



اولین پایگاه استعدادیابی کشتی بسج استان فارس به نام لارستان ثبت می شود



تجلیل از ۱۸ داوطلب و پزشک شرکت کننده در اردوهای جهادی دانشکده علوم پزشکی لارستان



دستور رئیس جمهوری به دستگاه های مسئول برای برخورد با عوامل مداخله گر در بازار ارز



مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، منصوب شد

نوجوان

مقالات

از هر دری سخنی

سبک زندگی

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - شنبه ۲۰/۰۹/۱۴۰۰ - ششم جمادی الاول ۱۴۴۳ - ۱۱ دسامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۲۵ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۳
تحریر های جدید
آمریکا علیه ایران

۶
گفت و گو با «اسما»
امیدوار، تولید کننده
کالیاس و سوسیس
خاکنی در لارستانی

۶
خون پهای ۷۰ هزار دلاری
فوج لارستان به کدام
حساب واریز می شود؟

۷
چگونه نوجوانی
مستقل باشیم؟

۸
۱۶ هزار واحد مسکونی،
سهم اداره کل راه و
شهرسازی لارستان در
طرح جشن مسکن

قابل توجه دانشکده علوم پزشکی لارستان پیگیری ها جهت دریافت «دستگاه پرتودرمانی» به کجا انجامید؟



خشکسالی؛ مهمترین خطر پیش روی کوچکترین قوچ دنیا

رئیس محیط زیست لارستان، با اشاره به خطراتی که قوچ لارستان به عنوان کوچکترین قوچ دنیا تهدید می کند، گفت: یکی از مشکلات و تهدیدات تمامی حیات وحش استان به ویژه قوچ لارستان خشکسالی است که متأسفانه مشکلاتی را در تأمین علوفه و منابع آب برای این گونه از حیات وحش به وجود آورده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی فرمانداری ویژه لارستان، خدانظر انصاری با اشاره به وسعت گسترده تحت پوشش محیط زیست لارستان اظهار داشت: در لارستان ۵ پاسگاه محیط بانی وجود دارد و در مجموع ۱۰ محیط بان در لارستان به خدمت مشغولند.

وی با بیان اینکه یکی از این مناطق مهم حفاظت شده هرمود است، افزود: این منطقه در ۴۰ کیلومتری شرق لارستان در جنوب شرق فارس و جنوب رشته کوه های زاگرس و در مرز فارس و هرمزگان قرار گرفته است. این مسئول تصریح کرد: این منطقه به علت شرایط اکولوژیکی و اقلیمی گرم و خشک، گونه های گیاهی و جانوری خاص مناطق گرمسیری همچون قوچ لارستان، جیبر، کل و بز و سایر حیات وحش دیگر شامل پلنگ، گرگ، گربه های وحشی، کاراکالی و جنگلی، خرس سیاه و پرندگان شکاری، هو بره، کبک، تپهپو، و غیره ... در این منطقه پیدا می شود.

رئیس اداره محیط زیست لارستان، گفت: کوچکترین قوچ دنیا نیز در هرمود لارستان زندگی می کند که در سال ۵۳ به علت اهمیت حضور این گونه حدود ۲۰۰ هزار هکتار از منطقه به عنوان منطقه حفاظت شده ارتقا یافت. وی بیان کرد: این نوع قوچ فقط در هرمود لارستان یافت می شود و در دامنه کوه های کم ارتفاع زیست می کند و جفت گیری آن نیز از اوایل مهرماه آغاز شده و تا فروردین ماه نیز زایمان می کند و جزو گونه های بومی محسوب می شود و دارای وزنی حدود ۴۰ کیلوگرم است. شاخ های آن نیز بیش از ۷۵ سانتیمتر نیست. انصاری، با اشاره به اینکه در جریان سرشماری پاییزه سال ۱۳۹۹ تعداد یک هزار و ۱۱۹ رأس قوچ لارستان، در این منطقه مشاهده شده است، بیان کرد: این گونه یکی از گونه های بی نظیر و منحصر به فرد استان فارس است که متأسفانه به دلیل برخی از مشکلات در خطر انقراض است و باید برای حمایت از آن دست به کار شد البته می توان از این منطقه به عنوان یک منطقه خاص برای جذب گردشگر استفاده کرد.

رئیس اداره محیط زیست لارستان، ادامه داد: اگر کسی در کل دنیا بخواهد کوچکترین قوچ جهان را ببیند باید به منطقه هرمود لارستان بیاید و غیر از منطقه مذکور قوچ مینیاتوری را در هیچ کجای دنیا نمی توان مشاهده کرد. انصاری درباره گونه در خطر انقراض قوچ مینیاتوری و تهدیدهای آن عنوان کرد: این قوچ، کوچکترین قوچ دنیا و بومی ایران است و بیشتر در نواحی جنوبی کشور از جمله فارس و هرمزگان دیده می شود البته باید به این نکته توجه داشت که جمعیت قابل توجهی از این گونه در منطقه لارستان است.

رئیس محیط زیست لارستان، با اشاره به خطراتی که این گونه را تهدید می کند، توضیح داد: یکی از مشکلات و تهدیدات تمامی حیات وحش استان به ویژه قوچ لارستان خشکسالی است که متأسفانه مشکلاتی را در تأمین علوفه و منابع آب برای این گونه از حیات وحش به وجود آورده است.

وی یادآور شد: در یکسال اخیر حدود ۳۰ تن پوتجه به همراه ۴ آبشخور ۱۴۰ هزار لیتری، ۶۰ هزار لیتری و ۴۵ هزار لیتری توسط خیرین به منطقه حفاظت شده هرمود ارسال شده است.

انصاری، در پایان خواستار برق رسانی، آب رسانی، نصب دکل تلفن همراه و افزایش سیستم نقلیه موتوری و خودرویی، جاده دسترسی و غیره برای پاسگاه های محیط بانی لارستان شد.

قطار احیا پارک جنگلی شهر لار همچنان با سرعت در مسیر توسعه

حمیدرضا صادقی، معاون اداره جنگل کاری و جنگل داری اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان فارس، رضا نیک منش معاون فنی مدیر کل و حمید حسینی کارشناس مرتع اداره کل، هیئت اعزامی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان فارس بودند که به منظور بازدید از پارک جنگلی شهر لار و رابزنی های لازم به منظور تحقق اهداف پیش رو، به این شهر سفر کردند.

سید کامران علوی - روابط عمومی شهرداری لار

طبیعی و آبخیزداری به شهرداری بر قرارداد طولانی مدت تاکید کرد.

مسعود لادنی، رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان هم در این دیدار ضمن بیان امکانات فعلی و موجود پارک جنگلی شهر لار و همچنین اهداف پیش رو در احیاء و بهره وری این پارک، خواستار دیدار با مدیر کل در راستای سرعت بخشی به این پروژه شد. در ادامه این دیدار، این هیئت از پارک جنگلی بازدید و مقرر شد به زودی مسئولین شهرستان با مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس دیدار کنند.

در ادامه موضوع احیاء پارک جنگلی شهر لار، نواز شریفی لاری سرپرست شهرداری این شهر با تنی چند از معاونین و کارشناسان اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان فارس دیدار کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، در این دیدار که به منظور پیگیری احیاء، بهره وری و واگذاری پارک جنگلی به شهرداری، در محل کار رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان برگزار شد، سرپرست شهرداری لار در خصوص واگذاری این پارک از سوی اداره منابع

خدمتی دیگر از میلاد لارستان
در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

میلاد لارستان

اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان
و جنوب کشور و کاملترین بانک اطلاعاتی

فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ
در پایگاه اطلاع رسانی
WWW.MLDEL.IR

فرمانده سپاه فجر فارس:

طرح صالحین بسیج باید تأثیری فراگیر داشته باشد



فرمانده سپاه فجر فارس گفت: طرح صالحین دارای تشکیلات محوری و مهم در بسیج برای اهداف تربیتی است که تأثیر این طرح باید به صورت فراگیر و تأثیرگذار در همه عرصه ها مشاهده شود. روابط عمومی سپاه فجر فارس با نقل سخنان سردار سرتیپ دوم ید... بوعلی افزود: بسیج در هر عرصه ای که نیاز کشور باشد وارد می شود و تاکنون در ماموریت های مختلف سربلند بوده است.وی در اجلاسیه استادیاران طرح شجره طیبه صالحین ادامه داد: تربیت نسل مومن و انقلابی برای در دست گرفتن مسئولیت های مهم در کشور یکی از رسالت ها و اولویت های مهم بسیج است.

فرمانده سپاه فجر فارس بیان کرد: صالحین یک تشکیلات محوری و مهم در بسیج برای اهداف تربیتی است.در حوزه تربیت و طرح صالحین نیز شاهد یک حرکت تأثیرگذار تربیتی خواهیم بود.وی با بیان اینکه بسیج در هر عرصه ای که نیاز کشور باشد وارد می شود و تاکنون در ماموریت های مختلف سربلند بوده است، گفت: در موضوع مقابله با کرونا، محرومیت زدایی، امدادرسانی پس از حوادث طبیعی و بسیاری از مسائل دیگر نقش آفرینی بسیج درخشان بوده است.

سردار بوعلی گفت: فارس دارای جمعیت نوجوان و جوان و ظرفیت های بالقوه برای ایجاد جریان های فرهنگی و انقلابی در سطح کشور بخصوص در زمینه های تربیتی است و بسیج استان باید در این زمینه الگو و سرمدار باشد.



روسای جمهور ایران و ترکیه در گفت‌وگوی تلفنی خود بر همکاری مشترک و جدی در حوزه اقتصادی و مبارزه با تروریسم تأکید کردند.به گزارش میلادلاستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، حجت‌الاسلام و المسلمین سید ابراهیم رئیسی در گفت‌وگوی تلفنی با رجب طیب اردوغان رئیس جمهور ترکیه با اشاره به ضرورت همکاری دو کشور



در مبارزه با تروریسم گفت: راه اصلی مبارزه با تروریسم احترام به حاکمیت کشورها است و با توجه به سابقه درخشان جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با تروریسم از همکاری همه کشورها در مبارزه با تروریسم استقبال می‌کنیم. رئیسی با تأکید بر اهمیت روابط تهران – آنکارا در زمینه اقتصادی و تجاری بین دو کشور خاطر نشان کرد، به زودی و با برگزاری اجلاس

رئیی: راه اصلی مبارزه با تروریسم احترام به حاکمیت کشورها است اردوغان: در سفر آینده‌ام به تهران روابط دو کشور وارد فصل جدیدی خواهد شد

مشترک در تهران، توسعه همکاری‌ها وارد مرحله جدیدی می‌شود.

رئیس جمهور، با اشاره به ملاقات‌ها و رایزنی‌های اخیر خود در سطح منطقه افزود: ما تأکید داریم مشکلات منطقه باید در درون کشورهای منطقه و با مشارکت فعال کشورها حل و فصل شود و نیازی به دخالت بیگانگان نیست.

رجب طیب اردوغان رئیس جمهور ترکیه نیز در این گفت‌وگوی تلفنی همکاری‌های دو کشور به خصوص در زمینه اقتصادی و امنیتی را مهم دانست و گفت: اکنون ایده همکاری‌های مشترک در بین کشورهای منطقه حاکم شده است و سفرها و رایزنی‌های اخیر نشان از موفقیت آن دارد.

رئیس جمهور ترکیه، ضمن تأکید بر برگزاری نشست‌های مشترک همکاری بین تهران و آنکارا خاطرنشان کرد: در سفر آتی خود به تهران روابط دو کشور وارد فصل جدیدی از توسعه خواهد شد.

نیازی به التماس نیست؛ آل سعود فقط تجاوزش به یمن را متوقف کند

پاتریوتش در آستانه تمام شدن است.

این در حالی است که تیموتی لیندرکینگ فرستاده ویژه آمریکا به یمن گفت که نیروهای مسلح یمن در سال ۲۰۲۱ میلادی ۳۷۵ حمله به عربستان سعودی انجام دادند که باعث شد شمار موشک‌های پاتریوت سعودی بسیار کاهش یابد. تلاش آمریکا، غربی ها و همپیمانانشان برای دراختیار گذاشتن موشک های پاتریوت به عربستان سعودی نشانه آن است که آمریکا و غرب نه فقط نمی خواهند سران ریاض را به توقف جنگ بپیوهه شان علیه یمن به عنوان یک کشور مسلمان و عرب متقاعد کنند بلکه هدفشان شعله ور کردن هر چه بیشتر این جنگ است تا آخرین ریال خزانه آل سعود را نیز به جیب بزنند.

فرستاده ویژه آمریکا به یمن حقیقت را به صورت کامل بیان نکرد زمانی‌که گفت یمنی‌ها در سال ۲۰۲۱ حدود ۳۷۵ حمله علیه عربستان سعودی صورت دادند، حقیقت آن است که این حملات پایگاه‌های نظامی و تأسیسات نفتی در عربستان سعودی را هدف قرار داد که پاسخی بود به جنایات ائتلاف متجاوز سعودی علیه ملت یمن، که روزانه ده‌ها بار مناطق مسکونی،

تحریم های جدید آمریکا علیه ایران

وزارت خزانه‌داری آمریکا در بیانیه‌ای بدون ارائه مستندات لازم این افراد و نهادها را به «سرکوب معترضان» متهم کرده است. آمریکا علاوه بر این، چند مقام سوریه و یک مقام اوگاندا را نیز در فهرست تحریم‌ها قرار داده است. این تحریم‌ها در شرایطی اعمال شده‌اند که برخی شواهد حاکی است دولت «جو بایدن»، در بحبوحه مذاکرات وین برای رفع تحریم‌ها با توجه به آنکه ایران دست برتر را در گفت‌وگوها اختیار دارد قصد دارد به اهرمد آشوب‌سازی دونالد ترامپ برای پیش بردن مطالباتش علیه ایران متوسل شود.تحریم‌ها طبق اذعان افرادی نظیر «ریچارد نفیو» که از معماران سیاست‌های تحریمی محسوب می‌شوند برای اینکه بتوانند به شکل برجده‌ای چانه‌زنی در مذاکرات مورد استفاده طرف‌های غربی قرار بگیرند بایستی از طریق ایجاد «تأزیاتی‌های عمومی» و تهدید به براندازی، محاسبات مسئولان حکومت را عوض کرده و آنها را برای اعطای امتیاز تحت فشار قرار دهند.دولت آمریکا در راستای اهداف خصمانه خود علیه جمهوری اسلامی اسلامی ایران و پیشبرد جنگ اقتصادی علیه این کشور تحریم‌های خود را به بهانه‌های مختلف وضع کرده است. واشنگتن شرکت‌های آمریکایی و شرکت‌های مستقر در کشورهای ثالث را به

آگهی تحدید حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششادنگ یک قطعه زمین بزآب مشهور به تل شوره بزی مشجر گز بذرافکن به مساحت تقریبی ۷۰۰ متر مربع تحت پلاک ۱۸ فارس پنز ۷۵۵۶ واقع در ملکی آقای محمود جمالیپور و شرکا که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ 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 وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی 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 بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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. <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۹/۲۰</p> <p>عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان</p> <p>م/الف/۵۳۹</p>

آگهی تحدید حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششادنگ یک قطعه زمین زراعتی مشهور به زیر قنات سه من بذرافکن به مساحت تقریبی ۶۰۰ متر مربع تحت پلاک ۱۸/۶ ۷۵۸۰/۶ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس خور - صحرای پنز ملکی آقای محمود جمالیپور و شرکا که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ 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 وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی 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 بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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. <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۹/۲۰</p> <p>عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان</p> <p>م/الف/۵۳۷</p>

آگهی تحدید حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششادنگ یک قطعه زمین زراعتی مشهور به زیر قنات سه من بذرافکن به مساحت تقریبی ۶۰۰ متر مربع تحت پلاک ۱۸/۶ ۷۵۸۰/۶ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس خور - صحرای برکه شمسی ملکی آقای محمود جمالیپور و شرکا که به علت مشخص نبودن محدوده ملک باید تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ 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 وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی 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 بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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. <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۹/۲۰</p> <p>عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان</p> <p>م/الف/۵۳۷</p>

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد ۴مه)
آگهی مزایده پلاک ۱۴۱۴۱/۴۶۵ اسناد ۴م موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق ۲/۰۹ دانگ از شش دانگ یک باب منزل مسکونی پلاک ۱۴۱۴۱/۴۶۵ که سند آن صادر و مع الواسطه به آقای محمد فاتحی منتقل شده است به آدرس
لار شهر جدید ۱۲ متری مسجد امام علی (ع) بلوک ۲ که طبق نظر کارشناس رسمی شش دانگ پلاک فوق به مبلغ ۳۸۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای ۳۳۶/۶ متر مربع عرصه و ۴۴۸ متر مربع اعیان در دو طبقه و دارای انشعاب آب و برق و گاز و ۲/۰۹ مشاع از پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۶
در اداره ثبت اسناد و املاک لارستان واقع در لار بین دو شهر بلوار سید عبدالحسن لاری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۳۸۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است و پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز امع از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مزاره، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده و تقبی رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
عبداله جهان پور عمله -سرپرست ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف ۵۴۷

چرا رژیم صهیونیستی این بار بندر تجاری لاذقیه را هدف قرار داد؟



رژیم صهیونیستی در جریان تجاوزگری اخیر به سوریه، پایگاه‌های موشکی، فرودگاه‌های نظامی و یا پهلوها را هدف قرار نداد بلکه کانیتنرهای گندم، برنج، شکر و البسه را هدف گرفت اما بلافاصله نخست‌وزیر این رژیم مدعی شد که این حمله، «جنگ با نیروهای ویرانگر» بود.این رژیم که شبانه‌روز ایران را تهدید می‌کند و می‌داند که حتی ارباب آمریکایی‌اش نیز جرات عملی کردن تهدیدهای نظامی علیه ایران را ندارد، کانیتنرهای آذوقه و البسه عالی (پیراهن‌ها و شلوارها) مردم سوریه را در بندر لاذقیه در مجاورت آب‌های مدیترانه که بندر اصلی سوریه محسوب می‌شود و از طریق آن غذا و دیگر کالاهای حیاتی وارد این کشور می‌شود، هدف حمله قرار داد و به این تجاوز سخیف خود افتخار می‌کند.

رژیم اشغالگر البته خواست تبلیغ و القا کند که تسلیحات خاصی را در بندر لاذقیه هدف حمله قرار داده، در حالی‌که این رژیم عملا قوت و روزی ملت سوریه را هدف قرار می‌دهد، آنچه که رژیم اشغالگر را به رعب و وحشت انداخته روحیه مبارزه‌گری و ایمان ملت های منطقه است که هرگز نمی‌توان این روحیه را سرانی ها، لبنانی‌ها و یا فلسطینیان گرفت همانطور که آمریکا و دیگر کشورهای غربی نتوانسته‌اند چنین روحیه‌ای را از ملت ایران که افزون بر ۴۰ سال در مقابل تحریم‌های همه‌جانبه آنها مقاومت کرده‌اند، بگیرند.

حمله اخیر اسرائیل به سوریه به رغم این‌که بزدلانه و بدون دستاورد بوده، ولی با چندین رویداد مهم همزمان شد: افزایش عملیات استنهادی و عملیات انفرادی در فلسطین اشغالی علیه نیروهای اشغالگر و افزایش عملیات علیه نیروهای اشغالگر آمریکایی در سوریه و نیز استیصال آمریکا و اسرائیل در برابر ایران، که پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه برنامه صلح آمیز هسته‌ای خود به دست آورده و با جدیت

	<h2>آگهی استخدام پزشک عمومی</h2>	
معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان در نظر دارد جهت تکمیل نیروی پزشک عمومی در مرکز خدمات جامع سلامت روستایی ده فیش، از میان افراد واجد شرایط و دارای مدارک لازم، پزشک عمومی استخدام کند.		
متقاضیان می توانند جهت تحویل مدارک از تاریخ ۱۲ لغایت ۲۵ آذرماه ۱۴۰۰ همه روزه بجز روزهای تعطیل از ساعت ۰۷:۳۰ الی ۱۴ به واحد ستاد گسترش معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان واقع در: شهرجدید، چهل متری دوم، بلوار فنی و حرفه ای(آزادی) مراجعه کنند و یا با شماره‌های ۰۷۱۵۲۲۴۸۰۳۷-۰۷۱۵۲۲۴۸۵۴۳۳ تماس گیرند.		
روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان		
شناسه آگهی: ۱۲۳۴۶۶۹		
م الف: ۵۵۴۱		

	<h2>آگهی مناقصه</h2>	
با استناد به مصوبه شماره ۱۲ مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۱۹ شورای اسلامی شهر ارد و صورت‌جلسه کمیته تطبیق فرمانداری گراش به شماره ص ۱۵۰۰/۱۴۹/۱۶۶۹ این شهرداری در نظر دارد نسبت به واگذاری وظایف مربوط به خدمات شهری نظیف و رفت و روب به متراژ ۱۲۰۰۰۰ متر مربع، نگهداری آبیاری واحداث فضای سبز فضای به متراژ تقریبی ۸۰۰۰ متر مربع با ۱۱۵۰۰۰لیتبه نفع شهرداری ضابط میشود جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری نماید لذا از کلیه پیمانکاران واجدالشرایط تقاضا میشود جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری ارد مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را به صورت دستی در پاکت های سر بسته و مهور به این شهرداری ارائه نمایند.		
۱. مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال میباشد-- ۲. ارائه سپرده به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و یا واریز وجه به حساب سپرده ۰۷۰۲۴۰۰۱۰۰۰۰۳۱ نام شهرداری ارد نزد بانک ملی قابل قبول میباشد-- ۳. سپرده نقرات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد در شهرداری به امانت خواهد ماند-- ۴. چنانچه نقرات اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نباشند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد-- ۵. هزینه مربوط به درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد. (که پیمانکار قبل از عقد قرارداد باید پرداخت نماید)-- ۶. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است -- ۷. سایر اطلاعات در اسناد مناقصه شهرداری موجود است-- ۸. تاریخ گشایش پاکت ها در مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۹ راس ساعت ۱۲ در دفتر شهردار میباشد-- ۹. مدارک در سه پاکت حاوی: الف) ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به حساب سپرده شهرداری ب) کپی مدارک شناسایی و ثبت شرکت ، اساسنامه ، گواهی صلاحیت ابتمنی گواهی صلاحیت پیمانکاری ، تصویر آگهی روزنامه درخصوص دارندگان امضای مجاز و...ج) برگ استعلام بهاء . به صورت در بسته و مهور به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند./- ۱۰. آخرین مهلت جهت تحویل اسناد مربوط به مناقصه تا مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۸اراس ساعت ۱۴:۰۰ می باشد.		
مرحله دوم: نوبت اول ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ نوبت دوم ۱۴۰۰/۰۹/۲۰		
نوبت دوم ۱۴۰۰/۰۹/۲۰		
شناسه آگهی: ۱۲۳۳۶۷۵		
ابودزیوسی - شهردار ارد		

واکاوی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در بین کاربران ایرانی

شاید بیشتر از هر قشر دیگری، کودکان و دانش آموزان بیشتر تحت تاثیر این اعتیاد قرار گرفته باشند. به همین بهانه با حمیدرضا جلالی فراهانی، کارشناس فضای مجازی گفتگو کرده ایم که در ادامه می‌خوانید.

در چه صورتی معتاد به فضای مجازی هستیم؟ اعتیاد به صورت کلی نوعی از رابطه وابسته و جستجو گرانه نسبت به یک محتوا و موضوع است که از حالت عادی خارج شده باشد. حالت عادی به معنای تعداد دفعات و میزان استفاده معمولی است و طبیعتا این شاخص‌ها در مورد اینترنت هم صدق می‌کند. هر شخصی امروزه در اجتماع براساس جایگاه اجتماعی و میزان نیازش به بهره گیری از محتوای اینترنت می‌پردازد. این بهره گیری می‌تواند صرفا به مسائل منادی مربوط شود، تولید محتوا و مطالب را در بر گیرد و یا در مسائل فراتری مثل کسب و کار از آن استفاده شود. موارد استفاده دیگر نیز می‌تواند بازی‌های ویدئویی و سرگرمی‌ها باشد.

استفاده از هرکدام از این موارد، میزانی دارد که اگر از حالت عادی عبور کند، اعتیاد نامیده می‌شود. در حالت اعتیاد، شما در هر شرایطی به اینترنت احساس نیاز می‌کنید و وقتی به اینترنت متصل نیستید اضطراب و نگرانی شما را فرا می‌گیرد؛ این چیزی است که به آن وابستگی اعتیادوار به اینترنت و شبکه‌های مجازی می‌گویم و در واقع اعمال و رفتار مخاطب در این فضا کنترل می‌شود.

برخی میزان استفاده از اینترنت نمی‌توان یک نسخه پیچید

نمی‌توان به عنوان سطح مجاز استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، زمان مشخصی را برای همه اقشار تجویز کنیم، اما بخش قابل توجه این است که حضور ما در این فضا باید متناسب با نیاز ما باشد. برای مثال اگر کسی کاربر شبکه‌های اجتماعی است، برای چک کردن صفحات شخصی خود به زمانی بیشتر از نیم ساعت نیاز خواهد داشت، اما اگر شخصی کاربر حرفه‌ای باشد و کسب و کارش به این فضا وابسته باشد این زمان طبیعتا افزایش پیدا می‌کند و ممکن است به یک ساعت و یا ۹۰ دقیقه نیز برسد. اما با نگاهی به طرفان متوجه خواهیم شد که میزان استفاده مردم فراتر از این مقدار است. اشخاصی مثل اینفلوئنسرها و پژوهشگران

فضای مجازی هستند که میزان استفاده آنها از این حد تجاوز می‌کند و نیاز به زمان بیشتری برای گذراندن در فضای مجازی دارند.البته که این اقشار بخش کوچکی از جامعه ما را تشکیل می‌دهند.در مدیریت استفاده از فضای مجازی با دو مسئله روبرو هستیم ، یکی از این مسائل اراده و مدیریت رفتار انسانی است و دومین مورد هم گجت‌ها و اپلیکیشن‌هایی است که در این حوزه میزان و نوع دسترسی ما را مدیریت می‌کنند. دانش آموزان و دانشجویان به عنوان بخشی از مقوله مدیریت استفاده خود از فضای مجازی باید به مسئله خود مراقبتی و برنامه ریزی روی بیاورند. مقوله دوم برای مدیریت استفاده از فضای مجازی در هنگام آموزش، استفاده از اپلیکیشن‌های خاص است که دسترسی را محدود می‌کند.مورد دیگر هم آموزش است که صدا و سیما نقش زیادی در آن دارد، در واقع ما باید رژیم مصرف از فضای مجازی را هم آموزش دهیم؛ البته تلاش‌هایی در این زمین صورت گرفته، اما به طور کامل فراگیر نشده است. محور چهارم نیز به زیر ساخت‌ها مربوط می‌شود. ما در کشورمان نظام احراز هویتی نداریم که با توجه به سن کاربر و از طریق برنامه ارائه دهنده خدمات، فعالیت کاربر را مدیریت کنیم. برای مثال کشور چین اخیرا قانونی وضع کرده که نوجوانان را در استفاده بیش از اندازه در بازی‌های ویدئویی محدود می‌کند.البته در کشور ما مسئله فقط قانون گذاری نیست و اگر قانون نیز تصویب شود زیرساختی برای کنترل وجود ندارد. به صورت پیشفرض کودکان ممکن است بیشتر از بزرگسالان درگیر اعتیاد به اینترنت شوند، اما بزرگسالان هم از این آسیب در امان نیستند. در زندگی بزرگسالان خصوصا در سال‌های اخیر و با توجه به شیوع ویروس کرونا و مشکلات اقتصادی و شغلی زیادی که ایجاد شده، افراد به شیوه‌های جدیدی روی می‌آورند. مدیریت مصرف بزرگسالان از فضای مجازی نیز از طریق آموزش و زیرساخت‌ها امکان پذیر است. می‌توان گفت که آموزش پذیری بزرگسالان به دلیل شکل گیری شخصیت آنها سخت، اما شدنی است. آموزش فراگیر آگاهی بخش خواهد شد و تکرار مکرر یک پیام اثربشی خواهد بود.

نکته اول در این زمینه این است نباید کودکان را با تلفن های همراه و یا تبلت ها تنها گذاشت؛ زیرا محتوا کنترل نشده است و از طرف دیگر کودکان بسیار آسیب پذیر هستند. این موضوع برای افراد ۱۸ تا ۲۰ سال نیز صدق می‌کند، زیرا در این زمان مقداری از حس ماجراجویی و کنکااش انسان فعال شده و باید استفاده از محتوای اینترنت مدیریت شده باشد. نکته دیگر استفاده از ابزارهای مرتبط با این موضوع است. ابزارهای داخلی و خارجی در این زمینه وجود دارد، اما به دلیل غریزگی در این حوزه، به میزان استفاده ابزار داخلی کمتر است.

این‌طور که نتیجه تحقیقاتی علمی در سراسر دنیا نشان می‌دهد و کارشناسان حوزه سلامت و خانواده می‌گویند تماشای بیش از حد تلویزیون چیزی جز عوارض منفی بر روح و جسم سالمند نخواهدداشت اما با این عادت عجین‌شده چه باید کرد؟

سلامت را دریاب
طبیعتا آن‌بی‌تحرکی که تماشای طولانی مدت تلویزیون برای سالمند به همراه دارد، می‌تواند اثرات منفی بسیاری بر او داشته‌باشد که یکی از آنها، افزایش وزن است؛ عاملی که به قول متخصصان حوزه سلامت، به خودی خود، زمینه‌ساز ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله دیابت است. فرد سالمند به دلیل کم کار کشیدن از ذهن و انجام ندادن فعالیت‌های فکری، در خطر ابتلا به آلزایمر قرار می‌گیرد و سرعت عملش برای انجام برخی کارها، پایین می‌آید. در واقع او با تماشای زیاد تلویزیون، آسان‌ترین کار را انتخاب کرده‌است، بدون این‌که کوچک‌ترین زحمت و تلاشی را خودش متقبل شود و این همان زنگ خطر سلامت در دوران سالمندی است.

اما یکی از مهم‌ترین مسائلی که کارشناسان حوزه سلامت بر آن تاکید دارند، آن‌بی‌تحرکی است که تماشای زیاد تلویزیون به فرد می‌دهد؛ در غیر این صورت خود تلویزیون آنچنان هم آسیب‌زا و مخرب نیست، آنها معتقدند نشستن طولانی مدت در یک مکان ثابت که در زمان تماشای طولانی مدت فیلم

یکی از ملاک‌های مهم ازدواج کفویت است. کفویت یعنی سختی، هم‌وزن بودن، هماهنگی و تناسب.

کفویت را نادیده نگیرید

نکته مهمی که در ازدواج باید به آن توجه کنیم این است که به‌هیچ‌عنوان فریب قول‌هایی که از جانب طرف مقابل داده می‌شود را نخوریم. لذا طرف مقابل را هماهنگ‌ونه که هست، بپذیریم. اگر طرف مقابل اهل نماز و روزه نیست و از لحاظ اعتقادی با ما تناسب ندارد اما قول می‌دهد که بخاطر ما نماز بخواند، اعتماد نکنیم زیرا چنین قول‌هایی ناپایدار و تثبیت نشده هستند.

تناسب های ضروری در ازدواج

هم کفو و هم‌شأن بودن زن و مرد در ازدواج بسیار اهمیت دارد، این معیار، موجب تفاهم زن و شوهر و مهم‌ترین عامل پرورش صحیح فرزند و استحکام خانواده است. لذا لازم است دختر و پسر در ۶ مورد تناسب داشته باشند:

اعتقادات مذهبی

دقت کنید تناسب در اعتقادات مذهبی تنها شامل انجام واجبات مثل نماز، روزه،حسب و… نمی‌شود. لذا نماز و روزه را به تنهایی ملاک تدین در انتخاب همسر قرار ندهید. گاهی ممکن است فردی نماز بخواند اما در ارتباط با محارم حد و حدود شرعی را رعایت نکند یا نماز بخواند اما اهل عزاداری و رتنن به زیارتگاه‌های مذهبی نباشد. به همین خاطر توصیه می‌شود در امر ازدواج، اعتقادات مذهبی را به صورت جزئی مورد بررسی قرار دهید و ببینید چارچوب‌های دینی و باید و نبایدهای الهی چقدر در زندگی طرف مقابلتان وجود دارد؟ طرف مقابلتان چقدر به خط قرمزهایی که دین برای ما تعیین کرده، احترام می‌گذارد یا از آنها عبور و عدول می‌کند؟

با اغلب مادرها که این روزها صحبت می‌کنیم، از آن‌ها با گله و شکایت می‌شنویم که بچه‌ها به خوایشان اهمیت نمی‌دهند، چه بچه‌های مدرسه‌ای که این روزها در منازل بیشتر آنلاین آموزش می‌بینند و صبح‌ها با خواب آلودگی پای درس می‌نشینند و چه بچه‌های کوچکتر که به خوبی مادر و پدر را شب‌ها بازی می‌دهند و نیمه‌های شب به خواب می‌روند؛ بنابراین اینطور که پیداست خواب کودکان یک مسئله اساسی برای مادران است که باعث خواب آلودگی خود مادرها و بی حوصلگی شان در طول روز شده و آستانه و حوصله و تحملشان را کم می‌کند. خیلی از بچه‌ها عادت کرده اند تا نیمه‌های شب پای تلویزیون بنشینند یا بازی کنند و از آن سمت هم تا ظهر به خواب بروند.

اگر شما هم از آن دسته مادرهایی هستید که فرزندشان دچار مشکل به خواب رفتن است و به دنبال راهکاری برای رفع آن هستید، این گزارش را دنبال کنید:

۱-تنظیم خواب متناسب با سن و سال فرزند شما

مادران باید آگاه باشند که بچه‌ها در هر سنی نیاز به یک زمان مشخص و متفاوت خواب در طول روز و شب دارند و این خواب به طور کامل با سلامتی آن‌ها در ارتباط است.

به طور مثال نوزادان می‌بایست شش – هفت مرتبه در طول روز بخوابند و مجموعا نزدیک به شانزده تا هجده ساعت در طول شبانه روز خواب داشته باشند، اما همین نوزاد وقتی یک ساله می‌شود چرخه خوابش در طول روز به یک تا دو مرتبه که آن هم دو – سه ساعت می‌شود، تقسیم شده و خواب شب نیز تا یازده ساعت مناسب است و به همین نسبت

ارتباط بین سالمندی و تماشای تلویزیون



با برنامه‌ای از تلویزیون رخ می‌دهد، عوارضی مانند لخته شدن خون دارد که به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر می‌شود. در واقع کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند تماشای بیش از حد تلویزیون، لخته خونی در بدن افراد ایجاد می‌کند که در نهایت باعث بروز سکنه مغزی یا حمله قلبی می‌شود؛ آنقدر که طبق همین تحقیقات، افرادی که ساعت‌های طولانی را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، ۱/۷ برابر بیشتر از سایر افراد به چنین اتفاقی دچار می‌شوند. با این اوصاف، بهتر نیست نشستن‌های طولانی مدت پای تلویزیون را به حداقل برسانیم؟ برنامه داشته باشید

دوره سالمندی و بازنشستگی، به معنی رسیدن دوره‌ای است که می‌توانید با فراغ بال و خیال

تناسب های ضروری در ازدواج که نباید نادیده گرفت

کفویت اقتصادی

از آنجایی که ازدواج دختر و پسر پیوند دو خانواده است، تفاوت مالی خانواده می‌تواند مشکلاتی را برای زوجین ایجاد کند. چنانچه اگر خانواده یکی از طرفین از وضع مالی خیلی بالایی برخوردار باشد و دیگری از طبقه متوسط باشد، در هنگام مهمانی دادن، مهمانی رفتن ، هدیه دادن، خریدهای عروسی و… مدام تنش ایجاد می‌شود.

کفویت شغلی

در دوره فعلی که زن و مرد مجبور به فعالیت اقتصادی بیشتری هستند، توجه به کفویت شغلی در ازدواج نیز حائز اهمیت است. توازن

شغلی بین زن و مرد نباید بهم بخورد. به این معنا که زن دو جا کار کند و مرد یک جا. همچنین سطح درآمد و جایگاه شغلی مرد در اینصورت دچار سرخوردگی خواهید شد و

برنامه‌هایی برای بچه‌های بدخواب



با افزایش هر سال سن میزان نیاز کودک به خواب روز کمتر می‌شود.

حال نکته این است که همه بچه‌ها چرخه خوابشان با هم یکی نیست و هر مادری می‌بایست وضعیت نیاز فرزند خود را بررسی کند و آن را مدنظر داشته باشد.

۲-فرزندات را صبح زود بیدار کن

حال برای اینکه مادری بتواند مدیریت صحیحی بر خواب و بیداری فرزندی داشته باشد که بدخواهی می‌کند، نخستین نکته این است که صبح‌ها بچه را زود بیدار کند. ممکن است روزهای اول بچه اعتراض کرده، گریه کند یا بدخلقی داشته باشد، اما بعد خوابش تنظیم شده و عادت می‌کند.

پس یکی از همین روزهایی که بچه تا نیمه‌های شب بیدار مانده و دیر خوابیده، روز زود بیدارش کنید و تحمل بداخلاقی او را داشته تا به این شرایط عادت کند و شب‌ها نیز خوابش تنظیم شود.

۳-در طول روز فعالیت جسمی مناسب داشته باشد

این را هم مادران باید در نظر داشته باشند که بچه‌ها نیاز به تخلیه انرژی خود را دارد، اگر در طول رز فعالیت جسمی مناسبی بریا فرزندت تدارک ببینی، حتما انرژی روانی او تخلیه شده و او نیاز به خواب پیدا می‌کند.

۴-خواب ظهر را کم کن

بهتر است خواب ظهر کودکان را کم کنید تا شب به موقع به خواب بروند، به استثنای نوزادانی که هر زمان نیازبه خواب دارند، برای بقیه رنج‌های سنی می‌تواند این روش پیاده شود. حتی اگر بچه ظهر هم می‌خوابد بهتر است تا قبل از ساعت ۳ عصر از خواب بیدار شود.

فیلم‌سینمایی دو ساعته را بدون وقفه تماشا کنید و از جایتان تکان نخورید. بهتر است کمی به بدنتان استراحت بدهید؛ بایستید، راه بروید و کش و قوسی بخورید. خودتان را به یک چند واحد میوه مهمان کنید و چشمتان را از روی صفحه تلویزیون بردارید و ذهن‌تان را از موضوع دور کنید. شاید بهتر است چیزی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه این عمل ادامه پیدا کند و بعد دوباره به موقعیت قبلی برگردید. با این کار حداقل تا حدودی از آسیب‌های نشستن بیش از حد جلوگیری کرده‌اید و به ذهن‌تان هم شروعی دوباره داده‌اید.

برای خوابی آرام

این‌طور که مشاوران خانواده می‌گویند، سالمندان غرق می‌شوند در سریال‌ها و موضوعات داستانی غرق می‌شوند و ذهن‌شان آنقدر درگیر می‌شود که خواب آرام و راحتی نخواهندداشت. همه آن، با این حساب، اختصاص دادن یکی دو ساعت تماشای تلویزیون(و چه بهتر که کمتر)، بد نیست اما در عین حال، از رسیدگی به گل و گیاهان، قدم زدن و پیاده‌روی، سر زدن به دوستان و آشنایان و… که هرکدام از آنها باعث تحرک و فعالیت بخشی از بدنتان می‌شود، غافل نشوید که می‌تواند در کیفیت دوران سالمندی‌تان، تاثیرگذار باشد.

یک تماشای متفاوت
نشستن پای تلویزیون را به زمان‌های کوتاه ، کوتاه تقسیم کنید. یعنی این‌طور نباشد که یک

درآینده ممکن است طرف مقابلتان به مقایسه شما با دیگران پرداخته و در نهایت احساس پشیمانی کند.

کفویت فرهنگی

در ازدواج علاوه بر دختر و پسر، هر دو خانواده باید از نظر فرهنگی هم کفو باشند. نکات مهم دیگری است که باید به آن توجه کرد زیرا داشتن زمینه شغلی مشترک می‌تواند فضای فکری زن و مرد را بهم نزدیک کند. به‌عنوان‌مثال، بین شغل مردی که به مشاغل آزاد، فعالیت‌های بازرگانی و خدماتی مثل راننده تاکسی، املک و… مشغول است با زنی که فعالیت‌های فرهنگی مثل معلمی، نویسندگی و… انجام می‌دهد، زمینه مشترکی وجود ندارد.

کفویت ظاهری

با کسی ازدواج کنید که از نظر زیبایی به شما نزدیک باشد. دنبال ازدواج با کسی که خیلی زیباتر و خوشتیپ‌تر از شماست، نباشید زیرا در اینصورت دچار سرخوردگی خواهید شد و دعوا خواهند شد.

کفویت شخصیتی

کفویت در موارد گفته شده شرط کافی برای ازدواج موفق نخواهد بود. گاهی دختر و پسری با هم تناسب دارند و هر دو فرد ایده‌آل و مناسبی برای ازدواج هستند اما به دلیل اختلاف شخصیتی، شریک زندگی خوبی برای هم نخواهند بود. هر شخص ویژگی‌های شخصیتی مختص به خود را دارد اما در برخی موارد ازدواج یک فرد درون‌گرا با برون‌گرا، مسئولیت‌پذیر با بی‌مسئولیت، صبور و آرام با عصبی و اجتماعی با منزوی ممکن است در زندگی زناشویی مشکل‌ساز باشد

بنابراین لازم است قبل از ازدواج با گفت‌وگو

و انجام مشاوره‌های ازدواج نسبت به تیپ‌های

شخصیتی یکدیگر آشنا شده و میزان و شدت

آنها را شناسایی کنید.

۵- کارتون از ساعت ۶ عصر ممنوع!
از ساعت ۶ عصر بهتر است کارتون و موبایل را ممنوع کنید. چرا که نور صفحه دیجیتالی روی هورمون خواب تاثیر منفی می‌گذارد.

۶-مراسم خواب داشته باشید
مراسم خواب به این معنی است که هر زمان که بچه عقل رس‌تر شد، برای زمان خوابش برنامه داشته و خود او را در این کار مشارکت دهید. یعنی مثلا اول دوش بگیرد، بعد پیژانه بپوشد، بعد کتاب بخواند و … مراسم خواب باید باعث آرامش بچه‌ها شود.

۷- کوتاه نیابید

الان شاید برخی مادرها بگویند که همه این کارها را کرده‌اند، اما نتیجه نگرفتند. مهم این است که در این مسیر کوتاه نیابید این راه را مدتی ادامه دهید. داد نزنید، سعی کنید آرام باشید. فرزندتان را درک کنید که دلش بخواهد بازی کند و نخواهد. این طبیعتی است پس آرامش داشته باشید تا روشتان جواب بدهد.

نکته دیگر این است که به یاد داشته باشید

وقتی بچه‌ها خیلی خسته هستند یا استرس شدید دارند خوابشان بهم می‌ریزد و سختتر به خواب می‌روند. خیلی بچه‌ها هیجانی می‌شوند یا می‌خواهند تمریناتی که در طول روز داشتند را شب هم ادامه دهند مبادا یادشان رفته باشد پس آرام باشید و اجازه دهید آرام آرام روش شما اثر کند.

نکته بعدی این است که شما خودتان هم سعی کنید به موقع بخوابید. انتظار نداشته باشید وقتی خودتان شب‌ها تا نیمه‌های شب بیدار هستید، بچه‌ها به راحتی بخوابند. بهتر است این برنامه را برای همه اجرا کنید تا زمانی که خواب بچه‌ها تنظیم شود منتها

درس های زندگی که از خانواده می آموزیم

خانواده خوب نعمت بزرگی است که نمی‌توان نادیده‌اش گرفت. خواهر، برادر، پدر و مادر هم‌گروهی‌های ما روی کره خاکی‌اند؛ هم‌گروهی‌هایی که انتخاب طبیعت برایمان بوده‌اند و خودمان نقشی در پیوستن به آنها نداشته‌ایم. منتها هرآنچه هستیم و داریم در گروی عضویتمان در این گروه است. گاهی هم‌گروهی‌های خوبی برای هم نیستیم و فضای زندگی و رشد را برای هم تنگ و ناسامان می‌کنیم و گاهی بهترین یارویار هم می‌شویم. درست است؟ اگر در گروه یا همان خانواده خوبی قرار داشته باشیم، درس‌های به‌شدت جذاب و ارزشمندی می‌گیریم؛ درس‌هایی که فقط یک خانواده خوب به ما می‌دهند.

۱. عشق بی‌حدومرز؛ محبت و عشقی که از خانواده‌ای خوب به انسان تقدیم می‌شود در هیچ شرایط و گروه دیگری وجود ندارد. خانواده‌های خوب به هم عشق بی‌اندازه می‌دهند و روی هم اثرات مثبت می‌گذارند. محبتی که در میان اعضای خانواده‌های سالم وجود دارد، اعضایش را برای عشق‌ورزیدن به آدم‌های دیگر دنیا هم آماده می‌کند.

۲. فداکاری؛ **ایزاز عشق با ایثار**

حتما تصاویر متعددی از حضور مهربانانه و فداکارانه مادران در زندگی دارید؛ برای مثال، شب‌هایی که بالای سرتان بیدار مانده تا مطمئن شود راحت به خواب می‌روید یا ازخودگذشتگی‌های پدر برای تهیه چیزهایی که نیاز دارید و…

خانواده موفق به ما نشان می‌دهد گاهی برای اینکه اعضای دیگر راحت و آسوده باشند، می‌توان از خود گذشت و سختی‌ها را به جان خرید. فداکاری یکی از زیباترین راه‌های نشان‌دادن عشق زیاد خود به کسانی است که دوستشان داریم. اگر این مفهوم را در خانه یاد بگیریم، آدم‌های آماده‌ای برای تشکیل‌دادن خانواده خوب دیگری برای خود در آینده می‌شویم.

۳. ازخودگذشتگی؛ یکی برای همه، همه برای یکی

درست است که رسیدگی به خودمان و خواسته‌هایمان در این دنیا بسیار مهم است در فرصت اندک زندگی باید قدر لحظه‌ها را برای رشد و شادی‌مان بدانیم، اما گاهی باید از خودمان بگذریم. زمانی که با اعضای دیگر در خانواده زندگی می‌کنیم، گاهی نیاز می‌شود به‌نفع شادی و رفاه دیگران خود را از اولویت کنار بگذاریم و برای رفاه و آرامش جمعی تلاش کنیم. ازخودگذشتگی به‌معنای عقب‌ماندن از خود و خواسته‌هایمان نیست. نشانه‌ای از بلوغ رفتاری و احساسی آدمی است که یاد می‌گیرد با تلاش برای ایجاد آرامش و احساسات خوب برای دیگران، مهربان باشد، ملاحظه داشته باشد و هم‌درد و هم‌همراه دیگران در زندگی پیش برود.

۴. وفاداری؛ پیوندی ناپ‌بدنی

خانواده خوب نخستین گروهی است که معنای وفاداری را یادتان می‌دهد. هیچ دوست و همراه دیگری به‌اندازه اعضای خانواده‌ای خوب و سالم نمی‌تواند این مفهوم را به زندگی‌مان وارد کند.

این‌طور نیست که فقط رابطلهای خونی باشد که در خانواده‌ای سالم به خلق مفهوم وفاداری منجر می‌شود؛ بلکه زیستن مهربانانه در کنار یکدیگر موجب شکل‌گیری وفاداری میان اعضای خانواده‌های خوب می‌شود.

۵. اتحاد و باهم‌بودن؛ یکی بودن پر محبت
احساس تنهایی مطلق خوشایند نیست، گاهی برای همه‌مان پیش می‌آید که خود را تنها و اسیر در این کره‌خاکی حس می‌کنیم. در این شرایط، چیزی مانند آغوش گرم و پُرعشق خانواده است که می‌تواند پناهمان باشد و ما را از افکار انزواگرایانه درباره هستی نجات بدهد.

۶. توجه خالصانه؛ دریافت محبتی ناب
تربیتی که خانواده خوب درباره عشق‌ورزیدن و برقراری ارتباط به اعضایش یاد می‌دهد، باعث شکل‌گیری روحیه‌ای در افرادی می‌شود که برای جامعه و جهان هم بهتر است. آدم‌هایی که ارزش توجه‌دیدن را درک می‌کنند، یاد می‌گیرند توجه و مهربان را به دیگران هم منتقل کنند. چه‌چیزی بهتر از این؟

۷. آموختن تجربه‌ها؛ تکرار نکردن غلط‌های املای زندگی

اغلب خانواده‌ای امن و سالم شکل بگیرد، اعضای آن در کنار بهره‌مندی از موهبت محبت، مزایای بی‌شمار دیگری هم به وجود می‌آورند؛ برای نمونه، بزرگ‌ترهای هر خانواده‌ای تجربه‌های بیشتری نسبت به اعضای دیگر دارند. آنها می‌توانند راهنمای مهمی در زندگی باشند و یادمان دهند درباره قدم‌گذاشتن در مسیرهای مختلف زندگی عاقلانه‌تر و درست‌تر تصمیم بگیریم. تکرار نکردن اشتباه‌هایی که بزرگ‌ترها در زندگی‌شان مرتکب شده‌اند، راه ارزشمندی برای زیستن بهره‌ورتر است که فقط در محیطی مانند خانواده می‌توان به آن رسید.

حرف از بیمه که می شود خیلی‌ها به یاد اشتغال می‌افتند و به این نتیجه می‌رسند هر فردی که سابقه کار کردن دارد می‌تواند سابقه بیمه داشته باشد.

به نظرشان بیمه برای بانوان خانه دار یا دختران مجردی که شغلی هم ندارند اغلب معنا ندارد چراکه در ایران خانه‌داری شغل به حساب نمی‌آید و حقوقی ندارد، مرخصی در آن داده نمی‌شود و حتی بازنشستگی هم ندارد و بنابراین بانوان خانه‌دار بدون بیمه، حقوق و مرخصی باید کار کنند، اما حالا چند سالی می‌شود که بحث بیمه بانوان خانه دار مطرح شده‌است.

مانند بسیاری از بیمه‌ها هر ماه باید حق بیمه در بیمه بانوان خانه دار و دختران مجرد پرداخت شود و مانند بسیاری از بیمه‌های دیگر بازنشستگی هم در آن وجود دارد.

به همین دلیل به بهانه روز بیمه سراغ بیمه بانوان خانه‌دار و دختران مجرد رفتیم، با وجود این‌که بیمه بانوان خانه‌دار عمری حدود ۱۳ سال دارد و از سال ۱۳۸۷ تعریف شده‌است اما تنها حدود ۳۶۸ هزار بانوی خانه‌دار و دختر مجرد تا به امروز بیمه شده‌اند.

شرایط خاص

شرایط سنی: برای این که از بیمه بانوان خانه‌دار و دختران مجرد استفاده کنید باید شرایط سنی خاصی داشته باشید.

اگر بین ۱۸ تا ۵۰ سال سن دارید و شغلی ندارید یا خانه دارید می‌توانید از خدمات بیمه

بانوان خانه دار و دختران مجرد استفاده کنید. حتی اگر در این رده سنی قرار دارید و در شرکت یا کارگاهی مشغول به کارید که شما را بیمه نمی‌کند، می‌توانید از خدمات بیمه خانه داری استفاده کنید.

درصورتی که بالای ۵۰ سال سن دارید هم می‌توانید متقاضی بیمه بانوان خانه دار باشید. البته در شرایطی می‌توانید بیمه شوید که پیش از این حق بیمه پرداخت کرده‌اید و سابقه بیمه دارید. در غیر این صورت شرکت‌ها افراد را بیمه نمی‌کنند. در صورتی که بیش از ۱۰سال سابقه پرداخت حق بیمه دارید بدون شرایط سنی می‌توانید بیمه شوید.

مدارک: برای این‌که بیمه بانوان خانه‌دار را دریافت کنید باید مدارکی به همراه داشته باشید. کارت ملی و کپی آن، شناسنامه و کپی از تمام صفحات، یک قطعه عکس سه در چهار و فرم مربوط به بیمه بانوان خانه‌دار از مدارکی است که باید به همراه داشته باشید. بعد از تکمیل مدارک باید به کارگزاری‌های مجاز بیمه تامین اجتماعی در نزدیک محل سکونت خود بروید و ثبت نام کنید. البته این روزها که کرونا شایع است می‌توانید بدون مراجعه به کارگزاری‌ها و با ورود به سامانه www.es.tamin.ir به صورت غیرحضوری قرارداد بیمه خود را تنظیم کنید.

انتخاب بیمه ای

درصد خاص: این‌طور نیست که شما بعد از مراجعه به کارگزاری‌های بیمه تنها یک نوع بیمه را انتخاب کنید. در بیمه‌های بانوان خانه‌دار

به گفته‌ات عمل کن!

هیچ چیز به اندازه حرف بدون عمل، موجب پسرفت و نابودکننده اشتیاق نیست.

نکته مهم این است که چه در زندگی خانوادگی و چه در زندگی حرفه‌ای خود، فکرتان را روی آنچه می‌گویید، متمرکز کنید و خود را ملزم به انجام آن بدانید.

فرض کنید که برای خرید یک اتومبیل دست دوم به نمایشگاه اتومبیل رفتن‌اید.

فروشنده به شما اتومبیلی نشان می‌دهد که عقبه کیلومتر شمار آن یازده هزار و دویست کیلومتر کارکرد را نشان می‌دهد.

این اتومبیل پنج سال کار کرده است. شما با خود فکر می‌کنید که این اتومبیل قاعدتاً باید هفده هزار کیلومتر کار کرده باشد، اما فروشنده به شما اطمینان می‌دهد که فقط یازده هزار و دویست کیلومتر کار کرده و صاحب آن یک خانم مسن بوده که به ندرت با آن رانندگی می‌کرده است.

آیا شما حرف فروشنده را باور می‌کنید؟ احتمالاً تمام داستان‌هایی را که در مورد اتومبیل فروش‌های نادرست و متقلب شنیده‌اید، در ذهن خود مرور می‌کنید و حرف فروشنده را باور نمی‌کنید.

در واقع فروشنده‌های اتومبیل دست دوم فاقد پیش‌نیاز اصلی یک ارتباط مثبت هستند و آن اعتبار است.

برای ایجاد یک ارتباط متقابل، وقتی می‌توانیم به حرف‌های دیگران گوش کنیم و به آنها اعتماد کنیم که آنها حقیقت را به ما بگویند.

همین قانون شامل خانواده و شغل‌تان هم می‌شود.

دفاع مستند به قرائین معقول یا خوف عقلایی باشد، رفتار ارتكابی برای دفع تجاوز یا خطر ضرورت داشته باشد، خطر و تجاوز به‌سبب اقدام آگاهانه یا تجاوز خود فرد و دفاع دیگری صورت نگرفته باشد و توسل به قوای دولتی وقت عملاً ممکن نباشد یا مداخله آنان در دفع تجاوز و خطر مؤثر واقع نشود.

بنابر این در مواقعی که دسترسی سریع به پلیس یا عوامل دیگر جهت جلوگیری از ضرر جسمانی وجود ندارد شخص می‌تواند در حد معمول برای جلوگیری از صدمه دیدن، اقداماتی نظیر حمله به شخص جانی جهت دفاع از خود به عمل آورد. این اقدامات دفاع مشروع محسوب می‌شود. دفاع باید از نظر عرف با تهدید تقریباً مساوی باشد تا دفاع مشروع محسوب شود، به عبارتی اگر با دودین می‌توان از صحنه دور شد نباید از سلاح سرد ... برای دفاع استفاده کرد و معیار تشخیص دفاع مشروع عرف است.

بنابر این اگر فردی به منظور دفاع از خود موجب آسیب به سارق شود اگر شرایط بالا رعایت نشده باشد سارق می‌تواند از شخص شکایت کند؟
با توجه به مطالب گفته شده نمی‌توان به هیچ شخصی حتی به دزد، آسیب وارد کرد، مگر در باب دفاع مشروع و جهت جلوگیری از ورود آسیب و در حدی که عرفاً پذیرفته است.

راهکارانی که مردم می‌توانند در پیش بگیرند این است که از اموال خود به نحو متعارف نگهداری و حفاظت کنند تا دچار سرقت نشوند. در ثانی با ایجاد رعب و وحشت و سر و صدا موجبات فرار سارق را فراهم کند ودر صورت امکان با توسل به قوای انتظامی وی را دستگیر کنند و این که سعی نمایند به هیچ عنوان به سارق صدمه وارد نکنند.

شرایط زنان خانه دار برای بیمه



همه انتخاب‌هایی وجود دارد که شما با انتخاب هر کدام هم مامانه حق بیمه خاصی را پرداخت می‌کنید و هم در زمان بازنشستگی از خدمات آن نوع استفاده می‌کنید.

بیمه درمانی: اگر شما دفترچه بیمه ندارید و در تکلف پدر، مادر یا همسر هستید اما بیمه درمانی ندارید می‌توانید از خدمات بیمه ای درمان هم استفاده کنید. تنها کافی است که در زمان پر کردن فرم‌های بیمه گزینه درمان را هم انتخاب کنید تا به شما دفترچه بیمه هم صادر شود.

بیمه ۱۲درصد: در بیمه بانوان خانه‌دار با نرخ بیمه ۱۲درصد خدمات بازنشستگی، فوت بعد از بازنشستگی وجود دارد.

بیمه ۱۴درصد: در بیمه بانوان خانه‌دار با نرخ بیمه ۱۴درصد خدمات بازنشستگی، فوت قبل و بعد از بازنشستگی تعریف شده‌است.

بیمه ۱۸درصد: کامل‌ترین خدمات در این نرخ

بیمه ارائه می‌شود و شامل خدمات بازنشستگی، ازکارافتادگی و فوت است. به اضافه این که در این نوع نرخ بیمه ۲درصد از سهم بیمه را دولت

می‌شود. شما نمی‌توانید نقض عهد کنید و انتظار داشته باشید که اعتبارتان هم حفظ شود، حتی اگر نیت‌تان خیر باشد.

یادتان باشد که اعتبار مثل کف کشتی است.

اگر کف کشتی سوراخ باشد، کوچک و بزرگش فرقی نمی‌کند، عاقبت غرق خواهید شد.

تفاوت میان آنهایی که روابط شخصی توأم با شادی دارند و آنهایی که روابط شادی ندارند، مربوط به اختلافی که با دیگران دارند، نیست.

در حقیقت میزان اختلافات در هر دو گروه یکسان است. احساس تعهد در انجام توافق‌های میان طرفین است که به موفقیت روابط کمک می‌کند و تا ۲۳ درصد به میزان شادی کسانی که در آن رابطه سهیم‌اند، می‌افزاید.

ارتکاب جرم در قانون

اگر شخصی در مقام دفاع از خود مرتکب عملی شود که طبق قانون جرم انگاری شده، مجازات نمی‌شود اما دفاع او باید شرایطی داشته باشد.

مسعود مطهری نژاد، وکیل پایه یک دادگستری در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: دفاع مشروع در قانون مجازات اسلامی تعریف نشده و بیشتر تاکید این قانون، بر ذکر مصادیق دفاع مشروع هست. ماده ۱۵۶ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ در این باره گفته هرگاه فردی در مقام دفاع از نفس، عرض، ناموس، مال یا آزادی تن خود یا دیگری در برابر هرگونه تجاوز یا خطر فعلی یا قریب‌الوقوع با رعایت مراحل دفاع، مرتکب رفتاری شود که طبق قانون جرم محسوب می‌شود، در صورت

چالش زندگی خود را پیدا کنید



گام ۴: بگذارید ارزش ها ، اهداف و آرمانهای خود را توسعه دهید.

۲) معنا پیدا کنید

زنده ماندن غالباً در یافتن معنی زندگی و لذت حتی در چالش برانگیزترین شرایط بستگی دارد. بازماندگان اردوگاه کار اجباری می‌توانند بگویند. بیابید سعی کنیم معنای خود را در زندگی پیدا کنیم ، که همیشه لازم نیست با نظرات دیگران موافق باشد. خوشبخت ترین افراد همیشه کسانی نیستند که فقط به دنبال لذت های یک بار مصرف هستند ، آنها اغلب افراد بسیار شادتری هستند که اهداف و اصول خود را دارند و در عادی ترین چیزها به دنبال شادی هستند.

۳) به آنچه می‌خواهید فکر کنید

در زندگی ، ممکن است غالباً تمایل داشته باشیم که بیشتر از آنچه انجام نداده ایم شکایت کنیم تا اینکه آنچه را انجام داده ایم ، متوجه شویم. بنابراین بیابید سعی کنیم بیشتر به فکرها و ارزشیابی های مثبت بپردازیم ، و کمتر به آنچه که شکست خورده ایم یا نمی‌خواهیم بپردازیم. بگذارید ما خوشحال باشیم ، احساس عشق کنیم ، موفق باشیم ... سعی کنیم اشکالات درونی را گوشزد کنیم که می‌توانند به ما یادآوری کنند که ما لیاقت آنچه را که انجام می‌دهد نیستیم

بیابید سعی کنیم این را به ارتباطات نیز ارائه دهیم. وقتی با یک شریک زندگی هستیم ، نگوییم: ”شما هرگز به من گوش ندهید ، به من اهمیتی نمی‌دهید.“ در

تکفل استفاده کنید. برای هر فردی که تحت تکفل شما قرار می‌گیرد شما باید حق بیمه پرداخت کنید.

حق بیمه ماهانه

اگر می‌خواهید بیمه شوید باید مانند افرادی که شغلی دارند هر ماه حق بیمه پرداخت کنید. البته گزینه‌ها متنوع است و شما می‌توانید انتخاب کنید که هر ماه، سه ماه یکبار، شش ماه یکبار یا سالانه حق بیمه خود را پرداخت کنید. حق بیمه هر سال محاسبه می‌شود و یک فرمول ثابت دارد.

مبلغ حق بیمه یک ماه این‌طور محاسبه می‌شود که نرخ انتخابی شما (۱۲، ۱۴ یا ۱۸درصد) بر مدت زمان یک ماه (۳۰ یا ۳۱ روز) بر حداقل دستمزد روزانه سال جاری (حداقل دستمزد یک روز در سال ۱۴۰۰، ۸۸۵۱۶۵ ریال است). بنابراین حق بیمه نرخ ۱۲درصد ماهانه، ۲۱۸هزار تومان، حق بیمه ماهانه نرخ ۱۴درصد، ۳۷۲هزار تومان و حق بیمه ماهانه نرخ ۱۸درصد نیز ۴۷۸ هزار تومان است. اگر می‌خواهید بیمه درمانی هم داشته باشید به این عدد مبلغ ثابت به‌ازای هر نفر ۷۱هزار و ۶۰۰تومان را هم اضافه کنید.

بازنشستگی

حالا خانه دار بودن یک شغل است و شما می‌توانید مانند مشاغل دیگر بازنشسته شوید و با حق بیمه‌ای که هر ماه پرداخت کرده‌اید حقوق بازنشستگی دریافت کنید.

به این نکات توجه کنید و یادتان باشد در صورتی که از قبل سابقه بیمه دارید بهتر است که به

اجتماع شرایط مجازات نمی‌شود.

دفاع مستند به قرائین معقول یا خوف عقلایی باشد، رفتار ارتكابی برای دفع تجاوز یا خطر ضرورت داشته باشد، خطر و تجاوز به‌سبب اقدام آگاهانه یا تجاوز خود فرد و دفاع دیگری صورت نگرفته باشد و توسل به قوای دولتی بدون فوت وقت عملاً ممکن نباشد یا مداخله آنان در دفع تجاوز و خطر مؤثر واقع نشود.

بنابر این در مواقعی که دسترسی سریع به پلیس یا عوامل دیگر جهت جلوگیری از ضرر جسمانی وجود ندارد شخص می‌تواند در حد معمول برای جلوگیری از صدمه دیدن، اقداماتی نظیر حمله به شخص جانی جهت دفاع از خود به عمل آورد. این اقدامات دفاع مشروع محسوب می‌شود. دفاع باید از نظر عرف با تهدید تقریباً مساوی باشد تا دفاع مشروع محسوب شود، به عبارتی اگر با دودین می‌توان از صحنه دور شد نباید از سلاح سرد ... برای دفاع استفاده کرد و معیار تشخیص دفاع مشروع عرف است.

بنابر این اگر فردی به منظور دفع از خود موجب آسیب به سارق شود اگر شرایط بالا رعایت نشده باشد سارق می‌تواند از شخص شکایت کند؟

با توجه به مطالب گفته شده نمی‌توان به هیچ شخصی حتی به دزد، آسیب وارد کرد، مگر در باب دفاع مشروع و جهت جلوگیری از ورود آسیب و در حدی که عرفاً پذیرفته است. راهکاری که مردم می‌توانند در پیش بگیرند این است که از اموال خود به نحو متعارف نگهداری و حفاظت کنند تا دچار سرقت نشوند. در ثانی با ایجاد رعب و وحشت و سر و صدا موجبات فرار سارق را فراهم کند ودر صورت امکان با توسل به قوای انتظامی وی را دستگیر کنند و این که سعی نمایند به هیچ عنوان به سارق صدمه وارد نکنند.

عوض ، بگذارید بگوییم ، ”کاش بیشتر از من شنیده می‌شدم و درک می‌شدم.“ تغییر در بیان می‌تواند بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم ، باشد. ما به شریک زندگی خود بسیار نزدیکتر خواهیم بود.

۴) قدرت شخصی خود را بشناسید

قدرت شخصی بر اساس اعتماد و قدرتی است که در طی رشد خود کسب می‌کنیم. بگذارید این قدرت را پیدا کنیم که نظرات و عقایدی را که می‌توانند به ما تحمیل کنند رد کنیم. بیابید این قدرت را پیدا کنیم که از نظرات خود مطمئن باشیم و در پشت آنها بایستیم.

۵) مهرورزی و بخشندگی را تمرین کنید

ماهاتما گاندی یک بار گفت: «بهترین راه برای یافتن خود گم شدن در خدمت دیگران است» تحقیقات اغلب نشان می‌دهد که مردم از دادن دادن بیشتر از گرفتن راضی هستند. بنابراین ، اجازه دهید ما سخاوتمند و دلسوز باشیم ، بگذارید به دیگران کمک کنیم.

۶) ارزش دوستی را فراموش نکنید

ما خانواده ای را که در آن متولد شده ایم انتخاب نمی‌کنیم ، اما این خانواده ما را شکل می‌دهد و تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما ما می‌توانیم دوستانی را انتخاب کنیم. بنابراین ، اجازه دهید فقط به افرادی که ما را خوشحال می‌کنند ، اجازه دهند و از ما حمایت و رشد می‌کنند. به این ترتیب حلقه افراد خودمان را ایجاد می‌کنیم که می‌توانیم آنها را «خانواده» بنامیم.

سابقه بیمه خود اضافه کنید.

اگر ۴۵ سال سن دارید و ۳۰ سال هم حق بیمه بانوان خانه‌دار را پرداخت کردید، می‌توانید بازنشسته شوید.

اگر ۵۵ سال سن دارید و حداقل ۲۰ سال هم سابقه بیمه دارید.

مانند قانون کار اگر ۴۲سال سن دارید و ۲۰ سال هم سابقه بیمه دارید، می‌توانید بازنشسته شوید.

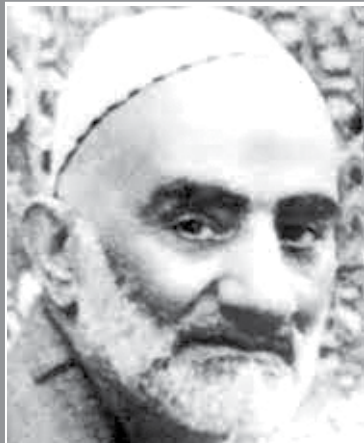
شغل خانه‌داری جزو مشاغل سخت و زیان‌آور است بنابراین شما می‌توانید با ۲۰ سال یا ۲۵ سال سابقه بیمه بازنشسته شوید.

بدون شرایط سنی و در صورتی که ۲۰ سال سابقه بیمه دارید می‌توانید بازنشسته شوید. فقط به تعداد روزهایی که سابقه دارید حقوق بازنشستگی داده می‌شود یعنی به شما حقوق ۲۰روزه هر ماه پرداخت می‌شود.

توان‌یاب‌ها، با ۲۰سال سابقه بیمه و ۴۵سال سن می‌توانند بازنشسته شوند.

اگر ۵۵ سال سن دارید، با حداقل ۱۰سال سابقه بیمه می‌توانید بازنشسته شوید و البته حقوقی متناسب با سابقه بیمه خود دریافت کنید، یعنی حقوقی برای بازه بین ۱۰ تا ۲۰ روز کاری خود دریافت کنید.

درصورتی که ۵۵ سال سن دارید اما سابقه بیمه شما کمتر از ۲۰سال است می‌توانید با پرداخت حق بیمه گذشته، سنوات کسری را تا ۱۰سال جبران کنید و با حقوق ۱۰روز حقوق بازنشسته شوید.



یک داستان یک پند

شیخ رجبعلی خیاط در خانه‌اش یک اتاق داشت که به یک راننده تاکسی کرایه‌اش داده بود. ماهانه ۲۰ تومان می‌گرفت.

روزی مستأجر از خدا دختری داد. شیخ رفت تا اسم او را در گوش او بعد از آنان و اقامه بگوید. وقتی تمام شد اسمش را معصومه گذاشت و یک دو تومانی به قنداق او قرار داد. به مستأجرش گفت: «آقا بداله! از این ماه یک تازه وارد به خانواده اضافه شده است دو تومان از کرایه‌ات را کمتر کن.»

یاد دارم مرحوم پدر حقیر (نویسنده) می‌گفت: «در زمان قدیم وقتی کسی مستأجر به خانه می‌آورد همیشه به خانه‌اش سر می‌زد که مطمئن شود مستأجرش نان شب و خورد و خوراک دارد؛ بعد از او کرایه بگیرد. کسی خانه‌ای برای کرایه و کسب درآمد اضافی نمی‌ساخت. برای خودش می‌ساخت اگر اضافی بود کرایه‌اش می‌داد وطمعی بر کرایه نداشت. حالا بگذریم برخی که راست می‌گردند و فقط کرایه خانه می‌خورند. چه صاحب خانه‌هایی که اصلاً از حال مستأجر خود بی‌خبرند و مستأجر یارانه می‌گیرد و کرایه را می‌دهد و چیزی برای خوردن هم برایش باقی نمی‌ماند!!!



اگر دیدی فرزند کسی منحرف شده است، پیش داوری مکن. خانواده‌اش را مسخره و متهم به بد تربیت کردن فرزندانشان مکن!

چرا که نوح علیه‌السلام با مشکل فرزند و همسرش مواجه بود درحالیکه مشهور به صفی ... بود. کسی را که از قومش اخراج کرده‌اند مسخره مکن و بگو بی‌ارزش و بی‌جایگاه است!!

چرا که ابراهیم علیه‌السلام را رانند درحالیکه مشهور به خلیل ... بود. زندان رفته و زندانی را مسخره مکن!!

چرا که یوسف علیه‌السلام سال‌ها زندان بود در حالیکه مشهور به صدیق ... بود. نروتمند و روشنگر و بی‌پول را مسخره مکن! چرا که ایوب علیه‌السلام بعد از غنا، مفلس و بی چیز گردید در حالیکه مشهور به نبی ... بود.

شغل و حرفه دیگران را تمسخر مکن! چوپان چرا که لقمان علیه‌السلام نجار، خیاط و چوپان بود درحالیکه خوانود در قرآن مجید به حکیم بودن او ادعان دارد... کسی را که همه به او ناسزا می‌گویند و از او به بدی یاد می‌کنند مسخره مکن و مگو که وضعیت شبیه برانگیزی دارد! چرا که به حضرت محمد علیه السلام ساحر، مجنون و دیوانه می‌گفتند در حالیکه حبیب خدا بود. حسن دیگران را پیش داوری و مسخره نکنیم بلکه حسن ظن به دیگران داشته باشیم...

در واکنش به اعتراضات عمومی نسبت به شکار اتباع خارجی که به باور فعالان محیط زیست، سبب خشم شکارچیان بومی و افزایش تخلفات می‌شود، ذی‌نفعان و مدافعان تورهای شکار، برای توجیه این معامله خفت‌بار، پای ارزآوری را پیش می‌کشند بی آنکه حرفی از سود میلیاردی بخش خصوصی و سهم اندک محیط زیست از عواید تورهای شکار به میان آورند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری میزان، هرچند ابلاغ نامه تعیین سهمیه درخواستی از پروانه‌های شکار به مدیران استانی، درخواست حذف ماده ۵ آئین‌نامه اجرایی قانون شکار و صید و دفاعیات حسن اکبری، معاون محیط زیست طبیعی از فروش مجوز به شکارچیان خارجی احتمال صدور مجوز شکار برای اتباع خارجی در سال جاری را افزایش داد اما علی سلاجقه، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان محیط زیست در نشست خبری خود صدور پروانه شکار را قویا انکار کرد و این اقدام را مستلزم بررسی برآورد جمعیت حیات وحش دانست.

خون بهای ۷۰ هزار دلاری قوچ لارستان به کدام حساب واریز می‌شود؟

این در حالی است که طبق بررسی‌ها ، شرکت‌های بین‌المللی واسطه برگزاری تورهای شکار، این روزها اطلاعات و هزینه‌های شکار در ایران در سال ۲۰۲۲ را به شکارچیان خارجی اعلام و متقاضیان را به ثبت نام دعوت می‌کنند. در ادامه اطلاعات و هزینه‌های تعیین شده توسط یکی از این شرکت‌ها برای شکار حیات وحش ایران در سال ۲۰۱۲ را می‌خوانید. همکاری این شرکت با شرکت‌های ایرانی برگزارکننده تورهای شکار، طی سال‌های اخیر به کشتار چهارپایانی مانند قوچ کرمان و قوچ اورایل منجر شده است.

بر اساس این اطلاعات، هزینه شکار کل و قوچ ایرانی در سال ۲۰۲۲، بسته به نوع گونه، از ۲۹ هزار دلار برای قوچ اصفهان تا ۷۰ هزار دلار برای قوچ لارستان متغیر است. مبالغی که تأکید شده، صرفا برای مجوز شکار است و شامل سایر هزینه‌های تور مانند بلیط و هتل و خوراک نمی‌شود.

بر اساس این اطلاعات، شکارچی متقاضی باید نیمی از خونبهای گونه مورد نظرش را هنگام ثبت و نیم دیگر را پیش از آغاز سفر پرداخت

کند. در نتیجه، به نظر نمی‌رسد این ثبت نام‌ها بدون اطمینان از موافقت قطعی سازمان محیط زیست با صدور مجوز شکار صورت گرفته باشد. اینکه انکار صدور پروانه شکار توسط سلاجقه حقیقت دارد یا شواهدی که حکایت از صدور پروانه دارند را زمان مشخص خواهد کرد اما مسلم این است که بر خلاف عوام فربیی‌های ذی‌نفعان و مدافعان تورهای شکار، عواید حاصل از فروش مجوز شکار حیات وحش، ارزآوری را حساب نمی‌آید. چرا که بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از این عواید نصیب بخش خصوصی می‌شود. در حقیقت آنچه از فروش این پروانه‌ها عاید محیط زیست می‌شود بین ۳۰ تا ۴۰ درصد از بهایی است که شکارچیان خارجی می‌پردازند.

مبلغی که پس از کسر ۲۰ درصد بابت بیمه و مالیات و حوال‌حزمه صندوق ملی محیط زیست به گفته مسئولان محیط زیست صرف حفاظت از حیات وحش و بهره‌مند کردن جوامع محلی از عواید شکار می‌شود. البته این توضیحات در خصوص شکارفروشی در مناطق چهارگانه تحت مدیریت سازمان



محیط زیست و اراضی تحت مدیریت سازمان مراتع صدق می‌کند و ارتباطی به شکارفروشی این عواید نصیب بخش خصوصی می‌شود. در حقیقت آنچه از فروش این پروانه‌ها عاید محیط زیست می‌شود بین ۳۰ تا ۴۰ درصد از بهایی است که شکارچیان خارجی می‌پردازند.

طبق اعلام سازمان محیط زیست، در سال ۹۷ صندوق ملی محیط زیست هر پروانه شکار برای اتباع خارجی را بین ۵۰ تا ۷۰ میلیون تومان به برگزارکنندگان تورهای شکار فروخته است؛ مجوزهایی که شکارچیان خارجی بایشان به طور میانگین ۲۲ هزار یورو پرداخت کرده‌اند.

همسر یابی؛ سخت‌ترین مرحله ازدواج/تأخیر در انتخاب، تأخیر در ازدواج



می‌شود.

این پسر جوان لاری با برشمردن معیارهای همسر آینده‌اش، تصریح کرد: با حجاب بودن، خانه‌دار بودن، با اصالت بودن، زیبایی داشتن، سطح مالی متوسط خانواده دختر از معیارهای مدنظر من است.

وی یافتن سوزه و دختر مورد پسند خود را یکی از مشکلات پیش‌روی اغلب جوانان در سن ازدواج دانست و خاطر نشان کرد: یک پسر با حیا،، برای یافتن همسر مورد علاقه‌اش کار سختی دارد و در این زمینه نیاز به ارائه پیشنهادات دیگران و کمک آنان است.

این جوان با اشاره به اینکه اکنون به لحاظ شغلی تأمین و مشغول در یک کار دولتی است و در ساعات آزاد نیز متناسب با مدرک تحصیلی کار نقشه‌برداری را انجام می‌دهد، ادامه داد: خوشبختانه در حال حاضر درآمد کافی داشته و از استقلال مالی برخوردار هستم و امکان اداره یک خانواده را به راحتی دارم.

نقش خانواده برای کمک به فرزندان در انتخاب همسر آینده

یک پسر جوان دیگر با سن ۳۴ سال و شاغل در یکی از ادارات لارستان، دلالت تأخیر در ازدواج خود را مراقبت از پدر و مادر و همچنین عدم دستیابی به همسر ایده‌ال خود می‌داند و می‌گوید: با وجود آنکه در محیط کار خود با بانوان مختلفی سروکار دارم، اما قدرت تصمیم‌گیری در انتخاب همسر آینده را ندارم.

وی با تأکید بر نقش خانواده برای کمک به فرزندان در انتخاب همسر آینده، افزود: همسر یابی و پیشنهاد دختران هم گفو در سن ازدواج، به جهت شناخت خانواده‌ها از روحيات و خواسته‌های اعضای خانواده، یکی از وظائف اصلی به شمار می‌رود و می‌تواند نقش اساسی در این زمینه را ایفا کند.

این جوان مشمول سن ازدواج با بیان اینکه به لحاظ اقتصادی هر چند ناشی از مشکلات موجود در وضعیت اقتصادی کشور، قطعاً کمبودهایی دارد، تصریح کرد: در راستای تأمین

.....

گزارش اختصاصی میلاد لارستان بنا به دیدگاه بسیاری از جوانان در سن ازدواج، یافتن همسر و سوزه مورد نظر، سخت‌ترین کار ممکن در مسیر ازدواج است که متأسفانه در بسیاری از موارد، تأخیر در انتخاب موجب تأخیر ازدواج یا تجرد دائمی می‌شود.

به گزارش میلاد لارستان، ازدواج، مقوله‌ای مهم در زندگی اجتماعی هر یک از افراد جامعه به شمار می‌رود و به نوعی از الزامات زندگی هر فرد محسوب می‌شود.

برای شکل‌گیری فرآیند ازدواج، عوامل و عناصر مختلفی دست‌به‌دست هم می‌دهند تا یک یک زوج بتوانند زندگی جدید خود را شکل دهند که به همین سبب در یک مقاله یا گزارش نمی‌توان به شکل جامع تمام ابعاد آن را بررسی کرد.

بسیاری از افراد و مردم جامعه، نقش اقتصاد فردی و اجتماعی را در روند تسهیل در امر ازدواج، امری اساسی و شاید مهمترین بخش آن می‌دانند. هر چند که هیچ‌کس نمی‌تواند منکر اهمیت موضوع اقتصادی برای ازدواج باشد چراکه داشتن شغل، کسب درآمد، امکان خرید جهیزیه، ماشین، سرپناه، پوشاک و غیره را در برمی‌گیرد، اما به جرأت می‌توان گفت این مهم، همه قضیه نیست و اگر از دیدگاهی دیگر بر آن ننگریسته شود، مشاهده خواهد شد که موانع دیگری بر سر مسیر ازدواج وجود دارد.

طی سالیان اخیر به دلالت گوناگون سن ازدواج در بین جوانان ایرانی بالا رفته و تعداد مجردها بسیار زیاد شده است که این مهم موجب اثرات منفی از جمله کاهش جمعیت، پیروی جمعیت، فاصله سنی زیاد بین والدین و فرزند، عدم رغبت به فرزندآوری، تمایل والدین به تک فرزندی یا کم فرزندی و غیره شده است.

برای روشن‌تر شدن چند جمله کوتاه فوق، خبرنگار میلاد لارستان با حضور میدانی در سطح شهر، گفت‌وگوهایی را با جوانان مجرد در سن ازدواج انجام داده است که در زیر می‌خوانیم:

انتخاب درست همسر، موجب یک عمر

آسایش و آرامش

یکی از این جوانان که ۳۲ سال دارد و خود با متولد سال ۱۳۶۸ معرفی می‌کند، با بیان اینکه علاقه زیادی به ازدواج کردن دارد، گفت: طی سالیان گذشته بارها از سوی دوستان و آشنایان نسبت به ازدواج کردن اصرار شده و نسبت به تأخیر در این کار مورد سرزنش قرار گرفته‌ام.

وی با اشاره به اینکه انتخاب همسر آینده مقوله‌ای بسیار مهم و حساس است چرا که انسان در این زمینه فقط یک حق انتخاب دارد، افزود: انتخاب درست همسر، موجب یک عمر آسایش و آرامش روحی و جسمی

گفت و گو با «اسما امیدوار»

تولید کننده کالباس و سوسیس خانگی در لارستانی

با یک میکسر خانگی و پرکن دستی شروع به فعالیت کردم/

مردم از «سوکاسبز» راضی اند



یک تولید کننده سوسیس و کالباس خانگی که در فضای مجازی فعالیت تبلیغاتی خود را شروع نموده در گفتگو با میلاد لارستان می گوید: با سرمایه اندکی شروع کردم. با یک دستگاه میکسر خانگی و یک پرکن دستی کوچک. کار واقعا سخت و خسته کننده ای بود. اما بخاطر علاقه ای که به تولید این محصول داشتم و بیشتر به دلیل این که می دیدم مردم هم مثل خودم بعد از مدتها می توانند با خیال راحت سوسیس و کالباس نوش جان کنند بیشتر انرژی می گرفتم. در فضای مجازی تبلیغات کردم و خوشبختانه مردم از محصولاتم راضی اند.

در راستای حمایت از محصولات بومی و تولیدی منطقه و گسترش اشتغال زایی با اسما امیدوار به گفتگو نشستیم ایم و از برند سوکاسبز از وی سوال نموده ایم:

- در خصوص برند «سوکاسبز» و نام آن در ابتدا توضیحاتی ارائه نمایید

قبل از این که شروع به کار کنم درمورد برند بسیار فکر کردم. دوست داشتم اسمی باشد که معنی و مفهوم خوبی را به شنونده القا کند و باور غلط در مورد سوسیس و کالباس را از ذهن ها دور نماید. در نهایت مخفف سوسیس و کالباس (سوکا) را انتخاب کردم و سبز هم به معنی یک محصول سالم و ارگانیک در کنارش آوردم که نهایتا ترکیبی شد سوکا+سبز .

- از چه سالی شروع به فعالیت نموده اید؟

حدودا سه چهار سال پیش بود که یکی از اقوام خوش ذوق برای فرزندانش سوسیس و کالباس خانگی درست کرده بود و به طور اتفاقی من هم از آن سوسیس و کالباس ها میل نموده و از طعمشان خوشم اومد. پیش از این سال ها بود که سوسیس کالباس را به دلیل ضرراتش استفاده نکرده بودم. خیلی هیجان زده شدم و دستورش را از وی گرفتم.چند بار برای خانواده درست کردم که همه خوششان امد. بعد کم کم به این فکر افتادم که این محصول خوشمزه، محبوب و مقوی که به دلیل مضرات بازاری بودنش از سبد غذایی مردم تقریبا حذف شده را به صورت سالم و ارگانیک در اختیارشان قرار

دهم. بعد به صورت جدی تر چندین مرتبه با انواع گوشت ها این محصولات را تهیه کردم و به صورت آزمون و خطا تجربه های مختلفی به دست آوردم. اما هنوز به طعم و بافت دلخواه نرسیده بودم. نامید نشدم و بازمه پیگیری های فراوان انجام دادم و با اساتیدی که در این زمینه کار می کنند مرتبط شدم. چندین کلاس آنلاین و حضوری شرکت کردم و مدرک این حرفه را دریافت کردم. حدود دو سال محصولات مختلفی را برای خانواده ام درست کردم تا متنوسم به طعم و بافت دلخواه برسم. آبان ماه سال ۱۳۹۹بود که با تشویق های همسر و خانواده ام به صورت جدی شروع به کار و تولید خانگی کردم.

-با چه سرمایه اولیه ای؟

من با سرمایه اندکی شروع کردم. با یک دستگاه میکسر خانگی و یک پرکن دستی کوچک. کار واقعا سخت و خسته کننده ای بود. اما بخاطر علاقه ای که به تولید این محصول داشتم و بیشتر به دلیل این که می دیدم مردم هم مثل خودم بعد از مدتها می توانند با خیال راحت سوسیس و کالباس نوش جان کنند بیشتر انرژی می گرفتم.

-تفاوت کار فروشگاه و کارخانجات با محصولات خانگی چیست؟

محصولات کارخانجات و کار در کارخانه و فروشگاه نسبت به کار خانگی واقعا متفاوت است. کاره شروع کار در آن مقوله باید انقدر تلاش کرده باشیم و به درجه ای از تجربه رسیده باشیم که بتوانید جوابگوی انواع سلاقی باشیم. چون انجا دیگر جای آزمون و خطا نیست. از طرفی باید از دستگاه های خانگی فاصله بگیری

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۴۵

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۸/۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۴۶

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۴۷

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۴۸

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۴۹

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۰

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۱

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۲

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۳

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۴

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۵

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۶

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۷

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۸

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۵۹

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی 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 اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه 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: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۵۶۰

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۷۰۰۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار شهر قدیم ملکی آقای حسن فرصت و شرکا احدی از ورئه محمد حسین فرصت که به علت عدم حضور مالک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ 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 ارتقائی باستاند ماده ۲۰

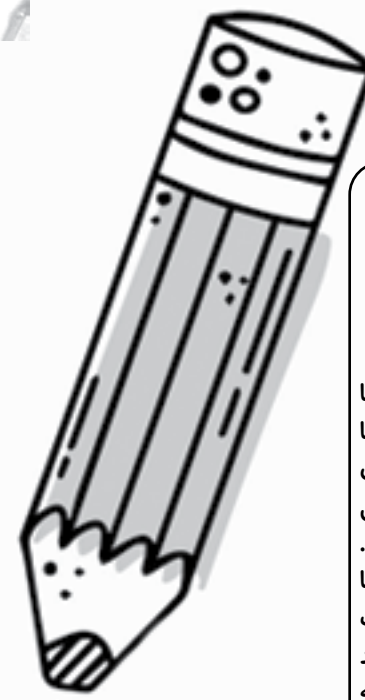
افزایش تمرکز هنگام درس خواندن

تمرکز هنگام درس خواندن یکی از مهارت های بسیار مهم است که همه به آن نیاز داریم، مخصوصاً در این روزها که کم کم به امتحانات نزدیک می شویم. اگر به دنبال راه هایی برای افزایش تمرکز و بهبود کیفیت درس خواندن تان هستید.



محیطی مناسب برای مطالعه پیدا کنید

اتاق خواب و یا کلاس درس شما الزاماً بهترین مکان برای مطالعه و درس خواندن نیست. فضایی مناسب با یک صندلی راحت پیدا کنید. سعی کنید جایی بنشینید که تلویزیون، تلفن و یا موبایل آنجا نباشد.



تمرکز هنگام درس خواندن با خوراکی های مناسب

هرگز از نوشابه های انرژی زا استفاده نکنید. مغزها، میوه و آب، انتخاب های خوبی برای میان وعده خواهند بود زیرا ترکیباتی ساده و موثر دارند و به بهبود عملکرد مغز شما و در نتیجه، تمرکز شما کمک می کنند.

برای تمرکز هنگام درس خواندن همراه داشته باشید

در میانه مطالعه، استراحت های کوتاه داشته باشید پس از ۴۵ دقیقه مطالعه، یک استراحت ۱۰ دقیقه ای داشته باشید و کاری متفاوت انجام دهید. سعی کنید پس از استراحت، به مطالعه برگردید. استراحت نباید بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد. برای آگاهی از زمان استراحت و پایان آن، ساعت بگذارید. اگر این کار را انجام دهید، دیگر دچار مشکلی در تنظیم ساعت استراحت نخواهید بود. خوب است بدانید به چه علت باید در میانه مطالعه، استراحت کرد؟ مغز شما پس از دریافت حجم زیادی از اطلاعات، نیازمند زمانی است که مجدداً شارژ شود. برخی تحقیقات نشان داده اند که داشتن استراحت و قدم زدن، موجب بهبود حافظه و دریافت نمرات بهتر در امتحانات می شود. پس برای تمرکز هنگام درس خواندن از استراحت غافل نشوید.



برای تمرکز هنگام درس خواندن همراه داشته باشید

فردی مصمم و متمرکز را برای مطالعه کردن دونهفته انتخاب کنید. سعی نکنید دوست صمیمی خود را برای این کار انتخاب کنید زیرا بسیاری اوقات، این کار به دلیل گپ و گفت های دوستانه موجب اتلاف وقت هنگام مطالعه می شود. داشتن یک همراه برای مطالعه، ایده بسیار خوبی است چون با این روش می توانید نظرات خود را با کسی به اشتراک بگذارید و از زاویه ای غیر از زاویه دید خودتان به مسائل بنگرید. برخی افراد، داشتن یک همراه برای درس خواندن را موجب برهم خوردن تمرکز خود می دانند. اگر فردی برونگرا هستید و به حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران علاقه زیادی دارید، داشتن یک همراه هنگام مطالعه گزینه خوبی برای شما نخواهد بود. اما اگر درونگرا هستید، این نوع همراهی برای شما مفید است. البته باید تیپ شخصیتی طرف مقابل را هم در نظر بگیرید. افراد برونگرا ممکن است با حرف زدن، روند درس خواندن را به هم بزنند. اگر می توانید کسی را برای مطالعه انتخاب کنید که از شما باهوش تر باشد. گرچه نکته ساده ای به نظر می رسد اما بسیاری افراد این نکته را در نظر نمی گیرند. داشتن یک همراه باهوش که بتواند گاهی در جایگاه معلم برای شما باشد، موجب بهبود چشمگیری در وضعیت درس خواندن شما خواهد شد.

لوازم مورد نیاز خود را پیش از شروع مطالعه حاضر کنید

هرگز پیدا کردن وسایلی مانند مازیک های لایت، خودکار یا خط کش را به میانه مطالعه موکول نکنید. زیرا این کار می تواند به شدت تمرکز شما را به هم بزند. پس برای تمرکز هنگام درس خواندن از قبل همه وسایل را فراهم کنید.

چگونه نوجوانی مستقل باشیم؟

به عنوان نوجوان مستقل عواملی با تأثیرات بد در زندگی خود را دور بریزید

اگر می خواهید مستقل باشید، اگر دوستی دارید که سعی می کند شما را مجبور به انجام کارهایی کند که باعث ناراحتی شما می شود، خواه دزدی باشد خواه یک تقلب ساده در امتحان، پس وقت آن است که این رابطه را قطع کنید. از هر دوستی که فقط دوست دارد برای خود طرفدار ایجاد کند تا مردم از او تعریف کنند، دوری کنید. این افراد از شما می خواهند که فقط آنچه را که آن ها می گویند انجام دهید. بنابراین شما را از مستقل بودن باز می دارند.

به هیچ چیز به خاطر راحتی، آسودگی یا خوب بودن، بسنده نکنید و راضی نشوید

برای هر کاری که انجام می دهید سخت کار کنید. برای شروع مستقل بودن از نظرات خود دفاع کنید. از توانایی انجام یک کار خوب را مالی خود را مدیریت کنید زیرا زندگی مستقل واقعی به آزادی مالی متکی است. قبض های خود را بپردازید، خریدهای شخصی خود را خودتان انجام دهید، رانندگی را با ماشین خود شروع کنید نه ماشین پدر یا مادرتان. اگر برای این هزینه ها پول ندارید، از همین حالا به شدت پس انداز کنید.

دوستی های محکم را حفظ کنید

یک فرد مستقل، قابل اعتماد است. یعنی هیچ گاه در مورد اسرار دوستان خود یا مسائل شخصی آن ها به کسی حرفی نزنید حتی اگر در این مورد چیزی نگفته باشند. از همین نوجوانی برای دوستان و عزیزان خود فردی قوی باشید. این نه تنها نشان می دهد که شما فردی مستقل و فداکار هستید، بلکه به زودی یاد خواهید گرفت که چگونه با هر موقعیتی که به خاطر تجربیات دوستانتان پیش می آید، کنار بیاید.

علاقه خود را پیدا کنید

در صورتیکه کاری که در طول روز دائماً انجام می دهید و زمان می برد ولی خلاقیت شما را افزایش نمی دهد، مثل بازی های کامپیوتری بی ارزش است. (این فقط اتلاف وقت خود در اینترنت است.) پیدا کردن یک علاقه، زندگی شما را معنادارتر می کند و باعث می شود بیشتر احساس کنید که می دانید واقعاً از زندگی چه می خواهید.

به عنوان نوجوان مستقل وقت خود را با افرادی متفاوت بگذرانید

تلاش برای دوستی با افراد مختلفی که دیدگاهها و مشاغل متفاوتی دارند، می تواند به شما احساس بهتری نسبت به آنچه در بیرون وجود دارد بدهد. اگر یک مربی یوگا هستید، وقت گذرانی با یک وکیل، یا اگر دانشجوی هستید گذراندن وقت با یک سرآشپز می تواند جذاب باشد. این می تواند ذهن شما را بازتر کند و تمایل بیشتری به انجام کاری جدید و به تنهایی را داشته باشید.

پس انداز کنید

برای شروع مستقل شدن تا حد امکان صرفه جویی کنید. این به شما کمک می کند تا یک صندوق اضطراری داشته باشید. زیرا زندگی ممکن است گاهی غیرقابل پیش بینی باشد بلکه با کنار گذاشتن مقدار مشخصی پول در هر ماه، کیفیت زندگی خود و مستقل بودن از دیگران را بهبود می بخشید. مواردی مانند تصادفات، مشکلات سلامتی یا حتی بلایای طبیعی وجود دارند که ممکن است زمانی رخ دهند که انتظارش را ندارید.

برای خود یک حساب بانکی مستقل داشته باشید

این مورد برای زمانی است که درآمدی برای خود دست و پا کرده یا برای شروع استقلال مالی می برید پیدا کنید. از آنجا که اکثر دانشجویان در نهایت به مشاغلی می رسند که بارشته تحصیلی خود مرتبط نیست پس بهتر است در شروع استقلال شخصی، علایق و خواسته هایی خود را شناسایی کنید. برخی افراد در تصمیمات رسمی چندان موفق نیستند و در نهایت با شغل آزاد میلیونری می شوند. کار کردن در شغلی که از آن لذت می برید بخشی از تبدیل شدن به یک فرد بالغ و مستقل است.

از افراد برای کمک به شما تشکر کنید

برای مستقل شدن لازم نیست سرسخت باشید. اگر کسی واقعاً به شما کمک کرده است، با گفتن یک «متشکرم»، صمیمانه یا فرستادن یک کارت تبریک زیبا تشکر کنید. از آنجا که انسان یک فرد اجتماعی است نباید توقع داشته باشید حتی با کمی دانش و مطالعه در عین مستقل بودن از هر چیزی در جای خود و زمان مناسب سود ببرید.

روز خود را بر اساس نیازهای خود برنامه ریزی کنید نه دیگران

فهرستی از کارهایی که می خواهید انجام دهید، کارهایی که باید انجام دهید و کارهایی که قبلاً باید انجام می دادید تهیه کنید. اگر دوستی واقعاً به لطف نیاز دارد، خوب است که به او کمک کنید، اما اجازه ندهید آن دوست بر برنامه ای که با دقت انجام داده اید تسلط یابد و با نیازها و گرفتاری های خودش شما را خودتان غافل کند.



مورد استفاده: به افرادی می گویند که بیماری خود را بیش از حد بزرگ جلوه می دهند.

در آن شهر زندگی می پرسید و شاگرد درست جواب نمی داد. چوب و فلک وسط کلاس میا می شد و دانش آموز تبل به شدیدترین شکل ممکن مورد تنبیه قرار می گرفت. بعضی دانش آموزان از شدت ترس هرچه خوانده بودند با دیدن چنین صحنه هایی فراموش می کردند. همیشه همی دانش آموزان سعی می کردند به نحوی به دانش آموزی که از او سؤال پرسیده شده کمک کنند تا از تنبیه احتمالی جان سالم به در برد.

یک روز که ملا قرار بود درس سختی از دانش آموزان پرسد، بچه ها با هم نقشه ای ریختند تا ملا را از پرسش منصرف کنند چون احتمال می دادند امروز نیمی از بچه ها با چوب و فلک تنبیه شوند. بچه ها تصمیم گرفتند وقتی دیدند ملا به مکتب خانه نزدیک می شود، یکی از دانش آموزان زرنگ کلاس به پیشواز او برود و همین کار را هم کردند. آن دانش آموز نزدیک رفت سلام کرد، ملا از این رفتار او خوشش آمد. بالبخند جواب سلام او را داد. دانش آموز پرسید: ملا خدا بد ندهد! حالتون خوب نیست؟ چرا اینقدر رنگتان پریده؟ ملا که حالش خوب بود و هیچ کسالتی نداشت گفت: خدا نکنه، دهنتم رو ببند. ملا و دانش آموز کمی که جلوتر آمدند یکی دیگر از دانش آموزان طبق نقشه به دیدار ملا آمد. سلام کرد و گفت: ملا جان! خدا بد ندهد. حالتون بد شده؟ رنگتان امروز زرد شده؟ ملا اخم کرد و گفت: چه می گویی؟ خودت مریضی؟ من سالم خوبم است.

ملا به مکتب خانه که رسید قبل از اینکه کفش هایش را درآورد یکی از بچه ها جلو رفت و گفت: سلام، ملا خدا بد ندهد! امروز حالتون خوش نیست؟ ملا این بار جواب سلام را داد، چیزی نگفت و به سمت جایگاهش در مکتب خانه رفت تا سرچایش بنشیند. بچه ها همه با هم سلام کردند. بعد از اینکه ملا با تکان دادن سر جواب همه را داد، یکی دیگر از بچه ها گفت: ملا خدا بد ندهد! ناخوش هستید، همزمان یکی دو تایی دیگر از بچه ها حرف او را تصدیق کردند و گفتند: راست می گوید ملا خدا بد ندهد. ملا عصبانی شد و گفت: ساکت! دهنتون را ببندید، کی گفته من مریض هستم؟

همی بچه ها سکوت کردند و فکر کردند نقشه شان نگرفته کمی که گذشت ملا در اثر تلقینی که بچه ها به او کرده بودند کم کم احساس ضعف کرد بلند شد تا حالش از این بدتر نشده از مکتب خانه خارج شود. بچه ها گفتند: ملا چی شده؟ ملا گفت: نمی دانم چه شد، احساس ضعف و سرگیجه دارم. می خواهم تا حالم بدتر از این نشده به خانه برگردم و هرچه زودتر جوشاندهای بخورم تا حالم بهتر بشه. بعد رو کرد به شاگرد زرنگ کلاس که همان شاگردی بود که به پیشوازش رفته بود و گفت: تو امروز به جای من مسئول درس و مشق بچه ها هستی. امروز را استراحت می کنم تا زودتر حالم بهتر شود و بتوانم فردا خودم به مکتب خانه برگردم. آن وقت از مکتب خانه خارج شد و به خانه رفت. بچه ها از اینکه نقشه شان گرفته بود در پوست خود نمی گنجیدند آنها با این نقشه حداقل برای یک روز از تنبیه با چوب و فلک نجات پیدا کردند.

