



رهبر انقلاب اسلامی: قدرتهای انحصارگر جهان همواره حیات خود را در دست اندازی به استقلال دیگر کشورها و پایمال کردن منافع حیاتی آنها برای مقاصد شوم خود دانسته‌اند.
(بند ۲۰ از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی)

میلاد لارستان

۲

بازدید معاون حفظ و احیاء محوطه های تاریخی کشور از بافت تاریخی لار

۲

خطر! پای امیکرون به لارستان باز شد

۸

شاهد خبرهای خوب اقتصادی خواهیم بود
تشریح دستاوردهای سفر رئیس به مسکو

۸

طرح ضربتی فرماندار در دهه فجر / بسیج شدن مدیران ادارات برای بررسی مشکلات شهرها و روستاهای لارستان

فناوری

سلامت

کسب و کار

سبک زندگی

سیاسی اقتصادی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - چهارشنبه ۱۱/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و سوم جمادی الثانی ۱۴۴۳ - ۲۶ ژانویه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۷۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲

بدرکاری در حدود چهار هکتار از عرصه های مرتعی جویم

۳

شرایط دریافت وام ۱۰۰ میلیون تومانی اعلام شد

۳

ایران به دنبال گسترش تعامل با همه کشورها به ویژه کشورهای همسایه و مسلمان است

۵

چه زمانی باید کار اصلی تان را برای کار جانبی ترک کنید؟

۸

اعتبارات مصوب دولت برای جبران خسارت سیل در جنوب فارس اعلام شد

تهیه سند جامع توسعه شهری، زمینه توسعه فراگیر شهر لار



شورای اسلامی ششم شهر لار، با تهیه سند جامع توسعه شهری مبتنی بر متدهای همسوی داخلی و حتی خارجی زمینه توسعه فراگیر شهر لار برای ۱۰ تا ۲۰ سال آینده را طراحی و تدوین کرده و با تصویب و ارائه آن به عموم مردم، چهره آینده شهر را با مردم به اشتراک بگذارد. در شماره ۱۷۴۱ روزنامه میلاد لارستان مطلبی در این رابطه نگارش شد که از اعضای شورا تقاضای اقدام عاجل را در این مورد داریم.



اختصاص ۲۰۰ میلیارد ریال برای طرح های آبخیزداری لارستان

در دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با معاون وزیر و رئیس سازمان جنگلها، مراتع و آبخیزداری کشور در تهران مقرر شد مبلغ ۲۰۰ میلیارد ریال برای طرح های آبخیزداری و تعدادی تجهیزات و وسایل اطفاء حریق به منطقه لارستان بزرگ اختصاص یابد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، پیرو هماهنگی های بعمل آمده توسط دکتر حسین زاده نماینده مردم شهرستان های لارستان، خنج، گراش و اوز؛ داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به منظور بررسی مسائل و مشکلات طرح های آبخیزداری شهرستان به تهران عزیمت کرد و با مسعود منصور معاون وزیر و رئیس سازمان جنگلها، مراتع و آبخیزداری کشور دیدار و گفتگو نمود. در این نشست که مهندس هوشنگ جزی معاون آبخیزداری کشور نیز حضور داشت، داریوش دهقان با بیان اینکه لارستان بزرگ وسیعترین شهرستان استان بوده که از نظر آب و هوا جزو مناطق گرم و خشک و دارای شرایط آب و هوایی خاصی می باشد، به نحوی که هم در تابستان باران فصلی (موسمی چهل پسین) داشته و هم در زمستان برخی از سال، بارش مطلوبی برخوردار می باشد، اما

خشکسالی ۴ دهه اخیر به دلیل عدم اجرای پروژه های آبخیزداری باعث افت کمی و کیفی آب سفره های زیرزمینی و خسارات جبرانناپذیری در لارستان گردیده است. فرماندار ویژه لارستان، ادامه داد: با عنایت به اینکه تاکنون ۱۳ طرح مطالعاتی آبخیزداری اجرا نشده در منطقه لارستان بزرگ به دلیل عدم تخصیص اعتبار وجود دارد این امر باعث عدم ذخیره نزولات آسمانی و وقوع سیل و فرسایش خاک و خسارت های مالی و جانی گردیده است، لذا با توجه به اهمیت موضوع نسبت به تأمین اعتبار اجرای پروژه های آبخیزداری مساعدت شود.

وی این را هم گفت که بارش باران اخیر در دی ماه ۱۴۰۰ خسارات فراوانی به جهت جاری شدن سیل به مناطق مختلف شهرستان از جمله سدها و بندهای خاکی وارد کرده است که می طلبد هر چه سریعتر بازسازی، مرمت و یا احداث شود.

۱۱ مصوبه بنیاد برکت بابت جبران خسارت سیل در لارستان



به منظور پیگیری مصوبات سفر مدیرعامل بنیاد برکت کشور به لارستان، فرماندار ویژه لارستان راهی تهران شد و با معاون عمرانی بنیاد برکت دیدار کرد. پیرو هماهنگی های بعمل آمده توسط نماینده مردم؛ داریوش دهقان با مهجوری معاون عمرانی بنیاد برکت کشور در تهران دیدار کرد. پرداخت بخشی از هزینه های دامداران و کشاورزان، پرداخت هزینه یک اکیپ ماشین آلات راهداری برای بهسازی مکان های تخریبی در اثر سیل اخیر، مشارکت در اجرای طرح های آبخیزداری، لحاظ نمودن کد اشتغال

و اختصاص مبلغ ۵۰۰ میلیارد ریال تسهیلات اشتغال زایی برای لارستان، اختصاص مبلغ ۵ میلیارد ریال برای بازسازی زیرساخت ها به شهرداری بیرم، تامین بخشی از لوازم خانگی و جهیزیه نوجوانان آسیب دیده از سیل، تامین مخازن آب، بازسازی و تعمیر بخشی از منازل آسیب دیده، احداث خانه عالم در دو فاز ۵ تایی، تخصیص مبلغ یک میلیارد تومان برای کمک به خرید سی تی اسکن بیرم، کمک به احداث مدارس تخریبی و کمک به خرید تجهیزات بهداشتی و درمانی درمانگاه بیرم از اهم مصوبات این نشست بود.

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال های سروش، ایتا، واتس آپ بهره مند شوید.

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۸ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصاً در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان در واتس آپ و پیامک:
۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

سایت میلاد لارستان: mldl.ir
کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314>
کانال ایتا: <https://b2n.ir/213512>
کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>
پیج اینستاگرام: [milad_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)
لینک و آدرس های فضای مجازی ما

صدور مجوز رسمی آکادمی هندیال شهید چمران لارستان توسط فدراسیون هندیال ایران



بت صدور مجوز رسمی آکادمی هندیال برای دو باشگاه شهید چمران لارستان و شهید شاملی کازرون توسط فدراسیون هندیال ایران برای اولین بار صاحب دو آکادمی رسمی شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات هندیال استان فارس، با پیگیری های مدیر عاملان محترم باشگاه های ورزشی شهید چمران لارستان حاج راستی و شهید شاملی کازرون مهندس پیری با ارائه تمامی مدارک لازم به فدراسیون هندیال جمهوری اسلامی ایران و پیگیری های به عمل آمده توسط هیات هندیال استان و رؤسای محترم این دو شهرستان، مجوز رسمی آکادمی هندیال این دو باشگاه به صورت رسمی به هیات هندیال استان ابلاغ شد.

حوادث و کشفیات

کشف ۴۰ دستگاه ماینر قاچاق در شیراز



مدیرکل تعزیرات حکومتی استان فارس گفت: مأموران در بازرسی از یک واحد مسکونی ۴۰ دستگاه ماینر را کشف و ضبط و یک نفر را در این رابطه بازداشت کردند. غلامرضا سالاری، گفت: پیرو دریافت گزارشات مردمی از استخراج غیرقانونی رمز ارز در یک منزل مسکونی در شیراز، مأموران نیروی انتظامی وارد عمل شدند. سالاری با اشاره به تشکیل پرونده برای این فرد در یکی از شعب تعزیرات حکومتی استان فارس گفت: در بازجویی‌های انجام شده از متهم و تحقیقات به عمل آمده در شعبه مشخص شد که ماینرهای کشف شده قاچاق بوده است.

وی با بیان اینکه متهم به طور غیرقانونی اقدام به استخراج ارز دیجیتال کرده است، گفت: با مشخص شدن تخلف، شعبه رسیدگی کننده حکم به ضبط ۴۰ دستگاه ماینر و جریمه ۳ میلیارد و ۹۸۰ میلیون ریالی متهم صادر کرد.

موسوی: تلاش مسئولان قضایی استهبان منجر به رضایت اولیای دم شد



حجت الاسلام والمسلمین سیدکاظم موسوی رئیس کل دادگستری فارس گفت: چندین سال پیش در شهرستان استهبان در پی بروز اختلاف ملکی بین دو تن درگیری و نزاع رخ داد که نهایتاً در این میان جوانی به قتل می‌رسد. با تشکیل پرونده و طی مراحل قانونی و رسیدگی قضایی، در نهایت رأی بر محکومیت متهم به قصاص نفس، در یکی از شعب دادگاه‌های کیفری یک شیراز صادر شد. رئیس دادگستری فارس گفت: پس از ارجاع پرونده به شورای حل اختلاف، با تدبیر و درایت رئیس دادگستری، دادستان و اعضای شورای حل اختلاف استهبان، با یک توافق هوشمندانه و جهادی با دعوت از معتمدین محلی و برگزاری چندین جلسه در طول ۳ سال، رضایت اولیای دم اخذ و این پرونده پس از ۹ سال منتهی به صلح و سازش شد.

حجت الاسلام والمسلمین موسوی با قدر دانایی از گذشت خانواده اولیای دم خاطر نشان کرد: در پرونده‌های قتل عمد که به صلح و سازش می‌انجامد اقدام خداباستانه و کریمانه خانواده متوفی برای گذشت و اعلام رضایت، نشان از ایمان و صبر والای آن‌ها دارد و تلاشی نیز که برای تحقق این مهم مصروف می‌گردد تقویت فرهنگ عفو و گذشت و حفظ روحیه اخوت و برادری را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

نماینده عالی قوه قضائیه در استان فارس تصریح کرد: توسعه حل اختلاف یک فرصت کم نظیر برای ترویج و توسعه فرهنگ صلح و سازش و حل و فصل اختلافات مردم جامعه است که باید از ظرفیت این نهاد مردمی نهایت استفاده و بهره‌وری بعمل آید.

بازدید معاون حفظ و احیاء محوطه های تاریخی کشور از بافت تاریخی لار



خطر! پای امیکرون به لارستان باز شد

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لارستان از شناسایی بیماران مبتلا به کرونا به کرونا امیکرون در لارستان خبر داد.

دکتر وحید یگانه، با اشاره به اینکه از نمونه‌های ارسالی به آزمایشگاه تشخیصی امیکرون، چند نمونه مثبت گزارش شده است اظهار داشت: متأسفانه تمامی موارد مثبت اعلام شده در تماس با مسافران خارجی بوده است؛ بنابراین از مسافران خارجی درخواست می‌کنیم از حضور در تجمعات به شدت خودداری کنند.

وی افزود: موارد امیکرون گزارش شده در شهرستان اوز و شهرستان لارستان بوده است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لارستان

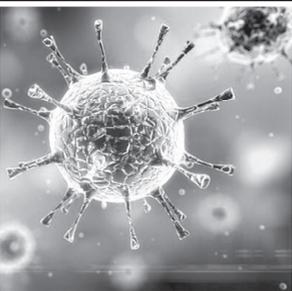
تصریح کرد: در لار و اوز ۳۵ درصد از کسانی که جهت تست کرونا به مراکز نمونه گیری مراجعه می‌کنند جواب تست‌شان مثبت گزارش می‌شود.

دکتر یگانه خاطر نشان کرد: با توجه به تغییر رنگ بندی کشور از آبی به زرد می‌توان آغاز پیک ششم را در کشور اعلام کرد؛ بنابراین به شهروندان توصیه می‌شود نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و تکمیل روند واکسیناسیون اهتمام بیشتری داشته باشند.

وی همچنین با ارائه آماری از میزان تزریق واکسن در منطقه گفت: در نوبت اول ۷۷ و ۸۷ درصد، در نوبت دوم ۷۲ درصد و در نوبت

بازدید معاون حفظ و احیاء محوطه های تاریخی کشور از بافت تاریخی لار

معاون حفظ و احیاء محوطه های تاریخی کشور از بافت تاریخی لار بازدید کرد. صادقی، معاون حفظ و احیاء محوطه های تاریخی کشور به همراه زارع کارشناس فنی اداره کل میراث فرهنگی فارس در معیت اعضاء ستاد بازآفرینی لارستان از شهر لار و پروژه های انجام شده و در دست احداث بازدید کردند. وی جهت اختصاص بودجه مرمت آثاری همچون باغ نشاط، قلعه اژدهاپیکر، بازار قیصریه و کاروانسرای نو قول مساعد داد.



سوم تنها ۲۳ و ۳۹ درصد از افراد واکسیناسیون خود را انجام داده اند و انتظار می‌رود شهروندان نسبت به این امر بسیار مهم هر چه سریع‌تر اقدام کنند.

افزایش سرعت ابتلا به بیماری کرونا در فارس

سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای خواست تا با رعایت کامل شیوه نامه‌های بهداشتی و پرهیز از حضور در تجمعات و مکان‌های شلوغ و پرتردد، از ابتلای خود به این بیماری جلوگیری کنند.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با اشاره به گستردگی مراکز انجام واکسیناسیون علیه کروناویروس در استان و امکان دسترسی آسان به این مراکز گفت: یکی از راهکارهای مهم و تأثیرگذار در پیشگیری از ابتلا به نمونه شدید بیماری و مرگ

میر ناشی از ویروس به ویژه سویه امیکرون، تزریق واکسیناسیون علیه این بیماری و تکمیل آن با تزریق دُز سوم واکسن است که نقش مهمی در ایمنی افراد در برابر این بیماری دارد. وی ضمن بررسی امار نمونه‌های انجام شده آزمایش کرونا طی دیروز تاکنون در فارس، به ارزیابی وضعیت افراد بستری و بهبودیافته، روند خدمت رسانی به مبتلایان و موارد مشکوک در مراکز درمانی و عملکرد مراکز آزمایشگاهی تشخیصی کروناویروس پرداخت. دکتر سید وحید حسینی همچنین وضعیت آمار مبتلایان به کروناویروس در شیراز و مناطق مختلف استان، روند انجام تست‌های PCR در مراکز ۱۶ سامانه، تست‌های سریع و اقدامات کارگروه‌های مختلف ستاد دانشگاهی مدیریت بیماری کووید۱۹ را ارزیابی کرد.



بهداشتی درمانی شیراز با اشاره به سرعت بالای امیکرون و گستردگی شیوع آن در جامعه، گفت: در صورت افزایش موارد ابتلا به این بیماری، آمار بستری در بیمارستان‌های استان نیز افزایش می‌یابد، بنابراین جدی نگرفتن آن باعث تغییر وضعیت کرونایی فارس می‌شود.

دکتر سید وحید حسینی، با اشاره به روند افزایشی موارد سرپایی کروناویروس در استان فارس، از کاهش رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در برابر کروناویروس ابراز نگرانی نکرد. بی‌توجهی‌ها و سهل‌انگاری‌ها در برابر این بیماری، به سرعت وضعیت استان را بحرانی می‌کند و این امر عواقب جبران ناپذیری را به همراه دارد.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز از افزایش سرعت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در فارس و انتقال آن بین افراد خبر داد. دکتر سید وحید حسینی در چهارصد و هفتاد و هفتمین نشست ستاد مدیریت بیماری کووید۱۹، با اشاره به روند افزایشی مراجعه به مراکز منتخب درمان سرپایی کروناویروس در استان فارس، از کاهش رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در برابر کروناویروس ابراز نگرانی نکرد. بی‌توجهی‌ها و سهل‌انگاری‌ها در برابر این بیماری، به سرعت وضعیت استان را بحرانی می‌کند و این امر عواقب جبران ناپذیری را به همراه دارد.

مسئول ارشد حوزه سلامت فارس به ویژه از

رئیس سازمان بنیاد شهید: قانون ایثارگران از ۱۰ سال پیش روی زمین مانده است



مرکز، می‌تواند به این میزهای خدمت مراجعه کنند. وی در ادامه با اشاره به برنامه‌های سفر دو روزه خود به استان فارس، از زیارت قبور مطهر شهدای گمنام، ملاقات مردمی، و دیدار با خانواده شهدا یاد کرد و ادامه داد: علاوه بر مشکلات دیگر کشور، ایثارگران با تورم، بیکاری، مشکل تأمین و اجاره مسکن هم مواجه هستند که جنس عمده مشکلاتشان از مسائل مالی است و آنان به خاطر مشکلاتی که دارند به بنیاد و دولت فشار می‌آورند تا ظرفیت‌های قانونی که تاکنون اجرا نشده، به اجرا برسد، قسمت

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور، با اشاره به تأخیر ۱۰ ساله پاداش پایان خدمت سنوات ایثارگران گفت: حدود ۴۰ هزار میلیارد تومان در بودجه برای این منظور در نظر گرفته شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار تسنیم، سید امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی در دیدار با نماینده ولی فقیه در شیراز از رفع مشکلات ایثارگران با ایجاد میز خدمت برای آنان خبر داد و اظهار داشت: ایثارگران عزیز برای رفع مشکلات خود به جای مراجعه به

زیادی از قانون ایثارگران اجرا نشده است. رئیس سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور با تأکید بر اینکه ۱۰ سال است که قانون ایثارگران روی زمین مانده است، تصریح کرد: طبیعتاً مثل همه اقشار دیگر عزیزان انتظار دارند که قوانین اجرا شود و این طرف هم محدودیت مالی برای دولت وجود دارد. معاون رئیس جمهور در ادامه با اشاره به سیاست انقباض بودجه در دولت اشاره و تصریح کرد: با وجود این، در بودجه جدید، توجه ویژه‌ای به ایثارگران شد و با توجه به اینکه نزدیک ۱۰ سال بود که پاداش پایان خدمت سنوات ایثارگران روی زمین مانده بود، بخشی از آن در بودجه سال جدید که حدود ۴۰ هزار میلیارد تومان است مورد توجه قرار گرفت و امیدوارم سال آینده اتفاقات خوبی را شاهد باشیم.

وی با بیان اینکه وظیفه ما و همکاری سایر دستگاه در حوزه فرهنگ ایثار و شهادت کار کنیم، ادامه داد: ۵۶ دستگاه فرهنگی در کشور وجود دارد که فعالیت آنان اندازه فرهنگ ایثار و شهادت بنیاد نیست، که اگر بتوانیم مشارکت بیشتر ایجاد کنیم، به نقطه خوبی دست پیدا می‌کنیم.

بذر کاری در حدود چهار هکتار از عرصه‌های مرثعی جویم



پویش همگانی بذرکاری در حدود چهار هکتار از عرصه‌های مرثعی جویم انجام شد. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، پویش بذرکاری همگانی در جویم به همت اداره منابع طبیعی بخش و با مشارکت شهرداری و شورای اسلامی شهر و حضور کارشناسان منابع طبیعی استان و شهرستان، جمعی از مسئولین ادارات بخش و دوستداران طبیعت انجام شد. بذرکاری سبب افزایش پوشش گیاهی، نفوذپذیری، حفظ خاک و بالا بردن توان اقتصادی مراتع می‌شود و در همین راستا حدود چهار هکتار از عرصه های مرثعی جویم، مورد بذرکاری از نوع پادام کوهی (الوک) قرار گرفت.

خبرنگار: آرزو جهان پیمان

معرفی نفرات برتر

مسابقات بانوان کارمند ادارات لارستان



بانوان کارمند شاغل در ادارات لارستان با یکدیگر به رقابت پرداختند. مسابقات آمادگی جسمانی در زمین چمن استادبوم دانشیار با حضور کارکنان دولت برگزار شد. در این مسابقات ۵۰ نفر از بانوان حضور داشتند که پس از رقابت با یکدیگر نفرات برتر معرفی شدند. نفر اول: شهین حیدری، فرمانداری

قیمت جدید برق چگونه محاسبه می‌شود؟



معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع برق البرز گفت: برق گران نشده و فقط یارانه پرداختی به مشترکان پرمصرف کمتر می‌شود. معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع برق البرز گفت: اگر مصرف برق مشترکان پرمصرف به ۱.۵ برابر الگو برسد، مصرف مازاد بر الگوی آن‌ها برای هر کیلووات ساعت معادل ۱/۵ تومان است محاسبه می‌شود. بر این اساس، اگر مصرف برق مشترکان پرمصرف به ۱/۵ برابر الگو برسد، مصرف مازاد بر الگوی آن‌ها برای هر کیلووات ساعت معادل ۱.۵ برابر هزینه تأمین برق پایه که در حال حاضر ۳۰۰ تومان است محاسبه خواهد شد.

بهرامی اضافه کرد: اگر مصرف به دو برابر الگو برسد، تعرفه مازاد مصرف به ۲/۵ برابر بهای هزینه تأمین برق پایه و اگر به بیش از دو برابر برسد، به ۵/۳ برابر بهای هزینه تأمین برق پایه افزایش خواهد یافت. معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع برق البرز اظهار کرد: اتخاذ این سیاست و پرداخت غیریارانه‌ای هزینه مازاد مصرف برق، سبب می‌شود مشتریانی که بیش از الگو مصرف می‌کنند، درصدد تغییر رفتار مصرفی خود برآمده و هزینه‌های مصرف بالای آن‌ها از جیب خودشان پرداخت شود. طبق این سیاست مشترکان خوش مصرف و کم مصرف هم بسته‌های تشویقی دریافت می‌کنند.

به افزایش نسبی مصرف، ۷۵ درصد مشترکان خانگی استان طبق الگوی اعلام شده برق مصرف می‌کنند. معاون فروش و خدمات مشترکین، گفت: با تغییرات به وجود آمده در نحوه محاسبه نرخ برق مصرفی، به عنوان مثال حالا که در فصل سرد سال قرار داریم، نحوه محاسبه مصرف ماهانه بیش از ۲۰۰ کیلووات به صورت پلکانی محاسبه می‌شود. بر این اساس، اگر مصرف برق مشترکان پرمصرف به ۱/۵ برابر الگو برسد، مصرف مازاد بر الگوی آن‌ها برای هر کیلووات ساعت معادل ۱.۵ برابر هزینه تأمین برق پایه که در حال حاضر ۳۰۰ تومان است محاسبه خواهد شد.

معاون فروش و خدمات مشترکین شرکت توزیع برق البرز تأکید کرد: ۸۵ درصد مشترکین خانگی استان در فصول سرد سال طبق الگوی اعلام شده برق مصرف می‌کنند و جزو مشترکین خوش مصرف محسوب می‌شوند. در ماه‌های گرم سال هم با توجه

دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر: ۱۰ اردوگاه معتادان متجاهر احداث می‌شود

دارند البته کارهای مردمی زمان‌بر است و نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. مومنی با اشاره به نقش ترتیب درست در جلوگیری از اعتیاد بیان کرد: ۳۳ درصد افرادی که معتاد شده‌اند علت گرایش به مواد مخدر را نداشتن قدرت نه گفتن در مقابل پیشنهاد مسالمان برای مصرف مواد مخدر عنوان کردند و ۳۰ درصد نیز گفتند ما فکر نمی‌کردیم با چند بار مصرف معتاد شویم.

دولت باید این معتادان را ساماندهی کند، افزود: احداث ۱۰ اردوگاه معتادان متجاهر در استان‌های کشور برای ساماندهی معتادان در دستور کار بوده که تاکنون در خراسان، اصفهان، قم، همدان و لرستان راه‌اندازی شده است. مومنی با اشاره به وضعیت استان تهران نیز بیان کرد: ظرفیت مراکز نگهداری معتادان در شهر تهران از ۳۶۰۰ نفر در سال ۹۷ به ۱۶ هزار نفر افزایش پیدا کرده که این کار به همت بسیج، نیروی انتظامی و سازمان زندان‌ها رخ داده است. دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر با اشاره به جلسه اخیر این ستاد با رئیس‌جمهور گفت: مقرر شد که ظرفیت مراکز نگهداری از معتادان در تهران به ۲۵ هزار نفر برسد که در این‌صورت نیازمندی تهران تکمیل

معمول رهنبری بوده که بر حل آنها تأکید ویژه دارند. مومنی با اشاره به فعالیت ستاد مبارزه با مواد مخدر در کاهش آسیب‌های اجتماعی گفت: این ستاد در چهار حوزه مقابله، پیشگیری، درمان و توانمندسازی فعالیت می‌کند و هر چهار حوزه را همسو با یکدیگر پیش می‌برد. وی با بیان اینکه ساماندهی معتادان متجاهر نیز با عنوان یکی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی همواره مورد توجه و دغدغه مسئولان امر بوده است، گفت: این ساماندهی اولویت کوتاه مدت ستاد است چراکه از بنیاد معتادانی که خانواده‌هایشان آنها را رها کردند در سطح شهر رها باشند.

دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه



لرستان راه‌اندازی شده است. اسکندر مومنی در سفر به استان فارس در دیدار با تولید حرم شاهچراغ(ع) اظهار داشت: آسیب‌های اجتماعی و رفع آنها همواره از دغدغه‌های مقام

دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: احداث ۱۰ اردوگاه معتادان متجاهر در استان‌های کشور برای ساماندهی معتادان در دستور کار بوده که تاکنون در خراسان، اصفهان، قم، همدان و

۱۰ هزار مگاوات برق هسته‌ای سال ۱۴۰۱ تولید خواهیم کرد تولید ۱۷ هزار مگاوات برق تا افاق ۱۴۲۰



رئیس سازمان انرژی اتمی ایران، گفت: با توجه به تأکید مقام معظم رهبری در خصوص تولید ۱۷ هزار مگاوات برق در کشور از طریق انرژی هسته‌ای تولید ۱۰ هزار مگاوات در بودجه ۱۴۰۱ در نظر گرفته شد که خوشبختانه در کمیسیون تلفیق تأیید شده است.

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: با برنامه‌ریزی دقیق تولید ۱۷ هزار مگاوات برق تا افاق ۱۴۲۰ در مدار قرار خواهد گرفت و باید تمام تلاشمان را برای رفع نیاز آیندگان نسبت به تولید انرژی برق به کار ببریم. شهید صالح پورحمزای از شهدای نیروگاه اتمی بوشهر است که در بمباران این نیروگاه در سال ۱۳۶۶ به فیض عظیم شهادت نائل آمد.

این طریق بتوانیم کمبود برق کشور را جبران کنیم. امروزه پاک‌ترین، پایدارترین، قابل اعتمادترین و اقتصادی‌ترین ظرفیت تولید برق در جهان استفاده از نیروگاه‌های اتمی است و با توجه به تأکید مقام معظم رهبری در خصوص تولید ۱۷ هزار مگاوات برق در کشور از طریق انرژی هسته‌ای تولید ۱۰ هزار مگاوات در بودجه ۱۴۰۱ در نظر گرفته شد که خوشبختانه در کمیسیون تلفیق تأیید شده است.

به گزارش میلادارتن به نقل از تسنیم ، محمد اسلامی معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در حاشیه دیدار با خانواده شهید صالح پورحمزای در آبادان اظهار داشت: در چند سال گذشته استفاده از نیروگاه برق اتمی بوشهر باعث صرفه‌جویی ۸۰ میلیون بشکه نفت شده است.

وی افزود: تولید برق از نیروگاه اتمی کمک شایانی به کمبود برق در کشور کرده است. اسلامی اظهار داشت: توسعه ظرفیت‌های تولید برق در نیروگاه‌های اتمی یکی از اهداف دولت سیزدهم است که سایت دارخوین یکی از سایت‌های مدنظر در این خصوص است تا از

شرایط دریافت وام ۱۰۰ میلیون تومانی اعلام شد

طبق گفته مصطفی قمری وفا، شرایط دریافت وام تا ۱۰۰ میلیون تومان بدون ضامن طبق بخشنامه وزارت اقتصاد به شرح زیر است: -دریافت وام تا ۵۰ میلیون تومان تنها با نامه کسر از حقوق. -دریافت وام تا ۱۰۰ میلیون تومان یک نامه کسر از حقوق همراه با چک یا سفته. براساس اعلام بانک مرکزی، جامعه هدف پرداخت تسهیلات خرد بدون ضامن به عبارت است از: شاغلان و بازنشستگان نهادهای عمومی غیر دولتی

باشگاه خبرنگاران جوان

ایران به دنبال گسترش تعامل با همه کشورها به‌ویژه کشورهای همسایه و مسلمان است

استقلال، پیشرفت و رفاه مردم آفریقا حمایت می‌کند.

«ربرت دوسی» وزیر امور خارجه توگو نیز در این دیدار با تأکید بر اینکه کشورش خواهان برقراری روابط گسترده و همه‌جانبه با جمهوری اسلامی ایران است، اظهار داشت: «لومه» به رویکردهای تهران در روند توسعه روابط اعتماد و اطمینان دارد و امیدوار است سیاست توسعه همکاری‌های اقتصادی با آفریقا با شراکت متقابل تقویت شود.

وزیر امورخارجه توگو با محکوم‌کردن تحریم‌های ظالمانه غرب علیه کشورها و ملت‌های مستقل، تأکید کرد: ما خواهان همکاری‌های مشترک با ایران برای فعال کردن ظرفیت‌هایمان در راستای منافع متقابل است. مهار رشد اجاره‌بها در دستور کار دولت

همچنین در جلسه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت که یکشنبه شب به ریاست آیت‌الله رئیسی برگزار شد سه موضوع مهم و تعیین‌کننده در اقتصاد کشور مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه گزارش مرکز آمار ایران در مورد تورم دی ماه و اجاره مسکن در سید هزینه خانوار مطرح و پس از بررسی مقرر شد ستاد هماهنگی اقتصادی سیاست حمایتی در این زمینه را با هدف کنترل رشد اجاره‌بها و حمایت از اجاره‌نشینان تدوین و ارائه کند. در این جلسه گزارشی از وضعیت رشد نقدینگی و عملکرد بانک‌ها ارائه شد و رئیس‌جمهور دستور داد بانک مرکزی سیاست‌های لازم برای مدیریت رشد نقدینگی را تدوین و در سریع‌ترین زمان ممکن به ستاد هماهنگی اقتصادی ارائه کند.

در ادامه جلسه این ستاد، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از وضعیت صندوق‌های بازنشستگی و مشکلات آنها گزارش داد و مقرر گردید به‌صورت لایحه راهکارهای مربوط به صندوق‌ها و مشکلات به شورای عالی اقتصادی و به مجلس ارائه گردد.

ارتقای سطح روابط سیاسی، اقتصادی، تجاری و فرهنگی طرفین به کار گرفته شود.

رئیس با اشاره به مقاومت و ایستادگی درخشان مردم الجزایر در برابر استعمار فرانسه اظهار داشت: استعمارگران هیچ‌گاه روحیه استعماری خود را کنار نگذاشته‌اند و هر بار با رویکردی جدید به‌دنبال اهداف استعماری خود هستند و البته مردم الجزایر همواره روحیه مقاومت خود را حفظ می‌کنند.

رئیس‌جمهور با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران برای توسعه روابط با الجزایر اهمیت زیادی قائل است، خطاب به سفیر جدید این کشور گفت: از ابراز علاقه رئیس‌جمهور الجزایر برای گسترش روابط با ایران قدردانی می‌کنم.

«علی عروج» سفیر جدید جمهوری دموکراتیک خلق الجزایر نیز در این مراسم با ابلاغ سلام رئیس‌جمهور کشورش به آیت‌ا...

رئیس گفت: باور داریم که سطح فعلی روابط اقتصادی دو کشور هم‌تراز روابط ممتاز سیاسی نیست و همه تلاش خود را به کار خواهیم گرفت تا با بهره‌گیری از ظرفیت‌های چشمگیر موجود در دو کشور، سطح مناسبات اقتصادی و تجاری کشور با ایران را به‌عنوان یک شریک اقتصادی مهم ارتقاء بخشیم.

«علی عروج» اظهار داشت: می‌خواهم این



اطمینان را به شما بدهم مواضع و سیاست‌های اصولی الجزایر از جمله در زمینه حمایت از آرمان فلسطین که برای آن هزینه‌های گزاف نیز پرداخته‌ایم، با قوت ادامه خواهد یافت.

تحکیم روابط با کشورهای قاره آفریقا با جدیت و قوت بیشتری پیگیری خواهد شد

رئیس در دیدار «ربرت دوسی» وزیر امور خارجه توگو نیز با بیان اینکه کشورهای آفریقایی از ذخایر طبیعی، معدنی و نیروی انسانی غنی و با استعدادی برخوردار هستند، اظهار داشت: تهران به‌دنبال توسعه همه‌جانبه روابط با کشورهای آفریقایی از جمله توگو در راستای منافع مشترک ملت‌ها است.

وی با بیان اینکه غربی‌ها در طول تاریخ عمدتاً به‌دنبال استعمار و استثمار کشورهای قاره آفریقا بوده و امروز نیز به اشکال مختلف امیال و منافع خود را در این قاره دنبال می‌کنند، خاطرنشان کرد: تلاش مردم این قاره برای حفظ استقلال خود ارزشمند است و موفقیت‌شان در گرو تأکید بر هویت ملی، فرهنگی و ایستادگی در مقابل زیاده‌طلبی‌ها است.

رئیس‌جمهور تصریح کرد: کشورهای آفریقایی از ظرفیت‌های لازم برای توسعه و بالندگی برخوردار هستند و جمهوری اسلامی ایران از



مدیر روابط عمومی بانک مرکزی در توییتی شرایط دریافت تسهیلات زیر ۱۰۰ میلیون تومان با اعتبار سنجی خبر داد.

روابط عمومی بانک مرکزی از شرایط دریافت تسهیلات زیر ۱۰۰ میلیون تومان با اعتبار سنجی خبر داد.

رئیس‌جمهور کشورمان گفت: جمهوری اسلامی ایران در سیاست خارجی خود به دنبال گسترش تعامل با همه کشورهای جهان و به‌ویژه کشورهای همسایه و مسلمان است.

سفیر جدید سه کشور الجزایر، برونئی و توگو طی مراسمی استوارنامه‌های خود را تقدیم رئیس‌جمهور کشورمان کردند.

سید ابراهیم رئیسی رئیس‌جمهور کشورمان در مراسم دریافت استوارنامه «اسماعیل عبدالمناب» سفیر جدید پادشاهی برونئی دارالسلام با اشاره به روابط فرهنگی دو ملت گفت: روابط دو کشور برآمده از رابطه قلبی دو ملت مسلمان است و ضروری است روابط سیاسی، اقتصادی و تجاری دو کشور نیز بر مبنای این روابط گسترش یابد.

رئیس‌جمهور اظهار داشت: جمهوری اسلامی ایران در سیاست خارجی خود به دنبال گسترش تعامل با همه کشورهای جهان و به‌ویژه کشورهای همسایه و مسلمان است. امیدواریم همکاری‌ها و تعاملات دوستانه دوچانبه ایران و برونئی، بیش از پیش به عرصه روابط منطقه‌ای و بین‌المللی دو کشور نیز گسترش یابد.

«اسماعیل عبدالمناب» سفیر جدید برونئی دارالسلام نیز در این مراسم با ابلاغ سلام پادشاه کشورش به دکتر رئیسی گفت: به‌عنوان سفیر برونئی تمام تلاش خود را برای گسترش و تعمیق روابط و همکاری‌های دو ملت مسلمان برادر و دوست به کار خواهم گرفت.

تهران برای توسعه روابط با الجزیره اهمیت زیادی قائل است رئیس‌جمهور همچنین در مراسم دریافت استوارنامه «علی عروج» سفیر جدید جمهوری دموکراتیک خلق الجزایر با اشاره به اینکه سطح فعلی روابط اقتصادی دو کشور هم‌تراز روابط سیاسی ممتاز تهران و الجزیره نیست، افزود: امیدوارم در دوره جدید با تکیه بر روابط قبلی و قلبی دو کشور همه تلاش‌ها برای

شرط شمخانی برای تغییر روش ارتباط با آمریکا در وین



دبیر شورای عالی امنیت ملی، گفت: روش ارتباطی با آمریکا تنها زمانی با روش‌های دیگر جایگزین می‌شود که توافق خوب در دسترس باشد. علی شمخانی در توییتی نوشت: تا کنون ارتباط با هیئت آمریکایی حاضر در وین با مبادله نوشتار غیر رسمی انجام شده و نیازی به بیش از این نیز نبوده و نخواهد بود. این روش ارتباطی تنها زمانی با روش‌های دیگر جایگزین می‌شود که توافق خوب در دسترس باشد. گفتنی است: حسین امیرعبداللهیان، وزیر امور خارجه کشورمان گفت: امروز در نقطه ای قرار داریم که باید نتیجه کار کمیته‌های سه‌گانه را در یک تعامل سیاسی با همه طرف‌ها مورد توجه قرار دهیم و تصمیم بگیریم که چه چیزی در مقابل چه چیزی اتفاق می‌افتد. در عین حال طرف آمریکایی از طرق مختلف پیام‌هایی را به ما می‌دهد که خواهان سطحی از مذاکرات مستقیم با ایران است. مذاکرات ما با آمریکا به طور مستقیم است و مذاکرات با آمریکا

چرا حتی یک آمریکایی در حسکه مجروح نمی‌شود؟!



از جمله گروه تروریستی داعش از مناطقی که در کنترل ارتش و دولت سوریه هستند، به کلی ریشه کن شده‌اند و به سختی می‌توانند به این مناطق نفوذ کنند. این امر نشان می‌دهد که تروریست‌های داعش در مناطق تحت اشغال آمریکا آزادانه در حال فعالیت هستند وگرنه جمله ۲۰۰ عنصر داعشی را به زندان حسکه برای آزاد کردن همقطاران خود بدون حمایت و همکاری نیروهای آمریکایی و قسد را چگونه می‌توان توضیح داد؟ نکته جالب توجه اینجاست که قسد بارها تسلیم هزاران عنصر داعشی زندانی را - که در اختیار دارد - به دولت سوریه برای محاکمه رد کرده است چرا که همچون اشغالگران آمریکایی این عناصر را به عنوان سلاحی برای استفاده علیه دولت سوریه و حتی عراق و کل منطقه و تأمین اهداف خود لازم دارند. مهم‌ترین این اهداف، ادامه حضور در منطقه برای تضمین بقای رژیم صهیونیستی است.

از میان تمام متغیرهای فضای سوریه، به خصوص در روزهای اخیر، دو متغیر ثابت هستند؛ یکی اینکه به رغم درگیری‌های جاری در حسکه حتی یک نظامی آمریکایی هم زخمی نشده است آنهم در جایی که صدامن از آن عناصر «داعش» و «قسد» کشته می‌شود. متغیر ثابت دیگر فعالیت های گروه تروریستی داعش و تکفیری‌ها در مناطق تحت اشغال آمریکا و گروه‌های وابسته به این کشور مثل «قسد» است.

این دو متغیر ثابت به رغم همه تحولات و حوادث جاری در سوریه هرگز تغییر نمی‌کنند و خود، گواه دیگری بر وجود ارتباط بین اشغالگران آمریکایی و گروه‌های تکفیری از جمله «داعش» در این کشور است. طی سالها تجربه ثابت شده است که این گروه‌ها نه تنها در سوریه بلکه در کل منطقه، طبق نقشه‌های آمریکا و رژیم صهیونیستی فعالیت می‌کنند. نکته جالب توجه این است که این گروه‌های تکفیری

مرتبکین آنها بیش از پیش برجسته‌تر می‌شود.»

دبیر ستاد حقوق بشر جمهوری اسلامی ایران ضمن محکومیت شدید حملات وحشیانه ۲۱ ژانویه و سایر جنایات ائتلاف تجاوز و ضمن تأکید بر ضرورت پاسخگو نمودن عوامل و حامیان این اقدامات جنایتکارانه، از کمیسر عالی حقوق بشری خواست تا به عنوان عالی‌ترین مقام حقوق بشری سازمان ملل اقدامات زیر را انجام دهد:

- ۱- به عنوان اولین اقدام، نسبت به محکومیت شدید این حمله جنایتکارانه اقدام نماید.
 - ۲- از تمامی ظرفیت‌های در اختیار خود برای توقف جنایات ۷ ساله علیه ملت یمن، تسهیل ارسال کمک‌های بشردوستانه به مردم تحت محاصره و پاسخگو نمودن ائتلاف تجاوز و حامیان آن در قبال اقدامات جنایتکارانه خود استفاده نماید.
 - ۳- تمامی تلاش خود را به کار گیرد تا موضوع ارائه گزارشات سالانه کمیسر عالی حقوق بشر و دبیرکل سازمان ملل در خصوص وضعیت یمن، مجدداً در دستورکار شماره دو نشست‌های شورای حقوق بشر قرار گیرد. مایه تأسف است که در یک اقدام سیاسی، این موضوع در سپتامبر گذشته از دستورکار شورا خارج گردید.
 - ۴- از تمامی ظرفیت‌های دفتر کمیسر عالی و رویه‌های ویژه جهت برجسته کردن این قبیل اقدامات که در زمره جنایات جنگی و نسل‌کشی قرار می‌گیرد، از جمله از طریق ارائه گزارش و صدور بیانیه بهره‌مند شود.
- گفتنی است؛ رونوشتی از این نامه برای رئیس شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد و کشورهای عضو شورای حقوق بشر نیز ارسال شده است.



تلفات انسانی ۳۷۰ هزار نفری از مردم بی‌گناه یمن که تعداد قابل توجهی از آن‌ها نیز کودکان و زنان تشکیل می‌دهند به این فهرست اضافه کنیم، جنایت نسل‌کشی نیز به جرائم این ائتلاف اضافه می‌شود.»

غریب‌آبادی ادامه داد: «ملت یمن که صرفاً برای اعمال حق تعیین سرنوشت و استقلال خود بیش از ۶ سال است در حال هزینه کردن از جان و مال خود هستند، در واقع قربانی سیاست‌های انفعالی، دوگانه، ابزاری و ضدحقوق بشری کشورهای مدعی حقوق بشر محسوب می‌شوند. در چنین شرایطی که مدعیان حقوق بشر چشمان خود را عمداً به تمامی جنایات ارتکاب یافته علیه ملت یمن بسته‌اند، نقش سازمان‌های بین‌المللی در انعکاس این جنایات، محکومیت شدید آنها، اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از تکرار آنها و پاسخگو نمودن

و زیرساخت‌های غیرنظامی تحت حقوق بشردوستانه بین‌المللی ممنوع شده‌اند. در این حملات وحشیانه به هیچ وجه اصول تفکیک، تناسب و ضرورت نیز رعایت نمی‌شوند. همانگونه که سخنگوی سرکار عالی نیز در ۱۸ ژانویه اعلام کرد، «عدم احترام به چنین اصولی به جنایات جنگی منجر می‌شود» که خود، زمینه ارجاع پرونده به مراجع بین‌المللی ذیصلاح را نیز فراهم می‌نماید.»

دبیر ستاد حقوق بشر به محاصره یمنی‌ها نیز اشاره کرد و نوشت: «همانگونه که سرکار عالی نیز حتماً مطلع شده‌اید، بیش از ۷۰ درصد مردم یمن به حمایت نیاز دارند و بیش از ۹۰ درصد نیز به دارو و غذای وارداتی از طریق کمک‌های بشردوستانه وابسته هستند که به علت ممنوعت‌های ائتلاف تجاوز، ارسال این کمک‌ها با موانع جدی مواجه است. چنانچه

دبیر ستاد حقوق بشر قوه قضائیه با ارسال نامه‌ای به کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد، جنایت ائتلاف تجاوز به رهبری سعودی و با حمایت و هدایت آمریکا علیه غیرنظامیان یمنی را محکوم کرد.

کاظم غریب‌آبادی، معاون امور بین‌الملل قوه قضائیه و دبیر ستاد حقوق بشر جمهوری اسلامی ایران، با ارسال نامه‌ای به کمیسر عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد، ضمن محکوم کردن جنایت ائتلاف تجاوز به رهبری سعودی و با حمایت و هدایت آمریکا در روز جمعه، ۲۱ ژانویه علیه غیرنظامیان یمنی، از وی خواست تا تمامی ظرفیت‌های خود را برای پاسخگو نمودن عوامل و مسببان و حامیان این اقدام جنایتکارانه به کار گیرد. غریب‌آبادی در ابتدای نامه خود نوشت: «همانگونه که مطلع هستید، روز جمعه ۲۱ ژانویه و در اولین ماه از سال نو میلادی که بسیاری از مردم جهان غرق در شغف و شادی بودند، جهان بار دیگر شاهد اقدامات جنایتکارانه، بی‌رحمانه، غیرانسانی و خلاف مسلم تمامی اصول و مبانی حقوق بین‌الملل به ویژه حقوق بین‌الملل بشردوستانه و حقوق بشر بین‌المللی بود. ائتلاف تجاوز به رهبری عربستان سعودی و تحت هدایت و حمایت آمریکا در حمله هوایی به زندانی در یمن، جان بیش از ۱۰۰ زندانی را گرفت و بیش از ۲۶۰ نفر را نیز زخمی کرد. تاسف برانگیزتر آنکه در میان کشته‌شدگان، ۳ کودک نیز دیده می‌شوند»

وی ادامه داد: «ائتلاف تجاوز فقط در ماه ژانویه بیش از ۸۳۹ حمله هوایی علیه غیرنظامیان، منازل آنان و زیرساخت‌های یمن انجام داد. این در حالی است که حملات علیه غیرنظامیان

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس
آقای اخوان با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۸۹ گراش تنظیم گردیده است مدعی است تعداد ۱ جلد سند مالکیت دفترچه ای مربوط به ششداگت یک قطعه زمین پلاک ۱۸۲۷/۶۸۴۷ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس شهر گراش که ذیل ثبت ۱۶۴۳۷ صفحه ۹۴ دفاتر لارستان به نام محمد اخوان ثبت و سند مالکیت آن صادر شده که به علت سهل‌انگاری مقفود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

هدایت اله رحیمی درازی - رئیس ثبت اسناد و املاک گراش / م الف ۷۸۵

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار
راضیه جمشیدی با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۸۰ لار تنظیم گردیده است مدعی است تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به موازی پانصد سهم ۱۷۹۶۶۴۲ سهم سهام پلاک ۸۶۲۳/۱ واقع در بخش ۱۸ فارس لار لطیفی که بنام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۷۴۷۸ صادر و به موجب سند ۱۳۹۹/۰۸/۲۱۲۶۰ دفتر ۴۲۶ لار مع الواسطه به نامبرده منتقل شده و به علت سهل‌انگاری مقفود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ آیین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

عبداله جهانپور عمل - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان / م الف : ۸۱۵

سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ
۹۳۹۷ ۸۹۴ ۰۹۳۵
خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

پرسش هایی برای بازنگری در معنای زندگی

کوچک و ناچیز باشد، اما با دیگران پیوند دارید.

۳. مسئولیت چه کسی را دارید؟

بیشتر بزرگسالان وقتی درباره واقعیت کسالت‌آور و خردکننده کارهای روزمره فکر می‌کنند غرق در بی‌معنایی می‌شوند. هر چه

باشد، این کارهای روزمره به رؤیابرداری‌های دوران کودکی‌مان درباره اینکه می‌خواهیم وقت‌مان را چگونه بگذرانیم، شباهتی ندارد. ما می‌خواستیم ثروتمند، مشهور و آزاد باشیم!

در عوض، مجبوریم یک ساعت به آهنگ انتظار تلفن مطب یک دکتر گوش بدهیم تا بالاخره بتوانیم برای فرزند، همسر، والدین یا دوست‌مان وقت بگیریم.

بباید یکبار برای همیشه این را ببذیریم که زندگی واقعا می‌تواند خنده‌دار باشد. زندگی

درعین‌حال می‌تواند خیلی فرومایه و کسالت‌آور باشد. برای آنکه بتوانیم روزمرگی‌های کسالت‌آور و سخت زندگی را معنادار کنیم باید از خودمان بپرسیم که انجام این کارهای کسالت‌آور و حوصله‌سبر مستقیم یا غیرمستقیم به نفع کسی بوده است؟ شما با انجام کارهای سخت روزمره، زندگی چه کسانی را غنی و معنادار می‌کنید؟

آیا آن وقت طولانی که برای تعمیر خودروتان در مکانیکی گذراندید و آرزو می‌کردید که‌ای کاش جای دیگری بودید، به این معنی نیست که خودرو شما برای خودتان، دیگری که با شما سفر می‌کند و رانندگانی که در کنار شما می‌رانند ایمن‌تر شده است؟ وقتی به نظرات اوقات پرزحمتی را در سوپرمارکت می‌گذرانید و در میان شلوغی جمعیت خرید می‌کنید، هیچ‌وقت به ذهن‌تان خطور می‌کند که لی‌خندنی که به صندوق‌دار می‌زید می‌تواند روز او را بهتر کند؟ این واقعیت که هر کس دیگری می‌تواند این کارها را به جای شما انجام دهد، از ارزشمندی کارهایی که توسط شما انجام شده است، نمی‌کاهد. همین بس که صرفاً حضور و وجودتان، هر قدر کوچک، کم و ناکامل، می‌تواند زندگی دیگران، حتی غریبه‌هایی که نمی‌شناسید، را بهبود ببخشد و آسان‌تر کند.

۴. در حق چه کسانی ایثار کرده‌اید؟

به تمام رؤیاهای‌تان که در نیمه راه رها کردید نظر بی‌اندازید. احساس بدی دارد. اما می‌توانم تقریباً با قطعیت حدس بزنم که دست کشیدن از آن رؤیاه‌ها دلیل قانع‌کننده‌ای داشته است. احتمالا شما برای شادی و امنیت فرد یا افرادی که دوست داشتید و این‌ات‌تان مهم بودند، از دنبال کردن آن رؤیاه‌ها و محقق کردن نقشه‌های‌تان دست کشیده‌اید.

شاید مهاجرت به کشور دیگر برای شغل بهتر را رد کردید، چون می‌خواستید از والدین مسن‌تان مراقبت کنید. شاید تصمیم گرفتید با فردی که عاشقش شدید ازدواج کنید و این باعث شد که قید رفتن به فلان دانشگاه معتبر در شهری دور را بزنید. بله خیلی ناامیدکننده و دلسردکننده است که رؤیاهای شما محقق نشدند، وقتی به تصمیم‌های گذشته‌تان فکر می‌کنید ممکن است خیلی راحت به خودتان بگویید که «احمقانه بود. چه فکری می‌کردم؟»

احتمالا در آن زمان با خودتان فکر کرده‌اید که تصمیم‌های شما بر زندگی دیگران تأثیر می‌گذارد که قطعاً برداشت درستی است و اتفاقاً جای خوبی برای اتخاذ تصمیم‌های اخلاقی است. نمی‌گوییم باید به نفع دیگران از خودتان بگذرید و از رؤیاهای‌تان دست بکشید. من می‌گویم تصمیم ناقص شما به دلیل مهربانی شما و اهمیتی که برای عزیزان‌تان قائل بودید،

در نقطه‌ای که به پوچی می‌رسیم نیاز داریم زندگی را به شکل دیگری ببینیم و ببینیم که حتی یک زندگی پردرد، پر از فقدان و ناامیدی نیز می‌تواند غنی باشد و ارزش زندگی کردن را داشته باشد.

وقتی تلاش می‌کنید در اهداف زندگی‌تان بازنگری کنید و آن‌ها را از نو بسازید این پرسش‌های کوچک می‌تواند به شما کمک کند:

۱. آیا به قدر کافی آن چیزی که برای زندگی ضروری است را دارید؟

آیا هر روز به قدر کافی غذا برای خوردن و آب تمیز برای نوشیدن دارید؟ آیا سرپناهی دارید، هر چند که این سرپناه با عالی بودن فاصله زیادی داشته باشد؟ آیا احساس امنیت می‌کنید؟ آیا اندام‌های حیاتی شما هنوز کامل هستند و به خوبی کار می‌کنند؟

برای افرادی که همیشه در نعمت و فراوانی زندگی کرده‌اند، این چیزهای کوچک معنی‌دار نیست بلکه کاملاً عادی و حتی پیش‌پاافتاده است. اما توجه داشته باشید که بسیاری از مردمی که روی این کره خاکی زندگی می‌کنند حتی نمی‌توانند به یکی از این پرسش‌ها پاسخ مثبت بدهند. وقتی این پرسش به ذهن‌تان خطور می‌کند که آیا زندگی خوبی دارید یا نه، از این حقیقت غافل نشوید که شما هم‌اکنون صاحب «زندگی» هستید.

شما هر روز تلاش کرده‌اید تا شعله زندگی‌تان را از طریق خوردن، خوابیدن و تلاش برای حفظ سلامتی، روشن نگه دارید. توانایی حفظ امنیت در این جهان هرگز تضمین‌شده نیست. این را نمی‌گویم که درد و رنجی که متحمل شده‌اید را ناچیز جلوه دم و از اهمیت آن بکاهم. بلکه می‌گویم، با تمام مشکلات و سختی‌ها و رنج‌هایی که داشته‌اید و دارید، امروز تلاش برای «حفظ بقا» و «زنده ماندن» یکی از آن مشکلات نیست.

۲. برای چه کسی مهم هستید؟

ما فقط زندگی‌مان را از دورن می‌شناسیم. اما برخی اوقات، وقتی احساس پوچی می‌کنید، مفید است که خودتان را از بیرون هم نگاه کنید. به افرادی فکر کنید که زندگی شما برای‌شان مهم است و اگر شما ناگهان از روی زمین محو شوید آن‌ها به شدت آسیب می‌بینند.

در هنگام فکر کردن به اشخاصی که زندگی شما برای‌شان اهمیت دارد فقط به دنبال آدم‌هایی که خیلی دوست‌تان دارند و عمیقاً شما را می‌شناسند، نباشید. این استاندارد بالایی است. اگر فقط یک نفر در زندگی‌تان باشد که عاشق‌تان باشد و عمیقاً شما را بشناسند، به قدر کافی خوشبخت هستید که احساس تهی بودن نکنید. پس به جای این استاندارد بالا به افرادی فکر کنید که به شما احترام می‌گذارند و وجود شما، هر قدر اندک، برای‌شان ارزشمند است. همان‌هایی که می‌دانند از چه نوع نوشیدنی‌هایی خوش‌تان می‌آید. آن‌هایی که صدای شما را پای تلفن تشخیص می‌دهند. همان‌هایی که اگر شما را در آستانه در خانه‌شان ببینند لی‌خندنی روی چهره‌شان می‌بینند.

یکی از الطاف کوچک زندگی آن است که حتی بدترین آدم‌های روی زمین هم قطعاً یک نفر را دارند که دوست‌شان دارد و دوست دارد با آن‌ها وقت بگذرانند. حتی اگر حس نمی‌کنید که با هیچ‌کس در زندگی پیوند عمیقی داشته باشید، معنایش این نیست که هستی و وجود شما برای دیگران بی‌معنی است. اینکه شما تنها زندگی می‌کنید معنایش این نیست که واقعا تنها هستید.

شما در دنیای امروز بخش کوچکی از یک شبکه اجتماعی بزرگ هستید و هرچند ناقص و



اتخاذ شده است. آن بخش مهربان وجودتان که آن تصمیم احمقانه را اتخاذ کرده است، خوب است. این بخشی از وجود شماست که نباید به خاطرش شرمگین باشید یا تلاش کنید آن را حذف کنید. امروز وقتی به تصمیم‌های بد، غلط و ناقص گذشته فکر می‌کنید، به مهربانی و ایثاری که در حق دیگران کردید فکر کنید. مهربان بودن شما به معنی بد بودن شما نیست.

۵. چه عواملی در مسیر زندگی‌تان وجود داشت که شما هیچ کنترلی بر آن‌ها نداشتید؟
ما از خودمان انتظار داریم که بزرگ شویم، وارد اجتماع شویم و یک زندگی خوب برای خودمان رقم بزنیم. این شیوه هیچ‌انگیزی برای نگاه به زندگی است و اگر ما در دنیایی بی‌نقص و کامل زندگی می‌کردیم، شما را تشویق می‌کردم که دقیقاً همین‌طور فکر کنید. اما ما در دنیایی کامل زندگی نمی‌کنیم. پس بباید این نگرش جاه‌طلبانه را با مقدار دلسوزانه‌ای از واقع‌گرایی تعدیل کنیم.

به تمام آن زمان‌های ناامیدکننده‌ای فکر کنید که به نظراتان زندگی را رقم زردید. به جای آنکه این لحظات باعث شوند احساس شرمندگی بکنید، نگاه‌تان را بازتر کنید و به تصمیمی که در آن لحظات گرفتید فکر کنید. آیا واقعا فکر می‌کنید انتخاب شما برای دست کشیدن از رؤیاهای‌تان در آن لحظات یک شکست فردی بوده یا یک واکنش منطقی به مجموعه‌ای از شرایط بوده که از کنترل‌تان خارج بوده‌اند؟

بیماری مانع رسیدن به رؤیاهای زندگی می‌شود. پول مانع رسیدن به رؤیاهای زندگی می‌شود. رکود اقتصادی، جنگ، تغییرات اقلیمی و همه‌گیری‌های جهانی، همه این موارد، مانعی برای رسیدن به اهداف و تحقق رؤیاهای ما هستند. به‌جای‌آنکه زندگی‌تان را شکست بنامید، تلاش کنید نسبت به خودتان مهربان‌تر باشید. ما هیچ‌کدام‌مان مصون از رخدادهای غیرقابل‌کنترل محیط‌مان نیستیم و هر تغییر کوچکی در محیط‌مان که خارج از کنترل ما باشد می‌تواند مسیر زندگی ما را تغییر دهد.

می‌دانید همین که ما به عنوان آدم‌های معمولی تلاش کرده‌ایم در بجهوه رویدادهای وحشتناک جهانی و شخصی زندگی‌مان از خردمان در تصمیم‌گیری استفاده کنیم، کار بزرگی است. قطعاً هیچ‌کدام‌مان بدون عیب و نقص تصمیم‌گیری نکرده‌ایم و هیچ‌کدام‌مان در همه اوقات درست‌ترین و بهترین تصمیم را ننگرفته‌ایم. اما همه تصمیم‌های منطقی همیشه درصدی مغفول از خطا دارند.

شما نهایت تلاش خود را کرده‌اید و امروز در نقطه‌ای هستید که صاحب زندگی هستید، تعداد انگشت‌شماری آدم در اطراف‌تان است که می‌توانید دوست‌شان داشته باشید و انسان مسئولی هستید. در مسیر این زندگی خیلی اتفاقات رخ داده است. شما نهایت تلاش‌تان را کرده‌اید و تصمیم‌های شما بر زندگی دیگران تأثیر می‌گذارد که قطعاً برداشت درستی است و اتفاقاً جای خوبی برای اتخاذ تصمیم‌های اخلاقی است. نمی‌گوییم باید به نفع دیگران از خودتان بگذرید و از رؤیاهای‌تان دست بکشید.

من می‌گویم تصمیم ناقص شما به دلیل مهربانی شما و اهمیتی که برای عزیزان‌تان قائل بودید،

پیشنهادهایی که رنگ زندگی‌تان

را تغییر می‌دهد

کارهای کم‌هزینه و در دسترسی وجود دارند که می‌توانید با کمک آنها زندگی بهتری برای خودتان درست کنید. این کارها پیشنهادهایی کارشناسان هستند و به شما برای رنگ بخشیدن به زندگی‌تان کمک می‌کنند.

۱- خواب شبانه خوبی داشته باشید

راج داسگوپتا، متخصص خواب و سخنگوی آکادمی پزشکی خواب، پیشنهاد می‌دهد برای خوابتان پا در نظر گرفتن ساعت به تخت‌خواب رفتن و بیدار شدن، یک برنامه‌ریزی داشته باشید که روزهای آخر هفته و تعطیلات هم در آن در نظر گرفته شده باشد. جدا از تریک و خنک کردن و مناسب کردن اتاق برای خواب، به خودتان زمان بدهید تا برای خواب آماده شوید. به این معنی که تمام وسایل الکترونیک را کنار بگذارید و زمانی را به فعالیت‌های آرامش‌بخش مثل یک دوش گرم، خواندن کتاب، یا مدیتیشن بگذرانید.

۲- خودتان را برای اشتباهات گذشته ببخشید

یک ویژگی برجسته پشیمانی به خصوص پشیمانی که مدت‌ها باقی می‌ماند، نشخوار فکری درباره تمام مواردی است که می‌توانسته‌اید تصمیم بهتری بگیرید یا عملکرد بهتری داشته باشید. این وسواس احساس گناه را (احساسی که از این باور ناشی می‌شود که کار بدی انجام داده‌اید) به احساس شرم (یعنی باور به این که همیشه اشتباه می‌کنید یا عیبی دارید) تغییر می‌دهد. احساس گناه می‌تواند عاملی برای این باشد که چیزی را اصلاح کنید، ولی شرم شما را غرق در سرزنش خود و انتقاد از خود می‌کند. کریستوفر گرمر، روانشناس بالینی و نویسنده کتاب رهایی از افکار و احساسات مخرب می‌گوید: «بسیاری باور دارند مجازات و تنبیه کردن خودتان تغییرات مثبتی به همراه دارد، ولی این عقیده اشتباه است.»

تحقیقات نشان می‌دهد مهربان بودن نسبت به خود با رسیدن به اهداف مهم، اهمال‌کاری کمتر و ترس کمتر از شکست در ارتباط است. تارا برش، مربی مدیتیشن در واشنگتن و نویسنده کتاب پذیرش رادیکال، می‌گوید: «سرزنش خود بخش یادگیری را در ذهن نشانه می‌رود، قلب شما را سخت می‌کند و شما را گوشه‌نشین می‌کند. این کار نه اتفاقی را که افتاده تغییر می‌دهد و نه آینده بهتری برای شما رقم می‌زند.»

به جای این که خودتان را سرزنش کنید، یادتان باشد انسان بودن به معنی اشتباه کردن است. با خودتان تکرار کنید که خودتان را می‌بخشید. حتی این که به بخشیدن خودتان فکر کنید، می‌تواند یک شروع خوب باشد.

۳- با دوستان‌تان به دنبال شادی باشید

وقت گذراندن با دوستان می‌تواند به ما در مواجهه با ناهماری‌ها کمک کند. در کنار این که در همنشینی‌ها اوقات خوشی را می‌گذرانید، تحقیقات نشان می‌داند روابط و دوستی‌ها حمایت‌گرایانه، برای سلامتی جسمی و روحی و طول عمر مفیدند. جف گریف، استاد مددکاری اجتماعی در دانشگاه مریلند در بالتیمور می‌گوید: «لحظات کوچک شادی را در آغوش بکشید. این می‌تواند به این معنا باشد که قدر لحظه‌هایی را که با دوستان‌تان می‌خندید، بدانید و شادی را که لحظات با هم بودن به همراه می‌آورد، در آغوش بکشید.» محققان به این کار یکدلی مثبت می‌گویند و تحقیقات نشان داده جذب کردن احساسات مثبت و در میان گذاشتن آنها با دیگران می‌تواند تندرستی را بیشتر و پیوندهای انسانی را محکم‌تر کند.

۴- یک گیاه مقاوم پرورش بدهید

کریستوفر گریفین که بلاگر باغبانی و در اینستاگرام فعال است، می‌خواهد دیگران بدانند که مراقبت و پرورش گیاهان در خانه نه تنها آسان و شاد‌بخش است، بلکه این کار شکل درمانی دارد. «کاشتن گیاهان راه شگفت‌انگیزی برای کاهش استرس و سطح اضطراب است. به اضافه این که گیاهان می‌توانند سموم هوا را تمیز کنند.»

۵- یک کار دستی یاد بگیرد

گریگ ساچک، رئیس مشترک بخش سلامت رفتاری یکپارچه در کلینیک مایو در راجستر می‌گوید: «مغز یک اندام انطیاقی با کارکرد حفظ بقا است. این کارکرد باعث می‌شود به عوامل تهدید کننده توجه کنیم و همچنین واکنش ترس مغز با شنیدن خبرهای بد فعال می‌شود. انجام دادن کار دستی می‌تواند ما را آرام کند برای این که توجه ما را از چنین اتفاقاتی منحرف می‌کند. او می‌گوید انجام دادن کاردستی به افراد حس خلاقیتی می‌دهد و راه عالی برای عوض کردن یکنواختی زندگی است. کلاس‌های حضوری و آنلاین زیادی هم برای یاد گرفتن صنایع دستی مثل جواهرسازی یا چاپ و رنگ پارچه وجود دارد. این کارها می‌تواند دل شما را گرم کند و به شما شادی حتی اندکی بدهد.»

عاداتی که برای داشتن ذهن قوی

ساخت ذهنی قدرتمند گام بردارد.

برای فکر کردن در مورد فعالیت‌های خود زمان بگذارید

افراد موفق مطمئنا زیاد مشغول کار هستند، اما این بدان معنا نیست که آن‌ها نکات مهم دیگر را نمی‌بینند. آن‌ها همچنین اهمیت تأمل و درون‌گرایی را می‌فهمند. این افراد برای بررسی پیشرفت خود زمان می‌گذارند و فضا و وقت لازم را برای توجه به ایده‌ها یا فرصت‌های جدید به ذهنشان می‌دهند.

یاد بگیرند چگونه با افکار منفی مقابله کنید

افراد که دارای ذهنی باز و قدرتمند هستند، از افکار منفی آگاه هستند و می‌دانند که چگونه بر آن‌ها غلبه کنند. این افراد به جای سرسروب افکار منفی، می‌پذیرند که افکار منفی صرفاً اندیشه‌هایی هستند که قدرت ذاتی ندارند. آن‌ها به این افکار دلبسته نیستند و زیاد به آن‌ها توجه نمی‌کنند و با این کار می‌توانند از زاویه جدید به یک وضعیت نگاه کنند و راه حل‌های جدید را بیابند. سرانجام، آن‌ها اندیشه منفی را با ایده جدیدی جایگزین می‌کنند که به خوبی در خدمت آن‌ها باشد.

مراقبه و مدیتیشن کنید

هدف از مراقبه آرام کردن ذهن است تا بتوانید از افکار و احساسات خود آگاه شوید. با اینکه تکنیک‌ها و ابزارهای مراقبه متفاوت هستند، اما یک تمرین مراقبه به شما کمک می‌کند تا خود را در سطح عمیق‌تری بشناسید و در عین حال استرس و اضطراب خود را نیز کاهش دهید. افراد برتر می‌دانند که چگونه با گذراندن لحظاتی در سکوت، حواس‌پرتی و استرس

عواقب مشاجره در حضور کودکان



دعوا کردن و مشاجره در حضور کودکان یکی از موضوعاتی است که باید بر آن خیلی والدین حساس و دقیق باشند. تحقیقات روان شناسی نشان داده است که فریاد کشیدن والدین در حین مشاجره در حضور کودکان باعث می‌شود که هورمون کورتیزول (هورمون استرس) در بچه‌ها زیاد شود.

اگر این مشاجرات مکرر اتفاق بیافتد، ممکن است باعث اضطراب در بچه‌ها شود. علاوه بر آن بچه‌ها در یک محیط متشنج یاد می‌گیرند که فریاد کشیدن هنگام عصبانیت رفتاری طبیعی و ممکن است راه ناکارآمدی برای ابراز خشمشان را از شما یاد بگیرند. از بدترین اثرات جانبی زندگی در یک محیط خصومت آمیز برای بچه ها، استرس زیاد است. استرس‌های منفی و زندگی در یک خانواده پردعوا، سلامت جسمی و روانی بچه‌ها را به خطر می‌اندازد.

به هرحال گاه پیش می‌آید که کنترل از دست والدین خارج می‌شود و در حضور کودک مشاجره و دعوا می‌کنند، در این شرایط چه کار باید کرد تا نگرانی فرزندان برطرف شود.

تفاوت گمتگو و مشاجره

اول از همه باید بدانیم که اگر ما با همسرمان بر سر موضوعی اختلاف نظر داشته باشیم، هیچ ایرادی ندارد تا در حضور فرزندان درباره اش گفتگو کنیم. این رفتار حتی برای بچه‌ها مفید هم هست، چون یاد می‌گیرند که افراد می‌توانند علی رغم اینکه همدیگر را دوست داشته باشند یا به همدیگر احترام بگذارند، نظرات متفاوتی هم داشته باشند علاوه بر آن از روش‌های حل مسئله هم الگوبرداری می‌کنند.

اما در هر حال همه والدین باید سعی کنند تا حد امکان از مشاجرات حاوی فریاد یا توهین در حضور کودکان پیشگیری کنند و حتی در گفتگوها نیز فضای تنش رایی ایجاد نکنند.

اما باز هم ممکن است این اتفاق بیافتد. حال نکته مهم این است که مدیریت احساس بچه‌ها بعد از دیدن دعوای پدر و مادرشان موضوعی است که خیلی مهم بوده و باید بر آن کار کرد و روش‌های یکدلی دارد.

پس برای شروع بهتر است بدانید که دیالوگ: ولش کن پیش میاد، بچه است پاش می‌رود، اشتباه و ممنوع است!

اگر دعوا شد، چه کنید؟

قدم اول این است که بدانید اگر دعوا و مشاجره‌ای صورت گرفت و نتوانستید شرایط را کنترل کنید، در ابتدا مهم است که ترسید تا بتوانید بعد از دعوا شرایط را مدیریت کنید. مثلا بعد از اولین دعوا به این مسائل فکر نکنید که: «شما مامان بدی هستید یا پدر بدی هستید یا «حالا بچم ضربه خورده و حالا بچم در بزرگسالی کلی مشکل پیدا می‌کنه و من نمی‌تونم دیگه مادر یا پدر خوبی برایش باشم» این جملات ممنوع است!

یادتان باشد که بچه‌ها با دیدن یک بار دعوای شما دچار مشکلات عمیق روحی نمی‌شوند و اضطراب معمولا بعد از دیدن دعواهای مکرر پیش می‌آید!

بعد از دعوا هر دو با کودک صحبت کنید

اگر فرزندان بالای دو سال است حتما بعد از دیدن دعوا با او صحبت کنید و شرایط را برایش توضیح دهید. اما یادتان باشد فقط در سطح درک او برایش توضیح دهید و جزئیات و موضوع مطرح نکنید. هرگز سمت دیگر بحث را مقرر جلوه ندهید و کودک هم درباره موضوع بحث یا ناراحتی ان دردل و دل نکنید. یکی از اشتباهات مادر یا پدرها این است که با بچه هایشان درددل می‌کنند و طرف مقابل را مقرر جلوه داده و باعث تنفر بچه از والد دیگر می‌شوند.

گفتگوی مهم و صحیح در این شرایط این است که بگویید: «مامان ترسیدی؟ حتما خیلی ناراحت شدی. منو بابا عصبانی بودیم، ولی نباید داد می‌زدیم. ازت معذرت می‌خوام که ترسیدی. می‌خوام یادت باشه که درسته ما الان عصبانی بودیم، ولی ما همدیگر رو خیلی دوست داریم و همیشه مواظب تو هستیم»

نسبت به رابطه و رفتار‌تان در حضور کودک حساس تر باشید

بچه‌ها بعد از دیدن دعوای والدین تا مدتی نسبت به رفتارهایشان حساس‌تر هستند. این فکر که نکته باز دعوا کنند؟ نکته همدیگرو دوست نداشته باشند؟ نکته بخوان جدا بشن؟

در نتیجه تا چند روز پس از دعوا سعی کنید تا نهایت احترام و محبتتان را در رفتار و کلام نشان دهید تا احساس امنیت بچه‌ها بازسازی و تقویت شود.

با همسر تان قرار بگذارید تا این اتفاق مجدد نیافتد

اگر لازم است از کلمه رمزی بین خودتان استفاده کنید مثلا اگر حس کردید خودتان یا همسر تان دارید عصبانی می‌شوید، می‌توانید بین خودتان از رمز حاصلی مثل (الان وقته برم به چایی بریزم) استفاده کنید یا خیلی ساده بگویید: «بهتره بعدا راجع بهش صحبت کنیم.» در نهایت والدین باید یاد بگیرند که به یکدیگر احترام بگذارند و اینکه چگونه اخلاق، رفتار، خشم و عصبانیت‌شان



چه زمانی باید کار اصلی تان را برای کار جانبی ترک کنید؟



چرا شما باید شغل اصلی تان را برای کار جانبی ترک کنید؟
برخی از دلایل اصلی برای ترک شغل اولیه و ادامه کار جانبی به شرح ذیل است. پس اگر شما هم در این میان تردیدهای زیادی دارید، لطفاً به نکات این بخش توجه نمایید:

–**اختصاص زمان بیشتر:** وقتی شما در حوزه کاری مورد علاقه تان به عنوان کارآفرین فعالیت دارید، انگیزه تان برای تلاش و کوشش بیشتر به طور قابل ملاحظه ای افزایش پیدا می کند. این امر در بلندمدت به شما برای تأثیرگذاری حرفه ای بر روی مخاطب هدف کمک کرده و شرایط کاری تان را متحول خواهد کرد. یادتان باشد در این صورت شما حتی امکان اختصاص زمان بیشتر برای کارتان را نیز پیدا می کند. به هر حال اینجا صحبت از کار مورد علاقه شماست. پس باید انتظار تعهد و پشتکار قابل ملاحظه در این راستا را نیز داشته باشیم.

–**کسب درآمد بیشتر:** کسب درآمد بالاتر همیشه برای کارآفرینان جذاب و هیجان انگیز است. این امر می تواند برای شما بدل به واقعیت شود. البته تا زمانی که در یک شرکت معمولی فعالیت دارید، چنین امری برای تان بیشتر شبیه به رویا خواهد بود. با این حساب شما باید تغییراتی اساسی در نحوه فعالیت بردتان صورت دهید. در غیر این صورت شاید هرگز درآمدتان به طور قابل ملاحظه ای افزایش پیدا نکند. امروزه بسیاری از کارآفرینان برای افزایش درآمدشان به طور مداوم در تلاش برای استفاده از شغل جانبی شان هستند. اگر شما در این میان به شغل جانبی تان توجه و اهمیت بیشتری می دهید، هیچ مانعی برای تبدیل کردن آن به شغل اصلی تان نخواهد بود.

–**دنبال کردن کار مورد علاقه:** استفاده از فرصت های پیش رو برای ادامه دادن به فعالیت متمرکز بر روی حوزه مورد علاقه افراد امر ساده ای نیست. بسیاری از افراد برای پیگیری علاقه شان حتی از بهترین فرصت های شغلی نیز به سادگی عبور می کنند. چنین امری باید برای شما نیز اهمیت زیادی داشته باشد. به هر حال اینجا پای کارهای در میان است که شاید بسیاری از افراد از همان سن های پایین آرزوی فعالیت در آن را داشته اند.

چه زمانی باید کار اصلی تان را ترک کنید؟

با توجه به دلایلی که برای ترک شغل اصلی از سوی شما مورد ارزیابی قرار گرفت، این مسئله دیگر جای تردید ندارد. با این حال شما قرار نیست بدون اطلاع درست از شرایط و اطمینان از امکان موفقیت تان در کسب و کارهای نوپا دست به کاری غیرمنطقی بزنید. اگر همه جوانب را به هنگام خرید رضایت ندری. ده. اینجاست که اصول روانشناسی فروش می تواند به ما کمک کند تا فرآیند خرید را برای مشتری ساده تر کنیم.

ذهنیت فروشنده:



کنترل بر روی ذهنیت خود و شناسایی ذهنیت مشتری یکی از عواملی است که به فروشنده کمک می کند تا بتواند راحت تر فرآیند فروش را انجام دهد. در بسیاری از مواقع مشاهده می شود که فروشنده، نیازهای مشتری را به خوبی شناسایی می کند و بهترین محصول را که می تواند نیاز او را به خوبی مرتفع کند، به او معرفی می کند. اما مشتری به خرید رضایت ندارد. به عنوان مثال، فروشنده روانشناسی فروش می تواند به ما کمک کند تا فرآیند خرید را برای مشتری ساده تر کنیم.

ذهنیت فروشنده:
پیش از آنکه بخواهیم با ذهنیت مشتری آشنا شویم و سعی کنیم که روند خرید را برای او ساده کنیم بهتر است که با ذهنیت خودمان به عنوان یک فروشنده آشنا شویم. شاید مهم ترین عاملی که در ذهنیت فروشنده تاثیر منفی می گذارد، نه شنیدن های بسیار زیاد است. اصلاً زمانی که ما زیاد پاسخ منفی می شنویم، احساس می کنیم که ضعیفی در شخصیت خودمان داشته ایم که نه شنیده ایم و زمانی که این نه شنیدن به کرات اتفاق می افتد، با احساس سرخوردگی بسیار این کار را رها می کنیم.

کار تازه را باقی نخواهد ماند. این امر می تواند به مثابه یک چراغ راهنما برای تمام کارآفرینان محسوب شود. پس اگر شما هم در دنیای کسب و کار به دنبال تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان هستید، باید به خوبی از این نکته سود ببرید.

وقتی فکر نکردن درباره کار جانبی تان دشوار می شود

بی تردید تأسیس شرکت خودتان جذابیت زیادی دارد. اگر شما تمام شرایط لازم برای شروع به کار در قالب یک کارآفرین مستقل یا راه اندازی کسب و کار خودتان را دارید، باید اندکی به فکر میزان علاقه تان هم باشید. شما چقدر در طول روز به کار جانبی تان فکر می کنید؟ بی تردید پاسخگوی به این سوال امر بسیار مهمی محسوب می شود. بنابراین اگر شما پاسخ درستی برای آن نداشته باشید، خیلی سخت توانایی تأثیرگذاری بر روی مخاطب تان را به دست خواهید آورد. این امر می تواند شرایط شما را به طور مداوم سخت و پیچیده سازد. بنابراین همیشه میزان علاقه تان برای راه اندازی یک کار تازه را مدنظر قرار دهید. در غیر این صورت شاید در زمان مناسب شروع به کار اصلی تان کرده و فرصت های لازم برای تأثیرگذاری بر روی مخاطب تان را به راحتی هرچه تمام تر از دست بدهید.

داشتن یک برنامه کامل

برنامه ریزی برای کار جانبی و توسعه آن یکی دیگر از راهکارهای تأثیرگذاری بر روی مشتریان محسوب می شود. این امر برای بسیاری از کارآفرین ها امر بسیار مهمی محسوب شده و از همان ابتدای کار به دنبال برنامه ریزی برای شروع یک فعالیت مستقل هستند. اگر شما هم برنامه ای دقیق برای این کار دارید، نیازی به نگرانی بیش از اندازه نیست. البته به شرط اینکه برنامه تان کامل و کاربردی باشد، در غیر این صورت شما به طور مداوم برای تحقق اهداف تان با مشکلاتی رو به رو خواهید شد. یکی از مشکلاتی که کارآفرینان در زمینه اجرای کسب و کارشان و ایده های مربوط به آن همیشه با آن رو می شوند، ناتوانی برای تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف است. این امر دردسرهای زیادی برای کارآفرینان به همراه داشته و شرایطشان را به طور مداوم دشوار خواهد کرد. درست به همین خاطر شما باید همیشه به دنبال استفاده از فرصت های مناسب و تأثیرگذاری حرفه ای بر روی مخاطب تان باشید، در غیر این صورت شانس تان برای راه اندازی یک کار مناسب به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا خواهد کرد.

امروزه شمار زیادی از کارآفرینان فقط به فکر فعالیت کاری مستقل هستند. اگر این امر همراه با ایده های کاربردی برای تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف نباشد، شما از همان ابتدای راه با انبوهی از مشکلات رو به رو خواهید شد. درست به همین خاطر باید همیشه به دنبال استفاده از فرصت های مناسب و تأثیرگذاری حرفه ای بر روی مخاطب تان باشید، در غیر این صورت شانس تان برای راه اندازی یک کار مناسب به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا خواهد کرد.

برنامه ریزی به طور کلی در همه حوزه ها اقدامی مناسب محسوب می شود. این امر به شما برای تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف کمک شایانی کرده و شانس تان را به طور مدوم تقویت می کند. اگر شما برای برنامه ریزی فرصت یا مهارت لازم ندارید، همیشه کمک گرفتن از دیگران می تواند ایده بسیار خوبی باشد. این امر خیلی زود شرایط شما را تغییر داده و برای تأثیرگذاری بر روی مشتریان یا شروع به کار فعالیت تان کمک مهمی خواهد بود.

ضرورت راه اندازی وبلاگ

در کنار سایت رسمی برند

اگر شما هم در زمینه تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان مشکلات زیادی دارید، راه اندازی وبلاگ رسمی می تواند ایده بسیار خوبی باشد. در ادامه برخی از مهمترین مزایای راه اندازی وبلاگ برای بردتان را مورد ارزیابی قرار می دهیم.

افزایش ترافیک سایت

وبلاگ ها به طور معمول محتوای تخصصی تری در مقایسه با سایت ها دارند. همین امر می تواند انگیزه کافی برای مشتریان به منظور بازدید بالاتر از وبلاگ ها باشد. در این صورت شما به سادگی هر چه تمام تر فرصت تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف تان را پیدا می کنید. چنین امری شانس شما برای تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد. اگر شما هم در کارتان با مشکل کاهش ترافیک سایت رسمی تان رو به رو هستید، راه اندازی وبلاگ ایده بسیار خوبی خواهد بود. این امر به شما جایگاه مناسبی در مقایسه با دیگر رقبا خواهد داد. بنابراین شما باید همیشه به دنبال تأثیرگذاری بر روی مخاطب هدف با استفاده از چنین شیوه هایی باشید.

کسب موفقیت های بلندمدت

هدف گذاری دقیق بر روی مخاطب هدف همیشه یکی از مهمترین نکات برای موفقیت بلندمدت برندها محسوب می شود. در این میان بسیاری از کسب و کارها به هیچ وجه برنامه ای بلندمدت برای تعامل با مشتریان شان ندارند. همین امر مشکلات آنها را به طور چشمگیری افزایش می دهد. اگر شما به دنبال ایجاد تمایز میان بردتان و رقبا هستید، تمرکز بر روی استفاده از وبلاگ رسمی برای برند ایده جذابی خواهد بود. البته در این میان شما باید به مزایای بلندمدت این ابزار نظیر افزایش اعتبار بردتان نیز توجه داشته باشید. در غیر این صورت شانس تان برای جلب نظر مشتریان به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا می کند.

نمایش تخصص در حوزه کاری

امروزه مشتریان برای خرید از یک برند اول از همه به میزان تخصص کسب و کار موردنظر در حوزه مورد بررسی توجه نشان می دهند. با این حساب اگر شما توانایی اثبات مزایای بردتان به مشتریان را داشته باشید، شانس تان به طور قابل ملاحظه ای افزایش پیدا خواهد کرد. این امر به بهبود شرایطتان در چشم اندازی بلندمدت کمک می کند. بدون تردید تولید محتوای تخصصی برای هر برندی میسر نمی شود. این نکته سطح تأثیرگذاری برندها بر روی مشتریان را به طور چشمگیری افزایش داده و شانس شان در بازار برای رقابت با سایر کسب و کارها را نیز به طور قابل ملاحظه ای بیشتر خواهد کرد. بنابراین شما در تعامل با دیگر برندها باید به طور قابل ملاحظه ای شرایط خود را کارتان را مدنظر قرار دهید. در این راستا وبلاگ تان به شما برای تولید محتوای تخصصی و جلب نظر دامنه وسیعی از کاربران کمک خواهد کرد.

جلب نظر کاربران در شبکه های اجتماعی

از آنجایی که اغلب برندها در شبکه های اجتماعی محتوای تخصصی بارگذاری نمی کنند، تعامل با مشتریان بسیار سخت خواهد شد. درست به همین خاطر استفاده از یک وبلاگ برای بازنشر بخشی از محتوای تخصصی آن در شبکه های اجتماعی ایده مناسبی خواهد بود. شما به این ترتیب امکان تأثیرگذاری حرفه ای بر روی مخاطب هدف تان را خواهید داشت. همچنین با تولید بیش از اندازه محتوای تخصصی در شبکه های اجتماعی موجب ناراضایی کاربران نیز نخواهید شد.

ایجاد رابطه ای عمیق با مشتریان

امروزه تمام بازارباپ ها به دنبال ایجاد رابطه ای مناسب میان بردشان و مخاطب هدف هستند. در این صورت شما با هدف گذاری بر روی مخاطب هدف به طور کاربردی امکان جلب نظر آنها را خواهید داشت. این امر شرایط شما در بازار را به طور قابل ملاحظه ای بهبود بخشیده و حتی در زمینه افزایش فروش نیز به کمک تان خواهد آمد.

امروزه برخی از برندها برای جلب نظر مشتریان به طور مداوم با مشکلات زیادی رو به رو هستند. در این میان استفاده از وبلاگ می تواند ایده ای مناسب برای کسب و کار شما باشد. این امر شانس بردتان برای توسعه و تأثیرگذاری بهینه بر روی مشتریان را به طور قابل ملاحظه ای افزایش خواهد داد. با این حساب شما باید همیشه راه اندازی وبلاگ را به مثابه امری ضروری برای بردتان در نظر بگیرید. در غیر این صورت شاید فرآیند توسعه کسب و کارتان با سرعت بسیار کمتری پیش برود.

روانشناسی فروش، کنترل بر روی ذهنیت خود و شناسایی ذهنیت مشتری

هرگز با دیگران مخالفت یا بحثی نمی کنند. چون می ترسند که محبوبیت خودشان را از دست بدهند و درنهایت توسط دیگران پس زده شوند .

تله شکست

این افراد تصور می کنند که در کارشان بسیاری از توانایی ها و مهارت های لازم را ندارند. زمانی که افراد در زمینه فروش نه می شوند، این تله تغزیه می شود و وقتی که چندین بار تکرار می شود، تجربیات گذشته خودشان را مرور می کنند و در نهایت بسیار نا امید می شوند و در نهایت کاری که مشغول انجام آن هستند را رها می کنند.

این افراد مدام تحت هر شرایطی شخصی را پیدا می کنند که خودشان را با او مقایسه کنند. آنها با مقایسه کردن بیشتر پی می برند که هیچ استعداد و توانایی خاصی ندارند. فقط کافی است که یک نفر در تیم فروش از آنها بیشتر بفروشد.

در چنین شرایطی مدام احساس می کنند که کافی نیستند و این احساس به طور چشم گیری اعتماد به نفس آنها را در فروش کاهش می دهند و در نتیجه این احساسات، نمی توانند به خوبی نیاز مشتری را شناسایی کنند و محصول را به آنها معرفی کنند. در نتیجه این اتفاق دو سناریو پیش می آید. عده ای تلاش می کنند که خودشان را بهبود دهند. این سناریو به ظاهر خوب است. اما زمانی که آنها بازمم از مشتریان نه می شوند و یا اینکه مدام کسی را می بینند که از آن ها بیشتر می فروشد، حال درونی خوبی ندارند.

دومین سناریویی که در این حالت رخ می دهد، این به دلیل احساس شکست و کاهش عزت نفسی که با آن دچار شده اند، چالش هایی که می تواند آن ها را رشد دهد را نمی پذیرند و مدام قدم های کوچک بر می دارند. همچنین این امکان وجود دارد که به طور کلی این افراد از ادامه کار ناامید شوند و این شغل را رها کنند. تله شکست یکی از بحث های مهم در زمینه روانشناسی فروش می باشد.

کسب و کار موفق، رویای هر کار آفرین

کسب و کار موفق یکی از آرزوها و رؤیاهای کارفرمایان و صاحبان مشاغل و یا حتی افرادی است که می خواهند به تازگی کسب و کار خود را راه اندازی کنند . به همین خاطر توجه به مواردی مانند نقاط قوت و ضعف، داشتن اهدافی روشن ، داشتن استراتژی، برنامه ریزی ، تحلیل وضعیت موجود می تواند باعث به وجود آمدن کسب و کار موفق شود.

شما حتی می توانید ابزارهایی مانند جدول SWOT کمک بگیرید تا بتوانید به یک چشم انداز واضحی دست پیدا کنید. شما با به دست آوردن آگاهی در مورد تهدیدها و فرصت ها، نقاط قوت و ضعف کسب و کار موفقتری را برای خود راه اندازی کنید. پس نیازهای مشتری خود را شناسایی کرده و با برنامه ای مدون برای خدمت رسانی به آن ها آماده شوید. شما می توانید از استراتژی تحلیل رقبا کمک بگیرید و محصولات خود را بهتر و متمایز تر از رقبای خود به مشتری خود ارائه دهید.

برای کسب و کار موفق ، یک سری اصول وجود دارد که می توانید با استفاده از آن ها کسب وکارتان را به اندازه کافی رشد دهید.

مشخص کردن هدف کسب و کار:

اولین کار برای ساختن یک کسب و کار موفق این است که برای خودتان و اعضای کسب و کارتان مشخص کنید که دقیقاً قرار است که به چه سمتی بروید. اصلاً اهداف مختلفی برای هر کسب و کاری وجود دارد. برای مثال تولید یک محصول جدید، کسب مشتریان بیشتر، فعالیت در یک بازار جدید، سیستم سازی، تبدیل کسب و کار سنتی به کسب و کار آنلاین همه و همه اهدافی هستند که شما به عنوان صاحب کسب و کار می توانید از آنها برای خودتان استفاده کنید. نکته مهمی که وجود دارد این است که این اهداف را اولویت بندی کنید. یعنی از میان تمام این اهداف کدام یک اگر زود تر انجام شوند، منفعت بیشتری به کسب و کار شما می رسانند. پس مهم ترین وظیفه شما به عنوان یک صاحب کسب و کار برای ساختن یک کسب و کار موفق، این است که اهداف را اولویت بندی، مشخص و شفاف کنید.

تحلیل وضعیت موجود:

اصولاً چه در زندگی شخصی و چه در کسب و کار زمانی که قصد هدف گذاری دارید مهم ترین نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید شناختن و تحلیل وضعیت موجودتان است.

برای آنکه بتوانید وضعیت موجودتان را در کسب و کار مشخص کنید و روش های مختلفی وجود دارد که در ادامه به آنها می پردازیم.

جدول SWOT:

این جدول یک چشم انداز کلی از وضعیت فعلی کسب و کار به شما می دهد. این جدول از چهار قسمت تشکیل شده است:

نقاط قوت:

در این قسمت شما باید تمامی نقاط قوتی که کسب و کار شما نسبت به سایر رقبا دارد را مشخص کنید . وقتی که شما این قسمت را مشخص می کنید خواهید توانست در تمرکز بر این قسمت آنها را به یک امتیاز جدی رقابتی تبدیل کنید.

نقاط ضعف:

مهم ترین کار برای داشتن کسب و کار موفق پیدا کردن و پذیرش ضعف ها و پس از آن پیدا کردن راه حلی برای بر طرف کردن این ضعف ها می باشد.

تهدید ها:

چه تهدید هایی برای کسب و کار شما وجود دارد. رقبای شما در چه مواردی از شما قوی تر عمل کرده اند. اگر کدام نیاز ذی نفعان برطرف نشود در ادامه شما را با چالش مواجه خواهد کرد. این ها سوالاتی هستند که اگر می خواهید یک کسب و کار موفق داشته باشید باید با دقت به آن ها پاسخ دهید.

فرصت ها:

یکی دیگر از مهم ترین مواردی که باید به آن توجه داشته باشید فرصت هاست. چه فرصت هایی در بازار شما وجود دارد که اگر به آنها توجه کنید می توانید نسبت به سایرین متفاوت باشید؟

برنامه ریزی و نظارت بر تحلیل کسب و کار:

در این قسمت ما تلاش می کنیم نیاز تمامی ذی نفعان (تمامی کسانی که به نحوی از نظر مالی با کسب و کار ما درگیر هستند) را پیدا و مشخص کنیم. این تحلیل و کسب و کار اگر به درستی انجام شود به قسمت های دیگر کمک بزرگی می کند. اولین کاری که برای این حوزه از تحلیل کسب و کار باید انجام دهید این است که رویکرد کلی کسب و کار و سازمان خودتان رامشخص کنید.

به طور کلی ما دو رویکرد مختلف برای کسب و کار داریم: برخی از کسب و کار ها predictive هستند. این کسب و کار ها به طور کلی قدرت ریسک پایینی دارند و به دنبال شفافیت کامل در هر حوزه ای هستند.

دسته دوم کسب و کار های adaptive هستند. این کسب و کار ها قدرت رشد بالاتری دارند و به طور کلی تلاش می کنند خیلی سریع نیاز ها را شناسایی کند و برای آنها راه حلی را در نظر بگیرد. پس از مشخص کردن رویکرد کسب و کار باید سعی کنید تا تمامی ذی نفعان خودتان را مشخص کنید. تامین کنندگان، خرده فروش های بازار، مشتریان ثابت، کارمندان و ... ذی نفعان یک کسب و کار به حساب می آیند.

استخراج نیازمندی ها:

پس از آنکه ذی نفعان را در مرحله قبل مشخص کردیم برای ساختن یک کسب و کار موفق باید بررسی کنیم که نیاز هر یک از این ذی نفعان چه چیزی است. در این قسمت شما می توانید سوالاتی را آماده کنید و از ذی نفعان خودتان بپرسید. برای مثال اگر شما سایت دارید می توانید سوالاتی را آماده کنید و در سایت خودتان قرار دهید و از مخاطبان بخواهید که این پرسشنامه را پر کنند.

تحلیل استراتژی:

اصولاً برای تحلیل استراتژی کسب وکار باید چهار کار انجام دهیم. دو قسمت آن یعنی تحلیل وضعیت موجود و وضعیت مطلوب ر ا در مراحل قبلی انجام داده ایم. حال باید بررسی کنیم که برای حرکت از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب باید چه کارهایی را انجام دهیم. پس از آنکه این کار ها را لیست کردیم نوبت به این موضوع می رسد که این کار ها را ریسک هر یک را ارزیابی کنیم.اگر رویکرد کسب وکار ما ریسک پذیر باشد، می توانیم تعداد ریسک های بیشتری را قبول کنیم و در نتیجه اقدامات بیشتری پیش روی ما قرار خواهد داشت. اگر هم رویکرد کسب و کار ما محافظه کارانه باشد، طبیعتاً نمی توانیم ریسک های زیادی را بپذیریم.

تعریف استراتژی تغییر:

در این قسمت با توجه به وضعیت موجود و مطلوب خودمان و از طرفی شکافی که بین این دو وجود دارد و ارزیابی ریسک ها و ... یک برنامه می ریزیم. برنامه ای که در آن اقدامات مشخصی برای حرکت از وضعیت موجود به مطلوب وجود دارد. برنامه ای که تعیین می کنیم باید شامل زمان تحویل پروژه، افرادی که برای هر پروژه کار می کنند و پیش نیازهای هر پروژه می باشد. تعریف استراتژی تغییر گام مهمی برای ساختن یک کسب و کار موفق به حساب می آید.

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون



در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، کمپوت سیب بهتر است مصرف نشود. در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوسدار یا نان کامل یا نان قهوه ای است زیرا هضم آن در دستگاه گوارش مناسب تر است؛ پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می شود. جوجه آب پز یا بخار پز، قوام ملایم و مناسبی ایجاد می کند و مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تامین می کند. ماست پروبیوتیک حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده سلول های جدار روده های آسیب دیده در طول اسهال است؛ سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است که الکترولیت ها و مواد مغذی از دست رفته در اسهال را جبران می کند. مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن بدلیل اسهال در این افراد توصیه می شود.

همچنین در صورت رخداد یبوست، مصرف غلات کامل که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جودوسر و غلات پرک شده، انواع حبوبات مانند عدس، انواع لوبیا، نخود و دانه سویا، مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه

کوچک ریخ هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند در کنترل تهوع مفید باشد. تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین خودداری کنید. از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاها را ترجیحا سرد یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کنید. از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پرنمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید. از انبئات هایی با طعم

کافتین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می کند.

همچنین در صورت ضعف و بی حالی پس از واکسیناسیون، منابع غذایی حاوی B1، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات و شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی حالی کمک می کنند. افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها در این موارد توصیه میشود.

گفتنی است، تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز کنید. پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا زلاتین میل کنید. با گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد؛ کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست؛ بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۳ سال می توانند تکه های

غالباً عوارض ناشی از واکسن به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد و در موارد بسیار نادر برخی عوارض ممکن است یک ماه بعد از واکسیناسیون بروز یابد در صورت ایجاد تب، مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود، رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) برای تامین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب توصیه می شود. همچنین مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B از جمله سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها فراموش نشود.

در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی های چرب، گردو، تخمه افکارگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو توصیه می شود. مصرف ترکیبات حاوی

مواد غذایی مفید برای سلامت کبد

پیروی از یک رژیم غذایی با نسبت پروتئین، چربی و کربوهیدرات متعادل و مقدار کافی میوه و سبزیجات برای محافظت از سلامت کبد ضروری است. برخی از انواع مواد غذایی طبیعی به سلامت و پیشگیری از بیماری های کبدی کمک می کنند. مصرف منظم این غذاها را می توان به افرادی که می خواهند کبدی سالم داشته باشند نیز توصیه کرد. مواد غذایی مفید برای کبد:

۱. **کنگر فرنگی**
کنگر علاوه بر کبد، غلظت اوره را در کلیه ها افزایش می دهد و اثر مدر (ادرار آور) دارد. به این ترتیب ضمن پاکسازی خون به رفع سموم از بدن نیز کمک می کند. یک کنگر فرنگی متوسط تقریباً ۶۰ کیلو کالری انرژی دارد. به دلیل انرژی کم، گزینه غذایی بسیار مفیدی است. به جلوگیری از مشکلات گوارشی نیز کمک می کند؛ زیرا منبع خوبی از فیبر است. برای مصرف می توانید کنگر فرنگی را که به صورت تازه یا کنسرو شده است، بجوشانید و در سالاد استفاده کنید. می توانید آن را با غلات مخلوط کرده و به شکل یک دمنوش مصرف کنید.

۲. **قهوه**
قهوه که حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است، رادیکال های آزاد را خنثی می کند و استرس اکسیداتیو را کاهش می دهد. به این ترتیب از سرطان کبد و سایر انواع سرطان محافظت می کند. علاوه بر این، قهوه که از التهاب جلوگیری می کند، در بهبود التهاب کبد و پیشگیری از آسیب کبدی ناشی از هپاتیت موثر است. قهوه که چربی سوزی در بدن را تسریع می کند، از چاق شدن کبد نیز جلوگیری می کند. با توجه به تمام این اثرات مثبت، اگر در مصرف آن زیاده روی نشود، می توان قهوه را در زمره غذاهای دوستدار کبد قرار داد.

۳. **چای سبز**
چای سبز که منبع مهم آنتی اکسیدان ها نیز است، استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می دهد. اثر محافظتی در برابر سرطان کبد و بسیاری از انواع سرطان های دیگر دارد. چای سبز که به کاهش التهاب کمک می کند، به بهبود التهاب کبد نیز کمک می کند. در بیماران هپاتیتی، از آسیب کبدی ناشی از عفونت جلوگیری می کند. برای مشاهده این اثرات مثبت، مصرف چای سبز باید به طور منظم و بالای ۳-۲ فنجان در روز باشد.

۴. **سیر**
سیر به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارد از التهاب کبد جلوگیری می کند. علاوه بر این، به تسکین التهاب در بیماری هایی مانند هپاتیت یا التهاب کیسه صفرا کمک و از آسیب کبدی جلوگیری می کند. علاوه بر این ها، سیر که فواید بسیاری برای سلامتی دارد، می تواند به طور منظم توسط افراد سالم مصرف شود.

۵. **مارچوبه**
این گیاه می تواند از عملکرد کبد پشتیبانی کرده و در برابر بیماری های کبدی محافظت می کند. از آن جایی که اثر ادرار آور دارد، به پاکسازی بدن از سموم کمک می کند. همچنین از سلامت کبد و کلیه محافظت می کند. جدای از این، مارچوبه را که فواید بسیار دیگری نیز دارد، می توان به راحتی به عنوان یک وعده غذایی با روغن زیتون، به تنهایی یا در سالاد آب پز مصرف کرد.

بیسکویت ها و بستنی های شیرین از جمله محبوب ترین خوراکی هایی هستند که توسط بسیاری مصرف می شوند. طعم شیرین و متمایز آن ها باعث شده است که مورد علاقه بسیاری از افراد جوان یا مسن باشند. آسیب های این خوراکی ها بسیار بیشتر از شیرینی طعم آن ها است. علاوه بر اثراتی که این خوراکی ها بر سلامتی بدن دارند، ثابت شده است که در افزایش پرخاشگری فرد نیز نقش دارند. محققان دانشگاه کلرادو توضیح داده اند که سطوح پایین فروکتوز منجر به افزایش جستجوی غذا و ذخیره انرژی به عنوان چربی می شود. با این حال، مقادیر بیش از حد باعث تکانشگری و پرخاشگری می شود که خطر مشکلات رفتاری را افزایش می دهد. محققان گزارش کرده اند که اثرات آن شامل ADHD، افسردگی شدید و اختلال دوقطبی است.

محققان تاکید کرده اند که مصرف بیش از حد فروکتوز و قندهای تصفیه شده، ممکن است به طور قابل توجهی در ایجاد این اختلالات نقش داشته باشد. محققان توضیح داده اند که فروکتوز واکنشی شبیه به آن چه در گرسنگی اتفاق می افتد را تحریک می کند و این که پاسخ جستجوی غذا، ریسک پذیری، تکانشگری، تصمیم گیری سریع و تهاجمی را برای کمک به یافتن غذا به عنوان پاسخی به بقا تشدید می کند.

ارتباط مصرف زیاد بیسکویت و بستنی و افزایش پرخاشگری

بررسی باورها درباره مضر بودن مصرف همزمان چند نوع مواد غذایی

شاید تا به حال از قبیله ترها شنیده باشید اگر فلان غذا با فلان خوراکی خورده شود، می تواند کشنده باشد یا شاید در فضای مجازی در برخی کانال های منتسب به طب سنتی در مورد بیماری ها و مشکلات پرعارضه ای که می تواند ناشی از مصرف همزمان خوراکی های ناسازگار مانند ماست با ماهی، سرکه با برنج، ماهی تن با تخم مرغ و... باشد مواردی خوانده یا شنیده باشید، اما تا چه حد می توان به این شنیده ها و باورها اعتماد کرد.

احتمالاً بارها شنیده ایم مبادا ماست و ماهی را با هم بخورید، چون می تواند به افزایش احتمال سکنه، تحلیل قوای جنسی، برص، لک و پیس، سردی معده، افزایش احتمال ابتلا به اماس، ناراحتی های عصبی و... منجر شود.

در توضیح چرایی این مسأله طب سنتی دلایلی را مطرح کرده مبنی بر این که، چون ماست و ماهی هر دو به لحاظ مزاجی طبع سرد وتر دارند، باعث غلبه شدید سردی و تری در بدن فرد شده و می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. به همین دلیل در این مکتب توصیه می شود هرگز ماهی همراه ماست با دوغ مصرف نشود و حتی برای کاهش مشکلات ناشی از طبع سرد ماهی به خصوص برای سرد مزاجان، این آیزی همراه با مصلحتش نظیر خرما، عسل، گردو، زنجبیل و ادویه جات گرم خورده شود. منظور از مصلح، هر نوع خوراکی یا نوشیدنی است که بتواند به نوعی عوارض یک ماده غذایی دیگر را تعدیل و اصلاح کند. همچنین در طب سنتی، مصرف تخم مرغ، شیر و هر گوشت دیگری به همراه ماهی منع شده، زیرا عقیده دارند سبب تولید سودا می شود و بر خلق و خوی افراد تأثیر منفی گذاشته و موجب تشدید بیماری های مزمن، افسردگی و یبوست می شود.

قدرت آلرژی زایی بالای ماست و ماهی
احتمالاً خیلی افراد بارها ماست و ماهی را با یکدیگر مصرف کرده و هیچ اتفاقی برایشان نیفتاده است، اما در مقابل افرادی هم بوده اند که با خوردن این دو ماده غذایی دچار مشکلاتی شده اند. دکتر مودینا می گوید: ماست و ماهی به دلیل منبع غنی از پروتئین هر دو می توانند آلرژی زا باشند. در مورد آلرژی زایی پروتئین، شیرهای کازئینه مثل شیر گاو جدا از عارضه حساسیت به لاکتوز در برخی افراد اصولا با مصرف فرآورده های شیری حتی با مصرف ماست مشکل دارند. از طرفی طبق

برآوردهای موجود از هر ۱۰۰ نفر یک نفر به غذاهای دریایی حساسیت دارد و وقتی پای حساسیت و آلرژی به میان می آید، یعنی سیستم ایمنی بدن یک ترکیب را به عنوان عامل حساسیت زا شناسایی و با روش خاص با آن مقابله می کند و این امر باعث بروز واکنش های التهابی و آزاد شدن ماده ای به نام هیستامین در بدن می شود. هیستامین عامل بروز علائم آلرژیک در بدن است. جالب است بدانید هیستامین نه تنها توسط بدن آزاد می شود بلکه با مصرف برخی مواد غذایی هم قابلیت ورود به بدن و اثرات آلرژی زایی دارد. در یک بدن سالم و طبیعی، هیستامین اضافی با آنزیم خاصی تجزیه می شود و اگر فردی این آنزیم تجزیه کننده را به مقدار کافی نداشته باشد، می تواند علائم حساسیت را در فرد به وجود آورد.

سازگاری تغذیه ای لبنیات
موضوع دیگری که این روزها در فضای مجازی منتشر و تعدادی از صاحب نظران در مورد آن اتفاق نظر ندارند، بحث تغذیه ای مصرف همزمان لبنیات با انواع گوشت ها همچون ماهی، مرغ و گوشت دام است. در واقع گفته می شود از مصرف همزمان ماست و دوغ همراه غذاهای گوشتی پرهیز کنید، چون کلسیم این فرآورده ها می تواند از جذب آهن گوشت بکاهد. آهن گوشت، چون از منابع حیوانی و از نوع آهن قابل جذب به شکل «هم» است و این نوع آهن در بدن افراد قابلیت سرعت جذب بالایی دارد، اصولا نمی تواند تداخل قابل ملاحظه ای با کلسیم لبنیات داشته باشد و به همین دلیل منع خاصی برای مصرف همزمان لبنیات با گوشت وجود ندارد، ولی مصرف همزمان مکمل های آهن با شیر و ماست و سایر

اگر نتوانید به خوبی از استخوان های خود مراقبت کنید در طولانی مدت تحلیل می روند و باعث می شود که به پوکی استخوان مبتلا شوید و این مسئله شکستن استخوان های شما را راحت می کند. بهتر است این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوان های خود و خانواده تان جلوگیری کنید. کلسیم: کلسیم یکی از مواد معدنی است که به افزایش تراکم استخوان ها کمک می کند، اما تنها ماده معدنی مورد نیاز برای سلامت استخوان نیست. **ویتامین C:** مسئول فعال سازی پروتئینی است که نقش اساسی در انعقاد خون و متابولیسم کلسیم دارد و در کلم بروکلی اسفناج کلم و کاهو یافت می شود. **ویتامین D:** این ویتامین برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان ها مورد نیاز است که جز نور آفتاب در ماهی های چرب نیز یافت می شود.

میزبیم: برای سلامت استخوان این ریزمغذی ضروری است، چون حدود ۶۰ درصد از این ماده ضروری در بافت استخوانی وجود دارد که در آجیل، حبوبات، غلات کامل یافت می شود.

ویتامین E: این ویتامین نیز مسئول تولید کلانژن در ماتریکس استخوان است و همچنین رادیکال های آزاد مضر برای سلامت استخوان را از بین می برد. شما می توانید این ویتامین را در مرکبات، توت فرنگی و گوجه فرنگی به راحتی پیدا کنید.

جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان

ماهی با تخم مرغ چطور؟



اصولا ماهی به خصوص ماهی هایی که تازه نیستند، فرآورده های تخمیری شیر مانند پنیرهای کهنه و برخی ماست های خاص، تخم مرغ، شیرگاو، سویا، صدف، بادام زمینی و... از جمله مواد غذایی آلرژی زا شناخته شده اند و حتی در سرکه هم ترکیبات آلرژی زایی وجود دارد.

از آنجا که سطح عملکرد سیستم ایمنی افراد مختلف، متفاوت است پس نوع مواجهه و واکنش به وجود آمده در افراد هم متفاوت خواهد بود. به طوری که بسیاری از افراد اصلا واکنشی به این مواد غذایی نشان نمی دهند، اما برعکس در عده ای به درجات متفاوتی علائم حساسیت ظاهر می شود مانند خارش و کهیر تا بعضا علائم شدید و حاد که ناشی از واکنش های آنافیلاکسی است. واکنش آنافیلاکسی یا بیش دفاعی یک واکنش آلرژیک جدی و تهدید کننده حیات است که بر اثر مصرف نوعی ماده غذایی به طور ناگهانی آغاز و می تواند با بروز علائم تهدید کننده ای در بدن فرد به مرگ منجر شود. حالا اگر فرد حساسیتی به چنین غذاهایی داشته باشد و احتمالاً هر دو غذا را با هم مصرف کند، ممکن است سبب بروز یا تشدید علائم حساسیت زا شود، البته افرادی که واکنش های شدید آنافیلاکسی به برخی پروتئین های خاص دارند آگاهی دارند چه نوع غذاهایی برایشان ممنوع است.

در نتیجه، این باورها و توصیه های قدیمی در خصوص تداخلات و ناسازگاری برخی مواد غذایی با یکدیگر، اثر هشداردهنده مراقبتی داشته و این موضوع دلیلی بر مرگزا و مشکلزا بودن مصرف همزمان چنین مواد غذایی برای همه افراد نیست و کلیت ندارد و، چون در قدیم پایه و اساس علمی چنین علموی را نمی دانستند، تصورات نادرستی نسل به نسل چرخیده و به شکل یک باور نادرست در بسیاری از کشورها و نه صرفاً در ایران رواج یافته است.

لبنیات به دلیل بروز چنین تداخلاتی صحیح نیست، البته کسانی که در هضم و جذب مواد غذایی مشکل دارند یا دچار کم خونی ناشی از فقر آهن هستند، بهتر است به طور همزمان برخی غذاها را که دارای عناصر رقابتی هستند، مصرف نکنند، اما این محدودیت در مورد افراد سالم که بدن شان به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد، الزامی ندارد.

ها، میوه ها مانند انواع توت، سیب، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو، انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه همراه با آب یا شربت کم شیرین، انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی، کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر، هویج یا زردک آب پز، کدو حلوائی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز یا اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده -خشکیار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد، توصیه می شود.

در انتهای گزارش ذکر شده است: در مواجهه با بی اشتهایی، مصرف میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب (بصورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوائی، چای لیمو زنجبیل، ادویه ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)، سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته، مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه میوه ها، اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا فراموش نشود.

عالمه میرزاده کارشناس واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی لارستان

چرا نباید مصرف کورتون ها را ناگهانی قطع کرد؟

علائم ترک استروئیدها متفاوت با چیزی است که معمولاً از ترک یک دارو تصور می کنید. یعنی مثلاً توقف مصرف پردنیزون باعث نمی شود دلتان بخوابد پردنیزون مصرف کنید و این علائم ربطی به علائم ترک اعتیاد ندارند، اما بر جسم اثر می گذارند و می توانند در عملکردهای بدن اختلالی ایجاد نمایند، مانند: خستگی مفرط - ضعف- بدن درد- مفضل درد کم کم کاهش دادن مصرف داروی کورتون شاید کاملاً جلوی علائم ترک را نگیرد. ترک استروئید می تواند شامل فاکتورهای زیادی شود، از جمله وابستگی روانی به کورتیکواستروئیدها.

افرادی که استروئید مصرف می کنند باید لیستی از داروهای خود را در کیف دستی شان داشته باشند تا در موارد اورژانسی، پرسنل پزشکی از این مسئله آگاه شوند.

مصرف داروهای مکمل هم زمان با مصرف استروئیدها ممکن است طی زمان های خاصی از تنش های عصبی یا فیزیکی (مثلا عمل جراحی) لازم باشد، حتی تا یک سال بعد از توقف مصرف استروئیدها. علائم ترک مصرف استروئیدها که شامل ضعف، خستگی، کاهش اشتها، کاهش وزن، تهوع، استفراغ، اسهال و شکم درد می شوند می توانند مشابه علائم خیلی دیگر از مشکلات سلامتی باشند که برخی از آنها واقعاً خطرناک اند

تشخیص علائم ترک استروئید می تواند سخت باشد اما اگر بیمار اعلام کند که اخیراً مصرف داروهای کورتون خود را کاهش داده یا قطع کرده است (مثلا پردنیزون یا پردنیزولون)، تشخیص راحت تر خواهد شد. درمان علائم ترک استروئیدها باید متناسب با شرایط فرد باشد. درمان معمولاً شامل تزریق استروئید می شود که طی هفته ها تا ماهها کم کم کاهش می یابد. پزشکانی که علائم ترک استروئیدها را مداوا می کنند شامل پزشکان عمومی، متخصصین غدد درون ریز، متخصصین داخلی و... می شوند. در صورتی که علائم ترک استروئید زودتر تشخیص داده شده و به طور مناسب مداوا شود، معمولاً مشکلی وجود نخواهد داشت. می توان با مصرف استروئیدها طی مدت زمانی کوتاه، جلوی علائم ترک آن را گرفت. بیماری که از استروئیدها برای مدت زمان طولانی استفاده می کند می تواند با کم کم کاهش دادن دوز مصرفی تحت نظر پزشک معالج خود، جلوی علائم ترک را بگیرند. مدت زمان لازم برای کاهش تدریجی استروئید، بستگی به بیماری تحت درمان، دوز مصرفی و مدت زمان مصرف دارو دیگر شرایط پزشکی بیمار دارد. یک ریکاوری کامل چیزی بین یک هفته تا چندین ماه ممکن است زمان ببرد.

پیشگیری از علائم ترک استروئیدها
پزشک معالج شما همان طور که گفتیم با کاهش تدریجی دوز و نحوه مصرف استروئید کمکتان می کند تا دچار علائم ترک نشوید. همچنین می توانید با راهکارهایی ساده به بدنتان کمک کنید کم کم تولید کورتیزول را افزایش بدهد: -حتماً به اندازه کافی بخوابید. -از موقعیت های استرس برانگیز دوری کنید. -غذاهای سالمی بخورید که شامل چربی های اشباع، چربی های غیراشباع و ویتامین های B5، B6 و C باشند. -مصرف کافتین را کاهش دهید.

هشدار به دارندگان آیفون در خصوص به روزرسانی iOS ۱۵



اشکال پیدا شده به یک برنامه شخص ثالث اجازه می‌دهد اولویت‌های حریم خصوصی را پشت سر بگذارد. بنابراین، کاربران اپل واچ باید واچ OS ۸ را برای جلوگیری از آن نصب کنند. ابل آخرین اصلاحات را در یک سند پشتیبانی به اشتراک گذاشته شده در وبسایت رسمی خود فاش کرد. این فهرست به‌صورت نامتناوب به‌روزرسانی می‌شود؛ یعنی زمانی که

داریندگان آیفون که به‌روزرسانی گوشی خود را متوقف کرده‌اند، ممکن است بخواهند به‌زودی سراغش را بگیرند، چراکه هشدارهایی در این خصوص صادر شده است. آخرین نسخه iOS مورد استفاده آیفون و آی‌پد، دو بچ امنیتی مهم را برطرف می‌کند.

iOS ۱۵ در ماه سپتامبر عرضه شد، اما یکی از پایین‌ترین نرخ‌های جذب در چند وقت اخیر را دارد. تاکنون، حدود ۷۲ درصد از تمام آیفون‌های عرضه شده در چهار سال گذشته آن را نصب کرده‌اند، در حالی که در آی‌پد این عدد حتی کمتر است و ۵۷ درصد را نشان می‌دهد. این بدان معناست که میلیون‌ها دستگاه هنوز به‌طور بالقوه در خطر هستند. اولین مشکل یک برنامه مخرب است که ممکن است بتواند اطلاعات اپل آی‌دی شما و همچنین جستجوهای اخیر درون برنامه را بدست آورد. هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که آیا هیچ هکری موفق به استفاده از این نقص شده است یا خیر، اما خوب است که بشنویم که بالاخره مشکل برطرف شده است.

در همین حال، آخرین به‌روزرسانی iOS نیز یک نقص نگران‌کننده دیگر را برطرف می‌کند. این مورد نه تنها روی آیفون و آی‌پد تاثیر می‌گذارد، بلکه اپل واچ را نیز از آن در امان نخواهد بود.

دکمه مخفی آیفون کجاست؟



اگر آیفون دارید، باید این ویژگی مخفی را امتحان کنید که از لوگوی اپل در پشت گوشی شما استفاده می‌کند. آیفون‌های اپل به چندین ویژگی هوشمندانه مجهز شده‌اند که یکی از این ویژگی‌ها «Back Tap» است. «Back Tap» یک ویژگی iOS ۱۴ است که در ۱۶ سپتامبر ۲۰۲۰ راه‌اندازی شد. این ویژگی به کاربران آیفون اجازه می‌دهد لوگوی اپل را در پشت دستگاه خود به یک دکمه مخفی تبدیل کنند. «Back Tap» به‌طور پیش‌فرض روشن نیست و بنابراین از کاربران iOS می‌خواهد آن را به صورت دستی تنظیم کنند. از آنجایی که «Back Tap» عمیقاً در «تنظیمات» پنهان است، بسیاری از کاربران از وجود آن بی‌اطلاع هستند. این ویژگی بسیار چند منظوره بوده و با گزینه‌های بسیار متنوعی همراه است. هر دو گزینه «Double Tap» و «Triple Tap» می‌توانند لیست گسترده‌ای از گزینه‌ها از جمله «App Switcher»، «Control Center»، «Lock Screen»، «Mute»، «Notification» و «Screenshot» را انجام دهند.

بررسی تاثیر نور خورشید بر مدارها به جای رصد سیارک‌های بالقوه خطرناک



ازمایشگاه رانش جت ناسا (JPL) به تازگی نرم‌افزاری را که برای ارزیابی سیارک‌های «بالقوه خطرناک» استفاده می‌کند، ارتقا می‌تواند تصمیم بگیرد که «دوبار ضربه»، «ضربه سه‌گانه» یا هر دو را تنظیم کنید. به سادگی روی گزینه (های) مورد نظر خود ضربه بزنید و از لیست میان‌برها انتخاب کنید.

پست‌های اینستاگرام را چگونه بدون حذف کردن، مخفی کنیم؟



خارج و پنهان کنید. گاهی اوقات ممکن است نخواهید هیچ یک از پست‌های خاص خود را به دنبال کننده‌های خود نشان دهید، در این صورت این ویژگی به شما کمک می‌کند. در اینجا راهنمای مرحله به مرحله نحوه مخفی کردن یا آرشیو پست اینستاگرام آورده شده است. مرحله ۱: حساب اینستاگرام خود را در تلفن هوشمند خود باز کنید و به صفحه پروفایل خود بروید.

در برنامه اینستاگرام این قابلیت را دارید که بدون پاک کردن پست‌های خود، بتوانید آن‌ها را از دسترس دیگران خارج کنید.

اینستاگرام اکنون به یکی از پلتفرم‌های رسانه اجتماعی مورد علاقه همه تبدیل شده است. این برنامه از زمان راه‌اندازی خود محبوبیت زیادی را پیدا کرد. در اکتبر ۲۰۲۱، هند در صدر فهرست کشورهای بود که بیشترین کاربر اینستاگرام را دارد. اضافه شدن ویژگی‌های بیشتر به افزایش محبوبیت این برنامه منجر شد.

همانطور که می‌دانید، اینستاگرام به کاربران خود اجازه می‌دهد تا ویدیوهای کوتاه، پخش زنده و تماس ویدیویی داشته باشند و همچنین بتوانند تصویری ارسال کنند. برخی از ویژگی‌های داخلی در اینستاگرام وجود دارد که به ما کمک زیادی می‌کند. این ویژگی‌های شامل حذف پیام‌های ارسال، محدود کردن استوری‌ها برای افراد خاص و اشتراک گذاری استوری‌ها می‌شود. در اینجا قصد داریم یکی از ویژگی‌های کاربردی این برنامه را به شما معرفی کنیم که به شما اجازه می‌دهد بدون حذف پست‌های خود آن‌ها را از دسترس دیگران

آیا هر ستاره‌ای در اطراف خود، دارای سیاره است؟



ممکن است به یک ستاره نگاه کنیم و با خودمان فکر کنیم که سیاره‌ای در اطراف آن شناسایی نشده باشد؛ اما شاید سیاره کوچکی وجود داشته باشد که واقعاً به‌دور از این ستاره می‌چرخد؛ بنابراین به نوعی پنهان است. البته این یک احتمال است، اما واقعاً ستارگانی هم هستند که در اطراف خود سیاره‌ای ندارند. در سال ۱۹۹۲، ستاره‌شناسان اولین سیاره خارج از منظومه شمسی را کشف کردند. از آن زمان تاکنون، تلسکوپ‌ها هزاران سیاره فراخورشیدی را مشاهده کرده‌اند که نه تنها به دور ستارگانی همچون خورشید می‌گردند، بلکه در منظومه‌های ستاره‌ای دوتایی، در مجاورت ستاره‌های کوچک و خنک موسوم به «کوتوله‌های قرمز» و حتی در نزدیکی ستاره‌های نوترونی فوق متراکم نیز وجود دارند. همین کافی است که این پرسش را مطرح کنیم: آیا هر ستاره‌ای دست‌کم یک سیاره دارد که به دور آن بچرخد؟ جاناتان لوئین (رئیس گروه نجوم دانشگاه کرنل)، در یک کلام می‌گوید نه؛ یعنی حداقل تا آنجا که ما می‌دانیم.

آقای لوئین می‌گوید: «همیشه این سؤال مطرح است که آیا می‌توانیم چنین چیزی

تلسکوپ جدید فضایی به محل استقرارش در ۱/۵ میلیون کیلومتری زمین رسید



بزرگترین و قوی‌ترین تلسکوپ فضایی جهان روز دوشنبه یک ماه پس از پرتابش از کره زمین به محل استقرارش در فاصله ۱/۵ کیلومتری کره زمین رسید تا کارش برای نگریستن به آغاز جهان را شروع کند. تلسکوپ فضایی جیمز وب با فرمانی که از زمین رسیده بود برای پنج دقیقه رانشگرهای موشک‌کش را روشن کرد تا در مدار تعیین‌شده‌اش به دور خورشید در نقطه لاگرانژی ۲ رسید.

البته هنوز آینده‌های این تلسکوپ ۱۰ میلیارد دلاری باید به‌طور دقیق تنظیم و شناساگرهای پروتوهای مادون قرمز یا فرورسوخ در آن سرد شوند تا در ماه ژوئن (خرداد) بتوانند کار رصد خود را شروع کنند. اما رسیدن موفق این تلسکوپ به مدار تعیین‌شده‌اش باعث شادی تیم کنترل زمینی در بالتیمور آمریکا شد. بیل نلسون، مدیر ناسا در بیانیه‌ای گفت: «ما به کشف رازهای جهان یک قدم نزدیکتر شده‌ایم. بسیار مشتاقم تا نخستین تصاویر این تلسکوپ از جهان در تابستان به دستمان برسد.»

تلسکوپ جیمز وب ستاره‌شناسان را قادر خواهد ساخت تا بیشتر از قبل در زمان به عقب بروند و نخستین ستاره‌ها و کهکشان‌های را که ۱۳.۷ میلیارد سال پیش تشکیل می‌شدند، ببینند. این زمان موقتی که بود که فقط ۱۰۰ میلیون سال از «همیانگ» یا «فجناز بزرگ» می‌گذشت که جهان را پدید آورد.

این تلسکوپ همچنین جو سیاره‌های خارجی را از لحاظ وجود نشانه‌هایی حیات بیگانه فرازمینی جستجو خواهد کرد.

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ - ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۶۷۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گزارش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسماعیل آهنی فرزند محمد علی بشماره شناسنامه ۵۶۰۶-۰۸۸۱۹ صادره از گزارش در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۰/۴۰ متر مربع تحت پلاک ۱۳۴۲۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی فرعی از ۸۳۷۶ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ گزارش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای رحمت اله اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

هدایت اله رحیمی درازی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گزارش م/الف/۷۸۱

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ - ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۶۷۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گزارش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد جواد خواجهی فرزند عطاء بشماره شناسنامه ۵۶۰۶-۰۸۸۲۷ اصلی فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ گزارش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای احمد خواجه گراشی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

هدایت اله رحیمی درازی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گزارش م/الف/۷۸۲

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ - ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۶۷۳ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گزارش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد شیخی فرزند محمد علی بشماره شناسنامه ۴۴ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع تحت پلاک ۱۳۴۲۲ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی فرعی از ۹۰۱ پلاک ۵ گزارش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای احمد خواجه گراشی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

هدایت اله رحیمی درازی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گزارش م/الف/۷۸۱

روز	انسان صبح	طلوع آفتاب	انسان ظهر	غروب آفتاب	انسان مغرب
ششم	۵:۲۳	۶:۴۲	۱۲:۰۵	۱۷:۲۹	۱۷:۴۶

در محفل که خورشید اندر شمار زده است
خود را بزرگ دیدن شرط ادب نباشد (حافظ)

نهج الفصاحه

أصلحوا دنياکم و عملوا لأخر تکم کاتکم تموتون
غدا.
دنیای خویش را اصلاح کنید و برای آخرت
خویش بکوشید چنان که گوئی فردا خواهید مرد

نهج البلاغه

ایمان، بر شناخت با قلب، اقرار با زبان عمل با اعطاء و
جوارح استوار است. حکمت ۲۲۷

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰
نمابر: ۰۲۲۴۴۸۱۰۱

کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

طرح ضربتی فرماندار در دهه فجر
بسیج شدن مدیران ادارات برای بررسی
مشکلات شهرها و روستاهای لارستان



به دستور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، به مناسبت قرارگیری در آستانه دهه مبارک فجر، چند کارگروه از مدیران ادارات با اعزام به نقاط شهری و روستایی به منظور بررسی و ارائه راهکار می پردازند. به گزارش میلاد لارستان، طی اقدامی نو و تحسین برانگیز از سوی داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، از ابتدای بهمن ماه و در آستانه قرارگیری در دهه مبارک فجر، کارگروههایی متشکل از روسا و مدیران ادارات لارستان به سرپرستی معاونین فرماندار و بخشداران، با سفر به مناطق شهری و روستایی به صورت چهره به چهره مسائل و مشکلات موجود را بررسی و جهت ارائه راهکار و همچنین حل

تجلیل از بانوان شاغل شهرداری لار و شورای شهر به مناسبت روز زن



در مراسمی به مناسبت سالروز میلاد دخت نبی مکرم اسلام (ص) حضرت فاطمه زهرا (س)، روز زن و پاسداشت مقام مادر، از بانوان شاغل در شهرداری لار و سحر یادگار فرد رئیس کمیسیون بانوان شورای اسلامی این شهر تقدیر شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این مراسم نواز شریفی لاری شهردار لار ضمن تبریک این روز گفت: بانوان شاغل در این مجموعه مدیریت شهری بانوانی توانمند، متعهد و متخصص بوده که علیرغم کار بیرون از خانه و خدمت شمرثر به شهروندان نقش مادری خود را در حفظ کانون گرم خانواده و تربیت فرزندان سعادتمند به خوبی ایفا می کنند.



میدانی کمبودها یا پیگیری در سطح شهرستان یا استان اقدام می شود. این کارگروه ها علاوه بر شناسایی مسائل عمومی نظیر آب، راه، کشاورزی، مخابرات، گاز، اشتغال، صنعت، دامداری و... مشکلات قابل رفع فردی و خانوادگی مرتبط با ادارات را بررسی و حل خواهند کرد. امید می رود این قبیل اقدامات بتواند راهگشای مشکلات مردم باشد و حتی امکان مسائل مرتبط در اسرع وقت حل شود. گفتنی است: طبق روال سالیان گذشته، در طول ایام دهه مبارک فجر طرح ها و پروژه های مختلفی افتتاح و کلنگ زنی خواهد شد که در روزهای آتی اطلاع رسانی می شود.

اعتبارات مصوب دولت برای جبران خسارت سیل در جنوب فارس اعلام شد

به موضوع ابلاغ اعتبارات مصوبه هیئت دولت تشکیل شد. وی با بیان اینکه در این جلسه وضعیت و رفع مشکلات دستگاهها در خدمت رسانی به مناطق سیل زده جنوب استان بررسی شد، گفت: بر این اساس اعتبارات دولت برای جبران خسارت سیل در جنوب فارس مصوب و ابلاغ شده که در این جلسه به آن رسیدگی شد. عبداللهی با بیان جزئیات این مصوبات افزود: ۶۰۸ میلیارد تومان برای جبران خسارت و بازسازی زیرساختها اختصاص پیدا کرده که در شهرستانهای سیل زده هزینه می شود همچنین ۱۵۸ میلیارد تومان نیز برای ساخت و مقاوم سازی مسکن اختصاص داده شده است. مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس، بیان کرد: تسهیلات برای

مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس از اختصاص اعتبارات مصوب دولت برای جبران خسارت سیل در جنوب فارس خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، در پی وقوع سیل در دی ماه در جنوب استان فارس بسیاری از منازل، زمینهای کشاورزی، دامها، راههای مواصلاتی و معابری شهری و روستایی آسیب دید و تخریب شد همچنین وقوع سیل و آبگرفتگی معابر و بارشهای سیل آسار در مناطق جنوبی فارس علاوه بر خسارت های مالی به منازل، تاسیسات و راههای مواصلاتی سبب آسیب دیدگی افراد و جان باختن ۵ نفر نیز شد. براساس آمار رسمی اعلام شده از سوی استانداری فارس سیل اخیر در جنوب استان فارس بیش از ۵۰۰ میلیارد تومان به بخش کشاورزی و بالغ بر



ساخت مسکن هم در نقاط شهری و هم روستایی تعلق می گیرد که بر این اساس برای مسکن شهری ۵ به صورت ۵ درصد و برای مسکن روستایی به صورت ۴ درصد محاسبه می شود. وی با بیان اینکه در سیل اخیر کشاورزی جنوب نیز آسیب جدی دیده است، عنوان کرد: در این راستا و برای جبران خسارت به بخش کشاورزی امهال وام های کشاورزی به مدت ۳ سال سیل هر چه سریع تر جبران شود.

مروارید اندیشه
تفسیر قرآن



تقاضا شده بود که من یکی، دو مرتبه راجع به تفسیر بعضی آیات شریفه قرآن مطالبی عرض کنم. تفسیر قرآن یک مسأله ای نیست که امثال ما بتوانند از عهده آن بر آیند. بلکه علمای طراز اول هم که در طول تاریخ اسلام، چه از عامه و چه از خاصه در این باب کتاب های زیاد نوشته اند. البته مساعی آنان مشکور است. لکن هر کدام روی آن تخصص و فنی که داشته است، یک پرده ای از پرده های قرآن کریم را تفسیر کرده است، آن هم به طور کامل معلوم نیست بوده باشد. مثلاً عرفایی که در طول این چندین قرن آمده اند و تفسیر کرده اند، نظیر محیی الدین در بعضی از کتاب هایش، عبدالرزاق کاشانی در تأویلات، ملا سلطانی در تفسیر، اینهایی که طریقه شان طریقه لبیان معارف بوده است، بعضی شان در آن فنی که داشته اند خوب نوشته اند؛ لکن قرآن عبارت از آن نیست که آنها نوشته اند. آن، بعضی از اوراق قرآن و پرده های قرآن است. یا مثلاً طنطاوی در امثال او، و همین طور قطب هم، به یک ترتیب دیگری تفسیر کرده اند که باز هم غیر تفسیر قرآن است به همه معانی؛ آن هم یک پرده ای است. و بسیاری از مفسرین که از این دو طایفه نبودند تفاسیری دارند، مثل مجمع البیان ما، که تفسیر خوبی است و جامع بین اقوال عامه و خاصه است. و سایر تفسیرهایی که نوشته شده است، اینها هم همین طور. قرآن یک کتابی نیست که بتوانیم ما یا کس دیگری یک تفسیر جامعی آن طور که سزاوار است بر آن بنویسد. علوم قرآن یک علوم دیگری است ماورای آنچه ما می فهمیم. ما یک صورتی، یک پرده ای از پرده های کتاب خدا را می فهمیم، و باقی محتاج به تفسیر اهل عصمت است، که معلم به تعلیمات رسول الله بوده اند.

در این اواخر هم یک اشخاصی پیدا شده اند که اصلاً اهل تفسیر نیستند، اینها خواسته اند مقاصدی [را] که خودشان دارند به قرآن و به سنت نسبت بدهند. حتی یک طایفه ای از چپی ها و کمونیست ها هم به قرآن تمسک می کنند، برای همان مقصدی که دارند، اینها اصلاً به تفسیر کار ندارند، به قرآن هم کار ندارند، اینها مقصد خودشان را می خواهند به خورد جوان های ما بدهند، به اسم این که این اسلام است.

و لهذا آنچه من عرض می کنم این است که اشخاصی که رشد علمی زیاد پیدا نکرده اند، جوان هایی که در این مسائل و در مسائل اسلامی وارد نیستند، کسانی که اطلاع از اسلام ندارند، نباید اینها در تفسیر قرآن وارد بشوند و اگر روی مقاصدی آنها وارد شدند، نباید جوان های ما به آن تفاسیر اعتنا کنند.

لطایف قرآنی
برگرفته از آثار امام خمینی (س)

شاهد خبرهای خوب اقتصادی خواهیم بود

تشریح دستاوردهای سفر رئیسی به مسکو



دستاوردها است. برخی اصرار دارند نگاه محدود به کشورهای خاص داشته باشند اما سیاست دولت نگاه متوازن به کشورهای جهان است. وی در پاسخ به تسنیم درباره نقل قول های صورت گرفته مبنی بر احتمال مذاکره ایران و آمریکا در فرآینده مذاکرات هسته ای در وین، تصریح کرد: از طرف آمریکایی ها از طرق مختلف درخواست هایی برای مذاکره مستقیم شده است اما تاکنون این اتفاق رخ نداده است. سخنگوی دولت در پاسخ به سؤالی درخصوص خبر آمدن رئیس فیفا به ایران و دیدار با رئیس جمهوری و زمان این دیدار، گفت: درخواستی از رئیس فیفا برای دیدار با رئیس جمهوری تاکنون حاصل نشده و چنین برنامه ای در دستور کار وجود ندارد.

اولویت دهی اقتصادی در دستور کار دولت بود؛ به تدریج شاهد خبرهای خوب در حوزه اقتصادی خواهیم بود که زمان لازم برای مشاهده اقدامات لازم است. وی افزود: چندین خبر خوب هم در دهه مبارک فجر برای مردم عزیز داریم که در بخش های مختلف به اطلاع مردم عزیز خواهد رسید اما دو خبر خوب و مهم را امروز در حوزه اقتصادی برای مردم عزیز داریم. سخنگوی دولت اضافه کرد: خبر خوب اول در حوزه اقتصادی اینکه وعده های رئیس جمهوری برای تسهیل پرداخت وام به مردم عزیز محقق و عملی شده و کلیه متقاضیان تسهیلات خرد که رتبه اعتباری آنها ۱، ۲ و ۳ است، می توانند تا سقف ۵۰ میلیون تومان می توانند، بدون ضامن و با ارائه گواهی کسر از حقوق خود و نیز برای دریافت وام تا سقف ۱۰۰ میلیون تومان، باز هم بدون نیاز به ضامن و با ارائه گواهی کسر از حقوق به همراه یک سفته یا چک، اقدام کنند. بهادری جهرمی با بیان اینکه خبر خوب دوم اینکه وعده رئیس جمهوری برای استرداد سود مازاد بانکی به نقطه عملیاتی و اجرایی رسید، اظهار داشت: اگر نرخ سود تسهیلات بانکی بالاتر از نرخ مصوبه شورای پول و اعتبار باشد، بانکها ملزم هستند مبلغی را که برای این منظور گرفتند برگردانند. وی در پاسخ به سؤالی در خصوص سفر رئیس جمهوری به روسیه و ایجاد حواشی در

حاصل نشده است. وی درباره جزئیات جلسه رئیسی و تیم اقتصادی دولت با مدیرعاملان بانک های دولتی و خصوصی، گفت: رئیس جمهوری جلسه خوبی با مدیران عامل تمام بانک های خصوصی و دولتی داشت. نکاتی از سوی آنها مطرح شد. رئیس جمهوری دستوراتی را در آن جلسه دادند و ضمن تاکید بر بسیاری از نکات اعلام شده در جلسه باید اعلام کنم که نگاه ما به جایگاه مهم و خطیری که نظام بانکی به عنوان ستون فقرات تامین مالی اقتصادی کشور دارد و حفظ و تقویت و تصویب این جایگاه به عنوان امانت داران از اموال مردم و اصلاحات ساختاری در نظام و مقررات حوزه بانکداری بسیار مشترک و نزدیک بود. رئیس جمهوری افزود: مقرر شد کارگروهی زیر نظر وزیر اقتصاد و با همکاری بانک مرکزی به منظور بازنگری در نظامات بانکی تشکیل شود. کلیدوازه بیانات در این جلسه این بود که در حوزه تسهیلات خرد نباید به تضییقات تبدیل شود و باید کمک کار مردم باشد و در مقابله با بدعهدان و بدحسابان باید جدی برخورد کنند و گزارش آن برای مردم ملموس باشد و بانک باید حامی صنعتگران و تولیدکنندگان باشد. بهادری جهرمی درباره بازار سرمایه اظهار داشت: مسیر حمایت دولت از بورس مستمر ادامه دارد. کارگروهی به ریاست معاون اول، معاون اقتصادی رئیس جمهوری، وزیر اقتصاد، سازمان بورس و دیگر اعضای اقتصادی دولت تشکیل شده و نظر صاحب نظران دریافت شد و پیشنهاداتی در حال تدوین است. درباره رمزارزها هم ستاد هماهنگی اقتصادی دولت جلسات متعددی را برگزار و این مسئله مورد بررسی قرار داد.

به گزارش میلاد لارستان و به نقل از خبرگزاری تسنیم، علی بهادری جهرمی سخنگوی دولت در نشست خبری با اشاره به اهمیت سفر رئیس جمهوری به روسیه گفت: در امتداد سیاست توسعه متوازن روابط بین المللی با کشورهای جهان با اولویت قراردادن کشورهای همسایه و منطقه ای که در حوزه اقتصادی از اولویت بیشتری برخوردارند پس از سفر به تاجیکستان و ترکمنستان، رئیس جمهوری سفری به روسیه داشتند. با توجه به شرایط کرونایی که بیش از ۷۰۰ نفر کشته در روز در روسیه وجود داشت شرایط برای برگزاری سفر مساعد نبود اما طرفین به دلیل برنامه ریزی قبلی و تاکید بر اهداف و جلوگیری از تاخیر رسیدن به نتایج، این گونه تدبیر کردند که پروتکلها را مبتنی بر حفظ احترام متقابل انجام دهند و سفر انجام شود. وی افزود: در این چارچوب سفر رئیس جمهوری به روسیه برپا بود. جلسه رسمی کاری در کاخ کرملین برگزار شد و علاوه بر آن سخنرانی رئیس جمهوری در دوما نیز با استقبال زیادی رو به رو شد. در خصوص دستاوردها نیز در موضوعات دوجانبه، چندجانبه، منطقه ای و بین المللی مباحث متعدد مطرح شد؛ در این سفر نگاهها نزدیک و توافقات گسترده و قابل قبول بود. سخنگوی دولت بیان کرد: برخی قراردادهای مهم زمان سفر نهایی شد و برخی از قراردادهای و توافقات بلافاصله پس از جلسه روسای جمهوری که جلسه نتیجه محور و عمل گرایانه ای بود به مقامات ابلاغ شد و برنامه ریزی های برای تحقق آن آغاز شده است. بهادری جهرمی در پاسخ به سؤالی در خصوص وعده های دولت گفت: اولین وعده اولویت دادن به حفظ سلامت مردم بوده است. مطابق آن