



به زودی تیک آف "کیش ایر" از فرودگاه بین‌المللی لارستان



هویت لارستان در حال فراموشی...



رتبه دوم لارستان به لحاظ تولید گندم در استان فارس



اختصاص ۲۰ میلیارد تومان اعتبارات نفت و گاز و تملک دارایی به لارستان

## وحدت در نماز عبادی، سیاسی عید سعید فطر

### برگزاری باشکوه نماز عید فطر در مساجد و حسینیه‌های لارستان



چهارده رالی یا «باکو باکو» کودکان



رشد جایگاه تنیس روی میز لارستان در رده بندی فارس



کنترل ضمیر ناخودآگاه



درمان های خاتگی برای رفع خشکی لب



چهرم دومین تولید کننده عسل در فارس

اگر شما مایل به یک سرمایه گذاری خوب هستید، موفقیت در حرکت شماست

**رویا (زمانه) ملکزاده العوضی**

راهنمای شما در انتخاب، خرید واحد مسکونی و اداری با شرایط آسان از شرکت سازنده در (دبی و گرجستان)

تلفن: +971505951002

همچنین خیر تجمیل با ۲۵ سال سابقه کار در زیبای پوست و مو در خدمت شما (+971505951002)

مالکیت ۱۰۰٪ سود ۱۰۰٪

**لار تخفیف**

کافیست روزانه به وب سایت مراجعه کنید تا از جدیدترین تخفیفات شهرستان لار و مومه مطلع شوید.

[www.lartakhfif.com](http://www.lartakhfif.com)

دفتر: مجتمع تین و زیتون - طبقه همکف - پلاک ۱۴

تلفن: ۵۲۲۴ ۱۸۸۴ - ۰۹۱۷ ۱۸۴ ۲۷۹۰

Design: Razieh Kaveh

**قابل توجه مدیران محترم آموزشگاهها**

روزنامه میلاد لارستان جهت تشویق و ترغیب دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی اعم از ابتدایی، راهنمایی و متوسطه آمادگی دارد عکس‌های آنان را با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت به چاپ برساند.

شماره‌های تماس:

۵۲۲۴ ۴۷۷۵

۵۲۲۴ ۳۸۴۴

**آگهی تجدید مناقصه**

شهرداری خور به استناد بودجه سال ۹۷ در نظر دارد امور فضای سبز و تنظیف و پسماند و قسمتی از امور اداری و سایر شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مدت یک سال از مرداد ماه ۱۳۹۷ به قیمت پایه ۱۱/۳۹۷/۱۲۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی به صورت جداگانه به بخش خصوصی واگذار نماید.

شرایط مناقصه:

- قبول پیشنهاد حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آگهی در روزنامه می باشد. (۲) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: شهرداری خور، واحد مالی (۳) شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار می باشد.
- به پیشنهادهای مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادی که پس از مهلت مقرر ارسال شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- مبلغ سپرده نباید کمتر از ۵٪ قیمت پیشنهادی باشد.
- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- تاریخ گشایش پاکت‌ها روز شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۰۹ ساعت ۱۴ می باشد.
- متقاضیان می توانند جهت اطلاع بیشتر با شماره تلفن ۵۲۲۷۱۹۳۲ تماس و جهت دریافت اوراق مناقصه و سایر شرایط به امور مالی شهرداری خور مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پیشنهادها پایان وقت اداری: ۹۷/۰۴/۰۷

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادها: ۹۷/۰۴/۰۹

نوبت اول چاپ: ۹۷/۰۳/۲۰

نوبت دوم چاپ: ۹۷/۰۳/۲۷

مهدی حلیمی - شهردار خور

**مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...**

با سامانه مشکلات مردمی

**«میلاد لارستان»**

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰

دو هزار سی هزار پنجاه هزار



## اختصاص ۲۰ میلیارد تومان اعتبارات نفت و گاز و تملک دارایی به لارستان



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلسه کمیته برنامه ریزی شهرستان لارستان به ریاست جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و با حضور مهندس آرش افشاری کارشناس معین شهرستان، علی اصغر علی پور معاون برنامه ریزی و امور عمرانی فرمانداری و تمامی دستگاه های اجرایی عضو کمیته برنامه ریزی شهرستان، در سالن شهید امامی فرمانداری ویژه لارستان برگزار گردید. در این جلسه، ابتدا فرماندار ویژه لارستان سرجمع اعتبارات ۳ در صد نفت و گاز و تملک دارایی های سرمایه ای استانی در سال ۱۳۹۷ برای شهرستان لارستان را قریب به ۲۰ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: از این رقم حدود ۱۵ میلیارد تومان سهم اعتبارات ۳ در صد نفت و گاز می باشد و ۵ میلیارد تومان هم از محل اعتبارات تملک دارایی های استانی به شهرستان اختصاص یافته است.

شهرستان خواند و تأکید کرد: اگر برای کم آبی شهرستان چاره اندیشیده نشود، به طور قطع با مشکل جدی روبه‌رو خواهیم شد. در ادامه این جلسه، مهندس آرش افشاری کارشناس معین شهرستان هم گفت: اعتبارات در قالب الزامات خاص و پیشنهادی شورای توسعه و برنامه ریزی استان توزیع گردیده است.

علی اصغر علی پور معاون برنامه ریزی و امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، نیز به ارائه گزارش در خصوص نحوه توزیع صرف ملل های اعتباری سال ۱۳۹۷ پرداخت. وی اولویت اول اعتبارات شهرستان را در بخت آب، راه و بهداشت روستایی، صدا و سیما و طرح های هادی و بهسازی روستایی، خشکسالی، مدیریت بحران، آفای روستایی و شهری اعلام نمود و تصریح کرد: بر این اساس ۷۵ در صد اعتبارات ۳ در صد نفت و گاز به این موضوعات اختصاص داده شده است. در پایان احسان طاهری، رییس اداره برنامه ریزی فرمانداری، هم پروژه های مصوب کمیته برنامه ریزی از محل اعتبارات ۳ در صد نفت و گاز و تملک دارایی های سرمایه ای استانی سال ۱۳۹۷ شهرستان لارستان را قرائت کرد.

شورای برنامه ریزی و توسعه و استان این اعتبارات درموضوعاتی همچون اتمام پروژه های نیمه تمام شهرستان با پیشرفت فیزیکی بالاتر به عنوان یکی از سیاست های مهم دولت، توزیع می گردد. وی در ادامه تصریح کرد: این اعتبارات در سر فصل های امور عمومی، توسعه خدمات شهری و روستایی، منابع آب، برق، طرح هادی روستایی، راه، پوشش فرستنده های رادیویی و تلویزیونی، آموزش و پرورش، نوسازی مدارس، فرهنگ و هنر، میراث فرهنگی، بهداشت و سلامت، ورزش و تفریحات، کشاورزی و منابع طبیعی، محیط زیست، دفاعی، امور عشایر، اوقاف و امور خیریه، فنی و حرفه ای، بهسازی گلزار شهدا، بنیاد شهید، بهزیستی، انرژی، صنعت و معدن، محیط زیست، حمل و نقل

حسینی با تأکید بر گستردگی شهرستان، تعداد ۶ بخش و ۸ شهر و وضعیت آب و هوایی، مستلزم توجه بیشتر در خصوص اعتبارات شد و بیان نمود: براساس مصوبات

## پیشنهاد اقدام مشارکتی به مسئولان لارستان جهت برقراری پرواز حج

به گزارش میلاد لارستان، شرکت در مناسک حج و همچنین زیارت قبور مطهر ائمه اطهار(س)، آرزوی هر مسلمان در طول عمرش محسوب می شود.

هرساله به مناسبت های مختلف و بنا به سفارش آیات و روایات، جمع زیادی از مردم برای حضور در اماکن مذهبی گردهم می آیند. در ایام سفرهای حج عمره و تمتع نیز، مسلمانان در یک اقدام هماهنگ و وحدت پرانگیز با سفر به مکان های مقدس مکه و مدینه با خدای خود راز و نیاز می کنند. این سفر معنوی قرائت اسمال از اواخر تیرماه و اوایل مردادماه انجام شود.

مردم منطقه لارستان و جنوب فارس، مجبورند به دلیل عدم صدور مجوز پرواز و همچنین عدم

تفکیک سهمیه حج این شهرستان ها از استان فارس، برای شرکت در سفر معنوی حج راه طولانی، پرهزینه و خطرناک را تا مرکز استان طی کنند و از فرودگاه شیراز به سرزمین وحی پرواز داشته باشند.

هرچند سابقه مطالبه برقراری پروازهای حج به ویژه حج تمتع از فرودگاه بین المللی لارستان برای مردم به سالیان بسیار دور برمی گردد اما تاکنون این مهم محقق نشده است. اکنون برای عملی شدن این آرزو و درخواست به حق مردم، با توجه به مدت مناسب باقی مانده تا زمان آغاز پروازهای حج (بیش از یک ماه)، به مسئولان ارشد و تصمیم گیرندگان لارستان از جمله رئیس کمیسیون فرهنگی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی (با توجه به ارتباط

و نظارت کمیسیون فرهنگی بر سازمان حج و زیارت، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، جامعه لارستان، مدیرکل فرودگاه بین المللی لارستان(با توجه به افتتاح سالن جدید و افزایش فضای فرودگاهی) و غیره پیشنهاد می شود در یک حرکت هماهنگ و گروهی با مراجعت به پایتخت و حضور در سازمان های مرتبط، مجوز برقراری پروازهای حج تمتع را با توجه به انجام موفقیت آمیز پروازهای حج عمره در سالیان گذشته اخذ و زمینه آسایش مردم را در این امر معنوی فراهم سازند. امید می رود با توجه به فرصت طلایی باقی مانده، یکی از مسئولان محترم، رهبری، هماهنگی و پیگیری این موضوع را برعهده بگیرد و زمینه تسریع در انجام این کار را فراهم سازد.

## برگزاری جشن رمضان در روستای ده فیش



دارد از تلاش همکاران و کمک های ۷۵ درصدی مردم تقدیر و تشکر نماید.

جلیل حسینی، معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان، نیز با اشاره به خدمات ارزنده کمیته امداد بیان داشت: نظام اقتصادی ما برگرفته از اندیشه های اسلامی است و همانگونه که می دانیم نهادهای مختلفی در خصوص اقشار آسیب پذیر جامعه فعالیت دارند و کمیته امداد یکی از آنهاست که توانسته

و خیرینی که با این نهاد مقدس همکاری دارند تقدیر و تشکر نمایم چرا که نگاه آنان نگاه خداپسندانه می باشد و امیدوارم زمانی برسد که تمام اقشار آسیب پذیر خودکفا شوند و دیگر نیازی به خدمات دستگاه های حمایتی نداشته باشند و همه ما به مرحله ای برسیم که محور فعالیت های خود را در جهت به کمال رساندن هم نوع خویش قرار دهیم.

نقش اساسی در این زمینه ایفا نماید و یکی از آرمان های اصلی نظام اسلامی در مقابل هنجار اجتماعی جلوگیری از سقوط افراد آسیب پذیر می باشد. وی در ادامه افزود: اگر انسان سالم نباشد و دچار گرفتاری و ناهنجاری اجتماعی شود، زیرساخت هایی که فراهم می شود نیز منجرتر واقع نخواهد شد، پس جا دارد از عوامل کمیته امداد به جهت خودکفا نمودن خانواده های تحت پوشش

در این آیین معنوی، ابتدا عبدالله تقی زاده ریاست اداره کمیته امداد امام خمینی(ره) بخش جویم ضمن آرزوی قبولی طاعات و تشکر از حضور مسئولین و با اشاره به اقدامات این نهاد مقدس کمیته امداد اکنون خدمات ارزنده ای از جمله وام خوداشتغالی، کارگشایی، جشن نیکوکاری، طرح محسنین و جذب حامی ارائه نموده و همچنین جا

حسینی روستای ده فیش از توابع بخش بنارویه برگزار شد. در این آیین معنوی، ابتدا عبدالله تقی زاده ریاست اداره کمیته امداد امام خمینی(ره) بخش جویم ضمن آرزوی قبولی طاعات و تشکر از حضور مسئولین و با اشاره به اقدامات این نهاد مقدس کمیته امداد اکنون خدمات ارزنده ای از جمله وام خوداشتغالی، کارگشایی، جشن نیکوکاری، طرح محسنین و جذب حامی ارائه نموده و همچنین جا

## رتبه دوم لارستان به لحاظ تولید گندم

### در استان فارس



به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ لطیف رستاد، مدیر عامل شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه سه کشور، با اشاره به اینکه حدود ۳۴۰ هزار تن گندم از کشاورزان خریداری شده است، اظهار کرد: بیشترین میزان خرید گندم در استان به ترتیب متعلق به شهرستان های داراب با ۵۸ هزار و ۶۰۰ تن، لارستان ۴۸ هزار و ۶۰۰ تن و فیروزآباد با ۳۳ هزار و ۲۰۰ تن بوده است.

وی ادامه داد: قیمت تضمینی خریداری هر کیلوگرم گندم ۱۳ هزار ریال است. لطیف رستاد، با بیان اینکه امسال بیش از ۳۷۵ هزار هکتار مزارع استان فارس به زیرکشت گندم آبی و دیم رفته است، اضافه کرد: پیش بینی می شود بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن محصول برداشت شود.

## هویت لارستان در حال فراموشی...



به گزارش میلاد لارستان، آداب و رسوم هر خطه ای، نشان دهنده هویت و تاریخ یک جامعه است که حفظ و نگهداری از آن بسیار ضروری است. شهرستان لارستان، نیز به دلیل سابقه طولانی تاریخی، دارای فرهنگ و سنن متنوع، زیبا و فراوان از جمله زبان، صنایع دستی، شیرینی، غذاها و نان های محلی و غیره است. اما آنچه مایه نگرانی است، فراموشی تدریجی هویت و تاریخ لارستان است که در سایه غفلت همگان از مسئولان فرهنگی گرفته تا مردم عادی جامعه که چندان توجهی برای نگهداری و آموزش تاریخ خود ندارند. زبان لارستانی، کم کم جای خود را به زبان فارسی می دهد، از صنایع دستی که دیگر هیچ خبری نیست، غذاها و شیرینی ها و نانها که فقط منوط به فروشگاهها شده است. برای حفظ و ماندگاری هریک از موارد ذکر شده علاوه بر تلاش و خواست همگانی، نیاز به

## انتقال آب از خلیج فارس به لامرد،

### بر عهده بخش خصوصی



به گزارش میلاد لارستان، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس گفت: عملیات انتقال آب خلیج فارس به شهرستان لامرد، به منظور تأمین آب آشامیدنی و آب مورد نیاز منطقه انرژی بر لامرد به زودی توسط بخش خصوصی آغاز می شود. عنایت ... رحیمی، افزود: با توجه به کاهش بارش ها و تداوم خشکسالی و همچنین مصرف بی رویه آب در این استان که کاهش منابع آبی و ذخیره مخازن سدها را به دنبال داشته، تأمین آب پایدار به عنوان یک دغدغه در دستور کار مسئولان استان قرار گرفته است. وی ادامه داد: خشکسالی ها علاوه بر آسیب ها و زیان های اقتصادی، در حوزه اجتماعی نیز آثار زیان باری به دنبال داشته که از جمله می توان به خالی شدن روستاها از سکنه و مهاجرت روستائیان به شهرها و به دنبال آن گسترش حاشیه نشینی اشاره کرد. رحیمی اظهار کرد: در شرایط فعلی و در گام نخست باید با برنامه ریزی و مدیریت مناسب، نسبت به حفظ منابع آبی موجود بکوشیم اما انجام این کار نیز در صورت تداوم خشکسالی بسیار سخت و مشکل خواهد بود. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس، گفت: به همین منظور، بررسی راه های مختلف برای تأمین آب مورد نیاز در استان از سایر منابع را در دستور کار قرار داده ایم که

به گزارش میلاد لارستان، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس گفت: عملیات انتقال آب خلیج فارس به شهرستان لامرد، به منظور تأمین آب آشامیدنی و آب مورد نیاز منطقه انرژی بر لامرد به زودی توسط بخش خصوصی آغاز می شود.

عنایت ... رحیمی، افزود: با توجه به کاهش بارش ها و تداوم خشکسالی و همچنین مصرف بی رویه آب در این استان که کاهش منابع آبی و ذخیره مخازن سدها را به دنبال داشته، تأمین آب پایدار به عنوان یک دغدغه در دستور کار مسئولان استان قرار گرفته است. وی ادامه داد: خشکسالی ها علاوه بر آسیب ها و زیان های اقتصادی، در حوزه اجتماعی نیز آثار زیان باری به دنبال داشته که از جمله می توان به خالی شدن روستاها از سکنه و مهاجرت روستائیان به شهرها و به دنبال آن گسترش حاشیه نشینی اشاره کرد. رحیمی اظهار کرد: در شرایط فعلی و در گام نخست باید با برنامه ریزی و مدیریت مناسب، نسبت به حفظ منابع آبی موجود بکوشیم اما انجام این کار نیز در صورت تداوم خشکسالی بسیار سخت و مشکل خواهد بود. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس، گفت: به همین منظور، بررسی راه های مختلف برای تأمین آب مورد نیاز در استان از سایر منابع را در دستور کار قرار داده ایم که

## ریاست کمیسیون فرهنگی تغییر کرد؛

### جعفر پور جای خود را به مازنی داد



به گزارش میلادلارستان به نقل از خانه ملت، اعضای کمیسیون فرهنگی مجلس در نشست خود، اعضای هیات رئیسه اجلاسیه سوم مجلس دهم کمیسیون خود را پس از رای گیری انتخاب کردند.

براین اساس احمد مازنی به عنوان رئیس، سیده فاطمه ذوالقدر و اصغر مسعودی به ترتیب به عنوان نایب رئیس اول و دوم انتخاب شدند، همچنین علی ابراهیمی و سید صادق طباطبایی نژاد به ترتیب به عنوان دبیران اول و دوم و همچنین احد آزادی خواه سنگنوی

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری فارس، احمد گیجکاران، سرپرست اداره منابع طبیعی و آبخیزداری جهرم، در جمع خبرنگاران با اشاره به آتش سوزی پوشش گیاهی ارتفاعات سیاهدان شهرستان جهرم، اظهار داشت: این ارتفاعات برای سومین بار دچار حریق شد و علت آتش سوزی، وسعت و میزان خسارات در حال بررسی است. وی افزود: نیروهای امدادی و مردمی به منظور اطفای حریق به محل اعزام شدند.

مرکزی توسط بسیجیان توزیع شده است. فرمانده بسیج سردار عقیفه تصریح کرد: اقلام توزیع شده شامل ۱۰۰ کیلوگرم برنج، ۲۰ بطری روغن، ۴ هزار و ۴۰ کیلوگرم آرد، ۲۰ بسته سبب کالا، ۱۲ عدد ست لوازم التحریر و ۶۶۰ پرس غذای گرم بوده است.

علی طیبی زاده، فرمانده حوزه مقاومت بسیج سردار شهید شعبانعلی عقیفه، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با تأکید بر رسیدگی به نیازمندان و محرومیت زدایی از مناطق روستایی، اظهار کرد: رفغ گوشه ای از نیازهای محرومان، می تواند گرمی بخش زندگی ساده آنان باشد. وی با برشمردن بخشی از فعالیت های بسیجیان بخش مرکزی لارستان، افزود: در طول ۳ ماهه گذشته با توجه به بضاعت موجود و حمایت خیرین، مقدار زیادی اقلام اساسی و موادغذایی با هزینه ای بالغ بر ۱۱۰ میلیون ریال بین ایتم و نیازمندان روستاهای بخش

## جشنواره رالی

### یا «باکو باکو» کودکان



به گزارش میلاد لارستان، در مسابقه ای هیجانی و بانشاط، با استقبال گسترده مردم، جشنواره رالی یا «باکو باکو» کودکان در پارک ملت شهر لار، برگزار شد.

در این مسابقه که با شرکت ۷۵ کودک با همراهی والدین آنها برگزار شد، در پایان حسین شیرافکن، امیرحسین عباس نیا و طناز آگاه به مقام های اول تا سوم دست یافتند.

این جشنواره مهیج، به همت پایگاه مقاومت امام حسین(ع) و باهمکاری روابط عمومی شهرداری لار و شهرداری «لی لی پوت» به اجرا درآمد.

## حوادث و کشفیات

### دستگیری قاچاقچیان کالا در لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ سرهنگ حسین دیندارلو، فرمانده نیروی انتظامی لارستان، گفت: در راستای مبارزه با قاچاق کالا و برخورد قاطع با قاچاقچیان، مأموران انتظامی شهرستان لارستان در هنگام کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلائی، به دو دستگاه اتوبوس حامل کالای قاچاق مشکوک و آن‌ها را برای بررسی بیشتر متوقف کردند.

فرمانده نیروی انتظامی شهرستان لارستان، تصریح کرد: در بازرسی از خودروهای متوقف شده، ۲ هزار و ۶۲۴ توپ پوشاک، ۸۰ عدد کلاه ورزشی و ۲۴۰ بسته تنباکو قاچاق و بدون مدارک کشف شد.

سرهنگ دیندارلو، با اشاره به دستگیری ۲ نفر قاچاقچی کالا در این رابطه و معرفی آن‌ها به مراجع قضائی، ادامه داد: ارزش محموله‌های قاچاق کشف شده، یک میلیارد و ۹۵۰ میلیون ریال برآورد شده است.

## انهدام ۳ باند حفاری

### غیرمجاز در فارس

فرمانده یگان حفاظت اداره کل میراث فرهنگی استان فارس از متلاشی شدن ۳ باند حفاری غیرمجاز در ۳ شهرستان استان فارس خبر داد .

به گزارش میلادلارستان به نقل از ایسنا و روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان فارس، سرهنگ آیتاله عیدی پور گفت: در سه عملیات موفق در ۷ شهرستان‌های جهرم، فیروزآباد و مرودشت تعداد ۲ نفر حفار غیرمجاز که به قصد تحصیل اموال تاریخی(عتیقه) در حریم آثار تاریخی فرهنگی اقدام به حفاری کرده بودند دستگیر و تحویل مراجع قضایی شدند.

وی با تأکید بر اینکه این عملیات ها که پس از کسب اخبار و اطلاعات از سوی دستاران میراث فرهنگی و انجام ساعت ها کار تحقیقاتی، مراقبتی و اجرای کمین از سوی نیروهای پرتلاش یگان حفاظت میراث فرهنگی و با همکاری و حضور به موقع نیروهای انتظامی و تعامل بسیار خوب مراجع قضایی انجام شد. عیدی پور، گفت: ضمن ناکام ماندن سودجویان و دستگیری تعدادی از اعضاء سه باند مذکور تعداد ۳ دستگاه خودرو، ۲ دستگاه موتوربرق، ۲ دستگاه پیچور، ۲ دستگاه بالابر و ۸ عدد ادوات حفاری کشف و توقیف شد. فرمانده یگان حفاظت میراث فرهنگی فارس گفت: پرونده این افراد پس از بررسی و اقدامات اطلاعاتی جهت شناسایی اعضاء باند توسط نیروی انتظامی تکمیل و به مراجع قضایی ارجاع داده خواهد شد .

## حریق در ارتفاعات

### سیاهدان جهرم

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری فارس، احمد گیجکاران، سرپرست اداره منابع طبیعی و آبخیزداری جهرم، در جمع خبرنگاران با اشاره به آتش سوزی پوشش گیاهی ارتفاعات سیاهدان شهرستان جهرم، اظهار داشت: این ارتفاعات برای سومین بار دچار حریق شد و علت آتش سوزی، وسعت و میزان خسارات در حال بررسی است. وی افزود: نیروهای امدادی و مردمی به منظور اطفای حریق به محل اعزام شدند.

سپرست اداره منابع طبیعی و آبخیزداری جهرم، با اشاره به پوشش گیاهی و محیط زیست منطقه بیان کرد: غالب پوشش گیاهی منطقه بادام کوهی، بنه و انجیر کوهی است و زیستگاه پرندگانی چون تیهو و کبک و برخی دیگر حیوانات بومی است.



**بیوگرافی**

**محمد علی زارع،**

**سنگربان شایسته فوتبال**  
**لارستان**



لارستان از دیرباز ورزشکاران بسیاری را در دامان خود پرورانده که نامشان برای همیشه در خاطرات مردم ورزش دوست منطقه به یادگار خواهد ماند.

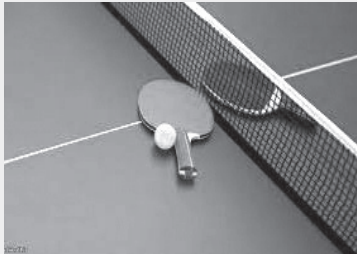
محمد علی زارع، سنگربان شایسته و با لیاقت فوتبال جویم یکی از آن هاست که در سال ۱۳۶۶ در شهر جویم متولد شد و از سیزده سالگی با فوتبال پا به عرصه ورزش لارستان گذاشت و زیر نظر مهرپویا، رزمی، دری، خدمتی و شیبانی مراحل پیشرفت و ترقی را پیمود و به عضویت تیم منتخب جویم در آمد و با این تیم قهرمان رقابت های فوتبال بخش های لارستان شد.

جوان جوایی نام جویمی در کنار ورزش، درس را رها نکرد و در سال ۱۳۸۶ به شیراز رفت و به اخذ مدرک لیسانس در رشته الهیات علوم قرآنی و حدیث نایل آمد.

وی در آن سال همراه با تیم دانشگاه شیراز قهرمان سوم المپیاد ورزشی فوتبال در استان همدان شد و سپس با گرفتن مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه تهران به استخدام نیروی انتظامی جمهوری اسلامی در آمد و پس از بارگشت به زادگاه با درجه سروانی در سمت رییس عقیدتی سیاسی نیروی انتظامی شهرستان خنج، به خدمت مشغول گردید.

محمد علی زارع، در دوره دانشجویی از تجارب مریبانی چون سید محمد ناظم الشریعه سرمربی تیم ملی فوتبال ایران و مربی اسبق صدرا شیراز، حجت ربیسی، قنبری و حمزوی نهایت بهره را برد و بر دانش ورزشی خود افزود. حضور در تیم های ارژن، بنیاد مسکن، فرمانداری بوانات و پاس قوامین تهران در کارنامه وی دیده می شود. میرزا اکبری

**رشد جایگاه تنیس روی میز لارستان**  
**در رده بندی فارس**



همچنین آقایان با پیشرفت فوق العاده در یک سال گذشته، توانستند پس از شیراز و گراش در جایگاه سوم بزرگسالان استان قرار گیرند.

**برگزاری مسابقات تنیس روی میز در بخش جویم**



به گزارش میلادلارستان، مسابقات تنیس روی میز جام رمضان در سالن ووشو شهر جویم در دو رده سنی نوجوان و بزرگسالان با حضور مسولین و علاقه مندان به این رشته ورزشی برگزار شد.

پس از برگزاری مسابقات و رقابت شرکت کنندگان با یکدیگر، در رده نونهالان عرشیا آزادی خواه مقام اول، علی اکبر محترمه مقام دوم، ابوالفضل سالاریان مقام سوم و در رده جوانان وبزرگسالان حسین اسدی مقام اول، رمضان عسگری مقام دوم، احمد اسدی مقام

**معرفی تیم های برتر مسابقات فوتسال**  
**جام رمضان لطیفی**



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لطیفی، در شب پایانی مسابقات فوتسال جام رمضان شهر لطیفی، تیم های شادروان حمیدرضا معصومی و شهید اسماعیل جوان در فینال به مصاف هم رفتند که در یک بازی جنجالی و پرحاشیه، تیم شادروان معصومی مسابقه را با نتیجه ۲ بر یک به سود خود خاتمه داد و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.

**رئیس اداره ورزش و جوانان جهرم:**

**انتخاب یک جهرمی به عنوان رئیس انجمن**  
**شنای دانش آموزی کشور**

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری فارس، عبدالرحیم خداجو با اعلام اینکه سرمربی تیم شنای جهرم، رئیس انجمن شنای دانش آموزی کشور شد، اظهار داشت: ایمان یابنده، مربی شنای جهرمی در انتخابات انجمن شنای ایران با رای اعضا به عنوان رئیس انجمن شنای کشور به مدت ۴ سال انتخاب شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از هیئت تنیس روی میز لارستان، بانوان و آقایان لارستان در رشته تنیس روی میز در رده بندی شهرستانهای استان فارس به ترتیب در جایگاه های دوم و سوم قرار گرفتند. طبق جدیدترین رنکینگ اعلام شده از سوی هیئت تنیس روی میز استان فارس در خردادماه ۹۷ بانوان لارستان با کسب امتیازات لازم و رنکینگ خوب بازیکنان در رده بزرگسالان پس از شیراز در جایگاه دوم رنکینگ استان قرار گرفتند.

به گزارش میلادلارستان، مسابقات تنیس روی میز جام رمضان در سالن ووشو شهر جویم در دو رده سنی نوجوان و بزرگسالان با حضور مسولین و علاقه مندان به این رشته ورزشی برگزار شد. پس از برگزاری مسابقات و رقابت شرکت کنندگان با یکدیگر، در رده نونهالان عرشیا آزادی خواه مقام اول، علی اکبر محترمه مقام دوم، ابوالفضل سالاریان مقام سوم و در رده جوانان وبزرگسالان حسین اسدی مقام اول، رمضان عسگری مقام دوم، احمد اسدی مقام

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لطیفی، در شب پایانی مسابقات فوتسال جام رمضان شهر لطیفی، تیم های شادروان حمیدرضا معصومی و شهید اسماعیل جوان در فینال به مصاف هم رفتند که در یک بازی جنجالی و پرحاشیه، تیم شادروان معصومی مسابقه را با نتیجه ۲ بر یک به سود خود خاتمه داد و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. در دیدار رده بندی نیز، تیم های کهنه و بریز در یک بازی نزدیک با نتیجه یک بر یک به تساوی رسیدند و در نهایت تیم کهنه در ضیافت پنالتی ها و با حساب ۵ بر ۴ پیروز شد و مقام سومی این دوره از رقابت ها را به دست آورد. ابوالفضل عباسی، بازیکن تیم شادروان شایگان با به ثمر رساندن ۷ گل، آقای گل مسابقات شد و کاپ اخلاقی نیز به تیم نبرد لار اختصاص یافت.

**توصیه هایی برای شروع ورزش بعد از یک مدت استراحت**



اگر یک حرکت ورزشی را نمی توانید با تکرار کامل در یک ست انجام دهید، تعداد تکرارها را کاهش دهید. ۶ یک برنامه جایگزین داشته باشید: اگر برنامه شما برای داشتن یک نوع فعالیت قابل انجام نبود، یک برنامه جایگزین داشته باشید که بدون فعالیت نمانید. برای مثال دوچرخه سواری کنید یا به استخر بروید. ۷. خود را به یک شخص یا یک چیز متعهد کنید: سعی کنید چیزی یا کسی را داشته باشید که برای تعهد به آن برنامه ورزشی را انجام دهد. برای مثال در باشگاه ثبت نام کنید. مربی بگیرید یا با یک دوست قرار بگذارید که با هم ورزش کنید. ۵. تعداد تکرارها را کم کنید:

توانایی های خود تمرکز کنید. ۴. در روزهای تعطیل نیز فعالیت خود را داشته باشید: بهتر است در روزهای ریکاوری نیز فعالیت با شدت کم داشته باشید. برای مثال ورزش های همچون یوگا و پیاده روی انجام دهید. هر فعالیتی می تواند موثر باشد تنها بی فعالیت نمانید. ۵. تعداد تکرارها را کم کنید:

**پیاده روی سریع طول عمر را بیشتر می کند**



است افراد ۶۰ سال به بالا با پیاده روی و ورزش هوازی ۴۶ درصد کمتر احتمال مرگ دارند. در صورتی که سرعت آن ها بیشتر شود این عدد به ۵۳ درصد می رسد. بنابراین زمانی که افراد زمان کافی برای پیاده روی طولانی مدت نداشته باشند می توانند سرعت خود را افزایش دهند. منبع: ایسنا

مطالعات جدید نشان داده است که سرعت پیاده روی نیز با کاهش احتمال مرگ زودهنگام در ارتباط است. در صورتی که سرعت پیاده روی متوسط باشد احتمال مرگ زودهنگام تا ۲۰ درصد کاهش می یابد. اگر سرعت افزایش یابد این درصد به ۲۴ می رسد. با این حال افرادی که سن بالاتری دارند بیشتر از پیاده روی فایده می برند. بررسی ها نشان داده

**ورزش بهترین دارو برای بیماران سرطانی**

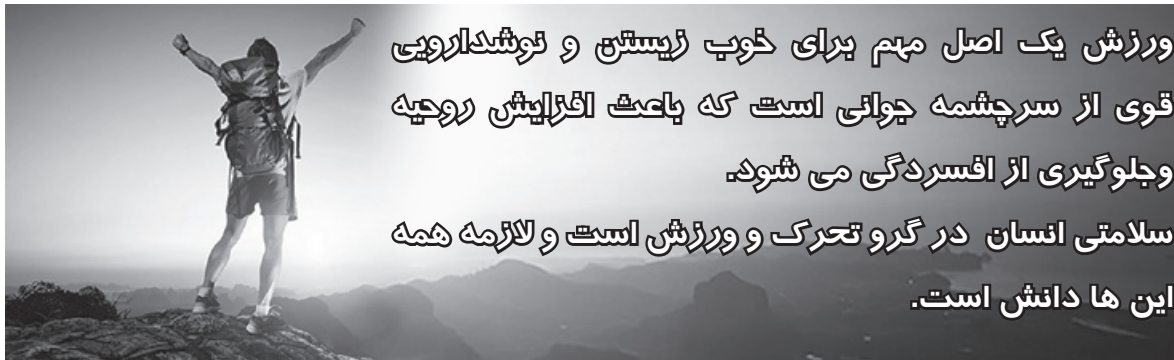


می دهد ورزش بهترین درمان برای بیماران سرطانی است به علاوه درمان سرطان ورزش کردن عوارض درمان را کاهش می دهد و پیشرفت سرطان را کنترل می کند.

محققان استرالیایی اعلام کردند که ورزش بهترین درمان برای بیماران سرطان است و باید حتما برای آنها تجویز شود. ورزش می تواند جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد و احتمال درمان و بهبودی را افزایش دهد. کنار گذاشتن ورزش بعد از تشخیص سرطان یا در طول درمان احتمال بهبودی بیماران سرطانی را کاهش می دهد. مدیر این تحقیقات، می گوید: شواهد نشان داده است که توقف ورزش در بیماران سرطانی مضر است. با توجه به آن چه علم نشان

**چگونه حرکات شکمی را موثرتر انجام دهیم؟**

انجام حرکات شکمی به تنهایی باعث آب شدن چربی های شکم نمی شود. افرادی که ورزش می کنند نیاز به رژیم غذایی دارند تا چربی ها را آب کنند. در انجام حرکات ورزشی باید هوشمندانه عمل کرد تا حرکات موثرتر باشد. به جای اینکه هزاران حرکت شکمی را امتحان کنید نکات زیر را رعایت کنید. ۱- تعداد تکرار حرکات در هر ست را افزایش دهید. ۲- تعداد ست ها را افزایش دهید. ۳- زمان استراحت بین ست ها را کاهش دهید. ۴- حرکت را از زاویه های مختلف



**ورزش یک اصل مهم برای خوب زیستن و خوشگذرانی قوی از سرچشمه جدائی است که باعث افزایش روحیه و جلوگیری از افسردگی می شود.**

**سلامتی انسان در گرو تحرک و ورزش است و لازمه همه این ها دانش است.**

**رونوشت آگهی حصر وراثت**

خانم خدیجه پاسالار دارای شماره شناسنامه ۶۴۹ متولد ۱۳۳۵/۱۱/۱۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۸-۱-۹۷ ح ۱۴ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسین پاسالار به شناسنامه شماره ۱۰۲۵ در تاریخ ۹۶/۱۱/۱۲ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین لغوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

- ۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق الذکر دختر متوفی
- ۲-عبدالرسول پاسالار به شماره شناسنامه ۷۶۶ ت ۱۱/۱۳۴۱/۵ صادره از حوزه آبادان
- ۳-طیبه پاسالار به شماره شناسنامه ۳۴۲۵ ت ۲۲/۱۳۳۲/۸ صادره از حوزه آبادان
- ۴-نرگس پاسالار به شماره شناسنامه ۳۵ ت ۱/۱۳۴۶/۱۶ صادره از حوزه آبادان فرزندان متوفی
- ۵-رقيه پاسالاری بهجانی به شماره شناسنامه ۲۰۲ ت ۷/۱۳۲۷/۲ صادره از حوزه جهرم همسر متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. رئیس شعبه سپهदार میمندی شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد م/الف/۴۸۶

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**

بدینوسیله اعلام می گردد آقای محمدرضا امیری فرزند پیدالله دادخواستی به خواسته اثبات مالکیت و الزام به انتقال سند شش دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۹۹۹/۶/۵ به مساحت ۳۰۰ متر مربع از قطعه شماره ۵۳۱ به طرفیت خواننده عباس، نکیتا، مهین، مینا، همایون، مهری و فریده همگی با شهرت فیروزآبادی تسلیم شعبه دوم دادگاه عمومی فیروزآباد فارس نموده است که به این شعبه ارجاع و به شماره بایگانی ۹۷۰۰۵۹ ثبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۸ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خواننده ها و همچنین به درخواست خواهان پرونده و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می شود تا خواننده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در فیروزآباد مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمانت مربوطه را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. منشی شعبه دوم دادگاه عمومی شهرستان فیروزآباد - کشاورزی م/الف/۴۷۲

**آگهی مزایده(نوبت اول)**

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۶۰۴۰۰ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به خانم جواهر شمس آبادی فرزند غلامعلی را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می باشد در روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۱۳ ساعت ۱۱:۳۰ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد. مشخصات ملک: شش دانگ یک باب منزل مسکونی به شماره پلاک ۱۰۷۲ واقع در بخش ۱۸ فارس به آدرس فارس - لار - شهرقدیم - محله نو - کوچه درمانگاه رهگذر - به کد پستی ۷۴۳۱۶۴۵۶۸۱ و دارای سند مالکیت اصلی دفترچه ای به شماره ۸۱۹۲۰ ب/۸۵ به مساحت عرصه ۳۱۲ مترمربع که از ضلع غرب و جنوب ۵۶،۹۴ متر مربع در مسیر خیابان کشتی قرار دارد و لذا مساحت عرصه به ۲۵۵/۰۶ متر مربع کاهش می یابد و اعیانی به مساحت تقریبی ۲۰۰ متر مربع؛ سالن و اتاق ها دارای کف موزاییک و بدنه و پلاک سرامیک و سقف کاذب، سرویس بهداشتی دارای کف سرامیک و بدنه کاشی به صورت دیوار خشتی و سقف چوبی و قسمتی دیوار آجری و سقف طاق ضربی و همچنین دارای یک انشعاب آب نیم اینچ و یک انشعاب برق تک فاز ۱۵ امپر و یک انشعاب گاز شهری می باشد. قدمت ساخت بیش از ۳۰ سال و بازسازی شده است. قیمت کارشناسی یک میلیارد و سیصد و چهل و دو میلیون و هفتصد و ده هزار ریال (معادل ۱۳۴۲۷۱۰۰۰ تومان) تعیین گردیده است. شرایط مزایده: ۱-مزایده ارقام فوق از قیمت پایه شروع می شود. ۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ۳-اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد. ۴-هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می تواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید. ۵-۱۰٪ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی المجلس دریافت می گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد. ۶-در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد. دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوچی م/الف/۳۱۵

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**

بدینوسیله اعلام می شود آقای تیمور نوروزی فرزند احمد دادخواستی به خواسته مطالبه مبلغ شانزده میلیون تومان به طرفیت آقای هاتف صادقی فرزند مصطاهر تقدیم شورای حل اختلاف نموده که به کلاسه ۹۷۰۱۸۰ ثبت و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۲۷ ساعت ۴ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خواننده به درخواست خواهان مراتب یک نوبت آگهی می شود تا خواننده با مراجعه به این شورا واقع در فیروزآباد بلوار شهید بهشتی مجتمع شوراهای حل اختلاف مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمانت را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. دبیرخانه شعبه اول شورای حل اختلاف فیروزآباد م/الف/۴۸۴

**آگهی مزایده(نوبت اول)**

شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۶۰۷۳۳ اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به یوسف مهربانی لاری را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می باشد در تاریخ شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۱۶ ساعت ۱۱ صبح در محل شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان حضور یابد. املاک: شش دانگ یک باب منزل مسکونی تحت پلاک ثبتی ۷۱ فرعی از ۴۳۹۹ اصلی قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لارستان شهرقدیم محله خزمنزار کوچه مسجد امام حسن(ع) کوچه شهید موحدی ۳ با کد پستی ۷۴۳۱۶۴۸۴۸۴ مساحت عرصه ۳۸۴ متر مربع و ساختمان اصلی با قدمت بیش از ۳۰ سال در دو طبقه (همکف به مساحت تقریبی ۲۲۰ متر مربع و زیرزمین حدود ۴۶ متر مربع) و در سمت شمالی عرصه و باریکساز به مساحت حدود ۱۰ متر مربع در گوشه جنوب شرقی عرصه احداث شده است. سازه از نوع دیوار بابر آجری فاقد شناژ، زیرزمین با اجرای سقف طاق سنگ و گچ و همکف با سقف طاق ضربی و نمای سنگ ۷ سانتی و کف حیاط ۶۶۱ متر مربع در گوشه جنوب شرقی عرصه احداث شده است. سازه از نوع دیوار بابر آجری فاقد شناژ، اعیان موزاییک فرش و همچنین دارای انشعابات آب نیم اینچ شهری و برق سه فاز ۲۵ امپر و گاز شهری و حدود ۲۵ متر مربع سایبان چینکو دریاط می باشد و ضمناً ملک فوق به میزان مبلغ ۶۲۰۰۱۰۰۰۰ ریال در رهن بانک ملت شعبه مرکزی لارستان می باشد و مانده تسهیلات ۱۸۱۰۳۸۶۱۹ ریال می باشد. قیمت کارشناسی دو میلیارد و دوست و پنجاه میلیون ریال (۲۲۵۰۰۰۰۰۰ تومان) تعیین گردیده است. شرایط مزایده: ۱-مزایده ارقام فوق از قیمت پایه شروع می شود. ۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ۳-اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد. ۴-هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می تواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید. ۵-۱۰٪ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی المجلس دریافت می گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد. ۶-در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد. دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوچی م/الف/۳۱۴

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

آقای ابراهیم پژمان فرزند اسکندر به شرح درخواستی که به کلاسه س ۱ شعبه اول این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه کبری اشکانوند فرزند غلام به شناسنامه ۲۶۰ صادره از لارستان در تاریخ ۹۷/۳/۵ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

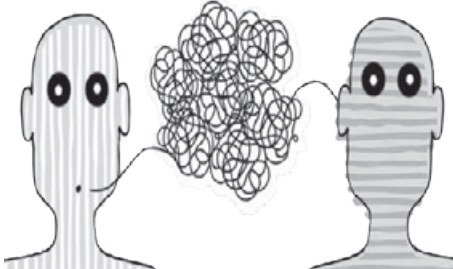
- ۱-ابراهیم پژمان فرزند اسکندر ش ش ۲۵۰۰۸۱۲۵۷ لارستان
  - ۲-اسماعیل پژمان فرزند اسکندر ش ش ۶۰۴ لارستان
  - ۳-ابوذر پژمان فرزند اسکندر ش ش ۵۰ لارستان
  - ۴-سهیلا پژمان فرزند اسکندر ش ش ۵۲۳ لارستان
  - ۵-گل افروز پژمان فرزند اسکندر ش ش ۶۶۱ لارستان
  - ۶-حمیرا پژمان فرزند اسکندر ش ش ۵۳۵ لارستان فرزندان متوفی 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 فنونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م/الف/۳۱۶

**مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...**  
**با سامانه مشکلات مردمی**  
**«میلاد لارستان»**  
**۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰**



## برقراری ارتباط موثر

## با دیگران



اگر متوجه شدید، کمی کمبود در بخش ارتباطات دارید، نرسید. ارتقا دادن یکسری کارهای ساده می تواند، باعث پیشرفت شما در ارتباط با دیگران می شود کتاتی که در ادامه برخی از بهترین روش ها برای یادگیری و پرورش مهارت های ارتباطی را خواهید خواند.

–**پرسیدن سوالاتی را آغاز کنید:**

مهارت کسب کردن در گوش دادن ،به اندازه محبت کردن مهم می باشد .وقتی کسی راجع به موضوعی صحبت می کند، می خواهید توجه داشته باشید که چه می گوید و شما برای این موضوع نیاز به یک کلیپ بودر یا یک نوت بوک و قلم ندارید .یکی از راه های خوب برای انجام این کار این است که سوالاتی در مورد آنچه که فرد دیگری میگوید بپرسید البته لازم نیست که آنها را با سوالات پی در پی و جزئیات بمباران کنید .در همان زمان وقتی قسمتی از مکالمه شما را جذب می کند و می خواهید که بیشتر در موردش بدانید ،سوالاتی بپرسید ،که این بهترین راه برای برقراری ارتباط است.

– **استفاده از واژگان خاص**

استفاده از واژگان خاص می تواند در برقرار کردن ارتباط با دیگران بسیار مفید و کاربردی باشد و مهارتهای ارتباطی شما را ارتقا بخشد.در هنگام سخن گفتن از تفسیرهای اضافی بپرهیزید، دو قاعده خوب را رعایت کنید:

۱.چیزهایی را که فکر می کنید دیگران نمی خواهند بشنوند، نگویید و چیزهایی را که نمی خواهید پشت سرتان بگویند، نگویید.

۲.یکی از راههای خوب ارتباطی ،که می توانی انجام دهید، این است که ایده و نظر خودت را خیلی واضح و روشن بیان کند و برای گفتن نظر و نتیجه گیری خیلی طفره نروید.

–**از زبان بدن استفاده کنید:**

زبان بدن یک ابزار شگفت انگیز است که در برقراری ارتباطات به کار می آید .خوشبختانه بدن ما معمولا حد ارتباط با دیگر اعضای بسیار خوب است ،با این حال اگر می خواهید مهارتهای ارتباطی بیشتری داشته باشید باید بدانید که کدام یک از قسمتهای بدن شما می تواند کمک بیشتری به نشان دادن منظور شما به صورت واضح کند. به طور مثال: سعی کنید از صحبت کردن به عنوان سلاح استفاده نکنید، که این می تواند به ذهن شما را ببندد و ایده های جدید را از یادبرد ،یکی دیگر از راه های استفاده از زبان بدن این است که تمام رفتارهای طرف مقابل را کپی کنید و به آسانی بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید.

– **گوش کنید:**

شما واقعا میخواهید به صحبت دیگران گوش دهید؟ گوش دادن به عنوان یک کلید ارتباطی برای بهتر شدن ارتباطات کمک می کند. همیشه منتظر این نباشید که نوبت شما بشود تا صحبت بکنید ،بسیاری از مردم دربار فهم بین گوش دادن و شنیدن سردرگم هستند اگر می خواهید مهارت های ارتباطی خود را بهبود ببخشید نحوه گوش دادن را یاد بگیرید .پس مهمتر از همه در وهله اول گوش دادن به حرف مردم است.

–**اول پذیرش داشته باشید سخن بگویید:**

وقتی یک ارتباط برقرار می شود ،یک ارتباط پرقرار کننده خوب همیشه می داند که چیزی را که قبلا راجع به او صحبت شده بود را تصدیق کند.

به طور مثال :شما به راحتی میتوانید بگویید که ((بله )) من شنیدم که شما چه می گوئید پس صحبت خود را ادامه دهید حتی بهتر است که در بعضی از قسمت های مکالمه تان ازجملاتی استفاده کنید که به شخص مقابل بفهمانید که شما صحبت های آنها را شنیده اید ،همچنین شما می توانید با استفاده از جملاتی مثل ،من درک می کنم که ..... یا بنابراین آنچه که شما می گوئید .....برای تمرین کردن می توانید از این جملات استفاده کنید .این کار باعث می شود که فرد مقابل احساس کند که شنیده شده است و به آنچه که شما می گوئید گوش می دهد.

و در انتها :اینها بعضی از بهترین عادت هایی هستند که با تمرین می توانید برای برقراری ارتباط بهتر از آنها استفاده کنید کبی از راه های مهارت عملی کردن دانسته ها است ،شما همیشه دنبال تمرین مهارتهای ارتباطی هستید. خوشبختانه شما می توانید این کار را روزانه انجام دهید با افرادی که در طول روز با کسانی که در ارتباط هستید تمرین کنید.

## پذیرش آگهی

# میلادارستان

۵۲۲۴۴۷۷۵

۵۲۲۴۴۳۸۴۴

**اصل خود هوشیاری**

انسان باید در هر لحظه مراقب خود باشد و بداند که ضمیر ناخودآگاه چه سیگنالی را از طریق حواس پنج‌گانه و یا فکر دریافت می‌کند. بهترین راه برنامه‌ریزی و کنترل ضمیر ناخودآگاه، توجه لحظه به لحظه به خود است.

زندگی و سرنوشت ما با باورها و اندیشه‌های خودمان شکل می‌گیرد و به دست ما خلق می‌شود.

**اصل استفاده از قدرت سوال**

هر سوالی که انسان از خود می‌کند، بازتاب خاصی در روحیه و فکر او دارد. زمانی که فرد از خود می‌پرسد چگونه است که من خوشبختم؟ نفس این سوال روحی‌اش را شاد می‌کند و به او این را القا می‌کند که «بله من خوشبختم.»

هر سوالی که انسان از خود می‌کند کیفیت زندگی او را مشخص می‌کند؛ بنابراین هر موقع در شرایط سختی قرار گرفتید به جای اینکه از خود بپرسید که این چه شرایطی است؟ بهتر است سوال کنید که چگونه می‌توانم شرایط را بهتر کنم؟

**اصل استفاده از قدرت تمرکز**

در هر زمان بر هر چیزی که تمرکز کنید بازتاب آن را در روحیه خود احساس می‌کنید. مثلا وقتی روی یک گل زیبا متمرکز شوید روحیه‌تان شاد می‌شود و فکراهی

# کنترل ضمیر ناخودآگاه

مثبت به سراغتان می‌آید اما تمرکز روی خاطرات بد گذشته، باعث افسردگی می‌شود و اثرات منفی را در زندگی شما ایجاد می‌کند.

**اصل استفاده از جملات تأکیدی و تصدیقی مثبت**

سعی کنید از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید. جملاتی که ویژگی‌های خوب شما را به تصویر می‌کشد. مثلا: «من ایده‌های بزرگی در سر دارم و آن‌ها را به واقعیت تبدیل می‌کنم. من هر روز سالم‌تر و تندرست‌تر می‌شوم. من یک برنده بزرگ هستم. چقدر دنیای من شگفتن و زیبا شده است و ...».

**اصل تصویرسازی ذهنی**

تصویرسازی ذهنی یکی از بهترین روش‌های برنامه‌ریزی و هدایت ضمیر ناخودآگاه است. ثروتمندترین و موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که بیشتر و بهتر از بقیه توانسته‌اند در ذهن خود خیال‌پروری مثبت بکنند. تخیل، فکر، امید، آرزو، خواسته، اشتیاق به علاوه ایمان به موفقیت و اقدام، شما را به هدفتان می‌رساند.

شما می‌توانید با موفقیت تخیل را به فکر تبدیل کنید. فکر را به مرحله آرزو برسانید و برای آرزوی خود امید ایجاد کرده و امیدواری را به خواسته خود تبدیل کنید. وقتی شما مثبت فکر می‌کنید، به تصویر زیبا نگاه می‌کنید، به موسیقی شاد گوش می‌کنید و ...،



سیگنال‌های مثبت وارد سیستم ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود. هم باور عالی در نظام باور شما می‌سازد و هم اثر خوبی در وجود شما و دنیای خارج شما می‌گذارد.

بازتاب این زیبایی به شما برمی‌گردد.

بنابراین زمانی که انسان بتواند ضمیر ناخودآگاه خود را که ۹۰ درصد ذهن او را در بر گرفته است تحت کنترل خود در آورد می‌تواند به طور فوق العاده ای قدرتمند باشد! پس برای اینکه به همه آرزوها و اهدافتان در زندگی برسید سعی کنید تا ضمیر ناخودآگاه خود را بشناسید و همه زمزمه‌ها و نجواهایی که با آن دارید را مثبت کنید.

# آتش حسادت کودکان را بخوابانید

جوییدن و شب اداری می شود.

برای مقابله با این امر نیاز است که ابتدا ذهن کودک را نسبت به تولد یک نوزاد جدید آماده کرد به گونه ای که کودک احساس کند خواهر یا برادری که تازه متولد شده است به منزله نوعی ثروت است و باید به داشتن او افتخار کرد.
ثانیا با کودک خود ساده و رک صحبت کنید مثلا به او بگویید: «نوزاد جدید چون نمی تواند خودش غذا بخورد باید به او غذا داد و باعث می شود که تمام توجه ها به او معطوف گردد پس هرگاه ناراحت شدی، بگو.»

ثالثا هرگاه کودک را در موقع صدمه زدن به نوزاد دیدید، فوراً او را از این کار بازدارید و راجع به انگیزه او از این کار صحبت کنید مثلا به او بگویید: «فکر نمی کنی که نمی گذاردت تو را دوست داشته باشم، همه وقتم را گرفته؟ هر موقع از دستش عصبانی بودی بیا، به من بگو.»

نوع دیگر حسادت، حسادت نسبت به خواهر و برادر است که به علت رفتارهای نادرست اطرافیان ایجاد می شود. حسادت در کودکانی که والدینش آنها را به طور مستقیم و غیرمستقیم با خواهران و برادرانش مقایسه می کنند و یا آنها مورد توجه بیش از حد پدر و مادر هستند شدیدتر است.
گاهی حسادت در رفتار کودکان تغییر محسوسی به وجود می آورد در این هنگام کودک از غذا خوردن اجتناب کرده و بی اشتها شده و دچار ترس های بی دلیل می شود.
برای مقابله با این امر نیز هرگز با کودکان بزرگتر و کوچکتر یکسان رفتار نکنید برای فرزندان بزرگتر به دلیل اختلاف سنی آنها با کودک بعدی امتیازات بیشتری قائل شوید و مسئولیت هایی را به آنها واگذار کنید، بر فرض مثال، کودک بزرگتر این حق را پیدا می کند که پول توجیبی بیشتری داشته باشد و دیرتر به رختخواب برود، هرگز نخواهید که کودک بزرگتر به خاطر کودک کوچکتر از خودگذشتگی

# چگونه دقیقه نودی نباشیم!؟

که همیشه مقابل دیدتان است بنویسید و قرار دهید تا مجبور شوید کار را در همین زمان انجام دهید. به این ترتیب انگیزه‌تان برای انجام کار بیشتر می‌شود و در زمان مناسب کار را انجام می‌دهید.مدیریت زمان

کارها را بررسی کنید و ببینید با کدام تقسیم‌بندی بهتر می‌توانید در زمان لازم کار را انجام دهید
کارها وقتی تقسیم‌بندی می‌شوند راحت‌تر انجام می‌شوند و کمتر به روز و لحظه آخر می‌افتند. می‌توانید بخش‌هایی که راحت‌تر هستید و بیشتر دوست دارید ابتدا انجام دهید تا انگیزه بیشتری پیدا کنید. البته در این زمینه افراد با هم تفاوت هستند و بعضی دوست دارند کارهای سخت را زودتر انجام دهند و از فکر کردن به آنها رها شوند. اگر شما هم جزو آنها هستید کارهای سخت را زودتر انجام دهید و بعد بروید سراغ دوست داشتنی ها. با تقسیم‌بندی خرد خرد کارها در مهلت مقرر انجام می‌شود.
کارها و زمان‌بندی آنها را طوری بپذیرید که می‌دانید توان انجام آن را دارید

**اگر کارهای تان را اولویت‌بندی کنید، مسلما به کارهایی برمی‌خورید که سریع‌تر باید انجام شوند یا کارهایی که اگر عقب بیافتند ضرر بیشتری را به شما تحمیل می‌کنند. یادتان باشد اگر اشتباه اولویت‌بندی کنید ضرر می‌کنید پس برای جلوگیری از آسیب‌های زمانی هم که شده است بی‌رحم و خشن باشید.**



اولین قدم در مدیریت زمان این است که به دنبال سارقین زمان بگردید. ببینید کجا وقت‌تان به صورت نادرست هدر می رود و شما نمی‌توانید از آن زمان‌ها استفاده مناسبی در جهت بهره‌وری ببرید.

سال بیست و ششم- خرداد ماه ۱۳۹۷- شوال ۱۴۳۹ - شماره ۱۲۰۹- ۱۳۹۷/۰۳/۹۷

## با خودمان مهربان باشیم

گاهی اوقات که خودمان را در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی، شکست‌خورده یا بی‌کفایت تلقی می‌کنیم، احساسات و هیجانات منفی از قبیل ناامیدی، طرد، اضطراب، خشم و احساس گناه سراغمان می‌آیند. احساساتی که نه‌تنها باعث بهبود حال ما نمی‌شوند، بلکه ما را نسبت به مشکلات ضعیف‌تر و ناتوان‌تر خواهند کرد. این ضعف و ناتوانی به مرور باعث خصومت افراد حتی نسبت به خودشان می‌شود.

این موضوع درست مانند این است که در شرایط بد زندگی، زمانی که شدیدترین فشارهای روانی را تجربه می‌کنیم، به جای اینکه یک لحظه آرامش داشته باشیم تا بهترین راه‌حل را برای بهبود شرایط بررسی کنیم، با سرزنش و توهین به خود و احساسات منفی خودمان و اطرافیانمان را سرزنش کنیم و به جان و روان خود یا همان کودک درونمان که از شدت استرس خسته و ترسان است، بیفتیم و سلامت روانمان را به خطر بیندازیم. در واقع وقتی دائم خود را مقصر بدانیم دچار احساس گناهی می‌شویم که به تدریج عزت‌نفسمان را با مشکل مواجه خواهد کرد.

**با خودمان مهربان باشیم**

محققان معتقدند تنها راهبرد درست برای تامین بهداشت روان «نگاه شفقت‌آمیز» و «مهربان بودن» با خود است. وقتی با خودمان مهربان باشیم؛ یعنی می‌توانیم خودمان را دوست بداریم. همان‌طور که گفته شد، داشتن احساس شرم و تحقیر کردن خود، هزینه‌های هیجانی بالایی دارد و به مرور زمان افراد را دچار اختلالات روانی شدیدی مانند افسردگی، اضطراب، سایکوز و... خواهد کرد. شفقت ورزیدن به خود را می‌توان شیوه کاملا جدید ارتباط با خود نامید که منجر به افزایش هوش عاطفی، عزت‌نفس و خودارزشمندی در افراد می‌شود. تجربه نشان داده افراد اغلب نسبت به خودشان سختگیرتر و نامهربان‌تر هستند تا دیگران

**چطور خودمان را دوست بداریم؟**

در شفقت یا احساس دلسوزی داشتن نسبت به خود، اعتقاد بر این است که افراد باید همان‌طور که وقتی دوستان یا اعضای خانواده‌شان در کاری شکست می‌خورند یا درگیر مشکلی هستند با آنها همدردی می‌کنند، با خودشان هم مهربانانه برخورد کنند. فرد باید به خودش بگوید که من هم حق دارم گاهی اشتباه کنم و باید به آنها به شکل نوعی تجربه بنگرم و ببذیرم شکست و اشتباه اقتضای انسان بودن است و همه افراد که من هم یکی از آنها هستم- بارزش و دوست‌داشتنی هستند. پذیرش پله، بی‌توجهی نه‌ البته مهربان بودن با خود به معنای توجه نکردن و اصلاح نکردن شکست‌ها یا اشتباهات نیست، بلکه به این معناست که افراد به جای انتقاد سختگیرانه از خود به خاطر ناکامی‌ها و شکست‌ها، اعمالی را که برای عملکرد بهتر و سلامت الزامی هستند با ملایمت و شکیبایی دنبال کنند.

بنابراین، شفقت و مهر ورزیدن به خود به علت توجه به ضعف‌ها و اشتباهاتمان منجر به سکون و انفعال نمی‌شود، بلکه برعکس مهربان نبودن با خود بیشتر باعث انفعال و بی‌تفاوتی می‌شود. تصور کنید نوجوانی که نمره قبولی از امتحان پایان ترمش کسب نکرده، اگر بخواهد سختگیرانه با خود برخورد کند و با جملاتی از قبیل «من بسیار احقم و تنبل هستم و هرگز از عهده هیچ کاری برنمی‌آیم» مدام از خود انتقاد کند، شاید موقت به تلاش خود بیفزاید اما درنهایت افسرده خواهد شد و به تدریج اعتمادش را از خود از دست خواهد داد، در حالی که اگر از لحاظ احساسی نسبت به خود مهر و شفقت بیشتری داشته باشد و در برابر این‌گونه ناکامی‌ها مثلا به خود بگوید: «من می‌دانم که نمرات کم من باعث شده تا حدودی ناامید شوم، اما همه افراد گاهی اوقات اشتباه می‌کنند. مهم این است که می‌توانم با تنظیم برنامه درسی جدید، نمرات خودم را بهتر کنم.» این شکل برخورد قطعلا منجر به افزایش انگیزه برای پیشرفت خواهد شد.



**منبع: میگنا**

به جای جمله «سعی خواهرم کرد» همیشه‌از «من می‌توانم» استفاده کنید
ر معجزه آن را به عینه ببینید.
وقتی می‌گویید «من می‌توانم» در واقع به خود این امید را می‌دهید که هدف های شما قابل دسترسی هستند.
اینکه واقعا به اهداف خود برسید یا نه اهمیت ندارد، مهم این است بر ای محقق کردن آن همه تلاش خود را کرده‌اید.





### از میوه های خشک لذت ببرید

حمل و نگهداری خشکبار و میوه خشک، ساده تر و احتمال خرابی شان نیز کمتر است. به ویژه در تعطیلاتی مانند عید نوروز، همراه داشتن میوه های خشک در مسافرت و همچنین وجود این مواد غذایی در منزل، نسبت به نداشتن میوه خشک، تغذیه ای مناسب تری را برای افراد ممکن می سازد. انواع میوه در فصول خاصی وجود دارند، در حالی که در تمام ایام سال می توان از مصرف میوه خشک لذت برد.

**تفاوت تئذیه ای میوه های تازه و میوه خشک**

خشک کردن میوه برخی آثار منفی را در مواد مغذی آنها به جای می گذارد که مهم ترین آن، کاهش و یا حذف برخی ویتامین ها ( از جمله ویتامین C و اسید فولیک) است.

با این وجود تمام تغییرات در میوه های خشک فقط تخریبی نبوده و گاهی از اوقات، اثرات ویژه ای برای حالت خشک برخی میوه ها وجود دارد که در تازه ی آنها این اثرات کمتر است. به عنوان مثال، آلوی خشک اثر ملینی بیشتری نسبت به آلوی تازه دارد. مشابه همین اثر را در انجیر خشک و توت خشک نیز می توان مثال زد.

برخی از میوه های خشک تا چهار برابر انواع تازه ی خودشان آنتی اکسیدان دارند. میوه های خشک به دلیل داشتن فیبر، آهن، سلنیوم و پتاسیم بالا انتخاب خوبی برای افراد دچار کمبود این مواد هستند. با این وجود از آنجا که فرایند خشک کردن موجب از دست رفتن مقادیر قابل توجهی مواد مغذی دیگر و افزایش درصد انرژی و قند در میوه ها می شود.

**خشک کردن میوه چه تأثیری بر ارزش غذایی میوه ها دارد؟**
روش های خشک کردن میوه، اثرات کم و بیش متفاوتی بر روی مقدار مواد مغذی میوه خشک شده دارد. روش خانگی خشک کردن میوه یعنی پهن کردن میوه ها در جلوی آفتاب موجب ضایع شدن شدید ویتامین C و برخی دیگر از مواد مغذی می شود.

در برخی موارد به منظور تسهیل فرآیند خشک کردن و کشتن میکروب های بیماری زا، ابتدا مدت کمی میوه ها را می جوشانند یا بخار می دهند. این کار باعث حفظ ویتامین B1 و پیش ساز ویتامین A در میوه ها می شود، اما مقدار ویتامین C را بیشتر کاهش می دهد. خشک کردن میوه با دمای بالا نیز موجب کاهش کیفیت پروتئین میوه ها توسط بدن می شود.

## کاربرد شامپوهای

## تاریخ مصرف گذشته

اگر شامپو یا نرم کننده مویی دارید که تاریخ مصرفش گذشته یا از آن رضایت نداشته‌اید، به جای دور انداختنش می‌توانید از آن استفاده‌های دیگری کنید.

پاک کردن سطوح

برای پاک کردن سطوح توالت و حمام الزاما نیاز به کفشوی ندارید. می‌توانید از شامپو که با کمی بی‌کربنات سود مخلوط شده نیز برای پاک کردن دستشویی استفاده کنید.

شستن بدن

اگر شامپویی که خریده‌اید با موهای شما سازگار نیست و به کاهش چربی سر کمک نمی‌کند یا باعث ریزش مو شده از آن برای شستشوی بدن استفاده کنید.

شستشوی لباس‌های زیر با حساس

برای شستشوی لباس‌ها با بافت و جنس خاص یا لباس‌های زیر دنبال شوینده‌های ملایم نباشید. شامپو بهترین شوینده در دسترس است که نه تنها آسیبی به بافت پارچه نمی رساند بلکه آن را ملایم و لطیف خواهد کرد.

از بین بردن لک روی یقه لباس

اگر یقه لباس خیلی کثیف شده قبل از شستشو مقداری شامپو روی آن بزنید و به هم بمالید بعد مثل معمول بشویید.

پاک کردن آرایش

اگر آرایش پاک کن ندارید با خیال جمع صورتتان را با شامپو بچه بشویید و مطمئن باشید باعث خشکی پوست و آسیب آن نمی‌شود.

شستشوی اتومبیل

در آبی که با آن اتومبیلتان را می‌شوید مقداری شامپو بریزید تا اتومبیلتان پاک شود و برق بیفتد.

جایگزین ژل اصلاح

اگر برای اصلاح کردن موهای زائد خمیرریش یا ژل اصلاح ندارید، شامپو بهترین کمک کننده است. شامپوی ترکیب شده با آب باعث لیز شدن پوست و حرکت نرم تیغ روی آن می‌شود.

شستشوی شانه و برس و فرچه‌های آرایشی

شامپو بچه بهترین گزینه برای شستشوی شانه و برس و وسایل آرایشی است و به آنها صدمه نمی‌زند.

لایه برداری

مقداری شکر، نمک یا سبوس به شامپو بچه اضافه کنید و با لیف پوی بدن بزنید. این اسکراب طبیعی به خوبی لایه‌های مرده را از روی پوست برمی‌دارد. برای صورت هم می‌توانید از آن استفاده کنید.

پاک کردن لکه خون

اگر روی لباستان لکه خون افتاده، مقداری شامپو روی آن بریزید و دستمالی نمناک رویش قرار دهید و ۱۵ دقیقه به آن استراحت دهید. لک به سرعت رفع می‌شود.

نرم کردن کف پاشنه پا

برای این منظور کف پا را با کمی شامپو ماساژ دهید و بعد جوراب ببوشید و اجازه دهید شب تا صبح این ترکیب روی پوستتان بماند و صبح آن را با آب پاک کنید.

خوشبو کردن لباس‌ها

مقداری نرم کننده را با آب ترکیب و روی لباس ها و ملحفه های اتاق اسپری کنید تا بسیار خوشبو شود.

از بین بردن صدای لولا

اگر لولاهای در به صدا افتاده کمی نرم‌کننده مو به آن بزنید.

پیشگیری از بخار گرفتن شیشه‌ها

مقداری شامپو به پنبه بزنید و روی آینه حمام بمالید تا در طول حمام کردن بخار نگیرد.

# بهداشت دم کنی

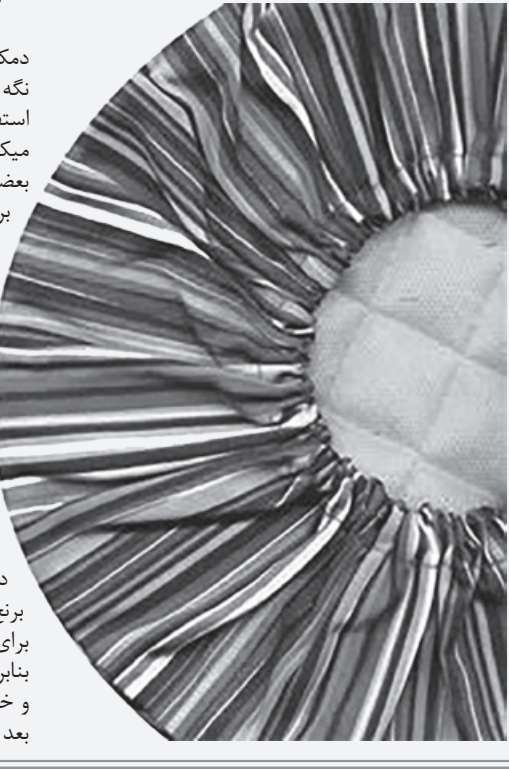
دمکنی یک پوشش است که از پارچه تهیه میشود برای نگه داشتن گرما داخل قابلمه و دم کشیدن بهتر برنج استفاده میشود. اما همین دمکنی میتواند عامل انتقال میکروب به برنج باشد.

بعضی از خانم ها عادت نادرستی دارند که از روزنامه برای دم کردن برنج و یا مواقعی که دم کنی بزرگ در دسترس ندارند، استفاده می نمایند؛ استفاده از روزنامه به ویژه نیازمندیهای روزنامه که بعضاً ممکن است از کاغذهای نامرغوبی تهیه شود و سرشار از سرب می باشد، حتی در موارد اضطرار نیز مناسب نمی باشد.

دم کنی برنج باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

برای دم کنی بهتر است از پارچه ای استفاده شود که قابلیت جذب بخار آب را داشته باشد و با توجه به برنج اینکه از این دم کنی برای دم کردن انواع پلوها و ماکارونی و … استفاده می شود، ممکن است رب یا گوجه یا سبزی موجود در پلو در هنگام استفاده به دم کنی چسبید و چون دم کنی تا مدتی بعد از پخت برنج، حالت نمداور بودن را دارد می تواند محیط مناسبی برای تجمع آلودگی ها و باکتری ها باشد.

بنابراین بعد از هر بار استفاده، دم کنی را در مکان خشک و خنکی قرار دهید تا رطوبت آن به خوبی خشک شود و بعد از چند بار استفاده، حتما دم کنی را مایع ظرفشویی



# تمیز کردن کفش های با جنس مختلف

تمیز کردن کفش چرمی، چرم مصنوعی و پوست چرمی ابتدا باید سطح کفش‌های چرمی، پوست چرمی و چرم مصنوعی را با دستمال تمیز کنید. البته با یک دستمال مرطوب در محلول سرکه و آب.

برای این منظور، به اندازه مساوی آب سرد و سرکه سفید را با یکدیگر مخلوط کنید. سپس دستمال را در آن خیس کرده، آب اضافه دستمال را بگیرد و روی سطح کفش بکشید. این کار باعث از بین رفتن همه لکه‌ها، به ویژه سفیدک‌های نمکی بر جا مانده روی کفش می شود. سپس کفش را کنار بگذارید تا کاملا خشک شود.

– در مورد کفش های چرم طبیعی بهتر است از واکس‌های تجاری و دستور العملی که روی آن نوشته شده است، استفاده کنید. اگر واکس مناسب با رنگ کفش خود را ندارید، یک دستمال نرم را خیس کنید.

سپس آن را درون جوش‌شیرین بزنید و خیلی آهسته روی سطح کفش بکشید.

– پس از خشک شدن سطح کفش، با دستمال خشک روی آن بکشید تا همه لکه‌ها از بین بروند.

– برای از بین بردن خراش از روی سطح چرم مصنوعی یا پوست چرم، مقداری وازلین (ژلئ پترولیوم) روی کفش بگذارید و با استفاده از یک دستمال نرم روی آن بکشید. سپس مقداری محلول شوینده شیشه روی کفش اسپری کرده و با دستمال نرم پاک کنید.

تمیز کردن کفش جیر، نیوک و چرم میش این کفش ها را همیشه باید خشک نگه دارید و برای زدودن انواع چربی‌ها، آلودگی ها و گرد و خاک ها لازم است پس از هر بار مصرف با یک مسواک یا فرچه نرم روی سطح کفش بکشید. لکه‌های روی کفش‌های چرم، نیوک و چرم میش را در سریع‌ترین زمان ممکن پاک کنید.

– برای لکه ها و خراش ها، با کمک پاک کن روی خراش بکشید و تا پرزهای پارچه به آن بازگردد.

شسته و در آفتاب یا هوای آزاد قرار دهید تا به خوبی خشک شود.

نکاتی برای دم کردن برنج

آب روغن را در ۲ مرحله اضافه کنید . تا برنج له نشود. یکبار اول پخت و بار دوم زمانی که بخار درون قابلمه زیاد است.برای آب روغن اگر از روغن جامد استفاده می کنید بهتر است تا زمانی که آب برنج داغ است روغن را بریزید تا روغن ذوب شود .

در غیر اینصورت آب را دوباره گرم کنید سپس روغن را اضافه کنید.

میزان حرارت در ابتدای کار زمانی که هنوز بخار درون قابلمه نییچیده است را زیاد کنید پس از آن حرارت را تا آنجا که می توانید کم کنید . تا برنج ته نگیرد.

برنج را بدون روغن هم می توان دم انداخت. لازم است برنج را کمی زنده تر بردارید و بجای روغن تنها آب به برنج اضافه کنید . البته این نوع برنج کمی خشک خواهد بود . تقریبا مثل چلوبی است که با کباب خورده می شود کمی خشک استکه با قراردادن مقداری کره یا روغن حیوانی یا جامد کنار برنج طعم خوبی پیدا خواهد کرد.

اگر می خواهید برنج به اصطلاح خیلی دان آماده شود کافی است میزان روغن را بیشتر کنید

منبع:آشپزی ایرانی

### تمیز کردن اجاق گاز

## بدون موادشیمیایی



برق انداختن و تمیز کردن اجاق گاز برای خانم‌های خانه یکی از سخت‌ترین کارهاست. شما هم برای تمیز کردن اجاق گازتان به جای استفاده از مواد شیمیایی از محلول خانگی استفاده کنید و اجاق گازتان را مانند روز اول برق بیندازید. استفاده از شوینده‌های شیمیایی و آنتی باکتریال، خطرات و مضرات بسیاری برای سلامتی و بدنان دارد؛ به همین دلیل یک سری راهکارهای طبیعی برای استفاده از جایگزین این مواد برای شما داریم. با استفاده از این مواد علاوه بر حفظ سلامت خود و خانواده، می‌توانید برای تمیز کردن اجاق گاز براحتی و نقشی در حفظ سلامت محیط زیست و سیاره زمین هم داشته باشید.

**با نمک اجاق گازتان را برق بیندازید**

نمک در کابینت آشپزخانه همه افراد پیدا می شود و می‌توان از آن برای تمیز کردن اجاق استفاده کرد. وقتی که اجاق هنوز گرم است، لایه‌ای نمک روی سطح آن بپاشید. برای مدتی صبر کنید و سپس در حالی که دستکش به دست کرده‌اید، با پارچه یا دستمالی کهنه، روغن و آلودگی‌ها را پاک کنید. وقتی اجاق کاملا سرد شد، می توانید نمک بیشتری اضافه کنید و باقی مانده آلودگی ها را پاک کنید. استفاده از نمک راه خوبی برای تمیز کردن اجاق است، به علاوه زمان بعدی که اجاق را روشن می کنید، در آشپزخانه تان بوی سوختنی حس نمی کنید.

**جوش شیرین و سرکه**

اگر غذایتان سوخته است و اجاق گازتان کاملا کثیف شده است، از جوش شیرین استفاده کنید. روی اجاقتان جوش شیرین بپاشید و سپس روی آن قطرات آب بریزید. بگذارید تمام شب همان طور بماند و صبح با یک اسفنج آن را تمیز کنید.بیشتر آلودگی‌ها باید رفع شده باشد اما اگر موادی باقی ماند فقط کمی جوش شیرین بیشتر و اندکی سرکه سفید اضافه کنید. این ترکیب شروع به حباب زدن می کند اما برای ۳۰ دقیقه آن را رها کنید. سپس می توانید باقی مانده آلودگی را از بین ببرید. چگونه اجاق گاز را بدون مواد شیمیایی تمیز کنید

**نحوه پاک کردن گاز اسیتل**

۱-برای تمیز کردن اجاق گاز بهتر است زمانی که اجاق سرد میشود با ابر نرم ومقداری جوش شیرین روی آن را کشیده وسپس با دستمال مرطوب روی آن را تمیز کنید.
۲-زمانی که شیر روی اجاق سر میرود وحالت سوخته ای برروی صفحه اجاق نمایان میشود دیگر آن شعله را روشن نکنید و روی آن را حوله خیس بگذارید بعد از چند دقیقه آن را تمیز کنیدخواهید دید که سوخته شیر به راحتی پاک میشود

۳-برای تمیز کردن شعله ها از مواد شوینده مثل سفید کننده استفاده نکنید از پودر صابون واسکاج استفاده نمایدتا مثل روز اول برق شوند.

۴-میله های اجاق را درون آب داغ گذاشته تا تمام چربی های آن بیرون بیاید وبعد از چند دقیقه با اسکاج آن را تمیز نمایید

۵-داخل فر را بعد از سرد شدن با مقداری جوش شیرین دیوارهای فر راکشیده دستمال مرطوب را روی آن بکشید

۶-شیشه بالایی اجاق ودر فر را باپنبه آغشته به الکل تمیز نماید تا چربی هاكاملا پاک شوند

۷-قاب دور اجاق را هم با جوش شیرین تمیز کنید

۸-کلیدهای روی صفحه را باز کرده ودرون جوش شیرین قرار دهید وبا اسکاج تمیز کنید.

اگرغذا یا شیر سرفرفته و اجاق گازتان را کثیف کرده و تمیزکردن آن برایتان مشکل است، کافی است تا مقداری رب گوجه فرنگی را روی لکه ها مالیده و شب تا صبح بگذارید، بماند، صبح با استفاده از یک اسفنج یا ابر نرم و مقداری آب گرم وصابون ، لکه ها را پاک کنید.

و یا میتوانید اجاق گاز را با آمونیاک پاک‌کنید اگر می‌خواهید اجاق گاز خود راتمیز و شفاف کنید کافی است یک شب پس از اتمام کار با اجاق همه قسمتهایداخل و سطح روی اجاق را با پنبه‌آغشته به آمونیاک مرطوب کنید و شب‌تا صبح آن را به همان حال بگذارید، صبح فردا پارچه تمیزی را با نمک و آمونیاک آغشته کنید و تمام قسمت‌هارا پاک کنید و با یک کهنه خشک، همه‌جا را خشک کنید.

اجاق‌گاز شما شفاف‌خواهد شد و برای تمیزی حفاظت‌های‌روی شعله نیز از محلول وایتکس‌استفاده نکنید، سرکه و چربی دو دشمن‌دیرین! برای پاک کردن چربی روی اجاق‌گاز، یخچال و نظایر آن پارچه‌ای را درسرکه خیس کرده، روی آن بمالید.

شما می‌توانید با استفاده از ۵ قاشق جوش شیرین، ۳ قطره مایع ظرفشویی و چهار قاشق سرکه یک جرم‌گیر خانگی تهیه کنید. بدین ترتیب که خمیر به دست آمده را روی محل مورد نظر مالیده و بعد از ۱۰ دقیقه با دستمال پاک کنید.

از این جرم‌گیر برای پاک کردن کف قابلمه هم می‌توان استفاده کرد برای تمیز کردن پنجره‌های فلزی روی اجاق گاز، آنها را در محلول آب داغ مایع ظرفشویی و آمونیاک بخیسانید. بعد از گذشت ۳۰ دقیقه و حل شدن چربی‌ها آنها را با سیم ظرفشویی و ابر بشویید، سپس آب‌کنشی نمایید.
کمک یک مسواک، ۴ قاشق جوش شیرین و ۴ قاشق آب داغ را روی اجاق گاز بمالید و سپس با یک اسفنج پاک کنید.

منبع: خراسان نیوز



## پیشگیری از کم آبی بدن



□ بلافاصله بعد از بیدار شدن ۲۰لیوان آب بنوشید ؛ شروع کردن روز خود باین کار، نه تنها باعث میشود که احساس طراوت کنید، بلکه به هضم شما نیز کمک میکند.
□ یک بطری آب شخصی بخرید و آن را با خود حمل کنید.مطمئن شوید بطری را که بخریداری میکنید ،حمل آن برایتان راحت باشد.
□ مواد غذایی حاوی آب مانند:خیار، گریپ فروت و البته هندوانه ، که حتما باید برای جلوگیری از کمبود آب در بدن، آنها را مصرف کنید.
**علائم کمبود آب در بدن**
۱.خستگی ۲.بیوزت ۳.سردرد ۴. بوی بد دهان ۵. تب و لرز ۶.هوس خوردن شیرینی

خیلی از ما با این مشکل رو به رو هستیم که گاهی لب هایمان خشک شده و ترک می خورد. برخی از دلایل اصلی خشک شدن لب کمبود ویتامین، آلرژی، کم آبی، سیگار کشیدن، تشعشعات خورشید و هوای خشک و سرد هستند. محصولات مختلفی برای درمان خشکی لب وجود دارند اما روش های طبیعی نیز وجود دارد که هزینه کمتری دارند و حتی ممکن هست نتیجه بهتری داشته باشند. شما به راحتی می توانید با مواد طبیعی که در خانه دارید کاری کنید که خشکی و ترک خوردگی لبتان برطرف شود.

#### ۱) شکر

شکر می تواند سلول های مرده پوست را که باعث خشکی و از فرم افتادگی لب شده اند از بین ببرد و لب را صاف و یکدست کند. شما می توانید با استفاده از شکر و عسل یک لایه بردار مغزی برای لبتان تهیه کنید. برای این کار ۲ قاشق چایخوری شکر را با یک قاشق چایخوری عسل ترکیب کنید. این محلول را روی لبتان بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند.

## بایدها و نبایدهای مصرف

## ظروف یکبار مصرف

استفاده ازظروف یکبار مصرف در این دوران بسیار رایج شده است، توجه به نکات زیر قابل توجه است:

زمانی که برای اولین بار ظروف یکبار مصرف وارد بازارها شدند، همه نفس راحتی کشیدند و به خود وعده زندگی سالم‌تر و البته راحت‌تری دادند. در حال حاضر سال‌هاست به این ظروف حتی در نذری‌ها و سفره‌های ما جای خود را باز کرده‌اند و از زمانی که نذری در سینی‌ها و ظروف فلزی در بین مردم پخش می‌شد زمان زیادی گذشته است. کسانی به حداقل یک وعده غذای خود را در ادارات و سازمان‌ها می‌خورند از جمله کسانی هستند که هر روز در معرض خطرات این ظروف قرار دارند، اما به راستی این صرفه‌جویی‌ها در زمان و البته هزینه به چه بهایی انجام می‌شود؟ سلامتی مصرف کنندگان؟

استفاده مکرر و نادرست از این ظروف خطرات جدی به دنبال خواهد داشت. استفاده از ظروف پلی اتیلنی به با علامت اختصاری (PE) و پوپیلینی(PP) و پلی استایرنی فومدار (EPS) و (HIPS) نشان داده‌می‌شوند و سفید رنگ هستند برای بسته بندی و نگهداری محصولات لبنی، روغن و سرکه و مواد غذایی گرم و مرطوب بلامانع است اما برای نگهداری غذاهای داغ مثل آش و غیره مناسب نیستند. در ضمن ظروف پلی استایرنی شفاف (GPPS) برای نوشیدنی‌های سرد ساخته می‌شوند و بیختن مواد داغ مثل چای در آنها خطرناک است. این در حالی است که اغلب مردم از خطرات و موارد استفاده هر کدام از این ظرف‌ها بی‌اطلاع هستند.

مراتب ظروف فاقد پروانه بهداشتی ساخت از وزارت بهداشت و درمان

باشید.

اصولا ظروف یکبار مصرف برای یک بار استفاده ساخته شده‌اند زیرا در صورت تکرار شیارهای بسیار کوچکی که قابل رویت هم نیستند در آنها به وجود می‌آید به علاوه بر مستعد کردن شخص به عفونت‌های دستگاه گوارش به علت آزاد کردن مولکول‌های آلی و صنعتی به داخل آب یا غذا، انسان را در معرض انواع سرطان قرار می‌دهند.

در فصل تابستان خیلی‌ها از بطری‌های یکبار مصرف آب برای تهیه آب خنک از طریق یخ بستن آب استفاده می‌کنند، وقتی یخ درون ظروف یکبار مصرف آب می‌شود از جداره بطری، مواد سرطانزا به درون آب آزاد می‌شود. فلاسک یا قمقمه برای حفظ خنکی آب وسیله‌ای مناسب‌تر و مطمئن‌تر است.

خطر استفاده از ظروف فاقد پروانه بهداشتی ساخت همیشه در کمین مصرف‌کنندگان است. با توجه به سبک و محکم بودن و فراوانی نایلون به دلیل اصلی گرایش زیاد مردم به ظروف و به تبع آن تولید انبوهشان است، درصد قابل ملاحظه‌ای از کارگاه‌های تولیدکننده این محصولات دارای مجوز مورد تایید نیستند و به شکل غیر قانونی از ضایعات بهره‌برداری کرده و بازیافت می‌کنند؛ بنابراین از ظروفی استفاده کنید که دارای پروانه بهداشتی ساخت از وزارت بهداشت و درمان باشند.

یکی دیگر از موارد استفاده فراوان از ظروف یکبار مصرف بسته‌بندی آب‌های معدنی در آنهاست. استفاده از بطری‌ها آلودگی زیست‌محیطی را تشدید می‌کند، بنابراین استفاده از آب لوله‌کشی شهری بسیار بهتر و مقرون به صرفه‌تر است. بازیافت و نکات بهداشتی زباله‌ها نیز مساله حائز اهمیتی است، بطری‌ها و به طور کلی ظروف و بسته‌بندی‌های پلاستیکی درصد بالایی از زباله‌ها تشکیل می‌دهند.

منبع: نیک صالحی

## زندگی خود را با طعم خواص پرتقال خوشمزه کنید!

پرتقال انواع مختلفی دارد و طعم آن از ترش تا شیرین متغییر است و به طور کلی طبع آن سرد و تر محسوب می‌شود. هر چه پرتقال طعم ترش‌تری داشته باشد، سردی آن بیشتر و هر چه طعم آن شیرین‌تر باشد از شدت سردی آن کم می‌شود. مصرف پرتقال به ویژه آب آن می‌تواند به کاهش عطش کمک کند.

آن دسته از افرادی که به صورت دائمی دچار احساس گرما و تپش قلب می‌شوند می‌توانند برای رفع مشکل‌شان از پرتقال کمک بگیرند. پوست پرتقال دارای موادی است که باعث تقویت معده می‌شود بنابراین می‌توان با تهیه مربای پوست پرتقال و استفاده از آن در وعده صبحانه از این خاصیت پوست پرتقال بهره‌مند شد.

مصرف مربای پوست پرتقال به افرادی که دچار ضعف معده هستند توصیه می‌شود. آن دسته از افرادی که به جوش صورت مبتلا هستند می‌توانند برای کاهش شدت و رفع التهاب آن، میوه بدون پوست را به چند قطعه تقسیم کنند و روی پوست خود بمالند و بعد از اینکه خشک شد به آرامی با آب بشویند، انجام این کار می‌تواند باعث بهبود پوست و کاهش قرمزی و سرخی جوش‌ها شود. اگر می‌خواهید خانه یا محل کار خود را حسابی خوش‌بو کنید حتما از پرتقال کمک بگیرید. پرتقال می‌تواند جایگزین خوبی برای اسانس‌های کارخانه‌ای باشد. برای این منظور می‌توانید پوست پرتقال را روی بخاری یا رادیاتور شوقاژ قرار بدهید، البته برای نتیجه‌گیری بهتر باید خراش‌های متعددی را روی پوست پرتقال ایجاد کنید.

منبع: همشهری تندرستی

## درمان های خانگی برای رفع خشکی لب

سپس با استفاده از انگشت، ترکیبی که روی لب مالیدید را به آرامی مالش دهید تا سلول های مرده آن را از بین ببرند. سپس لبتان را با آب ولرم بشویید.

#### ۲) عسل

عسل یکی از بهترین مرطوب کننده هاست که خاصیت آنتی باکتریال نیز دارد. عسل یک ماده طبیعی مناسب برای لب هایبست که ترک خورده و پوست پوست شده هستند. فقط کافیست مقداری عسل طبیعی را روزی چند بار روی لب بمالید. همچنین می‌توانید ترکیبی از عسل و گلیسرین تهیه کرده و شب ها پیش از خواب روی لبتان بزیند تا صبح روز بعد لبتان نرم تر شده باشد.

#### ۳) گلبرگ گل رز

گلبرگ گل رز نیز یکی از گیاهان مفید برای

درمان خشکی لب است. این گیاه نه تنها باعث می شود لبتان مرطوب بماند بلکه به زیناترشدن رنگ آن نیز کمک می کند. برای اینکه بیشترین بهره را از این گل ببرید بهتر است مقداری از این گلبرگ را شسته و در مقداری شیر بزیند تا خیس بخورد. بگذارید چند ساعت بماند، سپس این گلبرگ ها را له کنید تا حالتی خمیری به خود بگیرند. ترکیب به دست آمده را سه بار در روز روی لبتان بزیند.

#### ۴) روغن نارگیل

روغن نارگیل یک مرطوب کننده طبیعی است که می تواند برای لب های خشک شده در اثر هوای خشک و سرد مناسب باشد.فقط کافیست مقداری روغن نارگیل را چند بار در روز روی لبتان بزیند تا چرب بماند. می توانید از روغن آن را ببینید.

## ۵دشمن اصلی کلیه ها

**این غذای لذیذ اما مضر برای کلیه**
مصرف زیاد گوشت قرمز به ویژه گوشت گاو و غیره باعث افزایش میزان ضایعات لازم به دفع خون می شود. در واقع مصرف گوشت قرمز زیاد به معنی افزایش فشار وارده به کلیه ها است. این فشار در طولانی مدت باعث خستگی و آسیب به کلیه شده و حتی تا اختلالات جدی در عملکرد آن ها پیش می رود.

#### کلیه ها به آب نیاز دارند

هر روز کلیه های ما میزان زیادی خون تصفیه می کنند و در حدود ۲ لیتر ضایعات از بدن جدا می سازند. کمبود آب بدن مشکلات جدی به خصوص برای افرادی که دچار عفونت ادراری یا سنگ کلیه هستند به بار می آورد. واقعیت این است که برای حفظ سلامت کلیه ها باید به میزان کافی مایعات و به خصوص آب نوشید. البته نوشیدن آب بیش از حد نیز باعث حفاظت هر چه بیشتر از کلیه ها نمی شود.

#### نارسایی کلیه و ارتباط آن با دیابت

در صورتی که کسی به بیماری قند (دیابت)، پرفشاری خون یا چاقی دچار باشد یا یک یا چند نفر از اعضای خانواده بیماری کلیوی داشته باشند، سیگار مصرف کنند، یا سنشان بالاتر از ۵۰ سال باشد بیش از سایرین در معرض خطر است. شایع ترین علل ابتلا به بیماری های کلیه در دنیا، دیابت و پرفشاری خون است. حدود ۸۰ درصد نارسایی های کلیه به این دو علت مربوط می شود. کنترل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری خون و دیابت، در پیشگیری از آسیب به کلیهموثر است. دیابت می تواند باعث از کارافتادن آنها و در نهایت همودیالیز شود. ۳۵درصد مبتلایان به دیابت به بیماری کلیه‌مبتلا می شوند.

#### مهمترین نکات بیماری های کلیوی

برخی از علت های بیماری های کلیوی ناشناخته اند. عوارض دارویی و سنگ های کلیه از دیگر علت های آسیب کلیه ها هستند. مشکل سنگ کلیه تان را جدی بگیرید و درمان را منحصر به زمانی که

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای داریوش رفیعی فرزند محمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷/۶۲/۲ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادرون مرحوم ماهیان رفیعی فرزند محمد به شناسنامه ۵۲۵ صادره از روستایی اوز - هود در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۳ در روستای کوره بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصراست به

۱-داریوش رفیعی فرزند محمد ش ش ۶۳۱ ت ت ۱۳۵۱ صادره از ح ۲ لارستان اوز - هود (برادر متوفی)

۲-سلمان رفیعی فرزند محمد ش ش ۵۹۵ ت ت ۱۳۴۸ صادره از ح روستایی اوز - هود (برادر متوفی)

۳- هاجر رفیعی فرزند محمد ش ش ۱۶ ت ت ۱۳۳۸ صادره از ح ۲ لارستان اوز - هود (خواهر متوفی)وآغیر...

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.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - سیدرحیم روان‌بین م/الف/۳۱۳

سال بیست و ششم- خرداد ماه ۱۳۹۷-۱۳۹۷ شوال ۱۴۳۹ - شماره ۹۷/۰۳/۲۷-۱۲۰۹

## درمان سسککه

## با طب سنتی

بذر گیاه شوید:

برای توقف سسککه، می توانید مقداری بذر شوید را به آرامی بجوید. این روش قدیمی بسیار مؤثر است. رایحه بذر این گیاه با درگیر کردن اعصاب و عضلات وابسته، در کار سسککه وقفه می اندازد.

کندر: ۵گرم از آن را با یک مثقال زیره مخلوط کرده و بکوبید و بخورید جهت آرام کردن سسککه و جلوگیری از آروغ زدن مؤثر است.

پونه :نوشیدن آب جوشانده آن رفع کننده سسککه است.

آویشن وحشی: نوشیدن دم کرده آن جهت درمان سسککه.

خرمالو : خوردن آن، قابض، تقویت معده، آرام کننده سسککه، نرم کننده سینه است.

نان: خشک آن را قطعه قطعه کرده و مصرف نمایید جهت آرام کردن سسککه.

## ترفندهای معجزه آسا

## برای سفید کردن دندان!



می‌گذارند و به همین خاطر پس از استفاده از آن‌ها باید دهانتان را با یک ماده مطمئن به خوبی بشویید.

#### ریحان

این گیاه علاوه بر این که درمان بسیاری از دردهاست، سفید کننده دندان نیز به حساب می آید و از دهان در برابر مشکلات و بیماری های متعدد محافظت می کند. برگ های ریحان را خشک و آسیاب کنید سپس به خمیردندان اضافه و هر روز از آن استفاده کنید.

#### کرفس و سیب

این دو خوردنی حاوی سلولزهای رشته‌ای هستند که مانند یک مسواک طبیعی می‌توانند به آرامی و بدون ضرر، دندان‌ها را تمیز و سفید کنند. این خوردنی‌ها اثر رنگدانه‌های ناشی از مواد غذایی را از روی دندان‌ها پاک می‌کنند.

#### پوست موز

پوست موز یک سفید کننده مناسب برای دندان است. قسمت داخلی پوست یک موز رسیده را روی دندان‌های تان بمالید تا برق و سفید شوند.

#### توت فرنگی

جالب است بدانید که بسیاری از افراد از توت فرنگی برای سفید کردن دندان هایشان استفاده می‌کنند که می توان چهار عدد توت فرنگی را له کرد و با این ترکیب جالب مسواک زد و استفاده از این ترکیب برای سفید کردن دندان‌ها ارزش امتحان کردن را دارد.

#### نکات مهمی که باید به آن ها توجه کنید:

استفاده از نخ دندان را فراموش نکنید زیرا اغلب در شکاف بین دندان‌ها لکه هایی برجای می‌ماند و این فضاها، تنها با استفاده از نخ دندان تمیز می شوند.

همچنین نوشیدن قهوه و چای و نوشیدنی‌های دارای رنگدانه را که موجب تغییر رنگ و ایجاد لکه در دندان‌ها می شوند، ترک کرده و یا به حداقل برسانید.

#### رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای ولی‌اله جوکار دارای شماره شناسنامه ۴۹۸ متولد ۱۳۴۹/۵/۸ به شرح دادخواست به کلاسه ... از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادرون محمدرکیم جوکار به شناسنامه شماره ۲۲ در تاریخ ۱۳۵۹/۴/۲ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌القیوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

۱-مقاضی-مقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر

۲-رمضان جوکار به شماره شناسنامه ۲۰ ت ت ۱۲۶۵ ک م ۲۴۵۰۳۴۸۶۳۸ صادره از حوزه فیروزآباد

پدر متوفی

۳-ولی‌اله جوکار به شماره شناسنامه ۴۹۸ ت ت ۱۳۴۹/۵/۸ ک م ۲۴۵۰۱۵۰۹۶۱ صادره از حوزه فیروزآباد

۴-علی جوکار به شماره شناسنامه ۳ ت ت ۱۳۴۲/۱/۳۰ ک م ۲۴۵۱۶۱۲۳۳۳ صادره از حوزه فیروزآباد

۵-گل‌افروز جوکار به شماره شناسنامه ۱۹ ت ت ۱۳۳۲/۱/۱۰ ک م ۲۴۵۱۵۸۹۹۰۶صادره از حوزه فیروزآباد فرزندان متوفی

۶-جان افراز براتی به شماره شناسنامه ۶۸ ت ت ۱۳۱۰/۷/۱ ک م ۲۴۵۱۴۶۶۰۱ صادره از حوزه فیروزآباد

همسر متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتحاد تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

م/الف/۴۸۷



– **تصور غلط ۱:** بسیاری از افراد تاکید ویژه ای دارند که رنگ سقف ها سفید یا رنگ های بسیار روشن باشد و از رنگ های تیره دوری می ورزند.

**تصور غلط ۲:** رنگ های تیره باعث افسردگی افراد می شود. این تصور نیز بسیار اشتباه است و بسیاری از روان شناسان تاکید ویژه ای دارند که برای اتاق های خواب بهترین کار استفاده از رنگ های تیره است زیرا آرامشی که در هنگام استراحت در اتاق های تیره بوجود می آید در رنگ های روشن وجود نخواهد داشت.

– **تصور غلط ۳:** استفاده از رنگ های نقاشی و ایجاد طیف رنگی در فضای داخلی زناته به نظر می رسد و اغلب افراد از این کار دوری می ورزند در حالی که ایده آل طراحی داخلی استفاده از چندین رنگ مشابه و متضاد که با هم در تطابق هستند می باشد.

– **تصور غلط ۴:** تمام دیوار و قسمت های آشپزخانه بایدسفید روشن باشد ، ( آشپزخانه

## ۱۰ تصور غلط در طراحی داخلی خانه

مکانی است که یک خانم خانه دار بیشترین زمانی خود را در آنجا صرف می کند و ارتباط مستقیمی نیز با حال و پذیرایی دارد ( بدلیل این بودن ) به همین دلیل بهترین کار استفاده از ترکیب رنگ های قهوه ای یا قرمز و مشکی است.

## – تصور غلط ۸: خنثی کردن پالت های رنگ

بوسیله قرینه و تعادل
صاحب خانه ها اغلب تصور غلط دارند که باید در داخل خانه قرینه ای وجود داشته باشد ،مثلا وقتی رنگ دیوار سمت راست سفید است باید رنگ طرف چپ نیز سفید باشد، خنثی لازم نیست که فقط از خانواده رنگ بژ و قهوه‌ای مایل به زرد ساقه باشد، می توانید برای خنثی کردن از رنگ های طلایی گرم، قهوه شتر غنی، رنگ کرم روغنی که خود چند خنثی است استفاده شود و به هیچ نوان خسته کننده نیز نمی باشد. استفاده از آنها را در رابطه با سیاه و سفید، هدر خاکستری، و قهوه ای شکلاتی برای قرار دادن پیچ و تاب های جدید باعث ایجاد خنثی های مثبت شود.

**تصور غلط ۶:** رنگ تک رنگ نمی تواند احساس گرم و مهمان نواز داشته باشد.

– **تصور غلط ۷:** قبل از اینکه شما رنگ را انتخاب کنید، باید به دنبال قواعد طراحی داخلی آن باشید.

این تصور نیز غلط می باشد زیرا اصولا



## نکات مهم برای تزئین میز غذا



برای تزئین و چینن گل روی میز خوب است که چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید.

انتخاب گل:

شما می توانید هر گلی را که می خواهید و دوست دارید انتخاب کنید، اما باید توجه کنید که رنگ های گل ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین رنگ گل ها و رنگ دستمال سرفسره ها نیز جلوه بیشتری به میز شام می بخشد، بلندی گل ها را به گونه ای تنظیم کنید تا میهمان هایی که در دو طرف میز قرار گرفته اند بتوانند به راحتی باهم به گفتگو بنشینند.

راهنمای آراستن گل سرمیز:

اسفنج گل آریبی را درست به اندازه بشقاب یا دیسی که برای این کار در نظر گرفته اید ببرید و با نوار چسب ویژه گل آریبی آن را به ظرف محکم بچسبانید تا ثابت بماند، شمع ها را در وسط ظرف در اسفنج فرو کنید، گل ها و برگ های سبز را به شکل بیضی در دیس بچینی، تا امتداد و انتهای بعضی از گل ها و برگ های سبز با سطح روی میز مماس باشد، به این گل ها آب فراوان دهید تمام این گل ها (گل های فرزبا، گل داودی، سوسن، میموزیا، انثوریوم قرمز) خیلی زود تشنه می شوند.

**تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی:**

لیوان ها:

لیوان ها را بالای محل قرار گرفتن کارد و معمولاً به ترتیبی سرمیز می گذارند که به راحتی برای نوشیدن در دسترس باشد. فرانسوی ها لیوان ها

<b>رونوشت آگهی حصر وراثت</b>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div> آقای جهانگیر نصیری دارای شماره شناسنامه ۲۹۸ متولد ۱۳۴۱/۶/۱۷ به شرح دادخواست به کلاسه ... از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان داود نصیری به شناسنامه شماره ۲۴۴۰۲۵۱۳۳۳ در تاریخ ۱۳۷۲/۱۰/۹۷ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الغوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:</div></div></div> <div> <div>۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر</div> <div>۲-جهانگیر نصیری به شماره شناسنامه ۲۹۸ ت ت ۱۳۴۱/۶/۱۷ صادره از حوزه فیروزآباد پدر متوفی</div> <div>۳-شهربانو گورکاتی پنجسیر به شماره شناسنامه ۳۷۰ ت ت ۱۳۴۰/۱۲/۱۱ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی ولا غیر...</div> <div>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاه مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</div> <div>رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد</div> <div>م/الف/۴۸۸</div> </div>

<b>رونوشت آگهی حصر وراثت</b>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div> آقای غلامرضا نورالدینی دارای شماره شناسنامه ۶۳۴ باستناد شهادتنامه و گواهی فوت و رونوشت شناسنامه ورثه درخواستی به شما ره ۲-۵-۹۷ت ۱۴-تقدیم این شورا نموده و توضیح داده که شادروان گلجان نورالدینی به شناسنامه شماره ۶۶۰ در تاریخ ۱۳۹۷/۲/۳۰ بدرود گفته و ورثه حین‌الغوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:</div></div></div> <div> <div>۱-محسن نورالدینی به شماره شناسنامه ۲۹۴۴۰۲۹۴۶۷۵ ت ت ۱۳۷۲/۸/۲۴ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۲-فاطمه نورالدینی به شماره شناسنامه ۵۰۸۳۵۷-۲۴۴۰ ت ت ۱۳۷۸/۳/۱۹ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۳-صدیقه نورالدینی به شماره شناسنامه ۴۲۹۶۴۳-۲۴۴ ت ت ۱۳۷۵/۱۱/۲۷ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۴-صغری نورالدینی به شماره شناسنامه ۵۷۷۷۵۱۰-۲۴۴ ت ت ۱۳۸۰/۸/۲۷ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۵-سمیه نورالدینی به شماره شناسنامه ۷۶۶۳۳۳-۲۴۴ ت ت ۱۳۸۷/۲/۳۰ صادره از حوزه فیروزآباد فرزندان متوفیه</div> <div>۶-غلامرضا نورالدینی به شماره شناسنامه ۶۳۴ ت ت ۱۳۴۸/۴/۲۴ صادره از حوزه فیروزآباد همسر متوفیه</div> <div>۷-علی جان نورالدینی به شماره شناسنامه ۱۵۲ ت ت ۱۳۱۱/۷/۱۱ صادره از حوزه فیروزآباد پدر متوفیه ولا غیر...</div> <div>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاه مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</div> <div>رئیس شعبه سپهدار میمندی شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد</div> <div>م/الف/۴۸۵</div> </div>

– **تصور غلط ۹:** انتخاب رنگ های دکوراسیون توسط نور روز از شب مهم تر است.

بسیاری از افراد وقتی به رنگ آمیزی دیوارها و انتخاب وسایل برای چیدمان هستند آن را به نوعی با روشنای روز مطابقت می دهند اما این نکته مهم را فراموش میکنند که بیشترین ساعات استراحت و استفاده حداکثری از داخل منزل در شب است که از نور های مصنوعی استفاده می شود.

– **تصور غلط ۱۰:** اتاق خواب کودکان باید فقط از طرح های رنگی سرد بچه های اولیه باشد. در اکثر طراحی اتاق های کودکان از رنگ های سرد و روشن از جمله آبی آسمانی ، سبز ، زرد کرم و ... استفاده می کنند تا ایجاد شادایی شود اما باید توجه داشت که هزاران رنگ گرم و ملایم دیگر وجود دارد که از نظر روانشناسان برای اتاق های کودکان نیز بهتر است از این نوع رنگ ها استفاده شود تا کودکان در محیطی با رنگ های طبیعی تر بزرگ شوند. منبع: نیک صالحی



## هماهنگی کوسن با مبلمان

خرید اکسسوری و لوازم دکوری یکی از سرگرمی های چیدمان خانه است. بعد از خرید وسایل اصلی، تزئین آنها باعث کامل تر شدن طراحی داخلی خانه می شود. انتخاب کوسن روی مبل یکی از جذابیت های دیزاین پذیرایی یا نشیمن خانه است که گاهی به چالش تبدیل می شود.

**کوسن مخصوص مبل**

در زمان خرید برخی از مبلمان، کوسن مخصوص به آن که هماهنگ با رنگ مبل و یا با همان پارچه رومبلی است، هم به فروش می رسد. این کوسن قطعا با مبل خریداری شده کاملا ست است و هیچ تردیدی در دیزاین خانه شما ایجاد نمی کند. زمانی که رنگ مبل شما خاص و متفاوت است یا حدس می زنید که به سختی می توان کوسن دیگری را با این رنگ و طرح پارچه مبل ست کرد، بهترین کار این است که از پارچه های فروشگاه و کوسن های مخصوص به خود مبلمان استفاده کنید.

در برخی از شرایط دیگر هم انتخاب کوسن با پارچه و رنگ متفاوت، مدل و طرح خاص مبل را خدشه دار کرده و باعث می شود مدل اصلی مبل به خوبی نشان داده نشود.

**کوسن مبل طوسی**

انتخاب رنگ طوسی برای مبل نوئی آینده نگری است! رنگ خنثی را می توان با هر رنگ دیگری ست کرد و برای تغییر دکوراسیون به عنوان پس زمینه، به راحتی می تواند تنوع رنگی را بپذیرد. اگر رنگ مبل شما طوسی است، باید این مژده را به شما بدهیم که دستتان برای انتخاب رنگ کوسن کاملا باز است. اگر مبل راحتی جلوی تلویزیون قرار دارد، به دلیل اینکه فضا دوستانه تر است، مدل های متنوعی از کوسن از مدل های فانتزی تا رنگ های جدید و شاد با کاربری فضا هماهنگ است. آنچه در مورد این کوسن ها باید مورد توجه قرار بگیرد، این است که با سبک خانه و رنگ های دیگر به کار رفته در خانه تضاد ایجاد نکند.

**کوسن سنتی**

استفاده از مدل و طرح های سنتی ایرانی در دکور خانه، علاوه بر اینکه فرهنگ ایرانی را یادآور می شود، زیبایی شگرفی را هم از خود بروز می دهد. کوسن مبل طرح سنتی برای خانه، باعث کامل شدن و زیباتر شدن فضای داخلی می شود. خصوصا اگر بتوانید طرح کوسن را با رنگ های قالی و فرش هماهنگ کنید، تأثیرش را به خوبی حس خواهید کرد. کوسن های سنتی در مدل های مختلفی وجود دارند. ممکن است از جنس گلیم، جاجیم، فرش، ترمه و ... باشند و یا حتی طرح کاشی، نقوش اسلیمی و مانند آن را به صورت چاپی داشته باشند.

**کوسن رنگی مبل**

در بسیاری از خانه های جدید، تنوع رنگی به اندازه ای وجود دارد که نشان سزندگی و حس شادایی افراد خانه است. کوسن های رنگی روی مبل از فاکتورهای اصلی ورود رنگ

سال بیست و ششم - خرداد ماه ۱۳۹۷ - شوال ۱۴۳۹ - شماره ۱۲۰۹ - ۹۷/۰۳/۲۷

## رازهای طراحی منزل



کنید

پایه منحنی آباژور، مستطیل بودن شومینه، پنجره‌ها و مبلمان را متعادل می‌کند.

۶- وسایل مشابه را برای تأثیر بیش‌تر یک‌جا قرار دهید

با قرار دادن دو گلدان بزرگ سرخس روی میز شیشه‌ای، آن را تبدیل به مرکز توجه رنگی کنید.

۷- گه‌گاه تقارن را بشکنید

تعداد فرد کارهای هنری، تقارن دیوارکوب‌های دو طرف شومینه را در هم می‌شکند.

## نکاتی برای قبل از انتخاب پرده منزل



**ابزار نصب پرده**

اگر چه در نگاه اول نصب پرده کار ساده و بی‌دردی به نظر می‌رسد، اما چند قانون ساده در این زمینه وجود دارد که پیروی از آن‌ها باعث می‌شود اتاق شما بزرگ‌تر و مرتفع‌تر از آن چیزی که واقعا هست به نظر برسد. این نکته بدون در نظر گرفتن طول پرده و فاصله آن با سطح زمین است.

**پرده را در بالای چارچوب نصب کنید**

مردم علاقه دارند مبل پرده را درست در بالای دیوار پنجره نصب کنند. مبل‌پرده را در بالای چارچوب پنجره و درست در زیر گچ بری سقف نصب کنید تا با این حقه بصری سقف اتاق شما مرتفع‌تر به نظر برسد. این کار باعث می‌شود تا چشم به سمت بالا حرکت کند و از این طریق فضا بزرگ‌تر و بازتر به نظر برسد. اگر به دنبال ظاهری غیررسمی و اسپورت هستید، هنگام اندازه‌گیری پارچه برای دوختن پرده فضاهای اضافی مانند فاصله پنجره تا سقف و همینطور فاصله تا کف زمین را در نظر بگیرید تا هنگام نصب بتوانید پرده را درست زیر گچ‌بری سقف نصب کنید و تا فاصله مورد نظر تا کف زمین امتداد دهید.

**پرده را عرضی‌تر از چارچوب پنجره در نظر بگیرید**
همانند مورد قبلی که در آن باید پرده را در زیر گچ بری سقف نصب می‌کردید در مورد عرض پرده هم همین کار را بکنید. عرض پرده را بیش‌تر از عرض چارچوب پنجره بگیرید تا سطح بیش‌تری از دیوار پوشانده شود و در نتیجه فضای شما ظاهری زیباتر و شبک‌تر پیدا کند. در این حالت نور ورودی به داخل خانه در فضا جریان می‌یابد و اتاق شما روشن‌تر و دل‌بازتر به نظر می‌رسد.

<b>رونوشت آگهی حصر وراثت</b>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><div> آقای علیرضا حق‌شناس دارای شماره شناسنامه ۲۲۶ متولد ۱۳۶۰/۵/۱ به شح دادخواست به کلاسه ... از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حشمت‌اله حق‌شناس به شناسنامه شماره یک در تاریخ ۱۳۷۲/۱۲/۹۶ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الغوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:</div></div></div> <div> <div>۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر</div> <div>۲-گلی امیری دشتکی به شماره شناسنامه ۹۰ ت ت ۱۳۴۵/۱۲/۲۰ صادره از حوزه شیراز همسر متوفی</div> <div>۳-طاهره حق‌شناس به شماره شناسنامه ۶۲ ت ت ۱۳۶۵/۶/۲۵ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۴-حبیبیه حق‌شناس به شماره شناسنامه اختصاصی ت ت ۱۳۶۸/۵/۶ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۵-طیبه حق‌شناس به شماره شناسنامه ۲۴۴۰-۲۳۸۳۲۷ ت ت ۱۳۷۲/۴/۲۰ صادره از حوزه فیروزآباد</div> <div>۶-علیرضا حق‌شناس به شماره شناسنامه ۲۲۶ ت ت ۱۳۶۰/۵/۱ صادره از حوزه فیروزآباد فرزندان متوفی ولا غیر...</div> <div>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاه مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</div> <div>رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد</div> <div>م/الف/۴۷۳</div> </div>

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**

بدینوسیله اعلام می‌گردد آقای عزیزالله تابان فرزند خداحرم دادخواستی به خواسته الزام خوانده‌ها به انتقال سند ملکی یک باب منزل مسکونی تحت پلاک ۹۹۹/۴۴۰ به طرفیت خوانده‌ها احمدعلی مومنی، کلثوم سعادت‌ی راد و قمر چالیک تسلیم شعبه دوم دادگاه عمومی فیروزآباد فارس نموده است که به این شعبه ارجاع و به شماره بایگاری۹۷۰-۹۲۰ ثبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۷ ساعت ۱۱ صبح تعیین شده است به علت مجهول‌الزمان بودن خوانده‌ها و همچنین به درخواست خواهان پرونده و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در فیروزآباد مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامن مربوطه را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد .

منشی شعبه دوم دادگاه عمومی شهرستان فیروزآباد – کشاورزی م/الف/۴۷۸



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و هشتم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۴	۱۹:۵۱	۲۰:۰۹
بیست و نهم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۴	۱۹:۵۱	۲۰:۱۰

## انتقاد امام جمعه شیراز از عدم اجرایی شدن سخن‌ها در جمع رؤسای دانشگاه‌ها مخاطب باید و نباید‌ها کیست؟



بازار اقتصاد چهارچوب‌هایی دارد که نمی‌توان برخلاف طبیعت آن اقدام کرد هر چند که گاهی به صورت مقطعی مجبور باشیم چهارچوبی را نادیده گرفته تا فضای بازار را از دست ندهیم. وی افزود: اصلی که در اقتصاد ثابت است بحث مزیت‌ها است یعنی در قرآن هم غیرمستقیم اشاره شده که می‌توان با کشورهایی که دشمنی ندارند، رابطه اقتصادی داشته و این اشکالی ندارد.

### \*ضعف ایمانی مانع از اجرای کار

وی ضعف ایمانی را دلیل انجام نشدن بیشتر کارها دانست و افزود: باینکه در مورد مسائل گوناگون شعار انقلابی بسیار سر داده می‌شود اما ایمانمان در انجام کار ضعیف است که این فقدان ایمان، مانع از عملیاتی شدن کارها می‌شود. دزکام تأکید کرد: اهمیت ایمان در انجام کارها به حدی است که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «ای کسانی که ایمان آوردید، ایمان آورید»، یعنی دو بار ایمان را تکرار می‌کند تا اهمیت آن را نشان دهد.

### \*دچار «خود دیگر پنداری» هستیم

نماینده ولی فقیه در استان فارس، با اشاره به تأکیدات رهبری در حمایت از کالای ایرانی اظهار داشت: مشکلی که امروز وجود دارد این است که همه ما رهنمود می‌دهیم و معلوم نیست به قول رهبری مخاطب این باید و نباید‌ها کیست، درحالی‌که بین جایگاه علمای ولایت با بنده‌ای که طلبه‌ای بیش نیستیم تفاوت‌ها وجود دارد و ما باید فرامین را اجرا کنیم.

امام جمعه شیراز افزود: ما گاهی اوقات نقش اجتماعی خود را فراموش می‌کنیم و به قول روان‌شناس‌ها دچار نوعی «خود دیگر پنداری» هستیم.

### \*اقتصاد چهارچوب دارد

دزکام، با اشاره به وضعیت اقتصادی کشور

### در دیدار جعفرپور و انصاری لاری مطرح شد:

## به زودی تیک آف «کیش ایر» از فرودگاه بین‌المللی لارستان



نشستی با انصاری لاری مطرح شده و بطور

به گزارش میلادلارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، در ادامه پیگیری های نماینده مردم جهت گسترش پروازهای فرودگاه بین المللی لارستان و در دیدار با مدیر عامل منطقه آزاد کیش، موضوع گسترش پروازهای شرکت هواپیمایی کیش ایر از فرودگاه لارستان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. در این دیدار، موضوع استفاده از ظرفیت پروازی شرکت کیش ایر که در دیدار قبلی مطرح شده بود، مجدداً از سوی جعفرپور در

## برگزاری نشست ترویجی کارآفرینی در روستای هُرمود



نشستی با حضور رئیس و بازرس کار اداره

عمومی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، همزمان با شب های پایانی ماه مبارک رمضان، نشست ترویجی کارآفرینی و اشتغال زایی در میان روزه داران روستای هرمود از توابع بخش صحرای باغ لارستان برگزار شد. این نشست با حضور رئیس و بازرس کار اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی لارستان، در مسجد امام حسن عسکری (ع) و پس از اقامه نماز جماعت مغرب و عشاء و صرف افطاری ترتیب یافت.

معاون مدیرکل و رئیس اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی لارستان، در این نشست ابتدا دست‌نوع عمل ها و آیین نامه های تسهیلات مختلف اشتغال زایی از جمله «روستایی» و «فراگیر»، تعاونی های روستایی، مشاغل خانگی و دهکده مشاغل را تشریح کرد. عبدالمهدی قاسمی، همچنین بر تقویت فرهنگ کار و تلاش، کار گروهی و تیمی و توانمندسازی و مهارت آموزی جوانان جویای کار تأکید کرد و افزود: شرط لازم برای بهبود وضعیت اشتغال در کشور، تقویت روحیه سخت کوشی در میان جوانان و پرهیز از راحت طلبی است؛ علاوه بر آن انجام کارها بصورت دسته جمعی و بویژه در قالب شناخته شده «تعاونی» باعث شتاب بخشی و دستیابی سریع تر به اهداف می گردد؛ اما پیش از همه ی آنها جوانان جویای کار باید با موختن مهارت های لازم، خود را برای ورود

## تاخیر ۸ ساعته پروازهای شرکت هواپیمایی ایران ایر در فرودگاه لارستان



موقع از طریق پیامک، پیش از مراجعه مسافران به فرودگاه، مانع از سرگردانی مسافران در مسیرهای مختلف شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل فرودگاه لارستان، پروازهای روز جمعه ۲۵ خردادماه شرکت هواپیمایی ایران ایر در فرودگاه لارستان با تاخیر ۸ ساعته انجام شد.

علت این تاخیرها، نقص فنی پرواز مسیر تهران لار بود که در تهران هواپیمای ایرباس ۳۲۰ شرکت ایران ایر زمین گیر کرد. تاخیر در انجام پرواز مسیر تهران به لار منجر به تاخیر سایر مسیرهای این هواپیمای به مقاصد لار-کویت، کویت-لار و لار-تهران شد. مسوولان شرکت ایران ایر با اطلاع رسانی به

**خدمات دیگر از میلاد لارستان**

**مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...**

**با سامانه مشکلات مردمی «میلاد لارستان»**

**۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰**

**دو هزار سی هزار پنجاه هزار**

**درخواست از شما، پیگیری از ما**



نماز عید سعید فطر در حسینیه اعظم لار به امامت آیت الله حاج سیدحسین نمابه عکس: فرزاد عباسیان

## استفاده از تولیدات لارستانی برای پذیرایی مراسم ها



به طور خودکار راه برای حمایت از سرمایه گذاران شهرستان فراهم می شود.

از جمله اقلامی که در لارستان تولید می شود و قابلیت استفاده از آن در مراسم ها را دارد، دستمال کاغذی، ماهی تن، بیسکویت، ظروف یکبار مصرف، تفتان، بنتور، نان های محلی، انواع صنایع دستی، کتب نویسندگان لارستانی و غیره نام برد.

به دلیل فرهنگی و مذهبی، در طول سال ویژه برنامه های جشن، عزاداری و غیره برگزار می شود که در هر یک از آنها برحسب اقتضای اقلام مختلفی برای اجرا به ویژه در زمینه پذیرایی ها استفاده می شود.

شاید آنچه تاکنون نسبت به آن غفلت شده است، بهره گیری از کالاهای تولید شده در مراکز و واحدهای صنعتی فعال در منطقه لارستان است که اگر از سوی برگزارکنندگان مراسم ها، تغییر رویه ای در زمینه مصرف کالاهای مورد نیاز صورت گیرد، می تواند چرخ اقتصاد منطقه را بهتر بچرخاند.

ممکن است این سوال در ذهن متبادر شود که چگونه می توان از کالاهای لارستانی حمایت کرد؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که هر مراسم و برنامه ای بخش زیادی از هزینه ها صرف پذیرایی از مهمانان می شود که اگر بتوان با کمی تعصب کالاهای تولیدشده در خطه خودمان را خریداری و به مهمانان تقدیم کنیم،

برای حمایت از کالای لارستانی و ایجاد اشتغال برای جوانان شهرستان، پیشنهاد می شود در پذیرایی مراسم های ملی و مذهبی از کالاهای تولید شده در واحدهای صنعتی شهرستان استفاده شود.

به گزارش میلاد لارستان، مهمترین دغدغه امروز مردم و مسئولان شهرستان از رأس تا قعر، حمایت از کالاهای ایرانی و ایجاد رونق اقتصادی و اشتغالزایی برای جوانان است.

برای این امر، تلاشها، وعده ها و اقدامات زیادی صورت گرفته یا در حال انجام است که تحقق همه آنها نیازمند مشارکت عمومی و همکاری اقشار مختلف به ویژه مردم به عنوان مصرف کننده کالاها دارد.

به همین دلیل، در این مقاله پیشنهادی که جنبه کاربردی دارد، مطرح می شود و امید می رود گام کوچک و تأثیرگذار در جهت حمایت از صنعتگران و فعالان اقتصادی لارستان باشد. در کشور ایران و به تبع آن منطقه لارستان

## توسعه غیرعلمی، احتمال فرونشست را به دنبال دارد



جدی تری روبرو است افزود: ضروری است مسئولان برای مقابله با این مهم دستگاههای آب شیرین کن و نصب شیرهای کاهنده آب در تمامی مراکز اداری را به عنوان یک ابلاغیه در دستور کار قرار دهند تا مصرف بهینه آب به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود.

جدی هستیم، چراکه در حال حاضر از طبیعت به صورت یک طرفه استفاده و به آن آسیب وارد می شود. وی از احتمال فرونشست در منطقه شمال غرب شیراز خبر داد و گفت: توسعه غیر علمی اقدامی دیگر در راستای مقابله با محیط زیست است و چنانچه در حفاری و ساختوسازها به موضوع محیط زیست توجه نشود احتمال فرونشست وجود دارد.

سپروس پاک فطرت، عضو شورای شهر نیز اظهار داشت: شهرداری شیراز به عنوان یکی از مجموعه‌هایی که از منابع آبی زیاد استفاده می‌کند باید مدیریت بحران آب را مد نظر قرار دهد و از انجام چمن کاری در پروژه‌های شهری پرهیز داشته باشد.

این عضو شورا با بیان اینکه فارس در وضعیت حاد کم آبی قرار دارد که ۶ شهر آن با مشکل

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، قاسم مقیمی، نائب رئیس کمیسیون خدمات شهری، محیط زیست و سلامت شورای شهر شیراز، در نشست خبری به مناسبت هفته محیط زیست اظهار داشت: رکن اصلی فعالیت‌های شهری باید در راستای بهبود وضعیت زیستی شهروندان باشد چرا که افزایش مشارکت آن‌ها را در مدیریت شهری در پی دارد. وی گفت: حساس کردن جامعه به موضوعات زیست محیطی باید به عنوان یک چالش مهم و به پوشش همگانی تبدیل شود تا بتوانیم مسئولان و تمامی متولیان مربوطه را به این امر دعوت کنیم تا به فرهنگ تبدیل شود.

نائب رئیس کمیسیون خدمات شهری، محیط زیست و سلامت شورای شهر شیراز، افزود: به دلیل توسعه غیرعلمی و برای حفظ محیط زیست و منابع طبیعی نیازمند تغییر و تحولات

## ۲۵ درصد بافندگان فرش دستباف فارس، تحت پوشش بیمه



فارس فعالیت دارند که تاکنون ۱۲۲ هزار نفر از آنها کارت قالی‌بافی دریافت کرده‌اند، معدن و تجارت دریافت کرده‌اند.

مهران افراسیابی، رئیس اداره فرش سازمان صنعت و معدن فارس، در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم، با بیان اینکه ۲۵ درصد از بافندگان فرش دستباف استان فارس تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی هستند، اظهار داشت: از ۱۲۲ هزار بافنده استان فارس که دارای کارت بافندگی هستند تنها ۳۱ هزار نفر تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی هستند.

وی با بیان اینکه براساس توافق‌نامه‌ای که بین مرکز ملی فرش و صندوق بیمه روستایی منعقد شده است بافندگان فرش دستباف می‌توانند تحت پوشش بیمه روستایی قرار بگیرند، افزود:

## جهرم دومین تولید کننده عسل در فارس



شده است که سالانه در این بخش بیش از ۳۵۰ تن عسل تولید و روانه بازار شود.

محمدرضا شهبایی، رئیس اداره جهاد کشاورزی شهرستان جهرم، در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه در سال‌های گذشته جهرم با تولید ۵۰۰ تن عسل در سال، اولین تولید کننده این محصول بود، گفت: باغ‌های جهرم محل مناسبی برای تغذیه زنبور عسل فراهم کرده است.

رئیس جهاد کشاورزی بخش خفر نیز گفت: محمود تقی زاده، کارآفرین خفری، توانسته است با تولید انواع عسل و پرورش انواع ملکه، سهم بسزایی در تولید عسل شهرستان داشته و پوشش گیاهی مناسب در بخش خفر سبب