

۲



معرفی رئیس جدید اداره اوقاف و امور خیریه لارستان

۲



کشف ۲۷ هزار لیتر سوخت قاچاق

۳



راهیابی تیم تنیس روی میز دانش آموزان لارستان به مسابقات کشوری

۸



بررسی طرح بزرگ گردشگری شهر لار با حضور روسای ادارات و کارشناسان

رهبر معظم انقلاب اسلامی در مراسم دانش آموزی دانشجویان دانشگاه امام حسین (ع):

هزینه تسلیم به مراتب بیش از ایستادگی، و فایده ایستادگی صدها برابر تسلیم است

۲



راهیابی گروه سرود مصباح الهدی لارستان به جمع برترین های کشور

۳



انتخاب سرمربی اسبق تیم شهید چمران لارستان، به عنوان سرمربی تیم ملی

۳



درخشش تکواندوکاران لارستان در مسابقات استانی

۴



۱۰ قدم برای ایجاد انگیزه در هنگامی که احساس افسردگی می کنیم

۸



به یاد شهدای مظلوم پرواز ۶۵۵ پروازی به سوی بهشت



آگهی مناقصه

شهرداری خور با استناد بند ۲ صورتجلسه شماره ۳۳ مورخ ۹۷/۰۱/۲۰ شورای اسلامی شهر خور در نظر دارد اجرای پروژه احداث پل کف بس شهر خور را با اعتبار تقریبی ۵۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به بخش خصوصی واجد شرایط واگذار نماید.

(۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادهای: شهرداری خور، واحد مالی

(۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

(۳) اگر برندگان ردیف اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

(۴) مهلت قبول پیشنهادهای: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۲۳

(۵) به پیشنهادهای مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(۶) هزینه های درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

(۷) مهلت تحویل پیشنهادهای: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ: ۹۷/۰۴/۲۳

(۸) مهلت تحویل آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

(۹) مدت زمان اجرای پروژه ۵ ماه می باشد.

نوبت اول چاپ: ۹۷/۰۴/۰۵ **نوبت دوم چاپ: ۹۷/۰۴/۱۲**

آخرین مهلت تحویل پیشنهادهای ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ: ۹۷/۰۴/۲۳

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادهای: روز شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۲۳ ساعت ۱۳

مهدی حلیمی = شهردار خور

آگهی تجدید مناقصه (مرحله دوم)

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 یکسال از مردادماه ۱۳۹۷ به قیمت پایه ۱۱/۳۹۷/۱۲۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی به صورت جداگانه به بخش خصوصی واگذار نماید.

شرایط مناقصه:

(۱) قبول پیشنهاد حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آخرین آگهی در روزنامه می باشد.

(۲) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادهای: شهرداری خور، واحد مالی

(۳) شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مجاز و مختار می باشد.

(۴) به پیشنهادهای مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهای که پس از مهلت مقرر ارسال شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(۵) مبلغ سپرده نباید کمتر از ۵٪ قیمت پیشنهادی باشد.

(۶) هزینه های درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

(۷) تاریخ گشایش پاکت های پیشنهادهای روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۰۴/۲۷ ساعت ۱۳ می باشد.

(۸) 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.

نوبت اول چاپ: ۹۷/۰۴/۱۲ **نوبت دوم چاپ: ۹۷/۰۴/۱۷**

آخرین مهلت تحویل پیشنهادهای ساعت ۱۳ مورخ: ۹۷/۰۴/۲۷

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادهای: ۹۷/۰۴/۲۷

مهدی حلیمی - شهردار خور

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 می توانند 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 مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد-درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واريز گردد

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

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

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای 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 می باشد.

شماره واحد	کاربری	مساحت هر باب متر مربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	سپرده واريزی (ریال)	محل ملک
۱	تجاری	۱۷	۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۷۸/۲۰۰/۰۰۰	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 می توانند 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 می گردد.

۲- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای 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 می بایست 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 می باشد.

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

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

فواید ورزش تنیس

به اعتقاد متخصصان، تنیس از پنج نظر روی سلامتی انسان تاثیر زیادی دارد:

- ۱. تاثیر بازی تنیس بر سلامت قلب و عروق**
بیورن بورگ به درستی تنیس را «ورزشی پر از هزاران مسابقه دو» تعریف کرد. حرکات سریع ناهوازی که ورزش تنیس طلب می کند، چربی را سوزانده، ضربان قلب را افزایش داده و مصرف انرژی را افزایش می دهد. یک بازی تنیس معمولی می تواند یک تا دو ساعت به طول بیانجامد که برای بهبود حداکثری سلامت قلب و عروق و کاهش ریسک بیماری های قلبی و سکنه ضروری است.
- ۲. فواید ورزش تنیس بر رشد عضلات**
افزون بر مزایای تنیس روی سلامت قلبی و عروق، این بازی تمرین قدرتی در پاها، دست ها و بالا تنه را با هم ترکیب می کند. تنیس فقط ورزش ساکن بخشی از ماهیچه ها نیست. یک مسابقه تنیس نیاز به حرکت از طرفی به طرف دیگر، جلو و عقب در سرعت های مختلف دارد که ماهیچه های واقع در پاهای شما را ورزیده می کند.
حرکات بازیکن تنیس در یک مسابقه معمولی تنیس باعث بهبود قدرت ساعد، ماهیچه های کمر و توسعه درونی در ماهیچه های بدن می شود.
- ۳. توسعه تفکر تاکتیکی با ورزش تنیس**
تنیس ورزشی است بر مبنای هندسه و



فیزیکی. برای همین می تواند مثل شطرنج به توسعه تفکر تاکتیکی کمک کند. از آنجایی که تنیس بیشتر شامل هوشیاری و تفکر تاکتیکی برای ایجاد الگوهای ضربه به توپ است، ورزش تنیس منجر به برقراری ارتباطات جدید میان اعصاب مغز می شود. پس از چندین سال بازی، تنیس می تواند باعث بهبود و حفظ رشد مغز شود و شما را در دوران طلایی زندگی تان به خوبی هوشیار و باهوش نگه دارد.

۴. افزایش تعادل و هماهنگی بدن با ورزش تنیس
هر چه قدر بیشتر تنیس بازی کنید، بیشتر می توانید به توسعه مهارت های مکانیکی برای ضربه به توپ، سنجش مسافت و هماهنگی و تعادل فردی برسید. تنیس، از طریق انواع مختلفی از تکنیک ها و حرکات به حفظ تعادل، سرعت، حرکت پا و هماهنگی دست و چشم

خطرات ورزش در هوای گرم

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی برای ورزش کردن در دمای بالا و زیر آفتاب وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند.

ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

با افزایش دمای هوا در تابستان خطراتی وجود دارد که ورزشکاران باید آنها را در نظر داشته باشند. ورزش کردن در هوای گرم باعث افزایش فشار بیشتر بر بدن می شود. ورزش به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطراتی برای سلامتی

درخشش تکواندوکاران لارستان در مسابقات استانی



به گزارش میلاد لارستان، مسابقات تکواندو قهرمانی استان فارس در بخش هان مادانگ با حضور تکواندو کارانی از شهرستان های استان فارس در خانه تکواندو شیراز برگزار شد. در این مسابقات، تیم المهدی لطیفی به نمایندگی از لارستان حضور داشت که توانست شش مدال طلا، چهار نقره و هفت برنز در این رقابت ها کسب کند.

اسامی نفرات مدال آور: مدال طلا: مصطفی امیری، کامران کامیاب، مهدی علی پور دو طلا، ابوالفضل ولی شاهی دو طلا مدال نقره: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفرپور، ابوالفضل ولی شاهی مدال برنز: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفر پور، دو برنز عبدالحسین شایگان،

به گزارش میلاد لارستان، مسابقات تکواندو قهرمانی استان فارس در بخش هان مادانگ با حضور تکواندو کارانی از شهرستان های استان فارس در خانه تکواندو شیراز برگزار شد. در این مسابقات، تیم المهدی لطیفی به نمایندگی از لارستان حضور داشت که توانست شش مدال طلا، چهار نقره و هفت برنز در این رقابت ها کسب کند.

اسامی نفرات مدال آور: مدال طلا: مصطفی امیری، کامران کامیاب، مهدی علی پور دو طلا، ابوالفضل ولی شاهی دو طلا مدال نقره: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفرپور، ابوالفضل ولی شاهی مدال برنز: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفر پور، دو برنز عبدالحسین شایگان،

انتخاب سرمربی اسبق تیم شهید چمران لارستان، به عنوان سرمربی تیم ملی

به گزارش میلاد لارستان، علیرضا پاکدل رئیس هیات هندبال استان فارس و نائب رئیس فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان؛ با اشاره به اینکه ناهید غارسی، سرمربی هندبال استان فارس به عنوان سرمربی تیم ملی هندبال بانوان جوانان جمهوری اسلامی ایران انتخاب شد، گفت: باعث مباهات ورزش فارس است که یکی از مربیان با دانش و پرافتخار این استان به سرمربیگری تیم ملی جوانان رسیده است.

وی ادامه داد: هندبال بانوان فارس، به روزهای اوج خود بازگشته و ما در چند سال اخیر تمام توان خود را برای رسیدن به جایگاهی که مستحق آن بودیم با استفاده از تمام نخبانگان و استفاده از تمام داشته ها به کار گرفته و خوشبختانه در سال ۹۶ هم هندبال فارس با کسب مقام های ارزشمند کشوری و آسیایی با اقتدار رتبه اول را در بین هندبال بانوان کشور را کسب کرد که این مهم به همت مربیان لارستان و کلیه نواب رییس فعال شهرستان ها بدست آمد.

نائب رئیس فدراسیون هندبال دلیل انتخاب ناهید غارسی توسط فدراسیون هندبال را این دانست که مربی شیرازی دانست و افزود: قطعاً در بین گزینه های موجود، ایشان بهترین کارنامه را داشتند چرا که غارسی، بیشترین مقام قهرمانی در لیگ برتر هندبال بانوان ایران را دارند و بدلیل اینکه چشم انداز فدراسیون این است که در بحث بانوان بتوانیم با پشتوانه سازی خوب، هندبال بانوان ایران را طی چند سال آینده به سطح اول آسیا برسانیم تلاش کردیم که برای رده های سنی از بهترین مربیان موجود استفاده کنیم. پاکدل، این موفقیت ارزشمند را به جامعه ورزش استان فارس تبریک گفت و اظهار امیدواری کرد: هندبال بانوان فارس با قدرت در عرصه های کشوری و آسیایی حضور یابند. غارسی، توانست در فصل ۹۵-۹۶ با تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان به مقام قهرمانی ایران و چهارمی آسیا برسد.

راهیابی تیم تنیس روی میز دانش آموزان لارستان به مسابقات کشوری

به گزارش میلاد لارستان، تیم دانش آموزی آموزشگاه ابتدایی پسر شاهد فرزند بنی زمان لارستان، در رشته تنیس روی میز موفق به کسب مقام قهرمانی استان فارس و همچنین مجوز شرکت در مسابقات کشوری به عنوان نماینده این استان، شد.

مسابقات تنیس روی میز دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۹۶-۹۷، به مدت سه روز، طی رقابت های فشرده بین آموزشگاه های ابتدایی شهرستان های استان فارس به میزبانی شیراز برگزار شد. تیم منتخب شطرنج شهرستان لارستان در پایان مقام سوم تیمی و مقام اول و دوم انفرادی در میزهای ۵ و ۴ مسابقات راکسب کرد.

اسامی دانش آموزان اعزامی تیم منتخب شطرنج دانش آموزان ابتدایی لارستان عبارت است از مومن معتمد، فرید فربودی و فرهان مهدی زاده از آموزشگاه خرد، محمدرضا

به گزارش میلاد لارستان، مسابقات تکواندو قهرمانی استان فارس در بخش هان مادانگ با حضور تکواندو کارانی از شهرستان های استان فارس در خانه تکواندو شیراز برگزار شد. در این مسابقات، تیم المهدی لطیفی به نمایندگی از لارستان حضور داشت که توانست شش مدال طلا، چهار نقره و هفت برنز در این رقابت ها کسب کند.

اسامی نفرات مدال آور: مدال طلا: مصطفی امیری، کامران کامیاب، مهدی علی پور دو طلا، ابوالفضل ولی شاهی دو طلا مدال نقره: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفرپور، ابوالفضل ولی شاهی مدال برنز: مصطفی امیدی، کامران کامیاب، عرفان صفر پور، دو برنز عبدالحسین شایگان،

انتخاب سرمربی اسبق تیم شهید چمران لارستان، به عنوان سرمربی تیم ملی

به گزارش میلاد لارستان، علیرضا پاکدل رئیس هیات هندبال استان فارس و نائب رئیس فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان؛ با اشاره به اینکه ناهید غارسی، سرمربی هندبال استان فارس به عنوان سرمربی تیم ملی هندبال بانوان جوانان جمهوری اسلامی ایران انتخاب شد، گفت: باعث مباهات ورزش فارس است که یکی از مربیان با دانش و پرافتخار این استان به سرمربیگری تیم ملی جوانان رسیده است.

وی ادامه داد: هندبال بانوان فارس، به روزهای اوج خود بازگشته و ما در چند سال اخیر تمام توان خود را برای رسیدن به جایگاهی که مستحق آن بودیم با استفاده از تمام نخبانگان و استفاده از تمام داشته ها به کار گرفته و خوشبختانه در سال ۹۶ هم هندبال فارس با کسب مقام های ارزشمند کشوری و آسیایی با اقتدار رتبه اول را در بین هندبال بانوان کشور را کسب کرد که این مهم به همت مربیان لارستان و کلیه نواب رییس فعال شهرستان ها بدست آمد.

نائب رئیس فدراسیون هندبال دلیل انتخاب ناهید غارسی توسط فدراسیون هندبال را این دانست که مربی شیرازی دانست و افزود: قطعاً در بین گزینه های موجود، ایشان بهترین کارنامه را داشتند چرا که غارسی، بیشترین مقام قهرمانی در لیگ برتر هندبال بانوان ایران را دارند و بدلیل اینکه چشم انداز فدراسیون این است که در بحث بانوان بتوانیم با پشتوانه سازی خوب، هندبال بانوان ایران را طی چند سال آینده به سطح اول آسیا برسانیم تلاش کردیم که برای رده های سنی از بهترین مربیان موجود استفاده کنیم. پاکدل، این موفقیت ارزشمند را به جامعه ورزش استان فارس تبریک گفت و اظهار امیدواری کرد: هندبال بانوان فارس با قدرت در عرصه های کشوری و آسیایی حضور یابند. غارسی، توانست در فصل ۹۵-۹۶ با تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان به مقام قهرمانی ایران و چهارمی آسیا برسد.

راهیابی تیم تنیس روی میز دانش آموزان لارستان به مسابقات کشوری

به گزارش میلاد لارستان، تیم دانش آموزی آموزشگاه ابتدایی پسر شاهد فرزند بنی زمان لارستان، در رشته تنیس روی میز موفق به کسب مقام قهرمانی استان فارس و همچنین مجوز شرکت در مسابقات کشوری به عنوان نماینده این استان، شد.

مسابقات تنیس روی میز دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۹۶-۹۷، به مدت سه روز، طی رقابت های فشرده بین آموزشگاه های ابتدایی شهرستان های استان فارس به میزبانی شیراز برگزار شد. تیم منتخب شطرنج شهرستان لارستان در پایان مقام سوم تیمی و مقام اول و دوم انفرادی در میزهای ۵ و ۴ مسابقات راکسب کرد.

اسامی دانش آموزان اعزامی تیم منتخب شطرنج دانش آموزان ابتدایی لارستان عبارت است از مومن معتمد، فرید فربودی و فرهان مهدی زاده از آموزشگاه خرد، محمدرضا

احتمال دارد که رخ دهد. - **خشکی مفرط:** ممکن است با ورزش در هوای گرم

احتمال دارد که رخ دهد. - **خشکی مفرط:** ممکن است با ورزش در هوای گرم



کشتی استان فارس معرفی کردیم که بلافاصله پس از دریافت دفترچه مربیگری توسط آن ها، کلاس های کشتی بانوان در این شهرستان راه اندازی می شود.

رئیس هیأت کشتی لارستان:

دوست، علیرضا چناری، شایان اسدی، علیرضا دهدشتی، رضا آزادی، محمدمهدی غلام پور، حسین عظیمی و هادی محمدی نژاد اعضای تیم کشتی فرنگی نونهالان استان فارس در مسابقات قهرمانی کشور را تشکیل می دهند که با رقیای خود مباره می کنند.

عسکرپور با بیان اینکه اصغر کریم پور سرپرست فرنگی کاران اعزامی به پیکارهای قهرمانی نونهالان کشور است، خاطرنشان کرد: برنامه این مسابقات به صورت مشارکتی و با همکاری فدراسیون ورزش دانش آموزی و فدراسیون کشتی برگزار می شود.

وی در ادامه به راه اندازی کشتی بانوان در لارستان، اشاره کرد و ابراز داشت: دو بانوی لارستانی را به منظور شرکت در دوره مربیگری کشتی کلاسیک درجه ملی فدراسیون به هیأت

دوست، علیرضا چناری، شایان اسدی، علیرضا دهدشتی، رضا آزادی، محمدمهدی غلام پور، حسین عظیمی و هادی محمدی نژاد اعضای تیم کشتی فرنگی نونهالان استان فارس در مسابقات قهرمانی کشور را تشکیل می دهند که با رقیای خود مباره می کنند.

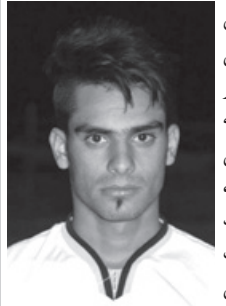
عسکرپور با بیان اینکه اصغر کریم پور سرپرست فرنگی کاران اعزامی به پیکارهای قهرمانی نونهالان کشور است، خاطرنشان کرد: برنامه این مسابقات به صورت مشارکتی و با همکاری فدراسیون ورزش دانش آموزی و فدراسیون کشتی برگزار می شود.

وی در ادامه به راه اندازی کشتی بانوان در لارستان، اشاره کرد و ابراز داشت: دو بانوی لارستانی را به منظور شرکت در دوره مربیگری کشتی کلاسیک درجه ملی فدراسیون به هیأت

دوست، علیرضا چناری، شایان اسدی، علیرضا دهدشتی، رضا آزادی، محمدمهدی غلام پور، حسین عظیمی و هادی محمدی نژاد اعضای تیم کشتی فرنگی نونهالان استان فارس در مسابقات قهرمانی کشور را تشکیل می دهند که با رقیای خود مباره می کنند.

عسکرپور با بیان اینکه اصغر کریم پور سرپرست فرنگی کاران اعزامی به پیکارهای قهرمانی نونهالان کشور است، خاطرنشان کرد: برنامه این مسابقات به صورت مشارکتی و با همکاری فدراسیون ورزش دانش آموزی و فدراسیون کشتی برگزار می شود.

نیروی زمینی تهران، سکوی پرتاب جوان لارستانی به سطح اول فوتبال کشور



در راستای مرور زندگی چهره های برتر ورزش منطقه به معرفی ابراهیم شجاع، هافبک توانمند فوتبال بلوک لارستان، می پردازیم.

ابراهیم، فرزند ارشد محمد تقی شجاع مسول هیات فوتبال بلوک و از چهره های مطرح فوتبال منطقه است که در سال ۱۳۷۶ متولد شد و اصول اولیه فوتبال را زیر نظر ابوالفضل پور شجاع، دبیر ورزش و مربی نام آشنای فوتبال جهرم فرا گرفت و مراحل پیشرفت و ترقی را پله به پله زیر نظر مربیان لارستانی تجربه کرد و به عضویت تیم فرهنگ جهرم در آمد. حجت کریمی، نقش تاثیر گذاری در بارور نمودن استعداد این جوان لارستانی داشت.

کسب چند عنوان قهرمانی در فوتبال جویم و منطقه لارستان، باعث شد تا جایگاه خود را در فوتبال منطقه تثبیت نماید. تیم های بعدی ابراهیم جوان کارا و فجر شهید سیاسی شیراز بود. اما شرایط برای این هافبک قدرتمند لارستانی به گونه ای رقم خورد که نتوانست در این تیم بماند و به خدمت مقدس سربازی اعزام و به تیم مرکز آموزش کارزون پیوست و سپس به شیراز منتقل و فعالیت خود را در تیم های عتبا نیروی هوایی و تیم ۵۵ هوایرد از سر گرفت. بازی های زیبا و دیدنی ابراهیم، مورد توجه اغلب مربیان فارسی به ویژه مربی نیروی زمینی تهران قرار گرفت و رازیتی جهت پیوستن جوان لاری فوتبال لارستان به این تیم مهیا است چه در صورت تحقق این امر، این تیم می تواند سکوی پرتاب وی به سطح اول فوتبال کشور باشد.

ابراهیم، در خانواده ای ورزشکار متولد شد که پدر اولین مربی وی بود که الفبای فوتبال را به فرزند آموخت تا با دنیای توپ گرد و مستطیل سبز آشنا شود هر چند تلاش و زحمات عزیزانی چون مصطفی پاسالاری، حنیف و عبدالصمد احراری، سیامک آذری، ملکی، خامی، اسفندیار عبادی، مهرداد جمالی، سروان رضانیور، استوار تقوی، سروان اسفندیاری بخصوص حاج وحید جعفری مدیر عامل لالشوروت و اسپانسر تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۱۴ که نقش پر رنگی در رشد نیاید نادیده گرفت.

اسماعیل، برادر کوچکتر نیز از بازیکنان مستعد و با استعداد فوتبال منطقه است که با تلاشی مضاعف می خواهد افتخارات خانواده را در ورزش پررنگ تر نماید.

میرزا اکبری

میرزا اکبری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۲۹۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۲۹۶/۱۳۹۷۶ مورخ ۹۷/۳/۶ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای نوشاد ربانی فرد فرزند غلام بشماره شناسنامه ۳۵۲ صادره از لامرد در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۰ متر مربع پلاک ۳۲ فرعی از ۱۴۱۷۶ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از مالک رسمی ورثه آقای معتمد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۴/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۲۷
شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۳۶۴

م/الف/۳۶۴

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، بیماری روانی اعلام شد



سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعتیاد شدید به بازی های ویدئویی را به عنوان یکی از اختلالات سلامت روانی طبقه بندی کرد و آن را به ویرایش یازدهم کتاب «طبقه بندی اختلالات روانی» اضافه کرد.

در حالی که مطالعات زیادی موثربودن بازی های رایانه ای را در پیشگیری از افسردگی و زوال عقل (دمانس) نشان داده اند، اما سازمان بهداشت جهانی در فهرست جدید خود بازی های رایانه ای را در قالب یک مشکل سلامت روان دسته بندی کرده است. این فهرست آخرین بار ۲۷ سال گذشته و در سال ۱۹۹۰ به روز شده بود. بعد از نظارت بر بازی های رایانه ای به مدت یک دهه، این سازمان تصمیم گرفت که برخی از بازیکنان افراطی را در گروه افراد مبتلا به مشکل سلامت روان رده بندی کند.

در این طبقه بندی جدید، اختلال بازی، فصلی جدید است که به عنوان یکی از اختلالات روانی شناخته می شود و باید مورد توجه قرار گیرد.

کتاب « طبقه بندی بین المللی بیماری ها » اثری مهم و قابل افتخار برای مقامات WHO است. با استفاده از این کتاب درک بهتری از عوامل بیماری زا و منجر به مرگ و پیشگیری و درمان در اختیار تمام افراد بشر قرار می گیرد.

به گفته مقامات WHO، تیم تحقیقاتی کتاب

برای ویرایش جدید آن بیش از ۱۰ هزار پیشنهاد اصلاح دریافت کردند و در ماه می سال ۲۰۱۹ میلادی در مجمع جهانی بهداشت برای تصویب توسط اعضا ارایه خواهد شد.

یکی از موارد اضافه شده در ویرایش یازدهم کتاب، توجه به اختلالات مربوط به بازی های ویدئویی است. در این کتاب اختلال بازی به عنوان مشخصه ای از الگوی رفتاری بازی به صورت مداوم یا مکرر درنظر گفته می شود. طبق اعلام این سازمان، معیار این تصمیم این بوده است که بازی های رایانه ای چنان اولویت زندگی فرد باشد که از سایر علایق وی پیشی گرفته باشد.

این اختلال می تواند شامل اختلال در کنترل شدت و مدت زمان بازی باشد. این اختلال تا اندازه ای مهم است که تمام جنبه های دیگر زندگی از جمله ابعاد شخصی، خانوادگی، اجتماعی، آموزشی و شغلی را تحت تاثیر قرار می دهد.

بازی های ویدئویی می تواند مکرر باشد، ولی برای تشخیص این اختلال حداقل ۱۲

ماه تکرار مداوم الگو الزامی است.

مشخص شد برخی بازیکنان مدت های بسیاری طولانی در مقابل کنسول بازی نشسته و از همین رو دچار کمبود خواب و کاهش فعالیت فیزیکی و قرارگیری در معرض نورخورشید می شوند. البته محققان این سازمان تاکید می کنند که همه بازیکن های گیم ها در این گروه قرار نمی گیرند بلکه ۲۰ تا ۱ درصد آنان دچار این اختلال هستند.

یکی از اعضای گروه بهداشت روانی و سوء مصرف مواد، بر این باور است که تعداد افرادی که با این اختلال به صورت جدی تشخیص داده می شوند، بسیار اندک است.

همچنین محققان دریافته اند بازی های اکشن مانند Call of Duty و Grand Theft Auto موجب تهی شدن مرکز اصلی حافظه مغز موسوم به هیپوکامپ می شوند.

میلیون ها نفر در سراسر جهان مشغول انجام بازی های ویدئویی هستند، ولی هرگز شاخص این اختلال به آنان تعلق نمی گیرد. این وضعیت یک وضعیت بالینی است که تنها توسط متخصصان آموزش دیده و ماهر قابل تشخیص است و بر اساس اصول و روش های خاص قابل درمان است. یکی دیگر از اصلاحات کتاب در ویرایش جدید اختصاص بخشی به طب سنتی است که تا امروز طبقه بندی نشده و بخشی نیز در ارتباط با سلامت جنسی است.

همه ما گاهی دچار افکار منفی می شویم. روش برخورد هرکس با این افکار عامل تفاوت او با دیگران است و باعث می شود که فردی با اعتماد به نفس یا ترسو، امیدوار یا سرخورده و برنده یا مغلوب به نظر آید. واضح است که افکار منفی مزمن می تواند روی سلامت روح و روان و شادی افراد اثر بد بگذارد.

در ادامه چند تفکر منفی افراد همیشه ندگین آورده شده است:

-بیان جملات علیه خود:

با گفتن جملاتی علیه خود، پیام هایی مخرب به خودمان می دهیم و بر این اساس از اعتماد به نفس، عملکرد خوب و توانایی های بالقوه خود فرسنگ ها دور می شویم. سخنان علیه خود معمولاً جملاتی مانند موارد زیر است: «من نمی توانم»، «به اندازه کافی خوب نیستم»، «اصلاً اعتماد به نفس ندارم» یا «هی دانه حتما شکست می خورم». آیا خوشتان می آید یکی از دوستانتان مرتب به شما بگوید: «شما موفق نمی شوید». آیا با چنین فردی که نسبت به شما رفتار نامحترمانه ای دارد، معاشرت خواهید کرد؟ پس چگونه می توانید نسبت به خودتان تا این حد بی رحمانه و خصمانه رفتار کنید؟ یا خودتان اندکی مهربان باشید.

-رور مدام تفکرات منفی:

این افراد همیشه نسبت به شرایط یا انسان، راهی را برگزیده که کار زیاد و تفریح اندک، آشنایان بسیار و دوستان انگشت‌شمار، بچه‌های درس‌خوانده بی‌خرد، عشق کم و نگرانی فراوان دارد. حسرت گذشته را می‌خورد، لحظه‌های ناب را تلف می‌کند و در یک کلام آسایش بی‌آرامش دارد.

اگر عزم خود را جزم کرده‌ایم که زندگی شیرینی را رقم بزینیم، نباید از اشتباهات اندوهگین باشیم و ناکامی‌های گذشته را در ذهن‌مان مرور کرده و بی‌جهت از کاه، کوه بسازیم. انسان‌های خوشبخت فقط از گذشته درس می‌گیرند، در زمان حال زندگی می‌کنند و همواره آینده‌ای زیبا را در ذهن‌شان ترسیم می‌کنند.

راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی نباید نگران اتفاقاتی باشیم که هنوز رخ ندهاده است. نگرانی یعنی تمرکز بر جنبه‌های منفی یک قضیه. نگرانی چشم و عقل ما را روی راهکارهای مثبت می‌بندد و اجازه نمی‌دهد راه‌حل مناسبی برای خروج عقلانی از بحران پیش‌آمده را پیدا کنیم. نگرانی، زمینه‌ساز بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است گرچه خود معلول مشکلات روانی دیگری است. ناراحتی مربوط به گذشته است؛ فرقی ندارد چند دقیقه یا چند روز پیش. نگرانی قسمتی از آینده است، آن‌هم درباره موضوعی که فقط ممکن است اتفاق بیفتد. وقتی نگران هستید، دست از کار بکشید؛ یک لحظه تامل کرده و چون فکر کنید. به واقع در آن موقع چه‌کاری از دست شما برمی‌آید؟ نگرانی عادی است که همه دچار آن هستیم، ولی در هیچ شرایطی نه‌تنها کمکی برای حل مشکل نیست، بلکه برعکس قدرت تفکر و نیروی ذهنی ما را نیز زایل می‌کند.

اگر اصول زندگی‌کردن در لحظه‌ها را یاد بگیریم

دشمن شادی را بشناسید

جذاب تر و پولدارتر هستند، مقایسه کنیم. وقتی دائم فکر کنیم که دیگران از ما بهترند بیشتر گرفتار احساس حسادت و بی لیاقتی می شویم. تحقیقات نشان می دهد این نوع مقایسه کردن ها، فرد را دچار اضطراب، نگرانی، افسردگی و خودسرزشتی می کند.

-افکار منفی نسبت به گذشته:

باید از گذشته درس بگیریم، اما به آن نجسبیم. گاهی اوقات شرایط زندگی و شکست ها می تواند جلوی پیشرفت و استعدادهای بالقوه مان را بگیرد تا جایی که نتوانیم فرصت های جدید را به خوبی شناسایی کنیم. فراموش نکنیم چیزی که قبلاً اتفاق افتاده قابل تغییر نیست؛ اما چیزی را که هنوز رخ ندهاده، می توانیم تا حدی به شکل دلخواه درآوریم؛ بنابراین اولین قدم در این راه جدا شدن از گذشته است.

-میل به سرزنش:

سرزنش در واقع مسئول دانستن دیگران در بدشانسی هایمان است. برخی از مردم گناه شکست هایشان را به گردن والدین بی کفایت، روابط منفی، وضعیت بد اقتصادی و اجتماعی،

وضعیت بد جسمی یا سختی های دیگر زندگی شان می اندازند. گرچه نمی توان اثر بد این عوامل و درد و مشکلات فراوانی را که موجب می شوند، نادیده گرفت اما وقتی به سرزنش دیگران بپردازیم در واقع خود را قربانی فرض کرده ایم و همین موضوع ما را به سمت زندگی

راز شاد زیستن را کشف کنیم

و به آن عادت کنیم، کم‌کم و به مرور زمان، شیوه زندگی‌مان به‌گونه‌ای می‌شود که تا فردا نمانده، نگرانش نخواهیم شد. نمی‌گویم برای آینده برنامه‌ریزی نکنیم، اما نباید اجازه دهیم نقشه‌های آینده فرصت‌های حال را از ما بگیرند. عبارت «فقط برای امروز» شکست‌ناپذیرمان می‌کند. فقط امروز، لحظه حال متعلق به ماست. چگونگی زندگی در لحظه حال به ما کمک می‌کند. اگر آن را آموختیم، در حقیقت لحظه دیگری وجود ندارد که بتوانیم در آن زندگی کنیم.

فقط حال است که وجود دارد، آینده هم لحظه حال دیگری است که وقتی برسد، در آن زندگی خواهیم کرد. مساله این است که بیشتر ما از نظر عادت فرهنگی، روی «حالا» تاکید نمی‌کنیم. ما معمولاً یاد نگرفته‌ایم از روند زندگی خویش خرسند باشیم و آنقدر دنبال شغل، درآمد، فرزندان، بازنشستگی و… هستیم که اگر همه آنها را کنار هم بگذاریم، متوجه می‌شویم که درواقع همیشه خود را برای پایان زندگی خویش آماده کرده‌ایم. دوری جستن از لحظه حال در فرهنگ ما تقریباً مثل نوعی ترس است که همواره در هر شرایطی زمان حال را فدای آینده می‌کنیم و اغلب با این طرز تفکر، نه‌تنها از انرژی موجود در شادی‌های لحظه حال دوری می‌جوییم، بلکه وقتی زمان آینده هم فرا برسد (تبدیل به زمان حال شود) دوباره ما ظرفیت آن را برای تدارک آینده بعدی مصرف خواهیم کرد.

یعنی مدام بسیاری از کارهایی را که باید امروز انجام دهیم و ظرفیت آن برایمان فراهم شده، می‌خورد و بی‌جهت و به پنهان‌های ما به فردا موکول می‌کنیم و فرادها همچنان تادم داریم. واحد گذر زمان در لحظه حال است که می‌تواند

تلخ تر و رنجش و شکست های بیشتر سوق می دهد. همچنین کسانی که شما آن ها را سرزنش می کنید، کمتر به احساساتان اهمیت می دهند و شما با این رفتار زندانی افکار تلخ و رنجش هایتان می شوید.

-نبخشیدن خود:

همه ما در زندگی اشتباه می کنیم. وقتی شما به اعمال گذشته تان نگاه می کنید شاید تصمیم ها و اعمالی داشته اید که به خاطرشان پشیمان شده باشید. ممکن است در قضاوت هایتان خطاهای بدی داشته اید و به خودتان یا دیگران ضرر رسانده باشید. وقتی شما حوادث گذشته را مرور می کنید، مسلماً احساسی از بی لیاقتی و میل به سرزنش کردن خود پیدا می کنید که چرا چنین خطاهایی کرده، یا فرصت های خوب زندگی تان را به راحتی تباه کرده اید. حتی ممکن است نسبت به خود حس بدی داشته باشید. در این لحظات خیلی مهم است که نسبت به خود دلسوزانه رفتار کنید و متوجه شوید که اکنون نسبت به گذشته آگاهی هایتان بیشتر شده است و این شانس را دارید که خطاهای گذشته را تکرار نکنید و در خود یا دیگران تفاوتی مثبت به وجود آورید. خودتان را ببخشید. هر فردی اشتباه می کند و بازتاب اشتباه ها روی شما دائمی نیست. این خطاها مربوط به لحظاتی خاص است و هرگز از شما فرد بدی نمی سازد. منبع: جام جم آنلاین

سندرم خود زشت پنداری چیست ؟



خود زشت پنداری یا اختلال بدشکلی بدن (BDD=Body Dysmorphic Disorder) یک بیماری تصویری و روانی است که در آن فرد یک نقص فیزیکی یا یک نقص جزئی را در بدن خود میبیند که دیگران آن را نمی بینند. شخص مبتلا به این اختلال خود را «زشت» میدانند و معمولاً از قرار گرفتن در معرض دید دیگران و رفتن به اجتماع خودداری میکنند. این افراد به شکل جراحی زیبایی هستند و فکر میکنند مشکلشان حل می شود. ولی باید بدانند که بعد از جراحی مثلاً بینی آنها به سراغ چین و چروک صورت خود میروند و بعد از آن هم …

یکی از مهمترین علایم سندرم خود زشت پنداری، کنترل کردن دائم صورت در آینه، شیشه و عینک دیگران است. همچنین کسانی که دچار سندرم خود زشت پنداری شده اند مدام از دیگران درباره ظاهر خود سوال می کنند. کندن جوش‌های صورت و مقایسه کردن خود با دیگران از دیگر علایم سندرم خود زشت پنداری است.

متأسفانه طبق بررسی های بدست امده افراد مبتلا به بیماری سندرم خود زشت پنداری ، مدام نگران شکل بینی، پوست، چشم‌ها، چانه و لب‌ها و مو های خود می باشند. آنها مدام در این فکر هستند که بخشی از چهره یا بدن شان با سایر اندام های بدنشان هماهنگی ندارد. طبق بررسی های به دست آمده بین ۱ تا ۵ درصد مردم دچار بیماری سندرم خود زشت پنداری هستند. بسیاری از مبتلایان به سندرم خود زشت پنداری ، اغلب به متخصصان پوست و جراحان زیبایی مراجعه می کنند و یا اینکه دائماً آرایش می خزند.

علایم سندرم خود زشت پنداری

- ممکن است در آرایش افراط کند و وقت بسیاری صرف آرایش موی خود کند
- به دنبال جراحی پلاستیک باشد
-به‌شکلی لباس بپوشد‌که‌نقص‌مفروض‌رابهبوشاند
- بیشتر این افراد نقص را در صورت خود می‌بینند، بینی، دهان، چشم، گونه، ایرو، چانه یا لب و دندان.

دیگر اعضای بدن مثل سینه‌ها یا اندام‌های تناسلی در درجه بعدی هستند. بعضی ممکن است خود را زنادی چاقی یا زنادی لاغر ببینند یا خود را به خصوص از نظر جنسی فاقد جذابیت خود را ببینند.
- دائم ظاهر خود را با دیگران (با یا مدل‌های نشریات و هنرپیشه‌ها) مقایسه می‌کند
- وقت زیادی جلوی آینه می‌گذراند یا از آینه فرار می‌کند

- وقت زیادی صرف می‌کند که نقصی را که در ظاهرش (معمولاً صورت) می‌بیند مخفی کند
- در جمع احساس ناراحتی و اضطراب دارد و از محیط‌ها و شرایط اجتماعی پرهیز می‌کند
- در مراجعه برای درمان یا درخواست کمک اکراه دارد چون می‌ترسد به او بچسب سطحی بودن زده شود

- دیگران ممکن است او را خودشیفته و مجذوب خود یا سطحی ببینند
- ممکن است در رژیم یا ورزش افراط کند
-کمال‌گرایی (perfectionism) و ترس از تنهایی و منزوی بودن
-برخی فکر می‌کنند برای دوست یا همسر پیدا کردن باید ویژگی های جسمانی خاصی داشته باشند.

رابطه افسردگی و خودزشت انگاری

بیماری اختلال خود زشت پنداری با افسردگی، اضطراب و وسواس (فکری- عملی) رابطه مستقیم دارد. حدود ۸۰ درصد از بیماران مبتلا به خودزشت انگاری از افسردگی رنج می برند. همچنین در بسیاری از موارد احساس ناتوانی در درمان یا برطرف کردن مشکل، چاره ای جز خودکشی برای آنها نمی گذارد، طوری که ۷۴ درصد از این افراد حداقل یک بار به خودکشی فکر کرده اند. کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس هم از ویژگیهای این بیماران است.

عواقب سندرم خود زشت پنداری

اقدام به خودکشی- افسردگی-عزت نفس پایین-استرس-اضطراب-نامیدی از زندگی- تلاش نکردن برای رسیدن به اهداف-تصمیم به مجرد بودن-خانه‌نشینی-کفر گفتن- اجتماعی نشدن- مهمانی نرفتن- گریه و اخم

۱۰ قدم برای ایجاد انگیزه در هنگامی که احساس افسردگی می کنیم

چه به ذهنتان رسید انجام دهید می تواند ده دقیقه پیاده روی باشد یا ۱ ساعت رانندگی…

۷. یک ورزش را انتخاب کنید

حضور یک ورزش در زندگی برای بهبود خلق منفی بسیار کمک کننده است. به این بیاندیشید که سختی و غم ورزش کردن فقط برای ۱۰ دقیقه ی اول است و بعد کم کم حس بهتر می آید . با این آگاهی مغز شما راحت تر با شروع کردن ورزش کنار می آید.

۸. یک دفتر یادداشت داشته باشید

برنامه حداقل یک هفته آینده خود را تا جایی که می توانید جزء به جزء در دفتر بنویسید و هر کدام را بلافاصله بعد از انجام دادن تیک بزنید . این کار چنان لذتی به همراه دارد که ارزش تجربه کردنش را دارد.

۹. معاشرت کنید

خودتان را موظف کنید با دوست یا فامیل تعویض لیبس احتمال این کار را کمتر می کند ، چرا که باز هم شما دارید به مغزتان پیام میدهید که شما برای کاری بجز خواب در حال آماده شدن هستید

۶. بیرون بروید

این شاید سخت ترین کاری باشد که یک فرد افسرده بخواهد انجام دهد . معمولاً این افراد بعد از این پیشنهاد می گویند «معمولاً خوب به بیرون میروم اما که چی؟» یا «جایی برای رفتن ندارم». باید توجه داشت هدف فقط خروج از خانه است ، در ا پشت سر خود ببندید و هر



خود را موظف به انجام آن کنید.

۲. زنگ ساعت را تنظیم کنید

از زنگ ساعت فقط برای از خواب بیدار شدن استفاده نکنید . زنگ ساعت در ساعات مختلف می تواند شما را به یاد تصمیمتان برای فرار از تله افسردگی بیاورد، می تواند نماد زمان خروج از خانه ،زمان خاموش کردن تلوزیون یا زمان تلفن زدن به یک آگهی کاربایی باشد .

۳. تخت خود را مرتب کنید

جدا شدن از تخت برای یک فرد افسرده شاید از سخت ترین کارهای دنیا باشد . وقتی که بیدار شدید روی تخت بنشینید و تصور کنید تمام مشکلات خود را در تخت می گذارید و روی آن را می پوشانید.

۴. شستشو را جدی بگیرید

بعد از بیدار شدن بلافاصله برای شستن صورت و

کاربردهای حیوت انگیز قهوه در خانه داری



قهوه به جز اینکه یک نوشیدنی آرام بخش است ، کاربردهای فوق العاده مفید و مورد نیاز برای خانم های خانه دارد .

- حذف بوهای نامطبوع :** نگهداری قهوه در کابینت یا ماشین، بوهای نامطبوع را از بین می برد ؛ سه عاشق غذاخوری دانه قهوه را در ظرفی بریزید و هر جایی از خانه یا ماشین که مایل هستید قرار دهید.رایحه تند و شدید قهوه بوهای شیمیایی و نامطبوع را خنثی میکند.
- تازه نگه داشتن نمک و شکر :** اصولا نمک و شکر وقتی نمناک میشود، بصورت گلوله ای و به هم چسبیده در می آید ، یک راه حل ساده برای جلوگیری از این مشکل آن است که، مقداری دانه قهوه داخل ظرف نگهداری نمک و شکر بریزید.
- کار آبی قهوه به عنوان یک لایه بردار:** اگر قهوه را با یک لوسین بدن ترکیب کنید یک نرم کننده عالی برای پوست های زبر و خشک به دست آورده اید.
- تمیز کردن اجاق گاز و شومینه :** شما می توانید هر گونه آلودگی و خاکستر را بدون پخش شدن آن به اطراف تمیز کنید برای این منظور ، کافی است اطراف خاکستر را مرطوب کنید و روی آن قهوه بریزید تا براحثی بدون پخش شدن خاکستر شومینه را تمیز کنید.
- بارور کننده:** قهوه دارای مواد مغذی و مفید زیادی برای رشد گیاهان است ، موادی مثل کلسیم و منیزیم و نیتروژن. علاوه میزان اسیدپتیه خاک بالا میرود که مسبب غنی سازی خاک میشود و شرایط را برای رشد و پرورش گیاه مساعد میکند.
- تمیز کردن کف پوش های چوبی :** برای تمیز کردن کفپوش چوبی خانه و رفع خط و خش، محلول غلیظی از آب و قهوه درست کنید و با آن کف زمین را بسایید ؛ در ماه، چند بار این کار را انجام دهید تا کفپوش منزل شما کاملا تمیز و براق شود .
- رفع بوهای ناخوشایند از دست و یا بدن :** آشپزی و آماده سازی مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ماهی و غذاهایی دریایی بوی ناخوشایندی روی دست به جا میگذارد که با مایون برطرف نمی شود ؛ برای رفع بو، مقداری قهوه در دستنان بگیرد و بعد از چند ثانیه رها کنید قهوه مثل یک دئودورانت طبیعی عمل میکند.
- ماسک مو برای تیره کردن موهای سفید:** بعد از شامپو زدن موها،مقداری قهوه از ریشه تا نوک مو بمالید. اجازه دهید ده دقیقه روی سر بماند سپس آنرا بشویید و نرم کننده به مو بزنید این ماسک آبرسان قوی برای مو محسوب می شود و باعث می شود موی سفید دوباره تیره شود.
- تمیز کردن لوله های فاضلاب :** قهوه برای تمیز کردن لوله های راه آب از باقیمانده مواد غذایی و فاضلاب عالی است کافیست سه بار در هفته لوله ها را با قهوه شستشو دهید .
- رفع جای گزیدگی حشرات :** اگر حیوان خانگی دارید که از گزیدگی نیش حشرات رنج میبرد ،قهوه میتواند حشرات را از پوست آنها تمیز کند، بو و طعم قهوه برای حشرات ناخوشایند است و بنابراین، مقداری قهوه روی پوست حیوان بمالید و اجازه دهید تا ده دقیقه بماند سپس آنرا با مقدار زیادی آب گرم بشویید و موهای حیوان را شانه بزنید تا تمام حشرات از پوست خارج شوند.
- برطرف کردن سلولیت :** خیلی از مردم با مالیدن دورانی و چرخشی قهوه روی سلولیت آنرا درمان میکنند. با عمل به مراحل زیر میتوانید یک اسکراب ساده آماده کنید ، یک چهارم فنجان قهوه را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید آنرا روی نواحی که سلولیت ها دیده میشوند قرار دهید. روی آن با حرکت دورانی و چرخشی ماساژ دهید و روی آن را یک مشما قرار دهید و بیست دقیقه اجازه دهید بماند سپس نایلون را بردارید و با آب گرم بشویید.
- تمیز کردن و برقر انداختن کتری و ماهیتابه:** ممکن است کتری و قابلمه و هر ظرفی که مایل هستید را بشویید، ولی باز مقداری باقیمانده مواد غذایی و چربی روی آن باقی می ماند ، مقداری قهوه روی ظروف مورد نظر بپاشید تا اینبار تمیز کردن ظروف راحتتر و بهتر انجام شود.
- شمع های معطر:** شما میتوانید عالی ترین رایحه قهوه را در منزل و گالری خود داشته باشید برای این کار کمی پارافین مایع و قهوه را داخل قالب شمع سازی بریزید ، سپس فیتیله را جاساز کنید و به آرامی بقیه پارافین مایع را بریزید وقتی پارافین کاملا خشک شد، شمع را از قالب جدا کنید شمع آماده را استفاده است.

بسیاری از رانندگان خودروهای سبک و سنگین، برای شستشوی خودروی خود به کارواش های دستی و اتوماتیک مراجعه می کنند. اما همانطور که می دانید، مراجعه به این کارواش ها، هزینه خاص خود را داشته و بخصوص در شهرهایی که گرد و خاک زیادی در آن وجود دارد یا بارندگی زیادی دارد، اصلا به صرفه نخواهد بود. در این میان نیز هستند کسانی که دوست دارند اتومبیل شخصیشان را خودشان بشویند و از این کار لذت می برند. بسیاری از افراد تصور می کنند شستشوی ماشین ، تنها با مقداری آب و کف قابل انجام است و نیازی به انجام کار خاصی نیست. اما باید بدانید که شستشوی ماشین ، خصوصا خودروهایی که دارای رنگ های براق تیره هستند، دارای اصولی خاص است که در صورت رعایت نکردن آن ممکن است خودروی ما حتی از قبل نیز کثیف تر دیده شود. شستشوی ماشین به صورت اصولی برای شستشوی خودرو به صورت اصولی نیاز به یک سری ابزار می باشد. این ابزار عبارتند از :

ابر اسفنجی- برس نرم-سطل آب- دستمال نرم (ترجیحا از نوع نانو) – مایع شستشوی خودرو- برس سخت- مایع شست و شوی لاستیک- مقداری پنجه- واکس خودرو

پس از تهیه ابزار مورد نیاز برای شستشوی ماشین ، حال وقت شروع به کار می باشد. از آنجا که شستشوی ماشین معمولا آب زیادی هدر می دهد، ما در اینجا به دنبال روشی

نحوه شستشوی اتومبیل در سریع ترین زمان ممکن



رویی بدنه خودرو خشک شود، کار خود را تمام کنید.)
پس از کفی شدن کل بدنه، با چند سطل آب، تمام کف های ایجاد شده بر بدنه خودرو را بشویید تا کاملا تمیز گردد.
با استفاده از برس نرم یا همان اسفنج، شروع به کفی کردن و تمیز کردن رنگ های خودرو نموده و تمام قسمت های آن را بشویید. لاستیک ها را نیز با استفاده از بورس سخت و کف، شستشو دهید.
با مقداری آب، کف های موجود در لاستیک ها و رینگ های خودرو را بشویید تا کاملا تمیز شوند.
با استفاده از دستمال نرم و کاملا تمیز، شیشه های خودرو را به صورت دورانی تمیز نمایید تا تمام لک های موجود در آن از بین بروند. برای این منظور می توانید از شیشه شوی نیز استفاده نمایید.

بهترین روش پخت قارچ

متخصصان اسپانیایی می‌گویند که بهترین روش برای پخت قارچ، استفاده از مایکروویو یا کباب کردن آن است. متخصصان تغذیه و سلامت به این نتیجه رسیده اند که کباب یا مایکروویو کردن قارچ باعث حفظ بسیاری از مواد آنتی اکسیدان آن می‌شود اما آب پز یا سرخ کردن قارچ این مواد آنتی‌اکسیدان را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که سلول ها را در مقابل مواد شیمیایی مضر محافظت می کنند و مانع از بیماری هایی مثل سرطان و بیماری های قلبی می شوند.

چه موادی در قارچ وجود دارد؟

قارچ، حاوی پروتئین (و اسیدهای آمینه ضروری)، فیبر و ویتامین‌های زیادی مثل ب، ث، د و ای است و چربی و کالری اندکی دارد. در این مطالعه که در نشریه علوم غذا و تغذیه منتشر شده متخصصان خاصیت غذایی چهار نوع قارچ را قبل و بعد از پخت با هم مقایسه کرده‌اند. بهترین راه برای این که ویتامین و خاصیت غذایی سبزیجات حفظ شود، این است که زمان پخت کوتاه باشد. اگر سبزیجات را آب‌پز می‌کنید از حداقل آب ممکن استفاده کنید. به همین دلیل است که متخصصان مایکروویو را روشی خوبی برای پخت قارچ دیده‌اند، چون مواد مغذی خود را در آب و روغن از دست نمی دهد.

کباب کردن قارچ

با اینکه پخت سبزیجات با روغن باعث می شود خاصیت آن کم شود اما کباب کردن قارچ با اندکی روغن باعث افزایش آنتی اکسیدان‌ها می‌شود. اگر از روغن زیتون برای این کار استفاده کنید اسیدهای چرب آن بیشتر خواهد شد بدون اینکه کالری آن بیشتر شود. منبع : ایسنا



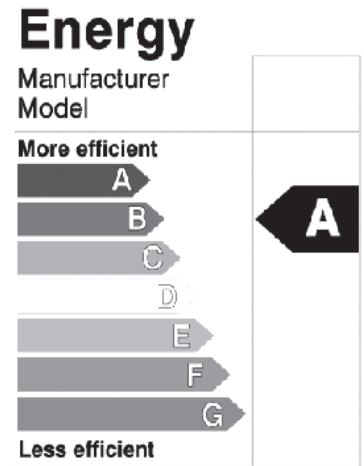
سرخ کردن قارچ

سرخ کردن قارچ باعث می‌شود آنتی‌اکسیدان، پروتئین و کربوهیدرات آن در روغن از بین برود و ارزش غذایی آن کم شود هر چند که قارچ خوشمزه تر می شود.

آب پز کردن قارچ

آب پز کردن هم مقدار زیادی از آنتی اکسیدان و پروتئین قارچ را از بین می‌برد. متخصصان فکر می‌کنند علت این است که این مواد وارد آبی می شوند که قارچ در آن پخته شده است.

چگونه برق مصرفی یخچال را کاهش دهیم؟



* فضای پشت یخچال و فریزر برای گردش هوا، اغلب باید حداقل به اندازه ۲۰ سانتی‌متر با دیوار فاصله داشته باشد. ضمناً لازم است لوله‌های پشت یخچال و فریزر حداقل سالی یکبارگردگیری شود. رعایت این موارد سبب انتقال حرارت بهتر بین هوا و لوله‌ها خواهد شد.

* هنگامی‌که یخچال و فریزر روی یک سطح تراز و صاف قرار نمی‌گیرد باعث می‌شود تا دریخچال به‌طور کامل بسته نشود و کارکرد درستی نداشته باشد و در نهایت مصرف انرژی آن افزایش یابد.

* موادهای سردتر بیشتر شود و از افزایش بارهای سرماییه منزل نیز در طول ماه‌های گرم‌تر جلوگیری کند.

با رعایت نکات ذیل می‌توان مقدار قابل توجهی مصرف انرژی برق خود را کاهش داد:

* مصرف‌کنندگان بایستی در حد امکان در موقع خرید یخچال و فریزر از بین مدل‌های مشابه، یخچال و فریزری را انتخاب کنند که با توجه به برچسب انرژی، دارای بیشترین بازدهی و کارایی باشد.

* برکف‌های یخچال و فریزر را به‌طور منظم آب کنید، زیرا با افزایش قشر برکف، مصرف انرژی بالا می‌رود، با انتخاب یخچال‌های مجهز به سیستم برکف آب‌کن اتوماتیک، مصرف انرژی بدون دخالت مصرف‌کننده، کاهش می‌یابد.

* قرار دادن یخچال یا فریزر در مجاورت دستگاه‌های گرمازا مثل اجاق گاز، آبگرم کن، شوفاژ و همچنین زیر نور مستقیم خورشید، مصرف انرژی آن‌را افزایش می‌دهد. درصورتی که امکان دیگری برای قرار دادن یخچال و فریزر در آشپزخانه وجود نداشته باشد، با یک پوشش مناسب (عایق حرارتی) دستگاه را از حرارت و گرما حفظ کنید.

* فریزر را نیز می‌توان در پارکینگ یا زیرزمین قرار داد تا بازده انرژی آن در طول ماه‌های سردتر بیشتر شود و از افزایش بارهای سرماییه منزل نیز در طول ماه‌های گرم‌تر جلوگیری کند.

تکاتی مفید برای کاهش مصرف بنزین و کاهش آلایندگی



۱. رانندگی در محدوده سرعت مجاز، که می توانید تا ۲۰درصد در مصرف بنزین صرفه جویی داشته باشید.
۲. استفاده از افزودنی های مجاز و استاندارد در داخل باک و بنزین که مخصوصا در جاده ها برای بهبود مصرف سوخت بسیار مفید است.
۳. اگر شما روزانه در مسیر خاصی تردد می کنید پس می توانید از میزان سوخت بنزین خودرو خود آگاه باشید و بر آن مدیریت کنید. تنظیم مرتب باد لاستیک ها یا به اصطلاح عامیانه تنظیم باد.
۵. چکاپ مرتب و زمانبندی شده برای عملکرد صحیح موتور خودرو و اجزای موتور.
- ۶ جلوگیری از فشار آوردن زیاد از حد به تابلوهای خودرو، زیرا تابلوهای فرسوده باعث افزایش مصرف سوخت خودرو می شود.
۷. سبک کردن خودرو که به این معناست که بار اضافی و وسایل جانبی زیاد با خودرو خود حمل نکنید.
۸. در سرعت های بالا، شیشه و پنجره خودرو را بندید زیرا باز بودن پنجره باعث افزایش مصرف سوخت می شود.
۹. در راه ها و جاده های خلوت سعی کنید از دنده های بالا یا همان دنده سبک استفاده کنید.
۱۰. کم و زیاد کردن بیش از حد سرعت خودرو در جاده ها باعث افزایش مصرف بنزین می شود.
۱۱. در زمان بنزین زدن اشتباه نکنید بهترین زمان برای پر کردن باک خودرو وقتیست که میزان بنزین باک، نصف می باشد. هر چه بنزین در باک کمتر باشد و هوای داخل بیشتر شود، بنزین به مراتب بیشتر تبخیر می شود.
۱۲. خاموش کردن خودرو در هنگام توقف و ایست طولانی.
۱۳. راندن هماهنگ با وضعیت ترافیک
۱۴. سعی کنید تردهای غیر ضروری و تک سرنشین نداشته باشید.
۱۵. تعویض به موقع فیلتر هوا و فیلتر بنزین و فیلتر روغن .
۱۶. تنظیم فرمان
۱۷. تنظیم و کم کردن میزان صدای سیستم صوتی
۱۸. استفاده از بنزین با کیفیت.

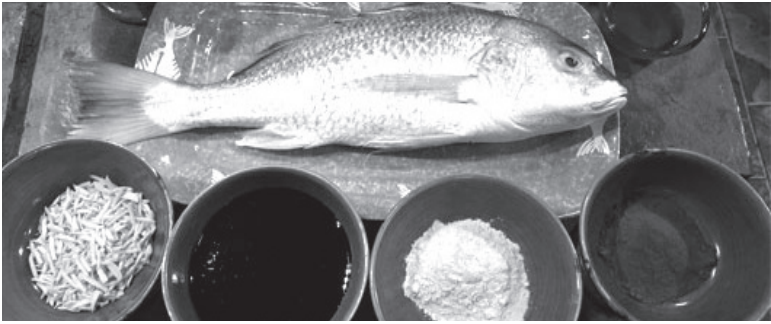
رسوب زدایی کتری و سماور



- کتری را داغ کنید و ناگهان مقداری آب یخ درون آن بریزید! برای این منظور نباید کتری بسیار داغ شود که موجب ریختن لحیم آن می گردد)
-می توانید مقداری سرکه درون کتری ریخته و مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس آن را شسته و خشک کنید. -راه سوم که یکی از راه های جلوگیری از رسوب گرفتن کتری و سماور است به این صورت است که گوش ماهی یا فلس صدف را در کتری انداخته تا آهک موجود در آب را جذب کند.(قلهو سنگ نیز مفید است)
-راه دیگری که برای رسوب زدایی مفید است این است که در ظرف مورد نظر مقداری (بستگی دارد به نوع ظرف) ۲ یا ۳ سیب زمینی رنده کنید و مدت نیم ساعت با آب درون آن، بجوشانید و بعد یک تکه زاج سفید کوبیده، به آن اضافه کنید و نیم ساعت دیگر بجوشانید مشکل رفع خواهد شد.
-می توانید برای جرم گیری آن مقداری جوش شیرین (آب همراه جوش شیرین) را درون ظرف بگذارید و روی شعله بگذارید و بعد اگر هنوز به طور کامل پاک نشده همین کار را تکرار کنید نمربخش خواهد بود.
-برای این منظور مقداری آب درون کتری بریزید آن را در مدت نصف روز در جاییکه یخچال قرار دهید. پس از گذشت مدت مذکور آن را درآورده پس از خارج شدن یخ از آن کتری رسوب زدایی می شود (به شرطی که مقدار رسوبات زیاد حجیم نباشد).

منبع : بیتوته

روش های مزه دار کردن ماهی



است. برای نگهداری رزماری تازه برگ‌های آن را از ساقه جدا کنید و درون دستمال کاغذی گذاشته و بعد در یک کیسه فریزر قرار دهید و داخل یخچال بگذارید.

مزه دار کردن ماهی با زنجبیل

این ریشه دوست‌داشتنی، گل سر سبد آشپزی سبک هندی و چینی است. زنجبیل علاوه بر خاصیت انرژی‌زایی، کلسترول خون را پایین می‌آورد و به هضم غذا کمک می کند و از همه مهم‌تر اینکه خاصیت ضدسرطانی دارد.

مزه دار کردن ماهی با تمر هندی، این خوراکی ترش پرخاصیت

ترم‌هندی اصالتا آفریقایی است. این گیاه اولین‌بار در مناطق استوایی قاره آفریقا رویده است. ترم‌هندی صدها سال پیش به وسیله کشتی به هند منتقل شد و در آنجا پرورش پیدا کرد. پس از آن، این گیاه در سراسر جهان پخش شد. این روزها شما با سر زدن به بازار، ترم‌هندی را در دو نوع شور و شیرین پیدا می‌کنید. ترم‌هندی رسیده و شیرین به عنوان میوه مصرف می‌شود. ترم‌هندی خاصیت ضد درد و ضد باکتریایی هم دارد و مهم‌تر از همه، منبعی غنی از آنتی اکسیدان است. پس این خوراکی خوشمزه را اصلا دست کم نگیرید.

مزه دار کردن ماهی با گشنیز

این سبزی نه تنها در جنوب ایران بلکه بین اعراب و هندی ها هم یکی از پر مصرف ترین سبزی هاست. در انواع قلیه، برای پر کردن داخل شکم ماهی و در انواع کاری‌ها از این سبزی معطر استفاده می‌شود. این سبزی علاوه بر اینکه خاصیت میکروب‌زدایی دارد ضدنفخ و دل درد هم هست.

مزه دار کردن ماهی با سیر و پیاز

این دو یار دوست داشتنی، درواقع جزءلاینفک بیشتر غذاها هستند. هر دو از نظر طب سنتی گرم و خشک هستند. سیرکاهش دهنده فشارخون و آنتی‌بیوتیکی طبیعی و پیاز هم به‌عنوان پایین آورنده قندخون و یک انسولین طبیعی بسیار محبوب است.

مزه دار کردن ماهی با رزماری

این گیاه خوشبوی مدیترانه‌ای برای از بین بردن بوی بد و تند ماهی، میگو و مرغ بهترین انتخاب

برنامه‌ریزی زودهنگام موجب می‌شود تا گونه گیاهی با محل کشت سازگاری و انطباق داشته باشد یعنی درخت مناسب را در مکان مناسب بکارید. از گیاهان با کیفیت بالا که بدون آسیب قابل رؤیت هستند استفاده کنید. گیاهانی را انتخاب کنید که رشد مقاوم و قوی و رنگ برگ خوب و ریشه سفید و محکم داشته باشند.

از جمله شایع‌ترین **از جمله شایع‌ترین اشتباهات** در موقع **در موقع کاشت نهال درختان** در زمین اصلی، کاشتن عمیق و آبیاری بیش از حد است. **است. گودال کاشت باید حداقل سه برابر عرض‌تر از توده ریشه باشد** با کناره‌های عمیق‌تر از توبی ریشه باشد. درخت را حدود ۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح خاک اطراف بکارید تا امکان فرو رفتن و استقرار یافتن توبی ریشه وجود داشته باشد و از تجمع آب در پای درخت جلوگیری شود.

توبی ریشه نباید حداقل سه برابر عرض‌تر از توده ریشه باشد و به هم زدن ریشه باشد با کناره‌های شیبدار باشد و عمیق‌تر از توبی ریشه نباشد. درخت

را حدود ۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح خاک

اطراف بکارید تا امکان فرو رفتن و استقرار یافتن توبی ریشه وجود داشته باشد و از تجمع آب در پای درخت جلوگیری شود.

معرفی گونه های مهم درختان مورد استفاده در فضای سبز

- افرا

درختی زیبا با برگهای نسبتاً پهن خزان کننده مقاوم به خاک های گچی، مقاوم به آفات و بیماریها، مورد استفاده در اکثر مناطق بادخیز(چون که شاخه ها در مقابل باد شدید شکننده نیستند) تکثیر از طریق قلمه و بذز.

- چنار

پهن برگ و خزان کننده، فرم درخت هرمی، برگها پنجه ای و برگهای جوان دارای کرک است نیازمند خاک عمیق و مرطوب و بافت متوسط تکثیر از طریق قلمه و پاجوش، در هوای گرم و آلوده خزان می کند.

-صنوبر

درختی سریع الرشد و خزاندار، به عنوان بادشکن استفاده می شوند. تکثیر از طریق پاجوش و قلمه، در اکثر خاکها رشد می کند، مقاوم به اکثر آفات بجز سوسک چوبخوار، به آب نسبتاً زیادی نیاز دارد.

-کبوده

درختی خوش فرم و بسیار بلند است، برگهای پنجه ای و کنگره دار دارد. در پاییز برگها کاملا زرد و رنگ پاییزه بسیار زیبایی دارد. نیاز به آب و هوای خنک دارد، تکثیر از طریق قلمه

- داغداغان

درختی پهن برگ و خزان کننده، در اکثر خاکها به راحتی رشد می کند حتی خاک های گچی و آهکی را تحمل می کند و نیازمند به آفتاب زیاد است تکثیر از طریق بذز و خوابانیدن.

-زبان گنجشک

درختی خزان کننده باسیستم ریشه ای بسیار قوی ونسبتاً سطحی،مقاوم به کم آبی،مقاوم به آفات وبیماریها تا ۳۰۰ سال عمر می کنند.خاکهای زهکشی و شنی را تحمل می کند. به آلودگی شهری مقاوم، تکثیر بوسیله بذز.

-اقاقیا

خزاندار، اغلبشان با گلهای زیبا دارای بوی معطر که معمولاً در اردیبهشت و خرداد ظاهر می شود. از حساسشان تثبیت ازت می باشد. در مقابل بادهای شدید مقاوم نیستند. در هر نوع خاک قادر به رشد هستند اما در خاکهای شور و قلیا به کمبود آهن حساسند. تکثیر بوسیله بذز.

-نمدار

درختی خزاندار با عمر طولانی، گلهای خیلی کوچک و خوشبو که معمولاً در اردیبهشت ظاهر می شود. از طریق بذز وریشه و پاجوش تکثیر می شود. به رطوبت و آبیاری زیاد نیاز دارد.

-جوالدوز

درختی پهن برگ و خزاندار، سریع الرشد دارای برگهای درشت، بزرگ و زیبا و گلهای زیبا که در خاکهای سنگین خوب رشد می کند، تکثیر به وسیله بذز. شکل میوه ها شبیه جوالدوز می باشد.

-لبلی

درختی خزاندار ولی دیر خزان می کند. اغلب خاردار، بلندی خار در بعضی گونه ها به ۱۲ سانتی متر می رسد به شرایط بد خاکی مقاوم و با گرد و خاک نیزمقاومند. نیاز به هرس ندارد. تکثیر بیشتر از طریق بذز.

-تارون

پهن برگ و خزان کننده گلها نامشخص و قبل از ظهور برگها ظاهر می شود. تکثیر به وسیله بذز خوابانیدن و پیوند انجام می گیرد. سایه زیادی دارد آفت عمده آن برگخوار، شته و سوسک چوبخوار می باشد.

-بید

این گیاه نیاز آبی زیاد دارد . سریع الرشد، دیر خزان می کند در خاکهای بافت متوسط و عمیق رشد می کند . در زمستان هرس شدید می شود. دارای انواع گوناگون ابلق، مجنون، قرمز، و فری و ... می باشد.

-کاج

همیشه سبز و برگها سوزنی و در غلافند، در خاک معمولی قادر به رشد هستند با شرایط مختلف آب و هوایی سازگار است. به شرایط خشکالی مقاوم می باشد تکثیر از طریق بذز.

- سرو خمره ای (تویا)

- سرو خمره ای (تویا)

درختی همیشه سبز، کوتاه، برگهایی کوچک و پولکی شکل، تاج خمره ای شکل در مناطق خشک و نیمه خشک خوب رشد می کند، تکثیر به وسیله بذز انجام می گیرد. به کم آبی مقاوم در همه خاکها براحتی رشد می کند به شوری و سرما مقاوم، می توان هرس کرد و شکل پذیر است.

- سرو نقره ای

درختی همیشه سبز، پوست تنه قهوه ای و یا قرمز که روی هم انباشته است. به خشکی و سرما مقاوم به آفات و بیماریها، مقاوم، پذیر می باشد. در اکثر خاکها به خوبی رشد می کند. تکثیر به وسیله بذز.

- سرو شیواز (ناز)

درختی همیشه سبز به فرم مخروطی و ستونی است به انواع خاکها سازگار است. به خشکی و سرما نسبتاً مقاوم، آفت آن شپشک آرد آلود می باشد آن تکثیر به وسیله بذز می باشد. درختان سرو سرب موجود در هوا را جذب می کنند.

-سد روس

همیشه سبز و مناسب برای خاکهای اهکی، نیاز به خاک عمیق دارد. تکثیر به وسیله بذز و پیوند، درختی نسبتاً گران قیمت می باشد.

- سرو طلایی (لاوسون)

درختی همیشه سبز با رنگ متمایل به زرد که در زمستان زردی آن غالب می باشد. مخروطی شکل و بسیار زیبا هرس پذیر و شکل پذیر می باشد. نیاز به خاک خوب و عمیق دارد. رطوبت زیاد می خواهد، تکثیر به وسیله قلمه تحت شرایط خاص. آفت مهم آن شپشک آرد آلود می باشد.

قبل از کاشت نهال چه نکاتی را باید بدانیم



آورد‌ه‌اید، بدون آنکه خاک دیگری یا حتی کود به آن اضافه شود.

اگر از مواد اصلاح‌کننده خاک استفاده می‌شود، اختلافات ایجاد شده در اندازه خلل و فرج خاک ممکن است باعث بروز مشکلاتی در خصوص حرکت آب، نگهداری آب و رشد ریشه بین توبی ریشه و گودال کاش و خاک اطراف شود. زمانی که حفره را تا نصف از خاک

استفاده از چای برای تقویت خاک



کمپوست چای یک کود مایع عالی برای گل‌ها، سبزیجات و گیاهان گلدانی به شمار می‌آید. در حقیقت بسیاری از باغبانان که به طور مکرر از مزیت‌های فراوان استفاده از چای برای بهبود کیفیت خاک بهره می‌برند بر این ادعا گواهی می‌دهند.

چای یک مکمل ارگانیک (آلی) متعادل غنی از مواد مغذی است که به صورت مایع یا خشک استفاده میشود. این کود الی بسیار ملایم بوده و در هر زمانی از سال میتوانیذ از آن استفاده کنید.

نکته جالب در مورد کمپوست چای این است که میتوان آن را در خانه آماده کرد. مزیت های استفاده از چای به عنوان کمپوست یا کود

۱- افزایش رشد گیاهان

کمپوست چای مملو از مواد مغذی و معدنی است که منجر به سبزی، بزرگ شدن و زیبایی بیشتر برگهای گیاهان میشود و اندازه و میزان محصولات سبزیجات را افزایش میدهد.

۲- تامین مواد مغذی برای خاک و گیاه
مواد مغذی سریع الاثر به سرعت از طریق خاک یا برگها توسط گیاه جذب میشوند. هنگامی که از کود مایع چای آن به صورت اسپری بر روی سطح برگها استفاده میشود، سطح برگها با میکروبهای مفید پر میشود و فضایی برای فعالیت پاتوژنها و موجودات مضر و آسیب رسان باقی نمی ماند. این گیاهان معمولاً تحت تاثیر کپک، قارچ، بیماریهای پژمردگی و آفتها قرار نمیگیرند.

۳- تامین ارگانیسزم های مفید
میکروبهای مفید و زنده باعث افزایش ایمنی گیاه و خاک میشوند. رشد باکتریهایی مفید خاک منجر به تقویت سلامتی گیاهان و مقاومت بیشتر آنها در مقابل استرس میشود. مواد ریز مغذی چای به راحتی توسط گیاهان قابل جذب است.

۴- کمک به ازبین بردن بیماری های گیاهی
تعادل سالم و درست بین خاک و گیاه باعث افزایش توانایی در از بین بردن آفتها، بیماری های قارچی و سایر انواع بیماری ها میشود. عملکرد میکروبی کمپوست چای به این صورت است: با میکروبهای بیماری زا رقابت میکند، باعث تجزیه مواد شیمیایی و آفت کش های سمی میشود، هورمونهای رشد در گیاه را تحریک میکند، میزان مواد معدنی در دسترس گیاه را افزایش میدهد، نیتروژن را برای مصرف بهینه گیاه تثبیت میکند.

۵- جایگزینی مواد شیمیایی سمی خاک
شاید بزرگترین مزیت استفاده از چای به عنوان کمپوست این است که از سمومی که برای مقابله با آفت زدگی و حشرات مضر در محیط باغچه و بستر کشت استفاده کرده بودید (که برای خودتان و محصولاتتان مضر است) خلاص میشوید. توجه داشته باشید که کمپوست چای هرگز ریشه یا برگهای گیاه را نمیسوزاند.

۶- پرورش ارگانیک گیاهان

از حد استفاده نشود (۸-۵ سانتی‌متر، عمق مناسب جهت مالچ است) مالچ را به اندازه ۱۵ سانتی‌متر دورتر از تنه درخت بریزید تا از مشکلات بیماری و آسیب جوندگان جلوگیری شود.

اگر از کود در هنگام

کشت استفاده شود.

از کودهائی استفاده کنید که به آرامی در خاک آزاد می‌شود و بیش از ۱ پوند نیتروژن در هر ۱۰۰۰ فوت مربع مصرف نکنید. از مصرف کودهائی که سریعا در خاک آزاد می‌شوند اجتناب کنید تا باعث سوختگی گیاه نشوند. قیم زدن فقط در صورت لزوم باید صورت بگیرد و هر قیمی در خلال یکسال پس از کاشت

پر کردید، خاک را محکم فشرده و آبیاری کنید تا خلل و فرج هوا پر شود و از تماس بین ریشه‌ها و خاک اطمینان حاصل شود.

پر کردن گودال را به پایان رسانده و درخت را کاملا آبیاری کنید. مالچ باید در اطراف درختان تازه کاشته شده قرار داده شود تا به حفظ رطوبت خاک و کاهش رقابت رطوبت کمک کند.

باید مراقب بود که از مالچ بیش

باید حذف شود. دقت کنید که قیم به تنه درخت یا طوقه درخت آسیب نرساند .

فقط شاخه‌های اصلی بیمار یا شکسته را در هنگام کاشت هرس کنید. هر چقدر نهال

انتقال‌یافته به زمین اصلی بزرگتر باشد، مقدار آبیاری بیشتری لازم است. جهت حفاظت از آبیاری تجهیزات کشاورزی، از محافظ شل و غیرمحکم و با فاصله کافی از درخت استفاده شود که امکان تهویه و گردش هوا وجود داشته باشد. توجه به جزئیات فوق، امکان موفقیت کاشت را افزایش می‌دهد درختان صحیح کاشته شده، برای سالیان دراز و مایه لذت شما خواهند بود .

روش کاشت ریحان



ریحان ، گیاهبست یک ساله که محل اصلی و اولیه آن هندوستان میباشد .

برگهای ریحان ، به رنگ سبز یا بنفش و بسیار معطر و تند است .

برگ این گیاه به صورت خام با غذاها مصرف می شود.

آب و هوا و خاک: این گیاه در بیشتر نقاط ایران کاشته می شود و معمولا بذز آن را از نیمه فروردین ماه تا اواخر خرداد ماه با توجه به آب و هوای مناطق می کارند .

ریحان ، احتیاج فراوان به آب دارد . در صورتی که با کمبود آب روبرو شود از بین خواهد رفت . این گیاه درصورتی که در زمینی که مواد غذائی کافی نداشته باشد کاشته شود ، محصول خوبی خواهد داد .

روش کاشت:

ریحان را به دو صورت دستپاش در زمین‌های کرت بندی شده می کارند و چون در زمان برداشت با ساقه به بازار ارائه می گردد ، لذا آن را با ساقه از بوته جدا می کنند ، یا آنکه با ریشه از خاک خارج ساخته ، ریشه‌ها را قطع نموده به بازار ارائه می دهند .

کاکتوس ها به سرعت در حال منقرض شدن

دارای ۵۰ نوع ترکیب شیمیایی مهم است که خاصیت پاک‌کنندگی ضدعفونی‌کنندگی آن حداقل عامل بازدارنده ۱۸نوع باکتری مقاوم به پنی‌سیلین است.

ادریسی کارشناس گیاه شناسی، در خصوص نتایج علمی سپرده شده آمده از خاصیت درمانی کاکتوس می‌گوید: متخصصان و پژوهشگران علمی انجام تحقیقات خود متوجه شدند از پیوت می‌توانند برای درمان آنفولانزا، ورم مفاصل، دیابت، اختلالات روده، مار و عقرب گزیدگی، مسومیت داتورا مبارزه با گرسنگی، تشنگی و رفع خستگی، تقویت و نظافت پوست و مو، درمان درد گوش کودکان، رنگ گوری، ضد عصبانیت، بی‌خوابی، آسم، نرم شدن مغز، کمک به نزدیک‌بینی و ضعف بینایی، استفراغ و شستشوی معده، محرک قلبی و ضد درد به عنوان بهترین داروی درمانی استفاده کنند.

کاکتوس و خاصیت ضد اشعه آن

کاکتوس‌ها دارای خاصیت ضد اشعه‌های مضر هستند طوریکه کاکتوس‌هایی که از مونتورها دستگاه‌های اشعه ایکس، موبایل، جابویرتی و هرنوع وسیله الکتریکی که دارای سیم‌پیچی است خارج می‌شود را به راحتی دریافت کرده و مانع از پخش آن در فضا و رسیدن به انسان می‌شود.

تأثیر کاکتوس و حالت روحی افراد

خداوند در ۴۰۰سال پیش اشاره به نشاط انگیز بودن گیاهان کرده و تقریباً همه کسانی که در خود نوعی اعتیاد به گل‌ها را احساس می‌کنند و مشغول پرورش گل و گیاه هستند این مورد برایشان محسوس و ملموس است.

بروفسور ویلند جوئر روانشناس دانشگاه روگز دراین‌باره می‌گوید: نکته جالب توجه درباره نقش گل در سلامت روحی-روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن گل و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای آن می‌تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگرداند طوریکه هر بار نگاه‌کردن به گل عملی جهت ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.

نقش مردم و مسئولین

در حفاظت از این گونه ارزشمندی که خواص دارویی و روحی آن برای افراد جامعه با تحقیقات پژوهشگران برتر دنیا به اثبات رسیده و هم‌اکنون دست عوامل سودجو در تخریب کاکتوس‌ها به‌شدت نگرانی دوستداران جامعه گیاهی را برانگیخته است.

هم‌اکنون با الزام سازی قانونی از سوی مسئولان ذربط و تلاش مردم برای احیاء و پرورش این گونه ارزشمند قطع به یقین می‌تواند از روند رو به رشد تخریب کاکتوس‌ها بکاهد.

دکوراسیون داخلی مغازه، با توجه به موقعیت مغازه طراحی می شود، این بدین معناست که طراحی دکوراسیون مغازه در مناطق مختلف کاملا متفاوت است ، چرا که دکوراسیون داخلی مغازه می بایست متناسب با نیازهای مشتریان همان منطقه صورت پذیرد، در غیر اینصورت ممکن است خیلی از مشتریان با این که جذب طراحی دکور مغازه می شوند اما جسارت ورود به فروشگاه را نداشته باشند .

برای طراحی دکوراسیون داخلی یک مغازه و یا فروشگاه خوب نکات زیادی در طراحی اهمیت دارد . نکاتی که در جذب بالای مشتری تاثیر به سزایی خواهد داشت.

از اولین نکات حائز اهمیت در این رابطه ، طراحی ورودی برای یک دکوراسیون داخلی مغازه یا فروشگاه به صورت حرفه ای می باشد . ورودی هایی که اصطلاحا دعوت کننده نامیده می شوند مشتری بیشتری را جذب می کنند . ورودی هایی که بزرگ و باز هستند و همچنین نور و رنگ خوبی دارند بیشتر از ورودی هایی که دیدی به داخل ندارند و یا اینکه باریک و تاریک هستند، مشتریان را دعوت به ورود می کنند. توجه داشته باشید که استفاده از رنگهای مرده در ورودی مناسب نیست . حتی اگر دوست نداشته باشید که ورودی را طراحی کنید

کافیست که آن را باز نگه دارید و یا اینکه تمام شیشه کنید و داخل فضا را طراحی کنید. مورد بعدی، طراحی فضا با رنگهای جذاب کننده است که اکثرا رنگهای تند هستند . لازم به ذکر است که بسته به سبک فضا بسیار اهمیت دارد که تیب رنگی فضا چه باشد . به عنوان مثال در سبک های کلاسیک باید از رنگهای یخته و ملایم استفاده نمود و در سبکهای مدرن از رنگهای تند و شارپ.

علاوه بر موارد ذکر شده ، نکات دیگری نیز در طراحی دکوراسیون داخلی مغازه وجود دارد که با بکارگیری آنها میتوان مغازه ای زیبا تر و مشتری بیشتری داشت . در ادامه تعدادی از این نکات را به طور خلاصه مطرح می کنیم:

- به میزان روشنایی مغازه خود اهمیت دهید: روشنایی کل فضا را تامین کنید به صورتی که هیچ جا تاریک نباشد زیرا تاریکی احساس نامنی ایجاد می کند و باعث می شود که مشتری علاقه ای به بازدید از فضا نداشته باشد . اما کل فضا را به یک اندازه نورپردازی نکنید ، نورپردازی بیشتر تنها برای نقاطی است که کالاها و خدمات مهم تر قرار دارند .**- کالاهای ارزشمند را در معرض دید بگذارید:** چیدمان دکوراسیون داخلی مغازه را طوری انجام دهید که کالاهای با ارزش تر در معرض

نکات کلیدی در نورپردازی نشیمن

می توان گفت اتاق نشیمن، اجتماعی ترین اتاق خانه است. نورپردازی اتاق نشیمن باید بیش از هر فضای دیگری منعطف باشد تا بتوان برای تغییر حال و هوا، هر افه ی نوری را جداگانه کنترل کرد. از میان تمامی اتاق های خانه، نشیمن اتاقی است که معمولا نور پس زمینه آن توسط چراغ های رومیزی یا کفی و گاهی نیز به وسیله لوستر و چلچراغ تامین می شود. برای اینکه چراغ های پایه آزاد سطح نورپردازی مناسب را تامین کنند، قرار دادن آنها در مکان درست ضرورت دارد - و مهم است اطمینان حاصل شود که از ابتدا منابع برق کار در دسترس باشد. به همین دلیل، عاقلانه ترین کار، طراحی چیدمان اثاثیه و مبلمان، پیش از نورپردازی است.

نکات لازم برای نورپردازی نشیمن ها:

- نورپردازی یک کتابخانه یا ویتترین را مورد توجه قرار دهید. این عمل را می توان به چندین طریق انجام داد- . برای مثال، نورپردازی از درون طبقات شیشه ای، نورپردازی طبقات از جلو؛ نورپردازی از پت طبقات به قصد در ضد نور قرار دادن اشیاء؛ و یا برجسته کردن یک شیء خاص به نمایش در آمده. - اگر می خواهید در اتاق نشیمن مطالعه کنید، نورپردازی مودری را فراموش نکنید. یک منبع اتصالی مخصوص مطالعه، که سری آن مفصل دار بوده و به زاویه ی دلخواه متمایل شود، بهترین گزینه است.

- می توان به وسیله ی یک منبع پایین تاب توکار مستقیم یک نقاشی، یک اثر هنری یا قطعه ای از مبلمان مانند یک میز قهوه خوری مرکزی را به ظرافت و زیبایی مورد تاکید قرار داد. با به کار گیری انواع لنزها در جلوی لامپ می توان به انواع افه ها دست یافت. اگر استفاده از منابع توکار و مخفی ممکن نباشد، جواب مسئله، راه حل های اتصالی مانند منابع نقطه ای کف کوب خواهد بود.

- یک منبع بالاتاب ساده و مخفی در گوشه ای از اتاق و پشت یک قطعه مبلی می تواند بر ابعاد فضا بیفزاید، فضا را بزرگتر بنمایاند و تمامی قرنیز های سقف را برجسته کند.

- پیش از هر تصمیمی درباره ی نورپردازی فضا، برای چیدمان مبلی و اثاثیه ی درون اتاق طرحی بریزید و نقاط تمرکز اتاق را تعیین کنید. - در یک اتاق نشیمن بزرگ، با افزودن پریزهای کفی خواهید توانست نور را به وسط اتاق بیاورید. این منابع تغذیه باید جایی قرار گیرند که بتوان آنها را به زیر اثاثیه و مبلمان پنهان نمود. پریزهای برق کافی نیز در گوشه های اتاق در نظر بگیرید، چرا که در نورپردازی تکمیلی معمولا به آنها نیاز پیدا خواهید کرد. البته، افزودن تعداد زیادی چراغ به فضا، اتاق را شلوغ و درهم ریخته می نمایاند.

راهنمای خرید مبلی



در هنگام خرید مبلمان معمولا با سوالاتی از این دست روبه‌رو می‌شویم که در این مطلب به تفکیک به این سوالات پاسخ داده شده است:
چه مبلی بخرم ؟
چقدر هزینه کنم؟
از کی بخرم؟
چه مبلی بخرم ؟
مهمترین سوال، انتخاب مبلی است که اگر اشتباه کنید شاید تا چند سال با این اشتباه همراه خواهید بود شما باید فضای منزل خود را در نظر بگیرید برای هر فضا مبلی خاصی نیاز است پس هر مبلی نیاز نوعی از فضا است.

مبلی استیل

مبلی بسیار رسمی و بزرگ مناسب خانه های بزرگ
تعداد نفر این مبلی ۹ نفر است
مبلی های استیل معمولا با میز نهار خوری سفارش داده می شوند اگر منزل شما اتاق پذیرایی جداگانه ای دارد حتما باید مبلی استیل خرید کنید

و یک مبلی راحتی دم دستي نیاز داشته باشید

مبلی کلاسیک

مبلی رسمی و با قیمت پایین تر نسبت به مبلی های استیل، اصولا این مبلی ها برای خانه های کوچک خریداری می شوند، خریدارانی که علاقه ای به مبلی های راحتی ندارند و دیزاین منزلشان کلاسیک است می توانند از این مبلی ها استفاده کنند

مبلی راحتی

مبلی دم دستي نیز گفته می شود فروش این مبلی بسیار بالاست و اکثر خانواده ها حداقل یک دست از این مبلمان دارند یا به عنوان ست دوم استفاده می کنند

چقدر هزینه کنم برای مبلی

مبلی ها را شناختیم حال باید ببینیم چقدر پول داریم نکته مهم این است که مبلی ها قیمت ندارند و دو عدد مبلی با شکل یکسان قیمت های مختلفی نیز دارند چون از لحاظ کیفیت با هم بسیار متفاوت هستند . حدود قیمت نرمال مبلی های راحتی از چهار تا ۸ میلیون

مبلی های کلاسیک از ۵ تا ۱۲ میلیون، مبلی های استیل از ۱۰ تا ۲۵ میلیون
[]پنهام حدود هزینه های یک مبلی خوب هستند

مبلی را از کجا بخیرم

مبلی را از مراجع معتبر باید بخیرم
مراجعی که تخصص مبلی را دارند پیشنهاد ما مراجع مبلی اینترنتی است زمان بسیار برای ما اهمیت دارد و بدین گالری ها اصلا به صرفه نیست بهتر است محصول را در کمترین زمان مشاهده و سفارش دهیم.

یک مغازه مشتری پسند!



دیدنی به داخل ندارند و یا اینکه باریک و تاریک هستند، مشتریان را دعوت به ورود می کنند

- مسیر رفت و آمد را مسدود نکنید: مسیر رفت و آمد یکی از مهمترین نکات در طراحی دکوراسیون است که باعث می شود مشتری به راحتی در فضا گردش داشته باشد . در صورتی که به هر دلیل بخشی از مسیر رفت و آمد را بسته باشید نقطه کور ایجاد کرده اید. ورودی هایی که اصطلاحا دعوت کننده نامیده می شوند مشتری بیشتری را جذب می کنند . ورودی هایی که بزرگ و باز هستند و همچنین نور و رنگ خوبی دارند بیشتر از ورودی های که

دکور آرایشگاه‌های مردانه



برای طراحی دکوراسیون سالن مو یا سالن زیبایی می‌توانید با رعایت برخی نکات آرایشگاه خود را به مکان منحصر به فردی تبدیل نمایید. ایده‌های ساده‌ای که باعث می‌شود شما به مشتریانتان احساس خوبی انتقال دهید و درآمدتان را نیز افزایش دهید. همانطور که از نام آن پیداست، سالن زیبایی باید زیبایی داشته باشد! اما هر کس دیدگاه خود را از زیبایی دارد، بیشتر از همه زیبایی را ایجاد کنید که با تصویر برند شما مرتبط باشد. به عنوان مثال اگر شما یک آرایشگر راک هستید، دکوراسیون صورتی و اتاق چای را انتخاب نکنید؛ پس از تفکر در مورد فضای استقرار شما، می‌توانید از توصیه‌های ما برای بهینه سازی دکور آرایشگاه مردانه خود و راحتی سالن زیبایی‌تان استفاده کنید.

۱- ویتترین؛ اولین تصویر از سالن زیبایی اولین چیزی که به چشم مشتری می‌آید، ویتترین است. اگر جذاب نباشد، احتمال ورود مشتری به آرایشگاه شما را پایین می‌آورد. برای این کار، ویتترین شما باید زنده باشد یا به عبارت دیگر با فصل‌های مختلف سازگار شود. رنگ‌های خنک‌تر را در تابستان و در مقابل رنگ‌های گرم‌تر را در زمستان انتخاب کنید، در حالی که اصول اولیه خود را حفظ می‌کنید.

۲- سالن انتظار در دکور آرایشگاه مردانه

اولین چیزی که مشتری هنگام ورود به سالن شما می‌بیند چیست؟ منطقه پذیرش و مکان انتظار. اگر دلپذیر نباشد، ممکن است مشتری آنجا را ترک کند یا احساس راحتی نداشته باشد. این فضا باید به گونه‌ای باشد که مشتریان خود را در آرایشگاه یا سالن زیبایی احساس کرده و هنگام وارد شدن به سالن احساس راحتی کنند. اگر شما سلیقه خاص یا دید هنری دارید و می‌خواهید این خاص بودن خود را به مشتریان منتقل کنید،

بدینوسیله به صفرد پرویزی امیرسالاری فرزند محمد فعلا مجهول‌المکان که با اتمام بی‌احتیاطی در امر راندنگی منتهی به ایراد صدمه بدنی غیر عمدی توأم با فرار از صحنه موضوع شکایت رقیبه رسانه پهلویی در پورنده کلاسه انتظامی ۵۴/۲۰۳۰۸۵۴۰۲۰۹۶/۱۷۶۰۸ شعبه دوم دادباری دادرسی عمومی شهرستان فیروزآباد فارس تحت تعقیب می‌باشند اعلام می‌گردد طرف یک ماه پس از تاریخ نشر اگهی در این شعبه حاضر شود در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

دادیار شعبه دوم دادباری دادرسی فیروزآباد - سعید قانندی	
م/الف/۴۹۷	

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای فرهاد محمدی فرزند غلام‌حسین

خواهان خانم سکنیه خوش‌آب دادخواستی به طرفیت خوانده آقای یاسین مشتاق به خواسته تلاق به درخواست زوجہ مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۲۴۲۰۰۲۴۲۰۰۹۸۷۱۸۸۳۰۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۰۹ شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۴/۰۵/۱۳۹۷ ساعت ۹:۰۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۲۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار اگهی می‌گردد تا خوانده طرف یک ماه پس از تاریخ انتشار اگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.

منشی دادگاه بخش شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش - مجتبی شرف‌دینی

استان فارس - بخش گراش - بلوار گلزار شهدا - جنب هلال احمر - کد پستی ۷۴۴۱۹۶۶۳۴۵ م/الف/۳۰

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای یاسین مشتاق فرزند زیدان

خواهان خانم حکیمه غفاری دادخواستی به طرفیت خوانده آقای یاسین مشتاق به خواسته ترک نفقه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۲۴۲۰۰۲۴۲۰۰۹۸۷۱۸۸۳۰۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۰۹ شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۰۹/۰۵/۱۳۹۷ ساعت ۹:۰۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۲۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنترالانتشار اگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار اگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.

منشی دادگاه بخش شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش - مجتبی شرف‌دینی

استان فارس - بخش گراش - بلوار گلزار شهدا - جنب هلال احمر - کد پستی ۷۴۴۱۹۶۶۳۴۵ م/الف/۳۱

ثابت نیستند و در هر فصل جایجا می شوند تعداد استند ها و کالاهایی که در فضا وجود دارند باید به اندازه ای باشد که تمامی فضا یکسان باشند نه اینکه برخی از قسمتها خالی و یا پر باشند .

- به آسایش مشتریان کم سن و سال نیز توجه کنید: در صورتی که کالاهای شما مختص کودکان است باید دقت کنید که ارتفاع استندهای چنین محصولاتی از نظر ارتفاع برای کودکان هم مناسب باشد .

- اجناس را روی هم بچینید نه در کنار هم: سعی کنیدکه از ارتفاع استفاده کنید،زیرا چشم ارتفاع رایبشتر می بیند .

- تضاد رنگ ها جذابیت بیشتری ایجاد میکند: سعی کنید که از هر گونه سبکی که استفاده می کنید حتما از تضاد رنگی تیره و روشن استفاده نمایید و از هرگونه رنگی که در فضا استفاده می کنید این مهم است که فاصله درجه رنگی یا طیف رنگی داشته باشد .

- به شکل لبه فسه ها دقت کنید: دقت کنید که از قفسه هایی با لبه های تیز و برنده استفاده نکنید زیرا این مسئله باعث می شود که مشتریان نتوانند رفت و آمد مناسبی داشته باشند و از کالاهای آن بخش خریداری کنند .

- وجود گرد و خاک در قفسه ها نامطلوب است ؛ به

دکوراسیون منزل را رنگ آمیزی کنید!



اما از مشکلات استفاده از رنگ های شاخص، تکراری شدن می باشد و اینکه رنگ آمیزی مجدد دیوار ها با رنگ جدید معطوف به صرف زمان و هزینه می باشد که در همه زمان ها مقدور نمی باشد همینطور تعویض مبلمان در

طول زمان برای ایجاد تنوع مقرون به صرفه نخواهد بود بنابراین یکی از بهترین راهکارها برای تزریق رنگ های شاد و انرژی بخش به منزل استفاده از قاب عکس ها، گلدان های رنگی و کوسن ها با طرح ها و بافت های متفاوت می باشد

خانه ای شیک با بودجه محدود

راحت تری ایجاد می کنند استفاده نمایند.

۶-انتخاب لوسترهای تزئینی و یا آویزهای زیبا فضا را بسیار تغییر داده و فضایی دراماتیک ایجاد خواهد کرد. برای تاثیرگذاری نیازی به خریدخانه ی گران قیمت ندارید به دنبال تغییر فضای خانه یا ایجاد نورهای زیبا و ایجاد سایه های مناسب باشید.

۷-خرید مبلمان مقرون به صرفه که راحت و مناسب خانه هستند می تواند در دکوراسیون بسیار تاثیرگذار باشد شما حتی می توانید مبلمان قدیمی و موجود در منزل را اصلاح کنید و یا می توانید با ایده های خلاقانه و دست ساز مبلمان را زیباتر و کاربردی تر ساخته و تغییرات مورد نیاز خود را بر آنها اعمال نمایید.

۸-بعد از اینکه مبلمان و عوامل اصلی تشکیل دهنده منزل را فراهم کردید حالا نوبت افزودن لوازم جانبی به فضا میرسد. برای اضافه کردن ظرافت به فضای داخلی می توانید از آیمت هایی با رنگ های فلزی مانند آینه طلایی، مجسمه های نقره ای و...استفاده کنید. افزودن رنگ یا متریال طلایی احساسی لوکس و گران قیمت ایجاد می کند اگر نمی توانید برای آن هزینه کنید بهترین راهکار افزودن رنگ طلایی برای لوکس جلوه دادن فضاست البته بایستی به هماهنگی و مطابقت با سبک به کار رفته در فضا توجه کنید.

۹- استفاده از ایده های دست ساز و کارهای هنری دست ساز قطعا بسیار ارزان تر است. اما

اگر هیچ ایده ای در مورد چگونگی انجام این کار ندارید بهترین کار جست و جو و یادگیری مراحل انجام کار متناسب با نیازهایتان است می توانید از اقلام دکوری ،گلدان و آباژورهای دست ساز استفاده کنید که با صرف هزینه کم تنوع زیادی به فضا می بخشدند و در واقع سلیقه شخصی شما را به منزلتان اهدا می کنند.

۱۰-کنکته بسیار مهم و اساسی در دکوراسیون منزل و داشتن خانه ای زیبا فقط توجه به مبلمان و انتخاب سبک مناسب دکوراسیون و هارمونی به منزل است. پرده هایی را که از شده است، ایده بسیار خوبی برای اجتناب از خرید پارچه های گران قیمت می باشد حتی متناسب با دکوراسیون می توانید از رنگ های مختلف پرده و سایه بان ها استفاده کنید.

۱۱-افزودن کوسن ها با طراحی خلاقانه و انتخاب الگوها و پارچه های مختلف برای افزودن جذابیت و گرما به فضا ایده ای بسیار ارزان قیمت بوده که می تواند ترکیب جالبی ایجاد کند حتی می توانید از کوسن های با سایز بزرگتر که فضا بیشتر پر کرده و فضای

بررسی طرح بزرگ گردشگری شهر لار با حضور روسای ادارات و کارشناسان

ورود بخش خصوصی درخصوص کاربریهای که قابلیت ایجاد فضاهای تفریحی اقامتی و توسعه گردشگری و همچنین سرمایه گذاری دارند از ابعاد اصلی این طرح مهم دانست. تهیه برنامه زمان بندی در اجرای پروژه و هدایت سرمایه گذاران در این طرح از دیگر نکاتی بود که مهندس مشاور طرح در جمع اعضای شورا و روسای ادارات بیان کرد. پس از صحبت های اعضای شورا درخصوص طرح پیشنهادی و لزوم بررسی بیشتر جزئیات طراحی، روسا و مدیران حاضر در جلسه درحوزه های تخصصی خود به بیان پیشنهادها و نظرات خود پرداخته و نیاز به اقدامات شهرداری در ارائه طرح جامع، لزوم توجه ویژه به معضلات کمبود آب و ایجاد پوشش گیاهی بومی و ایجاد جاذبه برای مردم و مسافران را مورد تاکید قرار دادند.



استفاده از فضای موجود در زمین ۳۸ هکتاری و توجه به ابعاد مختلف فرهنگی ورزشی، ایجاد فضاهای تفریحی، اقامتی کوتاه مدت و میان مدت، توجه به مقوله گردشگری و تلاش دولت در این زمینه به منظور

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شورا، در جلسه ای که به منظور بررسی طرح بزرگ گردشگری - گردشگری اقتصادی ۳۸ هکتاری ورودی شهر لار برگزار شد، اعضای شورا، شهردار و معاون شهرداری لار، مدیران ادارات صنعت معدن و تجارت، جهادکشاورزی، توزیع برق، آبفا، مرکز رشد و فناوری، امور آب و مشاور طرح در سالن جلسات شورای شهردار هم آمدند. در این نشست، محبی رئیس شورای اسلامی شهر لار با تاکید بر لزوم ایجاد این مکان گردشگری در ورودی شهر لار؛ هدف دعوت از روسای ادارات در نظرسنجی و ارائه نقطه نظرات در طرح موجود را حائز عنوان کرد. وی اجرای این طرح اقتصادی، فرهنگی و گردشگری در زمینه به مساحت ۳۸ هکتار را به منظور رفع مشکلات

رهبر معظم انقلاب اسلامی در مراسم دانش آموزی دانشجوین دانشگاه امام حسین(ع): هزینه تسلیم به مراتب بیش از ایستادگی، و فایده ایستادگی صدها برابر تسلیم است



کنید، در پاسخ باید گفت، این، مبالغه نیست بلکه عین واقعیت است. حضرت آیت الله خامنه ای افزودند: بزرگترین دلیل برای اقتدار ملت ایران، این است که یکی از سفاکترین و بیرحمترین قدرتهای دنیا یعنی آمریکا، در چهل سال گذشته از هیچ تلاش و شراستی برای مقابله با ملت ایران فروگذاری نکرده اما نتوانسته غلظی بکند و در مقابل، ملت ایران پیشرفتهتر شده است. ایشان با تأکید بر اینکه علاوه بر دشمن خارجی، دشمنان داخلی هم در طول این سالها مشغول تحرک و توطئه بودند، گفتند: از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی، سه جریان معارض در داخل کشور وجود داشتند: «جریان بااصطلاح لیبرال که دلبسته آمریکا و غرب بود»، «کمونیست های اسلحه بهدستی که از هیچ اقدامی ابا نداشتند» و «منافقین، با ظاهر اسلامی و با باطنی خبیث و کفرآمیز و بی هویت» که حتی حاضر به همراهی با صدام بدنام نیز شدند و اکنون هم مشغول ارائه خدمات جاسوسی و خیرچینی برای دولتهایی امثال فرانسه و انگلیس و آمریکا هستند. رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه هر سه جریان، مغلوب و منکوب انقلاب اسلامی شدند، افزودند: البته یک جریان تبحر و ارتجاع داخلی هم بود که آنها قابل ذکر نیستند و ملت از آنها عبور کرد. ایشان، دلیل دیگر بر قدرت و اقتدار ملت ایران را تشکیل ائتلاف های منطقه ای از جانب آمریکا برای مقابله با نظام جمهوری اسلامی دانستند و افزودند: اگر آمریکا می توانست به تنهایی به اهداف خود برسد، نیازی به تشکیل ائتلاف با کشورهای روسیه و متوجه منطقه نداشت. حضرت آیت الله خامنه ای خاطر نشان کردند: به دلیل قدرت و پیشرفت جمهوری اسلامی، دشمنی آمریکا بیشتر شده است و البته نفرت ملت ایران هم از آمریکا، روزبروز بیشتر شده است. رهبر انقلاب سپس به طراحی دشمن در شرایط کنونی اشاره کردند و گفتند: برنامه دشمن، ایجاد شکاف و جدایی میان نظام و مردم است و این طراحی نشان دهنده حماقت آنها است زیرا نمی دانند نظام جمهوری اسلامی، چیزی جز ملت ایران نیست و این دو جدا شدنی نیستند. ایشان با تأکید بر اینکه جمهوری اسلامی ایران یک نظام متکی بر آحاد مردم و ایمان و محبت و عواطف آنان است، به شکست تلاشهای رژیم جمهوری قبیله آمریکا برای مقابله با جمهوری اسلامی اشاره کردند و افزودند: هدف از فشارهای اقتصادی کنونی، به ستوه آوردن مردم است اما به حول قوه الهی، ما پیروانمان را روزبروز با مردم بیشتر خواهیم کرد و با حفظ انسجام دشمن شکن خود، جوانان مؤمن و پرانگیزه و اهل اقدام را تقویت خواهیم کرد. حضرت آیت الله خامنه ای خطاب به نسل جوان و غیور کشور گفتند: دشمن با استقلال و عزت و پیشرفت و حضور شما در میدان علم و سیاست

مراسم سالانه دانش آموزی دانشجوین دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین(ع) با حضور حضرت آیت الله خامنه ای فرمانده معظم کل قوا برگزار شد. رهبر انقلاب اسلامی در ابتدای ورود به میدان، با حضور بر مزار شهیدان گمنام و قرائت فاتحه، یاد و خاطره شهیدان دفاع مقدس را گرامی داشتند. فرمانده کل قوا سپس از یگانهای حاضر در میدان سان دیدند. حضرت آیت الله خامنه ای همچنین جانبازان سرفراز حاضر در میدان را مورد تقدیر قرار دادند و با تعدادی از خانواده های معظم شهدا دیدار و گفتگو کردند. حضرت آیت الله خامنه ای رهبر انقلاب اسلامی در این مراسم با اشاره به توطئه دشمن برای ایجاد شکاف میان نظام اسلامی و مردم، همگان بویژه مسئولان را به هوشیاری، ایستادگی، تدبیر، انسجام ملی و دوری از اشرافی گری فراخواندند و تأکید کردند: اگر مؤلفه های اقتدار ملی تقویت شوند و در مقابل دشمن سستی و تسلیم نشان داده نشود، بدخواهان بار دیگر در رسیدن به اهداف خود ناکام خواهند ماند.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به آیاتی از قرآن کریم، لازمه بی اثر شدن توطئه های دشمنان را صبر و تقوا برشمردند و افزودند: انقلاب اسلامی، ریشه دار و آینده دار است و دستیابی به آرمانهای بلند آن، به صبر و استقامت نیاز دارد. ایشان همچنین گفتند: تقوا به معنای مراقبت از خود در مقابل دشمن است و لازمه این مراقبت، هوشیاری در برابر حيله های دشمن و اعتماد نکردن به او، تدبیر و عقلانیت، و پرهیز از سهل انگاری و سستی است. حضرت آیت الله خامنه ای تأکید کردند: اگر همه مردم و جوانان و همچنین مسئولان سیاسی، اقتصادی و امنیتی و نظامی، این صبر و تقوا را به کار ببندند، به توفیق الهی، هیچ ضربه و صدمه ای وارد نخواهد شد.

رهبر انقلاب اسلامی همچنین به موضوع مؤلفه های قدرت نظام اسلامی اشاره کردند و با یادآوری سطره انگلیس و آمریکا بر ایران در طول ۵۷ ساله حکومت پهلوی، گفتند: با پیروزی انقلاب اسلامی، غل و زنجیر از دست و پای مردم باز و طعم واقعی استقلال و آزادی چشیده شد.



مسئولان از تنبلی، اشرافی گری، تکبر با مردم و تکیه به جایگاه ریاستی اجتناب کنند

ایشان یکی دیگر از عناصر قدرت نظام جمهوری اسلامی را «اعتماد به نفس ملی» و «تأثیرگذاری مردم در همه امور کشور» دانستند و افزودند: این اعتماد به نفس ملی همراه با ایمان بود، ایمانی که همچون روحی در کالبد حرکت عمومی کشور زمینه ساز زنده شدن، امید و ایثار و فداکاری در جامعه شد که نمونه های فراوانی از آن را در دوران دفاع مقدس شاهد بودیم. حضرت آیت الله خامنه ای، جرات اقدام را از دیگر ثمرات ایمان و اعتماد به نفس ملی برشمردند و خاطر نشان کردند: با این روحیه و جرات، سپاه، جهاد سازندگی، بسیج و حرکت های عمومی در کشور شکل گرفت و نیروهای مسلح جان تازه ای گرفتند و مجموعه های خدماتی و سازندگی و حرکت های پر افتخار علمی ایجاد شد.

رهبر انقلاب اسلامی، اقتدار واقعی را جوشنده از درون ملت و بر پایه استقلال و آزادی دانستند و افزودند: این اقتدار نیست که برخی به بیگانگان پول بدهند و از آنها سلاح بخرند و انبار کنند اما حتی نتوانند از آن اسلحها استفاده کنند، و یا از آن طرف دنیا بیایند در کشوری پایگاه بزنند و خون ملت آن را بمکند تا اقتدار یک خاندان را حفظ کنند؛ اینها نمونه های حماقت و ذلت است نه اقتدار. ایشان با تأکید بر اینکه ملت ایران باید ضمن حفظ و تقویت عناصر قدرت خود از آنها استفاده بهنگام کند، خاطرنشان کردند: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی یکی از مؤلفه های قدرت است که باید از نظر کیفی، روزبروز اعتلاء یابد و از ظرفیت های فراوان آن استفاده شود. رهبر انقلاب اسلامی گفتند: برخی می گویند چرا در توصیف قدرت ملت ایران مبالغه می

به یاد شهدای مظلوم پرواز ۶۵۵ پروازی به سوی بهشت

هوایمای جمهوری اسلامی ایران با پرواز ۶۵۵ در تأخیر در ساعت ۱۰:۰۵ از برج مراقبت فرودگاه بندرعباس قاضی پرواز کرد، مدت پرواز تا دبی ۳۰ دقیقه و حداکثر ۱۴ هزارپا تعیین شد. در ساعت ۱۰:۱۷ دقیقه، هوایمای ایرباس ۳۰۰ به پرواز درآمد. دقایق نخستین پرواز و مراحل اوج گیری تا ارتفاع ۱۲ هزارپا مطابق طرح پرواز انجام شد و خلبان به طور پیوسته با برج مراقبت فرودگاه بندرعباس و مرکز کنترل راه های هوایی ایران و امارات تماس داشت.

در خلیج فارس، ناوچنگی آمریکایی «وینسنس» که در تاریخ هفتم خرداد از بندر «سان دیه گو» وارد خلیج فارس شده بود، به قصد یک ماجراجویی هوایی به آب های مرزی ایران نزدیک شد. «ایچترمارک» قلب این رزمناو به شمار می رفت. وظیفه اصلی آن، کشف هدف های پرنده، اعتم، از موشک، هواپیما، پردازش اطلاعات، تعقیب صدها هدف به طور همزمان و کنترل آتش آن ها بود، همچنین این رزمناو به ناوهای پرواز می کرده و رزمناو آمریکایی نیز هفتبار اخطار رادیویی برای هوایمای ایران مخابره کرده ولی جوابی دریافت نکرده است. این ادعا کاملاً غیر قابل قبول بود، زیرا قطعات متلاشی شده هواپیما و اجساد سرنشینان آن در سطح وسیعی از آب های سواحل جنوبی جزیره هنگام، درست در داخل آب های ایران پراکنده شده بودند. این محل درست در زیر مرکز دالان هوایی بین المللی بندرعباس دبی (امیر۶) قرار دارد و نشان می دهد که هواپیما درست در مسیر پیش بینی شده در حال پرواز بوده است. همانطور که چهار سال بعد روزنامه «نیویورک



طوفانی از دود و آتش به پهنه آب های نیلگون خلیج فارس فرو رفت. با عدم اطلاع از سرنوشت هواپیما، برج مراقبت فرودگاه بندرعباس، در تماس با دبی، پیگیر سرنوشت پرواز ۶۵۵ شده ولی آن ها اظهار بی اطلاعی کردند. بلافاصله ستاد تأمین استان هرمزگان، وضعیت اضطراری اعلام و فعالیت خود را آغاز کرد. با شناسایی دقیق محل سقوط، چرخبال ها و شناورها به موقعیت ۲۶ و ۴۲ عرض شمالی و ۵۶ درجه و ۳ دقیقه طول شرقی منتقل شدند. بلافاصله پس از این جنایت هولناک، مقامات آمریکایی اعلام کردند که یک فروند هواپیما اف ۱۴ جمهوری اسلامی ایران را مورد هدف قرار داده اند. پس از روشن شدن نوع هواپیما، آمریکایی ها سعی کردند تا به نحوی وانمود کنند که در این مورد مرتکب اشتباه شده اند، اما شواهد بعدی، این نظر آنان را کاملاً مردود جلوه داد. مقامات نظامی آمریکا اعلام کردند که هواپیما ایرباس در خارج از دالان هوایی پرواز می کرده و رزمناو آمریکایی نیز هفتبار اخطار رادیویی برای هوایمای ایران مخابره کرده ولی جوابی دریافت نکرده است. این محل درست در زیر مرکز دالان هوایی بین المللی بندرعباس دبی (امیر۶) قرار دارد و نشان می دهد که هواپیما درست در مسیر پیش بینی شده در حال پرواز بوده است. همانطور که چهار سال بعد روزنامه «نیویورک

مسافربری ایران شده بود نشان افتخار داد و بر جنایت او مهر تأیید زد. این تناقض آشکار از عوام فریبی ریاکارانه دولت آمریکا و نیت شوم سردمداران این کشور خبر می داد. در این اتفاق هولناک که از نظر این حقیقت سربوش گذاشته است. میزان تلفات انسانی، هشتمین جنایت مرگبار هوایی تاریخ است، تمامی ۲۹۰ سرنشین آن که شامل ۴۶ مسافر غیر ایرانی و ۶۶ کودک بودند، جان باختند و شهید محسوب شدند که ۱۸ نفر از این شهیدان عزیز از خطه شهیدپرور لارستان می باشند: شهید جواد آقایی - شهید احمدی - شهید حمید حلیمه اسلوب - شهید سیدکامل انصاری - شهید شاه جهان بخشی زاده - شهید رحمت اله پاکدامن - شهید محمد دوزنده - شهید عارف دوزنده - شهید محمد شجعی - شهید صیاد احمد قادری نژاد - شهید فاطمه قادری نژاد - شهید مرتضی قادری نژاد - شهید محمد قلی پور - شهید سعید کمال - شهید عبدالرحیم کمال - شهید غلامحسین نوشادی - شهید صدیقه هنر

یاد و خاطره شهدای هوایمایی ایرباس که در عملیات ددمنشانه ناو وینسنس در مورخ ۱۳۶۷/۱۲/۱۴ شهیدت رسیدند را گرامی می داریم. بنیاد شهید و امور ایثارگران لارستان

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۲۰۱-۹۷/۲/۳۰۱ شورای اسلامی شهر لار در نظر دارد نسبت به فروش یک قطعه زمین با کاربری تجاری - مسکونی تحت پلاک های ۴۱۶۶/۵۹ و ۴۱۶۷/۲ با مساحت ۷۷۹/۹ مترمربع واقع در بلوار شهید امامی از طریق مزایده بشرح زیر طبق آییننامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید لذا کلیه متقاضیان خرید زمین می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند. شرایط

- ۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۴۶۷/۹۴۰/۰۰۰ ریال (چهارصد و شصت و هفت میلیون و نهصد و چهل هزارریال) می باشد که می بایست فیش مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.
- ۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر مترمربع مبلغ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دوازده میلیون ریال) که قیمت قطعه برابر با ۹/۳۵۸/۸۰۰/۰۰۰ ریال (نه میلیارد و سیصد و پنجاه و هشت میلیون و هشتصد هزار ریال) می باشد.
- ۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط میگردد.
- ۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار است. و به پیشنهادهای خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۵- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۴/۳۰ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۴/۳۱ می باشد.

آگهی مزایده فروش زمین

نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۴/۱۲

نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۴/۲۰

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار