



افتتاح دادگاه عمومی بخش بنارویه لارستان



اختصاص بیش از ۱۰۰۰ میلیارد ریال اعتبار به غرب هرمزگان / مطالعه محور بستک-لار



رونمایی از نخستین نرم‌افزار اندرویدی تلفن همراه شهدای لارستان



مساعت هفت میلیارد ریالی لارستانی ها در دومین مرحله رزمایش همدلی



سخن سردبیر

آقای نماینده؛ فعال‌تر گام بردارید

چند روز قبل مبلغ یکصد میلیارد تومان از طرف سازمان برنامه و بودجه به دو شهرستان لامرد و مهر داده شد و خبرها حکایت از واگذاری یکصد میلیارد تومان وجه برای راه‌های راه‌های غرب استان هرمزگان در نشست مشترک مهندس جباری با دکتر خادمی معاون وزیر راه و دکتر کدخدازاده معاون شرکت ساخت و مهندس جعفر پیشه مجری راه پارسیان به لنگه و خمیر داشت.

آقای حسین‌زاده؛ دوبانده کردن راه اصلی شیراز - جهرم - لار - بندرعباس در آتش بی‌کسی می‌سوزد و فریاد اجسام قطعه قطعه شده و خانواده‌های داغدار و مصیبت دیده راه به جایی نمی‌برد دیگران چگونه پول‌های قابل توجه را دریافت می‌کنند؟ شما هم کمر همت ببندید و با تمهیدات لازم و تدبیر کافی، یکی از مشکلات اصلی حوزه انتخابیه‌تان را حل کنید و قلب مردم را شادمان نمایید.

اگر اینگونه باشد که راه‌های اصلی را رها و به راه‌های دل‌خوش کنک فرعی پرداخته شود، آینده جز آندوه و افسوس چیزی عاید منطقه نخواهد شد. جاده اصلی شیراز - جهرم - لار - بندرعباس یک جاده ملی و حائز اهمیت برای کل منطقه است که آبادانی آن، آبادانی منطقه و راه‌ی آن تضعیف و درجا زدن کل منطقه را به دنبال دارد. پس بشتابید و یکی از مهمترین خواسته‌های عامه مردم را حل کنید.

این جاده به هر حال برای همه مناطق اعم از لار - گراش - خنج - اوز و ... مهم، اقتصادی و تأثیرگذار است که می‌باید با سرانگشت تدبیر این‌گره گشوده شود.

طاهری رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان:

امسال ظرفیت ۲۲۰ دانشجوی جدید را داریم

خواهد کرد



رشته فنی و مهندسی، یک رشته از شاخه هنر و یک رشته از شاخه علوم انسانی تحصیل کنند. اما علت اعلام ظرفیت کم نیز به دلیل کمبود فضای آموزشی و خوابگاهی است که اگر بتوان این فضاها را تقویت کرد حتی تا دو برابر این ظرفیت امکان پذیرش دانشجو در مجتمع آموزش عالی لارستان وجود دارد.

برای گسترش رشته ها طبق سیاست فعلی باید ابتدا

ماموریت دانشگاه مشخص گردد
سیاست وزارت علوم طی سالهای اخیر بر گسترش دانشگاه ها و رشته های جدید بر اساس ماموریتی است که برای دانشگاه ها تعریف شده و بر همین اساس در حال حاضر مجموعه مجتمع آموزش عالی لارستان در حال مذاکره برای تعیین یک ماموریت مناسب برای دانشگاه می باشد تا در همان حوزه مشخص افزایش رشته ها رخ دهد. امید است مسئولین وزارت علوم هم بر پایه همین سیاست مجوزهای مربوطه را صادر نمایند. همچنین در خصوص رشته های جدید در شرایط فعلی باید ابتدا فضای کالبدی مورد نیاز خوابگاهی و آموزشی تامین گردد و تا این اتفاق نیفتد امکان گسترش رشته ها بصورت جدی وجود ندارد. بر همین اساس در درجه اول باید ماموریت دانشگاه تعیین گردد و در درجه دوم فضای ساختمانی و کالبدی دانشگاه تقویت گردد.

اخیرا مجوز قراردادهای تحقیقاتی با دستگاه های اجرایی کشور را اخذ کرده ایم

از سال گذشته اقداماتی در راستای فعالیت های پژوهشی و همکاری های برون دانشگاهی با سایر دستگاه ها و دانشگاه ها شروع شده و مذاکراتی

انتشار ۱۸ مقاله از اساتید در مجلات علمی بین المللی،

تاکید بر ایجاد شرکت های دانش بنیان دانشجویی است. در چند ماه اخیر تولید محتوای علمی و پژوهشی رشد خوبی در دانشگاه داشته است و حدود ۱۸ مقاله از اساتید مجتمع آموزش عالی لارستان در مجلات معتبر بین المللی چاپ شده است و علاوه بر آن ده مقاله هم در کنفرانس های معتبر توسط اعضای هیئت علمی مجتمع ارائه شده است که این موضوع با توجه به تعداد هیئت علمی این مرکز آموزشی قابل توجه است. در مجموع سرانه تولید مقاله در مجتمع عالی لارستان سرانه قابل قبولی است. اما قطعاً تولید مقاله کافی نیست و تأکید بر فعالیت شرکت های دانش بنیان داریم. در این خصوص هم فعالیتهای خوبی صورت پذیرفته و چندین شرکت دانش بنیان توسط فارغ التحصیلان دانشگاه و همچنین اعضای هیئت علمی مجتمع راه اندازی شده است. هر چند دلیل موضوعات اقتصادی و برخی نوسانات تولیدات این شرکت ها هنوز به حد مطلوب نرسیده است.

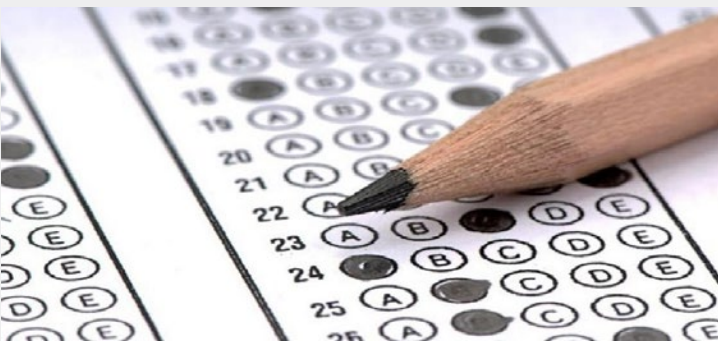
مهارت آموزی دانشجویان در سال جهش تولید در اولویت قرار گرفته است.

اقدامات دیگری در جهت تولید و افزایش اشتغال دانشجویان صورت پذیرفته و آن موضوع مهارت آموزی به دانشجویان است که از سال گذشته این موضوع شروع شده و با نام گذاری امسال بنام جهش تولید جدید و انگیزه این اتفاق افزایش یافته است. سعی بر این است که دانشجویان مهارت لازم برای اشتغال را یاد بگیرند و در کنار مباحث علمی موجود در کلاس خود دانشجو با توجه به مهارت آموزی بتوانند در قسمتی از تولید یا صنعت یا بازار اقتصادی فعالیت نمایند .

امیدواریم جذب دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد از سال آینده انجام شود

در خصوص جذب دانشجویان مقاطع بالاتر از کارشناسی نیز باید گفت که در سال گذشته به منظور جذب دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد درخواست هایی به وزارت علوم ارائه شده و در حال حاضر بررسی های لازم صورت گرفته است. بسیار امیدواریم که برای سال تحصیلی آینده بتوان در های تحقیقاتی و پژوهشی نظری و کاربردی انجام محاسبات سنگین با نرم افزارهای کامپیوتری بوده که برای کمک و سرعت بخشی به این موضوع مرکز محاسبات دانشگاه راه را اندازی شده که قطعاً به انجام کارهای پژوهشی کمک زیادی

اسامی رتبه‌های برتر کنکور ۹۹ لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی انجمن فارغ التحصیلان سمباد رتبه های برگزیده با تفکیک رشته تا این لحظه به شرح زیر می باشد:

امیر عرفان تیموری، ۶۲	علیرضا خدادوست، ۳۳۶	فائزه روزبه، ۱۳۰۷
امیر حسین مهربانی، ۲۲۰	محمدعلی فروزش، ۱۰۰۸	عاطفه محمدزاده، ۱۷۰۹
علیرضا اسمایی، ۲۲۴	رضا اعلایی، ۱۱۰۵	هادی صبور، ۱۷۸۳

زهر ا سعیدی، ۲۴	فاطمه برنا، ۷۵۹	مریم پیروزی، ۱۷۸۳
زهر ا شاکری، ۵۵	ندا مالدار، ۷۷۵	زهر ا فیروزی، ۱۸۲۷
اسرا منوچهری، ۱۰۸	کوثر صفایی، ۷۸۷	ریحانه مهندس، ۱۸۴۷
زینب سروی، ۱۹۲	علیرضا محبوبی نژاد، ۱۱۱۱	نیره ابراهیمی، ۱۸۵۰
زهر ا حیدری نژاد، ۲۱۶	علی رحیمی نژادان، ۱۱۳۶	قاسم فیروزی، ۱۸۷۷
سعیده صالحی، ۳۱۷	الهام دوازی، ۱۱۵۰	تکار سعیدی، ۱۸۹۸
فاطمه سادات مجلسی، ۴۶۴	ساینا رنجور، ۱۴۹۶	علیرضا مروجی، ۱۹۳۳
حسن احتشامی، ۵۸۵	نیایش بابایی، ۱۵۰۹	حنا پرورش، ۲۱۸۹
محمد غربی دوست، ۲۰۰۲		

احسان ناظقی، ۹۹	امیر حسین پرهام، ۵۴۷	یلدا زائر، ۱۸۰۰
منصور بستگان، ۳۳۸	نقیسه سادات علوی، ۷۹۷	محمد ایزدی، ۲۰۱۱
فاطمه اتحادی، ۴۸۲	علی رحانیان، ۱۳۴۸	فاطمه رسولی، ۲۹۳۹
ریحانه قاسمی، ۳۳۶۵	پریناز باقری، ۳۵۰۶	محمد خلیلی آزاد، ۳۶۱۸
عبیر کامیاب، ۳۹۵۹		

نسترن نجفی، ۶۸	راضیه جلالی زاده، ۲۸۲	نقیسه سادات علوی، ۱۷۲
امیر حسین پریدار، ۶۲۸	کوثر سابقی نژاد، ۱۹۱	فاطمه عادل، ۸۱۹
نازنین خرمی، ۷۱۹		

نقیسه سادات علوی، ۱۱۹	عبیر کامیاب، ۲۸۹	محمدجواد مدرسی، ۴۳۹
سناه رهگذر، ۲۷۸	علیرضا خدادوست، ۴۳۶	جواد وثوقی فرد، ۵۶۸

ارسال هفت هزار ماسک به مناطق محروم استان فارس



با اجرای دومین مرحله از پوشش بزرگ «نذر ماسک» در دانشکده پزشکی ، هفت هزار ماسک به همت دانشجویان تهیه، بسته بندی و برای مناطق محروم استان فارس فرستاده شد. مدیر فرهنگی و دانشجویی دانشکده پزشکی شیراز ، اعلام کرد : با همکاری هیات الرضا (ع) دانشگاه علوم پزشکی شیراز، بسیج دانشجویی و معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشکده پزشکی، دومین مرحله از پوشش نذر ماسک به مرحله اجرا درآمد.

محمدامین نوح پیشه، افزود: پوشش نذر ماسک از اقدامات نیکوکارانه و انسان دوستانه ای است که طی آن مردم اخلاق مدار کشورمان نسبت به تهیه و توزیع ماسک برای استفاده افراد نیازمند به عنوان یکی از مهمترین عوامل بازدارنده از انتقال کرونا اقدام می کنند.

وی مشارکت همگانی در این پوشش سلامت محور و مومنانه را گامی موثر برای کاهش شیوع کرونا و ترغیب و ترویج استفاده از ماسک استاندارد و قابل شستشو در مناطق محروم و کم برخوردار عنوان کرد و ادامه داد: در گام نخست پوشش نذر ماسک نیز همزمان با عید سعید غدیر ۲ هزار ماسک تهیه و به مناطق کم برخوردار فرستاد شد.مدیر فرهنگی و دانشجویی دانشکده پزشکی شیراز اظهار کرد: هزینه تامین این ماسک ها به صورت کامل از محل جمع آوری نذورات و کمک های مردمی تامین می شود. وی ضمن قدردانی از حضور همیشگی نیکوکاران، اساتید،دانشجویان و کارکنان دانشکده پزشکی در تمامی عرصه های خدمت به محرومان، خواستار استمرار مشارکت آنان در فعالیت های خیرخواهانه و خدایسندانه شد و برای پیوستن به این پوشش بزرگ، شماره تماس ۰۹۳-۳۲۰۸۴۰ را معرفی کرد.

حوادث و کشفیات:

توقیف کامیون حامل ۹۳ راس گوسفند قاچاق در لارستان

فرمانده انتظامی لارستان، از توقیف یک دستگاه کامیون و کشف ۹۳ راس گوسفند قاچاق به ارزش ۳ میلیارد ریال خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ داود امجدی، در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: مأموران کالتری ۱۳ لطفی این شهرستان حین گشت زنی در سطح حوزه استفاظلی به یک دستگاه کامیون حامل احشام مشکوک و آن را توقیف کردند.

سرهنگ امجدی خاطر نشان کرد: پس از بررسی‌های انجام شده مشخص شد این خودرو حامل ۹۳ راس گوسفند قاچاق و فاقد مجوز دامپزشکی است. فرمانده انتظامی شهرستان لارستان، با بیان اینکه در این خصوص یک نفر دستگیر شد، افزود: ارزش ریالی احشام مکشوفه برابر نظر کارشناسان، ۳ میلیارد ریال برآورد شده است.

مدیر کمیته امداد امام خمینی(ره)

لارستان، از مساعدت ۷ میلیارد ریالی لارستانی ها در دومین مرحله

رزمایش همدلی خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی کمیته امداد لارستان، هوشنگ دلاور اظهار داشت: مردم نیک اندیش شهرستان با اهدای کمک های نقدی و غیرنقدی خود در دومین مرحله رزمایش همدلی که با نام ایران همدل در سراسر کشور برگزار شد، حدود ۷ میلیارد ریال را به صورت نقد و کالا به کمیته امداد لارستان و مراکز نیکوکاری اهداء کردند.

وی با بیان اینکه این کمک ها در



مسوول فرهنگی سپاه ناحیه لارستان، از رونمایی از نخستین نرم‌افزار اندرویدی تلفن همراه شهدای لارستان خبر داد.

امین دلخسته در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان ضمن گرامیداشت هفته دفاع مقدس، شهدا را تاریخ ماندگار ایران اسلامی دانست و اظهار کرد: رشادت‌های شجاعانه و خالصانه رزمندگان در دوران جنگ تحمیلی موجب

مساعدت هفت میلیارد ریالی لارستانی ها در دومین مرحله رزمایش همدلی



قالب غذاهای گرم که طبق پروتکل های بهداشتی بسته بندی شده بود و همچنین بسته های معیشتی در شهر و روستا توزیع شد، افزود: با توجه به رکودی که حاصل بیماری کروناست و فشار اقتصادی زیادی

ترس دشمنان از جسارت دوباره و انزوای مستکبران شد. وی با تأکید بر حفظ فرهنگ ایثار و شهادت که سرچشمه گرفته از فرهنگ عاشوراست، افزود: همه ما موظف به ترویج راه شهدا به‌ویژه انتقال آن به نسل‌های جدید هستیم.

مسوول فرهنگی سپاه ناحیه لارستان، با اشاره به اینکه نخستین نرم‌افزار «آندرویدی» گوشی همراه شهدای لارستان به مناسبت هفته دفاع مقدس رونمایی می‌شود، تصریح کرد: این نرم‌افزار حاوی اطلاعات شناسنامه‌ای شهدای لارستان به همراه اخبار فرهنگی، زندگینامه، وصیتنامه، گالری، دل نوشته و فال شهدا می‌شود.

دلخسته، با بیان اینکه در فاز نخست، اطلاعات مربوط به شهدای بخش مرکزی لارستان در این نرم‌افزار بارگذاری شده است، خاطر نشان کرد: در آینده نیز اطلاعات شهدای مربوط به سایر

حسین‌زاده : حقوقی های بورس، به بازارگردانی توجه نمی‌کنند



جریان سود و زیان بورس اولویت اصلی مسئولان باشد، ادامه داد: همچنین باید نوسانات مرتبط به ضرر و سود در بورس از ۵ درصد به ۲درصدکاهش یابد تا با ممانعت از رشد حبابی، حجم ضرردهی نیز کمتر شود.

وی ضمن مخالفت با روش کنونی ورود شرکت‌ها به بورس، دلیل این مخالفت را ورود برخی از آن‌ها به بورس با زیان انباشته عنوان کرد.

عضو کمیسیون انرژی مجلس، توضیح داد: شرکت‌ها باید موظف

عمل می‌آید.

این مسوول، با اشاره به ادامه این رزمایش در قالب شور عاطفه‌ها تصریح کرد: جهت کمک به دانش آموزان نیازمند شهری و روستایی، دریافت کمک‌ها به صورت نقد، کالاهای تحصیلی و گوشتی و تلبت تا نیمه مهر ماه ادامه دارد و مردم نیک اندیش لارستان می‌توانند کمکهای خود را به صورت حضوری، در کمیته امداد، مراکز نیکوکاری، مراکز خیریه معتبر و پایگاههای مقاومت بسیج تحویل داده و یا با کد دستوری *۰۷۱۲۳*۸۸۷۷* نسبت به واریز وجوهای خود اقدام کنند.

رونمایی از نخستین نرم‌افزار اندرویدی تلفن همراه شهدای لارستان

شهرها و روستاهای لارستان به نرم‌افزار موجود افزوده خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه علاقه‌مندان می‌توانند لینک این نرم‌افزار را از طریق کافه بازار به آدرس:

http://cafebazaar.ir/app/id-larestan-

shohada&ref=share دریافت کنند، ادامه داد:

نصرتالله معتقد حقیقی کار طراحی و برنامه‌نویس اندروید، فاضل فولادی برنامه‌نویس سمت سرور، مهدی باقر نژاد گرافیک، نسرین اسکندری ویراستاری این نرم‌افزار را بر عهده داشته‌اند.

مسوول فرهنگی سپاه ناحیه لارستان تصریح کرد: این نرم‌افزار توسط مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری بسیج لارستان با همکاری روابط عمومی و حوزه فرهنگی شهرداری لار تهیه‌شده است.

دلخسته در پایان از برگزاری ویژه‌برنامه بزرگداشت شهدای سرباز همزمان با روز سرباز در ۲ مهرماه با حضور سربازان یگان‌های نظامی و انتظامی لارستان خبر داد.

پول و بازارگردانی آن‌ها دانست.

این نماینده مجلس، با بیان اینکه مدیران بورسی باید براساس تخصص انتخاب شوند نه به روش هیات امنا، اضافه کرد: حقوقی‌ها بخش قابل ملاحظه‌ای از سهام خود را می‌فروشند و منتظر هستند؛ اعتبار کارگزاری‌ها تسویه شود، در حالی که بهتر است به جای «الزام به تسویه»، «نظارت بر تسویه»

محقق شود چراکه شرکت‌های حقوقی و کارگزاری‌ها ملزم هستند تا ۳۱ شهریور تسویه حساب کنند. عضو کمیسیون انرژی مجلس با تأکید بر اینکه سازمان بورس رعایت حال مردم را کند، اضافه کرد: از آنجا که حدود ۵۰ میلیون کاربر در بورس حضور دارند و از این میان تعداد کثیری از کاربران غیرفعال هستند لذا بهتر است نقدبینگی‌های جذب شده در سال جهش تولید به سمت تولید سوق داده شود.

میباشد.

در این نشست با توافقات صورت پذیرفته مقرر گردید پانصد میلیارد ریال جهت احداث کمربندی شهر بندرلنگه ظرف ۴۸ ساعت آینده ابلاغ اعتبار گردد که حداکثر ظرف ۴۵ روز آینده، شرکت ساخت متعهد به آغاز عملیات احداث گردید.

همچنین در این نشست، پانصد میلیارد ریال دیگر نیز جهت احداث قطعات بعدی بزرگراه پارسایان – بندرلنگه – بندرخمیر ابلاغ اعتبار گردید که این پروژه نیز تا شهریور سال آینده به اتمام خواهد رسید.

از دیگر مصوبات این نشست مطالعه مسیر لار – بستک (حد فاصل گردنه پاسخند تا شهر بستک) بود و مقرر گردید پس از انجام این مورد مجوز احداث مسیر اخذ و منابع لازم اختصاص یابد.در ادامه نیز مصوب گردید برای محور بستک – بندرلنگه نیز ردیف اعتباری در بودجه سال ۱۴۰۰ جهت تصویب در مجلس ایجاد گردد.گفتنی است در ارتباط با احداث محور کمشک – حمیران نیز بدلیل نداشتن هیچگونه ردیف، کد اعتباری و مجوز لازم درشرکت ساخت واداره کل راه و شهرسازی استان مقرر گردید در کمیسیون عمران مجلس برای اخذ مجوز و ردیف اعتباری و گنجاندن در بودجه سال آینده که در چند ماه آتی به تصویب خواهدرسید اقدام گردد.

مصوبه پایانی این نشست نیز در ارتباط با دو پل در ورودی و خروجی کوخرد بود که در اثر سیل های اخیر تخریب گردیده بود و بهسازی آنها مصوب گردید و در دستور کار قرار گرفت.

سه شنبه ۰۱/۰۷/۱۳۹۹ – چهارم صفر المظفر ۱۴۴۲ – سال بیست و هشتم – شماره ۱۵۳۲

معرفی سرپرست جدید بیمارستان نبی اکرم(ص) خنج

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، طی حکمی از سوی دکتر شمسایی، معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، «دکتر علی صفری» به سمت سرپرست بیمارستان نبی اکرم خنج(ص) منصوب شد.

وی از پزشکان با سابقه این بیمارستان بوده که تا کنون به عنوان متخصص قلب و عروق در شهرستان خنج مشغول به خدمت بوده است.



پایان فاز دوم مرمت مسجد صفوی آخوند گراش



مسئول اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گراش از پایان اجرای طرح فاز دوم مرمت مسجد صفوی آخوند گراش خبر داد. به‌گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، عقیف زندوی، اظهار کرد: طی یک تفاهم نامه، یکی از خیران شهرستان ۵ میلیارد ریال برای مرمت مسجد تاریخی آخوند گراش اختصاص داده است که فاز دوم مرمت این مسجد با نظارت اداره این شهرستان به پایان رسیده است. وی ادامه داد: مرمت این مسجد تاریخی در ۳ فاز برنامه‌ریزی شده است که تاکنون فاز اول آن شامل بررسی بنا، آسیب‌شناسی، محکم‌سازی بنا، سبک‌سازی

سقف و استفاده از چوب و فاز دوم آن نیز شامل اجرای تأسیسات و دیوارچینی حیاط بوده است. مسئول اداره میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی شهرستان گراش عنوان کرد:مسجد آخوند گراش یکی از قدیمی‌ترین مسجدهای به‌جامانده از دوره صفویه است و به شیوه شبستانی حیاط دار و بدون ایوان ساخته‌شده و دارای دو محراب یکی در شبستان اصلی و دیگری در زیرزمین بوده که بر بالای محراب اصلی آن کتیبه‌ای سنگی نقش بسته است. به گفته زندوی، این مسجد به شماره ۱۲۷۶۵ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

شمارش معکوس برای احیای

۱۰۰ واحد صنعتی در فارس

هستند با توجه به حساسیت شرایط اقتصادی، با احساس مسئولیت بیشتری به موضوع تأمین مالی بنگاه‌های کوچک و متوسط توجه کنند و در اولویت بندی تسهیلات به گونه‌ای عمل کنند که تحقق اهداف تعیین شده در سال جهش تولید امکانپذیر شود.

به گفته فتوحی، اگر نقدینگی مورد نیاز واحدهای تولیدی تامین شود آن‌ها می‌توانند ظرفیت‌های خود را در قالب شیفت‌های دوم و سوم کاری مورد استفاده قرار دهند و علاوه بر حفظ اشتغال موجود و خلق اشتغال جدید، در مسیر تحقق شعار جهش تولید گام‌های جدی تری بردارند.

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی فارس با اشاره به دیگر مشکلات احیاء و راه اندازی واحدهای صنعتی کوچک و متوسط در استان گفت: چالش‌های مالیاتی و بیمه‌ای نیز صنعتگران و تولیدکنندگان را با مشکلاتی مواجه کرده است که انتظار می‌رود با همکاری دستگاه‌های متولی شاهد گره گشایی از کار

آن‌ها باشیم؛ علاوه براین متولیان حوزه آب، برق و گاز نیز باید همکاری بیشتری برای تامین زیرساخت‌های مورد نیاز صنایع و شهرک‌های صنعتی جدید داشته باشند.

فتوحی با اشاره به اینکه تحریم‌ها نیز زمینه رکود فعالیت واحدهای تولیدی را فراهم کرده است، گفت: امیدواریم با رایزنی‌های دیپلماتیک و باز شدن بازارهای صادراتی، شاهد بهبود روند تولید و صادرات این واحدها باشیم.

رونوشت آگهی حصر وراثت

خواهان مریم محمدپور فرزند محمد به شرح داحخواست به کلاسه ۹۹۰۶۳۰/۱ این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد محمدپور فرزند شاه‌محمد به شناسنامه شماره ۱۶۴ صادره از گراش در تاریخ ۹۹/۶/۱۲ در شیراز درگذشته و ورثه حین‌القول آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:

۱-امیرحسین محمدپور فرزند محمد به شماره ملی ۶۵۶۰۰۳۸۹۰ صادره از حوزه گراش

۲-مریم محمدپور فرزند محمد به شماره ملی ۶۵۶۰۰۱۹۹۳۴ صادره از حوزه گراش فرزندان متوفی

۳- دخترتیس شیروان فرزند عباس به شماره ملی ۶۵۹۹۸۰۱۷۸۳ صادره از حوزه گراش همسر متوفی ولاغیر...
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستانی یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش – زبردست م/الف/۴۷۶

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

آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۲ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۸۰۳۱۱۰۱۱۰۰۱۶۶۸ مورخه ۹۸/۱۲/۱۳ 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 آقای شهباز بیگلربیگی فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۶۸ صادره از لار در قسمتی از ششادنگ یک قطعه زمین زراعتی و چاه و تلمبه به مساحت ۴۸۰۸۲۲ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۱۳۹۲۸ اصلی مغفوز و مجزا شده از پلاک ۱۳۹۲۸ اصلی قطعه ۷ واقع در بخش ۱۸ فارس لارستان (صحرای کاهسار) مجرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۳۹۲۸ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۹۹/۸/۲۰ 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 وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی بااستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۲۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۹۹/۷/۱ م/الف/۶۱۱

شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان



یعقوب کامجو، از نویسندگان بومی منطقه لارستان کتابی در خصوص آئین عزاداری سنتی مردم این خطه به رشته تحریر درآورده و به بررسی شاخصه های منحصر به فرد این نوع سوگواری در جنوب فارس پرداخته است. به گزارش میلاد لارستان، آداب و سنن هر سرزمین نشان دهنده هویت و جایگاه تاریخی است که این مهم به دلیل نقش مؤثر انسان های آن جامعه می تواند دارای ابعاد و گستره زیاد باشد. یکی از عرصه‌ها، آداب و رسوم مربوط به عزاداری‌ها به ویژه سوگواری‌های مذهبی است که در ایران اسلامی به خاطر عین شدن آن با دین شیین اسلام دارای گستره وسیع است.شهرستان لارستان به جهت سابقه دیرینه و تاریخ طولانی‌مدت آن، دارای تاریخچه‌ای غنی است. لارستان از دیرباز به‌عنوان خطه ای مذهبی شناخته شده و می‌شود. مردم این سرزمین از گذشته‌ای دور با توسل به ائمه اطهار(ع) به‌خصوص ساحت مقدس حضرت سیدالاستفاد(ع) سعی کرده‌اند ارتباطی محکم و ناگسستی با اهلیت برقرار کنند. مردم لارستان به انواع مختلف در طول ماه‌های محرم و صفر ارادت خاصانه خود را در قالب رسم و رسومات گوناگون ابراز می‌کنند. به‌منظور آگاهی دهی آحاد جامعه از این آداب و سنن، یعقوب(صمد) کامجو از نویسندگان بومی اقدام به تألیف کتاب «آئین عزاداری سنتی لارستان» کرده است.

به همین جهت خبرنگار میلاد لارستان گفت‌وگویی را با این نویسنده تنظیم کرده که در زیر می‌خوانیم:

– **لطفاً خودتان رو معرفی کنید:**

یعقوب کامجو هستم متولد شهر لار، دبیر بازنشسته آموزش و پرورش لارستان و استاد تربیت بدنی دانشگاه علمی کاربردی لارستان
– **تاکنون چند کتاب توسط شما تدوین‌شده‌است؟**
تاکنون ۴ کتاب به رشته تحریر درآورده‌ام که ۳ مورد آن با موضوع ورزش و یک مورد نیز با موضوع مذهبی دارم. کتاب‌های ورزشی با نام‌های قوانین فوتبال، جدیدترین قوانین فوتبال و فوتبال و فوتبال لارستان و آخرین کتاب نیز آئین عزاداری لارستان است.

– **در خصوص کتاب آئین عزاداری لارستان بیشتر توضیح دهید:**

این کتاب دارای ۵۰۸ صفحه بوده که شامل

بخش‌های مختلفی نظیر آداب و رسوم و تاریخچه عزاداری در لارستان، مراسم آئینی لارستان، سینه زنی سنتی لاری، بزرگان و فرهیختگان و شاعران لارستان، محلات قدیم لار، مشخصات مداحان قدیم و معاصر، مصاحبه با ۱۰۰ پیرغلام در محلات قدیم شهر لار، شاخصه‌های سینه‌زنی سنتی لاری، نگاهی به سبک‌های جدید شکل‌گرفته مثل زنجیرزنی، دمام زنی، عزاداری در مساجد که پس از انقلاب رواج بیشتری در لار پیدا کرده، بررسی تأثیر مسائل اجتماعی و فرهنگی در عزاداری‌ها، نقش بانوان در عزاداری‌ها و ترویج آن توسط بانوان، تأثیرپذیری کودکان از مراسم‌های مذهبی، نحوه پخت نذری، تصاویر و غیره است.

– **صحبت شما با خیرین چیست؟**

در سالیان اخیر مشاهده می‌شد که در زمینه پخت نذری به شکل گسترده فعالیت صورت می‌گرفت تا جایی که در برخی مواقع شاهد اسراف در آن بودیم. پیشنهاد می‌شود برای ترویج هرچه بهتر سبک و روش زندگی حضرت اباعبدالله الحسین(ع)، خیرین، نذورات خود را به سمت برنامه‌های فرهنگی سوق دهند هر چند که نباید‌از پخت نذری غافل شد اما می‌توان این نذری‌ها را با برنامه‌ریزی بین افراد نیازمند توزیع کرد.

– **چند شاخصه سینه‌زنی سنتی لاری را برای آشنایی بیشتر خوانندگان بیان کنید:**

در کتاب آئین عزاداری لارستان ۲۰ شاخصه منحصربه‌فرد مربوط به سینه‌زنی سنتی لاری اشاره‌شده که ازجمله سبک سینه زدن است که به دلیل شکل خاص آن افراد غیروبی به‌سختی می‌توانند خود را با آن تطبیق دهند، مداحی در سینه‌زنی لاری بر وزن و اشعار خاص صورت می‌گیرد، انداختن سر بیرق در ظهر عاشورا به نشانه نیمه‌افراشته بودن پرچم در زمان شهادت یا فوت بزرگان، همراهی دسته‌های سینه‌زنی بانظم و ترتیب، مجرمی بردن برای نوعروسان، عبور از زیر بیرق توسط عزاداران و غیره است.

– **جرقه تألیف کتاب سینه‌زنی سنتی لاری از کجا زده شد؟**

بنده از کودکی که به همراه با پدرم در مراسم‌های عزاداری شرکت می‌کردم، دوست داشتم در خصوص ویژگی‌های منحصربه‌فرد سبک سینه‌زنی در لار تحقیق کنم و به‌نوعی

کتابی از جنس مردم

گفت و گو با نویسنده کتاب «آئین عزاداری سنتی لارستان»

براسم عزاداری جان به جان‌آفرین تسلیم کرد و ننوانستم با ایشان مصاحبه بگیریم.
– **چه کتابی از نویسندگان لارستانی را برای مطالعه پیشنهاد می‌کنید:**
کتاب تاریخ مفصل لارستان، تاریخ معاصر لارستان، لارستان کهن
– **انتظار شما از نهادهای فرهنگی چیست؟**
نویسنده برای تنظیم کتاب ممکن است بیش از یک دهه وقت بگذارد و در زمانی که آن کتاب چاپ می‌شود بسیار شغف برانگیز است.
مخارج بالای چاپ کتاب یکی از دغدغه‌های نویسندگان است و انتظار می‌رود با فعال کردن انجمن نویسندگان بتوان از نگارندگان حمایت مادی شوند.
در زمان حاضر به جهت گرانی کاغذ، نویسندگان به دلیل مشکلات مادی جرأت کمتری برای چاپ کتاب می‌کنند.
پس انتظار می‌رود ادارات ارشاد، کتابخانه‌ها، شهرداری‌ها، شورای شهر و غیره از نویسندگان به‌ویژه نویسندگان بومی و تدوین‌کنندگان فرهنگ آن خطه حمایت کنند چراکه موجب ثبت‌اسناد و همچنین زمینه انجام تحقیقات می‌شود.

به گزارش میلاد لارستان، از سال ۱۳۹۰ پس از جمع‌آوری اسناد، مقالات و فیلم‌ها و تصاویر توسط یعقوب کلمجو و نعمت‌الله زائر و تحویل آن به اداره میراث فرهنگی لارستان با پیگیری‌های صورت گرفته سینه‌زنی سنتی لاری هم‌زمان با برگزاری همایش بین‌المللی پی‌رغلامان حسینی در سال ۱۳۹۴ که به میزبانی شهر لار برگزار شد، سینه‌زنی سنتی لاری در فهرست آثار ناملموس کشور به ثبت رسید.



۲۰ ماه رجز خوانی صدام برای حمله به ایران /یک هفته‌ای جنگ را جمع می‌کنیم! (۲)

ویژگی «عربی بودن» خلیج فارس عنوان میکرد. وی در سخنرانی رادیویی خود در ۲۸ سپتامبر ۱۹۸۰ در این باره گفت: «این جنگ تنها برای ما نیست، بلکه بیشتر برای تمام اعراب و همچنین ویژگی عربی بودن خلیج است.» او اضافه کرد: «عراق از طرف ملت عرب و شهروندان خلیج میرزد.»

صدام حسین رؤیای رهبری جهان عرب را نیز در سر میپوراند. از نظر ایدئولوژیکی، رسالت تاریخی حزب بعث ایجاد یک امپراتوری به رهبری این حزب بود. شعار حزب بعث «امه عربیه واحد، ذات رساله خالده» (ملت عربی واحد، رسالتی جاویدان) است. از نظر حزب بعث، اعراب به رغم تقسیم به کشورهای مختلف همیشه ملت واحدی را تشکیل میداده اند و اکنون نیز باید مرزهای بین کشورهای عربی از میان برداشته شود و اعراب مجدداً ملت واحدی را تشکیل دهند. رسالت تاریخی حزب بعث احیای عظمت مصر جاهلیت اعراب و امپراتوری های امویان و عباسیان است. به همین دلیل، صدام جنگ عراق علیه ایران را قادسیه دوم یا قادسیه صدام نامید.

صدام حسین در ۲۸ سپتامبر ۱۹۸۰ خطاب به مردم عراق گفت: «ما باید شمشیرهای علی، خالد و سعد ابن ابی وقاص را برای مبارزه با این گروه ستمگر و آموختن درسهای تاریخی جدید به آنها، همانند نبرد باشکوه قادسیه از نیام درآوریم. نبرد با شکوه قادسیه تکبر و خودخواهی خسرو پرویز را نابود کرد و موانع اسلام را از میان برداشت و بیدینی و نادانی و تجاوز را در این منطقه ریشه کن کرد. ارتش دلیر ما نیز در زینالقوس و سیف سعد همین کار را انجام داد.»

از طرف دیگر صدام حسین قصد داشت تا جنگ بین ایران و عراق را به جنگ ایران و اعراب مدبل سازد. وی بارها در سخنان خود اظهار کرده بود که از جانب اعراب به پا خاسته است و حقوق از دست رفته آنان را دوباره به دست آورد. صدام حسین در مصاحبه‌ها در ۲۳ اسفند ۱۳۶۲ خطاب به اعراب گفت: «ما که برادرانتان هستیم، به نمایندگی از سوی شوی شما، دفاع از سرزمین اعراب را آن گونه که در خور است به عهده خواهیم گرفت.»

در این زمان مصر با امضای موافقتنامه «کمپ دیوید»، نقش رهبری خود را در جهان عرب از دست داده بود و صدام حسین خود را برای بر کردن خلأ رهبری مصر در جهان عرب، شایسته میدید.

ادامه دارد...
منبع: کتاب «جنگ ایران و عراق؛ پرشی‌ها و پاسخ‌ها» نوشته فرهاد درویشی سه‌تانی، از منتشران مرکز مطالعات و تحقیقات جنگ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، چاپ دوم ۱۳۸۷

سه شنبه ۱۳۹۹/۰۷/۰۱ – چهارم صفر المنظر ۱۴۴۲ – سال بیست و هشتم – شماره ۱۵۶۳

گفت و گو با «زهرا سعیدی» رتبه ۲۴ کنکور انسانی ۹۹

«مهم ترین عامل پیشرفت برای یک فرد،

انگیزه و تلاش است»

وارد شود. تفریح خاصی نداشتم. روزهایی که آزمون داشتم به خودم استراحت میدادم و وقتم با خانواده میگذراندم.

– **مهمترین عوامل موفقیت خود را بیان نمایید؟**

به نظر مهم ترین عامل پیشرفت برای یک فرد انگیزه و تلاش است. بخصوص در سال کنکور. مسائل زیادی به من انگیزه میداد که درس هایم را بیشتر و بهتر بخوانم، از رتبه های خوبم در آزمون ها تا نکات انگیزشی دوستان عزیزم و خانواده و از همه مهم تر مشاورم آقای قبادی فرد که همیشه کمک می کردند و به بهترین نحو همراهیم کردند.

–**سطح معلمان و امکانات لارستان جهت رسیدن به رتبه های برتر را چگونه ارزیابی می کنید؟ راه افزایش کیفیت؟**

من مدرسه فرزانتگان بومد که از بهترین مدرسه های لار محسوب می شود. سطح علمی دبیران و امکانات مدرسه خوب و عالی بوده است. دبیران خوبی داشتم که با دقت به تدریس آنها کتبش فرا می دادم به نحوی که از مطالعه کتب دیگر درسنامه ای بی نیاز می شدم. مدرسه تلاش می کرد امکانات خوبی را برپایمان فراهم کند تا موفق باشیم و آنها تشکر می کنم.

– **آیا از کتب آموزشی و کلاس های تقویتی هم استفاده نمودید؟ تاثیر آن را چگونه ارزیابی میکنید؟**

بله کتاب های مختلفی استفاده کردم که البته برای تست زدن بوده اند و برای درسنامه کتاب های درسی خود را مطالعه می نمودم.

– **چه رشته ای را انتخاب خواهید کرد؟ چرا؟**
ان شاءالله رشته حقوق. به این رشته علاقه دارم و فکر می کنم رشته ای باشد که بتواند به آرزوهایم نزدیک کند.

–**آیا برای انتخاب شغل در آینده به لار باز میگردد؟**

بله طبیعتا دوست دارم که برای شهرم مشمر ثمر واقع بشوم.

– **توصیه شما به کنکوری های آینده چیست؟**
تلاششان را کم نکنند و بدانند اگر واقعا چیزی را بخواهند به آن می رسند به شرطی که با تلاش و کوشش همراه باشد.

– **کلام پایانی؟**
از تمام کسانی که در این مسیر به من کمک کردند تشکر میکنم. از خانواده ام و مشاورم آقای قبادی فرهمدرسه و دبیران زحمتمکشم و... با آرزوی موفقیت برای تمامی دانش آموزان.

آگهی مزایده

دهیاری بانن در نظر دارد به استناد مجوز کمیته انطباق بخشداری مرکزی لارستان نسبت به فروش یک قطعه زمین زراعتی به پلاک ثبتی ۱۵۵۴/۳۷۹ به مساحت ۱۰۱۳/۲ مترمربع واقع در روستای بانن(خارج از محدوده طرح هادی) از طریق مزایده به شرح زیر طبق آیین نامه مالی دهیاری ها اقدام نماید.لذا کلیه متقاضیان خرید زمین مذکور می توانند تا تاریخ ۱۳۹۹/۷/۲۷ پس از واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده و دریافت فرم پیشنهاد قیمت از دهیاری، مبلغ پیشنهادی خود را به این دهیاری تحویل نمایند.

۱- قیمت پایه با کارشناسی مبلغ ۹/۴۷۳/۴۱۰/۰۰۰ ریالی می باشد.
۲- مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۵/۱۰% مبلغ کارشناسی(۹۴۲/۷۴۱/۰۰۰ ریال) می باشد که می بایست به حساب دهیاری روستای بانن نزد بانک ملی به شماره حساب ۰۱۱۱۶۹۸۰۵۹۰۰۳ واریز گردد.
۳- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع دهیاری ضبط می گردد.
۴- هزینه های درج آگهی در روزنامه و کارشناسی زمین به عهده ی برنده مزایده می باشد.
۵- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۷ و تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهادات مزایده سه شنبه ۱۳۹۹/۷/۲۸ می باشد.
۶- به پیشنهادات مشروط ، مخدوش ، قانع سپرده و خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷- برنده مزایده موظف است نسبت به واریز مابقی قیمت پیشنهادی حداکثر ظرف مدت ۲۰ روز به حساب دهیاری اقدام نماید و امتناع از واریز به منزله استنکاف از معامله می باشد.
۸- شرکت در مزایده به منزله قبول تمامی شرایط آگهی مزایده می باشد.
۹- دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۰۶/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۰۷/۰۱

دهیار روستای بانن - حسین عقیقه/ شماره تماس: ۰۹۱۷۱۸۱۲۲۹۴
ششاه آگهی: ۹۷۸۷۲ م
الف: ۶۱۳۷

آگهی مناقصه(مر حله دوم)

مناقصه گزاز: شهرداری دهکوبه

عنوان : واگذاری امور خدمات شهری به بخش خصوصی

شهرداری دهکوبه در نظر دارد با استناد مجوز شماره ۴۷ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۴ شورای اسلامی شهر کلیه امور خدمات شهری فضای سبز، نظیف پسماند و... را از طریق مناقصه عمومی و به صورت حجمی با مبلغ پایه ماهانه ۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال از تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۱ به مدت یکسال به بخش خصوصی واگذار نماید.

- محل دریافت پاکت های مناقصه دبیرخانه شهرداری دهکوبه میباشد. - میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۲۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال میباشد.
- که از طریق ضمانت نامه معتبر بانکی و یا واریز وجه به شماره حساب سپرده شهرداری دهکوبه قابل قبول میباشد. - مهلت قبول پیشنهاد تا زمان ۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم میباشد.
- زمان گشایش پاکت ها و تشکیل جلسه کمیسیون معاملات یک شنبه هشتیم به نمایندگی از سوی شوی شما، دفاع از سرزمین اعراب را آن گونه که در خور است به عهده خواهیم گرفت.»

در این زمان مصر با امضای موافقتنامه «کمپ دیوید»، نقش رهبری خود را در جهان عرب از دست داده بود و صدام حسین خود را برای بر کردن خلأ رهبری مصر در جهان عرب، شایسته میدید.

ادامه دارد...
منبع: کتاب «جنگ ایران و عراق؛ پرشی‌ها و پاسخ‌ها» نوشته فرهاد درویشی سه‌تانی، از منتشران مرکز مطالعات و تحقیقات جنگ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، چاپ دوم ۱۳۸۷

علی اسکندری- شهردار دهکوبه

ششاه آگهی: ۹۹۲۲۴۴
م
الف: ۶۶۱۳

طرز تهیه شامی مرغ



مواد لازم:

گوشت مرغ: ۳۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد

تخم مرغ: ۲ عدد

آرد سوخاری: ۴ قاشق غذا خوری

روغن مایع: به میزان کافی

فلفل سیاه: به میزان لازم

نمک: به میزان لازم

آویشن: به میزان لازم

طرز تهیه :

در ابتدا گوشت مرغ را چرخ می کنیم و سپس پیازها را پوست می گیریم و می شویم و به صورت ریز رنده می کنیم و آب پیاز ها را می گیریم سپس با گوشت چرخ کرده مخلوط می کنیم.

در این مرحله از طرز تهیه شامی مرغ، تخم مرغ ها را در پیاله می شکنیم تا اگر سالم بودند به مواد داخل کاسه اضافه کنیم و سپس نمک و فلفل سیاه و آویشن را به آن اضافه می کنیم. همه مواد را با هم کاملاً مخلوط می کنیم تا حالت چسبندگی به خود بگیرد و حالا یک قاشق آرد سوخاری را به مایه اضافه می کنیم.

مواد را ورز می دهیم تا مایه کاملاً منسجم شود در این صورت اگر نیاز بود یک قاشق غذا خوری دیگر نیز می توانید آرد سوخاری به مایه اضافه کنید.

در تهیه ای به اندازه کافی روغن می ریزیم و اجازه می دهیم روغن روی حرارت کم داغ شود و آرد سوخاری را در یک بشقاب می ریزیم و کنار دستان قرار می دهیم.

از مایه شامی به اندازه یک فلافل بر می داریم و با استفاده از قالب یا دو کف دست به آن فرم می دهیم و در آرد سوخاری می غلتانیم و سپس در داخل روغن حر دو طرف را سرخ می کنیم فقط دقت داشته باشید که حرارت را تغییر ندهید اجازه دهید روی حرارت کم سرخ شوند. اگر می خواهید شامی مرغ مجلسی و مخصوصی تهیه کنید می توانید مواد دیگر مانند جعفری، کنجد و زعفران دم کرده نیز به آن اضافه کنید. برای طعم دار کردن آرد سوخاری یک قاشق زردچوبه و یک قاشق پودر سیر به آن اضافه کنید.



استفاده از آب داغ برای شستن لباس پشمی یا بافت یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که ممکن است مرتکب آن شوید.

آب داغ علاوه بر از بین بردن رنگ لباس، باعث تغییر سایز، کش آمدن و بد شکل شدن آن هم می‌شود. به همین دلیل لازم است دمای آب را هر چه پایین‌تر انتخاب کنید تا فرم لباستان عوض نشود. دمای آب ۵۰ درجه و حتی پایین‌تر برای شستن لباس‌های پشمی و زمستانه مناسب است.



اگر ماشین لباسشویی شما مدرن است و گزینه مخصوص به شستشوی لباس‌های ظریف و حساس را دارد، می‌توانید با احتیاط از آن استفاده کنید. می‌توانید لباس زمستانه‌تان را در یک کیسه پارچه‌ای سفید بگذارید و داخل ماشین بیندازید تا الیاف آن سالم‌تر بماند و به سایر لباس‌ها گیر نکند. اما اگر ماشینتان قدیمی است، ترجیحا انواع لباس پشمی سبک زمستانه را با دست بشویید. برای این کار ابتدا مایع لباسشویی یا پودر دستی شستشوی لباس را در مقداری آب گرم داخل یک تشت حل

نحوه مزه دار کردن ماهی

۱. ابتدا ماهی را با کمی روغن زیتون خوب ورز دهید تا روغن به خرد ماهی برود.

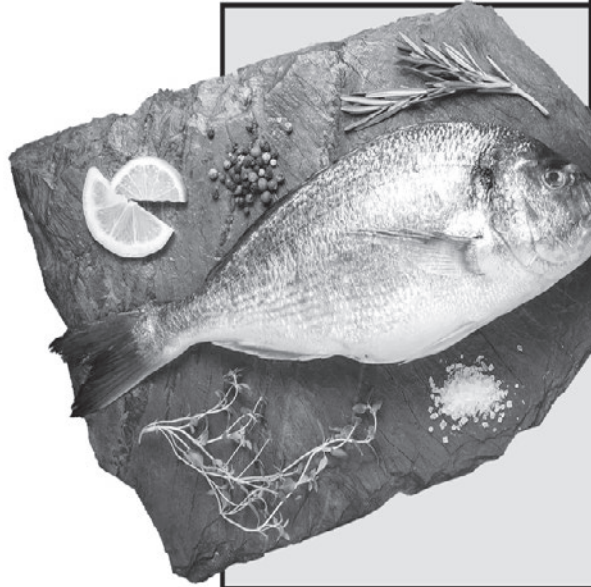
۲. سپس لیموترش تازه یا آب نارنج را روی ماهی بچکانید.

۳. زردچوبه، فلفل، نمک، ادویه ماهی و میگو و مقدار کمی دارچین روی ماهی بپاشید و با استفاده از قلم مو به همه نقاط پخش کنید.

۴. مقدار کمی رب نارنج یا رب انار را رقیق کنید و روی ماهی بریزید.

۵. چند حلقه پیاز روی ماهی بگذارید.

به مدت یک ساعت ماهی را در یخچال بگذارید تا خوب مزه‌دار شود. سپس می‌توانید به همین شکل در فر بگذارید یا آن را سرخ و کبابی کنید.



اسموتی هندوانه و عسل

مواد لازم:

هندوانه خرد شده بدون هسته: ۳ فنجان--ماست یونانی: یک دوم فنجان--موز: ۱ عدد--عسل: ۱ قاشق غذاخوری--دانه چیا: یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

اگر می توانید از هندوانه های کوچک استفاده کنید که هسته های سفید و کوچکی دارند. اگر اینطور بود می توانید به همان شکل آنها را خرد کنید اما اگر دانه های سیاه دیدید حتما آنها را جدا کنید. هندوانه، موز، ماست و عسل را در مخلوط کن بریزید. می توانید تکه های هندوانه را در فریزر بگذارید تا کمی یخ ببندد. بدین ترتیب اسموتی غلیظ تری خواهید داشت. دانه چیا هم کاملاً اختیاریست اما فواید فراوانی دارد.

اگر دوست ندارید می توانید آن را حذف کنید. مواد را با هم مخلوط کنید تا یک بافت کرمی با رنگ صورتی روشن به دست آید.



از بین بردن لکه روغن با مایع ظرفشویی

اگر اجازه دهید چربی روی شلوار بماند تمیز کردن آن به مراتب سخت تر می شود. باید به محض اینکه متوجه لکه روغن روی شلوار شدید آن را هر چه زودتر تمیز کنید. یک عدد دستمال کاغذی را بردارید و با ضربه روی لکه بزنید تا چربی های اضافه را بگیرد. با این کار تمیز کردن لکه روغن آسان تر می شود.

برای پاک کردن چربی و لکه روغن استفاده از آب گرم بهتر است. لگن را از آب گرم پر کنید و شلوار را داخل آب قرار دهید. مقداری مایع ظرفشویی روی لکه روغن بریزید. سپس به مدت ۲ الی ۳ دقیقه مایع را با مسواک روی شلوار بمالید. اگر مایع ظرفشویی ندارید از شامپو یا مایع لباسشویی استفاده کنید. دوباره لگن را از آب گرم پر کنید

و شلوار را با آب گرم بشوئید و در نهایت شلوار را از بند آویزان کنید تا کاملاً خشک شود.

روش پاک کردن لکه روغن با نشاسته

چه لکه روغن کهنه باشد چه جدید. شلوار را روی سطح صافی قرار دهید و مقداری نشاسته روی لکه روغن بریزید تا روی لکه را کاملاً بپوشاند. بعد از یک ساعت با دست نشاسته ها را از روی شلوار بمالید و با اسفنج مرطوب پاک کنید.

طرز تمیز کردن لکه روغن با اسپری مو

اگر وقت زیادی برای تمیز کردن شلوار ندارید روی لکه روغن کمی اسپری مو بپاشید. سپس با ماشین لباسشویی بشوئید و خشک کنید. اسپری مو تاثیر فوری روی لکه ها می گذارد. پس نیاز نیست قبل از شستشو چند ساعت بگذارید روی لکه بماند.

تکنیک از بین بردن لکه روغن با نوشابه

کمی نوشابه روی لکه بریزید و بگذارید ۱ الی ۲ ساعت بماند. مقداری نمک در ماشین لباسشویی بشوئید و خشک کنید. نوشابه بیشتر از ۲ ساعت نباید روی لباس بماند چون لکه ایجاد می کند.

لکه بری روغن از شلوار جین با ژل آلوئه ورا

چند دقیقه شلوار را در آب خیس کنید. سپس روی لکه روغن را با ژل آلوئه ورا بمالید. در نهایت شلوار را در ماشین لباسشویی بشوئید.

تمیز کردن لکه روغن شلوار جین سفید

ابتدا با دستمال کاغذی روی لکه ضربه بزنید. با این کار تمیز کردن لکه روغن روی شلوار راحت تر می شود. مقداری آب گازدار روی لکه بریزید. کربن آب گازدار بیشتر از آب معمولی

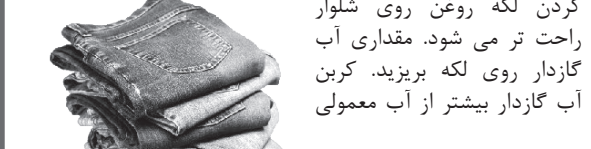
در تمیز کردن لکه چربی موثر است.

با نمک لکه روغن را از شلوار جین از بین ببرید

مقداری نمک درشت روی لکه چربی بریزید و با استفاده از دستمال کاغذی روی آن بمالید. اگر نمک درشت ندارید از نشاسته یا جوش شیرین استفاده کنید. این مواد چربی را به خود جذب می کنند. **استفاده از مایع دستشویی با ظرفشویی**

مقداری مایع دستشویی یا ظرفشویی روی لکه روغن بریزید و با استفاده از دستمال کاغذی روی آن بمالید.

در آخر شلوار را شستشو داده و از بند آویزان کنید تا خشک شود.



نحوه پاک کردن لکه روغن از شلوار جین

اگر سخی کنید قهوه های روی زمین ریخته را تمیز کنید. این رشد کپک و قارچ را در سطل زباله تقویت می کند. زمین های استفاده شده همیشه مرطوب هستند، حتی زمانی که به نظر می رسد اینگونه نیستند. علاوه بر این، این ذرات به سرعت به قسمت های داخلی جارو

برقی می چسبند و تمیز کردن آنها تقریباً غیرممکن می شود. قهوه خشک و همچنین کاکائو برای جاروبرقی نیز خطرناک هستند، زیرا ذرات کوچک آنها می توانند فیلترها را مسدود کنند. آن ها همچنین می توانند درون موتور وارد شوند و آن را غیرفعال کنند.

خاک و سایر قسمت های خشک گیاهان خانه

آیا تا به حال خاک روی فرش یا زمین خانه تان ریخته است اولین کاری که می خواهید در این شرایط انجام بدهیم، کشیدن جاروبرقی است. با این حال، در این حالت، بهتر است فرش را با قلم مو تمیز کنید زیرا جارو باعث می شود خاک داخل کرک پائین تر برود و بیرون کشیدن آن بسیار دشوار خواهد بود.

علاوه بر این، اگر خاک ریخته شده مرطوب بود، می تواند برخی از مشکلات فنی را در موتور ایجاد کند. گل ها و برگ های خشک شده گیاهان به راحتی می توانند یک شلنگ یا فیلتر انعطاف پذیر را مسدود کنند. آن ها همچنین یک بار در داخل خلاه رطوبت خود را حفظ می کنند، که می تواند برای قسمت های مختلف دستگاه مضر باشد.

مو

اجتناب از ریختن مو در داخل جاروبرقی غیرممکن است، اما باید مراقب باشید و اجازه ندهید مقادیر زیادی مو وارد جارو برقی شود. آنها گرد و غبار را بسته و خیلی سریع فیلتر می کنند. با وارد شدن بیش از حد موها به داخل دستگاه ، قدرت جاروبرقی می تواند بسیار کاهش یابد – حتی در حین تمیز کردن.

لوازم آرایشی

پودر آرایشی، برچسته ها و سایر مواد آرایشی که به نظر می رسد خشک است، در واقع حاوی روغن ها و مواد مختلفی هستند که تحت تأثیر هوای گرم شروع به ذوب شدن می کنند. به همین دلیل مواد آرایشی به عنوان یکی از خطرناک ترین دشمنان جاروبرقی در نظر گرفته می شوند همه به این دلیل که چربی آن ها در داخل دستگاه ذوب می شوند و قطعات مکانیکی و فیلترها را می بندند. تمیز کردن فیلترها هنگامی که مواد آرایشی وارد آنها شد و اغلب اوقات مجبور خواهید بود که آنها را به طور کامل تمیز کنید ، غیرممکن است.

قطعات و کاغذهای کوچک

کاغذهای رنگی لوله جارو برقی را خیلی سریع مسدود می کند، این باعث می شود دستگاه بیش از حد گرم شود و موتور متوقف شود. ذرات به سرعت تحت تأثیر هوای گرم در داخل جاروبرقی ذوب می شوند ، در مکان هایی که به سختی دسترس نیستند گیر می کنند و جلوی کار را می گیرند.

آغشته کردن برگ ها به سس

هرگز نباید چند ساعت قبل از سرو سالاد، میزان زیادی از سس را روی آن بریزید. این مورد به ویژه در صورت استفاده از سس های غلیظ بسیار مهم است.

نحوه رفع این مشکل: مواد دیگر داخل کاسه را سس بزنید و نه برگ ها. هنگام سرو برگ های کاهو را به سالاد اضافه کنید و هم بزنید.

خرد کردن سبزیجات با چاقو

اگر سبزی های خود را با چاقو خرد کنید، ممکن است سیاه شوند. نحوه رفع این مشکل: هنگام تهیه سبزیجات، آنها را بجای خرد کردن با چاقو با دست جدا کنید. استفاده از این استراتژی به این معنی است که سبزیجاتی مانند کاهو را سیاه و پژمرده نخواهید کرد و آنها مدت طولانی تری تازگی خود را حفظ می کنند.

سبزیجات را به اندازه اشتباه برش می دهید

سالادها باید هر بار با یک لقمه خورده شوند، بنابراین بزرگ بودن بیش از حد سبزیجات یا یکدست نبودن آنها مشکل ایجاد می کند.هر لقمه باید کمی از هر آنچه در سالاد است داشته باشد.

نحوه رفع این مشکل: اطمینان حاصل کنید که سبزیجات خود را مانند سایر سبزیجات دیگر خرد می کنید. اگر تکه های سالاد کوچک باشد، خوردن آن بسیار راحت تر خواهد بود. «اگر در سالاد خود پیاز، فلفل و خیار دارید، سعی کنید آنها را به یک اندازه ششیه به هم برش دهید».

«این تفاوت بزرگی ایجاد می کند.»

افزودن پیاز خام بدون آماده سازی مناسب

هرگز پیاز خام را قبل از تهیه صحیح و مناسب به سالاد خود اضافه نکنید.

اشتباهات رایج در تهیه سالاد

نحوه رفع این مشکل: تکه های پیاز خرد شده را به مدت ده دقیقه در آب یخ غوطه ور کنید یا به آرامی نمک بزنید و بگذارید ده دقیقه استراحت کنند. این دو تاکتیک باعث کم شدن طعم تند و برجسته شدن جنبه های شیرین و خوش طعم پیاز می شود. «این باید اولین قدم مناسب برای سالاد شما باشد زیرا تا وقتی که بقیه سالاد خود را آماده می کنید، پیاز آماده خواهد شد.»

افزودن میوه و سبزیجات با محتوای آب زیاد هنگام آماده سازی سالاد قبل از سرو

اگر سالاد خود را از قبل درست می کنید و میوه و سبزیجات با محتوای آب زیاد (مانند گوجه فرنگی و خیار، پرتقال و گلابی) را اضافه کنید، در زمان نگهداری می تواند آب ببیندازد.

نحوه رفع این مشکل: برای افزودن این مواد به سالاد کافی است تا زمان سرو سالاد منتظر بمانید.

امتحان نکردن چاشنی سس

سس یکی از اجزای اصلی یک سالاد عالی است. باید قبل از آن طعم سس را بچشید تا اطمینان حاصل شود که به اندازه کافی چاشنی دارد اما به راحتی یک قاشق از هر چیزی را درون سس فرو نکنید – این استراتژی به شما ایده دقیقی از چگونگی تکمیل سالاد نمی دهد. نحوه رفع این مشکل: از یک برگ کاهو یا هر برگ دیگری که در سالاد خود ریخته اید استفاده کنید. آن را در سس دست ساز خود فرو برده و با برگ آن را بچشید. به این ترتیب می دانید که چگونه با سبزیجاتی که استفاده می کنید تعادل برقرار می کند.



چیزهایی که بهتر است با جارو برقی تمیز نشود

سیم های برق

به نظر می رسد جاروبرقی، راه حل مناسبی برای تمیز کردن سیم های برق است، اما سرعت و قدرت مکش جاروبرقی می تواند به کابل ها آسیب برساند و سیم های کوچک را پاره کند. این آسیب ها همیشه قابل مشاهده نیستند و می توانند با یک اتصال کوتاه یا یک شوک الکتریکی اتفاق خیلی خطرناکی بیفتد. به همین دلیل بهتر است از این طریق تمیز کردن مکان های پر از سیم برق با جاروبرقی خودداری کنید، به خصوص اگر این قسمت ها از کابل هایی تشکیل شده اند که دارای عرض های مختلف هستند.

کف مرطوب

جارو برقی کشیدن کف که خیلی مرطوب باشد یا مواد غذایی مرطوب ریخته باشد خطرناک است، شما در واقع می توانید از این حالت یک شوک الکتریکی دریافت کنید، همچنین این احتمال وجود دارد که برق گرفتگی کوچک ایجاد شود. اگر کف کمی مرطوب باشد، جاروبرقی هیچ واکنشی از خارج نشان نمی دهد، اما این گرد و غبار هنگامی که به داخل و لوله مکش می رسد سفت می شود. قدرت مکش را متوقف می کند و بوی بدی به وجود می آید که خلاص شدن از آن دشوار خواهد بود.

ذرات شیشه ای کوچک

صدمه ای که ذرات شکسته شیشه به جارو برقی وارد می‌کند، بسیار زیاد است. در بیشتر موارد، پس از چند بار تمیز کردن، مجبور خواهید بود شیلنگ های نرم جاروبرقی، فیلترها و کیسه ای که گرد و غبار جمع می کند را تعویض کنید. خسارات جزئی ممکن است به هیچ وجه قابل مشاهده نباشد ، اما جاروبرقی قادر به نگه داشتن گرد و غبار در داخل خود نخواهد بود و از طریق قسمت های آسیب دیده به داخل آپارتمان باز می گردد.

آرد

آرد به مقدار خیلی کم به دستگاه آسیب نمی رساند، اما اگر مقدار زیادی باشد

فیلترها مسدود می شوند و آرد می تواند درون موتور وارد شود و آن را غیرفعال کند.



همه ما می‌خواهیم بازخورد مثبتی نسبت به محتوایی که برای آن به‌سختی کار می‌کنیم، به دست آوریم، که البته رسیدن به این نتیجه تکنیک‌های خاص خودش را دارد.دبويد اوگيلوی در کتاب «وگيلوی در تبليغات» می‌گويد: وقتی یک تبليغ می‌نويسيم، از شما نمی‌خواهم که به من بگويد که این تبليغ خلاقانه است. از شما می‌خواهم که این تبليغ را آنقدر جذاب ببينيد که آن محصول را خريداري کنيد. به عبارت ديگر، اگر شما به دنبال بررشته‌ی بیشتر از گذاشتن نظر برای یک پست بزرگ هستيد، پس بايد فورا اقدام کنيد و قبل از اینکه آنها کار دیگری انجام دهند، احساس به معنی «حرکت» است، زیرا احساسات بر برانگیختن آن داریم، یک پاسخ عاطفی است. در حقیقت این احساسات است که ما را به سمت عمل حرکت می‌دهد. ریشه لاتین برای کلمه احساس به معنی «حرکت» است، آنچه ما سعی به ما انگیزه کاری که می‌خواهیم انجام بدهیم را می‌دهند، البته مسلما منظورمان این نیست که مخاطبان‌مان با خشم و یا اشک طغيان کنند. ما نمی‌خواهیم کسی را مجبور به احساس بکنیم، بلکه هدف این است که کاری کنیم که محتوای ما را بخوانند و مطابق آن، دست به اقدام بزنند. برای

این منظور چند راه وجود دارد که در این نوشته به آن اشاره می‌کنیم.

داستان‌تان را واضح و شفاف بیان کنید

اول این نکته را بگوئیم که پاسخ‌های عاطفی از طرف مخاطبان هنگامی به ما می‌رسد که محتوایی که با باورهای‌شان مطابقت دارد را تولید کنیم. اگر واقعا می‌خواهید مخاطبان را جذب خود کنید، باید مطالب‌تان با ارزش‌های اصلی مخاطبان مطابق باشند و با نحوه دید آنها از جهان و با انتظارات‌شان از آینده همسویی داشته باشد. دوم اینکه، اگر به زمان ارسطو برگردیم، خواهیم دید متقاعدکنندگان ماهر، قدرت روایت‌گویی دقیق را درک کردند. پس نکته این است که داستان باید آنقدر واضح باشد که آنها بتوانند نتیجه داستانی که برای‌شان اتفاق می‌افتد را ببینند. در حقیقت شما داستان را کاملا واضح می‌گویید، و به دلیل وضوح و شفافیتی که در خط روایی خود دارید، خود مخاطبان نتیجه را پیش‌بینی می‌کنند.

از شیوه داستان‌گویی ضربه‌ای استفاده کنید

پیشگامان ماهر، از سیاستمداران تا کم‌دین‌ها، می‌دانند که بهتر است به طور آهسته شروع کنند و همانطور که به پیش می‌روند، ضربه آتی را وارد کنند. هدف هر نوشته شما باید این باشد که مردم را در تمام راه مشغول کنید، و در طول مسیر، ضربه آتی را به منظور فراخوانی برای وارد کنید. حتما درباره سخنرانی مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۶۳ «من رؤیایی دارم»، چیزهایی شنیده‌اید: این سخنرانی طبق نظرسنجی از

فنون نویسندگی که مخاطبان را مجذوب نوشته‌هایتان می کند

متخصصین فصاحت کلام در سال ۱۹۹۹، عنوان بهترین سخنرانی قرن بیستم را در آمریکا به دست آورد. مهم‌تر از همه، این سخنرانی الهام‌بخش جمعیت عظیمی بود که در واشنگتن راهپیمایی کردند که به موجب آن، دولت‌کندی مجبور شد قوانین حقوق مدنی را به مجلس ببرد.

از تکنیک «مای مشترک» استفاده کنید

همه ما متعلق به گروه‌های مختلفی هستیم؛ این گروه‌ها می‌توانند شامل گروه‌های قدیمی باشند، تیم بسکتبال مورد علاقه و یا جامعه دانشکده، داشتن تعلق خاطر برای یک مخاطب که احساس کند بخشی از گروه شما است، به طور طبیعی موجب برانگیختگی احساساتش می‌شود. وحدت و داشتن هویت مشترک فراتر و قدرتمندتر از شباهت‌های دیگر و دوست داشتن‌های ساده عمل می‌کند. نقطه قوت شما هم دقیقا همین‌جاست. شما می‌توانید از این احساس ما بودن در نوشته‌هایتان استفاده کنید و با بسج کردن گروهی که دارید، از آنها مخاطبان وفادار بسازید. بعد از آن باید نیازهای مشترک گروه را برجسته سازید و برای اعضای گروه‌تان شرح دهید که چگونه شما برای‌شان این نیازها را برطرف می‌سازید، اما رقیب‌ایتان این توانایی را ندارند یا چقدر گروه‌های دیگر خواسته‌های شما را کم ارزش می‌دانند. این کار شما باعث تحریک شدن احساسات شما می‌شود و دقیقا همان کاری را می‌کنند که شما می‌خواهید.گاهی اوقات نیز می‌توانید از استراتژی «ما بودن» برای الهام بخشیدن به دیگران برای پیوستن به گروه، در نوشته‌های‌تان استفاده کنید. مثلا حالتی را تصور کنید که شما نسبت به موضوعی اعتراض دارید، با مطرح کردن این موضوع افرادی که مثل شما معترض هستند، برای اینکه صدایشان بلندتر به گوش برسند و بیشتر دیده شوند به گروه شما می‌پیوندند. در حقیقت نوعی احساس داشتن ثبات اجتماعی باعث این کار می‌شود.

نتیجه‌گیری را به عهده مخاطب بگذارید

آخرین تکنیکی که به شما می‌خواهیم بگوئیم این است که درست است باید همه چیز واضح گفته شود، ولی هر چیز واضحی را هم نباید بنویسید. مثلا نیازی نیست که به مخاطبان بگوئید چرا آنها باید کاری که شما از آنها می‌خواهید انجام دهند را انجام دهند، به جای این موضوع وظیفه درک، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری را به عهده خودشان بگذارید. تکنیک آخر بیشتر به این موضوع مربوط است که چه چیزی را نباید بگویید.

کلام آخر

– داستان باید آنقدر واضح باشد که آنها خود را در حال رسیدن به نتیجه ببینند.
– «تکنیک به اوج رساندن داستان» احساسات مخاطبان را درگیر می‌کند.
– تصمیم این که «آن‌ها اشتباه می‌کنند، شما درست می‌گویید» باید توسط خود مخاطبان گرفته شود.
– مخاطبان باید تصمیم بگیرند که قبل از اینکه شما درخواست کنید، از شما تقلید کنند.
– نکته: در نوشته‌هایتان، هرگز پاسخ عاطفی که به دنبال آن هستید را بیان نکنید، زیرا ممکن است یک مکانیسم دفاعی روانشناختی ایجاد کنید. مثلا خطرناک است که قبل از گفتن یک جک، آن را به عنوان خنده دار تلقی کنید و همچنین صورت خوشی ندارد که داستان‌تان را این‌گونه آغاز کنید: «چیزی که می‌خواهیم بگوئیم شما را نارحت خواهد کرد». به بیانی دیگر، به مردم نگوئید که می‌خواهید داستان‌سرایي کنید، فقط شروع کنید و آن داستان را بسازید.
به دنبال گرفتن نتیجه قطعی از این تکنیک‌ها نباشید. هیچ کدام از این تکنیک‌ها کسی را مجبور به انجام کاری که نمی‌خواهند انجام دهند نمی‌کند. اما اگر آنها را به خوبی رعایت کنید، شانس موفقیت خود را بالا برده‌اید.



و خدماتتان به کاربران یا مشتریان جامع تر ، ساده تر و بدون محدودیت زمان و مکان می باشد ، شما هیچ زمان طی یک تماس تلفنی نمی توانید آن طور که باید تمامی خصوصیات محصولات و یا خدماتتان را به مشتری معرفی نمائید و یا نمونه کارها و یا پروژه های خود را به مشتریانانتان نمایش دهید مگر حضور فیزیکی در محیط کار شما که باز این امر هم مورد تمایل کاربران یا مشتریان

نکته های ارزشمند که در آغاز کسب و کار اینترنتی باید بدانید

اینترنتی به روش استفاده از CMS ، نیاز نخواهید داشت درگیر تکنویسی و کارهای پیچیده طراحی و پیاده سازی سایت شوید. تکنولوژی در خدمت شماست و شما با حداقل توانایی و دانش، می توانید به راحتی سایت و فروشگاه اینترنتی تان را راه اندازی کنید.
برندسازی واجب است
یک پیشنهاد ویژه برای برندسازی کسب و کار اینترنتی تان، اگر می خواهید در حوزه تخصصی تان تبدیل به وزنه اصلی شوید، اگر می خواهید تبدیل به الگوی موفقیت شوید و اگر می خواهید کسب و کار اینترنتی تان ورد زبان ها شود و دیگران برای شما تبلیغ کنند: شیوه صحیح محتوا سازی و بازاریابی محتوا را یاد بگیرید. تولید محتوا صحیح علاوه بر اینکه سایت تان را در نتایج سئو بالا میبرد، تاثیر چشمگیری بر روی برند شما خواهد داشت.
برترین کسب و کارهای دنیا در حال حاضر بهترین نوع تبلیغات را تولید محتوا و بازاریابی محتوایی می دانند.



WordPress

می باشد شما برای راه اندازی

فروشگاه اینترنتی تان می توانید

از افزونه وردپرس و البته رایگان

ووکامرس woocommerce استفاده

کنید.نکته بسیار مهم و ارزشمند

در مورد ایجاد سایت و یا فروشگاه

جهان و علی الخصوص ایران بدون هیچ نگاهی به گذشته با سرعتی باور نکردنی رو به جلو است . تا چند سال پیش شاید افراد معدودی وسیله ای به اسم تلفن همراه داشتند و الان به یک دستگاه پیش پا افتاده تبدیل شده است ؛ شاید کمتر کسی تا ۱۰ سال پیش با مقوله ای به اسم اینترنت آشنا بود و از عملکرد آن برداشتی صحیح داشت و حال با تغییر زیر ساخت ها حتی شما می توانید از پرداخت قبوض آب ، برق ، تلفن و واریز کردن پول تا ثبت نام های مختلف را با اینترنت انجام دهید ؛ به راحتی کالای خود را خرید کنید و صرف مدتی کوتاه آن را توسط پست یا پیک دریافت کنید.

کسب در آمد از اینترنت در ایران

آخرین آمارها از تعداد کاربران اینترنت در ایران نشان می دهد که ۶۰ درصد مردم از اینترنت استفاده می کنند ؛ ۴۰ درصد کاربران اینترنت در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال قرار دارند . مرکز مدیریت توسعه ملی اینترنت در



تربیک، تصمیم دارید کسب و کار اینترنتی خودتان را آغاز کنید. اما باید توجه کنید که راه اندازی یک کسب و کار اینترنتی موفق بسیار چالش بر انگیز است و باید در لحظه تصمیم های مهم و حیاتی برای کسب و کار اینترنتی تان بگیرید. اکثر افرادی که کسب و کار اینترنتی شان را آغاز می کنند، قبل از به دست آوردن اولین درآمد ، دلسرد میشوند و از آن خارج می شوند. اگر شما می‌خواهید کسب و کار اینترنتی را اصولی آغاز کنید و آن را به درآمد پایدار برسانید، باید اطمینان حاصل کنید که آیتم های مهم کسب و کارتان را به درستی و کاملا حرفه ای انتخاب و پیاده سازی کرده باشید.

نام کسب و کار و انتخاب عنوان دامنه

انتخاب نام مناسب و حرفه ای یکی از حیاتی ترین کارهایی که در شروع کسب و کار اینترنتی باید به خوبی انجام دهید. نام کسب و کار اینترنتی تان قرار است عنوان دامنه سایت شما نیز باشد، پس باید صریح، ساده و روان باشد و در ذهن مخاطب ماندگار شود.

از دیگر نکاتی که باید در نظر بگیرید این است که به چشم انداز کسب و



پیداکردن نام مناسب برای کسب وکار اینترنتی یا استارتاپ تان، تاثیر فوق العاده ای روی موفقیت تان می گذارد. عواقب بد یک نام نامناسب برای کسب و کار اینترنتی، هم شما را در برقراری ارتباط با مشتریان ناتوان می سازد و هم به کسب و کار اینترنتی بدون پیشرفت منجر میشود. برعکس یک نام قدرتمند با معنایی واضح، هم در بازاریابی و هم در جا انداختن نام کسب و کار اینترنتی بسیار مفید خواهد بود.

اما در انتخاب نام برای کسب و کار اینترنتی یا استارتاپ هم اصولی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. یک سوال: آیا نام یک کسب و کار اینترنتی باید دقیقا با فعالیت و کار آن در ارتباط باشد، به نحوی که کاربر فقط با شنیدن نام کسب و کار اینترنتی بتواند فعالیت آن را حدس بزند؟ جواب این سوال در اولین لحظه مثبت به نظر می رسد اما واقعیت دنیای اینترنت و استارتاپ های موفق چیز دیگری است؟ به نمونه های زیر دقت کنید:

نام بهترین موتور جستجو Search.com نیست، بلکه گوگل است. نام بهترین سایت فروش کتاب Book.com نیست، بلکه آمازون است. نام یکی از بهترین سروسس دهنده های ایمیل هم Mail.com نیست، یاهو است. نام بهترین برند تولید کننده کامپیوتر و سخت افزارهم Computer.com نیست، اپل است. و نمونه های بسیار زیاد دیگری که در وب فارسی هم به همین شکل است. نمونه های ذکر شده دلیل بسیار خوبی است مبنی بر اینکه نام یک کسب وکار اینترنتی می تواند هیچ ارتباطی با عملکرد آن نداشته باشد.

چگونه برای کسب و کار اینترنتی یا استارتاپ نام مناسب انتخاب کنیم؟

۱. سادگی نام
از یک نام ساده استفاده کنید. دقت کنید که گوگل، یاهو، اپل، سونی و... همه از این اصل به بهترین شکل استفاده کرده اند. نام های ساده به راحتی به خاطر سپرده می شوند، به راحتی نوشته می شوند. نام انتخابی شما بهتر است بار معنای خوب، مثبت و نزدیک به فعالیت شما داشته باشد ولی اصلا مهم نیست که دقیقا به فعالیت شما اشاره کند. به دلایل و مثالهایی که به بالا به آن اشاره کردم.
۲. نام راه‌هایی که تلفظ سختی دارند بهره‌برید اگر نمی‌خواهید مشتریان بالقوه، هنگام یافتن نام کسب و کار اینترنتی تان در اینترنت گیج شوند و یا مجبور باشید مرتبا طریقه درست تلفظ کردن آن را به دیگران یاد بدهید، نامی با تلفظ آسان و ساده انتخاب کنید.
۳. نام‌هایی انتخاب نکنیدکه آینده تجارت شما را محدود کنند

انتخاب نامی که تنها به یک بخش خاص در یک حوزه اشاره کند ممکن است چندان معقول نباشد. شاید کسب‌وکار شما در آینده رشد کند و به حوزه‌های دیگری هم وارد شوید. انتخاب نام‌هایی با معنای محدود، ممکن است در آینده برای شما مشکل ساز شود. مثلا تصور کنید جف بیوزس روز اول به جای انتخاب نام “Amazon” از نام “Online Books” استفاده می کرد! بنابراین از آن‌ها می که کسب و کار اینترنتی شما را محدود میکند استفاده نکنید. زیرا با این انتخاب، مرز کسب و کار اینترنتی خود را به بخش خاصی از بازار و یا شهر خاصی محدود خواهید کرد.

۴.نام‌مورد‌نظر‌را‌در‌اینترنت‌خوب‌جستجو‌کنید
پس از انتخاب قطعی یک نام برای کسب و کار اینترنتی، در اینترنت جستجو کنید، شاید در حال حاضر کسی از آن نام و یا مشابه آن استفاده می کند و همین امر ممکن است شما را منصرف کند.

۵.تشابه‌نام‌انتخابی‌با‌شرکت‌های‌ثبت‌شده‌قبلی
از آنجا که احتمالا شما یک شرکت تجاری تشکیل می‌دهید باید در سوابق ثبت شرکت‌ها جستجو کنید تا مطمئن شوید که نام انتخابی شما با نام تجاری دیگری که قبلا ثبت شده شباهت نداشته باشد زیرا این تشابه مشتریان را گیج می کند.

۶. از نام‌معتاداری‌استفاده‌کنید

ایده آل این است نامی انتخاب کنید که معنادار

خواهان محبتی آذربادگان فرزند حسینیعلی به شرح دادخواست به کلاسه ۹۹۰۶۳۰/۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسینیعلی آذربادگان فرزند کریم به شناسنامه شماره ۵۷۱۰ صادره از گراش در تاریخ ۹۹/۶/۴ در شیراز بدردو گفته و ورثه حین‌الغوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:

۱-مجتبی آذربادگان فرزند حسینیعلی به شماره ملی ۶۵۶۹۹۸۴۹۶۹ صادره از حوزه لا

۲-سرتنر آذربادگان فرزند حسینیعلی به شماره ملی ۶۵۶۰۰۵۲۸۷۳ صادره از حوزه گراش

۳-زهرا آذربادگان فرزند حسینیعلی به شماره ملی ۰۳۷۰۳۷۸۷۳۷۰ صادره از حوزه قم فرزندان متوفی

۴-فاطمه رجب‌پور فرزند شعبان به شماره ملی ۶۵۶۹۸۲۱۹۹۷ صادره از حوزه گراش همسر متوفی

۵-زهرا نظری فرزند محمد به شماره ملی ۲۵۱۰۱۱۴۶۵۴ صادره از حوزه لا مادر متوفی ولاغیر...

اینک با انجام تشریفات قدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لراستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی طرف یک ماه به شورا تقدیم والا گواهی صادر خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف گراش – زبردست

م/الف/۴۷۷

چه کنیم تا در زندگی زمین نخورم



همه ما در زندگیمان بارها شکست خورده ایم. برخی دوباره کمر راست کرده ایم و به راهمان ادامه داده ایم و بسیاری دیگر برای همیشه مأیوس و نا امید شده ایم. گاهی انسان در پی راه حلی می گردد که هنگام شکست و زمین گیر شدن بتواند دوباره برخیزد و به راه خود ادامه دهد و شکست خود را جبران نماید. اما شاید از آن مهمتر این سوال است که چه کنیم که اصلا در زندگی شکست نخورم؟

پستی و بلندی مسیر زندگی ممکن است انسان را زمین بزند در این شرایط انسان باید به دستگیره محکمی چنگ بزند تا خودش را حفظ کند.

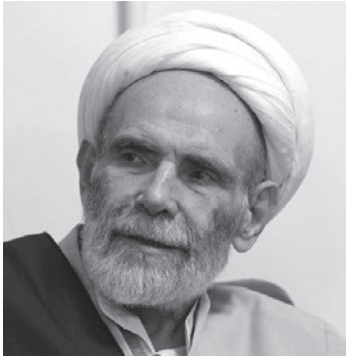
آن دستگیره چیست؟

تنها دستگیره ای که میتوان به آن اعتماد کرد خداست. انسان باید به خدا ایمان و اعتماد داشته باشد و تنها راهی را برود که او فرمان داده است. این راه، راه امن است لا اِکْرَاهَ فِی الدِّینِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَ اللّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (بقره ۲۵۶)

در قبول دین، اکراهی نیست. (زیرا) راه درست از راه انحرافی، روشن شده است. بنا بر این، کسی که به طاغوت اُبت و شیطان، و هر موجود طغیانگر! کافر شود و به خدا ایمان آورد، به دستگیره محکمی چنگ زده است، که گسستن برای آن نیست. و خداوند، شنوا و داناست.

کسی که روی خود را تسلیم خدا کند در حالی که نیکوکار باشد، به دستگیره محکمی چنگ زده (و به تکیه‌گاه مطمئنی تکیه کرده است)؛ و عاقبت همه کارها به سوی خداست.

این گناه هرگز بخشیده نمی‌شود!



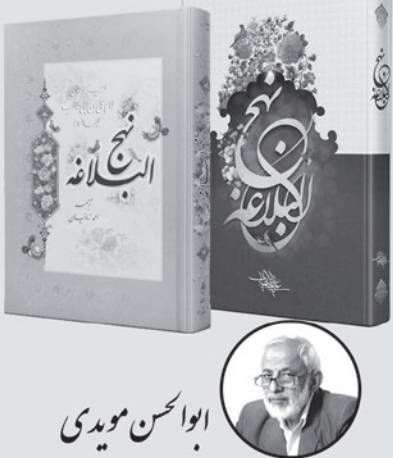
مرحوم حاج‌آقا مجتبی‌تهرانی با اشاره به حدیثی از پیغمبر اکرم(ص) فرمود: کسی که مبتلا به سوءخلق است، خداوند او را نمی‌آمزد؛ یعنی چه؟ پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «سوءُ الخُلُقِ ذَنْبٌ لَا يَغْفَرُ»؛ سوء خلق، گناهی است که مورد آموزش قرار نمی‌گیرد.

پیغمبر اکرم (ص) فرمودند: «أَنْتَ اِ! لِصَاحِبِ الْخُلُقِ السَّيِّئِ بِالْتَّوْبَةِ»؛ خداوند ایا دارد توبه کسی که سوءخلق دارد را بپذیرد.

چون ملکه زشت سوء خلق وقتی روی روح پیدا شد، انعکاسی بر نفس دارد و از آن جدا شدنی نیست، مگر اینکه انسان در این عالم روی خودش کنار کند.

مثالی بزنم: اگر کسی گناهی کرد؛ مثلاً عملاً نماز یا روزه را ترک کرد، سپس پشیمان شد و برگشت، مورد آموزش قرار می‌گیرد، اگر عمل حرامی انجام داد، سپس واقعا پشیمان شد و توبه کرد، آمرزیده می‌شود، اما در باب ملکات نفسانی، توبه در کار نیست. ملکات، محصول سال‌ها تکرار عمل است که روی نفس اثر گذاشت است؛ به عبارتی روی آن حجاری کرده و طبیعت ثانویه پیدا کرده است.

باید انقدر کار کند تا ملکه زشت اخلاقی را به مرور زمان به ضدش؛ یعنی به حُسن خلق تبدیل کند، با پشیمانی کار تمام نمی‌شود. به همین خاطر پیامبر (ص) می‌فرماید: «ذنب لا یغفر»، از شرک هم بدتر است؛ زیرا شرک یک انحراف عقیدتی است و می‌توان از آن برگشت و توبه‌اش پذیرفته می‌شود؛ اما انحراف‌های اخلاقی که بر اثر مرور زمان پیدا شده و روی نفس ثبت شده است، باید با مرور زمان از بین برود. توبه از انحرافات اخلاقی محو آن چیزی است که روی نفس حک شده است؛ لذا ریاضت می‌خواهد.



(*) وَ قَالَ (عليه السلام): أَشْرَفُ الْبَنِيِّ، تَرْكُ الْفَنِيِّ.برترین توانگری ترک آرزوهاست.

مَنْی جمع اُمْنیه به معنی آرزوست.

بدیهی است منظور از آرزوها، آرزوهای ساده و طبیعی نیست بلکه آرزوهای دور و دراز و غیر طبیعی است که انسان خود را بی‌ارزش و خوار می‌سازد و به مقصود هم نمی‌رسد.

این گونه آرزوهاست که ترک آن بالاترین ثروت و برترین بی‌نیازی‌هاست و ارزش انسانی را تأمین می‌کند. رهایی آرزو و ایجاد توانگری درونی مستلزم قناعت است و لازمه قناعت غنای معنوی و بی‌نیازی روحی است که:

قناعت‌توانگر کند مرد را

خبر کن حریص جهانگرد را
جمله بالا در حکمت ۲۱۱ نیز آمده و در خطبه

زندگی انسان

از منظر امام بیان

وسیله نیز ذکر شده است.

(*) وَ قَالَ (عليه السلام): مَنْ أَسْرَعَ إِلَى النَّاسِ بِنَمَائِكَرْهُونِ، قَالُوا فِيهِ (مَا) بِنَمَا لَا يَلْعَنُونَ.

هر که بی‌محابا به مردمان آن گوید که نخواهند، درباره‌اش آن گویند که ندانند.

بدگویی به مردم و نسبت‌های ناروا به انسانها دادن خلاف ادب انسانی و فرهنگ اسلامی است مگر در موارد خاص و استثناء. طبعاً وقتی انسان کسی را به زشتی و درشتی یاد می‌کند توقع نداشته باشد دیگران با ادب و احترام وی را ستایش نمایند.

بلکه دیگران نیز با کلماتی خشن، نادرست و زشت، از او یاد می‌کنند و وی را سبک می‌شمارند. لذا برای نگهداری آبروی خویش

باید آبروی دیگران را پاس داشت.

محدث قمی در ذیل جمله فوق می‌نویسد: «این معنی، بسیار وسیع است و ما به حکایت کوتاهی در این باره بسنده می‌کنیم: از ابان بن احمر روایت شده که شریک بن اعور بر معاویه وارد شد، معاویه به او گفت به خدا قسم تو شریکی و برای او شریکی نیست و به درستی که تو فرزند «عور» هستی در حالیکه بینا از «عور» (یک چشم) بهتر است و بی‌تردید تو زشت روئی و زیبا بهتر از زشت است پس چگونه سیادت قوم و قبیلهات را یافتی شریک هم در جواب معاویه چنین گفت: تو معاویه هستی یعنی سگ ماده‌ای که عوعو کند و تو پسر «مخر»ی (سنگ) و سهل بهتر از سخت است و تو «فرزند حرب» (جنگ) هستی و صلح بهتر از جنگ است و تو فرزند «امیه» (کنیز کوچک) می‌باشی و آن تصفیر (امه) می‌باشد پس چگونه فرمانروای مسلمانان شدی؟ در این هنگام معاویه غضبناک گردید و شریک در حالی که این اشعار می‌خواند از نزد او خارج شد: آیا معاویه فرزند صخر مرا دشنام می‌دهد و حال آن که شمشیر من برنده و تیز و زبانه با من است، و اطراف من از قبیله «دی یزن» شیرانی هستند که با نیزه حمله کنند پس ای پسر هند زبانت را به سوی ما مگشا اگر چه به قله آرزوها هم رسیدی.»

صاحب کتاب پیام امام امیرالمومنین (ع) داستان‌های مختلفی از شرح نهج‌البلاغه حدیدی و کتاب بهج‌الصباغه علامه شوشتری ذکر کرده که علاقه‌مندان می‌توانند به کتاب یاد شده رجوع نمایند.

فعالیت های زینب گونه زنان مسلمان در دوران دفاع مقدس



و جوانهای خود و خانمهای جوان و یک راه از راه پشتیبانی به آنهایی که در جبهه هستند و این امری است که بسیار مورد تشکر است و بسیار ارزنده است و در پیش خدای تبارک و تعالی ارزندگی شایان دارد.»

حضرت امام خمینی در کلام مزبور به جنبه های مختلف نقش آفرینی زنان در دفاع مقدس، که شامل تربیت و پرورش و آماده سازیهای اعتقادی و روحی و عاطفی جوانان برای حضور در صحنه های نبرد با باطل پشتیبانی مالی و اقتصادی آماده سازی امکانات مورد نیاز جبهه ها و سایر جنبه ها است، اشاره میکند و سپس در یک بیان صریح و اعتراف بزرگ نجات و بقای کشور و نظام اسلامی را مدیون مجاهدت زنان در پشت جبهه که زمینه ساز جهاد و پایداری مردان در جبهه ها میدانند:

«اگر نبود مجاهدات شما و برادران و خواهران بزرگوار شما در جبهه ها و پشت جبهه ها که با اخلاص خاص خود عنایت خاص خداوند

قادر را جلب کردید کدام قدرت کدام ابزار جنگی میتوانست جمهوری اسلامی و کشور عزیز شما را از این دریای موج متلاطم که شرق و غرب و وابستگان به آنان دست به دست هم و بازو در بازوی

یکدیگر داده و در پی غرق آن

مهری طالبی دارستانی



نماز

شما را سفارش می کنم به اینکه نمازهایتان را در بهترین و با فضیلت ترین اوقات آنها به جا بیاورید و آن نمازها با نوافل، ۵۱ رکعت است؛ پس اگر نتوانستید، ۴۴ رکعت بخوانید و اگر مشغله های دنیوی نگذاشت آنها را به جا آورید، حداقل نماز توابین را بخوانید (نماز اهل انابه و توبه هشت رکعت هنگام زوال است.)

مرحوم علامه طباطبایی و آیت الله بهجت از ایشان نقل می کنند که می فرمودند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیه نرسد مرا لعن کند.»

می فرمودند نماز را بازاری نکند اول وقت به جا بیاورید با خضوع و خشوع. اگر نماز را تحفظ کردید

سه شنبه ۱۳۹۹/۰۷/۰۱ - چهارم صفر المظفر ۱۴۴۲ - سال بیست و هشتم - شماره ۱۵۶۳



درون آتش!

موعظه خوبان

قال رسول الله صلى الله عليه و آله : مَنْ كَانَ مُسْلِمًا فَلَا يُمْكِرُ وَ لَا يَخْدَعُ ؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ جَبْرِئِيلَ عَلَيْهِ السَّلَام يَقُولُ : إِنَّ الْمَكْرَ وَ الْخَدِيعَةَ فِي النَّارِ.

روابط بین انسانها در جامعه اسلامی باید بر اساس صداقت، رفاقت، دلسوزی و خیر خواهی باشد، نه بر اساس فریبکاری و این که بخواهند یکدیگر را فریب بدهند! ... گاهی فریب در مسائل مربوط به معاملات و تجارت و بازار می آید که البته بد است، لکن زبان آن به قدر همان پولی است که بر اثر فریب جابجا می شود... گاهی اوقات دائره وسیع تری پیدا می کند، اولاً خدعه به یک نفر نیست به یک جمع و جماعت است ، ثانیاً آنچه از دست می رود ،ده تومان و صد تومان و هزار تومان نیست، گاهی دین از دست می رود! گاهی مسائل عمده از دست می رود! لذا در روابط اجتماعی ، در کارهای بزرگ، بالخصوص در کارهای مملکتی ، در کارهای سیاسی در کارهای گروهی و کارهای مربوط به تبلیغات دینی ، باید خیلی مراقبت کرد که صفا و صداقت حاکم باشد نه مکر و خدعه. پیغمبری فرماید : از جبرئیل علیه السلام شنیدم که می گفت: همانا نیرنگ و حيله گری در آتشند. یعنی فردی که دارای این عنوان است جایش درون آتش است.

شرح حدیث از امام خانه ای مظلله العالی، مقدمه درس خارج امالی ص ۳۴۴)

دعای رزق و روزی از امام علی (ع)

امام علی (ع) فرمود: شکایت کردم به پیغمبر از قرض، پس فرمود: بگو



پس اگر به قدر کوه بزرگی قرض دار باشی خدا ادا می فرماید.

ان شاء ... تعالی

دمی با رباب قلم و نخبه منبر



کلام الهی: بسیار دلپذیر است مروری داشته باشیم به ترجمه آیات پنج گانه فوق الذکر که یک بار دیگر در آن تا تعمق بنگریم. خداوند می‌فرماید:

(مسلمان در آفرینش آسمان‌ها و زمین، و آمد و شد و آمد و رفت شب و روز نشانه‌های روشنی برای صاحبان خرد و عقل است. همان‌هایی که خدا را در حال ایستادن و نشستن، و آنگاه که بر پیلو خوابیده‌اند یاد می‌کنند. و در اسوار آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند و می‌گویند بارالها این را بیهوده نیافریده‌ای، منزه می تو ما را از عذاب آتش نگاهدار.

پروردگارا هر که را تو (به خاطر اعمالش) به آتش در افکندی، او را خوار و رسوا ساختی، و این چنین افراد ستمگو، یار و یاور ی ندادند.

پروردگارا ما صدای منادی توحید را شنیدیم که دعوت می‌کرد به پروردگار خود ایمان بیاورید. ما ایمان آوردیم.

پروردگارا گناهات ما را ببخشی و ما را با نیکان (و در مسیر آنها) بگیریان.

پروردگارا آنچه را که به وسیله پیامبران ما را وعده فرموده‌ای به ما مرحمت کن و ما را در روز رستاخیز رسوا مگردان زیرا تو هرگز از وعده خود تخلف نمی‌کنی.

نماز شب

«ما نماز شب پس هیچ چاره و گریزی برای مومنین از آن نیست، و تعجب از کسی است که می خواهد به کمال دست یابد و در حالی که برای نماز شب قیام نمی کند و ما نشنیدیم که احدی بتواند به آن مقامات دست یابد مگر به وسیله نماز شب.»

حاج سید هاشم حدادی می فرمودند: «مرحوم آقا خودش این طور بود و به ما هم این طور دستور داده بود که در میان شب وقتی برای نماز شب پر می خیزید، چیز مختصری تناول کنید، مثلاً چای یا دوغ یا یک خوشه انگور یا چیز مختصر دیگری که بدن شما از کسالت بیرون آید و نشاط برای عبادت داشته باشید.»

همه چیزتان محفوظ می ماند و تسبیح صدیقه کبری سلام الله علیها که از ذکر کبیر به شمار می آید و آیت الکرسی در تعقیب نماز ترک نشود.

دعای قنوت نماز

آقای قاضی می فرمودند این دعا را در قنوت نماز بخوانید: اللهم ارزقنی حبک و حت ما تحبه، و حبّ من یحبک، والعمل الذی یبلغنی

إلی حبک واجعل حبک احبّ الاشیاء إلیّ»؛ خداوند! محبت خود را و محبت کسانی را که دوست داری و محبت کسی که تو را دوست دارد و عملی که مرا بسوی محبتت برساند را ؛ روزی ما بفرا و محبت خود را محبوب ترین چیزها نزد ما قرار بده.

نکات طبی و بهداشتی

در کلام پیامبر اکرم (ص)

-بر شما باد کرفس که اگر چیزی عقل را بیفزاید، همان است .
-بر شما باد هلبله سياه که آن از درخت بهشتی است طعم آن تلخ است ولی در آن شفاى هر دردى است.
-پنیر بخورید که آن خواب مى آورد و طعام را هضم مى کند.
-سیربخورید که در آن شفاى هفتاد بیماری است.
-هر کس اسهند بخورد و بخوابد از سر گیجه در امان خواهد بود.

-سفره های خود را با سبزی زینت دهید که خوردن آن همراه با گفتن بسم الله، شیاطین را می راند.
-خربزه پیش از غذا شکم را شست و شو می دهد و بیماری را به کلی از بین می برد.
-بر شما باد کدو که آن بر عقل می افزاید.
-غآب تب و سرفه را از بین می برد و قلب را نورانی می کند.

-هر کس اناری بخورد و آن را تمام کند، خداوند چهل روز قلب او را نورانی می کند.
-بر شما باد لیمو که آن قلب را نورانی می کند و بر عقل می افزاید.
-انگور را دانه دانه بخورید که گوارا تر است .
-انجیر بخورید که به بواسیر و نفرس منفعت دارد.

آرام صحبت کردن

سرعت انتقال کرونا را

کاهش می دهد



تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می دهد که آرام صحبت کردن سرعت انتقال ویروس کرونا در فضا را کاهش می دهد.
سکوت و آرام صحبت کردن در فضاهای داخلی با خطر بالا، مانند بیمارستان ها و رستوران ها، می تواند به کاهش انتشار ویروس کرونا کمک کند.

قطرات میکروسکوپی که هنگام صحبت تبخیر می شوند برای حمل ویروس کرونا بسیار مناسب هستند و به راحتی می توانند باعث گسترش ویروس در هوا شوند.

توصیه های طب سنتی

باید و نبایدهای

فصل پاییز

در فصل پاییز دو عامل باعث بروز بیماری می شوند، یکی خشکی فصل پاییز است و دیگری اختلاف درجه حرارتی که در طی روز ایجاد می شود. سرمای شبانگاهی با میانه روز اختلاف دما دارد و ایجاد باد پاییزی نیز عاملی است که به آن کمک می کند تا در افراد خشک مزاج بیماری ایجاد شود.
اگر به این دو عامل در فصل پاییز توجه داشته باشیم، می توانیم از رخداد بیماری هایی مانند ووسواس، افسردگی، اگزما، حساسیت، سینوس، خشکی چشم، یبوست، شکندگی پوست و ناخن جلوگیری و آنها را کنترل کنیم.

خشکی پاییز و اختلاف درجه حرارت در افرادی که مزاج گرم و تر یا سرد و تر دارند ایجاد مشکل نمی کند.
علائم مزاج خشک:

شکندگی ناخن و پوست، ترک خوردن لب ها، خون دماغ شدن، یبوست، خشکی چشم، به سختی به خواب رفتن و چند بار تا صبح بیدار شدن

درمان خشکی مزاج:

وقتی فصل در حال تغییر است، باید افراد تحرک و ورزش بیشتری نسبت به فصل تابستان داشته باشند، بنابراین ورزش کردن یکی از مواردی است که از رخداد بیماری در فصل پاییز جلوگیری می کند.

پرهیز از مصرف بسیاری از نُنْدی ها مانند زنجبیل، سیر و پیاز و ادویه تند، پرهیز از مصرف بسیاری از ترشی ها(سرکه)، پرهیز از مصرف شوری ها مانند پنیر لیقوان، از جمله مواردی است که باید رعایت شود.

در میوه ها، مصرف انار شیرین، انگور، سیب، گلابی، انجیر تازه، در تقلّات برگه زردآلو، برگه هلو، انجیر خشک یا خیس خورده در گلاب، در آب میوه ها نیز آب سیب طبیعی، آب هویج تازه، آب انار شیرین توصیه می شود که مرطوب کننده های خوبی محسوب می شوند. همچنین مصرف انواع شوربا، کشک و مرغ، ماءالشعیر، انواع سوپ جو، خورشت خلال، فسنجان بادام، شله زرد، فرنی، شیربرنج، مرسج پلو و شیر بادام، هویج پلو، خورشت هویج، تاس کباب به، خورشت به و الوبخارا نیز در فصل پاییز برای افرادی که مزاج خشک دارند، توصیه می شود.

خواص تخمه کدو



ضددیابت

مصرف حجم متعادلی از این ماده غذایی در طول روز می تواند باعث پیشگیری از ابتلا یا کنترل سریع تر بیماری دیابت شود. تخمه کدو باعث بهبود ترشح انسولین و تنظیم سطح قندخون در بدن هم می شود و می تواند کاهش استرس های اکسیداتیو را در پی داشته باشد.

ضد عفونت

ترکیب های پروتئین و ریزمغذی های موجود در تخمه کدو و روغن تخمه کدو ، می تواند باعث دفع عوامل میکروبی، قارچی و ویروسی از بدن شود. به همین دلیل معمولا به افراد بیمار، به خصوص آنهایی که به بیماری های عفونی مبتلا هستند، توصیه می شود از پودر تخمه کدوی خام یا روغن تخمه کدو در سالادها یا سس های سالاد استفاده کنند.

منبع منیزیم

تخمه کدو یکی از بهترین منابع دریافت منیزیم محسوب می شود، منیزیم می تواند نقش موثری در سنتز RNA و DNA در بدن داشته باشد و به پمپاژ بهتر قلب هم کمک کند. ضمن اینکه این ماده معدنی نقش برجسته ای هم در گردش بهتر خون و اکسیژن در رگ ها و بهبود عملکرد سیستم قلبی – عروقی دارد. به علاوه، دریافت

تخمه کدو یکی از بهترین خوراکی ها برای حفظ سلامت آقایان است. روی فراوان موجود در این دانه، به حفظ سلامت پروستات کمک می کند. ضمن اینکه مصرف منظم روغن تخمه کدو می تواند تا حد چشمگیری باعث کاهش خطر ابتلا به بزرگی خوش خیم پروستات هم شود.

کاهش عوارض یائسگی

تخمه کدو و روغن آن، حاوی استروژن گیاهی است و یکی از مشکلاتی که خانم های یائسه از آن رنج می برند، عوارض ناشی از کاهش ترشح استروژن در بدن آنهاست. اگر خانم های یائسه روزی یک مشت (حدود ۱۰ تا ۱۵ عدد) مغز تخمه کدو یا یک قاشق مرباخوری روغن آن را مصرف کنند، تاحدی از برخی عوارض یائسگی در امان می مانند.

خواب راحت

تخمه کدو سرشار از آمینواسیدی به نام تربیتوفان است. مصرف حد متعادلی از خوراکی های حاوی تربیتوفان مانند تخمه کدوو تبیل می تواند باعث افزایش ترشح سروتونین در بدن شود. به همین دلیل مصرف مقداری تخمه کدو همراه تکه ای میوه (به دلیل کربوهیدراتی که دارد)، کمی قبل از خواب، می تواند به ترشح بیشتر و بهتر سروتونین و ملاتونین کمک کند و باعث خواب راحت تری هم شود.

روش نگهداری

تخمه کدو تا زمانی که مغز نکرده، خام و در پوست خود باشد، تا حدود ۶ ماه قابلیت نگهداری داخل ظرفی دربسته و در جایی خشک و خنک دارد. تخمه کدوی مغز شده را می توان حدود یک هفته، آن هم داخل ظرفی دربسته و تیره رنگ نگهداری کرد تا روغن موجود در آن در تماس با هوای محیط اکسیده نشود. روغن تخمه کدوو هم باید مانند سایر روغن ها داخل ظرف های شیشه ای تیره رنگ و در جایی خشک و خنک نگهداری شود.

۶. سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

جای ترش ویتامین C دارد. آنتی اکسیدانی که سیستم ایمنی را تقویت کرده و بیماری ها را از شما دور نگه می دارد. این جای آهن هم دارد که به تعادل سیستم ایمنی و حفظ کلبول های قرمز کمک می کند.

۲. برای قلب مفید است

نوشیدن جای ترش اثرات مثبتی روی قلب دارد. این جای کلسترول را پایین نگه می دارد و به سلامت سیستم قلبی-عروقی کمک می کند. البته کسانی که دچار فشار خون بالا هستند باید قبل از مصرف جای ترش با دکتر شان مشورت کنند.

۸. برای کبد عالی است

جای ترش به سم زدایی کبد کمک می کند. مطالعات کاهش شاخص های آسیب کبدی و افزایش سطح آنزیم سم زدایی را با مصرف جای ترش نشان داده اند.

۷. عملکرد کلیه ها را بهبود می دهد

مصرف جای ترش از تبدیل کلسیم اگزالات به سنگ کلیه پیشگیری می کند.

خواص چای ترش برای سلامتی

غذاهایی که باعث درد و حساسیت دندانی می شوند



۴. **غذا و نوشیدنی داغ:**غذاهای داغ در کل می توانند باعث آسیب به دندان ها شوند و در

مورد قهوه شیرینی که در نتیجه ی اضافه کردن شکر به آن ایجاد شده نیز می توانند باعث افزایش میزان درد شود. می توانید با اضافه کردن مقداری شیر به قهوه باعث کاهش دما و نیز اسیدیته ی آن می شود بنابراین در این حالت آسیب کمتری متوجه دندان های شما می شود.
۵. **جویدن یخ:**اگر نوشیدنی خود را سرد میل می کنید، باید در مقابل عادت جویدن یخ مقاومت کنید زیرا یخ برای دندان های حساس مشکل ایجاد می کند چون هم سرد است و هم سخت.
۶. **مربکات و میوه های اسیدی:**ناناس،گریپ فروت، لیمو و تمام میوه های اسیدی می توانند باعث افزایش حساسیت دندان های شما بشوند. دلیل این اتفاق این است

که این مواد مینای دندان را پوشش می دهند و باعث آسیب به آن می شوند. خود میوه و نیز آب این میوه ها هر دو دارای اثرات مشابه هستند

کار درمانی و کاربرد های آن



متابولیک و ژنتیک ، سندرم ها، فلج پس از زایمان، ضایعات نخاعی، ضربه مغزی، سکنه مغزی، اختلالات شناختی می باشد.
کار درمان، صرفا در حیطه کار خود با استفاده از روش های کار درمانی و توانبخشی به بهبود افراد کمک می کند.

بطور مثال کودک یک سال و شش ماهه با شکل تاثیر رشد حرکتی (عدم کسب مراحل رشدی چهار دست و پا، دو زانو ، ایستادن و راه رفتن) پس از مراجعه به پزشک متخصص و ارجاع به کار درمانی به دلیل تاخیر در کسب مراحل ذکر شده ،پس از انجام مترهای تسهیلی ،مهاریف تحریکی و تقویتی کار درمانی ،طی جلسات پیوسته با توجه به ارزیابی های تشخیصی همچون MRI،CTScan،آزمایش ژنتیکی و متابولیک و...روند رشد کودک بهبود می یابد.

در صورتی که بطور نرمال کودک در این سن باید در مرحله پرش و دویدن باشد متاسفانه به دلیل عدم اطلاع والدین و عدم پیگیری های مربوطه ، این روند به تاخیر می افتد.

ماندانا درنجر لاری-
کارشناس کار درمانی
از دانشگاه علوم پزشکی شیراز

راهکارهایی برای رفع تلخی دهان در صبح

در بدن – تجمع باکتری ها به دلیل کاهش ترشح بزاق در شب – اسیدی شدن مری و در نتیجه تامین غذای باکتری ها – سینوزیت و در نتیجه تامین غذای باکتری ها بهترین راهکار برای مقابله با مشکل بدمزه بودن و تلخی دهان این است که بدن تان را از شر سموم خلاص کنید.
راهکارهای مناسب برای درمان تلخی و بدمزه بودن دهان:
– مصرف مایعات برای رفع مشکل کم آبی بدن
– مصرف مرکبات ترش مزه برای ترشح بزاق – استفاده از نخ دندان و مسواک دندان ها و زبان
– سم زدایی با سیر، جعفرند، لیمو، عسل و جعفری
– رفع مشکل رفلاکس معده
– قرقره با آب نمک و جوش شیرین

شایع ترین علائم سوء هاضمه



افراد زیادی با مشکل سوء هاضمه روبرو می شوند. سوء هاضمه با علائم متفاوتی خود را نشان می دهد، اما برخی از شایع ترین علائم آن عبارتند از:
– احساس سیری زیاد در حین خوردن غذا
– حالت ناخوشی طولانی مدت بعد از خوردن غذا
– درد یا سوزش در قسمت بالای شکم
– نفخ
– حالت تهوع

درمان های خانگی و طبیعی

۱. آب بیشتری بنوشید
غالب ما آدم ها به صورت مزمن بدن دهیدراته (کم شدن آب بدن) داریم. برای اینکه سیستم گوارش مان به راحتی کارش را انجام بدهد باید آب کافی بنوشیم. جای نوشیدنی های قندی را به آب بدهید و ببینید که چه تفاوتی در وضعیت گوارش تان ایجاد می شود.
۲. کمی زنجبیل بجوید
زنجبیل یکی از موثرترین درمان های سوء هاضمه است، زیرا شوگول و گینجرول دارد که به تقویت انقباضات شکمی برای هضم مناسب کمک می کنند. مقداری از آن را به غذاهای تان بیفزایید یا قطعه کوچکی از آن را بجوید.
۳. سرکه سیب بنوشید
برای استفاده از این خاصیت سرکه سیب، می توانید آن را به سالادتان بیفزایید، با مقداری آب ترکیب کنید و بنوشید یا کمی از آن را به تنهایی بخورید.
۴. مقداری نعناع بجوید
نعناع علاوه بر اینکه نفس تان را تازه می کند می تواند معده را نیز تسکین بدهد و از اسهال و حالت تهوع

