



۲

مدیر مخابرات و اعضای دفتر جعفر پور، پاسخگوی مطالبات نمایندگان بخش های لارستان

۲

جلسه پیشگیری از آسیب های اجتماعی در هفته مبارزه با مواد مخدر

۳

تجاهل تکنید! تاکید رهبر انقلاب روشن است

۸

تشریح فعالیت های ۹ ماهه شهرداری لطیفی

## چرا مسئول بافت فرسوده لارستان تعیین نمی‌شود؟

علیرغم گذشت ۹ ماه از انتقال مسئول سابق بافت فرسوده تاکنون کسی به عنوان جایگزین تعیین نشده است؟ مدیر کل میراث فرهنگی استان - نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و فرماندار ویژه لارستان در انجام خواسته فوق تسریع نمایند.



۲

کاهش ۷۱ درصدی بارندگی در لارستان

۳

احتمال تغییرات در کابینه؟ حامیان دولت: سرکاری است

۳

حمله هوایی عراق به نشست سرکردگان داعش در سوریه

۳

درگیری مرزبانان با اشراق در آذربایجان غربی

۸

کمبود معلم در مناطق جنوبی فارس، با جذب سرباز معلم جبران می‌شود

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)

+ 971505951002

همچنین خیبر جمیل با ۲۵ سال سابقه کار در زیبای پست و مو در خدمت شما (+ 971505951002)

### اطلاعیه

احتراماً بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای شهرک بوستان می‌رساند: به علت بروز مشکلات با تعدادی از مالکین و اقامه دعوا در مراجع قضایی، قبل از هرگونه نقل و انتقال اراضی مذکور، با هیأت امناء هماهنگی به عمل آورید.

در غیر این صورت عواقب ناشی از آن به عهده متقاضی خواهد بود.

(ضمناً صدور پروانه ساختمانی دلیل بر مالکیت زمین نمی‌باشد).

**هیأت امناء شهرک بوستان**

**قابل توجه جویندگان کار خبرنگاری**

روزنامه میلاد لارستان در نظر دارد جهت تکمیل کادر خبرنگاری خود، چند نفر (آقا) با مدرک خبرنگاری و سابقه کار استخدام نماید.

علاقه‌مندان می‌توانند مدارک خود را به دفتر نشریه میلاد واقع در شهر جدید - ۱۲ متری سینما بلوک اول تحویل دهند. شماره تماس: ۰۲۲۴ ۴۷۷۵

### ورثه مرحوم نعمت اله شاکری

احتراماً، به لحاظ اینکه قطعه زمینی از ملکی شما واقع در شهر قدیم محله امامزاده بعثت عدم حصارکشی مناسب به محل تخلیه زباله و نخاله اهالی تبدیل گردیده و این امر باعث نازیبایی محل شده و ناامنی منازل مجاور را در بر دارد لذا به منظور اجرای ماده ۱۱۰ قانون شهرداری‌ها از تاریخ رویت این ابلاغیه بمدت یکماه به شما مهلت داده میشود که ضمن مراجعه به این شهرداری و اخذ مجوز لازم نسبت به دیوارکشی و محصور نمودن آن اقدام فرمایید در غیر اینصورت طبق ماده مذکور با شما رفتار خواهد شد.

**محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار**

### آگهی مزایده نوبت چهارم سرقفلی بازار جنب شهرک بوستان

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

۱- مبلغ واريزی بابت سپرده شرکت در مزایده مطابق با مبلغ مندرج در جدول ذیل می‌باشد که می‌بایست فیش مخصوص واحد-درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واريز گردد

۲- حداقل قیمت پایه فروش سرقفلی واحدهای تجاری مورد نظر به ازای هر متر مربع مطابق با مبلغ مندرج در جدول زیر می‌باشد

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 ۹۷/۰۴/۲۱ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۲۳ می‌باشد.

شماره واحد	کاربری	مساحت هر باب متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	سپرده واريزی (ریال)	محل ملک
۱	تجاری	۱۷	۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۷۸۲۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۲	تجاری	۶۷/۵۰	۶۴/۰۰۰/۰۰۰	۲۱۶/۰۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۳	تجاری	۲۸	۶۴/۰۰۰/۰۰۰	۸۹/۶۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان
۴	تجاری	۲۸/۵۰	۷۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۲/۶۰۰/۰۰۰	بازار جنب شهرک بوستان

**نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۴/۰۴** **نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۴/۱۲**

**محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار**

### آگهی مزایده نوبت چهارم اجاره یک باب تجاری در پارک حاشیه ای (ندای بهار)

شهرداری لار به استناد مجوز شماره ۹۶/۱۰/۱۸-۱۲۶۶ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به اجاره یک باب تجاری (شماره ۲) واقع در پارک حاشیه ای طبق آییننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا شرکت کنندگان می‌توانند با توجه به شرایط زیر پیشنهاد خود را به انضمام فیش واريزی سپرده شرکت در مزایده در پاکت در بسته به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

شرایط

۱- حداقل قیمت پایه اجاره ماهیانه هر باب مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهار میلیون ریال) برآورد می‌گردد.

۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

۳- مبلغ واريزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۲/۴۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیون و چهارصد هزارریال) به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر واريز گردد.

۴- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

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

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

۷- جهت پرداخت سپرده شرکت در مزایده حتماً می‌بایست فیش مخصوص شهرداری از واحد درآمد شهرداری اخذ گردد.

۸- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۴/۲۱ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۲۳ می‌باشد.

**نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۴/۰۴** **نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۴/۱۲**

**محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار**

### مدیر مخابرات و اعضای دفتر جعفرپور، پاسخگوی مطالبات نمایندگان بخش های لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شورای اسلامی شهرستان لارستان، به فاصله سه هفته از نشست شورای اسلامی شهرستان با نماینده مردم در مجلس، این شورا در نهمین جلسه علنی خود، پیگیر میزان تحقق مطالبات اعضا از دکتر جعفرپور و اقدامات دفتر ایشان شد.

در این جلسه، محمد مظفری مسئول دفتر نماینده و اسدی از اعضای اصلی این دفتر، به جمع نمایندگان بخش‌ها و شهرهای لارستان آمدند تا نتیجه پیگیری‌های انجام شده و دیگر برنامه‌ها و خبرهای جدید را به اطلاع شورا برسانند.

در آغاز جلسه، عبدالرحیم مقیمی برای اعضا و مشاوران شورا آرزوی قبولی طاعات و عبادات در رمضان گذشته کرد و از درگاه خدا خواستار پیروزی «مردم مظلوم یمن» در مقابله با «کفار» شد.

وی با اشاره به برخی مکاتبات شورای شهرستان با شوراها و شهرداری‌ها از جمله در موضوع «استقرار نیرویی در مرکز استان برای پیگیری مکاتبات و خواسته‌ها»، اظهار داشت: امیدواریم شوراها در پاسخ به نامه‌های مهم تسریع و شورای شهرستان را در پیش‌برد امور همراهی و همیاری نموده و با جدیت بیشتر نسبت به پیگیری مکاتبات این شورا و طرح موارد در جلسات شوراهای بخش و شهر اقدام کنند.

وی ضمن تأکید بر جنبه نظارتی و مشورتی شورای شهرستان، افزود: این شورا هرگز قصد تحکم یا دستور دادن به شوراها، شهرداری‌ها و دیگر نهادها ندارد و تنها به دنبال این است که با انسجام و هماهنگی بیشتر بتوان گرهی از مشکلات مردم شریف منطقه باز کرد و این امر جز با همدلی، وحدت، صداقت و انگیزه‌ی الهی میسر نخواهد شد.

عضو شورای شهر لار، به موضوع

مدیر مخابرات به‌طور کامل قانع نشدند- که علت آن را عدم تحقق بعضی وعده‌ها عنوان کردند- اما در پایان حضور وی، مقرر شد بعضی خواسته‌ها و معضلات موجود به‌طور دقیق، کارشناسی شده و مکتوب برای این اداره ارسال شود و نمایندگان بخش‌ها و شهرها نیز در جلسات آتی شورا پیگیر رفع مشکلات باشند.

مظفری، رییس دفتر دکتر جعفرپور، نیز دیگر مهمان نهمین جلسه شورای اسلامی شهرستان لارستان بود که در جمع اعضا، نشست سه هفته پیش این شورا با نماینده لار خوب و سازنده توصیف کرد و با بیان اینکه «شورای شهرستان بهترین نهاد برای کارشناسی و جمع‌بندی مطالبات مردم است»، اظهار داشت: نباید هر خواسته یا مورد جزئی را به دفتر نماینده ارجاع داد و بسیاری از مسائل داخلی را باید از مدیران اجرایی شهرستان درخواست و پیگیری کرد.

وی افزود: در جای می‌ماند شورای شهرستان، نمایندگان به کمک کارشناسان و مشاوران، طرح‌ها و برنامه‌های کلان برای توسعه شهرستان تهیه کنند.

تصویب نهایی انتقال آب از سد سلمان به بناارویه و جویم، آغاز کار راه‌آهن از زاهد محمود تا لار به‌صورت آنتنی و اقدامات نهایی برای کلید خوردن منطقه ویژه اقتصادی لارستان، از موارد اساسی بود که او و اسدی در جمع اعضای این شورا بیان کردند.

او دو مهمان جلسه، کار نماینده و تیم ۱۲ نفره وی را با توجه به گسترده بودن منطقه و مطالبات گوناگون مردم، سخت و پردردسر خواندند و ضمن انتقاد از برخی مدیران شهرستان در موضوع پاسخگویی و پیگیری مسائل، خواستار تدوام ارتباط و جلسات مشترک شورای اسلامی شهرستان با دفتر نماینده شدند.

که اعضای شورای اسلامی لارستان در برابر مهندس صادق نژادان مطرح کردند. طرح تولید برق از زبانه موضوعی است که شورای شهر لار و شورای شهرستان مدت‌هاست به دنبال عملی کردن آن هستند و برای آن جلسات و رایزنی‌های بسیاری انجام شده است.

مقیمی، با تأکید بر اهمیت این طرح و تأثیر آن در حفظ محیط زیست، درآمدزایی و اشتغال‌زایی؛ از اعضای شورا و شهرداران لارستان خواست تا ضمن همکاری، همفکری و تهیه آمار و اطلاعات لازم، در تحقق طرح یاد شده بکوشند.

در این جلسه، پیش و بیش از اینکه ۱۲ عضو حاضر به بیان گزارش فعالیت‌ها و پیگیری‌های شوراها و بخش و شهرستان‌ها بپردازند، با ورود مهمان نخست، مباحث به سمت خواسته‌ها و اعتراضات مخابراتی پیش رفت. مطالبات پرشمار شوراها و روستاها، با صحبت‌های نماینده بخش اوز آغاز شد.

این عضو شورا، ضمن انتقاد از وضعیت نامطلوب و اجرا نشدن خواسته‌های مردم، از اشکالات خطوط ارتباطی تلفن ثابت و همراه در آن بخش سخن گفت. کمبود خطوط تلفن ثابت و تقاضای بالای مردم، مشکلات اینترنت همراه و بیشتر بخش‌ها، ناتمام ماندن ساختمان مخابرات در بعضی مناطق شهرستان، ضعف آنتن‌دهی در نقاط روستایی و حتی شهری و نیز مشکل فرسودگی شبکه‌ها و کابل‌ها پرتکرارترین موضوعی بود

### کاهش ۷۱ درصدی بارندگی در لارستان

مهاجرت به شهر شده‌اند. وی معتقد است که تنها کاری که برای گذر از این بحران باید انجام داد مدیریت همین آب موجود است و باید در تمام بخش‌های کشاورزی، صنعت و شرب حداقل ۲۵ تا ۳۰ درصد صرفه جویی انجام شود اگر مصرف آب مدیریت نشود وضعیت روز به روز بدتر می‌شود.

مدیرکل سازمان هواشناسی فارس، می‌افزاید: حتی اگر ۴ سال آینده بارندگی استان فارس بالای نرمال باشد این کمبود آب جبران نمی‌شود چون ما خیلی برداشت داریم و تعداد چاه‌های مجاز و غیرمجاز که آب برداشت می‌کنند خیلی زیاد است.

وی در مورد وضعیت بارش‌های فارس در سال زراعی جاری می‌گوید: میانگین بارندگی استان در سال زراعی جاری ۱۳۶ میلی‌متر بوده که نسبت به مدت مشابه سال زراعی گذشته که ۲۸۵/۶ میلی‌متر بوده ۶۵ درصد کاهش یافته است و نسبت به میانگین بلند مدت که ۲۸۰ میلی‌متر بوده ۵۰ درصد کاهش یافته است.

جامع می‌افزاید: در بین شهرستان‌های فارس، فسا با ۸۸ درصد، جهرم با ۸۸ درصد و قیر و کارزین با ۸۷ درصد کاهش بارندگی نسبت به مدت مشابه سال گذشته روبه‌رو بوده‌اند. علاوه بر این فسا با ۷۵ درصد، جهرم با ۷۴ درصد و استهبان با ۷۰ درصد کاهش بارندگی نسبت به میانگین بلند مدت مواجه بوده‌اند.

وی می‌گوید: شیراز نیز با ۵۵ درصد کاهش بارندگی نسبت به مدت مشابه سال گذشته و ۵۱ درصد کاهش بارندگی نسبت به میانگین بلندمدت روبه‌رو بوده است.

مدیرکل سازمان هواشناسی فارس با بیان اینکه همه شهرهای فارس با کاهش بارندگی روبه‌رو بوده‌اند ، می‌افزاید: کمترین کاهش بارندگی مربوط به صفاشهر با ۲۵ درصد و بیشترین کاهش مربوط به فسا با ۷۵ درصد کاهش بوده است.

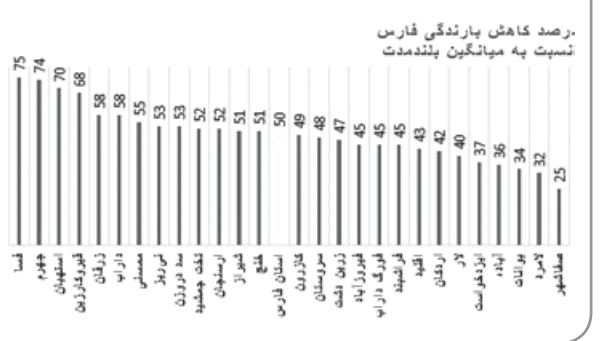
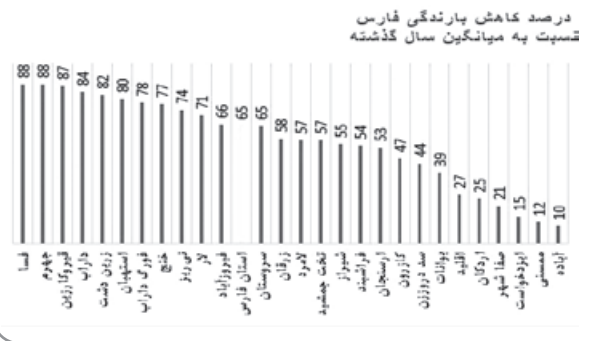
تکرده‌ایم. جامع می‌افزاید: هرچند بارندگی کم شده اما سطح زیر کشت کشاورزی ما تغییر چندانی نکرده است و در بعضی موارد حتی سطح زیرکشت محصولات بالاتر هم رفته است و مصرف آب زیاد شده و این عوامل سبب شد که خشکسالی خودش را نشان ندهد.

وی با بیان اینکه ۴ نوع خشکسالی تحت عنوان خشکسالی هواشناسی، خشکسالی کشاورزی، خشکسالی هیدرولوژی و خشکسالی اجتماعی و اقتصادی وجود دارد، عنوان می‌کند: وقتی بارندگی ما زیر نرمال می‌شود به آن خشکسالی هواشناسی می‌گوییم، اگر دو یا سه سال این کمبود بارش‌ها تداوم یابد بر روی کشاورزی، کشت دیم و غیره اثر می‌گذارد خشکسالی کشاورزی رخ داده است.

مدیرکل سازمان هواشناسی فارس، می‌افزاید: اگر در سال‌های دیگر این کمبود بارش ادامه پیدا کند روی سطح آب سدها و سطح آب‌های زیر زمینی نیز اثر می‌گذارد که در این صورت خشکسالی هیدرولوژی بروز کرده است، در حال حاضر در برخی مناطق مثل جهرم و زرین‌دشت به دلیل کف‌کشکی‌های متوالی عمق چاه‌ها به بالای ۴۹۰ متر رسیده است پس استان فارس این مرحله از خشکسالی را هم رد کرده است و الان به خشکسالی اجتماعی و اقتصادی رسیده است.

وی می‌گوید: با بروز خشکسالی هیدرولوژی، کشاورزی برای آبیاری ندارد و دامدار آبی برای پرورش دام ندارد بنابراین کشاورز مجبور به رها می‌شود و برای امرار معاش مجبور به سکونت در حاشیه شهرهای بزرگ می‌شوند که این موضوع معضلات اجتماعی زیادی به دنبال دارد.

جامع می‌افزاید: همین اطراف و حاشیه شهر شیراز چقدر از این کشاورزان و دامداران ساکن هستند که به دلیل خشکسالی مجبور به



### نصب سامانه خودکار هواشناسی کشاورزی در جهرم

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری صدا ووسیما، سامانه هواشناسی خودکار جهاد کشاورزی در بخش کردیان جهرم نصب شد. شهبای، مدیر جهاد کشاورزی شهرستان جهرم گفت: برای تهیه این سامانه هواشناسی ۱۰۰ میلیون ریال هزینه شده است . بهجو، کارشناس مسئول حفظ نباتات و مسئول هماهنگ کننده این سامانه، پیش بینی وضعیت آب و هوایی، پیش آگاهی زمان خطرات و تهدید محصولات کشاورزی را از مهمترین مزایای استفاده از این دستگاه اعلام

### جلسه پیشگیری از آسیب های اجتماعی

#### در هفته مبارزه با مواد مخدر



به گزارش میلادلارستان به نقل از پسن اوز، جلسه کارگروه پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مبارزه با موارد مخدر در سالن کنفرانس اداره آموزش و پرورش اوز به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر برگزار شد. در این جلسه ابتدا محمدرضا رضایی رئیس آموزش و پرورش اظهار داشت: ما با کسبانی در ارتباط هستیم که تأثیر گذاری بسیار خوبی با خانواده دارند و مسئولین ما در طول سال تحصیلی تعامل و همکاری خوبی با اداره داشته اند و ما از اول مهرماه بیشتر به کمک های مسئولین نیاز داریم. کارگروه پیشگیری از آسیب های اجتماعی بیشتر خطرپذیری دانش آموزان و در ادامه جلسه روسای ادارات شورای اسلامی، بهزیستی، نیروی انتظامی، سپاه، هلال احمر، ورزش و جوانان، دانشکده بهداشت، درمانگاه های یک و دو، آموزش و پرورش و گروه دوستاران بهداشت محیط پیشنهادها و سخنانی در رابطه کلاس های آموزشی جهت اوقات فراغت جوانان و دانش آموزان، با برپایی نمایشگاه ها و کارگاه و طرح های مختلف در این هفته ارائه دادند.

در پایان به محبویه مساج کارشناس و مسئول ورزشی اداره آموزش و پرورش جهت برگزاری کارگاه های مختلف لوح سپاس از طرف آموزش و پرورش اهدا شد.

### سایه زشت پدیده تعدی گری بر شهرستان فیروزآباد

به گزارش میلادلارستان به نقل از فیروزآباد: سیمای شهری امروزه بعنوان پشیمانی هر شهری محسوب می شود. شهری که در نگاه اول اگر در تبلیغات رسانه ای نتواند جذابیه مناسبی برای گردشگران بوجود بیاورد نمی تواند در جذب و نگهداری گردشگران موفق شود.

فیروزآباد به دلیل عبور محور ترانزیتی پارس جنوبی شاهد حضور بسیاری از گردشگرانی است که عازم سواحل نلیگون خلیج فارس هستند و برخی برای بار اول به این شهرستان جهت استراحت می آیند. یکی از مهمترین معضلاتی که این روزها چهره شهری فیروزآباد را کدر کرده است، معضل گدایان و تعدی گران است. اگر به هر کوچه و خیابان اصلی، بانک، ادارات، چراغ های قرمز شهر فیروزآباد این روزها سرک بکشید براحتی می توانید این تعدی گران را مشاهده کنید، موضوعی که بعنوان یک آسیب اساسی اجتماعی مطرح است. رواج این پدیده و هجوم موج های بعدی این

### وظیفه دستگاه قضا، ایجاد امنیت روانی و برپایی عدل در جامعه



به گزارش میلادلارستان به نقل از بستک نيوز، احمد حاجی زاده، رئیس دادگستری شهرستان بستک ، به مناسبت هفته قضا به مردم داری و نمازگزاران جامعه در مسجد جامع بستک ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهید دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران و تبریک به مناسبت هفته قضا به قضایه گفت: هفته قضا به قضایه فرصت مناسبی برای ارج نهادن به مقام والای قضاوت و پاس داشت زحمات همکاران در دستگاه قضایی ، دستگاهی که متصدی و مسئول اجرای قسط و عدل و برپایی داد در جامعه است می باشد. حاجی زاده افزود: از جمله وظایفی که در قانون اساسی برعهده قوه قضایه گذاشته شده است را می توان به رسیدگی و صدور حکم در مورد تظلمات ، شکایات ، حل و فصل دعاوی و رفع خصومات ، احیای حقوق عامه و گسترش عدل و آزادی های عمومی ، نظارت بر اجرای قوانین ، کشف و تحقیق جرم و مجازات مجرمین که با همکاری ضابطین نظامی و انتظامی انجام می شود و اقدام مناسب برای جلوگیری از جرم و اصلاح مجرمین اشاره کرد.

رئیس دستگاه قضایی شهرستان بستک در ادامه ضمن تشکر از رئیس و اعضای شورای تأمین ، انمه جمعه ، اداره اسناد و املاک ، پزشکی قانونی ، دفاتر اسناد رسمی گفت : نتیجه زحمات همه همکاران در دستگاه قضا ، امنیت ، آرامش دادگری و احساس امنیت روانی مردم شهرستان خواهد شد. این مقام مسئول در ادامه با اشاره به تأکیدات مقامات مسئول کشور منجمله مقام معظم

کرد و گفت: جلوگیری از خسارت آفات و بیماری‌های کشاورزی، بررسی مراحل رشد گیاه، بیولوژی آفات، کارآمد کردن راندمان سم پاشی در بخش کشاورزی و تعیین کشت متناسب با موقعیت آب و هوایی هر منطقه از دیگر مزایای راه اندازی این سامانه است. شهرستان جهرم ۶۵ هزار هکتار سطح زیر کشت دارد که ۱۰ هزار هکتار آن در بخش کردیان قرار دارد. شهرستان جهرم در ۱۹۳ کیلومتری جنوب شرق شیراز است .

به گزارش میلادلارستان به نقل از پسن اوز، جلسه کارگروه پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مبارزه با موارد مخدر در سالن کنفرانس اداره آموزش و پرورش اوز به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر برگزار شد.

در این جلسه ابتدا محمدرضا رضایی رئیس آموزش و پرورش اظهار داشت: ما با کسبانی در ارتباط هستیم که تأثیر گذاری بسیار خوبی با خانواده دارند و مسئولین ما در طول سال تحصیلی تعامل و همکاری خوبی با اداره داشته اند و ما از اول مهرماه بیشتر به کمک های مسئولین نیاز داریم. کارگروه پیشگیری از آسیب های اجتماعی بیشتر خطرپذیری دانش آموزان و در ادامه جلسه روسای ادارات شورای اسلامی، بهزیستی، نیروی انتظامی، سپاه، هلال احمر، ورزش و جوانان، دانشکده بهداشت، درمانگاه های یک و دو، آموزش و پرورش و گروه دوستاران بهداشت محیط پیشنهادها و سخنانی در رابطه کلاس های آموزشی جهت اوقات فراغت جوانان و دانش آموزان، با برپایی نمایشگاه ها و کارگاه و طرح های مختلف در این هفته ارائه دادند.

در پایان به محبویه مساج کارشناس و مسئول ورزشی اداره آموزش و پرورش جهت برگزاری کارگاه های مختلف لوح سپاس از طرف آموزش و پرورش اهدا شد.

### سایه زشت پدیده تعدی گری بر شهرستان فیروزآباد

به گزارش میلادلارستان به نقل از فیروزآباد: سیمای شهری امروزه بعنوان پشیمانی هر شهری محسوب می شود. شهری که در نگاه اول اگر در تبلیغات رسانه ای نتواند جذابیه مناسبی برای گردشگران بوجود بیاورد نمی تواند در جذب و نگهداری گردشگران موفق شود.

فیروزآباد به دلیل عبور محور ترانزیتی پارس جنوبی شاهد حضور بسیاری از گردشگرانی است که عازم سواحل نلیگون خلیج فارس هستند و برخی برای بار اول به این شهرستان جهت استراحت می آیند. یکی از مهمترین معضلاتی که این روزها چهره شهری فیروزآباد را کدر کرده است، معضل گدایان و تعدی گران است. اگر به هر کوچه و خیابان اصلی، بانک، ادارات، چراغ های قرمز شهر فیروزآباد این روزها سرک بکشید براحتی می توانید این تعدی گران را مشاهده کنید، موضوعی که بعنوان یک آسیب اساسی اجتماعی مطرح است. رواج این پدیده و هجوم موج های بعدی این

### وظیفه دستگاه قضا، ایجاد امنیت روانی و برپایی عدل در جامعه



به گزارش میلادلارستان به نقل از بستک نيوز، احمد حاجی زاده، رئیس دادگستری شهرستان بستک ، به مناسبت هفته قضا به مردم داری و نمازگزاران جامعه در مسجد جامع بستک ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهید دکتر بهشتی و ۷۲ تن از یاران و تبریک به مناسبت هفته قضا به قضایه گفت: هفته قضا به قضایه فرصت مناسبی برای ارج نهادن به مقام والای قضاوت و پاس داشت زحمات همکاران در دستگاه قضایی ، دستگاهی که متصدی و مسئول اجرای قسط و عدل و برپایی داد در جامعه است می باشد. حاجی زاده افزود: از جمله وظایفی که در قانون اساسی برعهده قوه قضایه گذاشته شده است را می توان به رسیدگی و صدور حکم در مورد تظلمات ، شکایات ، حل و فصل دعاوی و رفع خصومات ، احیای حقوق عامه و گسترش عدل و آزادی های عمومی ، نظارت بر اجرای قوانین ، کشف و تحقیق جرم و مجازات مجرمین که با همکاری ضابطین نظامی و انتظامی انجام می شود و اقدام مناسب برای جلوگیری از جرم و اصلاح مجرمین اشاره کرد.

رئیس دستگاه قضایی شهرستان بستک در ادامه ضمن تشکر از رئیس و اعضای شورای تأمین ، انمه جمعه ، اداره اسناد و املاک ، پزشکی قانونی ، دفاتر اسناد رسمی گفت : نتیجه زحمات همه همکاران در دستگاه قضا ، امنیت ، آرامش دادگری و احساس امنیت روانی مردم شهرستان خواهد شد. این مقام مسئول در ادامه با اشاره به تأکیدات مقامات مسئول کشور منجمله مقام معظم

### تجلیل از کارکنان نمونه دادگاه عمومی بخش جویم



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، در اولین روز از هفته قوه قضائیه به همت ریاست دادگاه عمومی بخش جویم، بخشدار بناارویه، شوراها ی اسلامی و حل اختلاف جویم و بناارویه، مسئولین ادارات و پرسنل دادگاه، از کارکنان نمونه دادگاه عمومی جویم تجلیل شد.

در این آیین، ابتدا حجت الاسلام روح اله رشیدی، ریاست دادگاه عمومی بخش جویم، ضمن گرامیداشت و تبریک هفته قوه قضائیه با اشاره به عملکرد این نهاد افزود: دادگاه عمومی بخش جویم دارای ۹ کارمند و ۲ قاضی می باشد که جا دارد از تمامی همکاران این مجموعه تقدیر و تشکر نمایم.

وی در ادامه بیان داشت: آمار ورودی این نهاد از تاریخ ۱۷/۵/۹۶ تا کنون ۱۷۹۱ پرونده می باشد که ۱۸۴۰ پرونده می باشد که در مدت مشابه سال قبل ۲۳۷۷ پرونده وارد شده و ۲۲۸۴ فقره پرونده از این آمار کاهش یافته و ۲۳ درصد کاهش ورودی پرونده داشتیم که این امتیاز محسوب می شود و انتظار می رود با وجود شوراها ی حل اختلاف و همکاری مردم، درصد صلح و سازش افزایش یابد.

وی همچنین با اشاره به مسئله طلاق به عنوان یک معضل اجتماعی اظهار کرد: در این مدت ۷۰ پرونده طلاق (درخواست زوج-زوجه و توافقی) وجود داشته و در مدت مشابه سال قبل ۱۳۳ پرونده بوده که ۷۳ نفر بوده که اکنون به ۳۹ نفر رسیده است.

سجاد قنبری، بخشدار بناارویه، نیز ضمن تبریک هفته قوه قضائیه و با گرامیداشت یاد و خاطره شهید بهشتی و یارانش بیان داشت: مجموعه دستگاه قضائی وظیفه سختی برعهده دارند اما با پاکدستی و هوشیاری و سلامت اداری که در این نهاد حاکم است باعث شده مردم با اطمینان خاطر امور حقوقی خود را پیگیری نمایند و همانطور که می دانیم یکی از قوای اصلی کشور، قوه قضائیه می باشد و دشمنان اسلام سعی در مخدوش نمودن چهره این نهاد مقدس دارند که بحمد... تاکنون نتوانسته اند خللی در کار این مجموعه وارد کنند و در پایان آرزوی موفقیت و سلامتی ریاست دادگاه و پرسنل زحمتکش آن را از خداوند متعال خواستارم که با سختکوشی و همکاری صمیمانه توانسته اند پاسخگوی مردم باشند.

در پایان این برنامه، از کارکنان نمونه دادگاه (قاسم غضنفری-علیرضا عابدی) و شورای حل اختلاف جویم (مسعود رحیمی) تجلیل شد.

در این جلسه، ریاست شوراها ی جویم و بناارویه و رییس شورای حل اختلاف بناارویه نیز با تبریک هفته قوه قضائیه از زحمات و تلاشهای ریاست دادگاه جویم و پرسنل این مجموعه تقدیر و تشکر نمودند.

خبرنگار- آرزو جهان پیم

### حوادث و کشفیات

#### دستگیری سارقان احشام

##### در خنج

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا ووسیما، فرمانده انتظامی شهرستان خنج، گفت : ۵ نفر از اعضای باند سارقان احشام که در خنج، اقدام به سرقت احشام از دامداری ها می کردند ، دستگیر شدند . سرهنگ کریمی، افزود : از سارقان، یک دستگاه سوری سمند و یک دستگاه کامیون ۱۰تن که با آن اقدام به جابجائی احشام می کردند، به دست آمد . وی اضافه کرد : متهمان به سرقت ۷۸۰رأس دام اعتراف کردند .

پذیرش آگهی میلاد لارستان ۵۲۲۴۴۷۷۵ ۵۲۲۴۳۸۴۴

اخبار کوتاه

مسفارانی که برای تماشای مسابقات جام جهانی به روسیه رفته‌اند ۱۲ میلیون یورو از ایران خارج کرده‌اند. رئیس دفاتر خدمات جهانگردی ایران گفت: ۳۰۰۰ ایرانی برای دیدن جام جهانی از کشور خارج شده‌اند.



ریچارد کلایدنرمن، وارد تهران شد. وی بارها در سرزمین‌های اشغالی به اجرای کنسرت پرداخته و جزو معدود موزیسین‌هایی است که به‌طور علنی در حمایت از رژیم صهیونیستی دارای فعالیت بوده است. تقارن برنامه موسیقی ریچارد کلایدنرمن در ایران با یکی از روزهای منحوس دوران شاه بسیار جلب توجه می‌کند هرچند هنوز نحوه توزیع و تقسیم درآمدهای میلیونی این برنامه و دلالت آن مشخص نیست. آلبومی که کلایدنرمن در سال ۱۳۷۰ ارائه کرد شامل یک آواز صهیونیستی بود که در تنهایی قوم یهود سروده شده است و کلایدنرمن از آن آلبومی با نام «اسرائیلی تنهای اسرائیل» ساخته است.



به گزارش تارنامی رادیو «شمس اف ام» تونس، دبیر اتحادیه انمه جماعت تونس گفت: درآمد حاصل از حج در عربستان هزینه تجاوز به کشورهای مانند سوریه و یمن می‌شود و به همین دلیل بهتر است تونس‌ها امسال به حج نروند. به گزارش تارنامی «رادیو شمس اف ام» وی افزود: گفته می‌شود عربستان با این درآمد از استعمارگران برای ویران کردن کشورهای اسلامی اسلحه می‌خرد که این امر با تعالیم دین اسلام در تعارض است. آل سعود، در جنگ یمن که بیش از سه سال است ادامه دارد، هزاران نفر از زنان و کودکان و مردم بی‌دفاع یمن را کشته و میلیون‌ها نفر را آواره کرده و زیرساخت‌های این کشور فقیر نیز ویران کرده است.



نویخت، سخنگوی دولت، به سه ادعای منتشر شده در فضای مجازی در مورد رابطه خانوادگی مسعود شفیعی با وی، ارتباط فرزندش با موساد و داشتن اتهام مالی خود را پاسخ داد و گفت: مستندات و مدارک خود را به مراجع امنیتی و قضایی ارسال و تصویر آنها را به مردم منعکس کنید.

محمد باقر نوبخت با انتشار پیامی در توئیتر خود نوشت: «در هفته‌ای که گذشت سه ادعای کذب درباره اینجانب در فضای مجازی منتشر شد: ۱- آقای مسعود شفیعی رئیس سازمان نقشه برداری خواهرزاده من است! ۲- فرزندم با موساد (رژیم صهیونیستی) رابطه مخفیانه دارد!! ۳- اتهام وقیحانه مالی در مورد اینجانب!!!» وی در پیام توئیتری خود افزود: آنچه در بضاعت توئیتر می‌توان گفت این است که: «تادرستی ادعای اول به آسانی با تحقیق محلی و از اسناد سنجی قابل تشخیص است و در مورد دیگر اتهامات مضحک هم توصیه می‌شود مستندات و مدارک را به مراجع امنیتی و قضایی ارسال و تصویر آنها را به مردم منعکس کنید!»

درگیری مرزبانان با اشرا در آذربایجان غربی

مرزبانان آذربایجان غربی با اشرا مسلح درگیر شدند. بر پایه این گزارش ستوان دوم سید محمد هاشمی به درجه رفیع شهادت و سرباز کسری عبدالعلی زاده از ناحیه با مورد اصابت گلوله قرار گرفته و به درجه جانبازی نائل شد. گفتنی است در این درگیری که در هنگ مرزی پیرانشهر حوالی برجک تمرچین ۲ رخ داده یکی از اشرا مسلح به هلاکت و بقیه نیز متواری شدند. خبرگزاری فارس

تجاهل نکنید! تاکید رهبر انقلاب روشن است



علی لاریجانی درباره تکلیف بررسی کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم (CFT) بعد از بیانات مقام معظم رهبری درباره معاهدات بین‌المللی گفت: حتما ما این را با ایشان در میان می‌گذاریم و براساس تدابیر ایشان در مجلس پیگیری می‌کنیم. وی در حاشیه ششمین اجلاس شورای عالی استان‌ها درباره این که با توجه به صحبت‌های اخیر مقام معظم رهبری درباره معاهدات آفا لایحه الحاق ایران به کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم مسکوت می‌ماند و با این که قرار است مجلس قانون جدیدی وضع کند، پاسخ داد: حتما این را با ایشان در میان می‌گذاریم و نظر کامل‌شان را می‌گیریم براساس تدابیری که ایشان داشته باشند در مجلس پیگیری می‌کنیم.

لایحه الحاق ایران به کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم گذشته با اعتراض عده‌ای از نمایندگان به مدت دو ماه مسکوت گذاشته شد.

این اظهارات در حالی است که رهبر معظم انقلاب، چهارشنبه گذشته در دیدار رئیس‌و نمایندگان مجلس با صراحت فرمودند: این معاهدات بین‌المللی که به آن در لغت فرنگی گفته می‌شود کنوانسیون، در اصل در یک نقطه‌ای یخت‌ویز می‌شود که اطراف قفقیه، من‌باب مثال آن ۱۰۰ کشور یا ۱۵۰ کشور که بعداً به آن می‌پیوندند، هیچ تأثیری در آن یخت‌ویز آویخته ندارند. یک جیب بالاخره چند قدرت بزرگ در مجموعه‌های هیئت‌های فکری‌شان -به قول خودشان اتاق فکرشان- می‌نشینند برای یک منافع و مصالحی که برای خودشان تعریف کردند، یک چیزی را یخت‌ویز می‌کنند، بعد این را به‌وسیله دولت‌هایی که همسوی با آنها هستند یا مرعوب آنها هستند یا دنباله‌رو آنها هستند و خلی منافی هم در این کار ندارند، تصویب می‌کنند اگر یک دولت مستقلی هم پیدا بشود -حالا مثل جمهوری اسلامی- که مثلاً بگوید «من این را قبول ندارم؛ این کنوانسیون را، این معاهده بین‌المللی را قبول ندارم»، سرش می‌ریزند که «آقا! ۱۲۰ کشور، ۱۵۰ کشور، ۲۰۰ کشور این را قبول کردند؛ شما چطور قبول نمی‌کنید؟» کنوانسیون‌ها غالباً این‌اجور است.

گفته می‌شود، حالا چه‌کار بکنیم؟ بعضی از این معاهدات بین‌المللی و کنوانسیون‌ها مواد مفیدی دارند. خیلی خوب،اشکالی ندارد؛ بنده هم در مورد همین چیزهایی که اخیراً در مجلس مطرح شد در این چند ماه اخیر،

حمله هوایی عراق

به نشست سرکردگان داعش در سوریه



جنگنده های «اف ۱۶» ارتش عراق در حمله ای غافلگیرانه به تجمع و نشست سرکرده های داعش در خاک سوریه، ۴۵ عضو این گروه از جمله شماری از سرکرده های آن را به هلاکت رساندند. منابع عراقی در همین راستا از حمله جنگنده های «اف ۱۶» ارتش این کشور به تجمع و نشست سرکرده های گروه تروریستی داعش در منطقه «هجین» سوریه و هلاکت ۴۵ تکفیری از جمله برخی از رهبران این گروه خبر دادند. فرماندهی عملیات مشترک عراق در بیانیه ای اعلام کرد: در راستای دستورات «حیدر العبادی»، فرمانده کل نیروهای مسلح عراق و بر اساس اطلاعات دقیق و با هماهنگی و نظارت فرماندهی عملیات مشترک، جنگنده‌های «اف ۱۶» ارتش حملات موفق علیه داعش در منطقه «هجین» سوریه انجام دادند.در این بیانیه آمده است، در این حملات نشست سرکرده‌های داعش هدف قرار گرفت و بر اساس اطلاعات دریافتی؛ اهداف به طور کامل نابود شده و بیش از ۴۵ تروریست از جمله شماری از سرکرده های مهم داعش کشته شدند. فرماندهی عملیات مشترک نیروهای عراقی اعلام کرد: در میان تروریست‌های کشته شده، شماری از سرکرده های داعش نیز دیده می‌شود. به باور آگاهان سیاسی، این حمله هوایی روزنامه اطلاعات

سایت حامی دولت هم از ولنگاری مدیریت اقتصادی به ستوه آمد

مشکلات دولت خوانده، حرف صریح و جدیدی بیان نکرده است.

کارشناسان اقتصادی بطور کلی، دو عامل فشار خارجی به اقتصاد ایران و سوءمدیریت را باعث اوضاع کنونی می‌دانند. بر کسی پوشیده نیست که عامل سوءمدیریت، نقش بسیار پررنگی در این شرایط دارد. چرک‌ا وضعیت بین‌المللی کشور، از نظر تحریم‌ها و نیز همراهی کشورهای مختلف و موثر با آن، قابل مقایسه با سال ۹۱ که بحرانی نسبتاً مشابه داشتیم نیست و شرایط امروز مطلوب‌تر است. در نتیجه، تردیدی نیست که سوءمدیریت عامل مهمی برای اوضاع نابسامان کنونی است.

حتی اگر اخلاک‌گراان اقتصادی را دارای نقش تعیین‌کننده و بزرگی در شرایط کنونی بدانیم، بازهم نمی‌توان از تقصیر دولت گذشت. در این شرایط، سؤال قابل تاملی اذهان را به خود مشغول می‌کند؛ دولت و رئیس‌جمهور چرا هیچ تغییری در تیم اقتصادی خود به وجود نمی‌آورند؟ تیم اقتصادی فعلی، ظاهراً تیمی با چند فرمانده و چند عضو بدون اختیار است. باید وضعیت کشور به کدام فاجعه نزدیک شود تا براساس آن بتوان صحبت از تغییر در جایگاه‌هایی که اکنون در اختیار توپخت، نه‌اولدنیان، کرباسیان، نیلی، سیف، شریعتمداری و سایر اعضای تیم اقتصادی دولت است، به میان کشید؟



می‌کشد. روز شنبه، بهای سکه تمام بهار آزادی طرح جدید با افزایش قابل توجه ۱۱۲ هزار تومانی به ۲ میلیون و ۷۱۱ هزار تومان رسید. در این شرایط، سکوت دولت و ندهادهای اقتصادی آن درخصوص این گزاتی‌های افسارگسیخته غیرقابل توجه است. چگونه می‌توان تصور کرد، قیمت کالا‌های تعیین‌کننده در کشور نسبت به یک سال گذشته تا این حد افزایش یافته و همه مسئولان در این خصوص روزه سکوت بگیرند و صرفاً به فرافکنی‌هایی مانند وجود «حباب» اکتفا کنند؟ این افزایش شوک‌آور قیمت‌ها در حالی است که «تصمیمات جدی» دولت و اسحاق جهانگیری، معاون اول رئیس‌جمهور که ریاست ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی و ستاد مبارزه با مفاسد اقتصادی را نیز بر عهده‌دار، دو بار وعده «تصمیمات جدی» دولت و سخن گفتن با مردم را داده بود. با وجود این وعده و گذشت ۹ روز از پایان ماه رمضان - زمان وعده جهانگیری - معاون اول رئیس‌جمهور درباره آنچه

روحانی در واکنش به اعلام عدد ۴۷۰۰ تومانی دلار روی آنتن تلویزیون، اندکی ناراحت شد، آپروانش را بالا انداخت و غمزهای گلیاه‌آمیز نثار مجری برنامه کرد و گفت: «البته چنین قیمتی نیست و قول می‌دهم پایین‌تر بیاید!»

این واکنش‌های دولتی از سوی تیم اقتصادی‌اش، البته مربوط به روزهای گذشته است؛ امروز ماجرا مثل قبل، اندکی تفاوت بیشتری کرده است؛ رسانه‌ها از بازار چنین خبر داده‌اند که ۸ هزار تومان را رد کرد!

وزیر ارتباطات، نشانه توجه او به واعظی نوشت: رئیس دفتر رئیس‌جمهوری در حالی از جوان‌گرایی در دولت سخن گفته که کمتر از یک سال از روی کار آمدن کابینه دوم حسن روحانی می‌گذرد؛ کابینه‌ای که از همان بدو معرفی آن به مجلس، با انتقادات مردم و جریان‌های سیاسی مواجه شد، البته حضور محمدجواد جهرمی، به عنوان یک جوان دهه شصتی در سمت

وزیر ارتباطات، نشانه توجه او به جوانان تعبیر شد، اما محدودشدن فضای مجازی باعث شد طرفداران حسن روحانی از او هم ناامید شوند. این در حالی است که تیم اقتصادی دولت نیز با وجود فشارهای اقتصادی حال حاضر، پاسخ گویی لازم را ندارد و همه تیرها به سمت حسن روحانی نشانه رفته است.

صحبت‌های محمود واعظی، آن هم درباره تغییرات در کابینه، باز هم همان ماجرای قدیمی را به یاد می‌آورد که نقش اسحاق جهانگیری به عنوان معاون اول رئیس‌جمهوری در دولت دوم روحانی کم‌رنگ شده است. جهانگیری در گفت و گو با سالنامه «شرق» درباره نقش رئیس دفتر در دوره محمود واعظی تلویحاً گفته بود که نقشش در انتخاب اعضای اسحاق کمرنگ است. نکته دیگری که درباره کابینه جهانگیری وجود دارد، این است که با توجه به اینکه او رئیس ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی است، بحث‌های اقتصادی و حل مشکلاتی مانند گران شدن دلار، از سوی او تبیین و اعمال می‌شود؛ چنانکه بعد از اعلام نرخ چهارهزارو ۲۰۰ تومانی دلار، در فضای مجازی با جهانگیری شوخی‌هایی هم صورت گرفت،

احتمال تغییرات در کابینه؟ حامیان دولت: سرکاری است

رئیس‌جمهور گوشزد می‌شد. ترجیح بند سخن هم منتقدان در هفته‌های اخیر ضعف تیم اقتصادی دولت است و این طور که به‌نظر می‌رسد آقای رئیس‌جمهور بالاخره آن‌طور که می‌گفت صدای مردم و مخالفان را شنیده است، انتظار می‌رود که تغییرات آتی گام در راستای بهبود باشد و مثل آن تغییراتی که با شروع دولت دوازدهم در تیم اقتصادی داده شده، کار را بدتر نکنند.



روزنامه اعتماد دیگر روزنامه حامی دولت نیز در گزارشی خاطر نشان کرد: کابینه تغییر می‌کند. تغییرات در انتظار هیئت دولت اما آن چیزی نیست که بسیاری از منتقدان بر آن اصرار داشته و دارند. حرف و حدیث‌های حاشیه جلسه هیئت دولت نشان می‌دهد که قرار نیست وزیری برود و سیاستمداری دیگر بر کرسی وزارتخانه‌ای تکیه زند. همه تغییراتی که خبر آن در حیطاص پاسپور رسانه‌ای شد در راستای لایحه اصلاح ساختار دولت است. با وجود این حالا که قرار است دولت در صورت تصویب این لایحه بار دیگر جلسات متمادی و رایزنی‌ها و رفت و آمدها به مجلس را برای معرفی وزرای جدید آغاز کند چرا از همین فرصت برای تغییرات اساسی در کابینه استفاده نکند؟ کابینه‌ای که انتقاد به برخی وزرایش از محافل سیاسی و رسانه‌ای به ریاست‌جمهوری رسید و حتی ناامیدی برخی از وزرا باعث شد شخص رئیس‌جمهوری هم لب به انتقاد از کابینه بگشاید. انتقادات رئیس‌جمهوری اما با واکنش‌هایی مواجه شد. برخی معتقد بودند که روحانی که خود مسئول تشکیل کابینه است چرا دست به عزل و نصب‌های جدید نمی‌زند و تنها به نقد همکارانش در دولت اکتفا کرده است؟

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای میثم صمیمی دارای شماره شناسنامه ۳۳۶۱ متولد ۶۶/۴/۳۰ به شرح دادخواست به کلاس ۹۷۰۴۰۳۷ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه رسالتیان فرزند رسول به شناسنامه ۶۷۹۷۰۰۶۷۲۰۰ صادره از خنج در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ در اقامتگاه دائمی خود خنج ب‌پردود زندگی گشته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱-محمد کاملیان فرزند یوسف ش ش ۸۶۴ صادره از خنج ۲-عبدالغفور کاملیان فرزند یوسف ش ش ۷ صادره از خنج ۳-اسداله کاملیان فرزند یوسف ش ش ۹ صادره از لارستان ۴-شازمان کاملیان فرزند یوسف ش ش ۱۸ صادره از لارستان فرزندان متوفی ولاغیر... اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید 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. مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۳۰

آقای محمد کاملیان فرزند یوسف به شرح درخواستی که در این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه رسالتیان فرزند رسول به شناسنامه ۶۷۹۷۰۰۶۷۲۰۰ صادره از خنج در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ در اقامتگاه دائمی خود خنج ب‌پردود زندگی گشته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱-محمد کاملیان فرزند یوسف ش ش ۸۶۴ صادره از خنج ۲-عبدالغفور کاملیان فرزند یوسف ش ش ۷ صادره از خنج ۳-اسداله کاملیان فرزند یوسف ش ش ۹ صادره از لارستان ۴-شازمان کاملیان فرزند یوسف ش ش ۱۸ صادره از لارستان فرزندان متوفی ولاغیر... اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید 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. مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۳۰



## روش های کلیدی

## برای ”رسیدن به هدف“

### در زندگی



همه ما اهداف متفاوتی در زندگی داریم و همواره خواهان پیشرفت در زندگی، کار و حرفه خود هستیم ، اگر می خواهیم به هدفتان نزدیک شوید؛ باید راه های ”رسیدن به هدف“ را بدانید تا بهترین نتیجه را به دست بیاورید.

#### رازهای رسیدن به هدف چیست

طبق گفته روانشناسان ،تقریبا ۸% از افراد به اهداف و تصمیمات خود می رسند و این آمار نشان دهنده این است که ۹۲ درصد از افراد، اهداف خود را مشخص می کنند و یا حتی تا نیمه راه ادامه می دهند اما ممکن است به هر دلیل آن را رها کنند.در حال حاضر ما در مورد زندگی نامه افراد معروف و موفق هم مطالبی را خوانده ایم و هم مطالبی را شنیده ایم.

در واقع راز این افراد کاملا واضح است و آن هم توانایی و پیش گرفتن منطقی هدف خود می باشند.این دقیقا همان چیزی است ما احساس می کنیم آن را داریم،اما همیشه ممکن است به دلیل عدم رسیدن به هدف و یا شکست در مسیر هدف،کاهش یابد و نسبت به هدف خود ناامید خواهیم شد.

#### راه های رسیدن به هدف

در حقیقت داشتن هدف و دانستن هدف، اولین قدم برای رسیدن به هدف تصور شده دشمنان است و هیچ کار پیچیده ای وجود ندارد و هر شخصی می تواند به آنها پاسخ دهد.اما در این میان برخی تکنیک ها در این زمینه وجود دارند که می توانند هدف مارا مشخص کنند و یا مارا زودتر به هدفمان برسانند.

#### این تکنیک شامل موارد ذیل می شود :

۱-هدف باید کاملا روشن و واضح باشد
برای اینکه هدف ما برای خودمان واضح و روشن شود باید از خودمان تعدادی سوال بپرسیم.برای روشن شدن هدفمان با خودمان نیازی به انجام کارهای سخت و پیچیده ای نیست و تنها باید با خودمان رو راست باشیم و نسبت به توانایی و استعدادمان ،هدف را مشخص کنیم.

۲-بحر کردن رویا

تخیلی از افراد ،تصور کردن رویا و هدف، را کاری نامناسب و نامطلوب می دانند.اما با این وجود، تصور کردن رویاها و اهدافمان می تواند ما را به هدفمان وابسته تر نماید که نتیجه آن رسیدن به هدف می باشد.

۳-مطابقت هدف با میزان تلاش

اگر تصمیم و هدف شما برای مثال یادگیری زبان فرانسه است،باید برای آن تلاش بسیار زیادی کنید.برای مثال یک روز باید الفبای آن را فرا بگیرید، یک روز دیگر گرامر پایه آن را باید یاد بگیرید و روزهای دیگر باید لغات و گرامرهای تخصصی را با مطالعه و به مرور زمان مطالعه نمایید تا بتوانید به زبان فرانسه مسلط شوید.در غیر اینصورت ،اگر با برنامه به جلو پیش نروید یقینا در میان راه دچار شک و تردید خواهید شد و در نتیجه از هدف سرد می شوید.بنابراین برای رسیدن به هدف باید مطابق برنامه پیش بروید تا بتوانید به هدف خواسته خود دست پیدا نمایید و عضو ۸% شوید.

۴-زمان بندی برای هدف

اگر شما تصمیم به انجام کاری دارید یا یک هدف در ذهنتان دارید باید برای هر بخش آن زمان بندی که برای مثال اگر شما در حال مطالعه و یادگیری زبان فرانسه هستید ،باید برنامه ریزی کنید که در طی یک الی یک سال و نیم بتوانید مدرک سطح B۱ را کسب نمایید.اگر توانستید در این بازه زمانی به هدف خود دست یابید،باید بدانید که فردی موفق هستید و هیچ مشکلی نمی تواند جلوی اهداف شما را بگیرد. بطور کلی برای آشنا شدن با هدف باید تعدادی سوال را از خودتان بپرسید و به صورت واضح به خودتان پاسخ دهید تا کاملا با هدف خود آشنا شوید.این سوالات عبارتند از:

۱-هدف من چیست؟

۲-برای هدفی که دارم،چه کارهایی را می توانم انجام دهم؟

۳-آیا این هدف، مناسب من است؟

۴-چه چیزی در این راه می تواند به من کمک کند؟

۵-آیا به هدفی که دارم ،در آینده به آن متعهد خواهم بود و تا انتها آن را پیش خواهم برد؟

۶-زمانی که به هدفم برسم، چه اتفاقاتی خواهند افتاد؟

بعضی از مواقع ، برای ما سخت است که متغیر نباشیم ، برخی از روانشناسان حتی می گویند ما مشغول تجربه احساساتی مانند حسادت و غبطه خوردن هستیم به عنوان یک پاسخ طبیعی در مورد وضعیت اجتماعی درک شده در «رتبه بندی اجتماعی» هستیم. اما یک کلید وجود دارد و در نهایت یک درک و آن هم قضاوت شماست ،که خودتان نسبت به شخص دیگری انجام میدهید و با اینکه، حسادت ممکن است پاسخ طبیعی بسیاری از مردم باشد، اما لزوما سالم و سودمند نیست.

#### حسادت را بپذیر :

حسادت طبیعی است ، حسادت، اتفاق می افتد پس در مورد احساساتتان صادق باشید. صادقانه بگویید که کمی احساس حسادت، زمان هایی که می بینند مردم کارهایی را انجام می دهند که شما آرزو میکنید که ای کاش شما هم میتوانستید،می کنید.

#### سعی کنید از مقایسه خودتان با دیگران پرهیز کنید:

به خودتان یادآوری کنید، که هر شخصی در راه متفاوتی از زندگی قرار دارد همه ما برخی نقاط قوت و ضعف داریم، اما آنها ما را به عنوان یک فرد کامل تعریف نمی کنند.ارزش خودتان را بدون نیاز به احساس «برتری» به کسی ببینید.

#### حسادت را به عنوان حسی الهام بخش

## تمرین ۶ روزه فوق العاده برای غلبه بر حسادت



#### بدانید :

حقیقت این است که شما به شدت احساس قدرت می کنید، زیرا کسی کاری را انجام داده که شما نتوانسته اید که می تواند حسادت را به همراه داشته باشد، اما می تواند الهام بخش و انگیزه بخش نیز باشد. به جای تحقیر کردن کارهای بقیه، با خودت فکر کن که «اگر آنها نتوانسته اند انجام دهند، من هم می توانم!»

#### موفقیت مردم را مورد تعریف و تمجید قرار دهید:

تعریف کردن از موفقیت افراد را به یک عادت تبدیل کن، حتی اگر آنها را دوست ندارید با آنها جشن بگیرید و از خوشحالی آنها، خوشحال شوید. این کار بسیار سالم تر است و استرس خیلی کمتری دارد، نسبت به متنفر بودن.

#### روز اول :اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

واقع بین باشید و درباره احساس حسادت در

## ۸ دلیل جالب برای دوست داشتن دشمن !

(گاهی اوقات، شما ممکن است حتی ندانید و تا زمانی که در قالب یک دشمن پدید می آیند، با دید رقابتی با آنها مواجه شوید). شما انگیزه ای برای رقابت پیدا می کنید و این می تواند راهی طولانی برای پیروزی شما باشد با این حال، در حالی که ضروری است که شما به یاد داشته باشید، که در حال رقابت تبدیل به نسخه بدتر از خودتان نشوید. کار کردن در برابر دشمن، پر از چالش و مهارت است و شما باید اطمینان حاصل کنید که در معرض آسیب به خود و یا اخلاقیات خود قرار نگیرید ، رقابت سالم ،همه ی آن چیزی است که شما باید از این مرحله بیاموزید.

۳. **نظرات منفی، می تواند به شما در دستیابی به موفقیت کمک کند:**

درست است، که دشمنان شما هرگز واقعا با شما به اندازه ای خوب نیستند، که درباره شما خوب صحبت کنند با این حال، به همان اندازه که آنها ممکن است از خاستگاه نفرت صحبت کنند، ممکن هست برخی حقایق را نیز به زبان بیاورند به هر حال، هر زمان که چیزی از یک دشمن می شنوید که تند و زنده باشد، ممکن است بخواهید گامی به عقب بردارید و خودتان را ارزیابی کنید. اما این شانس وجود دارد که چیزی که این دشمن می گوید درست باشد و این واقعیت، یک گام مهم در کمک به شما برای تبدیل شدن به یک فرد بهتر است این یک موقعیت دیگر، در راستای دستیابی به این واقعیت است که دشمنان می توانند به نوبه ی خود درمانگر نیز باشند.

۴. **دشمنان نیز می توانند متحدان قدرتمند باشند:**

درست است، که دشمنان شما هرگز واقعا با شما به اندازه ای خوب نیستند، که درباره شما خوب صحبت کنند با این حال، به همان اندازه که آنها ممکن است از خاستگاه نفرت صحبت کنند، ممکن هست برخی حقایق را نیز به زبان بیاورند به هر حال، هر زمان که چیزی از یک دشمن می شنوید که تند و زنده باشد، ممکن است بخواهید گامی به عقب بردارید و خودتان را ارزیابی کنید. اما این شانس وجود دارد که چیزی که این دشمن می گوید درست باشد و این واقعیت، یک گام مهم در کمک به شما برای تبدیل شدن به یک فرد بهتر است این یک موقعیت دیگر، در راستای دستیابی به این واقعیت است که دشمنان می توانند به نوبه ی خود درمانگر نیز باشند.

۵. **دشمنان نیز می توانند متحدان قدرتمند باشند:**

## چه مقدار از در آمد ماهانه را باید پس انداز کرد؟



اگر درآمد ماهانه شما برای تأمین هزینه ها کافی باشد، می توانید درصد بیشتری از درآمد ماهانه را به پس انداز اختصاص دهید.

۲- سن شما چقدر است؟

دومین فاکتور در تعیین درصد پس انداز ماهانه سن و سال فرد است. اگر جوان هستید، احتمالا هزینه های مرتبط با سلامت برای شما کمتر است. به علاوه نیازهای مرتبط با اداره خانواده نیز کمتر به شما فشار می آورد. در مقابل، افراد میانسال و کهنسال به صرف هزینه بیشتری در این امور نیاز دارند. به ویژه اگر در دوران جوانی نسبت به تهیه بیمه مناسب سستی کرده باشند. به‌همین دلیل،

واژه ای است که خیلی از ما برای داشتن آن به دیگران حسادت می کنیم در حالی که باید بدانیم بدون حسادت به دیگران هم می شود خوشبخت بود.

#### روز چهارم :مقایسه کردن هر گز!

هرگز و به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چون این کار حسادت شما را تقویت می کند. همیشه شرایط را با توجه به استعداد و توانایی های خودتان بسنجید و از اینکه شبیه دیگری نیستید، ناراحت نباشید و بهتر است به جای مقایسه به نیروی درون تان اعتماد کنید و حسرت به دل زندگی دیگران نباشید.

#### روز پنجم :شکر گزار باشید

از پدر و مادر بزرگها بارها شنیده ایم که باید قدر نعمت ها و داشته های تان را بدانید و همیشه شکرگزار باشید و اگر در زندگی چیزی را به دست نیاورده اید شاید به اندازه کافی تلاش نکرده اید ، باید بدانید که به هر حال حس حسادت سودی برای شما ندارد.

#### روز ششم :ایده آل هایتان را بازنگری کنید

ممکن است دلیل و ریشه حس حسادت شما ناراضیتی از وضعیت موجود باشد ، ممکن است وضعیت ایده الی را در ذهن تان تعریف کرده باشید و چون به آن نمی رسید،به افرادی که ایده آل های شما را دارند، حسادت کنید.

#### درک کنید این، به نوبه خود، می تواند به شما کمک کند تا در بهبود روابط خود به پیشرفت دست یابید سوء تفاهماتی رخ می دهد و شما باید بتوانید روی آن ها کار کنید.

#### ۷. یاد می گیرید که عشق را تحسین کنید:

یادآوری دائمی این واقعیت که دشمنانی وجود دارند، به شما کمک خواهد کرد، نه به این معنی که کسانی که شما را دوست دارند بخوشید، و این می تواند به عنوان یک قدم مثبت بزرگ، ثبت گردد.

#### ۵. این امر به شما توانایی تحقق مثبت اندیشی را هدیه می دهد:

در بسیاری از موارد ،هنگام منفی بافی، به نظر می رسد که در یک نقطه مثبت اندیشی، همیشه راه خود را پیدا کرده است گاهی اوقات دانستن این واقعیت که شما دشمنانی را نیز دارید، به شما کمک می کند تا بر روی بسیاری از نقاط مثبت و خوبی که در زندگی شما وجود دارد تمرکز کنید. در بسیاری از مواقع، توجهی در زندگی به آنچه عمیقاً می خواهیم نداریم این امر می تواند ناشی از درگیری ذهنی با دشمنان باشد با این حال، دانستن این امر ممکن است شما را به عقب بر گرداند، تا از خوبی ها (و اطرافیان خود) قدردانی کنید.

#### ۶. ممکن است یک سوء تفاهم وجود داشته باشد:

گاهی اوقات، اینکه شما یک دشمن دارید، ممکن است بسیار بی دلیل باشد ممکن است که شما علت این رابطه شکست خورده را درنیابید و دشمن شما به کامل کردن تصویر کمک می کند. نزدیک شدن به آنها، به سادگی به شما کمک خواهد کرد که دلیل این شکاف را

## تمرین گفت و گو



وقتی صحبت از آسیب‌های اجتماعی به میان می‌آید مواردی از جمله طلاق، اعتیاد، تاثیرات منفی فضای مجازی، خشونت‌های خانگی و… به ذهن متبادر می‌شود.

ریشه بسیاری از آسیبها را باید در مساله خانواده جستجو کرد. اگرچه فقدان مدیریت کارآمد و هوشمند این آسیبها در جای خود همواره باید مورد توجه باشد؛ اما مساله اصلی خانواده است. بپذیریم خانواده کارکردهای پیشین خود را تا حد زیادی از دست داده است و بخشی از علت گسترش آسیبهای اجتماعی به همین تغییر ساختار یا تغییر کارکرد خانواده باز میگردد.

نیکی و مهمترین نمودهای این تغییر را باید در نوع و کیفیت ارتباط اعضای خانواده جستجو کرد. به بیان دیگر کاهش کیفیت مسئولیت‌پذیری و بیتفاوتی ما در خانواده و افت فضای عاطفی و صمیمی درون این نهاد اجتماعی در این زمینه بسیار موثر بوده است.

ما امروز مهمترین مشکلمان که در خانوادهها با آن مواجه میشویم، فقر محبت است به همین دلیل فرزندان زمانی که بیرون از خانواده قرار میگیرند براحتی به هر فردی که به آنها محبت میکند روی خوش نشان میدهند.

کودکان در همین جامعه حضور دارند و در همین خانوادهها و محلهها زندگی میکنند؛ خانواده‌های ما براساس آخرین پژوهشهای معتبر و آکادمیک متوسط میزان گفتگو در آن به کمتر از ۱۵ دقیقه رسیده است.

برای این مساله چند راهکار وجود دارد، ابتدا باید خانواده و فضای صمیمی بین اعضای آن تقویت شود و اعضای خانواده با هم بودن را بیشتر تجربه کنند. به بیان دیگر تکنک اعضای خانواده و در راس آن زن و شوهر باید به یکدیگر نزدیک تر شوند، با هم بیشتر صحبت کنند که در این میان نقش زن به عنوان مادر و همسر و کسی که تعادل بخش روابط درون خانواده است بسیار مهم نمینماید که غفلت از آن پیامدهای ناگواری را به همراه خواهد داشت.

واقعیت این است که هرجا خانواده‌های سالم و موفق را ببینیم، نقش زن در آن آشکار است و اصلا یکی از مشکلاتی که جامعه مدرن امروز با آن دست به گریبان است، پذیرش مسئولیتهای اجتماعی جدید توسط بانوان و کم‌رنگ شدن نقش محوری در خانواده است.

نکته دوم این است که اعضای خانواده مانند اعضای هر مجموعه دیگر برای رسیدن یا ماندن در شرایط ایده آل نیاز به هماهنگی، تمرین و آموزش دارند.

متأسفانه آموزش مهارتهای زندگی در جامعه ما جدی گرفته نمیشود، همین مساله همکلامی و گفتگو در خانواده و میان زوجها نوعی مهارت است که با آموزش میتوان تا حد زیادی آن را ایجاد کرد و ارتقا بخشید.

سیدحسین موسویچلک– رئیس انجمن مددکاری ایران

#### ابلاغ وقت رسیدگی

نظر به این که متهم محمد امین رژیسی پیراسته فرزند شیر محمد متولد ۱۳۶۴ به اتهام حمل ۸۷۰/۵۰ کیلوگرم از طرف این شعبه تحت رسیدگی می‌باشد و ابلاغ اوراق به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت میسر نگردیده بدین وسیله از اجرای ماده ۳۴۴ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۶ ساعت ۹ صبح شبیه در دادگاه انقلاب اسلامی شهرستان لارستان به منظور رسیدگی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده در صورت عدم حضور به موجب ماده ۴۰۶ قانون فوق‌الاشعار اتخاذ تصمیم غیابی خواهد شد.

مدیر دفتر دادگاه انقلاب اسلامی لارستان – جعفر غلامپور

استان فارس – لار شهرجدید – بلوار شهید

دادمان – کد پستی

م / الف / ۳۷۱

#### ابلاغ وقت رسیدگی

نظر به این که متهم جواد حیدری فرزند جان محمد به شماره ملی ۰۸۰۳۲۷۹۰۸۰۳۴۱ صادره از میناب به اتهام حمل و نگهداری مواد مخدر از نوع تریاک به میزان ۹۹۲/۹۰۰ کیلوگرم از طرف این شعبه تحت رسیدگی می‌باشد و ابلاغ اوراق به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت میسر نگردیده بدین وسیله از اجرای ماده ۳۴۴ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۶ ساعت ۹ صبح شنبه در دادگاه انقلاب اسلامی شهرستان لارستان به منظور رسیدگی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده در صورت عدم حضور به موجب ماده ۴۰۶ قانون فوق‌الاشعار اتخاذ تصمیم غیابی خواهد شد.

مدیر دفتر دادگاه انقلاب اسلامی لارستان – جعفر غلامپور

استان فارس – لار شهرجدید – بلوار شهید

دادمان – کد پستی

م / الف / ۳۷۰

## مواد غذایی مفید برای تقویت چشم

به طور کلی برای تقویت چشم شما باید مقادیر زیادی سبزیجات سبز و پربرگ و هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید تا چشمی سالم داشته باشید. این خوراکی‌ها را حتما در سبد غذایی روزانه‌تان جای دهید:

**هویج**

بررسی‌ها نشان داده‌اند که میزان ویتامین A موجود در یک هویج متوسط دو برابر مقدار توصیه شده در روز است ، پس مصرف این سبزی واقعا برای تقویت چشم موثر است. به

طور کلی سبزی‌جات و میوه‌جات زرد و نارنجی رنگ حاوی بتاکاروتن هستند که برای بینایی چشم مفید است و می‌تواند به حفاظت چشم در برابر آسیب‌های نور خورشید کمک کند.
**شکلات**

مطالعات نشان داده است که شکلات کاکائویی در تقویت چشم و بینایی بسیار موثر است. با اضافه کردن مقدار شکلات کاکائویی به وعده‌های غذایی روزانه خود می‌توانید مقدار flavonoids که به حفاظت ماهیچه‌های خونی

چشم کمک می‌کند را افزایش دهید. با حفاظت از ماهیچه‌های خونی در چشم علیرغم افزایش سن و ضعیف شدن چشم شما می‌توانید به



**می‌دانیم که برای**

**کسانی که روزانه**

**نوشابه مصرف**

**می‌کنند ترک**

**ناگهانی آن سخت**

**است. این موضوع**

**زمانی اهمیت بالایی**

**پیدا می‌کند که**

**فکر کنیم چقدر**

**قدر می‌تواند بدن**

**را تحت تأثیر قرار**

**دهد و باعث ایجاد**

**واکنشی گردد که**

**ترک آن سخت**

**باشد.**

**اگر شما یک**

**نوشابه‌خور حرفه‌ای**

**هستید و برای رهایی**

**از مضرات نوشابه به**

**دنبال جایگزین‌های**

**سالمی برای آن**

**می‌گردید نگران**

**نباشید چرا که**

**گزینه‌های فراوانی**

**پیش روی شماست.**

**تکنه اینجاست که**

**باید گزینه‌های جدید**

**را همراهمان داشته**

**باشید تا زمانی که نیاز**

**به قند پیدا کردید از**

**آن‌ها استفاده کنید.**

**–آب میوه**

**الزامی نیست که آنها**

**را از بیرون خریداری**

**کنید بلکه می‌توانید**

**خودتان نیز آنها را**

**تهیه و مصرف نمایید.**

**–آب کفیر**

**آب کفیر دارای گاز**

**و شیرینی مشابه با**

**نوشابه بوده اما در**

**عین حال پروبیوتیک**

**می‌باشد.**

**–لیموناد زردچوبه یخ**

**این نوشیدنی ملایم،**

**طراوت بخش و نسبتا**

**شیرین برای روزهای**

**گرم تابستانی عالی**

**است. شما شاید**

**ندانید که چقدر این**

**نوشیدنی برای شما**

**مفید است. دقیقا بر**

**خلاف نوشابه!**

که سیر فواید بسیاری در سلامتی فرد دارد و باعث افزایش گردش خون می‌شود، همچنین به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و برای بینایی نیز موثر است. سیر سرشار از سولفور و مواد غذایی دیگری است که به تولید آنتی‌اکسیدانی که می‌تواند به حفاظت لنز چشم کمک کند، کمک می‌کند.

کاهو، کلم، اسفناج و دیگر سبزیجات برگ‌دار سبز در افزایش تقویت دید چشم مفیداند. اسفناج و کلم بروکلی نه تنها غنی از ویتامین‌های C ، B ، E و مواد معدنی و روی هستند بلکه غنی از لوتئین و زینتئین نیز هستند.

مصرف روزانه اسفناج، می‌تواند مانع بروز اختلال‌هایی مانند آب مروارید و تباهی لکه زرد شود. اسفناج، برای سلامت قرنیه چشم نیز مفید است و بروکلی با داشتن ویتامین B، لوتئین و زینتئین نه تنها باعث تقویت چشم و بینایی می‌شود بلکه از چشم‌ها حفاظت کرده و از تاری دید پیشگیری می‌کند. اگر شما می‌خواهید فایده بیشتری از سبزی‌جات برگ‌دار ببرید، سعی کنید از زیاد پختن آنها خودداری کنید.

**سویا**

سویا دارای چربی کمی است اما میزان پروتئین آن زیاد است و حاوی اسیدهای چرب و دیگر مواد مغذی است که بسیار برای چشم مفید است.

**مصرف ویتامین C**

مواد غذایی حاوی ویتامین ث بهترین مواد غذایی برای تقویت چشم هستند. خوراکی‌هایی که به مقدار زیاد دارای این ویتامین هستند:

لفل دلمه‌ای-کلم-توت‌فرنگی-پرتقال علاوه بر موارد بالا در طب سنتی مصرف زردچوبه – آویشن – شلغم – زراپانه – بادام شیرین با نبات – مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) – مربای هللیه – دارچین، زعفران و کندر برای چشم مفید هستند.

**خوراکی‌های مضر برای چشم**

-مصرف زیاد شکر

-مصرف خوراکی‌های ترش مانند سرکه -خوردن بیش از حد خوراکی‌های نفاخ مانند عدس، پیاز، تره، شاهی، بادنجان، باقلا، لوبیا، شوید و زیتون خام -استفاده از گوشت های غلیظ و خشک مانند گوشت گاو، سوسیس و کالباس -خوردن غذاهای غلیظ مانند حلیم و کله پاچه -مصرف زیاد خوراکی‌های شور مانند کنسروها، خیارشور، چیپس و پفک

**راهکارهایی برای تقویت چشم و بینایی**
۱.اگر چشمان شما اغلب خشک و خسته می‌شوند و دید تار پیدا می‌کنید سعی کنید مصرف آب خود را افزایش دهید.

۲.با استفاده از عینک آفتابی استاندارد و



## راهکارهای مفید برای هضم سریع غذا

سرخ کرده خودداری کنید. غذاهای با چربی بالا می‌تواند باعث رفلكس معده و سوزش سر دل شود. معده این مواد غذایی را به خوبی هضم نمی‌کند و پروسه هضم را کاهش می‌دهد.

پس توجه داشته باشید از خوردن غذاهایی مانند سوسیس و کالباس، پنیر پیتزا، سبب زمینی سرخ کرده، کره، روغن‌های صنعتی و چیپس و پفک و امثال این غذاها جدا خودداری کنید.

۵- غذاهای تند، روند هضم غذا را کاهش می‌دهد. مواد غذایی مثل سیر و فلفل

باعث تحریک گلو و مری می‌شود و منجر به رفلكس اسید معده و سوزش سر دل می‌شود. پس از غذاهای با چاشنی‌های خفیف استفاده کنید.

۶- اگر بدن شما تحمل مصرف لاکتوز را ندارد، سعی کنید از مصرف مواد لبنی و فرآورده‌های شیر اجتناب کنید. مصرف این مواد غذایی روند هضم شما را مختل می‌کند و باعث یبوست می‌شود. عدم تطابق یا لاکتوز

توجه: بهتر است ورزش را یک یا دو ساعت بعد از غذا خوردن شروع کنید.
۲- برای هضم سریع غذا به اندازه کافی استراحت کنید. خواب به اندام‌های گوارشی زمان لازم برای ترمیم و بازسازی را می‌دهد و توانایی آن‌ها برای هضم غذا را بالا می‌برد. توجه: دو الی سه ساعت بعد از غذا به سمت چپ بخوابید. خوابیدن به سمت چپ بدن توانایی دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

۳- با نوشیدن مایعاتی مانند آب، چای و دم نوش‌های طبیعی در طول روز به روند هضم غذا کمک شایانی می‌کنید.

نکات مورد توجه:

-هیدراته و حفظ مقدار مناسبی آب در بدن، کیفیت اسید معده را حفظ می‌کند.

-آب مدفوع را نرم کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند.

-آب با حفظ فیبر غذا، یکی از اجزای مهم هضم سریع غذا در رژیم‌های غذایی است.

**مواد غذایی مکمل برای هضم سریع غذا**

۱- خوردن غذاهایی با فیبر بالا به طرق مختلف به هضم غذا کمک می‌کند. غذاهای فیبر دار باعث جلوگیری از یبوست و حفظ سلامتی کلی روده می‌شود.

دانه‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و نان‌های سبوس دار حاوی مقدار قابل توجهی فیبر هستند که علاوه بر هضم سریع غذا، باعث کاهش گازمعه، نفخ و اسهال می‌شود.

۲- خوردن ماست پروبیوتیک به هضم سریع مواد غذایی کمک می‌کند. باکتری‌های مفید درون ماست وجود داد که زمان عبور غذا از روده را افزایش داده و هضم غذا را سرعت می‌بخشد.

۳- یکی از مواد بسیار سودمند برای هضم غذا زنجبیل است. زنجبیل سال‌ها به عنوان هضم کننده غذا مورد استفاده قرار گرفته و با کمک به افزایش انقباضات معده، کمک می‌کند تا مواد غذایی سریع‌تر وارد روده شده و هضم شوند.

۴- برای هضم سریع غذا، غذاهای کم چرب مصرف کنید. از خوردن غذاهای پرچرب و

سال بیست و ششم- تیر ماه ۱۳۹۷-شوال ۱۴۳۹ - شماره ۱۲۱۳- ۰۴/۰۷/۹۷



کند اما در عین حال باید در نظر داشته باشید که روشنایی صفحه رایانه باید به اندازه باشد که مشکلی برای دیدن ایجاد نکند.

۶.اگر شغلی دارید که لازمه آن صرف مدت زمان زیادی در مقابل صفحه رایانه است باید هرازگاهی بر روی آشیایی که دورتر قرار گرفته‌اند تمرکز کنید و سعی کنید که برای مدت طولانی چشمان خود را بر روی یک هدف قرار ندهید.

۷.حفظ توازن طبیعی رطوبت چشمان یکی از مهم‌ترین مسائل در زمینه سلامت و تقویت چشم است. سعی کنید مرتب پلک بزیند حتی زمانی که به صفحه تلویزیون و یا رایانه نگاه می‌کنید.

## گرما زدگی

به دمای بالا داشته باشید. بنابراین بهتر است از آب و هوای گرم و فعالیت های سنگین اجتناب کنید تا زمانی که دکتر شما بگوید که می توانید فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

گرمازدگی به شدت با شاخص گرما مرتبط است، اندازه گیری احساس گرمای شما در هنگام ترکیب رطوبت نسبی و دمای هوا می باشد. رطوبت نسبی ۶۰ درصد یا بیشتر باعث تضعیف تبخیر عرق می شود که مانع از خنک شدن بدن شما می شود.

خطر گرمازدگی زمانی که شاخص گرما به ۹۰ درجه یا بیشتر برسد به طور چشمگیری افزایش میابد. بنابراین این مهم است – مخصوصا در زمان موج گرما – به شاخص گرمای گزارش شده توجه کنید و همچنین به یاد داشته باشید که زمانی که شما در آفتاب کامل ایستاده اید، شاخص گرما حتی بالاتر است.

اگر شما در یک منطقه شهری زندگی می کنید، شما مخصوصا مستعد گرمازدگی هستید اگر طولانی مدت در معرض گرما باشید، به ویژه اگر شرایط جوی و کیفیت هوا کم باشد. آنچه که به عنوان «اثر جزیره گرما» شناخته شده، قیر و بتن در طول روز گرما را ذخیره می کنند به تدریج آن را در شب آزاد می کنند و در نتیجه دمای شبانه افزایش میابد.

سایر عوامل خطرناک مرتبط با گرمازدگی عبارتند از:

سن: نوزادان و کودکان تا سن ۴ سالگی و بزرگسالان بالای ۶۵ سال آسیب پذیرترند زیرا به آرامی با گرما سازگاری پیدا می کنند.

**شرایط خاص سلامتی**

این موارد شامل بیماری قلبی، ریه یا کلیه، چاقی یا کمبود وزن، فشار خون بالا، دیابت، بیماری روحی، نشانه سلول داسی، الکلی، آفتاب سوختگی و هر شرایطی که باعث ایجاد تب شود. افراد مبتلا به دیابت در معرض افزایش خطرند زیرا به اورژانس، بستری شدن و مرگ ناشی از گرمازدگی هستند و آنها نباید در زمان موج گرما خطرات آن را دست کم بگیرند.

### دانستنی های لازم برای درمان سیاهی دور چشم

۱.خواب کافی داشته باشید.
۲.رژیم غذایی مناسب و سالم داشته باشید.
۳.از مصرف سیگار و الکل پرهیز کنید.
۴.از گرمهای ضد آفتاب برای محافظت از پوست دور چشمتان استفاده کنید.
۵.موقع خواب و استراحت آرایش صورت خود را به صورت کامل پاک کنید.
۶.از کمپرس سرد در نواحی سیاهی دور چشم خود استفاده کنید.
۷.سرما باعث کاهش گردش خون در رگ های خونی نواحی زیر چشم می شود. گردش بیش از حد خون و انباشته شدن آن زیر چشم است که باعث پف با سیاهی چشم می گردد. بنابراین چشمان سرد برای رفع این مشکل کمک فراوانی می کند. کمپرس را روزانه ۳ یا ۴ بار و به مدت چند روز انجام دهید تا تاثیر آن را مشاهده نمایید.
۸.از روغن بادام برای درمان سیاهی دور چشم استفاده کنید.
روغن بادام ماده طبیعی بسیار موثری برای درمان عارضه سیاهی دور چشم است که به آسانی قابل تهیه است. روغن بادام منبع غنی ویتامین ها است. به همین علت برای درمان بسیاری از مشکلات پوستی استفاده می شود. روغن بادام باعث روشن شدن پوست و رفع خستگی آن میشود. برای استفاده کافی است روزانه آن را به دور چشم مالیده و به آرامی ماساژ دهید. برای تاثیر بیشتر می توانید روغن بادام را با مقداری عسل مخلوط کنید و آن را به دور چشمتان بزیند و اجازه دهید تمام طول شب باقی بماند. صبح آن را با آب سرد بشویید. اگر تمایل دارید دور چشمتان مرطوب هم

## بایدها و نبایدهای چیدمان

در واقع باید بدانید که طراحان، یک کتاب قانون مخفی را دنبال نمی‌کنند و قوانین سخت و سریعی در مورد آنچه آنها انجام می‌دهند وجود ندارد. آنها با خلاقیت، طبیعت و عشق را به تصویر در می‌آورند. گفته می‌شود، برخی از اصول وجود دارد که طراحان را هدایت می‌کند تا هر بار نتیجه خوبی حاصل شود. این‌ها ترندها یا مهارت‌هایی نیستند که یادگیری آن‌ها سالها طول بکشد. این ترندها می‌توانند اساس نوآوری و خلاقیت‌های بعدی شما باشند. در ادامه نکاتی مهم در مورد بایدها و نبایدهای دکوراسیون که می‌تواند شما را به سمت طراحی هر چه بهتر فضا هدایت کند، آورده شده است.

۱–رنگ را در آخر انتخاب کنید

هزاران رنگ با تنوع، تن و سایز وجود دارد و هر از یک خانه به خانه دیگر متفاوت به نظر می‌رسند، چرا که منابع نور متفاوت است. به این معنی که آنچه که در خانه فعلی شما خوب است ممکن است در خانه جدید شما خوب نباشد. شما رنگی می‌خواهید که به بهترین وجه به نمای اثاث و لوازم جانبی، آثار هنری،

## فرش و فرش‌های چیدمان

فرش و… در خانه شما کمک کند. شما زمانی

می‌توانید رنگ درست را انتخاب کنید که وسایل شما در داخل خانه شما باشد.
۲. به اتاق تنفس بدهید

برای یک زندگی آسان باید در خانه شما فضا به اندازه کافی برای سهولت حرکت وجود داشته باشد. اگر بودجه شما کم است، نیاز نیست که فضای زیادی را با مبلمان پر کنید. بیشتر از بودجه خود را برای قطعات کوچکتر یا با کیفیت بهتر صرف کنید تا اتاق شما فضای بهتری داشته باشد.

۳. آثار هنری را در ارتفاع مناسب قرار دهید
گالری‌ها و موزه‌ها دارای آثار هنری هستند، به طوری که خط میانی (مرکز) هر قطعه از ۵۷ اینچ تا ۶۰ اینچ از کف است (متوسط سطح چشم انسان ۵۷ اینچ است). شما هم باید همین کار را انجام دهید. در یک اتاق مانند این، که در آن سقف بلند است، می‌توانید آثار هنری را در ارتفاع بالاتر آویزان کنید. اما به یاد داشته باشید که در این موارد مقیاس انسانی از مقیاس ساختاری اهمیت بیشتری دارد.

۴. بدانید که چگونه مبلمان را در یک فرش

## رنگ اتاق نوزاد

قبل از هرچیز لازم این را بگوییم که نوزاد در بدو تولد ممکن است در تشخیص مستقیم رنگ ها موفق نباشد ولی با گذشت زمان این حس در او تقویت می شود، پس انتخاب یک رنگ مناسب برای او می تواند در شکل گیری شخصیت و ویژگی هایش تاثیرگذار باشد

**رنگ سفید در دکوراسیون اتاق نوزاد**

وقتی صحبت از رنگ آبی و صورتی برای اتاق نوزاد را کنار بگذاریم و به سراغ رنگ های متنوع تری برویم قطعاً یکی از اولین رنگ هایی که به ذهنمان می رسد رنگ سفید برای دکوراسیون اتاق نوزاد است. دکوراسیون اتاق سفید می تواند به انتقال احساس آرامش به شما و البته فرزندتان کمک کرده و استرس های طبیعی بعد از زایمان را در شما کاهش دهد. با این حال ممکن است استفاده یکسره از رنگ سفید باعث بی روحی و افسردگی در فضا شود؛ به همین دلیل برای آنکه تاثیر معکوسی از این رنگ دریافت نکنید می توانید از وسایلی با رنگ های دیگری مثل رنگ های گرم به عنوان اکسسوری کمک گرفته و سرمای رنگ سفید را با کمک آنها بشکنید.

**رنگ نارنجی در دکوراسیون اتاق نوزاد**

رنگ نارنجی یکی از اصلی ترین و البته پرترفدارترین ها در میان رنگ های گرم است. رنگ نارنجی برای دکوراسیون اتاق نوزاد می تواند انرژی و هیجان خیلی زیادی را در محیط ایجاد کند. معمولاً رنگ نارنجی در دکوراسیون اتاق کودک و نوزاد می تواند به راحتی و خودمانی شدن فضا کمک کند. علاوه بر آن، رنگ نارنجی می تواند در روحیه کودک شما هم تاثیر بگذارد به گونه ای که به او در برقراری ارتباطات اجتماعی کمک کند.

**رنگ زرد در دکوراسیون اتاق نوزاد**

رنگ زرد هم از رنگ های دوست داشتنی و پرترفدار در دکوراسیون اتاق نوزاد است. رنگ زرد در دکوراسیون اتاق نوزاد باعث افزایش حس خوب و خوشحالی می شود. تا حدی که تحقیقات هم نشان می دهند که این رنگ می تواند بستر خوبی برای رشد خلاقیت و نوزاد و کودک باشد. رنگ زرد کم‌رنگ می تواند باعث افزایش تمرکز و حافظه در کودک شما شود، با این حال بهتر است در استفاده از رنگ زرد کم‌رنگ افراط نکنید چراکه می تواند باعث دل آشفتنگی و حتی عصبانیت شود! معمولاً رنگ زرد را می توان با رنگ طوسی ترکیب کرد و دکوراسیون اتاق نوزاد را به یکی از زیباترین حالت های خود درآورد.

**رنگ سبز برای دکوراسیون اتاق نوزاد**

رنگ سب رنگ طبیعت است و حس و حال خوبی در افراد ایجاد می کند. استفاده از رنگ سبز در دکوراسیون اتاق نوزاد می تواند به افزایش تمرکز و هوش فرزند شما در آن دوره کمک کرده و یادگیری او را افزایش دهد. رنگ سبز در دکوراسیون اتاق کودک و نوزاد می تواند از بهترین و موثرمدان ترین انتخاب ها باشد چراکه باعث افزایش سرعت در یادگیری خواندن و نوشتن شود. می توان گفت که در استفاده از این رنگ محدودیت خاصی وجود ندارد و می توانید هرچقدر خواستید از آن دردکوراسیون اتاق نوزاد خود استفاده کنید.

**رنگ بنفش در دکوراسیون اتاق نوزاد**

رنگ بنفش هم جزء رنگ هایی است که فارغ از اینکه جنسیت فرزندتان چیست می تواند به سراغ آن بروید. این رنگ می تواند به نوعی احساس سلطنتی و یا همان لاکچری خودمان را در افراد تقویت کند. رنگ بنفش می تواند باعث ایجاد خلاقیت، اشتیاق و منطق در کودک شما شود. علاوه بر این، رنگ بنفش می تواند احساسات لطیف نوزاد و کودکان را هم افزایش دهد؛ به همین دلیل در صورتی که احتمال می دهید نوزاد حساسی داشته باشید و یا با گذشت زمانی بعد از تولد او متوجه این موضوع شدید بهتر است این رنگ را تغییر داده و یا استفاده از آن را به تعدادی وسیله و اکسسوری خلاصه کنید!

**رنگ خاکستری در دکوراسیون اتاق نوزاد**

با اینکه ممکن است در نظر خیلی از افراد رنگ خاکستری باعث کسلی و افسردگی شود ولی این رنگ یکی از پرترفدارترین رنگ ها برای دکوراسیون اتاق نوزاد است! چرا که نه؟ شما می توانید با ترکیب این رنگ با رنگ های گرم و دوست داشتنی، دکوراسیون خارق العاده ای برای دلنبدتان فراهم کنید!

**رنگ قهوه ای در دکوراسیون اتاق نوزاد**

رنگ قهوه ای یک انتخاب مناسب برای دکوراسیون اتاق نوزاد است. این رنگ می تواند گرمای فضا را افزایش داده و احساس امنیت در کودک را افزایش می دهد. با این حال توصیه می کنیم که به سراغ استفاده بیش از حد از این رنگ نروید و آن را با رنگ های دیگری هم همراه کنید.

**ترکیب رنگ ها در دکوراسیون اتاق نوزاد**

در اینکه شما می خواهید دکوراسیون اتاق نوزاد خود را زیبا و پر از حس خوب کنی شکی نیست؛ بنابراین می توانید هر زیبایی منحصر به فردی را به دکوراسیون اتاق کودک خود بیاورید.

شما می توانید از ترکیب رنگ ها در طیف های مختلف استفاده کنید، چیزهایی مثل طوسی و زرد، زرد و سبز، صورتی و سفید و… بنابراین دستتان در انتخاب رنگ ها در ترکیب بندی هایشان باز است.

قرار دهید

اساساً سه راه وجود دارد که شما می‌توانید

مبلمان را در اطراف فرش خود قرار دهید:

–فرش به اندازه کافی بزرگ است تا تمام پایه‌های مبلمان را در روی آن جای گیرد. این یک فضای لوکس‌تر ایجاد می‌کند. فقط باید حداقل ۱۲ تا ۱۸ اینچ سطح کف را در چهار طرف مرزهای فرش قرار دهید.

–اگر شما یک اتاق کوچک داشته باشید، نگه داشتن همه پایه‌ها روی قالچه انتخاب بسیار مقرون به صرفه ایست. اگر نمی‌خواهید فرش کوچکتر را انتخاب کنید، فرش باید طوری قرار گیرد که بتواند لبه‌های جلوی هر یک از قطعات صندلی را لمس کند.

–فقط پایه‌های جلوی صندلی‌ها خود را روی فرش قرار دهید تا تصویر را با هم ترکیب کنید و یک فضای تعریف شده ایجاد نمایید، در حالی که یک احساس باز بودن را نیز ایجاد می‌کند.

۵. از تمرکز بیش از حد بر یک موضوع اجتناب کنید
سعی کنید آثار هنری از مجسمه و تابلوها و دیگر وسایل تزئینی بر یک موضوع صرف متمرکز نباشد. در واقع رعایت اعتدال بهترین راه حل است.

۶. نقطه کانونی ایجاد کنید

ستاره خود را انتخاب کنید و آن را نقطه کانونی برای لنگر یک اتاق قرار دهید. به موارد دیگر اجازه دهید که نقش ثانویه ایفا کنند. از همه چیز نخواستید که نقش برجسته‌ای داشته باشند چرا که در آن صورت آن‌ها فقط مزاحمت بصری ایجاد می‌کنند. نقطه کانونی شما ممکن است یک وسیله نمایشی در آشپزخانه، یا یک قطعه هنری در اتاق نشیمن باشد. هر چه باشد، چیزی را انتخاب کنید که توجه را جلب کند. در این اتاق شومینه و نورپردازی با هم به عنوان یک مرکز کانونی مشترک قرار می‌گیرند، چشم را به سمت مرکز هدایت نموده و آنها را به هم متصل می‌کنند.

۷. خطوط دید را در نظر بگیرید

فضای اطراف نقطه کانونی شما در یک اتاق باید آزاد و روشن باشد، به طوری که احساس کنید دید شما بین آنها کشیده می‌شود. به همین دلیل بهترین مکان برای یک نقطه کانونی معمولاً نقطه‌ای است که در هنگام ورود به اتاق به طور مستقیم در دید شما قرار می‌گیرد.

۸. کلکسیون خود را ویرایش کنید

وسایل نامناسب را بردارید. اگر به کارتان نمی‌آیند، یک خانه جدید برای آن پیدا کنید یا حداقل آنها در اتاق دیگری بگذارید. تم متحد



## اصول مهم در طراحی داخلی

توجه را به خود معطوف نکنند.

ریتم: در موسیقی ریتم را می‌توان ضربه‌های موزیک تعریف کرد. در طراحی داخلی، ریتم، تکرار الگوهای بصری است. ریتم را می‌توان حرکتی ادامه‌دار، تکرارشونده و سازمان‌یافته رعایت شود. منظور این نیست که همه عناصر طراحی داخلی باید یکسان باشند اما باید مکمل هم باشند تا بتوانند ترکیب کلی را قوی‌تر کنند. یک راه برای خلق این سبک کلی، استفاده درست از رنگ است. به طور کل طرح‌های رنگی راهی عالی برای متحد کردن مجموعه‌ای از فضاهاست. بعنوان مثال، می‌توانید سه یا چهار رنگ را انتخاب کرده و از آنها در سایه‌های مختلف در کل خانه استفاده کنید.

توازن: بطور خلاصه برای آنهایی که فقط نگاهی

به این مقاله می‌اندازند، توازن را می‌توانیم توزیع مساوی وزن بصری یک اتاق تعریف کنیم. توازن سه سبک اصلی دارد: متقارن، نامتقارن و مجوری.

توازن متقارن را معمولاً می‌توان در طراحی‌های داخلی سنی دید. در توازن متقارن اشیای یکسان در موقعیت‌های مشابه در هر دو طرف محور عمودی تکرار می‌شوند، بعنوان مثال اتاق‌های قدیمی را به خاطر دارید که هر طرف آن اینه‌ای مشابه می‌گذاشتند؟ این تقارن همچنین شکل انسان را هم منمکس می‌کند، ما ذاتاً در یک موقعیت متقارن راحت هستیم.

توازن نامتقارن در طراحی داخلی امروز مناسب‌تر است. توازن را با اشیایی غیرشبهه که وزن یا جذایت بصری یکسان دارند، ایجاد می‌شود. توازن نامتقارن خودمانی‌تر است اما انجام آن سخت‌تر است. عدمتقارن نشاندهنده حرکت است و فضاهای داخلی زنده‌تری خلق می‌کند.

توازن شعاعی زمانی است که همه عناصر طراحی حول یک نقطه مرکزی چیده می‌شوند. یک پلکان مارپیچ هم می‌تواند نمونه عالی توازن شعاعی باشد. این سبک بااینکه چندان در طراحی داخلی مورداستفاده قرار نمی‌گیرد اما اگر به درستی استفاده شود، ترکیب جالب‌توجهی خلق می‌کند.

نقطه کانونی: بزرگترین دشمن طراحی داخلی، کسالت‌باری است. اتاقی که خوب طراحی شده باشد، برحسب اندازه آن، همیشه یک یا چند نقطه کانونی دارد. نقطه کانونی باید غالب باشد تا توجه‌ها را به خود جلب کند و به اندازه کافی جذاب باشد تا بیننده را تشویق به بیشتر نگاه کردن کند. ازاینرو نقطه کانونی تأثیری ماندنی دارد اما باید بخش مهم و تعیین‌کننده‌ای هم در دکوراسیون باشد که از طریق مقیاس، سبک، رنگ و موضوع مرتبط شود. وقتی درمورد نقطه کانونی یک اتاق صحبت می‌شود، یک شومینه یا یک تلویزیون اولین چیزی است که به ذهن می‌رسد.

اگر یک نقطه کانونی طبیعی در فضاییان ندارد، مثل یک شومینه، می‌توانید با هایلایت کردن یک قسمت خاص از مبلمان، اثر هنری یا خیلی ساده با رنگ کردن یک قسمت به رنگی متضاد یک نقطه کانونی ایجاد کنید. اما سعی

کنید توازن را حفظ کنید تا نقطه کانونی همه

در اینجا استفاده از سیاه و سفید در قطعات کاربردی است. تعادل تقریباً کامل است. این مطلب جمله‌ای از کوکو شتل در مورد لوازم جانبی را به یاد می‌آورد «قبل از اینکه خانه را ترک کنید، به آینه نگاه کنید و یک چیز را بردارید». در طراحی، می‌دانید که چه زمانی باید متوقف شوید.

۹. نسبت‌ها و مقیاس‌ها را در نظر بگیرید

ممکن است آنچه در فروشگاه به نظر شما خوب است، زمانی که شما آن را به خانه می‌آورید، مانند یک فیل در اتاق ظاهر شود. این نکته خیلی اهمیت دارد، بنابراین همیشه تفاوت مقیاس و نسبت را در نظر بگیرید. به عنوان مثال قاب آینه‌ی خورشیدی بزرگ، فضای دیوار را به خوبی در اینجا پر می‌کند.

۱۰. لایه‌های روشنایی اضافه کنید

در این آشپزخانه، لامپ‌هایی روشن شده تا آثار هنری برجسته و داخل کابینت با نور پر شود. در صورتیکه یک سیستم روشنایی مرکزی تقریباً نتیجه قابل توجهی نداشت. حرفه ای‌ها لایه‌هایی از نور را ایجاد می‌کنند تا توجه، فانتزی و تنوع ایجاد کنند. در یک اتاق که در آن همه چیز به طور یکنواخت روشن می‌شود، هیچ چیز برجسته نیست. یک نقطه کانونی و شاید نقطه کانونی ثانویه را انتخاب کنید و آن را برجسته کنید.

## خانه ای رمانتیک

### شمع و رایحه ای دلپذیر

تر روشن شوند.

۱۱- شمع را زمانیکه تقریباً ۳ سانتیمتر به انتهای آن مانده باید خاموش کنید.

۱۲- برای خاموش کردن شمع، فتیله ی آنرا درون موم مایع و یا آب فرو کنید. وقت داشته باشید که برای این کار باید از یک ظرف نسوز استفاده کنید. این روش سبب می شود که در موقع خاموش کردن دود زیادی ایجاد نشود و فتیله ی شمع نیز در جای خود قرار بگیرد.

**شمع آرایبی**

نکته ۱: شمع در اندازه و ابعاد مختلف یکی از وسایل تزئینی است که می تواند هر جای خالی خانه را به زیبایی پر کند. می توانید با افزودن انواع سایزهای شمع به محیط خانه، نوعی حس رمانتیک به آن قسمت بدهید. همانطور که یک کوه با قله های کوچک و بزرگ چشم هر بیننده ای را بیشتر به خود جلب می کند تا یک دشت صاف، شمع های کوتاه و بلند نیز خیلی بیشتر نظر افراد را به خود جلب می کنند.

نکته ۲: با استفاده از اینه می توانید گریابی شمع ها را افزایش دهید. اگر اینه را در پشت شمع ها قراردهید، نور آنها چند برابر می شود. شیشه های بلوری و کریستالی نیز گزینه بدی به شمار نمی روند. با استفاده از این روش هم محیط زیباتر می شود و هم نور منعکس شده خیره کننده تر می شود.

نکته ۳: می توانید رایحه های مطبوعی نیز به آن اضافه کنید. برخی از رایحه ها هستند که در کنار هم بوهای دلپذیری را ایجاد می کنند. از آن جمله اسانس هایی که من به شخصه به آن علاقه دارم مخلوطی از سیب ترش و شکر است. این دو نوع اسانس در کنار یکدیگر بوی فوق العادهای را ایجاد می کنند. یک پار امتحان کنید و از رایحه دلپذیری که خلق کرده اید لذت ببرید.

نکته ۴- جا شمعی های تزئین شده. زمانیکه به تعطیلات نزدیک می شویم همه سعی می کنیم که میزهای خود را تزئین کنیم. چند جام بردارد آنها را از توت یا آجیل پر کنید و بعد یک شمع در وسط آن فرو کنید. بعد جام ها را در نقاط مختلف میز بچینید.

نکته ۵: استفاده از رنگ های متنوع نیز خلاقیت دیگری است که میتوانید در این زمینه از آن بهره بگیرید. استفاده از شمع های کوتاه و بلند در رنگ ها و ابعاد مختلف کار جالبی است. به عنوان مثال در پاییز می توانید از شمع های قهوه ای، قرمز و زرد استفاده کنید. به رنگ برگ های پاییزی فکر کنید.

نکته ۶ : به شمع از زاویه ی هنری نگاه کنید. این روزها از شمع به عنوان نوعی دکوراسیون و به این منظور شمع را داخل پلاستیک یا فویل قرار داده و سپس در فریزر بگذارید تا فتیله آن طوطب به خود بگیرد.

۹- زمانیکه از شمع های پایه بلند و پهن استفاده می کنید، بهتر است هنگام روشن کردن فتیله، مقداری از موم اطراف شمع را نیز آب کنید تا هم برای مدت زمان بیشتری بتوانید از آن استفاده کنید و هم شعله یکنواخت تر بسوزد.

۱۰- پیش از وقت شام و یا شروع میهمانی، یکبار شمع ها را روشن کنید و بعد فوراً آنها را خاموش نمایید تا در هنگام روشن کردن سریع تر و آسان

**منبع: ستاره**



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پنجشنبه	۴:۲۸	۵:۵۹	۱۲:۵۶	۱۹:۵۲	۲۰:۱۱

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن: ۵۲۴۴۴۴۴-۵۲۴۴۴۴۴

کد پستی: ۷۴۶۶۵-۷۴۶۶۵

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

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کونور لار

www.miladelarestan.ir

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - تیر ماه ۱۳۹۷ - شوال ۱۴۳۹ - زوئن ۲۰۱۸ - ۹۷/۰۴/۰۴ - شماره ۱۲۱۳ - صفحه ۸ - شماره ۱۰۰۰ تومان



این قشر شتاب می گیرد. در ادامه، از قسمت های در حال ساخت اتاق اصناف لارستان بازدید و پیرامون رفع مسائل و مشکلات پیش رو بحث و تبادل نظر شد.

### شهردار لار: شهرداری و اصناف مکمل یکدیگرند

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ به مناسبت فرا رسیدن روز اصناف، محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار به همراه عبدالله محبی رئیس و اعضای شورای اسلامی شهر لار با مسئولین اتاق اصناف لارستان دیدار کردند. در این دیدار، قدسی نائب رئیس شهرداری و اصناف لار با مثال زدن دانست و گفت: شهرداری لار با تعامل خود ما را در رسیدن به اهداف یاری می کند که امید است شاهد موفقیت های بیشتری در اصناف باشیم.

### کمبود معلم در مناطق جنوبی فارس، با جذب سرباز معلم جبران می شود

معلم به استان فارس نسبت به سال گذشته خیر داد و تصریح کرد: نزدیک به ۶۰ درصد از این نیروها در مقطع ابتدایی و پس از آن در رشته های فنی و سایر رشته ها به کار گرفته می شوند. وی با بیان اینکه تمامی سربازان جذب شده به این منظور، دارای مدرک کارشناسی هستند، افزود: بیشتر موارد به تحصیل در رشته های آموزش و پرورش ابتدایی، علوم تربیتی، روانشناسی و یا رشته های فنی پرداخته اند. رئیس اداره برنامه ریزی و منابع انسانی آموزش و پرورش فارس با رد شایعاتی مبنی بر استخدام سرباز معلم ها در آموزش و پرورش فارس، اظهار کرد: این افراد صرفاً برای تدریس در واحدهای آموزشی به کار گرفته می شوند و استفاده از آنها در بخش های اداری آموزش و پرورش ممنوع است. همچنین از برگزاری یک دوره آموزش بدو خدمت در شهریور ماه برای سربازان جذب شده به منظور افزایش سطح کارایی آنان خبر داد و تصریح کرد: در این دوره پس از دوره آموزش نظامی برگزار و به نیرو های جذب شده روش ها و فنون تدریس آموزش داده می شود.



## تشریح فعالیت های ۹ ماهه شهرداری لطیفی



### شهردار شهر لطیفی فعالیت های ۹ ماهه این ارگان را از زمان تصدی این پُست تاکنون تشریح کرد.

مطلوب با کارکرد مشخص از اهداف بلندمدت شهرداری لطیفی است. وی از زمان بندی در اجرای عملیات عمرانی و خدماتی در حوزه های مختلف و ارائه هر چه بیشتر و بهتر خدمات به شهروندان خبر داد و گفت: تمامی عملیات عمرانی در سطح شهر لطیفی، قبل از اجرا و پس از تأمین بودجه، مورد بررسی کارشناسی قرار گرفته و به ترتیب اهمیت و اولویت به اجرا درمی آید. شهردار شهر لطیفی خاطر نشان کرد: یکی از موضوعات مهم که شهرداری و اعضای محترم شورای اسلامی لطیفی پیگیری بودند بحث طرح جامع شهر لطیفی بود که خوشبختانه با پیگیری های مستمر مراحل پایانی به اتمام رسیده است. در توسعه شهری همه اعضای شورای اسلامی شهر لطیفی و کارکنان شهرداری دست به دست هم دهند تا بتوانیم با برنامه ریزی دقیق و اتخاذ راهکارهای عملی در پیشرفت و آبادانی شهری موفق باشیم. توسعه متعادل و پایدار شهر، ارتقا فرهنگ شهرنشینی، بهبود محیط شهری و ارتقا هویت اسلامی و ملی چشم انداز شهر لطیفی در افق چهارساله است. این مقام مسئول در پایان از مردم قدرشناس و همیشه در صحنه شهر لطیفی، معاونت محترم استاندار و فرماندار ویژه لارستان و معاونین ایشان، شورای اسلامی شهر لطیفی و پرسنل زحمتمکش این شهرداری که همیشه و در همه جا با این مجموعه همراه بوده اند، تشکر کرد.

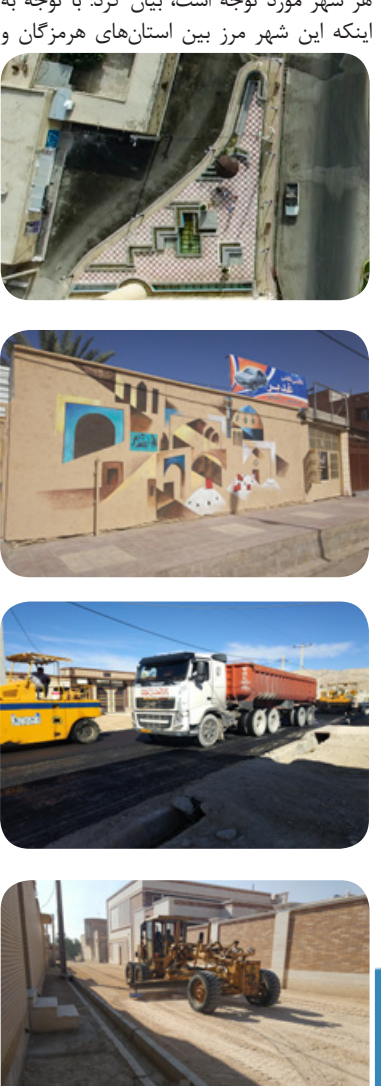
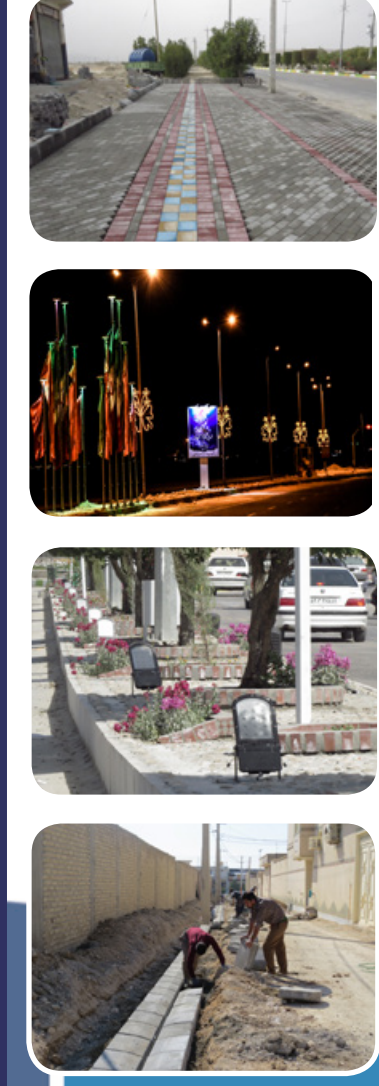
پارک کوهستان جهت جذب فعالیت اقتصادی بوده که در حال پیگیری است. شهردار لطیفی تصریح کرد: هم اکنون نیز در حال برنامه ریزی جهت ادامه روند کارها در حوزه های فرهنگی، عمرانی، ورزشی و خدماتی و همچنین نوسازی بافت فرسوده و مسائل مختلف دیگر هستیم. این مقام اجرایی از احداث ایستگاه آتش نشانی شهرداری لطیفی در سال جاری خبر داد و افزود: با توجه به ازدیاد بافت فرسوده و خطر آفرین بودن آن و نیاز مبرم شهر لطیفی به ایستگاه آتش نشانی، شهرداری لطیفی نسبت به احداث این ایستگاه اقدام نماید و علاوه بر آن در صدد خرید یک دستگاه خودرو هم می باشد که ظرف چند ماه آینده به مردم خوب شهر لطیفی هدیه خواهد شد. وی بابیان اینکه نوسازی و آذین بندی خیابان های سطح شهر لطیفی از بلوار امام علی (ع) تا بلوار شهدا صورت گرفته است، افزود: نوسازی و آذین بندی خیابان های سطح شهر با مبلمان شهری انجام شده که در تاریکی شب، سیمای متفاوتی را به شهر لطیفی داده است. با توجه به ملاحظات زیست محیطی هم، این طراحی به گونه ای ایجاد شده است که سیمای شهر در روز و شب زیبا می نماید. مهندس حیدری تأکید کرد: امروز در شرایط اقتصادی که قرار داریم، باید از اسراف پرهیز کرد و مدیریت درست درآمدها و هزینه ها بتوان لطیفی را در مسیر توسعه شهری با سرعت مطلوبی حرکت داد. برخورداری از شهری با هویت سالم و سیمای

رسیده و امید است در سال جاری شاهد افتتاح پروژه فوق الذکر باشیم. مهندس حیدری بابیان اینکه ایجاد «سرای مهریانی» از دیگر برنامه های شهرداری لطیفی است. گفت: این سرا باهدف ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی در بین نوجوان و جوانان و ایجاد فضای فرهنگی مذهبی و همچنین مکانی جهت بانک خیرین ایجاد شده که این سرا شامل سالن آمفی تئاتر، کارگاه های آموزشی، گالری عکس، کتابخانه و... است و مراسم فرهنگی نیز در آنجا برگزار می شود. این مقام مسئول بابیان اینکه شهرداری لطیفی پتانسیل های لازم برای ایجاد درآمدهای پایدار را دارد، خاطر نشان کرد: لازم است با اجرای دو رویکرد کوتاه مدت و بلندمدت برای ایجاد این نوع از درآمد بهره برد. ما باید با استفاده از همه امکانات و تجهیزات خود در راستای جذب درآمدها سعی و تلاش نماییم. وی در ادامه به جذب درآمد پایدار اشاره و بیان کرد: از روز نخست آغاز به کار درصدد ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری بوده ایم که البته این امر نیاز به برنامه ریزی بلندمدت دارد. این برنامه ها شامل احداث نیروگاه ۱۰۰ کیلوواتی خورشیدی و احداث

فارس است و به عنوان نگین شهرستان محسوب می شود. شهرداری لطیفی با برگزاری جلسات متعدد و بهره گیری از مطالعات انجام شده، پروژه ساماندهی و زیباسازی جزیره میدان ورودی از سمت بندرعباس را در دستور کار خود قرار داده که اجرای عملیات زیباسازی رفوژ بلوار شهدا شامل زیباسازی و لیدگذاری، کاشت نخل، سنگ فرش و نصب پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران بوده است. این مقام اجرایی بر لزوم صیانت از ارزش های بافت تاریخی با رویکرد بازآفرینی منظر شهری، بررسی و تصویب طراحی های جداره های شهری و همچنین احداث پارک های محله ای واقع در محله خرمنزار، کوچه پاسالار و جنب مسجد علی بن ابی طالب (ع) در سال جاری تأکید کرد. وی از تکمیل پروژه مجتمع اداری، فرهنگی و ورزشی این شهر در سال جاری خبر داد و افزود: غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان یکی از مباحث مهم و اصلی است که باید به آن توجه ویژه ای شود. در همین راستا مجتمع اداری، فرهنگی و ورزشی شهرداری لطیفی به مساحت یک هزار و ۷۷۰ مترمربع و در ۳ قسمت شامل ساختمان اداری، سالن آمفی تئاتر و سالن ورزشی است که مراحل عمرانی سالن ورزشی آن به پایان

که سالمندان بتوانند وقت خود را در این مکان تفریحی سپری کنند. این پارک به مساحت تقریبی ۱۰۰۰ مترمربع به بهره برداری رسیده است. مهندس حیدری در ادامه از تشکیل جلسه کمیته زیباسازی در زمینه بررسی مسائل مختلف شهری، تهیه تصاویر هوایی از معضلات شهری به منظور رفع آن ها و همچنین ساماندهی تابلوهای سطح شهر، نورپردازی، ساخت جداره های شهری با سبک سنتی و معماری به عنوان اقدامات این واحد در سال ۹۶ یاد کرد. وی با اشاره به قوانین شهرداری ها در زمینه زیباسازی شهری، خاطر نشان کرد: در راستای پروژه زیباسازی جداره های خیابان اصلی، نمای سیم گل و کاه گلی و نقاشی های دیواری و همچنین حصارکشی زمین های بایرو منافی با زیبایی شهر، به مساحت یک هزار متر مربع انجام شده و شایان ذکر است اجرای نماهای سنتی با معماری همگن در شهر لطیفی و در شهرستان لارستان و ایجاد منظر شهری دل نشین و آرام بخش با جلوه های خاصی همچون «خط آسمان»، هره چینی های زیبا و پاکس های شیک با کمترین هزینه انجام و بازتاب زیادی در سطح استان داشته است که شهرداری های مختلف هم از این معماری سنتی برای شهرشان الگو گرفته اند. شهردار لطیفی بابیان اینکه امروزه ورودی های شهرها نمادی از هویت منطقه و به عنوان نگین هر شهر مورد توجه است، بیان کرد: با توجه به اینکه این شهر مرز بین استان های هرمزگان و

به گزارش روابط عمومی شهرداری لطیفی، مهندس مهدی حیدری بابیان اینکه یکی از دغدغه های اصلی شهرداری و شورای اسلامی شهر لطیفی زیباسازی و آسفالت کوچه ها و معابر سطح شهر بوده است، اظهار کرد: نزدیک به ۷۰ درصد از کوچه ها فاقد آسفالت بوده که در این ۹ ماه، بسیاری از کوچه ها و معابر سطح شهر لطیفی با هدف بهسازی و سهولت در تردد، به متر از ۵۰ هزار مترمربع زیباسازی، ۳۷۰۰ متر کانیواگذاری و قریب به ۳۵ هزار مترمربع آسفالت و پروژه پیاده روی سازی در بلوار شهدا و امام علی (ع) شهر لطیفی به متر از تقریبی ۱۱۷۲ متر طول اجرا شده است. وی ادامه داد: با توجه به کمبود سرانه فضای سبز در شهر لطیفی و باهدف ایجاد فضای فرهنگی، تفریحی و ورزشی از نخستین پارک تفریحی با نام «سلامت» به مساحت ۵ هزار مترمربع در سال ۹۶ بهره برداری شد. این پارک دارای امکانات متنوعی همچون مجموعه ست ورزشی و بازی کودکان، آلاچیق، سکوبندی، سنگ فرش، آب نما، باریکیو و... است. این مقام مسئول با اشاره به اینکه شهرداری لطیفی با مناسب سازی محیط، خدمات ارزشمندی به سالمندان و افراد سالخورده ارائه داده، تصریح کرد: به جهت رفاه حال مردم شهر لطیفی خصوصاً سالمندان، پارک زائرین و بهسازی خیابان مجاور آن همراه با بازآفرینی سبک سنتی با کف پوش انجام شده



### شهرداری و شورای اسلامی شهر لطیفی