



۲



دیدار نماینده عالی دولت در لارستان با خانواده معظم شهید عبدالهادی صبوری

۳



قهرمانی تیم فوتبال لارستان در مسابقات پیشکوتان

۸



تجلیل از ۵۸ پژوهشگر برتر فرهنگی و دانش آموزی در لارستان

۸



رونق اقتصادی لارستان در گرو روابط تجاری- بازرگانی گسترده با همزگان است

کدبانو

سیک زندگی

سلامتی

ویژه ولادت

ورزشی

خبر

امضای قرارداد با قرارگاه خاتم

برای تکمیل راه آهن شیراز - بوشهر و شیراز - جهرم - لار - بندرعباس



روزنامه میلاد لارستان
همین صفحه

۲
آیا ایران و کشورهای بزرگ به توافق در وین نزدیک شده اند؟

۳
کسب مجوز حضور در جام بین المللی تخیل توسط کشتی گیر لارستانی

۴
در دوستی حسین

۶
راهکارهای از بین بردن آشنک‌های بچه‌ها

۸
تولید روزانه ۸۰ تن زباله در شهر لار

امضای قرارداد با قرارگاه خاتم

برای تکمیل راه آهن شیراز - بوشهر و شیراز - جهرم - لار - بندرعباس



در قانون بودجه سنواری و نیز بودجه سال ۱۴۰۱ با عنوان «طرح احداث راه آهن شیراز- جهرم- لار- بندرعباس» با مجوز اجرا (به صورت مشارکتی ۵۰-۵۰ دولت و بخش خصوصی) نام گرفته است. در این خصوص طی سالیان گذشته پروژه مذکور کد بودجه نیز گرفته و با تلاش های نماینده مردم در دوره دهم مجلس قید مشارکت ۸۵ درصدی بخش خصوصی به مشارکتی ۵۰-۵۰ بخش خصوصی و دولتی (شرکت توسعه زیرساخت راه آهن) تغییر یافته است و مطالعات آن نیز انجام گرفته است. امید است قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا این عملیات اجرایی این پروژه را کلید بزند.

ایمانیه افزود: برنامه ریزی تامین زمین برای ساخت ۱۰۰ هزار مسکن در قالب طرح ملی مسکن در همه شهرها انجام شده است که ساخت آنها علاوه بر خانه‌دار شدن متقاضیان می توانند اشتغال ۴ هزار نفری را به همراه داشته باشد. امید است مسئولان لارستان و استان پیگیری تسریع در پای کار آوردن قرارگاه به منظور شروع عملیات اجرایی این پروژه مهم نمایند. از مسیر راه آهن فوق، محورهای شیراز تا کوار در دست اجرا می باشد. اما از سمت کوار تا جهرم و سپس جهرم به لار و بندرعباس از مسیر زاهد محمود

راه آهن شیراز، بوشهر و شیراز، جهرم، لار و بندرعباس توسط قرارگاه خاتم الانبیا(ص) تکمیل می شود. استاندار فارس در جلسه شورای اداری استان گفت: قراردادی با قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا برای تکمیل آزادراه شیراز اصفهان و راه آهن شیراز، بوشهر و شیراز، جهرم، لار و بندرعباس، همچنین دو خط آبرسانی از خلیج فارس به شرق و غرب استان، ساخت سه بیمارستان بزرگ با ظرفیت ۲۵۰۰ تخت بیمارستانی و ایجاد ۳۴۰۰ گلخانه در فارس به امضا رسیده است. به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، محمد هادی

جناب آقای رحمت... واحدی
انتساب بجای جناب عالی به عنوان شهردار لطیفی را تبریک عرض نموده توفیق شمارا در خدمت به مردم ولایتدار و شهید پرور شهر لطیفی، از خداوند خوانا بنمیم.
مدیر مسئول و کارکنان روزنامه میلادلارستان

ولادت باسعادت امام حسین (ع)

روز پاسدار مبارک

امام صادق علیه السلام فرمود: جایگاه قبر امام حسین علیه السلام دری از درهای بهشت است.
کامل الزیارات، ص ۲۷۱، باب ۸۹، ج ۱

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ
در پایگاه اطلاع رسانی
WWW.MLDDL.IR
میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید
اینستاگرام: milad__larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

دیدار نماینده عالی دولت در لارستان با خانواده معظم شهید عبدالهادی صبوری



متولد ۱۰ مهر ۱۳۴۹ در تاریخ ۵ مهر ۱۳۶۶ در عملیات کربلای ۴ در شلمچه به درجه رفیع شهادت نائل آمده است. روحش شاد و یادش گرامی باد.

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، گفت: عزت امروز اسلام و مسلمین ثمره خون شهادت و گسترش فرهنگ جهاد و شهادت طلبی است که لرزه براندام دشمنان می اندازد و آنان را از نفوذ در دژهای اسلام نا امید می کند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه خلیل تاش، دلاور و طاهری معاونین فرمانداری و جمعی از روسای ادارات آموزش و پرورش، بنیاد شهید، کمیته امداد امام (ره) و نیکسرا رییس دفتر امام جمعه لار، با خانواده معظم شهید عبدالهادی صبوری دیدار نمود.

آیت ... دژ کام: رفتارهای ظالمانه آمریکا سبب جنگ اوکراین شد

سیاست جمهوری اسلامی دفاع از مظلوم است

این راستا قرار داد که سبک زندگی ایرانی اسلامی ترویج پیدا کند، از ساره جوانمردی و محمدرضا گرابی قهرمانان المپیک استان فارس به دلیل رفتار برای ترویج سبک زندگی اسلامی قدرانی کرد. امام جمعه شیراز در بخش دیگری به بیان ویژگی‌های ماه شعبان اشاره و گفت: این ماه، میلاد پاره‌های تن پیامبر (ص) است که از ابتدای ماه و تولد امام حسین (ع) شروع و به میلاد حضرت مهدی (عج) ختم می‌شود و باید جشن ویژه و شایسته آن حضرت برگزار شود.

وی با بیان اینکه ایام نیمه شعبان مصادف با ورود مسافران است، گفت: جلوه‌گری این ایام در شهر باید مشخص باشد و متولیان فرهنگی استان و شیراز باید این امر را مورد توجه قرار دهند. امام جمعه شیراز با اشاره به جنگ اوکراین و روسیه به جنبه‌های عبرت‌آموز این جنگ اشاره و عنوان کرد: هیچ دشمنی به شما رحم نخواهد کرد و دیگران نیز کمک نمی‌دهند بلکه باید هر کس خودش قوی شود. این درسی بود که از این جنگ می‌توان گرفت. وی با بیان اینکه باید دشمن از شما ترسید، ایران باید قدرتمند باشد و نیروهای مسلح باید قدرانی شوند، گفت: در روز پاسدار خدمات پاسدارانی که در دفاع مقدس جان خود را گذاشتند باید قدرانی شوند و تقویت قوای نظامی و موشکی موردی است که باید توجه



سلامت جسم ما نیاز است و باید مورد توجه قرار گیرد.

امام جمعه شیراز گفت: ورزش سبب ایجاد نشاط می‌شو و این احساس نشاط انگیزه برای کار و فعالیت می‌شود و مقام معظم رهبری الگوی خوبی هستند که هر روز از گذشته تاکنون ورزش کردند و می‌کنند که ما باید از این روش رهبری پیروی کنیم، نماینده ولی می‌پذیرد، نیروی انتظامی برای کسانی هستند که نظم اجتماعی را نپذیرند در حالی که برای انسان کمال‌یافته و فرهیخته نیروی انتظامی لازم نیست. وی به گام دیگر رسیدن به معنویت بر ورزش و ورزش کردن اشاره و گفت: فعالیت ورزشی تحت عنوان ورزش همگانی برای

دولت، مکلف به واگذاری سهام عدالت به مددجویان شد



نمایندگان مجلس نحوه واگذاری سهام عدالت به مددجویان جامانده تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و مددجویان سازمان بهزیستی کشور را مشخص کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار مهر، نمایندگان در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی و در جریان بررسی بخش درآمدی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ کل کشور، با متن الحاقی به بند الف تبصره ۲ و همچنین بند الحاقی یک این تبصره موافقت کردند.

بر اساس متن الحاقی به بند الف، دولت موظف است از محل باقیمانده سهام متعلق به دولت یا شرکت‌های دولتی در بنگاه‌های قابل واگذاری در هر بازار موضوع گروه‌های (۱) و (۲) ماده (۲) قانون اجرای سیاست‌های کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران (۲۵ خردادماه ۱۳۸۷ و اصلاحاتی و الحاقات بعدی آن، نسبت به واگذاری سهام عدالت به مددجویان جامانده تحت پوشش

کمیته امداد امام خمینی (ره) مددجویان سازمان بهزیستی کشور و تمامی افرادی که از سهام عدالت برخوردار نشده‌اند اقدام کند. مطابق با بند الحاقی ۱ تبصره ۲ بودجه، دولت مکلف است مبلغ یک میلیون و سیصد هزار میلیارد (۱.۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) از طریق واگذاری سهام شرکت‌های دولتی بابت پرداخت بدهی خود تأدیبه و پرداخت کند.

آیا ایران و کشورهای بزرگ

به توافق در وین نزدیک شده اند؟



همین دلیل شاهد حضور هیئت صهیونیستی در وین و همچنین دیدارهای سیاستمداران رژیم صهیونیستی و تماس های مکرر آنها با سازمان بین المللی انرژی اتمی بودیم که هدف از آن تحریک علیه جمهوری اسلامی و تخریب فضای مذاکرات رفع تحریم در وین و اعمال فشار سیاسی بر ایران است به گونه ای که نتالی بنت، نخست وزیر رژیم صهیونیستی با گروسی قبل از سفر به ایران دیدار کرد. با وجود این، واضح است که برخورد خوب و شفاف ایران با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و سفر گروسی و نتایج مثبت آن نشانه شکست تلاش‌های صهیونیست‌ها و تبیین کننده کارزار رسانه ای و سیاسی رژیم صهیونیستی علیه آژانس و تلاش این رژیم برای تأثیرگذاری سیاسی بر تصمیمات و گزارش های آن درباره برنامه هسته ای ایران است.

این در حالی است که رژیم صهیونیستی در دهها سال گذشته هرگز آمادگی عضویت در معاهده منع گسترش تسلیحات هسته ای را نداشته و به طور مخفیانه صدها کلاهک هسته ای تولید کرد که بعدها توسط یکی از دانشمندان هسته ای اش فاش شد. به رغم آن، رژیم صهیونیستی با کمک آمریکا در بیست سال گذشته تلاش کرد تا با توطئه های سیاسی علیه ایران، فعالیت آژانس بین المللی انرژی اتمی را مختل کند و با طرح ادعاهای مختلف، آژانس را از اصول اجرایی اش دور کند.

فشار شدید آمریکا، رژیم صهیونیستی و برخی از کشورهای اروپایی بارها آژانس بین‌المللی انرژی اتمی را با چالش‌های بزرگی مواجه کرده است. اکنون سفر گروسی به ایران در روز شنبه آزمون و فرصتی است که او می‌تواند از آن برای آمادگی و افزایش اعتبار آژانس استفاده کند. همچنین برخی از شخصیت‌های نزدیک به لابی صهیونیستی در آمریکا تلاش دارند تا بر مذاکرات تأثیر بگذارند و نوعی تردید درباره «بنود توافق» و «اقدامات رفع تحریم» ایجاد کنند و به اصطلاح دیگران را نسبت به عواقب توافق احتمالی با ایران ترسانده و نسبت به لغو تحریم ایران هشدار دهند.

توثیت گابریل نورونها، مشاور ارشد سابق وزارت امور خارجه آمریکا در امور ایران، گواهی به این مدعاست، وی به شدت به رابرت مالی فرستاده ویژه آمریکا در امور ایران حمله کرده و معتقد است که «توافق هسته ای احتمالی هرگز به نفع منافع کوتاه‌مدت یا بلندمدت آمریکا نیست بلکه تهدیدی برای آن است. روشن است که چنین اظهاراتی به هدف فشار سیاسی و جنجال آفرینی درباره توافق احتمالی و به تعویق انداختن تحقق آن است. آنچه ایران تأکید می‌کند این است که توافقی بدون توافق بر سر همه چیز حاصل نمی‌شود و گزینه قاطع جمهوری اسلامی ایران گذر نکردن از خطوط قرمز است و اینکه ایران برای یک توافق خوب تلاش می‌کند اما در چارچوب منافع ملی و رعایت خطوط قرمز، لذا امروز این طرف غربی به ویژه آمریکا است که باید در این زمینه تصمیم نهایی اش را اتخاذ کند.

اظهارات اکثر روسای هیئت های کشورهای بزرگ شرکت کننده در مذاکرات وین حاکی از آن است که مذاکرات برای رفع تحریم ایران در وین به مراحل پایانی خود رسیده است، اما آیا ایران و قدرت های بزرگ به توافق نهایی رسیده اند؟

سخنگوی وزارت امور خارجه ایران گفت تا زمانی که همه مسائل مهم باقی مانده حل و فصل نشود، هیچکس نمی‌تواند بگوید که توافق حاصل شده است.

سعید خطیب زاده در توثیتی تأکید کرد که مذاکرات وین همچنان ادامه دارد اما اخبار خوب زودهنگام هرگز جایگزین یک توافق خوب نخواهد بود.

برخلاف آنچه برخی رسانه‌ها تبلیغ می‌کنند، یا به نقل از «منابع نزدیک به مذاکرات وین» یا «شرکت‌کنندگان در هیئت‌های مذاکره کننده» می‌گویند مبنی بر اینکه توافق حاصل شده است، ایران اعلام کرد که وزارت امور خارجه تنها طرف مجاز در کشور برای اعلام دستیابی به توافق یا عدم توافق و جزئیات یا بنود آن است.

امیرعبداللهیان: آمدن به وین منوط به حفظ خطوط قرمز ماست

در این میان امیرعبداللهیان وزیر امور خارجه ایران درباره سفر احتمالی اش در دو روز آینده به وین برای امضای توافقنامه، در گفتگوی تلفنی با جوزپ بورل، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، به این خیر پاسخ داد و گفت: این موضوع مستلزم حضور وزرای امور خارجه در وین و اعلام توافق نهایی و رعایت خطوط قرمز ایران مانند اعطای ضمانت های اقتصادی موثر است.

امیرعبداللهیان تأکید کرد که علی باقری (رئیس تیم مذاکره کننده) و کارشناسان ایرانی به رایزنی و گفتگو با تمامی هیات های شرکت کننده در مذاکرات وین ادامه خواهند داد و تلاش جدی و بی وقفه خود را برای دستیابی به توافق خوب و نهایی مبذول خواهند داشت. به محض اینکه طرف های غربی اعلام کنند، خطوط قرمز ما را بپذیرفته اند، آماده آمدن به وین خواهیم بود.

امروز برخی رسانه‌های غربی مدعی اند که ایران با رسیدن به مراحل پایانی مذاکرات، خواسته های جدیدی را با هدف کسب امتیازات اضافی مطرح کرده است. این موضوعی است که این رسانه ها از آغاز مجدد مذاکرات بین ایران و قدرت های بزرگ پس از روی کار آمدن دولت جدید ایران سعی در ترویج آن داشته اند.

اما ایران قاطعانه تأکید کرد که این ادعاها بی اساس است و خواسته های ایران از ابتدای مذاکرات تاکنون ثابت و بدون تغییر بوده و امروز غرب به آن و حتی جدیت ایران در مذاکرات اعتراف کرده است. هدف از تبلیغات مغرضانه غرب در این زمینه فشار بر مذاکره کنندگان ایرانی و مقصر جلوه دادن ایران در صورت عدم موفقیت طرفین در زمینه دستیابی به توافق است.

تحرکات صهیونیستها و لابی صهیونیستی

سرن رژیم صهیونیستی با هدف تخریب مذاکرات وین به شدت در تکاپو هستند و به

رضایی کوچی: نواحی صنعتی فارس نیازمند تأمین ۸۰ میلیون مترمکعب آب است

طریق قطع تخصیص آب صنعت مقدار مورد نظر در مصارف خانگی شهرها و روستاها نیز تأمین خواهد شد. دبیر شورای راهبردی آب استان فارس در رابطه اهمیت راه‌اندازی تصفیه‌خانه‌های فاضلاب شهرهای مختلف، گفت: پساب تصفیه‌خانه‌ها پایدارترین آب محسوب می‌شود که لازم است این مهم در سطح استان فارس عملیاتی شود.

رئیس سازمان صمت فارس، در رابطه با تشکیل دبیرخانه شورای راهبردی آب استان فارس در زمینه تعریف منابع جدید آبی جهت مصرف در صنایع مختلف، گفت: این شورا با هدف اجرایی کردن سیاست‌های دولت سیزدهم در مدیریت منابع و مصارف آب تشکیل شده است که به صورت مستمر در حال برنامه‌ریزی جهت تعریف و یا عملیاتی کردن پروژه‌های در دست انجام است تا نیاز مصرفی آب صنعت فارس در شرایط فعلی و آینده نیز تأمین شود. حمیدرضا ایزدی در رابطه با برخی از این پروژه‌ها گفت: انتقال آب از دریا یکی از پروژه‌های مهم استان است که در فازهای مختلفی تعریف شده که در حال حاضر فاز اول آن در دست انجام است که امید داریم با بهره‌برداری از آن بخشی از آب مورد نیاز صنعت ما تأمین شود. ایزدی یکی دیگر از پروژه‌های عمرانی استان فارس در حوزه آب را ایجاد تصفیه‌خانه در شهرهای مختلف معرفی کرد و گفت: با توجه به برنامه‌ریزی انجام شده بایستی شرایطی فراهم شود تا بخش قابل‌توجهی از آب مورد نیاز صنعت از پساب تصفیه‌شده شهرها تأمین شود که قطعاً این روش یکی از راهکارهای مناسب و پایدار در این زمینه محسوب می‌شود. رئیس سازمان صمت فارس گفت: صرفه‌جویی مصارف آب از منابع سفره‌های زیرزمینی و همچنین سطحی بسیار حائز اهمیت است و در این راستا بر اساس برنامه‌های کلان کشور که در هر استان به صورت تفکیک شده اعلام شده است بایستی در مصارف آب در بخش کشاورزی، خانگی، فضای سبز و همچنین صنعت نیز در حدود تعریف شده صرفه‌جویی داشته باشیم که در صنعت فارس این مهم اجرایی شده است.

ایزدی با تأکید بر اهمیت شیوه‌های نوین و فرهنگ‌سازی در مصرف آب، می‌گوید: در این راستا آموزش و تکنولوژی و همچنین بکارگیری دانش در مدیریت منابع آبی بسیار تأثیرگذار در کاهش مصارف گوناگون به ویژه کشاورزی است.



نواحی صنعتی و واحدهای صنعتی و فعال و ۳۲۰۰ واحد طرح صنعتی بر اساس آمایش سرزمینی در دست اجرا وجود دارد که با توجه به خشکسالی‌ها در شرایط فعلی نیازمند تأمین حدود ۸۰ میلیون مترمکعب آب است.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس گفت: شهرک‌ها و نواحی صنعتی فارس با توجه به خشکسالی‌ها در شرایط فعلی نیازمند تأمین حدود ۸۰ میلیون مترمکعب آب است.

در جلسه مشترک معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس، رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان فارس، دبیر شورای راهبردی آب استان و جمعی دیگر از مسئولان و کارشناسان با معاون وزیر صمت و رئیس سازمان صنایع کوچک و متوسط و شهرک‌های صنعتی ایران به اهمیت تأمین منابع آبی و بهینه‌سازی مصرف آب کشاورزی، خانگی، فضای سبز و صنعت تأکید شد. محمود رضایی کوچی در رابطه با ضرورت تأمین نیاز آب مصرفی استان به ویژه در بخش صنعت، گفت: بایستی در تعریف منابع و مصارف آبی تعادل وجود داشته باشد که در این زمینه به هر دستگاهی تکالیفی را برای این معادله لحاظ کرده‌ایم. به گفته او، در استان فارس حدود ۷۰ شهرک

اعزام ۱۸ هزار نفر در استان فارس به اردوی راهیان نور

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری تسنیم، سرهنگ پاسدار حسن عبدا... زاده در یک نشست خبری، ضمن تبریک اعیاد شعبانیه، اظهار داشت: اردوی راهیان نور پس از دو سال وقفه به دلیل بیماری کرونا از شنبه ۱۴ اسفندماه آغاز و تا ۱۰ فروردین ۱۴۰۱ ادامه خواهد داشت که در این بازه زمانی تعداد ۳۲۰۰ دانشجو طی ۳ دوره چهار روزه با کاروان با رعایت تمامی دستورالعمل‌های بهداشتی به این سرزمین اعزام خواهند شد.

وی شرط اعزام برای افراد بزرگسال را تزریق ۳ دوز واکسن و افراد زیر ۱۸ سال تزریق دو دوز واکسن اعلام و افزود: همچنین طی بازه‌های زمانی ۱۵ هزار نفر در رده‌های محلات تا کنون و شتنام و به مناطق عملیاتی جنوب کشور اعزام خواهند شد.

جانشین فرمانده سپاه فجر استان فارس، با بیان اینکه با برنامه ریزی خوبی که با همکاری سپاه استان اشلار رخ داده این است که با استقبال پرشور قشرهای مختلف مواجه شدیم و زمینه سازی خوبی انجام شده است، تصریح کرد: همچنین خانواده‌ها نیز می‌توانند جهت سفر با خودروی شخصی به این مکان در سامانه ملی ره نور ثبتنام کنند.

سرهنگ پاسدار عبدا... زاده ادامه داد: زائران در اردوگاه احدیان موسی در استان اهواز اسکان داده خواهند شد و از یادمان‌های فارس، هویزه، علمغه، شلمچه، فکه، یادمان شهید باقری، یادمان فتح المبین، معراج شهید و برنامه‌ای تحت عنوان رزمایش بازدید خواهند کرد.

وی خاطرنشان کرد: با هماهنگی و همکاری آموزش و پرورش طرح اردوی دانش آموزی راهیان نور مجازی بصورت مستقیم در بستر کانال شاد به آدرس <https://shad.ir> و <https://shad.ir> نیز برگزار خواهد شد که دانش آموزانی که امکان سفر ندارند از این سفر محروم نباشند. این مقام مسئول در سپاه فجر استان فارس از دستاوردهای این سفر و حرکت عظیم راهیان نور را انتقال مفاهیم به نسل جدید و ارائه الگوهای دست یافتنی سیره شهیدا و استکبار ستیزی و ولایت‌مداری عنوان کرد و گفت: حرکت راهیان نور در شناسایی و تبیین حرکات دشمنان برای انقلاب اسلامی موثر خواهد بود و راهیان نور دارای مرجعیت برای گردشگری تعالی بخش است و از ظرفیت راهیان نور از کارسازی استفاده خواهد شد.



وی با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری که میفرمایند راهیان نور یک فناوری است، گفت: ما نیز از این فناوری برای استفاده شناسایی دوران طلایی دفاع مقدس استفاده خواهیم کرد.

توصیه فرماندار لارستان به تیم شهزاد برای صعود به لیگ برتر هندبال



تیم هندبال آقایان شهزاد لارستان که به تازگی به لیگ دسته یک کشور راه یافته اند با داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در این دیدار که خیل تاش معاون سیاسی فرمانداری و جمعی از کارشناسان حضور داشتند، دهقان فرماندار ویژه لارستان در سخنانی ضمن تبریک به تیم پرافتخار هندبال آقایان شهزاد با تأکید بر اینکه هندبال لارستان



یک هندبال کشور، موجب شادمانی، مسرت و رضایت خاطر گردید. معاون استاندار فارس، خاطرنشان کرد: لارستان بزرگ که همچون نگین درخشانی در جنوب کشور می درخشد، مطمئناً امروز از بابت این پیروزی و صعود خوشحال است و نشاط و امید به آینده ای درخشان در چهره مردم این سرزمین هویداست. وی افزود: حلاوت رشادت و افتخار آفرینی مردان هندبالیست شهزاد لارستان، کام هموطنان عزیز و مردم فهیم و ورزش دوست

کسب مجوز حضور در جام بین المللی تختی توسط کشتی گیر لارستانی



رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، گفت: کشتی گیر لارستانی مجوز حضور در پیکارهای کشتی آزاد جام بین المللی تختی را کسب کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، محمدحسن طیبی با اعلام این خبر اظهار داشت: رقابت های انتخابی

دیدار دوم نیز با نتیجه ۸ بر صفر محمد حیدری از تهران را مغلوب کرد و به جمع هشت نفر برتر راه یافت. وی تصریح کرد: محمدرضا عسکریپور در کشتی سوم موفق شد رضا شیرازی دیگر نماینده تهران را با حساب ۲ بر ۲ از پیش رو بردارد و به مرحله یک چهارم نهایی صعود کند. رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان با اشاره به اینکه محمدرضا عسکریپور کشتی چهارم خود را مقابل امید خدمتی کشتی گیر مطرح تهرانی با حساب ۵ بر صفر واگذار کرد و به دیدار رده بندی رفت. ابراز داشت: وی در دور پنجم مقابل مجتبی عموزاد کشتی گیر سرشناس مازندرانی و عنوان دار آسیا و جهان در یک کشتی نزدیک و تماشایی در حالی که تا لحظه های پایانی با حساب ۲ بر یک پیش بود در اثر غافلگیری یک امتیاز از دست داد و به عنوان پنجم وزن ۷۰ کیلو رسید و سهمیه حضور در جام بین المللی تختی را بدست آورد. طیبی با بیان اینکه علی

دوگانگی غرب درباره نسبت ورزش و سیاست؛ نقابی که در جنگ اوکراین افتاد

تصمیمات و رفتارهای متناقض مسئولان سه نهاد بین المللی و تأثیرگذار ورزش در مورد ورزش روسیه و کشورهای مشابه نشان داد مسئولان این نهادها شعار «جدایی ورزش از سیاست» را ابزار دست خود کرده اند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار مهر، سال هاست که ورزشکاران حرفه ای ایران در رشته های مختلف به دلیل امتناع از رویارویی با نمایندگان رژیم صهیونیستی، از سوی مجامع ورزشی تحت فشار قرار دارند. بهانه این فشارهای ورزشی و رسانه ای، آن است که ورزش و سیاست دو امر مجزا هستند و ایران ورزش را با سیاست آمیخته است!

ورزشکاران جمهوری اسلامی ایران در رقابت های جهانی حاضر به رویارویی با نمایندگان رژیم اسرائیل نیستند. این نکته را باید مد نظر قرار داد که ورزشکاران ایرانی در این زمینه تنها نیستند و ورزشکاران زیادی از کشورهای مختلف اسلامی در این زمینه هم نظر بوده و تا کنون حاضر به رویارویی با ورزشکاران اسرائیلی نشده اند. این موضوع از چنان گستردگی و شمولیتی برخوردار بود که علی رغم آنکه این رژیم در خاک آسیا قرار دارد اما به دلیل برخورد کشورهای منطقه، از سال ۱۳۵۵ اغلب رقابت های ورزشی خود را در حوزه اروپا و با کشورهای این قاره انجام می دهد. در واقع مسئولان جهانی ورزش با این اقدام سیاسی و غیرعرف، کوشیدند این رژیم جعلی را از انزوا خارج کنند.



رژیم اسرائیل و حامیان جهانی آن می کوشند رقابت های ورزشی را ابزاری برای عادی سازی موجودیت این رژیم جعلی و جنایتکار سازند و در نتیجه با هر تلاشی برای برهم زدن این صحنه به شدت مقابله می کنند و برای کشورهای و ورزشکارانی که در حمایت از مردم فلسطین به نمایندگان اسرائیل «نه» می گویند هزینه می سازند. برای نمونه در سال ۱۳۹۸ فدراسیون جودوی ایران به همین بهانه تعلیق شد و فدراسیون جهانی شطرنج نیز اقدام مشابهی را در دستور کار داشت و شطرنج ایران را تهدید می کرد. محرومیت شش ماهه علیرضا کریمی کشتی



گیر جوان کشورمان و محرومیت دو ساله مربی او، در سال ۱۳۹۶ پس از مسابقات جهانی زیر ۲۳ سال لهستان از دیگر اقدامات در این زمینه است. نکته قابل تأمل آنکه این فضا سازی ها و اقدامات بر عده ای در داخل کشور نیز تأثیر گذاشته و با تکرار ادعاهای توخالی غرب مبنی بر جدایی ورزش و سیاست، به سرزنش سیاست ورزشی کشور در این زمینه پرداختند. برای نمونه آذر منصوری دبیر کل حزب اتحاد ملت چندی پیش در نامه ای به رئیس جمهور نوشت: «به رسمیت نشناختن آن رژیم توسط دولت ایران، همانطور که تعارضی با حضور همزمان ایران و اسرائیل در سازمان ملل و نهادهای بین المللی ندارد، هیچ ارتباطی با رقابت نکردن ورزشکاران ایرانی با حریفان اعزام شده از سوی اسرائیل هم پیدا نمی کند.

ما تاکنون به قدر کافی از این ممنوعیت غیرمنطقی لطمه خورده ایم، و به خصوص حالا که زمزمه های انتقال تیم های آن رژیم به اروپا به آسیا مطرح شده، ادامه این موضع ناموجه ممکن است به محرومیت های جبران ناپذیر برای ورزش کشور بینجامد. ضرر این وضعیت فقط به ایران و ورزشکاران آن می رسد و در مقابل، ایرانیان را بی منطق جلوه می دهد و دشمن شاد می کند. از این رو لازم است با اتخاذ موضعی عاقلانه و مدبرانه، این مساله را هم یک بار برای همیشه حل کنیم.

و یا عباس عبیدی فعال اصلاح طلب چندی پیش در روزنامه اعتماد نوشت: «فدراسیون های جهانی می کوشند مستقل از دولت باشند و از سیاست پرهیز کنند و همه اعضای فدراسیون خود را در ذیل اعضای شناخته شده سازمان ملل متحد به رسمیت می شناسند. اجرای هر دو گزاره درباره ورزش (استقلال از دولت و پرهیز از سیاست) در ایران با چالش مواجه است»

جنگ اوکراین به افسانه های متعددی پایان داد، از جمله: جدایی ورزش از سیاست. «تشت رسوایی» نهادهای بین المللی در مورد شعار «جدایی ورزش از سیاست» برای چندمین بار بر زمین افتاد تا ثابت شود این نهادها سیاست ها و حمایت هایشان ویژه برخی کشورهای خاص است و هر جا منافع خودشان در خطر باشد بازهم این شعار را سر می دهند و هر جا نخواهند گوش و چشم شان را می بندند و بازهم «شعار» می دهند.

این رسوایی پس از عملیات نظامی روسیه به اوکراین دوباره برملا شد و ورزش جهان به چشم دید که نهادهایی مثل فیفا، یوفا و کمیته بین المللی المپیک صرفاً در مورد برخی کشورهای خاص شعار «ورزش از سیاست» جلداس را اجرایی می کنند و در سایر موارد سر در گریبان فرو می برند. فدراسیون بین المللی فوتبال - فیفا - که سالهاست با شعار «جدایی ورزش از سیاست» تصمیمات متناقضی را اتخاذ کرده

قهرمانی دهکویه

در مسابقات مینی فوتبال بسیج لارستان



مسابقات مینی فوتبال بسیج لارستان با قهرمانی تیم دهکویه به پایان رسید. به گزارش میلاد لارستان، در این مسابقات که با حضور، حجت الاسلام والمسلمین دهقان نماینده ولی فقیه، سرگرد عزیزپور مدیریت بازرسی، سرهنگ دوم کامران اسدی مسئول تربیت بدنی، محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان، طلمری زاده ریاست هیات فوتبال لارستان به میزبانی تربیت بدنی پایگاه مقاومت شهید عبدالرضا خوشه چین برگزار گردید ۱۲

قهرمانی تیم فوتبال لارستان در مسابقات پیشکوتان



مسابقات پیشکوتان گرامیداشت دهه فجر، در ورزشگاه شهید دانشیار لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، در مراسمی با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، احمد دلاور معاون عمرانی فرمانداری، شریفی لاری شهردار لار، محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، حسین طلمری زاده رئیس هیات فوتبال شهرستان و جمعی از مسئولین و پیشکوتان جامعه ورزش، مراسم اختتامیه مسابقات چهارجانبه پیشکوتان به میزبان لارستان با مشارکت تیم های پیشکوتان شهرستان های لارستان، کازرون، گراش و منطقه بلوک بخش های جویم و بنا رویه در ورزشگاه شهید دانشیار لارستان برگزار شد.

ورزشکار فارسی

قهرمان مسابقات پاراونه برداری کشور شد



ورزشکار اهل فارس، در مسابقات پاراونه برداری مردان ایران عنوان قهرمانی را کسب کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار فارس از شیراز، علی اکبر غریب شاهی، ورزشکار فارسی، در دسته ۱۰۷ کیلوگرم رده سنی بزرگسالان، به مقام قهرمانی رقابت های وزنه برداری جانبازان و معلولین کشور دست یافت. بیست و هشتمین دوره مسابقات قهرمانی وزنه برداری جانبازان و معلولین کشور یادبود پهلوان سایمند رحمان و گرامیداشت سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی با حضور ناظر کمیته بین المللی پارالمپیک به میزبانی تهران برگزار شد.

در رده بندی تیمی پایان این رقابت ها تیم خوزستان در جایگاه قهرمانی قرار گرفت و تیم های تهران الف و مازندران به ترتیب دوم و سوم شدند.

آگهی مناقصه (مرحله دوم)

شهرداری بیرم با استناد بند یک صورتجلسه شماره ۶/۸۳ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ شورای محترم اسلامی شهر بیرم در نظر دارد عملیات تنظیف، اصلاح، نگهداری و ایجاد فضای سبز شهر بیرم و همچنین جمع آوری، حمل و دفن بهداشتی زباله شهری، تنظیف معابر جداول و کلیه امور مربوطه و تأمین نیروی انسانی جهت ماشین آلات را به مدت یکسال به صورت حجمی با اعتبار تقریبی ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، لذا بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می آید شایسته است متقاضیان با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری بیرم
ب) مهلت ارسال اسناد: تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵
ج) شهرداری در رد و یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است.
د) هزینه درج آگهی بهمه برنده مناقصه می باشد.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات ده روز تا پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و باز گشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۱۲/۲۶
نوبت چاپ اول ۱۴۰۰/۱۲/۰۹
نوبت چاپ دوم ۱۴۰۰/۱۲/۱۵
شناخ آگهی: ۱۲۸۴۵۰۸
عبداله زارع درنیانی - شهردار بیرم

یادگار سروهای سرخ

من همان آلاله سرخ به سنگر مانده ام
یادگار خون مردان مناجات و خطر
حالیا در اوج غربت‌های باور مانده ام
تا که با فوج ملاک، اوج گیرم تا خدا
سینه سرخان مهاجر! چشم پر در، مانده ام
بس که روییده به گرم، خارها از هر طرف
در میان خیل کرکس ها، کیوتر مانده ام
زخمی حق ناشناسی‌های مشتکی شب پرست
در هجوم بی امان خون و خنجر، مانده ام
باد و خاک و آب و آتش، تا همیشه شاهدند
با چنین زخمی توان فرسا، دلاور، مانده ام
جان به جانان می‌دهد هر روز «جانبازی» و باز
داغ بر دل، آه بر لب، چشم‌ها تر، مانده ام
دشمن، آنجا پشت پرچین لانه دارد، غافلان!
می‌وزد از چارسو ظلمت، منور مانده ام
مهربان! در خزان مهر، تنهاییم بخواه
ورنه بینی پیش پای خصم، برپر، مانده ام
آخرین خاکریز در هجوم صاعقه
از تغافل هایتان‌ای کبک‌ها در مانده ام
ای گیاه هرزه این جا، جای رویش نیست، نیست
من شهید زنده ام اما، دروگر، مانده ام
پاسدار حرمت خون شهیدانم هنوز
در هجوم بادهای هرزه، سنگر مانده ام

محمد رضا سهرابی نژاد



دوستی حسین (ع)



هیچ سجاده ای باز نشد که
نام تو را رمز عبور خود
نکرد، یا حسین!
خاک تو، آبروی سجده من
است و آب، با تولد تو، در
فرهنگ لغات دلم، هم
خانواده حسین شد.
آن‌که تو را زیارت کند، هزار
هزار درجه نزد خداوند به او
عطا کنند؛ چراکه باران مهر
تو، پوسته سخت دانه دل را
می‌شکافد.
یا حسین! از قرن های آن
سوی تقویم، وقتی نوازش
نور تو در رگهایمان جاری
می‌شود، چه تماشا دارد لذت
کم شدن و غرق شدن در
اسمت!

بهترین اعمال در ماه شعبان



ماه شعبان، منسوب به پیامبر اعظم (ص) است. ایشان روزهای ماه شعبان را روزه می‌گرفتند و به ماه رمضان وصل می‌کردند. روایاتی از معصومین در فضیلت ماه شعبان آمده است، رفتن به بهشت و برخورداری از کرامت الهی در قیامت، پاداش روزه این ماه معرفی شده است. مرحوم شیخ عباس قمی در کتاب شریفی مفاتیح الجنان در خصوص اعمال مشترک ماه شعبان المعظم آورده است:
اما اعمال مشترک، پس چند عمل است:
اول: هر روز «هفتاد مرتبه» بگوید: اَسْتَغْفِرُ... و اَسْأَلُهُ التَّوْبَةَ. از خدا آمرزش و توبه می‌خواهم.
دوم: هر روز «هفتاد مرتبه» بخواند: اَسْتَغْفِرُ... اَلَّذِي لَإِلَهِ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ. آمرزش می‌خواهم از خدا که معبودی جز او نیست، بخشنده‌ی مهربان، زنده به خود، پاینده و به‌سوی او باز می‌گردم.
در بعضی از روایات «اللَّيِّ الْقَيُّومُ» پیش از

نمو دهد همان‌گونه که یکی از شما بچه شترش را رشد می‌دهد تا آن‌که در قیامت، درحالی‌که به اندازه کوه احد شده باشد به صاحبش بازگردد.
چهارم: در تمام این ماه «هزار مرتبه» بگوید: لا إِلَهَ إِلَّا...، وَإِنِّي عَبْدٌ لِّإِلَهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ. معبودی جز خدا نیست و نپرستیم جز او را در حالی‌که عبادت را برای او خالص می‌کنیم، گرچه مشرکان را خوش نیاید. این ذکر پاداش بسیاری دارد، از جمله اینکه در نامه عملش عبادت هزار ساله بنویسند.
پنجم: در هر پنجشنبه این ماه دو رکعت نماز بخواند، در هر رکعت پس از سوره «حمد»، «صد مرتبه» سوره «توحید» خوانده و بعد از سلام نماز، «صد مرتبه» صلوات بفرستد تا حق تعالی هر حاجتی که در امر دین و دنیا دارد روا کند؛ و نیز روزه هر پنجشنبه این ماه فضیلت بسیار دارد. روایت شده: که در هر پنجشنبه ماه شعبان آسمان‌ها را زینت می‌کنند، پس فرشتگان عرض می‌کنند: خدایا! روزه‌داران این روز را بیمار و دعای آنان را اجابت فرما. در خبر نبوی است: هر که روز دوشنبه و پنجشنبه شعبان را روزه بگیرد، حق تعالی بیست حاجت از حاجات دنیا و بیست حاجت از حاجات آخرت او را برآورد.
ششم: در این ماه بسیار صلوات فرستد. هفتم (صلوات شعبانیه): در هر روز شعبان در وقت زوال اوقت ظهر شرعی او در شب نیمه آن این صلوات را که از حضرت زین‌العابدین (ع) روایت شده بخواند.
هشتم (مناجات شعبانیه): این مناجات را که از ابن خالویه روایت شده بخواند؛ به گفته او این مناجات حضرت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) و امامان پس از اوست که در ماه شعبان می‌خوانند.

القاب حضرت ابوالفضل العباسی (ع)



برای ایشان القابی شمرده اند که هر کدام جلوه ای از فضائل، کرامات و عظمت وی را نشان می‌دهد و ما برخی از آنها را برمی‌شمریم.
۱ - عباس: چون مثل شیر حمله می‌کرد دلیر بود ترس در دل دشمن می‌ریخت و فریادهای حماسی اش لرزه بر اندام حریفان می‌آفتند.
۲ - ابوالفضل: نام پسرش فضل بود و هم این که وی پدر فضیلت و خوبی‌ها بود و فضل و نیکی زاده او و مولود سرشت پاکش بود.
۳ - ابوالقزیه: پدر مشک) به خاطر مشک آبی که بر دوش می‌گرفت و از کودکی میان بنی هاشم سقایی می‌کرد.
۴ - سقا: به خاطر این که آب آور تشنگان بخصوص در سفر کربلا بود.
۵ - قمر بنی هاشم: وی در میان بنی هاشم زیباترین و جذاب‌ترین چهره را داشت و چنین ماه درخشان در شب تار می‌درخشید.
۶ - باب الحوائج: آستان رفیعش قبله حاجات و توسل به آن حضرت بر آوردن و نیاز دردمندان است.

السید الجليل

تورای جویم از قله‌های رفیع نیایش،
تورای جویم از هوائ مطبوع مدینه
از زلالی طلوع یک صبح تازه.
متولد می‌شوم از حس تازه سرودن.
پلک می‌زنی و کربلا در ذهن جهان تکبیری
شود.
پلک می‌زنی و سفارت عشق، بر شانه هایت
سنگینی می‌کند.
پلک می‌زنی و اخبار گوی تاریخ سرخی‌ی شوی
که تالی‌الابد این خط سرخ ادامه دارد.
به‌دفع و چنگ عرشیان پلک می‌کشی
تا ادامه کارنامه برهوت کربلا باشی.
از خطبه‌های آتشفشان جاری می‌شود و از
دعاهایت، زلالی یک رود به دنیای آید.
توی آبی و ذایقه واژه‌ها، از عطر دعا آکنده
می‌شود.
توی آبی و بر صبح لبانت، معنویت عارفانه نقش
می‌بندد.
توی آبی و روح ناآرام سجاده‌ها را
به آرامشی خواستی می‌سپاری.
می‌آبی و شولای باران بر دوش، باب الحوائج می
شوی.
دست بالای بری و برای درخت‌های بهشت،
باران تلاوت می‌کنی.
صحیفه سینه‌ای کشایی و صحیفه سجاده‌ای
می‌نویسی که زور آل محمد می‌شود.
ابراهیم قبله آریاضان

عدالت خداوند در خلقت مخلوقات چگونه قابل درک است؟

با تأمل در قرآن کریم، در این مطلب پاسخ این سوال را جستجو خواهیم کرد که عدالت خداوند در خلقت مخلوقات چگونه قابل درک است؟
به شهادت آیات زیر:
- آیه ۳ سوره مبارکه ملک:
«الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَوتٍ فَإِذْ جَازِجَ الْبَصَرُ هَلْ تَرَى مِن فُتُورٍ»
ترجمه: (آن خدایی که هفت آسمان بلند را به طبقاتی منظم بیافرید و هیچ درنظم خلقت خدای رحمان بی نظمی و نقصان نخواهی یافت، باز بارها به دیده عقل بنگر تا هیچ نقص و خلل هرگز در آن توانی یافت)
- آیات ۱۵ و ۱۶ سوره مبارکه نوح:
«أَلَمْ تَرَ أَنزَلْنَا مَاءً سَبِيحًا طِبَاقًا. وَجَعَلْنَا الْقَمَرَ فِيهِنَّ نُورًا وَجَعَلْنَا الشَّمْسَ سِرَاجًا»
ترجمه: (ایا ندیدید که خدا چگونه هفت آسمان را به طبقاتی (بسیار منظم و محکم) خلق کرد. و در آن آسمانها ماه شب را فروغی تابان و خورشید روز را چراغی فروزان ساخت)
خلقت تمام مخلوقات عالم هستی (مادی و غیرمادی)، خلقتی است که از روی حق و عدل صورت گرفته و از هر چیز دقیقاً به اندازه خلق شده و بدرستی در جایگاه حق آن قرار گرفته است، چنانکه در آیه ۷ سوره مبارکه انفطار:
«الَّذِي خَلَقَ فَسْوَآكَ فَذَلِكْ»
ترجمه: (آن خدایی که تو را به وجود آورد و به صورتی تمام و کامل بی‌اراست و به اعتدال (اندام و تناسب قوا) برگزید، به آن اشاره شده است.

لیخند علی (ع)

لیخند علی (ع) رنگ می‌گیرد. فرشتگان، تولد دستانی را جشن می‌گیرند که قزاق است روزی چراغ حماسه را برافروزند.
پهلوانی به عالم چشم می‌گشاید که پهلوانان عالم به نامش اقتدا می‌کنند.
پهلوانی که فرزند مردی است که کوه رشادت و جوانمردی است، فرزند شیر زنی است که به او شیر شهامت نوشاند.
کوه‌مردی که ذره‌ای از احترام برادرش حسین (ع) فرو نگذارد. حسین (ع) امام بود و ابوالفضل، برادر امامت.
حسین (ع) ولی بود و ابوالفضل، هم رکاب ولایت. آری، نوزادی در گهواره خفته است که علمدار لشکر حسین (ع) خواهد بود.
سلام بر عباس، ای غیرت مجسم... ای قامت فتوت...
سلام ای چشم‌هایی که آب را شرمنده نجابت خود خواهی کرد...
سلام ای دست‌هایی که رودخانه‌های زمین، به جستجویشان سرگردانند...
سلام ای پیشانی بلندی که آینه‌ی آسمان است...



لا ارجع الا اليه
شفیع قیامت

حسین، تنها واژه ای است که وقتی زاده شد، برخاست؛ مثل عطر، وقتی که سر مطروف آن را جدا می‌کنند و سرریز می‌شود. تکرار تو بر نوارهای سبز دیوارهای مسجد، یادمان داد که تو بیش از یک نفر بودی. تو را باید آن قدر نوشت، تا محراب و جانماز و نقش اسلیمی طاق نماهای زمین، به ناتمامی تو اقرار کنند؛ یا حسین!
در آن نش که بپریم و آرزوی تو باشیم
بان ایروم جان که کمال گوی تو باشیم
بر وقت سجده قیامت که سر زانک برآیم
بگفت گوی تو خیزم بر جبهه جوی تو باشیم

قدم نورسید
آفتاب

قدوم نورسیده آفتاب را
ملائک بی‌شمار، به تبریک
آمده‌اند و بر بام خانه دختر
خورشید، بال می‌افشانند.
از بهشت دامان بتول، بهاری
سرزده است و خانه علی و زهرا،
امروز، خانه تمام شادی‌ها و دست‌افشانی‌هاست.
خدا، لبخند می‌زند این روز شگفت را و مرد تنهای
نخلستان‌ها، به نسل سبز این کودک می‌اندیشد. به نور
ممتدی که سینه به سینه، تا قیامت خواهد رفت؛ «وَلَوْ
كَرِهَ الْكَافِرُونَ»
عاشورا متولد شد اتفاق کمی نیست... بگذار تمام
کائنات بدانند آغاز تو را! دو دریای آبی، به هم آمیختند
و در پیوند خدایی و زبان زردشان، اقیانوسی پدید آمد
که تاریخ را دیگرگونه خواهد کرد.
بگذار از امروز، همه شمشیرها، خود را مهیا کنند!
بگذار لب‌ها برای تشنگی، آب‌دیده شوند! بگذار کفر،
ازهم‌اکنون، دست به کار تیز کردن تیغ کینه باشد و
ایمان، کوه صبرش را به شانه‌های تو تکیه دهد!
تاریخ، در راه است تا با خون معصوم تو، خود را رقم
زند. حادثه‌ها در راهند. آب‌های متلاطم و دست‌های
جفاپیشه‌ای که سد سیراب شدن‌اند، توفان خونخواهی
حق و رسوایی باطل، خطبه‌های بلیغ روسیاهی کفر، قرآن
فصیح بر منبر نیزه‌ها و خدایی که دلشدگان زخم‌خورده
را خود به پرسش و مرهم می‌آید؛ همه در راهند.
تو، مولود عشق، امروز، در آغوش مادر، مهتبی فردای
خونخواهی و «هل من ناصر» باش! لبخند بز، تا خون
در رگ‌های طبیعت جاری شود! لبخند بز، تا خدا به
یمن آمدن تو، اهالی روزگار را امان دهد! لبخند بز، تا
همه بدانند «عاشورا» متولد شد.

غصه نخورید تا چاق نشوید!



از نگاه طب سنتی، مزاج آدم‌هاست که چاق یا لاغر بودنشان را تعیین می‌کند و هیچ یک از رژیم‌های طب نوین نمی‌تواند آدم‌های چاق را برای همیشه لاغر نگه دارد. در آخرین ماه‌های سال تب کاهش وزن در میان افراد چاق بالا می‌گیرد و آن‌هایی که همیشه از اضافه وزن رنج می‌بردند دست به کار می‌شوند و برای آنکه در سال جدید و دید و بازدیدهای نوروزی بتوانند ظاهر بهتری داشته باشند یک بار دیگر تن به رژیم‌های لاغری می‌دهند. از رژیم پروتئین و سبزیجات گرفته تا رژیم آب و شیر. برنامه‌های کاهش وزنی که بیشتر آن‌ها با شکست مواجه می‌شوند و نیمه کاره رها می‌شوند. اما دیدگاه طب سنتی در مورد چاقی همه تصورات ذهنی ما در مورد این موضوع را بر هم می‌زند. از نگاه طب سنتی این مزاج آدم‌هاست که چاق یا لاغر بودنشان را تعیین می‌کند و هیچ یک از رژیم‌های طب نوین نمی‌تواند آدم‌های چاق را برای همیشه لاغر نگه دارد. اگر شما هم اضافه وزن دارید پیشنهاد می‌کنیم این گزارش را تا انتها مطالعه کنید تا همه چیز دستانتان بیاید.

مزاج‌های چاق نما

طب سنتی چاقی افراد را بر اساس مزاجشان بررسی می‌کند و معتقد است چاقی یا لاغری به نوع اخلاط بدن وابسته است. دکتر ابراهیمی، کارشناس طب سنتی در یک نگاه کلی می‌گوید: «به هم ریختن تعادل در عناصر یا اخلاط چهارگانه بدن یعنی بلغم، دم، صفرا و سودا می‌تواند موجب تغییر سایز طولی یا عرضی اشخاص شود. اما در بررسی جزئی‌تر در خصوص چاقی باید گفت هر عاملی که تری و رطوبت را در بدن زیاد کند، چاقی محسوب می‌شود. حالا این تری می‌تواند از طریق زیاد شدن گوشت در بدن باشد که به آن چاقی از نوع «لحمی» می‌گویند و یا می‌تواند از طریق افزایش بافت چربی باشد که به آن چاقی از نوع «شحمی» می‌گویند. افراد دموی چاقی‌شان از نوع لحمی است و افراد بلغمی چاقی‌شان از نوع شحمی است.»

چه افرادی باید همیشه در رژیم بمانند؟

لاغر شدن آرزویی است که برای افرادی که مزاجشان بلغمی و دموی است هیچ وقت برآورده نمی‌شود. کارشناس طب سنتی با تأکید بر این نکته می‌گوید: «طبیعت بدن افراد بلغمی و دموی طوری است که هیچ وقت نمی‌توانند در مورد لاغر شدن را بچشند و اگر می‌خواهند وزنشان بالا نرود همیشه باید در رژیم غذایی باشند. شنیده‌اید که بعضی از افراد می‌گویند ما استعداد چاق شدن داریم و آب هم بخوریم چاق می‌شویم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که حرف این افراد را به سفره گرفته باشید و همه دلیل چاق بودنشان را به خورد و خوراک

ادویه ای برای فشار خون بالا



دکتر سعیده ممتاز، عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی با بیان اینکه فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین اختلالات دهه‌های اخیر است، گفت: دارچین با بهبود گردش خون و رساندن خون از مرکز بدن به پوست در تنظیم فشار خون نقش دارد. میزان فشار خون برای بیماران مبتلا به فشار خون مرحله یک (stage ۱ hypertension) به این صورت تعریف شده است: فشار خون سیستولی ۱۴۰-۱۵۹ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک ۹۰-۹۹ میلی‌متر جیوه. مطالعات اپیدمیولوژی نشان داده است که تعداد مبتلایان به فشار خون بالا در کشور آمریکا در بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸، حدود ۱۱۵ میلیون نفر بوده است. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند در بیماران که سطوح فشار خون آنها کنترل شده است، میزان مرگ و میر و سکنه مغزی به میزان قابل توجهی کمتر است، اما بسیاری از مبتلایان به فشار خون، به درمان با داروهای شیمیایی به خوبی پاسخ نمی‌دهند. از طرف دیگر، بسیاری از بیماران از عوارض جانبی این داروها گل‌مند هستند؛ از جمله نوسان فشار خون، کاهش میل جنسی و سردرد. مطالعات نشان داده‌اند که عدم درمان مناسب فشار خون و بروز عوارض جانبی به دنبال مصرف داروهای شیمیایی کاهنده فشار

خون، باعث کاهش یا قطع مصرف این داروها از سمت بیماران می‌شود. بنابراین، بسیاری از مطالعات استفاده از داروهای گیاهی بعنوان درمان کمکی برای فشار خون بالا را پیشنهاد می‌کنند. در طبیعت، ترکیبات گیاهی بی‌شماری وجود دارند که در درمان فشار خون بالا مؤثر هستند، از جمله دارچین با نام علمی «Cinnamon» از گذشته‌های دور توسط فرهنگ‌های مختلف در کاربردهای درمانی‌اش مورد استفاده قرار گرفته است و دو گونه اصلی دارچین، قرص ضد توموری و آنتی‌اکسیدانی دارند. به طور کلی، مواد شیمیایی اصلی گزارش شده در دارچین شامل کومارین (Coumarin)، سینامیک اسید (Cinnamic acid)، اوژنول (Eugenol) و سینامالدهید (Cinnamaldehyde) هستند که به خواص دارویی دارچین کمک می‌کنند. یک کارآزمایی بالینی گزارش داده است که تجویز ۱۶ هفته‌ای ۳ گرم دارچین در روز به افراد مبتلا به سندرم متابولیک، منجر به کاهش قابل توجه فشار خون می‌شود. مطالعه دیگری گزارش داده است که تجویز ۱۲ هفته‌ای دارچین در بیماران مبتلا به

زمنستان است. به این دلیل که در این دو فصل میلشان به خوراکی‌های سرد کمتر است»
۴۰ روز ارده با شیر بخورید
 افرادی که مزاج بلغمی دارند معمولاً چاق هستند و این چاقی در بعضی از این افراد تبدیل به بیماری می‌شود. اگر بلغمی هستید و از قضا گرفتار چاقی، این را بدانید که نمی‌توانید مزاج خود را تغییر دهید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که از مواد غذایی که مخالف طبیعتان است استفاده کنید یعنی خوراکی‌هایی را بخورید که طبیعتی گرم و خشک دارند. دکتر ابراهیمی به نکاتی اشاره می‌کند که یک فرد بلغمی چاق برای لاغر شدن باید به آن‌ها توجه کند. او می‌گوید: «به مدت ۴۰ روز، روزی یک پیاله کوچک ارده با شیر بخورید. چند گیاه به نام‌های زنبان، سیاه دانه نیم کوب، آویشن، مصطکی را با عسل مخلوط کرده و صبح ناشتا و شب موقع خواب یک قاشق مرباخوری از آن بخورید. البته افرادی که خیلی چاق هستند می‌توانند این ترکیب را نیم ساعت قبل از نهار و شام هم بخورند. از خوردن خوراکی‌های با طبیعت سرد وتر به شدت پرهیز کنید. یک شب در میان به مدت ۴۰ شب کتف و شکمتان را بادکش کنید. روغن سیاه دانه را روی شکم و کمرتان بمالید. کندر ضد بلغم است و از افزایش آن در بدن جلوگیری می‌کند. سعی کنید هر روز کندر بخورید.»

چرا طب سنتی رژیم لاغری طب نوین را قبول ندارد؟

قطعاً می‌توان گفت بیشتر افراد چاق در طول عمرشان حداقل یک بار با هر یک از طب‌های مدرن برای دریافت رژیم لاغری مراجعه کرده‌اند و بیشترشان هم بعد از چند ماهی خسته شده و رژیم را کنار گذاشته‌اند. دکتر ابراهیمی با اشاره به اینکه طب سنتی رژیم‌های لاغری طب نوین را رد می‌کند و به هیچ وجه آن را قبول ندارد در خصوص دلایل آن می‌گوید: «رژیم‌های لاغری که در طب نوین به افراد تجویز می‌شود بر پایه کالری حساب می‌شود و برای تمام افراد بدون بلغمی اتفاقاتی را رقم می‌زند.» این کارشناس طب سنتی توضیحات بیشتری می‌دهد: «افزایش سودا در بدن تحریک قوه جاذبه معده یعنی افزایش اشتها را به دنبال دارد و باعث می‌شود معده ماده‌ای را ترشح کند که در فرد احساس بی‌قراری را از بین می‌برد. افرادی که این اتفاق برایشان پیش می‌آید نمی‌توانند خودشان را در خوردن کنترل کنند و هر چقدر می‌خورند سیر نمی‌شوند و در اصطلاح طب سنتی دچار جوع الکعب می‌شوند. برای درمانشان هم باید غصه و استرس را از بدنشان دور کنند و در هر یک از این موارد برای از بین بردن این سوای اضافی از گیاهان دارویی مثل دمنوش اسطوخودوس استفاده کنند.»

اگر دموی هستید بخوانید

یک فرد دموی استعداد چاقی فراوانی دارد و بسیار خوش اشتها است و به همین دلیل معمولاً اضافه وزن دارد. دکتر ابراهیمی می‌گوید: «اگر بدن یک دموی مزاج از حالت تعادل خارج شد و گرفتار چاقی شد باید خوردن آب یخ را ترک کند، بین غذا آب نخورد و تا حد امکان یک تا دو ساعت بعد از غذا آب بنوشد. از خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد وتر خودداری کند. روزانه ورزش نیمه سنگین انجام دهد. یک شب در میان به مدت ۴۰ شب و هر بار نیم ساعت روی شکم خود را بادکش کند. هر شب روی شکم خود را با روغن سیاه دانه روغن مالی کند. از روغن‌های گرم مثل روغن کنجد و زیتون استفاده کند. البته بهترین زمان برای کاهش وزن در افراد با مزاج دموی در فصل پاییز و

شایع ترین علت های درد سیاتیک



درد سیاتیک دردی است که در مسیر عصب سیاتیک در پشت از کمر به سوی لگن و باسن و ران‌ها تیر می‌کشد. عصب سیاتیک که کلفت‌ترین عصب بدن است، در هر طرف از ناحیه کمری آغاز و تا انتهای پا ادامه پیدا می‌کند. معمولاً درد سیاتیک در یک طرف بدن رخ می‌دهد. اغلب دردهای سیاتیک ناشی از عوارضی است که بر ریشه‌های عصبی در سطح مهره چهارم و پنجم کمری یا مهره اول خاجی فشار می‌آورند. فشار یا التهاب ناشی از اثر دیسک بین‌مهره‌ای، استخوان، مفصل یا رباط‌ها بر این ریشه‌های عصبی ممکن است درد سیاتیک ایجاد کند.

بیرون‌زدگی دیسک

یکی از شایع‌ترین علل درد سیاتیک بیرون‌زدگی دیسک در بخش پایینی ستون فقرات است که اصطلاحاً «فتق دیسک» نامیده می‌شود. دیسک‌های بین‌مهره‌ای بین دو مهره قرار دارند و به صورت بالشک‌هایی از تماس استخوان‌ها به هم جلوگیری می‌کنند. این دیسک‌ها نیروهای وارد آمده بر ستون فقرات در هنگام راه رفتن، دویدن، نشستن، چرخیدن، وزنه زدن و سایر فعالیت‌ها را جذب می‌کنند. این دیسک‌ها همچنین نیروهای ناشی از افتادن، تصادم و سایر حوادث را هم جذب می‌کنند. بیرون‌زدگی دیسک ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما در میانسالی و پس از آن شایع‌تر است. این بیرون‌زدگی هنگامی رخ می‌دهد که ماده ژله‌مانند درون دیسک با گسیخته شدن غلاف بیرونی دیسک، از محل پارگی ایجاد شده بیرون می‌زند. سپس این ماده بر عصب مجاور فشار می‌آورد. این فشار روی عصب باعث فرستادن پیام‌های غریب‌بویی به مغز می‌شود و درد سیاتیک را ایجاد می‌کند.

تنگی کانال نخاعی

کانال نخاعی، کانالی است که از طناب نخاعی و اعصاب منشعب‌شده از آن در طول ستون فقرات محافظت می‌کند. تنگی این کانال می‌تواند بر اعصاب فشار بیاورد و باعث ایجاد درد شود. از آنجایی که مهره‌های کمری در میان مهره‌های ستون فقرات بیشترین فشار و وزن را متحمل می‌شوند، احتمال تنگی کانال نخاعی در ناحیه کمری بیشتر است. تنگی کانال نخاعی معمولاً ناشی از ترکیبی از تغییرات مربوط به افزایش سن است، از جمله:

بی خیال اسلاد کاهو شوید

اسلاد کاهو پایه اصلی رژیم‌های لاغری است. اما طب سنتی معتقد است این اسلاد برای افرادی که چاقی‌شان از نوع بلغمی هست هیچ فایده‌ای ندارد. «این رژیم‌ها معمولاً با شکست مواجه می‌شوند، به طور مثال به فرد بلغمی گفته شود که برای لاغری باید اسلاد کاهو مصرف کند، این فرد پس از مدتی لاغر نشده که هیچ بلکه اضافه وزن هم پیدا می‌کند. چرا؟ چون کاهو طبیعتی سرد وتر دارد و مزاج بلغم هم سرد وتر است و در نتیجه مصرف کاهو در این افراد باعث افزایش رطوبت و چاقی می‌شوند.» دکتر ابراهیمی به یکی از عیوب دیگر رژیم‌های لاغری طب نوین اشاره می‌کند و می‌گوید: «در رژیم‌های لاغری افراد چاق در طب مدرن، حذف شام معضلی است که موجب ضعف قوای افراد می‌شود. بسیاری از افراد چاقی که با مشکلاتی متعدد به پزشک طب سنتی مراجعه می‌کنند افرادی هستند که در دوره‌ای رژیم‌های غذایی سخت را رعایت کرده‌اند و دچار مشکلات مختلف جسمی و روانی شده‌اند»

ضربات

عصب سیاتیک ممکن است در جریان جراحی‌ها یا آسیب‌های وارد شده بر باسن و عضلات سهرس پشت ران آسیب ببیند. سقوط‌ها، تصادفات رانندگی و آسیب‌های ورزشی به این علت ممکن است باعث درد سیاتیک شوند.

بارداری

در جریان سه‌ماهه دوم و سوم بارداری، تغییرات در وزن زن و شل شدن رباط‌ها و بزرگ شدن جنین در رحم ممکن است با ایجاد فشار بر عصب سیاتیک باعث ایجاد درد سیاتیک شود.

التهاب لوزه در کودکان

لوزه‌ها توده‌های از بافت نرم هستند که در پشت حلق قرار می‌گیرند و نقش دفاع در برابر عفونت‌ها را به عهده دارند. التهاب لوزه یا به اصطلاح پزشکی «تونسیلیت» هنگامی ایجاد می‌شود که لوزه‌ها دچار دچار عفونت با باکتری‌ها یا ویروس‌ها می‌شوند. التهاب لوزه‌ها در کودکان پس از ۲ سالگی شایع است. التهاب لوزه‌ها این علائم را ایجاد می‌کند: تب- گلودرد- قرمزی لوزه‌ها- پوشیده شدن لوزه‌ها با یک غشای سفید یا زردرنگ- تغییر یا گرفتگی صدای فرد- درد در گوش‌ها- اشکال در بلع- تورم غدد لنفاوی در گردن یا فک اگر التهاب لوزه‌ها ناشی از باکتری‌ها باشد ممکن است به ایجاد آبسه تجمع چرک در اطراف لوزه، عفونت گوش میانی و اشکال در تنفس بینجامد.

چه داروهایی را باید

خانه تکانی کرد؟



برای نگهداری داروها در منزل ضمن رعایت نکات مهم و اصول بهداشتی باید آن‌ها را در شرایط و دمای مناسب قرار دهید. مصرف داروهایی مثل آنتی‌بیوتیک‌ها در ایران بیشتر از میانگین جهانی است. هر خانواده ایرانی یک مجموعه کامل از انواع داروهای اضافی را برای استفاده بیماری‌های ساده تا پیچیده همیشه در خانه دارد. دارو اولین عامل مسمومیت در کشور است. هر چه داروها در مدت زمان طولانی تری در محیط خانه نگهداری شود به همان میزان می‌تواند احتمال مسمومیت را در افراد بالا ببرد. سه عامل نور، دما، رطوبت در نگهداری دارو حائز اهمیت است؛ داروها باید در کابینت‌های خنک و در محافظت از نور و رطوبت قرار گیرد، همچنین باید از نگهداری آن‌ها در بالای اجاق گاز، سینک ظرفشویی، حمام و سرویس بهداشتی جلوگیری کرد، زیرا گرما و رطوبت می‌تواند سبب تخریب داروها شده و عوارض عکس در بدن افراد نشان دهد.

در این روزها ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری برای روزهای عید، شاید برای شما هم پیش آمده باشد که برخی از داروهای اضافی و قابل استفاده خود را در یک نایلون جمع آوری کرده و در فرصت مناسب به خارج خانه انتقال دهید. امحای دارو و شربت به داخل فاضلاب باعث می‌شود که آنتی‌بیوتیک‌ها به درستی دفع نشود؛ اگر در زباله معمولی ریخته شود، می‌تواند از طریق آب‌های زیر زمینی دوباره به چرخه زندگی بازگردد و مقاومت میکروبی ایجاد کند.

مقاومت میکروبی چیست؟

مقاومت میکروبی به این معناست که دوران درمان بیماری‌های عفونی بیشتر شود، این داروها نباید به هیچ عنوان در زباله‌های معمولی دفع شوند، زیرا این داروها سرطازنا هستند و از طبیعت حذف نمی‌شوند.

- داروهای دارای برچسب‌های ناخوانا
- داروهای تغییر رنگ یافته یا بد بو
- داروهای که با مصرف آن دچار حساسیت و عوارض شده‌اند
- داروهای دارای آنتی‌بیوتیک و نسخه‌های سرنگ، دستکش استریل که تاریخ مصرف آن گذشته است
- چه داروهای را در خانه نگهداری کنیم؟
- داروی بدون نسخه مانند مسکن‌ها، آنتی‌هیستامین، ضد حساسیت، ضد احتقان
- راه‌های مناسب نگهداری داروها در خانه:
- داروها را در داخل بسته بندی و دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب قرار دهید
- دارو باید در قسمت پایین درب یخچال و با دمای پایین‌تر از ۲ درجه باشد
- تاریخ مصرف داروهای موجود در منزل باید هر سه ماه یک بار بررسی شود

- دور ریختن پماد و کرم که ترک خورده یا سفت شده یا نشت کرده
- هیچگاه دارویی را در جعبه داروی دیگری نگهداری نکنید
- داروهای اضافی / طرح پوش ملی دارو زباله نیست
- سازمان غذا و دارو برای معدوم سازی و امحای داروهای اضافی «دارو زباله نیست» زده‌اند، در این پوش مردم می‌توانند داروهای اضافی خود را جمع آوری کنند. جمع آوری داروها باید به گونه‌ای باشد که داروهای جامد در بسته بندی جداگانه و داروهای مثل آمپول، یا ظروف شیشه‌ای در بسته بندی جداگانه قرار گیرند تا نحوه تفکیک آنها برای پرسنل داروخانه زمان بر نباشد.
- دانشگاه‌های علوم پزشکی، وزارت بهداشت و دست‌اندرکاران سلامت مردم، باکس‌هایی را تهیه کرده و در اختیار داروخانه‌ها قرار می‌دهند، تا داروهای اضافی و خطرآفرین که قابل مصرف نیستند، در آن‌ها ریخته شوند و توسط شرکت‌های امحاگر، امحا شوند.

این داروها به این دلیل در داروخانه‌ها جمع آوری می‌شود که داروسازها در داروخانه‌ها با درک خود از خطرات زباله دارویی آنها را به صورت کامل تفکیک کرده و پس از جمع آوری کامل آن‌ها را به شرکت‌های امحاه‌کننده داروی مورد تأیید وزارت بهداشت انتقال می‌دهند. شرکت‌ها نیز در اسرع وقت داروها را در یک مکان بی‌خطر و به صورت علمی دفع کنند

منبع: باشگاه خبرنگاران



اگر عامل التهاب لوزه باکتری باشد، پزشکتان آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد. لوزه‌ها بخش مهمی از دستگاه ایمنی هستند، بنابراین پزشکان حتی‌المقدور سعی می‌کنند آنها را حفظ کنند. اما اگر التهاب لوزه بهبود پیدا نکند یا بارها تکرار شود یا لوزه‌های متورم تنفس یا غذا خوردن را مشکل کند، ممکن است برداشتن لوزه با جراحی یا به اصطلاح پزشکی «تونسیلکتومی» ضرورت پیدا کند.

بسیاری از بچه‌ها هنگام جدایی از والدین – حتی دوری موقت – بی قرار می‌شوند، از مهدکودک رفتن می‌ترسند و مدام می‌خواهند به مادر و پدرشان چسبند. شاید برای شما هم سوال باشد که آیا واکنش‌های آشفته فرزندتان به دوری از شما طبیعی است یا خیر.
بیشتر نوزادان و کودکان شیرخوار در مراحل نخستین زندگی‌شان با تجربه جدایی از والدین به خوبی کنار نمی‌آیند و آشفته می‌شوند، این یک اضطراب کاملا طبیعی در مرحله رشد عاطفی کودکان است که به آن اضطراب جدایی می‌گویند؛ بنابراین طبیعی است که کودکان هنگام جدایی از والدینشان احساس نگرانی و دلهره همراه با گریه و چسبندگی می‌کنند.

زمانی این اضطراب به کودکان قبل از یک سالگی شروع می‌شود و تا چهار سالگی نیز به طور طبیعی می‌بایست از بین برود با این حال قدری از آن تا بعد از چهار سالگی هم در زمینه دوری از والدین طبیعی است.
مادران باید بدانند که کودکان در سنین بالاتر مثل پیش دبستانی و مدرسه نیز با دوری از والدین به ویژه مادر واکنش‌های منفی زیاد نشان می‌می‌دهند به طوری‌که در روند یادگیری و فعالیت‌های روزانه آن‌ها اختلال ایجاد می‌شود؛ بنابراین در زمانی که اضطراب جدایی در روند زندگی عادی کودک و والدینش خللی ایجاد نکند، کاملا طبیعی است، اما اگر این اضطراب به خدشه وارد شدن به زندگی طبیعی و نرمال بچه و والدینش برسد، نیاز به تدابیری دارد تا مشکل رفع شود.

بسیاری از این بچه‌ها هنگام جدایی از والدین

حتی جدایی‌های کوتاه مدت بی قرار می‌شوند، از رفتن به مهدکودک می‌ترسند یا حتی از تنها خوابیدن در اتاقشان هم اجتناب می‌کنند. در موقعیت‌های اجتماعی به والدینشان می‌چسبند و لحظه‌ای تحمل دوری از آن‌ها را ندارند. این بچه‌ها دائما نگران سلامتی والدینشان می‌شوند و موقعیت والدینشان را مدام چک می‌کنند.

حال فکر می‌کنید آیا واکنش گریان و آشفته فرزندتان هنگام دوری از شما واکنشی طبیعی است یا باید نگران آن شوید؟
آیا همه کودکان واجد این رفتار هستند یا فقط کودک شما؟

در پاسخ به این سوال باید گفت که اکثر اضطراب حداقل یک بار تجربه واکنش مضطرب فرزندشان در برخورد با دوری را دارند، اما موضوع تعیین کننده در این نوع اضطراب، سن کودک است. اضطراب جدایی یک مرحله طبیعی از رشد عاطفی کودک است که همانطور که گفته شد از شش، هفت ماهگی شروع می‌شود، در یک سالگی به اوج می‌رسد و به صورت تدریجی کم می‌شود، اما تا حدود هجده ماهگی هم طبیعی محسوب می‌شود. اگر این اضطراب در سنین بعد تحول نیافت مجددا به شکل اجتناب از مدرسه رفتن برگردد یا نشانه‌های جسمی مثل دل درد، مشکلات گوارشی، سردرد و تهوع ناشی از اضطراب و خواب منقطع و نرمال بچه و والدینش برسد، نیاز به تدابیری دارد تا مشکل رفع شود.
تثبیت اضطراب جدایی در بچه‌ها شود؟

با کودک وابسته به انیمیشن چطور رفتار کنیم؟



خیلی از بچه‌ها اصرار به دیدن یک انیمیشن را دارند. اما اگر اوضاع این مدل تماشای کردن از تعادل خارج شد باید چاره‌ای بکنیم.
اوایل این موضوع خیلی جدی به نظر نمی‌رسد. پیش خودمان می‌گوییم خب بچه است دیگر، دوست دارد یک بار دیگر پای این برنامه بنشیند و از اول تا آخرش را تماشا کند. خودمانیم، خیلی از ما حتی از این ماجرا استقبال می‌کنیم. هر چه باشد برای یک ساعت که شده بچه‌ها سرگرم می‌شوند و کمی از زحمت فرساینده نگهداری و مراقبت از آن‌ها از سر والدین کم می‌شود. اما ماجرا به همین سادگی پیش نمی‌رود. به خودمان که می‌آییم می‌بینیم که صبح‌ها با صدای او یک ساعت از خواب بیدار می‌شویم و شب‌ها با شعر خواندن یکی دیگر از آن‌ها برای هزارمین بار به خواب می‌رویم. در مهمانی کودک دوباره تماشای این برنامه را طلب می‌کند. خیلی از والدین برای این که صدای آزار دهنده گریه بچه‌ها مهمانی را به هم نریزد توی گوش‌ش‌شان همان فیلم را دانلود می‌کنند و بچه با رغبتی وصف نشدنی دوباره به تماشای آن می‌نشیند.

اما آیا راهکاری برای رفع این معضل رفتاری در کودکان هست؟
دلایل علاقه کودکان به تماشای مکرر یک فیلم یا کارتون

بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه ساسکس در کشور انگلستان انجام شد، تأیید شد که کودکان وقتی بارها فیلم یا کارتونی را می‌بینند یا وقتی داستانی را چندین بار گوش می‌دهند، بهتر درک می‌کنند. در این مطالعه روانشناسان، کودکان سه‌ساله را تجزیه و تحلیل کردند، برای برخی یک داستان را چندین بار خواندند و برای برخی دیگر داستان‌های مختلف خوانده شد و مشخص شد کودکانی که دایره لغات بیشتری کسب کردند، کودکانی بودند که در معرض داستان‌های تکراری قرار گرفتند اما این امر در رابطه با تماشای تکراری فیلم و کارتون در کودکان هم صادق است.

بر اساس این مطالعه، کودکان در اولین باری که فیلم را می‌بینند به‌طور کامل آن را درک نمی‌کنند. به‌عبارت‌دیگر، گستره توجه و پردازش شناختی کودکان نمی‌تواند با ریتم فیلم هماهنگی داشته باشد. بدیهی است که این امر درک آنچه را که در فیلم اتفاق می‌افتد برای کودک دشوار می‌کند؛ بنابراین کودک هر بار که فیلم را می‌بیند جزئیات جدیدی را که قبلاً درک نکرده به تصویر می‌کشد و این امر به او کمک می‌کند که داستان را بهتر درک کند.

این روند طبیعی است

از زمان‌های اندک جدا بودن شروع کنید

مثلا وقتی فرزندتان با مادربزرگش در حال بازی کردن است، شما در اتاق خودتان بمانید و در دپرس او نباشید و به مرور این زمان جدا بودن در فضای خانه را بیشتر کنید. سعی کنید تریبی بدهید تا فرزندتان در آن زمان با بازی جذابی مشغول باشد تا این فرایند ساده‌تر طی شود. یک روتین ثابت برای خداحافظی داشته باشید همچون بدون خداحافظی کودک را ترک نکنید. موقع خداحافظی هم قد کودک بشوید، او را بیوسید و توجهتان را معطوف به او کنید. اما این کار را برای مدت طولانی انجام ندهید. همچنین حتماً به کودک یادآوری کنید که چه زمانی قرار است، بازگردید و درباره بازگشت‌تان

دانه این است که می‌گویند: خسته نشدی که این فیلم را هزار بار می‌بینی؟، دیگه کافیه، یک فیلم دیگر تماشا کن! و جملاتی از این قبیل. یکی از چیزهایی که کودکان در تمام سنین به آن نیاز دارند، درک شدن توسط والدین است.
قاعدتا گفتن این جملات اولین تأثیری که دارد این است که بچه‌ها احساس می‌کنند والدینشان آن‌ها را درک نمی‌کنند. چیزی که از تماشای مکرر یک فیلم در ذهن کودک می‌گذرد این است که من از تماشای این فیلم لذت می‌برم و چیزی که والد با گفتن این جملات به او می‌گوید این است که تو نباید لذت ببری! همچنین گفتن این قبیل جملات باعث می‌شود تا کودک از والدین خود فاصله بگیرد. برای درک بهتر کودک، والدین باید خودشان را جای بچه بگذارند.

عکس‌العمل درست کدام است؟

والدین باید احساسات کودک نسبت به آن مورد خاص را به روی او بیاورید. مثلا زمانی که کودک در حال تماشای کارتون برای بار هزارم است، والدین باید کنار کودک بنشینند و درباره کارتون با کودک صحبت کنند؛ از او بپرسند: «چرا این کارتون رو دوست داری؟»، «چه حسی پیدا می‌کنی وقتی چند بار این کارتون رو می‌بینی؟»، «وقتی توایم بیروم چرا کارتون‌های دیگری نمی‌بینی؟»، «کدوم قسمت این کارتون برای تو جذاب‌تره؟»، «کدوم یکی از شخصیت‌ها رو بیشتر می‌پسندی؟»، «چرا این شخصیت رو می‌پسندی؟»، با پرسیدن این سوالات کودک احساس می‌کند که والدین او را درک می‌کنند و این می‌تواند به بهبود رابطه والد و کودک کمک کند.»

تماشای تکراری کارتون‌های خشونت‌آمیز

«درباره تماشای فیلم و کارتون‌های خشن دو نظر در دنیا وجود دارد، یک نظر این است که دیدن این فیلم و کارتون‌های خشونت‌آمیز باعث می‌شود تا پرخاشگری در کودکان افزایش پیدا کند چون کودک خشونت را در این فیلم‌ها می‌بیند، یاد می‌گیرد و سعی می‌کند آن را تکرار کند.نظر دوم این است که گاهی در ذهن کودکان خشم‌هایی وجود دارد که تخلیه نشده و با دیدن این فیلم‌ها و کارتون‌ها،همزادپنداری می‌کنند و خشمشان را با تماشای این‌گونه فیلم و کارتون‌ها تخلیه می‌کنند و اتفاقا آرامش پیدا می‌کنند.روی هر کدام از این نظریه‌ها تحقیقاتی انجام‌شده که بعضی تحقیقات این نظریه‌ها را رد و برخی تأیید می‌کنند اما مسیرو، بیشتر به نفع تحقیقاتی است که می‌گوید تماشای فیلم و کارتون‌های خشونت‌آمیز برای کودکان مضر است.»

راهکار جایگزینی

والدین به‌جای اینکه کودک را از تماشای فیلم و کارتون خشونت‌آمیز منع کنند و به کودکشان بگویند حق نداری این فیلم را ببینی باید راهکار جایگزین پیشنهاد دهند اما جایگزین باید آن‌قدر جذاب باشد که بتواند هیجان صحنه‌های پرخاشگری آن فیلم یا کارتون را جبران کند. این جایگزین می‌تواند پیشنهاد تماشای یک کارتون جذاب و آموزنده دیگر یا بازی‌های هیجان‌انگیز باشد. سعی کنید هر روز با کودکان بازی های حرکتی مثل کشتی، والیبال، بسکتبال، دنبال‌بازی، قفلک بازی و... انجام دهید زیرا با انجام این بازی‌ها بسیاری از مشکلات و اختلالات کودکان کاهش پیدا می‌کند و این نگرانی‌های والدین حتی در رابطه با این گونه مسائل حل خواهد شد.

منبع: ایرنا

راهکارهای از بین بردن آشفتگی بچه‌ها



بدقولی نکنید.

از مثال‌های عینی برای زمان برگشت‌تان استفاده کنید. مثلا «وقتی هوا تاریک شد و خورشید توی آسمان نبود، من دوباره بیستم»

اولین جدا شدن از بچه‌ها سخت است
اولین جدا شدن از بچه‌ها برای والدین هم سخت و اضطراب آور است. نکته مهم اینجاست که باید اضطراب خودتان را در زمان برخورد با کودک و هنگام خداحافظی کردن کنترل کنید. تا این نگرانی به فرزندتان منتقل نشود. زمانی که کودک متوجه بشود که شما از این جدا شدن موقت ترسیدید، باور می‌کند که اتفاق بسیار بدی قرار است رخ بدهد و حتی شاید دیگر پیش او برنگردد!
به خاطر داشته باشید که تجربه این اضطراب

در کودکان سه سال به بالا نیازمند مداخله بالینی یا مشورت با درمانگر و روانشناس متخصص کودکان است و باید این موضوع را جدی بگیرید. چون با گذر زمان و خود به خودی حل نمی‌شود و می‌تواند برای کودک آسیب زا باشد.

قول و قرارتان با کودک را فراموش نکنید

مثلا اگر شما به کودکتان قول دادید که شب هنگام به خانه می‌آیید یا سر یک ساعت مشخص، حتما به وعده خود عمل کنید تا کودک مطمئن باشد که شما برمیگردید.

پرستار فرزندتان را حتی‌المقدور تغییر ندهید

این هم برای کسانی که شاغل هستند و برای فرزندشان پرستار می‌گیرند، خود جابه جایی پرستار به جای مادر، یک اضطراب برای بچه است حال شما تصور کنید که مدام هم بخواید پرستار را به پهنه‌های مختلف تغییر دهید، تا زمانی که مجبور نشدید، این کار را نکنید، چون بچه به پرستارش خو می‌گیرد و باز این تغییر دل بستگی برایش آسیب زا می‌شود.

برنامه ترسناک تلویزیونی برای کودک نگذارید اجازه ندهید بچه‌ها برنامه‌های ترسناک تلویزیون را تماشا کنند تا مجبور شوید آن‌ها را به سختی و در کنار خود بخوابانید.

تسلیم خواسته‌های بچه‌ها نشوید

اگر فرزند شما موقع سرکار رفتن یا بیرون رفتنتان بی قراری و پافشاری زیاد می‌کند، نباید تسلیم شوید بلکه او را آرام کنید و به

حمله وحشت زدگی چیست و چه باید کرد؟

در بسیاری از موارد مبتلایان به پانیک نشانه‌های حمله‌ها را با مشکلات قلبی اشتباه می‌گیرند به این شکل که بیمار زمان بروز حمله تصور می‌کند دچار حمله قلبی شده و به اورژانس قلب مراجعه می‌کند.احساس ناراحتی، تهوع، دردهای شکمی، مشکلات گوارش و سرگیجه و از دست دادن کنترل، غش کردن ناگهانی، احساس گرما یا گر گرفتگی، لرز یا گزگز و خواب رفتگی در صورت و اندام‌ها از دیگر علامت‌های حمله‌های پانیک است که به صورت لحظه‌ای بروز می‌کند. مبتلایان به پانیک در جریان این حمله‌ها حالت گسست از واقعیت دارند به این صورت که تصور می‌کنند اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد غیر واقعی است و یا به عبارتی گسست از خویش‌شان دارند.

ترس از کنترل خویش‌تن، دیوانه شدن یا مرگ غریب الوقوع از دیگر مواردی است که مبتلایان به اختلال وحشت زدگی از آن رنج می‌برند، مبتلایان ممکن است اختلال دید پیدا کنند و حالت‌هایی مثل گز گز گوش و یا سردرد را هم تجربه کنند.

تشخیص اختلال پانیک زمانی قطعی می‌شود که فرد مبتلا یا دچار این اختلال در عرض یک ماه حداقل یک بار این حمله‌ها را تجربه کند.اختلال پانیک در زنان تا ۳ تا ۳ برابر مردان است، سن شیوع این اختلال حدوداً ۲۵ سالگی است. ممکن است بعد از طی دوره‌های شدید اضطرابی مثل طلاق، مرگ عزیزان و تجربه استرس‌های پس از سانحه، اختلال پانیک هم‌زمان با افسردگی و سایر اختلالات شخصیتی بروز کند. چرا برخی افراد با وجود شرایط پیچیده‌تر و سخت‌تر روانی و استرس‌های شدید دچار اختلالاتی مثل افسردگی یا پانیک نمی‌شوند ولی برخی افراد در برابر این بیماری آسیب پذیرترند؟

خط قرمزهای خانواده در انتخاب همسر



یک روانشناس درباره چگونگی نظر خواستن از والدین در ازدواج و انتخاب همسر، گفت: جوانان باید اجازه دهند والدین نظرهای خود را درباره فرد مورد انتخاب آن‌ها برای ازدواج بیان کنند. دکتر مزگان ناقل، با تأکید بر اینکه در امر ازدواج، تفاهم، نزدیکی و گرمی که دختر و پسر نسبت به یکدیگر حس می‌کنند نسبت به نظر خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است، اظهار کرده: تنها در یک صورت نظر خانواده‌ها بر نظر جوانان ارجح است و آن در تشخیص استانداردهای لازم و خط قرمزهای خانواده برای ازدواج است. تشخیص این امر که فرد مورد نظر خارج

او قول بازگشت بدهید. با این حال سعی کنید از عباراتی مثل اینکه: «بزرگ شدی این کارارو نکن» یا «زشته، بقیه می‌خندن» و... استفاده نکنید، چون اضطراب او را دوچندان می‌کند.

خلاق باشید

سعی کنید با کارهای خلاقانه اضطراب جدایی بچه را کم کنید مثل اینکه برایش داستان بگویید از پدر و مادری که برای رفتن به خانه دچار مسائلی شدند و طول کشید تا پیش بچه‌ها بیایند یا اینکه برنامه‌هایی بگذارید از کسانی که پدر و مادر شاغل دارند و بچه هایشان در منزل پیش پدربزرگ و مادربزرگ یا پرستار می‌مانند، خود این کار بر کاهش اضطراب بچه‌ها موثر است.

گاه پیش می‌آید این اضطراب برای تنها ماندن موقع خواب در اتاق کودک است. بهتر است به جای اینکه تسلیم شوید و بچه را به اتاق خود بیاورید، او را آرام کنید، محیط امنی در کنارش باشید و او را سرگرم کنید. برایش کتاب بخوانید، او را در آغوش بگیرید و ترانه زمزمه کنید یا اینکه نوار قصه برایش بگذارید تا به خواب برود.

اگر باز در طول شب کودک از خواب بیدار شد، باز هم کنار او را بروید و آرامش کنید و بدون هیجان با او صحبت کنید تا دو مرتبه به خواب برود.

بیشتر مشکلات بچه‌ها برای اضطراب جدایی بااین ترفندها از بین می‌رود، اما اگر دیدید، باز هم نتیجه بخش نبود، بهتر است با یک متخصص و مشاور کودک در این زمینه صحبت کنید.



عوامل زیستی، روانی و اجتماعی و تغییراتی که در قسمت‌های مختلف مغز و عصب‌های مغزی رخ می‌دهد در همه افراد یکسان نیست و برخی از این تغییرات می‌تواند باعث بروز این گروه از اختلالات شود.

مصرف الکل، نیکوتین و کافئین‌ها می‌تواند عارضه‌های مبتلایان به پانیک را بیشتر کند. وراثت در ابتلاء به اختلال پانیک نقش پررنگی دارد، اختلالات جسمی نیز مثل اختلالات تیروئید، غده، تشنج و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ربوی نیز می‌توانند بیش از سایرین به اختلال پانیک را تجربه کنند.

پیش آگهی پانیک در افراد مختلف متفاوت است، درمان اختلال پانیک در مبتلایان چنانچه هر چه سریع‌تر و به محض مشاهده اولین نشانه‌ها پیگیری شود، اثر بخش تر و مؤثر تر خواهد بود.

درمان‌ها در اختلالات پانیک شامل دارو درمانی و درمان‌های غیر دارویی است، درمان این بیماری حداقل بین ۸ تا ۱۲ ماه ادامه خواهد داشت و چنانچه درمان‌ها به موقع آغاز شود قطعاً اثر بخش خواهد بود.

برای ازدواج، نظرات سازنده‌ای نیستند چراکه در امر انتخاب همسر مولفه‌هایی بسیار پیچیده‌تر از این مسائل دخیل است.

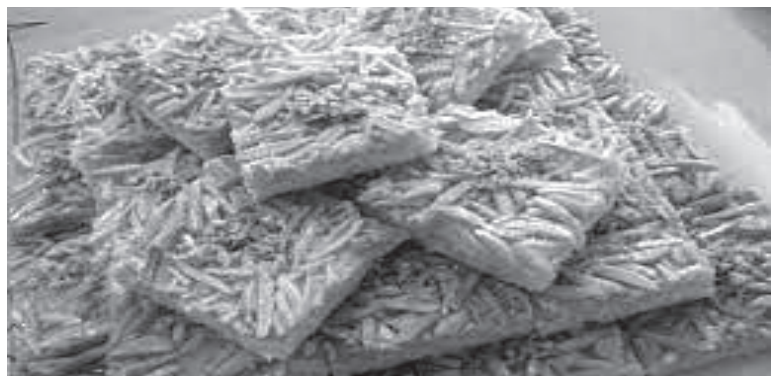
ناقل در عین حال خطاب به جوانان توصیه کرد که حتما پیش از ازدواج زمان مناسبی را برای آشنایی با طرف مقابل قرار دهند تا افراد فرصت شناخت بهتر و بیشتر از یکدیگر در موقعیت‌های مختلف نظیر جمع‌های دوستانه و یا مسافرت‌های کوتاه را داشته باشند.

اگرچه دختر و پسر نمی‌توانند تنها با چند سوال و جواب متوجه تفاهم و یا عدم تفاهم خود شوند، اما می‌توانند با برقراری ارتباط و تعامل در موقعیت‌های گوناگون نقاط اشتراک خود را شناسایی کنند.

شناخت ویژگی‌های دو طرف پیش از ازدواج بسیار مهم است و از این روست که همواره توصیه می‌شود زوجین پیش از ازدواج با مراجعه به روانشناسان و مشاوران نسبت به خود و طرف مقابل شناخت نسبی به دست آورند.

مورد نظر برای ازدواج می‌تواند فردی متعهد باشد و چقدر استانداردهای یک فرد سالم و خط قرمزهای خانوادگی را داراست از جمله موارد مهمی است که باید برای آن نظر والدین را حویا شد. در این بین حضور یک روانشناس حرفه‌ای و بهره‌گیری از دانش او نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

طرز تهیه شیرینی ملکه بادام، ویژه نوروز



شیرینی ملکه بادام یکی از انواع شیرینی‌های آجیلی است که علاوه بر طعم خوب و ظاهر زیبا بسیار مقوی است و برای پذیرایی در نوروز گزینه مناسبی است. این شیرینی در کنار شیرینی‌های خانگی دیگر برای پذیرایی در عید نوروز نیز بسیار مناسب و زیباست. شما می‌توانید این شیرینی خوشمزه را با روشی بسیار آسان در منزل تهیه کنید.

مواد لازم:
آرد سفید شیرینی: ۱۸۰ گرم
کره: ۷۵ گرم
پودر قند: ۵۰ گرم
تخم مرغ: ۱ عدد
وانیل: ۱ قاشق چای خوری
مواد لازم برای روی شیرینی
خلال بادام: ۱۰۰ گرم
کره: ۲۵ گرم
عسل: ۵۰ گرم
خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم
زعفران دم کرده: ۱ قاشق غذاخوری
نکات مربوط به مواد اولیه:

۱- در مرحله بعد تخم مرغ را به مواد بالا اضافه کنید و باز هم بزنید. سپس آرد را که از قبل الک کرده‌اید، کم کم و طی سه مرحله به مواد اضافه کنید و با لیسک یا دست هم بزنید تا کم کم حالت خمیر به خود بگیرد و به دست نچسبد. نیازی به ورز دادن خمیر نیست. وقتی خمیر نرم شد، آن را داخل یک کیسه فریزر بگذارید و با وردنه خمیر را از روی کیسه فریزر کمی باز کنید و بعد داخل یخچال بگذارید تا حدود سی دقیقه استراحت کند.

۲- در مرحله بعد تخم مرغ را به مواد بالا اضافه کنید و باز هم بزنید. سپس آرد را که از قبل الک کرده‌اید، کم کم و طی سه مرحله به مواد اضافه کنید و با لیسک یا دست هم بزنید تا کم کم حالت خمیر به خود بگیرد و به دست نچسبد. نیازی به ورز دادن خمیر نیست. وقتی خمیر نرم شد، آن را داخل یک کیسه فریزر بگذارید و با وردنه خمیر را از روی کیسه فریزر کمی باز کنید و بعد داخل یخچال بگذارید تا حدود سی دقیقه استراحت کند.

۳- برای تهیه مواد روی شیرینی عسل + خامه + کره را با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم اجاق گاز بگذارید. وقتی از طرف شروع به جوش‌های ریز کرد، زعفران دم کرده و خلال بادام را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند؛ سپس از روی حرارت بردارید.

۴- خمیر را از یخچال بیرون بیاورید و از کیسه بگذارید و کیسه فریزر را روی آن پهن کنید؛ سپس خمیر را با وردنه به قطر ۳ میل باز کنید و بعد با کاتر یا قالب دلخواه برش بزنید. توجه داشته باشید که، چون این شیرینی مواد روئی دارد، باید قالبی که استفاده می‌کنید، دارای حفره یا شکم خالی باشد. خمیرهای قالب زده آماده را داخل سینی فر بچینید و در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد که از قبل گرم کرده‌اید، به مدت ۱۵ دقیقه قرار بدهید تا شیرینی‌ها بپزند.

روش هایی برای خوشمزه شدن خوراک لوبیا چیتی و قرمز



خوراک لوبیا چیتی یکی از محبوب‌ترین غذاهای کنسروی شناخته می‌شود. این غذای سالم را می‌توان با رسی‌های متعددی طبخ کرد. لوبیاها را بخیسانید: برای اینکه لوبیای شما زودتر بپزد و نفخ آن گرفته شود، باید ابتدا لوبیاها را در کاسه‌ای بزرگ ریخته و به مدت ۶ ساعت خیس دهید، در این مدت ۲ مرتبه آب آن را تعویض کنید. اگر زمان کافی برای خیساندن لوبیا چیتی ندارید، می‌توانید یک عدد خیار را نصف کنید و روی لوبیا قرار دهید. خیار موجب می‌شود که نفخ لوبیا از بین برود.

پیاز داغ و سیرداغ فراموش نشود: برای اینکه طعم خوراک لوبیا شما عالی شود، پیاز داغ و سیرداغ فراموش نکنید. پیاز و سیر را بشویید و نگینی خرد کنید و با حرارت ملایم درون تابه با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شوند. سس تهیه کنید: برای خوشمزه‌تر شدن خوراک لوبیا، گوجه فرنگی را شسته و روی تخته آشپزخانه خرد کنید. گوجه‌ها را مدام تفت دهید تا آب گوجه فرنگی تبخیر شود و بعد کمی رب گوجه فرنگی را اضافه کنید. سبب زمینی بیفزایید: برای غلیظ و خوشمزه شدن خوراک لوبیا، سبب زمینی را پوست گرفته و بشویید و روی تخته آشپزخانه مکعبی کوچک خرد کنید.

می‌توانید سبب زمینی را خام درون خوراک لوبیا بریزید و یا اینکه داخل تابه‌ای روغن مقداری تفت دهید اما نباید سبب زمینی‌ها سرخ شوند. شما می‌توانید سبب زمینی را به صورت پوست کنده و سالم درون خوراک لوبیا بیندازید و پس از پخت از خوراک لوبیا خارج کرده و پوره‌اش کنید و دوباره به خوراک بیفزایید. قارچ را فراموش نکنید: قارچ‌ها را نگینی خرد کرده و تفت دهید تا آب قارچ بخار شود، سپس به خوراک لوبیا بیفزایید و بگذارید بجوشد تا حسابی جا بیفتد.

روش هایی برای پاک کردن چربی از وسایل آشپزخانه

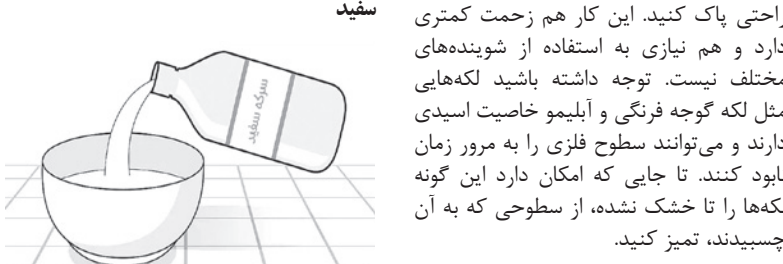
یکی از موثرترین روش‌های از بین بردن لکه چربی از روی هود، استفاده از خمیر جوش شیرین است. برای این کار باید مقداری آب و جوش شیرین را به نحوی با یکدیگر ترکیب کنید که خمیر نرمی به دست آید. حالا خمیر بدست آمده را روی یک مسواک تمیز قرار داده و روی لکه‌های چربی بکشید تا پاک شوند. در پایان با یک دستمال خیس یا تکه‌ای اسفنج، خمیرهای باقی مانده روی هود را پاک کنید. همچنین می‌توانید بجای تهیه خمیر، مقداری جوش شیرین را در آب گرم حل کنید و روی بدنه هود اسپری کنید و سپس با مسواک و پارچه لکه‌های چربی را تمیز نمایید.

بکشید تا باقیمانده محلول سرکه و چربی‌ها نیز پاک شوند. سرکه سفید برای نظافت منزل و تمیزکاری‌های آشپزخانه یک محلول فوق العاده ایمن و تاثیر گذار است. زمانی که چربی‌ها مدت زیادی روی هود و گاز و اطراف آن‌ها باقی مانده باشند، پاک کردن آن‌ها بسیار دشوارتر می‌شود. برای از بین بردن لکه چربی منتظر زمان مشخصی نباشید. اگر هر روز پس از پخت و پز روزانه با یک دستمال روی هود و گاز و اطراف آن را تمیز کنید، لکه‌های چربی سخت روی آن ایجاد نخواهد شد.

نکاتی برای تمیز کردن هود

به هیچ عنوان برای تمیز کردن سطوح فلزی از برس‌های سخت و سیمی و حتی اسفنج‌های زبر استفاده نکنید. این کار باعث خراشیده شدن سطوح فلزی می‌شود. در این موارد استفاده از پارچه نرم بهترین راه حل است. توجه داشته باشید سطوحی را که با سرکه تمیز می‌کنید، ابتدا با یک پارچه نمدار تمیز کنید، بعد با استفاده از یک پارچه خشک سطوح فلزی را پاک کنید. استفاده از پارچه نمدار به خاطر آن است که سطوح فلزی از وجود سرکه به طور کامل پاک شود. موادی مثل سرکه که می‌توانند سطوح فلزی را با گذشت زمان نابود کنند. هنگام آسپری، بهتر است درپوش ظروف پخت و پز گذاشته شود. هود و اطراف آن را به طور مرتب، حداقل هر دو هفته یکبار تمیز کنید تا از جمع شدن چربی و گرد و خاک جلوگیری شود. در حالت ایده آل فیلتر هود باید در ماه یکبار تمیز شود. برای پاک کردن برخی فیلترها می‌توان از ماشین ظرفشویی استفاده کرد.

پاک کردن چربی هود آشپزخانه با سرکه سفید

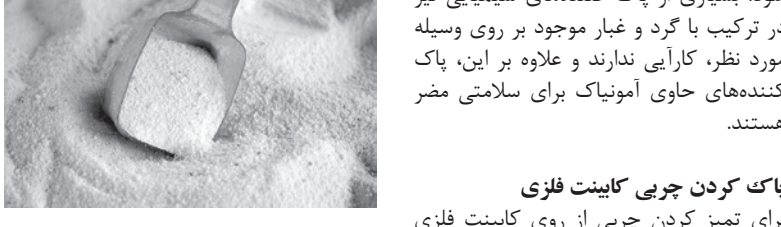


اگر پودر ماشین لباسشویی یا جوش شیرین در منزل ندارید، از سومین راه آسان برای از بین بردن لکه چربی از روی هود، استفاده کنید. در یک بطری آب پاش، به اندازه مساوی آب و سرکه سفید بریزید و محلول بدست آمده را روی چربی‌های بدنه هود اسپری کنید. حدود ۵ دقیقه صبر کنید تا محلول آب و سرکه، همه چربی‌های سخت را پاک کند. اکنون برای پاک کردن لکه چربی از روی هود، از یک دستمال نرم استفاده کنید. خواهید دید که چربی‌ها به آسانی تمیز خواهند شد. سپس دستمالی را با آب مرطوب کنید و مجدداً روی بدنه هود



کاغذی روغن چکیده شده روی سطوح را به راحتی پاک کنید. این کار هم زحمت کمتری دارد و هم نیازی به استفاده از شوینده‌های مختلف نیست. توجه داشته باشید لکه‌هایی مثل لکه گوجه فرنگی و آبلیمو خاصیت اسیدی دارند و می‌توانند سطوح فلزی را به مرور زمان نابود کنند. تا جایی که امکان دارد این گونه لکه‌ها را تا خشک نشده، از سطوحی که به آن چسبیدند، تمیز کنید.

تمیز کردن چربی هود با پودر لباسشویی



راه حل کارآمد دیگری که برای تمیز کردن لکه چربی از روی هود پیشنهاد می‌کنیم، استفاده از پودر ماشین لباسشویی است. پودر لباسشویی حاوی مقدار فراوانی مواد پاک کننده بسیار قوی برای تمیز کردن چربی از روی لباس‌ها است که برای از بین بردن لکه چربی از روی هود نیز کاربرد دارد. با توجه به اینکه پودر لباسشویی یک پاک کننده شیمیایی است، حتماً از دستکش استفاده کنید تا پوست دستتان آسیب نبیند.

پاک کردن چربی هود با جوش شیرین



همانند روش قبل می‌توان از شامپو فرش به همراه اسفنج، برای خلاصی از چربی کابینت ام دی اف استفاده کرد، اما نکته‌ای که در این جا وجود دارد این است که برای از بین بردن لکه چربی کابینت‌های ام دی اف از مواد شوینده‌ای مانند وایتکس، شیشه پاک کن و مواد شوینده الکل دار و ... به هیچ وجه استفاده نشود. **لکه‌ها را بلافاصله پاک کنید** بهترین زمان برای از بین بردن لکه‌های روی دیوار زمانی است که تازه ایجاد شده باشند. در این زمان می‌توانید با استفاده از یک دستمال

ساده‌ترین راه جلوگیری از جو جو گذاشتن برنج

یکی از ساده‌ترین راه‌های رهایی از شر شیشک برنج، قرار دادن گونی‌های آن روی بارچین است، یعنی پس از اطمینان از خشک و خنک بودن محل نگهداری برنج در انباری منزل یا هر جای دیگری، یک وسیله چهارپایه قفسه‌بندی شده که حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر از زمین فاصله دارد، برای قرار دادن گونی‌های برنج انتخاب کنید. بهتر است قفسه‌های این چهارپایه مشبک باشند تا هوادهی لازم در لابه‌لای گونی‌های برنج انجام شود. به علاوه بهتر است از چسباندن گونی‌های برنج به دیوار هم خودداری کنید تا جریان هوا به‌خوبی بین گونی یا کیسه‌های برنج برقرار شود. حداقل فاصله گونی‌های برنج با دیوار باید ۵ سانتیمتر باشد تا گردش هوا به‌آسانی انجام شود. معمولاً انبارداران برنج و غلات هم از چنین روشی برای پیشگیری از شیشک زدن محصولات خود استفاده می‌کنند.



طرز تهیه فیله سوخاری



مواد لازم:
سینه مرغ: ۱-۲ عدد
ماست: ۶ قاشق غذاخوری
ادویه: به مقدار لازم
پودر فلفل سیاه و قرمز: به مقدار لازم
زعفران: به مقدار لازم
نمک و زردچوبه و دارچین: به مقدار لازم
پیاز متوسط: ۲ عدد
سیر درشت: ۲ حبه
آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری: به مقدار لازم
تخم مرغ: ۲ عدد
طرز تهیه:
۱. ابتدا سینه‌های مرغ را فیله می‌کنیم؛ (به صورت نوارهای باریک برش می‌دهیم). پیازه را خرد کرده و سیر را ریز رنده می‌کنیم.
۲. سپس ماست، آبلیمو، نمک، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه، ادویه زعفران و دارچین را باهم مخلوط کرده و پیاز و سیرها را به آن اضافه و مخلوط می‌کنیم.
۳. فیله‌های مرغ را داخل مخلوط قرار می‌دهیم و به مدت ۴ تا ۵ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً مزه‌دار شوند.
۴. در ظرف مناسب روغن ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً داغ شود. سپس تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای جداگانه شکسته و هم می‌زنیم.
۵. سپس فیله‌ها را از مواد جدا کرده و ابتدا در آرد سوخاری می‌غلطانیم و بعد داخل تخم مرغ‌ها می‌زنیم و مجدداً در آرد سوخاری می‌غلطانیم و داخل روغن می‌اندازیم تا سرخ شوند.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پنجم	۴:۵۶	۶:۱۲	۱۲:۰۴	۱۷:۵۶	۱۸:۱۳

گفتم که بر خیالت راه نظر بیندم

گفتا که شب و راست اواز راه دیگر آید «حافظ»

نهج الفصاحه

الأمانة تجلب الرزق والخيانة تجلب الفقر.
امانت موجب رزق است
و خیانت باعث فقر.

نهج البلاغه

بخششش از خوشاندی محبت می آورد.
حکمت ۲۴۷

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴ نمابر: ۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

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

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

تجلیل از ۵۸ پژوهشگر برتر فرهنگی و دانش آموزی در لارستان



با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، پنجمین همایش تجلیل از پژوهشگران برتر فرهنگی و دانش آموزی در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، در مراسمی با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، خلیل تاش و طاهری معاونین سیاسی و برنامه ریزی فرمانداری ویژه لارستان، مهدی اسماعیلی معاون مدیر کل و مدیر آموزش و پرورش شهرستان و جمعی از روسای ادارات شهرستان، پنجمین همایش تجلیل از پژوهشگران برتر فرهنگی و دانش آموزی لارستان در سالن شهید نوین شهر لار برگزار شد. در این مراسم، ابتدا تعدادی از پژوهشگران مسائل و مشکلات و درخواست های خود را مطرح کردند و خواستار رفع این مشکلات شدند.



رئیس: مسافرت با رعایت اصول بهداشتی بلا اشکال است

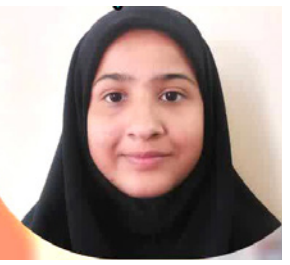
ایجاد هماهنگی و انسجام در بخش اجرایی موضوع مقابله با شیوع کرونا خاطرنشان کرد: اینکه در عرصه علمی نظرات متفاوتی در خصوص شیوه های مقابله با کرونا وجود داشته باشد، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه می تواند منشا نتایج مفیدی هم باشد، اما در عرصه عمل و اجرای دستورالعمل های مصوب بهداشتی باید یکپارچگی و هماهنگی کامل وجود داشته باشد.



رئیس جمهور، در بخش دیگری از سخنانش به موضوع یکسان سازی تعرفه های پرستاری اشاره و تاکید کرد: این موضوع مطالبه جدی جامعه پرستاری کشور است که رهبری معظم انقلاب اسلامی نیز دو بار اجرای آن را مورد تاکید قرار داده اند، لذا باید هر چه سریع تر اجرایی شده و دستور ایشان با تاخیر و کندی مواجه نشود. رئیس جمهور همچنین درباره نیازمندی های انبارهای سازمان هلال احمر کشور گفت: سازمان هلال احمر یکی از مهم ترین نهادهای امدادی کشور است که انبارهای آن هیچ گاه نباید با کاستی و نقص اموال مواجه باشند. این نهاد امدادی باید هر لحظه برای ارائه خدمات آمادگی کامل داشته باشد. رئیس جمهور به موضوع صادرات واکسن کرونا اشاره کرد و اظهار داشت: وزارت بهداشت با لحاظ و تامین نیازمندی های داخلی نسبت به شناسایی بازارهای هدف برای صادرات واکسن و نیز اهدای واکسن به کشورهایی که توانایی خرید واکسن ندارند، اقدام کند.

رئیس جمهور با اشاره به ایام و اعیاد پیش رو، گفت: حضور در گردهمایی ها و جشن ها، رفتن به مسافرت و حضور در کاروان های راهیان نور با رعایت اصول بهداشتی بلا اشکال است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از حوزه دولت خبرگزاری فارس، آیتا... سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهور در یکصد و نهمین جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با تیریک اعیاد شعبانیه، اظهار داشت: به روال هر سال در ایام و اعیاد پیش رو اجتماعات و گردهمایی هایی داریم که با توجه به وضعیت شیوع بیماری کرونا، ستاد ملی کرونا با برگزاری این مراسم ها با رعایت اصول و فاصله بهداشتی و زدن ماسک مخالفتی ندارد. رئیس جمهور، با بیان اینکه اولویت برای مسافرت و نیز حضور افراد در کاروان های راهیان نور نیز تزریق ۳ دز واکسن است، افزود: البته برابر تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا، اگر کسی دز

دانش آموز لاری در بین پنج برگزیده مسابقه عکس علوی



دانش آموز لاری در بین ۵ برگزیده مسابقه عکس علوی قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان، بنیاد بین المللی غدیر استان فارس به مناسبت میلاد مولی الموحدين حضرت علی (ع) نخستین مسابقه عکس نوشته علوی را در بستر فضای مجازی برگزار کرد.

زینب محمدی، دانش آموز دبیرستان شادروان انصاری لار در این مسابقه توانست از بین ۶۸۴ شرکت کننده

تولید روزانه ۸۰ تن زباله در شهر لار



سال ۱۴۰۰ با تولید روزانه ۸۰ تن زباله شهری به این نکته خواهیم رسید که عملاً به این سرمایه منطقه ای و ارزشمند بی توجه بوده ایم. به گزارش میلاد لارستان، سحر یادگارفرد، به عنوان یکی از اعضای شورای شهر لار که از چندی در قالب سلسله مقاله هایی در پی تحلیل و بررسی پسماند شهر لار است، بخش دیگری از این مقاله را در اختیار میلاد لارستان قرار داده که در زیر می خوانیم: شوری لار انجام پذیرد تا از ظرفیت و همکاری شهر های همجوار بهره گیری شود آن وقت به موضوع مهمی تحت عنوان تجمع زباله دست خواهیم شد.

در این بخش نیز قصد دارم در راستای آگاه سازی مردم فهیم شهر لار کمی جزئی تر به این موضوع بپردازم. برابر تحقیقات میدانی که انجام شده ، اعداد و ارقام بسیار قابل توجه می باشد بطوری که میتوان گفت عدم ساماندهی (با رویکرد فنی و کارشناسی) شیوه اجرای مدیریت پسماند از گذشته تا کنون، کوتاهی و قصور تلقی می گردد. بررسی های صورت گرفته، تولید زباله شهری لار در سال ۱۳۹۲ روزانه ۴۰ تن بوده و در سال ۹۵ به ۴۵ تن رسیده است. این روند رو به افزایش در سال ۹۷ نیز ۵۵ تن اعلام شده است. سال ۱۴۰۰ با تولید روزانه ۸۰ تن زباله شهری به این نکته خواهیم رسید که عملاً به

رونق اقتصادی لارستان در گرو روابط تجاری-بازرگانی گسترده با همزگان است



این مزیت شاخصه بسیار مثبتی برای حضور سرمایه گذاران خارجی و توسعه فعالیت های دریامحور است. نمایندگان کشورهای عضو سازمان همکاری اقتصادی شامل جمهوری اسلامی ایران، پاکستان، ترکیه، جمهوری آذربایجان، افغانستان، ترکمنستان، ازبکستان، قزاقستان، قرقیزستان، تاجیکستان برای شرکت در اجلاس شورای نمایندگان این کشورها وارد بندرعباس شده اند و نیز از بخش های مختلف بندر شهید رجایی بازدید کردند. همزگان با وجود مزیت های بزرگ اقتصادی میتواند در حوزه همکاری ایران با کشورهای عضو سازمان آکو باشد

بندرعباس در روزهای اخیر از مهمترین نشانه های سرعت گرفتن موتور اقتصادی استان همزگان است. دبیر کل سازمان همکاری های اقتصادی (اگو) نیز در بازدید از بندر شهید رجایی با آخرین دستاوردهای متخصصان حوزه دریایی و بندری آشنا و در جریان جدیدترین وضعیت عملیاتی بزرگترین بندر تجاری کشور که بیش از ۵۷ درصد جا به جایی کالا در کشور را به خود اختصاص داده است، قرار گرفت.

اقتصاد خطه لارستان از دیرباز تحت تاثیر وضعیت اقتصادی حاکم بر همزگان بوده است. رویکرد و سیاست دولت جدید برای توسعه فعالیت های دریامحور و سرمایه گذاری های عظیم دولتی در سواحل نیلگون خلیج فارس، نویدبخش رشد و رونق اقتصادی چشمگیر در سال های پیش رو برای استان همزگان است. تعریف و اجراء طرح های سرمایه گذاری در لارستان که مرتبط با فعالیت های توسعه ای دریا محور همزگان باشد، اقتصاد لارستان را به اقتصاد همزگان گره زده و آثار مثبت زیادی برای ما به ارمغان خواهد آورد.

مهدی تقوی

ایجاد کارگو هوایی مطالبه جدی بخش خصوصی فارس به اهتمام جدی مسئولان نیاز است



جهش در حوزه صادرات استان ایجاد کنند. به گفته او، هم اکنون با توجه به مشکلات ایرلاین ها و فرودگاه شیراز، اکثر صادرکنندگان ترجیح می دهند بار خود را از خارج از استان صادر کنند و این امر موجب شده استان متضرر شود. فروغان با تاکید بر اینکه بخش حاکمیتی باید از توان خود برای تسهیل فرآیند صادرات استان بهره ببرند گفت: مسئله کارگو بار هوایی برای استان فارس بسیار مهم است که باید حتماً با همکاری دستگاه های مرتبط آن را پیگیری کنیم. وی در خصوص دستور جلسه پایانه صادراتی محصولات کشاورزی استان و زمان بندی اتمام آن نیز گفت: با توجه به تاکید استاندار فارس بر تکمیل ساخت پایانه صادراتی محصولات کشاورزی استان فارس باید با همکاری دستگاه های مرتبط این پروژه عظیم را به سرانجام رساند، تا از ظرفیت های استان فارس در زمینه صادرات محصولات کشاورزی و غذایی به طور کامل استفاده شود و بتوان به ظرفیت واقعی صادرات استان دست پیدا کرد. فروغان همچنین به مشکل دستور جلسه مبنی بر کمیود نیروی ارزیاب گمرک جهت ارزیابی فرش دستباف اشاره و

عضو هیات نمایندگان و رئیس کمیسیون صادرات، واردات و گمرک اتاق بازرگانی فارس گفت: انتظار بخش خصوصی استان اهتمام جدی بخش دولتی برای ایجاد و به سرانجام رسیدن کارگو در استان است. جلسه کمیسیون صادرات، واردات و گمرک اتاق بازرگانی فارس که با حضور فعالان بخش خصوصی و نمایندگان بخش دولتی برگزار شد، مشکلات موجود در کارگو حمل هوایی کالا از استان بررسی و کارشناسی شد. خسرو فروغان در این جلسه گفت: اجرای بند «خ» ماده «۲۳» قانون برنامه هفتم در فارس پیگیری می شود، اما متأسفانه تا کنون اجرایی نشده است. انجام صادرات هوایی و وجود کارگو هوایی موضوع حائز اهمیت برای بخش اقتصاد و صادرات استان فارس است که نیاز است همه دستگاه های مرتبط با یک وحدت رویه و همکاری این مهم را به ثمر برسانند. فروغان گفت: در حال حاضر بار صادراتی برخی از محصولات استان به صورت هوایی و پراکنده از شیراز انجام می شود، اما مطالبه بخش خصوصی و تولیدکنندگان و صادرکنندگان استان ایجاد خط هوایی منظم و برنامه ریزی شده است تا بتوانند با تامین بار مشخص،

دستگاه آکس ری با کیفیت در فرودگاه ها است به عنوان مثال در فرودگاه لار پایانه ای ۲ سال است که تکمیل و ساخته شده، اما امکان افتتاح به دلیل اینکه پلیس فرودگاه کیفیت دستگاه ایکس ری را قبول ندارد، فعلاً وجود ندارد. در حال حاضر با توجه به مذاکرات و قول مساعدت وزیر قرار است از کشور چین هزینه های خودش را تامین کند، که با توجه به مشکلات موجود در حال حاضر تمامی ایرلاین ها با مشکلات مالی مواجه و ضررده شده اند. وی با برشماری دلایل عدم حمل بار توسط هوایی ها، گفت: نمیتوان از هوایی ها برای مسافری انتظار داشت که بار زیادی را حمل کنند لذا با توجه به شرایط آب و هوایی در هر روز می توان میزان بار هر پرواز را مشخص کرد. از دیگر ارزیابی فرش دستباف اشاره و

سود، کارمزد و جرایم تسهیلات خسارت دیدگان از خشکسالی در فارس بخشیده شد

مدیر امور سرمایه گذاری سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، گفت: سود، کارمزد و جرایم تسهیلات دریافتی بهره برداران بخش کشاورزی که در سال زراعی گذشته از خشکسالی خسارت دیده اند شامل بخشودگی شد. برپایه مطلب دریافتی اینزا از روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، محمود کجوری با بیان اینکه افرادی که سررسید بدهی آنها در سال ۱۴۰۰ است شامل بخشودگی مذکور می شوند، گفت: بانک های عامل موظفند اصل تسهیلات دریافتی این افراد را به مدت سه سال مهلت دهی کنند. به گفته وی این مصوبه صرفاً در شهرستان هایی که در سال زراعی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تحت تاثیر خشکسالی قرار گرفته اند و توسط سازمان مدیریت بحران کشور به استانداری ها اعلام شده است، مشمولین واجد بهره مندی به بانک های عامل ارسال شود.