

۲
درخش دو نفر از دانشجویان آموزشکده فنی لارستان در جشنواره سراسری قرآن و عترت



۳
گفت و گو با دکتر «مریم غفوری»، متخصص زنان و زایمان بیمارستان امام رضا (ع) لار



۸
خدمت رسانی سامانه ۱۳۷ شهرداری لار به شهروندان



۸
رسانه های مجوزدار لارستان، در رفع دغدغه های بازگشایی مدارس یاریگر آموزش و پرورش شوند



واکسیناسیون ۶۶ درصد جمعیت لارستان چه کسانی دوز سوم واکسن کرونا دریافت می کنند؟



۲
کشف ابتلا احتکار خودرو میلیاردی در لارستان

۲
فرماندار لارستان: ادارات از نوسندگان بومی حمایت کنند

۲
برگزاری ۵۰ برنامه به مناسبت هفته کتاب در لارستان

۵
پادزهرهای مواجهه با اتفاقی کودکان با محتوای غیراخلاقی

۸
درخواست حسین زاده از وزیر نیرو برای تکمیل پست ۴۰۰ کیلوولت لارستان

رهبر معظم انقلاب اسلامی: تشویق جوان نخبه به ترک کشور خیانت است



حضرت آیت... خامنه‌ای، در دیدار نخبگان فرمودند: در بعضی از دانشگاه‌ها عناصری هستند که جوان نخبه را تشویق میکنند به ترک کشور، من صریح میگویم این خیانت است، این خیانت است، این دشمنی با کشور است، دوستی با آن جوان هم نیست، به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار نخبگان جوان و استعدادهای برتر علمی، نخبگان را نور چشمان ملت خواندند و با تأکید بر لزوم تمرکز جامعه علمی و نخبگان برای یافتن راه‌حل‌های علمی مشکلات مختلف افزودند: ظرفیت نخبگی جوانان ملت ایران، می‌تواند زمینه‌ساز پر کردن شکاف علمی کشور با علم جهانی، عبور از مرزهای جهانی علم، ایجاد تمدن نوین اسلامی و تحقق آینده درخشان کشور باشد.

... خامنه‌ای با استناد به آیات صریح قرآن مجید درباره پیامدهای منفی غفلت افزودند: خداوند در کتاب آسمانی هشدار می‌دهد که دشمن می‌خواهد شما از سلاح و داراییهای خود غافل شوید تا راحت حمله کند که این موضوع امروز با توجه به فشارها و جنگ‌ها در دنیا درباره مسئله پهپاد و موشک قابل توجه است.

«احساس مسئولیت نخبگان» نکته دیگری بود که رهبر انقلاب در این دیدار به آن پرداختند و تأکید کردند: هم مسئولان باید به وظایف خود درباره نخبگان عمل کنند، هم جوان نخبه باید در قبال مسائل کشور احساس مسئولیت کند و ضمن مبارزه با موانع و پذیرش برخی سختی‌های گاه اجتناب‌ناپذیر، اجازه ندهد نامهربانی‌هایی که در برخی دستگاهها به نخبگان می‌شود، او را از ادامه راه و تلاش و احساس مسئولیت باز دارد.

نکته دیگری که رهبر انقلاب برای نخبگان جوان و استعدادهای برتر علمی بیان کردند «ضرورت توجه به آینده‌ی ترسیم‌شده و هدف‌گذاری‌شده برای ایران عزیز» بود. ایشان با یادآوری سخنان چند سال قبل خود درباره آینده ایران و ضرورت پیشتازی در عرصه علم جهانی گفتند: باید به‌گونه‌ای حرکت کنیم که در آینده‌ی معقول، ایران منبع علم جهانی بشود و هر کس برای دسترسی به جدیدترین یافته‌های علمی، ناچار از یادگیری زبان فارسی شود، همانگونه که در برهه‌هایی از تاریخ، ایرانیان بر قله‌های دانش جهانی قرار داشتند و کتاب‌های دانشمندان ایران در دانشگاه‌های غرب و شرق مورد تدریس و استاد اهل علم و دانش بود.

حضرت آیت... خامنه‌ای با تشکر از مطالب مفیدی که نخبگان در این دیدار بیان کردند، نخبگی را موهبت و نعمتی الهی خواندند و افزودند: استعداد و ظرفیت ذهنی تنها شروط تحقق نخبگی نیست بلکه باید با شکرگزاری و قدرشناسی این نعمت، و با کار و تلاش و همت و مجاهدت، استعداد و ظرفیت را به نخبگی تبدیل کرد. رهبر انقلاب در همین زمینه افزودند: البته قدرشناسی و شکر عملی نعمت نخبگی جوان، وظیفه پدر و مادر، معلم و استاد و دستگاہهای حاکمیتی نیز هست.

حضرت آیت... خامنه‌ای خاطر نشان کردند: ملت ایران، ملتی بالقوه نخبه است و به همین علت از دیر باز هدف جنگ نرم تحقیرکننده و استعمارگران قرار داشته تا استعدادها و توانایی‌های خود را فراموش کند و حتی منکر شود و دروغ بزرگ «ما نمی‌توانیم» را بپذیرد. ایشان با اشاره به خاطرات جواهر لعل نهرو از هند درباره تلاش مستقیم و غیرمستقیم انگلیسی‌ها برای از بین بردن احساس توانایی و اتکالی به خود در ذهن ملت هند گفتند: در تاریخ ۲۰۰ ساله اخیر ایران نیز استعمارگران و حاکمان وقت، هم‌صدا ناتوانی ملت ایران را تبلیغ می‌کردند که پیروزی انقلاب به این روند پایان داد. رهبر انقلاب غفلت و غارت را دو هدف مکتول استعمارگران از القای ناتوانی در ملتها برشمردند و افزودند: وقتی ملتی از توانایی‌های خود غفلت کرد، غارت او آسان می‌شود. در واقع غفلت، مقدمه غارت و غارت، افزایش‌دهنده غفلت ملتها از توانایی‌ها و استعدادهای درونی است. حضرت آیت

واکسیناسیون ۶۶ درصد جمعیت لارستان چه کسانی دوز سوم واکسن کرونا دریافت می کنند؟



سرپرست مرکز بهداشت لارستان، در حال حاضر حدود ۷۸/۵ درصد از جمعیت لارستان دوز اول و ۶۶ درصد دوز دوم را دریافت کرده اند و واکسیناسیون آنها کامل شده و حدود ۳ الی ۴ درصد از جمعیت نیز واکسنشان را در خارج از کشور تزریق داشته‌اند. حسن فزونی، در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه دوز سوم یا بوستر (یادآور) واکسن کرونا از مدتی قبل با اعلام وزارت بهداشت و تأیید کمیته علمی در حال اجراء است، اظهار داشت: در حال حاضر کادر بهداشت و درمان، بیمارانی که ضعف سیستم ایمنی دارند، جانبازان شیمیایی و جانبازان بالای ۵۰ درصد و همچنین سالمندان در صورتی که از دوز دومشان عمه‌گذشته باشد، می‌توانند دوز سوم واکسن کرونا خود را تزریق کنند.

وی افزود: سالمندان بالای ۶۰ سال اگر دوز اول و دومشان از نوع برکت، سینوفارم یا بهارات باشد، می‌توانند با فاصله ۴ ماه از دوز دوم جهت تزریق دوز سوم مراجعه کنند.

سرپرست مرکز بهداشت لارستان در پاسخ به این سؤال که آیا برای دوز سوم می‌توان واکسن متفاوتی نسبت به دوزهای قبل تزریق کرد؟ تصریح کرد: در این زمینه کمیته علمی دستورالعملی تدوین و ابلاغ شده و بر این اساس کسانی که واکسن دوز اول و دومشان از نوع سینوفارم، برکت یا بهارات بوده، مختار هستند برای دوز سوم یا بوستر از همین واکسن‌ها یا واکسن استرازنکا یا پاستوکوک تزریق کنند. این مسئول خاطر نشان کرد: کسانی که واکسن دوز اول و دومشان از

نوع اسپوتنیک یا استرازنکا بوده، برای دوز سوم یا بوستر مختار هستند استرازنکا و یا پاستوکوک را انتخاب کنند.

وی با اذعان به اینکه در حال حاضر ۲ مرکز جمعیتی واکسیناسیون در شهر لار، یکی سالن شهید باقریه در شهر جدید و دیگری سالن تختی در شهر قدیم فعال هستند، ادامه داد: تا مدتی قبل این مراکز در دو شیفت فعال بودند ولی به دلیل کم شدن استقبال مردم، اخیراً تک شیفت شده اند و سالن شهید باقریه شیفت صبح و سالن تختی شیفت عصر فعال هستند.

فزونی با بیان اینکه در مرکز جامع سلامت خلیل آزاد (بین دوشهر) کار واکسیناسیون مخصوص خانم‌های باردار انجام می‌شود، عنوان کرد: در حال حاضر حدود ۷۸/۵ درصد

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

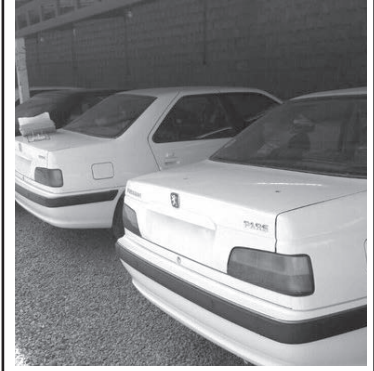
سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](https://b2n.ir/213512) کانال ایستا: <https://b2n.ir/213512>

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

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

حوادث و کشفیات

کشف انبار احتکار خودرو میلیاردي در لارستان



فرمانده انتظامی لارستان، از کشف انبار احتکار خودرو به ارزش ۱۸ میلیارد ریال در این شهرستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی اظهار داشت: ماموران پلیس آگاهی با اقدامات فنی و تخصصی مطلع شدند فردی در یکی از محله‌های اطراف لارستان اقدام به احتکار خودرو کرده است که بررسی موضوع در دستور کار خود قرار دادند.

کارآگاهان پلیس آگاهی پس از هماهنگی با مراجع قضایی به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی از آن مکان موفق شدند ۲ دستگاه دنا پلاس و ۳ دستگاه سمند، پژو پارس و پژو ۴۰۵ احتکار شده را کشف کنند.

فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه برابر اعلام کارشناسان ارزش خودروهای مکشوفه، ۱۸ میلیارد ریال برآورد شده است، گفت: در این راستا یک نفر دستگیر و پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضایی معرفی شد.



امام جمعه شیراز، با بیان اینکه در بحث آزادسازی زندانیان کسانی که زیر ۵۰ میلیون تومان بدهکار هستند باید در اولویت قرار بگیرند گفت: امید است که در میلاد حضرت زهرا (س) عده دیگری آزاد شوند و برای بدهکاران با مبالغ سنگین نیز امیدواریم که زمینه‌سازی‌های لازم انجام شود. امام جمعه شیراز با بیان اینکه مجموع بدهکاری طبق آنچه گفته شد ۲۵۰ میلیارد است، افزود: این میزان برای امکاناتی که در استان ما و کشور است، رقم زیادی نیست. سال گذشته برای کمک‌های مومنانه مردم ۴۰۰ میلیارد کمک کردند وقتی این رقم برای کمک‌های مومنانه داده می‌شود پس با همفکری و همراهی مردم می‌توان کمک کرد تا بدهی زندانیان پرداخت شود.

دژکام با تاکید بر آزادی زندانیان با بدهی کم بیان کرد: باید روی آزادی آن‌هایی که بدهی کمتری دارند، متمرکز شد چرا که مشخص است این افراد چه گرفتاری و وضعیتی دارند که برای ۱۰ تا ۲۰ میلیون تومان به زندان افتادند. وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش به نقش اطلاع‌رسانی و خبررسانی بر مبنای واقعیت

مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: کاشت گیاه دارویی سیاه دانه برای اولین بار در این شهرستان در یک مزرعه نمایشی انجام شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه

زندانیان جرائم مالی با بدهی کمتر از ۵۰ میلیون تومان در اولویت آزادی قرار گیرند

مسجد در ارتباطات اجتماعی اشاره و عنوان کرد: حضور در نماز و مسجد و از یکدیگر خیر گرفتن، سنتش در اسلام گذاشته شده و نباید رها شود، مدیران و مسئولان باید در نماز جمعه شرکت کنند چرا که از گذشته مسجد محیط ارتباط مردم و مسئولان بوده است. امام جمعه شیراز با بیان اینکه اگر کسی نمی‌تواند این را بفهمد نباید مسئول باشد، تصریح کرد: صمیمیت و ارتباط راحت با مردم در مسجد باید در اولویت قرار گیرد چرا که در این صورت مردم حس می‌کنند حرفشان به مسئولان زده و شنیده شده است. وی با تاکید بر اینکه مسجد می‌تواند پایه ارتباطات اجتماعی را درست سامان دهد گفت: مسجد است که این ارتباطات را سازمان می‌دهد و به نتیجه می‌رساند، اگر بناسبت مشکلی برطرف شود باید به خانه خدا برگردیم جای دیگری نمی‌تواند به جای مسجد نقش ایفا کند. دژکام با بیان اینکه باید دوباره این نقش مسجد را احیا کرد، افزود: باید با همکاری دوباره نقش مساجد احیا شود تا نقش خود را در انسجام اجتماعی به خوبی ایفا کند.

کاشت گیاه دارویی سیاه دانه برای نخستین بار در خنج

خبرنگاران جوان، علی علی پور، مدیر جهاد کشاورزی شهرستان خنج با تاکید بر اهمیت رعایت تاریخ کاشت گیاهان زراعی در عملکرد تولیدی مزارع، تصریح کرد: عملیات کاشت مزرعه مذکور با استفاده از یک دستگاه کمبینات صورت گرفته است. این مقام مسئول با اشاره به مصرف هفت کیلوگرم بذر سیاه دانه از رقم پا کوتاه هندی در هر هکتار از مزرعه نمایشی، اظهار کرد: سیستم آبیاری در این مزرعه به صورت نوین اجرا شده است و از روش نواری بهره می‌برد. به گفته او؛ با توجه به خشکسالی و کمبود منابع آبی، اصلاح الگوی کشت و جایگزینی گیاهان



مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: کاشت گیاه دارویی سیاه دانه برای اولین بار در این شهرستان در یک مزرعه نمایشی انجام شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه

درخشش بانوان لارستانی در مسابقات دوومیدانی کشور

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات دوومیدانی لارستان، مدینه عاشوری دبیر هیات دوومیدانی لارستان و ملکه هوشیار مسئول کمیته پیشکسوتان هیات دوومیدانی لارستان به ترتیب عنوان نایب قهرمانی و مقام چهارم مسابقات دوکوهستان زیر نظر هیات همگانی کشور به میزبانی ایلام را کسب کردند. این مسابقات با حضور ۴۰ ورزشکار برتر کشور از ۱۲ استان برگزار شد که با درخشش خانمها عاشوری و هوشیار در ترکیب تیم هیات همگانی استان فارس توانستند عنوان نایب قهرمانی برای تیم استان فارس نیز کسب کنند. محمد کاظم چرخچی، رئیس هیات دوومیدانی لارستان مبلغ ۳ میلیون ریال را به عنوان پاداش به افتخار آفرینان هیات اهدا کرد.



مدینه عاشوری، نایب قهرمان کشور در مسابقات دوومیدانی پیشکسوتان کشور ماده ۳۰۰۰ متر استقامت شد.

درخشش دو نفر از دانشجویان آموزشکده فنی لارستان در جشنواره سراسری قرآن و عترت



این خبر اولین راهیابی به مسابقات کشوری توسط احمد عالمیان در بخش آوایی حفظ ۵ جز قرآن و حسن نیک نژاد در بخش آوایی اذان را به ایشان تبریک و از واحد فرهنگی آموزشکده تشکر و برای دانشجویان آرزوی درخشش هرچه بیشتر و افتخارآفرینی مجدد در مرحله ی کشوری نمودند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی آموزشکده ی فنی و حرفه ای لارستان دو نفر از دانشجویان این آموزشکده در بیست و نهمین جشنواره ی سراسری قرآن و عترت دانشگاه فنی و حرفه ای انتخاب و به مرحله ی کشوری وزارت علوم راه یافتند. یادگاری فرد، رییس آموزشکده، ضمن اعلام

فرماندار لارستان: ادارات از نویسندگان بومی حمایت کنند

کنیم باز هم کم است، اما در این خصوص نیاز به اعتبار بیشتری است که می طلبد شهرداریهای تابعه نیم درصد کتابخانه ها را به موقع پرداخت کنند تا در عرصه ترویج کتاب و کتابخوانی کار و فعالیت بیشتر شود. فرماندار ویژه لارستان، اظهار کرد: اگر در حوزه کتاب و کتابخوانی خوب کار شود، قطعاً تنش ها، کشمکش ها، مشکلات امنیتی، سرعت، درگیری ها و دیگر ناهنجاری‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در جامعه کمتر و گاهی از جامعه رخت بر می بندد.

حسنی ادامه داد: در راستای ارتقا فرهنگ باید همه دست به دست هم دهند و در این خصوص کار و فعالیت شبانه روزی داشته باشند که قطعاً جامعه با وجود فرهنگ غنی، آسیب های اجتماعی کمتری خواهد داشت. وی با بیان اینکه فرهنگ غنی ریشه در مطالعه دارد؛ گفت: نقش کتاب در ارتقای آگاهی و بینش مردم نقشی بی بدیل است.

رئیس انجمن کتابخانه های عمومی لارستان فروش‌ها» به نویسندگی و تصویرگری مارال جباری سه کتاب تازه چاپ شده در شهرستان اوز است. نزدیک به ۱۵ عنوان کتاب داستان از ۱۵ نویسنده کودک و نوجوان با کسانی که در حوزه کودک نوشته بودند در یک مجموعه با عنوان داستان‌های برای شهر با حمایت مالی دبیرخانه پایتخت کتاب اوز در دست چاپ است که طی هفته جاری و بمناسبت هفته کتاب و کتابخوانی نیز رونمایی خواهد شد. هاشمی ادامه داد: کتاب مارال جباری برگزیده مسابقه «من یک طراح جلد هستم؛ من یک نویسنده هستم» نیز شده بود؛ مسابقه‌ای که توسط انجمن هنرهای تجسمی و دبیرخانه پایتخت کتاب برگزار شده بود و با حمایت مالی دبیرخانه پایتخت کتاب اوز چاپ شد. کتاب «ره‌آورد سفر» نوشته احمد خضری است که این نویسنده سال‌هاست که در زمینه ترویجی و فعالیت در حوزه خبر و رسانه فعالیت دارد که امیدواریم شاهد کتاب‌های بیشتری از این نویسنده باشیم.

رونمایی از سه کتاب نویسندگان اوزی



کتاب «ره آورد سفر» ارمغان چند سفر خارجی و داخلی است، این کتاب از سوی انتشارات حوزه مشق توسط نویسنده چاپ و منتشر شده است. کتاب کجاوه راز؛ به نویسندگی سیلوانا سلمان پور و ترجمه به عربی شهاب غانم است، سیلوانا سلمان پور شاعر و نویسنده پرکار اوزی و ساکن کشور امارات است. سیلوانا سلمان پور آغازگر «نذر دانایی» بود. او با هزینه خود کتاب‌هایش را چاپ کرد و به‌صورت رایگان در اختیار تمام مجموعه‌های شهرستان اوز قرار داد. هم‌چنین کتاب‌ها را برای کتابخانه ملی، ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی و کتابخانه‌های بیشتر شهرستان‌های فارس، هرمزگان و بوشهر ارسال کرد که امیدواریم باز هم با قلم خود کتاب‌های بیشتری به یادگار بگذارد. سیلوانا سلمان پور سال ۱۳۷۰ اولین کتاب خود را منتشر کرد؛ کتاب دیگری با نام «بر بلندای خیال» در سال ۱۳۷۲ در سه‌زهار جلد چاپ شد. «تبش برگ»، «آواز روشن»، «سرود دشت زلاوز» از دیگر آثار اوست.



روستاها و حتی مراکز عشایرنشین است که در این خصوص دستگاه های فرهنگی بویژه معاونت اداره کل و اداره کتابخانه های عمومی لارستان باید در این خصوص فعالیت های خود را بیشتر اجرایی و عملیاتی کنند. دانشتن نسبت به فعالیت ها و تاریخ و فرهنگ جامعه، نه تنها ما را به هدف نزدیک نمی‌کند، بلکه ممکن است موجب آسیب و ناهنجاری های بیشتر و تحمل هزینه های مادی و معنوی شود چراکه سرمنشا بسیاری از ناهنجاریهای اجتماعی، فقر فرهنگی و علمی و ناآگاهی است.

فرماندار ویژه لارستان، اذغان داشت: استفاده از فضای مجازی خوب است، اما پراکندگی موضوعات، تعدد و گاهای عدم اصالت مواردی که در آن منتشر می شود، ممکن است تاثیر مثبت مطالعه کتاب را نداشته باشد، چرا که نشر کتاب قاعده‌مند است و علاوه بر این در زمان تدوین نیز با موضوع خاص و با شیوه علمی از مقدمه تا نتیجه گیری را در پی دارد و همین باعث می شود که ضمن معتبر بودن، آثار آن عمیق، پایدار و در وجود انسان نهادینه شود.

معاون استاندار فارس، در ادامه تاکید کرد: ما در کنار دیگر فعالیت‌های فرهنگی، در خصوص ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی هر چقدر کار

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، در خصوص حمایت از نویسندگان بومی لارستان گفت: در این خصوص از دستگاه های اجرایی، بخشداری ها، شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و غیره می خواهیم که برای حمایت از نویسندگان لارستانی نسبت به خرید و استفاده در همه شهرها و روستاها مساعدت کنند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی، جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه خیل تاش معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی فرمانداری از معاونت اداره کل و اداره کتابخانه های عمومی شهرستان بازدید کرد. فرماندار در جمع رییس و پرسنل اداره کتابخانه های عمومی لارستان ضمن تبریک هفته کتاب و کتابخوانی، در سخنانی خاطر نشان کرد: ارتقاء سطح فرهنگ جامعه بصورت تدریجی با گذشت زمان شکل می گیرد و باید آنگذر کار شود تا در جامعه نهادینه شود که در این خصوص فعالیت های فرهنگی در قالب های همچون سرود، تئاتر، موسیقی، نقاشی، خطاطی و غیره بیشتر جواب می دهد.

حسنی تصریح کرد: آنچه امروز در جامعه اولویت دارد، گسترش ترویج کتاب و کتابخوانی در اقصا نقاط این شهرستان از شهرها تا دورترین

لزوم راه اندازی بانک مقالات برای استفاده دانشجویان و طلاب در لارستان



رئیس دانشگاه آزاد لارستان، نیز با تشکر از معاون مدیرکل و رئیس کتابخانه‌های عمومی لارستان بیان کرد: هرچند که رایج شدن مطالعه در فضای مجازی می‌تواند ابزار مناسبی به‌منظور تبادل نظر اندیشه‌ها باشد؛ اما قطعاً نمی‌تواند جایگزین کتابخوانی حقیقی شود. مهدی زارع بیان کرد: اطلاعات رسانه‌ای مجازی، اطلاعات ناقصی است که بر مبنای برنامه‌های فاخری را مدون کرده و فرهنگ کتابخوانی را بین آحاد مردم این شهرستان نهادینه کرد. وی با تاکید بر اهمیت تشکیل کارگروه‌ها برای پیگیری این موضوع بیان کرد: ما نیز به سهم خود و با استفاده از ابزارهای انتخاب از جمله شورای فرهنگ عمومی لارستان این موضوع را پیگیری می‌کنیم و بهتر است در مراکز مهمی مانند فرودگاه بین‌المللی لارستان مکان‌های خاص مطالعه و محصولات فرهنگی مانند مجلات مفید و مؤثر به‌منظور استفاده مسافران در نظر گرفته شود. امام جمعه لارستان، خواستار راه‌اندازی بانک مقالات برای استفاده دانشگاهیان و طلاب به‌منظور الفت هرچه بیشتر آنان با کتاب شد. مطالعه در فضای مجازی نمی‌تواند جایگزین کتابخوانی حقیقی شود

به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت هفته کتاب و روز کتابدار و کتابخوان، حجت الاسلام و المسلمین سیدمختار موسوی خرم امام جمعه لارستان به همراه تنی چند از روسا و مدیران فرهنگی و دانشگاهی با حضور در محل اداره کتابخانه های عمومی لارستان ضمن بازدید از کتابخانه باغ نشاط از کتابداران و همکاران این مجموعه تقدیر بعمل آمد. در این محفل، معتمدیان معاون مدیر کل ورئیس اداره کتابخانه های لارستان از خدمات ویژه کتابخانه ها خبر داد و اذغان داشت: خدمت میز مرجع یکی از خدمات ارزنده به علاقه مندان به تحقیق و پژوهش است که دانشجویان و اساتید می توانند با مراجعه به کتابخانه های سراسر لارستان از جدیدترین مقالات روز علمی استفاده کنند.

برگزاری ۵۰ برنامه به مناسبت هفته کتاب در لارستان

فقط میتوان شاهد ۱۰ دقیقه افزایش آن باشیم که بنابراین مشارکت آحاد مردم برای رساندن جامعه لارستان بزرگ به نقطه مطلوب فرهنگی لازم و ضروری است. در ادامه، امام جمعه لارستان ضمن تقدیر و تشکر از فعالیت های انجام شده ایجاد طرح ها و نوآوری های حوزه ترویج کتابخوانی در راستای ایجاد جذابیت برای مخاطبین را از اساسی ترین فعالیت ها در عرصه کتاب و کتابخوانی دانست و گفت: جامعه کتابخوان کمترین معضلات و آسیب های اجتماعی خواهند داشت که می بایست به عنوان یکی از موضوعات مهم فرهنگی در دستور کار شورای فرهنگ عمومی لارستان قرارگیرد و سایر ارگانها و ادارات تابعه شهرستان نیز مشارکت جدی در این امر داشته باشند. حجت الاسلام موسوی، تقویت کتابخانه های

وی به ثبت نام رایگان علاقه مندان به کتاب در کلیه کتابخانه های لارستان تا پایان آبان ماه ۱۴۰۰ اشاره کرد و افزود: صدور کارت عضویت با اعتبار سراسری در کشور، رونمایی از چهار عنوان کتاب در لار و بیرم، نشست کتابخوان با حضور نویسندگان بومی، نقد کتاب «زخم شیر» صمد طاهری نویسنده ارزشمند لارستانی اهل بریز و برنده دو جایزه بزرگ کشوری باحضور منتقدین استان و شهرستان و بسیاری از برنامه های آموزشی تفریحی که بالغ بر ۵۰ برنامه مختلف از جمله فعالیتهای کتابخانه ها در هفته کتاب است. معتمدیان تصریح کرد: امروز به جهت پیشرفت تکنولوژی وبستر باز فضای مجازی سرانه مطالعه بالاست ولیکن آنچه نگران کننده است سرانه کتابخوانی است که هر ۱۰ سال فعالیت فرهنگی



رئیس دانشگاه آزاد اسلامی، رئیس مرکز آموزش عالی و رییس مرکز پژوهشهای دانشکده پرستاری لارستان حضور داشتند که هریک به بیان نقطه نظرات کاربردی و علمی در حوزه ترویج و توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی پرداختند.

پنج اصل مهمی که دولت باید برای احیای امید و اعتماد عمومی در نظر بگیرد



همانطور که رهبر معظم انقلاب در اولین دیدار با رئیس‌جمهور و اعضای هیئت دولت سیزدهم تاکید کردند، «مسئله احیای اعتماد مردم و امید مردم بسیار چیز مهمی است؛ چون اعتماد مردم بزرگ‌ترین سرمایه دولت است.» اما اینکه راه‌های احیای امید و اعتماد مردم چیست و دولت چگونه می‌تواند اعتماد مردم را بازگرداند، یک سوال مهم و اساسی خواهد بود. پنج نکته برای احیای امید و اعتماد عمومی حجت الاسلام و المسلمین سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهور در جلسه بررسی صلاحیت وزرا در مجلس بیان کرده بود یکی از مواردی که آسیب دیده، اعتماد است که باید برگردد و پرگشتن اعتماد در گرو عمل به وعده هاست و بنای بنده و دولت آن است که به وعده‌ها عمل کنیم.

بسیاری از کارشناسان و مسئولان بر این باورند که احیای اعتماد و امید کردم یکی از مولفه‌های قدرت برای دولت‌ها محسوب می‌شود که نباید مخدوش شود.

اصغر سلیمی نماینده سمیرم در مجلس با اشاره به موضوع عمل به وعده‌ها معتقد است که بد قولی و عدم اجرای وعده‌ها نیز از عوامل سلب اعتماد مردم به مسئولان است، لذا دولتمردان باید تلاش کنند به قول‌هایی که به مردم داده‌اند عمل کنند.

وی بیان کرد که اشرافی‌گری و تجمل‌گرایی

توجه و جامه عمل بیوشاند؛ محمدحسن قدیری ابیانه تحلیلگر مسائل سیاسی معتقد است که پاک‌دستی باعث افزایش اعتماد مردم به دولت می‌شود؛ چراکه مفهوم پاک‌دستی خصوصا بعد از دولت آقای روحانی که چندان به این امر توجه نداشت جلوه بیشتری دارد هرچند که یک امر واجب است، اما خود این مسئله به جلب اعتماد مردم به دولت کمک می‌کند.

جلب اعتماد عمومی با نیروهای کار آمد یا اقدار مختلف مردم؟

حجت الاسلام و المسلمین سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیئت دولت روز چهارشنبه ۱۶ آبان با تأکید بر لزوم استفاده از نیروهای کارآمد و انقلابی در سطوح مختلف مدیریتی، اظهار کرد: همه مسئولیت داریم تا متناسب با انتظارات مردم با تلاش شبانه‌روزی، دغدغه‌ها و نگرانی آن‌ها را برطرف کرده و اعتماد عمومی را جلب کنیم و لازمه این کار استفاده از نیروهای انقلابی و کار جهادی است.

این در حالی است که برخی معتقدند که دولت باید از تمامی اقدار مردم برای اداره امور کشور استفاده کند.محسن دیانت کارشناس مسائل سیاسی معتقد است که دولت باید سعی کند مشارکت حداکثری مردم را در امور کشور فراهم کند. باید از اقدار مختلف مردم از دانشگاهی‌ها، فرهنگیان، کارآفرینان و بافت توده مردم در امور کشور استفاده شود.

وی افزود، مردم نباید احساس کنند که در امور کشور فقط از اقدار خاصی استفاده می‌شود، باید از همه متخصصا و آن‌هایی که در چهارچوب نظام حرکت می‌کنند و دلسوز نظام هستند، هرچند با اختلاف نظرهای کم و بیش، باید در امور کشور استفاده شود؛ مشارکت گسترده مردم در امور کشور، اعتماد ساز است.

این کارشناس مسائل سیاسی با اعتقاد بر اینکه دولت باید اقداماتی همچون افزایش پول ملی انجام دهد بیان کرد که دولت باید کمک کند تا بار اقتصادی مردم کاهش پیدا کند، مردم اگر حرکت اقتصادی خوبی را از سوی دولت ببینند، که موثر و کارآمد باشد، اعتمادشان به دولت جلب خواهد شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، از سال ۱۹۹۷ که انجمن تکنولوژیست های جراحی آمریکا، ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) را به نام روز اتاق عمل نام گذاری کرد، به پاس تلاش ها و زحمات تیم جراحان و کارشناسان بخش اتاق عمل بیمارستان ها این روز هر ساله در سراسر دنیا گرامی داشته می شود.

به همین مناسبت، گفت و گویی را با دکتر «مریم غفوری»، متخصص زنان و زایمان بیمارستان امام رضا (ع) لار انجام داده ایم؛ وی که از خوش اخلاق ترین متخصصان و جراحان این بیمارستان است در گفت و گویی که با روابط عمومی دانشکده داشته است، ضمن معرفی خود به بیان مهم ترین موضوعات مربوط به زنان به ویژه نازایی، آسیب های این حوزه و ضرورت تقویت آموزش مسائل مربوط به زنان در مدارس پرداخته است در ادامه می خوانید:

–لطفا خودتان را به طور کامل معرفی بفرمایید:
مریم غفوری، ۳۶ ساله و متخصص زنان و زایمان بیمارستان لار هستم. دوره تخصصم را در دانشگاه علوم پزشکی مشهد گذراندم. خیلی خیلی خوشحالم که در لار به دنیا آمدم و در لار هم بزرگ شدم؛ طرح پزشک عمومی را در لار گذراندم و بعد از تخصص هم بسیار مشتاق بودم که به لار برگردم.

در حال حاضر، یک سال و نیم است که به عنوان متخصص زنان در خدمت مردم هستم.
–چه شد که برای دوره تخصصی، رشته زنان و نازایی را انتخاب کردید؟
من کلا عاشق این رشته بودم، به صورتی که اگر به عقب برگردم دوباره همین رشته را انتخاب می کنم، چون واقعا زیباترین حس، لحظه تولد یک نوزاد است.

–بیشتر زنانی که به شما مراجعه می کنند دچار چه بیماری هایی هستند؟

بیشتر مشکلات مربوط به عفونت های زنان و در درجه ای دوم، مشکلات و مسائل مربوط به نازایی است.

–ارزایی شما از سطح آگاهی زنان نیست به

گفت و گو با دکتر «مریم غفوری»، متخصص زنان و زایمان بیمارستان امام رضا (ع) لار زیباترین حس، لحظه تولد یک نوزاد است



بیماری های زنان چیست؟

امروزه با توجه به گسترش شبکه های آموزشی و دسترسی راحت به اینترنت، بیشتر زنان این منطقه از سطح آگاهی خوبی به ویژه در زمینه غربالگری برخوردارند، اما متأسفانه در برخی حوزه های مربوط به زنان چنین سطحی از آگاهی وجود ندارد.

–به نظر شما آیا مدارس در تربیت و آموزش جنسی دختران موفق عمل کرده اند؟

تا جایی که اطلاع دارم اطلاعات دختران راهنمایی و دبیرستان به دلیل کم و ضعیف بودن آموزش ها در این زمینه کم است؛ به نظر من باید از دوران راهنمایی و به صورت شفاف در این زمینه به دانش آموزان آموزش داد.

–در مدتی که در این حوزه کار می کنید شاهد چه باورهایی اشتباهی از طرف زنان بودید که در جامعه هم رواج داشته است؟

بیشترین باورهای اشتباهی که تاکنون با آن ها مواجه بوده ام در مورد نازایی است؛ در کمال ناپاوری، بسیاری از زوج ها را دیده ام که در کمتر از ۶ ماه پس از ازدواج، اقدام به بارداری می کنند و پس از اینکه بچه دار نمی شوند سریعاً به مصرف بی رویه داروهای ایندکشن و اوولیشن تخمدان روی می آورند؛ در بیشتر اوقات، این تجویزها به اصرار بیمار است که به نوعی از عدم آگاهی آن ها سرچشمه می گیرد.
–شیرین ترین خاطره دوران کاری تان چه بوده است؟

من عاشق این رشته ام و برای من لحظه به لحظه کار کردن و دیدن لحظات زیبای تولد، خاطره انگیز و شیرین است، به گونه ای که با دیدن این صحنه ها تمام استرس ها و سختی ها را فراموش می کنم.

–چه راه هایی برای پیشگیری از بیماری های زنان (سرطان پستان، سرطان رحم، کیست تخمدان و…) پیشنهاد می کنید؟

یکی از راه ها، غربالگری در زمینه سرطان دهانه رحم با تست ساده پاپ اسمیر است،

به گونه ای که بسیاری از بیماران با این روش و با تشخیص و درمان به موقع، از سرطان دهانه رحم نجات پیدا کرده اند. همچنین،

به لطف مسئولان دانشکده، خوشبختانه روش



خسارات ناشی از مصرف همان کالا و خدمات به مصرف‌کنندگان علاوه بر جبران خسارت وارده به جزای نقدی به حداکثر معادل دو برابر خسارت وارده محکوم خواهند شد.

تبرئه این ماده هم تصریح کرده است، در صورتی که عرضه‌کنندگان کالا و خدمات از انجام تعهدات خود در قبال خریدار خودداری کنند یا آن را به صورت ناقص یا با تأخیر انجام دهند، موظف هستند علاوه بر انجام کامل تعهد، خسارت وارده را جبران نمایند.

براساس این ماده قانونی، هرگونه برخورد قانونی با جبران خسارت و پرداخت جزای نقدی، رفع رجوع می‌شود! حال آنکه این تبلیغ غلط و غیرقانونی حتی می‌تواند به مرگ شخص شود یا معلولیت‌ها و آسیب‌های غیرقابل جبرانی برای مخاطب داشته باشد.

همین مسائل در حوزه سلامت در کنار روند رو به رشد تبلیغات نادرستی که اطلاعات غلط به مخاطب می‌دهد، لازم بود که قانونی جامع و کامل به تصویب برسد که این اتفاق در سال ۹۷ رخ داد.

احتمالی آن برای مصرف‌کنندگان قابل تشخیص باشد.این نامه اجرایی این ماده شامل نحوه برجسب‌گذاری،نحوه‌اخذ مجوزروش‌های معرفی و تبلیغات مواد و فرآورده‌ها و مواد موضوع این قانون و موارد منع آن‌ها طرف مدت سه ماه پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون توسط سازمان غذا و دارو در همان سال ۹۷ تهیه شد و به تصویب وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رسید.

بر اساس ماده سوم این قانون هم تمامی وزارتخانه‌ها و سازمان‌های ذیربط موظفند در جهت برخورد با تبلیغات موضوع این قانون در فضاهای مجازی و شبکه‌های ماهواره‌ای با وزارت بهداشت یا سازمان غذا و دارو همکاری کنند.
ماده چهارم این قانون رعایت مفاد سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی مصوب ۱۳۸۵ /۴ /۱۳۹۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی را الزامی دانسته است.

ماده پنجم این قانون هم قانون قبلی مربوط به مقررات امور پزشکی و دارویی، مواد خوراکی و آشامیدنی مصوب ۱۳۳۷/۳/۲۹ را باطل دانسته است. در همین ارتباط دکتر آرش طهرانی معتقد است، برخی قوانین که در سلسله مراتب جزو اسناد بالادستی هم محسوب می‌شوند، تبلیغ و فروش کالاهای مضر برای سلامت و همچنین دارو و مکمل‌ها را ممنوع کرده‌اند.
قانون مربوط به امور پزشکی و دارویی به ویژه مواد ۱۳ و ۱۴، در این زمینه صراحت و تأکید بیشتری نسبت به دیگر قوانین مثل برخی بخش‌های قانون توسعه و قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز دارد.

برخی کالاها هم هستند که به عنوان کالاهای آسیب‌رسان، سلامت حسب مورد با ممنوعیت یا محدودیت در تبلیغ و فروش اینترنتی مواجه

تصویب قانون ممنوعیت تبلیغات و معرفی کالاها و خدمات غیرمجاز و آسیب‌رسان به سلامت در رسانه‌های ارتباط جمعی داخلی، بین‌المللی و فضاهای مجازی در سال ۹۷ انجام شد و شورای نگهبان هم آن را تأیید کرد. رئیس‌جمهور وقت هم این قانون را ابلاغ کرد و حالا با قاطعیت می‌توان گفت قوانین در رابطه با تبلیغات مواد غذایی کامل است.

آبان ماه سال ۹۷ تبلیغ ۳۶ قلم کالای آسیب‌رسان به سلامت از جمله سالد الویه، انواع نوشابه‌های گازدار، چیپس سبزی‌مینی، انواع روغن سرخ کردنی و انواع پنیر خامه‌ای ممنوع شد. بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو این کالاها در سه گروه اولویت تا سه دسته‌بندی شده‌اند که اولویت یک شامل انواع سوسیس و سوسیس، ژامبون، انواع ساندویچ و پیتزا دارای سوسیس، کالباس و ژامبون، انواع پیتزای آماده مصرف منجمد، سالد الویه، انواع سمبوسه، فلافل آماده شده یا گازدار، چیپس سبزی‌مینی، انواع روغن سرخ

پنیر پروسس، انواع نوشابه‌های گازدار با یا بدون قند، نوشابه‌های انرژی‌زا، نوشیدنی مالت طبع‌دار (ماء‌الشعیر)، انواع نوشیدنی میوه‌ای گازدار با محتوای آبنموی ۲۵ درصد و کتب، روغرها، مصرفی خانوار شامل روغن نیمه جامد مصرفی صنایع و خانوار، انواع روغن سرخ کردنی، مارگارین یا کره گیاهی، چیپس سبزی‌مینی، انواع فرآورده‌های سرخ شده غلات و حبوبات (انواع اسنک)، انواع فرآورده‌های حجیم شده بر پایه ذرت (اصطلاحاً انواع پفک)، فرآورده‌های پاک‌ناوبی، انواع دسرهای جرب و مواد آرایشی است.

اولویت دو این کالاها شامل انواع پنیرهای

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

آگهی موضوع ماده ۱۳ قانون ۳ آذرماه نامۀ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۰۶۰۳۱۱۳۳۵۰۰۵۰۰ - ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی قاسمی فرزند قاسم بشماره ملی ۶۵۶۹۸۱۳۳۵۰ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه دو طبقه به مساحت ۳۳۷/۲۰ متر مربع پلاک ۱۳۳۴۴ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۳۲۵ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای رحمت اله اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی 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، طرف 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ۳ آذرماه نامۀ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۰۶۰۳۱۱۳۳۵۰۰۵۰۸ - ۱۴۰۰/۰۷/۲۹ هیأت اول) موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر سبزواری فرزند رضا بشماره ملی ۶۵۶۹۸۵۹۹۵۹۵ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۳۳۴/۸۰ متر مربع پلاک ۲۴۸۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای حسین آگین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ۳ آذرماه نامۀ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۰۷/۰۷/۲۹ - ۱۴۰۰۰۶۰۳۱۱۳۳۵۰۰۵۱۱ هیأت اول) موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مرضیه قربانی فرزند امیدعلی بشماره ملی ۲۵۰۰۲۳۳۲۷۸ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۶۲۳/۴۰ متر مربع تحت پلاک ۱۳۳۳۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۴۳۳ فرعی از پلاک ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای حسن موعلی و ابوالحسن خبازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

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

آگهی موضوع ماده ۱۳ قانون ۳ آذرماه نامۀ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۰۷/۰۷/۲۹ - ۱۴۰۰۰۶۰۳۱۱۳۳۵۰۰۵۱۰ هیأت اول) موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد صادق غلامی گراشی فرزند محمدعلی بشماره ملی ۶۵۶۹۹۲۰۶۴۲ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۶۶۵/۱۰ متر مربع تحت پلاک ۱۳۳۳۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۴۳۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای میرزا اسداله جعفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ۳ آذرماه نامۀ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۰۷/۰۷/۲۹ - ۱۴۰۰۰۶۰۳۱۱۳۳۵۰۰۵۳۶ هیأت اول) موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت تعاونی مسکن تحکیم بنیان گراش بشناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۳۶۶۱۱ صادره از شش‌دانگ یک باب ساختمان مسکونی و زمین به مساحت ۶۲۵ متر مربع تحت پلاک ۱۳۳۴۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۴۴ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع درگراش خریداری از مالک رسمی آقای شیخ فتح اله انصاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴
هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

کودکان شما این بازی‌ها را می‌دانند؟

زمانی در هر خانه یک حیاط وجود داشت.کودکان و نوجوانان برای بازی، یا در حیاط خانه‌ی همسایه یا در کوچه جمع می‌شدند و بازی می‌کردند اما حالا آپارتمان‌ها چنان قد علم کرده‌اند که فضای بازی کودکان به خانه‌های کودک، مهد کودک‌ها یا در نهایت اگر پدر و مادر فرصت و حوصله داشته باشند، به پارک ختم می‌شود.

کودکان شما این بازی‌ها را می‌دانند؟

در زمانی نه چندان دور در کنار اینکه بازی‌ها تنوع بسیاری داشتند، برخی از آنها با سر و صدای زیادی نیز همراه بودند. بخشی از بازی‌ها در فضای باز و بخشی دیگر در فضای بسته انجام می‌شد و هر کدام بخشی از حواس کودک را تقویت می‌کرد. با اینکه روش زندگی‌ها تفاوت پیدا کرده و کودکان و نوجوانان به جای ابزار بازی با تبلت، گوشی تلفن همراه سرگرم می‌شوند اما هنوز هم کودکانی که بازی‌های دوران پدر و مادر خود را یاد گرفته‌اند به انجام آن تمایل نشان می‌دهند.

برخی از بازی‌های قدیمی ازجمله «لی لی حوضک»، «عمو زنجیر باف»، «دستمال»، «گایینه»، «گرگم و گله می‌برم»، «یک قل دوقل» و غیره به تقویت حواس، دقت و تخیل کودکان و برخی دیگر به رشد اجتماعی کودک، پرورش ماهیچه‌ها، افزایش نیروی استقامت، تامل در گروه و فعالیت‌های گروهی کمک می‌کند. در ادامه این مطلب برخی از بازی‌های قدیمی یادآوری می‌شوند.

«لی لی حوضک» یک بازی دسته جمعی است

پیشگیری از شیوع کرونا، هنگام وقوع زلزله

هنگام وقوع زلزله شرایط بحرانی ایجاد می شود که همراهی این موضوع با شیوع کرونا، توصیه ها و مراقبت ها را دوچندان می کند. پیش از وقوع حادثه، با اعضای خانواده در مورد اقدامات مورد نیاز قبل و پس از زلزله گفت و گو کرده و وسایل متناسب با شرایط را در کیف اضطراری، شامل کمک‌های اولیه، مواد غذایی خشک یا کنسرو شده و آب را همراه داشته باشید.

وسایل مورد نیاز کرونی را برای سه روز، شامل ماسک، صابون، محلول ضدعفونی کننده دست و سطوح، کیسه‌ی زباله و دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید. همراه داشتن و تامین داروهای مورد نیاز افراد بیمار در خانواده به ویژه بیماران کرونیایی از قبل وقوع زلزله ضروری است.

تهیه وسیله‌ی نقلیه و مکانی کم خطر برای ساعات اولیه پس از زلزله و تخلیه اضطراری را در نظر داشته باشید.

از تجمع در سوله‌های مدیریت بحران بپرهیزید و سعی کنید درپارک‌ها و فضاهای سبز بنامید. چنانچه درمکان‌های عمومی اسکان یافتید، حتما از ماسک و شیلد استفاده کرده و فاصله اجتماعی را رعایت کنید. هنگام عطسه و یا آرنج یا دستمال دهان خود را بپوشانید تا عامل ویروس منتقل نشود. از لمس سطوح عمومی پرهیز کنید، ضد عفونی دست و اطراف را در دستور کار خود قرار دهید و از لمس چشم‌ها و بینی خود خودداری کنید. در مکان‌های عمومی از کسانی که علائم سرماخوردگی و آنفولانزا دارند دوری کرده و مراقب رعایت نکات بهداشتی از سمت کودکان و سالمندان باشید.

آگهی تعیین حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

ابرار رأی شماره ۰۰۰۲۸۹-۱۳۳۵/۰۶-۱۴۰۰۶۰۲۰۰۷-۱۴۰۰/۰۶/۱۴ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه پلاعمارض متقاضی آقای ذبیح اله عبداللهی فرزند علی اکبر بشماره ملی ۵۸۱۲۶۹۹۶۵۱۸۲ در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۵۰/۲۵ متر مربع تحت پلاک ۱۳۲۵۶ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغفروز و مجزا شده از پلاک ۱/۶۶۹ /۱۰۸۲۷ واقع در قطعه۵ پخش ۱۸ فارس شهرستان گراش محرز گردیده است با عنایت به این که تعیین حدود تکلیف محدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود روز دوشنبه۹/۲۲/۱۴۰۰ تعیین عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی بااستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۲۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ انقضای 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: ۱۴۰۰/۸/۲۹
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۷۴۹/

منظور انگشت دوم است که آن را به طرف کف دست کودک خم می‌کند. در هنگام اشاره به انگشت سوم کودک گفته می‌شود «این خشکش کرد»، وقتی نوبت به انگشت اشاره کودک می‌رسد، گفته می‌شود «این نازش کرد». در مرحله آخر تمام انگشت‌ها به طرف کف دست خم می‌شوند به جز انگشت شست و از کودک پرسیده می‌شود «کی پرواز داد؟» که در نهایت به «من من کله گنده» ختم می‌شود.



همه کودکان از گذشته گرفته تا امروز با «عمو زنجیر باف» خاطره دارند. این بازی گروهی مناسب کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال است که در فضای باز انجام می‌شود. این بازی به مشارکت در فعالیت گروهی و آشنایی و تمرین ضرباهنگ (ریتم) کمک می‌کند.

گفته می‌شود «دستمال» بازی که تنها ابزار آن یک دستمال است، بازی بومی منطقه تهران بوده است و در فضای باز انجام می‌شود. همه رده‌های سنی می‌توانند در این بازی گروهی شرکت کنند. دستمال بازی به ایجاد روحیه همکاری و تعاون و تسریع در انجام عمل‌ها و عکس‌العمل‌ها و تقویت عضلات یا کمک می‌کند.

برای انجام این بازی، بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. آن گاه مقابل هم و

به فاصله ده قدم از یکدیگر در دو صف قرار می‌گیرند. سرگروه بازی یک دستمال بین دو صف می‌گذارد، طوری که فاصله‌ی آن از دو دسته به یک اندازه باشد. با فرمان سرگروه، نفر اول هر دو صف باید به سرعت دویده و دستمال را بر دارند. بازیکنی که زودتر دستمال را برداشته و به جای خود برگردد، برنده بازی است. البته به شرطی که طرف مقابل او نتواند دستش را به بدن او بزند. پس از پایان بازی دو نفر اول، نوبت به دو نفر دوم صف می‌رسد و به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا همه نفرات دو صف به پایان برسد. در پایان گروهی که تعداد برنده‌هایش بیش‌تر باشد، برنده اصلی شناخته می‌شود.

«گایینه» یکی دیگر از بازی‌هایی است که به حفظ تعادل، تقویت عضلات پا، ایجاد هماهنگی بین دست، پا و چشم کمک می‌کند. این بازی بسته و به وسیله ۱۰ سنگ برای هر نفر برگزار می‌شود. قبل از بازی، بازیکنان در دو تیم پارکنشی می‌کنند. اعضای یک تیم در سراسر زمین بازی پراکنده می‌شوند، اما اعضای تیم دیگر به صورت تک نفری و لی لی وارد زمین بازی می‌شوند و سعی می‌کنند دست خود را به بازیکنان تیم مقابل بزنند. بازیکنی که از حالت لی لی خارج شود، از بازی حذف می‌شود. در صورتی که پای هر کدام از بازیکنان دو تیم نیز از زمین بازی خارج شود، او نیز سوخته است و باید از زمین بیرون برود. بازی تا زدن آخرین نفر باقی مانده در زمین ادامه خواهد داشت. بعد از آن جای دو تیم با هم عوض می‌شود.

قطعی زمان امام حسن عسکری

علی بن حسن بن سائور نقل کرده است: «در زمان امام حسن عسکری(ع) قطعی سختی پیدا شد، به همین جهت خلیفه وقت دستور داد که مردم از شهر بیرون روند و نماز استسقا (نماز باران) بخوانند. پس مردم سه روز بیرون رفتند و دعا خواندند و نماز گزارند، اما باران نیامد، در روز چهارم جائلیق بزرگ مسیحیان به همراه تعدادی از مسیحیان و راهبان به صحرا رفتند تا برای نزول باران دعا کنند. در میان اینان راهبی بود که چون دست به دعا برداشت، از آسمان باران بارید. مسیحیان، در روز دوم نیز بیرون رفتند و پس از دعای آن راهب، باران بارید. در نتیجه این واقعه، بسیاری از مردم دچار شک و تردید شده و تعجب کردند و حتی برخی به دین مسیحیت میل پیدا کردند.خلیفه به نزد امام حسن عسکری(ع) فرستاد در حالی‌که او زندانی بود. او را بیرون آوردند و به او گفتند: به فریاد امت جدت برس که بیم از هلاک آنها است.

امام(ع) فرمود: من فردا بیرون می‌روم و ان‌شاء ا.. شک را از میان مردم زایل می‌کنم. جائلیق در روز سوم و در حالی‌که راهبان با وی بودند، بیرون رفت. امام حسن عسکری(ع) نیز با تعدادی از اصحاب خود به بیرون رفتند، پس چون امام آن راهب را در حالی دید که دست خود را بلند کرده بود، دستور داد که دست راست آن راهب را باز گردانند و آنچه در میان دو انگشت او است، بیرون بیاورند. از میان دست راهب، یک استخوان سیاهی را بیرون آوردند. آن‌حضرت استخوان را گرفت و به آن راهب فرمود: الآن دعا کن تا هوا ابری شود و باران بیارد. او دعا کرده و طلب باران نمود، اما هوا گشوده شد و آفتاب نمایان گشت؛ خلیفه وقت به امام رو کرد و گفت: ای ابا محمد این چه استخوانی است؟ فرمود: این مرد از قبر پیامبری از پیامبران خدا، عبور می‌کرد و این استخوان را یافت و آن‌را در دست گرفت. و «مَا كَشَفَ عَنْ عَظْمِ نَبِيِّ إِلَّا هَطَلَتِ السَّمَاءُ بِالْمَطَرِ !»: استخوان پیامبری نمایان نمی‌شود مگر این‌که از آسمان باران خواهد بارید».گفتنی است؛ این روایت با اندک تفاوتی در برخی منابع اهل سنت آمده است.

ناگزیری از آموزش آنلاین و مراقبت از چشم کودکان



پلک زدن مکرر چشم
هنگام غرق شدن در تماشای صفحه نمایش، کودکان معمولاً پلک زدن را فراموش می‌کنند. این موضوع منجر به آبریزش چشم ها، آلگوهای غیر طبیعی پلک زدن، پلک زدن شدید یا مالش چشم می شود. همه این‌ها در نتیجه خشکی چشم ناشی از پلک زدن کافی است و این موضوع در اتاق دارای تهویه نامطوبع بدتر است. به طور منظم استراحت کنید

برای کاهش فشار به چشم‌ها، نمایشگر را در فضایی با نور مناسب تماشا کنید. نکته دیگری که درباره نمایشگرها باید به آن توجه کرد این است که در صورت داشتن حق انتخاب، بهتر است به فرزندتان اجازه دهید از لپ تاپ یا تبلت به جای گوشی هوشمند استفاده کند.

شرایط تغییر نام خانوادگی در شناسنامه

می‌تواند اقداماتی در زمینه تغییر نام خود انجام دهد. نام خانوادگی افراد متقاضی باید دارای شرایطی باشد که طبق این نامه اجرایی ماده ۴۰ قانون ثبت احوال به شرح ذیل است:

– نام خانوادگی از واژه‌های نامناسب نباشد.
– نام خانوادگی بیش از دو کلمه نباشد.
– نام خانوادگی از واژگان خارجی نبوده یا با آن ترکیب نشده باشد.
– نام خانوادگی از کلمات مذموم و یا مغایر با ارزش‌های فرهنگ اسلامی نباشد.
– نام خانوادگی از واژه‌های منسوب به مناصب یا القاب و عناوین نباشد.
– نام خانوادگی از اسامی محل یا منسوب به محل و نامناسب نباشد.
– هرگاه حکومت جزایی مؤثر برای یکی می‌تواند برای تقاضای خود به سازمان ثبت احوال شهرستان محل صدور شناسنامه مراجعه نماید.



«گرگم و گله می‌برم» نیز یکی دیگر از بازی‌های دسته جمعی است که معمولاً کودکان ۷ تا ۱۳ سال آن را در فضای باز، زمین صاف و هموار برگزار می‌شود. تعداد بازیکنان حداقل پنج نفر است اما هرچه تعداد بچه‌ها بیش‌تر باشد، بازی شیرین‌تر و سرگرم‌کننده‌تر است. این بازی به چابکی، سرعت عمل، تقویت عضلات دست و پا، آموزش وحدت و همدلی استقامت و دفاع از یاران در هنگام خطر کمک می‌کند.

«یک قل دوقل» دو تا چهار نفره و در فضای بسته و به وسیله ۱۰ سنگ برای هر نفر برگزار می‌شود و معمولاً رده سنی ۱۰ تا ۱۵ سال آن را انجام می‌دهند. بازیکنان سنگ‌های خود را روی هم می‌ریزند. یکی از آن‌ها همه‌ی سنگ‌ها را در مشت خود می‌گیرد و به هوا پرتاب می‌کند. در این فاصله دست خود را زیر سنگ نگه می‌دارد و هنگامی که سنگ‌ها روی دست او قرار گرفتند، دوباره آن را به هوا می‌اندازد اما این بار هنگام



فرود آمدن سنگ‌ها، آن‌ها را در مشت خود می‌گیرد و سعی می‌کند تا جایی که ممکن است تعداد کم تری سنگ روی زمین بریزد، سپس سنگ‌های مشت خود را می‌شمارد. اگر تعداد آنها فرد باشد، بازنده و در غیر این صورت برنده است و به عنوان جایزه نصف سنگ‌های مشت خود را برای خود کنار می‌گذارد. و بقیه را برای دور بعدی بازی می‌گذارد.

«هفت سنگ» هم بازی گروهی است که در فضای باز انجام می‌شود. این بازی به وسیله هفت تکه سنگ و یک عدد توپ انجام می‌شود که به ایجاد روحیه همکاری، تقویت و مهارت در نشانه گیری، بهبود سرعت و تمرکز حواس کمک می‌کند. در این بازی از بین بازیکنان دو نفر به عنوان استاد انتخاب می‌شوند. این دو استاد یاران گروه خود را انتخاب می‌کنند. آن گاه سنگ‌ها را از بزرگ به کوچک روی هم می‌چینند و گروه اول (شروع کننده بازی) در مقابل سنگ‌ها و به فاصله حدودا پنج متر از آن‌ها می‌ایستد. افراد گروه دوم هم پشت سنگ‌ها قرار می‌گیرند. سپس یکی از افراد گروه اول، توپ را به طرف سنگ‌ها پرتاب می‌کند. اگر توپ به سنگ‌ها اصابت کند، گروه دوم توپ را بر می‌دارد و به قصد زدن گروه اول، آنها را دنبال می‌کند. گروه اول هم سعی می‌کند در موقعیتی مناسب، دوباره سنگ‌ها را روی هم بچیند به طوری که توسط یاران حریف هم زده نشود. این گروه در صورت موفقیت برنده شده و دوباره شروع کننده بازی خواهد بود. اما اگر هنگام پرتاب، توپ به سنگ‌ها اصابت نکند، گروه اول بازنده است و جای دو گروه عوض می‌شود.

چرا هنگام قفلک می‌خندیم؟



قفلک دادن حرکتی غیر ارادی را بیان می‌کند که ممکن است با خنده ناگهانی همراه شود و این نتیجه مستقیم یک محرک خارجی است. محققان عنوان کردند که بیشتر افراد هنگام قفلک می‌خندند اما برخی قسمت‌ها در بدن هستند که بیشتر از سایرین تحت تأثیر نفوذ خارجی قرار می‌گیرند و از فردی به فرد دیگر متفاوت است و این ناهماهنگی کارشناسان را در این مورد دچار سردرگمی می‌کند.

قفلکی‌ترین نقطه روی بدن به‌عنوان یک تصویر کلی نواحی که بیشتر از همه قفلکی هستند گردن، زیر بغل، کف پا و معده است. برخی مناطق نسبت به مناطق دیگر حساسیت بیشتری دارند.

همانطور که گفته می‌شود،واکنش در برابر قفلک، راهی برای دفاع از بدن است وضعیف‌ترین مکان‌ها بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

چه چیزی باعث می‌شود برخی از مردم بیشتر قفلکی باشند؟

ما فرضیه‌هایی را که بر اساس میزان حساسیت افراد به قفلک است، روشن می‌کنیم که عبارتند از: میزان قفلکی بودن چیزی نیست، جز سیگنالی از مغز، برای تحریک بدن برای دفاع در برابر محرک‌های خارجی و در نتیجه خنده. بیان واکنش نسبت به قفلک، بر تکمیل روابط بین افراد به عنوان نوعی پاسخ به دیگران تأثیر می‌گذارد. واکنش به اثرات قفلک به معنای لذت بردن نیست، بلکه ممکن است واکنش را از طریق گیرنده‌های عصبی بیان کند.

چرا انسان وقتی خودش را قفلک می‌دهد نمی‌خندد؟

مسئول این امر ناحیه خلفی مغز است که بر حرکات نظرات می‌کند و مسئول واکنش‌های فرد به حرکات است. همانطور که می‌تواند حرکات ایجاد شده توسط یک فرد را برای خود پیش بینی کند.اما نمی‌تواند حرکات ناگهانی را در نتیجه تأثیرات خارجی پیش بینی کند. قفلک در کودکان چگونه است؟ افراد شده است. بلااشکال است.

مرجع صالح برای تغییر نام خانوادگی که هیات عمومی دیوان عدالت اداری در رأی که صادر کرده است، با حذف مراجعه به دادگاه تفسیری در پروسه تغییر نام ایجاد کرد که موجب سهولت در امر مراجعه به مرجع صالح برای تغییر نام خانوادگی برای افراد شده است.
فرد متقاضی با در دست داشتن مدارک لازم می‌تواند برای تقاضای خود به سازمان ثبت احوال شهرستان محل صدور شناسنامه مراجعه نماید.

نسخه‌ای برای صبح‌های پاییزی پر اضطراب

حتی پیش از این‌که چشم باز کنید، اضطراب با شماست. احتمالا کابوسی دیده‌اید و از خواب پریده‌اید. تپش قلب دارید و کماکان غرق ماجرای خوابی هستید که دیده‌اید. امروز صبح را هم با اضطراب شروع کرده‌اید. واکنش شما به این اضطراب چیست؟ سکوت می‌کنید؟ بغض می‌کنید؟ یا شاید اشکریزان از رختخواب بلند می‌شوید؟ شاید هم اضطراب شما به‌قدری است که ترجیح می‌دهید پتو را بر سر بکشید و دوباره بخوابید. «اضطراب صبحگاهی» می‌تواند با بدخلقی صبحگاهی نیز همراه باشد اما همیشه این‌طور نیست. از طرفی بدخلقی صبحگاهی با اضطراب صبحگاهی متفاوت است. در اضطراب صبحگاهی، نشانه‌های اضطرابی شاخص‌ترند. بینیم نشانه‌ها و راهکارهای کنترل و رفع اضطراب صبحگاهی چیست و به‌ویژه در فصلی مانند پاییز که این حالت‌ها معمولاً بیشتر اتفاق می‌افتد. بعدید به نظرمی‌رسد سر و کله «افسردگی»، صبح‌ها پیدا شود! صبح معمولاً پرنشاط‌ترین ساعات روز است. اما احساس افسردگی ممکن است در هر ساعتی از روز سراغ ما بیاید و در بعضی افراد صبح‌ها، اگر هر روز صبح به‌طور شاخص با بی‌حوصلگی از خواب بیدار می‌شوید، به گفته پزشکان به افسردگی - اضطراب صبحگاهی دچار هستید. این حالت به‌دلیل مشکلات و درگیری‌های ذهنی، بیماری جسمی یا روانی یا تنش‌های مقطعی اتفاق می‌افتد. به این حالت «تغییرات خلقی روزانه» می‌گویند که افسردگی یکی از زیرشاخه‌های آن است.

هیچ کسی دیوانه نیست!

هیچ تغییر خلقی بی‌دلیل نیست. بنابراین پیش از این‌که به خودمان یا دیگران انگ دیوانگی بزنیم، باید دلیل بدخلقی و نوسان آن را شناسایی کنیم. از رایج‌ترین دلایل بدخلقی - اضطراب صبحگاهی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

خواب: اختلال خواب از دلایل مهم افسردگی

امروزه استفاده از گوشی‌های هوشمند منحصراً به قشر خاصی نیست و همه از خورد و کلان زمان زیادی را به این امر اختصاص می‌دهند، حتی در برخی خانواده‌ها گوشی‌هوشمند نقش پرستار کودک را به عهده دارد و پدر یا مادرها غافل از این‌که در خلال بعضی بازی‌ها و ... ، تبلیغات یا میان برنامه‌هایی با محتوای غیراخلاقی و غیر متناسب با سن کودک پخش می‌شود، از آرام شدن فرزند خود در زمان استفاده از گوشی یا تبلت خرسند هستند! آنلاین شدن کلاس‌های مدرسه، بازی کردن با گوشی و تبلت برای پر کردن اوقات فراغت، حضور در شبکه‌های اجتماعی و ... باعث شده تا بعضی کودکان در معرض محتوای قرار بگیرند که به شدت آسیب‌زا است. بعضی بازی‌ها دارای آگهی‌هایی هستند که تصاویر یا ویدئوهای محتوای نامناسب و گاهی مستهجن دارد و ممکن است کودک به طور اتفاقی و ناخواسته با آن مواجه شود. تماشای این صحنه‌ها برای فرد بزرگ سالی که می‌تواند حقیقت را از خیال تمیز دهد، آسیب‌زا است، بنابراین برای کودکی که با تماشای این تصاویر، گیج می‌شود و بذر باورهایی را در ذهن خود می‌پروراند که می‌تواند به روابط آینده او آسیب‌های جدی وارد کند، بسیار مخرب‌تر خواهد بود. نقش والدین در این زمینه چیست؟

پایه‌های تماشای تصاویر غیراخلاقی فامندر کودکان

اگر کودکی به طور اتفاقی و ناآگاهانه در معرض چنین تصاویری یا فیلم‌هایی قرار بگیرد،

اضطراب صبحگاهی است. کیفیت خواب، بیش از مدت زمان خواب مهم بوده و اضطراب، افسردگی و هر نوع شرایط نامطلوب روانی به‌طور مستقیم روی «کیفیت» خواب تأثیر دارد. آینه (قطع ناگهانی تنفس در خواب) به‌ویژه در افراد دارای اضافه‌وزن، خواب آشفته، هراس و استرس پیدا و پنهان همگی از عوامل ایجاد اختلال در خواب هستند.

هجوم استرس: وقتی دچار استرس و اضطراب هستید، میزان ترشح هورمون استرس یعنی «کورتیزول» افزایش می‌یابد. علت آن هم تلاش بدن برای مبارزه با موقعیت (عمل یا فکر) استرس‌زا است. ترشح این هورمون باعث تپش قلب ناشی از بالا رفتن ضربان قلب، بالا رفتن فشار و قند خون می‌شود. تنگی نفس و تشدید تنفس نیز از دیگر عوارض افزایش ترشح این هورمون است. بالا بودن

پادزهرهای مواجهه اتفاقی کودکان با محتوای غیراخلاقی



امکان کنجکاو شدنش به این موضوع زیاد است. استفاده مکرر هرچند ناآگاهانه از چنین برنامه‌هایی منجر به بلوغ زودرس، تریب به تقلید یا تجربه چنین رفتارهایی، خود ارضایی و تشکیل باورهای نادرست در کودک می‌شود.

توصیه‌های کاربردی برای پیشگیری
به یاد داشته باشیم همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین رعایت چند نکته به تمامی والدین دارای فرزند خردسال پیشنهاد می‌شود:

- از گوشی به عنوان یک اسباب‌بازی یا همدمی قابل‌اعتماد برای فرزند خود استفاده نکنید.
- در صورت استفاده از بازی و برنامه‌های آنلاین مراقب باشید که محتوای آن‌ها مناسب فرزند

مداوم میزان هورمون کورتیزول در بدن باعث ایجاد احساس اضطراب، افسردگی، بدخلقی و اختلال در حافظه و تمرکز می‌شود. معمولاً در



ساعت‌های اولیه روز، میزان کورتیزول خون بالاست و به همین دلیل در بسیاری از افراد، شاهد حدی از بدخلقی صبحگاهی هستیم.

راهکارهای آغاز صبحی با نشاط

برای درمان هر عارضه‌ای باید دو مرحله «علت‌یابی» و «رفع علت» انجام شود. بنابراین برای رفع اضطراب و بدخلقی صبحگاهی این‌طور استنباط می‌کنیم:
خواب آرام: فکرهاي آزاددهنده حتی در خواب هم دست از سر شما برمی‌دارند و کابوس‌وار در ذهن رژه می‌روند. اگر راهکار درست و دقیقی برای رفع افکار منفی و آزاددهنده دارید، افکار را برطرف کنید. اگر نمی‌توانید یا نمی‌دانید زمینه این افکار کجاست، از درمانگر کمک بگیرید. روان‌درمانی یا همراه آن مصرف دارو خواب آرام را به شما بازمی‌گرداند.

خسته شوید: اگر در طول روز به‌قدر کافی تحرک بدنی ندارید یا به‌قدری کار نمی‌کنید - جسمی و فکری - که سرگرم و خسته شوید، حتماً در سبک زندگی خود بازنگری کنید. جسم و روان نیاز به خستگی خوب و سالم دارند تا از سستی، کلافگی، اضطراب و هجوم افکار دور شوند.
فیله را پایین بکشید: بالا بودن میزان هورمون کورتیزول عوارض بی‌شماری را برای جسم و روان به دنبال دارد، ورزش روزانه و منظم، مشاوره با درمانگر، مصرف دارو (به تجویز پزشک)، تغییر سبک زندگی، بازنگری در مرادوات اجتماعی با دیگران و ... همگی راهکارهای کاهش و کنترل استرس و اضطراب بوده و در نتیجه سطح ترشح هورمون کورتیزول کاهش می‌یابد.

بازنگری به سفره: تغذیه نامناسب از دیگر عوامل ایجاد اضطراب و استرس جسمی و روانی است. بنابراین سبک تغذیه روزانه خود را بررسی کنید.

شناسایی و ریشه‌کشی: تنها راهکار، یافتن ریشه‌های این احوالات ناخوشایند و تلاش برای کنترل آنهاست. اگر زمینه‌های استرس و اضطراب خود را می‌شناسید، برای رفع آنها تلاش کنید؛ در غیر این صورت از درمانگر کمک بگیرید. به این نکته نیز توجه کنید که بعضی از این حالت‌ها، ریشه در بیماری جسمی‌ای دارند که از آن بی‌اطلاعیم.

یک جا ننشینید: بسته به زمان بروز اضطراب - صبح یا استانه غروب - برای تغییر وضع خود برنامه‌ریزی کنید. برای مثال اگر صبح دچار اضطراب می‌شوید، پیش از مصرف صبحانه، از خانه بیرون بروید و پیاده‌روی کنید. دوش بگیرید. موسیقی گوش کنید. بنویسید. صبحانه مفصل تدارک ببینید.

بعد از تماشای این تصاویر چگونه فکر می‌کنند یا چه احساسی دارد؟ پس از آگاهی از این موضوع، هرگز کودک خود را سرزنش و توبیخ یا تنبیه نکنید بلکه پس از دانستن از طرز تفکر و میزان آگاهی‌های جنسی‌اش، با او به گفت‌وگو بنشینید و درباره این موضوع با خونسردی و در آرامش صحبت کنید. احساس نکنید در صورت صحبت در این مورد، کنجکاو‌های کودک را بیشتر خواهید کرد. آن چه اهمیت دارد این است که کودک برای ارضای کنجکاو‌های خود از منبع اطلاعاتی قابل اعتماد ی بهره‌مند شود نه به دلیل ترس از واکنش والدین، به دوستان یا اطلاعات اشتباه در اینترنت و ... پناه برد و اطلاعات ناصحی را دریافت کند. سپس تلاش کنید با کمک یک مشاور متخصص، آگاهی‌های جنسی مربوط به سن کودک خود را بشناسید و در سطح سنی و میزان اطلاعاتی که او با تماشای چنین صحنه‌هایی کسب کرده، او را آگاه کنید. درخصوص فرزندان بزرگ‌تر و نوجوانان، هرگز گوشی را از آن‌ها نگیرید و محدودیت ایجاد نکنید بلکه با ارتباط صمیمانه و دوستانه و گفت‌وگو به آگاهی‌های جنسی مورد نیازش پاسخ و پیامدهای تماشای برنامه‌های غیر اخلاقی را برای وی شرح دهید. فراموش نکنید کمک گرفتن از یک مشاور یا روان‌شناس کودک بسیار کمک‌کننده خواهد بود چون این مسئله از اهمیت بالایی برخوردار است.

نویسنده: سمانه تعلیم‌دهنده / کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

التهاب: بالا بودن میزان عوامل التهابی در بدن که به آنها «اینترلوکین - ۶» گفته می‌شود، از دیگر عوامل ایجاد افسردگی است. میزان این عامل التهابی در افراد مختلف و در ساعت‌های مختلف روز متفاوت است اما معمولاً میزان آن در ساعت‌های اولیه روز بیشتر است. نتایج بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد در طول شب، بدن بعضی افراد این عامل التهابی را ایجاد کرده و در ساعت‌های اولیه صبح میزان آن بسیار بالا می‌رود. التهاب ناگهانی دست‌ها، صورت، لثه‌ها و ... در ساعت‌های اولیه صبح می‌تواند به این دلیل باشد.

پنهان و آشکار: دلیل حالت‌های روانی، پیدا و پنهان است. از بعضی از آنها آگاه هستیم و بعضی دیگر خزیده در جان و نهان هستند. این عوامل، شاخص‌ترین رازهای افسردگی - اضطراب صبحگاهی است.

ویژگی‌های زنان قدرتمند، چیست؟

دستش را توی هم قفل کرد و ادامه داد: «بله. شوت می‌کنه ولی توی ذهن شما. اون آدم تمام زبانه‌های ذهنش را که شامل افکار منفی، ناامیدی، ترس و... هست از درون خودش توی مغز شما خالی می‌کنه. اون تمام افکار منفی رو هر بار با مکالمه به شما منتقل می‌کنه. این طوری خودش حالتی بهتر و شما حالتون هر روز بدتر می‌شه» سپس ادامه داد: «خیلی از ماها مخزن زبانه‌های ذهن دیگران هستیم. هر روز در معرض امواج منفی کلام یا حالت صورت‌شان قرار می‌گیریم و تمام امواج منفی را به خود جذب می‌کنیم. ما از تماس با خیلی از آدم‌ها ناگزیر هستیم. خیلی‌ها در نزدیکیان و اقوام ما هستند و ما باید به چند مغز قدرتمند و تأثیر پذیر برای سایر زنان تلقی می‌شوند. چنین زنان قدرتمند و تأثیر گذار جهان به صورت مشخص از هفت ویژگی شخصیتی برخوردارند که اگر شما هم آن‌ها را در خود پرورش بدهید قطعاً به یک زن قوی، تأثیرگذار و پرآوازه تبدیل خواهید شد.

بسیاری از زنان قوی وجود دارند که به دلیل فداکاری، اعتماد به نفس و عشق به خود و دیگران، تبدیل به الگوهای بزرگی شده‌اند. شاید مهم‌ترین ویژگی زنان با اعتماد به نفس این باشد که آن‌ها با وجود سختی‌هایی که در زندگی خود تجربه کرده‌اند، خود را نیاخته‌اند. به همین دلیل هم از سایر زنان متمایز شده و الهام بخش همه زنان جوان و نسل‌های آینده هستند.

زنان قوی، روح‌های زیبایی دارند که در نقش‌های مادر، خواهر، دوست، همسر و رهبر به خوبی می‌درخشند. آن‌ها در هر جنبه‌ای از زندگی شخصی، خانوادگی و کاری شان موفق و برنده هستند. امروزه هزاران رهبر قدرتمند زن، در عرصه‌های کشاورزی، صاحبان شرکت‌های بزرگ، ورزش و هنر وجود دارند و الگوهای بی نظیر و الهام بخش برای سایر زنان تلقی می‌شوند.

چنین زنان قدرتمند و تأثیر گذار جهان به صورت مشخص از هفت ویژگی شخصیتی برخوردارند که اگر شما هم آن‌ها را در خود پرورش بدهید قطعاً به یک زن قوی، تأثیرگذار و پرآوازه تبدیل خواهید شد.

زنان قوی از قلب خود بیرونی می‌کنند. وقت کافی و تلاش خود را برای دستیابی به اهداف و رویاهای خود اختصاص می‌دهند. کارهایی را که دوست دارند، انجام می‌دهند، حتی اگر این کارها مساوی با از بین رفتن آسایش شان باشد. این مسئله به آن‌ها اجازه می‌دهد که رشد کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

این نوع از زنان با وجود همه کاستی‌هایی که در خود دارند، نواقص خود را می‌پذیرند و روی نقاط ضعف و اشتباه خود کار می‌کنند. زنان قدرتمند سعی می‌کنند هر روز به فردی بهتر و الهام‌بخش تبدیل شوند. خوشبختی خود را با تلاش خود می‌یابند. همیشه به جای دیگران با خود رقابت می‌کنند. آنان برای هر مانعی که بر سر راه شان قرار بگیرد ارزش قائل هستند؛ زیرا معتقدند سختی‌ها گامی برای موفقیت و قدرت هستند.

زنان با اعتماد به نفس بالا، در مورد ایده‌های خود فکر می‌کنند و معتقد هستند که همه چیز ممکن است. پس بهترین راه حل را برای هر مشکل ارائه می‌دهند. آن‌ها زنان همگرا با خود را تشویق می‌کنند تا با کمک هم برای رسیدن به رویاهای خود تلاش کنند و در کنار یکدیگر باشند. خوش‌بینی برای موفقیت در زندگی بسیار مهم است و هر زن با اعتماد به نفس، باید آن را به تصویر بکشد.

این ویژگی چنین زنانی است که معتقد هستند نیازی به مطابقت با استانداردهای جامعه ندارند. این استانداردها، زن زیبا را با اندام و شخصیت خاصی به تصویر می‌کشند. آن‌ها از پذیرفتن آنچه جامعه به آن‌ها می‌گوید که مثلاً چه رفتار خاصی داشته باشند، خودداری می‌کنند. این زنان معتقدند که زیبایی فقط به این معنا است که زن‌ها نفس خود را بپذیرند و بهترین نسخه خود باشند.

زنان قدرتمند و با اعتماد به نفس، همیشه کنجکاو هستند و در پرسیدن سوالات متعدد در هر موقعیتی مشتاقانند. در ارائه ایده‌های خلاقانه پیشگام بوده و به آسانی اعتماد به نفس خود را در امور مختلف بروز می‌دهند. این موضوع به آن‌ها این امکان را فراهم می‌کند که شخصیت خود را بشناسند و فرصت‌های بهتری برای خود خلق کنند. این ویژگی‌ها، می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهند و به پیشبرد یک زندگی موفق و شاد در آینده کمک کنند.



مخزن زبانه‌های ذهن دیگران باشیم

خیلی از ما مخزن زبانه‌های ذهن دیگران هستیم. هر روز در معرض امواج منفی کلام یا حالت صورت‌شان قرار می‌گیریم و تمام امواج منفی را به خود جذب می‌کنیم. ما از تماس با خیلی از آدم‌ها ناگزیر هستیم. خیلی‌ها از نزدیکان و اقوام ما هستند و ما باید هر چند منفی حرف‌هایشان را بشنویم. ولی می‌توانیم هنر دفع زبانه را یاد بگیریم و تکنیک زبانه را از ذهن خودمان شروع کنیم. می‌توانیم هر شب هر چه در طول روز برایمان رخ داده و منفی یا تلخ بوده را دفع و از ذهن‌مان پاک کنیم. ماجرابی که در ادامه می‌خوانید در این‌باره است و ممکن است برای هر یک از ما پیش بیاید. هم نشینی با کسی که یکسره منفی بافی می‌کند. کنارم نشسته بود و داشت یک نفس برام آیه یاس می‌خواند. می‌گفت ما اگر بخوایم هم نمی‌توانیم. موفق زبانه را از ذهن خودمان شروع کنید. قوی‌ها مدام در حال خوردن حق ما هستند و ما محکوم به این زندگی هستیم. از نظر او ما پیام بازگانی دنیا بودیم که خدا از سر تفریح ما را در وقت اضافه خلق کرده بود. هر چه خواستیم به او امید ببخشیم و قانع کنیم زورم به زبان تلخ و برنده‌اش نرسید و یک بار به خودم آمدم دیدم من هم مثل او شده‌ام. می‌خواستیم به او دلداری بدهم ولی حال خودم بد شده بود. وقتی تنها بودم با خودم فکر کردم او خیلی هم بی‌راه نمی‌گوید. زندگی ما همین است که هست. فقط معجزه می‌تواند ما را متحول کند که آنهم ...

بعد از آن مدام با خود گفتم درس بخوانم که چه شود؟ فلان دوره آموزشی را یاد بگیرم که چه؟ فلان هنر را یاد بگیرم که چه کنم؟ و با همین «که چه»‌های مسخره دست از زندگی شستم و شدم یک مرده متحرک که به زندگی نیابتی خود کرده بود. مدتی بعد برای اینکه حالم را بهتر کنم و از آن رخوت و چاه افکار منفی در بیامیم تصمیم گرفتم باردار شوم. وجود یک بچه می‌توانست روح دوباره بهمان ببخشد. با همسرم به تاهام رسیدیم که برای بارداری اقدام کنیم. ولی این تصمیم مال قبل از مکالمه من با یک دوست قدیمی بود. چون بعد از آن همه چیز تغییر کرد...

تبدیل به زنی افسرده و تنها شدم این یکی وقتی فهمید می‌خواهم باردار شوم یک دل سیر خنديد و من را به تمسخر گرفت. سپس با لحنی جدی یک سری آمار و ارقام از بدبختی‌های جامعه تحویل داد که بچه باید ال باشد و پل باشد. از پول دوا و درمان پیش از بارداری برام گفت تا حساب ارزی بچه در بزرگسالی و نبودن پشتوانه مالی و قیمت شیرخشک و کیفیت آموزش ... و... آنقدر برام تصویر تلخی از مادر شدن ساخت که همان جا ترسیدم. ترجیح دادم تنها باشم ولی موجود دیگری را با خودخواهی وارد این جهان پر از تلخی و رنج نکنم. این بود که شب با همسرم گفتگو

مرضیه بامیری



کشیدن فویش

من رتبی بودم که هیپکس مرا نمی کشید، پس شروع کردم به کشیدن فویش، آنکونه که دوست داشتم و هر قطعی که کشیدم قدری آفریده شدم و خداوند مرا سیاست کفت که بار همه آفرینش را بر دوش او نیندازد. کشیدن وقتی کشیدن فویش را به ممارست زیستم، کشیدن دیگران را هم آموختم، زیرا من یکی بودم از بسیاری دیگر.

بسیارانی گفتند: کاش کمی از ما را هم بکشی. ما لب نداریم و سخت گفتند نمی توانیم، ما پا نداریم و وقت نمی نوازیم، ما قلب نداریم و تپیدن نمی دانیم.

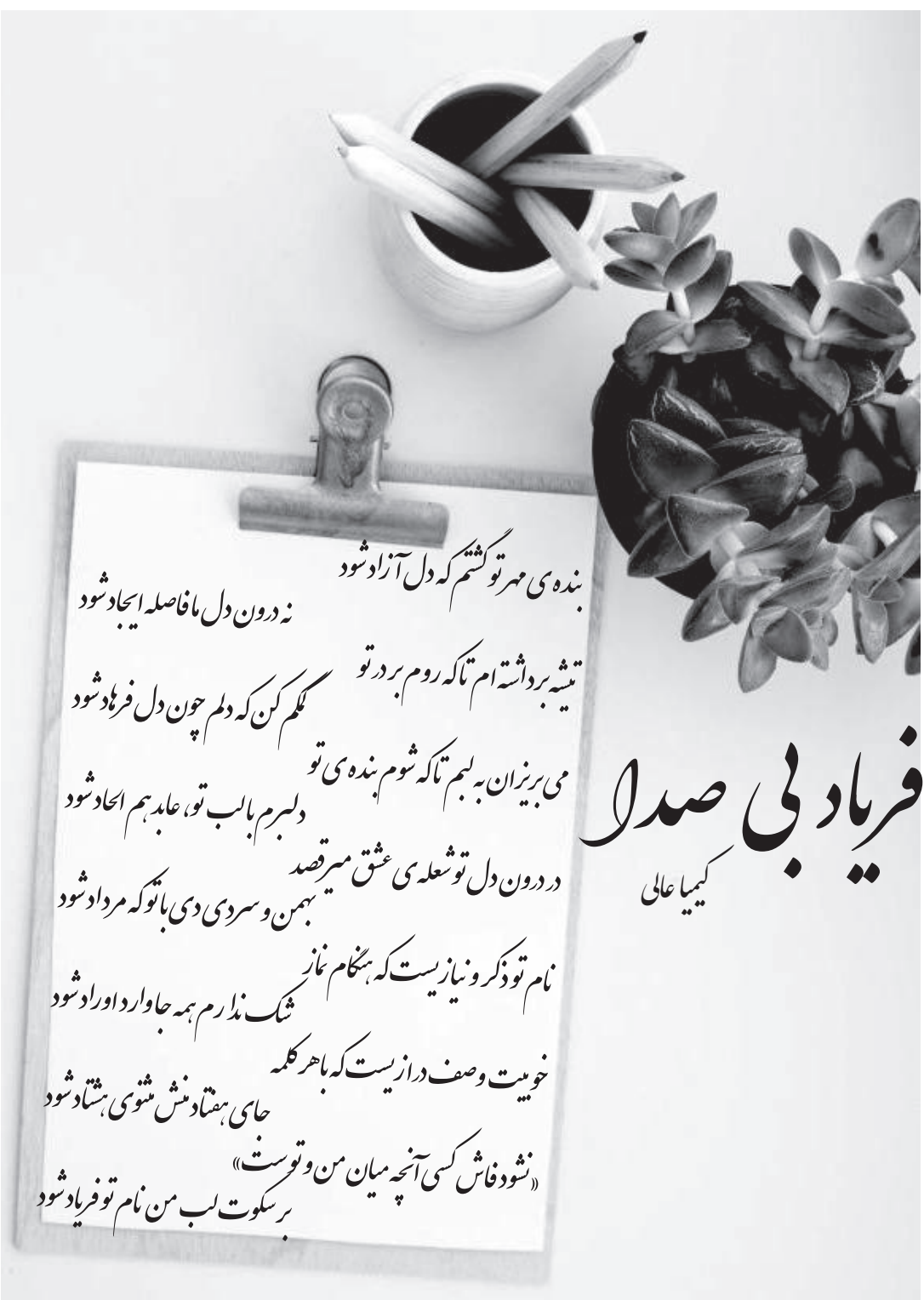
پس من هر روز قدری از آنها را کشیدم و آنها هر روز قدری از مرا و اینگونه شد که ما هر روز قدری شبیه تر شدیم به تصویر آدمی و به تندیس انسان...

عرفان نظراهماری

دست آن شیخ بوسید که تکفیرم کرد
مخمس را بوازید که زنجیرم کرد
معتف کتم از این پس به در سیرمغان
که بیک جرمی از حردو جهان سیرم کرد
آب کوثر خرم منت رضوان نبرم
پرتوروی تو ای دوست! جهانگیرم کرد
دل درویش به دست آر که از ستر است
برده برداشته آگاه زتیرم کرد
سیرنجانم نام که به سر سنجی خویش
فانی ام کرده، عدم کرده و تخیرم کرد
خادم در که سیرم که زدی بویی خود
خانل از خویش نمزود زبر و زیرم کرد



امام خمینی (ره)



بنده می مروت کوشتم که دل آزاد شود
نه درون دل ما فاصله ایجاد شود
تیشه برداشته ام تا که روم برد تو
کلم کن که دلم چون دل فریاد شود
می بریزان به لبم تا که شوم بنده می تو
دلبرم باب تو، جلد هم ایجاد شود
در دون دل تو شعله می عشق میرسد
بمن و سردی دی با تو که مرداود شود
نام تو ذکر و نیاز است که بخام نماز
شک نذارم به جاورد اوراود شود
خویت و صف دراز است که با هر کلمه
جای بهتادش شوی بهتاد شود
«شود فاش کسی آنچه میان من و توست»
بر سکوت لب من نام تو فریاد شود

فریاد بی صدی

کیسای علی

مناجات شیخ با زید

«بار خدایا تا کی میان من و تو منی و تویی بود؟ منی از میان بردار تا منی من به تو باشد تا من هیچ نباشم.» و گفت: «الهی! تا با توام، بیشتر از همه ام و تا با خودم، کمتر از همه ام.»

و گفت: «الهی! مرا فقر و فاقه به تو رسانید و لطف تو آن (را) زایل نگردانید. و گفت: «خدایا! مرا زاهدی نمی باید و قربانی نمی یابد و عالمی نمی باید. اگر از اهل چیزی خواهی گردانید، اهل شمه ای از اسرار خود گردان و به درجه دوستان خود برسان.»

گفت: «ناز بر تو کنم و از تو به تو رسم. الهی! چه نیکوست الهام تو بر خطرات دلها و چه شیرین است روش افهام تو در راه غیبها و چه عظیم است حالتی که خلق کشف نتوانند کرد و زبان وصف آن ندانند و این قصه به سر نیاید.»

و گفت: «عجب نیست از آن که من تو را دوست دارم و من بنده عاجز و ضعیف و محتاج. عجب آن که تو مرا دوست داری و تو خداوند و پادشاهی و مستغنی.» و گفت: «الهی! اکنون که می ترسم و به تو چنین شادم، چگونه شادمان نباشم اگر ایمن گردم.»

نقل است که با زید هفتاد بار به حضرت عزت قرب یافت. هر گاه که باز آمدی ز نار بر بستی و باز بیری. چون عمرش به آخر آمد، در محراب شد و زناری در بست و پوستین واشگونه در پوشید و کلاه واشگونه بر سر نهاد و گفت: «الهی! ریاضت همه عمر نمی فروشم و نماز همه شب عرض نمی کنم.

و روزه همه عمر نمی گویم و ختم های قرآن نمی شمارم، اوقات مناجات و قربت باز نمی گویم و تو می دانی که به هیچ باز نمی نگرم و این که به زبان شرح می دهم نه از تفاخر و اعتماد است بر آن، بل که شرح می دهم که از هر چه کرده ام، ننگ می دارم.

و این خلعتم تو داده ای که خود را چنین می بینم. و این همه هیچ است، همان انگار که: نیست. تر کمانی ام هفتاد سال موی در گیری سپید کرده، از بیابان اکنون می آیم و تنگری تنگری می گویم. گفتن اکنون می آموزم.

زنار اکنون می برم. قدم در دایره اسلام اکنون می نهم. زبان در شهادت اکنون می گردانم. کار تو به علت نیست، قبول تو به طاعت نه، و رد تو به معصیت نه. من هر چه کردم. هیا انگاشتم.

تو نیز هر چه دیدی از من که پسند حضرت تو نبود، خط عفو در وی کش و گرد معصیت از من فرو شوی که من گرد پندار طاعت فرو شستم.»

نقل است که شیخ در ابتدا «... ..» بسیار می گفت. در حال نزاع هم آن «... ..» می گفت. پس گفت: «یارب تو را هرگز یاد نکردم مگر به غفلت و اکنون که جان می رود، از طاعت تو غافلم. ندانم تا حضور کی خواهد بود. پس در ذکر و حضور جان بباد.

آن شب که او را وفات رسید، بوموسی غایب بود. گفت: «به خواب دیدم که عرش را بر فرق سر نهاده بودم و می بردم و تعجب کردم. بامداد روانه شدم تا با شیخ بگویم. شیخ وفات کرده بود و خلق بی قیاس از اطراف آمده بودند. چون جنازه او برداشتند من جهد کردم تا گوشه جنازه به من دهند. البته نمی رسید.

بی صبر شدم. در زیر جنازه رفتم و بر سر گرفتم و می رفتم و مرا آن خواب فراموش شده بود. شیخ را دیدم که گفت: «یا باموسی اینک تعبیر خواب دوشین: آن عرش که بر سر گرفته بودی جنازه بایزید است.»

نقل است که مریدی شیخ را به خواب دید. گفت: «از منکر و نکیر چون رستی؟» گفت: «چون آن عزیزان سؤال کردند، گفتم: شما را از این سؤال مقصودی بر نیاید. به جهت آن که اگر گویم: خدای من اوست، این سخن از من هیچ نبود.

لکن باز گردید و از او پرسید: من او را کی؟ آنچه او گوید، آن بود. اگر من صد بار گویم که خداوند اوست، تا او مرا بنده خود نداند فایده نبود.»

بزرگی او را به خواب دید. گفت: «خدای - عز وجل - با تو چه کرد؟» گفت: «از من پرسید که: ای بایزید! چه آوردی؟ گفتم: خداوند! چیزی نیاوردم که حضرت عزت تو را بشاید. و با این همه شرک نیز نیاوردم.

حق - تعالی - فرمود: «ولا لیلة اللین؟» - آن شب شیر شرک نبود؟ - گفت: «شبی شیر خورده بودم. شکم به درد آمد. بر زبانم رفت که: شیر خوردم و شکم به درد آمد. حق - تعالی - بدین قدر با من عتاب فرمود.»

یعنی: جز از من کسی دگر در کارست؟

نقل است که چون شیخ را دفن کردند، مادر علی - که زن احمد خضرویه بود - به زیارت شیخ آمد. چون از زیارت فارغ شد، گفت: می دانید که شیخ بایزید که بود؟ گفتند: «تو به دانی.»

گفت: «شبی در طواف خانه کعبه بودم. ساعتی بنشستم و در خواب شدم. چنان دیدم که مرا به آسمان بردند و تا زیر عرش بردیم. و آنجا که زیر عرش بود، بیابانی دیدم که درازا و پهنای آن پیدا نبود و همه بیابان گل و ریاحین بود - بر هر برگ گلی نوشته که: ابویزید ولی»

نقل است که بزرگی گفت: «شیخ را به خواب دیدم. گفتم: مرا وصیتی کن. گفت: مردمان در دریایی بی نهایت اند. دوری از ایشان کشتی است. جهد کن تا در این کشتی نشینی و تن مسکین را از دریا برهانی.»

نقل است که شیخ را به خواب دیدند. گفتند: «تصوف چیست؟» گفت: «در آسایش بر خود بستن و در پس زانوی محنت نشستن.»

و چون شیخ ابوسعید بن ابی الخیر - رحمت ... علیه - به زیارت شیخ آمد، ساعتی بایستاد و چون باز می گشت، می گفت: «این جایی است که هر که چیزی کم کرده باشد در عالم، اینجا باز یابد.» رحمت ... علیه رحمة واسعة، وسلم تسلیمًا.

تذکره الاولیا عطار



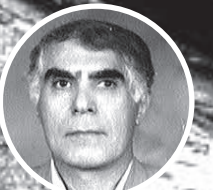
دعا و نغمین

گفته اند که کسی نزد دشمنی نصرانی شد و او را گفت: خدا عزت را دراز کناد، چشمت را استقرار دهاد و روز من قبل از تو نهاد. بخدا سوگند آنچه ترا شاد می کند، مرا نیز شاد همی کند. در پاسخ دعاها می گویم که فرمان داد صلواتش دهند. و از لحن سخن وی ندانست که وی بدان گونه نفرینش کرده است. چرا که آن مرد «خدا عزت را دراز کناد» را از آن رو گفته بود که با طول زندگانی وی جزیه ی بیشتری به مسلمانان بدهد. و منظور او از «چشمت را استقرار دهاد» آن بود که چشم وی از حرکت نماند و گور شود. و غرضش از «روز من قبل از تو نهاد» آن بود که روز ورود من به فردوس پیش از تو به جهنم باشد. نیز غرضش از این که آنچه ترا شاد می کند، مرا نیز شاد همی کند آن بود که سلامت همچنان که مخاطب را شاد می گرد، وی را نیز مسرور می داشت.

کسکول شیخ بهایی



در میان کوچه بودم خانم آمد به یاد
آبجوی رفته دیدم لانه ام آمد به یاد
در کنار کوچه بزرگی از درخت افتاده بود
رنگ زرد سوسن گلش ام آمد به یاد
پای کوچه تک درختی داغ هجران دیدم بود
شعب دیدم پر پر پروانه ام آمد به یاد
سبز دیدم ساقه های شرداو وارفته بود
برگ زرد پر پر گلش ام آمد به یاد
بر فراز کوچه دیدم بلبل پرواز کرد
کبک بام خوش خرام خانم آمد به یاد
بلبل مست غزل خوان از فراز کوچه رفت
پرتو نورخ در دانه ام آمد به یاد
کوچه را ویرانه دیدم پرز خاک گرد باد
حرف تلخ فتنه فتنه ام آمد به یاد
گرد باد خسته مارا تا درون کوچه برد
شور فهاد و دل دیوانه ام آمد به یاد
عارفی ناگفته گفتا با سعادت شعر ننش
شعر ناب دلبر فرزانه ام آمد به یاد



سید ابوالقاسم سعادت

گیاهی شگفت انگیز برای درمان گلودرد

متخصصان می‌گویند به جای استفاده از داروهای شیمیایی، می‌توانید از یک گیاه پرخواص برای درمان گلودرد استفاده کنید. دانشمندان می‌گویند زنجبیل دارای خواص آنتی باکتریایی است که می‌تواند به مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک کرده و باعث بهبود گلودرد شود. یک مطالعه نشان داده است مصرف این گیاه به طور موثری باعث جلوگیری از فعالیت باکتری‌های استرپتوکوک می‌شود. این باکتری‌ها از جمله اصلی‌ترین عوامل بیماری زا در دهان و گلو محسوب می‌شوند. فراتر از موارد ذکر شده، زنجبیل دارای خواص آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان باعث حفاظت از سلول‌ها و التیام بیماری‌ها می‌شود. برای بهره مندی بیشتر از خواص آنتی اکسیدانی زنجبیل بهتر است از نوع تازه آن استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است زنجبیل تازه سطح آنتی اکسیدان بالاتری نسبت به زنجبیل خشک شده دارد.

محققان می‌گویند مصرف زنجبیل روند التیام گلودرد را تسریع می‌کند، دلیل این امر این است که این گیاه دارای ترکیباتی است که باعث ارتقای سطح سیستم ایمنی بدن می‌شود. بسیاری از گلودردهای ناشی از عوامل بیماری زاوی ویروسی هستند. این عوامل بیماری زا باعث بروز سرماخوردگی، آنفلوآنزا، و مونونوکلئوز می‌شوند. مطالعات در محیط آزمایشگاهی نشان داده است زنجبیل باعث تحریک سیستم ایمنی بدن برای نابود ویروس‌ها می‌شود. این موضوع تایید کننده آن است که این گیاه می‌تواند خطر ابتلا به گلودرد را کاهش داده و به از بین بردن سریع‌تر علائم بیماری کمک کند.

زنجبیل را می‌توانید به صورت تازه و یا خشک شده استفاده کنید. زنجبیل تازه را می‌توانید تکه تکه کرده و در دهان بگذارید. زنجبیل را بجوید تا حسایی خرد شده و عصاره آن در دهان شما خارج شود. در این مرحله می‌توانید آن را بلعید و با اینکه پس از مکیدن عصاره آن، نفاخ را از دهان خارج کنید. برای درمان گلودرد جوینب زنجبیل ۳ بار در طول روز توصیه می‌شود. با این حال، می‌توانید این گیاه را به روش‌های دیگر نیز مصرف کنید. افزودن زنجبیل خشک شده به چای و یا دم کردن زنجبیل می‌تواند راهکارهای دیگری برای بهره مندی از این گیاه باشد.

خواص معجزه آسای پیاز

یک مطالعه نشان داد زنان سالمند که بیشتر اوقات پیاز می‌خورند، بیش از ۲۰ درصد خطر شکستگی مفصل ران را در مقایسه با کسانی که هرگز پیاز نخورده‌اند کاهش داده‌اند.

پیاز غنی از مواد مغذی است، به این معنی که کالری کمی دارد اما سرشار از ویتامین و مواد معدنی است.

این سبزی همچنین دارای ویتامین C زیادی است که در تنظیم سلامت سیستم ایمنی بدن، تولید کلاژن، ترمیم بافت، جذب آهن و مراقبت از سلول‌ها در برابر سرطان مفید است.

پیاز با التهاب‌های بدن مقابله می‌کند و سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد که خطر بیماری‌های قلبی را هم کم می‌کند. همچنین به کاهش فشار خون بالا کمک و از لخته شدن خون و سکتة قلبی جلوگیری می‌کند.

خوردن پیاز می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند، این موضوع به طور ویژه در افرادی که پیش‌زمینه دیابت در آن‌ها وجود دارد بسیار مهم است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در غذای افراد سالمند یا در کنار آن به صورت خام مقدار مشخصی پیاز مصرف شود. یک مطالعه نشان داد زنان سالمند که بیشتر اوقات پیاز می‌خورند، بیش از ۲۰ درصد خطر شکستگی مفصل ران را در مقایسه با کسانی که هرگز پیاز نخورده‌اند کاهش داده‌اند.

پیاز منبع غنی فیبر و پری بیوتیک است که برای سلامت روده به خصوص در افراد سالمند لازم است. ویتامین‌های **A** و **C** همچنین آنتی اکسیدان‌های موجود در پیاز از پوست انسان در برابر آتسه‌های مضر خورشید محافظت می‌کند. همچنین گوگرد موجود در پیاز به نرمی و از بین بردن چارچ‌های پوستی که در دوران سالمندی شایع است کمک می‌کند.



فواید بیوتین بیشمار است. بیوتین یکی از ویتامین های گروه **B** است که در موادغذایی یافت می شود. این ویتامین به بدن کمک می کند تا مواد غذایی را به انرژی تبدیل کند و نقش های مهم دیگری نیز در سلامت بدن به عهده دارد. بیوتین، سلامت مو و ناخن را تقویت کرده و زمینه یک بارداری سالم را فراهم می کند. هم چنین به مدیریت و کنترل سطح قند خون کمک می کند.

بیوتین جزو ویتامین های گروه **B** است که ویتامین **B-۷** یا ویتامین **H** نیز نامیده می شود و حرف **H** از لغات آلمانی «**Haar und Haut**» گرفته شده که به معنی مو و پوست می باشد.

بیوتین یک ویتامین محلول در آب است. بدن، ویتامین های محلول در آب را ذخیره نمی کند بنابراین لازم است که این ویتامین از طریق رژیم غذایی جذب شود.

بیوتین برای کارکرد آنزیم های متعددی که کربوهیدرات نامیده می شوند، ضروری می باشد. این آنزیم ها بخشی از فرآیندهای مهم متابولیکی مثل تولید گلوکز و اسیدهای چرب هستند.

میزان مورد نیاز بیوتین ۳۰ میکروگرم برای بزرگسالان از جمله زنان باردار و ۳۵ میکروگرم هنگام شیردهی است.

کمبود بیوتین نسبتا نادر است، با این حال برخی افراد مانند زنان باردار و افرادی که میزان زیادی مشروبات الکلی مصرف می کنند، ممکن است دچار کمبود خفیف این ویتامین شوند.همچنین خوردن تخم مرغ خام به صورت منظم می تواند منجر به کمبود بیوتین شود زیرا سفیده تخم مرغ خام حاوی پروتئینی بنام آویدین است که با بیوتین پیوند می شود و از جذب آن در بدن جلوگیری می کند. یختن تخم مرغ، آویدین را غیرفعال می کند.

بیوتین نقش های متعدد مهمی در بدن دارد که از فواید بیوتین می توان به موارد زیر اشاره کرد:
شکستن و تجزیه درشت مغذی ها

بیوتین، به بسیاری از آنزیم های دخیل در شکستن و تجزیه کربوهیدرات ها، چربی ها و

فواید بیوتین برای سلامتی



پروتئین ها در بدن کمک می کند، در نتیجه در تبدیل موادغذایی به انرژی موثر است.

گلوکونوزوز: گلوکونوزوز فرایند ساخت و تولید گلوکز از منابعی غیر از کربوهیدرات ها مانند اسیدهای آمینه می باشد و آنزیم های حاوی بیوتین به شروع این فرایند کمک می کنند.

ساخت و تولید اسید چرب: بیوتین به آنزیم هایی که در واکنش های تولید اسیدهای چرب مهم هستند، کمک می کند.

تجزیه اسید آمینه: آنزیم های حاوی بیوتین در متابولیسم چندین اسید آمینه مهم از جمله لوسین نقش دارند.

سلامت ناخن

از فواید بیوتین حفظ سلامت ناخن ها است. ناخن های سست براحتی می شکنند و ترک می خورند. کمبود بیوتین می تواند منجر به شکنندگی ناخن ها شود.برای افرادی که از کمبود بیوتین رنج می برند، مصرف مکمل حاوی بیوتین می تواند مقاومت ناخن هایشان را بهبود بخشد. تغییر رژیم غذایی و سایر عوامل در سبک زندگی می تواند به اندازه برخی محصولات تجاری به بهبود سلامت ناخن ها کمک کند.

سلامت مو

از مهم ترین فواید بیوتین سلامت موها است. رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در سلامت پوست و مو داشته باشد. برخی غذاهای موثر برای داشتن موی سالم، شامل: تخم مرغ، آجیل و ماهی چرب می باشد. بسیاری از محصولات تقویت کننده مو، حاوی بیوتین هستند.

کمبود بیوتین می تواند منجر به ریزش مو شود

تمایل اجباری به خوردن یخ



این عمل می‌تواند احساس غذا خوردن را بدون دریافت کالری داشته باشد.

بدون توجه به علت آن، یخ جویدن عادتی است که ارزش ترک کردن را دارد. یخ جویدن می‌تواند منجر به خوردن یا افرادی با اختلالات رفتاری به‌صورت مداوم و طولانی، عادت یا تمایل به خوردن خاک، یخ، گچ و امثال آن نشان می‌دهند.

اگر کسی در کنار شما یخ بجود ممکن است صدای آن برای شما آزاردهنده باشد اما در واقع این یک فعالیت تسکین‌دهنده و به‌خصوص برای افرادی که خشکی دهان دارند.

همچنین این کار می‌تواند به کاهش استرس کمک کرده و آرامش‌بخش باشد. در برخی موارد افراد ممکن است یخ را برای رفع گرسنگی کاذب بجوند، زیرا

مطالعات روی حیوانات نشان داده است که مکمل های حاوی بیوتین و پیکولینات کروم می تواند از مقاومت انسولین پیشگیری کند. هم چنین محققان نحوه تأثیر مکمل بیوتین را بر سطح قندخون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ، مورد مطالعه قرار داده اند. نتایج این مطالعات، متفاوت بوده است اما برخی از آنها نشان داده اند که مصرف بیوتین و پیکولینات کروم می تواند به درمان دیابت نوع ۲ کمک کند.

سلامت پوست

دانشمندان به طور کامل فواید بیوتین را در سلامت پوست درک نکرده اند. با این حال افرادی که از کمبود بیوتین رنج می برند، ممکن است مشکلات پوستی مثل قرمزی و راش پوستی را تجربه کنند. برخی افراد معتقدند که بیوتین می تواند به بهبود پسوریازیس کمک کند، تاثیر این ویتامین بر پوست می تواند در نتیجه تاثیر آن بر متابولیسم چربی باشد.

این فرایند برای حفظ سلامت پوست مهم است و ممکن است در افرادی که سطوح پایین بیوتین دارند، این فرآیند آسیب ببینند. لازم به ذکر است که هیچ شواهدی دال بر اینکه بیوتین می تواند سلامت پوست را در افرادی که دچار کمبود این ویتامین نیستند، بهبود بخشد، وجود ندارد.

کمک به درمان ام.اس

مولتیپل اسکلروز یا ام.اس یک بیماری خودایمنی است که در آن پوشش محافظ رشته های عصبی در مغز، نخاع و چشم آسیب می بیند. این پوشش محافظ، میلین نام دارد و بیوتین نقش مهمی در تولید آن برعهده دارد. مطالعات نشان داده اند که بیماران ام.اس به دوز تا ۳۰۰ میلی گرمی بیوتین در روز پاسخ مثبت نشان می دهند. این مکمل می تواند روند پیشرفت بیماری را معکوس کند و توانایی مزمن ناشی از بیماری را کاهش دهد.

منابع بیوتین

بیوتین در انواع موادغذایی وجود دارد. به همین دلیل کمبود این ویتامین بندرت رخ می دهد. غذاهایی که غنی از بیوتین هستند، شامل گوشت اندام های حیوانات مثل جگر و کلیه، مخمر، زرده تخم مرغ، پنیر، دولبه ای هایی مثل سویا و بادام زمینی، سبزیجات برگدار، گل کلم، قارچ ها، مغزها و کره گرفته شده از مغز ها به علاوه باکتری های روده، مقداری بیوتین تولید می کنند. برخی افراد، مکمل های حاوی بیوتین یا مکمل های حاوی بیوتین در ترکیب با دیگر ویتامین ها را مصرف می کنند.



آیا خروپف

یک بیماری است؟

خروپف در ظاهر مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند و اعضای خانواده فردی که به این عارضه مبتلا است از این مساله شکایت دارند اما برخی از متخصصان می گویند خروپف یک بیماری به شمار می رود چرا که یک وقفه تنفسی است و برای فرد مبتلا خطرناک است. خروپف می تواند نشانه‌ای از یک اختلال جدی

به نام سندرم آپنه خواب انسدادی (وقفه تنفسی هنگام خواب) به شمار آید و خروپف ناشی از تنگ شدن راه های هوایی به ویژه در ناحیه حلق است که به علل مختلف در خواب اتفاق می‌افتد.

هنگام خواب، شل شدن عضلات بدن در قسمت‌های مختلف از جمله حلق سبب پارک شدن مسیر تنفس می‌شود و این پارک شدن با ارتعاش قسمت‌های مختلف حلق و به ویژه زبان کوچک و کام نرم همراه می شود که خروپف را به دنبال دارد.

خروپف همراه با قطع گاه گاهی تنفس هنگام خواب، افت شدید و مکرر اکسیژن را در پی دارد و افت اکسیژن می تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های خطرناک همچون پرفشاری خون، سکتة قلبی و مزگی، دیابت و مشکلات خلقی شود.

دکتر خسرو صادق نیت استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و فلوشیپ اختلالات خواب در این زمینه به خبرنگار حوزه بهداشت و درمان می گوید: بسیاری از مردم بر اساس یک باور غلط تصور می کنند که خروپف علامت خواب عمیق است، در حالی که یک بیماری خطرناک بوده و باید تحت درمان قرار گیرد. وی ادامه می دهد: خروپف یک وقفه تنفسی در خواب ایجاد می کند که می تواند به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی، منجر به مرگ فرد شود، بسیاری از مردم این موضوع را جدی نکرده و ساده انگاری می کنند در حالی که باید مورد توجه و درمان پزشکی قرار گیرد.

صادق نیت می گوید: پزشکان عمومی با این عارضه توجه کنند و وقتی بیماری برای اختلالات ناشی از خواب مراجعه می کند، برای تشخیص و درمان بیمارهای خواب، خروپف را نیز مدنظر قرار دهند.

به گفته وی، اختلالا خواب سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی را تشدید می کند و یکی از عوامل موثر در کاهش بهره وری است، اضطراب و افسردگی ایجاد کرده و تعادل زندگی را مختل می کند.

خواص بی نظیر نبات



نبات خواص جادویی

بی‌شماری دارد از کاهش درد گرفته تا

افزایش انرژی.

آیا شما هم تاکنون

دل درد گرفته اید

یا مشکلات دیگری

برایتان به‌وجود آمده

است که احساس ناراحتی کنید و یک لیوان چای نبات را برای‌تان تجویز کنند به طوری که شاید نبات را دمای هر دردی بدانند و جالب تر از آن این است که در قباله عروس ها هم نبات جایگاہ ویژه ای دارد و کنار هر نوع مهریه ای چند شاخه نبات هم ضمیمه می‌شود که گویای این است چند شاخه نبات بر هر درد بی‌درمان دواست.

نبات چیست؟

نبات از نیشکر به دست می‌آید. برای تهیه آن ابتدا شکر را در آب جوش حل می‌کنند تا محلول درست شود، سپس نخی را در آب آویزان می‌کنند و اجازه می‌دهند تا خشک شود و بلوری به وجود آید.

خواص نبات

نبات دارای طبعی گرم است و استفاده از آن در درمان افراد سرد مزاج بسیار مفید است. نبات خاصیت ضد نفخ و ملین بالایی دارد و به دلیل قابض بودن آن برای درمان و بهبود اسهال بسیار مفید است. از دیگر خواص نبات می توان رفع خواب آلودگی و خستگی رام نام برد. از بین بردن خواب آلودگی در هنگام رانندگی بسیار مهم است به همین دلیل است که به رانندگان به ویژه کسانی که در شب رانندگی می‌کنند نوشیدن یک فنجان چای نبات توصیه می شود.

خواص دیگری که برای نبات بر می‌شمارند از جمله :
تقویت حافظه- کاهش درد- درمان اسهال- افزایش انرژی و نشاط - برطرف کردن خشونت صدا - درمان تکرر ادرار- کاهش بلغم - درمان تنگی نفس - گرم‌های کدو و تیش قلب.

چگونه یخ جویدن را ترک کنیم؟

به نوشته روزنامه ایندپندنت، متیو کوک، دانشیار دندانپزشکی کودکان دانشگاه علوم بهداشتی پیتسبورگ می‌گوید راه‌های مختلفی برای ترک این عادت وجود دارد برای مثال:

- به‌جای خرد کردن تکه‌های یخ، سعی کنید آن‌ها را در دهان خود نگه

دارید و اجازه دهید ذوب شوند. این

روش احساس خنکی رضایت‌بخش و طراوت بیشتری خواهد داشت و به

دندان‌ها یا لثه‌های شما نیز آسیب

نمی‌رساند. همچنین درباره کودکان

می‌توانید یک بازی یخ در دهان چه

کسی زودتر یا دیرتر آب می‌شود یا

آن‌ها راه ببندارید.

- مصرف یخ را متوقف کنید: می‌توانید

یخ را به‌طور کامل حذف کنید. اگر در

لیوان شما یا کودکان یخ نباشد، هیچ

وسوسه‌ای هم برای جویدن آن وجود

نخواهد داشت.

- جایگزین‌های نرم‌تری را در نظر

گیرید. مکعب‌های معمولی را با انواع

نرم‌تر یخ، مانند یخ تراشیده شده،

جایگزین کنید. همچنین تاکید می

شود که مصرف یخ‌های نرم طعم

دار را محدود کنید یا از آنها اجتناب

کنید، زیرا قند زیادی دارند که برای

دندان‌ها یا لثه‌های شما مضر است.

آگهی تحدید حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۵۵ - مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ هیأت اول/

موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند

رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض

متقاضی آقای ذبیح اله عبدالهی فرزند علی اکبر بشماره ملی ۶۵۶۹۹۶۵۱۸۲

شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۱۱۷/۸۵ متر مربع تحت پلاک ۱۲۳۵۴

فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۱۶۶۹ واقع در

قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش محرز گردیده است با عنایت به این

که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۳۰۵۱ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای

نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید

حدود روز دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در

محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت

ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند

واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت

از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که

بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

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

م/الف/۷۵۲

آگهی تحدید حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۰۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ هیأت اول/

موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند

رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض

متقاضی آقای ذبیح اله عبدالهی فرزند علی اکبر بشماره ملی ۶۵۶۹۹۶۵۱۸۲

شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۱۱۷/۸۵ متر مربع تحت پلاک ۱۲۳۵۴

فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۱۶۶۹ واقع در

قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش محرز گردیده است با عنایت به این

که تحدید حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۳۲۵۴ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای

نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید

حدود روز دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در

محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت

ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی

مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ

تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا

به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

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

م/الف/۷۵۰

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۰۰۰۴۷ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۴ هیأت اول/

موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه

بلامعارض متقاضی آقای کریم مقدم فرزند گرگملی بشماره شناسنامه ۴۲۲

صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۳ متر مربع

تحت پلاک ۱۵ فرعی از ۴۵۶۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۶۶

اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه علی اکبر

مظفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت

به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور

سند مالکیت متقاضی اعتراض 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۱۴

عبداله جهانپور عمه - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۴۰۲

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و هفتم	۴:۵۶	۶:۱۶	۱۱:۳۸	۱۷:۰۰	۱۷:۱۷
بیست و هشتم	۴:۵۷	۶:۱۷	۱۱:۳۸	۱۶:۵۹	۱۷:۱۷
بیست و نهم	۴:۵۷	۶:۱۸	۱۱:۳۸	۱۶:۵۹	۱۷:۱۷

الَّتِيبَ أَحَقَّ بِنَفْسِهَا مِنْ وَلِيِّهَا وَ الْبَكْرَ يَسْتَأْذِنُهَا أَبُوهُا فِي نَفْسِهَا وَ إِذْنَهَا صَمَاتِهَا.
زن به اظهار نظر در کار خویش بر ولی خود مقدم است و دوشیزه نیز پدرش باید در باره کارش از او اجازه بگیرد و اجازه او سکوت است.

ترک گناه آسان تر از درخواست توبه است.
حکمت ۱۷۰

رهبر معظم انقلاب اسلامی: تشویق جوان نخبه به ترک کشور خیانت است



رعایت ضوابط دانش‌بنیان بودن سخت‌گیری شود. ایشان با اشاره به دانش‌بنیان نبودن صنایع بزرگ کشور، خاطر نشان کردند: باید با استفاده از شرکت‌های دانش‌بنیان، صنایع بزرگ مانند خودروسازی نیز دانش‌بنیان شوند. رهبر انقلاب، لازمه رشد و تقویت شرکت‌های دانش‌بنیان را رواج استفاده از محصولات آنها در داخل دانستند و گفتند: وقتی یک محصول دانش‌بنیان در داخل تولید می‌شود، نباید واردات مشابه آن انجام شود، و بخصوص دولت‌ها و

و نباید با استفاده از این موقعیت، قیمت‌ها را افزایش، و یا کیفیت محصول را کاهش دهد. ایشان زمینه‌سازی برای صادرات محصولات دانش‌بنیان را از دیگر وظایف دستگاه‌های دولتی دانستند و گفتند: مردم در بعضی کشورها که خاطره خوبی از ایران دارند، حتی نام دو محصول ایرانی را نمی‌توانند بیان کنند، بنابراین علاوه بر فعالیت دولت و شرکتها برای بازاریابی، بخش خارجی صداوسیما نیز باید برای تبلیغ کالاهای ایرانی، برنامه‌ریزی و اقدام کند. ایشان با اشاره به گزارشی از معاون علمی رئیس‌جمهور مبنی بر سهم کمتر از یک درصدی شرکت‌های دانش‌بنیان از تولید ناخالص داخلی، تأکید کردند: این سهم باید حتماً افزایش یابد و در طول ۳ تا ۴ سال، حداقل به ۵ درصد برسد. رهبر انقلاب در پایان، نخبگان را آینده‌سازان و نور چشمان کشور خواندند و افزودند: من در دولتهای قبلی و کنونی برای استفاده از جوانان نخبه در مدیریت‌های میانی و حتی سطح بالا به مسئولان سفارش کرده‌ام اما شما نیز باید خود را آماده و نقش‌تان را در اداره کشور پیدا کنید. پیش از سخن رهبر انقلاب اسلامی، آقای سستاری معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور، با اشاره به نقش نوآوری در پیشرفت علمی و مقابله با دشمنی‌ها گفت: در برابر تحریم، هر جا تعداد شرکت‌های دانش‌بنیان کشور زیاد بود، بر مشکلات فائق آمدیم.

ادامه از صفحه اول

رهبر انقلاب از «هوش مصنوعی» به‌عنوان یک مسئله مهم و آینده‌ساز نام بردند و تأکید کردند: این مسئله در اداره آینده دنیا نقش دارد و باید به‌گونه‌ای عمل کنیم که ایران جزو ۱۰ کشور برتر هوش مصنوعی در دنیا قرار بگیرد. رهبر انقلاب درباره بحث مهاجرت نخبگان، گفتند: امروز در کشور جوانان نخبه می‌توانند رشد و پیشرفت کنند ولی همچنانکه قبلاً هم گفته‌ایم تمایل یک نخبه برای مهاجرت به کشوری دیگر با این نگاه و توجه که بدهکار کشور است و پس از تحصیل بازخواهد گشت، مانعی ندارد. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: اما مهاجرت‌فرستی و اینکه عنان‌بری در بعضی دانشگاه‌ها، جوان نخبه را از آینده مایوس، و او را به ترک میهن تشویق می‌کنند، صریحاً خیانت به کشور و دشمنی با آن است و دوستی با آن جوان هم نیست. ایشان در ادامه با تأکید بر مسئله مانع‌زدایی از تولید، مهمترین موانع تولید در کشور را موانع فرهنگی همچون «نامیدی، احساس بی‌آینده بودن، بی‌همتی، بی‌حوصلگی، راحت‌طلبی، سرگرمی‌های مضر، احساس ناتوانی و خطرپذیری نبودن» برشمردند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در بخش دیگری از سخنانشان با ابراز خرسندی از رشد کمی شرکت‌های دانش‌بنیان، بر لزوم افزایش کیفیت این شرکت‌ها تأکید و خاطر نشان کردند: در

شمس مغربی



از زندگی این شاعر صوفی مسلک که از معتقدان به وحدت وجود بوده، اطلاع زیادی در دست نیست. مولد وی را تیریزمی دانند و می‌گویند تخلص او به «مغربی» به دلیل مسافرت‌های بسیار او در بلاد مغرب (شمال غربی آفریقا) بوده است. دیوان وی شامل غزلیات، ترجیعات و رباعیات است. ولادتش را حدود سال ۷۵۰ و وفاتش را در سال ۸۰۹ ه. ق می‌دانند.

دیدنیها

هر سوکه دویدم همه سوی تو دیدم
هر جا که رسیدم سرکوی تو دیدم
هر قبله که بگم بددل از بهر اطاعت
آن قبله دل را خم ابروی تو دیدم
هر سرور و آن را که درین گلشن دهر است
بر رسته بیستان و لب جوی تو دیدم
از باد صبا بوی خوشت دوش شنیدم
با باد صبا قافله بوی تو دیدم
روی همه خوبان جهان بهر تماشا
دیدیم ولی آینه روی تو دیدم
در دین شهبان بتان همه عالم
کردیم نظر نرگس جادوی تو دیدم
تا مهر رخت بر همه ذرات بتابید
ذرات جهان را به تکاپوی تو دیدم
در ظاهر و باطن مجاز و بحقیقت
خلق دو جهان را همه رو سوی تو دیدم
هر عاشق دیوانه که در جملگی تست
بر پای دلش سلسله موی تو دیدم
سر حلقه رندان خرابات مغان را
دل در شکن حلقه گیسوی تو دیدم
از مغربی احوال پرسید که او را
سود از ده طره هندوی تو دیدم
دیوان

تبادل نظر برای افزایش جذب تسهیلات بانک مسکن در لارستان



نشست هماهنگی مدیر شعب بانک مسکن استان فارس و مدیر بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان پیرامون چگونگی جذب تسهیلات و اعتبارات مسکن در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه خبری گیتی‌آنلاین، نشست هماهنگی و کارشناسی با حضور جعفری مدیر شعب بانک مسکن استان فارس، رضایی رئیس دایره ارتباطات و بازاریابی شعب بانک مسکن فارس، افروزه ریاست بانک مسکن شعبه مرکزی لار با امیر برومند مدیر بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان برگزار شد. در این نشست که کوه پیمان و حاجی زاده کارشناسان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان نیز حضور داشتند در محل شعبه مرکزی بانک مسکن لار پیرامون چگونگی جذب تسهیلات و اعتبارات مسکن در لارستان بحث و تبادل نظر شد. امیر برومند مدیر بنیاد مسکن لارستان در این نشست با بیان اینکه تسهیل در جذب هر چه بهتر تسهیلات مسکن جهت متقاضیان موضوعی است که به توافق همه مسئولان رسیده است افزود: نظر به اجرای دستورالعمل داخلی بانک مسکن در آزاد سازی اقساط تسهیلات مسکن که باعث

کند شدن روند جذب تسهیلات و نارضایتی متقاضیان شده بود، مقرر گردید از این پس روند آزاد سازی اقساط بر اساس جدول آزاد سازی اقساط طبق دستورالعمل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی انجام گیرد. مهندس برومند ادامه داد: با توجه به ابلاغ تسهیلات جدید مسکن و افزایش مبلغ این تسهیلات مقرر گردید، استفاده کنندگان از تسهیلات سنوات گذشته، بدون تسویه حساب وام قبلی خود با افزایش متمم تسهیلات جدید دریافت نمایند. مدیر بنیاد مسکن شهرستان لارستان خاطر نشان کرد: بر این اساس ظرف مدت یک هفته دستور اجرای متمم مربوطه به کلیه شعب بانکهای مسکن شهرستان ها ابلاغ گردیده است و امید است این تصمیمات راهگشای مشکلات در جذب بیشتر و بهتر تسهیلات مسکن در این شهرستان گردد. مهندس برومند با اشاره به اینکه شهرستان لارستان از جمله مناطق پیشتاز در استان فارس در اجرای طرح های مقاوم سازی مسکن روستایی و تامین مسکن شهری است افزود: با تعامل و هم افزایی ایجاد شده امید است زمینه رشد تسهیلات و روند بهتر اعطای آن را در شهرستان لارستان شاهد باشیم.

خدمت رسانی سامانه ۱۳۷ شهرداری لار به شهروندان



نواز شریفی لاری، سرپرست شهرداری لار گفت: سامانه ۱۳۷ شهرداری لار که در دوره های قبل به منظور ثبت شکایات، پیشنهادات و دریافت ایده های مطلوب در حوزه خدمات شهری و توسعه شهری راه اندازی شده بود، ۲۵ آبان ماه بروز رسانی شد و با خدمات جدیدتر در دسترس شهروندان قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار: نواز شریفی لاری با اشاره به اینکه سامانه ۱۳۷ یکی از راه های آسان و سریع برای برقراری ارتباط شهروندان با شهرداری است تا بتوانند درخواست ها، نظرات، پیشنهادات و شکایات خود را در تمامی حوزه های کاری شهرداری و مدیریت شهری اعلام نمایند، گفت: پیام های مردمی در این سامانه تحلیل می شود و در تصمیم گیری و برنامه ریزی مدیران شهری برای بهتر شدن خدمات به شهروندان مورد استفاده قرار می گیرد.

سرپرست شهرداری لار با بیان اینکه سیاست کلی شهرداری و مجموعه خدمات شهری، دریافت، ارجاع و پیگیری و بازخورد پیام های شهروندان جهت پاسخگویی به آنها است، افزود: نقاط ضعف هر مسئول یا خدمات شهری با توجه به پیام های واصله شهروندان، بررسی و راهکارهای مناسب جهت مرتفع نمودن مشکلات اتخاذ می گردد. شریفی لاری گفت: شهروندان برای رسیدگی به مطالبات خود، به نتیجه رساندن آن و طرح پیشنهاد های خود می توانند از سامانه ای که شهرداری لار به نام ۱۳۷ راه اندازی و بروز رسانی کرده است یاری بگیرند و موضوع را با کارشناس مربوطه در میان بگذارند. این کارشناس موضوعی را که از سوی شهروند مطرح می شود با توجه به اینکه مربوط به کدام حوزه کاری و یا معاونت و یا کدام یک از سازمان های ذیربط است در سامانه ای که برای هر واحدی از شهرداری به صورت کاملاً مجزا متمایز شده است ثبت کرده و از این طریق مدیر یا مسئول آن واحد یا سازمان در جریان امر قرار می گیرد. بعد از اینکه موضوع یا مشکل از سوی کارشناس سامانه ۱۳۷ به واحد مربوطه انتقال پیدا کرد مسئول واحد یا سازمان در بازه زمانی که برای رفع یا رسیدگی به مشکل از سوی سامانه تعریف شده است موظف میشود در زمان مشخص پاسخگویی رسیدگی به موضوع مدنظر باشد.

سرپرست شهرداری لار گفت: در راستای پاسخگویی مدیران شهرداری، سامانه ۱۳۷ مشکلات و مسائلی را که از سوی شهروندان مطرح شده است را به واحد مربوطه انتقال می دهد و یک کد پیگیری را برای شهروند پیامک میکند تا وی بتواند پیگیری درخواست یا مطالبه خود باشد و اگر مدیر مربوطه نتواند نیاز را پاسخگو باشد باید دلایل خود را مطرح کند و گرنه برای مدیر امتیازی منفی محسوب و باید به مدیر بالادستی خود پاسخگو باشد.

سید کامران علوی - روابط عمومی شهرداری لار

رسانه های مجوزدار لارستان، در رفع دغدغه های بازگشایی مدارس یاریگر آموزش و پرورش شوند

مثبت ارزیابی کرد و گفت: افت تحصیلی به جهت برگزاری آموزش های غیر حضوری بسیار مشهود است و عدم دسترسی ده ای به امکانات آموزش مجازی منجر به ترک تحصیل تعداد قابل توجهی از دانش آموزان در سطح کشور شده است. مدیر آموزش و پرورش لارستان، نگرانی افکار عمومی در خصوص بازگشایی مدارس را بسیار مهم دانست و گفت: باید از ظرفیت رسانه های مجوز دار شهرستان استفاده شود تا به خانواده ها اطمینان داده شود که مدارس کاملاً با توجه به رعایت الزامات بهداشتی بازگشایی می شوند و در این خصوص حتماً دانش آموزان متوسطه باید با واکسن کرونا دریافت کرده باشند و یا باید تست های مربوطه را به طور مرتب انجام دهند و مدارس نیز محیط آموزشگاه را بر اساس پروتکل های بهداشتی جهت حضور دانش آموزان فراهم می کنند.

اسماعیلی، همچنین به بحث آسیب های اجتماعی پرداخت و گفت: از نهاد های مختلف شهرستان استمداد شده تا یاریگر آموزش و پرورش در این امر خطیر شوند و یادآور شد در خواست مکرر اولیا این است که در ساعات مشخص محتوای آموزشی ارسال شود و بحث ارزشیابی مستمر و پایانی در قالب مصوبه ای به مدارس و دانش آموزان و اولیاء اعلام شود و تأکید کرد مصوبات شورای مدرسه بدون حضور نماینده انجمن اولیا مشروعبت ندارد و در پایان خواستار تشکیل شورای مشورتی مدیران متوسطه دوم جهت تبادل نظر و انتقال تجربیات شد. در ادامه جلسه، سید مهدی کشفی معاون آموزش متوسطه نیز گزارشی از برنامه ها و اقدامات حوزه متوسطه در خصوص فعالیت های آموزشی با توجه به شرایط موجود ارائه نمود. نایب رئیس کمیسیون انرژی در دیدار روز سه شنبه (۱۱ آبان) اعضای این کمیسیون با وزیر نیرو نیز این

مدیر آموزش و پرورش لارستان گفت: رسانه های مجوزدار لارستان در جهت رفع دغدغه های بازگشایی مدارس یاریگر آموزش و پرورش شوند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی آموزش و پرورش لارستان، اولین گردهمایی شورای مدیران متوسطه دوم لارستان به میزبانی دبیرستان نمونه دولتی شهید نصیری لاری با محوریت بحث بازگشایی مدارس برگزار شد. در این نشست، دکتر اسماعیلی معاون مدیرکل و مدیر آموزش و پرورش لارستان در سخنانی به

نکات مهمی در خصوص نحوه فعالیت مدارس و دغدغه های موجود اشاره کرد و خاطر نشان ساخت: از همان ابتدا تلاش شد با وجود کمبود شدید نیروی انسانی، سازماندهی نیروها با ریزینی با مدیر کل و معاونین و از ظرفیت فرمانداری و شوراها جهت سامان دهی مدارس و نیروی انسانی با کمترین مشکل انجام شود. وی همراهی و اجماع عمومی نهادها به ویژه وزارت بهداشت در جهت بازگشایی مدارس با وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی جدید

درخواست حسین زاده از وزیر نیرو برای تکمیل پست ۴۰۰ کیلوولت لارستان



نماینده مردم لارستان، خنج، گزارش و اوز در مجلس شورای اسلامی از وزیر نیرو خواستار تکمیل پست ۴۰۰ کیلوولت لارستان شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، حسین حسین زاده، در نامه ای به مهندس محرابیان وزیر نیرو خواستار تکمیل پروژه پست ۴۰۰ کیلوولتی لارستان است. حسین زاده تأکید کرد: لازم است این پروژه هرچه سریعتر تکمیل شود و چشم انتظاری مردم و صنایع تولیدی برای تامین برق پایدار به پایان برسد. در ایستگاه های ۶۶ شهرستان های لارستان، خنج، گراش و اوز تثبیت شود. نیاز مناطق ویژه اقتصادی و صنعتی در حال توسعه و صنایع نیمه سنگین منطقه به برق پایدار تامین و نوسان و افت ولتاژ در پست ۲۳۰ کیلوولت لارستان رفع شود. نایب رئیس کمیسیون انرژی در دیدار روز سه شنبه (۱۱ آبان) اعضای این کمیسیون با وزیر نیرو نیز این

