

۲



استفاده از صندوق توسعه، ملاک ارزیابی عملکرد بانک ها و دستگاه های اجرایی

۲



۳۳ پزشک متخصص به چرخه درمانی لارستان اضافه شد

۸



امام خانه ای: نباید به دنبال ریاست بدویم... مدیران دست بسته محصور می شوند

۸



آغاز حرکت جدید در پروژه راه آهن لار - بندرعباس پس از ۸ سال سکون

فناوری

علمی

چاردیواری

روانشناسی

ورزشی

خبر

شهرداری لطیفی میزبان مدیران مالی شهرداری های استان فارس

۲
برگزاری مسابقه عکاسی در دانشگاه پیام نور "اوز"

۲
معرفی لارستان در نمایشگاه بین المللی گردشگری سلامت

۳
بررسی مشکلات هیئت سوارکاری لارستان در حضور رئیس ورزش لارستان

۳
سرور بی شهید: چهره لارستان؛ نتیجه قابل قبولی را مقابل فولاد مبارکه سپاهان کسب کردیم

۸
سامانه جدید اتوماسیون ۱۱۵ در لارستان راه اندازی می شود



صفحه ۸

سجاد الایرانیه الرکراک

بازرگانی و شرکت عبدالکریم عطاری للتجارية (ذ-م-م)

(مشاوره شغلی - سرمایه‌گذاری - جذب نیرو در ایران و خارج از کشور)

ایران - دی - الامارات العربیه المتحدہ - لبنان - المغرب

العنوان - دبي دیره - فریج المرمر - سوق نائف - ص - برید 19088

IMPORT - EXPORT - GENERAL - TRADING CO L.L.C

0098-921-7088625/0098-917-171-2355
0098-771-33323959/00971-4-2721901

fax:00971-4-2711455/00961-70708840
00212-661663901/00212-605860189

مشاوره تغذیه تنها محدود به کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه وزن نیست بلکه مسائل تغذیه ای برای کودکان بالای یک سال شامل کندی رشد و بی اشتها، تغذیه نوجوانان برای رسیدن به پتانسیل رشد در دوره جهش قد و دانستگی های تغذیه میان سالی و سالمندی شامل مکمل های مورد نیاز در سنین مختلف و پیشگیری از بیماری های شایع بوکی استخوان، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربی خون، کبد چرب، بیماری های کلیوی و... است. باتوانی که قصد بارداری دارند و آنان که باردار هستند باید ضروریات تغذیه بارداری و شیردهی را با توجه به شرایط جسمی، وزن، سن و عادات غذایی خود عملی نمایند و بگونه ای تغذیه خود را مدیریت نمایند که خطرات فیزیولوژیک آن دوران به حداقل کاهش یابد بیمارانی بستری در بیمارستان در بخش های جراحی، ای سی یو و... که قادر به دریافت غذایی کافی از راه دهان نیستند و در بیمارستان و منزل از راه لوله تغذیه می شوند نیاز به مشاوره تغذیه دارند. برای بیمارانی مبتلا به چربی خون بالا سنگ کلیه، کبد چرب، نارسایی کلیه، پرفشاری خون، نقرس و بدخیمی ها، انجام مشاوره تغذیه ضروری است و مدیریت صحیح تغذیه ای می تواند روند بهبودی و ارتقاء سلامتی را پرشتاب نماید.

مرکز تخصصی تغذیه، رژیم درمانی و لاغری موضعی

دکتر محمد حسن افتخاری

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی
استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شیراز

جدیدترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

WWW.MLDEL.IR در پایگاه اطلاع رسانی

با ما در تماس باشید
۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

میلاد لارستان

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و... با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان» ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

مجهز به پیشرفته ترین و کاربردی ترین دستگاه های لاغری موضعی و رفع سلولیت

لاغری موضعی (Shock Wave)

مزایای استفاده از دستگاه:
- غیر تهاجمی بودن
- برکت نظیری سلول های چربی که از بین رفته اند
- کاربرد های بالینی:
- برطرف نمودن چربی های موضعی
- برطرف کردن اندامی پوست
- برطرف نمودن سلولیت
- جوانسازی پوست
- کاهش سایز

آتالیز بدن (InBody)

پارامترهایی که توسط دستگاه آتالیز اندازه گیری و تعیین می شوند:
- وزن، چربی قسمت های مختلف بدن
- میزان کل آب بدن، توده چربی بدن
- توده عضلات اسکلتی، نخاعی توده بدن (BIA)
- درصد توده چربی بدن، نسبت دور کمر به باسن (WHR)
- کنترل چربی و عضله، میزان متابولیسم پایه (BMR)
- میزان توده بدون چربی
- فرایند تر کبات بدن
- ارزیابی وضعیت لکه های ای، مساحت چربی احشایی

لاغری موضعی (Cooltech)

مزایای استفاده از دستگاه:
- غیر تهاجمی بودن
- تعداد جلسات درمانی کم
- برکت نظیری سلول های چربی که از بین رفته اند
- کاربرد های بالینی:
- رفع چربی های موضعی
- کاهش سایز و فرم دادن به بدن

لاغری موضعی (Power Shape)

مزایای استفاده از دستگاه:
- غیر تهاجمی بودن
- برکت نظیری سلول های چربی
- کاربرد های بالینی:
- بهبود همواری های پس از نیوساکن و درمان لیپوم
- رفع چربی های موضعی و کاهش سایز
- درمان موز سلولیت
- رفع اندامی پوست

استفاده از صندوق توسعه، ملاک ارزیابی عملکرد بانک ها و دستگاه های اجرایی



حمایت جدی قرار دهیم، اظهار داشت: در ارائه تسهیلات به بخش تولید باید به اهلیت سرمایه گذاران توجه کرد ولی جهت گیری اصلی باید پشتیبانی از بخش تولید باشد. سرپرست استانداری فارس، نقش سیستم بانکی برای حل مشکلات و تأمین منابع مالی بخش‌های

رحمانی، ادامه داد: عملکرد استان

فارس در طرح اشتغال پایدار حدود ۱۲۵ درصد بوده که نشان دهنده تلاش مدیران استان و دستگاه‌های ذیربط است. وی با اشاره به مطالبات معوق بانک های استان، اظهار داشت: برای پیگیری مطالبات سیستم بانکی باید بر اساس فرمتی مشخص در حوزه های مختلف کشاورزی، خدماتی، زیرساختی و تولیدی گزارش این معوقات تنظیم شود و این موضوع در جلسات هماهنگی با حضور مدیران دستگاه های اجرایی، واحدهای بدهکار و بانک ها، مطرح و پیگیری شود.

افزایش مراجعات به مرکز اورژانس اجتماعی لارستان

برشمرده و گفت: راه اندازی مرکز اورژانس اجتماعی در لارستان یکی از مهمترین و موثرترین اقدامات در این خصوص است. بال افکن، ضمن تقدیر از خدمات بنیاد هاشمی و پرسنل اورژانس اجتماعی به شناساندن و فراگیر کردن هر چه بیشتر خدمات این نهاد در عرصه اجتماعی و نیاز این خدمات برای جامعه امروز اشاره کرد. در ادامه، مسوول بنیاد نیک اندیشان

علیرضایی، گفت: طی این گزارش آمار افراد پذیرش شده در بخش های خط ۱۲۲، تیم سیار و مداخله در بحران، با توجه به تکنیک ۳ ماهه و از ابتدای شروع به کار اورژانس اجتماعی در لارستان افزایش یافته است. وی این افزایش آمار را نشانگر آشنایی روز افزون عموم با خدمت و فعالیت های اورژانش اجتماعی و همچنین میزان شیوع و گستردگی آسیب های اجتماعی دانست.

در این مراسم، همچنین رییس اداره بهزیستی لارستان موضوع آسیب های اجتماعی و اقدامات پیشگیرانه در این زمینه را دارای اهمیت زیاد

نیک اندیشان هاشمی و جمعی از کارشناسان اورژانس و اداره بهزیستی در محل این مرکز برگزار گردید.

در ابتدای این مراسم، مسئول مرکز اورژانس اجتماعی لارستان ضمن تشکر از زحمات تمامی افراد مشارکت کننده در راستای تاسیس و راه اندازی این مرکز، از جمله: دکتر موسوی مدیرکل بهزیستی فارس، مسئولین بنیاد هاشمی، بال افکن رئیس اداره بهزیستی لارستان و عطایا نماینده خیرین و ... گزارش مختصری از عملکرد یکساله این مرکز ارائه نمود.

در نشست ها، مراسم ها و همایش ها کالای لارستانی مصرف نماییم

برگزارکنندگان مراسم ها، تغییر رویه ای در زمینه مصرف کالاهای مورد نیاز صورت گیرد، می تواند چرخ اقتصاد منطقه را بهتر بچرخاند.

ممكن است این سوال در ذهن متبادر شود كه چگونه می توان از كالاهاى لارستانی حمایت كرد؟! در پاسخ به این سوال باید گفت كه در هر مراسم و برنامه ای بخش زیادی از هزینه ها صرف پذیرایی از مهمانان می شود كه اگر بتوان با كمی تعصب، كالاهاى تولیدشده

مذهبی، در طول سال ویژه برنامه های مختلف اعم از اعیاد و مراسم عزاداری، نشست ها و همایش مختلف، گعده های خانوادگی و... برگزار می‌شود كه در هر يك از آنها برحسب اقتضای اقلام مختلفی برای اجرا به ویژه در زمینه پذیرایی ها استفاده می شود.

شاید آنچه تاكنون نسبت به آن غفلت شده است، بهره گیری از كالاهاى تولید شده در مراكز و واحدهای صنعتی فعال در منطقه لارستان است كه اگر از سوی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی استانداری فارس، سرپرست استانداری فارس با بیان این كه دستگاه های اجرایی استان باید بیشتر از گذشته از ظرفیت صندوق توسعه ملی استفاده كنند، گفت: با استفاده از این منابع می توان توسعه استان را سرعت بیشتری بخشید و یکی از ملاك های مهم ارزیابی دستگاه‌های اجرایی و بانک ها، میزان استفاده از منابع صندوق توسعه ملی خواهد بود.

مهندس یداله رحمانی در جلسه شورای هماهنگی بانک های استان با اشاره به این كه در شرایط فعلی كشور باید تولید را مورد توجه و

قول مساعد كارگروه اشتغال لارستان

در حمایت از زندانیان



كار، پویا و زنده ارزیابی و تلاش مدیران و متولیان زندان را شایسته تقدیر توصیف كرد. رئیس اداره كار لارستان، در پایان این دیدار قول مساعد داد تا از تمامی ظرفیت های اداره خود و كارگروه اشتغال شهرستان برای بهبود وضعیت اشتغال زندانیان و خانواده های آنان استفاده نماید و نیز پیشنهاد تشكيل تعاونی برای زندانیان در بند و آزاد شده بیکار را مطرح كرد كه با استقبال زندانیان و مسئولان زندان مواجه شد.

برگزاری جشن بزرگ بچه های بهشت در لار

بازی های زیبا، شاد، مهیج و بدون بهره گیری از موسیقی، آموزه های دینی و سبک زندگی امّنه را با ابزار سرگرمی به

از ۱۵۰ نفر از نونهالان بسیجی، در سالن

اجتماعات دانشكده پرستاری حضرت زینب(س) لارستان برگزار شد. در این مراسم كه نونهالانی از روستاهای بریز، دهكویه، كورده، كهنه مركزی و هرمودمهرخوبی حضور داشتند، حجت الاسلام سرلك از مریبان برجسته تربیت اسلامی كودك و نوجوان با ارائه مطلب و

برگزاری انتخابات هیئت مدیره انجمن مردم نهاد احیاء و مرمت بر كه ها

به گزارش میلادلارستان، شورای شهرستان لارستان در دومین فراخوان عمومی خود، تعدادی ازخیرین

معتمدین،ومیراث دوستان درموضوع احیاء

ومرمت بركه ها درلارستان را گردهم آورد و باحضور رئیس اداره میراث فرهنگی و تعدادی از اعضای شورای شهر، انتخابات هیئت مدیره را برگزار كرد.

دراین برنامه كه در سالن جمعات شورای شهر لار تشكيل شد، بعدازقرائت قرآن توسط علی نخبه الفقهای وسخان کوتاه رحیم مقیمی رئیس شورای شهرستان و اسحاق شاكری درتشریح اهداف برنامه، هریك

به گزارش

میلادلارستان، شورای شهرستان لارستان در دومین فراخوان عمومی خود، تعدادی ازخیرین

معتمدین،ومیراث دوستان درموضوع احیاء ومرمت بركه ها درلارستان را گردهم آورد و باحضور رئیس اداره میراث فرهنگی و تعدادی از اعضای شورای شهر، انتخابات هیئت مدیره را برگزار كرد.

دراین برنامه كه در سالن جمعات شورای شهر لار تشكيل شد، بعدازقرائت قرآن توسط علی نخبه الفقهای وسخان کوتاه رحیم مقیمی رئیس شورای شهرستان و اسحاق شاكری درتشریح اهداف برنامه، هریك

معرفی لارستان

در نمایشگاه بین المللی گردشگری سلامت

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشكده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دهمین نمایشگاه گردشگری پارس شیراز با محوریت گردشگری برگزار و با همت حوزه معاونت درمان، دانشكده علوم پزشکی لارستان برای نخستین بار در این نمایشگاه حضور یافت. در این نمایشگاه كه به مدت ۴ روز برگزار شد، برخی از مسئولان دانشكده علوم پزشکی لار

به گزارش

میراث دوستان درموضوع احیاء ومرمت بركه ها درلارستان را گردهم آورد و باحضور رئیس اداره میراث فرهنگی و تعدادی از اعضای شورای شهر، انتخابات هیئت مدیره را برگزار كرد.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک باب خانه تحت پلاک ۹۸۶۱/۸۷ واقع در قطعه ۴ پخش ۱۸ فارس شهر اوز ملکی آقای محمد رفعتی فرزند عبدالعزیز به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی شود و برحسب تقاضای مالک كه درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده مورخه ۹۷/۱۱/۰۶ تعیین و عملیات تحدید حدود مورخه ۹۷/۱۱/۰۶ تعیین و عملیات تحدید حدود ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ ساعت ۸ صبح در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد كه بایستی كتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت كه دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۷/۰۹/۲۹

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م / الف / ۷۷۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۴۹/۱۵ متر مربع تحت پلاک ۹۹۶۲/۴ واقع در قطعه ۴ پخش ۱۸ فارس شهر اوز ملکی اداره اوقاف و امور خیریه اوز به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تجدید آگهی شود و برحسب تقاضای مالک كه درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۹۷/۱۱/۰۶ تعیین و عملیات تحدید حدود ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ ساعت ۸ صبح در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد كه بایستی كتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت كه دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۷/۰۹/۲۹

شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م / الف / ۷۶۹

برگزاری مسابقه عكاسی در دانشگاه پیام نور “اوز”



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خیرگزاری مهر، دبیر كانون عكاسی دانشگاه پیام نور اوز ،گفت: كانون عكاسی دانشگاه ، پس از كسب مجوز از امور فرهنگی، كار خود را رسماً آغاز و شروع به فعالیت كرد.

ناصر رفیعی، ادامه داد: اولین فعالیت این كانون ، برگزاری مسابقه«موبایل گرافی» با موضوع لحظه های دانشجویی با همکاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اوز بود كه در این مسابقه ۳۱ شركت كننده ۸۰۰ اثر خود را به دبیرخانه كانون ارسال و با رای هیات داوران كه از اعضاء انجمن عكاسی خانه فرهنگ شهر اوز بودند به ۳ اثر برتر جوایز نقدی و به همه شركت كنندگان لوح یادبود اهداء شد .

وی افزود: به نفر اول دومیلیون ریال ، نفر دوم یک میلیون و ۵۰۰هزار ریال و نفر سوم یک میلیون ریال، اهداء و این افراد جوایز خود را در مراسمی با حضور كاركنان دانشگاه ، بانی خیر دانشگاه منصور فقیهی نژاد و هاشمی رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اوز، دریافت كردند.

اثر هنری نورالهدی بیگدلی اسماء جمالی و زهرا نیکبور ، به ترتیب مقام های اول تا سوم را كسب كردند.

انتخاب شر كت «پارس برهان سدید» لارستان بعنوان شر كت فناور بر تر فارس

به گزارش میلاد لارستان، همزمان با هفته پژوهش و فناوری، مراسم تقدیر از پژوهشگران و فناوران برتر استان فارس، با حضور سرپرست استانداری فارس، مدیران دستگاه‌های اجرائی و رؤسای دانشگاه‌ها و مراکز علمی تحقیقاتی برگزار شد.

در این مراسم از ۶ شركت فناور برتر مستقر در پارک علم و فناوری فارس تقدیر شد كه در این میان نام شركت «پارس برهان سدید» مستقر در مركز رشد فناوری شهرستان لارستان نیز دیده می شود.

به گزارش میلاد لارستان، این شركت موفق، با تجاری سازی بیش از ۱۳ محصول فناور كه هرکدام برای اولین بار در كشور طراحی و تولید شده است به عنوان یکی از شركت های فناور برتر پارک علم و فناوری فارس شناخته شده است.

مدیر عامل این مجموعه، دکتر حجت ا... رخگیره عضو هیئت علمی مجتمع آموزش عالی لارستان و همه كاركنان این شركت از دانشجویان و فارغ التحصیلان این مركز آموزشی هستند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم معصومه كاظمی فرزند رضا به شرح درخواستی كه به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده كه شادروان مرحوم رضا كاظمی فرزند رستم به شماره ملی ۲۵۱۰۹۰۴۱۷۵ در تاریخ ۱۳۹۲/۱/۲۵ بدردود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱-زینب كاظمی فرزند رضا ك م ۲۵۱۱۷۵۹۷۳۱ ت ت ۱۳۳۳/۱/۱۳ صادره از ۳ ح لار
۲-رستم كاظمی فرزند رضا ك م ۲۵۱۱۷۵۹۵۱۷۹ ت ت ۱۳۳۵/۸/۱ صادره از ۳ ح لار
۳-سكینه كاظمی فرزند رضا ك م ۲۵۱۰۹۰۶۲۹ ت ت ۱۳۳۸/۱/۹ صادره از ۳ ح لار

۵-معصومه كاظمی فرزند رضا ك م ۲۵۱۰۹۱۰۶۴۷ ت ت ۱۳۴۰/۱/۲۷ صادره از ۳ ح لار
فرزندان متوفی
۶-بیگم شاداب فرزند غلامرضا ك م ۲۵۱۰۹۰۷۶۱۱ ت ت ۱۳۰۳/۱/۱۷ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاغیر...

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

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جومیه - امین حشمتی م / الف / ۷۶۵

سرمری شهید چمران لارستان:

نتیجه قابل قبولی را مقابل فولاد مبارک کسب کردیم



نتیجه قابل قبولی را مقابل فولاد مبارک کسب کردیم. سرمری شهید چمران لارستان با پیروزی مقابل فولاد مبارک کسب کردیم. تیم خوب فولاد مبارک را شکست دهیم و هر دو تیم اصفهانی یعنی ذوب آهن آماده می شویم.

درد و صاحب چند بازیکن خوب دیگر نیز است. شافعیان خاطرنشان کرد: در حال حاضر با ۱۴ امتیاز در رده دوم جدول رده بندی قرار داریم و برای بازی هفته آینده خود مقابل دیگر تیم اصفهانی یعنی ذوب آهن آماده می شویم.

به گزارش سرمری شهید چمران لارستان، تیم هشتم لیگ برتر هندبال بانوان در اصفهان به مصاف فولاد مبارک سپاهان رفت و با نتیجه ۳۲ بر ۱۷ به برتری رسید.

بررسی مشکلات هیئت سوار کاری لارستان در حضور رئیس ورزش لارستان



این مسوول، همچنین ضمن اشاره به لزوم سازماندهی ورزشکاران سوارکار در شهرستان، یادآور شد: با توجه به نزدیک شدن ایام مبارک دهه فجر هیئت سوار کاری در این ایام برنامه اجرایی خود را به اداره ورزش و جوانان اعلام کنند. در پایان، طبیعی قول مساعد در خصوص احداث پست سوارکاری و حمایت در اجرای برنامه هیئت سوار کاری در ایام دهه فجر را به اعضای حاضر در جلسه اعلام کرد.

به گزارش میلاد لارستان، در جلسه رئیس و معاونت اداره ورزش و جوانان لارستان با هیئت سوار کاری و اعضای آن مسائل و مشکلات این هیات مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه، محمدحسن طیبی ضمن تقدیر از هیئت سوارکاری، از آنان خواست تا با توجه به واگذاری زمین سوارکاری به هیئت که مهمترین نیاز این رشته ورزشی بود هر چه سریعتر نسبت به تهیه نقشه و احداث پست سوار کاری اقدام کنند.

فینال رقابت های فوتسال هفته بسیج



این مسابقات با حضور ۱۱ تیم برتر از پایگاه های بسیج سراسر شهرستان لارستان در سالن های ورزشی ۹ دی و تختی شهر لار، برگزار شد. در پایان این رقابتها و در بازی فینال تیم های بسیج ورزشکاران و حوزه مقاومت بسیج شهدا با یکدیگر به مصاف هم رفتند که این بازی در پایان وقت معمول با حساب ۲ بر ۲ به اتمام رسید. در ضیافت پنالتی ها تیم بسیج ورزشکاران بر حریف خود غلبه کرد و قهرمان این مسابقات شد. همچنین تیم های بنارویه و بسیج دانشجویی به مقام سوم مشترک این مسابقات دست یافتند.

محمدرضا رضائیان از حوزه شهید عقیقه بعنوان پدیده و بازیکن آینده دار، علی حسن پور از بسیج دانشجویی با ۱۳ گل بهترین گلزن، علی مهرآیین از بسیج ورزشکاران و نادر احمدی از حوزه بنارویه مشترکا بهترین دروازه بان، ایراهیم جمشیدپور از حوزه بسیج شهدا و عرفان عباسی از بسیج ورزشکاران به طور مشترک به عنوان بهترین بازیکن و تیم حوزه بسیج شهید عقیقه به عنوان تیم اخلاق معرفی و تجلیل شدند.

بررسی مسائل و مشکلات ورزشی بخش جویم



به گزارش خبرنگار میلاد لارستان از جویم، در جلسه ای با حضور ریاست اداره ورزش و جوانان لارستان، بخشدار، شوراها و اسلامی شهر و روستا، دهیاران، مسئولان

نمایندگی ورزش و جوانان و مسئولین هیئت های ورزشی بخش جویم مسائل و مشکلات ورزشی این بخش مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه، داود شفیع بخشدار جویم با اشاره به نقش ورزش در پویایی، تحرک و نشاط جامعه به ضرورت توجه بیشتر به وضعیت ورزش افزود: هرچه بیشتر در بحث ورزشی تعامل و همکاری داشته باشیم باعث پیشگیری از آسیب های اجتماعی خواهد شد چرا که ورزش به سلامت بدن کمک می کند و ورزش و ورزشکار نیز جایگاه مهمی دارند که این موضوع در باورهای عمومی نیز پذیرفته شده است.

پس از آن یحیی عبدالله زاده ریاست شورای شهر جویم در خصوص روشنایی ورزشگاه، زمین چمن مصنوعی که زیرسازی آن انجام شده، تجهیز چاه آب زمین چمن، بهداشتی سالن های ورزشی، تابلو ورزشگاه و همچنین منصور عبدالله زاده مسئول نمایندگی ورزش و جوانان جویم ضمن ارائه گزارش کار این نمایندگی به مشکلات موجود اشاره و خواستار رفع کمبودهای ورزش جویم شد.

در ادامه، محمدحسن طیبی ریاست اداره ورزش و جوانان لارستان با تشکر از بخشدار، جویم و خیرین ورزشی و همچنین تاکید بر تعامل و ارتباط هیئت های ورزشی و به ویژه دهیاران با ورزش و جوانان لارستان جهت بررسی مشکلات ورزشی به ویژه در روستاها بیان داشت: با توجه به کمبود اعتبارات، سعی ما بر این است تا جایی که می توانیم این مشکلات را حل کنیم که مهمترین

برگزاری سمینار آسیب های ورزشی

و کمک های اولیه به میزبانی اوز



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، سمینار ورزشی و کمک های اولیه با همکاری هیأت پرورش اندام لارستان و هیأت کاراته، درسالن دانشگاه آزاداسلامی اوز با حضور عبدالعزیز خضری رئیس دانشگاه، جعفر راستگو رییس سبک سین شین و ناکامورا ایران ومربی تیم ملی و سختگوی ناکامورا

مفقود شده

مجوز حمل سلاح دو لول ساچمه زنی کالیبر ۱۲ کوسه ساخت ایتالیا به شماره سلاح ۳۱۷۲۳۵ و شماره مجوز ۲۰۵۴۲۳۴ بنام سیداسحق پراور فرزند سیدمحمد به شماره شناسنامه ۱۷۱۱ متولد ۱۳۶۵/۷/۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مفقود شده

مجوز حمل سلاح یک لول خفیف مدل گلنگندی کالیبر ۲۲ ساخت آلمان به شماره سلاح ۳۱۷۲۳۵ و شماره مجوز ۲۰۵۴۲۳۴ بنام سیداسحق پراور فرزند سیدمحمد به شماره شناسنامه ۱۷۱۱ متولد ۱۳۶۵/۷/۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۰۰۰۰۰۰۵۰۰۰۰۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

شروع طوفانی نیم فصل دوم تیم شهید چمران لارستان

به گزارش میلاد لارستان، هفته هشتم لیگ برتر هندبال بانوان، با برگزاری ۴ دیدار به پایان رسید. در بازی های این هفته، تیم شهید چمران لارستان در یک بازی خارج از خانه در اصفهان بازی خود را با نتیجه مقتدرانه ۲۳ بر ۱۷ مقابل فولاد مبارک سپاهان به پایان برساند. در دیگر بازی هفته هشتم، تیم ذوب آهن اصفهان میزبان هیات هندبال البرز بود و توانست با حساب خفیف ۲۷ بر ۲۶ حریف خود را شکست دهد.

بازی سوم آغاز نیم فصل دوم بین تیم های صدرنشین تأسیسات دریایی تهران و نفت و گاز گچساران برگزار و تیم پایتخت نشین تأسیسات با نتیجه ۳۱ بر ۲۴ برابر نماینده گچساران پیروز شد.

دیدار پایانی این هفته پتروآموت بوشهر و اشناد سازه طوقیه شانددیز مشهد با حساب ۲۵ بر ۲۱ به سود تیم بوشهری به اتمام رسید.

به گزارش میلاد لارستان، تا پایان هفته هشتم به ترتیب تیم های تأسیسات دریایی تهران، شهید چمران لارستان و ذوب آهن اصفهان با ۱۴، ۱۱ و ۱۱ امتیاز در رده های نخست تا سوم جدول قرار دارند.

تاوای استقلال لطیفی با تیم بافق یزد



به گزارش میلادلارستان به نقل از ایرنا، در هفته پایانی دور رفت رقابت های فوتبال دسته سوم کشور، نمایندگان فارس نتایج چندان چشمگیری کسب نکردند.

در بازی اول که در شهرستان مرودشت برگزار شد، تیم میزبان با یک گل تیم فجر رفسنتجان را از پیش رو برداشت. همچنین تیم استقلال لارستان در یزد به مصاف تیم بافق رفت و با نتیجه مساوی بدون گل به کار خود پایان داد. تیم شهدای کوشک بیوک شیراز دیگر نماینده فارس که در قعر جدول این گروه قرار دارد در هفته آخر هممان تیم وحدت زاهدان بود که تیم شیرازی در زاهدان حضور نیافت و این دیدار با نتیجه سه بر صفر به سود تیم وحدت زاهدان اعلام شد.

با پایان یافتن دور رفت این بازی ها همچنان در ادامه ناکامی های فوتبال فارس نمایندگان این استان نتوانستند در دسته سوم هم جایگاه خوبی را در جدول کسب کنند. هم ایکن در پایان دور رفت، تیم پویندگان مرودشت با ۱۵ امتیاز در رده چهارم است، تیم استقلال لارستان با ۱۳ امتیاز جایگاه ششم را به خود اختصاص داده است و تیم شهدای کوشک بیوک شیراز هم با ۶ امتیاز قعرنشین گروه پنجم است.

در این گروه تیم آران بیدلگل اصفهان با ۲۱ امتیاز صدرنشین است.

در رقابت های فوتبال دسته سوم کشور ۵۹ تیم در پنج گروه قرار دارند و در پایان بازی های مرحله گروهی از هر گروه ۲ تیم به مرحله بعد صعود خواهند کرد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای بهادر ابراهیمی فرزند محمذنور به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۷/۳۶۵ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه فاطمه تقی پور فرزند تقی به شناسنامه ۸۴ صادره از ح روستایی لارستان - خنج در تاریخ ۱۳۹۷/۵/۶ شهروستان شیراز بدوود زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصر است به
۱-نادر ابراهیمی فرزند محمذنور ش ش ۹۰۷ ت ت ۱۳۴۱ صادره از ح ۲ لارستان -اوز- بیگرد
۲-بهادر ابراهیمی فرزند محمذنور ش ش ۹۰۸ ت ت ۱۳۴۳ صادره از ح ۲ لارستان -اوز- بیگرد
۳-فریده ابراهیمی فرزند محمذنور ش ش ۹۰۹ ت ت ۱۳۴۴ صادره از ح لارستان -خنج- بیگرد
۴-عبدا... ابراهیمی فرزند محمذنور ش ش ۹۰۷ ت ت ۱۳۴۸ صادره از ح روستایی لارستان - بیگرد
۵-عنایتا... ابراهیمی فرزند محمذنور ش ش ۱۱۵۳ ت ت ۱۳۵۲ صادره از ح ۲ لارستان - اوز- بیگرد 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.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز -مصطفی روزگار
م / تلفن ۷۶۶/

ترس های شبانه کودک

نکندید، تحقیرش نکنید یا برایش دلیل منطقی نیابید.

-اگر هراسان از خواب پریده، به او اطمینان می‌دهند، ممکن است همین تصورات، کودکان را از بسیاری رخدادها عصبی کنند یا سبب بروز ترس در آنها شوند زیرا روند فکری و ذهنی کودکان در این سن، بسیار پیچیده و اثرپذیر است.

آنها در خلوت با خود می‌اندیشند: «که هیولایی در اتاق دختری بود که دیشب مامان داستانش را تعریف می‌کرد، پس ممکن است در اتاق من هم هیولا باشه!»

عوامل ترس های شبانه در کودکان

استرس های روزمره، هیجان های مثبت و منفی، حتی اتفاق های خوبی که باعث خوشحال شدن کودک شده، می تواند باعث بروز این اختلال در کودک شود. این اختلال خواب در هر دو جنس دیده می شود اما معمولا در پسرها کمی بیشتر است... واکنش والدین به ترس کودک -هرگز کودکان را برای ترسش مسخره

اختلال اضطراب است و تقریبا هر روز وضعیت دشوار و متفاوتی را تجربه می‌کند. برای حل مشکلات فرزندان باید آدمی قوی و توانمند باشید، نرسید و مثل بازنده‌ها رفتار نکنید. این یعنی شما نیاز به حمایت‌های عاطفی دارید، درست است که توضیح این شرایط و درخواست کمک از دیگران برایتان بسیار سخت، شرم‌آور و ناراحت کننده است اما کسانی به جز دوست و اعضای فامیل می‌توانند به شما در این وضعیت کمک کنند؛ همسر، مشاور، روان درمان، گروه‌های روان درمانی، گروه‌های دوستی مجازی و انجمن‌های حمایتی مجازی در توانمند سازی شما موثر خواهند بود، از این حمایت‌ها دورمانید چون راه اصلاح فرزندان نیاز به زمان، صبر و حوصله دارد.

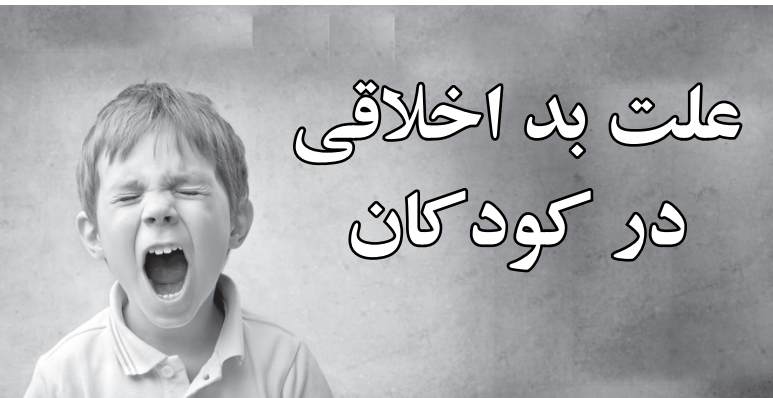
محدودیت‌های جدی‌تری ایجاد کنید

فرزند شما باید حد و حدود هر چیزی را بداند. شما نباید از روی ترس اجازه بدهید او با قلدری و برخاش از این مرزها عبور کند. اجازه بدهید او نتیجه شکستن قوانین تعیین شده را ببیند نه اینکه شما بخاطر پایبندی خود به این قوانین و تسلیم شدن،از او بترسید. تا زمانی که حد و حدود تعیین نکرده‌اید، زود تسلیم می‌شوید چون می‌ترسید، او به رفتارهای افسارگسیخته‌اش ادامه خواهد داد.

کوچک شدن خانه های امروزی در ایجاد تنش در خانواده بسیار موثر است. زمانی که خانه کوچک باشد کودک نمی تواند انرژی خود را تخلیه کند و دچار افسردگی یا لجبازی می شود که تنش در کودک به مادر و دیگر اعضای خانواده نیز منتقل می شود.

از سوی دیگر ساکنان آپارتمان های تاریک ناچارند به استفاده از نورهای مصنوعی در طول روز روی آورند که سبب ساز بیماری هایی چون انواع سرطان ها، بهم خوردن ساعت درونی بدن و ریتم های رفتاری مثل ساعات خواب و بیداری، نامتوازن شدن حرارت بدن، بیماری های روانی، تضعیف دستگاه ایمنی و حتی کاهش قدرت دید می شود.

خانه هایی که در گذشته وجود داشتند دارای فضای بزرگ تر، حیاط، باغچه، حوض و معماری زیبا و دلنشین بودند و از شیشه های رنگی و نور در خانه های قدیمی بسیار استفاده می شد اما در زندگی آپارتمانی کنونی، خانه ها کوچک و تاریک شده اند و سر و صدای خیابان های اطراف وارد خانه می شود که این عوامل استرس زای زندگی آپارتمانی موجب تنش میان خانواده می شود. نور نقش بسیار مهمی در آرامش افراد دارد و در زندگی آپارتمانی این نعمت تا حدود زیادی گرفته شده است.



علت بد اخلاقی در کودکان

این شرایط نشانه علاقه نیست) با این وضعیت کنار بیایید، اما او هرگز رفتارهایش را محدود به پدر و مادرش نخواهد کرد و با دیگران نیز چنین خواهد کرد. اما چیزی که باید بدانید این است که او همه چیز را در همین خانه می‌آموزد؛ او یاد می‌گیرد چه چیزی مجاز و چه چیزی غیرمجاز است. به همین دلیل بسیار مهم است که شما به چنین رفتارهایی واکنش نشان ندهید.

مراقب خودتان باشید

زندگی با یک کودک آزارگر به اندازه زندگی با هر فرد آزارگر دیگری ترسناک، ناامیدکننده و دشوار است. کسی که در معرض خشونت است دچار یک ترس دائمی است، اعتماد به نفس کافی ندارد، در معرض ابتلا به افسردگی و

آرامش در خانه‌های پر نور

برای تفریح به جرایمی خشن دست بزنند. همیشه مضرات زندگی در خانه های کوچک و بی نور به اندازه روی آوردن به بزهکاری بزرگ نیست و در برخی موارد به پایین آمدن آستانه تحمل افراد و مشاجره های خانوادگی می انجامد. هرچه خانه ها کوچک تر و تاریک تر باشند، تنش های خانوادگی نیز افزایش می یابد و موجب تاثیر استرس های محیطی بر روابط خانوادگی می شود.

خانه هایی که در گذشته وجود داشتند دارای فضای بزرگ تر، حیاط، باغچه، حوض و معماری زیبا و دلنشین بودند و از شیشه های رنگی و نور در خانه های قدیمی بسیار استفاده می شد اما در زندگی آپارتمانی کنونی، خانه ها کوچک و تاریک شده اند و سر و صدای خیابان های اطراف وارد خانه می شود که این عوامل استرس زای زندگی آپارتمانی موجب تنش میان خانواده می شود. نور نقش بسیار مهمی در آرامش افراد دارد و در زندگی آپارتمانی این نعمت تا حدود زیادی گرفته شده است.

حالات روانی انسان ها بیشتر به باوری عامه شبیه است تا حقیقتی علمی، اما واقعیت این است که روانپزشکان سال ها است این ماجرا را دریافته اند و حتی معتقدند برخی انواع افسردگی مثل افسردگی فصلی در فصل های پاییز و زمستان به دلیل کاهش نور دریافتی بدن و در پی آن کاهش هورمون ملاتونین مغز رخ می دهند و بر همین اساس هم آن ها شیوه ی نور درمانی را برای درمان این گروه از بیماران ابداع کرده اند. نور نقش بسیار مهمی در آرامش افراد دارد و در زندگی آپارتمانی این نعمت تا حدود زیادی گرفته شده است. گاهی زندگی در چنین خانه هایی فرد را پرخاشگر و به انجام جرایم خشن ترغیب می کند. ساکنان این قبیل منازل، خانه را محیطی مناسب برای گذراندن اوقات فراغت نمی دانند و از محیط خانه دلزده می شوند و تغییر در روحیات شان در کنار عوامل دیگری مثل فقر، نبود امکانات تفریحی در محیط زندگی، عدم بازدارندگی قوانین، تربیت نادرست و ناتوانی در کنترل نفس باعث می شود



چرا بعضی می گویند پرده‌ها را کنار بزن تا دلت باز شود؟ چند ساعت می توانید در خانه ای تاریک دوام بیاورید؟ اگر تاریکی تمام نشود چه حالی پیدا می کنید؟ غمگین می شوید؟ می گریید؟

روان شناسان می گویند زندگی در خانه های کوچک و کم نور نه تنها تنش های خانوادگی را افزایش می دهد بلکه حتی میل به جنایت و پرخاشگری را نیز افزایش می دهد. شاید فکر می کنید مساله ارتباط بین نور و

آیا همیشه جنگ و دعوايي به با است؟

هر بچه‌ای ممکن است گاهی اعتراض کند و دعوايي راه بیندازد. اما کودکان باید به قدرت و اراده والدین احترام بگذارند. کسی که به راحتی مرزهای خانواده را رد می‌کند و نگران عواقب آن نیست و در برابر اعتراض دیگران جنگ و دعوا به راه می‌اندازد، رفتاری طبیعی ندارد.

بچه‌ها عصبانی می‌شوند، دري را به هم می‌کوبند و چیزی را به زمین پرت می‌کنند. شما می‌توانید کودکی خودتان را به یاد بیاورید که چطور بخاطر خشم همه چیز را بهم می‌ریختید و در اتفاقات ر می‌کوبیدید. اما در روند رشد هر کودکی می‌فهمد این راه رسیدن به خواسته‌ها یا اعتراض به چیزی نیست و خیلی زود تسلیم می‌شود. یک کودک خشونت طلب اینطور فکر نمی‌کند. او برای رسیدن به خواسته‌اش و یا صرفا برای نشان دادن خشم درونی‌اش هر کاری می‌کند. از کتک زدن شما و دیگران ابایی ندارد، هر چیز گرانبهایی را می‌شکند، از چاقو برای تهدید استفاده می‌کند، اشیا را به سمت دیگران نشانه می‌گیرد، در را می‌شکند، دیوار را خراب می‌کند و هر رفتار خشن دیگری را نمایش می‌دهد. او از فحاشی و توهین ابایی ندارد و برایش اهمیتی ندارد که شما والد او هستید، بی‌حرمی، استفاده از الفاظ رکیک و توهین و تحقیر برای او بسیار عادی است. پدر و مادرها در برابر فرزند آزارگر احساس گناه می‌کنند و مسئولیت این رفتارها را به عهده

آزار و خشونت پدر و مادر که پیش از بلوغ کودک آغاز می‌شود یک رفتار درگیرکننده است که معمولا بیشتر از چندین بار در هفته تکرار می‌شود. خشونت فرزند می‌تواند آزارهای کلامی باشد یا تحقیر و تهدید والدین یا حتی کتک و انواع آزارهای جسمی دیگر. اگر شما هدف چنین خشونتی قرار بگیرید دائما ترس و نگرانی دارید که فرزندان چه خواهد کرد.

آزار والدین توسط کودک باعث ایجاد شرمندگی، خشم، ناتوانی و بحران می‌شود. کودک والدینش را فلج می‌کند چون پدر و مادر نمی‌دانند در برابر این وضعیت چه واکنشی نشان بدهند. آنها اغلب خود را زیر سوال می‌برند چون منشا این رفتار را در خود و نحوه تربیت و آموزش جستجو می‌کنند. چیزی که برای والدین دردناک و عجیب است این است که آنها در روابط اجتماعی، کار و روابط خانوادگی بسیار موفق هستند.

این نشانه‌های هشدار دهنده به والدی که نمی‌داند فرزند آزارگر دقیقا یعنی چه کمک می‌کند. طبیعی است که فرزندان بخواهد برخی از محدودیت‌های ایجاد شده را کنار بزند. بچه‌ها برای رسیدن به خواسته‌ای که محدود کرده‌اید بارها و بارها از شما درخواست می‌کنند. اما در نهایت در برابر انکار و ممانعت شما تسلیم می‌شوند. اما کودک یا نوجوانی که برای رسیدن به خواسته اش تهدید می‌کند و والدش را نگران می‌کند که اگر تسلیم نشود اوضاع بهم می‌ریزد و یک آزارگر است.

علل مشکلات درسی کودکان

مشکلات جسمی: ممکن است فرزند شما در بینایی یا شنوایی ضعف داشته یا به بیماری مزمن مبتلا باشد. مراجعه به متخصص، نگرانی شما را از این جهت از بین می‌برد.

مشکلات روحی: فشارهای روحی ناشی از حد، اختلاف پدر و مادر، حسادت به فرزند تازه متولد شده، تبعیض و مقایسه‌ی کودک با دیگران، سرزنش و توبیخ و... به طور قطع در رشد تحصیلی او اثر منفی دارد و او را از انجام امور درسی باز خواهد داشت.

اختلال در یادگیری: اختلال در یادگیری یا ناتوانایی‌های یادگیری که ۸۰ درصد به صورت اختلال در خواندن خود را نشان می‌دهد، یکی از عوامل مشکلات درسی و عدم انجام تکالیف است.

-کودکان مبتلا به این اختلال از جهت هوش، متوسط رو به بالا هستند؛ پس برخلاف تصور برخی، اختلال در یادگیری، به معنای عقب ماندگی ذهنی نیست. -مشکلات این گونه کودکان، مربوط به ادراک،

تمیز، حافظه و توالی دیداری و شنیداری است و به طور معمول در تشخیص کلمات مشابه چون دوز و زود و غاز و زاغ، روز و زور، و... مشکل دارند.

خستگی: بازی و فعالیت‌های فیزیکی بیش از حد، سبب خستگی فراوان و در نتیجه، عدم انجام تکالیف خواهد شد؛ پس این گونه فعالیت‌ها نیز باید حساب شده و براساس برنامه باشد.

حواس پرتی : برخی کودکان، وقتی تنها هستند، حواسشان پرت می‌شود؛ پس باید زمینه‌ای فراهم شود که با مادر در اتاق کودک باشد یا کودک در محل فعالیت مادر (آشپزخانه) به تکالیفش برسد تا در صورت حواس پرتی، مادر به او کمک کند.

هوش فوق العاده : در مواردی (گرچه اندک)، هوش بالای کودک، مانع از انجام تکالیف است؛ زیرا از دید او، انجام تکالیف، بسیار بچگانه است. برای چنین کودکی می‌توانید با هماهنگی با معلم، برنامه ویژه ای را ترتیب دهید.

چند قدم تا درمان بی حوصلگی

اول یک برنامه ریزی برای دیدن و ارتباط با افرادی که دوست شان دارید داشته باشید. می‌توانید به دوستی که بیشتر از همه تمایل به دیدنش دارید زنگ بزنید و یک قرار دوستانه بگذارید. به اعضای خانواده یا دوستانی که مدتی از آن ها بی خبر هستید هم یا پیامک دهید یا به آن ها زنگ بزنید و حال شان را بپرسید. این تماس های اولیه شروع خوبی برای ارتباط شما با اطرافیان است.

به مکان هایی که در آن احساس آرامش می‌کنید بروید، مثلا بروید یک مکان زیارتی یا یک مکان تفریحی و چند ساعتی بنشینید و احساسات و افکار این مدت بی حوصلگی تان را بررسی کنید، هر چیزی که فکر می‌کنید شما را دچار غم و اندوه می‌کند یا انگیزه را از شما می‌گیرد را دور بیندازید و به خودتان قول دهید به آن فکر نکنید.

یک کار ارزشمند انجام دهید. کارهای ارزشمند روحیه شما را شاد می‌کند. مثلا به آدم های نیازمند کمک کنید یا به افراد سالخورده فامیل سر بزنید به دیدن شان بروید. اگر می‌توانید برای شان کاری انجام دهید که خیلی خوب می‌شود. برای

خوشونت طلبی و آزارگری بخشی از روند رشد در کودکی و نوجوانی نیستند. این یک مرحله از رشد فرزندان نیست که بخواهید آن را کنترل کنید. شما ممکن است بخاطر ضعف و ناتوانی خودتان (نمی‌گوییم علاقه به فرزند چون تحمل

انجام یک کار ارزشمند حتما نباید پولوا هوا کنید، اگر در خانه هم برای پدر و مادران کاری بکنید و آن ها خوشحال شوند خودش کلی ارزشمند است. برای خودتان کارهای هیجان انگیز انجام دهید، چیز هایی که شما را شاد و خوشحال می‌کند. مثلا به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید یا کتاب مورد علاقه تان را دوباره بخوانید یا غذای مورد علاقه تان را خودتان تهیه کنید یا بگویید برای تان تهیه کنند یا در حد توان تان چیزی را که به آن علاقه مند هستید بخرید و به خودتان هدیه دهید. این اصلا دیوانگی نیست، خیلی هم در روحیه شما تاثیر مثبت خواهد داشت. سعی کنید خودتان خودتان را خوشحال کنید نه این که منتظر باشید دیگران شما را شاد و خوشحال کنند.

دلیل اصلی این که الان حوصله ندارید و احساس خستگی و کسالت می‌کنید این است که نوع نگاه و تفکر شما نسبت به خودتان و اطراف تان منفی شده است. برای این که این افکار منفی را از خود دور کنید اول بنشینید از اول خلقت تان هر اتفاق خوبی که در زندگی تان افتاده را فهرست کنید

به مکان هایی که در آن احساس آرامش می‌کنید بروید، مثلا بروید یک مکان زیارتی یا یک مکان تفریحی و چند ساعتی بنشینید و احساسات و افکار این مدت بی حوصلگی تان را بررسی کنید، هر چیزی که فکر می‌کنید شما را دچار غم و اندوه می‌کند یا انگیزه را از شما می‌گیرد را دور بیندازید و به خودتان قول دهید به آن فکر نکنید.

یک کار ارزشمند انجام دهید. کارهای ارزشمند روحیه شما را شاد می‌کند. مثلا به آدم های نیازمند کمک کنید یا به افراد سالخورده فامیل سر بزنید به دیدن شان بروید. اگر می‌توانید برای شان کاری انجام دهید که خیلی خوب می‌شود. برای

اعتماد به نفس دانش آموز خود را تقویت کنید

آوردن که درس خواندن به بیراهه رفتن است. به خاطر داشته باشید از آنجا که فرزندان شما در سن کم تجربگی هستند و از اظهارات اطرافیان نزدیک خود الگوبرداری می‌کنند نباید در حضور آنها چیزهایی را بیان کرد که تاثیرات منفی بر آنها داشته باشد.

یکی از عوامل دیگر که سبب افت تحصیلی شدید دانش آموزان می‌شود معاشرت با افراد ناباب است. فراموش نکنید که دوستان در سرنوشت فرزندان شما نقش خیلی موثری دارند. بکوشید به طور غیر مستقیم کنترلی روی دوستان فرزندان خود داشته باشید و مراقب ارتباطهایی که آنها با دیگران در خارج از محیط خانواده برقرار می‌کنند باشید. در مدرسه دانش آموزان

خود باید الگوی مناسبی برای فرزندان باشند. هر گام موثری که شما در راه تقویت اعتماد به نفس فرزندان بر می‌دارید زمینه سازی برای پیروزی های تحصیلی آینده آنها خواهد شد

مثلا وقتی معلمی به جای تقویت انگیزه دانش آموزان برای ادامه تحصیل و کسب نمرات بهتر به آنها می‌گوید که پول در بازار ریخته و با گفتن این که ما هم اشتباه کردیم امدیم معلم شدیم و با شما کله پوک ها سر و کله می‌زنیم یا اگر رفته بودیم به بازار ، حالا وضع ما بهتر از اینها بود این گونه افکار را در سر کلاس درس مطرح می‌کنند و مقام معلم را پایین می‌آورند ، همین پیام در ذهن دانش آموزان تاثیر می‌گذارد و سبب انحراف ذهنی آنها می‌شود. به همین ترتیب والدین نیز در افت تحصیلی خیلی نقش دارند. یک حرف می‌تواند سرنوشت دانش آموزی را عوض کند و سبب دلسردی او از ادامه جدی تحصیلات شود. باید مراقب اظهاراتی که در حضور دانش آموزان درخصوص آینده و فارغ التحصیل شدن می‌شود بود. بعضی از والدین ناخواسته این طرز فکر را در ذهن فرزندان خود به وجود می



و بنویسید در حین فهرست کردن کلی خاطره های که یادآوری می‌شود و روح شما را شاد می‌کند بعد بنشینید نکات، ویژگی ها و صفات مثبت خودتان را بنویسید. فرقی نمی‌کند در چه زمینه ای باشد یعنی کاری است، رفتاری است یا اخلاقی بعد بررسی کنید ببینید که این ویژگی ها را چه قدر افزایش داده اید و چه زمان هایی به دردتان خوره است یا اصلا تا به حال نسبت به آن ها این قدر قدق شده بودید؟ جملات و واژه های خوب در مورد خودتان به کار ببرید چیزی که به شما انگیزه، امید و دلگرمی می‌دهد. مثلا بگویید توانمند هستید و می‌توانید مشکلات را پشت سر بگذارید یا این که اتفاق های بد برای همه پیش می

آید و بعد می‌گذرد. همه چیزهایی که آرامش فکری و روحی شما را می‌گیرد از زندگی تان دور کنید، آدم هایی که شما را ناراحت می‌کنند یا کارهایی که روحیه شما را خراب می‌کنند. در عوض سعی کنید به خود آرامش دهید برای رسیدن به آرامش راز و نیاز با خدا توسل و توکل بهترین کلید است، بنشینید و برای زندگی اهداف روشن و زیبا و واقعی ترسیم کنید. هدف هایی که با مرور آن ها احساس آرامش کنید. برای مبارزه با فشارهای روانی هم آرام سازی روش خوبی است، در یک هوای آزاد و تمیز ورزش کنید و نفس عمیق بکشید و به چیزهای خوب فکر کنید.

صرف انرژی خود برای مطالعه دل به احساسات خود و طرف مقابل می‌دهند و تمام تلاش خود را برای جلب توجه طرف مقابل متمرکز می‌کنند و از مسیر اصلی منحرف می‌شوند. باید دانست کمبود عاطفه در دانش آموزان به سرعت خود را نشان می‌دهد. والدین می‌توانند برای بازگشت مجدد فرزند دانش آموز خود به مسیر اصلی زندگی نقش موثری در این خصوص ایفا کنند. ارتباط برقرار کردن با غیرهمجنس در طول تحصیل در سال های آخر دبیرستان که سالهای سرنوشت سازی در آینده دانش آموزان هستند سبب تغییر هدف و علاقه می‌شود. به دانش آموزان خود بیاورید که دوست داشتن درس و نه دوست داشتن دیگران آنها را به معلم باید در خصوص زمانی که هر دانش آموز برای انجام تکلیف صرف می‌کند و عمل... و اطلاعات کافی داشته و بر این اساس برای دانش آموز تکلیف تعیین کند. گاه نیز دانش آموز به دلخواه خود از بین آنها، تکلیف برای خود انتخاب کند.



مختصر فارابی

زمانی که لازم است دانش آموز در منزل احساسات خود و طرف مقابل می‌دهند و تمام تلاش خود را برای جلب توجه طرف مقابل متمرکز می‌کنند و از مسیر اصلی منحرف می‌شوند. باید دانست کمبود عاطفه در دانش آموزان به سرعت خود را نشان می‌دهد. والدین می‌توانند برای بازگشت مجدد فرزند دانش آموز خود به مسیر اصلی زندگی نقش موثری در این خصوص ایفا کنند. ارتباط برقرار کردن با غیرهمجنس در طول تحصیل در سال های آخر دبیرستان که سالهای سرنوشت سازی در آینده دانش آموزان هستند سبب تغییر هدف و علاقه می‌شود. به دانش آموزان خود بیاورید که دوست داشتن درس و نه دوست داشتن دیگران آنها را به معلم باید در خصوص زمانی که هر دانش آموز برای انجام تکلیف صرف می‌کند و عمل... و اطلاعات کافی داشته و بر این اساس برای دانش آموز تکلیف تعیین کند. گاه نیز دانش آموز به دلخواه خود از بین آنها، تکلیف برای خود انتخاب کند.

تکلیف دانش آموزان در منزل فعالیتی هدفدار، تکنیکی و وسیله ای در خدمت یادگیری است لذا نباید آنها را به منزله وسیله ای جهت پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان و یا سرگرم کردن آنان تلقی نمود. تکلیف باید با تواناییها و علایق دانش آموزان مطابقت داشته باشد. مدت تکلیف باید متناسب باشد با مدت

زیادی با افکار و شخصیت های متفاوت وجود دارند که همگی آنها می‌توانند تاثیرات مثبت و گاه نامطلوبی روی فرزند شما داشته باشند. طبیعتا شما همیشه نمی‌توانید همراه فرزند خود باشید ، ولی می‌توانید به او بیاورید هر کسی را به دوستی قبول بکوشید. علاوه بر داشتن شناختی از دوستان نزدیک فرزندان خود شناختی نیز از خانواده آنها داشته باشید.

بیماری می‌تواند در افت تحصیلی دانش آموزان نقش داشته باشد. والدین همواره باید مراقب جسم و روح فرزندان خود باشند و به تقدیه آنها در طول سالهای تحصیل بخصوص هنگام امتحانات اهمیت ویژه ای قائل شوند. دانش آموزان باید غذای مناسبی میل کنند تا انرژی مورد نیاز برای یادگیری در سر کلاس درس را داشته باشند. دانش آموزانی که غذای کافی نمی‌خورند همواره در سر کلاس درس خسته ، افسرده و زودرنج هستند و چیزی یاد نمی‌گیرند.

درسی به احساسات زودگذر می‌شود. در چنین شرایطی دانش آموزان به جای



استفاده جادویی از دهان شویه

بدون شک دهان شویه ها یکی از محصولات

بهداشتی پرطرفدار برای تمیز کردن دهان و دندان هستند. حتی افرادی که از مسواک یا نخ دندان بیزارند، حداقل برای خوشبو کردن دهان از دهان شویه استفاده می کنند که احساس خوب و تازه ای به انسان می بخشد. نکته جالب اینجاست که هدف اصلی این مواد، به ویژه آن دسته که حاوی الکل هستند، از بین بردن باکتری ها می باشد و به همین دلیل استفاده های گوناگون دیگری نیز دارند.

ضدعفونی کردن جوش های صورت:

صورت خود را خوب شسته و سپس با کمی پنبه، دهان شویه را روی جوش ها بزنید.

ضد عفونی کردن سرویس های بهداشتی

به اندازه یک چهارم لیوان دهان شویه را برای نیم ساعت در توالت بپاشید. سپس با برس مخصوص شستشو دهید. این کار لکه ها را از بین نمی برد ولی برای از بین بردن باکتری ها بسیار مفید است. پیشنهاد دیگر در این زمینه:

دهان شویه را پس از استفاده از دهان خود به



از رسم و رسوم باخبر شوید

هر شهری و حتی بعضی از روستاهای یک شهر، قوانین متفاوتی برای تهیه جهیزیه عروس دارند؛ برای مثال در بعضی شهرهای ایران رسم است که خانواده عروس تمام اقلام جهیزیه را تهیه کند؛ در حالی که فرهنگ های دیگری هستند که تهیه فرش و سیستم صوتی و تصویری را بر عهده داماد می گذارند. با اینکه هدف نهایی همه این رسوم، خوشبختی عروس و داماد است؛ اما بهتر است برای اینکه بدانید باید چه چیزهایی را در لیست خریدتان بگذارید و چطور برنامه‌ریزی کنید، خیلی شفاف از خانواده عروس یا داماد درباره آداب و رسوم شان در تهیه جهیزیه سوال بپرسید. اگر هم جزو دسته زوج هایی هستید که به رسوم کاری ندارند و دوست دارند زندگی شان

روش شستن چادر مشکی

چادر مشکی را با دست بشوید و هیچ گاه از آب یا دمای بالا برای شستن چادر استفاده نکنید(دمای آب حدود سی درجه مناسب است).

-استفاده از مواد شوینده پودری نیز برای شستن چادر مشکی توصیه نمی‌شود اما در صورت استفاده،حداقل سعی کنید از پودر دستی استفاده کنید،زیرا مواد سازنده و آنزیم‌های موجود در پودرهای ماشینی به الیاف چادر آسیب می‌زند.

-استفاده از شامپومایع ظرفشویی و مایع دستشویی برای شستن پارچه‌های چادری بهتر است. استفاده از مایع ظرفشویی چادر شما را براق می‌کند و اگر پس از شستن چادر از نرم کننده استفاده نمایید،

مضعف جلوگیری می کند. این اقدام فقط در صورتی که پوست سر زخم نباشد توصیه می شود

خشتی نمودن بوی زیر بغل

لیسترین ماده فعالی است که در ترکیب دهان شویه استفاده می شود و دافع بو و باکتری می باشد. می توان دهان شویه را برای حس پاکي و تازگی با پنبه به پوست زیربغل زد. این کار را حداقل یک روز بعد از تراشیدن موهای زیربغل انجام دهید تا از حساس شدن این ناحیه جلوگیری کنید.

ضدعفونی زخم پوستی

پنبه آغشته به دهان شویه در تسریع بهبود اینگونه زخم ها بسیار مفید است.

استریل کردن مسواک

مسواک خود را برای سه دقیقه در یک لیوان دهان شویه قرار دهید تا باکتری ها و میکروب ها را از آن دور کنید.

پاک شدن دهانه چاه فاضلاب

نیم لیوان دهان شویه به چاه فاضلاب در

تم رنگی را مشخص کنید

سعی کنید تم کلی رنگ هایی را که می خواهید در خانه تان به کار رود، شناسایی کنید و بعد دست به خرید بزنید. وقتی بدانید دوست دارید بیشتر از چه رنگ هایی استفاده کنید، باعث می شود سراغ خرید وسایلی بروید که هارمونی بیشتری با هم دارند. انتخاب تم رنگی علاوه بر سلیقه و علاقه شما، به محل زندگی، وضعیت آب و هوا و حتی آلودگی محیط بستگی دارد. برای مثال اگر منزلتان در یکی از مناطق شلوغ تهران واقع شده، خرید میلمان سفید انتخاب خوبی برایتان نخواهد بود، چون به علت آلودگی هوا خیلی زود کثیف خواهند شد. اگر از ترکیب رنگ ها اطلاعات خاصی ندارید؛ بهتر است چرخه رنگ ها را مطالعه کنید و بعد دست به انتخاب بزنید.

کم بخرید

چنانچه هنوز نمی دانید قرار است در خانه چند متری زندگی کنید یا از فرم خانه بی خبر هستید، تا جایی که امکان دارد کم خرید کنید و بیشتر خریده‌ها را به وقتی موکول کنید که وضعیت خانه مشخص شد.

اگر می دانید فرم خانه تان چه شکلی است، دو گزینه پیش رو خواهید داشت: یا خانه خریده اید و مطمئن هستید چند سالی در آن زندگی خواهید کرد یا مستاجر هستید و قرارداتان یک ساله است.

همه ما پس از مدتی وسایل فلزی خود را رنگ زده می بینیم، گاهی حتی این رنگ زدگی از حد نرمال فراتر می رود و از استفاده مجدد آن ناامید می شویم. برای از بین بردن رنگ زدگی فلزات راه های ساده و بی درد سری

جوش شیرین

ابتدا وسیله فلزی خود را بشویید و آن را خشک کنید. آن گاه جوش شیرین مرطوب را به تمام نقاط فلز بزنید. باید جوش شیرین حدود یک ساعت بر روی آن باقی بماند. بعد از گذشت یک ساعت، آن را به کمک برس یا اسکاچ فلزی به خوبی از روی سطح وسیله فلزی پاک کنید، دوباره آن را بشویید و خشک کنید. این روش برای فلزات نازک و درصد رنگ زدگی پایین مناسب خواهد بود.



دستشویی آشپزخانه یا حمام ریخته تا آن را پاک و بوهای بد را از آن دور کنید.

گل تازه

برای نگهداری از دسته گلی که هدیه گرفته اید، کمی دهان شویه داخل آب گلدان بریزید و به گل ها طول عمر ببخشید.

تمیز کردن ماینیور تلویزیون و کامپیوتر

یک دستمال تمیز را به دهان شویه آمیخته و به آرامی ماینیتورهای خانه را با آن تمیز کنید (ماینیتورهای شیشه ای و نه LCD).

در وضعیت اول با خیال راحت وسایلی هماهنگ با شکل کلی خانه تهیه کنید؛ برای مثال اگر هال به یک مبل ال یا نیاز داره، تهیه اش کنید؛ اما وقتی مستاجر هستید، خیلی در بند و بند فرم خانه نباشید و وسایلی بخرید که اگر قرار به اسباب کشی شد، به خانه های دیگر هم بیایند. اگر فضایتان کوچک است

خرید جهیزیه برای فضای کوچک نیاز به رعایت اصول مربوط به این فضاها را دارد. برای مثال در انتخاب میلمان یک خانه کوچک نباید سراغ گزینه هایی با رنگ های تیره رفت؛ چون فضا را کوچکتر نشان می دهند یا نباید از وسایل بزرگ استفاده کرد، بلکه بهتر است سراغ وسایل کوچکا مثل جدیدترین مدل میز ناهارخوری تاشو و گرد رفت یا از سایر وسایل کوچک و چند کاره ای استفاده کرد که فضای زیادی اشغال نمی کنند.

استفاده از آینه روی دیوارها برای بزرگتر نشان دادن خانه یا نورپردازی مناسب توسط آژاور و لامپ های تزئینی روش های دیگری برای بزرگتر نشان دادن فضای منزل هستند.

با هم انتخاب کنید

به خاطر داشته باشید جهیزیه، وسایل زندگی عروس و داماد است؛ همان طور، که موقع انتخاب خانه، باید نظر عروس پرسیده شود. برای انتخاب جهیزیه هم باید نظر داماد را دانست. پس بهتر است برای خریده‌ها با هم مشورت کنید و ترجیحا در کنار هم به خرید بروید.

سره

وسيله فلزی را در داخل ظرف سرکه سیاه قرار دهید. اجازه دهید تا شب هنگام در آن بماند. به کمک یک فرچه یا اسکاچ فلزی آن را پاکسازی کنید. این روش نیز معمولاً برای برطرف کردن رنگ زدگی ابزار آلات به کار می رود.

سیب زمینی و مایع ظرفشویی برای از بین بردن رنگ زدگی فلزات ابتدا سیب زمینی را نصف کنید و روی آن مایع ظرف شویی بریزید. از سیب زمینی به عنوان پد شست و شو استفاده کنید و آن را بر روی سطح وسیله بمالید. از این روش برای لکه ها و رنگ زدگی های سطحی استفاده می شود.

اسید سیتریک

این ماده را می توانید به راحتی از فروشگاه های مواد غذایی تهیه کنید. ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری اسید سیتریک را در مقداری آب

ابریشم، پشم و یا پلی استر تهیه شده باشد. این پارچه با ظاهر توری شکل، معمولاً دارای حالتی مجعد و پیچ خورده می باشد.

ساتن: در حقیقت ساتن و مخمل روش بافت پارچه را مشخص می کنند. برای بافتن ساتن، سطح پارچه ای که مشاهده می کنید، دارای نخ های بسیار طولی است که هنگامی روه یک سمت دارند. این نخ های پود حدوداً ۱/۴ اینچ یا بیشتر روی سطح قرار می گیرند، و سپس در پارچه فرو می روند. این روش باعث می شود، تا پارچه شکل ابریشمی و نرم پیدا کند.

اشبالت: چرمی است شبیه جیر که از ورقه ورقه کردن چرم های ضخیم گاوی به دست می آید که نسبت به جیر سطح پایین تر محسوب و طبقه بندی می گردد.

حریر: پارچه ابریشمی نازک است مانند وال، تور، فاستونی و پلاستیک؛ مواد مصنوعی مانند اکریلیک، نایلون، پلی استر و مواد شیمیایی پلاستیکی بکار رفته در لباسها که گرما ساز است. کف: گیاهی بوته مانند و دارای ساقه های پوشیده از خار است منشأ اصلی آن نواحی مختلف آفریقا بوده و از دانه آن روغن خوراکی استخراج و از الیاف آن محصولات مختلفی منجمله کاغذ گونی و چتائی و... تهیه می شود.

پنبه: پارچه ای که تصور می شود آرام بخش و مطمئن تر باشد، پنبه، از پنبه ای نام دارد.

الیاف پنبه ای هادی حرارت هستند و حرارت بدن را به بیرون منتقل کرده و در نتیجه خنک

سال بیست و ششم- آذر ماه ۱۳۹۷-ربیع الثانی ۱۴۴۰ - شماره ۹۷/۰۹/۲۹-۱۲۸۶

مکمل مورد نیاز برای ایرانی‌ها

طور کلی مواد غذایی حاوی کلسیم ویتامین D نیز اسفاده کنند که بیشتری منبع ویتامین D نور آفتاب بوده و این مسئله سبب فعال شدن پیش‌سازهای تولید ویتامین D در بدن می‌شود.

حداکثر جذب کلسیم در افراد تا ۳۰ سالگی است و در واقع تا ۳۰ سالگی جذب کلسیم نسبت به دفع برتری داشته ولی از ۳۰ سال به بالا دفع کلسیم بیشتر از جذب آن خواهد بود بنابر این توصیه می‌شود از کودکی مصرف لبنیات زیاد باشد تا ذخیره کلسیم صورت گیرد.

در صورتی که افراد از مکمل سیرتات کلسیم استفاده کنند رسوبی برای آنها در کلیه نخواهد داشت و سیرتات کلسیم نسبت به کرنبات کلسیم بسیار بهتر است و روی جعبه حاوی این مکمل عنوان آن درج شده است. مادران باردار، روزانه به یک عدد مکمل ویتامین D با دوز هزار و سایر افراد ماهانه به یک عدد مکمل D با دوز ۵۰ هزار نیاز دارند.

قوانین مهم در تهیه جهیزیه

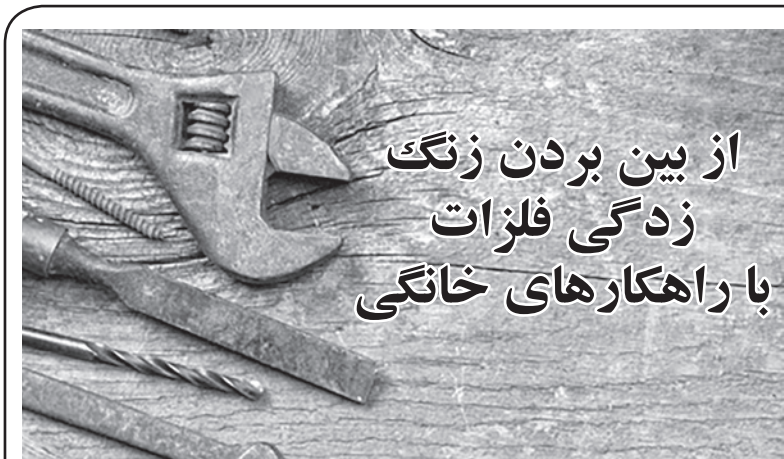
رودربایستی را کنار بگذارید

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که برای جلب رضایت دوستان، فامیل و به طور کلی مردم؛ حاضر می شوید زیر بار قسط و قرض بروید تا یک جهیزیه آنچنانی تهیه کنید، خوب است بدانید که با این کار نه تنها باعث عذاب خودتان و همسرتان می شوید؛ بلکه بار سنگینی را روی دوش خانواده هایتان می گذارید که تا مدت ها آزارشان خواهد داد.

واقعیت این است که در شرایط امروزی جامعه و با توجه به وضعیت اقتصادی کشور، هر حرکت ناشیانه ای در حوزه مسائل مالی می تواند قیمت گزافی داشته باشد و منجر به مشکلاتی شود که به راحتی قابل شدن نخواهند بود.

رودربایستی را با خودتان و دیگران کنار بگذارید و دست از آزار خودتان بردارید. خیلی ها چندین سال است که جشن ازدواجشان را عقب می اندازند؛ چون هنوز نتوانسته اند جهیزیه رویایی تهیه کنند.

به جای انتظار، حتی اگر شده وسایل برقی کارکرده اما تمیز بخرید و در خانه‌تان بگذارید و سر زندگی تان بروید. مطمئن باشید مردم هم زندگی خودشان را دارند.



اجازه دهید این مخلوط مقداری بر روی وسیله فلزی باقی بماند. آن گاه وسیله را برداشته و شست و شو دهید و خشک کنید. این روش نیز برای از بین بردن رنگ زدگی سطحی فلزات به کار می رود. به عنوان مثال، رنگ زدگی چاقو را می توان با آن برطرف کرد. در این روش بهتر است که از دستکش استفاده کنید.

کشی برابر با تعداد نخ کل های تار است. ژاکارد : همه پارچه هایی که طرح آنها از روند بافت پارچه شکل گرفته است.

برزنت: برزنت یک پارچه مستحکم، منعطف و ضدآب است که معمولاً از پارچه هایی مانند کرباس و یا پلی استر با روکش پوریتان و یا پلاستیک هایی مانند پلی اتیلین ساخته می شود.

کرباس: پارچه ای مقاوم است از الیاف پنبه و یا لینن است که از آن برای ساخت چادر مسافرتی، کوله پشتی و غیره استفاده می شود.

تریکو: پارچه تریکوی پودی در جهت عرضی و طولی قابلیت کشش دارد. امکانات طراحی وسیع. در تریکوی بافی پودی می توان لباس را با فرم دلخواه تهیه کرد مانند یقه،حلقه آستین و آستین.

راهنمای خرید پارچه

هنگام خرید پارچه، پارچه را متناسب با لباس موردنظر انتخاب کنید.
تکه‌ای از پارچه را در دستانتان مثنث کنید تا مطمئن شوید پارچه خیلی زود چروک نمی‌شود، اگر پارچه در دستان شما خیلی زود چروک شد، از خرید این پارچه منصرف شوید.

اگر پارچه سفید و مرطوبی را روی پارچه تیره کشیدید و پارچه سفید خیلی زود رنگ گرفت این پارچه بافت و شو رنگ زیادی از دست خواهد داد. با دست، پارچه را از دو جهت (تار و پود) بکشید تا از استحکام پارچه اطمینان حاصل کنید.

عوارض استون و لاک پاک کن



استون به عنوان یک ماده تمیز کننده و پاک کننده استفاده میشود، اما اثرات بسیار مضری بر روی بدن انسان دارد. استون موجود در لاک پاک کن ها اثرات مضر کمتری دارد، اما باز هم میتواند باعث ایجاد آسیب شوند. ارگان هایی که ممکن است تحت تاثیر عوارض استون قرار گیرند

کلو: استون موجود در لاک پاک کن و یا برای برداشتن ناخن مصنوعی برای گلو خوب نیستند. قرار گرفتن در معرض استون ممکن است موجب تحریک شدید گلو و عبور از بینی شما شود ، که تنفستان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

آسم: بیماران مبتلا به آسم باید تحت هر شرایطی از استون دور باشند زیرا استون یکی از عوامل تحریک کننده حملات آسمی است.

توع و استفراغ: درموردی، ممکن است هنگامی که در معرض استون بیش از حد در یک دوره بسیار کوتاه ، قرقر می گیرید باعث تهوع و یا حتی استفراغ شود.

چشم ها: از آنجایی که چشم ها یکی از اندام های بسیار حساس در بدن هستند ، استون نیز بسیار قوی است، پس باید مراقب باشید. ممکن است ابتدا از سوزش چشم رنج ببرید و بعد باعث اشک و تحریک بیشتر چشمتان شود.

ناخن های شکننده: همانطور که از قبل نیز میدانستید، پاک کردن لاک ناخن ها باعث شکننده شدن و آسیب پذیر شدن ناخن ها میشود که به دلیل قوی بودن استون میباشد و استفاده بیش از حد آن به ناخن و یا پوست اطراف آن آسیب میزند.

علائم آپاندیس

۱. درد شدید شکم
یکی از اصلی ترین و شایع ترین علائم آپاندیس، درد بسیار زیاد در ناحیه شکم است. آپاندیس معمولاً باعث بروز درد شدید از ناف به سمت راست و پایین شکم می شود. اگرچه این حالت لزوماً به معنای ترکیدن آپاندیس نیست، اما بهتر است به پزشک مراجعه کنید. برخی از افراد مبتلا به آپاندیس ممکن است در حین راه رفتن، سرفه کردن یا حرکت کردن ماشین دچار درد شکم شوند. همچنین، ممکن است دیواره شکم ملتهب شود. در این حالت، آپاندیس ممکن است در آستانه ترکیدن باشد. سریع به پزشک مراجعه کنید.

۲. تهوع، استفراغ و عدم اشتها
همه افراد مبتلا به آپاندیس دچار این علائم نخواهند شد. اما اگر علاوه بر درد شکم، احساس تهوع نیز می کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات، التهاب آپاندیس بر روی دیگر قسمت های دستگاه گوارش و دستگاه عصبی تاثیر گذاشته و موجب حالت تهوع و استفراغ می شود.

۳. استفراغ مکرر از سرویس بهداشتی
دفع ادرار یکی از شایع ترین علائم آپاندیس است. در برخی افراد، آپاندیس در پایین لگن و نزدیک به مثانه قرار گرفته است. بنابراین، التهاب آپاندیس ممکن است باعث التهاب و تحریک مثانه شود. در نتیجه، ممکن است فرد دچار تکرر و سوزش ادرار شود. در این شرایط، به پزشک مراجعه کنید.

۴. تب و لرز
تب و لرز به معنای بروز التهاب در جایی از بدن است. اگر آپاندیس شما ملتهب شود، بدن با آزاد سازی چندین ماده شیمیایی و ایجاد علائمی مانند درد و تب و لرز به این شرایط واکنش نشان خواهد داد. بنابراین، در صورت بروز درد شکم به همراه تب و لرز، به پزشک مراجعه کنید.

۵. گیجی و سردرگمی
اگر شما گیج و سردرگم هستید، احتمالاً عفونت بدتر شده است؛ حتی ممکن است عفونت وارد جریان خون شود، که این حالت می تواند مرگبار باشد. بدتر شدن عفونت می تواند منابع بدن مانند اکسیژن را مصرف کرده، در نتیجه، اکسیژن کافی به مغز نخواهد رسید. بنابراین، اگر مشاهده کردید، فردی غیر طبیعی رفتار می کند، چه آپاندیس باشد چه بیماری دیگر (مانند سکته مغزی)، سریع به پزشک مراجعه کنید.

بارها ممکن است شما استرس و اضطراب را به هنگام بیدار شدن در صبح تجربه کرده باشید. در مطالعه جدید محققان ژاپنی، چگونگی تفاوت استرس شبانه و استرس صبحگاهی مورد آزمایش قرار گرفت.

خواب کم
تحقیقات نشان می دهد که خواب کم می تواند سطوح هورمون های استرس را به ویژه در افرادی که به طور طبیعی مضطرب هستند، افزایش دهد. در طول یک خواب خوب مواد شیمیایی مغز مرتبط با سلامت روان مجدداً ساخته می شوند. بنابراین اگر شما خواب خوب و کافی نداشته باشید به هنگام بیدار شدن با اضطراب مواجه می شوید.

محیط
اتاق خواب شما اولین چیزی است که شما به هنگام بیدار شدن می بینید. کارشناسان می گویند که به هریختگی اتاق می تواند استرس را افزایش دهد. بنابراین قبل از خواب اتاق خود را مرتب کنید. همچنین سعی کنید نور اتاق را طوری تنظیم کنید که به جای نورهای مصنوعی در معرض نورهای طبیعی قرار بگیرید. علاوه بر این صدای زنگ هشداری که با آن بیدار می شوید را بررسی کنید. ممکن است شما در گذشته یک روز بد را با این صدا آغاز کرده باشید.

علت بیدار شدن با استرس

کرده باشید. بنابراین سعی کنید صدای زنگ هشدار خود را تغییر دهید.

سیگار کشیدن
بسیاری افراد برای آرامش موقتی اعصاب خود سیگار می کشند. نیکوتین موجود در سیگار از عناصر مضری است که علائم استرس را در درازمدت افزایش می دهد.



رژیم غذایی
پیش از خواب به نوع غذا و نوشیدنی خود توجه کنید. سعی کنید در زمان و مقدار مصرف قهوه و نوشیدنی های کافئین دار مانه رو باشید زیرا مصرف این مواد قبل از خواب با اضطراب و کج خلقی رابطه مستقیم دارند. **صبحانه نخوردن**
نخوردن صبحانه علاوه بر اینکه شما را از انرژی

لازم برای شروع یک روز خوب محروم می کند، بلکه باعث می شود که در وعده های غذایی دیگر کالری بیشتری دریافت کنید. نتایج پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شده است نشان می دهد که این مساله خطر بروز انفارکتوس (سکته قلبی) را به میزان ۵۵ درصد افزایش می دهد.

ساعت کاری نامشخص
نتایج پژوهشی محققان Western University نشان می دهد افرادی که ساعت کاری مشخص و منظمی ندارند، به میزان ۲۳ درصد بیشتر در معرض انفارکتوس قرار می گیرند. ساعات کاری غیرعادی و غیر منظم باعث ایجاد اختلال در ضربان قلب می شود و در نهایت به سلامت قلب آسیب می زند.

مصرف چربی های ترانس
این چربی ها در مواد غذایی تصفیه شده مانند هله هوله ها، مافین ها، بیسکویت ها و غیره وجود دارد. مصرف این چربی ها باعث افزایش میزان کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون می شود. در نتیجه خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی بالا می رود. توصیه می کنیم تا حد امکان از مصرف مواد غذایی تصفیه شده و آماده خودداری کنید و به جای این هله هوله ها اجیل میل کنید.

استون با کاهش فشار خون، به سیستم قلبی عروقی آسیب میرساند. استون اثرات منفی بر سیستم گوارشی نیز دارد. مانند: درد شکم، حالت تهوع و استفراغ. استون ممکن است باعث تنگی نفس و یا مشکل در تنفس شود. در صورت مصرف تصادفی استون ، فوراً به پزشک مراجعه کنید. در این زمان سن بیمار ، مواد تشکیل دهنده محصول مصرف شده و میزان مصرف آن برای امدادگران بسیار مهم است. آنها درجه حرارت بدن، وزن، ضربان قلب، فشار خون و میان تنفس بیمار را بررسی میکنند و درمان را ارائه میدهند. در این مواقع معمولاً لوله ای را از طریق بینی به معده وارد میکنند تا سموم را تخلیه کنند و در صورت لزوم ممکن است اکسیژن نیز به بیمار داده شود.

عوارض جانبی پاک کننده های ناخن
پاک کننده های استون دار حاوی مواد سمی مانند دی متیل فرمالدئید و دی متیل کتون است که میتواند اثرات مضری بر بدن داشته باشد.

جلوگیری از خطرات و عوارض استون
برای جلوگیری از این اتفاقات، بهتر است که از لاک پاک کن های بدون استون استفاده کنید اگر چه در پاک کردن لاک ها کند تر عمل میکنند، اما امن تر می باشند. برای افزایش کارایی آنها تنها که ای پنبه را به مقدار زیادی از این نوع لاک پاک کن آغشته کنید و چندین بار روی ناخن ها بکشید. گر چه کمی گران تر هستند ، اما بوی بهتری دارند و بر خلاف استون که باعث میشود ناخن خشک و شکننده شود، باعث حفظ زیبایی و استحکام ناخن ها میشود با تمام این حرف ها، اگر استون در مقدار کمی توسط یک بزرگسال استفاده شود، بی ضرر است ، اما برای یک کودک میتواند بسیار مضر باشد بنا براین باید هرگونه محصولات مشابه را دور از دسترس کودکان قرار داد و به عنوان حرف آخر ،اگر استون خورده شود و بعد از گذشت ۲ روز بیمار زنده بماند، احتمال بهبودی زیاد میشود.

آبگوشت

آبگوشت هم مانند سوپ مرغ منبع مناسبی برای تأمین آب بدن در هنگام مرضی و سرماخوردگی است. آبگوشت طعم خوبی دارد و حاوی کالری، ویتامین ها، مواد معدنی مانند منیزیم، کلسیم، فولات و فسفر است. اگر آبگوشت را همان طور داغ نوش جان کنید، به دلیل وجود بخار گرمی که دارد به بهبود احتقان بینی هم کمک خواهد کرد. این غذای خوشمزه در تأمین آب بدن در هنگام بیماری مؤثر است. بعضی اوقات، در هنگام بیماری، معده کمی ناراحت می شود و امکان هضم و دفع مواد جامد هم دشوار می شود. به همین خاطر، مصرف مایعاتی مانند آبگوشت می تواند به رفع این مشکل هم کمک کند. اگر به سدیم حساسیت دارید، یادتان باشد که آب گوشت یا سوپ های آماده ای که در فروشگاه ها عرضه می شوند، حاوی مقدار زیادی نمک هستند. رعایت دستور غذایی صحیح پختن آبگوشت باعث می شود تا کالری مناسب، پروتئین و مواد مغذی بیشتری نسبت به سوپ به بدن تان منتقل شود. البته برخی ادعاها درباره خواص استخوان و آب گوشت ریشه های علمی ندارند و نیاز به انجام تحقیقات بیشتری درباره آنها وجود دارد.

سیب

سیب دارای خواص بی شماری است. از این ماده غذایی، قرن های متعددی برای درمان انواع بیماری ها استفاده شده و خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد قارچ دارد. سیب به تقویت سیستم ایمنی بدن هم کمک می کند. تعداد پژوهش های اندکی حاکی از اثرگذاری سیب بر درمان سرماخوردگی و آنفولانزا بوده اند. اما به هر حال برخی از مطالعات نیز اثر بخشی این ماده را در درمان بیماری های نام برده تأیید کرده اند. بنا به یک پژوهش، افرادی که بیشتر از سیب مصرف می کنند، کمتر از دیگران بیمار می شوند. در این مطالعه، گروهی که سیب مصرف می کردند تا ۷۰ درصد کمتر از گروه دیگری از افراد تحت پژوهش که فقط دارونما بودند. این افراد در صورت ابتلا به بیماری هم به طور متوسط ۳.۵ روز سریع تر از گروه دیگر بهبود پیدا می کردند. تحقیقاتی هم وجود دارد که نشان می دهد مصرف سیب و مکمل های عصاره سیب کهنه باعث تقویت سیستم ایمنی و بهبود سریع تر آنفولانزا و سرماخوردگی می شود. اضافه کردن سیب به آبگوشت و سوپ هم طعم آنها را بهبود می بخشد و هم به افزایش خواص درمانی این غذاها کمک می کند.

عسل

عسل دارای خواص ضد میکروبی قوی است و ترکیبات ضد باکتری دارد. خواص ضد میکروبی عسل آن قدر زیاد است که از زمان مصریان باستان تا کنون از آن به عنوان ماده ای برای پانسمان زخم استفاده می شود. برخی از شواهد، حاکی از آن است که عسل برای تحریک سیستم ایمنی بدن هم مفید واقع می شود. تمام این ویژگی ها از عسل ماده ای فوق العاده برای درمان بیماری ها، به ویژه درمان گلودردی می سازد. که نتیجه عفونت میکروبی است. هر چند تحقیقات نشان می دهد که مصرف عسل برای از بین بردن سرفه مؤثر است، اما کودکان زیر ۱۲ ماه نباید از آن استفاده کنند. اگر می خواهید از خواص ضد میکروبی، آبرسانی و رفع سرفه در عسل بهره ببرید، بهتر است نصف قاشق چای خوری از آن را (یعنی حدود ۲.۵ میلی لیتر) با یک لیوان شیر گرم، آب یا یک فنجان چای ترکیب و میل کنید.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شماره ۹۷/۸/۱۱۰۰۰۹۸۳ مورخه ۹۷/۸/۱۱۰۰۰۹۷۴ مورخه ۹۷/۸/۱۱۰۰۰۹۷۴ هیات اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد هادی فرزند عبدالله به شماره شناسنامه ۵ صادره از لار در قسمتی از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۷۲/۳۳ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۴۴۵۹ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۴۵۹ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده روز دوشنبه مورخه ۹۷/۱۱/۱ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند 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: ۹۷/۹/۲۹

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م / الف / ۷۶۸

عادت شکستن قولنج انگشتان



شکستن انگشتان دست کاری بسیار معمول است به طوری که ۲۵ تا ۴۵ درصد از افراد این کار را انجام می دهند. آیا این کار برای مفاصل ما ضرر دارد؟

براساس گزارش «مدیکال دیلی»، صدایی که از شکستن انگشتان دستتان می شنوید در واقع صدای شکستن استخوان های تان نیست. اگر چه علت ایجاد صدا از مفصلی که قولنجش می شکند با قطعیت مشخص نشده، اما فرضیه هایی در این مورد مطرح شده است.

طبق یک فرضیه، فضای یک مفصل که در میان دو استخوان واقع شده است از مایعی به نام «مایع مفصلی» پر شده که عملکردی شبیه به یک روان کننده داشته و دارای نیتروژن و کربن دی اکسید است. «رابرت کلاپر» یک جراح ارتوپدی گفت: صدای حاصل از شکستن مفاصل ما در واقع ناشی از ترکیدن حباب های نیتروژن در مایع مفصلی ما است.

در حالی که این نظریه توسط بسیاری از کارشناسان ارائه شده، اما مباحثی پیرامون آن وجود دارد. برخی محققان عوامل دیگری را علت این امر می دانند. آن ها معتقدند که حفره زایی و ورود مایع به حفره ها در داخل

مفاصل زیادی نشان داده اند زمانی که افراد صرف نشستن می کنند (تماشای تلویزیون، کار کردن پشت میز، استفاده از کامپیوتر، رانندگی و خوردن) می تواند به میزان زیادی، ریسک بیماری های قلبی و عروقی را افزایش بدهد. ضمناً زمان نشستن، ارتباط تنگاتنگی با سندرم متابولیک، دیابت، چاقی، فشارخون بالا، افزایش تریگلیسیرید و کاهش کلسترول خوب و حتی سرطان دارد. بدتر از همه اینکه، مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد حتی افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند نیز نمی توانند تأثیرات منفی زیاد نشستن را خنثی کنند. برخی مطالعات نیز حاکی از آن هستند که طولانی نشستن بر ریسک های قلبی و عروقی اثراتی دارد که معادل سیگار کشیدن است.

فواید زیاد نشستن!
هر چند ورزش منظم برایتان خوب است، اما فعالیت هایی که در ساعات غیر ورزشی تان انجام می دهید نیز مهم است. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ روی ۷۰۰ نفر انجام شد. نتیجه اینکه هر چه افراد زمان بیشتری صرف نشستن می کردند، ریسک بالا بودن شاخص توده بدنی شان، سطح گلوکزشان، افزایش دور کمرشان، میزان تریگلیسیریدشان و کاهش کلسترول خوبشان بیشتر بوده است و برعکس، یعنی هر چه افراد زمان بیشتری صرف ایستادن می کردند، معیارهای گفته شده نیز سالم تر بوده است.

به علت اینکه طی سال های گذشته، مطالعات زیادی نتایج مشابهی ارائه داده اند، کارشناسان در تمام دنیا توصیه می کنند از مدت زمان نشستن های تان در طول روز کم کرده و زمان بیشتری را به فعالیت و پیاده روی بپردازید.

چرا نشستن بد است؟
چرا نشستن این قدر برایتان بد است؟ مطمئناً نشستن و یا دراز کشیدن، از فشار وارد بر سیستم قلبی و عروقی کم کرده و به قلب و رگ های خونی اجازه می دهد شل شده و

استراحت کنند. اما ایستادن باعث می شود قلب و سیستم تنفسی سخت تر کار کنند تا فشارخون را در سطحی نرمال حفظ کنند. ضمناً بیشتر ایستادن منجر به بهبود سلامت قلب و عروق و قوی شدن عضلات می شود. از سویی دیگر، اطلاعات جمع آوری شده تاکنون، فقط ارتباط میان نشستن و خطرات قلبی و عروقی را نشان داده اند و علت را دقیقاً مشخص نکرده اند. بنابراین نتیجه گیری دقیق از چنین اطلاعاتی ممکن نیست.

امروزه با توجه به آگاه شدن همه نسبت به این ارتباط مهم، مطالعه ای در حال انجام است که از اطلاعات عینی و واقعی برای ارزیابی ارتباط میان وضعیت بدنی، فعالیت و نتایج استفاده می کند و از همه مهم تر به بررسی این موضوع می پردازد که آیا می توان سلامت قلب و عروق را با کاهش مدت زمان نشستن نسبت به مدت زمان ایستادن و تحرک، افزایش داد. این سوآلی است که طی یکی دو سال آینده می توان جواب قطعی به آن داد.

نتیجه این که...
هرچند هنوز نمی توانیم ثابت کنیم زیاد نشستن موجب بیماری قلبی می شود اما دلایل خوبی برای اجتناب از زیاد نشستن داریم. اطلاعاتی که تاکنون به دست آمده منسجم و مشابه بوده است و همین مطمئناً به اندازه کافی قانع کننده است که باعث شود کارشناسان، رهنمون های مربوط به میزان فعالیت را تغییر دهند. ضمناً با کم کردن از مدت زمان نشستن و بیشتر ایستادن و تحرک داشتن، چیزی از دست نخواهیم داد و کار راحتی نیز هست. دست کم اینکه با کمتر نشستن، کالری بیشتری خواهید سوزاند.

پس منطقی است که کمتر بنشینید و بیشتر تحرک داشته باشید و راه بروید. از هر فرصتی برای ایستادن و راه رفتن استفاده کنید. اتومبیل تان را دورتر از محل مورد نظر پارک کنید، زمان صحبت با تلفن و یا هنگام انتظار در بانک بایستید و ...

آگهی ابلاغ وقت دادرسی
بدنوسلیه اعلام می شود خانم مرضیه دلاویز فرزند حیدر دادخواستی به خواسته مطالبه به طرفیت خانم لیلادرجی تقدیم شورای حل اختلاف نموده که به کلاسه ۹۷۰۵۴۲ ثبت و وقت رسیدگی برای روز یکشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۳۰ ساعت ۳ عصر تعیین شده به علت مجهول ال مکان بودن خواننده به درخواست محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۸۶۶۵ اصلی قطعه ۳ واقع در بخش ۲۰ فارس لار تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخه ۹۷/۱۱/۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستانداده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند 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: ۹۷/۹/۲۹

شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م / الف / ۷۶۷

بهترین میانبرهای

صفحه کلید



به گزارش سینتا، با هر بار برداشتن دست از روی صفحه کلید هنگام کار با رایانه ثانیه‌های ارزشمندی را از دست می‌دهید. اگر می‌خواهید به بهترین سرعت عمل در حین کار با رایانه برسید، بهتر است از میانبرهای کیبورد استفاده کنید.

سریع‌ترین ماوس‌ها نیز ممکن است زمانی را هرچند بسیار کوتاه در حین انجام یک فرآیند رایانه‌ای هدر دهد. از آنجایی که تقریباً تمامی عملکردهای ماوس را می‌توان با کلیدهای صفحه کلید انجام داد بنابراین حتی زمانی که ماوس سیستم شما خراب باشد هم نیاز ضروری به آن نخواهید داشت. برای انجام هر فرآیند رایانه‌ای از قبیل تایپ کردن، گوش دادن به موسیقی، وب‌گردی، انتقال اطلاعات و … کاربران می‌توانند از میانبرهای صفحه کلید استفاده کنند.

معمولا کاربران رایانه در هنگام ویرایش صفحاتی گسترده در اکسل، Google Docs ویا هر مجموعه‌ای دیگر برای هایلایت کردن محتویات صفحه از حرکت ماوس(درگ کردن) استفاده می‌کنند. با فشار دادن کلید میانبر Shift+Space کاربر می‌تواند یک ردیف کامل را در هر برنامه‌ای هایلایت کند. با این میانبر پس از انتخاب هر ردیف می‌توان با فشردن + Ctrl سطر مورد نظر را حذف کرد و یا با استفاده از میانبر Ctrl+Shift به همراه کلیدهای جهت‌دار بالا و پایین ردیف‌های بالایی و پایینی ردیف مورد نظر را هایلایت کرد.

اگر دوست داشتید آنچه را که در سه مرورگر گوگل کروم، فایر فاکس و اینترنت اکسپلورر مشغول خواندنت هستید نشانه‌گذاری و

۱- **نماد، اعتماد الکترونیک کسب و کارهای اینترنتی**
با این نماد، می‌توانید به سایت فروشنده اعتماد کنید. چرا که این نماد از طریق سازمانی به نام توسعه تجارت الکترونیکی به سایت های فروشنده به عنوان تاییدیه ای داده می شود که این نماد چیزی بیشتر به عنوان صلاحیت فروشنده داده می شود و هر سال باید تمدید شود.

۳- پرداخت در منزل

توصیه می‌شود، محصولات مورد نیازتان را بصورت تحویل در منزل سفارش دهید که در این صورت می‌توانید در هنگام تحویل، آن را بصورت کامل چک کنید و سپس هزینه را مامور پست بدهید. در غیر اینصورت می‌توانید محصول را برگشت دهید و مجددا برای شما ارسال شود.

نکات مهم

در امنیت خرید اینترنتی

۵- خرید از سایت های معروف و شناخته شده

یکی از مهم ترین توصیه هایی که باید در هنگام خرید آنلاین دقت کنید، این می باشد که باید از سایت های فروشنده شناخته شده خرید نمایید. اما باز هم اکثر ما به این مورد دقت نمی کنیم و به خرید از سایت های مختلف و ناشناخته می کنیم که این می تواند آسیب مالی فراوانی را در اثر هک شدن اطلاعات کارت بانکیما توسط افراد سوذجو، به ما وارد سازد.

۷- خاموش نمودن کامپیوتر پس از خرید

پس از خرید امن، کامپیوتر خود را روشن نگذارید چرا که ممکن است افراد سوذجو و هکر، با نصب بدافزارها اقدام جرایم سایبری نمایند که نتیجه آن هک شدن اطلاعات کارت بانکی و محتویات دیگر سیستم عامل شما شود.

CTRL+Enter/ALT+S

اگر می‌خواهید ایمیلی را به سرعت برق‌آسا بفرستید دیگر نیازی نیست که نشانه‌گر ماوس را بر روی send گزینه بروی آن کلیک کنید. کافی است پس از تایپ پیام خود بدون کوچکترین اتلاف وقت از میانبرهای ALT+S در Outlook یا دیگر برنامه‌های دستکاپ و CTRL + ENTER در جیمیل برای ارسال پیام خود استفاده کنید.

زمانی که شما سایت‌های مورد علاقه‌تان را در مرورگر کروم نشانه‌گذاری کرده‌اید پیدا کردن این صفحات در میان مورد علاقه‌ها به آسانی که به نظر می‌رسد نیست. پس از فشردن CTRL+Shift+O لیستی کامل از صفحات نشانه‌گذاری شده را داخل مرورگر کروم در یک صفحه کامل به نمایش در می‌آید. میانبر CTRL+Shift+B نیز فهرستی کامل از تمام علاقه‌مندی‌ها را در یک سایت مرورگر نشان می‌دهد.

هکری که از سوی وزیر تقدیر شد

اساسا هکر کلاه سفید به متخصص امنیت کامپیوتر گفته می‌شود که به منظور تست و ارزیابی امنیت یک شبکه و سیستم محافظت شده تلاش در هک آن می‌کند. این نوع هکرها از مهارت های خود برای برقراری بیشتر امنیت و مبارزه با هکرهاي کلاه سیاه استفاده می‌کند. هدف آن‌ها حفظ امنیت است.

شاهین زاده، جوان ۲۹ ساله ای است که در رشته مهندسی اپتیک و لیزر تحصیل کرده است و در تویتر خود، یک آسیب پذیری امنیتی را با رونوشت به وزیر ارتباطات افشا کرد: « شرکت مخابرات ایران، مثل بسیاری از سازمان های دیگر آسیب پذیر بوده و استخراج اطلاعات میلیون ها کاربر به راحتی امکان پذیر است. شما با این کد وریفای کن …» و ادامه ماجرا. وزیر ارتباطات دقیقی بعد برای او نوشت: «تلاش شما برای ارتقای سطح امنیت خدمات قابل تقدیره. برای رسیدگی به این گزارش با شما تماس خواهند گرفت.»

باگ را رایگان نمی دهند

این سرآغاز افشای باگی بود که در سیستم مخابرات کشف شد. شاهین زاده در گفت و گو با خبرنگار گروه علمی ایرنا درباره کشف حفره های امنیتی گفت: زمانی که باگی در سیستم های مختلف کشف می‌شود، ما سعی می‌کنیم با مسئولان مربوطه ارتباط بگیریم تا باگ را رفع کنند. در خارج از کشور به ازای کشف باگ، سازوکاری برای پاداش به هکر وجود دارد. اما در کشور ما چنین امکانی نیست و به همین دلیل هکر کلاه سفید باید موضوع را از طریق شبکه های اجتماعی به گوش مسئولین برساند. هر چند سازمان ها معمولا برخورد مناسبی ندارند و بیشتر تمایل دارند که باگ به شکل رایگان به آن‌ها داده شود. در حالی که در سیستم‌ها شان بودجه قابل توجهی برای این مسئله در نظر گرفته شده است.

وی با این توضیحات ادامه داد: حدود یک ماه قبل در یکی از سرورهای اصلی یکی از اپراتورها، یک آسیب پذیری جدی پیدا کردم. از طریق این سرویس کل شبکه مشخص بود. این آسیب پذیری ۷۰ میلیون رکورد داشت و راهی بود به کل شبکه آن اپراتور. من به واسطه یکی از دوستانم با مرکز ماهر ارتباط برقرار کردم. با این مرکز، یک جلسه حضوری گذاشتیم و شواهدی ارائه دادم تا ادعایم را ثابت کنم. آن‌ها قانع شدند، با آن اپراتور تماس گرفتند و یک جلسه با مدیران آن ترتیب دادند. البته اپراتور جلسه را لغو کرد و تا الان هم خبری از آن‌ها نیست. تا جایی که من می‌دانم و پیگیری کردم، مرکز

یک معضل جهانی

مجتبی مصطفوی، کارشناس امنیت سایبری نیز در گفت و گو با ایرنا در خصوص این شکل افشاگری در تمام دنیا، گفت: در کشورهای دنیا یا حداقل در کشورهای پیشرفته، فرهنگی به نام «باگ باونتی» جا افتاده است. به این معنا که شرکتی به آن‌ها ارتباط بگیرد. در نهایت هم مجبور شد آن را در تویتر اعلام کند تا شاید کسی مطلع شود. حالا فکرش را بکنید که یک سازمان های مختلف که احتمال وجود آسیب پذیری امنیتی یا نفوذ هکر در بدنه امنیتی شان می‌رود، در این شرکت ثبت نام می‌کنند. از آن سمت هکرهاي کلاه سفید یا بچه های امنیت

۲- گارانتی تعویض محصول

دومین عامل مهم در خرید اینترنتی متعلق به گارانتی تعویض محصول می باشد چرا که ممکن است محصول قبل از آنکه به دست شما برسد، آسیب دیده باشد و نتوانید کاری با آن انجام دهید. بنابراین می‌توانید با فروشنده هماهنگی نمایید و محصول ناسالم را تعویض نمایید.

۴- پیشوند URL سایت پرداخت هزینه

در هنگام پرداخت هزینه به صورت آنلاین باید توجه داشته باشید که URL وب سایت باید Https باشد. در غیر این صورت مطمئن شوید که سایت پذیرنده برای پرداخت هزینه توسط افراد سوذجو طراحی و نوشته شده است و هیچ محصولی به شما ارسال نخواهد شد و بلکه اطلاعات کارت شما نیز به دست آنها خواهد رسید و می‌توانند از کارت شما سوء استفاده نمایند.



۶- از شناسه های خرید خود اسکرین شات بگیرید

گاهی به دلایل مختلف ممکن است پس از خرید اینترنتی محولاتی متفاوت، توجه نمایید که در هیچ صورت نباید رمز دوم و شماره کارت خود را به افراد ناشناس و یا حتی ایمیل های مزاحم ارسال نمایید. شما تنها در صورتی رمز دوم و شماره خود را می‌توانید وارد کنید که وارد سایت پرداخت هزینه شوید و پس از مطلع شدن از پیشوند Https در URL آن، اطلاعات را وارد سازید. در غیر این صورت حساب بانکی شما توسط افراد سوذجو خالی خواهد شد.

۸- مراقبت از رمز دوم و شماره کارت بانکی

مراقبت از رمز دوم و شماره کارت بانکی بسیار مهم است. رمز دوم و شماره کارت خود را به افراد ناشناس و یا حتی ایمیل های مزاحم ارسال نمایید. شما تنها در صورتی رمز دوم و شماره خود را می‌توانید وارد کنید که وارد سایت پرداخت هزینه شوید و پس از مطلع شدن از پیشوند Https در URL آن، اطلاعات را وارد سازید. در غیر این صورت حساب بانکی شما توسط افراد سوذجو خالی خواهد شد.

F2

دلایل بسیاری برای نام‌گذاری فایل‌های مختلف به وسیله‌ی کاربران وجود دارد. شاید در پوشه‌ای که محتوی فایل‌های عکس است، یک فایل ناشناخته jpg.0511-Jan وجود داشته باشد. سریع‌ترین و آسان‌ترین روش برای تغییر نام و یا نام‌گذاری یک فایل انتخاب آن در Windows Explorer و فشار دادن کلید F2 است.

شما حتی می‌توانید با روشی آسان به طور هم‌زمان چندین فایل را تغییر نام دهید. برای این کار کافی است ابتدا با استفاده از Shift+Click تمام فایل‌های مورد نظر را هایلایت کنید و سپس کلید F2 را فشار دهید. در آخر پس از تایپ نام جدید وارد کنید. در این حالت تمام فایل‌ها با یک نام یکسان و یک شماره در کنار اسم آن‌ها مشخص می‌شوند.



کار که با این شرکت‌ها همکاری دارند شروع می‌کنند به پیدا کردن «باگ» یا بهتر بگویم پیدا کردن آسیب پذیری امنیتی آن سازمان. آن‌ها بعد از پیدا کردن آسیب پذیری، مبلغی را به عنوان جایزه دریافت می‌کنند تا برای ادامه فعالیت های خود انگیزه داشته باشند.

این کارشناس در خصوص وجود چنین امکانی در کشورمان، گفت : ما در ایران چنین چیزی را به صورت قوی نداریم چون سازمان هایی که مشتری اصلی آن هستند، از این سیستم استفاده نمی‌کنند. دلیل دیگری هم دارد. وقتی یک هکر کلاه سفید، باگی را شناسایی می‌کند که می‌تواند اطلاعاتی را افشا کرده یا سرویسی را از کار بیندازد هیچ راه قانونی برای اعلام این مشکل وجود ندارد. از طرفی اگر بخواهد از مجرای قانونی اقدام کند معمولا با این تهدید رو به رو می‌شود که «با چه اجازه ای چنین چیزی را چک کرده اید» و ممکن است کارشان به پلیس کشیده شود. در این شرایط برای کلاه سفیدها نه تنها جایزه ای در کار نیست، حتی ممکن است تنبیه هم بشوند.

وی در ادامه گفت: به دلایلی که گفتم هکرهاي کلاه سفید به اجبار و برای معیشت خودشان با کشورهای خارجی کار می‌کنند و آسیب پذیری سیستم های آن کشورها را برطرف می‌کنند. به این صورت است که مشکلات در کشور خودمان باقی می‌ماند.

«اگر به هکرهاي کلاه سفید بها ندهیم، در واقع ممکن است ناخودآگاه آن‌ها را به سمت سو استفاده از باگ‌ها سوق دهیم که این کار به زیان خود ماست. همین آسیب پذیری امنیتی جدید را که در یک اپراتور شناسایی شده است، در نظر بگیرید. این هکر سعی کرد آسیب پذیری نشد یا آن‌ها ارتباط بگیرد. در نهایت هم مجبور شد آن را در تویتر اعلام کند تا شاید کسی مطلع شود. حالا فکرش را بکنید که یک هکر کلاه سیاه قبل از آقای شاهین زاده، این آسیب پذیری را به دست آورده باشد؟ می‌دانید با اطلاعات ۷۰ میلیون نفر چه کارهایی می‌توان انجام داد؟ در این باگی، اطلاعات تمامی

سال بیست و ششم – آذر ماه ۱۳۹۷ – ربیع الثانی ۱۴۴۰ – شماره ۱۳۸۶- ۹۷/۰۹/۲۹

آی گپ «تماس تصویری» ارائه کرد



برای اولین بار در بین پیام‌رسان‌های ایرانی، سرویس تماس تصویری در پلتفرم آی گپ بصورت آزمایشی ارائه شد. سرویس تماس تصویری در پلتفرم‌های اندروید، آی او اس و دستکاپ برای برخی از کاربران بصورت آزمایشی ارائه می‌شود و در ادامه به مناسبت «شب پلدا» در اختیار تمامی کاربران آی‌گپ قرار خواهد گرفت.

تماس تصویری آی‌گپ از معماری P2P بهره می‌برد تا علاوه بر امنیت بالا، استاندارد کیفی مطلوبی در اختیار کاربر قرار دهد. در تماس تصویری آی‌گپ، با توجه به پهنای باند در دسترس کاربر، کیفیت تماس بصورت هوشمند تنظیم می‌شود.

سرویس تماس تصویری بصورت رایگان در اختیار کاربران قرار می‌گیرد و تنها هزینه ترافیک اینترنت مربوط به این تماس را پرداخت خواهند کرد. ارتباط زنده در جلسات

نحوه خالی کردن حافظه تلفن همراه

حجمی که هرکدام استفاده می‌کنند نمایش داده می‌شود. برای مثال Google Photos حجم ۱،۴۷ گیگ از حافظه ما را اشغال کرده است.

با انتخاب Google Photos وارد بخشی می‌شویم که اطلاعاتی درباره نرم‌افزار به ما می‌دهد. دو گزینه در این صفحه وجود دارند. CLEAR DATA و CLEAR CACHE.

CACHE (حافظه پنهان، میانگیر یا کش)، بخشی از حافظه سریع است که چند دستورد بعدی را که باید توسط پردازنده پردازش شوند به صورت موقت در خود جای می‌دهد تا دستگاه بتواند به سرعت به آن‌ها دسترسی داشته باشد. حافظه پنهان حافظه‌های سریع درون پردازنده مرکزی است که جهت صرفه جویی در زمان مراجعه به حافظه اصلی یکار می‌رود. با انتخاب گزینه CLEAR CACHE اطلاعاتی که در حافظه گوشی شما برای دسترسی سریع‌تر ذخیره شده اند، پاک می‌شوند. حذف این اطلاعات برای نرم‌فزار مشکلی ایجاد نمی‌کند. پس با انتخاب این گزینه کمی از فضای گوشی خود را آزاد کنید.

اما با انتخاب گزینه CLEAR DATA تمام اطلاعات آن نرم‌افزار از تلفن شما پاک می‌شود. انگار این برنامه را تازه نصب کرده اید و کاملاً خام است. برای مثال اگر این گزینه را در اینستاگرام انتخاب کنید، تمامی اطلاعات حساب شما پاک شده و آن خارج می‌شوید و برای ورود به آن باید بار دیگر اطلاعات حساب خود را وارد نمایید. انتخاب این گزینه را پیشنهاد نمی‌کنیم. در پایین قسمت Photos & Videos یک گزینه به نام Images وجود دارد. این بخش شامل تمام عکس‌هایی که در حافظه تلفن‌همراه شما ذخیره شده، می‌باشد.

با انتخاب آن شما وارد بخشی می‌شوید که تمامی عکس‌های شما در آن وجود دارد. می‌توانید با حذف کردن بعضی از عکس‌هایی که نیازی به آن‌ها ندارید، حافظه دستگاه را خالی کنید.

سیس به عقب بر می‌گردیم و بار دیگر وارد بخش اول می‌شویم و گزینه Music & Audio را می‌زنیم. در این بخش هم می‌توانید با پاک کردن کش‌های برخی از برنامه‌ها، فضای حافظه تلفن‌همراه خود را آزاد کنید.

همانند بخش قبلی با انتخاب گزینه اخیر، Audio Files، وارد بخشی می‌شوید که تمام موسیقی‌های شما را نشان می‌دهد. می‌توانید از آن قسمت موسیقی‌هایی که نیاز ندارید پاک کنید و حافظه خود را آزاد کنید.

پس از انجام این کارها بار دیگر به صفحه اول می‌گردیم و گزینه بعدی را انتخاب می‌کنیم. این کار را برای آن‌ها نیز انجام می‌دهیم. در ذیل عکس‌هایی از آن می‌بینید. با این روش می‌توانید فضای حافظه دستگاه را خالی کنید.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آهگی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره۹۵۹۰۰۰۱۱۰۰۰۳۱۱۶۰۳۱۱۹۴/۶/۲۰۲۲ مورخه ۱۳۹۴/۰۶/۲۲ 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 آقای محمد وحدانی فرزند مصطفی به شماره شناسنامه ۱۱۲ صادره از اوز در شهدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶/۲۷۳ متر مربع پلاک ۳ فرعی از ۱۰۱۱۸ اصلی مفرز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱۱۸ اصلی قلمعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۰۱۱۸ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آهگی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه مورخه ۲۹/۱۰/۹۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقائی باستانداه ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید 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. <p>تاریخ انتشار: ۲۹/۹/۹۷</p> ششمعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م / الف / ۷۷۱

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سیم	۵:۱۷	۶:۳۹	۱۱:۵۱	۱۷:۰۲	۱۷:۲۱
اول	۵:۱۷	۶:۳۹	۱۱:۵۱	۱۷:۰۳	۱۷:۲۱

حدیث روز

امام صادق علیه السلام فرمودند: محبوبترین برادرانم نزد من، کسی است که عیبهایم را به من اهدا کند.
(تحف العقول، ص ۳۶۶)

نهج البلاغه

ای فرزند آدم وقتی می بینی خداوند را می نعمت خود را به روی تو گوشه و تو شکر بجا نمی آوری از قهر خدا ترس

روزنامه سیاسی - فرهنگی - اجتماعی - خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودبی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن: ۵۲۴۴۴۷۷۵ - ۵۲۴۴۴۴۴۴ نمابر: ۰۱ - ۵۲۴۴۸۱۰۱

کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۶۶۵

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

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه سونو لار

www.miladelairestan.ir | miladelairestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - آذر ماه ۱۳۹۷ - ربیع الثانی ۱۴۴۰ - دسامبر ۲۰۱۸ - ۲۹ / ۰۹ / ۹۷ - شماره ۱۲۸۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

بزرگداشت شب "چله" با همنشینی کودکان روستاهای محروم



به گزارش میلاد لارستان، در آستانه شب پلدا و در آخرین ساعات پاییز ۹۷ ویژه برنامه ای با عنوان «جشن بچه های بهشت» برای نونهالان روستاهای «سایبان و مهرآباد» از توابع بخش مرکزی لارستان برگزار شد.

این برنامه شاد که توسط حوزه مقاومت بسیج سردر شهید عقیقه لارستان با همکاری پایگاه مقاومت شهید مرادزاده میوه و شیرینی بود.

سامانه جدید اتوماسیون ۱۱۵ در لارستان راه اندازی می شود



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، رئیس مرکز اورژانس لارستان از راه اندازی سیستم سامانه جدید اتوماسیون ۱۱۵ در لارستان خبر داد.

مسعود حاجی رجبی رئیس مرکز اورژانس ۱۱۵ لارستان، با اشاره به مزایای اتوماسیون ۱۱۵ اظهار داشت: راه اندازی این سامانه در مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵، سبب کاهش زمان مدیریت اعزام، افزایش دقت و مدیریت هوشمند اعزام و راهبری آمبولانس ها می شود.

حاجی رجبی، خاطرنشان کرد: برای هر تماس تلفنی یک پرونده تشکیل می شود که در آن کلیه اطلاعات تماس از قبیل مکالمات، زمان ها و اقدامات صورت گرفته جهت بررسی و دسترسی سریع و آسان ذخیره می گردد.

وی در پایان از همشهریان عزیز خواست تا در صورت تماس با ۱۱۵ ضمن حفظ خونسردی به سوالات کارشناسان مرکز ارتباطات پاسخ دهند و در صورت بروز اختلال در تماس با ۱۱۵ تا اجرای کامل این طرح، مجدداً با اورژانس تماس حاصل فرمایند و توجه کنند که در صورت اشغال بودن خطوط، پیامی مبنی بر مشغول بودن تمام کارشناسان مرکز ۱۱۵ در راه اندازی نیست.

امام خامنه ای:

نباید به دنبال ریاست بدویم؛ مدیران دست بسته محشور می شوند



حضرت آیتا... خامنه ای در ابتدای درس خارج فقه خود، با بیان حدیثی از پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) درباره «اثرات و تبعات اخروی ریاست»، به شرح این حدیث و لزوم پرهیز انسان از تلاش برای دستیابی به «ریاست» مگر در مواقع تکلیف پرداختند و در ادامه، خاطره ای از علت پذیرفتن نامزدی در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۶۴ بیان کردند. بخشهایی از این حدیث را مرور می کنیم:

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام علی سيدنا محمد و آله الطاهرين ولعنة الله علی اعدائهم اجمعين.

عن النبي صلى الله عليه و آله قال: لا يُؤمَّرُ رَجُلٌ عَلٰی عَشْرَةِ فَمَا فَوْقَهُمْ اِلَّا جِيءَ بِهٖ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْلُوْلَةٌ يَدُهُ اِلٰى عُنُقِهِ فَاِنْ كَانَ مُحْسَبًا فَكَيْ عَنْهُ وَاِنْ كَانَ مُسْمِيًا زَيْدٌ غُلَا اِلٰى غُلِهِ لَا يُؤمَّرُ رَجُلٌ عَلٰی عَشْرَةِ فَمَا فَوْقَهُمْ اِلَّا جِيءَ بِهٖ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْلُوْلَةٌ يَدُهُ اِلٰى عُنُقِهِ

این آدم رئیس را که این قدر در دنیا محترم است و رئیس است و مدیر است، چنین آدمی را در روز قیامت وقتی که می آورند، دست او را به گردنش بسته اند؛ یعنی دست بسته او را وارد محشر می کنند، آن هم به این شکل که سامانه قابلیت این را دارد تا با استفاده از نرم افزار شهروندی، هنگام تماس هر شخص با ۱۱۵ بتواند با استفاده از موقعیت مکانی تلفن همراه تماس گیرنده، شخص مورد نظر را دقیق و به موقع پیدا کند.

اگر ماها عقل داشته باشیم، باید دنبال ریاست ندویم؛ واقعا این جوری است. باید دنبال ریاست نرویم؛ ریاست این تبعات را دارد. بعضی میدوند دنبال ریاست، نمیفهمند که نفس این آمریت و تبعات را دارد که روز قیامت وقتی او را می آورند، این چیز خیلی مهتی است. مغلولی می آورند او را در پای محاسبه ای.

اینها را باید ما بفهمیم؛ اینها را باید بفهمیم. دنبال کرسی های ریاست (بودن) چه ریاست اجرائی، چه ریاست تقنینی؛ می بینید برای نمایندگی مجلس بعضی خودشان را می کشند، اگر چنانچه راه پیدا نکنند به هر دلیلی یا مثلاً فرض کنید صلاحیتش را تأیید نکنند یا رأی نیاورد و غیره، خودش را به آب و آتش و در و دیوار میزند که چرا نشد - عقل نیست، تدبیر نیست. ملاحظه

شهرداری لطیفی میزبان مدیران مالی شهرداری های استان فارس



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لطیفی، دوره آموزشی و توجیهی معاونین، مسئولین و کارشناسان حوزه مالی شهرداری های استان فارس با رویکرد آموزش کاربردی تنظیم بودجه و نحوه هزینه کرد اعتبارات جاری و عمرانی، به میزبانی شهرداری لطیفی در سالن همایش های شورای اسلامی شهرستان لارستان برگزار شد. جلیل حسینی، فرماندار ویژه لارستان، اظهار داشت: طبق قانون، شهرداری ها نقش مهمی را در کشور ایفا می کنند، لذا آموزش نیروهای خود بویژه مسئولین مالی و دیحسابان، بواسطه این است که آگاه به امور باشند، که این خود بسیار می تواند به نفع کشور باشد. حسینی با تأکید بر اینکه رعایت قانون در هر دستگاهی مهم و ضروری است، مسئولین مالی و دیحسابان را همراه همکار و کنترل کننده نظام مالی دستگاه ها عنوان کرد و گفت: نظم و انضباط و توجه به قانون و فرا گرفتن آموزش های لازم از ویژگی های مهم مسئولین مالی و دیحسابان است. هدف از برگزاری این کارگاه را ارتقاء کمی و کیفی دانش



به گزارش میلاد لارستان، در آستانه شب پلدا و در آخرین ساعات پاییز ۹۷ ویژه برنامه ای با عنوان «جشن بچه های بهشت» برای نونهالان روستاهای «سایبان و مهرآباد» از توابع بخش مرکزی لارستان برگزار شد. این برنامه شاد که توسط حوزه مقاومت بسیج سردر شهید عقیقه لارستان با همکاری پایگاه مقاومت شهید مرادزاده میوه و شیرینی بود.

گردهمایی جمعی از بانوان شهرهای لار و اوز



به گزارش میلاد لارستان به نقل از سرویس صدای ایران، به همت کمیسیون بانوان و خانواده شوراها شهر لار و بخش اوز، تعدادی از بانوان فعال در حوزه های مختلف این دو شهر، در محل شورای شهر لار، گردهم آمدند و ابتدا در نشست یک ساعته، ضمن معرفی خود، گزارش کوتاهی از نوع فعالیت ها و دستخده هایشان دادند. عثرت جهاندیده، مسئول کمیسیون بانوان شورای شهر لار و فریبا صالحی عضو شورای شهر اوز بر لزوم تداوم این گونه جلسات و بازدیدها در جهت تبادل تجربه و کسب اطلاعات بیشتر از یکدیگر، که زمینه جهت ایجاد وحدت همدلی و همفکری برای احقاق حق بانوان، توسعه فضای فعالیت بانوان و استفاده از فکر و توانمندی های آنان در تصمیم گیری های شهری خواهد بود، تأکید کردند. در این برنامه که ۲۵ نفر از بانوان فعال

پیروزی های جبهه مقاومت مروهون ایستادگی های ملت ایران است



به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با اشاره به برخی از بیانات رهبر معظم انقلاب در کلاس درس خارج شان، اظهار داشت: بنا به روایات همه مسئولان جامعه اسلامی باید بدانند در روز قیامت پیش از حساب اعمالشان، به شکلی که زنجیرهایی به گردن دارد، وارد صحرای محشر می شود.

وی خطاب به مسئولان در همه رده ها، افزود: کوتاهی، قصور، غفلت و عدم رسیدگی به خواسته های مردم باعث روسیاهی می شود. امام جمعه لار، با ابراز خرسندی از بروز روند مثبت و روبه جوی برای جبهه مقاومت، تصریح کرد: بنا به اعتراضات مقامات غربی از سال ۲۰۰۳ نپادهای اطلاعاتی آمریکا به دنبال ایجاد بحران در سوریه بودند تا اینکه جنگ در کشور سوریه از سال ۲۰۱۳ رخ داد.

این استاد حوزه و دانشگاه، با تأکید بر اینکه مهمترین هدف آمریکا در ناآرام سازی غرب آسیا آن است که بتواند کنترل کشورهای مسلمان را برعهده بگیرد و امنیت اسرائیل را تأمین کند، ادامه داد: سوریه یک عامل بالقوه برای رژیم صهیونیستی است و به همین دلیل در این کشور بحران ایجاد کردند.

وی با اذعان به اینکه در نقشه تهیه شده دشمنان درباره خاورمیانه جدید سه کشور ایران، سوریه و عراق باید دچار تغییر و تجزیه می شد و با این هدف جنگ نیابتی در سوریه و عراق راه اندازی شد، عنوان کرد: پس از عدم موفقیت داعش، کشورهای انگلیس، آمریکا و فرانسه بارها علیه سوریه گزینده نظامی را به کار گرفتند تا مقدمات پیروزی داعش را فراهم کنند.

حجت الاسلام موسوی، کسب همه پیروزی های جبهه مقاومت را مروهون ایستادگی های ملت ایران برشمرد و گفت: در آینده نزدیک دشمنان مجبور خواهند شد بر قدرت اسلامی در منطقه خاورمیانه را به رسمیت بشناسند.

امام جمعه لار، در پایان ۵ دی ماه سالروز تشکیل سپاه حفاظت هوایمایی که مسئولیت حفاظت از پروازها را برعهده دارند گرامیداشت و از تلاش های آنان تجلیل و تشکر کرد.

آغاز حرکت جدید در پروژه راه آهن لار - بندرعباس پس از ۸ سال سکون



به گزارش میلاد لارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، پروژه راه آهن لارستان-بندرعباس با کد پروژه ۱۳۰۳۰۱۵۰۴-۱۰۷۶-۳۰۷۰۱۰۷۶ به صورت مشارکتی ۸۵ درصد سرمایه گذار بخش خصوصی و ۱۵ درصد دولت جزء ردیف بودجه های سال ۱۳۸۹ اعلام گردید. از آن زمان تاکنون همه ساله این ردیف و فرآیند سرمایه گذاری در پروژه مذکور در بودجه سنواتی قرار گرفته اما به دلیل عدم استقبال بخش خصوصی هیچگونه تحرکی در این خصوص صورت نمی گرفت. این پروژه مهم و تأخیر فراوان باعث گشت نماینده مردم به صورت ویژه موضوع همکاری و همکاری را با شهرداری لطیفی کردند، تشکر و قدردانی نمود. بر اساس این گزارش، آیین اختتامیه این دوره با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، بخشدار مرکزی لارستان، ریاست شورای اسلامی شهر لطیفی و لار و جمعی از مسئولین شهرستان برگزار شد. شهردار لطیفی تقدیر کرد و از کارشناسان دفتر امور شهری و شوراها ایستادگی فارس و همچنین شهردار لطیفی تقدیر کرد. بازدید از باغ نشاط، پارک سلامت شهر لطیفی، موزه مردم شناسی و منزل سنتی لریمانی در اوز از برنامه های جانبی این دوره آموزشی بود.

ایشان مورخ ۱۹/۹/۷۹ ۴۰- نهائیا طی نامه شماره ۱۳۶۷۸۸/۷۹۰۲۰۰ معاون وزیر راه و شهرسازی با انجام پروژه راه آهن لارستان-بندرعباس به صورت ۵۰ درصد سهم دولت (شرکت ساخت و توسعه) و ۵۰ درصد بخش خصوصی موافقت گردید.

در ادامه پیگیری ها و طی ملاقات دکتر جعفرپور با دکتر لاریجانی در تاریخ ۱۵/۹/۹۷ و درخواست حمایت از این طرح برای اجرایی سازی طرح، دکتر لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی طی یادداشتی در هاشم نامه درخواستی نماینده مردم لار خطاب به دکتر نوبخت رئیس سازمان برنامه و بودجه مبنی بر حمایت از این طرح ارسال نموده و رونوشت آن را به وزیر راه و شهرسازی و رئیس کمیسیون برنامه و بودجه ارائه دادند تا مسیری جدید در احداث پروژه راه آهن لارستان باز گردد.

جلسه نماینده بافق فرماندار ویژه لارستان و مدیر کل راه و شهرسازی با کارشناسان حوزه های مرتبط بمنظور تأمین مالی پروژه احداث راه آهن لارستان و مدیر کل راه و شهرسازی با کارشناسان حوزه های مرتبط بمنظور تأمین مالی پروژه احداث راه آهن لارستان و مدیر کل راه و شهرسازی با کارشناسان حوزه های مرتبط بمنظور تأمین مالی پروژه احداث راه آهن لارستان و مدیر کل راه و شهرسازی با کارشناسان حوزه های مرتبط بمنظور

جلسه دکتر جعفرپور در معیت مدیر کل راه و شهرسازی و فرماندار ویژه لارستان با دکتر اسلامی وزیر راه و شهرسازی و چند تن از معاونان