

۲

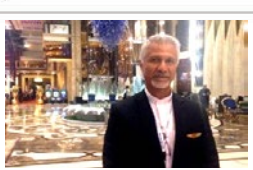

افزایش پارکینگ خودرو مسقف فرودگاه لارستان

۲


افزایش قیمت نان در فارس
اقدام خودسرانه برخی تانوها در اعمال قیمت
پیش از اعلان رسمی

۴


نیمه کاره ماندن احداث ساختمان جدید
شهرداری لار

۸


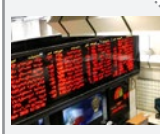
خلبان گراشی، مدیر کل عملیات پرواز
هوایمایی سپهران شد

۲


افزایش کشت کلزا در
بخش بنارویه

۲

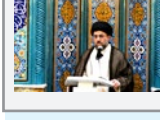

دفاع تمام قد
سید حسن نصرالله
از اصلاحات

۳


عرضه نامنظم نفت تیر
خلاص به بورس

۳


یکی از بزرگ‌ترین
شرکت‌های نفتی
جهان، دلار را کنار
گذاشت

۸


مسئولان در راستای
حل مشکلات مردم گام
بردارند

قابل توجه نماینده و فرماندار ویژه لارستان

ایجاد ۹ کارگروه در منطقه به کجا انجامید؟




حرکت جهادی شما در اعزام به قطر در تیرماه ۹۸ و لزوم ایجاد ۹ کارگروه در منطقه به کجا انجامید؟

جناب آقای دکتر جمشید جعفرپور

نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در شورای اسلامی

مصیبت ارتحال مرحوم رضاپور، ابوالزوجه جنابعالی به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، علو درجات برای آن مرحوم و صبر و اجر برای کلیه بازماندگان از خداوند تعالی مسئلت می نمایم.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان

جناب آقای دکتر جمشید جعفرپور

نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در شورای اسلامی

ارتحال مرحوم رضاپور، به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند تعالی علو درجات برای آن مرحوم و صبر و اجر و برای کلیه بازماندگان آرزومندیم.

کارکنان روزنامه میلاد لارستان

جدیدترین خبرها و تحلیل‌های لارستان و جنوب کشور

وکالت‌ترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

انعکاس اخبار - گزارش - معرفی نوا، شعرا - معرفی مناطق

با ما در تماس باشید

۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

http://www.milad.larestan.ir

WWW.MLDEL.IR

milad.larestan

miladelarestan@gmail.com

همگام و همراه با شما

مجمع تشخیص مصلحت نظام: رهبر انقلاب هیچ اظهارنظری درباره تصویب و اجرای پالرمو و CFT نداشته اند

اجرای لوائح پالرمو و Cft نداشته اند. لذا انتظار می رود مسئولین دولتی در نقل قول از مقام معظم رهبری جانب امانتداری را رعایت کنند.

مجمع تشخیص مصلحت نظام جلسات و بررسی‌های خود را در خصوص این لوائح فارغ از هر گونه فشار و اعمال نظر و با در نظر گرفتن منافع ملی پیگیری خواهد کرد. یادآور می شود اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور هفته گذشته در جلسه هم اندیشی با علما و روحانیون عنوان کرده بود: «با توجه به تصویب لوائح FATF و CFT در جلسه سران سه قوه و تأیید مقام معظم رهبری، مجمع تشخیص مصلحت نظام هر چه سریعتر این لوائح را تصویب کند.»



به گزارش میلاد لارستان به نقل از فارس، روابط عمومی مجمع تشخیص مصلحت نظام اظهارات اسحاق جهانگیری مبنی بر نظر موافق مقام معظم رهبری در خصوص لوائح پالرمو و Cft را رد کرد. در اطلاعیه روابط عمومی مجمع آمده است: رهبر معظم انقلاب، معظم له هیچگونه اظهار نظر یا مکتوبی دال بر موافقت با تصویب و اجرای پالرمو و CFT نداشته اند.

درخواست مهم معاون برنامه ریزی فرماندار لارستان از مدیرعامل بانک تجارت کشور

کشورهای حوزه خلیج فارس، حاصل دسترنج خود را به کشور و شهرستان وارد کرده و در بانکها سپرده‌گذاری می کنند که انتظار است نظام بانکی نیز در جهت ارتقا زیرساخت ها و مشارکت در پروژه های عمرانی و اقتصادی شهرستان گام بردارد.

طاهری تأکید کرد: نقش محوری نظام بانکی در تحقق اقتصاد مقاومتی و شکل‌گیری فرایندهای اقتصادی بر هیچ کس پوشیده نیست، از این رو انتظار است با اتخاذ تدابیر لازم و اجرای سیاست‌های مالی و پولی مناسب در این مقطع حساس کنونی اقدام نمایند.

وی در ادامه سخنانش خواستار انتشار اوراق مشارکت و یا مشارکت بانک تجارت آزادراه چهارم -لارستان- بندرعباس و راه‌آهن چهارم -لارستان- بندرعباس و توسعه فرمانداری ویژه لارستان در محل فرمانداری دیدار و گفتگو نمودند.

در این جلسه، معاون برنامه ریزی فرمانداری ویژه لارستان ضمن تشریح وضعیت خاص شهرستان در سخنانی خاطرنشان کرد: بسیاری از مردم دیار جنوب استان و منطقه لارستان بزرگ با تحمل سختی و کار زیاد در



معاون برنامه ریزی فرمانداری ویژه لارستان، خواستار انتشار اوراق مشارکت و یا مشارکت بانک تجارت در سرمایه گذاری پروژه های احداث آزاد راه چهارم -لارستان- بندرعباس و راه‌آهن چهارم -لارستان- بندرعباس شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، مدیرعامل بانک تجارت کشور با معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری ویژه لارستان دیدار کرد.

دفاع تمام قد

سید حسن نصرالله از اصلاحات

خبر:

در نهمین روز از تظاهرات مردم لبنان رهبر مقاومت ضمن اعلام هشدارهایی جدی نسبت به آینده نا آرامی ها در لبنان شکلی تمام قد از اصلاحات اعلام شده ازسوی حکومت دفاع کرد

تحلیل:

– کلام مفصل امروز سیدحسن نصرالله حکایت از نگرانی های او در خصوص آینده لبنان در صورت عدم حصول توافق میان تظاهرکنندگان و دولت بر سر پیشنهادات ۲۴گانه اصلاحات متمرکز بود و تاکیدات ایشان بر حمایت از بسته اصلاحی توام با این درخواست جدی شد که به دولت برای اجرای اصلاحات بایستی زمان و فرصت کافی داده شود.

–سید حسن با تاکید براینکه راه حل برون رفت از مشکلات بههیچ وجه در «بی دولتی» نیست هم به گذشته های معطوف به جنگ‌های داخلی و بی‌سامانی لبنان اشاره کرد و هم نسبت به سوء استفاده احتمالی برخی از جریانات سیاسی و همچنین سفارتخانه های خارجی از حرکت اصلاح‌طلبانه مردم هشدار داد.
تأملی در برنامه های رسانه های خارجی و بویژه سعودی طی روزهای اخیر و بویژه امروز نشان می‌دهد چگونه این رسانه ها درصدد ایجاد شکاف طائفی درمیان مردم لبنان هستند.

– در کلام رهبر حزب الله لبنان همچنین نسبت به نفوذ عوامل خارجی و همچنین افراد فاسدی که بشدت نگران آینده خود در سایه تحقق اصلاحات دولت شده اند نیز اشاره شد و ضمن اعلام احترام به رهبران واقعی تظاهرات پیشنهاد داده شد که رهبران واقعی این حرکت ضمن هم اندیشی با مردم طی نشست‌هایی مشترک با رئیس جمهور کوتاهترین راه برای رسیدن به مطالباتشان را تعیین کنند.
بدیهی است مذاکره و رسیدن به فهم مشترک میان مردم و حکومت در دسترس ترین راه حل برای غلبه بر مشکلات خواهد بود.
توجه در این بخش کلام سیدحسن نصرالله که اعلام داشت: «حرف‌هایی که این روزها در خیابان‌ها شنیده می‌شود سخنانی نیست که در روزهای ابتدایی حرکت شنیده می‌شد» می‌تواند درتعیین مسیر آینده تظاهر کنندگان راهگشا باشد.

.....
حوادث و کشفیات
.....

یک کشته

در برخورد پژو با کامیون

بر اثر برخورد پژو با کامیون در محور خنج به لار یک نفر جان باخت .

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، بر اثر برخورد پژو ۴۰۵ با کامیون در محور خنج به لار ، حوالی چل گزی راننده پژو در دم جان باخت . علت وقوع این حادثه در دست بررسی است .

.....

توقیف خودرو حامل لاستیک قاچاق در گراش

خودرو حامل ۳۰ حلقه لاستیک قاچاق در گراش توقیف شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، فرمانده انتظامی گراش گفت: ماموران انتظامی شهرستان گراش هنگام گشت زنی در به یک پرابد بار مظنون و در بازرسی از این خودرو، ۳۰ حلقه لاستیک قاچاق و فاقد مدارک قانونی کشف شد. سرهنگ محمدجواد اسلامی افزود: ارزش این محموله ۱۸۰ میلیون ریال برآورد ودر این راستا یک نفر متهم دستگیر و به مرجع قضائی معرفی شد..

.....

کشف ۶۵ کیلو تریاک در زیر بار ماهی

فرمانده انتظامی لارستان از کشف ۶۵ کیلو و ۵۰۰ گرم تریاک که در زیر بار ماهی جاسازی شده بود، خبر داد.

به گزارش میلادلارستان، سرهنگ داود امجدی، در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: ماموران انتظامی پاسگاه چهاربرکه شهرستان لارستان، یک گشت زنی در محوره‌ای مواصاتی به حین واثت سایپا یخچال دار حامل بار ماهی مظنون و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند.

وی افزود: ماموران موفق شدند در بازرسی از آن خودرو، میزان ۶۵ کیلو و ۵۰۰ گرم تریاک که به طرز بسیار ماهرانه‌ای در زیر بار ماهی جاسازی شده بود کشف و ضبط کنند. سرهنگ امجدی، با بیان اینکه در این خصوص ۲ نفر قاچاقچی حرفه ای دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند، خاطر نشان کرد، برخورد با سوداگران مرگ به صورت ویژه در دستور کار این فرماندهی قرار دارد.

در کنار ورزش قهرمانی، ورزش همگانی لارستان نیز

مورد توجه جدی قرار گیرد



وی ورزش را مفیدترین و سالم‌ترین سرگرمی برای اوقات فراغت جوانان و نوجوانان دانست و ادامه داد: ورزش کسالت و تنبلی را از انسان دور کرده و برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی، انسان ها را آماده تر می‌سازد.
حسنی با تاکید بر لزوم توجه به ورزش در دستگاه‌ها و ادارات مختلف گفت: اداره ورزش و جوانان شهرستان باید برای گسترش ورزش در بین مدیران و کارکنان دستگاه‌های اجرایی برنامه‌ریزی کند.

نماینده عالی دولت در لارستان، با تاکید بر توجه به مسایل پیرامون جوانان هم گفت: اداره ورزش و جوانان شهرستان همچنین برنامه های متنوعی برای ساماندهی جوانان داشته باشد و باید با برنامه ریزی و ساماندهی در بخش های



حسنی، خطاب به رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان گفت: در کنار ورزش قهرمانی، ورزش همگانی نیز مورد توجه جدی قرار گیرد
به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق علی اصغر علی پور معاون سیاسی فرمانداری ضمن بازدید از اداره اداره ورزش و جوانان و تبریک هفته تربیت بدنی با اشاره به اهمیت ورزش در سلامت جامعه گفت: ورزش باعث ایجاد شادابی و نشاط در جامعه می‌شود. حسنی ادامه داد: ورزش از ضروری ترین نیازهای سلامتی روحی و جسمی انسان هاست که باید بسترهای لازم برای بهره‌مندی همه اقشار جامعه از امکانات ورزشی فراهم شود.

برگزاری مسابقات دарт و طناب کشی دانش آموزان دختر لارستانی



افتخار، حسنا نام اور دبستان سینا دشتی، مربی زرافشان، نفرت برتر حدیث احمدیان، دریا محسنی، نگین امینی

.....

برگزاری انتخابات شوراهای دانش آموزی در ۵۰ مدرسه خنج

سراسر شهرستان خنج انتخابات شوراهای دانش آموزی برگزار که از این تعداد ۳۰ مدرسه پسرانه و ۲۰ مدرسه دخترانه است.
معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان خنج، در مورد نحوه برگزاری این انتخابات در مدارس عنوان کرد: از تعداد ۵۰ مدرسه ای که انتخابات شوراهای دانش آموزی در خنج در آن برگزار شده، در ۱۲ مدرسه به صورت الکترونیکی و در مابقی به صورت سنتی برگزار شده است.

صدور کارت ملی هوشمند برای ۸۸ درصد مردم فارس



در خصوص محبوب ترین نام‌ها در میان خانواده‌های استان فارسی، اضافه کرد: امیرعلی، محمد، حسین، علی، رضا، ماهان، ابوالفضل، آریا، امیرعباس و سامیار

مقامات میانمار، ناقضان فاحش حقوق بشر ند



تهدات خود طبق کنوانسیون جلوگیری از نسل‌کشی، از تحقیق و تصویب قانون مؤثر در مجازات و مجرم شناختن نسل‌کشی ناکام مانده، این کمیته دریافته که نیروهای مسلح میانمار همچنان به جنایات طبق قوانین بین‌المللی ادامه می‌دهند... این نتیجه‌گیری قبلی ما را تأیید می‌کند که چرخه مصونیت از مجازاتی که نیروهای امنیتی میانمار دارند، آنها را قادر ساخته و در حقیقت تشویق می‌کند تا به این رفتار نادرست ادامه دهند.
آزار و اذیت جامعه روهینگیا در میانمار بی‌وقفه ادامه می‌یابد و این امر بازگشت نزدیک به یک میلیون آواره روهینگیا آواره در بنگلادش را عملا غیرممکن می‌سازد.

نماینده ویژه سازمان ملل در امور میانمار، پس از روی دادن جنایت‌های متعدد از سوی مقامات این کشور طی سال‌های اخیر علیه مسلمانان روهینگایی، از شورای امنیت خواست تا پرونده سران این کشور را به دادگاه جرایم بین‌المللی معرفی کند. «یانگهی لی» مخبر ویژه سازمان ملل در امور میانمار، ضمن برگزاری نشستنی مطبوعاتی در نیویورک گفت: موضوع میانمار باید به دادگاه کیفری بین‌المللی ارجاع داده شود یا باید یک دادگاه بین‌المللی برای برقراری عدالت برای مردم میانمار تأسیس شود. اعتقاد قاطع دارم که بازگشت پناهندگان روهینگایی از بنگلادش به میانمار در شرایط فعلی ممکن نیست.

گزارشگر ویژه سازمان ملل همچنین تاکید کرد: باید تحریم‌های هدفمندی علیه شرکت‌های تحت کنترل ارتش میانمار و همچنین مقام‌هایی که در نقض‌های فاحش حقوق بشری علیه مردمان روهینگیا مسئولیت داشتند، اعمال شود. نباید منافع اقتصادی به بهای پایمال شدن حقوق بشر بدست آید.

همزمان با گزارش مخبر سازمان ملل از اوضاع داخلی میانمار، «مرزوقی داروسمان» رئیس‌کمیته «حقیقت‌یاب بین‌المللی» در میانمار در رابطه با «نقض فاحش حقوق بشر» در میانمار سخن به میان آورد و گفت: نقض‌های جدی حقوق بشری و بشردوستانه در میانمار به وقوع پیوسته است. میانمار در

افزایش پارکینگ خودرو مسقف فرودگاه لارستان



آماده بهره برداری شد.
گفتنی است در این مرحله، با افزایش ۵۰دهنه پارکینگ تعداد پارکینگ مسقف این فرودگاه به دو برابر افزایش یافت. ظرفیت کلی پارکینگ خودرو ترمینال جدید فرودگاه لارستان (اعم از مسقف و غیر مسقف) پارک ۲۵۰خودرو می باشد.

خنج، مقصد کوچ پاییزه عشایر قشقایی



قشقایی‌ها سیاه چادرهای خود را در پهن دشت گرمسیری خنج بر افراشتند.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما مسئول اداره امورعشایر شهرستان خنج، گفت: ۲۷۰۰ خانوار از طوایف و تیره‌های ایل قشقایی با ۳۵۰ هزار راس دام فصل پاییز و زمستان را در خنج می‌گذرانند.

حسن عراض پور، افزود: کوچ طوایف و تیره‌های ایل قشقایی از مناطق سردسیر استان‌های فارس، چهارمحال و بختیاری و اصفهان به شهرستان گرمسیری خنج در جنوب فارس آغاز شده و تا نیمه دوم آبان ادامه دارد.

افزایش قیمت نان در فارس

اقدام خودسرانه برخی نانواها در اعمال قیمت

پیش از اعلان رسمی

وی خاطرنشان کرد: این کارگروه پس از برگزاری ۵ جلسه و آنالیز تمام مسائل، قیمت جدید نان را در تاریخ ۳۰ مهرماه ۹۸ تصویب کرد و قرار شد با اعلام رسمی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان به اتحادیه نانواها، از ابتدای آبان ماه قیمت‌های جدید اعمال شود اما با اعلام رسمی سازمان صمت در استان فارس ولی نانواها قبل از اعلامیه رسمی ما اقدام کردند.

مدیرکل صمت استان فارس درعین‌حال گفت: در استان فارس نسبت به سایر استان‌ها قیمت نان پائین تر اعمال‌شده است؛ به‌عنوان نمونه یک نان سنگ ۴۴۰ گرمی در تهران ۱۸۰۰ تومان اما در استان فارس با وزن چانه ۵۰۰ گرمی ۱۴۵۰ تومان قیمت‌گذاری شد و همین چانه در قم ۱۵۰۰ تومان است.

ایزدی در پایان نیز مجدداً اظهار داشت: اعلامیه افزایش قیمت نان به‌صورت رسمی به اتحادیه نانواها ابلاغ خواهد شد.

بنابراین گزارش قیمت یک قرص نان لواش از ۲۰۰ تومان به ۳۲۰ تومان و نان سنگک از ۱۱۰۰ تومان به ۱۴۵۰ تومان افزایش پیدا کرده است. این افزایش قیمت در حالی است که تعیین قیمت ۱۴۵۰ تومان و ۳۲۰ تومان برای ۲۸ن پرمصرف شهروندان خود مشکلاتی را نیز ایجاد خواهد کرد چراکه نه اسکناس ۲۰تومانی و نه ۵۰تومانی در داد و ستد نقدی دیگر وجود ندارد و این مساله به نوبه خود برای کسانی که قصد پرداخت نقدی دارند، موجب اصطکاک بین مشتری و نانوا خواهد شد.

افزایش کشت کلزا در بخش بنارویه



وی اظهار داشت: به دلیل میزان بالای تولید روغن و خود اتکایی در روغن سالم، پایداری در کشت و مقاوم بودن در برابر آفات، این کشت در دستور کار قرار گرفته است.

کاشت کلزا در بخش بنارویه نسبت به سال گذشته ده درصد افزایش یافت.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مسئول کشاورزی بخش بنارویه، گفت: کشاورزان روستای شرقویه بخش بنارویه امسال ۴۳۰ هکتار از مزارع خود را به کاشت کلزا اختصاص دادند که نسبت به سال گذشته ده درصد افزایش کاشت داشته است.

این افزایش کشت به علت قیمت مناسب خرید تضمینی توسط دولت است .
مهندس کامکار، افزود: پیش بینی می‌شود امسال ۱۰۰۰ هزار تن کلزا برداشت و تحویل سیلخواه شود .

آگهی تغییرات شرکت بهراد تجارت امین ابراهستان

آگهی تغییرات شرکت بهراد تجارت امین ابراهستان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۳۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۷۷۸۸۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۸ تصصیمات ذیل اتخاذ شد :

۱- آقای امین رحمانیان کوشکی به شماره ملی۲۴۷۰۹۹۴۷۱۳ به سمت رئیس هیات مدیره
۲- آقای بهروز رحمانیان کوشکی به شماره ملی۲۴۷۰۹۲۰۰۰۰ به سمت نائب رئیس هیات مدیره
۳- خانم ساجده برهمند به شماره ملی ۲۵۰۱۰۰۹۴۴ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء)
کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروت ، قراردادهای عقوداسلامی **واوراد عادی** با امضاء رئیس هیات مدیره و نائب رئیس هیات مدیره متفقا همراه با مهرشرکت **معتبر می باشد.**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس – مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لارستان
شناسه آگهی : ۶۴۲۴۰۴

چرا مشتریان برندها را در شبکه های اجتماعی دنبال می کنند؟



چه شما از طرفداران برخی برندهای خاص باشید و چه صاحب یک برند حتماً بارها این سوال را از خودتان پرسیده اید که: چرا مشتریان برندها را در شبکه های اجتماعی دنبال می‌کنند؟ اخیراً تحقیقی انجام شده و دلیل دنبال کردن برندها در شبکه‌های اجتماعی را بررسی کرده است. بعلاوه، این تحقیق انگیزه‌های مشتریان برای تعامل با برندها را نشان می‌دهد.

چرا مشتریان برندها را در شبکه های اجتماعی دنبال می‌کنند؟ ۶۳ درصد از مشتری ها برای مطلع شدن از میزان فروش برندها آنها را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند. ۶۰درصداز مشتری‌ها برای مطلع شدن از محصولات جدید برندها را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند. ۲۹ درصد از مشتری‌ها برای حمایت از برندها آنها را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند. ۲۳ درصد از مشتری‌ها برندها را در شبکه‌های مجازی دنبال می‌کنند چون اطلاعات جالب و سرگرم‌کننده‌ای منتشر می‌کنند. ۲۲ درصد از مشتری‌ها به دلیل خوش‌نامی و محبوبیت برندها آنها را دنبال می‌کنند. ۱۶درصداز مشتری‌ها برندها را دنبال می‌کنند چون با موضع‌گیری آنها در مسائل اجتماعی و سیاسی موافق هستند. چرا مشتریان محتوای برند خاصی را در شبکه های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. ۳۶درصدگفتند محتوای برندی را منتشر می‌کنند چون آن برند با به اشتراک‌گذاری پست‌ها به آنها تخفیف می‌دهد. ۳۶درصدگفتند برای مطلع کردن دنبال‌کنندگان خود از بروزرسانی محصول یا

روش هایی برای افزایش وفاداری مشتریان در کسب و کارها

۱. ارزش مشتری در شرکت را بازتعریف کنید مشتریان به نحو روزافزونی تاکید خود را به جای قیمت بیشتر بر روی ارزش قرار می‌دهند. در بخش فناوری، کالاسازی به این معنا است که فناوری‌ها را می‌توان به قیمت کمتر به افراد بیشتری پیشنهاد داد، و این امر باعث می‌شود سازمان‌ها مجبور به ایجاد ارزش بیشتر از طریق پیشنهادهای ترکیبی و خدمات و محصولات شوند.

۲. به وفاداری مشتری پاداش دهید

بسیاری از سازمان‌ها از طریق برنامه‌هایی که برای فروش بیشتر محصولات شان انگیزه ایجاد می‌کند به افراد فعال در کانال‌های فروش خود پاداش می‌دهند. هرچه فروش بیشتر باشد، فروشندگان فعال در کانال پاداش بیشتری دریافت می‌کنند.

۳. به خرید در حجم زیاد پاداش دهید

بیشتر کسب و کارها بر اساس حجم خرید در یک دوره تخفیف هایی ارائه می‌کنند. به عنوان مثال، توافق نامه های ساختاری بزرگ در بخش عمومی قیمت ها را در طی یک دوره دو تا سه ساله و همچنین تخفیف ها در طی این دوره را تعیین می‌کنند.

۴. برای افزایش وفاداری مشتری به تکرار خرید پاداش بدهید

تخفیف ها بر اساس کمیت در طی زمان هستند؛ این امر را می‌توان از طریق توافق نامه‌های ساختاری که به مدت یک تا دو سال یا حتی طولانی‌تر به اجرا در می‌آیند انجام داد.

۵. اطلاعات و اخبار با ارزش را برای مشتری به روزرسانی کنید

رضایت مشتری را می‌توان از طریق به روز رسانی به موقع اطلاعات حفظ کرد یا ارتقا بخشید. برخی سازمان‌ها در مورد گرایشات یا فعالیت‌هایی به مشتریان اطلاع رسانی می‌کنند که می‌تواند تاثیر مثبت یا منفی بر آنها داشته باشند. در به روزرسانی مشتریان درک نحوه ای که مشتریان تمایل به دریافت اطلاعات دارند و ارائه راه‌حل‌هایی برای تبدیل فرصت ها به سرمایه و همچنین کنار آمدن با چالش‌های بالقوه نیز مهم است.

۶. برخورد شخصی سازی شده با مشتری داشته باشید

برخورد شخصی سازی شده را می‌توان از طریق بررسی مستقیم تماس یا مجموعه‌ای از تماس های مشتری انجام داد. بخش بازاریابی ممکن است تصمیم بگیرد که از طریق گفتن داستان مشتریان به وسیله کانال‌های ارتباطی توجه را معطوف مشتریان کند و این امر به نوبه خود به ارتقا و تبلیغ مشتریان و کسب و کارشان کمک می‌کند. یک راه دیگر برای ارائه

میزان کلیک (CTR) بالا ممکن است کمک کند رتبه‌های بالاتری در صفحه‌های نتایج جستجو کسب کنید. اما افزایش زمان ماندگاری کاربر در سایت به شما کمک خواهد کرد آن رتبه‌ها را حفظ کنید. وقتی کاربری در موتور جستجو شما را می‌بیند و زمان زیادی را صرف مطالعه‌ی محتوای‌تان می‌کند، موتور جستجو چنین می‌انگارد که محتوای صفحه شما ارزشمند است و در اکثر موارد این فکر درست است!

اگر محتوای‌تان مخاطب را به ماندن با شما تشویق نکند، آن‌ها مطلب را ترک خواهند کرد. موتورهای جستجو می‌توانند با بررسی زمان ماندگاری این نکته را پی ببرند و در حالی که این تنها عاملی نیست که موقع کمک به تعیین کیفیت‌بررسی‌می‌کنیم، اما یکی از سیگنال‌های هست که مشاهده‌می‌کنیم.

حالا سوال بزرگ این است: شما چطور اطلاعات دقیق و درست را در صفحه‌های وب ارائه می‌کنید و در عین حال بازدیدکنندگان را متقاعد می‌کنید برای خواندن مطالب مدت طولانی بمانند؟ آیا تا به حال پرسیده‌اید چرا آدم‌ها میخکوب یک صفحه می‌شوند و از یکی دیگر فاصله می‌گیرند؟ در حقیقت، یکی از قدرتمندترین دلایل روانشناسی بشر است. نویسندگان و تولید کنندگان محتوا که در روانشناسی بشر مهارت دارند از این دانش به عنوان برگ برنده استفاده می‌کنند و بازدیدکنندگان را در صفحه‌های خود نگه می‌دارند.

افزایش زمان ماندگاری کاربر در سایت

۱. **قصه بگویید** داستان‌ها یکی از جذاب‌ترین تجربه های بشری هستند. و این از اوان کودکی آغاز می‌شود. یکی از بهترین روش‌های ارتباط کودکان با بزرگسالان چیست؟ بله قصه گفتن!

چون قصه‌ها به ما هویت بشری می‌بخشند. تحقیقات پاول زاک نشان می‌دهد قصه‌ها مغز ما را تغییر می‌دهند. او گفت، قصه‌هایی که شخصی و به لحاظ عاطفی متقاعد کننده هستند بیشتر ذهن را درگیر می‌کنند، و در نتیجه نسبت به بیان ساده ی حقایق بهتر به یاد آورده می‌شوند.

حالا باید سعی کنید داستانی را پیدا کنید که مخاطباتان به آن اهمیت می‌دهد و

می‌تواند با آن ارتباط برقرار کند. وقتی درباره‌ی موضوعی می‌نویسید، چه قصه‌هایی پشت آن هست که می‌تواند خواننده را جذب کند؟

۲. **از فهرست‌های سه تایی استفاده کنید** آدم‌ها از فهرست‌ها برای به خاطر سپردن موضوعات استفاده می‌کنند. حتی اگر احتمالاً شنیده باشید مغز می‌تواند در یک زمان به اندازه‌ی ۷ مورد را به ذهن بسپارد، فهرست‌های سه تایی معمولاً به یادماندنی‌تر هستند.

وقتی به جهان اطراف می‌نگرید، چیزهای بسیاری هستند که در فهرست ۳ تایی قرار می‌گیرند و به یادسپاری را بهتر می‌سازند. خوب، بد، زشت. منفی، مثبت، خنثی. آدمم، دیدم، تسخیر شدم.

برای به یاد ماندنی‌تر کردن محتوای‌تان برای خوانندگان و جلب توجه‌شان، فهرستی ۳ تایی تهیه کنید که به پست‌تان مربوط می‌شود.

۳. از یک شکاف کنجکاوی برای جذب استفاده کنید

تعداد محدودی محتوا هست که کاملاً جدید هستند. شما چطور محتوای خود را منحصر به فرد می‌کنید و بازدید کنندگان را اطراف صفحه‌ی خود نگه‌دارید؟

یک شکاف کنجکاوی می‌تواند در این مورد یک منحنی به حساب بیاید. شکاف کنجکاوی به مخاطب شما یک تکه اطلاعات می‌دهد و بعد برای یافتن اطلاعات بیشتر در او یک شکاف و رخنه ایجاد می‌کند.

این را یک مطالعه درباره‌ی کنجکاوی تایید کرده است که در آن دریافتند آدم‌ها وقتی کنجکاو هستند اطلاعات بیشتری را یاد می‌گیرند و حفظ می‌کنند.

یک روش برای اجتناب از خسته کردن مخاطباتان آن است که به آن‌ها چیزی بدهید تا کنجکاوی‌شان را درباره‌اش بر انگیزید. اگر به موضوع محبوبی می‌پردازید، آیا مورد شما راهی منحصر به فرد برای انجام کار است یا یک توضیح ساده‌تر؟ آن‌ها در انتهای نوشته‌ی شما قرار است چه چیزی نصیب‌شان شود؟ راه دیگر برای ایجاد شکاف کنجکاوی آن است که یک ادعای بزرگی یا حیرت انگیز در آغاز محتوای خود بکنید. ادعاهای رایجی که مردم برای افزایش کنجکاوی می‌کنند عبارتند از:

– خلاف خرد متعارف (جمعی) رفتن

– اغراق

– آمار غافلگیر کننده

راه های موثر برای افزایش زمان ماندگاری کاربر در سایت



بر اساس روانشناسی بشر، اگر می‌خواهید

مردم دوست‌تان داشته باشند، برای‌شان کاری انجام بدهید. اگر می‌خواهید عاشق‌تان باشند، بخواهید برای‌تان کاری انجام بدهند. این نشانگر دلیل اصلی آن است که والدین این همه عاشق بچه‌های‌شان هستند. مردم دوست دارند ثابت قدم باشند. اگر به خاطر آموزش و اطلاع‌رسانی‌تان اقدامی انجام داده‌اند یا برای دریافت ای‌بوک‌تان نشانی ایمیل‌شان را جا انداخته‌اند، خواندن پست تان به خاطر سرمایه‌گذاری قبلی‌شان ساده‌تر خواهد بود. نیازی نیست درخواست کمک بزرگی بکنید، همین قدر که از آن‌ها بخواهید اقدام ساده‌ای انجام دهند که باعث می‌شود موقع خواندن سرمایه‌گذاری انجام دهند کافی است. این کار ممکن است باعث شود آن‌ها بیشتر تمایل داشته باشند تا انتها مطلب را بخوانند.

نتیجه گیری:

اینکه کاری کنید بازدیدکنندگان ارگانیک در وسایط‌تان بمانند چیزی فراتر از جزییاتی است که می‌خواهید ارائه کنید. همچنین مجبور هستید آن را به شیوهای جذاب ارائه دهید. وقتی بازدیدکنندگان صفحه‌تان را می‌بینید، می‌توانید کاری کنید بیشتر در آنجا بمانند، صفحات دیگرتان را سر بزنند، و از این طریق میزان باس ریت (نرخ دفع کاربر) را کاهش دهید. نتیجتاً، موتورهای جستجو این را به عنوان سیگنالی مثبت خواهد دید و صفحات‌تان را در صفحه‌های نتایج موتور جستجو بالاتر نشان خواهند داد.

- مهم نیست چقدر آهسته پیش می‌روی، چون همین‌که به جلو حرکت می‌کنی از بیشتر مردمی که هیچ حر کتی نمی‌کنند بهتر هستی.

- هر روز یک شانس بزرگ است، در حالی که بیشتر مردم هنوز هم می‌گویند که بدشانس هستند.

- براننده شدن واقعی، مثبت ماندن در شرایط بد است



یا به دنبال انتقام می‌افتد، بیشتر از آنکه ارزش و دارایی برای شما و شرکت‌تان محسوب شود معضل و گرفتاری به حساب می‌آید.

۱.۰ انتصاف پذیری

شما، به عنوان صاحب یک کسب و کار، باید انتظار تجربه کردن موانع و مشکلات را داشته باشید. با پیش رفتن اشتباهاتی مرتکب می‌شوید و ممکن است پیش از یافتن راه حلی کارساز بارها شکست بخورید. اما باید قادر باشید با ناملایمات بسازید اگر که واقعا می‌خواهید کسب و کارتان به جایی برسد.

به همین خاطر است که پیدا کردن شریک انعطاف پذیری که بتواند شما را موقع احساس دلسردی تشویق کند بسیار مهم است. کسی که موقع سختی‌ها شانه خالی می‌کند برای شما و شرکت‌تان هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

نکته

شریک کاری می‌تواند باعث توفیق یا شکست یک استارت‌آپ بشود. اگر به این نتیجه‌رسیده‌اید که به منظور تبدیل کسب و کار جدیدتان به شرکتي موفق به شریک احتیاج دارید، ایده‌ی خوبی است کسی را بیابید که از استعدادها و نقاط قوت کنونی شما حمایت و تمجید کند و در عین حال بداند وقتی شرایط سخت رو می‌آورند و اوضاع به هم می‌ریزد چگونه از یک وضعیت بغرنج به حالت اول برگردد و همه چیز را روبراه کند.

۴. برانگیختن عواطف و احساسات

وقتی بحث از موضوع مورد علاقه می‌شود همه احساسات و عواطفی دارند. وقتی آدم‌ها درباره‌ی نحوه‌ی تمیز کردن خانه‌شان جستجو می‌کنند، می‌خواهند آن احساس خوب درباره‌ی محیط تمیز را تجربه کنند. وقتی به دنبال توصیه‌هایی می‌گردید که برای شما در صفحه ای نتایج جستجوی برتری ایجاد کنند، می‌خواهید رقبا را شکست بدهید، مشتریان بیشتری جذب کنید، و عایدی‌تان را افزایش دهید. به عبارت دیگر، خواهان آن شور پیروزی و خدمت به مردم هستید. اگر احساسات مردم را بتوانید درست و اصول برانگیزانید، از ابتدای متن و محتوای‌تان تا انتهای آن خواننده خواهید داشت. بعضی از عواطف و احساسات درست که می‌توان در نظر گرفت عبارتند از:

ترس- فکاهی- شک- خشم- اندوه- گناه- اعتماد- شادمانی

۵. برای افزایش میزان تعهد و وفاداری سوال بپرسید

سوال‌ها به شما کمک می‌کنند کسانی را که به گذشته‌شان فکر می‌کنند یا خواندن پست شما دوباره بیدار شوند.

وقتی سوال می‌پرسید، باعث می‌شوید مردم حقیقتی را که می‌دانند یا از آن غفلت کرده اند به عنوان پاسخ در نظر بگیرند. هر وقت هدف‌تان این باشد، باعث حفظ وفاداری و تعهد مخاطب خواهید شد.

برای آن که سوال‌های‌تان بهترین تاثیر ممکن را داشته باشد، باید آن‌ها را در مقاطعی بپرسید که قرار است جزئیات مهمی را برای مخاطباتان روشن کنید.

۶. برای یاری گرفتن درخواست کمک کنید

ویژگی های شریک کاری مناسب

کار هیچ مشکلی ندارد، اما ممکن است عقلاانه‌تر آن باشد شریکی را پیدا کنیم که دقیقاً چیزی باشد که شما نیستید! شما می‌توانید با انتخاب کسی که برخوردار از مهارت هایی است که شما ندارید نسبت به کسی که وجه اشتراک‌های زیادی با شما دارد به دست‌آوردهای زیادی‌تری برسید.

۴. توانایی ایجاد ارتباطات قوی

اگر می‌خواهید کسب و کارتان را توسعه بدهید، لازم خواهد بود به یک شبکه‌ی گسترده از مشتریان بالقوه، سرمایه‌گذاران، و صاحبان نفوذ در آن صنعت دسترسی داشته باشید. اگر حلقه‌ی اجتماعی یا حرفه‌ای‌تان از آنچه می‌خواهید کوچکتر باشد، پیدا کردن شریک کسب و کاری که توانایی برقراری ارتباطات قوی و خوبی داشته باشد می‌تواند حرکتی هوشمندانه باشد.

۵. مسئولیت پذیری مالی

فارغ از اینکه می‌خواهید قنادی بزنید یا خرده فروشی آنلاین راه بیندازید، دانستن یکی دو چیز درباره‌ی امور مالی کمک کننده خواهد بود. بسته به نیازهای کسب و کارتان، ممکن است لازم نباشد شریکی را پیدا کنید که

نابغه‌ی حسابداری باشد (به ویژه اگر قصدتان استخدام چنین فردی در آینده است)؛ اما دست کم، بهترین کار انتخاب کسی است که می‌داند چطور پول را مدیریت کند و در هر مشکل مالی جدی در گذشته سربلند بوده است!

۶. خلالتیت و ابتکار

موفق‌ترین تاجار و صاحبان کسب و کار آدم‌های مبدع و خلاق هستند. یک شریک کاری خوب نیز باید کسی باشد که بتواند مدام ایده‌های تازه و بکر بدهد. به منظور متمایز ساختن شرکت‌تان از سایرین در آن صنعتی که هستید، باید کسی را پیدا کنید که بتواند برندی با تصویر و وجهه‌ای منحصر به فرد و شاخص ایجاد کند.

۷. فکر و ذهن باز

ویژگی دیگری که باید به دنبالش در شریک کاری خود باشیم توانایی داشتن فکر و ذهنی باز است. همکاری با کسی که ایده‌های مختلف

آداب زندگی پیامبر اکرم (ص)

وگرنه دل‌هایتان دچار تفرقه خواهد شد.
آداب قرائت قرآن پیامبر (ص)

شیخ ابوالفتح رازی در «تفسیر» خود نقل کرده که رسول خدا(ص) نمی‌خواست تا مستحبات را تلاوت کند و می‌فرمود: در این سوره‌ها آیه‌ای است که از هزار آیه برتر است». گفتند: چه سوره‌هایی است، فرمود: «سوره حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن». در کتاب «مجمع البیان» روایت شده که حضرت علی(ع) فرمود: رسول خدا(ص) سوره «سبح اسم ربک الاعلی» را دوست داشت و فرمود: اوّل کسی که گفت: «سبحان ربی الاعلی» همانا میکائیل بود.

در مجمع البیان آمده است: پیامبر(ص) وقتی که سوره اعلی را می‌خواند، می‌فرمود: «سبحان ربی الاعلی».

آداب دعا کردن پیامبر (ص)

دعای پیامبر(ص) هنگام برخاستن: هنگامی که پیامبر(ص) از جایی برمی‌خاست، می‌فرمود: «سبحانک اللهم و بحمدک اشهد ان لا اله الا انت استغفرک و اتوب الیک؛ یعنی منزه هستی ای خداوند که به ستایش تو مشغولم گواهی می‌دهم که جز تو خدایی نیست و از تو آمزش می‌خواهم و به سوی تو توبه می‌نمایم».

دعای پیامبر(ص) هنگام نگاه کردن در آینه: پیامبر(ص) وقتی که در آینه نگاه می‌کرد، می‌فرمود: «الحمد لله الذی اکمل خلفی و احسن صورتی و زان متی ماسان من غیری و هدائی للاسلام و من علی بالنیوة» به این معنا که ستایش خداوندی را که آفرینش من را کامل و صورت من را زیبا قرار داد و مقابل عیب دیگران مرا زینت بخشید، به اسلام هدایت کرد و با نبوت، نعمت بزرگی به من عطا کرد.

آداب نماز پیامبر(ص)

در کتاب «مکارم الاخلاق» روایت شده که رسول خدا(ص) فرمودند: «تور چشم من در نماز و روزه قرار داده شده است؛ یعنی آن دو را از هر چیز دوست‌تر دارم». در کتاب «امالی» شیخ طوسی از رسول خدا(ص) روایت شده که فرمود: «ای اباذرا! خدای عزوجل روشنی چشم مرا در نماز قرار داده و آن را محبوب من گردانیده، همچنان که طعام را بر گرسنه و آب را بر تشنه محبوب ساخته است». سپس فرمود: «ادم گرسنه با خوردن غذا و تشنه با نوشیدن آب سیر می‌شود؛ اما من با خواندن نماز سیر نمی‌شوم».

۱. نمازهای مستحبتی پیامبر(ص): پیامبر(ص) دو برابر نمازهای واجب، نماز مستحبتی به جا می‌آورد، ایشان هنگام اذان ظهر هشت رکعت نافله، چهار رکعت نماز ظهر و سپس هشت رکعت نافله و چهار رکعت نماز عصر، سه رکعت نماز مغرب و سپس چهار رکعت نافله و چهار رکعت عشا و دو رکعت نماز شفع، سپس هشت رکعت نماز شب و سه رکعت وتر (۲ رکعت شفع و یک رکعت وتر) و دو رکعت نماز نافله صبح و دو رکعت نماز صبح به جای می‌آورد.

۲. نماز جماعت پیامبر(ص): در «تنبيه الخواطر» آمده است که لقمان می‌گوید: پیامبر(ص) صفوف ما را منظم می‌کرد که گویا مانند چوب‌های تیر هیچ گونه کجی نداشت و گاهی که می‌دید ما غفلت داریم، تذکر می‌داد و بنابراین روزی هنگام تکبیر الاحرام متوجه مردی شد که سینه‌اش جلوتر از دیگران است. فرمود: بندگان خدا، صفوف خود را منظم کنید؛ وگرنه بین دل‌هایتان اختلاف و تفرقه خواهد افتاد. پیامبر(ص) در نماز دست به شانه‌های ما می‌گذاشت و می‌فرمود منظم و صاف بایستید؛



می‌گویند لقب هر یک از امامان نور، به جهت آن هر سر زبان‌های مردم شهره شده است که آن صفت، در گوشه‌ای از زندگی امام، در چشم مردم بیشتر عیان شده است؛ ولی شاید بتوان گفت که هر یک از ایشان، آینه‌ی کمور و تجلی‌ی یکی از صفات بی‌شمار الهی بوده است.

امام علی (ع)، به عدالت خداوند و امام حسن (ع) به دستان پرخیر خدا می‌ماند.

کرامت امام حسن مجتبی (ع)، تنها صدقه و بخشش در راه خدا نبود، بخشودن همراه با بزرگواری و منش پسندیده‌اش بود. امام حسن (ع) بود و همه جلوه‌های زندگی‌اش، آکنده از زیبایی و خیر. امام حسن مجتبی (ع) می‌فرمود، کسی که در دلش هوایی جز خشنودی خدا خور نکند. من ضمانت می‌کنم که خداوند، دعایش را مستجاب می‌کند. و این ضمانت بزرگ‌مردی است که کریم اهل بیت است و هیچ نمی‌دستی از دریای کرامت او بی‌بهره نمی‌ماند.



عبدالله بن عمر می‌گوید:

مردی خدمت پیامبر (ص) آمد عرض کرد: یا

رسول الله! شغل اهل بهشت چیست؟ فرمود:

«راستی و راستگویی، هر گاه بنده ای راست

گوید، نیکوکار است. و هر که نیکوکار باشد، در

امان است. و هر که در امان باشد وارد بهشت

می‌شود.

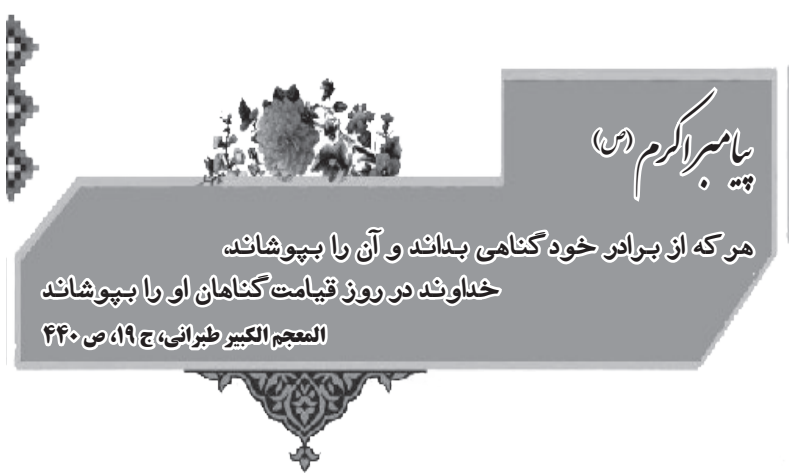
عرض کرد: یا رسول کار اهل جهنم چیست؟

فرمود:

«دروغگویی، هر گاه بنده ای دروغ گوید،

بدکار است و هر گاه بدکار شد، کافر است، و

هر گاه کافر شد، وارد آتش دوزخ می‌شود»



پیامبر اکرم (ص)

هر که از برادر خود گناهی بداند و آن را ببوشاند

خداوند در روز قیامت گناهان او را ببوشاند

المعجم الکبیر طبرانی، ج ۱۹، ص ۴۴۰



صدای غریب خراسان

در چشم انکوره‌های من، نشان مظلومیت پیداست. کوچه‌های توس، آخرین گام‌های مقدست را به هویه نشسته است.

تو، صدای غریب خراسانه در هیاهوی بے‌سراتجام فریادها و پیچ‌پیچ‌ها، آن نخل‌تناوری که شاخه‌های ابدی‌ات را خزانے نیست.

خیابان‌های نور، به گلدسته‌های به‌خورشید رسیده‌ات ختم می‌شوند. تو آزمایش‌دل‌های زخمی و بے‌قراری هستی که طنین ناله‌هایشان، در جان ضریحت می‌پیچد.

از آن سوی آیه‌ها نگاهمان کن؛ که سخت آرزومند توایم و نیازمند.



وقتی صدای تقاره غروب‌های صخنت قدم‌هایم را می‌نگذوب

می‌کنی، فریاد رضارضا را در تن موسیقی محزون می‌شنوم و بغض شکره‌ام را

تقدیم دیدارت می‌کنم. رضاجان! دانه‌کدام انگور جرئت یافت که طعم

دلت نامون را به کام تو بچشانم تا قبله، شمر را در صبر و بلندخوش بنا کنی؟

امروز، تنه‌ای خیالمان‌های خراسان که تمام رگ‌های عاشقانت، به‌گلدرت و

رواقت ختم می‌شود. خاطره‌سوزان‌دن جگر، تا قیامت از

ذهن خاک خراسان بیرون نمی‌رود.

آه‌بوی دلم دوان دوان می‌آید.

تو آن جگر سوخته‌ای که آب را به زائرش بدی می‌کنی؛ زیرا

اولاد امام علی (ع) از عزیزترین‌های خودی، بشنیدند من در

صحن تو، به دنبال اشاره‌هایی می‌گردم که با آن حرف می‌زنی؛

مثل پرواز همان کبوتران که با گندم‌های محبت تو، عمری است اسیر

رئانی در آسمان، به‌جوار تو ماند. هر روز به شوق تکرار خاطره تو و آه‌بوی

آه‌بوی دلمان از هر جا رسیده می‌شود؛ دوان دوان در سایه تو مانا و

می‌گیرد تا دست تو، مثل ابری سخاوتمند، بر نیازش ببارد؛

پس اشتیاق تداوم‌ایجاب کن یا علی بن موسی الرضا!

خاطره سوزان



راهکارهای رهایی از موهای چرب



از دستان شما به موها اضافه کند.

موها را خشک کنید

اگر به دنبال صرفه جویی در وقت اضافی بین شست و شوها هستید ، یک شامپو خشک یا پودر جذب کننده روغن ممکن است کمک کند.

روشنی و شفافیت مو

با گذشت زمان برخی از محصولات می توانند باعث شوند که یک لایه روی موهای شما باقی بماند ، حتی اگر آن را کاملاً شسته باشید. این ممکن است به افزایش چربی موهای شما کمک کند. یک شامپو شفاف کننده برای از بین بردن این لایه از موهای شما ساخته شده است. این محصول باید یک یا دو بار در ماه مورد استفاده قرار گیرد .

از افزودن رطوبت از محصولات خودداری کنید

اگر موهای شما در حال تولید چربی های اضافی است ، استفاده از یک محصول طراحی شده روغنی مانند روغن های مو و مشابه آن ایده خوبی نیست. بدون اینکه موهایتان را اتو بکشید یا چربی بیشتری اضافه کنید تا صاف به نظر بیایند، از اسپری مو یا موس استفاده کنید تا شفاف شود

راهکارهایی برای زندگی سالم

به طعم دارید، مقداری لیموترش به آب

اضافه کنید.

صبحانه بخورید

برای بهره مند شدن از مزایای زود غذا خوردن، یک صبحانه سبک و سالم مناسب خواهد بود. بجای دوتا دونات شکلاتی و یک قهوه با خامه زیاد، تخم مرغ ، میوه و یک نوشیدنی مانند شیر بدون چربی، آب پرتقال تازه یا چای را انتخاب کنید. با یک صبحانه سالم تر

آب زیادی بنوشید

آب، بدن را در دمای مناسب نگه می دارد و سمومی را از بدن دفع می کند که نتیجه اجتناب ناپذیر متابولیسم و زندگی صنعتی هستند.

آب همچنین پوستتان را صاف می کند و به کلیه ها و کنترل اشتها کمک می کند و انرژی شما را حفظ می کند. همچنین باید از نوشیدن نوشیدنی هایی با کالری بالا مانند نوشابه و آبمیوه خودداری کنید. اگر شما نیاز

فواید لیمو

بالاخره استراحت خواهید کرد

عطر مرکبات سیستم عصبی را آرام می کند، اضطراب را کاهش می دهد و به تسکین تنش بعد از یک روز سخت کمک می کند. اگر روغن ضروری لیمو ندارید، از یک تکه لیمو استفاده کنید.

تمرکز و توجه شما بهبود می یابد

استنشاق عطر هر روز، فرد متمرکز تر می شود و فعالیت ذهنی و حافظه آنها بهبود می یابد. اگر بوی لیمو وجود داشته باشد، حتی در محل کار نیز اشتباهات کمتری انجام می شود.

روحیه شما بهبود می یابد

اسانس لیمو یک داروی اثبات شده برای افسردگی است. به همین دلیل است که اگر تمام راه حل های درمانی را امتحان کرده اید اما آنها هرگز کمکی نکردند، به این میوه آفتابی توجه کنید.

هوا از میکروب ها پاک می شود

لیمو نه تنها عطر دلپذیر بلکه خاصیت ضد باکتریایی دارد. هوا را در اتاق به خوبی تمیز می کند.

فشار خون بالا

افراد زیادی از فشار خون بالا رنج می برند و

لیمو نیز می تواند در اینجا کمک کند. بوی

لیمو فشار خون را کاهش می دهد.

حشرات شما راه آزار نمی دهند

مورچه ها، مگس ها، پشه ها و سایر حشرات بعید است که در خانه ای که بوی لیمو می دهد بمانند. و دیگر نیازی به هزینه کردن برای دافع مواد شیمیایی نیست. برای تأثیر بیشتر، میخک ها را به قطعات لیمو بچسبانید.

سلامتی با لیمو :

۱.لیمو غنی از ویتامین C است، که باعث می شود آنها به طور موثر در درمان سرماخوردگی عمل کنند.

۲.برای درمان آبریزش بینی و یک خارش سوراخ بینی، شما می توانید ار ۱ فنجان آب لیمو، ترجیحا گرم استفاده کنید.

۳.لیمو به احیا کردن تعادل بدن در تقویتش کمک می کند ، راه حل ساده است، هر روز صبح کمی لیمو با آب گرم را بخورید.

۴.لیمو به عنوان یک دیورتیک طبیعی عمل می کند و به شما کمک می کند وزن آب خود را از دست بدهید.

۵.همچنین، آب لیمو به بدن شما کمک می کند سموم و مواد زائد را از بین ببرد.



داشت. بدانید که همه چربی ها برای

بدنتان بد نیستند. چربی های خوبی هم در ماهی های روغنی مانند ماهی آزاد ، ماهی تن، آوکادو، آجیل و روغن زیتون هم یافت می شوند. لازم است که رژیم غذایی‌تان متعادل باشد.

در زمان مناسب غذا بخورید

بهترین زمان برای یک وعده ی شام سالم و قابل هضم بین ساعت ۱۷- ۲۰ است. در اواخر شب از خوردن تنقلات اجتناب کنید زیرا معده تان را با کالریهای غیرضروری پر می کند و خواب شما را مختل می کند.

غذای بدون گوشت را در نظر داشته باشید

گیاخواری یک راه خوب برای کاهش کالری و دریافت مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است اما گفته میشود که ممکن است این کار اشتباه انجام شود. درحالیکه بهترین ایده بصورت کامل گیاه خوار شدن نیست و گوشت هم مصرف کنید.

برچسبها را بخوانید

از غذاهای فراوری شده بپرهیزید تا جایی که میتوانید، اما اگر نتوانستید، برچسبها را بخوانید و حواستان به چیزهای بدی که اضافه شده مانند

-از خستگی زیاد، کم خوابی، استرس و

عصبانیت بپرهیزیم.

-از اخم کردن، انداختن چین و چروک و

کشیدن پوست صورت خودداری کنیم.

-هنگام حرف زدن و فکر کردن به عضلات

صورت فشار نیاوریم.

-اگر هنگام نگرانی، هیجان، تفکر و ... عضلات

چهره را به شکل خاصی تغییر داده‌ایم، به

محض آنکه متوجه شدیم، وضع عادی به

صورت خود بدهیم.

-آشامیدن ۸-۵ لیوان آب در طول روز باعث شفاف شدن پوست شده، سموم را از بدن دفع می‌کند.

-از مواد غذایی سرشار از ویتامین، غذاهای کم

چرب و تازه، میوه، سبزی و لبنیات استفاده کنیم.

-افزایش در کاهش متناوب وزن، اثر نامطلوبی

بر پوست خواهد داشت، بنابراین مراقب وزن

خود باشیم.

-از لوازم آرایشی بدلیل اختلال در فعالیتهای

طبیعی پوست کمتر استفاده کنیم.

-اشعه ماوراء بنفش نور خورشید، موثرترین

عامل در ایجاد پیری و لک‌های پوستی است.

-هرگز بدون استفاده از کرم‌های ضد آفتاب

متناسب با نوع پوست خود و با SPF ضریب

محافظت در برابر آفتاب) بالای ۱۵ در معرض

تابش نور آفتاب قرار نگیریم، زیرا باعث ایجاد

مشکلات پوستی از جمله خشکی پوست،

سوختگی و سرطان پوست می‌شود.

-هر نوع ضدآفتاب با هر SPF ضریب

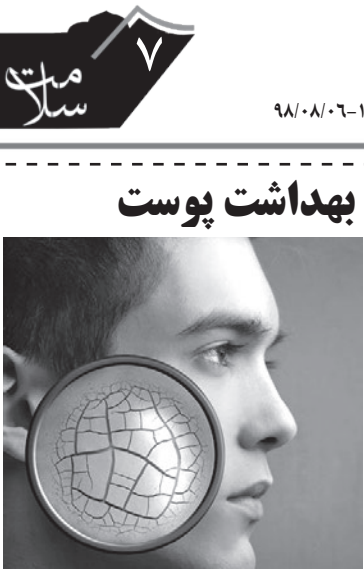
محافظت در برابر آفتاب)، بیشتر از سه ساعت

روی پوست موثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت

مجدداً استفاده کنیم

-بیشترین مقدار اشعه خورشید در فاصله

زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر به زمین



می‌رسد. بهتر است در این فاصله زمانی از قرار گرفتن مستقیم در برابر اشعه آفتاب خودداری کنیم.

-برای حفاظت کامل پوست در برابر تشعشات

مضر نور خورشید، علاوه بر مصرف کرم‌های

ضد آفتاب از پوشش‌هایی مانند کلاه، لباسهای

استین دار و دستکش استفاده کنیم.

-در صورت داشتن پوستی چرب، هرگز بدون

مشورت با پزشک یا متخصص پوست از هر

صابونی برای شستن صورت خود استفاده نکنیم

زیرا صابون‌هایی که مواد قلیایی بالایی دارند

می‌توانند سبب آسیب شدید پوستی شوند.

-گرد و غبار و دودی که در پایان روز روی

پوست می‌نشینند هر شب با کمک مواد پاک

کننده کاملاً تمیز کنیم و سپس کرم مرطوب

کننده مصرف نماییم.

-در صورت بروز هرگونه تغییر در شکل و

قوام پوست و خال‌های پوستی، بلافاصله به

متخصص پوست مراجعه کنیم.

-بعد از سن ۳۰ سالگی، برای جلوگیری از

پیدایش تغییرات سنی غیرقابل برگشت، حتماً

از کرم‌های مناسب و حافظ قوام پوست صورت

و دور چشم و لب استفاده کنیم.

و عروق سالم به خطر الزایمر را کاهش می دهد. بنابراین گاهی اگر توانستید به استخر،پیاده روی و پارک بروید.

ورزش همچنین بهترین روش برای

راحت خوابیدن درشب است که به

شما در کاهش وزن‌تان با مانع شدن از

پر خوری کمک می کند.

وزن خود را حفظ کنید

کمبود وزن هم خوب نیست. از هرنوع رژیمی استفاده نکنید. یک تغییر

آهسته در عادت های غذایی شما

درست تر ومزایای بلندمدت سلامت جسمانی شما بیشتر است.

رنامه ورزشی سالم داشته باشید

علاوه بر کاهش وزن و کسب اعتماد

به نفس، ورزش دارای مزایای دیگری

برای بدن و ذهن شماست. داشتن قلب

میوه ای بهشتی

آب انار ترش را با عسل حرارت دهید و به قوام بیاورید. این ماده برای محکم کردن دندان‌ها و جلوگیری از خونریزی لثه مفید است. انار در طب جدید نیز در بیماری‌های مغز و اعصاب از جمله آلزایمر کاربرد دارد.

در درمان سرفه می‌توان انار را از بیرون آهسته فشار داد تا سوراخ یا پاره نشود و سپس از قسمت بالای آن با سرنگ مقداری روغن بادام شیرین تزریق کرد و سپس برای گرم کردن، روی بخاری و یا فر گذاشت و آب آن را در حالت گرم استفاده کرد. انار برای کسی که قلب گرمی دارد و دچار تپش قلب و احساس گرفتگی در قفسه سینه می‌شود آثار مفیدی دارد.

نکته آخر اینکه مصرف انار بعد از یک غذای غلیظ و لزج مانند حلیم توصیه نمی‌شود، زیرا انار دارای قوه قبض است و اجزای غذا را به‌هم فشرده می‌کند درنتیجه غذا هضم‌نشده از معده خارج می‌شود.



خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

تسکین دهنده دردها و التهابات

در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند.

روغن زیتون:

یک ماده شیمیایی در روغن زیتون به نام اولئوکانتال منجر به مهار آنزیم التهابی شده و درست مانند ایبوپروفن عمل می کند. این ماده همچنین خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر را نیز کاهش می دهد.

سیب:

جای تعجب نیست که پزشکان توصیه به مصرف روزانه یک عدد سیب می کنند چون حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورستین است که خاصیت ضد التهابی دارد.

آجیل و دانه ها:

غذاهای سرشار از تربیتوفان، اسید آمینه ایی که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فندق، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان،



حرکت دادن صندلی چرخدار

کف‌های لغزنده و مسیرهای شیب‌دار پرهیز کنید.
– هنگام فشار دادن صندلی چرخدار به آن نزدیک بمانید. صندلی را با همه وزن بدن‌تان فشار دهید.

– هنگام راندن صندلی چرخدار، بازوهای‌تان را نزدیک بدن نگاه دارید و آرنج‌هایتان را خم کنید.
– هنگام توقف صندلی چرخدار، اطمینان حاصل کنید که ترمزهای صندلی فعال هستند.
– برای به کار انداختن ترمزها، آنها را فشار دهید تا صدای تلق‌شان بلند شود.

افرادی که به علت مشکل حرکتی روی صندلی چرخدار می‌نشینند، ممکن است نتوانند خودشان آن را به جلو و عقب برانند.
اگر می‌خواهید به کسی که روی صندلی چرخدار می‌نشیند کمک کنید، باید احتیاطات ایمنی را رعایت کنید.
برای حرکت دادن ایمن صندلی چرخدار این نکات را رعایت کنید:
– مسیر حرکت را با توجه به موانع احتمالی انتخاب کنید.
– تا جایی که می‌توانید از عبور از درهای باریک، پله‌ها،



