

رهبر معظم انقلاب اسلامی : قدردانی از عظمت این انقلاب اقتضاء میکند که مسئولان کشور همه ی توان خود را، همه ی تلاش خود را برای خدمت به مردم و برای پیشرفت به سمت اهداف انقلاب به کار بگیرند.۱۳۸۸/۰۵/۱۲



۲



انجام تزریق داخل چشمی دارو بیماران دیابتی برای نخستین بار در لارستان

۳



پیروزی رئیسی، مخصمه بزرگ برای آمریکا

۸



مدیر آبقا لارستان، خواستار اجرای خط دوم آب رسانی از سد سلمان فارسی به لارستان شد

۸



حلقه مفقوده تصمیمات و مصوبات شوراها «تبدیل ایده و تصمیمات به عمل» است

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۰۶/۰۴/۱۴۰۰ - شانزدهم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۲۷ ژوئن ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۹ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲



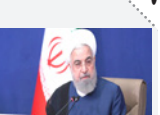
آیین شروع تکمیل عملیات خاکی و ابنیه فنی محور علامرودشت - احتام

۲



آزادی سه زندانی به برکت حضور خدام رضوی در لارستان

۳



«حسن روحانی» پس از پایان ریاست جمهوری به کجا می‌رود؟

۳



تدابیر بانک مرکزی برای تأمین ارز کالاهای اساسی

۶



فواید شیر و خرما برای افزایش نیرو

احداث انبار ذخیره پلاسمای استحصالی در لارستان، به کجا رسید؟



در جلسه ای با حضور پیمان عشقی، مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور و نیکوکاران شهرستان، در تاریخ ۹۹/۷/۲ وعده احداث انبار ذخیره پلاسمای استحصالی در لارستان، مطرح شد و در روزنامه میلادلارستان در شماره ۱۵۶۵ با تیتیر «تبدیل لارستان به انبار ذخیره پلاسمای استحصالی استان های جنوب کشور» به چاپ رسید. حال جای این سوال از مسئولین است که با گذشت حدود ۹ ماه از این وعده، چه میزان از آن عملیاتی شده و چه برنامه هایی برای این انبار در نظر گرفته شده است؟



سنگ سردیس

سنگ تمام همشهریان در انتخابات ۱۴۰۰

در مقاله روزنامه ۱۷۳۴ میلادلارستان، از حماسه لارستان در انتخاب ریاست جمهوری و شورای شهر صحبت شد، اما به خاطر عدم دسترسی به اطلاعات، نکاتی باقی ماند که اینک تقدیم خوانندگان می‌شود:

آراء ریاست جمهوری در لارستان، بالاتر از میانگین کشوری

همین طوری که عزیزان مطلع هستند، آمار میانگین کشوری در انتخاب ریاست جمهوری ۴۸۰۸ درصد بود، اما در لارستان این آمار ۵۲ درصد بود که از میانگین کشوری افزون نشان داد.

مردم لارستان با آگاهی کامل این انتخابات را انجام دادند، زیرا در بعضی نقاط و اطراف کشورهای حاشیه خلیج فارس، محل استقرار دشمنان و بعضاً پایگاه آنان است و ایاب و ذهاب مردم منطقه در آن مناطق کم نیست، اما این که از نظر سیاسی و فرهنگی تأثیر نپذیرند یا کم تأثیر پذیر باشند حائز کمال اهمیت است و نشان از توجه مردم به مسئولیت سنگین مسائل کشوری دارد. شایسته است مسئولین امر توجه داشته باشند و با رفع مشکلات عدیده مردم، جبران مافات نمایند.

صدور مجوز رسمی نهمین پایگاه خبری لارستان

فعالیت خود را از هیئت نظارت بر مطبوعات دریافت کرد.مدیر مسئول و صاحب امتیاز پایگاه خبری گلشن لارستان «رستم روان بخش» است.«گلشن لارستان» نهمین رسانه فعال و دارای مجوز لارستان است. میلاد لارستان، آفتاب لارستان، صحبت نیوز، عصر لارستان، خورشید لارستان، پسین جنوب، کانال خبری لارستان و خبر بنارویه نیز ۸ رسانه مجوزدار دیگر لارستان هستند.

میلادلارستان ضمن تبریک به کارکنان و مسئولین گلشن لارستان، برای این رسانه از خداوند متعال آرزوی موفقیت می نماید.



به گزارش میلاد لارستان؛ پایگاه خبری «گلشن لارستان» در سالروز ولادت امام رضاع) مجوز رسمی

انتخاب مهندس حسین زاده

بعنوان دبیر اول کمیسیون انرژی مجلس



هم تغییر پیدا کرد و مصطفی نخعی نماینده نهندان سخنگو شد.

به گزارش میلاد لارستان، اعضای کمیسیون انرژی مجلس یازدهم، اعضای هیات رئیسه این کمیسیون را برای اجلاسیه دوم انتخاب کردند. براین اساس رئیس کمیسیون تغییر و فریدون عباسی نماینده کارزون جای خود را به فریدون حسوند نماینده اندیمشک داد و قاسم ساعدی نماینده دشت آزادگان و احمد مرادی نماینده بندرعباس نواب رئیس شدند. مهندس حسین حسین زاده نماینده مردم لارستان، حسین گراش و اوز نیز با رای قاطع به عنوان دبیر اول این کمیسیون انتخاب شد. عبدالعلی رحیمی مظفری دبیر دوم شد. سخنگوی کمیسیون

رهبر انقلاب، نوبت اول واکسن ایرانی کرونا را دریافت کردند



داد. دکتر نمکی، درباره رعایت های لازم پس از تزریق واکسن نیز گفت: همچنان باید از ماسک استفاده شود، چرا که واکسن احتمال بیماری سخت را پایین می آورد اما همچنان احتمال ابتلا وجود دارد. همچنین آقای مخبر رئیس ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) نیز تزریق واکسن به رهبر انقلاب اسلامی را اتفاقی منحصربه فرد و ترجمه عملی اعتمادبه نفس داخلی و اتکاء به جوانان و تلاش های بیش از ۲۰۰ جوان متخصص با میانگین سنی زیر ۳۰ سال دانست.

آقای مخبر با اشاره به تلاش های محققان شرکت های دانش بنیان در تولید انبوه ونتیلاتور و داروهای مانند رم دیسور، گفت: تا پایان شهریور بخش عمده ای از نیاز کشور به واکسن تأمین خواهد شد.

تأمین ماسک و دستگاه اکسیژن ساز همکاری بسیار مناسبی انجام داد.دکتر نمکی با اشاره به رسوا شدن آمریکایی ها در ادعای نبود محدودیت در انتقال تجهیزات و دارو به ایران گفت: پس از آنکه ما مجوز واکسن را صادر کردیم، رئیس جمهور آمریکا اعلام کرد امکان انتقال واکسن به ایران وجود دارد که نشان داد حرف های قبلی آنها دروغ بوده است. تا پایان مرداد گروه های آسیب پذیر، بیماران صعب العلاج و افراد بالای ۶۰ سال واکسن دریافت خواهند کرد و پس از آن دانش آموزان و عوامل مدارس در نوبت تزریق قرار می گیرند. دکتر نمکی همچنین از فعالیت یک گروه ویژه برای ثبت مستندات علمی واکسن های مختلفی که در کشور در حال تولید هستند و ارائه این مستندات به سازمانهای جهانی خبر

داشت، خاطرنشان کردند: من اولاً مایل نبودم از واکسن غیرایرانی استفاده کنم بنابراین گفتم منتظر واکسن ایرانی می مانم چرا که باید این افتخار ملی را پاس بداریم و تا وقتی امکان پیشگیری و علاج در داخل وجود دارد، چرا از آن استفاده نکنیم؟ ایشان افزودند: البته وقتی نیاز باشد، استفاده از واکسن خارجی کنار واکسن ایرانی نیز ایرادی ندارد اما باید به واکسن ایرانی احترام بگذاریم و از همه دانشمندان جوان، پرتلاش و فعال در تولید این واکسن و سایر مراکزی که در کشور مشغول تولید واکسن هستند، تشکر کنیم. رهبر انقلاب اسلامی گفتند: علاوه بر اصرار به استفاده از واکسن ایرانی، تأکید داشتیم که دریافت واکسن در نوبت طبیعی خود انجام شود که امروز بحمدالله افراد بالای ۸۰ سال و هم سن بنده، اغلب واکسن را دریافت کرده اند. ایشان همچنین بر ضرورت ثبت اسناد علمی و انتشار مقالات مربوط به واکسن تأکید کردند و افزودند: در کنار تولید قوی، سریع و بهنگام واکسن، اسناد و مقالات علمی آن را نیز برای آگاهی دنیا از کار بزرگ خود آماده و منتشر کنید.در ادامه، آقای دکتر نمکی وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی، با تشکر از حمایت های رهبر انقلاب، به مدیریت خوب پیک چهارم کرونا در کشور در مقایسه با کشورهای دیگر و ثبت مدل درمان ایرانی اشاره کرد و گفت: در خصوص واکسن، از ابتدا برای خرید و همچنین انتقال دانش فنی اقدامات خوبی انجام شد و ستاد اجرایی فرمان حضرت امام نیز علاوه بر واکسن در

دیدار مجازی سعید جلیلی با جمعی از فعالان انقلابی لارستان

نتیجه برنامه ریزی کنید.عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، در ادامه اظهار داشت: دولت سایه متکی به افراد نیست؛ هم افزایی خود شما جوانان جهت معین کردن سند پیشرفت شهرها و روستاها بواسطه ابتکارات، می تواند اولین گام برای ترویج گفتمان دولت سایه در هر نقطه از کشور باشد.جلیلی خاطرنشان کرد: ارتباط موثر شما با یکدیگر و مشارکت موثر میسر است؛ مدل باشگاه کشاورزان جوان متکی به ظرفیت جوانان بود. جلسات را به منظور نتیجه گرفتن ادامه بدهید و نه معطل دولت بنامید و نه معطل کارگروه های دولت سایه. وقتی با مردم ارتباط مستمر داشته باشید، موضوعات معلوم شده و آنگاه می تواند با جمع های کارشناسی، اولویت ها را مشخص کنید.

جلیلی عنوان کرد: وقتی اولویت ها و موضوعات مشخص به دست آمد و در ارزیابی به جمع بندی و نتیجه رسیدید، بنده استقبال می کنم که برای ادامه کار حتما در ارتباط با شما باشم. در حال تدارک سازوکاری هستیم تا میان جوانان دغدغه مند و کارشناس در نقاط مختلف کشور

آینده بتوانیم پیشرفت واقعی در کشور را شاهد باشیم. جلیلی، با بیان اینکه فعالیت های دولت سایه، خاطرنشان کرد: ویژگی این یک ماهه اخیر این بود که دولت سایه تبیین شد و به همت جوانان در شهرهای مختلف به یک حرکت اجتماعی تبدیل شد. وی افزود: این حرکت اجتماعی زمانی ادامه خواهد یافت که جوانان شهرها و روستاها و مناطق مختلف کشور سایه به سایه روند کشور را دنبال کنند و در حد وسع خود بر آن تأثیر بگذارند.نماینده رهبر انقلاب در شورای عالی امنیت ملی با اشاره به فعالیت های انتخاباتی جوانان انقلابی در مناطق مختلف کشور، گفت: این حرکت ها اگر ادامه پیدا کند و شما جوانان در مناطق و محلات خود پیگیر مشکلات مردم باشید، شیرینی آن چشیده خواهد شد. چشیدن شیرینی فعالیت های انقلابی باید در نتیجه گرفتن از کارها خود را نشان بدهد. اگر کارها نتیجه ندهد، همان نمایش است که ما مکرراً گفته ایم. مردم اگر احساس کنند کار شما برای آن ها نتیجه داشته است، می شود کار واقعی و شما باید برای رسیدن به این

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، گفت: حرکت های موازی جوانان جبهه انقلاب باید یکپارچه شود و همه با هم برای پیشرفت و جهش کشور تلاش کنند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری صداوسیما؛ سعید جلیلی کاندیدای سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام در دیدار مجازی با جمعی از فعالان انقلابی لارستان اظهار داشت: جوانان دغدغه مند و کارشناس در هر جای ممکن با هم افزایی با یکدیگر می توانند الگوی دولت سایه را در شهر و روستای خود ادامه بدهند و در این مسیر نباید معطل بمانند. جلیلی، تأکید کرد: حرکت های موازی جوانان جبهه انقلاب در ایام انتخابات باید یکپارچه شود و همه با هم برای پیشرفت و جهش کشور تلاش کنند.وی افزود: نباید بر سر موضوعات گذشته معطل ماند؛ حرکت باید رو به جلو، جمعی، نتیجه مند و برای رفع مشکلات مردم صورت بگیرد. از ظرفیت ادارات دولتی، نمایندگان مجلس و .. استفاده کنید تا ان شاءالله در چهار سال



بدنه مردمی و غیرمنحصر در زمان انتخابات ها، شناسایی مسائل اصلی لارستان و بومی سازی الگوی دولت سایه در روستاها و شهرها، هم افزایی سرمایه های انسانی شهرستان لار جهت ادامه روند تأیید، تصحیح و تکمیل، هم افزایی نیروهای اهل سنت و اهل تشیع در لارستان، ارتباط با کارگروه های دولت سایه

آیین شروع تکمیل عملیات خاکی و ابنیه فنی

محور علامرودشت – احشام



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان ، آیین تکمیل عملیات خاکی و ابنیه فنی محور علامرودشت- احشام حداقل روستای غیب الهی تا چاهکور با حضور موسوی نماینده مردم شهرستان های لامرد و مهر در مجلس شورای اسلامی ، حجت الاسلام باقری نیا امام جمعه بخش علامرودشت ، شهبانی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، تصریح کرد: برای این پروژه ۶۸ میلیارد ریال اعتبار پیش بینی شده و ۳۰ هزار مترمکعب خاکریزی و ۲۱ دستگاه ابنیه فنی آبرو دهانه ۲ تا ۵ متری در طول این مسیر ساخته و تکمیل خواهد شد.

ثبت رسمی مجوز فعالیت انجمن ادبی

«مهجور بریزی»

می‌پردازند. تعداد انجمن‌های ادبی فعال در کشور بسیار زیاد است، اما همه‌ی این انجمن‌ها به ثبت نرسیده‌اند. ثبت انجمن نیاز به سابقه و فعالیت مستمر دارد.

جنوب استان فارس یعنی مناطق لارستان، خنج، گراش و اوز نیز به مانند دیگر نقاط، گروه‌هایی را در خود می‌بیند که در حوزه‌ی شعر و ادبیات فعالیت دارند، اما شاید بتوان گفت تعداد معدودی از آنها تاکنون به ثبت رسیده‌اند. در این میان «انجمن ادبی مهجور بریزی»، یکی از اولین انجمن هایی است که با پیگیری فراوان در اواخر اردیبهشت ۱۴۰۰ مجوز رسمی فعالیت خود را اخذ نمود.

گروه فرهنگی، ادبی، هنری صبای بریز که مدیریت این انجمن را بر عهده دارد با فعالیت و تلاش مستمر خود توانست در تاریخ ۲۵/۱۲/۱۴۰۰ مجوز ثبت رسمی این انجمن را از سامانه‌ی انجمن‌های ادبی زیر نظر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کشور فعالیت را اخذ نماید. بنابراین «انجمن ادبی مهجور بریزی» یکی از اولین انجمن ها و یا شاید بتوان گفت نخستین انجمن ادبی ثبت شده در لارستان، خنج، گراش و اوز محسوب می شود.

خبرنگار؛ سحر طاهری



انجمن ادبی مهجور بریزی، مجوز ثبت رسمی خود را از سامانه انجمن های ادبی دریافت نمود.

به گزارش میلادلارستان، فرهنگ ایران زمین دارای اصیل ترین اسطوره های شعر و ادب فارسی و غنی ترین آثار در این زمینه است، ادبیات و شعر در فرهنگ ایران ریشه دوانده و به هیچ عنوان دور از ذهن نیست که در اقصی نقاط این کشور، گروه‌های مردم نهاد مختلف در زمینه‌ی ادبیات و شعر فعالیت کنند.

انجمن‌های ادبی گروه‌های فعالی هستند که با ایجاد فضایی مناسب به ترویج شعر و ادب

انجام تزریق داخل چشمی دارو بیماران دیابتی برای نخستین بار در لارستان

عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر امین والی پور، معاون درمان دانشکده، با اشاره به اینکه دیابت یکی از شایع ترین بیماری های انسانی است که با درگیری اندام های مختلف، مشکلات بسیاری برای بیماران به وجود می آورد، اظهار داشت: سطوح بالای قند خون در افراد مبتلا به دیابت، منجر به آسیب عروق بافت های مختلف از جمله شبکیه چشم می شود.وی با بیان این نکته که شبکیه، لایه ای عروقی و عصبی در چشم است که نقش گیرنده تصویر را ایفا می کند تصریح کرد: آسیب شبکیه چشم ناشی از دیابت را رتینوپاتی دیابتی می نامند که در واقع اصلی ترین علت نابینایی در سنین ۲۵ تا ۷۵ سالگی محسوب می‌شود.دکتر والی پور با اشاره به اینکه تمام بیماران مبتلا به دیابت نوع اول و دوم در معرض خطر بروز این عارضه هستند اذعان داشت: مهم ترین عامل در پیشگیری و درمان این عارضه، کنترل دقیق قند خون و

تشریح عملکرد یکساله دادگاه عمومی بخش جویم



شهدا، تجلیل از خبرینی که در آزادی زندانیان حوزه شهر جویم همکاری کرده اند، دیدار با خانواده معظم شهدا، ملاقات مردمی در محل دادگاه، ملاقات با زندانیان حوزه جویم و همراهی خیرین در این دیدار و تقدیر از پرسنل و اعضای شورای حل اختلاف و خانواده آنان اشاره نمود.

وی اقدامات عمرانی این نهاد در یک سال اخیر را تجهیز مهمانسرای دادگاه جویم حتی جهت استفاده مسئولینی که از استان و خارج میزبان خبرنگاران این بخش بود تا در هفته قوه قضائیه به ارائه گزارش عملکرد این نهاد بپردازد.تقی زاده، در ابتدای این نشست، ضمن تبریک دهه کرامت و گرامیداشت یاد و خاطره شهید آیت ... دکتر بهشتی و شهدای هفتم تیر به نام هفته قوه قضائیه بیان داشت: قوه قضائیه نهادی است در مقام اجرای عدالت و پیگیر مسائل و موضوعاتی است که مسئولین در انجام وظایف کم کاری می کنند یا مردم مطالبه گر هستند،وظیفه ذاتی دستگاه

قضا،برقراری عدل و انصاف، ایجاد امنیت و رسیدگی به موقع و قاطع به پرونده هایی است که در محاکم قضائی مطرح می شود.وی در ادامه به برنامه های هفته قوه قضائیه از جمله دیدار با امام جمعه و مسئولین ادارات بخش، نشست هم اندیشی با ائمه جمعه اهل تسنن در روستای هرم، میز خدمت و سخنرانی در نماز جمعه، گلباران و عطفافشانی قبور مطهر

به مناسبت آغاز هفته قوه قضائیه، منصور تقی زاده سروسناتی رئیس دادگاه عمومی بخش جویم طی نشستی با اصحاب رسانه به ارائه گزارش عملکرد این نهاد قضایی در یکسال اخیر پرداخت.به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان ، منصور تقی زاده سروسناتی، رئیس دادگاه عمومی بخش جویم، میزبان خبرنگاران این بخش بود تا در هفته قوه قضائیه به ارائه گزارش عملکرد این نهاد بپردازد.تقی زاده، در ابتدای این نشست، ضمن تبریک دهه کرامت و گرامیداشت یاد و خاطره شهید آیت ... دکتر بهشتی و شهدای هفتم تیر به نام هفته قوه قضائیه بیان داشت: قوه قضائیه نهادی است در مقام اجرای عدالت و پیگیر مسائل و موضوعاتی است که مسئولین در انجام وظایف کم کاری می کنند یا مردم مطالبه گر هستند،وظیفه ذاتی دستگاه

قضا،برقراری عدل و انصاف، ایجاد امنیت و رسیدگی به موقع و قاطع به پرونده هایی است که در محاکم قضائی مطرح می شود.وی در ادامه به برنامه های هفته قوه قضائیه از جمله دیدار با امام جمعه و مسئولین ادارات بخش، نشست هم اندیشی با ائمه جمعه اهل تسنن در روستای هرم، میز خدمت و سخنرانی در نماز جمعه، گلباران و عطفافشانی قبور مطهر

اهداء تبرکی حرم حضرت رضا(ع)

به امام جمعه لارستان



اهل ولایت می‌دانند؛ این حدیث اصول فرهنگ و اهل بیت(ع) را معرفی کرده و مسیر ولایتمداری را مشخص می‌کند.

امام جمعه شهرستان لارستان با اشاره به ایام با برکت دهه کرامت و نخستین روز از این ایام که به حضرت معصومه(س) اختصاص یافته است، گفت: حضرت معصومه(س) به کریمه اهل بیت(ع) مشهور هستند و تنها امامزاده واجب التعظیمی هستند که زیارت نامه مخصوص این حضرت از سوی امام معصوم(ع) صادرشده است. وی خاطر نشان کرد: مقام زیارت حضرت معصومه(س) به حدی است که زیارت کننده

قبر ایشان به مقای می رسد که بهشت بر آن واجب می شود؛ از آنجا که دنیا مزرعه آخرت است، کسی که در این دنیا مقام عفت داشته باشد، در عالم آخرت نیز به مقام شفاعت می رسد. حجت الاسلام موسوی خرم، با بیان اینکه حضرت معصومه(س) محور صدور علوم اهل بیت(س) هستند، گفت: مدفن ایشان مرکز حوزه‌های علمیه شیعه و صدور علوم اهل بیت(ع) است و به همین دلیل مردم این شهر به خصوص طلاب باید به این حضرت و صفات خاص ایشان اقتدا کنند.در این دیدار هدایای متبرکی از سوی آستان قدس رضوی به امام جمعه شهرستان لارستان اهدا شد.

حوادث و کشفیات

دام‌های قاچاق

در دام پلیس لارستان

فرمانده انتظامی لارستان، گفت: با هوشیاری مأموران پلیس آگاهی دو دستگاه وانت نیسان حامل ۸۶ راس گوسفند قاچاق قبل از رسیدن به مقصد توقیف شدند.

سرهنگ «داود امجدی» در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در تشریح این خبر بیان کرد: ماموران پلیس آگاهی لارستان حین گشت زنی در سطح حوزه استحفاظی در یک عملیات ضربتی به دو دستگاه وانت نیسان حامل احشام مشکوک و آنها را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی با بیان اینکه ماموران انتظامی در بازرسی از این خودروها ۸۶ راس گوسفند قاچاق کشف کردند، افزود: کارشناسان ارزش احشام مکشوفه را ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد کرده‌اند.

فرمانده انتظامی «لارستان» با بیان اینکه رانندگان خودروها با پرونده متشکله تحویل مراجع قضائی شدند، از شهروندان خواست به جهت جلوگیری از قاچاق احشام در صورت برخورد با موارد مشکوک بلافاصله موضوع را به پلیس ۱۱۰ گزارش کنند.

اوضاع کرونایی بنارویه

هر روز بدتر از دیروز

معاون بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان، با بیان اینکه اوضاع بنارویه روز به روز نگران کننده تر می شود، گفت: آمار مادران مبتلا به کرونا همچنان در حال افزایش است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه با اشاره به اینکه در یک هفته گذشته شمار مبتلایان جدید به ویروس کرونا در شهر بنارویه به شکل قابل توجهی افزایش یافته اظهار داشت : از میان موارد ابتلای جدید تعداد ۱۶۶مورد مثبت مربوط به ساکنان بنارویه بوده که در این میان، ۱۰ مادر باردار نیز ثبت شده که دو نفر از آنان نیز بستری هستند.

وی با تاکید بر لزوم رعایت قرنطینه خانگی در صورت ابتلا تصریح کرد: کم‌آکان از همه شهروندان می خواهیم تا از برگزاری تجمعات خودداری کرده، پروتکل های بهداشتی ویژه ی فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک را رعایت کنند و از رفت و آمدبده بین‌شهری خصوصا در مناطق قرمز و فوق قرمز، جدا خودداری شود.

آزادی سه زندانی به برکت حضور خدام رضوی در لارستان

به برکت حضور کاروان زیر سایه خورشید زمینه آزاد سازی سه زندانی جرائم غیر عمد در شهرستان لارستان فراهم آمد.

یکی از برنامه‌های محوری کاروان زیر سایه خورشید حضور در زندان‌های سراسر کشور است که در قالب این طرح با عنایت حضرت رضاع) و تبرک جستن از پرچم متبرک این امام رئوف و همچنین با همکاری انجمن حمایت از زندانیان، بسیج، کانون نوجوانان و جوانان رضوی شهرستان لارستان و... زمینه آزاد سازی سه زندانی جرائم غیر عمد فراهم آمد.یکی از این زندانیان، جوان ۲۷ ساله‌ای

برگزاری مراسم عقد زوج لارستانی با حضور کاروان زیر سایه خورشید



زوج لارستانی پیمان زناشویی خود را در دهه با برکت کرامت و ایام جشن‌های میلاد امام رضاع) آغاز کردند. همچنین هدایای متبرکی به رسم یادبود از سوی اعضاء کاروان زیر سایه خورشید به این زوج جوان اهدا شد. شایان ذکر است؛ امسال همزمان با ایام با برکت دهه کرامت؛ ۶۰ کاروان متشکل از ۱۲۰ خادم بارگاه نورانی ثامن الحجج(ع) در قالب طرح «زیر سایه خورشید» به سرتاسر کشور اعزام شدند.

خاصه فرمانده و کارکنان وظیفه نسبت به پرچم متبرک و ساحت امام رضاع) ادای احترام کردند.

همچنین از دیگر برنامه‌های کاروان زیر سایه خورشید، عیادت از بیماران و تقدیر و قدرانی از کادر درمان است که در همین راستا خدام حرم علی بن موسی الرضاع) در بیمارستان امام رضاع) لارستان حضور یافته و ضمن حمل پرچم و تقدیر از زحمات کادر درمان، با بیماران دیدار کردند و شفا و سلامتی را از خداوند متعال و حضرت رضاع) خواستار شدند.

میزبانی بیمارستان امام رضا(ع)

از کاروان زیر سایه خورشید



یافتند.

این کاروان در ابتدا ضمن تقدیر و تشکر از زحمات کادر درمان به ویژه از زمان پیدایش ویروس منحوس کرونا، با مدیحه سرایی و اهدا تبرکی در بخش های مختلف به عیادت بیماران رفته و سلامتی و بهبودی کامل بیماران را به واسطه امام رئوف از خداوند متعال خواستار شدند.

حالا از عمر دولت تدبیر و امید تنها چند روز دیگر باقی مانده و این هشت سال برای همیشه به یک قاب عکس بنفش بر تاریخ ایران تبدیل خواهد شد. در این میان اما شاید افرادی باشند که از خود ببرسند تکلیف حجت‌الاسلام و المسلمین حسن روحانی رئیس دولت‌های یازدهم و دوازدهم چه خواهد شد و مسیر بعدی او پس از پاسنور به کجا خواهد بود؟

خبرهای متعددی مبنی بر رفتن حسن روحانی به دستگاه‌های مختلف دیده و شنیده می‌شود و اما و اگرهای فراوانی هم در این خصوص به گوش می‌رسد. برای پاسخ این اما و اگرها شاید بد نباشد که به مقصد هر یک از روسای جمهور کشور پس از اتمام ریاست جمهوری‌شان نگاهی بیاندازیم.

وقتی مجمع تشخیص مصلحت ایستگاه بعدی پاستور می‌شود

هنوز هشت سال ریاست جمهوری مرحوم آیت ا… هاشمی رفسنجانی به پایان نرسیده بود که حضرت آیت ا… خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب در اسفند ماه ۱۳۷۵ با حکم جدیدی، وی را به عنوان رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام برگزیدند.

صفا هرندی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی دولت احمدی نژاد در مورد سرنوشت رئیس جمهور بعد از مرحوم هاشمی رفسنجانی می‌گوید: یک کسی مثل آقای خاتمی با اینکه دوره ریاست جمهوری اش چه از ناحیه خود او، چه دولتش و چه مجموعه همسوهای فکری اش خیلی در حق رهبری جفا شد، ولی وقتی دوره



اش به پایان رسید، آقا به او می‌گویند که من بنا دارم شما را به عنوان عضو مجمع تشخیص منصوب کنم. خاتمی خودش می‌گوید «به من اجازه دهید من آنجا نیاشم، یک کار شخصی دارم، آن کارم را دنبال کنم شاید بهتر باشد». ایشان هم نیز پذیرفتند.

در سال ۹۲ هم حضرت آیت‌ا… خامنه‌ای با صدور حکمی محمود احمدی‌نژاد را به عضویت مجمع تشخیص مصلحت نظام منصوب کردند. با این حال، اما حسن روحانی از سال ۱۳۷۰ تا کنون عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام است. همچنین در دوره سوم مجلس خبرگان رهبری، نماینده مردم استان سمنان و بعد از آن نماینده‌ی مردم استان تهران در این مجلس و به‌عنوان رئیس بوده که حسین کنعانی مقدم فعال سیاسی با اشاره به همین موضوع گفته



است که رئیس جمهور عضو مجمع تشخیص است و اگر کنار برود با حکم رهبری دوباره مشغول به کار خواهد شد، ولی احتمالا پس از این باید پاسخگوی عملکرد خود در دوره ریاست جمهوری باشد، چرا که شکایات بسیاری از او وجود دارد و ممکن است از نظر حقوقی پیگیری شود.

با این حال اما چهره های اصلاح طلب همچنان معتقدند که قوی ترین احتمال در مورد آینده روحانی ساکن شدن او در مجمع تشخیص مصلحت نظام است اما در بخش های امنیتی. برای مثال اشرف بروچردی فعال سیاسی اصلاح طلب گفته است که روحانی بعد از خروج از پاستور به احتمال زیاد عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام می‌شود و ترجیح شخصی‌اش این خواهد بود که در فضای امنیتی مشغول فعالیت

«حسن روحانی» پس از پایان ریاست جمهوری به کجا می‌رود؟

شود، چرا که وی اساساً هیچ‌گاه به طور پررنگ در فضای سیاسی و تحرکات مرسوم جریان‌های سیاسی ورود نکرده و چه در دوران جنگ و چه پس از آن، در کارهای لیستیکی و امنیتی مشارکتی جدی داشته است؛ بنابراین بعید است وارد مسائل سیاسی روز شود.

مهدی آیینی فعال سیاسی اصلاح‌طلب هم با تأکید بر این مهم گفته که آقای حسن روحانی مثل دیگر دولتمردان بعد از خروج از قدرت به قطع و یقین در مجمع تشخیص مصلحت نظام عضویت خواهد داشت. اما وی به دلیل عملکردی که در این سال‌ها داشته، بین جریان اصلاحات و جریان اصولگرایی جایگاه و پایگاهی ندارد؛ به عبارت دیگر روحانی را نه اصلاح‌طلبان قبول دارند و نه اصولگرایان!

در نظر گرفتن فرضیه های بالا به نظر می رسد که محتمل ترین گزینه برای حجت‌الاسلام و المسلمین حسن روحانی کرسی مجمع تشخیص مصلحت نظام است تا کم کم خاطره پاستور نشینی او به بخشی از تاریخ جمهوری اسلامی ایران پیوند بخورد. با این حال حسن روحانی فکر این موضوع را نیز از قبل کرده، تا جایی که اقدام به تاسیس شورایی تحت عنوان «تدوین، گردآوری و تنظیم آثار آیت ا… حسن روحانی» به دبیری محمد قوچانی کرد؛ شورایی که به نظر می‌رسد ماموریت اصلی‌اش، نوعی قهرمان‌سازی از شخصیت روحانی برای نسل‌های آینده باشد.

تا چه پیش آید زین پس…



قائم مقام بانک مرکزی همچنین گفت: آرامش لازم در بازار بین‌بانکی برقرار است و بانک مرکزی اخیراً از طریق اجرای سیاست پولی کنترل رشد نقدینگی را در دستور کار داشته است.وی در ادامه بر لزوم تداوم رعایت سیاست‌های احتیاطی رشد ترازنامه بانک‌ها که از نیمه دوم سال گذشته آغاز شده است تأکید کرد و نیز با اشاره به وضعیت اضافه‌برداشت بانک‌ها گفت: خوشبختانه میزان اضافه‌برداشت بانک‌ها

قانون تجارت درباره حمل و نقل چگونه است؟

گام اول، در عقد حمل و نقل باید صحت معامله رعایت شود. دوم اینکه حمل و نقل طبق قانون، عملی تجاری است. در مرحله سوم، عقدی است که مبنای آن اذن و نیابتی است که از طرف فردی به شخص دیگر جهت انجام کاری برای وی داده می‌شود. در رابطه با صفت بعدی، طبق قانون به دلیل اذنی بودن قرارداد حمل و نقل، تابع مقررات راجع به عقد وکالت در قانون مدنی است یعنی در مواردی که قانون تجارت درباره حمل و نقل سکوت می‌کند، می‌توان به قانون مدنی راجع به وکالت مراجعه کرد. همچنین قرارداد حمل و نقل برخلاف قراردادی مانند حق‌العمل کاری، جنبه مادی بیشتری نسبت به جنبه حقوقی دارد. پنجم اینکه طرفین عقد، حمل و نقل را متصدی حمل و نقل و ارسال کننده می‌دانند.

چون تصدی به حمل و نقل عملی تجاری است، بنابراین اگر فردی شغل معمول خود را عهده‌داری به حمل و نقل قرار داده باشد، تاجر به حساب می‌آید.



رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز، گفت: سهمیه سوخت خودروهای باربری که در طرح ساماندهی ثبت‌نام نکنند قطع می‌شود. آرش نعمتی، رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز، گفت: سهمیه سوخت خودروهای باربری که در طرح ساماندهی ثبت‌نام نکنند قطع می‌شود. آرش نعمتی، رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز، گفت: سهمیه سوخت خودروهای باربری که در طرح ساماندهی ثبت‌نام نکنند قطع می‌شود.

وی افزود: مالکان و رانندگان خودروهای حمل بار برای ثبت نام در سامانه می‌توانند به نشانی www.utcms.ir یا سازمان حمل و نقل بار و ترانزیت واقع در میدان گلستان (کلیه)

شهرداری واقع در میدان گلستان (کلیه) مدت یک ماه ساماندهی می‌شوند.

روزنامه نیویورکتایمز در گزارشی که به انتخابات ریاست جمهوری ایران اختصاص داشت، نوشت: حکومت در ایران یکدکست شد، جمهوری اسلامی از این پس دین‌سالارتر، ایدئولوژیک‌تر و انقلابی‌تر خواهد شد. «برت اس‌تیفنس» ستون‌نویس نیویورکتایمز می‌نویسد: سید ابراهیم رئیسی در انتخابات جمعه گذشته به ریاست جمهوری ایران رسید. رئیسی؛ یک روحانی و از یک خانواده روحانی است. در اینجا چند سؤال قابل طرح است: - خوب؛ حالا تکلیف غرب با یک واقعیت جدید ناخوشایند دیگر در ایران چیست؟ شاید بهتر باشد کمی از این لحن مؤدبانه فاصله بگیریم و سؤال را واقعی‌تر طرح کنیم: - خوب؛ حالا تکلیف رهبران دنیای غرب با رئیس‌جمهوری که تحت تحریم آمریکاست؛ چیست؟ در آمریکا ترقی‌خواهان معتقدند و بر آن اصرار می‌ورزند که رهبران اسرائیل باید به جرم ارتکاب جنایت علیه فلسطینیان حق ورود به کشورهای خارجی را نداشته باشند. خوب حالا وقت آن است که از این ترقی‌خواهان بپرسیم؛ آیا همین اصرار را در مورد رئیس‌جمهور آینده ایران هم خواهند داشته یا نه؟

آیا این طیف از سیاستمداران آمریکا اصرار خواهند کرد که مثلاً «رئیسی» می‌تواند برای شرکت در اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل به نیویورک سفر کند، یا لا نه؟

حالا با رئیسی در مسند کار اجرایی در ایران؛ سرنوشت توافقی هسته‌ای چیست؟ در مورد توافقی جدیدی که احتمالا با دولت بایدن به دست خواهد آمد هم وضع بر همین منوال خواهد بود. تهران؛ آن را یک پیروزی برای خودش وانمود خواهد کرد و غرب هم وانمود خواهد کرد که توافق به دست آمده را راستی آزمایی و محکمش خواهد کرد. رئیسی، مسلماً هیچ امتیازی نخواهد داد و ذره‌ای از برنامه هسته‌ای و برنامه نظامی و تسلیحاتی جمهوری اسلامی کم نخواهد کرد. اگر هم توافقی امضا بشود، میلیاردها پولی که به دست آیت‌ا…ها خواهد افتاد همه‌اش صرف پیشبرد پروژه قدرت رژیم خواهد شد و نیابتی‌ها در عراق و سوریه و لبنان و افغانستان و غزه و یمن گردشان کلفت‌تر خواهد شد. اما برجام، فقط یک تکه از دردسر و گرفتاری آینده آمریکا در تعامل با دولت آینده ایران است.

عادی سازی روابط؛ آیا تجربه اردن و مصر در امارات تکرار می شود؟

بکار دفتر ما در دوبی باعث می شود تا پوشش خبری ما در خاورمیانه و درست از قلب تجاری و رسانه ای امارات کامل تر و بهتر شود.

مسئولان این شبکه صهیونیستی همچنین از وقفه نامه هایی با وزارت گردشگری امارات و شبکه رسانه ای «گلف نیوز» این کشور خبر دادند.همزمان یک بیمارستان رژیم صهیونیستی به نام «شیبیا» نیز از امضای یادداشت تفاهم با وزارت بهداشت امارات برای ارایه خدمات پزشکی از راه دور، آموزش کادر درمان و گردشگری پزشکی خبر داد.این درحالی است که در سطح سیاسی، «فتالی بنت» نخست وزیر رژیم صهیونیستی قصد دارد که به عنوان اولین سفر خارجی خود بعد از تصدی این سمت در روزهای آینده به ابوظبی سفر کند.این شرایط نشان می دهد که از زمان اعلام عادی سازی روابط امارات و رژیم صهیونیستی در کمتر از یکسال پیش تاکنون، صهیونیست ها از یک سو بی وقفه در تلاش برای نفوذ هرچه بیشتر در سطوح و بخش های مختلف امارات در چارچوب پروژه بزرگتر گسترش نفوذ خود در منطقه خلیج فارس و تاثیرگذاری بر کشورهای عرب آن و از سوی دیگر بهره برداری از پول های هنگفت امارات برای بهبود اوضاع اقتصادی خود هستند، امری که امارات را به عرصه بهره برداری و تاخت

قطع سهمیه بنزین وانت‌بارهای بدون پروانه اشتغال

ابتدای خیابان شهید محمدی فرد، جنب اداره کل ورزش و جوانان مراجعه کنند.

نعمتی، با اشاره به برخی مزیت‌های ساماندهی ناوگان حمل بار تصریح کرد: ماهانه مبلغ ۲۵۰ تا ۴۰۰ هزار تومان یارانه سوخت به هر کدام از ناوگان ثبت شده تعلق می‌گیرد.

رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شیراز، شیراز، گفت: تا کنون ۱۰ هزار دستگاه از ۷۰ هزار دستگاه ناوگان حمل بار فعال در شیراز یعنی چیزی حدود یک هفتم ناوگان ساماندهی شده است.

نعمتی، افزود: با توجه به اینکه سهمیه سوخت بر اساس پیمایش و بار برگ تعیین می‌شود از رانندگانی که خودرو خود را ثبت کرده اند در خواست می‌شود هر بار که باری را جابه جا می‌کنند بار برگ آن را از طریق نصب اپلیکیشن در گوشی خود صادر کنند.

وی در خصوص فعالیت شرکت‌های حمل و نقل بار نیز گفت: در حال حاضر بیش از ۱۰۰ شرکت حمل و نقل بار در شیراز فعالیت دارد که ۵۰ شرکت ساماندهی شده است.

رئیس سازمان حمل و نقل بار درون شهری شهرداری شیراز، گفت: خودروهایی که در متلک شرکت‌ها است هم به صورت گروهی به مدت یک ماه ساماندهی می‌شوند.

پیروزی رئیسی، مخمضه بزرگ برای آمریکا



مسئله اصلی‌تر و البته مهم‌تر؛ خود رژیم آینده ایران است که از وضعیت موجودش به مراتب خطرناک‌تر و ناسازگارتر و مبارزه‌جوتر خواهد بود. جمهوری اسلامی فقط وقتی تسلیم می‌شود که احساس کند دارد به زیر سلطه می‌رود و یا برانداخته می‌شود رژیم اگر احساس کند که ثباتش برای ابد تأمین‌شدنی است، هیچ‌وقت تسلیم نخواهد شد. رئیسی؛ علت انتخاب شدنش هم همین واقعیت بوده است. رئیسی؛ را همه غالباً یک «فوق‌محافظه‌کار» توصیفش می‌کنند. اما رئیسی در حقیقت یک «فوق‌انقلابی» است. رئیسی، یک وفادار تمام‌عیار به ایدئولوژی «خمینیسیم» است. او در اوان جوانی‌اش هم اینچنین بوده است و الان هم در ۶۰ سالگی همین‌طور است.

این خیال را از سرتان بیرون کنید که سیاست در ایران دارد به سمت اعتدال پیش می‌رود. حکومت در ایران یکدکست شد. رژیم دینی؛ دین‌سالارتر، انقلابی‌تر و ایدئولوژیک‌تر خواهد شد. اما بایدن گویا راه خودش را خواهد رفت و خواهد گفت که با علم به همه این مصائبی که در مورد رژیم طرف مذاکراهش مترتب است، اما ادامه داده راه او رین، بهترین گزینه برای تعامل با برنامه هسته‌ای ایران است.

آمریکا می‌خواهد پایش را برای همیشه از خاورمیانه بکشد بیرون. اما، این آمریکا نیست که دست از سر خاورمیانه برمی‌دارد. این خاورمیانه است که دست از سر آمریکا و بقیه دنیا برمی‌دارد. علت‌العلل این برهان قاطع؛ رژیم ایدئولوژیک است. یک کلام؛ رئیسی آمد و مخمضه که نه؛ بحران ۴۲ ساله تعامل با حکومت آیت‌ا…ها بدتر شد.

و تا‌ز صهیونیستها تبدیل کرده است.مقامات اماراتی درحالی با نادیده گرفتن آرمان های فلسطین و جهان عرب درهای این کشور را هر روز بیش از گذشته به روی رژیم صهیونیستی باز کرده اند که اساسا مردم امارات با اکثریت قاطع خود مخالف چنین رویکردی هستند.یک نظررسنی که در بسیاری از رسانه های عرب زبان منتشر شده، نشان می دهد که حدود ۸۰ درصد شهروندان اماراتی تمایل ندارد که «روابط کاری یا روابط ورزشی با اسرائیلی» ها داشته باشند که خود بیانگر تضاد دیدگاههای اکثریت اماراتی ها و سیاسی رسمی مقامات این کشور دارد.درحالی که شماری از تحلیلگران منطقه معتقدند که رژیم صهیونیستی با بهره برداری از امضای توافقنامه سازش با سران امارات به تلاش خود برای سیطره بر امارات، در ماهها و سالهای آینده ادامه خواهد داد، اما آنها درعین حال تأکید می کنند که در سطح مردمی مخالفت ها با این اقدام ادامه خواهد یافت و انتظار می رود که توافقنامه سازش با امارات نیز به سرنوشت توافقنامه های سازش با مصر و اردن تبدیل شود که با گذشت سالیان سال از امضای آن، ملت های این کشورها در مناسبت های مختلف بر مخالفت با رژیم صهیونیستی تأکید می کنند و با به آتش کشیدن پرچم صهیونیست ها، خواهان لغو سازش و قطع روابط دیپلماتیک و اخراج سفیر رژیم صهیونیستی هستند.

آگهی تحدید حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود شدناگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۳۸۱۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس ملک‌ی آقای محمد عباسپور و شرکاء که به علت مشخص نبودن محدوده ملک حضور یابد تجدید آگهی گردد حسب درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تجدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۴/۲۸ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراضی پاداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۴/۰۶
شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۲۸۵

مفقود شده
مجوز حمل سوار مدل کوسه کالبر ۱۲ ساخت ترکیه به شماره سلاح ۹۷۷۳۰۱۲۷ بهرامی فرزند خورشید به شماره شناسنامه ۴۳ متولد ۱۳۶۴ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

۱. منبع کلسیم

همه می دانیم شیر بهترین منبع برای کلسیم است. از این رو، مصرف شیر یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل سطح کلسیم در بدن به شمار می‌رود. به همین ترتیب، خرما نیز حاوی کلسیم و منیزیم است؛ و این دو به صورت هم‌زمان به بهبود وضعیت سلامت بدن کمک می‌کنند.

۲. افزایش سریع انرژی

با مصرف شیر و خرما می‌توانید به سرعت سطح انرژی بدن‌تان را افزایش دهید. از این رو، مصرف ترکیب شیر و خرما یکی از بهترین راه‌ها برای اجتناب از بیماری و حفظ سلامتی است. کالری‌های موجود در این ترکیب به بازبایی سریع از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

۳. افزایش نیرو

وقتی به شدت احساس گرسنگی می‌کنید، ترکیب شیر و خرما می‌تواند به افزایش سطح نیروی بدن‌تان کمک کند. از این رو، این ترکیب گزینه‌ی خوبی برای صبحانه، و جایگزین بهتری برای تنقلات به شمار می‌رود. کالری و سطح انرژی بالای موجود در ترکیب شیر و خرما توان بدنی‌مان را برای انجام کارهای روزانه حفظ می‌کنند.

۴. کمک به حفظ بنيه و استقامت

مصرف شیر و خرما به حفظ بنيه و استقامت بدن‌تان کمک می‌کند. این ترکیب با حفظ نیرو و قدرت ماهیچه‌ها بنيه و استقامت‌تان را در طول روز به خوبی حفظ می‌کند. به همین خاطر

نیز توصیه می‌شود شیر و خرما را در وعده‌ی صبحانه نوش جان کنید. این ترکیب نیروی آغاز فعالیت‌ها را در اختیار‌تان قرار می‌دهد.

۵. افزایش وزن

مصرف شیر و خرما یکی از راه‌های عالی برای افزایش وزن به شمار می‌رود. از این رو، برای افزایش چند کیلویی به وزن‌تان می‌توانید از این راه حل استفاده کنید. به علاوه، این ترکیب به جذب و شکله‌ی بهینه‌ی چربی در بدن کمک می‌کند.

۶. احساس سیری

این نوشیدنی کمک‌تان می‌کند احساس گرسنگی را در معده‌تان رفع کنید. از این رو، مصرف شیر و خرما یکی از بهترین راه‌ها برای رفع گرسنگی است. البته، آدم‌هایی که سابقه‌ی حساسیت به شیر دارند، باید مراقب اثرات منفی آن بر معده‌شان باشند.

۷. جذب بهینه‌ی کالری

افزودن شیر و خرما به برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان به عنوان صبحانه می‌تواند به جذب بهینه‌ی کالری‌ها در بدن کمک کند. از این رو، مصرف ترکیب شیر و خرما یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل وزن، و افزودن مواد مغذی بیش‌تر به بدن است.

۸. تقویت قلب

یکی دیگر از فواید مصرف شیر و خرما برای سلامتی عبارت است از حفظ قدرت قلب و اجتناب از بیماری‌های قلبی است. از این رو، مصرف ترکیب شیر و خرما می‌تواند احتمال

فواید شیر و خرما برای افزایش نیرو



سکنه‌ی قلبی را کاهش دهد و به حفظ سلامت دستگاه قلب و عروق کمک کند.

۹. کمک به رشد بهینه‌ی ماهیچه‌ها

شیر و خرما منبع خوبی برای ویتامین B به شمار می‌روند. از این رو، ترکیب شیر و خرما می‌تواند به رشد بهینه‌ی ماهیچه‌ها و جذب پروتئین برای رشد آن‌ها کمک کند. به علاوه، مصرف این ترکیب مغذی یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامتی ماهیچه‌ها است.

۱۰. منبع مواد معدنی

شیرو خرما سرشار از مواد معدنی فراوانی از قبیل پتاسیم، منیزیم، و غیره هستند. این مواد معدنی به حفظ بهینه‌ی سلامتی هورمون‌ها و متابولیسم (سوخت و ساز) کمک می‌کنند. از

تاثیر کم کاری تیروئید در بروز درد پا

متخصصان می‌گویند کم کاری تیروئید یکی از عواملی است که می‌تواند درد پا در بیماران را به همراه داشته باشد.

بیماری تیروئید به هر گونه اختلال در روند کارکرد غده تیروئید اطلاق می‌شود. تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل است که در بخش جلویی گلو قرار دارد. یکی از بیماری‌های رایج مرتبط با این غده، کم کاری تیروئید است.

کم کاری تیروئید می‌تواند عوارض متعددی برای بدن داشته باشد، اما یکی از عجیب‌ترین مواردی که دربی کم کاری این غده بروز می‌کند، درد پا است.

در کم کاری تیروئید این غده دیگر توانایی تولید هورمون کافی مورد نیاز بدن را ندارد. در نتیجه، کمبود هورمون می‌تواند باعث بروز اختلالات شیمیایی در بخش‌های مختلف بدن از جمله سیستم ایمنی و متابولیسم (سوخت و ساز) شود. خوشبختانه در صورت تشخیص به موقع کم کاری تیروئید، درمان آن به سهولت انجام می‌شود.

علائم ابتدایی بیماری کم کاری تیروئید شامل موارد ذیل می‌شود:

- افزایش وزن
 - بزرگ شدن تیروئید (گواتر)
 - ضعف و بی حالی
 - ریزش مو و یا نازک شدن آن
 - پوست خشک و پوسته پوسته شدن آن
 - حساسیت به سرما
 - درد عضلات یا گرفتگی آن‌ها
- تحقیقات نشان داده است متأسفانه زنان در دوره بارداری می‌توانند درد پا در بیماران را به همراه داشته باشند.

بیماری تیروئید می‌تواند به گوشت مرغ و تخم مرغ محلی و پرندگان توجه کرد. همچنین نخود، گندم، کنجد و رازپانه جزو بهترین گروه غذایی غلات و حبوبات برای این مزاج محسوب می‌شوند.

بخور نخورهای سوداوی مزاج‌ها در طب سنتی



طب سنتی به شما کمک می‌کند با مزاج خود و همچنین غذاهای سازگار و ناسازگار با آن آشنا شوید. در واقع مزاج شناسی در طب سنتی به شما کمک می‌کند تا تغذیه سالم تری مطابق با شرایط بدنی خود داشته باشید. البته به این نکته مهم توجه داشته باشید برای تشخیص دقیق مزاج خود باید به پزشک متخصص طب سنتی مراجعه کنید؛ اما توصیه‌های زیر می‌تواند تا حدی شما را با مزاج سوداوی یا سرد و خشک آشنا کند.

از مهم‌ترین خصوصیات سوداوی مزاج‌ها می‌توان به افزایش فکر و خیال، بی خوابی و لاغر اندام بودن اغلب این افراد اشاره کرد. در واقع سوداوی مزاج‌ها معمولاً صورت و چانه‌ای کشیده و همچنین اغلب رنگ پوست تیره دارند. البته باید به این نکته توجه داشت افراد با مزاج سوداوی بیشتر از دیگر مزاج‌ها مستعد بیماری‌های اعصاب و روان هستند.

خوراکی‌های سازگار با مزاج سودا

از بهترین خوراکی‌ها برای مزاج سوداوی در دسته گوشت‌ها می‌توان به گوشت مرغ و تخم مرغ محلی و پرندگان توجه کرد. همچنین نخود، گندم، کنجد و رازپانه جزو بهترین گروه غذایی غلات و حبوبات برای این مزاج محسوب می‌شوند.

افراد با مزاج سودا برای مصرف لبنیات و روغن‌ها

به تاثیر آن در حفظ سلامت پوست اشاره کرد. مصرف این ترکیب به پیشگیری از چین و چروک و درمان التهاب پوستی کمک می‌کند. از این رو، مصرف شیر و خرما پوست را نرم و شفاف و ابریشمی می‌کند. به علاوه، این ترکیب به زیبایی و روشنایی پوست نیز کمک می‌کند.

۱۷. تقویت مو

مصرف شیر و خرما می‌تواند به حفظ سلامت مو نیز کمک کند. این ترکیب مغذی مو را تقویت، و از ریزش آن جلوگیری می‌کند. ویتامین‌های موجود در این نوشیدنی می‌توانند به تقویت ریشه‌ی مو و تسهیل در رشد آن کمک کنند.

۱۸. تقویت دندان‌ها

از دیگر فواید مصرف ترکیب شیر و خرما می‌توان به تاثیر آن بر تقویت دندان‌ها اشاره کرد. این ترکیب با داشتن میزان بالایی از کلسیم می‌تواند به تسکین دندان درد کمک، و از روپسیدگی دندان نیز پیشگیری کند.

۱۹. پیشگیری پوکی استخوان

کلسیم ماده‌ی مهمی برای حفظ سلامت استخوان‌ها به شمار می‌رود. از این رو، مصرف ترکیب شیر و خرما راه بسیار خوبی برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از شکستگی‌های احتمالی است.

۲۰. بهبود وضعیت مغز

مصرف این نوشیدنی سطح پروتئین موجود در مغز را بهبود می‌بخشد. از این رو، مصرف شیر و خرما می‌تواند از ضعف حافظه و زوال عقل در سال‌های پیری جلوگیری کند.

عوارض استفاده از نی



آسیاب خود بفرسید، جایی که به احتمال زیاد حفره ایجاد می‌شود.

می‌توانید دندان‌های خود را لکه‌دار کنید

استفاده از نی مانع ایجاد لک نمی‌شود. تنها راهی که استفاده از نی می‌تواند به طور بالقوه از دندان محافظت کند این است که نوک نی در پشت دهان باشد و مایع بدون لمس دندان مستقیم به حلق برود.

به طور بالقوه می‌توانید وزن اضافه کنید

نی می‌تواند باعث مصرف بیش از یک لیوان یا فنجان شود و اگر از نوشیدنی‌های پرکالری استفاده می‌کنید، می‌توانید وزن خود را افزایش دهید. نوشیدن از طریق نی بوی نوشیدنی را خنثی می‌کند که همچنین می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد شود.

بدن شما ممکن است در معرض مواد شیمیایی باشد

نی‌های پلاستیکی به طور معمول از پلی‌پروپیلن (نوعی پلاستیک که از نفت ساخته می‌شود) بدست می‌آید. گرچه از نظر سازمان غذا و دارو پلی‌پروپیلن بی‌خطر است، اما مواد شیمیایی موجود در پلاستیک می‌تواند در آب شسته شود. این ترکیبات می‌توانند بر میزان استروژن در انسان تاثیر بگذارند.

و ایجاد گردش خون متعادل در سراسر بدن کمک می‌کند.

۱۳. بهبود متابولیسم (سوخت و ساز)

با مصرف شیر و خرما به صورت هم‌زمان، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن‌تان بهبود خواهد یافت. از این رو، این ترکیب با سوزاندن بهینه‌ی کالری‌های موجود در مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. هم‌چنین شیر و خرما سطح مورد نیاز اکسیژن را نیز جهت کمک به متابولیسم (سوخت و ساز) فراهم می‌کند. بهتر است بدانید، قهوه و دارچین هم تاثیر مشابه‌ای در بدن دارند.

۱۴. کمک به گوارش

شیر و خرما حاوی مقدار قابل توجهی فیبر هستند و می‌توانند به دستگاه گوارش بدن کمک کنند. از این رو، این ترکیب مغذی حرکات روده را بهبود می‌بخشد و گوارش غذا را تسریع می‌کند. بنابراین، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن نیز به این صورت بهبود می‌یابد.

۱۵. بهبود قوه‌ی بینایی

ویتامین A موجود در شیر و خرما برای تقویت قوه‌ی بینایی مفید است. از این رو، ترکیب شیر و خرما می‌تواند به بهبود قوه‌ی بینایی نیز کمک کند. این ترکیب به حفظ سلامت چشم‌ها کمک، و از بروز بیماری‌هایی نظیر آب مروارید و آب سیاه (گلوکوم) پیشگیری می‌کند.

۱۶. حفظ سلامت پوست

از دیگر فواید مصرف ترکیب شیر و خرما می‌توان

می‌توانید هوا بخورید و نفخ کنید

استفاده از نی به معنای نوشیدن بیش از یک نوشیدنی است. شما همچنین هوای اضافی را که به آن آئروفاژی گفته می‌شود، می‌خورید. تجمع هوای اضافی در دستگاه گوارش ممکن است به آروغ بیشتر تبدیل شود تا هوای بلعیده شده آزاد شود. مشابه استفاده از نی، سریع غذا خوردن و نوشیدن نوشیدنی‌های فوق‌العاده گازدار می‌تواند به بلعیدن هوا نیز کمک کند.

می‌توانید چین و چروک ایجاد کنید

نوشیدن با نی از جمله عادت‌های روزمره‌ای است که باعث ایجاد چین و چروک می‌شود. استفاده منظم از نی به این معنی است که عضلات شما حرکت تکراری جمع شدن لب‌ها را پشت سر می‌گذارند. تکرار این حرکت باعث تجزیه کلاژن نزدیک دهان می‌شود و باعث ایجاد چین‌های پوستی دائمی می‌شود.

ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ایجاد پوسیدگی دندان باشید

نوشیدن با نی به عنوان یک راه حل خوب برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به نظر می‌رسد، اما ممکن است آنطور که فکر می‌کنید نباشد. شکر آبمیوه و قهوه حتی هنگام نوشیدن از طریق نی، دندان‌های شما را لمس می‌کند. ممکن است بیشترین فشار را برای دندانهای

راه‌های پیشگیری از سرطان پوست

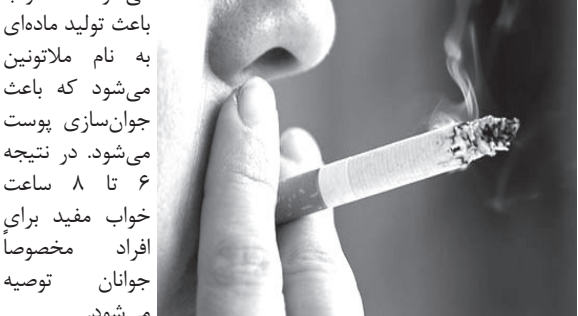
مواد شیمیایی، چون عملکرد مواد معدنی در مقابل نور آفتاب بهتر از مواد شیمیایی است. در زمان استفاده از کرم‌های ضد آفتاب باید به این نکته توجه کرد که هر زمان پوست قرمز شد یعنی کرم از پوست محافظتی نمی‌کند و باید آن را تجدید کرد. در کنار کرم ضد آفتاب استفاده از کلاه لبه‌دار می‌تواند محافظت بیشتری از پوست بکند. هرچه پوست سفیدتر و رنگ چشم روشن‌تر باشد خطر آسیب پوست بیشتر می‌شود و نیاز به مراقبت‌های بیشتری دارد. در جریان تحقیقی مشخص شد در مناطقی که انار کشت می‌شود با توجه به نور آفتاب شدید هست اما سرطان‌های پوست ناشی از نور آفتاب بسیار کم دیده شده که این، احتمال مؤثر بودن انار در جلوگیری از سرطان پوست رو در جریان تحقیقاتی محققان قرار داده است.

کرم‌های شادابی پوست که از رسانه‌های تبلیغ می‌شوند آیا واقعا مؤثر هستند

در مورد کرم‌های شادابی پوست باید عنوان کرم دارای ویتامین A و ویتامین C هستند می‌توانند اثرات مضر نور آفتاب در پوست را بهبود ببخشند در نتیجه استفاده از کرم‌های مؤثر بوده واژ پیری زود درس جلوگیری می‌کند. اما کرم‌هایی که حاوی ویاپالون نیکالیس هستند فقط به آب پوست اضافه می‌کنند که شخص احساس بهبودی در پوست خود می‌کند که البته با قطع شدن کرم پوست به حالت اولیه خود بازمی‌گردد در نتیجه توصیه می‌شود از کرم‌هایی که دارای مواد کلاژن‌ساز مثل ویتامین‌های A و C هستند استفاده شود.

چه مواد غذایی برای پوست ما مفید هستند

مصرف مواد غذایی که حاوی آنتی‌اکسیدان



آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۳۸۱۶ و ۳۸۰۵ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس ملکی آقای محمد عباسپور و شرکا که به علت مشخص نبودن محدوده ملک حضور یابد تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از تقاضای و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقایی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بادره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۴/۰۶

شمسعلی اسکندری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۲۸۶

سامانه پیامکی

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

خدمتی دیگر از میلاداران تنک در راستای حل مشکلات مردمی

غمت مبادا که یاد تو با من است هنوز...

شراره غم عشق، آتش افکند است هنوز

یاکه آتش مهر تو روشن است هنوز...

شکایت از تو ندارم؛ ولی بیایوبین

چه زخم های عمیق که بر تن است هنوز

در غمی ام که بر آن حاک شده نام کسی

غمت مبادا که یاد تو با من است هنوز...

اگر تو صخره ای و سنگ کدل، من آن موجم

که هر نفس هوشش با تو بودن است هنوز...

دل به یاد تو هم صحبت رقیبان است

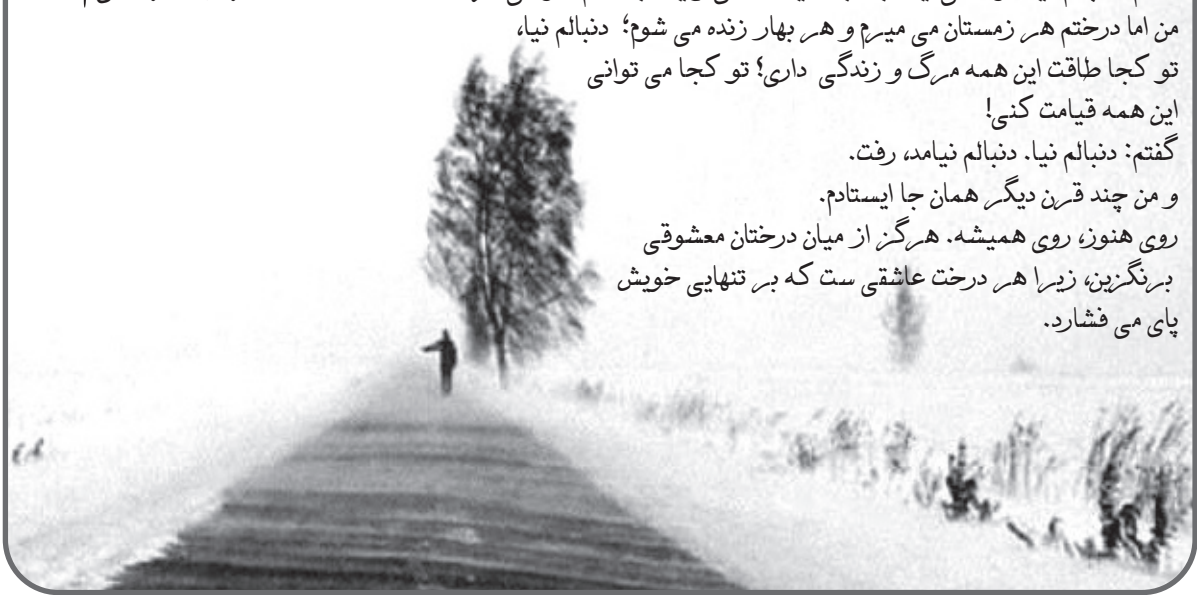
و گویا سینه غری از تو دشمن است هنوز

فاصل نظری

دنبالم نیا

من در حرم

عرفان نظر آهاری



گفتم: دنبالم نیا، من درختم، جایی نمی روم، همین جا ایستاده ام، نه یک روز و دور روز که همه عمر.

هیچکس حوصله ندارد که همه عمر به پای درختی بنشیند که زمستان و تابستان و بهار و پاییزش را جایی نمی رود.

گفتم: دنبالم نیا، من درختم. تو شاخه ام را می بینی و ساقه ام را می بینی و برگ و بارم را.

من اما دنبالم کسی می کردم که ریشه ام را ببیند و در نهان دویندم راه کسی که جرأت کند پا به پای من در سیاهی بدود، لایه لایه خاک و سنگ.

تو جرأت دویمن در تاریکی را نداری.

گفتم: دنبالم نیا، تو آدمی، یک بار به دنیا آمده ای و یک بار هم خواهی مرد.

من اما درختم هر زمستان می میرم و هر بهار زنده می شوم؛ دنبالم نیا،

تو کجا طایقت این همه مرگ و زندگی داری؟ تو کجا می توانی

این همه قیامت کنی!

گفتم: دنبالم نیا. دنبالم نیامد، رفت.

و من چند قرن دیگر همان جا ایستادم.

روی هنوز روی همیشه. هرگز از میان درختان معشوقی

برنگرزم، زیرا هر درخت عاشقی ست که بر تنهایی خویش

پای می فشارد.

و تابستان شد» که فراوانی نعم را می رساند و ارزانی ارزاق را.

همچنین حکیم جمال الدین ابومحمد نظامی گنجوی به همین مضمون در «به تابستان شود بر کوه ارمن/ خرامد گل به گل خرمن به خرمن» اشاره کرده و ضمناً در «که آن خوبان چو انبوه آمدندی/ به تابستان در آن کوه آمدندی» از خوشوقتی آمدن یار یاد کرده است.

و از میان نوسرایان، حتما باید از برخورد لطافتبار سهراب سپهری با این فصل هم نام برد که «...هیچ می چرد گاوی/ ظهر تابستان است/ سایه ها می دانند که چه تابستانی است/ سایه هایی بی لک/ گوشه ای روشن و پاک...» را سروده است. این مشتهای نمونه خروار، حکایتگر آن است که گرمای نشستنه زیر آسمان و بر زیر زمین، چقدر گرمابخش بیت بیست ادبیات فارسی بوده است.

عنوان، وامدار بیتتی از مولانا: «زرد گشتی از خزان غمگین مشو/ در خزان بین تاب تابستان نو»

حمیدرضا محمدی

در فرهنگ ایرانی، برای خاطرش آیین هایی برپا می شده است. یکی شان نخستین روز تیر، آغاز چله بزرگ تابستان بود که تا دهم مرداد ادامه می یافت. چله نشینی ای که در افواه مردم هم رواج داشت و با نام «گرمای سخت» از آن یاد می شد. زمانی که هر چند موعده خشکی آسمان بود و نامش را سرخوشی غفلت آمیز گذاشته بودند اما وقتی بود که باغداران، میوه های آبدار و رنگارنگ را بچینند و زارعان، جو و گندم شان را درو کنند. و مگر می شود حرف از تابستان باشد و نشانی از آن در ادبیات سرزمین مان نیابد. در میان شعرای پارسی زبان، شاید بیش از دیگران، مولانا جلال الدین محمد بلخی، از تابستان یاد کرده باشد. از جمله «گر همراه فصل تابستان بُدی/ سوزش خورشید در بُستان شدی» که حکایت از داغی هوای فصل «صیف» دارد و البته در «چونک تابستان بیاید من به چنگ/ بهر سرما خانه ای سازم ز سنگ» که نشان از حال سرخوشانه شاعر از فرارسیدن تابستان دارد و همچنین در «خبرت هست که در شهر شکر ارزان شد/ خبرت هست که دی گم شد

دوستت دارم!!

به عنوان گیاهی که هرگز نمی شکوفد

اما نور گلها را در خود پنهان کرده است

ممنونم بابت رایحه ای که

در من پنهان است که از عشق است

که از زمین بلند می شود.

دوستت دارم

بی آنکه بدانم چگونه، کی و چرا

تو را بی شائبه دوست دارم

بی هیچ پیچیدگی و غروری

چرا که راهی جز این نیست

یابلو نرودا

بی دل

که بَرَد از من بی دل بر جانان خبری

یا که آرد ز نسیم، سر کوبش اثری

ای صبا، صبح دمی بر سر، کوبش بگذر

تا معطر شود آفاق ز تو، هر سحری

عراقی

وداع با کرونا

خبر آمد کرونا در به در شد

چو از واکسن در ایران با خبر شد

تماشا کرد چون رازی و برکت

کمر دردش ز سر دردش بدتر شد

چون دیدن کرد از فخر و باستور

از آن هم روسیاه و خون جگر شد

بشد آگه چو از آن پروتکل ها

سرازمیر اشک هایش از بصر شد

بس آتش بس شد غرق خجالت

بسوی ینگه دنیاره سپر شد

بگفتم من به هر بزی رسیدم

در آن جانیز سودم مختصر شد

چه شب هادر مجالس رخنه کردم

بسی بیهوده شام تاسر شد

حضور چشم آبی هار رسیدم

ولیکن دامنم بی سیم و زرشد

اروپا مده ظلم و جور و زور است

از آن رو خشم من آن جابد تر شد

ترامپ در جست وجویش بی امان بود

که حاج قاسم ز مکرش جان سپر شد

شدم آسوده ز اسرائیل آن روز

که عزرائیل آن جامستقر شد

اگر چه چیدم از هر بوستان گل

ولی هر روز شرمم بیشتر شد

نوید، آسوده شواز خوف و بیروس

که آن منحوس دیگر بی خطر شد



نصرا... طالع زاده

چراغ

نابینایی در شب، چراغ به دست و سبوی بر دوش بر راهی می رفت. یکی او را گفت: تو که چیزی نمی بینی چراغ به چه کارت می آید؟ گفت: چراغ از بهر کور دلان تاریک اندیش است تا به من تنه نزنند و سبوی مرا نشکنند. بهارستان- عبدالرحمن جامی



دوتا دوتا

دهقان پیسر با ناله می گفت : ارباب آخر درد من یکی دوتا نیست، با وجود این همه بدبختی نمی دانم دیگر خدا چرا با من لیج کرده و چشم تنها دخترم را چپ آفریده است. دخترم همه چیز را دوتا می بیند.

ارباب پر خاش کرد که : بدبخت، چهل سال است نان مرا زهر مار می کنی، مگر کور هستی نمی بینی که چشم دختر من هم چپ است؟!

دهقان گفت : چرا ارباب می بینم اما چیزی که هست، دختر شما همه ای این خوشبختی ها را

«دوتا» می بیند، ولی دختر من، این همه

بدبختی را...

امثال و حکم- علامه دهخدا

ایده هایی برای نظم دادن به شال و روسری



برای نظم دهی به شال و روسری‌ها در فضای کمد استفاده از رخت آویزهای طبقه‌ای توصیه می‌شود که به سادگی به فضای کمد شما نظم و ترتیب می‌بخشد و ایده مقرون به صرفه‌ای برای این موضوع است.



برای آویزان کردن شال و روسری‌ها می‌توانید از هنگرهای(نگهدارنده) گرد پلاستیکی استفاده کنید. این هنگرها به سادگی به فضای کم‌دتان نظم می‌بخشند و به بافت لطیف پارچه شال شما آسیبی نمی‌رساند. حتی می‌توانید از آن‌ها برای فضای پشت در اتاق هم استفاده کنید.



با کمک هنگرهای میله‌ای می‌توانید به سادگی از فضای دیوار به عنوان آویز شال استفاده و با کمک رنگ و طرح‌های متنوع شال و روسری دیوار خود را تزئین کنید و جلوه منحصر به فردی به فضای داخلی اتاق خود ببخشید.



یکی دیگر از روش‌های خلاقانه نظم دهی به شال و روسری‌ها استفاده از گیره‌های چوبی است که می‌توانید این گیره‌ها را با کمک چسب به یک چوب لباسی متصل و شال و روسری خود را به سادگی به آن‌ها آویزان کنید. این روش نظم دهی مانع از چروک شدن شال و روسری شما می‌شود و ظاهر زیبایی به فضای اتاق شما می‌بخشد.

شال و روسری یکی از پرکاربردترین وسایلی است که مورد توجه خانم‌هاست. یکی از دغدغه های خانم‌ها نظم‌دادن به تعداد زیاد شال و روسری با جنس‌ها و رنگ‌های مختلف است.



یکی از ساده‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین ایده‌ها برای نظم دهی به شال و روسری‌ها استفاده از رخت آویز شال و روسری است که می‌توانید به سادگی آن‌ها را در ابعاد و اندازه‌های مختلف تهیه و در فضای اتاق یا داخل کمد از آن‌ها استفاده کنید و به دکوراسیون داخلی‌تان نظم ببخشید.



با کمک نردبان‌های دکوری در فضای اتاق علاوه بر این‌که می‌توانید به شال و روسری‌های خود نظم و ترتیب ببخشید به سادگی می‌توانید از آن به عنوان یک المان تزئینی در فضای

نکاتی برای شستن و نگهداری از لباس ورزشی

سینک را تخلیه کرده و لباس ورزشی را کاملاً آبکشی کنید تا پوی سرکه از بین برود. سپس سینک را مجدداً با آب سرد پر کرده و مقداری شوینده ملایم را در آن حل کنید. لباس ورزشی خود را برای چند دقیقه در آب صابونی بچرخانید تا مواد شوینده به الیاف آن نفوذ کند. پس از اطمینان از تمیز شدن لباس ورزشی، سینک را تخلیه کرده و لباس خود را با آب سرد آبکشی کنید

شستن لباس ورزشی با ماشین لباسشویی
سرکه سفید مقطر و آب سرد را با نسبت ۱ به ۴ مخلوط کنید. لباس ورزشی خود را در آن غرق کرده و اجازه دهید به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خیس بخورد.

بیشتر آلودگی‌های لباس ورزشی در سمت داخلی آن قرار دارد، بنابراین پیش از شستن لباس ورزشی در ماشین لباسشویی، آن را پشت و رو کنید. این کار به حفظ رنگ لباس ورزشی در طول شستشو نیز کمک می‌کند.

فارغ از میزان بوی نامطبوع لباس، به مقدار مشخص شده شوینده لباس، که معمولاً حدود ۲ قاشق چایخوری است، متعهد بمانید. شوینده اضافی در الیاف لباس جمع شده و محیطی مناسب برای تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌های تولیدکننده بوی بد ایجاد می کند. ماشین لباسشویی را بر روی چرخه آرام تنظیم کرده و از سردترین آب ممکن برای شستن لباس ورزشی خود استفاده کنید. آب گرم و چرخش بیش از حد می‌تواند به الیاف لباس ورزشی شما آسیب رسانده و طول عمر آن را کاهش دهد. در حالت ایده‌آل، اجازه دهید لباس ورزشی در معرض هوای آزاد خشک شود. اگر مجبور به قرار دادن لباس خود در خشک‌کن هستید، برای جلوگیری از آسیب دیدن الیاف لباس ورزشی، از کمترین دمای ممکن استفاده کنید.



مایع سفید کننده علاوه بر آسیب زدن به الیاف حساس لباس ورزشی، باعث از بین رفتن رنگ آن نیز می‌شود. برای تمیز کردن لکه‌های سرسخت، بدون آسیب رساندن به لباس ورزشی خود، از سرکه سفید و جوش شیرین استفاده کنید.

از سپردن لباس ورزشی به خشکشویی خودداری کنید

بیشتر لباس‌های ورزشی از الیاف پنبه و پلی‌استر تشکیل شده‌اند و نیازی به خشکشویی ندارند. علاوه بر این، شستشوی روزانه لباس ورزشی باعث می‌شود تا استفاده خشکشویی به گزینهای پرهزینه تبدیل شود. با شستن لباس ورزشی در خانه، در وقت و هزینه خود صرفه‌جویی کنید.

شستشوی لباس ورزشی با دست

سینک ظرفشویی خود را با ۴ قسمت آب سرد و ۱ قسمت سرکه سفید مقطر پر کنید. استفاده از سرکه به عنوان آبکشی مقدماتی، باعث شل شدن پیوند میان آلودگی‌ها و پارچه شده و در عین حال به الیاف لباس ورزشی آسیب نمی‌رساند. لباس ورزشی خود را کاملاً در محلول غوطه‌ور کرده و اجازه دهید برای حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در محلول سرکه و آب خیس بخورد.

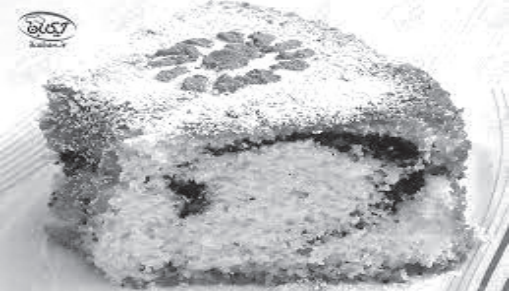


لباس‌های ورزشی بعد از هر بار استفاده نیاز به شستشو دارند. خشک شدن لباس ورزشی آغشته به عرق و پوشیدن مجدد آن در روز بعد، باعث ایجاد لایه‌هایی از سلول‌های پوستی مرده و باکتری می‌شود. با رعایت ۵ نکته زیر، به شیوه‌ای موثرتر به سراغ شستن لباس ورزشی خود رفته و به افزایش طول عمر آن کمک کنید:

لباس ورزشی را با آب سرد بشوید
پنبه‌در معرض گرما جمع‌شده و خاصیت تهویه خود را از دست می‌دهد. در طول مراحل شستن لباس ورزشی، از آب داغ استفاده نکرده و قرار گرفتن لباس ورزشی در معرض حرارت را به حداقل برسانید.
لباس ورزشی را در دمای پایین خشک کنید
خشک‌کن‌های خانگی معمولاً لباس‌ها را در دمای نزدیک به ۸۲ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند. این گرما می‌تواند به الیاف لباس ورزشی آسیب رسانده و حتی سایز آن را کاهش دهد.

از اتو استفاده نکنید
از آنجا که پلی‌استر موجود در لباس ورزشی تحمل حرارت بالا را ندارد، اتو کردن می‌تواند باعث ذوب پارچه شده و لباس شما را خراب کند.
از سفید کننده استفاده نکنید

طرز تهیه کیک سینامون



سینامون در زبان انگلیسی به معنی دارچین هست. کیک سینامون که برخی به اشتباه سینابون تلفظ می کنند بسیار خوش عطره و بافت لطیفی داره.

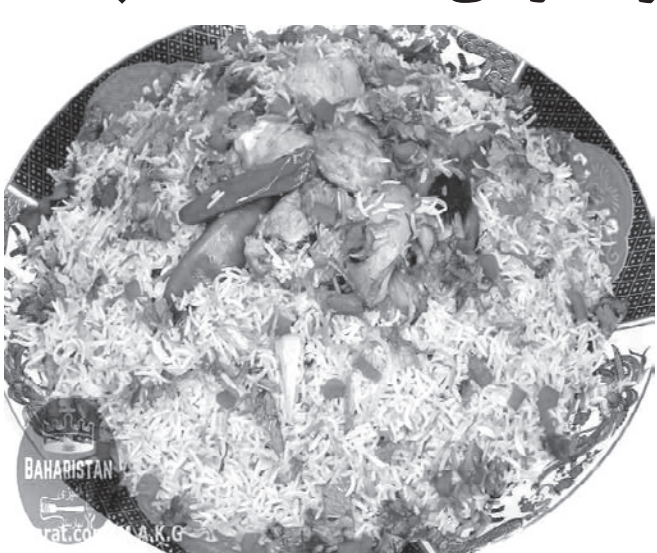
مواد لازم:
تخم مرغ: ۳ عدد
روغن: نصف پیمانه
بکینگ پودر: ۱ قاشق چایخوری
وانیل: ۴/۱ قاشق مرباخوری
مواد میانی برای تهیه کیک سینامون:
پودر نارگیل: نصف پیمانه
دارچین: ۱ قاشق مرباخوری
پودر گردو: ۱ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
ابتدا تخم مرغ و شکر و وانیل را با همزن می زنیم تا حجمش دو برابر شود. بعد روغن و شیر را اضافه کرده و هم می زنیم. سپس آرد و بکینگ پودر که سه بار الک شده را به مواد اضافه کرده و هم می زنیم تا یکدست شود.
نصف مواد را داخل قالب چرب شده می ریزیم. مواد میانی را ریخته و روی آن مابقی مواد را می ریزیم. قالب را به مدت ۴۰ دقیقه داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه میگذاریم. پس از پخت از قالب خارج کرده و به دلخواه تزئین کنید.

جوجه بریانی به سبک هندی پاکستانی

بریزید و خوب به هم بزنید تا کاملاً به ترکیب گوچه فرنگی آغشته شود.
درب ظرف را ببندید و دمای گاز را تا حد ممکن کم کنید تا مرغ حدود ۳۵ الی ۴۰ دقیقه با سس گوچه فرنگی، بپزند.
زمانی که مرغ پخت می‌بایست سس کاملاً غلیظی در ته ظرف باقی بماند.
در غیر این صورت می‌توانید درب ظرف را باز بگذارید تا مواد روی حرارت بپوشند و آب آن‌ها بخار شود.
برنج را کاملاً بشوید و بگذارید آب آن حدود ۳۰ دقیقه کاملاً گرفته شود.
داخل قابلمه، پیاز را در روغن نباتی تفت دهید تا سرخ و طلایی رنگ شود.
زعفران، هل، چوب دارچین، مواد زنجبیل و برنج را اضافه نمایید.
مواد را به هم بزنید تا برنج کاملاً به همه مواد آغشته شود.

آب مرغ را روی حرارت قرار دهید و زمانی که کاملاً داغ شد آن را به برنج اضافه کنید و خوب مواد را به هم بزنید.
سپس ترکیب مرغ را به همراه سبب زمینی‌ها بیفزایید.
آن‌ها را آرام به هم بزنید.
زمانی که آب مرغ شروع به جوشیدن کرد، درب ظرف را ببندید و دمای گاز را کم کنید تا مواد به مدت ۲۰ دقیقه بپزند.
در این مدت درب ظرف را بر ندارید و محتویات آن را به هم بزنید.

برپایی آماده سرو است. لذت این غذای پرادویه هندی – پاکستانی را دست ندهید.



سرخ شده اضافه نمایید.
همه مواد را مرتب به هم بزنید تا حدود ۵ دقیقه روی حرارت تفت داده شوند.
سپس ماست، نعناع، هل آسیاب شده و چوب دارچین را به سایر مواد بیفزایید.
حرارت گاز را کاملاً کم کنید و درب ظرف را ببندید.
هر چند وقت یک‌بار مواد را به هم بزنید تا زمانی که گوچه فرنگی‌ها کاملاً پخته و له شوند.
اگر احساس می‌کنید مواد کمی خشک هستند و ممکن است به ظرف بچسبند و ته بگیرند، می‌توانید مقدار کمی آب به آن‌ها اضافه نمایید.
زمانی که گوچه فرنگی‌ها کاملاً پخته و نرم شدند و ترکیب یکدست و غلیظی فراهم شد، تکه‌های مرغ را داخل آن

جوجه بریانی به سبک هندی پاکستانی

مواد لازم:
روغن گیاهی: ۴ قاشق غذاخوری
سیب زمینی: ۴ عدد، کوچک
پیاز کاملاً خرد شده: ۲ عدد بزرگ
سیر خرد شده: ۲ حبه
زنجبیل تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
لفل قرمز: نصف قاشق چای خوری
لفل سیاه: نصف قاشق چای خوری
زردچوبه: نصف قاشق چای خوری
زیره آسیاب شده: ۱ قاشق چای خوری
نمک: ۱ قاشق چای خوری
گوچه فرنگی: ۲ عدد متوسط
ماست: ۲ قاشق غذاخوری
برگ نعناعی تازه خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
هل آسیاب شده: نصف قاشق چای خوری
چوب دارچین: حدود ۵ سانتیمتر
مرغ بدون استخوان: یک و نیم کیلوگرم
روغن نباتی: دو و نیم قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده: ۱ عدد بزرگ
زعفران: به میزان لازم
غلاف هل: ۵ عدد
چوب دارچین: ۲/۵ سانتیمتر
زنجبیل آسیاب شده: نصف قاشق چای خوری
برنج باسمانی هندی: ۵۰۰ گرم
آب مرغ: ۴ پیمانه
نمک: یک و نیم قاشق چای‌خوری

روش تهیه:
مرغ را به تکه‌های کوچک، خرد کنید. پوست سیب زمینی‌ها را بکنید و هر کدام از آن‌ها را به تکه‌های درشت خرد نمایید. سپس آن‌ها را در دو قاشق روغن تفت دهید تا سرخ و رنگ آن تیره شود. آن‌ها را از روغن بیرون بیاورید. دو قاشق دیگر روغن داخل ماهیتابه یا قابلمه بریزید و پیاز و سیر و زنجبیل را در آن تفت دهید تا پیاز نرم و طلایی شود.

پوست گوچه فرنگی‌ها را بکنید و آن‌ها را خرد نمایید. فلفل قرمز و فلفل سیاه و زرد چوبه و زیره و نمک و گوچه فرنگی خرد شده را به پیاز و پوست گوچه فرنگی‌ها بزنید و بکوبید. سپس آن را به دو نیم تقسیم کنید و در پوست‌های طلایی خالی شده بریزید. داخل هر کدام دو سه قالب یخ کوچک و یک لیوان آب خنک بریزید و هم بزنید تا شکر در آب حل شود.

حال، داخل هر کاسه چند عدد از توپ‌های طلایی که قبلاً با اسکوپ‌ساز درست کردید بریزید. سپس آب لیموها را به تدریج داخل کاسه‌ها بریزید تا به طعم دلخواه شما برسد. باقی لیموترش‌ها را حلقه کنید و برای تزئین روی موهیتو بریزید. همچنین می‌توانید از چند برگ نعنا برای تزئین موهیتو طلایی استفاده کنید.

رفع عطش با شربت ژله ای



لعاب دانه های تخم شربتی پس از جذب آب به صورت ژله ای درمی آیند و چون در خود آب ذخیره می کنند برای رفع عطش مورد استفاده قرار می گیرند. البته چون این حالت ژلاتینی حاوی آب زیادی است، می توانند انسان را تا مدت ها سیر نگه دارد و از این خاصیت به عنوان کاهش دهنده اشتها و لاغری استفاده می شود.

مواد لازم برای ۸ تا ۹ لیوان:
تخم شربتی یا تخم ریحان – ۲ قاشق غذاخوری
ژله ۲ رنگ دلخواه – از هر رنگ یک بسته
آب – ۶ لیوان (۲ لیوان آب جوش و ۴ لیوان آب سرد)

طرز تهیه:
برای تهیه شربت ژله ای، ابتدا تخم شربتی یا تخم ریحان را داخل صافی بریزید و روی آن آب بریزید تا گرد و خاک از آن خارج شود و مژه خاک ندهد. سپس آن را داخل دو لیوان آب ولرم بریزید و اجازه دهید چند دقیقه بماند تا لعاب دار شود. سپس هر بسته ژله مد نظر را با یک لیوان آب جوش به صورت جداگانه مخلوط کنید و اجازه دهید پودر ژله داخل آن کاملاً حل شود. بعد داخل هر کدام دو لیوان آب سرد بریزید و هم بزنید و داخل یخچال قرار دهید. زمانی که ژله ها نیم بند شد داخل آن ها تخم شربتی یا تخم ریحان بریزید و هم بزنید. سپس دوباره داخل یخچال قرار دهید تا نیم بند شود. اگر می خواهید از شربت یک رنگ استفاده کنید می توانید همه را با هم در یک ظرف حل کنید. سپس هنگام سرو ابتدا شربت رنگی را داخل لیوان بریزید و بعد ژله آلونه ورا را بریزید. غلیظ بودن ژله‌ها سبب می شود با هم مخلوط نشوند. اگر می خواهید کمی رقیق باشد داخل آن چند قالب یخ بیندازید و به آرامی داخل آن قاشق شربت خوری قرار دهید.

موهیتو طالبی، نوشیدنی خنک برای پذیرایی



لیمو ترش: ۴ عدد
شکر: ۴ قاشق غذاخوری
برگ نعنا: به تعداد کافی
یخ قالبی: به دلخواه
طرز تهیه:

اول از همه طالبی را از وسط نصف کنید. تا جایی که می‌توانید برش را صاف و تمیز انجام دهید (همچنین سعی کنید از طالبی استفاده کنید که شکل زیبا و متقارنی داشته باشد). تخم‌های طالبی را خارج کنید. با استفاده از اسکوپ‌ساز تا جایی که می‌توانید از طالبی اسکوپ بردارید و توپ‌های طالبی را در ظرفی کنار بگذارید.

موهیتو طالبی یکی از جذاب‌ترین و خوشمزه‌ترین نوشیدنی‌های خنک و مناسب فصل گرم‌است که بدون شک از نوشیدن آن لذت خواهید برد. اما اینبار نوبت موهیتو طالبی است. ترکیب طعم نعنا و لیمو با طالبی واقعاً فوق‌العاده است.

اما جالب ترین نکته در مورد موهیتو طالبی این است که این نوشیدنی می‌تواند به جای لیوان داخل پوست طالبی هم سرو شود. این موضوع علاوه بر این که ظاهر این نوشیدنی را خاص و هیجان‌انگیز جلوه می‌دهد، باعث می‌شود طعم طالبی بیشتر در موهیتو احساس شود و جالب این که هر چه بیشتر به ته ظرف نزدیک شوید این طعم جالبتر و محسوس‌تر می‌شود! این را هم نباید فراموش کرد که این یک رسیپی اسپانیایی است. نوشیدنی‌های اسپانیایی واقعاً بی‌نظیر هستند. پس به هیچ وجه از امتحان کردن موهیتو طالبی غافل نشوید. مخصوصاً که تهیه آن هم خیلی آسان است.
مواد لازم:
طالبی: ۱ عدد
آب خنک: ۲ پیمانه

موتور جست و جوی گوگل یک شبکه جهانی بسیار گسترده با اطلاعات بی نهایت است. امروزه افراد برای یافتن اطلاعات مورد نیاز، دریافت خدمات، خرید و یا هر کار دیگری به گوگل رجوع می‌کنند و پاسخ سوال خود را در گوگل جست و جو می‌کنند. به دلیل وجود مشاغل متعدد مشابه ممکن است وقتی کاربر مورد خاصی را سرچ می‌کند با گزینه‌های متعددی به عنوان پاسخ رو به رو شود. از این رو قوانین سئو این امکان را برای کاربر فراهم می‌کند که با بهترین و جامع‌ترین پاسخ رو به رو شده و در رسیدن به پاسخ سوال خود دچار سردرگمی نشود. بنابراین بهینه سازی برای گوگل اهمیت بسیار زیادی دارد. حال می‌خواهیم بدانیم یک سایت چگونه در نتایج گوگل نمایش داده می‌شود.

چگونه گوگل به سایت شما رتبه می‌دهد و آن را به نمایش می‌گذارد؟

وقتی کاربر چیزی را در موتور جست و جو سرچ کند، گوگل خود بهترین پاسخ را تشخیص داده و در صفحه اول خود قرار می‌دهد تا کاربر با کلیک کردن بر روی آن به پاسخ خود برسد. برای این منظور سایت شما باید از دید گوگل لیاقت رتبه بالا را داشته باشد. برای رسیدن به این درجه از برتری، سایت شما باید بهینه سازی شود.

خدمات سئو بسیار گسترده بوده و شامل موارد زیر می‌شود:

باید محتوای ارزشمندی تولید کنید
لوگوی متناسب با کسب و کار خود را انتخاب کنید، طراحی سایت به گونه‌ای باشد که سادگی و زیبایی آن جلب توجه کند.
کلمات کلیدی را طوری انتخاب کنید که کاربر را در رسیدن به مقصودش به خوبی هدایت کند.
نام ساده، روان، مفهومی و متناسبی را برای

روانشناسی کسب و کار چیست؟

روانشناسی کسب و کار عبارت است از مطالعه و شیوهی بهبود زندگی کاری. این دانش ترکیبی از علم درک رفتار انسانی و تجربهی دنیای کار است تا هم افراد و هم سازمان‌ها به عملکرد اثربخش و ماندگار دست پیدا کنند

روان‌شناسی کسب و کار، علمی کاربردی است که بررسی می‌کند چگونه می‌توان اثربخشی افراد و سازمان‌ها را بالا برد. در این علم از روش‌های تحقیق علمی برای مطالعه‌ی آدم‌ها، محل کار، و سازمان‌ها استفاده می‌شود تا نیازهای مختلف و بعضاً متقابل آن‌ها هم‌سو شود. هدف روانشناسی کسب و کار ایجاد روابط سالم و مولد بین آدم‌ها و سازمان‌ها است به طوری که به نفع هر دو باشد. روانشناسی کسب و کار به عنوان یک علم کاربردی به سازمان‌ها دیکته می‌کند که چه چیزی رفتار سازمانی اثربخش را تشکیل می‌دهد. این علم با کسب و کار رابطه‌ای دوجانبه دارد و ایده‌های آن برگرفته از چیزهایی است که در محل کار خوب جواب می‌دهد. این باعث می‌شود نتایج پژوهش روان‌شناختی به‌طور هدفمند و به نحوی اعمال شود که مناسب آن وضعیت است. هم‌چنین تجربه را از دنیای کسب و کار وارد روانشناسی، و دانش آکادمیک و دقت بسیار زیاد را از روان‌شناسی وارد دنیای کسب و کار می‌کند، و این طریق باورورساری متقابل در هر دو حیطه انجام می‌شود.

روش‌های تحقیق

در روان‌شناسی کسب و کار مجموعه‌ی گسترده‌ای از روش‌های تحقیق علمی به کار گرفته می‌شود تا مولفه‌های بهترین رفتار سازمانی کشف و بررسی شود. برای پژوهش در این حوزه ترکیبی از روش‌های کیفی و کمی به کار گرفته می‌شود و هر دو نوع شواهد به یک اندازه درست و معتبر محسوب می‌شود. روش‌های رایج جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه، نظرسنجی، گروه کانونی، مصاحبه و مطالعه‌ی موردی است. تکنیک‌های رایج مقایسه‌ای شامل آمارهای توصیفی و استنباطی، و تحلیل مضمون و محتوا است.

شیوه اعمال

متخصص روانشناسی کسب و کار عموماً به روش‌های زیر عمل می‌کنند:

مشاوره – متخصصان در رابطه با طیف وسیعی از مسائل آدم‌ها در محل کار، از موقعیت حرفه‌ای گرفته تا تغییرات سازمانی در مقیاس گسترده، مشاوره می‌دهند. هم‌چنین آن‌ها کارشناسانی هستند که می‌توان برای دریافت چشم اندازی بی‌طرفانه و از نظر علمی معتبر به آن‌ها اعتماد کرد. سازمان‌ها کمک می‌کنند مسائل و تحلیلی – متخصصان در رابطه با و اشتیاقی کم نسبت به کار) بهتر درک کنند. آن‌ها از روش‌های علمی تحقیق در حوزهی اجتماع استفاده می‌کنند تا رفتار انسان را در محل کار بررسی کنند. طراحی – متخصصان برای چالش‌های سازمانی راهکارهایی طراحی می‌کنند. مثلاً، شاید یک ابزار روان‌سنجی طراحی کنند تا به سازمان کمک کنند کارمندان با شیوه‌های ارزیابی بهتری انتخاب کنند.

ارائه – متخصصان اغلب راهکارهای مشکلات سازمانی را برای مراجعان به اجرا می‌گذارند. اما معمولاً نقش آن‌ها تسهیل راهکار است و مسئولیت کامل مشکل را به جای مشتری به عهده نمی‌گیرند.

ارزیابی – متخصصان اثربخشی مداخلات را می‌سنجند. نشان دادن شواهدی حاکی از منافع روانشناسی کسب و کار برای فرد و سازمان، اصل اساسی روانشناسی کسب و کار است.

حوزه‌های روانشناسی کسب و کار

روان‌شناسی کسب و کار تقریباً درباره تمام مسائل آدم‌ها در محل کار قابل اعمال است. با این حال روانشناسی کسب و کار چند حیطه‌ی کلی دارد که شامل موارد زیر است:

گزینش و سنجش – توسعه سازمانی- تعلیم- توسعه رهبری- یادگیری و توسعه- مدیریت استعداد- ایجاد اشتیاق در کارمندان- محیط‌های کاری ایمن و سازگار با کاربر- مدیریت عملکرد و ارزیابی- فرهنگ- بهداشت و سلامت در کار- آزمون‌سازی روان‌سنجی

سئو سایت چیست و چه اهمیتی در گوگل دارد؟

دامنه ثبت کنید تا در خاطر کاربران هدف بماند. سئو محلی و فنی را به خوبی انجام دهید.

بازاریابی محتوای مناسبی داشته باشید. به درستی لینک سازی کرده و بک لینک‌های واقعی بخريد.

اگر تمام این قوانین سئو، به درستی رعایت شود سایت شما در رقابت با سایت‌های حرفه‌ای با شیب صعودی به رتبه بالا می‌رسد و در صفحه اول گوگل قرار می‌گیرد. در این صورت شانس صفحه وب شما برای بازدید افزایش خواهد یافت. در نتیجه با ورود کاربران هدف سایت به درآمدزایی بسیار چشمگیری خواهد رسید. از طرفی اگر مشتری تجربه کاربری خوبی از سایت شما داشته باشد، به مشتری واقعی و دائمی تبدیل خواهد شد.

چگونه یک دوره سئو خوب پیدا کنیم؟

بهینه سازی سایت و پیاده سازی استراتژی متناسب با موقعیت یک صفحه وب در سایت شما، نیازمند اطلاعات وسیعی است. غالباً کارشناسان و متخصصان بهینه سازی سایت که به آن‌ها ستوکار هم می‌گویند، دانش بهینه سازی سایت‌ها را دارند. ممکن است یک کارفرما در شغل فیزیکی خود بسیار موفق باشد اما به دلیل عدم دانش بهینه سازی در شغل اینترنتی موفق نشود. برای رسیدن به این اطلاعات لازم است که یک دوره سئو را پشت سر بگذارید. این دوره آموزشی ویژگی‌هایی دارد که با در نظر گرفتن آن‌ها می‌توانید بهترین دوره سئو را انتخاب کنید. در ادامه ویژگی‌های بهترین دوره آموزش بهینه سازی سایت را بیان می‌کنیم:
غالباً ستوکاران خود دارای سایت‌های خدماتی یا آموزشی در حیطه کاری خود هستند. از این رو می‌توانید با بررسی رتبه سایت مدرس به کیفیت تدریس وی پی ببرید. طبیعتاً یک مدرس خوب ساینی با رتبه بالا خواهد داشت.

از کسانی که در این دوره‌ها شرکت کرده اند سوال کنید. میزان رضایت این افراد و رتبه گیری سایت آن‌ها طی گذراندن دوره، کیفیت این دوره آموزشی را نشان می‌دهد.
از آنجا که الگوریتم گوگل دائم در حال تغییر و به روز رسانی است، استراتژی آن هم باید به روز و همگام با آخرین تغییرات باشد. در نتیجه انتظار می‌رود که دوره بهینه سازی نیز به روز باشد.
افرادی که در دوره‌های حضوری شرکت کرده‌اند حتماً ویدئو یا عکسی از کلاس دارند. با مشاهده این موارد کیفیت کار را بسنجید.
دقت کنید که آیا دوره پشتیبانی هم دارد و مدرس پاسخگوی سوالات شما پس از اتمام دوره می‌باشد یا خیر.

انواع روش‌های سئو سایت

بهینه‌سازی کلاه سیاه: در این نوع بهینه سازی استراتژی‌هایی اعمال می‌شود که به اصطلاح گوگل را دور زده و با روش‌های خلاف قانون برای سایت در گوگل امتیاز می‌خرند. با این روش ممکن است در ابتدا سایت رتبه بالایی بگیرد اما گوگل آن را شناسایی کرده و یکباره سقوط می‌کند.
بهینه‌سازی کلاه سفید: این روش استراتژی‌های کاملاً قانونی و البته درست را شامل می‌شود که سایت را به رتبه اول گوگل می‌رساند و جایگاه آن معمولاً در گوگل ثابت باقی می‌ماند.در نتیجه سایت به هدف خود یعنی کسب درآمد می‌رسد.
بهینه‌سازی کلاه خاکستری: این خدمات نیز قانونی است اما برخی روش‌های آن درست نیست در واقع نیاز سایت به درستی تشخیص داده نشده و بهینه‌سازی به خوبی صورت نمی‌گیرد. بنابراین وب سایت در گوگل دس دائم بالا پایین می‌شود.



اصل چانه زنی یکی از آن فنون خرید و فروش است که به درد همه می‌خورد. همه ما دوست داریم ارزان‌تر بخریم و گرانت‌تر بفروشیم.

-تصویر درستی از خودتان در ذهن فروشنده بسازید

خب این خیلی خوب است که شما دوست دارید همیشه آقا یا خانم سطح بالا و مرفهی نشان دهید اما فقط یک عیب کوچک دارد و آن هم این است که تمام فروشنده‌های زبل این را می‌فهمند و یک تیشرت ۳۰ هزارتومانی را ۵۰ هزار تومان به شما می‌فروشند! پس شاید بهتر باشد تصویر یک آدم کلاس بالا که اهل حساب و کتاب است از خودتان بسازید و به فروشنده نشان دهید حاضر نیستید قیمت‌های پرت و عجیب و غریب کارها را بآور کنید و پرداخت کنید. شک نداشته باشید اینکار نه تنها ش‌ان شما را پایین نمی‌آورد بلکه تصویری از یک آدم دقیق و مطلع از شما می‌سازد.

-در ابتدای کار نظر نهایی خود را نگویید

فرض کنیم شما وارد یک لباس فروشی شده‌اید و یک شلوار کتان خوشرنگ نظرتان را جلب کرده است. به نظرتان اگر همان موقع که فروشنده از شما می‌پرسد: چیز خاصی مد نظرتان هست برایتان بیاورم؟

اصول چانه زنی



بگویید: بلکه آن شلوار کتان سرمه‌ای که برش خیلی زیبایی هم دارد و برند مورد علاقه ام است دقیقاً همان چیزی است که دنبالش بودم چه اتفاقی می‌افتد؟ معلوم است فروشنده نظر نهایی شما را فهمیده و تا وقتی آن شلوار کتان را به در برابر قیمت بهتان نفروشد دست از سرتان برنمی‌دارد! پس بهتر است یک جور دیگر رفتار کنید. مثلاً وقتی فروشنده از شما درباره خریدتان پرسید بگویید: فعلاً که دارم نگاه می‌کنم هنوز چیزی چشمم را نگرفته بگذارید کمی در فروشگاه بگردم اگر چیز مناسبی پیدا کردم از شما برای سایزبندی و رنگ بندی کمک می‌گیرم.

- قیمت کالا(یا خدمات) را پایین بیاورید

دوباره به همان فروشگاه لباس برمی‌گردیم. داخل فروشگاه بیش از ۱۰ مشتری است که هرکدام تقاضاهای مختلفی از فروشنده دارند. فن فروشگاه کار نمی‌کند و هوا خیلی گرم است. ساعت اهااری هم شده و غذای فروشنده دست زنده روی میز مانده یعنی گرسنه است). به نظرتان پیشنهاد تخفیف این فروشنده را دیوانه نمی‌کند؟ اندکی صبر کنید. مزایه خلوت‌تر شود. اوضاع فروشنده به ثبات برسد. کارهایش را تحویل دهد. تگرانی بابت از دست دادن سایر مشتریان نداشته باشد و بعد خواسته‌تان را مطرح کنید.

کلید ساختن یک کسب و کار بدون پول

۱. گروه مشاوران را یگان بسازید

نیکل دیوم مدت ۱۱ سال به‌صورت حرفه‌ای در ورزش سه گانه فعال بود. او درباره‌ی پوشاک ورزشی زنان چیزهای زیادی می‌دانست، اما درباره صنعت پوشاک چیزی نمی‌دانست. راهکار او یافتن گروهی از مشاوران بود، کسانی که بتوانند چیزهای لازم را به او بیاموزند و او را به رابطان دیگر معرفی کنند. نیکل توضیح می‌دهد: «هنگامی که شروع کردم ۱۰ بار در هفته دیدارهایی به صرف قهوه داشتم. من فقط شروع کردم به صحبت با آدم‌ها و جمع‌آوری اطلاعات.» نتیجهی نهایی: نیکل منابع مورد نیازش را پیدا کرد، شرکتش را راه‌اندازی کرد، و تاکنون در حوزه‌ی دامن خانم‌های دوندۀ بیش از ۲۵ میلیون دلار فروخته‌ است. مشاوران او نقش عظیمی در موفقیت‌اش داشته‌اند.

۲. یک فرشته‌ی سرمایه‌گذار مشتاق پیدا کنید

یکی از اهداف ساختن گروه مشاوران یافتن شرکایی است که بخواهند در شرکت شما مشارکت کنند. جف وستر یک مثال فوق‌العاده است. جف می‌خواست در سیستمز واقع در اورگن، یک آهنکری به سبک جدید بسازد. او یک پیش‌کسوت ثروتمند پیدا کرد که قبل‌ا در حرفه‌ی خود یک مغازه‌ی آهنگری باز کرده‌بود. این فرد تکه‌ای زمین به جف داد و سرمایه‌ی مغازه‌ی جدید او را تأمین کرد. سپس جف به او سفته داد تا به مرور زمان بتواند پول او را بپردازد، چیزی که جف از عهده‌ی آن بر نمی‌آمد.

۳. با تجهیزات فرضی یا استفاده‌شده شروع کنید

جاستین گلد در آشپزخانه‌اش با یک غذاساز بهترین کروی آجیل روی زمین را درست می‌کرد و محصولات‌اش را در بازار کشاورزان می‌فروخت. جف هنگامی که آماده بود شرکت‌اش را گسترش دهد با چند تولیدکننده‌ی بزرگ کروی بادام زمینی صحبت کرد. آن‌ها به جف گفتند نمی‌توانند به محصولات‌شان عسل، شربت افرا و مواد دیگر را اضافه کنند چون خردکن‌های صنعتی بزرگ‌شان را می‌سازند. جاستین با خود اندیشید او می‌تواند این کار را در آشپزخانه‌اش انجام دهد، اما آن‌ها در کارخانه‌های چند میلیون دلاری‌شان نمی‌توانند. برای همین رفت و تعدادی تجهیزات فراوری خوراکی استفاده‌شده را به قیمت ناچیزی پیدا کرد. جاستین اخیراً کسب و کارش را به قیمت ۲۸۶ میلیون دلار به شرکت هورمل فروخت.

۴. چیزی برای فروش پیدا کنید تا وارد بازی شوید

الن لین ابتدای موقعیت حرفه‌ای‌اش را در صنعت دودچرخه و دودچرخه سوار سپری کرد. او چند نوشیدنی آبی کاملاً طبیعی ساخت که برترین دودچرخه سواران کشور عاشق‌شان بودند. او می‌خواست سرگرمی‌اش را به یک کسب و کار تبدیل کند اما پول نداشت. او یک چرخ دستی قدیمی و استفاده‌شده پیدا کرد و آن را به آشپزخانه بوریئو (نوعی غذای مکزیک) تبدیل کرد. او در روبریادهای دوندگی و دودچرخه‌سواری شرکت کرد پرسش‌های بوریئو می‌فروخت تا هزینه‌های بازاریابی محصولات جدیدش را تأمین کند. با سه حاصل از فروش بوریئو، هزینه‌ی کل راه‌اندازی محصولات جدیدش در سراسر کشور ۸۰۰ دلار بود. امروز اسکرانج لبز تولیدکننده‌ی اصلی محصولات سالم برای ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور است.

۵. محصول تان را بفروشید قبل از این که آن را بسازید

تایید و اعتبار نهایی یک مدل کسب و کار داشتن مشتریانی است که محصولات‌تان را بخرند. در بسیاری از موارد، شما می‌توانید محصولات‌تان را بفروشید، قبل از این‌که حتی آن را تولید کنید. من قبل از این‌که برند جدید را بسازم نیاز به چندین دلار محصولات دسر منجمد فروختم. دیوید کن قبل از این‌که «روبات‌های دوتانه» خود را بسازد از فروش آن یک میلیون دلار به دست آورد، و بنیانگذاران شرکت پاور پرکتیکال قبل از این‌که محصولات تولید انرژی خود را بسازند برای آن در کیک‌استارتر ۱/۵ میلیون دلار بودجه تأمین کردند. جذب سرمایه‌ی مردمی روشی عالی است تا قبل از این‌که وقت و پول زیادی را صرف کسب و کارتان کنید، محصولات را آزمایش کنید.

به‌طور خلاصه همیشه راهی وجود دارد تا با منابع محدود کار را به انجام برسانید. گروهی از پیش‌کسوتان را پیدا کنید تا به‌طور رایگان به شما مشاوره بدهند، با سرمایه‌گذاران فرشته‌ی احتمالی آشنا شوید، با تجهیزات استفاده‌شده شروع کنید چیزی برای فروش پیدا کنید تا سرمایه‌تان را از دست ندهید، و قبل از این‌که محصولات را بسازید آن را بفروشید. از همه مهم‌تر اکنون اقدام کنید. اجازه ندهید نداشتن پول شما را از ساختن شرکت رویایی‌تان بازدارد.

ویژگی هایی که از «ایلان ماسک» یک انسان موفق ساخته است



همین ۲درصدکسری،اوواردیک وضعیت ناخوش آیندی قرار می‌دهد و می‌رود که با استادش صحبت کند و وضعیت را تغییر دهد. در نهایت او موفق شد؟ بله او راهی برای رسیدن به ۱۰۰ درصد پیدا کرد. زیرا «خبر» برای او معنایی نداشت.

اگر ما بتوانیم بر ترس اولیه از «ند» گفتن غلبه و درک کنیم «خبر» هیچ معنای خاصی ندارد؛ زندگی با کیفیت و بهتری خواهیم داشت. شما چند فرصت بزرگ زندگی را به دلیل ترس از پرسیدن، از دست داده‌اید؟

یک تمرکز منحصربه‌فرد

ماسک، هنر تمرکز بر یک هدف خاص را به کمال رسانده است. زمانی در دوران کودکی، یک مسئله پیش روی خود می‌دیدید که باید حل شود؛ پس هفته‌های متوالی بیش از ۷۵ ساعت در هفته کار می‌کرد و حتی زیر میز خود می‌خوابید تا این مشکل حل شود. او به چیز دیگری فکر نکرد و تا حواسش خسته‌کننده بودیگزیت را حواسش پرت نشود. تمام تمرکز او بر عهده وظیفه‌اش بود. اکنون به شرکت تسلا نگاه کنید: یک غول خودروسازی که دنیا را تغییر داده است، مطمئناً تسلا بدون تمرکز ایلان ماسک به اینجا نمی‌رسید. این تمرکز فوق‌العاده به ایلان ماسک این هنر را می‌دهد که یک حالت جریان‌ی از تفکرات و ایده‌ها را

اخلاق کاری که از شور و شوق نشات می‌گیرد

عامل دیگری که به ایلان ماسک کمک می‌کند وارد یک حالت جریان‌ی شود و در آن باقی بماند؛ به کیفیت کاری که انجام می‌دهد؛ مربوط می‌شود. او کاری که انجام می‌دهد را دوست دارد؛ چون کاری که دوست دارد را انجام می‌دهد. اشتیاق او به کارش این‌قدر زیاد است که منجر به شیفت‌های کاری شب مکرری می‌شود. او بارها ۸۰ ساعت کار در هفته را تجربه کرده است و همان‌طور که در

آکهی مزایده (مرحله اول)

با توجه به صدور اجرائیه شماره ۳۵/۱۸۳۰۰۴۲۷۱۸۸۰۰۹۸۱ مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۰ صادره از شعبه اول دادگاه گراش، نظر به محکومیت محکوم علیه آقای غلامحسین تقی نژاد فرزند نصراله به ادرس-گراش- به پرداخت تعداد ۲۲۸ عدد سکه تمام بهار آزادی طرح جدید و ده هزار ریال وجه نقد رایج جمهوری اسلامی ایران و هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل در حق خانم زینب پور شمسى فرزند رضا بابت مطالبه یی مهریه، با توجه به اینکه اجرائیه به محکوم علیه ابلاغ گردیده نامبرده در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است، به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجرائیه، شش دانگ یک باب منزل مسکونی حیاط دار فاقد سند رسمی نبش کوچبه به مساحت عرصه حدود ۳۲۸ متر مربع واقع در گراش خ جنب اداره آفا محله باغ شفا با کدپستی ۷۴۴۱۹۶۷۴۵۷ بصورت دولبلکس و به همراه زیرزمین با مساحت کل حدود ۴۰۱ متر مربع که مساحت زیر زمین حدود ۵۹ متر مربع و همکف آن حدود ۲۵۵ متر مربع و مساحت دولبلکس حدود ۵۷ متر مربع می باشد که به هر شخص اسکلنت بنایی همراه با کلاف های قائم و افقی و سقف تیرچه بلوک و نمای ساختمان و دیوارهای حیاط سرامیک می باشد و مشخصات روکار ساختمان اصلی: اتاق ها (کف موزاییک، بدنه گچ و کف حیاط نیز موزاییک و دارای انشعابات آب برق و گاز می باشد که ملک فوق الذکر توسط اجرای احکام از طریق مراجع انتظامی توقیف و مراتب توقیف به محکوم علیه نیز اعلام گردیده است- لذا توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه بمبلغ ۳۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده است- مورد مزایده به تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۰ ساعت ۱۱ الی ۱۱ در محل اجرای احکام دادگستری گراش از طریق مزایده با قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی با پیشنهاد کند فروخته خواهد شد. ۱۰٪ وجه مزایده فی‌المجلس به صورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می‌شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک، مورد مزایده به نام خریدار منتقل خواهد شد. درصورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید، سپرده وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تمدید میگردد. در راستای ماده ۱۴۴ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه، مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایده با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایده بازدید نمایند. مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان گراش-جناب الله خسروی م/الف/۲۸۷

