



رهبر انقلاب اسلامی: اگر آن روز چالش با آمریکا بر سر کوتاه کردن دست عمال بیگانه یا تعطیلی سفارت رژیم صهیونیستی در تهران یا رسوا کردن لانه جاسوسی بود، امروز چالش بر سر حضور ایران مقتدر در مرزهای رژیم صهیونیستی و برچیدن بساط نفوذ نامشروع آمریکا از منطقه غرب آسیا و حمایت جمهوری اسلامی از مبارزات مجاهدان فلسطینی در قلب سرزمین های اشغالی است.

(بند ۲۲ از بیانیه کام دوم انقلاب اسلامی)

میلاد لارستان

تولید
شیرینی با کیفیت

۲



از پیگیری برای اتمام بندخاکی تا احداث گلخانه و ایجاد مراکز جهاد کشاورزی در لارستان

۲



آئین رونمایی از اپلیکیشن «لارکارگر» برگزار شد

۸



آئین تکریم و معارفه فرماندهان انتظامی لارستان برگزار شد

۸



حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در کوی کاله شهر لار

نوجوان

سلامت

چیدمان

از هر دری

خبر

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۳۰ - هجدهم رجب المرجب ۱۴۴۳ - ۲۰ فوریه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۹۰ - صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ نومان

فرماندار ویژه لارستان، خواستار تقویت و گسترش زیرساخت های حوزه برق لارستان شد



۲
معرفی فرماندار جدید اوز؛ «محمدی» جای «علی پور» نشست

۳
گشایش نمایشگاه نقاشی هنرمند لارستانی

۳
دیدار شهردار لار با کارمند بازنشسته شهرداری

۶
تاثیر مثبت برخی خوراکی ها بر حافظه و خواب

۸
انتصاب سلمانپور بعنوان سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان

میلاد لارستان همین صفحه

فرماندار ویژه لارستان، خواستار تقویت و گسترش زیرساخت های حوزه برق لارستان شد

چراغ لاک پشتی برای مناطق روستایی شد. جلالپور، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان فارس هم در این دیدار با تشریح عملکرد صنعت توزیع برق استان بیان داشت: تمامی درخواست های مطرح شده توسط فرماندار و رئیس شورای اسلامی شهر لار و مدیر شهرستان بجد پیگیری می شود، چرا که استراتژی این شرکت ارائه خدمات شایسته به مردم است. در این نشست همچنین رئیس شورای اسلامی شهر لار و مدیر شرکت توزیع برق شهرستان نیز درخواست هایی را بیان کردند.



شهرستان نقطه اجرا و بهسازی طرح های روشنایی معابر با مشارکت شهرداری و شورای شهر لار و تخصیص ۵۰۰ دستگاه

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با مهندس حمیدرضا جلالپور سرپرست شرکت توزیع برق استان فارس در شیراز دیدار و گفتگو کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، داریوش دهقان در این نشست که زینل قنبری رئیس شورای اسلامی شهر لار و مهندس امین دامن کشان مدیر شرکت توزیع برق لارستان نیز حضور داشتند، خواستار تقویت و گسترش زیرساخت های حوزه برق در مناطق مختلف لارستان شد.

رئیس جمهور: کنترل مستمر بازار کالاهای اساسی ضروری است



رئیس جمهور بر ضرورت کنترل مستمر بازار کالاهای اساسی و تبیین و تشریح اقدامات انجام شده برای ایجاد آرامش خاطر در جامعه، تاکید کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، آیت الله سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیات دولت با اشاره به تلاش شبانه روزی دولت برای جبران کاستی ها و رفع مشکلات معیشتی و اقتصادی مردم گفت: همه وزارتخانه ها و دستگاه های اجرایی و نظارتی موظف هستند، اخبار مطرح شده در حوزه فعالیت خود را با دقت رصد و پیگیری کرده و در صورت صحت بلافاصله برای رفع مشکل اقدام کنند و مواردی که با هدف ایجاد نگرانی و تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی منتشر میشود را برای مردم تبیین کنند. نباید اجازه داد عده ای با سوداگری و انتشار اخبار کذب و دروغ، زندگی و معیشت مردم را دچار مشکل کرده و تلاش های انجام شده را زیر سوال ببرند. رئیس جمهور در ادامه بر رعایت عدالت در جذب نیروی انسانی در دستگاه ها و سازمان های مختلف تاکید کرد و گفت: اقدامات انجام شده در حوزه نیروی انسانی در تمام دستگاه ها و سازمان های اداری باید تابع مقررات و عادلانه باشد.



احداث پارکینگ مسقف مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) لار

پارکینگ مسقف مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) لار احداث شده. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، غلامرضا خدادادی رئیس بیمارستان امام رضا (ع) لار از اتمام پروژه پارکینگ مسقف پرسنل در این بیمارستان خبر داد و اظهار داشت: این پارکینگ به مساحت ۳۵۰ متر مربع به صورت مسقف جهت رفاه حال پرسنل با اعتباری بالغ بر ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از اعتبارات دولتی احداث شد. وی تصریح کرد: در کنار اجرای پارکینگ، با توجه به فرسودگی چراغ های روشنایی معابر و عدم روشنایی مناسب با بررسی های انجام گرفته چراغ های مکان های مورد نظر با هزینه ای بالغ بر ۲۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات دولتی اصلاح شد. رئیس بیمارستان امام رضا (ع) لار خاطرنشان کرد: برخی از پروژه های انجام شده هرچند به نظر ناچیز هستند، اما به عنوان خدمتی ماندگار خواهد بود.

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی

فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDL.IR

حوادث و کشفیات

تصادف کامیون با دو خودرو سواری در جاده لار-چهرم

تصادف کامیون با دو خودرو سواری در جاده مرگ (لار، چهرم) با یک فوتی و چهار مصدوم برجای گذاشت.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی لارستان، گفت: با گزارش تصادف کامیون با دو خودرو سواری در محور لار به چهرم بعد از گردنه بریز به مرکز ارتباطات اورژانس پیش بیمارستانی لارستان، سریعا دو دستگاه آمبولانس پایگاه اورژانس جاده ای شرفویه و دهکویه و نیز امداد جاده ای بریز به محل حادثه اعزام شد. وی افزود: این حادثه متأسفانه چهار مصدوم و یک فوتی داشت که مصدومان پس از انجام اقدامات درمانی مناسب، در کمترین زمان ممکن به مرکز درمانی امام رضا (ع) لار منتقل شدند.

یک مجموعه ورزشی به نام «شهید رنجبر» در فارس ساخته می‌شود

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش گفت: به پاس قدردانی از فداکاری و زحمات شهید رنجبر یک مجموعه ورزشی با کیفیت به نام ایشان ساخته خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، به نقل از اداره اطلاع‌رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، صادق ستاری فرد در آیین افتتاح طرح‌های ورزشی آموزش و پرورش فارس اظهار داشت: به یمن خون پاک شهدا است که جمهوری اسلامی امروز در تمامی عرصه‌ها در قله‌های پرافتخار جهانی ایستاده و دارای اقتدار و عزت ملی است. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش گفت: آموزش و پرورش به عنوان نهاد انسان‌ساز و مولد سرمایه انسانی باید به سمت تقویت و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت پیش برود. در آرزمان‌ها و اهداف سند تحول بنیادین بر تربیت تمام‌ساختی تأکید شده که هسته آن را فرهنگ ایثار، آزادی و استقلال تشکیل می‌دهد و در بیانیه گام دوم انقلاب نیز به آن پرداخته شده است. خودسازی، جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی از ارکان مهم بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی است که به واسطه فعالیت‌های ایثارگرانه به دست خواهد آمد. وی با بیان اینکه آمانشهر بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی تمدن‌سازی است افزود: امروزه ملت‌ها و کشورهای دیگر از مقاومت و ایثار مردم ایران در حال الگو برداری هستند. همه معلمان ما باید به مانند شهدای کشورمان هم معلم باشند، هم مربی و هم مروج تا بتوانند رسالت خود را به خوبی ادا کنند. به پاس قدردانی از فداکاری و زحمات شهید رنجبر یک مجموعه ورزشی با کیفیت به نام ایشان ساخته خواهد شد. باید از ظرفیت معلمان جوان و مبتکر در مدارس که خط مقدم تحول است و مدیریت مناطق که خط تنظیم‌گری تحول است به خوبی بهره بگیریم. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش گفت: مدیران ما باید در مناطق خود مجموعه فرهنگی، ورزشی و آموزشی ایجاد کنند تا با توجه به ساخت‌های زیستی و تربیت بدنی دانش‌آموزان سبب تریق نشاط و شادابی به مدارس شود.

از پیگیری برای اتمام بندخاکی

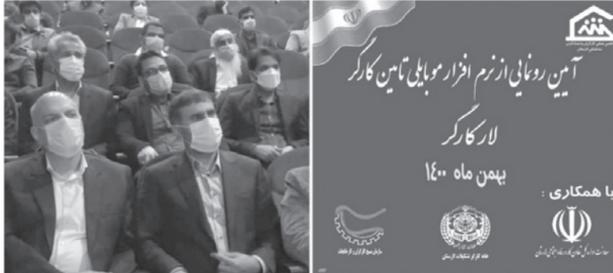
تا احداث گلخانه و ایجاد مراکز جهاد کشاورزی در لارستان



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، خواستار اتمام بند های خاکی شرفویه و زاهد محمود، تسریع در حل مشکلات شهرک گلخانه ای کرده، تکمیل ساختمان مرکز جهاد بیرم، مجوز ایجاد مرکز جهاد صحرای باغ و تأمین خودرو برای مراکز جهاد بخش های لارستان شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در این دیدار گفتگو کرد. در این دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان مسائل و مشکلات حوزه کشاورزی و دامداری شهرستان لارستان را بیان کرد. داریوش دهقان، در این دیدار خواستار اتمام بند های خاکی شرفویه و زاهد محمود، تسریع در حل مشکلات شهرک

آئین رونمایی از اپلیکیشن «لار کارگر» برگزار شد



آئین رونمایی از اپلیکیشن «لار کارگر» با همکاری: بهمن ماه ۱۴۰۰

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی انجمن صنفی کارگری کارگران و استاد کاران ساختمانی لارستان، در آئینی با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، مهدی قاسمی معاون مدیر کل و رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، شهردار و رئیس شورای شهر لار و جمعی از مسئولان اپلیکیشن «لار کارگر» در سالن پلاتو مجتمع

اتمام دوره آموزشی ۶۰۰ سوادآموز افغانستانی در لارستان و چهار شهر فارس

اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، بهزاد نوروزی چگینی گفت: رهبر معظم انقلاب اسلامی با نگاه همه جانبه خود به مقوله سواد، علم، آگاهی و تأثیر انکارناپذیر آن در زندگی فردی اجتماعی آحاد افراد جامعه فرموده اند که همه اتباع خارجی و فرزندان آنها حتی آنانی که شناسنامه و یا مدرک معتبر قانونی ندارند باید در مدارس ایران ثبت نام شوند و از نعمت آموزش و سواد و مزایای آن برخوردار شوند. معاون سوادآموزی آموزش و پرورش فارس گفت: دوره آموزشی طرح کمیساریا بین ۶ تا ۶ ماه به طول می انجامد و پس از برگزاری امتحانات پایانی در صورت قبولی سوادآموز مدرک معادل سوم ابتدایی به وی اعطا می گردد. نوروزی چگینی افزود: با حمایت های کمیساریای عالی پناهندگان و توسعه مناطق مختلف کشور یاد کرد و گفت: آموزش (کیف، مداد، دفتر و...) به سواد آموزان و آموزش دهندگان این طرح اعطا شده است و



معاون سوادآموزی آموزش و پرورش فارس، گفت: در سال جاری طرح سوادآموزی کمیساریا با حضور فعال ۶۰ آموزش دهنده و ۶۰۰ سوادآموز افغانستانی در نواحی چهارگانه شیراز و شهرستانهای لارستان، ممسنی، مرودشت و منطقه خشت و کمارج به نحو مطلوب اجرا شده. به گزارش میلاد لارستان به نقل از اداره

پیمایش طولانی خط الراس قله سه پرچم تا قله دو شاخ



دوندگان کوهستان در یک پیمایش طولانی خط الراس قله سه پرچم تا قله دو شاخ طی کردند. به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت میلاد با سعادت حضرت علی بن ابی طالب (ع) حسین معزی و مجتبی دانا پس از فتح قله ۱۶۳۷ متری سه پرچم از مسیر کلبه سید حمزه خط الراس کوه های بلند سیاه لار را ادامه و بعد از

دوندگان کوهستان، بر فراز بام لارستان

به کوه شب با داشتن مسیر رفت و برگشت حدودا ۶۰ کیلومتر کوهنوردی از جنبه غربی قله یکی از کوه های سخت و دشوار در کشور می‌باشد. کوهنوردانی که به این قله صعود کرده اند آن را معادل فتح قله دماوند می دانند. حسین معزی و مجتبی دانا در یک صعود سرعتی موفق شدند تا این قله را با زمان ۶ ساعت و ۲۷ دقیقه فتح نمایند و پس از ۳۵ دقیقه توقف در قله و نصب تابلو کارگروه دو کوهستان لارستان به عنوان نماد قله، مسیر برگشت را نیز که دشوار می‌باشد مجدانه ادامه دادند.

تجلیل از کادر فنی تیم کشتی آزاد نوجوانان لارستان

به مناسبت دهه مبارک فجر و روز مرد، از کادر فنی تیم کشتی آزاد نوجوانان لارستان قدردانی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، در آئینی که به مناسبت پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ولادت حضرت علی (ع) برگزار شد، از حکمت ... و مملکت و غلامرضا غلامحسین نژاد سرمربی و مربی تیم کشتی آزاد نوجوانان لارستان توسط هیئت کشتی این شهرستان تجلیل به عمل آمد. در این مراسم داود عسکریو مسوول هیئت کشتی لارستان در سخنانی از تلاش های کادر فنی تیم کشتی آزاد نوجوانان لارستان

درخشش دو جوان ورزشکار خوری در مسابقات پرس سینه کشور

دو جوان ورزشکار خوری در مسابقات پرس سینه کشور خوش درخشیدند. مسابقات پاورلیفتینگ و پرس سینه (بدون لوازم) کشور با مجوز رسمی از طرف فدراسیون بدنسازی و انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران در سبک ipf (کلاسیک) به میزبانی کرمانشاه در چهار رده سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان در سالن مجموعه فرهنگی ورزشی حجاب برگزار شد. در این رقابت های نزدیک و مهیج که با شرکت بیش از ۵۶۰ ورزشکار در قالب ۳۰ تیم از ۲۱ استان کشور برگزار شد دو ورزشکار خوری نیز در رده جوانان حضور داشتند که ایوب فرهنگ موفق به کسب مقام چهارمی و ابراهیم محمودی نیز موفق به کسب مقام دوم از میان بیش از ۸۵ شرکت کننده در این رده سنی شدند. این فستیوال



روحانی برجسته اهل تسنن اوز، افزود: آقای علی پور فرماندار سابق شهرستان اوز در این ۲ سال گذشته تلاش کرد ۳۸ اداره در این شهرستان مستقر کند که قدرشناس زحمات وی هستیم و برای آقای محمدی فرماندار جدید آرزوی موفقیت داریم.

در این آیین، محمد محمدی به عنوان سرپرست فرمانداری شهرستان اوز معرفی شد. در این آیین اعلام شد که محمدی پیش از سابقه ۶ ساله بخشداری در ایزدخواست زرین دشت و میمند فیروزآباد را در کارنامه دارد و در سال‌های اخیر، سابقه انتخاب به عنوان بخشدار نمونه استان را داراست. پیش از این علی علی‌پور به عنوان نخستین فرماندار شهرستان اوز این مسئولیت را برعهده داشت که در این آیین از خدمات وی قدردانی شد. او در پی مصوبه هیات وزیران در مهرماه ۱۳۹۸ در زمینه اصلاح تقسیمات کشوری، به شهرستان ارتقا یافت. شهرستان اوز که دارای ۲ بخش مرکزی و بید شهر است، در فاصله ۳۴۵ کیلومتری جنوب شرقی شیراز قرار دارد.

معرفی فرماندار جدید اوز؛ «محمدی» جای «علی پور» نشست

اسلامی مبتنی بر مردم‌سالاری دینی است، مدل حکمرانی کشور را مردم محور دانست و با اشاره به مصداق‌های آن در انتخاب اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستا، انتخاب رئیس‌جمهور و نمایندگان مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری گفت: هر جا مردم بودند و حضور داشتند و فعالیت کردند، موفق عمل کرده ایم.

وی در عین حال یادآور شد: در مردم‌سالاری دینی، مسئولان نمی‌توانند اقدامی را انجام دهند که با قوانین شرع در تناقض باشد. فرمانداران باید در مسیر آرامش و امنیت حرکت کنند

معاون استاندار فارس، در ادامه فلسفه حکمرانی اسلامی را تأمین امنیت و آرامش مردم دانست و گفت: تأمین امنیت در حوزه های مختلف از جمله اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، سرمایه‌گذاری و روانی از وظایف حکمرانان اسلامی است و از این رو، فرمانداران در هر شهرستان باید در مسیر تأمین آرامش و امنیت مردم حرکت کنند و با استفاده از ابزارهای قانونی و شوراها همچون شورای تأمین در مسیر رفع مشکلات فراروی تحقق این هدف گام بردارند.

فرمانداران، فساد ستیز باشند

محیی پور، در ادامه از صداقت، سلامت و فسادستیزی به عنوان سه ویژگی مورد انتظار دولت سیزدهم از فرمانداران و دیگر مسئولان یاد کرد و گفت: فسادستیزی بدان معناست که ذره ای فساد نباید تحمل شود و فرمانداران و سایر مسئولان همانند رزمنده‌ای که هر جا نشانی از دشمن دید و اکتش نشان می‌دهد، به هر گونه فساد و اکتش نشان دهند.

جایجایی‌ها در استان برای ایجاد فضای جدید خدمت است

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس در بخش دیگری از سخنان خود از نشدن نگاه‌ها و ایجاد فضای جدید برای خدمت مدیران قبلی و مدیران جدید به عنوان فلسفه تغییر مدیریتی در کشور یاد کرد و گفت: تاکنون همه جایجایی‌ها در فرمانداری‌های استان بنا به این مقتضیات و برای خلق اتفاقات بهتر در استان صورت گرفته است. وی یادآور شد: متوسط دوره فعالیت فرمانداری‌ها ۲ سال است که فرمانداران باید از این فرصت محدود برای خدمت به مردم بهره گیرند.

محیی پور در ادامه از صاحبان تربیون و صاحبان رسانه‌ها خواست که در مسیر ترویج وحدت، همراهی و همکاری و هماهنگی و ترویج خوبی‌ها و امیدها در جامعه گام بردارند. هماهنگی و همراهی، کلیدواژه توسعه و پیشرفت توسعه مناطق مختلف کشور است و گفت: اگر دنبال پیشرفت و شکوفایی استعدادهای منطقه و ظرفیت‌های اقتصادی و فرهنگی هستیم، باید با هماهنگی گام برداریم.

وی از فرمانداران شهرستان‌های ۳۶ گانه استان فارس خواست که در مسیر تقویت هماهنگی و همکاری در شهرستان‌ها گام بردارند و با نخبگان مناطق مختلف در تعامل و همفکری باشند.

موفقیت شهرستان اوز در گام اول استقرار ادارات

محیی پور در ادامه با اشاره به فرایند استقرار ادارات در شهرستان نوپای اوز فارس گفت: گام

مواردی که باید

پیش از فروش تلفن همراه بدانید



برای همه ما پیش می‌آید که گوشی جدیدی خریداری کرده و بخواهیم تلفن قدیمی را بفروشیم، اما نمی‌توانید آن را با همه اطلاعات مهمش در اختیار دیگری قرار دهید؛ این ۱۰

علت نابودی هوا و آب در مریخ چه بوده است؟

زمانی تصور می‌شد، مریخ به قدری مرطوب بوده که سطح آن با آب اقیانوس پوشیده شده است. این تاریخچه آب در مریخ این احتمال را افزایش می‌دهد که مریخ زمانی خاستگاه حیات بوده است. تصور می‌شود که با از دست دادن میدان مغناطیسی محافظ مریخ، تابش خورشیدی و باد خورشیدی هوا و آب مریخ را به میزان زیادی از بین برده است.تحقیق جدید محققان دانشگاه توکیو، ژاپن شرایطی را که میلیاردها سال پیش در هسته مریخ انتظار می‌رفت را بازسازی کرد شاید این تحقیق دلیل ناپدید شدن میدان مغناطیسی مریخ را توضیح دهد. دانشمندان دریافته‌ند که وضع فلز مذابی که گمان می‌رود در مریخ وجود داشته، شاید باعث ایجاد یک میدان مغناطیسی مختصر شده و سپس محو شده است.

پیش از این چندین معما در مورد مریخ حل شده، اما یک سوال که به‌طور خاص ذهن پروفیسور کی هیروس از دیارتمان علوم زمین و سیاره‌شناسی دانشگاه توکیو را به خود مشغول کرده این است که باید یک میدان مغناطیسی در اطراف مریخ وجود داشته باشد با این وجود چرا آنجا چنین چیزی وجود داشته و چرا اینقدر کم بوده است؟

گروهی به رهبری دانشجوی دکتری، شونیی یوکو در آزمایشگاه هیروس روش جدیدی برای آزمایش چیزی که در واقعیت

از ما بسیار دور است را بررسی کرد.

هیروس گفت: «میدان مغناطیسی زمین توسط جریان‌های همرفتی عظیم و غیرقابل تصویری از فلزات مذاب در هسته آن هدایت می‌شود. تصور می‌شود که میدان‌های مغناطیسی در سیارات دیگر نیز به همین ترتیب عمل می‌کنند.»

اگر چه ترکیب داخلی مریخ هنوز ناشناخته است، شواهد به دست آمده از شهاب سنگ‌ها نشان می‌دهد که این ترکیب آهن مذاب غنی شده با گوگرد است. علاوه بر این، مطالعات لرزه‌ای کاوشگر اینسایت (InSight)، ناسا به ما می‌گویند که هسته مریخ کمتر متراکم و بزرگ‌تر از آن چیزی است که پیش از این تصور می‌شد. این موارد حاکی از وجود عناصر سبک‌تر اضافی مانند هیدروژن است. با این جزئیات، ما الیاژهای آهنی را آماده کردیم که انتظار داشتیم هسته را تشکیل دهند و آن‌ها را تحت آزمایش قرار دادیم.دانشمندان در آزمایش‌های خود از الماس، لیزر و یک مورد نادر استفاده کردند. آنان نمونه‌ای از آهن، گوگرد و هیدروژن (Fe-S-H) ساختند. به گفته دانشمندان، زمانی هسته

مریخ از این ماده ساخته شده بود.

قرار دادن نمونه بین دو الماس و فشرده‌سازی آن در حین گرم شدن توانست دما و فشار هسته را شبیه‌سازی و تخمین بزند. مشاهدات نمونه با اشعه ایکس و پرتوهای الکترونی به گروه امکان داد تا تصور کند در حین ذوب تحت فشار چه اتفاقی می‌افتد. آنان همچنین توانستند چگونگی تغییر ترکیب نمونه از طی آن زمان ترسیم کنند. هیروس ابراز کرد: «ما از دیدن یک وضع خاص که می‌توانست خیلی چیزها را توضیح دهد، بسیار شگفت‌زده شدیم. ابتدا Fe-S-H همگن به دو مایع مختلف با سطحی از پیچیدگی که قبل از این تحت این نوع فشارها دیده نشده بود، جدا شد. یکی از مایعات آهنی سرشار از گوگرد و دیگری غنی از هیدروژن بود و این برای توضیح پیدایش و مرگ نهایی میدان مغناطیسی اطراف مریخ کلیدی است.

آهن مایع غنی از هیدروژن و گوگرد کم با چگالی کمتر از آهن مایع غنی از گوگرد و خالی از هیدروژن متراکم‌تر بالاتر می‌رود و باعث ایجاد جریان‌های همرفتی می‌شود. در واقع این جریان‌ها یک میدان مغناطیسی برای حفظ هیدروژن در جو اطراف مریخ ایجاد می‌کردند. این امر به نوبه خود موجب

نسخه پشتیبان تهیه کنید. اگر مخاطبین شما قبلاً با حساب Gmail همگام‌سازی نشده‌اند، می‌توانید با مراجعه به contacts.google.com به صورت دستی این کار را انجام دهید.

از پیام‌ها و سوابق تماس خود نسخه پشتیبان تهیه کنید
درست مانند مخاطبین خود، می‌توانید از پیام‌ها و سوابق تماس خود نیز نسخه پشتیبان تهیه کنید. از پیام‌های شما می‌توان با استفاده از نرم‌افزارهای شخص ثالث مانند پشتیبان‌گیری و بازیابی SMS پشتیبان‌گیری کرد. می‌توانید با ذخیره کردن پیام‌های خود در Google Drive یک نسخه پشتیبان تهیه کنید و از آنجا در تلفن جدید خود بازیابی کنید. از همین برنامه می‌توان برای پشتیبان‌گیری از سوابق تماس شما نیز استفاده کرد.

از عکس‌ها و ویدیوها و سایر رسانه‌های خود از طریق Cloud یا در یک دستگاه ذخیره‌سازی خارجی نسخه پشتیبان تهیه کنید

می‌توانید با استفاده از Google Photos، Google Drive، OneDrive،

DropBox یا هر سرویس ابری قابل اعتمادی نسخه پشتیبان تهیه کنید یا می‌توانید فایل‌های رسانه‌ای را به صورت فیزیکی به یک هارد دیسک خارجی یا SSD منتقل کنید.

قبل از بازنشانی به تنظیمات کارخانه از سیستم خارج شوید و همه حساب‌ها را حذف کنید

بازنشانی کارخانه همه چیز را در تلفن هوشمند پاک می‌کند، اما شما را از حساب های Google خارج نمی‌کند. بنابراین، مطمئن شوید که از تمام حساب‌های Google و سایر حساب‌های آنلاین قبل از شروع به تنظیم مجدد کارخانه خارج شده‌اید. می‌توانید با جستجوی «account» در تنظیمات تلفن یا رفتن به حساب‌ها از طریق تنظیمات Gmail، حساب‌های وارد شده را بررسی کنید.

کارت‌های microSD را بررسی و حذف کنید
اگر از کارت‌های microSD استفاده می‌کنید، از گوشی خود خارج کنید. اما ابتدا بررسی کنید که داده‌هایی که ذخیره می‌کند در آن ایمن هستند.



محتوای رویا هم اهمیت دارد؛ گاهی افراد فقط رویا نمی‌بینند و رویاهایشان حالت کابوس دارد. کابوس، هم علت‌های جسمی ممکن است داشته باشد و هم علل روانی. یکی از دلایل جسمی که باعث کابوس دیدن می‌شود، پرکاری تیروئید است.

از سوی دیگر، گاهی کسانی که دچار اضطراب هستند یا حادثه خیلی ناخوشایندی درایشان اتفاق افتاده، این رویداد را مکرر به یاد می‌آورند. استرس‌هایی که انسان در طول روز تجربه می‌کند هم می‌تواند رویاها را به کابوس تبدیل کند. کسانی که خواب منقطع دارند و به دلیلی خوابشان باکیفیت نیست و مدام از خواب بیدار می‌شوند، رویاهایشان را به یاد می‌آورند و حس می‌کنند خیلی خواب می‌بینند.

غیر از اضطراب، استرس و افسردگی، اختلال‌های دیگر خواب هم می‌تواند از دلایل به یاد آوردن رویاها باشد؛ مثل اختلال تنفسی در زمان خواب که از نشانه‌های آن خروپف است. این اتفاق باعث بیداری فرد می‌شود، زیرا تنفس در مبتلایان به آن حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه و حتی در برخی افراد تا ۱ دقیقه قطع می‌شود بنابراین میزان اکسیژن خون کم می‌شود و بدن تقلا می‌کند مشکل قطع تنفس حل شود. این تقلا و فشاری که به بدن می‌آید، خیلی وقت‌ها به بیدار شدن فرد می‌انجامد و احساس وحشت و خفگی در موارد شدید وقفه تنفسی، او را بیدار می‌کند و باعث می‌شود حس کند رویاهای ناخوشایندی می‌بیند که باعث احساس خفگی‌اش شده است. شخصیت افراد هم تا حدی در میزان به یادآوری رویاها نقش دارد به طوری که هنرمندان و کسانی که توانایی تجسمی و بنابراین حافظه بزرگ‌تری برای تصاویر دارند، بیشتر از سایرین رویاهایشان را به یاد می‌آورند.

زمان و چگونگی بیدارشدن نیز می‌تواند در این امر موثر باشد؛ اما مهم‌ترین عامل، علاقه فرد به یادآوری رویاهاست. اگر می‌خواهید رویاهای بیشتری به یاد بیآورید، علاقه به محتوای رویاها را در خود پرورش دهید و قبل از خواب به خوندتان بگویید که می‌خواهم امشب رویاهایم را به یاد بیآورم.

میزان یادآوری خواب بین مردها و زن‌ها تفاوتی ندارد. نکته جالب این است که اگرچه خواب رم

DropBox یا هر سرویس ابری قابل اعتمادی نسخه پشتیبان تهیه کنید یا می‌توانید فایل‌های رسانه‌ای را به صورت فیزیکی به یک هارد دیسک خارجی یا SSD منتقل کنید.

قبل از بازنشانی به تنظیمات کارخانه از سیستم خارج شوید و همه حساب‌ها را حذف کنید

بازنشانی کارخانه همه چیز را در تلفن هوشمند پاک می‌کند، اما شما را از حساب های Google خارج نمی‌کند. بنابراین، مطمئن شوید که از تمام حساب‌های Google و سایر حساب‌های آنلاین قبل از شروع به تنظیم مجدد کارخانه اقدام کنید. می‌توانید با جستجوی «data (factory reset)» را انتخاب کنید. با انجام این کار همه چیز در گوشی هوشمند شما پاک می‌شود.

تلفن قدیمی خود را تمیز کنید و آن را با تمام لوازم جانبی در جعبه قرار دهید این به فروش با قیمت بهتر کمک خواهد کرد

ابتدا باید گوشی قدیمی خود را با یک پارچه تمیز، ترجیحاً یک پارچه مرطوب با محلول ضد عفونی‌کننده پاک کنید و گوشی و لوازم جانبی خود را داخل جعبه قرار دهید.

توجه روان‌پزشکی باشد.

بچه‌ها چه خواب‌هایی می‌بینند؟

تحقیقات متعدد در مورد محتویات رویاها در نقاط مختلف دنیا نشان داده اند که انسان‌ها در خواب خشونت را بیش از دوستی و بدشانس‌ی را بیش از خوش‌شانسی گزارش می‌کنند و تجربه هیجان‌های منفی در همه فرهنگ‌ها و در هر دو جنس، بیش از هیجانات مثبت است. تصاویر مربوط به خشونت در مردها بیش از زن‌ها تظاهر می‌یابد. میزان رویاها در افراد مسن تفاوتی با جوانان ندارد، اما بشنونت فیزیکی و هیجان‌های منفی در خواب کهنسالان کمتر از جوانان است.

در کودکان نیز محتوای رویاها با افزایش سن تکامل می‌یابد به طوری که تا ۳-۴ سالگی کودکان خودشان را در خواب نمی‌بینند، در سن کمتر از ۵ سال، خواب‌ها مجموعه غیرجذابی از تصاویر ثابت و تفکراتی درباره وقایع روز است. بین ۵ تا ۸ سالگی رویاها بیشتر شکل داستانی به خود می‌گیرند و حرکت و تعامل در آن‌ها اتفاق می‌افتد، ولی تا حدود ۱۵-۱۳ سالگی هنوز کاملاً شکل نمی‌گیرد و شبیه بالغان نمی‌شود. کابوس در بچه‌ها شایع است و از حدود ۳ سالگی شروع می‌شود. در دوران ۳-۷ سال مضمون شایع کابوس‌ها، تعقیب شدن به‌وسیله هیولا یا جانور است.

۲ نکته ذی‌ار روشن‌تر شدن دنیای خواب

۱- آنچه ذهن در طول بیداری بر آن متمرکز است، در طول خواب نیز مورد توجه و تمرکز خواهد بود.

۲- بعضی از نمادها در خواب افراد مختلف تکرار می‌شوند و معمول هستند، مثلاً افتادن دندان یا پرواز کردن جزو محتویات شایع رویاها هستند. همان‌طور که گفته شد، وقتی یک هیجان در طول مغز فعال می‌شود، نمادها و تصاویر مرتبط با آن در کنار هم جمع و رویا ایجاد می‌شود. این نمادها، همان‌هایی هستند که در بیداری نیز در ارتباط با همان هیجان به کار می‌روند. مثلاً در بیشتر فرهنگ‌ها، پرواز نمادی از آزادی تلقی می‌شود. حال اگر فردی در خواب هیجانی مرتبط با آزادی را تجربه کند، احتمال دارد تصویری از نماد پرواز در

محتوای رویای او وارد شود. یا مثلاً برای اشاره به مهاکردن یک چیز، اصطلاح «دندان چیزی را کندن» را به کار می‌بریم، پس ممکن است برای مفهوم رهاکردن چیزی در خواب، نماد کنده‌شدن دندان فعال شود؛ بنابراین دیدن چیزهای مشابه در رویای افراد مختلف دارای یک فرهنگ می‌تواند نشانه‌ای از نمادهای مشترک در آن فرهنگ باشد که در عین حال برای هر فرد معنا و مفهوم مجزا و منحصر به فردی نیز دارد.

پس اگر رویاهایتان را زیاد به یاد می‌آورید و طی روز احساس خستگی می‌کنید و دچار این احساس هستید که در تمام شب رویا با کابوس شبانه می‌بینید، لازم است حتماً بررسی شوید تا علت مشکلاتان پیدا و درمان برایتان برنامه‌ریزی شود.

عبادت های باطل

هیچ چیز و هیچ کس جز خدا، لایق پرستش نیست. زیرا این معبودهای باطل، یا وجود خارجی ندارند و ساخته ذهن اند، یا موجوداتی بی خاصیت و ناتوانند، یا اگر کارآیی دارند، موقت و محدود و همراه با منت ها و هوس ها و تحقیرهاست. پس در هر سه صورت، شایسته نیستند که انسان، طوق بندگی آنها را به گردن اندازد. انسان در برابر هیچ مخلوقی، به قیمت نافرمانی خداوند، نباید اطاعت و پرستش و فرمانبرداری کند.

امام جواد علیه السلام می فرماید: *مَنْ أَصْنَى إِلَی نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ* (تحف العقول، ص ۴۵۶) *هر کس به سخن کسی گوش دهد، او را پرستیده است!* پس اگر گوینده حق بگوید، بنده حقیق و اگر باطل بگوید، باطل را پرستیده ایم. و امام صادق علیه السلام در حدیثی فرموده است: *مَنْ أَطَاعَ مَخْلُوقًا فِی مَخْصِئَةِ الْخَالِقِ فَقَدْ عَبَدَهُ* (تورالغلقین، ص ۲، ص۳۵۷) *هر کس با اطاعت از مخلوقی، خالق را نافرمانی کند، آن مخلوق را پرستیده است.*

پس عبادت باطل، تنها به پرستش سنگ و چوب و خورشید و ستاره منحصر نیست. دل و جان بسپرن به هر فکر و سخن و قدرت و حکومتِ غیر الهی، عبادت کردن ناروا است، حتی پذیرش فرهنگ ضدّ الهی هم، از عبادت های باطل بشمار می رود.

کتاب نبروی از اسرار نماز، محسن قرائتی

امید مخلصان

در قتن آخرالزمان



در آن زمان (ع) حضرت امام جواد (ع) سؤال شد: چرا امام زمان (ع) را «منتظر» می‌نامند؟! پس فرمود: «چون او را غیبتی است طولانی که در آن زمان مخلصین انتظار ظهور او را دارند. اهل شک و شبهه منکر وجود حضرت می‌شوند، بی دینان نام و یاد او را به استهزاء و مستخره می‌گیرند، گروهی به دروغ برای ظهور وقت تعیین می‌کنند، کسانی که عجله کنند هلاک می‌شوند، و اهل تسلیم نجات پیدا می‌کنند».

کمال الدین و تمام النعمة، ج ۲، ص ۳۷۸ .



۷. قبل از سده ۱۶۰۰ بازی شطرنج به این صورت بود که باید تمام مهره‌های حریف را به جز شاه می‌زدید تا می‌بردید. این سبک از بازی «تابودی» نام داشت.
۸. مات کردن حریف در شطرنج تنها با ۲ حرکت هم امکان پذیر است.
۹. Magnus Carlson در حالی که پشتش به صفحات شطرنج بود ۱۰ بازی را به طور هم‌زمان بازی کرد و ۷ تای آن‌ها را برد.
۱۰. اگر گوشی موبایل‌تان حین بازی شطرنج حرفه‌ای زنگ بخورد، ممکن است به قیمت باختن بازی برایتان تمام شود.
۱۱. در مسابقات استاندارد شطرنج، شانس بردن مهره‌های سفید بیشتر از سیاه است.

دانستنی های شطرنج

رشته ورزشی شطرنج که به بازی فکر هم شهرت دارد، در دل خود دانستنی‌هایی را نهفته است که پی بردن به آن‌ها خالی از لطف نیست. خیلی‌ها با شطرنج آشنایی داشته و کم و بیش بازی کردن با آن را بلدند. شطرنج از جمله بازی‌های فکری است که به تمرکز احتیاج داشته و قدمت آن به قرن ۶ میلادی در شرق هند بازمی‌گردد. نوع اولیه شطرنج در زمان حکومت خسرو انوشیروان به ایران معرفی شد و در اواخر قرن نوزدهم بود که رقابت‌های شطرنج به طور رسمی در دنیا انجام شد. در ادامه با دانستنی‌هایی در مورد شطرنج با ما همراه باشید.

۱. اوسپب برنشتاین یک استاد بزرگ شطرنج بود که در سال ۱۹۱۸ توسط بلشویک‌ها محکوم به اعدام شد. وقتی که پیش روی جوخه اعدام بود، یک افسر روسی که اسمش را شنیده بود به او پیشنهاد داد که خودش را در بازی شطرنج ثابت کند. او افسر را شکست داد و آزاد شد.
۲. کمپانی وجود دارد که تخصصش ایجاد اتاق‌های مخفی در خانه است. برای باز شدن یکی از این اتاق مخفی‌ها باید مهره‌های خاص را

اشتباهات مخرب در دکوراسیون داخلی خانه

همه وسایلتان را با هم ست نکنید

هماهنگی و هم‌رنگ بودن وسایل باعث یکنواختی و کسالت‌آور شدن محیط می‌شود. حتما نباید فرش،مبل، پرده و… هم رنگ باشند زیرا این کار سبب زشت شدن خانه تان می شود. رویکردی آزادانه و ارگانیک در انتخاب رنگ وسایل و چیدمان آن‌ها داشته باشید و از ترکیب رنگ‌های موجود در طبیعت الهام بگیرید. گاهی ترکیب رنگ‌های غیر هماهنگ، فضای جادویی ایجاد می‌کند…

همه جای خانه خود را با قالی و قالیچه نبوشانید

در دکوراسیون خانه تمامی ما ایرانی ها فرش نقش مهمی را ایفا می کند. متأسفانه بسیاری از خانم های ایرانی همه جای خانه را با فرش و موکت می پوشانند، این کار سبب زشت شدن خانه می شود. برای داشتن فضای شیک و مدرن بهتر است که تمامی خانه را با فرش

بهترین رنگ برای سالن زیبایی بانوان

رنگ سفید برای سالن زیبایی زنانه

سفید رنگ آرامش، پاکي، امنیت و آرامش می باشد و در دکوراسیون داخلی کاربرد بسیار گسترده ای دارد. با توجه به سبک کلی به کار رفته در دکوراسیون محیط، بهتر است ترکیب رنگ مناسبی را با سفید ایجاد کنید تا احساس خستگی را از مشتری دور نمایید.

رنگ آبی در آرایشگاه زنانه

آبی از نظر علم روانشناسی نوعی حس اعتماد و اطمینان را به همراه دارد. این رنگ بیشتر در طراحی دکوراسیون اتاق کودک و اتاق خواب مورد استفاده قرار میگیرد و برای محیط های کاری کاربرد زیادی ندارد. رنگ سالن زیبایی زنانه در حالت کلی باید نوعی احساس گرمی را در فرد ایجاد کند و به همین خاطر بهتر است رنگ آبی را با مکمل های مناسب استفاده کنید تا احساس سردی آن از بین برود.

رنگ زرد در سالن زیبایی

زرد رنگ اعتماد و خوش بینی می باشد و باعث تحریک انرژی مثبت در افراد می گردد. آرامش و گرمای این رنگ می تواند برای سالن زیبایی انتخاب مناسبی باشد.

رنگ سبز برای دیوار آرایشگاه زنانه

سبز رنگ آرامش و طراوت و شادابی می باشد. با توجه به اینکه محیط سالن های زیبایی باید با نوعی احساس سرزندگی و شادابی همراه باشد تا مشتری را از نظر روحی در شرایط ایده آل قرار دهد، در نتیجه می توان از ترکیب رنگ سبز با سفید یا زرد و سایر رنگ های مکمل آن برای دیوار، مبلمان و سایر وسایل و تزئینات موجود در سالن استفاده نمود.

رنگ قرمز سالن زیبایی زنانه

قرمز از نظر روانشناسی رنگ، انرژی، آتش، هیجان و اشتیاق می باشد، اما در صورتی می توان از آن استفاده کرد که ترکیب رنگ مناسبی را برای آن انتخاب نمود. به عنوان مثال، استفاده از مبلمان قرمز در سالن با دیوارهای روشن و گرم می تواند فضایی مناسب و پر از انرژی را ایجاد کند.

صورتی، بنفش، سیاه، نارنجی و بسیاری از رنگ های دیگر اگر با دقت انتخاب شوند، می توانند گزینه مناسبی به عنوان رنگ سالن زیبایی زنانه شناخته شوند. در ادامه چند نکته مهم برای انتخاب هر یک از رنگ ها را در چنین محیط هایی معرفی خواهیم کرد تا در نهایت محیط زیبا، آرامش بخش و جذابی را برای محیط کار خود ایجاد کنید.

توجه به اندازه سالن زیبایی

سالن های زیبایی زنانه و مردانه از نظر ابعاد با هم تفاوت زیادی دارند و افراد فعال در این حوزه، در بسیاری از مواقع با مشکل کوچک بودن سالن مواجه هستند. اگر سالن آرایشگاه کوچک می باشد، بهتر است از رنگ های خنثی و روشن استفاده کنید. رنگ هایی مانند قرمز باعث تحریک چشم شده و باعث میشود تا دیوار اتاق نزدیک تر بنظر برسد و در نتیجه فضا کوچک تر از اندازه واقعی جلوه داده میشود. رنگ های سفید، آبی و رنگ های خنثی میتوانند محیط را بزرگتر نشان دهند. برای محیط هایی با سقف بلند می توانید از رنگ های سبز تیره، قرمز و قهوه ای استفاده کنید تا سقف پایین تر بنظر برسد. اگر سالن دارای راهروهای باریک و طولانی می باشد، بهتر است رنگ دیوارها روشن و خنثی انتخاب شوند و برای انتهای راهرو از رنگ های قهوه ای، قرمز و سایر رنگ های تیره و گرم استفاده کنید.

انتخاب ۲ رنگ برای سالن زیبایی زنانه

پالت های رنگ در اغلب مواقع ۴ تا ۵ رنگ را برای ست کردن در محیط پیشنهاد می دهند. اما برای فضاهایی مانند سالن زیبایی که خلوت بودن و نظم اهمیت زیادی دارد، بهتر است از دو رنگ استفاده کنید. البته، اگر سالن شما فضای زیادی دارد و با مشکل کمبود فضا مواجه نمی باشید، می توانید تعداد رنگ ها را کاملا با دقت و هوشمندانه افزایش دهید.

وسایل تزئینی زیاد باعث بهم ریختگی و شلخته دیده شدن خانه می شود پس از شلوع کردن و چیدن وسایل بیش از حد و اضافه در خانه خودداری کنید و وسایل اضافه را از دور و برتان جمع کنید.

از ترکیب رنگ های طرحدار برای کف خانه استفاده نکنید

انتخاب رنگ، به خصوص برای دکوراسیون منزل از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا رنگ‌ها روی حالات روحی و روانی و همچنین رفتار افراد تأثیر می‌گذارند و محیطی امن و آرام برای شما ایجاد می‌کنند. برخی افراد تنها از یک رنگ برای وسایل خانه خود استفاده می‌کنند که این کار اشتباه است و در مقابل برخی دیگر از رنگ های مختلف استفاده می‌کنند. استفاده از رنگ های مختلف و شلوغ کم کم شما را دلزده کرده و سبب می شود خانه تان آرامش همیشگی را نداشته باشد.

از اکسوری های فراوان استفاده نکنید

استفاده از دکوری و اکسسوری در خانه سبب زیباتر شدن خانه شما می شود اما استفاده از

شدن حس صمیمیت مبلمان را به حالت گرد بچینید. همچنین شما نباید مبل ها را به دیوار بچسبانید، بلکه مبل ها را با فاصله از دیوار بچینید تا فضای سالن بزرگتر و آرامش بخش تر شود.

فرش را کج و اریب نیاگذارید

فرش ها در زیباتر کردن هر خانه ای نقش دارند. در انتخاب اندازه فرش دقت کنید تا فرش متناسب با فضای شما باشد، هنگام انداختن فرش باید پایه های عقب مبل روی زمین و پایه های جلویی کاناپه روی فرش باشد. برخی افراد برای زیبا شدن خانه فرش را به صورت اریب و کج پهن می‌کنند اما این کار اشتباه است و نه تنها سبب زیبایی نمی‌شود بلکه سبب زشت شدن دیزاین خانه می‌گردد.

تلویزیون را جلوی پرده نگذارید

قرار دادن تلویزیون در فضای نشیمن به نوع نقشه و طراحی داخلی منزل بستگی دارد. گذاشتن تلویزیون جلوی پنجره اشتباه است زیرا سبب تاریک شدن صفحه تلویزیون و

مبلمان را کنار دیوار و خطی نچینید

یکی از اشتباهات چیدمان مبل ها این است که نباید مبل هایتان را به صورت خطی و کنار هم بچینید. برای زیباتر شدن منزل و بیشتر

نکات خرید رخت آویز داخل کمد



لباس، شکل خودش را از دست می‌دهد. دامن و شلوار هستند و برخی از آنها هم شکاف

برخی دیگر دارای شیری روی بخش سرشانه هستند. نوع صاف آن برای پیراهن بهتر است، اما اگر آن را برای راکبی و لباس‌هایی با بندهای نازک می‌خواهید بهتر است نوع شیردار آن را خریداری کنید.

مزایا: ارزان است و راحت پیدا می‌شود؛ در اندازه‌ها و رنگ‌های متنوعی موجود است؛ طرح شکاف‌دار یا صاف آن برای انواع مختلف لباس مناسب است. معایب:چندان محکم نیست و به‌مرور زمان شکل خودش را از دست می‌دهد؛ نوع فشرده و ضخیم‌تر آن چندان زیبا نیست.

در چه مواردی بهترین انتخاب است؟

اگر بودجه چندان‌ی نمی‌توانید به خرید رخت آویز اختصاص دهید این رخت‌آویز برایتان بهتر است. همچنین اگر به‌دنبال تنوع رنگ رخت‌آویز هستید یا معمولاً لباس‌هایی در سبک‌های متنوع می‌پوشید، این رخت‌آویز را خریداری کنید.

رخت آویز پلاستیکی؛ دنیایی از رنگ‌ها

این نوع رخت‌آویز، رایج‌ترین نوع رخت‌آویز است. اغلب به‌دلیل ارزان‌تر بودنش نسبت به سایر رخت‌آویزها و اینکه به‌راحتی پیدا می‌شود بسیار محبوب است. همچنین در رنگ‌ها و اندازه‌های متنوعی موجود است. حتی در اندازه‌های لباس نوزاد هم ساخته می‌شود. بیشتر رخت‌آویزهای پلاستیکی را به‌شکل لوله‌ای تولید می‌کنند، باین‌حال مدل‌های دیگری هم وجود دارند. مثلا رخت‌آویزهایی هستند که از پلاستیک فشرده ضخیم ساخته شده‌اند و یک قلاب سیمی روی آن تعبیه شده است که روی میله جالباسی آویزان می‌کنند. این مدل‌ها اغلب ماندگارتر از انواع لوله‌ای هستند اما جذابیت ظاهری آنها کمتر است. رخت‌آویز پلاستیکی لوله‌ای محکم نیست و به‌مرور زمان یا با توجه به وزن

رخت‌آویز مخملی؛ لطیف و جذاب
این رخت‌آویز در اصل فلزی است که آن را با پارچه مخمل روکش کرده‌اند. برای لباس‌های با پارچه لطیف بسیار مناسب است. برخی از



اذیت شدن چشم شما با نور مستقیم می‌شود. تلویزیون خود را در مکانی قرار دهید که از همه قسمت‌ها برای تماشای تلویزیون دید داشته باشید.

از نورپردازی رنگی استفاده نکنید

نورپردازی مناسب برای یک فضا نه تنها تاثیر زیادی در روشنایی بخشیدن به محیط زندگی ما دارد، بلکه مهم‌ترین ابزار برای زیباتر شدن

رخت‌آویز سیمی به‌راحتی شکل خود را از دست می‌دهد. به‌هیچ‌عنوان تحمل وزن لباس را ندارد و بیشتر برای صاف نگه‌داشتن موقت لباس (مثلا در خشکشویی و هتل) به کار می‌رود.

مزایا: ارزان است؛ به راحتی پیدا می‌شود؛ برای صاف نگه‌داشتن موقت لباس خوب است.

معایب: شکل خود را از دست می‌دهد و ممکن است لباس‌ها را گشاد کند یا از ریخت بیندازد؛ نمی‌توان روی آنها تاب‌هایی را که یقه خیلی باز دارند نگه داشت؛ تحمل وزن لباس را ندارد.

در چه مواردی بهترین انتخاب است؟

برای پوشاک سبک که شیک بودنشان اهمیت چندانی ندارد، برای آویزان‌کردن موقت یا حمل‌ونقل لباس.



رخت‌آویز فلزی؛ شیک و سفارشی

معمولاً رخت‌آویزهای فلزی با سایر رخت‌آویزها کمی فرق دارند. این رخت‌آویزها اغلب به‌صورت سفارشی برای تولیدی‌های پوشاک ساخته می‌شوند. باین‌حال در بازار هم موجود است. بسیاری از رخت‌آویزهای فلزی از جنس آهن یا مس و بسیار محکم و زمخت هستند. به‌همین‌دلیل در اثر سنگینی لباس کج‌وکوله نمی‌شوند و تاب بر نمی‌دارند.

مزایا: مقاوم هستند و تاب بر نمی‌دارند؛ شیک هستند و جذابیت بصری زیادی دارند.معایب: از رخت‌آویزهای دیگر گران‌تر هستند؛ خیلی سنگین‌تر از انواع دیگر رخت‌آویز هستند.

در چه مواردی بهترین انتخاب است؟

برای لباس‌های سنگین مانند کاپشن و پالتوهای زمستانی عالی است. همچنین افرادی‌که به‌دنبال رخت‌آویزهای سفارشی برای لباس‌های گران‌قیمت هستند مناسب است.



رخت‌آویز سیمی؛ مناسب در مواقع ضروری

این رخت‌آویزها را احتمالاً در خشکشویی‌ها دیده‌اید. رخت‌آویز سیمی ارزان‌ترین نوع رخت‌آویز است. معمولاً خشکشویی‌ها لباس‌ها را با همین رخت‌آویز به شما تحویل می‌دهند که می‌توانید آن را نگه‌دارید. در هتل‌ها هم استفاده از آن مرسوم است.

شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۳۰ - هجدهم رجب المرجب ۱۴۴۳ - سال سی ام - شماره ۱۸۹۰



محیط زندگی به حساب می‌آید. استفاده از چراغ های توکار برای سقف بسیار مناسب است اما بسیار دیده شده است که برخی افراد برای نورپردازی در سقف کاذب از شلنگ های بنفش، قرمز یا نارنجی در اتاق نشیمن یا سالن پذیرایی استفاده می‌کنند، بیشتر مواقع این نورپردازی ها مناسب با دکوراسیون نیست و بسیار آزاردهنده است.

مبلمان ارزان و به صرفه

فراموش نکنید که انتخاب مبلمان شیک تاثیر بی‌اندازه‌ای در زیبایی خانه شما خواهد داشت. مبلمان ال در لیست پرترفدارترین مبلمان منزل قرار گرفته‌اند. با این وجود بسیاری از افراد چیدمان منزل خود را از وجود آن محروم می‌کنند چرا که معتقد هستند از نظر اقتصادی انتخاب به‌صرفه‌ای نیست.

مبل ال بری آفر

این مبل در دو نوع دسته‌دار و بدون دسته عرضه می‌شود. گاهی ما برای استفاده از گوشه‌های فضا و تکمیل مبلمان خود، نیازمند اضافه کردن یک نیم ست به دکوراسیون منزل هستیم. این مبل ال ارزان گزینه‌ای اقتصادی خواهد بود. از جمله امتیازات آن می‌توان به استفاده از فوم سرد در قسمت نشیمن و تکیه‌گاه آن و استفاده از چوب راش در ساخت پایه‌های آن اشاره کرد.

مبل ال هلکو مدل چستر

اگر به دنبال فضایی باشکوه و در عین حال راحت در اتاق نشیمن منزل خود هستید، این مبل ال ارزان شما را به نتیجه دلخواه خود می‌رساند چرا که هم ظاهری لمسه‌کوبی دارد و هم از فوم سرد در ساخت آن استفاده شده است. فوم سرد بالاترین قابلیت ارتجاعی ممکن را دارد.

مبل ال رویال مبل مدل شل

این مبل در نگاه اول به‌عنوان یک مبل مینیمال محسوب می‌شود. از طرفی لمسه‌کاری شدن دسته‌های آن باعث شده است بتوانیم از آن در دکوراسیونی با سبک کلاسیک، سلطنتی، مدرن و معاصر هم استفاده کنیم. اگر به دنبال اضافه کردن عنصری برجسته به دکوراسیون منزل خود هستید که تبدیل به نقطه کانونی شود، ما این مبل را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

مبلمان ال برای اتاق نشیمن کوچک

این مبل به دلیل ابعاد کوچکی که دارد، انتخابی مناسب برای اتاق نشیمن، اتاق خواب یا اتاق کار کوچک شما محسوب می‌شود. این مبل ارزان طراحی مینیمالی دارد اما در رنگ‌هایی برجسته هم عرضه می‌شود تا نیازهای مختلف مصرف‌کنندگان شامل را برطرف سازد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای فرهودخرم فرزند رحمت ا... به شح درخواستی که به کلاس# ۱۴۰۰/۴۲۶ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که رحمت ا... خرم فرزند عبید... شناسنامه ۱۱۲ صادره ازح لارستان در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۱۷ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان شیراز فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز:عبارتست از:

۱ - شاکر خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۱۷۸ متولد ۱۳۵۶ صادره ازح روستایی لارستان محلچه (فرزندمتوفی)
۲-راهله خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۱ متولد ۱۳۵۸ صادره ازح لارستان - محلچه (فرزندمتوفی)
۳- ذاکره خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۲۰۷متولد ۱۳۵۳ صادره از ح ۲ لارستان اوز- محلچه (فرزندمتوفی)
۴- فائقه خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۲۲۲متولد ۱۳۶۰ صادره از ح لارستان اوز - محلچه (فرزند متوفی)
۵- پرویش خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۱۵ متولد ۱۳۶۳ صادره ازح ۲ لارستان - اوز-محلچه (فرزند متوفی)
۶-فرزانه خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۷۵متولد ۱۳۶۴ صادره ازح ۲ لارستان اوز-محلچه (فرزند متوفی
۷-مریم خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۷۶ متولد ۱۳۶۶ صادره ازح ۲ لارستان -اوز-محلچه (فرزند متوفی)
۸-عبدا... خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۳۹۰۶۶-۲۵۰۰۳۹۰۶۶ متولد ۱۳۶۸ صادره از لارستان-اوز-محلچه (فرزند متوفی)
۹-سحر خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۹۳-۱۴۵۰۰۲۵۰۰ متولد ۱۳۶۹ صادره ازح ۲ لارستان - اوز-محلچه (فرزند متوفی)
۱۰-شهره خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۱۱۹۵-۲۵۰۰۳۶۱۱۹۵ متولد ۱۳۷۰ صادره ازح روستایی لارستان محلچه (فرزند متوفی)
۱۱-علی خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۲۳۴۷-۲۵۰۰۴۲۳۴۷ صادره ازح لارستان اوز-محلچه (فرزند متوفی)
۱۲- فریدخرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۳۱۸۱-۶۷۲۰۰۴۱۴۹۱-۶۷۲۰۰۴۱۴۹۱ صادره ازح مرکزی لارستان-لاز (فرزند متوفی)
۱۳- فرهود خرم فرزند رحمت ا... به ش ش ۴۱۴۹۱-۶۷۲۰۰۴۱۴۹۱ صادره ازح مرکزی لارستان لاز (فرزند متوفی)
۱۴-عفت باز فرزند علی اکبر به ش ش ۳۳ متولد ۱۳۳۷ صادره ازح روستایی لارستان فیوشر (همسر متوفی)
والغیر، اینک فوراً پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نمایم تاهرکس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی کرد، او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلافند شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م/الف ۸۳۷

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

تاثیر خواب بر بیماری آرتزایمر

پژوهشگران معتقدند کنترل ریتم شبانه روزی در افراد مبتلا به آرتزایمر ممکن است به کاهش علائم کمک کند. بر اساس یک مطالعه جدید، ریتم شبانه روزی، تجمع یک پروتئین کلیدی را در مغز افراد مبتلا به آرتزایمر کنترل می‌کند. افراد مبتلا به بیماری آرتزایمر اغلب اختلالات خواب یا اختلالات شبانه روزی را تجربه می‌کنند که این اختلالات ممکن است شدت بیماری آرتزایمر را افزایش دهد.

زوال عقل یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. شایع‌ترین شکل آن، بیماری آرتزایمر است. یکی از ویژگی‌های بیماری آرتزایمر، اختلال در ریتم شبانه روزی، تغییرات فیزیکی، ذهنی و رفتاری روزانه است که خواب و بیداری ما را کنترل می‌کند. محققان مکانیسم مولکولی را شناسایی کردند که ممکن است مسئول ارتباط بین بیماری آرتزایمر و ریتم‌های شبانه

بدنسازي به قيمت مرگ؟



خطرات مصرف استروئیدهای آنابولیک را می‌دانید؟

استروئیدهای آنابولیک که در واقع مشهورترین داروهای به اصطلاح بدنسازی هستند، داروهای هستند که فقط باید توسط پزشک و با نسخه تجویز شوند ولی متأسفانه اغلب به صورت غیرقانونی مصرف می‌شوند. اما چرا افراد این داروها را مصرف می‌کنند؟ این داروها چه عوارضی دارند؟ در صورت اعتیاد به مصرف این داروها چه کاری می‌شود انجام داد؟

استروئیدهای آنابولیک رایج ترین داروهای افزایش دهنده حجم عضلات هستند و اغلب، به اسم استروئیدها شناخته می‌شوند.

استروئیدها هورمون‌های مصنوعی شبیه تستوسترون هستند که دارای آنابولیک بدنسازی هستند زیرا باعث تحریک رشد عضلات اسکلتی می‌شوند. آن‌ها همچنین دارای اثرات آندروژنیک (مردانه سازی) هستند که ویژگی‌های معمول مردانه را افزایش می‌دهد. واقعیت این است که بسیاری از موضوع گرایش جوانان به این داروها ناشی از تبلیغات نادرست است.

مردان جوان باید به‌رغم فشارهایی که ناشی از تبلیغات بیش از حد رسانه‌ای درباره تصویر غیرواقعی بدن است، از روی آوردن به این داروها صرف نظر کنند و کاملاً از خطرات استفاده از این داروها آگاه باشند.

البته یک نکته مهم این است که نباید استروئیدهای آنابولیک را با استروئیدهای معمولی (مثلاً پردنیزولون که ضد التهاب قوی هستند و گاهی توسط پزشکان تجویز می‌شود) اشتباه بگیرید.

چه کسانی از این داروها استفاده می‌کنند؟

طبق نظرسنجی انجام شده در سال ۲۰۱۶، حدود ۱ میلیون فرد بالغ در بریتانیا که اغلب مردان هستند از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کنند که معادل حدود ۳ درصد از جمعیت مردان بالغ این کشور است. در این بررسی ۵۶٪ افرادی که مورد بررسی قرار گرفتند، گفتند که به خاطر خوش هیكل شدن این داروها را مصرف می‌کنند. استروئیدهای آنابولیک در انگلستان داروهای کلاس C یعنی داروهای مشمول قانون سواستفاده از مواد مخدر سال ۱۹۷۱ هستند. البته همراه داشتن این داروها جرم نیست، با این حال، تولید، واردات و صادرات و فروش آن‌ها، بدون مجوز جرم است. در صورت متهم شدن به این جرم ممکن است تا ۱۲ سال به زندان محکوم شوید.

چرا افراد از این داروها استفاده می‌کنند؟

اکثر کسانی که از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کنند، از سندرم دیسمورفی بدن رنج می‌برند. این وضعیت روانی ناشی از تماشای تصاویر غیرواقعی از هیكل‌های به اصطلاح ورزشکاری در تبلیغات، فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی و مجلات است که مردان را به سمت استفاده از این داروها جرم می‌دهد. اگرچه گروهی از زنان نیز از دیسمورفی بدن رنج می‌برند، اما تعداد کمی از آنها از استروئیدها استفاده می‌کنند زیرا بدن عضلانی برای زنان جذاب نیست. در واقع، مردان که از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که علائم روانشناختی مانند افسردگی و عزت نفس پایین را تجربه کنند. همچنین بیشتر احتمال دارد سابقه اقدام به خودکشی داشته باشند. همچنین ارتباط بین استفاده از استروئیدهای آنابولیک با اختلالات تغذیه و نیز سوء مصرف مواد مخدر وجود دارد. مصرف کنندگان اغلب می‌گویند استفاده از این داروها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس‌شان می‌شود. هدف اصلی این گروه، دستیابی به فرم بدنی ایده آل‌شان است. البته ممکن

ساده‌ترین راهکار برای درمان کمردرد



محققان می‌گویند ورزش در آب فواید زیادی دارد و مایه‌ی‌ها را تقویت می‌کند و به تمام

سنین توصیه می‌شود. ورزش در آب، مانند راه رفتن در آب و استفاده از دستگاه‌های شناور، می‌تواند فشار بر روی برخی از ماهیچه‌ها را کاهش داده و آن‌ها را تقویت کند. بر اساس یک مطالعه بر روی ۱۱۳ شرکت کننده مبتلا به کمردرد مزمن، بعد از ۳ ماه، مشخص شد که ورزش درمانی در آب تاثیر بیشتری نسبت به درمان‌های فیزیکی بر روی میزان درد، عملکرد، کیفیت زندگی، کیفیت خواب و وضعیت روحی - روانی دارد.

درمان‌های فیزیکی در این مطالعه شامل تحریک الکتریکی عصب اعمال شده در سراسر پوست (TENS) و درمان حرارتی اشعه مادون قرمز بود. شرکت کنندگان این اقدامات را به مدت ۶۰ دقیقه دو بار در هفته انجام دادند. به گفته محققان، فواید این روش، تا ۱۲ ماه وجود داشت. کریستوفر بیس، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پیتزبورگ، گفت: افزایش شنواری و مقاومت ایجاد شده از طریق آب راهی برای تغییر بار در نواحی پردرد است.

محققان تاکید می‌کنند ورزش آبی برای همه مفید است؛ از ورزشکاران حرفه‌ای که پس از جراحی زانو بهبود می‌یابند تا افراد مسن که دچار درد روزانه هستند. البته توجه داشته باشید که بیش از انجام هرگونه عمل درمانی باید با پزشک معالج مشورت کرد.

مواد غذایی مفید برای رشد بیشتر موها



ریزش مو در تمام دنیا بین مردان و زنان شایع است، بنابراین پیشگیری و جلوگیری از ریزش اهمیت زیادی دارد. داشتن موهای پرپشت و آرایش شده در یک مهمانی برای بسیاری از ما مهم است. حتی در خانه برای خودمان نیز دوست داریم آراسته باشیم و موهایی زیبا داشته باشیم. به همین خاطر در این مطلب مواد غذایی‌ای را معرفی کرده‌ایم که برای سلامت و زیبایی و درخشندگی موها مفیدند و مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند باعث پرپشتی موهایمان شود.

مصرف ماهی برای براق شدن موها

ماهی‌های مانند سالمون، ساردین و ماهی خال مخالی مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ سالم هستند. بدن شما نمی‌تواند این چربی‌های سالم را بسازد، بنابراین باید آن‌ها را از غذا یا مکمل‌ها دریافت کنید. اسیدهای چرب از شما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند؛ علاوه بر این بدن شما برای رشد مو و پر نگه داشتن موها به این مواد غذایی نیاز دارد.

افزایش رشد مو یا مصرف ماست یونانی
ماست یونانی مملو از پروتئین است. ماست یونانی همچنین دارای یک ماده است که به جریان خون در پوست سر و رشد مو کمک می‌کند. این ماده ویتامین B۵ (معروف به اسید پانتوتیک) نامیده می‌شود و حتی ممکن است در برابر نازک شدن و ریزش مو کمک کند. حتما نام اسید پانتوتیک را روی برچسب محصولات مراقبت از مو و پوست خود دیده‌اید.

اسفناج برای مبارزه با موهای شکننده

اسفناج مانند بسیاری از سبزیجات با برگ سبز تیره سرشار از مواد مغذی شگفت‌انگیز است. سرشار از ویتامین A، علاوه آهن، بتاکاروتن، فولات و ویتامین C است. این‌ها با هم برای داشتن پوست سر و موی سالم کفایت می‌کنند.

خواص شوید تازه ؛ گیاهی شگفت‌انگیز در سبد غذایی ما



دهان استفاده می‌شود.

شوید تازه کالری بسیار کمی دارد اما منبع فوق‌العاده‌ای از چندین ویتامین و ماده معدنی ضروری از جمله ویتامین ث، منگنز و ویتامین A به شمار می‌رود، خود ویتامین A یک ماده مغذی ضروری مهم برای کمک به حفظ بینایی و حمایت از سلامت سیستم ایمنی بدن است. هرچند بدن انسان به مقادیر بسیار کمی از آن نیاز دارد. اما منگنز برای عملکرد طبیعی مغز، سیستم عصبی و متابولیسم قند و چربی حیاتی است.

دانه‌های شوید نیز مزایای تغذیه‌ای مشابهی

تاثیر مثبت برخی خوراکی‌ها بر حافظه و خواب

مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن مانند فلفل قرمز، زغال اخته، کلم بروکلی و بادمجان می‌توانند بر کاهش التهاب، بهبود حافظه، خواب و خلق‌وخو تاثیر بگذارند. رشته نوظهور روانپزشکی تغذیه تاکید می‌کند که چگونه غذاها می‌توانند علاوه بر تاثیر مثبت بر جسم، خلق‌وخوی ما را بهتر کنند. غذا نباید جایگزین درمان‌های دیگر برای سلامت روان، از جمله داروهای تجویزی می‌کند که تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات رژیم غذایی می‌توانند منجر به بهبود معنی‌داری در خلق‌وخو و بهزیستی ذهنی شوند.

برای بهبود خلق‌وخو چی بخوریم؟

برخی غذاها اگرچه منجر به تغییر یک شبه خلق‌وخو نمی‌شوند؛ اما گنجاندن آن‌ها در وعده‌های غذایی، ممکن است باعث شود متوجه بهبود خلق‌وخوی خود شوید.

سبزیجات

سبزی‌های برگ‌دار پایه رژیم غذایی سلامت مغز محسوب می‌شوند؛ زیرا ارزان و همه‌کاره هستند و



سلامتی با خوردن شام سبک و زودهنگام



خوردن شام سبک و زودهنگام می‌تواند بیش از آن چه تصور می‌کنید برای سلامتی شما مفید باشد. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد خطر بروز بیماری‌های قلبی به ازای هر یک درصد افزایش کالری مصرف شده در عصر بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر افزایش می‌یابد. بنابراین، نوع و میزان غذایی که یک فرد می‌خورد تنها عامل بروز مشکلات جسمانی نیست، بلکه دیر غذا خوردن و خوردن وعده های غذایی بزرگ در عصر نیز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. طی این مطالعه که روی ۱۱۲ زن با میانگین سنی ۳۳ سال انجام شد، پژوهشگران به بررسی این موضوع پرداختند که آیا خوردن زودتر یا دیرتر شام می‌تواند بر سلامت قلب تاثیر بگذارد یا خیر.

محققان طی این مطالعه دریافتند شرکت کنندگانی که بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر وعده‌های غذایی خود را می‌خورند، بیشتر در معرض فشار خون بالا، قند خون بالا و افزایش شاخص توده بدنی هستند که نشانگرهای خطر بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شوند. در گزارش منتشر شده در رابطه با یافته‌های این تیم تحقیقاتی عنوان شده است: زنانی که بخش زیادی از کالری روزانه خود را بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر می‌خورند، کنترل قند خون ضعیف تر، فشار خون بالاتر و شاخص توده بدنی بالاتری داشتند. بر این اساس مشخص شد مصرف حتی یک درصد کالری اضافی بعد از ظهر ۶ بعدازظهر، سلامت قلب شرکت کنندگان را بدتر کرده و منجر به افزایش سطح نشانگرهای خطر بیماری قلبی عروقی می‌شود.

دکتر نور مکرم، سرپرست این تیم پژوهشی درباره موضوع فوق، گفت: تاکنون، رویکردهای سبک زندگی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی بر آنچه که می‌خوریم و چقدر می‌خوریم متمرکز شده بود. این نتایج اولیه نشان می‌دهد که خوردن غذا به زمان و نسبت کالری در وعده‌های غذایی نیز مرتبط بوده و ممکن است یک رفتار ساده و قابل تغییر بتواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند. گفتنی است سبک زندگی مدرن افراد را وادار می‌کند که زود بیدار شوند و دیر غذا بخورند، که این امر چرخه طبیعی بدن یا ساعت بدن را مختل می‌کند. مطالعات گذشته نشان داده است که خوردن دیروقت در شب می‌تواند باعث افزایش وزن و افزایش سطح انسولین شود. بر این اساس اعلام شد خوردن صبحانه ۹۰ دقیقه بعد از بیدار شدن و خوردن شام ۹۰ دقیقه زودتر باعث کم شدن چربی بدن و کاهش وزن می‌شود. پروفسور کریستین نیوبی در توضیح این موضوع گفت: فکر می‌کنم یافته‌های این مطالعه، بیش از واقعاً جالبی را در مورد جنبه‌ای از تغذیه و ارتباط آن با عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی ارائه می‌کند که واقعاً قبلاً به آن فکر نکرده‌ایم. در سلامت گفتنی است هیچ وقت برای توجه به سلامت قلب دیر نیست و چه شما ۲۰ ساله باشید یا ۴۰ یا ۶۰ ساله یا در دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی خود به سر برید باید سلامت قلب را جدی بگیرید.

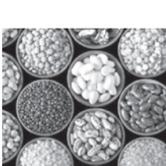
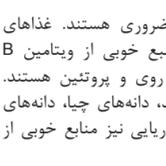
غذای دریایی

ماهی ساردین، صدف، آزاد و ماهی کاد منابع اسیدهای چرب امگا ۳ با چرب امگا ۳ با زنجیره بلند و

برای سلامت مغز ضروری هستند. غذاهای دریایی همچنین منبع خوبی از ویتامین B۱۲، سلنیوم، آهن، روی و پروتئین هستند. اگر ماهی نمی‌خورید، دانه‌های چیا، دانه‌های کتان و سبزیجات دریایی نیز منابع خوبی از امگا ۳ هستند.

آجیل، لوبیا و دانه‌ها

هرچه بشقاب شما رنگارنگ‌تر باشد، مغزتان سالم‌تر می‌ماند. مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن مانند فلفل قرمز، زغال اخته، کلم بروکلی و بادمجان می‌توانند بر کاهش التهاب، بهبود حافظه، خواب و خلق‌وخو تاثیر بگذارند. مواد غذایی قرمز و آووکادو را فراموش نکنید که سرشار از چربی‌های سالم هستند و میزان جذب مواد مغذی گیاهی را از سایر سبزیجات افزایش می‌دهد.



سوپ، سالاد و خورشت اضافه یا به‌عنوان یک وعده غذایی میل کرد. کره‌های آجیل نیز منابع مفید غذایی هستند.

ادویه‌ها و گیاهان
پخت‌وپز با ادویه‌ها نه تنها طعم غذای شما را بهتر می‌کند، بلکه مطالعات نشان می‌دهند که برخی ادویه‌ها ممکن است به تعادل بهتر میکروب‌های روده، کاهش التهاب و حتی بهبود حافظه منجر شوند. ادویه‌هایی که ممکن است از سلامت مغز حمایت کنند عبارتند از: زردچوبه، دارچین، رزماری، مریم گلی، زعفران و زنجبیل.

شکلات تلخ
مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم شکلات تلخ می‌خورند، ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. شکلات تلخ مملو از فلاونول‌ها از جمله ایپیکاتچین است، اما شکلات‌های شیری آن قدر فراوری شده‌اند که ایپیکاتچین زیادی در آن‌ها باقی نمی‌ماند.

مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم شکلات تلخ می‌خورند، ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. شکلات تلخ مملو از فلاونول‌ها از جمله ایپیکاتچین است، اما شکلات‌های شیری آن قدر فراوری شده‌اند که ایپیکاتچین زیادی در آن‌ها باقی نمی‌ماند.

مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم شکلات تلخ می‌خورند، ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. شکلات تلخ مملو از فلاونول‌ها از جمله ایپیکاتچین است، اما شکلات‌های شیری آن قدر فراوری شده‌اند که ایپیکاتچین زیادی در آن‌ها باقی نمی‌ماند.

دمبل بزنید!



اومیکرون، بالاخره کار خودش را کرد و دوباره مدرسه‌ها را به تعطیلی کشاند.

دوباره پشت میز نشینی و کله‌های توی گوشه و لپ‌تاپ و قطع و وصلی‌های مداوم و معلم‌های مجازی و شیطنتهای از راه دور! وقتی گفتند مدرسه‌ها نیم‌بند باز شده همه شنگول شدیم. بدو بدو رفتیم وسایلمان را از توی اتاقمان جمع کردیم و خوشحال و خندان، تا خواستیم از قرنطینه خارج شویم و قدم در دنیای بدون کرونا بگذاریم، یک‌هو دوباره گفتند نه نه نه! کرونا رفته اما دلنا آمده، کرونا رفته اما گاما آمده، کرونا رفته اما اومیکرون آمده....

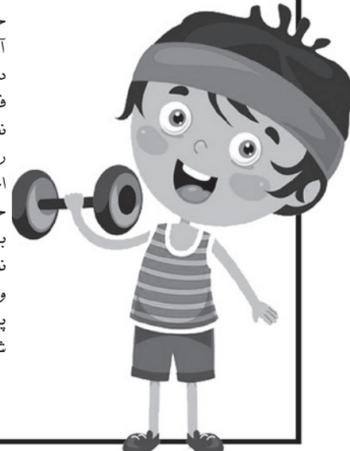
خلاصه دوباره همان آش و همان کاسه. اما کشفی جدید، ذهنم را به خود مشغول کرده؛ این که دنیای مجازی، زورش به همه‌چیز و همه‌کس رسیده الا به آموزش و مدرسه.

مثلا الان دیگر بیشتر روزنامه‌ها و مجله‌ها ورشکست شدند، چون داغ‌ترین خبرها در دنیای مجازی وجود دارد، تیراژ کتاب‌ها، کلی افت کرده، چون سرانه‌ی مطالعه‌ی واتس‌آپ و تلگرام بالا رفته، کلی مکس در فروشگاه‌های ریز و درشت خیابان‌ها می‌چرخند، چون کار فروشگاه‌های اینترنتی سکه شده، تیردروازه‌ها از توی کوچه‌ها جمع شده، چون بازی‌های آنلاین پهن شده و خلاصه همه‌ی واقعیت‌ها به مجاز تبدیل شده، الا درس و مدرسه. به‌قول یکی از بچه‌های مدرسه، هر چه در این یکی دوماه حضور در مدرسه یاد گرفتیم، یک طرف و بقیه‌ی آموخته‌های دوسال کلاس‌های مجازی بی‌حال و غیر فعاله، در طرف دیگر! راست هم می‌گفت. انگار در کلاس‌های حضوری، کلی جمع و تفریق و ضرب و فعل و فاعل و سوار نفس معلم‌ها می‌شوند و توی کلاس، عین قطار، چرخ می‌زنند و هوهو کشان، اول وارد قلمبان می‌شوند و بعد قلبه آن‌ها را پمپاژ می‌کنند به مفرمان. اما در کلاس‌های مجازی، همه‌ی عده‌ها و کلمه‌ها پشت در بسته‌ی مفر صفا می‌بندند تا شاید اجازه‌ی ورود پیدا کنند؛ اما زهی خیال باطل! چون دروازه‌ی مغز نوجوان‌ها، از مسیر قلمبان است!

حالا برای رونق کلاس‌های مجازی، دو پیشنهاد تیل دارم؛ یکی برای معلم‌ها و یکی هم برای نوجوانان. به معلم‌ها می‌گویم که با کمی کرشمه و ناز، می‌توانید از راه همین فضای مجازی، به قلب بچه‌ها راه پیدا کنید، چون نوجوان‌ها بسیار باهوش‌اند و بین نفس گرم و سرده، فرق قائل می‌شوند.

و به بچه‌ها هم می‌گویم که وسط درس و مشق مجازی، کمی دمبل بزنید، کمی ورجه‌ورجه کنید، گاهی سرتان را از پنجره‌ی اتاقتان بیرون بیاورید و فریاد بکشید، گاهی میکروفنتان را باز کنید و شیطنتهای و خلاصه فراموش نکنید شما نوجوانید و پر شور و پر انرژی. یادآوری این موضوع، حتما کیفیت آموزش را برای شما، چند برابر خواهد کرد.

هفته‌نامه‌ی دوچرخه - سیدسروش طباطبایی پور



یک عالم است و هزار شعر برای تو

اولین کسی که در روزهای زمین‌خوردن در کودکی یاد گرفتیم با نامش از جا بلند شویم. در کلاس ادبیات سخت نیست اولین نفری باشی که مرزهای خیال را وسیع‌تر می‌کنی. در اولین دل‌تنگی بالاخره راه آرامش را پیدا می‌کنی و حتی اگر اولین دوست دوران کودکی را دیگر ندیده باشی دوستی دیگر خواهی یافت.

آنچه حقیقتاً سخت است، اولین پدر بودن است. برای شجاعت متفاوت بودن. برای شجاعت اولین بودن. دست آخر هم گفت: «در کلاس ادبیات از دودوتا چهارتا کردن فراتر می‌رویم. ما به دنیای خیال هم پا می‌گذاریم و دنیای خیال اگرچه قوانین خودش را دارد اما درگیر دوتادوتا چهارتا نیست.» و من اولین کسی بودم که جرئت کرده بودم در کلاس ادبیات از دودوتا چهارتای همیشگی فراتر بروم و با نگاهی تازه، مرزهای خیال را وسیع‌تر کنم.

راستی که اولین بودن چه حال خوبی دارد. * * *

به سال‌های کودکی‌ام برمی‌گردم و به آن روزهای فکر می‌کنم که کم‌کم جهان اطرافم را درک می‌کردم. اولین رؤیایی که آن روزها در سر داشتم چه بوده؟ اولین مواجهه‌ام با باران چه‌طور بوده؟ اولین شعری که یاد گرفتم از چه دنیایی حرف می‌زد؟ اولین سفر چه چیزی به من آموخت؟ اولین غم آیا مرا با درکی تازه از دنیا رو به‌رو نکرد؟ اولین دل‌تنگی، اولین دوستی. هر کدام بی‌شک درسی مهم به من آموخته بودند حتی اگر آنقدر کوچک بوده‌ام که به عمق آن‌ها پی نبرده‌ام. می‌دانم، تأثیر اولین‌ها همیشه با آدم می‌ماند و اگر اولین‌ها باشکوه و پرثمر بوده باشند شجاعت تجربه‌ی اولین‌ها را پیدا خواهیم کرد. * * *

آدم‌های متفاوتی می‌توانند اولین‌های گوناگونی را به یادمان بیاورند اما در ذهن من اولین‌ترین اولین با نام تو گره خورده. اولین کسی که با حقیقت همراه شد، وقتی هیچ‌کس دیگری به آن ایمان نیاورد، اولین کسی که در برابر دیگران سکوت کرد و از غمش برای چاه گفت. اولین امام، اولین پدر، اولین علی.

معلم این‌بار شعری دیگر از حافظ خواند تا آریه‌ای جدید را یادمان بدهد: چو بشنوی سخن اهل دل مگو که خطاست سخن شناس نه‌ای، جان من، خطا این‌جاست... معلم توضیح می‌داد و در خیالم فکر می‌کردم حتی شاید این بیت هم دارد از تو حرف می‌زند. تو اولین کسی بودی که به پیامبر ایمان آوردی و اهل دل شدی، اما آن‌ها که سخن دل نمی‌شناختند درباره‌ی تو اشتباه کردند. در ذهن من، تو اولین کسی هستی که در برابرش می‌شود تعبیر تازه‌ای از شعرها یافت و می‌توان همه‌ی شعرهای زیبا را به او نسبت داد. خیال می‌کنم یک عالم است و هزار شاعر و هر شاعر، در هزاران هزار بیت شعری که سروده است، از عشق به تو حرف می‌زند.

معلم این‌بار شعری دیگر از حافظ خواند تا آریه‌ای جدید را یادمان بدهد: چو بشنوی سخن اهل دل مگو که خطاست سخن شناس نه‌ای، جان من، خطا این‌جاست... معلم توضیح می‌داد و در خیالم فکر می‌کردم حتی شاید این بیت هم دارد از تو حرف می‌زند. تو اولین کسی بودی که به پیامبر ایمان آوردی و اهل دل شدی، اما آن‌ها که سخن دل نمی‌شناختند درباره‌ی تو اشتباه کردند. در ذهن من، تو اولین کسی هستی که در برابرش می‌شود تعبیر تازه‌ای از شعرها یافت و می‌توان همه‌ی شعرهای زیبا را به او نسبت داد. خیال می‌کنم یک عالم است و هزار شاعر و هر شاعر، در هزاران هزار بیت شعری که سروده است، از عشق به تو حرف می‌زند.

یاسمن رضائیان



اما علی‌علیه‌السلام
گوشت خود را به خوب شنید عادت بد و به
سخنانی که شنید نشاء بر اصلاح و پاک‌تو
چیزی نمی‌افزاید گوشت فرامد

مدام در آینه تاب می‌خورم و با خودم فکر می‌کردم، گران‌بهارترین سرمایه‌ی زندگی چیست؟ با خودم فکر می‌کردم برای پیدا کردنش اول باید آن را حس کنم؛ درست مثل همان‌وقت‌هایی که می‌خواهد باران ببارد و من قبیلش بوی باران را حس می‌کردم. با خودم فکر می‌کردم شاید هم قیمتی‌ترین سرمایه‌ی زندگی، همان قطره‌های باران باشد: چک، چک، چک وقتی که شلپ و شلپ، در میان ریزش باران به استقبالش می‌دوم. و وقتی فهمیدم گران‌بهارترین سرمایه‌ی زندگی همان «خوش‌بختی» است، به خودم گفتم شاید خوش‌بختی بوی اطلسی‌ها را داشته باشد یا از میان مژه‌های خورشیدرها می‌شود. این بود و بود تا یک روز که از مادرم پرسیدم: «خوش‌بختی چیست؟» مادر زد به خنده و من سر خوردم کنار پدر که چشم‌هایش برهم افتاده بود.



پدر، پای لاله‌عباسی‌ها رو کرد به من و گفت: «دخترجان! وقتی پنجره‌ی دلت را می‌گشایی و به چشم‌انداز زیبا و بی‌نظیری می‌رسی، آن را پرندگی خوش‌بختی، برای تو به ارمان آورده است.» و مادر وقتی پدر بزرگ نشست به لب حوض و رقص مرغابی‌ها را تماشا می‌کرد، از مادر بزرگ پرسید: «از کدامین سو نسیم خوش‌بختی می‌وزد؟»

مادر بزرگ جواب داد: «خوش‌بختی را فردای اولین روز برف حس می‌کنی. وقتی که همه‌جا سفیدپوش است.» و پدر بزرگ ادامه داد: «خوش‌بختی مثل برف است، سفید و شکننده و خوش‌بو.» روزی دیگر بود که مادر گفت: «همیشه آرزو داشتم خانه‌مان جان داشته باشد از خوش‌بختی.» آن وقت به فکر من زد خوش‌بختی می‌تواند مژه‌ی توت‌فرنگی داشته باشد. اما، دختر همسایه‌مان گفت: «معلم خوش‌بختی مثل خرما لوی نارس گس است.»

و من روزی که به دنبال خوش‌بختی میان کتاب‌هایم می‌گشتم به نوشته‌های برخوردارم که نویسنده‌اش گفته بود: «خوش‌بختی همان انوار تابان خورشید است وقتی در برابرش ایستاده‌ای و وجودت ذره‌در ذره در تمنایش می‌سوزد.» و پشت جلد کتابش نوشته بود: «اما خوش‌بختی وقتی هست که ما خوشی‌هایمان را به درد و رنج دیگران نخواهیم.» بالاخره رنگ انشا از راه رسید و معلم از من خواست انشایم را که درباره‌ی خوش‌بختی بود برای بچه‌ها بخوانم. من انشایم را این‌طور تمام کردم: «واقعاً خوش‌بختی چیست؟ به‌نظر من خوش‌بختی یک چیز بیش‌تر نیست و آن راه درخشانی است که به دوستی منتهی می‌شود.»



طعم خوش خوش‌بختی

فرمول درس خواندن بدون خستگی و رخت

<p>همه منابع حواس پرتی را دور نگه دارید</p> <p>در حین مطالعه، تمایل دارید که پیام و تماس‌های تلفن خود را بررسی کنید درست است؟ اینها همه منابع حواس پرتی هستند که باید از آنها اجتناب کنید زیرا عوامل حواس پرتی وقت زیادی را از شما می‌گیرند حتی اگر متوجه آن نباشید.</p>	<p>آب کافی بنوشید</p> <p>ایا می‌دانید کم آبی ممکن است باعث بسته شدن و همچنین کوچک شدن مغز شود؟ با نوشیدن آب کافی به خوبی هیدراته شوید و عملکرد مناسب مغز را هنگام مطالعه تضمین کنید. برای سلامت بدن باید حداقل ۲ لیتر آب روزانه بنوشید. بنابراین یک بطری آب سرد در کنار خود یا میز مطالعه داشته باشید و مرتباً از آن آب بنوشید تا انرژی بگیرید.</p>	<p>قبل از شروع مطالعه خوب بخوابید</p> <p>اگر فردی هستید که شب را بیدار می‌مانید تا مطالعه کنید یکی از اساسی‌ترین راه کارها این است که در طول روز خوب بخوابید. نیاز بدن به خواب برای سالم ماندن تقریباً ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز است. بنابراین حتماً به خواب خوب پایبند باشید، اگر خواب کافی نداشته باشید شبها احساس خواب‌آلودگی می‌کنید پس اگر در حین مطالعه احساس خواب‌آلودگی کردید یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای بزنید تا انرژی، هوشیاری و تمرکز لازم را در تمام مدت مطالعه داشته باشید.</p>
---	--	--

<p>با صدای بلند بخوانید و به نوشتن ادامه دهید</p> <p>اگر هنگام مطالعه با صدای بلند بخوانید، در آن واحد سه هدف را دنبال می‌کنید. در مرحله اول، شما را متمرکز و درگیر نگه می‌دارد. ثانیاً، وقتی می‌خوانید و می‌شنوید بیشتر آنچه را که مطالعه حفظ می‌کنید. ثالثاً، وقتی مدام صحبت می‌کنید خواب از چشمان شما می‌پرد همچنین وقتی به نوشتن ادامه می‌دهید ذهن را مشغول، بیدار و هوشیار نگه می‌دارد.</p>	<p>یک لیست از موضوعات مهم تهیه کنید</p> <p>واقع نگه باشید زیرا هر چقدر هم که تلاش کنید در طول یک شب نمی‌توانید کل برنامه درسی خود را کامل کنید بنابراین بهتر است پیش از این لیستی از موضوعات مطالعه که اهمیت پرداختن به آن بیشتر و راحت‌تر است تهیه کنید. شما می‌توانید با شروع مباحث آسان به ایجاد انگیزه برای مطالعه شبانه کمک کنید. لیست را همیشه جلوی چشمتان نگه دارید تا شما را کاملاً بیدار نگه دارد و در چند روز آینده موضوعات یا موضوعاتی که کمتر مرتبط هستند را به همین روش پوشش دهید.</p>
---	--

<p>کافئین بنوشید</p> <p>اگر می‌خواهید تمام شب بیدار باشید، کافئین بهترین راه است. کافئین در کمتر از ۱۵ دقیقه روی سیستم بدن اثر می‌گذارد و تا ۷/۶ ساعت موثر است اما باید محصولات کافئین دار را به مقدار بسیار کم مصرف کنید. بهترین راه مصرف یک فنجان کوچک قهوه و چرت نیم ساعته است تا به محض بیدار شدن احساس سرحالی کنید.</p>	<p>طب فشاری انجام دهید</p> <p>برای شارژ مناسب بدن، طب فشاری بسیار موثر است هنگامی که احساس خواب‌آلودگی می‌کنید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به خودتان استراحت دهید و از این وقفه برای تازه سازی ذهن و بدن خود استفاده کنید. در این وقفه فشار را روی نقاط فشار بدن قرار دهید این کار بسیار آرامش بخش خواهد بود.</p>	
---	--	--

<p>در فضای خنک مطالعه کنید</p> <p>برای خوابیدن، بدن نیاز به دمای گرم تری دارد بنابراین اگر هوا گرم باشد بیشتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید پس با مطالعه در هوای خنک مدت طولانی‌تری هوشیار خواهید ماند. می‌توانید کمپرس سرد را امتحان کنید و آن را روی پیشانی خود بمالید.</p>		<p>خیلی راحت ننشینید</p> <p>وقتی جای گرم و راحت یا روی تخت خواب می‌نشینید بیشتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از این کار این است که روی تخت مطالعه نکنید و مکان مطالعه را از تخت‌خواب جدا کنید. باید برای مطالعه میز و صندلی ترتیب دهید و حتی به وضعیت قرارگیری بدن توجه کنید و صاف روی صندلی بنشینید و چراغ را روشن کنید، همچنین می‌توانید مکان نشستن را هر چند ساعت یکبار تغییر دهید.</p>
--	--	--

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سی ام	۵:۱۰	۶:۲۷	۱۲:۰۷	۱۷:۴۷	۱۸:۰۴
از روزی و اذان این را بدینیم		وزیر علی عارف امدشیرم			
چون پروی نبی و آتش کردیم		ز اسرار حقین بر آگاه شدیم			
فیض کاشانی					

نهج الفصاحه

رسول اکرم (ص) فرمودند:
 اوصیک بتقوی الله تعالی فی سز امرک و علایتیه و اذاتنا
 فأحسن و لا تأسن أحدا شیئا و لا تقبض أمانه و لا تقض بین اثنین.
 به تو سفارش می‌کنم که در نهان و عیان پرهیز کار باشی وقتی
 بدی کردی نیکی کن و از کسی چیزی نخواه، امانت مگیر و
 میان دو کس قضاوت مکن.

نهج البلاغه

برخی از نیکوترین خلق و نومی زبان، زشت‌ترین خلقی مروان است، مانند گنجه‌ترس، نخل؛
 چرا که زنی نیک‌تر باشد، یکبار بر خرم خود راه نمی‌دهد، و اگر نیک باشد اموال خود و شوهرش را رخنه می
 کند، و چون ترسان باشد از هر چیزی که بر آید، و اینان را سزاوار فاسد می‌گردد

روزنامه سیاسی - فرهنگی - اجتماعی - خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

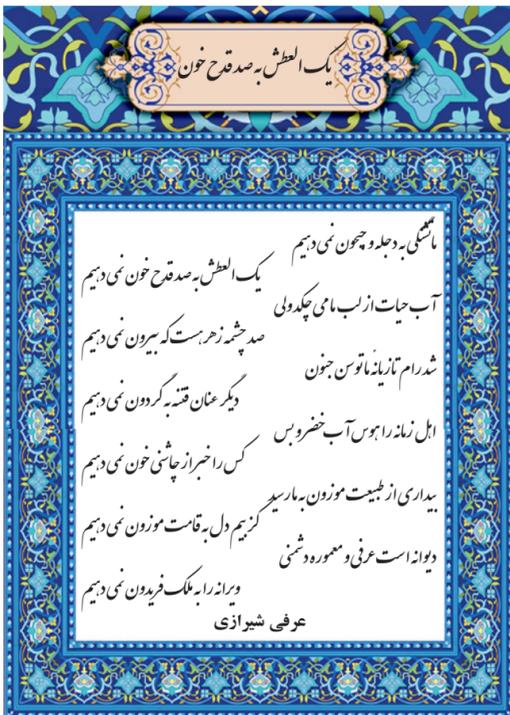
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰

کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com



بوستان «نور» شهر خور به بهره‌برداری رسید



بوستان نور شهر خور که با مشارکت خیرین و با اعتبار ۵۰۰ میلیون تومان ساخته شده است به بهره‌برداری رسید. گزارش میلاد لارستان به نقل از خورشید لارستان، بوستان نور واقع در ضلع شمالی میدان امام شافعی (رح) با حضور شهردار، اعضای شورای اسلامی، مردم و معتمدین شهر خور افتتاح و به بهره‌برداری رسید. بنا به گفته حلیمی شهردار خور، این بوستان با اعتبار ۵۰۰ میلیون تومان توسط شهرداری و با مشارکت خیر گرانقدر حاج منصور قاضی‌پور در زمینی به مساحت ۶۵۰ متر مربع ساخته شده است.

یونس قانع رئیس شورای اسلامی خور نیز به نقش مهم خیرین در اجرای پروژه‌ها اشاره کرده و گفته خیرین با سرمایه خود در پروژه‌های عام‌المنفعه مشارکت می‌کنند و این نوعی جهاد محسوب می‌شود و ما نیز باید راه را برای آن‌ها هموار کنیم. در پایان از دست اندرکاران اجرای بوستان نور با اهدای لوح، تقدیر به عمل آمد.

مددکار اجتماعی بیمارستان لار در جمع مددکاران برتر کشوری



مددکار اجتماعی بیمارستان لار در جمع مددکاران برتر کشوری قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، همزمان با هفته مددکاری، مددکاران برتر مراکز آموزشی درمانی کشور معرفی شدند. در این بین سهیلا اقتصادی فرد، مسوول مددکاری اجتماعی مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) لارستان به عنوان مددکار اجتماعی برتر کشوری انتخاب شد.

حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در کوی گاله شهر لار



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری، شهردار، رئیس و جمعی از اعضای شورای اسلامی شهر لار و روسای ادارات شهرستان با حضور در کوی گاله شهر لار، مسائل و مشکلات این محله قدیمی را مورد بررسی قرار دادند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ داریوش دهقان فرماندار ویژه لارستان به اتفاق مسئولین شهرستان ابتدا از محله کوی گاله بازدید به عمل آورد.

واکنش بیت آیت ا... آیت الهی به سخنان امام جمعه لار

در خصوص «مصلی نیمه کاره»

امام جمعه شهر لار، با اذعان به اینکه به دلیل کمبود فضای فیزیکی مسجد جامع لار به ویژه در بعضی مناسبت‌های خاص مثل ماه مبارک رمضان مردم به ناچار در حیاط مسجد در هوای گرمای ۵۰ درجه حضور می‌یابند، عنوان داشته بود: برای اجرای برنامه‌های فرهنگی بدلیل محدودیت‌های خاص شرعی نظیر اجرای سرود و پخش آهنگ امکان‌پذیر نیست. وی با اشاره به اینکه مصلی نیمه‌کاره شهر لار دارای ۵ سوله بزرگ است و اگر در اختیار جوانان و نوجوانان اعم از برادران و خواهران جهت اجرای برنامه‌های فرهنگی قرار گیرد، می‌توان کارهای با کیفیت و بزرگ انجام داد، افزوده بود: برای تجمعات ملی و مذهبی نظیر راهپیمایی ۲۲ بهمن، روز قدس، نماز اعیاد فطر و قرآن، فضای کار وجود ندارد. امام جمعه لارستان با بیان اینکه در حدود ۶ سال تلاش زیادی برای تحقق ساخت پروژه مصلی شهر لار به نتیجه نرسد، تصریح کرده بود: خواست ما از آقازاده‌های مرحوم آیت‌اللهی (ره) و ورته ایشان دکتر بروچردی آن است که به این مسئله ورود و آن را حل کنند چرا که این یک مطالبه جدی مردم و خیرین است. در پی سخنان حجت الاسلام موسوی خرم

در نماز جمعه هفته گذشته شهر لار پیرامون موضوع «مصلای لار» و خطاب قرار دادن بیت مرحوم آیت‌الله العظمی آیت‌اللهی جهت تکمیل مصلای این بیت طی بیانیه‌ای به این سخنان واکنش نشان داد. در این بیانیه آمده است: یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا کثیراً من الظن... لازم دانسته در پی سخنان امام جمعه محترم لار، در خصوص مصلای اعظم لار، به صورت مختصر، نکاتی را بیان نماییم: ۱- شش سال تلاش که بیان فرموده‌اند، آیا در این مدت تقاضای جلساتی را فرموده‌اند که مشکل حل شود؟ آیا اطلاعات لازم را کسب نموده‌اند؟ ۲- گره‌ای که با دست باز می‌شود لازم نیست ذهنیت مردم را مشوش نموده و افرادی را مظلوم و بیگیر مشکلات مردم قلمداد نموده و دیگری را ظالم دانسته که برای منفعت دنیایی، از امور قدسی نیز سوء استفاده نمایند. ۳- تمامی قضایای مصلی طی نامه‌ای مفصل، بدون اینکه عمومی شود و ذهن مردم دچار تشویش گردد، خدمت امام جمعه محترم لار ارسال می‌گردد. بیت مرحوم حضرت آیت‌الله العظمی آیت‌اللهی (ره) ۲۴ بهمن‌ماه ۱۴۰۰

انتصاب سلمانپور بعنوان

سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان

جناب‌عالی، به موجب این ابلاغ به عنوان سرپرست دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان منصوب می‌گردید تا با استعانت از خداوند منان و بهره‌گیری از توانمندی‌های علمی و اجرایی خود و همفکری و مشارکت اعضای محترم هیات علمی و کارکنان شریف آن دانشکده نسبت به هدایت و هماهنگی برنامه‌ها و ارتقاء سطح علمی، پژوهشی و فرهنگی دانشکده حسب ضوابط مربوطه اهتمام جدی مبذول نمایید. سلمانپور از جوانان گام دومی انقلاب و دارای مدرک «دکترای حرفه‌ای داروسازی» از دانشگاه علوم پزشکی شیراز است متولد سال ۱۳۶۵ بوده و تا پیش از این در دانشکده داروسازی دانشگاه شیراز گروه فارماسیوتیکس در حال خدمت بوده است. پیش از این دکتر بهروز رضایی به مدت ۱۶ ماه عهده دار مسئولیت علوم پزشکی لارستان بوده است.



با حکم سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «محسن سلمانپور» به عنوان سرپرست دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان منصوب شده. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان در متن حکم دکتر «سید وحید حسینی» خطاب به دکتر «سلمانپور» آمده است: با توجه به موافقت وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نظر به مراتب تعهد و تجربیات ارزنده

آئین تکریم و معارفه فرماندهان انتظامی لارستان برگزار شد

۲۰ سال غفلت کرده ایم. جانشین فرمانده انتظامی فارس با بیان اینکه در نبرد اطلاعاتی دشمنان هزینه‌های بسیار زیادی کرده اند که بتوانند با جمهوری اسلامی مقابله کنند اما الان به جایی رسیده ایم که دشمنان با یکدیگر متحد شده اند تا تهدیداتی علیه کشور ما به وجود آورند، گفت: امروز یکی از معضلات ما در بحث فضای مجازی است که اعتقادات مذهبی و باورهای ایدئولوژیک ما را مورد هدف قرار داده است بعنوان مثال در شهر شیراز از ابتدای اسامال بالغ بر ۷ هزار پرونده در حوزه پلیس فتا تشکیل شده است. وی با اشاره به اینکه مشکلات و کلاهبرداری‌های زیادی در فضای مجازی وجود دارد که در این خصوص باید به خانواده‌ها و جامعه آموزش‌های لازم داده شود، تاکید کرد: باید به مردم نحوه استفاده از فضای مجازی و آسیب‌های آن بیان شود. در این مراسم از خدمات چندین ساله داود امجدی فرماندهی سابق انتظامی لارستان قدردانی شد. در ادامه حکم انتصاب سرهنگ سید محمد یوسفی بعنوان فرمانده جدید انتظامی لارستان به وی تقدیم شد. سرهنگ سید محمد یوسفی پیش از این فرمانده انتظامی نیریز را برعهده داشت و سرهنگ امجدی نیز بعد از ۳۰ سال خدمت، به افتخار بازنشستگی نائل آمد.

نیازی به واسطه نیست، گفت: مسئولی انقلابی آنچه می‌تواند و در توان دارد برای مردم انجام می‌دهد. داریوش دهقان با بیان اینکه اقتدار انقلابی دارای اُبهت است و اُبهت آن اخلاقی نیکو، اعمال قانون و غرق در خدا شدن است، افزود: از مدیر انقلابی نباید کسی بترسد بلکه مردم و ارباب رجوع می‌بایست با مسئول احساس راحتی کنند. وی با اشاره به اینکه سردار سلیمانی نمونه بارز یک مدیر انقلابی مقتدر بود که در برابر مردم متواضع اما در کارها بسیار جدی بود، تصریح کرد: اسم سردار سلیمانی لریزه بر اندام دشمنان می‌انداخت اما نام او در میان مردم باعث آرامش می‌شد. فرماندار ویژه لارستان با اذعان به اینکه مدیر انقلابی در بین مردم است و کار آنها را رواج می‌دهد، خاطر نشان کرد: اعمال قانون می‌بایست با اخلاق نیکو صورت گیرد. این مسئول یکی از نهادهای مقدسی را که زیر بمباران دشمن قرار دارد را نیروی انتظامی دانست و عنوان کرد: نیروی انتظامی مظهر اقتدار داخلی ایران است و دشمن چون از بیرون نتوانسته به کشور ما ضربه بزند، به فکر ضربه زدن از داخل است که از این زمینه‌ها، تضعیف اقتدار و امنیت کشور است. وی بروز آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی را ناشی از عوامل مختلف برشمرد و یادآور شد: بروز برخی رفتارهای بد اجتماعی ناشی از بدرفتاری از سوی بعضی از مسئولان یا بزرگ یک منطقه است.

تجلیل از خدمات شبانه‌روزی پرسنل نیروی انتظامی، با بیان اینکه لارستان گلوگاه جغرافیایی در جنوب فارس محسوب می‌شود و دقیقاً محل تلاقی ۳ استان مهم هرمزگان، کرمان و فارس است، اظهار داشت: در دوران بروز ناامنی در کشور افغانستان، چهار شهرستان لارستان، خنج، گراش و اوز تحت تأثیر مهاجرت غیرقانونی و قاچاقی افغانه قرار گرفتند که خوشبختانه با مدیریت قوی نیروی انتظامی این مهم مهار شد. حسین حسین‌زاده، با بیان اینکه نیروی انتظامی را به دلیل ارائه خدمات گسترده و متنوع در حوزه مرزها و راه‌ها تا حفاظت از شهرها و امنیت همیشه در معرض آسیب بوده است، افزود: شهادت ناجوانمردانه اخیر یکی از مأموران انتظامی در استان فارس، قلب همه ایرانیان را به درد آورد و این اتفاق موجب آن شد تا مجلس شورای اسلامی قانون یک‌گزارگی سلاح را مورد بازنگری قرار دهد. وی با تأکید بر استفاده حداکثری از ظرفیت‌ها برای خدمات‌رسانی مطلوب به مردم و نظام اسلامی، تصریح کرد: الگوی ما باید سردار شهید سلیمانی باشد که عاشقانه و خالصانه مردم را دوست داشت و خدمت می‌کرد. این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه نیروی انتظامی می‌بایست از گذرگاه سنتی عبور کند و هوشمندسازی را مدنظر قرار دهد، خاطر نشان کرد: در این زمینه نیازمند حمایت‌های همه‌جانبه دستگاه‌های دولتی و مجلس است. وی با اعلام آمادگی برای حمایت‌های همه‌جانبه از سوی خود در راستای تقویت نیروی انتظامی، تأکید کرد: به لحاظ تجهیزات و امکانات باید رسیدگی شود. حسین‌زاده تأمین منازل سازمانی را یکی از دغدغه‌های کارمندان حوزه انتظامی برشمرد و یادآور شد: امید می‌رود با همدلی و وحدت مسائل و کمبودها را رفع کرد. **نیروی انتظامی مظهر اقتدار داخلی ایران است** معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه در اقتدار انقلابی نیازی برای دیدن مسئول

حاصل خون شهدای بسیاری زیاد است، تصریح کرد: فعالیت نیروهای نیروی انتظامی برای ایجاد امنیت، محدود به جای خاصی نیست. گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، اعضای شورای تأمین، امام جمعه بیرم، فرماندهی قرارگاه پلیس راه جنوب استان فارس، مسئولین ادارات و جمعی از معتمدین، خیرین، افسران و درجه‌داران؛ سرهنگ سید محمد یوسفی بعنوان فرماندهی جدید انتظامی لارستان معرفی شد. **امکانات امنیتی موجود در لارستان با توجه به اهمیت آن بسیار کمتر است** در این مراسم، امام جمعه لارستان با بیان اینکه یکی از نکاتی که رهبری بر آن تأکید دارند جهاد تبیین است اظهار داشت: نیروی انتظامی قبل از انقلاب اسلامی مایشیت این گونه بود که برای تأمین امنیت یک قشر خاص معنا داشت و امنیت سایر مردم برایشان مهم نبود. حجت الاسلام موسوی، با اشاره اینکه امنیت در زمان پهلوی شامل امنیت سران مملکت و افراد دارای نفوذ می‌شد در آن زمان امنیت مناطق مرزی به دست افراد باج‌گیر و گردن‌کلفت بود و آنها بودند که عیار امنیت را تعریف و ماهیت آن را مشخص می‌کردند، افزود: اگر مردم تحت ظلم و جنایت واقع می‌شدند به خواسته آنها هیچ توجهی نمی‌شد. مجلس شورای اسلامی نیز در سخنانی ضمن

