



بیانات رهبر انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از دانشجویان :
 فلسطین، هم مظلوم است، هم مقتدر است؛ مقتدر مظلوم. من یک وقتی سالها پیش راجع به جمهوری اسلامی این را گفتم (۱۵) که مثل امیرالمؤمنین، هم مقتدر و قوی بود، هم واقعا مظلوم بود.
 امروز فلسطین این جور است؛ واقعا قدرتمند است؛ یعنی جوانهای فلسطینی نمیکارند قضیه فلسطین فراموش بشود؛ ایستاده اند در مقابل تعرض دشمن، در مقابل جنایت دشمن.
 ۱۴۰۱/۰۲/۰۶

میلاد لارستان

تولید
دانش بنیان
استان آفرین



اجرای طرح آبرسانی در جویم، بناوریه، یرم و صحرای باغ



جشن گلریزان آزاد سازی زندانیان جرایم غیرعمد زندان لارستان



حل مشکلات سوخت، حمل و نقل و گاز شرکت سیمان لارستان



ساماندهی کارگران باید دغدغه جدی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شود

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - شنبه ۱۰/۰۲/۱۴۰۱ - بیست و هشتم رمضان المبارک ۱۴۴۳ - ۳۰ آوریل ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۲۷ - صفحه ۸ - شماره ۴۰۰۰ تومان



توصیه های رئیس پلیس لارستان برای پیشگیری از سرقت موتورسیکلت



رئیس: کارگران ستون تحقق اقتصاد مقاومتی و ساختن ایران قوی هستند



آمریکا: به دنبال «شکست راهبردی» روسیه هستیم



افزایش مصرف قلیان در گروه سنی بالای ۱۸ سال در کشور



نمایش اقتدار توان عملیاتی و امدادی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار

آقای وزیر! حق لارستان را بدهید و با فرافکنی مردم را از حقشان محروم نسازید



آقای وزیر! حق لارستان را بدهید و با فرافکنی مردم را از حقشان محروم نسازید

مردم از امام جمعه محترم جناب حجت الاسلام دکتر موسوی خرم، نماینده محترم جناب مهندس حسین زاده، فرماندار فرمانداری ویژه لارستان جناب داریوش دهقان، جدا خواستارند با پیگیری و به نتیجه رساندن این مهم، امیدواری را به جامعه ارمنگان دهند.

چند سال از تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده ای ایران شهر می گذرد، در دولت روحانی سنگ اندازی های به عمل آمده از سوی وزیر اطلاعات آن دولت، مانع تحقق اداره کل حمل و نقل جاده ای در لارستان شد. مردم امید داشتند که با تثبیت دولت عدالت خواه آیتا... رئیسی، این تبعیض روشن لغو، و لارستان بزرگ به عنوان اولین خاستگاه حکومت اسلامی به حق خویش خواهد رسید. اما با کمال تأسف با پذیرش مسئولیت از سوی جناب عالی عملاً همان طرح تبعیض آمیز به شکل دیگری ادامه یافت، تا مجدداً لارستان را از حق خود محروم کنند.

آقای وزیر! این که هر نقطه ای از کشور پهناور جمهوری اسلامی در آن اداره کل راه و شهرسازی تاسیس گردیده باید اداره کل حمل و نقل جاده ای داشته باشد، قولی است که جملگی برآند و این عمل در تمام نقاط کشور اعم از مراکز استان و شهرستان، محقق شده، فقط لارستان مانده که آن هم گویا جناب عالی فرموده اید ما آمادگی داریم فقط بین شهرستانها خودشان انتخاب کنند.

سخن حضرت عالی مثل بردن توپ به جبهه ها و ارسال گلوله توپ به خطوط دوم است که عملاً توپها از حیز انتفاع خارج و به این یعنی شکست فاحش که امکان جبران ندارد. شما لارستان را از اداره کل محروم نموده و برایتان روشن است که شهرستان های جدا شده از لارستان هیچکدام شایستگی داشتن اداره کل را ندارند و این یعنی محروم کردن کل مردم منطقه از حق خودشان.

این عمل حضرت عالی را چه بنامیم؟؟ آقای وزیر! این عمل نه با عدالت سازگار است و نه با هم شهری گری، همه می دانیم که انجام اعمال خلاف عدالت پاسخی سخت و دردناک دارد. جناب وزیر! شایسته است به دور از تعصب برای منطقه لارستان بزرگ گام بردارید و حق مردم را ادا کنید تا رضایت خدا را برای خویش در دنیا و آخرت کسب نمایید.

ضمناً مردم از امام جمعه محترم جناب حجت الاسلام دکتر موسوی خرم، نماینده محترم جناب مهندس حسین زاده، فرماندار فرمانداری ویژه لارستان جناب داریوش دهقان، جدا خواستارند با پیگیری و به نتیجه رساندن این مهم، امیدواری را به جامعه ارمنگان دهند.

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تنها با پرداخت یک هزینه، تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه در کانال های سروش، ایتا و واتس آپ بهره مند شوید. و کانال های فضای مجازی می باشد.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان: ۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷، ۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
 در واتس آپ و پیامک: ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: mdl.ir | کانال ایتا: <https://b2n.ir/213512>
 کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314> | کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [milad_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

روز اجرای عدالت بر ظالم سخت تر از روز تم بر مظلوم است

امام علی (ع)
 نهج البلاغه، حکمت ۳۴۱

روز قدس روز حمایت از مردم مظلوم فلسطین گرامی باد

۱۰ اردیبهشت روز ملی خلیج فارس گرامی باد

جشن گلریزان آزاد سازی زندانیان جرایم غیر عمد زندان لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از اوز امروز، جشن گلریزان آزادسازی زندانیان جرایم غیرعمد زندان با حضور خیرین و مسئولین در سالن امپراطور شهر اوز به منظور آزاد سازی زندانیان جرایم غیرعمد زندان لارستان برگزار شد. اهالی، رئیس زندان لارستان در این مراسم گفت: با همیاری خیرین طی ۱ سال اخیر ۲۲ نفر از زندانیان که مبلغ بدهی

بدهی کمتری داشته اند، مبلغ بدهی آن ها ۹۱۵ میلیون تومان بوده است، شناسایی شده که با پرداخت مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان می توان آن ها را آزاد کرد. وی در پایان پیامی از اسحاق ابراهیمی مدیر کل زندان های استان فارس قرائت کرد. شیخ صالح انصاری مدیر مجتمع علوم دینی اوز با پیامی از قرآن گفت: کسی که با تقوا و بخشندگی است، خداوند راه را برای او آسان خواهد کرد و تاکید کرد که این بخشندگی نباید برای تظاهر باشد. محمد محمدی، فرماندار شهرستان اوز، ضمن تبریک ماه رمضان گفت: باید در این ماه نهایت استفاده را از این ماه برد. وی گفت این برنامه در سال گذشته به صورت مجازی برگزار شد و ابراز امیدواری کرد که امسال برشورتر از سال قبل باشد. محمدی گفت: زندانیانی که قرار است کمک شود زندانیانی هستند که در اثر سهل انگاری و غیرعمد گرفتار زندان شده اند و در این قضیه نه تنها خود زندانی بلکه خانواده آن ها هم متحمل این خسارت شده اند و همه نوع ناهنجاری اجتماعی می تواند



اجرای طرح آبرسانی

در جویم، بناوریه، بیرم و صحرای باغ

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ خط انتقال روستاهای آبکنه بیرم و حسین آباد برکه پوزه بخش صحرای باغ و شبکه توزیع آب روستاهای بلغان، کاریان، چغان و احمد محمودی جویم، ده قیش و لاغران بناوریه، کارگاه، ده میان و حاجی آباد بخش صحرای باغ در مجموع به طول ۵۳ کیلومتر با اعتباری حدود ۱۶۰ میلیارد ریال بازسازی می شود.



با پیگیری های صورت گرفته توسط مسئولین شهرستان از محل محرومیت زدایی مرتبط با امور آبفا لارستان، اعتباراتی برای بازسازی خط انتقال و شبکه توزیع اختصاص یافت.

تمامی شرایط جهت برگزاری پیکارهای

کشتی آزاد نونهالان فارس در لار فراهم است



مسئول هیئت کشتی لارستان با اشاره به اینکه بیش از ۳۰۰ میلیون ریال برای میزبانی پیکارهای کشتی آزاد نونهالان استان فارس هزینه می شود، افزود: کمیته های مختلفی برای برگزاری هرچه با شکوه تر این رقابت ها تشکیل شده است و تمامی عوامل اجرایی به بهترین شکل وظایف خود را انجام می دهند. عسکریور با بیان اینکه تیم لارستان با دو تیم لار «الف» و «ب» در رقابت های کشتی آزاد نونهالان استان فارس شرکت می کند، ادامه داد: کشتی گیران نونهال تیم لارستان از آمادگی خوبی برای حضور در این مسابقات برخوردار هستند و امیدواریم شاهد شکوفایی آنها در مسابقات قهرمانی و انتخابی استان فارس باشیم.

مسئول هیئت کشتی لارستان، گفت: تمامی شرایط برای برگزاری هرچه باشکوه تر میزبانی پیکارهای کشتی آزاد انتخابی و قهرمانی نونهالان استان فارس فراهم است و این رقابت ها به بهترین شکل انجام می شود. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، داود عسکریور در جمع عوامل اجرایی مسابقات کشتی نونهالان استان فارس اظهار داشت: مسابقات کشتی آزاد نونهالان استان فارس جام رمضان یادواره زنده یاد اسدا... حقیقه و به مناسبت روز لارستان بزرگ و هفته کار و کارگر به میزبانی شهرستان لار برگزار می شود. وی ضمن تشریح تمامی برنامه های این مسابقات، ابراز داشت: بیش از ۱۲۰ داور، مربی، سرپرست و کشتی گیر از شهرستان های استان فارس روز پانزدهم اردیبهشت ماه وارد لارستان می شوند و رقابت ها از ساعت ۱۰ روز شانزدهم اردیبهشت در سالن شهدا لار آغاز و تا ساعت ۲۱ همان روز ادامه دارد.

عمل های قلب در جهرم گسترش یافته است



می شود که ۵۰ درصد از این بیماران بومی جهرم هستند. متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی دانشگاه علوم پزشکی جهرم ، با اشاره به انجام عمل آنژیوگرافی به روش جدید از طریق دست در این بیمارستان گفت: در روش قدیمی آنژیوگرافی از طریق شریان کشاله ران انجام می شود که در آن یک لوله باریک (کاتتر) وارد شریان ران و از آنجا به مدخل شریان های کرونر وارد شده و سپس با تزریق ماده حاجب رادیولوژی در این شراین، نقاط تنگ شریان شناسایی می شود. دکتر محمد شجاعی افزود: در حال حاضر در این بیمارستان متخصصین ما آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی را با روش جدید که از طریق دست است، انجام می دهند.

مدیر بیمارستان پیمانیه جهرم، گفت: در جهرم انواع عمل های قلبی گسترش یافته و عمل های چون آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی و عمل قلب باز انجام می شود. عباس قیومی با اشاره به اینکه در سال گذشته، ۱۶ عمل قلب باز و ۱۵۲۲ آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی در جهرم انجام شده است، افزود: آنژیوپلاستی روشی است موثر که تا ۹۵ درصد از تنگی مجدد رگ جلوگیری می کند. در اغلب موارد این روش جایگزین جراحی قلب باز شده است. وی با بیان اینکه در سال گذشته، ۱۳۹۴ بیمار به بخش آنژیوگرافی بیمارستان مراجعه کرده اند که ۹۱۳ نفر از آنها تحت عمل آنژیوگرافی قرار گرفتند، تصریح کرد: برای ۶۰۹ بیمار عمل آنژیو پلاستی انجام شد. برخی از بیماران به علت گرفتگی گسترده عروق قلب چند بار تحت عمل آنژیو پلاستی قرار گرفته اند.

وی با اشاره به انجام اقدامات سریع برای بیماران با سگته حاد قلبی گفت: در سال گذشته، برای ۵۸ بیمار، این اقدامات انجام شد. این اقدامات بدین معناست که در ۷ روز ۲۴ ساعت از شبانه روز، هر بیماری که با سگته حاد به بیمارستان مراجعه کند، به صورت اورژانس تمام درمان های لازم تا آنژیوپلاستی برای بیمار انجام می شود. قیومی با اشاره به انجام ۱۶ عمل جراحی بای پس قلب (پیوند رگ های کرونر قلب) در سال ۱۴۰۰ ابراز کرد: هر هفته یک عمل جراحی قلب در بیمارستان پیمانیه جهرم انجام می شود. هزینه تمام عمل ها از عمل قلب باز تا آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی با تعرفه دولتی صورت می گیرد. وی اظهار کرد: به طور میانگین ماهانه ۱۱۰ عمل آنژیوگرافی در بیمارستان پیمانیه انجام

توصیه های رئیس پلیس لارستان برای پیشگیری از سرقت موتورسیکلت

اوصاف حتی حرفه ای ترین سارقان خودرو و موتورسیکلت نیز به دنبال سرقت های کم در دسر هستند و بالا بودن امنیت این وسایل نقلیه و با نصب لوازم ایمنی و بازدارنده بر روی آنها تا حد زیادی باعث می شود تا از سرقت این نوع وسایل نقلیه چشم پوشی کنند، بنابراین انجام اقدامات پیشگیرانه توسط افراد جامعه را می توان اصلی ترین گام برای مبارزه با وقوع سرقت موتورسیکلت دانست.

این مقام انتظامی گفت: شهروندان می توانند در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک مراتب در اسرع وقت از طریق تلفن ۱۱۰ با پلیس در ارتباط باشند.



موتورسیکلت خودداری نموده تا در صورت سرقت مورد استفاده سارقان قرار نگیرد. سرهنگ یوسفی خاطرنشان کرد، با تمام این

فرمانده انتظامی لارستان درخصوص پیشگیری از سرقت موتورسیکلت توصیه هایی را به شهروندان ارائه کرد. سرهنگ «سیدمحمد یوسفی» گفت: هنگام پارک موتورسیکلت ضمن قفل و زنجیر نمودن به نقطه ای ثابت و محکم آن را در شعاع دید خود قرار داده و در موقع مراجعه به بازار و اماکن عمومی در سطح شهر از قبیل بیمارستانها، ادارات، داروخانه ها حتی برای دقایقی کوتاه از رها کردن و یا سپردن موتورسیکلت خود به اشخاص و افراد ناشناس و غیرمسئول خودداری کنید. رئیس پلیس لارستان بیان داشت: حتی المقدور موتور سیکلت خود را در پارکینگ های

استاندار فارس: پنجره واحد ویژه سرمایه گذاری های حوزه گردشگری ایجاد شود



استاندار فارس همچنین با اشاره به تقاضای احداث ۲ هتل با مالکیت سرمایه گذار غیرایرانی در استان عنوان کرد: این امر نیاز به مجوز دولت دارد که اگر وزیر میراث فرهنگی امکان تصویب آن را فراهم کند می تواند در آینده گردشگری استان فارس موثر باشد. محمد فرخزاده، معاون گردشگری و امور زیارت استاندار فارس نیز در این دیدار از خواهرخواندگی میان شیراز و دوحه خیر داد و گفت: ظرفیت های خوبی در این پیمان برای شیراز ایجاد می شود.

قرار دهند. اقدامات در این حوزه باید با یک برنامه ریزی جامع مبتنی بر عدالت آمایی باشد و نباید همه اعتبارات در شیراز هزینه شود؛ بلکه دیگر شهرستان ها نیز در تخصیص اعتبارات دیده شوند. وی با اشاره به باغ شهری های صدرا و ظرفیت آنها نیز گفت: ۴ هزار باغ شهری در شهر صدرا وجود دارد که رایزنی شده تا از پساب تصفیه خانه صدرا به این باغات اختصاص یابد تا مشکل آب حل شود و پس از آن این باغ شهری ها سهم هزینه انجام شد را پرداخت کنند.

متبرکه بیان کرد: در جای جای استان و هر شهرستانی نیز یک زیارتگاه و امامزاده وجود دارد. وی با بیان اینکه از نظر طبیعی و تاریخی جاذبه های زیادی در استان فارس وجود دارد، گفت: آثار تاریخی شهرستان رستم از تخت جمشید قدیمی تر است. این استان در زمینه گردشگری سلامت نیز ظرفیت و توانایی زیادی دارد و عمده مراودات کشور عمان با شیراز به منظور درمان است. وی با اشاره به صندوق مسئولیت اجتماعی، عنوان کرد: پتروشیمی مروشدت، فولاد نی ریز ۱۰۰ میلیارد برای صندوق مسئولیت اجتماعی قرار دهند و به تدریج به هزار میلیارد تومان برسانند؛ در مقابل بانک تجارت تسهیلاتی به سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی، صنایع و گردشگری ارائه دهد که این امکان برای بهره مندی سرمایه گذاران حوزه گردشگری نیز وجود دارد. استاندار فارس با اشاره به قول معاون وزیر میراث فرهنگی نیز اظهار داشت: معاون وزیر نیز قول دادند که از تبصره ماده ۱۸ قسمت قابل توجهی در اختیار سرمایه گذاران استان فارس

استاندار فارس بر ایجاد پنجره واحدی برای سرمایه گذاری های حوزه گردشگری تاکید کرد و افزود: آمادگی داریم که از صندوق آبادانی و پیشرفت استان نیز اعتباری جداگانه برای توسعه گردشگری در نظر گرفته شود. دکتر محمدهادی ایمانیه در دیدار با معاون وزیر میراث فرهنگی با بیان اینکه به تایید وزیر میراث فرهنگی، فارس استان اول میراث فرهنگی کشور است، اظهار داشت: آمادگی خوبی در استان برای بهره مندی از این ظرفیت وجود دارد. وی با اشاره به فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه گردشگری می تواند استان فارس را بدون نیاز به هیچ امر دیگری اداره کند، گفت: گردشگری اولویت نخست استان فارس است؛ چون صنعتی پاک و اشتغال زا است و می تواند دانش بنیان نیز باشد و با هزینه بسیار کم دستاورد بالا داشته باشد. استاندار فارس با اشاره به هزینه های راه اندازی صنایع مختلف افزود: در گردشگری یک صدم هزینه شود ۱۰ برابر اشتغال ایجاد می کند و در هر ۴ عرصه گردشگری ظرفیت در استان فارس وجود دارد. دکتر ایمانیه با اشاره به وجود امامزادگان در این استان و وجود ۱۵۰۰ بقعه

واحدهای تولیدی فارس

از پرداخت هزینه خط اختصاصی گاز معاف شدند

می رود صنایع استان از این فرصت استفاده نمایند. وی با اشاره به نقش تاثیرگذار انرژی در رونق اشتغالزایی و افزایش تولید ناخالص ملی اظهار داشت: دستورات، پیگیری های مستمر و مساعدت های مدیریت شرکت گاز فارس در خصوص تقسیط و استمهال بدهی گازبها معاف شدند. علی اکبر میداناشاهی، با اشاره به مصوبه شورای اقتصاد در سال ۱۴۰۰ اظهار کرد: به موجب این مصوبه کلیه واحدهای تولیدی و صنعتی استان فارس از پرداخت هزینه خط اختصاصی معاف شدند و در سایه این آیین نامه شبکه گاز بسیاری از واحدهای تولیدی و صنعتی استان بصورت رایگان اجرا شد. سرپرست شرکت گاز استان فارس ادامه داد: با توجه به اولویت اصلی شرکت گاز برای گازرسانی به صنایع در سال جاری انتظار

سرپرست شرکت گاز استان فارس با تاکید بر اجرایی سازی بیانات مقام معظم رهبری به منظور حمایت از تولید گفت: با تسهیل گری در حوزه گازرسانی زمینه حمایت از تولید فراهم می شود. در این راستا واحدهای تولیدی فارس از پرداخت هزینه خط اختصاصی گاز معاف شدند. علی اکبر میداناشاهی، با اشاره به مصوبه شورای اقتصاد در سال ۱۴۰۰ اظهار کرد: به موجب این مصوبه کلیه واحدهای تولیدی و صنعتی استان فارس از پرداخت هزینه خط اختصاصی معاف شدند و در سایه این آیین نامه شبکه گاز بسیاری از واحدهای تولیدی و صنعتی استان بصورت رایگان اجرا شد. سرپرست شرکت گاز استان فارس ادامه داد: با توجه به اولویت اصلی شرکت گاز برای گازرسانی به صنایع در سال جاری انتظار



خانواده ها توجه جدی

به واکسینه شدن فرزندان خود داشته باشند



رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، بر ضرورت توجه جدی خانواده ها نسبت به واکسینه شدن فرزندان در برابر کرونا تاکید کرد. دکتر سید وحید حسینی ، با اشاره به آخرین آمارهای واکسیناسیون علیه کرونا در گروه های سنی مختلف استان، یکی از اولویت های کنونی جامعه به دلیل بازگشایی مدارس را افزایش ایمنی فرزندان در برابر کرونا اعلام کرد و از خانواده ها خواست تا این موضوع را با جدیت مورد پیگیری قرار دهند. وی آموزش و آگاهی بخشی به فرزندان نسبت به ضرورت رعایت شیوه نامه های بهداشتی در برابر کرونا را دیگر ضرورتی برشمرد که لازم است از سوی خانواده ها و مدارس پیگیری شود. حسینی، بخش مهمی از الگوی انتقال کرونا را وابسته به رفتارهای اعضای جامعه دانست و اظهار کرد: در شرایط کنونی، تقویت احساس

مسئولیت در سطح جامعه نسبت به اهمیت نقش موثر همه ما در زمینه کاهش یا افزایش بیماری می تواند تعیین کننده باشد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ادامه داد: آمارهای روزانه کرونا نشان می دهد که با وجود کاهش نسبی آمارها، چرخه های انتقال این بیماری همچنان در سطح جامعه وجود دارد و بی توجهی نسبت به رعایت شیوه نامه های بهداشتی، به منزله تهدیدی برای ما و دیگران است. وی با بیان اینکه مردم فارس از ابتدای شیوع کرونا تا کنون رفتار مسوولانه و آگاهانه ای نسبت به کرونا داشته اند، از عموم مردم خواست تا در شرایط کنونی، از غفلت نسبت به خطرات این بیماری پرهیز کرده و با رعایت شیوه نامه های بهداشتی، ضمن تامین سلامت خانواده و اطرافیان خود، در کاهش چرخه های انتقال این بیماری سهیم شوند.



رئیس جمهور گفت: واردات کالاهایی که تولید مشابه داخلی، استاندارد و قابل رقابت با نمونه خارجی در کشور دارند، خنجری بر پشت تولید در کشور و مانع تحقق اقتصاد مقاومتی است.
به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آیت‌اا. سیدابراهیم رئیسی رئیس‌جمهور، در آغاز هفته کارگر در سی و سومین جشنواره ملی امتنان که برای تقدیر از کارگران، گروه‌های کار و واحدهای نمونه کارگری در یکی از کارخانه‌های تولید تایر در تهران برگزار شده بود، شرکت کردوی با تاکید بر اینکه همه دغدغه‌ها و مشکلات جامعه کارگری باید با محوریت عدالت برطرف شود، اظهار داشت: ارتقای امنیت شغلی کارگران از دغدغه‌های مهم کارگران و جزو اولویت‌های دولت است و وزارت کار، تعاون و امور اجتماعی باید جدیت در راستای رفع نگرانی کارگران در این زمینه بکوشد.رئیس‌جمهور در

این مراسم که رئیس بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی، وزرای تعاون، کار و رفاه اجتماعی و صنعت، معدن و تجارت و مسئولان انجمن‌ها و تشکل‌های صنفی کارگران حضور داشتند با تبریک روز کارگر و نیز تبریک به برکزیدگان جشنواره گفت: کارگر ستون و محور تولید است و در آیات قرآن، سیره ائمه(ع) و در گفتمان امام راحل و مقام معظم رهبری کار و کارگر جایگاه شایسته و بلندی دارند.

رئییسی با بیان اینکه تجلیل از کارگران نباید به هفته کارگر محدود شود، افزود: کارگران محور تحقق اقتصاد مقاومتی و ساختن کشوری مستقل و قدرتمند و ایجاد امنیت اقتصادی، هستند لذا همه ما به ویژه مسئولان دولت باید به فکر تأمین و ارتقای معیشت کارگران و مهارت‌افزایی آنها باشیم.وی با بیان اینکه دولت مردمی همواره تاکید کرده که عدالت، محور برنامه‌های این

دولت برای رشد و پیشرفت است، اظهار داشت: همه مسائل کارگران از جمله مسائلی که در این جلسه مطرح شد باید با محوریت عدالت حل و فصل شود.مسائلی نظیر بیمه، خدمات اجتماعی و درمانی به کارگران و پرداخت به موقع حقوق از جمله مسائلی است که باید در اولویت توجه مسئولان امور کارگری کارگری و با فعال اعلام کردم که هیچ شرکت، پیمانکار یا واحد تولیدی به هیچ‌وجه حق ندارد در پرداخت منظم و به‌موقع حقوق کارگران تعلل کند و اگر واحدی مشکل مالی داشته باشد هم باید این مشکل را در بخش دیگری حل کند و اجازه ندارد تبعات آن را متوجه حقوق کارگران کند.

رئییسی با اشاره به موضوع امنیت شغلی کارگران که از سوی همه نمایندگان تشکل‌های صنفی کارگران نیز در جلسه به عنوان یک دغدغه مطرح شد، تصریح کرد: از وزیر کار می‌خواهم که این دغدغه را با در نظر گرفتن همه اقتضائات و جوانب موضوع و با مشارکت خود کارگران، فعالان کارگری و اقتصادی و همه بخش‌های مرتبط و مسئول پیگیری و برطرف کنند تا کم‌اطمینان و آرامش نسبی برای کارگران ایجاد شود. وی توجه بیشتر به آموزش و مهارت‌افزایی، ارتقای شرایط ایمنی و بهداشت فضای کار و تأمین مسکن کارگری را از دیگر مسائلی برشمرد که باید به طور جدی از سوی مسئولان امور کارگری مورد پیگیری قرار گیرد و خاطرنشان کرد، ساخت سالانه یک میلیون واحد مسکن هم نیاز کشور، هم از برنامه‌های دولت و هم تکلیف قانونی ما بر اساس مصوبه مجلس است. در همین راستا تعامل مسئولان وزارت کار و وزارت راه

تسهیلات ساخت مسکن ۶۰۰ میلیون تومان شد

واحد افزایش یافت.

در شهرهای مذکور، به سازندگان حرفه‌ای که از فناوری نوین ساختمانی استفاده نکنند، ۵۰۰ میلیون تومان و به سایر سازنده‌ها نیز ۴۵۰ میلیون تومان تسهیلات بدون سپرده ساخت پرداخت می‌شود.
در سایر مراکز استان‌ها و شهرهای بالای ۲۰۰ هزار نفر جمعیت، سقف تسهیلات به ترتیبی که برای سازندگان گروه اول اعلام شد، با مبالغ ۵۰۰ میلیون تومان، ۴۵۰ میلیون تومان، ۴۰۰ میلیون تومان و ۳۵۰ میلیون تومان به ازای هر واحد مسکونی قابل پرداخت است.
همچنین در شهرهای با جمعیت کمتر از ۲۰۰ هزار نفر جمعیت، سقف تسهیلات در چهار حالت ذکرشده به ترتیب

و شهرسازی و نیز تشکل‌ها و جوامع کارگری زیرمجموعه این دو وزارتخانه می‌تواند در حل مشکل کارگران در زمینه مسکن راهگشا باشد.
رئیس‌جمهور با اشاره به دغدغه دیگر مطرح شده در این جلسه درباره دلالتی نیروی انسانی از سوی شرکت‌های واسطه کاریابی افزود: وزیر کار با همکاری تشکل‌های کارگری و با فعال کردن سامانه کاریابی این وزارتخانه هر چه سریع‌تر بساط دلالتی نیروی انسانی را جمع کنند تا کارگران بتوانند در سامانه جامع کار بدون واسطه و با حفظ کرامت و احترام توانمندهای خود را به کارفرمایان معرفی و کارفرمایان نیز با رعایت احترام از آنها دعوت به کار کنند.

رئییسی جلوگیری از واردات بی‌رویه را موضوعی بسیار مهم و محوری توصیف کرد و اظهار داشت: جلوگیری از واردات بی‌رویه پیش‌نیاز رونق فعالیت‌های تولیدی است و وزرای مربوطه باید به طور جدی این موضوع را پیگیری کنند، چرا که واردات کالاهایی که تولید مشابه داخلی، استاندارد و قابل رقابت با نمونه خارجی در کشور دارند، خنجری بر پشت تولید در کشور و مانع تحقق اقتصاد مقاومتی است.

وی در ادامه سخنانش با تاکید بر لزوم راه‌اندازی سامانه جامع کار تصریح کرد: وزارت کار و خصوص سازمان تأمین اجتماعی دغدغه آن دسته از کارگران را که مشاغل آنان جزو مصادیق مشاغل سخت و زیان‌آور است مورد توجه قرار دهند و در اجرای این قانون با سهولت و عدم سخت‌گیری عمل کنند.

رئیس‌جمهور با اشاره به آمارهای ارائه شده از سوی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره



۴۵۰ میلیون، ۴۰۰ میلیون، ۳۵۰ میلیون و ۳۰۰ میلیون تومان است.
پیش از این سقف تسهیلات ساخت مسکن ۴۵۰ میلیون تومان بود.

خبرنگاران جوان

اذعان آمریکا: ایران فعالیتی در زمینه ساخت سلاح هسته ای انجام نمی‌دهد

خصوص ارتباط ایران و اژانس انرژی اتمی پرداخته و مدعی شده است: از ۲۳ فوریه ۲۰۲۱، فعالیت‌های راستی‌آزمایی و نظارتی اژانس اتمی به دلیل تصمیم ایران برای توقف اقدامات فراتر از الزامات توافق جامع پادمانی به‌طور جدی تضعیف شده است.
وزارت خارجه آمریکا همچنین ادعا کرده است که متعهد به مسدود کردن مسیر ایران به سمت ساخت یک سلاح هسته ای است و با شورای حکام اژانس اتمی برای حل مسائل جدی با ایران همکاری خواهد کرد.
در این گزارش ادعا شده است: آمریکا به دنبال یک راه حل دیپلماتیک جامع برای حل نگرانی‌ها در مورد برنامه هسته ای ایران است. این راه حل باید بر اساس راستی آزمایی موثر بدست آید.

این در حالی است که سازمان انرژی اتمی ایران و اژانس بین المللی انرژی اتمی با هدف حل و فصل موضوعات در اسفند ماه ۱۴۰۰ توافق کردند در ادامه همکاری خود، همکاری‌ها و گفت‌وگوهای بین خود را سرعت بخشیده و

ارتقای شاخص‌های اشتغال و تولید در ماه‌های اخیر خاطرنشان کرد: این آمارها گواه آن است که کارگران و فعالان اقتصادی کشور در سال «تولید، اشتغال، دانش بنیان» به فرمایش مقام معظم رهبری لبیک عملی گفتند و این جای خوشحالی و سپاسگزاری دارد.

رئییسی در پایان این دیدار و در پاسخ به درخواست یکی از حاضران درباره اینکه تولیدات داخلی به جای رسیدن به دست مصرف‌کنندگان واقعی به دست واسطه‌ها می‌رسد، از وزیر صنعت، معدن و تجارت خواست که برای رفع این مشکل اقدام جدی و فوری به عمل آورد، حجت‌اا. عبدالملکی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز در این نشست و پیش از سخنان رئیس‌جمهور با بیان اینکه کارگران ستون فقرات اقتصاد کشور هستند و نقش موثری در پیروزی و بقای نظام جمهوری اسلامی ایران داشته‌اند، گفت: در فروردین امسال با کاهش ۳۸ درصدی تعدیل نیروی کار نسبت به مدت مشابه سال قبل مواجه بودیم که این حکایت از رونق تولید و افزایش امیدواری فعالان اقتصادی دارد. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی همچنین از راه‌اندازی ۱۱۰ خانه بهداشت کارگری، راه‌اندازی ۳۰۰ کانون یازبگری کار و تولید در زمینه رسیدگی به آسیب‌های اجتماعی جامعه کارگری، محمد پازوکی طرودی که سال ۹۵ برای پایبندی کامل به قاعده سه‌جانبه‌گرایی در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با کارگران خبر داد.

هم‌چنین ۶ تن از نمایندگان و روسای تشکل‌های صنفی کارگران نیز در این جلسه در سخنانی به طرح دغدغه‌ها و دیدگاه‌های جامعه

بلیکن: گنجاندن نام سپاه

در لیست گروه‌های تروریستی دستاوردی نداشت



وزیر خارجه آمریکا اذعان کرد که دونالد ترامپ برخلاف نظر مقامات وقت و رؤسای جمهور پیشین نام سپاه پاسداران را در لیست گروه‌های تروریستی قرار داد.
آنتونی بلینکن در سخنانی در سنای آمریکا درباره گنجاندن نام سپاه پاسداران به لیست به اصطلاح گروه‌های تروریستی گفت: توصیه شد این کار انجام نشود زیرا برای ما دستاوردی ندارد. روسای جمهور پیشین آمریکا مخالف ورود نام سپاه به لیست گروه‌های تروریستی بوده و معتقد بودند هزینه چنین کاری برای دولت آمریکا زیاد و دستاورهای آن اندک است.
به گزارش سی اسپن، بلینکن گفت: «دولت بوش این موضوع را بررسی کرد و این کار را انجام نداد، صلاحدید این بود که انجام ندهد؛ زیرا هیچ دستاوردی نداشت بلکه ممکن بود بیستری ایجاد کند. دولت اواما هم به نتیجه مشابهی رسید. دولت ترامپ تصمیم گرفت این کار را انجام دهد در حالی که برخلاف نظر رئیس ستاد مشترک نیروهای مسلح و مجامع نظامی و اطلاعاتی بود؛ زیرا به باور دو دولت پیشین و همچنین رهبران ارشد دولت ترامپ، دستاورد آن ناچیز و هزینه بالقوه‌اش زیاد بود» او افزود: عملا قرار دادن انام سپاه در لیست گروه‌های تروریستی ا سودی ندارد چرا که تحریم‌های بسیاری (علیه این نهاد) وجود دارد. پیامد اصلی که تروریستی نامیدن سپاه به همراه دارد شامل ممنوعیت سفر است. می‌دانید که سپاه پاسداران مجموعه بزرگی

آمریکا: به دنبال «شکست راهبردی» روسیه هستیم



ند پرایس سخنگوی وزارت خارجه آمریکا گفت که واشنگتن به دنبال «شکست راهبردی» مسکو در اوکراین است.

به گزارش «الجزیره»، سخنگوی وزارت خارجه آمریکا سه‌شنبه شب به خبرنگاران گفت، واشنگتن به دنبال «شکست راهبردی» مسکو در اوکراین است به طوری که این کشور را از نظر اقتصادی ضعیف‌تر و در سطح بین‌المللی منزوی‌تر کند.

وی تصریح کرد: وقتی از شکست راهبردی صحبت می‌کنیم، منظور موقعیت مسکو در نظام بین‌المللی است. مسکو پس از آنکه آماده تهاجم شد و در ۲۴ فوریه این تهاجم را انجام داد، از نظر موقعیت خود در صحنه جهانی، دیگر روسیه پیش از این حمله نخواهد بود.

آنتونی بلینکن وزیر امور خارجه آمریکا روز گذشته ادعا کرد: در ارتباط با اهداف جنگی روسیه در اوکراین باید بگویم که این کشور در رسیدن به این اهداف شکست خورده و اوکراین موفق شده است.

وزیر خارجه آمریکا که به همراه لوید استین

کارگری پرداختند. تاکید بر تداوم پایبندی بر اصل سه‌جانبه‌گرایی در تصمیم‌گیری های مربوط به جامعه کارگری، حضور کارگران در شورای گفتگوی دولت و بخش خصوصی، حمایت از توسعه و تقویت انجمن‌های کارگری، اجرائی شدن سند کار شایسته، توجه به مهارت‌افزایی کارگران، ارتقای شرایط ایمنی و بهداشت کارگری، تأمین مسکن کارگران، اصلاح وضعیت قراردادی کارگران و حذف قراردادهای کاری کوتاه‌مدت، اصلاح ساختار سازمان تأمین اجتماعی و افزایش سهم کارگران در مدیریت این مجموعه، تخصیص سهام عدالت به کارگران جامانده از این سهام، حذف شرکت‌های واسطه کاریابی، مبارزه با واردات بی‌رویه کالا، اجرای سهل‌تر قانون مشاغل سخت و زیان‌آور و تسریع در اجرای سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی ابلاغ شده از سوی مقام معظم رهبری از جمله درخواست‌ها و مطالب مطرح شده از سوی نمایندگان انجمن‌ها و تشکل‌های کارگری در این جلسه بود.

در این مراسم همچنین با حضور رئیس‌جمهور و با اهدای لوح، از ۱۰ نفر از کارگران نمونه کشور ۳ گروه کارگری نمونه و ۵ واحد نمونه کارگری تجلیل و قدردانی شد.

رئییسی همچنین از همسر شهید جامعه کارگری، محمد پازوکی طرودی که سال ۹۵ در عنوان کارگر نمونه برگزیده شده بود، اما قبل از حضور در جشنواره امتنان و هنگام آزمایش آخرین اختراع خود، یعنی دستگاه جسدیاب در مناطق جنگی جنوب کشور بر اثر انفجار مین به شهادت رسیده بود، تجلیل کرد.

معاون سیاسی وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی

ایران با بیان این که فلسطین محوشدنی نیست، رژیم صهیونیستی را نماد انحصاری تروریسم دولتی خواند و گفت: این رژیم منشور مجسم نقض حقوق بشر جهانی است.

علی باقری معاون سیاسی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران در اولین همایش همه برسی فلسطین در محل دانشگاه امام صادق علیه السلام طی اظهاراتی عنوان کرد: فلسطین، پدیده‌ای است که ارزش‌های انقلاب اسلامی از جمله عدالت طلبی، استقلال خواهی، سلطه‌گریزی وو. در آن به طرز قابل توجهی جلوه‌گری می‌کند.

—**پروژه پیمان ابراهیم تنیس مصنوعی دادن به رژیم اشغالگر**

وی با ذکر این نکته که در پروژه پیمان ابراهیم، فلسطینی‌ها و حقوق آنها وجه المصلحه سیاست و اقتصاد و امنیت موقت و معلق برخی دولت‌ها قرار گرفته است، اضافه کرد: حداکثر کارکرد پروژه پیمان ابراهیم برای رژیم صهیونیستی، در حد تنفس مصنوعی دادن به این رژیم اشغالگر است. معاون وزیر امور خارجه با بیان این‌که در میان تمام موضوعاتی که در قضیه فلسطین اهمیت داد، هیچ مسئله‌ای به اهمیت انسان اعم از جان و حقوق بشر نیست، تصریح کرد: رژیم صهیونیستی، «منشور مجسم نقض حقوق



بشر جهانی» است.این دیپلمات ارشد کشورمان با ذکر این نکته که هفت دهه است که رژیم صهیونیستی، «مالک انحصاری دایره المعارف جامع نقض حقوق بشر» است، اظهار داشت: موضوع فلسطین، یک اختلاف بر سر تکه‌ای از سرزمین نیست، چرا که رژیم صهیونیستی «نماد نقض نظام‌مند (سیستماتیک) حقوق بشر» در گستره تاریخ و در سطح جهانی است.به گفته باقری در فلسطین، صلحی پایدار خواهد بود که مبتنی بر عدالت باشد و عدالت هیچ قربانی با تجاوز و اشغالگری صهیونیست‌ها ندارد.

—**رژیم صهیونیستی نماد انحصاری تروریسم دولتی**

به گزارش فارس، وی با بیان این‌که حمایت

ادویه مخصوص سوپ جو



سوپ یکی از پیش غذاهایی است که نه تنها در کشور ما بلکه در جهان سرو می شود. سوپ، از مواد غذایی مختلف نظیر آب، سبزیجات، گوشت، روغن، ادویه و دیگر افزودنی‌ها تهیه می‌شود. سوپ‌ها گزینه خوبی برای فصل‌های سرد سال و هنگام سرما خوردگی است، این غذا بسیار آسان بوده و می‌توانید آن را به‌راحتی در خانه درست کنید.

ترکیبات ادویه انواع سوپ

ادویه ها و چاشنی هایی مانند پاپریکا، پودر سیر، اورگانو، فلفل، پونه کوهی خشک، ریحان خشک، گشنیز آسیاب شده، آویشن خشک، زیره سبز، لیمو خشک و… باعث خوش طعم تر شدن سوپ شما می شوند و به سوپ خواص دارویی و درمانی بالایی می بخشند.

نکته:

برخی ادویه های سوپ با هر ذائقه ای سازگار نیست، اگر دوست ندارید ادویه مورد نظر را حذف کنید.

ادویه های لازم برای پخت سوپ جو:
ادویه های لازم برای پخت سوپ جو شامل زردچوبه، فلفل سیاه، پودر سیر، ادویه کاری، پودر آویشن و نمک می باشد. ادویه کاری مخلوطی از زردچوبه، دارچین، سیر، هل، زیره و گشنیز می باشد.

ادویه سوپ با پایه مرغ:

برخی از سوپ ها بر پایه مرغ بوده، اگر علاقه‌مند به پخت این نوع سوپ ها هستید، با افزودن ادویه هایی مانند پاپریکا، فلفل سیاه و فلفل قرمز، همچنین جعفری و ریحان خشک طعم سوپ مرغ خود را خوشمزه و برجسته‌تر کنید.

ادویه سوپ با پایه سبزیجات:

برای سوپ هایی که بر پایه سبزیجات تهیه می شوند، از ادویه هایی مانند نمک، کرفس، پودر جعفری، پودر سیر، مرزنجوش، آویشن، فلفل سیاه، زردچوبه و مریم گلی استفاده نمایید.

روش نگهداری:

ادویه ها را از معرض نور خورشید دور نگه دارید.
در ظرف دربسته و جای خشک و خنک نگهداری نمایید تا رطوبت داخل آن رسوب نکند.

ادویه ها تا ۶ ماه قابل مصرف است و نگاه داشتن بیشتر از آن باعث ازبین رفتن کیفیتش می شود.

زمان اضافه کردن ادویه به سوپ:

بهتر است ادویه را در ظرفی تفت دهید و در اواسط پخت سوپ به آن بیافزاید تا طعم آنها جا بیفتد. اگر ادویه ها را خیلی زود اضافه کنید، طعم آنها ممکن است از بین برود و در صورت دیر افزودن طعم عمیق و غنی آن را دریافت نخواهید کرد.

وسایل مناسب برای قرار دادن در کنار تلویزیون



تلویزیون‌ها نقش مرکزی در بسیاری از نشیمن‌ها دارند و حتی پا را فراتر گذاشته و شما می‌توانید آنها را نصب شده روی دیوار آشپزخانه و اتاق خواب هم مشاهده کنید. وسیله‌هایی برای ورود ما به جهان تصویر و صدا و تماشای فیلم‌ها و سریال‌هایی که ذهن ما را درگیر می‌کنند.

قبل از نصب تلویزیون به محل قرار گیری آن توجه کنید

بسیار مهم است که بدانید کدام دیوار نشیمن مناسب قرار دادن تلویزیون است. به طور معمول این موضوع در طراحی و معماری خانه مد نظر قرار گرفته می‌شود، اما با توجه به دکوراسیون منزل شما، ممکن است شرایط تغییر کند. همچنین باید تلویزیون را با فاصله مناسبی از آشپزخانه قرار دهید. چرا که ممکن است سروصدای موجود در آشپزخانه تاثیر منفی روی شنیدن صداهای پخش شده در تلویزیون داشته باشد.

سادگی اوج زیبایی است

شاید ساده‌ترین راه آن است که اطراف دیواری که تلویزیون نصب شده است را خالی از هر نوع دکور و طراحی قرار دهید. این اتفاق در خانه‌هایی که طراحی دکوراسیون مینیمال دارند، به وفور رخ می‌دهد. این موضوع به ویژه در تلویزیون‌های با ابعاد بزرگ، بهتر مشخص می‌شود.

دیوارکوب‌ها را به صحنه اضافه کنید

راه دیگر آن است که در عین انتخاب دکوری ساده، یک جفت دیوارکوب به سلیقه خود و البته متناسب با سایر بخش‌های خانه روی هر سمت تلویزیون نصب کنید. اینکار کمک می‌کند زمانی که تلویزیون خاموش است، نور بیشتری به اتاق اضافه شود.

گالری از تابلوها تهیه کنید

راه دیگر استفاده از چند تابلو نقاشی است که در اطراف تلویزیون نصب می‌شوند. البته تابلو نقاشی می‌تواند با تابلوهای مربوط به عکس‌های خانوادگی و یا عکاسی از مناظر هم جایگزین شود. اینکار زیبایی بسیار خوبی به محیط می‌دهد و حتی زمانی که تلویزیون خاموش است، شما بهانه‌ای برای تماشای آن دیوار خواهید داشت.

دیوار پشت تلویزیون را رنگ کنید

یک راه بسیار خوب رنگ‌آمیزی متفاوت دیواری است که تلویزیون در آن قرار دارد. این روش، در حین ایجاد کنتراست ظاهر بسیار مدرن و جالبی به فضای خانه می‌دهد. در بسیاری از خانه‌ها نیز سعی می‌کنند، متریال‌های استفاده شده در دیوار مربوط به تلویزیون را تغییر دهند. برای مثال دیواری سنگی، به تنهایی جلوه بسیار متفاوتی به محیط می‌دهد.

از میز تلویزیون استفاده کنید

امروزه میز تلویزیون در ابعاد و طرح‌های مختلفی طراحی می‌شود و در عین اینکه

طرز تهیه خامه ترش



خامه ترش یکی از فرآورده های لبنی حاصل از تخمیر خامه است که مزه ترش ملایمی دارد و هضم راحت تری نسبت به خامه دارد.

خامه ترش (به انگلیسی Sour Cream) یکی از فرآورده های لبنی است که از تخمیر خامه با نوعی باکتری خاص تولید می شود . این باکتری باعث تولید اسید لاکتیک در خامه معمولی می شود و مزه ترش ملایمی بوجود می آورد. خامه ترش بافتی سفت و غلیظ مثل ماست چکیده دارد ، هضم خامه ترش خیلی راحت است و باعث سنگین شدن غذا نمی شود. خامه ترش یکی از محصولات لبنی مناطق سردسیر روسیه و اروپای شرقی بوده است که امروزه تبدیل به یکی از مواد غذایی پرمصرف در آشپزی مدرن شده است.

کاربرد خامه ترش

شما می‌توانید از خامه ترش در پاستا ، کیک ، پیش غذا ، میان وعده ، اردور ، سوپ ، سالاد ، شیرینی و دسر و غیره استفاده کنید و طعم های جدیدی بوجود بیاورید یا این که می‌توانید در انواع دستور پخت ها خامه ترش را جایگزین ماست ، خامه یا پنیر خامه ای نمایید. خامه ترش امروزه تبدیل به یکی از پرکاربردترین مواد برای تهیه انواع سس و دیپ های خوشمزه شده است. برای تهیه سس می‌توانید به راحتی خامه ترش را با مقداری پنیر پارمزان یا پنیر چدار یا سس مایونز ، پیازچه و پودر پیاز مخلوط کنید و به همراه سیب زمینی تنوری میل نمایید.

استفاده از خامه ترش در دستور پخت شیرینی و کیک ها ، ترشی خاصی به آن ها میدهد و باعث ترد تر شدن بافت کیک و شیرینی می شود. از ترکیب خامه ترش با کره ، پنیر ماسکارپونه ، پودر قند و خامه قنادی می‌توانید یک فیلینگ خوشمزه و متفاوت برای روی کیک ها و دسرها استفاده کنید.

در ترکیب تمام سوپ هایی که خامه دارند می‌توانید ، برای خوشمزه تر شدن خامه ترش را جایگزین کنید و هم بزنید یکدست شود سپس اجازه

روش اول طرز تهیه خامه ترش :

خامه پرچرب: یک پیمانه

ماست را در قابلمه ای کوچک بریزید و روی حرارت ملایم گرم کنید . خامه را به ماست اضافه کنید و هم بزنید یکدست شود سپس اجازه دهید گرم شود ولی به نقطه جوش نرسند. زمانی که ترکیب کمی ولرم شد از روی حرارت بردارید و کناری بگذارید خنک شود. مخلوط ماست و خامه را در شیشه ای تمیز بریزید و رویش را ببوشانید و ۸ ساعت در دمای اتاق بگذارید و سپس ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید.

خامه ترش آب انداخته و آماده می شود. بیش از دور بریزید واژ خامه ترش استفاده نمایید.

روش دوم طرز تهیه خامه ترش :

خامه پاکتی صورتی ۱ بسته (۲۰۰ میلی لیتر)

شیر ۴/۱ پیمانه

سرکه سفید یا آب لیمو ۱ و ۲/۱ قاشق غذاخوری

شیر را کمی گرم کنید تا به دمای ۴۰ درجه برسد و ولرم شود. سرکه سفید را به شیر ولرم مخلوط کنید و رویش را ببوشانید و ۱۰ - ۱۵ دقیقه استراحت بدهید تا شیر حالت بریده پیدا کرده و رویش تکه تکه شود. خامه صبحانه که به دمای اتاق رسیده است را در کاسه ای جداگانه هم بزنید یکدست شود. شیر بریده شده را به خامه اضافه کرده مخلوط کنید.

روی کاسه را با دستمال ضخیمی بوشانید و دورش کش ببندازید و به مدت ۲۴ ساعت در دمای اتاق بگذارید بماند.

بعد از ۲۴ ساعت مواد را هم بزنید و مقدار مورد نیازتان را بردارید و باقیمانده را در یخچال نگهداری نمایید.

نکات لازم برای تهیه خامه ترش خانگی:

خامه ترش خانگی به مدت ۱ - ۲ هفته در یخچال ماندگاری دارد.

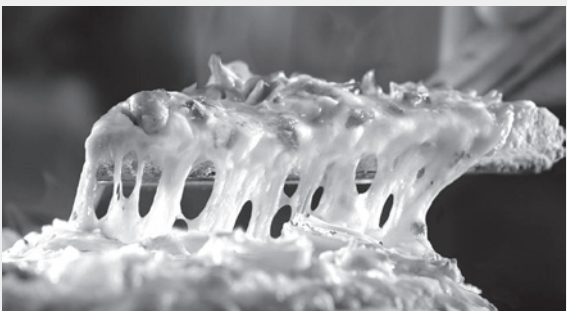
بهتر است از ماست پرچرب و غلیظ برای تهیه خامه ترش استفاده کنید تا کیفیت بهتری داشته باشید.

روی ظرف را هنگام استراحت نباید محکم ببندید چون خامه برای عمل آمدن به هوا نیاز دارد.

هوای محیط برای تهیه خامه ترش نباید سرد باشد. در زمان استراحت نباید ظرف را تکان بدهید. اسید موجود در شیر و سرکه مانع از فاسد شدن خامه ترش میشود.

اگر بعد از مدتی خامه آب انداخته بود می‌توانید هم بزنید تا یکدست شود یا این که از خام ترش غلیظ شده استفاده کنید.

تکنیک کشدار کردن پنیر پیتزا



پیتزا غذایی محبوب و دوست داشتنی در بین همه رده های سنی است. این غذا دستور تهیه آسانی دارد و شما به راحتی می‌توانید آن را در خانه تهیه کنید اما مشکلی که بسیاری از افراد در حین تهیه پیتزا با آن مواجه می شوند، کش نیامدن پنیر پیتزا مانند پیتزاهای فست فودی هاست.

برای اینکه پنیر پیتزای شما کش دار شود، نکات ساده زیر را رعایت کنید:

یک ربع قبل از قرار دادن پیتزا در فر، فر را روشن کنید تا گرم شود.

دو مارک مختلف پنیر پیتزا را با هم مخلوط کرده و استفاده کنید.

در دو مرحله پنیر بریزید یعنی پنیر را به صورت لایه لایه همراه مواد روی خمیر پیتزا بریزید و پیتزا را در فر قرار دهید، در مرحله بعدی پیتزا را از فر بیرون آورده و مقداری پنیر بریزید و مجدد درون فر قرار دهید. برای کش دار شدن پنیر پیتزا در هر مرحله ای که از پنیر استفاده می کنید، مقداری آب سرد روی پنیر اسپری کنید تا پنیر پیتزای شما مثل فست فودی ها کشدار شود، دقت کنید نباید بیش از حد آب اسپری کنید زیرا در این صورت پیتزا شما خمیر می شود.

تشخیص ترشی سالم و فاسد



ترشی‌ها غذاهای سالمی هستند که از افزایش کالری، فشار خون و ابتلا به سرطان طحال جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این ترشی با استفاده از سبزیجات، ادویه و میوه‌ها به حفظ طولانی مدت غذا کمک می‌کند.

ترشی به دلیل آنکه دارای باکتری‌های مفیدی است، تاثیر بسیاری در هضم غذا دارد و همچنین یک راه حل عالی برای زنان بارداری است که تهوع و استفراغ صبحگاهی غیرقابل کنترلی دارند؛ اما هنگام مصرف ترشی باید مراقب تاریخ انقضای آن باشید. اگر ترشی شما در یخچال و درون شیشه نگهداری شود، حدود ۲ سال دوام می‌آورد. دلیل این امر این است که ترشی‌ها طی فرآیند «ترشی» قرار می‌گیرند. به طور خلاصه اگر یک شیشه ترشی را به درستی ذخیره کنید (در یک کوزه در بسته، در یخچال)، می‌توانید آن را تا دو سال میل کنید در غیر اینصورت ترشی شما خراب خواهد شد.

۱. بوی ترشی

این یک نشانه است که به شما در مورد نحوه تشخیص ترشی بد کمک می‌کند. این نشانه‌ای است که تخمیر در حال انجام است. ترشی‌های تخمیر شده برای سلامتی شما خطرناک هستند، بنابراین مجبور خواهید بود همه شیشه‌ها را با بوی بد دور بریزید. تخمیر در ترشی مجاز است، اما بوی تند همراه با آن نشانه واضحی از وجود باکتری‌های مضر است. در صورت احساس بوی بد از شیشه ترشی، تا زمانی که بوی نامطوبعی وجود دارد سعی نکنید آن‌ها را بخورید. می‌تواند آسیب بیشتری به بدن شما وارد کند. تاریخ تهیه ترشی خود را برجسب گذاری کنید تا بتوانید آن‌هایی را که به تاریخ انقضا رسیده اند بهتر بشناسید.

۲. حباب زدن و برآمدگی درب ظرف

اگر حباب‌هایی در قوطی‌های کنسرو می‌بینید و هیچکس آن‌ها را تکان نداده است، این یک هشدار است؛ وجود درپوش برجسته نشان دهنده خطر است، زیرا ترشی‌های ذخیره شده در این ظرف قبلاً خراب شده‌اند. اسید زیاد در ترشی‌ها باعث ایجاد فشار می‌شود و اگر ظرف نتواند این فشار را تحمل کند، می‌ترکد. از مواد اسیدی استفاده نکنید، زیرا باعث ترشح مجدد اسید معده شما می‌شود.

۳. تغییر رنگ

این یک روش خودکار برای تشخیص نحوه خرابی ترشی است. تغییر رنگ نشان دهنده خطر است، زیرا تحت وجود قارچ است که ترشی تغییر رنگ می‌دهد. اگر کدر و نرم هستند، همه کوزه‌ها را با اثر مشابه دور ببندازید. در صورت مشاهده یک لایه سفید روی سطح ترشی نیز از مصرف آن اجتناب کنید.

۴. تغییر بافت سبز

این یکی دیگر از روش‌های عالی برای تشخیص نحوه خرابی ترشی است. تغییر بافت نمک یا سرکه می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما اگر بیشتر دقت کنید متوجه خواهید شد. وقتی از این ترشی‌ها نگهداری می‌کنید، مایعات داخل شیشه همیشه غلیظ است.

۵. تغییر در طعم

آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه تشخیص دهید ترشی‌ها خراب هستند؟ برای این منظور یکی از راه‌ها این است که درپوش ظرف را باز کرده و میل کنید. من مطمئن هستم که می‌دانید طعم آن‌ها در زمان تازه چگونه است، بنابراین اگر طعم متفاوتی حس کردید، طعم می‌زه یا تلخ، آن را مصرف نکنید.

در تهیه ترشی‌ها از سبزی های معطر استفاده می شود و این سبزی ها طعم دلخواه را به ترشی هدیه می دهند.

۶. تاریخ انقضاء

قبل از خرید ترشی فوری مطمئن شوید و تاریخ انقضا را بررسی کنید. تاریخ انقضاء یکی از روش‌های توصیه شده در مورد نحوه تشخیص سلامت ترشی است. سازنده همیشه تاریخ دقیق را نشان می‌دهد. حتی اگر به نظر می‌رسد ترشی‌ها در شرایط عالی هستند خرید نکنید. در صورتی که متوجه شدید تاریخ انقضاء اصلی نیست، خرید نکنید. این بدان معناست که ترشی‌ها ممکن است مدت‌ها پیش منقضی شده باشند. ترشی‌های منقضی شده بیشتر به شما آسیب می‌رسانند؛ بنابراین، یک شیشه ترشی بدون تاریخ انقضاء را نمی‌توان منطقی در نظر گرفت.

آههی مزایده

در خصوص اجراییه شماره ۶۷۱۲۴۲۳۰۰۶۷۱۲۳۹۰۰۰۰۱۲۳۹۰ محکوم علیه سجاد جوریز فرزند یوسفعلی محکوم است به پرداخت مبلغ ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و ۱/۶۷۴/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی خسارت تاخیر تادیه وجه چک از تاریخ (۱۳۹۸/۰۹/۱۸) در حق محکوم له خانم معصومه فرح بخش و مبلغ ۱۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت حق الاجراء در حق صندوق دولت ، با توجه به این که اجراییه به محکوم علیه ابلاغ گردیده است در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است ، بنا به درخواست محکوم له و به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجراییه یک دستگاه موتورسیکلت ۲۰۰کوبیر قرمز رنگ مدل ۱۳۹۰ به شماره تنه *N3C*۵۰۷*۰۰۵*۲۰۰g و شماره موتور ۱۵۰۷۰۰ *N3C - g و پلاک انتظامی ۹۴۱۱۹/۹۴۱۱۹ در تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۲۷ جهت مزایده توقیف شده است که موتورسیکلت فوق توسط کارشناس رسمی دادگستری بارعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه ۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده است موتورسیکلت مورد مزایده به تاریخ سه شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۱۰ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی بخش بناارویه از طریق مزایده به فروش می رسد . مزایده مجدد از قیمت پایه شروع می شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد کند فروخته خواهد شد . ۱۰ ٪ وجه مزایده فی المجلس بصورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک ، مورد مزایده بنام خریدار منتقل خواهد شد . در صورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید ، سپرده وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تعدید می گردد . در راستای ماده ۱۴۲ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده ، تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه ، مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایده به اطلاع از این اجرا از موتورسیکلت مورد مزایده بازدید نمایند.
قاضی واحد اجرای احکام مدنی شعبه اجرای احکام مدنی بخش بناارویه- علی سهیلی م/الف ۱۵۵

کاهش خطر سرطان با سه اقدام ساده و کم هزینه

ترکیبی از سه روش درمانی ساده ممکن است خطر ابتلا به سرطان تهاجمی را تا ۶۱ درصد در میان افراد بالای ۷۰ سال کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که ترکیبی از ویتامین D با دز بالا، امگا ۳ و یک برنامه تمرینی قدرتی در خانه، خطر ابتلا به سرطان در افراد سالم ۷۰ ساله یا بالاتر را به میزان ۶۱ درصد کاهش می دهد.

این اولین مطالعه‌ای است که مزایای ادغام سه روش مداخله‌ای مقرون به صرفه را برای پیشگیری از سرطان‌های مهاجم مورد بررسی قرار می دهد. با مطالعاتی که در آینده انجام خواهد گرفت، ممکن است روند پیشگیری از سرطان در افراد مسن تحت تاثیر قرار گیرد.

سرطان از جمله بیماری‌هایی در اروپا و ایالات متحده محسوب می شود که احتمال ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می شود. سرطان، دومین عامل مرگ و میر در افراد مسن است و با افزایش سن احتمال ابتلا به اکثر سرطان ها افزایش می یابد.

دکتر هایکه بیسوف-فراری از دانشکده پزشکی زوریخ گفت: جدا از توصیه‌های پیشگیرانه مانند خودداری از استعمال سیگار و محافظت از خود در برابر نور خورشید، اقدامات بهداشت عمومی که بر پیشگیری از سرطان متمرکز است، محدود است. امروزه اقدامات پیشگیرانه در افراد میانسال و مسن بیشتر محدود به غربالگری و واکسیناسیون است.

ویتامین D، امگا ۳ و ورزش



بررسی‌ها نشان می دهد که ویتامین D از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می کند. همچنین امگا ۳ ممکن است از تبدیل سلول‌های سالم به سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و ورزش کردن نیز عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می دهد که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. با این حال، پیش‌تر مطالعات بالینی قوی برای اثبات اثربخشی این سه اقدام مداخله ای ساده، به تنهایی یا ترکیبی انجام نگرفته بود.



برای بررسی تاثیر این سه اقدام مداخله‌ای ساده متخصصان مطالعه‌ای را برای مدت زمان سه سال در پنج کشور اروپایی (سوئیس، فرانسه، آلمان، اتریش و پرتغال) با حضور ۲۱۵۷ شرکت‌کننده انجام دادند. شرکت کنندگان برای بررسی تاثیر هر یک از این روشها به تنهایی یا ترکیبی به صورت تصادفی در هشت گروه مختلف قرار گرفتند.



نتایج مطالعات نشان داد که هر سه روش مداخله‌ای مصرف ویتامین D، امگا ۳ و برنامه تمرینی قدرتی در خانه، دارای مزایای قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مهاجم هستند. همچنین هر یک از اقدامات به تنهایی دارای مزایای محدودی هستند، اما وقتی هر سه درمان با هم ادغام شوند، تاثیرگذاری آنها از نظر آماری قابل توجه بود و متخصصان کاهش کلی خطر ابتلا به سرطان را تا ۶۱ درصد اعلام کردند.

ورزش، میل به غذاهای چرب را کاهش می دهد



ورزش با شدت بالا ممکن است میل به غذاهای چرب را کاهش دهد. جذابیت یک دونات یا همبرگر می تواند اراده افراد تحت رژیم غذایی را سست کند و مخل تناسب اندامشان شود.

اما یک مطالعه جدید به ابزار جدیدی اشاره کرده است که می تواند به ما در مقاومت در برابر وسوسه شکستن رژیم غذایی کمک کند. این تحقیق به بررسی این موضوع می پردازد که چگونه ورزش می تواند هوس خوردن غذاهای چرب را کاهش دهد و در چوندگان نشان می دهد که چگونه فعالیت‌های شدید می تواند این تمایلات را کاهش داده و باعث تغذیه سالم تر شود.

این مطالعه که توسط دانشمندان دانشگاه ایالتی واشنگتن انجام شد، بر آنچه که «انکوباسیون ولع مصرف» نامیده می شود، تمرکز دارد، که به این ایده اشاره دارد که هر چه مدت طولانی تر چیزی را از ما دریغ کنند، بیشتر میل به آن داریم.

دانشمندان تصمیم گرفتند تا پتانسیل ورزش را بررسی کنند تا به ما کمک کنند نشانه‌هایی را که می تواند منجر به تغذیه ناسالم شود نادیده بگیریم. این ممکن است یک تبلیغ تلویزیونی برای همبرگر باشد که ما را مجبور می کند تلفن را برداریم تا سفارش بدهیم یا بلبوردی باشد که ما را به سمت درایو حرکت می کند. برای انجام این کار، تیم به موش‌ها آموزش داد تا با فشار دادن یک اهرم، به دنبال گلوله‌های غذایی پرچرب باشند، اهرمی که چراغ را روشن می کرد و

منتشر شده است. این تحقیق در مجله اوبسیتی Obesity منتشر شده است.



رژیم غذایی برای مبتلایان به نقرس



نقرس بیماری دردناک ناشی از التهاب مفاصل است که به علت تجمع اسید اوریک اضافی به شکل بلورهای در مفاصل ایجاد می شود. اسید اوریک در بدن ناشی از تجزیه ماده‌ای به نام «پورین» است که در بسیاری از غذاها یافت می شود.

اگر مبتلا به نقرس باشید، کاستن از میزان پورینی که از طریق مواد غذایی وارد بدن شما می شود، ممکن است تا حدی به بهبود علائم کمک کند. اما توجه داشته باشید که با اینکه رژیم غذایی می تواند بر چگونگی تولید اسید اوریک در بدن شما اثر بگذارد، اثرات آن در مقایسه با داروهای تجویز شده برای شما چندان زیاد نیست.

هیچ طرح رژیم غذایی به طور کامل نمی تواند مانع از شعله‌ور شدن حملات نقرس شود، اما یک رژیم غذایی خوب برای نقرس باید وزن شما در حد سالم نگهدارد و عادات غذایی خوب را در شما ایجاد کند.

باعث شود شما تا حدی از غذاهای حاوی پورین زیاد پرهیز کنید شامل غذاهایی باشد که بتواند به کنترل میزان اسید اوریک شما کمک کند.

اصول کلی رژیم غذایی برای یک فرد دارای نقرس از همان توصیه‌های هر رژیم غذایی سالمی پیروی می کند:

- کاهش وزن: اضافه وزن خطر دچار شدن به نقرس را افزایش می دهد و کاهش وزن خطر نقرس را کاهش می دهد. پژوهش‌ها نشان می دهند که کاهش میزان کالری دریافتی روزانه و کاهش وزن حتی بدون یک رژیم غذایی محدودکننده پورین می تواند میزان اسید اوریک را پایین بیاورد و شمار حملات نقرس را کاهش دهد. به جز اینکه کاهش وزن فشار کلی واردآمده بر مفاصل را هم کمک می کند.

- کربوهیدرات‌های پیچیده: شما باید مقدار بیشتری سبزی‌ها و میوه‌ها و غلات کامل بخورید که کربوهیدرات‌های پیچیده را به بدن شما می رسانند. از غذا و نوشیدنی‌هایی که با شربت ذرت فروکتوز بالا شیرین شده‌اند پرهیز کنید و مصرف آب میوه‌های با شیرینی طبیعی را هم محدود کنید.

- آب: تامین مایعات کافی بدن با نوشیدن آب هم ضروری است. - چربی: از میزان مصرف چربی‌های اشباع شده که در گوشت قرمز، گوشت طیور چرب و لبنیات پرچرب وجود دارند، بکاهید. - پروتئین: بر گوشت قرمز یا گوشت طیور بی چربی، لبنیات کم چربی و حبوبات به عنوان منابع پروتئین متمرکز شوید.



افزایش مصرف قلیان در گروه سنی بالای ۱۸ سال در کشور



به گفته رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات، مصرف قلیان از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در گروه سنی بالای ۱۸ سال، در بین زنان ۵۷.۶ درصد و در بین مردان ۱۷.۸ درصد افزایش داشته است. کنترل دخانیات همواره یکی از سیاست‌های مهم کشورهای مختلف در دنیا محسوب می شود، اما در عین حال صنعت دخانیات یکی از پر درآمدترین صنایع است که متأسفانه مالیات کمی هم بابت فروش محصولات خود می بردازند. به طور کلی دخانیات سالانه باعث ضرر ۱۳۰ هزار میلیاردی به کشور و به خصوص نظام سلامت می شود. تبلیغات محصولات دخانی ممنوع است، اما صنعت دخانیات با اضافه کردن عطر و بو سعی در فروش بیشتر و حفظ بازار دخانیات خود می کنند. به نظر می رسد برای کاهش مصرف دخانی باید مالیات بر انواع مواد دخانی افزایش پیدا کند.

بهباد ولی زاده رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات گفت: گزارش ها نشان می دهد که مصرف روزانه سیگار از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۰ در گروه سنی بالای ۱۸ سال، در بین زنان به میزان ۱۷.۲ درصد کاهش داشته است و میزان کاهش در بین مردان در همین گروه سنی نیز، ۵۴ صدم درصد بوده است. رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات می گوید

که مصرف قلیان از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در گروه سنی بالای ۱۸ سال، در بین زنان ۵۷.۶ درصد و در بین مردان ۱۷.۸ درصد افزایش داشته است. به طور کلی حدود ۲۸ درصد افزایش مصرف قلیان در این گروه سنی داشته ایم. ولی زاده اعلام کرد که بر اساس بیانیه سازمان ملل متحد باید مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر واگیر به میزان ۲۵ درصد کاهش و شیوع مصرف دخانیات در ایران تا

اجزای سبک زندگی سالم

سبک زندگی مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تاثیرگذار هستند و تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می گیرند. میانسالی طیف وسیعی از زندگی انسان را تشکیل می دهد و به دلیل مولد و فعال بودن این گروه سنی، همچنین توجه به این موضوع که این گروه سنی اغلب والدین جامعه را تشکیل می دهند، رفتارهای آنان در زمینه های مرتبط با سلامتی بر ابعاد مختلف سلامت خانواده اهمیت دارد.

تغذیه سالم، ورزش کردن، پرهیز از عادات ناسالم و به کارگیری عادات صحیح، روابط جنسی سالم، کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت‌های زندگی، مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک، توجه به سلامت روحی و معنوی اجزای سبک زندگی سالم را تشکیل می دهد.

تغذیه سالم



تغذیه در دوران میانسالی اهمیت بالایی دارد، پیروی از یک رژیم غذایی صحیح و متعادل با مصرف مقادیر کافی و متنوع انواع مواد غذایی از همه گروه‌های غذایی و مطابق با هرم غذایی، در حفظ و ارتقای سلامتی نقش مهمی دارد.

برای داشتن رژیم سالم چه باید کرد؟

- کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز و محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها، محدود کردن مصرف نمک تا حدود ۵ گرم در روز معادل حدود یک قاشق مرباخوری.

- میانسالان باید از مصرف چربی‌های اشباع مانند گوشت‌های چرب، کره، خامه و روغن حیوانی پرهیز کنند و به جای آن از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، آفتابگردان یا کلزا استفاده کنند.

- تمامی میانسالان ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین D (قرص ژله‌ای ۵۰۰۰ واحدی) برای پیشگیری از کمبود این ویتامین مصرف کنند.

ورزش کردن



انتخاب نوع ورزش به نیازها، علائق، سن، جنس، میزان آمادگی و استقامت جسمانی و همچنین اهداف فرد از ورزش بستگی دارد. بهترین حالت زمانی است که فرد به ورزشی علاقه داشته باشد که شرایط جسمی‌اش متناسب باشد و قابل انجام باشد. اما به طور کلی برای هر فرد بالغ پنج روز در هفته و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش توصیه می شود.

مشاوره منظم پزشکی



از مهم‌ترین آزمایش‌های دوران میانسالی که برای تمامی افراد ضروری و مهم است، می توان به بررسی فشارخون، آزمایش‌های سرطان روده بزرگ، آزمایش خون برای بررسی قند، چربی و دیگر مولفه‌های سلامت بدن، معاینه چشم و سنسجش تراکم استخوان‌ها اشاره کرد. چرا که این آزمایش‌ها آینده زندگی افراد سالمند را به خوبی به آنها نشان می دهند.

راهکارهای کنترل استرس:



- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید.

- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و بر روی چیزهایی که کنترل دارید، تمرکز کنید.

- ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. مانند نیاپش کردن، کتاب خواندن و ...



متما سمری بفرورید تا انرژی لازم برای شروع یک روز خوب را داشته باشید.



در ساعات گرم روز به منظور پیشگیری از گرمازدگی و تشنگی در جای فلتکی بمانید.



فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی قبل از افطار به شما کمک می کند تا هم فعال باشید و هم وقتتان زودتر بگذرد.



افطار متعادل داشته باشید که شامل فرما، سبب، میوه، سالاد و کمی غذای اصلی می باشد.

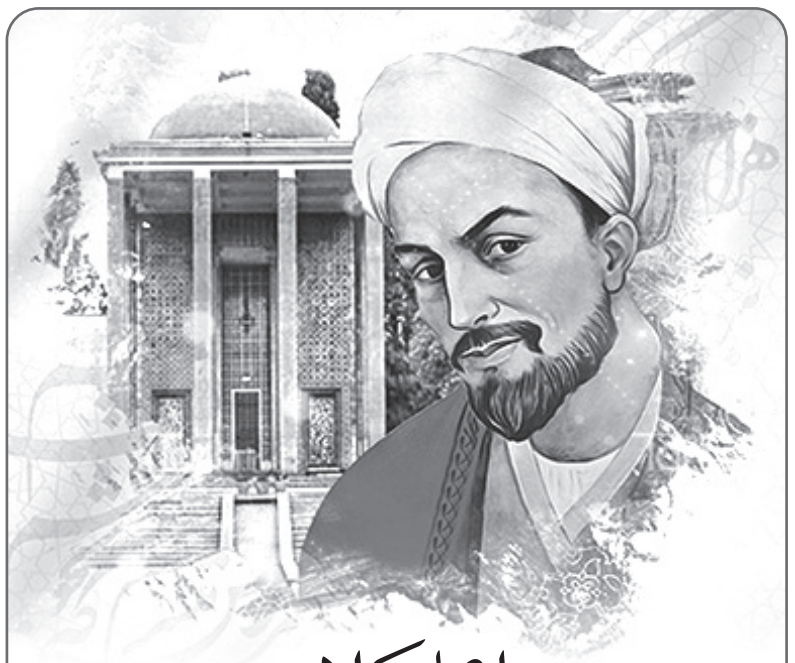


از افطار تا سمر ۸ لیوان آب بنوشید تا از کم آبی بدن و یبوست پیشگیری کنید.



۴ تا ۸ ساعت خواب به منظور استراحت جسمی و مغزی لازم است؛ در غیر این صورت در طول روز احساس بیخوابی و مستکی فواید کرد.

سلامتی در ماه مبارک رمضان



عجاز کلام

سعیدیا، پر تواندیشه نابت تابان
آسمان ادب از اختر تورش: باد
ای خدای سخن، ای شهید عسل و ارکلام
پند و اندرز و غزل، حکمت عرفانت نیز
بیت، بیت از اثر نظم تو استاد سخن
دل نشین است عجب نثر مسجع که کنی
کیست تا شعرتورا خواند و فهمی نکند
هر که بنهاد به بستان، و گلستان، پای
از بی جام غزلت شود سرخوش و مست
روزگار است که در ذهن و زبان جلوه گری
قرن هفتم که نه، اکنون تویی حی و حاضر
از تجازت به حقیقت بنمودی راهی
سیر دیوان تو بخشد به ادیبان ثمری
عاشق صادق معشوق، چو خواند غزلت
پاریسی گویی تو فخر زبان است و سخن
ارمانی که به دیوان گران سنگت هست
شعر پر شور تو در سیر و سلوک آفاق
به غزال غزلت غرق تماشا، پدرام،
گر بخوانی غزل سعدی و عاشق نشوی
من چه گویم که شوی آگه از آن سر نهان



منصور پدرام

آید سادۀ شام غریبان ز کرد راه

بروز از یاد و بر تو خورشید صبحگاه
تخمکیده برگ های درختان به فصل زرد
ز غم و ز غم ز آفت پائیزه خوشند
کم کم نسیم سرد زمستان وز در باغ
از زخم دی که مرغک بی آساید مرو
پنهان نگردد چهره خندان از این نگاه
بر برگ شعله نوره مستی با گرفت
روشن شود حقیقت اگر پرده در شود
از گردش زلزله و احوال روزگار
سپری رسد سینه جانی رود بچگاه
از تار نار خیزد و دشت چنگ می زند
دیو سپید صبا سپر چون شود؟
از آرزوی کان کش و از نگر و ساد
جامی اگر زباده دشمن و بدبوش
واغظ کن شجاعت چران شب وصال
شاید میرست شود باز سال و ماه



سید براسیم واعظ زاوه



توبه

جز وصل تو دل به هر چه بستم توبه
بزیادت تو هر جا که نشستم توبه
در حضرت تو توبه شکستم صبار
زین توبه که صدمبار شکستم توبه
لبوعید ابو الخیر



انسان انسان پرور

از یک کلام جانفز، صد مرده احیا می کنی
هنگام تعلیم سخن، کار مسیحی می کنی
هر دم که می گویی سخن، جان می دهی ما را به تن
در جان دمی بدن در بدن، اعجاز عیسی می کنی
با دانش خود هر زمان، بخشی حیات جاودان
خضری و آب زندگی، در ساغر ما می کنی
دستت چو از گنج شد سپید، آید ید بیضی پدید
یعنی به هنگام عمل، اعجاز موسی می کنی
نوحی و با کشتی خود، ما را به ساحل می بری
چون ناخدایی، با خدا، رو سوی دریا می کنی
موسی یدی، عیسی دمی، فرزندان پاک آدمی
در کار، آدم پروری، پیغمبری ها می کنی
احمد معلم بوده است، خود این سخن فرموده است
با پیروی از نقش او، نقش خود ایفا می کنی
شغل تو، شغل انبیا، گفت تو، گفتار خدا
(آقرا به اسم) گویی و درس خود انشا می کنی
نادان از جان مرده را، و آن کوردل افسرده را
با معجز خود هر دو را، دانا و بیبا می کنی
با مهر و با لطف و صفا، دل را تسلی می دهی
با دانش و دین و هنر، جان را مصفی می کنی
بس قوه ها آید به فعل، از قدرت گفتار تو،
هر غنچه نشکفته را، چون گل شکوفا می کنی
انسان انسان پروری، گر در حقیقت بنگری
در نقش شاگردان خود، خود را ناما می کنی
تنها نه با علم و عمل، اندیشه ها می پروری
از عشق در دل های ما، صد شور بر ما می کنی
در پرتو خود ساختی، از ذره ها خورشیدها
هر روز خورشید دیگر، تقدیم دنیا می کنی
هرگز نداری غیر حق، از حق تمنای دگر
گر غیر حق باشد یقین، ترک تمنا می کنی

علی مظاهری

ایمان ز میع

فردا گفت: اما حال وقت آنگ است که از زمستان خود به در
آیرو دوباره ایمان بیاموزم و کتبه را از زمستان کمو فخر در
ایمان تازه است به کار بر من زیرا که مانده در ایمن سکوت و
سکینت رسم ایمان نیست، ایمان شگفتگر و شور و شادمان
است. ایمان زنده گر است.
بسر ایمان بیاموز، از زمزم عزم را
و زمزم ایمان کورد و بهمان گرم شد. زمزم ایمان کورد و بهمان
سبز شد. زمزم ایمان کورد و بهمان به شور و شگفتگر و
شادمان رسید. نام ایمان تازه زمزم، بهار بود.
عرفان نظر آهنگر



نفس یا میرانه

اردیبهشت، با نفس های پیامبرانه ات جوانه می زند و تو می آیی تا خورشید
آگاهی را در قلب های حاصلخیز فرزندان سرزمینت بکاری. دستان سپیدت
بر پیکر تخته سیاه، نور می باشد و الفبای روشنی، در اذهان تاریکمان حک
می شود. وارد که می شوی، چشم های شوقمان چون پنجره هایی آفتابی، به
سویت گشوده می شوند. می آیی و عطر حضورت فضای کلاس را پر می کنی. ای
رازدار دل های کوچک و معصوم و سنگ صبور غم های پروانه ها! تو آمده ای
تا روح حقیقت را پاسداری کنی و از چهره جاهل زمین، گرد و غبار این همه
ندانستن را بزدايي. آمده ای تا نهال های سبز را باد هرزه گرد پاییز، به داس زردش
نچیند. لب که به سخن می گشایی، صدها پرنده سپید بال در آسمان معرفت
به پرواز می آیند و من لبریز این همه آبی، پریدن را تجربه می کنم. نگاهم که
می کنی، تار و پود جانم لبخند می زند. دست هایت، ریشه های کنجکاو ای ام را
محکم می کنی و صدای فرشته سانت، سایه غول های نادانی را از کوه های جانم
می تاراند. ای آسمانی زمینی رخسار! اینگونه که عاشقانه به رویشمان کمر بسته
ای، دیر نیست که از هر گوشه این خاک، صنوبرانی سربلند، با انگشتان سبزشان،
گیسوان خورشید دانش و فن آوری را شانه بزنند و ستاره های فروزان پژوهش،
از چشمان آگاه همین نوبلواه گان بزرگ اندیشه، روشنی بخش رصد خانه های
تاریک جهان گردد.
تو را چه نام ای عصاره مهربانی و ایثار و عشق؟ از شیر جانت می نوشانی و
رگ های کبودمان را از خون کاوش و تفکر می انباری، تا نفس های زندگی مان،
با نبض آینه ها هماهنگ شود. دوست داریم. می ستاییمت و خاطر خستگی
ناپذیرت را به واحه های خرم ایمان و عشق می سپاریم.
معصومه داودآبادی



ایستاد کاف عمده

به خدا که بسپاری، حل می شود. خودم دیده ام؛ وقتی که از همه بریده بودم؛
بی هیچ چشم داشتی هوایم را داشت، در سکوت و آرامش، کار خودش را می کرد
و نتیجه را نشانم می داد که یعنی ببین! تو تنها نیستی... خودم دیدم وقتی همه می گفتند
این آخر خط است، با اشاره حالی ام می کرد که به دلت بدر راه نده!
تا من نخواهم هیچ آخری، آخر نیست و هیچ آغازی بدون اذن من سر نمی گیرد.
خودم دیدم وقتی همه سعی بر زمین زدنم داشتند، دستان مرا محکم می گرفت و
مرا بالاتر می کشید تا از گزندشان در امان باشم، هر کجا آدم ها دوستم نداشتند، او دوستم داشت
و خلأ احساس مرا یک تنه پر می کرد. اوست از پدر پناه دهنده تر و از مادر، مهربان تر... اوست از هر کسی تواناتر.
من کارم را به خدا سپرده ام و او هرگز بنده اش را نا امید نمی کند.
«أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ»؟! چرا.. کافی ست، به خدا که خدا همه جوره برای بنده اش کافی ست...
نرگس صرافیان طوفان

دندانپزشک



دندون پزشک مهربون

میگه به تو ای بچه جون
ای کودک فوب و عزیز
فرشته پاک و تمیز
دندون به تو فدا داده
پشم داده دست و پا داده
دندون باید سفید باشه
به رنگ مروارید باشه
باید مواظبت کنی
فندق و پسته نشکنی

صلوات

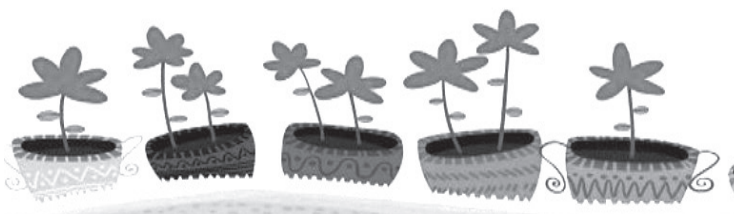
امام خمینی (ره) همیشه با شنیدن صدای صلوات، صلوات می فرستادند و این یکی از عادت های پسندیده ایشان بود. جماران شلوغ بود. هر جا که می دیدی، مردم ایستاده بودند. در ساختمان جماران بسته شد. یکی از مأموران گفت: «لطفا ساکت باشید!»

ساختمان جماران پر از مردم خوشحالی بود که برای دیدن امام آمده بودند. دیگر جای خالی پیدا نمی شد. بچه ها پیش تر از بقیه به جایی که امام می نشست و سخنرانی می کرد، نگاه می کردند. منتظر بودند تا ایشان را ببینند. پیرمردی از بین جمعیت گفت: «صلوات»

صدای جمعیت بلند شد. مردی که در جماران کار می کرد، با خودش گفت: «وقتش است تا امام را خبر کنم بیاید. ایشان از این که مردم معطل بمانند ناراحت می شود» مرد به راه افتاد، به حیاط خانه رسید. بوی گل های محمدی در حیاط پیچیده بود. صدای مردم از جماران به گوش می رسید، هنوز صلوات می فرستادند. مرد جلوی در اتاق رسید. امام را رویه روی آینه دید. امام دستی به محاسنش کشید. مرد گفت: «مردم آمده اند و بی صبرانه منتظر شما هستند.» امام عمامه سیاهی را روی سرش مرتب کرد، از اتاق بیرون آمد. صدای صلوات



هنوز شنیده می شد. امام صلوات فرستاد. امام نگاهی به گل های محمدی باغچه کرد و باز صلوات فرستاد. مرد فکر کرد: «هیچ وقت ندیدم امام صلوات را بشنود و خودش صلوات نفرستد»
مرد با خودش فکر کرد: «چرا من این کار را



آموزگارم ، تو باغبانی

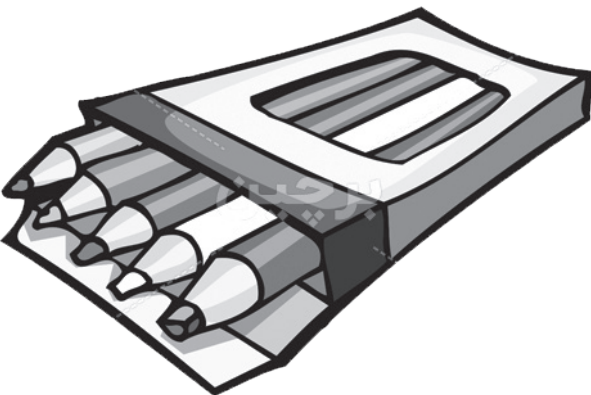
می پرورانی بذر وجودم ، با مهربانی
با درس هایت دیو جهالت از من گریزد
اندرزهایت ، بهر وجودم ، شد پاسبانی
من غرقه بودم در بحر غفلت
دستم گرفتی ای نابی من ،
من همپو قایق ، تو بادبانی
بر فوان دانش من میهمانم
تو ای معلم ، فود میزبانی

کار تو باشد، ارشاد انسان
همکار فوب پیغمبرانی



هدیه قشنگ

قرمز و زرد و آبی
دنبال هم دویدند
مداد رنگی شدند
برای من کشیدند
گل های رنگارنگی
مامان جونم دید و گفت
چه هدیه قشنگی
اسدا... شعبانی



سیرت سلمان



سلمان فارسی بر لشکری امر بود. در میان زعیای چنان حقیری نمود که وقتی خادی به وی رسید، گفت: این توبره ی که بردار و به لشکرگاه سلمان بر.

سلمان برداشت. چون به لشکرگاه رسید، مردم گفتند: امی است.

خادم بت رسید و در قدم وی افتاد.

سلمان گفت: به سه وجه این کار برای خود کردم نه از پهر تو، هیچ اندیشه مدار. اول آن که تکبر از من دفع شود؛ دوم آن که دل تو خوش شود؛ سیم آن که از عهه ی حفظ رعیت بیرون آمل باشم.

روضه ی خلد، مجد خوافی

خورشید پشت ماه

شب زیباست. وقتی ماه و هزاران هزار ستاره ی درخشان در پهنه ی بی انتهای آسمان و قاب چشمانان نقش می بندد و یادمان می اندازد خدایی وجود دارد، زیباتر هم می شود. آسمان شب هم زیباست؛ چون ماه و ستاره هایش ما را به یاد همه ی آدم های خوب روی زمین می اندازند که با نور عشق و امید، تاریکی ها را دور می کنند و جهان با آنها جای زیباتری شده است.

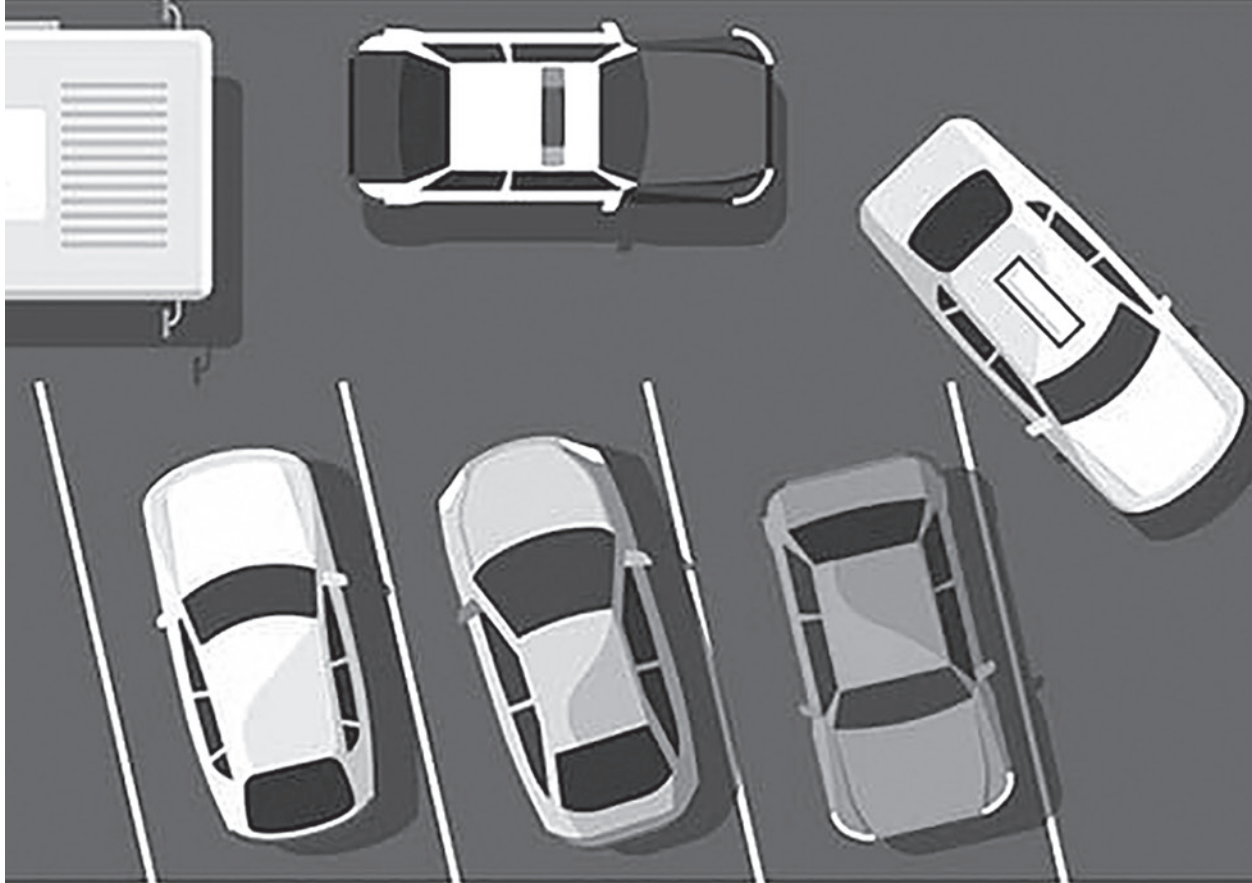
می دانید در آسمان شب از همه زیباتر چیست؟ خورشید؛ خورشیدی که همیشه پشت ماه ایستاده! هر چند در شب چشمی توان دیدن نور عالم تابش را ندارد، ولی خورشید از شدت مهربانی نورش را با تجلی ماه و ستاره های دیگر به همه می رساند.

شب واقعی همین دنیایی است که ما در آن زندگی می کنیم و حالا خورشید پنهان پشت ماه هم حضرت مهدی (عج) است که لطف و کرمش تک تک موجودات عالم را در آغوش می کشد. ماه و ستاره های واقعی هم همان آدم های خوبی هستند که در شعاع نور آن آفتاب حقیقی، پرفروغ اند و رخ به رخ خورشید شده اند که این قدر در آسمان انسانیت پرنورند. اما افسوس که در میان این دنیا، چشم های ما کم تر به ماه و ستاره ها می افتد.

خدایا، از تو می خواهم ماه و ستاره های عالم را آن قدر بی شمار کنی تا ما هم یکی از آنها بشویم و ذره ای از پرتو خورشید در جانمان بتابد.



بی احتیاطی



دفعه یک اتوبوس گنده سر راهش سبز شد. اتوبوس گنده که داشت از خیابان دور می زد، ماشین قرمز را دید که با سرعت به طرفش می آید. شروع کرد به بوق زدن؛ اما دیگر خیلی دیر شده بود. ماشین قرمز که حسابی دست پاچه شده بود تا آمد ترمز کند، دور خودش چرخید و چرخید و محکم خورد به اتوبوس گنده. کاپوت و همه ی درهای حسابی زخمی شد و چراغ های جلویش شکست.

اتوبوس گنده که یک کمی درش زخمی شده بود، شروع کرد به سروصدا کردن: «چرا این قدر تند می روی؟ مگر ندیدی دارم دور می زنم؟ حواست کجاست؟!» ماشین قرمز که خیلی ترسیده بود، شروع کرد به گریه کردن. باکش سوراخ شده بود و بنزین هایش داشت می ریخت. حالش اصلاً خوب نبود. همین موقع بود که ماشین پلیس از راه رسید. پشت سرش هم جرقیل گنده آمد. جرقیل چنگکش را آویزان کرد به ماشین قرمز و ماشین کوچولو قرمز را کشان کشان به تعمیرگاه برد. ماشین کوچولو طفلکی قرمز شد، چند هفته توی تعمیرگاه ماند تا حالش بهتر شد. تازه وقتی خوب شد سروکله ماشین پلیس پیدا شد با یک برگی جریمه.

ماشین قرمز از خجالت سرش را انداخت پایین و گفت: «قول می دهم دیگر هیچ وقت با سرعت نروم» بعد هم برگی جریمه را گرفت و موتورش را روشن کرد و به طرف خانه اش راه افتاد؛ آهسته و آهسته و آهسته.

ماشین قرمز کنار پیاده رو پارک کرده بود و داشت چرت می زد که سر و کله ماشین سبز پیدا شد. ماشین سبز ویراژی داد و قیزوویژی کرد و کنار ماشین قرمز ترمز کرد. ماشین قرمز از سروصدا او از خواب پرید و گفت: چه خبر شده؟ جایی آتش گرفته؟! ماشین سبز همان جور که قاه قاه می خندید گفت: «نه بچه جان! مگر تا به حال ویراژ ندادی؟ تو دیگر چه جور ماشینی هستی؟!»

ماشین قرمز چرخ هایش را جمع و جور کرد و گفت: «چرا باید ویراژ بدهم؟ لاستیک هایم خراب می شوند. تازه اگر پلیس هم ببیند جریمه می شوم.» ماشین سبز که دوباره موتورش را روشن کرده بود، همان جور که راه افتاد برود گفت: «برای این که کیف کنی. نمی دانی چه قدر با سرعت رفتن کیف دارد.» بعد هم مثل برق و باد از آن جا دور شد و سر و صدایی توی خیابان راه انداخت که تگو. ماشین قرمز نگاهی به او کرد و با خودش گفت: «یعنی واقعاً کیف دارد؟! یعنی کار خوبی است؟»

موتورش را روشن کرد. یک کمی گاز داد. یک کمی بیش تر. باز هم بیش تر و بیش تر و با سرعت توی خیابان راه افتاد. وای چه قدر تند می رفت! با سرعت از کنار پمپ بنزین رد شد. با سرعت میدان را دور زد و با سرعت از جلوی ماشین پلیس رد شد.

ماشین پلیس چراغ هایش را روشن کرد و راه افتاد دنبالش. ماشین قرمز آن قدر تند می رفت که اصلاً پلیس را ندید. او از چند تا کوچه و خیابان رد شد. همین جور با سرعت داشت می رفت که یک دفعه

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۴:۵۲	۶:۱۴	۱۲:۵۰	۱۹:۲۶	۱۹:۴۳

دینا وفا نکرده، وفا هم نمی کند
با زرق و برقش از غم دل، کم نمی کند
«وحید قاسمی»

نهج البلاغه

ما لی و للذّیاء، ما أنا و الدّیاء إلا کراکب استظلتّ تحت
شجره ثمّ راح و ترکها.
مرا با دنیا چه کار من در دنیا چون مسافری هستم که در
سایه درختی نشست و برفت و آن را وا گذاشت.

هنشین بی خردمباش، که کار زشت را زیبا جلوه داده،
دوست دار تو همانند او باشی. حکمت ۲۹۳

دیدار جمعی از تشکل های کارگری با معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان

ساماندهی کارگران باید دغدغه جدی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شود

لارستان وجود دارد که بسیاری از آنها هم اینک در قامت کارآفرین و خیر و نیک اندیش در امور مختلف شهرستان سهم و نقش دارند. عبدالمهدی قاسمی، با اشاره به اهمیت تعیین حقوق و دستمزد کارگران متناسب با واقعیت های روز جامعه، بیان کرد: مطرح کردن طرح تعدیل نیروها در سطح جامعه کارگری اجحاف در حق کارگر است و باید به جای آن میزان بهره وری و زمینه توانمند سازی کارگران را افزایش داد.

وی گفت: رابطه کارگر و کارفرما نیازمند تغییر است، کارگر را تحریم نکنیم و متناسب سازی حقوق کارگر با میزان نرخ تورم می تواند مشکلات این قشر را مرتفع کند و با توانمند کردن آنها زمینه اشتغال و تولید را نیز بیش از پیش فراهم کنیم. ساماندهی کارگران اتباع بیگانه نیز از اولویت های مهم اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان است. شهردار لار هم در این نشست گفت: آماده واگذاری طرح های مختلف عمرانی و ساختمانی به کارگران بومی و شهرستان هستیم.



مشکل مسکن بیش از هزار و ۳۰۰ کارگر فاقد مسکن که از چهار سال پیش مراحل نام نویسی و اقدامات اولیه برای خانه دار شدن را انجام داده اند و نیز موضوع بیمه کارگران فصلی و ساختمانی را از دیگر دغدغه های جدی کارگران این منطقه عنوان کرد. در ادامه یکی از کارگران حاضر در این نشست هم گفت: کارگران اتباع بیگانه امکان کار و فعالیت از نیروهای بومی شهرستان را گرفته اند و خودشان حتی در بسیاری از امور مربوط به این حوزه تصمیم می گیرند. در حالی است که کارگران لارستانی حتی مهارت ها و آموزش های فنی و حرفه ای در رشته های مختلف را گرفته اند اما بیکار هستند. رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان لارستان هم در این نشست گفت: هم یک حدود ۳۰ هزار کارگر ساماندهی شده در

افزایش سهمیه بیمه کارگران ساختمانی، حمایت قاطع مسئولین از جامعه کارگری و غیره شد. نایب رئیس خانه کارگر لارستان، هم در این نشست با اشاره به برخی مشکلات زیرساختی فرآوری کارگران این شهرستان گفت: آمادگی داریم با همکاری فرمانداری و سایر متولیان امر کارگران اتباع و افغانی را در کنار کارگران بومی و لارستانی ساماندهی کنیم. محسن قوامی تصریح کرد: مشکل اساسی در این زمینه هجوم کارگران اتباع خارجی غیرمجاز است که به راحتی در پروژه های مختلف عمرانی و ساختمانی نفوذ کرده اند و ابتکار عمل را هم در دست گرفته اند. وی همچنین تعیین تکلیف وضعیت مجتمع ورزشی کارگران که عملیات اجرایی آن از سال ۸۶ و در زمینی به مساحت ۴۰ هزار متر مربع آغاز شده و همچنین رفع

بنمناست هفته کار و کارگر، مهدی قاسمی رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان به همراه محمد حسن قوامی دبیر اجرایی خانه کارگر، شریفی شهردار لار و روسای ادارات صمت، مرکز آموزش های فنی و حرفه ای شهرستان و کارشناسانی از تاهمین اجتماعی لارستان و شهرداری خور و جمعی از تشکل های کارگری شهرستان با داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمودند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ فرماندار ویژه لارستان در این نشست با بیان اینکه توسعه و پیشرفت روزافزون و شکوفایی ایران اسلامی مدیون زحمات و تلاش های بی وقفه کارگران نوآور و خلاق این مرز و بوم است، تصریح کرد: بی شک توفیقات حاصل شده در عرصه های اقتصادی و صنعتی کشور نتیجه مجاهدت های این قشر از جامعه و همه ارکان حاکمیت است. داریوش دهقان، بر ضرورت ساماندهی کارگران اتباع بیگانه و دفاع از حقوق کارگران ایرانی به ویژه اهالی شهرستان لارستان تاکید کرد و گفت: این موضوع باید در اولویت نخست و دغدغه جدی متولیان امر به ویژه اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشد. در تمامی پروژه های عمرانی و فعالیت های ساختمانی به ویژه در سطح شهر لار اولویت باید با کارگران لارستانی باشد. معاون استاندار فارس بیان کرد: باید رویکرد و نگاهمان به کارگر تغییر کند؛ چون تا زمانی که به کارگر به عنوان یک شخص دون پایه نگاه می کنیم مشکلات این قشر قابل حل شدن نیست. همچنین رابطه کارگر با کارفرما هم باید تغییر کند و آن مهندس و معمار هم باید همچون یک کارگر ساختمانی در صحنه کار و فعالیت باشد. محمد حسن قوامی، دبیر اجرایی خانه کارگر لارستان هم خواستار احداث مسکن کارگری، تسریع در اتمام ورزشگاه کارگری شهر لار،

نمایش اقتدار توان عملیاتی و امدادی

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار

ناوگانی، اقتدار و توان عملیاتی و امدادی خود را در مواقع حوادث شهری و جاده ای به نمایش گذاشتند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ به همین مناسبت نیروهای آتش نشان سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار، پلیس راهور و اورژانس ۱۱۵ لارستان با اجرای رژه خودرویی و مانور عملیات

به مناسبت هفتم اردیبهشت ماه روز ایمنی حمل و نقل؛ با حضور نواز شریفی لاری شهردار لار، رژه خودرویی و مانور عملیات ناوگان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار و دیگر نیروهای امدادی و عملیاتی برگزار شد.



شهرستان جویم

دو بخش دارد؛

بخش های هرم و مرکزی



جویم و بلغان به عنوان مرکز بخش های شهرستان جویم اعلام شدند. اسماعیل مجیبی پور؛ معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس به استناد نامه وزیر کشور، مرکز بخش های شهرستان جویم را به کلیه ادارات، نهادهای و سازمان های تابعه استان فارس ابلاغ کرد. بر اساس این بخشنامه که ۶ اردیبهشت صادر شده است، شهرستان جویم متشکل از ۲ بخش است. بخش مرکزی به مرکزیت جویم و متشکل از ۲ دهستان جویم و چغان و بخش هرم به مرکزیت بلغان متشکل از ۲ دهستان هرم و کاریان خواهد بود.

دعای روز بیست و هشتم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُمَّ وَفَرَحْتَنِي فِيهِ مِنَ التَّوَابِلِ
وَ اَكْرَمْتَنِي فِيهِ بِاِحْضَارِ الْمَسَائِلِ
وَ قَرَّبْتَنِي فِيهِ وَسَيْلَتِي الْيَلْتَمِنُ بَيْنَ الْوَسَائِلِ
يَا مَنْ لَا يَسْئَلُهُ الْخَلْقُ الْخَيْرَ

خدایا زیاد کن بهره مرا در آن از اقدام به مستحبات و گرامی دار در آن به حاضر کردن و یا داشتن مسائل و نزدیک کردن در آن وسیله ام به سویت از میان وسیله ها ای آنکه سرگرمش نکند اصرار و ساجد اصرار کنندگان

DESIGN BY MEYSAM

دیدار فرماندار ویژه لارستان با فرهنگیان بازنشسته



در ادامه دیدارها و تجلیل مسئولان شهرستان از فرهنگیان بازنشسته، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه احسان طاهری و احمد دلاور معاونین فرمانداری، مهدی اسماعیلی مدیر آموزش و پرورش لارستان و معاونین وی و مهدی قاسمی رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، با دو تن از عزیزان نیروهای خدماتی مدارس و بازنشسته فرهنگی دیدار و از آنها تجلیل نمود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ فرماندار ویژه لارستان، با اشاره به اهمیت تعیین حقوق و دستمزد کارگران متناسب با واقعیت های روز جامعه، بیان کرد: مطرح کردن طرح تعدیل نیروها در سطح جامعه کارگری اجحاف در حق کارگر است و باید به جای آن میزان بهره وری و زمینه توانمند سازی کارگران را افزایش داد. وی گفت: رابطه کارگر و کارفرما نیازمند تغییر است، کارگر را تحریم نکنیم و متناسب سازی حقوق کارگر با میزان نرخ تورم می تواند مشکلات این قشر را مرتفع کند و با توانمند کردن آنها زمینه اشتغال و تولید را نیز بیش از پیش فراهم کنیم. ساماندهی کارگران اتباع بیگانه نیز از اولویت های مهم اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان است. شهردار لار هم در این نشست گفت: آماده واگذاری طرح های مختلف عمرانی و ساختمانی به کارگران بومی و شهرستان هستیم.

دیدار فرماندار ویژه لارستان با غلامعباس جعفری بازنشسته فرمانداری

داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با غلامعباس جعفری بازنشسته فرمانداری دیدار کرد. 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 معاونین وی و جمعی از کارمندان، در راستای تکریم از بازنشستگان، با غلامعباس جعفری کارمند بازنشسته این فرمانداری دیدار و گفتگو نمود.

در این دیدار غلامعباس جعفری به خاطراتی از زمان دوران خدمتش در فرمانداری ارائه کرد. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان هم در سخنانی ضمن تقدیر و تشکر از خدمات ۳۰ ساله غلامعباس جعفری در فرمانداری با بیان اینکه بازنشستگان سرمایه های انسانی و سرشار از تجربه و تبحر هستند، گفت: بازنشستگان علاوه بر سرمایه های انسانی، جزء سرمایه های اجتماعی کشور هم محسوب می شوند. احترام به بازنشستگان، در واقع تکریم یک عمر

حل مشکلات سوخت، حمل و نقل و گاز شرکت سیمان لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، مهندس کاوه شیرازی مدیر عامل شرکت سیمان لارستان به همراه مهندس ولی... رحیمی مدیر بازرگانی این شرکت، با داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمودند. در این نشست که احسان طاهری معاون برنامه ریزی فرمانداری نیز حضور داشت، در خصوص افزایش ناوگان حمل و نقل و نقل باربری برای تسریع در حمل سیمان جهت صادرات و توزیع در سطح کشور، افزایش سوخت و تسریع در اتصال شرکت به شبکه گاز سراسری بحث و تبادل نظر شد که در نهایت مشکل حمل و نقل باربری و سوخت توسط فرماندار و شرکت حمل و نقل باربری



و شرکت گاز لارستان حل شد و برای تسریع در گاز رسانی به شرکت نیز مقرر شد هفته استان این مهم پیگیری شود.