



داستان های کوتاه و خواندنی

چند ایده جذاب در طراحی ...

آشنایی با گل های آپارتمانی

الزامات و پیش نیازهای جهش تولید

استاندار لرستان:

شرایط شیوع کرونا نباید عادی انگاشته شود



خرم‌آباد- استاندار لرستان با اشاره به اینکه چهار شهر استان در وضعیت زرد قرار دارند، گفت: نباید شرایط شیوع کرونا عادی انگاشته شود. به گزارش خبرنگاری مهر، سید موسی خادمی در حاشیه برگزاری جلسه ویدئو کنفرانس ستاد ملی کرونا گفت: در جلسه ستاد ملی مقابله با بیماری کرونا موضوع مدیریت سفرهای ایام پایانی سال و نوروز مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به دستورالعملی که اعلام خواهد شد، محدودیت‌هایی برای شهرهای دارای وضعیت زرد، قرمز و نارنجی وضع می‌شود. وی اظهار داشت: تعیین مقصد و محل اسکان از شرایط سفر خواهد بود زیرا با توجه به وضعیت کشور، استفاده از اماکن عمومی، پارک‌ها، مساجد و مدارس برای اسکان ممنوع می‌شود. استاندار لرستان افزود: در این جلسه دکتر روحانی از تصمیم گیری برای تهیه و تولید واکسن خبر داد و خواستار حمایت بیشتر از شرکت‌های دانش بنیان داخلی و تهیه تجهیزات و ملزومات بخش‌های بیمارستانی کشور شد. خادمی تصریح کرد: وضعیت استان عادی نیست و نباید شرایط عادی انگاشته شود زیرا چهار شهر از لرستان در وضعیت زرد قرار دارند و علائمی از افزایش ابتلا به کرونا در نقاطی از استان مشاهده شده است.



برگی از تاریخ انقلاب اسلامی در الیگودرز
اکنون در حالی چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی را جشن می‌گیریم که بسیاری مبارزان انقلابی در بین ما نیستند، برخی دعوت حق را لیبیک گفته و به سوی میبود شتافتند و عده‌ای دیگر هم در مبارزه با طاغوت و گروهی نیز در دفاع از کبان و حریم ایران عزیز به شهادت رسیدند، اما هستند فرزندان و همراهان آن‌ها تا هر ساله با حضور در راهپیمایی یوم... ۲۲ بهمن بزرگ‌ترین رفتارند و نمایش اقتدار نظام مقدس جمهوری اسلامی را رقم زدند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان:

بیش از ۷۰ فعالیت فرهنگی و هنری در لرستان اجرا می شود



خرم‌آباد- مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان از برگزاری بیش از ۷۰ فعالیت فرهنگی و هنری، افتتاح کتابخانه الیگودرز و کتابخانه شهید باهنر بروجرد خبر داد.

به گزارش خبرنگار مهر، احمدحسین فتایی در مراسم رونمایی از پوستر پویش «ریحان و زندگی» در سخنانی ضمن تبریک ایام دهه فجر و روز ورود تاریخی امام (ره) به میهن، اظهار داشت: انقلاب «ریحان و زندگی» هستیم. ما انقلاب فرهنگی بود و امروز شاهد

فرماندار الیگودرز:

اجرای قانون و صیانت از آرای مردم در اولویت است



خرم‌آباد - ایرنا - فرماندار الیگودرز گفت: اجرای نص صریح قانون، رعایت اصل امانتداری و صیانت از آرای مردم در اولویت مجریان انتخابات است. به گزارش خبرنگار ایرنا، ماشا... نعمتی در جلسه ستاد انتخابات شهرستان الیگودرز با اشاره به برگزاری سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و ششمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا اظهار داشت: انتخابات آتی از اهمیت

حساسیت بالایی برخوردار است... ادامه خبر صفحه ۴

* مدیرمسئول * سر مقاله *

همدلی از همزبانی بهتر است

«مولوی»
ایران اسلامی در شرایط حساس کنونی که از سوی بسیاری کشورها مورد تحریم و بغض و کینه قرار گرفته است حتی از سوی بعضی همسایگان ناخوشایند گاهی تهدید می شود، به مدیریت دلسوز و نمایندگان وطن پرست واقعی نیاز دارد.

در حال حاضر به مدیرانی بیشتر نیاز داریم که به مرزهای جغرافیایی ایران اسلامی با ظرافت کرد و لر و بلوچ و ترک و عرب بیندیشند. به نمایندگانی و وزرایی نیازمندیم که خود را فرزندان این آب و خاک مقدس و متمم بدانند و تمام تلاش خود را در جهت عمران و آبادانی و سربلندی این کشور به کار بینند. مردانی از جنس شهید باکری ها و شهید همت ها و شهید چمران ها و دیگر شهدای ارزشمند این نظام مقدس که به دور از جبهه گیری های جامعه خود را فدای تمامیت ارضی این آب و خاک کردند.

امروز حکایت دولتمردان و مدیران ارشد و نمایندگان مجلس که یکدیگر را به کم کاری متهم می کنند و هر کدام دیگری را در عدم پیشرفت کشور و مشکلات اقتصادی کشور مقصر می دانند، درست شبیه حکایتی است که مولانا در مثنوی آورده است. مولوی می گوید: چهار نفر در راهی می رفتند که مسیر مشخصی داشتند اما زبان یکدیگر را نمی فهمیدند. پولی پیدا کردند و هر کدام به زبان خود گفتند این پول را بدهیم فلان چیز را بخریم. یکی از آنها که عرب زبان بود گفت: بدهیم غنم بخریم. ایرانی هم گفت: نه می دهیم انگور می خریم. آن یکی که ترک زبان بود گفت: اوزوم می خریم و آن دیگری که یونانی بود گفت: نه این چیزهایی که شما می گوید قبول نیست، می رویم استایل می خریم.

این چهار نفر در حال نزاع و بحث و جدل بودند که انسانی خیره و آگاه رسید و وارد نزاعشان شد وقتی فهمید هدفشان یکی است و یک نظر واحدی دارند گفت: پول را به من بدهید تا همه ی شما را راضی کنم قبول کردند. این رهگذر رفت و پس از اندکی با مقداری انگور برگشت وقتی انگور را دیدند همه با تعجب به هم نگاه کردند. بعد متوجه شدند که چقدر این ها اهدافشان یکی است و الفاظ اجازه نداده به هدف خود برسند و بعد مولوی می فرماید:

ای بسا دو هندوی بی همزبان وی بسا دو ترک و هندو همزبان همدلی از همزبانی بهتر است همدلی خود یک زبان دیگر است امروز دولتمردان و نمایندگان ما شاید همزبان باشند اما همدل نیستند. آنها به یک هدف که همان سربلندی ایران است نمی اندیشند و گاهی ممکن است هم زبان هم نباشند. آنچه مسلم است لازم است سوازی از بحث و جدالهای سیاسی که هیچ سودی جز فاصله گرفتن یکدیگر از اهداف اصلی ندارد، سنی کند عیوب یکدیگر را بپوشانند و در راه پیشرفت کشور تکمیل کننده ی هم باشند. نه اینکه در گفتگوها و سخنرانی ها تلاش کنند مقصر را پیدا کرده و یکدیگر را به ناتوانی متهم کنند. نیروهای انقلاب لازم است دوران دفاع مقدس را به یاد بیآورند که دوش به دوش، چپ و راست، شیعه و اهل سنت، مسیحی و سائیرادیان به دفاع از کشور پرداختند و تصور کنند هنوز در ادامه ی همان راه قرار دارند و دست در دست یکدیگر بگذارند و با همدلی و دلسوزی در رفع مشکلات اقتصادی و اجتماعی جامعه ی ایران اسلامی بپردازند.

ناصر شاهعلی

دکتر منا نبوتی

*متخصص بیماری های مغز و اعصاب (نورولوژی)
فارغ التحصیل از دانشگاه علوم پزشکی ایران (تهران)
نوار عصب و عضله، نوار مغز، نوار چشم
تزریق بوتاکس جهت اختلالات حرکتی، میگرن و زیبایی
بیماری های عروقی مغز، سی پی پی (CP)
سر درد، سر گیجه، صرع (تشنج)، ام اس (MS)،
بیماری آلزایمر (اختلال حافظه و رفتاری ناشی از زوال مغز)،
بیماری پارکینسون، لرزش، بیماریهای نخاع و ستون فقرات، بیمارهای ناشی از اختلالات مغز و اعصاب محیطی
الیگودرز - خیابان ولیعصر شمالی - روبروی درمانگاه
۱۷ شهرپور - طبقه بالای داروخانه دکتر آذر کمند
۰۶۶۴۳۳۳۵۷۰۸ - ۰۹۱۳۱۶۱۰۷۵۲

هشدار پلیس راهور

رانندگان محترم موتور سیکلت!
حرکت در پیاده روها و ایجاد مزاحمت برای مردم. ایجاد صدای ناهنجار از لوله ی آگزوز و عبور از نقاط ممنوعه. تجاوز آشکار به حقوق شهروندی است.
پلیس راهور فرماندهی انتظامی الیگودرز

پیام تبریک

جناب آقای ماشا... نعمتی، فرماندار محترم الیگودرز
بدینوسیله انتصاب شایسته ی جناب عالی را که از مدیران مجرب و متعهد استان می باشید، به سمت فرماندار الیگودرز تبریک و تهنیت عرض می نمایم.
دورود - احسان پارسا

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان

از کلیه اعضای تعاونی مسکن فرهنگیان دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مجمع عمومی فوق العاده رأس ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۳ در محل تعاونی مسکن فرهنگیان حضور بهم رسانند.

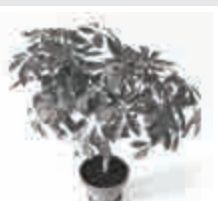
دستور جلسه:
۱. تصمیم گیری در خصوص پروژه حسینیه شرقی
شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان شهرستان الیگودرز

* امیر عباس مرادی *
دانش آموز پایه ی چهارم دبستان شهید توکلی
با تشکر از آموزگار مربوط آذر ادای و مدیریت و کارکنان محترم آموزشگاه



گل‌های آپارتمانی

شفلرا



گردآوری:مهندس محبوبه عباسی فرجزاده

بخش سوم:

روش های تکثیر گیاه شفلرا:

۱- تکثیر شفلرا به روش قلمه: در روش قلمه باید به چند نکته توجه داشته باشیم: از زیر نو برگ جوانی که مراحل کامل رشد را طی کرده اند باید قلمه گرفته شود. قلمه باید با فاصله۲/۵ سانتی متر از برگ گرفته شود. قلمه باید از بالای برگی که از قدمت کمتری برخوردار است گرفته شود.

برای اینکه شاخه هایی با قطرحدود ۸ تا ۲۰ سانتی متر را که جوان و قوی هستند انتخاب کرده سپس ما بین دو جوانه برشی سطحی به طول حدود ۲ سانتی متر از پایین به بالا ایجاد می کنیم؛این برش باید در داخل پوست ساقه شکاف ایجاد کند.

بهرتر است مابین لایه پوست و چوب گیاه مانعی مثل یک تکه چوب نازک قرار داده شود در صورتی که هورمون ریشه زایی در اختیار دارید محل برش را به آن آغشته نمایید تا بهتر و سریعتر ریشه دهد. برای ساقه های قطورتر، می توان ۲ تا ۳ برش ایجاد کرد سپس محل برش داده شده را با خزه مرطوب و سپس چلاستیک بپوشانید. قسمت پایین پلاستیک را با چسب نواری محکم کنید .

قسمت بالای پلاستیک را با نخ گره بزنید تا درصورتی که خزه خشک شد بتوانید پلاستیک را باز کرده ومقدار کمی آب بر روی آن اسپری کنید.بعد از حدود ۴۰ الی ۶۰روز محل برش داده شده ریشه دار می شود وشما می توانید شاخه را ازقسمت زیرین ریشه قطع کنید و درگلدان جدید کشت نمایید.

۲ – تکثیر به روش خوابانیدن: برای تکثیراین گونه گیاهان از روش خوابانیدن استفاده می کنیم .دراین روش معمولا ساقه ای را که به گیاه مادری متصل است درون خاک زراعی یا پیت قرار می دهیم تا ریشه دار شود. مزیت این روش این است که کلیه مواد غذایی و آب توسط گیاه مادر به شاخه خوابیده شده ارسال شده تا شاخه مورد نظریشوار دار شود..
ادامه در صفحه ۴

آگهی ثبتی

آگهی فقدان سند

نظر به اینکه مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ آپارتمان پلاک **۲۷۶۲۴** فرعی از **۷۶** اصلی واقع در بخش **۳ الیگودرز** به نام **یاسر چراغی فرزند جان محمد** درخواست سند المثنی نموده، ضمن

گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت **المثنی** به نام متقاضی خواهد شد.

سید رضا بطحایی

رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز

نظر به اینکه احمد میرزایی به وکالت از مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ عمارت پلاک **۱۸۵۳۸** فرعی از **۷۶** اصلی واقع در بخش سه **الیگودرز** به نام **سید حمید علوی فرزند مرتضی** صادر و تسلیم شده که به علت **بی‌احتیاطی** مفقود گردیده و نامبرده فوق تقاضای سند مالکیت المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت **المثنی** به نام متقاضی خواهد شد.

سید رضا بطحایی

رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز

بخش سوم:

۵- اصلاح روابط خارجی و اعتقاد به اصول بین‌المللی جهت رشد اقتصادی. به معنای دیگر باز تعریف مجدد از دیپلماسی اقتصادی، کاری که چین با حفظ ایدئولوژی انجام داد.

۶- اصلاح فضای کسب و کار.

۷- تقویت سیستم‌های حقوقی– تجاری و ایجاد ساختارهایی که نیاز اقتصاد به نقدینگی را کاهش و روان‌سازی کارها را تضمین کند.

۸- اصلاح ساختار بودجه.

۹- خصوصی‌سازی واقعی.

۱۰- رقابتی کردن اقتصاد.

۱۱- ارائه برنامه‌های استراتژیک عملی برای چشم‌انداز.

۱۲- ارتقای شاخص آزادی اقتصادی که رتبه آن در میزان سرمایه‌گذاری خارجی‌ها موثر است. ایران در سال ۲۰۱۸ در رتبه ۱۵۵ بوده است. حتی اگر تحریم‌ها هم وجود نداشت، جذب سرمایه‌گذاری آسان نخواهد بود.

۱۳- اجرای قانون «تصمیم». در کشور ما در چند سال اخیر تصمیمات بزرگی گرفته نشده است. تا زمانی که تصمیمات بزرگ و شجاعانه در راستای درست و واقعی گرفته نشود، هرگز جهش تولید واقعی عملی نخواهد شد و مثل سال‌های گذشته

بخش دوم و پایانی:

۵- پند و اندرزهای دیگران ممکن است برای شما بکار نیایند: اگرچه مشاوره گرفتن از دیگران می‌تواند ثمربخش باشد، اما همیشه به این معنا نیست که راه خاصی که در مورد دیگران سوندمند بوده برای شما هم مفید باشد. صرف نظر از اینکه دیگران چگونه فکر می‌کنند (یا چگونه عمل می‌کنند)، فقط شما می‌توانید که چه کاری به نفع خودتان است. آیا این بدان معناست که شما همیشه بهترین تصمیمات را برای خود خواهید

بخش دوم و پایانی:

باعث کاهش زرق روزی می شود: علی(ع) می فرماید:(من ساء خلقه ضائق رزقه؛ کسی که بدخو باشد، روزیش تنگ می شود).

آثار اخروی بد اخلاقی

– فشار قبر: وقتی سعد بن معاذ از بین رفت حضرت حضرت محمد صلوات الله بدون عبا در تشییع جنازه اش بود گاهی به طرف راست و گاهی به طرف چپ جنازه می رفت و سنگ قبرش را گذاشت تا این که مار سعد گفت ای سعد گوارا باشد بهشت بر تو.

پیامبر فرمودند در خصوص چیزی که مربوط به تو نیست سخن مگو سعد الان در حال عذاب

آگهی فقدان سند

نظر به اینکه **عبدالرضاسرلک** به وکالت از **وراث** با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ عمارت پلاک **۱۷۰** فرعی از **۴۵** اصلی واقع در بخش **۳ الیگودرز** به نام **ولی اله سرلک** فرزند **اله** درخواست سند المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت **المثنی** به نام متقاضی خواهد شد.
م.الف-۸۵۰۸

سید رضا بطحایی

رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز

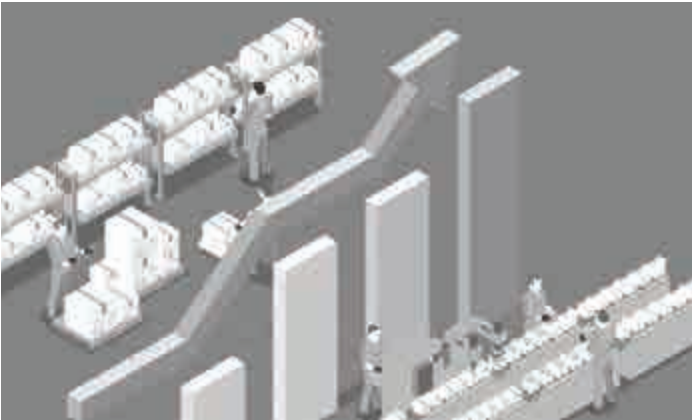
آگهی فقدان سند

نظر به اینکه میرزاعلی ملک محمودی با وکالت از وراث با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ آپارتمان پلاک **۲۶۲۶۹** فرعی از **۷۶** اصلی واقع در بخش **۳ الیگودرز** به نام **بی جان عیسوند** فرزند **قیطاس** درخواست سند المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت **المثنی** به نام متقاضی خواهد شد.
م.الف-۸۵۱۳

سید رضا بطحایی

رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز

الزامات و پیش نیازهای جهش تولید



درجا خواهیم زد.
در سال ۱۹۸۰ تولید ناخالص داخلی ایران در حد ترکیه و اندونزی بود. این در صورتی است که در سال ۲۰۱۸ اقتصاد ترکیه حدود ۷۰درصد و اندونزی ۱۳۰درصد بزرگ‌تر از اقتصاد ایران هستند.

۱۴- بهره‌برداری مناسب از نیروی انسانی

ایران در شاخص توسعه منابع انسانی رتبه ۵۰ را دارد اما در به‌کارگیری منابع انسانی ۱۲۸ است. جهش تولید بدون بهره‌برداری مناسب از نیروی انسانی انجام نمی‌شود.

درجا خواهیم زد.
در سال ۱۹۸۰ تولید ناخالص داخلی ایران در حد ترکیه و اندونزی بود. این در صورتی است که در سال ۲۰۱۸ اقتصاد ترکیه حدود ۷۰درصد و اندونزی ۱۳۰درصد بزرگ‌تر از اقتصاد ایران هستند.

۱۳- اجرای قانون «تصمیم». در کشور ما در چند سال اخیر تصمیمات بزرگی گرفته نشده است. تا زمانی که تصمیمات بزرگ و شجاعانه در راستای درست و واقعی گرفته نشود، هرگز جهش تولید واقعی عملی نخواهد شد و مثل سال‌های گذشته

۱۴- بهره‌برداری مناسب از نیروی انسانی

ایران در شاخص توسعه منابع انسانی رتبه ۵۰ را دارد اما در به‌کارگیری منابع انسانی ۱۲۸ است. جهش تولید بدون بهره‌برداری مناسب از نیروی انسانی انجام نمی‌شود.

آثار شوم بداخلاقی بر زندگی

است زیرا سعد با اهل خانواده اش بد اخلاق بود.

– در قیامت عملش را از دست می دهد و در قعر جهنم وارد می شود: پیامبر اکرم(ص) می فرماید:(إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ مِنْ سُوءِ خَلْقِهِ أَسْفَلَ ذَرَكٍ جَهَنَّمَ

همانابنده به سبب بدخلقی خویش به پائین ترین درجه جهنم می رسد.

در برابر بداخلاقی همسر چه واکنشی باید نشان داد؟ بی تردید بدخلقی و بد اخلاقی، آثار ویران گر و زیان باری دارد؛ ولی باید دید که چه باید کرد تا آثار منفی آن به حداقل کاهش یابد. درصورتی که همسر، واکنش نشان داده و مقابله به مثل کند، دچار

الزامات و پیش نیازهای جهش تولید

اول پیش‌بینی شده است. آیا با این آهنگ می‌توانیم به قطب اول منطقه تبدیل شویم و به جهش تولید برسیم؟

۱۵– عدم مداخلات دولت در اقتصاد و تمکین از قانون بازار

۱۶– سایر

اگر تغییر نکنیم و همان راهی را که قبل از این می‌رفتیم برویم، به همان‌جایی می‌رسیم که قبلا رسیدیم و آمار آن به اطلاع رسید، باید پوست‌اندازی کنیم، تابوها و محدودیت‌ها، افکار کهنه و سنتی را کنار بگذاریم و تجربه ارزشمند کشورهای پیشرو را ملاک عمل قرار دهیم و استارت جهش تولید را

بزنیم. چینی‌ها می‌گویند «مهم نیست گربه سیاه باشد یا سفید، مهم آن است که موش بگیرد.» توسعه و رشد هم تضادی با اعتقاد ما ندارد، تنها باید شجاع

باشیم و بپذیریم و از مدیران پرتوان، تصمیم‌گیر، با دانش، شجاع و مسوولیت‌پذیر برای این کار استفاده کنیم. متأسفانه در کشور ما مدیران شجاع، تصمیم‌گیر و با دانش حذف می‌شوند یا در پست‌های مناسب قرار نمی‌گیرند. با این مسیر جهش تولید محقق نمی‌شود.

ممکن است در مقطعی محقق شود، ولی جهش تولید واقعی به وقوع نمی‌پیوندد.

پایان

رهایی از عذابی آشنا؛ دیگران درباره ما چه فکر می کنند؟



برای رویاهایتان زندگی کنید.

منبع: برترین ها



کشاکش زجرآور و دردناکی خواهند شد که

مدام دامنه اثرات منفی را گسترده تر ساخته و بر عمق آن می افزاید. بنابراین عکس العمل مناسب و منطقی، از مسائل ضروری است.

بر اساس آموزه های اسلامی، تاب آوردن و صبر کردن، بهترین عکس العمل به آن است.

صوری باعث کاهش فشار روانی می گردد و ناپردباری بر دامنه مشکلات می افزاید. در حدیثی آمده است:من لا یعدلصبر لثوابا الدهر یعجز؛ کسی که صبر را برای مصیبت های ناگوار آماده نکند، ناتوان شود. (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۹۳)

گردآوری: بخش مذهبی بیتوته

آگهی فقدان سند	آگهی فقدان سند
نظر به اینکه مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ عمارت پلاک ۹۹۳ فرعی از ۴۱ اصلی واقع در بخش سه الیگودرز به نام علیرضا بروچی فرزند علی صادر و تسلیم شده که به علت بی‌احتیاطی مفقود گردیده و نامبرده فوق تقاضای سند مالکیت المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی خواهد شد. م.الف-۸۵۱۰	نظر به اینکه میرزاعلی ملک محمودی با وکالت از مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ آپارتمان پلاک ۲۶۲۶۸ فرعی از ۷۶ اصلی واقع در بخش سه الیگودرز به نام فاطمه عیسوند چناری فرزند علی صادر و تسلیم شده که به علت بی‌احتیاطی مفقود گردیده و نامبرده فوق تقاضای سند مالکیت المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی خواهد شد. م.الف-۸۵۱۲
سید رضا بطحایی	سید رضا بطحایی
رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز	رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز
آگهی فقدان سند	آگهی فقدان سند
نظر به اینکه میرزاعلی ملک محمودی با وکالت از مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ آپارتمان پلاک ۲۶۲۷۰ فرعی از ۷۶ اصلی واقع در بخش سه الیگودرز به نام فاطمه عیسوند چناری فرزند علی صادر و تسلیم شده که به علت بی‌احتیاطی مفقود گردیده و نامبرده فوق تقاضای سند مالکیت المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی خواهد شد. م.الف-۸۵۱۱	نظر به اینکه میرزاعلی ملک محمودی با وکالت از مالک با تسلیم استشهادیه محلی گواهی شده ادعا نموده سند مالکیت ششدانگ آپارتمان پلاک ۲۶۲۶۹ فرعی از ۷۶ اصلی واقع در بخش سه الیگودرز به نام بی جان عیسوند فرزند قیطاس درخواست سند المثنی نموده، ضمن گواهی عدم انجام معامله نسبت به سند مزبور طبق سوابق موجود در دفتر املاک مراتب برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت در یک نوبت جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی یا ارگانی مدعی انجام معامله و وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد یا حقوقی نسبت به پلاک فوق‌الذکر می‌باشند از تاریخ نشر آگهی به مدت ده روز موضوع را کتباً ضمن ارائه مستندات قانونی و ارائه اصل سند مالکیت به این اداره اعلام و رسید اخذ نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مدت فوق طبق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی خواهد شد. م.الف-۸۵۱۳
سید رضا بطحایی	سید رضا بطحایی
رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز	رییس اداره ثبت اسناد و املاک الیگودرز

شماره ۵۶۹
چهارشنبه، ۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۹
سال بیستم

روانشناسی کودک

مضرات خوابیدن کودکان با دهان باز



بخش اول: تعداد زیادی از کودکان با دهان باز می خوابند و پدر مادرشان ذوق می کنند اما این مدل خوابیدن ضرر دارد و باید درمان شود.

تنفس از دهان در خواب حرکتی طبیعی نیست
ما به گونه ای خلق شده ایم که از بینی نفس بکشیم و این مسأله علل مختلفی هم دارد. برخی فواید حیاتی تنفس از بینی برای سلامت ما به این شرح است: بینی ما هوا را هنگام تنفس فیلتر و آن را از سموم و ذرات خارجی پاک می کند. علاوه بر این، هوا در مجاری بینی مرطوب می شود. بینی ما هوا را طوری گرم می کند که دمای آن برای ریه ها مناسب باشد.
بینی ما کمک می کند دمای پیرامون خود را استشمام کنیم.

گرچه تنفس گاه و بیگاه از دهان امری طبیعی است (مثل زمانی که صحبت می کنیم یا درگیر کاری فیزیکی ای می شویم)، اما به گونه ای خلق شده ایم که عمدتاً از بینی خود نفس بکشیم.

مشکلات پزشکی زیادی هست که می توانند باعث شوند کودک شما از دهان نفس بکشد. این مشکلات عبارتند از: گرفتگی بینی (در اثر آلرژی، سینوزیت یا دیگر مشکلات)، التهاب یا دیگر انواع گرفتگی همچون پولیپ.
عادت تنفس از دهان در برخی از ما از دوران کودکی شکل گرفته است.

اگر کودک تان عادت دارد با دهان باز بخوابد، این مسأله را باید نگران کننده تلقی کنید. برخی از مشکلات جسمی ای که در اثر تنفس از دهان در

کودکان به وجود می آیند به این شرح است:

۱- وجود اختلال وقفه تنفسی در خواب

به گفته ی پزشکان، تنفس از دهان می تواند آغازگر اختلال وقفه تنفسی در خواب باشد (یا اگر فرد از قبل به این اختلال مبتلا باشد، باعث تشدید آن شود) و یکی از جدی ترین عوارض جانبی عادت تنفس از دهان محسوب می شود.

اختلال وقفه تنفسی در خواب نوعی اختلال خواب است و زمانی رخ می دهد که تنفس فرد یکباره قطع می شود و سپس دوباره ادامه پیدا می کند.

منبع: گروه سلامت سیمیرغ/ادامه دارد..

دکوراسیون

چند ایده جذاب در

طراحی دکوراسیون تراس

بخش اول: طراحی دکوراسیون تراس امروزه رونق

بسیار زیادی در بسیاری از خانه های آپارتمانی پیدا کرده است. دلیل آن هم قرار گیری آن در هوای آزاد می باشد. استفاده از این فضای بکر و طراحی و دیزاین آن جز اولویت های اول در طراحی هر آپارتمانی به حساب می آید.
قرار دادن گلدان های بسیار زیبا و شیک به همراه انواع نقاشی های سه بعدی زیبا و قرار دادن تاب ریلکسی و بکارگیری چمن مصنوعی در آن به زیباتر شدن هر چه بیشتر تراس کمک بسیار زیادی می کند.
در ادامه قصد داریم شما را با چندین ایده تاب و جذاب در ارتباط با طراحی دکوراسیون بالکن و قیمت چمن مصنوعی برای بالکن آشنا کنیم.

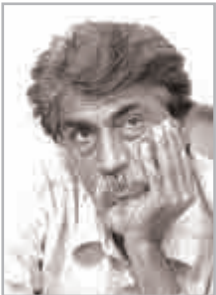
نصب تاب ریلکسی در تراس: استفاده از تاب ریلکسی یک از ایده های بسیار جذاب در طراحی دکوراسیون تراس به حساب می آید. اگر فضای تراس آپارتمان شما از نظر ابعادی در حد مطلوب و مناسب باشد، نصب تاب ریلکسی می تواند زیبایی فضای تراس شما را دو چندان کند. شاید بسیاری از افراد در مورد تاب ریلکسی اطلاعات زیادی نداشته باشند. تاب ریلکسی یک نوع تاب راحتی به حساب می آید که به صورت ایستا قابل نصب بوده و حرکت بسیار روان و نوسانی را به وجود می آورد که حس بسیار آرامش دهنده ای را به فرد القا می کند. یکی از بزرگترین مزیت استفاده از تاب ریلکسی در طراحی دکوراسیون تراس محدودیت نداشتن در استفاده از سن و سال می باشد. یعنی در هر سنی که باشید می توانید از این تاب استفاده نمایید.

طراحی کف تراس با چمن مصنوعی: استفاده از چمن مصنوعی تزئینی در طراحی دکوراسیون تراس یکی دیگر از ایده های بسیار جذاب در آپارتمان ها به حساب می آید. به خصوص خانواده هایی که دارای کودک می باشند، استفاده از چمن مصنوعی در تراس یک حس آرامش دهنده را به کودک القا می کند.

برای نصب و خرید چمن مصنوعی در تراس باید به ابعاد، ارتفاع چمن و تراکم آن دقت داشته باشید.

منبع: بخش دکوراسیون، بیتوته/ ادامه دارد...

تتعرمعاصر



روزی که سبزه زرد نباشد
گلها اجازه داشته باشند،
هر جا که دوست داشته باشند
بشکندفد...

دلها اجازه داشته باشند،

هر جا نیاز داشته باشند
بشکنند...

آیینه حق نداشته باشد

با چشم‌ها دروغ بگوید

دیوار حق نداشته باشد

بی پنجره بریود

آن روز، دیوار باغ و مدرسه کوتاه است

تنها پرچینی از خیال

در دوردست حاشیه ی باغ می کشند

که می توان به سادگی از روی آن پرید

روز طلوع خورشید

از جیب کودکان دبستانی

روزی که باغ سبز الفبا

روزی که مشق آب ، عمومی است

«**قیصر امین پور**»

دلخوشم با غزلی تازه ، همینم کافی ست
تو مرا باز رساندی به یقینم کافی ست
قاعتم ، بیشتر از این چه بخواهم از تو
گاه گاه که کنارت بنشینم کافی ست
گله ای نیست ، من و فاصله ها همزادیم
گاهی از دور تو خوب ببینم کافی ست
آسمانی ! تو در آن گسترهٔ 'خورشیدی کن
من همین قدر که گرم است زمینم کافی ست
من همین قدر که با حال و هوایت – گهگاه
برگی از باغچه ی شعر بچینم کافی ست
فکر کردن به تو یعنی غزلی شورانگیز
که همین شوق مرا ، خوب ترین ! کافی ست

«**محمدعلی بهمنی**»

گفتی چه خبر؟ از تو چه پنهان خبری نیست

در زندگی ام، غیر زمستان خبری نیست

در زندگی ام، بعد تو و خاطره هایت

غیر از غم و اندوه فراوان خبری نیست

انگار نه انگار دل شهر گرفته ست

از بارش بی وقفه ی باران خبری نیست

ای کاش کسی بود که می گفت به یوسف

در مصر به جز حسرت کنعان خبری نیست

از روز به هم ریختن رابطه ی ما

از خاله زنک بازی تهران خبری نیست!

گفتند که پشت سرمان حرف زیاد است

از معرفت قوم مسلمان خبری نیست!

در آتش نمرود تو می سوزم و افسوس

از معجزه ی باغ و گلستان خبری نیست!

در فال غریبانه ی خود گشتم و دیدم

جز خط سیاهی ته فتجان خبری نیست

گفتی چه خبر؟ گفتم و هرگز نشنیدی

جز دوری ات ای عشق، به قرآن خبری نیست

«**امید صباغ نو**»

حالا که رفته ای ، بیا

بیا برویم

بعد مرگت قدمی بزنیم

ماه را بیاوریم

و پاهامان را تا ماهیان رودخانه دراز کنیم

بعد،

موهایت را از روی لب هایت بزnm کنار

بعد،

موهایت را از روی لب هایت بزnm کنار

بعد، موهایت را از روی لب هایت

لغنتی

دستم از خواب بیرون مانده است...

«**کاظم بهمنی**»

با آن همه حسن و شوکت و زیبایی

در آینه ی دل همه پیدایی

هر شب که به آسمان دلها آبی

با شمع و کتاب و آینه می آیی

«**ابراهیم منقبتی**»



مترجم: زنده یاد علی شاه علی

این ماجرا یک روز، سر یک چهارراه اتفاق

افتاد، درست وسط جمعیت؛ مردم می رفتند

و می آمدند، من ایستادم، چشمهایم را باز و

بسته کردم. یک دفعه احساس کردم هیچ

حسی ندارم. هیچ، هیچ حسی نسبت به هیچ

چیز. من هیچ دلیلی نمی دیدم برای چیزها و

آدمها. خیلی بوچ و احمقانه بود. شروع کردم

به خندیدن. برایم عجیب و غریب بود که تا

آن زمان هرگز متوجه این چیزها نشده بودم؛

تا جایی که همه چیز را باور کرده و پذیرفته

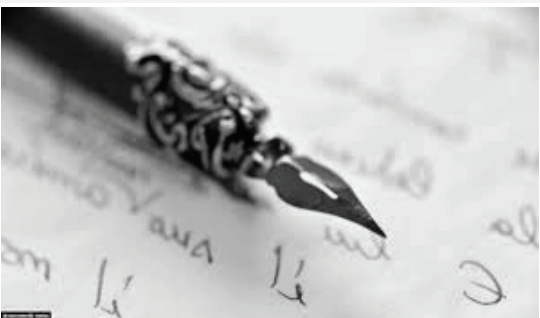
بودم؛ چراغ های راهنما، ماشین ها، بوسترها،

لباس های فرم، یادمان های تاریخی؛ همه

چیز به طور کامل از هر گونه حسی دنبایی

جدا شده بود، و من آنها را به عنوان بعضی از

داستان کوتاه فلاش / ایتالو کالوینو نویسنده ایتالیایی



ضروریات پذیرفته بودم؛ بخشی از زنجیره ی علت و معلول که همه چیز را به هم متصل می کند. بعد ناگهان، خنده ی من از بین رفت. از خجالت سرخ شده بوم. دستهایم را تکان می دادم تا توجه مردم را جلب کنم. داد زدم: «بیه لحظه صبر کنید! یه اشتباهی وجود داره. همه چیز اشتباه! ما داریم مسخره ترین کارها رو انجام می دییم! این راه نمی تونه درست باشه! تا کنجا میخواد پیش بره؟»

مردم اطراف من جمع شدند و کنجکاوانه ورناندام کردند. من آنجا در میان ایستاده بودم و دست هایم را تکان می دادم. با

یادداشت‌های من

«**جایگاه عدد هفت**»

بخش ۲۸:	هفت شهزاده را ز هفت اقلیم	در کنار آورد چو دُرّ یتیم	«نظامی»
هفت پرده: «اشک حرم نشین پنهان خانه مرا/ زان سوی هفت پرده به بازار می کشی»(حافظ) <p>«هر هفت کرده پردگی رزبه مجلس آرا/ تا هفت پرده خرد ما براقند»(خاقانی برگزیده/ ص ۴۰)</p> <p>هفت اختر: «وین هفت گوهران گازران را / سقراط بار بست به هفت اختر» (ناصر خسرو)</p> <p>«گر دل عطار پست خاک نقشین نیستی/ از بلندی شعر فوق هفت اختر گویمی»(خاقانی)</p> <p>«ز حرف عین چشم او ز ظرف جیم گوش او/ شه شطرنج هفت اختر به حرفی مات می گردد»(غزلیات شمس تبریزی/ص ۱۱۶)</p> <p>هفت آسمان: «آنکه او از مخزن هفت آسمان/ چشم دل بر بست روز امتحان»(مثنوی معنوی)</p> <p>«آدم خاکی ز حق آموخت علم/ تا به هفتم آسمان افروخت علم»(مثنوی معنوی)</p> <p>«چندان دعا کن در پنهان چندان بنال اندر شبان/ کز گنبد هفت آسمان در گوش تو آید صدا»(غزلیات شمس/ص ۵)</p> <p>«شاهنشهی که بهر عروس جلال اوست/</p>			
هفتاسمان مشاطه و هفت اختر آیینه»(خاقانی/ ص ۱۰۳)			
هفت آسیا: هر که در کارها ستیره کند/ دور هفت آسیا ش رزبه کند(خاقانی)			
هفت یام: از بس که دود آه حجاب ستاره شد/ هفت یام بست گذرها چو شش درش(خاقانی)			
هفت اژدها: خاقان اکبر کز دها بگشاد نیلی پرده ها/ دید آنشین هفت اژدها در پرده ها وا داشته(خاقانی)			
هفت اقلیم: ای بسا کور دل که ازتلمیم/ گشت قاضی التفات هفت اقلیم(نظامی/ هفت پیکر)			
اژدهای هفت سر: «ور بری زی او به رشوت اژدهای هفت سر/گوید این فربی یکی ماهیست			

رازهای عدد هفت

بالا... مار نیست» (ناصر خسرو)

«هرچند مسکنم به زمین است روز و شب/بر چرخ هفتم است مجال سفر مرا»(ناصر خسرو)

هفت چرخ: «تسیح هفت چرخ شنو دستي/ گر نیست گشته گوش ضمیرت کر» (ناصر خسرو)

«بالای هفت چرخ مدور گوهرند/ کز نور هر دو عالم و آدم منورند» (ناصر خسرو/دیوان)

هفت دوز: هشت جنت هفت دوزخ پیش من/ هست پیدا همچو بت پیش شمن (مثنوی مولوی)

دریای هفتگانه:«سگ به دریای هفتگانه مشوی/ که چو تر شد پلیدتر باشد

خر عیسی گرش به مکه برند/ چو بیاید هنوز خر

جملات زیبای الهی قمشهای

*** همنشینس با غافلان :** مصلحت ما این نیست که با اهل دنیا

و غافلان بنشینیم؛ چون بتدریج غافل میشویم.

*** پرهیز از شهوات :** آنچه که الان موجب کمال شماسنت، مال

آن لحظه هایی نیست که نفس شما در شهوت و در راحت خودش

بوده، بلکه مال آن لحظه هایی است که احتمالاً پرهیز کرده از آن

شهوات.

*** نعمتها :** نعمتهایی که فرستادند در این دنیا، فقط برای این

هست که بدانید سببستانی هست و نگران این نباشید که به آن

نعمت رسیدید یا نه این اصلا مهم نیست آنچه که مهم است این

است که خودتان را آماده کنید برای برخورداری از آن نعمت و ذائقه

اش را پیداکنید.

*** دوست :** بهترین دوست کسی است که یادآور باشد از کسی

که از یادمان رفته، بقیه دوستی ها هم به درد نمی خورند چون

دوستیهایی اند بر مبنای نیازمندیهای این عالم و موقت به اندازه

دوام آن نیازمندها، ولی اگر بر این مبنا با هم دوست شدید که هر

دو یک معشوق دارید که تا بینهایت باید با هم بریود هیچگاه از هم

جدا نمی شوید، آنچنان رقیقی را باید خواستار باشد انسان مثل پیر

مغان که دائما یادآورنده باشد و بشناسد درد انسان را و اگر دردی

هم ندارد در او آن درد عشق را ایجادکند.

خواص چای عناب



مطبوعی شبرین است و مملو از ویتامین C،

ویتامین A، پروتئین، بتاسیم، آهن، کلسیم

و مقدار کمی ویتامین دیگر است. طبع

دمشوش عناب معتدل و مرطوب می باشد.

چای عناب چیست؟

چای عناب نوعی چای سنتی یا گیاهی

است که از میوه های خشک بوته عناب

تهیه می شود. این میوه به عنوان خرما

چینی یا خرما قرمز نیز شناخته می شود.

رنگ چای، قرمز یاقوتی یا قرمز مارون

است، شبیه رنگ میوه خشک اصلی است.

دلیل استفاده و احترام بسیار زیاد این چای

از هزاران سال پیش، ترکیب غلیظ مواد

مغذی از جمله برخی از آنتی اکسیدان های

شکست خورده آنجا ایستاده بودم، چون دیدم

حالا هر چیز دوباره سرچای خودش افتاده و

همه چیز خیلی عادی به نظر می رسد. چراغ

های راهنما، یادمان های تاریخی، لباس های

فرم، برج ها، خطوط تراموا، دوره گردها، صف

ها؛ با این حال این مسئله، دیگر به من آرامش

نمی داد، بلکه داشتم عذاب می کشیدم.

گفتم: «متاسفم! شاید من اشتباه کردم. اون

موقع اون طوری به نظر می رسید! اما حالا

همه چیز خوبه! متاسفم!» بعد با عجله، از

میان آنها و از نگاه های عصبی و خیره ی

شان بیرون آمدم. و هنوز، حتی حالا، و اکثر

اوقات که احساس می کنم، چیزی درک نمی

کنم، به طور غریزی، یک امیدواری مرا در بر

می گیرد: شاید دوباره «لحظه ی من» دارد

فرا می رسد. شاید دقیقاً همان وقتی که می

بفهمی نفهمی بی اختیار از دهانم خارج شده

بودند. مردم گفتند: «خب؟ منظور چیست؟

همه چی سر جاشه. همه چی همون طوریه

که بایس باشه. هر چیزی نتیجه چیزای دیگه

است. همه چی با چیزای دیگه جورده. ما هیچ

چیز اشتباه یا بپوچی نمی بینیم.»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

»

داستان کوتاه و خواندنی

همدلی کنیم...



گنجشکی با عجله و با تمام توان به آتش نزدیک می‌شد و

برمی‌گشت! پرسیدن : چه می‌کنی؟

پاسخ داد: در این نزدیکی چشمه آبی هست و من مرتب نوک خود

را پر از آب می‌کنم و آن را روی آتش می‌ریزم!

گفتند: حجم آتش در مقایسه با آبی که تو می‌آوری بسیار زیاد

است و این آب فایده‌ای ندارد.

گفت: شاید نتوانم آتش را خاموش کنم، اما آن هنگام که وجدانم

می‌پرسد: زمانی که دوست در آتش می‌سوخ تو چه کردی؟

پاسخ می‌دهم: هر آنچه از من بر می‌آمد!

برشی از کتاب جنگجوی عشق

نوشته:گلن دویل ملتن ترجمه سمانه پرهیزکاری

رنج ما را دو تکه می‌کند !

وقتی کسی که رنج می‌کشد، می‌گوید : «خوبم ، خوبم ...»! ! به این

دلیل نیست که حالش خوب است، برای این است که خود درونش

به خود بیرونش فرمان داده که واژه‌ی «خوبم» را به زبان بیاورد! !

او حتی گاهی اوقات اشتباهی می‌گوید : «خوبیم !» دیگران فکر

می‌کنند که خودش و اطرافیانش را می‌گوید، ولی این‌طور نیست.

او دو تکه‌ی خودش



برگی از تاریخ انقلاب اسلامی در الیگودرز

ساواک با مشاهده من شروع به شکنجه‌ام کردند و در همین حین به حضرت امام(ره) توهین می‌نمودند که ما تحمل نکردیم و شعار مرگ بر شاه و درود بر خمینی سر دادیم.

مامورین مثل گرگ‌های وحشی به جان ما افتادند که در این هنگام شهید حجت اس. زارع، ابوذروار فریاد می‌زد چلادان و حسی او را کشتید! مامورین هم مرا رها کردند و به سراغ او رفته و تا سرحد مرگ این مبارز کهنظیر را شکنجه نمودند. پس از این اتفاق، ما دو نفر را در یک سلول زندانی نمودند اما باعث شد تا بوی پوشالی ساواک شکسته شده و روحیه مبارزان تقویت شود. توکل‌ی از مسوولین هم گله می‌کند که چرا سال‌روز شهادت شهید زارع و زارعه‌ها باید غریبانه برگزار شود.

ناصر شاه‌علی یکی دیگر از مبارزان دوران انقلاب اسلامی، از دیربان بازنشسته با سابقه شهرستان، مدیر مسوول هفته‌نامه اشترانکوه و از پیشکسوتان عرصه روزنامه‌نگاری الیگودرز هم با اشاره به قدرت اداره ساواک در الیگودرز و سابقه مبارزات در این شهرستان عنوان داشت: سال‌های ۴۲ و ۴۳ که من دانش‌آموز دبیرستان پهلوی (امام خمینی فعلی) بودم عده‌ای از بزرگان شهر به نشانه اعتراض بر سر نماینده وقت مجلس ماست ریختند که همین امر رژیم را ناچار به تقویت ساواک در الیگودرز نمود تا جایی که اداره ساواک این شهر در ردیف ساواک اهواز و خرم‌آباد قرار داشت و این به جهت هراس از بیداری مردم الیگودرز بود. در همان سال الیگودرز حکومت نظامی شد.

وی می‌گوید: سال ۵۷ این‌جانب به همراه قربان‌علی سلوکی در یکی از اتاق‌های ساواک بازداشت بودیم که به طور همزمان اسماعیل توکل‌ی و برادرش - نصیر شاه‌علی - و تعدادی دیگر در بازداشت ساواک بودند.

هنگام وضو گرفتن و نماز خواندن یک‌دیگر را ملاقات می‌کردیم. پس از مدتی که نتوانستند علیه من مدارکی به دست آورند آزاد شدم و به همراه هوشنگ توکل‌ی در راهپیمایی اعتراضی تهران شرکت کرده و دوباره به الیگودرز بازگشتم.

یک روز صبح به همراه جمع کثیری از جوانان در میدان اصلی شهر جمع شده و شمارهایی نظیر مرگ بر شاه، اس. کبر خمینی رهبر و ... سر می‌دادیم که یکی از جوانان اداره ساواک که بالاتر از سه راه رودکی قرار داشت از نشان داد و همه با سنگ و آجر به ساواک حمله کردیم. مامورین ساواک که روی



عباس شاه‌علی

ادامه از صفحه ۱:

بی‌تردید حماسه پیروزی انقلاب اسلامی سراسر درس و عبرت‌آموزی است که آشنایی نسل جوان با روایای مختلف آن کم‌ترین وظیفه‌ای است که بر دوش متولیان قرار دارد. نسلی که از انقلاب و ایثار پدران و مادران‌شان تنها تصویری در اختیار دارند و از رنج‌ها و مشقات کشیده شده برای کاشت نهال این انقلاب و حفاظت از آن تا به درختی تنومند تبدیل شود و در مقابل سهمگین‌ترین طوفان‌ها دوام بیاورد، اطلاع چندانی ندارند که یقیناً باید بداند که این انقلاب و نظام برخون پاک‌ترین فرزندان این مرز و بوم استوار گشته است تا بهتر و بیشتر قدردان ارزش‌هایش باشند.

در این میان، مردم الیگودرز نیز پایه پای ملت بزرگ ایران سهم به سزایی در مبارزه با رژیم طاغوت داشتند و جوانان و نوجوانان این شهر گوش به فرمان امام (ره) و با هدایت روحانیون مجاهدی نظیر مرحوم حجت‌الاسلام شیخ احمد کربویی، مرحوم حجت‌الاسلام ناصر بربرودی و مرحوم حجت‌الاسلام شیخ علی اجتهادی عرصه را برای رژیم و به ویژه دستگاه امنیتی ساواک تنگ کرده بودند که عجز و ناتوانی ماموران ساواک در برخورد با مبارزان این شهر در گزارشهای این دستگاه امنیتی به خوبی قابل مشاهده می‌باشد.

در همین راستا ضمن احترام به تمامی کسانی که برای به ثمر نشستن این انقلاب از همه وجود خود گذشتند خاطراتی از زمان ۲ نفر از مبارزان و زندانیان انقلاب نقل خواهد شد.

حمید توکل‌ی مشهور به شیخ حمید از ورزشکاران پیشکسوت رشته فوتبال و برادر سرتیپ شهیدعلی توکل‌ی که مدت‌ها رئیس تربیت‌بدنی الیگودرز بود می‌گوید: اوایل سال ۵۷ به همراه تعدادی از مبارزین دستگیر و به خرم‌آباد و سپس با چشمان بسته به تهران منتقل شدیم. با توجه به این که من فراری بودم و حکم تیر برپایم صادر شده بود، مامورین

راهکارهایی برای مدیریت هیجان

برخی از هیجان‌ها عبارتند از ترس، خشم، نفرت، خوشی یا لذت، غمگینی و علاقه که این هیجان‌ها غالباً با علائم و نشانه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری همراه است. باید توجه داشته باشیم برای اینکه بتوانیم خودمان را مدیریت کنیم، لازم است مهارت «خودمدیریتی هیجانی» را کسب کنیم تا بتوانیم در روند زندگی روزمره رفتارمناسی از خودمان بروز دهیم.

خودمدیریتی هیجانی به معنای توانایی تشخیص خودمان و درک حالات درونی است که باعث می‌شود فرد در زمان‌هایی که لازم است، واکنش‌های مناسب از خودش بروز دهد و در این مهارت افراد علاوه بر اینکه می‌توانند خودشان را مدیریت کنند، این توانایی را دارند که احساسات و هیجانات و رفتارهای اطرافیان شان را نیز ارزیابی

خمیر دندان خوب و مناسب کدام است؟

پیشگیری می‌کند اما اگر روی دندان‌ها جرم وجود داشته باشد، نمی‌تواند آنها را از بین ببرد.

خمیردندان‌های ضدحساسیت: که روی جبهه یا این خمیردندان‌ها برای افرادی مناسب است که دندان‌های حساس دارند و با محرک‌های کم مثل هوای سرد و گرم (به‌اصطلاح هواکشیدن دندان) تحریک می‌شوند. این خمیردندان‌ها اغلب حاوی نیترات پتاسیم است. ذرات نیترات پتاسیم که داخل دندان رسوب می‌کند مانع تحریک‌شدن عصب دندان می‌شود و برای رسوب کامل این ذرات و از بین رفتن حساسیت دندان حداقل چهار هفته زمان لازم است.

خمیردندان‌های سفیدکننده: این خمیردندان‌ها مواد سفیدکننده ندارد، بلکه حاوی ذرات ساینده‌ای است که سطح دندان را از رنگدانه‌هایی مثل رنگدانه چای و قهوه پاک می‌کند. در واقع این خمیردندان رنگ دندان شما را روشن‌تر نمی‌کند و فقط رنگدانه‌هایی را که در اثر غذاخوردن روی دندانان ایجاد می‌شود، برمی‌دارد.

نکته مهم در مورد این خمیردندان‌ها این که به

برای انتخاب خمیردندان مناسب باید نیازهای بهداشتی خود را بشناسیم و برای رفع آنها به قسمت «مواد تشکیل‌دهنده» که روی جبهه یا تیوب خمیردندان نوشته شده است، توجه کنیم. خمیردندان‌ها از ترکیب چند ماده مثل فلوراید، مواد ساینده، مواد طعم‌دهنده، مواد نگه‌دارنده رطوبت و مواد شوینده تشکیل شده‌است. از بین مواد فوق مهم‌ترین ماده‌ای که باید به آن توجه داشته باشید فلوراید است. خمیردندان‌ها را انتخاب کنید که میزان فلوراید آن حداقل ۱۰۰۰ پی‌پی‌ام باشد.

فلوراید یک ماده معدنی است که نقش بسیار موثری در کنترل پوسیدگی دندان‌ها دارد. مینای دندان در معرض حمله مداوم اسید تولیدشده توسط باکتری‌های پوسیدگی‌زاست و فلوراید باعث افزایش مقاومت مینای دندان در مقابل اسید می‌شود.

خمیردندان‌هایی با کاربرد اختصاصی هم در بازار موجود است:

خمیردندان‌های ضدجرم:

این خمیردندان‌ها از تشکیل جرم روی دندان‌ها

سال بیستم، شماره ۵۶۹ - چهارشنبه، ۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۹

دوهفته نامه اشترانکوه / اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی ، هنری

مدیر مسوول و صاحب امتیاز: ناصر شاه علی
سردبیر: غلامحسین شاه علی(خرسند) مدیر اجرایی: صالحه شاعلی
الیگودرز: ابتدای طالقانی شمالی، کوچه روزنامه کیهان،
تلفن: ۴۳۳۲۹۹۳۷ فاکس: ۴۳۳۳۱۲۳۷
مقالات و مطالب چاپ شده بیانگر دیدگاه نشریه نمی باشد.
همدان: بلوار ارتش، چاپخانه پیام رسانه تلفن: ۸۱۳۸۲۷۴۰۸۲

مرکز نظارت همگانی با:

تلفن ۱۹۷

پل ارتباطی مردم با مسوولان نیروی انتظامی

اخبار استان و شهرستان

استاندار لرستان:

شرایط شیوع کرونا نباید عادی انگاشته شود

همچنان از حضور در تجمعات مانند مراسم عروسی و عزاداری پرهیز کنند و برگزاری جلسات فیزیکی منجر به تجمع نیز ممنوع خواهد بود.

و احتمالاً برخی از محدودیت‌های گذشته را مجدداً در نقاط خطر اعمال کنیم. استاندار لرستان با تأکید بر رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، گفت: مردم

ادامه خبر از صفحه ۱:

وی خاطرنشان کرد: قطعاً در استان نیازمند مراقبت‌های بهداشتی بیشتری در این رابطه هستیم

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان:

بیش از ۷۰ فعالیت فرهنگی و هنری در لرستان اجرا می شود

اینکه امسال لرستان میزبان جشنواره‌های مهم فیلم فجر، مد و لباس ایرانی و اسلامی، آواها و نواهای رضوی و جشنواره‌های مختلف شب شعر، محفل انس با قرآن، خوشنویسی و... است، گفت: در مجموع بیش از ۷۰ فعالیت فرهنگی و هنری در استان انجام می‌شود. وی خاطرنشان کرد: همچنین در این ایام مبارک، افتتاحیه کتابخانه الیگودرز و کتابخانه شهید باهنر بروجرود و چند تالار و نگارخانه را خواهیم داشت.

به اینکه دو مقوله هنر و رسانه را که ظرفیت بالایی در استان دارند را باید در کنار یکدیگر فراهم کنیم تا نقش بی بدیل زنان در عرصه‌های مختلف در بستر مجازی معرفی و تبیین شود، گفت: از امروز فعالیت‌ها در بستر مجازی شروع می‌شود و همه این اقدامات در قالب‌های اندیشه ورزی، انگیزشی و رفتاری اجرایی می‌شوند.

فقای در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به

ادامه خبر از صفحه ۱:

وی با تأکید بر اینکه این پوشش با رویکرد تبیین هویت خانواده و سبک زندگی زنان برگزار می‌شود، افزود: این پوشش از امروز شروع و تا ۱۲ اسفند ماه در بستر مجازی برگزار می‌شود و در این راستا حوزه‌های مختلف فرهنگی، هنری و رسانه‌ای با مشارکت یکدیگر فعالیت خواهند کرد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان با اشاره

فرماندار الیگودرز:

اجرای قانون و صیانت از آرای مردم در اولویت است

اولین جلسه ستاد انتخابات شهرستان الیگودرز به ریاست فرماندار و با حضور معاونان فرماندار، بخشداران و اعضای کمیته ها در محل فرمانداری برگزار گردید.
ثبت نام داوطلبان عضویت در شوراهای اسلامی شهرها از ساعت هشت صبح روز ۲۰ اسفندماه آغاز و به مدت هفت روز ادامه می‌یابد.
همچنین ثبت نام داوطلبان عضویت در شوراهای اسلامی روستاها از ساعت هشت صبح روز ۱۶ فروردین ماه آغاز و به مدت هفت روز ادامه دارد.

تلاش خود را برای برگزاری انتخابات سالم، قانونمند و با مشارکت حداکثری به کار خواهیم بست.

نعمتی با اشاره به اینکه داوطلبان در هنگام ثبت نام باید گواهی عدم سوء پیشینه که از تاریخ صدور آن بیش از ۳ ماه نگذشته را ارائه کنند، ادامه داد:

داوطلبان شورای اسلامی شهر و روستا از هم اکنون و در اسرع وقت می‌توانند با مراجعه به دفاتر خدمات قضایی، یا دفاتر پلیس ۱۰+ یا سامانه جامع خدمات الکترونیک قضایی نسبت به دریافت گواهی عدم سوء پیشینه اقدام و هنگام ثبت نام ارائه نمایند.

ادامه خبر از صفحه ۱:

... و ملت ایران با مشارکت پرشور خود بار دیگر اقتدار و عزت نظام جمهوری اسلامی را در سطح بین المللی به نمایش خواهند گذاشت.

وی بیان کرد: جرای قانون و صیانت از آراء مردم دارای اهمیت بوده و همه عوامل دخیل در برگزاری امر انتخابات، موظفند مراحل و فرآیند انتخابات را مطابق با نص صریح قانون و رعایت اصل امانتداری اجرا نمایند.

رییس ستاد انتخابات الیگودرز اضافه کرد: تمام

همگام با انقلاب،

مردم در گام دوم انقلاب رسالت خطیری بر دوش دارند



گفت: دستاوردهای عظیم انقلاب در طول بیش از چهل سال بی نظیر است.
حجت الاسلام سرلک خاطرنشان کرد: امروز انقلاب و کشور ما در همه عرصه‌ها به مراتب قوی تر و دشمنان انقلاب به مراتب ضعیف تر از قبل هستند. وی به نقش مردم در پیروزی انقلاب اشاره کرد و یادآور شد: در آن روزها ملت ایران به رهبری امام راحل هوشیار و با بصیرت در صحنه حاضر شدند و برای پیروزی انقلاب تاوان سنگینی پرداخت کردیم و خون شهدای فراوانی ریخته شد تا درخت انقلاب به بار بنشیند و روز به روز بر ثمر شود.

امام جمعه الیگودرز بیان کرد: امروز ملت ایران و مسوولان در برابر انقلاب اسلامی ایران رسالت خطیری بر دوش دارند و با ادامه راه شهدا باید در تلاوم راه انقلاب نقش آفرینی کنند.

حجت الاسلام سرلک به جایگاه مردم در انقلاب اسلامی اشاره کرد و گفت: مردم به ویژه نسل امروز در گام دوم انقلاب نقش آفرین بوده و باید اندیشه های امام بین آنان تبیین شود.

حجت الاسلام مهدی سرلک، در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری رسا در خرم آباد، با گرامیداشت دهه مبارک فجر بیان داشت: قدرت، عزت و امنیت امروز ما بخاطر استقامت و ثبات قدم در راه انقلاب است. امام جمعه الیگودرز با تأکید بر ضرورت بیان دستاوردهای انقلاب بین نسل امروز افزود: برای درک آن روزها باید دستاوردهای انقلاب بین جوانان و جامعه تبیین شود.

وی با اشاره به اینکه در عرصه های مختلف علمی، اقتصادی، نظامی، سیاسی و فرهنگی به برکت انقلاب شاهد پیشرفت های بزرگی هستیم،

شفلرا

ادامه از صفحه ۲:

و بعد از ریشه دار شدن آن را از گیاه مادر جدا کرده و در گلدان جداگانه ای کشت می کنیم.
۳ - تکثیر به واسطه دانه: اگر شما بخواهید این گیاه را به واسطه بذر تکثیر کنید باید به گیاه خود تیمار گرمایی بدید.

منظور از تیمار گرمایی این است که شما دانه را

آیا مخلوط شیر و عسل مفید است؟

بخش دوم و پایانی:

کاهش استرس: ترکیبی از شیر گرم و عسل به آرامش اعصاب و آرامش ذهن کمک می کند که از استرس جلوگیری می کند.

درمان عفونت معده: ترکیبی از شیر و عسل، عفونت های معده را درمان می کند زیرا خاصیت ضد باکتری و آنتی اکسیدانی را ارائه می دهد ، که میکروارگانیسم های مضر را در بدن از بین می برد.
پوست و مو: ترکیبی از عسل و شیر دارای مزایای جادویی برای جلوگیری از نشانه های پیری، مرطوب کردن پوست ، لایه برداری از پوست مرده و درخشش طبیعی است. همچنین ترکیب عسل و شیر، می تواند به ترمیم مو کمک کند و باعث شود براق، زیبا و قوی به نظر برسد.

کاهش وزن: ترکیبی از شیر گرم با عسل می تواند به کاهش یا افزایش وزن بسته به مقدار کارلی

مصرفی در طی این فرایند کمک کند. بیشتر اوقات، شیر گرم اگر صبح همراه عسل مصرف شود به کاهش وزن کمک می کند اما در صورت مصرف آن در شب باعث افزایش وزن می شود.

مضرات شیر و عسل:

اگرچه شیر و عسل ممکن است مزایای سلامتی زیادی داشته باشد ، اما اشکالاتی در مورد آن وجود دارد.

• مصرف لبنیات همچنین می تواند با خطر بیشتری از برخی شرایط پوستی از جمله آکنه ، روزاسه و اگزما همراه باشد.

• این نکته را هم باید در نظر داشته باشید که گرچه عسل خواص سلامتی دارد ، اما از نظر قند و کالری زیاد است.

• مصرف مقادیر زیاد قند اضافه شده می تواند به افزایش وزن ، بیماری های قلبی ، دیابت و مشکلات



کیدی کمک کند

• همچنین عسل برای کودکان زیر ۱۲ ماه مناسب نیست ، زیرا حاوی باکتری هایی است که می تواند یک وضعیت جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی برای کودکان ایجاد کند.

• علاوه بر این ، گرم کردن عسل تا درجه حرارت بالا می تواند تشکیل هیدروکسی متیل فورفورال را افزایش دهد ، ترکیبی است که می تواند تأثیر مثبت و منفی بر سلامتی هنگام مصرف زیاد داشته باشد.

بنابراین بهتر است میزان مصرف خود را تعدیل کرده و از گرم کردن آن در دمای بالا خودداری کنید تا از مزایای سلامتی آن استفاده کنید

منبع: بیتوته