



جرمه هفت میلیاردی
محتکر خودرو در لارستان



هشدار ایران به آژانس درباره قطعنامه
احتمالی شورای حکام



هشدار معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی
لارستان به مسئولان مصلحت اندیش ستاد کرونا



شهروندان لاری قبل از خرید زمین، از ادارات
مربوطه استعلام بگیرند

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۱۲/۱۲/۹۹ - هجدهم رجب المرجب ۱۴۲۲ - ۲۰ مارس ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۷۶ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان



حق پرداخت مالیات
شرکت های بزرگ
بر روی دوش کسبه و
بازرگانان هرمزگانی
سنگینی می کند



لرزم جذب کامل
اعتبارات مصوب در
بخش جهش تولید
در استان فارس



ساتر بیوفیوهای نسل
جدید در فردو نصب
می شود



افزایش راندمان
عملکرد توربین های
صنعتی با بازطراحی
محققان کشور



خشکسالی، ۵۰ هزار
هکتار از مزارع
جنوب فارس
را خشکاند

قابل توجه مدیر کل فرودگاه بین المللی آیت ا... آیت الهی راه اندازی ترمینال «کارگو» به کجا انجامید؟



میلاد لارستان

بلا تکلیفی مردم برای سفرهای نوروز ۱۴۰۰ تبلیغات تورهای گردشگری با اوج گیری کرونای انگلیسی

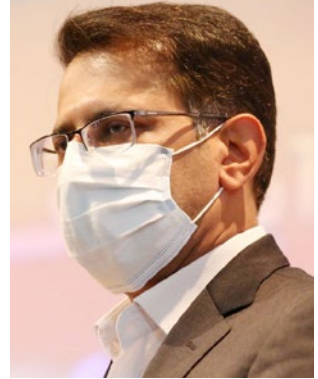


اسمال دومین نوروزی است که حال و هوای کرونایی دارد، در این بین شاهد افزایش مبتلایان به کرونا و شیوع کرونای انگلیسی در کشور هستیم. تعداد مبتلایان کرونا شناسایی شده در روزهای گذشته از هشت هزار نفر عبور کرده است و شاهد روند افزایشی مبتلایان کرونا هستیم. از طرفی کرونای انگلیسی تاکنون بیش از ۱۸ استان را درگیر کرده است و این افزایش موارد ابتلا به کرونای انگلیسی و سرعت بالای انتشار زنگ خطر، افزایش موارد بستری و پیک چهارم کرونا را از ابتدای نوروز به صدا درآورده است و با شیوع کرونای انگلیسی شرایط پیچیده تر خواهد شد و احتمال پر شدن ناگهانی تخت های بیمارستانی وجود دارد. کارشناسان و متخصصان حوزه بهداشت و درمان بارها و بارها اعلام کرده اند که رابطه مستقیمی میان عدم رعایت دستورالعمل های بهداشتی و افزایش موارد ابتلا، بستری و مرگ و میر ناشی از کرونا وجود دارد. حالا که میزان رعایت ها کاهش یافته و دوباره خیابان و بازار شلوغ و رفت و آمدها از سر گرفته شده است، متأسفانه نمودار موارد بستری روزانه در برخی استان های کشور، روندی صعودی داشته و در هفته گذشته، شاهد افزایش نسبی در میانگین بروز موارد مثبت بستری و افزایش در میانگین بروز موارد مرگ و میر ناشی از بیماری نسبت به هفته ماقبل آن بوده ایم. همچنین در حال حاضر ۱۱ شهرستان کشور همگی از استان خوزستان شامل شهرستان های آبادان، اهواز، بندر ماهشهر، خرمشهر، دزفول، دشت آزادگان، رامهرمز، شادگان، شوشتر، کارون و هویزه در وضعیت قرمز بیماری قرار دارند. ۳۲ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۵۱ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۵۴ شهرستان در وضعیت آبی بیماری هستند.

سردرگمی مردم برای سفرهای نوروزی ۱۴۰۰
با وجود اینها هنوز مردم سردرگم و بلا تکلیف هستند چرا که یکسال سفر نرفتن و در خانه ماندن همه را خسته کرده و حالا چند روزی است که تب فروش بلیت های سفر نوروزی و رزرو هتل ها داغ شده است و خیلی از دفاتر مسافرتی هنوز نمی دانند تکلیفشان با سفرهای نوروزی چیست؟
با نزدیک شدن تعطیلات نوروز، سامانه «ثبت تور» هم رانداندازی شد. مقامات وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی می گویند ستاد ملی کرونا را برای انجام سفرهای نوروزی در قالب تورهای مسافرتی و با رزرو مراکز اقامتی دارای مجوز متقاعد کرده اند. وزارت بهداشتی ها هم گویی تحت فشار هستند؛ به نوعی با دست پس می زنند و با پا پیش می کشند، چرا که وزارت گردشگری بر انجام سفرهای ایمن تأکید دارد و وزارت بهداشت هم تلویحاً با این نوع سفرها موافق است اما مسئولان این وزارتخانه متولی

حسین زاده: مسئولان وزارت صمت پاسخگوی دلیل کمبود چند ماهه روغن در کشور باشند

مسئولان دولتی ادعا می شود کمبود کالایی در کشور وجود ندارد، اما مدت ها و ماه هاست که شاهد هستیم مردم برای خرید روغن در برخی شهرها در صف می ایستند یا اینکه با محدودیت خرید روبرو هستند. وی افزود: بنده حدود یک ماه پیش در سواالی از وزیر صمت عنوان کردم چرا در شرایطی که کشور همچنان درگیر شیوع ویروس کروناس و برخی شهرها وضعیت نارنجی و زرد دارند، مردم باید در صف خرید روغن بایستند و تجمع هایی صورت بگیرد، اما وضعیت کامکان به همان صورت است. نماینده لارستان در مجلس، خاطرنشان کرد: مسئولان وزارت صمت ادعا می کنند که احتکار خانگی و فضای روانی بازار موجب کمبود روغن شده است؛ یعنی از نگاه آنان مردم مقصر هستند آنان باید به طور واقعی پاسخگو باشند که چه دلایلی باعث شده است که طی چند ماه مردم با کمبود روغن مواجه باشند آیا فضای روانی می تواند به مدت چند ماه کشور را



نمایند مردم لارستان در مجلس، گفت: وزارت صمت سریع تر نسبت به حل کمبود روغن مایع اقدام کند و علاوه بر پاسخگویی نسبت به چرایی این وضعیت برنامه وزارتخانه در این باره را شرح دهد. به گزارش میلاد لارستان، حسین حسین زاده در گفت و گو با خبرنگار پارلمانی خبرگزاری تسنیم، درباره کمبود روغن جامد و مایع در بازار اظهار داشت: علیرغم اینکه از سوی



شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵
لینک و آدرس های فضای مجازی ما
سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](https://b2n.ir/213512)
کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314>
کانال اینستاگرام: https://www.instagram.com/milad_larestan

علت کمبود انسولین قلمی در کشور رهگیری از سامانه تی تک



سخنگوی سازمان غذا و دارو، در ارتباط با اینکه چرا بعضاً شاهد کمبود انسولین قلمی در کشور هستیم، توضیحاتی ارائه داد. به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری مهر، کیانوش جهانپور درباره کمبود انسولین قلمی، گفت: اکثر انواع انسولین در بازار موجود و بعضاً هم انسولین بیوسیمیلار تولید داخل و برندهای مشابه موجود است. وی افزود: دیابتی‌هایی که فقط یک نوع برند خاص از انسولین را مصرف می‌کنند می‌توانند از مشابه داخلی استفاده کنند و در مواردی که وجود ندارد از سامانه «تی تک» نزدیک‌ترین داروخانه به محل سکونت خود را جستجو تا انسولین را تهیه کنند.

جهانپور ادامه داد: موضوع کمبود مقطعی انسولین قلمی شامل همه انواع انسولین نیست، گاهی یکی دو مورد از این اقلام دیر به کشور می‌رسد که دچار کمبود مقطعی می‌شویم و با تلاش‌های صورت گرفته تا حد ممکن سعی بر رفع آن داشته‌ایم، وی با اشاره به یکی از این علت‌های کمبود انسولین که مربوط به حمل و نقل بین‌المللی است، گفت: با توجه به همه‌گیری کووید ۱۹ برخی تأخیرها پیش آمده است. علت دیگر آن مربوط به فرآز و نشیب‌های تخصیص ارز دارو است چرا که برای واردات انسولین، مشکلات و ناهماهنگی‌هایی دیده می‌شود که تأثیر آن را در بازار می‌توان دید.

جهانپور ادامه داد: سرعت رشد مصرف انسولین قلمی در کشور از دیگر علل این کمبود مقطعی است، زیرا در گذشته بعضاً انسولین از زنجیره توزیع رسمی قاچاق و حتی قاچاق معکوس با توجه به تفاوت قیمت آن به کشورهای همجوار دیده می‌شد که همه این‌ها منجر شده است تا بعضاً دچار کمبود شویم، وی با تأکید بر اینکه در آینده نزدیک این تقابلی برطرف خواهد شد افزود: تلاش شده است تا مصرف‌کننده واقعی به انسولین دست پیدا کند و برای در اختیار گذاشتن سهمیه مورد نیاز افراد، از سامانه «تی تک» استفاده می‌شود. البته به سمتی خواهیم رفت تا نام افراد مبتلا به دیابت نیازمند انسولین، در سامانه‌ای با تأیید معاونت درمان در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ثبت شوند تا فقط این افراد بتوانند از انسولین استفاده کنند.

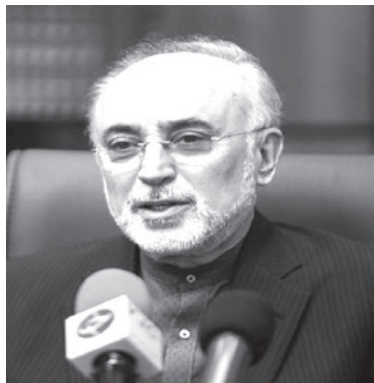
جهانپور گفت: موضوع رهگیری در سامانه «تی تک» هم ادامه خواهد داشت تا اطمینان حاصل شود که انسولین به دست مصرف‌کننده واقعی می‌رسد و میزان قاچاق به صفر برسد. سخنگوی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: به سمتی می‌رویم که در سال ۱۴۰۱ علاوه بر رفع مشکلات مقطعی فعلی بتوانیم در انسولین قلمی خودکفا شویم.

آگهی تعیین حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۰۶۱۳/۳۵۰۰۱۱۳۳۵۰۰۶۱۳-۱۳۹۹۶۰۰۷/۹۹۰ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گزارش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین شمس فرزند عبدل بشماره ملی ۰۸۹۲۰۰۰۶۵۶۰۰ در ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۶/۲ مترمربع پلاک ۱۲۸۵۷ فرعی از پلاک ۱۰۷۲۱ فرعی و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۳۲۶ اصلی واقع درقطعه بیخس ۱۸۱۸ فارس شهرستان گراش محرز گردیده با عنایت به این که تعیین حدود پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۸۵۷ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود روز سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱/۱۷ تعیین و عملیات تعیین از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند و اخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستانداده ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتاب به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۹/۱۲/۱۲

هدایت‌الرحیمی درزی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۵۸۸

هشدار ایران به آژانس درباره قطعنامه شورای حکام



رئیس سازمان انرژی اتمی، گفت: در صورتی که در شورای حکام آژانس قطعنامه‌ای علیه ایران صادر شود واکنش مناسبی را نشان خواهیم داد. علی اکبر صالحی رئیس سازمان انرژی اتمی در حاشیه نشست کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس گفت: در صورتی که شورای حکام آژانس بین المللی انرژی اتمی نسبت به اقدام ایران مبنی بر توقف پروتکل الحاقی قطعنامه‌ای را علیه کشورمان صادر کنند، ایران واکنش مناسبی را خواهد داشت.

دنبال خط کشی بین کارگر و کارفرما نیستیم



جمال رازقی، گفت: ما به دنبال فضای تعارض منافع و هر گونه خط کشی بین کارگر و کارفرما نیستیم و فضای اقتصاد کشور هم پذیرای چنین موضوعی نیست بلکه جامعه کارگری و کارفرمایی مشکل مشترک دارند و به جان هم افتادن این دو قشر شایسته نیست. به گزارش خبرنگاران جوان، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان فارس در جلسه کمیسیون صنعت و رونق تولید، گفت: در تعیین حداقل مزد کارگر مسئله مهم موضوع قدرت خرید است و طبق ماده چهل و یک قانون کار، می‌بایست حداقل قدرت خرید کارگران تأمین شود که اضافه شدن به حقوق و دستمزد وضعیت کارگر را بهتر نمی‌کند، زیرا نرخ تورم نیز بر اساس اضافه شدن میزان حقوق و دستمزد افزایش می‌یابد و افزایش میزان حقوق و دستمزد تأثیری در بهبود معیشت کارگر ندارد.

جمال رازقی، بیان کرد: مباحث تعیین حقوق و دستمزد که هر ساله یکی از مهمترین مسائل در بخش اقتصاد کشور است، و موفقیت هیچ کارفرمایی بدون توجه به کارگر امکان پذیر نخواهد بود. وی افزود: پارسال بیش از ۵۰ ساعت جلسات نفس گیر شورای عالی کار برگزار شد، اما افزایش دستمزد دردی را از جامعه کارگری ما رتفع نخواهد کرد. رازقی اظهارداشت: کشور ایران تنها کشوری است که در چهل سال

کاخ سفید: آماده مذاکره با ایران درباره برجام هستیم



یک مقام کاخ سفید گفت که واشنگتن از پاسخ رد ایران به برگزاری نشست درباره برجام با حضور آمریکا مایوس شده است اما همچنان آماده مذاکره در این خصوص است. به گزارش میلادارستان به نقل از خبرگزاری مهر، یک مقام کاخ سفید گفت که واشنگتن از مخالفت ایران با برگزاری نشست درباره برجام با حضور آمریکا مایوس شده است. وی در عین حال از آمادگی آمریکا برای «مذاکرات هدفمند» با ایران درباره برجام خبر داد. این مقام کاخ سفید افزود: ما درباره بهترین راهکار پیش رو با شرکای خود در ۱۰۵ رایزنی خواهیم کرد.

روزنامه آمریکایی وال استریت ژورنال امروز ادعا کرد که ایران پیشنهاد اروپا مبنی بر مذاکره هسته‌ای مستقیم با آمریکا بر سر توافق هسته‌ای را رد کرده است. بر اساس این گزارش، روزنامه آمریکایی وال استریت ژورنال در گزارشی اعلام کرد که ایران پیشنهاد اروپا مبنی بر مذاکره مستقیم با آمریکا بر سر توافق هسته‌ای را رد کرده است. بر اساس این گزارش، دیپلمات‌های ارشد مذکور اعلام کردند که ایران گفته است که تحریم‌های هسته‌ای باید لغو شوند. به گزارش این روزنامه، تهران ابتدا خواست است تا رفع تحریم‌ها از سوی واشنگتن

و در این راستا نامه‌ای هم ارسال شده است. وی در توضیح پیوست بیانه توافق سازمان با آژانس درباره توقف اجرای داوطلبانه پروتکل الحاقی طبق قانون اقدام راهبردی برای لغو تحریم‌ها، گفت: پیوست این بیانه محرمانه است، شروط خاصی در این زمینه نیامده و بنا بر اطلاعات دقیقی که درباره فهرست تاسیسات و دوربین‌های نظارتی در این پیوست ذکر شده و به دلیل ملاحظات حفاظتی و ضرورت پنهان ماندن مکان تاسیسات کلیدی ایران، این پیوست محرمانه خواهد ماند.

خصوصی استان نظرات کارشناسی و تخصصی خود در خصوص ایجاد وحدت رویه مطالبه جامعه کارگری و کارفرمایی در شورای عالی کار امسال را در یک هفته آینده به دبیرخانه کمیسیون صنعت اتاق ارسال کنند تا تصمیماتی اتخاذ شود که حداقل قدرت خرید کارگران ثابت بماند.

رئیس اتاق بازرگانی فارس در بخش دیگری از سخنان خود اظهارداشت: بهترین راه برای خروج از بحران کارگر و کارفرمایی و بحث تعیین امسال در شورای عالی کار از دولت و مجلس خواسته مشترک داشته باشد نه اینکه به جان هم بی افتند و در نهایت مطالبه آن‌ها راهگشا نباشد. وی تصریح کرد: کارگاه‌های با سود بالا شامل چند بخش مشخص است و امروز اشتغال بیش از ۹۰ درصد صنعت کشور در بخش صنایع کوچک و متوسط است که باید مبانی تعیین دستمزد، در مهمترین بخش اقتصاد کشور یعنی تولید، صنعت و صنایع کوچک و متوسط انجام شود.

رازقی بایان اینکه باور داریم که اگر کارگر با خیال راحت سرکار حاضر نشود نمی‌تواند کار درخور و مناسبی در محیط کار ارائه دهد ادامه داد: ما به دنبال فضای تعارض منافع و هر گونه خط کشی بین کارگر و کارفرما نیستیم و فضای اقتصاد کشور هم پذیرای چنین موضوعی نیست بلکه جامعه کارگری و کارفرمایی مشکل مشترک دارند و به جان هم افتادن این دو قشر شایسته نیست.

شورای امنیت سازمان ملل متحد از سوی آمریکا هیچ‌گونه اشاره‌ای نشده است. از سوی دیگر، جو بایدن رئیس جمهور جدید آمریکا از لحظه ورود به کاخ سفید در ۲۰ ژانویه (اول بهمن)، عملاً هیچ گام محسوسی در راستای بازگشت به برجام برداشته و به انجام چند اقدام عوام‌فریبانه کفایت کرده است؛ حال آنکه او موظف به جبران اشتباه دولت قبلی واشنگتن در خصوص برجام است. شایان ذکر است که توافقنامه هسته‌ای ایران با نام رسمی «برنامه جامع اقدام مشترک» (برجام) در سال ۲۰۱۵ به امضای ایران و گروه ۵+۱ (ایالات متحده، انگلیس، فرانسه، روسیه، چین و آلمان) و اتحادیه اروپا رسید. طبق این توافقنامه، ایران مجاز به غنی سازی اورانیوم تا غنای ۳.۶۷ درصد است و در ازای آن، سایر طرف‌های امضاکننده این توافق ملزم به لغو تحریم‌های اقتصادی علیه ایران شدند.

به رغم رضایت تمام طرف‌ها از مفاد این توافقنامه، دولت ایالات متحده در دوران ریاست جمهوری «دونالد ترامپ» در ۸ ماه می ۲۰۱۸ (۱۸ اردیبهشت ماه سال ۹۷) به طور یکجانبه از این توافق خارج شد و تحریم‌ها علیه ایران را دوباره وضع کرد که این اقدام واشنگتن در کنار انفعال طرف‌های اروپایی و عدم اقدام مستقلانه آنها در جهت جبران پیامدهای این خروج، مقامات تهران را واداشت تا طبق مادتهای ۲۶ و ۳۶ برجام در روندی گام به گام تعهدات برجامی خود را کاهش دهند.

دولت جدید آمریکا در تلاش است تا وانمود کند به دنبال بازگشت به توافق هسته‌ای سال ۲۰۱۵ با ایران موسوم به برجام است؛ اما در عمل به بیانه‌های مختلف از انجام این کار سرباز می‌زند. گفتنی است که محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه کشورمان اعلام کرده بود که تصمیم جمهوری اسلامی ایران مبنی بر تعلیق اجرای پروتکل الحاقی کاملاً مطابق با متن برجام بوده و این تصمیم در راستای ادامه نقض توافق هسته‌ای از سوی آمریکا و انفعال سه کشور اروپایی متعهد در برجام در عمل به تعهداتشان صورت گرفته است.

انصارا... یا بایدن، کدامیک بن سلمان را خانه نشین کرده اند؟

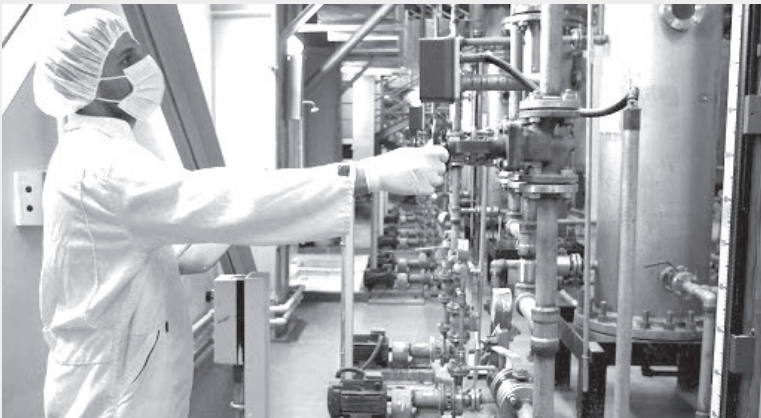


کشکول

اما علی رغم این فضاهای صنعتی آنچه مشخص نیست اینکه چرا بن سلمان علی رغم انجام یک عمل به اصطلاح سربایی ترجیح داده است همچنان در رختخواب بماند؟ آیا ولیعهد جوان از مواجهه میدانی با کابوسی بنام انصارا...، حملات مداوم آنها به جای جای سعودی و سقوط قریب الوقوع مارب هراسان است و به بستر پناه آورده؟ آیا از افشای گزارش دست داشتش در قتل خاشقچی از سوی آمریکا نگران است؟ و یا اینکه جلب ترحم را به شیوه کودکان بر هر چیزی ترجیح می‌دهد؟ طبعاً اینکه علی رغم گزارش قتل خاشقچی بایدن و دولتش تأکید کرده و می‌کنند که تهدیدی متوجه بن سلمان نخواهند کرد می‌توانست پیش از این ولیعهد جوان را سرپا کند اما اینکه روز به روز بر فشارهای یعنی‌ها بر سعودی افزوده می‌شود و هیچ چیز نه میدان نبرد و نه در عرصه دیپلماسی نتوانسته انصارا... را از تصمیمشان منصرف کند به نظر اساسی‌ترین دلیلی است که همچنان بن سلمان را بر تخت و چشم به راه تلفن‌هایی از جنس همدلی نگاه دارد.

چند روزی است که رسانه‌های سعودی از عمل جراحی بن سلمان خبر می‌دهند و البته حال او را مساعد گزارش می‌کنند اما بن سلمان ترجیح داده است در تخت بیماری بماند و با مواجهه میدانی با کابوسی بنام انصارا...، حملات مداوم آنها به جای جای سعودی و سقوط قریب الوقوع مارب هراسان است و به بستر پناه آورده؟ آیا از افشای گزارش دست داشتش در قتل خاشقچی از سوی آمریکا نگران است؟ و یا اینکه جلب ترحم را به شیوه کودکان بر هر چیزی ترجیح می‌دهد؟ طبعاً اینکه علی رغم گزارش قتل خاشقچی بایدن و دولتش تأکید کرده و می‌کنند که تهدیدی متوجه بن سلمان نخواهند کرد می‌توانست پیش از این ولیعهد جوان را سرپا کند اما اینکه روز به روز بر فشارهای یعنی‌ها بر سعودی افزوده می‌شود و هیچ چیز نه میدان نبرد و نه در عرصه دیپلماسی نتوانسته انصارا... را از تصمیمشان منصرف کند به نظر اساسی‌ترین دلیلی است که همچنان بن سلمان را بر تخت و چشم به راه تلفن‌هایی از جنس همدلی نگاه دارد.

سانتریفیوژهای نسل جدید در فردو نصب می‌شود



قانون مبنی بر توقف اجرای داوطلبانه پروتکل الحاقی گفت ما از ۲۷ بهمن ماه در اجرای قانون اقدام راهبردی، دبیرخانه آژانس بین المللی انرژی اتمی را نسبت به توقف اجرای پروتکل الحاقی در ۵ اسفندماه آگاه کردیم و پس از آن بود که مدیرکل آژانس برای بررسی نحوه ادامه همکاری ایران و آژانس بر اساس تکمیل و گازدهی خواهد شد.

قانون مبنی بر توقف اجرای داوطلبانه پروتکل الحاقی گفت ما از ۲۷ بهمن ماه در اجرای قانون اقدام راهبردی، دبیرخانه آژانس بین المللی انرژی اتمی را نسبت به توقف اجرای پروتکل الحاقی در ۵ اسفندماه آگاه کردیم و پس از آن بود که مدیرکل آژانس برای بررسی نحوه ادامه همکاری ایران و آژانس بر اساس تکمیل و گازدهی خواهد شد.

قانون مبنی بر توقف اجرای داوطلبانه پروتکل الحاقی گفت ما از ۲۷ بهمن ماه در اجرای قانون اقدام راهبردی، دبیرخانه آژانس بین المللی انرژی اتمی را نسبت به توقف اجرای پروتکل الحاقی در ۵ اسفندماه آگاه کردیم و پس از آن بود که مدیرکل آژانس برای بررسی نحوه ادامه همکاری ایران و آژانس بر اساس تکمیل و گازدهی خواهد شد.

سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: رییس سازمان انرژی اتمی با اشاره به روند نصب سانتریفیوژهای نسل جدید IRYM و IR۶ در تاسیسات فردو و نظارت تأکید کرد که در موعد مقرر در قانون، نصب آبشارهای این نوع از سانتریفیوژها هم تکمیل و گازدهی خواهد شد.

سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت: رییس سازمان انرژی اتمی با اشاره به روند نصب سانتریفیوژهای نسل جدید IRYM و IR۶ در تاسیسات فردو و نظارت تأکید کرد که در موعد مقرر در قانون، نصب آبشارهای این نوع از سانتریفیوژها هم تکمیل و گازدهی خواهد شد.

سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی، افزود: رییس سازمان انرژی اتمی درباره اجرای ماده ۶

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان
در خصوص بیماری کرونا
۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱
پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی
۴۰۳۰



راهنمای خرید ظروف آرکوپال

آرکوپال به مراتب بیشتر از معایب آن است. وزن سبک این محصول باعث می‌شود که بسیاری از افراد مستقیماً به سراغ ظروف آرکوپال بروند. به همین دلیل هم هست که غالباً استفاده از ظروف آرکوپال برای مصارف روزانه توصیه می‌شود، چراکه امکان جابه‌جایی و شست‌وشو را به مراتب راحت‌تر می‌کند. علاوه بر این وجود رنگ‌های متنوع این محصول که امروزه در بازار موجود هستند نیز تنوع انتخاب را بیشتر می‌کند و به همین دلیل نیز هر کسی با هر سلیقه‌ای می‌تواند ظروف آرکوپال موردنظر خود را انتخاب کند.

نماینده. در نتیجه با انتخاب چنین سرویس‌هایی می‌توانید ترکیب موردعلاقه و البته موردنیاز خود را خریداری کنید.

اگر ظروف آرکوپال شما لبرپردگی پیدا کرده و یا خط و خشی بر روی آن شکل گرفت از آن استفاده نکنید. به طور کلی باید بگوییم که لبرپردگی‌های موجود در ظروف آرکوپال می‌توانند باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زای بسیاری را در خود جمع کنند و به همین دلیل نیز خطرات و مشکلات بسیاری را به همراه خواهند داشت. علاوه بر این وجود لبرپردگی در این ظروف امکان شست‌وشو را به مراتب برایتان سخت‌تر خواهد کرد و می‌توانند باعث مجروح شدن و بریدن لب‌هایتان نیز بشود.

امروزه انواع ظروف آرکوپال فانتزی، کلاسیک، مدرن، مجلسی و... در بازار موجود هستند و شما می‌توانید بنا بر سلیقه و همین‌طور نیاز خود از این ظروف خریداری کنید. به سراغ مدل طرف‌های آرکوپالی بروید که با سایر ظروف و سبک وسایل موجود در آشپزخانه‌تان هماهنگ باشد. یکی دیگر از مسائلی که باید در زمان خرید ظروف آرکوپال خود در نظر داشته باشید خوش‌دست بودن و قابل شست‌وشو بودن آن است.

ایجاد نمایید که از هر لحاظ مناسب و ایده آل باشد.

دکوراسیون مغازه کیف و کفش :



دکوراسیون اغلب مغازه های کیف و کفش به این دلیل که اقلام قابل فروش و محصولات دارای اندازه و ابعاد کوچکی هستند و همچنین باید طرح و مدل آنها قابل مشاهده باشد، به صورت طبقه بندی شده و قفسه ای انجام می گیرد و دکور داخلی اینگونه فروشگاه ها اغلب از جنس ام دی اف می باشد.

دکوراسیون داخلی مغازه :

مهمترین نکته ایی که در طراحی دکوراسیون داخلی مغازه باید بدان توجه نماییند این است که علاوه بر زیبایی و جذابیت فضای داخل مغازه باید به راحتی مشتریان نیز توجه نمایند. بعد از اینکه ایده دکوراسیون مطرح و توسط رسد و می توانن فضایی مناسب و ایده آل در داخل مغازه ایجاد نماید. نورپردازی مناسب و همچنین استفاده از رنگ های مناسب و جذاب در دکور مغازه می تواند نقش مهمی در جذب مشتری داشته باشد.

دکوراسیون وترین مغازه :



طراحی وترین مغازه شیک و مناسب اولین اقدام برای جلب توجه مشتری است و از این طریق میتوان افراد با سلیقه ها و نیازهای مختلف را جذب نمود. وترین مغازه را نیز با توجه به نوع محصولات طراحی نمایید و از آنها نهایت استفاده را ببرید.

ظروف آرکوپال گونه‌ای از ظروف چینی هستند که زیبایی ظاهری آن‌ها همانند ظروف چینی بوده و استحکام به مراتب بیشتری دارند. ظروف آرکوپال سبک‌تر هستند و تا حدودی نیز شفاف‌تر به نظر می‌رسند. به همین دلیل نیز غالب افراد بین ظروف چینی و آرکوپال، گزینه دوم را انتخاب می‌کنند. در واقع باید بگوییم که ظروف آرکوپال از شیشه نشکن‌تر و از چینی سبک‌تر هستند.

برای تهیه ظروف آرکوپال از مواد اولیه ظروف شیشه‌ای به همراه برخی از مواد معدنی استفاده می‌شود، به همین خاطر نیز نحوه و پروسه ساخت این ظروف بیشتر شبیه به ظروف شیشه‌ای است تا چینی.

تمامی این مسائل در حالی است که ظروف چینی نوعی از سرمایه‌یک به حساب می‌آیند به مراحل یخت و آماده‌سازی آن‌ها همانند ظروف سرمایه‌یکی است. این یعنی در مرحله اول خاک چینی به صورت گل در می‌آید و بعد از آن هم درون قالب شکل می‌پذیرد. بعد در کوره قرار می‌گیرد و با لعاب خاصی پوشش می‌یابد.

مزایا و معایب ظروف آرکوپال
اگر تصمیم به خرید ظروف آرکوپال دارید باید جوانب متفاوتی را از این محصول سنجید تا در نهایت بتوانید به شکل هوشمندانه‌ای انتخاب کنید. به طور کلی باید بگوییم که مزایای ظروف

خرید ظرف و ظروف برای منزل علاوه بر آنکه می‌تواند کار جذاب و هیجان‌انگیزی باشد می‌تواند کاری مهم و دقیق نیز به شمار آید. از آنجا که معمولاً ظروف آرکوپال را به صورت روزانه و در مصارف زیادی به کار می‌برند باید به دنبال محصولی از این دسته بود که از کیفیت بالایی برخوردار بوده و طول عمر بالایی را نیز به دنبال داشته باشد.

تفاوت ظروف آرکوپال با چینی

ظروف آرکوپال گونه‌ای از ظروف چینی هستند که زیبایی ظاهری آن‌ها همانند ظروف چینی بوده و استحکام به مراتب بیشتری دارند. ظروف آرکوپال سبک‌تر هستند و تا حدودی نیز شفاف‌تر به نظر می‌رسند. به همین دلیل نیز غالب افراد بین ظروف چینی و آرکوپال، گزینه دوم را انتخاب می‌کنند. در واقع باید بگوییم که ظروف آرکوپال از شیشه نشکن‌تر و از چینی سبک‌تر هستند.

برای تهیه ظروف آرکوپال از مواد اولیه ظروف شیشه‌ای به همراه برخی از مواد معدنی استفاده می‌شود، به همین خاطر نیز نحوه و پروسه ساخت این ظروف بیشتر شبیه به ظروف شیشه‌ای است تا چینی.

تمامی این مسائل در حالی است که ظروف چینی نوعی از سرمایه‌یک به حساب می‌آیند به مراحل یخت و آماده‌سازی آن‌ها همانند ظروف سرمایه‌یکی است. این یعنی در مرحله اول خاک چینی به صورت گل در می‌آید و بعد از آن هم درون قالب شکل می‌پذیرد. بعد در کوره قرار می‌گیرد و با لعاب خاصی پوشش می‌یابد.

مزایا و معایب ظروف آرکوپال
اگر تصمیم به خرید ظروف آرکوپال دارید باید جوانب متفاوتی را از این محصول سنجید تا در نهایت بتوانید به شکل هوشمندانه‌ای انتخاب کنید. به طور کلی باید بگوییم که مزایای ظروف



با جداسازی زباله‌های خشک و تر و قراردادن ظرف‌های مایع دستشویی‌تان در میان زباله‌های خشک به طبیعت کمک کنید.

نکته‌ای برای افراد با پوست دست خشک

کسانی که پوست دست‌شان خشک است باید بیشتر از دیگران به فکر سلامت دست‌های‌شان باشند. یکی از موادی که حتماً باید از صابون مورداستفاده ی این افراد کسر شود، سدیم سولفات (SLS) است. این ماده در بیشتر صابون‌ها وجود دارد. چون باعث می‌شود تا بهتر کف کنند. اما سدیم سولفات پوست دست را به‌شدت خشک می‌کند و چربی طبیعی آن را از بین می‌برد.

پس در صورت داشتن مشکل خشکی پوست دست حتماً روی محصولات بهداشتی را بخواهید و اگر حاوی SLS بودند، دورشان را خط بکشید. به جای آن به دنبال صابون‌ها و کرم‌هایی باشید که کار آب‌رسانی به پوست را انجام می‌دهند و نمی‌گذارند تا خشکی پوست‌تان دوچندان و دست‌تان خشک و زخمی شود.

وجود الکل در شوینده‌ها هم پوست دست را خشک می‌کند. الکل می‌تواند احتمال مرگ سلول‌های پوست را تا ۲۰ درصد افزایش دهد. پس اگر از مایعی حاوی الکل هم استفاده کنید، خشکی و ناراحتی پوستی‌تان بیشتر خواهد شد.

قبل از خرید مایع دستشویی این نکات را بدانید

به شکل ژل و فوم هم در بازار عرضه می‌شوند. ژل‌ها دارای الکل در ترکیبات‌شان هستند و در بسیاری از کشورها طرفدار دارند. اما احساسی که از مصرف آنها به وجود می‌آید، کمی با مایع‌های دستشویی معمولی متفاوت است. یعنی این احساس بعد از مصرف‌شان وجود دارد که دست‌ها کاملاً پاک نشده‌اند. (چون دست را بعدش آبکشی نمی‌کنیم.)

سرعت خشک‌شدن صابون مایع از ژل و فوم سریع‌تر است و کمتر روی پوست باقی می‌ماند و حالتی آزاردهنده ایجاد نمی‌کند. یعنی بعد از اینکه صابون را از روی دست‌های‌تان آب می‌کشید دیگر مشکل باقی‌ماندن صابون روی دست وجود نخواهد داشت.

صابون‌های مایع در دستشویی نسبت به ژل و فوم، دستشویی را بیشتر کثیف می‌کنند. این مایع‌ها از دیسپانسر یا همان جای مایع دستشویی چکه می‌کنند و روی زمین می‌ریزند این قسمت کارشان بسیار آزاردهنده است. چون هم روی کاشی‌ها و کف زمین دستشویی لک به جای می‌گذارند و هم وقتی آب به آنها می‌خورد، کف به وجود می‌آورد و زمین را لیز می‌کنند.

هزینه خرید مایع دستشویی را در نظر بگیرید
مایع دستشویی از آن مواد بهداشتی پرمصرف در منزل است. پس باید به دنبال برندها و مایع‌هایی باشید که خریدشان از نظر اقتصادی در ماه به شما فشار نمی‌آورد.

ظرف مایع دستشویی قابل بازیافت است
زیبایی و طراحی ظرف مایع دستشویی می‌تواند در خریدتان نقش داشته باشد. اما قبل از زیبایی به کاربندی بودن طراحی ظرف مایع دستشویی توجه داشته باشید.

ظرف مایع دستشویی معمولاً از جنس پلاستیک قابل‌بازیافت است و این موضوع به حفظ محیط زیست تاحدی کمک می‌کند. پس شما هم

سازگار با پوست دستتان باشد
سازگاری صابون مایع با پوست هم بسیار مهم است. اگر صابون پوست را خشک و آسیب‌پذیر کند قطعاً باید آن را سریع کنار گذاشت و مصرفش را متوقف کرد. پوست هر کس ویژگی‌هایی دارد که با شناخت آن و کمی آزمون و خطا می‌تواند به بهترین صابون مایع برای آن برسد.

اما پدیده‌ای است که خرید مایع دستشویی با عطری تند و رنگی به‌شدت غلیظ و مصنوعی احتمالاً به پوست دست آسیب می‌رساند. چرا؟ به دلیل اینکه برای اضافه‌کردن رنگ و بویی اغراق‌شده به مایع دستشویی باید از مواد مصنوعی استفاده شود و این مواد مصنوعی هم معمولاً پوست را خشک و زبر می‌کنند. خرید صابون‌های مایعی با رنگ‌های مصنوعی و موادی مانند پارابن در ترکیبات‌شان توصیه نمی‌شود.

وجود برخی مواد مانند آلونهورا، روغن زیتون باعث نرمی پوست می‌شود. پس قبل از خرید مایع دستشویی حتماً روی آن را بخوانید و ببینید مواد سازنده ی آن شامل چیست.

بو و رایحه ی محصول را در نظر بگیرید

اگر ریه‌های‌تان ضعیف است یا بنا به هر دلیل دیگری از بوی تند عطر اذیت می‌شوید، نباید در هنگام خرید مایع دستشویی به سراغ گزینه‌هایی بروید که بو و رایحه‌ای به‌شدت تند دارند. بهتر است به دنبال خرید مواردی باشید که فاقد بو هستند یا بویی ملایم دارند.

موضوع سلیقه هم نکته دیگری است که نباید از یادتان برود. شاید شما دوست داشته باشید که محصول بهداشتی مصرفی‌تان دارای بو و رایحه باشند اما اگر دقت نکنید و صابون مایعی را بخرید که بویش برای‌تان ناخوشایند است و آن را نمی‌پسندید، در هنگام مصرف اذیت خواهید شد.

بافت و ساختار صابون را ببینید

صابون‌های مایع علاوه بر مایع‌های معمولی

انواع

دکوراسیون مغازه



طراحی دکوراسیون مغازه شیک و ایده آل نقش مهم و به سزایی در جذب مشتری دارد. برای داشتن بهترین و مناسب ترین دکوراسیون فروشگاه و مغازه رعایت نکات مهم و کاربردی و همچنین مشاهده مدل های متنوع و زیبای دکوراسیون های مختلف برای انواع مغازه ها، می تواند ایده جالب و قابل توجهی باشد.

جدیدترین مدل های دکوراسیون مغازه و فروشگاه با ایده های مدرن و شیک :



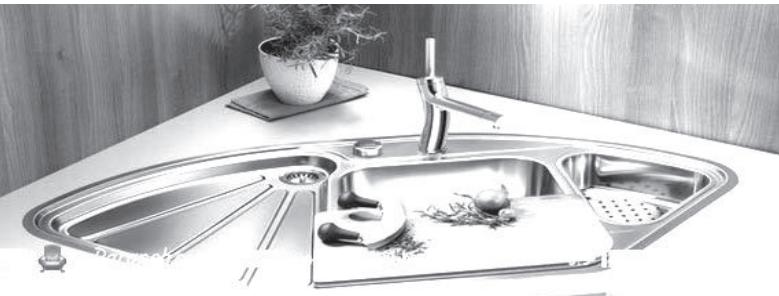
اولین نکته برای طراحی دکوراسیون مغازه توجه به نوع محصولات و همچنین متراژ فروشگاه مورد نظر است که اهمیت فوق العاده ای در نوع دیزاین مغازه دارد. دومین نکته این است که باید توجه نمایید که دکوراسیون فروشگاه و مغازه شامل دو بخش مجزا دکوراسیون داخلی مغازه و ویتترین مغازه است که باید هر یک را با برنامه ریزی و همچنین به کارگیری نکات مهم دکوراسیون طراحی نمود.

دکوراسیون مغازه پوشاک :



فروشگاه پوشاک یکی از مغازه هایی است

نکات مهم هنگام انتخاب سینک ظرفشویی



۱.تعداد لگن ها

هنگام خرید سینک حتما به فضای آشپزخانه خود توجه کنید. همیشه بزرگترین سینک ظرفشویی مناسب‌ترین سینک نیست. شما باید کاربرد خود را در نظر بگیرید و با توجه به محدودیت فضای آشپزخانه سینک مناسبی انتخاب کنید. سینک تک لگن جای خیلی کمی اشغال می‌کند و مناسب آشپزخانه‌های کوچک میباشد،اما کار کردن با اینگونه سینک ها کمی مشکل است.کار کردن با سینک دو لگنه بسیار راحت است،شما می‌توانید در یک دهانه ظرفها را بشویید و در دهانه دیگری آب بکشید .

معمولا سباز سینک دو لگن بزرگتر از تک لگن میباشد.همچنین در برخی از آن‌ها لگن ها هم‌اندازند و در برخی نیز سباز لگن ها با هم متفاوت است.در سینک سه لگنه دو لگن بزرگ در کناره‌ها و یک لگن کوچک در وسط. آن وجود دارد .

۲.عمق سینک

عمق استاندارد سینک بین ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر میباشد.معمولا قابلمه‌های بزرگ و تعداد زیادی از بشقاب و قاشق و چنگال ،جای خیلی زیادی را روی سینک می‌گیرند ، این مشکل توسط سینک های عمیق رفع میشود. یکی از مزیت های مهم سینک عمیق این است که هنگام کار کردن با سینک هیچ آبی روی شما و لباس‌های شما ریخته نمی شود.ظرفیت سینک های عمیق زیاد است و راحت‌تر می‌توانید با آن کار کنید.هرچه عمق لگن بیشتر باشد کیفیت سینک بالاتر خواهد بود

۳.جنس و کیفیت سینک

سینک های ظرفشویی از نظر جنس و مواد سازنده، به چند دسته تقسیم می‌شوند:

سینک ظرفشویی استیل

سینک های استیل ضد زنگ به دلیل ظاهر زیبا، ارزان‌تر بودن، دوام بیشتر و راحتی در

تمیز کردن جزء سینک های ظرفشویی محبوب میباشد.سینک استیل فضای آشپزخانه را جذاب می کند . این سینک ها زنگ نمی‌زند، و دچار فرورفتگی و برآمدگی نمی شود. هنگام خرید

سینک ظرفشویی استیل حتما به ضخامت ورق آن توجه کنید. فولاد کم‌کربن مقاومت کمتری دارد و درخشندگی و حالت صیقلی آن هائیز کم میباشد اما فولاد با درصد کربن بالا، بسیار صیقلی و صاف و درخشان است.

سینک ظرفشویی شیشه ای

سینک ظرفشویی شیشه ای، از سکوریت نشکن ساخته می‌شود وجنس قسمت لگن آن ،استیل میباشد.این سینک ها ظاهر زیبایی دارد و لکه آب روی آن باقی نمی‌ماند اما احتمال دارد در اثر فشار، شیشه سینک ترک بردارد و بشکند. سینک ظرفشویی کامپوزیت گرانیت

سینک های کامپوزیت از ترکیب گرانیت یا کوارتز با پرکننده رزین ساخته می‌شود.مقاومت این سینک ها زیاد است و در برابر خراش یا لکه مقاوم هستند. سینک‌های گرانیتی تحمل زیادی در برابر حرارت دارند ومیتوانند ۵۲۵ درجه فارنهایت را تحمل کنند و به هیچ وجه تغییر رنگ نمی دهند.

سینک ظرفشویی سنگی

سینک سنگی جلوه خاصی به آشپزخانه می دهد

مزایای انواع سینک ظرفشویی

سینک ظرفشویی گرانیتی خط و خش را نشان نمی دهد و مشکل ته نشین رسوبات در سینک

انواع پوشاک نمایش خوبی داشته باشند و به راحتی طرح و مدل آنها قابل رویت باشد و همچنین فضای دسترسی مشتری نیز فراهم آمده باشد تا موجب رضایت مشتری و همچنین خرید مناسب وی شود.

دکوراسیون بوتیک مردانه :

در اغلب بوتیک های مردانه علاوه بر انواع لباس، کفش و سایر ملزومات مورد نیاز آقایان نیز به فروش می رسد، بر همین



مغازه ها بهتر است به این نکته توجه نمایند که دکوراسیون باید به گونه ای باشد که

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۴۱۸-۱۱۰۰۰-۳۱۱-۱۳۹۹۶ مورخه ۹۹/۱۱/۱۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم جوانمرد فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۴۰ صادره از لار در شناسدنگ یک باب خانه به مساحت ۲۷۲/۷۵ متر مربع تحت پلاک ۲ فرعی از ۴۴۴۰ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۴۰ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه صداقت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷

شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۸۰۲

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

برابر رأی شماره ۱۴۱۸-۱۱۰۰۰-۳۱۱-۱۳۹۹۶ مورخه ۹۹/۱۱/۱۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم اردیش فرزند محمد بشماره شناسنامه ۶۶۰ صادره از لار در شناسدنگ یک باب خانه به مساحت ۲۷۲/۷۵ متر مربع تحت پلاک ۱ فرعی از ۴۴۴۰ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۴۰ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه صداقت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷

شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۸۰۳

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

چرا و چگونه گول میخوریم؟

همه ما به شیوه های مختلف می خواهیم بر رفتار دیگران تأثیر بگذاریم. با این حال ، برخی در این کار افراط می کنند. افراد سلطه جو تنها به تأثیر گذاری بر دیگران راضی نمی شوند بلکه می خواهند آنها را کنترل کرده و تحت تسلط خود درآورند. آنها این کار را به روش هایی انجام می دهند که شما متوجه نشوید. بیشتر این روش ها رفتارهای «معمولی» و پیش پا افتاده هستند و از این رو مورد توجه قرار نمی گیرند اما به همین دلیل بسیار مشکل ساز می شوند چرا که بدون آنکه متوجه شوید تحت سلطه و کنترل آنها در می آیدید.

در همه این روش ها از احساسات اصلی ما مانند ترس، عصبانیت یا همدردی بهره می گیرند. افراد سلطه جو بدون آنکه دلیل موجهی وجود داشته باشد با تحریک احساسات شما را به دام می اندازند. از این رو شناختن این روش ها می تواند به ما کمک کند که در دام افراد سلطه جو نیفتیم.

۷ روشی که سلطه جویان بر ما مسلط میشوند

۱- سرزنش کردن

سرنزش احساسی بسیار قوی است که می تواند باعث شود افراد رفتار نامعقولی داشته باشند.مورد سرزنش واقع شدن احساس خوبی ندارد چرا که موجب می شود ارزش های اخلاقی فرد زیر سوال برود، ارزش هایی که برای زندگی در جامعه به آن نیاز داریم. مردم می توانند با قضاوت کردن رفتار شما و سرزنش کردن شما را کنترل کنند. اگر معیارهای خود را برای قضاوت نداشته باشید به سادگی در دام آنها می افتید زیرا آنها به شما القا می کنند که کدام کارتان خوب بوده و کدام بد، و بعد شما را مجبور می کنند کاری را انجام دهید یا چیزی را بگویید که صرفاً به نفع آنها باشد و با انجام آن از احساس گناه و سرزنش خلاص شوید. به این ترتیب شما به سادگی و برای آنکه مورد سرزنش قرار نگیرید تحت سلطه و کنترل آن فرد در می آییدید.

۲- ایجاد احساس نگرانی و ناامنی

نگرانی یکی دیگر از این احساساتی است که با سوء

شما می کارند تا زمان مناسب از آن بهره بگیرند. آنها خیلی زیرکانه به شما القا می کنند که یک رفتار خاص برای شما خطرناک است. وقتی آنها به شما می گویند که «به این روش عمل کنید» در واقع شما را تحت کنترل خود درآورده اند. وقتی که به شما می گویند اگر این کار را نکنید دچار مشکل می شوید به نظر می آید که رفتاری عقلانی دارند اما آنچه در واقع انجام می دهند تلاش برای شرطی کردن شما از طریق ترس است.

۶- جار و جنجال و دعوای ساختگی

افرادى که سر هر چیز دعوا راه می اندازند تقریباً همیشه می توانند بر شما مسلط شوند و کنترل تان می کنند. ما مورد افرادی صحبت می کنیم که در مورد کوچکترین چیزها دعوا و سرو صدا راه می اندازند. افرادی که به دیگران این احساس را القا می کنند که اگر می خواهی با من درگیر نشوی باید رفتار خاصی با من داشته باشی.

آنها با تسلط بر دیگران از پذیرش پیامدها و عواقب رفتار خود اجتناب می کنند. این افراد اینگونه عمل می کنند تا مردم بر عیبهای آنها انگشت نگذارند. و سرانجام در مواجهه با این افراد همیشه مسئول درگیری کس دیگری است. شخص سلطه جو همیشه حرف خودش را به کرسی می نشاند.

۷- پخشگی و هالو بازی

افرادى که خودشان را به پخشگی می زنند و وانمود می کنند چیزی نمی دانند یا نمی توانند کاری را انجام دهند در حالی که هم می دانند و هم می توانند انجام دهند. آنها کارهای دشوار را با این بهانه که «تو بهتر انجام می دی»به دیگران محول می کنند. به عبارت دیگر، آنها دیگران را مجبور می کنند که کارهایشان را انجام دهند تا خود کاری نکنند و ظاهراً همه اینها به این دلیل است که آنها دست و پا چلفتی، هالو یا پخمه هستند.

همچنین افرادی که وانمود می کنند حرف شما را نمی فهمند نیز می توانند بر شما مسلط شوند. آنها ممکن است وانمود کنند که نمی توانند مسائل خودشان را حل کنند. این روش دیگری

است تا کارهایشان را به گرده دیگران انجام دهند. سلطه گران، اغلب به طور نامحسوس ترس را در دل

اشتباه شماره ۱

کودکان نوپا، زمانی کار خود را به بهترین نحو ممکن انجام می دهند، که بداندن والدین از آنها چه انتظاری دارند. حال این انتظارات می تواند زمان حمام رفتن یا خوابیدن باشد، یا عوایبی که از یک رفتار بد نصیب شان خواهد شد. هر چه این انتظارات سازگارتر و قابل پیش بینی تر باشند، کودک نوپای شما به احتمال بیشتر، انعطاف پذیرتر و دلپذیر تر خواهد بود.

این اشتباه را تصحیح کنید

تا جایی که برای تان مقدور است، کودک را با خط مشی منظم تربیت کنید و با نظم یاو برخورد کنید. اگر والدین(پادیدگر مراقبان)،با یکدیگر موافق ویکدل نباشند، سازگاری می تواند به یک چالش تبدیل شود. اگر کودکی غذای خود را روی زمین بریزد یا در زمان تعیین شده نخوابند، نمی دانیم که چه نوع عکس العملی،بهترین عکس العمل می باشد!!!!

اشتباه شماره ۲

تمرکز بر روابط خانوادگی بسیار لذت بخش و مفید است اما برخی والدین در انجام این کار افراط می کنند. دکتر توماس فالن، روان شناس بالینی می گوید : « کودکان، سبزی کردن اوقات را با یکی از والدین، بسیار دوست دارند. اختصاص دادن زمانی برای کودکان به طور مجزا، برای والدین نیز بسیار سرگرم کننده می باشد؛ زیرا مجبور نیستند تا با رقابت و هم چشمی دو کودک با یکدیگر کلنجار روند.»

این اشتباه را تصحیح کنید

روش مناسب برای سبزی کردن زمان با یک کودک نوپا، چه روشی است؟ فالن، این طور پاسخ می دهد: «بسیار ساده است؛ روی زمین بنشینید و با او بازی کنید. هنگامی که می خواهید خوابود، برای او قصه بگویید یا کتابی را که دوست دارید، برایش بخوانید.»

اشتباه شماره ۳

پیش از حد کمک کردن برخی از والدین در انجام هر کاری به کودکان هم می تواند مشکل ساز باشد؛ هنگامی که کودک برای انجام دادن کاری بسیار کوچک دچار مشکل می شوند، والدین با سرعت به آنها نزدیک شده و کارشان را انجام می دهند.

وسواس شستشو عبارت است از احساسی آزاردهنده مبنی بر اینکه آلودگی‌ها علی‌رغم بارها شستشو هنوز از بین نرفته‌اند. این وسواس یکی از شایع‌ترین انواع اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) است که البته جزو درمان‌پذیرترین وسواس‌ها نیز به‌شمار می‌رود. بسیاری از مبتلایان به این بیماری تصور می‌کنند هرگونه تماس اتفاقی با قرارگیری در معرض آلودگی‌ها منجر به آلودگی کامل و آسیب جدی می‌شود. بیماری که به‌موجب این طرز تفکر دائمًا نگران حفظ خود از آلودگی‌هاست، به نظافت و شستشوی افراطی روی می‌آورد، اما باز هم به‌سختی احساس تمیزی می‌کند. انجام ندادن رفتارهای وسواسی باعث اضطراب افراد مبتلا به این اختلال می‌شود و اما انجام دادن مداوم آن اضطراب فرد را کم نمی‌کند، بلکه تنها در مقطع زمانی کوتاه فرد را آرام می‌کند. با این حال شدت رفتارهای شستشو کم نمی‌شود و فرد همیشه یک نوع اجبار برای انجام آن‌ها در خود احساس می‌کند. این چرخه‌های وسواس گونه می‌تواند بسیار تکرار شوند و هر بار زمان زیادی را به خود اختصاص دهند. در این صورت فرد وسواسی نیز ممکن است خود متوجه این همه انرژی که صرف این کارها می‌کند نباشد.

ویژگی‌های این وسواس

نشانه‌های وسواس در نوع وسواس شستشو بیشتر به صورت نگرانی افراطی نسبت به آلودگی بدن و یا لباس‌ها بروز می‌کند. در ابتدا فرد وسواسی پس از دیدن و یا مواجهه فکری با عامل تحریک کننده به شستن روی می‌آورد. تا جایی که ممکن است این افراد احساس درماندگی کنند، پوست دستانشان از بین برود و یا در مسائل کاری و خانوادگی به مشکل برخوردند. در این حین حمام فرد نیز طولانی و طولانی‌تر می‌شود تا جایی که گاهی در

چند بر خورد غلط در رفتار با کودک نوپا را بشناسید



مادر یا پدر محترم، قبل از انجام این کار لحظه ای فکر کنید: اگر بخواهید برای هر کاری، از جمله پوشیدن یک لباس، یا حل کردن یک پازل، به کودک کمک کنید، در واقع این پیام را به او می دهید، که تو هیچ کاری را نمی توانی انجام دهی-

به عبارت دیگر، تو کودک ی بی کفایت و نا لایق هستی.
بسی براون، نویسنده ی کتاب تو رئیس نیستی، این طور می گوید: «والدینی که در انجام هر کاری به کودک کمک می کنند و سعی می کنند تا بر خرابکاری های خود و اشتباهاتش به طور غیر منطقی سرپوش بگذارند، در واقع در تربیت کردن کودکانی متکی به خود، با مشکلات عدهه ای مواجه خواهند شد»

این اشتباه را تصحیح کنید

براون می گوید: «باید به کودکان خود یاد دهیم که چالش ها را تحمل کرده و با آنها مبارزه نمایند. البته، تشویق و تمجید، اصلا کار اشتباهی نیست. او را تشویق کنید. بگویید، تو می توانی از پس این کار بر آیی.»

اشتباه شماره ۴

پیش از حد صحبت کردن با کودکان نوپا، معمولاً ایده ی فوق العاده ای محسوب می شود. اما نه هنگامی که این کودکان رفتار نامناسبی از خود نشان می دهند. تصور کنید که مادری به کودک ۲ ساله اش که کوچکی می خواهد، جواب منفی می دهد. کودک به خاطر این نه، هیاهو به پا کرده و سر و صدا راه می اندازد.

یکروز ۲۴ ساعت‌اش را در حمام می‌گذراند. پس از مدتی بر خلاف تصور عامه مردم افرادی که وسواس شستشو دارند، به دلیل ناتوانی در انرژی گذاشتن برای شستشو، مجبور می‌شوند تا دیر به دیر به حمام رفته گاهی در طول هفته یک بار هم حمام نمی‌کنند. این وضعیت آن‌ها را کلافه‌تر از گذشته می‌کند. گاهی این نگرانی‌ها به قدری زیاد می‌شود که فرد را دچار اضطراب‌های ناتوان کننده‌ای می‌کند و تنها دیگر کیفی نیست که فرد را آزار می‌دهد بلکه احساس دلشوره و را را از شروع انجام کار باز می‌دارد.

علل وسواس شستشو

ترس از آسیب زدن به خود و دیگری یکی از شایع‌ترین علل مرتبط با وسواس شستشوست. عده‌ای از مبتلایان می‌ترسند که تمیز نبودن کامل محیط و خودشان به آنها آسیب برساند. این افراد با خودشان فکر می‌کنند که اگر به اندازه کافی تمیز نباشند، به طریقی در معرض آسیب قرار می‌گیرند و عواقب آن برای‌شان تحمل‌ناپذیر است. این اتفاق در دوران شیوع کرونا بیش از پیش در میان این افراد به چشم می‌خورد. از طرف دیگر آنها ترس این را دارند که به صورت غیرعمدی اطرافیان خود را نیز آلوده کنند و به واسطه این آلودگی به آنها ضربه بزنند. این وسواس با عنوان وسواس احساس مسئولیت نیز شناخته می‌شود. افرادی که در علت ترس از آسیب زدن به دیگران به شستشوی افراطی دست می‌زنند، به خیال خودشان همیشه ناقل بیماری هستند و آلودگی‌هایشان را به هرکجا که می‌روند انتقال می‌دهند.

درمان وسواس شستشو

رفتار درمانی: یکی از درمان‌های موثر برای افراد مبتلا به وسواس شستشو، رفتاردرمانی

دارد. آيا کودک نوپای شما فقط مرغ کباب شده و سبب زمینی سرخ کرده، می خورد؟ آيا او تنها شیرینی را دوست دارد؟ اگر رژیم غذایی کودک، تنها بر مبنای غذاهایی باشد که او دوست دارد، در برابر غذاهای دیگر از خود مقاومت نشان خواهد داد. بسیاری از والدین، بسیار دیر متوجه این موضوع می شود.

این اشتباه را تصحیح کنید

کودک تان را تشویق کنید تا مانند بچه ای خوب رفتار کند. اَلتَمَن می گوید: «درصد زیادی از کودکان تمایل زیادی برای امتحان کردن غذاهای جدید دارند؛ البته اگر ببینند مامان و بابا از خوردن این غذاها لذت می برند. اگر با خوردن یک لقمه عقب کشیدند، کمی از غذا را در ظرف شان بگذارید. برخی کودکان قبل از پذیرفتن یک غذا، باید چند بار آن را امتحان کنند.» اگر کودک نوپای شما با ناخوراک زدن غذا می خورد، خیلی نگران نباشید؛ بیشتر کودکان همین طور هستند. «چچه ها دوست دارند با غذا کلنجار رفتن و با آن بیجانند، اگر به کودک گریه می کنند، توضیح دهند. این کار باعث کلنجار رفتن دو طرف با یکدیگر، و در نهایت سرخوردگی مادر و کودک شود. فالن می گوید: «صحبت کردن می تواند منجر به الگوی شود که ما آن را الگوی صحبت کردن- متقاعد کردن- بحث کردن- فریاد زدن- کتک زدن، می نامیم. کودکان، بزرگسالانی در بدن کودکانه نیستند. آنها افرادی منطقی نیستند، نمی توانند آنچه را که شما برایشان می گویدید و توضیح می دهید، جذب کرده و برای خود تجزیه و تحلیل نمایند.»

این اشتباه را تصحیح کنید

روش هوشمندانه برای مطرح کردن این قانون، چیست؟ فالن می گوید: هنگامی که به کودک خود می گوئید، تا کاری را انجام دهد، درباره آن صحبت نکنید و تماس چشمی برقرار نسازید. اگر کودک نافرمانی کرد، به صورت کلامی به او هشدار دهید، یا آنکه تا عده سه بشمارید. اگر کودک باز هم تعلل نمود و کاری را که گفتید، انجام نداد، به او زمان دهید یا منتظر پیامد فوری این کار باشید. اما هرگز توضیح ندهید.

اشتباه شماره ۵

فقط غذاهایی را درست کنید، که کودک دوست

سه شنبه ۱۳۹۹/۱۲/۱۲ – هجدهم رجب المرجب ۱۴۴۲ – سال سیست و نهم – شماره ۱۶۷۶

همه آنچه که باید درباره وسواس شست و شو بدانید

است. رفتار درمانی بالا بردن ظرفیت تحمل فرد و مواجه کردن افراد با فکر یا عمل وسواسی آن‌ها است. درمانگران رفتاری در مورد وسواس شستشو اقدام به قرار دادن بیمار در فضای مجام می‌کنند که برای آن‌ها تنش‌زا است. این محیط تنش‌زا در بیماران وسواسی باعث می‌شود تا آن‌ها در ابتدا استرس بیشتری را تحمل کنند، اما با کمک درمانگران می‌توانند به صورت پله پله این استرس را تحمل کرده و آمادگی بیشتری برای از بین رفتن بیماری پیدا می‌کنند. درمان شناختی رفتاری: درمان‌های شناختی رفتاری علاوه بر استفاده از تکنیک‌های رفتاری بر روی افکار وسواسی افراد کار می‌کنند و فرد آگاهی می‌دهند. هدف اصلی این درمان‌ها حل‌حله کردن به افکاری است که به صورت ناخودآگاه به سمت فرد حمله می‌کنند. درمانگر شناختی رفتاری تمرین‌های فکری را به این صورت به مراجع می‌دهد که مراجع به افکاری که ناخودآگاه به فرد حمله می‌کند یک بار آگاهانه فکر کند. این آگاهانه فکر کردن باعث مدیریت رفتاری فرد می‌شود و او در طی یک برنامه زمانی می‌تواند افکارش را کنترل کند. در نتیجه دیگر فکر وسواسی به ذهن مراجع نمی‌آید و در نهایت مراجع مجبور نیست به خاطر افکارش، رفتار وسواسی انجام دهد.

روان‌کاوی: در درمان روانکاوی، درمانگر بر روی ریشه افکار وسواسی کار می‌کند. او این افکار را بررسی کرده و با تحلیل کردن ریشه افکار برای مریض باعث می‌شود تا ساز و کار ذهنی مراجع قوی‌تر شده و در کنترل افکار و احساسات خود تواناتر شود.

دادرمانی: گاهی متخصصان از دارو هم برای کنترل رفتارهای وسواسی استفاده می‌کنند. البته مصرف دارو باید در کنار درمان‌های رفتاری یا شناختی باشد تا موثر واقع شود.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۵۸۱۰۱۱۰۰۳۱۱۰۱۳۹۶ مورخه ۹۹/۱۲/۱۰ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالحمید حیدری فرزند عبدالعزیز بشماره شناسنامه ۹۷۹ صادره از اوزر در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۳۶ متر مربع تحت پلاک ۵ فرعی از ۱۰۸۰۴ اصلی مغزور و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۰۴ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز خریداری از ورته سیفانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود در مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۸۰۸

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۴۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۱۳۹۶ مورخه ۹۹/۱۱/۱۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسداله یزدان‌پناه لاری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۸۸ صادره از لارستان در شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۱۱۹/۹۰ متر مربع تحت پلاک ۱ فرعی از ۴۳۷۴ اصلی مغزور و مجزا شده از پلاک ۲۳۷۴ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از فضل‌اله بنی‌زمان لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۸۰۶

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۶۰۳۱۱۰۰۳۱۱۰۰۱۴۶۰ مورخه ۹۹/۱۱/۱۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی رزم‌خواه فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۵۳ صادره از لار در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۶۰ متر مربع تحت پلاک ۵ فرعی از ۴۵۰۵ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورته میرزانیما محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۸۰۹



خلق‌وخو تأیید شده زیرا سطح سروتونین مغز را در حد مطلوب نگه می‌دارد
۴. آوکادو
 آوکادو نیز مانند موز یکی از میوه‌های بسیار مغذی و با کالری بالا (حدود ۲۶۰ کیلوکالری در ۱۰۰ گرم) است که فواید آن در بهبود پرفشاری خون، کلسترول بالا و دیابت کنار تأثیر مثبت بر خلق‌وخو کاملاً تأیید شده است.

بعد از خوردن این غذا ها شاد خواهید شد

کاکائوی موجود در شکلات دارای ناقل‌های عصبی است که اندورفین؛ هورمون لذت و شادی را در مغز تولید می‌کند.

۲. موز

موز میوه‌ای گرمسیری و با طعم شیرین است که بلافاصله پس از خوردن، احساس آرامش ایجاد می‌کند. تعجب‌آور نیست زیرا قندهای موجود در آن، تولید سروتونین را تحریک می‌کند و پتاسیم بالای آن نیز فشارخون را کاهش می‌دهد.

۳. اسفناج

اسفناج علاوه بر مقدار کالری پایین و هضم سریع، منبع غنی از ویتامین B۹ است. تأثیر این ویتامین که به فولات شناخته می‌شود، کاملاً بر

غذاهایی که شما در روز مصرف می‌کنید علاوه بر آنکه تأثیر بسیاری بر روی بدن شما دارند، احساسات شما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند و آنها را کنترل می‌کنند. خوردن برخی از غذا ها می‌تواند در درون شما احساس شادی به وجود آورد.
 داشتن یک رژیم غذایی خوب علاوه بر آن که به سلامت شما کمک می‌کند و به وضعیت جسمانی شما بهبود می‌بخشد می‌تواند سلامت روانی شما را نیز ارتقا داده و در نتیجه کیفیت زندگی شما افزایش می‌یابد.

۱. شکلات تلخ

خنده و نشاط پس از خوردن تک‌های شکلات عجیب نیست؛ نتایج مطالعات نشان داده

آسیبی که اضافه وزن به مغز می‌زند



به نوبه خود به کوچک شدن مغز و ترویج بیماری آلزایمر می‌انجامد.

بیماری‌هایی که باعث آلزایمر می‌شوند، سال‌ها در کمین هستند تا به محض کامل شدن فاکتورهای بروز بیماری خودشان را نشان دهند و از جمله فاکتورهای تشدید کننده این بیماری، اضافه وزن و چاقی است؛ بنابراین انتظار برای کاهش وزن در ۶۰ سالگی بسیار دیر است و ما باید در جوانی و حتی نوجوانی به فکر سلامت مغز و جلوگیری از این بیماری‌ها باشیم.

حفظ وزن سالم می‌تواند به حفظ ساختار مغز در افرادی که قبلاً دچار بیماری زوال عقل خفیف در بیماری آلزایمر شدند، کمک کند. برخلاف دیگر بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت، مردم اغلب درباره اهمیت تغذیه در رابطه با شرایط عصبی فکر نمی‌کنند، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که وزن سالم می‌تواند به حفظ ساختار مغز کمک کند.

همیشه درباره تأثیر اضافه وزن بر بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت و مشکلات قلبی عروقی شنیده‌اید اما جالب است بدانید که اضافه وزن بر بروز و تشدید بیماری‌های مغزی هم مؤثر است. آلزایمر از دسته بیماری‌هایی است که هنوز هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد و بنابراین محققان بیشتر تأکید بر موارد پیشگیری از بروز این بیماری را دارند و یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری، جلوگیری از چاقی و اضافه وزن است. این بیماری غالباً در افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود و تصویربرداری عصبی مغز نشان داده که چاقی آسیب پذیری بافت عصبی را تشدید می‌کند، این در حالی است که حفظ وزن به حفظ ساختار مغز کمک می‌کند. این مطالعه نمی‌گوید که چاقی باعث آلزایمر می‌شود؛ بلکه تأکید دارد که اضافه وزن بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد و باعث تشدید بیماری می‌شود. چاقی باعث کاهش جریان خون در مغز می‌شود که

عوامل مزاحم و شرایط مطلوب برای داشتن یک خواب خوب



مورد این‌گونه افراد می‌گویند، آن‌هایی که به بیش از هشت ساعت خواب شبانه نیازمندند بیشتر از سایر افراد در معرض سکتة قرار می‌گیرند.
 بنابر گزارش دویچه وله، دانشمندان در تحقیقات خود در مورد خواب، عده‌ای داوطلب را بارها برای دوره‌های حداکثر ۱۰ روزه بیدار نگه داشته‌اند و فهمیده‌اند که هر چه مدت بی‌خوابی طولانی‌تر شود مشکلات انسان هم بیشتر می‌شود.

در این صورت دمای بدن پایین می‌افتد، تمرکز و دریافت انسان کم می‌شود و توانایی‌های شناختی و حرکتی در برخی یا در تمامی قسمتها از دست می‌رود.

عوامل مزاحم برای خواب تلفن همراه خود را اگر ممکن است مدتی طولانی قبل از خواب خاموش کنید و اگر می‌شود از آن اصلاً در اتاق خواب استفاده نکنید. نور آبی صفحه آن به شدت جلوی خواب را می‌گیرد.

چشمه‌های ما با دیدن این نور این پیام را به مغز می‌فرستند که باید بیدار بمانی.

ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده چرخه شبانه‌روزی خواب که ضامن خواب آرام است کم‌تر تولید می‌شود. به علاوه، توجه به ایمل‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ذهن را فعال نگه می‌دارد و مانع خواب می‌شود.

مصرف کافئین هم جلوی خواب راحت را می‌گیرد. برای همین است که تا شش ساعت قبل از خواب نباید قهوه خورد. سر و صدا و نور نیز مانع خوابی آرام می‌شود. شرایط مطلوب برای خواب خوب علاوه بر این موارد، اتاق خواب باید جایی برای خواب باشد نه جایی برای کامپیوتر و تلویزیون.

افرادی که همیشه سر ساعت معینی می‌خواهد معمولاً سریع‌تر به خواب می‌روند. بالش و تشک هم باید مناسب بوده و وضعیت راحتی را برای سر و بدن به وجود بیاورد. به علاوه، زمانی که اتاق خواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد است بهترین شرایط برای خوابی عمیق و آرام پدید آمده است.

برخی افراد شب‌ها فقط چهار یا پنج ساعت می‌خوابند و با این حال سرحال از خواب بیدار می‌شوند. اما آیا واقعا این مقدار از خواب سالم و کافیست؟ خیر. بدن ما برای ترمیم خود به استراحت طولانی‌تری نیاز دارد.

انسان‌ها به طور متوسط یک‌سوم از عمر خود را می‌خوابند. آیا وقت خود را تلف کرده‌اند؟ به هیچ وجه. واقعیت این است که به هنگام خواب در بدن ما اتفاقات زیادی می‌افتد؛ هر چند که ما از آن بی‌خبریم.

در چرخه خواب دو مرحله خواب عمیق و رؤیابینی به طور مرتب هر ۹۰ دقیقه عوض می‌شوند. در مرحله خواب عمیق بدن ما فعالانه در حال کار کردن است. درست مثل یک کامپیوتر که در حفا در حال به‌روز کردن برنامه‌های خود است.

بدن ما در این مرحله هورمون‌های رشد را برای بازسازی ترشح می‌کند و مشغول فعال کردن سیستم ایمنی خود است تا سلول‌های دفاعی ما بتوانند در زمانی کوتاه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند. به همین دلیل است که بیماران به خواب بیشتری نیاز دارند.

اما در مرحله رؤیابینی، مغز ما با خاموش کردن حافظه کوتاه‌مدت مشغول پردازش وقایع روز می‌شود. در این مرحله است که ما رؤیا می‌بینیم؛ رؤیاهایی که گاهی آنقدر عجیب و غریب‌اند که هیچ ربطی میان آن‌ها و زندگی روزانه و خصوصی‌مان نمی‌توانیم پیدا کنیم. احتمالاً در این مرحله بخش‌هایی از مغز که کم‌تر به کار می‌آیند فعال می‌شوند.

پس بدون خواب، هم بدن و هم مغز ما این فرصت استثنایی برای انجام فعالیت‌های ضروری و مورد نیازشان را از دست می‌دهند. این که انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد به سن او بستگی دارد. بچه‌های دستانبی تا ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. اما نیاز بزرگسالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ ساعت است و این میزان نمی‌تواند کم‌تر از شش ساعت شود. تعداد کمی هم هستند که به حداکثر ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. احتمالاً این‌ها خوابی ناآرام دارند به نحوی که بدشان نمی‌تواند در هشت ساعت خود را به اندازه کافی ترمیم کند.

پژوهشگران دانشگاه کمبریج انگلیس در

منبع: ایسنا

چرا پزشکان تعداد نبض را اندازه می‌گیرند؟

همه ما دیده ایم که یکی از کارهایی که معمولاً پزشک هنگام معاینه بیمار انجام می‌دهد گرفتن نبض بیمار است.

پزشک برای این کار دو یا سه انگشت خودش را روی مع دست بیمار قرار می‌دهد تا بفهمد نبض بیمار چقدر است.

نبض چیست؟

وقتی درجه آتورت قلب باز و بسته می‌شود به خاطر فشاری که ایجاد می‌کند سرخرگ‌ها به طور لحظه ای گشاد می‌شوند و نبض به وجود می‌آید. با گذاشتن انگشتان خود روی قسمت‌هایی از بدن که سرخرگ‌ها از نزدیکی سطح پوست عبور می‌کنند می‌توانیم نبض را احساس کنیم و هر چه عضلات اطراف این قلب بیمار مطمئن شود.

توصیه ها طلائی برای کنترل فشار خون



داشتند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ دریافت گامسپاچو که یک سوپ مخصوص اسپانیایی است با وجود اینکه محتوای نمک آن بالاست، ارتباط معکوس با تنش در عروق داشت.

. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۶ نیز دریافت بین مصرف سدیم و فشارخون بالا ارتباطی وجود ندارد.

مصرف نمک فقط بر فشارخون افرادی اثر می‌گذارد که دچار حساسیت فشارخون به نمک هستند و این تنها ۵۰ درصد از موارد را تشکیل می‌دهد. اما هرچند ما نمی‌دانیم علت دقیق این ارتباط علت و معلولی چیست و ابزاری در دسترس نداریم که اجازه بدهد افراد دارای فشارخون حساس به نمک را شناسایی نماییم، توصیه می‌شود نمک را با احتیاط مصرف کنید (یک قاشق مریاخوری نمک در روز که معادل پنج گرم نمک در روز است یعنی ۲.۲ گرم سدیم در روز).

مصرف غذاهای بیش از حد فرآوری شده به هیچ‌سک توصیه نمی‌شود زیرا این مواد غذایی دارای نمک بسیار زیادی هستند و به دلایل دیگری نیز برای سلامتی مضرند.

راه‌های کنترل فشارخون بالا به غیر از کاهش مصرف نمک
 به طور کلی درمان مناسب پرفشاری خون شامل اقداماتی می‌شود که نتایج زیر را دارند:

. نرمال کردن حجم مایعات بدن - . کاهش ویسکوزیته خون - . افزایش قطر عروق - . رفع سستی عروق

بیشتر تناسیم و کلیسم و منیزیم مصرف کنید

نقش مؤثر تناسیم در کنترل فشارخون قطعی است. زیرا پتاسیم باعث می‌شود سدیم بیشتری از ادرار دفع شود، عضلات شل شوند و مقاومت محیطی بدن افزایش یابد. به عبارتی دیگر تناسیم، حجم خون در گردش را نرمال‌سازی کرده و به نفع ظرفیت انقباضی پدیری عروق کار می‌کند.

کلیسم و منیزیم نیز در کنترل فشارخون بالا نقش دارند. کلیسم با مهار فاکتور انقباضی پاراتیروئید (PHF) اجازه می‌دهد فشارخون بالا کنترل شود.

منیزیم این کار را به‌واسطه مکانیسمی که هنوز شناخته شده نیست انجام می‌دهد. اما چیزی که معلوم شده این است که افرادی که دچار کمبود منیزیم هستند، بیشتر احتمال دارد دچار پرفشاری خون شوند.

سایر املاح مانند زنیک، منگنز و مس نیز ممکن است در چگونگی ایجاد پرفشاری خون دخیل باشند؛ اما هنوز تحقیقات کافی برای نتیجه‌گیری قطعی انجام نشده است.

ناشی از تجمع کلسترول در درون عروق است که موجب افزایش پروتئین LDL و کاهش HDL می‌شود.

هیدراته نگه داشتن بدن به کنترل فشارخون کمک می‌کند

نوشیدن آب کافی، خون را تصفیه کرده و از میزان چسبندگی آن کم می‌کند و این یعنی پایین آمدن فشارخون بالا.

فعالیت‌های هوازی، کلید کنترل پرفشاری خون بیشتر افراد بی‌تحرك، ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، یکی از بهترین روش‌های کنترل فشارخون می‌باشند. فواید ورزش‌های هوازی به دلیل تأثیری که روی اتساع عروق دارند، دفع سدیم از طریق عرق و منجر شدن به کاهش وزن است. چربی اضافی بدن، شما را دو تا شش برابر بیشتر مستعد پرفشاری خون می‌کند.

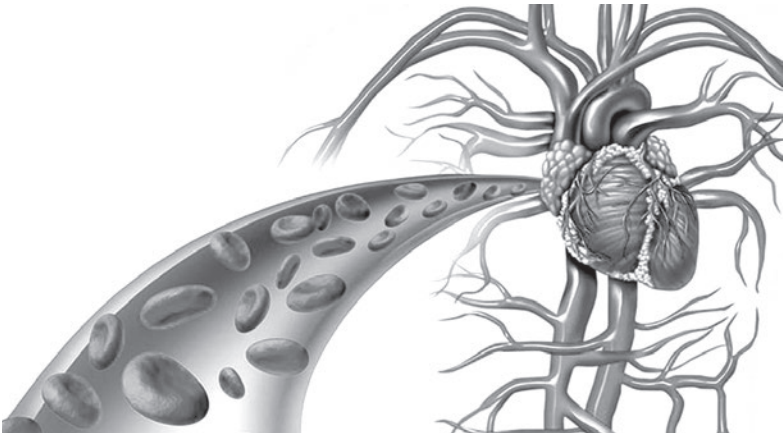
وقتی چربی در ناحیه‌ی شکم جمع می‌شود این عدد بزرگ‌تر هم خواهد شد.
به اندازه کافی بخوابید

خواب و کافی خوابیدن برای سلامتی ضروری است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند مشکلات خواب با ابتلا به پرفشاری خون ارتباط دارند. همچنین معلوم شده که خواب خوب و کافی به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

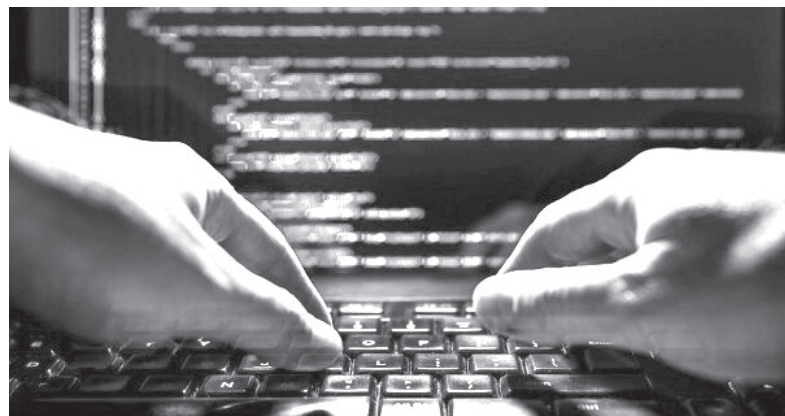
استرس‌تان را کنترل کنید تا فشارخونتان کنترل شود
 استرس، طیفی از هورمون‌ها را فعال می‌کند که سبب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند و این اتفاق تأثیر مستقیم بر فشارخون می‌گذارد. از این رو باید یاد بگیرید چگونه استرس خود را کنترل کنید تا از این طریق نیز فشارخونتان را پایین بیاورید.

اجتناب از مصرف الکل و تنباکو
 تنباکو و الکل موادی سمی هستند که می‌توانند فشارخون را بالا ببرند. تأثیر تنباکو بر فشارخون به دلیل افزایش چسبندگی خون است. الکل نیز همین اثر را دارد زیرا در ابتلا به انواع بیماری‌ها که مستقیماً سبب افزایش فشارخون می‌شوند نقش دارد.

تغذیه، روشی برای کنترل فشارخون بالا
 در مورد غذا، یکی از بهترین رژیم‌های غذایی، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که یک روش ایده آل برای دریافت تمام مواد مغذی لازم توصیه شده در بالا محسوب می‌شود؛ اما یادتان باشد که همیشه لازم است یک سبک زندگی سالم داشته باشید که شامل خواب کافی، تحرک بدنی، کنترل استرس و مصرف نکردن مواد سمی می‌تواند مفید باشد. به طور کلی بهترین راه کنترل پرفشاری خون، در پیش گرفتن رویکردی جامع و مفصل است که فراتر از صرفاً کاهش مصرف نمک خواهد بود.



افزایش استفاده از هوش مصنوعی در سازمان‌های جاسوسی غربی



ستاد ارتباطات دولت انگلیس به عنوان مهم‌ترین سازمان جاسوسی و اطلاعاتی این کشور در حال استفاده روزافزون از هوش مصنوعی برای انجام مأموریت‌های محوله است.

این سازمان اطلاعاتی معتقد است که هوش مصنوعی تحقق اهداف امنیت ملی را تسهیل می‌کند و مدیریت و سازمان دهی حجم زیاد داده‌ها را در سازمان‌ها ساده‌تر می‌کند. با توجه به اینکه سازمان‌های جاسوسی و اطلاعاتی در کشورهای مختلف جهان باید حجم زیادی از اطلاعات را مورد رسیدگی قرار دهند، استفاده از ابزار هوش مصنوعی بررسی و دسته بندی و تحلیل اطلاعات مذکور و در نهایت تصمیم‌گیری مناسب بر مبنای آنها را آسان‌تر می‌کند.

به گفته جرمی فلمینگ مدیر ستاد ارتباطات دولت انگلیس، هوش مصنوعی در آینده روند فعالیت‌های سازمان‌های جاسوسی را در سراسر جهان متحول می‌کند و برای حفاظت از کشورها، ارتقای امنیت ملی، ارتقای امنیت سایبری و غیره مؤثر خواهد بود. وی افزوده که ستاد ارتباطات دولت انگلیس

تغییر IP Address در یک دقیقه!



تغییر IP Address یکی از متداول‌ترین تکنیک‌های کاربران شبکه محسوب می‌شود، دلایل مختلفی برای انجام این کار وجود دارد. تغییر IP معمولاً به کمک سرویس‌های واسطه انجام می‌شود، اما اگر علاقمند هستید، خودتان نیز می‌توانید این کار را انجام دهید. برای این کار مراحل زیر را دنبال کنید.

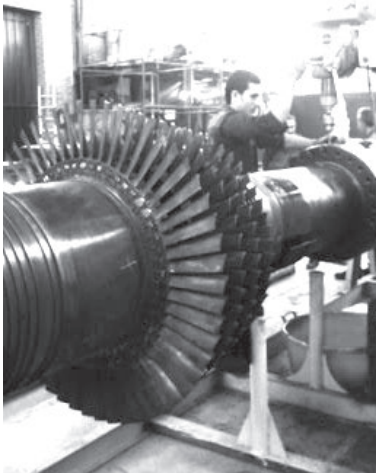
گام اول: در پنجره Run عبارت Command یا CMD را تایپ کرده و کلید اینتر را بفشارید. دستور ipconfig /release را تایپ کرده و کلید اینتر را بفشارید. گام سوم: دستور exit را تایپ کنید و پنجره Command را در همین وضعیت نگاه دارید. گام چهارم: روی Network Places یا My Network Places کلیک و گزینه Obtain an IP address automatically را انتخاب کنید. گام پنجم: روی Local Area Connection راست‌کلیک کرده و گزینه Properties را انتخاب کنید. گام دوازدهم: دو بار روی گزینه Ok کلیک کنید. حالا شما یک IP Address جدید دارید.

روسیه، اولین ماهواره آرکتیکا-ام را راهی فضا کرد



آژانس فضایی روسیه اولین ماهواره پیش بینی و پایش اقلیمی و محیطی ویژه منطقه قطب شمال خود موسوم به آرکتیکا-ام را توسط پرتابگر سایوز ۲-۱ بی از پایگاه فضایی بایکونور به مدار زمین پرتاب کرد. در این مأموریت مرحله فوقانی فریگیت موشک سایوز را همراهی کرد. تجهیزات نصب شده بر روی ماهواره آرکتیکا-ام مشابه تجهیزات بکار رفته در ماهواره‌های هوشناسی مدار ثابت زمینی از جمله خانواده الکترو-ال است؛ این امر به پیش بینی هوا در مناطق با عرض جغرافیایی بالا کمک کرده و مطالعات مربوط به تغییر اقلیم را بهبود می‌بخشد. سرعت دورانی ماهواره آرکتیکا-ام با سرعت دورانی زمین متفاوت است و از این رو زاویه تصویربرداری آن از زمین به طور مستمر تغییر خواهد کرد. این ماهواره قرار بود در بهار سال ۲۰۱۹ پرتاب شود. پرتاب آرکتیکا-ام بعدی برای سال ۲۰۲۳ برنامه ریزی شده است. در مجموع پنج ماهواره قرار است تا سال ۲۰۲۴-۲۰۲۵ به مدار ارسال شوند.

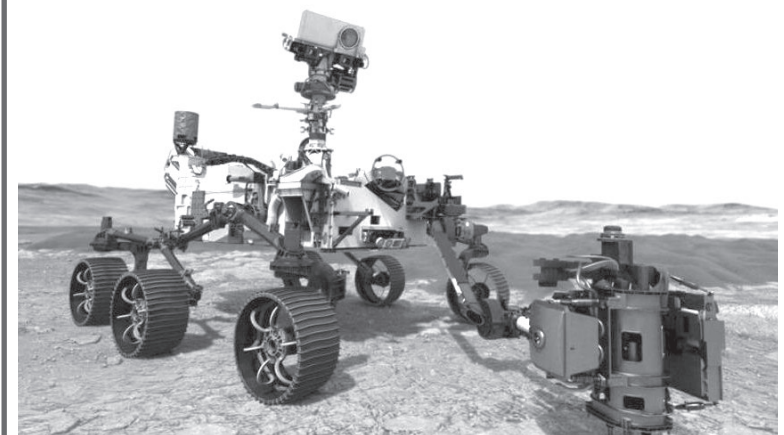
افزایش راندمان عملکرد توربین‌های صنعتی با بازطراحی محققان کشور



داخل و خارج از کشور ارائه می‌دهیم و بر ارتقاء عملکرد و کاهش هزینه در راه‌حل‌های دانش‌بنیانی تمرکز کرده‌ایم. در واقع ما امروز به عنوان یکی از بزرگ‌ترین تامین‌کنندگان محصولات و خدمات حوزه نیروگاه‌های حرارتی و صنایع نفت، گاز و پتروشیمی شناخته شده‌ایم. بر اساس اعلام معاونت علمی ریاست‌جمهوری، مجری طرح یادآور شد: در شرکت ما دانش فنی «طراحی و ساخت قطعات توربین»، «فناوری ساخت ماشین‌آلات پیشرفته تولید»، «سالن‌ها و تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی»، «ست و اندازه‌گیری، پایش مستمر محصولات تولیدی» و «تامین تجهیزات جانبی توربین» به صورت کامل وجود دارد.

محققان یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان با بازطراحی توربین‌های صنعتی و نیروگاهی راهکاری برای افزایش قابل توجهی در راندمان این تجهیزات ارائه کردند. به گزارش ایسنا، مجید بهمینی، مدیر عامل این شرکت دانش‌بنیان فعال در حوزه طراحی و ساخت توربین گاز و بخار نیروگاهی با بیان اینکه تاکنون این مجموعه فناوری برای رفع نیازهای بومی کشور، بیش از ۳۰۰ واحد توربین گاز و بخار نیروگاهی به بازار ایران و منطقه خاورمیانه تحویل داده است، گفت: توربین، دستگاهی است که در آن انرژی جنبشی متحرک بعد از برخورد با پره به انرژی مکانیکی تبدیل می‌شود. این تجهیز کاربردی در صنایع نفت و گاز و پتروشیمی به

موتورهای هسته‌ای، گامی بزرگ برای سفر به مریخ



شرکت اسپیس ایکس قرار دارد که قصد دارد با روشی جدید در موتورهای شیمیایی مصرف را به شدت کاهش دهد.

تا رسیدن کاوشگر استقامت به مریخ و فرود موفقیت‌آمیز آن، فصل تازه‌ای از سفرهای فضایی آغاز شده است. برای آنکه تا دو دهه آینده سفر انسان به مریخ به‌صورت پایدار امکان‌پذیر باشد برخی از دانشمندان توسعه موتورهای هسته‌ای را برای فضایی‌های آینده توصیه می‌کنند. از زمان سفر انسان به ماه موتورهای موشک‌ها توسعه بنیادین پیدا نکرده‌اند، تمامی این موتورها از سوخت شیمیایی استفاده می‌کنند. برای سفر به مریخ در ابعاد گسترده، سوخت شیمیایی چندان راه سریع و اقتصادی نیست. هم اکنون موشک‌های ناسا توان حمل ۱۰۰ تن و کمی بیشتر یا کمتر را دارند، اما برای سفر به مریخ به بیش از ۱۰۰۰ تن سوخت شیمیایی نیاز است. هزینه پرتاب عادی موشک‌های فضایی حدود دو میلیارد دلار است که برای سفر به مریخ به ده‌ها میلیارد دلار خواهد رسید. به دلیل هزینه بالا و سرعت کم، برخی مهندسان توسعه فضایی توسعه موتورهای هسته‌ای فضایی را پیشنهاد داده‌اند. این موتورها چندین نوع خواهند داشت، اما احتمالاً نزدیکترین آن، مانند موتورهای هسته‌ای زمینی کار می‌کنند با این تفاوت که با حرارت تولیدی از آن الکتریسته تولید می‌شود و عنصری مانند زنون یونیزه شده و برای رانش نهایی استفاده خواهد شد. با این

فناوری‌هایی رو به رشد در سال ۲۰۲۱ / از پرداخت الکترونیک تا ابزارهای سلامتی

این تبلت می‌تواند تلفن شما را حس کرده و پرداختی را از شما (و نه شخص پشت سر شما) قبول کند. این فناوری همچنین می‌تواند برای ورود کارمندان به ساختمان‌ها و راه‌اندازی ماشین‌های بدون کلید فیزیکی مورد استفاده قرار گیرد.



۴- کارها و سلامت مجازی می‌شوند
شیوع بیماری کووید-۱۹ به روشنی نشان داده است که تجربیات مجازی مانند جلسات ویدئویی و کلاس ورزش مجازی جایگزین مناسبی برای فضاهای واقعی هستند. در سال ۲۰۲۱ انتظار داشته باشید که محصولات بیشتری دیجیتالی کردن نحوه کار و سلامتی ما ارائه شوند. برخی از شرکت‌های فناوری در حال تجربه بازآفرینی اتاق کنفرانس اداری با واقعیت مجازی هستند. به عنوان مثال **AltspaceVR** میکروسافت این امکان را می‌دهد که با استفاده از یک هدست جلساتی را به صورت هولوغرامی تجربه کنید. بخش واقعیت مجازی شبکه اجتماعی فیسبوک بنا دارد که برنامه‌های واقعیت مجازی خود را بسط و گسترش دهد. این شرکت قصد دارد آخرین هدست واقعیت مجازی **Oculus Quest 2** را وارد بازار کند. این هدست به شرکت‌ها کمک می‌کند که کارمندان خود را راحت‌تر آموزش دهند. هزینه این هدست ۸۰۰ دلار است. با بسته شدن فضاهای ورزشی فناوری‌هایی که سلامت ما را بررسی کنند محبوبیت بیشتری خواهند یافت. سال گذشته، آمازون اولین پوشیدنی خود را برای ردیابی تناسب اندام معرفی کرد که شامل نرم افزاری است که چربی بدن شما را اسکن می‌کند. اپل اخیراً **Fitbit** پلاس که یک کپی از پلوتون است، را ارائه کرد. **Fitbit** پلاس سرویس ویدیویی است که دستورالعمل‌هایی برای تمرین‌های خانگی ارائه می‌دهد. هرچند که ممکن است خرید این ابزارهای ورزشی دیجیتال ناشی از موج فراگیری آن‌ها باشد. این یعنی در آینده و روزهای بدون کرونا امکاناتی مانند پرداخت‌های دیجیتال همچنان جایگاه خود را بین مردم حفظ کند چراکه باعث صرفه جویی در وقت می‌شود. اما احتمالاً با بازگشایی سالن‌های ورزشی، مردم از خریدن بسیاری از ابزارهای ورزشی دیجیتال پشیمان شوند.

که تا سال ۲۰۲۳ به ۴ دستگاه خواهد رسید و همین امر ضرورت هوشمندتر شدن و بهتر شدن مودم‌های اینترنت ثابت را بیش از پیش مورد توجه قرار داده است.

۳- از دست‌ها کمتر استفاده کنید
سال گذشته نقطه عطفی برای گسترش فناوری‌های پرداخت با استفاده از همراه بود. به دلایل بهداشتی حتی افرادی که سروکارشان با پرداخت‌های نقدی است به سمت پرداخت‌های مجازی حرکت کردند. مطلق نظرسنجی ۶۷ درصد خرده‌فروشان در ایالات متحده به سمت دریافت غیرنقدی حرکت کردند و ۱۹ درصد افراد مورد بررسی کسانی بودند که برای اولین بار به سمت پرداخت و دریافت دیجیتالی حرکت کرده بودند. فناوری **Hands off** به کیف پول‌های موبایل ختم نمی‌شود. فناوری رادیویی **Ultra-Wide Band** یک فناوری رادیویی نسبتاً جدید است که احتمال دارد امسال جایگاه خودش را به دست آورد. این فناوری که از امواج رادیویی برای تشخیص اشیا با دقت بسیار زیاد استفاده می‌کند، از زمان معرفی آن در تلفن‌های هوشمند، یعنی از حدود دو سال پیش تاکنون، مورد استفاده قرار نگرفته است. شما یک تلفن هوشمند دارید و یک کافی شاپ یک تبلت دارد و هر دو به فناوری رادیو مجهز هستند. اگر در مقابل تبلت ایستاده‌اید،

چیزهایی که امسال درباره فناوری‌های نوپدید خواهیم شنید احتمالاً درباره گوشی‌های فانتزی هوشمند و یا تلویزیون‌هایی با صفحه نمایش خیلی بزرگ نخواهد بود.

قبل از اینکه کرونا زندگی ما را کاملاً تغییر دهد لیست فناوری‌هایی که باید هر سال دنبال آن‌ها می‌گشتیم زیر سلطه تلویزیون‌های هوشمند و گوشی‌های تلفن جدید بود اما امسال قضیه فرق می‌کند و این دسته از فناوری‌هایی بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرند که به نوعی در روزهای هم‌گیری کارآمد باشند. مردم این روزها بیشتر تمایل دارند تا از برنامه‌های کیف پول همراه بیشتر استفاده کنند تا از کارت‌های اعتباری. در نتیجه شیوه‌های پرداخت غیر نقدی روز به روز در حال محبوب‌تر شدن هستند. در کنار این‌ها فناوری واقعیت افزوده که بیش از یک دهه از ساختش می‌گذرد، به ما کمک می‌کند تا اشتیایی دیجیتالی داشته باشیم و با آن‌ها تعامل کنیم. با توجه به وجود همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و سخت شدن حضور در مکان‌های عمومی، فناوری واقعیت افزوده به یک مگاترند می‌کند که به صورت سه‌بعدی از یک فروشگاه بازدید کنیم بدون اینکه نیاز باشد از خانه خود خارج شویم. همچنین پیشرفت که در تماس‌های ویدئویی نیز فناوری دیگری است که به شدت کار ما را این روزها راه می‌اندازد. با توجه به این موارد در ادامه فناوری‌هایی را معرفی خواهیم کرد که بیشترین استفاده را برای ما خواهند داشت:

۱- وقتی فناوری جایگزین فروشگاه‌ها می‌شود
تجربه خرید در دنیا در حال تغییر است. در روزهای همه‌گیری خرید آنلاین به شدت فراگیری شده است به همین خاطر می‌توان از ربات‌هایی استفاده کرد که بتوانند با شما برای خرید آنلاین مکالمه کنند و به پیام‌های شما پاسخ دهند و شما را راهنمایی کنند. این فناوری مکالمه‌ای هم‌زمان حالا در چند شرکت بزرگ مانند آمازون در حال استفاده است. وقتی ربات گفت‌وگویی نتواند مشکل شما را حل کند به یک کاربر انسانی متصل می‌شود. فناوری دیگری که می‌تواند تجربه خرید را کاملاً دگرگون کند، واقعیت مجازی است. شما می‌توانید یک عینک را روی صورت خود بزنید عکس بگیرید و ببینید

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی تعیین حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۱۰۰۹۷۷ مورخه ۹۹/۰۷/۰۲ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای یوسف صالح فرزند محمد بشماره شناسنامه ۶۶۷ صادره از اوزر در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۶/۸۵ متر مربع پلاک ۶ فرعی از ۱۰۱۵۲ اصلی مغزوز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱۵۲ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوزر محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۶ فرعی از ۱۰۱۵۲ قانون ۱۴۰۱/۱/۱۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق و ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۹۹/۱۲/۱۲
شمسعلی اسکندری - رئیس هیات‌التا
م/الف/۷۸۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۵۶۷ مورخه ۹۹/۰۷/۱۳ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای عبدال شمسعی فرزند حسین بشماره ملی ۶۵۶۹۸۰۳۹۱۳ در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۴۵/۶۵ مترمربع پلاک ۱۲۸۳۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغزوز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۳۳۶ واقع درقطعه ششید ۱۸فارس شهرستان گراش محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۱۲۸۳۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱/۱۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نمایند و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۹۹/۱۲/۱۲
هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش
م/الف/۵۹۹

آگهی مزایده اموال غیر منقول (استاد دمه)
آگهی مزایده پلاک ۴۱۳۹/۱۲۸ موضوع اجرائیه کلاسه ۹۹۰۰۰۳۷ به موجب پرونده اجرائیه کلاسه فوق شش دانگ یک باب آپارتمان به پلاک ۴۱۳۹/۱۲۸ که سند آن صادر و مع‌الواسطه به آقای عبدالرحمن افروزه منتقل شده است که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای ۸۷/۵۱ متر مربع اعینانی در طبقه همکف و دارای انشعابات آب و برق و گاز می‌باشد و در تصرف مالک می‌باشد و پلاک فوق از ساعت ۹ تا ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴ در اداره ثبت اسناد و املاک لارستان واقع در لار بین دو شهر بلوار سیدعبدالحسین لاری از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی تقدا فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب و برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود ملازم، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل ملازم به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر نقدا مزایده نقدا وصول می‌گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان - شمسعلی اسکندری
م/الف/۷۹۱

