



۲



وقوع سیلاب پس از باران موسمی در درز و سایبان

۳



کسب مدال نقره کشوری، توسط نونهال لارستانی

۵



مجمع آموزشی خوارزمی لارستان، فرصت ورود به دنیای متخصصان

۸



بازتاب گسترده اظهارات سردار سلیمانی در واکنش به تهدیدات ترامپ

سلامت

سبزینه

کسب و کار

روانشناسی

ورزشی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - مرداد ماه ۱۳۹۷ - ذی القعدة ۱۴۳۹ - جولای ۲۰۱۸ - ۰۷/۰۵/۹۷ - شماره ۱۲۲۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

۲

شناسایی ۷۰۰ نوع آسیب های اجتماعی در کشور

۲

امام جمعه جدید گراش معرفی شد

۷

عادت هایی برای سلامت مغز

۸

نقش رسانه ها در روابط عمومی

۸

استان فارس زیرساخت مناسبی برای ایجاد منطقه ویژه فناوری دارد



صفحه ۸

امام جمعه لارستان:

مواضع انقلابی رئیس جمهور کشورمان

علیه ترامپ بسیار ارزشمند است



با اشتراک روزنامه میلاد لارستان فرهنگ مطالعه و روزنامه خوانی را به فرزندانمان بیاموزیم

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

رویای (زمانه) ملکزاده العوضی

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

مالتیت ۱۰۰٪ سود ۱۰۰٪

+ 971505951002

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

قابل توجه جویندگان کار خبرنگاری

روزنامه میلاد لارستان در نظر دارد جهت تکمیل کادر خبرنگاری خود، چند نفر (آقا) با مدرک خبرنگاری و سابقه کار استخدام نماید. علاقه مندان می توانند مدارک خود را به دفتر نشریه میلاد واقع در شهر جدید - ۱۲ متری سینما بلوک اول تحویل دهند.

شماره تماس: ۰۲۲۴ ۴۷۷۵

با حمایت از **نرم افزار ایرانی ایستا** دست بینندگان و امنیت و آرامش را به کشور خود هدیه کنیم. با نصب نرم افزار پیام رسان ایرانی و بسیار کاربردی و کاملاً شبیه تلگرام «ایستا» عضویت در کانال اخبار میلاد لارستان به آدرس زیر با ما همراه باشید

اگر در ایستا عضو هستید آدرس زیر را در قسمت جستجو تایپ کنید:

@miladeelarestan

24 آخرین ویدادهای ایران و جهان

NEWS جدیدترین اخبار و تپلهای لارستان و جنوب کشور

دول نوشته های ادبی، علمی، تاریخی و ...

مصاحبه با مشاهیر و نخبگان شهر

شناسایی ۷۰۰ نوع آسیب های اجتماعی در کشور



سطح جامعه است.

به گزارش میلاداران، بتول معلم، مدیرکل دفتر امور اجتماعی فرهنگی استانداری فارس، در کارگروه پیشگیری از آسیب های اجتماعی شهرستان لارستان با بیان اینکه توجه مسئولان به مسائل فرهنگی بیشتر به بخش سخت افزاری بوده تا نرم افزاری، اظهار داشت: یکی آسیب های مورد تهدید در کشور ایران اجتماعی و فرهنگی است. وی با اشاره به اینکه نتایج یک پیمایش علمی از دیدگاه مردمی نشان می دهد که عموم مردم از امنیتی که در کشور وجود دارد احساس رضایت کرده اند اما در ابعاد اقتصادی و بیکاری متأسفانه رضایت ندارد. افزود: ۳ موضوع سرمایه اجتماعی، توسعه پایدار و سلامت اجتماعی از چالش های پیش روی کشور ایران است. مدیرکل دفتر امور اجتماعی فرهنگی استانداری فارس، با ابراز تأسف از کاهش اعتماد اجتماعی، تصریح کرد: بی اعتمادی عمومی و بی تفاوتی به مشکلات هم نوع از دیگر معضلات در

مردم نهاد اجتماعی است. وی مسائل طلاق، اعتیاد، حاشیه نشینی، فساد اخلاقی و مناطق حاد و بحرانی را از آسیب های اجتماعی کشور طی سال های ۹۵ و ۹۵ برشمرد و گفت: بیشتر ۷۰۰ نوع آسیب های اجتماعی در کشور ایران شناسایی شده است. معلم با بیان اینکه اذیت و آزار جنسی کودکان، متکدیان و غیره از مشکلات دیگر اجتماعی در برخی شهرهاست، افزود: باید برای حل آسیب های اجتماعی راهکار ارائه شود. این مسئول با اعلام آمادگی برای ثبت سازمان های مردم نهاد، تصریح کرد: در لارستان ۱۳ سازمان مردم نهاد ثبت شده وجود دارد. وی با اشاره به برخی وظائف کنترل آسیب های اجتماعی مثل توانمندی نخبگان استفاده و برنامه ریزی کرد. این کارشناس مسائل اجتماعی، برای استفاده از ایده نخبگان قول مساعد داد و افزود: اولویت اول کشور در راستای کاهش آسیب های اجتماعی، افزایش مشارکت و تقویت سازمان های

۱۲۰ طرح اشتغالزا در انتظار دریافت تسهیلات، روی میز بانک های لارستان



به گزارش میلاداران با نقل از روابط عمومی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی، معاون مدیرکل و رئیس اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی لارستان، گفت: ۱۲۰ طرح اشتغالزایی با مجموع تسهیلات مصوب به مبلغ ۷۱۵ میلیارد ریال برای بررسی و پرداخت، به بانک های عامل لارستان معرفی شده اند. عبدالمهدی قاسمی، اظهار داشت: از مجموع طرح های معرفی شده به بانک ۸۹ طرح به مبلغ ۴۴۵ میلیارد ریال مربوط به سرفصل «اشتغال پایدار روستایی» و ۳۱ طرح به مبلغ ۲۷۰ میلیارد ریال مربوط به سرفصل «اشتغال فراگیر» است که در صورت جذب آنها انتظار می رود برای ۶۶۷ نفر بطور مستقیم شغل ایجاد شود. وی ادامه داد: از سرفصل اشتغال پایدار روستایی تا نیمه تیرماه سال جاری ۴ طرح به مبلغ ۱۲۰ میلیارد ریال در بانک های عامل تأیید و ۲ طرح به مبلغ ۱۶ میلیارد ریال به متقاضیان پرداخت صورت گرفته است. قاسمی، با بیان اینکه از آغاز اجرای برنامه های

اشتغالزایی دولت در سال گذشته تا کنون، از طریق برگزاری جلسات متعدد در محل فرمانداری، بخشداری ها و دستگاه های اجرایی مرتبط و نیز پیشگیری های مداوم و مکرر، تمام تلاش بدنه دولت در شهرستان بر اطلاع رسانی، هماهنگی، رفع موانع و آسان سازی فرآیند تصویب و پرداخت تسهیلات متمرکز گردیده است از پیشگیری ها و راهبردی های سازنده معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و نیز معاونان و کارشناسان فرمانداری سپاسگزاری کرد. وی در این رابطه به متقاضیان تسهیلات اشتغالزایی اطمینان خاطر داد: همچون ۸ ماه گذشته، حداکثر توان اداره کار و دستگاه های اجرایی به کار گرفته خواهد شد تا با بهره گیری بهینه و هوشمندانه از تمامی ظرفیت های قانونی و کارشناسی، سهمیه تسهیلات اشتغالزایی لارستان به طور کامل جذب و به کارآفرینان پرداخت گردد. رئیس اداره کار لارستان، با بیان اینکه بررسی، تصویب و معرفی به بانک طرح های اشتغالزایی همچنان ادامه دارد از متقاضیان خواست برای

اشتغال ۴۰ نفر از بانوان، در مرکز زنان نیکوکار لارستان



به گزارش میلاداران با نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، به اتفاق مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس و جمعی از کارشناسان دفتر امور اجتماعی استانداری و بانوان فعال فرهنگی این شهرستان از مرکز مشارکت زنان نیکوکار بنی فاطمه(س) لارستان، بازدید کردند. در این بازدید، ابتدا اشرف وثوقی عضو هیئت مدیره مرکز زنان نیکوکار بنی فاطمه(س) لارستان در سخنانی به ارائه گزارشی از این مرکز پرداخت. وی افزود: مرکز زنان نیکوکار بنی فاطمه(س) لارستان با هدف جلوگیری از تکدی گری و اشتغال زنان بی سرپرست و بدسرپرست است. سال ۱۳۹۷ در لارستان شروع به فعالیت کرد. وثوقی گفت: این مرکز در ابتدا با سرمایه اندک و بدون مکان مشخص، به همت بانوی خیر لاری، اخترا، افتتاح و بعد ها با ساخت ساختمان این مرکز توسط بنیان نیک اندیشان هاشمی و حمایت از زنان بد سرپرست و بی سرپرست آنها از مسئول به کار کرد، بانوان در این مرکز با خدمات خانگی، پخت نان محلی و بسته بندی کردن سبزیجات مختلف درآمد کسب کرده و زندگی می گذرانند.

در سخنانی اظهار داشت: کارهای بزرگی که به وسیله زنان نیکوکار شهرستان لارستان و بخصوص اعضای هیئت مدیره در این مرکز انجام گرفته است و خدا را شکر استمرار دارد، نیازمند حمایت همه جانبه است که امیدواریم با همکاری و هماهنگی و ایجاد ارتباط مستمر بین مرکز و مجموعه دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس اقدامات این مرکز گسترش یابد و زمینه اشتغال بیشتر بانوان باشد. وثوقی، از کمک ها و حمایت های خیرین و دستگاه های اجرایی شهرستان قدرانی کرد و افزود: ما منتظر دست یاری دستگاه های اجرایی و خیران هستیم تا بتوانیم این مرکز را توسعه و افراد بیشتری را تحت پوشش قرار دهیم. وی افزود: این مرکز هم برای بانوان ایجاد شغل کرده و هم از مزایای درآمد آن برای برخی خانواده های تحت پوشش و نیازمند، چهپزیه کمک هزینه تحصیلی و حتی درمانی پرداخت می کند. وثوقی، در پایان همچنین بخشی از مشکلات این مرکز را در موضوعات مختلف همچون بیمه تأمین اجتماعی، امور مالیاتی و غیره بیان کرد. مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری فارس هم در این بازدید ضمن تقدیر و تشکر از اعضا هیئت مدیره مرکز مشارکت زنان نیکوکار بنی فاطمه(س) لارستان،

وقوع سیلاب پس از باران موسمی در درز و سایبان



به گزارش میلاداران، طوفان شدید و سیلاب، بخش درز و سایبان از توابع لارستان را فرا گرفت. بر اساس این گزارش، وزش باد شدید همراه با گرد و خاک در بخش درز و سایبان آغاز شد، که باعث شکستن شاخه های چند اصله درخت در سطح روستا و مناطق اطراف شد. هم چنین وزش باد و رگبار شدید باران، موجب وقوع سیلاب در درز و سایبان شد که شگفتی مردم روستا ها را در پی داشت و به نقل از اهالی این روستا همچنین بارانی بی سابقه بوده است.

آغاز خوشه بندی درختان خرما در خنج



به گزارش میلاداران با نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: خوشه بندی درختان خرما در ۲ هزار و ۷۰۰ هکتار از نخلستان های خنج آغاز شده است. اسلامی افزود: محصول دهی بهتر و حذف خوشه های اضافی میوه های خرما به منظور درشت تر شدن میوه و پر شهد شدن آن، برداشت آسانتر محصولات خرما و جلوگیری از ریزش میوه ها در مقابل با طوفان های فصلی از علل انجام این کار است.

به گزارش میلاداران با نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: خوشه بندی خرما در ۲ هزار و ۷۰۰ هکتار از نخلستان های خنج آغاز شده است. اسلامی تصریح کرد: خوشه بندی خرما در خنج و دیگر مناطق جنوبی فارس به دو صورت دستی و دستگاه های بالابر صورت می گیرد. وی اضافه کرد: گستردگی نخلستان ها و زمان کم سبب شده تا خوشه بندی نخل ها در خنج برای

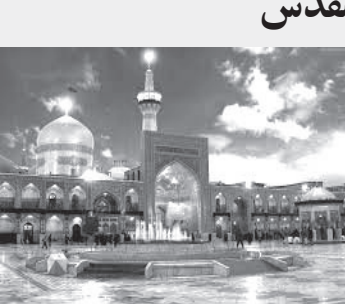
امام جمعه جدید گراش معرفی شد



به گزارش میلاداران با نقل از گریشنا، طی آئینی امام جمعه جدید گراش، معرفی شد. سید محمدباقر بخشایش پور، بعد از معصومی، موسوی پور، اسماعیلی، حلاجی، حسینی و شاهچراغ هفتمین امام جمعه گراش است. سیدمحمدباقر بخشایش پور، متولد مهرماه ۱۳۵۶ در روستای طولیان از توابع شهرستان دهدشت واقع در استان کهگیلویه و بویراحمد است.

به گزارش میلاداران با نقل از گریشنا، طی آئینی امام جمعه جدید گراش، معرفی شد. سید محمدباقر بخشایش پور، بعد از معصومی، موسوی پور، اسماعیلی، حلاجی، حسینی و شاهچراغ هفتمین امام جمعه گراش است. سیدمحمدباقر بخشایش پور، متولد مهرماه ۱۳۵۶ در روستای طولیان از توابع شهرستان دهدشت واقع در استان کهگیلویه و بویراحمد است. بخشایش پور، پیش از این در استان چهارمحال بختیاری، امام جمعه مرکز بخش فلارد از توابع شهرستان لردهگان بود. جلسه شورای اداری شهرستان گراش، به منظور معرفی امام جدید، در سالن اجتماعات فرمانداری برگزار شد.

اعزام ۴۲ زائر اولی روستای محروم «اوه» به مشهد مقدس



ابوالفضل اقتصادی فرد، جانشین حوزه مقاومت بسیج سردار شهید عقیقه، در گفت و گو با میلاداران با بیان اینکه زیارت حرم رضوی آرزوی دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت(ع) است، اظهار داشت: زیارت حرم ائمه(س) باعث برکات معنوی می شود. وی از اعزام ۴۲ زائر اولی روستای محروم «اوه» لارستان به مشهد مقدس خبر داد و افزود: این زوار به وسیله یک دستگاه اتوبوس در به سمت مشهد مقدس حرکت و این سفر ۷ روزه به طول می انجامد.

ابوالفضل اقتصادی فرد، جانشین حوزه مقاومت بسیج سردار شهید عقیقه، در گفت و گو با میلاداران با بیان اینکه زیارت حرم رضوی آرزوی دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت(ع) است، اظهار داشت: زیارت حرم ائمه(س) باعث برکات معنوی می شود. وی از اعزام ۴۲ زائر اولی روستای محروم «اوه» لارستان به مشهد مقدس خبر داد و افزود: این زوار به وسیله یک دستگاه اتوبوس در به سمت مشهد مقدس حرکت و این سفر ۷ روزه به طول می انجامد. جانشین حوزه مقاومت بسیج سردار شهید عقیقه، بیان کرد: این سفر معنوی با همت

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمدعلی رحیمی فرزند جهانزیر به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه بندشهری فرزند نصراله به شماره ملی ۰۶۲۷۰۶۶۹۹۹۱۰۶۲۷ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۹ بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
 ۱-حلیمه رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۰۹۱۷۱۲۷ ت ت ۱۳۵۵/۹/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۲-محمدکاظم رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۲۵۱۱۲ ت ت ۱۳۵۹/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۳-لیلا رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۲۳۴۲۹ ت ت ۱۳۶۰/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۴-محمدجواد رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۴۱۷۳۸ ت ت ۱۳۶۱/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۵-محمدعلی رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۲۰۹۲۱۲۷ ت ت ۱۳۶۵/۱/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۶-سعید رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۰۰۶۷۲۱۱ ت ت ۱۳۶۸/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۷-سجاد رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۲۲۸۲۰۲۰۵۷ ت ت ۱۳۷۴/۹/۱۱ صادره از ح شیراز فرزندان متوفی
 ۸-جهانزیر رحیمی فرزند محمدظاهر ک م ۲۵۱۱۷۲۳۳۲۷ ت ت ۱۳۱۷/۱۲/۳۱ صادره از ح ۳ لار
 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.
 قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - روح اله رشیدی م/الف/۵۲۲

قرار تحریر ترکه

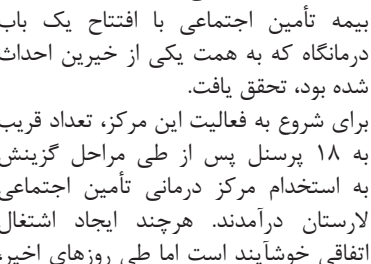
نظر به این که آقای داریوش بلورچی با وکالت آقای جهانشا طوعی دادخواستی به طرفیت داوود-سوسن - مریم بلورچی و سوسن تاج خسروی به خواسته تحریر ترکه مرحوم فولاد بلورچی تقدیم و به کلاس ۹۷۰۳۳۹ شعبه اول ثبت گردیده لذا بدینوسیله وقت رسیدگی روز یکشنبه مورخه ۹۷/۰۶/۰۴ ساعت ۱۶:۳۰ بعد از ظهر به کسانی که از متوفی طلبکار می باشند ابلاغ می گردد که با در دست داشتن سند و مدرک معتبر در جلسه شورای شعبه اول لارستان فارس حضور به هم رسانند در غیر این صورت تصمیمات مقتضی اتخاذ میگردد.
 مدیر دفتر شعبه ۱ مجتمع شورای حل اختلاف لارستان - ظفری
 استان فارس - لار شهرداری - قلات خانی - جنب دفتر امام جمعه - کد پستی ۷۴۳۱۷۳۴۵۵۱
 م / الف / ۵۳۵

پیگیری یک ابهام درباره استخدام های تامین اجتماعی در لارستان



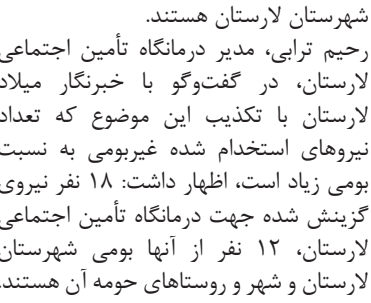
به گزارش میلاداران با نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: خوشه بندی درختان خرما در ۲ هزار و ۷۰۰ هکتار از نخلستان های خنج آغاز شده است. اسلامی تصریح کرد: خوشه بندی خرما در خنج و دیگر مناطق جنوبی فارس به دو صورت دستی و دستگاه های بالابر صورت می گیرد. وی اضافه کرد: گستردگی نخلستان ها و زمان کم سبب شده تا خوشه بندی نخل ها در خنج برای

آغاز خوشه بندی درختان خرما در خنج



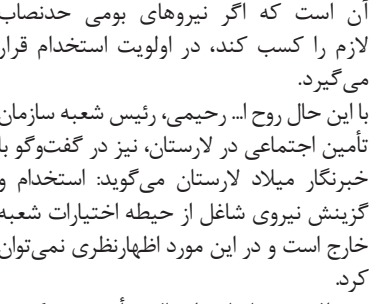
به گزارش میلاداران با نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: خوشه بندی درختان خرما در ۲ هزار و ۷۰۰ هکتار از نخلستان های خنج آغاز شده است. اسلامی تصریح کرد: خوشه بندی خرما در خنج و دیگر مناطق جنوبی فارس به دو صورت دستی و دستگاه های بالابر صورت می گیرد. وی اضافه کرد: گستردگی نخلستان ها و زمان کم سبب شده تا خوشه بندی نخل ها در خنج برای

امام جمعه جدید گراش معرفی شد



به گزارش میلاداران با نقل از گریشنا، طی آئینی امام جمعه جدید گراش، معرفی شد. سید محمدباقر بخشایش پور، بعد از معصومی، موسوی پور، اسماعیلی، حلاجی، حسینی و شاهچراغ هفتمین امام جمعه گراش است. سیدمحمدباقر بخشایش پور، متولد مهرماه ۱۳۵۶ در روستای طولیان از توابع شهرستان دهدشت واقع در استان کهگیلویه و بویراحمد است.

اعزام ۴۲ زائر اولی روستای محروم «اوه» به مشهد مقدس



ابوالفضل اقتصادی فرد، جانشین حوزه مقاومت بسیج سردار شهید عقیقه، در گفت و گو با میلاداران با بیان اینکه زیارت حرم رضوی آرزوی دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت(ع) است، اظهار داشت: زیارت حرم ائمه(س) باعث برکات معنوی می شود. وی از اعزام ۴۲ زائر اولی روستای محروم «اوه» لارستان به مشهد مقدس خبر داد و افزود: این زوار به وسیله یک دستگاه اتوبوس در به سمت مشهد مقدس حرکت و این سفر ۷ روزه به طول می انجامد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمدعلی رحیمی فرزند جهانزیر به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه بندشهری فرزند نصراله به شماره ملی ۰۶۲۷۰۶۶۹۹۹۱۰۶۲۷ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۹ بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
 ۱-حلیمه رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۰۹۱۷۱۲۷ ت ت ۱۳۵۵/۹/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۲-محمدکاظم رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۲۵۱۱۲ ت ت ۱۳۵۹/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۳-لیلا رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۲۳۴۲۹ ت ت ۱۳۶۰/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۴-محمدجواد رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۱۸۴۱۷۳۸ ت ت ۱۳۶۱/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۵-محمدعلی رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۱۲۰۹۲۱۲۷ ت ت ۱۳۶۵/۱/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۶-سعید رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۵۰۰۶۷۲۱۱ ت ت ۱۳۶۸/۷/۱۰ صادره از ح ۳ لار
 ۷-سجاد رحیمی فرزند جهانزیر ک م ۲۲۲۸۲۰۲۰۵۷ ت ت ۱۳۷۴/۹/۱۱ صادره از ح شیراز فرزندان متوفی
 ۸-جهانزیر رحیمی فرزند محمدظاهر ک م ۲۵۱۱۷۲۳۳۲۷ ت ت ۱۳۱۷/۱۲/۳۱ صادره از ح ۳ لار
 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.
 قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - روح اله رشیدی م/الف/۵۲۲

قرار تحریر ترکه

نظر به این که آقای داریوش بلورچی با وکالت آقای جهانشا طوعی دادخواستی به طرفیت داوود-سوسن - مریم بلورچی و سوسن تاج خسروی به خواسته تحریر ترکه مرحوم فولاد بلورچی تقدیم و به کلاس ۹۷۰۳۳۹ شعبه اول ثبت گردیده لذا بدینوسیله وقت رسیدگی روز یکشنبه مورخه ۹۷/۰۶/۰۴ ساعت ۱۶:۳۰ بعد از ظهر به کسانی که از متوفی طلبکار می باشند ابلاغ می گردد که با در دست داشتن سند و مدرک معتبر در جلسه شورای شعبه اول لارستان فارس حضور به هم رسانند در غیر این صورت تصمیمات مقتضی اتخاذ میگردد.
 مدیر دفتر شعبه ۱ مجتمع شورای حل اختلاف لارستان - ظفری
 استان فارس - لار شهرداری - قلات خانی - جنب دفتر امام جمعه - کد پستی ۷۴۳۱۷۳۴۵۵۱
 م / الف / ۵۳۱



جهرم، میزبان مسابقات ژیمناستیک استان فارس



به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری فارس، عباسعلی توانا، در نشست با روسای هیات‌های ژیمناستیک جهرم، لار، گراش، داراب و لامرد که در اداره ورزش و جوانان جهرم برگزار شد، اظهار داشت: مسابقات ژیمناستیک منطقه ۲ استان فارس در بخش دختران و منطقه سه در بخش پسران به میزبانی جهرم برگزار می‌شود.

وی افزود: با توجه به توانایی ژیمناستیک کارهای استان فارس، ۲۹ شهرستان استان را با هدف استعدادیابی بهتر، انتخاب نخبگان و اعزام آن‌ها به مسابقات استانی به سه منطقه تقسیم کرده‌ایم. رئیس هیات ژیمناستیک استان فارس، با انعقاد از کم کاری برخی از مربیان و روسای هیات‌های ژیمناستیک استان فارس، گفت: در مقابل این افراد، مربیان و روسای هیات‌هایی در استان هستند که بدون چشم داشت مالی و با عشق و علاقه کار می‌کنند که جای تقدیر دارد.

وی با اشاره به اینکه ۲۷ هیات ورزشی ژیمناستیک و ۱۳ هزار ژیمناستیک‌کار سازمان یافته پسر و دختر در سطح استان فارس فعالیت می‌کنند، گفت: برای کسب مقام‌های جهانی به جای هدایت ورزشکاران به فعالیت در همه ۶ وسیله موجود در ژیمناستیک باید آن‌ها را به تمرکز در تک وسیله سوق دهیم.

توانا، برگزاری کارگاه‌های متعدد آموزشی و کلاس‌های مربیگری، برگزاری مسابقات چند جانبه با استان‌های همجوار، دیدار ورزشکاران استان با ورزشکاران دیگر استان‌ها با هدف تبادل تجربه و اعزام افراد توانمند به دوره‌های آموزشی در سطح کشور را از جمله برنامه‌های هیات ژیمناستیک استان فارس در راستای توسعه این رشته ورزشی عنوان کرد.

لزوم تقویت ژیمناستیک بانوان

رئیس اداره ورزش و جوانان جهرم، نیز در این جلسه، گفت: انجام تمرین به تنهایی نمی‌تواند موفقیت ورزشکاری را رقم بزند بلکه در این راستا برگزاری مسابقات تدارکاتی بسیار مهم است.

عبدالرحیم خداداد، افزود: عده‌ای از افراد رشته دو و میدانی را رشته مادر می‌دانند اما به عقیده بنده ژیمناستیک رشته مادر است چرا که تمام خصوصیات فنی یک قهرمانی را در این رشته می‌توان دید و تقویت قوه ذهنی، افزایش قوای عضلانی، آمادگی جسمانی و تقویت روان از جمله نکاتی نهفته شده در ژیمناستیک است.

وی ورزش را از عوامل ایجاد دوستی و وحدت دانست و گفت: رمز پیشرفت ژیمناستیک انتقال علم و ارتباط بیش از پیش ژیمناستیک کاران و مربیان آنها با دیگر ورزشکاران و مربیان فعال در این رشته است.

وی با اشاره به اینکه دانش کیفی و خلاصیت مربیان و روسای هیات‌ها به توسعه ورزش ژیمناستیک کمک می‌کند، افزود: باید ارتباط بیشتری بین قهرمانان کشوری با ورزشکارانی که در این عرصه فعالیت می‌کنند ایجاد شود.

رئیس اداره ورزش و جوانان جهرم، با تاکید بر ضرورت تقویت رشته ژیمناستیک بانوان به اقدامات خوب انجام شده جهت توسعه این ورزش در جهرم اشاره کرد و خواستار تسریع در تجهیز و راه‌اندازی سالن اختصاصی ژیمناستیک این شهرستان شد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم ثریا دلشاد فرزند بمانعلی به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم ۲۶/۸/۸۸ صادره از تاریخ ۹۶/۸/۸۸ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرد زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصر است به ۱-محمدطیب دلشاد فرزند بمانعلی ش ش ۸۸۴ لارستان

۲-ثریا دلشاد فرزند بمانعلی ش ش ۵۳ لارستان
۳-لیلا دلشاد فرزند بمانعلی ش ش ۹۹۷ لارستان

۴-حمریم دلشاد فرزند بمانعلی ش ش ۲۶۰ لارستان فرزندان متوفی

۵-گل‌ناز بیکاره فرزند عوض ش ش ۳۵۴ لارستان همسر 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 فتونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۵۲۸

قرعه کشی جام تلاش خور



به گزارش میلادارستان، مراسم قرعه کشی مسابقات جام تلاش با حضور روسای هیئت ها، اعضای شوراهای اسلامی، مسئولین ، سرپرستان، سرمربیان و کاپیتان تیم های شرکت کننده از چهار شهرستان لارستان، خنج، گراش و بستک برگزار شد.

این مراسم، در مجتمع فرهنگی تالار وحدت با حضور جمع کثیری از مسئولین، پیشکسوتان، خیرین، ورزشکاران و نیز سرپرستان، سرمربیان و کاپیتان های تیم های شرکت کننده برگزار شد.

این مراسم، با قرائت زیبای قرآن و سپس سرود مقدس جمهوری اسلامی ایران و اجرای حسام الدین منصف و صلاح الدین میرخورری و سخنرانی طارمی زاده، اسماعیلی (به نمایندگی از هیئت فوتبال لارستان) و مهندس قانع آغاز گردید.

مهندس قانع آغاز گردید.

کسب مدال نقره کشوری، توسط نونهال لارستانی



به گزارش میلاد لارستان مسابقات قهرمانی تنیس روی میز نونهالان ۸ و ۹ سال کشور، در قم برگزار و تیم استان فارس در فینال با نتیجه ۳-۱ مغلوب تهران شد و عنوان ارزشمند نایب قهرمانی را از آن خود کرد. علیرضا معزی، از لارستان توانست برای اولین بار، در مسابقات کشوری مدال نقره را کسب کند.

وزیر علوم در شیراز:

امکانات ورزشی دانشگاه‌ها افزایش می یابد



با حضور منصور غلامی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، تبادار استاندار فارس و جمعی از مقامات کشوری و استانی و دانشجویان ورزشکار دختر سراسر کشور، چهاردهمین المپیاد ورزشی دانشجویان در شیراز رسماً گشایش یافت.

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در این آئین، با تاکید بر اهمیت دادن به ورزش در دانشگاه‌ها اظهار داشت: ویژگی جویندگان علم ایجاب می‌کند که در صحت و سلامت جسم و روح باشند که این سلامتی با ورزش دست‌یافتنی است، از این رو جایگاه ورزش در دانشگاه‌ها ارزشمند است.

منصور غلامی، افزود: المپیادهای ورزشی مورد حمایت وزارت علوم بوده و همگام بر توسعه ورزش در دانشگاه‌ها تاکید ویژه دارند. وی خاطرنشان کرد: دانشجویان ورزشکار، همواره در مسابقات بین‌المللی خوش درخشیده‌اند و اگر حمایت شوند، بازم می‌توانند پرچم سه رنگ جمهوری اسلامی ایران را در مجامع بین‌المللی به اهتزاز درآورند. این مقام مسؤول با تاکید بر اهمیت ورزش در دختران نیز گفت: وزارت علوم برای افزایش امکانات ورزشی دختران در دانشگاه‌ها تلاش خواهد کرد تا موانع و محدودیت‌های موجود ناشی از کمبود امکانات ورزشی برای دختران

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای ماشاله ملکی فرزند اکبر به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم اکبر ملکی فرزند پنجعلی به شناسنامه ۱۰۴ صادره از لارستان در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرد زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصر است به ۱-اسماعیل ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۳۸۶ لارستان
۲-عبدالحسین ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۰۶۳ لارستان
۳-اصغر ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۰۶۲ لارستان
۴-ماشاله ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۲۲۷ لارستان
۵-ماه‌بمان ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۶ لارستان
۶-معصومه ملکی فرزند اکبر ش ش ۸۳۱ لارستان
۷-سلطنه ملکی فرزند اکبر ش ش ۹۱۴ لارستان فرزندان متوفی

۸- صنم محمدیان فرزند عبدالله ش ش ۵۵۸ لارستان همسر 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 فتونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۵۲۶

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای ماشاله ملکی فرزند اکبر به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه صنم محمدیان فرزند عبدالله به شناسنامه ۵۵۸ صادره از لارستان در تاریخ ۸۹/۱۰/۲۵ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدرد زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصر است به ۱-اسماعیل ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۳۸۶ لارستان
۲-عبدالحسین ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۰۶۳ لارستان
۳-اصغر ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۰۶۲ لارستان
۴-ماشاله ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۲۲۷ لارستان
۵-ماه‌بمان ملکی فرزند اکبر ش ش ۱۶ لارستان
۶-معصومه ملکی فرزند اکبر ش ش ۸۳۱ لارستان
۷-سلطنه ملکی فرزند اکبر ش ش ۹۱۴ لارستان فرزندان متوفی ولاغیر...

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ناصر فتونی - رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان م / الف / ۵۲۷

بهترین ورزش‌ها برای بیماران که سگته کرده‌اند



ویژه‌ای دارد و باید بیش از حالت عادی باشد. همچنین با توجه به این که هوای سرد این بیماران را اذیت می‌کند، لازم است در فصول سرد بیشتر مراقب باشند و ورزش را به ساعت‌های گرم‌تر روز موکول کنند. در کل مهم است قبل از شروع هر نوع ورزشی، وضع بدنشان را با شرایط فعالیت جسمی تطابق دهند.

زور آلودگی هوا بیشتر از ورزش آلودگی هوا مشکلی نیست که در تمام روزها و ماه‌های سال ادامه داشته باشد، اما هنگامی که با این مشکل روبه رو هستیم، به بیماران با ورزش‌های هوازی نیز این کار قابل توصیه می‌شود از منزل خارج نشده و فعالیت فیزیکی را هم تا جای ممکن محدود و متوقف کنند. در شرایط عادی که هوا آلوده نیست، این بیماران باید به اندازه کافی ورزش کنند و تحرک داشته باشند؛ البته در چنین شرایطی، ورزش در هوای آزاد بهتر و مفیدتر از محیط‌های بسته است.

اگر در طول ورزش با مشکلی هر چند جزئی مواجه می‌شوید، حتماً باید با پزشک معالجتان مشورت کنید و نظر او را جویا شوید. درد قفسه سینه یکی از مهم‌ترین علائمی است که باید مورد توجه قرار گیرد و لازم است علت اصلی آن تشخیص داده شود.

قلبی بیماران متفاوت است؛ ولی در مورد سگته‌های قلبی حتماً باید حداقل دو هفته پس از سگته، این فعالیت‌ها شروع شود که اغلب با ورزش‌های هوازی نیز این کار انجام می‌شود. بنا بر نظر پزشک معالج کم‌کم می‌توان نوع و شدت ورزش را هم تغییر داد. استفاده از تردمیل و دوچرخه‌ها، شنا و پیاده‌روی‌های تند، ورزش‌های هوازی مناسبی هستند که بیماران می‌توانند انجام دهند. البته با توجه به این‌که اغلب بیماران پس از سگته، با ترس و نگرانی مشغول ورزش و فعالیت می‌شوند و تصور می‌کنند شاید این ورزش‌ها فشار بیش از حدی به آن‌ها وارد کند که چندان به نفع قلبشان نباشد، باید حتماً با پزشک معالج مشورت شود.

مدت زمان گرم کردن و سرد کردن بدن برای این افراد اهمیت ویژه‌ای دارد. گروهی از محققان آمریکایی در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۲ انجام گرفت، مشاهده کردند انجام مرتب دوچرخه‌سواری مهارت‌های حل مسئله و حافظه‌ای را در افراد مسن حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد بهبود می‌دهد. کمک به بیماران مبتلا به آرتروز افرادی که از مشکلات تعادلی رنج می‌برند می‌توانند از فواید دوچرخه‌سواری در فضای بسته بهره ببرند. همچنین این موضوع در مورد بیماران مبتلا به آرتروز هم صحیح است که می‌توانند بدون وارد کردن فشار به مفاصل

فواید دوچرخه سواری



نیز به دنبال دارد. گروهی از محققان آمریکایی در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۲ انجام گرفت، مشاهده کردند انجام مرتب دوچرخه‌سواری مهارت‌های حل مسئله و حافظه‌ای را در افراد مسن حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد بهبود می‌دهد. کمک به بیماران مبتلا به آرتروز افرادی که از مشکلات تعادلی رنج می‌برند می‌توانند از فواید دوچرخه‌سواری در فضای بسته بهره ببرند. همچنین این موضوع در مورد بیماران مبتلا به آرتروز هم صحیح است که می‌توانند بدون وارد کردن فشار به مفاصل

ورزش منظم و مناسب، موجب افزایش قدرت عضلانی قلب و در نتیجه پمپاژ بهتر خون می‌شود. از طرف دیگر، ورزش موجب بهبود اکسیژن رسانی به بخش‌های مختلف بدن نیز می‌شود و می‌توان گفت بر اثر ورزش، ظرفیت قلبی و ریوی افزایش می‌یابد.

ورزش منظم و مناسب، نه تنها می‌تواند از پیشرفت گرفتگی‌های عروقی پیشگیری کند بلکه موجب ترمیم و برگشت آن‌ها نیز خواهد شد. بنابراین فعالیت فیزیکی مناسب عامل مهمی برای پیشگیری از سگته‌های قلبی بعدی نیز به حساب می‌آید. چاقی هم عامل مؤثری در افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است که ورزش می‌تواند با کنترل وزن با آن مقابله کند.

ورزش کنید حتی اگر سگته کرده‌اید

دکتر شهزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره بیماریان مبتلا به سگته قلبی و انجام ورزش از سوی آن‌ها نیز گفت: پس از گذشت حداقل دو هفته از سگته قلبی، می‌توان برنامه بازتوانی قلبی این بیماران را شروع کرد و به آن‌ها توصیه

دوچرخه‌سواری همچون بیشتر فعالیت‌های جسمی از بدن در برابر چاقی، بیماری قلبی، دیابت و مشکلات روحی حفاظت می‌کند. در این مقاله چهار دلیل مهم که توجیه می‌کند چرا لازم است به طور مرتب دوچرخه‌سواری کنیم عنوان شده است:

عضله سازی و تقویت استخوان‌ها هنگام دوچرخه‌سواری ماهیچه‌های شانه، ماهیچه‌های سرنی در نشیمنگاه و ماهیچه چهارسر ران فعالیت دارند. فعالیت چندین ماهیچه به حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از کاهش تراکم استخوانی کمک می‌کند.

تقویت عملکرد مغز درحالی‌که فواید دوچرخه‌سواری برای مقابله با بیماری قلبی-عروقی و دیابت آشکار است، بررسی‌ها نشان می‌دهد این ورزش بهبود عملکرد مغز، قدرت شناختی و ساختار مغز را

رئیس هیأت تنیس شیراز:

تنیس در شیراز به ورزشی همگانی تبدیل می‌شود



اول بین‌المللی خودی نشان بدهد و جایگاه ویژه‌ای داشته باشد.

فعال بودن تنیس در شیراز

رئیس هیات تنیس شیراز، ادامه داد: تنیس در شیراز بیان کرد: هیات تنیس شیراز در ۲ سال گذشته با نگرش جدیدی فعالیت کرده است تا زمینه را برای ورود افراد بیشتری به این رشته فراهم کند.

وی تصریح کرد: در اولین قدم، در آغاز فعالیت خود به عنوان رئیس هیات تنیس شیراز، سالن استعدادیابی و دفتر هیات تنیس شیراز را در ورزشگاه حافظیه راه‌اندازی کردیم. رئیس هیات تنیس شیراز، ادامه داد: در این مکان سالیی برای آموزش با امکانات کامل و زمین مینی‌تنیس راه‌اندازی شد و دفتر اداری هیات نیز در کنار آن فعالیت خود را آغاز کرد. کرمی اضافه کرد: در اقدامات بعدی، زمین تنیس چمن مصنوعی حافظیه نیز راه‌اندازی شد و با خط‌کشی آن سعی

آموزش رایگان

کرمی اضافه کرد: در ادامه به منظور

به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری فارس، برخی از رشته‌های ورزشی لاکچری و گران شناخته می‌شوند و وارد شدن به آنها پر هزینه است. تنیس هم یکی از همین رشته هاست که شاید بسیاری از ما به آن بارها علاقه داشته‌ایم اما چون به نوعی ورزش پول‌دارها شناخته می‌شود، دورش را خط کشیده‌ایم. هیات تنیس شیراز ضمن در نظر گرفتن این موارد، در سال‌های اخیر تلاش کرده است تا این رشته را همگانی کند و زیرساخت‌هایی ایجاد کند که شهروندان بتوانند در این رشته فعالیت داشته باشند.

تبدیل یک رشته گران

رئیس هیات تنیس شیراز، در گفت‌وگو با خبرنگار فارس با اشاره به این رشته ورزشی به عنوان یکی از رشته‌های گران و پر هزینه در جامعه اظهار داشت: مهمترین هدف این هیأت، ایجاد فرصتی برای دسترسی به تنیس ارزان و برای همگان است.

ضرام محمدکرمی، ادامه داد: تنیس یک رشته جذاب است که دارای مسابقات جهانی است اما به دلیل پر هزینه بودن، قشر خاصی در این رشته ورزشی وارد می‌شوند.

وی با توصیف جایگاه این ورزش در کشور گفت: تنیس در کشور ما هیچ‌گاه نتوانسته است در سطح

داشتن خانواده موفق

برای تشکیل خانواده موفق، وجود معیارهای صحیح و منطقی در انتخاب همسر و تشکیل خانواده لازم است که در حفظ و استمرار موفقیت خانواده سهم بسزایی دارد. اما نمی توان انتظار داشت که صرفا با انتخاب درست همسر، خوشبختی تا آخر عمر در قلب زوجین احساس گردد، بلکه یک رابطه مهم و حساس مانند رابطه زناشویی نیاز به مراقبت و توجه زیادی از سوی همسران دارد، بنابراین می توان گفت که برای داشتن خانواده ای موفق ویژگی های زیر ضروری است:

- رعایت اصول و ارزش ها در انتخاب همسر
- در هر جامعه ای متاثر از شرایط مذهبی، اجتماعی، اقتصادی و آداب و سنن آن جامعه معیارهای گوناگونی برای انتخاب همسر وجود دارد که رعایت تناسب سنی، ظاهری و هوشی؛ سلامت جسمانی، روانی و عقلی؛ انتخابی بودن همسر و ... در موفقیت ازدواج سهم عمده ای ایفا می کند.

۲. تعهد و مسئولیت پذیری
در دوره های مختلف زندگی، مشکلات زیادی برای خانواده بوجود می آید که همبستگی و تعهد اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر نسبت به یکدیگر مانند دلسوزی و مراقبت، حمایت متقابل، تقسیم قدرت و مسئولیت به شکلی مناسب در موفقیت آنان موثر است.

۳. تأمین آرامش
از نگاه قرآن هدف از زندگی مشترک رسیدن به آرامش است. بنابراین در خانواده های موفق جایی برای دلهره، تشویش، اضطراب و بی اعتمادی وجود ندارد، بلکه فضای یک خانواده موفق مملو از امنیت، آرامش و مهر و محبت است.

۴. رعایت احترام متقابل
خانواده مهم ترین کانون رشد و تعالی فردی و اجتماعی است. بنابراین خانواده ای موفق است که بر محوریت رفتار اخلاقی، حسن سلوک و احترام متقابل بین فردی پایه ریزی گردد تا زمینه رشد کمالات انسانی اعضای خود را فراهم نماید.

۵. وجود روابط عاشقانه و محبت آمیز
خانواده ای موفق است که روابط اعضای آن بر پایه عشق و محبت استوار باشد. این روابط شامل روابط عاشقانه همسران، روابط عاشقانه و محبت آمیز پدر و مادر با فرزندان و بالعکس و حتی روابط محبت آمیز بین فرزندان است.

۶. آزادی عمل
ذات ازدواج محدودیت هایی را برای هریک از همسران به دنبال می آورد که ممکن است آزادی عمل هریک از آنها را به طور محسوس کاهش دهد. نوع نگرش هریک از همسران به مفهوم آزادی و مرزبندی های منطقی در بهره برداری از آن و شیوه تعامل آنها در برخورد با محدودیت های زندگی زناشویی از جمله مواردی است که موفقیت یک خانواده را رقم خواهد زد. در این میان خانواده ای موفق است که در تبیین حدود و تعریف آزادی اعضای خود مبانی اعتقادی و سنت های پذیرفته شده دینی و اجتماعی را معیار قرار دهد.

۷. امنیت اقتصادی
ایجاد منابع کافی مالی از طریق کار و تلاش، علاوه بر ثبات حیات اقتصادی خانواده سبب رعایت بهداشت، پیشگیری و تغذیه مطلوب افراد خانواده می شود که در نجات آنان از افسردگی، ارتقای اعتماد به نفس و شادی و نشاط تأثیرگذار است. در یک خانواده موفق شوهر خانواده تأمین هزینه های اقتصادی خانواده را به عنوان یک وظیفه به عهده گرفته و دیگران نیز از طریق صرفه جویی و رعایت اعتدال به او پاری می رسانند.

۸. برنامه ریزی مناسب
زندگی فردی است که تنها یک بار به هرکسی داده می شود و خیلی زود تمام می شود. در این میان تنها کسی پیروز خواهد شد که از این فرصت، نهایت استفاده را کرده باشد. با توجه به این حقیقت یکی از اصول اساسی برای موفقیت در زندگی مشترک و استفاده بهینه از عمر، برنامه ریزی است.

۹. شاکر بودن
بدون شک زندگی داشته ها و نداشته های فراوانی دارد. اگر انسان به داشته های خود توجه کند و از آنها لذت ببرد، راحت تر می تواند، نداشته ها را نیز تحمل کند، اما اگر کسی داشته های خود را نبیند، زندگی را یکسره محرومیت می داند و در آن هیچ نقطه امیدی نمی یابد. خانواده ای موفق خواهند بود که اعضای آن از سویی از آنچه دارند، آگاه بوده، نسبت به آن شاکر باشند و از سوی دیگر، نسبت به سختی ها بردبار بوده، از بیثباتی کردن و مقایسه خود با دیگران بپرهیزند. کسی که شاکر نیست، از آنچه دارد، بی خبر است و یا آنچه را دارد، نعمت نمی داند و از آن لذت نمی برد.

اگر این ویژگی ها را دارید، مجرد بمانید

اگر فردی وفادار، متعهد و راستگو نیستید ازدواج نکنید

تعهد و وفاداری یکی از پایه‌های مهم برای ازدواج است. خیانت یکی از مهم‌ترین دلایل طلاق و جدایی در سراسر جهان است. اگر در روابط عشقی خود خیانت کرده‌اید و خود را فردی متعهد نمی‌دانید از ازدواج کردن چشم‌پوشی کنید. آیا می‌توانید در برابر همسرتان راستگو باشید؟ آیا می‌توانید پس از ازدواج، دنبال معشوقه‌های پنهانی نباشید؟ اگر چنین است می‌توانید به ازدواج کردن بیاندیشید. با دروغگویی، فریبکاری و خیانت، شالوده‌های زندگی به آسانی از هم می‌پاشد پس برای ازدواج باید فردی متعهد، وفادار و راستگو بود. یکی از بهانه‌هایی که برخی از مردم برای خیانت می‌آورند تنوع‌طلبی است؛ به یاد بسپارید یکی از شروط مهم ازدواج وفاداری و تعهد است پس این بهانه را نمی‌توانیم بپذیریم. بیش‌تر کسانی که از تنوع‌طلبی سخن می‌گویند بر این باورند که همسرشان نباید تنوع‌طلب باشد و به آن‌ها خیانت کند. چنین باور نادرستی را کنار بگذارید و ویژگی‌هایی مانند وفاداری، تعهد و راستگویی را پیش از ازدواج در خود پرورش دهید.

اگر دچار اعتیاد هستید، ازدواج نکنید..

اعتیاد، یکی از اصلی‌ترین دلایل جدایی و طلاق است. برخی از کسانی که دچار اعتیاد هستند تلاش می‌کنند تا پیش از ازدواج، اعتیادشان را پنهان کنند چنین رفتاری فریب و دروغگویی بزرگی است که سرانجامی جز طلاق و جدایی به همراه نخواهد داشت. اعتیاد، شکاف بزرگی در خانواده پدید می‌آورد که با هیچ چیز دیگری جبران نمی‌شود. اعتیاد بیماری است که با اراده، انگیزه و تلاش درمان می‌شود. پس اگر دچار اعتیاد هستید تا هنگامی که نتوانست‌اید سوء مصرف مواد را کنار بگذارید از ازدواج خودداری کنید.

برای جبران گاستی‌ها و کمبودهای درون خانواده‌تان، ازدواج نکنید

هر خانواده‌ای با وجود نقاط مثبتش، کمبودها و کاستی‌هایی هم دارد. هنگامی که فرد ازدواج می‌کند زندگی را در شرایطی آغاز می‌کند که معمولا پایین‌تر از سطح و کیفیت خانوادگی کنونی‌ش است. برخی از زنان و مردان پس از ازدواج چیزهایی که در خانواده‌ی پیشین (یعنی در کنار پدر و مادر) نداشت‌اند را از همسرشان می‌خواهند چنین رفتاری نادرست است. هر خانواده‌ای دارای کمبودها و کاستی‌هایی است که برای جبران آن‌ها تلاش هر دو فرد نیاز است پس فشار آوردن به طرف مقابل برای رسیدن به آرزوها، رفتاری غیرمنطقی است.

ازدواج رخداد مهمی در زندگی انسان است. هر کسی برای ازدواج کردن یا ازدواج نکردن دلایلی دارد. اگر پای سخن هواداران و مخالفان ازدواج بشینید دلایل بسیاری را خواهید شنید که برخی از آن‌ها منطقی است.

این نوشته به معنای تکویش و رد کردن ازدواج نیست بلکه دلایلی نوشته شده است که اگر به آن‌ها توجه نکنیم می‌توانند زمینه‌ساز طلاق و جدایی در آینده شوند.

اگر در زندگی هدف ندارید ازدواج نکنید و مجرد بمانید

آیا برای زندگیتان هدف دارید؟ آیا برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ داشتن هدف در زندگی بسیار مهم است. کسی که در زندگیش هدف نداشته باشد تلاشی برای بهبود زندگی نخواهد کرد و همه چیز را گذرا می‌داند. چنین کسانی تلاش می‌کنند خود را با شرایطی که در آن هستند سازگار کنند و برای بهبود زندگیشان تلاش نمی‌کنند. برای یک ازدواج خوب باید زندگی هدفمند داشت. پس اگر در زندگی هدف ندارید ازدواج نکنید و مجرد بمانید.

برای فرار از تنهایی یا پر کردن جای خالی کسی، ازدواج نکنید

هدف برخی از مردم برای ازدواج این است که کسی را جایگزین عشق پیشین خود کنند. کسانی که دچار شکست عشقی یا ناکامی در روابط عاشقانه می‌شوند احساس تنهایی می‌کنند و ازدواج را راهی برای فرار از احساسات و افکار اندوه‌بار می‌دانند. اگر می‌خواهید برای فرار از تنهایی و جایگزینی، با کسی ازدواج کنید بهتر است از این کار خودداری کنید و مجرد بمانید. تنهایی و گوشه‌گیری را کنار بگذارید. دوستان صمیمی پیدا کنید با مردم در کنش و تعامل سازنده باشید و سپس به ازدواج بیاندیشید. کنش و تعامل سازنده و روابط میان‌فردی برای داشتن زندگی زناشویی موفق مهم است.

اگر مسئولیت‌پذیر نیستید ازدواج نکنید

مسئولیت‌پذیر بودن در زندگی را فراموش نکنید. از آغاز زندگی، هر فردی در خانواده نقش‌هایی را بر عهده می‌گیرد. نقش‌های فرزند، برادر، خواهر، پدر، مادر و همسر نقش‌هایی هستند که افراد آن‌ها را بر عهده می‌گیرند. هر نقشی، وظایف و حقوقی دارد. مسئولیت‌پذیری به معنای این است که فرد، وظایف و حقوق نقش خود را به درستی بشناسد و بر پایه‌ی آن‌ها رفتار کند. کسی که قصد ازدواج دارد باید بتواند مسئولیت نقش همسر را به خوبی به انجام برساند. اگر احساس می‌کنید برای مسئولیت‌پذیری آمادگی ندارید بهتر است از ازدواج چشم‌پوشی کنید.

اگر بیش از اندازه به پدر و مادرتان وابسته هستید، ازدواج نکنید

کسانی که به پدر و مادرشان وابستگی افراطی و غیرمنطقی دارند در زندگی زناشویی بیش از دیگران دچار مشکل می‌شوند. وابستگی بیش از اندازه به پدر و مادر، چه برای مرد و چه برای زن، زیان‌بار است. کسانی که به پدر و مادرشان وابستگی شدید دارند به والدینشان اجازه دخالت در زندگی زناشویی را می‌دهند. این دخالت‌ها بیش‌تر از روی منطق انجام نمی‌شود چون والدین تلاش می‌کنند سود فرزند خودشان را بیش‌تر در نظر بگیرند و نگاهشان به زندگی مشترک به صورت همه جانبه نیست. دخالت پدر و مادر در زندگی زناشویی باعث کشمکش و جدایی می‌شود. داشتن استقلال فکری و روانی برای ازدواج بسیار مهم است. تلاش کنید شخصیت مستقل را در خود پرورش دهید تا بتوانید مسئولیت زندگی زناشویی را به عهده بگیرید. اگر به پدر و مادرتان بیش از اندازه وابسته هستید و بدون اجازه‌ی آن‌ها آب هم نمی‌خورید از ازدواج خودداری کنید.



هر خانواده‌ای با وجود نقاط مثبتش، کمبودها و کاستی‌هایی هم دارد. هنگامی که فرد ازدواج می‌کند زندگی را در شرایطی آغاز می‌کند که معمولا پایین‌تر از سطح و کیفیت خانوادگی کنونی‌ش است. برخی از زنان و مردان پس از ازدواج چیزهایی که در خانواده‌ی پیشین (یعنی در کنار پدر و مادر) نداشت‌اند را از همسرشان می‌خواهند چنین رفتاری نادرست است. هر خانواده‌ای دارای کمبودها و کاستی‌هایی است که برای جبران آن‌ها تلاش هر دو فرد نیاز است پس فشار آوردن به طرف مقابل برای رسیدن به آرزوها، رفتاری غیرمنطقی است.

با روانشناسان آشتی کنیم (۲)

روانشناسان(Psychologist) در سلامت روان به میزان اهمیت پزشک در سلامت جسم است

– عقل و روان سالم در بدن سالم و بالعکس
عدم مراجعه مردم به روانشناس علاوه بر تشدید اختلالات روانی و بروز بیماری های جسمی(بیماریهای سایکوسوماتیک) – بیماریهای جسمی که منشاء روانی دارند مانند بیماری های زخم معده – زخم اثنی عشر و… که برای درمان این بیماریها باید هم زمان با درمانهای جسمانی به درمانهای روانی آن هم پرداخت و هرکدام از راههای درمانی به تنهایی چاره ساز نیستند – موجب بروز آسیب های اجتماعی خواهد شد.
اگر مراجعه به روانشناس در زمینه روان و سلامت روانی در بین جامعه جا نیفتد شهروندان برای حل مشکلاتشان روبه مواردی می آورند که اساس علمی ندارد مانند مراجعه به دعا نویسان و رمالان .

باید فرهنگسازی کنیم

با توجه به آخرین آمار منتشرشده از سوی مراجع قانونی که ۲۱/۱ درصد مردم کشورمان اختلالات روانی دارند بهتراست هرچه سریعتر رسانه ها باید با اتخاذ تدابیری و با استفاده از نظرات اساتید روانشناس و مشاور نسبت به فرهنگ سازی مراجعه مردم

اگر عاشق نیستید، ازدواج نکنید

ازدواج بدون عشق و علاقه، امری پوچ و بی‌ارزش است. برای زندگی مشترک باید فردی را انتخاب کنید که عاشقانه و صادقانه دوستش داشته باشید. اگر گمان می‌کنید علاقه پس از ازدواج شکل می‌گیرد سخت در اشتباه هستید. علاقه باید پیش از ازدواج نیز باشد و پس از ازدواج تداوم و ثبات بیابد. به یاد بسپارید باید خودتان را دوست داشته باشید تا بتوانید دیگران را دوست بدارید.

اگر توان مالی کافی برای سرپرستی یک خانواده را ندارید ازدواج نکنید

توان مالی و درآمد، چیزی است که برای گرداندن یک زندگی نیاز است. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که پول در زندگی انسان نقشی کلیدی دارد. بخشی از نیازهای ما با پول برطرف می‌شوند. هنگامی که از توان مالی سخن گفته می‌شود نگاه بیش‌تر مردم به مردان است اما زنان نیز به توان مالی نیازمندند. نیاز است که زنان هم پیش از ازدواج توانایی مالی داشته باشند تا در برابر همسرشان فردی وابسته مالی و نیازمند نباشند. به خانم‌ها سفارش می‌کنیم پیش از ازدواج، توانایی مالی داشته باشند و پس از آن برای آینده زندگیشان تصمیم بگیرند که آیا خواهند درآمد داشته باشند یا این که همسرشان هزینه‌های زندگی را فراهم کند. این توصیه به معنای این نیست که فراهم کردن هزینه‌ی زندگی از سوی مرد به معنای ضعیف بودن زن باشد.

استقلال مالی پیش از ازدواج برای خانم‌ها مهم است تا بتوانند انتخابی بهتر داشته باشند و در گزینش همسر آینده تنها به میزان درآمد فرد نیاندیشند. داشتن توان مالی کافی پیش از ازدواج برای مردان بسیار مهم است. به یاد بسپارید برای زندگی باید حداقل‌هایی را فراهم کرد که بیش‌تر بر عهده مردان است. وابستگی مالی به خانواده را فراموش کنید و اگر دنبال ازدواج هستید توان مالی خود را افزایش دهید.

اگر به برابری زن و مرد باور ندارید، ازدواج نکنید

باور به برابری، یک اصل انسانی و اخلاقی است. مرد سالاری و زن سالاری در خانواده‌ها به شادمانی یکی از طرفین و ناراحتی طرف مقابل می‌انجامد. شاید همسرتان از روی علاقه و یا ترس در برابر شما ایستادگی نکند و در برابر سلطه‌گری سکوت کند اما آیا در چنین شرایطی از زندگی خود رضایت دارد؟ سلطه‌گری زمینه را برای افزایش کشمکش، پرخاشگری، قهر و جدایی فراهم می‌کند. زناشویی و ازدواج هنگامی زیباست که مرد و زن به برابری باور داشته باشند و بتوانند برابری را در زندگیشان نهادینه کنند. پس اگر به دنبال خوشبختی هستید باید به برابری زن و مرد ایمان داشته باشید.

اگر گمان می‌کنید از سن ازدواجتان می‌گذرد، ازدواج نکنید

برای ازدواج سن و سال تعیین نکنید، هیچ‌گاه برای ازدواج کردن دیر نیست. با کسی ازدواج کنید که معیارها و شرایط مناسبان را داشته باشد و اگر کسی را با معیارهایتان نیافتید عجله و شتاب نکنید. برخی از مردم با کسانی ازدواج می‌کنند که هیچ کدام از معیارهایشان را ندارند و در پاسخ می‌گویند که سن ازدواجشان در حال گذشتن بوده است. اما آیا این ازدواج موفق خواهد بود؟
ته چنین ازدواجی موفق نیست چون به دلیل این‌که فردی را بدون در نظر گرفتن معیارها و شرایط انتخاب کرده‌اند دچار کشمکش و جدایی می‌شوند.

۲– کشف راه حل مناسب .

۳– مواجهه با یک بحران .

مشاوره ارتباطی دو طرفه بین یک مراجع (داوطلب) و یک مشاور است که در آن نیازها، دانش و نگرش مراجع (داوطلب) به تناسب موضوع مورد ارزیابی قرار گرفته و مشاور روانشناس برآن اساس به مراجع (داوطلب) افراد برای مشاوره و رفع مشکلات روانشناختی به روانشناسان یا مشاورین دارای مدرک تحصیلی مرتبط و دارای مجوزاز سازمانهای ذریبط – منظور از سازمانهای مرتبط مانند سازمان نظام روانشناسی و مشاوره می باشد – مراجعه نمایند.

اگر فرهنگ مراجعه به روانشناس و مشاور در جامعه تقویت شوداز خیلی از معضلات اجتماعی و هزینه های بی سرانجام جلوگیری خواهد شد .

نیاز به مشاور در مراحل زندگی

ما در همه مراحل چه در انتخاب شغل و چه در انتخاب همسر و… نیازمند مشاوره و روانشناسی هستیم.

مشاوره و خدمات روانشناسی فرایند یاری رساندن است که با اهداف زیردر مراحل مختلف زندگی انجام می گیرد :

۱– اتخاذ یک تصمیم معقول و مناسب .

مشکلات را در اینترنت و

با چت کردن، حل تکنید

با پیشرفت فناوری، شیوهی ارتباط و گفت‌وگوی مردم دگرگون شد. امروزه مردم حتی کم‌تر از تلفن برای گفت‌وگو بهره می‌گیرند چه برسد به این‌که بخواهند با هم به صورت حضوری گفت‌وگو کنند. بیش‌تر ارتباطات مردم با هم‌دیگر به چت کردن و پیام‌رسان‌های آنلاین اختصاص یافته است. گاهی شرایطی پیش می‌آید که زمینه‌ساز بروز مشکلات میان افراد می‌شود.

انسان ساختاری بسیار پیچیده و هوشمندانه دارد. ما در هنگام گفت‌وگو با دیگران، تنها به سخنان گوش نمی‌کنیم بلکه حس بینایی ما نیز در گفت‌وگو نقش دارند. ما واکنش‌های جسمانی و زبان بدن گوینده (Body Language) را می‌بینیم. عملکرد ماهیچه‌ای چهره گوینده را پردازش می‌کنیم و از رفتارهای فرد در هنگام سخن گفتن باخورد دریافت می‌کنیم. آن‌چه می‌بینیم و باخوردهایی که دریافت می‌کنیم به درک بهتر چیزی که می‌شویم می‌انجامد. هنگامی که گوینده را نبینیم ارتباط و درک ما از موضوعی که می‌شویم کاهش می‌یابد. چیزی که در چت کردن هم پیش می‌آید همین است.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که هنگام چت کردن با همسر یا دوستان دچار سو تفاهم شوید. شاید پیامی را دریافت کنید و احساس کنید این پیام با حس خشم نوشته شده است. یا از پیام، خشمگین بودن نویسنده را احساس کنید. شاید با خواندن پیامی احساس کنید که نویسنده آن در هنگام نوشتن آن احساسی مانند اندوه، خشم، بی‌حوصلگی یا بی‌تفاوتی داشته باشد ولی ممکن است شما دچار گمراهی شده باشید.

این حس گمراهی به این دلیل است که با خواندن واژه‌ها نتوانستید به درستی احساس نویسنده را درک کنیم. در چنین شرایطی که حتی نمی‌توانیم صدای فرد را بشنویم چه رسد به این‌که او را ببینیم؛ نمی‌توانیم به دآوری دست بزنیم. اگر با همسر، دوست یا همکاران در اینترنت با مشکلی روبه‌رو شدید این مشکل را در اینترنت و با چت کردن حل نکنید. چون ممکن است دچار سو تفاهم شوید و مسئله‌ای بسیار کوچک، زمینه‌ساز مشکلی بزرگ شود. به یاد بسپارید گفت‌وگوی حضوری و رو در رو بهترین روش برای حل مشکلات است.

درد دل کردن

از دیدگاه روان‌شناسی

درد دل کردن یکی از کارهایی است که ما هنگامی که دچار مشکل هستیم انجام می‌دهیم. درد و دل به این معنی است که ما درباره مشکلات، دغدغه‌ها، آرزوها و چیزهایی که برایمان چالش‌برانگیز است با دیگران گفت‌وگو می‌کنیم. بیش‌تر مردم پس از درد دل کردن احساس می‌کنند که سبک شده‌اند و از شدت اندوهشان کاسته شده است. پس هنگامی که ما چیزی از احساسات و مشکلاتمان را برای کسی بازگو می‌کنیم؛ بخشی از مشکلاتمان که همان فشارهای روانی است کاهش می‌یابد.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد درباره چیزی با کسی درد دل کنید و راهکاری را برای مشکلاتتان به شما نشان دهد که هرگز این است که دیگران می‌توانند مسائل و مشکلاتمان را از زاویه‌ای دیگر ببینند که ما نسبت به آن آگاهی نداریم. پس به یاد داشته باشید با درد دل کردن می‌توانیم، راهکار برخی از مشکلاتمان را بیابیم و برای حل آن‌ها از دیگران کمک بگیریم.

درد و دل کردن با چه کسی خوب است؟
درد دل کردن، می‌تواند به جای سودمند بودن، زیان‌بار باشد. با کسی درد و دل کنید که شما را دآوری و قضاوت نکند. قضاوت و دآوری شدن از سوی دیگر به مشکلات فرد می‌افزاید و به گوشه‌گیری و منزوی شدن می‌انجامد. ما کسانی درد و دل کنید که نسبت به شما احساس همدلی دارند و از وضعیت شما آگاهی دارند. رازداری اصل دیگری است که باید در هنگام درد دل به آن توجه کنید. با کسانی درد دل کنید که رازدار هستند و درباره‌ی چیزهایی که به آن‌ها می‌گویید با دیگران سخن نمی‌گویند. شعار سازمان بهداشت جهانی سال ۲۰۱۷ درباره‌ی افسردگی است. شعار این است: با من سخن بگو

به یاد بسپارید بسیاری از مشکلات با گفت‌وگو کردن پیرامونشان حل می‌شوند. خودداری از گفت‌وگو کردن و سکوت، زمینه‌ساز پیچیده‌تر شدن مشکلات خواهد شد. برخی از مردم بر این باورند که درد دل کردن مشکلات را برطرف نمی‌کند، بلکه بر شدت آن می‌افزاید. این دیدگاه نادرست است و در برخی از روان‌شناسان هم چنین باور نادرستی دیده می‌شود. به کمک درد دل کردن فرد می‌تواند به ارزیابی وضعیت کنونی خودش بپردازد تا اگر توانایی حل مشکلیش را نداشت از روان‌شناس کمک بگیرد.

روان‌شناس می‌تواند بهترین گزینه برای درد دل کردن باشد. چون یک روان‌شناس خوب، شنونده‌ای فعال است شما را قضاوت نمی‌کند رازدار است و تلاش می‌کند راهکارهای خوبی را برای مشکلاتتان نشانان دهد.

محیط کاری مناسب برای افراد مختلف، تعاریف متفاوتی دارد که در برخی مسائل می توان به طور کلی شرایط محیط کاری را به دو بخش فیزیکی و روانی تقسیم کرد.

راهکار های ایجاد محیط کاری مناسب

و تاثیر آن در پیشرفت شغلی

محیط های کاری شرایط متفاوتی با یکدیگر دارند که متمایز کردن آن ها با یکدیگر با توجه و وابستگی به درجه و رشته کاری امکان پذیر است. مناسب بودن شرایط فیزیکی محیط کار مانند فضای مناسب کار، نوع میز و صندلی، ابزارهایی کاری از کامپیوتر تا تجهیزات صنعتی، نوع چیدمان میزها، تفکیک فضاها بر حسب نوع کار گروه های مختلف (از پیش نیازهای اولیه افزایش کارایی افراد است .

ویژگی های محیط کار استاندارد

ویژگی های محیط کار استاندارد، شامل شرایط روانی محیط کار است و این موضوع شامل افرادی است که با آنها کار می کنیم. روابط دوستانه بین همکاران، نقش مهمی در افزایش کیفیت کاری دارد، از موارد دیگر در این زمینه، اعتماد متقابل بین مدیران و کارکنان است .

پیشرفت در محیط کار یکی از اهداف افرادی است که به کار کردن در محیط های کاری مشغولند به طوری که این افراد دوست دارند محیط کار آنها امکان پیشرفت را در اختیارشان بگذارد. تعادل در محیط کار، فاکتور بسیار مهمی است . مثلا تعادل بین حقوق و تخصص افراد ، برخورد یکسان قوانین شرکت با افراد و زمان پرداخت به موقع حقوق کارکنان (این موضوع می تواند معیار مهمی برای تصمیم گیری افراد باشد)

محیط کار ایده آل، چگونه باید باشد
هر کدام از محیط کار تعریف متفاوتی داریم. برای هر شخصی یک ویژگی می تواند اهمیت بیشتری بر ویژگی دیگری داشته باشد. اگر همین حالا مشغول به کار در شرکتی هستید، خوب و بدهای آن را بنویسید. چه دلیلی وجود دارد که محل کاری فعلی را انتخاب کرده اید و چه دلیل وجود دارد که می خواهید از محیط کاری تان جدا شوید؟

ویژگی های یک محیط کاری استاندارد و مناسب

۱. در محیط کاری مناسب، کارکنان با دیوار و پارتیشن از هم جدا نیستند .
۲. گیاهان طبیعی، در محیط کار از ویژگی های محیط کار مناسب وجود گیاهان طبیعی در محیط کار و اکسیژن تولید شده توسط گیاهان و رنگ سبزشان انرژی مضاعف و احساس خوبی را روحیه کارکنان ایجاد می کند .
۳. در محیط کار مناسب، معیارها و قضاوت ها صفر و صدی نیست
- در فضایی که فقط عملکرد منفی کارکنان دیده می شود، آن ها انگیزه خود را برای پیشرفت و بهبود کیفیتی کارشان از دست می دهند.
۴. ارجحیت تشویق بر تنبیه از ویژگی های محیط کار مناسب
- در محیط کاری استاندارد، تشویق عملکرد خوب جای تنبیه عملکرد بد را می گیرد .
۵. در محیط کار، استاندارد طبقه بندی کارکنان اشتباه است

در برخی از محیط های کاری، کسی جرأت نمی کند به رئیس انتقاد کند و کارکنان باید از تمامی دستورات مافوق های خود تبعیت کنند. تنفر حاصل از این نوع برخورد و بی عدالتی، باعث فروپاشی محیط کاری می شود.

۶. برقراری تعادل میان کار و زندگی شخصی

از ویژگی های محیط کار مناسب یکی از مهمترین ویژگیهای محیط کار استاندارد حفظ تعادل میان زندگی حرفه ای و خانوادگی شان است. به روشهای گوناگونی می توان به کارکنان این تعادل کمک کرد مثل اجتناب از الزام کارکنان به انجام اضافه کاری و سختگیری نکردن برای دادن مرخصی.

آگهی ابلاغ دادنامه کفبری

بدینوسیله به آقای محمد زراعت پیشه فرزند محمدرضا ابلاغ می گردد به موجب دادنامه شماره ۰۳۵۶-۹۷۰۹۹۷۱۹۶۸-۹۷ مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ در پرونده کلاسه ۹۶۰۹۰۰ به ۱۰۲ ک به اتهام سرقت مستوجب تعزیر، به تحمل ۳ سال حبس تعزیری و ۷۴ ضربه شلاق تعزیری با احتساب ایام بازداشت قبلی محکوم گردیده‌اید به لحاظ غیابی بودن رای صادره می‌توانید ظرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی خود را به این دادگاه تسلیم نمایید در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ دادگاه کفبری دو لارستان / م / الف / ۵۳۴



معرفی مجتمع آموزشی خوارزمی لارستان از زبان مهندس صدرا صداقت

مجتمع آموزشی خوارزمی لارستان، فرصت ورود به دنیای متخصصان

۶ مرداد، روز ترویج آموزش های فنی و حرفه ای، فرصت و بهانه مناسبی است تا به ظرفیت های مهارت آموزی شهرستان لارستان بپردازیم. بی شک مهارت آموزی و تخصص گزایی، کلید اصلی اشتغال و رفع بیکاری در جامعه می باشد. زمانی جوانان تحصیل کرده کشور می توانند وارد بازار کار شوند که تحصیلات دانشگاهی را در بستر مهارت های عملی و فنی بکار گیرند.

ریعی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به عنوان متولی اصلی اشتغال زایی در کشور، همواره بر گسترش مهارت های فنی و حرفه ای در جامعه تاکید داشته و یکی از مشکلات اصلی جوانان جویای کار را ناتوانی مهارتی دانسته اند. در شرایط حاضر، کارمان شده گله از وضعیت اشتغال جوانانمان. جوانانی که تا مقطع لیسانس ، فوق لیسانس و دکتری تحصیل کرده اما فاقد کار هستند. جوانانی که والدینشان برای وارد شدن آن ها به دانشگاه میلیون ها تومان هزینه کرده اند و اکنون چشمشان به دستان دولت است که برای اشتغالشان کاری کند.

واقعیت این است که نظام آموزشی ما فقط در کنگور و دانشگاه و تحصیلات عالی

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد خوارزمی لارستان
حسابداری را حرفه ای بیاموزید
مقدماتی تا پیشرفته
با ارائه مدرک معتبر بین المللی
از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
مورد نیاز جهت بازار کار و آزمون استخدامی

خلاصه می شود نه تخصص و مهارت آموزی و حاصلش می شود ۴۵ درصد نرخ بیکاری فارغ التحصیلان. چند درصد فارغ التحصیلان دانشگاهی می توانند تحصیلات آکادمیک خود را در عمل اجرایی کنند؟!
خود را در عمل اجرایی کنند؟!
۲۰ درصد است!
شاه کلید اصلی در ایجاد اشتغال، گسترش و توجه به مهارت آموزی جوانان از طریق گسترش آموزش مهارت های فنی و حرفه ای مطابق با نیاز بازار می باشد.



کامپیوتر و حسابداری به عنوان ۲ مولفه مهم در حوزه اشتغال ایفای نقش می کنند. به همین دلیل داشتن گواهینامه کار با رایانه (ICDL) و تسلط به علم حسابداری ، با انجام و اجرای پروژه های عملی و متناسب با نیاز بازار، کمک شایانی به جوانان جویای کار می کند.

۱۰ مهارت غیرمتعارف کار آفرینان

برای رسیدن به موفقیت

- ۱- کنجکاوی: کارآفرین موفق مسئولیت دارد مشکلات جدید را کشف کند، فرصت های بالقوه را پیدا کند، فرایند کسب و کار خود را اصلاح کند و نوآوری ارائه دهد. این بستگی به علاقه به مطالعه در زمینه های مختلف و موارد کاری خارج از منطقه راحتی خود، دارد.
- ۲- مدیریت زمان: برنامه ریزی دقیق اولویت ها، تعیین نقاط عطف، اجرایی و تکراری همه اهمیت دارند. هیچ کدام از اینها به پیشرفت منجر نمیشود، مگر اینکه مدیریت زمان و پروژه به درستی انجام شود.
- ۳- تفکر استراتژیک: یادگیری از تجزیه کردن مشکل به هسته آن و نشان دادن فرصتهای رشد حاصل میشود.شناسایی راه حل های خلاقانه و فرصت های کوچک، تولید محصولات با بازگشت سرمایه حداکثری و تولید محتوا در زمان و بودجه محدود از مصادیق تفکر استراتژیک است.
- ۴- کارآیی: شما برای حل مسائل به عملکرد بالا احتیاج دارید. به کارگیری قانون ۸۰-۲۰ و دیگر تکنیک های نتیجه گیری بهتر در زمان کمتر و جابه جایی کارکنان شغلهای روتین موجب پیشرفت روز به روز میشود.
- ۵- انعطاف پذیری: رسیدگی به مدعیان،

استرس، ورشکستگی، عدم تمرکز و پیشرفت کند زمانی مفید است که موجب ساخت کسب و کار شود.

۶- ارتباطات: ارتباطات شفاف و مختصر برای تعامل با مشتریان، همکاران، همقطاران و تسهیلکاران، فرصت ها، شرکا، کارکنان بالقوه و قراردادهای فرعی میشود.همچنین افق های روابط عمومی را گسترش میدهد و پیام تبلیغاتی ما را به اطراف منتقل میکند.

۸- سرمایه گذاری: مدیریت مالی موجب رشد یا شکست کسب و کار میشود. مدیریت صحیح منابع و ارزیابی دقیق سرمایه گذاری در مقایسه با ROI یک نیاز اساسی برای کارآفرینان است.

۹- برندسازی: ایجاد یک نام تجاری منحصر به فرد برای آگاهی مخاطبان نیاز مبرم به شمار می‌رود.

۱۰- فروش: پیدا کردن کانال های فروش مناسب موجب ایجاد فرصتهای کسب و کار جدید، سرمایه گذاری بهتر و توسعه بیشتر میشود. ساخت کانال های فروش و پیش بینی فرصتها موجب رشد درآمدی میشود.

۷ نکته مهم در بررسی ایده های کار آفرینی

- ۱- صاحبان ایده باید ایده ای را انتخاب کنند که کمترین شبهات را داشته باشد. با انتخاب ایده ای که دارای کمترین ناشناخته هاست، صاحب ایده میتواند در برابر شگفتی ها و بلاهای مسیر کارآفرین شدن در امان بماند. هرچند که انتخاب ساده ترین راه شجاعانه نیست و کارآفرین واقعی که نوآوری را ترویج میکند، آسانترین راه را انتخاب نمیکند.
- ۲- قابل استفاده : آیا ایده یک نیاز عملی را برآورده میکند؟ آیا متمرکز است؟ آیا مشکل ملموسی را حل میکند؟ آیا تقاضای واقعی بازار را پاسخ میدهد؟ آیا خلا بازار را پیدا کرده است؟ معیارهای اصلی انتخاب ایده است.
- ۳- ثبات : آیا ایده تنها به یک نیاز منحصر به فرد برآورده میکند یا تقاضای گروه بزرگی از مشتریان را پاسخ میدهد؟ آیا ایده در طول زمان ثبات کافی دارد یا محو میشود؟ ایده هایی که پیش از ورود به بازار، قدیمی میشوند ایده هایی هستند که باید با احتیاط انتخاب شوند.
- ۴- مقیاس پذیری : آیا نمونه اولیه قابلیت اندازه گیری دارد؟ آیا میتوان آن را تکرار کرد؟ استاندارد است؟ در صورت تکرار تغییر میکند یا اصلاح میشود؟ هرچه مقیاس پذیری بیشتر احتمال شکست ایده کمتر است.
- ۵- چسبندگی : آیا ایده قابلیت تبدیل شدن به یک روال یا عادت را دارد؟ اغلب واژه چسبندگی از «قابلیت استفاده» منتج میشود. اما واژه

صاحبان ایده باید ایده ای را انتخاب کنند که کمترین شبهات را داشته باشد. با انتخاب ایده ای که دارای کمترین ناشناخته هاست، صاحب ایده میتواند در برابر شگفتی ها و بلاهای مسیر کارآفرین شدن در امان بماند. هرچند که انتخاب ساده ترین راه شجاعانه نیست و کارآفرین واقعی که نوآوری را ترویج میکند، آسانترین راه را انتخاب نمیکند.

۲- قابل استفاده : آیا ایده یک نیاز عملی را برآورده میکند؟ آیا متمرکز است؟ آیا مشکل ملموسی را حل میکند؟ آیا تقاضای واقعی بازار را پاسخ میدهد؟ آیا خلا بازار را پیدا کرده است؟ معیارهای اصلی انتخاب ایده است.

۳- ثبات : آیا ایده تنها به یک نیاز منحصر به فرد برآورده میکند یا تقاضای گروه بزرگی از مشتریان را پاسخ میدهد؟ آیا ایده در طول زمان ثبات کافی دارد یا محو میشود؟ ایده هایی که پیش از ورود به بازار، قدیمی میشوند ایده هایی هستند که باید با احتیاط انتخاب شوند.

۴- مقیاس پذیری : آیا نمونه اولیه قابلیت اندازه گیری دارد؟ آیا میتوان آن را تکرار کرد؟ استاندارد است؟ در صورت تکرار تغییر میکند یا اصلاح میشود؟ هرچه مقیاس پذیری بیشتر احتمال شکست ایده کمتر است.

۵- چسبندگی : آیا ایده قابلیت تبدیل شدن به یک روال یا عادت را دارد؟ اغلب واژه چسبندگی از «قابلیت استفاده» منتج میشود. اما واژه

صاحبان ایده باید ایده ای را انتخاب کنند که کمترین شبهات را داشته باشد. با انتخاب ایده ای که دارای کمترین ناشناخته هاست، صاحب ایده میتواند در برابر شگفتی ها و بلاهای مسیر کارآفرین شدن در امان بماند. هرچند که انتخاب ساده ترین راه شجاعانه نیست و کارآفرین واقعی که نوآوری را ترویج میکند، آسانترین راه را انتخاب نمیکند.

۲- قابل استفاده : آیا ایده یک نیاز عملی را برآورده میکند؟ آیا متمرکز است؟ آیا مشکل ملموسی را حل میکند؟ آیا تقاضای واقعی بازار را پاسخ میدهد؟ آیا خلا بازار را پیدا کرده است؟ معیارهای اصلی انتخاب ایده است.

۳- ثبات : آیا ایده تنها به یک نیاز منحصر به فرد برآورده میکند یا تقاضای گروه بزرگی از مشتریان را پاسخ میدهد؟ آیا ایده در طول زمان ثبات کافی دارد یا محو میشود؟ ایده هایی که پیش از ورود به بازار، قدیمی میشوند ایده هایی هستند که باید با احتیاط انتخاب شوند.

۴- مقیاس پذیری : آیا نمونه اولیه قابلیت اندازه گیری دارد؟ آیا میتوان آن را تکرار کرد؟ استاندارد است؟ در صورت تکرار تغییر میکند یا اصلاح میشود؟ هرچه مقیاس پذیری بیشتر احتمال شکست ایده کمتر است.

۵- چسبندگی : آیا ایده قابلیت تبدیل شدن به یک روال یا عادت را دارد؟ اغلب واژه چسبندگی از «قابلیت استفاده» منتج میشود. اما واژه

صاحبان ایده باید ایده ای را انتخاب کنند که کمترین شبهات را داشته باشد. با انتخاب ایده ای که دارای کمترین ناشناخته هاست، صاحب ایده میتواند در برابر شگفتی ها و بلاهای مسیر کارآفرین شدن در امان بماند. هرچند که انتخاب ساده ترین راه شجاعانه نیست و کارآفرین واقعی که نوآوری را ترویج میکند، آسانترین راه را انتخاب نمیکند.

۲- قابل استفاده : آیا ایده یک نیاز عملی را برآورده میکند؟ آیا متمرکز است؟ آیا مشکل ملموسی را حل میکند؟ آیا تقاضای واقعی بازار را پاسخ میدهد؟ آیا خلا بازار را پیدا کرده است؟ معیارهای اصلی انتخاب ایده است.

۳- ثبات : آیا ایده تنها به یک نیاز منحصر به فرد برآورده میکند یا تقاضای گروه بزرگی از مشتریان را پاسخ میدهد؟ آیا ایده در طول زمان ثبات کافی دارد یا محو میشود؟ ایده هایی که پیش از ورود به بازار، قدیمی میشوند ایده هایی هستند که باید با احتیاط انتخاب شوند.

۴- مقیاس پذیری : آیا نمونه اولیه قابلیت اندازه گیری دارد؟ آیا میتوان آن را تکرار کرد؟ استاندارد است؟ در صورت تکرار تغییر میکند یا اصلاح میشود؟ هرچه مقیاس پذیری بیشتر احتمال شکست ایده کمتر است.

۵- چسبندگی : آیا ایده قابلیت تبدیل شدن به یک روال یا عادت را دارد؟ اغلب واژه چسبندگی از «قابلیت استفاده» منتج میشود. اما واژه

صاحبان ایده باید ایده ای را انتخاب کنند که کمترین شبهات را داشته باشد. با انتخاب ایده ای که دارای کمترین ناشناخته هاست، صاحب ایده میتواند در برابر شگفتی ها و بلاهای مسیر کارآفرین شدن در امان بماند. هرچند که انتخاب ساده ترین راه شجاعانه نیست و کارآفرین واقعی که نوآوری را ترویج میکند، آسانترین راه را انتخاب نمیکند.



آموزشی این آموزشگاه به دست آورد و متعاقب با آن گواهینامه بین المللی مهارت اخذ نمود.
در پایان بار دیگر این نکته را گوشزد می نمایم که ترویج مهارت های فنی و حرفه ای، زیر بنای اشتغال و مهمترین عامل توسعه اقتصادی کشور است و مشکل بیکاری حل نخواهد شد مگر با مهارت آموزی از طریق شرکت در دوره های آموزشی متناسب با نیاز بازار کار.

آدرس : لار - شهر جدید - نبش چهل متری سوم
تلفن تماس آموزشگاه:
۰۷۱۵۲۲۵۴۶۰۳ - ۵۲۲۴۹۶۶۴
وبسایت: www.kharazmi-lar.ir
پیام رسان سروش: @kharazmilar

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد خوارزمی لارستان آموزش مهارتهای هفتگانه کامپیوتر و آزمون های استخدامی

۵- یک فروشگاه اینترنتی کالا راه اندازی کنید

شما نمیتوانید به تنهایی کسب و کارتان را استارت بزنید. قبل از اینکه وارد حیطه کسب و کار شوید باید اهداف خود را به خانواده و عزیزانتان انتقال دهید. بخشی از موفقیت شما به حمایت آنها بستگی دارد. ساعت ها کار میکنید. با چالشهای مختلف روبه رو میشوید. استرس و ریسک پذیری زیادی را متحمل میشوید و در آخر به حمایت اطرافیان تان نیاز پیدا میکنید.

- تصور ذهنی همه یا هیچ را به دست آورید
اگر میخواهید کسب و کارتان را با موفقیت شروع کنید باید ذهنیت شرکت کارمندی تان را از بین ببرید. کسب و کارتان را راه می اندازید تا از آنچه که قبلا انجام میدادید بهتر باشید. هرچند با ریسک همراه باشد. در تحقیقات بازار تولید محصول و توسعه کسب و کار باعث موفقیت در جنبه های مختلف میشود.

محصولات و خدمات، مشتریان، سرمایه گذاران و ... جزئی از زندگی تان می شود.

- پایگاه مشتری بالقوه داشته باشید
برای مشتریان تان تمام وقت فعالیت کنید. اگر کسب و کارتان را تمام وقت شروع کنید سود شما برابر با مبلغ پرداختی مشتریان میشود. شناسایی مشتریان بالقوه بهتر از داشتن مشتریان واقعی است. اگر میدانید که مشتری بالقوه شما آماده است، ترک شغلتان و شروع کسب و کار جدید سودآور است. شناس موفقیت شما زمانی افزایش می یابد که همیشه مشتریان فعلی محصول شما را قبل از ورود به بازار به مشتریان بالقوه معرفی کنند.

- با عزیزانتان صحبت کنید
کسب و کارتان فراهم کنید.

شما نمیتوانید به تنهایی کسب و کارتان را استارت بزنید. قبل از اینکه وارد حیطه کسب و کار شوید باید اهداف خود را به خانواده و عزیزانتان انتقال دهید. بخشی از موفقیت شما به حمایت آنها بستگی دارد. ساعت ها کار میکنید. با چالشهای مختلف روبه رو میشوید. استرس و ریسک پذیری زیادی را متحمل میشوید و در آخر به حمایت اطرافیان تان نیاز پیدا میکنید.

- تصور ذهنی همه یا هیچ را به دست آورید
اگر میخواهید کسب و کارتان را با موفقیت شروع کنید باید ذهنیت شرکت کارمندی تان را از بین ببرید. کسب و کارتان را راه می اندازید تا از آنچه که قبلا انجام میدادید بهتر باشید. هرچند با ریسک همراه باشد. در تحقیقات بازار تولید محصول و توسعه کسب و کار باعث موفقیت در جنبه های مختلف میشود.

محصولات و خدمات، مشتریان، سرمایه گذاران و ... جزئی از زندگی تان می شود.

- پایگاه مشتری بالقوه داشته باشید
برای مشتریان تان تمام وقت فعالیت کنید. اگر کسب و کارتان را تمام وقت شروع کنید سود شما برابر با مبلغ پرداختی مشتریان میشود. شناسایی مشتریان بالقوه بهتر از داشتن مشتریان واقعی است. اگر میدانید که مشتری بالقوه شما آماده است، ترک شغلتان و شروع کسب و کار جدید سودآور است. شناس موفقیت شما زمانی افزایش می یابد که همیشه مشتریان فعلی محصول شما را قبل از ورود به بازار به مشتریان بالقوه معرفی کنند.

- با عزیزانتان صحبت کنید
کسب و کارتان فراهم کنید.

شما نمیتوانید به تنهایی کسب و کارتان را استارت بزنید. قبل از اینکه وارد حیطه کسب و کار شوید باید اهداف خود را به خانواده و عزیزانتان انتقال دهید. بخشی از موفقیت شما به حمایت آنها بستگی دارد. ساعت ها کار میکنید. با چالشهای مختلف روبه رو میشوید. استرس و ریسک پذیری زیادی را متحمل میشوید و در آخر به حمایت اطرافیان تان نیاز پیدا میکنید.

- تصور ذهنی همه یا هیچ را به دست آورید
اگر میخواهید کسب و کارتان را با موفقیت شروع کنید باید ذهنیت شرکت کارمندی تان را از بین ببرید. کسب و کارتان را راه می اندازید تا از آنچه که قبلا انجام میدادید بهتر باشید. هرچند با ریسک همراه باشد. در تحقیقات بازار تولید محصول و توسعه کسب و کار باعث موفقیت در جنبه های مختلف میشود.

محصولات و خدمات، مشتریان، سرمایه گذاران و ... جزئی از زندگی تان می شود.

- پایگاه مشتری بالقوه داشته باشید
برای مشتریان تان تمام وقت فعالیت کنید. اگر کسب و کارتان را تمام وقت شروع کنید سود شما برابر با مبلغ پرداختی مشتریان میشود. شناسایی مشتریان بالقوه بهتر از داشتن مشتریان واقعی است. اگر میدانید که مشتری بالقوه شما آماده است، ترک شغلتان و شروع کسب و کار جدید سودآور است. شناس موفقیت شما زمانی افزایش می یابد که همیشه مشتریان فعلی محصول شما را قبل از ورود به بازار به مشتریان بالقوه معرفی کنند.

- با عزیزانتان صحبت کنید
کسب و کارتان فراهم کنید.

شما نمیتوانید به تنهایی کسب و کارتان را استارت بزنید. قبل از اینکه وارد حیطه کسب و کار شوید باید اهداف خود را به خانواده و عزیزانتان انتقال دهید. بخشی از موفقیت شما به حمایت آنها بستگی دارد. ساعت ها کار میکنید. با چالشهای مختلف روبه رو میشوید. استرس و ریسک پذیری زیادی را متحمل میشوید و در آخر به حمایت اطرافیان تان نیاز پیدا میکنید.

- تصور ذهنی همه یا هیچ را به دست آورید
اگر میخواهید کسب و کارتان را با موفقیت شروع کنید باید ذهنیت شرکت کارمندی تان را از بین ببرید. کسب و کارتان را راه می اندازید تا از آنچه که قبلا انجام میدادید بهتر باشید. هرچند با ریسک همراه باشد. در تحقیقات بازار تولید محصول و توسعه کسب و کار باعث موفقیت در جنبه های مختلف میشود.

محصولات و خدمات، مشتریان، سرمایه گذاران و ... جزئی از زندگی تان می شود.

- پایگاه مشتری بالقوه داشته باشید
برای مشتریان تان تمام وقت فعالیت کنید. اگر کسب و کارتان را تمام وقت شروع کنید سود شما برابر با مبلغ پرداختی مشتریان میشود. شناسایی مشتریان بالقوه بهتر از داشتن مشتریان واقعی است. اگر میدانید که مشتری بالقوه شما آماده است، ترک شغلتان و شروع کسب و کار جدید سودآور است. شناس موفقیت شما زمانی افزایش می یابد که همیشه مشتریان فعلی محصول شما را قبل از ورود به بازار به مشتریان بالقوه معرفی کنند.

ایده هایی برای کسب و کار

۱- طراح وب باشید

طراحی وب یک رشته جالب توجه است که به ترکیبی از هنر، مهارت و تکنولوژی نیاز دارد. شما باید قوه تخیل بالایی که بتوانید آن را به کار بندید، داشته باشید. ما از طراحی وب سایت به عنوان یکی از بهترین ایده های کسب وکار نو صحت می کنیم چراکه در حال حاضر یکی از داغ ترین کار هایی است که می توانید برای کسب درآمد خوب انجام دهید.

اگر با برنامه نویسی با دانش HTML مهارت دارید، اگر دارای مهارت طراحی مناسب و معقولی هستید، پس می توانید وب سایت خود را که برای کسب و کارهای مختلف کارآیی دارد طراحی کنید. شرکت های بزرگ، اغلب به دنبال طراحان برای طراحی وب سایت هایشان هستند. اگر می توانید این کار را به صورت متفاوتی انجام دهید، در هر زمان می توانید در زمینه طراحی وب رتبه بالایی کسب کنید. هنگامی که یک نمایه کار مناسب برای خودتان وضع می کنید، هیچ توفقی نه در روند رشد و نه روند پول به وجود نمی آید.

۲- بازاریابی پورساتی را آغاز کنید

بازاریابی پورساتی هم ساده و هم پیچیده است. در واقع درک آن ساده و بداهه انجام دادن آن پیچیده است. به عبارت ساده تر، در بازاریابی پورساتی شما با فروش محصولات شرکت های دیگر، کارمزد دریافت می کنید. به طور کلی هرچه هزینه کالا بیشتر باشد، کارمزد دریافتی شما بیشتر می شود. هزاران تن در سراسر جهان، ثروت خود را از طریق بازاریابی پورساتی به دست آورده اند. در واقع، این یکی از بهترین روش ها برای کسب سریع پول است. کم کم و با افزایش میزان یادگیری پیشرفت می کنید.

۳- مربی تغذیه باشید

می گویند سلامتی ثروت است. این می تواند از نظر بحث ما نیز به درستی اثبات شود. در واقع بسیاری از مردم درباره انواع غذا هایی که باید بخورند یا ورزش هایی که باید برای حفظ سلامتی خود انجام دهند بی اطلاع هستند. علاوه بر این، بسیاری از مردم باید با توجه به وضع سلامت کنونیشان غذا بخورند و ورزش کنند. چنین افرادی همیشه به دنبال گرفتن مشاوره از متخصصان هستند. حال، شما می توانید یک مربی تغذیه اینترنتی باشید که در رابطه با مصرف مواد غذایی، ورزش و هر چیزی که مردم به دنبال آن هستند مشاوره و راهنمایی بدهید. سلامت، راه بسیار خوبی برای کسب درآمد بالاست. حتی اگر به عنوان مربی سالن ورزشی یا مربی و متخصص تغذیه در جایی مشغول به کار هستید، می توانید این کار را به صورت پاره وقت انجام دهید.

۴- نویسنده شوید و کتاب الکترونیک بنویسید

مردم سراسر جهان در حال سازگاری با کتاب های الکترونیک به جای کتاب های فیزیکی هستند. آنها کتاب های الکترونیک را بر روی گوشی های هوشمند خود می خوانند و دیگر می توانند هزاران کتاب الکترونیک را در گوشی های کوچک هوشمند خود ذخیره کنند. حال بیا بید آن روی دیگر سکه را ببینیم. شما می توانید نویسنده این کتاب های الکترونیک باشید. به خلاقیت خود پر و بال دهید و کتاب الکترونیکی بنویسید که بتوانید آن را به پرداخت کمترین هزینه به صورت اینترنتی منتشر کنید. این در واقع یکی از بهترین راه ها برای کسانی است که توسط انتشارات مختلف به دلیل دلایلی پذیرفته نشده اند. نوشتن و انتشار اینترنتی یک کتاب الکترونیک نه تنها پول زیادی به شما می دهد، بلکه شما را در صنعت به رسمیت می شناساند. بسیاری از مردم سراسر جهان با نوشتن کتاب های الکترونیک ثروتمند شده اند؛ شما نیز می توانید.

۵- یک فروشگاه اینترنتی کالا راه اندازی کنید

این روز ها پول زیادی در فروش محصولات مختلف وجود دارد. می توانید محصولات را با استفاده از سیستم عامل های اینترنتی شرکت های مختلف دیگر بفروشید؛ به خصوص، ایتم های الگو می توانند به حراج گذاشته شوند و تقریباً در زمان ناچیزی پول بسیار خوبی به شما بدهند. فروش اینترنتی کالا می تواند شما را از اجاره یا سرمایه گذاری در فروشگاه های فیزیکی نجات دهد. می توانید یک سیستم عامل اینترنتی نیز برای فروش محصولات خود پیدا کنید. علاوه بر این، حتی می توانید اقلام قدیمی یا استفاده شده را به صورت اینترنتی به فروش برسانید.

۶- زباله های الکترونیک را تعمیر کنید

هنوز امکانات کافی برای جمع آوری و تعمیر زباله های الکترونیک وجود ندارد. تلوزیون های قدیمی، لپ تاپ ها، کامپیوترها، تلفن های همراه، باتری ها و بسیاری از اینگونه موارد در انبارهای مردم وجود دارند. شما می توانید سروسوی را ارائه دهید یا شروع کنید که اقلام الکترونیک را تعمیر یا بازیافت کند. این اقلام را از خانه ها جمعآوری کنید و یک مکانیسم پرداخت بر اساس نوع محصول و محل آن، در نظر بگیرید.

روش های کاشت گیاه در نامرغوب

برای اینکه خاک نامرغوب را به خاکی مرغوب و با کیفیت تبدیل کنید و در آن گیاه بکارید لازم است به برخی نکات مهم توجه کنید.

کشاورزی در خاک نامرغوب

زمانی که خاکی که برای کشت گیاه انتخاب کرده اید نامرغوب است، بهترین راه برای بهتر کردن شرایط و کشت در آن، ایجاد یک حفره کمی بزرگتر از ریشه و خاکی که دور آن را پوشانده است، می باشد. مطمئنا خاکی که قرار است در آن گیاه بکارید یا کشاورزی کنید همه فاکتور ها را یکجا ندارد. ممکن است شور باشد یا خاک آن سفت باشد و یا اصلا مقدار زیادی علف هرز در آن خاک مشاده میشود و سایر عوامل، اما چاره چیست؟

اگر زمین شما حاوی مواد مضر و علف های هرز است بهترین راه برای تبدیل آن به یک خاک مرغوب ایجاد یک حفره و اصلاح خاک

گیاه مناسب انتخاب کنید

نخستین قانون برای داشتن باغچه تمیز و مرتب، انتخاب گیاه مناسب است. ابتدا باید خاک باغچه و باروری آن را مورد بررسی قرار دهید و سپس گیاهانی انتخاب کنید که در آن شرایط به خوبی رشد می کنند. به طور مثال، نوعی سوسن هست که در گرما و آفتاب شدید هم دچار آفت نمی شود.

یک لایه لاشبرگ اضافه کنید

لاشبرگ، برگ و خاشاکی است که دور ساقه گیاه انباشته می کنند تا سرما نخورد یا رطوبت از دست ندهد. ۳ تا ۵ سانتی متر لاشبرگ روی یک خاک باغچه به منظور تا خاک رطوبت خود را حفظ کند و سریع خشک نشود. بهتر است این لاشبرگ ها را از گیاهان ارگانیک همچون پوست نارگیل، پوسته رند شده درخت یا کمپوست (کود گیاهی) انتخاب کنید.

به ساده ترین روش آبیاری کنید

چرا وقت و انرژی خود را برای آبیاری با شلنگ هدر می دهید. شلنگ های نشت آب بخیرید و آنها را در باغچه قرار دهید. این شلنگ ها نفوذپذیر هستند و آب به مقدار کم اما دائمی از سطح آنها بیرون نشت می کند. این شلنگ را داخل باغچه بگذارید و روی آن را با لاشبرگ پوشانید. تنها کاری که شما باید انجام دهید باز کردن شیر آب است. برای راحتی بیشتر حتی می توانید شلنگ را به شیرآب تایمردار و خودکار وصل کنید.

باکس و گلدان های خود را همیشه خیس نگه دارید
در طول روزهای داغ تابستان نباید اجازه دهید گلدان های گل و باکس ها گیاهان شما خشک شوند. برای این منظور از سیستم آبیاری

روش های کاشت گیاه در خاک نامرغوب

است. شخم زدن خاک، ساختار خاک را بهم می ریزد، مواد مضر را مخلوط می کند و انرژی زیادی مصرف می شود. استفاده از سم نیز برای محیط مضر است و گیاهان مفید را از بین می برد. اجازه دهید اینجا به روش های کاشت در این شرایط بپردازیم.

قدم اول:انتخاب گیاه

گیاه خود را با دقت انتخاب کنید:گیاه مناسب با شرایط و سازگار یا محیط انتخاب کنید. گیاهان با ماندگاری چندین سال به پروسه اصلاح محیط خاک نیز کمک می کنند. چمن های بومی بهتر از هر روش دیگر برای اصلاح خاک های نامرغوب مناسب هستند. گیاهان بومی قابلیت سازگاری با شرایط سخت آب و هوایی و ایجاد محیطی مناسب برای خاک را دارا هستند.

قدم دوم:مکان گیاه را گود کنید

حفره ای کمی بزرگتر از گلدانی که گیاه از آن درآمده است ایجاد کنید. اگر ظرف گیاه شما ده سانتی متر است، حفره ای به اندازه

ترفند هایی برای باغبانی آسان



قطره ای استفاده کنید تا خاک گلدان همیشه مرطوب بماند. این سیستم را از همه وسایل کشاورزی و باغبانی ها می توانید تهیه کنید. قیمت بالایی هم ندارند.

علف های هرز را تا کوچک هستند، ریشه‌گن کنید

اجازه ندهید علف های هرز در باغچه یا گلدان های شما رشد کنند. از همان ابتدا که جوانه زدند آنها را ریشه کن کنید و اجازه ندهید تا دوباره رشد کنند. نوعی از علف های هرز می توانند در یک فصل ۱۵۰ هزار تخم تولید کنند. بنابراین، پیش از اینکه همه باغچه را پر کند آن را نابود کنید.

گیاهان خود را نیز عقیم کنید

فقط علف های هرز نیستند که می توانند تخم ریزی و رشد کنند. برخی از گل های باغچه

همچون گیاهان سیاه چشم، کلنوم و داتوره هم خودشان تخم ریزی و رشد می کنند. باید پیش از اینکه همه باغچه از این گل ها پر شود، آنها را هرس کنید.

روش هایی برای براق و تمیز کردن برگ گیاهان

۱. آب مخلوط کرده و به کمک آن برگ ها را پاک کنید.

۲. براق کننده طبیعی

استفاده از یک براق کننده طبیعی موثر است ، به جز گیاهانی که برگ و موهای کوچک دارند. از استفاده ی برای این گیاهان خودداری شود.از یک اسفنج و آب و صابون نیز میتوانيد استفاده کنید و آن رابه آرامی روی برگ ها بکشید.و نیز میتوانيد از روغن زیتون نیز برای براق کردن گیاهانتان استفاده کنید.

۳. برگ های گیاهانتان را با شیر تمیز کنید همانقدر باور نکردنی است که مبینید ، شیر برای چهره سالم گیاه مفید است. ساده است ، یک پارچه را در شیر فرو برده و سپس برگ هایی که میخواهید را تمیز کنید. نتایج بالافاصله قابل رویت خواهند بود.

۴. پوست موز برای تمیز کردن برگ گیاهان برگ های گیاهان زینتی در منزل یا پوست موز بسیار تمیز خواهند شد، درست مثل شیر، شاهد تغییرات شگفت انگیز در ظاهر گیاه و درخشندگی و رشد گیاه خواهید بود.

۵.گیاهان را با مسواک تمیز کنید

برای تمیز کردن گیاهان مخملی با موهای ریز میتوانيد از مسواک کمک بگیرید. کار سختی نیست ؛ یک مسواک قدیمی برداشته و سپس برگ ها را در دستانتان بگیرید و به آرامی تمیز

خاک مناسب، چه خاکی است؟
خاک مورد استفاده برای گلدان در آپارتمان و خانه از نظر بافت و خواص طبیعی و شیمیایی با خاک باغچه متفاوت است و از نظر مواد غذایی نیز باید متفاوت باشد.

خاک مورد استفاده در گلدان به نوع گیاه، اندازه گیاه و شرایط محیطی دارد.

اگر خاک خیلی سبک (ماسه‌ای) باشد، بر اثر آبیاری پی در پی مواد غذایی سریعاً شسته شده، گیاه به کمبود مواد غذایی دچار می‌شود، ولی اگر خاک گلدان سنگین (رسی) باشد به علت خارج نشدن آب اضافی، مقدار زیادی از آن در خاک گلدان باقی می‌ماند و ریشه گیاه به علت کمبود هوا به خوبی رشد نمی‌کند، و یا رطوبت بالا باعث پوسیدگی ریشه می‌شود در نتیجه رشد و نمو گیاه متوقف می‌شود یا گیاه از بین می‌رود.

قدم پنجم: آبیاری کنید

پس از پوشاندن ریشه گیاه و قسمتی از آن به وسیله خاک میبایست ریشه را آبیاری کنید. یک یا دو ظرف آب کافی است. بهتر است به جای شلنگ از بطری استفاده کنید که مقدار آب را اندازه گیری کنید. (ریشه هاهم غرق می شوند و نیاز دارند که نفس بکشند)

قدم ششم:کود دهی

حال میبایست به سراغ یک کود بروید. برای این کار و در این مرحله بهترین روش

خاک های زراعی و کمپوست بپوشانید. زمین های خودساخته را بسیار بهتر از زمین ها معمولی می توان زه کشی کرد. این زمین ها را کوچک بسازید تا از هر دو طرف به راحتی به آنها دسترسی داشته باشید.

شیب درست کنید

برای اینکه جلوی خانه یا گوشه ای از باغچه را با گل و گیاه زیبا کنید، می توانید به صورت شیب دار گل کاری کنید. این کار باعث می شود تا برای ساخت زمین و هموار کردن آن هزینه نکنید.

کمپوست درست استفاده کنید

کشاورزان و باغبان ها به خوبی ارزش کمپوست (کود تهیه شده از برگ و فضولات گیاهان) را به خوبی می دانند. کود گیاهی باعث می شود تا خاک بهتر نفس بکشد و آب سریع تر جذب شود. این نوع کودها همچنین کمک می کنند تا خاک های ماسه ای برای زمان بیشتر آب را در خود حفظ کنند. برگ های خشک باغچه را دور نریزد و از آنها به عنوان کود بهره بگیرید.

از ابزار مناسب استفاده کنید

وقتی از ابزار و وسایل مناسب استفاده می کنید، باغبانی بسیار آسان تر می شود.ابزارهایی انتخاب کنید که اندازه دست شما هستند تا بتوانید به راحتی از آنها استفاده کنید. به طور مثال، دستکش، قیچی هرس کردن و …

حفظ سادگی باغچه

باغچه را تا حد امکان ساده و خلوت نگه دارید تا بتوانید به خوبی به آن رسیدگی کنید. دست کم، در ابتدای مسیر با گل کاری های کم و خلوت شروع کنید و سپس به مرور به تعداد گیاهان بیفزایید.

منبع:bartarinha.ir

سال بیست و ششم- مرداد ماه ۱۳۹۷-ذی‌القدره۱۴۳۹ - شماره ۱۲۳۸-۰۷/۰۷/۹۷



ضربه بزنید تا سفت شود. این کار را در دور تا دور گیاه تکرار کنید و مراغب باشید به گیاه با فشار بیش از حد صدمه نزنید.

قدم هشتم:بروسی

چند روز یک بار مراحل رشد گیاه را چک کنید. خاک را تا زمانی که خیس است آب ندهید. برای تشخیص آن انگشت خود را در خاک فرو کنید. و با یک بطری خاک را آبیاری کنید.

روش تشخیص پیچک سمی



و سازه های چوبی دیگر را به خود جذب می کند وجود داشته و همچنین به عنوان بوته یا کلتی های وسیع در نظر گرفته می شود . به یاد داشته باشید که به دنبال چیزهای بی ضرر دیگر بگردید چون باعث می شود حیات تان به خطر نیفتد.

اگر پیچک سمی در باغچه حیاط دیدید چه باید بکنید؟

اگر پیچک سمی را در حیاط خود کشف کردید، سعی نکنید آن را بسوزانید یا بکنید (حتی با دستکش) ، اما به جای آن گیاه را بچینید یا با روزنامه خفه کنید. برای مقابله با عفونت سمی، این ناحیه را بلافاصله پس از لمس گیاه با آب و صابون گرم بشویید و سعی کنید سوزش را با لوسیون توتیا یا هیدرو کورتیزون کم کنید.

دلیل زرد شدن و ریزش برگ گل کاغذی

شدن برگ‌ها در طی آبیاری به جلوگیری از شیوع این بیماری کمک می‌کند. گاهی استفاده از قار کش‌ها برای کنترل بیماری لازم است.

۳- سفیدک پودری منجر به ظهور پوششی از پودری سفید، خاکستری بر روی سطح برگ‌ها، ساقه و گل‌ها می‌شود. شرایط نامناسب رشد بخصوص رطوبت بیش‌ازاندازه و خیس ماندن طولانی‌مدت برگ ها به همراه نامناسب بودن تهویه محل نگهداری ازجمله مواردی است که موجب شیوع این بیماری می‌شود. پوسیدگی ریشه و یا ساقه گیاه از بیماری‌هایی است که معمولا در اثر نامناسب و سنگین بودن زهکش خاک و غرقاب شدن خاک پیش می‌آید. در نتیجه برگ‌های گیاه شروع به کم‌رنگ شدن و پژمردن می‌شوند. ریزش می‌کند. گیاه رشد کمی دارد و درنهایت امکان مرگ گیاه نیز وجود دارد. عوامل قارچی همانند Rhizoctonia, Pythium, Phytophthora نیز وجود دارند که می‌توانند موجب پوسیدگی ریشه شوند. قارچ‌ها به ریشه حمله می‌کنند و منجر به مرگ آنها می‌شوند.
های گرم و مرطوبت از شرایطی است که به فعالیت این قارچ‌ها کمک می‌کند. برای جلوگیری از بیماری پوسیدگی‌های ریشه سعی کنید که بین فواصل آبیاری حتماً سطح خاک گیاه تا حدودی خشک شود و سپس گیاه را آب دهید.

۴- یکی از مشکلات متداول گیاه گل کاغذی، ریزش برگ‌های آن است که عدم وجود شرایط مساعد محیطی ازجمله دلایل اصلی آن محسوب می‌شود. اگر گیاه به‌اندازه کافی آبیاری نشود و یا اگر آبیاری بیش‌ازاندازه باشد برگ‌هایش خواهد ریخت. همچنین عدم وجود نور کافی و یا دمای رنگ نارنجی یا قرمز شکل می‌گیرد. به مرور زمان این نقاط به لکه‌هایی بزرگ‌تر تبدیل می‌شود که بافتی مرده و قهوه‌ای، گرم رنگ دارند. در اطراف لکه‌ها نیز ممکن است رنگ زرد مشاهده شود. آبیاری کافی گیاه و جلوگیری از عدم خیس



گل کاغذی، گیاهی است مقاوم که در شرایط سخت نیز می‌تواند رشد کند ولی یکی از شایع‌ترین مشکلات این گیاه زرد شدن و ریزش برگ‌ها می‌باشد. این مشکل دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد مانند کم آبی، گرمای و آفتاب شدید، بیماری‌ها و سایر مواردی که در این مقاله به مهم‌ترین این مشکلات اشاره می‌شود.

دلیل زرد شدن و ریزش برگ‌های گل کاغذی

۱- شته و یا کنه‌های تار عنکبوتی، این گیاه را مورد حمله قرار دهند که در نتیجه آنان برگ‌های گیاه بخصوص برگ‌های زرد می‌شوند و می‌ریزند. شته‌ها عسلک تولید می‌کنند موجب چسبناک شدن برگ‌های گیاه می‌شوند و کنه‌های تار عنکبوتی نیز موجب بستن تار عنکبوت در زیر برگ‌های گیاه می‌شوند. اگر تعداد افات اندک است با کمک تکه پارچه‌ای مرطوب آنها را از روی برگ‌های گیاه بردارید و اگر حمله آنان شدید است می‌توان از سموم حشره‌کش مناسب مانند سم دیازینون استفاده کرد.

۲- لکه برگي با عامل قارچی و یا باکتریایی از دیگر بیماری‌های این گیاه محسوب می‌شود. بر رنگ نارنجی یا قرمز شکل می‌گیرد. به مرور زمان این نقاط به لکه‌هایی بزرگ‌تر تبدیل می‌شود که بافتی مرده و قهوه‌ای، گرم رنگ دارند. در اطراف لکه‌ها نیز ممکن است رنگ زرد مشاهده شود. آبیاری کافی گیاه و جلوگیری از عدم خیس

آکهي درخواست گواهي حصر وراثت

آقای مصمام شمسی فرزند اسداله به شرح درخواستی که به کلاسه ... این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم رفعت‌اله شمسی فرزند اسداله به شناسنامه ۶۵ صادره از لارستان در تاریخ ۹۶/۱۱/۲ از اقامتگاه دائمی خود شهرستان لارستان بدردود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به
۱- عنایت‌اله شمسی فرزند اسداله ش ش ۲۱۲ لارستان برادر متوفی
۲- نوزاله شمسی فرزند اسداله ش ش ۳ لارستان برادر متوفی
۳- ذوالقدر شمسی فرزند اسداله ش ش ۳۵۳ لارستان برادر متوفی
۴- مصمام شمسی فرزند اسداله ش ش ۲۴ لارستان برادر متوفی
۵- بتول شمسی فرزند اسداله ش ش ۱۴۰ لارستان خواهر متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آکهي می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آکهي ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهي صادر خواهد شد.

ناصر فونوی – رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول لارستان / م / الف / ۵۳۰

تاثیر مخرب نوشیدنی‌های رژیمی

نوشابه‌های رژیمی و افزایش خطر افسردگی نتایج پژوهشی که در موسسه بین‌المللی سلامت آمریکا انجام شده نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های گازدار و به‌ویژه نوشیدنی‌های رژیمی خطر ابتلا به افسردگی را در بزرگسالان افزایش می‌دهد. بنابراین اگر می‌خواهید روح و روان سالمی داشته باشید سراغ نوشابه چه معمولی و چه رژیمی نروید.

نوشابه‌های رژیمی و مشکلات کلیوی محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیدند که مصرف نوشیدنی‌های گازدار در طولانی مدت، ۳۰ درصد عملکرد کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. این پژوهش روی افرادی انجام شده است که به مدت حدود ۲۰ سال به طور منظم نوشیدنی‌های گازدار رژیمی مصرف کرده‌اند.

آسپاراتام یکی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی رایجی که در ترکیب نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود به سیستم مغز آسیب می‌رساند. نتایج پژوهشی که روی حیوانات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت آسپاراتام باعث ایجاد اختلال در مغز می‌شود نوشابه‌های رژیمی و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مصرف روزانه نوشابه‌های رژیمی در مقایسه با نوشابه‌های گازدار معمولی تأثیر بیشتری در ابتلا به سندرم متابولیک (بزرگی اندازه دور شکم) و دیابت نوع ۲ دارد و خطر این بیماری‌ها را به ترتیب به میزان ۳۶ و ۶۷ درصد افزایش می‌دهد. واقعیت این است که شیرین کننده های مصنوعی می‌توانند ارتباط بین روده و مغز را به خطر بیندازند. این مسئله نیز به اختلالات مغزی و در نهایت مشکلات متابولیکی منتهی می‌شود. محققان در کمال تعجب مشاهده کردند که نوشابه‌های رژیمی باکتری‌های روده را دستخوش تغییراتی می‌کنند که در نتیجه‌ی آن خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک افزایش پیدا می‌کند. زمانی که محققان موش‌های آزمایشگاهی را با

سر گیجه در طب سنتی

حرکت کردن مایع درون گوش

داخل مغز، سر و گوش داخلی، حفراتی حاوی مایع یافت می‌شود. اندامک‌هایی مانند اتریکول و ساکول، حاوی مایع درونی گوش در گوش داخلی هستند که در امر تعادل دخالت دارند. وقتی رطوبت زیاد شود، این مایع نیز به نسبت، افزایش حجم یافته و هنگام حرکت و از جا بلند شدن، بیش از حد و به صورت غیرطبیعی حرکت می‌کند.

مانند توقف آنی کیسه‌ای پر از آب که در حال چرخیدن است در حالی که حرکت مایع درون آن همچنان ادامه دارد.

چنین اتفاقی در داخل سر و حفرات مغز که رطوبت آن بالا رفته باشد می‌افتد که می‌تواند با تحریک سنبوره‌های موجود در محل، باعث سرگیجه و سیاهی رفتن چشم شود.

افزایش رطوبت و اخلاط سرد در بدن

با مشخص شدن علت، درمان ساده می‌شود؛ رطوبت زیاد شده بایستی کاهش یابد به خصوص اگر فرد پایه مزاجی سرد دارد و در منطقهای با رطوبت بالا زندگی می‌کند. تدابیری مانند پرهیز از خوردن آب زیاد، لبنیات زیاد (مخصوصاً دوغ و ماست) و سایر چیزهای رطوبتی پیشنهاد می‌شود.

ورزش، رژیم مناسب، استفاده از گرمی‌جات موضعی، بستن سر و گردن‌نگه‌داشتن آن مخصوصاً هنگام خواب برای این افراد توصیه می‌شود.

به طور کلی، پاک کردن بینی و فین کردن، غرغره کردن و مزمزه کردن به پاکسازی دماغ و مغز کمک شایانی می‌کند.

مزاج شب و مزاج خواب سرد

بسیاری از این سرگیجه‌ها هنگام صبح اتفاق می‌افتد؛ چون مزاج شب، مزاج این افراد و مزاج خواب، همگی سرد است.

برای برطرف کردن سرگیجه، این افراد باید سرشان را هنگام خواب به سمت محلی گرم همچون شوفاژ قرار دهند و از کلاه و یا روسری استفاده کنند.

بخورهای گرم مانند نعناع و آویشن، به درون حفرات داخل سر و مغز نفوذ کرده، جذب می‌شوند و این مجاری را باز می‌کنند.

اخلاط، مواد و رطوبتهای تجمع یافته در این افراد غلیظ می‌شوند که عصب کمک به دفع این مواد می‌کند؛ همچنان که فرد بعد از عطسه احساس می‌کند سنگینی سر بهتر شده است.

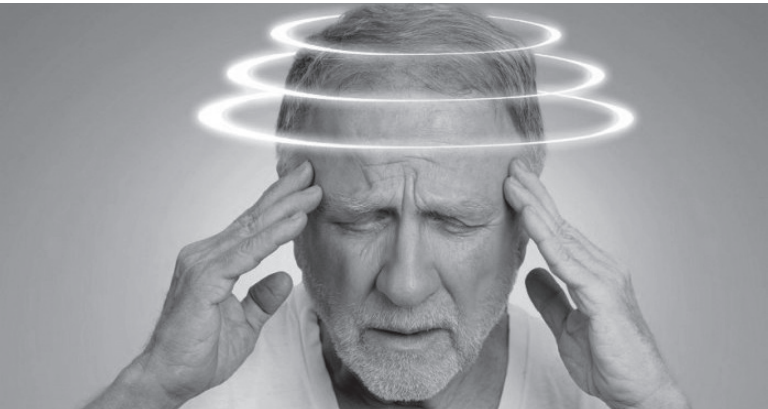
استنشاق ادویه خانگی، بینی را تحریک کرده، ایجاد عطسه می‌کند و مجاری باز می‌شود. تکان

شیرین‌کننده‌های بدون کالری (شیرین کننده های مصنوعی) موجود در این نوشیدنی‌ها مانند ساکارین، آسپاراتم و ساکرالوز تغذیه کردند متوجه شدند که موش‌ها دچار عدم تحمل گلوکز شده‌اند.

نوشابه‌های رژیمی و بیماری‌های قلبی عروقی محققان دانشگاه میامی و دانشگاه کلمبیا به مدت ۱۰ سال روی بیش از ۲ هزار بزرگسال تحقیق کرده و به این نتیجه رسیدند افرادی که به طور روزانه از نوشیدنی‌های گازدار رژیمی استفاده کرده‌اند بیشتر در معرض سکتة مغزی یا سکتة قلبی قرار می‌گیرند. درست همانند افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، فعالیت بدنی ندارد، دچار اضافه وزن و کلسترول بالا هستند. به این معنی که مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی به اندازه کم تحرکی، مصرف دخانیات و اضافه وزن خطرناک است.

نوشابه‌های رژیمی و مشکلات ریوی

مصرف نوشیدنی‌های گازدار و بخصوص



است، مواد دفعی که به موقع دفع نشده‌اند تولید گازهای سمی در بدن می‌کنند که این گازها به سمت مغز حرکت کرده و ایجاد سردرد و سرگیجه می‌کنند. مشکلاتی در حواس به وجود آورد، لذا سر پاکسازی شده و سرگیجه از بین برود. استفاده از ملین‌ها و بادکش‌گذاری پشت ساق پا، مخصوصاً در افراد دچار یبوست مفید است. افزایش گازهای موجود در بدن و افزایش اخلاط از دلایل دیگری که برای سرگیجه مطرح می‌شود ریاح است. ریاح، بادها و گازهای زائد موجود در بدن هستند که معمولاً از دستگاه گوارش نشأت گرفته‌اند (در حالت عادی به دنبال عمل هضم، مقداری گاز در لوله گوارش تولید می‌شود).

اگر مقدار گازهای تولید شده از حدی بالاتر رود، به دلیل سبک بودن حرکتی رو بالا دارند و می‌توانند به مغز رسیده و باعث سرگیجه و سیاهی رفتن سر شوند.

در برابر سرگیجه به علت افزایش ریح (گاز)، سرگیجه به علت افزایش اخلاط وجود دارد.

به علت سنگینی اخلاط، این سرگیجه‌ها با احساس سنگینی در سر همراه هستند. ولی در سرگیجه به علت ریاح، سبکی در سر حس می‌شود (ریاح سبک هستند و به راحتی حرکت می‌کنند) مانند سایر مسائل در طب سنتی، در رابطه با سر گیجه هم بایستی ابتدا علت‌یابی شود؛ فردی که اخلاط در هضم داشته و دچار یبوست

مانند سایر مسائل در طب سنتی، در رابطه با سر گیجه هم بایستی ابتدا علت‌یابی شود؛ فردی که اخلاط در هضم داشته و دچار یبوست

دو واژه سدر و دوار در رابطه با سرگیجه و سیاهی رفتن چشم وجود دارد؛ سدر، سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن از زمین است و در دوار، این احساس به وجود می‌آید که همه اشیاء در حال چرخیدن دور سر هستند و این احتمال وجود دارد که در این حالت شخص تعادل خود را از دست بدهد. یکی از شایع ترین علت‌های آن ایجاد سردی و اخلاط سرد و تجمع رطوبت در مغز و مجاری مغزی است. در مواردی این رطوبت‌ها می‌توانند غلیظ شوند و با تشدید انسداد مجاری، علائم را شدیدتر کنند. این حالت در خانم‌ها، در افراد با مزاج سرد و با رطوبتی بیشتر مشاهده می‌شود.

تأثیر منفی اضطراب بر سلامت استخوان

شدید استخوان) مبتلا هستید یا خیر. اگر دارای تراکم ماده معدنی استخوان کم در ناحیه کمر یا کفل خود باشید، همانند زنان حاضر در این مطالعه، ممکن است درد و کاهش قدرت تحرک نیز را تجربه کنید. از این رو، به شرایطی مواجه هستید که بهتر است هرچه سریع‌تر به آن رسیدگی کنید، پیش از آن که خیلی دیر شود.

زنان مضطرب دارای یک مشکل استخوانی جدی دیگر نیز بوده‌اند ...

آن‌ها هرچه بیشتر با خطر شکستگی استخوان مواجه بودند. زنان مضطرب با چهار درصد خطر بیشتر شکستگی جدی استخوان طی یک بازه زمانی ۱۰ سال، و سه درصد خطر بیشتر مواجهه با شکستگی کفل طی این بازه زمانی مواجه بودند.

چرا زنان مضطرب از سلامت استخوانی ضعیف‌تری برخوردار هستند؟

پژوهشگران چند فرضیه را مطرح کرده‌اند. به گفته آن‌ها، زنان مضطرب ممکن است احتمال بیشتری داشته باشد تا درگیر رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن یا دنبال کردن یک رژیم غذایی ضعیف شوند. همچنین، هورمون‌های استرس که به واسطه شکل گیری احساس اضطراب در انسان ترشح می‌شوند ممکن است بر تراکم و سلامت استخوانی تأثیرگذار باشند.

به لطف تلاش‌هایی که متصدیان حوزه سلامت انجام داده‌اند، مردم آگاهی بیشتری نسبت به مضرات نوشابه‌ها یافته و مصرف آن‌ها را کاهش داده‌اند؛ اما در این میان نوشابه‌های لایت با تصور اینکه قند ندارند همچنان مصرف می‌شوند. اما باید بدانید که ترکیبات این نوشیدنی‌ها خطرناک‌تر هستند چون حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند و این ترکیبات در قدرت طبیعی بدن برای کنترل کاری‌ها اختلال ایجاد می‌کنند. در واقع اکثر محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بین مصرف نوشیدنی‌های گازدار رژیمی و چندین بیماری ارتباط وجود دارد.

می‌رساند. نتایج پژوهشی که روی حیوانات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت آسپاراتام باعث ایجاد اختلال در مغز می‌شود. گفتنی است که آسپاراتام شیرین‌کننده‌ای است که با میگرن و سردرد، اضطراب، کاهش حافظه کوتاه‌مدت، ام اس، فیبرومالزی، مشکلات شنوایی، اضافه وزن، ناهنجاری‌های مادرزادی، دیابت، آرتریت و غیره در ارتباط است.

حرف آخر

نوشابه‌های لایت یا همان رژیمی جایگزین



از غذاهای مغذی استفاده کنید

شما نتیجه چیزهایی هستید که هضم می‌کنید، نه چیزهایی که فقط می‌خورید. اگر احساس می‌کنید که باید از غذاهای مفید و مغذی‌تری استفاده کنید، خودتان باید با آگاهی به این نتیجه برسید که جای چه غذاهایی (طبیعی) در رژیم غذایی شما خالی است. این مواد را به برنامه‌ی تغذیه‌ی ایتان اضافه کنید. پیشنهاد می‌کنیم که از اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی آزاد (قزل آل) و تخم مرغ همراه خود مواد زائد را دفع می‌کند و پس از آن شخص احساس سبکی می‌کند.

پوئیدن بوهای خوش برای تقویت مغز و برای رفع انواع سرگیجه‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد. در افراد دومی (با غلبه خلط دم) حجامت و فصد تحت نظر پزشک متخصص می‌تواند مفید باشد.

همانند سردردهای مشارکتی، سرگیجه‌های مشارکتی ناشی از معده یا شریان‌های سر و گردن نیز وجود دارد. به همین دلیل می‌توان گفت بعضی از فشارخون‌ها ایجاد سردرد می‌کنند؛ از طرفی کم شدن فشارخون نیز می‌تواند سردرد ایجاد کند.

در قدیم با استفاده از واژه‌های اخلاط و مزاج، مسائل و موضوعات طبی از این قبیل توضیح داده شده‌اند و در علم روز با واژه‌های جدید بیان شده که می‌توان بین این مفاهیم تطبیق‌هایی را مطرح کرد که نمونه آن را در بالا مشاهده نمودید.

تشخیص و درمان

برای جمع‌بندی باید این‌طور بیان کرد که در میحث سرگیجه همانند سایر مباحث مطرح شده، اولین و مهم‌ترین قسمت درمان، تشخیص علت است. علت یا مربوط به خود مغز است شامل افزایش سردی یا مواد سرد در مغز و یا مربوط به سایر اعضا می‌باشد که به طور مشارکتی منجر به بروز سرگیجه شده‌اند. مثلاً وجود مشکلات و اختلال عملکرد در دست و پا، رحم، مثانه و کلیه می‌تواند ایجاد سرگیجه نماید. در قدم بعدی با توجه به علت بایستی به درمان اقدام کرد.

تا روشی که برای شما بهتر جواب می‌دهد و احساس بهتری در شما شکل می‌گیرد را بایبید. روش‌های هدایت شده مختلفی برای مدیتیشن وجود دارند که فواید مختلفی مانند پیشگیری از تفکر بیش از اندازه را ارائه می‌کنند.

هر روز ورزش کنید. ورزش روشی عالی برای تسکین استرس و اضطراب است. زمانی که ورزش می‌کنید، بدن شما هورمون‌های احساس خوب را ترشح می‌کند که احتمال احساس اضطراب، استرس یا افسردگی را کاهش می‌دهند.

از غذاهای محرک اضطراب پرهیز کنید. آنچه می‌خورید نقش مهمی در وضعیت روانی و عاطفی شما ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برخی از مقصران غذایی در زمینه اضطراب شامل کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی، قند، نوشیدنی‌های الکلی و کربوهیدرات‌های پالایش شده می‌شوند.

از گیاهان دارویی تسکین دهنده اضطراب استفاده کنید. زمانی که به شدت مضطرب هستید می‌توانید با استفاده از گیاهان دارویی تسکین دهنده مانند سنبل کوهی، کاوا، بابونه، گل ساعتی و به‌ایمو می‌توانید سطوح اضطراب را کاهش دهید. نیازی نیست این گیاهان دارویی را روزانه مصرف کنید، اما در زمان استرس و اضطراب زیاد می‌توانند مفید باشند.

منبع: عصر ایران



مناسبی برای نوشابه‌های معمولی نیست. این نوشیدنی‌ها آن گونه که تولیدکننده‌ها ادعا می‌کنند کم کالری نیستند. نوشابه‌های رژیمی با مشکلات متابولیکی، بیماری‌های قلبی، چاقی مفرد و مشکلات سلامتی دیگر در ارتباط هستند. توصیه می‌شود به جای این نوشیدنی‌ها، از نوشیدنی‌های خنک و سالم مانند آب میوه‌ها، آب سبزیجات، اسموتی ها یا شربت آبلیمو استفاده کنید. توصیه می‌شود که این نوشیدنی‌ها را در منزل تهیه کنید چون سالم‌تر هستند.

عادت‌هایی برای سلامت مغز

برخی از عادت‌های ساده می‌توانند به شکل قابل توجهی بر سلامت مغز انسان تأثیرگذار باشند. شاید سادگی این عادات، ما را از اینکه تا چه حد می‌توانند مؤثر باشد غافل کند، اما تحقیقات و بررسی‌های پزشکی بارها و بارها بر اثرات مفید این عادات صحه گذاشته و ادعان داشته‌اند که اگر چه این عادت‌ها کوچک به نظر می‌رسند، اما بسیار موثرند، خصوصاً زمانی که صحبت از سلامت مغز در میان باشد.

ریسک‌های خود را به همراه دارد، اما اگر شما در انتخاب یک رژیم غذایی با مشکل مواجه می‌شوید همیشه زمان و فواصل غذایی را مورد توجه و رعایت قرار دهید و تغذیه‌ی متناسبی داشته باشید. این میان وعده‌های سالم کم کالری در فواصل غذاهای اصلی استفاده کنید تا سطح قند خون بدنتان دچار نوسان نگردد. به یاد داشته باشید که حفظ عادات غذایی مناسب سبب کمک به سلامت مغز انسان خواهد شد.

کارهای متفاوت انجام دهید

سعی کنید از راه‌های دیگری، جدا از مسیر همیشگی به خانه یا مقاصد همیشگی خود بروید. قطعاً از اتفاقاتی که تغییرات کوچک در فرایند مغزی‌تان ایجاد می‌کنند شگفت‌زده خواهید شد.

محدود کردن استفاده از تلویزیون

در فرایند مغزی‌تان ایجاد می‌کنند شگفت‌زده خواهید شد. نظر نمی‌رسد. با دوستانتان برای صرف غذا به بیرون بروید، دوخت و دوز کنید، بازی کنید. فقط به یاد داشته باشید که این فعالیت‌ها باید کمی نیاز به فکر و تمرکز داشته باشند تا بتوانند سبب تحریک و فعال کردن مغز شوند. اگر بدون هیچ زحمتی و یا حتی به صورت عادت وار این کارها را انجام دهید، باید بگوییم که در عین حال، سهواً و به صورت ناخودآگاه سبب می‌شود تا آن بخش از مغز که مسئول مسیریابی و به یاد آوردن مسیرهاست استفاده نکنیم. خاموش کردن GPS در هر چند مدت، می‌تواند به ذهن کمک کند تا دوباره از بخش‌های مسئول این کار استفاده و آنها را وادار به فعالیت کند.

بدون کمک از GPS رانندگی کنید

زمانی را به یاد بیاورید که برای رانندگی و یافتن مسیرها باید از ذهن‌تان کمک می‌گرفتید. اگرچه GPS به ما کمک می‌کند تا از مواجهه با ترافیک شهری در امان باشیم و آن را کم می‌کند، اما توجه داشته باشید که در عین حال، سهواً و به صورت ناخودآگاه سبب می‌شود تا آن بخش از مغز که مسئول مسیریابی و به یاد آوردن مسیرهاست استفاده نکنیم. خاموش کردن GPS در هر چند مدت، می‌تواند به ذهن کمک کند تا دوباره از بخش‌های مسئول این کار استفاده و آنها را وادار به فعالیت کند.

پیاده روی

از پاهایتان استفاده کنید!ا حتی حرکت و فعالیت‌های کم بدنی هم می‌توانند سبب کمک به افزایش سلامت مغز شوند. مطالعات گوناگون و گسترده نشان داده که افرادی که پیاده روی روزانه می‌کنند، حتی شده به صورت اندک و کم، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شوند که خود بر از دست رفتن و کاهش قدرت حافظه تأثیرگذارند.

رعایت صحیح فواصل غذایی

هرگز خود را وادار به گرسنگی کشیدن و یا توانایی حذف مواد شیمیایی مضر (ضایعات مغزی) همانند پروتئین‌های بتا آمیلوئید را نخواهد داشت.

آشنایی و تعیین حدود اختلاص

چون آگهی و عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک‌بخانه به مساحت ۵۵۹/۰۲۵ متر مربع به پلاک ۶۲۴ واقع در قطعه یک بخش ۲۰ فارس جویم مورد تقاضای آقای علمدار فرد فرزند عوض به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدرور نگردیده است اینک در اجرای تبصره ۴ ماده ۴ قانون اصلاح مواد ۱ و ۲ و ۳ قانون اصلاح و حذف مواردی از قانون ثبت هیئت حل اختلاف موضوع مواد ۱۴۷ و ۱۴۸ اصلاحی قانون ثبت تحدید حدود از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۷/۶/۷ در محل وقوع ملک شروع و به عمل خواهد آمد لذا طبق ماده ۱۴ قانون ثبت بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه صاحبان حقوق ارتقائی و املاک مجاور دعوت می شود که در روز مقرر در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند.
اخواهی مجاورین و به حدود و حقوق ارتقائی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی پذیرفته خواهد شد لذا با توجه به ماده ۸۶ این‌نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبا به اداره ثبت تسلیم شود و معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم نماید در غیر این صورت اداره ثبت با وصول گواهی عدم تقدیم دادخواست از طرف متقاضی ثبت یا نمانیده قانونی وی بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می‌دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۵/۱۷

عبدالمهدی اغبان – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جویم

م / الف / ۵۳۶

