



۸



انفقاد ۵۱ قرارداد سرمایه‌گذاری در شهرک صنعتی گراش

۸



بهره‌برداری از پروژه‌های عمرانی جویم با اعتبار ۱۵ میلیارد ریال

۳



هدتار آمریکا به فلسطینی‌ها؛ با معامله قرن مخالفت نکنید

۲



ارزیابی مثبت کارشناس کشوری از علف کش تیفس در مزارع گندم لارستان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - بهمن ماه ۱۳۹۸ - جمادی الثانی ۱۴۴۱ - فوریه ۲۰۲۰ - ۹۸/۱۱/۱۲ - شماره ۱۴۵۲ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲ وزیر بهداشت: ورود مسافر از چین ممنوع شود

۲ افتتاح طرح ابتکاری پنج شبه‌های مسجدی در جویم

۳ آمادگی آمریکا برای جنگ با روسیه و تدابیر واشنگتن

۵ نکاتی برای امنیت حساب‌های بانکی

۸ تسطیح لیزی اراضی کشاورزی و احداث جاده بین مزارع در لارستان

معاون وزیر ورزش و جوانان: مسابقات بین‌المللی را در لارستان برنامه‌ریزی می‌کنیم

کفپوش مجتمع منیری تامین اعتبار شد



روزنامه میلاد لارستان

سخن سردبیر

گفتاری با رأی‌دهندگان معزز

دوم اسفند ماه ۹۸ انتخابات یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی آغاز می‌شود و از صلاحیت شده تنها یک نفر به مجلس نمایندگان راه خواهد یافت که توجه هرچه بیشتر رأی‌دهندگان عزیز به نکات زیر جلب می‌نماید.

۱- حساسیت مضاعف هرچند انتخابات در همه دوره‌ها حساس است اما حساسیت بالای این دوره انتخابات حائز کمال اهمیت است. می‌دانیم رفیع خلیلی از مشکلات به وسیله بیداری و هوشیاری نمایندگان و تصویب قوانین و لوایح حساب شده صورت می‌پذیرد. همین‌طور که ایجاد مشکلات در جامعه نیز به سبب بی‌توجهی و غفلت همین نمایندگان صورت می‌گیرد. پس انتخاب فردی لایق و متدین صادق و آگاه به مسائل سیاسی، اجتماعی، فداکار و ایثارگر و... ضرورت دارد. شاید بفرمایید از میان کسانی که احراز صلاحیت شده‌اند کدام یک همه این شرایط و شرایط دیگر نمایندگی را دارند. در پاسخ می‌گوییم بسنجید آن که بیشترین را دارد انتخاب کنید.

۲- انتخابات تعیین سرنوشت به طور کلی با انتخابات سرنوشت جامعه خویش را رقم می‌زنیم. با انتخاب ریاست جمهوری سرنوشت مملکت و با انتخاب نماینده مجلس سرنوشت استان و شهرستان و با انتخاب شوراهای شهر و شهرستان سرنوشت شهرستان و شهر را تعیین می‌کنیم.

در این برهه زمانی که سرنوشت شهرستان‌ها و استان‌ها با انتخابات مجلس رقم می‌خورد باید همه بیدار باشیم و شخصی که شرایط انتخابات نماینده از دیدگاه رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (قدس سره) و مقام معظم رهبری دارد به عنوان نماینده انتخاب و به مجلس اعزام گردد.

در این دوره که استخبار جهانی برای تحریف و قبولاندن گروهی ضعیف مرعوب و مجذوب غرب قد علم کرده، بیداری و هوشیاری بیشتری می‌طلبید.

۳- شرایط حداقلی: مسأله دیگر این که احراز صلاحیت از دیدگاه شورای محترم نگهبان تأیید حداقلی یا باصلاح تأیید کف است، نه سقف این مردم هستند که با بیداری و هوشیاری و تحلیل دقیق‌تر از میان کاندیداهای بهترین را در همه ابعاد انتخاب می‌نمایند، بدین معنی که شورای نگهبان از حداقل تا حداکثر، احراز صلاحیت را انتخاب می‌کند. مردم باید سخنان مقام معظم رهبری و سخنان امام خمینی (ره) درباره انتخابات را مطالعه و جمع‌بندی نموده و آن که بالاترین نمره را دریافت می‌کند و بیشترین مصداق را دارد انتخاب و به مجلس بفرستند.

۴- در این دوره حدود یک سوم از نمایندگان دوره پیشین احراز صلاحیت نشده‌اند. این یعنی یک سوم مجلس دهم شرایط قابل قبولی نداشته است. همین هم شد که با یک قیام و قعود برجام بی‌فرجام را تصویب کردند.

باید مراقب بود در این دوره کف‌ها را رها و تنها سقف‌ها را گزینش نمود که سرنوشت آینده بهتر از امروز گردد. هرچند انسداد راه نفوذ آسان نیست ولی با اطلاع گرفتن از آگاهان می‌توان این مسأله را به حداقل رساند.



حضور رهبر انقلاب در مرقد مطهر امام راحل و گلزار شهدای بهشت زهرا

همزمان با آغاز دهه فجر و در آستانه چهل و یکمین سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، رهبر معظم انقلاب اسلامی، مرقد مطهر امام عظیم‌الشأن ملت ایران حضور یافتند و با قرائت نماز و قرآن یاد آن عزیز سفر کرده را گرمی داشتند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای همچنین با حضور بر مزار شهیدان عالی‌مقام آیت‌الله بهشتی، رجایی، باهنر و شهدای حادثه هفتم تیر، علو درجات آنان را از خداوند متعال مسئلت کردند. رهبر انقلاب اسلامی، سپس در گلزار شهیدان حضور یافتند و با درود و سلام به ارواح مطهر مجاهدان راه خدا و مدافعان عزت و اقتدار ایران اسلامی، برای استمرار حرکت پر افتخار ملت ایران دعا کردند.



معاون وزیر ورزش و جوانان: مسابقات بین‌المللی را در لارستان برنامه‌ریزی می‌کنیم / کفپوش مجتمع منیری تامین اعتبار شد

معاون وزیر ورزش و جوانان ضمن بیان آینده درخشان و اثر گذار مجتمع خیرساز منیری در سطح بین‌المللی، وعده داد پایگاه مسابقات بین‌المللی را در لارستان برنامه‌ریزی نماید. وی در عین حال از نصب کفپوش این مجتمع با توجه به تامین اعتبار آن در آینده نزدیک خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، جمشید تقی زاده معاون امور مجلس، حقوقی و هماهنگی استان های وزارت ورزش و جوانان که به دعوت نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی وارد لارستان شده بود در بازدید از مجموعه بزرگ خیرساز منیری در سخنانی اظهار داشت: در این مکان بین‌المللی، خیرین ورزشکار خواهد شد. مهمی را انجام داده اند که نشان از شایستگی مردم خوب و فهیم لارستان است. وی اظهار داشت: شهر شما شهری بین‌المللی با گویشتی بین‌المللی است و باید زیرساخت هایی که در لارستان ایجاد می‌شود در حد و اندازه مردم لارستان باشد. تقی زاده افزود: احساس می‌کنم این سالن و مجموعه خیرساز منیری در آینده تیم های بزرگ را به خود جذب خواهد کرد و حتما ورزشکاران بین‌المللی در این شهرستان حضور پیدا خواهند کرد. وی گفت: در آینده نزدیک کفپوش این ورزشگاه با توجه به تامین اعتبارات آن نصب خواهد شد.

معاون امور حقوقی وزیر ورزش در پایان سخنان خود گفت: حتما طی بازدید تیم کارشناسی در هفته آینده از منطقه، مسائل زیرساختی و نرم افزاری این شهرستان نیز بررسی خواهد شد تا در جهت رفع آن اقدام شود.

همگام و همراه با شما

WWW.MLDEL.IR

miladelarestan@gmail.com

پذیرش آگهی

در روزنامه میلاد لارستان

تلفن‌های تماس: ۵۲۲۴۳۸۴۴ - ۵۲۲۴۴۷۷۵

milad.larestan

سرقت ۱/۵ میلیارد تومانی از منزلی در گراش



در یک شب بارانی زمستانی، سارق یا سارقینی از یک منزل در گراش، حدود یک میلیارد و پانصد میلیون تومان طلا، ارز و پول نقد سرقت کردند.

اوایل شب سوم بهمن‌ماه ۱۳۹۸ یعنی حدود یک هفته پیش، سارقین به سراغ منزل سعید توکلی رفتند و تمام طلاها، ارز و پول‌های نقد را به ارزش تقریبی یک میلیارد و پانصد میلیون تومان به سرقت بردند.

به گزارش میلادلاستان به نقل از گریشنا، بدریه اسدی، همسر سعید توکلی، با اشاره به اینکه منزل مجهز به سیستم دزدگیر است گفت: «همسرم خارج از کشور است و من برای شام منزل مادر شوهرم دعوت بودم. چون قرار بود خیلی سریع در کمتر از یک ساعت به منزل برگردم، سیستم دزدگیر را فعال نکردم و از منزل خارج شدم. ساختمان مجهز به سیستم دزدگیر است و در ورودی حیاط نیز طوری طراحی شده است که هیچ نوع امکان شکستن قفل یا ورود بدون کلید را ندارد.»

اسدی در ادامه می‌گوید: «حدود ساعت ۳:۳۰ به منزل برگشتم و وقتی در حیاط را باز کردم، متوجه هیچ چیز غیرعادی نشدم. نزدیک در حال که رسیدم، دیدم در باز و چراغ‌ها روشن است، اما در حال از بیرون سالم است ولی خانه کلا به هم ریخته است. سریع با پلیس تماس گرفتم، چون همچنان از بالای پشت بام صداهایی می‌شنیدم و این احتمال را دادم که سارق یا سارقین هنوز هستند و وقتی متوجه ورود من شدند، فرار کرده‌اند. اما فقط سه دقیقه من پای تلفن داشتم به پلیس آدرس منزل را می‌دادم و حتی نمی‌دانستند بلوار الزهرا کجاست. در

این فاصله همسایه‌ها و اقوام سریع رسیدند و پشت بام‌ها را آگشتند، ولی کسی نبود. شاید اگر خیلی سریع‌تر به محل می‌رسیدند دردها از محل خیلی هم دور نشده بودند. پلیس حدود نیم ساعت بعد به محل رسید.» صاحبخانه اشاره‌ای هم به بررسی‌های پلیس می‌کند و می‌گوید: «ساختمان دو طبقه است و با بررسی‌هایی که انجام شد مشخص شد که دردها احتمالا از روی دیوار وارد شده‌اند چون گل‌های باغچه کنار دیوار خراب شده بود و از در بالکن طبقه دوم وارد ساختمان شده‌اند چون در ورودی طبقه پایین از پشت خراب شده است. تمامی درهای ورودی ساختمان قفل و حتی قفل کتابی هم برای اطمینان زده شده است ولی سارقین خیلی مجهز بوده‌اند. تحقیقات پلیس قرار است از روز شنبه شروع شود.»

اسدی در پاسخ به این سوال که چرا این میزان از طلا و ارز را در خانه نگه داشته بودید، می‌گوید: «ما همیشه تمام طلاها و ارزها را در بانک نگهداری می‌کنیم، ولی چند روز پیش برای مهمانی طلاها را به خانه آورده بودم و ارزها هم در جعبه بود و قرار بود مجدد به بانک برگردانم. اما سارقین همه را بردند. ارزش طلاها و ارزها حداقل یک میلیارد و پانصد میلیون تومان است.»

بدریه اسدی در پایان با بیان اینکه که سال قبل هم سارقین قصد سرقت داشتند ولی ناموفق ماند افزود: «آیفون تصویری است و اگر کسی آیفون را بزند دوربین یک عکس هم می‌گیرد. بین ساعت ۱۸ تا ۱۸:۱۵ چندین بار آیفون زده شده است ولی کسی در تصویر نیست.»

وی می‌گوید تجربه‌ی زنگ خوردن آیفون تصویری را سال گذشته نیز داشته‌اند، اما پیگیری‌شان به نتیجه نرسیده است: «سال قبل هم سارق یا سارقینی به قصد سرقت چند بار آیفون را زده بودند و تصویر آن‌ها در دوربین ثبت شده بود که با بردن اطراف قفل در، سعی در ورود به منزل داشتند که ناموفق ماندند. با وجود این که سرقتی انجام نشده بود، اما از آن جایی که ما تصویر سارق را داشتیم، مدت‌ها موضوع را از طریق نیروی انتظامی پیگیری کردیم اما متأسفانه موضوع جدی گرفته نشد و ترتیب اثری هم داده نشد و امسال هم آیفون را زده‌اند ولی تصویری ثبت نشده است و از در حیاط هم وارد نشده‌اند (چون قفل در بسیار پیچیده است و قبلا هم سارقین موفق به شکستن آن نشده بودند) و این مساله ذهن ما را مشغول کرده است.»

برگزاری برنامه‌های دهه فاطمیه در بیش از ۱۵۰ کانون مساجد جنوب فارس

کانون فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس خبر داد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از شبستان، اخوت ضمن تشریح برنامه‌های ایام دهه دوم فاطمیه در کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، گفت: به مناسبت گرامیداشت یاد و خاطر شهید حاج قاسم سلیمانی و همزمان شهیدش و فرارسیدن ایام فاطمیه، مراسم سوگواری آن حضرت در بیش از ۱۵۰ کانون فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس برگزار شد.

مدیر کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس از برگزاری دهه دوم فاطمیه و گرامیداشت سردار سلیمانی در بیش از ۱۵۰



مدیر کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس از برگزاری دهه دوم فاطمیه و گرامیداشت سردار سلیمانی در بیش از ۱۵۰

ارزیابی مثبت کارشناس کشوری از علف کش تیغیسی در مزارع گندم لارستان

علامی ظاهری آن از روز دهم قابل مشاهده است.

زرگری تصریح کرد: در خصوص علف های هرز پهن برگ مزرعه مذکور از جمله چغندر وحشی و پنیرک و همیشه بهار در کلیه تیمارها توقف رشد مشاهده شد.

وی با اشاره به وجود یدوسولفورون در ترکیب علف کش گفت: تاثیر باقیمانده سم بر محصولات بعدی گندم احتیاج به بررسی بیشتر دارد و بهتر است کشت گیاهان حساس بعد از کشت گندم مورد توجه قرار گیرد و به منظور جلوگیری از بروز علف های هرز کشیده برگ، قرمزی برگ ها، بوسیدگی محل طوفه و در نهایت خشک شدن کامل علف هرز بود که



به گفته وی تاثیر علف کش بر روی علف هرز چچم (علف هرز غالب مزرعه) ابتدا به صورت توقف رشد، سپس رنگ پریدگی جوانه مرکزی، قرمزی برگ ها، بوسیدگی محل طوفه و در نهایت خشک شدن کامل علف هرز بود که

مسئول واحد حفظ نباتات جهاد کشاورزی لارستان، گفت: در بازدید کارشناسان کشوری و استانی از طرح آزمایشی استفاده از علف کش تیغیسی گفت تاثیر آن مطلوب ارزیابی شد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از روابط عمومی معاونت سازمان مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، محمد زرگری اظهار کرد: پس از ۲۵ روز از اجرای این طرح در مزرعه ابراهیم ابراهیم زاده در منطقه جویم، با حضور افشین ولایی کارشناس سازمان حفظ نباتات کشور و نجیب سعادت کارشناس سازمان حفظ نباتات استان از مزرعه بازدید و نتایج آن مثبت ارزیابی شد.

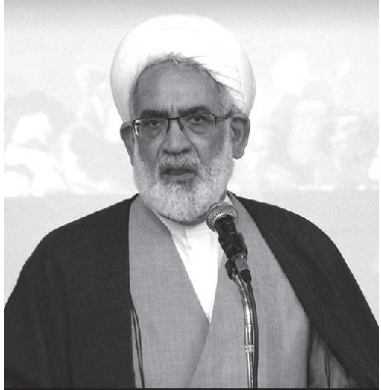
دادستان کل کشور در شیراز: امروز به وحدت و همکاری نیاز داریم

انجام می‌دهند، مانع حضور مردم در انتخابات شود. منتظری، با بیان اینکه در شرایط امروز به شدت به وحدت و همکاری نیاز داریم، افزود: باید مراقب باشیم که اهداف دشمن و عملیاتی نکنیم؛ گاهی سخنانی گفته و مطالبی لقا می‌شود یا در سخنان برخی از مسئولان نکاتی دیده می‌شود که دشمن از آنان سوءاستفاده می‌کند بنابراین باید

دادستان کل کشور در ادامه افزود: مایه شرمساری است که سه نفر از سفرای کشورهای اسلامی هم در مراسم رونمایی معامله قرن حضور داشتند و امروز بزرگ‌ترین خیانت به دنیای اسلام و به قبیله اول مسلمانان فلسطین از سوی برخی از کشورهای به ظاهر اسلامی می‌شود. وی با اشاره به قرار گرفتن در آستانه دهه فجر بیان کرد: در طول امسال اتفاقات زیادی افتاده و فراز و نشیب‌های زیادی را پشت سر گذاشتیم اما همه این شرایط اقتضا می‌کند که مردم با حضور حماسی و دشمن‌شکن خود در ۲۲ بهمن به دنیا و دشمنان نشان دهند که این ملت با همه سختی‌ها و با همه مشکلات راسخ‌تر و با برچاستر از همیشه است. منتظری با بیان اینکه اساس نظام مسئله‌ای است که تک تک ما در برابر آن مستولیم گفت: امروز در پاسداری از خون شهدا، معارف دین، قرآن و ولایت باید به وظیفه و تکلیف خود عمل کنیم.

انجام می‌دهند، مانع حضور مردم در انتخابات شود. منتظری، با بیان اینکه در شرایط امروز به شدت به وحدت و همکاری نیاز داریم، افزود: باید مراقب باشیم که اهداف دشمن و عملیاتی نکنیم؛ گاهی سخنانی گفته و مطالبی لقا می‌شود یا در سخنان برخی از مسئولان نکاتی دیده می‌شود که دشمن از آنان سوءاستفاده می‌کند بنابراین باید

دادستان کل کشور در ادامه افزود: مایه شرمساری است که سه نفر از سفرای کشورهای اسلامی هم در مراسم رونمایی معامله قرن حضور داشتند و امروز بزرگ‌ترین خیانت به دنیای اسلام و به قبیله اول مسلمانان فلسطین از سوی برخی از کشورهای به ظاهر اسلامی می‌شود. وی با اشاره به قرار گرفتن در آستانه دهه فجر بیان کرد: در طول امسال اتفاقات زیادی افتاده و فراز و نشیب‌های زیادی را پشت سر گذاشتیم اما همه این شرایط اقتضا می‌کند که مردم با حضور حماسی و دشمن‌شکن خود در ۲۲ بهمن به دنیا و دشمنان نشان دهند که این ملت با همه سختی‌ها و با همه مشکلات راسخ‌تر و با برچاستر از همیشه است. منتظری با بیان اینکه اساس نظام مسئله‌ای است که تک تک ما در برابر آن مستولیم گفت: امروز در پاسداری از خون شهدا، معارف دین، قرآن و ولایت باید به وظیفه و تکلیف خود عمل کنیم.



به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، حجت‌الاسلام والمسلمین محمدجعفر منتظری در مراسم اختتامیه هفتمین دوره مسابقات سراسری قرآن و قضایه با اشاره به انتخابات پیش‌رو اظهار داشت: دشمن برای ایجاد یاس و ناامیدی در مردم تلاش می‌کند اما باید تلاش کنیم که انتخاباتی بسیار باشکوه و دشمن‌شکن برگزار کنیم. وی با بیان اینکه دشمن درصدد است توطئه‌هایی را در آستانه انتخابات انجام دهد، گفت: دشمن درصدد است که با بزرگ کردن برخی از واقعیت‌های تلخ و به پای نظام گذاشتن برخی از اعمالی که بعضی از افراد ناصالح

امام جمعه شیراز: مقاوم‌سازی منازل مسکونی مردم روستاها اولویت مسئولان باشد

اما تا وقتی خیانت کسی اثبات نشده است اختلاف را به‌جایی نکشائیم که به صرف دشمن شود. نماینده ولی فقیه در استان فارس با تاکید بر اینکه معامله قرن در واقع قمار قرن بود، تصریح کرد: ترامپ و ایادی صهیونیستی او در این قمار به‌طور قطع بازنده هستند.

دژکام با بیان اینکه معامله موضوعی دو طرفه است که باید در آن تمام منافع هر دو طرف مورد نظر بوده و شرایط مقبول هر دو طرف باشد، موضوع معامله قرن را یک اقدام و قماروی خبیثانه دانست و تاکید کرد: ملت مسلمان جهان اجازه چنین اقدامی را به آمریکا و رژیم صهیونیستی نمی‌دهد. امام جمعه شیراز با بیان اینکه رویادهای اخیر نشان دهنده تزلزل بیشتر جایگاه آمریکا در غرب آسیا است، سقوط هواپیمای حامل سران سیا در افغانستان و راهپیمایی میلیونی مردم عراق با هدف تاکید بر لزوم خروج آمریکا از آن کشور را نشانه‌های این تزلزل جایگاه دانست.



زمینه کم‌هایی کرده است و مردم هم خودشان باید اقدام کنند. دژکام، در بخش دیگری از سخنان با اشاره به میزان جمعیت سیاست‌های رهبری در عرصه مسکن روستایی بیان کرد: در استان فارس ۴۱۶ هزار مسکن روستایی به مقاوم‌سازی نیاز دارد که از این تعداد ۲۵۰ هزار واحد مقاوم‌سازی شده و هنوز ۱۶۰ هزار واحد به مرمت نیازمند است. خلیط جمعه شیراز، افزود: در سیل فروردین‌ماه امسال نیز ۴۷ میلیارد تومان تا به امروز کمک بلاعوض به مردم برای بازسازی خانه‌ها داده شده است و این مبلغ بدون احتساب وام‌های قرض‌الحسنه‌ای است که پرداخت شده اما همه مسئولیت

به گزارش میلادلاستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آیت‌الله لطف‌الله دژکام در خطبه‌های نماز جمعه به زلزله هفته اخیر در خانه‌زبان نیز اشاره و با شکرگذاری اینکه این حادثه تلفات جانی به‌دنبال نداشته است، بر لزوم آمادگی کامل برای شرایط دشوار و حوادث غیرمترقبه و همچنین ایمن‌سازی ساختمان‌ها و اماکن مختلف تاکید کرد.

امام جمعه شیراز، با قدردانی از مسئولان در زمینه امداد، نجات، اسکان و خدمات پس از بحران، افزود: در زمینه استحکام مسکن روستایی باید این وضعیت را در فارس دنبال کنیم و مردم نیز باید این مطالبه به‌حق را داشته باشند. وی با اشاره به ابلاغ سیاست‌های کلی مسکن توسط رهبر معظم انقلاب گفت: باید در رابطه با مسکن باید به‌گونه‌ای سیاست‌گذاری کرده باشیم که اگر زلزله شدیدی هم بیاید بگویند مشکلی نیست. امام جمعه شیراز، با اشاره به کمک‌های دولت در عرصه مقاوم‌سازی افزود: دولت در این

دو رکوردگیری از دو مسیر کوه ۲۰۰۰ متری کورده



حسین معزی و مجتبی دانا، کوهنوردان سرعتی لارستان، از مسیر جاده کوه کورده به طول ۱۳ کیلومتر و از پال پرشیب معروف به پایه های برق توانستند قله ۲۰۰۰ متری کوه کورده را با زمان های زیر فتح نمایند.

مسیر جاده
مجتبی دانا: ۸۴ دقیقه- حسین معزی: ۸۸ دقیقه
مسیر کوه
حسین معزی: ۶۲ دقیقه- مجتبی دانا: ۶۲ دقیقه

ورزشکاران هیئت کشتی لارستان،

دوره پیش نیاز مربی گری را با موفقیت گذراندند

فدراسیون کشتی ایران را با موفقیت پشت سر گذاشتند. وی اظهار داشت: دوره پیش نیاز مربی گری فدراسیون کشتی به مدت یک هفته توسط هیئت کشتی لارستان در لار برگزار شد. مسوول هیئت کشتی لارستان، با اشاره به اینکه یکی از برنامه های اصلی هیئت کشتی لارستان برگزاری دوره های آموزشی است، تاکید کرد: درصدد هستیم تا با همکاری هیئت کشتی فارس، دوره های مربی گری و دآوری فدراسیون کشتی را در لار برگزار کنیم.



مسوول هیئت کشتی لارستان، گفت: شش ورزشکار این هیئت موفق به گذراندن دوره پیش نیاز مربی گری فدراسیون کشتی ایران شدند. داود عسکریور، در گفت و گو با مسوول روابط عمومی هیئت کشتی لارستان با اعلام این خبر افزود: حسن امین پور، احمد حبیب نیا، سعید کریمانی، سید محمد قریشی، حسین عقلی فر و محمدباقر زارع، شش ورزشکار هیئت کشتی لارستان هستند که دوره پیش نیاز مربی گری

افتتاح طرح ابتکاری پنج شبه های مسجدی در جویم



به گزارش میلادلاستان، طرح ابتکاری پنج شبه های مسجدی در راستای جذب و تشویق نوجوانان و دانش آموزان به نماز و مسجد به همت حوزه مقاومت بسیج دانش آموزی شهید اجرایی با همکاری اداره آموزش و پرورش، کمیته امداد امام خمینی(ره)، هیئت امنای پایگاه بسیج مساجد النبی(ص) و صاحب الزمان(عج) جویم و با حضور ریاست سازمان بسیج دانش آموزی استان فارس، ائمه جمعه و جماعات، ریاست دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، مسئولین ادارات بخش و جمعی از دانش آموزان در محل مسجد النبی(ص) این شهر افتتاح گردید.

به تاکید به حضور نوجوانان به ویژه دانش آموزان در مساجد، به اهمیت نقش نماز در زندگی پرداخت و از این طرح معنوی استقبال نمود. در ادامه مهدی آذر برزین، فرمانده حوزه مقاومت بسیج دانش آموزی عملکرد این نهاد را تشریح نمود و در پایان عباس توانا ریاست سازمان بسیج دانش آموزی نیز هدف اصلی این طرح را تشویق دانش آموزان و نوجوانان به نماز، مسجد و در کنار آن برگزاری برنامه های فرهنگی و مذهبی برشمرد. از دیگر برنامه های این آئین، اجرای سرود و اردوی دانش آموزی بود که در پایان به اجرا درآمد.

خبرنگار: جهان پیمان

وزیر بهداشت: ورود مسافر از چین ممنوع شود

توریستی از چین به ایران لغو و ممنوع شود و سفرهای کاری نیز در حداقل ممکن و فقط برای موارد ضروری انجام شود.

سعید نمکی، در توییت نوشت: در نامه‌ای از آقای دکتر جهانگیری خواستم به وزارت خارجه و وزارت راه ابلاغ کند تا اطلاع ثانوی از ورود هرگونه مسافر از میدا چین به هر طریقی (هوایی، زمینی و دریایی) جلوگیری شود، همچنین تمام پایگاه‌های بهداشتی در تمام ورودی‌های کشور از آغاز شیوع کرونا در حال آماده باش کامل هستند.

به گزارش میلادلاستان به نقل از ایرنا، علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزیر بهداشت نیز گفت: با توجه به اعلام وضعیت اضطرار جهانی ویروس کرونا از سوی سازمان بهداشت جهانی، در کشور ما نیز اقدامات کنترلی و پیشگیرانه بر اساس پروتکل جهانی سازمان بهداشت جهانی و به صورت یکپارچه تا سایر کشور اجرا می‌شود.

وی افزود: در بیانیه و نامه وزارت بهداشت که از سوی وزیر بهداشت تقدیم دولت می‌شود خواسته شده است که همه سفرهای غیر ضروری و از جمله سفرهای تفریحی و زیارتی ممنوع شود. وی همچنین از تلاش وزارت بهداشت برای بازگردان ۱۷۰ ایرانی مقیم وهوان چین در هفته آینده با همکاری وزارت امور خارجه خبر داد. به گفته معاون وزیر بهداشت، تاکنون در مجموع ۶ نفر فرد مشکوک به ویروس کرونا در ایران شناسایی شدند.

دو نفر در یزد، یک نفر در قم، یک نفر در تهران و دو نفر در تبریز بودند اما آزمایش های تشخیصی نشان داد که هیچ کدام به این ویروس مبتلا نبودند بنابراین تاکنون هیچ موردی از این ویروس در ایران گزارش نشده است. سازمان بهداشت جهانی در مورد ویروس کرونا وضعیت اضطرار جهانی اعلام کرد.

اعلام مفقودی مدارک خودرو و صدور المثنی
نظر به این که در پرونده کلاسه ۹۴۰۵۴۷ شعبه اول اجرای احکام حقوقی دادگستری لارستان، اصل شناسنامه مالکیت و سند خودرو پراید به پلاک انتظامی ۲۸۵ س ۱۶ ایران ۸۴ بنام حسین خورشید زاده فرزند محمد به کد ملی ۲۳۹۲۱۳۴۵۷۰ جهت فک پلاک در دسترس نمی‌باشد، خانم معصومه کریمی‌نژاد فرزند عباس به شماره ملی ۲۵۰۰۰۴۶۷۴۵ برنده مزایده جهت درج آگهی اعلام مفقودی و صدور المثنی مدارک فوق جهت فک پلاک به حضور معرفی می‌گردد.
م/الف/۵۸۰

سامانه مشکلات مردمی
«میلاد لارستان»
دو هزار سی هزار پنجاه هزار
در خواست از شما ، پیگیری از ما

پایان حضور انگلیس در اتحادیه اروپا



به گزارش میلادلاستان به نقل از گروه بین الملل خبرگزاری تسنیم، انگلیس جمعه شب به وقت محلی در تاریخ ۳۱ ژانویه (۱۱ بهمن ماه) راس ساعت ۲۳:۰۰ به وقت گرینویچ پس از سه سال و نیم کشمکش و دعوای سیاسی بر سر برگزیت، رسماً به کار خود در اتحادیه اروپا پایان داد. همزمان با اعلام برگزیت، هزاران نفر از طرفداران آن در مقابل پارلمان در مرکز لندن تجمع کرده و این اتفاق مهم را در کنار هم جشن گرفتند.

بوریس جانسون، نخست وزیر انگلیس به مناسب رخداد برگزیت خطاب به مردم کشورش گفت: «ماموریت ما اکنون نخست در کشور و پیشروی به سمت جلو است.» وحتد وزیر انگلیس تاکید کرد که «برگزیت پایان انگلیس نیست، بلکه باز شدن صفحه‌ای جدید در تاریخ این کشور است.» پس از این رویداد تاریخی، مرحله گذار ۱۱ ماهه دسامبر سال (۲۰۲۰) آغاز شده است و کشور انگلیس در این دوره گذار می‌تواند به عنوان یکی از اعضای بازار مشترک اتحادیه اروپا باقی بماند، اما طبق قانون، هرگونه طول دادن دوره گذار فراتر از پایان سال ۲۰۲۰ ممنوع است. انگلیس در دوران گذار پسا برگزیت همچنان در بازار داخلی و اتحادیه گمرکی اروپا باقی خواهد ماند. همه پرسی برای خروج انگلیس از اتحادیه اروپا در ۲۳ ژوئن ۲۰۱۶ برگزار شد که اکثریت مردم به آن رای موافق دادند، اما پس از این همه پرسی دیوید کامرون نخست وزیر اسبق استعفا داده و «ترزا می» به جای او به عنوان رئیس حزب حاکم و نخست وزیر انتخاب شد.

ترزا می پس از تصدی سمت نخست وزیری، تصمیم خود درباره خروج از اتحادیه اروپا را اعلام کرد و در خصوص برگزیت به توافقاتی با اتحادیه اروپا دست یافت، اما این توافق با مخالفت پارلمان مواجه شد که در نهایت می مجبور به استعفا شد.

پس از استعفاى «می» و سر کار آمدن بوریس جانسون، قرار شد برگزیت با موافقت ملکه انگلیس و بدون رای گیری در پارلمان اجرایی شود که این اقدام جنجالی با سر و صدای نمایندگان مواجه شد و جانسون هم پس از شکست در طرح اجرای برگزیت بدون موافقت پارلمان، خواستار برگزاری انتخابات زودهنگام شد که پس از پیروزی در این انتخابات، تکلیف برگزیت مشخص شد.

پارلمان اروپا بالاخره توافق برگزیت را تصویب کرد تا آخرین مانع برای وقوع این سناریو هم برداشته و انگلیس وارد تونلی شود که البته به گفته بسیاری کارشناسان پایان آن مشخص نیست.بسیاری از رسانه ها خبر تصویب برگزیت در پارلمان اروپا را با عنوان خداحافظی همراه با اشک و حسرت اروپا از انگلیس تیتز زدند.

اینک انگلیس بعد از سه سال و اندی کشمکش سیاسی غزل خداحافظی از اتحادیه اروپا را خوانده و به عنوان اولین عضو، این تشکل را بعد از ۴۷ سال ترک کرده است. با این حال، هزاران انگلیسی که خارج از این کشور زندگی می‌کنند و هزاران شهروند اروپا که در انگلیس به سر می‌برند به روشنی نمی‌دانند دقیقاً چه در انتظارشان است.

انگلیس و بدون رای گیری در پارلمان اجرایی شود که این اقدام جنجالی با سر و صدای نمایندگان مواجه شد و جانسون هم پس از شکست در طرح اجرای برگزیت بدون موافقت پارلمان، خواستار برگزاری انتخابات زودهنگام شد که پس از پیروزی در این انتخابات، تکلیف برگزیت مشخص شد.

پارلمان اروپا بالاخره توافق برگزیت را تصویب کرد تا آخرین مانع برای وقوع این سناریو هم برداشته و انگلیس وارد تونلی شود که البته به گفته بسیاری کارشناسان پایان آن مشخص نیست.بسیاری از رسانه ها خبر تصویب برگزیت در پارلمان اروپا را با عنوان خداحافظی همراه با اشک و حسرت اروپا از انگلیس تیتز زدند.

اینک انگلیس بعد از سه سال و اندی کشمکش سیاسی غزل خداحافظی از اتحادیه اروپا را خوانده و به عنوان اولین عضو، این تشکل را بعد از ۴۷ سال ترک کرده است. با این حال، هزاران انگلیسی که خارج از این کشور زندگی می‌کنند و هزاران شهروند اروپا که در انگلیس به سر می‌برند به روشنی نمی‌دانند دقیقاً چه در انتظارشان است.

آمادگی آمریکا برای جنگ با روسیه و تدابیر مسکو برای مقابله با واشنگتن



این عملیات و رزمایش‌ها «نشان دادن پیش‌بینی ناپذیری ما در مقابل دشمنان است.»

ماه «می» گذشته «جان بولتون» مشاور امنیت ملی سابق آمریکا اعلام کرد که بمبافکن‌های بی-۵۲

و ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن به خاورمیانه می‌روند اما در همان ایام اروپا برای شکستن همه رکوردهای نظامی آماده شده بود.

در همان روزی که بولتون خبرش را اعلام کرد، جنگنده‌های «سوپر هورنت F/A-۱۸F» برای انجام مأموریتی ۷۰۰ مایلی در رومانی به پرواز در آمدند. یک روز بعد، این جنگنده‌ها به پرواز در آمدند تا از منطقه دریایی «پنتاگون» در غرب یونان تا کشور لیتوانی مأموریت یک هزار مایلی را تکمیلی کنند.

این جنگنده‌ها در فاصله ۵۰۰ مایلی روسیه تمرین بمباران را اجرا کردند. «استفان گاتی» هماهنگ‌کننده آن رزمایش گفت: ما به دنیا نشان می‌دهیم که آماده‌ایم تا در کوتاه‌ترین زمان، مأموریت‌هایی را در حریم هوایی متحدان خود انجام دهیم.

ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن پس از اتمام مأموریتش در شبهه‌سازی بمباران روسیه برنامه حرکت به سمت کرواسی را لغو و راهی خلیج فارس شد. در همان هنگام، ناو در حال برگزاری ۷ رزمایش جداگانه بود، یکپان و تلاش جسورانه در فنلاند، طوفان بهاری در استونی، سپر سنگین در سواحل

آمادگی آمریکا برای جنگ با روسیه و تدابیر مسکو برای مقابله با واشنگتن

ترامپ برای ابتکار بازدارندگی اروپا در مقایسه با سال قبل، کاهش نشان می‌دهد اما در واقع این گونه نبود. کاهش ظاهری بودجه به دلیل اتمام کارهای عمرانی و سایر اقدامات برای تثبیت این ابتکار بود؛ در حالی که مبلغ اختصاص یافته برای تمرین و آموزش نیروها در مقایسه با سال قبل از آن از ۳۹۱ میلیون دلار به ۶۰۹ میلیون دلار رسیده بود.

اسکاتلند، پاسخ فوری در کرواسی و مجارستان و اسلونی، سربروس ربهود شده- ۵ در یونان و ارجیس در ترکیه، رد پای تروا ۱۹ در بلغارستان، مجارستان، رومانی

همزمان با این رزمایش‌ها، ۱۲ جنگنده اف-۱۶ به انگلیس رسیدند و تازه‌ترین جنگنده‌های اف-۳۵ نیز از ایالت یوتا در آمریکا به شمال ایتالیا اعزام شدند.

همچنین از ماه می به بعد، نیروهای هوایی ۹ کشور عضو ناتو به پایگاه‌هایی در کشورهای حوزه دریای بالتیک، لهستان و رومانی اعزام شدند.

همه این تمرینات و اعزام نیرو و تجهیزات در چارچوب برنامه «ابتکار بازدارندگی اروپا» پنتاگون انجام شد. این ابتکار پس از آغاز بحران شبه‌جزیره «کریمه» آغاز شد. دولت دونالد ترامپ رییس

جمهوری آمریکا در ماه مارس گذشته درخواست بودجه‌ای ۵.۹ میلیارد دلاری برای این ابتکار داد. ژنرال اسکاپاروتی به کنگره گفته بود که از «وضع بازدارندگی» در اروپا راضی نیست. همچنین «آلن مکتاسکر» از مقام‌های بلندپایه پنتاگون اظهار کرد: «ما به دنبال تقسیم مسؤولیت‌ها هستیم.» این اظهار نظر، بازتاب سخنان ترامپ است که همواره گفته است؛ کشورهای ثروتمند اروپایی باید مشارکت بیشتری در تأمین امنیت دفاعی خود داشته باشند.

هرچند به نظر می‌رسید که درخواست ۵/۹ میلیارد دلاری سروزه افغانستان را ترک کرد.

سفر اعلام نشده ژنرال مک کنزی روسیه در مورد ماهیت و هویت سرنشینان این پرواز موجب شد که ظن پنهانکاری آمریکا در این خصوص تقویت شود.پنتاگون دو روز بعد از این رخداد با اعلام اسامی دوخلبان که در سقوط هواپیمای نظامی درافغانستان کشته شدند مدعی شد که سرنشینان این پرواز صرفاً این دونفر بوده‌اند. منابع خبری در افغانستان پیش از اعلام خبر تعداد و اسامی کشته شدگان سقوط این هواپیماز قصد آمریکا برای اعزام این کارشناسان ویژه پنتاگون به افغانستان برای بررسی و مدیریت میدانی این رخداد خبر داده بودند. اعلام شد که ژنرال مک‌کنزی فرمانده ستاد فرماندهی مرکزی آمریکا (سنسکام)روز چهارشنبه درسفری اعلام نشده وارد افغانستان شده و روز جمعه بعد از سفری

سفر اعلام نشده ژنرال مک کنزی روسیه در مورد ماهیت و هویت سرنشینان این پرواز موجب شد که ظن پنهانکاری آمریکا در این خصوص تقویت شود.پنتاگون دو روز بعد از این رخداد با اعلام اسامی دوخلبان که در سقوط هواپیمای نظامی درافغانستان کشته شدند مدعی شد که سرنشینان این پرواز صرفاً این دونفر بوده‌اند.

منابع خبری در افغانستان پیش از اعلام خبر تعداد و اسامی کشته شدگان سقوط این هواپیماز قصد آمریکا برای اعزام این کارشناسان ویژه پنتاگون به افغانستان برای بررسی و مدیریت میدانی این رخداد خبر داده بودند. اعلام شد که ژنرال مک‌کنزی فرمانده ستاد فرماندهی مرکزی آمریکا (سنسکام)روز چهارشنبه درسفری اعلام نشده وارد افغانستان شده و روز جمعه بعد از سفری

سفر اعلام نشده ژنرال مک کنزی روسیه در مورد ماهیت و هویت سرنشینان این پرواز موجب شد که ظن پنهانکاری آمریکا در این خصوص تقویت شود.پنتاگون دو روز بعد از این رخداد با اعلام اسامی دوخلبان که در سقوط هواپیمای نظامی درافغانستان کشته شدند مدعی شد که سرنشینان این پرواز صرفاً این دونفر بوده‌اند.

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
۱- مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۳	مساحت مترمربع	آدرس	قیمت کارشناسی اجاره بهای ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
به ازای هر دکه	۱	۵	لطیفی – ضلع جنوب شرقی میدان شهدا	۳/۰۰۰/۰۰۰	۲/۷۰۰/۰۰۰
می بایست به حساب	۲	۹	لطیفی – پارک سلامت	۱/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰

شماره حساب ۰۰۱۸۱۳۳۰۰۴۳۰۹۲۱۸۱۳۳۰۰۱ نوبت دوم چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۱۹ نوبت اول چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۲۹
شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لا واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد نمود.
مخدوش،فادق سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند تزیب اثر داده نخواهد شد.
۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.
لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

نوبت اول چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۱۲ نوبت دوم چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۲۹
شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لا واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد نمود.
مخدوش،فادق سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند تزیب اثر داده نخواهد شد.
۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.
لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

سال بیست و هشتم- بهمن ماه ۱۳۹۸- جمادی الثانی ۱۴۴۱- شماره ۱۴۵۲- ۹۸/۱۱/۱۲

هشدار آمریکا به فلسطینی‌ها؛

با معامله قرن مخالفت نکنید



نماینده آمریکا در سازمان ملل به مستولان و گروه‌های مختلف فلسطینی هشدار داد با طرح موسوم به «معامله قرن» مخالفت نکنند. به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، بعد از تلاش‌های دولت آمریکا به ریاست «دونالد ترامپ» برای تحمیل طرح سازش تبعیض‌آمیز خود موسوم به «معامله قرن»، واشنگتن اکنون درباره مخالفت فلسطینی‌ها با این طرح هشدار داد.

به نوشته خبرگزاری رویترز، «کلی کرافت» نماینده آمریکا در سازمان ملل متحد به فلسطینی‌ها هشدار داد که شکایت کردن از طرح معامله قرن به سازمان ملل فقط مسیر ناموفق سال‌های پیش را تکرار می‌کند.

کرافت با بیان اینکه واکنش اولیه فلسطینی‌ها در رد معامله قرن قابل پیش‌بینی بود، گفت: «چرا این نارضایتی را در مذاکرات مطرح نمی‌کنید؟ بردن این نارضایتی به سازمان ملل کاری نمی‌کند جز تکرار الگوی شکست‌خورده هفت دهه قبل.»

پیش از این نماینده فلسطین در سازمان ملل گفته بود «محمود عباس» رئیس تشکیلات خودگردان طی جلسه‌ای که تا دو هفته آینده در شورای امنیت برگزار خواهد شد، درباره طرح معامله قرن صحبت خواهد کرد و امیدوار است در آن نارضایتی خود را از سازمان ملل و آمریکا را ممنوع می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از راشاتودی، وزیر موقت امنیت داخلی آمریکا اعلام کرد که «دونالد ترامپ» رئیس جمهور این کشور نسخه‌ای جدید و به روز رسانی شده از فرمان مهاجرتی خود را صادر می‌کند. «چاد وولف» با اشاره به اینکه ممنوعیت کنونی به قوت خود باقی خواهد ماند، در گفتگویی تلفنی با خبرنگاران اعلام کرد که در نسخه به روز رسانی شده، روادیداری، مهاجرتی برای اتباع چهار کشور اتریزه، قرقیزستان، میانمار و نیجریه به حالت تعلیق در می‌آید. لازم به ذکر است که روادیدهای

ترامپ، شش کشور را به فرمان جدید مهاجرتی افزود

غیرمهاجرتی از این کشورها مشمول این فرمان نمی‌شوند.

طبق این فرمان جدید، اعطای «گرین کارت‌های لاتاری» برای اتباع کشورهای سودان و تانزانیا نیز محدود می‌شود.

وولف در توجیه این اقدام دولت آمریکا مدعی شد که کشورهای ذکر شده نتوانسته‌اند استانداردهای امنیتی آمریکا و به اشتراک گذاری اطلاعات را به درستی برآورده سازند. گفتنی است که نخستین فرمان مهاجرتی ترامپ یک‌هفته پس از راهپای وی به کاخ سفید (ژانویه ۲۰۱۷) صادر شد که طبق آن، ورود اتباع کشورهای ایران، لیبی، شمالی، سومالی، سوریه، ونزوئلا و یمن به آمریکا ممنوع شد.

آقای محمد حسن پور فرزند محمدا داد... به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸/۲۸۰/۶ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه سلطان خانم شرفی فرزند آقاشریف به شناسنامه ۸۲۳ صادره از حوزه لا رستان در تاریخ ۱۳۳۹/۱/۱۲ در اقامتگاه دائمی خود فیوشور بدرود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-دادمی...حسن پور فرزند عبدا... ش ش ۵۲۰ ت ت ۱۳۲۰ صادره از ح روستایی لا رستان - فیوشور (همسر متوفی)
۲-عبدا...حسن پور فرزند دادا... ش ش ۵۴ ت ت ۱۳۲۶ صادره از ح لا رستان - اوز
۳-محمد حسن پور فرزند دادا... ش ش ۲۳ ت ت ۱۳۳۳ صادره از ح لا رستان - اوز
۴-شکرا...حسن پور فرزند دادا... ش ش ۱۱ ت ت ۱۳۳۶ صادره از ح لا رستان - اوز
۵-فاطمه‌بان حسن پور فرزند دادا... ش ش ۲۲ ت ت ۱۳۲۴ صادره از ح لا رستان - اوز
۶-کنیز حسن پور فرزند دادا... ش ش ۳۱ ت ت ۱۳۳۴ صادره از ح لا رستان - اوز 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 طرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۵۷۹

آقای فرزاد طاهریور فرزند عبدالصمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸/۵۸۹ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه امهانی نوروزی فرزند محمدرسول به شناسنامه ۳۹۴۰ صادره از حوزه اوز در تاریخ ۱۳۱۳/۱۰/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود بندرعباس بدرود زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به

۱-حاجت‌آبادگارفرد فرزند محمدرسول ش ش ۷۰ ت ت ۱۳۲۴ صادره از ح لا رستان - اوز
۲-عبدالرزاق یادگارفرد فرزند محمدرسول ش ش ۳۰ ت ت ۱۳۲۷ صادره از ح لا رستان - اوز
۳-مریم یادگارفرد فرزند محمدرسول ش ش ۶۵ ت ت ۱۳۲۹ صادره از ح لا رستان - اوز
۴-فاطمه یادگارفرد فرزند محمدرسول ش ش ۳۸ ت ت ۱۳۳۲ صادره از ح لا رستان - اوز
۵-محمعلی باقمدر فرزند محمدرسول ش ش ۱۱۷ ت ت ۱۳۳۴ صادره از ح شهری شهرستان - اوز
۶-شهبلا بشام فرزند محمدرسول ش ش ۱۲۸ ت ت ۱۳۴۲ صادره از ح لا رستان - اوز 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 طرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۵۷۵

آگهی مزایده فروش زمین

شهرداری لا ر در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۶۵۳-۹۸/۸/۱۲ شورای اسلامی شهر لا ر نسبت به فروش یک قطعه زمین به مساحت ۸۴/۳ مترمربع با پلاک ثبتی ۵۶۹۳/۱ آدرس: شهر جدید بلوار غدیر شمالی از طریق مزایده طبق آیین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید.لذا کلیه متقاضیان می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۱۰۱/۱۶۰/۰۰۰ ریال میباشد که می بایست فیش مخصوص در آمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.
۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر مترمربع ۲۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به مبلغ ۲۱۰۰۲۳/۲۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
۳- لازم به ذکر است قطعه موصوف صرفاً قابلیت جمعیع با قطعه شمالی ملک را داراست و صدور هرگونه مجوز و ساخت و ساز از نظر شهرداری و شهرسازی منوط به جمعیع با پلاک همجوار (شمالی) می باشد.
۴- سپرده نفرات اول تا سوم در صورتیکه برنده مزایده شناخته شده‌اند و حاضر به انجام معامله نگردند به تر تزیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۵- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش تر تزیب اثر داده نخواهد شد.
۶- کلیه هزینه های آگهی ،کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد بر عهده برنده مزایده خواهد بود.
۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۸/۱۱/۲۱ و تاریخ بازگشایی بابت مورخه ۹۸/۱۱/۲۲ است.
نوبت چاپ دوم: ۹۸/۱۱/۱۲ م/ الف / ۱۳۶۴ شناسه آگهی : ۷۴۶۵۹۹

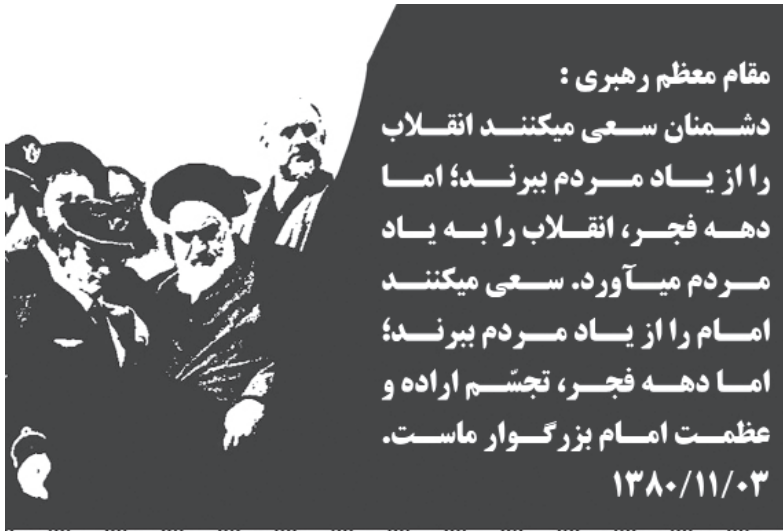
محمد رضا قنبر نژاد - شهردار لا ر

شهرداری لطیفی در اجرای بند۷صورتجلسه شماره ۴۵ مورخ ۱۳۹۸/۹/۱۳شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد قسمتی از زمین های پارک سلامت و جنب میدان شهدا را با مشخصات ذیل جهت استقرار دکه به مدت ۱۸ماه از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

۱- مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۳	مساحت مترمربع	آدرس	قیمت کارشناسی اجاره بهای ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
به ازای هر دکه	۱	۵	لطیفی – ضلع جنوب شرقی میدان شهدا	۳/۰۰۰/۰۰۰	۲/۷۰۰/۰۰۰
می بایست به حساب	۲	۹	لطیفی – پارک سلامت	۱/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰

شماره حساب ۰۰۱۸۱۳۳۰۰۴۳۰۹۲۱۸۱۳۳۰۰۱ نوبت دوم چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۱۹ نوبت اول چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۲۹
شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لا واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد نمود.
مخدوش،فادق سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند تزیب اثر داده نخواهد شد.
۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.
لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

نوبت اول چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۱۲ نوبت دوم چاپ آگهی ۹۸/۱۱/۲۹
شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لا واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد نمود.
مخدوش،فادق سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند تزیب اثر داده نخواهد شد.
۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود.
لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.



مقام معظم رهبری :
دشمنان سعی میکنند انقلاب را از یاد مردم ببرند؛ اما دهه فجر، انقلاب را به یاد مردم می‌آورد. سعی میکنند امام را از یاد مردم ببرند؛ اما دهه فجر، تجسم اراده و عظمت امام بزرگوار ماست.

۱۳۸۰/۱۱/۰۳



چند گام کلیدی اقتصادی

در شروع زندگی زوج های جوان

دچار مشکل می‌شوند. بعضی وقت‌ها یکی از طرفین بدهی‌ها یا مخارج خود را از دیگری پنهان می‌کند. خرج کردن پا به پای دیگران، اکثراً منجر به بدهی شده یا حداقل آن است که زوجین نمی‌توانند پس‌انداز کنند. درآمد و هزینه باید بر اساس نیاز زوج‌ها باشد نه بر حسب عادات دیگران.

این پنهان‌کاری، زمینه‌ساز مشکلات برای طرف مقابل بوده، او نمی‌تواند مخارج یا میزان سرمایه را به طور صحیح برآورد و از نظر مالی برنامه‌ریزی کند.

حساب درآمد و مخارج را به صورت مکتوب داشته باشید

زوج‌های جوان باید حساب درآمد خود را داشته باشند و با برنامه‌ریزی، بیش از آن خرج نکنند. برنامه‌ریزی شامل پس‌انداز مقداری از پول و سرمایه‌گذاری برای دوران بازنشستگی است.

حساب و کتاب به هر کدام از آن‌ها اطمینان می‌دهد که با توجه به میزان درآمد، مخارج و روش زندگی و با توجه به موقعیت مالی فعلی در سطح یکسانی هستند. این باعث می‌شود هر طرف مشکلات مالی دیگری را پذیرفته و در مورد درآمد و مخارج به توافق برسند. نوشتن در کاغذ یا استفاده از نرم افزارهای حسابداری شخصی یکی از متداول ترین راه‌هایی است که امروزه طرفداران زیادی دارد و دورنمای خوبی از هزینه‌های احتمالی شما در آینده به شما می‌دهد.

سعی کنید خود را با دیگران مقایسه نکنید

بسیاری از زوج‌های جوان نمی‌توانند پس‌انداز کنند و بیش از حد هزینه می‌کنند. خرج کردن پا به پای دیگران، اکثراً منجر به بدهی شده یا حداقل آن است که زوجین نمی‌توانند پس‌انداز کنند. درآمد و هزینه باید بر اساس نیاز زوج‌ها باشد نه بر حسب عادات دیگران.

با دید بلندمدت سرمایه‌گذاری کنید

صرف پس انداز و نگهداری پول در شرایط فعلی اقتصادی -که تورم ارزش پول را کاهش می‌دهد- کمترین کار سرمایه‌گذاری آن جهت حفظ ارزش پول است. سرمایه‌گذاری در بورس، شروع یک کسب و کار خانگی، قراردادن پول در صندوق‌های سرمایه‌گذاری، عضویت در تعاونی و ... کمترین کارهایی است که می‌تواند جلوی کاهش ارزش سرمایه شما را بگیرد.

برای بالا بردن سواد مالی خانواده خود برنامه داشته باشید

عمده مشکل فعلی اقتصادی مردم، کم بودن سواد اقتصادی آنهاست. برای این که بتوانید هوشمندانه اقتصاد خانواده خود را جلو ببرید حتماً برای آموزش سواد اقتصادی خود برنامه داشته باشید.

می‌کنند و حتی ممکن است ازدواج شان منجر به طلاق هم بشود یا روابط فزاینده‌ای را به دنبال داشته باشد، یا فرار فرزندان را از خانه شاهد باشیم می‌تواند در نتیجه فقدان آرامش باشد. حتی برخی بیماری‌های جسمی و اختلالات روانی هم می‌تواند در نتیجه همین فقدان آرامش در خانه باشد. آرامش درون خانه را در بیرون انتظار نداشته باشیم. برخورد خوب با همدیگر و پذیرش تفاوت‌هایی که با یکدیگر داریم می‌تواند کمک کند این آرامش را که گرمای زندگی را بیشتر می‌کند و کیفیت آن را بهتر می‌کند تا از با هم بودن لذت ببریم و انرژی بگیریم، سرلوحه رفتارمان قرار دهیم. اجازه ندهیم در نتیجه بی‌احترامی حیای بین ما در خانه از بین برود که جبرانش بسیار سخت خواهد بود. بپذیریم همیشه زندگی‌مان وفق مراد ما نیست و به اصطلاح زندگی بالا و پایین دارد؛ اما این پستی و بلندی‌ها که در زندگی همه اتفاق می‌افتد، نباید دلیلی بر چگونگی احترام به یکدیگر باشد. همیشه به هم احترام بگذاریم تا در زندگی‌مان آرامش بیشتر را تجربه کنیم حتی زمانی که زندگی با ما سرناسازگاری دارد. در چنین شرایطی کیفیت روابطمان با همدیگر از نوع انسانی می‌شود و از با هم بودن لذت می‌بریم چون آرامش به دست می‌آوریم.

دکتر حسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی

الگو بگیرند. در غیر این صورت شاهد رفتارهایی در خانه خواهیم بود که نه تنها ایجاد آرامش نمی‌کند بلکه آرامش موجود را هم از بین می‌برد یا کم می‌کند. معمولاً در چنین شرایطی خانه جهنم می‌شود و درگیری و خشونت و بی‌تفاوتی و ... جای عشق و محبت را می‌گیرد.

من فکر می‌کنم همه ما باید تلاش کنیم اجازه ندهیم برخی موضوعات جزئی آرامش زندگی مان را به هم بریزد.

برخی از ما به دلیل نگرانی‌ها و گرفتاری‌هایی که داریم به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که حال همدیگر را خوب درک نمی‌کنیم و از جمله ناهماهنگی این حال بد این هست که از تکریم همدیگر در خانه پرهیز می‌کنیم.

اگر خوب دور و بر خودمان را نگاه کنیم متوجه می‌شویم کمتر کسی است که در زندگی مشکلی نداشته باشد. اما اگر درست با مشکلات برخورد نکنیم و مشکلات موجود را مستمر بر سر خودمان بکوبیم و رفتاری مناسب با هم نداشته باشیم، تحمل زندگی را دشوارتر می‌کنیم.

پس بیاییم قدر این آرامشی را که داریم بیشتر بدانیم و حتی احترامی که ممکن است بیرون از خانه به ما نگذارند یا کمتر بگذارند، در خانه بیشتر و بیشترش کنیم تا از این طریق مرهمی بر زخم مشکلات باشد.

تاملی بر زندگی کسانی که با هم درگیر هستند و نسبت به هم خشونت‌هایی به اشکال مختلف از جمله فیزیکی، عاطفی، جنسی و ... اعمال

به قول سهراب سهری: «زندگی شاید آن لیکنده‌ای است، که دروغش کردیم».

یکی از راه‌های ایجاد آرامش این است که اعضای خانواده به همدیگر احترام بگذارند. و به ویژه بزرگ‌ترها به این نکته بیش از پیش توجه کنند تا بچه‌ها هم

بسیاری از ما وقتی از سرکار و فعالیت‌های روزانه به سمت منزل می‌رویم معمولاً حس خوبی داریم.

چون خانه را کانون آرامش می‌دانیم. جایی که به ما احترام گذاشته می‌شود و به اصطلاح «راحت» هستیم.



ملت‌های معاصر از کم‌آبی و خشکسالی رنج می‌برند بنابراین محققان می‌گویند که جنگ‌های آینده بر سر به دست آوردن آب رخ خواهد داد.

اگر لختی بیندیشیم خواهیم دید که نیمی گرامی اسلام در زمینه «عدم اسراف در آب» از دانشمندان معاصر پیشی گرفته است.

بنامیر به یکی از صحابه خویش فرمود: حتی در وضو گرفتن نیز اسراف نکن اگر چه که پر کنار نبری جاری نشسته باشی.

حضرت محمد از اسراف در هر چیزی نپی فرموده اند حتی وقتی که انسان کنار جویی خروشان باشد جایز نیست که اسراف کرده و آب را بی دلیل به هدر دهد. بزرگترین دلیل خشکی رودها اسراف است.

پاسخ جدول شماره ۱۴۴۷

طراح: هادی شاکرپور

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ه	ل	ی	م	ا	ق	ب	ی	ه	ا	د	ن	ا	م	د
۲	م	س	ا	ل	م	ت	ه	ر	ا	ک	ا	ل	ک	ا	ل
۳	ک	ا	ع	ی	س	ک	و	ک	و	ک	م	و	و	و	و
۴	ب	ن	ت	ک	ک	ا	ن	د	و	ت	ب	ه	و	و	و
۵	ب	د	ا	م	ا	ن	ا	ج	ب	ا	ر	ا	ا	ا	ا
۶	ا	ا	ل	ی	ه	م	ف	د	ی	ر	خ	س	س	س	س
۷	ب	ا	ب	ا	ب	ک	خ	ا	ر	م	ک	ر	ت	ت	ت
۸	ر	و	ی	ه	ب	ا	ر	س	د	ه	ل	ا	ف	ی	ی
۹	ی	ا	ر	ی	ف	س	ا	ت	س	ا	م	ل	ل	ل	ل
۱۰	ک	ی	ت	ب	ه	ر	ی	س	ب	ا	س	د	ا	ا	ا
۱۱	ا	غ	ل	م	ا	ق	ب	ی	ک	ر	ک	و	ک	ل	ل
۱۲	ب	ا	و	م	ز	ر	ا	ف	د	ک	ا	ج	ا	ا	ا
۱۳	ب	س	ا	س	ا	د	ی	ت	د	ه	س	ا	ی	ا	ا
۱۴	ف	ی	س	ی	س	ر	ی	د	ل	ک	ا	ب	ی	ت	ت
۱۵	ا	ر	ی	ز	و	ت	ا	م	ا	ر	ج	و	ب	ه	ه

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ه	ل	ی	م	ا	ق	ب	ی	ه	ا	د	ن	ا	م	د
۲	م	س	ا	ل	م	ت	ه	ر	ا	ک	ا	ل	ک	ا	ل
۳	ک	ا	ع	ی	س	ک	و	ک	و	ک	م	و	و	و	و
۴	ب	ن	ت	ک	ک	ا	ن	د	و	ت	ب	ه	و	و	و
۵	ب	د	ا	م	ا	ن	ا	ج	ب	ا	ر	ا	ا	ا	ا
۶	ا	ا	ل	ی	ه	م	ف	د	ی	ر	خ	س	س	س	س
۷	ب	ا	ب	ا	ب	ک	خ	ا	ر	م	ک	ر	ت	ت	ت
۸	ر	و	ی	ه	ب	ا	ر	س	د	ه	ل	ا	ف	ی	ی
۹	ی	ا	ر	ی	ف	س	ا	ت	س	ا	م	ل	ل	ل	ل
۱۰	ک	ی	ت	ب	ه	ر	ی	س	ب	ا	س	د	ا	ا	ا
۱۱	ا	غ	ل	م	ا	ق	ب	ی	ک	ر	ک	و	ک	ل	ل
۱۲	ب	ا	و	م	ز	ر	ا	ف	د	ک	ا	ج	ا	ا	ا
۱۳	ب	س	ا	س	ا	د	ی	ت	د	ه	س	ا	ی	ا	ا
۱۴	ف	ی	س	ی	س	ر	ی	د	ل	ک	ا	ب	ی	ت	ت
۱۵	ا	ر	ی	ز	و	ت	ا	م	ا	ر	ج	و	ب	ه	ه

۱۴-نقره - هرچیز خراب کننده - اولین بانک هخامنشی
۱۵-از گلهای - سیر و سفر کردن در کشورمان - اقل عمودی
۱-از غصه مردن - نقاشی مضحک - راز
۲-مرکز آتریش - از شهرهای زیبای مالزی - خرد و کوچک
۳-حیوان عظیم‌الجثه - نوعی زیرانداز سنتی - گوشت عربی
۴-پارچه‌ی حمامی - دهان
۵-مورچه ریز - پیکار و رزم - قاصد و نامه‌بر - حرف پیروزی
۶-چرک و زخم - هرس کردن درختان به زبان

پایتخت فرانسه - از وسایل قایق رانی
۸-درخت کزبان - میوه‌ی نارس - دریایچه ترکیه - جایز
۹-گاو مقدس مصریان باستان - سالن پذیرایی بزرگ - شاپ و برنا
۱۰-نمک به زبان لاری - صدای بم در موسیقی عادت و خو گرفتن
۱۱-پرحرفی - پایتخت اوکراین - روانداز گرم - مساوی عامیانه
۱۲-رنگ ناخن - از وسایل خیاطی و گلدوزی - به مزه‌عری جالبی به زبان لاری گویند
۱۳-مروت و دلسوزی - به وجود آوردن - مقابل
۱۴-امد

۵-فریال نامدار فرزند اسدا... ش ش ۱۳۱ ت ت ۱۳۵۵ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز
۶-غیولفر نامدار فرزند اسدا... ش ش ۲۳۴ ت ت ۱۳۶۲ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز فرزندان متوفی
۷-بلیقس نامدار فرزند عبدالغفور ش ش ۳ ت ت ۱۳۳۰ صادره از حوزه لارستان - اوز همسر متوفی
۸-ماه‌جان نامدار فرزند عبدالله ش ش ۲۶۱۲ ت ت ۱۳۰۵ صادره از حوزه شهری لارستان - اوز مادر متوفی ولاغیر...
۱-یکت شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۷۵۲

۵-فریال نامدار فرزند اسدا... ش ش ۱۳۱ ت ت ۱۳۵۵ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز
۶-غیولفر نامدار فرزند اسدا... ش ش ۲۳۴ ت ت ۱۳۶۲ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز فرزندان متوفی
۷-بلیقس نامدار فرزند عبدالغفور ش ش ۳ ت ت ۱۳۳۰ صادره از حوزه لارستان - اوز همسر متوفی
۸-ماه‌جان نامدار فرزند عبدالله ش ش ۲۶۱۲ ت ت ۱۳۰۵ صادره از حوزه شهری لارستان - اوز مادر متوفی ولاغیر...
۱-یکت شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۷۵۲

۵-فریال نامدار فرزند اسدا... ش ش ۱۳۱ ت ت ۱۳۵۵ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز
۶-غیولفر نامدار فرزند اسدا... ش ش ۲۳۴ ت ت ۱۳۶۲ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز فرزندان متوفی
۷-بلیقس نامدار فرزند عبدالغفور ش ش ۳ ت ت ۱۳۳۰ صادره از حوزه لارستان - اوز همسر متوفی
۸-ماه‌جان نامدار فرزند عبدالله ش ش ۲۶۱۲ ت ت ۱۳۰۵ صادره از حوزه شهری لارستان - اوز مادر متوفی ولاغیر...
۱-یکت شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۷۵۲

۵-فریال نامدار فرزند اسدا... ش ش ۱۳۱ ت ت ۱۳۵۵ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز
۶-غیولفر نامدار فرزند اسدا... ش ش ۲۳۴ ت ت ۱۳۶۲ صادره از حوزه ۲ لارستان - اوز فرزندان متوفی
۷-بلیقس نامدار فرزند عبدالغفور ش ش ۳ ت ت ۱۳۳۰ صادره از حوزه لارستان - اوز همسر متوفی
۸-ماه‌جان نامدار فرزند عبدالله ش ش ۲۶۱۲ ت ت ۱۳۰۵ صادره از حوزه شهری لارستان - اوز مادر متوفی ولاغیر...
۱-یکت شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۷۵۲

۳-اجرای احکام حقوقی شعبه اول در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد.
۴-هر کس مایل به شرکت در مزایده باشد می‌تواند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به دایره اجرای احکام حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی لارستان مراجعه نماید.
۵- ۱۰٪ قیمت مورد مزایده از شخص برنده مزایده فی‌المجلس دریافت می‌گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد.
۶-در صورتی که برنده مزایده از پرداخت مابقی وجه یا برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد.
۱-مزایده اقدام فوق از قیمت پایه شروع می‌شود.
۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد.
م/الف/۷۵۴

پذیرش آگهی
میلاد ارتک
۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

نکاتی برای امنیت حساب‌های بانکی



رمز دوم یک‌بار مصرف برای تراکنش‌های بالای ۱۰۰ هزار تومان اجباری شده و دیگر نمی‌توان بدون رمز پویا اینترنتی پول جابه‌جا کرد. ممکن است که در این حالت از امنیت حساب‌های بانکی تا حدی کم شود. اما اگر طرف مقابل‌تان یک فرد سودجو باشد، ممکن است بعداً با اتهام‌هایی مثل پولشویی مواجه شوید.

۹. تاریخ تمدت‌تان را به عنوان رمز کارت بانکی انتخاب نکنید

در صورتی که کارت بانکی شما به دست افراد سودجو بیفتد، اولین رمزی که آن‌ها امتحان خواهند کرد، تاریخ تولد شما خواهد بود. رمزهای اینترنتی به هیچ‌وجه امنیت کافی ندارند و ممکن است به راحتی قابل حدس باشند. ارقامی مثل شماره شناسنامه، چهار رقم آخر شماره تلفن یا رمزهایی مثل ۰۰۰۰ یا ۴۴۴۴ همگی چنین مشکلی دارند و بهتر است از انتخاب این اعداد به‌عنوان رمز کارت بانکی اجتناب کنید.

۱۰. رمز یکسان برای کارت‌های مختلف تعیین نکنید

حفظ کردن رمز کارت، کار سختی است و برای همین اغلب ترجیح می‌دهند یک رمز را برای همه کارت‌های‌شان انتخاب کنند. از آن بدتر زمانی است که از یک رمز ثابت برای کلیه امور مثل پسورد اکانت در فضای مجازی و ... استفاده کنید. در چنین حالتی اگر اطلاعات یکی از کارت‌ها یا اکانت‌تان دست افراد سودجو بیفتد، از همان رمز می‌توانند برای دیگر حساب‌های‌تان استفاده کنند.

۱۱. همه کارت‌های بانکی‌تان را کنار هم نگه ندارید

لازم نیست حتماً همه کارت‌های بانکی‌تان را هم روز کنار خودتان داشته باشید. بهتر است صرفاً کارت بانکی را که با آن خرید روزانه انجام می‌دهید همراه خودتان جابه‌جا کنید. با این کار در صورت گم شدن کیف کارت‌ها، می‌توانید از دیگر حساب‌ها یا کارت‌های بانکی برای تراکنش استفاده کنید. در صورت امکان بهتر است دو کارت بانکی به حساب روزمره‌تان متصل کنید تا در صورت گم شدن یا سرقت یکی از آنها، بلافاصله آن را مسدود کرده و از کارت دیگر برای تراکنش استفاده کنید.

۱۲. روش‌های مسدود کردن کارت را بلد باشید

همان‌طور که قبل از زلزله لازم است امکان ایمن را شناسایی کنید، بهتر است از قبل راه‌های مسدود کردن فوری کارت بانکی را بلد باشید تا به‌محض سرقت کارت یا مشاهده تراکنش‌های مشکوک، کارت بانکی‌تان را مسدود کنید و از درصدهای بعدی پیشگیری کنید. تماس با سامانه امور مشتریان بانک‌ها یا استفاده از اینترنت‌بانک از جمله روش‌های مسدود کردن کارت است.

۱۳. برای کارت‌تان سقف تراکنش روزانه تعیین کنید

کارت‌های بانکی این قابلیت را دارند تا برای‌شان سقف تراکنش روزانه تعیین کنید. برای مثال اگر روزانه ۵۰ هزار تومان تراکنش کارت دارید، بهتر است سقف ۱۰۰ هزار تومانی برای آن تعیین کنید تا در صورت گم شدن یا سرقت آن، افراد سودجو نهایتاً ۱۰۰ هزار تومان از حساب‌تان پول برداشت کنند و باقی پول‌های‌تان در امان بماند.

۱۴. از حساب شخصی برای امور شرکت استفاده نکنید

شما مسئول تمام تراکنش‌های حساب‌تان هستید. اگر از حساب شخصی برای کارهای مالی شرکت استفاده کنید، ممکن است اسیر اتهاماتی مثل فرار مالیاتی شوید. با این کار کل تراکنش‌های مالی شرکت به نام شما ثبت خواهد شد و ممکن است برای خودتان دردسر درست کنید.

۱۵. گول ایمیل‌های فریب‌دهنده را نخورید

هیچ گربه‌ای محض رضای خدا موش نمی‌گیرد. اگر با ایمیل یا پیامک‌هایی روبه‌رو شدید که یک نفر می‌خواهد به شما وام بدهد، ایمیل را نخوانده پاک کنید! تمام این پیام‌ها صرفاً یک کلاهبرداری است و قصد ارسال‌کنندگان هم این است که خودتان دو دستی موجودی حساب‌تان را به حساب‌شان بریزید. یادتان باشد که حتی اگر پولی هم پرداخت کنید، فرستادن اطلاعات شخصی و تصویری از پاسپورت‌تان هم برای شما خطرناک است.

۱۶. حساب‌تان را به‌هیچ‌وجه اجاره ندهید!

اجاره حساب بانکی، خطرناک‌ترین کاری است که می‌توانید بکنید. شاید شما هم با پیشنهادهایی مثل اجاره حساب بانکی در ازای دریافت مبلغ ماهانه روبه‌رو شده باشید. باید توجه کنید که چنین پیشنهادهایی صرفاً توسط کلاهبردارها و افراد سودجو ارائه می‌شود، دقیقاً همان‌هایی که می‌خواهند از حساب شما برای پولشویی استفاده کنند و درس‌هایش را روی دوش شما بگذارند.

برخی سازمان‌ها و افراد برخوردار باشند، طوری که فردی با انزوای اجتماعی تلقی نشوند.

سالمندانی که در چنین موقعیتی قرار دارند ممکن است با این که در میان دوستان، اعضای خانواده و آشنایان هستند، گرفتار اثرات سوء نداشتن روابط نزدیک، صمیمی و معنی‌دار باشند که در این حالت این دسته از افراد در زمره افرادی با انزوای اجتماعی قرار می‌گیرند.

افرادی که تنهایی را تجربه می‌کنند با هم متفاوتند و این ممکن است نشان‌دهنده سطوح مختلف حساسیت، به تنهایی باشد. ولی آنچه مشخص است، عوامل اصلی تعیین‌کننده در پیر شدن، توانایی شناختی و روابط اجتماعی برای بزرگ‌ترهاست.

به زبان ساده‌تر دوری از اجتماع به‌خودی‌خود موجب کاهش عملکرد شناختی نمی‌شود. بلکه آنچه موجب نقصان در عملکرد شناختی می‌شود انزوای عاطفی و نداشتن رابطه صمیمی با فرد یا افراد است. بنابراین علاوه‌بر این که داشتن روابط صمیمی و گرم موایل شما ارسال می‌شود، با این حساب بهتر است موبایل و کارت‌های بانکی خود را در یک کیف نگذارید، چرا که در این صورت اگر کسی کیف را بدزدد، هم اطلاعات کارت بانکی‌تان را دارد و هم می‌تواند با استفاده از ارسال رمز پویا از طریق پیامک، به‌راحتی حساب بانکی‌تان را خالی کند.

۱. موبایل و کارت بانکی را در یک کیف نگذارید

رمز دوم یک‌بار مصرف از طریق پیامک برای موبایل شما ارسال می‌شود، با این حساب بهتر است موبایل و کارت‌های بانکی خود را در یک کیف نگذارید، چرا که در این صورت اگر کسی کیف را بدزدد، هم اطلاعات کارت بانکی‌تان را دارد و هم می‌تواند با استفاده از ارسال رمز پویا از طریق پیامک، به‌راحتی حساب بانکی‌تان را خالی کند.

۲. برای موبایل‌تان رمز تعریف کنید

اپلیکیشن‌های کیف پول که روی موبایل‌تان نصب کرده‌اید، هر کدام می‌توانند در عین کارایی برای‌تان خطرناک باشند، چرا که اگر موبایل‌تان دست افراد سوءاستفاده‌کننده بیفتد، می‌تواند با این اپلیکیشن‌ها به اطلاعات حساب‌تان دسترسی پیدا کند. برای همین حتماً برای موبایل‌تان رمز بگذارید. استفاده از اثر انگشت، بیشترین امنیت را در بین رمزهای موبایل دارد.

۳. از رمز پویا برای امور بانکی استفاده کنید

رمز پویا صرفاً برای تراکنش‌های اینترنتی اجباری شده، اما می‌توان از چنین رمزهایی برای دیگر امور بانکی هم استفاده کرد. برای مثال اغلب بانک‌ها برای خدمات اینترنت‌بانک، رمز یک‌بار مصرف ارائه می‌کنند. بهتر است علاوه بر رمز دوم، رمز اینترنت بانک‌تان را هم پویا کنید تا خیال‌تان راحت‌تر باشد.

۴. پاکت رمز بانکی را نگه ندارید

بعد از دریافت کارت بانکی، رمز کارت در یک پاکت محتمل به شما تحویل داده می‌شود. دیگر رمزها مثل اینترنت‌بانک یا موبایل‌بانک هم شرایط مشابهی دارند. بهترین کار این است که د راسرع وقت پاکت‌ها را باز کنید، رمزهای‌تان را تغییر دهید و بلافاصله پاکت را به ریزترین قطعات تبدیل کنید و دور بریزید. اگر آن‌ها را در کیف‌تان نگه دارید، در صورت سرقت اطلاعات حساب‌تان به دست افراد سودجو خواهد افتاد.

۵. سرمایه‌تان را در حسابی غیر از حساب روزانه نگذارید

باز کردن حساب در بانک‌های مختلف هیچ محدودیتی ندارد. بهتر است کل پول‌تان را در حسابی که برای خرید روزانه از آن استفاده می‌کنید، نگه ندارید. یک حساب جداگانه برای سرمایه‌تان تعریف کنید و به‌صورت هفتگی بخشی از پولی را که برای خرج‌های روزمره لازم دارید به حساب دیگری انتقال دهید. با این کار اگر اطلاعات کارت بانکی که برای خرید از آن استفاده می‌کنید لو برود، سرمایه اصلی‌تان در امان خواهد ماند.

۶. لازم نیست برای حسابی که در آن سرمایه‌گذاری می‌کنید، کارت بگیرید

استفاده از کارت بانکی خیلی از امور مالی را راحت‌تر کرده، اما برای حسابی که صرفاً به عنوان سرمایه‌گذاری از آن استفاده می‌کنید، لازم نیست کارت بانکی بگیرید. با این کار دیگر نگران لو رفتن اطلاعات حساب‌تان نخواهید بود. صرفاً زمان‌هایی که به پس‌اندازتان نیاز دارید، می‌توانید سری به شعبه بزنید و به صورت حضوری پول‌های‌تان را از حساب اصلی به حساب کارهای روزمره واریز کنید.

۷. حتماً پیامک واریز کارت بانکی‌تان را فعال کنید

شاید فکر کنید فعال کردن سرویس پیامکی برای کارت‌هایی که استفاده می‌کنید، از آن‌ها نمی‌کنید لازم نباشد، اما سخت در اشتباهید. اگر پیامک واریز را برای حساب‌تان فعال نکنید، متوجه واریز مبالغ مشکوک به حساب‌تان نخواهید شد. در چنین حالتی ممکن است حساب‌تان مورد سوءاستفاده برای پولشویی قرار بگیرد و اگر شما به موقع متوجه تراکنش‌های مشکوک حساب‌تان نشوید، ممکن است به دردرس بیفتید.

۸. برای افراد ناشناس، پول کارت به کارت نکنید

احتمالاً برای‌تان پیش آمده باشد که جلوی خودپرداز کسی از شما بخواهد به حسابش پول کارت به کارت کنید و در عوض نقداً پول را در اختیار شما بگذارد. در طرف مقابل ممکن است کسی از شما بخواهد در ازای کارت به کارت کردن مبلغی به حساب شما، پول نقد دریافت

خطر انزوای سالمندان

آن‌ها این پرسش را مطرح کردند که آیا انزوای عاطفی و انزوای اجتماعی بر عملکرد شناختی افراد مسن تأثیر دارد یا نه؟ تحلیل‌های این گروه نشان داد انزوای عاطفی تأثیری بیشتر بر عملکرد شناختی دارد. براساس بررسی‌ها، در میان بزرگسالان، افراد مسن‌تر که از نظر عاطفی منزوی بودند ولی از نظر اجتماعی تنها نبودند، نسبت به کسانی که تنهایی اجتماعی داشتند، عملکرد شناختی کمتری داشتند.

تحقیقات این گروه نشان داد ارتباطات اجتماعی مزایای رفتاری و روانی فراوانی دارد که می‌تواند افت شناختی را جبران کند، که از جمله آنها می‌توان به تشویق سبک‌های زندگی سالم‌تر و تقویت روحیه و تأثیر کاهش‌دهنده استرس در معاشرت اشاره کرد.

همچنین نتایج حاصل از بررسی‌ها توسط این گروه نشان داد انزوای اجتماعی بر عملکردهای شناختی از جمله حافظه، روانی تکلم، توانایی کلامی و حتی توانایی دیداری نیز تأثیرگذار است.

بزرگترهای سالمند که با تغییرات اساسی در زندگی روبه‌رو هستند (مثل مرگ همسر، کاهش سلامت و قدرت جسمانی، کم‌شدن استقلال یا اجبار به دور شدن از دوستان و شبکه‌های حمایتی) ممکن است از حمایت

بسیاری از ما بخشی از عمرمان را در این فضا سپری می‌کنیم و از این چشمه می‌نوشیم. هر عکس، فیلم و خبری را یک شایعه و دروغ فزورارد نکنیم. به ویژه تصاویری که حاوی صحنه‌های تلخ و دل‌پاره‌آور است. دلیلی ندارد چیزی که حال ما را بد می‌کند را برای کسی بفرستیم که برایشان اهمیت دارد و حال او را هم بد کنیم.

-به منبع ارسال پیام وقت کنیم و از خودمان بپرسیم چرا و به چه هدفی این محتوا تولید شده است؟ حقیقت دارد یا یک شایعه و دروغ است؟ وقتی یک خبر دروغ را بازنشر می‌کنیم ما هم بخشی از چرخه دروغ می‌شویم. اگر به راستی از دروغ بدمان می‌آید، آن را بازنشر نکنیم.

-وقتی می‌خواهیم خبری را برای کسی ارسال کنیم ده ثانیه فکر کنیم و از خودمان بپرسیم این خبر به طرف مقابل دانش اضافه می‌کند؟ لیخند می‌پوشد؟ آرامش می‌دهد؟ اگر یکی از



مدت‌هاست از نیاز ذاتی انسان به گروه، زندگی اجتماعی و تأثیر این شکل از زندگی بر سلامت روان و جسم صحبت می‌شود. این در حالی است که کمتر درخصوص تنهایی و نقشی که در زندگی ایفا می‌کند، گفته شده است. تنهایی، غرق در افکار خود بودن، فاصله گرفتن از دیگران و فرو رفتن در لاک تنهایی خود و ... اینها جملاتی است که شاید با آن آشنایی داشته باشید. براساس تحقیقات جدید گروهی از روانشناسان بالینی دانشگاه مسی نیوزیلند، انزوا، گوشه عزلت‌گزیدن و تنها بودن در جمع برای عملکرد شناختی ما به مراتب از تنها بودن بدتر است.

انزوا حالتی است که فرد از جامعه و جمعیت فراری است. به عبارتی خود را به کل از اجتماع جدا می‌کند؛ اما تنهایی حالتی است که فرد در عین حال که در جامعه فعال است به شکلی خودخواسته بنا به دلایلی، توجه خود را بیشتر به خود معطوف می‌کند.

دانشمندان دریافته‌اند انزوای عاطفی در واقع عاملی بسیار خطرناک در ایجاد افسردگی، بیماری‌های قلبی، دیابت و سکنه مغزی است که می‌تواند به کاهش عملکرد شناختی مغز منجر شود.

این سه حالت بود، ارسال کنیم. اگر با نقد و نگاه کسی مخالف هستیم ما رسالتی برای ادب کردن او نداریم، حرف‌مان را محترم بزنیم و فاصله بگیریم. حفظ فاصله همیشه باعث حفظ احترام متقابل می‌شود. -اسکرین‌شات بگیریم و چت‌های دو نفره را برای دیگران ارسال نکنیم. دنیای خصوصی دو نفره را جار نزنیم. یادمان باشد که ما بخشی از آن ماجرا بودهایم. اگر کسی قصد آزار دارد از طریق قانونی پیگیری کنیم.

-هر مطلب، عکس یا کامنتی که منتشر می‌کنیم، به کارت ویزیت ما تبدیل می‌شود، مشخص نیست بعد از دست به دست شدن چه کسانی آن را می‌بینند اما خیلی‌ها بر اساس همان، شخصیت ما را قضاوت می‌کنند.

- «بی‌شعور»ها را به شهرت نرسانیم. با فالو کردن، لایک کردن و معرفی افرادی که در شبکه‌های مجازی ریشه ای ندارند و تشنه شهرت هستند و دست به رفتارهای ابلهانه

باید و نبایدهای کار در فضای مجازی

بسیاری از ما بخشی از عمرمان را در این فضا سپری می‌کنیم و از این چشمه می‌نوشیم. هر عکس، فیلم و خبری را یک شایعه و دروغ فزورارد نکنیم. به ویژه تصاویری که حاوی صحنه‌های تلخ و دل‌پاره‌آور است. دلیلی ندارد چیزی که حال ما را بد می‌کند را برای کسی بفرستیم که برایشان اهمیت دارد و حال او را هم بد کنیم.

-به منبع ارسال پیام وقت کنیم و از خودمان بپرسیم چرا و به چه هدفی این محتوا تولید شده است؟ حقیقت دارد یا یک شایعه و دروغ است؟ وقتی یک خبر دروغ را بازنشر می‌کنیم ما هم بخشی از چرخه دروغ می‌شویم. اگر به راستی از دروغ بدمان می‌آید، آن را بازنشر نکنیم.

-وقتی می‌خواهیم خبری را برای کسی ارسال کنیم ده ثانیه فکر کنیم و از خودمان بپرسیم این خبر به طرف مقابل دانش اضافه می‌کند؟ لیخند می‌پوشد؟ آرامش می‌دهد؟ اگر یکی از

همه ما تلاش می‌کنیم دنیای بهتری را برای آیندگانمان فراهم کنیم. یک راه ساده و قابل اجرا برای همه ما، تفکیک زیاله است. ما افرادی که به اصطلاح «زیاله‌گرد» هستند را به خوبی می‌شناسیم. کسانی که پلاستیک و برخی اقلام زیاله‌ها را جدا می‌کنند و آن را می‌فروشند و از این راه کسب درآمد می‌کنند. فارغ از مسائلی که بر سر حضور این افراد در شهر از سوی شهرداری مطرح است آیا برای مدیریت پسماند کلان‌شهرها روندهای موجود (از شهرداری گرفته تا زیاله‌گردان) کافی هستند؟ قطعاً پاسخ منفی است. اگر هر یک از ما اصول ساده‌ای را در جداسازی زیاله‌ها انجام دهیم، بدون شک آینده بهتری برای خود و فرزندانمان فراهم خواهیم کرد.

زیاله کم‌تری تولید کنیم

در گام اول باید تلاش کنیم پسماند کم‌تری تولید کنیم. برخی افراد در این زمینه الهام‌بخش هستند. مرحوم «غلامعلی بسکی» معروف به «بابا بسکی» فردی بود که شیوه زندگی‌اش نشان می‌دهد که به سبک زندگی «پسماند صفر» نزدیک بوده است. افرادی هستند که نمونه‌های خوبی برای نشان دادن این واقعیت هستند که که می‌توان از تولید زیاله سرسام آور جلوگیری کرد. کیسه‌ها را چندین بار استفاده کرد، از کیسه‌های پارچه‌ای استفاده کرد و کارهایی از این دست که در نتیجه، زیاله کم‌تری را به محیط زیست اضافه کرد. «خشک» و «تر» به



می‌زنند به ویزیتور رایگان آنها تبدیل نشویم و به آنها کمک نکنیم. ما در مقابل هر لایک مسئول هستیم.

-هیچکس جز ما در فضای مجازی مسئول حریم شخصی‌مان نیست. وقتی عکسی منتشر می‌کنیم امکان بازپس گرفتن آن میسر نیست، مراقب باشیم چه چیزی را منتشر می‌کنیم و چقدر به دیگران اجازه می‌دهیم به حریم شخصی‌مان وارد شوند. گله‌های بعدی سودی ندارد.

-«اعتماد کردم و فریب خوردم». این جمله، خودمان می‌توانیم آسیب که دام‌ها و انسان‌ها از این شیرابه‌ها می‌بینند را کاهش دهیم.

زیاله‌های تر کدام هستند؟

-میوه‌ها، پوست، هسته و میوه‌های خراب‌شده)-سبزیجات- پوست تخم‌مرغ- تفاله چای- گیاهان بیخه‌شده- استخوان مرغ و ماهی- گل و گیاه - علف‌ها و برگ‌های خشک‌شده

زیاله‌های خشک کدام هستند؟

پلاستیک(ظرف شیر، ماست و...) - شیشه- کاغذ(روزنامه‌ها و...) - لیوان کاغذی و پلاستیک- جعبه‌ها(جعبه پیژنا تا جعبه‌های اسباب‌کشی)- دستمال کاغذی‌هایی که با آن غذا را تمیز کرده‌اید(خیس نیستند)- کارت‌های مقوایی(شیر، آمپوه، کاغذهای تافی، آدامس و...) - باتری - تیغ - لامپ- نوار و سی‌دی- داروها و آمپول‌ها

زیاله‌های عفونی، بانداژها، پوشک بچه و امثال آن را روزانه از خانه خارج کنیم و آن را با زیاله‌های تر مخلوط نکنیم.

بعدی به شهرداری مرتبط است. تا زمانی که سطل‌های مجزا وجود ندارد، حداقل کاری که هر شهروند می‌تواند بکند، تفکیک زیاله به دو نوع تر و خشک به طور کلی است. درست است که بسیاری از این موارد هم بهتر است از یکدیگر تفکیک شوند اما حداقل کاری که از شهروندان بر می‌آید تقسیم پسماند خود به این دو نوع است.

راهنمای عملی برای تفکیک زیاله از خانه

شروع قوانین سفت و سخت، خودمان پیشگام باشیم و اصول ساده‌ای را رعایت کنیم.

زیاله‌های «تر» خود را تا حد ممکن خشک کنیم یکی از مسائلی که در مدیریت شهری با آن روبه‌رو هستیم، بحث شیرابه‌های حاصل از زیاله‌های تر است. زیاله هایی مانند تفاله چای، پوست میوه، سبزیجات و تمامی مواردی که موجب تولید شیرابه می‌شوند. راه ساده‌ای که ما بتوانیم به کاهش تولید شیرابه کمک کنیم، خشک‌تر کردن زیاله‌های تر است. به عنوان مثال پوست میوه‌ها را نازک‌تر بگیریم، تفاله‌های چای را بلافاصله پس از تعویض لیوان یا قوری داخل زیاله نریزیم. سعی کنیم میزان آب موجود در زیاله‌های تر تا حد ممکن کم باشد. ۲۰۰ سی سی شیرابه می‌تواند ۶ متر مکعب زمین رودخانه‌ای را مسموم کند و ما با اقداماتی ساده و عملی در زندگی شخصی

تقسیم‌بندی کنیم علاوه بر مدیریت تولید پسماند، تفکیک زیاله از مبدا، یکی دیگر از کارهایی است که به محیط زیست کمک می‌کند. دفن زیاله‌ها بدون تفکیک آن‌ها یکی از عوامل تولید گازهای گلخانه‌ای هستند

زیاله‌های تولید شده به طور کلی در دو دسته خشک و تر می‌گنجد. در بسیاری از کشورهای صنعتی جهان چهار سطل زیاله و یا پنج و شش عدد وجود دارد که شهروندان انواع زیاله‌ها را جدا می‌کنند و داخل سطل مربوطه می‌اندازند. در قسمتی از کانادا اگر شما به اشتباه زیاله‌ای را داخل سطلی که نامرتبط با آن است بیندازید، جریمه خواهید شد. قوانینی که در دنیا رو به سختگیری بیشتر می‌رود، در کشور ما هنوز جای خود را پیدا نکرده است. بنابراین بهتر است تا

تقسیم‌بندی کنیم علاوه بر مدیریت تولید پسماند، تفکیک زیاله از مبدا، یکی دیگر از کارهایی است که به محیط زیست کمک می‌کند. دفن زیاله‌ها بدون تفکیک آن‌ها یکی از عوامل تولید گازهای گلخانه‌ای هستند

زیاله‌های تولید شده به طور کلی در دو دسته خشک و تر می‌گنجد. در بسیاری از کشورهای صنعتی جهان چهار سطل زیاله و یا پنج و شش عدد وجود دارد که شهروندان انواع زیاله‌ها را جدا می‌کنند و داخل سطل مربوطه می‌اندازند. در قسمتی از کانادا اگر شما به اشتباه زیاله‌ای را داخل سطلی که نامرتبط با آن است بیندازید، جریمه خواهید شد. قوانینی که در دنیا رو به سختگیری بیشتر می‌رود، در کشور ما هنوز جای خود را پیدا نکرده است. بنابراین بهتر است تا



ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)	ویروس اچ آی وی	ویروس زیکا	ویروس آنفلوآنزا	ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV)	ویروس ابولا	
ویروس پاپیلوم انسانی، ویروسی است که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود و می‌تواند خطر ابتلای فرد به برخی سرطان‌های خاص را بالا ببرد. تمام عفونت‌های ناشی از این ویروس، سلول‌های میزبان را وادار به تکثیر کنترل‌نشده نمی‌کنند. بنا بر بررسی‌ها مشخص شده که در بسیاری از روابط جنسی که افراد از قبل در برابر این ویروس واکسینه نشده‌اند، نوعی از این ویروس منتقل می‌شود.	این ویروس موجب پیشرفت بیماری ایدز می‌شود و سلول‌های ایمنی بدن به نام لنفوسیت‌های تی کمک‌کننده را هدف قرار می‌دهد. به این ترتیب وضعیت دفاعی بدن میزبان خود را به خطر می‌اندازد. فرد مبتلا به این ویروس به دلیل نقص سامانه ایمنی بدن در برابر انواع بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زای ذات‌الریه، بیش از حد حساس می‌شود.	این ویروس مانند ویروس تب دنگی و نیل غربی، از پشه به انسان منتقل می‌شود و اولین بار در دهه ۱۹۴۰ شناسایی شد. ویروس زیکا می‌تواند روی جنین‌های در حال رشد مادران باردار، اثراتی فاجعه‌بار داشته باشد. از آنجاکه، تغییرات آب‌وهوا موجب دامنه‌ای وسیع از پشه‌ها در مناطق گرمسیری شده است، احتمال شیوع بیماری زیکا هم افزایش یافته است.	چند گونه ویروس آنفلوآنزا وجود دارد که هر سال در کل دنیا گردش می‌کند و در همان حال مدام در جهش است. این ویروس گاهی بسیار مهلک می‌شود. مثلاً، در فصل آنفلوآنزای سال ۱۳۹۶ حدود ۴۹ میلیون آمریکایی به این بیماری مبتلا شدند و ۷۹ هزار نفر از این افراد جان خود را از دست دادند.	ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV) ویروس سین سیشیال تنفسی بیشتر کودکان زیر پنج سال را هدف قرار می‌دهد و موجب بروز علائم خفیفی شبیه سرماخوردگی می‌شود که البته در موارد شدیدتر، به‌ویژه در نوزادان و سالمندان به بروز ذات‌الریه یا برونشیت می‌تواند منجر شود.	ویروس ابولا به سلول‌های ایمنی حمله کرده و آنها را وادار به تولید نوعی ماده شیمیایی می‌کند که می‌تواند به رنگ‌های خونی صدمه بزند و خون را لخته کند. این ویروس وقتی شایع می‌شود، می‌تواند بیش از نیمی از افراد مبتلا را به کام مرگ بکشاند.	

ویروس‌های مرگبار

کدام زنان پیرو زهرای اطهرند

وقتی از زهرای مرضیه(س) حرف می زنیم، از بانویی حرف می زنیم که قرار است همه انسان ها، مرد باشند یا زن، فرقی نمی کند، در همه مسیر بودن و شدن در زندگی شان به او اقتدا کنند، همان طور که در قرآن در آخر سوره تحریم در مورد دو بانوی بزرگ در تاریخ بشر می گوید؛ آسیه، همسر فرعون و مریم، مادر عیسی پیامبر(ع)، دو زنی که باید همه اهل ایمان، از آنها یاد بگیرند ایمان آورند، حرکت و اقدام عملی کردن و صبر و استقامت ورزیدن در راه پرخطر و مشقت بار حق را.

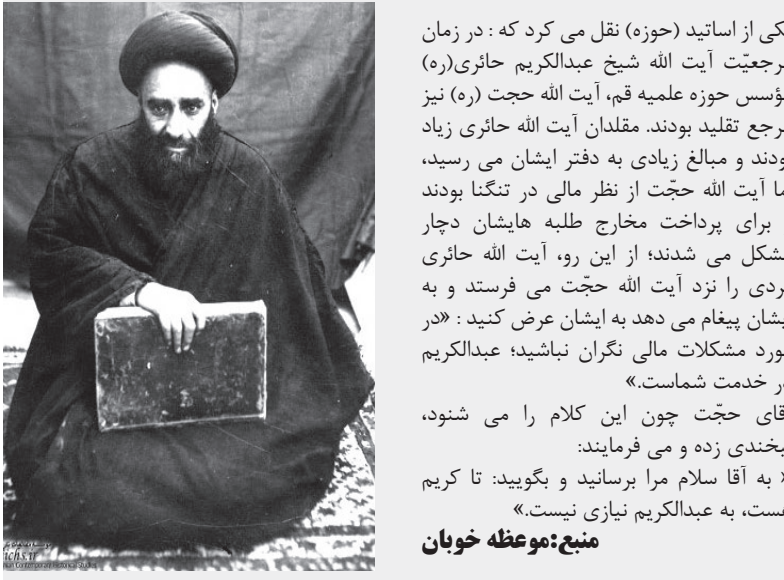
ولی آن کس که الگوی همه آدمیان است در همه تاریخ بشر و مخصوصا در آخرالزمان، حضرت زهرای اطهر است. چرا؟

این سوالی است که جوابش مخصوصا برای ما زنان این زمان بسیار اهمیت دارد؛ زمانی که گوش جهانیان پر شده از بوق و کرناي آزادی زن، حقوق زن، جایگاه زن و ... اما در عمل ... در عمل اول زنان در عصر ما در شرق و غرب عالم فقط ابزارند و وسیله برای آن که نظام های سلطه که تنها در پی تسخیر عالم و به بند کشیدن آدمی هستند، به منافع و مقاصدشان برسند، با این که هر آنچه ادعا می کنند برای بشر و برای زن، البته دروغ است، اما دروغی که به مدد دستگاه جادویی تبلیغات که در کار مسخ دل و مغز افراد بشر است، کاملا باورپذیر شده است.

در کشور و جامعه خودمان چطور؟ آیا در جامعه ما زنان از لحاظ کرامت انسانی و حقوق الهی که برایشان در نظر گرفته شده، جایگاهی تعریف شده دارند؟

البته که قرار بوده که زنان در جامعه پس از انقلاب اسلامی برای خود جایگاهی داشته باشند غیر آن که غرب و شرق برای زنان خواسته و پیاده کرده اند.

زنانی که سعی کرده اند در همان مسیری که



طیبه میرزا اسکندری

تا کریم هست، به عبدالکریم نیازی نیست!

یکی از اساتید (حوزه) نقل می کرد که: در زمان مرجعیت آیت الله شیخ عبدالکریم حائری(ره) مؤسس حوزه علمیه قم، آیت الله حجت (ره) نیز مرجع تقلید بودند. مقلدان آیت الله حائری زیاد بودند و مبالغ زیادی در دفتر ایشان می رسید، اما آیت الله حجت از نظر مالی در تنگنا بودند و برای پرداخت مخارج طلبه هایشان دچار مشکل می شدند؛ از این رو، آیت الله حائری فردی را نزد آیت الله حجت می فرستد و به ایشان پیغام می دهد به ایشان عرض کنید: «در مورد مشکلات مالی نگران نباشید؛ عبدالکریم در خدمت شمامست.»

آقای حجت چون این کلام را می شنود، لبخندی زده و می فرماید:

« به آقا سلام مرا برسانید و بگویید: تا کریم هست، به عبدالکریم نیازی نیست.»

منبع: موعظه خوبان

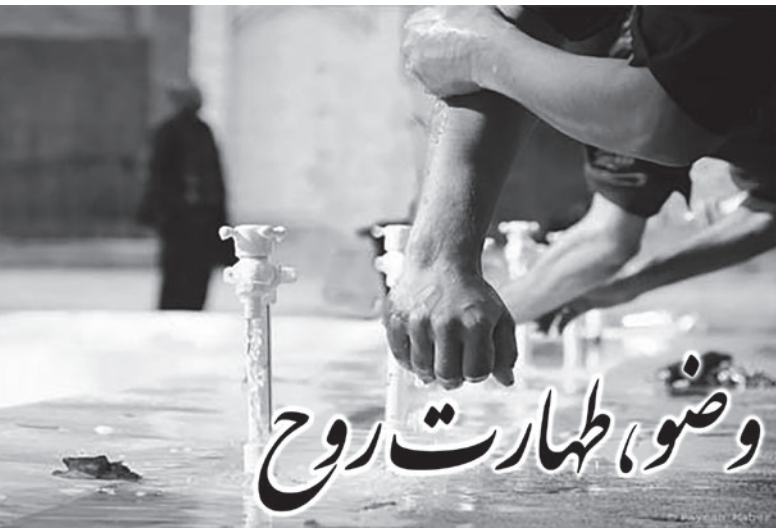
راهکارهای عملی برای کنار گذاشتن غیبت

- دانش خود را زیاد کنید**
اسلام، دین متفکران است. انتظار می رود که ما به عنوان یک مسلمان در مورد دین خود بدانیم، تحقیق کنیم و آن را بشناسیم. مطالعه مباحث مطرح شده در دین اسلام در مورد غیبت کمک فراوانی به ما خواهد کرد.
- همچنین مطالعه کتابهای خوب سبب وسعت نظر انسان، گسترش شناخت او و پرهیز از عادات بد میشود.**
- از افرادی که در مورد دیگران صحبت میکنند دوری کنید**
بعضی افراد هستند که اگر از دیگران صحبت نکنند چیز زیادی برای صحبت کردن ندارند. از گفتوگوهایی با کسانی که نمیتوانند غیبت نکنند اجتناب کنید حتی اگر یک یا دو دوست خود را از دست بدهید.
- به امامتی که در آنجا غیبت میشود نروید**
از قرار گرفتن در فضاهایی که سبب میشود در معرض غیبت کردن قرار بگیرید، اجتناب کنید.
- سوالات هادایتکننده به سمت غیبت نبرسید**
بسیاری از اوقات در درون خود میدانیم که سوالی را که میپرسیم به کجا ختم خواهد شد. از پرسیدن سوال در مورد فردی که در جمع غایب است اجتناب کنید.
- به محض شروع غیبت آن را متوقف کنید**
اگر در موقعیت جدیدی هستید و افراد شروع به غیبت کردن میکنند، سریع به مأمودانه و با ملایمت به آنها اجازه دهید بدانند که شما نمیخواهید در چنین مکالماتی حضور داشته باشید.
- بگذارید دیگران بدانند که شما تلاش میکنید که غیبت نکنید**
اگر وسط صحبتهایتان ناگهان غیبت شروع شد، با ملایمت یادآوری کنید که در تلاش

بعد از انقلاب اسلامی تعیین شده است، حرکت کنند. اینها زنانی هستند نوعا متعلق به اقلیت متوسط به پایین در جامعه ما که نه می خواهند عروسک باشند و نه می خواهند در مسابقه ثروت اندوزی و قدرت با مردان شرکت کنند. البته که هم زنانه به معنای واقعی کلمه و هم مسئولیت اجتماعی می فهمند و برای ادای این مسئولیت تلاش هم می کنند. در صحنه هایی که به سرنوشت جامعه مربوط می شود، حضور ملموس و موثر دارند. هم همسر و مادرند، هم فعال فرهنگی و اجتماعی و سیاسی، الزاما شغل و پست ندارند، اما نقش محسوس و اثرگذار در امور مهم جامعه خود دارند. غالبا نام و نشان و هیاهو و جنجال و حاشیه هم ندارند اما آنجا که باید باشند و کاری صورت دهند، هستند و چه بسا مثل ستاره هم می درخشند. این همه مادران و همسران شهدا و جانبازان و آزادگان که خود نیز منشا کارهای بزرگ هستند، در شمار این زنانند. یعنی هم نقش حمایتی و تشویقی برای مردانی دارند که در صحنه اند تا کارهای خطیر صورت دهند و هم مستقلا نقش های بی نظیر می آفرینند.

این همان نقشی است که این زنان از زهرای مرضیه (س) آموختند. بیهوده نیست که قرآن کریم «کوثر» نامش نهاد، او بانویی است که تا آخر عالم، مردان و زنانی از ذریه او و از جنس پیام مقاومت و ایستادگی که تا آخرین لحظه حیات مبارکش داد و سعی کرد پرچم حق خواهی و آزادی و ایستادگی در برابر جور و جنایت و غصب بر زمین نماند. پس سلام بر فاطمه (س)، ستاره درخشان تاریخ برای همه حق نمایی و حق جویی؛ و سلام بر همه زنانی که در پیروی از او، ستاره های امروز آسمان ما شده اند.

طیبه میرزا اسکندری



وضو، طهارت روح

وقتی که وضو میگیرید اینقدر با عجله و شتاب نباشد. ما ادعا می کنیم که شیعه علی هستیم ، شیعه علی که با اسم نمی شود برادر! برای ما گفته اند علی بن ابی طالب آمد وضو بگیرد. تا دست به آب برد، (آن استحباب اولی که انسان دستش را می شوید)، گفت:

«بسم الله و بالله، اللهم اجعلنی من التوابین و اجعلنی من المتطهرین»
به نام تو و به واسطه تو، خدا یا مرا از توبه کاران قرار بده، مرا از پاکیزگان قرار بده.

در محضر حضرت آیت الله العظمی بروجردی

سرشار از یمن و برکت برای خودشان (دیگران است) معرفی کرده و می فرماید:

سیس از کسانی باشد که ایمان آورده و یکدیگر را به صبر و استقامت و مهربانی و عطفوت توصیه می کنند. اینان اصحاب یمین هستند. رسول گرامی اسلام (ص) نیز استحکام پیوند مودت و مهربانی مؤ منان با یکدیگر را چنین توصیف می کند:

مؤمنان، در مقام مهربانی و عطفوت نسبت به یکدیگر همانند یک پیکرند. وقتی عضوی از این گروه بیمار شود، سایر اعضا در تبداری و شب بیداری با او همراهی می کنند. حضرت علی علیه السلام، در هنگام انتصاب مالک اشتر به عنوان والی مصر، در بخشی از عهدنامه مفصل و آموزنده خود، خطاب به وی چنین می فرماید:

دل را برای مردم کانون مهر و محبت ساز و آنان را دوست بدار و مبادا بر آنان درنده خوی شوی و خوردن آنان را بر خود غنیمت شمری، چرا که آنان دو دسته اند یا برادر می گردند.

تاثیر شگفت انگیز قرآن بر روح ما!

یک مسلمان سالخورده، بر روی یک مزرعه همراه با نوه جوانش زندگی می کرد. پدربزرگ هر صبح زود بر روی میز آشپزخانه می نشست و قرآن را می خواند. نوه اش تمایل داشت عین پدربزرگش باشد و از هر راهی که می توانست سعی می کرد از پدربزرگش تقلید کند. یک روز نوه پرسید: پدربزرگ، من تلاش می کنم که مثل شما قرآن بخوانم اما آن را نمی فهمم و آنچه را که من نمی فهمم، سریع فراموش می کنم و در نتیجه آن کتاب را می بندم. چه کار باید انجام بدهم که آن قرآن را خوب بخوانم؟

پدربزرگ به آرامی از گذاشتن زغال سنگ در کوره بخاری دست کشید و جواب داد: این سید زغال سنگ را داخل رودخانه بگذار و برگشتنی برای من یک سید آب بیاور!

آن پسر انجام داد آن چنانکه به او گفته شده بود، اما همه آب به بیرون نشت می کرد قبل از اینکه او دوباره به خانه بیاورد. پدربزرگ خندید و گفت: تو مجبور هستی

هم هست که آن پاکیزگی، پاکیزگی روح است و آن آب، آب توبه است.

می گوید علی (ع) دستپاهش را که شست، روی صورتش آب ریخت و گفت:

«اللهم بیض وجهی یوم تسود فیه الوجوه و لا تسود وجهی یوم تبیض فیه الوجوه»
صورت را دارد می شوید و بر حسب ظاهر نورانی می کند. خوبا وقتی که صورتش را با آب می شوید برای می شود ولی علی که به این قناعت نمی کند، اسلام هم به این قناعت نمی کند. این خوب است و باید هم باشد اما باید توأم با یک پاکیزگی دیگر، با یک نورانیت دیگر، با یک سفیدی چهره دیگر باشد.

فرمود: خدایا چهره مرا سفید گردان آنجا که چهره ها تیره و سیاه می شود (قیامت). خدایا! آنجا که چهره هائی سفید می شود چهره مرا

سیاه مکن، مرا رو سفید گردان. آنجا که افراد رو سیاه و یا رو سفید می شوند، مرا رو سیاه مکن. بعد روی دست راستش آب ریخت و گفت:

«اللهم اعطنی کتاب بیمینی و الخلد فی الجنان بیساری و حاسنی حسایا یسرا»

پروردگارا! در قیامت نامه عمل مرا به دست راستم بده (چون نامه عمل سعادتمندها بدست راستشان داده می شود). خدایا! در آنجا از من آسان حساب بکش (به یاد حساب آخرت می افتد).

بعد روی دست چپش آب ریخت و گفت: «اللهم لا تعطنی کتابی بشمالی و لا من وراء ظهری و لا تجعلها مغلوله الی عنقی و اعوذ بک من مقطعات النیران»

پروردگارا نامه عمل مرا بدست چپم مده و نیز آن را از پشت سر به من مده (نامه عمل عده ای را از پشت سر به آنها می دهند نه از پیش رو که آن هم رمزی دارد). خدایا! این دست مرا مغلول و غل شده در گردنم قرار مده. خدایا! از قطعات آتش جهنم به تو پناه می برم.

می گوید، بعد دیدم مسح سر کشید و گفت: «اللهم غشنی برحمتک و برکاتک»

خدایا! مرا به رحمت و برکات خودت غرق کن. مسح پا را کشید و گفت:

«اللهم ثبت قدمی علی الصراط یوم تزل فیه الاقدام»

خدایا! این دو پای مرا بر صراط ثابت بدار و ملغزان، آنروزی که قدمها می لغزند. «واجعل سعیی فیما یرضیک عنی»

خدایا عمل و سعی مرا، روش و حرکت مرا در راهی قرار بده که رضای تو در آن است.

یک وضوئی که اینقدر با خواست و خواهش و توجه توأم باشد، یکجور قبول میشود و وضویی که ما میگیریم جور دیگر

منبع: طهارت روح، نماز و عبادت در آثار شهید مطهری

دورای ما دایم، به فکر علاج خود نیستیم! دوارا هم تشخیص می دهیم، چنان که قرآن شریف می فرماید:

(فَأَلَمَّهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا، پس خداوند، گناه و تقوا را به انسان الهام نمود.)

ولی به فکر علاج خود نیستیم



جایگاه مهربانی در اسلام

مهربانترین و پرعاطفه ترین فرد زمان خود بودند و همین عاطفه و مهر بیش از حد سبب می شد تا بسیاری از مردم به آنان بگروند.

مهربانی مردم را شیفته رفتار و کردار خود کرده، آن گاه به هدایت آنان می پرداختند، بر این اساس، آنان علاوه بر داشتن عصمت و تقوا،

دینی تواند و یا نظیر تو در آفرینشد. استاد شهید، آیت الله مطهری در ذیل این قسمت از عهدنامه مالک چنین می نویسد:

قلب زمامدار، بایستی کانون مهر و محبت باشد، نسبت به ملت، قدرت و زور کافی نیست. با قدرت و زور می توان مردم را گوسفندوار راند، ولی نمی توان نیروهای نهفته آنان را بیدار کرد و به کار انداخت، نه تنها قدرت و زور کافی نیست، عدالت هم اگر خشک اجرا شود کافی نیست، بلکه زمامدار همچون پدری مهربان باید قلبا مردم را دوست بدارد و نسبت به آنان مهر بورزد. و نیز بایستی دارای شخصیتی جاذبه دار و ارادت آفرین باشد تا بتواند اراده آنان و همت آنان و نیروی عظیم انسانی آنان را در پیشبرد هدف مقدس خود به خدمت بگردد.

امام صادق (ع) چنین سفارش می کند:

به یکدیگر متصل شوید و پیوند محبت را محکم کنید و به هم نیکی نمایید و نسبت به هم مهربان و عطفوف باشید. پیامبران خدا نیز ابتدا با محبت و پیرومرد گفت: واقعا تو فکر می کنی که آن بی فایده است؟ نگاه کن به داخل سید!

آن پسر به داخل سید نگاه کرد و برای اولین بار متوجه شد که آن سید تغییر کرده بود. آن سید زغالی قدیمی کثیف، تغییر شکل یافته بود و اکنون داخل و بیرونش تمیز بود. آن است رویندای که تو زمانی که قرآن می خوانی، شاید تو درک نکنی و یا بخاطر نیابوری همه چیز را، اما درون و بیرون تو تغییر خواهد کرد. آن، کار خداست در زندگی ما یعنی هدایت!

آداب معاشرت از دیدگاه معصومان (ع)

– امام صادق (ع) فرمود: سه نفر هرگز به بهشت نخواهند رفت: ۱- شخص بی باک در خونریزی، ۲- دایم الخمر (کسی که همیشه شراب می نوشد) ۳- سخن چین.

شیخ حرّ عاملی رحمه الله علیه

طب سنتی



طب سمنو



و عمل آن بستگی دارد. سنگینی که بخش عمده آن از سرکه تشکیل شده است، برای افراد گرم مزاج مناسب‌تر است. از دیگر مصلحات این دسر می‌توان به کاهو، به، شیرتازه و ترشی طبیعی اشاره کرد. طبع کاهو سرد و تر است و تمام ترشی‌ها هم طبع سردی دارند، بنابراین مصرف سمنو با این مواد غذایی میزان گرمی آن را کاهش می‌دهد. طبع شیر به نوع آن بستگی دارد و می‌تواند سرد یا گرم باشد. شیر تازه طبع معتدلی دارد و در طب سنتی به عنوان مصلح سمنو شناخته می‌شود.

برخی از خواص سمنو عبارتند از:

- منبع غنی از انواع ویتامین از جمله ویتامین K، ویتامین E، ویتامین A و انواع ویتامین B
- پیشگیری از پوکی استخوان با تامین کلسیم و پتاسیم مورد نیاز بدن
- ارای خاصیت آنتی اکسیدانی و موثر در پیشگیری از سرطان
- پیشگیری از سرماخوردگی با تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین ویتامین ث مورد نیاز بدن
- بهبود حرکت روده‌ها و درمان یبوست از طریق تامین فیبر مورد نیاز بدن
- درمان خانگی کم خونی به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B، اسیدفولیک و آهن
- پیشگیری از افسردگی به دلیل دارا بودن ویتامین B
- پیشگیری از پیری زودرس پوست با تامین ویتامین A و E مورد نیاز بدن و افزایش الاستیسیت پوست
- افزایش رشد موها با تامین روی مورد نیاز بدن
- کمک به رشد و سلامت مغز و افزایش ضرب هوشی کودکان به دلیل دارا بودن فسفر

طب سمنو از نظر طب سنتی گرم و معتدل بوده و خون ساز است. بعد از خوردن این دسر خوشمزه گرمی بدن افزایش می‌یابد، اما از آنجایی که از لحاظ خشکی و تری، معتدل است احساس تشنگی نخواهید داشت، سمنو از عصاره جوانه گندم و آرد سبوس دار تهیه می‌شود و شیرینی آن کاملا طبیعی و بدون هیچ افزودنی است. در واقع ترکیب عصاره گندم با آرد یک طعم شیرین فوق العاده به این غذای مغذی می‌بخشد.

مصلح سمنو

مصلح این میان وعده مغذی در طب سنتی سنگین و کاسنی هستند. طبع کاسنی سرد و تر و رو به معتدل است، بنابراین افراد گرم مزاج بهتر است سمنو را همراه با این مصلح مصرف کنند. همچنین طبع سنگین به میزان سرکه

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمد حسن پور فرزند محمددادا... به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸/۴۳۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم آقاشراف شرفی فرزند محمدصادق به شناسنامه ۸۲۵ صادره از حوزه لارستان - فیشر در تاریخ ۱۳۱۷/۹/۱ در اقامتگاه دائمی خود فیشر بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-فاطمه شرفی فرزند عبدالغفور ش ش ۸۲۶ ت ت ۱۲۷۳ صادره از ح لارستان - اوز(همسر متوفی)
۲-کریم شرفی فرزند آقاشراف ش ش ۸۲۷ ت ت ۱۳۰۴ صادره از ح لارستان - اوز
۳-ابراهیم شرفی فرزند آقاشراف ش ش ۸۲۸ ت ت ۱۳۰۷ صادره از ح لارستان - اوز
۴-عبدالرحمن شرفی فرزند آقاشراف ش ش ۹ ت ت ۱۳۱۳ صادره از ح لارستان - اوز
۵-سلطان خانم شرفی فرزند آقاشراف ش ش ۸۲۲ ت ت ۱۳۰۰ صادره از ح لارستان - اوز فرزندان متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م الف/۵۷۸

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای فرزاد طاهرپور فرزند عبدالصمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸/۵۸۸ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه خیری نوروزی فرزند محمدرسلول به شناسنامه ۳۹۴۱ صادره از حوزه اوز در تاریخ ۱۳۸۵/۱۲/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود اوز بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
۱-محمدشریف طاهرپور فرزند عبدا... ش ش ۲۸۰۹ ت ت ۱۳۰۵ صادره از ح لارستان - اوز (همسر متوفی)
۲-عبدالصمد طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۵۲ ت ت ۱۳۳۲ صادره از ح لارستان - اوز
۳-یوسف طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۱۶۰ ت ت ۱۳۳۵ صادره از ح لارستان - اوز
۴-عبدا... طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۱۶۰ ت ت ۱۳۴۴ صادره از ح لارستان - اوز
۵-کامل طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۱۸۳ ت ت ۱۳۴۱ صادره از ح لارستان - اوز
۶-زیب طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۴۵ ت ت ۱۳۴۴ صادره از ح لارستان - اوز
۷-پرویز طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۶۸ ت ت ۱۳۴۲ صادره از ح لارستان - اوز
۸-طاهره طاهرپور فرزند محمدشریف ش ش ۵۰۲۶ ت ت ۱۳۴۷ صادره از ح لارستان - اوز فرزندان متوفی ولاغیر...
اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م الف/۵۷۷

اثرات کم خوابی بر زندگی و سلامتی



کمبود خواب به‌صورت دائمی نه‌تنها ما را دچار کج‌خلقی و بی‌حالی می‌کند، عوارض دیگری هم دارد: کم خوابی روی عملکرد کاری تأثیر می‌گذارد، تمرکز و قدرت تفکر را دچار نقصان می‌کند و توانایی فرد برای چند وظیفگی را کاهش می‌دهد؛ همچنین زمانی که دچار کمبود خواب هستیم، گرفتن تصمیم‌های دشوار سخت‌تر می‌شود و احتمالا بیشتر دچار اشتباه می‌شویم. کم‌خوابی موجب تأخیر در زمان واکنش می‌شود که در هنگام رانندگی خطرآفرین است. برای مثال، در مواجهه با ترمز ناگهانی ماشین جلویی یا ظاهر شدن چیزی وسط جاده، توانایی ترمز کردن و تغییر جهت سریع را از فرد می‌گیرد.

کم‌خوابی موجب ولع خوردن می‌شود، هورمونی که خیر گرسنگی را به مغز ارسال می‌کند با کمبود خواب مختل می‌شود و اشتباهی سیری‌ناپذیر پدید می‌آید. درعین‌حال، هورمونی که مسئول انتقال خیر سیری است برائز خواب کم مختل می‌شود. همین مسئله احتمال پرخوری و نهایتا اضافه‌وزن را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود برای خوردن غذاهای ناسالم حریص شویم.

کم‌خوابی باعث انباشتن چربی بیشتر در بدن می‌شود که به‌دلیل افزایش ترشح هورمون کورتیزولاست. کورتیزول (هورمون استرس) تجمع چربی در بدن را افزایش می‌دهد. کم‌خوابی احتمال سرماخوردگی را افزایش می‌دهد. محققان دریافته‌اند کسانی که شب‌ها کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، به‌نسبت آنها که خواب بیشتری دارند، چهار برابر

بیشتر بیمار می‌شوند. کم‌خوابی خطر دچار شدن به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. محققان زندگی پرسرعت ما را تا حدی در این زمینه دخیل می‌دانند. ما در زندگی استرس زیادی را تحمل می‌کنیم، زمان زیادی را جلوی صفحات وسایل الکترونیکی می‌گذرانیم و فعالیت بدنی کمی داریم. همه اینها با داشتن خواب خوب در تضاد است.

ترفندهایی برای رهایی از استرس و داشتن خواب بهتر
۱. فیبر بیشتر و چربی اشباع‌شده کمتری بخورید
رژیم غذایی کم‌فیبر همراه با روغن اشباع زیاد (که در گوشت قرمز و محصولات لبنی پرچرب و کم‌چرب یافت می‌شود) با کیفیت پایین‌تر در ارتباط است. این رژیم بی‌بهداری‌های شبانه بیشتر و خواب عمیق و تجدید قواکننده کمتری را به دنبال دارد. همان خواب خوبی که برای سرحال بیدار شدن به آن نیاز دارید. از آنجا که افزایش ناگهانی فیبر رژیم غذایی می‌تواند اثرات نامطلوبی روی دستگاه گوارش بگذارد، باید فیبر لازم را به مرور به غذای خود اضافه کنیم و درعین‌حال حتما میزان زیادی مایعات بنوشیم. هر دوی این کارها به بدن فرصت می‌دهد که خود را با روال جدید و

سالم‌تر سازگار کند.

۲. به مصرف مقدار مجاز شکر بسنده کنید
شکر افزوده نیز به اختلال خواب مرتبط است. برای داشتن خواب خوب باید مصرف شکر خود را در محدوده مجاز نگه دارید. اگر فکر می‌کنید مصرف

شکر تان محدود به مقداری است که در چای و قهوه می‌ریزید، با دقت بیشتری به توضیحات برچسب خوراکی‌ها نگاه کنید تا از میزان شکر افزوده‌شان آگاه شوید. نان‌های صنعتی و غلات صیاحه (حتی آنها که سبوس‌دارند)، شیرهای گیاهی (شیر سویا، شیر بادام، شیر نارگیل و...)، چاشنی‌های غذایی، ماست های طعم‌دار، سوب‌های صنعتی، قطعه‌های گرانولا، سوسیس، کالباس و گوشت خشک صنعتی برخی از غذاهایی هستند که اغلب شکر افزوده فراوانی در آنها پنهان است.

۳. حتما مقدار کافی منیزیم به بدن‌تان برسانید
منیزیم ماده معدنی آرام‌کننده‌ای است که به ما کمک می‌کند در مواجهه با استرس فرسوده نشویم. منیزیم در مسیرهایی نقش دارد که میزان

تجربه استرس را تنظیم می‌کند، مثلا علائمی چون تپش قلب، دلشوره و سردرد. دریافت ناکافی منیزیم با مشکلات خواب مرتبط است؛ بنابراین دریافت منیزیم بیشتر می‌تواند به آرامش ذهن و استراحت بهترتان کمک کند. منیزیم در سبزیجات با برگ سبز، انواع لوبیا، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل و همچنین در خوراکی محبوب همگان، شکلات تلخ، وجود دارد؛ البته فقط درصورتی‌که از انواع این غذاها به‌طور مرتب استفاده کنیم. می‌توانیم مقدار نیاز روزهم‌ران را تامین کنیم...

۴. هوس شیرینی را با شکلات تلخ رفع کنید
شکلات تلخ علاوه بر رساندن منیزیم به بدن، در کاهش هورمون استرس (کورتیزول) نقش دارد. این هورمون کمک می‌کند اثرات فیزیکی

بیشتری را در فضای بیرون از خانه می‌گذرانند، کمتر دچار نزدیک بینی می‌شوند، بنابراین کمتر از عینک استفاده می‌کنند.

آسیب کمتر بازی‌های کامپیوتری به چشم با رعایت این شرایط!
هر چه صفحات دیجیتالی بزرگتر و از چشم دورتر باشند بهتر است. چون نزدیکتر بودن آن باعث افزایش تابش نور آبی، افزایش میزان خستگی چشم و در نتیجه درگیری کنترل نشده کل سیستم مغزی و عصبی و شبکه‌ی فرد می‌شود.

اگر کودک قرار است بازی دیجیتالی انجام دهد،

نکات ضروری هنگام کار با تلفن همراه و لپ تاپ

استفاده طولانی از صفحات دیجیتالی، علاوه بر خستگی چشم، دفعات حملات میگرن و خشکی چشم را زیاد می‌کند. همچنین کسانی که اختلال بالانس عضلات چشم دارند، کار جدی طولانی مدت با موبایل باعث تشدید مشکلاتشان می‌شود.

کسی که کار چشمی متمرکز مانند کار با موبایل انجام می‌دهد، پلک زدنش یک سوم می‌شود، بنابراین اولا اشکش تبخیر می‌شود دوم اینکه پلکش دچار التهاب می‌شود.

تعمیرتی ساده برای استراحت چشم پس از کار با رسانه‌های دیجیتال

برای رعایت این شرایط! همه صفحات دیجیتالی بزرگتر و از چشم دورتر باشند بهتر است. چون نزدیکتر بودن آن باعث افزایش تابش نور آبی، افزایش میزان خستگی چشم و در نتیجه درگیری کنترل نشده کل سیستم مغزی و عصبی و شبکه‌ی فرد می‌شود.

اگر کودک قرار است بازی دیجیتالی انجام دهد،

استفاده طولانی از صفحات دیجیتالی، علاوه بر خستگی چشم، دفعات حملات میگرن و خشکی چشم زیاد می‌کند، البته بچه متوجه این چالش نمی‌شود.

با کارهای مذکور سیستم عصبی چشم بچه به یک چالش تطابقی جدی کشیده می‌شود که غیر از اختلال خواب، کره چشم را بزرگتر، نمره چشم بالاتر و نزدیک بینی او را افزایش می‌دهد.

خشکی و التهاب چشم را جدی بگیرید!
استفاده طولانی از صفحات دیجیتالی، علاوه بر خستگی چشم، دفعات حملات میگرن و خشکی چشم را زیاد می‌کند. همچنین کسانی که اختلال بالانس عضلات چشم دارند، کار جدی طولانی مدت با موبایل باعث تشدید مشکلاتشان می‌شود.

کسی که کار چشمی متمرکز مانند کار با موبایل انجام می‌دهد، پلک زدنش یک سوم می‌شود، بنابراین اولا اشکش تبخیر می‌شود دوم اینکه پلکش دچار التهاب می‌شود.

تعمیرتی ساده برای استراحت چشم پس از کار با رسانه‌های دیجیتال

برای رعایت این شرایط! همه صفحات دیجیتالی بزرگتر و از چشم دورتر باشند بهتر است. چون نزدیکتر بودن آن باعث افزایش تابش نور آبی، افزایش میزان خستگی چشم و در نتیجه درگیری کنترل نشده کل سیستم مغزی و عصبی و شبکه‌ی فرد می‌شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید
کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود.

استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند).

۵. امگا‌ها فراموش نشوند
امگاها عمدتا در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق‌وخو را تنظیم کنند. در ایام پر استرس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به‌منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید
خوردن در زمانی که قرار است به‌زودی به تخت‌خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در‌هرحال برای خواب خوب نیستند.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴ نامبر: ۰۲۲۴۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

رسول اکرم (ص): وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت های الهی بر شماست.

دور اندیش کسی است که فریبندگی دنیا و ازار را کنار
برای آخرش باز نماند.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سیزدهم	۵:۲۰	۶:۲۹	۱۲:۰۶	۱۷:۴۴	۱۷:۵۱
چهاردهم	۵:۲۰	۶:۲۹	۱۲:۰۶	۱۷:۴۵	۱۷:۵۲

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - بهمن ماه ۱۳۹۸ - جمادی الثانی ۱۴۴۱ - فوریه ۲۰۲۰ - ۹۸ / ۱۱ / ۱۲ - شماره ۱۴۵۲ - صفحه ۸ - شماره ۲۰۰۰ تومان

انقصاد ۵۱ قرارداد سرمایه گذاری در شهرک صنعتی گراش



مدیر عامل شهرک های صنعتی فارس، در دیدار با فرماندار گراش گفت: در حال حاضر در شهرک صنعتی گراش ۵۱ قرارداد داد با سرمایه گذاران برای ایجاد واحد های تولیدی و صنعتی منعقد شده است که از این تعداد ۱۲ واحد با اشتغالزایی ۱۱۰ نفر در مرحله بهره برداری است. وی تصریح کرد: تاکنون ۱۴ هکتار از اراضی این شهرک صنعتی به متقاضیان واگذار شده است و با توجه به به واگذاری سایر اراضی باقیمانده در آینده ای نزدیک، لزوم اجرای طرح توسعه این شهرک صنعتی ضروری است.

فرمودی در دیدار با فرودنی فرماندار گراش گفت: با توجه به استقبال سرمایه گذاران و واگذاری بخش زیادی از اراضی صنعتی شهرک، طرح توسعه آن از طریق الحاق اراضی مجاور، ضروری است. وی افزود: با توجه به ظرفیت های شهرستان گراش در جذب سرمایه گذار، بویژه سرمایه گذاران مقیم کشورهای حاشیه خلیج فارس، ضروری است در افق بلندمدت توسعه شهرستان، ظرفیت کنونی شهرک صنعتی که در حال تکمیل است افزایش یابد تا جوابگوی سرمایه گذاران باشیم.

وی از فراهم بودن زیرساخت ها برای جذب سرمایه گذار در شهرک صنعتی گراش خبر داد و تصریح کرد: برای ارائه بهتر و مناسب خدمات به صنعتگران بر اساس قانون باید امور راهبری این شهرک صنعتی به شرکت خدماتی واگذار شود.

وی همچنین از آمادگی برای ایجاد اقتصاد شهرستان را فرمود. اناس، کشور بر تولید است و امروز باید برای حفظ اشتغال تلاش کنیم. مدیر عامل شرکت شهرهای صنعتی فارس در این دیدار با بیان اینکه

تسطیح لیزری اراضی کشاورزی و احداث جاده بین مزارع در لارستان



مسئول واحد آب و خاک جهاد کشاورزی لارستان گفت: در سال ۱۳۹۸ عملیات تسطیح لیزری اراضی کشاورزی در سطح ۵۰۰ هکتار و احداث جاده بین مزارع به طول ۱۸۵ کیلومتر در منطقه کنارستان ده فیش اجرا شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت سازمان و مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، بنیامین افتخار تصریح کرد: نااهماری های سطح زمین موانعی برای عملیات زراعی محسوب می شود و عملیات کاشت، داشت و برداشت محصول را با مشکل مواجه می سازد، این موضوع باعث پایین آمدن راندمان آبیاری در بخش کشاورزی می شود، همچنین عدم استفاده بهینه از نهاده های کشاورزی مانند آب، خاک، بذر و کودهای شیمیایی، ماشین های کشاورزی و نیروی انسانی باعث شده است تجهیز و نوسازی اراضی یکی از راهکارهای اساسی برای توسعه کشاورزی در این حوزه به شمار رود.

وی در ادامه افزود: در همین راستا و در پی درخواست های بهره برداران مناطق جویم، بنارویه و شرفویه و تأیید و ارسال آنها توسط مراکز جهاد کشاورزی مربوطه به مدیریت شهرستان، کار

بهره برداری از پروژه های عمرانی جویم با اعتبار ۱۵ میلیارد ریال



پروژه های عمرانی خدماتی شهرداری جویم در دهه مبارک فجر و بخشی از آن نیز تا پایان سال با اعتباری بالغ بر ۱۵ میلیارد ریال به بهره برداری خواهد رسید.

به گزارش میلاد لارستان، حسین نجفی زاده شهردار جویم با اعلام این خبر ضمن اشاره به کمبود اعتبار و منابع محدود مالی، اظهار داشت: خدا را شاکریم که تاکنون توانسته ایم با همفکری شورای

یکی از مراکز مهم فرهنگی، اجتماعی، ورزشی خیرساز منطقه مجتمع بزرگ منبری لارستان می باشد. این مجتمع که روزهای پایانی ساخت و سازهای خود را پشت سر گذاشته و منتظر تأمین اعتبار بخشی از نیازمندی ها از سوی مسئولین دولتی می باشد، مورد بازدید معاون امور حقوقی و مجلس وزارت ورزش و جوانان قرار گرفت. در این دیدار، محمد ابراهیم منبری نماینده خیر در گزارشی به معرفی این مجموعه پرداخته و اظهار داشت: مجتمع منبری در زمینی به مساحت حدود ۶ هکتار و با ۱۸ هزار مترمربع زیربنا و در سه طبقه ساخته شده که سالن این مجموعه سه هزار و پنجاه صندلی دارد و دارای نورافکن های پیشرفته ای می باشد.

وی اظهار داشت: در قسمت زیرپای تمام تماشاچیان (قسمت صندلی ها) محل ورود هوای خنک قرار دارد. همچنین از قسمت کف سالن نیز هوا تهویه و چرخش پیدا می کند. منبری افزود: در این مجتمع جایگاه ویژه جانبازان و معلولین نیز تعبیه شده و همچنین جایگاه مهمانان ویژه، فیلم برداران، صدا و سیما نیز برای

افزون بر ۲۲ هزار میلیارد تومان صرف طرح های دهه فجر فارس شد



استاندار فارس گفت: برای اجرای طرح هایی که در دهه فجر امسال در این استان افتتاح می شود ۲۲ هزار و ۳۴۳ میلیارد تومان هزینه شده است.

عنايت الله رحيمي، در نشست خبری با خبرنگاران در شیراز افزود: ۸۲۶ پروژه در این استان همزمان با دهه مبارک فجر و به مناسبت چهل و یکمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی افتتاح خواهد شد. وی ادامه داد: به منظور اطلاع رسانی مناسب در خصوص دستاوردهای نظام و اقدامات انجام شده در استان در دهه مبارک فجر، گزارش های خوبی تهیه شده که در این ایام به اطلاع مردم خواهد رسید.

استاندار فارس اضافه کرد: از مجموع پروژه های قابل افتتاح، ۲۲ پروژه مربوط به حوزه آب آشامیدنی، ۵۴ پروژه راه سازی، ۵۸ پروژه فضاهای آموزشی و فرهنگی آموزش و پرورش، ۹ پروژه امور آموزشی، فرهنگی، هنری و رفاهی مراکز آموزش عالی و سازمان های فرهنگی و هنری، ۴۹ پروژه امور بهداشت درمان و بقیه پروژه امور

برق و برق رسانی است. رحیمی بیان کرد: همچنین ۱۷۵ پروژه را پروژه های حوزه عمران شهری و روستایی، ۱۱۸ پروژه مسکن شهری و روستایی، ۶۳ پروژه امور ورزشی، ۹۳ پروژه طرح های تولیدی بخش صنعت و کشاورزی و ۱۲۶ پروژه سایر پروژه های عمرانی، زیربنایی، خدماتی و رفاهی را شامل می شود. وی گفت: از شاخص ترین این پروژه در حوزه صنعت و تولید می توان به مجتمع آلومینیم جنوب در لامرد با افزون بر ۱۵ هزار میلیارد تومان سرمایه گذاری، طرح توسعه شرکت صنعتی پاسارگاد با یک هزار و ۹۳۰ میلیارد تومان سرمایه گذاری و شرکت کرینات سدیم کاوه با افزون بر یک

بهره ای از دیوان سوب به امام علی (ع)



از دیرباز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازی را به فارسی ترجمه و پاره ای نیز آن را به نظم درآورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میبدی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازی منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیتهی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می شود.

از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولای خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.



انتظار الفرج
إِنَّ عَصَكَ الدَّهْرَ فَاتَنْظُرُ فَرَجًا
فَإِنَّه نَازِلٌ بِمَنْتَظَرِهِ
أَوْ مَسَكَ النَّصْرَ وَ الْإِثْمَانِيَّةَ بِه
فَاصْبِرْ فَإِنَّ الرَّخَاءَ فِي آثَرِهِ
رَبِّ مَعَاْفِي شَكَا بَعْلَتِهِ
وَ مَسْتَكِّ مَا يَنَامُ مِنْ سَهْرِهِ
كَمْ مِنْ مَعَانَ عَلِي تَهْوَرِهِ
وَ هَبْتَلِي مَا يَنَامُ مِنْ حَذَرِهِ
وَ فَارِجٍ فِي عِشَاءِ لَيْلَتِهِ
دَبَّ إِلَيْهِ الْبَلَاءُ فِي سَحَرِهِ
وَ نَالَ مِنْ صَفْوِهِ وَ مَنْ كَدَرِهِ

چشم به گشایش می دار
اگر روزگار تو را بگذرد، گشایش را چشم بدار گشایش به کسی رسد که آن را چشم بدارد.
اگر سختی رسد و گرفتار آیی، شبکیب که شکیب را آسایش در پی است. بسا تن درست که از رنج بنالید و بسا زنجور که از بی خوابی چشم بر هم نخسید. بسا دردمند که بر بی باکی خویش ماند و بسا گرفتار که از حدارش هیچ نخسید. بسا کسا که در شامگاه شاد بود و بلاد در پناه به وی روی آورد.
هر که با روزگار نشست هم اندیشی اش را نکوهیده و روشنی و تیرگی اش را هر دو دیده.

روزگار اتر پشمارو
انظار فرج به چشم بدار
گر به سختی رسی شکیب باش
که صبوری رضاء آرد بدار
ای بسا سالی که رنج کشید
رنج دیده که تا سحر بدار
وی بسا در منبلی باکی
که نخبند حذر شده است و چار
ای بسا اشدان به شام و به صبح
که شکر در صبح که بلا بر دار
هر که با دهر بمشغین گردید
روشن و تیر کشش در دل دار