



رهبر انقلاب اسلامی: اینکه در آغاز فصل جدیدی از زندگی جمهوری اسلامی این بنده ناچیز مایلم با جوانان عزیزم نسل که با به میدان عمل می‌گذارد تا بخش دیگری از جهاد بزرگ برای ساختن ایران اسلامی بزرگ را آغاز کند سخن بگویم سخن اول درباری گذشته است بسیاری از آنچه را ما دیده و آزموده ایم نسل شما هنوز نیازمندی و ندیده است ما دیده ایم و شما خواهید دید دهه‌های آینده دهه‌های شما است و شما باید که باید کار آزموده و پراکنده از انقلاب خود حراست کنید (بند ۸ از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی)

میلاد لارستان

شعبان ماه مبارک
شعبان ماه مبارک

۲
۵۰۰ میلیارد ریال برای دستگاه‌های خدمت‌رسان سیل لارستان پیش‌بینی شد

۲
دیدار مسئولین شهرستان با امام جمعه لارستان

۳
وزاری خارجه ایران و امارات روابط دو کشور را مثبت و رو به پیشرفت خواندند

۸
رئیس جمهور: حرف زدن درباره عدالت آسان است و اجرای آن دشوار

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - شنبه ۱۶ / ۱۱ / ۱۴۰۰ - سوم رجب المرجب ۱۴۴۳ - ۰۵ فوریه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۸۳ - صفحه تک شماره ۳۰۰۰ نومان

۲
بهره برداری از تسهیلات زایمانی حضرت زینب (س) روستای درز لارستان

۳
رزمایش دریای سرخ؛ حملات راهبردی نیروهای یمنی، تقای آمریکا و ائتلاف متجاوز

۳
آسودگی در صحنه دیپلماتیک وین

۸
از سیر تا پیاز پیگیری‌های فرماندار لارستان در مرکز استان

۸
بزودی دادگاه بخش صحرای باغ لارستان افتتاح خواهد شد

افتتاح دو طرح بهداشتی درمانی در روستای «کورده» لارستان



روزنامه میلاد لارستان
هفتمین صفحه

افزایش پروازهای دبی و انجام پرواز هفتگی قطر از فرودگاه لارستان



مدیرکل فرودگاه لارستان از افزایش پروازهای دبی و انجام پرواز هفتگی قطر از فرودگاه بین المللی آیت ... آیت الهی لارستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل فرودگاه لارستان، امین ... صولتی اظهار داشت: همزمان با ایام دهه مبارک فجر پرواز مسیر دبی، لار، دبی توسط هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران از این فرودگاه افزایش یافت. وی با بیان اینکه علیرغم کمبود ناوگان، در راستای رفاه حال

افتتاح دو طرح بهداشتی درمانی در روستای «کورده» لارستان



افزون بر ۹ میلیارد ریال و سهم دولت بالغ بر ۱۶ میلیارد ریال بوده است. در ادامه همچنین ساختمان اورژانس ۱۱۵ جادهای کورده به بهره برداری رسید. به گزارش میلاد لارستان، در دومین روز از دهه مبارک فجر، ۲ طرح بهداشتی درمانی با حضور مسئولان شهرستان لارستان با اعتباری بالغ بر ۲۳ میلیارد ریال در روستای کورده بخش مرکزی لارستان افتتاح و به بهره برداری رسید. مسئولان ابتدا مرکز خدمات جامع سلامت روستایی کورده بخش مرکزی لارستان را افتتاح کردند. این مرکز با زیربنای ۵۵۰ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۲۵ میلیارد ریال احداث شده است که سهم خیر

فرماندار لارستان خواستار احداث انبار اموال تملیکی دائم در لارستان



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با رئیس سازمان جمع آوری و فروش اموال تملیکی استان فارس دیدار و گفتگو کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در این دیدار داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در سخنانی با توجه به مسافت زیاد شهرستان تا مرکز استان و همچنین تحت پوشش بودن انبار

شهادت جانسوز دهمین
اختر تابناک آسمان امامت و ولایت
برعموم شیعیان
وشیفتگان حضرتش
تسلیت و تعزیت باد.

عید غدیر
عَلَيْهِ
السلام



۵۰۰ میلیارد ریال برای دستگاه‌های خدمت‌رسان سیل لارستان پیش‌بینی شد



معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان فارس گفت: مدیریت بحران استان ۵۰۰ میلیارد ریال برای کمک به برخی دستگاه‌های خدمات‌رسان که بیشترین نقش را در سیل دی‌ماه امسال داشتند با هدف جبران بخشی از هزینه‌های

دیدار مسئولین شهرستان با امام جمعه لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در اولین روز از دهه مبارک فجر، معاونین فرمانداری، اعضا شورای تامین و مسئولین ادارات شهرستان به همراه جمعی از معتمدین و روحانیون و علما اهل تشیع و تسنن با حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لارستان دیدار کردند. در این دیدار خیل تاش معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرمانداری ویژه لارستان در سخنانی ضمن تبریک به مناسبت ۱۲ بهمن سالروز ورود تاریخی حضرت امام خمینی (ره) به ایران و آغاز دهه مبارک فجر و چهل و سومین سالگرد

حوادث و کشفیات:

اعتراف سارق به ۱۰ فقره سرقت در لارستان



فرمانده انتظامی لارستان از دستگیری سارق در این شهرستان خبر داد و گفت: این سارق به ۱۰ فقره انواع سرقت اعتراف کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ داود امجدی با بیان اینکه وقوع جرایمی همچون سرقت و بازتاب منفی آن در سطح جامعه می‌طلبد که پیشگیری از وقوع آن از اولویت‌های اصلی پلیس در اجرای مأموریت باشد، گفت: مهمترین اولویت برنامه‌های پلیس اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از وقوع جرایم به ویژه سرقت با همکاری مردم است.

وی با اشاره به اینکه در پی وقوع چند فقره از انواع سرقت، اماکن خصوصی، ساختمان نیمه کاره، مزارع و باغات در سطح شهرستان لارستان، پیگیری موضوع در دستور کار پلیس آگاهی شهرستان قرار گرفت، کارآگاهان پلیس آگاهی با انجام تحقیقات میدانی و بررسی سرنخ‌های بدست آمده یک متهم سابقه دار را در این پرونده‌ها شناسایی و با هماهنگی قضائی وی را در یک عملیات غافلگیر کننده درمخفیگاهش دستگیر کردند. فرمانده انتظامی لارستان گفت: متهم در تحقیقات پلیس به ۱۰ فقره انواع سرقت اقرار کرد. این مقام انتظامی در پایان با اشاره به اینکه سارق با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی شد، گفت: شهروندان هشداری انتظامی را در بحث پیشگیری از سرقت جدی گرفته و در صورت مشاهده هرگونه مورد مشکوک مراتب را بلافاصله از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

دو چرخه سوار جهانگرد نیشابوری به لارستان رسید



فرهنگی بازنشسته اسماعیل صالح آبادی که توانسته دور دنیا را با دوچرخه رکاب بزند، به شهر لار رسید و با حضور در مدیریت آموزش و پرورش، مورد استقبال معاون مدیر کل و مدیر آموزش و پرورش لارستان قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی آموزش و پرورش لارستان، همزمان با برگزاری مسابقات ورزشی دانش آموزی، اسماعیل صالح آبادی ۶۷ ساله نیشابوری،

کشف بزرگترین مجموعه مذهبی ساسانیان

شهر گور کاوش می‌شود



با استفاده از روش ژئوفیزیک و مستند نگاری در فصول مختلف سال در شهر گور فیروزآباد بزرگترین مجموعه مذهبی در این منطقه تاریخی کشف شد.

به گزارش خبرگزاری فارس از فیروزآباد، شهر گور محلی باستانی است که در شهرستان فیروزآباد فارس قرار دارد، این شهر در اوایل قرن سوم میلادی به دستور اردشیر بابکان بنا شد؛ طرح و الگوی این شهر به صورت دایره ای شکل و دارای چهار دروازه اصلی بوده است و بناهای حکومتی و محل اقامت درباریان در آن قرار داشته است، این شهر به وسیله خندق عمیق و دیوارهای بلند اداره می‌شده و یک حالت نمادین برای شهر داشته است، شهر گور باستانی اکنون متروک مانده و شهر فیروزآباد در سه کیلومتری آن قرار دارد.

ثبت جهانی مناره شهر گور

مناره گور که در مرکز فیروزآباد قرار گرفته یکی از نمادهای رسمی و سنبل قدرت این منطقه در زمان ساسانیان شناخته می‌شده است؛ ساخت این بنای تاریخی از سنگ و ملات ساروج است؛ حدود ۹متر طول و ۳۰متر ارتفاع دارد، طبق نظریه باستان شناسان و تاریخ دانان این بنا جدا از حالت نمادین خود کاربردهای عملی نیز داشته است و به عنوان معبد و مخزنی برای ذخیره آب مورد استفاده قرار می‌گرفته و مناره شهر گور به عنوان یکی از آثار باستانی فیروزآباد در سال ۱۳۹۷ در میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.

پایان فصل اول مستند نگاری بخش مرکزی شهر گور

به گفته عسکری چاوردی مدیر میراث جهانی منظر باستان شناسی ساسانی فارس آثاری به نام تخت نشین و یک برج منار مانند سال هاست که در بخش مرکزی شهر گور وجود دارد و درک روابط معماری این سازه های پراکنده نیازمند شناسایی و مستند نگاری دقیق بود و با استفاده از روش های ژئوفیزیک و عکس برداری در فصول مختلف سال همراه با مستند نگاری و طراحی که از ساله های معماری این بخش مرکزی انجام

وی افزود: بنای تخت نشین و مجموعه ساختمان های پیرامونی آن به ابعاد ۶۵ در ۸۰متر در یک مجموعه بزرگ ساختمانی قرار داشته و عملکرد تمام واحدهای ساختمانی در این مجموعه به هم مرتبط بوده که این موضوع نشان دهنده کارکرد واحد مذهبی در مجموعه معماری بخش مرکزی شهر گور است.

علت نامگذاری فیروز آباد کهن به شهر گور

عسکری چاوردی عنوان کرد: علت نامگذاری این منطقه به شهر گور این است که این مجموعه بزرگ مذهبی در سده سوم میلادی بنیان گذاری شد و اما به نظر می رسد به عنوان شهر پدری ساسانی تا پایان دوره ساسانی مورد تکریم و قداست مذهبی قرار گرفت طوری که با دفن هر یک از پادشاهان ساسانی در این شهر بر حرمت آن افزوده شد و در سده های اسلامی به شهر مزارات(گور) معروف شد.

اجرای طرح کاوش شهر گور از اوایل سال آینده

شهبازی مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری فیروزآباد گفت: برنامه سامان دهی و کاوش این مجموعه بزرگ مذهبی کشور در سال ۱۴۰۱ به صورت رسمی با همکاری دانشگاه های داخلی و اروپایی آغاز می‌شود.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ م/الف/۸۲۲

آگهی اصلاحی ابلاغ رای افراز

پیرو آگهی مندرج در روزنامه میلاد در مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۰ موضوع رای افراز خواهان عبدالله آشوغ فرزند دادخدا مساحت قطعه افرازی ۲۷۶ متر مربع صحیح می باشد. که در آگهی مذکور ۱۹۰۵ متر مربع قید گردیده است. سایر موارد آگهی فوق الذکر به اعتبار خود بایست.

عبداله جهانپور عمله- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۸۲۶

مجوز حمل سلاح ساچمه زنی یک لول مدل نخجیر کالیبر ۱۲ ساخت ایران به شماره سلاح ۱۱۷۰۴۳۹۴ بنام فرج اله اسمعیلی فرزند نوراله به شماره شناسنامه ۳۱۳ متولد ۱۳۳۳ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مفقود شده

مبلغ هستیم که باید در اسرع وقت و قبل از پایان سال جاری بخشی از هزینه های آنها در سیل جنوب فارس افزون بر هفت هزار میلیارد ریال دستگاه های خدمات رسان همچون شهرداری، راهداری، آب و فاضلاب، گاز و سایر نهادهای مربوط عضو شورای مدیریت بحران شهرستان که در سیل اخیر و مناطق سیل زده با هزینه های داخلی خود اقدام به عملیات امداد رسانی و خدمت به سیل زده ها کرده بودند، هم اینک دولت برای جبران بخشی از این هزینه ها مبلغی را برای شهرستان در نظر گرفته است.



دو نفر از پنج نفر قربانیان سیل دیماه امسال مربوط به لارستان بود اما تا حدود زیادی وضعیت شهرستان هم به لحاظ توان اجرایی، و وضعیت موجود امکانات و زیرساخت های مدیریت بحران مورد سنجش قرار گرفت.

بهره برداری از تسهیلات زایمانی حضرت رقیه(س) روستای درز لارستان



پرداخت تسهیلات در قالب دامدار کارت در خنج

سیتا تکمیل و به بانک معرفی شده اند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، علی علی پور گفت: در خنج حدود ۱۶۷ هزار رأس دام سبک و ۴۵۰۰ رأس دام سنگین وجود دارد که پرونده‌های دامداران با دارا بودن شرط هویت گذاری و پلاک کوبی در سامانه سیتا تکمیل می‌شود و در حال حاضر ۲۰۷ فقره پرونده با اعتباری بالغ بر ۴۳۰۰۰ میلیون ریال به بانک معرفی شده اند. تسهیلات دامدار کارت با سود ۱۱ درصد در قالب کارت اعتباری را با باز پرداخت یک ساله بوده که برای

آسیب‌های دوران پسا کرونا در دانش آموزان جدی گرفته شود

مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: آسیب‌های روانی دوران کرونا باید جدی گرفته شود و باید به فکر راهکارهای عملیاتی برای مدیریت آسیب های دوران پسا کرونا در دانش آموزان باشیم. محمدخلیل عسکری در نشست با معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس گفت: کاهش آسیب های اجتماعی نیازمند هم افزایی و تعامل بین بخشی با تمام دستگاه های اجرایی است. مدیرکل آموزش و پرورش فارس گفت: در مقابله با آسیب های اجتماعی مدرن باید از ابزار علمی و فن آورانه استفاده کرد. افت تحصیلی پنجاه دانش آموزان بازمانده از تحصیل از آسیب های دوران کرونا و پسا کرونای آموزش و پرورش هستند که باید در این رابطه ها چاره اندیشی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ م/الف/۸۲۳

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۱۳۲ مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۱۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای عبدالهادی قنبرزاده فرزند اکبر بشماره شناسنامه ۵۱۱ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۲۸۴/۵ متر مربع تحت پلاک ۱۴ فرعی از ۴۵۶۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۶۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۵۶۶ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۱۵ 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 دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقائی باسناد 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، 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: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ م/الف/۸۲۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ م/الف/۸۲۴

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای جواد چهارزاد فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۹۶ صادره از لار در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۷/۵۳ متر مربع تحت پلاک ۲۱ فرعی از ۳۵۷ اصلی مفروز و مجزا شده از شماره ۳۵۷ اصلی واقع در قطعه ۱ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۳۵۷ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ 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 دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقائی باسناد 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، 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: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ م/الف/۸۲۴

وزاری خارجه ایران و امارات روابط دو کشور را مثبت و رو به پیشرفت خواندند



حسین امیرعبداللهیان وزیر امور خارجه کشورمان و عبدا... بن زاید آل نهيان وزیر امور خارجه امارات متحده عربي، در تماسی تلفنی در خصوص مسائل دوجانبه و منطقه‌ای گفت و گو و تبادل نظر کردند.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت خارجه، وزیر امور خارجه کشورمان در این تماس تلفنی، روابط دو کشور را مثبت و رو به پیشرفت توصیف و اظهار کرد: دیدار و رایزنی های خوبی میان مقامات دو کشور برقرار شده است. امیر عبداللهیان با اشاره به بحران یمن افزود: ما معتقدیم تداوم جنگ و گسترش درگیری ها و منازعات به نفع هیچ یک از طرف



ها و منطقه نیست. رئیس دستگاه دیپلماسی کشورمان، حضور رژیم صهیونیستی در منطقه را تهدیدی برای کل کشورها و منطقه دانست. باید تلاش کرد تا عوامل بحران آفرین نتوانند در منطقه جای پا پیدا کنند. عبدا... بن زاید آل نهيان نیز در این گفت و گوی تلفنی اظهار کرد: دولت امارات بر گسترش روابط خود با ایران جدی است و استمرار گفت و گوهایی دوجانبه را در زمینه های مختلف ضروری می داند. وزیر امور خارجه امارات در خصوص بحران سیاسی در یمن گفت: ما تلاش داریم تا همه طرف های یمنی را برای رسیدن به راه حل سیاسی با پشتیبانی سازمان ملل متحد تشویق کنیم.

دستگیری نفر دوم شاخه نظامی گروهک تروریستی «تندر»

دستگیر و بازداشت شده است. این گروه یکی از گروه‌های تروریستی و ضد انقلاب است که در جریان گروه‌های معاند و طرفداران رژیم پهلوی فعالیت می‌کند. برخی کارشناسان سابقه تاسیس این گروه را در سال‌های نخست دهه ۸۰ و یا به طور دقیق‌تر سال ۱۳۸۳ می‌دانند. گرایش های فکری این گروه ضد دین و شاه پرستانه و در خط معاندت با نظام جمهوری اسلامی است. در واقع هدف تاسیس این گروه براندازی نظام جمهوری اسلامی از طریق اقدامات تروریستی است. این گروه که همانند سایر گروه‌های ضد انقلاب از سوی معاندین نظام اسلامی و کشورهایی همچون آمریکا و رژیم جعلی صهیونیستی تغذیه مالی می‌شود، از طریق رادیو و تلویزیون و همچنین فعالیت در شبکه‌های اجتماعی همچون تلگرام اهداف خود را دنبال می‌کند.

این گروه تروریستی در وهله نخست سعی دارد تا از همین طریق شروع به دین زدایی از افکار و اندیشه بینندگان را انجام دهد. انجام اقداماتی همچون گسترش شبکه رسانه ای با استفاده از فضای ماهواره و اینترنت، استفاده از عناصر جذب شده جهت انجام اقدامات اطلاعاتی و جاسوسی، شناسایی و انجام اقدامات اطلاعاتی علیه عناصر و نیروهای طرفدار جهت ترور، ایجاد رعب و وحشت در کشور با انجام عملیات های تروریستی و به شهادت رساندن شخصیت های سیاسی و صاحبان اندیشه در جامعه از مهم ترین اهداف این گروه تروریستی است. این گروه تروریستی تاکنون اقدامات بسیاری در علیه کشورمان انجام داده است. اعضای این گروه تروریستی در یک مورد از اقدامات تروریستی ناموفق خود در ۲۶ اردیبهشت سال ۱۳۸۷ در حالی که مشغول ساخت بمب در تهران از جمله عملیات‌های این گروه بودند.



یک عضو برجسته شاخه نظامی گروهک تندر از سوی سربازان گمنام امام زمان (عج) دستگیر شدند. این فرد موسوم به «هاسماتوس» یکماه قبل از سوی وزارت اطلاعات، بازداشت شده است. این شخص نفر دوم شاخه نظامی گروهک تروریستی تندر است که در زمان دستگیری نفر اول و سرکرده این گروهک

رزمایش دریای سرخ؛ حملات راهبردی نیروهای یمنی، تقای آمریکا و ائتلاف متجاوز



کشکول

نیپوسته‌اند مانند بنگلادش، کومور، جیبوتی، عمان، پاکستان، عربستان سعودی، سومالی و نیروهای به اصطلاح یمنی تحت امر دولت مستعفی و فراری عبد ربه منصور هادی. قدر مسلم آن است که کشورهای مشارکت‌کننده در این رزمایش بزرگ نظامی باید هماهنگی سیاسی، امنیتی، اطلاعاتی و نظامی زیادی با یکدیگر داشته باشند وگرنه چگونه می‌توان «امنیتی» را که این کشورها برای تامین آن اقدام می‌کنند تقویت کرد، و این همان چیزی ست که اویخای ادراعی، سحنگوی ارتش رژیم

متجاوز را که زمانی ادعای تسلط بر صفا در طی چند هفته را می‌کردند، تهدید می‌کنند. آمریکا بر این گمان است که این رزمایش به مثابه جنگی روانی علیه نیروهای مسلح یمن است تا آنها را از هدف قرار دادن عمق عربستان و امارات بازدارد. پیام دیگر این رزمایش مربوط به عادی‌سازی با صهیونیست‌هاست در غیر این‌صورت چرا کشورهای عربی و اسلامی مانند بنگلادش، کومور، جیبوتی، عمان، پاکستان، عربستان سعودی، سومالی و یمن در کنار اسرائیل در آن مشارکت دارند؟! در حقیقت، این رزمایش با حضور این کشورها برگزار می‌شود تا آنها بتوانند روزی بدون هیچ ترس و نگرانی، روابطشان با اسرائیل را از حالت محرمانه خارج و آن را علنی کنند. مشارکت یمن در کنار اسرائیل در این رزمایش قابل توجه است؛ یعنی که در رزمایش حضور دارد «یمن عبد ربه منصور هادی و سعودی و امارات» است و همچنین این یمن را رد می‌کنند و به همین دلیل است که کشورهای متجاوز جنگ ناعادلانه خود را علیه یمن اصیل اسلامی - عربی آغاز کردند؛ یعنی که حاضر نیست وارد باتلاق عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی شود.

اعمال مشرک ماه رجب

اعمالی که در اینجا نوشته شده مختص روز خاصی نیست بلکه در تمامی روزهای ماه رجب از اهمیت بالایی برخوردار است از جمله: در تمام ماه رجب، این دعا را بخوانید: یا مَنْ يَدُلُّكَ حَوَاطِجَ السَّالِئِينَ، وَيَعْلَمُ ضَمِيرَ الصَّامِتِينَ، لِكُلِّ مَسْئَلَةٍ اِىْ كِه مالک حاجات خواستارانی و ای که نهاد خاموشان دانی برای هر خواسته ای، مِنْكَ سَمِعَ حَاضِرٌ وَجَوَابَ عَتِيدٌ. اللَّهُمَّ وَمَوَاعِدُكَ الصَّادِقَةُ وَايَادُكَ الْفَاضِلَةُ؛ از جانب تو گوشى شنوا و پاسخی آماده است خدا یا به حق وعده‌های راست و نعمت‌های بسیار، وَرَحْمَتُكَ الْوَاسِعَةُ فَاسْتَلِكُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ؛ و رحمت وسيعت از تو خواهم که درود فرستی بر محمد و آل محمد، وَأَنْ تُفَضِّلَ حَوَاطِجِي لِلدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِنَّكَ عَلَي كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ و حوایج دنیا و آخرتم را بر آوری که به راستی تو بر هر چیز توانایی؛ و نیز به فرموده رسول خدا (ص): هر شخصی در ماه رجب ۱۰۰ مرتبه بگوید «أَسْتَغْفِرُ... الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، وَحَدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ» و در آخر صدقه‌های کنار بگذارد، خداوند مغفرت و رحمت و مغفرت در کارش نصیب می‌کند و هر کس ۴۰۰ مرتبه آن را بگوید فضیلت شهیدان را دارد؛ و نیز فرموده اند: هر شخصی هزار مرتبه «لَا إِلَهَ إِلَّا...» در ماه رجب بگوید، حسنات و ثواب فراوانی از سوی خداوند بر او نوشته می‌شود.

در یکی از روایات نقل شده است: «هر کس در ماه رجب، در زمان صبح، ۷۰ مرتبه و شب همچنین ۷۰ مرتبه بگوید أَسْتَغْفِرُ... وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ و بعد از آن، داستان خود را بلند کرده و بگوید اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَ تَبَّ عَلَيَّ چنانچه در همان ماه رجب بمیرد، رضایت و خشنودی خداوند از آن او خواهد بود.»

در طول این ماه هزار مرتبه بگوید أَسْتَغْفِرُ... ذَاللَّجَلَالِ وَ الْأَكْرَامِ مِنْ جَمِيعِ الذَّنُوبِ وَالْآثَامِ تا خداوند رحمان و رحیم آمرزشش را برایتان نشان دهد.

در ماه رجب «سید بن طاووس» در «اقبال» فضیلت زیادی برای خواندن سوره «قل هو الله احد» نقل کرده است و از رسول خدا (ص) روایت کرده که هر کس در ماه رجب با نیتی خالص، ۱۰ هزار بار سوره «قل هو الله احد» را بخواند، در حالی که مثل روزی که از مادر متولد شده و از گناه مبرا شده است وارد عرصه قیامت می‌شود و ۷۰ فرشته از او استقبال کرده و به او وعده بهشت را می‌دهند.

همچنین از آن حضرت ذکر شده است که پاداش قابل توجهی برای هزار و یا صد بار خواندن سوره «قل هو الله احد» در این ماه در نظر گرفته شده است.

از رسول خدا (ص) در روایتی آمده است که آن حضرت فرمود: «هر که یک روز از ماه رجب را روزه بگیرد و چهار رکعت نماز بخواند (هر دو رکعت با یک سلام) و در رکعت اول ۱۰۰ مرتبه «آیه الکرسی» بخواند و در رکعت دوم ۲۰۰ مرتبه «قل هو الله احد»، قبل از اینکه بمیرد خود را در بهشت نظاره می‌کند و یا حتی کسی دیگر جای او را در بهشت می‌بیند (و برای او تعریف می‌کند)»

آسودگی در صحنه دیپلماتیک وین

هر کشوری به شمار می‌آید. در مواجهه با تحریم امریکا که این بار بنزین را با هدف فلج کردن زیرساخت‌های ارتباطی ایران هدف قرار داده بود، پالایشگاه ستاره خلیج فارس به‌عنوان بزرگ‌ترین پالایشگاه میعانات گازی جهان فعالیت رسمی خود را در اوج تحریم‌ها آغاز کرد. این پالایشگاه امروز به‌عنوان بزرگ‌ترین پالایشگاه میعانات گازی دنیا و ایرانی‌ترین پالایشگاه کشور، روزانه با پالایش ۴۵۰ هزار بشکه میعانات گازی پارس جنوبی، کشور را در مسیر خودکفایی در تأمین بنزین قرار داده است. تلاش برای افزایش کمی و کیفی فرآورده‌های تولیدی و به ثمر رساندن طرح‌های پالایشگاهی در حالی اجرایی شد که ایران با شدیدترین تحریم‌های اقتصادی امریکا روبه‌رو شده بود اما با وجود این فشارها توانست صنعت پالایش خود را در مسیر رو به رشد قرار دهد.

در اشاره به این موفقیت همین بس که کشورمان به مقام نخستین تولیدکننده بنزین در منطقه و یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان این فرآورده نفتی و دومین تولیدکننده گازوئیل در اوپک تحريم‌های امریکایی اشاره کرد و تلاش ایران برای مقابله با تحریم فروش بنزین که زنگ خطر را در این زمینه برایش به صدا درآورد و طرح‌های پالایشی بر زمین مانده آن را به جریان انداخت، اشاره‌ای نکرد. چه آنکه بنزین به‌عنوان کالایی استراتژیک یکی از مهم‌ترین پایه‌های امنیت انرژی

از سوی دولت «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور پیشین امریکا علیه ایران شد. دولت ترامپ از طریق واسطه‌هایی از کشورهای عربی، ایران را تهدید کرد که مانع از رسیدن این نفتکش‌ها به ونزولا خواهد شد و اگر نیاز باشد به نیروی نظامی هم روی خواهد آورد. اما پیام مهمی که ایران با اعلام در تبرس بودن همه کشتی‌ها و ناوهای امریکایی و پایگاه‌های امریکایی در منطقه خلیج فارس به امریکا داد، نشان داد که قواعد درگیری میان دو کشور دستخوش تحولات مهمی شده است. چنانچه اگر واشنگتن از جدیت تهدید ایران در انتقام مطمئن نبود، مانع از رسیدن نفتکش‌های ایرانی به آب‌های ونزولا می‌شد. این تهدیدات که با واکنش مناسب نیروهای مسلح جمهوری اسلامی، هرگز امکان عملی پیدا نکرد، سبب شد که باز هم پیام دیگری به واشنگتن از سوی تهران مخابره شود به این مفهوم: «تحریم‌های شما شکست خورده است»

مقابله با تحریم بنزین
نمی‌توان به تمبریسی سیاست مواجهه تام و تمام در مقابل تحریم‌های امریکایی اشاره کرد و تلاش ایران برای مقابله با تحریم فروش بنزین که زنگ خطر را در این زمینه برایش به صدا درآورد و طرح‌های پالایشی بر زمین مانده آن را به جریان انداخت، اشاره‌ای نکرد. چه آنکه بنزین به‌عنوان کالایی استراتژیک یکی از مهم‌ترین پایه‌های امنیت انرژی



حوزه آسیا به مشتریان اصلی نفت ایران تبدیل شده‌اند. این تحولات در شرایطی رقم خورده است که «جو بایدن»، رئیس‌جمهور امریکا در آبان ماه گذشته از مقام‌های کشورش خواست که نفت به میزان کافی در بازارهای جهانی عرضه شود تا کشورهای خریدار، میزان خرید نفت از ایران را کاهش دهند اما این تصمیم شتابزده مبنی بر ورود ۵۰ میلیون بشکه از ذخایر نفت استراتژیک امریکا به بازار با هدف پایین آوردن قیمت سوخت، به معنای نادیده گرفتن هشدار کارشناسانی بود که اعلام کردند این اقدام اثری کوتاه مدت خواهد داشت.

۲ ماه پس از انتشار این اطلاعیه از سوی رئیس‌جمهور امریکا قیمت نفت به بالاترین رقم طی چند سال گذشته رسید و گزینه‌های «بایدن» برای توقف این روند را محدود کرد. ناگفته پیداست چنین اقدامی که با هدف مقابله با ایران از سوی امریکا دنبال شده، نتیجه‌ای خلاف انتظار را رقم بزند و واشنگتن ناچار شود از برخی از بزرگ‌ترین کشورهای مصرف‌کننده نفت همچون چین، هند و ژاپن بخواهد در تلاشی هماهنگ برای کاستن از قیمت جهانی انرژی، آرداسازی ذخایر نفت خام خود را در دستور قرار دهند. درخواستی که با طفره این کشورها از اجرای آن روبه‌رو شده است. در پی چنین روندی بود که رئیس‌جمهور کشورمان در حاشیه سفر استانی خود به هرمزگان اعلام کرد: «صادرات نفتی ایران به حدی افزایش یافته که ما دیگر نگران صادرات آن نیستیم. صادرات نفت در دولت سیزدهم ۴۰ درصد افزایش یافته و پول حاصل از صادرات نیز در حال بازگشت به کشور است.»

آسودگی نفتکش‌ها در حیاط خلوت امریکا
علاوه بر این، با وجود تهدیدات پیدا و پنهان امریکا، همکاری‌های ایران با کشورهای حوزه امریکایی جنوبی و مرکزی بویژه در حوزه انرژی در مسیر رو به پیشرفت قرار گرفته است چنانکه این روزها نفتکش‌های ایرانی به آسودگی راه خود را در حیاط خلوت امریکا که همواره حیاط خلوت شرکت‌های نفتی این کشور به شمار می‌رفته و کاملا تحت نفوذ و سلطه این شرکت‌ها قرار داشته‌اند، می‌پیمایند. در سال‌های اخیر عزیمت نفتکش‌های ایرانی حامل فرآورده‌های نفتی (بنزین و سولار) به ونزولا به‌عنوان یکی از کشورهای متحد ایران در امریکای لاتین سبب بروز تنش‌های جدی میان تهران و واشنگتن و تکرار تهدیداتی



است. هر چند که رسانه‌های غربی می‌کوشند با پرتنگ کردن این اقدامات نه چندان حائز اهمیت، نشان دهند که امریکا برای نتیجه‌بخشی مذاکرات وین، آماده است به ایران چراغ سبز نشان دهد اما مژوری چند بر آنچه در بن ت تحولات سیاست خارجی کشورمان می‌گذرد، حکایت از آن دارد که چنین اقداماتی بیش از آنکه نشانه‌های امیدوارکننده از عزم امریکا برای بازگشت به تعهدات برجامی این کشور باشد، مصداق کامل مثل «روغن ریخته نذر امام‌زاده کردن» است.

افزایش فروش نفت
ایران در آستانه ورود مذاکرات وین به مرحله‌ای تعیین‌کننده، در کاهش خسارات تحریم‌های اقتصادی امریکا موفقیتی خیره‌کننده را حاصل نموده و با اتکا به چنین موفقیتی، بر خواسته خود مبنی بر به آزمون گذاشتن فرمان احتمالی امریکا برای رفع تحریم‌ها در یک فرایند راستی‌آزمایی اصرار می‌ورزد. به عبارتی دیگر مقام‌های کشورمان با پیگیری چنین خواستی می‌کوشند دولت‌مردان امریکایی را با این واقعیت روبه‌رو سازند که رفع کاذبی تحریم‌ها اساساً یک امتیاز محسوب نمی‌شود تا در ازای آن به‌دنبال گرفتن امتیازاتی فراتر از برجام باشند. چند ماه پیش بود که خبرگزاری «رویترز» در گزارشی به نقل از شماری از منابع صنعتی و آمارهای مؤسسه تحقیقاتی «ریفینیتیو» اعلام کرد: «ایران به آرامی در حال فروش نفت است و مقادیر زیادی از نفت خام خود را به چین انتقال داده است و در عین حال، پالایشگاه‌های دولتی هند خرید نفت ایران را وارد برنامه‌های واردات سالانه خود کرده‌اند.» بنابر این گزارش حجم فروش نفت ایران از سه ماهه آخر ۲۰۲۰ شروع به افزایش کرده است و پالایشگاه‌های مستقل در

روزنامه ایران در گزارشی نوشت: فارغ از اینکه مذاکرات وین با هدف رفع تحریم‌ها چه مسیری را طی می‌کند، ایران راه‌های جایگزین برای بی‌اثر کردن تحریم‌های امریکایی و فروش نفت به بازارهای آسیایی را پیدا کرده است. روزنامه ایران از ابتکار عمل ایران در بی‌اثر کردن تحریم‌های نفتی و فرآورده‌های انرژی گزارشی می‌دهد: راه‌های گریز ایران از تحریم‌ها در ترکیب با درآمدهای نفتی که در ماه‌ها و هفته‌های اخیر، فروش آن به شمار زیادی از کشورها امکان‌پذیر شده است، سبب شده که بر خلاف تصورات، این ایران نباشد که باید برای حل موضوع برجام شتاب به خرج دهد.

هر چند سید ابراهیم رئیسی به موازات خنثی‌سازی تحریم‌ها، مذاکرات هسته‌ای را نیز به منظور لغو تحریم‌ها دنبال می‌کند اما این در حالی است که علاوه بر این، دست روی دست گذاشته است تا همه وجوه سیاست خارجی و مناسبات اقتصادی ایران با جهان خارج به مذاکرات وین گره بخورد. در همین راستا به نظر می‌رسد که آلت‌رناٹیوهای قابل اجرا در حوزه بی‌اثرکردن تحریم‌های نفتی سبب شده از ابتدای سال جاری میلادی (۲۰۲۱) نشانه‌های خیره‌کننده‌ای از افزایش صادرات نفت ایران پدیدار شود که دلیل آن خریدهای مستقیم و غیرمستقیم نفت خام کشورمان از سوی شماری از شرکای آسیایی‌اش از جمله چین است.

در همین باره، خبرگزاری امریکایی رویترز نیز بیانیه اخیر وزارت خزانه‌داری امریکا را منتشر کرده است. بر اساس این خبر، واشنگتن نفتکش دوی ال سی سی عمان پراید با پوچم «پیرا» را که چندی پیش به بهانه حمل نفت ایران در لیست تحریم قرار داده بود، از لیست تحریم‌ها خارج کرده

باشگاه را به خانه بیاورید (۱)

تمرین کمر با پوزیشن گربه:



این حرکت بسیار ساده است و باعث می شود که عضلات کششی گردن و ستون فقرات تقویت شود و باعث ماساژ شکم هم می شود و برای از بین بردن استرس مناسب است. روی زمین به صورت چهار دست و پا بنشینید. سپس کمر خود را به داخل خم کرده و دوباره آن را بیرون دهید و به آن قوس بدهید. انعطاف پذیری این نواحی می شود که کشش زیادی را در ناحیه کمر احساس کنید. می توانید روی صندلی همین پوزیشن را به انجام برسانید.

به این صورت که صاف روی صندلی بنشینید و کمرتان را به سمت داخل و بعد به سمت بیرون بدهید. برای هر پوزیشن: ۵ بار این حرکت را تکرار کنید.

حرکت کبوتر: این تمرین شامل ترکیبی از تمرینات کششی برای عضلات باسن و کمر می شود و باعث انعطاف پذیری این نواحی می گردد و پوزیشن شما را بهبود می بخشد.

مقابل یک میز بایستید. پای های خود را صاف روی زمین نگه دارید.

یک طرف ببرید. بعد گردن را به صورت دایره ای شکل حرکت دهید و در جهت مخالف حرکت قبلی؛ گردن تان را خم کنید.

کمی گردن تان را به سمت عقب ببرید و دوباره در جهت مخالف حرکت را انجام دهید.

پنج بار این کار را تکرار کنید. به یاد داشته باشید که باید پهنای گردش گردن به تدریج افزایش پیدا کند و اگر درد احساس کردید، سریعاً این تمرین را قطع کنید.

تمرین کمر: وقتی که قسمت ستون فقرات را کمی با ورزش تمرین بدهید، یعنی عضلات کمر تقویت شده اند و انعطاف پذیری در آن ها افزایش پیدا کرده است و در نتیجه باعث از بین بردن مشکلات سیاتیک و هر گونه کمر درد می شود که از آن رنج می برید.

در این حرکت؛ بین بدن و میز فضای کافی را ایجاد کنید. صندلی را کمی به عقب هل بدهید. صندلی را طوری قرار دهید که کمر شما روی قسمت پشتی آن نباشد و پشت کمر کاملاً باز باشد.

هر دو کف پای خود را صاف روی زمین بگذارید و شانه های تان را به سمت عقب چرخش دهید و به سمت راست و چپ بچرخید.

برای هر کدام از قسمت های بدن دو بار این کار را تکرار کنید و تمرینات تنفسی را فراموش نکنید.

را ریلکس کنید. چشمان خود را ببندید و آماده تمرین تنفس باشید.

سپس از انگشت شست استفاده کرده و قسمت راست بینی را هنگام تنفس بگیرد و از سوراخ چپ بینی نفس بکشید.

بعد، قسمت چپ را نیز با انگشت اشاره بگیرید و بعد نفس تان را به آرامی نگه دارید.

حال انگشت شست را از روی سوراخ راست بینی بردارید و به آرامی نفس را از این سمت بیرون بدهید.

سپس با سوراخ بینی سمت راست نفس بکشید و آن را با شست بگیرید؛ سپس از سمت چپ نفس را بیرون بدهید.

این چرخه را تا جایی تکرار کنید که حس آرامش بگیرید.

تمرین گردن:

این تمرین برای گرم کردن ناحیه گردن بسیار مناسب است. تنش را در این قسمت از بین می برد؛ مخصوصاً اگر کل روز مقابل کامپیوتر نشسته باشید. اما اگر در گردن خود مشکل دارید، بهتر است که این حرکت را انجام ندهید.

اول باید یک پوزیشن نشسته راحت پیدا کنید. دست های خود را روی میز به حالت استراحت بگذارید؛ سپس به آرامی سر و گردن تان را به

در طول چند سال اخیر به خاطر پیشرفت تکنولوژی؛ بسیاری از ما برای انجام کارهایمان نیازمند کامپیوتر و لپ تاپ هستیم و به همین دلیل باید مدام پشت میز بنشینیم و کارهایمان را از همان جا به انجام برسانیم. قطعاً پشت میز نشینی مضرات خودش را هم دارد؛ پس باید یاد بگیرید که چگونه این معضلات را به حداقل برسانید.

تمرینات تنفسی:



تمرینات تنفسی اولین مرحله برای یک روز طولانی هستند که باعث ایجاد انرژی در افراد می شوند و نباید آن ها را نادیده بگیرید. تنفس عمیق شکمی به بدن کمک می کند تا ریلکس باشد. ضربان قلب را آرام تر می کند و فشار خون را کم می کند؛ همچنین باعث سلامت ذهن می شود و به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک خواهد کرد.

حتماً در یک جای راحت بنشینید؛ بهتر است که روی زمین باشید. کمر خود را صاف نگه دارید و شانه های تان

-فشاری مورد نیاز شما دو متر مربع است

پیش از هر چیز لازم است با این دو قاتل سریالی آشنا شوید. این دو کلمه کوچک را سرسری نگاه نکنید. همین نمی شود و نمی توانم ساده قاتل سریالی بسیاری از انگیزه ها در گام اول هستند و می توانند شور و اشتیاق شما را در همان وهله اول در نطفه خفه کنند. پس با جیب نه چندان پر و فضای کم هم می توان باشگاه را به خانه آورد. کافی است اراده کنید و یک چک لیست از لوازمی که برای تمرین های روزانه لازم دارید فراهم کنید.

واقع بین باشید. وقتی کنار وسایل فوق حرفه ای باشگاه تمرین می کردید چقدر از فضای سالن را به خود اختصاص داده بودید. اگر منصف باشید جواب شما با احتساب حجم و اندازه دستگاه کمتر از دو متر خواهد بود. پس بهانه کم بودن جا در آپارتمان های امروزی از همین اول کار مردود است. برای این که تمرین های تان را از سر بگیرید لازم نیست جای ویژه ای در خانه را به این امر اختصاص بدهید. البته که آشپزخانه جای مناسبی برای تمرین کردن نیست؛ اما هر جای خانه که تهویه هوای مناسب تری دارد و شما کمتر با وسایل برخورد خواهید کرد بهترین فضا را برای ورزش روتین روزانه به شما خواهد داد.

-فقط ضروری های ارزان را تهیه کنید

باور کنید هیچ کسی با وسایل گران قیمت و بزرگ و چند کاره ورزشی شروع به رسیدن به وزن دلخواه نکرده است. اگر می خواهید ورزش تمام مزیت های مثبت خود را به زندگی شما هدیه دهد دست از این سختگیری ها بردارید. برای ورزش کردن در خانه تنها چیزی که نیاز ندارید حساب بانکی پر و پیمان است. با صرف هزینه بسیار اندک هم می توان شروع به ورزش حرفه ای در محل زندگی تان کنید. کافی است انگیزه کافی داشته باشید و ورزش را جزئی جدا نشدنی از برنامه روزانه تان به حساب آورید.

-یک تردمیل به وسعت پارکینگ

بیشتر آپارتمان های امروزی پارکینگ های سرپوشیده دارند. اگر اقبال این را دارید که در زمان نبود خودروهایی همسایه ها در خانه باشید به راحتی فضای خوبی برای ورزش کردن در این روزهای اوده و سرد در اختیار خواهید داشت. زمان را تنظیم کنید و دور محوطه پارکینگ به آرامی شروع به راه رفتن

کنید. سرعت خود را افزایش دهید. پس از مدتی می توانید با توجه به توان بدنی تان شروع به دویدن کنید. روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی بعد از یک هفته معجزه های خود را به شما نشان خواهد داد. نزدیک شدن به وزن دلخواه و پس زدن افسردگی های مزمن، برطرف شدن بدخلقی و امید بیشتر به زندگی تنها بخش کوچکی از این معجزه ها خواهند بود. امتحان کنید.

-زیرانداز، ایمن کننده تمرین شما

به قیافه این زیراندازها با رنگ های شاد و ملایم شان نگاه نکنید، همین میتهای فوم و پلاستیکی وقتی پهن روی زمین می شوند و به آن می چسبند و به حرکات ورزشی شما ایمنی لازم می بخشند و جزو ضروری ترین وسایل تمرین به حساب می آیند. این کفپوش ها برای ورزش هایی مانند بدن سازی، فیتنس، پیلاتس، جودو و یوگا کاربرد دارند. قابل شستشو هستند و به راحتی می توانید آن ها لوله کرده و درجایی دور از دید قرار دهید. میتهای ورزشی عرق بدن را به خود جذب می کنند. با استفاده از آن ها انعطاف بیشتری هنگام انجام حرکات کششی خواهید داشت.

وجود این وسیله ساده می تواند انگیزه شما را برای ورزش در خانه بیشتر کند. این زیرانداز ها را می توانید با ۷۰ هزار تومان خریداری کنید. زیرانداز های حرفه ای پیلاتس و یوگا با برند های معروف در بازار هستند و قیمت آن ها به

ورزش های ساده و سبک برای کارمندان پشت میز نشین



۸۰۰ هزار تومان هم می رسد، اما شما برای انجام ورزش در خانه به آن ها نیازی نخواهید داشت. -توب تناسب اندام، همیار حرکات کششی ده ها ویدئو و فیلم آموزشی برای چگونگی استفاده از این وسیله پرکاربرد ورزشی

ورزش هایی برای کالری سوزی بیشتر



عدهای معتقدند تمرینات هوازی (قلبی-عروقی) بیشترین میزان کالری سوزی را دارند و عدهای دیگر، ورزش های مقاومتی و بدن سازی را توصیه می کنند. هر قدر شدت ورزش بیشتر و سخت تر باشد، به همان میزان کالری سوزی و مصرف اکسیژن افزایش می یابد. انجام ورزش هایی با کالری سوزی بیشتر در دراز مدت، نتایج مثبت و بهتری را به همراه دارد زیرا هر چه فعالیت بیشتر باشد، بافت ها و عضلات بیشتری درگیر می شوند و این درگیری برای بدن مفید است. در ادامه با چند نمونه از ورزش های مؤثر در افزایش کالری سوزی آشنا خواهید شد.

طناب زنی

میزان کالری سوزی در ورزش طناب زنی برابر است با ۶۶۷ تا ۹۹۰ کالری بر ساعت (به احتساب ۱۲۰ پرش در دقیقه). برای بالا بردن سوخت و ساز می توانید از طناب های سنگین تر استفاده کنید تا شانه ها و بازوهای خود را نیز درگیر کنید.

دوچرخه سواری با سرعت آهسته

کالری سوزی هنگام دوچرخه سواری با سرعت کم بین ۵۶۸ تا ۸۴۱ کالری بر ساعت است. برای افزایش کالری سوزی پیشنهاد می کنیم سرعت خود را به آرامی کم و زیاد کنید و در یک وضعیت ثابت حرکت نکنید.

ویژگی های یک رژیم لاغری مفید



به خوردن غذاهای خارج از برنامه خواهید شد. نتیجه چنین شرایطی عدم کاهش وزن و حتی در مواردی، افزایش وزن بیش از پیش است. اما اگر غذاهای مورد علاقه تان در رژیم گنجانده شده باشد، اصلاً حس محدودیت نداشته و آن را با رغبت ادامه می دهید و به وزن دلخواه خود

می رسید. **تجزیوی یک متخصص تغذیه است** مناسبانه این روزها افراد غیرمتخصص بسیاری از شرایط فضای مجازی سوءاستفاده کرده و با فروش کپچ های لاغری غیر اصولی اقدام به کلاهبرداری از افراد ناآگاه می کنند. این افراد



آن ها باید ریلکس و آرام باشند.

چند ثانیه در این حالت بمانید؛ سپس حرکت دایره ای شکل را برای مچ تان به انجام برسانید و مراقب باشید خیلی شدت زیادی بخور دهید.

پوزیشن کوه:

این حرکت باعث از بین بردن درد در قسمت پایین کمر می شود. در این حرکت باید صاف بایستید.

پای خود را به اندازه عرض شانه باز نگه دارید. کف پا باید کاملاً صاف روی زمین باشد. سپس دستان خود را کشش دهید و آن را در حالت استراحت در اطراف بدن بگیرید.

به آرامی بازو های خود را بالا بیاورید، بدون این که آن ها را خم کنید. نوک انگشتان باید به سمت سقف اشاره کند.

حالت کمر خود را خم کنید. به گونه ای که پاهای تان کمی به سمت عقب برود.

سر و گردن باید ریلکس و آرام باشد. صورت باید به سمت بالا و سقف باشد. چند لحظه در این پوزیشن بمانید و بعد دم و بازدم انجام داده و ریلکس کنید.

داشته باشید که این وزنه ها را باید با توجه به توان ابتدایی خود تهیه کنید. بعد از این که توان دست های شما در استفاده از این وسیله بیشتر شد می توانید به سراغ دمبل هایی با وزن های بالاتر بروید. برای خرید این وسیله پرکاربرد بسته به جنس و وزن آن باید بین ۱۲۰ تا ۴۰۰ هزار تومان هزینه کنید.

-کش حلقه ای، ارتقا دهنده مقاومت بدن

این وسیله به ظاهر ساده از پرکاربرد ترین ابزار ورزشی روز دنیا محسوب می شود. با استفاده از کش های استقامتی می توانید ده ها نوع از حرکات کششی و استقامتی باشگاهی را در خانه انجام دهید. متخصصان ورزش پیلاتس می گویند این نوع از کش های ورزشی تقریباً تمام عضلات بالا و پایین تنه را درگیر می کنند و دو هفته مداوم استفاده از آن ها می تواند به زیبایی بیشتر اندام شما کمک کند. کش های پیلاتس از ارزان ترین وسیله های ورزشی هستند و شما با پرداخت ۴۰ هزار تومان می توانید صاحب یکی از آن ها شوید.

-کفش ورزشی

درست است که در خانه ورزش می کنید اما برای ایجاد انگیزه بیشتر و همچنین محافظت از پاها هنگام انجام حرکات بدنسازی و پیلاتس بهتر است کفش به پا داشته باشید. استفاده از یک کتانی سبک با محافظه های جریان هوا می تواند بهترین گزینه باشد. پاهای تان در این نوع کتانی های ورزشی کمتر عرق می کند و وزن کم باعث خسته شدن تان نمی شود. قیمت کتانی ها بسته به جنس و برند آن متفاوت است اما با قیمت ۱۲۰ هزار تومان می توانید یک کتانی مناسب ورزش در خانه پیدا کنید.

-با آینه مربی خودتان شوید

دوباره ای بیشتر باشگاه های ورزشی با آینه پوشانده شده اند تا ورزشکاران هنگام انجام حرکات ورزشی آن ها را به درستی انجام دهند. با نگاه کردن به آینه هنگام ورزش کردن انگیزه می گیرید و هنگام انجام حرکات ها به مربی سختگیر خودتان تبدیل می شوید. نگاه کردن به آینه در هنگام ورزش کردن باعث تلاش برای رسیدن به حرکات استاندارد می شود و دیرتر خسته شدن از دیگر مزایای آن است. پس بهتر است در خانه مقابل یک آینه قدی به تمرین های تان ادامه دهید.

روی میز نباید چیز دیگری قرار دهید. زانوی چپ را خم کنید و پای خود را به سمت میز؛ بالا بیاورید و به صورت حرف L پایی که بالا آورده اید را روی میز قرار دهید، سپس کف دست خود را روی میز بگذارید و به سمت میز خم شده و دوباره بلند شوید.

به مدت ۱۵ ثانیه دست های خود را هم نگه دارید و دوباره از جای تان بلند شده و پای خود را عوض کنید.

کشش با پوزیشن فرشته: انجام این حرکت برای کاهش سفتی در مفاصل باسن بسیار عالی است.

روی زمین بنشینید و زانو های خود را خم کنید و هر دو پای تان را با دستان تان بگیرید.

پوزیشن شما باید به گونه ای باشد که احساس ناراحتی نکنید و ستون فقرات خم نشود. ۲۰ الی ۳۰ ثانیه در این پوزیشن بمانید و دم و بازدم انجام دهید.

کشش مچ: بسیاری از فعالیت ها مثل تایپ کردن باعث خسته شدن مچ می شود.

در این حرکت باید مقابل میز بایستید و هر وسیله ای را از روی میز بردارید و آن را خلوت کنید.

دستان خود را چرخش دهید و روی میز قرار دهید.

کف دست باید کاملاً روی میز باشد و انگشتان تان باید زیر میز قرار بگیرند؛ یعنی باید در لبه میز این حرکت را تکرار کنید.

به آرامی دست خود را روی میز فشار دهید. قسمت بازو ها هم باید کشش را احساس کنند؛

حرکات کششی و انعطاف پذیری بیشتر در بدن مبتدیان شدند. این توبها در سایزهای مختلف در بازار موجود هستند و با توجه به قد و وزن خودتان و همین طور وزن و قطر توب اقدام به خرید آن ها کنید. این توب های بدنسازی با قیمت ۸۵ تا ۳۰۰ هزار تومان در دسترس شما هستند.

-طناب ورزشی، یک کالری سوز ارزان

این وسیله نقش زیادی در استحکام بدن شما در هنگام ورزش کردن دارد. با استفاده از آن به سادگی می توانید حرارت بدن خود را هنگام ورزش کردن افزایش داده و به سمت انجام حرکات شوترت و قدرتی بروید. این وسیله قیمت زیادی ندارد اما میزان کالری سوزی با آن با حرفه ای ترین وسایل ورزشی برابری می کند. مربیان باشگاه های تناسب اندام می گویند ۱۰ دقیقه طناب زدن معادل ۳۰ دقیقه دویدن با سرعت متوسط است. پس از طناب زدن غافل نشوید. طناب های ورزشی باقیمت ۳۵ تا ۱۴۰ هزار تومان در بازار موجود هستند.

-دمبل، عضله ساز بی رقیب

در بسیاری از ویدئوهای آموزشی ورزش در خانه دمبل به عنوان یکی از پرکاربرد ترین وسایل ورزشی معرفی می شود. این وزنه ها که قابلیت جا به جایی ساده ای دارند در عضله سازی و همچنین انجام حرکات کششی و استقامتی به شما کمک می کنند. باید توجه

دویدن

کالری سوزی هنگام دویدن، در صورتی که هر ده دقیقه مسافتی برابر با ۱.۶ کیلومتر را بدوید، بین ۵۶۹ تا ۸۳۹ کالری بر ساعت است. برای بالا بردن کالری سوزی در حین دویدن می توانید پس از دویدن، چند حرکت تمرینی را هم انجام دهید. همچنین می توانید زمان های استراحت را کم کنید؛ مثلاً به ازای هر ۶۰ ثانیه دویدن ۳۰ ثانیه راه بروید.

یوگای قدرتی

کالری سوزی در یوگای قدرتی چیزی بین ۲۲۶ تا ۳۳۵ کالری بر ساعت است. بیشتری کالری سوزی در یوگا هنگامی است که حرکات و دم و بازدم را بصورت هماهنگ انجام دهید.

پله نوردی

این حرکت چیزی معادل ۴۵۲ تا ۶۷۰ کالری بر ساعت را می سوزاند (با احتساب ۷۷ قدم در هر یک دقیقه).

تپه نوردی

میزان کالری سوزی در ورزش تپه نوردی، چیزی حدود ۶۳۹ تا ۹۴۶ کالری بر ساعت است. برای افزایش کالری سوزی هنگام انجام این ورزش می توانید به طور متناوب سرعت خود را کم و زیاد کنید.

و شرایط خاصان است. به طور مثال، اگر بیماری هایی مثل دیابت، آلرژی یا بیماری های قلبی داشته باشید، متخصص تغذیه برنامه لاغری تان را متناسب با آن شرایط تنظیم می کند. اما کپچ های که توسط افراد غیر متخصص ارائه می شود، معمولاً فرد را به سوءتغذیه و عواقب آن مثل مشکلات پوست، مو و گوارش دچار می نماید.

بهترین کار این است که به صورت حضوری به یک متخصص تغذیه مراجعه و یک رژیم لاغری اصولی دریافت کنید. در ضمن، انتظار معجزه نداشته باشید؛ بعضی افراد اسفند ماه به متخصص مراجعه کرده و می خواهند تا عید ۱۵ کیلو از وزن خود را کم کنند. این کار نشدنی است و اگر بدن را مجبور به تحمل گرسنگی کنید، عواقبی بسیار بدتر از چاقی و بدفرمی بدن نصیبتان خواهد شد. علاوه بر همه این ها، برنامه لاغری ارائه شده توسط متخصص تغذیه مخصوص شما

لاغری سریع و چشمگیر را تضمین می کنند اما تضمینی برای سلامت شخص وجود ندارد. یعنی حتی اگر بتوانید تا انتها طبق برنامه ارائه شده توسط افراد سودجو پیش بروید، امکان دارد وزن زیادی را در مدت زمان کوتاه کم کنید. اما چنین برنامه های سخت گیرانه ای معمولاً فرد را به سوءتغذیه و عواقب آن مثل مشکلات پوست، مو و گوارش دچار می نماید.

بهترین کار این است که به صورت حضوری به یک متخصص تغذیه مراجعه و یک رژیم لاغری اصولی دریافت کنید. در ضمن، انتظار معجزه نداشته باشید؛ بعضی افراد اسفند ماه به متخصص مراجعه کرده و می خواهند تا عید ۱۵ کیلو از وزن خود را کم کنند. این کار نشدنی است و اگر بدن را مجبور به تحمل گرسنگی کنید، عواقبی بسیار بدتر از چاقی و بدفرمی بدن نصیبتان خواهد شد. علاوه بر همه این ها، برنامه لاغری ارائه شده توسط متخصص تغذیه مخصوص شما

لاغری باید در فروشگاه های نزدیک منزلتان موجود باشد و بتوانید از پس هزینه های آن برآید. در عوض، یک رژیم لاغری خوب مواردی مثل نوشیدنی های الکلی، نوشیدنی های قندی مثل نوشابه و شیرینی را محدود می کند زیرا کالری بالای آنها مواد مغذی کافی را به بدن نمی رسانند.

رژیم لاغری خوب متعادل است

برنامه لاغری تان باید مغذی و کالری را به میزان لازم در خود جای داده باشد. خوردن مقدار زیادی از خوراکی هایی مثل گریپ فروت یا گوشت فرمز، کاهش شدید کالری یا حذف کلی گروهی از مواد غذایی مثل کربوهیدرات ها مشکلات تغذیه ای برایتان ایجاد خواهد کرد. رژیم سالم خیلی به ویتامین ها و قرص های مکمل نیاز ندارد.

رژیم لاغری خوب رغبت انگیز است

یک برنامه لاغری خوب باید غذاهایی که شما دوست دارید را شامل شود. در غیر اینصورت، میلی به ادامه دادن آن نخواهید داشت و مجبور

کافیست عبارت «رژیم لاغری» را در اینترنت جستجو کنید. در کسری از ثانیه وب سایت های مختلفی از دکتر فلائی و بهمانی کپچ های ویژه لاغری در عرض چند هفته را به شما پیشنهاد می کنند. اما این برنامه های رژیم لاغری تا چه حد قابل اعتماد هستند؟ از کجا تشخیص بدهیم کدام برنامه رژیمی خوب است و کدام بد؟

ویژگی های یک برنامه لاغری خوب:

رژیم لاغری خوب انعطاف پذیر است منظور از برنامه رژیم لاغری انعطاف پذیر، برنامه ایست که هیچ گروه غذایی را برای شما ممنوع نکرده و شامل تمام گروه های غذایی اصلی است. یک رژیم لاغری سالم باید شامل سبزیجات و میوه ها، همه غلات، محصولات لبنی کم چرب، منابع پروتئین بدون چربی و آجیل و مغزها باشد. برنامه رژیمی انعطاف پذیر اجازه یک زیاده روی گاه گاه و منطقی را به شما می دهد. مواد غذایی ذکر شده در برنامه

دلایلی بر اهمیت خواب کافی



همه ما از اهمیت خواب آگاهییم، اما چند نفر از ما حتی هر از گاهی خواب کافی داریم، چه برسد به این که همیشه این‌طور باشد؟ داشتن خواب کافی برای موارد مختلف ضروری است و همچنان بسیاری از ما از این موضوع غافلیم. خلق‌خویبتان را بهتر می‌کنند. بگذرید با واضح‌ترین دلیل شروع کنیم. وقتی خوب استراحت می‌کنید، در طول روز احساس بهتری دارید. خوب خوابیدن به شما احساس آرامش می‌دهد و به همین دلیل در طول روز به طور کلی احساس بهتر و انرژی بیشتری دارید. پس این کار را با کمی زودتر خوابیدن شروع کنید.

سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند

وقتی بدنمان میزان خوابی را که به آن احتیاج دارد دریافت می‌کند، سلول‌های ایمنی می‌توانند استراحت کنند تا بتوانند در برابر هر الودگی یا هر ویروس و همجه

از بیماری‌های قلبی و سکتته مغزی پیشگیری می‌کنند

هم کیفیت خواب و هم مدت زمان آن مهم است. داشتن خواب کافی باکیفیت خوب می‌تواند تأثیر جدی بر عوامل خطر ساز برای سلامتی داشته باشد. ۱۵ مطالعه متفاوت نشان داده کسانی که خوب نمی‌خوابند نسبت به کسانی که ۷ تا ۸ ساعت در شب می‌خوابند، در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبی و سکتته مغزی هستند.

التهاب را در بدن کاهش می‌دهد

کم‌خوابی با التهاب‌های طولانی‌مدت به‌خصوص در دستگاه گوارش مرتبط است. نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد کسانی که مشکل کم‌خوابی همراه با بیماری کرون (بیماری التهابی روده) دارند، دو برابر بیشتر از کسانی که همین بیماری را دارند، اما خوب نمی‌خوابند، در معرض عود کردن بیماری هستند.

باعث می‌شود کالری کم‌تری مصرف کنید

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که خواب کافی دارند، معمولاً تمایل کم‌تری برای خوردن و دریافت کالری دارند. از آن طرف کسانی که کمبود خواب دارند، اشتهای بیشتری دارند و مقدار بیشتری غذا می‌خورند و کالری بیشتری دریافت می‌کنند. کم‌خوابی می‌تواند اشتها و همین‌طور هورمون‌ها را هم تحت تأثیر قرار دهد. به بیان دیگر بدن وقتی خواب کافی ندارد لازم دارد انرژی مورد نیازش را از راه دیگری تأمین کند، پس اگر خوب نخوابیده باشید بیشتر احساس گرسنگی می‌کنید که باعث می‌شود بیشتر بخورید تا انرژی از طریق غذا تأمین شود.

فواید شگفت‌انگیز ویتامین دی



ویتامین دی یکی از ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن است. مقادیر کم این ویتامین بدن را در معرض خطر ابتلا به عفونت، افسردگی و کاهش تراکم استخوان قرار می‌دهد. نقش مهم ویتامین دی در افزایش جذب کلسیم و بهبود عملکرد عضلات، قلب و ریه‌ها ثابت شده است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه هزار و ۲۰۰ واحد از این ویتامین، با تقویت سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی به خصوص آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.

بهبود سلامت استخوان‌ها: ویتامین دی در جذب دو ماده معدنی کلسیم و فسفات نقش اساسی دارد. این دو ماده معدنی برای سلامتی استخوان‌ها ضروری هستند. نرم و شکننده شدن استخوان‌ها از علائم فقر ویتامین دی در بدن است.

جلوگیری از پیشرفت آلرژی در نوزادان: ابتلا به واکنش‌های آلرژیک بخصوص آسم

سروتونین؛ هورمون مرتبط با احساس شادی ارتباط دارد. پژوهش‌ها مشخص کرده‌اند که استفاده از مکمل‌های ویتامین دی در مبتلایان به افسردگی، علائم این بیماری را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه: تحقیقات نشان می‌دهد که سطح کافی ویتامین دی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. مصرف این ویتامین در طول سال‌های اولیه بلوغ، خطر ابتلا به سرطان سینه پیشرفته را در طول سال‌های بعد زندگی کاهش می‌دهد. با توجه به تحقیق انجام گرفته در نشریه «اپیدمیولوژی»، زنانی که به میزان کافی در معرض افتاب قرار می‌گیرند نسبت به زنانی که به میزان ناکافی در معرض افتاب هستند، خطر ابتلا به این سرطان را به نصف کاهش می‌دهند.

سلامت عروق خونی: یک تحقیق جدید نشان می‌دهد، مصرف دزهای بالای ویتامین دی عروق را منبسط‌ترنگه می‌دارد که می‌تواند به‌طور بالقوه خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته‌ها را کاهش دهد.

کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر: طبق گفته محققان دانشگاه «شیلدها» جذب مکمل ویتامین دی ممکن است بعضی از علائم سندرم روده تحریک‌پذیر مانند درد شکمی، التهاب، اسهال و یبوست را از بین ببرد. این علائم می‌تواند کیفیت زندگی یک فرد را کاهش دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که همه افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر باید میزان ویتامین دی خود را آزمایش کنند و اکثریت آن‌ها باید استفاده از مکمل را مورد توجه قرار دهند.

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون



غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین

B₁ و B₁₂ شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات و شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی حالی کمک می‌کنند. افزودن دارچین و زنجبیل و سیاه‌دانه به غذاها در این موارد توصیه میشود.

گفتنی است، تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز کنید. پس از توقف استفراغ، می‌توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید. با گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ، می‌توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید یخ بو، کم چرب و کم فیبر باشد؛ کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست؛ بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۳ سال می‌توانند تکه های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند.

مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می‌تواند در کنترل تهوع مفید باشد. تعداد وعده های



غالباً عوارض ناشی از واکسن به طور معمول ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد و در موارد بسیار نادر برخی عوارض ممکن است یک ماه بعد از واکسیناسیون بروز یابد در صورت ایجاد تب، مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود، رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) برای تأمین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب توصیه می‌شود. همچنین مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B از جمله سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها فراموش نشود.

در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی های چرب، گردو، تخمه آفتابگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو توصیه می‌شود. مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می‌کند.

همچنین در صورت ضعف و بی حالی پس از واکسیناسیون، منابع غذایی حاوی B₁

محققان: دوره قرنطینه ۱۴ روزه مبتلایان کرونا کافی نیست



محققان در یک مطالعه جدید تأکید کردند: کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی (SARS-CoV-2) ممکن است بیش از آنچه تصور می‌شود، فعال باقی بماند بنابراین دوره قرنطینه ۱۴ روزه برای اطمینان از عدم انتقال عفونت کرونا کافی نیست.

محققان انستیتو پاستور فرانسه، دانشگاه سن پائولو و بنیاد اسوالدو کروز در برزیل در این مطالعه که در مجله Frontiers in Medicine منتشر شده است، اعلام کردند که این موارد طولانی شدن مدت عفونت به ویروس کرونا معمولی نیست و اصطلاحاً موارد غیر معمول نامیده می‌شود.

ماریلتون دوس پاسوس کونا نویسنده اول مقاله در این زمینه گفت: بر اساس نتیجه این بررسی، می‌توان گفت که حدود هشت درصد از افراد آلوده به SARS-CoV-2 ممکن است برای بیش از ۲ ماه قادر به انتقال ویروس باشند، بدون اینکه لزوماً هیچ علامتی در مرحله نهایی عفونت نشان دهند. هدف از این مطالعه بررسی این موضوع بود که آیا یک دوره ۱۴ روزه برای قرنطینه کافی است. اگرچه این موارد غیر معمول کم است، اما می‌توان نتیجه گرفت که دوره قرنطینه ۱۴ روزه برای اطمینان از عدم انتقال عفونت کافی نیست.

به گفته وی، ممکن است یک ماه طول بکشد تا نتیجه آزمایش کرونای بیمار منفی شود

و در برخی موارد که در این مطالعه مشاهده شد، نتیجه آزمایش کرونا بیماران برای ۷۱ تا ۲۲۲ روز مثبت باقی ماند. در این بررسی از ۳۸ بیمار بزرگی که در این مطالعه مورد ردیابی قرار گرفتند، نتیجه آزمایش ۲ مرد و یک زن به مدت بیش از ۷۰ روز به طور مداوم مثبت شد.

دوس پاسوس کونا تصریح کرد: بیمارانی که در این مطالعه شرکت داشتند تا زمانی که نتیجه آزمایش کرونای آنها منفی شد، مورد آزمایش قرار گرفتند. در خصوص سه مورد غیر معمول مشاهده شده در این مطالعه، ویروس به مدت ۷۱ روز در یک زن و ۸۱ روز در یکی از این ۲ مرد قابل تشخیص بود.

وی ادامه داد: هیچ یک از این سه مورد به بیماری زمینه ای مبتلا نبودند و همه علائم خفیف کووید ۱۹ را داشتند. نتیجه آزمایش کرونای مردی که در این مطالعه به مدت ۲۳۲ روز مثبت بود، ویروس اچ آی وی (HIV) داشت اما هیچ بار ویروسی نداشت زیرا قبلاً تحت درمان قرار گرفته بود.

این محقق تصریح کرد: همه این افراد به سویه ۱.۱.۲۸B ویروس کرونا آلوده بودند که در ابتدای سال ۲۰۲۰ وارد برزیل شد.

روش های کاهش دهنده درد دیسک کمر بدون جراحی

را توصیه کند. اگر درد با داروهای بدون نسخه تسکین نیابد، پزشکان ممکن است یک ضد التهاب قوی‌تر تجویز کنند.

کاهش وزن

وزن اضافی در قسمت جلویی بدن و شکم ممکن است مهره‌ها و مفاصل و دیسک‌های ستون فقرات را از حالت عادی خارج کند. هر گونه کاهش وزن اضافی روی ستون فقرات می‌تواند زمینه آسیب عصبی و درد شدید باشد. گرچه کاهش وزن روش سریع و راحتی برای مدیریت دردهای دیسک نیست اما در صورتی که تحت نظر پزشک و با کمک برنامه‌های غذایی صحیح انجام شود می‌تواند مؤثر باشد.

شل‌کننده‌های عضلانی

در صورتی که دیسک از جای اصلی خود خارج شود باعث فشار شدید به عصب می‌شود به این ترتیب سیگنال‌های الکتریکی که از عصب به

رفت‌های عضلانی اطراف حرکت می‌کنند مختل شده و زمینه ایجاد اسپاسم عضلانی را ایجاد می‌کنند. داروهای شل‌کننده عضلات می‌توانند اسپاسم را آرام کرده و درد را کاهش دهند و امکان حرکت راحت‌تر و بدون درد را فراهم کنند.

کورتیکواستروئیدها

در صورتی که درد دیسک کمر یا گردن با داروهای ذکر شده تسکین نیابد پزشک می‌تواند از کورتیکواستروئیدها به بیمار پیشنهاد دهد. این داروها التهاب را در ناحیه نزدیک دیسک آسیب‌دیده کاهش می‌دهند، فشار عصب آسیب‌دیده را التیام داده و درد را قابل تحمل می‌کنند.

ماساژ گرم و سرد

گرم و سرددرمانی، روش‌های خوبی برای تقویت آرامش و تسکین درد هستند. می‌توان با

مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در جای خود باقی می‌مانند. برای نتایج مطلوب، پزشکان معمولاً چند جلسه را توصیه می‌کنند.

فیزیوتراپی

کنترل درد با استفاده از حرکات ورزشی خاص از روش‌های رایج، موثر و تا حدی جایگزین جراحی است. فیزیوتراپی درد را تسکین می‌دهد و از وارد آمدن آسیب‌های بیشتر به ستون فقرات جلوگیری می‌کند. در صورتی که پزشک شما با فیزیوتراپیست‌ها در ارتباط باشد می‌تواند با دادن شرح علائم و مشکلات شما به کاهش دردتان کمک کند.

فیزیوتراپیست‌ها بر اساس ویژگی‌های شما، برنامه روزانه‌تان و محل درد برنامه درمانی معینی را ارائه می‌دهند. تقویت بخش‌های مرکزی عضلات پشت، شکم و بالای ران و باسن برای کاهش دردهای فوق دیسک بسیار موثر است. اگر این عضلات ضعیف باشد، ستون فقرات وزن بیشتری را تحمل می‌کند.

مشکلات مربوط به دیسک می‌تواند در هر قسمتی از ستون فقرات رخ بدهد اما وقتی در ناحیه تحتانی کمر باشد به دیسک کمر معروف می‌شود. دیسک‌های فتق دار کمر از جای عادی خود در کانال نخاعی جابه‌جا و باعث فشار دیسک بر اعصاب نخاعی شده و درد ایجاد می‌کند.

این وضعیت معمولاً نشان‌دهنده پارگی و از هم گسیختگی دیسک است که در مرحله اول دژنراسیون رخ می‌دهد. بیرون‌زدگی و برآمدگی رایج‌ترین مشکلات در دردهای ناشی از دیسک‌هاست. درمان دیسک‌ها به شرایط بیمار و میزان درد بستگی دارد با این حال یکی از روش‌های پیشنهادهی پزشکان جراحی است که اگر مشخصه جراح خیره‌های انجام‌دهد می‌تواند درد را کاهش داده و مشکلات مهره‌های ستون فقرات را برطرف کند اما معمولاً به دلیل مراقبت‌های خاصی بعد از عمل، دوره درمان کامل طی نمی‌شود

بهترین خیرات از نگاه قرآن



خداوند سبحان، خیر مطلق است و آنچه که او برای انسان مقدر و مقرر فرموده خیر است، و به قدرت لایزالِ خویش هر خیری را که مصلحت بداند به بندگان خویش عنایت می فرماید.

در آیات زیر:

-آیه ۲۶۹ سوره مبارک بقره: **﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا﴾**
ترجمه : (خدا) فیضِ حکمت را به هر که خواهد عطا کند، و هر که را به حکمت و دانش رساند (در باره او مرحمت و عنایت بسیار کرده اند)

-بخش آخر آیه ۱۹۷ سوره مبارکه بقره بابیان: **﴿... وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولَى الْأَلْبَابِ﴾**
ترجمه: (... و توشه (تقوا برای راه آخرت) بگریزید که بهترین توشه این راه تقواست و از من پروا کنید ای صاحبان عقل)
خیرات و حکمت از جمله مهمترین و بهترین خیرات خداوند معرفی شده است.

زمانی که بچه‌ها کارهای جدید را امتحان و آزمایش می‌کنند، با چالش هم روبه رو می‌شوند، گاه اشتباه می‌کنند و باز به عقب برمیگردند تا یاد بگیرند و رشد کنند، عزت نفس کمک می‌کند تا مراحل رشد را به خوبی طی کنند. اما والدین در این مراحل نقش مهمی در رشد بچه‌ها و پرورش عزت نفسشان دارند. اگر والدین مدام به بچه‌ها بگویند که تو نمی‌توانی، تو از پس آن بر نمی‌آیی، تو به اندازه کافی خوب یا زیبا نیستی، پایه و ریشه عزت نفس بچه‌ها را می‌خشکانند.

مهمترین نکته این است که برای استفاده از این نکات مکررا از آن‌ها استفاده شود چرا که هدف این است که گفت و گوی ما با فرزندمان روزی تبدیل به گفت وگوی درونی او با خودش شود.

یعنی اگر ما مکررا به فرزندمان بگوییم: «به تو افتخار میکنم» روزی هم می‌رسد که خودش این را به خودش می‌گوید.

۱-**چقدر زیبایی!**

حقیقا زمان‌هایی که فرزندان کار مثبتی انجام داده است و خوشحال است و یاد در تمیزترین و مرتب‌ترین حالت خودش نیست، از زیبایی اش تعریف کنید تا پیام زیبایی درونی را به فرزندان منتقل کنید.
جملاتی مثل اینکه: «مامان بابا عاشق لیخند فشنگتن، همیشه زیبایی»، «وقتی می‌خندی و خوشحالی زیباترهم هستی».

این جملات باعث تقویت عزت نفس بچه می‌شود به طوری‌که در بزرگسالی دیگر منتظر تایید زیبایی از سوی غریبه‌ها و دیگران نمی‌ماند و این زیبایی خود را به خاطر تکرار مکرر والدینش درونی شده می‌بیند. البته این به معنای خودشیفتگی نباید باشد.

۲-**بهت افتخار می‌کنم!**

«امروز موفق بازی با دوستت، خیلی با او مهربون

عزت نفس کودکان چطور پرورش پیدا می‌کند؟



بودی، بهت افتخار کردم که این ویژگی را داری»
«عالیه که قبل خواب مسواک زدی. بهت افتخار میکنم که به سلامتیت اهمیت می‌دی».

بیان کردن این جملات باعث می‌شود که بچه‌ها رفتارهای مثبتشان را تقویت کنند و به آن‌ها ادامه دهند. همیشه نباید این تایید کردن و افتخار کردن به خاطر درس بچه‌ها و نمره بیستشان باشد، در راه و رسم زندگی هم باید این اتفاق بیافتد تا آن‌ها در بزرگسالی بتوانند رفتارهای مثبت زیادی داشته باشند.

گاه انقدر والدین به کارهای بچه هایشان بی توجه هستند و همه چیز را طبیعی و وظیفه می‌دانند که وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند و از زبان دیگران می‌شنوند یا باور نمی‌کنند یا دچار خشمی بیجان می‌شوند که چرا پدر و مادرشان این‌ها را به آن‌ها نگفته است.

ابریشم، راه اتصال شرق و غرب



چین اختراع شد. این ماده عجیب و غریب سپس به لطف راهبان بودایی به سرعت در سراسر آسیا گسترش یافت. جهان اسلام در

اسب‌ها اغلب با ابریشم مبادله می‌شدند. بازرگانان چینی با عشایر مبادله کردند. یک اسب خوب از استپ‌های مغولی یا فلات تبت ارزش یک رول ابریشم را داشت. یک کالای بسیار گران قیمت بود. منسوجات گران قیمت و اسب‌ها نیز وضعیتی را فراهم کردند. از این گذشته، آن‌ها نه تنها وسیله حمل و نقل، بلکه یک کالای لوکس برای نجیبان جامعه اوراسیای آن زمان بودند.

حال روشن می‌شود که چرا مقبره معروف امپراتور چین، Qin Shihuang (۲۵۹-۲۱۰ قبل از میلاد) نه تنها شامل مجسمه‌های سفالی از جنگجویان، بلکه مجسمه‌های فوق العاده واقعی از ۵۲۰ ارابه و ۱۵۰ اسب سواره نظام است.

۳. **کاغذ**

کاغذ در قرن دوم قبل از میلاد در امپراتوری

حقایقی درباره کهن‌ترین قاره جهان



آسیا بزرگ‌ترین و پر جمعیت‌ترین قاره زمین است و در عین حال بزرگ‌ترین و پر شمارترین کشورهای دنیا نیز در این قاره واقع شده‌اند. این قاره از شمال به اقیانوس منجمد شمالی، از جنوب به اقیانوس هند، از شرق به اقیانوس آرام و از غرب به دریای مدیترانه و بخش میانی روسیه متصل است.

۱- آسیا با داشتن ۴ میلیارد نفر جمعیت و در برداشتن ۳۰ درصد از مساحت کل زمین، بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین قاره زمین است.
۲-ریشهٔ مذهب‌بزرگ دنیا یعنی مسیحیت،اسلام، هندوئیسم،دین چینی‌ویودائیس‌همه‌در آسیاست.
۳- ۹۰ درصد از کل برنج‌های جهان در آسیا مصرف می‌شود.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم زهره حاجی زادگان فرزند خیراله به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۳۰۰/۱۲۵۷ در دفتر ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم خیراله حاجی زادگان فرزند اسمعیل به شماره ملی ۲۵۱۱۷۳۶۵۷۸ صادره از لارستان در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۴ در اقامتگاه دائمی خود لاغران فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتند:

۱- اسماعیل حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۱۰۰۳۲۰۰ (فرزند متوفی)

۲- ابراهیم حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۲۱۱۴۴۴۹ (فرزند متوفی)

۳- اسحاق حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۱۰۰۳۱۰۴ (فرزند متوفی)

۴- یعقوب حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۱۸۳۶۰۱۷ (فرزند متوفی)

۵- محمد حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۰۰۱۸۹۹۸۸ (فرزند متوفی)

۶- زهره حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۱۸۴۳۵۵ (فرزند متوفی)

۷- زهرا حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۲۱۱۴۲۲۸ (فرزند متوفی)

۸- قدریه حاجی زادگان فرزند خیراله به شماره ملی ۲۵۱۱۸۲۱۹۱۵ (فرزند متوفی)

۹- شریفی توانگر فرزند محمد به شماره ملی ۲۵۱۱۷۵۸۶۴۴ (فرزند متوفی)
ولایغر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول بنارویه- علی سهیلی

م/الف ۸۲۱

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

مهیا نیکبور فرزند عبدالرحیم به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۱۶۰۵ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که عبدالرحیم نیکبور فرزندمحمذنور شناسنامه ۸۴صاحده ازح لارستان - اوز در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۴ در اقامتگاه دائمی خود گراش فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز:

۱- فاطمه نیکبور فرزند عبدالرحیم به ش ش ۱۹۵۹ متولد ۱۳۶۰ صادره ازح مرکزی شهرستان بندرعباس (فرزندمتوفی)

۲- محمدنور نیکبور فرزند عبدالرحیم به ش ش ۵۰۵۰ متولد ۱۳۶۲ صادره ازح مرکزی شهر بندرعباس (فرزندمتوفی)

۳- فهیمه نیکبور فرزند عبدالرحیم به ش ش ۳۰۶متولد ۱۳۶۴ صادره از ح شهری شهرستان اوز (فرزند متوفی)

۴- مهیا نیکبور فرزند عبدالرحیم به ش ش ۲۵۰۰۱۵۱۸۳۲متولد۱۳۶۹ صادره ازح شهری لارستان اوز(فرزندمتوفی)

۵- قدریه غیاث پور فرزند محمد به ش ش ۱۵ متولد ۱۳۴۸ صادره ازح لارستان - اوز (همسر متوفی)

۶- فریسانا نیکبورفرزند عبدالرحیم به ش ش ۶۴۹۰۰۶۲۶۰۷متولد ۱۳۲۸ صادره ازح لارستان اوز(فرزند متوفی)

۷- فریوش نیکبور فرزند عبدالرحیم به ش ش ۳۳۸۰۷۸۷۲۹۹متولد ۱۳۷۵ صادره ازح مرکزی شهرستان بندرعباس (فرزند متوفی)
ولایغر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمد محبی

م/الف ۸۲۵

را با بچه‌های دیگر فامیل یا همسایه‌ها مقایسه می‌کنند، نمی‌توانند بچه‌هایی با عزت و اعتماد به نفس در بزرگسالی تربیت کنند که از پس کارهایشان بر بیایند این‌ها همان‌هایی می‌شوند که در بزرگسالی می‌بایست باز هم مورد حمایت پدر و مادر یا دیگران افراد باشند.

۴-به کمک احتیاج دارم

والدین آگاه می‌توانند با مسئولیت دادن به بچه ها، آن‌ها را قوی‌تر و محکم‌تر بار بیایند تا بچه‌هایی که دست به سیاه و سفید تا بزرگسالی زنده و می‌خواهند وارد جامعه شوند، مادرها با کارهای خانه و حتی خرید و بدرها هم با کارهای دیگر بیرون از منزل و حتی گل و گلکاری، ماشین شستن و چیزهای دیگر می‌توانند به بچه‌ها مسئولیت بدهند و آن‌ها را با عزت نفس بار بیآورند تا در آینده فقط مصرف کننده صرف نباشند.

۵- تو دوست داری چیکار کنیم؟

وقتی به بچه‌ها حق انتخاب می‌دهیم، این پیام را به آن‌ها می‌رسانیم که «نظرت اهمیت داره».
«انتخاب ناهار امروز با تو»
«تو دوست داری بریم کجا»
«انتخاب کارتون با تو»

این‌ها باعث می‌شود که بچه‌ها در جمع اظهار نظر کنند، بتوانند تصمیم گیری داشته باشند نه اینکه همیشه نگاه کنند تا بقیه برایشان تصمیم بگیرند و حرفی نزنند. در نهایت به عنوان نکته آخر یادتان باشد که از جزئیات و خلاقیت در بیان جملات استفاده کنید و دانما جملات کلی یا تکراری نگویید.

«از انتخاب رنگ‌های نقاشیت لذت بردم»

«خیلی هماهنگ با درس‌ها و کلاست جلو می‌روی، کیف کردم»

«چه بازی جالبی! عاشق خلاقیتت شدم»

در بغداد ساخت. سپس مواد به مصر و سپس به آفریقا آورده شد. پس از آن، این فناوری به اروپا نیز رسید. اولین بار در قرن دوازدهم در اسپانیا آزمایش شد. پس از آن در سراسر قاره پخش شد. کاغذ تعدادی کارکرد بسیار ارزشمند را در جاده ابریشم انجام داد. این فقط یک کالا نبود، اسنادی که به عنوان نوعی پاسپورت عمل می‌کردند، کاغذی بودند. همچنین بازرگانان و دیپلمات‌ها کتاب ها، شعرها و متون علمی که روی آن نوشته شده بود را حمل می‌کردند. این به عنوان انتقال دانش، سیستم‌های فکری جدید، باورهای دینی عمل کرد. این تبادل ایدئولوژیک و فرهنگی مبتنی بر کاغذ بود که مهمترین ارزش جاده ابریشم بود.

۴. **ادویه و ترشی جات**

ادویه یکی دیگر از کالاهای بسیار ارزشمند در

مجازات هک کردن

مرتکب شده دارد که چه چیزی هک کرده و هدفش از این کار چه بوده است.

البته در زمان‌های متفاوت جزای جرم‌ها نیز متفاوت می‌شوند. ولی اکنون جزای جرم هک کردن همین موارد است. صد البته که با هرکرای حساب بانکی یا اطلاعات امنیتی برخورد بدتری می‌شود و به راحتی از آن‌ها نمی‌گذرند چرا که جرم آن‌ها بیشتر است.

شکایت از جرم هک

اگر قربانی هکرها قرار گرفتید، می‌توانید از طریق ثبت در سامانه رسمی پلیس فتا و همچنین مراجعه به دادرسرای جرایم رایانه‌ای با ارائه اسناد و مدارک لازم اقدام به شکایت کرده و جبران خسارت نمایید.



آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
خانم آرزو رحمانیان فرزند ابراهیم به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۱۶۱۹ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که پیمان امانت فرزند عبدالرزاق شناسنامه ۱۱۰صاحده ازح لارستان - اوز در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ در اقامتگاه دائمی خود اوز فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتند:

۱-قدری میر احمدی فرزند محمد به ش ش ۱۴۸ متولد ۱۳۳۰ صادره ازح لارستان اوز (مادر متوفی)

۲- آرزو رحمانیان فرزند ابراهیم به ش ش ۱۱۹۸ متولد ۱۳۶۷ صادره ازح شهری شهرستان اوز (همسر متوفی)

۳- پاک امانت فرزند عبدالرزاق به ش ش ۱۱۷ متولد ۱۳۵۵ صادره ازح ۲ لارستان اوز (برادر متوفی)

۴- شریف امانت فرزند عبدالرزاق به ش ش ۲۹۱ متولد ۱۳۵۸ صادره ازح شهری لارستان اوز (برادر متوفی)

۵- پیام امانت فرزند عبدالرزاق به ش ش ۹۰۱ متولد ۱۳۶۶ صادره ازح ۷لارستان - اوز (برادر متوفی)

ولایغر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی

م/الف ۸۲۰



طلوع فجر

اینک، برخیزید ای شهیدان راه خدا؛ باغبان سبز عاطفه، برای دیواره رویدن دانه سرخ وجودتان، به دیدار آمده است.
برخیزید که ذوالفقار عدالت، در دست فرزند علی اسنا! امروز، پرچم سه رنگ وطن، با نام سبز روح ... آغاز می‌شود و با سپیدی صبح آزادی و سرخی خون عدالت خواهان، در می‌آمیزد تا بر قله‌های رفیع شرافت و صداقت سرزمینمان برفراشته شود.
مبارک باد طلوع فجر، در گلزار وطن.

آن روز، پرندۀ آهنین، حامل فرشته‌ای بود که بر فرودگاه چشمان منتظران‌ش می‌نسیست تا بر قله‌های رفیع شرافت و صداقت سرزمینمان برفراشته شود.
مبارک باد طلوع فجر، در گلزار وطن.
آن روز، پرندۀ آهنین، حامل فرشته‌ای بود که بر فرودگاه چشمان منتظران‌ش می‌نسیست تا بر قله‌های رفیع شرافت و صداقت سرزمینمان برفراشته شود.
مبارک باد طلوع فجر، در گلزار وطن.
آن روز، پرندۀ آهنین، حامل فرشته‌ای بود که بر فرودگاه چشمان منتظران‌ش می‌نسیست تا بر قله‌های رفیع شرافت و صداقت سرزمینمان برفراشته شود.
مبارک باد طلوع فجر، در گلزار وطن.

جاده ابریشم بود.
دارچین سریلانکا، کاسیای چینی و بسیاری، بسیاری دیگر، عجیب و غریب و مهم‌ترین اقلام تجاری آن زمان بودند. ادویه و ترشی جات نه تنها به دلیل خواص آشپزی خود ارزشمند بود، بلکه در پزشکی و همچنین در مراسم مذهبی استفاده می‌شد. منسوجات ابریشم را می‌توان در هر جایی که گرم ابریشم پرورش داد تولید کرد. ادویه‌ها از گیاهانی به دست می‌آمدند که به شرایط بسیار خاصی نیاز داشتند. این امر ارزش آن‌ها را به طرز باورنکردنی افزایش داد و آن‌ها را به یک کالای لوکس واقعی آن دوران تبدیل کرد.

۵. **یشم، جید، جادئیت، نفرت**

این ماده معدنی بسیار ارزشمند در فرهنگ آیینی چینی نقش محوری داشته است. این گوهر سبز زیبا در اروپا نیز از ارزش بالایی برخوردار بود. هزاران سال قبل از پیدایش جاده ابریشم، چین در مسیری که در آن زمان مسیر جید نامیده می‌شد، به طور فعال با غرب در این کریستال‌ها تجارت می‌کرد. هنگامی که ذخایر این کریستال گرانبهای سبز رنگ در امپراتوری شرقی تمام شد، چینی‌ها شروع به جستجوی آن از همسایگان خود کردند. پادشاهی ایران باستان ختن تبدیل به یک گنج شد. رودخانه‌های آنجا مملو از تکه‌های عظیمی از با ارزش‌ترین نوع یشم بود که از آن مجسمه‌ها و زیورات پیچیده‌ای حساب شده بود. تجارت یشم سوده‌های شگفت انگیزی به همراه داشت. این می‌تواند با تجارت مروارید رقابت کند.

۶. **ظروف شیشه‌ای**

اروپایی‌ها اغلب فکر می‌کنند که بیشتر کالاهای جاده ابریشم از خاور دور عجیب و غریب فقط به غرب آمده است. اما در واقع، در همه جهات با موفقیت پیشرفت کرد. این توسط یافته‌های باستان شناسی در چین، کره، تایلند و فیلیپین ثابت شده است. دانشمندان در میان چیزهای با ارزشی که متعلق به اشراف آسیایی بود، ظروف رومی را یافتند. تکنولوژی منحصر به فرد ساخت شیشه رومی باعث شد ظروف شیشه‌ای آن‌ها در شرق بسیار ارزشمند باشد.

۷. **خز**

تایگا قلمرو وسیعی از جنگل‌های همیشه سبز از سیبری روسیه تا کانادا است. این منطقه از دیرباز به خاطر شکارچیان ماهرز معروف بوده است. خز یک کالای بسیار ارزشمند بود.

پوست سمور، راسو، پوست روباه، ارمینه و بیش از حد کالاهای لوکس بودند. بالاترین مقامات کشورهای جهان دوست داشتند لباس‌های خود را با آن‌ها تزئین کنند. این نشان از مقام بسیار بالایی داشت. یک «مسیر خز» شمالی وجود داشت که در امتداد آن خزها به دربار همه پادشاهان اوراسیا تحویل داده می‌شد. ارزش خز را این واقعیت نشان می‌دهد که چنگیز خان خود یکی از اولین اتحادهای سیاسی خود را با هدیه سمور مهر و موم کرد.

۸. **بردگان**

بردگان کالایی رایج در جاده ابریشم بودند. لشکرهای عشایری افراد زیادی را به اسارت بردند و به تاجران خصوصی فروختند. این افراد کاملاً ناتوانی نبودند. آن‌ها خدمتگزار، مباشر و خواجه دربارهای سلطنتی شدند. این مانند تجارت برده آفریقایی نبود، جایی که مردم به عنوان حیوانات محروم به دنیای جدید آورده می‌شدند. در جاده ابریشم، بردگان تنها زبنتی برای زندگی نجیبان بودند و نه یک منبع اقتصادی مهم.

نصب ساعت در اتاق نشیمن



باید طوری باشد که مرکز ساعت هم سطح چشم یک فرد با قد متوسط قرار بگیرد. اگر ساعت را در ارتفاع های خیلی بالا یا خیلی پایین نصب کنید و به طور کلی خارج از استاندارد آن باشد بر روی دکوراسیون داخلی منزل شما تاثیر منفی می تواند بگذارد. پیشنهاد می کنیم مرکز ساعت حدود ۱۵۲ الی ۱۵۶ سانتی متر از سطح زمین بالا تر باشد. **در هنگام خرید ساعت برای منزل خود چه نکاتی را در نظر بگیریم؟** امروزه ساعت به همان اندازه که زمان را به ما نشان می دهد به همان اندازه می تواند بر زیبایی دکوراسیون منزل شما تاثیر چشمگیری داشته باشد. در بازار مدل ها متنوعی از ساعت وجود دارد و در این مطلب توصیه ما این است با دقت به نکات زیر در حین خرید ساعت بهترین کلا را انتخاب نمایید.

نصب ساعت مقابل پنجره یا ورودی در بهتر است به جای اینکه ساعت را در مجاورت پنجره بالا ورودی در منزل قرار دهید دقیقا آن را مقابل پنجره یا ورودی در اتاق نشیمن نصب کنید. ساعت باید وقتی در درگاه ایستاده اید به خوبی از سوی ساکنین منزل قابل مشاهده باشد. **بهترین ارتفاع برای نصب ساعت چه ارتفاعی است؟** برای ایجاد تعادل در زیبایی بصری، توصیه می شود ساعت را در ارتفاع ۵۰ الی ۷۰ سانتی متری بالای دیوار نصب کنید. با اینکه این ارتفاع با توجه به ارتفاع دیوار منزل شما و نیز ابعاد ساعت، می تواند متغیر باشد. روی هم رفته ارتفاع درست برای نصب ساعت منحصر به فردی ایجاد نماید.

آن را مشاهده کرد اتاق نشیمن است. **نصب ساعت روی دیوار خالی** بیشتر ساعت های که در حال حاضر در بازار عرضه می شوند از لحاظ ظاهری بسیار بزرگ هستند. بدین ترتیب این ساعت ها برای نصب به جای بیشتری احتیاج دارند. به جای اینکه فضای روی دیوار خود را از اشیا تزئینی شلوغ و بی سلیقه پر کنید همه آن ها را از روی دیوار بردارید و ساعت مورد علاقه خود را روی دیوار خالی جا دار نصب کنید.

علاوه بر این نصب ساعت بر روی دیوار خالی بدون اینکه باعث از بین رفتن استایل خاصی در اتاق نشیمن شما شود به اتاق نشیمن شما یک حس مدرن و مینیمالیستی می دهد.

نصب ساعت بالای میلمان راحتی فضای بالای میلمان راحتی در منزل، یکی از بهترین محل های نصب ساعت مورد علاقه تان است.

اگر یک ساعت زیبا و شیک خرید کردید توصیه می کنیم آن را در بالای میلمان راحتی منزل خود در اتاق نشیمن نصب کنید.

یکی از اصلی ترین دلایلی که ما توصیه می کنیم ساعت خود را بالای میلمان راحتی نصب کنید این است که در هنگام استراحت در روز شما حواس خود را روی سپری شدن زمان نگذارید و بدون توجه به سپری شدن زمان به راحتی روی مبل دراز بکشید و استراحت کنید.

نصب ساعت بالای شومینه یا بخاری اگر می خواهید دکوراسیون داخلی منزل شما زیبایی خود را حفظ کند باید به فضای بالای شومینه خود توجه ویژه ای کنید.

فضای بالای شومینه می تواند یکی از بهترین مکان های



مُد های دیگر

مُد نیست

لوازم و چیزهایی که جذابیتی در دکوراسیون آشپزخانه ندارد آشپزخانه قلب خانه است. که خانم های خانه دار بیشترین زمان خود را در آن سپری می کنند، به همین دلیل باید توجه زیادی به دکوراسیون و چیدمان آن داشت تا فضایی زیبا و کاربردی به وجود آید. اگر خواهان آشپزخانه ای زیبا و کاربردی هستید، باید بدانید استفاده از برخی وسایل در آشپزخانه دیگر مد نیست و فضای آشپزخانه شما را نا زیبا نشان می دهد.

استندهای قابلمه چوبی و فلزی

پایه سرویس قابلمه یکی از لوازم های آشپزخانه است که در اندازه ها و طرح های مختلف تولید می شوند و معمولا از چندین طبقه تشکیل شده و مساحت طبقات مختلف به تدریج از پایین به بالا کاهش می یابد. اگر شما جای کافی در آشپزخانه خود دارید، بهتر است قابلمه و ماهیتابه ... را درون کابینت بگذارید و از استندهای چوبی و فلزی که ظاهر نازیبایی به خانه شما می بخشند، استفاده نکنید.

کاشی های بین کابینتی

کاشی بین کابینتی برای زیبایی دکوراسیون داخلی و پوشاندن فضاهای خالی موجود در بین کابینت ها به کار می رود. امروزه در دکوراسیون آشپزخانه ترجیح بر استفاده از کاشی های بین کابینتی ساده می باشد. این روزها سنگ های گرانیتی محبوبیت بیشتری دارند. البته اگر آشپزخانه کوچکی دارید، کاشی بین کابینتی سفید برای شما مناسب است زیرا منجر به افزایش پاتزنات نور و باز شدن فضای آشپزخانه می شود. از کاشی هایی با طرح های شلوغ خیلی پر زرق و برق در خانه کوچک استفاده نکنید زیرا این کاشی های بین کابینتی منسوخ شده اند.

قرار دادن وسایل برقی روی میز آشپزخانه

گذاشتن وسایل برقی روی کانتر آشپزخانه یا کابینت بزرگترین اشتباه است. گذاشتن وسایل برقی روی کابینت همه زحمات طرح را هدر داده و سبب از بین رفتن فضا و شلوغی آشپزخانه خواهند شد پس به جای اینکه همه وسایل برقی خانه را روی کابینت ها بچینید آنها را به داخل کابینت ها ببرید.

کابینت های رنگی و بیش از حد لوکس رنگ کابینت ها باید با وسایل کاربردی و دکوراتیو آشپزخانه همخوانی داشته باشد. رنگ های کابینت آشپزخانه نیز بسیار متنوع هستند که بنا به سلیقه هر نفر انتخاب خواهند شد. رنگ سفید، محبوب ترین رنگ برای استفاده در کابینت و دکوراسیون داخلی خانه است که در ترکیب با رنگ های دیگر زیبایی می شود. اگر قصد خیلی زود کابینت های خود را ندارید، از کابینت های رنگی مثل قرمز، سبز، زرد... استفاده نکنید و بهتر است از کابینت های رنگ خنثی استفاده نمایید.

شلوغ کردن دیوار آشپزخانه با شلف و قفسه

امروزه شلف های آشپزخانه در شکل، رنگ و سایزهای مختلف وجود دارند. شلف ها

چیدمان گلدان ها برای زیبایی منزل



گل ها روح های جاری در هر خانه ای هستند. گل و گلدان که در خانه نباشد انگار خانه، خانه نیست.

خانه زمانی خانه می شود که در را باز کرده و سرمست می شوید از عطر گل های زیبایی که در خانه هستند. این گل ها شما را برای زمان اندکی از این دنیا و مشغله های آن جدا می کنند. این گل ها نیازمند گلدان هایی هستند تا زیبایی منزل شما را دوچندان کنند.

گلدان های مناسب فضای آشپزخانه

مناسب ترین گلدان ها برای فضای آشپزخانه گلدان هایی با اندازه متوسط یا رومیزی مانند گلدان های شیشه ای، سفالی و سرامیکی هستند. این گلدان ها را می توانید بر روی میز غذا خوری یا در کنار پنجره قرار دهید. همچنین می توانید در کنار فضای خالی کنار کابینت از گلدان پایه دار استفاده کنید.

گلدان های مناسب اتاق پذیرایی

دکوراسیون پذیرایی تاثیر زیادی در زیبایی منزل دارد. یکی از گلدان های مناسب در دکوراسیون منزل برای اتاق پذیرایی گلدان های بزرگ، پایه دار یا ایستاده هستند. بهتر است این گلدان ها در کنار میز تلویزیون یا پنجره های قدی یا میلمان فضای خوبی به وجود می آورند. توجه داشته باشید که رنگ گلدان با اتاق پذیرایی شما باید هماهنگی داشته باشد. همچنین می توانید از گلدان های رومیزی و کوچک برای میز پذیرایی استفاده کنید.

گلدان های مناسب اتاق خواب

اگر در اتاق خواب می خواهید از گلدان استفاده



گرچه بسیاری کاربردی هستن اما استفاده بیش از حد از آنها و قرار دادن بسیاری از وسایل به صورت نامرتب روی شلف ها فضای آشپزخانه را نا مرتب و بی نظم نشان خواهد داد.

چسباندن مگنت روی در یخچال

در گذشته بسیاری از افراد در یخچال و فریزرهای خانه را پر از مگنت می کردند اما این روزها چسباندن مگنت های مختلف روی یخچال از مد افتاده است. چسباندن استیکرهای پیتزافروشی محل یا آژانس که دیگر یک خطای بزرگ است. توصیه می کنیم روی در یخچال چیزی نچسباندید و اگر عکس های یادگاری را روی در یخچال می چسباندید دیگر از شماره پیتزافروشی محل یا آژانس ... صرف نظر کنید.

راه حل هایی برای دلنشین شدن خانه

نتیجه ای کاملا برعکس داشته باشد.



راه حل: بهتر است در انتخاب مدل کلاهیک آباژور خود دقت بیشتری داشته و سبک و اندازه آن را متناسب با اتاق در نظر بگیرید.

تست رنگ های مختلف در دکوراسیون اشتباه: به کار بردن رنگ در دکوراسیون می تواند بسیار مفید باشد اما شروع یک پروژه بدون دیدن رنگ ها در آن فضا یک اشتباه بزرگ است.

راه حل: شما باید قبل از انتخاب رنگ نهایی، تالیته های مختلف از رنگ مورد نظر خود را روی یکی از دیوارها امتحان کرده و تاثیر آن را در فضا ببینید

لوازم جانبی قدیمی

اشتباه: یکی از نکات کلیدی در چیدمان و دکوراسیون منزل این است که گاهی اوقات وسایل قدیمی را به همان شکل کهنه نگه می داریم و حاضر به عوض کردن آن ها نیستیم.

راه حل: با تغییرات بسیار کوچک مانند عوض کردن دستگیره ها و یا رنگ آمیزی می توانیم آن ها را نو کرده و دوباره استفاده کنیم. برای اینکه وسایل قدیمی منزل را نو کنید به **چیدن قاب عکس های زیاد در دکوراسیون**



اشتباه: بعضی از افراد به عکس ها و خاطرات قدیمی علاقه بسیاری دارند و به همین دلیل فضاهای مختلف خانه را بر از قاب عکس می کنند. در صورتی که این کار نه تنها باعث دیدن نشدن عکس ها می شود، بلکه شلوغی و هرج و مرج را به همراه دارد.

راه حل: بهتر است یکی از دیوارهای خالی خانه خود را انتخاب کرده و آن را به یک گالری عکس تبدیل کنید. با این کار عکس های مورد علاقه خود را به زیبایی روی دیوار نصب کرده و هر زمان که خواستید می توانید آن را عوض کنید.

نادیده گرفتن فضای ورودی خانه

اشتباه: فضای ورودی اولین چیزی است که افراد در بدو ورود به منزل شما آن را می بینند و نماینده آن چیزی است که در خانه شما وجود دارد. بسیاری از افراد به دکوراسیون این بخش اهمیت نمی دهند.

راه حل: لازم نیست حتما ایده های خیلی خاص و پیچیده داشته باشید. گاهی با استفاده از یک رنگ یا کاغذ دیواری برای دیوارها، نصب آینه یا تابلوی هنری، جاکفشی زیبا و غیره می توان یک ورودی جذاب طراحی کرد.



کار باعث می شود که همه چیز تعریف شده باشد و شما به یک طراحی متفکرانه و شیک برسید.

انتخاب آباژور نامناسب در چیدمان

مشکل: یک آباژور با یک سبک منحصربه فرد می تواند جذابیت را به یک فضا اضافه کند، اما انتخاب کلاهیک نامناسب می تواند

همیشه پرسش مشترکی در بین افراد وجود دارد که چرا دکوراسیون خانه آن ها به دل نمی نشیند؟ این افراد فکر می کنند یک جای کار اشتباه است. برقراری تناسب در چیدمان منزل، یکی از مهم ترین اصول خلق یک دکور زیبا و چشم نواز است.

طراحی شلوغ اطراف تلویزیون

اشتباه: برخی از افراد برای اینکه وسایل دکوری و تزئینی در چیدمان منزل به خوبی دیده شود آن ها را در اطراف تلویزیون قرار می دهند. بهتر است بدانید که تلویزیون نقطه کانونی مناسبی برای فضا نیست. راه حل: بهتر است ابتدا قبل از قرار دادن تلویزیون، دیوار پشت آن را طراحی کرده و محل دقیقی برای آن مشخص کنید. این

احساس آشفتنگی با چیدمان اشتباه

یا سرویس ناهارخوری قرار دهید. این کار نه تنها انتخابی فانتزی و زیبا نخواهد بود، بلکه ظاهری نامتوازن به چیدمان شما خواهد داد.

کاغذ دیواری اشتباه

اگر قصد داشته باشید که شخصیت خاصی را به اتاقی بدهید، بهترین گزینه استفاده از کاغذ دیواری است. بهتر است بدانید انتخاب اشتباه کاغذ دیواری، تاثیر شدیدی بر روی کل فضا خواهد گذاشت و هر روز حسرت این اشتباه را خواهید خورد. انتخاب شما باید طوری باشد که بتوانید برای مدت طولانی با آن زندگی کنید یا در مناطق محدودی از آن استفاده کنید.

انتخاب رنگ نامناسب

یکی از اشتباهات رایج در چیدمان و دکوراسیون منزل انتخاب رنگ نامناسب است. هنگام انتخاب رنگ منزل تمام جوانب را در نظر بگیرید و بهترین رنگ را با توجه به روحیه خود و سایر وسایل اتاق انتخاب کنید. انتخاب رنگ اشتباه تاثیر زیادی بر چیدمان منزل و روحیه ساکنین آن می گذارد و دکور خانه را زشت می کند.

پارچه اشتباه برای مبل

اگر مبل را به صورت سفارشی انتخاب کرده یا از روکش برای آن مبل ها استفاده می کنید، در انتخاب پارچه های آن خیلی دقت کنید. مطمئن شوید که جنس آن مناسب سبک زندگی شما باشد، رنگ آن با اتاق هماهنگی داشته باشد و طرح آن طوری باشد که برای مدت طولانی بتوانید با آن زندگی کنید.



