



رهبر انقلاب اسلامی: یک شرط لازم برای رشد و تقویت شرکتهای دانش بنیان، این است که ما بتوانیم محصولات آنها را در داخل کشور رایج کنیم -حالا بحث خارج کشور و صادرات را هم بعد عرض میکنم- و در داخل خود کشور مصرف شود؛ راهش [هم] این است که تولیدی که او میکند، دیگر واردات نداشته باشد... ۱۴۰۰/۰۸/۲۶

میلاد لارستان

تولید
پشتیبانی از تولید



پشتکار پدر و دختر لارستانی در مسیر فتح قله‌های ایران



لار، دُرز و آشنا بیشترین و لطیفی، بیدشهر و سده کمترین مشارکت در تزریق واکسن کرونا



شهرداری های لارستان نسبت به لایروبی رودخانه ها و مسیل های شهری اقدام کنند



منابع طبیعی لارستان هیچ زمینی برای ساخت مسکن به «اشخاص» واگذار نمی کند

کدبانو

سبک زندگی

تندرستی

آگهی های ثبتی

آگهی های ثبتی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۹ - شانزدهم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - ۲۲ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۳۳ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

زنگ خطر وقوع حوادث ناگوار در لارستان

عدم وجود اتوبوس آمبولانس و پله بلند آتش نشانی، در زمان بروز حوادث، مساله ساز است. می‌بایست پیش از بروز حوادث سهمگین و خطرناک، زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم را برای ارگان‌های خدمات‌رسان در لارستان فراهم کرد.



۲ اهداء مخازن سداد اجرایی فرمان امام (ره) به روستاهای محروم لارستان



۵ شروع دوباره ورزش و بدنسازی بعد از مدت طولانی



۶ با کودکان «درد و دل» تکنید، بچه‌ها «دوستان» ما نیستند



۸ لزوم بررسی ویژه مشکلات روستای چاه‌نهر



۸ بهره برداری از پارک کتاب فیشور



میلاد لارستان
عکس: آرشیو همین صفحه

زنگ خطر وقوع حوادث ناگوار در لارستان



وقوع بی‌دربی حوادث گوناگون در زمینه‌های مختلف، این زنگ خطر و هوشیارباش را به مسئولان گوشزد می‌کند که می‌بایست پیش از بروز حوادث سهمگین و خطرناک، زیرساخت‌ها و تجهیزات لازم را برای ارگان‌های خدمات‌رسان در لارستان فراهم کرد.

به گزارش میلاد لارستان، حوادث خبر نمی‌دهند و به همین خاطر می‌بایست پیش از وقوع برای مقابله با آن آماده و هماهنگ بود.

تنوع حوادث با توجه شرایط بسیار متنوع است و جدای اقدامات لازم برای پیشگیری از بروز حادثه‌ها، می‌بایست در ابعاد آماده‌سازی تجهیزات و تأمین نیروی انسانی برای خدمات‌رسانی و کمک به حادثه‌دیدگان تأمین و تقویت شود.

لارستان، بدلیل گستردگی و شرایط خاص آن به طور مستمر شاهد حوادث طبیعی و انسانی مختلف و متعدد است که طی هفته جاری شاهد چند نوع حادثه خطرناک مختلف بودیم که هر یک از این موارد می‌توانست ابعاد گسترده‌ای را در برگیرد و منجر به خسارات جانی و مالی جبران‌ناپذیر شود.

شهرستان لارستان از گذشته دور تاکنون به دلیل قرارگرفتن بر روی گسل‌های فعال، از نقاط حساس به لحاظ زمین‌لرزه بوده تا جایی که در سال ۱۳۳۹ با یک زلزله نزدیک به ۴۵۰ نفر از اهالی شهر لار جان خود را از دست دادند. طی سال‌های متمادی نیز زلزله‌هایی با مقیاس‌های کوچک و بزرگ لارستان را به لرزه انداخته که نمونه اخیر آن زلزله ۴،۵ ریشتری جویم و همچنین احساس زمین‌لرزه استان هرمزگان با مقیاس ۴،۵ ریشتر در شهر لار بود. هرچند با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته نسبت به استحکام ابنیه‌های نوساخت در لارستان صورت گرفته اما هنوز بخش اعظمی از بافت مسکونی مناطق

آیا واقعا در صورت وقوع حوادث سهمگین تر و ابعاد وسیع‌تر می‌توان کمک‌رسانی به موقع و خوب را انجام داد یا خیر؟

در گذشته مشاهده شده است که حوادث ناگوار همچون واژگونی اتوبوس، وقوع سیل، آتش‌سوزی ساختمان‌های چند طبقه و غیره در لارستان رخ داده که خوشبختانه دامنه خسارات آن زیاد نبوده است اما باید توجه داشت که به جهت فاصله زیاد و چندین ساعت لارستان با مراکز استان‌های فارس و هرمزگان نیاز به تقویت و تجهیز پیش از پیش دستگاه‌های خدمات نظیر اوژانس، هلال‌احمر، آتش‌نشانی، شهرداری و غیره به امکانات، نیروی انسانی و بودجه مناسب است.

از طرفی به جهت قرارگیری لارستان در حفاصل چهارراه شهرهای جنوبی و شرقی استان فارس و همچنین مناطق شمالی و غربی استان هرمزگان، می‌بایست به لحاظ امکانات و تجهیزات به این خطه در ابعاد منطقه‌ای و حتی ملی نگرسته شود.

متأسفانه اوژانس لارستان پس از سالیان متمادی هنوز از داشتن اتوبوس آمبولانس که برای حوادث با تعداد مصدومیت بالا کاربرد دارد، محروم است یا آشنشانی لار فاقد بهره‌مندی از نردبان‌های بلند برای امداد رسانی به ساختمان‌های بلندمرتبه و چندطبقه است.

انبارهای هلال‌احمر لارستان می‌بایست همیشه مجهز و مملو از امکانات مرتبط با مواقع غیرمترقبه نظیر سیل و زلزله باشد تا در مواقع حساس نیازمند صرف وقت برای دریافت کمک‌ها نباشد یا شهرداری لار باید به دستگاه‌های مجهز و خودروهایی مختلف حفاری، تخریب یا حمل و جابجایی نخاله تجهیز شود.

انتظار می‌رود تا مسئولان ملی، استانی و منطقه‌ای با یک همگرایی و برنامه‌ریزی، پیش از وقوع حوادث تدابیر لازم برای تأمین و فراهم‌سازی زیرساخت‌ها را بیاندیشند.

ادامه داد: مسیری که با کلمات نمی‌توان به مفهوم واقعی آن پرداخت و تفسیری در خور زمان برای آن تعریف کرد که این مقوله از عشق سرشار است و نشانه‌های عطر حضرت خداوندی را با خود دارد.

سهرابی، تاکید کرد: از خود گذشتن فراتر از واژه هاست و کسانی که تلاش دارند تا با هر بهانه‌ای ردهای معرفت را در دنیای فانی زنده نگاه دارند خود ایثارگران راه عشق هستند. امروز گاه آن است تا فرصتی بسازیم تا قدران بی‌کرانی و قلم نورانی نویسندگانی از همین جنس باشیم اول مادری که نوشتن را بر لوح سینه شهیدان خود نوشت تا رمز خدانشناسی را درک کنند و راه معبود را به زیبایی تفسیر نمایند و دوم نویسندگانی عزیزه و ارزشمند که قلم روان و روح متعالی اش پرچم دار معرفت شهادت است و دنباله رو عاشقانی دل سوخته که هر کدام دنیایی را در شگفتند و فخر شیراز و استان فارس هستند.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس: کتابخوانی، نشانی از دانایی و معرفت است

گاه می‌توان به این موضوع پرداخت که هفته‌ای که ماهی و سالی را نمی‌توان بی کتاب ماند.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس افزود: هفته کتاب همیشه بهانه‌ها را برای ما مردمان عاشق کتاب و کتابخوانی هموار می‌کند کتاب‌هایی که نشان دانایی و مانایی را برای مردمان هر زمان به ارمان می‌آورند. هر چند کلمات رنگین کتاب در زمان و مکان معنایی دیگر گونه می‌یابند و می‌توانند آنقدر جهان شمول باشند تا آبی آسمان و بی انتهای عشق به معبودی که خاتم رسولانش را با کتابی ارزشمند و نورانی بر ما عرضه داشت تا تأیید کننده این رسالت برای اهل تفکر باشد.

وی یادآور شد: اما زیباتر آنکه نشان‌های کتاب را با دانایی‌هایی از جنس عشق و معرفت گره بزنیم تا رنگی جدید از معرفت ایثار و شهادت به خود بگیرد.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس کتاب و کتابخوانی را نشانی از دانایی و معرفت دانست.

گشایش نمایشگاه مشاغل خانگی، اقتصاد مقاومتی و صنایع تبدیلی در لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه لارستان، در آغازین روز از هفته مبارک بسیج که به نام بسیج، اقتصاد مقاومتی نام‌گذاری شده است؛ نمایشگاه مشاغل خانگی، صنعتی، اقتصاد مقاومتی و صنایع تبدیلی به همت بسیج سازندگی و بسیج اصناف و کارگری سپاه ناحیه لارستان و همچنین شرکت محصولات خانگی و صنعتی ایرا کالا(حامی لار) در مجتمع تجاری تفریحی نگین لارستان افتتاح شد. این نمایشگاه که با حضور فرمانده سپاه ناحیه لارستان و جمعی دیگر از مسئولین ادارات ذربط با موضوع اشتغال در شهرستان افتتاح شد، دارای ۵۰ غرفه محصولات خانگی، اقتصاد مقاومتی، صنایع تبدیلی و صنایع دستی است و تا پنجم آذرماه از ساعت ۱۶ الی ۲۲ پذیرای عموم مردم و همشهریان عزیز می باشد. فرمانده سپاه ناحیه لارستان در حاشیه افتتاح این نمایشگاه، ضمن تقدیر و تشکر از بسیج سازندگی و بسیج اصناف و کارگری و همچنین ادارات مرتبط با بحث اشتغال، از آمادگی مجموعه بسیج برای حمایت از مشاغل



نمایشگاه مشاغل خانگی اقتصاد مقاومتی و صنایع تبدیلی

پشتکار پدر و دختر لارستانی در مسیر فتح قله‌های ایران



ارزشمند با مسیر طولانی است را به کوهنوردان منطقه و حتی خارج از لارستان معرفی کنیم. این کوه با ارتفاع حدود ۲۶۸۰ متر در نزدیکی روستای هرمودعباسی واقع شده است. از دیگر اهدافم این است که جوانان را با همکاری مسئولین به سمت کوهنوردی سرعتی، قدرتی و استقامتی دعوت کنم زیرا در این مقوله ورزشی نفرات کمی حاضر هستند. البته شاید دلیل آن این است که نیاز به یک آمدادی بدنی بالایی دارد تا سخت و ساز بدن در هنگام ورزش به خوبی تامین شود.

وسایل مورد نیاز برای ورزش کوهنوردی چیست؟

وسایل کوهنوردی متناسب با شاخه انتخابی مورد فعالیت است که البته وسایل متفاوت و زیادی دارد. در بخش دو کوهستان برای شروع همت بلند و کفش مناسب نیاز است. وسایل حرفه ای تر متناسب با مسیر مشخص شده پیشنهاد می‌شود. البته شرکت در کلاس ها جهت افزایش اطلاعات صعود و جلوگیری خطرات لازمه است.

برنامه آینده شما؟

انشاء... با کمک مسئولین و کوهنوردان بتوانیم کوه شب (بام لارستان) که کوه سرسخت، زیبا و



تلاش ما این است که جوانان به سمت این رشته بیایند زیرا یک رشته رقابتی نیز است. در سال ۱۴۰۰ در مسابقه اسکای رایننگ استان فارس



صعود به اول دماوند از جبهه شمال شرقی و سپس «علم کوه» داشتیم. امسال هم با ادامه تمرینات دو کوهستان به صورت منظم و برنامه ریزی شده با مربیگری پدرم، صعود سرعتی به قله دنا و دماوند از جبهه جنوبی داشتیم.

- تاکنون چه صعودهایی داشته‌اید؟

صعود سرعتی به قله حوض دال دنا از گردنه سیچانی با زمان ۳ ساعت و ۳۶ دقیقه صعود قدرتی استقامتی به قله دماوند از جبهه جنوبی با زمان ۱۰ ساعت و ۴۵ دقیقه شرکت در مسابقه اسکای رایننگ استان فارس به مسافت ۱۹ کیلومتر در کوه دراک صعود سرعتی به قله های داخل شهر مثل قله دوشاخ با زمان ۳ ساعت و ۲۴ دقیقه و قله بُن مُرک گراش با زمان ۱ ساعت و ۳۸ دقیقه قله سه پرچم از مسیر تنگ گچ با زمان ۱ ساعت و ۳۲ دقیقه بادکنکی و البته تمرینات مداوم دو کوهستان در کوه های مختلف لارستان بوده است.

- در سطح کشور موفق به انجام چه صعودهایی شده‌اید؟

صعودهایی گروهی به دماوند از جبهه شمال شرقی و علم کوه و قله تشگر استان هرمزگان همراه با گروه آمدادی جسمانی بوده است.

- مشوق اصلی شما چه کسانی بوده‌اند؟

مشوق اصلی من پدر و مادرم بودن تمرینات اسکای رایننگ با مربی گری و نظارت کامل پدرم انجام می‌گیرد و مادرم هم همیشه انرژی و انگیزه برای ادامه مسیر به من می‌هد.

- علت علاقه شما به ورزش چیست؟

ورزش تمرین تحمل‌هاست. همانند سنگی که با قطرات ممتد آب صیقل می‌یابد سپس شکل می‌گیرد و آرام آرام تبدیل به سنگ آب می‌شود. ورزش سخت، بدن را می‌سازد و تلاش برای ساختن را دوست دارم. همچنان که روح سالم در بدن سالم است امروز برای داشتن جسم و روح سالم باید تلاش کنیم.

- باور ما به خودمان به اضافه تلاش ما مساوی با آینده ماست. پس برای ساخت بهترین شکل خودمان باید بجنگیم و با خودمان عهد ببندیم که آدمی که شب می‌خوابد باید بهتر باشد از آنی که صبح بیدار شده بود.

- آیا ورزش مانع پیشرفت در سایر امور زندگی نمی‌شود؟

ورزش مانع درس یا کار نیست و موجب انگیزه و سرزندگی و روحیه بهتر برای انجام فعالیت های دیگر روزمره می‌شود. از بچگی به ما یاد دادن روزهای تعطیل ورزش کنیم و بازی ما فعالیت و جنب‌وجوش بوده است.

- در دانشگاه هم اوقات فراغت من را ورزش پر می‌کرد و البته الان نیز که در زمینه آرایشگری مشغول به کار هستم، خدا رو شکر ورزش بیشتر من رو به حرکت رو به جلو تشویق می‌کند و البته امیدوارم در زمینه رشته تحصیلی خودم هم بتوانم به جامعه خدمت کنم.

قله دوشاخ، کوه کورده، کوه بُر، کوه گاویست مشرف به غار بنوو، بُن مُرک گراش و ... را می‌توان نام برد. بعضی از این کوهها به صورت سلسله وار است از جمله آن خط الرأس دوشاخ تا سه پرچم که حرکتی از پلیس راه قدیمی لار به گراش تا صحرای نیمه و سه نخود با فتح قلل در مسیر است که در سال ۸۷ با تشکیل تیم سه نفره این مسیر را با زمان ۷ ساعت پیمودیم.

- آیا در مراسم تجلیل از ورزشکاران، قهرمانان، پیشکوتان که چندی پیش برگزار شد، این حضور داشتید؟

در این برنامه از من دعوتی به عمل نیامد. البته گله من به این دلیل است که ما برای ورزش اسکای رایننگ (دو کوهستان) در حال تبلیغ هستیم. حال اگر این بی محلی ها نسبت به امثال من صورت بگیرد افرادی که قصد دارند به سمت ورزش کشیده شوند نیز ناامید می‌شوند. من عمرم را برای ورزش گذاشته ام و حتی کار بدنسازی ورزشکاران مختلف لارستان را بر عهده داشته‌ام. از مسئولین ورزش توقع می‌رود که از ورزشکاران گذشته و حال خبر بگیرند. من سال پیش دو بار با نام هیئت کوهنوردی لارستان به کوه دماوند صعود کرده ام که صعود جبهه شمالی به صورت سرعتی و یک روزه بود و در واقع هنوز ورزش را کنار نگذاشته و در میدان هستم و خوشحال می‌شوم بتوانم برای ورزش و جوانان شهرمان خدمتی انجام دهم.

توصیه شما به جوانان چیست؟

از جوانان می‌خواهم تا ورزش را وسیله ای برای رسیدن به اهدافشان قرار دهند. من معتقد هستم ورزش انسان را از گناه دور و به خدا نزدیک می‌کند. ورزش در زندگی بسیار موثر است و بر جسم و روح انسان تاثیر مثبت می‌گذارد. گفته می‌شود که انسان باید به دنبال تحصیل، تهذیب و ورزش باشد و کار و تلاش در زندگی از اهم مسائل است.

گفتنی است؛ زهرا معزی، دختر محمدابراهیم (حسین) معزی نیز یکی از ورزشکاران به نام در زمینه کوهنوردی محسوب می‌شود که توانسته با پشتکار خود و حمایت‌های پدر، افتخارات خوبی را کسب کند.

- درباره فعالیت خود در رشته کوهنوردی برای ما بگویید.

حدود یک سال و نیم است که فعالیت کوهنوردی را به طور مداوم پیگیری می‌کنم. البته در دوران کودکی به شکل تفریحی کوهنوردی می‌کردم و چون چند سالی هم بود که تمرینات اصولی و مرتب باشگاه و گاها کوهنوردی داشتم خداروشکر شروع خوبی با

معاون فنی حوزه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: مناطق درز و شهری لار (شهرستان لارستان) و آشنا (شهرستان خنج) بیشترین درصد پوشش واکسن (بالای ۸۰ درصد) را به خود اختصاص داده اند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، حامد هاشمی با اشاره به نقشه رنگ بندی درصد پوشش واکسیناسیون کووید ۱۹ در مراکز خدمات جامع سلامت دانشکده علوم پزشکی لارستان تا ۲۷ آبان ماه اظهار داشت: با توجه به نقش ایمنی جمعی (گروهی) در کنترل بیماری کووید ۱۹ و نظر به اینکه حداقل درصد پوشش واکسیناسیون جهت کنترل بیماری باید ۸۰ درصد جمعیت هدف (بالای ۱۲ سال) باشد، بر آن شدیم تا پوشش واکسن را به تفکیک مناطق تحت پوشش، مطالعه و اعلام کنیم. وی افزود: همانطور که در نقشه نمایش داده شده است، شرایط پوشش واکسن در مناطق مختلف بسیار ناهمگن بوده و بیشتر مشکلات در مورد بروز بالای بیماری، بستری و مرگ ها در مناطق با پوشش پایین واکسن در حال رخ دادن است.

اهداء مخازن ستاد اجرایی فرمان امام(ره) به روستاهای محروم لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی امور آیفنا لارستان، تعدادی مخزن پلی اتیلن ۵۰۰۰ لیتری اهدایی ستاد اجرایی فرمان امام (ره)، که در اختیار امور آیفنا لارستان گذاشته شده بود در روستاهای محروم شتون، کهن برهان بخش مرکزی و طبله بیرم توزیع شده است و باقی مخازن نیز بزودی توزیع خواهد شد. لازم به ذکر است ۱۷۰ خانوار این سه روستا از مزایای آن بهره‌مند شده‌اند.

آگهی مزایده فروش زمین های مسکونی / مرحله اول

شهرداری بیرم در نظر دارد به موجب مجوز شماره ۵/۷ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴ و ۶/۵۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ شورای محترم اسلامی شهر بیرم نسبت به فروش قدرالسهم خود از زمین های مسکونی انتهایی خیابان بهداشت و مازاد معبر خیابان مهدیه طبق شرایط امور مالی شهرداری به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید / الف: قطعات انتهایی خیابان بهداشت :

ردیف	شماره قطعه	کاربری	مساحت بر مترمربع	قیمت پایه(ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۲۲	مسکونی	۳۰۰	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
۲	۲۳	مسکونی	۳۰۰	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
۳	۲۴	مسکونی	۳۰۰	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
۴	۲۱/۱	مسکونی	۲۲۶	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۰۰/۳۰۰/۰۰۰
۵	۲۱/۲	مسکونی	۲۴۴	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۰۳/۷۰۰/۰۰۰

ب: مازاد معبر خیابان مهدیه

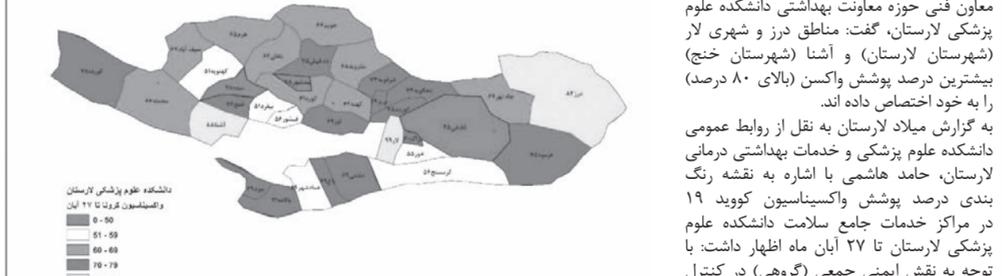
ردیف	نام خیابان /کوچه	کاربری	مساحت بر مترمربع	قیمت پایه(ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	مهدیه /کوچه ۹	مسکونی	۲۰	۵/۰۰۰/۰۰۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
۲	مهدیه /کوچه ۱۳	مسکونی	۱۵۰	۵/۰۰۰/۰۰۰	۲۷/۵۰۰/۰۰۰
۳	مهدیه /کوچه ۱۵	مسکونی	۱۴۷	۵/۰۰۰/۰۰۰	۳۶/۷۵۰/۰۰۰

شرایط شرکت در مزایده :

۱- شرکت کنندگان در مزایده بااستیبابت قطعه زمین مورد تقاضا خود، سپرده شرکت در مزایده را که در جدول فوق قید گردیده به حساب سیبیا ۳۱۰۰۰۱۹۱۸۰۰۷ بانک ملی به نام شهرداری بیرم واریز نمایند. -۲- مزایده از قیمت پایه شروع وبه بالاترین قیمت اعلام شده متقاضی فروخته می شود. -۳- متقاضیان شرکت در مزایده می بایست قیمت پیشنهادی خود را همراه فیش واریزی شرکت در مزایده در پاکت سر بسته در مهلت مقرر به دبیرخانه شهرداری تحویل ورسید دریافت نمایند. -۴- مهلت تحویل پیشنهادها تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ می باشد. -۵- برنده اول مزایده می بایست پس از اعلام و ابلاغ شهرداری نسبت به پرداخت واریزی بهای قطعه زمین مورد برنده اقدام نماید. -۶- در صورت انصراف برنده مزایده سپرده آن ها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. -۷- به پیشنهادات مبهم و-مشروط و یا مخدوش، و سفید و یا فاقد فیش بانکی مربوط به سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد. -۸- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار است. -۹- پیشنهادهای قیمت در مورد اشخاص حقیقی باید به امضای فرد پیشنهاد دهنده رسیده باشد ودر مورد اشخاص حقوقی به امضای صاحبان امضا مجاز تأیید شود(رایه معرفی نامه از سوی شرکت الزامی است). -۱۰- پرداخت هزینه کارشناسی و آگهی به عهده برنده مزایده می باشد. -۱۱- تشکیل کمیسیون مزایده ورسیدگی به پیشنهادات در مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۰ روز شنبه راس ساعت ۱۴ در مکان شهرداری برگزار می گردد. -۱۲- افرادی که مشمول قانون مداخله در معاملات دولتی باشند حق شرکت در مزایده نخواهند داشت. در ضمن متقاضیان می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های ۵۲۵۵۳۲۴۵۵-۵۲۵۵۳۲۴۵۵ داخلی ۷ تماس حاصل فرمایند.

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱ عبدالله زارع دربنائی - شهردار بیرم
نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸ نوبت چاپ دوم: شناسه آگهی: ۱۲۲۵۵۱۲

لار، درز و آشنا بیشترین و لطیفی، بیدشهر و سده کمترین مشارکت در تزریق واکسن کرونا



شهرهای کوچک و با نزدیک به مراکز جمعیتی، واکسن خود را در مرکز شهرستان و مرکز جمعیتی دریافت کرده باشند. زیر ۵۰ درصد واکسیناسیون: لطیفی، بیدشهر و سده بین ۵۰ تا ۵۹ درصد واکسیناسیون: خور، کرمستج، عبادشهر، فیوشور، بیگرد و کهنویه بین ۶۰ تا ۶۹ درصد واکسیناسیون: محمله، سیف آباد، هرم، بلقان، کورده، کهنه، بنارویه، جویم و چاهنهر بین ۷۰ تا ۷۹ درصد واکسیناسیون: بیرم، بالاده، باغ، دشتی، هرمود، پراک، کورده، دهکویه، پریز، شرفویه، اوز، دهفیش، خنج و کورده بین ۸۰ تا ۹۹ درصد واکسیناسیون: لار، درز و آشنا

چاه شماره ۲ شهر دهکویه پس از کف شکنی وارد مدار بهره برداری قرار گرفت. با کف شکنی و بهره برداری از چاه شماره ۲ آب شرب در شهر دهکویه، کمیت و کیفیت آب این شهر بهبود یافت. در ادامه فعالیت‌های امور آیفنا لارستان، چاه شماره ۲ دهکویه با عمق ۹۹ متر که به دلیل خشکسالی دچار کم آبی شده بود به میزان ۶/۳ متر کفش کنی و ۲۵ متر حفاری در گالری با اعتباری بالغ بر ۶ میلیارد ریال، باعث افزایش میزان آبدهی به مقدار ۱۴ لیتر بر ثانیه شده و به دلیل برخورد با چشمه با EC مناسب در عمق ۱۰۱ متری باعث کاهش قابل ملاحظه شوری آب و افزایش

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ املاک واقع در حوزه ثبتی شهرستان خنج

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک آن‌ها واقع در قطعه ۵ و ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ قبول در خواست ثبت گردیده به ترتیب با ذکر شماره پلاک و قید نام و نام خانوادگی متقاضی ثبت، نام پدر، نوع، مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می‌گردد:

ردیف	پلاک ملک	مشخصات مالک یا مالکین	نوع و میزان ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس ملک
۱	۱۰۸۶۸/۴۴۰	جهانگیر محمدی فرزند جمال	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی و نخلستان	۶۵۷۵۷	قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج، جاده خنج لار، نرسیده به دوراهی حسین آباد و بیگرد
۲	۱۰۸۶۸/۴۴۱	کامران راستی فرزند سیف اله	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی	۲۶۶۲۴۵	قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج، جاده خنج لار، نرسیده به دوراهی حسین آباد و بیگرد
۳	۱۴۵۷۳	فواد محمدپور فرزند عبدالعزیز	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی	۶۰۵۷۴/۳۱	قطعه ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج، شهر خنج، منطقه کلوری

پذیرش آگهی در

میلاد لارستان

۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ بخش ۱۸ فارس حوزه ثبتی لارستان

ردیف	شماره پلاک	نام و نام خانوادگی-نام پدر	توضیحات
۲۴	۱۰۱۷۲/۱۱۱	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۵	۱۰۱۷۲/۱۱۲	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۶	۱۰۱۷۲/۱۱۳	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۷	۱۰۱۷۲/۱۱۴	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۸	۱۰۱۷۲/۱۱۵	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۹	۱۰۱۷۲/۱۱۶	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۰	۱۰۱۹۱/۲۸	آقای عبدالرحمان بارورفرزند محمود	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۴۱۶۷ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۹۱ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۱	۱۰۲۳۴/۱۵	آقای احمد زمین پیمان فرزند یوسف	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۴۱۴۷ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۲۳۴ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۲	۱۰۲۳۴/۱۹	خانم زینب خوشایبی فرزند محمد	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۲۳۴ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۳	۱۰۸۱۲/۱۰	خانم پوران نصیری فرزند آقائی	ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۸۲/۹۳ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۸۱۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۴	۱۴۷۱۳/۱۴۴	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اوز	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۵۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۵	۱۴۷۱۳/۱۴۵	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اوز	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۶ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۶	۱۴۷۱۳/۱۴۶	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اوز	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۵۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۷	۱۴۷۱۳/۱۴۷	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اوز	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۵۹ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۸	۱۴۷۱۳/۱۴۸	آقای احمد زمین پیمان فرزند عبدالرحمن	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۷۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۳۹	۱۴۷۱۳/۱۴۹	آقای احمد زمین پیمان فرزند عبدالرحمن	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۷۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۴۷۱۳ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۴۰	۱۵۹۶۵	آقای محمد جنگجو فرزند عبدالرزاق	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۶۵۵۸/۵۱ متر مربع واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۴۱	۱۵۹۶۶	آقای محمد ملتفت فرزند عبدالرحمن	ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۶۳۵/۳۰ متر مربع واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۴۲	۱۵۹۶۸	آقای محمد جنگجو فرزند عبدالرزاق	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۶۵۵۸/۵۱ متر مربع واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۴۳	۱۰۸۶۶/۳۰۵۹	آقای منوچهر محمدی آزاد فرزند مصطفی	ششدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۸۶۵/۷۷ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس فیشرور
۴۴	۱۰۸۶۶/۳۰۶۰	آقای محمد اسماعیل رضایی فرزند علیرضا	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۹۲۱/۵ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس فیشرور

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون اسناد و ماده ۵۹ آیین نامه مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در قطعات مختلف حوزه ثبتی لارستان که تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ در خواست ثبت نموده اند به ترتیب قطعه و بخش و شماره پلاک و نام و نام خانوادگی مالک و نوع و مقدار و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می‌گردد. /.

ردیف	شماره پلاک	نام و نام خانوادگی-نام پدر	توضیحات
۱	۲۶۲۵	آقای علی بلال پورفرزند بلال	ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۰/۱۷ متر مربع واقع در قطعه یک بخش ۱۸ فارس - لار
۲	۳۵۱۳	آقای غلام رضا اباریان فرزند ماندنی	ششدانگ یکباب خانه مخروطی به مساحت ۶۶/۴۴ متر مربع واقع در قطعه یک بخش ۱۸ فارس - لار شهر قدیم
۳	۴۴۳۰/۱۰	آقای محمد احمدیان فرزند علی ناز	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۷۶/۵۱ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۴۳۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار
۴	۴۵۳۰/۳۳	مرتضی بهادری فرزند عبدالرضا	ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۱۶۶/۶ متر مربع مجزا شده از پلاک ۴۵۳۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار
۵	۵۱۴۸/۳۷	آقای هدایت محنت کش فرزند رحمت الله	ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۴۰۴/۶۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۴۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۶	۵۱۴۹/۸۷	آقای ابراهیم کاروانی فرزند ماشاءاله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۸۱۹ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۴۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۷	۵۱۵۰/۹	آقای محمد کفایتی فرزند نعمت اله	ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۳۱/۱۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۵۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۸	۵۱۵۰/۱۰	آقای مهران کفایتی فرزند محمد	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۴۹۷/۶۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۵۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۹	۵۱۵۰/۱۱	آقای بهروز اسماعیل نژاد خوری فرزند غلام	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۴۹/۸۲ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۱۵۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۰	۵۲۳۳/۶	خانم بمان عزمی فرزند محمد نسبت به سه دانگ مشاع و خانم مریم عزمی فرزند محمد نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ بالمناصفه	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۹۵/۱۳ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۲۳۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۱	۵۲۳۳/۷	آقای کامران عزمی فرزند محمد	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۲۳۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۲	۵۳۸۳/۱	آقای داریوش بهروزی فرزند ماندنی	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۵۲/۳۱ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۳۸۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۳	۵۴۴۴/۴	آقای نادر شفیعی فرزند آهنعلی	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۲۹۸/۷۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۴۴۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۴	۵۴۴۴/۷	آقای منصور شفیعی فرزند ماشاءاله	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۲۷۸/۳۵ متر مربع مجزا شده از پلاک ۵۴۴۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۵	۷۱۵۶/۱	آقای فرشاد حق شناس فرزند ماشاءاله	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۴۶ متر مربع مجزا شده از پلاک ۷۱۵۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس خور
۱۶	۸۲۹۴/۱	آقای صلاح الدین عالیان فرزند غلام	ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۶۱۳۲۷/۷۴ متر مربع مجزا شده از پلاک ۸۲۹۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لطفی
۱۷	۱۵۹۰۰	میثم مگردان فرزند باقر	قسمتی از یکباب خانه به مساحت ۶/۱ متر مربع واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس لار
۱۸	۹۲۲۲	آقای خالد احمد پور فرزند محمد	ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۶۰۱/۶۰ متر مربع واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۱۹	۹۸۴۸/۸۱	آقای آذین کرامتی فرزند عبدالحمید	ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۴۵۹/۵۹ متر مربع مجزا شده از پلاک ۹۸۴۸ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۰	۹۹۵۰/۲۳	خانم رقیه اسفند نیا فرزند عبدالرحمن	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۲۰۴/۲۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۹۹۵۰ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۱	۱۰۱۱۰ و ۱۰۱۰۹	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان اوز	چهار سهم مشاع از جمله پنج سهم سهام ششدانگ دو قطعه زمین متصل به هم معروف به ده سنگی واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۲	۱۰۱۶۱/۷	آقای علی محبی فرزند ابراهیم	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۴۸۲ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۶۱ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز
۲۳	۱۰۱۷۲/۱۱۰	آقای همایون نامی فرزند طیب	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۴۰۰ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۱۷۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ فارس اوز

آگهی نوبتی اصلاحی			
۱	۱۰۸۶۶/۳۰۵۰	احمد اله یاری فرزند عبد اله و محمد کوهستانی فرزند بابا بالمناصفه	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۱۹۴/۳۳ متر مربع مجزا شده از پلاک ۱۰۸۶۶ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس لار - فیشرور که در آگهی نوبتی مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۱ به اشتباه محل وقوع ملک محلجه قید گردیده که بدین وسیله اصلاح می گردد
۲	۱۰۸۶۶/۳۰۵۳	نور اله عبادی فرزند اسد اله	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۹ هکتار مجزا شده از پلاک ۱۰۸۶۶ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس لار- فیشرور که در آگهی نوبتی مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۱ به اشتباه پلاک فرعی ۳۰۵۵ قید گردیده است و بدین وسیله اصلاح می گردد

بنا براین برابر مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت و ماده ۸۶ آیین نامه هر کس نسبت به ماهیت املاک در خواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ نشر اولین نوبتی تا مدت ۹۰ روز آگهی نوبتی اصلاحی ۳۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مطابق ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان لار تسلیم و رسید اخذ نماید و ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع قضایی تقدیم نماید . در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید . اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد و چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشار نسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقدام دعوی شده و در دادگاه مطرح رسیدگی است کسی که طرف دعوی با مستدعی ثبت است می تواند طبق ماده ۱۷ قانون ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره دو ماده واحده قانون ثبت تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده یا اعتراض آنها در مراجع قضایی از بین رفته ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل دادخواست لازم به مرجع قضایی را تقدیم نماید و الا پس از پایان مهلت مقرر و نرسیدن اعتراض حق او ساقط خواهد شد. و حقوق ارتفاقی در موقع تعیین حدود که طبق ماده ۱۵(۴) قانون ثبت بعمل خواهد آمد منظور می گردد ومدت واخواهی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد. /.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۱
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱
شناسه آگهی: ۱۲۱۰۱۰۰ / م الف ۴۵۴۴

عبداله جهانپور - رییس ثبت اسناد و املاک لارستان

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک آنها واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش که تا ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ قبول در خواست ثبت گردیده به ترتیب شماره پلاک و ذکر نام و نام خانوادگی متقاضی ثبت ، نام پدر ، نوع ملک ، مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد

۳۲	۱۰۸۲۷/۱۳۲۶۳	آقای مرتضی انصاری فرزند احمد	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۵۰۲/۶۰ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش محله مخویه
۳۳	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۰	آقای غلامعباس قربانی فرزند قدرت	ششدانگ یکباختانه به مساحت ۳۸۰/۹۰ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار شهید نام آور
۳۴	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۱	آقای غلامعباس قربانی فرزند قدرت	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۱۸/۵۵ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار شهید نام آور
۳۵	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۲	آقای غلامعباس قربانی فرزند قدرت	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۹/۷۵ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار شهید نام آور
۳۶	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۳	آقای غلامعباس قربانی فرزند قدرت	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۱۸/۵۵ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار شهید نام آور
۳۷	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۴	آقای محمد جواد خورشیدی فرزند محمد حسن	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۸۲/۴۰ متر مربع واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش انتهای خیابان بسیج
۳۸	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۵	آقای مسلم کشاورز فرزند غلامعلی	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۶۹۶/۲۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار خلیج فارس
۳۹	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۶	خانم زهره کشاورز فرزند غلامعلی	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۵۰۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار خلیج فارس
۴۰	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۷	خانم زهرا کشاورز فرزند غلامعلی	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۵۰۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار خلیج فارس
۴۱	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۸	خانم معصومه ستوده فرزند قدرت اله	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۶۹۶/۲۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار خلیج فارس
۴۲	۱۰۸۲۷/۱۳۲۸۹	آقای غلامحسین غلامی فرزند ابوالحسن	ششدانگ یکباختانه به مساحت ۳۴۴/۲۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۶۶۱ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش خیابان امام خمینی (ره)
۴۳	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۰	خانم زهرا دلوار فرزند فتح اله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۰۷۳/۷۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۴	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۱	خانم زینب دلوار فرزند فتح اله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۰۷۸/۸ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۵	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۲	آقای محمد رضا ستوده فرزند اسداله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۰۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۶	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۳	آقای محمد رضا ستوده فرزند اسداله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۰۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۷	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۴	آقای محمد رضا ستوده فرزند اسداله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۰۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۸	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۵	آقای محمد رضا ستوده فرزند اسداله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۰۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۴۹	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۶	آقای محمد رضا ستوده فرزند اسداله	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۰۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۰۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش ، بلوار خلیج فارس
۵۰	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۸	آقای محمد علی دلخوش فرزند رحمت	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۵۰/۷۵ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۱۹۹۱ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار شهیدا ، شهرک شهیدان عظیمی
۵۱	۱۰۸۲۷/۱۳۲۹۹	آقای علی ناصری فرزند عباس	ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۸۱/۳۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۹۲۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش بلوار سعادت ، جنب پادگان بسیج

ردیف	قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس	
۱	۱۰۸۲۷/۱۳۴۴۵	آقایان علی و محمد ناصری فرزندان عباس
۲	۱۰۸۲۷/۱۳۴۴۶	آقایان جواد و قاسم ناصری فرزندان عباس
۳	۱۰۸۲۷/۱۳۵۶۸	خانم طاهره کریمیان فرزند احمد
۴	۱۰۸۲۷/۱۳۶۹۱	آقای حمید رضا اسعدی فرزند ناصر
۵	۱۰۸۲۷/۱۳۸۴۵	آقای محمد جعفریان فرزند حسین
۶	۱۰۸۲۷/۱۳۸۴۶	خانم مرضیه ساکنی فرزند محمد علی
۷	۱۰۸۲۷/۱۳۸۴۷	آقای حسین جعفریان فرزند نجات
۸	۱۰۸۲۷/۱۳۸۴۸	آقای محمد جواد جعفریان فرزند نجات
۹	۱۰۸۲۷/۱۳۸۴۹	آقای شهباز جعفریان فرزند نجات
۱۰	۱۰۸۲۷/۱۳۸۵۰	آقای محمد جعفریان فرزند حسین
۱۱	۱۰۸۲۷/۱۳۸۵۱	آقای شهباز جعفریان فرزند نجات
۱۲	۱۰۸۲۷/۱۳۸۶۱	آقایان عبدالعلی و محمد کاظم هر دو اسدی لاری فرزندان قدرت الله
۱۳	۱۰۸۲۷/۱۳۹۸۵	خانم محبوبه محسنی فرزند محمد رضا
۱۴	۱۰۸۲۷/۱۳۰۳۷	آقای یعقوب پژمان فرزند محمود
۱۵	۱۰۸۲۷/۱۳۰۶۷	آقای مهدی امین زاده فرزند احمد
۱۶	۱۰۸۲۷/۱۳۰۶۸	خانم کلثوم فتحی فرزند خدایار
۱۷	۱۰۸۲۷/۱۳۰۶۹	آقای حمید رضا محسنی فرزند محمد
۱۸	۱۰۸۲۷/۱۳۰۷۹	آقای محمد علی مهبائی فرزند رضا
۱۹	۱۰۸۲۷/۱۳۰۸۳	خانم زهرا اکبری فرزند غلامحسین
۲۰	۱۰۸۲۷/۱۳۰۸۹	خانم سکینه صحراگرد فرزند علی
۲۱	۱۰۸۲۷/۱۳۰۹۴	آقای محمد درفش فرزند ابراهیم
۲۲	۱۰۸۲۷/۱۳۰۹۹	آقای مسعود بخشی فرزند اسدالله
۲۳	۱۰۸۲۷/۱۳۱۰۵	آقای محمد رضا کمالی فرزند محمد علی
۲۴	۱۰۸۲۷/۱۳۱۱۱	آقای جواد جابری گراشی فرزند جاعتلی
۲۵	۱۰۸۲۷/۱۳۱۳۷	آقای عبدالرضا شیرپور فرزند محمد علی
۲۶	۱۰۸۲۷/۱۳۲۴۹	آقای محمد رضا کمالی فرزند محمد علی
۲۷	۱۰۸۲۷/۱۳۲۵۰	آقای محمد رضا رشیدی فرزند غلامعباس
۲۸	۱۰۸۲۷/۱۳۲۵۱	آقای مجتبی یوسفی فرزند محمد
۲۹	۱۰۸۲۷/۱۳۲۵۳	آقای عبدالرضا شیرپور فرزند محمد علی
۳۰	۱۰۸۲۷/۱۳۲۵۷	آقای یاسر مهرابی فرزند حسن
۳۱	۱۰۸۲۷/۱۳۲۶۰	آقای غلامعباس غفاری فرزند محمد

آگهی نوبتی و تحدید حدود موضوع ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی وماده ۱۳ آئین نامه اجرائی آن

اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان گراش باستناد ماده ۱۳ قانون وماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی نسبت به املاک مشروحه زیر اظهارنامه حاوی تحدید حدود پذیرفته است مراتب جهت اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می گردد :

ردیف	قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس	
۱	۱۰۸۲۷/۱۳۰۵۰	آقای علی ملکی فرزند محمد حسین
۲	۱۰۸۲۷/۱۳۱۲۸	آقای محمد دانشور فرزند عبدالرسول

بنا براین برابر مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت و ماده ۸۶ آیین نامه هر کس نسبت به ماهیت املاک درخواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ نشر اولین اعلان نوبتی تا مدت ۹۰ روز و در مورد آگهی تحدید موضوع ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اشخاصی که به حدود و حقوق ارتفاقی معترضند ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مطابق ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان گراش تسلیم و رسید اخذ نماید و ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع قضایی تقدیم نماید در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد و چنانچه بین مستدعی ثبت و دیگری قبل از انتشارنسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقامه دعوی شده و در دادگاه مطرح رسیدگی است کسی که طرف دعوی با مستدعی ثبت است می تواند طبق ماده ۱۷ قانون ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره دو ماده واحده قانون ثبت تعیین تکلیف پروندههای معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده یا اعتراض آنها در مراجع قضایی از بین رفته ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل دادخواست لازم به مرجع قضایی را تقدیم نماید و الا پس از پایان مهلت مقرر و نرسیدن اعتراض حق او ساقط خواهد شد و حقوق ارتفاقی در موقع تعیین حدود که طبق ماده ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت بعمل خواهد آمد ، منظور می گردد ومدت واخواهی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد /

تاریخ انتشارنوبت دوم : ۱۴۰۰/۰۹/۰۱

تاریخ انتشارنوبت اول : ۱۴۰۰/۰۸/۰۱

عبدالحسین مشهدی حسینی

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان گراش شناسه آگهی: ۱۲۰۶۲۸۵ / م الف ۴۵۰۳

سندروم تونل کارپال و آرتريت دو بیماری هستند که معمولا افراد آن دو را اشتباه می‌گیرند. سندروم تونل کارپال به فشردگی عصب میانی در مچ دست گفته می‌شود در حالی که آرتريت، التهاب متمرکز شده در مفاصل است که درد و تورم ایجاد می‌کند. با توجه به شباهت‌هایی که سندروم تونل کارپال و آرتريت دارند، گاهی با هم اشتباه گرفته می‌شوند، خصوصا وقتی موضوع درمان به میان می‌آید. در این مطلب درباره علائم، علت‌ها و درمان‌های ممکن این بیماری‌ها خواهیم گفت.

سندروم تونل کارپال

علائم ناشی از سندرم تونل کارپال، نتیجه فشردگی عصب میانی است که از مچ دست می‌گذرد. از نظر آناتومیك، تونل کارپال گذرگاهی است که در آن دیواره‌ها با استخوان‌ها و رباط‌ها تشكیل شده‌اند و به آن تونل کارپال می‌گویند.

فضای باز داخل تونل تحت دخالت برخی از عارضه‌ها که خواهیم گفت می‌تواند کاهش پیدا کرده و بر عصب میانی اثر بگذارد. این عصب دارای عملکرد حساسی است که مجموعه‌ای از جریانات عصبی را ایجاد می‌کند و منجر به حس‌هایی غیرعادی مانند ضعف و گزگز می‌شود.

سندرم تونل کارپال برای افرادی رخ می‌دهد که در کار و حرفه‌شان حرکات تکراری دست وجود دارد، بنابراین در پزشکی این بیماری را یک بیماری شغلی می‌دانند. یک سری از تحقیقات نشان می‌دهند از هر صد هزار شاغل، چهار نفر به سندرم تونل کارپال دچار می‌شوند.

آرتريت

آرتريت به فرآیندی از التهاب مفاصل گفته می‌شود. آرتريت انواع بسیار زیادی دارد که هر کدام دارای ريسک فاکتورها و درمان‌های خاص خود هستند.

آرتريت روماتوئید یکی از شایع‌ترین انواع آرتريت‌است. آرتريت یک بیماری مزمن التهابی و خودایمنی است. یعنی بدن، مفاصل خود را مهاجم تلقی کرده و تدریجا آن‌ها را تخریب می‌کند. سلول‌ها و پروتئين‌های سیستم‌ایمنی، بخش مهمی از این فرآیند هستند. آرتريت در میان خانم‌ها شایع‌تر است و متوسط سن تشخیص این بیماری تقریبا ۴۰ سال می‌باشد.

علائم سندرم تونل کارپال و آرتريت
تشخص این دو عارضه‌از هم کاملا ممکن است،

چند راه حل و ورزش

ساده برای درمان خرويف

یکی از نگرانی‌ها و مشکلاتی که بسیاری از افراد را آزار می‌دهد خرويف شبانه است که به راحتی می‌تواند با انجام تمریناتی آنرا رفع کرد. خرويف زمانی رخ می‌دهد که عضلات گلو شل می‌شود در این حالت راه‌هوایی مسدود می‌شود و همین امر علتی است که تنفس را هنگام خواب دچار مشکل می‌کند. گاهی اوقات این عارضه می‌تواند زمینه ساز مشکلات سلامتی زیادی نظیر بیماری‌های قلبی باشد.

مطالعه‌ای در این زمینه روی ۲۲ مرد و ۱۷ زن انجام شد و محققان افراد را به دو گروه تقسیم کردند یک گروه از اسپری مخصوص داشتن تنفس عمیق انجام می‌دادند و سه بار در روز از این اسپری استفاده کردند. گروه دیگر فقط به شستشوی بینی سه بار در روز اکتفا کردند و آنها‌ز تمرینات مربوط به بهبود شرایط

بلع و گفتار استفاده می‌کردند. خرويف به دلیل ارتعاش ماهیچه‌ها و بافت نرم عضلات ایجاد می‌شود که منجر به انسداد راه‌های هوایی فوقانی می‌شود بنابراین نیاز فعالیت‌هایی است که این عضلات تقویت شوند. در حقیقت به عنوان یک تئوری این موضوع مطرح است که تقویت عضلات می‌تواند منجر به کاهش خرويف شود، در نتیجه مطالعه‌ای در این باره انجام شد و محققان شرکت کنندگان را به مدت یک هفته با توجه به تمریناتی که به آنان داده بودند بررسی کردند و بعد از این دوران به مدت سه ماه میزان خرويف آنها اندازه گیری شد و افرادی که تمرینات را انجام داده بودند از آن بهره بردن به گونه‌ای که ۳۶ درصد فرکانس خرويف و ۵۹ درصد شدت صدا کاسته شد.

نمونه این تمرینات به شرح ذیل است:

–با نوک زبان به سقف دهان فشار بیاورید و آنرا به عقب بکشیداین عمل را ۲۰ بار انجام دهید.
–زبان را به سمت بالا بکشید و ۲۰ بار این عمل تکرار شود.

–در حالی که نوک زبان را به داخل دندانهای جلو هدایت می‌کنید به قسمت پشت زبان فشار آورید. این عمل هم ۲۰ بار انجام شود.

–زبان و کام نرم را ۲۰ بار بالا ببرید.

–با استفاده از انگشت سیابه، گونه را از دندانها دور کنید و آنرا به پایین بکشید. این عمل ۱۰ بار برای هر سمت انجام شود.

–هنگامی که غذا می‌خورید زبانتان را به سمت سقف دهان بالا ببرید به ویژه هنگام بلع، بدون اینکه عضلات گونه را محکم کنید.

–

خصوصا بر اساس وجود درد و التهاب مفاصل.

علائم سندرم تونل کارپال

عصب میانی حساس است، بنابراین علائم ناشی از فشردگی آن موجب احساساتی غیرمعمول می‌شوند. اما این عارضه با درد همراه نیست. افرادی که علائم گفته شده را دارند معمولا از گزگز یا بی‌حسی پیش رونده‌ای شاکی‌اند. نواحی که سندرم تونل کارپال آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد شامل مچ دست تا انگشت حلقه و سپس انگشت شست می‌شود.

این علائم همراه با سستی و ضعف دست می‌تواند مشکلات بزرگی در انجام کارهای روزمره ایجاد نماید، از جمله فعالیت‌های دستی مربوط به محیط کار. سندرم تونل کارپال، آشپزی، رانندگی، نوشتن و شست و شو را نیز دچار مشکل می‌کند.

علائم آرتريت

علائم آرتريت تا حدود زیادی به نوع آن بستگی دارند، هر چند که این علائم معمولا ظاهراتی از التهابی هستند که عامل این

شما برای مدت کوتاهی یک روال تناسب اندام بسیار قابل توجه را دنبال می‌کردید، چند بار در هفته به باشگاه می‌رفتید، و حس می‌کردید قوی تر و سالم تر از سال های قبل هستید. اما ناگهان، زندگی روی دیگرش را نشان داد، یا شاید هم مصدوم یا بیمار شدید. داستان، هر چه که بود، روال شما متوقف شد و برگشتن به وضعیت قبل تقریبا غیر ممکن بنظر می‌رسد. اما هیچ دلیلی وجود ندارد که اجازه دهید از سرگیری دوباره ورزش، شما را بترساند. نکات زیر را بخاطر داشته باشید، تا قبل از آنکه متوجه شوید، به مسیر درست بازگردید.

شدت را حدود ۲۰ درصد کاهش دهید
حتی پس از یک وقفه ی نسبتا کوتاه، ممکن است تعجب کنید که چه مقدار از آمادگی بدنی تان را از دست داده اید.

میشل اولسون، استاد علوم ورزشی در دانشگاه آبرن می‌گوید: صادقانه بگویم، آمادگی کارديو در عرض ۳ روز، شروع به کاهش می‌کند. اما این مولفه، سریعترین پارامتر تناسب اندامی است که می‌توانید آن را نسبتا سریع، دوباره بدست آورید.

اولسون پیشنهاد می‌کند که بعد از یک وقفه ی یک هفته ای یا طولانی تر، شدت تمرین قبلی تان را حدود حداقل ۲۰ درصد کاهش دهید. روال معمولتان را تفکیک کنید و در طول تمرینات به خودتان مقداری استراحت دهید. شما احتمالا در زمانیکه بطور منظم ورزش می‌کردید، به این استراحت نیاز نداشتید، اما حالا نیاز دارید! تا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین کنید، مقداری آب بنوشید و ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر اضافه کنید. ورزشتان را با ۲۰ دقیقه تمرین

یکسره با سرعت معمولتان، از سر نگیرید.

از دست دادن عضله در عرض ۳ تا ۴ هفته اتفاق می‌افتد، بنابراین افزایش های قدرت قبلی، کمی طولانی تر از آمادگی قلبی عروقی پابرجا می‌ماند. پس از ماه ها و سال ها وقفه در ورزش، شما می‌توانید استخوان ها، رباط ها و تاندون های ضعیف تر را انتظار داشته باشید، و در این زمان، خطر آسیب دیدگی شما شدت افزایش می‌یابد.

بار تمرین، تکرارها و ست ها را حدود ۲۰٪ کاهش داده، و مدت زمان های استراحتتان

چربی شکمی عارضه ای است،که بسیاری از افراد را آزار می‌دهد. از گذشته روش هایی برای خلاص شدن از شر چربی های شکمی با گیاهان دارویی و سایر دستور العمل‌ها وجود داشته است، اما این درست نیست و فرد باید علاوه بر تمرینات ورزشی مناسب، از یک رژیم غذایی سالم نیز پیروی کند و در ادامه نکاتی بیان شده است؛ که به شما در مورد چگونگی خلاص شدن از شر چربی شکمی برای همیشه کمک می‌کند:

مصرف فیبر محلول خود را افزایش دهید
خوردن فیبرهای محلول به کند شدن حرکت غذا از طریق سیستم گوارش کمک می‌کند، زیرا آب را جذب کرده و ژل تشکیل می‌دهد ، همچنین به افزایش احساس سیری کمک می‌کند که راهی برای خلاص شدن از شر چربی های شکم و کاهش وزن است. فیبرهای محلول می‌توانند به کاهش کالری دریافتی فرد از غذا کمک کنند ، دانه‌های کتان، آووکادو، حبوبات و زغال اخته سیاه منبع خوبی از فیبر محلول هستند.

از خوردن چربی های ترانس خودداری کنید

چربی‌های ترانس از هیدروژنه کردن چربی‌های غیراشباع ساخته می‌شوند و در کره گیاهی و بسیاری از غذاهای کنسرو شده یافت می‌شوند، بنابراین افرادی که می‌خواهند از شر چربی شکمی خلاص شوند، ارزش دارد که برچسب مواد غذایی را برای هر چیزی که



بیماری است: قرمزی -تورم- درد- افزایش دمای قسمت مبتلا

برخی از انواع آرتريت موجب سفتی مفاصل می‌شوند، خصوصا در ساعات اوليه صبح و کارپال، آشپزی، رانندگی، نوشتن و شست و شوی آن، درد شدیدی است که ایجاد می‌شود. یک تشابه سندرم تونل کارپال با آرتريت، به سختی انجام دادن کارهای روزانه است.

افراد دچار آرتريت روماتوئید که تحت درمان قرار نمی‌گیرند اغلب بعد از مدتی دچار ناهنجاری‌های پیچیده‌ی مفصلی می‌شوند



که کیفیت زندگی آن‌ها را به شدت کاهش می‌دهد. انحراف و کج شدن انگشتان دست، شایع‌ترین این ناهنجاری‌هاست.

علت‌های سندرم تونل کارپال و آرتريت
آرتريت معمولا نتیجه‌ای از فاکتورهای ژنتیکی و محیطی است. مثلا افرادی که سابقه‌ی آرتريت روماتوئید را در خانواده دارند بیشتر مستعد این بیماری‌اند. همین طور کسانی که عادت شدیده به سیگار کشیدن دارند یا

شروع دوباره ورزش و بدنسازی بعد از مدت طولانی



را افزایش دهید، و آنگاه توجه کنید که چه احساسی دارید. بهترین راه برای نظارت بر آنکه آیا تمرینتان بی خطر است یا نه، آگاه بودن از کیفیت تکرارهایتان است. هنگامیکه ضعیف شدید، تکرارهایتان آهسته شدند یا فرم صحیح‌تان بهم ریخت، تمرین را متوقف کنید. از لحاظ فرکانس، کارتان را با یک تمرین کارديو متوسط ۳ بار در هفته با حداقل ۱ روز استراحت در بین هر جلسه و تمرین مقاومتی ۲ بار در هفته، به همراه ۲ روز برای ریکاوری عضلات شروع کنید. اولسون می‌گوید: استراحت، بخش مهمی از هر برنامه ی تمرینی است، چه برای مبتدیان،و چه افراد حرفه ای. در صورت تمایل، بعد از چند هفته می‌توانید یک جلسه ی کارديو و یک تمرین مقاومتی به روالتان اضافه کنید.

در انتخاب حرکاتی که انجام می‌دهید، مشکل پسند باشید

درست مانند کاری که در دفعه اولی که شروع به ورزش کردید انجام دادید، در اینجا هم باید پایه تان را بسازید:از تمرینات کل بدن (بجای آنهایی که در هر زمان فقط روی یک عضله تمرکز می‌کنند) که در هر زمان، چندین عضله را به کار می‌گیرند یا چندین مفصل را حرکت می‌دهند استفاده کنید. مثلا بجای جلو بازو یا تمرین ساق، به حرکات اسکات یا شای سوندی ایروبیك های کم برخورد استفاده کنید، و واقعا

چربی های شکمتان را سریع آب کنید

قبلا دور کمر بزرگ‌تری دارند، افزایش می‌یابد. **کاهش مصرف قندها**
بسیاری از غذاها حاوی فروکتوز هستند و مصرف بیش از حد فروکتوز با بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، چاقی و افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم مرتبط است.

مصرف پروتئین خود را افزایش دهید

افزایش دریافت پروتئین یکی از راه‌های از بین بردن چربی شکمی بعد از زایمان است، زیرا خوردن پروتئین به افزایش ترشح هورمون سیری و کاهش اشتها کمک می‌کند و در نتیجه میزان غذای مصرفی را کاهش می‌دهد و بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد کسانی که غذا می‌خورند، پروتئین بیشتر چربی کمتری در ناحیه شکم در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی کم پروتئین پیروی می‌کنند، دارند و پروتئین سرعت متابولیسم انرژی را در بدن افزایش می‌دهد و در هنگام پیروی از رژیم غذایی برای کاهش وزن، توده عضلانی فرد را حفظ می‌کند.

استرس را از خود دور کنید

یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای از بین بردن چربی‌های شکم، انجام ورزش‌ها و فعالیت‌های لذت‌بخش مانند یوگا و مدیتیشن است که به کاهش استرس که منجر به تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود، کمک می‌کند. هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیوی، و افزایش سطح این هورمون با افزایش اشتها و ذخیره چربی در بدن، به خصوص در ناحیه شکم، در زنانی که

سندروم تونل کارپال و آرتريت ،دو بیماری که گاهی با هم اشتباه گرفته می‌شوند

عفونت‌هایی در دوران کودکی داشته‌اند، در معرض ابتلا به آرتريت روماتوئید هستند.

سندرم تونل کارپال ريسک فاکتورهای زیادی دارد که خیلی از آن‌ها با یک سری از شرایط شغلی تشدید می‌شوند. زن بودن، داشتن بیماری‌های مزمنی مانند دیابت شیرین و چاقی، مکررا نوشتن یا تایپ کردن و برخی از فاکتورهای آناتومیک، شایع‌ترین ريسک فاکتورهای این بیماری‌اند.

شاید ندانید اما آرتريت می‌تواند موجب سندرم تونل کارپال شود. همانطور که گفتیم، یکی از عوارض آرتريت، کج شدن مفاصل و وقتی این اتفاق در اطراف تونل کارپال رخ می‌دهد، احتمال تنگ و فشرده شدن عصب میانی افزایش می‌یابد. در نتیجه، علائم مربوط به هر دو بیماری نمایان می‌شوند.

درمان‌های سندرم تونل کارپال و آرتريت

هدف از درمان در هر دو بیماری، کاهش علائم و التهاب موجود است. اما معمولا علت اصلی

بر تغذیه تان تمرکز کنید، تا زمانیکه به یک وزن مطلوب که با مفاصل تان سازگارتر است، دست یابید.

یک چارچوب زمانی واقع بینانه در ذهن داشته باشید

هر چه مدت زمان وقفه تان بیشتر باشد، برای بازگشت باید به خودتان زمان بیشتری بدهید. یک کال می‌گوید: برای یک فرد معمولی که ۳ تا ۴ بار در هفته ورزش می‌کند، حدود ۴ تا ۸ هفته طول می‌کشد تا به قدرت کامل باز گردد. هر کاری که می‌کنید، عجله نکنید! به یاد داشته باشید که ورزش، نوعی فشار فیزیکی است، و یک فشار بیش از حد و سریع، می‌تواند باعث آسیب دیدگی شده و مانع پیشرفت شما شود. بهتر است که پیشرفت های کوچک داشته باشید، مانند بلند کردن ۰.۵ یا ۱ کیلو بیشتر، یا دویدن به مدت ۵ دقیقه بیشتر. حتی اگر مصدوم نشوید، زدن به سیم آخر می‌تواند به درد عضلانی جدی و دوره های ریکاوری درناک در بین تمرینات منجر شود.

یک راه دیگر برای آنکه مطمئن شوید تحت فشار بیش از حد و سریع قرار نمی‌گیرید، شکستن جلسات تمرینی تان به جلسات کوچکتر است، مثلا ۱۵ دقیقه پیاده روی سریع در صبح و مجددا در شب. اولسون می‌گوید: حتی ۱۰ دقیقه تمرین، تغییرات مثبتی در سلامتی ایجاد می‌کند، مانند خستگی کمتر، انرژی بیشتر و خواب بهتر.

روی این قضیه که قبلا چقدر متناسب بودید، تمرکز نکنید

از سر گرفتن تمرینات، به خودی خود می‌تواند دل‌سرد کننده باشد، چه برسد به زمانی که بوضوح به یاد بیاورید قبلا چقدر متناسب بودید! سالگیمین توصیه می‌کند که بجای فکر کردن به گذشته، بر زمان حال تمرکز کنید. اندازه گیری های عملکردتان را دنبال کنید، مانند وزنی که لیفت می‌کنید و یا مسافتی که می‌دوید، و از مشاهده ی افزایش هفته به هفته ی آنها لذت ببرید. حتی می‌توانید هنگامیکه به یک مرحله ی مهم از تناسب اندام رسیدید، یک جایزه ی ویژه برای خودتان در نظر بگیرید.

باقی می‌ماند. در مورد سندرم تونل کارپال، مداخلات جراحی وجود دارند که می‌توانند مشکل را برطرف کنند.

آرتريت می‌تواند موجب سندرم تونل کارپال شود. همانطور که گفتیم، یکی از عوارض آرتريت، کج شدن مفصل و استخوان به دلیل واکنش‌های التهابی است. وقتی این اتفاق در اطراف تونل کارپال رخ می‌دهد، احتمال تنگ و فشرده شدن عصب میانی افزایش می‌یابد. در نتیجه، علائم مربوط به هر دو بیماری نمایان می‌شوند.

در ابتدا پزشک ممکن است در موارد خفیف این بیماری توصیه‌هایی بکند مانند به کار بردن کمپرس سرد و استراحت. اما در صورت نتیجه نگرفتن ممکن است لازم شود مفاصل درگیری به حرکت نگه داشته شده و دارودرمانی شروع شود. داروهای تجویزی در این حالت شامل داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و کورتیکواستروئیدها می‌شوند.

در نهایت باشنکهای جراحی با هدف آزاد کردن عصب از فشار وجود دارند که معمولا توسط جراح دست انجام می‌شوند. این جراحی می‌تواند باز یا با اندوسکوپی باشد. برخی از داروهایی که برای سندرم تونل کارپال به کار می‌روند ممکن است برای آرتريت نیز مفید باشند که شامل داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و کورتیکواستروئیدها می‌شوند. افرادی که آرتريت روماتوئید دارند ممکن است با داروهای آنتی روماتوئید (DMARDs) تحت مداوا قرار بگیرند.

داروهای آنتی روماتوئید برای بیماری‌های دیگری نیز به کار می‌روند، خصوصا روماتیسم ستون فقرات و لوپوس اریتماتوز سیستمیک. متوتروکسات یک نمونه رایج از این داروهاست.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

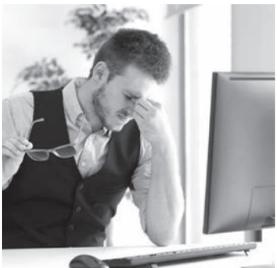
در صورتی که هر یک از علائم گفته شده ادامه دار شدند باید به پزشک مراجعه کنید. تشخیص زودهنگام و درمان به موقع، شرط اساسی در رفع یک بیماری است که ضمنا وقوع عوارض دائمی را نیز کاهش می‌دهد. **سندرم تونل کارپال و آرتريت مشابه‌اند اما یکی نیستند**

همان‌طور که می‌بینید سندرم تونل کارپال و آرتريت کاملا با هم متفاوت‌اند. داروهایی که برای این دو عارضه استفاده می‌شوند ممکن است مشابه باشند اما شما نباید خوددرمانی کنید زیرا عوارض آن مضر خواهد بود.

در صورتی که هر یک از علائم گفته شده را دارید با پزشک عمومی مشورت کنید تا در صورت لزوم شما را به پزشک متخصص ارجاع دهد.

ورزشی برای کاهش

خستگی کار با کامپیوتر



عضلات دست پس از استفاده طولانی و بیش از حد از ماوس رایانه خسته می‌شوند. افرادی که با رایانه کار می‌کنند زمان زیادی را صرف تایپ کردن و استفاده از ماوس می‌کنند.

ماوس توسط عضلات فلکسور و اکستانسور ساعد اداره می‌شود. خستگی و درد معمولا با استفاده بیش از حد از این عضلات ایجاد می‌شود اگرچه مقدار بسیار ناچیزی فشار روی ماوس وارد می‌شود ولی این عضلات برای انجام حرکات کوچک در طی یک دوره زمانی طولانی به استفاده نیاز دارند.

درمان خستگی ساعد

برای درمان درد عضلات دست، ماوس رایانه ای را انتخاب کنید که به راحتی در کف دست جا گیرد. ماوس بیش از حد بزرگ یا زیاد کوچک باعث خستگی سریع عضلات ساعد می‌شود.محل کار ایستگاه کاری است که باید از نظر ارگونومی بدن بطور صحیحی تنظیم شوند. نشستن در یک صندلی قابل تنظیم ارتفاع و قرار دادن ماوس در یک سطح ثابت بطوریکه آرنج را حدود ۹۰درجه خم و مچ دست در یک موقعیت مستقیم قرار گیرد به لحاظ ارگونومی بدن مطلوب است.

بعد از استفاده از ماوس چند بار در روز عضلات ساعد را کشش دهید. کف دست راست را رویه پایین نگه دارید با دست چپ به آرامی مچ دست راست را خم کنید بطوریکه انگشتان دست رویه کف اتاق باشند این کشش را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید و سپس با دست چپ تکرار کنید. بعد از هر یک ساعت در طول استفاده از رایانه پنج دقیقه استراحت کنید تا عضلات ساعد کمتر احساس خستگی کنند.

عضو تیم تخصصی کودک و نوجوان در

انجمن ازدواج و خانواده کشور، درد و دل کردن والدین با کودکان و نوجوانان را نوعی کودک آزاری هیجانی دانست و گفت: درد و دل کردن والدین با کودکان و نوجوانان می‌تواند بچه‌ها را افسرده، پرخاشگر، عصبی، مضطرب و منزوی کند و آن‌ها را به یک نوع از بلوغ زودرس برساند که متناسب با سن آن‌ها نیست و در نهایت این بچه‌ها در بزرگسالی نیز نشانه‌های بسیار پررنگی از افسردگی و اضطراب را از خود نشان می‌دهند.

دکتر آسیه اناری ، درباره علت درد و دل کردن برخی والدین با کودکان خود، اظهار کرد: برخی والدین تصور می‌کنند، کودکان دوست آن‌ها بوده و می‌توانند درباره مسائل پیش آمده با آن‌ها درد و دل کنند. از سوی دیگر برخی والدین نیاز دارند درباره مسائل خود با فردی صحبت کنند، اما دوست یا آشنا و حتی مشاور خوبی برای صحبت و درد و دل کردن ندارند و از این رو با فرزندان خود درد و دل می‌کنند. برخی نیز به دلیل مسائل و ناراحتی‌های پیش آمده در زندگی، سعی دارند با درد و دل کردن و بیان مسائل، کودکان را نسبت به اتفاقات پیش آمده آگاه کنند و تصور می‌کنند فرزندان آنقدر بزرگ شده که می‌تواند به حرف‌های آن‌ها گوش دهد. متأسفانه این مفهوم که بچه خود را باید دوست خود بدانیم در بین خانواده‌ها جا افتاده، حال آنکه تصویری بسیار آسیب زننده است و واقعیت این است که بچه‌های ما دوستان ما نیستند.

از آنجا که کودکان و نوجوانان می‌توانند تمام مسائل خود را به والدین بگویند، والدین نیز به اشتباه تصور می‌کنند که آن‌ها نیز می‌توانند درباره تمام مسائل رخ داده با فرزندان خود درد و دل کنند و از این رو بعضا مشکلاتی را با بچه‌ها مطرح می‌کنند که هیچ ربطی به آن‌ها ندارد و در این میان توجهی به توانایی‌های عاطفی و شناختی کودکان و نوجوانان برای شنیدن درد و دل‌ها، ندارند.

به هیچ عنوان نظر و راهکاری که کودکان و نوجوانان پس از شنیدن مسائل والدین ارائه می‌دهند درست نیست چراکه کودکان و نوجوانان درک درستی از شرایط موجود ندارند و اگرچه در جنبه‌هایی توانایی دارند، اما هنوز به بلوغ عاطفی و عقلانی کاملی نرسیده‌اند و از این رو قضاوت آن‌ها نیز مخدوش است.

«درد و دل کردن» ممنوع:

بیان مسائل و انتقال تجربیات به فرزندان چه تفاوتی با درد و دل کردن دارد مگر می‌توان درباره مساله و امور خانوادگی مثل تعویض خانه با کودکان و نوجوانان مشورت کرد، اما این مشورت کردن مساله‌ای متفاوت از گرفتن راهکار است چراکه بچه‌ها باید در جریان امور عمومی مربوط به خانواده قرار گیرند، اما آن‌ها توانایی تصمیم گیری درباره مشکلات والدین و اظهار نظر و قضاوت درباره مسائل را ندارند.

درد و دل کردن والدین با فرزندان کاملا اشتباه است ، ما می‌توانیم در شرایط منتضی درمورد خاطرات خود و مسائلی که آن‌ها را حل کرده‌ایم و پشت سر گذاشته‌ایم به عنوان انتقال تجربیات با کودکان و نوجوانان صحبت کنیم، اما این موضوع متفاوت از درد و دل کردن است. درد و دل کردن به معنای بیان احساسات غم و منفی خود درباره یک مشکل است. درد و دل کردن با بچه‌ها نوعی سوء استفاده از آن‌ها و کودک آزاری هیجانی است. روان این بچه‌ها آمادگی درک مشکلات ما را ندارد و بعضا ممکن است درک متفاوتی از واقعیت داشته باشند و به نوع دیگری متناسب با شناخت و توانایی خود مشکلات ما را ببیند.

والدین با درد و دل کردن با کودک خود، او را به نوعی از بلوغ زودرس دچار می‌کنند و مسئولیت تصمیم گیری برای شرایط ایجاد شده را در حالی به بچه خود محول می‌کنند که این مسئولیت بر عهده او نیست.

اگرچه می‌توان کودکان و نوجوانان را در جریان شرایط خانوادگی و اتفاقات خانواده قرار داد، اما درد و دل کردن با آن‌ها برای گرفتن راهکار و یا قضاوت و حتی شنیدن ناراحتی‌ها و مشکلات والدین، کار درستی نیست.

بچه‌ها شونده‌های خوب درد و دل والدین
احساس گناه بچه‌ها در صورت عدم گوش دادن به درد و دل والدین

بچه‌ها شونده‌های خوبی برای درد و دل والدین هستند چراکه دلشان برای پدر و مادر خود می‌سوزد. کودکان و نوجوانان در چنین شرایطی تصور می‌کنند، والدین آن‌ها شخص نزدیکی برای گفتگو و پناه بردن به او را ندارند و از این رو اگر به سخن و درد و دل والدین گوش نکنند احساس گناه می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند والدینشان بی‌پناه اند و باید به درد و دل آن‌ها گوش دهند و در غیر این صورت عذاب وجدان می‌گیرند.

با کودکان «درد و دل» نکنید/ بچه‌ها «دوستان» ما نیستند

دنیای خارجی به دنبال شخص قدرتمندی برای حمایت از خود می‌گردد چراکه والدین را مورد اعتماد نمی‌بیند.

این روانشناس کودک و نوجوان تحت عذاب وجدان قرار دادن کودکان برای شنیدن درد و دل والدین را رفتار سمی والدین دانست و با بیان اینکه با درد و دل کردن با کودکان حريم بين والد و فرزند بر داشته می‌شود، تصریح کرد: در چنین شرایطی بچه‌ها والدین را هم رده خودشان می‌بینند. به تعبیری جای والد و فرزند عوض می‌شود و این امر نگران‌کننده‌ترین اتفاقی است که می‌تواند بین والدین و بچه‌ها رخ دهد، چراکه اینگونه کودک یا نوجوان تصور می‌کند در صورتی که به درد و دل والدین گوش نکند والدین آسیب می‌بینند. در این شرایط والدین را ضعیف و خود را بی‌پناه حس می‌کند و در

دوری از حسادت‌ها، دیدگاه‌های منفی، روابط سمی و سایر جنبه‌های منفی در زندگی‌تان ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد، اما به محض این‌که رها کردن را شروع کنید، به مرور کارتان ساده و ساده‌تر می‌شود. در این‌جا برخی از موارد تحریک‌کنندهی استرس را می‌بینید که ممکن است در وجودتان حبس کرده باشند. به علاوه با برخی از راهکارهای اثبات شده برای از بین بردن آن‌ها در زندگی‌تان آشنا خواهید شد.

۱. بیخشد و کینه را کنار بگذارید
صنايح و حرف‌های زیادی در مورد بخشش و فواید آن به گوش همه ما رسیده است، و اکثر مردم احتمالا خودشان را کاملا

اصول و آداب غذاخوردن، نشانه شخصیت فردی و اجتماعی



سفره باید تنها برای تمیز کردن مختصر دهان استفاده کرد نه صورت یا پیشانی.
-اگر خواستید صندلی خود را برای مدت کوتاهی ترک نمایید باید دستمال‌سفره را روی صندلی خود قرار دهید تا دیگران و پیشخدمت متوجه بازگشت شما شوند. هنگام پایان یافتن صرف غذا باید دستمال‌سفره را به طور مرتب روی میز و سمت راست بشقاب خود قرار دهید. (آن را تا یا مچاله نکنید)
-پیش از آنکه میزبان شروع به صرف غذا نکرده و یا اجازه صرف غذا را نداده نباید شروع به غذا خوردن نمایید.

-در حین صرف غذا نباید میز غذا را ترک کنید مگر در موارد اضطراری مانند رفتن به دستشویی و یا داشتن حالت تهوع، در این هنگام عذرخواهی کنید و میز را ترک نمایید.
-اگر از روی میز چیزی خواستید که دستتان به آن نمی‌رسید سعی نکنید خودتان آن را بردارید بلکه از فردی که به آن نزدیک است بخواهید که آن را به شما بدهد.

-هنگامی که غذا خوردنتان پایان یافت هیچ گاه بشقابتان را به سمت جلو هل ندهید، این عمل خلاف آداب تشریفات است.

-برای بریدن و خرد کردن غذا، چنگال را با دست چپ و کارد را با دست راست گرفته و سپس با چنگال آن چیزی را که می‌خواهید بربرید محکم نگاه داشته و آن را با کارد ببرید، سپس چنگال را به دست راست منتقل کرده و میل کنید.
-بر روی صندلی راست و مستقیم بنشینید، هیچ‌گاه به جلو و یا عقب خم نشوید.
-هنگام صرف غذا مشغول محاوره‌های دلنشین و مطبوع باشید و از موضوعات بحث‌برانگیز پرهیز کنید.

-اگر تکه‌هایی از غذا میان دندان‌هایتان گیر کرد با عذرخواهی میز را ترک کرده به دستشویی بروید و آن را خارج کنید.
-آرام و با حوصله غذا بخورید، غذا خوردن شتاب‌زده بی‌حرمتی به میزبان می‌باشد.
-لقمه‌های کوچک برداشته و با دهان بسته غذای خود را بجوید. با دهان باز غذا را نجوید و یا با دهان پر صحبت نکنید.
-هیچ‌گاه پیش از چشیدن غذا به آن ادویه اضافه نکنید. این عمل بی‌احترامی به میزبان و آشپز می‌باشد.

چه مواردی را نباید هرگز به همکاران بگویید؟

موقعیت خود در شرکت کمی غیر قابل اعتماد جلوه دهد و همچنین می‌تواند شما را به عنوان فردی که در زندگی خیلی مصمم و سرسخت نیست نشان دهد.

۲. با گفتن شماها همیشه کسی را سرزنش نکنید

هنگامی که جملیتان را با عبارت «شما همیشه یا تو همیشه …» شروع می‌کنید و تمام کارها را به گردن همکاران می‌اندازید، ممکن است مدتی همکارانتان اجازه دهند به این ترتیب پیش بروید، اما این رفتار شکاف عمیقی بین شما و آن‌ها ایجاد می‌کند.

۳. در مورد فلان چیز، چیزی شنیدید؟

شایعه پراکنی در دفتر کار یکی از بدترین کارهایی است که می‌توان در محل کار انجام داد. «خبر داری که…؟» یا «شنیده‌ای که…» سوالاتی هستند که باید از پرسیدنشان اجتناب کرد. زیرا سوالاتی هستند که غالباً مسیر اشتباهی را طی می‌کنند.

۴. استفاده از کلمه صادقانه را متوقف کنید
افزودن صادقانه به هر جمله‌ای که برای برقراری

بخشند می‌دانند مگر این‌که کسی به آن‌ها بدی کند یا اشتباهی در حق‌شان مرتکب شود. همة می‌ما دانیم که بخشش می‌تواند رهایی‌بخش باشد، اما ممکن است متوجه نباشیم که چه‌قدر در وجودمان کینه و احساسات منفی حبس کرده‌ایم، یا ممکن است اصلا ندانیم که چگونه باید از شر کینه رها شویم و به خلاصی از شر احساسات منفی و استرس برسیم. در صورتی که در این فکر هستید که آیا می‌توانید از رها کردن عصبانیت فایده‌ای ببرید، از خودتان بپرسید، آیا مدام در مورد اتفاقاتی که در گذشته رخ داده نشخوار فکری می‌کنید؟ آیا به خاطر اینکه نتوانستید کارهایی متفاوت انجام دهید از سال‌های جوانی خود عصبانی هستید، یا از دیگران عصبانی هستید به

را به سمت غذا نبرید بلکه غذا را توسط قاشق و چنگال به سمت دهان خود ببرید.
-اگر قاشق و یا کارد و چنگال شما به زمین افتاد آن را بردارید به پیشخدمت بدهید و تمیز آن را درخواست کنید.
-هرگاه چیزی را سهواً روی لباس میهمان دیگری ریختید با خونسردی از وی عذرخواهی کرده و بگذارید خود فرد و یا پیشخدمت آن را تمیز کند خودتان اقدام به تمیز کردن لباس فرد نکنید.

-اگر مهمانی از شما درخواست نمک و یا فلفل نمود، هر دو را به وی بدهید حتی اگر میهمان تنها یکی از این دو را درخواست کرده باشد.

-پیش از نوشیدن مایعات، لب‌های خود را لبه میز) قرار دهید. هنگام صرف غذا آرنج روی لیوان شما نمایان نگردد.
-هنگام نوشیدن آب یا مایعات دیگر سعی کنید لب بالای خود را داخل مایع نگه دارید، این عمل باعث می‌شود هوای اضافی همراه مایع داخل گلو نشده که صدا دهد.

-از واژه‌های «متشکرم» و «لطفاً» در سر میز غذا بسیار استفاده کنید.
-اگر حشره، تار مو و یا هر چیز دیگری را در غذای خود یافتید آن را اعلام کنید بلکه مخفیانه آن را از غذایتان خارج کنید و یا آهسته به پیشخدمت نشان داده و دستور تعویض غذا دهید.

-همیشه در انتهای صرف غذا، از میزبان و یا آشپز تشکر کرده و از غذا تعریف کنید، حتی اگر غذا زیاد هم خوشایند نبود باز تشکر کنید. لازم نیست دروغ بگویید، بلکه می‌توانید مثلاً از سس غذا تعریف کنید.

-هنگام صرف غذا خود را نخارانید و بینی خود را تمیز نکنید. هرگاه خواستید عطسه و یا سرفه کنید حتماً جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید.
-سعی کنید رومیزی را تا انتهای صرف غذا تمیز نگاه دارید.

-هنگامی که صرف غذایتان پایان یافت، کارد و چنگال خود را به صورت موازی در سمت راست روی بشقاب قرار دهید. اگر خواستید میز را برای مدت کوتاهی ترک کنید و آن را گوشه بشقاب خود قرار دهید.

کارد و چنگال را به صورت ضربدری روی بشقاب قرار دهید تا دیگران و پیشخدمت مطلع گردند که شما باز خواهید گشت.

-فراموش نکنید در رستوران و به طور کلی فضاهای سرپسته نباید کلاه و دستکش بپوشید.
-با پایان، ابتدا از میزبان تشکر نموده سپس اجازه رفتن بگیرید. در موقع خروج همیشه تمیز کنید، بلکه با متانت و آهسته رستوران را ترک کنید. جابجایی صندلی‌ها و اشیاء دیگر را به عهده پیشخدمت‌ها بگذارید.

-هنگام صرف غذا خم نشوید و صورت خود

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۱ - شانزدهم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۸۳۳

رهایی از احساسات منفی و استرس

خاطر کارهایی که عمدا یا ناخواسته علیه شما انجام داده‌اند و به گونه‌ای منفی روی شما تاثیر گذاشته‌اند؟

۲. شلوغی‌های ذهنتان را از بین ببرید

آیا برایتان پیش آمده که به یک اتاق کثیف (با هر فضای کثیف دیگری) بروید و احساس خستگی را در اثر به هم ریختگی آن محیط تجربه کنید؟ چه احساسی دارید وقتی در انتهای یک روز طولانی به خانه تان می‌روید و آیا اتاق خاصی دارید که بتوانید در آن واقعا احساس آرامش کنید؟ بسیاری از مردم نمی‌دانند که درهم و برهمی می‌تواند سطح استرس ما را بدتر کند. درهم و برهمی مشکلات زیادی ایجاد می‌کند، و همه‌ی آن‌ها می‌توانند به عنوان یک عامل از بین برنده‌ی انرژی عمل کنند که باعث ایجاد استرس می‌شود، حتی اگر خودمان هم متوجه این موضوع نشویم. در صورتی که شلوغ‌ها و درهم و برهمی ذهنی‌تان باعث ایجاد استرس می‌شود، ممکن است وقت آن باشد که اولویت‌بندی و ساده‌سازی فضا و امور زندگی‌تان را مد نظر قرار بدهید.

۳. در مورد خودتان یا دیگران نگرش منفی نداشته باشید

درست شبیه به کینه‌های کوچک، ممکن است از محدود کردن اعتقادات‌تان درباره دیگران یا خودتان آگاهی نداشته باشید. آیا متوجه شده‌اید که توانایی‌های خودتان را نفی می‌کنید، موفقیت‌هایتان را دست کم می‌گیرید، حتی قبل از تلاش کردن تصور می‌کنید که از عهده‌ی فلان کار بر نمی‌آید، حتی اگر آن کار همان چیزی باشد که واقعا دوست دارید؟ در همین راستا، آیا متوجه شده‌اید که موفقیت دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهید، زیرا از پیروزی‌های آن‌ها احساس خود کوچک‌بینی به شما دست می‌دهد، حتی اگر واقعا می‌دانید که صورتتان لزوماً درست نیست؟ یاد بگیرید که الگوهای تفکر منفی و تحریفات شناختی را بشناسید و سپس آن‌ها را تغییر دهید.

۴. بکوشید مداراها را حذف کنید

در واقع مداراها مواردی در زندگی ما هستند که انرژی‌مان را تخلیه می‌کنند و استرس ایجاد می‌کنند، اما ما با آن‌ها زندگی می‌کنیم و حتی نمی‌دانیم که آن‌ها ذره ذره به سطح استرس‌مان اضافه می‌کنند. اگر کمی زمان بگذارید و از عوامل از بین‌برنده‌ی انرژی و چیزهایی که صبر و تحمل‌تان را سرریز می‌کنند آگاه شوید، می‌توانید طرخی را برای از بین بردن آن‌ها در زندگیتان توسعه بدهید و استرس غیرقابل توصیف را در این فرآیند حذف کنید. انجام این کار قطعاً ارزش دارد.

۵. خیلی ساده و قاطعانه به روابط سمی نه بگویید

روابطی که داریم می‌توانند به عنوان منابع قدرتمندی برای مقابله با استرس به عنوان منابع مؤثری بر سطح استرس عمل کنند. حتی تعجب‌آورتر این است که دوستی‌های خاصی که با تضاد، رقابت هستند، نسبت به روابط غیر دوستانه می‌توانند استرس بیشتری ایجاد کنند. در صورتی که خود را در یک رابطه ناسالم قرار می‌دهید یک رابطه عاشقانه یا یک دوستی ساده، تلاش برای ایجاد ارتباط سالم‌تر راهی عالی برای به حداقل رساندن استرس است. اما اگر این روش تاثیری نداشته باشد، یادگیری رها کردن و زمان رها کردن می‌تواند بسیار مفید باشد.

حذف کردن و کنار گذاشتن الگوهای فکری و جنبه‌هایی از زندگی که باعث بروز استرس در شما می‌شوند، کار آسانی نیست، اما قطعاً از آنچه تصور می‌کنید آسان‌تر است؛ و البته می‌تواند اعتیادآور

مسترس‌زا را شروع کنید، طی کردن باقی مسیر برای‌تان آسان‌تر خواهد بود. شاید انتخابتان این باشد که هر از گاهی و مثلاً برای مدت چند هفته روی یک بعد تمرکز کنید (یک بار در ماه برای شروع ایده‌آل است) و بعد وقتی که تسکین و آرامش پیدا کردید، سراغ بعد دیگری بروید. در طول این فرایند متوجه و مشوق خودتان باشید، و به یاد داشته باشید که در نهایت، برای رسیدن به آرامش بیش‌تر، تلاش کردن کار ارزشمندی است.

اگر کنار گذاشتن احساسات منفی به منظور خلاصی از شر احساسات منفی و استرس برایتان خیلی دشوار است، گرفتن کمک حرفه‌ای می‌تواند کمک‌کننده باشد. مراجعه به درمانگر، مشاور و دیگر متخصصان سلامت روان کمک‌تان می‌کند که با احساسات منفی مبارزه کرده، استرس را در خودتان کاهش بدهید.

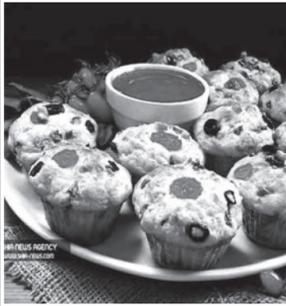
همه کیک ها بعد از پخت باید حداقل به مدت ۵ دقیقه در فر بمانند. در صورت خارج کردن کیک بلافاصله بعد از خاموش کردن فر ، اطراف کیک به داخل جمع می شود و یا پف سطح رویی می خوابد.زیرا تغییر ناگهانی دما باعث تغییر شکل ظاهری کیک می شود.

بنابراین پس از پایان زمان پخت ، چند دقیقه صبر کرده و بعد از آن کیک را از فر خارج کنید . سپس با روشهای مربوطه کیک را از قالب خارج نمایید و روی پنجره خنک کننده قرار دهید تا کیک خنک شود.

قرار دادن کیک گرم در ظرف ،باعث چسبیدن کیک به ظرف می شود.اگر پنجره خنک کننده ندارید ، از ابتدا کیک را از سطح منور نظر برای تزئین،در ظرف سرو قرار دهید به طوری که هوا در اطراف آن در جریان باشد تا داخل کیک خمیر نشود.

برای نگهداری کیک خنک شده در یخچال (حداکثر ۳ روز)، باید کیک را داخل یک نایلون پیچیده و هواگیری کنید.سپس در داخل یک ظرف در یخچال بگذارید.در صورت عدم هواگیری مناسب ، کیک خشک می شود و اگر درون ظرف درسته نباشد، بوی مواد غذایی یخچال را جذب می کند.

طرز تهیه پیتزافنجانی



این دستور پیتزا را درست مثل پیتزای معمولی درست می کنید اما مواد را برعکس می چینید. مواد پیتزا فنجانی سلیقه ای است و می توانید مواد آن را به دلخواه تعیین کنید. به عنوان مثال اگر دوست داشته باشید می توانید ژامبون، ذرت، قارچ و خیلی مواد دیگر را هم به آن اضافه کنید.

مواد لازم برای پیتزا فنجانی:

گوشت مرغ ریش ریش شده: یک و نیم پیمانه

سس پیتزا: ۱ پیمانه

بروکلی: یک و نیم پیمانه

پنیر موزارلا: یک و نیم پیمانه

برگ ریحان: ۲ قاشق غذاخوری

پنیر پارمسان به دلخواه: یک چهارم پیمانه
طرز تهیه پیتزا فنجانی:

برای درست کردن پیتزا فنجانی ابتدا مواد لازم را تهیه کرده و کنار بگذارید. فر را روی ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را صاف کنید و در اندازه های مناسب فنجان در شکل های دایره ای ببرید.

داخل ظرف جداگانه ای مرغ های ریش شده و سس را با هم مخلوط کنید. نصف فنجان ها را با مرغ و سس پر کنید. سپس روی آن یک لایه کلم بروکلی، یک لایه پنیر موزارلا و یک لایه برگ ریحان بریزید. در نهایت روی فنجان را با یک لایه خمیری که بریده اید بپوشانید. در صورت تمایل روی آن کمی هم پنیر پارمسان بریزید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که خمیر روی فنجان مایل به قهوه ای رنگ شد داخل فر قرار دهید.

بچه ها به این نوع پیتزا علاقه زیادی دارند و البته نه تنها بچه ها بلکه بزرگترها هم طرفدارش هستند.

نگهداری کیک های تزئین نشده در یخچال و فریزر

اگر برای مهمانی چند روز بعد ، کیک اسفنجی تدارک دیده آید ، بهتر است برای تازه نگه داشتن ، کیک اسفنجی را بدون برش در فریزر تا یک هفته نگهداری کنید. به این صورت که کیک را به طور کامل درون پوشش پلاستیکی قرار دهید. می توانید از کیسه های زیپ دار برای این کار استفاده کنید. ماندگاری کیک های درست شده بر پایه روغن یک یا دو روز طولانی تر از کیک های با پایه “کره” است.

نگهداری طولانی مدت کیک های تزئین نشده در فریزر

در صورتی که قصد دارید برای مدت طولانی مثلا یک ماه، کیک را در فریزر نگهداری کنید، پس از خنک شدن کیک، آن را درون فویل آلومینیمی نازک ببیچید به طوری منافذ هوا نداشته باشد. سپس درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و در فریزر بگذارید. کیک درون فریزر کاملا مستعد خرد شدن و شکسته شدن است. بنابراین مراقب ضربه نخوردن به آن باشید.

کیک های خامه ای تزئین شده

کیک های خامه ای تزئین شده را می توان قبل از

دسر خرمالو، یک دسر فصلی با رنگ و بوی خاص



دسر خرمالو علاوه بر رنگ‌بوی خاص، دارای خاصیت زیادی مانند تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع سرماخوردگی نیز هست. این دسر خوشرنگ را می‌توان به‌عنوان عصرانه یا برای رنگین‌ترکردن میز پذیرایی استفاده کرد.

مواد اولیه:

خرمالوی رسیده: ۵عدد

شیر: ۳لیوان

بستنی ساده یا وانیلی:یک لیوان

شکر: نصف پیمانه

وانیل:نصف قاشق چایخوری

پودر ژلاتین:۳قاشق غذاخوری

خامه ساده صبحانه:۱۰۰گرم

طرز تهیه:

پودر ژلاتین را در نصف لیوان شیر ریخته و

راز تازه نگه داشتن انواع کیک خانگی



برش خوردن در یخچال نگهداری نمود.اما پس از برش خوردن باید تمام کیک در ظرفی در بسته قرار بگیرد و یا روی سطح برش خورده سلفون کشیده شود.در غیر اینصورت اگر مستقیما در یخچال قرار بگیرند، کیک آنها خشک میشود. هنگام برداشتن سلفون، باید مراقب باشید چرا که سلفون بخشی از کیک را جدا میکند. برای نگهداری این نوع کیک در فریزر باید تزئینات را با پالت یا قاشق جدا و پاک کنید ، سپس کیک را به روش قبل فریز کنید و تزئینات را جداگانه نگهداری نمایید.

نگه داشتن کیک میوه ای

برای تازه نگه داشتن کیک میوه ای پر از تکه های میوه، می توانید از چند قاچ سیب کنار کیک در یخچال استفاده کنید. با این روش کیک میوه ای شما بهترین حالت خود را حفظ خواهد کرد و شرایط بهتری را برای خود خواهید داشت.

کیک های با روکش فوندانت

دمای هوای یخچال باعث خشک شدن فوندانت سطح رویی کیک می شود . بنابراین با کاور نمودن کل کیک، آن را سالم و تازه تر نگه

میدارید. قسمت بریده شده کیک را مشابه کیک خامه ای ببوشانید!

کیک های برش نخورده و یخ زده

روش تازه نگه داشتن کیک های خامه ای که یخ زده و بدون برش هستند کمی با کیک هایی همچون اسفنجی متفاوت است . به عبارتی لایه خامه ای کیک مانند یک محافظ و پوشش پلاستیکی عمل می کند و کیک را در مقابل هوا و رطوبت محیط به خوبی محافظت می کند. اما برای تازه تر نگه داشتن کیک بهتر است درون جعبه خود قرار داده شود و سپس جعبه را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ قرار دهید.

کیک زبزا

کیک زبزا نوعی کیک خانگی بسیار خوشمزه ای است که جایگزین خوبی برای کیک ها و شکلات های کارخانه ای و مصنوعی می باشد . ظاهر زیبایی این کیک می تواند هر سن و سالی را به خود جذب کند.

همچنین شیرینی کمی در تهیه آن به کار رفته است و ضرری برای سلامتی ندارد. این کیک مناسب مهمانی هایی است که افراد مسن نیز در آن شرکت دارند. همچنین برای سفرهای نوروزی و آخر هفته خود از این کیک برای تغییر ذائقه

کیم سوخاری، فینگر فود محبوب کودکان!



این فینگر فود بسیار خوشمزه و سالم است که ظرف مدت زمان کوتاهی آماده می‌شود.

مواد لازم:

سیب‌زمینی آب‌پز- کره- سوسیس خرد شده(قابل حذف) -فلفل‌دلمه‌ای رنگی- پودر سیر- پودر آویشن- نمک و فلفل- پنیر پیتزا؛

به دلخواه- تخم‌مرغ: یک عدد- پودر سوخاری یا پودر پانکو؛ به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را خرد و آب پز کنید بعد از پخت، کره را اضافه کنید و مواد را پوره کنید. بعد سوسیس(اختیاری) و فلفل‌دلمه‌ای و ادویه جات را اضافه و محتویات را به خوبی با هم ترکیب کنید.

در ادامه به یک قالب بستنی و چند چوب

حمص لبنانی ها باب طبع ایرانی‌ها



پاپریکا: نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

نخود را چند ساعت قبل خیس کنید و پوست بگیرید. نخود پوست گرفته را با مقداری آب و یک بوته سیر پوست کنده و نصف قاشق نمک

خواص فوق العاده بورانی کنگر



به دلیل داشتن کلسیم، مصرف آن برای کودکان و نوجوانانی که در سنین رشد هستند و همچنین افراد مستعد پوکی‌استخوان بسیار توصیه می‌شود. کوبالامین موجود در آن هم برای افراد گیاهخوار بسیار مفید است. کمبود این ویتامین موجب کم‌خونی مگالوبلاستیک می‌شود. در طب سنتی، ماست طبیعی سرد و تر دارد و به همین علت آن را با مواد گرم مانند گردو، نعنای، جعفری، کنگر و… می‌خورند.

یا مستعد بیماری‌های قلبی- عروقی هستند، توصیه می‌شود. همچنین مصرف آن در بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

کنگر حاوی فیبر غیر قابل هضمی به نام اینولین است که خاصیت مسهلی دارد. اینولین و به طورکلی فیبرها باعث افزایش باکتری‌های مفید و کاهش باکتری‌های مضر در روده می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که فیبرها می‌توانند خطر بروز سرطان روده باریک را کاهش دهند. کنگر پتاسیم فراوانی دارد و به همین دلیل مصرف آن در بیماران کلیوی حتما باید کنترل شده باشد. پتاسیم موجود در این ماده غذایی یک کاهنده فشارخون به حساب می‌آید. کلسیم، فسفر و آهن از مواد فراوان موجود در این گیاه می‌باشند.

در طب سنتی، کنگر طبیعتی گرم و خشک دارد و مصرف آن برای افرادی که سرد مزاج هستند توصیه می‌شود.

نام علمی این گیاه Scolymus Cynara است. کنگر کالری بسیار کمی دارد و در کنترل وزن و اشتها موثر است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کنگر باعث کاهش سطح تری گلیسرید و کلسترول خون نیز می‌شود، از این رو خوردن کنگر برای کسانی که چربی خون بالا دارند و

خانواده خود لذت ببرید.

نحوه نگهداری کیک زبزا

کیک زبزا می تواند تا ۴ روز بدون تغییر در کیفیت در دمای محیط نگهداری شود . اما برای حفظ طراوت و تازگی آن بهتر است از ظروف دربسته و محیط خنک استفاده کنید .دمای یخچال باعث افت کیفیت این کیک خواهد شد. اما اگر از یخچال استفاده می کنید ، با چند ثانیه گرم کردن آن در مایکروویو، می توانید آن را دوباره تازه مهم :

–برای حفظ تازگی کیک میوه ای، چند قاچ سیب کنار کیک بگذارید و آن را در یخچال نگه دارید.

–برای نگه داشتن باقیمانده کیک معمولی و تازه ماندن آن در یخچال ، باید برای کیک های معمولی یک قطعه نان را آب برنید و همراه با آن در جعبه قرار دهید. رطوبت نان باعث تازه ماندن کیک خواهد شد.

–اکثر کیک های برش داده شده یا بدون برش، یخ زده یا بدون یخ برای چندین روز در دمای اتاق تازه می مانند. نگهداری کیک در یخچال فقط زمانی ضروری است که دمای آشپزخانه شما بیش از اندازه باشد.

خوراک مرغ و لوبیا؛

غذایی مناسب برای

مبتلایان به دیابت

مواد لازم:

لوبیا سفید پخته: ۴۵۰ گرم

آب مرغ بدون نمک: ۶ لیوان

پیاز زرد خردشده: ۱ لیوان

هویج خردشده: ۱ لیوان

رزماري تازه: ۱ قاشق چای‌خوری یا پودر

رزماري نصف قاشق چای‌خوری

سینه مرغ بدون پوست و استخوان: ۵۰۰ گرم

اسفناج خرد شده: ۴ لیوان

آب لیموترش تازه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: نصف قاشق چای‌خوری

پودر فلفل سیاه: نصف قاشق چای‌خوری

روغن زیتون مخصوص سرخ‌کردنی: ۲ قاشق غذاخوری

جعفری خرد شده: یک‌چهارم لیوان

طرز تهیه

ابتدا روغن را داخل تابه گرم کنید و سپس پیازها را داخل آن تفت بدهید. حدود ۴ دقیقه پیازها را تفت بدهید تا کاملا سبک شوند. هویج را به قایلمه اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید.

لوبیا سفید، آب مرغ و رزماری را هم داخل قابلمه بریزید و حرارت را کمی بالا ببرید تا خوراک به جوش بیاید. بعد از جوش آمدن خوراک، سینه مرغ را داخل آن بیندازید

و حرارت را پایین بیاورید تا خوراک شما حدود یک ساعت بجوشد. پس از گذشت یک ساعت می‌توانید جعفری و اسفناج را به این خوراک اضافه کنید و حدود ۱،۵ ساعت دیگر اجازه دهید تا خوراک مرغ و لوبیا سفید به‌خوبی بپزد و جا بیفتند. در ۵ دقیقه پایانی پخت می‌توانید نمک، فلفل و آب‌لیموی تازه را هم به این خوراک اضافه کنید.

پس از آماده شدن این خوراک خوش‌عطر و طعم می‌توانید آن را با جعفری تازه و ساطوری تزئین و سرو کنید.

نکته: این خوراک به‌دلیل داشتن فیبر فراوان، ویتامین A، ویتامین C، آهن، پتاسیم و منیزیم می‌تواند به تنظیم قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند. شما می‌توانید از هر نوع سبزیجات دیگری مانند کلم کیل، ساقه کرفس، گشنیز یا شوید هم در تهیه این خوراک استفاده کنید.

طرز تهیه بورانی کنگر :

مواد لازم:

کنگر پاک شده: نیم کیلوگرم

پیازداغ: به مقدار دلخواه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

آب: نصف پیمانه

ماست: ۲ پیمانه

روش تهیه:

ابتدا کنگرها را بشویید و به صورت نواری خرد کنید. در یک تابه گود، مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. سپس پیاز را تفت دهید و کنگرهای خرد شده را به آن بیفزایید و تفت دهید. آنگاه نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. در مرحله بعد، آب در تابه بریزید و در آن را بگذارید و اجازه دهید کنگرها روی حرارت کم بپزند.

حالا در تابه را بردارید تا آب اضافی باقیمانده بخار شود. سپس ماست را بیفزایید و بگذارید بر روی حرارت به اصطلاح یک قل بزند. اکنون بلافاصله اجاق را خاموش کنید و وقتی بورانی کمی سرد شد، آن را میل نمایید.

در مجموع غذای بالا ۴۵۰ کیلوکالری انرژی دارد.

روز	ادان صبح	طلوع آفتاب	ادان ظهر	غروب آفتاب	ادان مغرب
اول	۴:۵۹	۶:۱۹	۱۱:۳۹	۱۶:۵۸	۱۷:۱۶

به یاد یار و دیار آن چنان بگمیزم زار

که از جهان دور رسم سفر براندازم حافظ

نهج الفصاحه

إِنَّ الشَّيْطَانَ قَالُ وَ عَزَّتْكَ يَا رَبَّ لَا أُبْرِحُ أَغْوَىٰ عِبَادَكَ مَا دَامَتْ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ فَتَالُ الْآزِبُ وَ عَزَّتِي وَ جَلَالِي لَا أُزَالُ أَغْفِرُ لِهِمْ مَا اسْتَغْفَرُونِي. شَيْطَانٌ كَفَتْ بِرُؤْدِهَا بَرَزَتْ تُو سُو كُنْدَ كَه تَا وَ قَتِي كَه رُوحُ بِنْدُكَانِ تُو دَر تَنَشَانِ اسْتِ پُوسْتِه أَنَهَا رَا كَمَرَاهُ مِي كُنْدِ، خُدَاوَنْدَ كَفَتْ بِعَزْتِ وَ جَلَالِهِ سُو كُنْدَ كَه تَا وَ قَتِي اَز مِن بَخَشْشِ طَلَبِنْدِ پُوسْتِه أَنَهَا رَا مِي بَخْشِمْ.

نهج البلاغه

مردم دشمن خیز نبای، مستند که نمی دانند
حکمت ۱۷۲

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۵
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (ذیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

شهرداری های لارستان نسبت به لایروبی رودخانه ها و مسیل های شهری اقدام کنند



در تمامی شهرها، روستاها و مناطق عشایرنشین اقدامات اساسی صورت پذیرد و در این خصوص دستگاه های اجرایی به هیچ عنوان کوتاهی نکنند. حسنی بار دیگر تاکید کرد: هماهنگی بهتر از هر موضوعی است، چرا که عدم هماهنگی بین دستگاه های اجرایی شهرستان به خصوص در موقع بحران، ممکن است خسارات جبران ناپذیری را به جای بگذارد و هماهنگی باها عرض کردم، تعارض یعنی خنثی کردن توان همدیگر و هماهنگی و تعامل یعنی هم افزایی و تولید قدرت و سرعت در عمل و اجرا.

فرماندار ویژه لارستان اظهار کرد: حوادث قابل پیش بینی نیست، بنابراین اولاً دستگاه های اجرایی زیرساخت های لازم را در شهرها و روستاها تقویت کنند، همچنین هماهنگی و هم افزایی بین اعضا ستاد مدیریت بحران شهرستان بیشتر از قبل شود و پیشگیری های لازم نیز صورت پذیرد. وی در پایان نبود آب و باران های سیل آسا را هر دو بحران دانست و گفت: ستاد مدیریت بحران و تنش آبی شهرستان نیز باید در این خصوص جلسات مستمر خود را برگزار کنند و مدیریت و برنامه ریزی جامع نمایند تا در این خصوص مواجه با کمبود آب و یا سیل نشویم. پیش از این نیز احمد دلوار معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان و جمعی از اعضای ستاد نیز پیشنهادها و نظرات خود را در موقع حوادث احتمالی ارائه کردند.

چون در همان موقع نمی شود یکباره تصمیم گیری کرد، بنابراین از قبل و طبق ضوابط و دستورالعمل مربوطه، وظایف هر دستگاه مشخص و نحوه عمل و همکاری ها نیز هماهنگ گردد، چراکه مهمترین کاری که لحظه حادثه جواب می دهد، سرعت عمل و دقت عمل در کار است. حسنی ادامه داد: رئیس یک اداره در موقع بحران نباید صرفاً معطل و منتظر دستورات بالادستی بماند و یا به یک بندی از یک دستورالعمل اشاره کند و خدمات رسانی را معطل نماید، بلکه باید خود و کلیه امکانات و تجهیزات لجستیکی اداری را در همان لحظه و در همان دقایق اولیه بحران به محل حادثه اعزام و برای نجات جان انسان ها و کاهش هزینه ها و آسیب ها در کوتاه ترین زمان ممکن

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، ویژگی های اساسی در زمان بحران را آمادگی کامل، هماهنگی و سرعت عمل و دقت عمل برشمرد و تاکید کرد: در زمان حادثه یا وقوع بحران، نباید منتظر دستورات بالادستی ماند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسنی در جلسه ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران لارستان ضمن تبریک فرارسیدن هفته بسیج در سخنانی اظهار کرد: تشکیل بسیج از ابتکارات انقلاب و امام خمینی (ره) بود که همه به آن نهاد مقدس افتخار می کنیم. وی در ادامه خاطر نشان کرد: هر دستگاهی دارای ماهیت شغلی خاص و وظایف سازمانی خود می باشد، البته اعتقاد داریم که اگر این وظایف به نحو مطلوب در هر دستگاهی انجام شود، خود به خود کارها و فعالیت ها خوب و رو به جلو حرکت می کند و قطعاً بازخورد خوبی داشته و رضایتمندی مردم را نیز به همراه دارد، اما هدف از تشکیل کمیته ها، بخصوص در حوزه بحران، ایجاد هماهنگی و استفاده از پتانسیل و ظرفیت همه دستگاه ها برای رفع مشکل فرا دستگاهی است. فرماندار ویژه لارستان با بیان اینکه هم افزایی و همراهی دستگاه های اجرایی شهرستان موقع بحران نتیجه بخش و تاثیر مثبت و بهتری می تواند بر روند فعالیت ها داشته باشد، تصریح کرد: زمان وقوع بحران یک وضعیت عادی و متعادل نیست؛

منابع طبیعی لارستان هیچ زمینی برای ساخت مسکن

به «اشخاص» واگذار نمی کند



رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان با بیان اینکه با هدف رفع مشکل مسکن اقشار کم درآمد بیش از ۱۵ هکتار از اراضی ملی شهرستان لارستان جهت طرح اقدام ملی مسکن تحویل اداره کل راه و شهرسازی لارستان شد، گفت: این واگذاری در راستای ماده ۴ قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن انجام شده است. مسعود لادنی، با تاکید بر اینکه منابع طبیعی، هیچ زمینی را برای ساخت مسکن واگذاری اراضی برای ساخت مسکن فقط با درخواست بنیاد مسکن به عنوان متولی مسکن روستایی و یا اداره راه و شهرسازی به عنوان متولی ساخت مسکن شهری انجام می شود. به گفته مسعود لادنی در راستای انعقاد تفاهم نامه بین وزارت جهاد کشاورزی و راه و شهرسازی میزان ۵۸ هزار و ۵۲۲

مترمربع از اراضی ملی واقع در محدوده شهر لار و نیز میزان ۹۷ هزار و ۷۰۰ مترمربع از اراضی ملی واقع در محدوده شهر بیرم جهت طرح اقدام ملی مسکن به اداره کل راه و شهرسازی لارستان تحویل داده شد. لادنی اضافه کرد: با توجه به وظیفه و تکلیف

لزوم بررسی ویژه مشکلات روستای چاهنهر



به شبکه مخابرات بود. نماینده مردم لارستان و خنج و گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: مشکلات روستای «چاهنهر» با جمعیتی بالغ بر ۲ هزار نفر آخرین بخش مرکزی شهرستان لارستان با بررسی میدانی بررسی و برطرف شد. وی ضمن دیدار با اهالی روستا، پیگیر مشکلات آن شد و یادآور شد: یکی از مطالبات مهم مردم روستا توسعه امکانات ورزشی بود که خوشبختانه طی بازدید می شد که تا هفته آینده این پروژه به بهره برداری برسد. نماینده مردم لارستان و خنج و گراش و اوز در مجلس یادآور شد: مهمترین درخواست های مردم روستای چاهنهر تکمیل و بهسازی جاده چاهنهر به فدایمی و تکمیل و بهسازی جاده چاهنهر بین مزارع و همچنین آبرسانی به روستا و اتصال شهرک های دو و سه چاهنهر به شبکه مخابرات است.

خانواده ملت، حسین حسین زاده درباره وضعیت تکمیل و بهسازی جاده چاهنهر به فدایمی، گفت: مهمترین درخواست های مردم روستای چاهنهر تکمیل و بهسازی جاده چاهنهر بین مزارع و همچنین آبرسانی به روستا و اتصال شهرک های دو و سه چاهنهر به شبکه مخابرات است.

بهره برداری از پارک کتاب فیشور

از طرف اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس نیز ۱۰۰ جلد کتاب رنج و گنج خریداری شد.



کرد. همچنین از طرف مؤسسه خیریه و خدمات اجتماعی احسان خنج تعداد ۴۰۰ جلد کتاب به خانه فرهنگ فیشور اهداء و به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، فرماندار اوز، امام جمعه فیشور، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اوز و جمعی از خیرین و اقشار مختلف مردم پارک کتاب فیشور به بهره برداری رسید. در این مراسم همچنین از کتاب خاطرات «حسینعلی حسینی نسب» با عنوان «رنج و گنج» رونمایی شد. در این مراسم، تعداد ۲۰۰ جلد کتاب در حوزه کودک و نوجوان از سوی معاون مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس، ۲۰۰ جلد کتاب از طرف موزه مردم شناسی اوز به پارک کتاب فیشور اهداء

اهدای بیش از ۳۰۰ جلد کتاب به کتابخانه های عمومی مساجد جنوب فارس



مدیر ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس گفت: ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس در سال ۱۴۰۰ بیش از ۳۰۰۰ جلد کتاب به منظور تأمین و به روز نگه داشتن کتابخانه های عمومی مساجد جنوب فارس اهدا کرده است.

به گزارش میلاد لارستان، محمدابراهیم اخوت در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری شیبستان، با اشاره به اینکه مقام معظم رهبری توصیه های زیادی به مطالعه کتاب و کتابخوانی کرده اند، گفت: معظم علیه علاقه بر مطالعه کتاب، تاکید بر تولید مخاطب نیز دارند که باید برای آن برنامه ریزی کرد.

مدیر ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس با بیان اینکه دانایی سهم بسزایی در رفع مسائل جامعه دارد، افزود: آسایش از طریق تأمین زیرساخت های مادی و آرامش از مجرای دانایی و آگاهی به دست می آید، لذا هیچ پیشرفت مادی بدون توجه به فرهنگ و دانایی اتفاق نمی افتد. وی تصریح کرد: یکی از مزیت های کانون های فرهنگی هنری مساجد توجه به موضوع کتاب و کتابخوانی است. از طرف دیگر کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس دارای ۴۰ کتابخانه از دو نوع کتابخانه باز و مخزن دار هستند.

اخوت با اشاره به اینکه در کانون های مساجد رویدادهای مختلف فرهنگی با محوریت کتاب طرح ریزی شده است، افزود: یکی از این رویدادها، «شنبه های کتاب» است که در راستای ترویج کتاب و کتابخوانی هر هفته در روز شنبه یک کتاب معرفی می شود. مدیر ستاد هماهنگی کانون های مساجد جنوب فارس با اشاره به برگزاری طرح «صدای کتاب» در کانون های مساجد، بیان کرد: هدف از برگزاری این طرح، ترویج فرهنگ مطالعه و تولید کتاب صوتی است. از طرف دیگر در هفته کتاب و کتابخوانی برنامه های مختلفی همچون مسابقات کتابخوانی، ثبت و بورورسانی کتابخانه ها، نشست کتابخوانی و نقد کتاب برگزار می شود. انتشار پوستر، عکس و فیلم از شنبه های کتاب در فضای مجازی، جمع آوری کتابها از مساجد و منازل برای تبدیل به کتاب های نو، برپایی ایستگاه دانایی و نمایشگاه کتاب در مساجد، تکثیر از مروجان، کتابداران، کتابخوانان و معرفی نویسنده مسجدی و ارسال آثار به جشنواره دوستدار کتاب از دیگر برنامه های هفته کتاب است.

اخوت با اشاره به اینکه کتابخانه های مساجد یکی از بهترین فرصت های ترویج فرهنگی کتاب و کتابخوانی محسوب می شوند، خاطر نشان کرد: کتابخانه های مساجد در همه شهر و روستاها دایر هستند و کتاب مورد نیاز را در اختیار مردم به ویژه نوجوانان و جوانان قرار می دهند. از مزیت های این کتابخانه های عمومی قرار داشتن در کنار مساجد به عنوان حریمی امن برای خانواده ها است. مدیر ستاد هماهنگی کانون های مساجد جنوب فارس در پایان صحبت هایش گفت: عمده تفاوت کتابخانه های عمومی مساجد با سایر کتابخانه های عمومی سطح شهر، علاوه بر رایگان بودن آنها، بحث مدیریت و کارسازی آن است که همگی به هدست جوانان مؤمن مسجدی بوده، لذا وقتی علاقه در کنار فعالیت قرار گیرد همیشه بهترین نتیجه را خواهد داشت. از این رو در سال ۱۴۰۰ این ستاد بیش از ۳۰۰۰ جلد کتاب به منظور تأمین و به روز نگه داشتن کتابخانه های عمومی مساجد جنوب فارس اهدا کرده است.

پنجره واحد ویژه تسهیل و تسریع صدور مجوز موسسات خیریه در استان فارس تشکیل شود



استاندار فارس گفت: پنجره واحدی برای صدور مجوزهای موسسات خیریه تشکیل شود که یک جایی با حضور همه مسئولان مربوطه باشد و مشکل صدور مجوز خیریه ها برطرف شود. محمدهادی ایمانیه، در نشست هم اندیشی خیرین، با بیان اینکه بیشترین تعداد و تنوع خیرین در استان فارس وجود دارد، اظهار داشت: طرحی با عنوان تعامل برای ساماندهی موسسات خیریه و فعالیت های نیک اندیشانه پیگیری شده که درخواستم این است جلساتی با حضور دستگاه های متولی مثل بهزیستی و کمیته امداد و دفتر اجتماعی استانداری تشکیل تا مشکل اجرای طرح حل شود چون این طرح کمک می کند به اینکه فعالیت های خیر و حمایت ها ساماندهی شود. وی گفت: برای سهولت بیشتر کار خیرین یک رابط با استانداری مشخص شود تا پل ارتباطی بین استانداری و خانه خیرین باشد وقت ویژه برای خیرین گذاشته می شود. استاندار فارس با بیان اینکه وقف و عیدللی شمس مدیرعامل خانه خیرین استان فارس نیز در این جلسه با بیان اینکه از شما مدیران استان درخواست می کنیم در کنار ما باشید تا از جزیره های کارکردن فاصله بگیریم، گفت: خانه خیرین مقابل هیچ نهاد حمایتی نیست بلکه در کنار این نهادها و دستگاهها هستیم. وی با بیان اینکه امروز باید صدای ایتمان و مستمندان را به گوش مسئولان کشور برسانیم، افزود: به هیچ کشوری ۳ یا ۴ سازمان برای صدور مجوز موسسات اقدام نمی کنند بنابراین برای حل این مشکل پیشنهاد می شود یک کمیته متشکل از نماینده سازمانها و خانه خیرین برای تسهیل در صدور مجوزها تشکیل شود. شمس بیان کرد: درخواست دیگر این است که دستگاه هایی که امکانات خیریه ها از مشکلات مطرح شده در موسسات، است، عنوان کرد: می توان پنجره واحدی برای صدور مجوزهای موسسات خیریه تشکیل شود که یک جایی با حضور همه مسئولان

همگانی جهت حمایت از خاندان شدن اقشار فاقد مسکن و نیز اعلام نیاز اداره کل راه و شهرسازی و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان، اراضی مورد نیاز شناسایی و در قالب طرح اقدام ملی مسکن تحویل داده شده است.

مترمربع از اراضی ملی واقع در محدوده شهر لار و نیز میزان ۹۷ هزار و ۷۰۰ مترمربع از اراضی ملی واقع در محدوده شهر بیرم جهت طرح اقدام ملی مسکن به اداره کل راه و شهرسازی لارستان تحویل داده شد. لادنی اضافه کرد: با توجه به وظیفه و تکلیف

پنجره واحد ویژه تسهیل و تسریع صدور مجوز موسسات خیریه در استان فارس تشکیل شود