از تاریخ ۲۹ نوامبر سال جاری میلادی، مذاکرات هسته‌ای با غرب را از سر خواهد گرفت. این در حالی است که بیش از چهار ماه از آخرین دور از مذاکرات هسته‌ای ایران و طرف‌های بین‌المللی برجام در وین می‌گذرد. این وقفه طولانی در کنار تفاسیر متناقضی که ایران و آمریکا از مواضع مذاکراتی خود دارند، سؤال‌های زیادی را در این رابطه ایجاد کرده که آیا اساساً برجام احیا شدنی است یا خیر؟

در ماه‌های گذشته، ایران به‌دلیل جابه‌جایی دولت در این کشور، تا حدی در روند مذاکرات ایجاد وقفه کرده است. در این رابطه عده‌ای معتقدند که تیم سیاست خارجی دولت «ابراهیم رئیسی» در حال بررسی وضعیت و تعریف راهبردهای خاص خود جهت شرکت در مذاکرات هسته‌ای است. بر همین مبنای مخالفان ایران نیز بر این باورند که ایران عملاً با ایجاد وقفه در روند مذاکرات، توانمندی‌های هسته‌ای خود را بیش از پیش توسعه بخشیده است. این مسائل موجب شدند تا زنگ خطر برای آمریکا و شرکای اروپایی آن به صدا درآید زیرا آنها انتظار داشته‌اند که روند مذاکرات با ایران در مسئله برجام، خیلی زود به نتیجه برسد و بار دیگر محدودیت‌های گسترده‌ای بر برنامه اتمی ایران تحمیل شود. با این همه، هنوز هم ایران و آمریکا در مورد مسائل کلیدی با یکدیگر اختلاف نظر دارند که از جمله آنها می‌توان به اینکه: کدام کشور ابتدا باید به تعهدات برجامی خود بازگردد؟، مسئله لغو تحریم‌ها علیه ایران، بازرسی‌های آژانس بین‌المللی انرژی اتمی از ایران، اعطای تضمین‌های طولانی

باقری: لغو موثر تحریم‌های غیرقانونی آمریکا اولویت اصلی مذاکرات است



امور خارجه روسیه و چین درباره مذاکرات پیش رو برای لغو تحریم‌ها گفتگو کرد. معاون سیاسی وزیر امور خارجه همسویی مواضع سه کشور در موضوعات مختلف بین المللی، سیاست اصولی سه کشور در ترویج چندجانبه گرایی، مقابله با یکجانبه گرایی را مورد تأکید قرار داد و اظهار داشت: تحریم‌های ظالمانه آمریکا علیه ایران، هزینه مقابله با یکجانبه گرایی است. باقری ضرورت لغو کلیه تحریم‌های مغایر با برجام و اقدامات متناقض با قطعنامه ۲۲۳۱ به صورت قابل راستی آزمایی و در راستای انتفاع اقتصادی ایران از عادی سازی روابط اقتصادی و تجاری ایران را شرط لازم موفقیت مذاکرات پیش رو برشمرد. معاون سیاسی وزارت امور خارجه با اشاره به یک ضرورت و اولویت اصلی مذاکرات پیش رو است. به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، علی باقری معاون سیاسی وزیر امور خارجه از طریق ویدئو کنفرانس با سرگئی ریابکوف و ما ژائوسو معاونان وزیران

معاون سیاسی وزیر امور خارجه کشورمان در گفتگوی مجازی با همتایان چینی و روسی خود درباره دور آتی مذاکرات وین تأکید کرد که لغو موثر تحریم‌های غیرقانونی آمریکا یک ضرورت و اولویت اصلی مذاکرات پیش رو است. به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، علی باقری معاون سیاسی وزیر امور خارجه از طریق ویدئو کنفرانس با سرگئی ریابکوف و ما ژائوسو معاونان وزیران

انور قرقاش: امارات مشغول اعتمادسازی با ایران است

انور قرقاش وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی در اجلاس راهبردی ابوظبی گفت امارات مشغول اعتمادسازی با ایران و کاهش تنش‌ها با تهران است. وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی افزود: امارات برای کاهش تنش‌ها با ایران و جلوگیری از مواجهه با این کشور و همچنین اعتمادسازی اقدام کرده است. وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی در بیان حال مدعی شد: ما همچنان نگران دخالت ایران در عراق، سوریه و یمن هستیم و برای دستیابی به یک وضعیت پایدار پیشرفت داشته باشیم. اقدام اخیر ما پیرامون یافتن علایق مشترک برای آینده و رفاه جمعی است. وی خاطرنشان کرد: ارتش‌ها گفت و گوهای چند جانبه برای رسیدگی به چالش‌های مشترک را افزایش خواهد داد. این تنها راه برای جلوگیری از یک جنگ سرد در منطقه است.

انور قرقاش وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی در اجلاس راهبردی ابوظبی گفت امارات مشغول اعتمادسازی با ایران و کاهش تنش‌ها با تهران است. وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی افزود: امارات برای کاهش تنش‌ها با ایران و جلوگیری از مواجهه با این کشور و همچنین اعتمادسازی اقدام کرده است. وزیر مشاور در امور خارجی امارات متحده عربی در بیان حال مدعی شد: ما همچنان نگران دخالت ایران در عراق، سوریه و یمن هستیم و برای دستیابی به یک وضعیت پایدار پیشرفت داشته باشیم. اقدام اخیر ما پیرامون یافتن علایق مشترک برای آینده و رفاه جمعی است. وی خاطرنشان کرد: ارتش‌ها گفت و گوهای چند جانبه برای رسیدگی به چالش‌های مشترک را افزایش خواهد داد. این تنها راه برای جلوگیری از یک جنگ سرد در منطقه است.

ادامه تنش‌ها در لیبی؛

خیز قذافی برای انتخابات ریاست جمهوری لیبی

مراحل قبل از انتخابات ریاست‌جمهوری در لیبی واقعیتی را تحمیل کرده که این کشور را که غرق در تنش‌های سیاسی و امنیتی است به مرحله جدیدی از تنش‌های چندوجهی سوق می‌دهد که سیفا،الاسلام قذافی از عوامل و عناصر اصلی آن است. کمیساریای انتخابات در لیبی از نامزدی سیفا،الاسلام قذافی برای انتخابات ریاست‌جمهوری که در ۲۴ دسامبر برگزار خواهد شد، خبر داد. در حالی‌که وضعیت قانونی پسر معمر قذافی که محکوم به اعدام و همچنین تحت تعقیب دادگاه کیفری بین‌المللی است، بحث و گمانه‌هایی را ایجاد کرده است. به این دلیل که سیف الاسلام با اطمینان خاطر، مدارک نامزدی خود را ارائه کرده؛ زیرا که او به خوبی می‌داند احکام قضایی این کشور از قدرت اجرایی لازم برخوردار نیست.

مراحل قبل از انتخابات ریاست‌جمهوری در لیبی واقعیتی را تحمیل کرده که این کشور را که غرق در تنش‌های سیاسی و امنیتی است به مرحله جدیدی از تنش‌های چندوجهی سوق می‌دهد که سیفا،الاسلام قذافی از عوامل و عناصر اصلی آن است. کمیساریای انتخابات در لیبی از نامزدی سیفا،الاسلام قذافی برای انتخابات ریاست‌جمهوری که در ۲۴ دسامبر برگزار خواهد شد، خبر داد. در حالی‌که وضعیت قانونی پسر معمر قذافی که محکوم به اعدام و همچنین تحت تعقیب دادگاه کیفری بین‌المللی است، بحث و گمانه‌هایی را ایجاد کرده است. به این دلیل که سیف الاسلام با اطمینان خاطر، مدارک نامزدی خود را ارائه کرده؛ زیرا که او به خوبی می‌داند احکام قضایی این کشور از قدرت اجرایی لازم برخوردار نیست.

خوفاقدانان می‌گویند، سیف الاسلام قذافی هم تحت تعقیب دادگاه بین‌المللی است و هم در سال ۲۰۱۵ به جرم مشارکت در سرکوب انقلاب منجر به سقوط رژیم معمر قذافی به اعدام محکوم شد. ولی این حکم در سال ۲۰۱۷ اجرا نشد و یک گروه مسلح که سیفا،الاسلام در نزد آن بازداشت شده بود، او را به موجب قانون جنجالی «مفو عمومی» که توسط پارلمان لیبی تصویب کرده، آزاد کرد. از سوی دیگر، حکم جلیبی که در توسط دادگاه بین‌المللی در سال ۲۰۱۱ در حق سیف الاسلام قذافی صادر شد همچنان به قوت خود باقی است.

خوفاقدانان می‌گویند، سیف الاسلام قذافی هم تحت تعقیب دادگاه بین‌المللی است و هم در سال ۲۰۱۵ به جرم مشارکت در سرکوب انقلاب منجر به سقوط رژیم معمر قذافی به اعدام محکوم شد. ولی این حکم در سال ۲۰۱۷ اجرا نشد و یک گروه مسلح که سیفا،الاسلام در نزد آن بازداشت شده بود، او را به موجب قانون جنجالی «مفو عمومی» که توسط پارلمان لیبی تصویب کرده، آزاد کرد. از سوی دیگر، حکم جلیبی که در توسط دادگاه بین‌المللی در سال ۲۰۱۱ در حق سیف الاسلام قذافی صادر شد همچنان به قوت خود باقی است.

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم

شهرداری لار درنظر دارد ممیزی و جمع آوری اطلاعات و مشاغل (املاک تجاری متعلق به اشخاص حقیقی و حقوقی) را با اعتبار ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت بعمل می آید تا توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قراردادها مراجعه نمایند. ضمانتد صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قراردادها ۵۲۲۴۹۴۹۰ آماده پاسخ گویی می باشد .

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر
- برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قراردادنشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشبندی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۱ می باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکتها مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۳ می باشد.
- مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.
- بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار می باشد .
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۲۶ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۲

نواز شریفی لاری - سرپرست شهرداری لار شناسه آگهی: ۱۲۲۲۸۴۹

آگهی مزایده قطعات مسکونی نوبت دوم

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز به شماره های ۲۸۰-۱۴۰۰/۵/۹- شورای اسلامی شهر لار قطعه زمینی هایی مندرج در جدول ذیل با کاربری مسکونی به متراژهای مندرج در جدول ذیل طبق آئین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر به فروش رساند . لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید پس از واریز وجه سپرده تا تاریخ معین شده در بند ۷ آگهی ، پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که بایستی به صورت فیش واریزی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر شهرداری لار و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.

۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر متر مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل است .

ردیف	شماره پلاک ثبتی	شماره قطعه	کاربری	مساحتقطعه مترمربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر قطعه (ریال)	سپرده واریزی(ریال)	محل ملک
۱	۸۷۴۰/۳	۱	مسکونی	۲۵۸/۱۵	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۶/۴۵۳/۷۵۰/۰۰۰	۳۲۲/۶۸۷/۵۰۰	شهر قدیم روبروی شهرک بعثت
۲	۸۷۴۰/۳	۷	مسکونی	۲۶۸/۴۷	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۱۱/۷۵۰/۰۰۰	۳۳۵/۵۸۷/۵۰۰	شهر قدیم روبروی شهرک بعثت
۳	۸۷۴۰/۳	۸	مسکونی	۳۱۷/۳	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۷/۹۳۳/۵۰۰/۰۰۰	۳۹۶/۶۲۵/۰۰۰	شهر قدیم روبروی شهرک بعثت

انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۲ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۲۶

نواز شریفی لاری - سرپرست شهرداری لار شناسه آگهی: ۱۲۲۲۸۴۹

چهل ویژگی مدیرانی که کتاب می‌خوانند

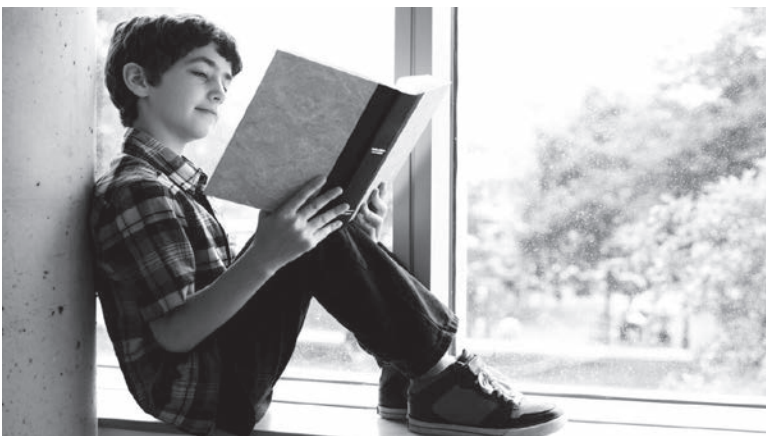


جامعه کتابخوان، زمانی محقق می‌شود که حداقل بخش قابل توجهی از کارگزاران و مدیران جامعه کتابخوان باشند و مردم اثرات انس با مطالعه و کتابخوانی را در گفتار، رفتار و نوع تصمیم‌گیری‌هایشان مشاهده کنند. ذکر این نکته ضروری است که انس با کتاب و کتابخوانی برکات و ثمراتی بیشتر از این چهل مورد برای «مدیران کتابخوان» دارد اما این ویژگی‌ها به طرز ملموس و محسوس در رفتار، گفتار و تصمیمات «مدیران کتابخوان» قابل مشاهده است؛

- ۱- خود را مقید به مطالعه روزانه می‌دانند.
- ۲- دارای سیر مطالعاتی هستند و کتاب‌های موردنیاز حوزه کاری شان را در اولویت مطالعه قرار می‌دهند.
- ۳- در صحبت‌هایشان معمولاً از یک کتاب نام می‌برند و یا اشاره به مطلبی از یک کتاب می‌کنند.
- ۴- بهترین هدیه‌ای که می‌دهند یک کتاب خوب است.
- ۵- از هدیه گرفتن کتاب بیش از هر هدیه دیگری خوشحال می‌شوند.
- ۶- معلومات عمومی بالایی دارند.
- ۷- اهل برنامه‌ریزی بوده و کارهایشان را مبتنی بر برنامه دنبال می‌کنند.
- ۸- اهل نوآوری در کار هستند.
- ۹- خیلی راحت تحت تأثیر تبلیغات قرار نمی‌گیرند.
- ۱۰- حرف‌های تکراری نمی‌زنند.
- ۱۱- دایره واژگان و لغات آنها بسیار وسیع است و در استخدام کلمات و اصطلاحات تبحر بالایی دارند.
- ۱۲- تصمیم‌های بسیار دشوار می‌گیرند و اصولاً ریسک‌پذیر هستند.

- ۱۳- حافظه قوی و ذهن خلاق دارند.
- ۱۴- سخنرانی‌های طولانی، بی‌محتوا و بدون مطالعه نمی‌کنند.
- ۱۵- مهارت گوش کردن بالایی دارند و در شنیدن انتقادات سعه صدر داشته و از سخن درشت خیرخواهان نمی‌زنند.
- ۱۶- اهل فکرکردن هستند، زود تصمیم نمی‌گیرند و حرف‌های نسنجیده نمی‌زنند.
- ۱۷- نقد منصفانه را سازنده می‌دانند و نقد‌پذیر هستند.
- ۱۸- قدرت همدلی و هم‌احساسی خوبی دارند.
- ۱۹- انسان‌های دقیقی هستند و گزارشات و مطالب را با دقت می‌خوانند.
- ۲۰- خود را ذوقنون ندانسته و در همه زمینه‌ها اظهار نظر نمی‌کنند و برای نظرات کارشناسی احترام قائلند.
- ۲۱- مهارت نوشتاری داشته و در نگارش نامه‌ها و هرگونه متنی توانمند هستند.
- ۲۲- به راحتی از اشتباهات خود عذرخواهی می‌کنند.
- ۲۳- اهل مشورت و استفاده از نظرات نخبگان و صاحب‌نظران هستند.
- ۲۴- سرعت را با دقت همراه کرده و شتابزده عمل نمی‌کنند.
- ۲۵- اهل تخیل و رویا پردازی مثبت هستند.
- ۲۶- آنچه را که می‌خوانند در رفتار و گفتار خود بازتاب می‌دهند.
- ۲۷- تمرکز بالایی دارند و از موانع پیش‌رو نمی‌ترسند.
- ۲۸- وقتی معلوم شد کاری غلط است روی آن پافشاری و لجاجت نمی‌کنند.

نکته‌های اسلامی در زمینه تشویق کودک و نوجوان به کتاب‌خوانی



چقدر برای سلامت روحی و فکری فرزندانمان اهمیت قائلیم؟ تا چه اندازه نسبت به تغذیه فکری کودکان از طریق خواندن کتاب توجه داریم؟ چند بار در طول ماه یا سال برای فرزند نوجوان خود کتاب می‌خریم و چقدر در انتخاب «کتاب خوب» دقت داریم تا سلامت روحی و فکری فرزندانمان مورد تهدید قرار نگیرد؟ پادمان باشد سال‌های اولیه عمر فرزندان که زیر بال و پر خودمان است بهترین سال‌هایی است که می‌تواند بساود شود و کتاب‌خوان باشد، هر قدر هم صفحه ذهنش سفیدتر باشد حرف‌ها بیشتر و بهتر روی آن می‌نشیند.

توصیه امام حسن (ع) درباره مانوس شدن کودکان با کتاب

طاهره همیز، کارشناس مسائل اسلامی، درباره اهمیت تشویق فرزندان به کتاب‌خوانی به روایتی از حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام اشاره می‌کند، مبنی بر این‌که، در کتاب بچار نوشته شده است یک روز امام حسن مجتبی علیه السلام فرزندان خود و فرزندان برادر خود را دعوت کرده به آنان فرمودند: «همه شما کودکان اجتماع امروزید و امید می‌رود که بزرگان اجتماع فردا باشید، پس دانش بیاموزید و در کسب علم کوشش کنید و هر کدام که حافظه قوی ندارید و نمی‌توانید در مجلس درس مطالب استاد را ضبط کنید آنها را بنویسید و نوشته‌ها را در منزل نگهداری کنید تا در موقع لزوم مراجعه کنید.»

این حدیث شریف به‌خوبی اهمیت مطالعه و لزوم تشویق کردن کودک و نوجوان به‌سمت کتاب‌خوانی را نشان می‌دهد، چراکه بر اساس این سخن امام حسن مجتبی علیه السلام هر کودکی که در خانواده‌ای به دنیا می‌آید و رشد می‌کند، امیدی برای اعضای خانواده و بزرگترها است که آینده درخشانی داشته باشد و به شخصیت بزرگی در علم و هنر و دین تبدیل شود.

به همین علت است که باید انس گرفتن با کتاب و کتاب‌خوانی از همان دوران کودکی در انسان ایجاد شود تا زمینه تلاش‌های علمی و پژوهشگری دینی در او تقویت شود. فرض کنید خانواده نسبت به تربیت علمی کودک و تشویق او با کتاب و کتاب‌خوانی کوتاهی کند، آیا چنین خانواده‌ای می‌تواند انتظار داشته باشد که فرزندش در دوران تحصیل در مدرسه و دانشگاه با کتاب مانوس شود و به مدارج بالای علمی و دینی برسد؟ مشخص است که پاسخ چنین پرسشی منفی است، البته ممکن است خانواده در مورد مطالعه فرزندش کوتاهی کند و فرزند در آینده با کتاب انس بگیرد، اما این اتفاق به‌ندرت و بر اساس علاقه‌های ذاتی او می‌افتد و نمی‌توان آن را به حساب انجام وظیفه پدر و مادر و سایر بزرگترهای خانواده درباره کودک گذاشت.

چه کتابی بخواند؟

یکی از پرسش‌های اساسی و مهم خانواده درباره کتاب خواندن کودک و نحوه انتخاب کتاب مفید برای فرزندان این است؛ چه کتابی و با چه مفهومی می‌تواند برای او مناسب باشد؟ آیا الزاماً همه کتاب‌هایی را که در گروه سنی الف و ب نوشته شده است می‌توان برای کودک خواند یا به نوجوان توصیه کرد و یا لازم است میان این همه کتاب، نمونه‌های خاصی انتخاب شود؟ همین پاسخ این پرسش را هم از میان روایت‌های اسلامی پیدا می‌کند: در کتاب شرح ابن‌ابی‌الحدید بر نهج‌البلاغه نوشته شده است که حضرت امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «بهترین مطلبی که شایسته است نوجوانان یاد بگیرند چیزهایی است که در بزرگسالی مورد نیاز

تازه‌های نشر «همیشه منتظر» از خاطرات همسر شهید قاجاریان



کتاب «همیشه منتظر» با مصاحبه و تدوین مریم عرفانیان شامل خاطرات فاطمه ونوقی‌نیا همسر سردار شهید مدافع حرم، محسن قاجاریان به‌تازگی توسط انتشارات خط مقدم منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «همسران» است که این‌ناشر چاپ می‌کند.

محسن قاجاریان متولد سال ۱۳۴۱ در نیشابور بود که با شروع جنگ تحمیلی، به‌عنوان بسیجی در جبهه‌ها به دفاع از میهن پرداخت. وی در سال ۱۳۶۵ به‌عنوان فرمانده گردان منتصب شد و مأموریت خود را به‌عنوان یکی از فرمانده گردان‌های مقتدر لشکر ۲۱ امام رضا (ع) در مناطق عملیاتی با موفقیت به انجام رساند. سردار قاجاریان با داشتن سابقه حدود ۸۰ ماه جبهه و ۲۵درصد جانبازی، در سال‌های اخیر با توجه ویژه‌ای که به سرکنشی از خانواده‌های شهید، جانبازان و ایثارگران داشت، با برگزاری یادواره‌های متعدد شهیدا در سطح شهرستان، «سردار یادواره‌ها» لقب گرفت. او به حضور پررنگ سپاه در مناطق محروم و محرومیت‌زدایی توجه ویژه‌ای داشت. شهید قاجاریان به‌عنوان فرمانده تیپ زرهی ۲۱ امام رضا(ع) برای انجام مأموریت مستشاری عازم سوریه شده بود، که ۱۴ بهمن سال ۱۳۹۴ در جریان آزادسازی شهرک نبل و الزهراء، به فیض شهادت رسید.

در بخشی از کتاب «همیشه منتظر» آمده است: «تصویری را که روی بئر شهادت بود، زده‌ام به دیوار. دو سه عکس هم در اتاق خواب من و بچه هاست. چند تا از عکس هایت را هم چسبیده‌ام روی یخچال. همه ی زندگی ام و یادگاری که از تو دارم، داخل ویترینی شیشه‌ای است که اسمش را گذاشته‌ام «میز خاطرات»، شناسنامه، ساعت، انگشتری، کلاه، عینک، گوشه‌ی، کمربند، سرپند یا زینب، پلاک، مهر، تسبیح، لباس هایت، قدری از خاک محل شهادتت که برادر شهید زاده‌اکبر برام آورده، و کاغذی که کد شهادتت روی آن نوشته شده است. ماکت ایستاده ات را هم که لباس نظامی پوشیده ای، گذاشته‌ام کنار میز خاطرات.

هر کس می‌آید، با تعجب می‌پرسد: اینها رو که میبینی، بیشتر دلنگ محسن آقا نمیشی؟! نمی‌دانند که وقتی بی صدا و پنهانی گریه می‌کنم، با همین عکسها حرف می‌زنم.»

کتاب خواندن چه فوایدی دارد؟



۲۴ آبان تا یک آذر به عنوان بیست و نهمین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران می‌باشد. به همین بهانه می‌خواهیم در این مطلب فواید کتاب خواندن را بیان کنیم. بی‌گمان، هیچ ذخیره و میراثی سودمندتر و با ارزش‌تر از کتاب نیست؛ چرا که کتاب، مایه آرامش روحی انسان است. کتاب همدمی است که اندوه را از بین می‌برد و مطالعه‌کننده را از تهایی در می‌آورد و به او حکمت‌های جان‌پرور می‌آموزد. در ادامه برخی از فواید کتاب‌خوانی را بیان می‌کنیم:

تحریک ذهن: با مطالعه کتاب باعث تحریک ذهن خود شوید. تمرکز روی کلمات و داستان یک کتاب، باعث تحریک مغز و عملکردهای شناختی می‌شود. این عمل می‌تواند به تحریک ذهن فرد، به ویژه بخشی از مغز که وظیفه تمرکز و تجزیه و تحلیل را دارد، کمک کند. این قسمت از مغز را دقیقاً فعال تر می‌کند. این تحریک ذهن سرانجام در جایی که فرد نیاز دارد موضوعی را تحلیل کند، تمرکز او را برای تحلیل آن موضوع بیشتر می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

با تحریک و بهبود عملکرد مغز، ذهن فعال تر می‌شود. با ایجاد تمرکز شدید بر روی کلمات، مغز مقدار قابل توجهی از اطلاعات را به خود اختصاص می‌دهد، که می‌تواند مهارت تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل انتقادی و همچنین توانایی خواندن را بهبود بخشد و این بهترین روش برای تحریک ذهن و فعال تر کردن روند فکری است. خواندن فقط به تفکر انتقادی کمک نمی‌کند، بلکه باعث بهبود قدرت و عملکرد مغز نیز می‌شود. تحریک مداوم مغز با مطالعه کتاب انجام می‌شود. این کار سبب کنترل بخش‌های مختلف مغز می‌شود و در نهایت مهارت‌های تفکر و تجزیه و تحلیل شما را کنترل می‌کند.

تمیز کردن قابلمه سوخته با روش های خانگی مؤثر



دارید و بگذارید خنک شود. در پایان، قابلمه را با آب داغ و شوینده معمولی بشویید. شاید در مواردی که قابلمه به شدت سوخته است، نیاز باشد این روش را تکرار کنید.

۶. سس کچاپ

در این روش، باید روی قابلمه سوخته لایه نسبتاً ضخیمی از سس کچاپ بریزید و بگذارید تمام شب در این حالت باقی بماند. روز بعد باید بتوانید با صرف نیروی کمی قابلمه سوخته را تمیز کنید. در این روش، اسید حاصل از گوجه‌فرنگی به تمیز کردن قابلمه سوخته کمک می‌کند.

۷. شوینده‌های ماشین ظرف‌شویی

قرص‌ها یا پودرهای ماشین ظرف‌شویی گزینه خوبی برای تمیز کردن قابلمه سوخته هستند. در این روش، باید مقداری از قرص یا پودر ظرف‌شویی را در کف قابلمه بریزید. سپس به آن آب داغ بیفزایید و بگذارید در این حالت باقی بماند. زمانی که آب خنک شد، قابلمه را با یک اسکاچ تمیز کنید. شاید در مواردی که قابلمه به شدت سوخته است، نیاز باشد این روش را تکرار کنید.

۸. نوشابه گازدار

استفاده از نوشابه گازدار از روش‌های تمیز کردن قابلمه سوخته است. در این روش، ابتدا قابلمه را با نوشابه گازدار پر کنید. بگذارید نوشابه چند ساعت یا تا زمان شل شدن باقی‌مانده غذا در قابلمه باقی بماند. سپس آن را با یک کاردک تمیز کنید. در نهایت، باقی‌مانده غذا را با یک اسکاچ معمولی تمیز کنید و قابلمه را طبق روال معمول بشویید. تأثیرگذاری این روش بسیار شگفت‌آور است.

در این روش، ابتدا آب را در قابلمه به جوش بیاورید. سپس یک قاشق غذاخوری نرم‌کننده لباس به آن بیفزایید. بگذارید قابلمه چند ساعت با همهٔ شب در همین حالت باقی بماند. سپس سوختگی قابلمه به راحتی تمیز می‌شود.

۴. نرم‌کننده لباس

استفاده از نرم‌کننده لباس از روش‌های تمیز کردن قابلمه سوخته است.

در این روش، ابتدا آب را در قابلمه به جوش بیاورید. سپس یک قاشق غذاخوری نرم‌کننده لباس به آن بیفزایید. بگذارید قابلمه چند ساعت با همهٔ شب در همین حالت باقی بماند. سپس سوختگی قابلمه به راحتی تمیز می‌شود.

۵. کرم تارتار

در این روش، باید ۲ قاشق غذاخوری کرم تارتار (پتاسیم بی‌تارتات) را با تقریباً نصف فنجان آب ترکیب کنید و در قابلمه بریزید. قابلمه را روی شعله به جوش بیاورید. سپس از روی شعله برش

شاید برای بسیاری از شما پیش بیاید که حواستان به غذای روی اجاق‌گاز نباشد و با قابلمه سوخته مواجه بشوید. این غفلت موجب می‌شود لایه‌ای از سوختگی غذا در کف قابلمه ایجاد شود که به راحتی هم از بین نمی‌رود. برای آشنایی با روش‌های پاک کردن سوختگی کف قابلمه ادامه این مطلب را از دست ندهید.

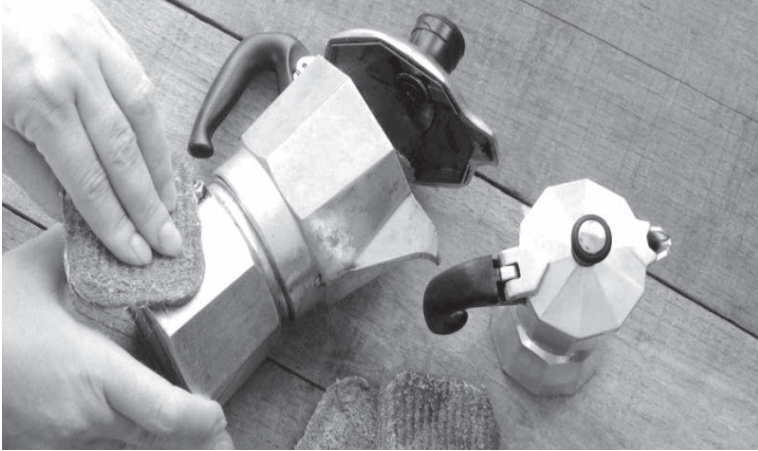
۱. سرکه

سرکه سفید و یک اسکاچ ظرف‌شویی معمولی ابزاری مناسب برای تمیز کردن قابلمه سوخته هستند. در این روش باید مقدار کافی سرکه را روی سوختگی‌های انواع قابلمه بریزید. سپس آن را مدت کوتاهی روی شعله و در حالت نیم‌جوش قرار دهید. معمولاً این روش برای از بین بردن سوختگی کف قابلمه کفایت می‌کند. این روش طبیعی و ارزان راه مناسبی برای پاک‌کردن سوختگی کف قابلمه است. همچنین در این روش می‌توانید به‌جای سرکه از آب‌لیموی تازه یا بسته‌بندی‌شده نیز استفاده کنید.

۲. جوش شیرین

استفاده از جوش شیرین از روش‌های تمیز کردن قابلمه سوخته است. در این روش، باید ۱ یا ۲ فنجان جوش شیرین را در قابلمه سوخته بریزید. سپس مقداری آب روی آن بریزید تا نقاط سوخته با آب پوشانده شوند. قابلمه را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه روی شعله و در حالت نیم‌جوش قرار دهید. در صورت تمیز نشدن قابلمه، این کار را دوباره تکرار کنید. معمولاً این روش برای تمیز کردن اغلب سوختگی‌های قابلمه مؤثر است. همچنین در این روش می‌توانید به‌جای جوش شیرین از نمک

روش تمیز کردن موکاپات



اگر برای درست کردن قهوه از موکاپات استفاده می‌کنید ولی به مرور موکاپات شما کهنه شده است، شستشوی اصولی موکاپات راه حلی مناسب که آن را مثل شکل اول می‌کند.

روش تمیز کردن موکاپات با آب و سرکه

اگر شما هم عاشق طعم قهوه و اسپرسو داخل موکاپات هستید، پس احتمالاً در طول روز از آن استفاده می‌کنید، اما یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود موکاپات مدت زمان طولانی تری برای شما کار کند، این است که آن را تمیز نگه دارید اما چگونه باید آن را تمیز کرد.

چند وقت یکبار موکاپات را تمیز کنیم؟

شما می‌توانید هر روز به طور کامل موکاپات را تمیز کنید و بعد از هر بار استفاده آن را آب بکشید اما برای اینکه دانه‌های قهوه‌ای که در طولانی مدت از روی آن مانده است را تمیز کنید، باید یک بار به طور اساسی آن را بشویید. معمولاً توصیه می‌شود اگر در جایی زندگی می‌کنید که آب شهری تان رسوب زیادی دارد، هر ماه این کار را انجام دهید. در غیر این صورت اگر استفاده زیادی از موکاپات ندارید، دو بار در سال شستشوی اساسی کفایت می‌کند.

چگونه موکاپات را به صورت روزانه تمیز کنیم؟

اگر قصد داری هر روز و پس از هر بار استفاده، موکاپات را تمیز کنی از روش زیر می‌توانی استفاده ببری.

شروع کار با موکاپات خالی
اول باید قسمت پایین موکاپات را از آب پر کنید. به طوری که آب، خط آن را پوشش دهد و آب انتهایی سبید فیلتر را لمس کند. سطح آب باید بیشتر از زمان‌هایی باشد که می‌خواهید قهوه دم کنید.

اضافه کردن سرکه سفید

دو قاشق غذاخوری سرکه سفید را به آب اضافه کنید. سرکه سبب یا چند قطره آب‌لیمو هم می‌تواند جایگزین خوبی باشد.

قطعات موکاپات را به یکدیگر وصل کنید

اکنون قطعات موکاپات را به یکدیگر وصل کنید و اجازه دهید که سرکه و آب داخل آن بماند و ۲ الی ۴ ساعت صبر کنید حتی می‌توانید آن را شب تا صبح در همین حالت نگه دارید. اسید ملایم سرکه به آرامی مواد معدنی را در خودش حل کرده و چربی‌ها را جدا می‌کند؛ بدون این که به فلز آسیب وارد شود.

از موکاپات استفاده کنید

بعد از چند ساعت که گذشت، مقدار کمی از آب را از داخل موکاپات خارج کنید. سپس آن را روی شعله گاز بگذارید و اجازه دهید که این آب اسیدی داخل آن به جریان دربیاید؛ بدون این که دانه‌ای از قهوه داخلش باشد.

خنک شدن و شستن

هنگامی که موکاپات به اندازه کافی خنک شد و می‌توانستید به آن دست بزنید، آب و سرکه را بیرون بریزید. قطعات موکاپات را از یکدیگر جدا کنید. هر کدام از اجزا را زیر آب داغ بشویید و سپس به طور کامل آن را با دستمال خشک کنید.

کتابی برای سالم ماندن موکاپات

هرگز دانه‌های قهوه را مانند اسپرسو تحت فشار قرار ندهید. فشار بیش از حد به دانه‌های قهوه داخل موکاپات، باعث می‌شود که دانه‌ها بیش از حد ریز شوند و جمع کردن آن‌ها کار سختی باشد.

حتماً نقطه امن کاپ را به طور منظم چک کنید؛ مخصوصاً هنگام تمیز کردن باید مراقب این ناحیه باشید که هیچ دانه‌ای از قهوه داخل آن گیر نکرده باشد.

بیش از حد موکاپات را پر نکنید که از خط مجاز بالا بزنند. همیشه باید مقداری فضای بین خط مجاز و سطح آب وجود داشته باشد. در غیر این صورت فشار بخار اضافه بیرون می‌زند.

تکنیکی برای وا رفتن فلافل خانگی



فلافل نوعی غذای خوشمزه و پرطرفدار است که دستور پخت ساده‌ای دارد و خیلی سریع و راحت آماده می‌شود. فلافل یک غذای کاملاً گیاهی، تند و پر ادویه است که با نخود پخته شده و در جنوب کشورمان با سس انبه و نان باگت در کنار انواع ترشی سرو می‌شود.

گاهی در هنگام تهیه این غذا در خانه قرص‌های فلافل وا رفته و شکسته می‌شوند. علت‌های وا رفتن فلافل عبارتند از: -قوام نداشتن خمیر فلافل

-استفاده از نخودهای پخته شده یا کنسروی -استفاده کم از آرد یا تخم مرغ -استفاده زیاد از روغن

برای جلوگیری از وا رفتن فلافل، روش‌هایی که در ادامه خواهیم خواند را حتماً استفاده کنید:

مواد خیلی شل نباشند

برای جلوگیری از وا رفتن فلافل باید به میزان انسجام مواد بعد از چرخ کردن توجه کنید. نباید مواد شما شل باشد زیرا شل بودن مواد سبب می‌شود که فلافل‌های شما پس از تهیه وا بروند. بهتر است اندازه‌ی این نخودهای چرخ کرده بزرگتر از دانه‌های شکر باشد تا مایه فلافل ماهیتی سفت داشته باشد.

از تخم مرغ استفاده کنید

برای جلوگیری از شکسته شدن و وا رفتن فلافل می‌توانید به مواد یک عدد تخم مرغ بیافزایید. از آرد لپه استفاده کنید

برای جلوگیری از وا رفتن فلافل به مایه‌ی فلافل مقداری آرد لپه یا سوخاری اضافه کنید. برای انسجام انواع کلت نیز می‌توانید از آرد لپه نیز استفاده کنید. اگر از آرد استفاده می‌کنید دیگر لازم نیست تخم مرغ اضافه کنید.

آب پیاز را بگیرد

سعی کنید آب پیاز رنده شده را بگیرید و سپس آن را به مواد اضافه کنید. اگر پیاز آبدار باشد، مواد فلافل شل می‌شود. از سبب زمینی استفاده کنید

برای جلوگیری از وا رفتن فلافل، مواد فلافل را بعد از چرخ شدن یک ساعت در یخچال بگذارید تا اصطلاحاً خود را بگیرد. در زمان سرخ کردن از روغن کمتری استفاده نمایید برای جلوگیری از وا رفتن فلافل هنگام سرخ کردن نباید روغن زیاد باشد و باید به میزانی باشد که روی قرص‌ها را نپوشاند و فقط تا نیمه‌ی آن‌ها بالا بیاید. برای جلوگیری از وا رفتن فلافل هنگام سرخ کردن با قاشق روی فلافل‌ها ضربه بزنید.

آشنایی با چند ترفند ساده ولی پرکاربرد و موثر می‌تواند بخت و پز را برای شما ساده و لذت بخش کند.

۳ فرد کردن مرغ:
برای پوست کندن و خرد کردن مرغ به جای چاقو از قیچی آشپزخانه استفاده کنید.

۴ فنک کردن نوشیدنی‌ها:
برای این‌که نوشیدنی شما سریع‌تر از حالت عادی خنک شود، یک دستمال کاغذی خیس دور قوطی یا بطری ببیچسبید و سپس آن را درون یخچال بگذارید.

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

۲ برداشتن پوست‌های تخم مرغ:
برای برداشتن پوست‌های ریخته شده در تخم مرغ شکسته، از پوسته‌های آن استفاده کنید. با پوست تخم مرغ پوست‌های ریخته شده داخل آن را بردارید.

روش های موثر برای صرفه جویی در انرژی و گرم نگه داشتن خانه

خانه می‌شود. هدرد برود. فویل آلومینیومی را پشت رادیاتور قرار دهید تا گرمای آن دوباره به اتاق برگردد و به دیوار نرسد.

تنظیم پنکه سقفی برای چرخش به جهت عقربه ساعت

بسیار مهم است که شما جهت چرخش پنکه سقفی را به سمت عقربه ساعت تغییر دهید. فقط توجه داشته باشید که این کار را در ماه‌های سرد انجام دهید که باعث می‌شود گرمای به دام افتاده در قسمت بالا و پشت پنکه به سمت پایین بیاید و ۱۰ درصد از اتلاف انرژی جلوگیری خواهد کرد.

پوشاندن فضای خالی زیر درها

شاید هرگز متوجه نشده‌اید که چه قدر انرژی از زیر در بیرون می‌رود. اگر بتوانید یک ریل زیر در نصب کنید، باعث می‌شود که در به زمین بچسبد و گرمای آن بیرون نرزد.

پوشاندن لوله‌ها برای جلوگیری از یخ زدن

شما می‌توانید لوله‌کشی‌ها را با ابزار مخصوص پوشش دهید و محافظ برای آن‌ها ایجاد کنید تا از سرما یخ نزنند و گرم باقی بمانند و در نتیجه از تریک‌دیگی لوله جلوگیری خواهد شد و انرژی هم هدر نمی‌رود.

در فصل زمستان، معضل بسیار بزرگی که همه آدم‌ها با آن درگیر هستند گرم نگه داشتن خانه است که با انجام چند ترفند ساده امکان پذیر است.

چیزهایی مثل فویل آلومینیومی یا پلاستیک های حیایی، اهداف و کارایی‌های مختلفی دارند اما شما می‌توانید برای جلوگیری از اتلاف انرژی گرمایی در منزل از آن‌ها استفاده کنید. به نظر شما چگونه باید این کار را انجام داد و چه راهکارهایی را باید در پیش گرفت تا انرژی کمتر هدر برود؟

پوشاندن زمین با فرش

فرش‌ها می‌توانند عایقی برای جلوگیری از اتلاف انرژی و گرما باشند و ۱۰ برابر بهتر از کف زمین بدون فرش هستند. هنگامی که روی زمین فرش می‌اندازید، هزینه مصرف انرژی را کم می‌کنید و در نتیجه خروج گرما کمتر اتفاق می‌افتد و محیط خانه گرم‌تر خواهد شد.

قرار دادن فویل آلومینیومی پشت رادیاتور یا شفاژ رادیاتورها تقریباً حساسیده به دیوار هستند اما بین آن‌ها و دیوار کمی فاصله است و ممکن است گرما از آن قسمت

ترفند های آشپزی

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

۲ برداشتن پوست‌های تخم مرغ:
برای برداشتن پوست‌های ریخته شده در تخم مرغ شکسته، از پوسته‌های آن استفاده کنید. با پوست تخم مرغ پوست‌های ریخته شده داخل آن را بردارید.

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

۲ برداشتن پوست‌های تخم مرغ:
برای برداشتن پوست‌های ریخته شده در تخم مرغ شکسته، از پوسته‌های آن استفاده کنید. با پوست تخم مرغ پوست‌های ریخته شده داخل آن را بردارید.

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

۲ برداشتن پوست‌های تخم مرغ:
برای برداشتن پوست‌های ریخته شده در تخم مرغ شکسته، از پوسته‌های آن استفاده کنید. با پوست تخم مرغ پوست‌های ریخته شده داخل آن را بردارید.

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

۲ برداشتن پوست‌های تخم مرغ:
برای برداشتن پوست‌های ریخته شده در تخم مرغ شکسته، از پوسته‌های آن استفاده کنید. با پوست تخم مرغ پوست‌های ریخته شده داخل آن را بردارید.

۱ فرد کردن پیاز:
برای این‌که هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند.

ترفندهای یک دقیقه‌ای

برای تمیز کردن خانه

اگر خانه‌تان و وسایل را به‌طور مرتب تمیز نکنید، احتمالاً مجبور می‌شوید در نهایت با صرف انرژی فراوانی این کار را انجام دهید. حتی شاید برای این کار مجبور شوید کل تعطیلات آخر هفته‌تان را صرف شستن لباس‌ها، تمیز کردن آشپزخانه، سرویس‌بهداشتی و سایر نقاط خانه کنید. این در حالی است که می‌توانید با صرف انرژی کم و اختصاص دادن ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز، از خراب‌کردن تعطیلی‌تان فرار کنید.

۱. یک سیستم ساده برای نگهداری و انبار کردن وسایل داشته باشید

اولین راه برای جلوگیری از پراکنده شدن وسایل در خانه، داشتن یک سیستم نگهداری مؤثر است. اگر همیشه تمام وسایل‌تان را باهم در یک جا بریزید، خیلی زود دوباره وسایل در خانه پراکنده می‌شوند. این روش برای بچه‌ها که کمتر از بزرگسالان معنای نظم را درک کرده‌اند، مهم‌تر است. بسیاری از افراد برای تمیز کردن فوری خانه، وسایل اضافی را در کمدها، کسوها، زیرزمین یا اتاق زیرشیروانی می‌ریزند و به‌قول خودشان، خانه را تمیز می‌کنند! به کودکان بیاموزید که وسایلی را در بخش مخصوص خودش قرار دهد و خودتان نیز این کار را انجام دهید تا تبدیل به عادت خوبی برای تمام اعضای خانواده شود. کلید موفقیت در این امر، یادآوری منظم نظم به کودکان است. این روش برای بزرگسالان هم فواید زیادی دارد؛ مثلاً اگر عادت دارید که لباس‌تان را همه‌جا بریزید، می‌توانید یک جالباسی تهیه کنید تا دیگر لباس‌هایتان همه‌جا پراکنده نباشند.

۲. بسته‌بندی خریدهایتان را در کنار سطل بازیافت باز کنید

یک راه هوشمندانه برای جلوگیری از به‌هم‌ریختگی خانه و همچنین کمک به محیط‌زیست این است که یک سطل مخصوص زباله‌های قابل بازیافت داشته باشید. بعد از هر خرید، جعبه خریدهایتان را در کنار سطل باز کنید و جعبه خالی را درون سطل بیندازید.

۳. سبدهای برای لباس‌های کثیف در اتاق خواب و حمام‌تان داشته باشید

در حمام و اتاق خواب سبدهای برای جمع کردن لباس‌های کثیف بگذارید. می‌توانید علاوه‌بر اتاق خواب‌تان، یک سبد برای لباس‌های کثیف در حمام‌تان هم بگذارید. این کار علاوه بر فوایدش برای بزرگسالان شلخته، برای کودکانی که عادت ندارند وسایلی را سر جایشان بگذارند نیز مفید است.

۴. فضاهای در معرض آلودگی آشپزخانه را با ورق آلومینیومی بپوشانید

در نقاطی از آشپزخانه که در معرض آلودگی قرار دارند، ورق (فویل) آلومینیومی بگذارید؛ بدین ترتیب، تمیز کردن آشپزخانه بسیار راحت‌تر می‌شود. برای این کار، در نقاطی مانند زیر اجاق یا جاهایی که احتمال آلودگی بیشتری وجود دارد، ورق آلومینیومی قرار دهید. همچنین می‌توانید بر روی سینی فر نیز ورق آلومینیومی قرار دهید تا در وقت‌تان برای تمیز کردن آشپزخانه صرفه‌جویی کنید.



نکاتی برای خرید کفش زمستانی



برمی‌دارد.

کفش‌های قابل تنظیم بخرید

کفش‌هایی که معمولاً برای فصول سرما مورد استفاده قرار می‌گیرند انواع مختلفی دارد؛ برخی آنها مجهز به بند، چسب یا سگک است تا فرد بتواند طبق اندازه پای خود، آن را تنظیم کند. خرید کفش‌هایی که به راحتی بتوان آنها را پوشید و از پا خارج کرد خیلی بهتر است. اگر طرفدار کفش‌های بندی هستید، به راحتی می‌توانید با شل و سفت کردن بندها، کفش را اندازه پاهایتان کنید. اگر جزو افرادی هستید که ساق پایتان چاق است، بهتر است از بوت‌های بلند سگک‌دار استفاده کنید تا بتوانید اندازه بوت را مطابق

دوخت خارج نشده‌باشد. همچنین کفی کفش به طور کامل به بدنه کفش متصل باشد و درزی برای نفوذ آب و سرما نداشته‌باشد. کفش‌هایی که علاوه بر چسب، از دوخت هم برای اتصال کفی به بدنه استفاده کرده، بهترین انتخاب است. هنگام خرید کفش‌های زمستانی دقت کنید کفی کفش در مقابل سایش و صدمات است. کفش‌ها هم بسیار مهم است. برخی کفش‌ها به دلیل پارچه و بافتی که در آن به کار رفته مناسب فصول بارشی نیستند و سرما و آب درون‌شان نفوذ می‌کند. بهترین کفشی که می‌توانید برای شش ماهه دوم سال بخرید، کفش‌هایی از جنس چرم طبیعی است که در عین زیبا بودن، ماندگاری و دوام بالایی دارد. علاوه بر این، چرم صنعتی یا چرم مصنوعی نیز برای این فصول مناسب‌است. چرم مصنوعی به زیبایی چرم طبیعی نیست اما کیفیت و ویژگی‌های آن مثل چرم طبیعی است و دوام بالایی دارد. از دیگر جنس‌های مناسب برای زمستان کفش‌هایی از جنس چیر است که با ضخامت خوبشان پاها را از سرما محافظت می‌کند. همچنین انتخاب بوت‌هایی که در مج پای آن از خز مصنوعی استفاده می‌شود هم در مقابل آب مقاومت می‌کند.

به زیره و کفی دقت کنید

زیره کفش یکی از مهم‌ترین معیارهای خرید کفش برای زمستان است. برای این که روی زمین‌های خیس از باران و پوشیده از برف لیز نخورید، کفش‌تان باید زیره مناسبی داشته‌باشد تا از شما در مقابل افتادن محافظت کند. کفش‌هایی که زیره آنها صاف است معمولاً برای فصل سرما مناسب نیست؛ در عوض توصیه می‌کنیم حتماً کفش‌های زیره آجدار و شیاردار بخرید تا گام‌هایتان را سالم بردارید. کفی کفش را هم بهتر است با توجه به آناتومی پاهایتان انتخاب کنید. به عنوان مثال؛ اگر کف پای صافی دارید کفشی بخرید که کفی آن متناسب با گونی پاهای شما باشد. بهترین گزینه برای چنین پاهایی استفاده از کفش‌هایی با کفی طبی است که فشار زیاد را هنگام راه رفتن از روی پای شما

با سرد شدن هوا و شروع بارندگی‌های پاییزه، بساط کفش‌های تابستانی و روبراز جمع شده و افراد سراغ کفش‌های مناسب پاییز و زمستان می‌روند؛ کفش‌هایی که بتواند پاهای آنها را از سرما و هم از نفوذ آب باران و برف محفوظ نگه دارد. خرید این نوع کفش‌ها به دلیل کاربردی که دارند، از اهمیت بالایی برخوردار است و کمی بی‌دقتی در نکات مهم هنگام خرید، می‌تواند آن کفش را بی‌استفاده کند. اینجا فهرستی از این نکات مهم را ارائه کرده‌ایم.

کدام موقعیت، کدام جنس؟

معیار اولیه و مهم این است که کفش را برای چه مکان و موقعیتی می‌خواهید استفاده کنید. کفش‌هایی که برای مهمانی می‌خرید باید با کفش‌های محل کار و دانشگاه متفاوت باشد تا در آن احساس راحتی بیشتری داشته‌باشید. در این معیار حتی می‌توانید به ست کردن کفش‌ها با لباس‌ها هم دقت کنید. جنس کفش هم بسیار مهم است. برخی کفش‌ها به دلیل پارچه و بافتی که در آن به کار رفته مناسب فصول بارشی نیستند و سرما و آب درون‌شان نفوذ می‌کند. بهترین کفشی که می‌توانید برای شش ماهه دوم سال بخرید، کفش‌هایی از جنس چرم طبیعی است که در عین زیبا بودن، ماندگاری و دوام بالایی دارد. علاوه بر این، چرم صنعتی یا چرم مصنوعی نیز برای این فصول مناسب‌است. چرم مصنوعی به زیبایی چرم طبیعی نیست اما کیفیت و ویژگی‌های آن مثل چرم طبیعی است و دوام بالایی دارد. از دیگر جنس‌های مناسب برای زمستان کفش‌هایی از جنس چیر است که با ضخامت خوبشان پاها را از سرما محافظت می‌کند. همچنین انتخاب بوت‌هایی که در مج پای آن از خز مصنوعی استفاده می‌شود هم در مقابل آب مقاومت می‌کند.

راحتی و کیفیت را فراموش نکنید

راحتی و سبک بودن، یکی از معیارهای مهم است اما به خاطر داشته‌باشید که کیفیت را فدای این عامل نکنید. هنگام خرید مراقب باشید دوخت قسمت‌های مختلف کفش به خوبی صورت گرفته‌باشد و جایی از کفش از

ارتباط دیر شام خوردن با افزایش وزن



شاید به نظرتان میزان کالری‌ای که در دیر غذا خوردن دریافت می‌کنید، همان کالری است؛ اما تئوری کالری دریافتی و کالری مصرفی شاید نتواند این پدیده را توضیح بدهد. تحقیقات جدید کشف کرده‌اند که زمان غذا خوردن می‌تواند تأثیر چشمگیری بر افزایش وزن داشته باشد.

بر اساس مطالعاتی که در مجله غدد درون‌ریز و متابولیسم بالینی به چاپ رسید، دیر شام خوردن با افزایش وزن و افزایش سطح قند خون ارتباط دارد.

دکتر جانانان سی. جان (Dr. Jonathan C.) از پژوهشگران این مطالعه و دانشیار پزشکی در دانشگاه جان هاپکینز می‌گوید: «نتایج تحقیقات قبلی به ما نشان داده بود دیر شام خوردن با چاقی ارتباط دارد؛ اما چون در این موضوع ارتباط مستقیمی بین کالری دریافتی و کالری مصرفی برقرار نبود، مجبور بودیم تحقیقات گسترده‌ای را انجام بدهیم تا علت آن برآیند مشخص شود».

دکتر جان در این‌باره توضیح داد: «تیم تحقیقاتی ما می‌خواست راهی بیابد تا بفهمد دیر شام خوردن سوخت و ساز را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که باعث چاقی بشود یا خیر. بنابراین مطالعاتی را طراحی کردیم و در آن شاخص‌های مختلف غذای زمان غذا خوردن، محتوای غذا، رژیم غذایی مختلف افراد و ساعت خواب شرکت‌کنندگان را به‌دقت کنترل کردیم».

فقر حرکتی،

ثمره دو سال کرونا

رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی، گفت: کاهش فعالیت‌های ورزشی به دلیل اپیدمی ویروس کرونا باعث شده تا آمار فقر حرکتی افزایش یابد.

احمد مؤذن زاده، رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، اظهار کرد: اپیدمی ویروس کرونا طی دو سال گذشته در راستای کاهش فعالیت‌های فیزیکی و فقر حرکتی در سطح عمومی جامعه و جهان عوارض زیادی را ایجاد کرده است. موضوع قرظینه، افزایش ساعت حضور در منزل و عدم تحرک مناسب باعث شده تا چاقی زودرس و کاهش محرک‌های مکانیکی لازم روی استخوان‌ها افزایش پیدا کند. با توجه به روند واکسیناسیون در سطح جامعه، باید فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی افراد با رعایت تدابیر سلامتی و دستورالعمل‌های بهداشتی ادامه پیدا کند. پیاده روی روزانه در راستای بهبود وضعیت قلبی تنفسی، استحکام استخوان ها، تنظیم وزن و حفظ روحیه نشاط برای همه افراد جامعه ضروری است. همچنین یکی از توصیه‌های ما بعد از پیاده روی انجام تمرینات ورزشی کششی و دوییدن است. مجازی بودن کلاس درس برای دانش آموزان و دانشجویان و همچنین وضعیت نسنستن طولانی مدت به خصوص طی دو سال اخیر؛ باعث شده است تا از ورزش و فعالیت بدنی فاصله زیادی بگیرند. با بررسی‌های که در این مدت انجام دادیم در حال حاضر حداقل در نیمی از نوجوانان و جوانان در سنین دبستان، دبیرستان و دانشگاه؛ علائمی از چاقی دیده می‌شود. کاهش فعالیت‌های فیزیکی و عدم ورزش روزانه افراد باعث شده است تا علائم چاقی در این سنین دیده شود ، البته افزایش وزن، کاهش قدرت عضلات و پوکی استخوان از عوارض طولانی مدت فقر حرکتی محسوب می‌شوند که برای پیشگیری از این موضوع افراد جامعه باید فعالیت حرکتی و ورزش روزانه خود را ادامه دهند افراد بالاتر از سن ۵۰ سال هم برای پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی و پوکی استخوان، لازم است حرکت‌های فیزیکی و ورزشی را ادامه دهند. در مجموع توصیه ما این است که همه افراد جامعه با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی از منزل خارج شوند و پیاده روی روزانه و ورزش را حتما در برنامه‌های خود داشته باشند اما فعالیت‌های حرکتی و ورزشی توسط افراد جامعه باعث می‌شود تا با کاهش آمار فقر حرکتی و عوارض آن رو به رو شویم.

هم است که ساق آنها کوتاه بوده اما در مواقع لزوم که می‌خواهید پاهایتان گرمای بیشتری حس کند، می‌توانید ساقی تا خورده آن را باز کنید تا سطح بیشتری از پا را بپوشاند.



رنگ تیره در اولویت

همیشه توصیه می‌شود در فصول سرد سال بیشتر از رنگ‌های تیره استفاده کنید که با جذب و نگاه‌داشتن گرمای خورشید، گرما را به بدن منتقل کند. این قانون در مورد کفش‌ها هم صدق می‌کند بنابراین بهترین گزینه برای این فصل خرید کفش‌های تیره به ویژه مشکی، قهوه‌ای و سورمه‌ای است که به خوبی می‌تواند پاهای شما را از سرما حفظ کند.

نکات پائنی

معمولاً کفش‌هایی با پاشنه‌بلند، راه رفتن در زمین برفی و بارانی را با مشکل مواجه می‌کند. بنابراین بهترین کفشی که می‌توانید بخرید کفش‌هایی با پاشنه حداکثر ۳ سانتی‌متری است. از طرفی برخی بوت‌ها نوک باریک و برخی دیگر پنجه پهنی دارد و کمی بزرگ‌تر از سایز پای شما به نظر می‌رسد. سعی کنید کفش یا بوت زمستانی را حتماً کمی بزرگ‌تر بخرید تا در صورت پوشیدن چوراب‌های ضخیم و گرم، ظرفیت لازم را داشته‌باشد. البته این بزرگ‌بودن نباید به گونه‌ای باشد که پا در آن احساس فشار کند یا زیادی داخل آن قفل بزند. بوت‌های بنددار پاها را محکم در داخل کفش نگه می‌دارد و به راحتی می‌توانید پاها را از آن خارج کرده یا کفش را به پا کنید.

اپلیکشنی برای ورزش در خانه



Home Workout

ورزش کردن در خانه در دو سال گذشته و با شیوع بیماری کرونا در بین مردم و به خصوص ورزشکاران حسابی همه‌گیر شده است. در ابتدای این اپیدمی، مردم معمولی که نحوه انجام دادن درست حرکات ورزشی را نمی‌دانستند حسابی به سمت کلاس‌های آنلاین ورزشی کشیده شدند و کمتر کسی به فکر استفاده از اپلیکشن‌های ورزش در خانه افتاد.

در ادامه به شما یک اپلیکشن ورزشی را معرفی می‌کنیم که به صورت ۲۴ ساعته بتوانید مثل یک ورزشکار حرفه‌ای ورزش کنید.

اپلیکشن Home Workout

اپلیکشن برگزیده گوگل پلی در سال ۲۰۱۸ Home Workout است با این اپلیکشن ورزش در خانه شما بدون احتیاج به وسیله ورزشی می‌توانید حرکات را به صورت درست و حرفه‌ای در خانه انجام دهید. شما می‌توانید حرکات مخصوص به پا، بالاتنه و دست و شکم را هم به صورت جداگانه انتخاب کنید و انجام دهید. البته امکان گرفتن برنامه ورزشی به شکل آزمایشی برای چند روز در هفته هم وجود دارد. علاوه بر برنامه ورزشی، شما می‌توانید از یک متخصص تغذیه هم در این برنامه کمک بگیرید و میزان کالری دریافتی و مصرفی روزانه، شاخص جرمی بدن و وزن‌تان را هم در پیشنهاد تمریناتش اضافه کنید تا برای ورزش بیشتر از توان بدنی‌تان مایه نگذارید. این اپلیکشن را تا حد مبتدی می‌توانید به صورت رایگان استفاده کنید اما برای مراحل بالاتر نیاز به پرداخت درون‌برنامه‌ای خواهید داشت.

اپلیکشن Home Workout نسخه مناسب اندروید و آی او اس را دارد و شما می‌توانید با هر نوع تلفن هوشمندی از آن استفاده کنید اما از آن جا که در کشورمان امکان خرید اپ‌های پولی خارجی کار راحتی نیست پیشنهاد ما به شما این است که با جست و جوی نام این اپ در داناودسترهای ایرانی نسخه فول و آنلاک آن را داناود و از فرمت پیشرفته آن استفاده کنید.



چه عواملی موجب خستگی زود هنگام موقع ورزش می‌شود؟



از : رنگ پریدگی ، سرگیجه ، گرفتگی پاها و بی‌خوابی بیشتر خنم هایی که دچار کم خونی میشوند اغلب قاندهی سنگینی دارند و حال ورزش کردن هستند باید بدانند که در حین سوزاندن کالری ، دریافت هم داشته باشند.مهم ترین منبع دریافت ، کربوهیدرات و منابع نشاسته میباشد . هنگامی که ورزش میکنید و در عین حال رژیم غذایی هم گرفته اید حتما باید کالری دریافتی شما شامل کربوهیدرات باشد . برای دریافت رژیم غذایی از یک متخصص کمک بگیرید چرا که اگر رژیم غذایی شما مناسب نباشد ممکن است باعث بروز آسیب هایی در اندام بدن شما شود. همچنین اکثر خانم‌ها باید ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری در روز به بدنشان برسانند تا براحتمی بتوانند کارهای معمول زندگیشان را انجام دهند.

چگونه ورزش کنیم تا خسته نشویم؟

همیشه سعی کنید ساعتی قبل از تمرین حداقل دو لیوان آب بنوشید تا مقدار آب بدن خود را تأمین کنید و همچنین در حین تمرین در هر ۱۵ دقیقه مقداری آب بنوشید. شما میتوانید در حین انجام تمرینات هوازی به جای مصرف آب ، از نوشیدنی های ورزشی استفاده کنید . دقت کنید نوشیدنی های ورزشی را با نوشیدنی های انرژی ها اشتباه نگیرید. موقع انجام تمرینات ورزشی نباید گرسنه باشید.سعی کنید ۱ الی ۲ ساعت قبل از تمرینات ورزشی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کنید. بلافاصله تمرین نکنید.بدن شما نیاز به استراحت دارد و سعی کنید اگر ورزشکار حرفه ای هستید یک روز در میان فعالیت کنید. در روزهایی که در خانه استراحت میکنید به تمرینات سبک تری بپردازید.

خواب خود را باید تنظیم کنید. به طور کلی میزان خواب شما در طول شب باید بین ۷ الی ۹ ساعت باشد.

روال تمرینی پیوسته و طولانی مدت نداشته باشید.بسیاری از ورزشکاران گمان میکنند اگر تمرینات فشرده و سریعی داشته باشند سریع تر به نتیجه دلخواه خود میرسند اما این باور غلط میباشد. تمرینات باید برنامه‌ریزی شده و همچنین به طور پیوسته باشد چرا که بدن شما نباید خستگی زیادی را تحمل کند.

تمرینات ورزشی مهمی است خستگی زود هنگام داشته باشند چرا که این افراد نمیتوانند تنفس خود را با ورزش تطبیق دهند و طبعاً در حین تمرینات خودش را دارد. بیشترین مزیتی که بوت‌های ساق بلند دارند، حفاظت از پاها و ساق پا در روزهای بارانی و برف‌های زیاد است. اگر اهل پیاده‌روی هستید به خاطر داشته‌باشید پیاده‌روی با بوت‌های ساق بلند، پاها را خسته می‌کند. به همین دلیل اگر در منطقه‌ای پر برف و باران زندگی نمی‌کنید، برای راحت‌تر راه رفتن بهتر است از بوت‌های ساق کوتاه استفاده کنید. البته برخی مدل‌های بوت‌ها

حتماً برایتان پیش آمده که بعد از انجام تمرینات ورزشی و یا در هنگام تمرینات سخت و فشرده دچار خستگی میشوید. اما گاهی اوقات این خستگی بعد از چند دقیقه فعالیت سبک رخ میدهد. این خستگی زود هنگام در حین ورزش دارای عوامل متعددی میباشد. که شامل:

خستگی هوازی و خستگی غیر هوازی می‌باشد. علت خستگی هوازی که در اثر فعالیت های هوازی مانند شنا کردن، دویدن، رکاب زدن به وجود می‌آیند عبارتند از: انرژی زیادی که در ورزش های هوازی مصرف میشود ، منجر به تعریق تمام اندام بدن شده که باعث کم آبی بدن میشود. نمک بدن در اثر این فعالیت کم شده و همچنین حرارت بدن بالا میرود. -بازده قلب کاهش پیدا کرده و مانع از خون رسانی کافی به تمام اندام بدن میشود

علت خستگی غیر هوازی که در اثر تمرینات قدرتی به وجود می‌آیند عبارتند از :

-کم شدن اکسیژن -کاهش مواد قندی که در اثر فعالیت بی وقفه صورت میگردد.این اتفاق بیشتر در ورزش کشتی رخ میدهد. همچنین علائم ظاهری که در نتیجه خستگی رخ میدهد میتواند به کیود شدن پوست ، احساس تشنگی و همچنین احساس درد و کوفتگی در نواحی اندام بدن منجر شود.

چرا در حین انجام ورزش زود خسته میشویم؟
کم خوابی و استرس
برای اینکه بتوانیم تمرینی با کیفیت و بدون خستگی داشته باشیم نیازمند خواب با کیفیت می‌باشیم. اگر استرس، بی‌خوابی و یا خواب نا منظم استمرار داشته باشند، در حین ورزش ممکن است انرژی بدن افت شدیدی پیدا کند. به همین دلیل است که به ورزشکاران توصیه میشود، قبل از انجام مسابقات ورزشی استراحت کافی و خواب منظمی داشته باشند تا در حین مسابقه انرژی آنان کم نشود.

آلرژی و آسم
افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند به دلیل اینکه در نفس کشیدن دچار مشکل میشوند ، در هنگام افراد دچار کم خونی میباشد عبارتند

حتماً برایتان پیش آمده که بعد از انجام تمرینات ورزشی و یا در هنگام تمرینات سخت و فشرده دچار خستگی میشوید. اما گاهی اوقات این خستگی بعد از چند دقیقه فعالیت سبک رخ میدهد. این خستگی زود هنگام در حین ورزش دارای عوامل متعددی میباشد. که شامل:

خستگی هوازی و خستگی غیر هوازی می‌باشد. علت خستگی هوازی که در اثر فعالیت های هوازی مانند شنا کردن، دویدن، رکاب زدن به وجود می‌آیند عبارتند از: انرژی زیادی که در ورزش های هوازی مصرف میشود ، منجر به تعریق تمام اندام بدن شده که باعث کم آبی بدن میشود.

نمک بدن در اثر این فعالیت کم شده و همچنین حرارت بدن بالا میرود. -بازده قلب کاهش پیدا کرده و مانع از خون رسانی کافی به تمام اندام بدن میشود

علت خستگی غیر هوازی که در اثر تمرینات قدرتی به وجود می‌آیند عبارتند از :

-کم شدن اکسیژن -کاهش مواد قندی که در اثر فعالیت بی وقفه صورت میگردد.این اتفاق بیشتر در ورزش کشتی رخ میدهد. همچنین علائم ظاهری که در نتیجه خستگی رخ میدهد میتواند به کیود شدن پوست ، احساس تشنگی و همچنین احساس درد و کوفتگی در نواحی اندام بدن منجر شود.

چرا در حین انجام ورزش زود خسته میشویم؟
کم خوابی و استرس
برای اینکه بتوانیم تمرینی با کیفیت و بدون خستگی داشته باشیم نیازمند خواب با کیفیت می‌باشیم. اگر استرس، بی‌خوابی و یا خواب نا منظم استمرار داشته باشند، در حین ورزش ممکن است انرژی بدن افت شدیدی پیدا کند. به همین دلیل است که به ورزشکاران توصیه میشود، قبل از انجام مسابقات ورزشی استراحت کافی و خواب منظمی داشته باشند تا در حین مسابقه انرژی آنان کم نشود.

آلرژی و آسم
افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند به دلیل اینکه در نفس کشیدن دچار مشکل میشوند ، در هنگام افراد دچار کم خونی میباشد عبارتند

حتماً برایتان پیش آمده که بعد از انجام تمرینات ورزشی و یا در هنگام تمرینات سخت و فشرده دچار خستگی میشوید. اما گاهی اوقات این خستگی بعد از چند دقیقه فعالیت سبک رخ میدهد. این خستگی زود هنگام در حین ورزش دارای عوامل متعددی میباشد. که شامل:

خستگی هوازی و خستگی غیر هوازی می‌باشد. علت خستگی هوازی که در اثر فعالیت های هوازی مانند شنا کردن، دویدن، رکاب زدن به وجود می‌آیند عبارتند از: انرژی زیادی که در ورزش های هوازی مصرف میشود ، منجر به تعریق تمام اندام بدن شده که باعث کم آبی بدن میشود.

نمک بدن در اثر این فعالیت کم شده و همچنین حرارت بدن بالا میرود. -بازده قلب کاهش پیدا کرده و مانع از خون رسانی کافی به تمام اندام بدن میشود

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و نهم	۴:۵۶	۶:۱۵	۱۱:۳۸	۱۷:۰۰	۱۷:۱۸

به لابه گفت شعی میر مجلس توشوم
شدم به رغبت خویشش کمین غلام و نشد حافظ

نهج الفصاحه

إِنَّ مِنْ يَمَنِ الْمَرْأَةُ تَيْسِيرُ خَطْبَتِهَا وَ تَيْسِيرُ صَدَاقِهَا.
نشان میمنت زن اینست که خواستگارش آسان و مهرش سبک باشد.

نهج البلاغه

آخرت نزدیک، و زمان ماندن در دنیا نازک است.
حکمت ۱۶۸

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
اینترنتی: چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mildl.ir miladlarestan@gmail.com

امروز بیشتر از همیشه به حل مشکلات کشور امیدوارترم

آیت... سید ابراهیم ریسی که برای دفاع از مسعود فیاضی وزیر پیشنهادهی آموزش و پرورش در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی حضور یافته است، گفت: ۸۳ روز قبل توفیق داشتم در همین مکان و از این تریبون در محضر نمایندگان ملت برای رای اعتماد کابینه مسابلی را بگویم، با امیدواری به این که مسائل کشور با تلاش دولت و با همکاری مجلس و همه بخش‌های کشور حل گردد.

در روزهای پایانی مرداد در جلسه دولت قیل، سخن از کیفیت پرداخت حقوق و دستمزد برای کارکنان دولت بود و می‌گفتند از کدام منبع. هنوز دولت ما رای اعتماد نگرفته بود اما امروز به لطف خدا با گذشت ۸۳ روز از عمر این دولت بدون استقراض از بانک مرکزی، آنچه که دولت در زمینه پرداختها و حقوق و دستمزد باید انجام دهد، در زمان خود انجام شد.

ریسی خاطرنشان کرد: موضوع فروش نفت و افزایش درآمدها و منابع مالی ارزی و ریالی به موفقیت در حال اجرا است و گام‌های خوبی در ارتباط با مسائل اقتصادی برداشته می‌شود. با گام‌هایی که این روزها برداشته می‌شود نگرانی‌ها نسبت به منابع کاهش یافته و در ارتباط با کالای اساسی و ذخایر هم نگرانی وجود ندارد.

کنند که البته من این را کافی نمی‌دانم. آیت... ریسی افزود: لازم است که نشستی با نمایندگان داشته باشیم و خود من هم حضور داشته باشم. هفته آینده که نمایندگان برنامه حوزه انتخابیه خود را دارند به همین دلیل هفته بعد آن را ریاست مجلس شورای اسلامی برادر مجاهد قالیباف پیگیری کنند که نشست دولت و مجلس را در اسرع وقت برگزار کنیم که در آن نشست تمام نمایندگان حضور داشته باشند که اگر مسابلی که احیاناً در نشست‌های استانی مطرح نشده را مطرح کنند.

وی با اشاره به اقدامات دولت در بخش مسکن اظهار کرد: در این مدت موضوع مسکن و اشتغال کلید خورد؛ شورای عالی مسکن پس از تصویب این قانون توسط مجلس کلید زده شد و در بسیاری از شهرستان‌ها بحث زمین و پیگیری‌ها برای ساخت در حال انجام است. شورای عالی اشتغال تشکیل و در آن تقسیم کار شد و برنامه مشخصی هم تدوین شد و در مسیر اجرا است.

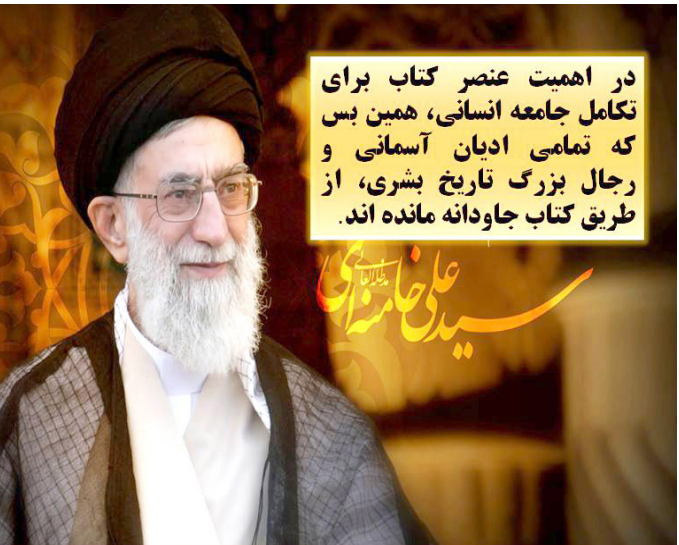
ریسی جمهوری با بیان این که ارتباط با نمایندگان به این میزان را کافی نمی‌دانیم گفت: به دوستان و همکارانم در دولت گفته ام بهتر است نمایندگان بیشتر در جریان مسایل قرار بگیرند. البته هر پنجشنبه نشست‌ها و جلساتی را با نمایندگان استان‌ها برگزار می‌کنیم در این جلسات به هیچ عنوان نمایندگان کلمه‌ای نسبت به خود و مسایل شخصی مطرح نمی‌کنند. آنچه در این جلسات مطرح شده دغدغه‌ها و مشکلات و درخواست‌های مردم بوده است که در آن جا سازوکارهایی مطرح شده است.

وی در ادامه به سفرهای استانی اشاره کرد و گفت: در این ۸۳ روز به یک سوم استان‌های کشور سفر کردم. در این سفرها قیل از این که تریبون در اختیار وزیران قرار بگیرد، در اختیار نمایندگان منطقه است که سخنان مردم را مطرح

دیپلماسی از حالت انفعال خارج شد ریسی دولت سیزدهم، در ادامه از فعال کردن تعاملات بین المللی بویژه اولویت دیپلماسی و با همسایگان در این مدت خبر داد و گفت: وضعیت و شرایط کاملاً نشان می‌دهد امروز مساله تعامل بین الملل شرق و غرب فرقی ندارد. کشورهایی که امروز می‌خواهند روابط و تعامل توأم با حفظ احترام و عزت با

شرایط در زمینه مقابله با کرونا متفاوت از قبل شده است

ریسی دولت سیزدهم با اشاره به اقدامات دولت برای واکسیناسیون عمومی اظهار کرد: امروز شاهدیم با تامین ۱۰۰ میلیون دُز واکسن برای صیانت از جان مردم گام مثبتی برداشته شد، اگرچه خطر مرتفع نشد اما گام بسیار خوبی بود در جهت اینکه هم دارویی که در صفاها به مردم می‌رسید و هم نگرانی از دسترسی مردم به واکسن، امروز به لطف خدا شرایط متفاوت شده است. وی اضافه کرد: قبل از تشکیل دولت و



ارتقای شاخص تحقیقاتی و پژوهشی
دانشکده علوم پزشکی لارستان به عدد ۱۷

مورد اظهار داشت: رشد و ارتقای علم و دانش در گرو رشد پژوهش است، نهادینه شدن فرهنگ پژوهش در دانشگاه باعث رشد و بالندگی جامعه می‌شود و پیشرفت دانشکده علوم پزشکی لارستان در یک‌سال اخیر در حوزه پژوهش قابل توجه و مسرت‌بخش است.



دانشکده علوم پزشکی
و خدمات بهداشت درمانی لارستان

شاخص تحقیقاتی و پژوهشی دانشکده علوم پزشکی لارستان به عدد ۱۷ ارتقاء یافت. به عدد ۲۱۷ رسید و متناسب با آن شاخص h-index نیز، که بیانگر میزان تاثیرگذاری پژوهشگران در حوزه تحقیقاتی و رشته دانشگاهی آن‌هاست در سال ۲۰۲۱ با ۵ پله صعود از عدد ۱۲ در سال ۲۰۲۰ به عدد ۱۷ در سال ۲۰۲۱ افزایش یافت.



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan

پایان انتظار ۳۳ ساله مادر شهید رحیم غلامزاده اهوازی

مقدس در اذهان مردم تداعی شد، خاطر نشان کرد: همه ما به نوعی وظیفه داریم در برابر کسانی که از امنیت و اقتدار این کشور عزیز و از حاکمیت سرزمینی دفاع کردند و در برابر مادران و پدران شهیدی که چنین فرزندانی را تربیت کرده اند، سر تعظیم فرود آوریم و به آن افتخار کنیم.

اهل شهرستان شوش استان خوزستان، استقبال باشکوه و گرمی در بخش بیرم لارستان شد و این انتظار ۳۳ ساله به پایان رسید. در فاصله ۲۵ تا ۳۰ کیلومتری شهر بیرم هیات های مذهبی و موكبها برای استقبال از مادر شهید رحیم غلامزاده برپا شده بود و این مادر شهید در میان خیل هزاران نفر از مرد و زن، پیر و جوان، از دو راهی احشام به سمت تپه نورالشهدای بیرم لارستان راهی شد و قبر مطهر فرزندش را به آغوش کشید.



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan

در این مراسم معنوی معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان، در سخنانی ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای عزیز به خصوص شهدای گمنام و شهید رحیم غلام زاده اهوازی در سخنانی با ذکر یاد و خاطره رشادت های شهدا تاکید کرد: اگر به شرایط کشور و منطقه و به خصوص امنیت کشور نگاه کنیم باید بگوییم که همه ما زندگی خود را مدیون شهدا و خانواده شهدا هستیم و امنیت امروز کشور نتیجه رشادت های شهداست، چرا که ایثارگران عزیز جنانه از این مملکت دفاع کردند و دشمن نتوانست نقشه های پلید خود را در کشور ما عملیاتی کند.

وی با اشاره به اینکه به فرموده حضرت امام رحمه الله علیه خانواده معظم شهدا چشم و چراغ این مملکت اند، افزود: امروز استقبال از مادر شهید و خانواده شهید والا مقام رحیم غلام زاده اهوازی استقبال از فرهنگ ایثار و شهادت است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، هويت شهيد گمنام در بيرم لارستان پس از ۳۳ سال مشخص شد و در مراسمی با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لار، معاون سیاسی فرمانداری، بخشدار بیرم، امام جمعه بیرم، اعضا شورای تأمین شهرستان لارستان، رییس شورای اسلامی شهر لار، خانواده معظم شهدا، ایثارگران، بسیجیان، فرماندهان و نیروهای نظامی و انتظامی، شهردار و شورای اسلامی شهر بیرم و روستاهای تابعه، رییس و جمعی از اعضای اتاق اصناف لارستان، دهیاران، متمدین، خیرین و قشرهای مختلف مردم؛ از مادر شهید رحیم غلامزاده اهوازی و خانواده این شهید والا مقام

تصاویر این استقبال با شکوه از دریچه دوربین جعفر صداقت و علی یگانه لاری:



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan



Photo: Aliyeganehleri Milad Larestan