

حضور فرمانده سپاه فجر فارس در بخش سیل زده بیرم لارستان



به یاری آنها می شنابند. در این مواقع است که انسانیت و عاطفه معنی پیدا خواهد کرد و اسلام بصورت واقعی خود را نشان می دهد. فرمانده سپاه فجر فارس تصریح کرد: البته که انسان باید تسلیم رضای خداوند باشد زیرا خداوند صلاح انسان را بهتر از خودش خواهد دانست. این همراهی ها و همکاری هاست که می تواند باعث افزایش وحدت بین مردم گردیده و بسیجیان نیز در این مواقع است که وفاداری واقعی خود را به نظام و انقلاب و مردم اثبات خواهند کرد. سردار بوعلی در پایان تاکید کرد: امروز هر سختی که بر مردم رخ می دهد، این بسیجیان هستند که وارد عمل می شوند و با انجام فعالیت های سخت، کارها را به نتیجه می رسانند. در این عرصه هاست که دشمن از دوست تشخیص

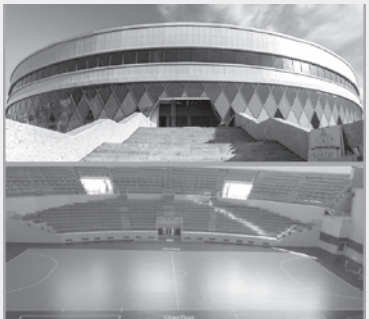
فرمانده سپاه فجر فارس در بخش سیل زده بیرم لارستان، گفت: اقدامات گروه های جهادی و بسیجیان در سیل اخیر، قابل تحسین و سند اثبات وفاداری آنان به مردم و انقلاب است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، سردار پدانا... بوعلی فرمانده دیدار با فرماندهان و مدیران بسیج بخش بیرم سپاه فجر فارس که در ادامه بازدید از مناطق سیل زده بخش بیرم لارستان حضور یافت، در دیدار با فرماندهان و مدیران بسیج بخش بیرم و صحرای باغ لارستان ضمن تشکر و قدردانی از تمام مسئولین و مردمی که در زمان سیل در کنار مردم خسارت دیده بودند و به یاری آنان شناختند گفت: سیل و زلزله جزو حوادث اجتناب ناپذیر و باعث اختلال در زندگی مردم می گردد. مردم معمولاً در روزهای اول بلایای طبیعی شوکه شده و ناامید می گردند اما اینکه اطرافیان و دلسوزان در همان لحظات اولیه در صحنه حاضر شوند و به فرد آسیب دیده دلداری دهند برای فرد از کمک های مادی می تواند تاثیر بهتر و بیشتری داشته باشد و موجب آرامش او گردد. وی ادامه داد: باید گروه های جهادی که در کنار مردم قرار دارند قدر کار خود را بدانند زیرا تاثیر کار آنها حتی می تواند از کمک های مادی و مالی به افراد بسیار بیشتر باشد و در ذهن فرد آسیب دیده ماندگار خواهد بود. آن موقع که مردم در تلاطم و سردرگمی و ناامیدی هستند این گروه های جهادی هستند که در کنار آنها قرار دارند و



حضور بدمینتون باز لارستانی در رقابت های بین المللی دهه فجر ۲۰۲۲

بدمینتون باز لارستانی در رقابت های بین المللی دهه فجر ۲۰۲۲ حضور می یابد. به گزارش میلاد لارستان، مسعود محسن پور ورزشکار شایسته لارستانی به همراه تیم ملی بدمینتون ایران در مسابقات بین المللی دهه فجر ۲۰۲۲ شیراز با حرفان خود به رقابت می پردازد. در این رقابت ها ورزشکاران تیم ملی ایران و ۱۸ کشور دیگر با یکدیگر در دوبخش انفرادی و دونفره مسابقه میدهند. محسن پور در اولین بازی خود با ورزشکار روسیه به رقابت پرداخت و ۲ بر صفر مغلوب حریف خود شد.

لارستان، میزبان مرحله نهایی رقابت های لیگ دسته یک هندبال آقایان کشور



این رقابت ها به میزبانی مجموعه فرهنگی ورزشی طوبی لارستان برگزار خواهد شد. در پایان این رقابت ها دو تیم قهرمان و نائب قهرمان به لیگ برتر کشور صعود خواهند کرد. لارستان از دیرباز به عنوان یکی از شهرستان های هندبال خیز ایران شناخته می شده، حضور باشگاه شهید چمران لارستان با که توانست به عنوان قهرمانی لیگ برتر بانوان و همچنین قهرمانی در مسابقات غرب آسیا در کلسیون افتخارات خود دست یابد.

لارستان، بعنوان میزبان مرحله پایانی مسابقات هندبال آقایان لیگ دسته یک کشور انتخاب شد. به گزارش میلاد لارستان، مسابقات لیگ دسته یک هندبال آقایان کشور با حضور ۸ تیم زاگرس اسلام آباد، پرواز هوانیروز اصفهان ۷۴۰ کرمانشاه، ذرنای مراغه، کاشان، قصر نشاط بهبهان، گیتی پسند اصفهان و شهید چمران لارستان برگزار می شود.

لارستان، بعنوان میزبان مرحله پایانی مسابقات هندبال آقایان لیگ دسته یک کشور انتخاب شد. به گزارش میلاد لارستان، مسابقات لیگ دسته یک هندبال آقایان کشور با حضور ۸ تیم زاگرس اسلام آباد، پرواز هوانیروز اصفهان ۷۴۰ کرمانشاه، ذرنای مراغه، کاشان، قصر نشاط بهبهان، گیتی پسند اصفهان و شهید چمران لارستان برگزار می شود.

معرفی نفرات برتر مسابقات دارت کارکنان دولت در لارستان



مسابقات دارت کارکنان دولت بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی ویژه آقایان در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات انجمن های ورزشی لارستان؛ یک دوره مسابقات دارت ویژه آقایان ادارات بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی در خانه دارت لارستان برگزار شد. این مسابقات در دوره سنی و بصورت گروهی اجرا و نتایج زیر حاصل شد. مقام سوم مشترک: محمد ابراهیم حق پرست (آموزش و پرورش- دبیرستان صحبت) داوران: محمد امین غفوری فرد، غلامعباس فتاحی

مسابقات دارت کارکنان دولت بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی ویژه آقایان در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات انجمن های ورزشی لارستان؛ یک دوره مسابقات دارت ویژه آقایان ادارات بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی در خانه دارت لارستان برگزار شد. این مسابقات در دوره سنی و بصورت گروهی اجرا و نتایج زیر حاصل شد. مقام سوم مشترک: محمد ابراهیم حق پرست (آموزش و پرورش- دبیرستان صحبت) داوران: محمد امین غفوری فرد، غلامعباس فتاحی

مسابقات دارت کارکنان دولت بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی ویژه آقایان در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات انجمن های ورزشی لارستان؛ یک دوره مسابقات دارت ویژه آقایان ادارات بمناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی در خانه دارت لارستان برگزار شد. این مسابقات در دوره سنی و بصورت گروهی اجرا و نتایج زیر حاصل شد. مقام سوم مشترک: محمد ابراهیم حق پرست (آموزش و پرورش- دبیرستان صحبت) داوران: محمد امین غفوری فرد، غلامعباس فتاحی

خسارات نوسانات برق

تا پایان تیر سال آینده پرداخت می شود



مدیر کل امور انرژی و مشتریان صنعت برق گفت: عدم استقبال شرکت های بیمه، پرداخت خسارات نوسانات برق را به تاخیر انداخت. عبدالامیر یاقوتی گفت: پس از برنده شدن بیمه دی در مناقصه، از لار بهمن اسفند پرداخت خسارات برق، آغاز شده و قرار است تا پایان تیر سال آینده به تمام ۸۰ هزار پرونده خسارات نوسانات برق رسیدگی شود.

مدیر کل امور انرژی و مشتریان صنعت برق گفت: عدم استقبال شرکت های بیمه، پرداخت خسارات نوسانات برق را به تاخیر انداخت. عبدالامیر یاقوتی گفت: پس از برنده شدن بیمه دی در مناقصه، از لار بهمن اسفند پرداخت خسارات برق، آغاز شده و قرار است تا پایان تیر سال آینده به تمام ۸۰ هزار پرونده خسارات نوسانات برق رسیدگی شود.

مدیر کل امور انرژی و مشتریان صنعت برق گفت: طبق برنامه ریزی های انجام شده از سمت شرکت توانیر، تا پایان اسفند نیز خسارات بیش از ۲۰ هزار پرونده پرداخت خواهد شد.

مدیر کل امور انرژی و مشتریان صنعت برق گفت: طبق برنامه ریزی های انجام شده از سمت شرکت توانیر، تا پایان اسفند نیز خسارات بیش از ۲۰ هزار پرونده پرداخت خواهد شد.

در بخش کشاورزی میزان خسارتی که سیل به همراه داشته در مزارع گندم به وسعت ۵۰۰ هکتار یعنی حدود ۷۵ درصد مزارع، کلزا ۴۰ هکتار یعنی ۷۵ درصد مزارع، صیفی ۱۲۰ هکتار یعنی ۱۰۰ درصد مزارع، یونجه زار ۵۰ هکتار یعنی صد درصد مزارع دچار خسارت شده اند.

در بخش دامداری نیز ۳۸۹ راس دام تلف شده اند و به میزان ده تا شصت درصد نیز به امکان دامی خسارت وارد شده است. همچنین به میزان پنجاه کیلومتر به جاده های بین مزارع خسارت وارد شده است.

فرمانده سپاه لارستان، در ادامه اظهار داشت: در این مدت سپاه شهرستان با اتکالی به گروه های جهادی و دستگاه های دولتی حامی، خدماتی نیز به این بخش ارائه نموده است از جمله این خدمات می توان به حضور ۳۸ گروه جهادی و حضور در این بخش، انجام ۷۵ مورد عملیات امداد و نجات در شب وقوع سیل، انجام ۴۰۰ نفر اقدام جهادی، تخلیه ۱۲۰ منزل از آب، شستشوی ۷۰۰ قطعه موکت و فرش و تامین آب مراکز حساس و مهم بخش اشاره نمود. در کنار این موارد ۱۳۳۵ فقره بسته معیشتی بین آسیب دیدگان و نیازمندان نیز تقسیم گردید. همچنین بین خسارت دیدگان تعداد ۲۸۹ فقره پتو، ۱۵ دستگاه بخاری، ۳۰ تخته چادر و ۶۵۰ بسته بهداشتی بین افراد توزیع شد.

داده می شود. وطن دوست و ایرانی واقعی کسانی هستند که در سرما و گرما و سختی ها در کنار مردم هستند. در ابتدای این دیدار سرهنگ افسری فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان ضمن عرض خیر مقدم، گزارشی از سیل اخیر در بخش بیرم و صحرای باغ و میزان خسارات وارده و اقدامات گروه های جهادی و بسیجیان در امداد رسانی به سیل زدگان به شرح زیر ارائه کرد: در بخش بیرم لارستان ۱۴ هزار نفر جمعیت ساکن هستند که در سیل اخیر در بحث مسکن شهری تعداد ۳۶ فقره منزل نیاز به بازسازی و تعداد ۱۴۸ منزل نیاز به تعمیر داشته است. در بحث مسکن روستایی تعداد ۲۲۹ منزل نیاز به بازسازی و ۲۳۴ منزل نیز نیاز به تعمیر دارد.

داده می شود. وطن دوست و ایرانی واقعی کسانی هستند که در سرما و گرما و سختی ها در کنار مردم هستند. در ابتدای این دیدار سرهنگ افسری فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان ضمن عرض خیر مقدم، گزارشی از سیل اخیر در بخش بیرم و صحرای باغ و میزان خسارات وارده و اقدامات گروه های جهادی و بسیجیان در امداد رسانی به سیل زدگان به شرح زیر ارائه کرد: در بخش بیرم لارستان ۱۴ هزار نفر جمعیت ساکن هستند که در سیل اخیر در بحث مسکن شهری تعداد ۳۶ فقره منزل نیاز به بازسازی و تعداد ۱۴۸ منزل نیاز به تعمیر داشته است. در بحث مسکن روستایی تعداد ۲۲۹ منزل نیاز به بازسازی و ۲۳۴ منزل نیز نیاز به تعمیر دارد.

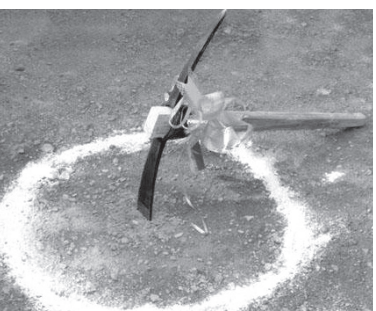
نجات مهمان زمستانی لارستان از مرگ / پلیکان مهاجر به آغوش تالاب هیرم بازگشت

یکی از حامیان تنوع زیستی لارستانی یک قطعه پلیکان را که از ناحیه کتف زخمی شده بود مداوا و پس از اطمینان از سلامتی در آغوش طبیعت رها سازی کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، مهدی اژدری فعال و دوستدار محیط زیست اهل دهفیش بنارویه از توابع شهرستان لارستان یک قطعه پلیکان را که از ناحیه کتف و بال زخمی شده بود زنده گیری و مداوا کرد. وی در این خصوص به خبرنگار فارس گفت: هنگام عبور از جاده اصلی متوجه این پلیکان شدم که از ناحیه کتف دچار

یکی از حامیان تنوع زیستی لارستانی یک قطعه پلیکان را که از ناحیه کتف زخمی شده بود مداوا و پس از اطمینان از سلامتی در آغوش طبیعت رها سازی کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، مهدی اژدری فعال و دوستدار محیط زیست اهل دهفیش بنارویه از توابع شهرستان لارستان یک قطعه پلیکان را که از ناحیه کتف و بال زخمی شده بود زنده گیری و مداوا کرد. وی در این خصوص به خبرنگار فارس گفت: هنگام عبور از جاده اصلی متوجه این پلیکان شدم که از ناحیه کتف دچار



کلنگ پارک محلهای شهر جویم به زمین زده شد



جویم به زمین زده شد. به گفته سجاد رازبان شهردار جویم، این پارک با هدف احیای فضای سبز و ایجاد روحیه شور و نشاط شهروندان، در زمینی به مساحت ۲۲۰۰ متر مربع احداث خواهد شد. وی افزود: احداث خیابان و ساماندهی معابر از دیگر پروژه های عمرانی شهرداری جویم است که در مجموع با هزینه ای بالغ بر ۴۰ میلیارد ریال در آینده نزدیک به اجرا در خواهد آمد.

پارک محلهای شهر جویم در راستای احداث پروژه های عمرانی شهرداری، با حضور معاون سیاسی-امنیتی و اجتماعی فرمانداری ویژه لارستان کلنگ زنی شد. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، به مناسبت دهه مبارک فجر، طی آیینی با حضور معاون سیاسی-امنیتی فرمانداری ویژه لارستان، جمعی از مسئولین شهرستان و بخش، کلنگ پارک محلهای شهر

همایش وحدت انقلابی در اوز برگزار شد



اهل سنت و شیعه واقعی خود را از تفکرات افراطی و تفرقه انگیز میرا می دانند. بین وحدت و انقلابی گری رابطه معنادار وجود دارد. و محصول آن جامعه قوی و کارآمد است. در وحدت انقلابی همه به دنبال حل مسایل مردم هستند. نگاه و شیوه ای افراطی وحدت گذاشته می شود و نگاه های افراطی وحدت شکن نیز کنار می رود.

همایش وحدت انقلابی با حضور اسماعیل محبی پور معاون سیاسی امنیتی استانداری فارس، مردم و مسئولین شهرستان، در مسجد مصطفی اوز برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از اوز امروز، دکتر اسماعیل محبی پور معاون سیاسی انتظامی استانداری فارس، سلام دکتر ایمانی استاندار فارس را ابلاغ کرد و گفت: علمای منطقه و مردم از هوای نفس گذشتند تا وحدت بر منطقه حکمفرما باشد.

شیخ محمد صالح انصاری مدیر مجتمع علوم دینی اوز به نیابت از شیخ قاضی زاده امام جمعه سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران را تبریک گفت و افزود: در این ۴۳ سال با آسیب و چالش های زیادی مواجه بودیم اما دشمنان به اهداف خود دست نیافتند. ما باید سنگرها را نگه داریم و مهم ترین سنگر خانواده است و باید فرزندان تریبت کنیم که حافظ عزت و اقتدار ما باشند.

معاون سیاسی استانداری گفت: جامعه ای راه سعادت را می تواند طی کند که اجزای آن در هم تنیده باشد. مهم ترین عامل وحدت دینی است. اهل شیعه و سنی شیرازه وحدت آفرین را ساختند. هر حجره ای که بر اختلاف بدمد، حجره شیطان و دشمن است. کشور ایران دشمن دارد زیرا در ۴ راه ارتباطی است. مهد تمدن بوده و داشته های زیادی دارد. در دفاع مقدس مردم جانانه ایستادند و پس از آن نیز با اهرم فشار مقاومت کرد. انقلاب ما انقلاب اسلامی بود. مردم وقتی ظلم و فساد را دیدند و فهمیدند اسلام موضوعیتی نداشت، قیام کردند و انقلاب به پیروزی رسید. این حرکت وحدت آفرین پس از ۳۳ سال از ایران کشوری مقتدر ساخت.

معاون سیاسی استانداری گفت: جامعه ای راه سعادت را می تواند طی کند که اجزای آن در هم تنیده باشد. مهم ترین عامل وحدت دینی است. اهل شیعه و سنی شیرازه وحدت آفرین را ساختند. هر حجره ای که بر اختلاف بدمد، حجره شیطان و دشمن است. کشور ایران دشمن دارد زیرا در ۴ راه ارتباطی است. مهد تمدن بوده و داشته های زیادی دارد. در دفاع مقدس مردم جانانه ایستادند و پس از آن نیز با اهرم فشار مقاومت کرد. انقلاب ما انقلاب اسلامی بود. مردم وقتی ظلم و فساد را دیدند و فهمیدند اسلام موضوعیتی نداشت، قیام کردند و انقلاب به پیروزی رسید. این حرکت وحدت آفرین پس از ۳۳ سال از ایران کشوری مقتدر ساخت.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۸۳۳/۱۱۰۰۰/۲۱۱۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۳۹۹/۰۶/۱۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی خانم حمیده رهسپاری فرزند سهراب بشماره شناسنامه ۶۴۴ صادره از لار در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع تحت پلاک ۸ فرعی از پلاک ۴۵۴۹ اصلی مقروزی و مجزا شده از پلاک ۴۵۴۹ اصلی و پلاک ۱۸ فارس لارستان خریداری از مالک رسمی ورثه نوروزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۲۳
 تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸
 عبدالله جهانپور عمده - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد دمه)
 آگهی مزایده پلاک ۳۲۰/۱۲۷ موضوع اجرائیه کلاسه ۵۷/۱۴۰۰۰۰۰ به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق شش دانگ یک قطعه زمین پلاک ۳۳۰/۲۷ که سند آن صادر و مع الواسطه به آقای خلیل محسن پور منتقل شده است که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شصت میلیارد ریال) ارزبایی شده و پلاک فوق دارای ۲۲۸۰ متر مربع عرصه و فاقد اعیان و محل ملک لارسه راه بندرعباس به سمت لطیفی می باشد. پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴ در اداره ثبت اسناد و املاک لارستان واقع در لار بین دو شهر بلوار سید عبدالحسن لاری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۶۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق اشتباک و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
 عبدالله جهانپور عمده - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
 م / الف / ۹۰۴

بر آورد ۴۲۵ هکتار زمین برای اجرای طرح نهضت ملی مسکن در لارستان

مدیرکل راه و شهرسازی لارستان زمین مورد نیاز برای اجرای طرح نهضت ملی مسکن در لارستان را ۴۲۵ هکتار برآورد کرد. به گزارش میلاد لارستان، حسن شسانی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی، با ارائه گزارشی از وضعیت ثبت نام در طرح نهضت ملی مسکن و کم و کیف اجرای آن در لارستان، گفت: بر اساس آخرین آمار، ما در ۲۶ شهر لارستان ۲۶ هزار و ۲۷۱ مورد ثبت نام برای مشارکت در طرح نهضت ملی مسکن داشته‌ایم که از این تعداد و با اینکه هنوز پایش‌ها ادامه دارد، ۲۲۸۰ نفر واریز وجه خود را انجام داده‌اند که زمین برای این افراد تخصیص پیدا کرده و ما هم آن را تحویل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی داده‌ایم. وی افزود: در لارستان کمی بیش از ۱۶ هزار واحد برای ۴ سال اجرای طرح نهضت ملی مسکن، در نظر گرفته شده است که برآورد ما این است که ۴۲۵ هکتار زمین برای این میزان تقاضا لازم داریم که در حال حاضر ۵۶۳ هکتار زمین تامین شده است. مدیرکل راه و شهرسازی لارستان در توضیح چگونگی تامین زمین بیش از میزان برآورد هم ضمن اشاره به این نکته که این زمین‌ها بعضاً مسائل و مشکلاتی دارد، گفت: از این

۵۶۳ هکتار، ۱۲۰ هکتار به طور کامل و بدون مشکل تحویل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شده است، پرونده حدود ۱۲۰ هکتار از این میزان هم به کمیسیون مغایرت ارجاع شده که تقریباً مشکل آن هم حل شده و در حال عودت به کمیته زیربنایی جهت اخذ موافقت نهایی است، مشکل ۳۱۸ هکتار دیگر از این زمین‌ها نیز در کمیته زیربنایی حل شده و اگر در شورای برنامه‌ریزی هم موافقت نهایی برای اجرای طرح در آنها را بگیریم، به زیر کاربری می‌روند. شسانی با ابراز امیدواری نسبت به تامین کل زمین‌های مورد نیاز برای پروژه نهضت ملی مسکن تا عید نوروز، در عین حال تشکیل نشدن برخی جلسات از جمله جلسه شورای برنامه‌ریزی در استان و همچنین برخی سهم‌خواهی‌ها را نسبت به زمین‌های مورد بحث از موانع اصلی پیشبرد طرح یادشده در لارستان برشمرد و ادامه داد: به عنوان مثال ما یک قطعه زمین ۷ هکتاری داریم که زمین آن به نام خود اداره راهداری است که ما همه کارهای مربوط به تخصیص آن را انجام داده‌ایم اما راه دسترسی به این زمین، در اختیار دانشگاه علوم پزشکی است و تا الان هم هر چه تلاش کرده‌ایم که این راه دسترسی را به ما بدهند، موافقت نمی‌کنند.

بهره برداری از یک واحد تولیدی عرقیات گیاهی در گراش



مدیر جهاد کشاورزی گراش گفت: این واحد با ظرفیت تولید ۶ میلیون بطری درسال زمینه اشتغال ۱۵ نفر را فراهم کرده است به گزارش میلاد لارستان به نقل از گراش نیز، حسن مرادی اظهار داشت: این طرح در زیر بخش صنایع تبدیلی و غذایی قرار دارد و با اعتبار ۹میلیارد ریال به بهره برداری رسیده است. وی با اشاره به شعار محوری امسال دهه فجر وزارت جهاد کشاورزی با عنوان «جهاد کشاورزی، پشتیبانی از تولید و اقتدار غذایی، افزود: این واحد تولیدی با نام تجاری

آغاز ساخت ۷۰ باب منزل مسکونی برای مددجویان کمیته امداد لارستان

اجرای ساخت ۵۰ واحد مسکونی در فاز اول این طرح با همکاری مشترک بسیج سازندگی سپاه لارستان، گروه های جهادی، کمیته امداد امام خمینی(ره) و بنیاد مسکن لارستان آغاز شد. قرار است در فازهای بعدی و تا پایان این طرح، ۷۰ واحد مسکونی مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) در سراسر لارستان بزرگ ساخته شود و در اختیار این عزیزان قرار بگیرد. سرهنگ افسری در ادامه تصریح کرد:جداى از طرح جارى ساخت مسکن مددجویان ؛ سپاه ناحیه لارستان در سال ۱۴۰۰ با همت بسیج سازندگی و گروه های جهادی ۳۰ باب منزل مسکونی نیازمندان و محرومین را احداث نموده و همچنین ۲۴ منزل مسکونی دیگر را مورد بازسازی و مرمت قرار داده است.

کمیته امداد امام خمینی (ره) استان فارس، عملیات اجرایی فاز اول این طرح در لارستان با آغاز ساخت ۵ واحد مسکونی با مشارکت سپاه کلید خورد. سرهنگ افسری فرمانده سپاه ناحیه لارستان در ارتباط ویدئو کنفرانسی که با حضور دکتر موسوی امام جمعه محترم شهرستان، دهقان فرماندار ویژه لارستان، حسین زاده نماینده مردم در مجلس و دلاور ریاست کمیته امداد امام خمینی(ره) در لارستان، سردار زهرایی رییس سازمان بسیج سازندگی کشور، سردار بوعلی فرمانده سپاه فجر، استاندار فارس در مرکز استان و همچنین رستم قاسمی وزیر راه و شهرسازی برگزار شد، اظهار داشت: به مناسبت دهه مبارک فجر و در آستانه یوم ... ۲۲ بهمن، عملیات



در آستانه یوم ... ۲۲ بهمن عملیات اجرایی فاز اول ساخت مسکن مددجویان کمیته امداد با مشارکت سپاه لارستان آغاز شد.

گشایش نمایشگاه مجموعه‌ی آثار «گروه آمر» در لار



ساعت ۱۶ الی ۲۲ پذیرای بازدید علاقمندان خواهد بود. هنرسرای شهروند لار در بوستان ندای بهار (پارک حاشیه) واقع شده است.

همزمان با دهه پرفروغ فجر، نمایشگاه مجموعه‌ی آثار «گروه آمر» در هنرسرای شهروند لار گشایش یافت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این نمایشگاه که به همت حوزه فرهنگی و اجتماعی شهرداری لار و اعضای «گروه آمر» و با حضور نواز شریفی لاری شهردار لار، خیل تاش معاون سیاسی امنیتی فرمانداری ویژه لارستان، قاسمی معاون مدیرکل و رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان، زارع چند از کارشناسان ادارات شهرستان و جمعی از هنرمندان و هنردوستان با رعایت پروتکل های بهداشتی گشایش یافت، مجموعه آثار «گروه آمر» در معرض دید عموم قرار گرفته است. این نمایشگاه تا ۲۵ بهمن ماه جاری از

افتتاح فاز دو استخر شهرداری اوز



فاز دو استخر شهرداری اوز با هزینه ای بالغ بر ۵۰۰ میلیون تومان از اعتبارات شهرداری توسط مسئولان به بهره برداری رسید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پسخن اوز، مسعود کراماتی شهردار اوز، گفت: فاز ۲ استخر شهرداری اوز شامل: سونا و جکوزی است، لازم به ذکر است قسمت موتورخانه، تصفیه خانه و ساختمان آن طی چند سال گذشته آماده بوده است و امسال نیز به نصب دستگاه های سونا و جکوزی به مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان فاز ۲ آن را راه اندازی کرده ایم. وی گفت: این استخر برای استفاده آب درمانی مردم و زیر نظر شهرداری اداره می شود. آب این استخر ۲۴ ساعته تصفیه و هر سه ماه یک بار به صورت کامل آب آن را تعویض می کنیم.

محرومیت‌زدایی از روستای چاهنهر؛ از راه و حسینیه تا زمین چمن و سالن چند منظوره

بهره‌برداری رسید. این آموزشگاه در زمینی به مساحت ۳۲۰۰ مترمربع با زیربنای ۴۲۸ متر مربع با اعتباری افزون بر ۳۶ میلیارد ریال توسط حاج عبدالنبی اقبال خیر لاری احداث و توسط اداره کل نوسازی مدارس استان فارس تجهیز شده است.

در این روز، زمین چمن مصنوعی ورزشی روستای چاه نهر لارستان افتتاح و به بهره‌برداری رسید. این مجموعه ورزشی در زمینی به مساحت ۱۱۰۰ مترمربع با اعتباری افزون بر ۸ میلیارد ریال از محل اعتبارات دولتی و دهیاری احداث شده است. در انتها، کلنگ آغاز ساخت سالن چندمنظوره در آموزشگاه امام سجاد (ع) روستای چاه نهر لارستان به زمین زده شد. این طرح قرار است با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال توسط خیر محلی ورثه شادروان غلام درویشی نسب احداث شود.

به مناسبت دهه مبارک فجر کلنگ‌زنی یا افتتاح چندین طرح عمرانی در روستای چاه نهر لارستان صورت گرفت.

به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت دهه مبارک فجر، با حضور امام جمعه لارستان، نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، بخشدار مرکزی، فرمانده سپاه ناحیه لارستان و جمعی از مسئولین و قشرهای مختلف مردم، طرح‌های مختلفی در روستای چاهنهر لارستان افتتاح یا کلنگ‌زنی شد. از جمله این طرح‌ها، کلنگ آغاز ساخت نمازخانه بین راهی در روستای چاه نهر لارستان به زمین زده شد. این طرح قرار است با زیربنای ۱۸۰ متر مربع با اعتباری افزون بر ۴ میلیارد ریال توسط خیر محمد شریفی احداث شود.

در ادامه، محور چاه نهر به قدمای به طول ۶ کیلومتر با اعتباری ۸۰ میلیارد ریال در قالب طرح



افزون بر ۸ میلیارد ریال توسط علی پورشمس خیر گراشی احداث شده است.

همچنین آموزشگاه حضرت زینب کبری سلام الله‌علیها روستای چاه نهر لارستان افتتاح و به

ملی ابرار روستایی افتتاح و به بهره برداری رسید. سپس حسینیه اعظم روستای چاهنهر افتتاح شد. این مکان مذهبی در زمینی به مساحت ۱۵۰۰ مترمربع با زیربنای ۴۳۰ متر مربع با اعتباری

سگ های بلاصاحب در لارستان؛ معضلی برای آسایش شهروندان

سبب جراحاتی به بدنش شده است و او را به بیمارستان منتقل کرده است. این شهروند می گوید ما از مسؤلان تقاضا داریم قبل از اینکه این قبیل اتفاقات در سطح شهر بیشتر شود به فکر بیفتند و چاره ای بیندیشند.

جمع آوری سگ های بلاصاحب از وظایف قانونی شهرداری است

یکی دیگر از شهروندان لار از سلب آسایش و آرامش مردم توسط سگ ها چنین می گوید: مدتی است تعداد سگ ها در کوچه و خیابان های شهر لار زیاد شده است روزها از ترس جولان آنها جرأت بیرون آمدن را نداریم و شب ها هم از سر و صدای سگ ها خواب و آرامش نداریم. این شهروند ادامه می دهد: ما مخالف حق زندگی حیوانات نیستیم که برخی تصور کنند وقتی ما این سخن ها را می گوئیم حامی حقوق حیوانات نیستیم اتفاقا حق حیوانات زندگی در محیط مخصوص خودشان است نه اینکه آنها را در شهر نگه داریم به این دلیل که حامی حقوق حیوانات هستیم. شهروند دیگری از معضل رفت و آمد آزادانه سگ ها در سطح شهر و وحشتی که به جان مردم انداخته است می گوید: حضور این سگ ها در سطح خیابان و معابر وحشت به دل مردم انداخته است خانواده ها جرأت فرستادن بچه هایشان در کوچه را ندارند، یا آن دسته از افرادی که در این روزهای خوش و آب هوای لار عادت به پیاده روی شبانه دارند وقتی یکی دو سبز گله سگ ها را دیده اند که بر سر راهشان سبز شده اند دیگر قید پیاده روی را زده اند و زندگی مردم مختل شده است مسؤلان باید در این زمینه فکری بکنند.

مسؤلین در کدام قسمت شهر هستند که سر و صدای سگ های بلاصاحب به گوششان نمی رسد!؟

یکی دیگر از شهروندان از سر و صدای سگ ها در ساعات شب گلاهی کرده و گفته است: صدای زوزه و ناله سگ ها در شب امانمان را گرفته است از هرکسی از دوست و فامیل در این شهر می پرسیم همه از این موضوع گلاهی دارند اما نمی دانم مسؤلان در کدام نقطه از این شهر هستند که این صداها به گوششان

شهردار لار عنوان داشت: یکی از اقداماتی که شهروندان باید به آن توجه داشته باشند این است که زباله های خود را در ساعت مقرر جلوی درب خانه قرار دهند، قرار دادن غذا در جلوی خانه سبب عادت حیوانات برای دسترسی به غذا و نزدیک شدن به خانه ها و شهروندان شده است که در این مورد لازم است شهروندان همکاری داشته باشند، چرا که ممکن است این حیوانات ناقل بیماری باشند. جمع آوری سگ های بلاصاحب نیاز به همکاری همه ارگان ها با شهرداری دارد

مسؤل خدمات شهری شهردار لار درباره حمله سگ های ولگرد به یکی از شهروندان گفت: در شهرک بوستان لار یک مورد حمله سگ های ولگرد به یک شهروند اتفاق افتاد و در جلسه پرسش و پاسخ مسؤلان و شهروندان که به مناسبت دهه فجر برگزار شده بود این موضوع را با ما در میان گذاشتند، از این اقدام بسیار ناراحت هستیم و به دنبال اقدام برای رفع این معضل هستیم اگرچه که لازم است سایر ارگان ها با شهرداری همکاری داشته باشند. منتظریم افزود: با توجه به دستورالعمل زنده گیری سگ ها این معضل پیچیده تر شده است و نیاز به امکانات وسیع و بودجه مناسب دارد قبل از وقوع سیل در دی ماه مقداری از امکانات و زیرساخت ها برای نگهداری سگ های بلاصاحب توسط شهرداری فراهم شد که متأسفانه بخشی از آن بر اثر سیلاب آسیب دید اما در تلاشیم به زودی این سرپناه تهیه شود.



جولان سگ های بلاصاحب با خطرات حمله و رب و وحشتی که در دل شهروندان انداخته است به یکی از مهم ترین دغدغه ها و گلاهی های اهالی لارستان تبدیل شده است؛ معضلی که مردم توقع رفع آن را از شهرداری دارند و شهرداری هم دستورالعمل ها را فاقد کارایی می داند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری لارستان، یکی از مشکلاتی که این روزها مردم لارستان با آن درگیر هستند، جولان سگ های ولگرد یا بلاصاحب در سطح شهر است، با قدم زدن در سطح شهر به ویژه در ساعات انتهایی شب و یا ساعات ابتدای صبح در هر محله‌ای با چندین سگ ولگرد مواجه می‌شویم، سگ‌هایی که گاهی تنها و گاهی به صورت گله‌ای تردد حال پرسه و تردد در گوشه و کنار شهر هستند و گاهی سگ‌هایی به صورت گله‌ای تردد دارند آن قدر احساس قدرت می‌کنند که در مکان‌های پرجمعیت نیز به کودکان، نوجوانان، زنان حمله‌ور شوند.

اگر چه سگ‌ها همواره موجوداتی وفادار و



را از بین می‌برند. اکثر سرفه‌ها و سرماخوردگی‌ها را می‌توان در خانه با استراحت و مصرف مایعات درمان کرد. در موارد نادر، کودکان به عفونت باکتریایی مانند لوزه‌های استرپتوکوکی، عفونت گوش یا ذات‌الریه به‌عنوان یک «عارضه» سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. حتی در این صورت نیز، در بیشتر موارد آنتی‌بیوتیک ضروری نیست.

رعایت بهداشت فردی

فرزندان خود را تشویق کنید که هر بار در سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن دست‌های خود را با آب و صابون بشویند. برای اطمینان از اینکه دست‌ها کاملاً شسته می‌شوند، پیشنهاد دهید که در حین دست شستن آهنگ «تولد مبارک» را دو بار بخوانند

کودک را از مالیدن چشم‌ها یا جویدن ناخن‌ها منع کنید و مقداری دستمال مرطوب یا ضدعفونی‌کننده دست را در کیف مدرسه‌اش بگذارید تا مطمئن شوید که همیشه دست‌هایش را تمیز می‌کند. اما اگر هنگام بازی کمی کثیف می‌شوند نگران نباشید. مطالعات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض میکروب‌ها و عفونت‌های روزمره سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

علائم کرونا در کودکان

تب و لرز، سرفه مداوم و از دست دادن یا تغییر در حس بویایی یا چشایی از علائم شایع ابتدایی کودکان به‌کرونا است. البته علاوه بر این علائم‌های دیگری نیز وجود دارند و همواره باید شرایط آنها بررسی شود.

بر طرف کردن کوفتگی صبحگاهی بدن

با رسیدن شب، ساعت‌های بیولوژیکی در بافت مفصلی، التهاب بدن و همچنین تولید پروتئین‌های ضدالتهابی که ضد درد طبیعی برای بدن محسوب می‌شوند را سرکوب می‌کنند.

در حقیقت ساعت بیولوژیکی بدن ما پروتئین‌های ضدالتهابی را در هنگام خواب سرکوب می‌کند. به محض اینکه صبح می‌شود و کمی تلاش و حرکت می‌کنیم، بدن دوباره شروع به تولید ترکیبات ضدالتهابی خود می‌کند به این ترتیب احساس درد کمتر و انعطاف‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنیم. محققان بریتانیایی می‌گویند که این نتایج در نهایت ممکن است منجر به ایجاد درمان‌های جدیدی برای آرتрит روماتوئید و سایر بیماری‌های التهابی شود.

در ادامه مطلب با پنج روش برای رفع کوفتگی صبحگاهی آشنا می‌شوید.

-در حالی که هنوز در رختخواب دراز کشیده اید، انگشتان پا را تکان دهید، هر قسمت از بدن خود را تکان دهید و بکشید. این کار به ماهیچه‌های شما فرصتی می‌دهد تا قبل از انجام کارهای روزانه، خودشان را گرم کنند.

-بعد از بلند شدن به آرامی حرکت کنید و حرکات کششی انجام دهید.

-اگر می‌توانید، داخل یک وان بشینید یا دوش آب گرم بگیرید تا دردهای عضلات در طول شب را شل کرده و تسکین دهید.

-اگر داروی ضد درد مصرف می‌کنید، از پزشک خود در مورد زمان‌بندی مجدد و یا تغییر مقدار مصرف سؤال کنید.

-یک مکمل ویتامین D مصرف کنید. توجه داشته باشید که به نظر نمی‌رسد مصرف مکمل‌های سلامت مفاصل برای مدیریت علائم موثر باشند، بنابراین پول خود را هدر ندهید. این مراحل را دنبال کنید تا روزتان را آرام تر و راحت‌تر شروع کنید و به کار خود ادامه دهید

می‌دهد تا سلول‌های آسیب دیده را ترمیم کند که در نتیجه باعث تقویت سیستم ایمنی کودکان می‌شود. زمانی که سیستم ایمنی در حال مبارزه با یک تهدید است، پاسخ ایمنی باعث می‌شود احساس خواب‌آلودگی کنیم، زیرا منابع بدن، روی مبارزه با عفونت یا ترمیم آسیب متمرکز شده است. نوزادان و کودکان نوپا حداقل به ۱۱ ساعت خواب در شبانه روز به اضافه چرت زدن در طول روز نیاز دارند. از سن ۴ تا ۹ سالگی، کودکان به ۹.۵ تا ۱۱ ساعت و کودکان بزرگتر و نوجوانان بین ۹ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

ورزش کردن

ورزش می‌تواند به جلوگیری از سرماخوردگی کمک کند، زیرا ورزش به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند عفونت‌ها را جستجو کرده و از بین ببرد. زمستان فصل اوج سرماخوردگی است زیرا زمان بیشتری را در داخل خانه می‌گذرانیم، جایی که انتقال عفونت‌های ویروسی آسان‌تر است. با بیرون ماندن بیشتر و رعایت فاصله اجتماعی می‌توانیم شیوع سرماخوردگی را کاهش دهیم.

خودداری از مصرف آنتی‌بیوتیک‌های غیر ضرور

زمانی که کودک سرما خورده است از پزشک آنتی‌بیوتیک درخواست نکنید. چراکه در برابر ویروس سرماخوردگی و کرونا بی‌اثر هستند و تنها اسهال را به علائم آنها اضافه می‌کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها همچنین می‌توانند کودک را در برابر عفونت‌های آسیب‌پذیرتر کند زیرا باکتری‌های مفید روده خواب مناسب التهاب را کاهش داده و به بدن زمان

تقویت سیستم ایمنی کودکان در ایام کرونا



از بیماری‌های مضر در بزرگسالی کمک کند. با شیوع بیماری‌های ویروسی بسیار مهم است که مطمئن شوید کودکان واکسن‌های خود را به موقع دریافت می‌کنند.

مصرف پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها به سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. پروبیوتیک‌ها را می‌توان به صورت مکمل مصرف کرد یا در غذاهایی مانند ماست یا دوغ کفیر یافت.

استراحت کافی

خواب مناسب التهاب را کاهش داده و به بدن زمان

مصرف ویتامین‌ها و مواد مغذی

تغذیه خوب با مصرف میوه و سبزیجات فراوان برای تقویت سیستم ایمنی کودکان و پیشگیری از بیماری‌های فصلی مانند آلرژی مفید است. اقدام ویتامین‌ها و مواد مغذی در رژیم غذایی روزانه کودک مفید است. مکمل‌ها نیز در این زمینه می‌توانند موثر باشند چرا که سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها به سوخت مناسب نیاز دارد. مکمل‌ها و مواد غذایی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

پروتئین: سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در گاوشت بدون چربی، حبوبات، آجیل، تخم مرغ، سویا و دانه‌ها یافت می‌شود.
ویتامین A: به سلامت پوست، سیستم تنفسی، بافت‌های دهان، معده و روده‌ها کمک می‌کند. این ویتامین در سیب‌زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج و زردآلو وجود دارد.

ویتامین سی: باعث تشکیل آنتی‌بادی‌هایی می‌شود که با عفونت مبارزه می‌کنند و در مرکبات، فلفل دلمه‌ای قرمز، پاپایا و آب گوجه‌فرنگی یافت می‌شود.
ویتامین E: یک آنتی‌اکسیدان است که رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی می‌کند و در دانه‌های آفتابگردان، بادام، فندق، کره بادام زمینی، روغن آفتابگردان، گلرنگ و اسفناج یافت می‌شود.

روی: به بهبود زخم‌ها کمک و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در گوشت‌های بدون چربی، مرغ، غذاهای دریایی، شیر، غلات کامل، لوبیا و آجیل یافت می‌شود.

مقاله آنها را بیان می‌کنیم.

قابل درک است که در زمستان امسال بیش از حد معمول نگران تقویت سیستم ایمنی کودکان و پیشگیری از سرماخوردگی و سرفه در کودکان باشید. سیستم ایمنی کودک تا ۸ سالگی به‌طور کامل رشد نکرده است. تا آن زمان احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف ویروسی بالا است.

بین ۶ تا ۱۸ ماهگی، کودکان مستعد ابتلا به عفونت هستند، زیرا آنتی‌بادی‌های محافظی که از مادرشان به ارث می‌برند در حال کاهش است، اما هنوز آنتی‌بادی‌های خود را تولید نکرده‌اند. به‌طور متوسط، کودکان قبل از ۲ سالگی، بین ۸ تا ۱۰ بار در سال سرما می‌خورند. این موضوع نشانه ضعف سیستم ایمنی نیست، به این معنی است که برای اولین بار با بسیاری از ویروس‌های سرماخوردگی در تماس هستند.

تقویت سیستم ایمنی کودکان

سیستم ایمنی ۲ نوع عملکرد دارد. مصونیت ذاتی که با آن به دنیا آمده ایم و ایمنی تطبیقی که به تهدیدات یا آنتی‌ژن‌هایی که با آن مواجه می‌شویم پاسخ داده و آنتی‌بادی ایجاد می‌کند. از آنجایی که کودکان با بسیاری از عفونت‌های جدید مواجه می‌شوند، سیستم ایمنی آن‌ها در حالت آماده‌باش دائمی است که ممکن است دلیل ابتلای کمتر آنها به کرونا نیز همین باشد. دانشمندان بر این باورند که ممکن است سیستم ایمنی کودکان در حال شناسایی و از بین بردن ویروس کرونا قبل از شروع عفونت باشد. برای تقویت سیستم ایمنی کودکان چندین روش موثر وجود دارد که در این

ورزش گروهی بهتر است یا انفرادی؟



در یک مطالعه جدید، محققان به این موضوع پرداختند که آیا ورزش گروهی می‌تواند به دانشجویان پزشکی کمک کند، گروهی که احتمالاً می‌توانند از تمرینات منظم استفاده کنند.

برای این تحقیق، ۶۹ دانشجوی پزشکی به یکی از سه گروه ورزشی پیوستند. یک گروه حداقل یک بار در هفته یک برنامه تمرینی تقویتی و تناسب‌اندام عملکردی گروهی ۳۰ دقیقه‌ای را همراه با ورزش اضافی در صورت تمایل انجام دادند. گروه دیگر ورزشکاران انفرادی بودند که به تنهایی یا با دو شریک حداقل دو بار در هفته ورزش می‌کردند.

در گروه آخر، دانشجویان برای رسیدن به جایی که باید بروند، ورزش دیگری جز پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری انجام ندادند.

محققان سطوح استرس درک شده و عاطفی کیفیت زندگی - ذهنی، جسمی و

دانشجویان را در شروع مطالعه و هر چهار هفته یکبار اندازه‌گیری کردند. همه دانش‌آموزان مطالعه را تقریباً در یک سطح برای این اقدامات بهداشت روانی آغاز کردند. پس از ۱۲ هفته، ورزشکاران گروهی شاهد بهبود در هر سه نوع کیفیت زندگی و همچنین کاهش سطح استرس خود بودند. در مقایسه، ورزشکاران انفرادی فقط کیفیت ذهنی زندگی را بهبود بخشیدند - حتی اگر هر هفته یک ساعت بیشتر از ورزشکاران گروهی ورزش می‌کردند. برای گروه کنترل، نه سطح استرس و نه کیفیت زندگی تا پایان مطالعه چندان تغییر نکرد. این مطالعه دارای محدودیت‌هایی است، از جمله اندازه کوچک آن و شامل فقط دانشجویان پزشکی است. همچنین به دانشجویان اجازه داده شد که گروه ورزشی خود را انتخاب کنند.

بنابراین ممکن است تفاوت‌های فیزیکی یا شخصیتی بین تمرین‌کنندگان گروهی و انفرادی وجود داشته باشد که می‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد.

ساده‌ترین اقدامات برای درمان سردرد



سعی کنید خود را از محیط‌های کاری و شلوغ و به ویژه دغدغه‌های بی‌پایانی که دارید برای ساعاتی رهایی بخشید. برای این کار می‌توانید کمی قدم بزنید و یا اقدام به مطالعه کتاب

بماند. خروج از قرنطینه نیز حتماً باید بعد از نداشتن هیچ‌گونه علائمی باشد. البته استفاده از ماسک مطمئنی که کاملاً جلوی دهان و بینی را بپوشاند هم الزامی است.

شرایط خروج از قرنطینه

ناجی می‌گوید یکی از مهم‌ترین شرایط خروج از قرنطینه این است که افراد هیچ‌گونه علائمی نداشته باشند. کسانی که با فرد مبتلا به کرونا در تماس باشند؛ در صورتی که دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده باشند نیازی به ماندن در قرنطینه ندارند. اما تا ۱۰ روز در هر جمعی حتماً باید از ماسک استفاده کنند. البته بهتر است پس از ۵ روز تست کرونا بدهند و در صورت مثبت شدن تست؛ حتی بدون هیچ‌گونه علامتی هم قرنطینه شوند و با دیگران در ارتباط نباشند. و با شخص مبتلا به کرونا در ارتباط بوده‌اند می‌گویند این افراد حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشند باید تا ۵ روز در قرنطینه بمانند و پس از دادن تست، در صورت منفی شدن آن؛ باز هم در اجتماعات حتماً از ماسک مناسب استفاده کنند.

این استاد ویروس‌شناسی، تزریق دوز سوم واکسن را بسیار ضروری می‌داند و بر آن تأکید دارد. چون باعث می‌شود افراد حتی در مواجهه با شخص مبتلا هم زودتر بتوانند به زندگی روزمره خود برگردند.

توجه به شرایط بیمار

مسعود یونسیان، اپیدمیولوژیست و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران هم می‌گوید: «در مورد

نکته مهم این است که با ایجاد فاصله بیشتر، احتمال آلوده کردن یا شدت انتشار ویروس هم کاهش پیدا می‌کند. بنابراین هنر آن نیست که ببینیم چه زمان می‌توان ویروس را از بیمار جدا کرد؛ بلکه مهم آن است که یک متخصص بهداشت عمومی که می‌داند چه دور از آلودگی بیماری‌زا است و همچنین به موضوعات دیگر جامعه هم از جمله جنبه‌های اجتماعی و روانی در کنار جنبه‌های بهداشتی به معنای واقعی اشراف و احاطه داشته باشد بتواند نتیجه‌گیری درستی در این خصوص داشته باشد.

توجه به تصمیم‌گیری‌های عملی و کاربردی

این اپیدمیولوژیست می‌گوید تصمیم‌گیری در مورد مدت زمان قرنطینه و چگونگی مقابله با انتشار اومیکرون باید تصمیمی عملی و قابل اجرا باشد. به‌عنوان مثال اگر قرار باشد هر کسی در بیمارستان کار می‌کند هنگام ابتلا تا دو هفته در قرنطینه بماند کم‌کم کل بیمارستان تعطیل می‌شود و ممکن است بیماران دیگر بر اثر کمبود نیروی متخصص با مشکلات زیادی مواجه شوند. این مثال در مورد بسیاری از سازمان‌ها و ادارات مهم هم صادق است. بنابراین پاسخ به این سوال که تا کی ویروس و انتقال آن در بدن از بین می‌رود، چیزی نیست که بتوان پاسخ قاطع و قابل اطمینانی به آن داد. بلکه تعادل، توازن و محاسبه بسیار دقیقی لازم است که مشخص کند کجا به عقیده یونسیان عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا، برای تشخیص درست مدت زمان قرنطینه، می‌توان دامنه طبیعی را بین چهار - پنج روز تا ده - دوازده روز در نظر گرفت. اما

اومیکرونی‌ها چند روز در قرنطینه بمانند؟



چگونگی رعایت افراد برای پیشگیری از ابتلا به اومیکرون و جدا سازی افراد مبتلا می‌توان به دو نکته اشاره کرد ؛ درخصوص اینکه تا چه زمان امکان انتقال ویروس به افراد دیگر وجود دارد، نظرات متفاوت است تا جایی که عده‌ای ۵ روز را برای این مدت کافی دانسته‌اند در صورتی که بعضی مقالات علمی هم این مدت را ۲۵ روز اعلام کرده‌اند.»

به عقیده او، صحبت سر آن نیست که تا چه زمان می‌توانیم ویروس را در بدن فرد تشخیص دهیم؛ بلکه موضوع مهم آن است که بدانیم چه نقطه مناسبی وجود دارد که در این نقطه بتوانیم احتمال انتقال بیماری و همچنین میزان داخل در امور جاری جامعه را به حداقل برسانیم. یعنی انتقال ویروس و انتشار آن از بیمار، موضوعی نیست که بتوان گفت به‌طور

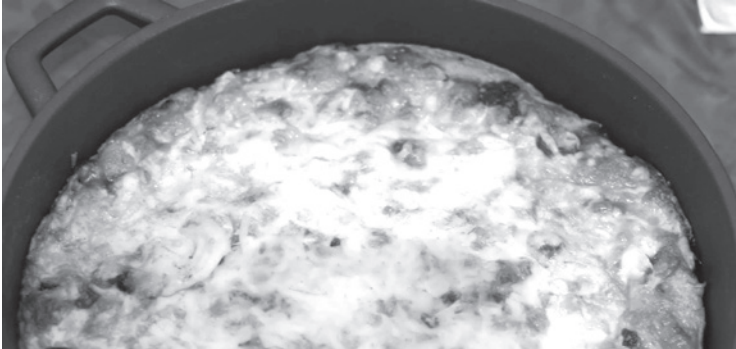
این میزان، حتماً برای ایران هم صادق باشد. ولی وقتی ما مطالعه مشابهی انجام ندادهایم؛ عاقلانه‌ترین کار آن است که به یک نهاد علمی معتبر دنیا استناد کنیم و انتخاب علمی، اصولی و قابل اجرا داشته باشیم.

تصمیم‌گیری بر مبنای علم و دانش

به گفته یونسیان، درنظر داشته باشیم در جهش‌های قبل، افراد زیادی در جامعه هنوز واکسن زده بودند در صورتی که در حال حاضر این میزان بسیار بیشتر شده است. همچنین در واریانت اومیکرون با ویروسی مواجهیم که از هر هزار نفر یک نفر فوت می‌کند در صورتی که در واریانت‌های قبلی، این میزان بیشتر بوده است. همچنین با توجه به سرعت انتقال بیماری، ممکن است حدود ۵۰ درصد جامعه مبتلا شوند اگرچه حتی همه آنها علائمی هم نداشته باشند. اما اگر فقط ۱۰ درصد یعنی یک‌پنجم این جمعیت هم علامت‌دار شوند یا تست‌شان مثبت شود ۱۴ روز سر کار نایبند چه کسی می‌خواهد جامعه را اداره کند؟ همچنین در واریانت‌های قبلی هم ۱۴ روز قرنطینه در بسیاری کشورها به ۱۰ روز و ۷ روز تقلیل یافته بود. بنابراین طبیعی است کشورهایی که علاوه بر وضعیت اقتصادی مناسب، برای این بیماری دارو هم دارند تصمیم جدیدی برای شرایط جدید خود بگیرند. اما در هر صورت؛ مبنای این تصمیمات باید علمی و قابل اجرا باشند، ضمن آنکه جوانب مهم دیگر را نیز در جامعه در نظر بگیرند و در نهایت با توجه به اولویت‌ها به نتیجه درستی دست یابند.

همشهری آنلاین - یکتا فراهانی

طرز تهیه پیتزا املت



بعد حرارت را کم کنید.تخم مرغ‌ها را به تابه اضافه کنید. بگذارید تمام سطح تابه را بپوشاند. مطمئن شوید که کف تخم مرغ نمی‌سوزد.با یک کاردک تخم مرغ‌ها را از کناره تابه به مرکز حرکت دهید تا تمام تخم مرغ بپزد. بعد اجازه دهید تا املت کاملا پخته شود.وقتی املت تقریباً آماده شد، سس گوجه گرم را روی آن بریزید. روی آن پیرونی‌ها و پنیر موزارلای رنده شده را بریزید. برای ۳۰ ثانیه آن را بپزید تا کف آن تقریباً قهوه‌ای شود. نصف املت را روی لایه دیگر برگردانید و برای ۳۰ ثانیه دیگر بپزید تا پنیر آب شود و همه مواد داغ شوند. آن را با ربان و جعفری خردشده سرو کنید.

تخم مرغ بزرگ ۴عدد نمک یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری فلفل سیاه یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری روغن زیتون نصف قاشق‌چای‌خوری سس گوجه فرنگی گرم ۲ قاشق غذاخوری پیرونی تکه شده یک چهارم فنجان پنیر موزارلای رنده‌شده۲ قاشق غذاخوری ربان خردشده۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: تخم مرغ‌ها را هم بزنیید تا کاملا مخلوط شوند. آنها را با نمک و فلفل‌طعم‌دار کنید. روغن زیتون را در یک تابه نجسب یا چدنی با حرارت متوسط داغ کنید. روغن را در تابه بچرخانید تا تمام سطح آن را بگیرد.

روش اول تهیه شیرین چُولو لاری:
مواد لازم شیرینی چُولو لاری
آرد ۵۰۰ گرم
روغن جامد یا کره ۲۰۰ گرم
شکر ۲۰۰ گرم

پودر زنجبیل یک چهارم پیمانه
آب گُرم به میزان لازم (به میزانی که خمیر نسبتا سفتی به دست آید)

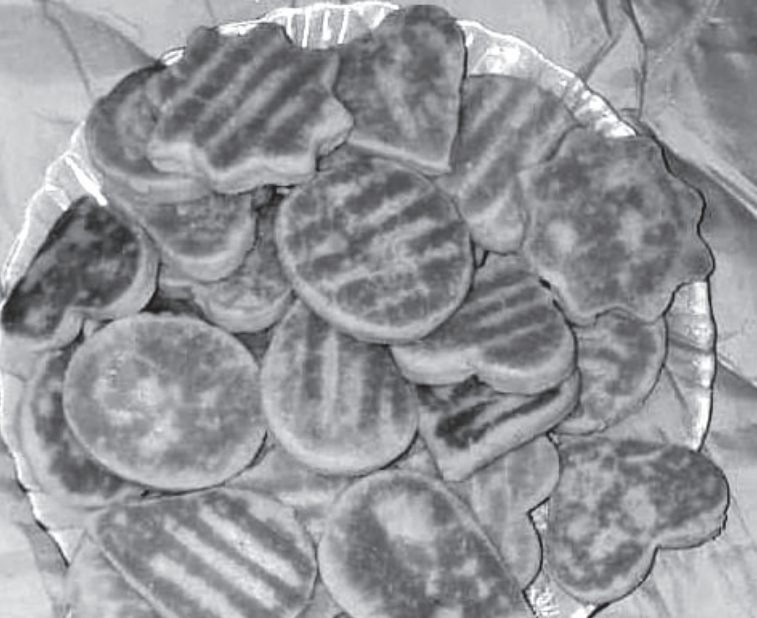
طرز تهیه
روغن را ذوب کنید. آرد و شکر را با روغن مخلوط کنید و با دست ورز دهید . زنجبیل را اضافه کرده و دوباره خمیر را ورز دهید تا صاف و یکدست شود. آب گرم را کم کم تا جایی اضافه کرده و مخلوط کنید تا خمیری قابل انعطاف بدست آید که به دست نجسبید.

خمیر را به مدت نیم ساعت در کیسه فریزر قرار دهید‌وسپس باورنده به قطر ۱ سانتی متر باز کنید. خمیر را با کاتر دلخواه قالب برزید. تابه ای را روی شعله بگذارید تا کاملا داغ شود. خمیر های قالب زده را در تابه بچینید و بعد از این که یک طرفش برشته شدن آن ها را با کاردک برگردانید و طرف دیگرش را هم برشته کنید و سپس به ظرف دیگری منتقل کنید تا کاملا سرد شود.

روش دوم تهیه شیرین چُولو لاری:

مواد لازم :
آرد یک کیلو

طرز تهیه شیرینی «پُولو»



ای خاص به نام چوه ای است که حالت شیر دار دارد و باعث می شود خمیر که پهن شده حالت شیردار داشته باشد. بعد از قالب زدن خمیر را از همان سمتی که راه دار شده است روی تابه می گدازند تا شکل خودش را حفظ کند و خطوطش از بین نرود.

شیرینی چُولو یکی از شیرینی های سنتی شهر لارستان است. شیرینی چُولو سوغاتی لارستان و یک شیرینی رژیمی محسوب می شود که از قدیم در لارستان برای عید نوروز طبخ می شده است.

علت نامگذاری این شیرینی استفاده از وردنه

نکاتی برای خرید

تخم مرغ سالم و روش صحیح نگهداری از آن

برای اطمینان از سالم بودن تخم مرغ ، تخم مرغ را در آب شناور کنید و داخل ظرفی که ارتفاع آب داخل آن دوبرابر ارتفاع تخم مرغ باشد، قرار دهید .۱: اگر تخم مرغ برای یک هفته قبل باشد، در ته ظرف به صورت مایل قرار می گیرد. ۲. اگر تخم مرغ برای ۳ هفته پیش باشد از سمت انته‌ای کوچکش در ته ظرف قرار می گیرد . ۳. اگر تخم مرغ ناسالم باشد ، بر روی آب شناور می شود.

برای اطمینان از سالم بودن تخم مرغ آن را بو کنید ، اگر بوی ناخوشایند و قوی به مشامتان رسید تخم مرغ ناسالم است.

برای اطمینان از سالم بودن تخم مرغ آن را کنار گوشتان تکان دهید، اگر صدایی از آن شنیدید که تخم مرغ ناسالم است.
دلیل صدایی که از تخم مرغ ناسالم شنیده می شود کیسه هوایی است که در اثر رطوبت و دی اکسید کربن بزرگ شده است.

برای اطمینان از سالم بودن تخم مرغ، درون ظرفی آب سرد کمی نمک اضافه کنید و تخم مرغ را داخل آن بیندازید، در صورت خارج شدن حباب هایی از اطراف تخم مرغ تخم مرغ سوراخ شده و نا سالم است.
برای اطمینان از سالم بودن تخم مرغ‌ها را بر روی یک سطح صاف بچرخانید، در صورت راحت چرخیدن تخم‌مرغ‌هاسالم هستند.

تخم مرغ تازه

یکی از راه های ارزیابی تازگی تخم مرغ، بررسی کردن بافت سفیده آن است. تخم مرغ تازه در قسمت سفیده و زردی دو بافت مجزا دارد که یکی از آن پایدار تر و دیگری مایع تر است. زمانی که تخم مرغ تازه باشد ، سفیده آن سفت تر و ژلاتینی تر است و هر

قهوه مانده و نامناسب

اگر قهوه مورد استفاده شما مانده باشد و مدت زیادی از تاریخ برشته شدن آن گذشته باشد، قهوه کف نخواهد کرد. قهوه ای که تازه و خیلی ریز باشد، از قوام و غلظت کافی برخوردار است. اگر می خواهید قهوه شما کف کند، میکسی از دانه های قهوه خرید کنید و خودتان آنها را آسیاب کنید.

دمای نامناسب آب

یکی دیگر از دلایل کف نکردن قهوه این است که دمای آب نامناسب باشد. برای اینکه قهوه شما قوام و کف داشته باشد، دمای آب ابتدایی که برای درست کردن قهوه انتخاب می کنید، باید خیلی پایین باشد زیرا اینگونه قهوه دیرتر به حالت جوش رسیده و کف بیشتری می کند.

نوع قهوه

قهوه ترک، فرانسه، دمی و خانواده اسپرسو از انواع مختلف قهوه هستند. قهوه فرانسه مانند

موقع که تازگی تخم مرغ از بین برود، از میزان سفنی سفیده تخم مرغ کاسته می شود. زمانی که تخم مرغ را باز می کنید و نمی توانید زرده و سفیده را از یکدیگر مجزا کنید، یعنی تخم مرغ تازه نیست.

نگهداری از تخم مرغ

تخم مرغ ها یک غذای ضروری برای مصارف انسانی هستند. در واقع بهترین پروتئین های رژیمی داخل تخم مرغ قرار گرفته و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است و البته بهتر است که بدانید چگونه آن ها را ذخیره و نگهداری کنید. در محیط خانه و منزل مخصوصا در فصل تابستان بهتر است که تخم مرغ ها را داخل یخچال بگذارید. سفیده تخم مرغ غلظت دارد و اگر هوا وارد قسمت داخلی آن شود، غلظت خود را از دست می دهد.

بهتر است که تخم مرغ را داخل کارتون خودش

دلیل کف نکردن قهوه



چای رقیق و فاقد کف و لرد ته فنجان است. قهوه ترک از قهوه فرانسه غلیظ تر و از قهوه اسپرسو رقیق تر است و در قهوه ترک معمولا لایه‌ای از کف نسبتا غلیظ دیده می‌شود. اسپرسو خالص ترین قهوه ای است که می توانید بنوشید.

نگه دارید و آن را داخل یکی از طبقات یخچال بگذارید. بسیاری از افراد تخم مرغ‌ها را از کارتون خود در می آورند و آن را داخل یخچال می‌کنند. البته که این کار اشکالی ندارد اما معمولا داخل کارتون محیط بهتری ایجاد می شود و باعث می شود که تخم مرغ‌ها در معرض تغییرات دما،

رایحه ها و دیگر مواد داخل یخچال قرار نگیرند. این کارتون‌ها هم تاریخ انقضا دارند.
چرا در سوپر مارکت ها تخم مرغ‌ها را داخل یخچال نمی گذارند؟

زیرا تخم مرغ تا زمانی که دمای محیط تقریباً ۷۷ درجه فارنهایت باشد، به سرما نیاز ندارد.



نکه دارید و آن را داخل یکی از طبقات یخچال بگذارید. بسیاری از افراد تخم مرغ‌ها را از کارتون خود در می آورند و آن را داخل یخچال می‌کنند. البته که این کار اشکالی ندارد اما معمولا داخل کارتون محیط بهتری ایجاد می شود و باعث می شود که تخم مرغ‌ها در معرض تغییرات دما،

مواد اولیه کار همزن را به آرامی انجام دهید و به هیچ وجه از همزن استفاده نکنید، سپس قهوه را روی شعله با حرارت ملایم قرار دهید و هرگز اجازه ندهید که قهوه شما بجوشد زیرا اینگونه قهوه کف نمی کند و طعم قهوه تغییر می کند.

نوع قهوه

یکی از علت های کف نکردن قهوه اشتباه در میکس قهوه می باشد. برای تهیه یک قهوه ترک پر خامه و پر کف، درصد قهوه روبوستا (۷۰ درصد) باید بیشتر از عربیکا (۳۰ درصد) باشد.

نوع قهوه جوش

یکی دیگر از علت های کف نکردن قهوه به قهوه جوش شما مربوط می شود، اگر قهوه را در جدونه یا قهوه جوشی با دهانه تنگ تهیه کنید، قهوه در هنگام بالا آمدن خامه سطح خود را از دست نداده و کف روی قهوه حفظ می شود اما اگر قهوه را در قهوه جوش دهانه خیلی گشاد و حجم خیلی بزرگ تهیه نمایید، قهوه شما کف نمی کند.

از آن جایی که تغییر دمای ناگهانی ممکن است کوتیکول تخم مرغ را بشکند، به همین دلیل داخل مغازه آن‌ها در یخچال قرار نمی دهند. کوتیکول یک لایه نازک اطراف پوسته تخم مرغ است بنابراین همانطور که متوجه شدید، بهتر است که تخم مرغ‌ها در یک دمای پایدار قرار بگیرند. به همین دلیل آنها را در سوپر مارکت‌ها خارج از یخچال می گذارند اما اخیرا مسئولان بهداشت غذایی تاکید دارند که تخم مرغ را فقط از فروشگاه هایی که آن را داخل یخچال نگهداری می کنند خریداری کنید.

آیا خوردن تخم مرغ بعد از گذشتن تاریخ انقضاء اشکال دارد ؟

قطعا باید در این مورد محتاط عمل کنیم، شما می توانید چند روز بعد از تاریخ انقضاء تخم مرغ را در صورتی که داخل یخچال قرار داده بودید،

نکته‌های مهم در داغ کردن شیرینی نارگیلی

حواستان باشد برای اینکه شیرینی‌هایتان در نهایت این حالت را داشته باشد، نکته‌های زیر را رعایت کنید:

موقع داغ زدن دقت کنید؛ عبارت «داغ زدن» در شیرینی‌پزی به معنی حرارت دادن مایه شیرینی، قبل از قرار دادن در فر است. برای داغ زدن، مواد بعد از مخلوط شدن روی حرارت مستقیم بسیار ملایم یا روی حرارت غیرمستقیم قرار داده می‌شوند و باید یکسره هم زده شوند تا به هیچ وجه نجوشند و ته نگیرند. در واقع باید کاری کنیم که بدون از دست رفتن رطوبت، شکر در مواد حل و مواد مغزپخت شود. مهم‌ترین مرحله تهیه شیرینی نارگیلی، نحوه داغ زدن است و تقریباً تمامی ایرادها و مشکلات از بد داغ زدن به وجود می‌آید.

پس مواد را روی حرارت قرار می‌دهیم به طوری که وقتی انگشت را داخل مواد می‌زنید، باید طوری باشد که انگشت احساس گرمای زیاد کند، داغ زدن بیش از حد مواد باعث می‌شود شیرینی در فر پهن و مسطح بشود و پف نکند و روی شیرینی طلایی و براق نشود. همچنین ترک‌های روی شیرینی خیلی عمیق باشد و بعد از اتمام پخت در کف شیرینی گودی ایجاد شود؛ اما کم داغ زدن مواد باعث می‌شود سطح شیرینی خشک و طلایی شود اما داخلش خمیری و خام بماند و بعد از خنک شدن، شیرینی‌ها به کاغذ روغنی بچسبند. برای خنک شدن مایه شیرینی بعد از داغ زدن، به هیچ عنوان از یخچال استفاده نکنید و اجازه بدین داخل محیط خنک شود؛ بسته به فصل و دمای محیط ممکن است کم یا زیاد طول بکشد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

اقای غلامرضا شرفی فرزند حسینعلی به شرح درخواستی که به کلاس ۱۴۰۰/۶۰۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که حسینعلی شرفی فرزند به شماره ملی ۲۵۱۰۹۵۶۵۴۱ صادره در سال ۱۳۵۸ در اقامتگاه دائمی خود شرفویه فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز:
۱-غلامرضا شرفی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۲۵۱۰۹۶۷۲۴۱ (فرزند متوفی)
۲-فاطمه نسا شرفی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۲۵۱۰۹۶۴۳۹۹ (فرزند متوفی)
۳-زینب شرفی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۲۵۱۰۹۵۶۵۴۷ (فرزند متوفی)
۴-کلثوم شرفی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۲۵۱۱۷۴۱۶۴۴ (فرزند متوفی)
۱-خدیجه شرفی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۲۵۱۱۷۶۰۵۰۹ (فرزند متوفی)
ولاعیفر، اینکه شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و با 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 بانرویه- علی سهیلی م/ الف ۹۰۳

آگهی میلادارستان
پن‌فیرش‌ده
۵۲۲۴۳۸۴۴ ۵۲۲۴۴۷۷۵



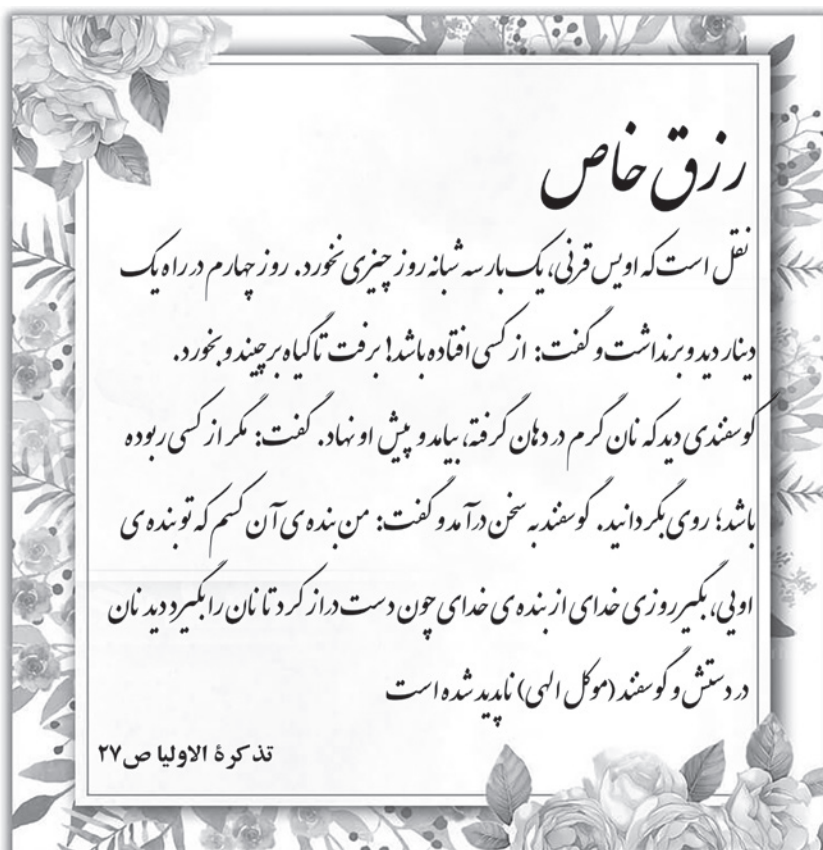
فردا از آن توست از خورشید ما سر است

بی پنجره، بی چهره ما دیوارها بودیم
 ما کور و کر دیوارها، دیوارهایی سنگ
 در حسرت آینه دیدارها بودیم
 بر بام گور خسروان آوازه می جستیم
 اینگونه ما آواره آوارها بودیم
 بی دشت، بی دریا و بی رویا و بی فردا
 عمری اسیر چنبر تکرارها بودیم
 پیش از تو ای گلدسته بشکوه باورها
 و اماندگان بازی پندارها بودیم
 دیوارهایی خسته از دیوار بودنها
 دیوارهایی خسته از آوارها بودیم
 با بودند از پبله های آجری رستیم
 آینه یوسف ترین دلدارها بودیم
 با تو همه شمشیرهایی آتشین و سرخ
 شمشیرها آماده ی پیکارها بودیم
 در دست تو سنگ فلاخن های داودی
 آتشفشانها آری آتشبارها بودیم
 ما با تو باران در مصاف هر چه سنگستان
 رگبارها رگبارها رگبارها بودیم
 بی تو چه بی جا بود بودن، ما کجا بودیم
 آتش به جان چون ذره ها پادر هوا بودیم
 از بند خود رستیم و از دیوارهای خود
 نامت شکست آن سنگ بازی را که ما بودیم
 پس سنگ دست کودکان قدس تا جبرین
 سنگ شکست هر طلسم و هر بلا بودیم
 سنگ بنای مسجدالاقصای موعودیم
 ما که ستون قصر کسری و کیا بودیم
 تعویذ ما و کیمیا ما و شفا ما، حیف!
 پیش از تو بی قیمت، شکسته، مبتلا بودیم
 ای چهره ی مادر میان قاب ماه ای ماه!
 دور از تو تمثالی مقدس زیر پا بودیم
 امروز ما هستیم و هستی بر مدار ماست
 دیگر گذشت آن دوره که سیاره ها بودیم
 فردا از آن توست، از خورشیدها پیداست
 فردا که می بینند: ما هستیم، ما بودیم
 علی محمد مودب



شراب شوق می نوشتم به گردیداری کردم
 سخن ستاره می گویم ولی هوشیاری کردم
 کبکی خندم کبکی کریم کبکی انقم کبکی خیزم
 میجاد دلم پیدا و من بیماری کردم

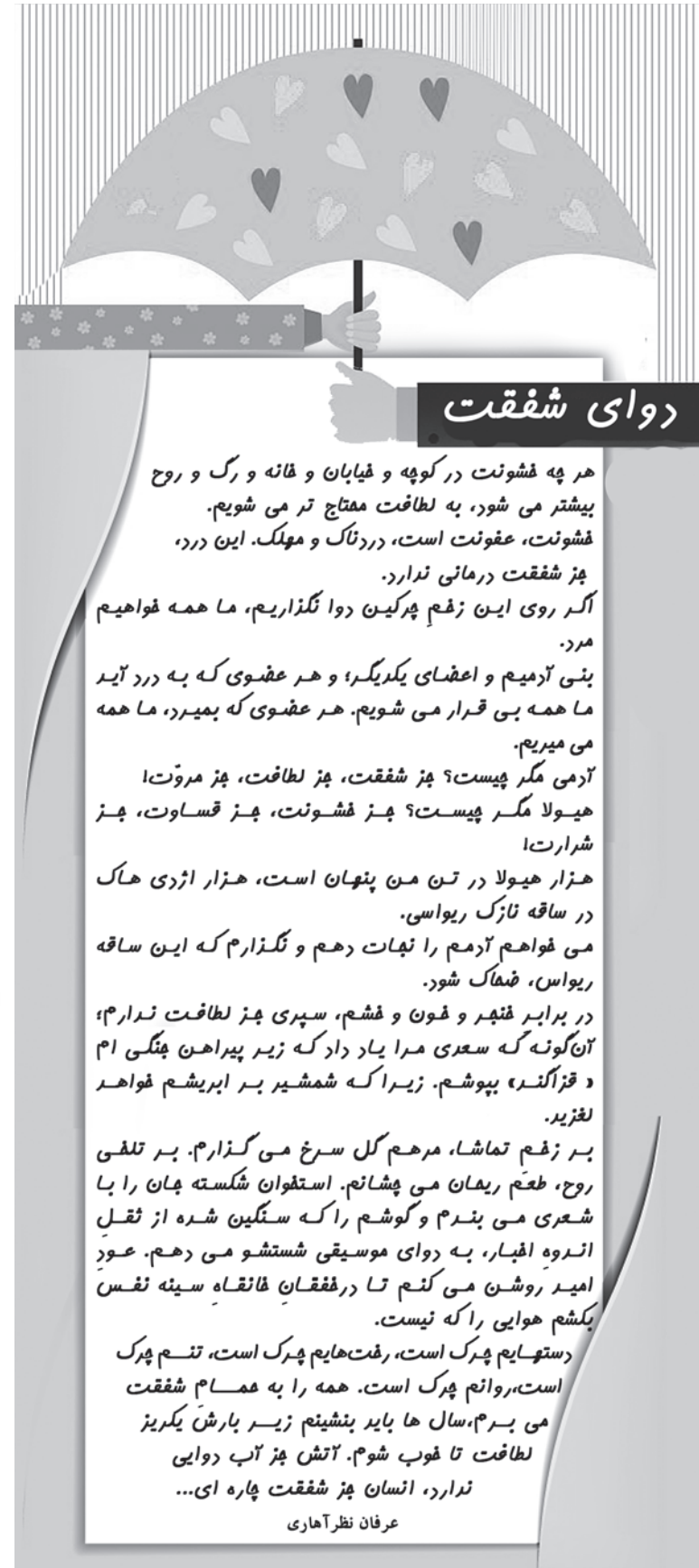
مولانا



رزق خاص

نقل است که اوین قرنی، یک بار سه شنبه روز پختی نخورد، روز چهارم در راه یک
 دینار دید و برداشت و گفت: از کی افتاده باشد! برفت تا گیاه برچیند و نخورد.
 کوشندی دید که نان گرم در دهن گرفت، بیدار و پیش او نهاد، گفت: مگر از کی رבוده
 باشد؛ روی برگردانید، کوشند به سخن درآمد و گفت: من بنده می آن کم که تو بنده می
 اوئی، بگیر روزی خدای از بنده می خدای چون دست دراز کرد تا نان را بگیرد دید نان
 در دستش و کوشند (مومل الهی) ناپدید شده است

تذکره الاولیاء ص ۲۷



دوای شفقت

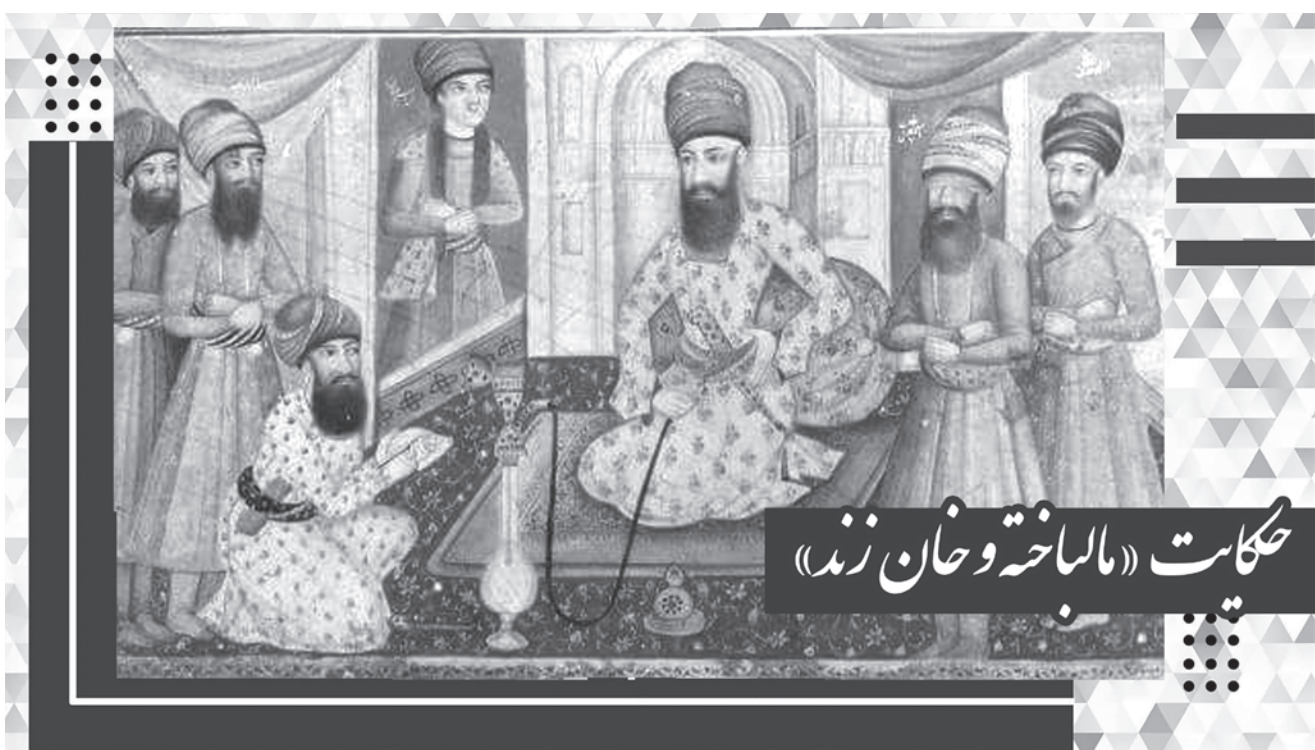
هر چه فشونت در کوچه و خیابان و خانه و رگ و روح
 بیشتر می شود، به لطافت محتاج تر می شویم.
 فشونت، عفونت است، دردناک و مهلک. این درد،
 جز شفقت درهائی ندارد.
 اگر روی این زخم پیکین دوا نگذاریم، ما همه فواید
 مرد.
 بنی آدمیم و اعضای یکدیگر؛ و هر عضوی که به درد آید
 ما همه بی قرار می شویم. هر عضوی که بمیرد، ما همه
 می میریم.
 آدمی مگر چیست؟ جز شفقت، جز لطافت، جز مروت!
 هیولا مگر چیست؟ جز فشونت، جز قساوت، جز
 شرارت!
 هزار هیولا در تن من پنهان است، هزار اژدی خاک
 در ساقه نازک ریواسی.
 می فواید آدم را نجات دهم و نگذارم که این ساقه
 ریواس، ضماک شود.
 در برابر قهر و خون و قشم، سپری جز لطافت ندارم؛
 آن گونه که سعدی مرا یاد داد که زیر پیراهن هنگی ام
 د قزاکند، پیوشم. زیراکه شمشیر بر ابریشم فواید
 لغزیر.
 بر زخم تماشا، مرهم گل سرخ می گزارم. بر تلقی
 روح، طعم ریحان می پشانم. استخوان شکسته جان را با
 شعری می بندم و گوشم را که سنگین شده از ثقل
 اندوه اقیار، به دوای موسیقی شستشو می دهم. عود
 امید روشن می کنم تا در فغان فائقه سینه نفس
 یکشم هوایی را که نیست.
 دستهایم پرک است، رفت هابم پرک است، تنم پرک
 است، روانم پرک است. همه را به همام شفقت
 می برم، سال ها باید بنشینم زیر بارش یکریز
 لطافت تا خوب شوم. آتش جز آب دوایی
 ندارد، انسان جز شفقت پاره ای...
 عرفان نظری آهاری



ای دوست به جز تو غمگساری نبود
 خواهان تو را به عقل کاری نبود

جز یاد تو در دلم قراری نبود
 دیوانه شدم ز عقل بیزار شدم

«دیوان امام خمینی (ره)»



حکایت «مالباخته و خان زند»

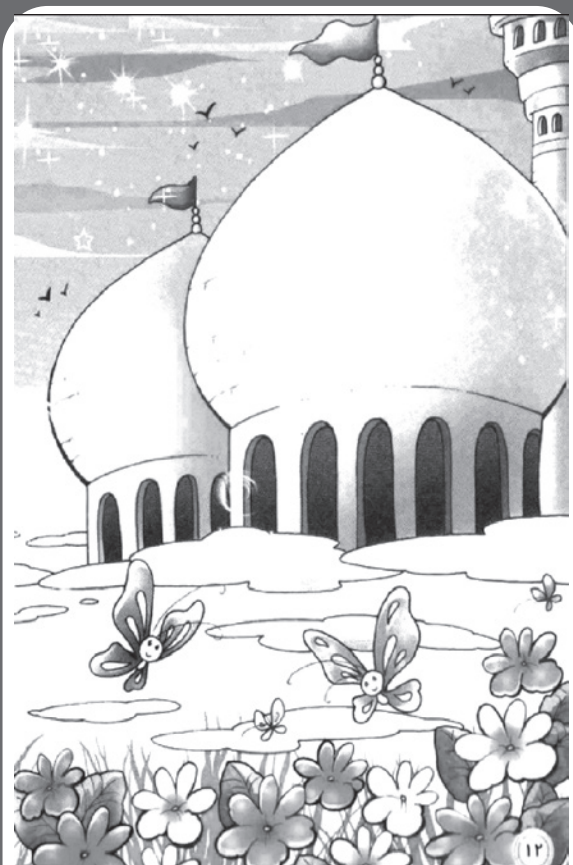
مردی به دربار خان زند می رود و با ناله و فریاد می خواهد تا کریمخان را ملاقات کند. سربازان مانع
 ورودش می شوند. خان زند در حال کشیدن قلیان ناله و فریاد مرد را می شنود و می پرسد ماجرا
 چیست؟ پس از گزارش سربازان به خان، وی دستور می دهد که مرد را به حضورش ببرند.
 مرد به حضور خان زند می رسد و کریمخان از او می پرسد: چه شده است چنین ناله و فریاد می کنی؟
 مرد با درشتی می گوید: دزد همه اموالم را برده و الان هیچ چیزی در بساط ندارم!
 خان می پرسد: وقتی اموالت به سرقت می رفت تو کجا بودی؟
 مرد می گوید: من خوابیده بودم!
 خان می گوید: خوب چرا خوابیدی که مالت را ببرند؟
 مرد می گوید: من خوابیده بودم چون فکر می کردم تو بیداری!
 خان بزرگ زند لحظه ای سکوت می کند و سپس دستور می دهد خسارتش از خزانه جبران کنند و در
 آخر می گوید: این مرد راست می گوید ما باید بیدار باشیم...



شیره آفام

در عشق تو شهرة آفام
 دیوانه حلقه عشاقم
 گرجلوه کنی ز رواق دلم
 بیزار از حکمت اشراقم
 از قید هوی گریز شوم
 شهباز اریکه اطلاقم
 جز خال و خط تونمی بینم
 از خلق کریم تومی طلبم
 طغرای صحیفه اوراقم
 در حسن ترا چون جفتی نیست
 راهی بکارم اخلاقم
 سرگشته کوی توام، چه کنم
 البته ز طاقت من طاقم
 ای فاقه و فقر تو مایه فخر
 باین هوس دل مشتاقم
 من مفقرم من مشتاقم

غروی اصفهانی



امام چواد (ع)

در نگاهش آفتاب
بر لبش لبخند بود
علم او بالاتر از
هر چه دانشمند بود
ساده و بخشنده بود
مثل ابری مهربان
با همان سن کمش
شد امام شیعیان
چهره ای پر نور داشت
او شبیه ماه بود
حیف اما عمر او
مثل گل کوتاه بود
ناگهان پرواز کرد
مثل جد خود حسین
پر شد از عطر بهار
کوچه های کاظمین
کاش دور از ما نبود
تربت زیبای او
می روم مشهد که هست
مرقد بابای او

پس انداز

سهیل و سینا با هم دوست بودند ، سهیل و سینا در یک شهر کوچک زندگی می کردند. آن دو در شهر مشغول کار کردن بودند. سهیل هیچ علاقه ای به این نداشت، برای خودش پس اندازی داشته باشد. ولی سینا همیشه یک مقدار از پولی را که بدست می آورد را در یک قلک که از قبل آماده کرده بود، می گذاشت، این قلک شبیه یک خانه بود، یک سوراخ به اندازه یک سکه وجود داشت و سینا اسکناس ها و سکه ها را از این قسمت به داخل قلک می انداخت، و یک در هم این خانه داشت، می توانست با چرخاندن یک قفل رمز دار آن را باز کند، و اگر به پول نیاز داشت از داخل آن قلک خانه ای برمی داشت. سینا همیشه در آمد کمتری از سهیل داشت، ولی سینا با این که درآمد کمتری داشت، این را یاد گرفته بود که برای چیزهای بزرگی که می خواهد، مثل همان خانه ای که خریدن آن آرزویش بود، باید پول پس انداز کند. روزی هم موفق به خرید آن خانه شد. خیلی جالب بود . قلکی که سینا داشت، درست شبیه به یک خانه بود. ولی سهیل با این که درآمد بیشتری داشت، هر چه درآمد داشت، را خرج می کرد. حتی گاهی از دوست های دیگرش پول قرض می گرفت. روزی به دوست خود سینا رسید، با عصبانیت گفت: سینا با این که درآمد من خیلی از تو بیشتر است، ولی تو خانه داری، چطور می موفق شدی، کاری که تو داری، درآمد خیلی بالایی نداری، من با اینکه ۳ برابر تو حقوق می گیرم موفق نشدم و خانه ای را که تو داری، من در آرزوی خریدن آن مانده ام.
سینا گفت: شما فقط نیازهای امروز خود را می دیدی، پس انداز کردن را یاد نگرفته بودی. شما تمام درآمدی را که داری را صرف خرید می کنی.
باید یاد بگیری، بخشی از درآمدت را پس انداز کنی. اگر این کار را انجام ندهی، هیچ وقت نمی توانی، پول برای خریدن خانه مورد دلخواه ات داشته باشی.
سهیل گفت: اگر صد سال هم پول پس انداز کنم ، نمی توانم با درآمدی که دارم ، خانه بخرم.
سینا گفت : درست است ، ولی من منظورم این است ، یاد بگیری پس انداز کنی ،
تو کارهای را که می توانی انجام بده ، بقیه کارها را به خدا بسپار.



جمهوری اسلامی ایران

شب بود و ز تنهایی
جان بر لب ما آمد
در آن دل تاریکی
یک باره صدا آمد
ما خسته شدیم از شب
ما منتظر ماهیم
ای روح خدا برگرد
ما شاه نمی خواهیم
پرسید چه می خواهید
شاه از سر ناکامی
مردم همگی گفتند:
«جمهوری اسلامی»

بهمن ماه یکی از پسران خورشید خانم بود. یکی از دوازده فرزندان او. خورشید خانم بهمین ماه را خیلی دوست داشت. گاهی روزها و شب ها به او نگاه می کرد. و از فکر و رویا هایی که از سر بهمین به هوا بلند می شد، لذت می برد بهمین یک رویا پرداز بود. خیال های جورواجور داشت و فکر های گوناگونی می کرد. او رویا هایش را از سرش بیرون می فرستاد تا دنیا از رویا های او رنگارنگ شود.
روزی که قرار بود بهمین به زمین بیاید فکر تازه ای کرد، ناگهان آسمان صورتی شد. او رویای زیبایی برای زمین داشت. رویای مهر و محبت و دوستی بین همه بچه های زمین. بهمین ماه به زمین رسید. به جای پایش روی برف ها نگاه کرد. بهمین ماه فکر کرد که بچه های بسیاری می توانند از شهر ها و روستا های مختلف در کنار هم جمع بشوند و با هم یک بابا برفی درست بکنند. بچه ها از سرزمین های مختلف می توانند هر کدام چیزی به بابا برفی خود اضافه کنند. هر کودک می توانست نشانه ای از شهر خودش را به بابا برفی بچسباند. بهمین همانطور که می رفت یک رویا به رنگ بنفش از سرش بیرون زد. رویایش همه جا پخش شد. رویایش این بود که همه بچه ها حرف های یکدیگر را می فهمند. کودکی که از آن طرف آب ها آمده است، حرف کودکی را که از پشت کوه ها آمده است می فهمد. کودکی که کنار جنگلی زندگی می کند، حرف کودکی را که در بیابان خانه دارد می فهمد. کودکی که تا به حال برف ندیده است، با کودکی که در روستایی سردسیر زندگی می کند می تواند حرف بزنند و بازی کنند. بهمین به کلبه ای رسید. در آن کلبه مهمان پیرمرد و پیرزنی شد که در کنار یک بخاری دیواری نشسته بودند و به شعله های آتش نگاه می کردند. بهمین ماه رویا هایش را در آن خانه پخش کرد و خانه به رنگ آبی شد. رویایش این بود که همه خانه ها از شادی کودکان پر است و غذا برای همه کودکان به فراوانی هست. در رویایش میدید که همه از اینکه خوشبخت هستند، بسیار لذت می برند. شادی بچه ها روز به روز بیشتر می شود و مانند یک جباب بزرگ کل زمین را در خودش می گیرد. حیابی که هرگز نمی ترکد. پیرمرد و پیرزن از رویا های بهمین ماه احساس خوبی کردند. پیش از خواب، بهمین ماه رویای تازه ای ساخت. نور طلایی رنگی همه جا را پر کرد. رویایش بادبادک هایی بود که در آسمان آبی پخش شده بودند. رویای بهمین ماه به او گرما می داد. بهمین ماه صبح روز بعد دوباره به راه افتاد. هیچ سردش نبود چون هر بار که به آرزو هایش فکر می کرد احساس گرما می کرد. وقتی به جنگل پر برف رسید، رویا هایش جنگل را نوازش کرد. نوازش سرخا تمامی درخت ها رفت. حتی درخت هایی که خواب بودند را نوازش کرد.
بهمین ماه در رویاهایش دید که هیچ وقت جنگل از بین نمی رود و همه حیوان ها مکان امن و راحتی دارند. رویای نوازش بهمین ماه به سرخا همه رودخانه ها و دریا ها رفت تا از آلودگی پاک شوند. بهمین ماه عطری را در هوا پخش کرد که رویای همکاری بچه ها بود. همه بچه ها آمده بودند تا مراقب آب و خاک، جنگل و حیوانات باشند. مراقب دوستی ها باشند مراقب همه کسانی که نیاز به کمک دارند.
بهمین در رویا هایش بچه ها را می دید که پشت سر او راه می رفتند. همه بچه ها بودند. خیلی بودند. خیلی بودند. صدای پای آنها روی برف شنیده می شد. آسمان بنفش شد. زرد شد. نارنجی شد. آسمان پر از خنده شد. پر از نور شد. نور نقره ای و نور طلایی! رویای بهمین ماه خورشید خانم را قلقلک داد.
ناصر یوسفی

رویاي بهمین ماه

ای فدای روی همچون ماه تو
گشته ام من واله و شیدای تو
تکیه گاه من تویی هان ای پدر
ای پدر کی میشوم همتای تو؟
گر تو می بینی که شعری گفته ام
دوست دارم پا گذارم جای تو
گرچه می نتوان که جا پایت گذاشت
لیک رسوا می شود بدخواه تو
آب دریا را اگر نتوان کشید
میتوان نوشید از دریای تو
ای پدر با من بگو درد دلت
تا که من مرهم نهم غمهای تو
ای پدر پشت و پناه من تویی
پشت من گرم است از گرمای تو
ای پدر خونی که در پود من است
قطره قطره میکنم اهدای تو
روشنی بخش چراغ خانه ای
میستایم روح استغناي تو
کودکانت چون نهالی رسته اند
هست مادر مامن و ماوای تو
ای پدر روزت مبارک ای پدر
من چه دارم تا بریزم پای تو؟



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و سوم	۵:۱۵	۶:۳۲	۱۲:۰۷	۱۷:۴۲	۱۷:۵۹

از قناعت، حلقه درگوش سلیمان می کند
هر که سازد پیشه خود، خط و مشی مور را «زولیده نیشابوری»

نهج الفصاحه

خداوند وقتی بخواهد بنده ای را هلاک سازد حیا را از او بگیرد
وقتی حیا از او گرفته شود متغیر و متغیر شود. وقتی متغیر و متغیر
شد امانت از او گرفته شود و همین که امانت از او گرفته شد راه
خیانت پیش گیرد و کسان نیز بدو خیانت کنند و وقتی چنین
شد رحم از او بر خیزد وقتی رحم از او برخواست مطرود و ملعون
شود و طوق اسلام را از گردن او بردارند.

نهج البلاغه

گروهبی خد را بر امید بخشش گرفتند که این پریش بازگمان است، و گروهبی او را
از روی ترس عبادت کردند که این عبادت بردگان است، و گروهبی خد را از روی
ساکلاماری پرستند و این پرستش آزادگان است. حکمت ۳۲۷

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۳۸۴۴
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

برگزاری نشست نخبگان و مسئولان لارستان



به گزارش میلاد لارستان، به همت معاونت علمی پژوهشی سپاه ناحیه لارستان نخستین نشست نخبگان با حضور امام جمعه لار، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، شهردار و روسای دانشگاهها و مراکز علمی، رئیس اداره آموزش و پرورش و مرکز رشد واحد های فناور لارستان همچنین تعدادی از نخبگان و فناوران در دفتر امام جمعه لارستان برگزار شد.

این نشست با هدف حمایت همه جانبه از نخبگان و راهاندازی موسسه و نهادی به این منظور، ارائه تهیه نقشه راه علمی و همچنین بررسی کمبودها و مشکلات جامعه نخبگانی برگزار شد. در ابتدای این نشست، سروان سجاد ایزدپناه مسئول معاونت جهاد علمی پژوهشی و فناوری سپاه ناحیه لارستان با اشاره به اهمیت موضوع و جایگاه علم و دانش در بیانیه گام دوم انقلاب و همچنین جهاد علمی در بیانات رهبر معظم انقلاب، به ارائه اهداف و برنامه های علمی پژوهشی سپاه پرداخت. پس از آن مسئول مرکز رشد واحدهای فناور لارستان گزارشی از روند تأسیس ساختمان جدید برج علم و فناوری و همچنین

محصولاتی که در لارستان تولید می شود، باید افق صادراتی داشته باشد



معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان، با اذعان به اینکه باید محصولاتی که در لارستان تولید می شود افق صادراتی داشته باشد و به خارج کشور ارسال شود، گفت: ارتباط مردم لارستان با کشورهای حوزه خلیج فارس بسیار زیاد است و در واقع این یک فرصت برای پیشرفت منطقه می باشد. به گزارش میلاد لارستان، داریوش دهقان در جمع تعدادی از نخبگان و روسای ادارات لارستان با بیان اینکه در واقع کشورهای استعماری با کارهای علمی توانستند دنیا را تحت سیطره خود قرار دهند، اظهار داشت: این کشورها اقتصاد و فرهنگ را با توجه به علم خود تعیین و کنترل کردند. وی با اشاره به اینکه اگر صنعت، صنایع نظامی و فرهنگ کشورها پیشرفت کرده بخاطر پیشرفت علمیشان پیشرفت است، افزود: اگر جمهوری اسلامی نیز می خواهد توسعه یابد باید در پیشرفت های علمی خود بیشتر سرمایه گذاری کند. معاون استاندار فارس با اذعان به اینکه باید محصولاتی که در لارستان تولید می شود افق صادراتی داشته باشد و به خارج کشور ارسال شود، تصریح کرد: ارتباط مردم لارستان با کشورهای حوزه خلیج فارس بسیار زیاد است و در واقع این یک فرصت برای پیشرفت منطقه می باشد. این مسئول با تأکید بر اینکه یک صنعت زمانی پیشرفت می کند که حداقل سی چهل درصد آن صادرات شود، خاطر نشان کرد: نباید نخبگان و تولیدکنندگان ما صرفاً به فکر ارسال

اختصاص تجهیزات بخش زنان به بیمارستان بیرم



تجهیزات بخش زنان به ارزش دو میلیارد تومان به بیمارستان بیرم اختصاص یافت. همزمان با دهه فجر، تجهیزات LDR (بخش زنان) بیمارستان با ارزش حدود ۲ میلیارد تومان به صورت رایگان از وزارتخانه به بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) اهدا شد. روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان اعلام کرده که بخش LDR این بیمارستان به زودی افتتاح می شود.

کلنگ زنی ساخت سه طرح تولیدی در شهرک صنعتی اوز



کلنگ ساخت کارگاه های تولیدی تابلوهای الکترونیکی و تبلیغاتی، ساخت فرغون و ادوات فلزی و مونتاژ شیشه سکوریت با سرمایه گذاری افزون بر ۶۵ میلیارد ریال توسط بخش خصوصی در شهرک صنعتی به زمین زده شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پسخین اوز به مناسبت دهه فجر طرح های استان فارس چون نهضت ملی مسکن، طرح ۵۷ هکتاری توسعه حرم، ساماندهی وضعیت جاده های استان به ویژه در محور جنوب، حل معضل آبرسانی سقایی، توسعه روستایی، محرومیت زدایی و گسترش عدالت در برخورداری از خدمات اجتماعی، بر عهده مدیریت عمرانی استان است و همچنان این جایگاه مهم از حضور نیروی کارآمد و عملگرا خلیست.

جای خالی مدیریت عملگرا در حوزه عمرانی استان فارس

مردم به دولتی رای دادند که داعیه دار جهاد و مردم داری است تا فارغ از جناح و قبیله گرایی، مدیریت امور را به نیروهای حاضر در میدان، چابک و عملگرا با روحیه ای انقلابی بسپارند که برای درمان دردهای جامعه به جهاد برخیزند. توقع مردم از دولتی که پس از رأی اعتماد حتی لحظه ای فرصت را از دست نداد و تملل نکرد، حل مشکلاتی است که در هشت ساله گذشته، مدیران یا ندیدند یا دیدند و با بی توجهی رد شدند. استان پهناور فارس از سال های گذشته استخوان های لای زخم باقی مانده کم ندارد. مشکلاتی که آنقدر قدیمی شده اند که در طنزی تلخ می توان آنها را به عنوان میراث

مسائل عمرانی به آبادانی شهرها و روستاها می انجامد و از آنجا که با زندگی مردم ارتباط مستقیم دارد، سبب امید بخشی به جامعه و تقویت پشتوانه می شود؛ اما متأسفانه آنچه امروز سبب شکل گیری محرومیت گسترده و افزایش مناطق محروم شده است فقدان نیروی توانمند و رویکرد جهادی در مرکز مدیریت و هماهنگی مسائل عمرانی است که در راستای اجرای رویکرد دولت سیزدهم در محرومیت زدایی و حل مشکلات مزمن جامعه نقش آفرینی کند. به گفته معاون اجرایی رئیس جمهور برنامه دولت سیزدهم تکمیل طرح های پایه و بررسی مسائل اصلی بر زمین مانده که دولت سیزدهم آن را آغاز خواهد کرد، نهضت جهش مسکن خواهد بود. طرحی که شاید به جرات بتوان گفت

گزارش تصویری / موتورها و خودروها در لارستان به خط شدند؛ انقلاب ۴۳ ساله شد



عکس: محمد باسیار