

اختصاص ۱۰ میلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار

راه اندازی مجدد سینمای لارستان در تالار وحدت

توسعه گیرنده های تلویزیونی دیجیتال در لارستان

کسب مقام نخست پرسنل اورژانس لارستان در دومین دوره مسابقات قرآن کریم

قابل توجه اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان

در شش ماهه اول سال، چند واحد صنعتی تاسیس و چند واحد را کد راه اندازی شده است؟



سال ۱۳۹۸ که مقام معظم رهبری، سال رونق تولید نامگذاری نموده اند، شما چند واحد صنعتی مرده و نیمه جان را احیاء و چند واحد جدید را راه اندازی کرده اید؟

آزادی یکی از محکومین جرائم غیر عمد از محل عواند موقوفات لارستان

آتش به اختیار زوج جوان در حمایت از دانش آموزان بی بضاعت

دلجویی ترامپ از بن سلمان با تحریم جدید ایران

توصیه هایی به والدین برای آغاز سال تحصیلی

امام جمعه لارستان: علاج کارها در دست مردم است و به بیگانگان نباید دل بست

بازدید معاون اقتصادی وزیر کشور از پروژه های راهسازی جنوب فارس



معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه ای وزارت کشور در جریان سفر به منطقه از پروژه های اداره کل راه و شهرسازی لارستان بازدید و در جریان پیشرفت کارها قرار گرفت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، دین پرست معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه ای وزارت کشور در جریان سفر به منطقه از پروژه های اداره کل راه و شهرسازی لارستان بازدید و در جریان پیشرفت کارها قرار گرفت.

معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه ای وزارت کشور در جریان سفر به منطقه از پروژه های اداره کل راه و شهرسازی لارستان بازدید و در جریان پیشرفت کارها قرار گرفت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، دین پرست معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه ای وزارت کشور در جریان سفر به منطقه از پروژه های اداره کل راه و شهرسازی لارستان بازدید و در جریان پیشرفت کارها قرار گرفت.

پرونده مشکلات پروژه های اقتصادی لارستان روی میز معاون وزیر کشور

دین پرست، به نمایندگی از وزیر کشور و در راستای اهداف اقتصاد مقاومتی و رونق تولید شهرستان، ابتدا از کارخانه ویتانا واقع در شهرک صنعتی لار بازدید و از نزدیک در جریان روند تولید و مسائل و مشکلات این واحد تولیدی قرار گرفت.

دین پرست، در ادامه سفرش به لارستان به شرکت سیمان لارستان هم رفت و به بررسی مسائل و مشکلات این کارخانه پرداخت. همچنین در خصوص طرح توسعه شرکت سیمان لارستان نیز با مدیر عامل آن به بحث و گفتگو نشست.

در این بازدید، همچنین جمعی از تولید کنندگان مهم مسائل و مشکلات و درخواست های خود را از جمله، بخش جرائم مالیاتی و بانکی، تأمین سرمایه در گردش و سرمایه



برگزاری یادواره نیلوفران آبی به یاد شهیدان غواص کاظمی لاری و ابراهیمی

یادواره نیلوفران آبی به یاد شهدای غواص هشت سال دفاع مقدس شهیدان غواص کاظمی لاری و ابراهیمی در هفته دفاع مقدس برگزار شد.

به گزارش میلاد لارستان، این مراسم به مناسبت هفته دفاع مقدس و به یاد شهدای غواص گران قدر شهرستان شهیدان کاظمی لاری و ابراهیمی در جوار امامزاده میر علی بن الحسین و مسجد امام حسن عسکری (ع) برگزار گردید.

این مراسم که به همت هیئت امناء و اعضای پایگاه مسجد



منطق ما؛ منطق امام حسین (ع) است، اگر دشمن این حقیقت را دریابد هرگز لحظه ای منتظر خستگی ما نخواهد ماند.

(شهید آوینی)

توسعه گیرنده های تلویزیونی دیجیتال در لارستان

گیرنده تلویزیونی دیجیتال روستای کهنه مرکزی لارستان راه اندازی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، با تلاش های صدا و سیما مرکز فارس و پیگیری نماینده مردم و مسئولان شهرستان، سامانه نسل جدید تلویزیون دیجیتال DVB_T2. کهنه مرکزی شهرستان لارستان با موفقیت نصب و راه اندازی شد. با راه اندازی این گیرنده تلویزیونی دیجیتال مردم این منطقه می توانند صدا و تصویر با کیفیت دیجیتال را از طریق کانال ۳۲ باند UHF دریافت کنند. با نصب دستگاه دیجیتال در این روستا مردم از ۱۸ شبکه تلویزیونی و ۱۵ شبکه رادیویی بهره مند شدند. روستای کهنه مرکزی لارستان ۲۰۴ خانوار جمعیت دارد.

آتش به اختیار

زوج جوان در حمایت از دانش آموزان بی بضاعت

یک زوج جوان بیرمی با راه اندازی کمپین «نذر قلم» موفق به جمع آوری صد میلیون ریال کمک های نقدی شده و با تهیه ۲۲۵ بسته آموزشی آن را بین دانش آموزان بی بضاعت توزیع کردند. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از بیرم، در آستانه سال تحصیلی جدید محسن باقری مسئول کمپین «نذر قلم» به اتفاق همسرش سحر زمانی با تهیه لوازم التحریر جهت دانش آموزان نیازمند و بی بضاعت از آنها حمایت کردند.

این زوج جوان با بیان اینکه به برکت دهه اول محرم نام کمپین را نذر قلم انتخاب و در فضای اینستاگرام از صفحه های شخصی خود و واتس آپ شروع به تبلیغات کردیم، گفتند: خوشبختانه به لطف اعتماد خیرین تا کنون توانستیم کمک های نقدی و غیر نقدی جمعا به ارزش بیش از ۱۰ میلیون تومان جمع آوری کنیم.

این فعالان فرهنگی با اشاره به اینکه مناطق هدف ما دانش آموزان محروم «بیرم، غلامرودشت و لامرد» بوده و در این مدت عزیزانی از دهستان های خلیلی و فداغ به کمپین ما پیوسته اند، افزودند: در طول ۱۰ روز موفق به تهیه ۱۶۲ بسته لوازم التحریر و ۶۳ کوله پشتی شدیم که با کمک مدیران مدارس، دهباران و معتمدین توزیع کردیم.

این جوانان، اصلی ترین هدف بعدی خود را تهیه کفش برای دانش آموزان نیازمند مطرح کردند و امیدوارند با کمک های خیرین تهیه پوشاک، تغذیه و... برای دانش آموزان بی بضاعت فراهم شود.

گفتنی است که موکب الزهرا امامزاده شاه زندو(ع) هم در این خصوص، مبلغ ۲۰ میلیون ریال هزینه جمع آوری و به صورت بسته های لوازم التحریر در بین دانش آموزان نیازمند توزیع کرده است.

- آگهی درخواست گواهی حصر وراثت**
- آقای حسن موسوی فرزند رحیم به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه مرضیه موسوی فرزند سیدابوالقاسم به شماره ملی ۲۵۱۱۱۷۲۸۲۴۴ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۸/۳/۱۵ بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
- ۱-میرم موسوی فرزند رحیم ک م ۲۵۱۱۷۹۲۱۸۴ ت ت ۱۳۴۶/۷/۱ صادره از ح ۳ لار
 - ۲- زهرا موسوی فرزند رحیم ک م ۲۵۱۱۷۹۹۳۷۵ ت ت ۱۳۴۹/۳/۳ صادره از ح ۳ لار
 - ۳-فاطمه موسوی فرزند رحیم ک م ۲۵۱۰۹۷۱۶۴۶ ت ت ۱۳۵۱/۱۲/۲۹ صادره از ح ۳ لار
 - ۴-سکینه موسوی فرزند رحیم ک م ۱۱۷۱۰۷۵۳۹۱ ت ت ۱۳۵۵/۶/۳۰ صادره از ح اصفهان لنجان
 - ۵-بتول موسوی فرزند رحیم ک م ۱۱۷۰۶۹۱۶۵ ت ت ۱۳۵۷/۵/۴ صادره از ح اصفهان لنجان
 - ۶-رقیه موسوی فرزند رحیم ک م ۱۱۷۱۱۳۹۰۵ ت ت ۱۳۶۰/۵/۲۸ صادره از ح اصفهان لنجان
 - ۷-حسن موسوی فرزند رحیم ک م ۲۵۱۱۸۶۲۷۵۱ ت ت ۱۳۶۳/۹/۱ صادره از ح ۳ لار فرزند 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 الف/الف/۲۲۸

اجرای طرح عاری از پوسیدگی برای دانش آموزان در لارستان



۷ هزار دانش آموز شهرستان های جهرم، فسا، لارستان و گراش مشمول طرح عاری از پوسیدگی دندان می شوند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مدیر کل آموزش و پرورش استان فارس در جلسه کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی در شهرستان جهرم گفت: تفاهم نامه ای با مشمول طرح عاری از پوسیدگی دندان قرار می شود.

آزادی یکی از محکومین جرائم غیر عمد از محل عوائد موقوفات لارستان

و حریت امام حسین (ع) و در راستای حمایت از نیازمندان و اجرای امینانه نیات واقفین خیر اندیش، یک نفر از محکومین جرائم غیر عمد (دیه و بدیهکار مالی) از محل عوائد نیات منطبق موقوفات لارستان از بند زندان رها گردید. شایان ذکر است در سال ۱۳۹۷ نیز دو نفر دیگر از محکومین جرائم غیر عمد از محل عوائد موقوفات لارستان از زندان آزاد شدند.

تشکیل کارگروه آسیب های اجتماعی در لار



کم هزینه برای کاهش آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد و یا آسیب های روانی فردی باشد از این رو سعی می کنیم ورزش در دیگر محلات شهرستان نیز ترویج پیدا کند. دبیر برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی محلات لارستان با اشاره به اینکه هم افزایی ادارات، ارگان ها و نهادهای لارستان تأثیر بسزایی در رشد و توسعه ورزش محلات شهرستان دارد، تأکید کرد: در جامعه شناسی ورزشی، ورزش محلات از جایگاه ویژه ای برخوردار است و می توان با فرهنگ سازی مناسب، گرایش مردم به سمت ورزش را تقویت کرد. وی با تأکید بر نقش ورزش در کاهش آسیب اجتماعی نظیر اعتیاد، طلاق و غیره، هدف از برگزاری مسابقات ورزشی محلات را توسعه ورزش همگانی و ایجاد نشاط و شادابی میان شهروندان عنوان کرد و بیان داشت: تشکیل شورای فرهنگی ورزشی در تمام محلات لارستان از جمله سیاست های راهبردی اداره ورزش و جوانان این شهرستان است که سعی می کنیم این موضوع مهم اجرایی شود.

نشست هم اندیشی شورای مشارکت های زنان

مجمع خیرین سلامت لارستان



اعضای شورا جمع آوری می شود، مقرر شد بعد از اعتمادسازی از سوی مسئولین شورا درخصوص جذب اعتبارات خیرین، این کمک ها به حساب شورا واریز تا به صورت عادلانه در اختیار بیماران نیازمند قرار گیرد. همچنین در خصوص بازیافت ظروف و بطری های یکبار مصرف، گفته شد: با فرهنگ سازی مناسب، شهروندان را به سمت جمع آوری این کالاها هدایت نموده تا به محلهای مشخص تحویل داده و درآمد حاصل از آن صرف بیماران نیازمند شود. در پایان این نشست، در مورد کار آفرینی برای افراد نیازمند پیشنهادهایی مطرح شد تا بتوانند سازی، افراد به مرحله خودکفایی برسند.

بازدید رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان از پایگاه های اورژانس



از آنان تجلیل شد و در خصوص کمیودها و مسائل و مشکلات پیش رو اورژانس بحث و تبادل نظر شد. گفتنی است در حاشیه این مراسم، از صدیقه میر پرسنل اورژانس که در مسابقات قرآن کشور برای دومین سال متوالی عنوان اولی این مسابقات را در دو رشته حفظ و قرائت کسب کرده بود با اهدای لوح یادبود از سوی رییس دانشکده، تجلیل شد.

مناسبت فرارسیدن روز اورژانس از و به پرسنل اورژانس خدا قوت سه پایگاه شهری در لارستان بازدید گفتند و با اهدای گل و شیرینی

به مناسبت فرارسیدن روز اورژانس، مسئولین دانشکده علوم پزشکی لارستان از پایگاه های شهری در لارستان بازدید کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، کریمی رییس دانشکده علوم پزشکی، شمسانی معاون درمان، محمد علی حدادی مدیر کل حوزه ریاست دانشکده، به

کسب مقام نخست پرسنل اورژانس لارستان در دومین دوره مسابقات قرآن کریم

برای دومین سال متوالی در مسابقات قرآنی ویژه کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی کشور، صدیقه میر، از پرسنل واحد ارتباطات مرکز اورژانس پیش بیمارستانی لارستان موفق به کسب مقام نخست شد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دومین دوره مسابقات قرآن کریم، پنج البلاغه و نماز کارکنان اورژانس کشور، با حضور

پرسنل فوریت های پزشکی لارستان، جهادگران خط مقدم سلامت



و تعدادی از پرسنل آتش نشانی پزشکی و اورژانس شهرستان و پرسنل پرتلاش این مرکز دیدار کردند. در این دیدار، رییس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی مدیر روابط عمومی شهرداری

به مناسبت روز فوریت های پزشکی و اورژانس ۱۱۵، رییس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار، مدیر روابط عمومی شهرداری و تعدادی از پرسنل آتش نشانی با مدیریت فوریت های پزشکی و اورژانس شهرستان و پرسنل پرتلاش این مرکز دیدار کردند. به گزارش میلاد لارستان و به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، به مناسبت روز فوریت های پزشکی و اورژانس ۱۱۵، سعید منشی رییس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار، سید کامران علوی مدیر روابط عمومی شهرداری

بازدید از دو پروژه مجمع خیرین سلامت لارستان



متر زیربنا و با مشارکت و همکاری ۵۰ درصدی خیر در حال ساخت است که تاکنون ۲۳۰ میلیون تومان هزینه شده است. رئیس هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت لارستان، ضمن بازدید از این پروژه مشکلات موجود در مسیر ساخت آن را نیز مورد بررسی قرار داد. خیر این پروژه حاج نوروز موقر، می باشد که نمایندگان ایشان در این بازدید و دیدار حضور داشتند. شایان ذکر است که ۵۰ درصد دوم هزینه های مربوط به ساخت پروژه از منابع دولتی

یکی از افتخارات شهرستان لار، فعالیت مستمر و موثر خیرین در عرصه های مختلف است، خیرین این دیار با همکاری و همیاری چشمگیر خود نه تنها در شهر و روستا سبب آبادانی شده، بلکه با همت بلند خود ثمره و اندوخته های یک عمر خود را در راه خدمت رسانی به هموطنان هزینه می کنند، این گونه فعالیت ها ستودنی و قابل تقدیر است، بخصوص در امر (سلامت) که کمک شایانی به بالا بردن سطح سلامت و بهداشت عمومی جامعه دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجمع خیرین سلامت لارستان، از دو پروژه بهداشتی (مرکز خدمات جامع سلامت) در کورده و بریز، که توسط خیرین در حال ساخت است، با حضور محتاجی رییس هیات مدیره مجمع خیرین سلامت لارستان، قادری از اعضای هیات مدیره مجمع، فزونی مدیر اجرایی مجمع خیرین سلامت و هاشمی معاون فنی مرکز بهداشت شهرستان بازدید به عمل آمد. مرکز خدمات جامع سلامت کورده با ۵۰۰

و توسط دانشکده علوم پزشکی تأمین خواهد شد. مسئولین حاضر، ضمن بازدید از این پروژه، از مرکز کنونی بهداشتی و درمانی کورده و خدمات ارائه شده در این مرکز نیز بازدید کردند. همچنین ساختمان مرکز خدمات جامع سلامت روستایی امام رضا (ع) در روستای بریز، نیز با مشارکت ۵۰ درصدی یکی از خیرین این روستا، تکمیل و تجهیزات آن توسط دانشکده علوم پزشکی تأمین خواهد شد. این هیات، ضمن بازدید از این پروژه و دیدار با حاج ابوالقاسم طاهری نماینده کار محوطه سازی و دیوارکشی مرکز نیز با همکاری خیرین انجام شود. جهت ساخت این پروژه با ۵۰۰ مترمربع زیر بنا، تاکنون ۲۵۰ میلیون تومان توسط خیر هزینه شده و ۲۵۲ میلیون نیز از اعتبارات دولتی جهت ساخت مرکز بریز از طرف دانشکده علوم پزشکی لارستان هزینه شده است.

خبر نگار: طاهری

تجهیز خوابگاه های دانشجویی مجتمع آموزش عالی لارستان



گوشه ای از اقدامات انجام شده در خوابگاه های مجتمع اشاره نمود. ارتقای سطح پوشش و دسترسی اینترنت کلیه خوابگاه های مجتمع، تعمیر و بازسازی سرویس های بهداشتی خوابگاه مهر و کوثر، خرید تعدادی یخچال، چند عدد بخاری با سنسور هوشمند اکسیژن، تعدادی لباسشویی تمام اتوماتیک جهت استفاده دانشجویان ساکن خوابگاه کوثر از جمله اقدامات انجام شده در راستای بهبود وضعیت رفاهی خوابگاه های مجتمع می باشد. همچنین نوروزی با اشاره به تلاش مجتمع جهت ارتقای سلامت جسم

دانشجویان در سال تحصیلی جدید، از تعمیر و تجهیز خوابگاه های استیجاری دانشگاه خبر داد. وی با اعلام اتمام تعمیرات اساسی خوابگاه ها بر اساس اولویت بندی و پیش بینی های به عمل آمده در حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی، به

ثبت نام ترم جدید کلاس های آموزش قرآن کریم

به گزارش میلاد لارستان، ثبت نام ترم جدید کلاس های آموزش قرآن کریم ویژه خواهران و برادران برای تمامی سنین از طرف موسسه قرآنی فرهنگی بیتالاحزان حضرت زهرا (سلام الله علیها) شروع شد. این دوره از کلاس ها در زمینه روخوانی و روانخوانی، تجوید، تدبر، حفظ قرآن کریم، حفظ جزء ۳۰ ویژه نونهالان تا ۸ ساله و کودکان ۹ الی ۱۳ ساله برگزار خواهد شد.



مسجد امام رضاع) و شهرداری -خیابان فرهنگ ۶، نبش بلوک دوم خواهد بود.

سی ان ان: پدافند چند میلیارد دلاری، حریف حمله یک میلیون دلاری مقاومت نشد



رسانه های آمریکایی در تحلیل حملات به تاسیسات شرکت نفت آرامکو عربستان، از ناتوانی رادارها و پدافند پاتریوت برای شناسایی رادارها، هنوز یک سلاح جدی مخرب محسوب نمی‌شوند. «آن پوینت» که از بوستون به طور روزانه پخش می‌شود با دعوت از رایان کراکر، سفیر سابق آمریکا در عراق، افغانستان، کویت، لبنان و سوریه، تلاش کرد حملات آرامکو را بررسی کند. کراکر که از زمان بوش پدر تا دوران اوباما سفیر بوده، به «آن پوینت» گفت: از نظر من واکنش اولیه کاخ سفید به این حملات معقولانه بوده است، زمانه، زمانه ای نیست که برای تصمیم‌گیری عجله کنیم.

من با موضع فعلی پریزدنت ترامپ که گفت حالا ببینیم چه می‌شود، موافقم. این حملات خیلی هم غیر مترقیه نبود. برای درک موقعیت بگذارید وضعیت میان عربستان و ایران را شبیه دوران جنگ سرد میان شوروی و آمریکا فرض کنیم. جنگ سردی که در یمن جاری است، در لبنان، سوریه و عراق هم بوده و هست، فقط حالا مقداری به سمت گرمی سوق کرده است. این رویارویی دست کم از سال ۲۰۰۵ جدی‌تر شده است.

مجری «آن‌پوینت»، با اشاره به جزئیات منتشر شده از این حملات پرسید «آیا عبور این تعداد پهپاد یا موشک کروز از میدان دید رادارهای پیشرفته عربستان عجیب نیست؟». کراکر گفت:چرا، عجیب است و من یک سؤال دیگر هم دارم. ما در بحرین پایگاه نظامی مفصلی داریم. ناوهای ما دائما در خلیج‌فارس بالا و پایین می‌روند. اگر این موشک‌ها یا پهپادها از فرز خلیج فارس عبور کرده، آیا نیروهای آمریکایی آنها را رصد کرده‌اند؟ اگر نه، حما باید تحقیق و تفحص فوری و مفصل درباره علت این ناکارایی

سی ان ان: پدافند چند میلیارد دلاری، حریف حمله یک میلیون دلاری مقاومت نشد

کوچک از آلمان خریداری کرده که نام اسکای‌گارد است.

اما مایکل دویتسمن، محقق مرکز پژوهش‌های خلع تسلیحات نظامی به سی‌ان‌ان گفت: «حتی اگر رادارهای اسکای‌گارد هم این‌اشیاء پرنده را ردگیری می‌کردند یا آنها را به صورت یک توده می‌دیدند، پنجره زمانی هشدار آنها بسیار کوتاه می‌بوده چرا که پهپادها تنها حدود دو دقیقه پیش از برخورد به هدف روی صفحه رادارها ظاهر می‌شدند، تازه اگر سیستم‌ها در وضعیت کاملا فعال می‌بودند و اصلا آنها را ردگیری می‌کردند.» جاستین برونک، کارشناس موسسه رویال یونایتد سرویسز در لندن هم به سی‌ان‌ان گفت: سیستم اسکای‌گارد برای رصد مساحت خیلی محدودی طراحی شده و اگر چند شیء پرنده با هم ظاهر شوند و به ویژه اگر از جهات مختلف بیایند ممکن است گنج و مبهوت شود.

سی‌ان‌ان نتیجه‌گیری کرد: با توجه به گستره جغرافیایی عربستان و پخش شدن تاسیسات نفتی این کشور در نقاط مختلف و با توجه به ویژگی پهپادها که برای سیستم‌های فعلی پدافندی بغرنج‌اند، عربستان باید بسیار بیشتر از دشمنانش برای حفاظت از خود هزینه کند و هیچ تضمین کاملی هم وجود نخواهد داشت. این هم از طنز زمانه است که تسلیحات نظامی کوچک، رده پایین و کم سرعت چون پهپادها تهدید جدی‌تری برای سیستم‌های هوشمند

و فوق پیشرفته امروزی شده‌اند. تهدیدی که عربستان آن را از نزدیک لمس کرد.» به گزارش بی‌بی سی، هنری رم کارشناس اندیشکده یوروشیا گروپ هم به شبکه سی‌ان‌بی‌سی گفت: دولت آمریکا در دو سال و نیم گذشته اعتبار جهانی خود را به شدت از دست داده و مانند گذشته نیست که هر چه کاخ‌سفید می‌گوید جهان به راحتی بپذیرد. هر چند که از نظر من تردیدی وجود ندارد که ایران پشت این حملات بوده است. ایران با هدف قرار دادن تاسیسات نفتی به این بزرگی و اهمیت خواسته به رقیبش ضربه بزند آن هم بدون اینکه عواقبی برایش داشته باشد.این یک ریسک بزرگ است. خب تا اینجاچی کار هم به نظر می‌رسد که تهران برنده این قمار بوده. آنها می‌خواستند با این حمله بازدارندگی کنند و آمریکا را از فکر حمله نظامی به ایران بیرون بیاورند.

یاهو نیوز: ایران توان جلوگیری از انتخاب مجدد ترامپ را دارد

میلیون بشکه نفت خام صادر می‌کند که کشورهای آسیایی مشتری بخش عمده آن هستند. ساحل غربی آمریکا مشتری ۴۷ درصد واردات نفت از عربستان است.

به گزارش اداره اطلاعات انرژی آمریکا، در بازه زمانی ۱۲ ماهه منتهی به ژوئن، ساحل غربی آمریکا (ایالات کالیفرنیا، اورگون و واشنگتن، بطور میانگین ماهانه ۱۱ میلیون و ۴۰۰ هزار بشکه نفت خام از عربستان وارد کرد که بیشتر آن به پالایشگاه های کالیفرنیا منتقل شد.

کمیسیون انرژی کالیفرنیا نیز اعلام کرده که در سال گذشته میلادی، ۳۷ درصد از واردات نفت این ایالت از عربستان سعودی تامین شده است. ایالت مذکور هم اکنون و پس از هاوایی گرانترین نرخ بنزین را در کشور پیدا خواهد کرد. برسد، دیگر سطح اعتراضات در خبرگزاری رویترز نیز در همین زمینه گزارش داد، حمله بامداد ۲۳ شهریور ماه به تاسیسات نفتی عربستان بیش از پنج درصد از عرضه جهانی نفت را کاهش داد. قیمت آن را تا ۲۰ درصد افزایش داد. عربستان سعودی روزانه هفت

دلجویی ترامپ از بن سلمان با تحریم جدید ایران



خبر:
ترامپ شش روز پس از حمله یمنی ها به آرامکو و تعطیلی تولید بیش از ۵ میلیون بشکه نفت روزانه سعودی بانک مرکزی ایران، صندوق توسعه ملی و شرکتی بنام شرکت توسعه تجارت اعتماد پارسه را تحریم کرد.

– تشدید تحریم‌ها علیه ایران در حقیقت اعترافی است به ناکامی تحریم‌های گذشته از یکسو و اصرار ترامپ بر جبران حیثیت لطمه دیده آمریکا در مواجهه با ایران ازدیگر سو.
– ترامپ با تحریم جدید بزمع خود آخرین تیز در ترکش خود را روانه پیکره اقتصاد ایران کرد، اقتصادی که برخلاف انتظار ترامپ توانسته شدیدترین و فلج کننده ترین فشارهای تحریمی را در زمان بیش از یکسال گذشته از سر بگذراند و همچنان با ثبات به فعالیت ادامه دهد.
– ترامپ به درستی گفته است که تحریم های متمرکز بر ایران تا حدی جبران کند.

ترامپ نمی‌خواهد و نمی‌تواند در مقابل ایران خطر کند

یک روزنامه عرب‌زبان چاپ لندن معتقد است ترامپ هرگز به‌خاطر عربستان، وارد جنگ با ایران نمی‌شود.
العربی‌الجدید، در این زمینه نوشت: شرایط پس از حملات صورت گرفته به شرکت نفتی آرامکو، مانند قیل از آن نخواهد شد؛ چرا که این بمباران، بیش از هر زمان دیگری استواری روابط آمریکا و عربستان و جدیت کاخ سفید در مقابله نظامی با ایران را محک می‌زند. دولت ترامپ، از تمام فشارهای اقتصادی و دیپلماتیک ممکن علیه نظام ایران استفاده کرده؛ اما نمی‌تواند گزینه نظامی را علیه این کشور انتخاب کند.

ترامپ اکنون در معرض انتقادات داخلی زیادی قرار دارد، او بین دو گزینه سرگردان است: جلوگیری از ورود دوباره آمریکا به باتلاق جنگ‌های خاورمیانه، ظهور ضعیف در برابر حمله پیچیده‌ای که ایران علیه عربستان به راه انداخت و یا خطر کردن و دادن پاسخی به تهران، برای حفظ آبرو؛ که البته می‌تواند پیامدهای مستقیمی برای امنیت ملی آمریکا و اقتصاد این کشور داشته باشد. استراتژی دولت آمریکا در قبال ایران، در حال حاضر در بزرگترین امتحان خود قرار دارد؛ این در حالی است که تیم سیاست خارجی ترامپ، پس از برکناری بولتون، هنوز کامل نشده است. در محاسبات سود و زبانی که واشنگتن مدنظر دارد، ترامپ تجاوز به آرامکو را مستحق ورود واشنگتن به جنگی نیابتی با تهران نمی‌داند؛ به‌ویژه آنکه ایالات متحده دیگر متکی بر نفت خاورمیانه نیست. تهران، از بهار گذشته در حال امتحان کردن ترامپ است و این مهم را از طریق سيطرة بر تنگه هرمز و هدف گرفتن نفتکش‌ها به نحوی که هویت مهاجم پنجاه بماند و نیز با هدف گرفتن داخل عربستان

کردن ترامپ است و این مهم را از طریق هاوایی گرانترین نرخ بنزین را در میان ایالات ۵۰گانه آمریکا به خود اختصاص داده و هر گالن بنزین سه دلار و ۶۳ سنت (حدود ۱۱ هزار تومان در لیتر) به فروش می‌رسد.
بهای سوخت در کالیفرنیا به دلیل مقررات سختگیرانه و استانداردهای متفاوت آن از دیگر نقاط آمریکا گرانتر است.

آگهی مزایده(نوبت اول)

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۷۰۶۵۰ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به مرحوم یعقوب شادمهر فرزند عبدالله را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می‌گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می‌باشد، در روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۳ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد.
مشخصات ملک:

ششدانگ یک قطعه زمین به شماره پلاک فرعی ۷۹ از اصلی ۵۶۴۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس یا کازبری مسکونی به آدرس فارس لار - شهر جدید - پایین‌تر از میدان قلیه - خیابان شهید نوربخش - بلوک اول به مساحت عرصه ۳۵۷،۵۰ متر مربع، دارای سند مالکیت دفترچه‌ای به شماره ورقه ۱۰/۴۱۹۹۳۱الف/۸۳ و تاریخ ثبت ۱۳۸۵/۰۱/۲۹ ثبت شده در دفتر املاک ۸۵ صفحه ۴۰۹ به شماره ثبت ۵۰۶۹ می‌باشد.

قیمت کارشناسی هفت میلیارد ریال (معادل ۷۰۰۰۰۰۰۰ 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 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 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 مذکور ده (درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد.
دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوجی
م/الف/۴۲۶



سال بیست و هفتم – شهرویر ماه ۱۳۹۸ – محرم الحرام ۱۴۴۱ – شماره ۹۸/۰۶/۳۱

پامپئو: باید اقتصاد ایران را تحت فشار قرار دهیم

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، «مایک پامپئو» وزیر امور خارجه آمریکا گفت که باید ایران را منزوی کرده و اقتصاد این کشور را تحت فشار قرار دهیم.

وی همچنین افزود: واشنگتن به تلاش‌های خود برای فشار علیه ایران ادامه خواهد داد تا سیاست‌های بی ثبات کننده این کشور در خاورمیانه متوقف شود.

از سوی دیگر نیز «مورگان اورتاگوس» سخنگوی وزارت امور خارجه آمریکا از اعمال تحریم های بیشتر علیه بانک‌های ایرانی در آینده خبر داد.

وی همچنین همانند «دونالد ترامپ» رئیس جمهور آمریکا برجام را توافق ناقصی توصیف کرد که شامل فعالیت‌های ایران در منطقه نمی‌شده است.

سخنگوی وزارت خارجه آمریکا با اشاره به باقی ماندن گزینه نظامی علیه ایران گفت تا زمانی که تهران رفتارهایش را تغییر ندهد تحریم‌ها نیز باقی می‌مانند.

اورتاگوس همچنین درباره سفر رئیس جمهور ایران به نیویورک برای حضور در نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد ابراز بی اطلاعی کرد.

تحریم مجدد بانک مرکزی نشان می دهد که دست آمریکا تا چه حد خالی است

رئیس کل بانک مرکزی در واکنش به تحریم مجدد بانک مرکزی گفت: تحریم مجدد بانک مرکزی توسط دولت آمریکا نشان می‌دهد که دست آنها برای پیدا کردن اهرم فشار علیه ایران تاجه حدی خالی است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، عبدالناصر همتی تاکید کرد: اگر این‌گونه اقدامات می‌توانست در پیشبرد خواسته های ظالمانه آن دولت موثر باشد، وضعیت اقتصادی کشور بسیار متفاوت با وضعیت فعلی بود.

رئیس کل بانک مرکزی، تأکید کرد: ناكامی‌های مكرر دولت آمریکا در يك سال و اندی گذشته نشان می‌دهد كه این تحریم‌ها بی اثرتر از هر زمان دیگری شده‌اند و اقتصاد ایران، تاب آوری خود در مقابل تحریم‌ها راه همگان اثبات کرده است.

وی افزود: موفقیت‌های اخیر بانک مرکزی و ثبات بازارنشان می‌دهدكه خوشبختانه تجارت و مبادلات مالی کشور از راه هایی انجام می‌شود كه از سوی آمریکا غیرقابل تحریم است. اگر همتی افزود: خوشبختانه از دوره دور زدن تحریم‌ها به دوره تحریم ناپذیری تجارت خارجی عبور کرده‌ایم و وقت آن رسیده است كه دولت آمریکا از واقعیت‌ها درس بگیرد.

آگهی مزایده(نوبت اول)

دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان در نظر دارد در خصوص پرونده کلاسه ۹۷۰۶۶۹ و ۹۸۰۱۸۸ شعبه اول اجرای احکام حقوق دادگستری لارستان، ملک ذیل متعلق به حامد طالبی فرزند یونس را به مزایده بگذارد لذا مراتب آگهی می‌گردد تا هر کس که مایل به شرکت در مزایده می‌باشد در تاریخ دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۳ ساعت ۱۱ صبح در محل اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان حضور یابد.
مشخصات ملک:

ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک ۱۴۲۶۳/۱۲ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس به آدرس فارس لارستان - شهر خور - خروجی خور به طرف شهرک صنعتی - شمال جاده مذکور به مساحت ۸۴۰ متر مربع، دارای سند مالکیت به شماره ثبت ۴۰۲۰ صفحه ۲۸۹ دفتر ۷۹ و شماره سند مالکیت ۶۹۹۳۳/۶ زمین غیر محصور به صورت مفروز و خارج محدوده خدمات شهری می‌باشد. پلاک ۱۰/۶۰۰۰۰۰۰۰ مبلع ۶۰۰۰۰۰ ریال از جانب شعبه دوم دادیاری داندسرای عمومی و انقلاب لارستان بآداشت می‌باشد.

قیمت کارشناسی هشت میلیارد و چهارصد میلیون ریال (معادل ۸۴۰۰۰۰۰۰۰ 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 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 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 مذکور ده (درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد.
دادرس شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان - امین اوجی
م/الف/۴۲۷



سخن رهبر انقلاب در مورد

دفاع مقدس

- اگر در جنگ تمیلی کمک مردم نبود، محال بود دولت بتواند به تنهایی آن را اداره کند. این جنگ، حقیقتاً یک کنج است؛ یک کنج حقیقی است که تمام شدنی هم نیست.

- این فداکاری های بزرگ در کنار حضور مستمر رزمندگان ملت ما در جبهه های گوناگون کارزار انقلابی، توانسته است اسلام را سر بلند و دست بیگانگان را از میهن کوتاه، و ایران را بلند آوازه و آبرومند سازد. این مجاهدت ها توانسته است راه ملت ایران را به سوی هدف های متعالی اسلام بگشاید و در دنیای تاریخ و اسیر مادیت و شهوت، دریچه ای به معنویت به روی او باز کند و به او عزت و شخصیت ببخشد.

- تنها راه برای دفاع از اسلام و انقلاب، ایستادگی و مقاومت است.

- جبهه های جنگ و دفاع مقدس، در طول سال های متمادی، از خون عزیزان بسیجی رنگین شد و ناصیه ای انقلاب را درخشان کرد.

- در دوران دفاع مقدس، آنچه که این ملت را نجات داد، اسلام بود.

- راه جهاد یا دشمنان اسلام دشوار است ولی باید آن را طی کرد.

منطقه عملیاتی فتح المبین، ۱۳۸۹

گزیده ای از وصیت نامه شهید مجید همنشین فرد

من از دور از قلب دشمن این وصیت نامه را برای خانواده و ملت و کلیه دوستان خود می نویسم پیام من به خانواده ام این است که در مرگ من گریه و زاری نکنند چون که شهید زنده است و در پیش خدای خود روزی می گیرد.

به مادر خود سلام می کنم و از او می خواهم در شهادتم صبر پیشه کند و از خدواند می خواهم به مادران شهدا از جمله مادر من صبر اعطا کند.

ملت شهید پرور لار: وصیت می کنم که به اسلام و رهبر عزیزمان پایبند باشد چون که امام ما یکی از بزرگترین کسانی است که توانست ما را از ابر قدرت های جهان خوار نجات دهد.

مادر پول و طلاهاش رو که داد از در ستاد پشتیبانی جنگ خارج شد. مسئول مربوطه فریاد زد: مادر رسیدتون! مادر خندید و گفت: من برای دادن دو پسر هم رسید نگرفتم.

ماتامیون مادرانی، بستیم که به فرزندانمان ایشار آموختند.



جای ماهی کجاست؟ در دریا

پس چرا زیر خاکها بودند؟ ماهی و خاک؟! قصه تلخی است کاش در آبها رها بودند

دست بسته به شهر آوردند صد و هفتاد و پنج ماهی را ماهی و دست بسته زیر خاک؟ من نمی فهمم این سیاهی را

این سیاهی که یک نفر با خاک بکشد ساکنان دریا را ماهی و دست بسته زیر خاک؟ حل کند یک نفر معمارا

بیست و نه سال منتظر بودیم پیرمان کرد داغ ماهی ها خانه روشن شد از رسیدنشان تا که طی شد فراق ماهی ها

عباسعلی سپاهی بونسی

جانباز یعنی درد، یعنی دم نزدن و ایستادن

فرشتگان بال دارند و در نور پرواز می کنند. این تصور ذهنی از یک فرشته است که در فکر اغلب افراد نقش بسته. اما فرشته روی ویلچر منظره غریبی است. او هم روزی پا داشت. هم رزمش با ریه های سالم خودش دم را با زدم و با زدم را دم می کرد.

داستان از اینجا شروع شد که انسان هایی برای ناموس، برای وطن و برای آبرویشان می روند تا جلوی متجاوز را بگیرند. چه شد و چه کردند بماند که واقعا مانده است. در تاریخ در کتاب و روزنامه و مجله، در فیلم و خیلی چیزهای دیگر ماندنی شده. اما به این جا ختم می شود که امروز برخی ها خیلی سرد از میان آنها رد می شوند. برخی از ما حتی به پادشان هم نیستیم. واژه جانباز دیگر در ادبیات فکری جوانان امروز جایی ندارد و اگر دارد کم رنگ شده است. رنگ قرمز که مد می شود، مانته، کیف، شلوار، شال و لوازم مختلفی این رنگی می شود. ولی من آزاد مردی را می شناسم تا رنگ قرمز می بیند، به یاد خون پاشیده شده ی روی شیشه عینکش می افتد و صحنه تمام کرن هم سنگرش در آغوشش از مقابل چشمانش می گذرد.

نسل ما با نسلی که مخمور نفسش نشد چه می کند؟ رفتند تا بمانیم. حالا ما مانده ایم. چقدر به این اشخاص وفا داریم؟ چقدر به دل مشغولی های آنها پرداخته ایم؟ چقدر توانمندی های آنها را باور کردیم؟ چقدر در این زمانه به آنها فرصت زندگی داده ایم؟

در لا به لای نظریه «جامعه دموکراتیک» و «اقتصاد نوین» ازادی نه تو سری و رو سری، جای این انسان های پاک کجاست؟ پرسش های متمادی و معنا دار که امروز برای برخی معنی ندارد.

وقتی اسطوره یک کشور غنی از تمدن بشود جومونگ و امثال آن. وقتی لوازم تحریر تمام بچه هایش با عکس و طرح چهره غریب این چشم بادومی ها تزئین شود؛ دیگر چه جای دلخوشی برای اهل معرفت است؟ چه جای آن دارد که بگویم رستم دستان هایی هستند که از خس خس سینه رنج میبرند؟ جوان های دسته گلی که امروز پیر شده و در آسایشگاه اعصاب و روان عمق وجودشان با واژه سیگار گره خورده. جانباز یعنی درد. جانباز یعنی دم نزدن. یعنی ایستادن. یعنی سوختن و دود نداشتن. رفیقی که دست راستش را توی کربلای پنج جا گذاشته بود می گفت باز هم جنگ بشود می روم. برگردیم به دهه شصت و بعد از آن تفحص. واقعا اگر جوانه های دسته گلمان را نمی دادیم اکنون کجای نقشه جغرافیا ایستاده بودیم؟ جوانان ما از کدام هویت می گفتند؟ مدیران امروز به پاس این همه رشادت باید نیم نگاهی به گذشته داشته باشند و بداند فردایی هست، میزانی هست و باید برای آنچه انجام می دهند پاسخگو باشند.

باید و ایستادن

موشک کاغذی

موشک کاغذی بلند شد و پدرم را به اشتباه انداخت پدرم داد زد: هوایمما... بمب روی قرارگاه انداخت پدر از روی صندلی افتاده پا شد و گفت: «یا علی»... افتاد سقف با بمب اولی افتاد او به بالاسرش نگاه انداخت تانک از روی صندلی رد شد شیشه عینکم ترک برداشت یک نفر اسلحه به دستم داد طرفم چپیه و کلاه انداخت خاکریز از اتاق خواب گذشت و من و او سینه خیز می رفتیم او به جز عکس خانوادگی اش هرچه برداشت بین راه انداخت... به خودم تا که آمدم دیدم پدرم روی دست هایم بود یک نفر دوربین به دست آمد آخرین عکس را سیاه انداخت موشک آرام روی تخت افتاد زنی از بین چند دست لباس یونیفرم پلنگی او را روی ایوان جلوی ماه انداخت...

محمد حسین ملکیان

گفتند شهید گننام است، پلاک هم نداشت، هیچ نشانه ای نداشت؛ امیدوار بودیم روی زیر پیرانش امشب را نوشته باشد.

نوشته بود: اگر برای خداست، بگذار گننام بانم.

عوارض مصرف ماهی با غذاهای سرد

از خوردن مصالغ‌های آن مانند خرما و گردو و ... استفاده کرد تا طبع آن را متعادل سازند. بیشتر توصیه می‌شود که ماهی در فصل‌های گرم خورده شود.



از جمله اتفاقاتی که در بدن به دلیل خوردن همزمان ماهی و ماست به وجود می‌آید این است که مصرف همزمان این دو با هم به دلیل اثر لاکتیک اسید ماست بر اعصاب شل و بی حس شدن بدن شده و به همین دلیل باید از خوردن این دو با هم پرهیز کرد. و البته این اثر تنها منحصر به ماست نبوده و دوغ نیز می‌تواند چنین اثری داشته باشد.

کاهی نیز در اثر خوردن ماهی و ماست یا دوغ نفخ ایجاد می‌شود. برخی از افراد نیز دچار سردی می‌شوند که به دلیل طبع سرد ماهی و ماست است. مشکلات سردی شامل دل درد و خواب آلودگی، افزایش ادراک، افزایش مخاط دهان و ... است. برای رفع این حالت سردی می‌توان خرما یا چایی نبات یا یک چیز گرم خورد.

توصیه‌هایی برای مصرف ماهی

خوردن همزمان ماهی و تخم مرغ هم بسیار زیان آور است. تخم مرغ و شیر همراه هیچ غذای گوشتی دیگری نباید مصرف شوند زیرا غذا را خراب کرده و بر رفتارها و خلق و خوی فرد تاثیر بدی دارند. همچنین می‌توانند سبب افزایش افسردگی شوند.

توصیه‌هایی برای مصرف ماهی

خوردن همزمان ماهی و تخم مرغ هم بسیار زیان آور است. تخم مرغ و شیر همراه هیچ غذای گوشتی دیگری نباید مصرف شوند زیرا غذا را خراب کرده و بر رفتارها و خلق و خوی فرد تاثیر بدی دارند. همچنین می‌توانند سبب افزایش افسردگی شوند.

معمولا ماهی را سرخ کرده و مصرف می‌کنند اما اگر می‌خواهید که خواص آن را بیشتر حفظ کنید بهتر است آن را به صورت بخار پز مصرف کنید و یا آن را در مایکروفر درست کنید. در هر حال اگر ماهی را سرخ می‌کنید تا جای ممکن از روغن کمتری استفاده کنید. برای گرفتن بوی ماهی نیز می‌توانید از گوجه فرنگی و پیاز استفاده کنید.



برخی از افراد نیز دچار سردی می‌شوند که به دلیل طبع سرد ماهی و ماست است. مشکلات سردی شامل دل درد و خواب آلودگی، افزایش ادراک، افزایش مخاط دهان و ... است. برای رفع این حالت سردی می‌توان خرما یا چایی نبات یا یک چیز گرم خورد.

در برخی از اشخاص نیز در اثر خوردن ماست و ماهی بثورات پوستی ایجاد می‌شود که به اصطلاح از قدیم می‌گفتند که خوردن این دو با هم موجب لک شدن پوست یا همان پسی می‌شود.

از جمله عوارض پوستی دیگری که در هنگام خوردن ماهی و ماست ممکن است دیده شود، سوزش ناخن‌هاست و شاید در برخی از قسمت‌های پوست یا سیاهی دیده شود که پس از مدتی رفع خواهد شد.

توصیه‌هایی برای مصرف ماهی

از خوردن آب با ماهی پرهیز کنید. در صورت خوردن ماهی می‌توان

اشتباهات خطرناک در مصرف دارو

۱- قبل از خوردن قرص آن را می‌کوبید:

بسته به نوع قرص تاثیر کوبیدن و له کردن آن فرق می‌کند. له کردن برخی از قرص‌ها روی خاصیت و اثرگذاری آن‌ها تاثیر منفی می‌گذارد. پوشش یک دارو متناسب با نوع هضم آن انتخاب می‌شود و روی تاثیرگذاری آن اثر دارد. له کردن آن می‌تواند به بروز عوارض جانبی از یک معده درد ساده تا زخم معده و بی‌اثری قرص منجر شود. اگر در بلع دارو مشکل دارید می‌توانید آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

۲- قرص را بعد از غذا می‌خورید:

اگر پزشک معالجتان دارویی تجویز کرده است که باید بین غذا مصرف کنید بی‌دلیل نیست. این کار برای کاهش خطر عوارض جانبی دارو است. زمانی که دارویی مصرف می‌کنید امکان دارد که به مخاط معده بچسبد و باعث بروز مشکلاتی شود. برای مقابله با بروز چنین مشکلاتی لازم است که دستور مصرف دارو را رعایت و آن را در بین غذا مصرف کنید. در نتیجه لازم است که طریقه مصرف دارو را به دقت سوال و طبق آن مصرف کنید.

۳- قبل از خوردن کپسول دل و روده آن را بیرون می‌ریزید:

باز کردن کپسول و حل کردن پودر آن در آب به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود. شکل ژلاتینی کپسول‌ها نقش مهمی در شیوه آزاد شدن محتویات آن در بدن دارد. بدون کپسول، پودر داخل آن بی‌واسطه وارد معده می‌شود و این خطر وجود دارد که با ترشحات معده در آمیخته و فاسد شود. در نتیجه امکان دارد اثر دارو کاهش پیدا کند.



سالم که شامل بسیاری از سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای غنی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A و ویتامین E است، باشد.

روغن‌های طبیعی است که فواید خیلی زیادی برای سلامتی دارد. استفاده از این روغن باید همراه با مکمل تغذیه

عوامل آسیب زنده به پوست اطراف ناخن

خوردگی، خشکی و پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌تواند نتیجه‌ی خشکی آب و هوا و سرما یا گرمای هوا باشد.

واکنش‌های آلرژیک: پوست اطراف ناخن ممکن است بخاطر قرار گرفتن در معرض آلرژن‌هایی مانند لاتکس، نیکل، پودر شوینده یا حلال‌های شیمیایی خاص بروز کند.

اگرزهای پوست: اگرزهای دست می‌تواند موجب قرمزی پوست، ترک خوردگی و خارش و پوسته شدن پوست شود. از آب گرم استفاده نکنید و شوینده‌های ملایم را برای درمان اگرزهای دست بکار ببرید.

عفونت های قارچی: ایجاد قارچ روی انگشتان دست نیز می‌تواند موجب خشکی و پوسته شدن پوست اطراف ناخن شود.

پسوریازیس: پوسته شدن پوست اطراف ناخن نیز علامتی از پسوریازیس است. پسوریازیس یک بیماری مزمن پوستی است.

کمبود کلسیم: خشکی پوست می‌تواند علامت کمبود کلسیم باشد که باعث پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌شود.



عاداتی پد: گاهی عادات‌های اضطرابی مانند جویدن یا کندن ناخن‌ها و کوتیکول‌ها موجب این حالت می‌شود. این عادت‌ها می‌تواند به پوست آسیب زده و ایجاد عفونت کنند.

زیاد دست شستن: شستن مکرر دست‌ها می‌تواند باعث خشکی پوست و پوسته شدن آن بشود، چون استفاده‌ی زیاد از صابون یا مایع دستشویی، سطح پوست را ساینده و آن را حساس و آسیب پذیر می‌کند.

استفاده از محصولات شیمیایی قوی: مواد شیمیایی گوناگونی که به صابون‌ها، مرطوب کننده‌ها، شامپوها و سایر محصولات آرایشی و بهداشتی افزوده می‌شود، معمولا منجر به پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌شوند.

آفتاب سوختگی: سپری کردن زمان طولانی زیر آفتاب مستقیم می‌تواند شما را دچار آفتاب سوختگی کند و در عرض چند روز پوست‌تان خشک و پوسته شود.

هوای خیلی سرد یا خیلی گرم: ترک



جهت استفاده از روغن نارگیل برای تقویت مو، باید به آرامی آن را گرم کنید و سپس به نرمی روی پوست سر ماساژ دهید. قبل از شستن سر خود با شامپو ملایم، می‌توانید بگذارید روغن نارگیل به مدت یک شب و یا فقط ۲ تا ۳ ساعت روی سرتان بماند. اگر موی شما صاف و یا موج دار است می‌توانید قبل از شستن مویتان، از این روغن استفاده کنید اما کسانی که موی ضخیم و فر دارند می‌توانند این روغن را هم قبل و هم بعد از شامپوزن، روی سر خود بمانند. اگر روغن نارگیل به درستی شسته نشود می‌تواند کیسه‌های ترشعی مو را مسدود کند و مانع رشد مو شود.

جهت استفاده از روغن نارگیل برای تقویت مو، باید به آرامی آن را گرم کنید و سپس به نرمی روی پوست سر ماساژ دهید. قبل از شستن سر خود با شامپو ملایم، می‌توانید بگذارید روغن نارگیل به مدت یک شب و یا فقط ۲ تا ۳ ساعت روی سرتان بماند. اگر موی شما صاف و یا موج دار است می‌توانید قبل از شستن مویتان، از این روغن استفاده کنید اما کسانی که موی ضخیم و فر دارند می‌توانند این روغن را هم قبل و هم بعد از شامپوزن، روی سر خود بمانند. اگر روغن نارگیل به درستی شسته نشود می‌تواند کیسه‌های ترشعی مو را مسدود کند و مانع رشد مو شود.

جهت استفاده از روغن نارگیل برای تقویت مو، باید به آرامی آن را گرم کنید و سپس به نرمی روی پوست سر ماساژ دهید. قبل از شستن سر خود با شامپو ملایم، می‌توانید بگذارید روغن نارگیل به مدت یک شب و یا فقط ۲ تا ۳ ساعت روی سرتان بماند. اگر موی شما صاف و یا موج دار است می‌توانید قبل از شستن مویتان، از این روغن استفاده کنید اما کسانی که موی ضخیم و فر دارند می‌توانند این روغن را هم قبل و هم بعد از شامپوزن، روی سر خود بمانند. اگر روغن نارگیل به درستی شسته نشود می‌تواند کیسه‌های ترشعی مو را مسدود کند و مانع رشد مو شود.

جهت استفاده از روغن نارگیل برای تقویت مو، باید به آرامی آن را گرم کنید و سپس به نرمی روی پوست سر ماساژ دهید. قبل از شستن سر خود با شامپو ملایم، می‌توانید بگذارید روغن نارگیل به مدت یک شب و یا فقط ۲ تا ۳ ساعت روی سرتان بماند. اگر موی شما صاف و یا موج دار است می‌توانید قبل از شستن مویتان، از این روغن استفاده کنید اما کسانی که موی ضخیم و فر دارند می‌توانند این روغن را هم قبل و هم بعد از شامپوزن، روی سر خود بمانند. اگر روغن نارگیل به درستی شسته نشود می‌تواند کیسه‌های ترشعی مو را مسدود کند و مانع رشد مو شود.

فواید روغن نارگیل

روغن نارگیل برای تقویت مو، باید به آرامی آن را گرم کنید و سپس به نرمی روی پوست سر ماساژ دهید. قبل از شستن سر خود با شامپو ملایم، می‌توانید بگذارید روغن نارگیل به مدت یک شب و یا فقط ۲ تا ۳ ساعت روی سرتان بماند. اگر موی شما صاف و یا موج دار است می‌توانید قبل از شستن مویتان، از این روغن استفاده کنید اما کسانی که موی ضخیم و فر دارند می‌توانند این روغن را هم قبل و هم بعد از شامپوزن، روی سر خود بمانند. اگر روغن نارگیل به درستی شسته نشود می‌تواند کیسه‌های ترشعی مو را مسدود کند و مانع رشد مو شود.

توصیه های بهداشتی برای حفظ سلامت دانش آموزان

(مثل واکسن سه گانه یا سرخک و ...)، در برابر بسیاری از بیماری‌ها مصون می‌ماند. اگر برخی واکسن‌ها را دوباره تزریق نکنیم، ممکن است -قوانین مدرسه را بشناسند و به آن احترام بگذارند.

برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل دو بار در هفته حمام کنند، موهای خود را مرتب نگه دارند، جوراب‌های خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه بروند. -مسیر خانه تا مدرسه را یاد بگیرند و برای رفت و آمد از مسیرهای مستقیم استفاده کنند.

برای حفظ سلامتی دانش آموزان به آنها آموزش دهید تا همیشه مقداری دستمال کاغذی همراه خود داشته باشند. یکی از مزیت‌های همراه داشتن دستمال کاغذی این است که موقع سرفه و یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با آن می‌گیرند و از پخش انواع میکروب‌ها در هوا و بیمار شدن دیگران (در صورتی که کودک مریض باشد) جلوگیری می‌کنند.

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیردار، پیش از ورود کودکان به مدرسه، برنامه واکسیناسیون او را کامل کنید. در صورت ابتلا به این بیماری‌ها، او را از رفتن به مدرسه منع کنید.

تمام واکسن‌های کودک خود را سر موقع بزنید. اگر کودک تمام واکسن‌هایی که برای او مشخص شده است سر موقع تزریق کند



خود را بخورد. -فرهنگ تغذیه‌ای سالم را به او آموزش دهید؛ از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مانند پفک خود داری کنید. -تنقلاتی مثل مغزهای گیاهی و خشکبار و میوه را به عنوان میان‌وعده در اختیار او قرار دهید. نباید مصرف تنقلات کارخانه‌ای و خرید از دست‌فروش‌ها عادت دانش‌آموزان شود. -برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آنها میان‌وعده‌های سالم بدهید.



اگر عادات بدی از قبیل مکیدن انگشت، جویدن ناخن و... دارد، به طور غیر مستقیم این عادت را ترک دهید؛ مثلا دست‌های او را بگیرید و نوازش کنید. -مراقب باشید که ارتباط نزدیک تعداد زیادی دانش‌آموز در مدرسه باعث انتقال بیماری‌هایی مثل سس، شیش، سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شود.

دانش‌آموز صبح‌ها قبل از رفتن به مدرسه، حتما صبحانه بخورد تا برای فراگیری درس‌ها انرژی داشته باشد. -خواب و استراحت کافی داشته باشند، شب‌ها زود به موقع بخوابند تا بتوانند صبح‌ها به موقع از خواب بیدار شوند و با نشاط باشند.

تمام واکسن‌های کودک خود را سر موقع بزنید. اگر کودک تمام واکسن‌هایی که برای او مشخص شده است سر موقع تزریق کند

توصیه های بهداشتی برای حفظ سلامت دانش آموزان

دانش‌آموزان باید فرا بگیرند، قبل از تغذیه حتما دست‌های خود را با آب و صابون بشویند. -مدرسه را خانه دوم خود بدانند و اشغال خود را در سطل زباله بیندازد.



اگر به پچه پول می‌دهید به آنها توصیه کنید تا مواد غذایی مناسبی را تهیه و از دست‌فروشان خرید نکنند. دانش‌آموزان نباید تحت هیچ شرایطی از دست‌فروشان، مواد غذایی و انواع تنقلات خریداری کنند و اگر در بوفه مدارس هم مواد غذایی را تهیه می‌کنند حتما به تاریخ تولید، انقضا و مجوز ساختان از وزارت بهداشت توجه کنند.

کودک خود یاد دهید به راحتی مشکلات خود را بیان کند؛ به طور مثال برای رفتن به توالت خجالت نکشد و به معلم خود بگوید. -نکات بهداشتی رفتن به توالت را برای او تکرار کنید؛ دستشویی رفتن را به تاخیر نیندازد، لباس خود را کثیف نکند.

مدرسه هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی نکات بهداشتی را رعایت کرده و قبل و پس از استفاده دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.

از دستمال و لیوان و دیگر وسایل شخصی خود استفاده نماید. -اصول درست نشستن و درست ایستادن را به فرزندانتان آموزش دهید تا از بروز بد شکلی‌های اندام در آینده جلوگیری شود.



برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان به آن‌ها توصیه کنید که هنگام عطسه و سرفه کردن، با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بگیرد. -او را بخواهید در زنگ تفریح بازی کند و تغذیه

رونوشت آگهی حصر وراثت	
آقای آرش بازاری شورایی دارای شماره شناسنامه ۱۱۶۰ متولد ۶۶/۱/۱ به شرح دادخواست به شماره پایگانی ۹۸۰۵۲۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضاقلی بازبازی شورایی به شناسنامه شماره ۴۱۹ در تاریخ ۹۸/۴/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود ببردگ گفته و ورثه حین‌القتوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:	
۱- داریوش بازبازی شورایی ش ش ۷ ت ت ۶۱/۷/۱ ک.م. ۲۴۵۲۰۹۸۱۲۴ صادره از حوزه فیروزآباد	
۲- محبتی بازبازی شورایی ش ش ۱۲ ت ت ۴۴۵۲۴۲۱۰۳ ک.م. ۲۴۵۲۴۲۱۰۳ صادره از حوزه فیروزآباد	
۳- آرش بازبازی شورایی ش ش ۱۱۶۰ ت ت ۶۶/۱/۱ ک.م. ۲۴۵۲۳۹۷۷۹۲ صادره از حوزه فیروزآباد	
۴- احسان بازبازی شورایی ش ش - ت ت ۶۹/۱/۱ ک.م. ۲۴۴۰۰۷۷۲۸۳ صادره از حوزه فیروزآباد	
۵- عیسی بازبازی شورایی ش ش - ت ت ۷۳/۵/۱۱ ک.م. ۲۴۴۰۳۳۲۴۶۱ صادره از حوزه فیروزآباد فرزندان متوفی	
۶- حنیفه سلطانی ش ش ۵۹۵ ت ت ۴۳/۳/۲ ک.م. ۲۴۵۱۱۹۸۶۲۱ صادره از حوزه فیروزآباد همسر متوفی ولاغیر...	
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می‌نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.	
رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد	م/الف/۱۰۵

رونوشت آگهی حصر وراثت	
آقای نعمتاله عباس‌زاده غلامحسین به شرح دادخواست به شماره ۹۸۰۶۲۵/۱ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فاطمه صحرارگرد فرزند حسن به شناسنامه شماره ۱۶۶۴ صادره از گراش در تاریخ ۱۳۸۵/۶/۷ در اقامتگاه دائمی خود در گراش ببردگ گفته و ورثه حین‌القتوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:	
۱- نعمتاله عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۸۹۵۴۲۷ صادره از حوزه گراش	
۲- عباس عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۸۰۵۹۵۹ صادره از حوزه گراش	
۳- عبدالحمین عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از حوزه اوز	
۴- قاسم عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۹۱۵۱۱۸ صادره از حوزه گراش فرزندان متوفی	
۵- غلامحسین عباس‌زاده فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱۶۴۷ صادره از حوزه اوز همسر متوفی ولاغیر...	
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می‌نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.	
مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش - زبردست	م/الف/۱۳۰

رونوشت آگهی حصر وراثت	
آقای نعمتاله عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شرح دادخواست به شماره ۹۸۰۶۲۵/۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامحسین عباس‌زاده فرزند رضا به شناسنامه شماره ۱۶۴۷ صادره از اوز در تاریخ ۱۳۸۵/۸/۱۲ در اقامتگاه دائمی خود در گراش ببردگ گفته و ورثه حین‌القتوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:	
۱- نعمتاله عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۸۹۵۴۲۷ صادره از حوزه گراش	
۲- عباس عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۸۰۵۹۵۹ صادره از حوزه گراش	
۳- عبدالحمین عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از حوزه اوز	
۴- قاسم عباس‌زاده فرزند غلامحسین به شماره ملی ۶۵۶۹۹۱۵۱۱۸ صادره از حوزه گراش فرزندان متوفی ولاغیر...	
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می‌نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.	
مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش - زبردست	م/الف/۱۲۹

مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰

راهکارهایی برای نگهداری از خودرو در زمستان

به مکانی که دمای آن به زیر صفر نرسد، راحت ترین کار باشد؛ اما با این روش نیز باتری در بلند مدت کارایی خود را از دست خواهد داد.

بنابراین در صورت امکان حفظ باتری در مدار و روشن کردن خودرو هر از چند گاهی به مدت چند دقیقه معقول ترین راه باشد.

۶. مسدودسازی دهانه آگزوز و ورودی هوا

جاهای کوچک و خلوتی مثلی دهانه آگزوز و جعبه های ورودی هوا مکان های بسیار خوبی برای انواع حیوانات و موجودات کوچک هستند. به منظور پیشگیری از دردمسهای بعدی منافذ، دریچه ها و قسمت هایی را که حیوانات می توانند از طریق آنها وارد بخش های مختلف خودرو شوند، ببوشانید.

۷. شستشو، پولیش و واکس زدن

این که اتومبیلی به مدت طولانی کثیف و گل آلود باقی ماند، به هیچ وجه خوب نیست. همچنین ترکیبات اسیدی ممکن است باعث صدمه به رنگ خودرو شده و خوردگی را به دنبال داشته باشند.

بنابراین قبل از خواباندن خودرو، لازم است که هر گونه مواد زاید از روی بدنه پاک شده و سپس از یک کاور برای پوشاندن آن استفاده کرد. در این حالت به دلیل وجود گرد و غبار یا اجزای ریز، کاور نیز سبب ایجاد خراشیدگی بر روی رنگ بدنه نمی شود.

استفاده نکنید، اجزای متحرک و انعطاف پذیر به مرور دچار خشکی بیش از حد و بعضا دچار زنگ زدگی یا حتی ترک خوردگی می شوند. این مساله در فصول سرد بسیار پر رنگ تر شده و احتمال آن بالاتر می رود.

برای جلوگیری از این اتفاق ناخوشایند می توان این قسمت ها را با روغن کاری برای حرکت اولیه در چند ماه بعد آماده نگه داشت.

۴. بازبینی محتوای رادیاتور و وضعیت آن

اگر قرار نیست که اتومبیلتان در یک گاراژ با سیستم تهویه مطبوع پیشرفته خوابانده شود، حتما نسبت ضد یخ با آب را چک کنید. بدون مقادیر مناسب، آب موجود در رادیاتور ممکن است به راحتی یخ زده و حجم آن بیشتر شود. در این حالت صدمات جبران ناپذیری به موتور وارد خواهد شد.

۵. فکری به حال باتری کنید

برای نگهداری از باتری در حالت کلی سه راه پیش روی مالکین وجود دارد: -باتری متصل باقی بماند. -یا از مدار خارج شود. -یا برای آن باید از محافظ یا به عبارت بهتر شارژرهای موجود استفاده کرد.

شاید در این بین جدا کردن باتری و انتقال آن چنانچه از یک خودرو به مدت طولانی

مراقبت از خودرو در فصل زمستان : با فرا رسیدن زمستان و افت شدید دما در برخی مناطق، شرایط برای حفظ و نگهداری از خودروها دشوارتر از قبل می شود؛ حال فرقی نمی کند که در این روزهای سرد، خودرو مدام در حال رفت و آمد باشد یا به مدت چند هفته یا حتی چند ماه راکد باقی بماند.

۱. اضافه کردن نیتیت کننده یا مکمل سوخت

امروزه اکثر افراد به اهمیت مکمل های سوخت کاملا واقف هستند و مقالات متعددی نیز در این باره نگاشته شده است. بنابراین اینجا نیز فقط یادآوری می کنیم از آنجایی که سوخت موجود در باک نهائیا ۳۰ روز کیفیت اولیه خود را حفظ می کند، افزودن مکمل برای گند کردن این روند در صورت راکد ماندن خودرو برای مدت طولانی امری ضروری است.

۲. تعویض روغن

تعویض روغن قبل از خواباندن خودرو برای مدت طولانی در زمستان نه تنها هیچ ضرری ندارد، بلکه بسیار هم مفید است. با این کار وقتی در بهار یا هر موقع دیگر برای اولین بار استارت بزیند، اجزای متحرک موتور توسط روغنی کاملا صاف و دست اول محافظت خواهند شد.

۳. روغن کاری بخش های مهم شاسی

چنانچه از یک خودرو به مدت طولانی

مشورت کنید و غذا دادن به آنها را برای مدتی متوقف کنید. همه این ها در حالی است که غذا دادن به پرندها به ویژه در زمستان که آنها برای زنده ماندن به غذای زیادی نیاز دارند بسیار مهم است.

پرندگان حیواناتی خونگرم هستند بنابراین زمانی که درجه حرارت هوا تغییر می کند آنها دمای بدن خود را حفظ می کنند و برای این کار به غذای کافی نیاز دارند اما در فصل سرد سال دسترسی به غذا برایشان دشوار می شود.

از این رو با توسعه شهرنشینی و از بین رفتن درختان و به دنبال آن کاهش غذای پرندگان چند سالی است تب غذا دادن دستی به پرندگان به ویژه در شهرها رونق گرفته است که موافقان و مخالفان خاص خود را دارد اما چیزی که در این میان تا حدودی فراموش شده نوع غذایی است که باید به پرندگان داده شود.



به پرندگان با احتیاط غذا بدهید



محققان به مردم توصیه می کنند که به پرندگان غذا بدهید اما توجه کنید و با احتیاط این کار را بکنند چون غذا دادن به پرندگان می تواند موجب شیوع برخی بیماری های واگیردار میان آن ها بشود. اگر پرندۀ ای به نظر بیمار باشد، غذا برای مدتی نباید در دسترس آن قرار بگیرد. پرندهایی مانند فنچ و انواع کبوترها به عفونت های انگلی حساس ترند. با اینکه برخی بیماری های مخصوص پرندگان کاهش پیدا کرده، برخی از انواع آن هم با در نظر گرفتن زیستگاه آنان شیوع بیشتری پیدا کرده است.

به هر حال اینکه پرندگان برای غذا خوردن دور منبع غذا جمع می شوند باعث می شود، بیماری های واگیردار میانشان شیوع بیشتری

نگاهی به لزوم تجهیز کتابخانه مدارس



ملی به فعالیت نمی پردازند و به عبارت دیگر، در ارزیابی های مدارس، مدیر و یا هر نوع ارزیابی دیگر به صورت جدی به حساب آورده نمی شوند. با حذف پست کتابدار در آموزش و پرورش، وضعیت موجود به مراتب پیچیده تر نیز شده است. این در حالی است که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، کتابخانه به عنوان بخشی از نظام آموزش و پرورش در نظر گرفته شده است. هر چند دیدگاه تدوین کنندگان سند مذکور به کتابخانه و نقش آن می توانست و باید بسیار جدی تر و عمیق تر از میزان فعلی می بود و باید باشد، اما به هر حال در سند مذکور ۳ بار به کتابخانه اشاره شده است.

کتابخانه و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، پرورش مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی اولاً بر تاسیس کتابخانه در مدارس تاکید شده است. دوماً، به ارتباط مدارس با کتابخانه های عمومی اشاره شده است. اما مع الاسف، هر دو

مهمتر از همه روحیه جست و جویی و نوآوری را فرا می گیرند و آنها یاد می گیرند که تنها راه دستیابی به دانش، کتاب درسی و کلاس درس نیست، بلکه در خارج از کلاس نیز کتابخانه، خدمات متنوع و مناسبی را به آنها ارائه می کند. تداوم این روحیه و نهادینه شدن آن موجب می شود که دانش آموز به کتابخوانی، مراجعه به کتابخانه، دستیابی به اطلاعات موثر و هدفمند عادت کند. این مهارتی هست که اغلب دانش آموزان نظام آموزشی در این زمینه با نقص جدی روبه رو هستند.

کتابخانه های آموزشی در ایران

طبق بررسی های انجام شده در استان های مختلف، اغلب مدارس کشور با کتابخانه ندارند، اگر کتابخانه داشته باشند، کتابدار متخصص ندارند و چنانچه هر دوی اینها وجود داشته باشد (که بسیار نادر است) در قالب یک سیاست

کتابخانه های آموزشی علاوه بر اینکه در حوزه علم اطلاعات و دانش شناسی کسب تخصص می کنند، در حوزه آموزش، برنامه درسی، کلاس داری و نظایر آن نیز دانش لازم را به دست می آورند.

کتابخانه های آموزشی در کنار ارائه خدماتی مانند مشاوره اطلاعات، معرفی منابع، کمک به یافتن کتاب، نشریه و منابع مناسب به دانش آموزان به والدین و معلمان نیز خدمات ارائه می کنند. برای افزایش ارتباط بین کتابخانه و کلاس درس، معمولا طبق برنامه، یک روز از هفته را دانش آموزان در کتابخانه سپری می کنند و روز یا روزهایی از هفته را نیز کتابدار در کلاس حضور پیدا می کند.

در نتیجه تعامل مناسب بین کتابدار و معلم، دانش آموزان مهارت های لازم در حوزه سواد اطلاعاتی، سواد رسانه ای، سواد دیجیتال و

کتابخانه آموزشی

کتابخانه آموزشی، کتابخانه ای است که در کنار یک مجموعه آموزشی مانند مدرسه تاسیس می شود. هدف اصلی این نوع از کتابخانه ها ارائه خدمات پشتیبانی به مدارس و مجموعه های آموزشی است. یکی از مهم ترین رسالت های این نوع از کتابخانه ها تأمین منابع آموزشی است. به همین دلیل، این نوع از کتابخانه ها به مرکز منابع آموزشی نیز مشهور هستند. براساس آمار سال ۲۰۱۹، در یکی از کشورهای پیشرفته، ۹۱ درصد مدارس دارای کتابخانه هستند و ۶۱ درصد این کتابخانه ها دارای کتابدار تمام وقت هستند.

طبق سرفصل تدوین شده از سوی کمیته برنامه ریزی و گسترش علم اطلاعات و دانش شناسی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای رشته «کتابدار کودک و نوجوان»، کتابداران

آموختن اگر خود را پایبند کنید که هر روز چیز تازه ای بیاموزید و هر روز کمی بهتر شوید، سرانجام به مرور زمان، به اهداف خود می رسید.

لوح هایی شبیه کارت اعتباری در تمدن ایران داده می شد، ثبت شده است. درواقع مقامات در آن مناطق این کتیبه ها را به پایتخت می فرستادند تا میزان پرداختی شان به کارگران را ثبت کنند و همچنین از طریق این کتیبه ها می شد اطلاعات مربوط به نمایندگانی که به این منطقه رفت و آمد داشتند را نیز به دست آورد. چارلز جونز پژوهشگر و کتابدار در موسسه خاورشناسی دانشگاه شیکاگو و همینطور متخصص لوح و کتیبه می گوید: «عملکرد این لوح ها به نوعی شبیه به قبض و رسید کارت های اعتباری است و اطلاعات بسیار پرباری از طریق این کتیبه ها ردیوبدل می شد.»

اگر از صد نفر بپرسید متضاد کلمه موفقیت چیست اکثرشان می گویند شکست. اما این اشتباهی بزرگ است؛ متضاد کلمه موفقیت، تلاش نکردن است

کیان کیفیت مودالویه و قیمت مناسب برند کیان، او را از ابتدای سال تولیدش (۱۳۸۸) به یکی از بهترین تولیدکنندگان خودکار ایرانی تبدیل کرده است. این خودکارها نرم و روان بوده و جوهر پس نمی دهند. کیان با تولید مدل ها و رنگ های مختلف ، تأمین کننده هر سلیقه ای بوده است.

بچه های آسمان این مجموعه از سال ۱۳۹۰ کار خود را به صورت حرفه ای در راستای تولید محصولات داخلی در حوزه های مختلف از جمله لوازم التحریر و دفتر آغاز کرده است. دخترهایی برای نسل امروز ایرانی دوکا شرکت دوکادفتر در سال ۱۳۴۰ در تهران پایه گذاری شد. این شرکت، فعالیت خود را با تولید و پخش مرکب و خودکار آغاز نمود. با توجه به استقبال مشتریان و همچنین توسعه های لازم، زیر ساخت های لازم، این شرکت در سال ۱۳۴۵ اقدام به تولید دفاتر تحریر نمود. دوکادفتر با تکیه بر نیم قرن تجربه در زمینه تولید دفاتر تحصیلی و انواع کلاسورهای آموزشی

معرفی بهترین های لوازم التحریر و دفاتر ایرانی گروه ارزان و باکیفیت برند کرونا یک برند ایرانی ارزان و با کیفیت است که محصولاتی نظیر مازیک وایت برد، جوهر یکدک مازیک، خط کش، ست ابزار ترسیم، پرگار، خودکار رنگی، غلطگیر، تراش و پاک کن را تولید کرده و در سال های اخیر نیز کاغذ A4 با نام این برند در بازار وجود دارد.

کیان کیفیت مودالویه و قیمت مناسب برند کیان، او را از ابتدای سال تولیدش (۱۳۸۸) به یکی از بهترین تولیدکنندگان خودکار ایرانی تبدیل کرده است. این خودکارها نرم و روان بوده و جوهر پس نمی دهند. کیان با تولید مدل ها و رنگ های مختلف ، تأمین کننده هر سلیقه ای بوده است.

روش های رسیدن به آرامش درونی (۱)



دارد؟ پاسخ دادن به این سوال به شما کمک می کند تا موضوع را بهتر درک کنید.

۴. عصبانیت ممنوع
عصبانی بودن مداوم در طول زمان تأثیرات منفی بر ذهن و بدن شما خواهد گذاشت. اما اگر کمی آرام باشید، کمتر احساس تنش و استرس خواهید داشت. اکثر اوقات برای رسیدن به آرامش درونی باید فکر کردن بیش از حد را کنار بگذاریم.

۵. نظم داشتن
برخی افراد هنگامی که میز یا محیط اطرافشان شلوغ باشد، نمی توانند کار کنند. تمیز و مرتب کردن محیط اطراف تنها چند دقیقه زمان می برد اما تأثیر بسیار زیادی بر تمرکز بهتر داشته و یکی از روش های رسیدن به آرامش درونی محسوب می شود. بودن در یک فضای منظم، مرتب و ساده ذهن را برای فکر کردن باز می کند.

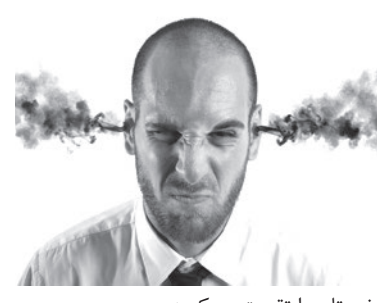
۶. سبک مینای مالیستی
بسیاری از افراد نگاه مینای مالیستی را سرد و بی روح می دانند؛ در صورتی که برای طرفداران این سبک، مینای مالیست بودن به معنای از بین بردن موارد مزاحم غیرضروری در اطراف بوده که موجب بر هم خوردن آرامش ذهن شده و تمرکز را از بین می برد.

۷. وقت شناسی بودن
وقت شناس بودن می تواند چیز کوچکی به نظر برسد اما تأثیر فراوانی روی برنامه های شما

ببندازید. به خودتان یادآوری کنید که خشم، هیچ چیزی را اصلاح نمی کند و فقط باعث بدتر شدن همه چیز می شود.

جمله های خودتان را با «من» شروع کنید
برای جلوگیری از حالت عیبجویی یا تحقیر که هر دو باعث افزایش تنش می شوند، از فاعل «من» برای شروع جمله های خودتان و توصیف مشکلات کمک بگیرید. شما باید در این شرایط هم کاملا محترمانه و متشخص رفتار کنید. برای مثال، این دو جمله را با هم مقایسه کنید: «تو هیچ وقت در هیچ کدام از کارهای خانه کمک نمی کنی!» «من ناراحت شدم، وقتی که تو میز شام را بدون کمک به من رها کردی و رفتی»

کینه به دل نگه دارید
بخشندگی، ابزار قدرتمندی در مناسبات انسانی است. اگر به خشم و احساسات منفی دیگر اجازه دهید که احساسات مثبت را از بین ببرند، رفته رفته در بدلی و بی عدالتی غرق می شوید. اما اگر بتوانید دیگران را ببخشید، هم از موقعیت های آزاردهنده درس می گیرید و هم روابط اجتماعی



ببندازید. به خودتان یادآوری کنید که خشم، هیچ چیزی را اصلاح نمی کند و فقط باعث بدتر شدن همه چیز می شود.

جمله های خودتان را با «من» شروع کنید
برای جلوگیری از حالت عیبجویی یا تحقیر که هر دو باعث افزایش تنش می شوند، از فاعل «من» برای شروع جمله های خودتان و توصیف مشکلات کمک بگیرید. شما باید در این شرایط هم کاملا محترمانه و متشخص رفتار کنید. برای مثال، این دو جمله را با هم مقایسه کنید: «تو هیچ وقت در هیچ کدام از کارهای خانه کمک نمی کنی!» «من ناراحت شدم، وقتی که تو میز شام را بدون کمک به من رها کردی و رفتی»

ببندازید. به خودتان یادآوری کنید که خشم، هیچ چیزی را اصلاح نمی کند و فقط باعث بدتر شدن همه چیز می شود.

جمله های خودتان را با «من» شروع کنید
برای جلوگیری از حالت عیبجویی یا تحقیر که هر دو باعث افزایش تنش می شوند، از فاعل «من» برای شروع جمله های خودتان و توصیف مشکلات کمک بگیرید. شما باید در این شرایط هم کاملا محترمانه و متشخص رفتار کنید. برای مثال، این دو جمله را با هم مقایسه کنید: «تو هیچ وقت در هیچ کدام از کارهای خانه کمک نمی کنی!» «من ناراحت شدم، وقتی که تو میز شام را بدون کمک به من رها کردی و رفتی»

روش های رسیدن به آرامش درونی (۱)

۱. مشخص کردن محدودیت ها
اغلب اوقات از آنجا که نمی دانیم چگونه زمان خود را تنظیم کنیم، سرمان شلوغ می شود. دانستن اینکه چه زمانی باید کار را متوقف کنید، خصوصا وقتی آن کار اهمیت زیادی ندارد، باعث می شود تا کمتر احساس پرنشانی داشته باشید. مثلا اگر از فضای مجازی فقط برای دیدن شایعات جدید استفاده می کنید، می توانید استفاده از آن را به حداقل برسانید.

۲. آرام بودن
برای آرامش درون شما احتیاج دارید که قدری آرام باشید؛ کشیدن نفس های عمیق، تنش ها را تا حد زیادی از بین می برد. کشیدن نفس عمیق، باعث تبادل اکسیژن می شود؛ یعنی باعث می شود اکسیژن دریافت کرده و کربن دی اکسید خارج شود. جای تعجب نیست که این کار می تواند ضربان قلب را کاهش داده و فشار خون را تنظیم کند. شاید ورزش کردن، قدم زدن طولانی، یوگا، شنا کردن و گوش دادن به موسیقی نیز برای شما موثر باشد.

۳. بزرگنمایی ممنوع
بزرگ کردن موضوعات بی اهمیت می تواند استرس های الکی برای شما ایجاد کند. وقتی با موضوعی که فکر می کنید اهمیت زیادی دارد روبرو می شوید، از خودتان بپرسید که آیا این موضوع ۵ سال دیگر هم اهمیت

توصیه هایی به والدین برای آغاز سال تحصیلی

فرزندتان مطمئن شوید.
۸- کارهای ضروری را مرور کنید. به فرزندتان یادآوری کنید که در صورتی که به خانه بازگشت و کسی نبود چه کاری را انجام دهد. یک یادداشت به همراه شماره تلفن های ضروری در کیف فرزندتان قرار دهید.
۹- برای فرزندانتان هیجان مثبت رفتن به مدرسه را ایجاد کنید. مدرسه رفتن در مقایسه با کار کردن خیلی بهتر و جذاب تر است! به آنها لیخند زده و یادآوری کنید که چقدر خوشبخت هستند.
برای مقابله با اضطراب
۱۰- حمایت خود را نشان دهید، چرا که کودکان نیز علاوه بر شما مضطرب می شوند. پیش از فرستادنشان به مدرسه با محبت و لبخند آنها را بدرقه کنید. کودکان از اضطراب و یا انرژی مثبت شما تأثیر می پذیرند. پس مثبت و آرام باشید و در موقعیت های مختلف واکنش شدید نشان ندهید. همچنین به تقویت توانایی فرزندتان در برقراری ارتباط با جامعه کمک کنید.
۱۱- برای مقابله با معضل زورگویی دانش آموزان قلدر که همیشه در مدارس هستند با مشورت مربیان و مشاوران مدرسه راه حلی پیدا کنید. کودکانی که این زورگویی ها را در مدارس تجربه می کنند نسبت به آغاز دوباره سال تحصیلی جدید بسیار نگران هستند. مدرسه را از نگرانی خود در این مورد آگاه سازید و از کودکانتان در این زمینه حمایت کنید.



پیش از آغاز سال تحصیلی جدید
۱- مطمئن شوید که فرزندتان در وضعیت مناسبی از لحاظ سلامت جسم و روان قرار دارد. برنامه ریزی برای ملاقات با پزشک و دندانپزشک و حتی در صورت نیاز با روانپزشک بسیار مهم خواهد بود.
۲- تمام نامه ها یا ایمیل هایی که از طرف مدرسه فرزندتان برایتان ارسال شده، مطالعه و بررسی کنید. این مدارک معمولا حاوی اطلاعات مهمی در خصوص معلمان، تجهیزات مورد نیاز مدارس، رفت و آمد با اتوبوس، فرم های سلامت و تاریخ های مهمی از جمله ثبت نام برای فعالیت های فوق برنامه است.
۳- خرید لوازم التحریر و سایر لوازم مورد نیاز برای مدرسه را فراموش نکنید.
۴- در خرید لباس برای مدرسه زیاده روی نکنید

روش های کنترل خشم و عصبانیت

پس از این که آرامش خودتان را به دست آورید و توانستید واضح فکر کنید، دلیل خشم و ناراحتی خودتان را به زبان بیاورید. شکالی ندارد که کمی در این حالت هیجان زده شوید، اما هرگز نباید رویکرد نزاع جویانه، پرخاشگرانه و خشونت آمیز داشته باشید. بنابراین، دفعه ها و نیازهای خودتان را مستقیما و کاملا واضح بیان کنید، بدون این که در صدد آسیب رسانی به طرف مقابل یا کنترل او برآید.

کمی ورزش کنید
یکی از فواید فعالیت فیزیکی، این است که می تواند استرس را کاهش بدهد و همان طور که می دانید، استرس از عوامل موثر در شکل گیری یا تشدید خشم است. اگر احساس کردید که خشم شما رو به افزایش می رود، کمی پیاده روی کنید یا در فضای باز بدوید. هر گونه فعالیت بدنی دیگر هم می تواند همین تأثیر را داشته

پس از این که آرامش خودتان را به دست آورید و توانستید واضح فکر کنید، دلیل خشم و ناراحتی خودتان را به زبان بیاورید. شکالی ندارد که کمی در این حالت هیجان زده شوید، اما هرگز نباید رویکرد نزاع جویانه، پرخاشگرانه و خشونت آمیز داشته باشید. بنابراین، دفعه ها و نیازهای خودتان را مستقیما و کاملا واضح بیان کنید، بدون این که در صدد آسیب رسانی به طرف مقابل یا کنترل او برآید.

کمی ورزش کنید
یکی از فواید فعالیت فیزیکی، این است که می تواند استرس را کاهش بدهد و همان طور که می دانید، استرس از عوامل موثر در شکل گیری یا تشدید خشم است. اگر احساس کردید که خشم شما رو به افزایش می رود، کمی پیاده روی کنید یا در فضای باز بدوید. هر گونه فعالیت بدنی دیگر هم می تواند همین تأثیر را داشته



به زبان آوردن عبارت های نادرستی که بعدا نتیجه ای جز پشیمانی ندارند، واقعا رایج است. با این حال، شما باید قبل از هر صحبتی، چند لحظه به خودتان زمان بدهید و افکار خودتان را جمع کنید. این وقفه به طرف مقابل هم اجازه می دهد تا همین کار را با خودش انجام بدهد.

وقتی که آرام شدید، خشم خودتان را بیان کنید
در لحظاتی که خشم به اوج خودش می رسد،

آرتروز فکری چیست؟

آرتروز بیماری ای است که به مفاصل حمله می کند و نتیجه اش این می شود که بیمار نمی تواند مفاصلش را به راحتی تکان دهد. و اما آرتروز فکری بیماری ای است که وقتی به انسان حمله می کند، فرد قدرت خلاقیتش را از دست می دهد، دیگر نمی تواند نوآوری کند، همیشه مستأصل است و قادر به یافتن راه حل های جدید نیست. مغز هنوز هم این توانایی ها را دارد اما چون آرتروز گرفته قادر به تفکر و خلاقیت نیست و نمی تواند تمام قدرت خود را به کار بندد. فرد مبتلا به آرتروز فکری در هر سن و سالی که باشد از فکر کردن و خلاقیت و آموختن رنج می برد، نمی تواند کتاب بخواند، نمی تواند برنامه های آموزشی و مفید را تماشا کند و نمی تواند از دیگران بیاموزد در چنین حالتی فرد دوست دارد در همین وضعیتی که هست بماند و خود را از هر حرکتی دور می دارد. در نتیجه کارها را طولی وار انجام می دهد و در نهایت در «تله روزمرگی» گرفتار میشود.



کار هم شاد باشند. این موضوع را محققان از بررسی رابطه ی بین رضایت شغلی و رضایت از زندگی دریافته اند. اگر چه جنبه ی منفی این موضوع این را می رساند که کسانی که کلا ناراضی و ناخشنود هستند، در محیط کار هم راضی نخواهند بود. این نکته برای کسانی قابل توجه است که به نظر می رسد همیشه و حین انجام هر کاری ناراضی اند.

راه های برای شاد بودن در محل کار

۱- باز خورد
گرفتن واکنش منفی نسبت به کاری که انجام داده اید می تواند خیلی دردناک باشد، اما حداقل به شما می گوید کجاها جای پیشرفت دارید. از طرف دیگر، واکنش مثبت می تواند احساس رضایت شما را از کاری که انجام داده اید در پی داشته باشد. اما اگر هیچ بازخورد نمی گیرید، پس به دنبالش باشید و آن را تقاضا کنید. بازخورد مناسب می تواند نیاز به کسب موفقیت را در شما برآورده کند.
۲- به دنبال پیچیدگی و تنوع باشید
معمولا افراد، بیشتر از کاری ابراز رضایت می کنند که پیچیدگی های بیشتر و تنوع بیشتری داشته باشد. شاید افراد پیچیدگی (که کار غیرممکن را به این خاطر دوست دارند که باعث حرکت رو به جلوی آنها می شود. این برای تمام کارمندان ممکن نیست، اما می توانید به دنبال راهی برای ایجاد تنوع در کارتان باشید. شاید فکر کنید بهتر است که از کارهای پیچیده

راه های برای شاد بودن در محل کار

تر اجتناب کنید، اما باور داشته باشید این چالش شما را خوشحال تر خواهد کرد.

۳- تقاضای پشتیبانی کنید
کارمندان اغلب از این شکایت دارند که مدیرانشان کمتر درباره روند اصلی کار شرکت با آنها صحبت می کنند. افراد دوست دارند حس کنند که تشکیلاتی که در آن کار می کنند به آنها اهمیت می دهد و بابت کاری که در آن گذاشته شده اند و انجام می دهند، چیزی هم می گیرند. اگر افراد حمایت سازمانی بیشتری را احساس کنند، نسبت به کارشان احساس رضایت بیشتری خواهند داشت.

۴- ماه عسل و خماری بعدش
افراد وقتی یک یا دو ماه از آغاز کارشان می گذرد و رضایتشان بسیار بالاست این دوره ی ماه عسل را تجربه می کنند. اما معمولا بعد از گذشت حدود شش ماه این احساس رضایت کم کم سقوط می کند. دوره ی ماه عسل در شروع یک کار جدید، معمولا اگر فرد از شغل قبلی اش

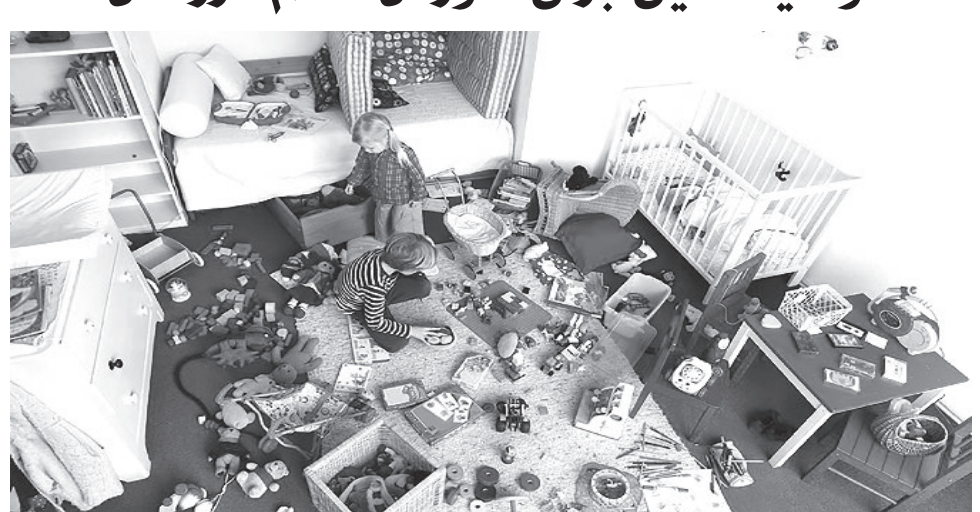
قدرت بدن برای داشتن روحی سالم

بدن برای شفا دادن خود توانایی عجیبی دارد فقط باید با کلمات مثبت با آن صحبت کرد. از گلایه است. تشویق یک آموزگار خوب می تواند زندگی شاگردانش را دگرگون کند. افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین عمر طولانی تری دارند. نفرت مانند اسید، ظرفی که در آن قرار دارد را از بین می برد. اگر می خواهیم خوشحال باشیم باید سعی کنیم دل دیگران را شاد کنیم تا این انرژی چند برابر به خودمان برگردد. وقتی مثبت فکر می کنیم شادتر هستیم و افکار مهروزانه در سر می پرورانیم. من آموخته ام «با خدا همه چیز ممکن است.»

سطح توقعات را تعدیل کنید

اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نوزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد. البته لازمه رسیدن به این هدف، داشتن سعه صدر است؛ برای مثال اگر خواستید، اتاقش را مرتب کنید؛ اما او وسایل اضافی را جمع و زیر تخت یا کمدش قایم کرده است، همین رفتار او را به عنوان یک کار مثبت ببینید، او را تشویق کنید و محترمانه به او توضیح دهید که این کار تو خوب است و اتاقت هم خلوت شده است؛ اما جای وسایل اضافی زیر تخت نیست، پس بیا با هم آن ها را در جای خودشان بگذاریم.

توصیه هایی برای آموزش نظم فرزندتان



کودکان در دوران حساسی که در حال رشد هستند باید تحت نظر باشند و در این سن برخی کلمات وجود دارد که نباید به زبان بیاورند. به عنوان یک توصیه طلایی و کاربردی باید بدانید که اگر سطح توقع خود را از کودک کم کنید، درخواست هایتان را محترمانه و به صورت پیشنهاد ارائه دهید و بر آن ها اصرار نوزید، کودک به مرور زمان منظم خواهد شد. از نظر روانشناسان، بچه هایی که خیلی مرتب و منظم هستند، ممکن است در آینده رفتارهای وسواسی از خود نشان دهند. پس تاکید زیاد و افراطی بعضی والدین بر منظم بودن کودکان، می تواند مشکلات روان شناسانه ای مانند وسواس برای آن ها به وجود آورد. با این حال، توصیه هایی برای تحقق این هدف به والدین مطرح می شود.

از باید و نباید استفاده نکنید

از کلمه شرطی «اگر» استفاده نکنید و حرفتان را قاطع بزنید؛ برای مثال به جای این که بگویید: «اگر وسایلت را جمع کردی، می توانی تلویزیون نگاه کنی» بگویید: «وسایلت را جمع کن و بعد تلویزیون ببین». همچنین استفاده از «باید» و «نباید» عصبانیت کودک را به دنبال دارد. سعی کنید آن ها را حذف کنید و از عبارت های قشنگ تر و محترمانه تری استفاده کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «باید مسواک بزنی»، «باید خوابی» یا «نباید وسایلت را به هم بریزی» و ... بگویید: «وقتی غذایت را خوردی، بهتر است مسواک بزنی»، «ساعت ۱۰ است و زمان خوابیدن» و «بپرم لطف می کند وسایلتش را جمع کند» یا «بیا به من کمک کن تا وسایلت را جمع کنیم.»

«پيام من» بدهيد

باز هم تکرار می کنیم، وقتی انجام کاری را به کودک پیشنهاد می دهید، برانجام آن کار اصرار نوزید؛ زیرا زیاد اصرار کردن، هم او را عصبانی خواهد کرد و هم شما را. پس محترمانه پیام دهید و عقب نشینی کنید؛ مثلا بگویید: «دختر گلم به مامان کمک می کند تا سفره را جمع کنیم؟»، اگر همکاری نکرد فقط یک «پیام من» بدهید یعنی بگویید: «خیلی دوست داشتم دخترم به من کمک می کرد.» این جمله در آینده نزدیک، تأثیر خودش را خواهد گذاشت.

اعتماد به نفس کودکان را از بین نبريد

سعی کنید نصیحت، تذکر و امر و نهی را کاهش دهید و به موقع و اصولی از آن استفاده کنید؛ زیرا امر و نهی زیاد اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. در ضمن از راهکار «تقویت دوبل» بهره ببرید. یعنی هرگاه فرزندتان، وسایلتش را مرتب کرد، هم او را تشویق کنید و هم جلوی همسران این موضوع را بازگو کنید تا او هم تشویقش کند و به نوعی، تقویت دوبل شود!

آرامش نظم را به کودک نشان دهید

سعی کنید در خانه خود این طرز فکر را القا کنید که تمیز بودن خانه احساس بسیار خوبی به انسان می دهد. اگر کودک از جمع کردن وسایلتش خودداری کرد، خودتان آن ها را جمع کنید.

مقایسه نکنيد و الگو شويد

کودک را با کودک دیگری که از نظر شما، منظم است، مقایسه نکنید؛ زیرا این رفتار نادرست، باعث تنفر کودک از آن فرد و از شما خواهد شد. به جای این کارها، سعی کنید خودتان الگوی مرتب و منظمی باشید و این موضوع را جلوی چشم کودک به او ثابت کنید.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۷۲۴۴۷۷۰-۰۷۲۴۴۳۴۴
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۴۳۵۵

Table with prayer times: روز, وقت صبح, طلوع آفتاب, اذان ظهر, غروب آفتاب, اذان مغرب, یکم, دوم

امام صادق (ع) فرمود: هر کس که خدا خیر خواه او باشد محبت حسین (ع) و زیارتش را در دل او می اندازد و هر کس که خدا بدخواه او باشد کینه و خشم حسین (ع) و خشم زیارتش را در دل او می اندازد.

اختصاصی کد گمرک به منطقه ویژه اقتصادی جهرم



نماینده مردم شهرستان جهرم در مجلس شورای اسلامی از اختصاص کد گمرک به منطقه ویژه اقتصادی این شهرستان خبر داد.

محمدرضا رضایی کوچی، گفت: با توجه به وجود زیرساخت های منطقه ویژه اقتصادی، گمرک منطقه ویژه و راه آهن در دهکده لجستیک بندر خشک جهرم این دهکده به عنوان پشتیبان بندر جنوبی کشور، نقش به سزایی در صنعت و اقتصاد شهرستان خواهد داشت.

وی افزود: بالغ بر ۱۰۰ هکتار از اراضی مجاور منطقه ویژه اقتصادی جهرم به بندر خشک اختصاص داده شده است.

رضایی کوچی، همچنین از برگزاری جلسه ای با خادمی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیر عامل شرکت ساخت و توسعه زیربناهای حمل و نقل در خصوص اتصال منطقه ویژه اقتصادی جهرم به خط آهن، خبر داد.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی جهرم، هم گفت: استقرار گمرک در یک منطقه احتیاج به زیرساخت های فراوان دارد، طبق ضوابط گمرک باید حصارکشی منطقه ویژه اقتصادی به اتمام برسد تا گمرک در آن منطقه مستقر شود.

پیام فخری با بیان اینکه اقدامات یاد شده در منطقه ویژه اقتصادی جهرم اجرا شده است، از اتمام ساختمان و تاسیسات لازم در خروجی گمرک جهرم خبر داد و گفت: طبق استانداردها، چاه های پیرامونی یا باترول رود ویژه این منطقه نیز احداث شده است.

مدیرعامل منطقه ویژه اقتصادی پیام فخری با بیان اینکه اقدامات یاد شده در منطقه ویژه اقتصادی جهرم اجرا شده است، از اتمام ساختمان و تاسیسات لازم در خروجی گمرک جهرم خبر داد و گفت: طبق استانداردها، چاه های پیرامونی یا باترول رود ویژه این منطقه نیز احداث شده است.

اختصاص ۱۰ میلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار



نماینده مردم از تخصیص اعتباری به میزان ۱۰ میلیارد ریال جهت مرمت بازار قیصریه لار خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده مردم لارستان خنج و گراش، جعفرپور اظهار داشت: در سفر علی اصغر مونسان وزیر گردشگری که ۴ شهریور به منطقه انجام گرفت

واکنش استاندار فارس به طرح تجزیه استان

استاندار فارس، گفت: استان فارس شناسنامه ایران در تمامی ابعاد سیاسی، اقتصادی و اجتماعی است و این شناسنامه ایران یکپارچه می ماند و تجزیه نخواهد شد.

امام جمعه لارستان: علاج کارها در دست مردم است و به بیگانگان نباید دل بست



امام جمعه لارستان، با تأکید اینکه علاج کارها در دست مردم است و به بیگانگان نباید دل بست، گفت: نباید امورات کشور را در نشست و برخاست با بیگانگان گره زد چرا که بعضی ها دوست دارند همه چیز را به مذاکره گره بزنند.

به گزارش میلاد لارستان، حجت الاسلام والمسلمین سید مختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با توصیه به نمازگزاران برای رعایت حال همشهریانی که دچار مصیبت از دست دادن یکی از اقوام یا آشنایان می شوند، اظهار داشت: دوستان و نزدیکان باید علاوه بر دوری از سنت های غلط، با کمک های خود از جمله تهیه غذای میهمانان، آلام بخش مصیبت زدگان باشند تا آنان مددغه ای برای میزبانی نداشته باشند.

وی با بازخوانی بخشی از بیانات مقام معظم رهبری در کلاس درس خارج ایشان در هفته اخیر، افزود: بیان جزئیات درخصوص نفی مذاکره با آمریکا از سوی رهبر انقلاب نشان از آن دارد.

امام جمعه لارستان، با تأکید بر اینکه در حال حاضر، کشور دچار جنگ اقتصادی ایجاد شده از سوی آمریکا است و مردم در برهه حساس تصمیم گیری برای مقبله با آن هستند، نباید به جامعه آدرس غلط تزریق شود، تصریح کرد: باید اجازه داد مردم

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، خدایی کارشناس مدیر پروژه دفتر فنی وزارت بهداشت ضمن بازدید از پروژه های عمرانی دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: مشارکت خیرین در پروژه های درمانی و بهداشتی در لارستان قابل تحسین است.

وی همچنین روند توسعه و بازسازی بخش ها در بیمارستان امام رضاع (لار) را چشمگیر توصیف کرد.

گفتنی است خدایی، از پروژه های عمرانی سایت پردیس، بیمارستان امام رضاع (لار)،

به گزارش میلاد لارستان، رئیس اداره ارشاد اسلامی لارستان در نشست خبری با اصحاب رسانه با موضوع راه اندازی سینما دیجیتال هنر در تالار وحدت شهر لار، اظهار داشت: از آنجایی که در تالار وحدت برنامه های مختلف و متفاوتی تا کنون برگزار می شده، خسارت های زیادی نیز به آن وارد آمده است و همین موضوع باعث شد که نتوانیم زودتر سینما را راه اندازی کنیم.

حجتی با بیان اینکه از ۴۰۰ لامپ ۲۸۰ لامپ سالن سینما خراب بود به طوری که در ورودی تالار وحدت فقط ۲ لامپ سالم بود، افزود: سرویس بهداشتی خاوران کاملاً تعطیل شده بود و اکنون این ها را تعمیر کرده ایم.

وی با اشاره به اینکه سیستم های صوتی داخل سالن کامل خراب بوده که درست شد و یکسری بدهی های مختصری هم بوده که پرداخت شده است، تصریح کرد: در نبود بودجه اداره به این کارها پرداخته ایم که در این راه مقداری از طرف نماینده و مقداری نیز از طرف خیرین حمایت شده ایم تا بتوانیم در این ایام که روز سینما هم بوده سینما تالار وحدت را افتتاح کنیم.

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، با اذعان به اینکه سینمای لار با ۲ فیلم «قصر شیرین» و ایده اصلی «آغاز بکار کرد» ادامه داد: در انتخاب فیلم هم دقت زیادی داشته ایم تا هم جنبه مخاطبان عام را در بر بگیرد و هم رضایت مخاطبان خاص را در بر داشته باشد.

این مسوول با بیان اینکه مددغه دیگر ما این بود که مخاطب به حد نصاب برسد و بعد پخش فیلم را داشته باشیم، یادآور شد:

ما سعی داریم که هر روز در دو سانس برنامه پخش فیلم را داشته باشیم و نیت ما هم این است که برنامه هر روزه باشد.

وی با اشاره به اینکه مددغه ای که بنده شخصاً در حوزه سینما دارم رفت و آمد مردم به شهرهای اطراف است، تأکید کرد: اگر خدای ناکرده در این رفت و آمد ها اتفاقی بیفتد به گردن ما بوده، و باید پیگیری کنیم که کار سریعتر انجام شود.

حجتی، با تقدیر از همکاری های معاون فرهنگی شهرداری لار، تصریح کرد: تا کنون تعامل خیلی خوبی بوده، وگرنه با توجه به مشکلات مالی اداره و تعداد نیرو و امکاناتی کمی که داریم نمی توانستیم به این سرعت، خود را به این مرحله برسانیم.

سرپرست اداره ارشاد لارستان، با درخواست از مردم مبنی بر اینکه تمام سعی مان را کرده ایم تا سینما را به تفریحات مردم مجدداً اضافه کنیم بنابراین با استقبال خود، آن را حفظ کنند، افزود: از اهالی هنر و فرهنگ نیز می خواهیم که حمایت کنند، زیرا وجود هنرمند می تواند شخصیت به یک شهر بدهد.

وی با بیان اینکه ما باز هم سینما را راه اندازی می کنیم تا باز هم برای مجموعه فرهنگی و هنری لارستان راه درآمدی باشد و بتوانیم برای گروه های هنری حمایت های مختصری را داشته باشیم، افزود: ما اگر در حوزه سینما درآمدی داشته باشیم همه این ها برای علاقه مندان در حوزه هنر خرج خواهیم کرد.

حجتی، بیان کرد: مددغه من این است که اهالی فرهنگ و هنر از مجموعه فرهنگ و ارشاد رضایت داشته باشند و این موضوع از همه چیز برای من مهم تر است.

از همین ابزار برای سایر موضوعات استفاده خواهد کرد.

حجت الاسلام موسوی، با اشاره به اینکه «ترامپ» در آستانه برگزاری انتخابات ریاست جمهوری آمریکا به دنبال استفاده ابزار از مذاکره با ایران است، تأکید کرد: هوشیاری و بصیرت و استقامت مردم باعث می شود «ترامپ» نیز همچون «کارت» که به دلیل تسخیر لانه جاسوسی در دور دوم موفق به رأی آوردن نشد، «ترامپ» هم از ملت ایران سبلی بخورد و برای دور دوم رئیس جمهور نشود.

امام جمعه لارستان، با گرامیداشت آغاز هفته دفاع مقدس و با اشاره به دستاوردهای آن، تصریح کرد: از دیدگاه حضرت امام(ره) دفاع مقدس انقلاب ایران در سایه جنگ به جهان صادر شد، مظلومیت ملت ایران و ستم متجاوزان ثابت شد، پرده تزویر جهانیان را به کنار رفت، ایستادگی و ایثار، جهاد و غرب شکسته شد، فتح فلسطین را به دنبال خواهد داشت و تمامی سردمداران نظام های فاسد و می خواهد هر آنچه را آنها دیکته می کنند، اجرائی شود، افزود: آمریکا خود را کدخدای می داند تا دستور دهد و همه اجرا کنند.

این مسوول، با بیان اینکه آمریکا به دنبال آن است تا با مذاکره با ایران به دیگران به ویژه ملت های آزادی خواه نشان دهد، ایران تحت فشار حداکثری مجبور به مذاکره شده است، عنوان کرد: اگر آمریکا در این هدف موفق شود، از این به بعد

امام جمعه لارستان، با تأکید بر اینکه مردم باید با استفاده از قدرت خود و با استفاده از دستاوردهای آن، تسخیر لانه جاسوسی در دور دوم موفق به رأی آوردن نشد، «ترامپ» هم از ملت ایران سبلی بخورد و برای دور دوم رئیس جمهور نشود.

امام جمعه لارستان، با گرامیداشت آغاز هفته دفاع مقدس و با اشاره به دستاوردهای آن، تصریح کرد: از دیدگاه حضرت امام(ره) دفاع مقدس انقلاب ایران در سایه جنگ به جهان صادر شد، مظلومیت ملت ایران و ستم متجاوزان ثابت شد، پرده تزویر جهانیان را به کنار رفت، ایستادگی و ایثار، جهاد و غرب شکسته شد، فتح فلسطین را به دنبال خواهد داشت و تمامی سردمداران نظام های فاسد و می خواهد هر آنچه را آنها دیکته می کنند، اجرائی شود، افزود: آمریکا خود را کدخدای می داند تا دستور دهد و همه اجرا کنند.

این مسوول، با بیان اینکه آمریکا به دنبال آن است تا با مذاکره با ایران به دیگران به ویژه ملت های آزادی خواه نشان دهد، ایران تحت فشار حداکثری مجبور به مذاکره شده است، عنوان کرد: اگر آمریکا در این هدف موفق شود، از این به بعد



بیمارستان خیریه راهپیمیا اوز... بازدید بعمل آورد و از نزدیک پیشرفت فیزیکی پروژه ها را بررسی کرد.



وی تصریح کرد: جا دارد تشکر هم داشته باشیم از دوستان حرفه ای ما در سینمای گراش که در این راستا به ما کمک زیادی کردند، ما می خواهیم از جنبه نخبران همچنان این ارتباطات را حفظ کنیم و همکاری داشته باشیم.

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد لارستان عنوان کرد: همه روزه در دو سانس اکران فیلم خواهیم داشت، در سانس اول از ساعت ۷ تا ۹ فیلم قصر شیرین، و در سانس دوم از ساعت ۱۱ تا ۱۱ فیلم ایده اصلی به مدت دو هفته به همین روال اکران خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه این دو فیلم به مدت دو هفته مجوز اکران دارد یعنی اگر ما بخواهیم مجوز تمدید کنیم باید هزینه ای را بپردازیم، اضافه کرد: در نظر داریم در حوزه کودک نیز فیلم های خاصی را اکران کنیم که در این زمینه ارتباطاتی با مدارس و آموزش و پرورش خواهیم داشت تا بتوانیم با قیمت های کمتر ولی مطابق میل فضای آموزشی شهر، اکران هایی داشته باشیم.

خبرنگار: طاهری

بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



از دیرباز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازی را به فارسی ترجمه و پاره های نیز آن را به نظم در آورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزندان معین الدین میندی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا

پاره ای از اشعار تازی منسوب به امام علی (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیتهی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم در آورده و به خوانندگان تقدیم می شود.

از خداوند تعالی آرزومندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطیفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولاتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.



فِي نَفْسِ الْمَعْنَى
أَيُّهَا الْفَاخِرُ جَهْلًا بِالنَّبَسِ
إِنَّمَا النَّاسُ لَأَمٍّ وَوَلَابٌ
هَلْ تَرَاهُمْ خَلَقُوا مِنْ فَضِّهِ
أَمْ حَدِيدٌ أَمْ نَحَاسٌ أَمْ دَهَبٌ
هَلْ تَرَاهُمْ خَلَقُوا مِنْ فَضْلِهِم
هَلْ سِوَى لَحْمٍ وَعَظْمٍ وَعَصَبٍ؟
إِنَّمَا الْفَخْرُ لِعَظْمٍ ثَابِتٌ
وَحَيَاءٍ وَعَقَافٍ وَأَدَبٌ

هم بدین معنی

ای آن که از نادانی به نسب می بالی، کسان همگی از پدری اند و مادری.
پنداری که کسان را از سیم و زر و آهن و مس آفریده اند؟ یا پنداری، از فرونی هاشان ساخته اند؟ آیا همگی جز گوشت و استخوان و پی اند؟
اگر بالیدنی هست به خرد استوار است. به آزر و پاک و فرهنگ است.

از روی بهالت تو چوبالی به نسب

هنر مند همه سرشته از مای و آب

پنداشته ای ز سیم و زر، ز آهن و مس

یا جمله ز استخوان و لحم است و عصب

بالیدن بابه عقل و آزر و حیاست

فخر هیکلی به عفت است و به ادب