

۲

وزارت امور خارجه
تأمین کتبی وزارت امور خارجه
معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در جلسه شورای اداری شهرستان: دستگاه‌های اجرایی، خود را متعهد به خرید تولیدات داخل شهرستان کنند

۲

نجات کودک ۸ ماهه خنجر در بیمارستان لار

۲

اجناس متنوع و ارزان در بازارهای سستی و مدرن لارستان

۸

۳

مأموریت یگان سایبری اسرائیل شنود و رصد مردم ایران

۳

ظرف ۲۵ سال آینده، بحران آب موجب جابجایی عظیم جمعیت منطقه می‌شود

۵

فرزندم، انتقادات را بگو

۶

دامادی با شغل ثابت و حقوق بالا نیازمندیم

۷

بادام زمینی و این همه خواص



آقای فرماندار؛ برای تحقق دارالترجمه و تأسیس اتاق بازرگانی چه اقدامی انجام داده‌اید؟

سخن سردبیر

برگزاری دومین همایش تجلیل از خیرین سلامت

همایش تجلیل از خیرین سلامت لارستان و خنج در تالار وحدت لارستان با شکوه خاص برگزار شد که خیر آن توسط خبرنگاران منتشر خواهد شد.

آنچه ضرورت دارد توجه به اهمیت کار خیر و صد البته تلاش سازنده خیرین سلامت در جهت پیشبرد اهداف جامعه سلامت لارستان و خنج است.

می‌دانیم که جامعه ما جامعه‌ای است که خیرخواهان فعالانه در خدمت مستمندان و ناتوانان گام برمی‌دارند. برخی تصورشان این است که مردم لارستان و خنج متمول‌اند و با تمولی که دارند کار خیر هم انجام می‌دهند، غافل از این که در مناطق مختلف، انسان‌های متمول فراوان‌اند انسانهایی که دهها شرکت دارند و با این شرکتها از میلیاردهای بنام شده‌اند اما اهل خیر نیستند، پس خیر بودن و خیرخواهی کردن هنری است که خداوند به همه بنی‌نوع بشر نداده است. در مناطق لارستان فرزندی که پدرش را از دست داده یا پدری که فرزندش رحلت کرده بنام پدر و فرزند تأسیسات خیریه بنا می‌نمایند و مشکلات مردم را مرتفع می‌سازند و برای خود پاداش اخروی تأمین می‌کنند.

صداها فرشته بوسه بر آن دست می‌زنند کز کار خلق یک گره بسته وا کند خدای تعالی به هر یک از انسان‌ها نعماتی عنایت فرموده طبعاً اگر این نعمت‌ها در مسیر الهی مصرف شود شکر نعمت تحقق یافته است.

خیرین محترم با وجهی که خداوند عنایت فرموده به کار خیر اشتغال می‌ورزند و طبعاً لطف مضاعف حق را شامل خویش می‌نمایند ما نیز وظیفه داریم از زحمات خیرین قدردانی نموده و با سپاس و تشکر از آن عزیزان شکر نعمات الهی را محقق سازیم.

در پایان از خیرین محترم و مسئولین دانشکده علوم پزشکی تقاضا می‌نمایم با همکاری و همگامی و همت و تلاش خویش خدمتی بایسته در منطقه انجام دهند و لارستان را پس از شیراز به قطب دیگر پزشکی منطقه تبدیل نمایند.

آگهی مناقصه

مجمع آموزش عالی لارستان در نظر دارد انجام امور مشاغل غیرحاکمیتی واحدهای اداری را به صورت حجمی و به میزان حدود ۲۰۰۰ ساعت نفر در ماه به شرکتی واجد صلاحیت واگذار نماید.

• مناقصه گر می بایست اسناد درخواستی را در سه پاکت جداگانه تحویل دبیرخانه نموده و رسید دریافت دارد. (آدرس: لار، شهر جدید، انتهای ۴۰ متری اداره بهداشت، مجمع آموزش عالی لارستان، کدپستی ۷۴۳۱۷۱۶۱۳۷)

• اسناد مناقصه تا تاریخ ۹۶/۱۲/۱۶ قابل دریافت است و پیشنهادها می بایست حداکثر تا آخر وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۲۶ تحویل دبیرخانه گردد.

• ضمانت شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به یکی از سه صورت ضمانت نامه بانکی، چک تضمین شده، فیش واریز نقدی) است.

• فرم شرایط شرکت در مناقصه و مشخصات معامله قابل دریافت از سایت دانشگاه به نشانی www.lar.ac.ir است. پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد را دریافت کرده و همه صفحات را با قید جمله مورد قبول است امضا نموده و تحویل دهند.

• هزینه آگهی از برنده مناقصه دریافت می گردد.

معاونت اداری و مالی مجمع آموزش عالی لارستان

مقدار بارندگی اخیر در لارستان

براساس اطلاع از مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، مقدار بارندگی در شهر لار در مورخه ۶ و ۷ اسفند ماه ۵۰/۹ میلیمتر و در مورخه ۸ و ۹ اسفندماه ۱۰/۹ میلیمتر بوده که کل بارندگی سال زراعی شهر لار به ۹۴/۱ میلیمتر رسیده است.

آگهی مناقصه

شهرداری خور باستاد بند ۵ صور تجلسه مورخ ۹۶/۱۰/۱۰ شورای اسلامی شهر خور در نظر دارد اجرای پروژه موزاییک فرش پیاده رو سطح شهر را به متر از ۴۰۰۰ مترمربع و با اعتبار تقریبی ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به بخش خصوصی واجد شرایط واگذار نماید.

(۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: شهرداری خور، واحد مالی
(۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: یکصد و بیست و پنج میلیون ریال
(۳) اگر برندگان ردیف اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
(۴) مهلت قبول پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۲۶
(۵) به پیشنهادهای مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
(۶) شهرداری در رد و یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است.
(۷) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

نوبت اول چاپ: ۹۶/۱۲/۱۲
نوبت دوم چاپ: ۹۶/۱۲/۱۲
آخرین مهلت تحویل پیشنهادها پایان وقت اداری: ۹۶/۱۲/۲۶
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادها: ۹۶/۱۲/۲۶

مهدی حلیمی - شهردار خور

آگهی مزایده

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۷۵۶-۹۵/۱۲/۱۸-شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش سرقفلی واحد تجاری بازار جنب شهرک بوستان از طریق مزایده به شرح زیر طبق آئین‌نامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد

۲- حداقل قیمت پایه فروش سرقفلی واحدهای تجاری مورد نظر به ازای هر متر مربع مطابق با مبالغ مندرج در جدول زیر می باشد.

۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است و به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- زمان تحویل واحدهای تجاری از تاریخ اعلام برنده توسط شهرداری به مدت شش ماه است.

۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۱/۵ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۱/۶ می باشد.

ردیف	شماره واحد	کاربری	مساحت هر متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر باب (ریال)	سپرده واریزی (ریال)	محل ملک
۱	۶	تجاری	۲۸	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۲/۰۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۲	۷	تجاری	۲۸/۵۰	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۸/۲۵۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۳	۸	تجاری	۲۸/۵۰	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۵۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۸/۲۵۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۴	۹	تجاری	۲۸	۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۱۲/۰۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان

نوبت چاپ اول: ۹۶/۱۲/۱۲
نوبت چاپ دوم: ۹۶/۱۲/۲۰

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

برگزاری ویژه برنامه روز مهندس در لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجمع آموزشی دولتی لارستان، طی مراسمی با حضور طاهری ریاست دانشگاه دولتی لار، برخی از اعضای هیات علمی و دانشجویان، ویژه برنامه بزرگداشت روز مهندس در تالار فرهنگیان لار برگزار شد.

در ابتدای برنامه، طاهری در خصوص نقش دانشجو در صنعت با تکیه بر علم و عمل به ایراد سخن پرداخت.

فارسی نژاد، مدیر مرکز آموزش مدیریت توسعه صنعتی شهرستان فسا نیز به عنوان میهمان ویژه در این برنامه به تأثیر مباحث کارآفرینی، ذهن خلاق و ایده برتر اشاره نمود.

رخگیره از اعضای هیات علمی دانشگاه نیز به چگونگی تشکیل تیم صنعتی اشاره نموده و دانشجویان همکار در حوزه صنعتی با شرکت دانش بنیان، دانشگاه را به عنوان الگویی برای سایر دانشجویان معرفی کرد. جمالی، دبیر شورای دبیران انجمن های علمی نیز طی سخنانی از مدعوین تشکر و قدردانی کرد.

تقدیر از رتبه های برتر هر ورودی و انجمن های علمی و اجرای برنامه ذهن خوانی توسط گروه هنری ماهان نیز از دیگر برنامه های این مراسم بود.

نجات کودک ۸ ماهه

خنجی در بیمارستان لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، رایان، کودک ۸ ماهه خنجی که بر اثر سقوط از ارتفاع و با مشکل خونریزی مغزی در حالی که با کاهش سطح هوشیاری روبرو بود از بیمارستان نبی اکرم(ص) خنج به بیمارستان امام رضاع (لارستان انتقال یافت.

پس از بررسی های فوری به تشخیص دکتر صداقت، جراح و متخصص مغز و اعصاب، جهت کنترل خونریزی، تخلیه خون داخل جمجمه و جلوگیری از مرگ حتمی کودک، او را به اتاق عمل منتقل کردند. دکتر صداقت با اشاره به وخامت حال بیمار گفت: جراحی انجام شده به دلیل ایجاد شرایط خاص مراقبت حین عمل و بعد از عمل، از حساسیت خاصی بود و در طول مدت زمان ۲ ساعت، موفق به تثبیت وضعیت رایان و توقف خونریزی وی شدیم.

آگهی درخواست گواهی حضر وراثت
آقای حسین تالانه فرزند قاسم به شرح درخواستی که به کلاس ۲ ش شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حضر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم قاسم تالانه فرزند اسد به شناسنامه ۱۰۸۴ صادره از لارستان در تاریخ ۹۴/۱۲/۲۷ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصراست به
۱- حسین تالانه فرزند قاسم ش ش ۱۵۴۶۰ لارستان
۲- اسداله تالانه فرزند قاسم ش ش ۴۴۹ لارستان
۳- ابراهیم تالانه فرزند قاسم ش ش ۳۳۴۳ لارستان
۴- محمدجواد تالانه فرزند قاسم ش ش ۲۰۵ لارستان
۵- طاهره تالانه فرزند قاسم ش ش ۷۶۵ لارستان فرزندان متوفی
۶- فاطمه نوید فرزند اکبر ش ش ۴۴۸ لارستان همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی طرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
ناصر فنونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان -
م / الف / ۱۳۷۷

محسن ملایریزاده، مسوول نمایندگی وزارت امور خارجه در لارستان، در گفت و گو با میلاد لارستان، با ابراز خرسندی از رشد ۳ برابری صدور روادید امسال نسبت به سال گذشته در نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان، اظهار داشت: در سال گذشته و امسال پس از پیگیری های ۹ ماهه ۱۷ نفر از زندانیان ایرانی در زندان کشورهای کویت، افغانستان، عربستان و غیره آزاد شدند. وی با اشاره به انجام فعالیت های مرتبط با تأیید اسناد افراد خارج نشین، افزود: تأیید اسناد تجاری و گواهی مبدأ و مقصد در نمایندگی لارستان انجام می شود اما

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسنی در جلسه شورای اداری شهرستان با اشاره به اینکه برای رفع رکود نیازمند حمایت از کالاهای داخلی هستیم؛ گفت: با توجه به تأکید رهبر معظم انقلاب بر مصرف کالاهای داخلی باید مبلغ این نوع کالاها در جامعه باشیم تا فرهنگ عمومی به این سمت سوق پیدا کند.

وی افزود: وقتی به درون زا بودن کالاها و ایجاد اشتغال فکر می کنیم تردیدی نیست که محقق شدن این اهداف و خواسته ها تنها با مصرف کالای داخلی امکان پذیر می شود. فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه تولیدات داخل شهرستان در همه بخش ها نیازمند حمایت است، تصریح کرد: اولین اقدام در راستای حمایت از کار و تولید، خرید کالاهای تولیدی داخل شهرستان توسط دستگاه های اجرایی است.

حسینی گفت: خدا را شکر هم اکنون در شهرستان محصولات مختلف و با کیفیتی تولید می شود و سزاور نیست وقتی کالایی در این منطقه با قیمت مناسب و دارای استاندارد تولید می شود از جایی دیگر تهیه شود. وی یادآور شد: همه ما وظیفه داریم از هر طریقی به تولید و اشتغال توجه داشته باشیم و یکی از راه های این کار، خرید کالاهای تولیدی از کارگاه ها و کارخانه های مستقر در لارستان است.

حسینی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه زدودن محرومیت ها از چهره شهرستان از وظایف اصلی مسئولین است؛ اظهار داشت: در سال ۹۶ و با توجه به محدودیت منابع مالی و امکانات لازم اما با پیگیری های مستمر و با همت مسئولین، کارها و فعالیت های خوبی در سطح شهرستان انجام شد، اما تا شرایط مطلوب هنوز فاصله داریم و بایستی در سال جدید

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش لارستان، مراسم اختتامیه سی و ششمین جشنواره هنرهای نمایشی متوسطه های اول و دوم شهر لار در سالن غدیر، با حضور معاون مدیرکل و مدیر آموزش و پرورش لارستان، معاون پرورشی و کارشناسان مدیریت، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، مربیان و دانش آموزان برگزار شد.

در پایان هیات داوران پس از قرائت بیانه این جشنواره، گروه های برتر سی و ششمین جشنواره هنرهای نمایشی در مقطع متوسطه اول و دوم به شرح زیر معرفی شدند. در بخش نقالی، مقطع متوسطه اول پسران، نمایشنامه زال و سیمرغ از دبیرستان نمونه دولتی شهید فرست و متوسطه اول دختران با نمایشنامه هفت خوان رستم با اجرای موهبت فدوی از دبیرستان فرزنانگان مقام های برتر را به

آگهی احضار متهم از طریق دادسرا
نظر به این که آقای محمد کوخانی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۳۸ و به کد ملی ۴۵۰۱۲۶۶۵۴۶ به اتهام تمدد نسبت به مأمورین دولتی و ایراد ضرب و جرح عمدی موضوع شکایت سعید اسماعیلی از طرف این شعبه دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت نامبرده میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف یک ماه پس از انتشار آگهی در شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان لارستان به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول و به موجب مواد ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مصوب ۹۲ قانون فوق الاشعار منجر به تصمیم مقتضی خواهد شد.
دادیار شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب لارستان - حمید رجب پور
م / الف / ۱۳۷۵

محورهای مهم سخنان مسئول نمایندگی وزارت خارجه در لارستان؛ جناب فرماندار پیگیر باشید...

متأسفانه به دلیل عدم وجود اتاق بازرگانی در لارستان، همشهریان و تجار مجبور هستند برای بخشی از مراحل کارشان در استانهای دیگر اقدام کنند که امیداست با تشکیل اتاق بازرگانی در لارستان این مشکل حل شود. مسئول نمایندگی وزارت امور خارجه در لارستان، اظهار داشت: ۵۰۰ متر فضای فیزیکی در نمایشگاهی با محوریت کشاورزی و صنایع که قرار است در ماه «دسامبر» در کشور قطر برپا شود، به ایران اختصاص یافت که نهادهای مرتبط می تواند هماهنگی های لازم را انجام دهند. وی تصریح کرد: همایش کودکان صلح که تاکنون در ۱۰ کشور جهان



تلاش مسئولین مضاعف گردد. معاون استاندار فارس، ادامه داد: رؤسای ادارات گزارش کامل کاری خود را به فرمانداری ارسال نمایند تا در سال جدید در جهت موانع و مشکلات و متناسب با مقتضیات شهرستان و اعتبارات لازم و تخصیص یافته، برنامه های مدونی در سطح شهرستان تدوین کرد.

حسینی، رضایت مدنی مردم را از ضروریات دانست و تصریح کرد: در ایام نوروز و ایام تعطیلات، تمامی رؤسای ادارات یا معاونین شان در اداره حضور داشته باشند و لیست کشیک کلیه دستگاه های اجرایی شهرستان هم تهیه و تنظیم و به فرمانداری نمایند. فرماندار ویژه لارستان، افزود: رؤسای ادارات همچنین در ایام تعطیلات، حفاظت و حراست از ادارات خود را مد نظر قرار دهند. دیگر اینکه ادارات ذیربط و ستاد مدیریت بحران شهرستان هر چه سریعتر نقاط بافت فرسوده را مد نظر قرار دهند تا در ایام بارندگی و سیل مردم مواجه با مشکل نشوند و در این خصوص سعی می کنیم در سال ۹۷ در خصوص بافت فرسوده شهرستان تصمیمات لازم را اتخاذ کنیم.

حسینی، در بخش دیگری از سخنان خود گفت: مدیران دستگاه های اجرایی در خصوص پیگیری برای اجرای پروژه های عمرانی در سال جدید و جذب اعتبار از طریق ادارات کل استان با جدیت تلاش کنند. وی در ادامه در بحث اشتغال زایی در شهرستان

هم گفت: در قالب طرح های مختلف و متعدد اشتغال زایی از جمله مشاغل روستایی، مشاغل خانگی و غیره، دولت اعتباراتی در نظر گرفته است، لذا انتظار از مدیران بانک ها این است که مردمی که برای دریافت چنین وام هایی مراجعه می کنند، معطل نشوند و در کار آنها تسریع صورت گیرد.

وی از رؤسای ادارات شهرستان خواست که در هفته زن هم برنامه های خوبی را در سطح شهرستان پیش بینی و اجرا نمایند. حسینی، خاطر نشان کرد: بانوان نیمی از جمعیت ما را تشکیل می دهند، کما اینکه تیم نهدال بانوان شهید چمران لارستان که افتخار کشور هستند در غرب آسیا هم خوب درخشیدند و به مقام قهرمانی رسیدند که به آنها تبریک و خدا قوت می گویم.

حسینی، ادامه داد: مسئولین ادارات حضور مستمر و بصورت ماهانه در بخش ها و روستاها داشته باشند و سرکشی مداوم کنند و ارتباط چهره به چهره با مردم داشته باشند و بخشداران هم گزارش حضور مدیران را به فرمانداری منعکس کنند.

وی در ادامه سخنانش از اداراتی که در دهه فجر تلاش و کوشش کردند و خیرین عزیزی که در طرح ها و پروژه های شهرستان مشارکت فعالی داشتند؛ تشکر کرد و گفت: به حمد... پروژه ها و طرح های خوبی با اعتبار میلیاردی همراه با اجرای برنامه های زیاد فرهنگی در

اختتامیه جشنواره هنرهای نمایشی مدارس در لارستان

دست آوردند و در مقطع متوسطه دوم دختران با نمایشنامه گردآفرید از دبیرستان نمونه دولتی نرجس خاتون به عنوان اثر شایسته تقدیر برگزیده شدند. همچنین در بخش نمایشنامه خوانی، نمایشنامه کفش ها از دبیرستان شهید فرست مقام برتر را به دست آورد، نمایشنامه «کاری باید کرد» از دبیرستان امیرکبیر و نمایشنامه «تصمیم زیبا» از هنرستان فاطمه زهرا(س)، به عنوان اثر شایسته تقدیر برگزیده شدند، امیرحسین الوار از دبیرستان امیرکبیر به عنوان خوانشگر برتر و نمایشنامه کفش ها از دبیرستان شهید فرست به عنوان موسیقی برتر نمایشنامه خوانی انتخاب شدند.

در بخش نمایش صحنه ای (تئاتر) در مقطع متوسطه دوم دختران دبیرستان نرجس خاتون با نمایش «اتاق ۱۱۵۲» به کارگردانی ستایش سالاری به عنوان مقام برتر،

آگهی ابلاغ دادنامه
بدینوسیله به آقایان و خانمها محمدرضا، عبدالرحمن و رقیه همگی شکیبا و خیرالنسا احمدیان فرزند عبدالرحیم که مجهولالمکان می باشند به موجب دادنامه شماره ۹۰۸۶-۹۶۷۷۱۹۴۶-۹۶۰ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۹ در پرونده کلاسه ۱/۹۵-۵۷۹ ح حکم به افزایش میزان مستثنیاتی به میزان ۷۵۸۶۲/۰۶ متر مربع و اثبات مالکیت خواهان (ابراهیم صلیبی فرزند محمدصالح) نسبت به مساحت مزبور از پلاک ۱۷۶۸ واقع در روستای گلار صادر و اعلام می نماید و در خصوص مزاد نظر به این که دلیل و مدرکی که صحت ادعای او را اثبات نماید ارائه ننموده و کارشناس رسمی دادگستری در رشته کشاورزی و منابع طبیعی به شرح موصوف صرفا میزان (۷۵۸۶۲/۰۶) را دارای سابقه احیاء قبل از قانون اصلاحات ارضی جنگل ها و مراتع اعلام نموده لذا دادگاه دعوی خواهان را غیر ثابت تشخیص و مستنذاً به ماده ۱۲۵۷ قانون مدنی حکم به بطلان دعوی نامبرده صادر و اعلام می گردد، ابلاغ می شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند می توانند ظرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی واخواهی و ظرف ۲۰ روز پس از آن تجدیدنظر خواهی دارند خود را به این مرجع واقع در شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان تسلیم نمایند در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان - قانلی
م / الف / ۱۳۷۸

برگزار شده است، با مساعدت مسوولان و همشهریان، می توان در لار برگزار کرد. این مسوول، با ابراز تأسف از وجود برخی موانع برای برپایی نمایشگاه دائمی اسناد دیپلماتی در لارستان، خاطر نشان کرد: اغلب این اسناد مربوط به منطقه لارستان است و می توان هویت و مبارزات تاریخی مردم این سرزمین را به نمایش گذاشت که تحقق ایجاد این نمایشگاه نیازمند همیاری مسوولان است. وی با تأکید بر لزوم ایجاد دارالترجمه در لارستان، ادامه داد: متأسفانه با وجود اختصاص ۱۲ سهمیه دارالترجمه به استان فارس، حتی یک سهمیه را برای لارستان در

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در جلسه شورای اداری شهرستان؛ دستگاه های اجرایی، خود را متعهد به خرید تولیدات داخل شهرستان کنند

سطح شهرستان به بهره برداری رسید. حسنی، در بخش دیگری از سخنان خود از دکتر محمد علی باقری، رئیس سابق مجتمع آموزش عالی لارستان، که چندین سال در این سمت، منشأ خدمات ارزنده ای بود؛ تشکر کرد و برای دکتر علی طاهری سرپرست جدید هم آرزوی موفقیت کرد. وی از رئیس جدید خواست که با ایجاد نشاط و شادابی در محیط دانشگاه، جوانان را به سمت تحصیل همراه با بالا بردن شعور و معرفت سوق دهد.

معاون استاندار فارس، در خاتمه تأکید کرد: اگر حلقه ی بین دانشگاه، صنعت و سایر فعالیت های اجتماعی ایجاد نشود، یقینا مشکلات ما با بر جا خواهد بود، لذا بایستی فعالیت های اجرایی دانشگاه در حوزه صنعت، معدن، تولید و دیگر ابعاد، علم محور بشود و تا آنجا که امکان داشته باشد جلساتی را با بدنه دستگاه های اجرایی شهرستان برگزار تا، پیوند مستحکمی ایجاد گردد.

پیش از این نیز حضرت حجت الاسلام والمسلمین موسوی امام جمعه لارستان، دکتر جعفرپور نماینده مردم لارستان، خنج و گراش در مجلس شورای اسلامی، دکتر ایرجی مدیر کل فرهنگ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، عبدالله محبی رئیس شورای اسلامی شهر لار، دکتر محمد علی باقری رئیس پیشین مجتمع آموزش عالی لارستان، محمد رضا زائر رئیس انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان، ملایری رئیس دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه لارستان و دکتر علی طاهری رئیس جدید مجتمع آموزش عالی لارستان هم به ایراد سخن پرداختند.

در پایان حکم علی طاهری بعنوان سرپرست مجتمع آموزش عالی لارستان به وی تقدیم و از خدمات دکتر باقری رئیس پیشین با اهداء لوح سپاس و هدایایی تجلیل شد.

کوثر احمدی از دبیرستان حضرت رقیه(س) از روستای دهکویه به عنوان کارگردان برتر، زهرا بستگان از دبیرستان حضرت رقیه(س) دهکویه و کیمیا اعلایی از دبیرستان نرجس خاتون به عنوان بازیگران برتر، کیمیا اعلایی از دبیرستان نرجس خاتون با نمایش «اتاق ۱۱۵۲» عنوان نویسنده برتر و نمایش «لیوان پر از خالی» از هنرستان فاطمه زهرا(س) نیز اثر شایسته تقدیر اعلام شد. در مقطع متوسطه اول پسران، مقام اول مشترک نمایش درس معلم به کارگردانی رحیم اعتقادی از دبیرستان شاهد بانو آفتابی و نمایش گاهی به پشت سر نگاه کن به کارگردانی حسن سعیدین از دبیرستان طلاویه داران تیزهوشان تعلق گرفت و نوبرادزای برتر به دبیرستان شاهد بانو آفتابی با نمایش درس معلم رسید و طراحی لباس برتر دبیرستان قارایی با نمایش مدافع حرم اختصاص یافت.

آگهی مزایده (در مورد اموال غیر منقول - مرحله اول)
به موجب دادنامه مربوط به پرونده اجرایی کلاسه ۹۶/۹/۴۸ آقای عبدالوهاب چوکار فرزند سادات محکوم به پرداخت شصت و شش میلیون و دو صد و دو هزار و پانصد ریال در حق آقای عبدالرسول محمدی و پرداخت دو میلیون و هشتصد هزار ریال بابت حق الاجرای دولتی گردیده است که در این راستا ملک مسکونی به متراژ ۴۰۸/۳ متر مربع دارای سند تک برگ به شماره ۹۶۷۲۷۸/۹۱/۵ تحت پلاک ثبتی ۹۹۶/۱ که سند مالکیت آن ۸۱/۱۰-۱ مشاع از ششدهز عرصه و اعیان به آدرس فیروزآباد -خ آزادی جنوبی -جنب مسجد امام جعفر صادق -آخر کوچه -سمت چپ دو درب مانده به آخر -کد پستی ۴۴۵۵۴ - ۷۴۷۱۹-۱ محکوم علیه معرفی گردیده که به منظور فروش ملک مذکور و استیفای محکوم به و هزینه های اجرایی مربوطه در مورخه ۹۶/۱۲/۲۳ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل دادگستری فیروزآباد واحد اجرای احکام حقوقی مزایده جهت فروش ملک مذکور برگزار خواهد شد. مزایده براساس نظر کارشناس رسمی دادگستری از قیمت پایه در خصوص ۸۱/۱۰ دانگ مشاع از ششدانگ بانصد و هفتاد میلیون ریال شروع شده و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد ده درصد بهاء را بقدری بالمجلس و مابقی بهای ملک را حداکثر ظرف مدت سی روز از تاریخ مزایده به حساب سپرده دادگستری واریز نماید در صورت عدم پرداخت مابقی بهای توسط برنده مزایده در مدت مذکور سپرده تودعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد. ضمناً شایان ذکر است متقاضیان خرید می توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده جهت بازدید از ملک مذکور به این واحد اجرا مراجعه نمایند تا ترتیب بازدید آنها از ملک موصوف داده شود.
قاضی اجرای احکام حقوقی فیروزآباد -مریم چوبینه
م / الف / ۲۳۷۲

برگزاری اولین جلسه ستاد سفر نوروزی شهرداری لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، در اولین جلسه ستاد تسهیلات سفر نوروزی که با حضور شهردار، معاونت عمرانی، مسول حراست و مدیران واحدهای اجرایی در محل دفتر کار شهردار برگزار شد، موارد مختلفی از جمله بهینه سازی و زیبا سازی ورودی های شهر، تأمین نیازهای اولیه مهمانان در بدو ورود و فراهم سازی شرایط لازم برای مسافران مورد تأکید قرار گرفت.

همچنین زیباسازی مسیرهای اصلی تردد مسافران، هرس درختان، نصب پارچه های رنگی و تکمیل روشنایی ها از مواردی بود که در این جلسه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

کارگاه آموزشی تحکیم و تعالی بنیان خانواده

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد لارستان، ۱۰۰ نفر از مددجویان زن تحت پوشش کمیته امداد لارستان، با حضور در کارگاه یکروزه تحکیم و تعالی بنیان خانواده، با بهره گیری از اساتید روانشناسی دانشگاه و اساتید حوزه، عوامل مؤثر بر تحکیم بنیان خانواده، فرزند پروری، نقش حجاب در سلامت خانواده و... را فرا گرفتند.

رئیس کمیته امداد لارستان، در حاشیه این همایش در جمع خبرنگاران به نقش بنیادین آموزش مددجویان در جلوگیری از آسیب های اجتماعی به خصوص طلاق و اعتیاد و غیره، اشاره کرد و گفت: در این همایش ها و کارگاهها از اساتید برجسته دانشگاه های لارستان و استان و همچنین اساتید حوزه علمیه استفاده شده است.

هوشنگ دلاور افزود: در این راستا و در سال جاری تعداد ۲۵۰ مددجوی زن و دختر در این همایش ها شرکت کرده اند.

برگزاری کارگاه آموزشی اصول وفنون تسهیلگری و

کارآفرینی ویژه زنان روستایی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت سازمان و مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، مسئول اداره رویج مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان لارستان، از ایجاد صندوق اعتبارات خرد زنان روستایی در روستای شرفویه خبر داد. سیمروس مروچی، با بیان اینکه تسهیلاتگران صندوق های اعتبارات خرد در روستاها ظرفیت های جوامع محلی به شمار می روند، افزود: برای دستیابی به توسعه پایدار باید جوامع محلی توسعه یابند و شناسایی ظرفیتهای درونی و بهره گیری از این ظرفیتهای ضروری است.

وی خاطر نشان کرد: هدف از تشکیل صندوق اعتبارات خرد زنان روستایی جذب و سرمایه و پس انداز کوچک زنان روستایی و تبدیل آن به یک سرمایه بزرگ برای اجرای طرح ها و مشاغل درآمد زا ایجاد شغل و تولید و توانمندسازی زنان روستایی می باشد.

مروچی، در ادامه تسهیلات، پس انداز و توانمندسازی زنان روستایی را سه رکن مهم صندوق اعتبارات خرد زنان روستایی دانست و سپس به بیان ضرورت انتخاب تسهیلمگر و به دنبال آن تشکیل کارگاه های آموزشی جهت اعضای صندوق ها و در نهایت تشکیل و تجهیز صندوق پرداخت.

پذیرش آگهی
میرادارستان
۵۲۲۴۶۷۷۵

اخبار کوتاه از سراسر جهان

اسرائیل: بدون تردید نفوذ ایران در حال افزایش است



تزیبی لیونی، وزیر خارجه پیشین رژیم صهیونیستی، در گفت‌وگو با رادیو اسرائیل با ابراز نگرانی درباره نفوذ ایران در منطقه گفت: لازم است که با نفوذ و قدرت ایران در منطقه مقابله شود و این نفوذ کاهش پیدا کند. ما به آینده نگاه می‌کنیم، منظوم این است که ما به وضعیت آبی در سوریه و دوره پس از داعش توجه داریم.

سوالی که وجود دارد این است که آینده این کشور (سوریه) چگونه خواهد بود و چگونه خواهد شد.

وی افزود: اگر ما شاهد باشیم که نفوذ ایران در سوریه، عراق، لبنان و یمن رو به افزایش باشد، این مایه نگرانی همگان خواهد بود و این موضوعی است که حتماً باید با آن مقابله شود.

لیونی تصریح کرد: نفوذ ایرانی‌ها در منطقه حقیقتاً در حال افزایش است و هیچ تردیدی درباره این موضوع وجود ندارد.

استخدام زنان در ارتش عربستان آزاد شد



فارس: طبق دستور العمل دیوان امنیت عمومی عربستان، زنان این کشور می‌توانند به عنوان سرباز تحت شرایطی استخدام شوند. بر این اساس، زنانی که قصد خدمت به ارتش عربستان را دارند باید در این کشور متولد و بزرگ شده باشند و متقاضیان باید بین ۲۵ تا ۳۵ سال سن داشته و حداقل دبیرستان را به پایان رسانده باشند. این نقش برای حضور زنان در خط مقدم جبهه نیست، اما قرار است این امکان به زنان داده شود که در امور امنیتی ایفای نقش کنند. در این راستا پادشاه عربستان برای نخستین بار یک زن را معاون وزیر کار و توسعه اجتماعی کرد.

دستگیری مظنونان امنیتی در چین با استفاده از یک نرم افزار

ایسنا: مقام‌های چین در منطقه سین کیانگ، توسط یک نرم افزار پیش بینی و با استفاده از اطلاعات شهروندان اعم از تصاویر دوربین‌های امنیتی و سوابق سلامت و بانکی، اقدام به بازداشت مظنون‌های امنیتی می‌کنند. دیدبان حقوق بشر گفت: برخی از کسانی که توسط این سیستم نرم‌افزاری مظنون شناخته شده‌اند دستگیر شده یا به مکان‌هایی موسوم به مراکز تربیت سیاسی فرستاده شده‌اند.

عربستان، عامل ثبات و میانه‌روی در منطقه

به گزارش میلادلاستان، وزیر خارجه انگلیس در یادداشتی نوشت: عربستان، عامل ثبات و میانه‌روی در منطقه است. در این یادداشت که در نشریه «تایمز» چاپ شده، جانسون تلاش کرده عربستان را «مرکز قدرت خاورمیانه» معرفی نماید. وی در عین حال نتوانسته علت اصلی انتشار چنین یادداشتی را پنهان کند بطوری که با صراحت اعلام کرد: در هشت ماهی که محمد بن سلمان ولیعهد شده تمام خواسته‌های ما را در دستور کار قرار داده و پاسخی که ما می‌توانیم به او بدهیم این است که انگلیس نمی‌تواند کنار بنشیند و تمامیت عربستان مورد انتقاد یا سرزنش قرار گیرد.



ترامپ به دنبال مسلح کردن ناوشکن‌های رادارگریز آمریکا به موشک هسته‌ای

دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا خواهان مسلح کردن ناوشکن‌های رادارگریز آمریکا و بخشی از زیردریایی‌های این کشور به موشک‌های کروز هسته‌ای شده است که با مخالفت منتقدان روبرو شده است.

به گزارش ایسنا این گزارش در حالی منتشر شده که ژنرال جان هایتن، مقام ارشد نیروی هوایی آمریکا و رئیس واحد فرماندهی راهبردی ارتش آمریکا نیز گفته که خواهان مسلح کردن مجموعه‌ای از کشتی‌های جنگی آمریکایی به موشک‌های کروز هسته‌ای است.

گفته شده که این پیشنهاد شامل مسلح کردن کشتی‌های جنگی برخوردار از موتور هسته‌ای و همچنین ناوشکن رادار گریز زوموالت به همراه زیردریایی‌های دارای موشک هدایت شونده و زیردریایی‌های رزمی است.

منتقدان نگران هستند که این اقدام یک اشتباه

فاجعه بار در پی داشته چونکه سبب خواهد شد دشمنان هرگونه شلیک موشک‌های غیرهسته‌ای را با آغاز یک حمله هسته‌ای اشتباه بگیرند.

ژنرال هایتن در یک گردهمایی در ماه فوریه در واشنگتن گفت: این مهم است که بدانیم طرح بازبینی مواضع هسته‌ای هنگامی که به موشک‌های کروز پرتابی از دریا می‌پردازد نمی‌گردد که صرفاً مربوط به موشک‌های کروز پرتابی از زیردریایی است.



او ادامه داد: ما در حال بررسی یکسری گزینه‌ها اعم از تجهیز کردن ناوشکن‌های زوموالت تا زیردریایی‌های مختلف به موشک هسته‌ای هستیم.

او تصریح کرد: این همان چیزی است که بودجه رئیس‌جمهور درخواست کرده تا در راستای آن به این تجهیزات نگاهی بیندازیم و ما نیز می‌خواهیم این بررسی‌ها را انجام دهیم.

این در حالی است که اوایل ماه جاری میلادی

مأموریت یگان سایبری اسرائیل شنود و رصد مردم ایران



روزنامه رای‌الپیوم، به نقل از منابع صهیونیستی نوشت: یگان اطلاعاتی - نظامی «اسرائیل» موسوم به «یگان ۸۲۰۰» ایران را مهم‌ترین رقیب و دشمن خود در جنگ سایبری و الکترونیکی می‌داند. رای‌الپیوم افزود: یک افسر بلندپایه اطلاعات نظامی ارتش «اسرائیل» (هامان) که به نامش اشاره نشده در دیدار با شماری از تحلیلگران و کارشناسان مطبوعات و رسانه‌های اسرائیلی گفت: چالش بزرگ یگان ۸۲۰۰ جمع‌آوری اطلاعات از ایران است که ۸۰ میلیون جمعیت دارد و آنها از نظر آیدئولوژی از رهبر این کشور پیروی و عمل می‌کنند.

وظایف اصلی یگان ۸۲۰۰، جمع‌آوری داده‌های مجازی، جاسوسی از ایمیل‌ها و اطلاعات اینترنتی در کنار رمزگشایی از کدها است. این افسر صهیونیست همچنین گفت: در جنگ‌های آینده، «اسرائیل» با موشک‌های زمین به هوا و ساحل به دریای ساخت ایران، و پدافند هوایی آنها مواجه است.

وی افزود: یگان اطلاعاتی ۸۲۰۰ اطلاعات زیادی از قاچاق سلاح پیشرفته از سوریه به حزب‌الله لبنان که ایران در آن نقش دارد جمع‌آوری کرده است و از نزدیک حضور نظامی برخی از آنها ایرانی‌الاصل هستند.

ایران در سوریه را زیر نظر دارد تا اطلاعات دقیقی را در این زمینه جمع‌آوری کند. این افسر صهیونیست اذعان کرد: ایران به لحاظ پیشرفت و رشد تکنولوژی از کشورهای بزرگ در این زمینه محسوب می‌شود و اطلاعات نظامی «اسرائیل» ایران را دشمن سرخست و گزینه دشوار برای خود در زمینه فناوری، تسلیحاتی و جنگ سایبری می‌داند و عقیده دارد جنگ سایبری با تهران نسبت به کشورهای عربی متفاوت است.

به گفته وی: بسیاری از نیروهای این یگان به زبان عربی و فارسی مسلط هستند و بیش از دو دهه گذشته به اسرائیل مهاجرت کرده‌اند و برخی از آنها ایرانی‌الاصل هستند.

گزارش شد دولت ترامپ در سند جدید مربوط به بازبینی مواضع هسته‌ای (NPR) خواهان توسعه موشک‌های کروز هسته‌ای جدید پرتابی از دریا شده است.

مسلح کردن ناوهای زوموالت به موشک‌های کروز هسته‌ای جدید منجر به یک توسعه لجستیکی در نیروی دریایی آمریکا خواهد شد. این در حالی است که برنامه مربوط به ناوشکن‌های زوموالت نگرانی‌هایی را از بابت برخی ویژگی‌های عملیاتی و هزینه‌های فزاینده به وجود آورده است.

گفته شده که نیروی دریایی آمریکا به جای ۳۲ فروند کشتی زوموالتی که در طرح‌های تامینگی اولیه در نظر گرفته شده بود تنها سه ناوشکن زوموالت دریافت خواهد کرد مگر آنکه کنگره بودجه‌ای را برای احیای این برنامه اختصاص دهد.

اداره می‌شود و سه مأموریت اصلی از جمله رصد، شنود، تصویربرداری و ارسال پارازیت را برعهده دارد.

رای‌الپیوم نوشت: این نوع مأموریت ابزارهای الکترونیکی پیشرفته لازم دارد و «اسرائیل» همه امکانات صنایع نظامی و پیشرفته‌ترین دستگاه‌های الکترونیکی خود را در اختیار یگان ۸۲۰۰ قرار داده است.

در همین راستا «عمیر رایبویورت» سردبیر سایت خبری صهیونیستی «اسرائیل دیفنس» گفت: اسرائیل ابزار فناوری و الکترونیکی خود را برای توسعه عملیات شنود در اختیار یگان ۸۲۰۰ قرار داده است و کامپیوترهای پیشرفته از طریق شنود میلیون‌ها تماس و میلیاردها کلمه هستند.

یوآف لیمور تحلیلگر نظامی اسرائیلی در گزارش خود درباره جاسوسی در شبکه‌های اجتماعی توسط این یگان فاش کرد: از زمان شروع بهار عربی، یگان ۸۲۰۰ اقدام به رصد و پیگیری شبکه‌های اجتماعی که جوانان کشورها در آن فعالیت دارند به خصوص فیسبوک و توئیتر پرداخت تا تصویری از تحولاتی که ممکن است در کشورها روی دهد به دست آورد.

شعار شفافیت و بی‌میلی به توسعه بازار سرمایه

به گزارش میلادلاستان به نقل از روزنامه جوان، درحالی‌که هدایت نقدینگی به بازاری چون بازار سرمایه برای رشد اقتصاد و تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی ضروری است، اما متأسفانه بازار سرمایه هنوز نتوانسته سهم مناسبی از حجم نقدینگی هزار و ۵۰۰ میلیارد تومانی اقتصاد را جذب کند و سهمش در تأمین مالی اقتصاد هنوز به ۱۰ درصد هم نرسیده است.

حجم نقدینگی و به‌ویژه شبه پول در دولت یازدهم و دوازدهم به شکل لجام‌سیخته‌ای از مرز ۵۰۰ هزار میلیارد تومان به هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان رسیده است، در این میان یکی از بازارهایی که باید محل مهار نقدینگی باشد، بازار سرمایه است؛ چراکه به واسطه مهار نقدینگی در این بازار نقدینگی جهش یافته می‌تواند برای اقتصاد، بنگاه‌های موجود در بازار سرمایه و بیش از ۱۰ میلیون سهامدار متراکم باشد و در عین حال زهر توری حجم نقدینگی رشد یافته مهار شود.

متأسفانه بازار سرمایه هم مثل بخش حمل‌ونقل عمومی یا ریل به‌رغم آنکه توسعه‌اش صاحب توجیه منطقی و اقتصادی است، اما مشخص نیست چه اراده و نیرویی باعث عقب‌ماندگی این بخش از اقتصاد ایران است، این در حالی است که کشف این اراده‌ها که برخلاف منافع ملی عمل می‌کنند، یکی از پیش‌شرط‌های پیشرفت اقتصاد و خروج اقتصاد از وضعیت رکود تورمی است، زیرا متواتر دیده شده است که یا اراده‌های خارجی و معاند مانع از تحقق پیشرفت صحیح می‌شود یا اینکه عده‌ای در داخل به خاطر منافع اندک خود دانسته و ندانسته تحقق اهداف و منافع ملی را با انحرافات غیرقابل جبران مواجه

ظرف ۲۵ سال آینده، بحران آب موجب جابجایی عظیم جمعیت منطقه می‌شود



بحران آب، خاطرنشان کرد: رویکرد دانشگاه خوارزمی، حل‌چالش‌ها و بحران‌های پیش‌رو

به گزارش ایسنا، محمدعلی سبحان‌اللهی، رییس دانشگاه خوارزمی در مراسم افتتاحیه همایش ملی دیپلماسی آب و فرصت‌های هیدروپلیتیک غرب آسیا که با حضور پژوهشگران و جمعی از مسئولان در دانشگاه خوارزمی برگزار شد، اظهار کرد: نقشه جغرافیای سیاسی جهان که قبلاً مبتنی بر انرژی بود، در ۲۵ سال آینده دستخوش تغییراتی با محوریت موضوع آب خواهد شد.

وی با تأکید بر این که بحران آب در خاورمیانه در مقایسه با سایر مناطق دنیا بسیار حادتر است، افزود: گزارش‌ها حاکی از آن است که ظرف ۲۵ سال آینده بحران آب موجب جابجایی عظیم جمعیت منطقه می‌شود.

اخبار کوتاه از سراسر جهان

رونمایی از پروژه موشکی «آذرخش»

در هوانیروز سپاه



به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری فارس، در جریان افتتاح جدیدترین مرکز آموزشی و تعمیراتی هوانیروز سپاه پاسداران، از چند پروژه رزمی نیز رونمایی شد که یکی از آنها پروژه موشک ضدزره آذرخش با هدف انجام عملیات‌های هوایی ارتفاع کم و نیز علیه اهداف زمینی و استحکامات بود.

این موشک با وزنی در حدود ۷۰ کیلوگرم می‌تواند اهداف را در فاصله ۱۰ کیلومتری مورد اصابت قرار دهد. بُرد قفل جستجوگر این موشک حرارتی ۶ کیلومتر و حداکثر سرعت آن نیز ۵۵۰ متر بر ثانیه است.

سرن این موشک همچنین ۱۲۷ میلی‌متر قطر و ۳۰۹۶ میلی‌متر طول دارد. سردار سرلشکر محمدعلی جعفری فرمانده کل سپاه پاسداران به همراه فرمانده نیروی زمینی سپاه و جمعی از فرماندهان نیروهای مسلح از این پروژه بازدید کرد.

افشاگری تهیه کننده فیلم موهن به ساحت پیامبر اکرم(ص)

تهیه‌کننده هلندی فیلم موهن به ساحت پیامبر اکرم (ص) که در سال ۱۳۹۲ تویه کرد و مسلمان شد، فاش کرد که لابی صهیونیستی- آمریکایی برای تولید این فیلم وی را فریب داده بود.

عضو سابق حزب اسلام ستیز PVV هلند و معاون سابق گرت ویلدرز اسلام ستیز مشهور هلندی، در گفت وگویی که در روزنامه کویتی «الرای» منتشر شد افزود: عامل اصلی، لابی آمریکایی- اسرائیلی بود که مرا فریب داد تا برای مخدوش کردن چهره اسلام این فیلم موهن را بسازم. وی که یک حزب اسلامی جدید در هلند تاسیس کرده است افزود: من این فیلم را به دلیل جهل و بی‌اطلاعی نسبت به اسلام در آن زمان ساختم زیرا گمان می‌کردم اسلام تأثیر منفی بر زندگی اروپایی‌ها می‌گذارد؛ البته این عذر بدتر از گناه است و من از این کار به شدت پشیمانم. این فیلم اهانت آمیز که در سال ۱۳۸۵ به نمایش عمومی درآمد با اعتراضات گسترده مسلمانان در سراسر جهان مواجه شد.

دستور پادشاه سعودی برای تغییرات در وزارت دفاع



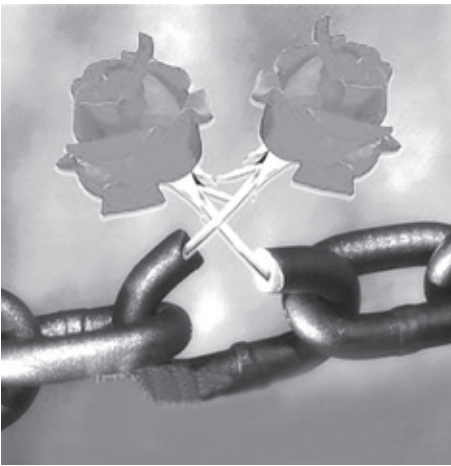
به گزارش خبرگزاری فارس، سلمان بن عبد العزیز، پادشاه سعودی در دستوراتی دست به تغییراتی به خصوص در وزارت دفاع این کشور زد. موافقت با سند توسعه وزارت دفاع مهم‌ترین فرمان صادره در این بسته اوامر سلطنتی است. طبق این سند، وزارت دفاع، دارای چشم انداز و استراتژی، مدل عملیاتی با هدف توسعه ساختار سازمانی این وزارتخانه و تهیه مقتضیات منابع انسانی مطابق با استراتژی دفاع ملی است.

به گزارش شبکه العربیه در چارچوب موافقت با سند تحول در وزارت دفاع، پادشاه سعودی رئیس ستاد مشترک عربستان و فرمانده نیروی هوایی این کشور را بازنشسته کرد. در ادامه تغییرات پادشاه سعودی، سرلشکر «فهد بن ترکی» به عنوان فرمانده نیروهای مشترک و دکتر «خالد بیاری» معاون وزیر دفاع در امور اجرایی تعیین شد. بندهای دیگر این بسته اوامر سلطنتی به تغییرات در سطح معاونان امیران مناطق و معاونان وزارتخانه‌ها مربوط می‌شود.



-آنها که نمی توانند ذهنشان را تغییر دهند قادر نیستند هیچ چیزی را عوض کنند.
- آرزو در دنیای مادی یعنی آماده شدن برای دریافت چیزی
-به رابطه ها اجازه گسترش ندهید.
-کمتر قضاوت کنید و بیشتر گوش دهید.
-ارزش بیش از حد قابل شدن برای مادیات از خودخواهی ریشه می گیرد.
- از فکر کردن به جاه طلبی ها بپرهیزید.
-به کمک دیگران بندبندید.
- به تندرستی دیگران کمک کنید.
-شادی راهی است که پیش روی تان قرار دارد.
-شادی را وارد فعل لیت های روزانه خود کنید.
-بیش از اندازه به خودتان فشار وارد نکنید.
-وقتی اعمالتان خالص و فداکارانه است هر چیزی در جای مناسب خود قرار می گیرد.
-نگرانی موقتی و زود گذر است.
-فرزآنگی یعنی من هیچم عشق یعنی من همه چیزم.
- در زندگی تا می توانید از عشق دور نشوید.
-بدون قید و شرط بخشنده باشید.
-نیازهای دیگران را برآورده کنید نیازهایتان برآورده خواهد شد.
-آن کسی که دیگران را هم به اندازه خود دوست می دارد می تواند به همه جهان درس بدهد.

نوروز، فصل خانه تکانی دل



ایام نوروز در راه است و همه ما در تدارک خانه تکانی، دور ریختن وسایل ممکنه و تغییر دکوراسیون. همه این کارها مربوط به دنیای بیرون است اما دنیای درون چه؟ آیا دل و روح ما به خانه تکانی نیاز ندارد؟ تغییر لازم ندارد؟
این روزها از هر کوچه و محله ای که عبور کنیم چند فرش رنگارنگ شسته شده روی دیوارها خودنمایی می کند، عده ای مشغول پاک کردن درب و شیشه منازل هستند و عده ای نیز گرد و غبار را از سر و روی خانه ها می رانند و گویی بی صبرانه انتظار میهمان مبارک و خوش قدمی هستند.
کم کم بوی بهار به مشام می رسد، ایام زیبا و خجسته نوروز در راه است در این ایام که به پیشواز عید نوروز می رویم وقت آن رسیده که به سنت کهن خود خانه تکانی کنیم
وقتی صحبت از نوروز می شود، هیجان و شور و شوق خاصی در بین مردم حاکم می شود که هر فرد سعی دارد تا خود را آماده رسیدن سال جدید نماید.
نوروز یکی از سنت های ما ایرانیان است که از گذشته های دور تا کنون نسل به نسل انتقال یافته و با گذشت سالها باز هم رنگ و بوی خود را از دست نداده است.
پسبازی از مردم همانند بهار خود را برای رسیدن نوروز آراسته و نونوار می کنند که این خود حس شادابی و سرزندگی را در افراد ایجاد می کند.
مردم در آستانه نوروز در تلاش هستند تا خود را مانند بهار نو کنند و با انجام کارهایی که در این ایام صورت می گیرد ، به استقبال بهار می روند.
انجام کارهایی مانند خانه تکانی، خریدن وسایل تازه، خرید لباسهای نو، ریختن و کاشتن سبزه های مختلف، عیدی دادن و عیدی گرفتن از جمله کارهایی است که قبل از فرا رسیدن سال جدید صورت می گیرد.
آیین کهن و دیرینه خانه تکانی، آیینی است که در آن تمام خانه و وسایل در آستانه نوروز، گردگیری، شست و شو و تمیز می شوند تا پاک و پاکیزه به استقبال بهار برویم.
اما باید گفت آنجا که به خانه تکانی و نظافت منازل

خانه ما با گرد و غبار و دود و خاک آلوده می شود و دل ما با گناه و معصیت و کمتر کسی پیدا می شود که در طول زندگی در برابر گناه و نافرمانی، مصونیت داشته باشد بلکه نوع افراد به عللی ، کم و بیش به گناه آلوده می شوند مصونیت و بیمه شدن افراد در برابر گناه و آلودگی به مقدار خویشتن داری آنان در برابر هوس بستگی دارد.
انسان نیاز دارد بیش از هر چیز نگاهی به اعمالش داشته باشد و با خودش خلوت کند و در این بین خانه تکانی فقط نمادی برای توجه به خود است، زیرا خانه تکانی دل باعث می شود به خودمان توجه کنیم، نیازها را ببینیم و آسیب هایی که طی یک سال بر خودمان وارد ساختیم را بشناسیم و درصدد اصلاح برآییم. اما برای اصلاح نباید فقط به رفع کدورتها توجه کنیم، بلکه خانه تکانی دل باید فراتر از اینها باشد.
خانه قلب ما هم از جمله خانه هایی است که باید در این ایام خانه تکانی حسابی شود خانه قلب ما هم ممکن است مثل خانه زندگی سال ها و مدت ها رهاپش کرده باشیم و اکنون در آستانه سال جدید کاملاً به هم ریخته و شلوغ باشد که لازم است یک خانه تکانی حسابی از آن انجام دهیم؟
در آستانه سال جدید هیچ چیز نمی تواند به اندازه بخشش دل ها را بهاری کند، اگر غبار دل را از درون خود بزدایم و دل را به صفای واقعی صیقل دهیم دیگر هیچ جایی برای زنگار دل ها نمی ماند و هر چه می ماند جز نیکی و صفا چیز دیگری نخواهد بود. پس بیاییم همه با هم در آستانه سالی نو پیش از خانه تکانی و زدودن غبار از خانه هامان، به سراغ دل های مان برویم و خانه تکانی را از آنجا آغاز کنیم.
توبه بزرگ ترین عامل برای پاکسازی روح از هر نوع آلودگی در آینده زندگی است و اگر چنین توبیدی در کار نبود هیچ فردی به فکر پاکی در ادامه زندگی نمی افتاد می شود با توبه درهای مغفرت و آمرزش به روی انسان باز می گردد و در نتیجه برگ های سیاه پرونده فرد توبه کار حذف گردیده و به حکم، عمل صالحا که تنها حسنات و کارهای نیک او در آن جا ثبت شود

هرگز به نگرش یک کدا دعا نکنید

شما مخلوق خدا هستید. به عنوان مخلوق او شما حقی بر گنجینه اش در مخزن بینهایت دارید. با اطمینان مطلق که او دارد به شما گوش می دهد دعا کنید. او گوش می دهد اگر با عشق به او دعا کنید. با عشق از او بخواهید، هرگز گدایی نکنید. منظور از خواستن این نیست که باید خواسته خود را بر او تحمیل کنید با وجود مخالفت او با برآوردن آرزویتان. منظور این است که با اعتقاد راسخ که او می خواهد هرآنچه نیاز دارید به شما دهد دعا کنید و او به شما خواهد داد. حضرت مسیح به این شکل گفته: دعا با ایمان.
ایمان مطلق و عشق مهمترین عناصر در دعا کردن هستند. باور کنید میتوانید و بعد به تمام کائنات انرژی بفرستید. خدا برآورده میکند.



های اخیر پس از نظریه پردازی های متعدد، به این نتیجه رسیده اند که هیچ یک از انواع پیشگیری به تنهایی کارایی لازم را ندارد، بلکه هر سه در کنار هم، یک سیاست جنایی کامل را در امر پیشگیری از جرم تشکیل می دهند. اهمیت و لزوم بررسی این موضوع از دیدگاه متقن ترین منبع دینی ما، یعنی قرآن، بر کسی پوشیده نیست تا روشن شود که این کتاب آسمانی برای این بزرگترین معضل اجتماعی انسان ها در طول تاریخ چه راهکارها و رهنمودهایی ارائه داده است.
معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی لارستان

پیشگیری از جرم از منظر قرآن کریم

اجتماعی است، جایگاه والا و ارزشمندی در سیاست جنایی کشورها دارد. از دیدگاه علمی، جلوگیری از بروز هر مفسده و معضل اجتماعی و فردی، بهترین شیوه مبارزه است. این مهم، از نظر اقتصادی نیز باصرفه است؛ چرا که نیرو و مدت زمان زیادی در مسیر مبارزه با آن به هدر نمی رود.
پیشگیری از جرم طبق تعریف «لاایحه پیشگیری» عبارت است از: «پیش بینی، شناسایی و ارزیابی خطر وقوع جرم و اتخاذ تدابیر و اقدامات لازم برای از بین بردن یا کاهش آن.» در طول قرون متمادی، اتخاذ چنین تدابیر و اقدامات به منظور حفظ حقوق فردی و اجتماعی و تأمین امنیت همه جانبه افراد، توجه دانشمندان علوم مختلف و سیاستمداران را به خود معطوف داشته است. دیدگاه های مختلف و احیانا متضادی در این مقوله ابراز گردیده و بر اساس آنها تدابیر پیشگیرانه و اقدامات متعددی اتخاذ شده است.
اما هیچ کدام از این شیوه ها و تدابیر نتوانستند جلوی رشد فزاینده جرایم را بگیرند و تمامی آنها در میدان آزمون و خطا با شکست و ناکامی قطعی مواجه شدند و در مقابل، هر روز شاهد شیوع آفسارگسیخته جرایم و ناامنی می باشیم.

باید از هر سه روش در کنار هم، برای تحقق این هدف بهره برد. از آنجا که قرآن کتاب هدایت و انسان سازی است، علاوه بر اینکه استفاده از سایر انواع پیشگیری را امری بایسته و ضروری می داند، بر پیشگیری اصلاحی و بازسازی شخصیت مجرمان تأکید خاصی دارد.
این نوشتار با هدف بررسی و تبیین دیدگاه قرآن در زمینه پیشگیری از جرم و با رویکرد نظری و تحلیلی به موضوع مورد بحث می پردازد. از جمله یافته مهم این تحقیق، اثبات جامعیت و فراگیر بودن شیوه پیشگیری مورد نظر قرآن کریم است.
پیشگیری از جرم که مؤثرترین و بهترین راه مبارزه با رفتار کجروانه و ناهنجاری های

قرآن کریم با برنامه اصلاحی، مانع از تصمیم قطعی مجرم به ارتکاب جرم و ورود او به زندگی مجرمانه شده و با راهنمایی های معقولانه و زیرکانه، جرم را در مرحله عملیاتی و اقدام، خنثی و متوقف می سازد و همچنین با دستور به مجازات مجرمان و ضمانت اجرایی کیفری و ارباب ناشی از آن، به پیشگیری کیفری از جرم می پردازد.
قرآن کریم برای پیشگیری از جرم و خشکاندن علل و ریشه های آن، مقررات بدیعی را ارائه داده است که شامل پیشگیری اصلاحی، وضعی و کیفری می شود. بر این اساس، تنها با یکی از این شیوه ها نمی توان از وقوع جرم، انحراف و ناهنجاری های اجتماعی پیشگیری کرد، بلکه

رنگی تر باش

لیست عادت های خوبی که اگر به زندگی اضافه کنیم آدم رنگی تری هستیم :

- هر هفته یک کتاب بخونیم.
- هر روز نیم ساعت ورزش کنیم.
- هر شب لیست کارهای فردا مون رو بنویسیم.
- هر شب چند دقیقه روزانه نویسی کنیم.
- روزانه ۲۰ دقیقه برای یادگیری یک زبان جدید، زمان بذاریم.
- هر روز ده دقیقه نیایش یا مدیتیشن کنیم.
- هر روز غذای خونگی و سالم بخوریم.
- هر روز صبح زودتر بیدار شیم.
- هر روز حداقل به یک نفر کمک کنیم یا حالتی رو خوبتر کنیم.
- تیکه کلام های نامناسیومون رو از صحبت هامون حذف کنیم.

طراح: هادی شاکرپور

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

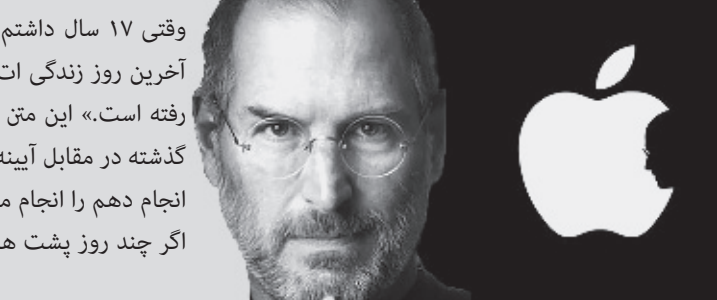
- ۱- عد اول - سازمان فضا نوردی آمریکا - کش مهندسی
۲- نمادین - دانشمندان - صدای میزند (مردود) - خشکی
۳- نمادین - دانشمندان - صدای میزند (مردود) - خشکی
۴- درخت انگور - تاله کننده - مرغ مگس خوار - شمنی
۵- از بیماری های پوستی - از سازها - پرحرفی
۶- جای خلوت
۷- ضمیر اشاره به دور - از آثار تاریخی لار - عقب
۸- از دروس کشیدنی - عضو پرواز - امر به
۹- کنار - اتراق گاه مسافران در قدیم - خط

وقتی ۱۷ سال داشتم مطلبی این چنین را خواندم: «اگر هر روز را به گونه ای زندگی کنی که گویی آخرین روز زندگی ات است، بی شک زمانی می رسد که در آن خواهید دید همه چیز به درستی پیش رفته است.» این متن آنقدر بر روی من تأثیر گذار بود که سبب گشت هر روز صبح در طول ۳۳ سال گذشته در مقابل آیینه بایستم و از خودم بپرسم اگر امروز آخرین روز زندگیم بود کارهایی که قرار است انجام دهم را انجام می دادم؟
اگر چند روز پشت هم پاسخم به این سؤال منفی بود در میافتم که باید چیزی را تغییر دهم.
استیو جابز

پاسخ جدول ۱۱۶۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

آقایان
۱- قصد و اراده کردن - ثروتمند عصر حضرت موسی(ع) - دیشب شاعر
۲- جام قهرمانی - پنجمین بت که در زمان حضرت نوح می پرستیدند - شکننده
۳- قدم یک پا - پادشاه - قاصد - رود فرانسوی
۴- خورشید فرنگی - شهر بلقیس - دیرین - زیبا و قشنگ
۵- از خوانندگان مشهور ایرانی - سرپازان ارگ حکومتی - مقابل سوال
۶- هم سطح - چوب اعدام - دیر کل اسبق سازمان ملل
۷- شب های عرب - از میوه ها - اداره صید آریزان
۹- برادر کوچکتر به زبان لاری - مرکز چین
- نیم یک بیت شعر
۱۰- آزادگان - از گلهای خوشبو - نامی برای



حال خوب

- دائم واژه ای امیدوارکننده به دیگران اهدا کنید. نه تنها احساس بهتری خواهید داشت بلکه شخصیت مثبت خود را نیز قوام بیشتری خواهید بخشید.
- به جنبه معنوی زندگیتان توجه کنید. آرام باشید. ساکت نشستن را تمرین کنید. به ندای درونتان گوش کنید.
- به چیزهایی ببندید که صلح، زیبایی و آرامش را به زندگیتان به ارمغان بیاورند. برای یافتن مسیر معنوی خاص خودتان تلاش کنید.
- یاد بگیرید که احساساتان را تخلیه کنید. هرگز احساساتتان را سرکوب نکنید و به درون نریزید. اندوه های خود را با آدمی قابل اطمینان مطرح کنید.
- به خاطر داشته باشید که احساساتی که بیان شده اند دیگر به همان اندازه گذشته ناخوشایند نیستند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت
آقای امراه سینداسا فرزند لطفاله به شرح درخواستی که به کلاسه س ۴ شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم لطفاله سینداسا فرزند مشهدی اکبر به شناسنامه ۵۷۶۵ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۷۵/۷/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱- امراه سینداسا فرزند لطفاله ش ش ۳۲۶ لارستان
۲- حبیباله سینداسا فرزند لطفاله ش ش ۱۱۴ لارستان
۳- حسینیعلی سینداسا فرزند لطفاله ش ش ۶۴۱ لارستان
۴- یحیی سینداسا فرزند لطفاله ش ش ۷۵ لارستان فرزندان متوفی
۵- عصمت دلشاد فرزند محمدعلی ش ش ۱۹۹ لارستان همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. ناصر فتوی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۱۳۷۶

ساده ترین و پر احساس ترین

راه ابراز عشق به همسر

در این مطلب تصمیم گرفتیم که چند روش ساده و پر معنی را بنویسیم تا با استفاده از آن ها مهم بتوانید همسرتان را خوشحال تر کنید.
یادت باشد که ساده ترین روش ها می توانند تاثیر بسیار مثبتی بر روی روابط بگذارند. (قابل توجه خانم ها و آقایون)
-برای عشقت یک پیام یا ایمیل کوتاه عاشقانه بفرست. (لطفاً به ایمیل مربوط به کار او نفرست)
-یک یادداشت کوچک داخل کیف او بگذار که وقتی رسید سر کار آن را پیدا کند .
-او را با رستوران، تئاتر یا کنسرت مورد علاقه اش غافلگیر کن .

-او را با وسیله ای که خیلی دوست داره، غافلگیر کن .
-بدون هیچ مناسبتی برایش گل یا شکلات بفرست .
-سطل آشغال رو خالی کن .
-یخچال را پر از خوراکی های مورد علاقه اش کن .
-موقع نهار به دفترش برو و برایش غذا ببر .
-با هم به سمت خارج از شهر بروید .
-اگر او بعد از بیرون رفتن با دوستانش دیر وقت برگشت، دعوا راه نینداز .

-با هم یک مهارت جدید یاد بگیرید، مثلا کلاس زبان یا یک ورزش جدید .
-برای همدیگه اسم مستعار بانمک بسازید که فقط مختص خودتان باشد .
-برایش روی لیوان ای تی شرت عکس خودت را چاپ کن .
-یک سرگرمی مشترک با هم شروع کنید، مثلا باغبانی یا کلاس آشپزی .
-برای مادرش، خواهرش، برادرش و...یک کار قشنگ بکن .

-اجازه بده که فیلم یا کانال تلویزیون مورد علاقه اش را ببیند .

-گوشی های خود را کنار بگذار
-تولدش را به روزی ویژه تبدیل کن

متأسفانه در میان مردم انتقاد کردن به

معنای گفتن بدی ها و ویژگی های منفی اطرفایانمان است.انتقاد از ریشه نقد کردن گرفته شده است و به معنای جدا کردن خوبی ها از بدی و یا جدا کردن ویژگی های مثبت از ویژگی های منفی است. اگر انتقاد به صورت سازنده و با مهارت های خاص خودش، بیان شود، بسیار تاثیرگذار است. ولی اگر انتقاد به صورت تند و با کلمات نامناسب بیان شود، منجر به نشان دادن واکنش های منفی مثل عصبانی شدن، می شود.

برای داشتن ارتباطات میان فردی خوب، باید به شناخت کافی نسبت به ویژگی های مثبت و منفی رفتاری و شخصیتی خودمان برسیم. با این شناخت می توانیم نقاط منفی شخصیت مان را که منجر به ایجاد تعارض در ارتباطاتمان است را شناسایی و بر طرف کنیم و ویژگی های مثبت مان را تقویت کنیم. پس انتقاد پذیر بودن از مهارت های اساسی زندگی هر فردی است.

روحیه انتقاد پذیری را باید از همان دوران کودکی، در کودکان پرورش داد تا در بزرگسالی بتوانند پدیرای انتقاد اطرفایان باشند. همان طور که گفته شد خودشناسی می تواند در از بین بردن تعارض های بین فردی کمک کند. یکی از راه های رسیدن به خودشناسی پذیرفتن انتقادهای اطرفایان است. پس با توجه به اهمیت این مساله، باید افراد مهارت های انتقاد کردن را یاد بگیرند. در زیر به مهم ترین مهارت ها در این زمینه پرداخته می شود.

بیان ویژگی های مثبت

فرزندم، انتقادات را بگو



در هر انتقادی ابتدا باید، ویژگی های مثبت هر فرد را بیان کنیم. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در فرد بالا می بریم.

استفاده از کلمه «توه ممنوع

سعی کنید کلمات

و قواعد دستوری

که در بیان جملات تان به کار می برید را

بسنجید. بیان جمله مناسب می تواند در بذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ گاه در انتقاد کردن جملات با فاعل تو را بیان نکنید.

زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل من استفاده کنید، فرد مورد انتقاد قرار گرفته را کمتر دچار احساسات منفی می کنید، به

اگر انتقاد به صورت سازنده و با مهارت های خاص خودش، بیان شود، بسیار تاثیرگذار است. ولی اگر انتقاد به صورت تند و با کلمات نامناسب بیان شود، منجر به نشان دادن واکنش های منفی مثل عصبانی شدن، می شود.

”

سعی کنید کلمات

و قواعد دستوری

که در بیان جملات تان به کار می برید را

بسنجید. بیان جمله مناسب می تواند در بذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ گاه در انتقاد کردن جملات با فاعل تو را بیان نکنید.

زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل من استفاده کنید، فرد مورد انتقاد قرار گرفته را کمتر دچار احساسات منفی می کنید، به

گفتن همزمان چند ویژگی منفی در یک فرد منجر به نشان دادن واکنش های عاطفی منفی فرد می شود. همچنین احساس بی ارزش بودن و اعتماد به نفس پایین در فرد ایجاد می شود.

انتقاد زوجین از یکدیگر

در ارتباط بین زوجین پیشنهاد می شود حتما زمان هایی را برای بیان انتقاداتشان نسبت به نوع رفتارهای همدیگر، انتخاب نمایند. بهتر است در طول یک ماه، یک الی دو زمان را برای بیان انتقاداتمان انتخاب نماییم.

انتقاد فرزندان از پدر

برخی مواقع والدین باید اجازه دهند که فرزندان نسبت به ویژگی های مثبت و منفی شخصیت شان با هم صحبت نمایند. وقتی کودکان و نوجوانان متوجه شوند که والدینشان نسبت به انتقادی که به آنها می کند حالت تدافعی ندارد آنها هم با انتقادات والدینشان از آن ها راحت تر برخورد می نمایند.

موقعیت سنجی و مکان یابی

سعی کنید اگر تصمیم به انتقاد از

ویژگی های منفی شخصی گرفته اید، حتما این انتقاد کردن در شرایط مکانی مناسب و در جایی بدون حضور دیگران و آمادگی روحی و جسمی، باید انجام گیرد.

صبر کن، یکی یکی!

در هر بار انتقاد کردن فقط یکی از ویژگی های منفی طرف مقابلتان را بیان کنید.

مانند یک عبد در مقابل ارباب قرار بگیرد(الْوَلَدُ سَيِّدٌ سَبَّحَ سَبِيْنٌ وَ عَبَّدَ سَبَّحَ سَبِيْنٌ وَ وَزِيْرٌ سَبَّحَ سَبِيْنٌ؛ وسائلالشيعه(۲۱/۴۷۶) البته پدر و مادر مانند یک ارباب مهربان هستند و دستوراتشان را با نرمش و مهربانی به بچه می گویند، ولی بچه باید همانطور که یک سرباز از فرماندهٔ خود اطاعت می‌کند، از آنها اطاعت کند. در این هفت سال زندگی کودک باید توأم با نظم و مقررات (و از این لحاظ تا حدودی شبیه پادگان) باشد، تا بچه در این محیط، رعایت نظم و ادب را یاد بگیرد. بچه باید کارهایی مثل مرتب کردن وسایل شخصی و محل زندگی، رعایت وقت خواب و بیدار شدن، احترام به بزرگتر و خیلی از آداب را در این سال‌ها رعایت کند تا بفهمد

حیاء را شاید بتوان حداقل مبارزه با نفس دانست که اگر کسی از آن محروم بود، در او هیچ امید و خیری نیست. لذا در روایات متعدد از رسول خدا(ص) آمده است که فرمودند: از ضربالمثل‌های پیامبران(ع)، جز این سخن مردم بر جای نمانده است: « اگر حیاء نداشتی، دیگر هر کاری می‌خواهی بکن. (یعنی دیگر به خیر تو امیدی نیست)»(عیون اخبار الرضا(۲/۵۶)

ادب را هم باید اولین برنامه مبارزه با نفس دانست که در صورت پایبندی به آن، موجب اصلاح انسان می‌شود. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: « ادب خوب، عامل تزکیهٔ اخلاق است.»(غزوالحکم/۵۵۲۰) و نیز می‌فرماید:

خانواده موفق(۱)

فراگیری مهارت مبارزه با نفس در کودکان

می‌شود. پدر و مادر از سن هفت سالگی باید رعایت «ادب» را به فرزندان خود آموزش بدهند تا بچه‌ها اصل مبارزه با هوای نفس را درک کرده و بدانند که باید با «دلم می‌خواهد»های نابجای خودشان مبارزه کنند. طبق دستور اسلام، ادب و نظم را از ۷ تا ۱۴سالگی و در خانواده باید یاد گرفت، نه از ۱۸ سالگی و در سربازی که امروزه برخی پسرها تنها در طول خدمت سربازی رعایت نظم و برخی آداب را تمرین می‌کنند؛ ۱۸ سالگی برای این منظور خیلی دیر است.

بر اساس روایات، بچه از ۷ تا ۱۴ سالگی باید

از هفت سالگی، زندگی کودکان در خانه باید توأم با نظم و مقررات باشد. مبارزه با نفس به معنای پاسخ منفی به برخی دل‌خواهی‌ها و خواسته‌های نایجابی نفس است و اولین مراحل آن در کودکی با فراگیری حیاء و ادب آغاز می‌شود. حیاء نوعی خودداری است و ادب برنامه‌ای مستمر است که شامل یک سلسله مقررات و احترام به اطرفایان است. رسول خدا(ص) درباره حیاء می‌فرماید: «الحیاءُ هُوَ الدِّیْنُ کَلِمَةٌ»(کنزالعمال/۵۷۶۱) و «الحیاءُ مُفْتَأَحٌ کُلِّ الْخَیْرِ»(غزوالحکم/۳۴۰) امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «الحیاءُ یَصُدُّ عَنِ فِعْلِ الْفَیْحِ ؛ حیاء انسان را از هر زشتی باز می‌آرد.»(غزوالحکم/۱۳۹۳)

ویژگی

پدر و مادرهای موفق

همه‌ی پدر و مادرها می‌خواهند به فرزندان‌شان کمک کنند رشد خوبی داشته باشند، شاد باشند و انسان‌های لایقی به بار بیایند. اما متأسفانه هنوز دستورالعمل کاملا قطعی که چنین نتایجی را تضمین کند تدوین نشده است.

در بیشتر موارد والدین باید یاد بگیرند در مسیری که در پیش دارند چه راهکارهایی جواب می‌دهد، اما اغلب در این مسیر پرپیچ و خم، اشتباهاتی هم وجود دارد که باعث خستگی و نگرانی پدر و مادرها می‌شود. اما چیزهایی وجود دارد که می‌توانید برای افزایش احتمال پرورش فرزندی موفق انجام دهید. درادامه برای‌تان می‌گوییم چه تغییرات ساده‌ای می‌توانید در عادت‌های خود به عنوان پدر و مادر ایجاد کنید که مهارت‌های فرزندان را رشد داده و زندگی بهتری برای‌شان فراهم کنید. عادت‌هایی که ویژگی‌های تقریبا مشترک والدین موفق است.

به بچه‌ها مسئولیت می‌دهند

اغلب وسوسه می‌شود که تمام کارهای خانه را خودتان انجام دهید، شما سرعت بیشتری دارید و بهتر از پس کارهای بر می‌آید و مجبور نیستید به هیچکس دیگری یاد بدهید چطور این کارها را انجام بدهد، اما درست مانند مثل معروفی که می‌گوید اگر می‌خواهی شکم کسی را یک روز سیر کنی به او ماهی بده ولی اگر می‌خواهی یک عمر شکم او را سیر کنی ماهیگیری یادش بده، زمانی که شما الان برای فرزندان‌تان صرف می‌کنید تا نحوه‌ی انجام کارها را یاد بگیرند، پاداش و نتیجه‌ای بلند مدت نخواهد داشت.

از سنین پایین کودکان‌تان شروع کنید و در کارهایی که می‌تواند با شما مشارکت داشته باشد از او کمک بگیرید. می‌توانید از کودک دو ساله‌تان برای غذا دادن به حیوانات خانگی‌تان کمک بگیرید. فرزند هشت ساله‌ی شما می‌تواند زمین را تمیز کند، جارو بکشد و لباس‌های شسته شده را تا کند. با بالاتر رفتن سن فرزندان می‌توانید کارهای پیچیده‌تری را به او محول کنید.

برای بچه‌ها کتاب می‌خوانند

کتاب خواندن برای بچه‌ها کاری است که حتی والدین شاغل هم می‌توانند انجام دهند. کتاب خواندن برای فرزندان، تاثیرات ماندگار هم برای شما و هم برای کودکان‌تان دارد. با این کار می‌توانید کیفیت زمان

معذرت می‌خواهم

گفتن جمله «معذرت می‌خوام» هم درست

مثل جمله «دوستت دارم» اندازه و جایی دارد!

از به زبان آوردنش نه خیلی اجتناب کنید و نه بیش از حد استفاده کنید!اگر بیشتر از حد معمول، بابت کارهای نکرده عذر بخواییم کاملا محسوس خودمان را به دست خودمان گناهکار کرده ایم!

و اگر هم بابت کارهای خطایی که کرده ایم عذر خواهی نکنیم ، قطعاً اذهمای زیادی را در راه این خودخواهی و غرور از دست می‌دهیم!

اشتباه از هرکسی ممکن است سر بزندا!

اما مهم این است که برای جبرانش چه کاری انجام دهیم! خیلی از اطرفایان ما تنها منتظر یک عذرخواهی از سوی ما هستند تا راه را برای برگشتن‌مان بازکنند و دلشان صاف شود!

و با همین یک جمله ساده و استفاده به موقع از آن میشود هزاران رابطه را زنده کرد!

پس از گفتنش هراس نداشته باشید!

چرا که نگفتنش میتواند ضررهای بیشتری را بار آورد!

چرا بعضی افراد

هر گز موفق نمی‌شوند؟

- آنها ارزش زمان را درک نمی‌کنند.
- آنها کارهایی انجام می‌دهند که در مسیر اهداف‌شان نیست.
- آنها هرگز چیزی به سطح فعلی نمی‌افزایند.
- آنها محدودیت‌هایی بر خود تحمیل می‌کنند.
- آنها بهانه‌تراشی می‌کنند.
- آنها کلاس کاری ندارند.
- آنها کارها را به تعویق می‌اندازند.
- آنها اقدام نمی‌کنند.
- آنها نمی‌توانند با اتفاقات ناخوشایند روبه‌رو شوند.
- آنها بی‌تفاوت هستند.
- آنها از تغییر و راه‌های جدید گریزان هستند.



محمدرضا فارابی

به یک عادت همیشگی بشود. وقتی دوست دارند یک چیز بزرگ بخرند، به جای اینکه تمام مبلغ را در اختیارشان بگذارید با کمک خودش برنامه‌ای ترتیب دهید تا‌با پس انداز کردن مبالغ بیشتر بعد از مدتی مشخص، خودش توانایی خرید چیزی را که می‌خواهد به دست بیاورد. آنها باید ارزش پولی را که به دست می‌آورند و زمانی را که صرف پس انداز آن می‌کنند درک کنند.

تشویق‌شان می‌کنند هر روز ورزش کنند

یاد گرفتن اینکه چطور از ورزش کردن می‌توان لذت برد، درست مانند لذت بردن از خوردن سبزیجات، به راحتی ممکن نیست. اما اگر شما به بچه‌ها کمک کنید از همان کودکی از ورزش کردن لذت ببرند، این عادت را با خود به دوران نوجوانی و جوانی و بزرگسالی هم خواهد برد. آنها را در کلاس‌های ورزشی ثبت نام کنید و اجازه بدهید عضو کلوب‌های ورزشی بشوند. هر شب قبل از شام چند دقیقه وقت بگذارید و با هم یک فعالیت ورزشی در حیاط یا پارک نزدیک خانه انجام دهید.

کمک‌شان می‌کنند اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنند

اهداف هم مانند مسئولیت‌ها متناسب با رشد و بالا رفتن سن بچه‌ها، پیچیده‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند. وقتی بچه‌ها کوچک هستند به آنها کمک کنید راندن سه چرخه یا پس انداز پس خریدن یک اسباب بازی مورد علاقه را برای خود هدف در نظر بگیرند. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند برای خریدن اتومبیل، ورود به دانشگاه یا یک سفر تفریحی پس انداز کنند. این هدف‌ها به آنها کمک خواهد کرد به آینده هم فکر کنند نه فقط به چیزی که در همین لحظه می‌گذرد. هدف تعیین کردن و برای رسیدن به آن تلاش کردن به آنها یاد می‌دهد ارزش تحمل برای برآورده شدن خواسته‌ها را یاد بگیرند. مثلا، اگر فرزندان انتخاب کند که هر روز شکلات نخرد، به چیزی خواهد رسید که بسیار شیرین‌تر و لذت‌بخش‌تر از مزه کردن شیرینی شکلات است.

یادشان می‌دهند که از نباط همیشگی با خانواده‌شان را حفظ کنند

بچه‌ها با بزرگ‌تر شدن، احساس استقلال طلبی بیشتری پیدا کرده و دوست دارند وابستگی‌ها به خانواده را کمتر کنند. این یک تحول طبیعی و مثبت است. اما باید این را بدانند که با مستقل شدن، همچنان به راهنمایی‌ها و نظارت والدین خود نیاز دارند، مخصوصا وقتی پای اینترنت و رسانه‌های اجتماعی و وسایل خطرناک به میان می‌آید.

شگفتی‌ها از منظر امام بیان



توضیح این صفت ناپسند اختصاصی و داده‌اند و یکی از معانی قاصعه از بین بردن و درهم شکستن است.

و امام (ع) در این خطبه می‌فرماید: «فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ إِنَّ لَكُمْ لَعَذَابًا وَأَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُبْتَلَوْنَ بِهِ وَلَا تُخْسِرُوا لِنَفْسِكُمْ أَنْتُمْ أَعْتَدْتُمْ لَهَا أَنْفُسًا فَذُكِّرُوا بِالْحَقِّ فَأَنْظِرُوا»

و امام (ع) در این خطبه می‌فرماید: «فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ إِنَّ لَكُمْ لَعَذَابًا وَأَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُبْتَلَوْنَ بِهِ وَلَا تُخْسِرُوا لِنَفْسِكُمْ أَنْتُمْ أَعْتَدْتُمْ لَهَا أَنْفُسًا فَذُكِّرُوا بِالْحَقِّ فَأَنْظِرُوا»

و امام (ع) در این خطبه می‌فرماید: «فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ إِنَّ لَكُمْ لَعَذَابًا وَأَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُبْتَلَوْنَ بِهِ وَلَا تُخْسِرُوا لِنَفْسِكُمْ أَنْتُمْ أَعْتَدْتُمْ لَهَا أَنْفُسًا فَذُكِّرُوا بِالْحَقِّ فَأَنْظِرُوا»

و امام (ع) در این خطبه می‌فرماید: «فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ إِنَّ لَكُمْ لَعَذَابًا وَأَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُبْتَلَوْنَ بِهِ وَلَا تُخْسِرُوا لِنَفْسِكُمْ أَنْتُمْ أَعْتَدْتُمْ لَهَا أَنْفُسًا فَذُكِّرُوا بِالْحَقِّ فَأَنْظِرُوا»

پهلوهایی بر خاک خفته آنها پند گیرید، و به خدا پناه برید از آنچه تکبر آوزد، آن سان که از حوادث روزگار به او پناه می‌برید.» امام (ع) در این فراز انسانها را به عبرت از گذشته و توجه به عواقب متکبران پیشین و شناخت عوامل تکبر تذکر می‌دهد و پناه بردن به خدا را به عنوان سنگینی تکبر بازگو

۳- عَجِبْتُ لِمَتَكَبَّرَ كَانْ أَمْسَ نَطْفَةً وَ هُوَ فِي عَدِ جَيْفَهُ

در شگفتی از متکبر که دیروز نطفه بود، در حالی که او فردا مرداری است.

نمونه این سخن را امام (ع) در موارد متعددی ذکر فرموده و انسان را از کبر و خود بزرگ بینی و گردن کشی منع نموده است.

از جمله در نهج البلاغه آمده: «ما لابن آدم والفخر: أوله نطفة وأخره جيفة لا يرزق نفسه ولا يذوق حنفة» فرزند آدم به چه چیزی می‌نازد؟ آغازش نطفه بود و پایانش مردار شود نه می‌تواند خود را روزی دهد و نه مرگ را از خویش براند.

هدف از تبیین خلقت و مرگ در قرآن و نهج البلاغه و توجه به آغاز و پایان زندگی انسان که در هر دو حالت با گنبدگی و تعفن روبروست، نمایش رذیلت کبر در حیات بشری و وسیله واقع بینی برای وصول به کمال انسانی است.

در مذمت این صفت مذموم، همین بس که امام (ع) فرزهایی از بزرگترین خطبه نهج البلاغه موسوم به خطبه قاصعه به

حریم مهرورزی



سال‌ها پیش، زن و شوهرها، از گفتار و رفتار محبت آمیز در حضور دیگران پرهیز می‌کردند. در برخی فرهنگ‌ها، این رعایت حریم در حضور بزرگ ترها نشانه‌ی احترام به آن‌ها تلقی می‌شد.

خب خیلی از انسان‌ها شاید نتوانند همیشه، تعادل را نگه دارند. برای همین بعضی از آن طرف بوم می‌افتند و برخی از این طرف. نه به شوری دیروز، که برخی زن و شوهرها در حضور جمع، کنار هم نمی‌نشستند. از اینکه هم‌دیگر را مخاطب قرار دهند، خودداری می‌کردند و در صورت لزوم، همسر را با اسم فرزندشان صدا می‌زدند.

و نه به بی‌نمکی امروز، که در مسابقه‌ی تلویزیونی، زن و شوهری جوان، جلوی چشم هزاران بیننده، روبروی هم می‌ایستند، دست‌های یکدیگر را می‌گیرند، چشم در چشم هم می‌دوزند و به یکدیگر مهرورزی می‌کنند. شاید تغییر عرف و هنجار و فرهنگ در جامعه عامل شکسته شدن این حریم‌ها باشد و احتمالاً هم خیلی‌ها موافق این قبیل تغییرات فرهنگی هستند و رفتار گذشتگان را قبول ندارند.

بعید نیست اگر معایب و مصالح شکسته شدن حریم مهرورزی زن و شوهر، در حضور دیگران، مقایسه و بررسی شود، در عملکردها تاثیرگذار باشد.

حجاب از زبان آمار

۱- دختران هم‌مکنه به سن بلوغ می‌رسند گویی ذاتا در مقابل پسران پاکدامنی می‌کنند، اما فرهنگ ما به آنان می‌آموزد که این یک مشکل است. در جوامع ساده‌تر که پاکدامنی هرگز تضعیف نشده، زنان جوان حیای بیشتری دارند.

۲- بدیهی است وقتی اجازه دادیم هر کاری آزاد باشد، آزار جنسی، مزاحمت‌ها و تجاوز به عنف هم افزایش پیدا می‌کند، جامعه‌ای که علیه شرم و حیا اعلام جنگ کرده، دشمن زنان است.

۳- هیولاری کاریب آمریکایی در کتاب دختران می‌نویسد: از بیشتر نوشته‌های دختران چنین بر می‌آید که آنان پیوسته احساس می‌کنند با رفتارهای خشونت‌آمیز به آنان بی‌احترامی می‌شود. این رفتارها به صورت‌های گوناگون مانند مزاحمت‌های جنسی، اذیت و آزار روانی، آزار جسمی و کلامی و تجاوز به عنف دیده می‌شود. مزاحمت‌های جنسی، نگرانی‌روانه آنها محسوب می‌شود و بیشتر دختران حتی برای تنها قدم زدن در خیابان احساس امنیت نمی‌کنند.

۴- تجاوز به عنف (به زور) از هر ۳۴ دقیقه یک فقره به هر ۱۴ دقیقه (یک فقره) رسیده، طبق نوشته مجله آمریکایی نیوزویک هر ساله دهها هزار کودک در اروپا مورد تجاوز جنسی و سو استفاده‌های دیگر قرار می‌گیرند. این آمار مربوط به دو دهه‌ی گذشته است اکنون این آمار به طور وحشتناکی افزایش یافته است.

حسد کشت

امام خمینی(ره) کم ظرفیتی، بی‌قابلیتی و کم حوصلگی را منشأ کبر قلمداد می‌فرماید برای بعضی خواندن چند کتاب و تعلیم مشتی اصطلاحات و یا رسیدن به مال و منال دنیوی و مانند اینها باعث کبر می‌گردد. در فراز و نشیب آفرینش، آنچه بر شیطان رفته است بهترین وسیله عبرت است، زیرا او با استکبار در پیشگاه مخلوق الهی، طاعت شش هزار ساله خویش را به باد فنا داد و هلاکت ابدی را برای خود مهیا نمود. کبر و غرور تأثیر اندرز و مواظظ را در زمان حیات خود برده و پذیرش حقیقت را بر آدمی مشکل می‌سازد.

لازم به ذکر است حضرت امام (ره) در حدیث چهارم از کتاب نفیس چهل حدیث از کبر و درجات و اقسام آن، مفساد و موجبات کبر و علاج علمی و عملی و منشأ و مبدأ آن بحث به میان می‌آورد که علاقه‌مندان می‌توانند به صفحات ۷۹ لغایت ۱۰۰ کتاب یاد شده مراجعه فرمایند.

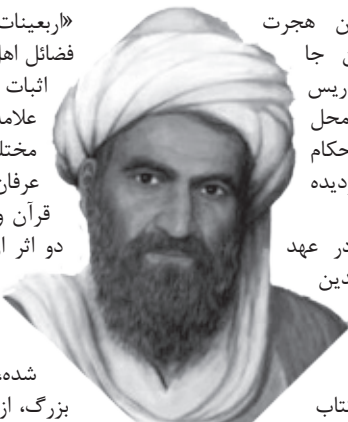


ابوالحسن مویدی

زندگینامه علامه شمس الدین محمد خفری

قمری به کاشان هجرت نموده و در آن جا به تحقیق و تدریس اشتغال داشته و محل رجوع مردم در احکام و شرعیات گردیده است.

محمد خفری، در عهد صفویه در چندین نوبت تشیع خویش را اظهار داشته و در نهایت با تألیف کتاب



قمری به کاشان هجرت نموده و در آن جا به تحقیق و تدریس اشتغال داشته و محل رجوع مردم در احکام و شرعیات گردیده است.



به یاد مرگ باشیم

الایمان بالله التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ؛ بهترین کارها پس از ایمان به خدا، دوستی با مردم است» شاید اگر بیشتر به یاد مرگ باشیم که ما را از عزیزانمان جدا می‌کند و یا عزیزانمان را از ما می‌گیرد، بیشتر به هم دیگر احترام بگذاریم و یا مثلا اگر کسی را رنجانده باشیم، یاد مرگ و اینکه شاید فردا نباشیم ما را به عذر خواهی وادار کند تا با حق الناس از دنیا نرویم.

۴. کاهش دنیا پرستی امام علی علیه السلام فرمودند: «دو گرسنه اند که هرگز سیر نشوند؛ دانشجو، و دنیا طلب.» نمی‌شود گفت دنیا ذاتا جای بدی است اما حب شدید و وابستگی عمیق به دنیا و آنچه در دنیا هست بسیار خطرناک و مذموم است. یاد مرگ و اینکه دیر یا زود این دنیا را ترک می‌کنیم می‌تواند دنیا را در مقابل چشم ما حقیر کند و تعلق شدید ما به دنیا را از بین ببرد. «مَنْ ذَكَرَ الْمَوْتَ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْإِسْبِرِ؛ این کلام امیرالمؤمنین است که فرمود: هر که به یاد مرگ باشد، از دنیا به اندک خشنود شود.

۵. لذت بردن از هر لحظه زندگی یاد مرگ و اینکه مرگ از رگ گردن به ما نزدیک تر است، باعث می‌شود قدر همه لحظات زندگی را بدانیم. برای هر مسئله کوچکی ناراحت نشویم، سعی کنیم بیشتر با داشته‌هایمان شاد باشیم تا با نداشته‌هایمان غمگین شویم و بدانیم اگر فقیر تریم آدم باشیم یا ثروتمند تریم انسان، آخر به یک جا می‌رویم.

دیگر مرا ام البنین نخوانید!

دیگر مرا ام البنین نخوانید؛ تا جای پای خاطرات برهنه کودکی‌های پسرانم در ساحل خالی دریای توفانی خیالم، با اندوه مادرانه‌ام، پُر نشود!

کدام تندیس تاریخی، در میانه میدان شهر آرزوهای زیر تیغ رفته‌ام، می‌تواند گوشه‌ای از پیکره دست نیافتنی عباس علیه السلام را تجسمی دوباره بخشد؟ آن بغض پنهان در رجزهای ناخوانده «بن اسدالله» که در ابهت غرش هیچ شرمی بازگو نخواهد شد، تارهای حنجره زخمی مرا نیز از صدای زندگی انداخته است! مرا به نام مادر خطاب نکنید، تا گهواره عقاب تیزبال بنی هاشمی‌ام، بر فرار قله کوه‌های غرورم، با لرزش دستان نامیدم از حرکت باز نایستد!

چه کسی برق آسمان چشمان درخشان او را به باران خون و اشک تبدیل کرد؛ بی‌آن‌که از صدای رعدآسای تکان‌بال و پرش بهراسد؟ پدرش علی علیه السلام که دست خدا بود، او را به دور دست‌ترین نقطه آسمانی، مشق پرواز داده بود تا پنجه هیچ کفتاری نتواند بال و پرش را زخمی خیانت خویش کند!

آه از آن لحظه‌ای که عقابی بر زمین بیفتد! همین است که از عاشورای خیر مصیبت علقمه تا کنون، زمین زیر پایم می‌لرزد و من برای پیری‌ام، عصایی نمی‌یابم جز قامت خمیده زینب علیهاالسلام که مهتاب نیمه‌جان شب‌های کوری‌دلم گشته!

راه‌های کارآمدی

امر به معروف و نهی از منکر

اگر کلام از زبان شخص خاصی اثر دارد نه دیگران، امر به معروف و نهی از منکر نسبت به آن شخص واجب عینی است.

اگر با اشاره، خلافتار دست از خلاف بر می‌دارد برخورد شدید و بیش از این که توهین به او باشد جایز نیست.

اگر نهی‌ما از حجم گناه می‌کاهد و گناه را ریشه کن نمی‌کند باز هم واجب است در امر به معروف و نهی از منکر لازم نیست که صد در صد به نتیجه برسیم. حتی اگر یک درصد اثر داشت واجب است.

اگر به خاطر نهی‌ما دست از گناه بزرگ بر می‌دارد ولی گناه کوچک انجام می‌دهد باز هم واجب است.

اگر نهی مکرر مؤثر است تکرار واجب است.

اگر امر و نهی دسته جمعی مؤثر است به صورت دسته جمعی واجب است.

اگر سکوت ما سبب جرأت بیشتر گناهکاران می‌شود سکوت حرام است.

اگر امر و نهی‌ما در خلافتار اثری ندارد ولی در دیگران مؤثر است امر و نهی واجب است.

اگر سکوت ما سبب وهن اسلام یا ضعف عقاید مسلمانان شود سکوت حرام است.

اگر رفت و آمد با گناهکار از مقدار می‌کاهد این رفت و آمد واجب است.

اگر رفت و آمد با گناهکار بر بعضی افراد خانه امر موقت می‌گذارد این رفت و آمد واجب است.

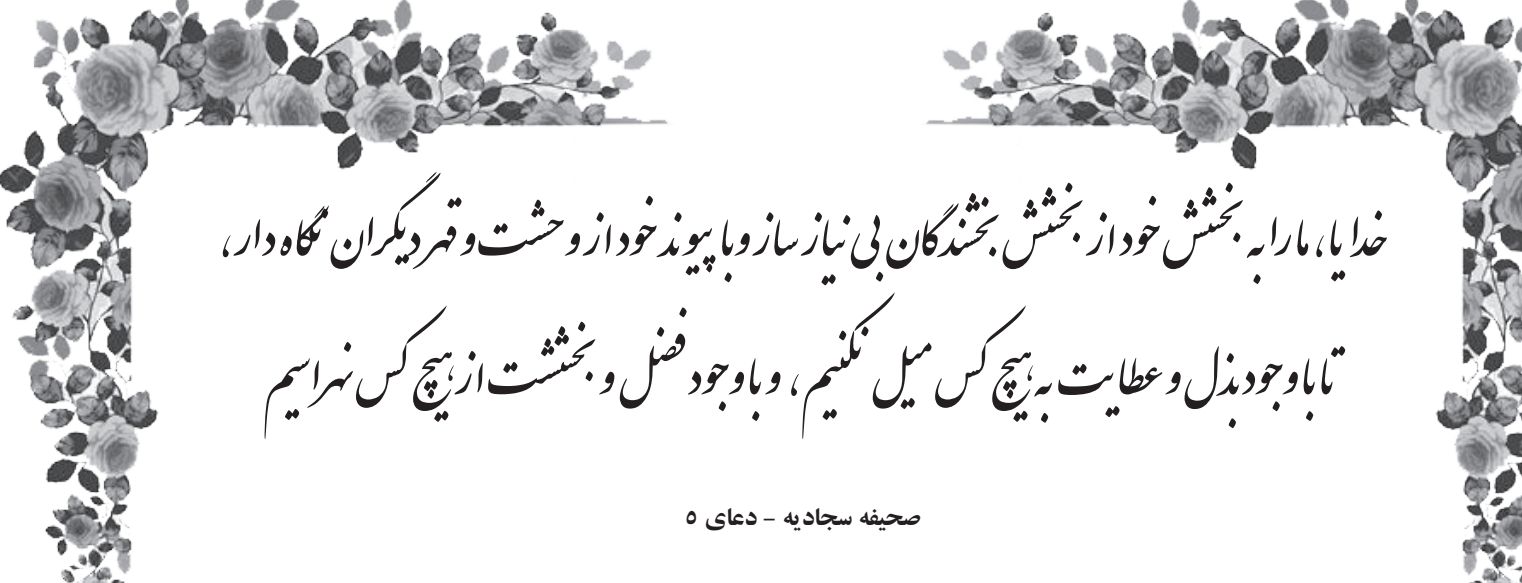
اگر قطع رابطه با گناهکار او را از گناه باز می‌دارد این قطع رابطه واجب است.

اگر رفت و آمد با کسی او را در گناه جسور تر می‌کند این رفت و آمد حرام است.

وحید بهیبهانی آن را نقد و بررسی نمایند.

محقق خفری به احتمال قوی در سال ۹۴۲ هجری قمری در کاشان وفات نمود و در همان جا در خارج درب عطا (امامزاده عطایش) مدفون گردیده است. وی شاگردان متعددی را پرورش داده که بزرگترین آن شاه طاهر است که به برکت او تفکر شیعی در هند رواج یافته است.

نگارنده: دکتر شکرالله جهان مهین، عضو هیات علمی و رئیس گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و رئیس بنیاد آیت الله حق شناس (ره) جهرم



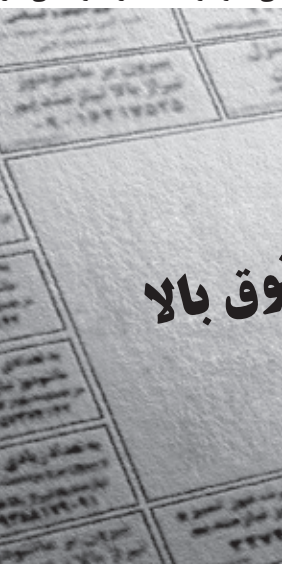
خدایا، ما را به بخشش خوداز بخشش بخشدگان بی‌نیاز ساز و با پیوند خود از وحشت و ترس دیگران نگاه دار،

تا با وجود بدل و عطایت به هیچ کس میل نکنیم، و با وجود فضل و بخششت از هیچ کس نهراسیم

صحیفه سجاده - دعای ۵

ازظهر باید ساعت پر کند دارد. به نسبت درآمد ریسک بیشتر نیز خواهد داشت.

فقط داماد کارمند دختران و خانواده‌هایی که بسیار برایشان شغل دولتی موضوعیت دارد و یکی از



دامادی با شغل ثابت و حقوق بالا نیازمندی

مهمترین ملاک‌های ازدواجشان شده است، قطعا باید به امر نیز واقف باشند که نسبت شغل دولتی به شغل آزاد کمتر است، درآمدی پایین و هر چند سال یک بار امکان ارتقاء و افزایش حقوق را دارند و ممکن است از بین چند خواستگاری که برای آنها می‌آید یکی دوفتر دارای شغل اداری باشند که آنها هم با دیگر ملاک‌های اخلاقی و انسانی مطابقت ندارند. آنگاه بین دوراهی انتخاب همسر با شغل اداری فاقد دیگر ملاک‌ها و همسر با کار آزاد دارای ملاک‌های دیگر می‌

شوند؟ اگر ملاک شغلی برایشان ارجحیت داشته باشد حاضر هستند که همسر کارمند را انتخاب و درصدد تغییر عقاید و نگاه‌های او بآیند که هیچ وقت این امر نیز محقق نمی‌شود.

آینده نگری واقع بینانه بعد از تفاهم هر دو طرف برسر مسایل دینی و اخلاقی و ... داشتن شغل برای مردان یک ملاک لازم و ضروری است و جزء ملاک‌های اصلی به شمار می‌رود؛ زیرا آن‌ها باید توان اداره امور مالی زندگی را داشته باشند. اما

در تقسیم بندی شغل‌ها، مشاغل را در گروه دولتی و غیر دولتی (آزاد) تقسیم می‌کنند. در رده شغل‌های دولتی، تمام مشاغل نظامی و ادارات دولتی مختلف و در مشاغل آزاد که بسیار وسیع است از انواع تجارت‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها گرفته و تا اجاره کردن یک زیر پله، کارهای فرهنگی هنری، هنرمندان و اهالی رسانه ... را شامل می‌شود. در مشاغل آزاد بسته به سرمایه‌گذاری و نوع کار درآمدها بسیار متغیر است و گاهی رقم‌های بالایی را به خود اختصاص می‌دهند.

در تصور عموم خانواده‌هایی که دختر دار هستند و حتی خود دختران، کسی با شغل ثابت و دولتی، قابل اعتماد و اطمینان بیشتری نسبت به کسی که فرضا مغازه دار یا در یکی از مشاغل آزاد دیگر مشغول به کار است. نگاه آینده‌نگری که وجود دارد اینکه در شغل‌های اداری فرد باید ۳۰سال خدمت کند و هر ماه مبلغی به عنوان حقوق به او اختصاص پیدا می‌کند، اما در شغل‌های آزاد فرد هیچ امنیت شغلی ندارد و ممکن است هر روز از کار بیکار شود از سوی دیگر ساعات کاری مشخصی در طول شبانه‌روز ندارند.

ترس اشتباهی که نمی‌توان آن را منطقی و عقلانی قلمداد کرد. نگاه به آینده و آینده نگری کار عقلانی و درستی است و افراد باید اگر کاری انجام می‌دهند به چندین روز و سال بعد از خود نیز فکر کنند ولی منفی‌گرایی در این حوزه صحیح نیست. نمی‌توان این گونه پنداشت که در یک شغل دولتی هیچ‌گاه مشکلی پیش نمی‌آید. از سوی دیگر خانواده‌ها انتظار دارند

بادام زمینی و این همه خواص

بادام زمینی یکی از دانه های گیاهی پر خاصیت و خوشمزه است که طرفداران زیادی دارد. این دانه گیاهی منبعی غنی و سرشار از پروتئین است که از چربی های غیر اشباع تشکیل شده ک یک نوع چربی خوب برای بدن به حساب می آید . این دانه گیاهی سرشار از پروتئین های گیاهی مفید ، لازم و ضروری برای بدن می باشد. جالب است بد ا نید بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان به دلیل همین خاصیت بادام زمینی از آن برای افزایش قدرت جذب پروتئین تامین چربی خوب و عضله سازی استفاده می کنند.

مصرف بادام زمینی برای بیماران دیابتی مفید است و به درمان و پیشگیری از دیابت کمک می کند. چربی های موجود در این دانه گیاهی از نوع چربی های خوب بوده و مصرف آن به پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند. بادام زمینی خاصیت بادام زمینی یکی از دانه های گیاهی پر خاصیت و خوشمزه است که طرفداران زیادی دارد. این دانه گیاهی منبعی غنی و سرشار از پروتئین است که از چربی های غیر اشباع تشکیل شده ک یک نوع چربی خوب برای بدن به حساب می آید . این دانه گیاهی سرشار از پروتئین های گیاهی مفید ، لازم و ضروری برای بدن می باشد. جالب است بد ا نید بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان به دلیل همین خاصیت بادام زمینی از آن برای افزایش قدرت جذب پروتئین تامین چربی خوب و عضله سازی استفاده می کنند.

مصرف بادام زمینی برای بیماران دیابتی مفید است و به درمان و پیشگیری از دیابت کمک می کند. چربی های موجود در این دانه گیاهی از نوع چربی های خوب بوده و مصرف آن به پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند. بادام زمینی خاصیت

بادام زمینی یکی از دانه های گیاهی پر خاصیت و خوشمزه است که طرفداران زیادی دارد. این دانه گیاهی منبعی غنی و سرشار از پروتئین است که از چربی های غیر اشباع تشکیل شده ک یک نوع چربی خوب برای بدن به حساب می آید . این دانه گیاهی سرشار از پروتئین های گیاهی مفید ، لازم و ضروری برای بدن می باشد. جالب است بد ا نید بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان به دلیل همین خاصیت بادام زمینی از آن برای افزایش قدرت جذب پروتئین تامین چربی خوب و عضله سازی استفاده می کنند.

مصرف بادام زمینی برای بیماران دیابتی مفید است و به درمان و پیشگیری از دیابت کمک می کند. بادام زمینی خاصیت

نشانه های هشداردهنده سرطان

از نقطه نظر جهانی، سرطان یکی از علل اصلی مرگ زودرس است. این بیماری گاهی اوقات بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای گسترش می یابد ولی در اکثر موارد همراه با علائم هشداردهنده است.

شناخت هرچه زودتر این علائم تشخیص احتمالی سرطان را زودتر و شناس زنده ماندن را بیشتر می کند.

تغییرات وزن: با حمله سلول های سرطانی، بدن شما ممکن است با از دست دادن وزن مواجه شود. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان تشخیص داده نشده به طور غیر منتظره ۱۰ پوند یا بیشتر از وزن خود را از دست می دهند. در واقع کاهش وزن غیر منتظره می تواند اولین نشانه سرطان باشد. البته کاهش وزن بدون علت البته به بیماری های دیگری مانند پرکاری تیروئید، نیز مرتبط است. اما در سرطان های مری، ریه، لوزالمعده و معده نیز علامت شایعی است.

تب یا از دست دادن خون: تب واکنش بدن به عفونت یا بیماری است. تب در افرادی که سرطان دارند، یک علامت است به این معنا که سرطان به یک منطقه جدید گسترش یافته است. تب به ندرت از نشانه های اولیه سرطان است ولی می تواند نشانه ای از ابتلا به سرطان خون، لوسمی یا لنفوم باشد. برخی از سرطان ها نیز ممکن است با خون ریزی غیر معمول شروع شود. به عنوان مثال سرطان کولون یا رکتال با خون در مدفوع همراه است در حالی که خون در ادرار نشانه های از سرطان پروستات و مثانه است. این مهم است که در صورت بروز علائم این چنینی با ترشحات غیر معمول با پزشک مشاوره کنید. درد و خستگی: خستگی غیر قابل توضیح یکی از دیگر علائم سرطان و از شایع ترین آنها است. خستگی برجسته ترین علامت ابتلا به لوسمی است. علاوه بر این که می تواند به از دست دادن خون و سرطان های دیگر نیز ربط داشته باشد. در برخی موارد و در صورت متاستاز، سرطان باعث درد می شود. سرطان های روده بزرگ، پروستات، تخمدان و مقعد با درد کم همراه هستند.

سرفه مداوم: سرفه به خاطر علل زیادی بروز می کند و می تواند ناشی از سرماخوردگی، آنفلوآنزا، و یا حتی رطوبت کم باشد. اما این علامت می تواند نشان دهنده بروز سرطان ریه باشد اگر برای یک مدت طولانی با وجوددرمان های مختلف باقی بماند. سرفه های مکرر که منجر به گرفتگی صدا می شوند و سرفه های خونی را باید جدی گرفت. سرفه مداوم همچنین می تواند گاهی نشانه ای از سرطان تیروئید باشد.

تغییرات پوستی: این تغییرات اغلب به سرطان پوست ربط دارند. لکه های سفید در دهان نیز می توانند نشانه ای از ابتلا به سرطان دهان باشند. توده یا برآمدگی زیر پوست می تواند نشان دهنده تومورها از جمله سرطان سینه باشد. تغییرات پوستی دیگر از جمله لکه های تیره یا هیپرپیگمانتاسیون، افزایش رشد مو، یرقان و سرخی را باید جدی گرفت.

سرطان بدون هیچ علائم هشدار دهنده: در حالی که بسیاری از سرطان ها دارای علائم هستند، برخی از انواع آنها نیز هیچ علامتی ندارند تا به مرحله پیشرفت نزدیک شوند؛ مثل سرطان پانکراس. سابقه خانوادگی این بیماری و همچنین تورم مکرر لوزالمعده ممکن است خطر ابتلا به این سرطان را افزایش دهد. برخی از موارد ابتلا به سرطان ریه نیز ممکن است بدون علامت سرفه پیشرفت کند



تقریباً همه می دانیم که پروتوهای فرابنفش خورشید می توانند به پوست ما آسیب برسانند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند، به ویژه اگر لایه اوزون از بین برود. با این وجود، پروتوهای خورشید می توانند به شیوه ای دیگر - گاهی اوقات خوب، گاهی اوقات بد - نیز تاثیرگذار باشند.

نور خورشید بیشتر و خلق خوی بهتر
نور خورشید موجب ترشح سروتونین می شود که یک ماده شیمیایی در مغز و مسئول خلق و خوی خوب است. در حقیقت، داروهای ضد افسردگی که به نام مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) شناخته می شوند به گونه ای طراحی شده اند که از جذب این مواد شیمیایی مسئول احساس خوب پیشگیری کرده و از این رو، هر چه بیشتر در دسترس مغز باشند. در ماه های سرد سال، هنگامی که خورشید کمتر در آسمان حضور دارد، افراد می توانند اختلال خلقی فصلی (SAD) شوند. خبر خوب این است که برای احساس شادی نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید



ارسالی: سید عبدالصنین واعظ زاده

اثرات شگفت انگیز نور خورشید بر انسان

از حد آن، باعث بروز مسمومیت در بدن می شود.

احساس گرما و کاهش فشار خون
مطالعه ای که توسط پژوهشگران انگلیسی انجام شد نشان داد، افرادی که به مدت ۳۰ دقیقه در معرض نور فرابنفش معادل با نور پروتوهای خورشید قرار گرفتند، کاهش فشار خون را تجربه کردند.

مواجهه با پروتوهای فرابنفش موجب شد تا رگ های خونی این افراد گشاد شده و امکان عبور خون بیشتر از آنها فراهم شود که این شرایط به طور طبیعی فشار خون را کاهش می دهد.

عدم ایمنی نسبت به پرتو فرابنفش
پیش از این گفته شد که نور خورشید می تواند از ابتلا به بیماری های بالقوه مرگبار مانند ام اس پیشگیری کند. اما باید به این نکته توجه داشته باشید که قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض نور خورشید ، سیستم ایمنی بدن انسان را سرکوب می کند و در را به روی این بیماری

ندارید و تنها نور خورشید کفایت می کند؛ یعنی نشستن در اتاقی که نور خورشید به آن می تابد نیز می تواند مفید باشد و حتما لازم نیست زیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.

چربی است و دریافت مقادیر بیش

از حد آن، باعث بروز مسمومیت در بدن می شود.

تقریباً همه می دانیم که پروتوهای فرابنفش خورشید می توانند به پوست ما آسیب برسانند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند، به ویژه اگر لایه اوزون از بین برود. با این وجود، پروتوهای خورشید می توانند به شیوه ای دیگر - گاهی اوقات خوب، گاهی اوقات بد - نیز تاثیرگذار باشند.

نور خورشید موجب ترشح سروتونین می شود که یک ماده شیمیایی در مغز و مسئول خلق و خوی خوب است. در حقیقت، داروهای ضد افسردگی که به نام مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) شناخته می شوند به گونه ای طراحی شده اند که از جذب این مواد شیمیایی مسئول احساس خوب پیشگیری کرده و از این رو، هر چه بیشتر در دسترس مغز باشند. در ماه های سرد سال، هنگامی که خورشید کمتر در آسمان حضور دارد، افراد می توانند اختلال خلقی فصلی (SAD) شوند. خبر خوب این است که برای احساس شادی نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

نیازی به پروتوهای فرابنفش خورشید

مصرفی می شود.

۷- بی خیالی و عدم توجه به رژیم ها غذایی و ورزش: بسیاری از مردم گمان می کنند که

مصرف سالاد می تواند منجر به کاهش وزن

شود و از طرفی گرسنگی آنها را بدون هیچ محدودیتی برطرف کند در حالی که باید

گفت سالاد نیز در نوع خود می تواند سرشار

از کالری باشد و منجر به افزایش وزن گردد.

لذا حساسیت در انتخاب میزان و نوع سالاد نیز

لازم است. از طرفی بعضی افراد گمان می کنند

که بعد از ورزش می توان به میزان دلخواه غذا

خورد در حالی باید توجه داشته باشید که در

طی ورزش چه میزان کالری مصرف شده و

میزان غذای خود را مطابق آن و یا کمتر تنظیم

کنید. یعنی نوعی تعادل بین میزان مصرف

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

کالری و سوخت کالری برقرار کنید.

دلایل عدم موفقیت در کاهش وزن

در ورزش هایی نظیر دوچرخه سواری و شنا کالری کمتری مصرف می شود.

۲- عدم خواب کافی: هورمون های زیادی در شب و در طول خواب فعال می شوند و در نتیجه می توان گفت که عدم خواب کافی

توالی صحیح این هورمون ها را به هم می ریزد و به طور کلی هورمون کمتری آزاد می شود .

به علاوه بیداری تا آخر شب منجر به مصرف ۵- که میزان کالری هر غذایی که مصرف می

کنیم سنجیده شود.

۶- مصرف نوشیدنی های پر کالری: بسیاری از نوشیدنی ها سرشار از کالری هستند در صورتی که کمتر کسی متوجه این مقدار کالری

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

افزاینده وزن بدن است.

۳- استرس زیاد: مطالعات نشان میدهد که استرس در خانم ها منجر به افزایش وزن می شود.

۴- حذف وعده های غذایی: حذف وعده های

خواص بی نظیر فلفل قرمز



خواص فلفل قرمز:

- فلفل قرمز سرشار از ویتامین C بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و اثر شیمیایی موادی که به بافت های بدن آسیب می رسانند را خنثی می کند .

- فلفل قرمز به واسطه دارا بودن ویتامین C موجب افزایش قدرت ایمنی بدن، استحکام لته ها و دندان ها می شود. همچنین مصرف فلفل قرمز باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود و به افرادی که دچار کم خونی هستند توصیه می گردد.

- تحقیقات نشان داده است که اسید بیرنگ کپسایسین به عنوان فعالترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن میشود. این ماده همچنین خاصیت ضد آکسیدی (که سلولهای شما را از آسیب دیدن محافظت می کند) و ضد باکتری دارد

- این فلفل طبیعت گرمی دارد که به دلیل وجود سطح بالای کاپسایسین در آن است. بیشتر فواید فلفل به دلیل وجود همین ماده است و عامل اصلی ایجاد گرما بعد از خوردن فلفل قرمز نیز هست. فلفل قرمز از دیر باز به عنوان دارو در مناطق مختلف آسیا بکاربرده می شده است.

- کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می تواند در تسکین درد دندان، زونا، آرتریت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این ماده سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، اما این عارضه به زودی از بین می رود. چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن مؤثر واقع میشود، لذا ممکن است درد کمی شدت پیدا کند، سپس

- فلفل قرمز درعین حال که نیرو بخش است

ضد اسپاسم نیز می باشد . برای کلیه طحال و لوزالمعده مفید است در موارد قفل شدن فک

ها که در برخی موارد رخ میدهد اثر مفید دارد .

- در مورد بیوست گرد فلفل قرمز مفید است زیرا حرکت دودی کشل روده ها را تحریک می

کند . برای حصول این منظور هر روز به مقدار کم باید با غذا مصرف شود .

- در سرماخوردگی ها مصرف فلفل قرمز با دوز بالا اثر مفید و سریع دارد . منظور از دوز

بالا در حدو ۶۰۰ میلی گرم تا یک گرم است. بدیهی است دوز بالاتر برای اشخاص مختلف فرق

می کند برخی بیشتر از دیگران احتیاج دارند .

- برای تسکین سرفه های شدید بخصوص در مواردی که اختلاط زیادی در بیماری تنفسی

هست فلفل قرمز در بیرون انداختن اخلاط بسیار کمک می کند و در نتیجه سرفه رفع می شود

- فلفل قرمز در موارد حمله های خفگی مبتلایان به اسم اثر مفید دارد . (البته اگر

الرژی نداشته باشند).

- فلفل قرمز بهترین محرک مفید و شفا بخش در موارد اسهال ساده و اسهال خونی می باشد .

- فلفل قرمز می ماده ضد عفونی کننده است بنابر این به صورت غرغره برای ضر عفونی حلق

توصیه می شود .

- به صورت شمع طبی فلفل قرمز برای رفع احتقائهای حاد در موارد بیماری های ذات

الریه و ذات الجنب و سایر موارد مشابه اثر مفید دارد

- فلفل قرمز بهترین محرک مفید و شفا بخش در موارد اسهال ساده و اسهال خونی می باشد

- فلفل قرمز برای رفع گرفتگی عضلات که به دراج شدن معروف است بسیار مفید است.

- فلفل قرمز بهترین داروی ریه و خلط اور



تجربه می کند. برای مقابله با آن استفاده از عینک های آفتابی مناسب که از پوشش ضد پرتو فرابنفش برخوردار هستند، توصیه می شود. خبر خوب این است که آسیب وارد شده به طور معمول دائمی نیست و پس از چند روز بهبود می یابد.

خورشید و افکار ما

پروتوهای خورشید می توانند نحوه تفکر ما را نیز تغییر دهند. به نظر می رسد پروتوهای خورشید سیستم مرکزی بدن و مغز را تحت تاثیر قرار می دهند که می تواند موجب شکل گیری تفکرانی شود که از شخصیت واقعی به دور هستند.

در شرایطی که قرار گرفتن کنترل شده و مناسب در معرض نور خورشید می تواند لیخنند را به لب شما بیاورد و احساس بهتری در وجودتان ایجاد کند، ولی مواجهه بیش از اندازه با نر خورشید نیز می تواند ما را عصبی و ناگوار سازد. همچنین، پروتوهای فرابنفش می توانند بر حافظه کوتاه مدت ما تاثیر بگذارند.

کلسیم

منابع کلسیم

انواع لبنیات غنی ترین و بهترین منبع کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها براحتی جذب می شود. هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد که یک سوم نیاز روزانه ما را تامین می کند.

ماست، پنیر و بستنی هم چون از شیر تهیه می شوند کلسیم قابل توجهی دارند. ماهی نیز منبع خوبی برای کلسیم است ماهی هایی چون ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین مقدار مناسبی کلسیم دارند.

بیشتر سبزیجات سبز رنگ کلسیم زیادی دارند :

روناس ، اسفناج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری . بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرما خشک، میان وعده هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوجهها و میوه ها کلسیم زیادی ندارند.

برای تامین کلسیم روزانه، حداقل ۲ لیوان لبنیات لازم دارید به علاوه باید از سبزیجات و حبوباتی که کلسیم قابل توجهی دارند نیز بیشتر استفاده کنید.

روناس ، اسفناج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری . بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرما خشک، میان وعده هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوجهها و میوه ها کلسیم زیادی ندارند.

برای تامین کلسیم روزانه، حداقل ۲ لیوان لبنیات لازم دارید به علاوه باید از سبزیجات و حبوباتی که کلسیم قابل توجهی دارند نیز بیشتر استفاده کنید.

روناس ، اسفناج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری . بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرما خشک، میان وعده هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوجهها و میوه ها کلسیم زیادی ندارند.

برای تامین کلس

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سیدهم	۴:۵۸	۶:۱۴	۱۲:۰۴	۱۷:۵۵	۱۸:۱۲
چهاردهم	۴:۵۷	۶:۱۳	۱۲:۰۴	۱۷:۵۵	۱۸:۱۲

امام حسن عسکری (ع):

تواضع و فروتنی نعمتی است که بر آن حسد نیندند (تحف العتول، ص ۴۸۹)

سردرداوان دارویی شمرش است و کردار بندگان در دنیا؛

فردا پیش روی خودشان جلوه گر است.

ساحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - خیابان فرهنگ ۱۲ - بلوک اول

تلفن: ۵۲۴۴۴۷۵-۵۲۴۴۴۴۴

کد پستی: ۷۴۳۱۸-۷۴۳۶۵

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

اینترنتی و چاپ: چاپخانه کور لار

www.miladelairestan.ir miladelairestan@gmail.com

اجناس متنوع و ارزان در بازارهای سنتی و مدرن لارستان



به گزارش میلاد لارستان، شهر لار و منطقه لارستان به دلیل موقعیت استراتژیک جغرافیایی که به عنوان نقطه اتصال ۳ استان بزرگ و مهم کشور یعنی فارس، هرمزگان و بوشهر محسوب می‌شود و از طرفی پیشینه و تجربه طولانی مردم لارستان در زمینه تجارت و بازرگانی، باعث شده تا در امر دادوستد و کسب‌وکار تجاری دارای رونق زیادی باشد.

شهر لار به دلیل قدمت تاریخی از ۲ بخش قدیم و جدید تشکیل شده است. به همین دلیل می‌توان در این شهر باستانی و کهن، مدرنیته و سنت را به تفکیک مشاهده کرد. شاید آن چیزی که در این روزها مردم نسبت به آن دغدغه داشته باشند، خریدهای پایان سال و رسیدگی به زیبایی و نوسازی وسایل منزل و پوشاک باشد.

شهر لار با بهره‌مندی از بازارهای بزرگ و متعدد اعم از سنتی که معروفترین آن بازار قیصریه و هم مدرن که بازرترین آن بازار امام خمینی (ره) در ۳ فاز زیبا است، می‌تواند محل مناسبی برای خرید هموطنان در این روزها باشد.

در این زمینه یکی از مسافران که از شهر تاریخی مهران، چند روزی شهر لار را برای تفریح و گردش انتخاب کرده است در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان بایان اینکه هدف ما از سفر به این شهر، استراحتی چندساعته بود، چراکه از طریق شهر لار قصد عزیمت به جزیره بزرگ را داشتیم، اما پس از گشت و گذار در خیابان‌ها و بازارهای این شهر، ترتیب به بازدید از اماکن تاریخی و بازارهای پر تعداد شهر لار شدیم.

محمدی، بازار قیصریه شهر لار را بسیار زیبا و با سبک معماری فوق‌العاده معرفی کرد و افزود: متأسفانه با وجود چنین

اثر ارزشمندی در این خطه از کشورمان، تاکنون کمترین شناختی از این مکان نداشته‌ام.

وی درباره اجناس عرضه‌شده در این بازار و مراکز تجاری گوناگون اطراف این مکان، تصریح کرد: هم به لحاظ تنوع اجناس و هم قیمت مناسب کالاها، با وجود سفر به شهرهای مختلف، در کمتر جایی این‌گونه مرکز خریدهایی دیده‌ام.

یکی دیگر از هموطنان که از خمینی‌شهر اصفهان، همراه با خانواده برای خرید به بازار امام خمینی (ره) شهر لار آمده بود در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان بایان اینکه تنوع در بازارها و پیداشدن کالاهای موردنظر در بازار بسیار حیرت‌آور است، گفت: بازارچه‌های بزرگ و مغازه‌های بی‌شمار در شهر لار، هر بیننده‌ای را مجاب به خرید می‌کند.

مردی، با اشاره به اینکه زیبایی‌های خاصی در بازارهای تاریخی و همچنین بازارهای جدید شهر لار وجود دارد، افزود: تنوع کالاها و قیمت مناسب اجناس به

ابراز تأسف نسبت به اینکه در بافت قدیم شهر لار کاری اساسی صورت نگرفته و باید به دنبال بهبود وضعیت مردم ساکن در این محلات بود، عنوان کرد: شهر قدیم لار باید به جایگاه عالی تجاری خود بازگردد و از مسئولین انتظار است تا بیش از پیش پیگیری مسائل مردم باشند.

عبدالله محبی، بایان اینکه متأسفانه میراث کهن لارستان در سایه بی‌توجهی‌ها در حال نابودی است، تصریح کرد: مسئولین باید در بهسازی و بازسازی بافت فرسوده شهر لار به شوری شهر و شهرداری کمک کنند.

وی بیان کرد: در شهرهای دیگر مکان‌های تاریخی بازسازی می‌شود اما در لار این اتفاق به حد صورت نمی‌گیرد که از جمله آن بازار قیصریه، کاروانسراها، برج مادر نادر و غیره واقعاً نیاز به مرمت دارند و گرنه به زودی نابود خواهند شد.

رئیس شورای اسلامی شهر لار با اشاره به اینکه بودجه در تمام کشور وجود دارد تا این کارها صورت گیرد اما نیازمند پیگیری مسئولین است، گفت: اینکه نامه بزنیم تا بودجه به دست بیاید این کار اتفاق نمی‌افتد.

محبی، با اذعان به اینکه شورای شهر نمی‌تواند به دلیل موانع قانونی میراث فرهنگی در زمینه بافت تاریخی وارد شود، اضافه کرد: زمینه ایجاد ۵۰۰ شغل در بحث میراث فرهنگی در لار وجود دارد اما نیازمند پیگیری از سوی این اداره است و باید این اداره سعی کند زمینه گردشگری در این شهر به وجود آید تا اشتغال نیز ایجاد شود. در ایام تعطیل به ویژه فصل بهار و تعطیلات آخر سال، بازارهای لارستان با حضور هموطنان از سراسر ایران رونق خاصی می‌گیرد.

وی با بیان اینکه فضای اطراف بازار شلوغ قیصریه بسیار نازیب و مخروبه است، گفت: اگر از این‌ها تاریخچه‌های اطراف این بازار به عنوان رستوران‌های سنتی یا کارگاه‌های صنایع دستی استفاده شود، به طور قطع جمعیت گردشگر زیادی را به شهر لار جذب خواهد کرد.

در این زمینه، رئیس شورای اسلامی شهر لار در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با

اثر ارزشمندی در این خطه از کشورمان، تاکنون کمترین شناختی از این مکان نداشته‌ام.

وی در پاسخ به اعتراض یکی از حضار مبنی بر عدم اعلام گزارش کار شورا طی هفت ماه گذشته، از پیگیری ساخت ترمینال و روشنایی ورودی شهر لار گزارش کوتاهی داد و اظهار داشت: شهر روزهای آینده گزارش کاملتری از این کارها و دیگر فعالیت‌های انجام شده در شورای پنجم ارائه خواهد شد.

محبی همچنین با تأکید بر اینکه اعضای شورا در کنار شهردار یک تیم هشت نفره است، افزود: با اقتدار در کنار مردم برای رفع مشکلات شهر تلاش خواهیم بود و قول به ثمر نشستن کارها در سال ۹۷ را می‌دهیم.

رحیم بیژنی نایب رئیس شورا هم در سخنانی ترکیب اعضای یاوران شورا را، که برگزیده

نخستین نشست اعضای شورای شهر با یاوران جدید شورا در محلات



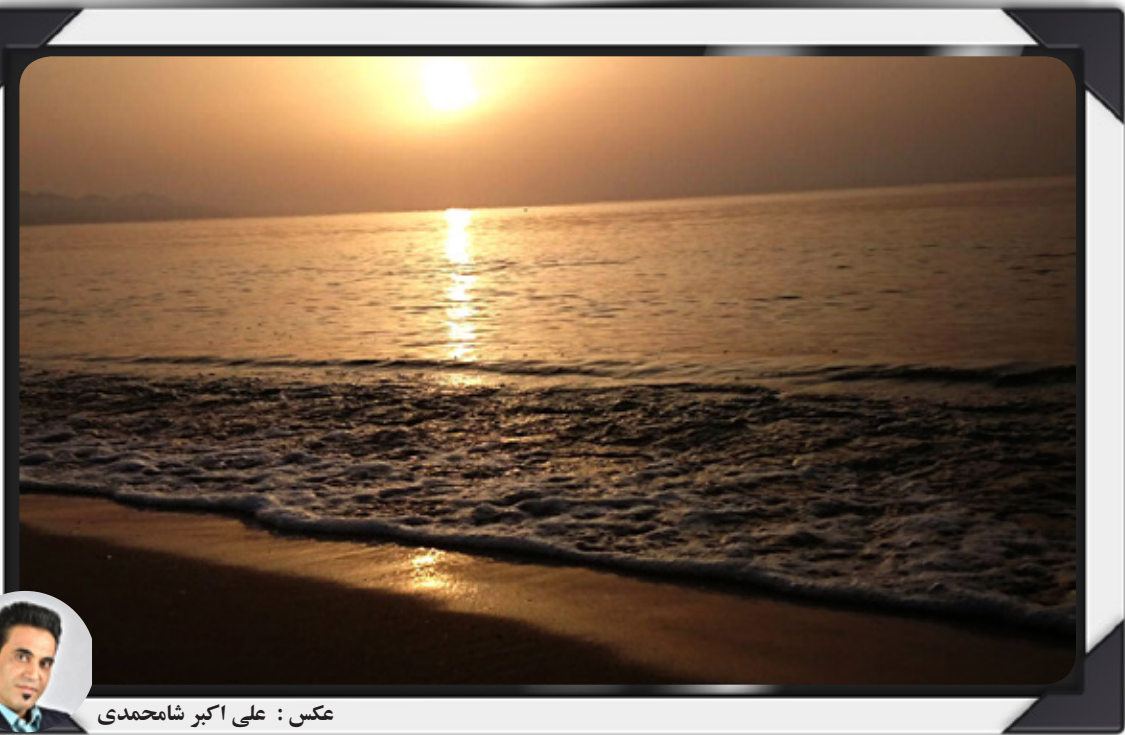
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شورای اسلامی شهر لار، اولین نشست اعضای شورا با منتخبین جدید یاوران شورای محلات برگزار شد. اعضای شورای اسلامی شهر لار، میزبان یاوران شورای محلات این شهر بودند. در ابتدای نشست، خلیل نامدار نایب رئیس دوره چهارم شورا و عضو دوره پنجم، ضمن خیرمقدم به یاوران شورا در محلات شهر لار، ضرورت تشکیل یاوران شورا در محلات و ساختار آن در هر محله را تشریح کرد و گفت: تشکیل جلسات به صورت حداقل یک بار در ماه، شناسایی مسائل و مشکلات محله و بررسی آنها در جلسات، اولویت بندی براساس برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت و جهت دهی کارهای فرهنگی، مذهبی و عمرانی در محلات اهمیت ویژه ای دارد.

وی همچنین ارائه پیشنهادهای و طرح‌هایی در جهت پیشگیری و مقابله با حوادث غیرمترقبه و آموزش یادفند غیرعامل برای شهروندان را از وظایف مهم یاوران شورا دانست و افزود: شما قطعا می‌توانید در برقراری آرامش و امنیت شهری و مبارزه با آسیب‌های اجتماعی و حذف زمینه‌های جرم مشارکت اساسی داشته باشید.

اشکان عسکری، عضو شورا و رئیس کمیسیون فرهنگی اجتماعی، نیز مشارکت مردم را به عنوان مهمترین مؤلفه مورد توجه حکومت‌ها و دولت‌ها در عصر جدید برشمرد و اضافه کرد: ارتقای حس مطالبه‌گری در شهروندان و سوق دادن مدیریت اجرایی به پاسخگویی باید در دستور کار یاوران شورا به عنوان برگزیدگان توده‌ی مردم قرار گیرد.

وی ایجاد «سرای محلات» را موجب اثر بخشی و بهبود کیفیت زندگی خواند و ضمن تأکید بر بازآفرینی نقش محلات در ارتقای مناسبات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی گفت: شهروندمداری، توسعه عدالت محور، شکل دادن پارلمان‌های کوچک محلی و تهیه دفترچه جامع اطلاعات محلات شهر می‌تواند محور کار یاوران شورا در این دوره باشد.

عسکری، همچنین در مورد تدوین نظام برنامه نویسی و بودجه‌ریزی محلی با رویکرد ایجاد انگیزه، تشویق شهروندان به مشارکت و اشتغال‌زایی مطالبی بیان کرد. عضو دوره‌ی چهارم و پنجم شورای شهر افزود: طرح‌های بهسازی بافت‌های فرسوده، اجرای برنامه‌های منظم فرهنگی و ورزشی و نیز مشارکت در



عکس: علی اکبر شامحمدی

دولت الکترونیک؛ ابزاری مناسب برای مبارزه با قاچاق کالا و ارز

دریای خزر و خلیج فارس و ایجاد ایستگاه‌های کنترل حرکت این شناورها از دیگر اقدامات لازم در این زمینه است. همچنین از جمله سایر اقدامات لازم میتوان به ضرورت تحقق شبکه‌ی ملی اطلاعات به عنوان زیر ساخت مطمئن دولت هوشمند الکترونیک برای تسریع دستیابی به اهداف نتیجه اینکه با اعمال دولت



پذیر بوده، امکان احراز هویت الکترونیکی وجود دارد و با اتصال سامانه‌ی گمرکی به سامانه‌ی ارزی بانک مرکزی، دسترسی پروانه‌های صادره از طریق ارتباط الکترونیکی و سوء استفاده از منابع ارزی صورت می‌گیرد و از جعل اسناد و پیشگیری می‌شود. برای رسیدن به چنین موقعیتی در مبارزه با قاچاق کالا و ارز باید اقدامات موثری در دولت الکترونیک به منظور مبارزه با قاچاق کالا و ارز صورت پذیرد. مثلا لازم است نیروهای مرزبانی به منظور نظارت و کنترل نواحی مرزی، تجهیزات الکترونیکی پیشرفته‌تری در اختیار داشته باشند. از سوی دیگر تشکیل بانک اطلاعاتی جامعی در ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز ضروری است. همچنین استفاده از ردیاب‌های الکترونیکی در مکان‌های مورد نیاز مثلا بر روی تمامی شناورهای فعال در

دولت الکترونیک به معنای استفاده‌ی دولت از فناوری اطلاعات به منظور تسهیل امور دولت در جابجایی اطلاعات بین مردم، بازار و نگاه‌های اقتصادی، سازمان‌ها و ارگان‌ها و موسسات دولتی است. به بیان دیگر دولت الکترونیک، یک دولت دیجیتالی بدون دیوار و ساختمان بوده و سازمانی مجازی است که خدمات دولتی را به طور مستقیم به شهروندان ارائه می‌دهد و موجب مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی و اقتصادی می‌شود. در واقع شهروندان و دولت می‌توانند به طور کامل با یکدیگر در تعامل باشند. پس هدف اساسی دولت الکترونیک تحقق بخشیدن به مردم سالاری الکترونیک است که تمامی افراد بتوانند در سرنوشت خویش دخالت داشته باشند. بر همین اساس در صورت تحقق دولت الکترونیک، سرمایه اجتماعی دولت افزایش یافته و زمینه مردمی همکاری در مبارزه با قاچاق کالا و ارز فراهم می‌شود و این علاوه بر افزایش اقتدار ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز از طریق اعمال دولت الکترونیک است.

ای از گروه‌های مختلف اجتماعی است از ارزشمند توصیف کرد و فرصت خدمت برای اعضای شورا و یاوران آن را غنیمت دانست. وی ضمن اعلام خیر سرمایه گذاری در ایجاد نیروگاه خورشیدی در شهر لار، از یاوران شورا در محلات خواست با توجه به دغدغه اعضای شورا راهکارها و پیشنهادهای خود را ارائه دهند.

عشرت جهاننده، رئیس کمیسیون امور بانوان و خانواده و عضو کمیسیون فرهنگی شورا، هم با اشاره به صحبت‌های دیگر اعضای شورا مبنی بر پرسش و مطالبه‌گری، آگاهی و دانستن امور را حق مردم و یاوران شورا در محلات دانست و از ارائه گزارش فعالیت‌های شورا در آینده‌ای نزدیک خبر داد.

پیگیری احداث پارک بانوان و شروع کار آن در سال جدید، احداث پارک در شهر قدیم با توجه به درخواست مردم، تأکید بر ایجاد سرای محلات، ساخت پارکینگ در سطح شهر (به عنوان مطالبه‌ای جدی از سوی مردم) و تأکید آحاد مردم بر رعایت عدالت در احقاق حقوق خود، از دیگر مسائلی بود که جهاننده به آنها اشاره کرد.

سیدعبدالمهدی میرپور، رئیس کمیسیون عمران شورا، با تبریک به یاوران شورا در دوره جدید، گفت: باتوجه به ارتباط تنگاتنگ فعالیت‌های یاوران شورا با مسائل عمرانی، انتقاد و ارائه پیشنهاد، ایده و طرح‌های یاوران شورا ضروری دانست و از فعالیت بیشتر در امور همچون میلان شهری که در دوره‌های قبل کمتر کار شده است، خبر داد.

در ادامه نشست، تعدادی از اعضای یاوران شورا به نمایندگی از محلات خود به بیان نقطه نظراتی در زمینه مسائل عمرانی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی پرداختند.

پاداش همکاری مشترکین همکار پرداخت شد

این مقام مسئول در پایان یادآور شد با توجه به وضعیت خشکسالی در سال جاری و احتمال بروز گرمای بی سابقه، از کلیه مشترکین شهرستان درخواست نمود تا با رعایت الگوی مصرف و شرکت در طرح‌های همکاری، ضمن بهره‌مندی از پاداشهای تشویقی، مدیریت برق شهرستان را در راستای ارائه خدمات بهتر یاری نمایند.

پاداش همکاری به این مشترکین اختصاص یافت. وی اضافه نمود: عمده این پاداش سهم مشترکین کشاورزی شهرستان بوده که مبلغ ۸۲۶ میلیون تومان می‌باشد و در صورت تسهیلات نیمه دوم سال ۹۶ اعمال گردید است. ۳۷ میلیون تومان مبلغ کل پاداش سهم مشترکین صنعتی شهرستان و ۲۷ میلیون تومان به مشترکین اداری تخصیص یافت.

به گزارش روابط عمومی مدیریت توزیع برق لارستان و به نقل از مدیر توزیع، پاداش همکاری مشترکینی که در پیک بار تابستان ۹۶ با این مدیریت همکاری داشته‌اند بطور کامل پرداخت گردید. امین دامن‌دو، مدیر کل پاداش سهم مشترکین صنعتی شهرستان و ۲۷ میلیون تومان به مشترکین اداری تخصیص یافت.

۳۰ درصد سالمندان استان فارس با مشکلات عدم تعادل روبه‌رو هستند



این افراد دانست و گفت: یکی از مشکلاتی که بسیاری از سالمندان را دچار مشکلات جدی می‌کند عدم حفظ تعادل و زمین خوردن است که موجب می‌شود آنان را با مشکلات عمده‌ای مواجه کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مشکلات ناشی از عدم تعادل در بین سالمندان را یکی از مهم‌ترین مشکلات پیش‌رو در بین

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خیرگزاری تسنیم، محسن رازقی در حاشیه هفتمین کنگره ملی دانشجویی اقی‌های نوین در علوم توانبخشی در جمع خبرنگاران اظهار داشت: با توجه به اینکه جمعیت ایران در حال پیر شدن است به عقیده متخصصان پیش‌بینی می‌شود در آینده نزدیک ۶۰ درصد سالمندان با مشکلات عمده حفظ تعادل و شکستگی‌های مفاصل مواجه شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مشکلات ناشی از عدم تعادل در بین سالمندان را یکی از مهم‌ترین مشکلات پیش‌رو در بین

کمک می‌کند. رئیس هفتمین کنگره ملی دانشجویی اقی‌های نوین در علوم توانبخشی، درصدد بانوان را در ابتلا به عدم تعادل و شکستگی مفاصل بیشتر در دوران سالمندی به عنوان بیشترین قربانی در این زمینه اعلام کرد و گفت: ضروری است بانوان نسبت به رفع سوءتغذیه و کم تحرکی بیشتر توجه داشته باشند تا در سنین سالمندی از این موضوع پیشگیری کرده باشند. رازقی گفت: برای شناسایی بهتر جامعه هدف و نیازهای آنها تحقیق‌هایی در زمینه سالمندان انجام می‌شود.