



رهبر انقلاب اسلامی: امروز یک سیاست قطعی رسانه‌های معاند جمهوری اسلامی و معاند اسلام این است که واقعیتها را تحریف کنند، و مشغولند؛ دائم دارند کار تحویل میدهند در تحریف واقعیتها و دروغ پردازی؛ خبرهای مربوط به جمهوری اسلامی را با انواع و اقسام دروغها - دروغهای حرفه‌ای، دروغهایی که نشسته‌اند و روی آن کار کرده‌اند و حساب کرده‌اند - مشوب میکنند و آمیخته میکنند و چهره‌ی زشت و فاسد رژیم طاغوت را بزرگ میکنند و آرایش میدهند، و هزاران جنایت و خیانتی را که آنها کردند پوشیده نگه میدارند. ۱۴۰۰/۱۱/۱۹

# میلاد لارستان



بهره برداری از آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی اعصاب مجتمع آموزش عالی لارستان



تاسیس بنیاد نخبگان قرآنی به منظور جهت دهی پرورشی استعداد های جوانان



ورود قرارگاه خاتم و وزارت نفت به پروژه جاده لار به جهرم



آیا همیشه باید راهبرد ما «دفاعی» باشد؟

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - یکشنبه ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ - شماره ۱۸۸۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲ رونمایی از نخستین رسانه تخصصی عکس جنوب فارس در لارستان؛ امیر قیومی با «نخل» آمد

۳ چهل و سومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی؛ شکست فشار حداکثری و تحقیر آمریکا در پشت درهای وین

۴ کلاس تعطیله، نمازخونه جشن داریم!

۷ بی‌غمان جهان از نگاه قرآن

۸ حضور فرماندار ویژه لارستان و جمعی از مسئولین در روستای مخروط بلوچی

## بهره برداری از چهار پروژه عمرانی، خدماتی و رفاهی شهرداری لار



درخواستی از پزشکان متخصص لارستانی

مقیم کشور پهناور ایران اسلامی

اگر سرشماری ساده ای از پزشکان متخصص لارستانی در مناطق مختلف ایران اسلامی بعمل آید آمار آنان از ۲۰۰ نفر افزون خواهد بود. خداوند به این عزیزان سلامتی، موفقیت و توفیق خدمت عنایت فرماید. از سوی دیگر می دانیم در استان فارس بویژه مرکز استان یعنی شیراز حضور پزشکان لارستانی افزون از سایر مراکز استان هاست. چه خوب است این بزرگواران همت کنند و خود را مفید سازند که در طول سال برای مدت دو هفته چه با فاصله و چه مستمر به لار تشریف بیاورند و به مداوای همشهریان همت نمایند. بیمارستان لار بطور قطع از این مساعدت عزیزان استقبال خواهد نمود و گرفتاریهای همشهریان نیز تا حدی مرتفع خواهد شد و هزینه های سرسام آوری که با ایاب و ذهاب و کرایه هتل ها و... بر خانواده ها بسیار تحمیل می شود، رفع می گردد و عاملی برای ترغیب خیرین در تکمیل سایر ساختمانهای بهداشتی درمانی بعمل می آید. بعنوان نمونه درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی مرحوم هاشمی زاده با تجهیزات مناسب در حال فعالیت است که دو برابر حجم کنونی می تواند متخصصین را در خود جای دهد و به مداوای بیماران بپردازد. این مهم به همراهی و هماهنگی و تلاش و از خودگذشتگی نیاز دارد که عاملی برای تعالی معنوی خویش و جامعه و خدمتگذاری به همشهریان، هم استانی ها و هم وطنان خواهد بود. امید که عزیزان همت کنند و این موضوع را حداقل برای مدت دو سال جامه عمل پوشند.

## بهره برداری از چهار پروژه عمرانی، خدماتی و رفاهی شهرداری لار



شهروندان به بهره برداری رسیده است. شهردار لار در ارتباط با راه اندازی سامانه شفافیت تصریح کرد: شفافیت سریع‌ترین، کم هزینه‌ترین، ساده‌ترین، مبنایی‌ترین و قابل اعتمادترین ساز و کار برای مبارزه با فساد است. به همین منظور، این مجموعه مدیریت شهری اقدام به راه اندازی این سامانه به آدرس <http://shafaf.larcity.ir> نموده است. شریفی لاری افزود: سامانه شفافیت شهرداری لار به صورت مستمر از نظر محتوا و بستر به روز خواهد شد. این پروژه ها با اعتباری بالغ بر ۸ میلیارد و ۹۰۰ میلیون ریال به بهره برداری رسیده است.

شهروندان به بهره برداری رسیده است. شهردار لار در ارتباط با راه اندازی سامانه شفافیت تصریح کرد: شفافیت سریع‌ترین، کم هزینه‌ترین، ساده‌ترین، مبنایی‌ترین و قابل اعتمادترین ساز و کار برای مبارزه با فساد است. به همین منظور، این مجموعه مدیریت شهری اقدام به راه اندازی این سامانه به آدرس <http://shafaf.larcity.ir> نموده است. شریفی لاری افزود: سامانه شفافیت شهرداری لار به صورت مستمر از نظر محتوا و بستر به روز خواهد شد. این پروژه ها با اعتباری بالغ بر ۸ میلیارد و ۹۰۰ میلیون ریال به بهره برداری رسیده است.

با اعتباری بالغ بر ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال، ناوگان بازسازی شده سازمان آتش نشانی با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد ریال، سامانه شفافیت با اعتباری بالغ بر ۳۹۰ میلیون ریال و لینک پرداخت عوارض نوسازی با اعتباری بالغ بر ۲۴ میلیون ریال از جمله پروژه هایی است که در این ایام خجسته و به منظور رفاه حال

شهردار لار گفت: همزمان با دهه مبارک فجر و در آستانه یوم ا... ۲۲ بهمن از ۴ پروژه عمرانی، خدماتی و رفاهی شهرداری لار رونمایی شد و به طور همزمان به بهره برداری رسید. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ نواز شریفی لاری افزود: بلوار ۹ دی در ورودی شهر لار از سمت جهرم

# میلاد لارستان

را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: [milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

سروش: [milad.larestan](https://www.milad.larestan)

ایتا: [miladeelarestan](https://www.miladeelarestan)

کانال واتس آپ میلاد لارستان

<https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs>

## تزریق واکسن کرونا وظیفه ملی و اجتماعی

دوز سوم واکسن کرونا؛ شاه کلید مبارزه با «اومیکرون»

## مشکلات شهری

اجتماعی، فرهنگی و ... با سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»

درخواست از شما پیگیری از ما

دو هزار سی هزار پنجاه هزار



## بهره برداری از آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی اعصاب مجتمع آموزش عالی لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجتمع آموزش عالی لارستان، به مناسبت دهه پر فروغ فجر انقلاب اسلامی و با حضور داریوش دهقان فرماندار ویژه لارستان، حاجت الاسلام رضمانی امام جمعه موقت لارستان، رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان و جمعی از مسئولین، آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی اعصاب مجتمع آموزش عالی لارستان افتتاح شد. این آزمایشگاه که به همت خیر گرانقدر حاج عبدالرسول وطن پرست تجهیز شده، یکی از بروز ترین آزمایشگاه های حوزه علوم شناختی



دنیای ایران در لارستان راه اندازی شده است. همچنین در حاشیه این برنامه، از دو کتاب منتشر شده توسط دو تن از اساتید مجتمع با

عنوان راهنمای عملی آموزش همدلی خانم دکتر غلامی و برنامه آموزش شفقت خودبهبیشارانه ترجمه خانم موهبت آوازه رونمایی شد.

## تاسیس بنیاد نخبگان قرآنی به منظور جهت دهی پرورشی استعداد های جوانان

نیز فراخوانند. در این نشست، امام جمعه لارستان در بازدید از قسمت های مختلف مجموعه سما با اهدای جوایز به برترین مسابقات از زحمات آنان تقدیر و تشکر کرد. در ادامه، مهدی زارع ضمن تشکر از امام جمعه و دیگر مسئولین شهرستان لارستان بیان کرد: راهبرد اصلی دانشگاه آزاد اسلامی لارستان تاکید بر مقولات دینی و آیینی بوده است که فرهنگ قرآنی در مصدر امور و در راس فعالیت های این واحد دانشگاهی قرار گیرد. زارع با تشکر از غلامعباس واحدپور معاونت امور مهارت های کاربردی در اجرای مسابقات و برنامه ها فرهنگی و ضمن اشاره به برگزاری ده ها جلسه در خصوص مباحث قرآنی از جمله مباحث معرفتی و برگزاری مسابقات از خصوص نشر معارف قرآنی گفت: هر هزینه ای در مسیر نشر معارف قرآن نوعی سرمایه گذاری بوده که به صورت مستقیم آثار آن در جامعه مشهود خواهد شد و جامعه را از گرداب های گمراهی نجات خواهد داد.



زمانی که آموزش دانش آموزان در کنار پرورش آنان مورد توجه قرار نگیرد جامعه تکامل و پیشرفت واقعی نخواهد رسید. موسوی با اشاره به این موضوع که بسیاری از مشکلات و تخلفات امروز توسط متخصصینی انجام می شود که پرورش خوبی نیافته و در پرورش آنها دقت نشده است گفت: توجه به مقوله پرورش باعث ایمن سازی جامعه و سلامت روانی اجتماع خواهد شد.

چهلمین دوره مسابقات قرآن و عترت و نماز ویژه متوسطه اول و دوم با شرکت صد ها دانش آموز دختر در رشته های قرآنی، تحقیق، ترتیل، نهج البلاغه، احکام، آذان، مداحی، تفسیر، حفظ ویژه و صحیح خوانی نماز در دبیرستان سما دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برگزار شد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری آنا، در این دوره از مسابقات که با حضور حاجت الاسلام سید مختار موسوی خرم امام جمعه شهرستان، مهدی اسماعیلی مدیر معاونت اداره کل و مدیریت آموزش و پرورش لارستان، دکتر مهدی زارع رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و برخی از اعضای شورای شهر و معتمدین این شهرستان برگزار شد؛ امام جمعه شهرستان ضمن تشکر از دانشگاه آزاد اسلامی لارستان به دلیل برگزاری پرشور و منظم این مسابقات گفت: توجه به قرآن و فرهنگ قرآنی از مقولات و موضوعات بسیار مهم است که نباید در جامعه مورد غفلت قرار گیرد. حاجت الاسلام موسوی خرم با تاکید بر توجه همزمان به مقوله آموزش و پرورش گفت: تا

## تجلیل از دو کشتی گیر عنوان دار لارستانی



به مناسبت پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، دو کشتی گیر عنوان دار لارستانی تجلیل شدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، از محمدرضا عسکریپور و ابراهیم ملتفت که در مسابقات قهرمانی کشور و استان فارس موفق به کسب

عنوان شدند، از سوی هیئت کشتی لارستان قدردانی شد. هیئت کشتی لارستان در راستای اهداف برنامه های کوتاه مدت خود، در نظر دارد در مناسبت های مختلف با تقدیم هدایایی از قهرمانان این هیئت تجلیل کند.

## قدردانی از پیشکسوت جانباز کشتی لارستان



به مناسبت دهه مبارک فجر، از پیشکسوت و جانباز هیئت کشتی لارستان قدردانی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، به مناسبت پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی و با حضور احمد رحیمی و علی اکبر عسکریپور دو تن از بزرگان کشتی لارستان، از مقام ارزنشمند ابراهیم منیری پیشکسوت کشتی و جانباز ۸ سال دفاع مقدس توسط فدراسیون کشتی، هیئت کشتی فارس و لارستان تجلیل به عمل آمد. مسوول هیئت کشتی لارستان در این نشست طی سخنانی تکریم پیشکسوتان کشتی به ویژه ایثارگران امر ورزش را یکی از برنامه های این هیئت عنوان کرد و اظهار داشت:

پیشکسوتان ورزش کشتی گنجینه گران بهایی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. داود عسکریپور افزود: به همین منظور هیئت کشتی لارستان در مناسبت های مختلف با پیشکسوتان این رشته دیدار و از مقام والای آنها قدردانی می کند. وی با اشاره به اینکه حضور پیشکسوتان کشتی در کنار کشتی گیران نونهال و نوجوان لارستانی باعث ایجاد روحیه مضاعف در آنها می شود، ادامه داد: در عرصه ورزش اگر می خواهیم به رشد و تعالی برسیم باید از تمام ظرفیت های موجود پیشکسوتان که حاصل سال ها تلاش و زحمت آنها بوده است بهره ببریم.

## برگزاری دوره تئوری مربیگری درجه یک توسط هیئت کشتی لارستان



مسوول هیئت کشتی لارستان گفت: به مناسبت دهه مبارک فجر و برای اولین بار در لارستان، دوره تئوری مربیگری درجه یک توسط این هیئت برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، داود عسکریپور با اعلام این خبر اظهار داشت: دوره تئوری مربیگری درجه یک با حضور ۲۰ نفر از مربیان رشته های مختلف ورزشی برگزار شد و شرکت کنندگان با موضوعات علمی این دوره آشنا شدند. وی با اشاره به اینکه ۷ نفر از اساتید دارای مدرک تحصیلی دکتری رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی مدرس دوره تئوری مربیگری درجه یک بودند، تصریح کرد: این دوره با همکاری واحد آموزش اداره کل ورزش و جوانان استان فارس و لارستان و با حضور شرکت کنندگانی از شهرستان های مختلف

فرماندار ویژه لارستان، احسان طاهری معاون برنامه ریزی فرمانداری، علی پیروز بخشدار مرکزی و روسای ادارات برق، منابع طبیعی، آموزش و پرورش، آبفا، بنیاد مسکن، کمیته امداد حضرت امام خمینی ره، ورزش و جوانان، راه و شهرسازی و جهاد کشاورزی، یک دستگاه اتوترانس، تقویت ولتاژ برق روستاهای زیارت، شاه غیب، چاه نهر، دولت آباد و بیخویه بخش مرکزی لارستان افتتاح و به بهره برداری رسید. برای اجرای این طرح بالغ بر ۱۳ میلیارد ریال توسط شرکت توزیع برق لارستان هزینه شده است.

## بهره برداری از دستگاه اتوترانس برق در درز و سایبان



با نصب این دستگاه رفع افت ولتاژ برق ۹۹۰ مشترک خانگی در ۵ روستا و ۹۵ مشترک کشاورزی در منطقه درزوسایبان بخش مرکزی لارستان بطور کامل مرتفع گردید. در هفتمین روز از دهه مبارک فجر و با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، یک دستگاه اتوترانس برق تقویت افت ولتاژ برق در دهستان درز و سایبان افتتاح و به بهره برداری رسید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در هفتمین روز از دهه مبارک فجر و با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و

تخصصی عکس بر آن است تا در حوزه های مختلف هنری مرتبط با عکس گام بردارد وی افزود: نخل لارستان با هدف معرفی آثار عکاسان حرفه ای، آماتور و علاقه مندان، در بخش های گزارش تصویری، تک عکس، منهای لارستان، مستند اجتماعی، مردمی و... فعالیت خود را به صورت رسمی آغاز و از تمامی عکاسان حرفه ای و عموم مردم، برای بخش گزارش های مردمی دعوت به همکاری می کند. لازم به ذکر است آدرس پایگاه عکاسی تخصصی مذکور <https://nakhlphoto.ir/> می باشد.

## رونمایی از نخستین رسانه تخصصی عکس جنوب فارس در لارستان؛ امیر قیومی با «نخل» آمد



امیر قیومی عکاس نام آشنای لارستان که از سال ۱۳۹۴ سابقه همکاری با میلاد لارستان را نیز با خود به همراه دارد از رونمایی از اولین رسانه تخصصی عکس لارستان و جنوب فارس خبر داد. این هنرمند زبردست در گفتگو با میلاد لارستان ضمن خبر از رونمایی این رسانه همزمان با یوم ۲۲ بهمن با بیان اینکه اخذ مجوز رسمی «آژانس عکس نخل لارستان» به عنوان اولین رسانه تخصصی عکس منطقه از «وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی» حدود ۹ ماه به طول انجامیده اظهار داشت: این رسانه

میزانی محکم خواهند بود. این راهپیمایی های پرشور و همچنین فیض زیارت شهدای جاویدان اسلام و انقلاب اسلامی علاوه بر توجه به سلامت جسم و روح دانشگاهیان تاکید بسزایی بر زنده نگاه داشتن آرمان های انقلاب اسلامی و اجرای فرمایشات رهبر فرزانه انقلاب دارد. زارع بیان کرد: ما دانشگاهیان عضو یک خانواده بوده و باید فعالیت هایمان به صورت مشترک و هم افزا، منشا آثار مفیدی در خاتمه سخنان رئیس دانشگاه آزاد اسلامی در خاتمه سخنان خود متذکر شد: امروز با توجه به حجمه های ناچوانمردانه دشمنان علیه ارزش های انقلاب اسلامی و هدف قرار دادن امید در بین توده مردم، وظیفه دانشگاهیان ایجاد طراوت و شادابی در جامعه اسلامی است. به گزارش آنا در این مراسم بعداز قرائت فاتحه بر شهدای جاوید الاثر آرمیده در این واحد دانشگاهی، به قید قرعه به شرکت کنندگان در این مراسم هدایایی اهدا شد.

## اکران فیلم «لایه های دروغ» جشنواره فیلم فجر در ندامتگاه لارستان



فیلم «لایه های دروغ» جشنواره فیلم فجر در زندان لارستان اکران شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان به مناسبت دهه مبارک فجر و فرارسیدن سالروز میلاد امام جواد و امام علی علیه السلام و روز پدر با هدف ایجاد روحیه نشاط و شادابی در میان زندانیان فیلم «لایه های دروغ» از فیلم های جشنواره فیلم فجر ۱۴۰۰ در این ندامتگاه نمایش داده شد. این مراسم به پیشنهاد الیاس فروزان مسوول سینما سیار لارستان و با پیگیری های اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان انجام شد که با استقبال مسوول زندان و موافقت مسوولان استانی رو به رو گردید. استفاده از ظرفیت سینما و هنر، در کنار ایجاد روحیه نشاط و شادابی می تواند زمینه باز پروری و تقویت روحیه جبران

گزارسانی، احداث پل وسط شهر، تعیین تکلیف ساخت و سازهای زمینهای اوقافی و شهرک مروارید، نبود خانه عالم و غیره بود. فرماندار سپس از طرح های نیمه تمام شهر دهکویه نیز همچون مجتمع شورای حل احداث شورای حل اختلاف، بازار حاج قاسم علی مدنی، سالن ورزشی سرپوشیده آب فروش، بلوار در حال احداث، مجموعه فرهنگی، تفریحی و ورزشی شهر دهکویه و غیره بازدید کرد. یادآور می شود که مجتمع شورای حل اختلاف دهکویه ۳۰۰ متر مربع زیربنا و هم اکنون ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی را به همراه دارد که توسط جهانشاه طلوعی خیر محلی در حال احداث است. همچنین سالن ورزشی آفرش نیز با زیر بنای ۱۴۹۶ متر مربع توسط نوسازی مدارس با مشارکت خیر در حال احداث می باشد که برای آن تا کنون ۵۵ میلیارد ریال هزینه شده است و افزون بر ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی را به همراه دارد. دهقان همچنین از مرکز خدمات جامع سلامت و سطح شهر دهکویه نیز بازدید کرد. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در بدو ورودش به شهر دهکویه به گلزار مطهر شهدا رفت و قبور مطهر شهید این شهر را گلباران کرد.

## بررسی مسائل و مشکلات شهر دهکویه لارستان



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با حضور در شهر دهکویه مسائل و مشکلات این شهر را مورد بررسی قرار داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، دکتر داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه احمد دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری، علی پیروز بخشدار مرکزی و روسای ادارات منابع طبیعی، راه و شهرسازی، مخابرات، جهاد کشاورزی، اوقاف و امور خیریه، گاز، امور عشایر و معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و معاون بنیاد مسکن به شهر دهکویه رفت و به بررسی مسائل و مشکلات مردم پرداختند. در این بازدید شهردار شهر دهکویه، شورای اسلامی شهر و جمعی از معتمدین مسائل و مشکلات و درخواست های شهر دهکویه را بیان کردند. مهمترین مشکلات مطرح شده در این بازدید حذف تپه ورودی شهر دهکویه، نبود ماشین آتش نشانی، استخدام نیرو جهت اتفاقات برق، فرسوده بودن برخی پایه ها و افت ولتاژ برق، تعیین تکلیف زمین های شهرک های ستایش، استقرار آبفا و استفاده از نیروی بومی، تسریع در

میزانی محکم خواهند بود. این راهپیمایی های پرشور و همچنین فیض زیارت شهدای جاویدان اسلام و انقلاب اسلامی علاوه بر توجه به سلامت جسم و روح دانشگاهیان تاکید بسزایی بر زنده نگاه داشتن آرمان های انقلاب اسلامی و اجرای فرمایشات رهبر فرزانه انقلاب دارد. زارع بیان کرد: ما دانشگاهیان عضو یک خانواده بوده و باید فعالیت هایمان به صورت مشترک و هم افزا، منشا آثار مفیدی در خاتمه سخنان رئیس دانشگاه آزاد اسلامی در خاتمه سخنان خود متذکر شد: امروز با توجه به حجمه های ناچوانمردانه دشمنان علیه ارزش های انقلاب اسلامی و هدف قرار دادن امید در بین توده مردم، وظیفه دانشگاهیان ایجاد طراوت و شادابی در جامعه اسلامی است. به گزارش آنا در این مراسم بعداز قرائت فاتحه بر شهدای جاوید الاثر آرمیده در این واحد دانشگاهی، به قید قرعه به شرکت کنندگان در این مراسم هدایایی اهدا شد.

## زارع: بزرگداشت دهه فجر، مصداق بارز توجه به مردم سالاری دینی است



به مناسبت گرامیداشت دهه پر فروغ فجر انقلاب اسلامی، کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی لارستان در یک حرکت نمادین با حضور در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و طی مسیر تا حرم مطهر شهدای گمنام در این واحد، با آرمان های شهدا و معمار کبیر انقلاب اسلامی تجدید پیمان کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری آنا، در این مراسم که با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی همراه بود؛ دکتر مهدی زارع ضمن تبریک این ایام مبارک و تشکر از حضور باشکوه عزیزان در این مراسم اظهار کرد: بزرگداشت دهه فجر مصداق بارز توجه مقوله مردم سالاری دینی است و بزرگداشت آن نشانه اهتمام و توجه مردم به نظام مقدس انقلاب اسلامی و تبعیت از رهبر فرزانه انقلاب اسلامی است. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان ادامه داد: شهدای ما هر چند در ظاهر در خاک آرمیده اند، اما زنده تر از دیگران بر اعمال ما ناظر و عالم بوده و در پیشگاه خدا، شهادی صادق و

مجزوز حمل سلاح ساچمه زنی که پر یک لول مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت ایران به شماره سلاح ۰۱۲۰۰۴۳۴۶ بنام مرتضی داد آفرید فرزند یونس به شماره شناسنامه ۴۳۳۲ متولد ۱۳۶۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقود شده





## خبرهای خوش حسین زاده در سالروز پیروزی انقلاب

نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه باندہ شدن جاده جهرم - لار با مشارکت قرارگاه خاتم و وزارت نفت سرعت می‌یابد گفت: ۲۰ کیلومتر دیگر تا شهریور ۱۴۰۱ به بهره‌برداری می‌رسد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، مهندس حسین‌زاده نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی در نمازجمعه شهر گراش که مصادف با سالروز پیروزی انقلاب اسلامی بود به ایراد سخنرانی پرداخت که مشروح سخنان وی را در ادامه می‌خوانید:

مهمترین شعار انقلاب اسلامی «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی» بود. ایران پیش از انقلاب وابسته به بیگانگان بود و آن‌ها برای مردم کشورمان تصمیم می‌گرفتند. این وابستگی به حدی بود که ژنرال هایزر آمریکایی برای اجرای کودتا و کشتار مردم به ایران آمد. برخی به امام گفتند که ما نیز دست به اسلحه ببریم، اما امام اجازه ندادند، بلکه فرمودند به سربازان ارتش گل هدیه دهید.انقلاب اسلامی، انقلاب فرهنگی بود. از دامن این انقلاب شخصیت‌های بزرگوار و ارزشمندی همچون سردار شهید سلیمانی تربیت یافتند، رشد کردند و نجات‌بخش ملت‌ها شدند. سردار سلیمانی عاشقانه مردم را دوست داشت، و خالصانه برای آن‌ها تلاش می‌کرد. ما خدمتگزاران باید سردار سلیمانی را الگوی خود بدانیم. بنده از ابتدا تلاش کردم صدافانه و خالصانه و بدون اینکه بین شهرها و روستاها

## چهل و سومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی؛ شکست فشار حداکثری و تحقیر آمریکا در پشت درهای وین



هیچ ملتی در جهان به اندازه ملت ایران در معرض جنگ‌ها، توطئه‌ها، محاصره، فشار، تهدیدها و ترورها قرار نگرفته است در واقع، این ملت طی افزون بر چهار دهه است که بهای خیزش علیه قدرت‌های سلطه‌گر و یاری مظلومان در جهان به‌ویژه حمایت از ملت فلسطین را می‌پردازد. این گفته، اعراف‌آمین نیست؛ زیرا درست است که ملت‌های دیگری نیز هستند که انقلاب کرده‌اند و به همین دلیل در معرض فشارهای برخی قدرت‌های سلطه‌گر و استکباری در جهان قرار دارند ولی آن ملت‌ها از حمایت برخی دیگر از ابرقدرت‌ها برخوردارند که فهرست آنها طولانی است. ولی انقلاب اسلامی ایران در معرض شدیدترین همه‌جا قرار گرفته که گوشه‌های کوچک از آن در جریان جنگ رژیم معدوم صدام

## خودداری «داعش» از تأیید خبر کشته شدن سر کرده خود/ سر کرده جدید داعش کیست؟

گروه تروریستی داعش، بر خلاف انتظار، در نشریه اختصاصی خود موسوم به النبا هیچ اشاره ای به عملیات آمریکا که منجر به هلاکت «ابو ابراهیم الهاشمی القرشی»، سرکرده خود در شهر اطمه در شمال غرب سوریه شد، نکرده، این در حالی است که کارشناسان می گویند این گروه تروریستی در برقراری ارتباط با سرکرده های محلی خود دچار مشکل شده است.

مقامات عراقی و ائتلاف بین المللی به رهبری آمریکا امیدوارند که این عملیات باعث تضعیف گروه تروریستی داعش که به تازگی دست به حملات تروریستی در عراق زده است - شود.

در واپسین ساعات کانال های وابسته به گروه تروریستی داعش در تلگرام شماره جدید روزنامه «النبا»، ارگان رسمی این گروه را بدون اشاره به

#### ایجاد وقت اجرای قرار تحریر ترکه

بدینوسیله اعلام می دارد به موجب درخواست آقای نصراله خرم فرزند عالی به خواسته تقاضای تحریر ترکه بطرفیت ۱- کپزاد ۲- حوا ۳- زهرا ۴- حسن ،همگی خرم فرزندان عالی . بدین شرح که متقاضی اعلام نموده مرحوم عالی خرم فرزندغلام به شماره ملی ۵۳۱۳۷۶/۲۵۱۰ متوفی به تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۰۱ طی شماره نامه ۰۰۰۴۶/۱ ح ش ۱ در شورای حل اختلاف گراش شعبه اول صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۶ روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ (تاریخ به نحوی تنظیم گردد که کمتر از یک ماه و بیشتر از سه ماه از زمان نشر اگهی نباشد) تعیین گردیده است، لذا از ورثه یا نماینده قانونی آن ها، بستانکاران و مدیونین به متوفی و کسان دیگری که به طریقی حقی به ترکه متوفی دارند دعوت می گردددر موعد مذکور راس ساعت و تاریخ یاد شده در شعبه اول شورای حل اختلاف گراش واقع در گراش- بلوار سرداران جنب فرمانداری طبقه همکف حاضر شوند. عدم حضور مدعویین مانع از اجرای نخواهد بود.

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش - زهره زبردست

م/الف ۸۳۱

## ورود قرارگاه خاتم و وزارت نفت به پروژه جاده لار به جهرم



تبعیضی قائل شوم، در حد توانم به مردم حوزه انتخابیه خدمت کنم. مسئولیت نماینده کار اجرایی نیست، اما با تمام توان تلاش خواهم کرد تا مسائل اجرایی پیش برود و در این رابطه از فرمانداری‌ها و دستگاه‌های اجرایی تشکر می‌کنم. خواسته جدی بنده و مردم عزیز این است که مدیران اجرایی با تمام توان کار کنند و پیگیر مسائل و مشکلات مردم باشند. بنده نیز در این مسیر به مدیران کمک خواهم کرد. در ابتدای دوره نمایندگی همین اید بود که با انجام آمایش سرزمینی از حوزه انتخابیه، مسائل و مشکلات بررسی و برنامه‌ریزی برای پیگیری و رفع آن‌ها انجام بگیرد. «آب» و «راه» دو موضوع مهم در حوزه انتخابیه است که کمبودهای بسیاری وجود داشته و دارد.در دو سالی که بنده افتخار نمایندگی مردم را دارم، علی‌رغم اینکه در شرایط کرونایی و تحریم قرار داشتم و کشور به لحاظ بودجه با محدودیت‌های بسیاری مواجه است، اما ۳۰ کیلومتر جاده جهرم - لار - بندرعباس دوبانده شد و ۲۰ کیلومتر دیگر نیز تا هفته دولت در سال ۱۴۰۱ دوبانده می‌شود. این در حالی است که در ۱۲ سال گذشته تنها ۳۰ کیلومتر عملیات اجرایی پیش رفته بود.

به طور جد و شبانه‌روز در حال فعالیت و از ظرفیت‌های مختلف ازجمله وزارت نفت در حال بهره‌گیری و استفاده هستیم. به مردم جنوب فارس نوید می‌دهم که در پی سفر وزیر راه به استان فارس، قرار شد با همکاری قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا(ص) و وزارت

می‌برند، بیشتر است. زبینه نیست که بسیاری از روستاها وضعیت مناسبی نداشته باشد. از دولت و نهادهایی همچون بنیاد مستضعفان و ستاد اجرایی فرمان حضرت امام درخواست دارم که توجه بیشتری به روستاهای جنوب فارس داشته باشند.

این مردم عزیز باید بیشتر دیده شوند. اینکه خیرین کمک می‌کنند، دلیل نمی‌شود که نقش دولت و نهادها ضعیف باشد. دستگاه‌ها آنگونه که باید پای کار باشند، نیستند و ما تلاش می‌کنیم ظرفیت‌های مختلف را فعال کنیم.

ساخت مگا پروژه‌ای در شهرستان خنج با کمک ستاد اجرایی فرمان حضرت امام، کلید خورده است که اقدام بی‌سابقه‌ای است. این مگا پروژه چند فاز دارد که با بهره‌برداری کامل حدود ۳ هزار نفر مشغول به کار خواهند شد. اکنون در فاز نخست، حدود دویست سیصد نفر مشغول به کار هستند. این یک نمونه از کارهای ملی است که باید برای جنوب فارس انجام بشود.

نگاه ما توسعه همه‌جانبه است. وقتی جاده جهرم - لار - بندرعباس دوبانده بشود، همه بهره‌مند خواهند شد. مجوز تاسیس منطقه ویژه اقتصادی که از مصوبات سفر پر خیر و برکت رهبری به این منطقه بود، به سرانجام رسید. برای دریافت این مجوز پیگیری‌های فراوانی صورت گرفت که بنده از نماینده سابق تشکر می‌کنم و بنده منکر زحمات دیگران نیستم. در حوزه ورزش گراش، ورزشگاه محلی بیش از بیست سال معطل بودجه بود. پول نفت به این پروژه تزریق کردیم و آن‌شالله ادامه خواهیم داد. گازرسانی و آبرسانی به روستاهای کسرالدشت، کنار زیارت، شمس‌آباد و... انجام شده است. در حوزه گازرسانی به جنوب فارس بیش از ۸۰۰ میلیارد تومان پروژه تعریف شده و پیگیر اجرایی شدن آن هستیم. در روزهای آینده باحضور استاندار بخش مرکزی گراش نیز گزارا می‌شود. از تلاش‌های گذشتگان تشکر می‌کنم، اما انتظار نداشتم میراث‌دار جاده‌ای (چک‌چک) باشیم که کد ندارد. ما شبانه‌روز در حال انجام وظیفه و تلاش هستیم و به کمک تک تک شما مردم نیاز داریم.

و قرینه و درمان نابوری، به مقصد بسیاری از تروریست های درمانی در جهان تبدیل شده تا در بیمارستان‌های این کشور مداوا شوند. ایران همچنین توانسته در تولید دارو و ملزومات پزشکی به خودکفایی دست یابد و در حال حاضر با تولید ۹۷ درصد از داروهای موردنیاز رتبه اول را در زمینه تولید دارو در منطقه خاورمیانه به خود اختصاص داده است. ایران مقادیر زیادی دارو به‌ویژه داروهای بیولوژیکی و بیش از ۱۰۰ محصول پزشکی را به ۵۵ کشور جهان صادر می‌کند. ایران در زمینه کشاورزی از جمله در کشت زعفران، پسته، گردو، خرما و غیره رتبه اول جهان را به خود اختصاص داده، و همچنین در زمینه گندم و غلات نیز به خودکفایی رسیده است.تنها دو روز مانده به سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، ایران موشک دوربرد و نقطه‌زن «حیبر شکن» را به عنوان جدیدترین دستاورد راهبردی رونمایی کرد. چابکی و سرعت فوق‌العاده و اصابت به اهداف در برد و شعاع ۱۴۵۰ کیلومتری، از توانمندی‌های این موشک است. در همین سالروز انقلاب، سعید جلیلی عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام نیز اعلام کرد که بعد از سه سال، ایران یک میلیون و ۲۰۰ هزار بشکه نفت به جز میعبان و فرآورده‌ها را که فروش رسانده و این تعداد در حال افزایش است.

بنابراین مردم ایران ترکش آمریکا را حتی از آخرین تیرش یعنی تهدید نظامی و تیر فشار اقتصادی خالی کرده‌است. الهاشمی القرشی» باشد. زیرا اغلب رهبران رده اول این گروه عراقی هستند. حامد، پژوهشگر متخصص در امور گروه های اسلامگرا گفته است اسامی متعددی طی روزهای گذشته به عنوان جانشین قرادش در نظر گرفته شده اند. وی گفته است که سرکرده جدید باید حتما «هاشمی قریشی» باشد. وی خاطرنشان کرد، برخی اسامی که مطرح شده اند دقیق نیستند مثل اسم ابو حمزه القریشی، سخنگوی فعلی «داعش» - که هیچ کس او را نمی شناسد - همچنین اسم «نافع حمد شیاع» - که گفته می شود از جزیره عربی است و جمعه عواد البدری، برادر ابو بکر البدادی که گفته می شود رئیس مجلس شوراست.

<p>الهاشمی القرشی» باشد. زیرا اغلب رهبران رده اول این گروه عراقی هستند. حامد، پژوهشگر متخصص در امور گروه های اسلامگرا گفته است اسامی متعددی طی روزهای گذشته به عنوان جانشین قرادش در نظر گرفته شده اند. وی گفته است که سرکرده جدید باید حتما «هاشمی قریشی» باشد. وی خاطرنشان کرد، برخی اسامی که مطرح شده اند دقیق نیستند مثل اسم ابو حمزه القریشی، سخنگوی فعلی «داعش» - که هیچ کس او را نمی شناسد - همچنین اسم «نافع حمد شیاع» - که گفته می شود از جزیره عربی است و جمعه عواد البدری، برادر ابو بکر البدادی که گفته می شود رئیس مجلس شوراست.</p>					
<p><b>آگهی فقدان سند مالکیت ششدانگ پلاک ۲۵/ ۲۸۳۳ واقع در قطعه ی ۶ بخش ۲۵ فارس بیرم روستای آبکنه</b> خانم مدینه بادیا با تسلیم یک برگ استشهادیه که در دفترخانه ی اسناد رسمی شماره ۱۴۲ بیرم تنظیم گردیده است مدعی است که یک جلد سند مالکیت ششدانگ یک باب خانه تحت پلاک ۲۸۳۳/۲۵ واقع در قطعه ی ۶ بخش ۲۵ فارس بیرم روستای آبکنه بشماره چاپی ۰۷۲۲۷۸. سری الف سال ۹۵ به شماره دفتر املاک الکترونیکی ۰۲۹۱-۳۷۰۰-۳۱۱۱-۱۳۹۶۲۰ به نام وی ثبت ، صادر و تسلیم گردیده و برابر سند رهنی شماره ۲۶۵۶-۱۳۹۰/۵/۲۲-۱۳۹۰ دفترخانه اسناد رسمی ۳۵۷ گراش ششدانگ مذکور از تاریخ ۱۳۹۹/۵/۲۲ به مدت ۱۱۶ ماه تمام در رهن بانک مسکن شعبه گراش قرار گرفته و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای سندنال معنی نموده است لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انشار اگهی به ثبت اسناد محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نمایدو اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا درصورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المعنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار:۱۳۹۹/۱۱/۲۴</p>					
<p>علی رجب‌نجر-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بیرم</p>					
<p>م الف<span> </span>: ۸۳۰</p>					

## افتتاح کانون بازنشستگان تامین اجتماعی لارستان



بیشتر، بهتر و کامل‌تر از ظرفیت بازنشستگان، افزود: پیشکسوتان کار و تلاش از سرمایه‌های ارزشمند جامعه هستند و تکریم تجلیل و قدردانی از آن‌ها می‌تواند زمینه بهره‌گیری از اندوخته‌های ارزشمند آن‌ها را فراهم سازد.

وی پیشکسوتان را سرمایه‌های معنوی و ماندگار جامعه برشمرد و عنوان کرد: اگر به دنبال پیشبرد اهداف اقتصادی هستیم، قطعاً بهترین ظرفیتی که می‌تواند در تقویت و پیشبرد این اهداف کمک کند بدون‌شک پیشکسوتان کار و تلاش هستند.

قوامی در ادامه با تأکید بر اینکه باید برای رفاه و معیشت بازنشستگان تدبیر و چاره اندیشی کرد، گفت: با کمال تأسف می‌بینیم که بازنشستگان گرفتار دغدغه‌های متعددی از جمله عقب افتادن حقوق، مشکلات زندگی، دارو و درمان و ده‌ها مسئله دیگر هستند.

## راه اندازی صندوق حمایت

## از بیماری‌های صعب‌العلاج در کشور



به گزارش خبرگزاری مهر، حمید رضا حاجی بابایی، رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی، در سفر به شیراز، گفت: برای نخستین بار در لایحه بودجه کشور صندوقی برای حمایت از بیماری‌های

صعب‌العلاج راه‌اندازی شده است.

وی تصریح کرد: در این صندوق ۲۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات ۴ درصدی و ۵ هزار میلیارد تومان کمک‌های بلاعوض در نظر گرفته شده است. با وزیر بهداشت و دولت هم هماهنگی‌های لازم انجام شده تا در سال ۱۴۰۱

حتی یک بیمار صعب‌العلاج نیز از لحاظ تأمین هزینه‌های درمان دچار مشکل باشد. رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات

## ثبت ملی چهار بنای تاریخی در بندر کنگ

واجد شان ملی تشخیص داده شد.

بندر تاریخی کنگ در سال‌های اخیر با اقدام‌های خوب حفاظتی مرمتی و احیای آثار واقع در محدوده بافت تاریخی آن از شان‌س خوبی برای قرارگیری در فهرست میراث جهانی برخوردار شده است. نوروزی گفت: تداوم این اقدام‌ها که به همت شهرداری بندر کنگ و پایگاه میراث‌فرهنگی این شهر تاریخی درحال انجام است می‌تواند نودبیش ثبت جهانی این اثر در سال‌های نه چندان دور در یونسکو باشد.بندر کنگ از توابع شهرستان ۱۵۹ هزار نفری بندرلنگه در فاصله ۲۲۰ کیلومتری غرب بندرعباس مرکز استان هرمزگان واقع شده است. هرمزگان هزار و ۲۷۳ اثر تاریخی، طبیعی و معنوی دارد که تاکنون ۳۸۰ اثر آن در فهرست ملی ثبت شده است. بندرکنگ به شهر دریانوردها و بادگیرها نیز معروف است.

## ساماندهی ۵۹۵ کودک کار در فارس



مدیرکل بهزیستی فارس گفت: از ابتدای اسنال ۵۹۵ کودک کار و خیابان وارد مراکز بهزیستی استان فارس شده‌اند. بهزیستی متولی ساماندهی وضعیت کودکان کار و خیابان است و بر همین اساس تا نیمه آذر ماه اسنال ۵۹۵کودک کار و خیابان وارد مراکز بهزیستی استان فارس شده‌اند. به گفته سید محمد صادق کشفی نژاد؛ تحصیل، آموزش، سلامت روانی- اجتماعی و حفظ هویت این کودکان، مهمترین دغدغه‌های بهزیستی فارس است و این کودکان پس از ارجاع به بهزیستی در دو مرحله خدمات مددکاری دریافت می‌کنند. وی می‌گوید:

در مراکز شبه خانواده بهزیستی نیز خدمات روانشناسی جهت آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روانی کودک و خدمات حرفه‌آموزی و اشتغال‌زایی، پرستاری، پزشکی و توزیع بسته‌های معیشتی به خانواده‌ها ارائه می‌شود.

این مقام مسئول گفت: مردم باید کمک‌های خود را به موسسات نگهداری این کودکان پرداخت کنند و بداندن پرداخت مستقیم پول به کودکان کار و خیابان مساوی با تشویق کودک برای حضور بر سر چهارراه و قرارگیری در

معرض باندهای بزهکاری، بیماری‌های مختلف و آسیب‌های جدی است.

<p>مدیر خانه کارگر لارستان گفت: دفترکانون دائمی بازنشستگان ومستمری بگیران تأمین اجتماعی شهرستان لارستان با انجام اموری مانند؛ بیمه درمان، بیمه تکمیلی، پرداخت وام و سایر خدمات به بازنشستگان واقع در شهر قدیم لار، پاساژ نگین افتتاح شد.</p> <p>به گزارش میلاد لارستان، محمدحسن قوامی ضمن گرمی داشت ایام دهه فجر با اعلام این خبر گفت: دفتر کانون بازنشستگان شهرستان لارستان با حضور جمعی از مسئولان ادارات کار و تأمین اجتماعی در راستای تقاضای کارگران بازنشسته راه‌اندازی شد. در شهرستان لارستان در استان فارس ۳۱۰۰ بازنشسته مستمری بگیر هستند که با راه‌اندازی این دفتر، امور خدماتی، رفاهی و بیمه تکمیلی و سایر خدمات به بازنشستگان در دفتر کانون انجام می‌شود. قوامی با تأکید بر لزوم استفاده</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>مدیر خانه کارگر لارستان گفت: دفترکانون دائمی بازنشستگان ومستمری بگیران تأمین اجتماعی شهرستان لارستان با انجام اموری مانند؛ بیمه درمان، بیمه تکمیلی، پرداخت وام و سایر خدمات به بازنشسته راه‌اندازی شد. در شهرستان لارستان در استان فارس ۳۱۰۰ بازنشسته مستمری بگیر هستند که با راه‌اندازی این دفتر، امور خدماتی، رفاهی و بیمه تکمیلی و سایر خدمات به بازنشستگان در دفتر کانون انجام می‌شود. قوامی با تأکید بر لزوم استفاده</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>مدیر خانه کارگر لارستان گفت: دفترکانون دائمی بازنشستگان ومستمری بگیران تأمین اجتماعی شهرستان لارستان با انجام اموری مانند؛ بیمه درمان، بیمه تکمیلی، پرداخت وام و سایر خدمات به بازنشسته راه‌اندازی شد. در شهرستان لارستان در استان فارس ۳۱۰۰ بازنشسته مستمری بگیر هستند که با راه‌اندازی این دفتر، امور خدماتی، رفاهی و بیمه تکمیلی و سایر خدمات به بازنشستگان در دفتر کانون انجام می‌شود. قوامی با تأکید بر لزوم استفاده</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>مدیرکل بهزیستی فارس گفت: از ابتدای اسنال ۵۹۵ کودک کار و خیابان وارد مراکز بهزیستی استان فارس شده‌اند. بهزیستی متولی ساماندهی وضعیت کودکان کار و خیابان است و بر همین اساس تا نیمه آذر ماه اسنال ۵۹۵کودک کار و خیابان وارد مراکز بهزیستی استان فارس شده‌اند. به گفته سید محمد صادق کشفی نژاد؛ تحصیل، آموزش، سلامت روانی- اجتماعی و حفظ هویت این کودکان، مهمترین دغدغه‌های بهزیستی فارس است و این کودکان پس از ارجاع به بهزیستی در دو مرحله خدمات مددکاری دریافت می‌کنند. وی می‌گوید:</p> <p>در مراکز شبه خانواده بهزیستی نیز خدمات روانشناسی جهت آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روانی کودک و خدمات حرفه‌آموزی و اشتغال‌زایی، پرستاری، پزشکی و توزیع بسته‌های معیشتی به خانواده‌ها ارائه می‌شود.</p> <p>این مقام مسئول گفت: مردم باید کمک‌های خود را به موسسات نگهداری این کودکان پرداخت کنند و بداندن پرداخت مستقیم پول به کودکان کار و خیابان مساوی با تشویق کودک برای حضور بر سر چهارراه و قرارگیری در معرض باندهای بزهکاری، بیماری‌های مختلف و آسیب‌های جدی است.</p> <p>مدیر کل بهزیستی فارس گفت: مددکاران و تیم‌های سیار بهزیستی ضمن حضور در محیط خیابان این کودکان را ترغیب به حضور در مرکز</p>					
---	--	--	--	--	--







## نقش ویتامین ها در سرطان



سرطان به مجموعه بیماری هایی اطلاق می شود که از تکثیر کنترل نشده سلول ها در بخشی از بدن بوجود می آیند. سلول های سرطانی از روند طبیعی تقسیم و رشد سلول ها خارج می شوند. در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلولی و تمایز، تعادل وجود دارد.

از منافع تغذیه خوب، کاهش خطر ابتلا به سرطان می باشد. طبق اظهارات منابع علمی دنیا:

ارتباط نزدیکی بین نوع تغذیه و ۴۰- ۳۰٪ از سرطان ها وجود دارد.

در ضمن در منابع علمی آمده که برخی از ویتامین‌ها مانند A، E، C،D،ازسرطان پیشگیری می‌کنند.

ویتامین D به عنوان یکی از ویتامین های اساسی بدن نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان و توقف رشد سلول های سرطانی دارد
کمبود ویتامین D در بدن باعث ایجاد انواع سرطان ها شده و رشد سریع سلول های سرطانی را به دنبال دارد. احتمال ابتلا به انواع سرطان ها در افرادی که میزان ویتامین D خون آن ها پایین است، در مقایسه با افرادی که ویتامین Dخوششان نرمال است، حدود ۲۰ درصدافزایش دارد

در یک مطالعه و تحقیق همه گیر شناسی، محققان به این نتیجه رسیدند که بالا بودن سطح ویتامین D در بدن باعث پیشگیری از سرطان روده بزرگ و راست روده شده و روند رشد تومور سرطانی را با اختلال مواجه می کند. ویتامین دی بر سرطان های مختلفی اثر گذار است و شواهد زیادی مبنی بر تاثیر این هورمون بر سرطان های روده بزرگ و راست روده ، لوژالمعهده ، پروستات و برخی سرطان های نادر به دست آمده است . هرچند شایعاتی از تاثیر منفی این ویتامین بر سرطان سینه وجود دارد دارد با این حال برخی نیز از اثرات مثبت این ویتامین بر روی سرطان سینه گفته اند. مکانیسم هایی که توسط ویتامین D تغییر کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند هنوز مشخص نیستند و دانشمندان در حال تحقیق و مطالعه در این زمینه می باشند. شواهد به دست آمده بر اساس مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد که ویتامین Dاز مهمترین پیش برنده و راه انداز تمایز سلولی به شمار می رود. همچنین نتیجه این آزمایش نشان داد که ویتامین D مرگ برنامه ریزی شده سلول ها را تحریک

## توصیه های مهم برای سلامت پاها

پا به عنوان یکی از اعضای مهم بدن که سلامت آن کمتر مورد توجه قرار می گیرد به راحتی مستعد تماس با انواع آلودگی ها و عفونت های باکتریایی است و به همین دلیل دانستن نکات بهداشتی برای مراقبت از پاها حائز اهمیت است.

۱- **پاهای خود را تمیز و خشک نگه دارید**
همه افراد از شرایط و زمان کافی برای پاکسازی منظم ناخن‌ها برخوردار نیستند بنابراین لازم است بهداشت پاها را به طور منظم رعایت کنید که سلامت پاها حفظ شود. ابتدا با تمیز و خشک نگه داشتن پاهای خود شروع کنید. خیس و مرطوب بودن پاها، شرایط را برای جذب قارچ در ناخن و پوشش پا فراهم می‌کند. هنگام ورود به خانه پاهای خود را با آب و صابون شسته و با حوله خشک کنید. همچنین با توجه به شرایط و فعالیت‌های روزانه، جوراب مناسب و باکیفیت بپوشید.

۲- **ناخن های پا را به درستی کوتاه کنید**
ناخن‌های نامناسب، کثیف و بلند علاوه بر آنکه ظاهر زیبایی ندارند، همچنین مکان مناسبی برای تجمع قارچ‌ها هستند. تجمع

## رهایی از مشکل دندان قروچه

برخی افراد از مشکل دندان قروچه رنج می‌برند که این مشکل را می‌توان به چند شیوه حل کرد. بسیاری از افراد از دندان قروچه به ویژه هنگام خواب رنج می‌برند. این یک مشکل ساده است؛ اما پیشرفت آن ممکن است منجر به مشکلاتی در استخوان‌های فک شود. راه حل چیست؟

**شیر زردچوبه**
زردچوبه دارای خواص ضد التهابی است. به تسکین

این رنگدانه ها لیکوپنیی باشد که یک آنتی اکسیدانی قوی

لیکوپن، رنگدانه‌ی قرمزی از خانواده‌ی کاروتنوئیدها است که به قدرت آنتی‌اکسیدانی بالای خود معروف است و از این روی ضد سرطان به شمار می‌رود.

نتایج یک پژوهش کره‌ای (۲۰۰۹) از تأثیرات لیکوپن در برابر سرطان پانکراس و نتایج یک پژوهش انگلیسی (۲۰۰۹) از تأثیرات آن در مقابله با سرطان پروستات حکایت دارد.

لیکوپن در میوه‌ها و سبزیجات قرمز؛ گوجه‌فرنگی، هندوانه، گریپ‌فروت، پاپایا و…

ویتامین E یا توکوفرول قدرت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارد و به این ترتیب به مقابله با رادیکال‌های آزادی که به بدن آسیب می‌رسانند، کمک می‌کند و به پیشگیری از برخی تومورهای سرطان‌زا یاری می‌رساند. یک پژوهش انجام گرفته در ایالات متحده‌ی آمریکا (۲۰۰۸)، تأثیر این ویتامین در پیشگیری از سرطان پروستات به ویژه در افراد سیگاری را به اثبات رسانده است

ویتامین E که ماده مغذی آنتی اکسیدانی است که از طریق منابع غذایی یا مکمل ها دریافت می کنیم، با این حال ، مکمل ویتامین E تأثیر متفاوتی در سرطان های مختلف نشان داده است. ویتامین E افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات و مغز ، هیچ تاثیری بر سرطان ریه و مزایای آن را در سرطان تخمدان نشان داده است. این اثر افتراقی می تواند به تنوع ژنتیکی در افراد مبتنی بر تغییر در نحوه پردازش ویتامین E در بدن مرتبط باشد. به علاوه ویتامین E، برخی از تأثیرات نامطلوب شیمی درمانی را کاهش می دهد. این ویتامین همچنین به سلامت قلبی عروقی کمک می کند. مصرف بیش از حد مکمل ویتامین E می تواند به دلیل خونریزی بیش از حد و سکنه مغزی آسیب برساند. بنابراین ، بهتر است به جای استفاده از مکمل ها ، ویتامین E را از طریق منابع غذایی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم یا تغذیه برای سرطان افزایش دهید. . . . . ویتامین E، در روغن های گیاهی، مارگارین، جوانه‌های غلات، فندق، گردو، بادام

یاقت می شود.

بر اساس چندین پژوهش علمی، ویتامین B۹ که فولات نیز خوانده می‌شود، از سرطان کولون (به ویژه در زنان)، سرطان پستان و سرطان تخمدان‌ها پیشگیری می‌کند. یک مطالعه کهنورد در سوئدی ، نشان داده است که ویتامین B۹ خطر ابتلا به سرطان پانکراس را کاهش می‌دهد. این ویتامین همچنین می‌تواند به تسکین موقت تأثیرات ناخوشایند درمان‌های ضد سرطانی در بیماران مبتلا هم کمک کند.

ویتامین B۹ در جگر (مرغ، گوساله… )، مخمرهای غذایی، جوانه‌ی گندم، لوبیاهای خشک یا سویا.
ویتامین A نیز ، به مدد تأثیرات آنتی‌اکسیدانی خود، از ابتلا به انواع سرطان، پیشگیری می‌کند. ویتامین A در چه موادی یافت می‌شود؟ در مواد غذایی با منشأ حیوانی مثل گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر، کره و پنیر.
پتا کارونگا به عنوان پیش ساز ویتامین A که بصورت رنگدانه های مختلف در محصولات گیاهی موجود است این رنگدانه که به طور طبیعی در گیاهانی همچون هویج، زردآلو و سبزیجات سبز پررنگ وجود دارد از طریق بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود؛از جمله

ویتامین C، میوه‌ها و سبزیجات تازه است (جعفری تازه، فلفل‌ها و…).

گرچه آنتی اکسیدان‌ها عملکرد شوم رادیکال‌های آزاد را محدود می‌کند اما در صورت افراط، مانع از آن می‌شوند که بدن سلول‌های آسیب رسان را از بین ببرد

و این امر سرعت پیشرفت سرطان را افزایش می‌دهد در صورتی‌که بدن با کمبود ویتامینی مواجه نباشد استفاده از مکمل‌ها بپهوده است و الویت با داشتن تغذیه‌ای متعادل است

**فضیلت اختار – کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان**



آنها می شود.

۵- **سلامت پاهای خود را بررسی کنید**
هر هفته وضعیت ظاهری پاهای خود را کنترل کنید. تغییر رنگ ناخن، پوسته شدن کف پا یا کثیفی بین ناخن‌ها را مورد توجه قرار دهید. یک مشکل جزئی را می‌توان به راحتی و قبل از تشدید علائم از طریق رعایت بهداشت و مصرف دارو برطرف کرد.

۶- **سطح قند خون خود را کنترل کنید**

نتایج مطالعات نشان می‌دهد میزان قند خون رابطه مستقیمی با سلامت پاها دارد. بنابراین، با انجام فعالیت بدنی بیشتر و رعایت یک رژیم غذایی متعادل، عادات خوب را در زندگی خود ایجاد کنید. این نه تنها به پاها بلکه به سلامت کل بدن کمک می‌کند.

در عضلات فک کمک می‌کند. اسید موجود در این

شیر به آرامش فک کمک می‌کند و باعث خواب مناسب می‌شود.

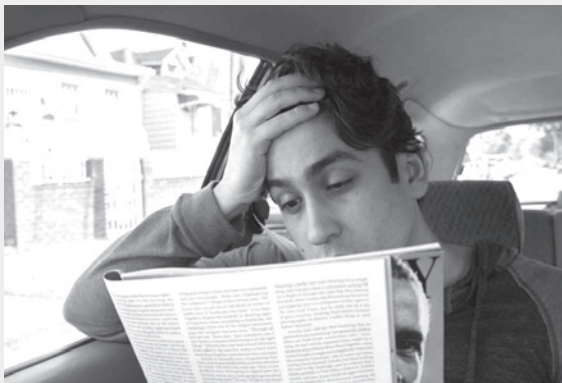
**غذاهای غنی از منیزیم**

منیزیم به آرامش عضلات و تنظیم خلق و خو کمک می‌کند. منیزیم در بادام بو داده خشک، اسفناج آب پز، موز، ماهی و نخود سیاه، کره بادام زمینی و دانه‌های کتان به وفور یافت می‌شود.

**چای گیاهی**

برای کاهش استرس و دندان قروچه در هنگام خواب

### «بیماری هوا» را بشناسید



**ده تخته برای جلوگیری از حالت تهوع هنگام سفر**

بسیاری از افراد از حالت تهوع آزاردهنده‌ای در سفر به ویژه سفرهای هوایی رنج می‌برند.

این بیماری به عنوان «بیماری هوا» یا «حالت تهوع هنگام سفر» شناخته می‌شود و حتی بسیاری از مسافران باتجربه را درگیر می‌کند و باعث بیماری، سرگیجه، عرق کردن و استفراغ می‌شود.

این مشکل از آشفتگی در مغز ناشی می‌شود که با پیام‌های مختلف از چشم و گوش همراه است، به گونه‌ای که پیام‌های متناقض مغز را مختل و علائم ناخوشایند زیادی ایجاد می‌کند. این وضعیت معمولاً زمانی بدتر می‌شود که هواپیما تاطلمی همراه با اضطراب و استرس را تجربه کند که واکنش منفی بیشتری را تحریک می‌کند.

این بیماری با معضل نوعی اختلال ناهماهنگی است که باعث عرق سرد، حالت تهوع و استفراغ در طول پرواز می‌شود و در هنگام تکان دادن هواپیما شدیدتر احساس می‌شود. اگرچه بیماری‌ها هوادلایل زیادی دارد، اما این اختلال به دلیل ناهماهنگی تماس چشم و گوش ایجاد می‌شود. در گوش داخلی ما موهایی وجود دارد که به حرکت حساس هستند و این موها حرکت رو به جلو را در طول سفر هوایی تشخیص می‌دهند؛ اما چشمی که نمای ایستا در هواپیما می‌بیند نمی‌تواند تشخیص دهد که در حال حرکت است یا نه.

گوش به سادگی یک پیام «ما در حال حرکت هستیم» به مغز می‌فرستد در حالی که چشم سیگنال «نه، ما هنوز ایستاده ایم» را می‌فرستد و این منجر به گیجی مغز و سرگیجه، حالت تهوع، عرق کردن، خمیازه کشیدن، لرز، خستگی و استفراغ می‌شود.

**چه کسانی به این مشکل دچار می‌شوند؟**

به هر کسی ممکن است به بیماری هوا یا حالت تهوع هنگام سفر مبتلا شود، اما در کودکان و زنان باردار شایع‌تر است.

**علائم شایع بیماری هوا عبارتند از:**

سرگیجه، عرق سرد، سرگیجه، افزایش ترشح بزاق، از دست دادن اشتها، رنگ پریدگی پوست، سردرد، احساس خستگی بسیار و مشکل در تنفس. چگونه می‌توان از بیماری هوا جلوگیری کرد؟

بیماری هوا یک اختلال مهم است که استانداردهای زندگی کسانی را که مایل به مسافرت منظم هوایی هستند پایین می‌آورد، اما می‌توان از روش‌های خاصی برای کاهش و حتی از بین بردن عوارض بیماری هوا استفاده کرد.

لیست پایدها و ناپایدها برای عدم احساس بیماری شامل پرهیز از نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و روزه گرفتن و همچنین پرهیز از مطالعه است. متخصصان StressFreeCarRental نکات مفیدی را برای مسافران برای کمک به پیشگیری از بیماری هوا ارائه کرده اند که در زیر آمده است:

۱- **صندلی مناسب را انتخاب کنید :** در صورت امکان از قبل سعی کنید یک صندلی کنار پنجره یا سمت راست قسمت‌های میانی هواپیما رزرو کنید، در این صندلی‌ها مسافران در وسط پرواز لرزش هواپیما را احساس نمی‌کنند.

۲- **ترندهایی برای کنترل حالت تهوع :** اگر احساس تهوع دارید، سعی کنید به پشتی صندلی تکیه دهید تا صندلی تا حد امکان وزن شما را تحمل کند و سر خود را زیاد تکان ندهید.

همچنین بهتر است هنگام پرواز چشمان خود را ببندید یا از پدهای چشمی استفاده کنید و بهتر است قبل از سوار شدن به هواپیما از سلامتی خود مطمئن شوید.

۳- **جویدن آدامس باعث آرامش مسافران می‌شود :** رایحه‌های تسکین دهنده نعناع، زنجبیل یا اسطوخودوس را استنشام کنید. آدامس نعناع می‌تواند از علائم بیماری هوا، به ویژه حالت تهوع جلوگیری کند، بنابراین بهتر است قبل از سوار شدن به هواپیما شروع به جویدن آن کنید.

۴- **کنترل فنآوری :** بازی‌های فکری خود را در هواپیما محدود کنید و سعی کنید برای مدت طولانی تلویزیون تماشا نکنید، چیزی نخوانید یا به نوبه‌ای روشن یا صفحه نمایش نگاه نکنید.

۵- **لباس‌های گشاد :** پوشیدن لباس‌های گشاد می‌تواند به شما کمک کند احساس راحتی بیشتر و محدودیت کمتری داشته باشید و این امر به ویژه در سفرهای طولانی مفید است. به گفته متخصصان، پوشیدن لباس‌های راحت خطر ابتلا به بیماری هوای ناشی از استرس را کاهش می‌دهد.

۶- **تهویه خوب :** در ابتدای پرواز، از سوراخ‌های تهویه‌ای که به همراه صندلی‌تان وجود دارد استفاده کنید. هوای تازه خوب در طول یک پرواز طولانی می‌تواند به جلوگیری از بیماری کمک کند.

۷- **غذای سبک بخورید :** قبل از سوار شدن به هواپیما، غذاهای ملایم را هدف قرار دهید، مایعات زیادی بنوشید و از غذاهای سنگین و نوشابه‌های گازدار که می‌توانند باعث نفخ در شما شوند، خودداری کنید.

۸- **آرام باشید :** چیزی را پیدا کنید که روی آن تمرکز کنید، مثلاً نفس عمیق بکشید یا شمارش معکوس از ۱۰۰ را انجام دهید یا چشمان خود را ببندید.

۹- **نگاه کردن به جسم ثابت :** این روش به تسکین احساس بیماری و کاهش احساس حالت تهوع کمک می‌کند.

۱۰- **هواپیمای مناسب را انتخاب کنید :** هواپیماهای پهن پیکر حرکت کمتری دارند به این معنی که شما حرکت هواپیما را کمتر احساس می‌کنید، بنابراین اگر می‌توانید هواپیمای خود را انتخاب کنید، با هواپیماهای پهن پیکر پرواز کنید. بیماری هوا معمولاً پس از پایان پرواز از بین می‌رود، اما اگر همچنان احساس سرگیجه، سردرد، ادامه استفراغ یا کاهش شنوایی یا درد قفسه سینه دارید، توصیه فوری پزشکی ضروری است.



چای گیاهی یا چای بابونه را جایگزین نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه کنید.

**محافظ دندان**

درمان با استفاده از محافظ دندان اولین خط دفاعی

در برابر دندان قروچه است. این یک مانع فیزیکی

برای محافظت از دندان‌ها ایجاد می‌کند. به تسکین

علائمی مانند درد فک و سردرد کمک می‌کند.

می‌توانید این محافظ را از داروخانه خریداری کنید

یا محافظی که مخصوص دندان‌های شما طراحی

شده است را از دندانپزشک خود بگیرید.

### راه های مبارزه با پیر شدن مغزتان

مغز همه ما با افزایش سن تغییراتی می‌کند و طبیعتاً عملکرد ذهنی و ادراکی ما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افت عملکرد ادراکی مغز شایع بوده و یکی از ترسناک‌ترین پیامدهای سالمندی است، اما اجتناب‌ناپذیر نیست.

**راه های مبارزه با پیری مغز:**

**فشارخون و کلسترول خونتان را در سطح سالمی نگه دارید**

خیلی از افراد تعجب می‌کنند وقتی متوجه می‌شوند بین بیماری قلبی و بیماری آلزایمر، ریسک فاکتورهای مشترکی وجود دارد؛ اما اگر خوب به سیستم رگی و عروقی بدن که شامل خون‌رسانی به مغز نیز می‌شود فکر کنید می‌بینید عجیب نیست که اختلال در گردش خون می‌تواند منجر به آسیب بافت مغز شود.

عروق ریز مغز نسبت به بالا رفتن فشارخون حساس‌اند و فشارخون بالای مزمن می‌تواند به آن‌ها آسیب بزند. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند بین فشارخون بالا و سلامت مغز ارتباط وجود دارد و در واقع ثابت شده که فشارخون بالاتر موجب عملکرد ادراکی ضعیف‌تر و آسیب به بافت مغز می‌شود. کلسترول نیز در تشکیل پلاک‌های آمیلوئید بنا که عامل بیماری آلزایمر است نقش دارد. بالا بودن سطح کلسترول می‌تواند تولید پلاک‌های آمیلوئید بتا را افزایش دهد.

**سطح ویتامین D بدنتان را چک کنید**

پایین بودن ویتامین D بدن منجر به اختلال در عملکرد ادراکی مغز می‌شود. ویتامین D در شکل‌گیری حافظه نقش دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کمبود ویتامین D با افزایش ریسک اختلال ادراک می‌شود که هواپیما تاطلمی همراه با اضطراب و استرس را تجربه کند که واکنش منفی بیشتری را تحریک می‌کند.

این بیماری با معضل نوعی اختلال ناهماهنگی است که باعث عرق سرد، حالت تهوع و استفراغ در طول پرواز می‌شود و در هنگام تکان دادن هواپیما شدیدتر احساس می‌شود. اگرچه بیماری‌ها هوادلایل زیادی دارد، اما این اختلال به دلیل ناهماهنگی تماس چشم و گوش ایجاد می‌شود. در گوش داخلی ما موهایی وجود دارد که به حرکت حساس هستند و این موها حرکت رو به جلو را در طول سفر هوایی تشخیص می‌دهند؛ اما چشمی که نمای ایستا در هواپیما می‌بیند نمی‌تواند تشخیص دهد که در حال حرکت است یا نه.

گوش به سادگی یک پیام «ما در حال حرکت هستیم» به مغز می‌فرستد در حالی که چشم سیگنال «نه، ما هنوز ایستاده ایم» را می‌فرستد و این منجر به گیجی مغز و سرگیجه، حالت تهوع، عرق کردن، خمیازه کشیدن، لرز، خستگی و استفراغ می‌شود.

**چه کسانی به این مشکل دچار می‌شوند؟**

به هر کسی ممکن است به بیماری هوا یا حالت تهوع هنگام سفر مبتلا شود، اما در کودکان و زنان باردار شایع‌تر است.

**علائم شایع بیماری هوا عبارتند از:**

سرگیجه، عرق سرد، سرگیجه، افزایش ترشح بزاق، از دست دادن اشتها، رنگ پریدگی پوست، سردرد، احساس خستگی بسیار و مشکل در تنفس. چگونه می‌توان از بیماری هوا جلوگیری کرد؟

بیماری هوا یک اختلال مهم است که استانداردهای زندگی کسانی را که مایل به مسافرت منظم هوایی هستند پایین می‌آورد، اما می‌توان از روش‌های خاصی برای کاهش و حتی از بین بردن عوارض بیماری هوا استفاده کرد.

لیست پایدها و ناپایدها برای عدم احساس بیماری شامل پرهیز از نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و روزه گرفتن و همچنین پرهیز از مطالعه است. متخصصان StressFreeCarRental نکات مفیدی را برای مسافران برای کمک به پیشگیری از بیماری هوا ارائه کرده اند که در زیر آمده است:

۱- **صندلی مناسب را انتخاب کنید :** در صورت امکان از قبل سعی کنید یک صندلی کنار پنجره یا سمت راست قسمت‌های میانی هواپیما رزرو کنید، در این صندلی‌ها مسافران در وسط پرواز لرزش هواپیما را احساس نمی‌کنند.

۲- **ترندهایی برای کنترل حالت تهوع :** اگر احساس تهوع دارید، سعی کنید به پشتی صندلی تکیه دهید تا صندلی تا حد امکان وزن شما را تحمل کند و سر خود را زیاد تکان ندهید.

همچنین بهتر است هنگام پرواز چشمان خود را ببندید یا از پدهای چشمی استفاده کنید و بهتر است قبل از سوار شدن به هواپیما از سلامتی خود مطمئن شوید.

۳- **جویدن آدامس باعث آرامش مسافران می‌شود :** رایحه‌های تسکین دهنده نعناع، زنجبیل یا اسطوخودوس را استنشام کنید. آدامس نعناع می‌تواند از علائم بیماری هوا، به ویژه حالت تهوع جلوگیری کند، بنابراین بهتر است قبل از سوار شدن به هواپیما شروع به جویدن آن کنید.

۴- **کنترل فنآوری :** بازی‌های فکری خود را در هواپیما محدود کنید و سعی کنید برای مدت طولانی تلویزیون تماشا نکنید، چیزی نخوانید یا به نوبه‌ای روشن یا صفحه نمایش نگاه نکنید.

۵- **لباس‌های گشاد :** پوشیدن لباس‌های گشاد می‌تواند به شما کمک کند احساس راحتی بیشتر و محدودیت کمتری داشته باشید و این امر به ویژه در سفرهای طولانی مفید است. به گفته متخصصان، پوشیدن لباس‌های راحت خطر ابتلا به بیماری هوای ناشی از استرس را کاهش می‌دهد.

۶- **تهویه خوب :** در ابتدای پرواز، از سوراخ‌های تهویه‌ای که به همراه صندلی‌تان وجود دارد استفاده کنید. هوای تازه خوب در طول یک پرواز طولانی می‌تواند به جلوگیری از بیماری کمک کند.

۷- **غذای سبک بخورید :** قبل از سوار شدن به هواپیما، غذاهای ملایم را هدف قرار دهید، مایعات زیادی بنوشید و از غذاهای سنگین و نوشابه‌های گازدار که می‌توانند باعث نفخ در شما شوند، خودداری کنید.

۸- **آرام باشید :** چیزی را پیدا کنید که روی آن تمرکز کنید، مثلاً نفس عمیق بکشید یا شمارش معکوس از ۱۰۰ را انجام دهید یا چشمان خود را ببندید.

۹- **نگاه کردن به جسم ثابت :** این روش به تسکین احساس بیماری و کاهش احساس حالت تهوع کمک می‌کند.

۱۰- **هواپیمای مناسب را انتخاب کنید :** هواپیماهای پهن پیکر حرکت کمتری دارند به این معنی که شما حرکت هواپیما را کمتر احساس می‌کنید، بنابراین اگر می‌توانید هواپیمای خود را انتخاب کنید، با هواپیماهای پهن پیکر پرواز کنید. بیماری هوا معمولاً پس از پایان پرواز از بین می‌رود، اما اگر همچنان احساس سرگیجه، سردرد، ادامه استفراغ یا کاهش شنوایی یا درد قفسه سینه دارید، توصیه فوری پزشکی ضروری است.

پیش‌بینی کننده ضعف عملکرد ادراکی در آینده نیست؛ اما به‌طور کلی برخورداری از سلامت ذهنی قطعاً یک مؤلفه مهم تندرستی است. ارتباطات اجتماعی خود را قوی کنید داشتن ارتباطات اجتماعی بی‌بروبرگرد با کاهش احتمال زوال عقل مرتبط بوده و ضمناً فشارخون را پایین می‌آورد و سبب افزایش طول عمر می‌شود.

**مهارت‌های جدید یاد بگیرید**

یادگرفتن سبب ایجاد سلول‌های جدید عصبی در مغز می‌شود و یادگرفتن هیچ محدودیت سنی ندارد. یادگرفتن چیزهای جدید کمک می‌کند شبکه‌های عصبی که از قبل بوده‌اند تقویت شده و ارتباطات عصبی جدیدی ساخته شوند و در پایان اینکه یادتان باشد داشتن یک مغز و ذهن سالم‌تر در سنین بالا به شما اجازه می‌دهد شاد و مستقل و خلاق زندگی کنید و دوران سالمندی خوشایندتری داشته باشید.



به شادی اجازه دهید به طور طبیعی جریان داشته باشد و با تفکر و تمرکز بیش از حد روی شاد بودن، خود را آزار ندهید.

شاد بودن یکی از مهمترین اهداف زندگی است اما تمرکز بیش از حد روی این هدف می تواند موجب ناراحتی شود. تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که جست و جوی شادی در طول زمان می تواند شما را ناراحت و غمگین کند. پژوهشگران در مطالعات خود دریافتند جستجوی بیش از حد شادی و تمرکز برای شاد بودن در همه لحظات زندگی می تواند نتیجه معکوس داشته و افراد را دچار ناراحتی کند. طی این مطالعه مشخص شد افرادی که هدف مستمر شادتر بودن را داشتند، احساس می کردند زمان کمتری برای رسیدن به آن وجود دارد و به همین دلیل کمتر احساس خوشبختی می کردند. در مقابل، کسانی که اجازه می دادند شادی در

زندگیشان به صورت تصادفی اتفاق بیفتند و تلاشی برای به دست آوردن آن نمی کردند، این عجله را احساس نکرده و در نتیجه، شادتر بودند. این مطالعه به سرپرستی آی کی یونگ (Aekyoung Kim) استاد دانشگاه Rutgers رونگز انجام شد.

محققان در این رابطه توضیح می دهند: به نظر می رسد پدیده زمان در میان تعقیب خوشبختی ناپدید می شود اما زمانی که رسیدن به خوشحالی به عنوان هدفی اصلی در نظر گرفته شود، افراد احساس می کنند خوشبخت نبوده و کمتر شاد هستند.

گفتنی است بر اساس مطالعات انجام شده، احساس کمبود زمان تنها یکی از دلایلی است

که می تواند برای افراد در شرایطی که به دنبال خوشبختی هستند، نتیجه معکوس داشته باشد. از سوی دیگر ما می توانیم خودمان را مجبور به



حسادت، هنر شمردن نعمت‌های دیگران به جای نعمت‌های خود است. همه ما حسادت

و حسودی را می‌شناسیم اما چه می‌توان کرد تا بر حسادت غلبه کنیم و از آن نیروبی برای رشد و توسعه توانمندی‌هایمان بسازیم. در این درس نکات راهبردی ارائه شده که می‌توانند در زندگی روزمره برای فایق آمدن بر حسودی به ما یاری کنند

وقتی حسودی می کنید، احساسی آزاردهنده شما را احاطه می کند و باعث ایجاد ناراحتی یا حتی طرد فرد مورد حسادت می شود. با این حال، می‌توانید یاد بگیرید که بر حسادت خود غلبه کنید و آن را به چیزی مثبت تر برای خود تبدیل کنید. حسادت احساسی است که بیائزگانه تمایل ما به شبیه شدن به شخص دیگری یا داشتن چیزی است که آنها در اختیار دارند. حسادت اغلب از طریق احساس طرد شدن، سرزنش و انتقاد نسبت به شخصی که به او حسادت می کنیم، بیان می شود.

می توان گفت وقتی به فردی حسودی می کنید، نسبت به فرد یا موقعیت او احساس منفی پیدا می کنید. این در حالی است که در واقعیت، احساس عمیقی که موجب حسادت شما می شود، جذب چیزی شده است که طرف مقابل دارد و شما ندارید.

**چرا حسودی می‌کنیم؟**

حسودی شما را در موقعیتی قرار می دهد که نسبت به خودتان احساس تحقیر کنید. در واقع، حسادت شامل داشتن پنداره ای ناکافی راجع به خود است. وقتی عزت نفس شما پایین است، احساس می کنید نمی‌توانید به چیزی که می خواهید برسد و از آنچه هستید نیز احساس رضایت نمی کنید. در عین حال، نمی‌توانید خودتان را تغییر دهید تا به چیزی که می خواهید تبدیل شوید.

به همین دلیل، وقتی با افرادی روبرو می شوید که چیزهایی دارند که شما خواهند آن هستند اما امکان داشتن آن را ندارند و هیچ امکانی برای رسیدن به آن را برای خود نمی بینید، چنین احساساتی در درون شما ایجاد می شود. اینها احساس خشم، ناامیدی و ناراضیاتی هستند که نسبت به خود احساس می کنید. با این حال، آنها خود را به شکل طرد، انتقاد و سرزنش نسبت به شخصی که به او حسادت می کنید نشان می دهند.



احساس معده درد و گرفتگی عضلات شکم یکی از قابل تشخیص ترین نشانه های افسردگی است. با این حال، هنگامی که شکم ما شروع به گرفتگی می کند، غالباً به راحتی ما آن را به عنوان نفخ معده و یا درد قاعدگی درنظر می گیریم، اما دردی که شدت می گیرد بویژه زمانی که فرد دچار استرس می شود می تواند یک نشانه از بروز افسردگی باشد. در واقع، محققان دانشکده پزشکی هاروارد پیشنهاد می کنند که ناراحتی معده مانند گرفتگی عضلات، نفخ و حالت تهوع ممکن است نشانه ای از سلامت روان ضعیف باشد.

**مشکلات گوارشی**
مشکلات گوارشی مانند بیوست و اسهال می تواند خجالت آور و ناراحت کننده باشد؛ و نشان داد که بین افسردگی و کمردرد ارتباط مستقیمی وجود دارد. از طرفی دیگر مطالعات جدید نیز نشان می دهند که التهاب در بدن می تواند با مدارهای عصبی در مغز مرتبط باشد. این طور که به نظر می رسد التهاب های درون بدن می توانند سیگنال های مغزی را مختل کنند، بنابراین التهاب ها می توانند در افسردگی و نحوه درمان آن نقش داشته باشند.

**سرگرد**
برخلاف سردردهای شدید میگرنی، سردردهای یک مطالعه تحقیقاتی معتبر در سال ۲۰۱۷ بر روی ۱۰۱۳ دانشجوی دانشگاه کانادایی نشان داد که بین افسردگی و کمردرد ارتباط مستقیمی وجود دارد. از طرفی دیگر مطالعات جدید نیز نشان می دهند که التهاب در بدن می تواند با مدارهای عصبی در مغز مرتبط باشد. این طور که به نظر می رسد التهاب های درون بدن می توانند سیگنال های مغزی را مختل کنند، بنابراین التهاب ها می توانند در افسردگی و نحوه درمان آن نقش داشته باشند.

## دنبال کردن شادی، ازدست دادن آن است

انجام فعالیت هایی کنیم که واقعاً از آن لذت نمی بریم، پول زیادی خرج کنیم یا به سادگی به مسایل منفی فکر کنیم به همین دلیل پژوهشگران در طول این مطالعه گاهی اوقات به افراد هدف های خاصی داده می شد که با کمک آن شاد تر باشند.

محققان در طول چهار مطالعه مجزا، دریافتند که دنبال کردن شادی در نهایت می‌تواند آن را کاهش دهد و این موضوع در شرایط فرد تأثیری نداشته و حتی اگر به وی هدفی خاص معرفی شود نیز یکسان خواهد بود. باید توجه داشت

که همه ما برای توقف و لذت بردن از ثمرات کار خود به زمان نیاز داریم. به گفته محققان با عجله برای شاد بودن، می توانیم هدف اصلی خود را به راحتی از دست بدهیم. به گفته پژوهشگران از آنجایی که درگیر شدن در تجارب و چشیدن احساسات مرتبط با آن در مقایسه با خرید کالاهای مادی به زمان بیشتری نیاز دارد، احساس کمبود زمان نیز باعث می‌شود افراد به جای لذت بردن از تجارب اوقات فراغت، داری‌های مادی را ترجیح دهند. در خاتمه توصیه می شود در زندگی به شادی اجازه دهید به طور طبیعی جریان داشته باشد و با تفکر و تمرکز بیش از حد روی شاد بودن، خود را آزار ندهید.

## وقتی به کسی حسودیمان می‌شود، چه کار بکنیم؟



بفهمید که چه چیزی باید تغییر کند. به این ترتیب شما می‌توانید احساس رضایت از دست رفته‌تان را جستجو کنید و بفهمید که چه چیزی شما را خرسند و راضی می‌کند، و اینگونه توانایی های پنهان خود را کشف کنید. شما باید سعی کنید حسودی کردن نسبت به دیگران را به تحسین دیگران تبدیل کنید. این تغییر احساس به شما امکان می دهد از دیگران بیاموزید، و با مشاهده نگرش مثبت و شجاعانه دیگران نسبت به زندگی بفهمید که آنها چگونه به اینجا رسیده اند.

**تحسین پاذر هر حسادت است**

تحسین دیگران به این معنی است که از مقایسه منفی خود با آنها دست بردارید. در عوض، فضیلت ها، استعدادها یا توانایی های آنها را تشخیص دهید.

به قول آلبر کلمو فیلسوف فرانسوی: «در انسان چیزهایی قابل تحسین‌بیشتراست تاچیزهای تحقیر». تحسین دیگران به شما این امکان را می‌دهد که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و از منظر خودسازی و توسعه توانمندی های شخصی با خود رفتار کنید، تا به جایگاه افرادی برسید که قبلاً به آنها حسادت می کردید. علاوه بر این، شما تمام مهارت ها و توانایی های لازم برای بهبود خود و یادگیری را در خود خواهید شناخت.

**طرح‌ریزی زندگی خود**

تحسین می‌تواند به معنای طرح‌ریزی برای زندگی خود از طریق دیگران باشد. این نگرشی است که به شما اجازه می‌دهد بیشتر از آنچه به تنهایی قادر به انجام آن هستید، رویاپردازی کنید. به این دلیل که مشاهده و شناخت دستاوردهای دیگران می‌تواند انگیزه شخصی شما را برای پیشرفت بیشتر، بهبود خود و ادامه رشد افزایش دهد. طرح ریزی برای زندگی شما ضروری است. برای تحقق این امر، باید به دنبال مدل و الگو باشید یعنی افرادی که آنها را تحسین کنید و قبلاً موفق شده اند به رویاها و خواسته های خود برسند. به این ترتیب، می‌توانید برای شروع کار از آنها الگوبرداری کنید و نسخه مطلوب خود را بسازید. با تحسین، به تعالی هماهنگ با دیگران دست می یابید. زیرا با تحسین شما دستاوردها و فضایل آنها را می‌پذیرید و می‌شناسید و علاقه نشان می‌دهید که از آنها و با آنها بیاموزید.

کنفوسیوس می گوید:«هیچ چیز بیش از این در انسانی نجیب شایسته تحسین نیست که بتواند فضایل دیگران را بپذیرد و آنها را الگو قرار دهد».

**ایجاد تغییرات**

بدون شک، برای اینکه بتوانید دیگری را تحسین کنید، باید با خودتان صادق و راحt باشید و توانایی و نگرش خود را به یادگیری بشناسید. شما باید احساس کنید فردی هستید که قادر به طرح ریزی و رویاپردازی و رسیدن به جایی است که می خواهید برسید. به این فکر کنید، فردی را که تحسینش می کنید در زندگی خود به کجا رسیده است، سپس، شما می‌توانید از الگوی آنها پیروی کنید و به آنچه می خواهید برسید یا تبدیل شوید. به طور خلاصه، اگر خودتان را دوست ندارید و می خواهید تغییر کنید و از افرادی که تحسین می کنید الهام بگیرید، ابتدا باید امکانات خود را برای تغییر بشناسید. سپس، می‌توانید تغییری را که می‌خواهید در خودتان ایجاد کنید.

## تفاوت خوشبینی با امید

امید و خوشبینی در روانشناسی مثبت هر دو حالت های انگیزشی مثبت هستند. هر دو انتظارات خوشایند از پیامدهای مطلوب را در آینده در بر می گیرند. اما این دو تفاوت های مهمی با هم دارند.

**امید چیست؟**

امید یک احساس یا هیجان مرتبط با انگیزش است. وقتی شما امیدوار هستید، باور قوی تری مبنی بر رسیدن به اهدافتان دارید. امیدواری؛ یعنی اینکه به خودمان انگیزه بدهیم تا با رشد و ارتقا توانمندی هایمان به خواسته هایمان برسیم.

یکشنبه ۱۴/۱۱/۱۴۰۱ - یازدهم رجب المرجب ۱۴۴۳ - سال سی ام - شماره ۱۸۸۷

## روش هایی برای خانه‌تکانی ذهن و کاهش استرس



می‌شود. برای کاهش استرس و تنش در مورد مدت زمانی که صرف خواندن یا تماشای اخبار، استفاده از رسانه‌های اجتماعی، تماشای تلویزیون یا مرور بی‌هدف در اینترنت می‌کنید، منظم باشید.

برای خود محدودیت زمانی تعیین کنید و به آن پایبند باشید. برای این کار در اکثر گوشی‌ها قسمتی برای تنظیم ساعت مشخص برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد. با آن می‌توانید حدودی را برای خودتان مشخص کنید. در مورد منابع اطلاعاتی که برای خواندن یا تعامل با آن‌ها انتخاب می‌کنید مجدداً فکر کنید. اگر قرارگرفتن منظم در معرض این منابع اطلاعاتی بر سلامت روان شما تأثیر منفی می‌گذارد، کمی از آن‌ها فاصله بگیرید.

**۵. بخشی از کارها را به ابزارها بسپارید**

اگر تمام کارها را خودتان به خاطر بسپارید و به یاد آوردید فشار زیادی به ذهن خود وارد کرده‌اید. در عوض می‌توان بخشی از کارها را به کمک تکنولوژی یا ابزارهای ساده انجام داد. امروزه ابزارهای زیادی برای مدیریت کارها وجود دارد؛ از ابزارهای ساده قدیمی مثل دفترچه یادداشت تا اپلیکیشن‌های برنامه‌ریز و یادآور. برای کاهش بار ذهنی می‌توانید قسمتی از کارها را فهرست و یادداشت کنید. یا می‌توانید از یادآور گوشی استفاده کنید. دفترچه‌های برنامه‌ریزی و planner در این راستا کمک‌کننده هستند.

**۶. زمانی را برای استراحت اختصاص دهید**
آرامش نه تنها برای یک بدن خسته بلکه برای یک ذهن شلوغ و کاهش استرس نیز ترمیم‌کننده است. تعدادی از فعالیت‌ها و تکنیک‌ها وجود دارند که می‌توانید امتحان کنید که به پاکسازی ذهن شما از افکار تهاجمی و درهم‌ریختگی ذهنی کمک می‌کند. مدیتیشن و مایندفول‌نویسی احتمالاً قدرتمندترین ابزار برای کمک به بازبینی وضوح ذهنی هستند. این شامل یادگیری تمرکز بر لحظه حال، روی تنفس و احساسات بدن شماست.

**نتیجه‌گیری**

همان قدر که به دستاوردهای زندگی اهمیت می‌دهیم، باید برای ذهن و جسم خودمان هم ارزش قائل شویم. در هر صورت همه این دستاوردها به کمک ذهن و بدن ما حاصل شده، وجود شما از دستاوردهایتان فراتر است و شما با آن‌ها توصیف نمی‌شوید. به‌هم‌ریختگی ذهنی بیش از حد می‌تواند تأثیر منفی بر زندگی شما به شکل اضطراب، اختلال خواب و احساس غرق‌شدن داشته باشد. استفاده از تکنیک‌های موجود در این صفحه به شما کمک می‌کند تا حجم اعصاب اطلاعاتی که هر روز از منابع متعددی در معرض آن قرار می‌گیریم، ذهن را به خود مشغول می‌کند. مغز ما توسط اخبار، رسانه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها، تلویزیون، پیام‌های متنی، ایمیل‌ها، گشت‌وگذار در اینترنت بمباران می‌گردد.

بسیاری ما از داشتن مشغله ذهنی زیاد رنج می‌بریم. فکر به گذشته، آینده، شغل، درس، درآمد، ازدواج و ... ذهن شما را پریشان می‌کند و طبیعتاً منجر به کاهش تمرکز و کارایی شما می‌شود. در نتیجه ممکن است از خواب آشفته رنج ببرید که به نوبه خود با خستگی بیشتر مشکل را تشدید می‌کند. چند تکنیک ساده وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای کاهش استرس ذهن پریشان و آزارام استفاده کنید. این‌ها به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید و منجر به خواب و بهره‌وری بهتر می‌شود.

**۱. خلوت کردن فضای فیزیکی**

خانه یا فضای کاری که به‌هم‌ریخته باشد، منجر به ذهن درهم‌ریخته می‌شود. محیط درهم و برهم به طور مداوم به مغز شما می‌گوید که کارهایی برای انجام‌دادن وجود دارد؛ سازماندهی، تمیزکردن، مرتب‌کردن. مغز احساس می‌کند توسط این محرک‌ها بمباران می‌شود و باعث استرس و اضطراب می‌شود. یک محیط زندگی نامرتب و منظم اثر روانی آرامبخش دارد.

**۲. انجام‌دادن چند کار همزمان و اولویت‌بندی آن‌ها**

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد، به‌راحتی می‌توانید در تعداد زیادی از کارهای مختلف که احساس می‌کنید مجبور به انجام آن‌ها هستید، غرق شوید. واقعیت این است که مغز ما برای این کار ساخته نشده و حتی در صورت انجام این کار در بلندمدت آسیب‌های بسیاری خواهد دید. وقتی چیزهای زیادی توجه شما را جلب می‌کند، نمی‌توانید به روشنی در مورد یک کار فکر کنید. می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد که سعی کنید چندین چیز را همزمان انجام دهید یا کارهای کوچک، اما غیر ضروری را کنار بگذارید تا فهرست‌تان کوتاه‌تر به نظر برسد. با انجام این کار شما با اولویت‌های اصلی خود دست‌وپنجه نرم نمی‌کنید و همچنان احساس می‌کنید خسته هستید.

با لیست کارهای خود بی‌رحم باشید و توقع‌تان را از خودتان پایین بیاورید. هر روز کارهایی را که باید در آن روز انجام شود انتخاب کنید. فهرست کوتاهی از مهم‌ترین وظایف خود تمرکز و سعی کنید مطمئن شوید که فقط این اولویت‌ها هستند که ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند.

**۳. قاطع باشید و از نه گفتن احساس ناراحتی نکنید**

اگر تعداد قرارها و تعهدات در تقویم شما بسیار زیاد است، در نظر بگیرید که آیا همه آن‌ها کاملاً ضروری هستند یا می‌توان برخی از آن‌ها را به تعویق انداخت، واگذار یا به طور کلی لغو کرد. خود را ملزم به شرکت در رویدادهای اجتماعی نکنید، زیرا احساس می‌کنید که باید انجام دهید و مجبورید. کارهایی را انتخاب کنید که ارزش وقت و انرژی شما را داشته باشد.

وقت خود را با افرادی بگذرانید که سلامت روانی شما را تقویت می‌کنند. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که از نظر شخصی یا حرفه‌ای برای شما مفیدند و اگر می‌توانید بقیه را کنار بگذارید. شاید گرفتن این تصمیمات با گفتگوهای دشوار با رئیس خود در مورد انتظارات کاری غیر واقعی برای شما آسان نباشد. مطلب نه‌گفتن بدون عذاب وجدان می‌تواند به شما کمک کند.

**۴. سد کردن سیل روزانه اطلاعات**

حجم اعصاب اطلاعاتی که هر روز از منابع متعددی در معرض آن قرار می‌گیریم، ذهن را به خود مشغول می‌کند. مغز ما توسط اخبار، رسانه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها، تلویزیون، پیام‌های متنی، ایمیل‌ها، گشت‌وگذار در اینترنت بمباران می‌گردد.

فرصت هایشان دید مثبتی دارند.اما افرادی که سطح امیدشان پایین است از تحریف خود واقعی‌شان رنج می‌برند. این افراد از مکانیزم های انکار و سرکوب به طور افراطی استفاده می کنند.

**انواع امید**
جولی نراس استادیار دانشگاه هملاین می گوید هفت نوع امید وجود دارد:

**۱. امید ذاتی:** نوعی از امید که کودکان با آن به دنیا می آیند و به طور ذاتی مستعد آن هستند.

**۲. امید انتخابی:** این نوعی از امید است که در آن شما انتخاب می کنید باور داشته باشید از میان همه احتمالات ممکن بهترین نتیجه را می گیرید.

**۳. امید فرضی:** این نوع امید زمانی به وجود می آید که فرد دیگری به شما امیدوار است. شما با قرض گرفتن امید او، امیدوار می شوید.

**۴. امید معامله گرانه:** نوعی امید که ما هنگام مواجهه با یک چالش دشوار یا بحران های زندگی آن را به بهایی می خریم. (آن را رایگان به دست نمی آوریم)

**۵. امید غیرواقع بینانه:** نوعی امید مربوط به تحقق اهداف دست نیافتنی، متناقض و نامحتمل.

**۶. امید بافانه:** امیدی واقعی و درست است. در نتیجه انتخاب هدف مناسب، داشتن نیروی اراده و راهیایی کافی ایجاد می شود.

**۷. امید اشتباه:** این نوع امید حول یک آرزوی جادویی یا یک خیالیابی شکل می گیرد. ناشی از تحریف واقعیت است.

**خوش بینی چیست؟**
خوش بینی بیشتر از امید به انتظارات شما از آینده وابسته است. اگر شما خوش بین باشید

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک

میلاد ارتک



## شاخص‌های ثبات نفس و آثار آن



ثبات نفس انسان چیست و چه آثار و پیامدهایی در تعاملات فردی و اجتماعی انسان به همراه دارد؟

### مفهوم ثبات نفس

معنای ثبات نفس این است که در انسان حالتی به وجود بیاید که بتواند به وسیله آن طوری در شدائد و سختی‌ها فرو رود که شکست‌ناپذیر باشد. وقتی روح چنین حالتی پیدا می‌کند، در ارتباط با وظائفش طوری در شدائد و سختی‌ها فرو می‌رود که هنگام برخورد با آنها شکست‌ناپذیر خواهد بود. در چنین حالتی هیچ تزلزل و اضطرابی نسبت به روح وجود ندارد.

### تفاوت ثبات نفس با بزرگی نفس

فرق بین کبر نفس و ثبات نفس در این است که کبر نفس یک حالت تدافعی است که روح پیدا می‌کند، ولی ثبات نفس یک حالت تهاجمی است که در روح ایجاد می‌شود. به تعبیر دیگر اگر انسان در مواجهه با مصیبت و بلا نیروی تحمل و مقابله داشته باشد، گفته می‌شود که این روح، روح بزرگی است.

ولی اگر به بطن مصیبت و حادثه برود تا بر آن غلبه پیدا کند و در آن هضم نشود، به این روحیه و حالت ثبات نفس می‌گویند که شکست‌ناپذیر است و در مصیبت و حادثه هم هضم نمی‌شود. ثبات نفس یکی از بزرگترین فضایل انسانی است و فضیلتی بالاتر از این فضیلت ندارد. چون همین فضیلت است که موجب می‌شود انسان چه در رابطه با ایده‌ها و معتقداتش و چه در رابطه با کسب فضایل از طریق اعمالش، همیشه غالب شود و هیچ‌گاه شکست نخورد و رو به تکامل پیش برود.

### ۱- رسیدن به مرحله اطمینان

ثبات نفس بزرگترین فضیلت روحی برای انسان است، چون زیربنای اطمینان یا خود اطمینان قلبی است. همان مرحله‌ای که بعضی از انبیا مانند ابراهیم(ع) و عیسی(ع) و خارق‌عاداتی را می‌خواستند که این حالت برای دل و روحشان ایجاد شود، لیطمنن قلبی(بقره- ۲۶۰)

### ۲- عدم کسالت در انجام اعمال

کسانی که ثبات نفس دارند، در مسیر



## کسی خدانشناس‌تر است که خود را بهتر بشناسد

یگانه شاهراهی که هدایت واقعی و کامل را دربر دارد همان راه نفس او است و راهنمای حقیقی وی که خدای او است، او را موظف می‌دارد که خود را بشناسد و همه راه‌ها را پشت سرانداخته، راه نفس خود را در پیش گیرد و به خدای خود از دریچه نفس خود نگاه کند که مطلوب واقعی را خواهد یافت، و از این روی پیغمبر اکرم(ص) می‌فرماید: هر که خود را شناخت خدا را شناخت «من عرف نفسه فقد عرف ربه» و نیز می‌فرماید: کسانی از شما خدا را بهتر می‌شناسد که خود را بهتر بشناسد «اعرفکم بنفسه، اعرفکم بریه»

شبهه در اسلام، علامه طباطبایی(ره)، ص ۶۶

## بی‌غمان جهان از نگاه قرآن



برخی از انسان‌ها هیچ غم و اندوهی ندارند. شاید بگویند که این‌ها تنها دیوانگان و خفتگان هستند که غم و اندوهی ندارند؛ اما باید پذیرفت کسانی هستند که در اوج عقانیت، هوشیاری، بیداری و دانایی، حزن و اندوهی ندارند و غمی ایشان را کلافه نمی‌کند و اعتدال و تعادل روحی و روانی آنان را در هم نمی‌ریزد. نویسنده در این مطلب با مراجعه به آموزه‌های قرآنی بر آن است تا نشان دهد که در همین دنیا برای کسانی بهشتی است که حزن و خوفی نیست و همگان می‌توانند مانند آنان شوند و از هر گونه حزن و خوفی مصونیت یابند و در امان قرار گیرند.

### درد و اندوه و تفاوت آن دو

شاید هر کسی در زندگی دردی جسمی و روحی داشته باشد؛ زیرا درد حالتی است که به سبب نقص در عضو و یا بیماری و مانند آن رخ می‌دهد. بعضی درد دین دارند، و برخی درد دگر نداری. برخی از نقص عضو و بیماری درد می‌کشند و حتی می‌نالند و برخی دیگر از اینکه ارزش‌ها و هنجارها نادیده گرفته می‌شود و پایمال می‌گردند ناراحتند. پس انسان بی‌درد معنا و مفهومی ندارد، بلکه باید گفت که انسان بی‌درد از انسانیت چیزی ندارد؛ چرا که ویژگی انسان دستیابی به کمال فردی و جمعی و اجتماعی است و دوست دارد همه کمالات و زیبایی‌ها را به دست آورد و از هر گونه نقص و کمبود و زشتی ببرد. این مقتضای فطرت انسانی است. پس تا زمانی که به کمالات دست نیافته و از نقص نرنهیده دردی دارد که او را رها نمی‌کند.

اما درد داشتن غیر از اندوه و غم داشتن است؛ زیرا اندوه حالتی است که نشانه‌های آن افسردگی، نومیدی، بی‌حوصلگی، اشک، آه، ناله، گریه و مانند آن است، به طوری که قدرت فکر و حرکت را از شخص سلب می‌کند. اندوه چنان قلب را می‌فشارد و تنگ می‌کند که گویی دل در درون مجاله می‌شود و نفس بالا و پایین نمی‌رود و از شدت فشار می‌خواهد جان از تن تهی کند.

حالت خوف که آن نیز همانند اندوه است غیر از درد داشتن است؛ زیرا کسی که درد دارد دراندیشه درمان است و نه تنها از فکر و اندیشه بیرون نمی‌آید بلکه بیش از پیش می‌اندیشد و در مقام عمل نیز جزم را عزم می‌کند که حتما درد را درمان کند. در حقیقت درد داشتن عامل‌اندیشه و حرکت است؛ برخلاف حزن و خوف که شخص را چنان از تعادل فکری و روحی و رفتاری بیرون می‌برد که دست و پای خودش را گم می‌کند و هیچ راه و چاره‌ای را در پیش روی خود نمی‌یابد و از فکر و عمل باز می‌ایستد.

### ریشه اندوه و خوف

ریشه اندوه و خوف در تعلقات انسان به متعلقاتی است که آن را عزیز و محبوب دانسته و از دست دادنش را برنمی‌تابد. اگر شخصی یکی از این متعلقات را از دست دهد اندوهگین می‌شود؛ چنانکه گاه خوف از دست دادن آنها او را به چنین حالتی می‌کشاند که برخی از علائم و نشانه‌هایش بر اساس آموزه‌های قرآنی

که از نظر لفظی فقط مشترک هستند. به

سخن دیگر میان پسندیده و ناپسند این امور چنان تفاوتی است که نمی‌توان در دام مشترک لفظی افتاد و گمان کرد که حالات درونی آنها یکسان است. بنابراین تاسفی که پیامبران و از جمله حضرت موسی(ع) از امت و نادانی آنان می‌خوردند یک رفتار پسندیده و حالتی خوب است که با غم و اندوه دنیاگرایان تفاوت ماهوی دارد.(اعراف، آیات ۱۴۸ و ۱۵۰) برای اینکه بدانیم چه گروه‌هایی از انسان‌ها فارغ از اندوه و خوف منفی هستند تا آنان را سرمشق خود قرار دهیم به سراغ قرآن می‌رویم تا با این قبیل انسان‌ها آشنا شویم.

براساس آیات قرآن چند دسته از مردم هیچ خوف و غم و اندوه منفی ندارند که عبارتند از: **۱. انفاق‌کنندگان مومن:** از جمله کسانی که از هرگونه حزن و خوف در امان هستند، انفاق‌کنندگان هستند. خداوند در آیات ۲۶۲ و ۲۷۴ سوره بقره می‌فرماید: انفاق‌کنندگان در راه خدا نیست به گذشته و آینده خویش حزن و خوفی نخواهند داشت.

**۲. اولیای الهی:** کسانی که تحت ولایت الهی باشند و از هرگونه ولایت طاغوتی رها شده باشند از هرگونه خوف و حزنی در امان خواهند ماند و مصونیت می‌یابند. (یونس، آیه ۶۲)

**۳. مجاهدان مومن:** کسانی که در راه خدا در هر مقام و منزلت فردی و اجتماعی، علمی و فرهنگی، نظامی و اقتصادی و مانند آن تلاش می‌کنند به‌ویژه کسانی که جان و مال خویش را در طبق اخلاص می‌گذارند و به میادین جهاد و نبرد می‌روند و در برابر کافران حربی سلاح بر می‌دارند- نه در برابر مومنان و مسلمانان شهادتین گو- از هرگونه حزن و خوفی در امان خواهند ماند.(آل‌عمران، آیه ۱۷۰)

**۴. شهیدان:** از آیه ۱۷۰ سوره آل‌عمران به دست می‌آید که شهیدان نیز هیچ حزن و اندوهی نسبت به زندگی دنیا و متعلقات آن نداشته و نسبت به آینده خود نیز ترسان و خوفناک نیستند، بلکه در بهشت از نعمت‌های الهی روزی می‌خورند.

**۵. مومنان و مخلصان نیکوکار:** کسانی که ایمان و عمل صالحشان سالم از هرگونه ریا و منت و مانع آن باشد، از جمله کسانی هستند که از هرگونه خوف و حزنی در امان هستند.(بقره، آیه ۶، ۱۱۲ و ۲۷۷؛ آل‌عمران، آیه ۱۳۹) کرد و مسیر نادرست را اصلاح کرد و به راه راست رفت.(یونس، آیه ۲۲؛ روم، آیات ۴۸ و ۴۹؛ شوری، آیه ۴۸؛ قلم، آیات ۱۷ تا ۳۱) انسان با فراهم آوردن بازگشت به مسیر درست و قرار گرفتن تحت فخران و امرزش الهی(فاطر، آیه ۳۴) و تسبیح و سجده بر خداوند(توحد، آیات ۹۷ و ۹۸)، و اقامه نماز (همان) می‌تواند از حزن و اندوه برهد و دیگر گرفتار آن نشود.

خداوند در آیات قرآن می‌فرماید اگر بندگان به سمت خدا آیند از حزن و خوف در امان ماندند و گرفتار آن نشوند و اگر گرفتار هستند از آن رهایی یابند.(انعام، آیه ۶۴؛ انبیا، آیات ۸۷ و ۸۸)

به هر حال، در جهان می‌توان کسانی را یافت که هیچ اندوه و خوف ندارند و در کمال بی‌غمی روزگار می‌گذرانند. می‌توانیم با فرار به سوی خدا(ذاریات، آیه ۵۰) و رهایی از تعلقات، از غم و اندوه و خوف خلاص شویم. اینکه انسان رنگ تعلق بگیرد غم و حزن از دست دادن متعلق، او را می‌گیرد و به خاک سیاه می‌نشانند و هلاکت و مرگ را برایش به ارمغان می‌آورد. اما اگر ازهرچه رنگ تعلق گیرد آزاد شود از هر غم و اندوه و خوفی رهایی پیدا می‌کند. به قول حافظ:

### نهی از حزن

در آیات قرآن مومنان از هرگونه حزن و خوف نهی شده‌اند؛ زیرا خصوصیتی نیست که بتوان به آن افتخار کرد و حالتی نیست که انسان را در اعتدال و تعادل نگه دارد. هرگونه نامتعادلی

## در ساحل نهج البلاغه

### مراتب خدانشناسی

در فرمایشی ارزشمند از مولای متقیان حضرت علی علیه السلام درباره مراتب خدانشناسی و نیز دست یابی به شناختی صحیح و واقعی از حضرت حق که به دور از انحراف و باطل باشد، چنین آمده است: «سراغ از دین، خدانشناسی است؛ و کمال شناخت خدا، باور داشتن او؛ و کمال باور داشتن خدا، شهادت به یگانگی اوست؛ و کمال این شهادت، اخلاص؛ و کمال اخلاص، خدا را از صفات مخلوقات جدا کردن است ...»

### دل‌ها خدا را درمی‌یابند

نقل شده است که شخصی از حضرت علی علیه السلام چنین پرسید: ای امیرمومنان، آیا پروردگار خود را دیده‌ای؟ امام در پاسخ فرمود: آیا چیزی را که نینیم بپرستم؟ مرد گفت: چگونه او را می‌بینی؟! امام فرمود: «دیده‌ها هرگز او را آشکار نمی‌بینند، ولی دل‌ها با ایمان درست او را در می‌یابند. خدا به همه چیز نزدیک است، نه آن که به اشیا چسبیده باشد؛ از همه چیز دور است، نه آن که از آن‌ها بیگانه باشد؛ گوینده است، نه با اندیشه و فکر؛ اراده‌کننده است، نه از روی آرزو و خواهش؛ سازنده است، نه با دست و پا؛ لطافت دارد، نه آن که پوشیده و مخفی باشد؛ بزرگ است، نه با ستمکاری؛ بی‌ناست، نه با حواس ظاهری؛ مهربان است، نه با نازک دلی. چهره‌ها در برابر عظمتش به خاک افتاده و دل‌ها از ترس او بی‌قرارند»

### نا توانی انسان در شناخت خدا

عظمت بی‌کران خداوند باری تعالی آن چنان است که عقل بشری، نه تنها از شناخت ذات او، بلکه از شناخت و درک گوشه‌ای از صفات او نیز عاجز و ناتوان است. امیرمومنان حضرت علی علیه السلام در نخستین خطبه از نهج البلاغه در این باره چنین می‌فرماید: «سیاس خداوندی را که سخنوران از ستودن او عاجزند، و حسابگران از شمارش نعمت‌های او ناتوان، و تلاشگران از ادای حق او درمانده اند، خدایی که افکار ژرف اندیش، ذات او را درک نمی‌کند و دست غواضان دریای علوم به او نخواهد رسید. پروردگاری که برای صفات او حد و مرزی وجود ندارد و تعریف کاملی از آن نمی‌توان داشت. برای خدا وقت معینی وجود ندارد. او مخلوقات را با قدرت خود آفرید و به رحمت خویش پادها را به حرکت درآورد و به وسیله کوه‌ها، اضطراب و لرزش زمین را به آرامش تبدیل کرد.»



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و چهارم	۵:۱۴	۶:۳۲	۱۲:۰۷	۱۷:۴۲	۱۷:۵۹

کاروانی که بود بدرقه اش لطف خدا  
به تحمل نشیند، به جلالت برود «امام خمینی (ره)»

نهج الفصاحه

أول ما تفقدون من دينكم الأمانة و آخر ما تفقدون الصلوة.  
نخستین چیزی که از دین خود از دست میدید امانت است و آخرین چیزی که از دست میدهد نماز است.

نهج البلاغه

خدا را از ست شدن اراده های قوی، کثود شدن کره های دوشوار، و در هم شکستن تقسیم با شانه ختم، حکمت ۲۵۰

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: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mldl.ir miladelarstan@gmail.com

آیا همیشه باید راهبرد ما «دفاعی» باشد؟

غلامرضا حامدپور



سازمان راهداری کشور اما گویا اینها برای جناب وزیر مهم نیست و با صراحت می گوید ارتقای فرودگاه جهرم به بین المللی زمینه پروازهای برون مرزی را برای این شهر فراهم می نماید که جای سوال است چطور وزیر می که به این خطه تعلق دارد بدون توجه به فرودگاههای شیراز و لارستان اینگونه سخن می گوید بی توجهی ایشان به وضعیت جاده مرگ در محور جهرم به لار مردم را نگران کرده است و این بی توجهی با واکنش فعالان رسانه ای لارستان مواجه شد. حضور مسوولان استانی و کشوری در لارمرد برای افتتاح طرح های اقتصادی و عمران و یا اختصاص بودجه های هنگفت برای آن شهرستان ها همه حکایت هایی است که دل های دوست داران انقلاب را می آزارد و ایجاب می کند مسوولان و در راس آن نماینده محترم مجلس واکنش نشان دهند و وزیر تذکر دهد که چرا تا این حد بی توجهی می شود و نیز از جناب آقای دهقان به عنوان نماینده عالی دولت و رئیس شورای تامین شهرستان انتظار می رود به صورت مستقل اطلاعاتی فراتر از مکاتبات اداری به مقامات بالا گزارش کنند.

به مرکزیت آن شهر را در بعضی سایت های خبری منتشر و قبل از آن این طرح را به هیئت رئیسه مجلس تحویل داده بود و تا کنون ایشان بر اینکه این شهرستان شرایط فراخ استان در جنوب فارس را دارد ( فارغ از اینکه چه اهدافی پشت این قضیه باشد) نشانه ای از تمکین به قانون در آن دیده نمی شود. چون پروسه ارتقای یک شهرستان به استان، زمان بر و با در نظر گرفتن جنبه های مختلف سیاسی، امنیتی، فرهنگی اجتماعی، موقعیت مکانی و... مواردی از این دست مسیر تداوم می یابد و پس از بررسی های کارشناسی در وزارت کشور و تصویب در هیئت دولت در قالب طرح به مجلس ارائه می شود و در کمیسیون های مربوطه دقیقاً بررسی می شود و پس از آن به صحن علنی مجلس می آید تا موافقان و مخالفان ارتقای یک شهرستان به استان و انتزاع برخی بخش ها و شهرستان ها و الحاق آن به استان جدید به مرحله اجرایی برسد. در همین رابطه پایگاه صحبت نیز به صورت منطقی اقدام نماینده جهرم را زیر سوال برد و به صورت مستدل بیان کرد که جهرم در جنوب فارس نیست و این لارستان است که بالاترین شاخص ها را برای ارتقا دارد این نه فقط دیدگاه رایج است بلکه بسیاری از مسوولان کشور و در راس آن مقام معظم رهبری در سفر به لار به جایگاه لارستان اشاره کرده بود و در پوشش نیز گفته بودند اینجاست قلمرو حکومتی مرحوم آیت.ا. سید عبدالرحمن لاری است و مسوولان دولتی نیز به جایگاه لارستان به عنوان مرکزیتی در جنوب استان اذعان کرده اند از جمله اظهار نظر آقای صولتی معاون وقت وزیر کشور در دولت نهم و معاون اجرایی رئیس جمهور در دولت فعلی به آن اعتراف داشته اند البته اظهار نظر دیگر مسوولان نیز مویذ این ادعا هست انتظار داشته و داریم که نماینده محترم ۴ شهرستان این مهم را در اولویت برنامه های خود قرار دهد و پیگیر این موضوع باشد. هنوز هم فرصت باقی است و می تواند به نحو مطلوب پیگیری کند و نام خود را در تاریخ این منطقه جاودانه نماید. در چنین شرایطی



بندی به مسوولان تقدیم گردد. البته باید در بررسی ها نقاط ضعف نیز بررسی تا به رفع آن اقدام گردد.  
۲- رئیس جمهور محترم و ریاست محترم قوه قضائیه از مبارزه با فساد در هر سطحی سخن گفته اند که ایجاب می کند فعالان اجتماعی و مسلط به جنبه های حقوقی بر علیه کسانی که بدون در نظر گرفتن آمایش سرزمینی با طرح ادعاهایی جامعه را ملتهب می کنند اقدام دعوی نمود. معنی ندارد هر کس از هرجایی ادعایی بکند. این شکایت ها باید آنچنان مستدل

دیدار اعضای مجمع خیرین سلامت شهرستان با معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان



اعضا مجمع خیرین سلامت شهرستان با معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمودند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در این نشست داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان ضمن تقدیر از زحمات خیرین سلامت و اقدامات مفیدی که به همت این عزیزان در لارستان انجام شده است، ابراز امیدواری کرد؛ اقدامات مجمع خیرین سلامت و خدماتی که به مردم ارائه کرده اند، در ارتقاء سلامت عمومی موثر بوده که جای تقدیر و تشکر را دارد. وی با بیان اینکه یکی از ظرفیت های بزرگ این منطقه خیرین هستند، به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در این نشست داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان ضمن تقدیر از زحمات خیرین سلامت و اقدامات مفیدی که به همت این عزیزان در لارستان انجام شده است، ابراز امیدواری کرد؛ اقدامات مجمع خیرین سلامت و خدماتی که به مردم ارائه کرده اند، در ارتقاء سلامت عمومی موثر بوده که جای تقدیر و تشکر را دارد.

حضور فرماندار ویژه لارستان و جمعی از مسئولین در روستای محروم بلوچی



داریوش دهقان در این بازدید از روستائیان خواست که از تسهیلات وام قرض الحسنه ساخت منازل و همچنین اشتغال زایی استفاده کنند در هفتمین روز از دهه مبارک فجر، داریوش دهقان فرماندار ویژه لارستان به همراه احسان طاهری معاون فرمانداری، علی پیروز بخشدار مرکزی و روسای ادارات برق، منابع طبیعی، آموزش و پرورش، آیفاب، بنیاد مسکن، کمیته امداد امام (ره)، ورزش و جوانان، راه و شهرسازی و جهاد کشاورزی با حضور در روستای محروم بلوچی بخش مرکزی، از نزدیک به بررسی مسائل و مشکلات مردم این روستا پرداختند. مهمترین مشکلات و درخواست های مطرح شده توسط دهیار و اهالی این روستا، عدم اشتغال، ضعیف بودن اینترنت، مسکن، نبود امکانات تفریحی و ورزشی، عدم پوشش شبکه های



چهار باید کرد؟ آیا همواره اقدامات ما باید اینچنین تدافعی باشد تا کار از کار بگذرد؟ یا می توانیم با ابتکار خودمان طرح های آنان را برای عقب زدن لارستان خنثی کنیم. به نظر می رسد ما باید ۳ کار انجام دهیم:  
۱- جمع آوری اسناد و مدارکی که نشان می دهد لارستان در بین شهرستان های جنوبی موقعیت ویژه ای دارد و از دیر باز یکی از شهرستان های موثرتر کشور بوده است شایان ذکر است این اسناد و مدارک مربوط به دهه های گذشته را نیز شامل می شود. استفاده از نیروهای مطلع و پژوهشگر که علاقه مند به ارتقای کل منطقه هستند بدون در نظر گرفتن دیدگاههای سیاسی می تواند امور را بهتر پیش ببرد. و با جمع

باید از لاک دفاعی خارج و توانمندی های لارستان را به شکل های مختلف علنی کنیم و با دعوت از مسوولان نظام در مناسبت های مختلف لارستان را بیش از پیش به مسوولان بشناسانیم و انتظار داریم در این راه محترمین شهرستان اعم از نماینده مجلس و فرماندار و امام جمعه و شورای شهر و شهرستان بیش از گذشته تلاش نمایند. چرا که لارستان ظرفیت هایی دارد که برخی از مدعیان ارتقا بی بهره هستند لامرد درست است که در حوزه صنعتی پیشرفت هایی داشته است اما باید بدانند که شریان اقتصادی کشور در آبادان است اما مرکز استان اهواز است و جهرم جز حوزه بهداشت و درمان و بیمارستان تخصصی هیچ چیز برای عرضه ندارد اما باور کنیم که لارستان با دارا بودن:

- \* بزرگ ترین فرودگاه بین المللی بعد از شیراز که ششمین فرودگاه کشور است
- \* اداره کل راه و شهر سازی
- \* پلیس راه جنوب فارس
- \* نمایندگی وزارت خارجه که حتی برخی مراکز استان ها هم ندارند
- \* دارا بودن بیشترین شهرک های صنعتی بعد از شیراز
- \* وسیع ترین شهرستان در استان فارس (علیرغم جدا شدن برخی بخش ها)
- \* مواردی دیگر ..... ظرفیت ها و توانمندی های زیادی دارد.



راه اندازی ششمین خانه مطبوعات فارس در شهرستان اوز

شهرستان را به شهرستان های همجوار نیز تسری دهد. سرعت انتقال اطلاعات، رویدادها در شبکه های مجازی، وظیفه رسانه های رسمی را سنگین تر می کند. شیخ محمد صالح انصاری رئیس مجتمع علوم دینی امام شافعی (رض) اوز نیز با تبیین جایگاه رسانه های

سالروز دهه فجر انقلاب اسلامی انجام شد. علی اصغر علی پور فعالیت رسانه های متعدد با داشتن مدیران قدیمی و با سابقه را از ارزش های شهرستان اوز برشمرد که شاید بعضی شهرستان های بزرگ کمتر از چنین ویژگی برخوردار باشند و افزود: رسانه ها در چارچوب

شهرستان، بهترین پایگاه آن را پشتوانه مردمی دانست و گفت: مطمئن باشید تا هنگامی که این پشتوانه مردمی را حفظ کنید خطری رسانه ها را تهدید نخواهد کرد. تولد خانه مطبوعات این شهرستان گامی در راستای تحقق بیشتر شفافیت بوده و گسترش خانواده رسانه های همگانی را باید به فال نیک گرفت. عبدالعزیز خضری رئیس دانشگاه آزاد

انداختند و در نهایت عبدالعزیز خضری، احمد خضری، شریف بازگانی، ابراهیم احمدی، عبدالعزیز نصرانی به عنوان اعضای هیئت مدیره و محمد رفیع راوند به عنوان بازرگ انتخاب شدند. فرماندار اوز در این مراسم اظهار کرد: شکل گیری و راه اندازی ششمین خانه مطبوعات استان فارس در شهرستان اوز از دستاوردهای مهمی بوده که در

