

۲



کسب مقام اول مسابقات بین‌المللی کن ست ایران توسط دانشجویان لاری

۲



خبرنگاران فارس از پاک‌ترین و پاک‌دست‌ترین افراد جامعه هستند

۳



آذیر فرمز رسانه‌های آمریکایی برای ترابپ ایران می‌تواند همه چیز را بر سر کشورهای حاشیه خلیج فارس خراب کند

۸



پیکری ایجاد واحدهای تولیدی با اشتغال حداقل ۲۰۰ نفر در لارستان

آغاز ساخت سه طرح عمرانی خیرساز در روستای شاه‌غیب

۲



تجلیل از خیرین مدرسه‌ساز و مدرسه یار یریم

۲



حسنی خواستار توجه ویژه به روستاهای منطقه لارستان شد

۳



ظرفیت رهاشده بازارهای همسایه در تجارت خارجی ایران

۳



گزینه‌های روی میز ما در برابر تحریم نفتی

۸



گزارشی از پیدایش اسپانری که به جان صداوسیما افتاد «ستاره مربع» چگونه سر از تلویزیون در آورد؟



صفحه ۲

مهرداد

MEHREGAN

آموزشگاه زبان انگلیسی مهرگان

پرافتخارترین آموزشگاه زبان در جنوب کشور

سال ۱۳۹۰ کسب مقام اول مسابقات مکالمه زبان انگلیسی از میان تمامی مدارس لارستان

سال ۱۳۹۱ کسب مقام دوم در استان فارس توسط زبان‌آموزان ترم ۵ آموزشگاه مهرگان

سال ۱۳۹۱ کسب جایگاه اول و سوم مکالمه زبان از میان موسسات زبان و مدارس نمونه تیزهوشان لار

سال ۱۳۹۲ کسب مقام اول استان از میان تمامی مدارس استان فارس و مدارس دو زبانه شیراز

سال ۱۳۹۳ کسب دو مقام اول و یک مقام سوم از بین مدارس مقاطع راهنمایی و دبیرستان استان فارس

سال ۱۳۹۴ کسب رتبه برتر مسابقه مقاله‌نویسی از میان تمامی مدارس استان فارس

سال ۱۳۹۷ کسب مدارک بین‌المللی (IELTS) زبان‌آموزان آموزشگاه مهرگان با نمره ۷ آکادمیک آیلتس

سال ۱۳۹۸ کسب مجوز برگزاری آزمون IELTS Mock Test در لارستان

دستاوردهای درخشان آموزشگاه مهرگان

ارتقاء سطح زبان انگلیسی لارستان از رتبه پانزدهم استانی به رتبه اول در استان فارس

با تشکر و سپاس فراوان از مدیر کل محترم آموزش و پرورش لارستان و فرهنگیان و اساتید محترم و پرسنل خدمت آموزشگاه که در روند پیشرفت و ارتقاء کیفیت عملکرد آموزشگاه مهرگان و نیز درخشیدن نام لارستان در سطح استان فارس، این آموزشگاه را یاری رسانده‌اند.

امید است همکاری تمامی عزیزان در آینده نیز سبب افتخارآفرینی شهرستان در سطح کشوری باشد.

صالح عباس‌نیا
مدیر آموزشگاه زبان انگلیسی مهرگان

لار - شهر جدید - ۱۲ متری بانک ملی لار نو (فرهنگ ۱۶) - بلوک ۲ - پلاک ۱۸

ار تباط با ما: ۰۲۱ ۵۲۲۴ ۸۵۲۲-۳

mehregan.abbasnia

جناب آقای حاج مهدی اسماعیلی

ریاست محترم آموزش و پرورش لارستان و کارکنان معزز و مکرم

فرا رسیدن دوازدهم اردیبهشت ماه و روز معلم به شما پرورش دهندگان نسل فردای انقلاب اسلامی تبریک گفته و خدمت صادقانه و مخلصانه به مردم شریف لارستان را برایتان آرزومندم.

سربلند و پیروز باشید.

صالح عباس‌نیا - مدیر آموزشگاه زبان انگلیسی مهرگان



تقدیر و تشکر

مادام غ فراق دیده بودیم

افسانه غم شنیده بودیم

اما غم تو بجز گداز است

دریست که قصه اش داز است



اسین صلح جو

بدینوسیله از کلیه همشهریان عزیز، دوستان، آشنایان و همکاران محترم که در مراسم تشییع، تدفین و ترحیم شرکت فرموده‌اند یا از راه دور و نزدیک به وسیله تلفن و پیامک ما را در حادثه مولمه ارتحال فرزندان مرحوم تسلی داده‌اند کمال تشکر و سپاسگزاری به عمل می‌آید. از خداوند تعالی برای همه عزیزان سلامتی و سربلندی آرزومندیم.

خانواده صلح‌جو، کامیاب، راضی و فامیل‌های وابسته

milade larestan
Design: R.Kaveh

کسب مقام اول مسابقات بین المللی کن ست ایران توسط دانشجویان لاری



هفتمین دوره مسابقات ملی و اولین دوره مسابقات بین المللی کن ست ایران با معرفی برگزیدگان در پژوهشگاه هوافضا به کار خود پایان داد.

این مسابقات زیر نظر معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و به همت پژوهشگاه هوافضا با هدف ایجاد شور، اشتیاق و انگیزه علمی و عملی در میان دانشجویان و دانش‌آموزان علاقمند به حوزه‌های مرتبط با این مسابقات بوده است که به همت پژوهشگاه هوافضا در شهریور ماه ۱۳۹۰ و در سطح بین المللی برگزار گردید.

در کنار این هدف و ایجاد و ارتقای روحیه کار تیمی در میان آینده‌سازان کشور و آشنایی آنها با فعالیت‌های تحقیقاتی و عملی به صورت تجربی از اهدافی بود که ایده برگزاری مسابقات را تقویت نمود. اهداف جانبی دیگری همچون تربیت نیروهای کارآموزده و دارای دید گسترده برای ورود به بخش‌های مختلف صنعت و حضور در عرصه‌های مختلف بین‌المللی نیز در نظر گرفته شده بود.

در هفتمین دوره ی مسابقات ملی و اولین دوره مسابقات بین المللی کن ست از لارستان نیز تیم Phantom ۱ به سرپرستی علیرضا کارکن و اعزام: علی کارگزارفرد، علیرضا بازاکن، حامد باقری و امیرحسین جمشیدی در رقابت‌ها حضور داشتند.

کن ست چیست؟

کن ست از دو کلمه کن (can) به معنای قوطی و ست (sat) مخفف کلمه (satellite) به معنای ماهواره، ساخته شده‌است.

کن ست در حقیقت یک ماهواره یا کاوشگر فضایی کوچک است که در ابعاد حدود یک قوطی، با جرم محدود و شرایطی مشابه یک پروژه فضایی اما در مقیاس کوچکتر از هر نظر، طراحی و ساخته می شود.

ورود دسته جدید ملخ‌ها به هرمزگان

شهرستان‌های استان فارس در آماده باش کامل

به گزارش میلاد لارستان، مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی فارس گفت: با ورود خبزنکار تسنیم، با بیان اینکه دسته‌های جدید ملخ صحرایی به هرمزگان به شهرستان‌های فارس استان هرمزگان شده است، اظهار

حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی فارس گفت: با ورود خبزنکار تسنیم، با بیان اینکه دسته‌های جدید ملخ صحرایی به هرمزگان به شهرستان‌های فارس استان هرمزگان شده است، اظهار

اولین طرحی که مسئولین کلنگ آن را به زمین زدند، محل احداث و نصب یک دستگاه آب شیرین کن بود که قرار است با اعتباری بالغ بر ۲۵۰ میلیون تومان احداث و نصب شود. این آب شیرین کن قادر است روزانه بیش از ۱۵ هزار لیتر آب را تصفیه نماید و بیش از ۱۰۰ نفر از اهالی این روستا از آب شرب سالم بهره مند خواهند شد.

فرماندار ویژه لارستان، در ادامه کلنگ آموزشگاه

کن ست را می‌توان با وسایلی از قبیل راکت و بالون از ارتفاع مختلف رها کرد تا در ضمن فرود سالم به زمین، مأموریت موردنظر را که مشابه مأموریت یک ماهواره یا کاوشگر است به انجام برساند. در مسابقات کن ست ایران، کن‌ست‌ها باید در یکی از دو دسته (کلاس) (وزنی و ابعادی) که قید شده است طراحی و ساخته شوند.

همچنین یک کن‌ست اغلب شامل تمام قسمت‌های اساسی یک ماهواره یا کاوشگر از جمله زیرسیستم‌های توان، مدیریت داده و فرمان، مخابرات، سازه و بازایی است تا به کمک آنها بتواند مأموریت خود را به انجام برساند. در این دوره در ثبت نام اولیه ۷۴ تیم در مسابقات شرکت کردند. ابتدا این ۷۴ تیم ابتدایی دی آر/آر (گزارش طراحی اولیه/ Preliminary design review) را ارائه دادند که توسط گروهی ۳۵ نفره از متخصصان داوری شد و ۳۸ تیم به مرحله بعد راه یافتند.

در ادامه این گروه هاسی دی آر/CDR (گزارش طراحی دقیق و ساخت/ critical design review) را ارائه دادند که بعد از داوری ۱۸ تیم به مرحله نهایی راه یافتند که از میان ۱۵ تیم کلاس سنجشی-ارتباطی و ۳ تیم در کلاس

داشت: تا این لحظه گزارشی از پایش لحظه‌ای این آفت خبر داد ورود دسته های تازه ملخ صحرایی و افزود: هجوم ملخ‌هایی دریایی یا به فارس اعلام نشده است. وی گفت: به همکاری با سازمان جهاد کشاورزی فارس و سایر دستگاه‌های مرتبط در هرمزگان به منظور مبارزه با این آفت، اقدامات لازم در دسترس است.

داشته تا این لحظه گزارشی از پایش لحظه‌ای این آفت خبر داد ورود دسته های تازه ملخ صحرایی و افزود: هجوم ملخ‌هایی دریایی یا به فارس اعلام نشده است. وی گفت: به همکاری با سازمان جهاد کشاورزی فارس و سایر دستگاه‌های مرتبط در هرمزگان به منظور مبارزه با این آفت، اقدامات لازم در دسترس است.

متوسطه اول روستای شاه غیب لارستان نیز به زمین زد. این آموزشگاه نیز قرار است با زیربنای ۱۰۰۰ مترمربع با اعتباری بالغ بر ۲۵ میلیارد ریال احداث شود. در این آموزشگاه قرار است ۸ کلاس درس، نمازخانه، کتابخانه، آزمایشگاه، اتاق رایانه و غیره احداث می شود. در ادامه همچنین مسئولین کلنگ ساخت

مجموع فرهنگی و ورزشی روستای شاه غیب نیز به زمین زدند. این مجتمع نیز قرار است در زمینی به مساحت ۶۰۰۰ متر مربع با زیربنای ۱۴۰۰ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد تومان احداث گردد. این طرح قرار است توسط خیر حاج غلامحسین عابد یا همکاری سرمایه گذاران قطری ساخته شود.

مجموع فرهنگی و ورزشی روستای شاه غیب نیز به زمین زدند. این مجتمع نیز قرار است در زمینی به مساحت ۶۰۰۰ متر مربع با زیربنای ۱۴۰۰ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد تومان احداث گردد. این طرح قرار است توسط خیر حاج غلامحسین عابد یا همکاری سرمایه گذاران قطری ساخته شود.

از دیدگاه کیفی و کمی ارتقا بخشیم. غلامرضا عسکری، رئیس باشگاه خبزنکاران جوان فارس نیز در این دیدار گفت: باشگاه از دیدگاه کمی و گاه کیفی بزرگترین خبزنکاران کشور است. عسکری ادامه داد: هم اکنون در باشگاه خبزنکاران جوان شیراز کلاس‌هایی همچون کارگاه‌های خبزنکاری، خبزنویسی، خبزنکاری مجازی، فیلم کوتاه، تدوین فیلم، کارگردانی تلویزیون، نویسندگی

حسنى خواستار توجه ویژه به روستاهای منطقه لارستان شد



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ سید کمال پاک فطرت مدیر کل دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری فارس با جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که یاروس محمدی کارشناس دفتر امور روستایی استانداری فارس و علی پیروز بخشدار مرکزی نیز حضور داشتند، پیرامون مسائل و مشکلات حوزه روستایی، شوراهای اسلامی، دهیاری ها و... بحث و گفتگو شد.

پاک فطرت، با تأکید بر اینکه باید به بخش

پاک فطرت، با تأکید بر اینکه باید به بخش امور روستایی و شوراهای استانداری فارس با جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که یاروس محمدی کارشناس دفتر امور روستایی استانداری فارس و علی پیروز بخشدار مرکزی نیز حضور داشتند، پیرامون مسائل و مشکلات حوزه روستایی، شوراهای اسلامی، دهیاری ها و... بحث و گفتگو شد.

پاک فطرت، با تأکید بر اینکه باید به بخش امور روستایی و شوراهای استانداری فارس با جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که یاروس محمدی کارشناس دفتر امور روستایی استانداری فارس و علی پیروز بخشدار مرکزی نیز حضور داشتند، پیرامون مسائل و مشکلات حوزه روستایی، شوراهای اسلامی، دهیاری ها و... بحث و گفتگو شد.

پاک فطرت، با تأکید بر اینکه باید به بخش امور روستایی و شوراهای استانداری فارس با جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که یاروس محمدی کارشناس دفتر امور روستایی استانداری فارس و علی پیروز بخشدار مرکزی نیز حضور داشتند، پیرامون مسائل و مشکلات حوزه روستایی، شوراهای اسلامی، دهیاری ها و... بحث و گفتگو شد.

پاک فطرت، با تأکید بر اینکه باید به بخش امور روستایی و شوراهای استانداری فارس با جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که یاروس محمدی کارشناس دفتر امور روستایی استانداری فارس و علی پیروز بخشدار مرکزی نیز حضور داشتند، پیرامون مسائل و مشکلات حوزه روستایی، شوراهای اسلامی، دهیاری ها و... بحث و گفتگو شد.

اخبار ورزشی

برگزاری کارگاه آشنایی با حقوق ورزشی برای نخستین بار در لار

به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، رئیس کمیته تندرستی و حرکات اصلاحی اظهار داشت: اولین کارگاه آشنایی با حقوق ورزشی ویژه مربیان، داوران و ورزشکاران شهرستان لارستان، با همکاری هیات فوتبال لارستان و کانون بسج ورزشکاران با حضور بیش از ۵۰ نفر از مربیان، داوران و ورزشکاران در محل سالن اجتماعات شورای شهر لار برگزار شد. وی با بیان اینکه علیرضا غلامیان به عنوان مدرس این دوره آموزشی حضور داشت، افزود: هدف از برگزاری این کارگاه، آشنایی مربیان، داوران و ورزشکاران لارستان با حقوق ورزشی و کاهش و پیشگیری از حوادث و مشکلات حقوقی خانواده ورزش بود. طاهری، تصریح کرد: در این دوره آموزشی پیرامون جایگاه ورزش و حقوق ورزش در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و همچنین مسئولیت‌های حقوقی و وظایف مربی، داور، ورزشکار، باشگاه و دیگر عواملی که در ورزش نقش دارند بحث و تبادل نظر شد. رئیس کمیته تندرستی و حرکات اصلاحی لارستان، ادامه داد: کمیته تندرستی و حرکات اصلاحی شهرستان لارستان در کنار اجرای دیگر برنامه‌های خود در نظر دارد، کارگاه حقوق ورزشی، ایمنی در ورزش و همچنین کارگاه کمک‌های اولیه را نیز به صورت دوره‌ای و مستمر در طول سال برگزار نماید. در این کارگاه، طاهری زاده رئیس هیات فوتبال لارستان و نیز بیژنی رئیس شورای اسلامی شهر لار در سخنانی موارد ارائه شده در کارگاه حقوق ورزشی لارستان، مسئول امور بانوان روستای کورده گفت: زنان کورده در حرکتی جهادی به یاد سال‌های دفاع مقدس با بخت نان‌های محلی به یاری سیل زدگان خوزستانی و لرستانی شتافتند. وی افزود: درآمد فروش نان که مبلغ آن ۴۵ میلیون ریال بود، به این مناطق ارسال شد.

جاسازی ۱۲۶ کیلوگرم تریاک در باک کامیون

به گزارش میلاد لارستان به نقل از فارس، فرمانده انتظامی فارس گفت: ماموران انتظامی لارستان در اجرای طرح مقابله با ورود مواد مخدر و کنترل خودروهای عبوری در جاده بندرعباس به سمت لارستان، به یک دستگاه کامیون مظنون شده و در بازرسی از آن ۱۲۶ کیلوگرم تریاک که به طرز ماهرانه‌ای در باک جاسازی شده بود کشف کردند.

سردار احمدعلی گودرزی، افزود: در این خصوص ۲ قاچاقچی دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شدند. *

کشف ۱۳ راس احشام قاچاق در سواری پژو

فرمانده انتظامی لارستان، گفت: در یک عملیات ضربتی ماموران موفق به توقیف یک دستگاه پژو حامل ۱۳ راس دام قاچاق شدند. سرهنگ داود امجدی، در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، با اعلام این خبر گفت: ماموران انتظامی پاسگاه هرمود عباسی این شهرستان هنگام گشت زنی در محورهای مواصلاتی در یک عملیات ضربتی به یک دستگاه پژو ۴۰۵ حامل احشام مشکوک شدند.

سرهنگ امجدی، با بیان اینکه پس از طی مسافتی تعقیب و گریز ماموران موفق به توقیف آن خودرو شدند، تصریح کرد: بررسی‌های انجام گرفته مشخص شد این سواری حامل ۱۳ راس احشام قاچاق و فاقد مجوز بهداشتی و قانونی می‌باشد. فرمانده انتظامی شهرستان لارستان، با بیان اینکه ارزش این دام‌های قاچاق و فاقد مجوز بر اساس نظر کارشناسان، ۴۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، افزود: در این راستا یک نفر متهم دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شد. *

کشف بیش از ۳۹۱ هزار نخ سیگار قاچاق

به گزارش میلاد لارستان، فرمانده انتظامی لارستان، از توقیف یک دستگاه اتوبوس و کشف ۳۹۱ هزار و ۸۰۰ نخ سیگار خارجی قاچاق داد.

سرهنگ داود امجدی، در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در راستای مبارزه با قاچاق و جلوگیری از هدر رفتن سرمایه‌های ملی، ماموران انتظامی پاسگاه «هرمود باغ» این شهرستان هنگام کنترل محورهای اصلی، به یک دستگاه اتوبوس حامل بار مظنون و آن را متوقف کردند.

وی افزود: ماموران موفق شدند در بازرسی از آن خودرو، ۳۹۱ هزار و ۸۰۰ نخ سیگار خارجی قاچاق و فاقد مجوز گمرکی کشف کنند.

این مقام انتظامی با بیان اینکه ارزش سیگارهای مشکوفا، ۳ میلیارد ریال برآورد شده است، بیان کرد: در این رابطه یک دستگاه اتوبوس توقیف و یک نفر قاچاقچی دستگیر و تحویل مقام قضائی شد. فرمانده انتظامی شهرستان لارستان، ضمن قدردانی از همکاری خوب مردم با پلیس، از شهروندان خواست در صورت آگاهی از هرگونه فعالیت قاچاقچیان با تماس به موقع با مرکز ۱۱۰، پلیس را در مقابله جدی با قاچاقچیان یاری کنند.

پخت نان بانوان لارستانی

برای مناطق سیل زده لرستان و خوزستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی بخشدار مرکزی لارستان، مسئول امور بانوان روستای کورده گفت: زنان کورده در حرکتی جهادی به یاد سال‌های دفاع مقدس با بخت نان‌های محلی به یاری سیل زدگان خوزستانی و لرستانی شتافتند. وی افزود: درآمد فروش نان که مبلغ آن ۴۵ میلیون ریال بود، به این مناطق ارسال شد.

آژیر قرمز رسانه‌های آمریکایی برای ترامپ ایران می‌تواند همه چیز را بر سر کشورهای حاشیه خلیج فارس خراب کند



پایگاه آمریکایی کنسرسیوم نیوز با انتشار گزارشی تحت عنوان «لوف آمریکا در مقابله با ایران» به انتقاد از سیاست های دولت ترامپ در تقابل با ایران پرداخت و نوشت: همان طور که برخی کارشناسان عنوان کرده‌اند محاسبات اشتباه آمریکا در نهایت می‌تواند منجر به آن شود که خانه بر سر خود آمریکا خراب شود. آنها می‌گویند این به آمریکا بستگی دارد که چقدر تنش‌ها گسترش یابد؛ در واقع اگر آمریکا دست به گسترش بی مباحات تنش‌ها بزند، ایران نیز همین‌گونه پیش خواهد رفت.ایران می‌تواند همه چیز را بر سر کشورهای عربی حاشیه خلیج‌فارس خراب کرده و آمریکا را در آن سوی مرزهای خود در عراق و افغانستان هدف قرار دهد.

این پایگاه خبری آمریکایی، با اشاره به اینکه فرماندهان ایرانی اعلام کرده اند بستن تنگه هرمز یکی از گزینه‌های آنهاست تصریح کرد: بسیاری از مقامات کشورهای غربی سعی می‌کنند با بی توجهی از کنار این حقیقت رد شوند که در صورتی که تنگه هرمز بسته شود جهان با یک مشکل اقتصادی عظیم مواجه خواهد بود؛ در صورتی که مقامات تهران به این جمع بندی برسند که راه دیگری در مقابله با واشنگتن وجود ندارد، دست به استفاده از این گزینه خواهند زد؛ اقدامی که مانند بمب هسته‌ای قدرتمند است.از سوی دیگر باید توجه داشت که این یک راز آشکار در میان متخصصان آمریکایی و حتی کارشناسان جنگی پنتاگون است که در صورت وقوع جنگ با ایران، آمریکا نخواهد توانست تنگه هرمز را باز نگه دارد. کنسرسیوم نیوز نوشت : ایران انبوهی از موشک های فوق سریع را در شمال تنگه هرمز مستقر کرده است و راهی برای ناوهای هواپیمابر آمریکا وجود ندارد که از سیل این موشک‌ها بگریزند؛ در کنار آن نیز موشک‌های فوق‌صوت که در ارتفاع پایین با سرعتی بیش از ۱۵۰۰ مایل حرکت می‌کنند، کشتی‌های آمریکایی را هدف قرار می‌دهند. موشک‌هایی که قدرت مانور بالایی داشته و حتی از یک کامیون قابل شلیک بوده و برای فرار از سیستم‌های راداری آمریکا طراحی شده‌اند.

ایران تسلیم تحریم‌ها نخواهد شد

نشریه فارین پالیسی در گزارشی تحلیلی با تاکید بر اینکه تحریم‌های جدید دولت ترامپ علیه ایران در بلندمدت به آمریکا آسیب می‌زند، نوشت: انتظارها این است که ایران سختی این تحریم‌ها را تحمل کند تا اینکه در برابر آن تسلیم شود. این نشریه آمریکائی نوشت : دولت ترامپ در نهایت با سخت‌تر کردن وضعیت اقتصادی به دنبال منزوی کردن ایران است و می‌خواهد فشار کافی برای تحریک یک تغییر نظام را ایجاد کند. کاخ سفید می‌خواهد تعهداتی را به زور از ایران مطالبه کند تا این کشور از توسعه موشک‌ها، حمایت از گروه‌هایی که واشنگتن آنها را تروریستی می‌خواند و به‌علاوه سیاست‌های منطقه‌ای‌اش دست بردارد و برنامه هسته‌ای می‌رسد که رویکرد دولت ترامپ مبنی بر اعمال فشار حداکثری این نتایج را در پی داشته باشد.
فارین پالیسی، در ادامه تصریح کرد : تنها نتیجه ای که استراتژی جدید کاخ سفید، آن هم به صورت موقت به همراه خواهد داشت کاهش

ایران پرداخت.

در این گزارش آمده است: استراتژی دولت ترامپ پس از برجام، قرار دادن اقتصاد ایران در حالت خفگی است که این کار را از طریق پایان دادن به معافیت از تحریم برای خریداران نفت ایران انجام می‌دهد اما در این استراتژی چالش‌های جدی وجود دارد.

واشنگتن پست نوشت : کارشناس نفتی معتقدند که آمریکا قادر نخواهد بود تا صادرات نفت ایران را به صفر برساند. آمریکا و امارات احتمالا قادر خواهند بود تا طولانی‌مدت سطح تولید بالا را حفظ کنند. «فت سنگین» ایران که بسیاری از کشورها برای پالایش فرآورده‌های نفتی به آن نیاز دارند نمی‌تواند با نفت سبک سعودی جایگزین شود.

این روزنامه آمریکا با اشاره به اینکه «دولت ترامپ می‌تواند باعث مشکلات شدیدی برای ایران شود اما نمی‌تواند باعث ناآرامی‌های داخلی گسترده‌ای و به تبع آن سرنگونی رژیم یا تغییرات اساسی در رفتار منطقه‌ای ایران شود» نوشت: دولت ترامپ که یک برجام میوبوب را به ارث برد با این وجود نتوانست کشورهای غربی را علیه ایران متحد کند و احتمالا ریاست جمهوری را بدون بهبود بخشیدن این توافق و با اعتبار کم در منطقه ترک کند. شهید نادر مهدوی به عنوان فرماندهٔ ناوگروه دریایی ذوالفقار، از زمان ورود آمریکایی‌ها به خلیج فارس تا زمان شهادت، لحظه‌ای از نبرد بی‌امان با این جنایتکاران نیاسود و تمام توان و استعداد خود را در این راه به کار بست. او طی این مدت، عملیات بسیاری را علیه آمریکایی‌های متجاوز ترتیب داد که معروف‌ترین آن زدن کشتی بریجتون بود.

در سال‌های پایانی جنگ، خلیج فارس برای ایران بسیار ناامن شده بود؛ صدام خیلی راحت کشتی‌ها و سکوهای نفتی ایران را می‌زد. کویت بخشی از سرزمین، و عربستان، آسمانش را در اختیار صدام قرار داده بودند. فرماندهان عالی رتبهٔ سپاه، جریان عبور آزاد و متکثرانهٔ ناوهای جنگی آمریکا و نیز سایر کشتی‌ها و شناورهای تحت حمایت این کشور را به عرض امام(ره) رسانده بودند.

حضرت امام(رض) فرموده بود: «اگر من بودم، می‌زدم.» همین حرف امام، برای نادر مهدوی، جانشینش بیژن گرد و هم‌زمان آن‌ها کافی بود تا خود را برای انجام یک عملیات مقابله به مثل و اثبات این موضوع که با همت و رشادت دلیرمردان ایران اسلامی، خلیج فارس، چندان هم برای آمریکایی‌ها و نوکرانشان امن نیست، آماده سازند.

اولین کاروان از نفتکش‌های کویتی آن هم با پرچم آمریکا و اسکورت کامل نظامی توسط ناوگان جنگی این کشور در تیرماه سال ۱۳۶۶ به راه افتادند. در این بین، دولت آمریکا عملیات سنگینی را در ابعاد روانی، تبلیغی، سیاسی، نظامی و اطلاعاتی جهت انجام موفقیت‌آمیز این اقدام انجام داده بود. در این کاروان، نفتکش کویتی «الژا» با نام میدل «بریجتون» حضور داشت که در بین یک ستون نظامی، به طور کامل، اسکورت می‌شد. این نفتکش، در فاصلهٔ ۱۲ مایلی غرب جزیرهٔ فارسی، در اثر برخورد با مین‌های کار گذاشته شده توسط سردار شهید مهدوی و ایثارش، منفجر شد و به طوری که حفره‌ای به بزرگی ۴۳ متر مربع در بدنهٔ آن ایجاد گردید. در پی این حماسه مرحوم حاج سید احمد خمینی به شهید مهدوی می‌گوید که دل امام را شاد کردید.

استراتژی دولت ترامپ علیه ایران در حال خفگی

روزنامه آمریکایی واشنگتن پست هم در گزارشی به بررسی راهبرد دولت «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا درباره ایران همزمان با تشدید فشارها علیه تهران و پایان معافیت از تحریم کشورهای واردکننده نفت از



آگهی تغییرات موسسه اتحادیه صنفی آرایشگران و پیرایشگران مردانه لارستان

آگهی تغییرات موسسه اتحادیه فروشندهگان لوازم التحریر و عکاسان لارستان موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۲۵۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۹۳۶۲۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۷ که به موجب نامه شماره ۱۵/۴۲۲۵۸ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۹ اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان لارستان تایید گردیده است، تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

-اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: یعقوب جمال پور به شماره ملی ۲۵۱۱۴۳۰۵۷۶، عبدالحسین طاهری به شماره ملی ۰۳۴۸۹۸۸۲۶۵۲، فضل اله روان به شماره ملی ۲۵۱۱۲۸۳۴۷۶، عزت اله کشتکار به شماره ملی ۲۵۱۱۲۳۸۶۵۹ و رحیم شهبازی به شماره ملی ۲۵۱۱۲۳۸۶۵۹ همگی به سمت اعضای اصلی هیات مدیره و محمدآوازه به شماره ملی ۲۵۱۱۸۷۰۲۴۱ و علی اکبر انصاری لاری به شماره ملی ۲۵۱۱۱۷۲۸۶۰ بعنوان اعضای علی البدل هیات مدیره برای مدت چهار سال انتخاب شدند.

آقایان مهراں خوش لقا به شماره ملی ۲۵۱۱۸۸۶۱۹۷ به سمت بازرس اصلی و سید شجاع یگانه به شماره ملی ۲۵۱۱۳۵۸۸۵۹ به سمت بازرس علی البدل برای مدت چهارسال مالی انتخاب گردیدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لارستان شناسه آگهی: ۴۴۷۱۳۳

پیامی که سیل به دولت‌مردان داد

سیل اخیر درس های بسیاری با خود به همراه داشت و لحظات خوش و غمگینی را رقم زد، سیلی که نشان داد در کشور ضعف بسیار شدیدی برای پیشگیری از وقوع حوادث طبیعی داریم.

سیل های اخیر اما از سوی دیگر همدلی مردم را با یکدیگر نشان داد، از کمک های نقدی و غیر نقدی گرفته تا بیل هایی که در دست بسیجی و سپاهی و ارتشی و حتی روحانیت است تا گره ای از مشکلات به وجود آمده باز کنند. این یکدلی مردم و مسئولین می تواند روزهای خوبی را رقم بزند و حالا همه چشم انتظار دولت هستند تا پس از خرابی های به بار آمده توسط سیل و سیلاب های اخیر وعده های خود را دولت به مردم عملی کند.

علی کرد نماینده مجلس، در خصوص پیامدهای سیل اخیر، اظهار داشت: حوادث غیر مترقبه و سیل اخیر برای مردم پیام‌هایی داشت، اولاً هشدار ی بود به مسئولین یعنی قوه مجریه تا کنترل، پیشگیری بهینه سازی و آمادگی کامل برای مدیریت بحران داشته باشند.

نماینده مردم خاش، نصرت آباد، میرچاوِه و کورین در مجلس شورای اسلامی بیان کرد: قبل از وقوع حادثه های غیرمترقبه و طبیعی مانند سیل باید آمادگی کامل در دستگاه‌های مسئول در کنترل بحران وجود داشته باشد.

وی افزود: باید دولت به خودش بیاید و برنامه ریزی دقیقی برای هلال احمر، وزرا، هیات دولت، کمیته امداد، بهزیستی و ستاد مدیریت بحران کشور انجام دهد.

کرد، ادامه داد: سیل‌های اخیر به مجلس



گزینه های روی میز ما در برابر تحریم نفتی

به گزارش افکارنیوز، کارت های آمریکا برای ادامه فشار به ایران اسلامی در حال پایان یافتن و یا رسیدن به حداقل اثربخشی است و پس از این، از سویی رفتن آمریکا به سمت اضمحلال و از سوی دیگر آغاز دوران جدید ایران بزرگ اسلامی خواهد بود.

مهدی فضایی، کارشناس مسائل سیاسی در یادداشتی نوشت:

تحریم نفتی را هر چند دشمن از اجرای تمام عیارش عاجز است اما میتوان سنگین ترین تحریم و اقدام نیمه سخت آمریکا علیه ملت ایران دانست چرا که اقتصاد کشور و به تبعش معیشت مردم را هدف قرار داده است.

با تحریم نفتی،«جنگ اقتصادی» وارد آخرین مراحل خودش می‌شود و دشمنی آمریکا با ملت ایران و نظام جمهوری اسلامی برخاسته از اراده مردم آشکارتر می‌شود.

بسیار روشن است که در برابر چنین اقدامی نظام جمهوری اسلامی و مردم ساکت نخواهند نشست و ان‌شاءالله یکبار دیگر دشمن را نه فقط ناکام بلکه ذلیل خواهند کرد!

مواجهه ما با تحریم نفتی و به عبارت دیگر گزینه های ما در برابر تحریم نفتی را در سه بخش میتوان دسته بندی کرد.

نخستین اقدام، جلوگیری از تحقق اراده آمریکا و ادامه صدور نفت است؛ اقدامی که با توجه به تجربه دور زدن تحریم ها، شرایط برخی همسایگان و رقابت بین قطب های اقتصادی جهان و عدم تبعیت از یک جانبه گرایی آمریکا کاملاً» شدنی است. آمریکا اگر چه مزاحمت ایجاد می‌کند اما محال است بتواند صادرات نفت ایران را به صفر برساند.

آیت ا... خامنه ای با توجه به همین واقعیت هفته گذشته فرمودند: تلاشی که اینجا در زمینه‌ی نفت می‌کنند به جایی نمی‌رسد، ما آن مقداری که نیاز داریم، آن مقداری



سال بیست و هفتم- اردیبهشت ماه ۱۳۹۸-شعبان المعظم ۱۴۴۰ - شماره ۹۸/۰۲/۰۹-۱۳۳۲



ظرفیت رهاشده بازارهای همسایه در تجارت خارجی ایران



به گزارش خبرگزاری تسنیم، آمار تجارت ۱۲ ماه منتهی به اسفند سال ۹۷ کشورمان نشان می‌دهد که از حدود ۴۴ میلیارد و ۳۰۹ میلیون دلار صادراتی که در سال ۹۷ انجام شد، حدود ۲۴ میلیارد و ۱۳۲ میلیون دلار به ۱۵ کشور همسایه انجام شده و این یعنی بیش از ۵۴ درصد صادرات کشورمان به‌مقصد کشورهای همسایه بوده است.

بر اساس این آمارها، در سال ۹۷ صادرات ایران به هفت کشور عراق، افغانستان، پاکستان، عمان، آذربایجان، کویت و بحرین افزایشی در بازه یک تا ۳۶ درصدی را تجربه کرده و در مقابل صادرات ایران به هشت کشور امارات، ترکیه، ترکمنستان، روسیه، قطر، ارمنستان، قزاقستان و تاجیکستان کاهش یافته است. همچنین با توجه به واردات ۱۲ ماه سال گذشته، از مجموع ۴۲ میلیارد و ۶۱۲ میلیون دلار کل واردات کشور، ۱۱ میلیارد و ۵۴۱ میلیون دلار کالا از مبدأ کشورهای همسایه وارد خاک ایران شده است و این یعنی ۲۷ درصد واردات ایران در سال گذشته از کشورهای همسایه انجام گرفته است.

بر اساس این گزارش، در سال ۹۷، واردات ایران از ۱۰ کشور امارات، ترکیه، پاکستان، عراق، ارمنستان، آذربایجان، کویت، افغانستان، ترکمنستان و قطر، از ۱۲ تا بیش از سه هزار و ۴۰۰ درصد به‌نسبت سال ۹۶ کاهش یافته و در مقابل واردات ما از چهار کشور روسیه، عمان، قزاقستان و تاجیکستان افزایش یافته است.

اما در این میان، تراز تجاری تجارت خارجی ایران با کشورهای همسایه هم قابل توجه است و ۹۰۲ میلیارد دلار و تراز تجاری مثبت دو هزار و ۹۱۷ با افغانستان، بالاترین تراز تجاری در تجارت ایران و همسایگان را در سال ۹۷ رقم زد و در مقابل تراز تجاری ایران و فدراسیون روسیه با منفی یک هزار و ۶۳ میلیارد دلار کمترین تراز تجاری با همسایگان ما بوده است. گفتنی است بهتر شدن روابط تجاری ایران و همسایگان باعث شده روند تبادلات مالی با همسایگان نیز تسهیل گردد. در همین رابطه، معاون توزیع شرکت توانیر در پاسخ به این سؤال که آیا مطالبات برقی ایران از عراق بابت صادرات برق به این کشور روند بهتری به خود گرفته است یا خیر، گفت: حدود ۹۰ درصد از مطالبات صادرات برق ایران از عراق دریافت شده است. محمودرضا حقی‌فام در گفت‌وگو با فارس، اظهار کرد: روال دریافت پول برق صادراتی از عراق بسیار منطقی و دقیق شده است.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم سروگل برنجی فرزند نورمحمد به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم قوم‌الدین عباسی فرزند عباس به شماره ملی ۲۵۱۰۸۵۵۱۰۷ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۴۳/۹/۱۵ بدردو زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصر است به

۱-امان‌اله عباسی فرزند قوم‌الدین ک م ۲۵۱۰۸۷۴۸۴ ت ۲۵۱/۰۹/۲۳ صادره از

ح ۳ لار

۲- همت‌اله عباسی فرزند قوم‌الدین ک م ۲۵۱۰۸۸۲۱۷۱ ت ۲۵۱/۰۴/۱۷ صادره از

ح ۳ لار

۳-افسانه عباسی فرزند قوم‌الدین ک م ۲۵۱۱۸۸۳۲۸۱ ت ۲۵۱/۱۱/۱۱ صادره از

ح ۳ لار

۴-سعداله عباسی فرزند قوم‌الدین ک م ۲۵۱۰۸۹۲۰۴۵ ت ۱۳۵۸/۱۱/۱۱ صادره از

ح ۳ لار

۵-هدایت‌اله عباسی فرزند عباس به شماره ملی ۲۵۱۱۸۳۲۸۱ ت ۲۵۱/۱۱/۱۱ صادره از

ح ۳ لار

۶-فرزانه عباسی فرزند قوم‌الدین ک م ۲۵۱۱۸۴۶۹۷۷ ت ۱۳۶۲/۹/۱۱ صادره از ح

۳ لار فرزندان متوفی

۷- سروگل برنجی فرزند نورمحمد ک م ۲۵۱۱۷۴۴۰۰۷ ت ۱۳۴۳/۷/۹ صادره از ح

۳ لار هسرو متوفی ولاغیر...

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

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم - امین حشمتی م‌الف/۱۷۵

به خودتان اعتماد کنید (۱)



کند یا آن که در نخستین دیدار با شریک احتمالی زندگی اش می فهمد درز لباسش شکافته است، به احتمال زیاد احساس غریبی می کند و در این شرایط شاید تیپ بزند؛ دستپاچه شود؛ رنگ رخسارش تغییر کند؛ حرف هایش را از یاد ببرد و خلاصه اعتمادش را نسبت به توانایی هایش از دست بدهد.

چطور لباس پوشیدن تا حد زیادی به سلیقه

ای نیستند که بشود برای ساختن شان نسخه ای یکسان پیچید اما به هر حال اصول مشترکی وجود دارد که شمار زیادی از انسان ها در سراسر جهان تجربه شان کرده اند و از آنها نتیجه گرفته اند و روش های زیر از همان دست تجربه های مشترک است.

خوش پوشی، خودباوری می آورد

هر چند لباس آدم نمی سازد، کسی هم نمی تواند منکر این واقعیت شود که نوع پوشش هر فرد تا حد زیادی بر باور او نسبت به خودش اثر دارد. منظور از درست لباس پوشیدن، گران پوشیدن نیست اما این که تشخیص بدهید چطور لباس ها را بپوشید در اعتماد به نفس تان تاثیر دارد. کسی که با کت و شلوار به پارک می رود و حتی وقت بدبینتون بازی کردن حاضر نیست کتشر را دریاورد، آن که با تی شرت در جشن عروسی حاضر می شود یا در کنفرانسی علمی با شلوار جین شرکت می

شما چگونه به یک نفر اعتماد می کنید؟ شاید مجموعه خاطراتش را در ذهن تان ورق می زیند تا ببینید در موقعیت های گوناگون چطور رفتار کرده است یا موفقیت های پیشینش را می سنجد یا با شناختی که از توانمندی هایش به دست آورده آید نتیجه می گیرد که تا چه حد می توانید روی او حساب کنید.

وقتی به کسی اعتماد می کنید می توانید مسوولیت هایی را به او واگذار کنید، در فعالیت هایی که برایتان اهمیت دارد سهیمش کنید و به عنوان دوست بپذیریدش. مهم ترین انسانی که در این دنیا باید به او اعتماد کنید کیست؟ پدر؟ مادر؟ همسر؟ فرزند؟ نه! پیش از همه اینها باید یاد بگیرید به خودتان اعتماد کنید. بدون اعتماد به نفس، فرصت های مهم زندگی از دست می رود و حرکتتان در مسیر پیشرفت کند می شود و موقعیتی برای اثبات توانمندی هایتان پیدا نمی کنید و مسلما از کیفیت زندگی تان احساس خشنودی نخواهید کرد. همه می دانیم که آدم ها مثل کبک میوه

شانه های خمیده را صاف کنید، راست بایستید، سر را عقب بدهید، تماس چشمی برقرار کنید، کرختی را کنار بگذارید و گاهی دست ها را هنگام صحبت کردن حرکت دهید؛ اینها عادت های همیشگی خودباورهاست.

صحت کردن هم برای تقویت اعتماد به نفس باید تابع قوانینی باشد؛ شما هم آدم هایی را دیده اید که حوصله ندارند هنگام حرف زدن لب ها را حتی کمی از هم باز کنند و به نظر می رسد فقط چیزی گنگ را زمزمه می کنند یا کسانی که آنقدر آهسته حرف می زنند که به نظر می رسد لالایی می خوانند یا... این نوع آدم ها از اعتماد به نفس کمتری نسبت به کسانی که شمرده و فصیح حرف می زنند، برخوردارند. برای بهبود شیوه صحبت کردن، بد نیست گاهی به سخنرانی ها گوش کنید و حتی چند دقیقه ای در روز مقابل آینه بایستید و درباره هر موضوعی که دلتان می خواهد سخنرانی کنید.

تولویزون و طرز لباس پوشیدن شخصیت هایش بیشتر نگاه کنید.

قبراق باش تا کامروا باشی

می دانید آسان ترین راه برای با خبر شدن از باور هر کس نسبت به خودش چیست؟ باید به راه رفتنش نگاه کنید. بعضی ها خسته و بی حوصله راه می روند، بعضی ها با آندوه پاها را روی زمین می کشند، بعضی ها سریع و پرانرژی و محکم، بعضی ها نامنظم و بی قید، بعضی ها تقریبا تلوتلو می خورند و بعضی ها هم...

خودباورها همان گروهی هستند که سریع راه می روند. اگر می خواهید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید باید رفتار تان را به خودباورها نزدیک کنید و این یعنی باید سرحال و پرانرژی راه بروید. فقط راه رفتن خودباورها شبیه به هم نیست، آنها چلاک هستند و این چلاکی در همه حرکت های شان، طرز نشستن شان و حتی شیوه صحبت کردن شان نمود دارد.

دانستی های روانشناسی

بیماری روانی متوسط در ۱۹۵۰ هستند. این خیلی ترس آور است اما عجیب نیست. حدود نیمی از جمعیت اکنون از اضطراب، افسردگی، یا سوءمصرف مواد رنج می برد.

بعضی از اعمال مذهبی استرس را کاهش می دهند.

بودن با آدم های شاد شما را شادتر می کند. این نباید خیلی عجیب باشد.

اگر خودتان را متقاعد کنید که خوابیده اید، مغزتان فریب می خورد که واقعا خوب خوابیده اید و این گونه انرژی بیشتری به شما می دهد. پژوهشگران آن را "خواب دارونما" می نامند.

اگر اهداف تان را اعلام کنید، کم تر احتمال دارد موفق شوید.

حقایق جالب روانشناسی وجود دارند که به کمک آن ها می توان در کار و زندگی به موفقیت رسید.

آهنگ مورد علاقه تان احتمالا با یک روی داد عاطفی در ارتباط است.

این در مورد شما و هر شخص دیگری صدق می کند. هر چه بیش تر با دیگران وقت بگذرانید، شادتر هستید.

بر اساس پژوهش های متعدد این موضوع درست است. مطمئن باشید در این تعطیلات وقت زیادی را با دیگران می گذرانید!

اگر به جای خرت و پرت، برای تجربه پول خرج کنید نیز شادتر خواهید بود. به جای اشیا، خاطره جمع کنید، قبول است؟

امروزه بچه ها حساس تر و عصبی تر از یک



کسی که در خانواده اش سابقه اختلال خلقی وجود دارد نسبت به افرادی که این سابقه فامیلی را ندارند احتمال بیشتری در ابتلا به افسردگی دارد. عامل دیگر تغییر در میزان بعضی از هورمون ها و انتقال دهنده های شیمیایی - عصبی مغز است. دانشمندان ثابت کرده اند این مواد می توانند در بروز اختلالات خلقی تاثیرگذار باشند. البته ما نمی توانیم نتیجه گیری کنیم کسی که زن فعال افسردگی دارد، افسرده می شود. بلکه مجموعه ای از عوامل سبب افسردگی می شود. مثل سطح استرس هایی که در زندگی تجربه می کنیم.

زندگی شهری در تنبلی مدرن امروزی، در کنار پیشرفت تکنولوژی و تلاش هر روزه برای داشتن زندگی مادی بهتر سبب می شود تا انسان ها بیشتر به چاه افسردگی سقوط کنند. به ویژه آنکه زنان حساس ترند، از این رو احتمال بیشتری برای لغزیدن پایشان و سقوط آنها به چاه افسردگی وجود دارد. انگار افسردگی در هر لحظه در کمین زنان ایرانی نشسته است تا سایه سیاهش را بر زندگی آنان بگستراند و آنها باید هر روز برای درامان ماندن از سایه سیاه این اختلال روانی برنامه ریزی کنند. سایه سیاهی که گسترده شدنش می تواند کم تر یک زندگی را خیم کند.

وقتی زنان افسرده می شوند

که در میان زنان، ۲۶ درصد و در میان مردان ۱۵ درصد اعلام شده است، نشان می دهد زنان با اختلافی یازده درصدی بر سکوی نخست ایستادند!

هر غصه ای، افسردگی نیست کم شدن اعتماد به نفس، تغییر در وزن و وضعیت اشتهای فرد یا وضعیت خواب بی عزتی یا از دست دادن علامتی مثل شوق زندگی که فرد پیش از ابتلا داشته نیز در همین گروه قرار می گیرد. گاهی شدت افسردگی به حدی است که فرد به مرگ فکر می کند و احتمال خودکشی وجود دارد. روان شناسان می گویند برای بررسی افسردگی، فرد باید پنج علامت از این علائم را در یک مدت زمان مشخص دارا باشد و البته مهم ترین شرط آن است که این علائم به عملکرد اجتماعی، تحصیلی، کاری، خانوادگی و... اثر منفی وارد کرده باشد.

کدام زنان افسرده ترند؟ سن افسردگی زنان خانه دار معمولا از سن ۳۷ سالگی به بعد است که به دنبال بروز علائم یانسگی تشدید می شود، اما در حالی که زنان طبقه متوسط تا ۶ درصد مبتلا به افسردگی می شوند، ۲۳ درصد از زنان کارمند در چاه این اختلال روانی اسیر هستند زیرا زندگی آنها سرشار از فشار و اضطراب است.

ضعف مهارت ارتباطی؛ یک عامل مهم اما در مقابل، کسی که حجم زیادی از استرس در نتیجه فقدان کسی یا چیزی را تحمل می کند احتمال ابتلا به افسردگی دارد. مثلا سقط جنین یا از دست دادن همسر که در این حالت اگر فرد مهارت مدیریت بر هیجانش را نیاموخته باشد مثل کامپیوتری که هنگ می کند، زانو به زمین می زند، کمرش خم می شود و در چاه عمیق افسردگی گرفتار می شود.

زندگی مدرن، انسان ها را افسرده تر می کند اختلالات افسردگی با درون زا هستند یا بدون زا. عوامل درون زا شامل زمینه ژنتیکی فعال و اختلالات هورمونی است.

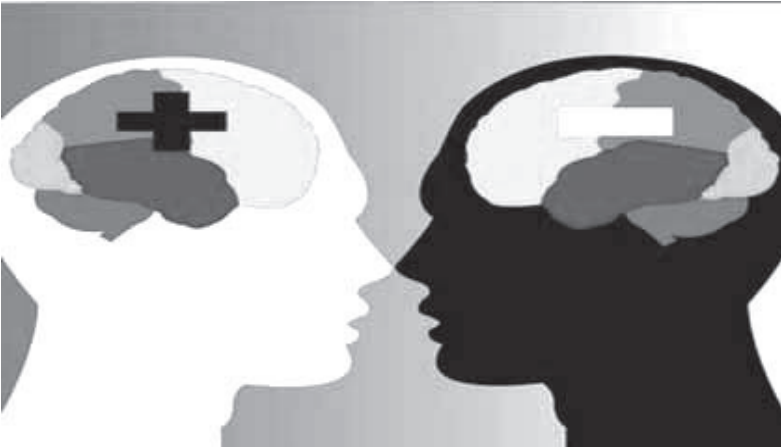
افسردگی یک بیماری خلقی است. اختلالات خلقی طبقه بندی متفاوتی دارد اما چیزی که باعث می شود افسردگی به عنوان یک بیماری خلقی برجسب بخورد مجموعه ای از علائم است؛ بی حالی، سستی، فقدان انرژی، احساس گناه یا احساس بی ارزشی از علائم افسردگی است.

میزان افسردگی در بین دختران بیشتر از پسران است. پیش از این نیز آمارهای از رنگ های سرد استفاده شده می داد ابتدای زنان به افسردگی تا دو برابر بیش از مردان است اما در گزارش انجمن روان شناسی ایران آمده است که سهم زنان ایرانی از این اختلال روانی، سه تا چهار برابر بیشتر از حد معمول است. استاندارد افسردگی زنان، بین پنج تا هفت درصد است اما با ارقام اعلام شده بین ۱۵ تا ۲۸ درصد زنان ایرانی افسرده اند. با یک حساب سرانگشتی، می توان افسردگی را خطری جدی تلقی کرد چرا که زنان نیمی از جامعه را تشکیل می دهند و علاوه بر آن، به طور مستقیم تربیت کودکان را نیز در خانواده بر عهده دارند.

فرزندان مادران افسرده، هم در زندگی شخصی و هم در زندگی اجتماعی خود دچار مشکلاتی خواهند شد. آخرین نرخ شیوع اختلالات روانی

وقتی زن باید با حداقل درآمد شوهر مدیریت خانه را به نحو احسن انجام دهد و هرگونه رفتاری را از سوی شوهر یا فرزندان و اطرافیان تحمل کند و سنگ صبور همه باشد اما در مقابل هیچکس به حرف او گوش ندهد. معلوم است که افسردگی در بین این قشر بیشتر می شود.

تاثیر تفکرات مثبت و منفی بر سلامت



دکتر بکالی، استاد دانشگاه علوم اجتماعی یال نشان داد داشتن دید مثبت بر سلامت ما تاثیر شگرفی دارد. وی پس از زیر نظر گرفتن ۶۶۰ فرد که پرسش نامه ای را پر کرده بودند و در آن از نوع دید خود به پیری سخن گفته بودند و بررسی سن فوت هر یک به این نتیجه رسید افرادی که دید مثبتی به پیری دارند به طور میانگین ۷/۵ سال بیش از کسانی که دید منفی نسبت به آن دارند عمر می کنند. تحقیق دیگری که انجام شد نشان داد واکنسن

این باور که نگاه مثبت یا منفی داشتن در زندگی می تواند بر سلامت جسم تاثیر بگذارد، مدت زیادی است که بر سر زبان هاست. خود شما تاکنون چند بار شده که به یک فرد بیمار یا شکست خورده گفته اید که جنبه خوب ماجرا را ببیند؟ امروز محققان اثبات کرده اند که نوع رفتار ما در برابر هستی به ویژه دید مثبت یا منفی ای که به آن داریم بیش از آنچه فکر می کنیم می تواند بر ما تاثیرگذار باشد.

تاثیر رنگ هادر روانشناسی

رنگ ها تاثیر روانشناسی دارند؛ مثلا رنگ یشمی احساس قدرت می دهد، خاکستری بی تفاوتی ایجاد می کند، قرمز احساس پرخاشگری و آبی آرامش را فراهم می کند.

همواره از رنگ های متضاد استفاده کنید، رنگ های سرمه ای یا مشکی در دراز مدت، موجب ایجاد احساس درماندگی در فرد می شود. رنگ های تیره، گرمای بیشتری هم دریافت می کنند بطور مثال اگر در گرما پیراهن سفید بپوشید نور را برمی گرداند و شما کمتر احساس گرما می کنید. تصور کنید در دو اتاق با دمای یکسان قرار گرفته اید که در یکی از رنگ های گرم و دیگری از رنگ های سرد استفاده شده است. شما در اتاقی که رنگ گرم در آن استفاده شده ۲ تا ۳ درجه احساس گرمای بیشتری خواهید کرد! گاهی رنگ ها جنبه فرهنگی هم پیدا می کنند به عنوان مثال در هندوستان مردم موقع عزاداری رنگ سفید برتن می کنند! با این حال زیاد از رنگ های تیره استفاده نکنید. وقت کنید که رنگ تیره ای که انتخاب می شود ممکن است رفتار طرف مقابل با شما را غم انگیز و دلسرد کننده کند و احساس افسردگی بوجود آورد.

زندگی را شاد زندگی کنید

ناخشنودی مزمن می تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد.

۱. خوش بین باشید: به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید.

۲. دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک، شما را آشفته نماید.

۳. قدرتان باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به خاطر کمکش تشکر کرده و به دلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید.

۴. لذت ببرید: اتومبیلتان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید. از جسم خود مراقبت کنید؛ خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید.

۵. برنامه های خود را تغییر دهید: برنامه های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید.

۶ با مردم در تماس باشید: آیا به خاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی به طور غیرمنتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید.

۷. خلاق باشید: روزنه ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، بازسازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد.

۸. تخیل کنید: آرزوها و بلند پروازی های خود را یادداشت کرده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید. آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت.

۹. بخشنده باشید: شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی (یا خودتان) را به خاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را بپذیرفته و فراموش کنید.

راه های کنار آمدن با افراد حسود



گرفته و از گوش دیگر بیرون کنید. آنها هیچ آسیب جدی به شما نمی توانند بزنند و اگر ببینند حرف هایشان تاثیری روی شما ندارد، مطمئنا عقب می کشند و در خفا به متفکر بودن از شما ادامه می دهند.

با دفاع کردن از خودتان در حضور آنها یا اینکه خودتان هم خشمگین شوید، بیشتر از آنچه لیاقتشان است به آنها اهمیت می دهید. خیلی از آنها واقعا امیدوارند چنین چیزی اتفاق بیفتد و بتوانند شما را عصبانی کنند. وارد عمل شوید

کسانی که در جعبه دوم قرار گرفته اند داستان متفاوتی دارند. از آنجا که این افراد می توانند به زندگی و کار شما ضربه بزنند باید به محض مشاهده نظرات و رفتارهای حسودانه آنها، کاری نکنید.

اولین رویکرد حرف زدن با آنهاست. نظرات تان را صادقانه با آنها مطرح کنید و نظر آنها را هم بخواهید. اگر مهارت ارتباطی شما به اندازه کافی خوب باشد، موثر خواهد بود و خواهید توانست او را قانع کنید.

اگر این رویکرد موثر نبود، زمان آن رسیده که یکی از محبوب ترین مهارت های اجتماعی تان را وارد عمل کنید: قطع قدرت این فرد بر خودتان. این یعنی باید محیط تان و دینامیک های ارتباطی تان را تغییر دهید تا آن فرد حسود دیگر سلطه ای بر شما نداشته باشد.

فردی را می شناختم که یک مدیر بسیار حسود داشت و با دوست شدن با مدیر آن مدیر حسود و به دست آوردن اعتماد او، توانست بر آن فرد حسود غلبه کند. فرد دیگری که می شناختم از آن کار بیرون آمد و کار دیگری برای خود پیدا کرد. همیشه جایگزین هایی وجود دارد. فقط باید وارد عمل شوید.

افراد حسود می توانند واقعا آزار دهنده باشند اما نباید این اجازه را به آنها بدهید. اگر بدانید چطور هوشمندانه با آنها برخورد کنید و اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی لازم برای این کار را داشته باشید، می توانید خیلی راحت آنها را از سر راه پیشرفت خود بردارید.

آنفلوآنزا تاثیر بهتری بر کسانی دارد که دید مثبتی به زندگی دارند. در این پژوهش ۵۲ فرد زیر نظر گرفته شدند و به آنها واکنسن

آنفلوآنزا تزریق شد، اما پیش از آن پزشکان از داوطلبان آواخواستند به یک خاطره خوب و یک خاطره بد فکر کنند و فعالیت مغزی آنها ثبت شد.

کسانی که بیشتر وقف خود را صرف فکر کردن به یک خاطره خوب کرده بودند تا یک خاطره بد، سمت چپ کورتکس جلوی مغزشان که مسوول احساسات مثبت است، فعال تر بود و ۶ ماه بعد میزان پادتن مقابله با ویروس در بدن شان در مقایسه با سایر افراد بیشتر ترشح شده بود.

به نظر می رسد داشتن دید مثبت به زندگی حتی می تواند بر تجربیات فیزیکی هم تاثیر بگذارد. طبق تحقیقی که در دانشکده پزشکی Wake forest انجام شد به اثبات رسید نوع رفتار و نگاه ما به دنیا حتی بر میزان دردی که حس می کنیم هم تاثیر می گذارد. طبق بررسی ها داوطلبانی که به آنها گفته می شد قدرت تحمل درد بالاتری دارند و بدن شان قوی تر است در واقع به شدت درد واکنش کمتری نشان می دادند. به عبارت ساده تر فکر آدما خود می تواند همانند یک مورفین در بدن عمل کند.

راهکارهایی برای از بین بردن مورچه ها



- خیار به ویژه خیار تلخ را جلوی راه آن ها قرار دهید. مورچه ها از خیار متنفرند.
 - کمی سرکه سفید به مکان هایی که محل عبور مورچه است بپاشید.
 - با مخلوطی از یک لیوان آب و یک لیوان سرکه سیب پنجره ها را تمیز کنید تا مورچه ها را دور نگه دارد.
 - برگ های خشک نعناع را در مسیر مورچه ها قرار دهید.
 - مورچه ها از مسیری که دارچین، آب لیمو، پودر قهوه و فلفل پاشیده شده باشد عبور نخواهند کرد.
 - در ترک های دیوار سیر قرار دهید تا مورچه ها را دور نگه دارد.
 اسپری کردن آب جوش و مایع ظرف شویی در محل تجمع مورچه ها

کاربردهای نخ دندان



بعضی مواقع در جعبه های دایره دیده می شوند و در بعضی مواقع مربع شکل، حتی به شکل مستطیلی و مثلثی هم دیده می شوند، جعبه هایی رنگارنگ که در اغلب موارد از جنس پلاستیک هستند. با اینکه شکل و شمایل مختلفی دارند ولی محتوای همه آنها یک چیز است، آنها محافظان نخ های سفید رنگی هستند که برای تمیزی دندان ساخته شده اند و سال ها است که همه آنها را به نام نخ دندان می شناسند و بیشتر کاربرد آنها بعد از صرف غذا است.
 پزشکان می گویند هر فردی که بعد از صرف غذا از نخ دندان استفاده کند به طول عمرش اضافه می شود. ولی این نخ های مخصوص پاکیزگی دندان تنها یک کاربرد ندارند، می توان از آنها در دکورسازی خانه، محافظت از زیورات و موارد دیگر استفاده کرد که در زیر به چند نمونه از این موارد اشاره شده است.

جدا کردن عکس

تکه ای از نخ دندان را بریده و آن را از قسمت گوشه عکس، بین عکس و زورق آلوم جسیپیده به آن، قرار دهید. سپس با حرکات آرام نخ دندان را بین عکس و زورق حرکت دهید تا عکس بدون آسیب دیدن از زورق جدا شود.

گردن بند

اگر نخ گردن بند آسیب دیده و در معرض پارگی است، دانه های گردن بند را از آن رشته خارج کرده و با نخ دندان دوباره به رشته بکشید، زیرا نخ دندان از استحکام خوبی برخوردار است.

نقاشی

برای آویزان کردن آثار هنری سبک و بدون قاب، نخ دندان گزینه مناسبی است.

کیک

نخ دندان ساده و بدون طعم برای بریدن کیک ایده آل بوده و برش های صاف و یکدستی را ایجاد خواهد کرد.

نکاتی برای نگهداری از مرغ و خروس

هنگامی که جوجه ای را به خانه می آورید، دقت کنید که حتما لانه ای برای خوابیدن، گرم و خشک ماندن داشته باشند. در لانه جایی مناسب برای تخم گذاری آنها نیز باید فراهم باشد. همچنین باید جوجه ها و مرغ ها را از دسترس شکارچیان دور نگه دارید. مرغ ها علاقه زیادی به نوک زدن زمین و خوردن موادی که روی زمینه ریخته است دارند. همچنین به حشرات علاقه زیادی دارند. مرغ ها دوست دارند خاک را به هم بزنند. حواستان باشد مرتباً آب آنها را عوض کنید و غذای مناسب برایشان بگذارید. خاک اره و کاه کیف را از محیط آنها هر هفته مرتباً خارج کنید چون ممکن است محیط شان بیش از حد بو بگیرد و آلوده شود. وجود مرغ در باغچه و تماشای حرکات آنها جالب و سرگرم کننده است. توجه داشته باشید اگر می خواهید بخشی از حیاط یا باغچه تمیز و دست نخورده بماند، با حصار یا فنس مانع رفتن مرغ ها به آن سمت شوید. مرغ ها بین ۱۶ تا ۲۴ هفتگی تخم می گذارند.

نکات تمیز کردن فرش

تمیز کردن فرش به دلیل داشتن وزن سنگین و البته پوشاندن فضای کف خانه کاری سخت و زمان بر است.

نحوه تمیز کردن لبه فرش

یکی از سخت ترین کارها برای خانم های خانه دار تمیز کردن فرش و از بین بردن لکه ها و کثیفی های لبه فرش است. در برخی از مواقع لبه های فرش خیلی زودتر از وسط آن کثیف می شوند، برای تمیز نمودن لبه های فرش روش ساده زیر را انجام دهید:
 ۱. لبه های فرش را با یک برس دستی نظافت پاک کنید تا از هرگونه گرد و خاک پاک شوند.
 ۲. سپس محل مورد نظر را جاروبرقی بکشید.
 ۳ از مخلوط آب و کمی پودر لباس شویی و یک فرچه نرم برای تمیز نمودن لبه های فرش استفاده کنید.
 ۴. بعد از شستشو با استفاده از یک دستمال خشک، این قسمت را خشک کنید.
 ۵. برای اینکه رطوبت فرش گرفته شده، هنگام پهن کردن فرش زیر آن یک کاغذ یا دستمال سفید قرار دهید.
از بین بردن جای وسایل سنگین:

درمان و احیای گیاهان پژمرده

یکی از دغدغه های همیشگی صاحبان گل و گیاه در منزل، از دست رفتن نشاط و زیبایی گیاهانشان است. شما میتوانید با این روش ها گیاهان پژمرده را سر حال کنید. آیا در منزلتان گیاه پژمرده دارید؟ ناراحت نباشید هنوز جای امیدواری وجود دارد و شما با نکات حرفه ای می توانید برای احیای گیاه در حال نابودی انجام دهید.

اکثر مردم فرض می کنند که باید آن را آب دهند، اما آب اضافی که گیاه به آن نیاز ندارد آسیب زنده است در عوض، بدانید سلامتی گیاه در صورتی که کم یا زیاد چیزی به آن داده شود تغییر می کند.

اغلب راه حل ها برای سلامتی گیاه نگهداری آن در حالت تعادل است. برای مثال گیاهی که بیش از حد آفتاب می گیرد نیاز به مکانی جدید در یک نقطه سایه دارد. همه نشانه هایی که باید مراقب آن باشید و بهترین راه حلی که هر گیاه می تواند داشته باشد را شناسایی کرده ایم. برای این که بدانید چه چیزی نیاز دارید و چگونه گیاه را احیا کنید.

چگونه گیاه پژمرده را دوباره سر حال و شاداب کنیم؟

- آب:
 باعث لکه های تیره و سفید و خشک شدن برگها می شود.
 راه حل: انتقال به مکانی سایه با رطوبت بالا و آب دادن به طور منظم.
کم نوری گیاهان:
 برگ های کوچک و کم رنگ، ریشه های ضعیف راه حل:
 بردن به مکان های نور دار و هرس کردن برگهای آسیب دیده



- آفت ها:

گیاهان بهترین مکان برای آفات ها هستند. خوشبختانه، اغلب آفات به سادگی از بین می روند. هم چنین می توانید با اضافه کردن آفت کش ها در اطراف گیاهان دیگر، می توانید آفات را دور نگاه دارید. برگ های بی رنگ و بد شکل ناشی از ساس ها هستند که در حال مکیدن و خوردن برگها هستند. رشد غیر نرمال در گیاهان معمولاً نشانه ساس است که تا حدی به زندگی باز می گردد.



۴. می توانید برای نتیجه گیری بهتر از یک چنگال یا قاشق برای جهت دادن به پرز ها استفاده کنید.
راه جلوگیری از جمع شدن فرش:
 فرش های ابریشم یا ماشینی هنگام نشستن زود جمع می شوند. برای جلوگیری از جمع شدن فرش دور تا دور آن را از زیر یک نوار باریک چرمی بدوزید. دوختن این نوارها بر لبه فرش سبب می شوند که فرش سنگین شود و دیگر جمع نشود. در نظر داشته باشید که میخ کردن و یا متصل کردن فرش به سطح زمین برای مدت زمانی نسبتاً طولانی یکی از بدترین و مخرب ترین کارها است که به فرش آسیب می رساند.



با کامل در گیاه فرو رفته اند. تخم حشرات، دلیل دیگری است که در برگ های گیاه ظاهر می شوند.

سای:

برگ ها را بی رنگ و بد شکل، سوراخ، تا خورده و سفید می سازد.

- مواد مغذی:

گیاه ممکن است گرسنه باشد و به مواد مغذی نیاز داشته باشد. این اتفاق زمانی می افتد که کود و یا غذای گیاهی را برای تغذیه به خاک ندهید. نبود مواد غذایی می تواند توانایی کلی گیاه برای رشد را مهار کند چون چیزی برای تغذیه و حمایت از رشد ندارد. تهیه غذای گیاهی خانگی آسان است و همه مواد غذایی مورد نیاز گیاه را دارد.

کمبود مواد مغذی گیاهان:
 ضعیف و خشک شدن ریشه ها، بد شکل و بد رنگ شدن برگها
 راه حل:
 در گلدان دیگر جایگزین کرده و اجازه دهید ریشه رشد کند
 اگر احساس می کنید گیاه پس از تلاش هایی که برای برگرداندن آن به زندگی کرده اید خوب نشده به گیاهان کمیوست اضافه کنید تا گیاه زنده بماند. این کار می تواند بین چند هفته تا چند ماه طول بکشد تا این که به بهبودی کامل برسد، پس صبور باشید و در طی این زمان به پیشرفت کار خود نگاه کنید! مطمئناً بعد از برخی از مراقبت های عاشقانه و دوست داشتنی، گیاه را بسیار شادتر خواهید دید. دقت کنید که پس از آفتاب، آبیاری گیاه به زندگی باز می گردد.

روش از بین بردن بوی نم خانه های قدیمی

۵. اگر فرش ها هنوز بوی کهنگی می دهند، مراحل بالا را تکرار کنید.
 ۶. داخل قوطی خالی شیشه پاک کن سرکه سفید بریزید.
 ۷. سرکه سفید را به صورت اسپری روی سطوح سخت خانه بپاشید. از پاک شدن سرکه روی سنگ که باعث لک شدن آن می شود، خودداری کنید.
 ۸. سرکه را با پارچه تمیز پاک کنید.
 ۹. زغال گرم را داخل یک کاسه در وسط هر اتاق قرار دهید. زغال بوی نامطبوع را به خود جذب می کند.
 ۱۰. داخل یک ظرف، یک پیمانه آب را با ۲ قاشق غذاخوری دارچین و مقداری پوست پرتقال مخلوط کنید.
 ۱۱. مخلوط را برای تازه شدن هوا چند دقیقه، تا زمان به جوش آمدن آب، روی گاز قرار دهید و از رایحه خوش و تازه لذت ببرید.



خانه های قدیمی بوی خاصی دارند که از روی آن قدیمی بودن خانه مشخص می شود. این بو می تواند به دلیل غبار روی سطوح مختلف یا لکه های کپک باشد.

بوی ناخوشایند کپک، سردی و رطوبت را با مواد طبیعی که جاذب و خنثی کننده آن هستند، از بین ببرید.
 برای این کار مقداری جوش شیرین، سرکه سفید، زغال، دارچین و پوست پرتقال نیاز دارید.
 ۱. جوش شیرین را روی کل فرش های قدیمی بپاشید.
 ۲. با یک فرچه خشک جوش شیرین را روی فرش بکشید.
 ۳. بگذارید جوش شیرین یک شب به همین حالت باقی بماند تا زمان کافی برای جذب بوهای کهنه و طولانی را داشته باشد.
 ۴. برای تمیز کردن جوش شیرین جاروبرقی بکشید



روش های از بین بردن شپشک برنج

حمله واقع شده است، تنها کافیتس برنج را زیر نور آفتاب قرار دهید؛ چرا که تابش آفتاب این حشرات را دور خواهد کرد. برای این کار برنج ششک زده را زیر نور آفتاب بر روی یک پارچه تمیز در جایی که گرد و خاک زیادی وجود نداشته باشد پهن کنید. شپشک به دنبال محلی تاریک و مرطوب است و اصلاً آفتاب را دوست ندارد؛ بنابراین تنها در عرض یک روز با کم آفتاب تند و تیز ساعات ظهر و هوا خوردن به برنج می توانید شپشک برنج را از بین ببرید.

۶. قرص سیر یا قرص برنج:
 قرص برنج، قابلیت تصعید شدن دارد و موجب از بین رفتن شپشک برنج می شود. اما باید توجه داشت که بسیار سمی است؛ ترکیب شیمیایی خطرناک آن می تواند روی کبد و کلیه تاثیر منفی بگذارد. می توانید این قرص ها را درون یک قوطی کبریت قرار دهید و چند سوراخ ریز روی آن ایجاد کنید و سپس درون ظرف برنج قرار دهید. شواهدی وجود ندارد که گاز متصاعد شده باعث مسمومیت برنج شود با این حال بهتر است از روش های امن تر برای پیشگیری از حشره زدن برنج استفاده کنید.

۷. سایر روش ها

قرار دادن سنگ نمک، زنجبیل، سیر یا زرد چوبه در ظرف برنج به از بین بردن شپشک برنج کمک می کند. از بین روش های ارائه شده روشی که برایتان در دسترس تر است را امتحان کنید.

پیشگیری از شپشک برنج

برای پیشگیری از شپشک زدن برنج، اولین چیزی که باید رعایت کنید این است که برنج را در محلی خشک و خنک نگه داری کنید چراکه شپشک به محلی تاریک، گرم و مرطوب برای رشد و تولید مثل نیاز دارد. همچنین بهتر است برنج را در یک قفسه که حداقل ۲۰ سانتی متر از زمین فاصله دارد، به گونه ای قرار دهید که هوا به خوبی جریان داشته باشد و مانع ایجاد رطوبت و حشره زدن برنج شود. گونی برنج را به دیوار تکیه ندهید چرا که این کار هوادهی را مسدود می کند.

آبکی مزایده(نوبت اول)

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۶۰۶۴۲ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به عبدالله برازنده فرزند محمد را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می باشد در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۵ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد.

مشخصات ملک:
 ششدانگ یک باب منزل مسکونی واقع در فارس - اوز - محله آسمان زال - کوچه بن بست - جنب منزل امین شمسبی به کد پستی ۷۵۱۸۶-۷۴۳۳۱ به مساحت عرصه ۴۰۴ متر مربع و اعیان ۲۲۰ متر مربع و انباری طبقه اول به مساحت ۳۰ مترمربع و سرویس بهداشتی واقع در حیاط، ساختمان اصلی و خر پشته روی آن با سازه بنایی فاقد شناز و سقف چوبی و طاق ضربی ونمای سیمان پلاستر نرم می باشد. ملک فوق فاقد سند می باشد و برطبق قولنامه دستنویس در مورخ ۱۳۸۳/۰۹/۳۰ به مالک فوق انتقال یافته است و دارای یک انشعاب آب نیم اینچ و یک انشعاب برق تک فاز ۲۵ آمپر می باشد. قیمت ساخت بیش از ۳۵ سال است.

۱- مزایده اقدام فوق از قیمت پایه شروع می شود.
 ۲- مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد.
 ۳- اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد.
 ۴- هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می تواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید.
 ۵- ۱۰٪ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی المجلس دریافت می گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد.
 ۶- در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد.
 دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوجی م/الف/۱۳۴

کارخانه هایی که در منطقه وجود دارد (مانند بوجاری و شالیکویی) و با گیاهان غیر متمر جهت تکمیل دان بتوانند مورد استفاده تغذیه مرغ بومی قرار گیرد، در تغذیه آنها گنجاینده خواهد شد.

به طور کلی هدف اصلی از چیره غذایی مرغ های بومی، استفاده از منابع داخل روستا (بدون استفاده از نهاده های دامی وارداتی) می باشد. یکی از خصوصیات برجسته مرغ ها بومی عادت داشتن به شرایط تغذیه ای در روستا است. این مرغ ها می توانند ۳۰ تا ۴۰ درصد غذای خودشان را از طریق چرای آزاد و بقیه آن را با غذای دستی تأمین کنند. دانه های شکسته و نامرغوب که از بوجاری گندم و جو به دست می آیند، سیبوس گندم و برنج، تفاله های گیاهان زراعی، آشغال سبزی ها و گیاهان علوفه ای نیز غذای خوبی برای مرغ ها هستند. در ضمن نباید فراموش کرد که مرغ ها و خروس ها باید همیشه بطور یکسان تغذیه شوند.

مرغ ها طیف وسیعی از مواد غذایی شامل دانه ها، گیاهان و گوشت را مصرف می کنند، اما بهترین ماده غذایی برای تغذیه مرغ ها در زمان تخم گذاری گندم است.

تخم مرغ های خانگی در مقایسه با تخم مرغ هایی که از مغازه می خرید طعم بسیار لذیذتری دارند. در سال اول بیشترین مقدار تخم را می توانید از مرغ بگیریید اما از سال دوم تولید تخم کاهش می یابد. نگهداری جوجه راه بسیار خوبی برای داشتن ذخیره همیشگی تخم مرغ است. همچنین کود مرغ به عنوان کود طبیعی برای خاک باغچه مفید و قابل استفاده است. پرورش مرغ های بومی که در حیاط خلوت نگه می دارید شاید یک راه بسیار مناسب برای رسیدن به خودکفایی در ابعاد بسیار کوچک باشد، با توجه به اینکه مرغ میتواند حتی بدون حضور خروس هم تخم تولید نماید با این تفاوت که تخم های تولید شده نطفه دار نخواهند بود.

تغذیه مرغ بومی

کلیه احتیاجات مرغ های بومی روستاها، تا حد امکان از همان منابع موجود در روستا یا منطقه تأمین خواهد شد. چنانچه در منطقه موادی موجود باشد که؛ با انجام فرایندهای ساده (مانند سیلو کردن، خرد کردن و تبدیل کردن) یا مازاد و ضایعات

راه های کارآمدی امر به معروف و نهی از منکر

بعد از آن که پدر و مادر و یا همسر، معروف و منکر را تشخیص داد و اصل برخورد را ضروری دانست، حال این سؤال پیش می‌آید که باید چگونه برخورد کند، آیا همسر یا فرزند خود را مستقیم مورد خطاب قرار دهد یا از ارزشهای غیر مستقیم استفاده کند.

آیا بهتر است از گفتار استفاده کند یا واکنش عملی از خود نشان دهد، مثلاً به جای آنکه بگوید، چراغ را خاموش کن، خود برخیزد و این کار را انجام دهد، به نحوی که همسر یا فرزندش متوجه عمل او شوند.

به طور کلی می‌توان روش های برخورد را در چهار شکل زیر بیان کرد:

- ۱- مستقیم کلامی
- ۲- مستقیم غیر کلامی
- ۳- غیر مستقیم کلامی
- ۴- غیر مستقیم غیر کلامی

باید دقت نمود که شدت روش مستقیم کلامی نسبت به سایر روشها بیشتر است و از بالا به پایین از شدت آنها کاسته می‌شود، به تعبیر دیگر امکان واکنشهای منفی در این روشها بیشتر است و از بالا به پایین شدت آنها کاسته میشود.

باید دقت نمایید که همسر یا فرزندان آمادگی پذیرش تذکر را داشته باشد، این موضوع به عنوان یک اصل هنگام تذکر همواره باید مورد توجه قرار گیرد.

در محیط خانواده که اعضای آن از حالات روحی و اوضاع و احوال یکدیگر بیشتر مطلع هستند، تشخیص آمادگی پذیرش مخاطب، آسان تر است.

به عنوان مثال، زمانی که همسر، یک مهمانی پر زحمتی را پشت سر گذاشته است یا فرزندان، امتحان مهمی مثل کنکور را پیش رو دارند، به طور حتم از شرایط مناسبی برای پذیرش برخی تذکرها برخوردار نیستند، در چنین موقعیت هایی، شاید گزینه بهتر، چشم پوشی و اغماض باشد.

در اجرای مرحله مستقیم کلامی توجه به

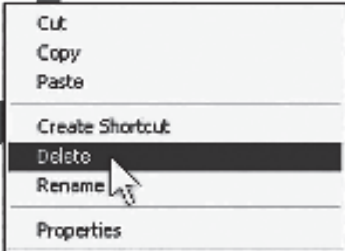
فکر و ذکر گناه

انسان در برابر کارهایی که از روی اختیار انجام می دهد مسئول است و در برابر آنها بازخواست می شود. افکار، معمولاً به صورت ناخوسته به ذهن می آیند و به همین خاطر گناه محسوب نمی شوند.

پیامبر اکرم (ص) فرمود: «از امت من هر چه که در ذهنشان خطور می کند ، عفو شده است، تا وقتی که آن را به زبان جاری نکرده و عملی انجام نداده باشند».

اما از این جهت که افکار منفی زمینه برای تبدیل شدن به گفتار و رفتار را دارند باید از آنها پیشگیری کرد. حضرت علی (ع) می فرماید: «کسی که زیاد به گناهان فکر کند به سوی گناه کشانده می شود» فکر گناه به عنوان یک تصور ذهنی و برخی از گناهان در فکر و اندیشه و توهم و انسان که هیچ‌گونه اثر و پی‌آمد علمی و عملی همراه نداشته باشد، در این صورت هیچ دلیلی عقلی و یا نقلی وجود ندارد که فکر گناه بدین معنا، گناه محسوب شود، گرچه نمی‌شود که منکر این شد که فکر گناه آثار و پی‌آمد منفی بر روح و جان آدمی می‌گذارد.

از این رو، حضرت مسیح (ع) به پیروان خود فرمود: «موسی بن عمران به شما دستور داد، زنا نکنید؛ اما من به شما سفارش می کنم، فکر زنا را هم نکنید؛



نکات زیر ضروری بوده و تأثیرگذاری اقدام شما را بیشتر می‌کند:

- ۱- قاطعانه اما مؤدبانه بگویید، مطمئن باشید بی ادبی تأثیر کار شما را از بین می‌برد.
- ۲- بکوشید تذکر، علنی و در حضور دیگران نباشد مگر آنکه مطمئن باشید از این کار شما سایر افراد خانواده درس عبرت می‌گیرند. البته تأکید می‌شود به همسرتان در حضور فرزندان تذکر ندهید. زیرا بعید به نظر می‌رسد اثر مثبت داشته باشد.
- ۳- حفظ حرمت و آبروی مسلمانان، حتی کسی که مرتکب منکری شده است واجب است؛ بنابراین باید جملات و عبارتهای روشن و گویا و خالی از ابهام و پیچیدگی باشد، معمولاً استفاده

تعالیم ائمه(ع) در انتقال معنویت

این حدیث همسانی علی علیه السلام و پیامبر (ص) را در شهود عرفانی و معنوی می‌رساند در نظر به عالم ملکوت و کشف حقایق آن می‌فرماید: «لقد نظرت فی الملکوت باذن ربی فما غاب عنی ما کان قبلی و لا ما یاتی بعدی» (طوسی، ۱۴۱۳ هـ، ص ۲۰۵، ج ۳۵)؛ چیزی از گذشته و آینده از من غایب و مستور نمانده است. این انسان کامل و خلیفه تام و معصوم خدا، میزان عقیده و اخلاق و اعمال دیگران است.

ایمان علی علیه السلام ایمان به شهادت است، نه به غیب؛ به همین دلیل نماز را زیارت مسموم می‌داند، چنان که می‌فرماید: «حان وقت الزیارة» (صدوق، ۱۳۹۸ هـ، ص ۱۲۴)؛ در مقام پرستش که قرار می‌گیرند خدا را فقط برای او می‌پرستند، عبادت عاجزانه یا تاجرانه ندارند.

«ما عبدتک خوفاً من نارك و لا طمعاً فی جنک و لکن وجدتک اهلاً للعبادة فعبدتک» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ، ج ۶۷، ص ۱۱۷)؛

زیرا کسی که به زنا بیندیشد، مانند کسی است که در اتاق زیبا و رنگ آمیزی شده‌ای، آتش روشن کند. در این صورت، هر چند ممکن است خانه در آتش نسوزد؛ لکن دست کم دود، آن را سیاه و خراب می‌کند». صفحه ذهن آدمی، صحنه آمد و شد دائمی افکار و خیالاتی است که کمابیش در انتخاب راه زندگی و پیمودن مسیر آن موثر است. گرچه حضور فکر، وهم و یا خیال در ذهن، ابتدا امری غیر اختیاری می‌نماید، ولی با بررسی منشاء آنها، به این حقیقت پی خواهیم برد که آنچه ذهن انسان را مشغول می‌کند قابل پیش بینی، پیشگیری یا زمینه سازی است. از این رو باید با شناخت انواع فکر و زمینه های حضور آنها در ذهن در صدد جلوگیری از ورود آنچه مضر به حال ماست برآییم و افکار مفید و پسندیده که موجب سعادت دنیوی و اخروی ما می‌شود را جایگزین نماییم. کنترل چشم و گوش، انتخاب دوستان شایسته، پر کردن اوقات فراغت با کار و ورزش، اذکار مخصوصاً ذکر شریف لا حول و لا قوه الا بالله و تلاوت قرآن از راهکارهای سالم سازی ذهن است.

دو عقوبت برای انجام یک گناه

اگر قصد و عزم بر گناهی شود، همین عزم، گناه قلبی است و مستحق عقوبت سرکشی از فرمان خدا است، حتی اگر مواعی باعث شود که عازم بر گناه نتواند گناه را انجام دهد. اگر از مرحله قصد و نیت به عمل منتهی شود، فاعل آن سزاوار دو عقوبت است: یکی عقوبت تجزی و قصد گناه، دوم عقوبت فعل آن. علی(ع) فرمود: هر که راضی شود به فعل و کار گروهی، مانند این است که با آنها شریک بوده است و بر آن کسی که گناه را انجام داده، دو گناه است: یکی گناه انجام دادن آن، و دیگری گناه رضایت به گناه، ولی بر کسی که تنها راضی به تحقق آن گناه بوده، همان گناه رضایت مندی است.

همین برخورد کوتاه، تا آنجا که ممکن است اعتماد طرف مقابل را به خود جلب کنید. ۸- هنگام تذکر دادن بهتر است حواس خود را کاملاً متوجه مخاطب کنید و از اینکه به بالا یا پایین یا این طرف و آن طرف نگاه کنید بپرهیزید. زیرا این کار ارزش و اثر کار شما را کاهش می‌دهد.

۹- هر اندازه شما تذکر خود را جدی بگیرید، مخاطباتان به همان اندازه به اهمیت موضوع توجه خواهد کرد.

۱۰- معمولاً افعال مثبت بیش از افعال منفی در مخاطب امکان پذیرش را فراهم میسازد. به عنوان مثال به جای آنکه بگویید آب را هدر ندهید، بگویید از آب درست استفاده کنید.

از جملات کوتاه برای این منظور مناسب تر است. حتی گاهی لازم نیست جمله ای ادا شود بلکه گفتن یک کلمه برای رساندن منظورتان کافی است. مثلاً برای تذکر دادن به همسرتان که موقع وضو گرفتن شیر آب را باز گذاشته است کافی است بگویید« آب و توضیح دیگری لازم نیست.

۵- اساس این روش را کلمات و حروف تشکیل می‌دهند بنابراین در ادای درست کلمات بسیار دقت کنید.

۶- مواظب باشید کلام یا تذکر خوب و درست شما با آفت هایی نظیر منت گذاشتن، مسخره کردن و بزرگ نمایی کردن صدمه نیندند.

۷- تلاش کنید رفتارتان صمیمانه باشد و در



وضع موجود و بیان دلائل و شواهد بر این امر و بازخوانی خاطرات همراهی با پیامبر صلی الله علیه و آله، تلاش در جلب حمایت مردمی دارد، اما این حمایت نه در راستای هوای خود بلکه جدیتی است برای اسلام و مصلحت نظام از حق مسلم ناامیدی از مردم، دست از حرکت بر حرکت به سوی کمال جامعه و با استمرار اهداف رسالت را بر دوش می‌کشد. بنابراین تلاش می‌کند جامعه را از انحراف به وجود آمده و جدایی از مسیر معنارابی آگاه کند. ناگزیر در قدم اول با اعتراض به



محمدرضا فاریابی

آداب معاشرت از دیدگاه معصومان (ع)

باب دوست‌یابی و خو گرفتن با دوستان و پذیرفتن اعتراض آنان

محمّد بن یزید گوید: از امام رضا (ع) شنیدم که فرموده: هر کس در راه خدا یک دوست به دست آورد، خائلی از او نیست به دست آورده است. هزار دوست و هشتاد و نه دوستی از امام صادق (ع) نقل شده است. در کتاب «الاخوان» این حدیث (امام جعفر صادق (ع) فرمود: دوستانتان را در دنیا زیاد کنید زیرا در دنیا و آخرت سودمند هستند. در دنیا رفع نیازها به آنان وابسته است. اما در آخرت اهل دوزخ می‌گویند: «ما شفاعت‌کننده و دوست نزدیکی نداریم»

امام صادق (ع) فرمود: دوستانتان را زیاد کنید، زیرا برای هر مؤمنی دعای اجابت‌شده ای است. و فرمود: دوست زیاد بگیرید زیرا برای هر مؤمنی حق شفاعت است.

و نیز فرمود: برادران مؤمن را زیاد کنید، زیرا برای آنان در نزد خدا در روز قیامت دستی است که به وسیله آن شفاعت می‌کنند.

ایوب بن نوح گوید: امام علیّ النقی (ع) به بعضی از دوستان ما نوشت، فلانی را عتاب کن و به او بگو: وقتی که خدا برای بندهای خیر و خوبی می‌خواهد اگر او را مورد عتاب قرار دهد وی عتاب را می‌پذیرد و منتبّه می‌گردد.

شیخ حرّ عاملی رحمه الله علیه

کلید نبات و رستگاری

علامه طباطبایی (ره): هر روز طرف صبح که از خواب بیدار می شوید، قصد جدّی کنید که هر عملی پیش آید، رضای خدا را مراعات خواهیم کرد. آن وقت در هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، نفع آخرت را منظور خواهید داشت و همین حال را تا شب وقت خواب ادامه خواهید داد. این روش کلید نجات و رستگاری است .



ارسالی: نصرالله طالع‌زاده

گلی از بوستان مرتضوی



ابوالحسن مویدی

و بیداری آفرین نخواهد بود. خوشا به حال آنانی که عبرت‌های روزگار برایشان حکم موعظه و واعظ دارد و خود وسیله عبرت دیگران نمی‌شوند.

نمونه عبرت‌ها فراوان است. در طول تاریخ حکومت‌های ستمگر و عدالت‌گستر آمده‌اند و رفته‌اند، قدرت‌های جهانی ظهور کرده و افول نموده‌اند کاخ‌های سر به فلک کشیده به وسیله بردگان و ستمدیدگان بنا شده و با گذشت زمان نابود شده یا به تاریخ سپرده شده چه ایوان مدان‌ها که روزگار بر آنها گذشته برخی انسان‌ها با دیدنش سیر روزگار را که همانند ابر در گذر است مشاهده کرده عبرت گرفته‌اند و بیدار شده‌اند که اینگونه سیر روزگار ارزش دل بستن و ستمگری ندارد و خوشا آنان که عزت و کرامت نفسانی و عدالت را پیشه خود ساختند و به دنیا نه گفتند و با مناعت، زندگی مادی را سپری ساختند و بعضی در کنار طاق‌ها ایستاده به گرفتن عکس یادگاری بسنده کرده‌اند و پاره‌ای چون خاقانی با دیدگاه خاص خویش آن را مایه عبرت قلمداد می‌نماید و قصیده‌ای غزاً با مطلع:

هان ای دل عبرت بین از دیده عبر کن هان ایوان مدانان را آینه عبرت دان

می‌سراید و سوز و گداز خویش را با اشک و آه از سویدای دل بازگو می‌کند و بر بینندگان خروش برمی‌آورد که: بر دیده من خندنی کاینجا زچه میگردد!

خندند بر آن دیده کاینجا نشود گریان نه زال مدانان کم از پسرزن کوفه

ایوان مدانان را با کوفه برابر نه این است همان درگه کن نقش رخ مردم خاک در او بوی دیوار نگارستان

این است همان درگه گو را ز شهبان بوی دیلم ملک بابل هندو شه ترکستان

و در ابیات پایانی قصیده‌اش می‌گوید: این بحر بصیرت بین بی‌شربت و مگدّر کن شطّ چنین بچری لب تشنه شدن نتوان

خاقانی از این درگه در یوزّه عبرت کن تا از تو فر زان پس در یوزه کنند خاقان

بگذریم که هدف امام (ع) پند گرفتن از عبرت‌ها و بیدار شدن را در نظر دارند نه بیان و تشریح آنها. طبعاً اگر تشریح عبرت‌ها وسیله‌ای برای اندرز گرفتن و موعظه شدن و در مسیر بیداری حرکت کردن باشد، فایده بخش و ارزشمند است.

آگهی مزایده(نوبت اول)

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۷۰۲۲۷ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به محمدحسین بنی‌زمان‌لاری فرزند محمد را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می‌گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می‌باشد در روز دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۳ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد.

مشخصات ملک: ششادنگ یک باب مغازه سه‌دهانه تجاری به همراه حق سرقفلی و مالکانه به مساحت ۷۸ متر مربع واقع در فاسد - لار - شهر قدیم - حد فاصل فلکه باقریوریان به فلکه سیدعبدالحسین لاری (حوزه علمیه)، که مطابق اقرار نامه ۱۳۹۶/۱۱/۰۱ در مالکیت آقای محمدحسین بنی‌زمانی لاری و فاقد سند مالکیت مجزا می‌باشد. ملک مذکور با مصالح آجری و با سقف طاق ضربی بنا شده است. قیمت کارشناسی هفت میلیارد و پانصد میلیون ریال (معادل ۷۵۰۰۰۰۰۰ تومان) تعیین گردیده است. شرایط مزایده:

- ۱-مزایده اقلام فوق از قیمت پایه شروع می‌شود.
- ۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد.
- ۳-اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد.
- ۴-هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می‌تواند طرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید.
- ۵-۱۰٪ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی‌المجلس دریافت می‌گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد.
- ۶-در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد. دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوجی

ترک عادات غلط و اشتباهات رژیم لاغری

غذایی به خصوص زمان غلبه بر گرسنگی کاری بسیار سخت است، بنابراین شما باید در طول روز وعده های غذایی بیشتری بخورید، سه وعده غذایی متوسط و دو وعده سبک تر. انجام این کار باعث می شود تا وعده های بسیار دشوار است و شاید به همین دلیل بارها افراد در ادامه رژیم های لاغری برای کاهش وزن و... ناموفق بوده اند؛ یکی از اشتباهات رژیم لاغری شما اعتیاد به مواد غذایی است اما این تنها اشتباهات نیست.

پرهیز از رژیم های جادویی

این نوع رژیم های غذایی نتایجی فوق العاده در زمانی کوتاه و با تلاش بسیار کمی به همراه دارند، آنها معمولاً در ابتدای تابستان به منظور بدست آوردن بدنی لاغر توسط مردم انجام می شوند. البته بیشتر راهنمایی هایی که در این رژیم ها ارائه می شوند اشتباه است و حتی برای سلامتی شما نیز مضر میباشد.

از صبحانه فرار نکنید

صرف نظر کردن از صبحانه یک اشتباه رایج است که بسیاری از مردم در رژیم غذایی انجام می دهند. اگر می خواهید وزن کم کنید و رژیم غذایی خود را به درستی کنترل کنید، مهم این است که اولین وعده غذایی روز را از دست ندهید.

در غیر این صورت، تنها نتیجه شما یک اشتها و گرایش زیاد و شدید قبل از ناهار است، که کنترل مصرف مواد غذایی شما را دشوار می کند و به همین دلیل به جای حذف یا کاهش صبحانه، باید چربی های اشباع شده مانند کره و شیرینی ها را با میوه ها و غلات جایگزین کنید، انجام این کار به شما کمک می کند تا یک رژیم غذایی متعادل تر و مغذی تری داشته باشید.

پنج وعده غذایی در روز داشته باشید

اعتیاد به مواد



کارهای ممنوع بعد از خوردن غذا

دسر بعد از غذا

فلسفه خوردن دسر بعد از غذا، کمک به هضم بهتر غذاست؛ مثلاً یکی از بهترین زمان های خوردن خوراکی های شیرین مثل بستنی، شیرینی تر و... بعد از غذاست. به این دلیل که ترشح آنزیم های معده متعادل شده و غذا بهتر هضم می شود اما خوردن بعضی دسرها بعد از برخی غذاها مناسب نیست؛ مثلاً خوردن هندوانه، خربزه، طالبی و گرمک بعد از غذاهایی مثل آش، سوپ، حلیم، کله پاچه و... اصلاً درست نیست.

این نکته مختص میوه ها بعد از برخی غذاها نیست. خوردن غذاهای چرب و شیرین همزمان با هم نیز باعث بروز مشکلات گوارشی می شود. مثلاً اگر غذای شما فستجان است، خوردن شیرینی بعد از غذا باعث تداخل بین هضم چربی و شیرینی می شود. چرا؟ به این دلیل که اولاً غذاهایی که نام برده شد، نفاخ هستند و خوردن میوه های نفاخ همراه آنها باعث تشدید علامت ناشی از خوردن آنها می شود. دوم اینکه آنزیم های لازم برای هضم آن غذاها با آن میوه ها متناسب نیست و همین باعث آسیب به دستگاه گوارش می شود. مصرف همزمان غذاهای چرب و شیرین باعث بروز اسهال می شود.

چای لب سوز

این نوشیدنی پای ثابت قبل و بعد از مهمانی های ناهار و شام است اما حتماً شنیده اید که خوردن چای بعد از غذا مشکل ساز است. چرا؟ دلیل آن تاثیر منفی چای روی هضم و جذب پروتئین هاست. از طرفی روی جذب ویتامین ها، به ویژه ویتامین های حساسی مانند ویتامین C و مواد معدنی ای مانند آهن غذا به خوبی هضم و جذب نمی شود. چون هضم و جذب غذا با کمک جریان خون تسهیل می شود.

ورزش و جنب و جوش

این تفکر که بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام دهیم تا غذا هضم شود، تا حدی درست و غلط است؛ درست به این دلیل که فعالیت بدنی می تواند به هضم بهتر غذا کمک کند اما مهم نوع و فاصله زمانی ورزش تا غذا خوردن است.

چرا؟ ورزش سنگین، استفاده از وسایل مختلف ورزشی و... همگی مضرند. تنها ورزشی که تقریباً می توان آن را تایید کرد، پیاده روی، این هم حدود نیم ساعت بعد از غذاست.

راهکارهایی برای حفظ سلامت استخوان ها

استقامتی استخوان را تحریک می کند و به استخوان فشار می آورد و باعث می شود ساخت استخوان غالب شود و فرد همیشه استخوان سالم داشته باشد.

نوع نشستن بستگی به فرهنگ و آداب رسوم دارد. نمی توان گفت چهارزانو یا دو زانو نشستن بد است. نشستن در این حالت ها برای کسی که زانوی سالم دارد مشکلی ایجاد نمی کند اما برای فردی که زانو درد دارد از نظر مکانیکی فشار زیادی به زانو وارد می کند. افرادی که آرتروز دارند باید روی صندلی استاندارد بنشینند چون در این حالت فشار کمی به زانو وارد می شود.

-هنگام خوابیدن گودی و قوس ناحیه کمر باید حفظ شود. استفاده از تشک نرم در دراز مدت کمردرد می آورد چون هنگام خوابیدن روی زمین برای کمر خوب است اما اگر افراد به خوابیدن روی زمین عادت نداشته باشند، نمی توانند راحت بخوابند. سفتی در حد ۳ تا ۳ پتو روی زمین خوب است به طور کلی بهتر است تشکی را انتخاب کنید که سفت باشد و فرو نرود.

- ارتفاع بالش باید در حدی باشد که سر و گردن در امتداد بدن قرار بگیرد. بالش خوب طوری است که ارتفاع دو طرف آنها بیشتر و ارتفاع قسمت وسط آن کمتر است. این نوع طراحی بالش طبیی باعث می شود سر و گردن در امتداد بدن قرار بگیرد. وقتی فرد به پشت می خوابد باید سر در قسمت وسط و وقتی به پهلو می خوابد سر را در قسمت کناری قرار بدهد.

منبع: بهداشت نيوز



انسان شناخته شده و بسیار حساس است. پاها و به خصوص کف پاها را قبل از خوابیدن با آب ولرم تمیز کنید و ماساژ دهید.

سیگار را ترک کنید

یکی قبل از سال ۱۹۶۰ که هیات داروان بخش جراحی عمومی آمریکا، رای به مضر بودن سیگار برای سلامتی دهد، مصرف تولیدات کشنده تنباکو در این کشور خطرناک شناخته شده بود. با این وجود موج سیگار کشیدن در این کشور به خصوص در میان جوانان افزایش یافت. بخشی از دلایل رشد مصرف سیگار ناشی از تبلیغات غیر مستقیم مانند تقلید از هنرپیشه هایی بود که درفیلم سیگار می کشند. مواظب باشید فرزندانتان در این دام نیفتند. خودتان هم از سیگار کشیدن اجتناب کنید. سیگار عامل بسیار خطرناکی برای ابتلا به بیماری های گوناگون است. اگر سیگاری هستید، روز اول یک نخ سیگار روزانه خود را کاهش دهید و ابتکار را هر روز تا پایان ترک سیگار ادامه دهید.

خودتان را از آلودگی های زیست محیطی محفوظ کنید

اگر نمی توانید در یک محیط بدون دود زندگی

کنید، به موسیقی آرام گوش فرا دهید. و یا فیلم کمدی ببینید. هنگام از دست دادن تسلط خود یا هنگام تهاجم از یک تا ده بشمارید. و از آدمهای مشکل دار و منفی برحذر باشید.

مصرف چربی را قطع کنید

از غذاهای مشخص مثل غذاهای سرخ شده، برگرها و گوشت های چرب دیگر مانند گوشت گاو، کالیاس، بیکن، سالامی و سوسیس بپرهیزید. در مورد استفاده محصولات لبنی مثل پنیر، پنیر محلی، شیر و خامه باید از نوع کم چربی آنان مصرف شود. از آجیل و گوشت های ساندویچی، مایونز، مارگارین، کره و سس ها به مقدار کم مصرف کنید.

دندان ها و کف پاهای خود را تمیز نگه دارید

مطالعات نشان می دهد که ارتباط مستقیمی بین طول عمر و تمیز کردن دندانها و کف پا وجود دارد. شاید به این دلیل باشد که اشخاصی که دندان هایشان را تمیز می کنند، از نفوذ میکروب در دهانشان پیشگیری می کنند و بیشتر مراقب سلامتی خودشان هستند تا اشخاصی که دقت ندارند. از طرفی کف پاها از قدیم به عنوان قلب

کم خوری، بالای جان دختران نوجوان

بوده، دچار افسردگی و اضطراب

هستند و حتی از نظر روحی و روانی آنقدر آسیب پذیرند که در برخی موارد در دام اعتیاد می افتند یا دست به خودکشی می زنند.

آسیب های سیستم قلبی و گوارشی

یکی از نشانه های اصلی ابتلا به این بیماری همیشه کسل هستند و احساس ضعف دارند و سرمای شدید به خصوص در انگشتان دست و پای خود احساس می کنند.

عظلات و استخوان های این بیماران آن قدر ضعیف است که از انجام کارهای معمولی هم در برخی موارد عاجز هستند.

اختلالات قلب و عروق در این بیماران بسیار شایع است، فشار خون مبتلایان

به کم خوری عصبی بسیار پایین است و این افراد به شدت دچار کم خوابی هستند. سیستم قلب و کبد این بیماران نیز مختل می شود و حتی اسکلت مغزی و جمجمه شان هم به اندازه کافی رشد نمی کند.

مبتلایان به آنورکسی در معرض شدید کمبود ریزمندی ها، ویتامین های گروه B، ویتامین D و کلسیم هستند، به همین دلیل از مشکلات استخوانی رنج می برند. یافته ها نشان می دهد که ۹۰ درصد این بیماران دچار پوکی استخوان و حدود ۴۰ درصدشان دچار افت فشار خون هستند.

مختصان تغذیه هشدار می دهند

بی اشتهایی عصبی یک نوع اختلال

سوء تغذیه است که در آن فرد مبتلا با سرسختی و سماجت از خوردن غذا اجتناب می کند، بیشتر کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، کنترل بسیار کمی بر این عادت خود دارند، به طوری که با پیشرفت این بیماری، فرد حتی اگر هم بخواهد نمی تواند غذا بخورد، چرا که به طور عمد از خوردن به دلیل ترس از چاقی پرهیز می کند، به این دلیل هم وزن بسیار پایین و کمتر از حد طبیعی دارد.

مبتلایان به بی اشتهایی عصبی هیچ گاه معیاری برای ارزیابی وضعیت خود اعلام نمی کنند، از وضعیت ظاهری خود راضی نیستند و همیشه در مقابل دیگران از تناسب اندام خود احساس شرمساری می کنند.

نوجوانان در دام بی اشتهایی عصبی

دوره نوجوانی با تغییرات فیزیولوژیک و روانی خاصی همراه است؛ زمانی که کودکان از دوران کودکی وارد بزرگسالی می شوند و به یک سری رفتارهای جدید و عکس العمل های تازه در مقابل بی توجهی های والدین شان دست می زنند، که از عمده ترین این واکنش ها نخوردن یا کم خوردن غذاست.

کم خوری عصبی در زنان بیش از مردان شیوع دارد، کسانی که به بی اشتهایی عصبی مبتلا می شوند، بسیار ایده آل گرا هستند و افکارشان به محدوده کوچکی معطوف می شود. این افراد که بیشتر در سنین نوجوانی

سالم باشید، سالم بمانید

براساس یک ضرب المثل قدیمی، کسی که سلامت است امیدوار است و کسی که امیدوار است همه چیز دارد. امروزه برای تندرستی و سلامت انسان روش های متعددی توصیه می شود که در اینجا به برگزیده ای از این روش ها، طی چند نکته اساسی اشاره می کنیم.

بیشتر حرکت کنید

یک روش روزانه پیدا کنید که بدنتان را حرکت دهد. چنانچه حق انتخاب داشته باشید بجای آسانسور و پله برقی از پله بالا بروید. با پیاده روی دنبال کردن بچه ها و توپ بازی با دوستانتان تحرک خود را حفظ کنید. هر چیز که اندام شما را به حرکت وادار کند نه تنها یک اسباب بدنسازی است، بلکه یک وسیله مقابله با استرس محسوب می شود. به حرکت در زمان های کوتاه فکر کنید. نیازی به یک ساعت ژیمناستیک یا ورزش های دیگر نیست. فقط مهم این است که بیشتر حرکت کنید.

سعی کنید با دید مثبت به مسائل نگاه کنید

یک ارتباط واقعی و دقیق میان سلامت زیستن و نگرستن به زندگی با خوشبینی وجود دارد. شما نمی توانید ناراحت باشید، در حالی که می خندید و با کار می کنید. نگاه مثبت به کار، زندگی، خانواده، دوستان و نزدیکان باعث می شود تا زندگی شاد و آرامی داشته باشید. همین امر به سلامت شما کمک کند.

نکنه آخر اینکه ارتباط بین عناصر ژنتیکی و سلامتی یک ارتباط قدرتمند است. ولی اگر یکی از والدین شما یا هر دوی آنها، به دلیل عوامل ژنتیکی یا نبود سلامتی در سنین جوانی فوت کرده اند، به این معنی نیست که شما نتوانید برمشکلات ژنتیکی که به شما رسیده تسلط یابید.

توصیه می شود نکاتی را که گفته شد، برای حفظ سلامت خود دنبال کنید. شما قبل از هر پزشکی می توانید کنترل سرنوشت سلامت و خوب زیستن خود را در دست داشته باشید.

استرس را کاهش دهید

گفتن راحت تر از عمل کردن است. راه های مقابله با استرس روش های متعددی دارد. یکی از روش های پیشنهادی بوسیله متخصصان، فکر کردن به چیزهای مثبت است.

روزی ۳۰ دقیقه به کاری بپردازید که دوست دارید. مثلاً دوش آب گرم بگیرید، در پارک قدم بزنید، یک کتاب خوب بخوانید، با دوستی ملاقات کنید، با فرزندان بازی

شاید صحبت از نوعی بیماری عصبی که با بی اشتهایی، کم خوری و لاغری مفرط همراه است، در شرایطی که در جامعه امروز ما، چاقی و اضافه وزن از مشکلات بزرگ حوزه بهداشت و سلامت عمومی محسوب می شود، شگفت انگیز باشد. اما یافته های متخصصان تغذیه در کشور نشان می دهد که «آنورکسی» یا بی اشتهایی عصبی موجب دردهای دختنان نوجوان ما از این بیماری رنج بکشند. کم خوری عصبی شاید در ظاهر تنها یک مشکل به نظر برسد، اما در واقع حاصل آن بروز بسیاری از مشکلات روحی و روانی چون اضطراب و افسردگی و نیز ایجاد اختلالات قلبی، استخوانی و گوارشی است.

امروزه بی اشتهایی عصبی تنها دختنان نوجوان را گرفتار نکرده است، بلکه بسیاری افراد در سنین بالای ۲۵ سال و در دوران میانسالایی نیز به این بیماری دچار می شوند و خود را در معرض نارسایی های قلبی، استخوانی، گوارشی و اختلالات باروری قرار می دهند.

نخوردن غذا به خاطر ترس از چاقی

مختصان تغذیه معتقدند که علت اصلی بی اشتهایی عصبی به طور خاص مشخص نشده است، یعنی مجموعه ای از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و روحی - روانی در آن نقش دارند.

آگهی احضار منم از طریق دادسرا

نظر به این که آقای حسن ساهور فرزند حسین به کد ملی ۲۵۱۱۸۵۹۹۴۷ در خصوص شکایت علیرضا زارعی فرزند محمد مبنی بر شهادت کذب از طرف این شعبه دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت نامبرده میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف یک ماه پس از انتشار آگهی در شعبه دوم دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان لارستان به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول و اتخاذ تصمیم غیایی خواهد شد. در ضمن حسب دستور دادستان محترم دادسرای عمومی و انقلاب لارستان هزینه نشر آگهی توسط حسابداری دادگستری کل استان فارس پرداخت شود.

دادیار شعبه دوم دادیاری لارستان - حسین شریفی

م/الف/۱۷۲

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم عذری موسوی دارای شماره شناسنامه ۳۵۸ متولد ۱۳۵۸/۷/۱ به شرح دادخواست به شماره بایگانی ۹۸۰۰۴۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سیدمحمدحسین موسوی دوست به شناسنامه شماره ۲۵۴ در تاریخ ۹۸/۱/۱۶ در اقامتگاه دائمی خود ببردو گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

- ۱- زبیده موسوی قیری ک.م. ۲۴۵۰۴۰۰۸۱۸ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی
- ۲- عذری موسوی ک.م. ۲۵۱۰۷۹۱۴۷۸ صادره از حوزه لارستان همسر متوفی
- ۳- سید احمد رضا موسوی دوست ک.م. ۶۷۲۰۰۸۴۳۸۰ صادره از حوزه خنج
- ۴- سیده زهرا موسوی دوست ک.م. ۲۴۴۰۵۴۳۵۷۸ صادره از حوزه قیر و کارزین
- ۵- سیده یسنا موسوی دوست ک.م. ۷۲۳۰۰۳۸۳۶۷ صادره از حوزه قیر و کارزین فرزندان متوفی ولا غیر...

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وضعیتهای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از اکتفا مهلت و مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه سوم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

م/الف/۱۶

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۴:۵۲	۶:۱۵	۱۲:۵۰	۱۹:۴۶	۱۹:۴۳
یازدهم	۴:۵۱	۶:۱۴	۱۲:۵۰	۱۹:۴۶	۱۹:۴۴

امام موسی کاظم علیه السلام فرمودند:
من آزاد آن یکن آقوی الناس فیتوکل علی الله;
هر که می خواهد که قویترین مردم باشد بر خدا توکل نماید.
(بحار الانوار، ۷، ۱۴۳)

معبودا، کارم را آن سان برعهده گیر که تو خود سزاوار آئی، و از فضل بر بنده گنهاری چون من بخش که نادانی اش او را در گرداب خود فرو برده است.

پیگیری ایجاد واحدهای تولیدی با اشتغال حداقل ۲۰۰ نفر در لارستان



شبهانه روز و حتی در خارج از ساعات اداری نیز همه در راستای ایجاد اشتغال تلاش کنند.
معاون استاندار فارس، با بیان این که بخش خصوصی نیز بایستی در راستای ایجاد اشتغال وارد عمل شوند؛ بیان کرد: همه مردم و مسئولین پای کار باشند و سیاست کاری خود را ایجاد اشتغال قلمداد کنند.
وی اضافه کرد: یکی از زیر بناهای اصلی اقتصاد مقاومتی در این برهه از زمان، رونق تولید و ایجاد اشتغال است و در این خصوص بایستی تولیدات خود را صد در صد درون زا نماییم تا رونق تولید در کشور رشد و توسعه یابد.
نماینده عالی دولت در لارستان، تاکید کرد: اشتغال با یک یا چند جلسه صرف و حرف به دست نمی آید، بلکه بایستی همه برای این مهم دل بسوزانند و عملاً به اشتغال و تولید کمک نمایند.
حسینی با اشاره به اینکه در ایجاد اشتغال این شهرستان رتبه دوم استانی را بدست آورده است، گفت: نرخ بیکاری در شهرستان به ۶ و نیم درصد رسیده است که به گفته کارشناسان، لارستان از جایگاه قابل قبولی برخوردار است، اما این باعث نشود که

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با بیان اینکه نرخ بیکاری در لارستان ۶/۵ درصد و از نظر ایجاد اشتغال رتبه دوم استان فارس قرار داریم، گفت: ایجاد یک واحد یا چند واحد تولیدی در شهرستان با اشتغال حداقل ۲۰۰ نفر باید پیگیری و اجرایی شود.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی در جلسه شورای اشتغال شهرستان در سخنانی با بیان اینکه می بایست تعاونی ها در موضوع ایجاد اشتغال فعال تر عمل نمایند؛ افزود: در این خصوص دفتر امور روستایی و شوراهای استانداری فارس جهت ایجاد اشتغال تا سقف ۱۰ میلیارد ریال وام اشتغالزایی پرداخت می کند که تعاونی ها می توانند از این ظرفیت استفاده نمایند.
وی ادامه داد: اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان نشستی را در راستای ایجاد اشتغال و تولید با تعدادی از ادارات و دانشگاه های شهرستان بصورت تخصصی برگزار نماید و در این خصوص از تمامی سرمایه گذاری داخلی و خارجی حمایت و به صورت مستمر جلسات خود را برگزار نماید.
فرماندار ویژه لارستان، افزود: امروز تنها راه مبارزه با تحریم های ظالمانه دشمنان ایجاد اشتغال و رونق تولید است؛ لذا همه دستگاه های شهرستان در راستای ایجاد اشتغال برنامه ریزی داشته باشند و دستگاه های ذیربط که به صورت تخصصی متولی امر اشتغال هستند این قضیه را جدی بگیرند و اولویت کاری خود را اشتغال و رونق تولید قرار دهند.
حسینی خاطر نشان کرد: موضوع اشتغال یک موضوع جدی است و محدود به این جلسه و جلسه بعد نمی شود، بلکه بایستی در طول

شریعتی و نقد فرهنگ و تمدن غرب (۲)



دینی و فرهنگی، بیشتر منافع او را تامین می کند و نوعی دیگر، مخالف منافع اوست؛ غرب، نوع اول را ترجیح می دهد و ترویج می کند. پس تلقی شخصی از مسائل فکری و فرهنگی در جهان سوم، اندیشه ای خام است که سردمداران تمدن نو، آرزوی نهادینه شدن آن در ذهن افراد را دارند. آن ها دوست دارند ما فکر کنیم؛ نگاه ما به مسائل اجتماعی فرهنگی و حتی سیاسی نگاهی تاثیر ناپافته از برنامه های دقیق، عمیق و کلان اجتماعی بلکه جهانی آنها می باشد در حالی که خبر نداریم، گاهی تمایلات ظریف شخصی ما در مسائل معنوی هم می تواند ناشی از اجرای سیاست های کلان فرهنگی غرب در کشور ما بلکه در جهان باشد. به عبارت ساده تر ما ناخواسته برده فکر و فرهنگ غریب در حالی که فکر می کنیم در اندیشه شخصی یا حتی اجتماعی خود مستقلیم.



نویسنده: ح. توانا

دینی و طبقاتی شدن جامعه اند. شریعتی شرک اجتماعی یعنی طبقاتی شدن جامعه و فاصله های شدید طبقاتی را نتیجه همدستی شوم این دو عامل می داند. او انحراف فکری و دینی جوامع در قالب ثنویت و تثلیث را نیز نتیجه همدستی صاحبان زر و زور و تقدس می شمارد. (م آ ۲۳، ص ۲۸ و ۲۹) شریعتی رواج اسلام آمریکایی در جامعه ایران را ناشی از تفسیر فردگرایانه دین توسط روحانیت رسمی و حمایت رژیم و رهاوردتهاجم اندیشه شریعتی می داند. او می گوید: «غرب، سرمایه داری و کلیسای خود را به ما تحمیل کرده است؛ از سرمایه داری و پیشرفت، قرتی بازی و لایالی جنسی را و از دینداری همان مسجد و محراب جدا از جامعه و درد جامعه را.» (م آ ۷، ص ۱۰۱) بنابراین شریعتی غرب را نیز در تلقی غلط جامعه ایران از دین و فرهنگ مقصر می شناسد. این همان است که گفتیم غرب، جوامع را در جهت منافع خودش سوق می دهد. مطلقاً نوع خاصی از نگاه

خودباختگی برخی نخبگان در مقابل تمدن غرب؛ از آنجا آغاز می شود که دل بسته ظاهر فریبنده آن می شوند. آنها شخصیتی ضعیف داشته و به راحتی به دامن هواها و هوس ها می لغزند؛ انسانی که احساساتش لغزنده باشد؛ فکرس نیز می لغزد. اما شریعتی گوهر دیگری دارد. او در آغاز این است که در درون غول تمدن غرب که یک پایه اش سکس و یکی خوشونت است؛ هضم نشود. (باقرزاده ۱۳۸۴، ص ۶۹ تا ۸۷) او کسی نیست که چند روز زندگی در میان مردان چشم آبی و زنان بلوند، او را از خود بی خود سازد و اصالت هایش را فراموش کند. شریعتی در خرد و اندیشه دینی و حکمی ریشه خونی دارد و به توصیه پدرش که از او خواسته بی دینی را از غرب به ارمان نیاورد؛ سخت پایبند است. او در این چندساله ی حضور در فرانسه به گفته خودش یا به در تحصیل مشغول بوده یا فعالیت های اجتماعی و انقلابی. شریعتی به عرفان هم

گزارشی از پیدایش اسپانسر که به جان صداوسیما افتاد «ستاره مربع» چگونه سر از تلویزیون درآورد؟



چند سالی است صداوسیما برای تامین هزینه ساخت برنامه هایش رو به اسپانسرهای جدید و نوظهوری آورده که با نارضایتی بسیاری از مخاطبان خود روبرو شده است، در کنار روی اعصاب بودن تبلیغات درون برنامه ای که در تلویزیون رواج یافته، در روزهای اخیر نیز فتوای برخی از مراجع تقلید و تذکر رهبر انقلاب بر ابهامات شرعی درآمد چنین تبلیغاتی نیز افزوده است.

ستاره مربع بالای جان تلویزیون طی سال های اخیر با فراگیری شدن کدهای دستوری یا همان ستاره مربع هایی که امکان انجام تراکنش های بانکی، خرید شارژ و... را در اختیار مشترکان قرار میدهد بسیاری از این شرکت ها به عنوان اسپانسر در برنامه های تلویزیونی حضور پیدا کردند. اغلب شرکت هایی که کدهای دستوری راه اندازی و پشتیبانی کردند گردش مالی قابل توجهی دارند و خیلی سریع به حامی مالی خیلی از برنامه های مهم تلویزیونی تبدیل شدند.

پیوند صداوسیما با کدهای دستوری به مرور دامنه حضور آن ها را گسترده تر کرد تا کار به جایی رسیده که حالا مخاطبان تلویزیونی برای شرکت در نظرسنجی و انتخاب فلان بازیگر و خواننده محبوبشان نیز باید از این کدها استفاده کنند. حالا تبلیغات ارزش افزوده در بطن اکثر برنامه های پر بیننده تلویزیون جای خود را باز کرده و مجریان رسانه ملی در نقش تبلیغ کنندگان این سرویس ها ظاهر می شوند. اگر تا دیروز مخاطبان تلویزیون از حجم و مدت زمان زیاد آگهی های تجاری در بین برنامه های محبوب خود گله می کردند حالا باید مجریانی را تحمل کنند که با اصرار از آن ها درخواست می کنند به عضویت سامانه ای در آیند که روزانه مبلغی را از حساب آن ها کم می کند و آن ها را در قرعه کشی شرکت می دهد.

در واقع تقریباً تمام برنامه های پر بیننده صداوسیما به وسیله کدهای دستوری تسخیر شده اند و بینندگان برای دقایق زیادی از هر برنامه مجبور به تماشای تبلیغات پر تعداد شده اند. تسخیر تلویزیون به وسیله این سرویس های

ارزش افزوده انتقادات زیادی را در ماه های اخیر به همراه داشته است و همچنین حواشی زیادی نیز حول این موضوع به وجود آمده است. معروف ترین آن ها را می توانیم دعوی اخیر وزیر ارتباطات بر سر اعلام بهترین برنامه از نگاه مردم بنامیم.

ستاره مربع ها از چه زمانی در تلویزیون شروع به کار کردند؟

خرید شارژ

کارت به کارت

قبض

جایزه

امتیاز من

خبریه

برنامه تلویزیونی

روبیکا rubika

بازگشایی کد دستوری یک شرکت بزرگ در زمینه سرویس های ارزش افزوده است که برنامه های پر تعدادی را به خود اختصاص داده است. مسابقات و رای گیری های پر شمار برنامه های صداوسیما به وسیله همین کد دستوری انجام می شود.

انحصاری که شرکت مذکور در صداوسیما به وجود آورده، از یک سال پیش شروع شده است. طبق قرارداد صداوسیما و این شرکت، تمام شرکت هایی که در حوزه ارزش افزوده و کدهای دستوری فعالیت می کنند و در رسانه ملی تبلیغات داشته باشند ملزم به عبور از مسیر این

آگهی فراخوان دعوت و ثبت نام از داوطلبین عضویت در هیأت مدیره و بازرسی اتحادیه صنف مشاورین املاک و نمایندگان داران اتمییل "شهرستان لارستان"

در راستای اجرای ماده ۶ آیین نامه اجرایی موضوع تبصره ۴ ماده ۲۲ و ۲۴ قانون نظام صنفی (نحوه برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسی اتحادیه های صنفی)، بدینوسیله از کلیه اعضاء واجد شرایط اتحادیه صنف مشاورین املاک و نمایندگان داران اتمییل که داوطلب عضویت در هیأت مدیره یا بازرسی اتحادیه صنف مربوطه میباشند، دعوت به عمل می آید، جهت ثبت نام و اعلام داوطلبی، به مدت ۱۵ روز کاری از تاریخ ۱۰/۰۲/۹۸ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۲۶/۰۲/۹۸ با همراه داشتن مدارک ذیل ضمن مراجعه به نشانی www.iranianasnaf.ir در انتخابات اتحادیه های صنفی ثبت نام و پس از انجام کامل مراحل واخذ کد رهگیری، به اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان لارستان (اداره امور اصناف)، واقع در « بلوار هلال احمر - بلوک ۶ » مراجعه و نسبت به تحویل مدارک اقدام نمایند.

- شرایط داوطلبان عضویت در هیأت مدیره و بازرسی اتحادیه های صنفی:**
- ۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران ۲- اعتقاد و التزام عملی به جمهوری اسلامی ۳- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر ۴- عدم ممنوعیت تصرف در اموال، مانند حجر، ورشکستگی و افلاس ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر ۶- عدم اشتغال به فساد ۷- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیأت مدیره اتحادیه ۸- حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال ۹- داشتن پروانه کسب معتبر دائم ۱۰- وثاقت و امانت
- مدارک مورد نیاز برای ثبت نام:**
- ۱- دو برگ تصویر پروانه کسب معتبر دائم به همراه اصل مدارک
 - ۲- دو برگ تصویر تمام صفحات شناسنامه و کارت ملی به همراه اصل مدارک
 - ۳- دو برگ تصویر مدرک تحصیلی برابر با اصل برای افراد مشمول بند ۷ شرایط به همراه اصل مدارک
 - ۴- ۶ قطعه عکس ۶×۴

هیأت اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان لارستان