



۲



اجرای مسابقه کشوری حفظ ۳۰ آیه موضوعی قرآن کریم به میزبانی لارستان

۲



افزایش ۶۷ درصدی جابجایی مسافر از فرودگاه لارستان در نوروز ۱۴۰۱

۴



صبر و سعه صدر دو عنصر ضروری برای یک مدیر کارآمد

۸



ارتقای شهرداری «خور» به درجه پنج کارآمد

نوید فرماندار ویژه لارستان

از افتتاح ساختمان کتابخانه مرکزی در هفته دولت



روزنامه میلاد لارستان
هفتمین صفحه

۲
برگزاری اولین نشست شورای آموزش و پرورش شهرستان در سال ۱۴۰۱

۳
هشدار پوتین به غرب: تحریم‌ها علیه روسیه دنیا را با بحران غذا روبه‌رو می‌کند

۳
توزیع بیش از ۱۶۰۰ تن کالا برای تنظیم بازار رمضان در فارس

۴
آیا پای سرمایه‌گذاران قطری به لارستان باز می‌شود و ریال قطری‌ها در طرح‌های سودآور لارستان خرج خواهد شد؟

۸
تقاضای توسعه ناوگان، رفع کمبود نیروی انسانی و افزایش پایگاه‌های آموزشی

نوید فرماندار ویژه لارستان از افتتاح ساختمان کتابخانه مرکزی در هفته دولت



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلسه انجمن کتابخانه‌های عمومی لارستان به ریاست داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و با حضور ابراهیمی دادستان شهرستان، خلیل تاش معاون سیاسی فرمانداری، منصور جعفری رییس شورای شهرستان، مهدی معتمدیان رییس اداره کتابخانه‌های عمومی لارستان و اعضا جلسه در محل فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد.

در این جلسه فرماندار ویژه لارستان، اظهار داشت: کتاب و کتابخوانی راهکار رهایی از بسیاری از معضلات جامعه ما است که از این رو باید برای تحقق این امر همه دست به دست یکدیگر دهیم. داریوش دهقان، تاکید کرد: مسئولین می‌توانند در این زمینه بسیار کمک‌کننده باشند و امیدواریم که با حضور در کتابخانه‌ها، کمک به اجرای برنامه‌های ترویجی حوزه کتاب و حمایت از فعالان این حوزه بتوانیم گامی اثربخش در این زمینه برداریم.

فرماندار ویژه لارستان، خاطرنشان کرد: منبع و سرچشمه دانش، خرد، اندیشه، تفکر و عقلانیت، خواندن و مطالعه است؛ لذا باید به فرزندان خود خواندن و مطالعه کردن را بیاموزیم.

وی ضمن تقدیر از تمامی افرادی که در راه توسعه کتاب و کتابخوانی گام برمی‌دارند، بیان کرد: ترویج کتاب و کتابخوانی باید در اولویت برنامه‌های فرهنگی مسئولین شهر قرار گیرد و کتابخانه‌های عمومی در این مسیر پیشرو است و برنامه‌های ترویجی و کارگاه‌های آموزشی متنوعی را برگزار کند. دهقان با بیان اینکه کتاب و کتابخوانی و میزان گرایش به مطالعه، امروزه یکی از شاخص‌های توسعه به شمار می‌رود، اظهار کرد: برای رفع موانع و ایجاد زمینه و بستر لازم جهت ترویج و توسعه فرهنگ مطالعه، نهادهای مختلف شامل مسئولین، خانواده، اصناف، مدارس و نظام آموزشی، کتابداران و کتابخانه‌ها، دولت و رسانه‌های گروهی و ناشران و کتاب فروشی‌ها، باید با رفع مشکلات موجود، هم سو و هم هدف، به سمت مشخصی حرکت کنند.

وی نقش خانواده عامل بسیار موثری در ایجاد عادت به مطالعه و ترویج فرهنگ کتابخوانی دانست و از مدیر کتابخانه‌های عمومی شهرستان خواست که هر فصلی مسابقات کتاب و کتابخوانی برای مدیران، اصناف، زندانیان و کارمندان ادارات شهرستان برگزار نماید و این مهم

در ارزیابی مدیران هم لحاظ می‌شود. وی با اشاره به اینکه تمام معضلات جامعه به دلیل دوری از کتاب است و با تاکید بر نقش والدین گفت: کتاب خواندن باید از دوران کودکی به فرزندان آموخته شود و به صورت یک فرهنگ در جامعه گسترش یابد.

فرماندار ویژه لارستان در ادامه تصریح کرد: ادارات فرهنگی شهرستان می‌بایست نویسندگان بومی شهرستان را شناسایی و از آنان حمایت و کتاب‌هایشان را به مردم معرفی کنند.

معاون استاندار فارس در پایان سخنانش اظهار امیدواری کرد که انشالله در هفته دولت امسال ساختمان کتابخانه مرکزی لارستان افتتاح شود.

در ادامه دادستان شهرستان، معاون سیاسی فرمانداری، رییس اداره کتابخانه‌های عمومی لارستان و اعضا جلسه هم راهکارها و پیشنهادهایی را برای ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی مطرح کردند.

ماه اِطْعَام

در این ماه، هر کار نیکی بکنید، با ارزش است. هر عمل حسنه‌ای که انجام دهید، احسان، اطعام و کمک به کسی، احوالپرسی از مستحقی، اقدامی برای مردم محروم، اقدامی برای جامعه اسلامی، کاری برای پیشرفت زندگی مردم؛ همه اینها عبادت است.

عید غدیر
۱۲/۱/۱۹
رهبر انقلاب

KHAMENEI.IR

۲۰ فروردین
سالروز شهادت سید شهیدان اهل قلم
سید مرتضی آوینی و روز هنر انقلاب اسلامی
گرامی باد

۲۰ فروردین
روز فناوری هسته‌ای
گرامی باد

برگزاری اولین نشست شورای آموزش و پرورش شهرستان در سال ۱۴۰۱



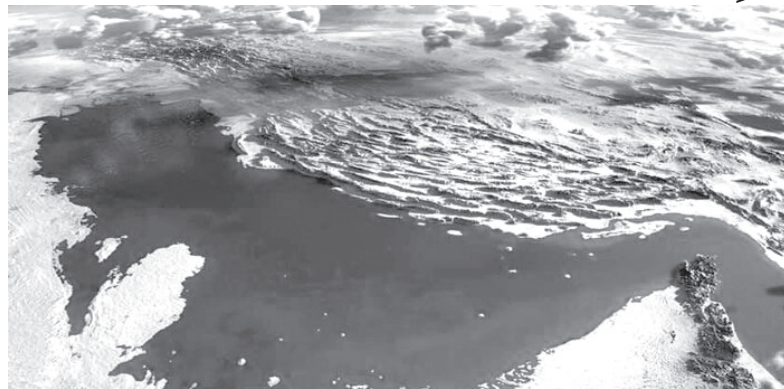
اولین نشست شورای آموزش و پرورش شهرستان لارستان، در سال ۱۴۰۱ با موضوع بازگشایی و فعالیت حضوری مدارس به ریاست داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و با حضور حضرت حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی امام جمعه شهرستان، مهدی اسماعیلی مدیر آموزش و پرورش و شورای معاونین، شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر لار، معاون دانشکده علوم پزشکی، روسای سابق آموزش و پرورش، نمایندگان انجمن اولیاء و مربیان و نمایندگان مدیران سه مقطع تحصیلی در محل فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در این جلسه منبر آموزش و پرورش لارستان با اشاره به تصمیم ستاد ملی کرونا و وزارت آموزش و پرورش مبنی بر فعالیت

اجرای مسابقه کشوری حفظ ۳۰ آیه موضوعی قرآن کریم به میزبانی لارستان

مساجد جهت مسابقات سالانه «مدهامتان» اعطاء می‌شود. این مسوول فرهنگی در خصوص جوائز در نظر گرفته شده برای نفرات برتر، خاطر نشان کرد: به ترتیب به نفرات اول تا سوم کارت هدیه به مبلغ ۸۰۰ هزار تومان، ۵۰۰ هزار تومان، ۳۰۰ هزار تومان، نفرات چهارم تا چهاردهم نیز کارت هدیه به مبلغ ۱۰۰ هزار تومان و افراد پانزدهم تا چهلم کارت هدیه به مبلغ ۵۰ هزار تومان اهدا می‌شود. وی با اشاره به اینکه هدایای ویژه شرکت‌کنندگان خانوادگی نیز ۵ کارت هدیه به مبلغ ۳۰۰ هزار تومان خواهد بود، یادآور شد: نحوه تعیین برگزیدگان نیز به این شکل است که در پایان ماه مبارک رمضان، افراد به شکل غیرحضوری در آزمون شرکت می‌کنند و براین اساس نفرات برتر انتخاب می‌شوند. اخوت اضافه کرد: این مسابقات با همکاری ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی و هنری مساجد کشور (فهما)، کانون فرهنگی و هنری شهیدشاکری لارستان و کانون قرآن شهید نصیری لاری، معاونت فرهنگی و تبلیغی حوزه علمیه قم، اداره تبلیغات اسلامی لارستان و دبیرخانه کانون مساجد جنوب فارس برگزار می‌شود.

گنجینه‌هایی پنهان در دل زیست‌بوم خلیج فارس / زنگ خطر تهدید حیات آبریزان به صدا درآمد



آموزه بسیاری از کشورها برای تامین آبریزان مورد نیاز خود رو به صید و صیادی در آبهای دور آورده‌اند که نمونه بارز آن را در حضور کشتی‌های چینی و ترال در آبهای سرزمینی ایران شاهد بودیم که نشان از این دارد که این کشورها به نوعی برای جلوگیری از بین رفتن ذخایر آبریزان خود به این راه روی آورده‌اند. هرمزگان به عنوان استانی که هم به خلیج فارس و هم دریای عمان راه دارد منابع عظیمی از منابع طبیعی آبریزان را در خود جای داده است که ضرورت دارد از این منابع حراست شود. مهدی دوستی، استاندار هرمزگان در این باره گفت: یکی از برنامه‌های دولت سیزدهم در

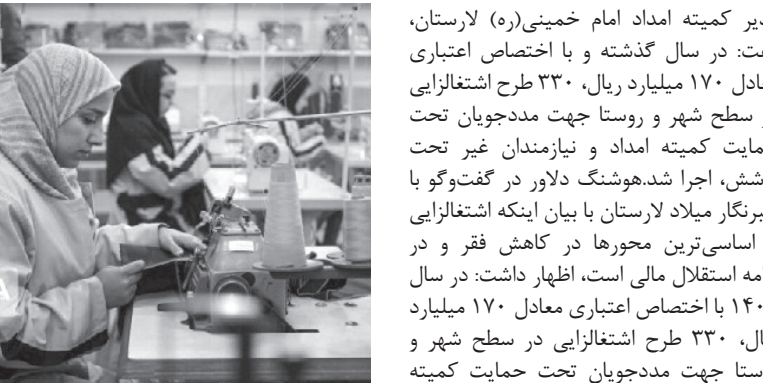
اکوسیستم دریا نیز مانند خشکی گونه‌های آبرزی دارد که نیاز به مراقبت و حراست دارند در همین راستا قرار است چهار مرکز بازسازی ذخایر آبریزان در هرمزگان راه‌اندازی شود. دریا نعمتی بی‌بدیل از سوی خداوند متعال است که در آن ذخایر بی‌نظیر بسیاری وجود دارد که اکوسیستم ارزشمندی را به وجود آورده است و فرصت‌های بسیاری نیز در آن وجود دارد که می‌توان با تکیه بر آن‌ها بخشی از امنیت غذایی کشور را تامین کرد اما ذکر این نکته نیز ضروری است که ذخایر آبریزان یک ذخیره نامحدود نیست بلکه اگر شاهد برداشت بی‌رویه در آن باشیم ممکن است رو به حسرت آبریزان بیافتم. باید بدانیم که آبریزان و علی‌الخصوص ماهی‌ها یکی از منابع اصلی تامین غذای انسان‌ها است اما زنگ خطر از بین رفتن این منبع طبیعی سالیان سال است که به صدا درآمده است به طوری که در اجلاس جهانی سران کشورها برای توسعه پایدار که در سال ۲۰۰۲ در ژوهانسبورگ تشکیل شد یکی از نکات مطرح شده و هشدارهایی که توسط دبیرکل این اجلاس بیان شد هشدار در رابطه با صید بی‌رویه آبریزان بود و در ذیل برنامه اقدام ژوهانسبورگ ایجاد مناطق دریایی حفاظت شده مانند مناطق جنگلی و کوهستانی حفاظت شده را خواستار شد.

افزایش ۶۷ درصدی جابجایی مسافر از فرودگاه لارستان در نوروز ۱۴۰۱



داده ایم اذعان داشت: دیگر هیچ نوع آموزش مجازی برگزار نخواهد شد و صرفاً برای دانش آموزانی که با تأیید پزشک دارای بیماری باشند آموزش از طریق شاد ارائه خواهد شد. در این جلسه، همچنین حجت الاسلام والمسلمین موسوی خرم امام جمعه لار و ویژه داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در سخنانی با یادآوری افت تحصیلی در آموزش‌های مجازی به بحث آسیب‌های شدید اجتماعی و روانی مترتب بر عدم حضور دانش آموزان در محیط‌های آموزشی پرداخته و بر اجرای مصوبات ستاد ملی کرونا در امر آموزش حضوری تأکید کردند. در پایان هریک از اعضای شورای آموزش و پرورش شهرستان نیز نظرات و پیشنهادهای اقدامات صورت گرفته در راستای بازگشایی مدارس و حضور صددرصدی دانش آموزان مطالبی ارائه نمودند.

اجرای ۳۳۰ طرح اشتغالزایی کمیته امداد لارستان



مدیر کمیته امداد امام خمینی (ره) لارستان، گفت: در سال گذشته و با اختصاص اعتباری معادل ۱۷۰ میلیارد ریال، ۳۳۰ طرح اشتغالزایی در سطح شهر و روستا جهت مددجویان تحت حمایت کمیته امداد و نیازمندان غیر تحت پوشش، اجرا شد. هوشنگ دلآور در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه اشتغالزایی از اساسی‌ترین محورها در کاهش فقر و در ادامه استقلال مالی است، اظهار داشت: در سال ۱۴۰۰ با اختصاص اعتباری معادل ۱۷۰ میلیارد ریال، ۳۳۰ طرح اشتغالزایی در سطح شهر و روستا جهت مددجویان تحت حمایت کمیته امداد و نیازمندان غیر تحت پوشش، اجرا شد. وی با اشاره به اینکه این اعتبارات از محل تسهیلات بند «ب» تبصره ۱۶ بانکی و اعتبارات صندوق امداد ولایت فراهم شده است، افزود: هدف از اجرای طرح‌های اشتغالزایی، کمک به توانمندسازی خانواده‌ها و استقلال اقتصادی است که پس از اجرای طرح و بازدیدهای مکرر کارشناسان این اداره و راهنمایی‌های لازم فنی جهت پیشرفت حاصل خواهد شد. این مسئول، از برگزاری دوره‌های مختلف فنی، بازاریابی، مشتری‌یابی و غیره جهت مشاغل و اصول دامپروری و کشاورزی خبر داد و تصریح کرد: اجرای طرح‌های دامداری و کشاورزی از

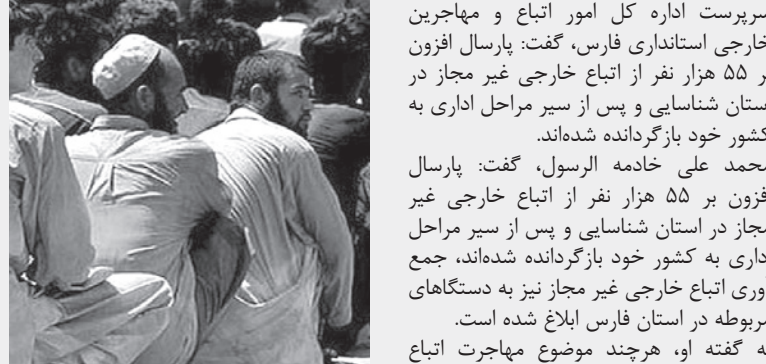
تجلیل امام جمعه از مربی و کشتی‌گیران بخش بنارویه



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، در آئین تجلیل از مربی و کشتی‌گیران بخش بنارویه از سوی امام جمعه لارستان، در آئین تجلیل از مربی و کشتی‌گیران بخش بنارویه، عرفان علیزاده، محمدجواد فرسوده، یاسین سالخورده، ابوالفضل کریمی نژاد و علیرضا احمدی با اهدای لوح تقدیر و هدایایی از سوی حجت الاسلام و المسلمین سید عبدالحسن

پوشش خارج می‌شوند.

بازگشت بیش از ۵۵ هزار اتباع خارجی غیر مجاز از فارس



سرپرست اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری فارس، گفت: پارسال افزون بر ۵۵ هزار نفر از اتباع خارجی غیر مجاز در استان شناسایی و پس از سیر مراحل اداری به کشور خود بازگردانده شده‌اند. محمد علی خادمه الرسول، گفت: پارسال افزون بر ۵۵ هزار نفر از اتباع خارجی غیر مجاز در استان شناسایی و پس از سیر مراحل اداری به کشور خود بازگردانده شده‌اند، جمع آوری اتباع خارجی غیر مجاز نیز به دستگاه‌های مربوطه در استان فارس ابلاغ شده است. به گفته او، هرچند موضوع مهاجرت اتباع خارجی جنبه ملی و فرا سرزمینی دارد، اما در استان فارس با توجه به اتفاق نظر و هماهنگی دستگاه‌های متولی، عملکردی مناسب، اما نیازمند ارتقا انجام گرفته و برنامه‌های مناسب تری نیز برای امسال پیش‌بینی شده است. خادمه الرسول گفت: هم‌اکنون در مبادی ورودی استان فارس از جمله از سمت استان‌های یزد، کرمان و هرمزگان، بحث توقیف خودروهای حامل اتباع خارجی غیر مجاز توسط نیروی انتظامی و برخورد قضایی و قانونی با متخلفان توسط دستگاه قضایی در حال انجام است و برنامه‌هایی در جهت افزایش روند جمع آوری اتباع غیر مجاز به حتی دستگاه‌های مربوطه ابلاغ شده است. به گفته سرپرست اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری فارس، اردوگاه موقت شیراز آمادگی دارد اتباع خارجی که درخواست بازگشت داوطلبانه به کشورشان دارند را پذیرش و کرده و آن‌ها را

استاندار فارس: کمک وزارت نفت به پروژه‌های هفت گانه استان ابلاغ می‌شود

به تصویب رسیده است که در برنامه داریم به زودی وارد مدار کنیم. استاندار هرمزگان خاطرنشان کرد: برای شروع عملیات مراکز بازسازی ذخایر آبریزان استان اعتباری نزدیک به ۳۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده است. وی در بخش دیگر سخنانش با بیان اینکه در سفر رییس جمهور به هرمزگان، یک هزار میلیارد تومان برای برق‌رسانی به مزارع پرورش میگو مصوب شده است گفت: با برق‌رسانی به مزارع پرورش میگو می‌توانیم بازدهی تولید مزارع موجود و طرح‌های توسعه‌ای بخش شیلات را افزایش دهیم بر همین اساس، اولویت‌بندی برق‌رسانی به مزارع پرورش میگو مشخص شده است. دوستی ضمن اشاره به اینکه ظرف ۱۰ روز آینده به ترتیب اولویت‌بندی انجام شده، فراخوان مشارکت در طرح‌های حوزه شیلات اعلام می‌شود، تأکید کرد: دولت در مجموع ۵۰ درصد از اعتبارات مورد نیاز برای احداث شبکه فشار قوی و ضعیف را در مزارع پرورش میگو تأمین خواهد کرد و ۹۰ میلیارد تومان از اعتبارات مربوط به طرح هم‌اکنون در اختیار استان است و پس از تکمیل عملیات اجرایی طرح به‌سرعت آغاز می‌شود.

مدیریت نظارت بر طرح‌های عمرانی مناطق نفت خیز، حداکثر تا پایان سال ۱۴۰۴ هزینه‌تکمیل و مورد بهره‌برداری قرار گیرند.

استاندار فارس ادامه داد: با دستور وزیر نفت اجرای پروژه‌های مصوب مربوط به سفرهای استانی ریاست محترم جمهور و هیئت دولت مقرر گردید از محل کمک‌های مالی وزارت نفت (منابع داخلی شرکت‌های تابعه) تأمین اعتبار و پرداخت گردد. وی افزود: اعتبار پیش‌بینی شده توسط وزارت نفت در سال‌های ۱۴۰۱ الی ۱۴۰۴ مبلغ ۴۰۵۰۰۰۰ میلیون ریال برای اجرای ۷ پروژه که توسط مدیران اجرایی استان تأیید و مقرر شده پس از مبادله موافقتنامه با سازمان برنامه و بودجه کشور در قالب طرح‌ها و پروژه‌های هزینه‌تکمیل و مورد بهره‌برداری قرار گیرد. محمد هادی ایمانیه، در جلسه تعهدات وزارت نفت در سفر ریاست جمهوری به استان فارس اظهار کرد: اعتبار پیش‌بینی شده توسط وزارت نفت در سال‌های ۱۴۰۱ الی ۱۴۰۴ مبلغ ۴۰۵۰۰۰۰ هزار میلیون ریال برای اجرای ۷ پروژه است که توسط مدیران اجرایی استان تأیید و مقرر شده پس از مبادله موافقتنامه با سازمان برنامه و بودجه کشور در قالب طرح‌ها و پروژه‌های



تنها راه جهادی عمل کردن در رفع تنش‌های آبی است. نماینده عالی دولت در استان ضمن اشاره به اینکه استان فارس می‌تواند پیش‌تاز در کارهای جهادی باشد تصریح کرد: فارس با داشتن ۵۰۰ روستای با مشکل تنش‌های آبی می‌تواند با اقدامات جهادی علاوه بر رفع مشکل تأمین آب مصرفی ساکنان این روستاها از مهاجرت روستاییان به حاشیه‌ها جلوگیری کند. کاهش فرتنی ناشی از تصادفات تعطیلات نوروز ۱۴۰۱ در سطح استان فارس با اقدامات جهادی و ورود نیروهای بسیج در کنار سایر دستگاه‌های متولی موضوعی بود که دکتر ایمانیه در بیان نقش گروه‌های جهادی در کاهش بحران‌ها یاد کرد و گفت: با اقدامات جهادی نتایج درخشان می‌شود. استاندار فارس از فعالیت ۴۱۰ گروه جهادی در ایام نوروز با ظرفیت ۵ هزار نفر خبر داد و گفت: با اقدامات تدابیر جهادی می‌توان در در کوتاه‌مدت برخی از مشکلات تأمین آب را برطرف کرد. دکتر ایمانیه، از مسئولان سپاه در این جلسه خواست پیشنهادها را برای اقدامات جهادی برای رفع تنش آبی در تابستان پیش رو را مطرح تا از ظرفیت دستگاه‌های اجرایی بهره‌برد.

رفع مشکل ۵۰۰ روستای دارای تنش آبی با تدابیر جهادی

استاندار فارس همچنین با اشاره به اینکه استان فارس می‌تواند پیش‌تاز در کارهای جهادی باشد تصریح کرد: فارس با داشتن ۵۰۰ روستای با مشکل تنش‌های آبی می‌تواند با اقدامات جهادی علاوه بر رفع مشکل تأمین آب از مهاجرت روستاییان به حاشیه‌ها جلوگیری کند. دکتر محمد هادی ایمانیه، در جلسه قرارگاه محرومیت زدایی استان با بیان اینکه دستگاه‌های متولی برای تحقق فرمایش رهبری با حرکت جهادی می‌توانند در رفع تنش‌های آبی کمک‌کننده باشند گفت: کمبود منابع آبی و تنش‌های آن یک مسئله‌ای استانی، منطقه‌ای ملی و حتی جهانی است و پیش‌بینی می‌شود بحران‌های آینده دنیا در این زمینه باشد. استاندار فارس، با اهمیت موضوع مهم آب به عنوان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر و نقش موثر اقدامات جهادی در رفع مشکلات بحران آب گفت: به دلیل اینکه اقدامات در این حوزه تدریجی و فرایندها و بازدهی‌ها طولانی است

نیز دقت کافی را مبنیول خواهند داشت.

هشدار پوتین به غرب؛ تحریم‌ها علیه روسیه دنیا را با بحران غذا روبه‌رو می‌کند



ولادیمیر پوتین هشدار داد تحریم‌های غربی علیه روسیه کمبود غذا در مناطق فقیر دنیا را تشدید می‌کنند، موج جدیدی از مهاجرت‌ها را به راه می‌اندازد و قیمت مواد غذایی را بالاتر خواهند برد.

به‌گزارش خبرگزاری تسنیم به نقل از رویترز، ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهور روسیه گفت روسیه باید حواسش به صادرات مواد غذایی به کشورهای غیردوست باشد، چون تحریم‌های غربی باعث به وجود آمدن بحران غذایی و افزایش قیمت انرژی در دنیا شده است.

تحریم‌های غربی علیه روسیه به‌خاطر حمله به اوکراین، این کشور را در آستانه شدیدترین بحران اقتصادی از ۱۹۹۱ یعنی از زمان سقوط شوروی سابق قرار داده است، بنابراین مسکو اعلام کرده است تأثیرات جهانی این تحریم‌ها قابل‌توجه‌تر خواهند بود.

پوتین هشدار داد افزایش قیمت انرژی به‌همراه کمبود کودهای شیمیایی غرب را مجبور به چاپ پول برای خرید مایحتاج خود می‌کند و باعث کمبود مواد غذایی در کشورهای فقیرتر می‌شود.

وی در اجلاسی در مورد توسعه تولید مواد غذایی گفت: «این تحریم‌ها کمبود غذا در مناطق فقیر دنیا را تشدید می‌کنند، موج جدیدی از مهاجرت‌ها را به راه می‌اندازد و قیمت مواد غذایی را بالاتر خواهند برد.»

پوتین ادامه داد: «در شرایط فعلی کمبود کودهای شیمیایی در بازار جهانی غیرقابل‌اجتناب است و ما باید در مورد عرضه

پنتاگون: جنگ در اوکراین ممکن است برای چندین سال ادامه یابد



رئیس ستاد مشترک نیروهای مسلح ایالات متحده گفت که جنگ و درگیری در اوکراین می‌تواند برای چندین سال ادامه یابد، لذا ما اوکراینی‌ها را آموزش می‌دهیم.

ژنرال مارک میلی، رئیس ستاد مشترک نیروهای مسلح ایالات متحده، در سخنانی در کنفرانس آمریکا اعلام کرد که در اوکراین درگیری‌های بیشتری رخ خواهد داد.

وی افزود: به اعتقاد من این یک درگیری طولانی مدت خواهد بود، فکر می‌کنم حداقل سال‌ها طول بکشد، من مطمئن نیستم که برای چند دهه باشد، اما حداقل برای سالی اینطور خواهد بود. ما در مورد یک درگیری

فرمانده صهیونیست: برتری هوایی ما بر لبنان تضعیف شده است



فرمانده نیروی هوایی رژیم صهیونیستی که در حال ترک این سمت است اعتراف کرده که برتری هوایی این رژیم بر لبنان لطمه دیده است. «امیکام نورکین»، فرمانده نیروی هوایی ارتش رژیم صهیونیستی در مصاحبه‌ای اعتراف کرده که تل‌آویو دیگر بر لبنان «برتری هوایی بی‌چون و چرایی» ندارد.

نورکین که در حال بازنشستگی از سمت فرماندهی نیروی هوایی ارتش رژیم صهیونیستی است در مصاحبه‌ای با شبکه صهیونیستی «کان» توضیح داده که اسرائیل از حدود یک سال پیش که یکی از پهپادهایش توسط یک موشک ضدهوایی سرنگون شد پروازهای شناسایی بر فراز لبنان را کاهش داده است.

اشاره نورکین به سرنگونی پهپاد رژیم صهیونیستی توسط حزب... لبنان در تاریخ ۸ مهرماه سال گذشته است. «آویخای ادروی» سخنگوی ارتش رژیم صهیونیستی در آن زمان سقوط آن پهپاد را تأیید کرد.

حزب... لبنان هم در بیانیه‌ای در همان روز اعلام کرد که نیروهای این جنبش موفق شده‌اند در ساعت ۱۳ و ۵۵ دقیقه یک پهپاد صهیونیست را سرنگون کنند. حزب... تأکید کرد که این

ابلاغ وقت رسیدگی

در خصوص دادخواست غلامعباس نیکم به طرفیت ۱-منوچهر پاداشی ۲- محمود پاداشی ۳-مجید پاداشی ۴-شاپور پاداشی ۵-زهرآ پاداشی ۶- شهناز پاداشی ۷-بتول پاداشی ۸-کبری پاداشی ۹-صغری پاداشی ۱۰-سمیه پاداشی به خواسته اثبات مالکیت که تقدیم دادگستری شهرستان گراش نموده جهت رسیدگی به شعبه اول دادگاه عمومی گراش رجوع و به کلاسه ۰۰۱۴۴۹ ثبت گردیده و وقت رسیدگی مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۸ ساعت ۹ صبح تعیین شده است. به علت مجهول مکان بودن خواندگان به درخواست خواهان و به تجویز ماده ۲۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی میشود تا خواندگان در وقت رسیدگی فوق پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر شوند.

منشی شعبه اول دادگاه شهرستان گراش- بهروز قانلی م/الف ۱۲۲

ماموریت رئیس‌جمهور به وزارت اطلاعات برای شناسایی عاملان شهادت روحانی جهادگر

عوامل مؤثر این حادثه را شناسایی کرده و تحت تعقیب قرار دهند و نتیجه را به اطلاع عموم مردم برسانند.

رئیس‌جمهور در پایان با تسلیت شهادت این طلبه جهادگر را به خانواده معظم او و همراهان و دوستانش و همچنین حوزه علمیه خراسان، از درگاه خداوند متعال برای این طلبه شهید علو درجات و برای دو مجروح دیگر این حادثه سلامتی و شفای عاجل مسألت کرد.

یک فرد تکفیری از اتباع بیگانه (سه‌شنبه ۱۶ فروردین) در صحن پیامبر اعظم حرم مطهر رضوی (ع) با چاقو به سه روحانی که از فعالان و ساکنان شهرک شهید رجایی منطقه قلعه و حاشیه شهر مشهد بودند حمله کرد که در جریان این سوء قصد حجت‌الاسلام والمسلمین اصلی به شهادت رسید و حجج اسلام پاکدامن و دارایی مجروح و راهی بیمارستان شدند.



جهادگر و مبلغ جهادی اسلام ناب یاد کرد که والمسلمین محمد اصلاتی و مجروحیت دو طلبه عزیز جهادگر شد، باعث تأثر و جرات قلبی اینجانب و همه محبان این امام رؤف شد. آیتا... رئیسی از شهید اصلاتی به عنوان طلبه

و موجب شهادت مظلومانه حجت‌الاسلام والمسلمین محمد اصلاتی و مجروحیت دو طلبه عزیز جهادگر شد، باعث تأثر و جرات قلبی اینجانب و همه محبان این امام رؤف شد. آیتا... رئیسی از شهید اصلاتی به عنوان طلبه

شبکه بانکی آماده پرداخت وام ازدواج است



مدیرکل عملیات پولی و اعتباری بانک مرکزی گفت: در حال حاضر تمامی بانک‌ها از جمله بانک‌های دولتی و خصوصی آمادگی لازم برای ارائه تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج به متقاضیان را دارند. «محمد نادعلی» در خصوص وثایق لازم برای دریافت تسهیلات ازدواج اظهار کرد: براساس آنچه در قانون بودجه صریحاً بیان شده است پس از اعتبارسنجی متقاضی توسط بانک، حداکثر سفته یا یک ضامن معتبر برای دریافت تسهیلات کفایت می‌کند.

به گفته وی، مدارک موردنیاز برای دریافت وام ازدواج شامل سند ازدواج، کارت ملی و شناسنامه زوجین و مدارک مرتبط با ضامن معتبر به همراه کپی تمامی موارد است.

داشتن کارت پایان خدمت برای وام ازدواج «دروغ سیزده» است

مدیرکل عملیات پولی و اعتباری بانک مرکزی درباره ادعای الزام داشتن کارت پایان خدمت برای دریافت وام قرض‌الحسنه ازدواج، گفت: این خبر و ادعا، شایبه دروغ سیزده است و برای گرفتن وام قرض الحسنه ازدواج، کارت پایان خدمت، ضروری نیست. وی در خصوص مراحل دریافت تسهیلات ازدواج نیز، گفت: متقاضی با مراجعه به سامانه تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و ثبت نام اینترنتی و تکمیل فرم های مربوطه،

کناره گیری منصور هادی رئیس‌جمهور فراری یمن از قدرت

اختیارات خود را به این شورا محول کرده است. این گزارش می‌افزاید، رشاد محمد العلیمی ریاست شورای رهبری ریاست جمهوری را برعهده خواهد داشت.

رئیس‌جمهور مستعفی یمن همچنین علی محسن الأحمر معاون خود را از سمتش برکنار کرده است.

بنابر گزارش منابع خبری، شورای رهبری ریاست جمهوری اداره سیاسی، نظامی و امنیتی دولت مستعفی یمن را برعهده خواهد داشت. شورای رهبری ریاست جمهوری هشت عضو دارد و سلطان علی العراده، طارق محمد صالح، عبدالرحمن ابو زرعه، عبدا... العلیمی باوزیر، عثمان مجلی و عیدروس الزبیدی از اعضای این شورا هستند.



عبد ربه منصور هادی رئیس‌جمهور مستعفی و فراری یمن با کناره‌گیری از قدرت تمامی اختیارات خود را به شورای رهبری ریاست جمهوری واگذار کرد.

بنابر گزارش الجزیره، عبد ربه منصور هادی با تکشیل شورای رهبری ریاست جمهوری، تمامی

توزیع بیش از ۱۶۰۰ تن کالا برای تنظیم بازار رمضان در فارس



۱۲ و ۱۰ هزار تومان به ازای هر کیلوگرم طی روزهای اخیر توزیع شده است. وی اظهار داشت: در حال حاضر به میزان زیادی ذخایر میوه در سردخانه های استان وجود دارد، به گونه‌ای که متقاضی برای توزیع آن نیست؛ آمادگی عرضه این میوه ها به بازار استان در صورت تقاضا وجود دارد.

نرخ گوچه و سیب زمینی چه زمانی کاهش می‌یابد؟

دهقان پور در پاسخ به سوالی پیرامون افزایش نرخ گوچه فرنگی و سیب زمینی در بازار گفت: تا حدود سه روز قبل، هر کیلوگرم گوچه فرنگی در میداين میوه و تره بار به قیمت هشت هزار تومان عرضه می‌شد اما طی ۲ روز اخیر با دلایلی مانند وجود مشکل حمل و نقل، نرخ گوچه افزایش زیادی داشته که این موضوع در کل کشور وجود دارد و تنها مختص استان فارس نیست.

وی ادامه داد: باتوجه به اینکه گوچه مناطق گرمسیری کشور طی روزهای آتی روانه بازار خواهد شد نرخ این محصول بزودی کاهش خواهد یافت.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، گفت: نظارت جدی در بازار میوه استان در حال اعمال است و نرخ هر کیلوگرم سیب زمینی اکنون از ۹ تا ۱۴ هزار تومان در نوسان است ولی سقف آن حدود ۱۸ هزار تومان است. وی اضافه کرد: براساس رصد صورت گرفته، وضعیت تمام استان‌های کشور در زمینه افزایش نرخ سیب زمینی و گوچه فرنگی در روزهای اخیر یکسان است اما تا روزهای آینده با اقداماتی که در حال انجام است نرخ این محصولات در بازار کاهش خواهد یافت.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، با بیان اینکه بیش از ۱۶۰۰ تن کالای اساسی تنظیم بازار ماه رمضان در سطح این استان توزیع شده است، گفت: از ۱۴ فروردین‌ماه جاری همزمان با آغاز این ماه مبارک، یک هزار و ۵۰۰ تن مرغ منجمد و ۱۰۰ تن برنج ارزان قیمت از نوع هندی در فارس عرضه شده است. مجتبی دهقان پور در گفت و گو با ایرنا افزود: فرایند بازرسی و نظارت بر بازار از نیمه اسفند ۱۴۰۰ به صورت فوق العاده در بازار آغاز شده و به همین دلیل بازار در ایام عید نوروز و از ابتدای ماه مبارک رمضان تاکنون وضعیت پایدارى را تجربه کرده است.

وی ادامه داد: در آستانه ماه مبارک رمضان امسال هزار و ۵۰۰ تن مرغ منجمد به قیمت ۲۰ هزار تومان به ازای هر کیلوگرم در سطح شهر شیراز توزیع شد.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان فارس با بیان اینکه عرضه این مرغ های منجمد علاوه بر محل های ثابت در خودروهای ویژه در معابر شیراز نیز صورت گرفته است، گفت: طرح توزیع برنج ارزان قیمت از نوع هندی به ازای

رئیس‌جمهور در پیامی ضمن محکوم کردن حادثه خونبار در حرم مطهر امام رضا (ع)، وزارت اطلاعات را مأمور کرد تا با همکاری همه نهادهای مرتبط به سرعت عاملان شهادت روحانی جهادگر مشهدی را شناسایی کرده و تحت تعقیب قرار دهند.

به گزارش ایرنا، آیتا... «سید ابراهیم رئیسی» در این پیام نوشت: به طور قطع این حادثه ناگوار که به دست یکی از عناصر منحرف و تحت‌تأثیر گروه‌های تکفیری آمریکایی صورت گرفته است، باعث وحدت و انسجام بیش از پیش علاقه‌مندان به اسلام و ایران اسلامی می‌شود.

رئیس‌جمهور افزود: بر اینکه حادثه دیروز در آستان مقدس حضرت علی بن موسی الرضا (علیه‌السلام) که مأمَن تمامی انسان‌های آزاده جهان فارغ از هرگونه دین و مذهب است

خلاء قانونی در عراق و سناریوهای پیش رو



خبر: نمایندگان مجلس عراق درمهلث قانونی نتوانستند مساله تعیین رییس جمهور آینده این کشور را سامان دهی کنند و لذا با پایان فرصت قانونی، از امروز عراق در خلا قانونی قرار می‌گیرد.

تخلیل:

- اگر چه برخی از اهل قانون با استناد به عبارت «فتره وجیزه» یعنی زمان محدود و نه معین که در فرمان فائق زیدان (رییس شورای عالی قضایی عراق برای تعیین رییس جمهور در جلسه مجلس آمده است هنوز بر این نظر هستند که همچنان زمان برای تشکیل جلسه و تعیین رییس جمهور فراروی نمایندگان باقی است و پایا نیافته است اما در فراری با سر آمدن مهلت تعریف شده در قانون، دیگر صاحب نظران عراق را از امروز وارد خلا قانون معرفی می‌کنند که مفهوم آن این است که عملکرد سران سیاسی نظام عراق از امروز قانونی نیست.

- برای برون رفت از بحران کنونی چند سناریوی محتمل پیش روست. اول انحلال پارلمان و تجدید انتخابات پارلمانی. دوم توافق گروه ها بر سر مساله ریاست جمهوری و بالتبع برگزاری جلسه پارلمان با محوریت این موضوع و بالاخره ارائه تفسیری جدید درخصوص ادامه روند موجود برای مدت زمانی معین از سوی دادگاه قانون اساسی عراق

- در خصوص مساله اول به نظر می‌رسد کمتر کسی مایل به تحقق آن باشد و حتی در خصوص نظر رییس شورای عالی قضایی عراق مبنی بر امکان انحلال پارلمان، به نظر می‌رسد طرح این مساله از باب به مرگ گرفتن برای رضایت دادن اطراف دخیل درموضوع به تب حضور درمجلس وانتخاب رییس جمهور صورت پذیرفته باشد.

- در خصوص دومین راهکار، به نظر می‌رسد حتی اگر بنایی برتوافق فی مابین باشد دل‌دردرف زمانی محدود امروز این مساله عملیاتی نباشد بویژه آنکه هیچ یک از دو طرف تمایلی به کوتاه آمدن ازموامع خود نشان نداده اند.

- اما در خصوص مساله سوم اگرچه محتمل ترین راه برون رفت از بن بست و انسداد سیاسی موجود است ومسئولیت را متوجه مفسران قانون اساسی برای توسعه دادن به فرصت تشکیل مجلس وانتخاب رییس جمهور میکنداما دور آردهن نیست که همه امور تا حصول توافقی فی مابین گروه های دخیل، به سکوت برگزار شود و امور براساس رویه های معمول ادامه پیدا کند.

آگهی ابلاغ اختیاراته تبادل لوایح به پرویز شیخی

تعداد دفعات انتشار: یکبار

در خصوص تجدیدنظر خواهی مریم احمدی فرزند گل آقا با وکالت مهراں درناج به طرفیت پرویز شیخی فرزند آفتاب گل به خواسته ۱- اثبات زوجیت ۲-ثبت واقعه ازدواج نسبت به دادنامه ۰۰۱۳۳۹۰۰۰۹۴۴۳۹۰۰ صادره از این شعبه ، به شما ابلاغ می شود . مقتضی است حسب ماده ۳۴۶ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی چنانچه پاسخخی دراید ظرف ده روز از تاریخ دج در روزنامه ، به نحو مکتوب به این دادگاه تحویل دهید . در غیر اینصورت پرونده بدون دفاع شما به مرجع تجدیدنظر ارسال می گردد.

منشی شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان لارستان - محمد غلامی م/الف ۱۲۲



نحوه درست خوابیدن و انتخاب بالش مناسب

خیلی بلند باشد، گردن به طور غیر عادی به سمت جلو یا پهلو خم می‌شود و این امر سبب کشیدگی عضلات پشت گردن و شانه‌ها می‌گردد. این شرایط همچنین ممکن است باعث تنگی نای، و در نتیجه انسداد مسیر تنفس، و گاهی خروپف کردن گردد، که خود می‌تواند خواب را مختل کند. در مقابل، اگر ارتفاع بالش خیلی کم باشد، عضلات گردن می‌توانند کشیده شوند. اندازه و فرم بدن، به احتمال زیاد روی اندازه مناسب بالش تأثیر می‌گذارد، اما معمولاً بالش باید ارتفاعی حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر داشته باشد تا بتواند از سر و گردن (و شانه‌ها در حالت خوابیده به پشت)، محافظت کند. یک مطالعه کوچک تحقیقاتی که سه ارتفاع مختلف بالش‌های فومی را بررسی می‌کرد؛ نشان داد که بالش‌هایی با ارتفاع حدوداً ۱۰ سانتی‌متر، بهترین تراز ستون فقرات، بیشترین راحتی و کمترین فعالیت عضلانی را ایجاد می‌کنند.

بهترین بالش‌ها، برای وضعیت های مختلف خواب

وضعیت خواب، یک عامل کلیدی در انتخاب بهترین بالش برای راحتی و راستای مناسب بدن است. خوشبختانه، بسیاری از بالش‌ها برای وضعیت‌های خاص خواب، در دسترس مصرف‌کنندگان قرار دارند.

بالش مناسب برای خوابیدن به پشت

هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش باید از انحنای طبیعی، یا لوردوز (lordosis)، ستون فقرات گردنی، سر، گردن، و شانه‌ها، به طور مناسب محافظت کند. ارتفاع بالش در این حالت، باید کمتر از بالش‌های مورد استفاده هنگام خوابیدن به پهلو باشد.

بالش مناسب برای خوابیدن به پهلو

هنگام خوابیدن به پهلو، بالش باید سر و گردن را در حالتی مناسب قرار دهد؛ تا ستون فقرات، بتواند حالت خط صاف افقی و طبیعی خود را حفظ کند. برای خوابیدن به پهلو، به بالش ضخیم تری، نسبت به حالت خوابیدن به پشت نیاز است. خم کردن زانو‌ها و قرار دادن یک بالش سفت دیگر بین آنها، ستون فقرات را در حالتی مناسب قرار می‌دهد. هنگامی که هیچ تکیه گاهی بین پاها وجود نداشته باشد، پای بالایی به سمت پایین چرخیده، و سبب کشیدگی لگن می‌شود؛ این امر می‌تواند خط طبیعی ستون فقرات را بهم بریزد. تحقیقات محدودی در مورد بالش مناسب برای خوابیدن به پهلو، وجود دارد. یک مطالعه کوچک نشان داد که بالش لاتکس، در میان پنج نوع بالش مورد بررسی (بالشت فومی زیاده‌دار، فومی معمولی، پلی استر، پُر و لاتکس استاندارد)، از سایرین مناسب‌تر است.

بالش مناسب برای خوابیدن روی شکم

خوابیدن روی شکم، استرس‌زاترین حالت ممکن، برای پشت و گردن است. پزشکان به بیماران توصیه می‌کنند که در صورت ابتلا به برخی شرایط خاص، یا پس از جراحی ستون فقرات، از خوابیدن روی شکم خودداری کنند. اگر خوابیدن یا استراحت روی شکم را ترجیح می‌دهید، باید از بالش‌هایی نسبتاً صاف استفاده نمایید؛ یا اینکه سررا مستقیماً روی تشک قرار دهید؛ تا سر گردن دچار کشیدگی نشوند. در این حالت، بهتر است یک بالش نسبتاً مسطح دیگر زیر شکم یا لگن خود بگذارید تا به حفظ تراز طبیعی کمر کمک کند. یا پس از جراحی ستون فقرات است.

داشتن بالش‌های مناسب، نه تنها باعث آرامش می‌شود؛ بلکه نقش مهمی در حفاظت از اندام‌های بدن، مانند سر، گردن، شانه‌ها، لگن و ستون فقرات، نیز دارد. بالش‌ها باعث می‌شوند که بالاتنه هنگام خواب، در یک راستا قرار بگیرد، همچنین فشار را در نقاط مختلف بدن کاهش داده و متعادل می‌کنند. بالش باید متناسب با شکل، قوس‌ها و وضعیت منحصر به فرد بدن هر کس در هنگام خواب انتخاب شود؛ تا نقاط فشار را کاهش دهد.

انتخاب بالش مناسب، برای رفع مشکلات ستون فقرات

برای افراد مبتلا به اختلالات ستون فقرات، انتخاب نوع مناسب بالش، می‌تواند به ویژه در استراحت و راحتی ستون فقرات مهم باشد. خواب کافی، فرصتی برای بدن است که بتواند چالش‌های وضعیتی، جسمی و عصبی روزانه خود را بهبود بخشد.

مواد پرکننده بالش، از نظر سطح حفاظت از اندام‌های بدن، متفاوت هستند. بیشتر بالش‌های نرم یا پُر شده از پُر، در مقایسه با بالش‌هایی که با مواد سفت‌تری پُر شده‌اند، سطح حفاظت کمتری دارند. یک مطالعه تحقیقاتی، میزان حفاظت را در ۳ نوع بالش مختلف، مقایسه کرد: بالش ارتوپدی استوانه‌ای که از کپسول‌های پلی پروپیلن پُر شده بود

با اینکه تحقیقات می‌توانند مفید باشند، راحتی و حفاظت منحصر به فرد هر کس، باید عامل تعیین کننده باشد. امتحان کردن یک بالش به مدت یک هفته، می‌تواند برای تصمیم‌گیری در مورد مناسب بودن آن، کافی باشد.

استفاده مناسب از بالش می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از ابتلا به بسیاری از انواع درد، مانند درد کمر، گردن، شانه، لگن و سایر دردهای مفصلی، کمک کند.

تنظیم ارتفاع بالش، با حالت خوابیدن و اندازه بدن

گردن انسان کمی به جلو قوس دارد (برای حفظ وزن سر در حالت ایستاده)، و حفظ این قوس، هنگام استراحت، مهم است. اگر ارتفاع بالش هنگام خوابیدن به پهلو یا پشت،

راهکار ساده برای جلوگیری از

بیماری های مفصلی

فعالیت و تحرک، تولید طبیعی مایع سینوویال (روان کننده) را زیاد می‌کند و در نتیجه غضروف را در شرایط درست نگه می‌دارد و باعث می‌شود مفاصل راحت‌تر حرکت کند و از بروز بیماری‌های مفصلی جلوگیری می‌کند. بنابراین اگر می‌خواهید دچار بیماری‌های مفصلی نشوید فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

۳- معجزه آب سرد



پاشیدن آب سرد روی پاها، باعث می‌شود خون‌رسانی خوبی به بافت‌های مفصلی صورت بگیرد و آن‌ها در وضعیت فیزیکی بهتری قرار بگیرند

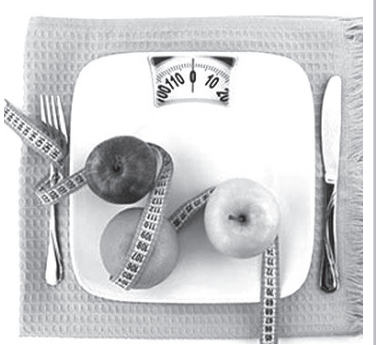
۴- استراحت کردن



همان‌طور که ورزش کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، آرامش داشتن و استراحت کردن هم به همان میزان برای پیشگیری و درمان این بیماری مهم است. بیماری مفصلی ممکن است باعث خستگی شما شود. بنابراین نباید بیش از توان خود در طول روز فعالیت کنید و باید حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

با بالا رفتن سن و نزدیک شدن به میان سالی و سالمندی، کم کم درد مفاصل در بدن ما خودش را نشان خواهد داد. جالب است بدانید در سال ۲۰۱۹، میزان شیوع آرتروز زانو در کشورهای پیشرفته ۱۳ درصد و در ایران ۲۰ درصد گزارش شده بود. این آمار نشان می‌دهد که احتمال شیوع انواع بیماری‌های مفصلی در ایران، به دلیل بالا رفتن سن جامعه و عادات و سبک زندگی غلط، بالاتر از میانگین جهانی است. در ادامه به شما چهار راهکار بسیار ساده برای جلوگیری از ابتلا به این نوع بیماری‌ها خواهیم گفت.

۱- وزن را کم کن



داشتن چربی بیش از حد و چاقی، نیرویی اضافی به مفاصل از جمله زانو وارد می‌کند که این نیروی اضافی می‌تواند ایجاد درد کند و در نهایت به آرتروز زانو منجر شود. پس اولین قدم برای پیشگیری از درد مفاصل این است که اگر دچار اضافه وزن هستید چربی‌های اضافه را کم کنید.

۲- تحرک



روزه داری صحیح و کمک به پاکسازی بدن

از مواد زائد



عده‌های غذایی، دچار در هم خوری، روی هم خوری و با هم خوری نشویم! برنامه غذایی سحر و افطار باید متناسب با فصل بهار مقوی و سبک باشد. همچنین از مصرف غذاهایی که حاوی روغن زیاد هستند خودداری شود و بهتر است روزه داران از این نوع غذاها در ایام ماه مبارک رمضان کمتر استفاده کنند. استفاده از انواع خورشت‌های ایرانی برای ماه مبارک رمضان مناسب است و بهتر است از خورشت‌هایی استفاده شود که مواد غذایی ملین و رطوبت بخش مانند کدو و آلو در آنها استفاده شده است.

بهتر است برای رفع عطش و غلبه بر خشکی بدن از شربت سکنجبین، گلاب و بیدمشک استفاده شود، خوردن چای و هندوانه در عده سحر توصیه نمی‌شود. همچنین روزه داران به ویژه جوانان و افراد گرم مزاج و خشک مزاج، خواب روزانه داشته باشند و این خواب بهتر است نزدیک افطار نباشد. قرار است در ایام روزه داری، روزه داران با کنترل شرایط روح و روان خود، خوش اخلاق هم باشند. بنابراین توصیه می‌شود در طول روز با بوییدن گلاب خنک و یا معطر کردن فضای منزل و محیط کار این آرامش را به دست آورند.

افرادى که سابقه بیماری‌های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه داری حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

عوارض خوابیدن با چراغ روشن



محققان اخیراً اثرات سلامتی قرار گرفتن در معرض نور هنگام خواب را بررسی کردند و دریافته‌اند که قرار گرفتن در معرض نور حتی در یک شب خواب باعث افزایش ضربان قلب هنگام خواب و اختلال در متابولیسم گلوکز در صبح روز بعد می‌شود.

این محققان می‌گویند که خواب بدون قرار گرفتن در معرض نور احتمالاً برای سلامت قلب و عروق مفید است و این درحالی است که قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب، در سطح جهانی گسترده شده و با اثرات منفی بر سلامت و تندرستی مرتبط است.

محققان دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو اخیراً تأثیرات بیولوژیکی سطوح مختلف قرار گرفتن در معرض نور هنگام خواب را بررسی کردند. آنها دریافته‌اند که قرار گرفتن در معرض نور متوسط محیط در طول یک شب خواب، می‌تواند قند خون و تنظیم قلبی عروقی را مختل کند و عوامل خطر بیماری قلبی، دیابت و سندرم متابولیک را افزایش دهد. این مطالعه در PNAS منتشر شد.

مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که نور مصنوعی در شب (ALAN)، مانند نور چراغ یا تلویزیون، با چاقی در زنان مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور در طول خواب ممکن است بر تنظیم متابولیک تأثیر منفی بگذارد.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور آبی در صبح و عصر متابولیسم گلوکز را تغییر می‌دهد و مقاومت به انسولین را در مقایسه با قرار گرفتن در معرض نور کم افزایش می‌دهد. مطالعه دیگری نشان داد که سطوح بالاتر ALAN با نرخ بالاتر دیابت نوع ۲ در میان افراد مسن مرتبط است.

۲ در میان افراد مسن مرتبط است.

در این پژوهش دانشمندان ۲۰ جوان آزمایشگاه بررسی کردند. یک هفته قبل از مطالعه، آن‌ها عادات خواب شرکت‌کنندگان را با استفاده از Actigraphy و یادداشت‌های خواب اندازه‌گیری کردند. سپس شرکت‌کنندگان به طور تصادفی در دو شرایط خواب شرکت کردند. این وضعیت شامل شرایط نور اتاق بود.

در روزهای ۱ و ۲ آزمایش، نمونه‌های خونی شرکت‌کنندگان را قبل و بعد از مصرف غذا برای ارزیابی سطح ملاتونین و گلوکز خون بررسی کردند. آنها همچنین برای ارزیابی کیفیت خواب خود تحت پلی سومنوگرافی یک شب (PSG) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان همچنین هر ۲ ساعت یک بار که بیدار بودند، نظرسنجی را پر کردند تا خواب آلودگی، گرسنگی و تغییرات خلقی آنها ارزیابی شود.

در طول ارزیابی، پرستاران فشار خون را هر ساعت و در کنار اندازه‌گیری ضربان قلب هر ۴ ساعت یک بار جمع‌آوری کردند. محققان دریافته‌اند که قرار گرفتن در معرض یک شب با نور اتاق ۱۰۰ لیتری باعث افزایش ضربان قلب هنگام خواب و مقاومت به انسولین در صبح روز بعد می‌شود.

آنها بر این باورند که نور می‌تواند بر ساعت شبانه‌روزی و بر ترشح ملاتونین تأثیر بگذارد. با این حال، هیچ تفاوت قابل توجهی در سطح ملاتونین مشاهده نشد. محققان به این نتیجه رسیدند که اجتناب از نور آبی هنگام شب ممکن است برای سلامت قلبی متابولیک مفید باشد.

این بیماران از ویتامین C غافل نشوند

مدیریت بهتر بیماری‌های غیرواگیر، نیاز آشکاری به راه حل‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت مطلوب وجود دارد. در ادامه به سه دلیل اشاره شده است که چرا ویتامین C نقش حیاتی در مدیریت بیماری‌های غیرواگیر دارد:

۱. ویتامین C (یا اسید اسکوربیک) نقش مهمی در حمایت از جنبه‌های مختلف سیستم ایمنی دارد. ۲. ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، دفاع طبیعی بدن را نیز تقویت می‌کند. ۳. ویتامین C همچنین در کاهش عفونت‌های

تقویت سیستم ایمنی است. مشاهده شده است که بیماران مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر شایع مانند دیابت و فشار خون بالا به ویتامین C بیشتری نسبت به سایرین، نیاز دارند. به طور خاص، غلظت ویتامین C در بیماران دیابتی ۳۰ درصد کمتر از افراد غیردیابتی است. افراد می‌توانند علاوه بر مصرف منظم این ماده مغذی از طریق رژیم غذایی غنی و متعادل، شامل مرکبات و گوجه‌فرنگی، مکمل ویتامین C نیز مصرف کنند.

ویتامین C همچنین در کاهش عفونت‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصل زمستان، به ویژه در افرادی که از بیماری‌های غیرواگیر رنج می‌برند، نقش دارد.

در بیماری‌های قلبی عروقی یا بیماران مبتلا به فشار خون، این ماده مغذی می‌تواند از آسیب به اندام‌ها محافظت کند و عملکرد اندوتلیال عروقی را بهبود بخشد، که به تنظیم لخته شدن خون کمک می‌کند.

محققان تأیید دارند برای اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و بهره‌مندی از نتایج مثبت آن بر سلامت کلی، مصرف مکمل ویتامین C می‌تواند مفید باشد.

جلوگیری از ریزش مو

با کمک طب سنتی



متخصص طب سنتی گفت: جهت تقویت موها از مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه‌ورا در رژیم غذایی روزانه خود غافل نشوید.

علیرضا پارقلی، متخصص طب سنتی درباره جلوگیری از ریزش مو از طریق طب سنتی بیان کرد: باید هنگام استحمام سر را در حالت نشسته و با ملامت بشوید و از شستن بیش از حد موها پرهیز شود.

جهت تقویت موها از مصرف جوانه گندم، سبزیجات تازه مانند جعفری، عسل طبیعی همراه با موم و نوشیدنی آلوئه‌ورا در رژیم غذایی روزانه خود غافل نشوید. استفاده از گل‌سرشور نیز به عنوان نرم‌کننده طبیعی جایگزین مناسبی برای نرم‌کننده‌های شیمیایی است.

ماساژ جوشانده سبوس برنج، جو یا گندم و گذاشتن آن به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی موها نیز می‌تواند برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو کارساز باشد.

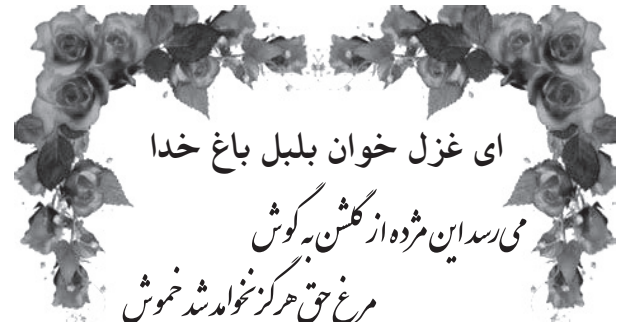
فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصل زمستان، به ویژه در افرادی که از بیماری‌های غیرواگیر رنج می‌برند، نقش دارد.

در بیماری‌های قلبی عروقی یا بیماران مبتلا به فشار خون، این ماده مغذی می‌تواند از آسیب به اندام‌ها محافظت کند و عملکرد اندوتلیال عروقی را بهبود بخشد، که به تنظیم لخته شدن خون کمک می‌کند.

محققان تأیید دارند برای اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و بهره‌مندی از نتایج مثبت آن بر سلامت کلی، مصرف مکمل ویتامین C می‌تواند مفید باشد.



افرادى که سابقه بیماری‌های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه داری حتماً با پزشک خود مشورت کنند.



ای غزل خوان بلبل باغ خدا
می رسد این مرده از گلشن به کوش
مرغ حق حرکرت نخواهد شد خموش
گر به تاراج خزان گلبن رود
خون رز خود در قح آید به جوش
بار دیگر تازه گردد جان ما
ای همه منچکان می فروش
ای غزل خوان بلبل باغ خدا
یا سخن بیار کردوخ مپوش
کوش ما نهم اسرار نیست
لب کش از بهر پیام سروش
ای صبا از کوی جانان نکستی
آورد آخر سوی این دل رفته جوش
گر به جای باده زحمت می دهد
یار دلد چیت ای عاشق بنوش
بارها مرغ باغ خویش را
درمان دار از نظرهای وحوش
ای عجب کریدید خون کرید ازین
نالدها کز نای دل آید به کوش
در نعمت ای راحت روح و روان
دل به در آید - خدا - جان در خوش
احمد غزینی

منصهر به فرد

میلیاردها انسان در جهان متولد شده اند، اما هیچ یک اثر انگشت مشابه نداشته اند
اثر انگشت تو، امضای خداوند است...
که اتفاقی به دنیا نیامده ای و دعوت شده ای، تو منحصر به فردی، مشابه یا بدل نداری،
تو اصل هستی و تکرار نشدنی...
وقتی انتخاب شده بودن و منحصر به فرد بودن را یاد آوری کنی، دیگر خودت را با
هیچکس مقایسه نمیکنی و احساس حقارت یا برتری که حاصل مقایسه کردن است از
وجودت محو میشود...

الهی قشقه ای



طنز لاری

رَچِنَه بَر و در



یک کشتی پا مه دو پیره پیرم از فونه آدر
فشن فشو انده و انده مکه والونه نظر
مه دلم گت پو ابو انکه دلم وا بکنم
هر پی در پننه امه فرج آیتنا بکنم
امدی یک پیر و پتالی تک کوپی ولووه
پن پتی، تمبو پیره پا کچ و فوره شه دووه
میثل شاری و درازی آفو آ پنگ دوار
گیچ و منگ پن کلپک، نه که میگونه سوار
پک پکو آمدی تنش، مثل کنار لگ و پک
پارینگولی قزو مش، فشن تنگش پوک
بتنور فمکی اسی فوراکش شو و روز
نم نمک غمه افونه وقتی ایینه پک و پوز
تاتی تاتی آکن و سایه گهو، پا شه فشه
قز و بالای قناسش پن کوزه دو گشه
کل و بک فیلی اشته نار آدر پل پل آکن
نون فشکی که شوی فرده و آوی تل آکن
کاک و نور تک فونش همه پیش تالون
کچ و بچ او شوگپ پول و پلش ویلون
پی که ناردو ولی انگار پن پرفسوره
کله پوک، تک کله ش و کچ و فاک پیره
کیدونی هاش پو ا مکتب مثلا ملا پبو
پلو پیر و پوون هی کچ و مچ دو لا پبو
و سوا کیرنگرو کنده و فزده، لث و پار
کسی ناردو و چه سوناتی آفو آ تال کنار
گولگ بازی آدر داره و سو فرین فشن
تشن و پش نیسی افونش که نبینه پشن و گشن
وقتی از حال آفو ناپشه یک هبه قند
ناردن نو و پتیر پون ننه ش و قح پند
فیس و فاشش که مگو وای گل ت ت آفته
صد طبق مال و مناش تک دولوش آفته
بند تمبوش بر یک اسی شه دور کمر
رو و کوپی فشن آکن ۴ رچنه بر و در
الغرض قصه مه شو فی و طنز و فنه ا
اکیسی بر نفوا او کل قلبون کنه
واعظ امسال شباره همه شعر شکری
تل تلو و افوری با کاسه دوغ تگری



سید عبدالکرم واعظ زاره



بسنیم در دوزخ یعنی طمع خوردن
بکشای در جنت یعنی که دل روشن
بس خدمت خر کردی بس گاه و جوش بردی
در خدمت عیسی هم باید مددی کردن
تا سفره و نان بینی کی جان و جهان بینی
رو جان و جهان را جو، ای جان و جهان من
اینها همه رفت ای جان بنگر سوی محتاجان
بی برگ شدیم آخر چون گل ز دی و بهمن
سیریم ازین خرم، زین گندم و زین آرز
بی سنبله و میزان، ای ماه تو کن خرمین...

روحان و جهان راجو
مولانا

بهار باش

بهار اتفاقی نیست که در تقویم ها بیفتد و روی کاغذ. بهار ماجرابی نیست که در
گوشی های موبایل رخ دهد و با پیام هایی نوروزی که هزاران بار دست به دست
می گردد. بهار اتفاقی ست که در دل می افتد و در جان و در رفتار و در زندگی.
هیچ درختی پیام تبریکی برای کسی نمی فرستد. درخت اما می شکفتد، جوانه می
زند، شکوفه می کند، سبز می شود... و ما باخبر می شویم که بهار است و ما می
فهمیم که این چنین بودن مبارک است.
درختی که از شاخه ها و شانه هایش برف و یخ و قندیل های زمستانی آویزان
است، اگر هزاران تقویم بهارانه نیز بر خود بیاویزد؛ کیست که باور کند! چنین
درختی غمناکه ای طنز آلود است.

بهار باش، نه بهار تقویم، که بهار تصمیم

عرفان نظر آهاری



بندگانیم به درگاه خدا آمده ایم

دردمندیم و به امید و آمده ایم
از در لطف تو نوید نگردیم که ما
میزبان به تنهای نوا آمده ایم
ما کلا نیم و تو سلطان جهان کرمی
نظری کن که به امید شما آمده ایم
دل خدا کرده و جان داده و سبر برکت دست
تا کنونی که به تزییر و آریا آمده ایم
این چنین عاشق و سر مست که بنی ما را
میت حاجت که بگونی ز کجا آمده ایم
ما اگر زاهد سجاده نشینیم نرند
بر سر کوی خرابات چرا آمده ایم
سید بزم خرابات جهان جانیم
بندگانیم به درگاه خدا آمده ایم

شاه نعمت... ولی



ملکاذکر تو گویم که تو پاکی و خدایی
همه درگاه تو جویم همه از فضل تو پویم
نروم جز به همان ره که تو ام راه نمایی
همه توحید تو گویم که به توحید سزایی

سنایی



روزه گنجیشکی

بهار قرآن، رمضان
عطر دل و چان رمضان
پذیرگترا روزه دارن
سحرها از خواب پیدارن
از صبح تا شب پی آب و نون
روزه دارن پا دل و چون
شب که همیشه وقت آذون
میخوریم پا هم افطاریمون
روزه مایه سلامت
هست بهترین پرستش
آی بچه ها اما خدا
روزه نخواست از شما
باید بازم بزرگ بشید
رشد کنید و قد بکشید
وقتی شدی بزرگ تر
روزه بگیر گل پسر «گل دختر»
حالا که تو کوچیکی
روزه بگیر گنجیشکی



خروس تنبل من

عمه جان مامان گفت: اینجا دیگر چه شهریست؟ صبح ها به جای صدای خروس، بوق ماشین آدم را بیدار می کند و همین شد که یک خروس برایم خرید.
دو روز گذشت، ولی خروس هیچ قوقولی نگفت. عمه جان مامان خیلی از دستش عصبانی بود. بعد از ظهر رفت توی حیاط و با او دعوا کرد. گفت: خروس های شهر ما صبح های زود چنان قوقولی می گویند که تا هفت محله صدایشان می رود. اگر تا فردا قوقولی نگویی می گذارم توی قابلمه.
دلیم برای خروس سوخت. دوست نداشتم او را توی قابلمه بگذارند و بپزند و بخورند. برای همین، سعی کردم به او یواشکی قوقولی قوقو یاد بدهم. ولی او اصلا یاد نمی گرفت. چاره ای نبود.
صبح خیلی زود بیدار شدم، پنجره را باز کردم و یک قوقولی قوقوی بلند گفتم.
صدای عمه جان مامان را شنیدم که با صدای بلند می گفت: بالاخره این خروس تنبل یک قوقولی گفت. ولی نمی دانم چرا صدایش با خروس های دیگر این قدر فرق می کند.



افطار شیرین

علی (ع) بود، فاطمه (س) بود، و فرزندان دلبندهشان. آن ها روزه بودند. نزدیک افطار سفره ای پهن کردند. در سفره، یک کاسه شیر، یک ظرف آب و دو قرص نان گذاشتند. غذایشان همین بود. در این وقت مرد فقیری به در خانه آمد و صدا زد: «به من کمک کنید. گرسنه هستم.» علی به فاطمه نگاه کرد و بعد هر دو به بچه ها نگاه کردند. همه ای آن ها لیخنند بر لب داشتند. همه تصمیم گرفته بودند و از تصمیم خود راضی و خشنود بودند. علی از جا برخاست، ظرف شیر و دو قرص نان را برداشت و به در خانه رفت. پس از مدتی بازگشت و سر سفره نشست. آن شب در سفره حضرت علی (ع) و فرزنداناش غذایی برای خوردن نمانده بود. اما مرد فقیر و خانواده اش سیر بودند.



KhetabeGhadir.com

۱- در ماه رمضان قبل از اذان میخوریم.
۲- دست در عربی
۳- نصیحت
۴- روز تولد امام حسن مجتبی علیه السلام
۵- در مدرسه می خوانیم
۶- آخرین سوره قرآن
۷- تماشای ستارگان

۸- در ماه رمضان واجب است
۹- سگ بیمار
۱۰- برعکس
۱۱- از صفات خداوند به معنای بخشنده
۱۲- معجزه پیامبر صلی الله علیه و اله وسلم
۱۳- ستون دین
۱۴- امام رضا علیه السلام فرمودند هر کس می خواهد حافظه اش قوی شود هر روز صبح بخورد

چرا روزه می گیریم؟

ما در ماه مبارک رمضان حدود ۳۰ روز روزه می گیریم. اگر فردی از شما در مورد علت آن پرسید، چه پاسخی می دهید؟ اگر پرسید چرا این قدر گرسنگی و تشنگی را تحمل می کنید، چه خواهید گفت؟
برای روزه گرفتن دلایل بسیاری وجود دارد که می توان به سلامتی، همدردی با فقرا و بالا بردن تقوا اشاره کرد. این دلایل بسیار مهم هستند، اما آیا دلیل اصلی روزه داری این هاست؟ اگر این چنین است چرا فقرا هم باید روزه بگیرند و چرا بعضی ها با روزه گرفتن دچار ضعف می شوند؟ دلیل اصلی روزه چیز دیگری است.
چون انسان تفاوت مهمی با دیگر موجودات جهان هستی دارد. انسان از قدرت اختیار و آگاهی برخوردار است و به همین دلیل می تواند با وجود فراهم بودن خوراکی ها و نوشیدنی ها از خوردن آن اجتناب کند.
گرسنگی و تشنگی کشیدن نزد خدا فضیلت به حساب نمی آید بلکه استفاده از قدرت اختیار فضیلت است. این امر شما را از حیوان متمایز می سازد. انسان از قدرت اختیار و آگاهی برخوردار است و به همین دلیل می تواند با وجود فراهم بودن خوراکی ها و نوشیدنی ها از خوردن آن اجتناب کند. روزه مقاومت و اراده ی انسان را تقویت می کند و انسان را از انجام کارهای ناپسند باز می دارد. روزه ورزشی است که انسان را برای اطاعت از اوامر خدا آماده می سازد.



فواید روزه گرفتن



ماه رمضان ماه مهمانی فراوان است و روزه های آن با روزه های دیگر سال تفاوت زیادی دارد. روزه گرفتن برای من کمی سفت است اما این ماه را خیلی دوست دارم و به نظرم تحمل سفتی غذا نفوردم و گرسنگی و تشنگی ارزش لحظه های افطار را دارد.
که همه ما دور سفره افطار جمع می شویم و در حالی که به دعاها بعد از اذان مغرب گوش می کنیم روزه فور را با یک فرما یا یک قاج هنروانه و یا یک استکان چای باز می کنیم.
مادر همیشه به من یادآوری می کند که ماه رمضان فقط تحمل گرسنگی و تشنگی نیست بلکه در طول روزه های این ماه باید به این فکر کنیم که چگونه با روزه گرفتن انسان بهتری شویم. مثلا باید زبان فور را از گناه های غیبت و دروغ و تهمت زدن به دیگران پاک نگه داریم و با هند ساعت گرسنگی، بیشتر بتوانیم افراد فقیر را که خیلی وقت ها گرسنه می مانند درک کنیم.

من افطار را خیلی دوست دارم اما بیدار شدن در سمری برایم سفت است چون در آن موقع میل زیادی به غذا نفوردم ندارم اما اگر در زمان بین افطار تا خوابیدن در نفوردم زیاده روی نکنیم راحت تر می توانیم سمری بیدار شده و یک وعده غذای کامل بخوریم تا برای روزه گرفتن انرژی کافی داشته باشیم.
من در شب های قدر به همراه پدر و مادر به مسجد می رویم و تا سحر بیدار می مانیم، می دانم که شب قدر از هزار ماه بهتر است و سعی می کنم از این شب ها فوب استفاده کنم.
از زمانی که بچه بودم یارم هست که مادرم برای پختن غذای افطار و سمری زحمت های زیادی می کشد، او هر شب قبل از سمری زودتر از ما از فوایب بیدار می شود و غذا را آماده می کند چون می گوید ما غذای تازه را بهتر می توانیم بخوریم.
او سفره را می پزند، ما را از فوایب بیدار می کند و بعد از غذا و نماز که ما می فوایب بیشتر بیدار می ماند و لگهای باقی مانده را انجام می دهد. مادر نقش مهمی در روزه داری من دارد و من همیشه و مخصوصا در ماه رمضان از فراوانی می فوایب که سلامتی و عمر طولانی به مادرم برده.

سحر کوچولو و ماه مبارک رمضان



یک روز سحر کوچولو مشغول بازی کردن با برادر کوچکترش بود که حرف های مادر و مادر بزرگش به گوشش رسید.
آن ها در صحبت هایشان چند بار کلمه سحر را به کار بردند و هر بار که سحر، اسم خودش را می شنوید کنجکاو تر می شد تا ببیند آن ها چرا اسم او را می گویند.
وقتی صحبت های مادر و مادر بزرگ باهم تمام شد، مادر بزرگ به اتاق آمد تا کمی استراحت کند. در همین لحظه سحر کنار مادر بزرگ رفت و از او پرسید که با مادر چه صحبتی می کرده و چرا چند بار اسم او را به زبان می آوردند؟
مادر بزرگ گفت: دخترم ما از تو صحبت نمی کردیم!
سحر کوچولو گفت: من خودم شنیدم که چند بار کلمه سحر را به زبان آوردید!
مادر بزرگ خنده ای کرد و گفت: حالا فهمیدم چه می گویی دخترم. ما از این صحبت می کردیم که امشب شب اول ماه مبارک رمضان است و ما بزرگ ترها باید سحر بیدار شویم، سحری بخوریم تا بتوانیم گرسنگی و تشنگی را تا افطار که زمان اذان مغرب است تحمل کنیم و ان شاء... امسال را هم روزه بگیریم.
سحر کوچولو اصرار کرد او را هم بیدار کنند تا بتوانند سحر را ببینند. مادر بزرگ هم قبول کرد.
سحر که شد مادر بزرگ دلش نیامد تا سحر کوچولو را از خواب بیدار کند. بزرگ ترها سحری خود را خوردند و خود را برای ورود به ماه مبارک رمضان آماده کردند. صبح که سحر کوچولو از خواب بیدار شده بود از اینکه بیدار نشده بود تا سحر را ببیند، اشک در چشمانش جمع شد.
مادر گفت: دخترم تو خیلی خسته بودی و ما نتوانستیم تو را بیدار کنیم؛ اما می توانی وقت افطار در کنار ما افطار کنی.
سحر کوچولو که از شنیدن این حرف خیلی خوشحال شده بود اشک هایش را

بعد به آشپزخانه رفت و به مادرش گفت می شود او هم مثل بزرگ ترها روزه بگیرد؟
مادرش گفت: سحر جان! دخترها از سن نه سالگی باید روزه بگیرند. ولی چون دوست داری روزه بگیري به تو پیشنهاد می کنم که روزه کله گنجشکی بگیري؛ یعنی الان با ما سحری ات را بخوری و تا وقت اذان ظهر روزه بگیري و آن موقع روزه ات را باز کنی. چون تو هنوز کوچکی و روزه کامل برایت سخت است.
سحر کوچولو هم قبول کرد و به مادرش در آماده کردن سفره سحری کمک کرد. وقتی سفره چیده شد همه باهم شروع به خوردن سحری کردند...
بعد از خوردن سحری دعا کردند، قرآن و نمازشان را خواندند.
سحر کوچولو که دیگر حسابی خوابش گرفته بود دوباره رفت تا بخوابد. سحر کوچولو داستان ما که اولین روزی زندگی خود را گرفته بود آن قدر خوشحال شده بود که در خواب می دید چادر نماز قشنگی به سرش کرده و در آسمان سحر مثل یک فرشته پرواز می کند. چون حالا او یک روزه دار بود.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یستم	۵:۱۶	۶:۳۵	۱۲:۵۴	۱۹:۱۴	۱۹:۳۱

چو بنبوی سخن اهل دل مگو که خطاست
سخن شناس نه‌ای جان من خطا این جاست
(حافظ)

نهج الفصاحه

أعمار أمتی ما بین النّینین إلی السّبعین.

عمرهای امت من میان شصت و هفتاد سال است.

نهج البلاغه

ای فرزندان من از تبتدی بر تو حرا ناکم، از فخر بر خدایانه سبر که با ما فخر
دین انسان را ناقص، و عقل را سرگردان، و عامل دشمنی است.

حکمت ۳۱۹

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

رئیس جمهور: تلاش ما کاهش پرداختی بیمار از هزینه‌های درمان است



رئیس‌جمهور بر ضرورت کاهش سهم پرداختی بیمار از هزینه‌های درمان تأکید کرد و گفت: باید با تقویت پوشش‌های بیمه‌ای کاری کنیم که اگر فردی در خانواده‌های بیمار شد، آن خانواده فقط دغدغه بیمار خود را داشته باشد و نگران هزینه‌ها نباشد. آیتا... دکتر سیدابراهیم رئیسی در نشست هم‌اندیشی با جمعی از مدیران و متخصصان نظام بهداشت و درمان ضمن قدردانی صمیمی از ایثار و مجاهدت کادر درمان کشور در دوران همه‌گیری کرونا، افزود: در روزهای آغازین فعالیت دولت روزانه ۷۰۰ خانواده به خاطر کرونا داغدار عزیزان خود می‌شدند و عده زیادی نیز کسب‌وکار خود را از دست داده بودند، اما با واکنش‌های گسترده هم آمار ایثلا و قربانیان کرونا به شکل چشم‌گیری کاهش یافت و هم شاهد بازگشایی مشاغل، مدارس و دانشگاه‌ها هستیم.

رئیس‌جمهور با اشاره به سالروز ابلاغ سیاست‌های کلی نظام سلامت، گفت: امروز در جایگاهی هستیم که باید نگاهی به کیفیت اجرای این سیاست‌ها داشته باشیم تا ببینیم دلیل عدم اجرای بخش‌هایی از آن چه بوده و برای رفع موانع چاره‌اندیشی کنیم. شما کارشناسان بخش سلامت بهتر از هر کس دیگری به این مسئله واقف دارید و می‌توانید به دولت در رفع این موانع کمک کنید.

رئیسی، با بیان اینکه باید برای حوزه بهداشت و درمان کشور یک نظام مسائل تعریف و اولویت‌های آن تعیین شود، اظهار داشت: دولت مصمم است که مشکلات موجود در عرصه بهداشت و سلامت عمومی را برطرف کند اما طبیعتاً پرداختن به همه مشکلات به طور هم‌زمان ممکن نیست و باید اولویت‌گذاری انجام شود.

رئیس‌جمهور، با تأکید بر تشکیل شورای عالی سلامت افزود: باید تحول

در نظام سلامت را با هدف کاهش هزینه‌ها و ارتقای شاخص‌های سلامت، علم‌پایه، دانش‌بنیان و فن‌آورانه به پیش ببریم. در همین راستا شورای عالی سلامت با دستور کار مرتبط و مناسب به زودی تشکیل خواهد شد.

آیتا... رئیسی، با اشاره به ابراز نگرانی برخی میهمانان جلسه نسبت به افزایش موج مهاجرت در میان پزشکان، تصریح کرد: باید این اطمینان را نزد دانشجویان پزشکی ایجاد کنیم که پس از پایان تحصیلات در نظام درمانی کشور با درآمد خوب و جایگاه اجتماعی مناسب جذب خواهند شد. باید این ادراک در میان دانشجویان ایجاد شود که آنان سرمایه‌ها و آینده‌سازان کشور هستند.

رئیس‌جمهور، بر ضرورت تقویت شبکه جامع بهداشت کشور با اتکا به روش ارجاع تأکید و خاطرنشان کرد: هیچ تردیدی وجود ندارد که پیشگیری شما کارشناسان بخش سلامت بهتر از سراسری بهداشت و فعال‌تر شدن آن می‌تواند ضمن ایجاد اطمینان برای مردم در زمینه رسیدگی‌های پزشکی، به تقدم‌بخشی به رویکرد پیشگیری نسبت به رویکرد درمان کمک کند.

رئیسی، از وزیر بهداشت خواست تا اجرای نظام ارجاع و پزشک خانواده را که تأثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش هزینه‌ها و بستری‌ها دارد، با جدیت پیگیری کند.

رئیس‌جمهور، همچنین با اشاره به بازدید خود از درگاه ملی صدور مجوزها در وزارت اقتصاد گفت: موضوع صدور مجوزها در عرصه پزشکی برای مشاغلی

نظیر راه‌اندازی درمانگاه و داروخانه نیز باید تا جای ممکن سهل و تسریع شود چرا که این موضوع می‌تواند به رونق اقتصاد سلامت کمک کند.

آیتا... رئیسی صنعت داروسازی را یکی از پیشرفته‌ترین عرصه‌های علمی و تولیدی و مایه افتخار کشور عنوان کرد و افزود: تلاش کنیم ضمن حفظ و ارتقای کیفیت تولیدات دارویی، قیمت تمام شده داروها را نیز به صرفه کنیم تا نه اجحافی به تولیدکنندگان دارو شود و نه فشاری به مصرف‌کنندگان دارو وارد شود.

آیتا... رئیسی، در بخش دیگری از سخنان خود از تسهیل پذیرش و تربیت دانشجویان خارجی در دانشگاه‌های پزشکی کشور استقبال و تصریح کرد: بنده به طور جدی از این موضوع حمایت می‌کنم. علاوه بر آموزش مهارت‌های پزشکی بر آموزش اخلاق عمومی و حرفه‌ای نیز توجه ویژه داشته باشید و تلاش کنید این موضوع به عنوان امتیازی برای نظام آموزش عالی جمهوری اسلامی مطرح و معرفی شود.

رئیس‌جمهور با اشاره به برخی نظرات مطرح شده در جلسه درباره طب سنتی، خاطرنشان کرد: بنده همواره تأکید کردم که خود پزشکان توسعه طب سنتی را مدیریت و برای تقویت و ارتقای آن تلاش کنند. هر نظری بیمارستانی و ناوگان اورژانس و توجه بیشتر به آموزش اخلاق عمومی و حرفه‌ای در پزشکی از جمله مباحثی بود که در این جلسه مطرح شد.

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اَعْتِنِي فِيهِ عَلَي صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ، وَ جَنَّبْنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَ آثَامِهِ، وَ ارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ، بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمُضْلِينَ.

خدایا مرا در این ماه بر روزه و شب زنده داری اش یاری ده، و از لغزشها و گناهانش دورم بدار، و ذکرت را همواره روزی ام کن، به توفیقت ای راهنمای گمراهان.

ممنوعیت اقامت اتباع خارجی در ۹ شهرستان فارس

سپرست اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری فارس، از ممنوعیت اقامت اتباع خارجی در ۹ شهرستان خبر داد و گفت: شهرهای آباده، داراب، فسا، فیروزآباد، نی ریز، فرابین، رستم، مهر و خنج ممنوعه هستند که اتباع مجاز نیز حق اقامت در این شهرستانها را ندارند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، محمد علی خادمه الرسول عملکرد و برنامه های اجرایی استان در خصوص اتباع و مهاجرین خارجی در سال جاری را بیان و اعلام کرد: هرچند که موضوع مهاجرت اتباع خارجی کاملا از جنبه های ملی و فرا سرزمینی برخوردار است اما خوشبختانه در استان فارس با توجه به اتفاق نظر و تشریک مساعی دستگاههای متولی عملکرد مناسبی که البته نیاز به ارتقا دارد انجام و برنامه های بهتری نیز پیش بینی شده است.

وی افزود: در حوزه ساماندهی و جمع آوری اتباع خارجی غیر مجاز در سال ۱۴۰۰ بیش از ۵۵ هزار نفر اتباع خارجی غیر مجاز در سطح استان جمع آوری و پس از سیر مراحل اداری به مرزهای شرقی کشور جهت بازگشت به کشور خود اعزام شده‌اند.

خادمه الرسول ادامه داد: هر چند مبادی ورودی استان با استان های همجوار از جمله یزد، کرمان و هرمزگان به صورت مداوم از طریق ۳ گلوگاه ورودی، توقیف خودروهای حامل اتباع خارجی غیر مجاز توسط نیروهای انتظامی و مراجع ذیربط و برخورد قانونی با رانندگان متخلف در حال انجام است، برنامه ریزی دهند تا اقدام لازم انجام شود.

سپرست اداره کل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری فارس، از ممنوعیت اقامت اتباع خارجی در ۹ شهرستان خبر داد و گفت: شهرهای آباده، داراب، فسا، فیروزآباد، نی ریز، فرابین، رستم، مهر و خنج ممنوعه هستند که اتباع مجاز نیز حق اقامت در این شهرستانها را ندارند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، محمد علی خادمه الرسول عملکرد و برنامه های اجرایی استان در خصوص اتباع و مهاجرین خارجی در سال جاری را بیان و اعلام کرد: هرچند که موضوع مهاجرت اتباع خارجی کاملا از جنبه های ملی و فرا سرزمینی برخوردار است اما خوشبختانه در استان فارس با توجه به اتفاق نظر و تشریک مساعی دستگاههای متولی عملکرد مناسبی که البته نیاز به ارتقا دارد انجام و برنامه های بهتری نیز پیش بینی شده است.

وی افزود: در حوزه ساماندهی و جمع آوری اتباع خارجی غیر مجاز در سال ۱۴۰۰ بیش از ۵۵ هزار نفر اتباع خارجی غیر مجاز در سطح استان جمع آوری و پس از سیر مراحل اداری به مرزهای شرقی کشور جهت بازگشت به کشور خود اعزام شده‌اند.

خادمه الرسول ادامه داد: هر چند مبادی ورودی استان با استان های همجوار از جمله یزد، کرمان و هرمزگان به صورت مداوم از طریق ۳ گلوگاه ورودی، توقیف خودروهای حامل اتباع خارجی غیر مجاز توسط نیروهای انتظامی و مراجع ذیربط و برخورد قانونی با رانندگان متخلف در حال انجام است، برنامه ریزی دهند تا اقدام لازم انجام شود.

تقاضای توسعه ناوگان، رفع کمبود نیروی انسانی و افزایش پایگاه‌های اورژانسی

سپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان با سپرست سازمان اورژانس کشور دیدار کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر معادفر سلمان پور در دیدار با دکتر میعادفر سپرست سازمان اورژانس کشور در خصوص مسائل مختلف و نیازمندی‌های مرکز اورژانس ۱۱۵ لارستان گفتگو کرد. در این جلسه که در محل سازمان اورژانس کشور برگزار شد، دکتر سلمان پور ضمن مطرح کردن مهمترین مسائل دانشکده علوم پزشکی لارستان از جمله توسعه و تجهیز ناوگان مرکز فوریت‌های پزشکی و رفع کمبود نیروهای انسانی و افزایش تعداد پایگاه‌های اورژانس پیش بیمارستانی، از زحمات سازمان اورژانس کشور در راستای توسعه خدمات فوریت‌های پزشکی تقدیر و تشکر کرد.

در این دیدار دکتر میعادفر سپرست سازمان اورژانس کشور ضمن ابراز امیدواری در خصوص مساعدت برای تجهیز و توسعه ناوگان اورژانس زمینی، تکمیل و تجهیز پایگاه های اورژانس لارستان در آینده، اظهارداشت: وجود خیرین سلامت در لارستان ظرفیت بزرگی برای مردم منطقه است که جا دارد از تلاش های خیرین نیک اندیش در راستای توسعه و پیشرفت مجموعه علوم پزشکی لارستان قدردانی کنیم.

دیدار سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان با معاون درمان وزارت بهداشت

سرپرست دانشکده برای تأمین تجهیزات و نیروی انسانی متخصص بیمارستان‌های لارستان، با معاون درمان وزارت بهداشت دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، به دنبال تلاش‌ها و پیگیری‌های مستمر دکتر محسن سلمان پور، سرپرست دانشکده، جهت تأمین تجهیزات و نیروی انسانی مراکز درمانی و بیمارستان‌های لارستان، وی با دکتر کریمی معاون درمان وزارت بهداشت دیدار و گفتگو کرد.

وی در این دیدار با اشاره به مشکلات مراکز درمانی و بیمارستان‌ها، تأمین تجهیزات تشخیصی از قبیل سی. تی. اسکن، دستگاه آزیو گرافی، رادیوتراپی این مراکز را خواستار شد.

در ادامه دکتر سلمان پور مسائل مربوط به حوزه پزشکان متخصص را مطرح کرد و از خدمات ارزنده آن‌ها تشکر کرد.

دکتر کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت با تقدیر از خدمات درمانی با کیفیتی که در دانشکده علوم پزشکی لارستان به مردم ارائه می‌گردد افزود: «جهت ارائه مشورت‌های لازم در حوزه درمان و مساعدت جهت حل مسائل آمادگی داریم» و دستورات لازم در این خصوص را صادر کرد.

ارتقای شهرداری «خور» به درجه پنج

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، حسین زاده از ارتقای شهرداری «خور» به درجه پنج خبر داد و گفت: با پیگیری‌ها و موافقتی که صورت گرفت درجه این شهرداری که پیش از این «چهار» بود به «پنج» ارتقا یافت.

وی خاطرنشان کرد: این اتفاق در آخرین روزهای سال ۱۴۰۰ صورت گرفت و به استناداری فارس نیز جهت طی مراحل قانونی ابلاغ شده است.

نماینده مردم لارستان، خنج، گراش، اوز و جویم در مجلس شورای اسلامی ضمن تبریک به مردم شهر خور، بیان داشت: خور و مردمان خونگرم و سخاوتمندش، شایستگی‌های بسیاری برای توسعه و آبادانی دارند و امید است با تلاش مسئولان آن شهر شاهد پیشرفتش باشیم.

گفتنی است: شهر خور از توابع بخش مرکزی شهرستان لارستان است که در سال ۱۳۸۲ به شهر ارتقا یافت و طبق آخرین سرشماری بیش از هفت هزار نفر جمعیت دارد.

ظرفیت جنوب فارس در ایجاد کارخانجات صیفی و سبزیجات

مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی استان فارس، با بیان اینکه با توجه به بالابودن میزان تولید در ماه های اردیبهشت و خرداد، بالا بردن همزمان ظرفیت فرآوری کارخانجات استان لازم و ضروری است، گفت: باید شرایطی فراهم کرد تا بتوان ۴۰۰ هزار تن محصول مازاد نیاز استان را در این ماه های تولیدی صادر کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار ایانا، مهدی صادقی از آغاز برداشت محصولات سبزی و صیفی از ۱۷ هزار و ۷۱۵ هکتار مزارع جنوب استان فارس خبر داد و گفت: عملیات برداشت از این مزارع عمدتاً از فروردین ماه آغاز و تا پایان خرداد ماه نیز ادامه دارد. وی با بیان اینکه عمده مزارع سبزی و صیفی جنوب فارس به روش زیر پلاستیکی و در شهرستان‌های فیروزکوزین، لارستان، لامرد، مهر، فرابین، خنج، کاروزن و داراب کشت شده است، تصریح کرد: پیش بینی می‌شود قریب به ۸۰۰ هزار تن از این محصولات برداشت و روانه بازار مصرف شود.

این مقام مسئول، با اشاره به اینکه

میلاد لارستان

WWW.MLDL.IR

لارستان و جنوب کشور