

۲



تنها و بهترین راهکار اداره جامعه، مدیریت نشات گرفته از مشارکت مردم است

۳



اجازه سران قوا به رئیس کل بانک مرکزی برای عزل و نصب مدیران بانکها

۸



درخواست جعفرپور در خصوص تخصیص اعتبار به پروژه های عمرانی نفت

۸



درمان اورژانسی سکنه مغزی «ایسکمیک» بدون خونریزی در لارستان

سلامت

اعتقادی

سبک زندگی

روانشناسی

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - آبان ماه ۱۳۹۷ - صفر المنظر ۱۴۴۰ - اکتبر ۲۰۱۸ - ۰۳/۰۸/۹۷ - شماره ۱۲۶۴ - ۸ صفحه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

پیش بینی برداشت ۳۰۰۰۰ تن لیموترش در جویم

۲ تصادف خونین در جاده لار- بندرعباس

۲ ابلاغ ۱۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار تملک دارایی به فارس

۳ خروج آمریکا از پیمان موشکی، به امنیت راهبردی آسیب می زند

۴ افزایش رانندمان مطالعه و کتابخوانی

۸ ممنوعیت انجام لیزر در مطب پزشکان عمومی



صفحه ۸

جناب مستطاب آقای حاج یوسف هدایتی و خانواده محترم و فامیل های وابسته

ارتحال فرزند برومندتان مرحوم عباس (مسعود) هدایتی به جنابالی و خانواده محترم و کلیه بازماندگان تسلیت عرض نموده، از خداوند تعالی برای شما که یکی از فعالان و دلسوزان منطقه محسوب می شوید، صبر جزیل و اجر جمیل و برای آن مرحوم غفران ابدی مسئلت می نماییم.

سیدحسین نسابه، سیدمحمد حسین آیت اللهی و سیدمحمدحسن آیت اللهی

برادر محترم جناب آقای حاج یوسف هدایتی و خانواده

ارتحال فرزند برومند جنابالی به شما و کلیه بازماندگان تسلیت عرض نموده، از خداوند تعالی صبر و اجر برای جنابالی و خانواده محترم و سایر بازماندگان و آرزوی ابدی برای آن مرحوم آرزو نمودیم.

ابوالحسن مویدی و کارکنان روزنامه میلاد لارستان

تقدیر و تشکر

پرتو عمر چراغی است که در بزم وجود
به نسیم مرز بهرم زدنی خاموش است

بدینوسیله از کلیه عزیزان و همشهریانی که در مراسم تشییع، تدفین و ترحیم

مرحومه معظمه اقداری (همسر مرحوم محمدخان بیگلربیگی)

شرکت فرموده، بویژه بیت معظمه مرحوم آیت الله العظمی آیت اللهی که با پیام تسلیت، و عزیزی که از راههای دور و نزدیک بوسیله تلفن، پیامک و فضای مجازی موجبات تسلی خاطر بازماندگان را فراهم نموده اند سپاسگزاری و تشکر به عمل می آید

از خداوند تعالی موفقیت و سربلندی برای همه عزیزان و آرزوی ابدی برای آن مرحومه آرزو نمودیم

خانواده بیگلربیگی و فامیل های وابسته

قابل توجه مشترکین خانگی

به اطلاع می رساند

تعارف های برق خانگی و تجاری از ابتدای آبان ماه تا پایان فروردین ماه بصورت سردسیری (بدون تخفیف منطقه گرمسیری) محاسبه می گردد

لازم است مشترکین محترم در زمان استفاده از وسایل بر مصرف به این موضوع توجه داشته باشند.

مدیریت توزیع نیروی برق لارستان

دنیای بداند که هر گرفتاری ای که ملت ایران و ملل مسلمین دارند، از اجانب آمریکاست، از آمریکا خصوصاً متنفذ است.

چهارم آبان ماه، سالروز اعتراض امام راحل (ره) علیه پذیرش کاپیتولاسیون گرامی باد

کمک ۱۲ میلیارد دلاری عربستان به پاکستان



دفتر نخست وزیری پاکستان، با صدور اطلاعیه‌ای از موافقت عربستان برای اعطای ۱۲ میلیارد دلار تسهیلات به پاکستان خبر داد. گفته می‌شود، ۹ میلیارد دلار از تسهیلات عربستان به صورت صادرات نفت و ۳ میلیارد دلار نیز به صورت نقدی خواهد بود. بر اساس اطلاعیه صادر شده همچنین عربستان علاقمندی خود را جهت سرمایه گذاری در معادن ایالت سیستان و بلوچستان پاکستان ابراز کرده است.

این تسهیلات، همزمان با سفر «عمران‌خان» نخست وزیر پاکستان به عربستان ارائه می‌شود. عمران خان همچنین در ادامه سفر خود با «سلمان بن عبدالعزیز» پادشاه عربستان دیدار و طرفین ضمن گفتگو درباره مسایل سیاسی، تجاری، اقتصادی و سرمایه گذاری، بر افزایش همکاری میان دو کشور تأکید کردند.

علاوه بر دیدار با پادشاه عربستان، با وزرای اقتصاد، خزانه و انرژی این کشور نیز دیدار و تبادل نظر کرد.

نخست وزیر پاکستان قبل از شرکت در کنفرانس سرمایه گذاری خارجی در عربستان گفت: در حال حاضر به کمک مالی ریاض نیازمند هستیم.

عمران‌خان، در ۲۹ اکتبر به پاکستان بازمی‌گردد و در ۳ نوامبر عازم چین خواهد شد تا درباره کردار مشترک اقتصادی همچنین مشارکت سایر کشورها در این پروژه با مقامات چینی رایزنی کند.

در سفر به عربستان «شاه محمود قریشی» وزیر خارجه، «اسد عمر» وزیر خزانه‌داری، «فواد چوهدری» وزیر اطلاع رسانی، «عبد الرزاق داوود» مشاور امور بازرگانی نخست وزیر، عمران خان را همراهی می‌کنند.

جان بولتون:

بااستقرار موشک‌هایمان در اروپا فاصله زیادی داریم



جان بولتون، مشاور امنیت ملی کاخ سفید بعد از دیدار با «ولادیمیر پوتین»، رئیس‌جمهور روسیه درباره طرح دولت آمریکا برای خروج از «پیمان منع موشک‌های هسته‌ای میان‌برد» اظهارنظر کرد.

بولتون با بیان اینکه گفت‌وگوهای مفصلی با پوتین بر سر قصد آمریکا برای خروج از این معاهده داشته گفت: واقعیت راهبردی جدید این است که موشک‌های هسته‌ای دیگر مسئله‌ای دوجانبه نیستند چون چین هم موشک‌هایی دارد که در صورت حضور در «پیمان منع موشک‌های هسته‌ای میان‌برد» ممنوع می‌شد. مشاور امنیت ملی کاخ سفید همچنین تصریح کرد واشنگتن با اتخاذ تصمیم برای استقرار موشک در اروپا پس از خروج از این معاهده فاصله زیادی دارد.

ترامپ، روسیه را به نقض «پیمان منع موشک‌های هسته‌ای میان‌برد» متهم و تهدید کرد کشورش را از آن خارج می‌کند. این توافق که در سال ۱۹۸۷ میان دو کشور امضا شد، آمریکا و روسیه را از تملک، تولید یا پرتاب آزمایشی موشک‌های کروز با برد بین ۳۰۰ تا ۳۴۰۰ مایل منع می‌کند.

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری لارستان
 آگهی تغییرات شرکت مسکن فرهنگیان لارستان شرکت تعاونی به شماره ثبت ۷۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۵۰۵۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۳ و مجوز شماره ۹۷/۱۷/۹۷ - ۹۷/۱۲۶۸۷۱ اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی لارستان تصدیقات ذیل اتخاذ شد:
 ترازنامه و صورت‌های مالی و بودجه شرکت سال ۹۶ به تصویب رسید.
 با ثبت این مستند تصدیقات تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.
 اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری لارستان
 م / الف / ۶۹۵

اجازه سران قوا به رئیس کل بانک مرکزی برای عزل و نصب مدیران بانک‌ها



ارتباط با سیاست‌های ارزی به بانک مرکزی، مؤثر باشد و آثار مثبت آن را به‌مرور مشاهده کنیم.
 رئیس کل اسبق بانک مرکزی، گفت: اجرای این اختیار از سوی بانک مرکزی منافاتی با استقلال بانک‌ها ندارد و حتی می‌توان از آن به‌عنوان الزامی در راستای حمایت از دارایی‌های سپرده‌گذاران در بانک‌ها یاد کرد.

پوتین در ملاقات با بولتون:

روسیه از گام‌های غیردوستانه ترامپ متعجب است



ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه در دیدار با «جان بولتون» مشاور امنیت ملی آمریکا گفت که مسکو از اقدام غیردوستانه اخیر واشنگتن متعجب شده است.

به نوشته «خبرگزاری اسپوتنیک» پوتین در آغاز دیدار با جان بولتون گفت: در ابتدای گفتگویمان می‌خواهم نشست خود را با رئیس‌جمهور آمریکا در هلستینکی (پایتخت فنلاند) را به یاد آوریم. آن نشست به نظر من مفید بود و با وجود دشوار بودن بخش‌هایی از آن، در نهایت گفت‌وگوهای سازنده و مفید داشتیم.

رئیس‌جمهور روسیه، اشاره کرد که مسکو از گام‌های غیردوستانه واشنگتن متعجب شده است. پوتین در ادامه تأکید کرد، این‌که واشنگتن بعضی اوقات گام‌های کاملاً غیر قابل پیش‌بینی در قبال روسیه اتخاذ می‌کند، تعجب آور است به طوری که نمی‌توانیم آن را دوستانه توصیف کنیم.

ولادیمیر پوتین افزود: ادامه گفت‌وگو با دونالد ترامپ» همتای آمریکایی‌اش مفید خواهد بود. رئیس‌جمهور روسیه در ادامه اظهار داشت: به یقین گفت‌وگوی مستقیم با رئیس‌جمهور آمریکا به ویژه در حاشیه رویدادهای بین‌المللی که به عنوان مثال به زود در پاریس برگزار می‌شود، مفید خواهد بود. البته، اگر طرف آمریکایی به این ارتباط‌ها علاقه‌مند باشد.

نیروهای ارتش یمن، مواضع سعودی‌ها را

در هم کوبیدند



به گزارش پایگاه یمنی المسیره نت، «یحیی سریع» سخنگوی رسمی نیروهای مسلح یمن، گفت که در عملیات ارتش و کمیته های مردمی یمن به مواضع دشمن سعودی در جنوب ۱۶ ساحل غربی ، شماری از نیروهای دشمن، کشته و یا مجروح شدند. خبرگزاری یمنی سبا، نیز به نقل از سخنگوی رسمی نیروهای مسلح یمن گزارش داد: بیش از ۱۴ دستگاه خودرو و ۹ دستگاه خودروی زرهی منهدم و مهمات نظامی بسیار مصادره شد.

بر اساس این گزارش، عملیات گسترده نیروهای ارتش و کمیته‌های مردمی یمن با پاکسازی و حملات تویخانه ای و موشکی گسترده با استفاده از موشک های زلزلال ۰۱ مواضع مزدوران سعودی را هدف قرار داد و خسارت و تلفاتی به آن ها وارد کرد.

رونوشت آگهی حصر وراثت
 آقای عبدالحسن حیدری کشکولی دارای شماره شناسنامه ۷۹۲ متولد ۱۳۲۱ به شرح دادخواست به کلاس ۹۷۰۳۷۰ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رقیه حیدری بهمین بیگلو به شناسنامه شماره ۱۵۲۰ در تاریخ ۸۶/۵/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود بدرود گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:
 ۱- درافشان فریدونی کشکولی ش ش ۱۰۵۲ ت ت ۱۳۲۱ ک.م. ۲۲۹۴۰۴۸۴۵۸ صادره از شیراز مادر متوفی
 ۲- عبدالحسن حیدری کشکولی ش ش ۷۹۲ ت ت ۱۳۳۱ ک.م. ۲۲۹۳۹۲۲۷۹۰ صادره از شیراز پدر
 ۳- رضا حقیقی شامحمدی ش ش ۳۶۸ ت ت ۱۳۵۵ ک. م. ۲۲۹۷۹۷۱۷۱۲۱ صادره از شیراز همسر متوفی
 ۴- علی حقیقی شامحمدی ش ش ۳۹۸۵۰۸۵ ت ت ۱۳۸۳ ک. م. ... صادره از شیراز پسر متوفی
 ولا غیر...
 اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می‌نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
 رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد م/الف/۶۲۱



روش‌های ناموفق تأکید کرد. استاد برجسته حوزه علمیه قم، با تأکید بر اینکه دولت باید صادقانه مشکلات و مسائل را با مردم در میان بگذارد، ابراز کرد: این امر سبب می‌شود مردم ضمن اعتماد به دولت و مسئولان، به بالا به مشتریان خود عرضه می‌کنند. وی مسئله خلق پول را از مشکلات اساسی کشور دانست و بیان کرد: بانک‌ها تمام سرمایه های مردمی را در اختیار دارند، آن‌ها از این موقعیت استفاده می‌کنند و تسهیلات با سود بالا به مشتریان خود عرضه می‌کنند. مرجع تقلید شیعیان، بیان کرد: چرا باید بانک‌ها تمام اموال مردم را در اختیار داشته باشند و تمام سودش را یکجا ببرند؟ چرا دولت اجازه می‌دهد بانک‌ها به این شکل از سرمایه‌های مردمی سوءاستفاده کنند؟ آیتا... مکارم شیرازی در ادامه خواستار برخورد درست این جنگ روانی را خنثی کنند.

درخواست آیت ا... مکارم شیرازی از رئیس کل بانک مرکزی: فکری به حال تنزل ارزش پول ملی کنید

به گزارش خبرگزاری تسنیم ، آیتا... ناصر مکارم شیرازی در دیدار رئیس کل بانک مرکزی، وظیفه اصلی دولت را حفظ و تقویت ارزش پولی دانست و اظهار داشت: متأسفانه در سال‌های اخیر ارزش پول ملی ما بسیار تنزل پیدا کرده و این خسارت عظیمی است که به همه مردم وارد آمده است، ان‌شاء... دولت همت خواهد کرد که این ارزش تدریجاً به حالت اول بازگردد. مرجع تقلید شیعیان یکی از دیگر مشکلات موجود در گذشته را اختصاص بی حساب و کتاب ارز از سوی دولت دانست و خواستار تجدیدنظر دولت در این روش شد.

سفیر روسیه:

خروج آمریکا از پیمان موشکی، به امنیت راهبردی آسیب می‌زند

دو طرف بتوانند مواضع یکدیگر را بطور کامل درک کنند. من به شدت معتقد هستم که اگر اراده سیاسی لازم وجود داشته باشد، مشکلات موجود قابل حل و فصل شدن بوده و هنوز می‌توان درباره آنها به توافق رسید».

سفیر روسیه، همچنین اعلام کرد که ابتکارعمل مسکو درباره مذاکرات برای ادامه گفت‌وگوها درباره پیمان کاهش تسلیحات راهبردی، که رئیس‌جمهور روسیه در ماه جولای (تابستان گذشته) پیشنهاد کرده بود، هنوز پاسخی از طرف آمریکایی دریافت نکرده است. من امیدوار هستم که شرکای آمریکایی ما به پیشنهادهای روسیه در این باره هر چه سریعتر پاسخ دهند.



راهبردی آسیب جدی و غیرقابل جبرانی خواهد دید. در آن صورت ما تنها یک روند گفت‌وگو خواهیم داشت که آینده آن نیز مشخص نیست».

این دیپلمات بلندپایه یادآور شد، بین دو کشور تنها مذاکره درباره پیمان ادامه کاهش تسلیحات راهبردی «استارت-۳» باقیمانده می‌ماند که دوره اجرای آن در سال

۲۰۲۱ به پایان خواهد رسید. آنتونوف افزود: «تمامی نگرانی‌هایی که در باره اجرای پیمان موشکی وجود دارد باید پشت درهای بسته و به صورت غیرعلنی مورد بررسی قرار گیرند، چرا که با تمام احترامی که برای مطبوعات قائل هستیم، ولی چنین مذاکرات حساسی باید به صورت حرفه‌ای و بدون دخالت می‌ماند که دوره اجرای آن در سال

مخالفت مجلس با یک فوریت طرح مستثنی شدن

شهردار از قانون منع به کارگیری بازنشستگان

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار پارلمانی خبرگزاری تسنیم، نمایندگان مجلس شورای اسلامی، در جلسه علنی (چهارشنبه ۲ آبان) قوه مقننه و در جریان بررسی طرح یک فوریتی استفساریه تبصره یک قانون اصلاح قانون منع به کارگیری بازنشستگان، ۹۴ رای موافق و ۱۲۶ رای مخالف و ۶ رای ممتنع از مجموع ۲۳۰ نماینده حاضر، در صحن علنی پارلمان با بررسی یک فوریت این طرح

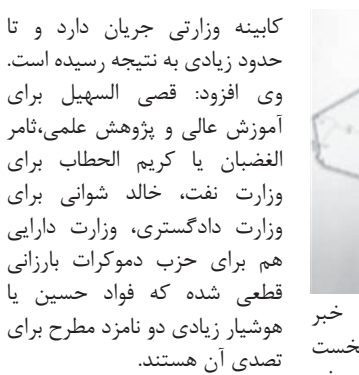
مخالفت کردند. در این طرح که به امضای ۱۳۷ نفر رسیده است، سوالی که مطرح شده این است که آیا همچنان وزرا و معاونین رئیس‌جمهور در قانون منع به کارگیری بازنشستگان استثنا شدند؟ شهردار تهران با توجه به موارد پیش گفته از قانون منع به کارگیری بازنشستگان مستثنی است؟ که پاسخ آن «آری» آورده شده است.

براین اساس طرح مستثنی‌کردن شهردار



تهران از قانون منع به کارگیری بازنشستگان به صورت عادی در مجلس شورای اسلامی پیگیری می‌شود.

نظر مقتدی صدر درباره جلسه رای گیری پارلمان



کابینه وزارتی جریان دارد و تا حدود زیادی به نتیجه رسیده است. وی افزود: قسی السهیل برای آموزش عالی و پژوهش علمی، نامر الغضبان یا کریم الحطاب برای وزارت نفت، خالد شوانی برای وزارت دادگستری، وزارت دارایی هم برای حزب دموکرات بارزانی قطعی شده که فواد حسین یا هوشیار زیادی دو نامزد مطرح برای تصدی آن هستند.

وی گفت : برای وزارت مهاجرت و مهاجران، فیان دخی از حزب دموکرات نامزد شده و وزارت دفاع هم دو نامزد به نام‌های نجم الجبوری و هشام الدراجی دارد.



الذله» را احیا کرده و زنده نگه می‌دارند. استاد برجسته حوزه علمیه قم، با اشاره به حضور پرشکوه دهه میلیون‌ن شیعیان در مراسم اربعین خاطرنشان کرد: در هیچ جای دنیا چنین حرکت میلیونی دیده نمی‌شود، مراسم پیاده‌روی اربعین در دنیا بی‌نظیر بوده و منحصر‌به‌فرد است.



تولویوزن رسمی عراق اعلام کرده بود که پارلمان برای دادن رای اعتماد به کابینه پیشنهادی عادل عبدالمهدی جلسه برگزار می‌کند.

مهمترین اسامی وزیران احتمالی
 یک منبع پارلمانی عراقی از مطرح ترین اسامی نامزدهای پیشنهادی به تفاهات نهایی درباره ترکیب

آیت‌الله سبحانی:

پیاده‌روی اربعین، احیاکننده شعار

«هیئات من الذله» در جهان است

الحسین(ع) شعار شیعه است. وی با تأکید بر حیاتی شدن پیاده‌روی اربعین در دنیای امروز گفت: در دوران قبلی دشمنان مشکلی با اسلام و شیعه به آن صورت نداشتند و سابقاً مسائل مختلف مثل انتخابات دخالت می‌کردند، اما الآن می‌بینند که دستشان کوتاه است علیه ما توطئه افکنی می‌کنند. آیت‌الله سبحانی با تأکید بر اینکه ایران برای سایر ملل مایه هراس نیست، تصریح کرد: اربعین شعاری است که شیعیان جهان را با هم متحد و منسجم می‌کند، چراکه تحت زیارت اربعین شعار حسینی «هیئات من

به گزارش میلادلارستان به نقل از تسنیم، روزنامه «یوزوستیا» نوشت: «اناتولی آنتونوف» سفیر روسیه در واشنگتن معتقد است که خروج آمریکا از پیمان مربوط به نابودی موشک‌های دارای برد کوتاه و متوسط آسیب غیرقابل جبرانی به توافقات درباره امنیت راهبردی وارد خواهد ساخت.

آنتونوف در جریان سفر خود به ایالت «یوتا» که در جریان آن قرار است گفت و گوهای را با مقامات محلی و تجار آمریکایی درباره توسعه همکاری‌های دوجانبه انجام دهد، در این باره به خبرنگاران گفت: «من معتقدم که اگر ایالات متحده قصد خود برای خروج از این پیمان دوجانبه را عملی سازد، سیستم مذاکرات درباره امنیت

مخالفت مجلس با یک فوریت طرح مستثنی شدن

شهردار از قانون منع به کارگیری بازنشستگان

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار پارلمانی خبرگزاری تسنیم، نمایندگان مجلس شورای اسلامی، در جلسه علنی (چهارشنبه ۲ آبان) قوه مقننه و در جریان بررسی طرح یک فوریتی استفساریه تبصره یک قانون اصلاح قانون منع به کارگیری بازنشستگان، ۹۴ رای موافق و ۱۲۶ رای مخالف و ۶ رای ممتنع از مجموع ۲۳۰ نماینده حاضر، در صحن علنی پارلمان با بررسی یک فوریت این طرح

نظر مقتدی صدر درباره جلسه رای گیری پارلمان

به گزارش گروه بین الملل خبرگزاری تسنیم، مقتدی صدر، در توییتی نوشت : نه به رای گیری سری و تقسیم غنائیم، نه به سهم‌خواهی طایفه‌ای و بازگشت چهره‌های قدیمی و نه به سیطره خارجی و فاسد و فاسدان .

وی افزود : مردم خواهان اصلاح نظام از طریق یک دولت پدرانه سالم و پاک با افراد تکنوکرات مستقل که نخست وزیر مکلف بدون فشار احزاب و فراکسیون‌ها بر آن نظارت داشته باشد، هستند.

صدر، خطاب به گروه‌های سیاسی گفت ملت به آزادی و کرامت چشم دوخته و هرگز ساکت نخواهد ماند.

آیت‌الله سبحانی:

پیاده‌روی اربعین، احیاکننده شعار

«هیئات من الذله» در جهان است

به گزارش خبرگزاری تسنیم ، آیت ا... جعفر سبحانی، در جلسه درس خارج اصول خود که در مسجد اعظم برگزار شد، با اشاره به اهمیت اربعین در دین مبین اسلام اظهار داشت: در اربعین قوای انبیا و اولیا تکمیل‌تر می‌شود و اربعین یک نوع اثر تکمیلی در فرد و جامعه دارد.

مرجع تقلید شیعیان، با بیان اینکه در روایات آمده ارتباط انسان با جسمش تا ۴۰ روز بعد از فوتش حفظ می‌شود، افزود: اربعین امام حسین(ع) نمونه دیگری از اثر تکمیلی بوده به‌گونه‌ای که زیارت حضرت ابا عبدالله

زندگی امروزه خودش به تنهایی آنقدر استرس دارد که دیگر لازم نباشد خودمان فشار بیشتری وارد کنیم اما دقیقاً این کاری است که بیشتر ما انجام می‌دهیم و گاهی حتی خودمان هم نمی‌فهمیم.

اولین قدم برای کم کردن از فشارها این است که بدانیم چه زمان هایی خودمان بی‌دلیل شرایط را برای خود سخت می‌کنیم. نیازی نیست خودتان را سرزنش کنید، بلکه کافیست یاد بگیرید چگونه دست از سخت گیری نسبت به خود بردارید و از استرس‌های‌تان کم کنید.

تفاوت میان کمال گرا بودن و به دنبال هدف بودن را بدانید

خیلی‌ها درگیر عادت‌های کمال گرایانه می‌شوند و این را نمی‌دانند که راه بهتری هم وجود دارد که بدون ضربه زدن به خودشان، در آنچه که هستند بهترین باشند. بسیاری از کمال گراها تا حدودی باور دارند که حتما باید به کمال برسند وگرنه شکست خواهند خورد؛‌به باور نه تنها استرس برانگیز است بلکه در واقع منجر به کاهش احتمال موفقیت نیز می‌شود.

اول باید فرق بین کمال گرای و پیگیری هدف را بدانید و واقعا درک کنید چرا کمال گرا بودن بیشتر نوعی آسیب به خود است تا یک ویژگی مثبت. همیشه



کاهش فشارهای عصبی در زندگی

خیلی از افراد انگار از تفکر مثبت هراس دارند.ا و فکر می‌کنند اگر مشکلات را آنقدر جدی بگیرند را رویکردشان مثبت باشد خودشان را گول زده‌اند و در نهایت به جایی می‌رسند که راه فراری از استرس‌های بیشماری که برای خود تراشیده‌اند ندارند.

تفکر واقع بینانه و مثبت (تمرکز روی مثبت‌ها بدون اینکه رسیدگی به مشکلات و واکنش مناسب نشان دادن نادیده گرفته شود) می‌تواند کمکتان کند در زندگی موثرتر باشید و کمتر دچار استرس شوید.

خونسردی و آرامش بیشتر بگذارید تا تفاوت را ببینید و احساس کنید.

بین داشتن یک زندگی رضایتبخش و آشنفتگی و فرسودگی با مشغله‌ها مرز مشخصی تعیین کنید

داشتن یک زندگی راضی کننده بسیار عالیست اما اگر زندگی‌تان تعادل نداشته باشد خیلی تحت استرس خواهید بود

دلایل اصلی پایین آمدن عزت نفسی

انتقاد عصبانی می‌شوید یا با هر حرف مستقیمی احساس ناپودی می‌کنید، مهم است که از میزان حساسیت خود بکاهید.

به فکر درمان عزت نفس پایین خود باشید و با کمک گرفتن از موارد زیر، وضعیت را تغییر دهید. به حرفی که زده می‌شود با دقت گوش کنید.

به‌این‌ترتیب، قبل از اینکه احساس خاصی به شما دست بدهد می‌توانید ارزیابی کنید حرفی که زده می‌شود درست است یا خیر. موضع خود را حفظ کنید.

اگر از شما انتقادی می‌شود که منصفانه نیست،

بگویند که با آن مخالف هستید، اگر نکته درستی

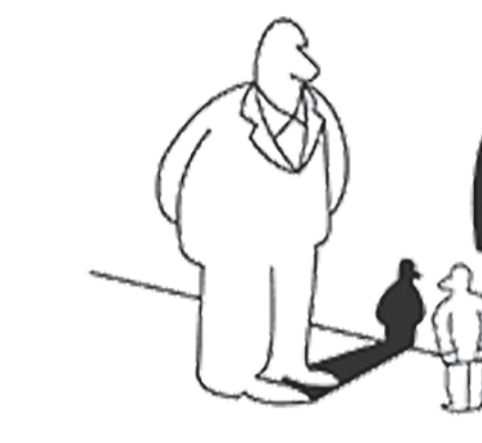
در انتقاد وجود دارد سعی کنید به‌جای اینکه از

کوره در بروید، از آن چیزی یاد بگیرید. انتقاد

سازنده دقیقاً چنین چیزی است؛ این امکان را

فراهم می‌کند که از نکته ذکرشده استفاده کنید

بیابورید. اگر به واقعیت‌ها نگاه کنید، این حرف



افزایش راندمان مطالعه و کتابخوانی

واقعاً دشوار است اما تلاش برای رسیدن به اهداف بسیار ارزشمند است. دانشمندان پیشنهاد می‌کنند ابتدا با کتاب هایی که به آن علاقه دارید شروع کنید این فعالیت‌ها گردش خون و عملکرد شناختی در مغز را بالا می‌برد و همچنین طبق مطالعات دانشگاه استانفورد مطالعات منظم افراد را آرامتر وهم دل می‌سازد

چه تعداد کتاب می‌خواهید مطالعه کنید و با چه سرعتی می‌خواهید بخوانید انتخاب کردن شماره های خاص و دنبال کردن برنامه را آسان تر می‌کند خواندن وسیله ای عالی برای توجه به لیست های کتاب و عادت مطالعه در دراز مدت است وهمینطور می‌توانید دوستانی را در فیس بوک حتی در فاصله های دور پیدا کنید.

افزایش راندمان مطالعه با تعیین وقت مطالعه
تعیین کردن وقت مناسبی برای مطالعه و قرار دادن این زمان در برنامه ریزی ها و اهمیت دادن به ان مثل شام و ناهار ساعت را روی هشدار تنظیم کنید که یاد آوری وقت مطالعه باشد
وصبح هنگام که ذهن باز است وقت خوبی برای مطالعه است.

ایجادفضای مناسب برای مطالعه
اتاق مطالعه باید دور از هرگونه وسایل و مواردی باشد که باعث حواس پرتی می‌شود بر روی صندلی راحت زیر نور لامپ و پشت میز کوچک مطالعه کنید و مهمتر اینکه کتاب را در وسط مطالعه رها نکنید.

برای افزایش راندمان مطالعه، شکل لذت بخشی را برای مطالعه انتخاب کنید

سعی کنیدعنوان‌ها و موضوعاتی را برای مطالعه انتخاب کنید که برایتان لذت بخش باشد و به راحتی بتوانید در عمق مطلب فرو



خیلی از افراد انگار از تفکر مثبت هراس دارند! و فکر می‌کنند اگر مشکلات را آنقدر جدی بگیرند یا رویکردشان مثبت باشد خودشان را گول زده‌اند و در نهایت به جایی می‌رسند که راه فراری از استرس‌های بیشماری که برای خود تراشیده‌اند ندارند.

تفکر واقع بینانه و مثبت (تمرکز روی مثبت‌ها بدون اینکه رسیدگی به مشکلات و واکنش مناسب نشان دادن نادیده گرفته شود) می‌تواند کمکتان کند در زندگی موثرتر باشید و کمتر دچار استرس شوید.

یکی از بهترین استراتژی‌های تفکر مثبت و خوشبینی، الگوی خاصی از تفکر است که به شما اجازه می‌دهد توجه خود را معطوف کارهایی کنید که اعتماد بنفس‌تان را بالا می‌برند و این امکان را فراهم می‌کنند که در آینده بهتر و بهتر عمل کنید.

احساسات خود را سرکوب نکنید تا واقعا احساس کنید

شاید شنیده باشید که سرکوب کردن احساسات و هیجانات کار درستی نیست و نباید احساسات خود را انکار کنید. هر چند مهم است که بین پرداختن به احساسات و درگیر نشخوارهای فکری شده تفاوت قائل شوید اما انکار کردن احساسات اصلا برای‌تان خوب نیست. یک راه موثرتر برای اینکه در



اصول بهداشت روانی

و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائماً از این نیازها تأثیر می‌پذیرد و به نسبت محرومیت و آرزو آنها رفتارش تغییر می‌کند. بهداشت روانی بر این اصل استوار است که نیازهای جسمانی و روانی هر شخص در هر سنی با شرایط ویژه همان سن باید در نظر گرفته و ارضا شود

۶– مقابله با مشکلات عاطفی

مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می‌شوند. سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. اصول بهداشت روانی قوانین مربوط به سلامت عاطفی و روانی را در بر می‌برد.

چگونگی روابط با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است. بیماری‌های روانی تقریباً همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می‌شود.

۷– به دست آوردن رضایت از زندگی

به دست آوردن رضایت از زندگی از اصول بهداشت روانی است. رضایت ممکن است خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می‌زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی‌گیرد.

۲– احترام به شخصیت خود و دیگران

احترام به شخصیت خود و دیگران یعنی این که یک شخص خود را دوست بدارد و به دیگران احترام بگذارد. فرد سالم احساس می‌کند که افراد جامعه او را مورد پذیرش قرار می‌دهند و او نیز به نظر موافق به آنها می‌نگرد و برای خود و آنها احترام قائل است. اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد استوار شده است و از تخریب شخصیت افراد تا جایی که امکان داشته باشد جلوگیری می‌کند.

۳– بررسی علل رفتار

هر رفتاری علتی دارد و خود به خود انجام نمی‌شود مانند ترس که حتماً دلیلی دارد یا آن را می‌دانیم یا نه. انسان سالم در پی کشف علت رفتارها برمی‌آید. اینکه مثلاً چرا می‌ترسم و آن علت را رفع می‌کند.

۴– روبرو شدن با واقعیات فردی و اجتماعی

هر فرد سالم توانایی‌ها و ناتوانایی خود را می‌شناسد و آن را قبول دارد البته می‌کوشد محدودیت‌های خود را رفع کند و نسبت به آنها چبیه نمی‌گیرد یا پنهانش نمی‌کند. کشمکش و عدم قبول واقعیات اغلب موجب بروز اختلال روانی می‌شود.

۵– دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات

چقدر درست است؟ برای اینکه اعتماد به نفس

تان بیشتر شود با ترس‌هایتان روبرو شوید.

معمولاً احساس عصبانیت می‌کنید

عصبانیت احساسی طبیعی است اما هنگامی‌که

عزت نفس پایینی داشته باشد، می‌تواند مخرب

باشد. هنگامی‌که نسبت به خودتان افکار خوبی

نداشته باشید، این باور در شما شکل می‌گیرد

که افکار و احساسات شما برای دیگران اهمیت

ندارد.

این باعث خشم سرکوب‌شده‌ای در شما

می‌شود. درنتیجه، هنگام روبرویی با چیزی

ظاهراً کم‌اهمیت خشم بسیار زیادی از خود

بروز می‌دهید.یاد بگیرید که چگونه می‌توان

آرام بود. یک راه این است که احساس‌تان

را پیش از اینکه به مرحله انفجار برسید

آهسته‌آهسته بروز بدهید.

اگر راه‌حل بالا برای شما مناسب نیست، از

موقعیتی که در آن قرار دارید، کناره‌گیری

کنید. چند نفس عمیق و آرام بکشید تا ضربان

قلب شما کاهش پیدا کند و بدن‌تان به وضعیت

آرامش بازگردد. کاری را بیش‌ازحد انجام

ندهید. افرادی که عزت نفس پایین دارند،

معمولاً خود را بیش‌ازحد متعهد می‌کنند؛

به‌طوری‌که کنار آمدن با آن برایشان سخت

و دشوار می‌شود. همچنین یکی از بزرگ‌ترین

مشکلاتی که افراد با عزت نفس پایین با آن

روبرو هستند این است که احساس می‌کنند

باید دیگران را خوشحال کنند تا دیگران آنها

را دوست بدارند و به آنها احترام بگذارند. نه

گفتن به دیگران را یاد بگیرید. ارزش شما به

تأییدی که از دیگران می‌گیرید، وابسته نیست.

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟ می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید) و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی که قرار است هفته‌ای

جدید با چالش‌هایی جدید را شروع کنید)

و بررسی کنید آیا زندگی‌تان جوری است

و این استرس بیشتر اوقات رهای‌تان

نخواهد کرد. چگونه می‌توان میان هیجان

برای تلاش و پریشان شدن مرز گذاشت؟

می‌توانید اینطور شروع کنید: در پایان

روز ببینید چه احساسی دارید؟ در پایان

هفته چگونه؟ (وقتی

پس از انجام دو مرحله قبل شما می‌توانید کسب و کار خود را آغاز نمایید. برای آغاز کسب و کار نیز می‌توانید مراحل زیر را مطالعه نموده و با الهام گرفتن از این موضوعات کار خود را آغاز نمایید.

برای کسب‌و کار خانگی خود، سرمایه‌گذاری کنید

قبل از شروع به‌کار، اغلب سرمایه‌گذاری‌هایی که باید در زیر ساخت‌های شروع کسب و کار خانگی خود انجام دهید وجود دارد. این بر اساس نوع کسب‌وکار جاری شما متفاوت است. برای مثال، اگر شما در حال انجام یک کسب وکار چاپ در خانه هستید، باید یک پرینتر حرفه‌ای و کاغذ اعلا برای آن خریداری کنید. اگر شما در حال انجام کسب وکار آنلاین هستید، باید سرعت کامپیوتر و اینترنت خود را ارتقا دهید. زمان تلف‌شده برای انتظار برای لود شدن صفحات اینترنت، می‌تواند به افزایش بهره‌وری شما آسیب برساند.

تجارت خود را به عنوان یک نهاد قانونی سازماندهی کنید

هنگام تنظیم شروع کسب و کار خانگی خود، چندین گزینه را برای تعیین ساختار کسب وکار در اختیار دارید. ساده‌ترین کار این است که به سادگی به عنوان مالکیت شخصی عمل کنید که در



کمتراست.

مطمئن شوید که شروع کسب و کار خانگی ، باعث جدایی شما از خانه و زندگی خانوادگی‌تان نمی شود و یا تنش و استرس تازه‌ای در خانه‌تان ایجاد نخواهد کرد.

یک خط تلفن اختصاصی و یک سرویس اینترنتی اختصاصی خریداری کنید

تقریباً تمام کسب وکارها نیاز به تماس با مشتریان را بر روی تلفن دارند. برای اطمینان از اینکه خط شما هنگام تماس مشتریان، آزاد خواهد بود، شما باید یک خط تلفن اختصاصی فقط برای شروع کسب و کار خانگی خود و

سوالات اصلی در تعریف برندسازی شخصی

در مورد چه موضوعاتی می‌توانید بی‌وقفه صحبت کنید؟

کدام قسمت از کارتان را بیشتر دوست دارید؟

اَبَرقدرت ها

اَبَرقدرت های شما کارهایی هستند که بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهید. اغلب اوقات، این کارها را با کمترین تلاش انجام می‌دهید. این موارد منحصر به شخصیت شما هستند. برخی از ما این توانایی‌ها را نادیده می‌گیریم، زیرا با تلاش کمی آنها را انجام می‌دهیم. سوالات زیر به شما می‌کنند تا از اَبَرقدرت‌های خود رونمایی کنید:

چه کاری را بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهید؟
اگر قرار باشد پاداشی دریافت کنید، این پاداش برای چه کاری خواهد بود؟

ارزش‌ها

ارزش‌هایتان اصول عملیاتی شما هستند. آنها بر روی نحوه احساس، رفتار و واکنش شما تأثیر می‌گذارند. زمانی که هم راستا با مهم‌ترین ارزش‌های خود زندگی می‌کنید، پرنرژی، مطمئن و در دسترس هستید. زمانی که هم راستا با آنها زندگی نمی‌کنید، انرژی خود را کاهش می‌دهید. اولین قدم برای هم راستا کردن ارزش‌ها، این است که آنها را بشناسید و بدانید چه چیزی جلوی زندگی در راستای این ارزش‌ها را می‌گیرد. سوالات زیر به شما در تعریف ارزش‌های خود کمک می‌کنند:
۳ مورد از مواردی که شما را آزار می‌دهند نام ببرید؟
چه موقعیتی باعث ایجاد بیشترین عصبانیت یا

شروع یک کسب و کار پرسود

مشاقت داشتن آن محصول یا سرویس بودید.
با مشتریان بالقوه صحبت کنید
با افرادی صحبت کنید که احتمالاً جزء مشتریان بالقوه‌تان هستند. درباره‌ی نیازها و ترس‌های‌شان بپرسید و الهاماتی را که به ایده‌ی کسب و کاری‌تان مرتبط هستند پیدا کنید. آیا مزایای محصول یا سرویسی که ارائه می‌کنید در ارتباط مستقیم با نیازهای مشتریان‌تان است؟ از صحبت‌های آن‌ها یادداشت‌برداری کنید، چرا که می‌تواند طرح بازاریابی‌تان را موثّق تر کند.
یک طرح بازاریابی و کسب و کار طراحی کنید
هدایت یک کسب و کار دستخوش تغییر شده است. بازاریابی امروز با تولید محتوا، مدیریت شبکه‌های اجتماعی و ارسال ایمیل مرتبط است. باید مشخص کنید رویکردتان درباره‌ی مسائل برای ارائه‌ی ایده‌های‌تان به مشتریان، چگونه خواهد بود. طرح کسب و کاری بریزید که در آن جزئیات به خوبی عنوان شده باشد. مواردی مانند ساختارهای عملیاتی، محصول،



کمتراست.

استفاده تجاری در نظر بگیرید. همچنین باید برای پست صوتی ثبت نام کنید

تا اینکه بخواهید از یک تلفن پاسخ گو استفاده کنید. این ازنظر مشتریان، بسیار حرفه‌ای‌تر خواهد بود. همچنین باید یک سرویس اینترنت که به‌اندازه کافی سریع

و در عین حال با قیمت مناسب باشد را برای اهداف تجاری خود اضافه کنید. به‌عنوان مثال، اگر انتشار ویدئو بخشی از کسب‌وکار شما باشد، باید حتماً اینترنت سریع‌تری خریداری کنید. با این‌حال،

اگر شما عمدتاً از اینترنت برای باز کردن صفحات و ایمیل استفاده می‌کنید، هیچ دلیلی ندارد که بخواهید یک بسته

مشتریان می‌توانند شامل دوستان یا خانواده باشند تا بتوانید به وسیله و کمک آن‌ها کار را شروع کنید. به یاد داشته باشید، شما از ابتدا، همه‌چیز را در مورد کسب و کار خود نمی‌دانید. کار آفرینان همین‌طور که پیش می‌روند، یاد می‌گیرند!

اگر مشتریان اول شما دوستان یا خانواده هستند، مطمئن شوید که بازخورد آن‌ها را دریافت کنید و محصولات یا فرایندهای خود را مطابق با نظرات آن‌ها تنظیم کنید.

کسب و کار خود را به بازار عرضه کنید

برای به دست آوردن مشتریان بیشتر، شما باید کسب و کار خود را وارد بازار کنید. این موضوع شامل تبلیغات، ایجاد

یک حضور رسانه ای قوی اجتماعی و فعالیت‌های طراحی‌شده دیگر برای جلب مشتریان است. نوع تبلیغ شما باید بر اساس نوع مشتری موردنظر شما برای شروع کسب و کار خانگی باشد.

بازاریابی کسب و کار می‌تواند شامل وب سایت حرفه‌ای، انتقال بازدیدها به سایت شما با بهینه سازی موتور جستجو و استفاده از یک استراتژی تبلیغاتی در میان تاکتیک‌های دیگر باشد.

بایدها و نبایدها در نوشتن رزومه (۲)

بعضی‌ها یک رزومه آماده می‌کنند و برای درخواست هر شغلی همان را می‌فرستند. این اشتباه بزرگی است. هر شغلی مقتضیات خاص خود را دارد و مهارت‌ها و تجربه‌های خودش را می‌طلبد. به یاد داشته باشید که هر استخدام‌کننده‌ای در جستجوی رزومه‌ای است که با مشخصات شرکتش مطابقت بیشتری داشته باشد، پس رزومه‌ای برای تمام فصول، ارزش چندانی ندارد.

نامه پوششی (Cover Letters) نفرستید

بعضی‌ها علاوه بر رزومه، برگه دیگری هم می‌فرستند که توضیح بیشتری از مهارت‌ها و توانایی‌های خود و دلایل انتخاب شغل مورد نظر می‌دهند. امروزه تقریباً همه کارشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که این کار بی‌فاید و تلف کردن زمان و فضای حیاتی است. کسی آن را نمی‌خواند. اگر شرکتی که به آن تقاضا داده‌اید چنین چیزی از شما خواست می‌توانید برایش تهیه کنید.

لازم نیست درقسمت بالای رزومه، کارخاصی کنید

بعضی از متقاضیان سعی می‌کنند که با استفاده از ویژگی‌های برنامه ورد در قسمت هیدر نامه و بازی با اسم خود تأثیر خوبی روی مخاطب بگذارند. در حالی که در شرکت‌های بزرگ خیلی وقت‌ها این مخاطب فقط یک برنامه کامپیوتری است و نمی‌تواند این هدرها را بخواند و در نتیجه پرونده شما به عنوان متقاضی ناشناس به بایگانی سپرده می‌شود. بنابراین از روش‌های معمولی و ساده برای ذکر نامتان استفاده کنید.

به سوابق بیش از ۱۵ سال اشاره نکنید

فهرست کردن تک به تک موقعیت‌ها و فرصت‌ها و مقاطع تحصیلی از اول، زمان را به مدت‌ها قبل برمی‌گرداند. لازم نیست زمان دقیق گرفتن دیپلم و مقاطع مختلف تحصیلی را ذکر کنید. اگر شما لیسانس دارید خودش نشان می‌دهد دبیرستان و دبستان هم رفته‌اید! فقط به نقاط عطف و حساس اشاره کنید. ذکر وقایع و تاریخ‌های قبل از ۱۵ سال، رزومه شما را به یک سند تاریخی و یا زندگی‌نامه خودنوشته تبدیل می‌کند.



هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی <p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p>
برابر رأی شماره ۰۵۵۲-۱۱۰۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶ مورخه ۹۷/۰۴/۲۶ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سمیه بازاریلاری فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۳۲۹ صادره از لار در شش‌دانگ یک باب خانه قدیمی به مساحت ۲۵۰ متر مربع تحت پلاک ۱۸ فرعی از ۴۴۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۱۲۰ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از مالک رسمی ورته آقای لطفی‌نژاد و شرکا، محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۷/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۸/۰۳
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۶-

دلیل خواندن سوره حمد در نماز

همه ما می‌دانیم که در نماز باید سوره حمد را بخوانیم اما دلیل خواندن سوره حمد در نماز و عدم جایگزینی آن با سوره‌های دیگر به چه دلیل است؟ در صورت علت خواندن سوره حمد و عدم جایگزینی دیگر سوره های قرآن به چند دلیل عمده می توان اشاره نمود:

جامعیت این سوره

سوره حمد تنها سوره ای است که از زبان بندگان بیان شده و آیات این سوره شامل موضوعات گوناگونی می باشد. امام رضا علیه السلام در این باره فرموده اند: علت این که در نماز سوره حمد خوانده می شود این است که هیچ سوره ای از سوره های قرآن مثل سوره حمد مشتمل بر جوامع خیر و حکمت نیست و شرح آن چنین است:

الْحَمْدُ لِلَّهِ: با این عبارت بنده آنچه حق تعالی بر او واجب کرده یعنی شکر توفیق یافتنش برای اعمال پاک را اداه می کند.

رَبِّ الْعَالَمِينَ: این عبارت تمجید حق تعالی و تحمید او بوده و نازک یا آن بنده اقرار می کند که او فقط خالق و مالک است در دیگری.

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: با این عبارت بنده عطاوت خالق را نسبت به خود طلب کرده و هم چنین پروردگار و نعمت هایش بر جمیع مخلوقات را متذکر می شود.

علت خواندن سوره حمد در نماز

مالک یَوْمَ الدِّينِ: اقرار به بعث و زنده شدن مردگان و حساب و مجازات بندگان بوده و نیز با این کلام بنده ملک آخرت را برای حق تعالی اثبات نموده همان طوری که ملک دنیا را برایش ایجاب می نماید.

إِنَّا كُنَّا مِنْكَ: با این عبارت بنده رغبت و تقرب خود به خدا را بیان کرده و نیز خبر می دهد از اخلاص عمل فقط برای خالق نه دیگری.

إِنَّا كُنَّا نَسْتَعِينُ: بنده با این عبارت از خدا تقاضا می کند که توفیق و عبادتش را زیاد کرده و نعمت ها و نصرتش را خالق نسبت به او ادامه دهد.

اهدْنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ: بنده با این جمله از خدا تقاضای ارشاد کرده و نیز بدین وسیله به ریسمان هدایتش چنگ زده و هم چنین از خدا می خواهد که معرفتش را به او و به عظمت و کبریایش زیاد نماید.

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ: این جمله تأکید بنده نسبت به هدایت و رغبتش در ارشاد شدن را رسانده و نیز با این عبارت بنده متذکر نعمت های حق تعالی بر اولیایش شده و هم چنین رغبت و میلش به مثل چنین نعمت هایی را می رساند.

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ: بنده با اداه این عبارت

دمی با ارباب قلم و نخبه منبر



حکایت:

هستند در دنیا

افرادی که در عین

ثروتمند بودن به

مال و منال دنیا

دلبستگی ندارند.

آنها یک دم زندگی

را رها نکرده اما دل

بربندست از اموال و

دارایی‌ها برای آنها مشکل نیست.

در واقع میخ علاقه را در گل زده‌اند نه در دل

. هنگامی که باید از آن خلع ید کنند راحت

برای آنها این امر میسر است.

گویند مرحوم حاج ملا احمد نراقی، یکی از

علمای بزرگ از دسترنج و تلاش خویش،

صاحب ثروت نسبتاً زیادی شده بود.

در بیرون شهر باغ میوه ای داشت و زندگی

او تا اندازه ای مرفه بود. روز به حمام رفت،

درویشی با او در حمام برخورد کرد. پرسید آقا

شما می‌گویید نباید به دنیا علاقه‌ای داشت،

در حالی که صاحب ثروت زیادی هستید.

تعجب من در این است که شما چگونه قادر

خواهید بود با داشتن این همه ثروت دل از

دنیا کنده و با این فکر کنید.

آقا جوابی نداد. تا هر دو لباس پوشیده از

حمام بیرون آمدند. در بیرون از حمام، حاج

ملاحمد

نراقی

فرمود

جناب

مرشد

کربلا

رفته‌ای؟

گفت: خیر.

فرمود

بیا

همینطور

دو نفری

پیاده

به کربلا

برویم.

مرشد

موافقت

کرد.

دو نفر

به عزم

کربلای

معلى

حرکت

کردند.

مسافتی

راه که

پیمودند

یک

مرتبّه

درویش

دست‌ها

را به

هم زد

و گفت:

آخ

قدری

صبر

کن.

حاج

ملا

احمد

پرسید

چه

شده؟

مرشد

گفت:

کشکول

را در

حمام

جا

گذاشته‌ام

بروم

بیاورم.

حاج

ملا

احمد

فرمود:

ها،

جان

مطلب

همین

جاست.

جناب

درویش

من

این

همه

گله

و رمه ،

گوسفند

و اسب

و قاطر ...

دارم

ولی

چون

بخوامم

فضیلت

قرآئت

و برکات

تلاوت

برخی

از

مفسرین

در

ابتدای

هر

سوره ،

روایاتی

از

معصومین

(علیهم

السلام)

مبنی

شمرند.

پروردگار

و امر

و نهی

او را

خفیف

و کوچک

می

کند

و او را

محفوظ

بدارد

از

این

که در

گروه

بدون

عرفان

چنین

می

پندارند

که

اعمال

پسندیده

و شایسته

به

جامی

آورند

باشد.

و بدین

ترتیب

در

این

سوره

جوامع

خیر

و حکمت

نسبت

به

امر

آخرت

و دنیا

جمع

بوده

به

طوری

که

با

هیچ

چیز

دیگری

برابری

نکرده

و قابل

قیاس

نیست.

روایت

فوق

در

تفسیر سوره مبارکه الصّحی (۲)



افراد را برشمرد و آنان را تا سر حد رضایت به

شمول رحمت خویش وعده و بشارت داد، در

آغاز این سوره نیز به سر آمدترین پرهیزکاران

و متقی‌ترین افراد یعنی خاتم انبیاء، حضرت

محمد بن عبدا... (ص) با کمال ملاطفت

خطاب می‌فرماید که:

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْتَبِي

و به زودی پروردگارت آن (قدر) به تو

عطاخواهد کرد خشنود شوی.

ارتباط و پیوند سوره الصّحی با سورهٔ بعد (انشراح)

به احتمال قوی سوره «انشراح» بعد از سوره

«الصّحی» نازل گشته است که گذشته ازنقل

و شهرت، هماهنگی محتوای آنها نیز می‌تواند

تأییدی بر این مطلب باشد؛ زیرا می‌بینیم

که خدای مهربان در هر دو سوره پیامبر

گرامیش را به برخی از الطاف و عنایات خاص

خود که حضرتش را مفتخر فرموده متذکر

می‌کند، یعنی در سوره «الصّحی» سه نعمت

بزرگ پناهنده کردن، هدایت نمودن و بی‌نیاز

ساختن و در سورهٔ «انشراح»، اعطای شرح

صدر، برداشتن بار سنگین وی و بلند آوازه

نمودن نام پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)

را بر وی یادآوری می‌نماید.

دو سوره به منزله یک سوره در نماز

زید شحام روایت می‌کند که نماز صبح را

به امامت امام جعفرصادق (ع) خواندیم و

حضرت سورهٔ «الصّحی» و «انشراح» را در

یک رکعت قرائت فرمود. و طبق فتوای اکثر

فقههای شیعه، بر نمازگزار واجب است که در

رکعت اول و دوم نمازهای یومیه بعد از سورهٔ

«حمد»، یک سورهٔ کامل بخواند و در این

یکسره بیرون آئیم، و خانه را یک جا به تصرف

شیطان و جنود آن و جهل و جنود آن دهیم.

پروردگارا! تو خود از ما دستگیری کن! ما طاقت

مقاومت نداریم، مگر لطف تو دستی گیرد «بِئَكْ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ»

نمک آشت و بند کفشت را هم

از من بخواه!

شصت و سه سال پیش که من در لواسان منبر

می رفتم، روز هفتم ماه محرم بود، با خودم

فکر می کردم که: خسته شده ام از بس که

پلو خوردم، شب پلو ، ظهر پلو! ما طلبه بودیم

و عادت داشتیم به نان و ماست و اشکنه و

آش و ادبوغ خیار. دیگر آن روز کلافه شده

بودم، باخودم می گفتم اینجا نه آش است نه

خاکشیری، هیچ چی. هواهم به شدت سرد

بود. با خودم گفتم: « خدایا، یک آشی برای

ما برسد خوب است. « ظهر شد، سفره

انداختند و پلو ها را گذاشتند تا ما می خواستیم

سوال بیست و ششم- آبان ماه ۱۳۹۷-صفرالمظفر ۱۴۴۰ - شماره ۱۲۶۴-۰۳/۰۸/۹۷



شگفتی‌ها از منظر امام بیان



ابوالحسن مویدی

۳-عَجَبْتُ لِزَجَلِ يَأْتِيهِ أَخُوهُ الْمُسْلِمُ

في حَاجَةٍ فَيَمْتَنِعُ عَن قَضَائِهَا وَلَا يَرِي

نَفْسَهُ لِلْخَيْرِ أَهْلًا فَهَبَّ أَنَّهُ لِأَثْوَابِ بُرْجِي

وَلَأَعْقَابِ يَتَنَبَّيْ أَفْتَرَهُدُونَ فِي مَكَارِمِ

الْإِخْلَاقِ.

در شگفتی از کسی که برادر مسلمانش

برای حاجتی نزد او می‌آید اما

حاجتش برآورده نمی‌کند و خود را

اهل کار خیر نمی‌بیند. پس پیندار

که نه به ثواب امیدوی و نه از عقاب

پوهیزی است آیا در مکارم اخلاق

بی‌رغبت نیستند.

رفع حاجت برادر مسلمان از کارهایی است

که حتی اگر انسانی به پاداش و کیفر اخروی

هم ایمان نداشته باشد انجام آن شایسته و از

مکارم اخلاق است مگر این که آدمی نتواند

نیازش را برآورده سازد یا احتمال قوی بر

فربی با کذب بیان او بدهد و احتیاط ماجد

در غیر این صورت برآورده نکرده نماید

برادر مسلمان قابل پذیرش نیست بلکه

ضرورت تحقق آن قطعی است .

امام علی(ع) رفع نیاز مردم را نعمتی از ناحیه

خداوند می‌داند که باید آن را مغتنم شمرد.

زیرا ملول شدن از آن منجر به

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
چهارم	۴:۴۲	۵:۵۹	۱۱:۲۷	۱۷:۴۴	۱۷:۳۱
پنجم	۴:۴۳	۶:۰۰	۱۱:۲۷	۱۷:۴۳	۱۷:۳۰
ششم	۴:۴۳	۶:۰۱	۱۱:۲۷	۱۷:۴۲	۱۷:۲۹

امام صادق (ع) فرمود:

هر کس دوست دارد روز قیامت، بر سر سفره های نور بنشیند باید از زائران امام حسین (علیه السلام) باشد.
منبع: کتاب وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰، ج ۲، ص ۸۸، ج ۸، ص ۷۲.

کم کم من عقل اسیرت تحت بوی ازمیر یعنی چه با عقل که اسیر فراروایی هوس است. (حکمت ۲۱۱)

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - آبان ماه ۱۳۹۷ - صفر المنظر ۱۴۴۰ - اکتبر ۲۰۱۸ - ۰۳/۰۸/۹۷ - شماره ۱۲۶۴ - صفحه ۸ - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

دیدار دکتر جعفرپور با وزیر نفت در خواست جعفرپور در خصوص تخصیص اعتبار به پروژه های عمرانی نفت



به گزارش میلاد لارستان، دکتر جعفرپور نماینده مردم شهرستان های لارستان، خنج وگراش در مجلس شورای اسلامی، با مهندس زنگنه وزیر نفت دیدار و گفتگو کرد. دکتر جعفرپور درخواست نمود مدیریت عمران مناطق نفت خیز وزارت خانه نسبت به تخصیص اعتبار برای اجرای پروژه عمرانی در حوزه انتخابیه مساعدت نماید که مورد موافقت وزیر قرار گرفت.

تجهیز واحد (CSSD) استریلیزاسیون مرکزی بیمارستان امیدوار اوز به دستگاه ابزار شوی اتوماتیک



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان و به نقل از روابط عمومی بیمارستان امیدوار اوز، دستگاه ابزار شوی اتوماتیک با هزینه ای بالغ بر دو میلیارد و سیصد میلیون ریال از محل اعتبارات دانشکده علوم پزشکی لارستان خریداری و به بیمارستان امیدوار اوز اهدا شد. دکتر شمسایی، رئیس بیمارستان امیدوار اوز، با اشاره به اینکه، مجوز خرید این دستگاه در مهرماه ۹۷ صادر گردید، بیان کرد: بخش استریلیزاسیون مرکزی (CSSD) در بیمارستان، بخش بسیار پر اهمیتی می باشد که عملکرد نادرست این بخش، فعالیت اتاق عمل را ناکام خواهد کرد. وی تصریح کرد: یکی از تجهیزات مهم و ضروری در این بخش، دستگاه ابزار شوی می باشد که جهت شست و شو و ضد عفونی ابزار جراحی به کار میرود. با توجه به ضرورت و عدم وجود دستگاه در بیمارستان و طبق پیگیری های مستمر بیمارستان، به منظور شست و خدمات درمانی را کسب نماییم.

منوعیت انجام لیزر در مطب پزشکان عمومی



به گزارش میلادلارستان، دکتر اکبر زاده در گفتگو با روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اشاره به اجرای طرح تحول سلامت و ایجاد تغییرات در پرداخت بیمه به بیمارستان ها اظهار داشت: وزارت، دستور موکد داده تا بصورت ویژه بر عملکرد سیستم درمانی در بیمارستان ها و بخش خصوصی مانند مطب ها و آزمایشگاه ها نظارت جدی صورت گیرد. وی افزود: در همین راستا با انتصاب دکتر مشیری، واحد نظارت بر درمان را تقویت کرده ایم و در برنامه زمان بندی مشخص از تمامی مراکز درمانی بازدید به عمل می آید تا از مردم شهرستان حقی ضایع نشود. معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان با بیان اینکه نظارت جامعی بر خدمات درمانی و تعرفه های اخذ شده انجام میدهم تصریح کرد: ما موظف هستیم بخشنامه های ابلاغی از وزارت را بطور کامل اجرا کنیم. وی با اشاره به یکی از این بخشنامه ها گفت: در بهمن ماه سال ۹۶ بخشنامه ای مبنی بر ممنوعیت اخذ وجه توسط پزشک زنان و زایمان برای امر سونوگرافی ابلاغ شد که در لارستان اکنون این بخشنامه اجرا شده است. دکتر اکبرزاده، با اشاره به صدور ابلاغیه

فرماندار ویژه لارستان در همایش مدیریت و الگوی مصرف آب در خانه، ویژه بانوان خانه دار و شاغل: مشارکت جدی خانواده ها در مصرف بهینه آب و سایر مایحتاج زندگی، مهم است



برای حفظ این مایه حیاتی تلاش کرد و نیاستی از آن غافل شد و هر لحظه به این مایه حیاتی فکر کرد و نگذاریم که بی رویه هدر رود.

وی با اشاره به اینکه چندین سال است که این منطقه دچار خشکسالی شده است و در عمل به این نتیجه رسیده اند که نبود آب یکی از مشکلات اساسی است؛ گفت: از قدیم الایام این منطقه دچار کم آبی بوده است. اما فرهنگ درست مصرف کردن مردم این خطه به حد ما... باعث شده است که با قطعی آب کمتر مواجه شویم و بایستی در روستاها هم این فرهنگ استفاده بهینه از آب هم مورد توجه ویژه باشد و همه صرفه جویی کنند. معاون استاندار فارس خاطر نشان کرد: البته اگر مردم درست از این آب حیاتی استفاده نکنند، مسلما شهرستان با کمبود جدی آب مواجه خواهد شد و مشکلات اساسی به بار خواهد آمد.

فرماندار ویژه لارستان، تصریح کرد: همه خانواده ها بایستی نسبت به صرفه جویی آب اقدام نمایند تا بچه ها و فرزندان آنها هم الگو بگیرند و از هدر رفتن آب جلوگیری کنند. حسنی ادامه داد: البته فرهنگ استفاده صحیح از آب در شهرستان لارستان توسط مردم با فرهنگ این منطقه رعایت شده است، اما بایستی بیشتر



وی در ادامه خاطر نشان کرد: در توسعه کشور حرکت خواهد کرد.

فرماندار ویژه لارستان، افزود: احساس مشکل در شهرستان باعث شده است که هم زیر ساخت های مربوط به تأمین آب تقویت شود و هم تغییر نگرش و فرهنگ مصرف آب در مردم ایجاد گردد و این مهم یکی از ویژگی ها و شاخص های اصلی این خطه است که می تواند در بقیه ابعاد زندگی ما هم تأثیر بگذارد.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: در توسعه کشور حرکت خواهد کرد.

درمان اورژانسی سگته مغزی «ایسکمیک» بدون خونریزی در لارستان



واقع لخته ها را حل می کند، احتمال خونریزی در فرد بیمار با احتمال ۵ تا ۶ درصد وجود دارد، در حالی که شانس تاثیرگذاری دارو حدود ۳۰ درصد است.

وی سگته مغزی را پس از سرطان دومین عامل مرگ و میر و ناتوانی دانست و گفت: دوره های آموزشی برای کارکنان مربوطه برگزار شده و تنها لازم است مردم از این موضوع اطلاع یابند که این امکان در بیمارستان لار وجود دارد و باید آن را جدی گرفت.

رئیس بیمارستان امام رضا (ع) لار، با بیان اینکه متوسط سن سگته مغزی به ۵۰ سال رسیده است گفت: انسان به سن ۵۰ سال هنوز فعالیت های اجتماعی خود را دارد و لازم است که مردم با آگاهی نسبت به این خطر هوشیارانه عمل کنند و بیمارستان این ظرفیت را به زودی کسب می کند تا بیماران با این شرایط در نقاط خارج از شهر لار را نیز با آموزش اورژانس هوایی در این مورد و انتقال بیمار به لار مورد مداوا قرار دهد.

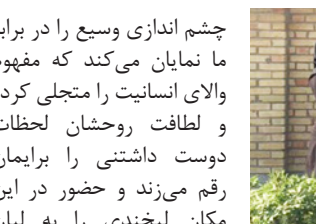


است گفت: بیمار در صورت مشاهده علائم این سگته مانند لکنت و عدم توانایی تکلم، ضعف در اندام ها و یا فلج صورت باید به اورژانس مراجعه کند تا اقدامات تشخیصی انجام شود.

رئیس بیمارستان امام رضا (ع) لار، که خود مسئولیت طرح ۷۲۴ را در عهده دارد، با اشاره به بیمار مراجعه کننده به بیمارستان لار، تصریح کرد: این بیمار در زمان طلایی خود به بیمارستان مراجعه کرده و در پی تماس اتفاقات با بنده، امور سی تی اسکن و آزمایش ها انجام شد و پس از طی این مراحل از داروی مورد نظر برای درمان استفاده کردیم.

یزدی، با بیان اینکه بیمار دچار لکنت زبان شده بود، افزود: پس از درمان با داروی مذکور، مشکل لکنت زبان بیمار برطرف شد و هیچ گونه خون ریزی نیز رخ نداد و باید در ادامه منتظر انجام توان بخشی ها و فیزیوتراپی ها برای تقویت اندام بود. وی با بیان اینکه زمان طلایی مراجعه بیمار سگته مغزی حدود سه ساعت کرد: با توجه به اینکه این دارو در

کاشت گیاهان دارویی در آموزشگاه شبانه روزی دخترانه امام خاانه ای



چشم اندازی وسیع را در برابر ما نمایان می کند که مفهوم والای انسانیت را متجلی کرده و لطافت روحشان لِحظات دوست داشتنی را بر ایمان رقم می زند و حضور در این مکان لیخندی را به لبان دختران آسمانی می نشاند که قابل وصف نخواهد بود، برای نقش بستن لیخندی زیبا از یکدیگر سبقت بگیریم.

گیاهان دارویی مرزنجوش، آویشن باغی و جای ترش با هدف آموزش کاشت گیاهان با مصرف آب کم و در نهایت بسته بندی محصول تولیدی و فروش آن در بازارهای محلی، توسط دختران آموزشگاه امام خاانه ای صورت گرفت.

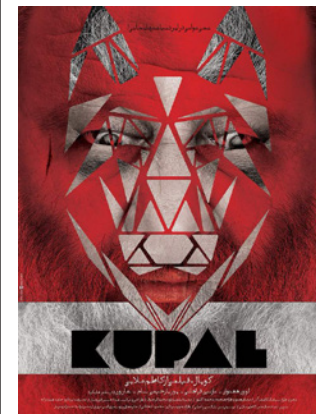
وی افزود: آموزشگاه شبانه روزی دخترانه امام خاانه ای، جسمی بالایی برخوردار محلی برای زندگی فرشتگانی نباشند اما روح انسانی آنها، عالییه سادات رفت حقیقی، کارشناس ارشد گیاهان دارویی، در این باره گفت: این گیاهان پس از هفت ماه به

حجت الاسلام سید مختار موسوی، امام جمعه لار: نظام اسلامی، آرزوی دو هزار و پانصد ساله ملت ایران بود



مردم سالاری دینی است که دانش آموزان در کنار آن باید به اخلاق مداری توجه ویژه داشته باشند.

اکران «کوپال» در هنر سرای شهروند لار



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، فیلم سینمایی «کوپال» به همت هنر سرای شهروند وابسته به حوزه فرهنگی و اجتماعی شهرداری لار، پخش و نقد و بررسی می شود. این فیلم روز جمعه ۴ آبان ماه ساعت ۱۸ در محل هنر سرای شهروند واقع در بوستان ندای بهار (پارک حاشیه) نمایش داده خواهد شد.

نقد و بررسی فیلم «کوپال» مانند جلسه های گذشته به صورت گفتگومحور خواهد بود. کارگردان این فیلم کاظم ملای است و لوون هفتون و نازنین فراهانی بازیگران اصلی این فیلم هستند.

در خلاصه داستان فیلم این هفته آمده: این فیلم قصه ی یک شکارچی و تاکسیدرمیست به نام «دکتر احمد کوپال» است که در روز آخر سال با یک چالش غریب در زندگی اش مواجه می شود.

فیلم کوپال در جشنواره های متعدد داخلی و خارجی برگزیده شده و مورد تحسین قرار گرفته است.

گفتنی است هنر سرای شهروند پیش از این و در هفته های گذشته فیلم های «در دنیای تو ساعت چند است؟»، «مالاربا»، «مادر قلب اتمی»، «تابستان داغ»، «ماجرای نیمروز»، «شماره ۱۷ سهیلا» و «جشن دلنگی» را با حضور علاقه مندان هنر سینما در شهر لار پخش و نقد و بررسی نموده است.

شیرت در اکران و نقد و بررسی این فیلم برای عموم علاقه مندان، آزاد است. در ادامه عناوین بخشی از جوایز داخلی و خارجی این فیلم از جشنواره های معتبر جهانی خواهد آمد:

۱- نامزد بهترین خلاقیت و استعداد درخشان در «یازدهمین جشن انجمن منتقدان سینمای ایران» / ایران ۱۳۹۶

۲- نامزد بهترین فیلم سینمایی در «شمشیم جشنواره بین المللی فیلم سبز» / ایران ۱۳۹۶

۳- بهترین فیلم بلند سینمایی «شمشیم جشنواره بین المللی فیلم براشوف» / کانادا ۲۰۱۷

۴- بهترین فیلم سینمایی «سی و چهارمین جشنواره بین المللی فیلم بوگوتا» / کلمبیا ۲۰۱۷

۵- بهترین فیلم خارجی زبان «بیست و یکمین جشنواره بین المللی فیلم برکلی» / آمریکا ۲۰۱۷

۶- برگزیده بهترین فیلم و بهترین بازیگری (لوون هفتون) و نامزد برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸- جایزه ویژه هیئت داوران و نامزد بهترین فیلم و بهترین کارگردانی از «بیست و سومین جشنواره بین المللی فیلم کلکته» / هندوستان ۲۰۱۷

۹- بهترین فیلم داستانی بخش بین المللی «دومین جشنواره بین المللی فیلمهای اترناتیو» / مکزیک ۲۰۱۷

۱۰- جایزه بزرگ بهترین فیلم داستانی از «سومین جشنواره فیلمهای مستقل مونترال» / کانادا ۲۰۱۷

۱۱- بهترین فیلم داستانی و بهترین تیزر ماه از «دومین جشنواره فیلم دوازده ماه» / رومانی ۲۰۱۸

۱۲- بهترین فیلم بلند سینمایی «سیزدهمین جشنواره فیلم هانتینگتون بیچ» / آمریکا ۲۰۱۸

۱۳- بهترین فیلم داستانی «پنجمین جشنواره فیلم هنرهای زیبا» / آمریکا ۲۰۱۸

۱۴- برگزیده بهترین فیلمبرداری (مجید گرچیان)، فیلم اختتامیه و نامزد بهترین فیلم، بازیگری مرد و ساندتراک از «سومین جشنواره بین المللی فیلم ریل تایم» / نیجریه ۲۰۱۸

۱۵- نامزد بهترین فیلم خارجی زبان و بهترین داستان از «بیست و یکمین جشنواره بین المللی فیلم لانگ آیند» / آمریکا ۲۰۱۸

۱۶- برگزیده بهترین بازیگری مرد و لوون هفتون از «سومین جشنواره بین المللی فیلم کانال پاناما» / پاناما ۲۰۱۸

۱۷- نامزد بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۱۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۱۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۲۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۳۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۴۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۵۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۶۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۷۹- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۰- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۱- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۲- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۳- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۴- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۵- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۶- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۷- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸

۸۸- برگزیده بهترین فیلم سینمایی در «نوزدهمین جشنواره بین المللی فیلم موندس» / آمریکا ۲۰۱۸