



تسهیلات کم بهره برای کشاورزان متقاضی خرید بپهاد در فارس



تولید فرآورده‌های آلومینیوم و فولاد با سرمایه گذاری بیش از ۱۲۰ میلیون یورو



آغاز عملیات آسفالت راه روستایی کسر الدشت در کرمان

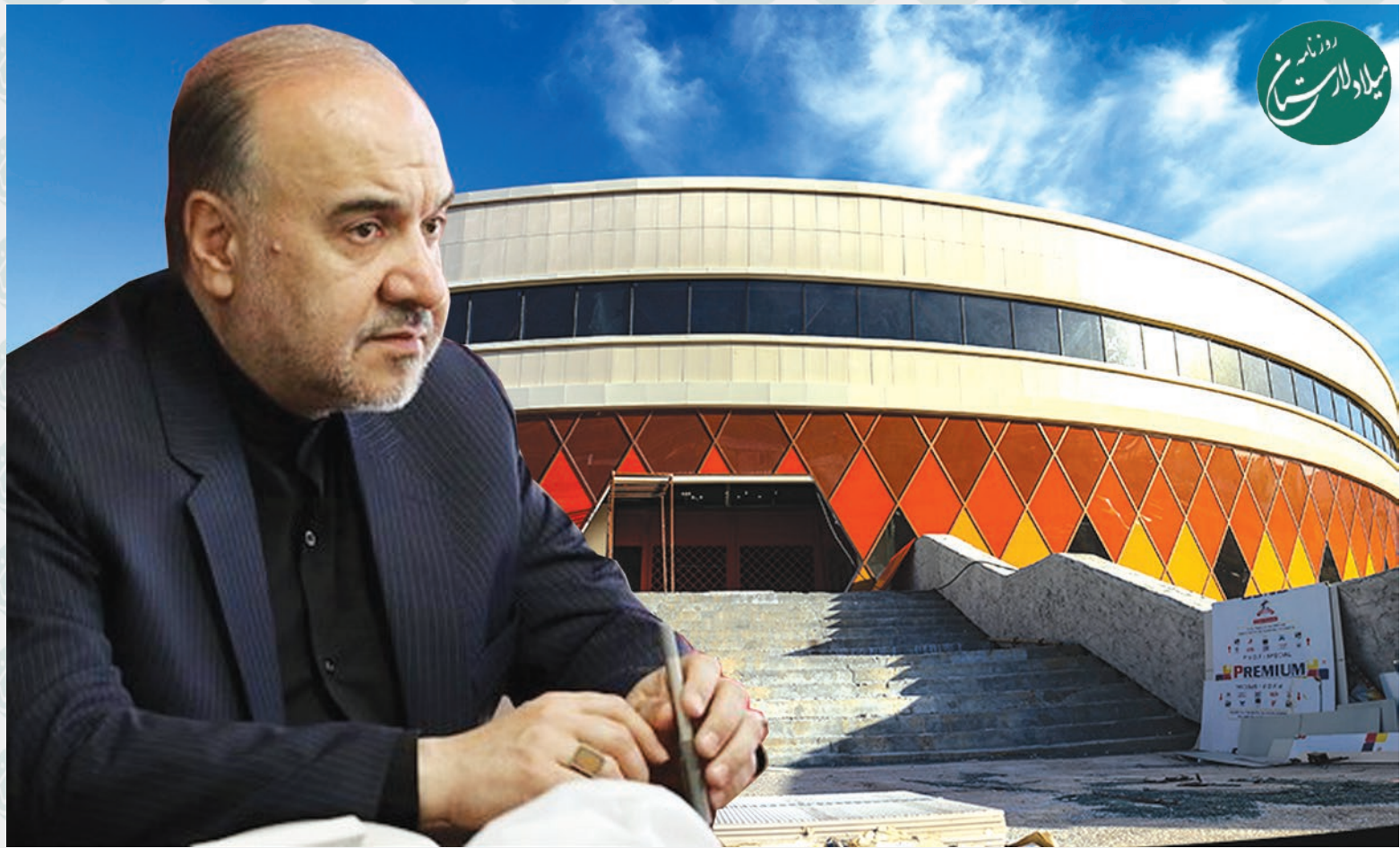


توزیع شش میلیون لیتر نفت سفید بین خانوارهای لارستانی

وزیر ورزش و جوانان به لارستان می‌آید



طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان از حضور وزیر ورزش و جوانان در لار خبر داد و افزود: مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان به زودی برای اطلاع از پیشرفت فیزیکی ورزشگاه فرهنگی ورزشی سه هزار نفری منیری لار به این شهرستان سفر می‌کند.



افتتاح پنجمین باجه قرض الحسنه امداد ولایت در لارستان

رئیس سازمان بازرسی کل کشور: کلوکاهای فساد در ادارات برچیده می‌شود

رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس: سردار حاجی‌زاده سرمایه ملی است

واکنش ایران به استفاده ماکرون از نام جعلی برای خلیج فارس

راه‌هایی برای یافتن ایده‌های تقویت‌کننده کسب و کار

حسینی: دهیاران از امکانات دهیاری له یا علیه کاندیدی استفاده نکنند



فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه دهیاران به نوعی نماینده دولت در روستاها هستند، افزود: دهیاران بایستی در چارچوب سیاست‌های دولت و طبق ضوابط اعلامی، حرکت و فعالیت نمایند. حسینی، با اشاره به اینکه وظیفه اصلی دهیاران و شوراهای قانون‌گرای است؛ گفت: قانون فقط در حرف و سخنرانی‌ها و همایش‌ها و سمینارها نباشد، بلکه قانون باید خود را در عمل نشان دهد. معاون استاندار فارس، ادامه داد: درست است که قانون در چارچوب اداری انجام می‌شود و این خود یک نماد قانون‌گرایی در کشور است اما وقتی در چارچوب دولت کار می‌کنیم و می‌خواهیم برای مردم فعالیت نماییم اولین گامی که برمی‌داریم اجرای قانون است به خصوص قانون در خصوص مسائل مالی

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان جمع دهیاران و روسای شوراهای اسلامی بخش مرکزی ضمن بیان اینکه شوراهای دهیاران رابطین مردم و مسئولین هستند، تاکید کرد: حسینی با بیان اینکه یکی از برکات مهم این نظام و انقلاب، انتخابات است، افزود: اگر فرهنگ همبستگی داشته باشیم و اگر بین ما تفرقه و اختلافی نباشد، یقیناً همچون گذشته کشور ما عزتمند و پیروز خواهد شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی در جمع دهیاران و روسای شوراهای اسلامی بخش مرکزی رابطین مردم و مسئولین هستند، تاکید کرد: اگر انگیزه و تمایل بیشتر در دهیاران و شوراهای ایجاد شود و برای مردم و روستای خود کار کنند، یقیناً شاهد رشد و توسعه و پیشرفت‌های قابل قبولی در حوزه‌های مختلف روستاها خواهیم بود. وی خطاب به دهیاران و شوراهای تاکید کرد: با حساسیت لازم و با جدیت تمام و با احساس مسئولیت بیشتر موضوعات مختلف را در روستای خود مورد توجه قرار دهید و در راستای حل مشکلات مردم تلاش و کوشش نمایید.

احداث ۱۰۳ کیلومتر راه ارتباطی با مشارکت خیرین



کل فلسفه ایجاد دولت‌ها، مردم است و همه از بالا به پایین توسط مردم انتخاب شده‌اند، لذا خدمت به مردم، اولویت کاری دهیاران و شوراهای باشد. حسینی، تصریح کرد: ما با محدودیت‌های مالی مواجه هستیم و در ایام شدیدترین تحریم‌های ظالمانه قرار داریم و مشکلات مردم را هم همه می‌دانیم، بنابراین باید رضایتمندی مردم را مورد توجه قرار دهیم. وی ادامه داد: اگر با مردم و ارباب رجوع برخورد‌های خوبی نداشته باشیم و نارضایتی در بدنه مردم ایجاد شود، اثرش به مراتب بدتر و بیشتر از نقشه‌های شوم دشمن است، ولی اگر ما از درون، انسجام و اتحاد و همدلی و رضایتمندی داشته باشیم، قطعاً تأثیر برنامه‌های دشمنان کمتر خواهد شد. نماینده عالی دولت در لارستان، اضافه کرد: اگر خدای نکرده از درون خود مشکلی داشته باشیم و نارضایتی ایجاد شود و به آن توجه نداشته باشیم، به امنیت، سلامت، اقتصاد، سیاست و همه چیز ما در همه موضوعات مختلف ضربه می‌زند. حسینی، اذعان داشت: تکریم و احترام به مردم، یک اخلاق اسلامی و انسانی است که در دین مبین اسلام به آن زیاد تاکید شده است، لذا با توجه به اینکه مردم خودشان مشکلات دارند، دیگر به مشکلات آنها نینفازیم.



هم وطن کنارتم می‌سازیم تا ساخته شویم

سیستان و بلوچستان را دریابیم جمع‌آوری کمک‌های مردمی جهت سپل زندگان سیستان و بلوچستان

افتتاح پنجمین باجه قرض الحسنه امداد ولایت در لارستان



نخستین باجه صدور کارت الکترونیکی صندوق قرض الحسنه امداد ولایت و هفتمین مرکز نیکوکاری لارستان در روستای بریز لارستان افتتاح شد. محمد بذرافشان مدیر کل کمیته امداد فارس از افتتاح نخستین باجه صدور کارت الکترونیکی صندوق قرض الحسنه امداد ولایت شهرستان لارستان خبر داد.

بذرافشان، با اشاره به سنت حسنه قرض الحسنه در ادامه اضافه کرد: این باجه، پنجمین باجه‌ای است که در سطح استان فارس و بعد از شهرستان‌های شیراز، آباده، ممسنی و جهرم در استان فارس افتتاح می‌شود.

مدیر کل امداد فارس در ادامه مراسم و در آیین افتتاح مرکز نیکوکاری علی ابن ابیطالب (ع) روستای بریز گفت: این مرکز هفتمین مرکز نیکوکاری لارستان و یکصد و شصت و نهمین مرکز نیکوکاری استان فارس است که جهت خدمت رسانی هر چه بهتر به، ولی نعمتان افتتاح و آغاز به کار می‌کند.

وی با بیان اینکه ایجاد مراکز نیکوکاری در توسعه و اشاعه فرهنگ انفاق بسیار موثر است، افزود: خیران و مردم نیک اندیش لارستان تاکنون بیش از ۶ میلیارد ریال در قالب کمک‌های نقدی و غیر نقدی به مراکز نیکوکاری شهرستان کمک کردند که در اسرع وقت این کمک‌ها به دست افراد نیازمند رسیده است.

احداث پارک موزه دفاع مقدس در ۱۲ شهرستان فارس



مدیرکل دفتر حفظ و نشر آثار ارزش‌های دفاع مقدس استان فارس، از برنامه‌ریزی برای احداث پارک موزه دفاع مقدس در ۱۲ شهرستان استان فارس خبر داد. به گزارش میلاداران به نقل از خیرگزاری فارس، سرهنگ پاسدارسعید کوشکی در شورای هماهنگی حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان فارس، اظهار داشت: در سومین نشست شورای هماهنگی حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس بسیاری از مصوبات شامل نشست استانی ستاد راهیان نور، تأمین اعتبار برای اردوهای راهیان نور، تولید محتوای موزه دفاع مقدس، برطرف شدن زمین‌های مشاوره، مغازه و نیز انبار الحاق به موزه دفاع مقدس، اجرایی نشده است. کوشکی، خاطر نشان کرد: پذیره اوقاف برای زمین مرکز فرهنگی توسط شهرداری، اعتبارات امور فرهنگی مناسبت‌ها، چاپ کتاب دفاع مقدس، تکمیل یادمان شهدا، واگذاری ۲۰ هکتار زمین برای پیگیری ساخت پارک موزه دفاع مقدس از دیگر مصوبات سومین نشست شورای هماهنگی حفظ آثار بود که برای اجرایی شدن آن اقدام نشده است.

وی تصریح کرد: پیگیری منابع برای تولید دانشنامه فارس در دفاع مقدس، تعیین تکلیف مسائل اجرایی باغ موزه در بازه زمانی مشخص و رونمایی از کتاب دفاع مقدس از دیگر مصوبات چهارمین نشست شورای هماهنگی حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس بود که مورد بررسی قرار گرفت.

کوشکی، از احداث پارک موزه در ۱۲ شهرستان فارس خبر داد و افزود: بهره برداری از نمایشگاه دائمی ۳ ساله در دهه فجر انقلاب اسلامی مربوط به جامانده‌های دفاع مقدس از دیگر مصوبات این نشست است.

توزیع شش میلیون لیتر نفت سفید بین خانوارهای لارستانی



معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، در جلسه ستاد سوخت شهرستان گفت: اول آبان ماه تاکنون به همت شرکت نفت شهرستان، حدود شش میلیون لیتر نفت سفید بین خانوارها توزیع شده است. جلسه ستاد سوخت شهرستان لارستان به ریاست احمد دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان و با حضور بخشداران تابعه و کلیه اعضا در محل فرمانداری برگزار گردید. به گزارش میلاداران به نقل

از روابط عمومی فرمانداری ویژه لارستان؛ در این جلسه که با هدف چگونگی توزیع و پخش فرآورده های نفتی در سطح شهرستان تشکیل شد؛ دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان در سخنانی با بیان اینکه در حال حاضر حدود ۱۵ هزار خانوار در شهرستان باید از نفت سفید برای گرمایش استفاده کنند؛ گفت: توزیع نفت سفید شامل بخشهای جویم، بنارویه، بیرم، صحرای باغ و روستاهای بخش مرکزی می‌شود. وی با اشاره به اینکه نظارت بر توزیع و پخش این فرآورده ها در دستور کار است؛ تأکید کرد: صدور کالابریک جدید نفت برای مزدوجین هم باید در اسرع وقت و بدون وقفه توسط اداره پست انجام گردد.

معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری ویژه لارستان، تصریح کرد: از اوایل آبان ماه تا کنون با اهتمام شرکت نفت شهرستان، حدود شش میلیون لیتر نفت سفید بین خانوارها توزیع، که با انجام پروژه گازرسانی این میزان قطعا در سال بعد کمتر خواهد شد.



آغاز عملیات آسفالت راه روستایی کسر الدشت در گراش



عملیات آسفالت راه روستایی کسر الدشت در گراش آغاز شد. به گزارش میلاداران به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، رهام سلیمانی رییس اداره راه و شهرسازی گراش در خصوص احداث راه روستایی کسرالدشت اظهار داشت: روستای کسرالدشت در محور چک چک واقع شده و طول این پروژه ۵/۵ کیلومتر با مشخصات راه روستایی است. وی در خصوص مشخصات فنی این

پروژه افزود: بیش از ۳ هزار متر مکعب خاکبرداری و ۱۷ هزار متر مکعب خاکریزی صورت گرفته است و ۳ دستگاه ابنیه فنی نیز ساخته شده و در حال حاضر عملیات آسفالت آن نیز شروع شده است. سلیمانی ادامه داد: بیش از ۱۰ دستگاه از ماشین آلات اداره راه و شهرسازی گراش به صورت امانی و از محل اعتبار سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای در قالب طرح ابرار در حال احداث اینل محور هستند.

رشد ۱۸ درصدی صادرات صنایع دستی در استان فارس



معاون برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری سازمان صمت استان فارس، از رشد ۱۸ درصدی صادرات صنایع دستی در ۶ ماه نخست امسال خبر داد. سیدرضا ساداتی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم، با اشاره به آمار صادرات فرش دستبافت و صنایع دستی استان فارس در ۶ ماه نخست امسال اظهار داشت: امسال صادرات صنایع دستی و فرش دستبافت ۳۳ میلیون دلار ارز برای استان داشته است.

وی با بیان اینکه این میزان نسبت به مدت مشابه در سال گذشته افزایش داشته است، گفت: در ۶ ماه

گردشگران قرار داشته و شهرت ملی و جهانی دارند و با حضور ارزیابان شورای جهانی صنایع دستی مطرح است.

رشد ۲۱ درصدی صادرات نامرئی در استان فارس

سازمان صمت استان فارس آمار صادرات گردشگری در سال گذشته در این بازه زمانی ۴۷ میلیون دلار بوده است.

معاون برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری سازمان صمت استان فارس افزود: مقایسه آمار صادرات در سال گذشته و امسال نشان از این دارد که صادرات صنایع دستی و فرش دستبافت به لحاظ ارزشی ۱۸ درصد و به لحاظ وزنی ۱۴ درصد رشد داشته است. شیراز، خاستگاه هنرهای سنتی و کاشی هفت رنگ و قلم‌زنی است که همواره مورد توجه

هر چند به لحاظ زمانی مقایسه شاید درست و هم‌سنخ نباشد اما نگاه کلی موید این مطلب است که سال‌های گذشته صادرات گردشگری استان وضعیت بهتری را داشته است و باید برای بهره بردن از این ظرفیت و افزایش صادرات گردشگری استان به راهکارهای جدید اندیشید.

استان کردی جایزین شیراز کردی

امیرحسین حکمت‌نیا مدرس دانشگاه و فعال عرصه گردشگری معتقد است که باید تمرکزگرایی در گردشگری استان فارس تغییر کند. به باور وی تا زمانی که شناخت گردشگر خارجی از استان فارس منحصر به شیراز و بناهای تاریخی ثبت شده جهانی مانند تخت جمشید و پاسارگاد باشد نمی‌توان مدت اقامت گردشگر در استان را افزایش داد.

به گفته حکمت‌نیا گردشگری استان فارس باید به سمت استان‌گردی حرکت کند تا ظرفیت‌های گردشگری همه نقاط و شهرستان‌های استان دیده شود و علاوه بر آن گردشگر خارجی را باید با این ظرفیت‌ها آشنا کرد. متعادل کردن نرخ هتل‌ها، توجه به قیمت‌گذاری حمل و نقل، افزایش اقامت و ماندگاری گردشگران و همچنین تعریف رویدادها و جاذبه‌های جدید در عرصه گردشگری از جمله مواردی است که از سوی کارشناسان و فعالان گردشگری برای افزایش صادرات این خدمات مطرح می‌شود.

علاوه بر این با توجه به اتفاقاتی که در دی ماه رخ داده و سوءاستفاده رسانه‌های خارجی برای نامن نشان دادن ایران، بسیاری از تورهایی خارجی سفر خود را کنسل کردند که در این میان هم به لحاظ سیاسی و هم فرهنگی باید اقداماتی از سوی مسئولان امر صورت گیرد تا بار دیگر شاهد حضور گردشگران خارجی به ایران باشیم. استان فارس یکی از مقاصد اصلی گردشگران خارجی است و جاذبه‌های تاریخی، مذهبی، طبیعی، ادبی و علمی زیادی دارد، به نظر می‌رسد که باید با بازتعریف مجدد جاذبه‌های موجود، خلق و معرفی جاذبه‌های کمتر شناخته شده در کنار فراهم کردن زیرساخت‌هایی لازم زمینه‌های توسعه گردشگری و افزایش درآمد ناشی از آن را افزایش داد.

گزارش از حلیمه زارع

اشتغال زایی ۳۰ میلیارد ریالی

در حوزه کمیته امداد امام خمینی (ره) جویم

و افطاری، زکات فطریه و کمک حامیان به فرزندان معنوی منطقه جویم رتبه سوم استان را کسب نموده است.

تقی زاده، در ادامه خاطر نشان ساخت: در حوزه اشتغال نیز بیش از ۳۰ میلیارد ریال کمک در اجرای طرح های اشتغال و خودکفایی در خانواده ها صورت گرفته که به تعداد ۹۰ طرح انجام شده و در ۹ ماهه سال جاری، ۲۲ واحد مسکونی نیز احداث گردیده است.

وی همچنین اظهار داشت: پرداخت وام های قرض الحسنه از صندوق امداد ولایت به نیازمندان بیش از ۱۰ میلیارد ریال (درمان، اشتغال، جهیزیه، مسکن) بوده و در بحث جهیزیه نیز به ۲۷ نفر از مددجویان جمعا به ارزش ۳۱۲ میلیون تومان جهیزیه پرداخت گردیده که ۳۰ نفر دیگر نیز در نوبت می باشند و در صورت مشارکت خیرین (پرداخت مبلغ ۵ میلیون تومان) کمیته امداد نیز ۱۵ قلم کالا به ارزش ۱۶ میلیون تومان از جمله: یخچال، جاروبرقی، پنکه، فرش، ظروف چینی و... در اختیار مزدوجین قرار خواهد داد.

خبرنگار: جهان پیمان



رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) بخش جویم از اشتغال زایی ۳۰ میلیاردی در حوزه کمیته امداد خبر داد. به گزارش میلاداران، عبدالله تقی زاده در خصوص عملکرد ۹ ماهه این نهاد در سخنانی اظهار داشت: در اعزام کاروان زیارتی مشهدکمیته امداد بخش جویم رتبه اول استان را کسب نموده و در برگزاری اول استان مراسم مذهبی و عزاداری در منازل مددجویان (طرح فلاح) و نیز نذر و قربانی رتبه دوم استان و همچنین در جمع آوری صدقات، طرح اکرام، اطعام

رئیس سازمان بازرسی کل کشور:

گلوگاه‌های فساد در ادارات بر چیده می‌شود



وی با اشاره به این که در دوران تحول قوه قضاییه مبارزه با فساد اقتصادی به جد در دستور کار است، بیان کرد: طی یک سال گذشته ۱۱ پرونده مربوط به اختلال در نظام اقتصادی و بازار ارز در شعبه ویژه جرایم اقتصادی استان رسیدگی شده که مرتکبین آن به حبس‌های طولانی محکوم شده اند. رییس کل دادگستری استان فارس از تشکیل ۴۳ پرونده مفاسد کلان و غیر کلان اقتصادی خبر داد و بیان کرد: این پرونده‌ها مربوط به شهرستان‌های استان از جمله مرودشت، زرکان، ارسنجان و ... است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر این که یکی دیگر از موضوعات در دستور کار مجموعه قضایی استان افزایش سرمایه اجتماعی است، بیان کرد: در این راستا طی نظرسنجی‌های انجام شده دستگاه قضایی استان فارس طی چند مدت اخیر امتیاز خوبی در جلب رضایت ارباب رجوع داشته است. حجت الاسلام موسوی از حبس زندایی به عنوان یکی دیگر از اولویت‌های مجموعه قضایی استان یاد کرد و گفت: از اسفند ماه سال گذشته تا کنون بیش از شش هزار زندانی در سطح استان آزاد شده اند البته طی ده روز گذشته نیز بیش از یک‌هزار زندانی دیگر نیز آزاد شده اند.

وی گفت: در حال حاضر ۵۰ زندانی مهریه در سطح زندان‌های استان است.

رییس کل دادگستری استان فارس با تأکید بر این که ۹۲ درصد از ابلاغات دادگستری فارس به صورت الکترونیک انجام می‌شود، اظهار کرد: در راستای رسیدگی به پرونده‌های مسن طی چند مدت اخیر با اقدامات صورت گرفته بخش عمده‌ای از این پرونده‌ها تعین تکلیف شده اند و در حال حاضر کمتر از ۵۰۰ پرونده با عمر بالاتر از دو سال در مجموعه قضایی استان است که این نشان دهنده همت مضاعف قضات فارس است.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور، با بیان اینکه قوه قضاییه با هرگونه فساد برخورد جدی و قاطعانه خواهد کرد، گفت: گلوگاه‌های فساد در ادارات بر چیده می‌شود. حجت الاسلام حسن درویشیان، رئیس سازمان بازرسی کل کشور در نشست قضایی استان فارس، گفت: قوه قضاییه با هرگونه فساد برخورد جدی و قاطعانه خواهد کرد.

وی با تأکید بر اینکه باید گلوگاه‌های فساد در ادارات شناسایی و از بین برده شوند، افزود: اگر فساد در تمامی حوزه‌های مختلف برچیده و خشکانده شود، کشور از کارآمدی بیشتری برخوردار خواهد شد.

حجت الاسلام درویشیان، با تأکید بر تقویت نظارت‌های درون دستگاهی، ادامه داد: از مدیران دستگاه‌ها می‌خواهیم نظارت درون دستگاهی را در دستور کار جدی قرار دهند

و اگر در دستگاهی فساد رخ دهد در درجه اول مدیر آن دستگاه و حفاظت و حراست آن دستگاه باید پاسخگو باشند که چرا به وظیفه قانونی خود عمل نکرده‌اند. حجت الاسلام و المسلمین درویشیان، افزود: پنهان کاری، عدم شفافیت، ایجاد رانت و دسترسی عده‌ای به بیت المال موجب ارتقا کشور نمی‌شود و زمینه نارضایتی جامعه را فراهم می‌کند.

وی ادامه داد: در این زمینه برنامه‌ی این سازمان استفاده تمام و کمال از سامانه‌های بازرسی به ویژه در بخش‌های مالیات و گمرک است که باعث می‌شود از مسائلی، چون عدم شفافیت و ایجاد فساد جلوگیری و زمینه‌ی اجرای قانون فراهم شود.

حجت الاسلام سید کاظم موسوی، هم با اشاره به این که سالانه بیش از ۴۰۰ هزار پرونده به مجموعه قضایی استان وارد می‌شود، گفت: طی چند مدت اخیر اقدامات زیادی به منظور کاهش ورودی پرونده‌های قضایی در سطح استان انجام شده است.

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

خدمتی دیگر از میلاداران در راستای حل مشکلات مردمی

واکنش ایران به استفاده ماکرون از نام جعلی برای خلیج فارس



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، «سید عباس موسوی»، سخنگوی وزارت امور خارجه، در صفحه توئیتر خود نوشت: «به جناب ماکرون یادآور می‌شوم خلیجی که در جنوب ایران واقع است تنها یک نام دارد و آن خلیج فارس است.» وی افزود: «حضور نظامی شما در خلیج فارس به اندازه اشتباه شما در نامیدن آن اشتباه است. هر دو اشتباه بزرگ اما قابل جبران است.»

آمریکا باز هم عربستان را دوشید



به گزارش میلادلارستان به نقل از العالم، بنابر گزارش سی‌ان‌ان، واشنگتن طی ماه گذشته به بهانه حضور و فعالیت سربازان آمریکایی مبلغ ۵۰۰ میلیون دلار از عربستانی سعودی دریافت کرده است. این کل مبلغی نیست که عربستان باید به آمریکا پرداخت می‌کند. مذاکراتی میان دو طرف بر سر اینکه ریاض چه مبلغ دیگری نیز بدهکار است، در جریان است.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای علیقلی شفیعی پور فرزند حسین به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حسین شفیعی پور فرزند مرحوم علینقی به شناسنامه ۲۸۱۸ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۹۷/۰۲/۰۴ در اقامتگاه دائمی خود خنج بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

- ۱-علینقی شفیعی پور فرزند حسین ش ش ۱۰۵ صادره از لارستان
- ۲-سیفاله شفیعی پور فرزند حسین ش ش ۰۶۸۷۹۶۴-۲۵۱۰ صادره از لارستان
- ۳-عبدلطیف شفیعی پور فرزند حسین ش ش ۲۵۱۱۶۵۷۶۱۹-۲۵۱۱۶۵۷۶۱۹ صادره از لارستان
- ۴-معصومه شفیعی پور فرزند حسین ش ش ۲۵۱۰۶۹۰۵۵۸-۲۵۱۰۶۹۰۵۵۸ صادره از لارستان
- ۵-منیره شفیعی پور فرزند حسین ش ش ۲۵۱۰۶۹۵۵۵۱-۲۵۱۰۶۹۵۵۵۱ صادره از لارستان
- ۶- ماه گل آرین‌نژاد فرزند حسین ش ش ۲۵۱۰۶۷۸۲۵۶-۲۵۱۰۶۷۸۲۵۶ صادره از لارستان فرزندان متوفی ولاغیر...

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

مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۳۵۰

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای یعقوب خادم فرزند عبدالکریم به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم عبدالکریم خادم فرزند محمد به شناسنامه ۲۵۵۷ صادره از لارستان در تاریخ ۱۳۹۲/۱۱/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود خنج بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

- ۱-یعقوب خادم فرزند عبدالکریم ش ش ۳۹۱۷ صادره از لارستان (پسر متوفی)
 - ۲-حدیث خادم فرزند عبدالکریم ش ش ۴۵۱۸ صادره از لارستان (دختر 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.
- مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۳۵۱

رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس: سردار حاجی‌زاده سرمایه ملی است



حجت‌الاسلام مجتبی ذوالنور، رئیس کمیسیون امنیت ملی، با اشاره به خدمات سردار حاجی‌زاده فرمانده نیروی هوافضا سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: حادثه سقوط هواپیما خطا و سهوی رخ داده است. اپراتور در معرض ریسک بوده است. هر طرف را می‌زد، ریسک و خطر پذیری داشت.

ذوالنور، ادامه داد: اگر نمی‌زد، ممکن بود این هواپیما، مهاجمی باشد که اهداف خاصی را با هزینه‌های بالا هدف قرار دهد. بعد همه این افرادی که می‌گویند چرا هواپیما هدف قرار گرفته است و این خطا اتفاق افتاده است، آن زمان در بزرگنمایی دشمنان ما و آمریکا فعال می‌شدند که نیروهای مسلح چه کار می‌کنند و چرا موشک دشمن به هدف برخورد کرده است، همین افراد در دل‌سرد کردن مردم و ضعیف نشان دادن توان نظامی داخلی فعال می‌شدند.

رئیس کمیسیون امنیت ملی، تصریح کرد: اپراتور هم ارتباطش با فرماندهی قطع بوده و پارازیت‌ها در صفحه رادار وجود داشته، اپراتور فقط ۱۰ ثانیه فرصت داشته است که تصمیم بگیرد. یک فرد تصمیم گرفته است. حالا که این فرد تصمیم گرفته و این اتفاق افتاده است، خسارت سنگینی رخ داده است، خداوند به خانواده‌های شهدا این حادثه، صبر و سلامت عطا کند. حادثه بسیار تلخی بود.

وی افزود: همه ما که هموطن این عزیزان هستیم، متأثر و ناراحت هستیم. به هر حال خسارتی رخ داده است. یک تفکر این است که ما تلاش کنیم از تکرار مجدد این خسارات جلوگیری شود. نگاه دیگر که دشمنان ما دنبال می‌کنند و برخی دوستان ناآگاه داخلی نیز در آن مسیر حرکت می‌کنند این است که هزینه‌ها را بالاتر ببرند. نیروهای مسلح را می‌گویند و توان نظامی را زیر سوال می‌برند.

سی‌ان‌ان: حضور آمریکا در عراق می‌تواند به پایانی خجالت‌آور ختم شود



شبکه خبری سی‌ان‌ان در گزارشی با تأکید بر این که عملیات آمریکا در عراق می‌تواند به پایانی خجالت‌آور ختم شود اعلام کرد ترامپ نیروهای آمریکایی را از عراق خارج نکرده است. معلوم می‌شود که وی تمایلی به این کار ندارد. اخراج نیروهای آمریکا از عراق یک پیروزی بزرگ برای ایران خواهد بود.

سی‌ان‌ان اعلام کرد مقامات پارلمان عراق، فرآیندی را برای پایان دادن به حضور نیروهای خارجی در این کشور آغاز کردند، «به دنبال این حمله و کشته شدن (شهادت سپهبد) قاسم سلیمانی فرمانده ارشد ایرانی در بغداد انجام دادند.

سی‌ان‌ان در این گزارش نوشت: «به دنبال این حمله و کشته شدن (شهادت سپهبد) سلیمانی، نخست‌وزیر مستعفی (عادل

ترامپ؛ نه می بیند و نه می شنود، فقط وراجی می کند



بغداد به شهادت رسیدند. در این تشییع باشکوه - که دشمنان بیش از دوستان به آن اقرار داشتند - میلیون‌ها انسان یک صدا انتقام از قاتلان سردار سلیمانی را فریاد زدند. حال آنکه ترامپ احمق با حماقت هر چه تمامتر می‌گوید ملت ایران، آمریکا دوست دارن!!!

درست است که ترامپ کور است و میلیون‌ها انسان خشمگین را ندید اما با استفاده از پول عربستان و امارات و دستگاه‌های جاسوسی رژیم صهیونیستی و آمریکا و غرب، ذره بین برداشت و تعدادی انگشت شمار از ایرانی‌ها قاسم سلیمانی و هم رزم وی یعنی شهید ابو مهدی المهندس بود. هر دو شهید در عملیاتی ناجوانمردانه به دستور حامی درجه یک گروه تروریستی داعش یعنی دونالد ترامپ در مرکز

همگام و همراه با شما

WWW.MLDEL.IR

milad.larestan

miladelarestan@gmail.com



تأثیر حمله به عین‌الاسد بر محاسبات و موقعیت آمریکا در دنیا

محدود و یا گسترده، بدلیل هزینه‌های غیرقابل تحمل و محاسبه نشده و فقدان تضمینی حداقلی برای به نتیجه رسیدن، کنار گذاشته شده بود، ضربه امنیتی-نظامی و تروریستی علیه حاج قاسم سلیمانی را کوتاه‌ترین راه برای اهداف چندگانه می‌دانستند.

از این سو نیز با شهادت حاج قاسم سلیمانی، یک واکنش پیش‌بینی نشده اجتماعی در سراسر ایران و کل منطقه و جهان اسلام و حتی فراتر از آن در کشورهای اروپایی و حتی داخل آمریکا شکل گرفت که در تشییع تاریخی این شهید، همگان را غافلگیر کرد و شاید ترامپ در همین لحظه از محاسبات غلط تیم خود پشیمان گردید.

ایران نیز بر اساس مطالبات گسترده و خشمگین مردمی، دفاع از امنیت و منافع ملی و ساماندهی بازدارندگی جدید و راهبردی باید به اقدام تروریستی آمریکا پاسخ می‌داد. چرا که در صورت عدم واکنش، مسیر تکرار هجوم دشمن و تسلیم و نابودی کشور و انقلاب امری قابل پیش‌بینی بود. لذا واکنش و ضربه ایران نیز باید در تراز اقدام دشمن و با قواعد جدید به اجرا در می‌آمد. بدین معنا، اگرچه تا این مقطع منازعه امنیتی و نظامی نیابتی بین دو طرف در جریان بود و گاه تا لبه درگیری راهبردی هم کشیده شده بود ولی این بار باید علنی به اقدام علنی آمریکا و ترامپ پاسخ داده می‌شد.

اقدام موشکی ایران علیه پایگاه بسیار مهم آمریکا در عین‌الاسد، با تمامی ویژگی‌های تکنیکی، نظامی، نتایج بدست آمده، پیام‌های گوناگونی منتقل کرد که مهم‌ترین وجه آن فقط در تلفات و نابودی زیرساخت‌ها و ابزارهای جنگی آمریکا نبود، بلکه شکست تابو و هزینه آمریکا پس از ۷۰ سال در جهان بی‌سابقه بود و شدت و دقت و غافلگیری و تسلط بر حریف در عملیات به لحاظ الکترونیکی، برای آمریکا و با ضرب بسیار بالاتری، برای رژیم صهیونیستی، متحدان فاسد عرب و حتی متحدان اروپایی و شاید دیگر کشورها، هراسناک‌ارزایی شد.

ایران از زبان رهبری معظم انقلاب، این ضربه را سبلی اول در راهبرد انتقال مقام عین‌الاسد توصیف و اخراج آمریکا از منطقه را خونبهای ترور شهید حاج قاسم سلیمانی تعیین کرد و به موازات آن تمامی جریان مقاومت منطقه‌ای که شهید سلیمانی را متعلق بخود می‌دانند، وارد فاز جدیدی از برنامه و اقدام در این راهبرد شدند. تحقق این راهبرد به منزله به زیرک‌شدن آمریکا از قله نظام تک قطبی جهانی و تبدیل آن به قدرتی که هر بازیگر بزرگ یا مستقل، اشتباهی تکرار تجربه ایران را در قبال آن خواهد داشت.

لذا آمریکا با اشتفتگی به مطالبه خروج از عراق و سوریه و ... دست زد و خود را در این مرحله از تنش با ایران، در آستانه آسیب‌های بسیار راهبردی مشاهده کرد که در محاسبات خود به آنها توجه نکرده بود. با اینکه آمریکا برای اولین بار در ادبیات رسمی و راهبردی خود، متحدان اروپایی و ناتو را به کمک فراخوانده ولی می‌داند که مرحله پس از شهادت حاج قاسم سلیمانی، با قبل از این شهادت بسیار متفاوت و پرهزینه خواهد بود.

ضربه عین‌الاسد به موازات قیام مردمی در سراسر ایران و آنچه در عراق با قوت در جریان است، کابوسی است که بجز ناتوانی برای پاسخ علنی و نظامی به ایران، ناچار است هر یک از متحدان اروپایی و ناتو را به کمک فراخوانده ولی می‌داند که مرحله پس از شهادت حاج قاسم سلیمانی، با قبل از این شهادت بسیار متفاوت و پرهزینه خواهد بود.

ضربه عین‌الاسد به موازات قیام مردمی در سراسر ایران و آنچه در عراق با قوت در جریان است، کابوسی است که بجز ناتوانی برای پاسخ علنی و نظامی به ایران، ناچار است هر یک از متحدان اروپایی و ناتو را به کمک فراخوانده ولی می‌داند که مرحله پس از شهادت حاج قاسم سلیمانی، با قبل از این شهادت بسیار متفاوت و پرهزینه خواهد بود.

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم صفری حسن پور فرزند حسین به شرح دادخواست به کلاسه پیوسته از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آقای حسین حسن پور فرزند باقر به شماره شناسنامه ۳۸۸ صادره از اوز در تاریخ ۹۸/۶/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود ارد بدرود گفته و ورثه حین‌الوقت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از:

- ۱-فاطمه حسین پور فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۱۰۱ صادره از ارد
- ۲-صفری حسن پور فرزند حسین به شماره شناسنامه ۲۶ صادره از ارد 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 سوم شورای حل اختلاف گراش - صمیمی م/الف/۲۵۵

استفاده از اینترنت در تحقیقات بازار



اینترنت، احتمالاً اولین جایی است که شما در زمان جستجوی موضوعی به سمت آن می‌روید. اینترنت می‌تواند در پیدا کردن افراد، شناخت بیشتر بازار خود و به‌روز ماندن نسبت به قوانین تأثیرگذار در حرفه خود به شما کمک کند. پی بردن به چگونگی استفاده از موتورهای جستجو، کشف نیازهای شما را راحت‌تر می‌کند. تحقیقات در خصوص بازار فرصت‌های شغلی اینترنت می‌تواند به شما در یافتن کارمندان جدید و ایجاد دیگر ارتباطات مفید کمک کند. روشهای بسیاری برای استخدام آنلاین کارمندان جدید وجود دارد. سایت‌های بزرگ استخدام مانند Monster، Jobsite و TotalJobs به شما این اجازه را می‌دهد تا آگهی‌های شغلی را پست کنید.

سایت شبکه‌سازی حرفه ای، یعنی LinkedIn می‌تواند مکان خوبی برای تبلیغ کردن شغل‌ها باشد؛ به‌خصوص اگر بتوانید با استفاده از کارمندان سابق خود، بازخوردهای شایسته‌ای را در آنجا منتشر کنید. اکثر سایت‌های استخدامی به شما این امکان را می‌دهد تا به طور خودکار متقاضیان را بر اساس صلاحیت و تجربه آنها فیلتر کنید. بنابراین، شما می‌توانید فرایند گزینش را به‌آسانی انجام دهید. سایت‌های استخدام بسیاری مختص به یک حرفه خاص وجود دارد که می‌تواند به شما در هدف‌گیری متقاضیان شغلی با تجربه‌ی مرتبط کمک کند.

جستجوی آنلاین یا پرس‌وجو از یک انجمن شغلی، می‌تواند به شما در یافتن متقاضیان شغلی کمک کند. همچنین، شما می‌توانید فضاهای خالی شغلی را روی وبسایت شرکت خود اعلان کنید. بسیاری از شرکت‌ها، کارمندان خود را به اشتراک‌گذاری فضاهای خالی از طریق شبکه‌های اجتماعی تشویق می‌کنند. احتمال دارد شما پیشنهاد پرداخت پاداش را برای ارجاعات موفقیت‌آمیز در نظر بگیرید. رسانه‌های اجتماعی، یک روش خوب برای دسترسی به افراد می‌باشد. شبکه شما می‌تواند شامل کارمندان فعلی و سابق، دوستان و مشتریان باشد. این افراد احتمالاً می‌توانند به شما در دسترسی به متقاضیان شغلی، توصیه کردن به مشتریان جدید، ایجاد روابط عمومی مثبت و... کمک کند. شبکه اجتماعی اصلی برای کسب و کارها، لینکدین است. در هر صورت، فیسبوک و توئیتر توسط کسب و کارهای کوچک هم به طور گسترده استفاده می‌شوند. سعی نکنید خیلی مستقیم یا تهاجمی روی حساب‌های شبکه‌های اجتماعی شرکت خود تبلیغ کنید. به طور کلی، بهتر است از آنها برای پخش کردن اخبار، ایده‌ها و بینش‌ها استفاده کنید.

تحقیقات برای شناخت بیشتر افراد
جستجوی آنلاین نام یک شخص روی شبکه‌های اجتماعی اصلی، می‌تواند پس زمینه ارزشمندی را قبل از دیدار آنها فراهم کند. برای مثال، اگر شما قصد روپرو شدن با یک مشتری بالقوه را دارید، احتمالاً وبسایت آن مشتری را چک خواهید کرد تا در مورد افرادی که قصد دیدار با آنها را دارید، آگاهی بدست آورید. صاحبان کسب و کارها، اغلب پروفایل‌های رسانه‌های اجتماعی کارمندان آینده را بررسی می‌کنند. در هر صورت، این می‌تواند شما را در یک موقعیت سوال برانگیز در زمان دفاع از قانونی بودن فرایند استخدام خود قرار دهد.

تحقیقات در مورد مشتریان، تأمین کنندگان و رقیبان
اینترنت به شما قابلیت دسترسی به گنجی از اطلاعات در مورد مشتریان فعلی و بالقوه و تأمین‌کنندگان را می‌دهد. اینترنت همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد رقیبان خود، آگاهی به دست بیاورید. شما می‌توانید در مورد دیگر کسب و کارها مانند مشتریان جدید با شرکای آینده آنها اطلاعاتی دریافت کنید. جستجوی آنلاین می‌تواند به شما درکی نسبت به گونه شرکتی که با آن مواجهید، بدهد
از گوگل نیز استفاده کنید تا ببینید آیا از کسب و کار خاصی اخیراً در اخبار نام برده شده است یا نه. شما می‌توانید در توئیتر برای اشاره به نام یک شرکت جستجو کنید تا ببینید که مردم نسبت به یک شرکت چگونه می‌اندیشند. شما می‌توانید صفحه فیس‌بوک شرکت را از نظر بگذرانید تا ببینید که مردم چه نظراتی در آن قرار داده‌اند. به هر حال، در مورد یک کسب و کار به تنهایی و به وسیله بررسی آنلاین خود قضاوت نکنید. وبسایت‌های بازدیدی، گاهی اوقات توسط رقیبان به بازی گرفته می‌شوند. و مشتریان تمایل دارند بیشتر نظرات منفی نسبت به نظرات مثبت بدهند.

سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ
۹۳۹۷ ۸۹۴ ۰۹۳۵
خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید

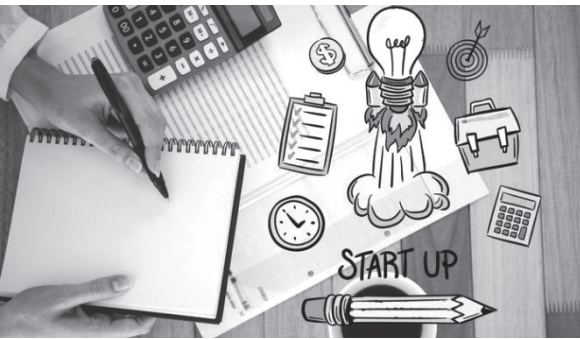
تنها چیزی که از نداشتن یک ایده عالی بدتر است این است که ایده‌های‌تان را ننویسید و آن‌ها را فراموش کنید. همراه داشتن یک دفترچه یادداشت کوچک یا یک ضبط دیجیتال تضمین می‌کند ایده‌ها از ذهن‌تان نروند.

استراق سمع کنید
به صحبت‌های مردم در اتوبوس، کافی شاپ، یا در آسانسور محل کارتان گوش کنید. ممکن است در این میان یک یا چند ایده‌ی خوب به‌ذهن‌تان برسد. از خلاصه‌ی موضوع صحبت آن‌ها استفاده کنید و داستانی بسازید، و بگذارید این داستان شما را به ایده‌ای بی‌ظنیر هدایت کند»

یک کار جدید انجام دهید

در یک کلاس ثبت نام کنید، یک دوره جدید یادداشت همراه داشته باشید

راه‌هایی برای یافتن ایده‌های تقویت‌کننده کسب و کار



سرگرمی جدید انتخاب کنید، به نوع متفاوتی از موسیقی گوش کنید، یا کاری انجام دهید که برای‌تان تازگی دارد. نه تنها با این کار بخش‌های جدیدی از مغزتان را به کار می‌گیرید، بلکه از این طریق با آدم‌های جدیدی برخورد می‌کنید و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید که روش بسیار خوبی است برای رسیدن به ایده‌های فوق‌العاده و جدید.

گزینه مناسب هم را پیدا کنید

دو ایده انتخاب کنید و آن‌ها را ادغام کنید تا یک ایده حاصل شود. «فراتر از ارتباطات بدیهی فکر کنید تا به ایده‌های واقعاً مبتکرانه دست پیدا کنید»

فقط گوش کنید

ممکن است به‌نظر خیلی بدیهی بیاید، ولی وقتی مشتریان با شما صحبت می‌کنند به دقت به آن‌ها گوش کنید. وقتی به آن‌ها گوش کنید، ایده‌هایی را برای محصولات

و خدمات جدیدتان، راه‌هایی برای بهبود خدمات مشتریان، و کاربردهایی از محصولات‌تان می‌شوند که هرگز فکرتان را نمی‌کردید و از این راه بازارهای جدیدی به روی شما باز می‌شوند. برنامه‌ی معمول‌تان را تغییر دهید محیط‌های جدید و تجارب جدید به مغزتان کمک می‌کند تا خودش را تمییم کند و متفاوت بیاندیشد.

از گوگل بپرسید

وقتی در یک ایده به مشکل خورده‌اید، سعی کنید چند کلمه‌ی مرتبط به آن‌چه دنبالش هستید را وارد کنید.

یک حرفه‌ای استخدام کنید

اگر واقعا و حقیقتاً به بن‌بست خورده‌اید، یا اگر مهلت زمانی‌تان به سرعت فرا می‌رسد، کمک گرفتن از دیگران و استخدام یک حرفه‌ای هیچ خجالتی ندارد.

افسانه‌های بزرگ در دنیای استارت‌آپ



قادر هستیم تا به عنوان کارآفرین رشد کنیم. درحالی‌که ممکن است با ترغیب رسانه‌ها فکر کنیم که کسب و کار موفق، یک شبه به وجود می‌آید، اما واقعیت این است که بیشتر این کسب‌وکارها، خیلی زود و با پرداختن هزینه‌ای گزاف، دریافت‌اند که این موضوع صحت ندارد. این فلسفه بر اساس «حس استحقاق» بنا نهاده شده است. بسیاری از کارآفرینان گمان می‌کنند که فقط با شروع یک کسب‌وکار، استحقاق داشتن مشتری، سرمایه یا موفقیت را دارند. اگر این موارد حاصل نشود، آنها دولت یا شرایط اقتصادی در کشور یا نیروی خارجی دیگری را مقصر می‌دانند.

درنهایت، داشتن حس استحقاق در کسب‌وکار، به ویژه در روزهای اول، به‌عنوان مانعی در رشد شما عمل خواهد کرد. شروع کنید و همه چیز درست خواهد شد؟ نه. نکته‌ی اصلی در مورد کسب و کار این است که این شما باید همه چیز را بسازید، محصول خیلی خوبی تولید کنید که مردم را واقعا شگفت‌زده کند، کمپین بازاریابی‌ای ایجاد کنید که با قلب و ذهن مخاطب ارتباط برقرار کند، عملکردتان را به‌زاری دریافت هر بازخورد منفی بهبود دهید و سپس بعد از یک دوره‌ی چند ساله، مشتریان به سراغ‌تان خواهند آمد.

موفقیت یک شبه
آنچه بسیاری از کارآفرینان نوپا نمی‌دانند این است که در ابتدای سفر، صبر بسیار مهم است. درحالی‌که ممکن است با ترغیب رسانه‌ها فکر کنیم که کسب و کار موفق، یک شبه به وجود می‌آید، اما واقعیت این است که بیشتر این کسب‌وکارهای دوم، سوم می‌برد که ساخته شوند.

وقت زیاد است

اینکه چقدر در کسب و کار خود پیشرفت کنید، مستقیماً به این بستگی دارد که چقدر فکر شما را مشغول کرده است. بنا نهادن یک کسب‌وکار تلاش بسیار زیاد و اغلب ساعات طولانی مدت تلاش را می‌طلبد. اگر تمایل ندارید چنین فداکاری‌ای انجام دهید، شاید کارآفرینی انتخاب خوبی برای شما نباشد.

اولین ایده شما بهترین ایده است

هنگام شروع اولین کسب و کار، بدترین اشتباهی که ممکن است از شما سر بزند این است که باقی عمر خود را کاملاً به ایده‌ی موردنظر وابسته بمانید. سال‌های ابتدایی در هر کسب‌وکار، سال‌های آزمون و خطاست و منطقی نیست که ایده‌هایی را که در این سال‌ها به ذهنتان می‌رسد، به‌عنوان بهترین‌ها جدا کنید. برخی افراد بعد از دو یا سه ایده‌ی مختلف برای کسب‌وکار، واقعا به نقطه‌ای می‌رسند که جریان نقدینگی و مشتریان به حالت ثبات در می‌آید. با این حال، در طول این سفر و اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم

مشتریان ارسال می‌کنند.

تجربیات تعاملی میان مشتریان و کسب و کار خود ایجاد کنید:
کاربران تمایل دارند تا با تبلیغات رابطه برقرار کنند، بنابراین بهتر است به عنوان صاحب یک کسب و کار از رسانه‌های قوی برای نمایش تبلیغات خود استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که این رسانه‌ها فرمت‌های مختلفی دارند و انواع ویدئو، فایل‌های صوتی، فلش‌ها، بازی‌های آنلاین تبلیغاتی و بسیاری دیگر را در بر می‌گیرند.

پیام مناسب و درست را به مخاطب بدهید:

برای این که تبلیغات موثری داشته باشید باید مشتریان خود و این که به دنبال چه چیزهایی هستند را بشناسید. بعد از مرحله شناسایی باید بدانید که چگونه به شکل خلاقانه سایر همکاران‌تان اذعان داشته باشید و نشان دهید که برای خدمات همگی آنها ارزش قائل هستید و می‌خواهید از زحمات‌شان قدردانی کنید. هنر متقاعد کردن دیگران یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است و تسلط بر آن کمک‌تان خواهد کرد تا طوری حرف بزنید که اعضای تیم‌تان را راحت‌تر و مؤثرتر به سمت هدفی مشترک هدایت کنید. کلام آخر اینکه با رعایت صداقت در گفتار و گشاده‌رویی در رفتار می‌توانید احترام دیگران را جلب کرده و به درجه‌ای برسید که روی اطرافیان‌تان یا حتی عالم هستی تأثیر مثبت بگذارد.

عکس‌ها و شواهد با کیفیت و معتبر بهره بگیرید:

در امر تبلیغات باید نیازها و خواسته‌های مشتریان را در نظر گرفته و هرچیزی که مرتبط با این نیاز است به آنها بدهید. در این راستا استفاده از عکس‌های واقعی و طبیعی بسیار تأثیرگذار است. عکس‌های بی کیفیت و نامرتبط در کار تبلیغات پیام‌های نادرستی به

برای تبلیغات خود از اندازه‌ها و فرمت‌های خلاقانه بهره بگیرید:

افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی اطلاعات موجود در تبلیغات شما را تحلیل می‌کنند، پس تلاش کنید تا تبلیغات شما گستره وسیعی از مخاطبان و مشتریان را به سوی خود جلب کند.

برندینگ کسب و کار خود در نظر بگیرید:

از لوگوی شرکت خود استفاده کنید و مطمئن شوید که این طرح تجاری به اندازه کافی بومی شده و خلاقانه است. اگر در حال راه‌اندازی کمپینی برای معرفی کالاهای بین‌المللی خود در سطح محلی هستید، باید مطمئن شوید که مشتری می‌تواند کالای مورد نظر خود را به راحتی و بدون سردرگمی پیدا کند. باید مشتری را مطمئن کنید که تبلیغات شما کاملاً بین‌المللی نیست و بومی‌سازی شده است.

روش‌هایی برای تأثیرگذاری در مخاطب



طرز صحبت کردن کارآفرینان موفق با آدم‌های معمولی فرق دارد.

آن‌ها خوب می‌دانند از چه جملاتی استفاده کنند که بیشترین تأثیر را روی مخاطب‌شان بگذرانند. در واقع، رمز موفقیت این افراد در هنر متقاعد کردن دیگران است که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی به‌شمار می‌رود.

از موضع دانش و قدرت حرف بزنید

چنانچه با سؤالی مواجه شدید که جوابش را نمی‌دانید، به‌جای اینکه فقط اظهار بی‌اطلاعی کنید، چیزی بگویید که در عوض، کاربرد بودن‌تان به چشم بیاید. مثلاً بگویید: «این موضوع، راسته کاره علی‌آقا است، پس بذارید ببینیم نظر علی در مورد این سؤال چیه.» این طرز جواب دادن موجب افزایش اعتبار حرفه‌ای شما نزد دیگران می‌شود، چون با این کار نشان می‌دهد که واقعا سعی دارید به سؤال طرف مقابل‌تان جواب دهید و اینکه خوب می‌دانید چطور می‌تواند به‌کارشان برای رسیدن به جواب کمک بگیرد.

همکاران‌تان را به شرکت در بحث تشویق کنید

هر وقت به بن‌بست رسیدید، از هم‌تیمی‌های خود نظرخواهی کنید و حتی اگر نظرات‌شان بیره یا نشدنی بود، باز هم در تبادل‌نظر با آنها کوتاهی نکنید. به این ترتیب، دیگران را تشویق کرده‌اید که در بحث شرکت کنند و هر چه را در ذهن‌شان می‌گذرد با شما در میان بگذارند. شاید دانش و استعداد منحصربه‌فرد یکی از اعضای تیم که می‌تواند چالش‌ها را از دریچه‌ی با زاویه‌ی جدیدی ببیند، کمک کند که منابع را کنار بزنید.

از ابزار همدردی با دیگران غافل نشوید

به همکاران‌تان نشان دهید که تلاش‌شان را می‌بینید و قدر زحمات‌شان را می‌دانید تا ترغیب‌شان کنید به قابلیت‌های‌تان ارزش بگذارند و برای‌تان احترام قائل شوند. به مشکلات همکاران‌تان گوش دهید و برای اینکه بفهمند درک‌شان می‌کنید، خط فکری خودشان را در صحبت‌های‌تان بازتاب دهید. همچنین از زبان بدن کمک بگیرید تا در طول مکالمه به طرف مقابل نشان دهید به آنچه می‌گوید توجه دارید.

اعتمادبه‌نفس داشته باشید و به دیگران هم اعتمادبه‌نفس دهید

هر وقت کسی به شما انتقاد کرد، نظرات‌شان را در کمال آرامش بشنوید و حتی اگر نظرات‌شان را قبول ندارید، خیلی مؤدبانه از اینکه دیدگاه‌شان را صادقانه با شما در میان گذاشته تشکر کنید. این واکنش نشان می‌دهد به خودتان مسلط هستید و از هر بازخوردی که شاید به بهبود عملکردتان بینجامد، استقبال خواهید کرد. به‌علاوه، این طرز برخورد نشان می‌دهد به اندازه‌ی کافی، عاقل هستید که بازخوردهای کاربردی را به مرحله‌ی اجرا درآورید.

همچنین یادتان باشد دیگران را به دلیل نقاط ضعف‌شان به باد انتقاد نگیرید. در عوض، با تعریف و تمجیدهای سازنده بکوشید تا روحیه‌ی همکاران‌تان را تقویت کنید. دیگران با شنیدن این قبیل تأکیدات مثبت ترغیب خواهند شد که نهایت تلاش‌شان را به کار ببندند.

از دستاوردهای همکاران‌تان قدردانی کنید

به دستاوردهای سایر همکاران‌تان اذعان داشته باشید و نشان دهید که برای خدمات همگی آنها ارزش قائل هستید و می‌خواهید از زحمات‌شان قدردانی کنید. هنر متقاعد کردن دیگران یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است و تسلط بر آن کمک‌تان خواهد کرد تا طوری حرف بزنید که اعضای تیم‌تان را راحت‌تر و مؤثرتر به سمت هدفی مشترک هدایت کنید. کلام آخر اینکه با رعایت صداقت در گفتار و گشاده‌رویی در رفتار می‌توانید احترام دیگران را جلب کرده و به درجه‌ای برسید که روی اطرافیان‌تان یا حتی عالم هستی تأثیر مثبت بگذارد.

عوامل اساسی برای تبلیغات موثر و خلاقانه در دنیای دیجیتال

شاک به شاک، ایستاده ایم، تا مناطق سیل زده را از نو بسازیم

ای که دست می‌رسد کاری بکن

پیش از آن که تو خدیو تیغ کار

محل جمع آوری اقلام مورد نیاز: پایگاه‌های مقاومت بسیج و مساجد شهرستان لارستان

شماره کارت بانک انصار به نام کمک‌های مردمی ۹۵۱۲ ۹۶۸۷ ۸۱۱۰ ۶۲۷۳



گلی از بوستان مرتضوی



ابوالحسن موبیدی

۱۳- إذا أحب الله عبداً ألهمه الصدق
هرگاه خدا بندهای را دوست بدارد، راستی را به او الهام می‌نماید.

راستی که اعم از راستی در گفتار و کردار است و وسیله رستگاری و ابزار نجات انسانی است. راستی و راست‌گویی ضد کجی و دروغ‌گویی و رئیس فضائل اخلاقی است. صاحب جامع السعادات از رسول خدا آورده است که آن حضرت فرمودند: «شما شش چیز را برای من تعهد کنید من بهشت را برای شما تعهد می‌کنم: هرگاه یکی از شما سخن گوید، دروغ نگوید، و هنگامی که وعده دهد خلف نکند، و چون امانت به او سپارند خیانت نکند، و چشم‌های خود را ببوشد و دست خود را از تعدی و ستم باز دارد و دامن‌های خود را نگاه دارد.»

صدق مانند کذب شش نوع است، صدق در گفتار، صدق در نیت و اراده، صدق در عزم و تصمیم بر کار نیک، صدق در وفای به عزم، صدق در کردار و صدق در مقامات دینی که هر یک به اختصار توضیح داده می‌شود.

۱- صدق در گفتار: و آن خبر دادن از واقعیت اشیاء و رعایت معنای حقیقی الفاظ مثلاً وقتی انسان می‌گوید «وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلدِّينِ فَطَّرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ» «روی خود را به سوی کسی کردم که آسمانها و زمین را پدید آورده» و در دلش غیر این است و یا می‌گوید «ایاک نعبد» (فقط ترا می‌پرستیم) و با دل‌بستگی به دنیا، دنیا را می‌پرستد. (زیرا هر که دل خود را به چیزی ببندد بنده آن است) چنین شخصی دروغگو است.

۲- صدق در نیت و اراده: و آن خالص ساختن نیت برای خداست که به اخلاص برمی‌گردد. ملاحظه می‌شود اقسام صدق از راستی در گفتار و کردار بسی عمیق‌تر است. قطعاً اگر آثار شش گانه صدق در وجودمان متجلی شود، محبت الهی از ناحیه کمال مطلق به سوی ما سرازیر خواهد شد و بنده محبوب خدا خواهیم بود.



نمازی که مرا از گناه باز ندارد...!!!

«من تصمیم گرفتم که دیگه نماز نخونم آخه به چه دردی می‌خوره وقتی گناهانم هر روز تکرار می‌شه؟ هیچ جوری هم نمی‌شه انجام ندم چون تا حالا هزار بار سعی کردم که گناه نکنم اما نشد؟» میزان بازدارندگی نماز از فحشا و منکر بستگی به درجات نماز و میزان حضور و توجه در آن دارد. اگر نماز به صورت کامل اقامه شود، به طور قطع نیروی بازدارندگی کاملی در نمازگزار ایجاد خواهد کرد. در هر صورت نماز از فحشا و فکر باز می‌دارد ولی این در همه افراد نماز خوان به یک اندازه نیست. کسی که به کلی نماز نمی‌خواند، حتماً به دلیل عدم وجود نیروی بازدارنده به گناهان زیادی آلوده خواهد شد. همین که در ذهن شما این سؤال خطوری می‌کند معلوم می‌شود که طالب پاک‌ی هستیید و این طلب یکی از آثار نماز در شما است. باید به این نکته بیاندیشید که اگر همین نمازی را که اکنون می‌خوانید نمی‌خواندید، در چه راهی قرار می‌گرفتید و چه سرانجامی برایتان رقم می‌خورد؟

کسی که دوست ندارد به گناه آلوده شود، اگر نماز را به این بهانه که او را از گناهان باز نمی‌دارد ترک نماید در قدم اول دچار یکی از گناهان کبیره یعنی همان ترک نماز شده و این کار به معنای زدن تیر خلاص بر پیکره معنوی انسان و خراب نمودن تمامی پیل‌هایی که می‌تواند بهترین راه بازگشت به خداوند متعال باشد ولی خواندن نماز ولو این که همراه با گناه باشد نشانه باز بودن راه بازگشت و وجود زمینه مساعد برای ترک گناهان و عاقبت بخیری انسان می‌باشد. نقل شده جوانی از انصار همواره با پیامبر به نماز می‌ایستاد اما در عین حال مرتکب گناه و فحشا می‌شد. وضعیت او را به پیامبر شرح دادند؛ پیامبر در پاسخ



محمدرضا فاریابی

معنای حجاب

حجاب در لغت به معنای مانع، چیزی که بین دو چیز جدایی افکند، پوشاندن و پوشش (ستر) است. به پرده حائل میان قفسه سینه و شکم، «حجاب حاجز» می‌گویند. امروزه واژه حجاب در زبان عامه مردم و متون فقهی، به معنای پوشش شرعی زنان به کار می‌رود.

حجاب در قرآن

واژه حجاب هفت بار در قرآن کریم آمده است و معنای کلمه در



همه آنچه که باید درباره حجاب بدانید

این هفت مورد، چیزی است که از هر جهت مانع دیده شدن چیز دیگر شود. در آیه ۵۹ سوره احزاب در رابطه با حجاب این چنین آمده است: ای پیامبر به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند (به احتیاط) نزدیکتر است و خدا آمرزنده مهربان است.

هم‌چنین در آیه ۳۱ سوره نور آمده است: و به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را (از هر نامحرمی)

فرو بندند و پاکدامنی ورزند و زیورهای خود را آشکار نگردانند مگر آنچه که طبعاً از آن پیداست و باید روسری و زیورهایشان را جز برای شوهرانشان یا پدرانشان یا پدران شوهرانشان یا پسرانشان یا پسران شوهرانشان یا برادرانشان یا پسران برادرانشان یا پسران خواهرانشان یا زنان (همکیش) خود یا کنیزانشان یا خدمتکاران مرد که (از زن) بی‌نیازند یا کودکانی که بر عورت‌های زنان وقوف حاصل نکرده‌اند آشکار نکنند و پاهای خود را (به گونه‌ای که به زمین) نکوبند تا آنچه از زینتشان نهفته می‌دارند معلوم گردد ای مؤمنان همگی (از مرد و زن) به درگاه خدا توبه کنید امید که رستگار شوید.

احادیثی درباره حجاب

۱- پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «زنی که برای حفظ غیرت، استقامت ورزید و برای خدا وظیفه خود را به خوبی انجام داد، خداوند پاداش شهید را به او خواهد داد.»

۲- پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: آن هنگام که پوشش، سر زنی باشد، ارزش آن از دنیا آنچه در آن است، بیشتر است.

۳- دعای پیامبر نور و رحمت (ص): «پروردگارا، زنانی که خود را پوشیده نگه می‌دارند، مشمول رحمت و غفران خود گردان.»

۴- پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «زنان خود را با پوشش اندام و جسم، از دیدار نامحرمان باز دارند، که زنان

هرچه پوشیده‌تر باشند، سعادتمندتر هستند.»

۵- پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «برای زن، سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه‌اش، لباسش را جمع و فشرده کند.»

۶- امام صادق (ع) فرموده‌اند: «برای زن مسلمان، جایز نیست که روسری (مقنعه) و پیراهنی بر تن کند که بدنش را نپوشاند.»

۷- امام صادق (ع) فرموده‌اند: «در مورد زینت‌هایی که جایز است زن در مقابل نامحرم ظاهر کند، صورت خود را دست‌نوازش نکند.»

۸- رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «هر زنی که به خداوند سبحان و روز قیامت ایمان دارد، زینتش را برای غیر شوهرش آشکار نمی‌کند و همچنین موی سر و مچ خود را نمایان نمی‌سازد و هر زنی که این کارها را برای غیر شوهرش انجام دهد، دین خود را فاسد کرده و خداوند را نسبت به خود خشمگین کرده است؛ و همچنین زر و زیور خود را در نظر و دیدگاه غیر شوهر نمی‌گذارد و در غیاب شوهر، خود را خوشبو نمی‌کند که اگر چنین کند، دینش را تباه و خدا را به خشم آورده است. برای زن، جایز نیست مچ پا را برای مرد نامحرم آشکار سازد و اگر مرتکب چنین عملی شد، اول اینکه: خداوند سبحان همیشه او را لعنت می‌کند. دوم اینکه: دچار خشم و

غضب خداوند بزرگ می‌شود. سوم اینکه: فرشتگان الهی هم او را لعنت می‌کنند. چهارم: عذاب دردناکی برای او در روز قیامت آماده شده است.»

۹- پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «بهترین زنان شما، زنی است که برای شوهرش، آرایش و خودنمایی کند، اما خود را از نامحرمان بپوشاند.»

۱۰- رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «بین مردان و زنان نامحرم، جدایی ایجاد کنید (تا با هم برخورد و تماس نداشته باشند) زیرا هنگامی که آنان رو در روی یکدیگر قرار گرفتند و با هم رفت و آمد داشتند، جامعه به دردی مبتلا خواهد شد که درمان نخواهد داشت.»

۱۱- حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «هر زنی که خود را معطر و خوشبو کند (عطر بزند) و سپس از خانه خارج شود، همواره مورد لعنت خدا و ملائکه قرار خواهد گرفت، تا وقتی که به خانه برگردد، هرچند برگشتنش به خانه طول بکشد.»

۱۲- امام علی (ع) فرموده‌اند: «زن (باید) مو و سینه و دور گردن و زیر گلویش خود را بپوشاند.» (مجمع‌البیان، ج ۷)

۱۳- حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «کسی که خود را شیشه غیر مسلمان درآورد، از ما نیست.»

۱۴- حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «کسی که با زن نامحرمی شوخی کند، در مقابل هر کلمه‌ای که در دنیا به او گفته است، هزار سال حبس می‌شود.»



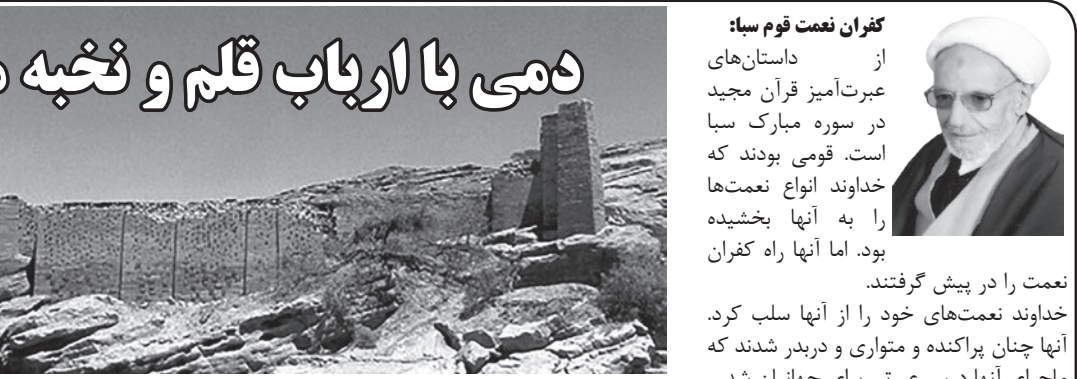
الدعه؛ هیچ گنجی بی‌نیازکننده تر از قناعت، و هیچ مالی در فقرزدایی، از بین برنده تر از رضایت دادن به روزی نیست و کسی که به اندازه کفایت زندگی از دنیا بردارد به آسایش دست یابد و آسوده خاطر گردد.» (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱)

مهم ترین عوامل برکت در مال

- ۳- با وضو بودن
«اگر کسی بی وضو در طلب حاجت خود برود و نیازش برآورده نشود، جز خویشتن، کسی را سرزنش نکند.» (تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱۷، ص ۲۸۱)
- ۴- بیداری، هنگام بین الطلوعین
پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «خدایا برکت را در صبحگاهان، برای امت من قرار ده ... اگر کسی خواهان رفع نیاز است، صبحگاهان به سوی آن شتابد؛ زیرا من از خدای سبحان خواستم که روزی را صبحگاهان برای امت من قرار دهد.»
- ۵- عدم کسالت و تبلی در کار
«در تحصیل روزی کسالت نورزید، زیرا گذشتگان ما با تلاش و سرعت، به دنبال کار می‌رفتند.»
- ۶- اعتدال، میانه روی و قناعت در زندگی
امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «لا کنز اغنی من القناعت و لا مال اذهب للفاقة من الرضى بالقوت. و من اقتصر علی بلغة الکفاف فقد انتظم الراحة و تبوأ خفص

- ۱- داشتن ایمان و تقوا
یکی از عوامل مهم برکت را در زندگی، داشتن ایمان و کسب تقوا می‌باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و لوان اهل القرى امنوا واتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء والارض؛ اگر مردم قریه‌ها ایمان آورده و پرهیزکاری پیشه کرده بودند، برکت‌های آسمان و زمین را به رویشان می‌گشودیم» (سوره اعراف، ۹۶) از مهمترین عوامل برکت در رزق و روزی، داشتن ایمان و تقوا (عمل به واجبات و ترک محرمات) است. امام رضا (ع) فرمود: «خدای عز و جل به یکی از پیامبران وحی فرمود که: هر گاه اطاعت شوم خشنود گردم و چون خشنود گردم برکت دهم و برکت من بی پایان است.» (میزان الحکمة)
- ۲- قرض دادن به یتدیکر
قرض دادن به دیگران نیز، به زندگی انسان برکت می‌دهد؛ در حدیثی که از حضرت رسول (ص) نقل شده است، «وام دادن به یتدیکر» را از عوامل برکت را برشمرده‌اند.

به اندازه‌های ذخیره آب پشت سد زیاد شد که با استفاده از آن توانستند باغ‌های بسیار زیبا و کشتزارهای پربرکت در دو طرف مسیر رودخانه‌ای که به سد منتهی می‌شد ایجاد کنند. همانگونه که ذکر شد قریه‌های آباد این سرزمین تقریباً به هم متصل بود و سایه گسترده درختان دست به دست هم داده بودند. آنقدر میوه‌های فراوان بر شاخسار آن ظاهر شد که می‌گویند هرگاه کسی سیدی روی سر می‌گذاشت و از زیر آنها می‌گذشت، پشت سر هم میوه در آن می‌افتاد، و در مدت کوتاهی سبد پر از میوه می‌شد. وفور نعمت آمیخته با امنیت، محیطی بسیار مرفه برای زندگی آنها آماده ساخته بود. محیطی آماده برای اطاعت پروردگار، و تکامل در جنبه‌های معنوی. اما آنها قدرشناس این همه نعمت نبودند. خدا را به دست فراموشی سپردند، به کفران نعمت مشغول شدند. به فخر فروشی پرداختند. به اختلاف طبقاتی دامن زدند.



عربستان می‌زیسته‌اند. دارای حکومتی عالی و تمدنی درخشان بودند. خاک یمن گسترده و حاصلخیز بود اما علیرغم این آمادگی چون رودخانه مهمی نداشت، از آن اراضی بهره‌برداری نمی‌شد. باران‌های سیلابی در کوهستان می‌بارید، و آب‌های آن در دشت‌ها هدر می‌رفت. مردم باهوش این سرزمین، به فکر استفاده از این

تمکین در مقابل اراده الهی!

حضرت پر سید وقتی بیمار می‌شوید چه می‌کنید، آن خانم گفت: چون نمی‌دانم مرض برای من بهتر است یا صحت، لذا کاری نمی‌کنم و به همان که خداوند پیش آورده تمکین می‌کنم. حضرت چند فقره از این سؤالات را مطرح کرد و آن خانم هم همین گونه پاسخ داد. بعد حضرت داوود گفت: با این معرفت و روح تسلیم و رضا که در شما می‌بینم مطمئناً اشتباهی رخ نداده است و خود شما برای همسری من تعیین شده اید.

عارف بالله میرزا اسماعیل دولابی، فرمودند: خداوند به حضرت داوود پیامبر (ع) وحی نمود که فلان خانم را برای همسری تو برگزیده ام. حضرت داوود به سراغ آن خانم رفت و قضیه را مطرح کرد ولی آن خانم گفت: من چندان عبادت و اعمال صالحی ندارم که لیاقت همسری شما را داشته باشم، خانم دیگری مناسب من در همین محله زندگی می‌کند که خیلی اهل عبادت است، قاعدتاً اشتباه شده و آن خانم منظور بوده است. حضرت داوود که به هدایت الهی مطمئن بود، از او پرسید شما وقتی فقیر می‌شوید چه می‌کنید؟ آن خانم گفت: چون نمی‌دانم فقیر برای من بهتر است یا ثروت، لذا کاری نمی‌کنم و به آنچه خدا پیش آورده تن می‌دهم.

معدی طبیب، مصباح القدی (سنان حاج اسماعیل دولابی)
منبع: موعظه فویان

چند پیشنهاد غذایی فوق العاده برای بدنسازان

ماهی
بالابودن میزان پروتئین، کلسیم، ید و ویتامین D و اسید چرب اشباع نشده امگا ۳

پنیر و کشک
به دلیل بالای بودن میزان پروتئین و کلسیم

سفیده تخم مرغ
به دلیل بالا بودن پروتئین کامل

سویا
به دلیل پروتئین بالا، داشتن اسید چرب اشباع نشده، فیبر محلول در آب، کلسیم و پتاسیم بالا

عدس و لوبیا
به دلیل بالای بودن میزان پروتئین، آهن و کلسیم بادم زمینی

کاکائو
به دلیل بالا بودن پتاسیم و منیزیم و قدرت چربی سوزی بالا



رژیم لاغری و مشکلات ذهنی آن



چرا وقتی برای کاهش وزن شروع به رژیم گرفتن می‌کنیم، همیشه ذهنمان درگیر خوردن است و ما را وادار به پرخوری می‌کند؟ یک دلیل جالب که ذهنمان را وادار به پرخوری می‌کند، رژیم غلط از هر دو نوع رژیم کم کالری و زیاد خوردن است. اشتباه اکثر افراد این است که برای کاهش وزن تمایل دارند رژیم‌های سخت و کم کالری بگیرند تا خیلی زود وزن کم کنند و به نتیجه دلخواهشان برسند. اما اینکار می‌تواند دقیقاً باعث شود مقدار سطح گلوکز بدن به هم بریزد و همین دلیل اصلی باشد تا مغز دستور پرخوری را ارسال کند. نکته جالب این است که مشکل پرخوری از رژیم‌های کم کالری

نیست. بیش از حد خوردن هم می‌تواند مغز را برای پرخوری تحریک کند. از طرفی نتیجه تحقیقات نشان داده خوردن مثل مصرف مواد مخدر می‌تواند باعث شود تا هورمون دوپامین در مغز آزاد شود که موجب حس رضایت و لذت می‌شود و همین دلیل اصلی است که فرد را مجبور می‌کند دوباره عمل خوردن را تکرار کند. باید به مصرف غذاهای با چربی بالا خیلی دقت کنید، مخصوصاً آنهایی که نمک و شکرشان خیلی زیاد است. باید گفت که رژیم غذایی با هدف کاهش وزن نه باید آنقدر کم کالری باشد که همیشه دچار ضعف شوید و نه آنقدر مواد چرب داشته باشد که به غذاهای چرب معتاد شوید.

علامت هایی که نشان دهنده سلامت انسان است



یکسری آزمایش ها و تست هایی وجود دارند که به کمک آن ها می‌توانید متوجه برخی بیماری ها شوید، البته این آزمایش ها نمی‌توانند جایگزین نظر پزشک شوند و اگر علائمی دارید که نگران کننده هستند، باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

وضع قلبتان چطور است؟
ابتدا ساکت و آرام بنشینید، سپس با انگشت اشاره و انگشت میانی ضربه های نبض گردنتان را به مدت ۶۰ ثانیه چک کنید. ضربان نبض یا کمتر در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلب شما در عالی‌ترین شکل و عملکرد خود است. ۶۰ الی ۸۰ ضربان قلب در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلبتان از نظر عملکردی در وضعیت متوسط قرار دارد. بیش از ۸۰ ضربان نبض در هر دقیقه، نشان می‌دهد که قلبتان به سختی کار می‌کند و ممکن است که لازم باشد با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

با انگشتان اشاره شکل لوزی بسازید و ناخن‌های خود را در مقابل یکدیگر قرار دهید. این بدان معنی است که قلب و عروق شما کاملاً سالم هستند. اگر بین ناخن‌های شما هیچ فضایی وجود نداشته باشد، ممکن است نشانه لخته شدن خون باشد. اگر ناخن‌های انگشتان دست ضخیم‌تر شوند به این معناست که خون اکسیژن کافی ندارد. کمبود اکسیژن به دلایل مختلفی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات ریه و دستگاه گوارش ایجاد می‌شود.

تست دیابت
برای انجام دادن تست دیابت نیاز به کمک افراد دارید. از دوست یا خانواده خود بخواهید یک مدادی که در انتهای آن دارای پاک کن بوده، بردارد. این مداد پاک کن دار را باید در قسمت‌های مختلف پاتان حرکت دهد بدون آن که شما متوجه شوید. اگر حس نکنید که کدام قسمت از مداد با پای شما برخورد کرده، به این معنی است که انتهای عصبی روی پاهای

فواید بی نظیر سیاه دانه برای بدن

در مجله مبانی فارماکولوژی بالینی، محققان گزارش کردند که سیاه دانه می‌تواند به‌طور قابل توجهی کلسترول LDL و فشارخون بالا و پرفشاری روده، گرفتگی بینی، دندان‌درد، سردرد و انگل استفاده‌شده است. همچنین، می‌توانید از سیاه دانه برای درمان اسهال، یبوست، نفخ، هموروئید، آنفولانزا، برونشیت، سرفه، حساسیت‌ها، آسم، فشارخون بالا، قاعدگی، کلسترول بالا و غیره استفاده کنید. شما می‌توانید سیاه دانه را به‌عنوان یک ادویه خوب در غذاها به‌کار بگیرید.

از سفید شدن زود هنگام مو جلوگیری می‌کند
سفید شدن مو، بخشی طبیعی از فرآیند پیری است و زمانی که سن‌تان بالا می‌رود، اتفاق می‌افتد. به‌رحال، سفید شدن زود هنگام مو، یک مشکل است و به‌عنوان یک مشکل مو شناخته‌شده است. آیا می‌خواهید از سفید شدن موهای‌تان در جوانی جلوگیری کنید؟ شما می‌توانید برای درمان طبیعی این مشکل از سیاه دانه استفاده کنید. می‌توانید روغن سیاه دانه را با روغن زیتون ترکیب کنید تا خمیری به‌دست آید. سپس خمیر را بر پوست سرتان گذاشته و آرام ماساژ دهید و بعد با آب گرم بشویید.

فشارخون را کنترل می‌کند
امروزه، بنابر دلایل زیادی، فشارخون بالا یکی از بیماری‌های شایع است. با استناد به تحقیقات منتشرشده

در مجله مبانی فارماکولوژی بالینی، محققان گزارش کردند که سیاه دانه می‌تواند به‌طور قابل توجهی کلسترول LDL و فشارخون بالا و پرفشاری روده، گرفتگی بینی، دندان‌درد، سردرد و انگل استفاده‌شده است. همچنین، می‌توانید از سیاه دانه برای درمان اسهال، یبوست، نفخ، هموروئید، آنفولانزا، برونشیت، سرفه، حساسیت‌ها، آسم، فشارخون بالا، قاعدگی، کلسترول بالا و غیره استفاده کنید. شما می‌توانید سیاه دانه را به‌عنوان یک ادویه خوب در غذاها به‌کار بگیرید.

از سفید شدن زود هنگام مو جلوگیری می‌کند
سفید شدن مو، بخشی طبیعی از فرآیند پیری است و زمانی که سن‌تان بالا می‌رود، اتفاق می‌افتد. به‌رحال، سفید شدن زود هنگام مو، یک مشکل است و به‌عنوان یک مشکل مو شناخته‌شده است. آیا می‌خواهید از سفید شدن موهای‌تان در جوانی جلوگیری کنید؟ شما می‌توانید برای درمان طبیعی این مشکل از سیاه دانه استفاده کنید. می‌توانید روغن سیاه دانه را با روغن زیتون ترکیب کنید تا خمیری به‌دست آید. سپس خمیر را بر پوست سرتان گذاشته و آرام ماساژ دهید و بعد با آب گرم بشویید.

فشارخون را کنترل می‌کند
امروزه، بنابر دلایل زیادی، فشارخون بالا یکی از بیماری‌های شایع است. با استناد به تحقیقات منتشرشده

ویتامین A
به ساخت و تقویت استخوان‌ها، دندان‌ها، بافت‌های نرم، پوست و غشاهای مخاطی کمک می‌کند.

ویتامین B2
این ویتامین به بالا رفتن انرژی و تقویت سیستم دفاعی کمک می‌کند

ویتامین B6
کاهش افسردگی، بیماری قلبی و از دست دادن حافظه کمک می‌کند

ویتامین B12
پیشگیری از بیماری قلبی، از دست دادن حافظه و کم‌خونی

ویتامین B7
غدد تعریق، مو و پوست را سالم نگه می‌دارد.

ویتامین B9
پیشگیری از بیماری قلبی، فشار خون بالا، آلزایمر، افسردگی

ویتامین C
ویتامین C که به تقویت‌کننده ایمنی معروف است

ویتامین D
در قوی نگه داشتن استخوان‌ها نقشی کلیدی دارد و کاهش خطر ابتلا به سرطان

ویتامین E
این ویتامین به پیشگیری از بیماری قلبی، آب مروارید کمک میکند

ویتامین K
این ویتامین خاص برای عملکرد ایمنی و انرژی نیز ضروری است

ویتامین های مورد نیاز و ضروری بدن



دانستنی های مهم و ضروری درباره جراحی تعویض مفصل زانو

برای بیمارانی که دردهای گیجگاه دارند و هنوز می‌توانند به فعالیت های عادی شان ادامه دهند از روش های غیر جراحی استفاده می‌شود. این روش ها عبارتند از:

کاهش وزن- اصلاح و تعدیل فعالیت ها- استفاده از داروهای ضد التهاب- مصرف مکمل ها- تریق کورتیزون- تریق اسید هیالورونیک بعد از عمل جراحی تعویض مفصل زانو پزشک شما را تشویق می کند که هر چه سریع تر زانویتان را حرکت بدهید. ورزش کردن بعد از این جراحی باعث افزایش خونرسانی و گردش خون در مفاصل زانو می شود و شناس موفقیت جراحی را بالا می برد. ممکن است تا مدتی موقع حرکت دادن زانویتان احساس درد کنید اما این مساله موقتی است و با گذشت زمان برطرف می شود.

طبق اعلام آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا، رمز اصلی موفقیت در تاونبخشی موثر بعد از جراحی تعویض مفصل زانو تمرکز روی انجام حرکات ورزشی مناسب است. در طول دوره فیزیوتراپی بعد از عمل، شما یاد می گیرید که حرکت، تعادل، عملکرد و استحکام مفصل زانو را دوباره پیدا کنید و برای رسیدن به این مسئله باید تمرین کنید. نکته مهم این است که در طول روند بهبودی باید به آرامی حرکت کنید تا از آسیب دیدگی مفصل زانو جلوگیری شود. تمرینات و ورزش هایی که در ادامه به آنها اشاره می شود جزو موثرترین حرکات برای افزایش خونرسانی و کاهش تورم و التهاب بعد از جراحی تعویض مفصل زانو می باشند.



لخته شدن خون-خونریزی-عفونت محل تعویض مفصل زانو-سفتی و سختی در محل تعویض مفصل زانو

توانبخشی بعد از جراحی تعویض مفصل زانو چگونه است؟
جراحی تعویض مفصل زانو جزو جراحی های بسیار موفقیت آمیز محسوب می شود اما موفقیت این روش تا حدودی به توانبخشی بعد از عمل جراحی بستگی دارد. برای اینکه بیماران بتوانند از جراحی شان بهترین نتیجه را بگیرند باید دوره توانبخشی را با جدیت پیگیری کنند. این توانبخشی بلافاصله بعد از جراحی تعویض مفصل انجام می شود و به محض اتمام جراحی فیزیوتراپی شروع به کار با بیمار می کند. در مراحل اولیه توانبخشی، تاکید اولیه روی حفظ حرکت زانو و اطمینان از این مساله است که بیمار به راحتی می تواند راه برود. بعد از جراحی، بدن با ایجاد بافت اسکار به عمل جراحی واکنش نشان می دهد و اگر بیمار روی خم و صاف کردن زانو بعد از جراحی تمرکز نکند ممکن است زانو هیچ وقت حرکت طبیعی اش را به دست نیآورد.

چه روش هایی برای جایگزینی جراحی تعویض مفصل زانو وجود دارد؟
درمان التهاب مفصل زانو با ابتدایی ترین گزینه ها شروع می شود و بسته به شدت دردگری زانو برای برخی افراد جراحی توصیه می شود. به طور کلی می توان گفت که جراحی تعویض مفصل زانو برای بیمارانی مناسب است که همه روش های دیگر را امتحان کرده اند و همچنان با درد قابل توجهی مواجه اند. در سایر موارد و

نقرس و یا عفونت نیز احتمال پارگی و ساییدگی مفصل زانو را افزایش می دهند. نکته مهم و جالب این است که اگر فقط ۱۰ کیلوگرم از وزنتان را کاهش دهید می توانید فشار وارده روی زانوهارا به نصف رسانید.

آرتروز مفصل زانو چه علائمی دارد؟
نشانه اصلی و بارز ساییدگی و پارگی مفصل زانو درد است. این درد ممکن است تیز و شدید باشد و یا با تورم همراه باشد. از آنجایی که مفاصل به طور یکسان در همه جای زانو گسترده نشده اند ممکن است با گذشت زمان زانوها دچار دفورمیتی و بدشکلی شوند. این مساله می تواند باعث ایجاد زانوی پرانترزی یا ناهمگونی یک طرفه زانوها شود. همچنین ممکن است حرکت هر دو زانو و به خصوص حرکات کششی آن با مشکل روبرو شود.

آرتروز مفصل زانو چطور تشخیص داده می شود؟
فیزیوتراپیست با معاینه فیزیکی شما به دنبال علائمی مثل حرکت محدود زانو، بدشکلی، تورم و از همه مهمتر درد خواهد بود. در اکثر موارد اشعه ایکس برای تصویر برداری از میزان پارگی و ساییدگی مفصل زانو کافیت است اما در مواردی هم ممکن است از ام آر آی برای آسیب شناسی بافت نرم استفاده شود.

جراحی تعویض مفصل زانو چطور انجام می شود؟
هنگام تعویض مفصل زانو، استخوان و غضروف واقع در انتهای استخوان ران (استخوان فمور) و قسمت بالایی استخوان ساق پا (استخوان درشت نی) برداشته می شود. این کار برای باز کردن فضای کافی برای قرار دادن ایمپلنت با استفاده از ابزارهای دقیق جراحی انجام می شود. در مرحله بعد از یک کاشت فلزی و پلاستیکی جایگزین استفاده می شود تا به عنوان مفصل جدید در زانو کار کند. بسته به وضعیت غضروف زیر زانو، ممکن است در طی جراحی کاسه زانو هم تعویض شود.

جراحی تعویض مفصل زانو چه خطراتی دارد؟
عمل جراحی تعویض مفصل زانو جزو روش های جراحی رایج است اما با این حال هنوز هم خطراتی وجود دارد. خوشبختانه عمل جراحی تعویض مفصل زانو در بیش از ۹۰ درصد از بیماران با موفقیت انجام می شود. عوارض جانی این نوع جراحی به ندرت اتفاق می افتند اما به هرحال امکان بروز آنها وجود دارد. این عوارض عبارتند از:

نقرس و یا عفونت نیز احتمال پارگی و ساییدگی مفصل زانو را افزایش می دهند. نکته مهم و جالب این است که اگر فقط ۱۰ کیلوگرم از وزنتان را کاهش دهید می توانید فشار وارده روی زانوهارا به نصف رسانید.

آرتروز مفصل زانو چه علائمی دارد؟
نشانه اصلی و بارز ساییدگی و پارگی مفصل زانو درد است. این درد ممکن است تیز و شدید باشد و یا با تورم همراه باشد. از آنجایی که مفاصل به طور یکسان در همه جای زانو گسترده نشده اند ممکن است با گذشت زمان زانوها دچار دفورمیتی و بدشکلی شوند. این مساله می تواند باعث ایجاد زانوی پرانترزی یا ناهمگونی یک طرفه زانوها شود. همچنین ممکن است حرکت هر دو زانو و به خصوص حرکات کششی آن با مشکل روبرو شود.

چرا مفصل زانو به تعویض نیاز پیدا می کند؟
کلمه آرتروز به معنای التهاب مفاصل است. خیلی ها وقتی اسم آرتروز به گوششان می رسد به فرسودگی غضروف در مفصل فکر می کنند این مساله دقیقاً همان نتیجه نهایی التهاب مفاصل است. جراحی تعویض مفصل زانو زمانی انجام می شود که دیگر علائم درد با روش های غیر جراحی قابل کنترل نباشند. در این روش جراح مفصل آسیب دیده را بر می دارد و آن را با ایمپلنت فلزی و پلاستیکی جایگزین می کند. جراحی تعویض کامل مفصل زانو جزو یکی از جراحی های مهم و اساسی به شمار می رود و تصمیم گیری درباره انجام آن تصمیم بزرگی محسوب می شود.

چه عواملی باعث تخریب مفصل زانو می شوند؟
آرتروز زانو یا همان التهاب مفاصل زانو یکی از دلایل اصلی از بین رفتن مفصل زانو است. شایع ترین نوع آرتروز استئوآرتروز است که باعث سایش و پارگی مفصل زانو می شود. ساییدگی مفصل زانو یکی از مشکلات رایج پیری است اما علاوه بر افزایش سن عوامل دیگری مثل آسیب دیدگی مفصل زانو، جراحی، ضعف عضلات و یا اضافه وزن و چاقی نیز باعث افزایش فشار وارده روی زانو و در نتیجه سایش و پارگی مفصل زانو می شوند. از این گذشته، بیماری های مثل روماتیسم،



به درستی کار نمی‌کنند. کم شدن حس در قسمت‌های مختلف بدن افراد می‌تواند یک شاخصه دیابت باشد.

کم خونی
هنگام ایستادن در مقابل آینه، پلک خود را به سمت پایین بکشید. اگر رنگ صورتی داشته نشان دهنده کم خونی است. اما عکس آن دارید، ممکن است رنگ آن صورتی کم‌رنگ یا حتی زرد باشد. کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین است و نشان می‌دهد که عضلات و بافت‌های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و نمی‌توانند ۱۰۰ درصد کار کنند. اگر متوجه شدید که رنگ پریدگی دارید، سریع خسته می‌شوید یا به شدت نفس می‌کشید، باید به پزشک مراجعه کنید.

زوال عقل
برای این آزمون به یک تایمر نیاز دارید. پای خود را بلند کنید تا مفصل ران به طور موازی با کف باشد و تایمر را شروع کنید. اگر می‌توانید به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر در این حالت بایستید، بدان معنی است که احتمال کمتری وجود دارد که دچار سکنه مغزی یا ابتلا به زوال عقل شوید. اما اگر در حفظ تعادل در یک پا مشکل دارید، ممکن است مشکلات عروقی مغزی داشته باشید.

شنوایی
برای انجام این تست، شما باید در یک اتاق آرام باشید. دست خود را نزدیک گوش خود قرار دهید و انگشتان خود را به هم بمالید. صدایی را می‌شنوید سپس دست خود را تا حد امکان از گوش خود دور کنید و انگشتان خود را دوباره به هم بمالید. اگر دوباره صدایی را بشنوید نشان دهنده این است که شنوایی شما عالی است. فراموش نکنید که همین کار را با گوش دیگر هم انجام دهید.

