

۸



تقدیسی، مشکل کارخانه تن ماهی خورشید لارستان فرماندار، از استان پیگیری نمود

۸



علویه: مبلغ تخصیص یافته جوايگوي مرمت قيصريه باستاني نيست

۲



آمار روزانه کرونا از این پس از طریق دانشکده علوم پزشکی لارستان، اعلام نمی‌شود

۷



«سیرغ» ایرانی در بین قوی‌ترین ابررایانه‌های دنیا

فناوری

علمی

کسب و کار

اجتماعی

گونگون

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - خرداد ماه ۱۳۹۹ - ۱۴۴۱ - زون ۲۰۲۰ - ۲۴/۰۳/۹۹ - شماره ۱۵۰۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲

انتقاد امام جمعه شیراز از کارشکنی بانک‌ها در مسیر تولید ریس قوه قضائیه دستور پیگیری داد

۳

سه پرده از ساریو تازه آمریکا علیه ایران

۴

طرح «ازدواج اجباری»: شایعه‌ای که همه باور کردیم

۸

امید به بازگشت چند کارخانه بزرگ به چرخه تولید با یک ساعت مذاکره فترده

۸

گلابه بیرمی‌ها از نبود نمایندگی هلال احمر تانبه‌های سرنوشت ساز، بدون امکانات

## پس از ۱۵ ماه از حضور وزیر بهداشت در لارستان، مطالبات مردم از دانشکده علوم پزشکی لارستان به کجا انجامید؟



سرنوشت کد اعتباری، تخصیص ۱۰ میلیارد تومان هزینه انشعابات پردیس و ایجاد زیرساخت‌های لازم جهت تاسیس دانشگاه علوم پزشکی لارستان از جمله مطالبات مردمی است که باید مسئولین پیگیر آن باشند.



## افزایش ۲۳ درصدی تولید گندم و برداشت ۹۵ هزار تن گندم در لارستان



دستگاه اعلام کرد و گفت: در سال زراعی جاری ظرفیت سیلوی ۴۰ هزار تنی منصورآباد این شهرستان تقریباً یک هفته مانده به پایان برداشت تکمیل شد.

مسئول اداره بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی لارستان، گفت: برداشت گندم از سطح ۱۸ هزار و ۶۵۰ هکتار مزارع آبی و حدود ۱۰ هزار هکتار مزارع دیم این شهرستان به پایان رسید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی لارستان، علی سعیدی نژاد افزود: تولید گندم این شهرستان ۹۵ هزار و ۵۰۰ تن بوده که ۷۶ هزار و ۵۰۰ تن آن به صورت مازاد بر مصرف کشاورزان تحویل مراکز خرید شده است. وی با اشاره به افزایش ۲۳ درصدی تولید این محصول نسبت به پارسال گفت: با توجه به شرایط جوی سال زراعی جاری برداشت از صد درصد سطوح کشت شده مزارع دیم شهرستان انجام شد و میانگین عملکرد در مزارع آبی و دیم به ترتیب ۴ و ۲ دهم و یک

## چگونگی زندگی کردن همیشگی با ویروس کرونا



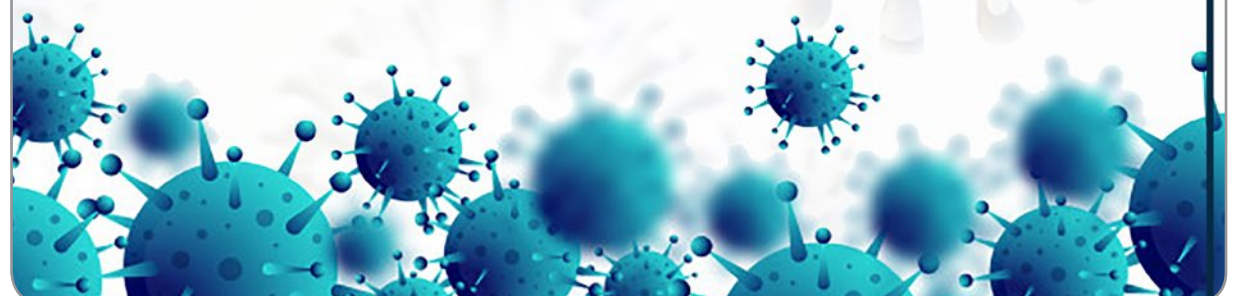
افراد برای این که بتوانند با ویروس کرونا به طور مداوم زندگی کنند باید این نکات را رعایت کنند.

- در بیرون از خانه و محیط‌های جمعی ماسک بزنید.
- توصیه می‌شود حتی الامکان در خانه بمانید.
- حتماً خارج از منزل، فاصله دو متری خود را با دیگران رعایت کنید.
- با دیگران دست ندهید و تماسی با صورت خود نداشته باشید.
- دستان خود را به طور مداوم ضدعفونی کنید.
- تا حد امکان با وسیله عمومی ارتباط نداشته باشید.
- وسایل پرکاربرد مانند تلفن همراه، کلید و غیره را مدام ضدعفونی کنید.
- تا حد امکان مهمانی‌های جمعی برگزار نکنید.
- تغذیه سالم داشته باشید تا سطح ایمنی بدنتان بالا باشد.

مقام معظم رهبری:

«این شهدای چهارگانه (امانی، هنرندی، نیک‌نژاد، بخارایی) شاید این تعبیر درباره آنها درست باشد که بگوئیم: نورالله فی ظلمات الارض.»

بیست و ششم خرداد ماه، سالروز شهادت سربازان دلیر اسلام بخارایی، امانی، هنرندی و نیک‌نژاد گرامی باد.









## بازی سازمان ملل در میدان آمریکا علیه ایران



یک خبر چند تحلیل

العالم - آمریکا

### خبر:

رویترز از گزارشی از دبیرکل سازمان ملل علیه ایران خبر داده و اعلام کرده این گزارش به زودی رسانه ای خواهد شد. رویترز می گوید در این گزارش گوتروش می گوید سلاح های یمنی استفاده شده علیه تاسیسات نفتی سعودی مثناساتی ایرانی داشته اند.

### تحلیل:

\* در حالی که در پاییز پیش رو تحریم تسلیحاتی ایران به پایان خواهد رسید کاخ سفید مکرر اعلام کرده است تمام توان خود را جهت جلوگیری از لغو این تحریم ها به کار خواهد گرفت. در چنین شرایطی و علی رغم آنکه تهدیدهای آمریکا به لحاظ قانونی و حداقل به دلیل خروجش از برجام تا کم و بالاتر از ارزیابی می شود به نظر می رسد ارائه گزارش دبیرکل باهدف ممکن کردن این مساله ممنوع قانونی صورت می پذیرد.

\* واقعیت آن است که اگر چه دستان آمریکا از برجام برای فشار بر ایران کوتاه است اما به هیچ وجه نیت ندارد فرصت استفاده از ظرفیتهای مابقی مانند ظرفیت اروپایی های حاضر در برجام و همچنین نهادهایی بین المللی مانند سازمان ملل را از دست بدهد. آمریکا اصرار دارد مانع از لغو تحریم تسلیحاتی ایران شود یا از طریق تعدید قطعنامه ۲۲۳۱ یا صدور قطعنامه ای جدید که این ممانعت را ایجاد کند. بدیهی است گزارشی نظیر آنچه گوتروش تنظیم کرده است می تواند حداقل خیال آمریکا را نسبت به پیشرفت سیاست های ضد ایرانی خود تا حدی آرام کند.

\* اینکه تلاش های آمریکا در این میدان و از مجرای سازمان ملل و اروپاییان به کجا و به چه نتیجه ای برسد را باید به انتظار نشست اما آنچه مسلم است اینکه در این بازی جدید هم ایران و هم محور مقاومت و به ویژه انصارالله یمن هدف جدی دشمنی آمریکا قرار گرفته اند. اینکه دو روز پیش «بریان هوک» نماینده آمریکا در امور ایران در گفتگو با العربیه تاکید می کند: از تشکیل حزب الله جدیدی مانند آنچه در لبنان تشکیل شده است در کنار مرزهای عربستان جلوگیری خواهیم کرد دقیقاً موید این نکته است.

\* ایران وفادار به برجام بوده و تا زمانی که در آن عضو باشد به همه تعهداتش در همه زمینه ها وفادار خواهد ماند. اینکه آژانس فراتر از قانون مطالبه ای از ایران بکند و یا مسائل حل شده و پرونده های منخومه شده را مجدداً بخواهد در دستور کار قرار دهد به همان میزان قبول کردنی نیست که ادعای تعلق سلاح های استفاده شده علیه عربستان به ایران با این استدلال که انصارالله عضوی از اعضای محور مقاومت است.

## سه پرده از سناریو تازه آمریکا علیه ایران

مدیرکل آژانس بین المللی انرژی اتمی درباره رفتار غیرقانونی و متخلفانه آمریکا در قبال تعهدات بین المللی خود در حوزه همکاری های هسته ای و ایجاد ممانعت در این زمینه، این اقدامات را مغایر با اساسنامه آژانس، معاهده عدم اشاعه، قطعنامه های کنفرانس عمومی آژانس، برجام، و قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت خواند. «کازم غریب آبادی» با تاکید بر اینکه ایران محق است تا اقدامات جبرانی را در قبال این شرایط اتخاذ نماید، از اعضای آژانس خواست تا به مسوولیت خود برای واکنش مناسب به این اقدامات غیرقانونی آمریکا عمل نمایند.



### سه وسیله یک هدف

در واکنش به بسته تحریمی جمهوری خواهان کنگره «محمود عطی» رییس دفتر رییس جمهوری هم از آن ها خواسته است به جای تهیه طرح جامع تحریم علیه ملت ایران به فکر تهیه طرحی برای رفع بی عدالتی و نژادپرستی ساختاری در آمریکا و ایجاد آرامش و امنیت برای ملت این کشور باشند.

«محمدجواد ظریف» وزیر امور خارجه ایران هم در رشته توییتی ضمن یادآوری اسناد تاریخی از نوشت: «آمریکا تلاش کرده است تا تنش با ایران را افزایش دهد و با قلدری، دیگران را به تبعیت از خود وادارد اما [آمریکا] به قتل تروریستی در عراق، همدستی در جنایات جنگی در یمن و فلسطین، دزدی دریایی، نقض برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ و تصمیمات آژانس بین المللی انرژی اتمی اعتراف کرده است و هیچ حقی برای سوء استفاده از سازمان ملل و آژانس بین المللی انرژی اتمی جهت بدنام کردن ایران ندارد»

وزارت امور خارجه هم شامگاه جمعه ۲۳ خرداد ماه در واکنشی ضمنی به سناریو تازه موشکی علیه ایران ضمن رد ادعاهای دبیرخانه سازمان ملل متحد، یادآور شد: «تهیه گزارش با انگیزه های سیاسی، تغییردهنده حقایق نیست و جمهوری اسلامی ایران قویا به دبیرخانه سازمان ملل متحد توصیه می کند در سناریوی از پیش طراحی شده آمریکا برای جلوگیری از لغو محدودیت های تسلیحاتی ایران حرکت نکرده و با تهیه گزارش هایی که هیچ محمل قانونی ندارند به این روند خطرناک کمک نکند.»

### جنگ روانی تازه علیه ایران

با کنار هم چیدن سه پرده اشاره شده در بالا و همانگونه که بیانیه وزارت امور خارجه هم به آن تاکید می کند، می توان نقطه مشترک هر سه رویداد را موضوع دادوستد تسلیحاتی ایران دانست. «مایک پمپئو» وزیر امور خارجه آمریکا پیش از این گفته بود که نمی تواند اجازه دهد جمهوری اسلامی ظرف شش ماه آینده بتواند سلاح خریداری کند و اوپاما هرگز نباید توافق می کرد که به تحریم تسلیحاتی آمریکا پایان دهد. واقعیت آن است که آمریکا بهانه تازه ای برای تعدید محدودیت ها علیه ایران یافته و به نظر نمی رسد به راحتی آن را کنار بگذارد.

نگار سفید گزارش جدید آژانس اتمی درباره فعالیت های هسته ای ایران را مبنای بهانه جویی تازه خود قرار می دهد، بی آنکه دلایل



طی یک هفته گذشته در گام نخست آژانس بین المللی انرژی اتمی ۱۶ خردادماه، تازهترین گزارش خود درباره فعالیت های هسته ای را منتشر کرد و آمریکا این گزارش را نشانه عدم پایبندی ایران به توافق هسته ای قلمداد کرد. در مرحله بعد کمیته مطالعاتی جمهوریخواه (RSC) در کنگره آمریکا از تدوین طرح ۱۲۰ صفحه ای موسوم به طرح جامع خبر داد که هرچند تنوع اقدامات طراحی شده در آن از فعال سازی مکانیسم ماشه در برجام تا اعمال تحریم علیه فرمانده هوافضای سپاه پاسداران گسترده، اما بند جالب توجه در این بسته جامع تحریمی، تعدید تحریم های تسلیحاتی سازمان ملل علیه ایران است.

در پرده سوم هم خبرگزاری رویترز روز جمعه ۲۳ خرداد ادعا می کند «انتونیو گوتروش» دبیرکل سازمان ملل متحد در گزارش خود به شورای امنیت این سازمان منشا موشک های شلیک شده به تاسیسات نفتی عربستان سعودی را ایرانی اعلام کرده است. خبرنگار وال استریت ژورنال هم از تلاش آمریکا برای تصویب قطعنامه ای در نشست هفته آینده شورای حکام آژانس بین المللی انرژی اتمی در وین علیه ایران خبر داده است. نماینده روسیه در سازمان های بین المللی در وین هم در پیامی توییتی اعلام کرد: «محافل ضدایرانی سعی دارند هراس بوجود آورند و ادعا می کنند که گزارش اخیر آژانس بین المللی انرژی اتمی، اقدامات فوری از نقطه نظر عدم اشاعه سلاح هسته ای را می طلبد.»

### واکنش ایران به ادعاهای سه گانه

پس از انتشار گزارش آژانس و بهره برداری محافل رسانه ای به ویژه رسانه های رژیم صهیونیستی از این موضوع، سفیر و نماینده دائم ایران در سازمان ملل و سایر سازمان های بین المللی مستقر در وین، با ارسال نامه ای به

## شرایط وام ازدواج در سال ۹۹

۸۴۳ هزار نفر اعطا کرده است که این میزان نسبت به مبلغ تسهیلات مشابه اعطایی در سال ۱۳۹۷ بیش از ۷۰ درصد رشد داشته است. از ابتدای امسال تا تاریخ ۱۳۹۹/۳/۲۲ نیز علیرغم افزایش سقف فردی تسهیلات از ۳۰۰ میلیون ریال به ۵۰۰ میلیون ریال، تعداد ۹۲ هزار و ۴۵۰ فقره تسهیلات ازدواج به ارزش بالغ بر ۴۷ هزار میلیارد ریال در شبکه بانکی پرداخت شده است که از این تعداد ۴ هزار و ۴۱۸ نفر مشمول تسهیلات ایثارگری ازدواج به میزان ۱۰۰۰ میلیون ریال برای هر نفر بوده است.

همچنین تعداد متقاضیان در انتظار اخذ تسهیلات ازدواج تا تاریخ ۱۳۹۹/۳/۲۲ برابر با ۳۰۰ هزار و ۷۹۲ نفر است که از این تعداد، ۱۵۴ هزار و ۲۴۰ نفر در مراحل تکمیل پرونده و انعقاد قرارداد جهت خذ تسهیلات قرض الحسنه ازدواج قرار دارند.

۳- با توجه به تماس های متقاضیان دریافت تسهیلات ازدواج مبنی بر سختگیری رؤسای شعب جهت اخذ ضامن، به منظور سهولت در اجرای طرح مذکور و بهره مندی آن دسته از متقاضیانی که در استان های محروم و روستایی بوده و امکان تأمین ضامن مورد نظر شعب از نظر ارائه گواهی تعهد کسر اقساط را ندارند، بانک مرکزی از سال ۱۳۹۶ به بانکها و مؤسسات اعتباری غیربانکی اجازه داده است حسب مفاد شرایط و دستورالعمل مندرج در

به گزارش میلادلارستان و باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از بانک مرکزی، با توجه به طرح برخی انتقادات در خصوص عدم اجرای مفاد بند (الف) تبصره (۱۶) قانون بودجه سال ۱۳۹۹ کل کشور مبنی بر اعطای وام ازدواج پانصد میلیون ریالی با دوره بازپرداخت هفت ساله با اخذ یک ضامن معتبر و سفته، روابط عمومی بانک مرکزی به منظور تنویر افکار عمومی، ضمن ارائه گزارشی از عملکرد شبکه بانکی کشور در پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج، شرایط اخذ ضامن برای پرداخت این تسهیلات را به شرح زیر به اطلاع هموطنان گرامی می رساند:

۱- بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، در اجرای تکالیف قانونی مربوط به تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و به منظور تسریع و تسهیل اعطای قرض الحسنه برای ازدواج جوانان، همواره خود را متعهد به همکاری حداکثری با متقاضیان تسهیلات قرض الحسنه ازدواج می داند و به صورت ویژه طی سنوات گذشته، تلاش های بانک مرکزی و شبکه بانکی کشور در این خصوص نمود ویژه ای داشته است به نحوی که علی رغم ده برابر شدن مبلغ تسهیلات یاد شده در فاصله زمانی سال های ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۸، تعداد متقاضیان در انتظار اخذ تسهیلات ازدواج در این دوره زمانی به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

۲- شبکه بانکی در سال ۱۳۹۸ بالغ بر ۲۶۳ هزار میلیارد ریال تسهیلات ازدواج به حدود

## بیانیه مشترک، سر آغازی بر ماندگاری آمریکا در عراق



یک خبر چند تحلیل

### خبر:

وانسانی را بر سر دست عراقیها گذاشت. - و توافقنامه ۲۰۰۸ هم آمریکا متعهد شده بود بر برپایی پایگاه دائمی یا حضور دائمی خود در عراق تلاش نکند اما نه تنها چنین نشد که در شرایط جدید و در سایه مذاکرات جدید گویی آمریکا قصدی جز تطفلی فضا بجهت ماندگاری ندارد. تعریف حوزه های مختلف همکاری فی مابین حکایت از اصرار آمریکا بر ماندگاری در عراق دارد.

- در یک نگاه بدبینانه بنظر میرسد آمریکا مصر به استمرار حضور در عراق است با این توضیح که از مقامات عراقی می خواهد حفاظت و حمایت از نیروها و ممتلكاتش را در عراق عهده دار شوند. - در این بیانیه گفته شده است مساله خروج آمریکا و تقلیل پایگاه هایش در عراق در آینده مورد بررسی و گفتگو قرار خواهد گرفت. وعده ای که تکرار وعده های آمده در توافقنامه ۲۰۰۸ است و هیچ گاه حاصل نشد. - همانگونه که در خصوص سوریه ترامپ رسماً اعلام کرد این کشور را ترک می کند ولی هیچ گاه چنین نکرد. بنظر میرسد در خصوص عراق نیز هیچ نیتی برترک این کشور از ناحیه کاخ سفید وجود ندارد. برخی صاحب نظران معتقدند این گفتگوها و وعده های ظاهراً دلچسب سیاسی، مصرفی جز مصارف انتخاباتی برای ترامپ ندارد و حاصلی از آن نصیب مردم و دولت عراق نخواهد داشت.

در بیانیه مشترک هیات های مذاکره کننده عراق و آمریکا، وعده داده شده است که درامه های آینده و در سایه رفع تهدیدهای داعش در خصوص تقلیل نیروهای آمریکایی در عراق گفتگو شود.

### تحلیل:

- محتویات بیانیه و نقشه راه تدوین و اعلان شده برای مذاکرات نشانگر بلندمدت بودن و زمانبر شدن آن حداقل تا نوامبر پیش رو و بستن راه های تجارت ایران از نوعی اعم از نفت و گاز یا اسلحه با جهان است. این در حالی است که خود بزرگترین صادرکننده سلاح به جهان به ویژه به خاورمیانه است و رقابتی منطقه ای ایران به مدد همین صادرات زرادخانه های تسلیحاتی خود را سالانه و حتی ماهانه تکمیل می کنند. در چنین شرایطی عقل سلیم هر سیستم حکمرانی در جهان ایجاب می کند که سیستم دفاع مشروع خود را بالا برده و مجهز کند، ایران برای افزایش توان نظامی و دفاعی خود چهار دهه تلاش کرده است و لغو تحریم های تسلیحاتی را حق مسلم خود می داند.



اینکه محدودسازی داد و ستد تسلیحاتی ایران تا مهرداد محقق خواهد شد یا نه مشخص نیست. با این حال آمریکا پروسه دشواری را برای متقاعد سازی کشورهای دیگر حاضر در برجام به ویژه چین و روسیه در پیش خواهد داشت. طبق منشور سازمان ملل متحد، بازگرداندن تحریم های تسلیحاتی ایران نیازمند رأی مثبت تمام اعضای شورای امنیت سازمان ملل است و هر عضو دائم نقطه مشترک هر دو تواند آن تصمیم را وتو کند. کاخ سفید از یک سو تلاش می کند تا به توافق برجام بازگردد و بر اساس بند ۳۶ حل اختلافات پیش بینی شده در این سند، از آن برای بازگشت تحریم ها استفاده و پرونده را در شورای امنیت سازمان ملل مطرح کند سپس با تفسیر خود مکانیسم ماشه تحریم ها را ادامه دهد. این در حالی است که قطعنامه ۲۲۳۱ تاکید می کند که امکان استفاده از مکانیسم ماشه تنها از سوی کشورهای حاضر در قرارداد برجام قابل اجراست و آمریکا از ۱۸ اردیبهشت ۹۷ از این توافق خارج شده است.

## دستگیری خطرناکترین قاچاقچی داعش

### در شمال عراق



فرماندهی عملیات استان نینوی عراق در بیانیه ای اعلام کرد که «بو نمره» خطرناکترین قاچاقچی و منتقل کننده تروریست های داعش و خانواده های آنها در شهر موصل دستگیر شد. در این بیانیه آمده که نیروهای اطلاعاتی وابسته به فرماندهی عملیات نینوی موفق شدند ابونمره را در محله «الرفاعی» واقع در غرب موصل دستگیر کنند. در ادامه بیانیه، تاکید شده که ابونمره مدیریت چندین شبکه حمل و نقل و قاچاق تروریست ها بین عراق و سوریه و برخی کشورهای عربی و اروپایی را برعهده داشت. فرماندهی عملیات نینوی در ادامه بیانیه خود

### آگهی مناقصه عمومی

دهیاری روستای باغ با استناد بودجه مصوب ۱۳۹۹ و صورتجلسه شماره ۱۱۴ مورخ ۹۹/۰۳/۱۰ شورای اسلامی روستای باغ و در جلسه مورخ ۹۹/۰۳/۱۳ کمیته انطباق مصوبات شوراهای اسلامی بخش صحرای باغ در نظر دارد عملیات اجرای زیرسازی، بیس و آسفالت معابر و کانال گاز به میزان ۷۰۰۰ متر مربع با اعتبار تقریبی پنج میلیارد ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

۱- محل دریافت اسناد مناقصه: به آدرس فارس- لارستان - بخش صحرای باغ - روستای باغ دهیاری باغ - ۲- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به نام دهیاری روستای باغ- ۳- داشتن حداقل رتبه ۵ راه سازی از مراجع ذیصلاح- ۴- نقرات اول و دوم و سوم هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد- ۵- برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت بانکی به میزان ۱۰ درصد کل مبلغ قرارداد می باشد- ۶- ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است. - ۷- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد- ۸- دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است- ۹- مهلت قبول پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۹۹/۰۴/۴

**نوبت اول چاپ: ۹۹/۰۳/۱۷**  
**آخرین مهلت تحویل پیشنهادها پایان وقت اداری: ۹۹/۰۴/۴**  
**زمان تشکیل کمیسیون عالی و بازگشایی پاکات: ۹۹/۰۴/۶**

**دهیار روستای باغ - فرج دیانت**  
**شماره تماس: ۰۹۱۹۴۷۱۵۶۱۵**  
 شناسه آگهی: ۸۶۶۲۹ م الف: ۱۷۳۵

## مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

### سامانه مشکلات مردمی

# «میلاد لارستان»

## ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰

**دو هزار سی هزار پنجاه هزار**

### در خواست از شما، پیگیری از ما







## راه اندازی کسب و کار بدون سرمایه در منزل

سرمایه در منزل لازم است هزینه ای ایجاد آن کسب و کار را ارزیابی کنید. ممکن است یک کسب و کار دارای فرصت فوق العاده ای باشد؛ با این حال، اگر نتوانید به شکلی مناسب بودجه ای لازم را برای راه اندازی آن تامین کنید، این فرصت هرگز برای شما نخواهد بود. بهترین شانس برای کسب و کار هنگامی ایجاد می شود که به گونه ای با امکانات آن هماهنگ باشد که بتوانید آن را مدیریت کنید و تامین پول مورد نیاز برای آن برای آن قابل دستیابی باشد.

**ج. مهارت های آن را رو کنید.**  
هنگام راه اندازی کسب و کار بدون سرمایه در منزل فرآیند از کوچک یا بزرگ بودن آن، نکته ای همواره مهم این است که بتوانید مهارت های آن را رو کنید. اگر کسب و کارتان به گونه ای است که شما را از محیط امن و کنج راحتی آن خارج می سازد، بهتر است گزینه های را انتخاب کنید که هر چه پیش تر در محدوده ای مهارت ها و توانایی های آن باشد.

اشکال سپر محافظتی استفاده کنید. از این طریق، مطمئن خواهید بود هیچ شرکتی نمی تواند به بازارتان حمله ور شود یا سهم بازارتان را بدزدد. این سپرهای محافظتی می توانند اشکال مختلفی داشته باشند، از جمله بستن قراردادهای انحصاری، گرفتن پروانه، دریافت حق انحصاری یا حق امتیاز، و غیره.

**ت. نیازهای آدمها را تشخیص دهید.**  
در نهایت، تمام کسب و کارها دارای یک وظیفه ی ساده هستند؛ تامین یک محصول یا خدمت مورد نیاز آدمها. انجام این کار ساده به نظر می رسد، ولی غالباً نادیده و کم ارزش گرفته می شود. یک فرصت کسب و کاری خاص، در صورتی به درجات بالا دست می یابد که خواسته ها یا نیازهای مشتریان را برآورده کند.

**ث. پول کافی را فراهم کنید.**  
پیش از آغاز راه اندازی کسب و کار، بدون

برای کسب بازخوردهای انتقادی به دست کاربران برسد. مخفی نگه داشتن ایده ی آن، اصلاً ایده ی خوبی نیست. ایده ی آن را روی گروه پرگزیده ای از مشتریان بالقوه امتحان کنید. گفته می شود، کسب و کارتان بدون دریافت بازخورد در جهان واقعی، شانس ی برای پیشرفت نخواهد داشت.

**ب. بازار هدفتان را بیابید.**  
شاید ایده ی آن به طور بالقوه بازارهای زیادی داشته باشد؛ با این حال، فقط با هدفی شروع کنید که دارای بالاترین تقاضا است. اگر می خواهید موفق شوید، هدف گذاری یک بازار خاص و قابل دستیابی از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود.

**پ. از کسب و کارتان محافظت کنید.**  
از آنجا که کسب و کارتان جدید است، به راحتی آسیب پذیر خواهد بود. برای محافظت و فروش کسب و کارتان، لازم است از برخی

هستید، انتخاب این که با چه نوع کسب و کاری می خواهید کارتان را شروع کنید، می تواند شما را در جای خود متوقف کند. تشخیص شور و عشق درونی آن و درک نوع شخصیت آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. گذشته از همه ی این ها، باید بدانید چه مهارت هایی در چنته دارید و هم چنین باید بدانید آیا وارد یک کسب و کار نوظهور و در حال رشد می شوید یا به یک صنعت در حال نابودی پای می گذارید.

برخی نکات اساسی برای شناسایی فرصت کسب و کاری وجود دارند که مایل هستیم در این بخش به بیان آن ها بپردازیم:

**الف. آن را آزمایش کنید**  
هر برنامه نویسی نرم افزار موفق می داند برای تولید بهترین محصول موجود در هر زمینه، لازم است آن محصول را تحت آزمون بتا درآورد. این کار کمک خواهد کرد محصولتان



**(\* الهام گرفتن**  
نخستین مرحله از راه اندازی کسب و کار بدون سرمایه در منزل بسیار مبهم و گیج کننده به نظر می رسد؛ ولی گذشتن از این مرحله برای آن هایی که می خواهند مسیر طولانی مدت زندگی کسب و کاری شان را طی کنند، بسیار با اهمیت است. تمام کسب و کارها از یک نقطه ای مشترک شروع شده اند، ایده.

شاید سال های سال است که آرزوی راه اندازی

کسب و کار خودتان را در سر می پروانید، یا شاید هم این الهام یک باره و به طور غیر منتظره به ذهن تان رسیده باشد. مهم نیست منبع اصلی این الهام چیست، نخستین و مهم ترین مرحله از راه اندازی کسب و کار خودتان رسیدن به یک ایده ی کسب و کاری است.

**(\* شناسایی فرصت کسب و کاری**  
هنگامی که با چندین و چند گزینه مواجه

## نحوه بالا بردن کیفیت زندگی کاری



هدف اصلی از بالا بردن کیفیت زندگی شغلی، برقراری ارتباط در میان زندگی شخصی و شغلی است، زیرا بیشتر وقت کارکنان در محیط های شغلی گرفته می شود و از سوی دیگر کیفیت این محیط می تواند در زندگی آن ها تاثیرگذار باشد.

در اصل کیفیت زندگی کاری، برآورده کردن نیازها و خواسته های کارکنان می تواند در بهسازی سازمان موثر باشد و از این جهت توصیه می شود تا به آن توجه شود و تدابیر لازم سازمانی برای آن اتخاذ گردد.

در میان تحقیقات متعددی که در سال های اخیر صورت گرفته است نشان می دهد که میان رضایت شغلی و کیفیت زندگی شغلی کمی فاصله و تفاوت وجود دارد و آن این است که رضایت شغلی خود جزئی از کیفیت زندگی شغلی خواهد بود.

### راهکارهای سازنده برای بالا بردن کیفیت زندگی کاری

عوامل پایه ای  
برخی از این عوامل کلیدی و پایه هستند که شامل مراقب شغلی، دستمزد و مزایا و زمان کار هستند این سه عوامل پایه ای که مستقیم با محیط کار و خود کار سر و کار دارند نشان دهنده کیفیت زندگی فرد در محیط کار و خارج از آن هستند. اولین عامل مراقبت شغلی و حفظ سلامت فرد در محیط کار است دومین عامل میزان حقوق است که با رضایت شغلی ارتباط مستقیمی دارد و سومین عامل نیز زمان کاری است که باید مطابق با قانون کار باشد.

هر یک از این عوامل به طور جداگانه و در کل با ارتباط با یکدیگر می تواند تاثیر مهمی در افزایش کیفیت زندگی کاری فرد داشته باشند و در هر سازمانی سه عامل اساسی برای موفقیت شغلی سازمان و افراد هستند که باید به آن ها توجه کافی شود.

### استقلال در محیط کار

در محیط های کاری هر فرد باید استقلال لازم را داشته باشد تا به کارایی و تاثیر خود در سازمان پی ببرد، این کار موجب می شود تا فرد بیشتر نسبت به وظایف خود مسئولیت پذیر باشد و برای اینکه توانایی های خود را نشان دهد بیشتر تلاش خواهد کرد. یکی از راههای موفقیت در کسب و کار که باید بدانید همین استقلال در محیط کاری شما است که در صورت ضرورت باید به آن بپردازید.

### شناخت مشکلات محیط

هر سازمانی همواره با مشکلات ریز و درشتی دست و پنجه نرم می کند این مشکلات تا زمانی که شناسایی نشوند و از سوی مدیر و کارکنان مورد بررسی قرار نگیرند مانعی بر سر راه پیشرفت سامان و کیفیت زندگی کاری کارکنان هستند. در یک اقدام مثبت می توانید از کارکنان خود نظرسنجی کنید و از نظر آن ها مشکلات موجود در محیط کار را بدانید و با کمک این گروه آن ها را رفع کنید.

### پیشرفت کاری

در یک سازمان همواره باید مسیری برای پیشرفت کارکنان وجود داشته باشد کارکنان یک سازمان باید بدانند که با تلاش بیشتر می توانند به حقوق و مزایای بیشتر دست پیدا کنند، زمانی که انگیزه کاری و پیشرفت در سازمان وجود نداشته باشند کارکنان برای بالا کشیدن خود تلاش نخواهند کرد و سازمان در حالت راکد خواهد ماند بنابراین همواره سعی کنید تا موقعیت های پیشرفت جدید را در میان آن ها ایجاد کنید.

### تشکیل تیم

یکی دیگر از راهکارها برای بالا بردن کیفیت زندگی کاری تشکیل تیم های مخصوص در هر سازمان است که مسئولیت آن ها رسیدگی به کیفیت زندگی شغلی باشد و با ارائه راهکارهای مشورتی مناسب برای کارکنان و مسئولین به پیشرفت هر دو کمک کند.

### آموزش دادن

گام بعدی آموزش است بعد از تشکیل گروه و شناسایی تمام مشکلات می توانید آموزش های به روز و جدید که مشکل گشای سازمان هستند را ارائه دهید. برای این آموزش های می توانید از مربیان ویژه استفاده کنید اما باید توجه داشته باشید که هدف اصلی این آموزش ها حل مشکلات شغلی و شخصی کارکنان خواهد بود.

### ارزیابی کردن

بالا بردن کیفیت زندگی کاری زمانی ایجاد می شود که شما بدانید فعالیت ها با موفقیت کافی همراه بوده است برای این منظور باید هر از چند گاهی نظرسنجی لازم و مربوطه را از کارکنان سازمان به عمل آورید.

پیشرفت کاری در یک سازمان فقط با تکیه به موارد بالا ممکن است همچنین در صورت دلخواه می توانید از راهکارهای پیشنهادی و خلاقانه دیگر هم استفاده کنید که باعث افزایش کیفیت زندگی کاری می شود. باید بدانید که برای پیشرفت در زمینه کاری باید این کارها را انجام دهید تا بتوانید به هدف و موفقیت برسید.

## چند توصیه برای کسانی که به تازگی بیکار شده اند!!

همکاران قدیمی و هر فردی که می تواند در پیدا کردن کار جدید برای شما سودمند باشد ایجاد کنید. با از دست دادن کار، این احساس بر شما غلبه می کند که گویی شما تنها فرد بیکار روی زمین هستید و خود را سرزنش می کنید. بنابراین با افرادی که شرایط یکسانی با شما دارند و در جست و جوی کار هستند در ارتباط باشید. این کار شما را تسلا می دهد.

**روزمه کاری تان را کامل تر کنید**  
در فاصله زمانی بیکاری تا پیدا کردن شغل جدید، بر کسب مهارت های تازه مثل یادگیری یک نوع نرم افزار جدید که احتمالاً در پیدا کردن کار بهتر موثر خواهد بود، تمرکز کنید و روزمه شغلی خود را از نظر حرفه ای به روز رسانی و کامل تر کنید؛ شاید در این مسیر با افراد جدید آشنا شوید و آن ها خود پله ترقی شما برای پیدا کردن یک فرصت شغلی جدید باشند.



**حتماً ورزش کنید**  
ورزش منظم، بهترین روش برای آزادسازی اندورفین ها و افزایش قدرت جسمانی است. مطمئن باشید با بیشتر شدن توانایی جسمانی، اعتماد به نفس و اعتماد به توانایی ها پتان به همان نسبت افزایش می یابد.

**یک توصیه به خانواده افراد بیکار**  
در انتها اگر در خانواده تان یک فرد بیکار دارید، لطفاً و حتماً این روزها حمایتگر او باشید و با او همدردی کنید. چالش سخت او را برای پذیرش شرایط جدید درک کنید و مدام توانایی های حرفه ای او را به او تکانید کنید. او را سرزنش نکنید حتی اگر حق با شماست. به رخ کشیدن خطاهایش در این شرایط راه حل درستی نیست.

جدید، با احساسات خود رو راست باشید.

**از تنهایی و انزوا دوری کنید**  
از دست دادن شغل، گاهی به معنای از دست دادن گروهی از دوستان و همکاران است. ارتباط خود را با آن ها حفظ کنید. درباره اتفاق پیش آمده با نزدیکان خود صحبت کنید و از این فرصت پیش آمده برای صرف زمان بیشتر در جمع خانواده نهایت استفاده را بکنید. هر شخص در طول زندگی خود حداقل یک فعالیت مورد علاقه همچون نقاشی، سفر، یک رشته ورزشی خاص و ... دارد اما احتمالاً هرگز زمان کافی برای انجام آن نداشته است؛ بنابراین برای دوری از احساس بد شرایط پیش آمده و به عنوان یک فرصت ناب، از این موقعیت استفاده کنید و تا پیدا کردن شغل جدید به فعالیت مورد علاقه

خود بپردازید.

**به توانایی های خود اعتماد کنید**  
اجازه ندهید خشم و ناراحتی بعد از بیکاری، ناخواسته زمان شما را برای شروعی نو هدر دهد. برای مقابله با این تاکامی، انرژی خود را روی افکار مثبت قرار دهید تا رسیدن به موفقیت های آینده، راحت تر باشد. سطح اعتماد شما به خود و توانایی هایتان بر عملکرد زندگی شما تاثیرگذار خواهد بود. بپذیرید که اگر جامعه و در مثالی کوچک تر کارخانه، شرکت و ... توان استفاده از نیروی کار شما را به هردلیلی ندارد، این به دلیل ضعف شما نیست. مثبت باشید و به شرایط جدید به چشم یک فرصت نگاه کنید.

**برای خود ایجاد انگیزه کنید**  
یک شبکه ارتباطی با دوستان، افراد حرفه ای،

تغییر خودخواسته شغل یا بیکار شدن به هر دلیل و ترک محل کار به تنهایی، چالشی بزرگ و سخت است. حداقل برای جلوگیری از آسیب به احساسات دیگر همکاران و از همه مهم تر به منظور احترام به احساسات ارزشمند خودتان، یک خداحتفاظی با انرژی مثبت و با امید به آینده بهتر داشته باشید.

**با احساسات بدتان مقابله کنید**  
پذیرش این شرایط جدید و مقابله با احساسات بد آن، بسیار دشوار است اما با انکار خشم، ناراحتی، افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس، شرایط را سخت تر می کنیم. برای گذر از این احساس تلخ و پذیرش موفقیت آمیز شرایط

صندوق سرمایه گذاری چیزی نیست جز مجموعه ای از سهام، اوراق مشارکت و سایر اوراق بهادار. در واقع می توان آن را به صورت شرکتي در نظر گرفت که در آن افراد مختلف پول های خود را روی هم می گذارند و در سبیدی از اوراق بهادار سرمایه گذاری می کنند. در نتیجه، شما به جای سرمایه گذاری در یک سهم یا اوراق مشارکت خاص در یک صندوق سرمایه گذاری مشترک سرمایه گذاری می کنید.

صندوق سرمایه گذاری که سرمایه گذاری بزرگ حاوی ده ها سهم و یا گذار می تواند با فروش سهم خود در صندوق سود کسب کند. معمولاً صندوق ها این امکان را به شما ۳.سادیگي: سرمایه گذاری در صندوق های سرمایه گذاری ساده است و نقدی، آن را دوباره در خود صندوق، نیازی به تحلیل های پیچیده ندارد. سرمایه گذاری کنید و بدین ترتیب مالک تعداد بیشتری از واحدهای صندوق شوید.

**مزایای صندوق های سرمایه گذاری**  
۱. مدیریت حرفه ای: یکی از مزایای مهم صندوق های سرمایه گذاری آن است که توسط گروهی از تحلیل گران و افراد حرفه ای مدیریت می شوند و همین مساله نکته ی بسیار مهمی برای سرمایه گذاران به ویژه سرمایه گذاران خرد و غیر حرفه ای به شمار می رود.

۲.تنوع زیاد: تنوع بیش از حد ممکن است سبب کاهش بازدهی سرمایه ی افزایش تنوع در سرمایه گذاری می توان خطر سرمایه گذاری را کاهش داد و کاهش قیمت یک سهم را با افزایش در سایر اوراق بهادار جبران کرد. معمولاً سبد صندوق های سرمایه

افرادی می سپارد که هم مهارت و دانش مالی بالایی دارند و هم بیشتر وقتشان را مستقیماً صرف بررسی تحلیل گزینه های مختلف سرمایه گذاری می کنند. در نتیجه سرمایه شما توسط یک تیم حرفه ای مدیریت خواهد شد.

**صندوق سرمایه گذاری مشترک چیست؟**  
صندوق سرمایه گذاری چیزی نیست جز مجموعه ای از سهام، اوراق مشارکت و سایر اوراق بهادار. در واقع می توان آن را به صورت شرکتي در نظر گرفت که در آن افراد مختلف پول های خود را روی هم می گذارند و در سبیدی از اوراق بهادار سرمایه گذاری می کنند. در نتیجه، شما به جای سرمایه گذاری در یک سهم یا اوراق مشارکت خاص در یک صندوق سرمایه گذاری مشترک سرمایه گذاری می کنید.

صندوق سرمایه گذاری که سرمایه گذاری بزرگ حاوی ده ها سهم و یا گذار می تواند با فروش سهم خود در صندوق سود کسب کند. معمولاً صندوق ها این امکان را به شما ۳.سادیگي: سرمایه گذاری در صندوق های سرمایه گذاری ساده است و نقدی، آن را دوباره در خود صندوق، نیازی به تحلیل های پیچیده ندارد. سرمایه گذاری کنید و بدین ترتیب مالک تعداد بیشتری از واحدهای صندوق شوید.

**مزایای صندوق های سرمایه گذاری**  
۱. مدیریت حرفه ای: یکی از مزایای مهم صندوق های سرمایه گذاری آن است که توسط گروهی از تحلیل گران و افراد حرفه ای مدیریت می شوند و همین مساله نکته ی بسیار مهمی برای سرمایه گذاران به ویژه سرمایه گذاران خرد و غیر حرفه ای به شمار می رود.

۲.تنوع زیاد: تنوع بیش از حد ممکن است سبب کاهش بازدهی سرمایه ی افزایش تنوع در سرمایه گذاری می توان خطر سرمایه گذاری را کاهش داد و کاهش قیمت یک سهم را با افزایش در سایر اوراق بهادار جبران کرد. معمولاً سبد صندوق های سرمایه

صندوق سرمایه گذاری که سرمایه گذاری بزرگ حاوی ده ها سهم و یا گذار می تواند با فروش سهم خود در صندوق سود کسب کند. معمولاً صندوق ها این امکان را به شما ۳.سادیگي: سرمایه گذاری در صندوق های سرمایه گذاری ساده است و نقدی، آن را دوباره در خود صندوق، نیازی به تحلیل های پیچیده ندارد. سرمایه گذاری کنید و بدین ترتیب مالک تعداد بیشتری از واحدهای صندوق شوید.

**مزایای صندوق های سرمایه گذاری**  
۱. مدیریت حرفه ای: یکی از مزایای مهم صندوق های سرمایه گذاری آن است که توسط گروهی از تحلیل گران و افراد حرفه ای مدیریت می شوند و همین مساله نکته ی بسیار مهمی برای سرمایه گذاران به ویژه سرمایه گذاران خرد و غیر حرفه ای به شمار می رود.

۲.تنوع زیاد: تنوع بیش از حد ممکن است سبب کاهش بازدهی سرمایه ی افزایش تنوع در سرمایه گذاری می توان خطر سرمایه گذاری را کاهش داد و کاهش قیمت یک سهم را با افزایش در سایر اوراق بهادار جبران کرد. معمولاً سبد صندوق های سرمایه



به اندازه کافی از مهارت سرمایه گذاری متفاوتی دارد. هر فردی که قصد سرمایه گذاری در بورس را دارد، باید این کار را بر اساس برخی معیارها انجام دهد. یک سرمایه گذار بورس باید قبل از سرمایه گذاری ابتدا شرایط خود را برای این کار بسنجد و برخی فاکتورها را بررسی نماید این فاکتورها شامل:

۱. میزان آشنایی فرد با بورس
۲. سطح اطلاعات مالی فرد
۳. میزان ریسک پذیری فرد
۴. مقدار زمانی که می تواند به بررسی و تحلیل اختصاص دهد
۵. مهارت های فرد در سرمایه گذاری و خرید و فروش سهام است.

شما باید بعد از بررسی این فاکتورها تصمیم بگیرید که به چه روشی در بورس سرمایه گذاری کنید. به صورت کلی می توان گفت که شما برای سرمایه گذاری در بورس می توانید به دو روش سرمایه گذاری مستقیم و غیرمستقیم وارد بورس شوید.

**سرمایه گذاری مستقیم چیست؟**  
در روش سرمایه گذاری مستقیم شما شخصاً اقدام به خرید و فروش سهام می نمایید. این کار به دلیل ماهیت نوسانی بورس نیاز به مهارت بالایی دارد. پس در وهله اول شما برای سرمایه گذاری مستقیم در بورس باید

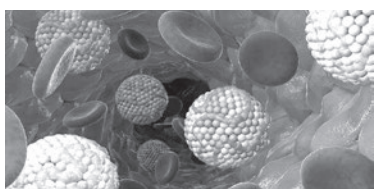


این نوع از سرمایه گذاری مناسب افرادی است که به دلایل مختلف نمی توانند به صورت مستقیم اقدام به خرید و فروش سهام نمایند. مثلاً فرصت، اطلاعات و یا مهارت کافی را برای بررسی و تحلیل و خرید و فروش سهام ندارند. به این دسته از افراد توصیه می شود که به صورت غیرمستقیم در بورس سرمایه گذاری نمایند. در روش غیر مستقیم، فرد سرمایه گذار مدیریت سرمایه خود را به دست

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان  
در خصوص بیماری کرونا  
۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱  
پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی  
۲۰۳۰



## توصیه‌هایی برای تنظیم کلسترول رژیم غذایی



از گوشت‌های احشایی پرهیز کنید. تقریباً گوشت احشایی همه حیوانات حاوی کلسترول بالایی است. از غذاهایی که حاوی روغن گومسیری مانند روغن نارگیل یا خرما هستند دوری کنید. از غذاهایی استفاده کنید که چربی اشباع کمتری دارند مانند گوشت سفید ماکیان بدون پوست و گوشت ماهی. برای پخت و پز از روغن زیتون یا کانولا استفاده کنید. از غذاهای حاوی روغن شیر مانند کره، خامه پرهیز کنید و از انواع کم چرب آنها استفاده کنید. از بین روغن‌های ماهی روغن قزل‌آلا استثنا است و می‌تواند اثر کاهش کلسترول داشته باشد هر وقت در مورد محتوای کلسترول غذایی شک دارید می‌توانید به برچسب درج شده روی آن مراجعه کنید تا از ورود کلسترول اضافی به بدن پیشگیری کنید.

**پرهیز از پیاده‌روی، سرپا ایستادن و ورزش‌های سر خود**



**پیاده‌روی تا هنگامی مجاز است که درد ظاهر نشده است**



**پیاده‌روی نباید سریع و با قدم‌های بلند انجام گیرد**



**استفاده از عصا، فشار روی مفاصل را کم می‌کند**



**چند توصیه برای مبتلایان به آرتروز**



**خانم‌های خانه‌دار برای حمل اشیاء از زنبیل‌های چرخدار استفاده کنند.**

**حتی‌الامکان از توالت فرنگی یا صندلی‌های مخصوص استفاده شود.**

**درمان فیزیوتراپی و پیشگیری‌های روزانه در آرتروز**



## روزانه یک لیوان ماست بخورید

ماست، علاوه بر این که در درمان اسهال کودکان مفید است کلسیم مورد نیاز بزرگسالان را تأمین و از بروز سرطان روده پیشگیری می‌کند. ماست، منبع خوبی برای پروتئین رژیمی محسوب می‌شود. در هر لیوان ماست تقریباً ۱۰ تا ۱۴ گرم پروتئین وجود دارد که برای رشد کودکان مفید است. ماست، در درمان اسهال کودکان مفید است. اسید لاکتیک موجود در ماست نیز موجب سهولت هضم و جذب ترکیبات مغذی موجود در غذا می‌شود، بویژه برای کودکان که مبتلا به کندی رشد یا بیماری سوءجذب هستند، سهولت در متابولیسم کلسترول باشد.

## خوراکی‌هایی برای از بین بردن پف چشم

استفاده کنید. \* آنتی‌اکسیدان به رژیم غذایی خود اضافه کنید. با خوردن میوه، سبزی و میوه مغزدار مانند گردو و فلفل دلمه‌ای قرمز آنتی‌اکسیدان لازم خود را تأمین کنید. گنجانیدن مکمل‌های مغذی حاوی آنتی‌اکسیدان راه خوبی برای جوان‌سازی پوست است. \* استرس خود را کنترل کنید؛ استرس باعث افزایش میزان کورتیزول و در نتیجه منجر به چین و چروک پوست و پف کردگی چشم می‌شود.



۳ - تأثیر ادویه و گیاه روی پوست؛ ادویه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان عبارتند از خردل که نوعی آنتی‌اکسیدان قوی و تصفیه‌کننده است، زیره، فلفل سیاه، میخک، دارچین و مرزنگوش. اگر چه این ادویه‌ها غنی از آنتی‌اکسیدان است که برای سلامت کلی و پوست مفید است به طور کلی نسبت به مصرف میوه و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان دقت کافی داشته باشید. بعضی مواد غذایی با از بین بردن رادیکال‌های آزاد تأثیر مثبتی روی پوست می‌گذارد.

۴ - تأثیر چای سبز روی ظاهر فرد: چای سبز، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و بهتر است جایگزین قهوه شود.

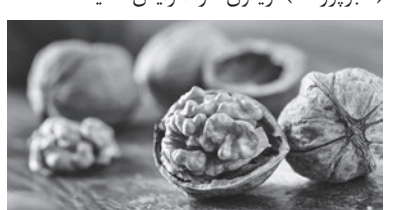


برای داشتن پوست سالم لازم است یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. رژیم سرشار از ویتامین، پروتئین و مواد معدنی. کلید اصلی این رژیم رعایت تعادل در خوردن است. در این مطلب به چند نوع ماده غذایی و نقش آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

۱ - شکر: برای بهبود پوست از مصرف شکر که مضرترین ماده برای پوست است پرهیز کنید. هر دونات، شکلات و نوشابه‌ای که مصرف می‌کنید، به قند خون و یا گلوکز افزوده می‌شود. ۲ - تأثیر قند بر وزن: قند باعث می‌شود چربی اطراف شکم تجمع پیدا کند و خطر سکتته و حمله قلبی نیز افزایش یابد هنگامی که در اینه به صورت خود نگاه کنید شاهد خطوط ریزی خواهید بود که به مرور زمان عمیق تر می‌شود. برای جلوگیری از این امر از مصرف مواد قندی پرهیز کنید. مصرف کم آب نیز پف چشم ایجاد می‌کند.



به گفته متخصصان داشتن اطلاعات در خصوص تأثیر غذا روی ظاهر و رعایت چند نکته مربوط به پوست می‌تواند در عرض چند روز چین و چروک و پف چشم را از بین ببرد. \* مصرف پروتئین کم چرب را افزایش دهید. \* مصرف مواد غذایی سرشار از روغن‌های امگا ۳، ۶ و ۹ مانند ماهی، میوه مغزدار، سبزی‌ها (سبزی‌برنگ)، زیتون... را افزایش دهید.



\* از روغن‌های تیره و با کیفیت برای آشپزی

## دارچین برای کاهش قند خون دیابتی‌ها مفید است



محققان دریافتند دارچین می‌تواند به کاهش میزان قندخون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند. در این شرایط، بدن قادر به تولید میزان کافی انسولین نیست به همین دلیل میزان قندخون افزایش می‌یابد. در صورت عدم درمان دیابت، قندخون بالا می‌تواند منجر به بیماری قلبی و سکتته شود. به گفته محققان، افزودن دارچین به رژیم غذایی موجب بهبود حساسیت انسولین و کاهش میزان ورود قند به جریان خون می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد دارچین با اختلال در آنزیم‌های مختلف هضم، میزان گلوکز (قند) ورودی به جریان خون را کاهش می‌دهد. این روند موجب کُندشدن روند تجزیه کربوهیدرات‌ها در دستگاه گوارش می‌شود. زمانیکه کربوهیدرات‌ها تجزیه می‌شوند، تبدیل

## بشنوید از خوبی‌های جویدن

که سبب حرکت گونه‌ها، زبان و دندان‌ها می‌شود محرک خوبی برای رشد هماهنگ آنها است.

جویدن غذا را آسان می‌کند برای برخی مواد غذایی مثل نان، جویدن سبب هضم بهتر آنها می‌شود. در ضمن بسیاری از ویتامین‌ها، بتاکاروتن و اسیدهای آمینه موجود در غذاها وقتی غذا خوب جویده نشود، نمی‌توانند جذب بدن شوند. نکته دیگر اینکه با هر بار جویدن اطلاعات بسیاری در رابطه با ترکیبات غذا به مغز مخابره می‌شود و مغز، برنامه دقیق‌تری برای هضم آن خواهد داشت. حتی میزان ترشح بزاق نیز برحسب میزان جویدن ما کنترل می‌شود. البته فراموش نکنید جویدن درست است که فایده بسیاری دارد.

کسانی که غذا را درست نمی‌جویند، معمولاً همراه با غذا هوای زیادی نیز می‌بلعند. درست جویدن غذاها می‌تواند سبب کاهش احساس گرسنگی و در حد تعادل نگه داشتن وزن شود. در مغز، ناحیه‌ای به نام جویدن وجود دارد که ارتباط مستقیم با مرکز اشتها داشته و هر چه بهتر بجویم اطلاعات صحیح‌تری از نوع غذا و ترکیبات آن به این ناحیه مخابره شده و میزان غذایی که لازم داریم تعیین می‌شود. به حفظ تعادل غذایی کمک می‌کند. محققان وضعیت تغذیه‌ای گروهی از افراد سالمند که برخی دندان‌های مصنوعی متحرک و گروهی دندان‌های کاشته شده داشتند را بررسی کردند و متوجه شدند تعادل غذایی گروه دوم بهتر است، زیرا آنها راحت‌تر غذا را می‌جویند.



جویدن بهترین کار برای نگه داشتن ماده غذایی برای مدت کوتاهی در دهان و مزه‌مزه کردن و درک ترکیبات آن است. در ضمن جویدن کمک می‌کند ماده غذایی با بزاق دهان ترکیب شده و راحت‌تر بلعیده شود.

جویدن برای دندان‌ها خوب است: در افراد مسن که خوب غذا را نمی‌جویند، بافت محافظت‌کننده از دندان‌ها به مرور از بین می‌رود. برای آنکه دندان‌هایی مستحکم در لثه داشته باشیم، باید درست بجویم. استحکام دندان‌ها به ویژه وقتی مواد غذایی سفت را می‌جوید، بیشتر می‌شود. در ضمن جویدن مواد غذایی سفت سبب تمیز شدن دندان‌ها هم می‌شود. محرک رشد استخوان‌های صورت آمار نشان می‌دهد که ۴۰ درصد کودکان ۶ تا ۱۲ سال دچار مشکلات رشد در استخوان‌های صورت و دندان‌ها هستند. به عنوان مثال، فک خیلی عقب و دندان‌ها جلو در آمده است. دلیل این امر در اکثر موارد درست جویدن و گرایش به مکیدن است. جویدن از آنجا

**آیا می‌دانید**

کسانی که منیزیم به اندازه کافی دریافت میکنند کمتر دچار سکتته قلبی و فشار خون بالا می‌گردند. (آجیل، بادام زمینی، سبزیهای با برگ‌های تیره و سویا)

**آیا می‌دانید**

مصرف بادام در برابر بیماری‌های قلبی و دیابت شما را محافظت می‌کند و مصرف آن ۸٪ تا ۱۲٪ میزان (LDL) را کم میکند.

**آیا می‌دانید**

مصرف روزانه میوه و سبزیجات کلسترول بد (LDL) خون را ۱٪ الی ۱۰٪ کاهش میدهد؟

**آیا می‌دانید**

بیشترین کلسترول در جگر، کلیه (قلوه)، زرده تخم مرغ و کمترین کلسترول در گوشت و پنیر است.

**آیا می‌دانید**

اگر از روغن‌های امگا ۳ استفاده کنید دیرتر به فراموشی مبتلا می‌شوید؟ (مثل روغن کانولا یا روغن بزرگ)

**آیا می‌دانید**

کسانی که روزانه آجیل مصرف می‌کنند ۳۰٪ الی ۵۰٪ درصد کمتر دچار سکتته قلبی و بیماری‌های قلبی می‌گردند؟

**آیا می‌دانید**

اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید باید منیزیم بیشتری دریافت کنید.

# آیا می‌دانید؟

دانستی‌های جالب دنیای تغذیه

**آیا می‌دانید**

کروم سبب افزایش اثر انسولین شده و حتی کمبود آن سبب شرایطی شبیه دیابت می‌گردد. (منابع آن مثل گوشت، جگر و غلات)



## ۴۹ کشور جهان، میزبان محصولات نانویی ایران هستند

ایران چند سالی است که پیش‌روی زیادی در حوزه محصولات دانش‌بنیان به خصوص فناوری نانو داشته است. تا کنون ۴۹ کشور از جمله آلمان، ایتالیا، انگلیس، استرالیا، کانادا، چین و کره جنوبی میزبان محصولات نانویی ایرانی بوده‌اند.

با وجود این، طبق برآوردها در سال ۹۷ سپه‌م ایران از بازار ۶۵ میلیارد دلاری فناوری نانو در سطح جهان، نیم درصد بوده است. با رشد شرکت‌های دانش بنیان طی دو دهه آینده ۳۰ درصد اقتصاد کشور می‌تواند مبتنی بر دانش بنیان‌ها و فناوری‌های پیشرفته باشد که فناوری نانو هم بخش مهمی از آن است. دامنه فعالیت دانش نانو شامل انواع حوزه‌ها می‌شود و کافی است شرکت‌های ایرانی وارد بازار جهانی شوند تا به سرعت سهم ایران از این بازار افزایش پیدا کند و تا سال ۱۴۰۴

## خطر دانلود فایل‌های مخرب چندرسانه‌ای

به گزارش ایسنا، بعد از شیوع ویروس کرونا و توصیه مسئولان بهداشتی کشور مبنی بر حضور در منزل، شهروندان علاوه‌بر انجام امور روزانه خود در اینترنت، به دنبال موارد سرگرم‌کننده مانند دانلود انواع فیلم‌ها، سریال‌ها و کلیپ‌های مختلف در اینترنت هستند که به اعتقاد کارشناسان باید در این زمینه موارد امنیتی را رعایت کنند، زیرا کلاهبرداران سایبری در کانال‌ها و گروه‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی با این عناوین در حال کلاهبرداری هستند.

در اینگونه کلاهبرداری‌ها که با روش‌های مختلف صورت می‌گیرد، مجرمان فایل مورد نظر را که به‌صورت صوتی و یا تصویری است، به بدافزار آلوده کرده و برای دانلود قرار می‌دهند. در روش دیگر همزمان با دانلود فایل اصلی، نرم‌افزار طراحی‌شده توسط کلاهبرداران نیز هم زمان دانلود می‌شود که در این مورد در صورت بروز بدن مرورگر، اخطار دانلود برنامه ناشناس به کاربر داده می‌شود. در برخی موارد نیز ممکن است فایل آلوده به بدافزار نباشد، اما با هدایت کاربر به درگاه بانکی جعلی، اطلاعات حساب بانکی وی را سرقت کند.

تخته‌های که پلیس فتا هم به آن اشاره می‌کند این است که کاربران فایل‌های خود اعم از صوتی، تصویری و نرم‌افزاری یا متنی را فقط از سایت‌های معتبر و مجاز دریافت کرده و به هیچ عنوان از سایت‌های ناشناس فایلی را دانلود نکنند. درصورت پرداخت اینترنتی نیز کاربران مراقب باشند در دام درگاه‌های پرداخت جعلی گرفتار نشوند ونسبت به فییشینگ نبودن درگاه اطمینان حاصل کنند و توجه داشته باشند که آدرس درگاه‌های پرداختی معتبر به shaparak.ir ختم می‌شود.

افزایش خطرات با افزایش استفاده از اینترنت در این راستا، ابوالفضل عبداللهی ، با اشاره به سیاست‌های تشویقی برای استفاده از اینترنت جهت خانه ماندن مردم به‌دلیل شیوع کرونا، اظهار کرد: این موضوع باعث شده استفاده از اینترنت به‌خصوص در بخش سرگرمی و به‌طرز چشمگیری افزایش پیدا



معاون پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات، دستیابی به مقیاس ۵/۳ پتافلاپس و قرار گرفتن در میان ۱۰۰ ابررایانه قوی دنیا را از جمله اهداف بلندمدت ساخت سوپرکامپیوتر «سیمرغ» عنوان کرد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر به نقل از پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات، مهدی فسنتق‌ری درباره ابررایانه «سیمرغ» به عنوان پروژه مشترک پژوهشگاه ICT و دانشگاه صنعتی امیرکبیر، گفت: هدف کالاهای راهبردی به عنوان یکی از مشکلات اصلی در کشور به شمار می‌رود و بدیهی است ابررایانه‌ها که از قدرت پردازشی فوق العاده بالایی برخوردار بوده و کاربردهای راهبردی و نظامی دارد، همواره یکی از کالاهایی است که فروش آن به کشور با محدودیت‌های فراوانی روبرو است.

وی ادامه داد، از طرف دیگر با در نظر گرفتن اولویت مسائل امنیتی

## «سیمرغ» ایرانی در بین قوی‌ترین ابررایانه‌های دنیا

برای بسیاری از کاربردهای محرمانه نظامی و راهبردی، تأمین این نیازها از طریق منابع داخلی بسیار ضروری است.

معاون پژوهش و توسعه ارتباطات علمی پژوهشگاه ارتباطات و فناوری ICT و دانشگاه صنعتی امیرکبیر، گفت: با توجه به اهمیت بالای دسترسی به

سیستم‌های با توان پردازشی بالا در پیشرفت کشور، نیاز به توسعه مراکز پردازش فوق سریع که وظیفه ارائه خدمات پردازشی با کارایی بالا به تمامی صنایع، سازمان‌ها، مراکز علمی و پژوهشی و متخصصان و کارشناسان کشور را دارد، به عنوان ابزاری راهبردی در جهت تسهیل



## راهکارهای غلبه دانشجویان بر استرس امتحانات مجازی

به دنبال دارد.

### افزایش استرس درسی

دکتر سیف زرگر، همچنین اظهار داشت: دانشجویان، آموزش مربوط به درس خواندن در ذهن شان شکل می‌گیرد که این روزها بخشی از این اضطراب و نگرانی‌ها مربوط به آزمونها و آموزش‌های مجازی است. به گزارش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر حسام سیف زرگر، با اشاره به استرس دانشجویان در دوران امتحانات اظهار داشت: این استرس ها معمولا در زمان برگزاری امتحانات پایان ترم به بالاترین حد خود می رسد که در بحران پاندمی کرونا و ادامه قرنطینه و آموزش های مجازی، نگرانی ها به بالاترین حد خود رسیده است.

وی با اشاره به انجام پژوهش های بین المللی درباره ارتباط آموزش های مجازی و رابطه آن با دوران قرنطینه خانگی ناشی از کرونا، افزود: با توجه به این که دانشجویان در دوران قرنطینه توسط آموزش مجازی اقدام به یادگیری دروس کرده اند، این مهم می تواند استرس ناشی از کرونا را به بالاترین حد خود برساند.

دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه، تبعیت نکردن دانشجویان از ساختاری مشخص حین آموزش های مجازی را یکی از علل اصلی بروز استرس در دانشجویان عنوان کرد و گفت: در آموزش های مجازی یا از راه دور صرفا شرکت در کلاس های آنلاین از زمان بندی و قانون مشخصی پیروی می کند. به گفته سیف زرگر، در تمامی جوامع فقدان ساختارها همواره تغییرات و دردسرهایی را



و گسترش ظرفیت و ایجاد امکانات لازم جهت شکل‌گیری اقتصادی ارائه خدمات بومی و محتوای اسلامی- ایرانی (بند ۴ ماده ۴-۲ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی) مهمترین اهداف پروژه مذکور است.

وی ارائه خدمات پردازشی فوق سریع به بخش‌های مختلف از جمله حوزه علمی، جهت تأمین نیازهای دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی و علمی کشور، حوزه راهبردی، جهت تأمین نیازهای دستگاه‌های حاکمیتی کشور و حوزه تجاری، جهت تأمین نیاز بخش خصوصی

پیشرفت‌های علمی، مهندسی

و فناوریانه کشور کاملا احساس می‌شود.

فسنتق‌ری، درباره اهداف اصلی طراحی و ساخت ابررایانه «سیمرغ» گفت: ارتقاء جایگاه جهانی کشور و افزایش سهم تولید و صادرات محصولات و خدمات دانش بنیان (بند ۱ الزامات شبکه ملی اطلاعات)

دکتر سیف زرگر استرس های ناشی از استفاده تلفن همراه را فاکتور مهمی برای بر هم زدن تمرکز دانست و توضیح داد، مطالعات نشان داده است که کار کردن یا درس خواندن در منزل ذاتا می تواند استرس را تز باشد و این استرس اضافه ناشی از استفاده بیش از اندازه از موبایل، رصد صفحات مختلف فضای مجازی و بازی های موبایلی است.

### اولویت مطالعات دانشجویان باید درس‌های سخت‌تر باشد

عضو هیات علمی دانشگاه، درباره راه های مدیریت استرس در دانشجویان در دوران کرونا توصیه کرد: باید دانشجویان در گام اول برنامه ای منظم را طراحی و تنظیم کنند و در این برنامه ساعات خواب و بیداری مشخص شود.

وی افزود: باید اولویت مطالعه، درس های سخت تر باشد و سعی کنیم به درس های پرجم و پرچالش تر بیشتر بپردازیم. استفاده از برنامه های مختلف گوشی های هوشمند برای آموزش بهتر یکی دیگر از مواردی بود که دکتر سیف برای کاهش استرس به آن اشاره کرد و گفت: باید زمان استفاده از موبایل و بازی ها را با استفاده از برنامه های نرم افزاری مختلف مشخص کنیم مثلا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز از این برنامه ها استفاده کنیم چرا که کمترین پیام برنامه های زمانبندی هشداري پیام استفاده بیش از حد است.

وی به دانشجویان توصیه کرد: بهتر است گروه هایی تشکیل شود تا در ذیل این گروه ها صرفا درباره روش های آموزش و نحوه درس خواندن بحث و بررسی شود. عضو هیات علمی دانشگاه، در ادامه خاطرنشان کرد: دانشجویان می توانند زمانی که به هدفی رسیدند، برای خود پاداشی درنظر بگیرند تا بتوانند انگیزه و هیجانات مثبت را انتقال دهند. وی با بیان این که مهارت و جرات مندی دانش آموختگان در دوران کرونا مساله مهمی است توضیح داد، دانشجویان باید زمان خود را مدیریت کنند چرا که این زمان بندی مشخصا در دست دانشجو است و خود فرد به راحتی می تواند به عوامل مزاحم و بیرونی نه بگویند. مثلا اگر دوستی درخواستی دارد که با زمانبندی و برنامه ها در منافات است مهارت و جرات مندی نه گفتن را در وجود خود تقویت کند.

### زمان طلایی خواب دانشجویان

#### ۱۰ شب تا ۲ بامداد

دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه، با تاکید بر ضرورت رعایت بهداشت خواب کافی در دانش آموختگان ادامه داد: زمان طلایی خواب ۱۰ شب تا ۲ بامداد است و دانشجویان باید

کشور را در قلمروی اهداف این پروژه ذکر کرد.

معاون پژوهشگاه ICT قرار گرفتن در بین ۱۰۰ ابر رایانه قوی دنیا را از جمله اهداف کمی بلندمدت ساخت ابررایانه «سیمرغ» برشمرد و گفت: وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات در مقام حامی طرح ابررایانه «سیمرغ» قرار دارد و هماهنگی اجرای این طرح به این پژوهشگاه واگذار شده است.

فسنتق‌ری، با اشاره به دو گام اصلی طرح ابررایانه «سیمرغ»، تاکید کرد: در گام اول این طرح، دستیابی به ابررایانه با ظرفیت پردازشی ۱۶۰ ترافلاپس پیش بینی شده که با همکاری دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تا پایان سال جاری به بهره برداری خواهد رسید و در گام دوم طراحی دستیابی به مدل مهندسی و پروتوتایپ ابررایانه در مقیاس ۵/۳ پتافلاپس و مطالعات تحقیقاتی جهت توسعه آن به مقیاس اگزافلاپس انجام خواهد شد.

حداقل در دوران امتحانات از این ساعات بهره کافی را ببرند.

سیف زرگر، گفت: متأسفانه پژوهش های میدانی گواه این مهم است که تقریبا بیش از نیمی از دانشجویان زمان طلایی خوابیدن را از دست داده اند.

این مشاور دانشجویان دانشگاه به دانشجویان، توصیه کرد: از ساعت ۸ شب به بعد هرگز از محرک هایی مثل نور صفحه موبایل استفاده نکرده و نور فضای محیط را کم و یا از نور چراغ های زرد استفاده کنند یا اگر مطالعه ای انجام می شود از نور غیرمستقیم استفاده شود.

دکتر سیف زرگر درباره استفاده از کتابخانه های دیجیتال در شب نیز، استفاده از نورهای کم را توصیه کرد.

### لب تاب یا رایانه برای مطالعات آنلاین مناسب‌تر از موبایل

عضو هیئت علمی دانشگاه درباره تکنیک های کاهش استرس در امتحانات آنلاین نیز افزود: سعی کنید از گوشی موبایل برای انجام امتحانات آنلاین استفاده نکنید و حتما از لب تاب یا کامپیوترهای خانگی برای امتحان دادن استفاده شود.

تغییر عکس زمینه موبایل یا لب تاب در دوران آموزش و برگزاری امتحانات مجازی کرونایی یکی دیگر از توصیه های این مشاور دانشجویان بود. وی افزود: باید از تصاویر استفاده شود که عکس ها یادآور درس، کتاب و یا کلاس باشد و تا جایی که امکان دارد از برنامه های محدود تری در سیستم های ارتباطی استفاده شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه استفاده از هدفون را برای شرکت در کلاس های مجازی توصیه کرد و اظهار کرد: تا جایی که امکان دارد گوشی همراه خود در حالت بلندگو قرار ندهید. وی تاکید کرد: مهم‌ترین فاکتور در امتحانات مجازی مدیریت زمان است چرا که امتحانات آنلاین بازه زمانی کوتاه تری نسبت به امتحانات مجازی مدیریت زمان است چرا که امتحانات خود را مدیریت کند و برای این مهم استفاده از برنامه های زمان سنچ می تواند مفید باشد تا بتوان زمان پاستخگویی به هر سوال تنظیم شود. سیف زرگر، ادامه داد: دوران کرونا و امتحانات مجازی می تواند یادآور دوران تست زنی و کنکور برای دانشجویان باشد بنابراین می توان در گام اول ابتدا به سوالات راحت و ساده تر پاسخ داد و درمرحله بعد سوالات وقت گیر و دشوار را جواب دهید.

استفاده از تغذیه سالم در دوران امتحانات یکی دیگر از توصیه های این عضو هیات علمی دانشگاه به دانشجویان بود.

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای ابراهیم ابراهیم‌پور فرزند احمد به شرح درخواستی که به کلاس ۹۹/۱۱۳  این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران مرحوم رقیه رحیمی فرزند فریدون به شناسنامه ۳۲۴ صادره از ح لارستان – فیشر در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود شهر اوز بدرود زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصرا است به ۱-فاطمه ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۲۵ ت ۱۳۳۲ صادره از ح لارستان – فیشر ۲-فرنگیس ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۱۴۲۰ ت ۱۳۴۳  صادره از ح لارستان – فیشر ۳-محمد ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۲۲ ت ۱۳۴۰  صادره از ح لارستان – فیشر ۴-ابراهیم ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۳۸ ت ۱۳۳۴  صادره از ح لارستان – فیشر ۵-مریم ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۱۵۶۸ ت ۱۳۴۷  صادره از ح لارستان – فیشر ۶-پنهاز ابراهیم‌پور فرزند احمد ش ش ۳۰ ت ۱۳۵۲  صادر از ح لارستان – اوز – فیشر فرزندانی 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 – محمود محبی
م/الف/۲۱۲

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای اشکان امانت فرزند عبدالرحیم به شرح درخواستی که به کلاس ۹۹/۱۱۷  این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران مرحوم عبدا...شاکری فرزند محمدعلی به شناسنامه ۱۰۶۸ صادره از ح لارستان – اوز در تاریخ ۱۳۷۱ در اقامتگاه دائمی خود کویت بدرود زندگی خود کویت بدرود زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصرا است به ۱-زینب عبدالرحمن العوضی فرزند عبدالرحمن ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند متوفی ۲-صبریه عبدالرحمن العوضی فرزند عبدالرحمن ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند متوفی ۳-فریده عبدالرحمن العوضی فرزند عبدالرحمن ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند متوفی ۴-ناصر عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۵-شکوفه عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۶-عایده عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۷-ظریفه عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند 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.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز – محمود محبی
م/الف/۲۰۸

#### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای اشکان امانت فرزند عبدالرحیم به شرح درخواستی که به کلاس ۹۹/۱۱۹  این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران مرحوم عبدا...شاکری فرزند محمدعلی به شناسنامه ۱۰۶۸ صادره از ح لارستان – اوز در تاریخ ۱۳۷۱ در اقامتگاه دائمی خود کویت بدرود زندگی گفته ورئه آن مرحوم منحصرا است به ۱-منصور عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۲-وهاب عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۳-خالد عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۴-ناصر عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۵-شکوفه عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۶-عایده عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند ۷-ظریفه عبدا...العوضی فرزند عبدا... ش ش  - ت - ت  - صادره از (-) فرزند 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.
رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز – محمود محبی
م/الف/۲۰۷

#### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

**آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آییننامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۹۹/۱۰۰۱۶۴۳-۳۱۱۰-۱۳۹۸-۲۱/۱۲/۹۷/هیأت اول – موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زینب امانی فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۴۰ صادره از لار در قسمتی از ۴۴۵۹ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۵۹ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۴۵۹ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخه ۹۹/۶/۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت میگردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به اداره گاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۳/۲۴
شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۱۴۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۴۵۴۴ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار ملکی آقای یونس نوروزی که به علت عدم حضور باید به حدس و برحسب درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۹۹/۰۴/۱۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض باداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به اداره گاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۳/۲۴
شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۲۰۹

سامانه پیامکی

۰۵۰۰۰۳۰۰۰۰۰۰۰۰

واتس اب

۹۳۹۷ ۸۹۴ ۰۹۳۵

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی



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

امام صادق علیه السلام فرمودند:  
ما آفتح بالثمنین آن تکون له رغبۃ تذلّه؛  
برای مومن چقدر زشت است که میل و رغبتی داشته باشد که او را به ذلت و خواری بکشاند.

چهار چیز است که مقدار کم آنها هم بسیار است. آتش، خواب، بیماری و دشمنی. یعنی مقدار کم هر یک از این چهار تا چیز است که یکدیگر را کم می‌کند. مقدار کم آنها نیز بسیار است و می‌تواند شأء آزار زیاده باشد.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و نهم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۳	۱۹:۵۰	۲۰:۰۸
بیست و ششم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۳	۱۹:۵۰	۲۰:۰۹

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - خرداد ماه ۱۳۹۹ - شوال ۱۴۴۱ - زوئن ۲۰۲۰ - ۲۴/۰۳/۹۹ - شماره ۱۵۰۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

## حسین زاده: اقدامات عاجل در خصوص کنترل شیوع کرونا در چهار شهرستان صورت پذیرد



نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی در طی نامه ای به فرمانداران حوزه انتخابیه، خواستار پیگیری فوری در خصوص کنترل شیوع این بیماری در سطح شهرستان‌ها شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده مردم، در متن نامه حسین زاده آمده است: فرمانداران محترم شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش و اوز با سلام و احترام با توجه به روند افزایش بی‌سابقه مبتلایان به بیماری کرونا در منطقه جنوب فارس، شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش و اوز، لازم است اقدامات عاجل و فوری در خصوص کنترل شیوع این بیماری

## بررسی مشکلات فعالان اقتصادی استان فارس با حضور رئیس قوه قضائیه امید به بازگشت چند کارخانه بزرگ به چرخه تولید با یک ساعت مذاکره فشرده



انجام می‌دهند و حداکثر ظرف یک ماهه شما نیز موضوع را پیگیری کنید تا این کارخانه روی خط تولید بیفتد و رونق بگیرد. با توجه به راهکار دیده شده در جلسه مسوولین استانی حاضر در نشست به اتفاق قول حل مشکل یکماهه این کارخانه را دادند. مراجع کننده دوم، مدیر کارخانه موتورسازی با چهل سال سابقه فعالیت بود که به دلیل یک مشکل حقوقی واحد بزرگ تولیدی وی پلمب شده بود. این فرد خواستار رسیدگی به این موضوع شد که رئیس قوه قضائیه دستور پیگیری موضوع را خطاب به رییس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ظرف زمانی مشخص صادر کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آیت‌الله ریسی در پایان سفر به شیراز با تعدادی از فعالان اقتصادی استان فارس دیدار کرد. در این نشست، رییس قوه قضائیه در مورد فردی که به دلیل بدهی، کارخانه‌اش تعطیل شده بود و مطالباتی به کارگران و هیات حمایت داشت و حمایت قضایی جهت تصفیه فوری مطالبات و همچنین راه اندازی مجدد کارخانه را میخواست گفت: دادستان مرکز استان و سازمان بازرسی ظرف چند روز موضوع را دنبال کنند تا کارخانه راه بیفتد. رئیس قوه قضائیه خطاب به استاندار گفت: رئیس کل دادگستری و دادستان مرکز استان فارس پیگیری‌های لازم را



## نقدینگی، مشکل کارخانه تن ماهی خورشید لارستان فرماندار، از استان پیگیری نمود



در بازدید فرماندار ویژه لارستان از کارخانه تن ماهی خورشید لارستان، نقدینگی به عنوان مشکل اصلی این کارخانه مورد توجه نماینده دولت قرار گرفته و دستورالعمل لازم در این خصوص صادر گردید. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ بمنظور رفع موانع تولید، جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری، ابراهیمی زاده رییس اداره صنعت، معدن و تجارت، پیمان فر رییس شرکت شهرکهای صنعتی لار و کارشناسی از دفتر برنامه ریزی و اقتصادی فرمانداری از ۲ واحد تولیدی در شهرک صنعتی لار بازدید و به بررسی مسایل و مشکلات این واحد های تولیدی پرداختند. فضل الهی، مسئول شرکت تن ماهی خورشی طلایی لارستان، در ابتدای بازدید فرماندار ویژه لارستان از این شرکت تولیدی، مهمترین مشکل را کمبود نقدینگی و نیاز به سرمایه در گردش بیان نمود و خواستار ارائه تسهیلات بانکی برای شرکت متبوعش شد که بلافاصله فرماندار بصورت تلفنی با استان این

## کلایه بیرمی ها از نبود نمایندگی هلال احمر ثانیه های سرنوشت ساز، بدون امکانات



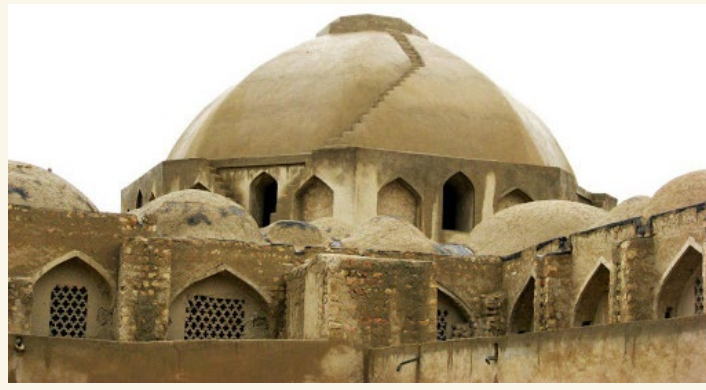
زلزله ۵/۷ ریشتری هفته گذشته، لزوم ایجاد نمایندگی های هلال احمر در بخش های دور افتاده از مرکز شهرستان ها را در جنوب فارس بیشتر ضروری می نماید. شهر بیرم یکی از مناطق زلزله خیز استان فارس است که در هفته گذشته، کانون توجهات مسوولان استانی و کشوری نیز قرار گرفت. رخداد زلزله ۵/۷ ریشتری اگرچه خوشبختانه تلفات جانی در بر نداشت اما آزمایش و محک بی نیازمندی های منطقه بود. به گزارش میلاد لارستان، در درخواستی که توسط شهروندان بیرمی در خصوص نیازمندی های در زمان زلزله ارائه شده آمده است: اگر خدایا بگذرد این زلزله ها خساراتی را در پی داشت، مردم بیرم با کدام آمادگی، علم و امکانات تا قبل از رسیدن نیروهای متخصص امدادی به یاری همشهریان بشتابند.

## علویه: مبلغ تخصیص یافته جوابگوی مرمت قیصریه باستانی نیست

استادکاران مرمت شیراز آغاز شده اما به هیچ وجه اعتبار موجود جوابگوی کار مرمت و احیای این اثر نیست. علویه بیان کرد: در سفر مونسان به شهرستان اعتبارات ملی و وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری تخصیص یافت. مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان، گفت: از این رقم و وعده وزیر مبلغ ۲۰ میلیارد ریال برای مرمت و بازسازی بازار تاریخی قیصریه لار اختصاص یافت که تاکنون و برغم پیگیری ها و رایزنی های متعدد کمتر از ۲ میلیارد ریال از این میزان ابلاغ شده است.



مدیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان لارستان، گفت: از مجموع ۲۰ میلیارد ریال رقم تخصیصی در سفر چهارم شهریور سال ۱۳۹۸ علی اصغر مونسان وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری به شهرستان لارستان تنها حدود ۲ میلیارد ریال ابلاغ شده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، سیما علویه، اظهار داشت: اگرچه از هفته جاری کار مرمت و بازسازی این اثر تاریخی توسط پیمانکار و با نظارت



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

ابوالحسن مویدی

از دیرباز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع‌آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازه را به فارسی ترجمه و پارهای نیز آن را به نظم درآوردند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته‌اند که شرح «قاضی محسن فرزند معین‌الدین میندی شافعی» - مشهور است و در دوره صفویه اعتبار و پرمای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هرچند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی‌باشد. لذا پاره ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیبختی نیشابوری کهدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم اماسی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می‌شود. از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت را با فضل و کرم خدایادی خویش نظر لطفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولایتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره‌مند سازد.

مناجاه (۴)

إلهی اذقنی طعم عفوک یوم لا  
تَبَوُّدَ وَلَا مَالَ هُنَاکَ یَنْفَعُ  
إلهی لئن لم ترعنی کنت ضاعاً  
وَأِنْ کنت ترعانی فلست أضیع  
إلهی اذلم تعف عن غیرِ حُصینِ  
فَمَنْ لَمْ یَسِرْ بِأَهْلِهِ یَتَمَتَّعْ

راز و نیاز با خدا (۴)

خدا، در آن روز که نه فرزند سود دهد و نه مال، مژه عفو خویش را به من بچشان. خدا، اگر نگاهم نداری تباهم و اگر بداری، مگر تباه نیستم. خدا، گنجهتار را اگر تو خود نبخشی، بزه کاری که کار به خواهش دل کند، که را دارد؟

در آن زمان که فرزند سودش و زمان  
بهر من حلاوت عفت چنان شویم عود  
کرم نگاهم نداری تباهم بدار  
اگر کنی تو رعایت جبارم ز عود  
گنجهتار را اگر نبخشی

کجا رود کسی دارد؟ ای خدای دود

## بازدید مدیر کل راه و شهرسازی لارستان از سالن آمفی تئاتر آماده افتتاح خنج



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، باقری فرد در میثت عباسی فرماندار خنج، جهان پرور مدیریت فنی اجرایی اداره کل راه و شهرسازی لارستان به اتفاق هیات ای اداره کل فرهنگ ارشاد اسلامی فارس از مجتمع فرهنگی خنج بازدید کرده و از نزدیک مسائل و مشکلات این مجتمع را مورد بررسی قرار دادند. این مجموعه، دارای ۱۸۰۰ متر زیربنا شامل یک سالن آمفی تئاتر با تجهیزات کامل و ظرفیت ۲۵۰ نفر، ساختمان اداری، ساختمان آموزشی و سیستم گرمایشی، سرمایشی، سیستم صوتی است و به زودی افتتاح خواهد شد.

## مهارت آموزی بیش از ۹ میلیون نفر ساعت در بخش دولتی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، حشمت کوشکی، مدیر کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس گفت: در سال گذشته ۹ میلیون و ۴۱۲ هزار نفر ساعت آموزش به جویندگان مهارت در سطح استان فارس و در بخش دولتی ارائه شد. وی افزود: این آموزش‌ها در مراکز ثابت و سیار شهری، آموزش به آسیب دیدگان اجتماعی، دانشگاهها، کار آموزی در محیط کار واقعی، صنایع و صنوف، زندان ها، پادگان‌ها و آموزش به روستائیان و عشایر صورت پذیرفته است. کوشکی، با بیان اینکه عملکرد سال گذشته استان ۱۰۳ درصد تحقق داشته است، اظهار کرد: بر اساس تعهدات سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور می‌بایست در سال گذشته ۹ میلیون و ۸۵ هزار نفر ساعت آموزش در بخش دولتی ارائه می‌کردیم که با ارائه ۹ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر ساعت توانستیم بیش از تعهدات تعریف شده عملکرد دولتی داشته باشیم و این در حالی است که شیوع ویروس کرونا عملاً فعالیت