

رهبر انقلاب : اصلاح این است که هر نقطه‌ی خرابی، هر نقطه‌ی نارسایی، هر نقطه‌ی فاسدی، به یک نقطه‌ی صحیح تبدیل شود. اگر اصلاحات، پیشرفت و نوآوری براساس ارزشهای انقلاب نباشد، جامعه دچار ناکامی خواهد شد.

# میلاد لارستان

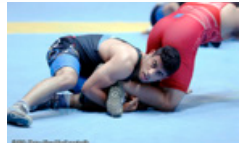


۲



افزایش قوچ و میش‌های لارستان

۳



حضور کشتی گیر و مربی لارستانی در پیکارهای انتخابی تیم ملی امید کشور

۸



اجرای ۱۰۰ پروژه بهداشتی با اعتباری بالغ بر ۴۰۰ میلیارد ریال در لارستان و خنج

۸



ارتقاء سازمان تأمین اجتماعی لارستان از تیب ۳ به تیب ۲

پکوه

علمی

جاردیواری

اجتماعی

ورزشی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - تیر ماه ۱۳۹۷ - شوال ۱۴۳۹ - جولای ۲۰۱۸ - ۲۳/۰۴/۹۷ - شماره ۱۲۲۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی و فرماندار ویژه لارستان :

## جویم و بنارویه، گازدار می شوند

۲

کدام یک از کالاهای تولیدشده در لارستان، قابلیت صادرات دارد؟!

۲

محور بستک به لار، مسدود شد

۳

درخشش اتومبیلرانیان لارستان در مسابقات اتومبیلرانی گراش

۲

خدمت رسانی جهادگران لارستانی به ۱۲ روستای محروم

۸

کاشت گیاه دارویی «عدس الملک» برای نخستین بار در لارستان



صفحه ۲

سَلَامَةُ اللَّهِ عَلَيْهَا

# مَعصومه

میلاد منظر عصمت و نجابت،  
حضرت فاطمه معصومه (س)  
وروز دختر  
بر تمام دختران غنیف  
ایران زمین مبارک باد

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 خبر تجمیل با ۲۵ سال سابقه کار در زیبای پست و مو در خدمت شما (+ 971505951002)

مالکیت ۱۰۰٪  
سود ۱۰۰٪

سازمان تأمین اجتماعی لارستان

**هفته تأمین اجتماعی گرامی باد**  
(۱۹ الی ۲۵ تیر ماه)  
حقوق پیش‌آینده وارد اجتماع و کلام کار است

روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی لارستان

روزنامه

# میلاد لارستان

کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

جدیدترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور

WWW.MILADELARESTAN.IR  
WWW.MLDEL.IR

http://www.



## جویم و بنا رویه، گازدار می شوند



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از جویم، با حضور جمشید جعفر پور نماینده مردم شهرستان های لارستان، خنج و گراش در مجلس شورای اسلامی، جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، محمدرضا باقری فرد مدیر کل راه و شهرسازی لارستان، داود شفیعی بخشدار جویم، شورای اسلامی شهر جویم، اعضای شورای اداری استان، مسئولین ادارات بخش و شهرستان و جمعی از شهروندان در محل شهرداری جویم تشکیل و مسائل و مشکلات این بخش مطرح گردید.

در این جلسه، ابتدا یحیی عبدالله زاده ریاست شورای اسلامی شهر جویم با اشاره به قدمت بخش جویم و سابقه تاریخی آن افزود: شهر جویم در حال حاضر حدود ۱۱ هزار نفر جمعیت و نزدیک به ۲۵ اداره دارد که حدود ۱۵ اداره آن مستقل می باشد و به جهت بُعد مسافت تا مرکز شهرستان، خواستار استقرار دیگر ادارات از جمله اداره دارایی و پلیس راهور می باشیم و امیدواریم این امر محقق شود.

وی در ادامه، مباحثی مانند مشکل اسناد زمین در جویم، اختصاص زمین به جوانان جهت ایجاد شهرک جدید، ساماندهی ورودی جاده جویم به فرشته جان و جویم تا روستای خرده دره، مرمت گوراب آسیب دیده در کلو، بند خاکی بهمئی، سند ارضی کشاورزان، انتقال آب از سد سلمان فارسی به بخش جویم و روستاهای تابعه، آب شرب، بحث ورزش و جوانان و مرمت بافت قدیم از نظر سیستم

## روستای «هود» در مسیر توسعه روستایی

به گزارش میلاد لارستان به روابط عمومی بنیاد مسکن استان فارس، نشست کارشناسی و بررسی طرح هادی روستای هود از توابع بخش اوز لارستان با حضور ناصر زائری مدیر بنیاد مسکن این شهرستان در محل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان، تشکیل شد. ناصر زائری، با بیان اینکه روستای هود از جمله روستاهای اولویت دار برای توسعه روستایی است، اظهار داشت: باید شرایطی ایجاد گردد که بتوانیم از فرصت های توسعه در این روستا بیشتر و بهتر استفاده کنیم.

مدیر بنیاد مسکن شهرستان لارستان، خاطر نشان کرد: روستای هود از جاذبه های گردشگری مناسب برخوردار است و باید از این ظرفیت برای تامین درآمد و معیشت مردم استفاده کرد. طرح های توسعه در این روستا نیز بر اساس در نظر گرفتن همین اولویت ها تعریف شده است.

مدیر بنیاد مسکن شهرستان لارستان، خاطر نشان کرد: این روستای کهن، قدیمی ترین و با سابقه ترین روستا از نظر کشاورزی و کار و

## خدمت رسانی جهادگران لارستانی به ۱۲ روستای محروم



به گزارش میلاد لارستان، محسن چرخ، مسئول بسیج سازندگی لارستان، در گفت و گو با خبرنگار تسنیم با اشاره به فعالیت ۶۰۰ نفر نیروی جهادگر در لارستان، اظهار داشت: این شهرستان ۲۰ گروه جهادی دارد که ۱۴ گروه در تابستان به نقاط محروم رفته و با برگزاری اردوهای جهادی به ارائه خدمات به مردم این مناطق می پردازند.

وی با بیان اینکه تابستان امسال، ۱۲ روستا شناسایی شده است، گفت: بیشترین فعالیت ها در بخش مرکزی شهرستان که محرومیت بیشتری نسبت به دیگر بخش ها دارد، بخش بیزم، بنا رویه، عمادشهر و جویم انجام می شود.

این مسیر ساماندهی خواهد شد، موضوع بیمارستان ۳۲ تختخوابی شهر جویم که با پیگیری در بودجه سال ۹۷ به صورت مصوبه رسمی بودجه آن تعبیه شده و در چند روز آینده طی جلسه ای در وزارت بهداشت و درمان بودجه ابتدایی آن برای شروع کار و تکمیل ظرفیت موجود محقق می شود و قصد داریم کار اساسی را در بودجه ۹۸ انجام دهیم.

استقرار اداره مالیاتی نیز در بالاترین سطح پیگیری شده که به اداره کل استان ارجاع گردیده اما هنوز شاخصه های مهم آن (تراکنش مالیاتی و جمعیت تحت پوشش) وجود ندارد و امیدواریم این امر نیز به نتیجه برسد، مسئله پلیس راهور نیز دنبال خواهیم نمود، بحث روشنایی و زمین چمن مصنوعی که حتما امسال انجام خواهد شد.

وی در پایان سخنانش افزود: این جلسه یک پیام اصلی دارد، اینکه ما با هم هستیم، مسئولین با مردم و در کنار مردم هستند و آن شال... در سفرهای بعدی شاهد تحقق بسیاری از مسائل در بخش جویم باشیم.

در این جلسه، همچنین مدیر کل راه و شهرسازی و مدیریت مخابرات لارستان نیز هرکدام به ترتیب مسائلی چون ساماندهی جاده جویم به فرشته جان و روستای خرده دره، واگذاری زمین به جوانان با توافق بنیاد مسکن و اجرای فیبر نوری مخابرات را مطرح نمودند.

جمشید جعفرپور نماینده، فرماندار ویژه لارستان و دیگر مسئولین از روستاهای تابعه بخش و تونل مرکز شهرستان کاسته شود، جاده جویم و روستای خرده دره که با مشارکت اداره راه و شهرسازی کارهای طراحی آن انجام شده و



این شهرستان پرداخت شده است. همچنین در این مدت ۸۵ فقره تسهیلات بازسازی مسکن شهری به مبلغ ۲۵ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال با سقف وام های با سقف ۳۰ میلیون تومانی به متقاضیان در این شهرستان پرداخت شده است.

مدیر بنیاد مسکن شهرستان لارستان، از اعطای تسهیلات بازسازی مسکن به تعداد ۲۰۹ فقره و به مبلغ ۴۱ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال خبر داد و بیان داشت: در سالی که گذشت همچنین تسهیلات تعمیری روستایی و شهری با سقف فردی ۴۰ میلیون تومان به تعداد ۳۹۸ فقره در این شهرستان پرداخت شده است.

روزه و سه روزه خبر داد و بیان کرد: این اردوها بیشتر توسط دانش آموزان انجام می شود که از جمله آنها ساخت دیوار یکی از مدارس نقاط محروم است که در مردادماه برگزار می شود همچنین اردوی دیگری در شهر لار توسط دانش آموزان در جهت زیباسازی و نقاشی سه بعدی در مدارس انجام می شود.

۵- تسرین رحیمیان لاری فرزند علی اکبر ش ش ۳۵۲ لارستان متوفی  
۶- پروین رحیمیان لاری فرزند علی اکبر ش ش ۳۶۸ لارستان فرزندان متوفی  
۷- نصرت مهاجرپور فرزند حسن ش ش ۱۰۱۲۰ لارستان همسر متوفی ولاغیر...  
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.  
ناصر فونقی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان  
م / الف / ۴۱۷

## برگزاری اولین آیین دانش آموختگی دانشجویان مجتمع آموزش عالی لارستان



اولین آیین دانش آموختگی دانشجویان دانشگاه دولتی لار ویژه ورودی های ۹۲ و ۹۳ با حضور مسئولین شهرستان، ریاست و کارکنان دانشگاه و خانواده های دانش آموزان در تالار وحدت برگزار شد.

در ابتدای این برنامه، پس از بخش سرود ملی و لارستان، ریاست دانشگاه دکتر طاهری، عضو هیات علمی دانشگاه دکتر رخگریه و مسلم ابراهیمی به عنوان کار آفرین لاری

## افزایش قوچ و میش های لارستان



محمد علی سلمان پور، رئیس اداره حفاظت محیط زیست لامرد در گفت و گو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: جمعیت قوچ و میش لارستان افزایش یافته است.

وی ادامه داد: با تاکید سعید محمودی مدیر کل حفاظت محیط زیست فارس، بر محافظت بیشتر از حیات وحش و رهنمون های کاربردی وی، اقداماتی همچون ساخت آبخشور و تامین یک دستگاه خودرو آبرسان انجام گرفت.

سلمان پور اضافه کرد: همچنین برای چادرهای ویژه به منظور جلوگیری از زنده گیری نوزادان حیات وحش در منطقه شکار ممنوع کوه هوا، صورت گرفت و همین اقدامات موجب افزایش چشمگیر حیات وحش شده درصی است.

## فارس، چهارمین استان کم بارش کشور

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران اعلام کرد سال آبی جاری در فارس، ۱۳۰/۵ میلیمتر باران بارید در حالی که در مدت مشابه پارسال، میزان بارش ۳۷۴/۱ میلیمتر بود که نشان دهنده کاهش ۶۵/۱ درصدی است.

استان فارس، امسال وارد یازدهمین سال خشکسالی پایایی شده و با بحران جدی کمبود آب روبه روست است. استان هرمزگان با ۷۴ و ۴ دهم درصد، کرمان با ۶۸ و ۲ دهم درصد، سیستان و بلوچستان با ۶۵ و ۵ دهم درصد و استان فارس با ۶۵ و ۱ دهم درصد بیشترین میزان کاهش بارندگی نسبت به مدت مشابه پارسال را داشته اند.

نائب رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی فارس، گفت: بد استفاده کردن از منابع، شامل اضافه برداشت از منابع آبی های زیرزمینی، آلوده کردن منابع آبی، سوء استفاده از منابع آب و توجه نکردن به مسائل زندگی باعث این بحران شده است.

## کسب رتبه برتر استانی

## توسط کمیته امداد امام خمینی (ره) لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی (ره) لارستان، این اداره، رتبه برتر کمیته های امداد امام خمینی (ره) استان فارس در سرفصل های مختلف را به خود اختصاص داد.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان فارس، در همایش دو روزه معاونین، مدیران و روسای امداد سراسر استان فارس که در شهرستان های شیراز و سپیدان برگزار شد، با اهداء لوح تقدیر، عملکرد سال ۱۳۹۶ کمیته امداد لارستان که در سرفصل های مختلف، موفقیت هایی را کسب کرده بود را مورد قدردانی قرار داد.

دلاور، رئیس کمیته امداد لارستان، کسب این رتبه را مرهون اعتماد و عنایات خیرین فعالیت های فرهنگی بوده است.

مسئول بسیج سازندگی لارستان، درباره فعالیت های اقتصاد مقاومتی در لارستان نیز افزود: در حال حاضر هنوز اعتبارات مشخص نشده به همین دلیل فعالیت در این حوزه منحصر به آموزش، مشاوره و مهارت افزایی شده است و به محض اعلام اعتبارات عرصه ها مشخص و به آنها تسهیلات داده می شود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: آنتی بیوتیک ها، سرماخوردگی و مکمل ها، پرمصرف ترین داروها در استان فارس هستند. حسین نیک نهاد، افزود: از نظر قیمت هم داروهای هورمون رشد، ام اس، ضد سرطان و بیماران پیوند کبد، بیشترین هزینه را در بین داروها دارند.

وی با بیان اینکه هفت درصد داروهای کشور در استان فارس مصرف می شود، افزود: این مقدار

## بازنشر کدام یک از کالاهای تولیدشده در لارستان، قابلیت صادرات دارد؟!

## کدام یک از کالاهای تولیدشده در لارستان، قابلیت صادرات دارد؟!



علی محمد ابراهیم زاده، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان، با تاکید بر لزوم توجه به موقعیت و امکانات این شهرستان در صادرات و واردات بار، اظهار داشت: به منظور رونق و ارتقاء اقتصاد مقاومتی، تقویت توسعه صادرات و بهره برداری از پتانسیل های موجود در کشور قطر و سایر کشورهای حوزه خلیج فارس می توان کالاهای تولیدشده در لارستان و حتی جنوب کشور را به این کشورها صادر کرد.

وی با اشاره به قابلیت های مختلف شهرستان لارستان با توجه به مرادوات نزدیک مردم این منطقه با کشورهای حوزه خلیج فارس، افزود: بدلیل برقرار بودن مرتب پروازها از فرودگاه لارستان به این کشورها و جابجایی حجم زیادی از جمعیت، می توان با رایزنی های مناسب و شناسایی بازارهای هدف، راه را برای صادرات هموار کرد.

این مسئول با بیان اینکه کالاهای مختلف در زمینه صنعتی، معدنی، مصالح ساختمانی و خشکبار را می توان از مبدأ لارستان به کشورهای حاشیه خلیج فارس به ویژه قطر صادر کرد، ادامه داد: در لارستان، در بُعد صنعتی کالاهای باکیفیتی از قبیل انواع دستمال کاغذی، فرآورده های لبنی، ماکارونی، بیسکویت، تن ماهی، انواع نان، خیار شور، سنس کچاپ، حلوا مسقطی لاری، شیرینی جات و غیره تولید می شود که قابلیت صادرات دارد.

رئیس اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان، با اشاره به محصولات معدنی این شهرستان مانند سیمان سفید، سنگ گچ، سنگ آهن، سنگ نمک غیرخوراکی و غیره، تصریح کرد: در زمینه مصالح ساختمانی نیز آجر سه گل، روفیل، ورق چینیکو، انواع موزائیک های مصنوعی، اصلاح کننده قیر، فوم، تیر برق، و غیره در کارگاه های لارستان تولید می شود.

وی بیان کرد: لارستان از گذشته دور تاکنون به عنوان مرکز مبادلات و تجارت مشهور بوده و به همین دلیل می توان با گسترش بازار توزیع این شهرستان در زمینه عرضه انواع خشکبار همچون زعفران، زرشک، پسته، انواع تخمه، انجیر، بادام، کشمش، داروهای گیاهی، عسل و غیره باعث رونق اقتصادی کشور و این خطه شد.

## یاری مردم بنا رویه

## به نیازمندان خون



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، به مناسبت سالروز شهادت امام جعفر صادق (ع)، مردم بنا رویه لارستان با حضور در سالن هیئت مذهبی فاطمیون این شهر، ۲۲ هزار سی سی خون به بیماران نیازمند اهدا کردند.

این اقدام انسان دوستانه به همت پایگاه انتقال خون لارستان و هیئت مذهبی فاطمیون بنا رویه صورت گرفت.

## محور بستک به لار،

## مسدود شد



به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای هرمزگان، گفت: گفت: در استان فارس ۱۲۰۰ داروخانه فعال است که هر داروخانه ماهیانه چهار مرتبه بازرسی می شود.

داریوش باقر جوان، افزود: بسته شدن محور بستک به لار به علت عملیات تخریب و بازسازی پل اتوه واقع در این مسیر به طول ۱۰۰ متر است. وی بیان داشت: شروع و پایان روزانه این عملیات در ساعت ۸ صبح تا ۱۷ عصر است.

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای هرمزگان، اظهار داشت: رانندگانی می توانند در صورت مسدود بودن میسر یاد شده، از محور کنار گذر احدائی جایگزین (واقع در محور بستک به لار) به صورت ۲ طرفه تردد کنند.

**مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...**  
**با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان**  
**۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰**









روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان

در پی انتشار مطلب مندرج در روزنامه میلاد لارستان مبنی بر «هزینه‌های ویزیت در درمانگاه‌های دولتی شهر»، این دانشکده اقدام به انتشار جوابیه ای در این خصوص نمود.

ضمن برگزاری نشست مشترک روابط عمومی و معاونت‌های درمان و بهداشت دانشکده در خصوص مطلب مذکور، به استحضار می‌رساند نظرات در درمانگاه‌های شهاب سلامت، علی‌بن ابیطالب و رهگذر که به شکل خصوصی یا خیریه اداره می‌شوند و برعهده حوزه درمان بوده و در صورت بروز تخلف، همشهریان محترم می‌توانند با برقراری ارتباط با سامانه کشوری ۱۶۹۰ و یا ارتباط مستقیم با واحد نظارت بر درمان دانشکده به مدیریت دکتر ایزدی، به شماره تماس ۵۲۳۳ ۷۵۴۸ مشکلات، مسائل و ابهامات خود را مطرح، تا ضمن بررسی، مسأله مطروحه در صورت امکان و در کمترین زمان ممکن مرتفع شود.

در درمانگاه‌های دولتی که برخی از این مراکز به شکل شبانه‌روزی فعالیت دارند، تنها پزشکان خانواده و عمومی مستقر بوده و ضمن ویزیت رایگان بیماران تحت پوشش خود، خدماتی از قبیل تزریقات و دارو نیز بدون دریافت وجه و یا با کمترین مبلغ، در بخش دولتی ارائه می‌شود. لازم به ذکر است که درمانگاه‌های دولتی و پزشکان خانواده در حوزه معاونت بهداشتی است و مراجعه کنندگان می‌توانند در صورت بروز مشکل یا داشتن شکایتی در این خصوص، با واحد پزشک خانواده مستقر در این معاونت (مرکز بهداشت) با مسئولیت مهندس حامد هاشمی، به شماره ۴۵۳۲ ۵۲۲۴ تماس حاصل نمایند تا همکاران ما در این بخش، به مسأله آنان رسیدگی نمایند.

**فاطمه سدیدي**  
**سرپرست مدیریت روابط عمومی دانشکده**

**ابلاغ دادنامه**

دادگستری کل استان فارس شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش  
شماره دادنامه: ۹۷۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۰۳۱۴  
شماره پرونده: ۹۷۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۰۱۰۳  
شماره بایگانی شعبه: ۹۷۰۱۱۶  
تاریخ تنظیم: ۱۳۹۷/۰۳/۲۹  
پرونده کلاسه ۹۷۰۹۹۸۷۱۸۸۳۰۰۱۰۳  
شعبه اول دادگاه عمومی بخش گراش تصمیم نهایی شماره ۹۷۰۹۹۷۷۱۸۸۳۰۰۳۱۴  
شاکي: خانم ز. ب فرزند غلامعباس با وکالت آقای احمد عظیمي فرزند محمدجواد به نشانی گراش - خیابان سرداران شهید جنب مسافرخانه اطلس  
متهم: آقای علیرضا رضوی به نشانی فارس - گراش خ امام روبروی بانک ملی فروشگاه لوازم آرایشی مارک  
اتهام: تهدید به افشا و انتشار عکس مستهجن و نمایش آن برای دیگران  
بتاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۱ در وقت مقرر پرونده کلاسه فوق تحت نظر است جلسه شعبه اول دادگاه عمومی گراش به تصدی امضاکننده ذیل تشکیل شده است. دادگاه با عنایت به معد بودن پرونده جهت اتخاذ تصمیم ختم دادرسی را اعلام و با استعانت از خاوند متعال و تکیه بر شرف و وجدان اتخاذ تصمیم می‌نماید.  
رای دادگاه

در خصوص اتهام آقای سیدعلیرضا رضوی فرزند سیدکامظم به شماره ملی ۲۲۸۲۹۳۸۵۸۵ فعلا متواری داتر بر تهدید به انتشار آثار مستهجن موضوع شکایت آقای احمد عظیمي با وکالت از خانم ز. ب فرزند غلامعباس دادگاه با عنایت به جمیع اوراق و محتویات پرونده من جمله مفاد شکایات شاکي و موادی گواهی گواهان و این که متهم در هیچ یک از جلسات دادرسی حضور نیافته و دفاعی معمول نداشته و نامبر حاصل از مستندات فوق بزه و بزهکاری ناعلم بره را محرز و مسلم تشخیص و مستندا به ماده ۵ قانون نحوه مجازات اشخاصی که در امور سمعی و بصری فعالیت‌های غیر مجاز می‌نماید به تحمل پنج سال حبس تعزیری و پنج سال محرومیت از حقوق اجتماعی و هفتاد و چهار ضربه شلاق تعزیری محکوم می‌نماید. رای صادره غیابی و ظرف بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدید نظرخواهی در محاکم تجدید نظر استان فارس می‌باشد. ابودر نجیر - رئیس دادگاه عمومی گراش م/الف/۲۹

متأسفانه بسیاری از ما به راحتی این فرصت ها را از کف می دهیم و حتی متوجه از بین رفتن شان نمی شویم. چرا؟ چون درگیر روزمرگی شده ایم! اما در واقع همان روزمرگی های زندگی واقعی است که انسان ها را از رسیدن به کمال دور نگه می دارد. خوشبختانه راه حل هایی وجود دارد که هر روزتان را به تازگی، اشتیاق و اراده مزین می کند. در اینجا لیستی را عنوان می کنیم که هیچوقت نباید در حق خودتان انجام دهید.

- با آدم‌های نادرست نشست و برخاست نکنید: زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید وقتتان را با کسانی بگذرانید که خوشبختی را از شما می‌گیرند. اگر کسی بخواهد که در زندگی‌اش باشید، برای شما جا باز خواهد کرد. نباید برای پیدا کردن جایی در زندگی کسی بجتکید. هیچوقت برای بودن با کسی که ارزش شما را نادیده می‌گیرد اصرار نکنید. یادتان باشد، آنهایی که در زمان خوشی کنار شما می‌مانند مهم نیستند، مهم کسانی هستند که در ناخوشی‌ها و ناملایمات زندگی کنارتان هستند. آنها دوستان واقعی شما هستند.

- مشکلاتتان فرار نکنید: باید با مشکلاتتان روبه‌رو شوید. البته این کار ساده نخواهد بود. هیچکس در دنیا نیست که بتواند همه کارها

**اشتیاق و اراده را به زندگی خود تزریق کنید (۱)**

با ری‌نقص انجام دهد. هیچکدام از ما قادر نیستیم که مدام در حال حل کردن مشکل باشیم. درواقع، ما جوری ساخته شده‌ایم که ناراحت، ناامید و شکست‌خورده شویم. چون این معنی واقعی زندگی کردن است. روبه‌رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان.

- به خودتان دروغ نگویید: به هر کس دیگری در دنیا می‌توانید دروغ بگویید به جز خودتان. زندگی ما زمانی بهتر می‌شود که از فرصت‌ها استفاده کنیم و سخت‌ترین و اولین فرصتی که می‌توانیم از آن استفاده کنیم این است که با خودمان صادق باشیم. نیازهای خودتان را پنهان نکنید: دردناک‌ترین مسئله این است که وقتی شدیداً درگیر دوست داشتن کسی هستید، خودتان را فراموش کنید و یادتان برود که شما هم فردی خاص هستید. بله، باید به دیگران کمک کنید اما به خودتان هم همینطور. اگر قرار باشد که زمانی بیاید که به خودتان برسید و چیزهایی که به آن علاقه دارید را دنبال کنید، آن زمان همین حالاست. -سعی نکنید کسی باشید که نیستید: یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی این است که در دنیایی که تلاش می‌کند شما را مثل بقیه کند، خودتان باشید. همیشه کسانی هستند که از شما زیباتر، باهوش‌تر، جوان‌تر، و با باشند اما این افراد هیچوقت شما نیستند. خودتان را



تغییر ندهید تا آدمها دوستان داشته باشید. خودتان باشید و مطمئن باشید آنهایی که باید، دوستان خواهند داشت. - درگیر گذشته نشوید: اگر بخواهید دوباره و دوباره فصل قبلی کتاب زندگی‌تان را بخوانید، هیچوقت نخواهید توانست فصل جدید زندگی‌تان را شروع کنید. - از اشتباه کردن نترسید:اینکه کاری انجام دهید اما اشتباه کنید ده مرتبه بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید. هر پیروزی پشت سر خود مجموعه‌ای از شکست‌ها داشته است و هر شکستی یلی به سمت موفقیت است. -خودتان را بخاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش نکنید: ممکن است فرد نادرستی را در گذشته دوست داشته‌اید و بخاطر مسائل نادرستی گریه کرده‌اید اما هر اتفاق بدی هم که بیفتد، یک چیز مسلم است: اینکه اشتباهات به ما کمک می‌کنند فرد یا چیزهایی را پیدا کنیم که برایمان مناسب هستند. همه ما اشتباه می‌کنیم، دچار مشکل می‌شویم و خیلی وقت‌ها افسوس گذشته را می‌خوریم. اما باید بدانید که شما اشتباهاتان نیستید، مشکلاتتان هم نیستید و الان اینجایی و قدرت این را دارید که بتوانید روز و آینده‌تان را آنطور که می‌خواهید بسازید. هر اتفاق کوچکی که قبلاً در زندگی‌تان افتاده است شما را برای این لحظه آماده می‌کرده است.

**هنر صرفه جویی**



نکاتی در صرفه جویی وجود دارد که با رعایت آنها می‌توان به اقتصاد خانواده کمک کرد  
۱ - هنگامی که برای خرید مایحتاج خود به فروشگاه محل می‌روید، سعی کنید آن چیزی را بخرید که مورد نیاز شماست. برای این کار می‌توانید مایحتاج خود را به ترتیب اولویت روی یک صفحه کاغذ یادداشت کنید. مراقب باشید هیچ‌گاه کالاهای متنوع فروشگاه با بسته بندی های زیبا شما را تحت تأثیر قرار ندهد.  
۲ - همیشه هنگام بیرون رفتن از منزل به یاد داشته باشید که فقط به مقدار مورد نیاز پول به همراه داشته باشید؛ هیچ وقت پول اضافی با خود حمل نکنید که این پول علاوه بر اینکه ممکن است مورد دستبرد قرارگیرد می‌تواند به سرعت خرج شود.

عمومی استفاده کنید تا هزینه های نگهداری ماشین و مخارج سنگین و ایاب و ذهاب به شما فشار نیاورد.  
۹ - بعضی از مواد غذایی انرژی بیهوده دارند؛ انواع شیرینی و نوشابه که هزینه سنگینی را به خانواده تحمیل می‌کنند؛ پس در خرید آنها با احتیاط رفتار کرده و برایشان هزینه نکنید.  
۱۰ - موادی که فسادپذیر هستند و عمر کوتاهی دارند را تا مصرف نکرده اید خریداری نکنید.  
۱۱ - در مصرف انرژی با استفاده از روش های مختلف صرفه جویی کنید؛ مانند استفاده از لامپ های

**نکات مهم**

**تربیت فرزندان**

۱. کنترل امور را به‌دست بگیرید کودکان، مشتاق حد و مرزهایی هستند که به آنها کمک می‌کند دنیایی را که اغلب باعث سردرگمی‌شان می‌شود، درک و مدیریت کنند. حدود و مرزهایی را تعیین کنید که در آن محدوده فرزندان بتوانند با خیال راحت به کشف علائقش بپردازد، با این کار عشق خود را به او نشان می‌دهید.

۲. پر پرواز کودک‌تان را نچینید مأموریت فرزند نوپای شما در زندگی این است که به موجودی مستقل تبدیل شود. پس زمانی که از لحاظ رشدی به مرحله‌ای رسید که توانست اسباب‌بازی‌هایش را در سر جای خود قرار دهد، بشفایش را از روی میز غذا بردارد و ببرد و خودش لباس بپوشد، بگذارید این کارها را خودش انجام دهد. سپردن مسئولیت به بچه‌ها برای عزت‌نفس آنها (و سلامت روانی شما) لازم است.

۳. سعی نکنید همه چیز را درست کنید فرصت یافتن راه‌حل را به صورت انفرادی به فرزندتان بدهید. زمانی که ناکامی کوچک کودک‌تان را با عشق تصدیق می‌کنید بدون اینکه بلافاصله وارد عمل شوید تا نجاتش بدهید، به او سرسخت بودن و اتکای به خود را می‌آموزد.

۴. به خاطر داشته باشید که تربیت معادل با تنبیه نیست اعمال محدودیت‌ها و قوانین در حقیقت به معنای آموزش کودک درباره‌ی نحوه‌ی رفتار در دنیا و کمک به او است تا انسانی شایسته و بلاملاحظه باشد و به خودکنترلی دست پیدا کند.

۵. انرژی خود را صرف مسائل مهم کنید کودکان نمی‌توانند تعداد زیادی قاعده و قانون را هضم کنند و در مواجهه با قوانین بی‌شمار، بی‌علاقه و بی‌توجه می‌شوند. بحث درباره‌ی مسائل پیش پاافتاده‌ای مثل انتخاب لباس‌شان یا حرف بدی که در موقعیت خاصی از دهان‌شان بیرون آمده است را فراموش کنید. تمرکز خود را بر قانون‌های واقعا مهمی مثل ممنوعیت برخورد فیزیکی با دیگران، گفتار گستاخانه یا دروغ گفتن بگذارید.

۶. با کودک‌تان بازی کنید بگذارید آنها انتخاب‌کننده‌ی نوع بازی باشند و درباره‌ی قوانین وسواس به خرج ندهید، شما هم با جریان پیش بروید و لذت ببرید، این معنای بازی است.

این کار را از وقتی که هنوز نوزاد است آغاز کنید، بچه‌های کوچک عاشق گوش دادن به صدای والدین خود هستند. وقتی او را در آغوش گرفته‌اید، خواندن کتاب برای وی، تجربه‌ی پیونددهنده‌ی را شکل می‌دهد و او را برای یک عمر کتاب خواندن تربیت می‌کند.

۷. هر روز زمانی مخصوص برای او داشته‌باشید به کودک‌تان اجازه دهید هر روز فعالیتی را انتخاب کند تا به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در کنار هم آن را انجام دهید. راه بهتری برای اینکه عشق خود را به او نشان دهید وجود ندارد.

۸. وقت گذراندن با پدر را ترغیب کنید یکی از عالی‌ترین منابع برای بالا بردن کیفیت زندگی کودکان که شاید تا به‌حال بهره‌ی کمی از آن برده‌ایم، اوقاتی است که بچه‌ها باید با پدران‌شان بگذرانند. این ارتباط باید از ابتدای تولد کودک و به دفعات وجود داشته باشد. بچه‌هایی که پدران‌شان با آنها وقت می‌گذرانند در مدرسه عملکرد بهتری دارند، با موفقیت بیشتری مسائل خود را حل می‌کنند و به طور کلی با مسائلی که در طول زندگی با آن مواجه خواهند بود، بهتر روبه‌رو می‌شوند.

۹. اوقاتی شیرین با فرزندان‌تان خلق کنید کودکان احتمالا چیزهایی که به آنها می‌گویید را فراموش می‌کنند، اما سنت‌های تکرارشونده‌ی خانوادگی را به خاطر خواهند داشت، کارهایی مثل اینکه چگونه برای خواب آماده می‌شده‌اید یا چطور شب‌ها دسته‌جمعی بازی می‌کردید.

کودکان با نگاه کردن به رفتار پدر و مادر از آنها می‌آموزند. اینکه الگوی رفتار مناسب، محترمانه و خوب باشید خیلی بهتر جواب می‌دهد تا اینکه بخواهید آنها را با حرف‌های‌تان تربیت کنید.

۱۰. وقتی مرتکب خطایی شدید به آن اعتراف کنید این روش بهترین راهی است که به بچه‌ها نشان می‌دهد چطور و چه‌وقت باید عذرخواهی کنند.

۱۱. در روش زندگی‌تان کمی بیشتر مراقب محیط زیست باشید به بچه‌ها نشان دهید که چقدر آسان می‌توان رفتار بهتری در قبال محیط زیست داشت. کمتر زباله تولید کنید، مواد را برای بازیافت جدا کنید، از وسایل دور ریختنی به نحو تازه استفاده کنید، در مقابل حیوانات و گیاهان اطراف خود مسئولیت نشان دهید. حتی می‌توانید زباله‌های به‌جا مانده از دیگران در طبیعت را به کمک فرزندان جمع کنید.

طراح: هادی شاکرپور

پاسخ جدول شماره ۱۳۱۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ی	د	ر	ی	ا	س	ا	ل	ا	ر	ک	خ	
۲	و	ا	ل	ش	و	ر	س	پ	و	س	م	ی		
۳	س	ی	ر	ی	ر	غ	و	و	ک	ر	ا	ف		
۴	ت	ا	م	ی	ن	خ	ی	س	س	و	ر	ن	ا	
۵	ا	ن	و	ش	پ	ر	گ	ا	ر	چ	ی	چ	ن	
۶	ن	ه	ر	ک	ک	ن	ج	م	ز	ه	د			
۷				د	ر	د	ب	ی	ز					
۸	س	ا	ل	ه	ا	ی	د	و	ر	ا	ز	خ	ا	ن
۹				ل	ی	ر	د	ا	م					
۱۰	م	ا	م	ه	ن	ت	ک	ن	ا	و	ز			
۱۱	ه	ل	ا	ل	س	م	ا	ن	ه	ش	ی	ر		
۱۲	ا	م	ر	و	ز	ک	ت	ه	پ	ا	گ	ر	د	
۱۳	ر	ا	گ	ن	س	ی	ر	ن	و	ا	ی			
۱۴	ل	ت	ه	ه	د	د	و	د	خ	و	ک	ن	ن	و
۱۵	و	ی	ا	ژ	د	ه	پ	ی	ر	ی	ر	ه	ن	

- ۱۵-سبزی خورشتی - نر و بی‌مزه - کوزه
- عمودی
- ۱-ساز تیره! - نایبنا - حرکت پریدن و دست و پا زدن در آب به زبان لاری
- ۲-از پارچه‌ها - کلاه نظامی - مرغ سعادت
- ۳-نفس تنگی - شکننده - برداشت محصول
- ۴-راندن سگ - تقدیس شده - مسمار - تعجب خانم‌ها!
- ۵-پارچه حمای - رنگ ناخن - شهری در فارس
- ۶-حیوان مقدس هندوان - برگه واریز یا برداشت بانکی - دست گره شده
- ۷-جسد مردار - بزرگ آن نشانه نژدن است - جاده قطار
- ۸-کلون درهای قدیمی به زبان لاری - فلز ارتجاعی - مقدار مصرف دارو - مکان
- ۹-بخشش - ظرفی بزرگ برای پخت غذا - درخت مجنون - قطار زیرزمینی
- ۱۰-از: حالات دریا - حیوب ساچمه‌ای - دشمنی - دسته
- ۱-مقابل شر - پیامبر کشتی‌ساز - دهان
- ۱۲-دل زل برآید! - ناپخته - یار ترگس - محافظ جنگی در برابر خود
- ۱۳-چادر گلدار خانگی لاری - آدمی - شهر خروس جنگی - چاه جهنم
- ۱۴-فلانی - ماه پرتابی - از درختان جنگلی - سنگریزه

**تهیه ویژه نامه با کمترین هزینه در روزنامه میلاد لارستان**  
**با ما در تماس باشید ۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵**





## نگهداری صحیح از کت و شلوار



برخلاف آن چه به ذهن می رسد انتخاب و ست کردن یک کت و شلوار مناسب، کافی نیست. بعد از اینکه کت و شلوار شما انتخاب شد باید مراقب آن باشید. کت و شلوار پوست دوم شماست. شخصیت شماست. تیپ خاص شماست و دیگران شما را با آن طور دیگری می بینند. پس مراقبت از آن بسیار مهم است. در این مطلب چند قدم ساده درباره ی مراقبت از کت و شلوار را باهم مرور می کنیم.

۱. حتما یک آویز چوبی داشته باشید
۲. با این کار شکل کلی کت و شلوار شما حفظ می شود
۳. بعد از هر بار پوشیدن آن را با شانه مخصوص کت و شلوار شانه بکشید
- این کار را به صورت طولی از بالا تا پایین انجام دهید.
۴. آن را بخار شور کنید، فقط اگر نیاز است
- اینکار کت و شلوار را تمیز کرده و چروک آن ها را از بین می برد ولی باید شدیدا به صورت حرفه ای انجام شود در غیر این صورت به کت و شلوار صدمه می زند.
۴. لباس ها را به جای خشک شویی، تروشویی کنید

۵. تروشویی که در آن از مواد شیمیایی استفاده نمی شود مناسب ترین گزینه است.
۵. بعد از خرید کت و شلوار، بلافاصله آن را از کاور پلاستیکی جدا کنید
- پلاستیک ها موجب نفوذ فوم ها به داخل کت و شلوار می شوند که پس از مدتی می تواند جنس آن را تخریب کند.
۶. وقتی از آن استفاده نمی کنید حتما آن را در یک کیسه مخصوص نگهداری کنید
- مطمئن شوید که ورود و خروج هوا به داخل کیسه وجود دارد.
۷. اگر کت شلوار شما فقط چروک شده و کثیف نیست آن را به خشک شویی ببرید

## روش تهیه نوشیدنی انبه



مواد اولیه:  
انبه ۲ عدد بزرگ  
شیر کم چرب ۱۵۰ میلی لیتر  
لیمو ۱ عدد  
یخ ۱ مشت  
برگ نعناع ۱ مشت  
عسل به میزان لازم  
آماده کردن مواد برای تهیه نوشیدنی انبه ی خشک:

- ۱- پوست و هسته ی انبه ها را جدا کنید، سپس انبه ها را خرد کنید.
- ۲- پوست لیمو را رنده کنید و آب آن را بگیرید.
- روش تهیه:  
تکه های انبه را به همراه آبی که هنگام خرد کردن آن ها به دست آمده، در دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید.
- شیر، آب لیمو و رنده ی پوست لیمو را به همراه یخ و برگ های نعناع به آن اضافه کنید و آن ها را بزیند تا یکدست شوند.
- آن را بچشید و در صورت تمایل به آن کمی عسل اضافه کنید و دوباره بزیند.
- قبل از سرو کردن آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود. برای سرو، نوشیدنی را در لیوان های مورد نظر بریزید و چند برگ نعناع روی آن ها قرار دهید.

منبع: **آشپزباشی**

پذیرش آگهی  
میلاد ارتک  
۵۲۲۴۴۷۷۵  
۵۲۲۴۳۸۴۴

## خنک کردن منزل، بدون کولر

گرمای تابستان جزء جدایی ناپذیر این فصل زیباست و همه ما باید به نوعی با این موضوع کنار بیاییم و آن را بپذیریم. اکثر خانواده ها برای خنک کردن محیط از کولرهای آبی یا گازی استفاده می کنند که هر چند روش معمولی ست اما تنها راه برای خنک ماندن در هوای داغ تابستان نیست.

افزایش دمای هوا در تابستان و مقابله با گرما در این فصل، همواره یکی از دغدغه های مردم در منازل است که در نگاه اول به نظر می رسد راه حلی به جز استفاده از کولر ندارد.

۱- بستن پنجره ها یا کشیدن پرده ها: این روش، باعث کاهش دمای هوای داخل منزل تا حد فراوانی است. به طوری که بیش از ۳۰ درصد از گرمای هوای داخل منزل، از طریق پنجره وارد می شود. از این رو، کشیدن پنجره ها، باعث کاهش دمای هوا به میزان ۲۰ درصد می شود.

۲- بستن در اتاق ها: بستن در اتاق ها باعث جلوگیری از خروج هوای سرد به سایر بخش های گرم منزل می شود و می توان از این روش برای موقع خواب استفاده کرد.

۳- استفاده از پنکه به جای کولر:

فرآورده های گوجه فرنگی در سراسر جهان، بسیار محبوب هستند ، گوجه فرنگی در سس ها، چاشنی ها و البته سس گوجه فرنگی، تبدیل به یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

## نگهداری از رب گوجه فرنگی

محکم بستن در ظرف جلوی ورود آلودگی به مواد غذایی را می گیرد. از طرفی یکی از علل اصلی کپک زدن رب که هم در قوطی و هم در ظروف شیشه ای اتفاق می افتد، ورود همین آلودگی ها به داخل ماده غذایی است. پس دقت در مسایل بهداشتی به عنوان مثال استفاده از یک قاشق خشک و تمیز هنگام برداشتن رب از داخل ظرف می تواند از آلوده شدن ماده غذایی

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای



گذاشتن بطری آب یخ یا آب سرد در محل قرار گرفتن پاها بر روی تخت باعث کاستن دمای بدن و آرام شدن اعصاب می شود.  
۸- باز کردن پنجره در ساعات پایانی شب: در برخی مناطق، که دمای هوا در شب های تابستان کاهش می یابد می توان با باز گذاشتن پنجره های منزل، اجازه داد قبل از خواب، هوای خنک وارد منزل شود.  
۹- حذف لامپ های رشته ای: لامپ های رشته ای حدود ۹۰ درصد انرژی شان را به صورت گرما، هدر می دهند. از این رو، باید به جای آنها از لامپ های کم مصرف استفاده است.  
۱۰- نوشیدن آب: با بالا رفتن دمای هوا، بدن از طریق تعرق، به

همچنین کمک می کند تا مطمئن شوید که رنگ و طعم خود را بسیار و بهتر حفظ می کنند شما لازم نیست دانه ها یا هر بخش از داخل را،حذف کنید و بکنید گوجه فرنگی های خرد شده را به چهار قسمت تقسیم کرده و آنها را در یک ظرف شیشه ای که در دارد، بریزید شیشه را تا جای ممکن ، پر کنید ؛ می توانید آنها را کمی پایین تر فشار دهید، تا بیشتر در ظرف جا شوند.

درست کردن رب گوجه فرنگی به روشی آسان و متفاوت در خانه هنگامی که همه گوجه فرنگی ها را در یک ظرف ریختید، شیشه را با آب پر کنید( تقریبا تا بالای آن) ،و یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چای خوری شکر اضافه کنید ، به غیر از طعم دهی، این به حفظ و نگهداری رب، کمک می کند لیه ی شیشه را پاک کنید و آن را محکم ببندید. بهتر است، از شیشه های مخصوص طراحی شده برای نگهداری استفاده کنید، که با یک حلقه و بست در اطراف وجود دارد، تا مواد غذایی آب دار را در آن نگه دارند. پس از بستن در ظرف، شیشه را در یک مخزن آب جوش قرار دهید، که باید به اندازه کافی بزرگ باشد، تا ظرف را کامل در خود جای دهد هنگامی که به طور کامل غوطه ور شد، آن را به مدت ۴۵ دقیقه بجوشانید.

آن را از آب خارج کنید و بگذارید، که یک شب تا صبح یا حداقل برای ۲۴ ساعت بماند بعد از ۲۴ ساعت، آن را در دمای اتاق بدون نور مستقیم خورشید نگه داری کنید شما در حال حاضر، رب گوجه فرنگی برای یک سال خود را ذخیره کرده اید.

## ترفندهای سریع تمیز کردن آشپزخانه

و قفسه ها حواستان را پرت کند، فقط هر چیزی را سرجای خود قرار دهید. ظرف ها را بشوید اگر ظرف شور ندارید یا علاقه ای به استفاده از این وسیله ندارید، شستن ظرف ها با دست ممکن است مدت زمان پروسه را در این قسمت بالا ببرد. اگر کاسه ای هستند که کمکتان کنند می توانید شستن ظرف ها را به چند قسمت از جمله آب کشی کردن، خشک کردن و سر جای خود قرار دادن تقسیم کنید. این بهترین راه کمک گرفتن از اعضای خانواده است.

روی کابینت ها و سینک را تمیز کنید اسفنج ها و پارچه ها را آب بکشید. اگر لازم است جز لباس های کثیف قرارشان دهید. لازم نیست چیزی را عمیقا تمیز کنید، فعلا می خواهیم فقط سطوح را تمیز کنیم. کف زمین را ماپ بکشید، دستمال بکشید یا جاروبرقی بکشید.

اشغال ها را بیرون بگذارید اگر پلاستیک یا سطل اشغال ها پر است و فردا روز بردن اشغال هاست آنها را بیرون قرار دهید.

نکات :  
-هر چقدر تعداد نفرات خانواده بیشتر باشند و یا افرادی که غذا می خورند زیاد باشند این

محکم بستن در ظرف جلوی ورود آلودگی به مواد غذایی را می گیرد. از طرفی یکی از علل اصلی کپک زدن رب که هم در قوطی و هم در ظروف شیشه ای اتفاق می افتد، ورود همین آلودگی ها به داخل ماده غذایی است. پس دقت در مسایل بهداشتی به عنوان مثال استفاده از یک قاشق خشک و تمیز هنگام برداشتن رب از داخل ظرف می تواند از آلوده شدن ماده غذایی

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

محکم بستن در ظرف جلوی ورود آلودگی به مواد غذایی را می گیرد. از طرفی یکی از علل اصلی کپک زدن رب که هم در قوطی و هم در ظروف شیشه ای اتفاق می افتد، ورود همین آلودگی ها به داخل ماده غذایی است. پس دقت در مسایل بهداشتی به عنوان مثال استفاده از یک قاشق خشک و تمیز هنگام برداشتن رب از داخل ظرف می تواند از آلوده شدن ماده غذایی

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

غذا را برای مدت زمان طولانی تر از حد طبیعی حفظ می کند و به درجه حرارت گرم و سرد مقاوم است، بنابراین بسیاری از غذاهای

مختلف را می توان به این روش آماده شده نگه داشت نکه داشتن یک عنصر اساسی در هزاران دستور غذا شده است. گوجه فرنگی در پاستا، گوجه فرنگی های کنسرو شده و نوشیدنی های آن، بسیار عالی هستند اگر آنها را در ظرف خودشان نگه دارید، می توانید مدت زیادی تازه بمانند اما با این حال، شما فرآورده های آنها را در فروشگاه خریداری می کنید، که حاوی مواد نگهدارنده هستند. فرآوری، کمک به آنها برای ماندگاری و طول عمر طولانی است، اما خیلی سالم نیستند به همین دلیل ،بهترین گزینه این است که خودتان در منزل رب گوجه فرنگی طبخ نمایید.

کنسرو کردن مواد غذایی یا فرآوری خانگی و حفظ کردن آنها، همیشه بهترین راه برای نگهداری آنهاست خواه، آنها گوجه فرنگی، فلفلها زیتون هستند، یا هرچیز دیگر، دلایل زیادی برای انجام این کار وجود دارد برخی از مزایای زیاد این کار:

-شیشه بهداشتی تر است.  
-با این همه تغییری در عطر و طعم مواد غذایی ایجاد نمیکند.  
-مواد غذایی در معرض اکسیژن یا گازهای دیگر وجود ندارند.  
-عملا، غیر ممکن است که غذا اکسید و یا خراب شود.

## غذاهای پر خطر

### تابستان

برگرها: بخش های نپخته گوشت بویژه برگرها می تواند شما را در خطر مسمومیت با باکتری خطرناکی به نام اشرشیاکلی قرار دهد. مسمومیت ناشی از مصرف گوشت نپخته با علائمی از قبیل اسهال، درد شکمی، تب و استفراغ همراه است و دوره نهفتگی آن بین دو تا هشت روز است.

جوانه ها: دانه حبوبات و غلات برای رشد و جوانه زنی نیاز به محیط مرطوب و گرم دارند و این شرایط محیط مناسبی برای رشد باکتریها بویژه سالمونلا و اشرشیا کلی خواهد بود. حتی اگر این جوانه ها در شرایط بهداشتی و در منزل تهیه شوند، بازم در این فصل در معرض آلودگی با این میکروب های خطرناک هستند.

سالاد تهیه شده از سبزیجات برگی: سالادها و سس های تهیه شده برای پوشش دهی آن ها، بویژه اگر بهصورت دستی تهیه شده اند، میتوانند شما را در تابستان در معرض بیماری قرار دهند. کاهو و فردی که سالاد را تهیه کرده خود از منابع اصلی آلودگی سالاد محسوب میشوند. مواد اولیه برای تهیه این سالادها به طرق مختلف آلوده میشوند؛ از آبیاری با آب آلوده در مزرعه تا دستان آلوده افراد و وسایل آلوده.

بستنی های دست ساز و خانگی: یکی از مواد مورد استفاده در تهیه بستنی تخم مرغ خام است که حاوی باکتری خطرناکی به نام سالمونلاست. در بسیاری از کارخانجات از تخم مرغ پاستوریزه برای تهیه بستنی استفاده می شود حال آنکه در منزل با فروشگاه ها ممکن است از تخم مرغ خام استفاده شود. سالمونلا با حرارت و پاستوریزاسیون از بین میرود. بنابراین بستنی های ساخته شده در فروشگاهها ممکن است آلوده به این باکتری باشند. علاوه بر سالمونلا، خطر مسمومیت با لیستریا نیز با مصرف اینگونه بستنیا وجود دارد.

خریزه و هندوانه: این دو میوه محبوب تابستانی در معرض آلودگی با لیستریا هستند. این میکروب در سطح پوست این میوه ها باقی میماند. بنابراین قبل از قرار دادن این میوه ها در یخچال و نیز برش حتما آنها را شسته و حتی با وسیله مناسبی بشوید، در غیر این صورت هنگام برش باکتریها از سطح به داخل وارد شده و در صورت نگهداری باقیمانده میوه برای روزهای بیشتر، آنها را بشدت آلوده میکند.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی اغلب در سالاد و ساندویچ ها مورد استفاده قرار میگیرد اما به دلیل اینکه پخته نمی شود، می تواند منشأ شیوع بسیاری از بیماری ها باشد. بنابراین قبل از مصرف آن را به دقت شسته و فاسد شده ها را دور بریزید.

تخم مرغ زده شده: خطر آلودگی با سالمونلا در تخم مرغ بسیار بالاست به ویژه اگر در دمای مناسب نگهداری نشود (دمای یخچال یا کمتر). همیشه سعی کنید تخم مرغ را از فروشگاه هایی تهیه کنید که آن را در قسمت سرد نگهداری می کنند. اگر در حین آشپزی لازم است تخم مرغ هم زده را برای زمانی نگهداری کنید، حتما آن را در ظرف یخ قرار دهید.

سالاد ماکارونی: استافیلوکوکوس اورئوس در پوست و موی افراد وجود دارد و ممکن است در حین تهیه این غذا منتقل شود بویژه اگر در یخچال نگهداری نشود.

برخی گونه های این باکتری سموم پروتئینی مقاوم به حرارت تولید میکنند. پس از خوردن این غذای آلوده ممکن است علائم مسمومیت در کمتر از ۳۰ دقیقه ظاهر شود.

سالاد سیب زمینی: زمانی که سیب زمینی پخته میشود، ممکن است باکتری به نام کلسترییدیوم بوتولینوم در آن زنده باقی بماند. سرد کردن آرام این سیب زمینی در شرایط مساعدی برای جوانه زنی اسپوره های آن فراهم می آورد و این باکتری سم بسیار خطرناکی تولید میکند.

بنابراین اگر قصد تهیه این غذا را دارید سببزمینی را در همان روز تهیه کنید و هرگز از سالادهای سببزمینی تهیه شده در بیرون از منزل به دلیل عدم اطمینان از چگونگی تهیه آن استفاده نکنید.

منبع: **جام جم**

اداره کل راه و شهرسازی فارس نسبت به دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۱۷۷۲۰۰۰۵۹ صادره در پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۷۱۷۷۲۰۰۰۴۵۲ این دادگاه تقاضای تجدیدنظرخواهی نموده است. نظر به این که تجدیدنظرخواندگان اکرم شکاری، ناصر هاشمی و خدیجه گدازنده حقیقی فرد مجهولالمنان می‌باشند. لذا مراتب برای یک نوبت در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار محلی درج تا نامبرده از تاریخ نشر آگهی طرف مدت ۱۰ روز به دفتر دادگاه مراجعه و برگ نانی داخواست و ضامن تجدیدنظر خواهی را وصول و در مهلت مقرر پاسخ خود را کتبا به مرجع مربوطه ارائه و در غیر این صورت پس از انقضای مهلت فوق برونده به دادگاه تجدیدنظر ارسال خواهد شد.  
مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی فیروزآباد - قاسم پورعلی  
م/الف/۱۱/۵۱



از لحظه ای که مسواک زده می شود، حدوداً ۱۰ دقیقه بعد روی سطوح دندان‌ای موادی شروع به تجمع می کنند که اصطلاحاً پلاک دندان‌ای نامیده می شوند. پلاک دندان‌ای از مواد غذایی مصرف شده یا مواد معدنی موجود در بزاق ایجاد میشود، اگر کمی دقت کنیم بعد از مسواک زدن در شب و نخوردن چیزی هنگامی که از خواب بیدار می شویم چنانچه با زبان روی دندانها تماس برقرار کنیم زبری خاصی را احساس می کنیم که در واقع همان پلاک دندان‌ی می باشد.

پلاک دندان‌ی با مسواک زدن به سهولت پاک می شود. یکی از دلایلی که دندانپزشکان توصیه می کنند که دفعات مسواک زدن زیاد باشد در واقع وقوع پلاک دندان‌ی که به سرعت روی سطوح دندان‌ی تشکیل می گردد. پلاک دندان‌ی در صورتی که حذف نگردد در ابتدا باعث التهاب لثه می شود که به آن زرنزیوت می گویند. رفته رفته پلاک از حالت نرم به حالت سخت تبدیل شده، که اصطلاحاً جرم نامیده می شوند.

تشکیل جرم دندان در واقع یک فرآیند مخرب می باشد. جرم دندان باعث تخریب لثه و

## فواید ۳۲ بار جویدن غذا



**جذب غذایی بهتر:**

افراد غذا را می جویند، تا آنها را بهتر جذب کنند. هرچه مولکول های غذا کوچک تر باشند، آنزیم های گوارشی می توانند آن ها را تجزیه کرده و مواد غذایی را از آن خارج کنند. هر چه جویدن بیشتری داشته باشید، بیشتر جذب و دفع کمتری خواهید داشت.

**کاهنده فشار روی دستگاه گوارش:**

تکه نانی را امتحان کنید - هر شکلی از نان، چه یک تکه نان تست، چه خرده نان ، ۳۲ بار آن را بجوید. وقتی نوبت به قند در دهان می رسد، می دانید که کربوهیدرات ها به طور کامل شکسته نمی شوند . حالا فرض کنید که به جای جویدن تکه نان ، یک تکه نان را قورت می دهید. آن قدر در معده می ماند تا بشکند.

**نداشتن احساس سنگینی پس از هر عده :** همه ما افت انرژی پس از غذا را می دانیم که بعد از یک وعده غذایی سنگین رخ می دهد.

مغز، احساس سرما می کند ... این احساس را می دانید. این اتفاق می افتد چون خون از مغز و قسمت های انتهایی بدن باید به شکم و سیستم گوارشی برسد که بیش از حد معمول است. جویدن هر لقمه به طور کامل و تند تند در طول هر وعده غذایی، باعث احساس خواب آلودگی می شود، مثلا، ناهار. اما با آهسته جویدن نمی از غذا را در دهان هضم می کنید بنابراین خون کمتری به مغز وارد شود . نتیجه ناهای - در پایان غذا احساس سبکی و انرژی دارید، به جای آن که سنگین و خواب آلود باشد

**کاهش وزن:** مطالعات تحقیقاتی نشان داده اند وقتی غذا را به طور کامل می جویم ، مقدار کمتری غذا می خوریم و وزن کم می کنیم. حالا ممکن است

**آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**

خانم پری‌خاتون علی‌شاهی پور فرزند ملکشاه به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم سعید پادهان بامری فرزند دادخدا به شناسنامه ۶۴ صادره از رودبار در تاریخ ۱۳۰۷/۷/۹۶ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدردود زندگی گمته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-موسی پادهان بامری فرزند سعید ش ش ۷۱۹کنونکهنوج
۲-عبدلرضا پادهان بامری فرزند سعید ش ش ۱۵۲۹۳ لارستان
۳-لیلا پادهان بامری فرزند سعید ش ش ۷۹۶ لارستان
۴-شهناز پادهان بامری فرزند سعید ش ش ۲۱۰۰ لارستان
۵-زهررا پادهان بامری فرزند سعید ش ش ۲۵۰۱۶۴۵۵۱ لارستان فرزندان متوفی
۶-پری‌خاتون علی‌شاهی پور فرزند ملکشاه ش ش ۱۴۸۵۱ لارستان همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ناصر فنونی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان / م / الف / ۴۲۰

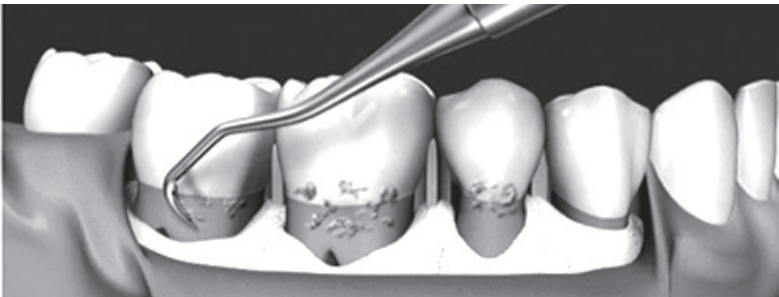
**رونوشت آگهی حصر وراثت**

آقای حسین کوه‌گرد دارای شماره شناسنامه اختصاصی متولد ۷۱/۱۱/۱۶ به شرح دادخواست به کلاسه ... از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی محمد کوه‌گرد به شناسنامه شماره ۱۷ در تاریخ ۹۶/۱۲/۱۶ در اقامتگاه دائمی خود بدردود گمته و ورثه حین‌الغوت آن مرحوم – مرحومه عیارتند از:

۱-متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر صغری کوه‌کن ش ش ۱۱۷۷ ت ت ۱۳۳۲/۷/۱۰ فیروزآباد جیل انارویه همسر متوفی
۲-مریم کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۲۱۶۷ ت ت ۵۲/۹/۸ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۳-ابراهیم کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۲۴۹۳ ت ت ۵۷/۱۱/۵ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۴-محمد کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۳۰۴۲ ت ت ۶۰/۶/۵ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۵-زینب کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۶۱ ت ت ۶۲/۵/۵ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۶-بتول کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۱۹۴ ت ت ۶۵/۵/۱ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۷-احمد کوه‌گرد به شماره شناسنامه ۴۶۴ ت ت ۶۷/۴/۱ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۸-اسماعیل کوه‌گرد به شماره شناسنامه اختصاصی ت ت ۶۹/۳/۳۰ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۹-حسین کوه‌گرد به شماره شناسنامه اختصاصی ت ت ۷۱/۱۱/۱۶ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه
۱۰-فرخنده کوه‌گرد به شماره شناسنامه اختصاصی ت ت ۷۵/۳/۲۳ صادره از حوزه فیروزآباد جیل انارویه فرزندان متوفی ولاغیر...
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی‌است پس از انقضاه مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه ۴ شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد /م/الف/۵۱۳

### جرم دندان چیست؟



بافت‌های نگه دارنده دندان می شود و لثه سالم

را تبدیل به لثه بیمار و پرخون و ملتهب می نماید و باعث افزایش عمق شیار لثه شده و لثه چسبیده که باعث نگهداری دندان در حفرة استخوانی است را از بین برده، به دنبال آن جرم گرفتن استخوان حادث می شود که در نهایت لقی دندان ایجاد می شود که در اصطلاح به این حالت بیماری پرودنتیت می گویند. در پرودنتیت، از بین رفتن استخوان و متعاقب آن از دست رفتن دندان‌ها بسیار اتفاق می افتد و تخریب استخوان گاهی آنقدر زیاد است که بعد از آنکه دندان‌ها از دست رفتند امکان جایگزینی آنها را بسیار مشکل می کند. بسیاری از مردم

## درمان لکنت زبان کودک



درمان قطعی برای لکنت وجود ندارد. در درمان لکنت زبان کودک هیچ دارویی تأیید نشده است. گاهی گفتاردرمانگر مستقیما با کودک کار می‌کند تا هم تکنیک‌های رفتاری فردی کودک را توسعه بدهد، هم به کودک یاد بدهد بدون لکنت حرف بزند. درمان واقعی براساس شرایط خاص هر کودک متفاوت خواهد بود. در مواجهه با لکنت چه وقت باید از متخصص کمک گرفت؟

اگر نگران کودکانی که لکنت زبان جدی دارند، هستید، از پزشک کمک بگیرید. این توصیه درمورد لکنت زبان هم صدق می‌کند. پزشک می‌تواند شما را به متخصصی به‌نام گفتار درمانگر ارجاع بدهد. گفتاردرمانگران می‌توانند کودک شما را ارزیابی و مشخص کنند که آیا لکنت او مشکلی ادامه‌دار است یا نه. در بیشتر موارد لکنت زبان کودکان، درمان در وهله‌ی نخست روی تمرین و کار با والدین می‌بند نشود. برای توسعه‌ی تکنیک‌هایی است که به کودک کمک کند تا با لکنت خود کنار بیاید و از آن فراتر برود.

برای کودکانی که لکنت زبان جدی دارند، ارزیابی و مداخله‌ی زودهنگام بسیار مفید است. علائمی که نشان می‌دهد کودک باید برای ارزیابی نزد متخصص برده شود، عبارت‌اند از:

وقتی لکنت شدیدتر و به‌دفعات بیشتر رخ می‌دهد؛
وقتی لکنت با حرکات خاص بدن یا صورت همراه است؛

وقتی صحبت کردن به‌شکل مشخصی سخت و تصنعی است؛

وقتی کودک از موقعیت‌هایی که مستلزم حرف زدن است اجتناب می‌کند؛

تنش در صدا که نتیجه‌ی اوج گرفتن تن صدا هنگام صحبت کردن است؛

وقتی لکنت پس از ۵ سالگی کودک همچنان ادامه پیدا می‌کند.

والدین برای کمک‌ زدن زبان کودک چه کاری می‌توانند انجام بدهند؟
کارهای زیادی هست که والدین و سایر اعضای

برای تسریع رفع حساسیت استفاده از دهان‌شویه توصیه می شود. علت تصور پوسیدگی بعد از جرم‌گیری هم در حقیقت این است که این دندان‌ها پوسیدگی مختصری داشته‌اند و وقتی که جرم روی همان نواحی قرار گرفت عملا هیچ‌گونه مسواکی در آن نواحی زده نمیشود و این پوسیدگی های اندک در زیر جرم‌ها کم کم زیاد می شوند و وقتی که جرم‌گیری انجام می شود تازه وسعت پوسیدگی خود را نشان می دهد.

لازم به ذکر است که داشتن دندان‌های پوسیده به مراتب وضعیت بهتری از داشتن لثه های پر از جرم است زیرا پوسیدگی را به سهولت می توان ترمیم کرد ولی عدم جرم‌گیری ممکن است علیرغم داشتن دندان‌های سالم در زمان کوتاهی، بی‌دندانی را به دنبال داشته باشد، حال تصمیم با شماست می خواهید دندان‌های ترمیم شده داشته باشیدیا بی دندان باشید، می خواهید لثه های سالم و دهانی خوشبو داشته باشید یا لثه های ملتهب با دهانی بدبو و یا می خواهید موقع مسواک زدن از اینکه از لثه‌ها خون می‌شود و بوی بد دهان که متعاقب التهاب لثه‌ها ایجاد می‌شود هم از بین می‌رود، کنید .

سال بیست و ششم- تیر ماه ۱۳۹۷-شوال۱۴۳۹ - شماره ۱۲۲۱-۹۷/۰۴/۲۳

### علل تشنگی زیاد و نگران کننده

فراوانی را میل کنید چون هورمون پروژسترون و استروژن روی سطح مایعات بدن تاثیر می گذارد.

دهان خشک : اشتباه رایجی که همیشه وجود دارد این است که فکر می کنند، خشکی دهان به دلیل تشنگی شدید است اما دلیل دیگر خشکی نابهنجار دهان مخاط دهان است.

کم خونی آنمی : کم خونی ناگهانی که در نتیجه خونریزی قاعدگی یا خونریزی معده رخ می دهد، علت رایج آنمی محسوب می شود به همین دلیل بدن برای جبران از دست دادن مایعات بدن آب را جایگزین می کند.

فشار خون پایین : فشار خون پایین، افسردگی، عصبانیت، تشنگی و سرگیجه را در پی دارد.

رژیم غذایی : غذاهایی که ادراار آور هستند مانند: کرفس ، لیمو و چغندر احساس تشنگی را بیشتر می کنند.

منبع:نمناک

## درمان خانگی تاول پا



**تاول** پا، اغلب بولت های ناشی از اصطکاک و مالش زیاد یا با داخل کفش است و یا نوع دیگری از اصطکاک است ؛ این اصطکاک، باعث ایجاد یک برآمدگی نرم در پوست می شود، که از سرم و آب یا پلاسمایی شفاف پر شده، که در برابر عفونت زیر پوست محافظت می کند. این ۱۵ درمان سریع برای بهبود تاول های پا هستند، اما بهبود همه تاول را شامل نمی شوند، موارد شدید ناشی از سوختگی، نیاز به مراقبت بهداشتی و درمان های پزشکی دارند.

**درمان های خانگی برای تاول پاها**

**ژل دودورانت :**

یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از تاول پا، استفاده از ژل دودورانت به همراه کفش های جدید یا مناسب است. قبل از پوشیدن جوراب و یا کفش، حتما پاهایتان تمیز باشدژل دودورانت را به پای خود بزنید.کفش هایتان را ببوشید.تاول ها در اثر رطوبت و اصطکاک، پدید می آیندبا استفاده از دودورانت پاهایتان خشک می شود، و از تاول زدن جلوگیری می کند.

**چای سبز:**

شما همچنین می توانید با استفاده از چای سبز از دست تاول ها خلاص شوید.سه کیسه چای سبز را در یک چهارم لیتر آب در حال جوش، بجوشانید.یک قاشق چایخوری جوش شیرین اضافه کنید.اجازه دهید که چای سرد شود، سپس آن را در یک ظرف کم عمق ریخته، و چند تکه یخ اضافه کنید تا به سرعت خنک شود.پاهای تاول زده خود را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در ظرف نگه دارید.با خواص ضد عفونی کننده‌ی و ضد التهابی چای سبز، پاهایتان تسکین می یابند.

**روغن اسطوخودوس:**

روغن اسطوخودوس، یکی دیگر از درمان های در نظر گرفته شده برای تاول ها است.می تواند ناراحتی تاول را از بین ببرد و آن را ضدعفونی کند.یک سوزن را با الکل استریلیزه کنید.تاول ها را با سوزن بترکانید.روغن اسطوخودوس را روی تاول ها بزنید و این کار را چند روز تکرار کنید، تا زمانیکه تاول ها خشک شوند.اسطوخودس، خارش آن را آرام می کند، نرم می کند و آلوده شدن و عفونت تاول جلوگیری می کند.

**وازلین :**

به همان سادگی که به نظر می رسد، وازلین، یکی دیگر از راه های عالی برای درمان تاولها است.یک تکه پنبه را در ژله وازلین، قرار دهید و پنبه را روی تاول ها بمالید. برای نگه داشتن وازلین روی محل برای یک شب، آن را باند گاز ببوشانید.در صورت نیاز تکرار کنید.وازلین، یک مانع جلوی عناصر خارجی تولید می کند، که به عدم تشدید بیشتر زخم کمک می کند.

**پاپونه :**

بابونه، فقط یک چای مخصوص برای کمک به آرامش و استراحت و خواب بهتر نیست، همچنین می تواند به درمان تاولها نیز کمک کند.چای بابونه را با ۳ تا ۴ کیسه چای، یا ۳

تا ۴ قاشق چایخوری چای تهیه کنید.اجازه دهید قدری سرد شود، تا زمانی که لمسش کنید همچنان کمی گرم باشد.کیسه یا چای را دربیارید و رطوبت اضافی آن را از بین ببرید. کیسه یا چای را بر روی تاول بگذارید و ۱۰ دقیقه بماند.برای خلاص شدن از دست زخم و خارش، در صورت نیاز این کار را تکرار کنید. بابونه درد را کاهش می دهد، خارش را از بین می برد و التهاب محل را نیز کاهش می دهد.

**روغن کرچک :**

روغن کرچک یکی دیگر از عوامل بهبود دهنده تاول هاست.قبل از رفتن به رختخواب، روغن کرچک را به تاول های خود بزنید.آنها را با باند گاز ببوشانید.روغن کرچک، دارای عامل ضد ویروسی، ضد باکتریایی و ضد قارچی سه گانه است.به خشک کردن تاول ها کمک می کند، اما همچنان از آنها محافظت می کند.

**روغن فندق :**

فندق ،یک روش سنتی و مفید برای بهبود زخم های پایی است که چند روز از آنها گذشته، روغن فندق را به وسیله یک تکه پنبه روی تاول های خود بمالید.تاول های خود را ببوشانید و اجازه دهید تا شب بماند.روغن فندق، دارای خواص ضد میکروبی است و روی رطوبت تاول ها عمل می کند و به خشک شدنش کمک می کند.

**روغن نارگیل :**

روغن نارگیل، بر روی سوختگی بسیار موثر است.از آنجا که یک تاول اصطکاک‌ی نوعی کوچکتر از سوختگی است، پس برای درمان پاها نیز موثر است.یک تکه پنبه را در روغن نارگیل فرو ببرید.روغن را در اطراف محل آسیب دیده بمالید.در صورت نیاز ، تکرار کنید. ویتامین B۱، لوریک و اسید اسکوریک، مواد هابی فعال در روغن نارگیل هستند ، که به عنوان یک ضد عفونی کننده و عامل ضد درد و ضد التهاب عمل می کنند.

**روغن درخت چای:**

روغن درخت چای ،یک روغن ضروری است که در درمان تاول های پا تاثیر می گذارد.حتما پای خود را تمیز و خشک کنید.یک تکه پنبه را در روغن درخت چای فرو ببرید و روغن را



نوسازی وسایل قدیمی و کهنه شده علاوه بر جذاب بودن، موجب صرفه جویی در هزینه های بسیاری می شود. چه بسیار وسایلی که علی رغم قدیمی و کهنه شدن همچنان برای شما جذاب و البته کاربردی هستند.

#### تخته آشپز خانه

برای تمیز کردن و البته از بین بردن تمامی لکه ها و خط و خش های رنگی از روی تخته های آشپزخانه که گاهی حس خوبی را هنگام کار با آن ها منتقل نمی کند می توانید از لیمو و نمک کمک بگیرید. مطمئنا این روش بر روی تخته های چوبی بهتر جواب می دهد ولی بر روی تخته های پلاستیکی هم بی تاثیر نیستند. برای این کار، مقدار نمک بر روی تخته ریخته و سپس با یک لیموی نصف شده بر روی لکه ها بکشید و سپس از یک اسفنج برای تمیز کردن نهایی کمک بگیرید.

#### ظروف چینی

اگر وسایل چینی در منزل دارید که مملو از خط و خش هستند و یا کهنه شده اند معمولا تمیز کردن و از بین بردن این خط و خش ها کمی سخت است ولی با این حال علاوه بر استفاده

## نوسازی و تمیز کردن وسایل و مکان ها

از پولیش های مخصوص این ظروف، از خمیر دندان سفید و ساده هم می توانید کمک بگیرید.

#### سینی فر

سینی های پخت و پز و موارد مشابه که معمولا با لکه های سمج سر و کار دارند و تمیز کردنشان سخت به نظر می رسد. با این حال شما برای تمیز کردن این ظروف که عموما استیل هستند می توانید مخلوطی از هیدروژن پروکساید و نوشیدنی ها گاز دار کمک بگیرید که به خوبی این لکه های سوختگی را از بین میرد.

#### فرش و موکت

هرچند تمیز کردن و یا پاک کردن برخی از لکه های فرش واقعا سخت و دردرس ساز هستند ولی شما به محلول زیر می توانید عموم لکه ها را تمیز کنید. دو قسمت آب با یک قسمت سرکه را مخلوط و سپس درون یک اسپری بریزید. حال این محلول را بر روی لکه ها تست کنید و اسپری کنید سپس یک دستمال نم دار بر روی آن قرار داده و حال اتو را با درجه پایین برای ۳۰ ثانیه بر روی آن بکشید. سپس اقدام به از بین بردن لکه کنید. دقت کنید که زمان

## نوسازی وسایل قدیمی به روش های ساده

#### میخ کاری کردن

یکی از اساسی ترین تمهیدات برای نوسازی وسایل قدیمی و رنگو رو رفته، رنگ کردن آنها است. اما پس از این مرحله، برای اینکه سطح وسیله موردنظر - به طور مثال، کابینت پذیرایی - خیلی صاف و بی نقش و نگار دیده نشود می توانید از رنگ های تزئینی استفاده کنید. این میخ ها در واقع میخ نیستند و سرمیخ هستند. یعنی برای نصب آنها به چکش یا دریل نیاز ندارید. شما باید سرمیخ‌های زینتی را به طرح دلخواه روی در کمد یا کابینت بچسبانید.

#### تلفیق رنگ و طرح

برای اینکه به وسیله ای جلوه ای نو و جدید ببخشید، نیاز نیست همه سطح آن را طراحی کنید یا از طرح دلخواه در همه قسمت های آن بهره بگیرید. گاهی با ترکیب چند رنگ و طرح با هم، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

#### میز پیش‌دستی

برای اینکه به میز کوچک و گرد آشپزخانه که استفاده چندانی ندارد، حیات دوباره ببخشید، پایه آن را کوتاه کنید تا به اندازه یک میز جلوی مبل بشود. سپس آن را با رنگ دلخواه نقاشی کنید. در آخر نیز با سرمیخ های تزئینی و بست های فلزی اطراف دایره میز را طرح‌دار کنید. به این ترتیب، یک میز جلوی میل نو دارید.

#### تزئین با گیره

به میز گرد کوچک می توانید شکل و شمایل جدید ببخشید. میز را به رنگ دلخواه نقاشی کنید. گیره های لباس را نیز به همان رنگ، رنگ کنید. در پشت همه گیره ها چسب چوب بزنید و آنها را با ظرافت و دقت زیاد، به حاشیه دایره بالای میز بچسبانید. سپس با دستگاه نصب میخ، آنها را به میز میخ کنید تا به راحتی کنده و جدا نشوند. توجه داشته باشید همه گیره ها در یک قد و فاصله باشند تا نتیجه کار بد به نظر نرسد.

#### ساخت کتابخانه با جعبه

همه در خانه های خود کتابخانه های معمولی دارند. شما این قانون را در هم بشکنید و به جای هزینه زیاد برای کتابخانه های بزرگ و معمولی، با جعبه های چوبی در اندازه های مختلف برای خود کتابخانه درست کنید.

#### بست کاری صندلی

اگر یادتان باشد مبلی های قدیمی همه در لبه های صندلی های خود بست های فلزی تزئینی داشتند. می توانید از این ایده برای نوسازی مبلتان قدیمی خود استفاده کنید. ابتدا، پارچه ای را با رنگ و طرح دلخواه، به اندازه پشتی و نشیمن‌گاه صندلی برش دهید. سپس با کمک

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم میترا شرفزاده فرزند محمدباقر به شرح درخواستی که به کلاس دو سیار این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم سکنینه بدیعی فرزند رحمتاله به شناسنامه ۱۷۸ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۵/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-محمدحسین شرفزاده فرزند محمدباقر ش ش ۱۱۲ لارستان
۲-مریم شرفزاده فرزند محمدباقر ش ش ۵۰۷ لارستان
۳-میترا شرفزاده فرزند محمدباقر ش ش ۸۰ لارستان
۴-مرضیه شرفزاده فرزند محمدباقر ش ش ۵۶۱ لارستان فرزندان متوفی ولاغیر...
۵- محمدباقر شرفزاده فرزند محمدحسین ش ش ۲۵۰ لارستان همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
ناصر فنونی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان
م / الف / ۴۱۹

م / الف / ۴۱۸

را برای برداشتن لکه از دست ندهید و سریع آن را تمیز کنید.

#### شیار بین سرامیک

برای این کار محلول های متفاوتی معرفی شده است ولی شاید یکی از کارآمد ترین آن ها که می توانید استفاده کنید همان سفید کننده های معمول هستند که آن ها را با همان مقدار آب مخلوط و سپس برای تمیز کردن استفاده کنید. همچنین می توانید از مخلوط آب اکسیژنه و جوش شیرین هم کمک بگیرید و این را مخلوط و به شکل خمیر درآورده و سپس بر روی شیار ها قرار دهید. بهتر است برای تمیز کردن از یک فرچه کمک بگیرید.

#### تمیز کردن کفش ها

اگر کفش های پارچه ای و سفید دارید و کثیف شده اند شما می توانید برای تمیز کردنشان از یک قاشق مایع ظرفشویی و سه قاشق هیدروژن پروکساید یا همان آب اکسیژنه و در نهایت ۲ قاشق جوش شیرین استفاده کنید و این سه را ترکیب و سپس با یک مشواک برای تمیز کردن کفش استفاده کنید.

#### خط و خش چرم

برای تمیز کردن وسایل و تجهیزات چرم و البته مبلتان چرم می توانید از گوش پاک کن و روغن زیتون کمک بگیرید و بر روی خط و خش بزنید. سپس اجازه دهید تا خشک شود. بعد از یک ساعت خط و خش دیگر خیلی مشخص نیست.

#### تمیز کردن حوله

برای ضد عفونی کردن و البته تمیز کردن این حوله های که منبع باکتری ها هستند می توانید آن ها را ابتدا در محلول آب و نمک قرار داده و پس از مدتی بشویید. سعی کنید این حوله ها خودشان خشک شوند و آن را با قرار دادن در معرض حرارت خشک نکنید.

#### تمیز کردن مسواک ها

اگر مسواک شما نرم شده است و دیگر کارایی خود را بر اثر استفاده از دست داده است حال می توانید آن ها را در یک لیوان آب داغ و جوش قرار داده و مدتی هم بزنید. خواهید دید مسواک شما مجدد به حالت اولیه خود باز خواهد گشت و همچنین می توانید سر آن ها را به صورت خیلی کوتاه با قیچی برش بزنید.

# تعمیر انواع کفش



توجه داشته باشید که با دانستن ترکیبی از روش های سریع و آسان برای تعمیر کفش و اقامد های پیشگیرانه، کفش های مورد علاقه خودتان را تا چندین فصل می توانید استفاده کنید.

## مشکل اول: کفش های جیر شما خراشیده و یا چرک شده اند

بخار، یک راه عالی برای دوباره نو کردن جیر است، و باعث می شود دیگر کهنه بنظر نرسد. اگر کفش های جیرتان را بسیار دوست دارید، برای آنها یک برس مخصوص کفش های جیر تهیه کنید. قبل از برس کشیدن کفش هایتان، بگذارید موقع دوش گرفتن کفش هایتان با شما در حمام باشند. بخار، باعث می شود چرک ها از روی کفش پاک شوند.

## مشکل دوم: انگشتان پاتان در صندل و یا کفش تختتان زخم می شود

شاید به نظرتان عجیب باشد که انگشتان پاتان چطور در این کفش ها زخم می شوند، اما این مسئله تقریبا رایج است. کفی چرمی، پس از مدتی نازک و فشرده شده، و هرچه این کفی فشرده تر شود، انگشتان پا به سطح زمین نزدیک تر میشوند. برای رفع این مشکل، باید به یک تعمیر کننده کفش مراجعه کنید. کفایش یک «کفی لاستیکی» به کفش شما اضافه می کند تا از نازک شدن کفی و نزدیک شدن انگشتان پا به زمین جلوگیری کند. سپس اگر کفشتان چرمی است، می توانید با یک واکس مخصوص کفش چرمی و یا یک تیشرت کهنه آن را دوباره مثل روز اول برق کنید.

## مشکل سوم: روی چکمه های چرمتان رد آب افتاده است

شما باید سریعاً وقتی از بیرون آمده اید و یا در آخر روز، کفش هایتان را پاک کنید. اما اگر تمام طول روز دوییده اید و چکمه هایتان حسابی خیس شده اند، توصیه می شود مقداری روزنامه در قسمت پنجه چکمه هایتان قرار دهید و بگذارید تا صبح خشک شوند و آب از آنها خارج شود. احتمالاً در بعضی مواقع متوجه رد نمکی که بر روی زمین ریخته بودند بر روی کفش هایتان نیز می شوید. راه حل چیست؟ یک

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

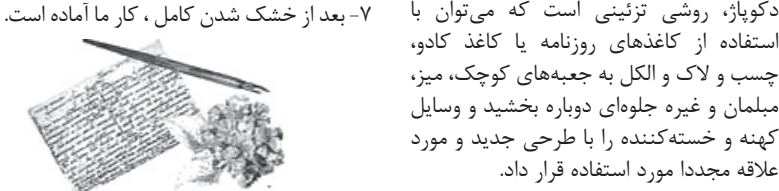
آقای عبدالله گرگی فرزند احمد به شرح درخواستی که به کلاس ۹۷۰۳۰۸ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم احمد گرگی فرزند رفعت به شناسنامه ۵۰۳ صادره از لارستان در تاریخ ۹۳/۴/۲۸ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-عبداله گرگی فرزند احمد ش ش ۵۰۹ لارستان
۲-موسی گرگی فرزند احمد ش ش ۲۵۰۰۰۹۳۴۳ لارستان
۳-قدرت گرگی فرزند احمد ش ش ۲۶ لارستان
۴-محمد گرگی فرزند احمد ش ش ۱۸۱ لارستان
۵-فرخنده گرگی فرزند احمد ش ش ۲۵۰۰۱۹۴۳۷ لارستان
۶-فاطمه گرگی فرزند احمد ش ش ۲۵۰۰۵۲۳۴۹ لارستان
۷-فهمیه گرگی فرزند احمد ش ش ۲۵۰۰۴۱۴۶۰۴ لارستان فرزند متوفی
۸-مرجان گرگی فرزند حیدر ش ش ۱۴ لارستان همسر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
ناصر فنونی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان
م / الف / ۴۱۵

## دکوپاژ سینی کهنه

۴- حال باید ترانسفر را به مدت ۲ دقیقه داخل آب قرار داد تا طرح از روی کار جدا شود.

۵- و سپس آن را به جای مورد نظر انتقال دهیم و با قلمو روی آن می کشیم تا هوا زیر آن نماند و به خوبی بچسبد.

۶- برای براق شدن کار و همین طور تثبیت رنگ ها یک دست کیلر یا روغن جلا روی کار بزنید.

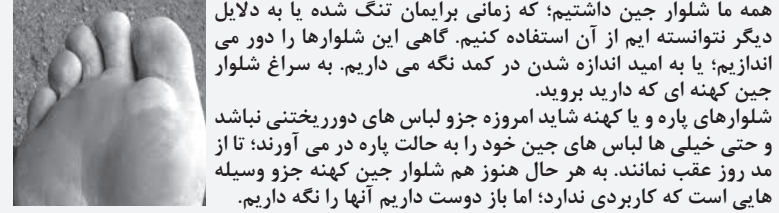


#### مواد و لوازم مورد نیاز:

سینی چوبی- رنگ اکریلیک- ترانسفر- قلمو- کیلر یا روغن جلا
۱- ابتدا سینی چوبی را سنباده می کشیم تا سطح صاف و صیقلی به دست آید.
۲- سپس به وسیله رنگ اکریلیک دلخواه، شروع به رنگ زدن می کنیم.
۳- در صورت تمایل می‌توانید خطوطی را به وسیله کشیدن دستمال زبر روی کار ایجاد کنیم.

## با شلوار جین کهنه خود

## چه کارهایی می توانید انجام دهید؟



همه ما شلوار جین داشتیم؛ که زمانی برایمان تنگ شده یا به دلایل دیگر نتوانسته ایم از آن استفاده کنیم. گاهی این شلوارها را دور می اندازیم؛ یا به امید اندازه شدن در کمند نگه می داریم. به سراغ شلوار جین کهنه ای که دارید بروید. شلوارهای پارچه و یا کهنه شاید امروزه جزو لباس های دورریختنی نباشد و حتی خیلی ها لباس های جین خود را به حالت پاره در می آورند؛ تا از مد روز عقب نمانند. به هر حال هنوز هم شلوار جین کهنه جزو وسیله هایی است که کاربردی ندارد؛ اما باز دوست داریم آنها را نگه داریم.

اگر کمی رنگ دم دستتان دارید، طرح هایی که دوست دارید، روی شلوارتان نقاشی کنید.

#### ۵- طرح خالخالی کنید

می توانید روی شلوار جین کهنه خال های سفید یا رنگی بکشید؛ تا علاوه بر پنهان شدن کهنگی آن، از سادگی دربیاید.

#### ۶- به شلوارک تبدیل کنید

شلوار جین کهنه و رنگ و رو رفته یا زانو انداخته را می توانید تبدیل به شلوارک هایی با تزئین توری کنید.

#### ۷- طراحی روی پاچه ها

می توانید پاچه شلوارتان را شکل های مختلف تبدیل کنید و انواع پارچه را به آن بدوزید.

#### ۸- دامن بدوزید

به راحتی می توانید شلوار جین کهنه خود را شکافته و با آنها دامن بدوزید.

#### ۹- کیف بسازید

می توانید از شلوار جین کهنه را به کیف هایی زیبا مبدل کنید.

#### داده‌نامه

به تاریخ ۱۳۱/۰۱/۱۳۹۷ در وقت فوق‌العاده جلسه شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی به تصدی امضاکندنده ذیل تشکیل و پرونده کلاسه ۹۶۰۴۹۹ تحت نظر است؛ ضمن اعلام ختم رسیدگی با استعانت از خداوند متعال به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی می‌نماید:
خواهان: اداره کل راه و شهرسازی استان فارس با نمایندگی آقای محمدعلی قربانی موصول فرزند کهپار به نشانی استان فارس - شهرستان شیراز - شهر شیراز - بلوار ستارخان اداره کل راه و شهرسازی - دفتر حقوقی

خواندگان:۱- ناصر هاشمی۲- اکرم شکاری۳- خدیجه گدازنده حقیقی‌فرد همگی به نشانی فارس - شیراز اول جاده زندان جنب داروخانه پاسکال صنایع فلزی فارس
خواسته: اعلام فسخ قرارداد اجاره به شماره ۷/۸۰۳۰ مورخ ۲۳/۰۳/۶۸ رأی دادگاه

در خصوص دادخواست تجدیدنظرخواهی اداره راه و شهرسازی استان فارس به طرفیت خواندگان اکرم شکاری، ناصر هاشمی و خدیجه گدازنده حقیقی‌فرد به خواسته اعلان انفساخ قرارداد اجاره به شماره ۷/۸۰۳۰ مورخ ۲۳/۰۳/۶۸ موضوع قطعه زمین به شماره ۲۶ و ۶۰ از پلاک ۴۰۳۵ فرعی از ۹۹۹ اصلی واقع در بخش ۸ فارس شهرستان فیروزآباد به مساحت ۱۵۵۸ متر مربع و متعاقباً تخلیه قطعه زمین مورد اجاره به انضمام پرداخت کلیه خسارات و هزینه‌های وارده قانونی و دادرسی اعم از هزینه کارشناسی و حق‌الوکاله نماینده حقوقی نظر به این که حسب ادعای خواهان خواندگان زمین موضوع دعوا را به اشخاص دیگری واگذار نموده‌اند با این وصف اولاد در دعاوی مطروحه اشخاصی که زمین به آنان واگذار گردیده ذی‌نفع می‌باشند و می‌بایست در دعوی حاضر طرف دعوی قرار گرفته ثانیاً به لحاظ تحت تصرف نبودن زمین و در تصرف اشخاص دیگر بودن (حسب ادعای خواهان) اقامه دعوی تخلیه علیه اشخاصی که خواهان مدعی است زمین را واگذار نموده‌اند و در تصرف ندارند فاقد توجیه قانونی است ثالثاً تاریخ انفساخ قرارداد واجد آثار حقوقی است و در صورت اقامه دعوی می‌بایست صراحتاً در دادخواست مشخص و معین گردد لیکن در دادخواست مطروحه اساساً تاریخ انفساخ مشخص نگردیده و در جلسه رسیدگی نیز علیرغم پرسش دادگاه صراحتاً اعلام نگردیده و دادگاهها مکلفند در مورد هر دعوا به طور خاص تعیین تکلیف نمایند و نباید به طور کلی و عام حکم صادر کنند (ماده ۴ قانون آئین دادرسی مدنی) این تکلیف متضمن لزوم اجتناب از اقامه دعوی به صورت کلی و عام می‌باشد و عدم امکان پذیرش دعای مطروحه با این کیفیت می‌باشد راباً در ماده ۱۰ قرارداد استنادی به عنوان فسخ شده و در ادامه به ماده ۷ قرارداد مذکور ارجاع نموده که ماده ۷ نیز فسخ قرارداد را در پیش بندهای ناموده و قرارداد هیچگونه صراحتی در پیش بینی انفساخ نداشته بلکه ظهور در وجود حق فسخ دارد و اقامه دعوی انفساخ منطبق با مفاد قرارداد نیست و مسوم نمی‌باشد خامساً در ماده ۷ قرارداد پیش بینی گردیده در صورت فسخ یا ابطال قرارداد بانک پرداخت کننده وام با اعتبار جانشین طرف قرارداد می‌گردد بانک ساختمان را تکمیل و... بنابراین پذیرش انفساخ قرارداد واجد آثار حقوقی برای بانک مذکور می‌باشد و می‌بایست طرف دعوی خوانده و در صورت مطروحه قرار گیرد بنابراین با عنایت به کلیه مراتب فوق‌الاشعار دعوی به شکل قانونی و صحیح مطرح نگردیده و با کیفیّت حاضر قابلیت استماع را ندارد و دادگاه مستنداً به مواد ۲ و ۴ قانون آئین دادرسی مدنی قرار عدم استماع دعوی خواهان صادر و اعلام می‌دارد. رأی صادره ظرف مهلت بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل تجدیدنظرخواهی در دادگاه تجدید نظر استان فارس می‌باشد.

سیدوحیدرضا نجیبی-رئیس شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان فیروزآباد
م‌الف/۵۱۲

#### آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌گردد آقای ابراهیم قاسمی فرزند محمدقلی دادخواستی اثبات مالکیت یک قطعه زمین مسکونی و انتقال سند رسمی ملک در پلاک ۹۹۲/۳ به طرفیت خوانده مهدی بصیری تسلیم شعبه دوم دادگاه عمومی فیروزآباد فارس نموده است که به این شعبه ارجاع و به شماره بایگانی۹۷۰۱۵۷ ثبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۵/۰۶/۱۳۹۷ ساعت ۱۱ صبح تعیین شده است به علت مجهول‌المکان بودن خوانده و همچنین به درخواست خواهان پرونده و دستور دادگاه و تجویز ماده ۲۳ قانون آئین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در فیروزآباد مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمیمات مربوطه را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد .
منشی شعبه دوم دادگاه عمومی شهرستان فیروزآباد - کشاورزی
م‌الف/۵۱۴



فاطمه معصومه(س)، از دختر امام صادق (ع) روایتی نقل می کند که سلسله سندش به حضرت فاطمه زهرا(س) می رسد که آن حضرت می فرماید: حضرت رسول اکرم (ص) فرمود: «آگاه باشید! هر کس با محبت آل محمد بمیرد شهید از دنیا رفته است.»

(عوامل العلوم، ج ۲۱، ص ۳۵۳)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و چهارم	۴:۲۸	۶:۰۷	۱۲:۵۹	۱۹:۵۰	۲۰:۰۹
یست و پنجم	۴:۳۹	۶:۰۷	۱۲:۵۹	۱۹:۵۰	۲۰:۰۸

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - تیر ماه ۱۳۹۷ - شوال ۱۴۳۹ - جولای ۲۰۱۸ - ۲۳/۰۴/۹۷ - شماره ۱۲۲۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

## اجرای ۱۰۰ پروژه بهداشتی با اعتباری بالغ بر ۴۰۰ میلیارد ریال در لارستان و خنج



توانمندی های آنان خبر داد و اذعان داشت: این پتانسیل خوب، زمینه ایجاد اجرای بهتر برنامه پزشک خانواده خصوصا در بخش روستایی را فراهم کرده و موجب شده این طرح به شکل

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، دکتر یگانه در نشست خبری با رسانه های محلی، از اجرای ۱۰۰ پروژه بهداشتی در طرح تحول سلامت در منطقه خبر داد و با اشاره به تصویب مراکز جدید به عنوان زیرساخت های اصلی طرح تحول، گفت: ۲ مرکز شهری، ۵ پایگاه بهداشتی، ۹ خانه بهداشت و ۱۲ مرکز روستایی در کنار مرمت و بازسازی مراکز فرسوده بالای ۲۵ سال، با اعتباری بالغ بر ۴۰۰ میلیارد ریال و با هدف دسترسی به خدمات اولیه سلامت در تمام نقاط دور و نزدیک لارستان و خنج ساخته شده است.

وی با اشاره به تکمیل کادر بهداشتی در بخش های مختلف، از ارتقا آموزش با هدف افزایش

## حضور اعضای اتاق اصناف لارستان در صحن شورای شهر لار

ضمن تشکر از حضور اعضای شورا در محل اتاق، تأکید کرد: نیاز بود که ساختمان این نهاد در شأن و منزلت مردم ساخته شود.

همچنین درخواست کرد: عملکرد شورا و شهرداری در مدت زمان مسئولیت، برای مردم روشن و برای اطلاع عموم ارائه شود. معتمد، نیز از زحمات شهردار لار از شورا تقدیر کرد و گفت: امیدوارم با وحدت و همدلی در کارها، پیشرفت بیشتری حاصل شود.

در ادامه، قنبرنژاد شهردار لار از زحمات و تلاش های رییس و اعضای اتاق اصناف تقدیر کرد و اظهار داشت: اصناف محترم همواره همکاری های خوبی با شهرداری داشته و دارند. اشکان عسکری، مسئول کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورا، نیز ضمن خوشامدگویی به مهمانان، در خصوص لزوم ورود اصناف به مباحث فرهنگی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شورا، اعضای اتاق اصناف لارستان به مناسبت روز شهرداران و دهیاران در صحن شورای شهر لار حضور یافتند.

ابتدا محمدرضا نراقی رییس اتاق اصناف ضمن تقدیر و تشکر از شهردار و اعضای شورای شهر، روز «شهرداری و دهیاری» را تبریک گفت و اظهار داشت: با توجه به اینکه اصناف ارتباط نزدیک و مستقیم با مردم دارند، این اتاق می تواند به عنوان پل ارتباطی بین اصناف و شهرداری باشد و در زمینه های مختلف شهری همچون پسماند و فضای سبز می تواند همکاری کند.

قذسی، نایب رییس اتاق اصناف نیز ضمن تشکر از حضور اعضای شورا در محل اتاق، تأکید کرد: نیاز بود که ساختمان این نهاد در شأن و منزلت مردم ساخته شود. همچنین، رییس شورا ضمن خیر مقدم به مهمانان و تقدیر از فعالیت های آنان، بیان کرد: با توجه به اینکه شهرداری و اقتصاد شهر بوده و بیشتر آن اقدام کنیم. مرادی، از دیگر اعضای اتاق اصناف نیز ضمن تقدیر از اعضای شورا و شهردار لار، روز شهرداری و دهیاری ها را تبریک گفت و اظهار امیدواری کرد همان طور که تاکنون با جدیت و تلاش، پیگیر امور بوده اید، در ادامه نیز این جدیت ادامه پیدا کند. وی

دکتر یگانه، با اشاره به راه اندازی ۱۱ مرکز دندانپزشکی در مراکز خدمات جامع سلامت بیان کرد: ۲۷ نفر در این مراکز به شکل دو شیفت برای گروه هدف کودکان ۱۴-۲ سال، مادران باردار و شیرده به صورت رایگان و برای عموم با تعرفه دولتی به ارائه خدمات می پردازند. این مسئول در انتها از راه اندازی سه مرکز تصویربرداری و رادیولوژی دهان و دندان (OPG) در آینده ای نزدیک خبر داد و گفت: مراحل اولیه تصویب این مراکز انجام شده و به زودی زود برای ارائه خدمات بیشتر و کاهش هزینه های دندانپزشکی به عنوان اصل مهم در اجرای طرح تحول سلامت در سه مرکز خدمات جامع سلامت راه اندازی خواهد شد. فاطمه سیدی



تأکید کرد و گفت: با وجود اینکه اصناف و بازاریان به عنوان یک ویتترین تجاری محسوب می شوند، اما کارهای فرهنگی اساسی مانند آشنایی کسبه با روش معاملات بر اساس قوانین اسلامی کاملاً ضروری به نظر می رسد. وی همچنین در رابطه با مسائل اقتصادی و درآمدزایی از تولیدات بومی و سنتی همچون حلواي مسقطی، و لزوم اصلاح سردر

## بیمه سلامت رایگان متوقف نمی شود

### داروی بیماران خاص از پوشش بیمه خارج نشده است

فارس در طرح بیمه سلامت ایرانیان چهار درصد از میانگین کشوری بالاتر است و جمعیت فارس بیشترین خدمات را از این بیمه دریافت می کنند. وی به ارائه آماری از آخرین وضعیت بدهی بیمه سلامت ایرانیان در کشور اشاره کرد و گفت: مبلغ کل این بدهی هفت هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان است که از ابتدای امسال توانستیم مطالبات داروخانه های خصوصی را به روز و بخشی از مطالبات مراکز درمانی دولتی را نیز همانند مطالبات داروخانه پرداخت کنیم. موهبتی، تصریح کرد: در بخش دانشگاهی مطالبه ها از ۱۳ ماه به هشت ماه کاهش و مطالبات داروخانه ها نیز به روز شده است و می کوشیم مطالبات پزشکان خانواده هر ماه به روز باشد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، طاهر موهبتی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایرانیان، در حاشیه سفر به شیراز از جمع خبرنگاران اظهار داشت: حدود ۴۰ میلیون نفر در کشور تحت پوشش بیمه سلامت هستند که از این تعداد دو میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در استان فارس هستند. وی با اشاره به طرح بیمه رایگان سلامت در کشور، افزود: هم اکنون حدود ۲۴ میلیون نفر از این خدمت در کشور بهره مند می شوند و توقف آن را به شدت تکذیب می کنم. زیرا همواره تلاش داریم بیمه رایگان ادامه یابد و افرادی که تمکن مالی ندارند تحت پوشش این بیمه قرار بگیرند. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایرانیان، تصریح کرد: براساس آمار موجود، استان

## ارتقاء سازمان تأمین اجتماعی لارستان از تیپ ۳ به تیپ ۲

سازمان تأمین اجتماعی لارستان، به دنبال رشد روزافزون تعداد بیمه شدگان و تعامل هر چه بیشتر با شرکای سازمان، از جمله کارفرمایان و افزایش دامنه فعالیت ها و شمار جامعه هدف و دستیابی به آمارهای بالاتر که به همت تلاش و خدمت بی منت کارکنان سازمان صورت گرفته است و همچنین با پیگیری های نماینده

شهرستان، دکتر جمشید جعفرپور، رتبه سازمان تأمین اجتماعی لارستان، از تیپ ۳ به ۲ ارتقاء یافت. در حال حاضر، افزون بر ۲۳۰۰۰ بیمه شده اصلی و قریب به ۲۰۰۰ مستمری بگیر در زمره افراد تحت پوشش این شعبه می باشند. رییس سازمان تأمین اجتماعی لارستان،

حضرت معصومه (س)، از با فضیلت ترین بانوان خاندان اهل بیت (ع) می باشد. ایشان دختر امام موسی کاظم (ع) و خواهر تنی امام رضا (ع)، از پرهیزگارترین زنان شیعه بوده اند. مرقد ایشان در شهر قم واقع است و در روایات بر فضیلت زیاد زیارت ایشان تأکید بسیاری شده است. حضرت فاطمه معصومه (س) در روز اول ذیقعد سال ۱۷۳ هجری، در شهر مدینه چشم به جهان گشود. پدر بزرگوار وی امام موسی کاظم (ع)، امام هفتم شیعیان، می باشد و مادر گرامی ایشان نجمه، مادر بزرگوار امام رضا (ع) می باشد. در ایران ولادت با سعادت حضرت فاطمه معصومه (س) را روز دختران می نامند.



### فقر آب

کشور با چران جدی آب مواجه است و در این میان ۹ کلانشهر بیش از همه در وضعیت بحرانی است. در این گرافیک اطلاع رسانی، نگاه به وضعیت آب در سال جاری می شود.

کاهش ۵۲ درصدی بارش ها در فلات مرکزی ایران

کاهش ۴۳ درصدی بارش های کشور به میزان ۴۳۳ میلی متر

کاهش ۷۸ درصدی بارش های برف (اصلاً هیچ برفی برای توب شدن نداریم)

کاهش ۳۶ درصدی ورود آب به سد های کشور

کاهش ۳۴/۵ میلیون نفر در معرض تنش آبی قرار خواهند گرفت

کاهش ۶۰۹ میلیارد لیتر آب در دست شهروندان

کاهش ۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست کشاورزان

کاهش ۱۳۰ میلیارد لیتر آب در دست دامداران

کاهش ۱۰۰ میلیارد لیتر آب در دست صنایع

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست نیروگاه ها

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز درمانی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز آموزشی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز تفریحی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز دولتی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز خصوصی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز غیرانتفاعی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز خیریه

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز مذهبی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز ورزشی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اقتصادی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز فرهنگی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز علمی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز هنری

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لیتر آب در دست مراکز اجتماعی

کاهش ۱۳۹۷ میلیارد لیتر آب در دست مراکز سیاسی

کاهش ۱۳۵۵ میلیارد لی