

۸



رتبه دوم و سوم کنکور سراسری فنی و حرفه ای کشور، به لارستانی ها تعلق گرفت

۷



۴۰ دانشگاه ایران در میان دانشگاه‌های برتر جهان

۲



تسطیح لیزی ۳۶۰ هکتار از اراضی کشاورزی لارستان

۲



پروداخت تهیلات برای راه اندازی گلخانه های کوچک خانگی در لارستان



## اندر احوال استان لارستان و ارتقای بخشهای منطقه...

خبرها حاکی است که ۷ شهر استان فارس در حال تبدیل به شهرستان هستند که در صورت تحقق، مجموعه شهرستان‌های استان فارس به ۲۶ شهرستان افزایش می‌یابد.

بر اساس آنچه که مدیر کل تقسیمات کشوری وزارت کشور اعلام نموده در حال حاضر هیچ استانی به استان‌های کشور افزوده نخواهد شد که این مطلب صد البته (در حال حاضر) درست است اما فردای نه چندان دور راهی جز تفکیک ۳۶ شهرستان و تبدیل شدن به چند استان وجود ندارد زیرا با باید با تفکیک نمودن شهرستان‌ها راه رسیدگی به آنها را افزایش داد یا باید در نوع اداره مناطق تغییر ایجاد نمود و گرنه نگهداری و رشد با تکنیکی در طولانی مدت امکان پذیر نخواهد بود.

لارستان فارس یکی از شهرستان‌های وسیع فارس است و صرف نظر از شهرستان‌هایی که قبل از انقلاب از لارستان جدا شده، از سال ۱۳۶۰ تاکنون با انفکاک ۴ شهرستان لامرد، مهر، خنج و گراش، هنوز بعد از شیراز بزرگترین شهرستان استان فارس محسوب می‌شود.

سابقه شهرستان شدن لارستان مربوط به سال ۱۳۱۶ است که در آن زمان به صورت ایالت اداره می‌شده است. از نظر فرهنگی و آشنایی با فرهنگ حیاتبخش اسلام، لارستان اولین خاستگاه حکومت اسلامی است که با چاپ تمیز در سال ۱۲۸۸ شمسی یعنی اواخر عهد قاجار توسط بازرگانان و به فرمان سید لاری بنام «پست ملت اسلام» اولین حرکت جهانی اسلامی را آغاز نمود که این خود نشان از بیداری مردم منطقه بوده است.

# گذشت ۶ ماه برای تحویل بودجه ۱/۵ میلیاردی کافی نیست!

در آغاز سال ۹۸ نماینده مردم لارستان از اختصاص ۱/۵ میلیارد تومان برای کتابخانه مرکزی لارستان خبر داد که وعده بود مسئول نهاد کتابخانه عمومی لارستان پیگیری نماید، اما هنوز نتیجه‌ای عاید نشده است.



۲

معرفی سرپرست شهرداری دهکویه



۳

همه مشکلات ما ناشی از تحریم نیست



۳

عمان: نفت ۸۰ دلاری را فراموش کنید



۵

اعتیاد نوجوانان به بازی های کامپیوتری



۸

فاننشال پست: ایران توانسته تحریم های نفتی آمریکا را دور بزند



**جناب آقای دکتر اعتمادی**

فقدان استاد فرمیخته، اسوه اخلاق و ادب را به حضور مبارک عرض تسلیت داریم. تقارن این فقدان با ایام سوگواری اهل بیت عصمت و طهارت، مبین عشق و علاقه به خاندان عترت بوده است. خداوند به آن عزیز از دست رفته رفته آموزش ابدی و به بازماندگان صبر جمیل عنایت فرماید.

**خانواده های طالع زاده**

**جناب آقای دکتر حاج علی اکبر اعتمادی و سایر برادران**

ارتحال پدر بزرگوارتان، مرحوم حاج یوسف اعتمادی تسلیت عرض نموده، علو درجات برای آن مرحوم و صبر و اجر برای کلیه بازماندگان از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

**ابوالحسن موبدی - مدیرمسئول روزنامه میلاد لارستان**

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

در پایگاه اطلاع رسانی

# میلاد لارستان

**WWW.MLDL.IR**



# حاشیه

امام حسین (ع) در هنگام سفر به کربلا فرمود:

راستی این دنیا دگرگونه و ناشناس شده و معروفش پشت کرده، و از آن جز نمی که بر کاسه نشینند و زندگی ای پست، همچون چراگاه تباہ، چیززی باقی نمانده است. آیا نمی بینید که به حق عمل نمی شود و از باطل نهی نمی گردد؟ در چنین وضعی، مؤمن به تقای خدا سزاوار است و من مرگ را جز سعادت، و زندگی باظالمان را جز هلاکت نمی بینم. به راستی که مردم بنده دنیا هستند و دین بر سر زبان آنهاست و مادام که برای معیشت آنها باشد، پیرامون آن اند، و وقتی به بلا آزموده شوند، دینداران اندک اند.

تحف العقول، ص ۲۴۹-۲۵۰

مقام معظم رهبری در تشریف‌فرمایی سال ۱۳۷۹ در لارستان فرمودند «اگر ارزیابی ما درباره ملت‌ها تابع این است که مقدار آگاهی آنها را بسنجیم، مقدار عزم و اراده ملی آنها را بسنجیم، روشن بینی و شجاعت آنها در اقدام را بسنجیم - اگر این وسیله سنجش قدر و قیمت جمعیت‌ها و ملت‌هاست - باید بگوییم مردم لارا و منطقه لارستان بزرگ، به حسب این مقیاس‌ها و معیارها جزء برجسته‌ترین مردم کشور پنهانور ما هستند.» وقتی از مبارزه و بیداری این مردم صحبت می‌شود اندیشه های معمولی به ایستادگی در برابر دشمن معطوف می‌گردد که درست هم هست اما چیزی که به آن توجه نمی‌شود پرداخت هزینه است که از ایستادگی در برابر استکبار بویژه استعمار پیر انگلیس متوجه مردم منطقه شده و آزار و شکنجه‌ها و قتل و غارت‌هایی است که توسط نیروهای وابسته بر مردم تحمیل کرده‌اند.

مردم منطقه به حق، توقع دارند که اکنون که نظام مقدس جمهوری اسلامی حاکمیت یافته، مسئولین امر در توسعه همه جانبه منطقه و رسیدگی به زیر ساخت‌ها و توسعه آنها و فراهم نمودن امکان ارتقا، گام موثر بردارند.

از نظر اجتماعی و اقتصادی، لارستان از دیرباز مرکز اقتصادی بوده که روابط گسترده‌ای با کشورهای هندوستان و حاشیه خلیج فارس داشته و هنوز هم برخی از این روابط وجود دارد. از نظر نظامی و نیز حوزه پدافند غیرعامل نیز، منطقه لارستان می‌تواند نقطه پشتیبانی محکمی برای خلیج همیشه سبز فارس باشد. داشتن مردمی دلسوز، با همت و خیر که تأسیسات مهم آموزشی، بهداشتی و مانند آن نتیجه همت بلند آنان است یکی دیگر از نقاط مثبت این منطقه به حساب می‌آید.

پتانسیلهای بالقوه و بالفعل بسیاری دیگر نظیر وجود ادارات کل، نمایندگی وزارت خارجه، نزدیکی به خلیج فارس، قطب کشاورزی در چندین حوزه مختلف و... نیز از دیگر موارد قوت این منطقه اند که جای آنها در این مقال نگنجدید و در مباحث کارشناسی دقیق قابل بررسی می باشد.

بدهی است شهرستانی که ظرفیت جدا شدن چهار شهرستان به صورت بالفعل و یک شهرستان دیگر به صورت بالقوه را داشته و بازم از بزرگترین شهرستان‌های فارس محسوب شود، استحقاق استان شدن را داراست و تنها همت و حسن نظر مسئولین می‌تواند که این مهم محقق شود.

طبیعی است برخی با اغراض ناشایست سنگ‌اندازی‌های ناهنجار را در برنامه دراز مدت خود دارند و از منجیق ستم برخی، سنگ فتنه را بر این مردم مظلوم سرازیر می‌کنند که امید است مسئولین محترم با بیداری خویش و حسن نیت ممانعت کافی به عمل آورند و روشن بینی که خواسته به حق خود را طلب می‌کنند به افزون طلبی و زیاده‌خواهی متهم نکنند.



## پرداخت تسهیلات برای راه اندازی گلخانه های کوچک خانگی در لارستان



رئیس کمیته امداد امام خمینی(ره) لارستان، گفت: جهت ایجاد اشتغال پایدار روستایی، با اعطای تسهیلات اشتغالزایی، گلخانه های کوچک خانگی در منازل مددجویان تحت پوشش راه اندازی خواهد شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی(ره) لارستان ، هوشنگ دلوار اظهار داشت: جهت ایجاد اشتغال پایدار روستایی، با اعطای تسهیلات اشتغالزایی، گلخانه های کوچک خانگی در منازل مددجویان تحت پوشش راه اندازی خواهد شد رئیس کمیته امداد طی نشست

با مدیریت و کارشناسان جهاد کشاورزی لارستان به این موضوع اشاره کرد و مقرر شد با راهنمایی اجرا و عملیاتی شود. دلاور خاطر نشان کرد: در مرحله اول اجرای این طرح، ۴۰ گلخانه با

و عملی، این طرح در سطح روستاها و در منازل مددجویان کمیته امداد کشاورزی لارستان به این موضوع اشاره کرد و مقرر شد با راهنمایی اجرا و عملیاتی شود. دلاور خاطر نشان کرد: در مرحله اول اجرای این طرح، ۴۰ گلخانه با

## اجرای برنامه «محرم در آیینه کودک»



به صورت مستقیم در برنامه ای که متعلق به خودشان هست، شرکت می کنند، تجربه تازه ای را به دست می آورند. وی اظهار داشت: محتوا و شیوه اجرای برنامه نیز مورد توجه والدین قرار میگردد.

به گزارش میلاد لارستان، آسیه گرامی مدیرآموزشگاه، هدف از اجرای این برنامه را آشنایی کودکان با شخصیت امام حسین (ع) و همچنین چگونگی واقعه عاشورا ذکر کرده و افزود: امسال سومین سالی ست که این برنامه در مرکز اجرا می شود و از آنجا که کودکان

به همت آموزشگاه آزاد هنری «هنرآسا» و با همکاری اداره فرهنگ و ارشاداسلامی لارستان، مجمع فرهیختگان لارستان بزرگ، گروه سرود مصباح الهدی و گروه دهم زنی، در محل آموزشگاه هنرآسا برگزار شد .

**مکس و خیر:جهانبنده**

## تسطیح لیزی ۳۶۰ هکتار از اراضی کشاورزی لارستان



کشاورزی لارستان، فرزند قاسمی، اظهار داشت: این عملیات با اعتباری معادل ۹۵۰۰ میلیون ریال از اعتبارات سال ۹۸ در حال انجام می باشد . مرکز تحقیقات فارس، در سالن ترویج جهادکشاورزی مرکز جویم لارستان خبر داده و تصریح کرد: در این دوره در مورد رعایت تاریخ کاشت و طراحی مزرعه با استفاده از کارنده مناسب استفاده از ارقام با تیپ استوانه ای، کنترل آفات و علف های هرز، تغذیه مناسب و متعادل برداشت ماشینی بحث و تبادل نظر شد.

کشاورزی لارستان، فرزند قاسمی، اظهار داشت: این عملیات با اعتباری معادل ۹۵۰۰ میلیون ریال از اعتبارات سال ۹۸ در حال انجام می باشد . مرکز تحقیقات فارس، در سالن ترویج جهادکشاورزی مرکز جویم لارستان خبر داده و تصریح کرد: در این دوره در مورد رعایت تاریخ کاشت و طراحی مزرعه با استفاده از کارنده مناسب استفاده از ارقام با تیپ استوانه ای، کنترل آفات و علف های هرز، تغذیه مناسب و متعادل برداشت ماشینی بحث و تبادل نظر شد.

گلستان بناوریه و مهتاب شرفویه در سطح ۳۶۰ هکتار در حال انجام است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مدیریت جهاد

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان لارستان،گفتن: عملیات اجرایی طرح تجهیز و نوسازی اراضی (تسطیح لیزی) مناطق تحت پوشش به گزارش میلاد لارستان به نقل تعاونی‌های سبز دشت جویم،

## واکنش امام جمعه گراش نسبت به قداست شکنی بخشدار گراش



تثبیت انقلاب عاشورا دانست و تصریح کرد: امام سجاد(ع) در یک عملیات چهل ساله تلاش امام مجتبی(ع) و امام حسین(ع) را به نقطه نهای هدف رسانید. حجت الاسلام بخشایش پور در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به قداست شکنی یکی از مسئولین شهرستان گفت: کاری که دشمنان ما دقیقاً امروز انجام می دهند، قداست شکنی است. حلاله آمریکا آمریکاست و ابلیس است و ما انتظاری دیگری از آمریکا نداریم؛ اما اینکه مسئولی در این شهرستان با اهانت مسلمی مردم را بی دین معرفی بکند، این ناراحت کننده است.

امام جمعه گراش ، با اشاره به قداست شکنی یکی از مسئولین این شهرستان گفت: کاری که دشمنان ما دقیقاً امروز انجام می دهند، قداست شکنی نسبت به ولایت و مقدسات و نظام، و معمولی جلوه دادن این امر در بین مردم است. حالا آمریکا آمریکاست و ابلیس است و ما انتظاری دیگری از آمریکا نداریم؛ اما اینکه مسئولی در این شهرستان با بی دین معرفی بکند، این ناراحت کننده است.

امام جمعه گراش تصریح کرد: شما بایدید در فضای مجازی بر حسب تولدی بنویسید چون (مسلمان درست و حسابی دم دست نبود که توی گوش نوزاد اذان و اقامه بگوید ...) این اهانت محض است! و این قداست زدایی را نمی شود مزاح تلقی کرد. به گفته وی، اگر از نظر ایشان دین داشتن جنبه سیاسی دارد، پس در جناح سیاسی ایشان هم یک مسلمان درست و حسابی پیدا نمیشد که در گوش بچه ات اذان بگوید؟! فرماندات هم دین نداشت؟! در این شهر چه خبر است؟! مسئولی خطا کند و بگویند عمدی در کار نبوده و اشتباه شده است،و این اهانت را شوخی تلقی کنند. مگر برجسب بی دینی به مردم زدن قابل شوخی است؟! بنا برگزارش شیرازه بخشدار گراش در هفته گذشته عکسی را در کنار فرزند تازه متولد شده اش در استوری صفحه اینستاگرامش کار کرد و در زیرنویس عکس نوشت: چون مسلمان درست و حسابی دور و برم نبود، خدوم مجبور شدم در گوش فرزندم اذان بگویم. بعد از انتشار این عکس و دست به دست شدن در بین مردم متدین گراش و انتشار آن در شیرازه وی با متهم کردن سایت شیرازه به شیطنت، این مطلب را صرفاً یک شوخی عنوان کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، حجت الاسلام بخشایش پور امام جمعه گراش در خطبه های نماز جمعه این شهرستان طی سخنانی گفت: انقلاب عاشورایی وجود اقدس ابا عبدالله الحسین(ع)، در سه مرحله شکل گرفت و توسط سه امام معصوم به اتمام رسید: معصوم اول وجود مقدس امام مجتبی(ع) بود که ظرف ده سال بستر جریان عاشورا را زمینه سازی و بستر سازی کرد. وی تصریح کرد: رهبر دوم، خود وجود مقدس سیدالشهدا(ع) است که به عنوان رهبر اجرایی انقلاب عاشورا وارد عرصه شد. امام جمعه گراش، امام سجاد(ع) را به عنوان معصوم سوم و رهبر سوم باعث نهادینه سازی و

## سر مربی تیم چمران لارستان: بدقولی مسئولین، باشگاه داران را دل سرد می کند

سر مربی تیم هندبال شهید چمران لارستان با بیان اینکه بدقولی مسئولین باشگاه داران را دل سرد می کند گفت: ورزش بانوان چون در رسانه دیده نمی شود کسی سمت آن نمی آید.



به گزارش گروه ورزشی خبرگزاری برنا؛ نشمین شافعیان، سرمربی تیم هندبال شهید چمران لارستان، قهرمان فصل گذشته لیگ برتر درباره کناره گیری این تیم از لیگ برتر بانوان در گفتگو با خبرنگار برنا عنوان کرد: متأسفانه به دلیل بدقولی که از طرف مسئولین استانی انجام شد باشگاه تصمیم گرفت امسال در لیگ تیم داری نکند. وقتی هیچ کس به وعده خود عمل نمی کند دل سرد شدن از ادامه کار بدیهی ترین چیز ممکن است. قطعاً تصمیم به کناره گیری کار آسانی نیست آن هم برای تیمی که سال قبل عنوان قهرمانی را کسب کرده است.

وی در مورد وضعیت بازیکنان تیم پس از منحل شدن گفت: هم من و هم تعدادی از بازیکنان از دیگر تیم‌ها پیشنهاد داریم ولی فعلاً هیچ چیز مشخص نیست. اینکه بگویم احتمال دارد لارستان مجدداً به لیگ برمی گردد یا نه هیچ اطلاعی ندارم اما در حال حاضر نه من و نه بازیکنان با هیچ تیمی قرارداد نیستیم. درخصوص وضعیت کلی شافعیان، درخصوص وضعیت کلی

## معرفی سرپرست شهرداری دهکویه

شهردار اسلامی شهر دهکویه در چهارمین جلسه خود الهام احمدی دهیار سابق را به عنوان سرپرست شهرداری شهر دهکویه معرفی کرد. به گزارش میلادلارستان به نقل از پسین جنوب، در حکم رنجبری رئیس شورای اسلامی دهکویه خطاب به احمدی آمده است: با توجه به مصوبه جلسه شماره ۴ مورخ ۱۳۸۷/۰۶/۱۶ این شورا، جنابعالی به مدت حداکثر سه ماه به عنوان سرپرست شهرداری دهکویه منصوب می شوید. لذا درخواست می گردد تا انتخاب شهردار تمام مساعی خود را جهت تمهید مقدمات و مهیا نمودن زمینه



کرشمه ترابیان مدیر بورس منطقه‌ای استان فارس،گفت: در معاملات بورس منطقه‌ای هفته گذشته استان فارس، تعداد ۸۴ میلیون ۸۴۱ هزار سهم و حق تقدم به ارزش ۴۰۴ میلیارد ریال مبادله شد. وی با بیان اینکه این تعداد سهام متعلق به ۳۰۴ شرکت است، افزود: ۵۲ درصد آن مربوط به خرید سهام و مابقی مربوط به فروش سهام بوده است. ترابیان، ادامه داد: در پایان معاملات هفته سهام شرکت‌های گسترش صنایع و خدمات کشاورزی، سرمایه گذاری مسکن شمال شرق و تولیدی چدن سازان بیشترین

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۳۳۹-۳۱۱۲۳۵۰۰-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰-۹۸/۰۵/۲۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعراض متقاضی آقای وحید گلستانی رودان فرزند احمد بشماره شناسنامه ۱۱۰۹ صادره از بندرعباس در ششداگت یک باب خانه به مساحت ۱۲۰/۷۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۴۱۰ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزی شده از پلاک ۸۶۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ۵بخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی محمدعلی شیبانی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی نداشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انتقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات اسناد مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت متضرر به دادگاه نخواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸ هدیاتاله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م‌الف/۱۱۶

## موتور پمپ های غیر مجاز شهرستان جهرم زیر تیغ نظارت

ناظران و بازرسان امور آب جهرم مناطق مختلف این شهرستان را زیر ذره بین نظارت و بازرسی قرار دارند و با احداث چاههای غیر مجاز و نصب موتور پمپ و برداشت غیر قانونی آب بشدت برخورد می کنند در همین راستا یک دستگاه موتور پمپ غیرمجاز سیار بر روی حوضچه سد سلمان فارسی توقیف شد و شمار موتورهای توقیف شده را در ده ماه گذشته به ۵ دستگاه رساند.

سرپرست اداره آبیاری و زهکشی شهرستان جهرم، اعلام کرد: مأموران این اداره با دستور مقام قضایی، به همراه مأموران نیروی انتظامی و گشت بازرسی امور منابع آب به منطقه سیمکان اعزام و با تلاشی که از نیمه شب تا ساعتی پس از طلوع آفتاب به طول کشید یک دستگاه موتور پمپ غیرمجاز سیار بر روی حوضچه سد سلمان فارسی توقیف کردند. سعید قناعت‌پیشه، افزود: متخلفین به صورت شبانه با این دستگاه موتورپمپ از حوضچه سد سلمان فارسی به صورت غیرمجاز آب انتقال می‌دادند.

وی اظهار کرد: از بهره برداران و کشاورزان از آب‌های سطحی می خواهیم که قبل از هرگونه حفاری و دستکاری بر روی چشمه‌ها که به نوعی انفال عمومی تلقی می‌شود، اداره آبیاری را مطلع و پس از تشریفات قانونی و اخذ مجوز، از منابع آب‌های سطحی(چشمه) بهره‌برداری کنند. در سال جاری برخورد با متخلفان برداشت غیر قانونی آب در شهرستان جهرم شدت گرفته و به ویژه در بخش سیمکان با برداشت هرگونه آب‌های سطحی چشمه و حوضچه سد سلمان فارسی، سدها، بندهای خاکی و حوضچه‌های تغذیه مصنوعی که به نوعی جزء انفال محسوب می شود برخورد می‌شود. در سه ماه اخیر بیش از پنج دستگاه موتور پمپ ثابت و سیار و ادوات آبکشی غیر مجاز از حریم رودخانه‌های جهرم جمع آوری شده است. شهرستان جهرم از مناطق آسیب پذیر از خشکسالی در استان فارس است که بیشترین افت سفره های آب زیر زمینی را داشته است. عمق برخی از چاه‌های آب کشاورزی در این شهرستان به بیش از ۵۰۰ متر رسیده است.

## داستان تکراری مرگ در جاده لار-جهرم!

برخورد خودروی سواری و تریلر باز هم در جاده جهرم لار قربانی گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اورژانس جهرم، در پی برخورد یک دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ با تریلر که در ساعت ۷:۳۰ روز پنج شنبه ۲۱ شهریور ماه ۹۸ در جاده جهرم لار حداقل صادق آباد به وقوع پیوست، یک نفر فوتی بر جای گذاشت. علت حادثه از سوی کارشناسان در دست بررسی است.

## توقیف موتورسیکلت میلیاردی در لارستان

فرمانده انتظامی لارستان، از کشف یک دستگاه موتورسیکلت قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال خبر داد. سرهنگ داود امجدی، گفت: مأموران انتظامی لارستان با همکاری عوامل بسیج، هنگام گشت زنی در سطح شهر، یک دستگاه موتورسیکلت قاچاق که بدون پلاک و هر گونه مدارک قانونی بود را مشاهده و توقیف کردند. وی با اشاره به اینکه برابر نظر کارشناسان ارزش این موتورسیکلت قاچاق، یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، تصریح کرد: در این خصوص یک متهم دستگیر و به همراه پرونده تشکیل شده تحویل مقام قضایی شد.

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۳۳۹-۳۱۱۲۳۵۰۰-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰-۹۸/۰۵/۲۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعراض متقاضی خانم سکینه رحیمی فرزند عزیز بشماره شناسنامه ۵۸۹۸ صادره از گراش در ششداگت یک باب خانه به مساحت ۷۲/۲۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۴۱۱ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرغوز و مجزی شده از پلاک ۵۴۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ۵بخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی فتح‌الله رهنسپار محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی نداشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انتقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات اسناد مالکیت متضرر به دادگاه نخواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت متضرر به دادگاه نخواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸ هدیاتاله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م‌الف/۱۱۳





سرپرست سازمان توسعه تجارت افزایش تولید را از پیش نیازهای اساسی صادرات دانست و گفت: طبیعی است که تحریم ها مشکلاتی برای اقتصاد ما ایجاد کرده است، اما معنی آن این نیست که همه مشکلات ما ناشی از تحریم است.

به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، حمید زادبوم، سرپرست سازمان توسعه تجارت با بیان اینکه لازمه رشد و توسعه اقتصادی، تحول در تولید و صادرات است، اظهار داشت: وجود زیرساخت

## سرپرست سازمان توسعه تجارت:

### همه مشکلات ما ناشی از تحریم نیست

های تولید، پایه و اساس ارتقای صادرات و ارز آوری است.

زادبوم، افزود: توسعه صادرات نه تنها برای ما، بلکه برای همه کشورها مهم است، اما برای کشور ما که وابسته به صادرات نفت خام هستیم، این موضوع دارای اهمیت ویژه است. سرپرست سازمان توسعه تجارت توسعه صادرات غیرنفتی را نیاز انکار ناپذیر کشور برای توسعه اقتصادی عنوان کرد و گفت: همواره تلاش هایی در این زمینه صورت گرفته که نشان دهنده توجه نظام به توسعه صادرات غیر نفتی است.

زادبوم گفت: در شرایط جنگ اقتصادی فعلی، ما به نگاه و فکر جدیدی در زمینه صادرات غیر نفتی نیاز داریم.

وی تصریح کرد: طبیعی است که تحریم ها مشکلاتی برای اقتصاد ما ایجاد کرده است، اما معنی آن این نیست که همه مشکلات ما ناشی از تحریم است.

زادبوم افزود: بخشی از مشکلات ما ساختاری است و همانگونه که مقام معظم رهبری

فرموده اند منسوب کردن همه مشکلات به تحریم کار درستی نیست.

سرپرست سازمان توسعه تجارت گفت: با توجه به شرایط موجود هنر ما این است که برنامه هایی طراحی کنیم که راه های جدید و بازارهای جدید و ویژه ای بیابیم.

وی افزود: ما در سازمان توسعه تجارت طرح هایی تهیه کردیم که در آنها کشورهای همسایه به عنوان بازارهای هدف مد نظر قرار گرفتند تا تسهیلات و حمایت هایی که می شود روی این بازارهای هدف و خاص متمرکز شود.

زادبوم، تصریح کرد: البته در این طرح ها، بازارهای کشورهای همسایه در اولویت بودند و این امر به آن معنی نبود که کشورهایمانند اندونزی و مالزی که می توانند بازار خوبی برای برخی از محصولات ما باشند، نمی توانند مقصد صادرات باشند، بلکه اینگونه کشورها و سایر کشورهای در حال توسعه به عنوان اولویت دوم مورد توجه قرار گرفتند.

## کشته شدن دهها مزدور سعودی در حمله پهپاد یمنی

فقیرترین کشور عربی آغاز کردند تا به بهانه بازگرداندن «عبدربه منصور هادی» رئیس جمهوری مستعفی و فراری این کشور به قدرت، به اهداف و زیاده خواهی های سیاسی خود جامه عمل بپوشانند.

بر اثر این تجاوز تاکنون بیش از یکصد هزار یمنی کشته شده و بر اساس گزارش سازمان ملل قطعی در این کشور به بزرگ ترین فاجعه انسانی در جهان تبدیل شده است.



الإعلام التحریبی

۹۴ در قالب ائتلافی از چند کشور غربی و عربی و با کمک آمریکا، حملات گسترده ای را علیه یمن در فروردین سال

## طعنه ظریف به ترامپ:

### آمریکا با وجود دوست نزدیکی چون نتانیاهو نیازی به دشمن ندارد!



هویت مشترکان تلفن های همراه بین المللی» است. قادر به دریافت محتوای تماس ها و داده های اینترنتی مصرف شده است.

به گفته یک مقام ارشد پیشین کاخ سفید، این دستگاهها احتمالاً برای جاسوسی از دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا و دستیاران نزدیکش تعبیه شده بود، هرچند هنوز مشخص نیست که این اقدام اسرائیل تا چه حد موفق بوده است.

تشریه آمریکایی «پولیتیکو» سال ۲۰۱۸ در گزارشی نوشت که ترامپ به سهل انگاری در بازبینی پروتکل های امنیتی کاخ سفید معروف است. به قدری که حتی در برقراری مکالمه تلفنی با دوستان و نزدیکانش مسائل امنیتی را رعایت نمی کند.

در آن زمان مقام های وزارت امنیت آمریکا شواهدی از وجود دستگاه های جاسوسی در اطراف کاخ سفید به دست آوردند اما نتوانستند آن را به شخص یا دولت خاصی نسبت دهند.

اما پس از تجزیه و تحلیل و تحقیقات گسترده اداره تحقیقات فدرال آمریکا و سازمان ها نهادهای امنیتی دیگر، از ارتباط این دستگاه ها با اسرائیل مطمئن شدند.

با این حال «الاد استرومایر» سخنگوی دولت

یک منبع نظامی یمنی از کشته و زخمی شدن بیش از ۳۰ تن از عناصر وابسته به ارتش سعودی در عملیات مشترک یگان پهپادی و توپخانه ای یمن در منطقه حیران و مثلث عاهم خبرداد.

به گزارش العالم، یگان موشکی و توپخانه ای ارتش و کمیته های مردمی یمن، پیشتر نیز تجمع عناصر وابسته به ائتلاف سعودی را در غرب منطقه حرض و مثلث عاهم و حیران از استان حجه هدف قرار داد. در پی این حمله،

محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، در پیامی طعنه آمیز خطاب به دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا اعلام کرد آمریکا تا زمانی که دوست نزدیکی همچون «بنیامین نتانیاهو» نخست وزیر رژیم صهیونیستی را در کنار خود دارد، دیگر نیازی به دشمن نخواهد داشت.

ظریف در پیامی توثیقی با اشاره به ماجرای جاسوسی رژیم صهیونیستی از دولت آمریکا نوشت: «ضربه ای تازه از تیم بی، آقای ترامپ! ایالات متحده وقتی که دوست نزدیکش، یک عضو تیم بی است - که جیب ایالات متحده را خالی می کند، سیاست خارجی آمریکا را به گروگان گرفته - و از رئیس جمهور ایالات متحده هم جاسوسی می کند، دیگر به دشمن نیازی ندارد.»

نشریه «پولیتیکو» گزارش داد: دولت ایالات متحده، ظرف دو سال گذشته به این نتیجه رسیده که به احتمال زیاد، اسرائیل در نصب دستگاه های جاسوسی بر روی تلفن های همراه در نزدیکی کاخ سفید و مکان ها مهم شهر «واشنگتن دی. سی»، دست داشته است.

این نشریه به نقل از مقام های آگاه افزود: «اما برخلاف دیگر موارد جاسوسی در آمریکا که به سرعت افشا شد، دولت «دونالد ترامپ»، رئیس جمهوری آمریکا نه تنها این اقدام تل آویو را مورد انتقاد قرار نداد، بلکه هیچ مجازاتی هم برای اسرائیل در نظر نگرفت.»

این نشریه ادامه داد: این دستگاه های خیلی کوچک که اصطلاحاً به «استینگ ری» معروف هستند، خود را به عنوان فرستنده مخابراتی جا زده و مکان تلفن های همراه و اطلاعات شناسایی آنها را ردیابی و به دست می آورند. این دستگاه ها که نام صنعتی آنها «گیرنده های

## انتزاع سازمان زندان ها از قوه قضاییه، مطالبه مردمی است



بهرام پارسایی، عضو فراکسیون حقوق شهروندی مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه طرح انتزاع سازمان زندان ها از قوه قضاییه را موجب نظارت مردم و مجلس شورای اسلامی بر امور زندان ها دانست و گفت: در تمام دنیا استقلال سازمان زندان ها از دستگاه قضایی معمول است. عضو کمیسیون اصل نود قانون اساسی مجلس شورای اسلامی افزود: بر مبنای رویه کنونی در کشور، قاضی حکمی را صادر می کند، شخصی زندانی می شود و باز هم شخص و دستگاهی که حکم را صادر کرده، می خواهد نظارت کند این امر در فرایند نظارت بر زندان به نوعی تعارض ایجاد می کند.

عضو فراکسیون حقوق شهروندی مجلس شورای اسلامی، انتزاع سازمان زندان ها را مطالبه عموم مردم عنوان کرد و اظهار داشت: مردم انتظار به حقی دارند که نظارت بر زندان ها بیشتر شود، یکی از ارکان نظارتی در این زمینه، مجلس شورای اسلامی و نمایندگان مردم هستند که با نظارت بر سازمان زندان ها، در راستای رعایت حقوق مردم اقدام کنند. پارسایی، گفت: اگر سازمان زندان ها از قوه قضاییه مستقل و به وزارت کشور یا دادگستری الحاق شود، نظارت مجلس شورای اسلامی بر آن راحت تر صورت خواهد گرفت.

وی یادآور شد: سال گذشته مواردی در زندان ها اتفاق افتاد و نمایندگان مجلس شورای اسلامی از فراکسیون حقوق شهروندی و دیگر فراکسیون ها و کمیسیون های مختلف مجلس، خواستار بازدید از زندان ها شدند که این امر با تأخیر چند روزه صورت گرفت؛ در صورتی که مجلس شورای اسلامی باید اجازه را داشته باشد که به نمایندگی از مردم از زندان ها بازدید و بر امور آنها نظارت کند. این نماینده مجلس بار دیگر افزایش نظارت پذیری زندان ها را از مزایای طرح انتزاع سازمان زندان ها از قوه قضاییه بیان و اضافه کرد: با تصویب و تبدیل این طرح با قانون و اجرای آن، به نوعی تعارض موجود در صدور و اجرای حکم به عنوان رویه معمول در دستگاه قضا مرتفع می شود؛ زیرا اگر حق و حقوقی در این میان ضایع شده باشد، احقاق آن کار سختی خواهد بود.

پارسایی این طرح را به لحاظ زمینه های حقوقی و همچنین مطالبه گری افکار عمومی در این خصوص، امکان پذیر دانست و یادآور شد: این مطالبه به حق مردم است و نمایندگان وظیفه دارند در راستای رعایت این حق به لحاظ قانونی اقدام کنند.

طرح انتزاع سازمان زندان ها و الحاق آن به وزارت کشور در جلسه علنی دوازدهم شهریور مجلس شورای اسلامی به صورت عادی اعلام وصول شد.

## ممنوعیت توزیع برنج وارداتی تا پایان فصل برداشت



معاون بازرگانی داخلی وزارت صنعت، از ممنوعیت ثبت سفارش و واردات برنج تا پایان فصل برداشت محصول داخلی در کشور خبر داد و گفت: این وزارتخانه نیز اجازه توزیع برنج وارداتی را تا پایان برداشت داخلی نخواهد داد.

معاون بازرگانی داخلی وزارت صنعت، معدن و تجارت و دبیر ستاد تنظیم بازار در خصوص بلا تکلیفی پنج هزار تن برنج دارای پروانه در گمرک چابهار نیز افزود: بلا تکلیفی برنج های وارداتی در گمرکات به هیچ وجه صحت ندارد.

وی اظهار داشت: محموله های مزبور شاید با مشکلات دیگری همچون بروکراسی اداری، گمرکی، پرداخت ارز به فروشنده خارجی و غیره مواجه باشند.

قبادی گفت: هیچ بخشی از این مشکلات مربوط به تصمیم گیری های کلان در خصوص لغو ممنوعیت واردات برنج و مواردی از این دست نیست.

وی افزود: دولت یک تعهدی به شالیکاران در شمال کشور دارد آنهم اینکه در فصل برداشت محصول داخلی هیچ گونه برنجی خارجی را در کشور وارد و توزیع نکند.

معاون بازرگانی داخلی وزارت صنعت، معدن و تجارت دبیر ستاد تنظیم بازار ضمن اشاره به اینکه اراضی شالیکاری اکثر شالیکاران در شمال کشور کوچک مقیاس است، اظهار داشت: برای اینکه کشاورزان محصول خود را با قیمت های مناسب بفروشند و مصرف کنندگان نیز با قیمت های مناسب کالای مورد نیاز خود را بخرند در فصل برداشت هیچ گونه واردات برنج خارجی به مملکت نخواهیم داشت.

وی یادآور شد: این سیاست از سال های قبل در کشور اعمال می شود و امسال نیز به تبعه سنوات گذشته رفتار شده است.

به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، عباس قبادی از ممنوعیت ثبت سفارش و واردات برنج تا پایان فصل برداشت محصول داخلی در کشور خبر داد و افزود: این اعمال ممنوعیت در جهت کمک به تولید داخل و حمایت از شالیکاران در شمال کشور است.

هیچ ابهامی در حال حاضر برای گمرکات ایران به لحاظ واردات برنج وجود ندارد چون در فصل برداشت برنج هیچ گونه ثبت سفارش و واردات نخواهیم داشت و همینطور برنجی که تا قبل از زمان برداشت برنج ایرانی وارد گمرکات کشور شده این محموله ها طبق قوانین و مقررات از گمرکات خارج و در انبارها نگهداری می شود.

معاون بازرگانی داخلی وزارت صنعت، معدن و تجارت و دبیر ستاد تنظیم بازار کشور گفت: این وزارتخانه نیز اجازه توزیع برنج وارداتی را تا پایان برداشت برنج داخلی نخواهد داد.

وی در ادامه افزود: برنج های وارداتی پس از برداشت و عرضه برنج داخلی در سطح کشور توزیع می شود.

قبادی اظهار داشت: اگر بازار شرایط مناسبی داشته باشد شاید توزیع برنج خارجی با تأخیر زمانی مواجه شود.

وی گفت: مصرف سالانه برنج کشور سه تا سه میلیون و ۲۰۰ هزار تن است که از این میزان بیش از دو میلیون تن در داخل تولید و بقیه از محل واردات تأمین می شود.

## عمان: نفت ۸۰ دلاری را فراموش کنید

قیمت نفت از ۶۰ دلار به ۸۰ دلار برسد ولی این احتمال بسیار کم است» عمان، یکی از تولیدکنندگان نفت حاشیه خلیج فارس است که عضو اوپک نیست ولی یکی از اعضای ائتلاف اوپک و غیر اوپک به رهبری روسیه است که تولیدش را طبق قرارداد کاهش تولید پایین آورده تا جلوی عرضه اضافی نفت به بازار گرفته شود و قیمت نفت بالا برود.

طبق گفته اقتصاددانان، عمان به نفت حدود ۸۵ دلار در هر بشکه نیاز دارد تا بتواند بودجه اش را متعادل نگه دارد.

اوپک و متحدانش قصد دارند یک حداقل قیمت برای نفت ایجاد کنند ولی قیمت فعلی نفت که کمی بالاتر از ۶۰ دلار در هر بشکه است، بسیار کمتر قیمت مورد نیاز عربستان است. عربستان به نفت حدود ۸۰ دلار در هر بشکه نیاز دارد.

الرومی در ابوظبی گفت: عمان دوست دارد قیمت نفت تا ۷۰ دلار در هر بشکه افزایش یابد.

وزیر نفت عمان، گفت: هنوز خیلی زود است که تصمیم بگیریم شرایط فعلی بازار نیاز به کاهش بیشتر تولید اوپک و متحدانش دارد یا نه.



وزیر نفت و گاز عمان گفت، کشورهای تولید کننده نفت باید به نفت بشکه ای ۶۰ دلار عادت کنند چون در شرایط فعلی بازار احتمال رسیدن نفت به ۸۰ دلار در هر بشکه بسیار کم است.

به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، الرومی در ابوظبی گفت: «ممام تولیدکنندگان نفت بشکه ای ۸۰ دلار را به جای ۶۰ دلار می خواهند ولی آیا این منطقی است؟ در شرایط فعلی احتمالاً نه. ما باید با همین شرایط اقتصادی کنار بیابیم. من هم دوست دارم

**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۶/۰۲-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۴۰۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فتحاله حسین زاده فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۲۴۷ صادره از لارستان در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۳/۱۹ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۴۱۹ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۳ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲۲ و ۹۲۱ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی عباس پورملا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش

م/الف/۱۲۱

**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۲-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۳۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فتحاله حسین زاده فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۲۴۷ صادره از لارستان در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۳/۱۹ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۴۱۹ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۳ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ از اصلی ۱۰۸۲۷ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲۲ و ۹۲۱ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی محمدعلی شبانی و شرکاء محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش

م/الف/۱۲۲

**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۲-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۳۱۹ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مسعود بهادر فرزند فتحعلی بشماره شناسنامه ۴۹ صادره از لارستان در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۴۶۸/۰۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۴۲۰ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از اصلی ۱۰۸۲۷ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی اسکندر وقار فرزند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش

م/الف/۱۲۴



## خرت و پرتی که باید از خانه دور بیاورد!



هر یک از وسایلی که در خانه ما وجود دارند، باید مورد استفاده ما باشند و ما از آن‌ها در طول سال‌ها استفاده کنیم، یا اینکه باید آن‌ها را اهدا کنیم و اگر قابل اهدا نبود، با آن خداحافظی کنیم.

بسیاری از لوازمی که ما در کمدهای خودمان نگاه می‌داریم و فضای مورد استفاده ما را اشغال کرده است، تا پایان عمر به درد ما نمی‌خورند. گاهی اوقات ما این وسایل را از خانه‌های به خانه دیگر حمل می‌کنیم بدون آنکه فکر کنیم که آیا دوباره از این وسیله استفاده خواهیم کرد؟

بسیاری از لوازم بیش از آنکه به ما کمک کنند، ما را اذیت می‌کنند. این روزها فضای خانه و کمدهای هر خانه گوهر گرانبهایی است که اگر آن را با وسایل دور ریختنی و بی استفاده پر کنیم، خودمان را آزار داده‌ایم و جای خودمان را تنگ تر کرده ایم. اغلب ما اگر امروز از در خانه وارد شویم و کمدهایمان را تکان درست و حسابی بدهیم، تعدادی از اقلام این لیست را در بینشان پیدا می‌کنیم که نیازمند تصمیم ما هستند.

برخی از چیزها را می‌توان با اندکی خلاقیت و تغییر دوباره استفاده کرد که در گزارش‌های دیگری به آن می‌پردازیم، اما بسیاری از آن‌ها به درد هیچ کسی نمی‌خورد و بهتر است برای بازیافت تحویل داده شود و یا در موارد معدودی هدیه داده شود.

- جعبه‌های محصولات قدیمی (محصولات الکترونیکی، تلویزیون و غیره)
- لوازم آرایشی منقضی شده
- لباس زیرهای کهنه یا لکه‌های ماندگار
- صورتحساب‌ها و قبض‌های قدیمی
- جوارب های سوراخ
- ظروف لبر
- فنواری قدیمی (فلاپی، نوار صوتی یا تصویری و غیره)

اسباب بازی‌های غیر دوست داشتنی  
پارچه‌های گردگیری و تمیزکننده کهنه  
کارت‌های تریک قدیمی (کارت‌های خاطرات را ذخیره کنید و مابقی را به بازیافت تحویل دهید)

- داروهای منقضی شده
- غذای منقضی شده در یخچال و فریزر
- شمالاخمه، سس، سبزیجات (...)
- کمربندهای که فرسوده
- خمیر دندان‌های قدیمی
- فندک‌های خراب شده و غیرقابل استفاده
- قفل‌های قدیمی و غیرقابل استفاده
- عروسک‌های پاره و نه چندان دوست‌داشتنی
- ضد آفتاب منقضی شده
- تراکت‌های تبلیغاتی قدیمی و بدون مصرف (تحویل به بازیافت)
- کاغذ دیواری‌های تکه تکه بدون مصرف احتمالی برای آینده

- بروشور سفر (تحویل به بازیافت)
- پوست‌های قدیمی (تحویل به بازیافت)
- کارت بانکی منقضی شده (تحویل به بازیافت)
- کارت‌های ویزیت‌های قدیمی
- لباس آسیب دیده در لباسشویی
- پوشه‌های اضافی و قابل‌های قدیمی بدون استفاده

- کارت‌های جوهر استفاده شده
- تابلوها، برجسب‌های نام و غیره از کنفرانس‌های قبلی (تحویل به بازیافت)
- دفترچه‌ها و سررسیدهای غیر لازم (تحویل به بازیافت)
- مجلات و روزنامه‌های قدیمی که سالهاست به آن‌ها سر نزدید. (تحویل به بازیافت)
- کتاب‌هایی که هرگز نخواهید خواند. (تحویل به بازیافت)
- منوی رستوران‌هایی که هرگز به آنها نگاه نمی‌کنید.
- کفش‌های که پای شما را درد می‌آورد و یا پاره شده‌اند.
- لامپ‌های بدون استفاده قدیمی را چک کنید، در طول زمان بسیاری از آن‌ها یا کار نمی‌کنند و یا برق زیادی را مصرف می‌کنند



با توجه به فرارسیدن ایام محرم و صفر، عدم رعایت موازین بهداشتی در توزیع نذورات می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های مرتبط با آب و غذا را افزایش دهد، این درحالیست که با رعایت نکاتی ساده، اما پر اهمیت می‌توان ضمن افزایش امنیت مواد غذایی از بروز مسمومیت‌های غذایی احتمالی جلوگیری کرد.

هرگونه پخت و پز باید در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی انجام شود و تمامی افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است. توصیه می‌شود از مواد غذایی بسته‌بندی شده‌ای که مورد تایید وزارت بهداشت است، استفاده شود. ضروری است احضام مورد استفاده برای ذیح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی تهیه شوند

برای تهیه و پخت غذا، برنج و همچنین مصرف روی سفرفها باید از نمک‌های بسته‌بندی پدیدار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو و از روغن‌های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود.

در طبخ غذاها باید از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود و پس از هر بار طبخ مواد غذایی به نحو مطلوب ظروف و تجهیزات شست و شو شود. همچنین ضروری است در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی شربت هندوانه یک نوشیدنی خنک است که در تابستان طرفداران بسیار دارد. هنگامی که از محل کار خسته و کلافه به منزل می‌رسیم فقط یک نوشیدنی خنک می‌تواند ما را از حالت خستگی در آورد و به روح و جسممان طراوت ببخشد. برای این کار بهتر است از نوشیدنی‌های گازدار و کافئین دار پرهیز کنیم و از نوشیدنی‌های خانگی که مفید و مقوی هستند استفاده نماییم. نوشیدنی‌های خانگی نه تنها مضر نیستند بلکه به قول قدیمی‌ها جگرتان را حال می‌آورد و مواد مغذی به بدنتان می‌رساند.

هندوانه در دسته صیفی جات قرار دارد. بالغ بر ۱۲۰۰ نوع هندوانه وجود دارد که بر اساس رنگ گوشت آن به دسته‌های مختلفی مانند صورتی، نارنجی، قرمز و زرد تقسیم شده اند.

این میوه دارایی خواص بسیاری است که می‌تواند برای لاغری و کاهش وزن و همچنین برای سلامتی کل بدن مفید باشد. از هندوانه می‌توان برای تهیه ماسک صورت استفاده کرد. ماسک، مقدار کمی از آن را روی پوست دست خود به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا از نداشتن حساسیت به آن مطمئن شوید.

هندوانه دارایی فواید زیادی نظیر جوان سازی پوست صورت، ماسک ضد چروک قوی، درمان آفتاب سوختگی، آب رسان پوست صورت و... می‌باشد. این میوه همچنین در درمان ریزش مو موثر است و به تقویت و افزایش رشد مو کمک می‌کند. هندوانه به خاطر دارا بودن مقادیر زیادی از ویتامین C مقاومت بدن را بر برابر بیماری‌های زونا و آبله مرغان افزایش می‌دهد. علاوه بر این هندوانه حاوی مقادیر

کوکو با درون سفید را کم اضافه می‌کنیم و مواد را هم می‌زنیم تا آرد گوله نشود. ادویه‌ها (نمک، فلفل سیاه و زردچوبه) را نیز به مایه کوکو اضافه می‌کنیم. مواد کوکو را خوب مخلوط می‌کنیم تا کاملا یک‌دست و صاف شوند.

## توصیه‌های بهداشتی برای تهیه و توزیع نذری



سفره‌ها خودداری شود. افراد باید از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی یعنی حداکثر دو ساعت، خودداری کنند و در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر چهار درجه سانتی گراد یا بالای ۶۳درجه سانتی گراد و روی شمعک گاز نگهداری شوند تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد. در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی الزامی است و توصیه می‌شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده یا پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای توزیع چای و مواد غذایی گرم، بهتر است از

ظروف یکبارمصرف بر پایه گیاهی، سلولزی و آلومینیومی استفاده شود. استفاده از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی برای موادغذایی و نوشیدنی گرم وداغ (بالای۶۵درجه سانتی گراد) مناسب نیست. ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می‌شود، باید مستمر شستشو و گندزدایی شوند. بهتر است در توزیع آب و شربت در بین دسته‌های عزاداری و یا در مراسم از لیوان یکبار مصرف استفاده شود. ضروری است با نصب تابلوها و یا اطلاعیه، ممنوعیت استعمال دخانیات و جمع‌آوری زبر سیگاری‌ها، از استعمال مواد دخانی در محل‌های مسقف جلوگیری شود.

زبایدی پتاسیم می‌باشد که از ایبتلا به سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. هندوانه سرشار از ویتامین C و B۶ می‌باشد که سیستم ایمنی بدن را در برابر تب و سرماخوردگی تقویت می‌کند.

**مواد لازم**  
هندوانه خرد شده که بی دانه باشد: ۳ کاسه  
شکر: سه چهارم پیمانه  
نعنا خشک و معطر: یک دوم پیمانه  
آب انگور سفید: ۲ فنجان  
عصاره لیمو ترش: ۱ قاشق چایخوری  
مراحل تهیه  
۱. هندوانه‌های خرد شده را در مخلوط کن ریخته تا له شوند.  
۲. سپس آن‌ها را از صافی رد می‌کنیم تا پوره هندوانه کاملا صاف شود و آب میوه آن آماده شود.  
۳. در یک ظرف بزرگ، ترکیب شکر و نعنا را میریزیم.

الی سه دقیقه تفت می‌دهیم. حالا اجازه می‌دهیم تا مخلوطمان سرد شود.  
۶. وقتی مخلوط سرد شد داخل کاسه‌ای می‌ریزیم و با تخم‌مرغ‌ها و کمی نمک مخلوط می‌کنیم. بهتر است ابتدا دو عدد از تخم‌مرغ‌ها را بریزیم و مخلوط کنیم و اگر کم بود و مایه منسجم نشده بود سومی را اضافه کنیم.  
۷. حالا داخل ماهیتابه روغن ریخته و اجازه می‌دهیم تا خوب داغ شود و بعد مایه کوکو را داخلش می‌ریزیم و در ماهیتابه را هم می‌گذاریم. اجازه می‌دهیم تا کوکو با حرارت ملایم بپزد.  
۸. حالا کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم طلایی شود، در این مرحله احتیاجی نیست در ماهیتابه بسته باشد

**کوکو بادمجان**  
مواد لازم:  
بادمجان: ۵ عدد  
تخم مرغ: ۲ عدد  
پیاز: ۱ عدد  
آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری  
زردچوبه: به میزان لازم  
فلفل سیاه: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم  
دستور پخت و طرز تهیه:  
۱. ابتدا اسفناج و پیازچه را به خوبی می‌شویم و خرد می‌کنیم. حالا پیاز را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و با مقدار کمی روغن در یک تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم. پس از اینکه سبزیجات تفت داده شده، پیازچه را به تابه اضافه می‌کنیم.  
۲. مواد داخل تابه را خوب تفت می‌دهیم تا آب اضافی سبزیجات تبخیر شود، آنها را کنار می‌گذاریم تا سرد شوند. برای تهیه مایه کوکو سبزیجات تفت داده شده را داخل یک کاسه می‌ریزیم.  
۳. توجیه داشته باشید که سبزیجات باید به دمای محیط برسند تا هنگام اضافه کردن تخم مرغ باعث سفت شدن تخم مرغ نشوند. حالا تخم مرغ‌ها را به صورت جداگانه در یک ظرف دیگر می‌شکنیم و خوب می‌زنیم و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم.  
۴. وقتی پیاز و بادمجان کمی نرم شدند و آب انداختند حرارت را کمی زیاد می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود و نمک، فلفل و زردچوبه هم به مواد می‌زنیم و دوباره نمفتشان می‌دهیم.  
۵. وقتی موادمان خوب پختند و آبشان کشیده شد و کمی هم سرخ شدند سیر را هم اضافه کرده و دو

## شربت هندوانه؛ جگرتان را حال می‌آورد!



۴. با استفاده از پشت یک قاشق چوبی، به آرامی نعنای را فشار می‌دهیم تا کاملا پودر شود.  
۵. آب انگور، عصاره لیمو ترش و پوره هندوانه را به آن اضافه می‌کنیم.  
۶. آن را هم می‌زنیم تا شکر کاملا در آن حل شود.  
۷. در آخر آب میوه به دست آمده را در یک پارچ شیشه‌ای زیبا ریخته و یخ‌های ریز ریز در آن میریزیم تا کاملاً خنک شود.  
۸. شربت شما آماده سرو است. **نکات غذایی**  
منظور از عصاره لیمو ترش همان آلبیوم می‌باشد. میزان استفاده از شکر در این شربت متفاوت است، زیرا بعضی هندوانه‌ها به مقدار کافی شیرین هستند. حتما شکر را الک کنید بعد مورد استفاده قرار دهید.

**کنتل سویا**  
مواد لازم:  
۱۲۰ گرم سویا  
۳ عدد سیب زمینی متوسط  
۱ عدد پیاز درشت  
۱ عدد هویج متوسط  
۲ عدد تخم مرغ  
۱ عدد فلفل دلمه کوچک  
۱ قاشق غذاخوری آرد نخودچی  
روغن به مقدار لازم  
یک قاشق غذاخوری آردنخودچی  
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم  
دستور پخت و طرز تهیه:  
۱. ابتدا سویاها را کمی می‌کسک کنید تا نرم و یک‌دست شود، سپس سیب زمینی‌ها را رنده کنید و آبش را بگیرید. پیاز را هم رنده کنید و آبش را بگیرید. پیاز را با رنده درشت رنده کنید. فلفل دلمه و هویج را هم رنده کنید و کنار بگذارید. در ادامه سویا را در حد ۱ دقیقه با آب ولرم چند دقیقه خیس کنید و بعد خوب آبش را بگیرید  
۲. سپس همه مواد را با هم مخلوط کنید و تخم مرغ‌ها و ادویه‌ها را هم اضافه کنید.  
۳. سپس خوب همه مواد را با هم مخلوط کنید و در ظرف را ببندید و بگذارید نیم‌ساعت در یخچال بماند.  
۴. بعد از ۳۰ دقیقه از یخچال بردارید، در تابه مورد نظر کمی روغن بریزید و از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و به هر شکلی که دوست دارید داخل روغن سرخ کنید.  
۵. بعد کنتل‌ها را یکی یکی بعد از سرخ شدن بگذارید روی دستمال کاغذی تا روغن آن کمی گرفته شود.

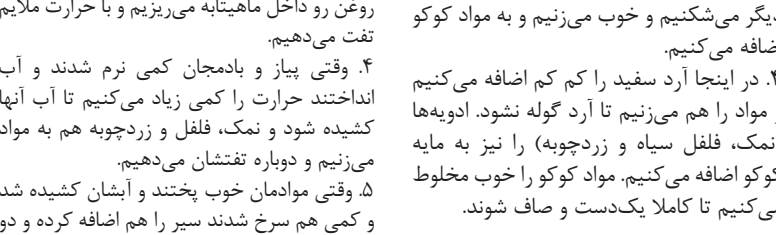
**کوکو بادمجان**  
مواد لازم:  
بادمجان: ۵ عدد  
تخم مرغ: ۲ عدد  
پیاز: ۱ عدد  
آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری  
زردچوبه: به میزان لازم  
فلفل سیاه: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم  
دستور پخت و طرز تهیه:  
۱. ابتدا اسفناج و پیازچه را به خوبی می‌شویم و خرد می‌کنیم. حالا پیاز را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و با مقدار کمی روغن در یک تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم. پس از اینکه سبزیجات تفت داده شده، پیازچه را به تابه اضافه می‌کنیم.  
۲. مواد داخل تابه را خوب تفت می‌دهیم تا آب اضافی سبزیجات تبخیر شود، آنها را کنار می‌گذاریم تا سرد شوند. برای تهیه مایه کوکو سبزیجات تفت داده شده را داخل یک کاسه می‌ریزیم.  
۳. توجیه داشته باشید که سبزیجات باید به دمای محیط برسند تا هنگام اضافه کردن تخم مرغ باعث سفت شدن تخم مرغ نشوند. حالا تخم مرغ‌ها را به صورت جداگانه در یک ظرف دیگر می‌شکنیم و خوب می‌زنیم و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم.  
۴. وقتی پیاز و بادمجان کمی نرم شدند و آب انداختند حرارت را کمی زیاد می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود و نمک، فلفل و زردچوبه هم به مواد می‌زنیم و دوباره نمفتشان می‌دهیم.  
۵. وقتی موادمان خوب پختند و آبشان کشیده شد و کمی هم سرخ شدند سیر را هم اضافه کرده و دو

## دستور پخت غذاهای ارزان و سریع

تابه‌ای روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن به آن اضافه می‌کنیم. پس از اینکه روغن داغ شد مانند کوکو سبزی مایه کوکو را به صورت کامل داخل تابه می‌ریزیم. مایه کوکو را با قاشق در همه نقاط تابه به صورت یکسان پخش می‌کنیم.  
۶. در تابه را می‌گذاریم و حرارت زیر تابه را ملایم می‌کنیم تا قسمت زیرین کوکوی ما سرخ شود. پس از اینکه سمت زیرین کوکوی اسفناج سرخ شد آن را با یک دق بر می‌گردانیم و اجازه می‌دهیم سمت دیگرش نیز سرخ شود.

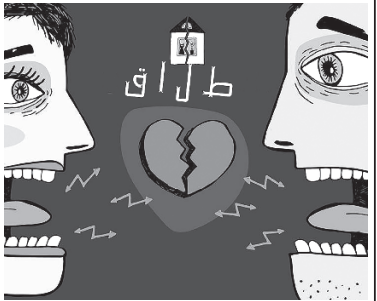
**کوکو اسفناج**  
مواد لازم:  
اسفناج: ۳۰۰ گرم  
تخم مرغ: ۳ عدد  
پیازچه: ۲ عدد  
پیاز: ۱ عدد  
آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری  
زردچوبه: به میزان لازم  
فلفل سیاه: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم  
دستور پخت و طرز تهیه:  
۱. ابتدا اسفناج و پیازچه را به خوبی می‌شویم و خرد می‌کنیم. حالا پیاز را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و با مقدار کمی روغن در یک تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم. پس از اینکه رنگ پیاز تغییر کرد اسفناج و پیازچه را به تابه اضافه می‌کنیم.  
۲. مواد داخل تابه را خوب تفت می‌دهیم تا آب اضافی سبزیجات تبخیر شود، آنها را کنار می‌گذاریم تا سرد شوند. برای تهیه مایه کوکو سبزیجات تفت داده شده را داخل یک کاسه می‌ریزیم.  
۳. توجیه داشته باشید که سبزیجات باید به دمای محیط برسند تا هنگام اضافه کردن تخم مرغ باعث سفت شدن تخم مرغ نشوند. حالا تخم مرغ‌ها را به صورت جداگانه در یک ظرف دیگر می‌شکنیم و خوب می‌زنیم و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم.  
۴. وقتی پیاز و بادمجان کمی نرم شدند و آب انداختند حرارت را کمی زیاد می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود و نمک، فلفل و زردچوبه هم به مواد می‌زنیم و دوباره نمفتشان می‌دهیم.  
۵. وقتی موادمان خوب پختند و آبشان کشیده شد و کمی هم سرخ شدند سیر را هم اضافه کرده و دو

مواد لازم:  
اسفناج: ۳۰۰ گرم  
تخم مرغ: ۳ عدد  
پیازچه: ۲ عدد  
پیاز: ۱ عدد  
آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری  
زردچوبه: به میزان لازم  
فلفل سیاه: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم  
دستور پخت و طرز تهیه:  
۱. ابتدا اسفناج و پیازچه را به خوبی می‌شویم و خرد می‌کنیم. حالا پیاز را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و با مقدار کمی روغن در یک تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم. پس از اینکه رنگ پیاز تغییر کرد اسفناج و پیازچه را به تابه اضافه می‌کنیم.  
۲. مواد داخل تابه را خوب تفت می‌دهیم تا آب اضافی سبزیجات تبخیر شود، آنها را کنار می‌گذاریم تا سرد شوند. برای تهیه مایه کوکو سبزیجات تفت داده شده را داخل یک کاسه می‌ریزیم.  
۳. توجیه داشته باشید که سبزیجات باید به دمای محیط برسند تا هنگام اضافه کردن تخم مرغ باعث سفت شدن تخم مرغ نشوند. حالا تخم مرغ‌ها را به صورت جداگانه در یک ظرف دیگر می‌شکنیم و خوب می‌زنیم و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم.  
۴. وقتی پیاز و بادمجان کمی نرم شدند و آب انداختند حرارت را کمی زیاد می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود و نمک، فلفل و زردچوبه هم به مواد می‌زنیم و دوباره نمفتشان می‌دهیم.  
۵. وقتی موادمان خوب پختند و آبشان کشیده شد و کمی هم سرخ شدند سیر را هم اضافه کرده و دو





### عواقب بعدی طلاق



از طلاق، ممکن است زندگی فرد به سطحی برسد که حتی خیلی بهتر از قبل باشد، البته در صورتیکه بتواند دوره بهبودی را بخوبی سپری کند، به عنوان مثال یکی از مواردی که فرد باید رعایت کند، این است که وارد رابطه عاطفی دیگری نشود، چون آمادگی لازم را ندارد و ممکن است ضربه عاطفی دیگری را تجربه کند.

در طول دوره بازسازی، فرد از یکسری مراحل عبور خواهد کرد تا به احساس آزادی و شادی برسد، این مراحل شامل، انکار کردن شرایط پیش‌آمده، احساس ترس از شرایط جدید، سازگاری به شکل ناسالم، احساس شدید تنهایی، از دست دادن دوستیها، احساس گناه و طرد شدن، احساس غمگینی، احساس خشم، رهاکردن گذشته، احساس خودارزشمندی و عزت نرفتن، مرحله انتقال و حل کردن علت‌های از هم‌پاشیده شدن رابطه قبلی خود، صداقت با خود و دیگران، مرحله عشق، اعتماد، تمایلات جنسی، استقلال، هدفمندی و آزادی.

گاهی اوقات ممکن است فرد در یک زمان در چندین مرحله باشد، یعنی همزمان هم احساس خشم از همسر سابقش داشته باشد و گاهی اوقات هم ممکن است احساس غمگینی و احساس تنهایی به‌طور همزمان داشته باشد.

این مسیر بسیار سخت و پر فراز و نشیب است، معمولاً اطرافیان درک و حمایت لازم را ندارند و البته بهتر است برای گذر کردن از این مراحل افراد کمک حرفه‌ای دریافت کنند و بدانند که بعد از طی مسیر می‌توانند زندگی دلخواهشان را برای خود بسازند و احساسات بسیار خوبی را تجربه خواهند کرد.

### توصیه‌های به والدین بچه‌های کلاس اولی برای ورود به مدرسه

کودک را از شرایطی که ایجاد نگرانی می‌کند، دور کنید و بدانید که با برخورد آرام، منطقی و خالی از ترس شما با مدرسه، کودک شما نیز با آرامش بیشتری موفقیت جدید را می‌پذیرد. در عین حال، یادگیری را امری شیرین و لذت‌بخش نشان دهید. پدر و مادری که با فراگرفتن چیزی جدید شاد و خوشحال می‌شوند و این شادی را در محیط خانه نشان می‌دهند در واقع به کودک می‌آموزند که یادگیری و کشف همه را خوشحال می‌کند و اصولاً امری جذاب و خوشایند است. کارهای

### تاثیر کمک کردن به همسر بر کیفیت زندگی مشترک

تقسیم کار و کمک کردن زوجین در منزل تاثیر زیادی بر کیفیت روابط زوجین دارد. تقسیم کار به خصوص در خانم‌هایی که شاغل هستند به این معنا است که هم وظایف شغل خود در خارج از منزل دارند، هم به نقش مادری و وظایف خانه داری خود مشغول هستند.

همواره در زندگی مشترک به مسئله عدالت در تقسیم کار در خانه واقف باشید چراکه گاهی اوقات به خاطر نقش‌های کلیشه‌ای و فرهنگی که برای زن و مرد تعریف شده متاسفانه نقش‌ها را برعکس می‌کنند و مرد در خارج از خانه کار می‌کند و نقشی در کمک کردن به خانم برای امور منزل ندارد.



## چگونه به سوالات مذهبی کودکان پاسخ دهیم؟



ساده خانه را انتخاب کرده و انجام آن را به عهده کودک بگذارید و موقعیتی فراهم کنید تا کودک بتواند با موفقیت آن کار را به سرانجام برساند. این کار علاوه بر ایجاد حس مسولیت، اعتماد به نفس و انگیزه کودک را برای پیگیری و انجام کارهایی که به عهده او گذاشته می‌شود بالا می‌برد. توجه داشته باشید که برای ایجاد عادت مطالعه در کودک هیچ چیزی موثرتر از وجود پدر و مادری نیست که در حضور و همراه با کودک مطالعه می‌کنند و مطالعه را امری لذت‌بخش نشان می‌دهند. با کودکان‌تان صحبت کنید و به صحبت‌های آنها گوش دهید. برای کودک قصه بخوانید و در مورد آن به گفت‌وگوی دوطرفه بنشینید. با این کار مهارت کودکان را در شنستن، گوش دادن، صحبت کردن و دقت و تمرکز افزایش می‌دهید.

آن موضوع بپردازید و توضیح تان همراه با سوالات مفهومی بیشتری باشد. گاهی لازم است کودک را در آن موقعیت قرار دهید و بگویید: «اگر تو بودی، چه کار می‌کردی؟»

**تضاد و تعارض‌های ذهنی اش باید حل شود**

وقتی اتفاقاتی در روند عادی زندگی می‌افتد که تاکنون نبوده است، برای کودکان مان تضاد ذهنی ایجاد می‌شود و شروع به پرسیدن می‌کنند. در این شرایط بهترین راه، همراهی کودک است تا ابتدا تجربه کسب کند. گاهی باید سوالات را با مسائل عاطفی و احساسی پاسخ داد.

وجود رابطه پر از محبت، می‌تواند بسیار در این مسئله کمک حال باشد. همچنین گاهی اتفاقاتی در زندگی می‌افتد که با اتفاقات گذشته مخالف است. کودک در این حال دچار تعارض می‌شود. در این شرایط برای پاسخ گویی به سوالات کودکان، باید از زبان مقایسه استفاده و موارد متناقض را در شرایطی منطقی مقایسه و بررسی کرد تا نتیجه قابل توجهی به دست آید.

**تفاوت سوالات کودکان قبل و بعد از بلوغ**

نکته بسیار مهم، این است که اگر کودک ما به صورت منظم در محیط‌های مذهبی قرار گیرد به مرور زمان، پاسخ بسیاری از سوالات خود را می‌یابد و خودش رفتار و روحیاتش را مدیریت می‌کند و در این سوال ابتدا باید احساس مسئولیت و عاطفه

### با ۱۵ دقیقه زندگی خود را تضمین کنید

در هیاهوی روزمره خود گم شده‌اید؟ خانواده از بی توجهی شما نسبت به آن‌ها آزرده خاطر هست؟ جای هیچ نگرانی وجود ندارد. کارآفرینان زندگی شلوغی دارند؛ اما باید تعادلی بین کار و زندگیشان برقرار و برنامه منظمی برای انجام کارها ایجاد کنند. در مقاله پیش رو نکاتی بیان شده هست که انجام آن‌ها در انتهای روز کاری، واسطه افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد شما خواهد شد:

- ۱. با ۱۵ دقیقه هماهنگ باشید**
- ۲. ۵ دقیقه با اعضای تیم خود صحبت کنید** و در این دوران موارد مهم را باهم بررسی کنید. اگر با بحران غیرمنتظره‌ای روبرو شده‌اند به آن‌ها خاطرجمعی دهید که از آن‌ها حمایت می‌کنید و در حل مشکلات کمکشان خواهید کرد.
- ۳. اولویت‌های روز بعد را مرتب کنید**
- ۴. کارهای روز بعد را به ترتیب اولویت مرتب کنید، ۵ دقیقه بخود مهلت دهید و آن‌ها را یادداشت کنید.** با اولویت‌بندی کارها می‌توانید به‌سرعت و بدون مشکلی تمام کارها را انجام دهید.

### اعتیاد نوجوانان به بازی های کامپیوتری

اخیرا سازمان جهانی بهداشت اختلال جدیدی را تحت عنوان «اختلال بازی» معرفی کرده است. بر طبق این تعریف، اشتغال اجبارگونه با بازی‌های ویدئویی را به عنوان یک اختلال روانشناختی تحت عنوان «اختلال بازی (gaming disorder)»، می‌گویند.

در واقع اختلال بازی به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن میزان و شدت درگیری فرد با بازی‌های ویدئویی به اندازه‌ای است که منجر به اختلال قابل توجه در عملکردهای اجتماعی، شغلی، تحصیلی، و سایر حوزه‌های مهم زندگی فرد می‌شود. هرچند که ادامه دادن این عمل منجر به پیامدهای منفی می‌شود اما ایجاد در صورت عدم فراهم کردن شرایط بازی هم علائم محرومیت مثل احساس اضطراب و آشفتگی برای بازگشت به بازی و بروز تحریک‌پذیری، بیقراری و پرخاشگری اتفاق می‌افتد.

**عوارض اختلال بازی**

به دلیل گذراندن ساعات طولانی در طی شب‌های بازی، فرد دچار اختلال خواب و در طی روز بعد اختلال نقص توجه و یادگیری از جمله عوارض اختلال به بازی است. کمبود فعالیت فیزیکی، انزوای اجتماعی و محدود شدن روابط خانوادگی و تعاملات رو در رو واقعی با همسالان، از دست دادن علاقه به سایر تفریحات مانند خواندن کتاب و فعالیت‌های خلاقانه، از جمله پیامدهای وابستگی به بازی‌های ویدئویی هستند.

**استفاده از حربه ای به اسم بازی**

امروزه بسیاری از نوجوانان از بازی و پناه بردن به فضای مجازی، به عنوان راهی برای گریز از شرایط استرس‌زای زندگی استفاده می‌کنند. به همین دلیل آنها از رو به رو شدن با مشکلات خود سر باز می‌کنند و مهارت‌هایی مانند حل مسئله و تصمیم گیری که برای ادامه زندگی‌شان ضروری است را یاد نمی‌گیرند.

بازی جایگزین دستاوردهای واقعی مانند موفقیت در تحصیل و مهارت‌های مربوط به زندگی واقعی مانند مهارت به دست آوردن پول یا ساختن روابط صمیمانه نیست.

۲- زمان قابل قبولی را برای میزان بازی در هر روز مشخص کنید. بر اساس نظر متخصصان، تعیین یک ساعت در شبانه روز برای روزهای مدرسه و دو یا سه ساعت برای روزهای تعطیل، چارچوب زمانی مناسبی برای اطمینان از عدم پیشرفت بازی به سمت الگوی اعتیادگونه است.

۳- قوانین مشخصی را برای محدودیت زمانی بازی وضع کنید و در اجرای آنها ثابت قدم باشید. پس از تصریح زمان مجاز برای بازی، در اجرای آن قاطعیت و ثبات نشان دهید.

دعوا و تغییرات مکرر در چارچوب می‌تواند باعث سردرگمی و جدی نگرفتن آن از سوی نوجوان شود.

۴- پیامدهایی را برای عدم رعایت قانون مشخص کنید. در صورت عبور از محدوده زمانی تعیین شده، پیامدهایی مانند محرومیت از بازی برای چند روز مشخص را تعیین و اجرا کنید.

۵- برای کنترل زمان بازی به نوجوان کمک کنید. با توجه به اینکه اغلب بازی‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که نوجوان را مجذوب خود می‌کنند و فرد به راحتی سررشته زمان سپری شده را در حین بازی از دست می‌دهد. مشخص کردن زمان شروع و قرار دادن زنگ یادآور، برای بندی به چارچوب زمانی کمک کننده است.

۶- برای اعتراض «من درست در وسط بازی هستم» آماده باشید. به او نحوه ذخیره سازی بازی در اواسط آن را آموزش دهید، یادآوری برای اتمام زمان مجاز را دقیقی پیش از پایان آن انجام دهید و در صورت عدم رعایت قانون، پیامد آن مانند محرومیت از بازی در روز بعد را اعمال کنید.

۷- تغییرات رفتاری نوجوان را در حین اشتغال به بازی‌های مختلف پایش کنید. در صورت مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه، احتمال ارتباط آن با محتوای موجود در بازی را در نظر بگیرید و در صورت مشهود بودن این ارتباط، به او در کنار گذاشتن آن بازی کمک کنید.

۸- فرزندتان را به تفریحات و سرگرمی‌های دیگری مانند دوچرخه سواری، ناوختن ساز، گردش با همسالان و خواندن کتاب، که ارتباط با دنیای واقعی را تقویت می‌کنند،



**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۲-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۳۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمود غلامی فرزند محمود بشماره شناسنامه ۲۸۰ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب کارگاه به مساحت ۱۹۷/۵۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۳۹۶ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از پلاک ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ششبخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی حاج‌اهنعلی فرزند کرابلائی عباس گراشی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸  
هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م/الف/۱۱۴

**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۵-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۳۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای واحد غلامی فرزند محمود بشماره شناسنامه ۵۲۰۹ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب کارگاه به مساحت ۲۳۸/۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۳۹۶ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از پلاک ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ششبخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی اسکندر وقارفرزد محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸  
هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م/الف/۱۱۹

**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۵-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۳۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مرتضی قاسمی‌زاده فرزند حسن بشماره شناسنامه ۵۲۰۹ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۸/۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۳۹۶ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از پلاک ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ششبخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی اسکندر وقارفرزد محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸  
هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م/الف/۱۱۹

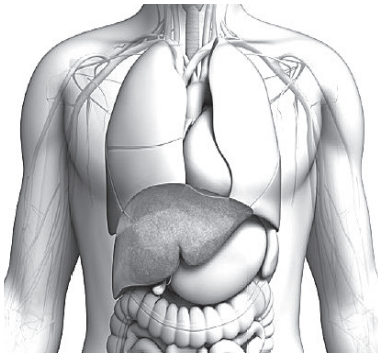
**هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آکبھی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۹۸/۰۵/۰۵-۱۳۹۸۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۳۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مرتضی قاسمی‌زاده فرزند حسن بشماره شناسنامه ۵۲۰۹ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۸/۵ مترمربع فرعی از پلاک ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ششبخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری معالواسطه از مالک رسمی حاج‌عابدین قاسمی‌زاده محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۲۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۰۸  
هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م/الف/۱۲۰



## نشانه های عملکرد نامطلوب کبد



روند گوارش غذا از دهان آغاز می شود، از این راه، بوی بد دهان یا هالیئوتوسیس و پوشش سفید روی زبان اغلب به مسائلی جدی تر و عمیق تر مانند عملکرد نامطلوب کبد اشاره دارند. این علامت نشان می دهد که غذا به خوبی گوارش نشده است که می تواند موجب رشد بیش از حد باکتری های بیماری زا در روده شود.

### هورمون های نامتعادل

یکی از عملکردهای اصلی کبد تجزیه و حذف هورمون های اضافه در بدن است. عملکرد نامطلوب کبد می تواند موجب گردش دوباره این هورمون ها در خون و تبدیل شدن آنها به اشکالی سمی تر شود. این شرایط ممکن است به برخی بیماری ها، مانند سرطان پستان، منجر شود. از علائم یک بی تعادلی هورمونی می توان به فشار خون بالا، نفخ، افزایش وزن، خستگی، بی خوابی، کاهش میل جنسی، سرکوب سیستم ایمنی، هوس های غذایی و مسائل خلقی اشاره کرد.

### افزایش وزن

حتی اگر فردی یک رژیم غذایی سالم را دنبال کند و به طور منظم ورزش کند، کاهش وزن در صورت عملکرد نامطلوب کبد می تواند به دشواری بالا رفتن از کوه باشد. این شرایط به دلیل عدم تنظیم قند خون و بی تعادلی هورمونی رخ می دهد که هر دو مورد موجب افزایش التهاب در سراسر بدن می شوند.

### مشکلات پوستی

اگر با مشکلات پوستی مواجه هستید، ممکن است این شرایط با عملکرد کبد شما در ارتباط باشد. انباشت سموم در بدن و ناتوانی در سمزدایی مناسب می تواند خود را در قالب راش های پوستی، روزاسه، اگزما، آکنه، سوربازیس و درماتیت نشان دهد.

### خستگی

خستگی بدون دلیلی مشخص علامتی مهم است که می تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد. عملکرد نامطلوب کبد می تواند یکی از این دلایل باشد. احساس خستگی مداوم به رغم استراحت کافی ممکن است نشانه ای از افت سلامت کبد باشد.

### درد در قسمت بالا سمت راست شکم

کبد و کیسه صفرا در قسمت بالا سمت راست شکم قرار دارند. عملکرد نامطلوب کبد به افزایش التهاب منجر شود که می تواند موجب احساس درد در این بخش از بدن شود.

### گوارش ضعیف

کبد، وظیفه تولید صفرا و نمک های صفراوی را بر عهده دارد که نقش مهمی در گوارش دارند. صفرا به تجزیه چربی ها و همچنین جذب ویتامین های محلول در چربی مانند A، D، E و K کمک می کند. دشواری در گوارش چربی ها ممکن است به واسطه عملکرد نامطلوب کبد رخ دهد که به افزایش ترشح اسید در معده منجر می شود. این می تواند در نهایت موجب بازگشت اسیده معده و مواد غذایی به مری شود که معمولا به نام سوزش سردل شناخته می شود.

### ظروف نگهداری غذا در یخچال

ظروفی مناسب نگهداری غذا هستند که در دراز باشند و سریع خنک شود. ۳ نوع ظرف برای نگهداری غذا در یخچال مناسب است مانند چینی، پیرکس یا شیشه ای و استیل.

### چطور غذا را گرم کنیم؟

اگر غذا را بعد از نگهداری چند ساعته در یخچال بخواهیم گرم کنیم، باید حتما دمای مرکز غذا به ۶۰ تا ۶۵ درجه سانتی گراد برسد، زیرا جمعیت باکتری های رشد یافته در غذا، هر ۲۰ دقیقه یک بار به توان ۲ می رسد! بنابراین دمای ۶۵-۶۰ درجه ای برای گرم کردن و از بین بردن این باکتری ها ضروری است که معمولا افراد به این مسئله توجه نمی کنند.

### کدام گروه مواد غذایی بیشتر در معرض فاسد شدن هستند؟

مواد غذایی از نظر فساد پذیری به ۳ گروه مواد غذایی با فسادپذیری بالا، نیمه فسادپذیر و دیر فاسدشونده تقسیم می شوند. انواع گوشت، لبنیات، تخم مرغ که به دلیل بالا بودن مقدار مواد مغذی، رطوبت بالا و آب فعال درون آن ها در معرض فساد بالاتری قرار دارند. دسته دوم میوه ها و سبزیجات هستند که برای کوتاه مدت می توان در یخچال نگهداری شوند و دسته آخر مواد غذایی مثل حبوبات، غلات، برنج، ماکارونی و ... دیرتر فاسد می شوند.

مواد غذایی فراهم شود. البته تغییرات آنزیمی با توجه به نوع مواد غذایی متفاوت است. اما نکته مهم این است که سم تولید شده از این میکروب ها معمولا در همان ساعات اولیه در بو، مزه و ظاهر غذا ندارد و حتی ممکن است وقتی غذایی که شب پخته ایم را فردا ظهرش هم می خوریم، احساس کنیم خیلی هم خوشمزه بوده، اما از نیم ساعت بعد، بسته به نوع سمی که در غذا تولید شده، علائم مسمومیت از ضعف، دل پیچه، حالت تهوع، کاهش دمای بدن و لرز تا اسهال، استفراغ و ... ظاهر می شود؛ بنابراین وقتی می خواهید حجم زیادی از غذا را در یخچال بگذارید، بهتر است به جای یک قابلمه بزرگ، آن را در چند ظرف کوچک تر ریخته و بعد به یخچال منتقل کنید تا تمام قسمت های غذا با سرعت سرد شود.

### غذای مانده تا چه زمان قابل خوردن است؟

غذای مانده را با توجه به شرایطی که ذکر شد می توان ظرف ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کرد و بیشتر از آن توصیه نمی شود. در ضمن این نکته را به خاطر داشته باشید غذاهایی مانند الویه، انواع کباب، کوکو، کتلت و ... بسیار بیشتر از غذاهای دیگر در معرض یخچال به هیچ شکلی مورد اطمینان نیست. نوع ظرفی که غذا را در آن نگهداری می کنیم نیز از نظر واکنش های شیمیایی که بین غذا و ظرف رخ می دهد، اهمیت دارد. برای مثال، روکش آلومینیومی یا روی برای مواد غذایی اسیدی مثل غذاهای حاوی رب گوجه مناسب نیست. در ضمن، ظرف غذا باید حتما دردار

## تزریق سم به بدن با مصرف غذای مانده



بسیاری از افراد که شاغل هستند و زمانی کافی برای طبخ غذا ندارند، وقتی تصمیم به پخت غذا می گیرند به مقداری درست می کنند تا چند وعده دیگر هم از آن بخورند، در حالی که از عوارض غذاهای مانده بی اطلاع هستند و یا نسبت به آن توجهی نمی کنند.

### عوارض غذای مانده

غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، زیرا ویتامین های موجود در آن تا حد زیادی کاهش یافته و همچنین کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین تر از غذای تازه است. به همین دلیل محققان اصرار دارند که تا حد ممکن غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود.

### اصول نگهداری غذا در یخچال

اصولا فریزکردن غذای پخته شده کار

## لاغری با قهوه سبز؛ دروغ یا واقعیت؟

مصرف قهوه سبز همراه رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی مفید خواهد بود و مصرف آن به تنهایی باعث کاهش وزن نمی گردد! قهوه سبز در اصل همان قهوه خام یا تفت داده نشده است که به علت کال بودن و نرسیدن آن رنگی سبز دارد و فراوری خاصی روی آن اعمال نشده است.

نظیر قهوه معمولی، حاوی کافئین می باشد. نقش کافئین برای افزایش سوخت و ساز و در نتیجه کمک به کاهش وزن شناخته شده است. برخی مطالعات انسانی نشان می دهد که این ماده، می تواند جذب کربوهیدرات را در دستگاه گوارش کاهش دهد، که باعث کاهش

### مصرف قهوه سبز همراه رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی مفید خواهد بود و مصرف آن به تنهایی باعث کاهش وزن نمی گردد!

نظیر قهوه معمولی، حاوی کافئین می باشد. نقش کافئین برای افزایش سوخت و ساز و در نتیجه کمک به کاهش وزن شناخته شده است. برخی مطالعات انسانی نشان می دهد که این ماده، می تواند جذب کربوهیدرات را در دستگاه گوارش کاهش دهد، که باعث کاهش



# کنترل فشار خون با روش های طبیعی

**۱. وزن خود را کاهش دهید و مراقب سایز دور کمر خود باشید**

هرچه وزن افزایش یابد، فشار خون هم افزایش می یابد. حتی کاهش وزنی در حدود ۱۰ پوند (حدود ۴/۵ کیلوگرم) می تواند به کاهش فشارخون شما کمک کند. هرچه وزن بیشتری کم کنید فشار خون شما پایین تر می آید. به علاوه کاهش وزن باعث افزایش تاثیر داروهای

فشار خون می شود. شما به کمک پزشکتان می توانید میزان وزن ایده آل خود را محاسبه کنید و راهی برای رسیدن به آن طراحی کنید. به جز میزان وزن، باید حواستان به اندازه دور کمرتان هم باشد. جالب است که اگر این اندازه زیاد باشد خطر فشار خون بالا بیشتر می شود. به طور کلی این افراد در معرض خطر بیشتری برای فشار خون بالا هستند:

- مردان با دور کمر بالای ۱۰۲ سانتی متر (۴۰ اینچ)
- زنان با دور کمر بالای ۸۸ سانتیمتر (۳۵ اینچ)
- مردان آسیایی با دور کمر بالای ۹۰ سانتیمتر (۳۶ اینچ)
- زنان آسیایی با دور کمر بالای ۸۰ سانتیمتر (۳۲ اینچ)

**۲. مرتب ورزش کنید**

فعالیت فیزیکی مرتب، یعنی حداقل ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت در بیشتر روزهای هفته می تواند فشار خون شما را ۹-۴ میلیمتر جیوه پایین تر بیاورد. طولی نمی کشد که تاثیر این مسئله را احساس می کنید. اگر تا کنون غیر فعال بودید با افزایش فعالیت، ظرف چند هفته می توانید فشار خون خود را کاهش دهید.

اگر فشار خون شما هنوز بالا نیست ولی در مرز است یعنی فشار سیستولیک بین ۱۳۹-۱۲۰ و فشار دیاستولیک بین ۸۹-۸۰ دارید ورزش می تواند به شما کمک کند تا از پیشرفت به سمت فشار خون بالا دورتر بمانید.

حتی اگر مبتلا به فشار خون بالا شده اید هم ورزش می تواند فشار خون شما را به سطح کم خطرتری برساند. درباره طراحی یک برنامه ورزشی مناسب با پزشک خود مشورت کنید تا محدودیت های فعالیتی خود را بشناسید. حتی ۱۰ دقیقه فعالیت ملایم مانند پیاده روی ویا نرمش استقامتی سبک کمک کننده است.

**۳. رژیم غذایی ضد فشار خون داشته باشید**

رژیم غذایی که شامل غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب باشد و چربی های اشباع شده و کلسترول ناچیزی داشته باشد می تواند فشار خون شما را تا ۱۴ میلیمتر جیوه پایین بیاورد. به این برنامه غذایی رژیم ضد فشار خون یا (DASH) گفته می شود.

این که عادات غذایی خود را تغییر دهید مسلما کار راحتی نیست اما این نکته ها به شما کمک می کنند:

۱. برای یک هفته هر چه که می خورید را بنویسید. با این کار می توانید به عادات غذایی خود پی ببرید و از اینکه چه می خورید، چه مقدار می خورید، چه زمانی و چرا می خورید آگاه شوید.
۲. پتاسیم بیشتری مصرف کنید. افزایش پتاسیم مصرفی می تواند تاثیر سدیم بر فشار خون را کاهش دهد. بهترین منبع پتاسیم بیشتر میوه و سبزیجات هستند تا مکمل ها. در مورد میزان مناسب پتاسیم برای خود با پزشکتان مشورت کنید.
۳. خریدار خوبی باشید. قبل از رفتن به خرید حتما لیست تهیه کنید و همان ها را بخرید. از خریداری غذاهای ناسالم خودداری کنید. برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و حتی وقتی بیرون از خانه غذا می خورید به رژیم سالم خود وفادار بمانید.
۴. به خودتان گاهی تخفیف بدهید.

درست است که رعایت رژیم DASH را در تمام طول زندگی به شما توصیه می کنیم اما این به این معنی نیست که شما مجبور باشید برای همیشه از همه خوراکیهایی که دوست دارید صرف نظر کنید. گاهی اوقات استثنا می توانید مقدار مقولای از برخی از خوراکی هایی که دوست دارید مصرف کنید. این کار انگیزه شما را در ادامه رژیم سالم بیشتر می کند.

**۴. سدیم مصرفی خود را کاهش دهید**

با کمی کاهش سدیم مصرفی خود می توانید فشار خون را ۸-۲ میلیمتر جیوه پایین بیاورید. یک فرد بالغ و سالم روزانه به ۲۴۰۰-۱۵۰۰ میلی گرم سدیم نیاز دارد ولی اگر فشار خون شما بالاست کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز سدیم دریافت کنید. برای کاهش سدیم مصرفی خود از این نکات کمک بگیرید:

۱. بررسی کنید که در طول روز چقدر نمک در خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی شما وجود دارد.
۲. موقع خرید برچسب های غذایی را بخوانید و در صورت امکان محصولات مشابهی را انتخاب کنید که سدیم کمتری داشته باشند.
۳. غذاهای فرآوری شده را کمتر استفاده کنید. چیپس آماده، سس ها، سوسیس، کالباس و گوشت های فرآوری شده، غذاهای کنسروی و یخ زده حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.
۴. نمک به غذا اضافه نکنید. یک قاشق چایخوری معمولی ۲۳۰۰ میلیگرم سدیم دارد. از ادویه های دیگر و گیاهان معطر استفاده کنید و عطر و طعم های جدید به غذا اضافه کنید تا بتوانید نمک کمتری استفاده کنید.
۵. کار را برای خودتان سخت نکنید. اگر ذائقه شما به شوری عادت کرده ونمی توانید نمک را بلافاصله کنار بگذارید سخت گیر نباشید. می توانید نمک مصرفی را به آرامی و به تدریج کم کنید. با این کار پرزهای چشایی زبان و کام به مرور سازگار می شوند و شما تغییر شدیدی را احساس نخواهید کرد.

**۵. از ترکیبات تنباکو و سیگار اجتناب کنید**

به غیر از همه خطرانی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آنها فشار خون را حداقل تا یکساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائما بالا می ماند. به علاوه شما باید از افراد سیگاری هم اجتناب کنید. در معرض سیگار دیگران بودن شما را در خطر فشار خون بالا و بیماری های قلبی قرار می دهد.

**۶. مراقب کافئین باشید**

هنوز در مورد تاثیر کافئین بر فشار خون بحث و نظرهای متفاوتی وجود دارد. پس از مصرف قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار فشار خون موقتا افزایش می یابد ولی اینکه این افزایش تا کی باقی می ماند مشخص نیست.

برای اینکه بفهمید کافئین روی فشار خون شما چه تاثیری دارد قبل و نیز نیم ساعت بعد از مصرف قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار، فشار خون خود را اندازه گیری کنید. اگر ۱۰-۵ میلیمتر جیوه افزایش وجود داشت شما به تاثیر کافئین بر فشار خون حساس هستید. البته چه حساس باشید یا نباشید پزشکان توصیه می کنند که کافئین مصرفی بیشتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز یعنی بیش از حدود دو فنجان قهوه نباشد.

**۷. استرس را کم کنید**

اضطراب و استرس می تواند فشار خون را موقتا افزایش دهد. مدت زمانی را به فکر کردن درباره اینکه چه چیز موجب ایجاد استرس و اضطراب در شما می شود اختصاص دهید و دنبال علت ها بگردید. محیط و شرایط کاری، خانواده، مشکلات مالی، بیماری و موارد دیگر را بررسی کنید و فکر کنید که چرا موجب اضطراب و استرس در شما می شوند. باید به دنبال راهی برای کاهش و حذف اضطراب و استرس ناشی از این مشکلات باشید

**۸. از میزان فشار خون خود مطلع باشید و ویزیت های مرتب داشته باشید**

بهترین کار این است که نحوه اندازه گیری فشار خون خود در خانه را یاد بگیرید و از میزان فشار خون خود مطلع باشید. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید تا راه مناسبی را به شما پیشنهاد کند. به علاوه باید برنامه مرتبی برای ویزیت پزشک داشته باشید و فقط به اندازه گیری در منزل اکتفا نکنید چون برخی اوقات اشتباه در اندازه گیری یا دستگاه شما ممکن است خطر ساز باشد و شما مطلع نباشید. بر اساس کنترل بودن یا نبودن فشار خون شما و میزان فشار خون یا عوامل خطر همراه پزشک زمان ویزیتها را مشخص می کند. ممکن است هر سه ماه تا شش ماه ویزیت شوید و یا اگر فشار خون شما به خوبی کنترل نباشد ماهانه توسط پزشک ویزیت شوید. اگر سردرد، سرگیجه، تپش قلب، تنگی نفس یا علامت دیگری داشتید سریعتر به پزشک مراجعه کنید. درموردی که فشار خون بسیار بالا باشد یعنی فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۷۵ و یا دیاستولیک بالای ۹۵ این مورد اورژانس فشار خون است و باید فوراً به بیمارستان مراجعه کرد و احتمال بستری شدن نیز هست. اندازه گیری مرتب فشار خون و داشتن ویزیت های منظم شما را از خطرات احتمالی حفظ خواهد کرد.

**۹. اجتماعی باشید و از خانواده و دوستان خود کمک و حمایت بخواهید**

حمایت دوستان و خانواده، سلامت شما را افزایش می دهد. افراد منزوی، استرس بیشتر و سلامتی کمتری دارند. دیگران می توانند شما را تشویق کنند و با در انجام برنامه هایی که دارید همراهتان کنند. درمورد فشار خون بالا و خطرات آن دوستان و سایر اعضای خانواده را آگاه سازید. اگر به حمایتی فراتر از کمک خانواده و دوستان نیاز دارید می توانید به عضویت گروهایی درآیید که همان مشکل شما را دارند. حمایت احساسی و فکری در چنین گروه هایی می تواند کمک کننده باشد و نکاتی برای کنار آمدن با شرایط موجود و ارتقاء سلامتی در اختیار شما قرار دهد.



## هشدار به کاربران که از فیلتر شکن استفاده می کنند



اگرچه استفاده از فیلتر شکن در طول ۱۰ سال گذشته به دلیل مسدود شدن برخی از وبسایتها در بین برخی کاربران اینترنت وجود داشت، اما در یک سال اخیر و با فیلتر شدن پیامرسان خارجی تلگرام، افرادی که تا پیش از آن از فیلتر شکن استفاده نمی کردند، هم به این گروه پیوستند، تا جایی که این موضوع نگرانیها را از بابت تهدیدات ناشی از استفاده از فیلتر شکن افزایش داد.

فیلتر شکنها و وی پی ان ها در حالی سد فیلترینگ را قابل نفوذ می کنند که در مقابل، مسائل امنیتی فراگیر شدن این اپلیکیشنها مطرح می شود. کاربران برای استفاده از وبسایت های فیلتر شده، بدون

## ۴۰ دانشگاه ایران در میان دانشگاه های برتر جهان

مشهد، «اصفهان»، «علوم پزشکی اصفهان»، «صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی»، «کردستان»، «مازندران»، «شهید بهشتی»، «شیراز»، «الزها (س)»، «شهید مدنی آذربایجان»، «پیرچند»، «پوعلی سینا»، «گیلان»، «خوارزمی»، «سمنان»، «شاهد»، «شهید باهنر کرمان»، «شهید چمران اهواز»، «شهرکرد»، «صنعتی شاهرود»، «علوم پزشکی شیراز»، «رومی»، «یزد»، «زنجان» در سیاهه مؤسسه های برتر جهان هستند. مجموع ۱۳۹۶ مؤسسه از کشورهای گوناگون ارزیابی و رتبه بندی شده اند. رتبه بندی جهانی

افراد، اغلب برای سوءاستفاده های مالی اقدام می کنند؛ در این شیوه که اصطلاحاً به فیشینگ معروف است، از طریق اطلاعات وارد شده توسط کاربران در صفحات جعلی حساب های بانکی قربانیان خالی می شود. به همین دلیل پلیس فتا نیز درباره ی استفاده از فیلتر شکنها هنگام استفاده از درگاه های الکترونیکی بانکی هشدار می دهد. هنگام استفاده از درگاه های الکترونیکی بانکی در فضای مجازی به هشدارهای پلیس فتا توجه کنید و حتماً شاخصه های امنیتی درگاه های الکترونیکی پرداخت را به دقت کنترل کنید؛ همچنین هنگام استفاده از درگاه های الکترونیکی به هیچ وجه از فیلتر شکن استفاده نکنید که اگر نشانی درگاه قبلاً فیلتر شده باشد، مشخص شود.

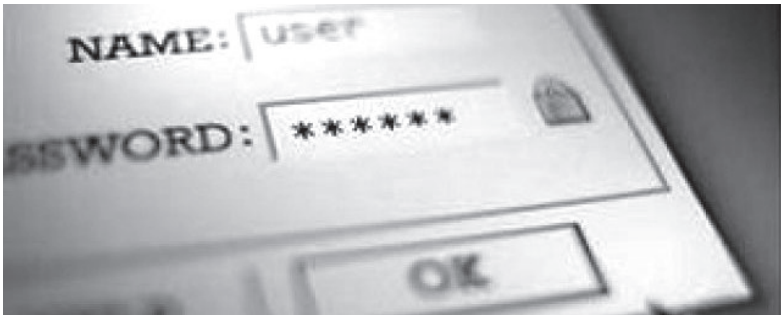
وقتی وی پی ان شما وصل است و وارد یک درگاه پرداخت می شوید و شماره کارت و رمز خود را وارد می کنید، در واقع اسم کاربری و رمز خود را به سرور وی پی ان می فرستید و سرور وی پی ان، آن را به بانک می فرستد. اگر طرف مقابل بخواهد سوء استفاده کند و وی پی ان رمزنگاری نباشد، می تواند این کار را به راحتی انجام دهد؛ به همین دلیل توصیه شده حتماً اگر نیاز به استفاده از وی پی ان وجود دارد، زمان پرداختن و رفتن به سایت های داخلی مثل سایت بارانه، کنکور و دانشگاه که اطلاعات حساسی دارند، وی پی ان را قطع کنید.



Imperial University of Chicago «و» College London-ICL در جایگاه دوم تا دهم هستند.

آموزش عالی «تایمز» مؤسسه های پیشرو جهان را در پنج حوزه آموزش، چشم انداز جهانی، پژوهش، استنادها، و درآمدهای صنعتی، بر پایه ۱۳ سنجه کمی ارزیابی می کند. بر پایه ویرایش ۲۰۲۰ نظام رتبه بندی «مؤسسه آموزش عالی تایمز»، «University of Oxford» پیشگام مؤسسه های جهان است و «California Institute of Technology» «University of Cambridge» «Stanford University» «MIT» «Princeton University» «Harvard University» «Yale University»

## «پسورد چکاپ» چیست؟



گوگل ۴ میلیارد رمز عبور شناسایی کرده که به دلیل رخنه های امنیتی و دستیابی هکرها نامن به شمار می روند. پس از نصب افزونه پسورد چکاپ اگر وارد حساب کاربری شوید که رمز عبور آن با یکی از رمز عبورهای فهرست نامن گوگل همخوانی داشته باشد، هشدار می دهد. هشدار می دهد بر تغییر رمز عبور به شما داده می شود. افزونه پسورد چکاپ، با هدف احترام به حریم خصوصی کاربران ساخته شده است. این افزونه هیچ گونه گزارش یا کپی برداری از اطلاعات، حساب های کاربری، رمز عبور، نام کاربری و دستگاه شما انجام نمی دهد. پیش از این نیز مرورگر فایرفاکس افزونه مشابهی به نام «مانیتور» را عرضه کرده بود که در معرض خطر بودن یا نامن بودن نام کاربری و رمز عبور را به محض ورود اطلاع رسانی می کرد.

به گزارش خبرگزاری ایرنا از باشگاه خبرنگاران جوان، گوگل کروم افزونه ای به نام «پسورد چکاپ» دارد که به صورت خودکار رمزهای عبور را کنترل می کند و موارد لو رفته و در معرض خطر را تشخیص می دهد و به کاربر اطلاع رسانی می کند. این افزونه به کاربر کمک می کند تا امنیت به حساب های کاربری که تحت تأثیر رخنه های امنیتی قرار گرفته بودند، بازگردد. برای مثال، زمانی که می خواهید وارد یک حساب کاربری شوید و به دلایل امنیتی نام کاربری و رمز عبور شما نامن یا در معرض خطر باشد، پسورد چکاپ هشدار می دهد. تغییر رمز عبور به شما ارسال می کند. این افزونه همچنین از شما درخواست می کند که اگر از نام کاربری و رمز عبور مشابهی برای حساب های کاربری دیگر استفاده می کنید، آن ها را نیز تغییر دهید.

### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم زهرا نوروزی فرزند غلام به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه سکینه عباسی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۵۱۰۸۴۹۱۲۳ در تاریخ ۱۳۹۸/۴/۴ بدرود زندگی گشته ورثه آن مرحوم منحصراً است به (۱- ماهی بی نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۶۹۴۴۶ ت ت ۱۳۳۱/۴/۱۱ صادره از ح ۳ لار ۲- شهریان نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۶۹۴۴۶ ت ت ۱۳۳۲/۷/۱۲ صادره از ح ۳ لار ۳- زهرا نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۰۰۱۷ ت ت ۱۳۳۳/۱۰/۱ صادره از ح ۳ لار ۴- حسین نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۲۳۶۲ ت ت ۱۳۳۹/۱/۴ صادره از ح ۳ لار ۵- علی اکبر نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۱۹۴۶ ت ت ۱۳۴۳/۷/۱۳ صادره از ح ۳ لار ۶- معصومه نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۷۲۰۸ ت ت ۱۳۴۵/۷/۸ صادره از ح ۳ لار ۷- کلثوم نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۷۹۹۷۹ ت ت ۱۳۴۸/۸/۱۵ صادره از ح ۳ لار ۸- گلنسا نوروزی فرزند غلام ک م ۲۵۱۰۸۸۲۶۲۳ ت ت ۱۳۵۲/۴/۲ صادره از ح ۳ لار 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 اول جویم - امین حشمتی م/الف/۴۱۸

## سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان»

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

## حقایق درباره گوشی های موبایل

- اولین گوشی موبایلی که ساخته شد، «سیمون» نام گرفت که تنها از برخی از برنامه های بسیار ساده و کاربردی همچون تقویم، ساعت، ایمیل، دفترچه یادداشت و ماشین حساب پشتیبانی می کرد.
- نخستین تماس از طریق گوشی های موبایل در آوریل ۱۹۷۳ میلادی صورت گرفت این در حالیست که نخستین پیامک (SMS) در دسامبر ۱۹۹۲ میلادی ارسال شد.
- نخستین گوشی موبایلی که به دوربین مجهز بود، در سال ۲۰۰۰ میلادی در ژاپن تولید و عرضه شد.
- بیشتر گوشی های موبایل کنونی از تجهیزات و قطعات بسیار هوشمندتر و پیشرفته تری نسبت به تجهیزات بکار رفته شده در موشک ماهواره بر اپولو ۱۱ که برای فرود بر روی ماه تعبیه و طراحی شده بود، برخوردارند.
- پرفروش ترین گوشی موبایل شرکت آمریکایی اپل، آیفون ۵ اس به شمار می رود که از زمان

## مودم های وای فای راه ورود سارقان

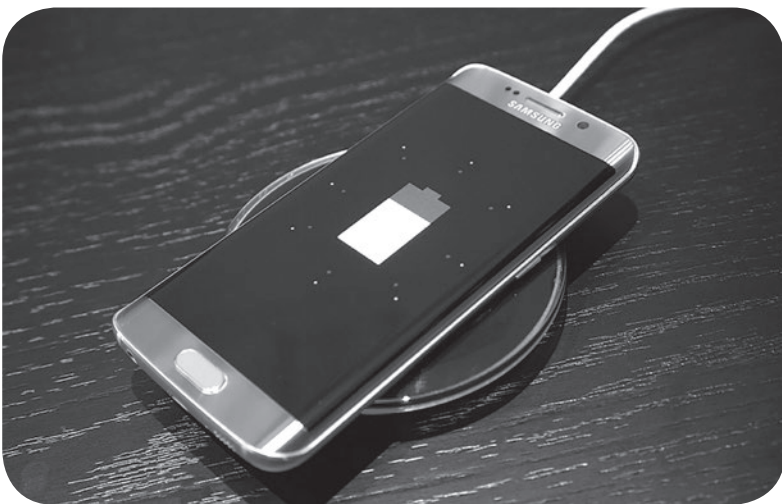
### به حریم خصوصی



با توجه به افزایش روز افزون امنیت سایبری و محافظت از حریم خصوصی کاربران در فضای مجازی، بسیاری از کارشناسان و محققان امنیتی در تلاش هستند که با کشف و رسانه های کردن حفره های امنیتی و آسیب پذیری های خطرناک، به شرکت های توسعه دهنده آنها برای برطرف کردن این ضعف های امنیتی و ارائه به روز رسانی های جدید هشدار داده و هم زمان از سرقت اطلاعات شخصی و محرمانه کاربران توسط هکرها و مجرمان سایبری جلوگیری کنند.

حالا در تازه ترین اخبار و گزارش های منتشر شده در وب سایت تک رادار، پژوهشگران فعال در حوزه امنیت سایبری به تازگی دریافته و اعلام کرده اند که در مودم و روترهای اینترنت وای فای برندهای Comba و D-Link آسیب پذیری و ضعف های امنیتی جدی و خطرناکی وجود داشته که برای مدت ها به هکرها و مجرمان سایبری امکان دسترسی به اطلاعات کاربران همچون نام کاربری و گذر واژه های مورد استفاده آنها بر روی مودم را فراهم می کرده است.

## روش هایی برای کاهش مصرف باتری موبایل



- از برنامه device maintenance یا مدیر هوشمند استفاده کنید. این برنامه به کاربران گوشی های هوشمند کمک می کند استفاده بهینه تری از میزان مصرف باتری گوشی داشته باشند.
- از قابلیت صفحه نمایش همیشه روشن استفاده نکنید. صفحه نمایش در حالت پیش فرض بعد از چند ثانیه که به آن دست زده نمی شود، خاموش و قفل می شود، ولی برخی از کاربران آن را از حالت پیش فرض درآورده و به صورت همیشه روشن در می آورند.
- از تصاویر پس زمینه متحرک استفاده نکنید. تصاویر پس زمینه متحرک یکی دیگر از مواردی است که مصرف باتری بالایی دارد و کاربران باید به این مساله توجه داشته باشند که در صورت فعال سازی، شارژدهی گوشی آن ها به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.
- اپلیکیشن های فعال پشت زمینه را ببندید. باز بودن اپلیکیشن هایی که قبلاً توسط کاربر استفاده شده است، یکی دیگر از دلایل کاهش میزان شارژدهی گوشی است.
- روشنایی صفحه نمایش را به حداقل کاهش دهید. در صورتی که به کاهش مصرف باتری گوشی در حالت خودکار و اتوماتیک قرار دهید. روشنایی صفحه نمایش را بر روی حالت خودکار و اتوماتیک قرار دهند.
- رزولوشن و کیفیت رنگی تصاویر نمایشگر را کاهش دهید. برخی از گوشی های هوشمند به صورت پیش فرض رزولوشن و کیفیت و وضوح تصویر بالایی دارند. در صورت تمایل به کاهش مصرف باتری، لازم است که کاربران رزولوشن گوشی خود را کاهش دهند.
- حالت تاریک یا اپلیکیشن های مودم استفاده خود فعال سازی کنید. حالت تاریک (Dark mode) یکی دیگر از قابلیت های جدیدی است که به اپلیکیشن های مودم استفاده کاربران اضافه شده است تا کاربران بتوانند مصرف باتری گوشی خود را کاهش دهند.
- حالت تاریک یا اپلیکیشن های مودم استفاده خود فعال سازی کنید. حالت تاریک (Dark mode) یکی دیگر از قابلیت های جدیدی است که به اپلیکیشن های مودم استفاده کاربران اضافه شده است تا کاربران بتوانند مصرف باتری گوشی خود را کاهش دهند.
- حالت پرواز (flight mode) را روشن و فعال سازی کنید. حالت پرواز نیز یکی دیگر از راهکارهای همیشگی برای به حداقل رساندن مصرف باتری در مواقع ضروری و بحرانی است چراکه روشن بودن سیم کارت درون گوشی و آنتن دهی، حجم زیادی از شارژدهی گوشی را کم می کند.
- اعلام نوتیفیکیشن های شبکه های اجتماعی خود را بر روی صفحه نمایش

متوقف کنید خاموش کردن نوتیفیکیشن های شبکه های اجتماعی بر روی صفحه نمایش تا حد زیادی مصرف باتری گوشی را کاهش خواهد داد.

۱۶. لوکیشن یا مکان یابی جغرافیایی گوشی را خاموش کنید. قابلیت هایی نظیر لوکیشن یا مکان جغرافیایی باتری زیادی را مصرف می کند و کاربران تنها در صورت استفاده از اپلیکیشن های ناوبری نظیر گوگل مپ و ویز باید لوکیشن یا مکان یاب گوشی خود را روشن کنند و در غیر این صورت باید آن را خاموش و غیرفعال نگه دارند.

۱۷. اپلیکیشن های مودم استفاده خود را آپدیت کنید. کاربران با دریافت نسخه به روزرسانی شده اپلیکیشن های مودم استفاده خود در گوشی می توانند تا حد زیادی موجب عملکرد بهینه باتری گوشی شوند.

۱۸. سیستم عامل گوشی را به روزرسانی کنید. کاربران بهتر است از جدیدترین نسخه های به روزرسانی شده سیستم عامل خود مطلع شده و در اسرع وقت آن را دریافت کنند چراکه نسخه های آپدیت شده سیستم عامل، بسیاری از باگ و آسیب پذیری های موجود در پلت فرم های نرم افزاری و سخت افزاری گوشی را برطرف می کنند و بدین ترتیب باتری گوشی یا عملکرد بهتری قادر خواهد بود به کار خود ادامه دهد.

۱۹. از قابلیت Power Saving mode بهره ببرید. در سال های اخیر قابلیت Power Saving mode در بسیاری از گوشی های هوشمند وجود دارد که به کاربران اجازه می دهد در مواقعی که دسترسی به شارژر ندارند، باتری کمترین میزان مصرف شارژ را داشته باشد.

۲۰. گوشی خود را هرشب خاموش/ریستارت یا خاموش کردن شبانه گوشی های هوشمند به آن ها این امکان را می دهد تا تمامی برنامه های باز و فعال، به صورت کامل متوقف شده و بدین ترتیب باتری آن ها نیز متوقف شود و بدین ترتیب بهینه تری مورد استفاده قرار بگیرد.



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و پنجم	۵:۲۱	۶:۳۸	۱۲:۴۷	۱۸:۵۶	۱۹:۱۳
بیست و ششم	۵:۲۱	۶:۳۸	۱۲:۴۷	۱۸:۵۵	۱۹:۱۲

امام صادق (ع) فرمود:

زیارت امام حسین علیه السلام را ترک نکن و به دوستان و یارانت نیز همین را سفارش کن! تا خدا عمرت را دراز و روزی و رزقت را زیاد کند و خدا تو را با سعادت زنده دارد و نمیری مگر شهید.

منبع: کتاب وسائل الشیعه، ج ۱۰ ص ۳۳۰

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن: ۰۲۲۴۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۳۸۴۴

کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۰۰

شماره شاپا: ۹۹۶۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mld.ir | miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - شهریور ماه ۱۳۹۸ - محرم الحرام ۱۴۴۱ - سپتامبر ۲۰۱۹ - ۲۴ / ۰۶ / ۹۸ - شماره ۱۳۸۷ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

## رتبه دوم و سوم کنگور سراسری فنی و حرفه ای کشور، به لارستانی ها تعلق گرفت



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت اداره کل و مدیریت آموزش و پرورش لارستان پس از آنکه در کنگور سراسری امسال سه دانش آموز لاری با کسب چهار رتبه تک رقی، نام شهر خود را در سطح کشور بلند آوازه نمودند، این بار دو هنرجوی لارستانی با کسب دو رتبه تک رقی در کنگور سراسری فنی حرفه ای شاخه تاسیسات، توانستند دو رتبه تک رقی را تصاحب نموده و بر افتخارات علمی امسال شهرستان بیفزایند.

## فاینشال پست: ایران توانسته تحریم های نفتی آمریکا را دور بزند



محافل اقتصادی و رسانه ای در غرب می گویند ایران با وجود تحریم های سنگین آمریکا نفت می فروشد و نقشه آمریکا شکست خورده است.

نشریه فاینشال پست نوشت: از زمان تحریم صنعت نفت ایران توسط آمریکا نفتکش های ایران با خاموش کردن تجهیزات مکان یابی خود اقدام به فروش نفت در اقصی نقاط جهان کرده اند. در واقع هیچ شکی نیست که نفتکش های ایرانی علی رغم تحریم های آمریکا در حال فروش نفت هستند اما سؤال این است که آنها چه میزان نفت را به بازار عرضه می کنند؟ در حال حاضر همه توجهات معطوف به نفتکش آدریان دریاست، اما ذهن کارشناسان درگیر رهگیری دیگر نفتکش های ایرانی است. شرکتها، موسسات و سازمان های رهگیری خطوط کشتیرانی تلاش کرده اند با توجه به خاموش شدن تجهیزات ناوبری و مکان یابی نفتکش های ایرانی روش های جدیدی را برای شناسایی آنها پیدا کنند. دوین گوگین، مدیر اطلاعات نفتی موسسه جن اسکپ در شهر دنور ایالت کلرادو آمریکا می گوید: ایران به یک ممعا تبدیل شده است. وی معتقد است: ایران در حال انجام یک عملیات موفق در رساندن نفت خود به دست مشتریان و یا انبارهای ذخیره نفت است و در این زمینه فراتر از انتظارات عمل کرده است.

به گزارش خبرگزاری دانشجو گوگین می گوید: ایران با سرعت تمام در حال اجرای فعالیت های حفاری در میدان نفتی خود در غرب کارون است. موسسه اطلاعات نفتی جن اسکپ، می گوید: تولید نفت و میعانات گازی ایران نسبت به ابتدای سال ۲۰۱۸ تنها ۱۵ درصد کاهش یافته است و در حال حاضر تولید این محصولات ۹/۳ میلیون بشکه در روز در ایران است. ریز در صد میلیون بشکه در روز را تا یک میلیون بشکه در روز تخمین زده است.

به گزارش گروه بین الملل باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الجزیره، محمد البیخیتی، یکی از اعضای سیاسی جنبش انصارالله یمن، در مصاحبه با این شبکه با اشاره به حمله رزمندگان یمنی به تأسیسات شرکت آرامکو و آتش سوزی گسترده در این تأسیسات نفتی و همچنین اعتراف رژیم سعودی به آن، تهدید کرد اگر عربستان سعودی به تجاوز و حملاتش به یمن پایان ندهد رزمندگان یمنی، ریاض پایتخت عربستان را به تصرف خود در خواهند آورد.

## نادر انتصار استاد دانشگاه آلاباما:

### روحانی نمی خواهد درباره برجام به شکست اعتراف کند

استاد دانشگاه آلاباما می گوید فرانسه نمی تواند برجام را احیا کند اما روحانی نمی خواهد بپذیرد که شکست خورده است. نادر انتصار استاد دانشگاه آلاباما، در گذشته از فعالان حلقه موسوم به «سیرا» بوده است. وی در گفتگو با نامه نیوز درباره مذاکرات با فرانسه گفت: این مذاکرات منجر به احیای برجام نخواهد شد چون آمریکا تمایلی به برگشت به برجام ندارد و بدون آمریکا احیای برجام امکان پذیر نخواهد بود چون اروپایی ها بدون اجازه آمریکا نمی توانند تعهدات برجامی خود را انجام دهند. وی در پاسخ به این پرسش که آیا ترامپ حاضر است بدون دیدار با رئیس جمهور ایران تن به مصالحه ای جدید بدهد یا همچنان برای مصرف انتخاباتی احتیاج به عکس با حسن روحانی دارد، اظهار کرد: «گرچه ترامپ حرفه ایی دوپهلوی درباره مصالحه با ایران می زند ولی هدف او در مورد تمایلی

## امام جمعه شیراز: مقاومت در مقابل استکبار جهانی را ادامه می دهیم



کشورهای اسلامی بردند حالا می خواهند میان مسلمانان تفرقه بیندازند.

دو کام با بیان اینکه دشمن مسائل حاشیه ای را پررنگ می کند تا مسئله اصلی را فراموش کنیم، عنوان کرد: اینکه دختری خودش را سوزانده است، مسئله حاشیه ای است اگر حقی داشته باید بدهند نداشته است هیچی اما اینکه در ایام عزای حسین این را مسئله اصلی کشور کنیم معلوم است عده ای دارند فریب دشمن را می خورند.

وی با بیان اینکه امسال را سال رونق تولید نامگذاری کرده اند این مسئله اصلی است، تصریح کرد: اگر تولید رونق پیدا کرده بود مسئله ازدواج و غیره حل می شد ما مسئله اصلی را فرقی می کنیم. این کشور اگر می خواهد مستقل باشد باید در زمینه تولید، اشتغال و مسکن که رهبر ۱۰ سال است تکرار می کند گام بردارد نه اینکه معطل یک کشور بمانیم.

امام جمعه شیراز با بیان اینکه نکته مهم آن است که مقاومت در مقابل استکبار جهانی را ادامه دهیم، خاطرنشان کرد: چرا برخی



به دیدار با آقای روحانی برای مصرف انتخاباتی است و با عکس گرفتن ترامپ نباید منتظر مصالحه دولت با ایران بود. دشمنی آمریکا با نظام ایران ریشه بسیار عمیقی دارد و با یک عکس گرفتن و یا پیغام تلفنی رد و بدل کردن مصالحه ای بین ایران و آمریکا انجام نخواهد شد.

او در پاسخ به پرسش دیگری مبنی بر اینکه آیا روحانی با گام چهارم از برجام خارج می شود یا در نهایت اتفافی میان طرفین می افتد، تصریح کرد: «به نظر من تا زمانی که دوره دوم ریاست جمهوری آقای روحانی به پایان نرسیده است، ایران در برجام باقی خواهد ماند. باید به یاد داشته باشیم که برجام مهم ترین دستاورد سیاست خارجی دولت آقای روحانی بود و با امضای برجام دولت آقای روحانی قول های زیادی به مردم ایران داده بودند، لذا برای آقای روحانی از نظر سیاسی مشکل خواهد بود که علنا به شکست برجام اعتراف کند و ایران را از

## انصارالله: تجاوزگری عربستان متوقف نشود، ریاض را تصرف می کنیم

آن ها محتمل خسارت های سنگینی خواهند شد و باعث فروپاشی اقتصاد عربستان خواهد شد. عملیات ما در چارچوب دفاع از خود صورت می گیرد. عربستان همه تأسیسات زیرساختی را در یمن ویران کرده و یمن را در محاصره شدید قرار داده است. بنابراین هیچ کسی نمی تواند ما را سرزنش کند. این عضو انصارالله با تأکید بر اهمیت مسئله فلسطین هم افزود: متأسفانه عربستان، از سلاحها و نیروهای خود که صدها میلیارد دلار برای آن ها هزینه کرده است علیه یمن استفاده می کند، در حالی که باید از این سلاحها و نیروها علیه دشمن اصلی یعنی رژیم صهیونیستی که غاصب فلسطین است، استفاده شود. همه می دانند که حماس، جهاد اسلامی و حزب الله با امکانات محدود خود توانستند اسرائیل را شکست دهند، اگر عربها و مسلمانان با همه توان در برابر این دشمن اصلی بایستند، چه خواهد شد؟ سران سعودی باید در محاسبات خود بازنگری کنند.

البیخیتی در پایان گفت: ملت حجاز باید بپاییزد، زیرا سیاست های سران سعودی که بر اساس منافع آمریکا و اسرائیل اتخاذ شده است و برای همه جهان عرب و اسلام هزینه دارد، به مردم خود عربستان هم آسیب می رساند.

## بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



ابوالحسن مویدی



فِي الْعَقْلِ أَيْضًا  
وَ أَفْضَلَ قَسَمَ اللَّهُ لِلْمَرْءِ عَقْلَهُ

فَلَيْسَ مِنَ الْخَيْرَاتِ شَيْءٌ يَقَارِبُهُ

إِذَا كَمَلَ الرَّحْمَنُ لِلْمَرْءِ عَقْلَهُ

فَقَدْ كَمَلَتْ أَخْلَاقَهُ وَ مَارِيَهُ

يَعِيشُ الْفَتَى فِي النَّاسِ بِالْعَقْلِ إِنَّهُ

عَلَى الْعَقْلِ يَجْرِي عِلْمُهُ وَ تَجَارِبُهُ

يَزِينُ الْفَتَى فِي النَّاسِ صِحَّةَ عَقْلِهِ

وَ إِنْ كَانَ مَحْظُورًا عَلَيْهِ مَكَاسِبُهُ

يَتَّيَّنُ الْفَتَى فِي النَّاسِ قَلْدَهُ عَقْلَهُ

وَ إِنْ كَرَّمَتْ أَعْرَاقَهُ وَ مَنَاصِبُهُ

وَ مَنْ كَانَ غَلَابًا بِعَقْلٍ وَ نَجْدَهُ

فَدَوَّ الْجَدُّ فِي أَمْرِ الْمَعِيشَةِ غَاثِيَهُ

## همچنین درباره خرد

برتری بهی که خدا به آدمی بخشیده است خرد است. که هیچ نیکی به پایه اش نرسد.

خدا اگر خرد مرد را درست دهد، خوی ها و نیازهای وی همگی درست بود.

با خرد است که مرد در میان گروه زبید. چه، دانش و آزمون مرد بر خودش استوار است.

درستی خرد، آدمی را در چشم کسان می آراید. هر چند خواسته ای اش نباشد.

کم خردی، مرد را در نزد کسان خوار می دارد. هر چند خود فرخنده بی و والا بتبار باشد.

آن که به فرزاتگی و دیوری بر همگان چیره است، خداوند بخت، بر او چیره آید.

خرد، عظیم ترین بهره از خدا به بشر

به پای آن نرسد هیچ بهره ای دیگر

کر عقل مرد، خدا کامل و درست دهد

خصل و خلق وی هر خطی می شود بهتر

خرد، وسیله خوش زیستن بود، ای دوست

که علم و تجربت فرد با خرد هم بر

خرد، به چشم کسان زینت خردمند است

اگر چه خواره او نباشد این زیور

هر آنکه کم خردی پیشه ساخت خوار شود

اگر چه اهل کرامت بود و رانار

هر آنکه غالب فرزانه شجاعت شد

خدا ی بخت بر او چیره می شود یک سر