

۲



لارستان، کم بارش ترین نقطه استان فارس / خشکسالی، تهدیدی برای انسان و طبیعت

۳



حادثه در نطنز؛ کدام جریان‌ها در زمین صهیونیست‌ها بازی می‌کنند؟

۴



گرانی، رکن ثابت بازار کالاهای اساسی در لارستان

۸



اخذ مجوز ایجاد پنج طرح صنعتی در لارستان، خنج، گراش و اوز سرمایه‌گذاران به دفا تر نماینده مراجعه کنند

۲



نولد اولین گوساله گوزن زرد در سایت تکثیر و پرورش ارسنجان

۳



کاخ سفید مدعی شد: هیچ نقشی در حادثه نطنز نداشته‌ایم

۴



ساخت و توسعه پارکهای بانوان سلامت و بالندگی جامعه را دامن می‌زند

۷



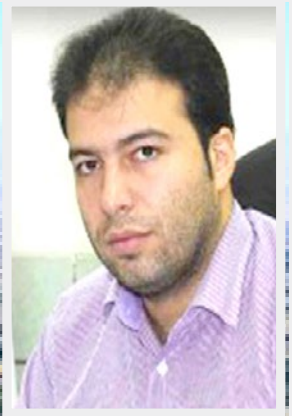
اگر این نشانه‌ها را در تلفن همراهتان دیدید یعنی هک شده‌اید

۸



تکمیل پرونده برای ۲۵۰۰ نفر در طرح ملی اقدام مسکن لارستان

شهرک صنعتی مرکزی لار، ۱۵ هکتار توسعه می‌یابد



میلاد لارستان
هفتمین صفحه

شهرک صنعتی مرکزی لار، ۱۵ هکتار توسعه می‌یابد



رئیس شرکت شهرک‌های صنعتی لارستان، با بیان اینکه شهرک صنعتی لار در فاز یک در دو مترای ۹ و ۷ هکتاری احداث شده است، گفت: در قالب طرح توسعه، ۱۵ هکتار زمین جدید به شهرک صنعتی لار افزوده می‌شود که سند آن صادر شده است. محمدرضا پیمان‌فر در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان درخصوص احداث جاده دسترسی به شهرک صنعتی مرکزی لار (منطقه خور)، اظهار داشت: برای اجرای این پروژه، قرارداد لازم به پیمانکار طرح منعقد و کار شروع شد. وی با بیان اینکه برای احداث این مسیر نیاز به تملک کردن اراضی از مالکین خصوصی است، افزود: متأسفانه عده‌ای از مالکین راضی به واگذاری زمین‌های خود برای احداث جاده نیستند که با این وجود کار احداث جاده شروع شد ولی مالک زمین از شهرک‌های صنعتی شکایت کرد و طبق رأی دادگاه و عدم حمایت مسئولان لارستان، ما در پرونده محکوم شناخته شدیم. پیمان‌فر با اشاره به اینکه با وجود برگزاری جلسات متعدد با مسئولان مختلف برای راضی کردن مالکین، متأسفانه عده‌ای راضی به انجام این کار نشدند، تصریح کرد: برای انجام چنین طرح‌های تنش‌زا نیاز به ورود مسئولان ارشد لارستان و حمایت آنان است. این مسئول، با تأکید بر اینکه طبق ماده ۸۱ قانون الحاق، ایجاد جاده دسترسی به ورودی شهرک‌ها و نواحی صنعتی با دستگاه‌های خدمات‌رسان است، بیان کرد: پیگیری احداث این جاده مازاد بر وظیفه اداری ماست و از طرفی اگر شرکت شهرک‌های صنعتی این جاده را احداث کند، به جهت آنکه هزینه را از بودجه جاری خود پرداخت می‌کند، برای جبران آن می‌بایست قیمت زمین در شهرک های صنعتی را افزایش دهد که این هم به ضرر سرمایه‌گذار و تولیدکننده است. وی با تأکید بر اینکه باید همه دست به دست هم دهیم تا هزینه پرداخت شده از سوی سرمایه‌گذار کاهش

یابد و سرمایه‌گذاری افزایش پیدا کند، خاطر نشان کرد: از همه دستگاه‌های خدمات‌رسان تقاضا می‌شود تا با انتقال زیرساخت‌ها تا ورودی شهرک‌های صنعتی بر طبق قانونی، هزینه‌های تولید کاسته شود و از سویی هزینه مضاف بر صنعتگر تحمیل نشود. رئیس شرکت شهرک‌های صنعتی لارستان، با بیان اینکه شهرک صنعتی لار در فاز یک در دو مترای ۹ و ۷ هکتاری احداث شده است، ادامه داد: در قالب طرح توسعه، ۱۵ هکتار زمین جدید به شهرک صنعتی لار افزوده می‌شود که سند آن صادر شده است. پیمان‌فر، با اشاره به اینکه در شهرک صنعتی لار برای اغلب افرادی که زمین دریافت کرده و کاری صورت نداده‌اند یا واحد آنان تعطیل شده، نامه اخطار خلع ید ارسال شده است، عنوان کرد: نزدیک به ۵۰ درصد این افراد یا زمین‌های خود را بازپس داده‌اند، به اجاره داده‌اند، فروخته‌اند یا شروع به فعالیت کرده‌اند. وی با اذعان به اینکه قیمت هر متر مربع زمین در شهرک صنعتی لار ۱۷۹ هزار تومان تعیین شده است، ادامه داد: در سال جدید به احتمال قریب به یقین افزایش قیمت خواهیم داشت که نحوه پرداخت هزینه‌بها خرید زمین ۲۰ درصد نقد و ۳۶ ماه قسطبندی است. رئیس شرکت شهرک‌های صنعتی لارستان، با بیان اینکه طرح توسعه شهرک صنعتی «پشته‌سنگر» به میزان ۶۶ هکتار در دستور کار قرار دارد که در سال جدید به این مجموعه افزوده

می‌شود، عنوان کرد: تمامی استعلام‌های مورد نیاز در زمینه‌های آب، برق، گاز، راه، محیط‌زیست، بهداشت و غیره اخذ شده و فقط تأیید مشاور زیست‌محیطی باقی‌مانده تا این اقدام به مرحله تأیید نهایی برسد. پیمان‌فر، با ابراز امیدواری برای رونق سرمایه‌گذاری با افزوده شدن ۶۶ هکتار به شهرک صنعتی پشته‌سنگر، گفت: در سال ۹۹، برای شهرک‌های صنعتی پشته‌سنگر و حسن‌لری ۲۵۰ متر لوله جایگزین شد و ۲۰۰ متر دیگر نیز در دستور کار مناقصه قرار دارد و در سال جاری مشکلات مربوط به آن این دو ناحیه صنعتی حل می‌شود. وی با اذعان به اینکه طی سالیان گذشته زیرساخت‌های لازم در زمینه‌های آسفالت، ایجاد روشنایی، ساختمان نگهبانی و غیره در نواحی صنعتی حسن‌لری و پشته‌سنگر فراهم شده است، اضافه کرد که منتظر می‌رود در سال جاری این دو ناحیه صنعتی به شرکت خدماتی به عنوان صاحبان اصلی شهرک‌های صنعتی که خود صنعتگران هستند، واگذار شود. رئیس شرکت شهرک‌های صنعتی لارستان، از تعیین هیأت امنا این دو ناحیه صنعتی در سال گذشته خبر داد و اضافه کرد: در پایان از همکاری همه‌جانبه اداره برق لارستان در پیشبرد کارها و کمک به ایجاد زیرساخت‌ها در راستای رشد رونق تولید و برق‌رسانی به شهرک‌ها و نواحی صنعتی تقدیر و تشکر می‌کنیم.

آگهی مناقصه

شهرداری لطفی به استناد بند پنج صورتجلسه شماره ۵۷ مورخ ۹۹/۰۸/۲۴ و شماره ۵۳ مورخ ۹۹/۰۵/۱۵ شورای محترم اسلامی شهر لطفی در نظر دارد پروژه زیرسازی زمین چمن مصنوعی و پارک ۱۲ هکتاری شهر را به با اعتبار تقریبی ۶/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطفی - واحد مالی
۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
۳) چنانچه برندگان ردیف اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۴) مهلت قبول پیشنهادات: حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم
۵) به پیشنهاد های مشروط و مخدوش و فاقده سپرده و پیشنهاد هایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۶) شهرداری تازمان انعقاد قرارداد در رد و یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است.
۷) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۱/۱۷ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۱/۲۵
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت ۱۴۰۰/۰۲/۰۵
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۲/۰۷

مهدی حدیری - شهردار لطفی
شناسه آگهی: ۱۱۱۸۲۸۵ م الف: ۸۶۰

مزایده مرحله دوم

شهرداری دهکویه در نظر دارد حسب بند ۱ صورتجلسه شماره ۷۱ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۸ شورای اسلامی شهر دهکویه نسبت به فروش چهار واحد تجاری - مسکونی واقع در ابتدای خیابان ساحلی جنب اتفاقات برق دهکویه و دو واحد تجاری - مسکونی واقع در خیابان ساحلی جنب پارک ساحلی با قیمت پایه کارشناسی از طریق مزایده اقدام نماید. لذا متقاضیان محترم می‌توانند جهت شرکت در مزایده و اخذ مدارک مورد نیاز ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار مرحله دوم آگهی به شهرداری دهکویه مراجعه نمایند.

۱- میزان سپرده شرکت در مزایده بایستی به‌صورت واریز به حساب ۵۷۹۵۸۱۳۲۸۳۹ نزد بانک تجارت شعبه بریز و یا به‌صورت ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر باشد.
۲- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات شهرداری دهکویه، دبیرخانه شهرداری
۳- اگر برندگان ردیف اول، دوم و سوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۴- مهلت قبول پیشنهادات تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۵ می‌باشد.
۵- به پیشنهادهای مشروط و مخدوش و فاقده سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال نشوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۶- شهرداری در رد و یا قبول هر یک و یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است.
۷- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مزایده می‌باشد.

ردیف	نوع ملک	کاربری	شماره ملک	مساحت	قیمت پایه	قیمت کل	مبلغ سپرده	آدرس	توضیحات
۱	زمین	تجاری - مسکونی	۱	۱۹۰٫۸	۲۸۰۰۰۰۰۰	۵۴۴۴۰۰۰۰۰	۳۷۱۲۰۰۰۰	جنب اداره برق	فاقد سند
۲	زمین	تجاری - مسکونی	۲	۲۰۳	۲۸۰۰۰۰۰۰	۵۸۴۰۰۰۰۰۰	۲۸۴۴۰۰۰۰۰	جنب اداره برق	فاقد سند
۳	زمین	تجاری - مسکونی	۳	۱۱۵٫۹	۲۸۰۰۰۰۰۰	۳۴۵۲۰۰۰۰۰	۱۶۲۲۶۰۰۰۰	جنب اداره برق	فاقد سند
۴	زمین	تجاری - مسکونی	۴	۱۳۰	۲۸۰۰۰۰۰۰	۳۶۴۰۰۰۰۰۰	۱۸۲۰۰۰۰۰۰۰	جنب اداره برق	فاقد سند
۵	زمین	تجاری - مسکونی	۵	۵۰٫۹	۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰	۵۰۹۰۰۰۰۰۰	جنب پارک ساحلی	فاقد سند
۶	زمین	تجاری - مسکونی	۶	۵۰٫۳	۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۶۰۰۰۰۰۰	۵۰۳۰۰۰۰۰۰۰	جنب پارک ساحلی	فاقد سند

نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۱/۱۸ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۱/۲۵
آخرین مهلت قبول پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۲/۰۵
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۲/۰۶

علی اسکندری - شهردار دهکویه
شناسه آگهی: ۱۱۱۹۳۹۰ م الف: ۸۷۱

کاخ سفید مدعی شد:

هیچ نقشی در حادثه نطنز نداشته‌ایم



سخنگوی کاخ سفید مدعی شد که دولت متبوعش به هیچ وجه در حادثه‌ای که بامداد یکشنبه در تأسیسات هسته‌ای نطنز رخ داد، دخالت نداشته است. به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری تسنیم، «جنیفر سالی» سخنگوی کاخ سفید در یک نشست خبری مدعی شد که کشورش هیچ دخالتی در حادثه نطنز نداشته است. سخنگوی کاخ سفید در این خصوص به خبرنگاران گفت: «ایالات متحده به هیچ صورتی ادر حادثه نطنز دخالت نداشته است. ما هیچ چیز برای افزودن به گمانه‌زنی‌های مطرح شده درباره علل و پیامدهای آن نداریم.» وی ادامه داد: «در حال حاضر هیچ نشانه‌ای مبنی بر بروز هرگونه تغییر در مسیر گفتگوهایی که قرار است این هفته در خصوص توافق هسته‌ای با ایران [برجام] برگزار شود، وجود ندارد.» لوید استین وزیر دفاع آمریکا که در سرزمین‌های اشغالی به سر می‌برد نیز با اعلام اینکه در خصوص حادثه نطنز چیزی برای گفتن ندارد، از اظهارنظر در خصوص این حادثه خودداری کرد.

وزیر خارجه روسیه: همه تحریم‌ها علیه ایران،

باید بی‌قید و شرط برداشته شود

توافقنامه فرهنگی میان دو کشور امضا شد. وزیر خارجه روسیه، با بیان اینکه امیدواریم همکاری دو کشور افزایش یابد، اظهار کرد: ما همچنین درباره مبارزه با کرونا و تامین واکسن اسپوتنیک که به گفته کارشناسان ایرانی از کارآمدترین و بهترین واکسن هاست، گفت و گو کردیم و بنا شد تلاش کنیم در خاک ایران با استفاده از کارشناسان دو کشور این واکسن را تولید کنیم.



وزیر خارجه روسیه، گفت: موضع ما در مورد برنامه کاملا روشن است و همه تحریم‌ها علیه ایران باید بی‌قید و شرط برداشته شود. سرگئی لاوروف در نشست خبری مشترک با محمد جواد ظریف در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه روسیه به عنوان یکی از اعضای اصلی برجام چه موضعی درخصوص مذاکرات وین و بازگشت آمریکا به تعهدات برجام دارد، گفت: موضع ما کاملا روشن است و همه تحریم‌های علیه ایران باید بی‌قید و شرط برداشته شود و امیدوارم با برداشتن تحریم‌ها علیه ایران فضای همکاری بیشتری ایجاد شود.

وزیر خارجه روسیه، گفت: موضع ما در مورد برنامه کاملا روشن است و همه تحریم‌ها علیه ایران باید بی‌قید و شرط برداشته شود و امیدوارم با برداشتن تحریم‌ها علیه ایران فضای همکاری بیشتری ایجاد شود.

وزیر خارجه روسیه درباره مساله قره باغ نیز اظهار داشت: ما خواهان این هستیم که این موضوع از طریق گفت و گو حل و فصل شود، همچنین در موضوع افغانستان ما مواضع نزدیکی به ایران داریم.

وزیر خارجه روسیه درباره مساله قره باغ نیز اظهار داشت: ما خواهان این هستیم که این موضوع از طریق گفت و گو حل و فصل شود، همچنین در موضوع افغانستان ما مواضع نزدیکی به ایران داریم.

لاوروف درباره اینکه این روزها اروپا در وین نقش هماهنگ کننده مذاکرات بین ایران و طرف ایرانی را در زاین زمینه مثبت می‌دانیم. وی ضمن ابراز خرسندی از حضوردر تهران گفت: امروز مذاکرات خوبی با همتای ایرانی خود داشتم و مذاکرات میان طرفین در فضای دوستانه و پر از اعتماد برگزار شد. وی تاکید کرد: ما خواهان احترام متقابل میان طرفین هستیم همچین دیالوگ‌ها در سیاسی بین دو کشور در این نشست بسیار پرمحتوا بود.

وزیر خارجه روسیه درباره مساله قره باغ نیز اظهار داشت: ما خواهان این هستیم که این موضوع از طریق گفت و گو حل و فصل شود، همچنین در موضوع افغانستان ما مواضع نزدیکی به ایران داریم.

وزیر خارجه روسیه تاکید کرد: هر گونه تلاش برای بر هم زدن روند برجام را محکوم می‌کنیم.

وزیر خارجه روسیه، گفت: موضع ما در مورد برنامه کاملا روشن است و همه تحریم‌ها علیه ایران باید بی‌قید و شرط برداشته شود و امیدوارم با برداشتن تحریم‌ها علیه ایران فضای همکاری بیشتری ایجاد شود.

شماره تلفن های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا

سازمان اهداء و نجات	دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	پاسخگویی به سوالات عمومی درباره کرونا
۱۱۲	۱۴۳۸	۱۶۶۶
اورژانس کشور	پاسخگویی به سوالات اعلام موارد اورژانسی	پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی
۱۱۵	درباره کرونا	۴۰۳۰

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا

۰۷۱-۵۲۲۴۰۴۲۱



زمان باز پرداختش طول بکشد اشخاص باید مبلغ دریافت را با سود ۱۸ بازگردانند. **شرایط توری می عامل افزایش نرخ باز پرداخت کارت های اعتباری** ناصر حکیمی مشاور مدیر عامل بانک ، در رابطه با بازپرداخت سود ۱۸ درصد بعد از دریافت کارت اعتباری توسط اشخاص، اظهار کرد: نرخ سود در نظر گرفته شده یک شرایط عادی دارد و باز پرداخت آن دو یا سه سال در نظر گرفته شده است همچنین باید گفت در شرایطی که نرخ تورم بالای سی درصد لحاظ شده تسهیلات ۱۸ درصدی، ۱۲ درصد نیز نسبت به تورم پایین‌تر است.

او افزود: همین نرخ بازپرداخت ۱۸ درصد یک مزیت به حساب می‌آید، به سبب آن اگر پایین‌تر از یک حدی باشد سبب زیان رساندن به بانک می‌شود به گونه‌ای که کار دستگاه‌ها را تا حدودی متوقف می‌کند. باید یک تعادلی بین سود و زیان بانک و نرخ‌ی که مردم متقاضی آن هستند به وجود بیاید.

در پایان با توجه به شرایط و اوضاع اقتصادی حاکم بر جامعه باید گفت امیدواریم هرچه سریع‌تر این طرح عملی شود، اما ناگفته نماند نکته ای که باید به آن اشاره کرد با توجه به اینکه سهام عدالت به قشر متوسط و ضعیف جامعه تعلق گرفته بهتر است که مسئولان توجه ویژه ای را نسبت به سود بازپرداختی داشته باشند.

حادثه در نطنز؛ کدام جریان‌ها در زمین صهیونیست‌ها بازی می‌کنند؟

ظریف تصریح کرد: «اگر آنها (صهیونیستها) فکر می‌کنند دست ما در مذاکره ضعیف شده، اتفاقا این عمل زبوانه موضع ما را در مذاکرات قوی‌تر خواهد کرد و طرف‌های مذاکره باید بدانند اگر تاکنون با تأسیسات غنی‌سازی با ماشین‌های نسل اول مواجه بودند الان نطنز می‌تواند مملو از سانتریفیوژهای پیشرفته با چند برابر توان غنی‌سازی باشد.»

در این میان، علی‌اکبر صالحی رئیس سازمان انرژی اتمی نیز طرح برخی مباحث که «اقدامات خرابکارانه را باید با مذاکرات وین جواب دهیم و آن را متوقف کنیم» رد و تصریح کرد که هر چیزی جای خود را دارد و اقدامات ابتدایی دشمن، نشان از توقیقات فعالیت‌های صلح‌آمیز هسته‌ای کشورمان داشته که به عنوان یک پشتوانه قوی برای مذاکره کنندگان در نظر گرفته می‌شد. «آنها فکر می‌کردند این کارشان این پشتوانه را تضعیف می‌کند که قطعاً اشتباه کرده‌اند و پشتوانه ما قوی‌تر شد و مذاکرات سر جایش است و هیچ ربطی به هم ندارند». ۴. اگرچه مطالبه محکومیت چنین اقدامات تروریستی در نطنز از سوی دیگر کشورها از جمله آمریکا و لزوم اعلام برائت از آن مهم است و خوی و خشونت‌های رفتار و حشیانه اسرائیل به عنوان دشمن نخست جمهوری اسلامی، قابل درک است اما شگفت‌آور است که بازم، برخی جریان‌های سیاسی داخلی به جای محکوم کردن اسرائیل و مطالبه اقدام اصولی نسبت به این خرابکاری‌ها از سوی مراجع ذی‌صلاح، قصد دارند انتقام این عملیات تروریستی را از معیشت مردم، دیپلماسی و وزارت خارجه بگیرند! در این شرایط، هرگونه سخن یا تقاضای توقف مذاکرات وین، دقیقا منطبق بر خواسته اسرائیل و مخالف سیاست قطعی و راهبردی اعلام شده از سوی رهبر معظم انقلاب اسلامی است که از هر تلاشی برای «لغو یا خنثی‌سازی تحریم‌ها» حمایت کرده‌اند؛ در غیر این‌صورت این گمانه تقویت می‌شود که گویا صهیونیست‌ها به فناوری دقیقی از قرائت درست از رفتار و واکنش‌های برخی جریان‌های خاص سیاسی ایران دست یافته است و به راحتی رفتار آنها را مهندسی می‌کنند!

دقت در سخن و مطالب رسانه‌ای برخی جریان‌ها اگر نشان از بی‌توجهی آنها نسبت به سیاست راهبردی نظام نباشد، به طور قطع حاکی از بازی آگاهانه آنها در زمین دشمن است. دوستان و دلسوزانی که مدتهاست به دنبال جریان «نفوذ» می‌گردند، بد نیست قدری در این پرسش تأمل کنند که نظیر این بازی‌ها در زمین دشمن، برای چه کسانی سود دارد و در شرایطی که شکست دولت ایران برای احیای برجام و کاهش فشارهای تحریمی به مردم، خواسته اسرائیل است، چرا برخی داخلی‌ها دقیقا و کاملا منطبق با این راهبرد عمل می‌کنند؟! همه باید بدانیم در هیچ شرایطی نباید به «سرباز صهیونیست» و پیاده کننده نقشه‌های شوم آنان علیه نظام جمهوری اسلامی و منافع ملی ایران تبدیل شویم.

محمدرضا رئیس

مهمانان را فروختند و از سهام عدالتشان به عنوان وثیقه استفاده خواهند کرد، دسته دوم سهامدارانی هستند که ۳۰ درصد از سهامشان را فروختند که این افراد در صورت تقاضا برای دریافت وام باید ۲۰ درصد از سهام عدالت و ۳۰ درصد مابقی را از یارانه خود بهره بگیرند و دسته سوم سهامدارانی هستند که به طور کل ۶۰ درصد از سهامشان را فروخته‌اند به همین خاطر این دسته از افراد در صورت رجوع برای دریافت وام فقط می‌توانند یارانه خود را به عنوان وثیقه قرار دهند.

شرط دریافت کارت اعتباری سهام عدالت چیست؟ او تصریح کرد: اشخاصی که می‌خواهند برای دریافت کارت اعتباری اقدام کنند باید سجامی باشند، اما تقاضا باید به سبب شرایط کرونایی و اقتصادی مسئولان مربوط این الزام این امر بر بردارد و از طرف دیگر خواهان آن هستیم که تعداد فروشگاه‌های زنجیره‌ای که اشخاص می‌توانند از طریق این کارت‌ها کالاها را خرید خود را بخرند.

رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی سهام عدالت بیان کرد: فعلا ابلاغیه اجرایی آن صادر نشده، ولی قبلا دو بانک ملی و تجارت به صدور این کارت‌های اعتباری می‌پرداختند، همچنین باز پرداخت آن بدین نحو است که اگر فرد این مبلغ را فقط برای یک ماه دریافت کرده باشد سودی به مبلغ اخذ شده تعلق نمی‌گیرد، اما اگر مدت

چگونه وام سهام عدالت بگیریم؟

اعتباری دریافت نمی‌کنند. فیهمی در ادامه اظهار کرد: براساس تصمیمی که گرفته شده قرار است که اگر این تسهیلات تا یک ماه بازپرداخت شود، هیچ گونه هزینه مالی نداشته باشد. اما بعد از گذشت یک ماه به وام‌های سه ساله، سود ۱۸ درصد تعلق می‌گیرد. پیرو صحبت‌های سخنگوی سهام عدالت و نکته‌ای که به آن اشاره کرد. شرط دریافت کارت‌های اعتباری چیست و اشخاصی که این کارت‌ها را دریافت کردند از کدام فروشگاه‌ها می‌توانند کالای مورد نیاز خود را تا سقف ۷ یا ۱۴ میلیون خریداری کنند؟ به همین خاطر ما برای دست یابی به پاسخ این سوال با یکی از مسئولان کانون شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی به گفت و گو پرداختیم.

توکی، رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی سهام عدالت ، در رابطه با جزئیات طرح اعطای کارت اعتباری سهام عدالت که در جلسه هیئت دولت توسط رئیس جمهور بیان شد، اظهار کرد: دولت مصوبه سال گذشته را تازه شده بود به سهامدارانی که سهام عدالت دارند کارت اعتباری تعلق بگیرد، روحانی در جلسه هیئت دولت اشاره‌ای به این مصوبه کردند.

مبلغ قابل پرداخت از جانب بانک‌ها فقط در قالب کارت های اعتباری

او بیان کرد: سهامداران سهام عدالت برای برخورداری از این کارت اعتباری باید ۵۰ درصد از سهام خود را تحت عنوان وثیقه در اختیار بانک مورد نظر بگذارند البته که این مبلغ قرار نیست به صورت وجه نقد در اختیار سهامداران قرار بگیرد بلکه بانک‌ها باید مبلغ پرداختی را تحت عنوان یک کارت اعتباری در اختیار سهامداران بگذارند.

رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی سهام عدالت گفت: اشخاص که ارزش برگ سهام عدالتشان یک میلیون یا پانصد هزار تومان است با در نظر گرفتن پنجاه درصد به ترتیب مبلغ ۱۴ میلیون و ۷ میلیون تومان وام دریافت خواهند کرد. توکی گفت: سهامدارانی که قرار است برای دریافت وام سهام عدالت اقدام کنند به سه دسته تقسیم می‌شوند؛ دسته نخست اشخاصی هستند

حادثه در نطنز؛ کدام جریان‌ها در زمین صهیونیست‌ها بازی می‌کنند؟

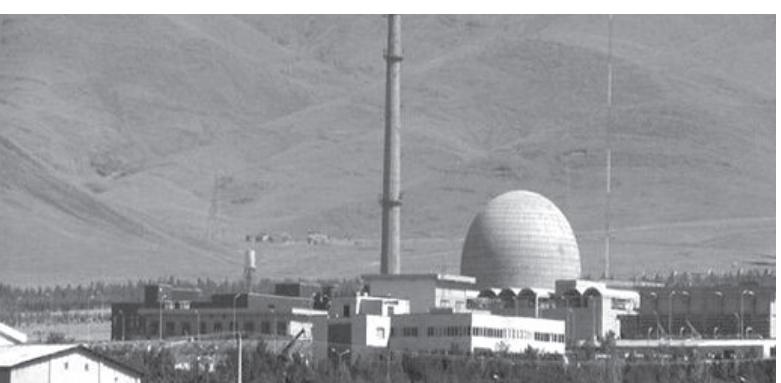
کمتز از ۹ ماه بعد از حادثه نخست در تأسیسات هسته‌ای نطنز و در آستانه بروز نشانه‌های روشن از مذاکرات احیای برجام در وین، بار دیگر این سایت مهم دچار حادثه شد. در حالی که طبق گفته مسئولان، عامل این رویداد اقدامات خرابکارانه و تروریستی رژیم صهیونیستی بوده، برخی در این فضا، بازی در زمین اسرائیل را دنبال می‌کنند!

به گزارش ایرناپلاس، طبق گفته بهروز کامالوندی سخنگوی سازمان انرژی اتمی، (یکشنبه ۲۲ فروردین) در بخشی از شبکه توزیع برق تأسیسات غنی سازی نطنز حادثه‌ای رخ خبر داد که خوشبختانه صدمات انسانی و آلودگی به دنبال نداشته است.

طبق اخبار منتشر شده به نقل از مسئولان ذیربط، سانتریفیوژهایی که در نتیجه این حادثه از مدار خارج شدند از نوع IRI بودند که قرار است با ماشین‌های پیشرفته جایگزین شوند. در حالی گمانه‌زنی‌ها درباره میزان و علل حادثه ادامه دارد که از آن سو یک طیف سیاسی خاص با پشتیبانی رسانه‌ای خود در حال زمینه‌سازی برای یک حرکت اشتباه و درغلتیدن به دام اسرائیل جنایتکار بوده و هیچ توجهی به منافع ملی ندارند، رژیم می‌که به صراحت اعتراف کرده این اقدام تروریستی را انجام داده است.

در این رابطه چند نکته قابل بررسی است:

۱. اولین آذرمه گذشته بود که در یک عملیات تروریستی، محسن فخری‌زاده دانشمند ممتاز هسته‌ای کشورمان به شهادت رسید و این بار هم مشخص شد دست رژیم جنایتکار تل‌آویو در کار بوده است؛ صاحب‌نظران و آگاهان امنیتی و استراتژی در حال واکاوی چگونگی و زمینه‌های این ترور بودند که مجلس اصولگرای یازدهم بلافاصله مصوبه‌ای را که قرار بود به صورت عادی بررسی شود، با قید دو فوریت ارائه و تأیید کرد؛ به این ترتیب قانون موسوم به «اقدام راهبردی برای لغو تحریم‌ها» سه روز پس از شهادت فخری‌زاده تصویب و موجب ایجاد تبعدهایی برای دولت جمهوری اسلامی ایران شد؛ البته در صورت عدم اجراء، رئیس‌جمهوری و مدیران سازمان انرژی اتمی را با خطر تعقیب قضایی رو به رو می‌کرد!
۲. «ترامپ و اسرائیل»، مقام‌های این رژیم تلاش هدفمندی را آغاز کرده‌اند تا با استفاده حداکثری از لابی‌های یهودی در ایالات متحده و برخی متحدان ارتجاعی منطقه، روند خلاصی ملت ایران از تحریم‌های ناجوانمردانه را خنثی و



لاری ها از... آنقدر شیرین اند که می شود خوردشان



لارستان از هر نظر ۱-وسعت منطقه به لحاظ خاک، از همه شهرهایی که دهن تیز کرده‌اند برای تقسیمات کشوری و استان فارس به سه استان تقسیم شود پس از وسعت هیچکدام از آن شهرها نمی‌توانند در مقابل لار و لارستان برابری کنند، این مثل روز روشن است.

۲- به لحاظ جمعیت تحت پوشش یا شهرهای تابعه -بخشداریه‌ها، شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و... جزء اولین امتیاز آورنده در این خصوص هستیم

۳- سه شهر بزرگ دارای فرمانداری مستقل گراش و اوز و خنج و خود مرکز لارستان نمونه بارز و امتیاز آورنده این مهم می‌باشد.

۴- وجود فرمانداری ویژه لارستان که اولین فرمانداری ویژه در استان است آن‌هم با چه مکافاتی به ما رسید، امتیاز بزرگ بعدی و دهن پرکن است.

همین‌جا بد نیست بگوییم نماینده شیراز که لامردی الاصل هستند جناب آقای قادری بدون تفکر این دیالوگ را بر زبان نیاوردند و پشت آن اهدافی داشته‌اند که -فرمانداری ویژه نقشی در تقسیمات کشوری استان فارس که در آینده به وقوع می‌پیوندد ایفا نمی‌کند- یعنی ما که فرمانداری داریم بعد با دو وجب خاک و چند بخش کوچک تنها به‌خاطر پتروشیمی حقمان است استان شویم،نه برادر من آن‌هایی که آن بالا نشستند کله شان کار می‌کند و در درجه اول خدا را در نظر می‌گیرند.

لارستان نه از حالا که شاید دویست یا سیصد سال است که محل توقف تجار بزرگ و پل ارتباطی بین هندوستان و ایران بوده‌است. بازار قیصریه نمونه بارزی است که ما اصالت داریم نه با حرف بلکه با یادمان. عزیزان لاری خوب، مومن، متدین، نجیب، سال‌ها پیش مقاله‌ای در میلاد لارستان نوشتیم «تنها صداست که می‌ماند» تا با هم همراه شویم در همین وضعیتی که گرفتار

لارستان نه از حالا که شاید دویست یا سیصد سال است که محل توقف تجار بزرگ و پل ارتباطی بین هندوستان و ایران بوده‌است. بازار قیصریه نمونه بارزی است که ما اصالت داریم نه با حرف بلکه با یادمان. عزیزان لاری خوب، مومن، متدین، نجیب، سال‌ها پیش مقاله‌ای در میلاد لارستان نوشتیم «تنها صداست که می‌ماند» تا با هم همراه شویم در همین وضعیتی که گرفتار

حیوانات خانگی به جای فرزند؟

تسلط تکنولوژی غرب و به تبع آن تبلیغ و ترویج مدرنیسم و فرهنگ و سبک و زندگی برخاسته از آن، پدیده‌ای است که در دهه‌های اخیر جهان را متأثر از خود ساخته است. نگهداری از حیوانات در منزل، یکی از این مسائل است که به‌عنوان یکی از مظاهر سبک زندگی غربی در یک دهه اخیر به مرور وارد زندگی طبقه مرفه کشور شده و پس از آن به تمام لایه‌های اجتماعی کشور در شهرهای کوچک و بزرگ تسری یافت.

شاید تا یک دهه پیش نگهداری از سگ و گربه در خانه امری ناپسند تلقی می‌شد اما امروزه دامنه این موضوع از این مسائل فراتر رفته و به نگهداری از کروکودیل، مار، خرس، سنجاب، میمون و... تبدیل شده است؛ موضوعی که از یک‌سو آسیبی فرهنگی و اجتماعی محسوب شده و از سوی دیگر نیز بستر ایجاد مشکلات فراوان بهداشتی و انتقال بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوانات را فراهم می‌کند.

حیوان پروری به جای فرزند!

یکی از آسیب‌های جدی در سال‌های اخیر در جامعه، موضوع خلأهای عاطفی و تغییر ساختارهای خانوادگی و عدم علاقه زوج‌ها به فرزندآوری است. این موضوع که با بهانه‌های مختلف در جامعه در حال تسری است، سبب شده تا خانواده‌ها علاقه‌ای به ورود فرزند به زندگی خود نداشته و در واقع با گسست هسته‌های خانوادگی و تبدیل زندگی سنتی به مدرن، مظاهر زندگی مدرن نیز به درون خانواده‌ها راه پیدا کرد و امروزه نیز با تبلیغ فراوان شبکه‌های ماهواره‌ای و جریان‌های ایجاد شده در فضای سایبری، تبدیل فرزندپروری به نگهداری از حیوانات به یک معضل جدی در جامعه ایرانی تبدیل شود. این آسیب آنجا نمود بیشتری می‌یابد که برخی از خانواده‌ها برای سرگرمی تک‌فرزندان خود، به دنبال راه چاره‌ای می‌گردند تا با پرکردن اوقات تنهایی آنها، خود را از سختی‌های ارتباط با کودکان و ابراز محبت به آنها برهانند. انتخاب همبازی از جنس حیوانات برای فرزندان یکی از راه‌هایی است که در این چندساله روبه فزونی نهاده و همین موضوع سبب می‌شود ارتباطی عاطفی میان فرزندان با حیوانات خانگی ایجاد شده و به‌عنوان یک فرهنگ غلط به نسل‌های آینده منتقل شود.

برود. این یعنی افت علمی، این یعنی وقتی که می‌خواهند برای تقسیمات کشوری بروند به سراغ امتیازها، می‌گویند شهری که دانشگاه مستقل ندارد لیاقت و شایستگی استان شدن را هم ندارد و این‌ها هم‌ماش از روی برنامه کار می‌کنند.

افسوس که ما در سادگی سیر می‌کنیم و همین‌طور پول است که ریخت‌وپاش می‌کنیم، ما برای استان شدن باید دستمان پر باشد باید نسبت‌به مطالبه‌ی تصویب اداره‌ی کل راهداری لارستان پا به پای نماینده محترم حرکت کنیم.

از سکوت تنها چیزی که عاید ما می‌شود همین هم که داریم از چنگ ما درمی‌آید، یعنی در یک کلام ما خلع سلاح می‌شویم.

آبی که بر آسود زمینش بخورد زود دریا شود آن رود که پیوسته روان است همین یک کلمه حرف بزنییم و نماینده را در

میان راه رها کنیم، این یعنی هیچ... باید کارها را تا رسیدن به نتیجه، روزانه پیگیری کرد. این‌قدر برویم استانداری این‌قدر برویم اداره‌ی کل راه و ترابری لارستان، این‌قدر برویم پیش وزیر راه و شهرسازی که از دست ما به تنگ آیند و عاصی شوند. تا روزی این

خواست ما همین «جاده مرگ» به بار نشینند، لارستانی‌های عزیز، اینک وقت درو کردن کارهایی است که انجام داده‌ایم از پاننشینیم. موضوع راه‌آهن که مسیرش را کج کردند پیگیری کنیم. خدایش بیامرز مرد بزرگ سازندگی لارستان مرحوم نخبه‌الفقهایی، آن سال‌ها شاید ۲۵ سال پیش با قول مساعدی که از ادارات ذی‌ربط گرفته بود مبلغ ۳۰۰ هزار تومان برای ایستگاه راه‌آهن زیرسازی کرد به طول چند کیلومتر و هزینه‌های دیگر

که قرار بود راه‌آهن از بندرعباس بیاید لار و در ایستگاه که دقیقاً بعد از لطیفی می‌باشد، سمت چپ جاده واقع شده‌است . با فوت جناب نخبه‌الفقهایی، زیرساخت راه‌آهن را آب برد و هنوز بقایای آن همه هزینه را می‌توان به چشم دید و برای رسیدن به هدف‌های بلند، آدم‌های با فکر و آدم‌های دلسوز می‌خواهد.

چهرمی‌ها و لامردی‌ها هر هفته لیدرهای سیاسی‌شان در پایتخت در تهران دور هم جمع می‌شوند و برای زادگاهشان نقشه می‌ریزند و طرح می‌دهند و دانشجویان همان شهرها که در تهران هستند برای پیگیری در وزارتخانه‌های مربوط به کار گرفته‌اند. با این نحوه جذب، نیروی جوان هم‌چم‌وخم کارها را یاد می‌گیرند و هم نیروی جوان سجم و برای پیشرفت کاری که به او سپرده‌اند لحظه‌ای از پا نمی‌نشینند تا به نتیجه کامل برسد.

ای کاش دو هفته‌ای یکبار یا ماهی یکبار، لارستانی‌های پر ادعا که -لار خو مو، لار خو مو- از زبان‌شان نمی‌افتد برای لارستان سنگ

شقه شقه شود و زیر پوشش دانشگاه شیراز

تمام می‌گذاشتند. خدایش بیامرز نخبه‌الفقهایی همیشه می‌گفت انگار در تهران آدم لاری که سرش به تنش بیارزد نداریم، زیرا هیچ‌گاه دور هم جمع نمی‌شویم. انگار ما لاری‌ها که تعدادمان هم کم نیست با هم قهریم در صورتی که مرحوم می‌گفت چند نفر نماینده اسبق مجلس در تهران ساکن هستند، چند نفر در حد معاون وزیر سابق و چندین مدیرکل ساکن تهران هستند. وقتی گام خیر برای لار برمی‌دارند انگار هیچ.

من احساس می‌کنم باید نقشه راه ما تا رسیدن به اهدافمان که همان استان شدن است با این منابع عظیم خیرین پای کار و دلسوز که هرجا مسئولین لب ترک کرده‌اند کاری خدایسندانه و برای رضای خدا انجام داده‌اند و از هیچ کوششی دریغ نورزیده‌اند. با وجود این‌همه جوان تحصیل کرده لاری که در شهرهای دیگر اساتید درجه یک دانشگاه‌ها هستند، تربیتی اتخاذ شود که از علم و تفکر آن‌ها در شهر لار استفاده شود. به خاطر خدا ۴۲ سال است که تفرقه‌اندازی در این شهر را من شاهد هستم. همه گرفتاری‌ها از همین واژه تفرقه‌بیناناز و حکومت کن نشأت می‌گیرد.

بیبایم عذر کارمندان بازنستسته‌ای که در ادارات کار می‌کردند و اینک به مدت ۱۰ سال است در همان اداره مشغول به کار هستند و حقوق بالای چهار میلیون دریافت می‌کنند، را بخوایم تا راه برای حضور جوانان نخبه، کاری، باهوش و به درد بخور باز شود. آدم‌های پیر که بالای ۷۰ سال در بعضی از مراکز بکار گمارده‌اند بهتر است دیگر خودشان بفهمند که تاریخ مصرفشان گذشته و بروند کنار تا نیروی جوان جای

آن‌ها را با انرژی بیشتر گرفته و در راه

اعتلای لارستان گام‌های مؤثر بردارند.

درد زیاد است، یک عیب بزرگ لاری‌ها این است که همه حرف‌هایشان را در خفا و پستو می‌زنند. بیاید اگر طرح، ایده نو و تفکر سازنده دارید با صدای بلند به گوش همه برسائید. با کسانی که سکوت کرده‌اند خود خود را پر کردند و کلاه خود را گرفته‌اند که باد نبرد راه به‌جایی نخواهیم برد، باید با منطق و زبان، صدایمان را بلند کنیم و ببرسیم چرا هنوز طرح منطقه ویژه اقتصادی که مقام معظم رهبری به لار دادند هیچ پیشرفتی نداشته ولی در شهرهای بغل دستمان یکی دو سال است که فعالیت می‌کند؟

یک‌جای کار ما لاری‌ها می‌لنگد و باید جلوی این لنگیدن را گرفت....

ادامه دارد...

اسماعیل شجاعی



حال حاضر به خاطر فرهنگی که از غرب آمده فرزندان دیگر مایه‌ای برای خوشبختی و شیرینی کانون گرم خانواده نیستند و حقیقت امر این است که والدین به بهانه مشکلات اقتصادی کار در بیرون را به پرورش فرزند ترجیح می‌دهند. در ایران متأسفانه گونه‌های جدیدی از خانواده در حال شکل‌گیری است؛ مانند مجردی یا زوج‌زیستی که در این میان کودک نقشی ندارد و اکثر این افراد به دلیل نداشتن فرزند به سمت و سوی نگهداری از حیوانات می‌روند و جای خالی فرزند را با نگهداری از حیوانات پر می‌کنند.

نگهداری از حیوانات به جای فرزندآوری

امان!... فریادی مقدّم، جامعه شناس در گفت‌وگو با «فرهیختگان» می‌گوید: «روی آوردن به نگهداری حیوان به جای فرزند به این دلیل است که ترس از فرزندآوری به‌عنوان پدیده‌ای در بین خانواده‌ها رسوخ کرده است. مساله نگهداری از حیوانات معضلی است که افراد را درگیر کرده تا جایی که افراد در جامعه به جای آنکه با هم ارتباط بیشتری داشته باشند، از هم دور شده‌اند و تنها تر شده‌اند اما برای گریز از این تنهایی به جای فرزند، سراغ نگهداری از حیوانات رفته‌اند و جای خالی فرزند را با حیواناتی مثل سگ، گربه و... پر کرده‌اند.»

وی در ادامه گفت: «برای این موضوع باید فکر کرد. باید فرهنگ‌سازی شود و امکانات لازم برای افراد جامعه فراهم شود تا به جای آنکه به سراغ نگهداری از حیوانات باشند با فرهنگ خودمان آشنا شوند و کانون خانواده را محکم تر کنند.»

همبازی کودکانمان سگ‌هایی شده‌اند که در علم روان شناسی باعث منزوی و گوشه‌گیری

گرانی، رکن ثابت

بازار کالاهای اساسی در لارستان



قیمت انواع مواد پروتئینی در سطح بازار شهر لار به طور مستمر در حال افزایش است. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، بررسی میدانی قیمت اقلام در لار نشان از گران شدن اقلام خوراکی و نوسان قیمت‌ها دارد.

هر چند قیمت حبوبات با نوسانات ملایم در حال تغییر است اما قیمت مواد پروتئینی به ویژه گوشت قرمز و مرغ همچنان در مدار گرانی قرار دارد.

فروشندهگان خرد گوشت مرغ و گوشت قرمز با گلایه از افزایش بی‌رویه و مداوم گوشت، کمبایی و عرضه کم این اقلام را از جمله دلایل گرانی‌ها می‌دانند.

قیمت هر کیلو گرم گوشت قرمز به ۱۴۰ هزار تومان و گوشت مرغ نیز به بالای ۳۰ هزار

تومان رسیده است. انتظار می‌رود در این ایام گرانی و مشکلات اقتصادی، مسئولان در تمامی رده‌ها به فکر کنترل بازار باشند.

...: گوشه ای از درخواست های مردمی ::...

مشکلات شهری
اجتماعی، فرهنگی و ...
با سامانه مشکلات مردمی
«میلاد لارستان»
سامانه پیامکی
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷
واتس‌آپ

قابل توجه شهرداری لار

در خیابان آیت الله خامنه ای، کوچه نان فانتری الماسی، شاهد جدول کشی کوچه هستیم در صورتی که برای آسفالت آن تا کنون اقدامی انجام نشده و این موضوع مشکلات زیادی را برای اهالی و رانندگان ایجاد کرده است. تقاضا می شود شهرداری هر چه سریع تر به این موضوع رسیدگی نماید.

ساخت و توسعه پارکهای بانوان

سلامت و بالندگی جامعه را دامن می زند



زن در خانواده نقش اساسی و کلیدی در تربیت فرزندان داشته و نوع تربیت نیز نقش بسزایی در شکل گیری فرهنگ جامعه دارد و چنانچه زن با مادر در خانواده دچار مشکل جسمی یا روحی شود همه خانواده تحت تاثیر سلامت بانوان امری حائز اهمیت بوده و به یکی از مهم ترین اهداف مدیریت شهرها تبدیل شده است.

نگرانی سیه وند- بیماری پوکی استخوان نزد زنان به ویژه زنانی که تحرک ندارند به سرعت رون به افزایش است. شیوه زندگی زنان، عدم استفاده از نور خورشید به دلیل زندگی آپارتمان نشینی و خانه‌های مشرف به یکدیگر را از دلایل اصلی این بیماری ست. شاید توجه به این مسئله و نبود امکانات اولیه رفاهی، ورزشی، و تفریحی برای زنان ایجاد و احداث پارکهای ویژه زنان در سالهای اخیر را به بحثی جدی تبدیل کرده است.

پارکهای ویژه زنان مکانهایی‌اند که بسیاری از زنان و دختران جوان می‌توانند بدون استفاده از حجاب کامل در آن به ورزش و تفریح بپردازند رعایت امنیت اجتماعی، محصور بودن، مشرف نبودن ساختمانهای اطراف به پارک زنان از ویژگی‌های اصلی این مراکز است، همچنین آفتاب‌گیر بودن، وجود تکیه‌بان، سرویس بهداشتی، آب، برق و وجود الاچق و با نیمکت ثابت و سیار از دیگر امکانات رفاهی پیش بینی شده در این مراکز است.

مهم ترین اهداف و پیامدهای ایجاد پارک بانوان

- ۱- حفظ تعادل جامعه از نظر امنیت وآرامش روانی
- ۲-حفظ و تحکیم بنیان خانواده
- ۳- پیش گیری از فحشا و فروپاشی نظم جامعه
- ۴- جلوگیری از نگاه آبرازی به زن و ابتذال وی
- ۵-تامین فضاهای ورزشی ویژه بانوان
- ۶-تقویت روحیه شادی ونشاط در بانوان خصوصاًدختران
- ۷-تامین آرامش در نهادمقدس خانواده
- ۸-حفظ سلامت جسمی وروحی زنان
- ۹-شادابی وتخلیه انرژی دختران جوان در محیطی امن همراه با آرامش

پیشنهادات

۱- برگزاری کلاسهای آموزشی-

زنان تاثیر گذارترین قشر بر سلامت و شادابی جامعه می باشند. از این رو توجه به مسائل بهداشتی وروانی آنان از اهمیت بالایی برخوردار است. پارکهای ویژه خانمها با اختصاص مکانی سرسبز و آزاد برای استفاده از نور خورشید و امکانات ورزشی و تفریحی مساله سلامت را مد



کرونا و ورزش در خانه

ورزش در خانه به گزینه خیلی خوب برای لاغری و تناسب اندامه که می‌شه چشم بسته روش حساب کرد. شروع ورزش، اونم توی این شرایط کرونا و قرنطینه، اولین قدم برای به زندگی شاد و سالمه! می‌دونی که بیشتر باشگاه‌ها بسته شدن و حتی اگه جایی هم باز باشه خطرناکه و به رفتنش نمی‌ارزه؛ چون می‌تونه باعث پخش ویروس کرونا بشه. برای همین ورزش توی خونه بهترین انتخابه. این مطلب به راهنمای جمع و جور برای اینکه به بدنی چطور «ورزش در خانه» رو بقدرت شروع کنی. تو می‌تونی بدون هیچ هزینه اضافی یا هدر رفتن وقتت به اندام ایده‌آلی برسی که همیشه فکر می‌کردی فقط با دستگاه و باشگاه رفتن ممکنه!

قدم اول: به برنامه‌ریزی خاص داشته باش

وقت تو با ارزشه پس قطعا برای موفقیت توی هر کاری احتیاج به برنامه‌ریزی داری. باید برای زمانی‌که می‌خواهی ورزش کنی، برنامه داشته باشی مثلا می‌تونی سه جلسه در هفته عصرا تمرین کنی. البته برنامه ریختن و زمانبندی دست خودته و به برنامه روزانهات بستگی داره. برای شروع ورزش در خانه، فضای دلخواهت رو انتخاب کن مثلا اتاق یا حیاط، بعد نکته‌های مهم مثل زمان و محل تمرین برای شروع ورزش در خانه رو تعیین و یادداشت کن. با این کارها راحت‌تر می‌تونی به برنامه‌ای که چیدی پایبند باشی.

قدم دوم: وسایل دلخواهت رو به گوشه دنج بذار

خیلی از ماها دستگاه و لوازم ورزشی نداریم، البته نیازی هم نیست داشته باشیم. اما به راه ساده اینه که دستگاه‌های ورزشی رو با وسایل خانگی جایگزین کنیم. مثلا میشه به بطری آب از سیمان یا شن پر کرد تا به جای دمبل استفاده بشه. یا به جای استپ ورزشی از چهارپایه یا لیه پله استفاده کرد. اما گاهی اوقات وسایل ساده‌ای هست که هممون داریم و خیلی هم تاثیرگذاره؛ مثل طناب ورزشی. اگه داریش حتما ارزش استفاده کن. اگه دوس

داشتی می‌تونی یکی دو تا وسیله ساده دیگه هم تهیه کنی تا تمریناتت چالشی‌تر و باحال‌تر بشه. به وسیله ساده مثل کش ورزشی یا بندسازی رو به بار که بگیری، دیگه می‌تونی برای همیشه توی خیلی از تمرین‌ها ارزش استفاده کنی. نکته مهم: این‌که چه وسیله‌ای تهیه کنی به نظر مری برمی‌گرده. اول بپرس که چه چیزهایی لازمه، بعد همون رو تهیه کن.

قدم سوم «مهم‌ترین قدم»: برنامه ورزشی آنلاین شخصی بگیر

برای شروع ورزش در خانه دقیقا باید چه کار کنی؟ ورزش در خانه خیلی با ارزش و در عین حال حساسه. چون شاید مسیر راه رو بلد نباشی، برای همین ممکنه تلاش‌هات بی‌نتیجه بمونه، یا حتی بدتر! تلاش کنی، ولی چون در مسیر درست نیستی آسیب جدی‌ام ببینی. پس باید چه کار کنی؟ اگه نظر ما رو می‌خوای، فقط از یه مربی متخصص کمک بگیر! به برنامه ورزشی آنلاین انتخاب کن که مربی شخصی داشته باشه. مربی با در نظر گرفتن مشخصات، ویژگی‌ها، هدف و شرایط جسمی یه برنامه ورزش در خانه کاملا شخصی برات طراحی می‌کنه. ببین، تو منحصربه‌فردی. پس باید برنامه ورزشی مخصوص خودت رو داشته باشی

ایستادن رو وضعیت یک پا چه فوایدی دارد؟

وضعیت یک پا، یک تمرین ساده و بدون دردسر است که هر کسی می‌تواند انجام دهد.

بایستید، چشم‌ها را ببندید و پاهایتان را بلند کنید. این وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید و سپس پایتان را عوض کنید. شما می‌توانید برای بهبود انعطاف پذیری و دستیابی به تعادل، انواع وضعیت‌ها را برای یک پا را انجام دهید.

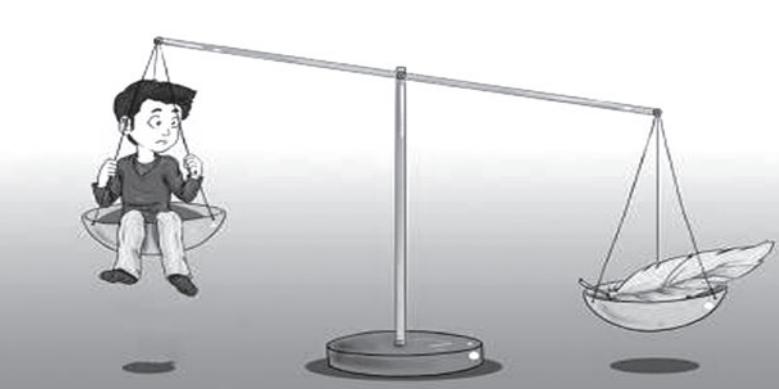
این وضعیت تمرینی، ثبات ایستادگی جوانان و سالمندان را مشخص می‌کند. هنگامیکه قادر باشید به مدت طولانی روی یک پا بایستید، یعنی ثبات ایستادگی بهتری دارید. اما اگر نمی‌توانید این وضعیت را بیش از چند ثانیه حفظ کنید، نمی‌تواند نشان‌دهنده تعادل ضعیف یا حتی مشکلات اسکلتی عضلانی باشد...

فواید وضعیت یک پا

ثبات و استحکام را حفظ کرده یا بهبود می‌بخشد

شاید بدیهی‌ترین مزیت اجرای وضعیت یک پا این باشد که به حفظ تعادل و توازن فرد کمک می‌کند. گول این وضعیت ساده را نخورید. افراد مبتدی نمی‌توانند بیشتر از ۵ ثانیه روی

گوشت مناسب برای افراد لاغر اندام کدام است؟



گوشت گوساله در این است که بافت داخلی و حتی خارجی آن چربی بیشتری دارند و

افراد لاغر اندام که با کمبود وزن مواجه هستند، کودکان در حال رشد، نوجوانان و جوانان و افرادی که دچار فقر آهن هستند می‌توانند با خیال راحت و با اطمینان به اینکه نیازهای بدنی آنها برآورده خواهد شد، روزانه حداقل ۶۰ و حداکثر ۱۵۰ گرم گوشت گوسفندی مصرف کنند.

این گوشت قابلیت غذایی بالایی دارد و می‌تواند پاسخشگوی تمامی سلاقی باشد زیرا می‌توان به صورت کباب کوبیده، برگ، چنته، خورشتی و آبگوشتی استفاده کرد. بهترین روش طبخ این گوشت برای افرادی که قصد افزایش وزن دارند، طبخ تکه های گوشت با استخوان است زیرا استخوان و گوشت گوسفند سرشار از کلسیم و کلاژن است که در تقویت و استحکام اسکلت بندی بدن مجزه می‌کند.

خوردن مغز و عصاره استخوان به ویژه برای افراد لاغر و ضعیف و کسانی که به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلا هستند، بسیار مفید است زیرا میزان قابل توجهی چربی، ترکیبات خون ساز به ویژه آهن و چربی های مفید دارد.

گوشت گوسفندی همانطور که گفته شد سرشار از آهن است و مصرف آن برای دختران نوجوان و خانم های باردار ضروری است. ویتامین ب۱۲ موجود در این گوشت در سالم نگه داشتن اعصاب، ساخت دی ان ای، سلامت گلبول های قرمز و بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش به سزایی دارد و پروتئین مورد نیاز ساخت و سلامت استخوان ها و ماهیچه ها را نیز فراهم می‌آورد.

یک پا بایستند. دلپیش این است که بدن طوری ساخته نشده که تعادل مناسبش را همیشه حفظ کند. هنگامیکه روی یک پا می‌ایستید و به تمرین ادامه می‌دهید، تعادل بدنتان را شناسایی می‌کنید و این امر به شما امکان می‌دهد که به مدت طولانی‌تری در وضعیت یک پا بایستید.
ممکن است از زوال عقل جلوگیری کند
اجرای وضعیت یک پا با چشمان بسته، یک مزیت شگفت آور دارد: با توجه به طب باستانی چینی، می‌تواند از زوال عقل جلوگیری کند. هنگامیکه روی یک پا می‌ایستید و چشمان‌تان بسته هستند، بدن شما می‌تواند تعادل اندام‌هایش را به دست آورد. هنگامیکه به بدن یاد می‌دهید تعادلش را دوباره به دست آورد و اندام‌ها را هماهنگ کند، این‌کار باعث می‌شود که مسیرهای مغز، خودشان را تنظیم کنند و از اختلالات روانی جلوگیری شود.

ایستادن بر روی یک پا چگونه می‌تواند نشان دهنده سلامت مغز باشد؟

به گفته ژوزه بیلر، دکتر عصب شناس، حفظ تعادل به سه مدار



قدم چهارم: سبک غذایی خاص خودت رو داشته باش

تناسب اندام و سلامتی، هدف اصلی همه برای ورزش در خانه است. درسته که تمرین‌های ورزشی کمک بزرگی برای رسیدن به هدفته اما کافی نیست! بعدم چون توی دوران همه‌گیری کرونا هستیم و واقعا سلامتی به هر چیزی الویت داره، پس حتما تا دیر نشده باید سبک غذایی

رو بگویی و از نو بسازی. چون دیگه به حول قوه الهی می‌خوای ورزش در خانه رو راه بندازی و خوش‌اندام‌تر و سالم‌تر بشی! پس استفاده از یه برنامه غذایی لازم و ضروریه تا بدنت کم نیاره و مسیر تناسب اندام رو سالم و حرفه‌ای طی کنی. برنامه‌ای که لازم داری باید شامل همه مواد مغذی باشه مثلا پروتئین کافی، چربی سالم، مواد مغذی و معدنی به اندازه لازم دریافت کنی. اگه هدفت لاغری هم باشه پس دیگه اهمیت این موارد خیلی بیشتر می‌شه! برای طراحی برنامه غذایی هم مثل برنامه ورزش در خانه به تخصص از نوع تغذیه نیاز داره. پس طراحی رژیم غذایی رو به این بزرگواران بسپار.

ورزش و رژیم دو رکن اصلی رسیدن به سلامتی هستن تو دوره‌ای که درمانی برای کرونا وجود نداره. بهترین راه، حل تقویت سیستم ایمنی



حسی اصلی مربوط می‌شود: دید، حس عمقی (درک شما از موقعیت بدن) و سیستم دهلیزی (گوش داخلی و...)، اگر دروس دبیرستان خود را به یاد داشته باشید، می‌دانید که این مغز است که هر سه این مدارها را کنترل می‌کند. بنابراین، هر گونه ناهماهنگی بین این مدارها همچون ناتوانی در حفظ تعادل، نشان دهنده آسیب مغزی است.

درد مفاصل با کمبود ویتامین ها در ارتباط است؟

اصولا درد مفاصل می‌تواند یکی از نشانه های کمبود ویتامین بدن باشد. ویتامین هایی مانند A، C، D جزو ویتامین هایی هستند که در صورت کمبود وجود آن‌ها در بدن، مشکلات و درد های مفصلی ایجاد می‌شود. همانطور که می‌دانید ویتامین‌ها نقشی اساسی و مهم در سلامت بدن دارند و وجود آن‌ها برای بقای فرد لازم و حیاتی است.

انواع ویتامین های لازم در بدن و ارتباط بین کمبود آن‌ها با درد مفاصل

۱- ویتامین A

بدن هر فردی برای فرایند های مختلف مانند تمایز سلولی، رشد استخوان ها و... به ویتامین A نیاز دارد. در گوشت ماهی این ویتامین به وفور یافت می‌شود. هر مرد در روز به طور متوسط نیاز به ۳۰ هزار واحد ویتامین A دارد، اما زنان روزانه به حدود ۲۳۰۰ واحد ویتامین A نیاز دارند. بنابراین افرادی که از کمبود ویتامین A در بدن خود رنج می‌برند بهتر است از گوشت ماهی، هویج، کاهو، کلم پیچ، سیب زمینی شیرین و... استفاده کنند. ویتامین A جزو ویتامین هایی است که در صورت کمبود وجود آن در بدن فرد با درد مفاصل مواجه می‌شود. و به بافت همبند آسیب و صدمه وارد می‌شود. توجه داشته باشید نباید از مکمل های این ویتامین به وفور استفاده کنید زیرا درد مفاصل را به دنبال دارند.

۲- ویتامین D

ویتامین D جهت حفظ تعادل مواد معدنی و جذب کلسیم در بدن بسیار ضروری است. در صورتی که در بدن به میزان کافی ویتامین D وجود نداشته باشد، ماهیچه ها دچار ضعف می‌شوند. همه افراد باید در روز حدود ۱۵ میکروگرم ویتامین D از طریق مولتی ویتامین ها، مواد غذایی و خورشید به دست آورند. تعداد محدودی از غذاها دارای ویتامین D می‌باشند این مواد عبارتند از: گوشت ماهی های چرب مانند ماهی تن، ماکرل و سالمون، روغن جگر ماهی، کبد گاو، پنیر و زرده تخم مرغ. ویتامین

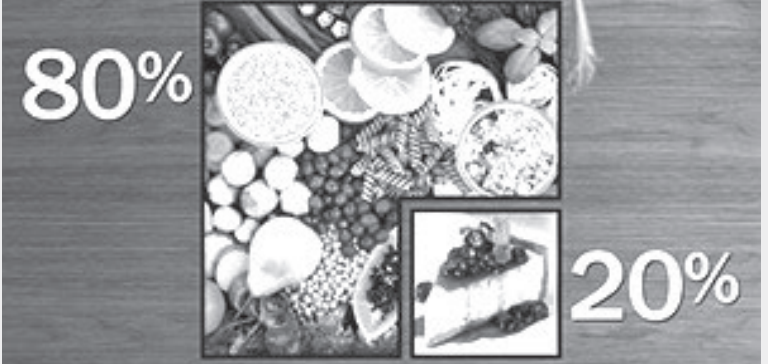
بسیاری از افراد، جهت کاهش وزن از روش‌هایی مانند پیاده‌روی استفاده می‌کنند، اما نتیجه دلخواه خود را نمی‌گیرند؛ بنابر این، اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، بهتر است که پیاده روی اصولی داشته باشید.

جهت کالری سوزاندن بیشتر هنگام راه رفتن، باید شدت آن را زیاد و با تنوع پیاده روی کنید. به عنوان مثال، در یک دوره مشخص، تعداد مشخصی از گام برداشتن را تعیین کنید یا دقیقه های سرعت خود را افزایش دهید سپس، سرعت خود را کاهش دهید و این روند را تکرار کنید. نکته مهم دیگر این است که یک مسیر تپه‌ای انتخاب کنید هر چه شیب بیشتری در مسیر خود داشته‌باشید، عضله‌های بیشتری را درگیر می‌کنید.

روشی که چربی هایتان را مثل کوره می سوزاند

همچنین، پیاده روی در سربالایی ممکن است میزان متابولیسم شما را افزایش دهد که به شما کمک می‌کند حتی در حالت استراحت، کالری بیشتری بسوزانید. اگر در زمین های سنگلاخ یا متنوع قدم می‌زنید، پاها باید از زاویه های مختلف حرکت کنند. این باعث می‌شود ماهیچه هایی که روی یک سطح صاف راه می‌روند نیز درگیر شوند. از موانع مختلف پلاستیکی یا فلزی استفاده کنید تا پیاده روی خود را دشوارتر کنید. پیاده روی با موانع، می‌تواند که کالری سوزی شما را تقویت کند، زیرا موجب کار عضلات بالاتنه می‌شود. اگر فرصت و شرایط آن را دارید، به ارتفاعات بروید و کوهنوردی کنید.

لاغری با رژیم غذایی ۲۰/۸۰؛ بایدها و نبایدها



بسیاری از کسانی که رژیم می‌گیرند توانستند با قانون ۲۰/۸۰ وزن کم کنند. قانون ۲۰/۸۰

از نظر فنی یک رژیم کامل نیست اما به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر از رژیم‌های ۸۰ درصد کالری‌ها را محروم می‌کنند استفاده نمی‌کنید یا اینکه دوست ندارید کالری یا کربوهیدرات را محاسبه کنید و یا وقت ندارید بین درشت مغذی‌ها تعادل ایجاد کنید پس قانون ۲۰/۸۰ به دردتان می‌خورد.

نظر متخصصان درباره رژیم غذایی ۲۰/۸۰

رژیم ۲۰/۸۰ روشی برای حرکت به سمت سالم غذا خوردن است – ۸۰ درصد انتخاب‌های سالم و ۲۰ درصد انعطاف‌پذیری برای گزینه‌هایی که کمتر سالم هستند. متخصصان تغذیه از این روش حمایت می‌کنند چون انجاشم برای همه امکان‌پذیر است و اجازه می‌دهد فرد غذاهای متنوعی در برنامه خود داشته باشد و از احساس محرومیت پیشگیری می‌کند.

رژیم غذایی ۲۰/۸۰ چگونه کار می‌کند؟

برای دنبال کردن قانون ۲۰/۸۰ باید ۸۰ درصد اوقات غذاهای سالم در رژیم غذایی مورد استفاده قرار دهید و ۲۰ درصد اوقات رژیمی مانند ۲۰/۸۰ را رعایت می‌کنید بسیار مهم است چون این رژیم دارای مقدار چربی و کالری بیشتری است.

کالری شماری: اگر رژیم غذایی ۲۰/۸۰ در چند هفته اول کمکی نکرد به سراغ یک دفترچه یادداشت غذایی بروید و حداقل ۷ روز از غذا خوردنتان را در آن یادداشت کنید. کالری دریافتی‌تان را تخمین‌زنید و با مقدار کالری که نیاز دارید مقایسه کنید. در برنامه غذایی یا سطح ورزش خود اصلاحات انجام دهید تا یک کمبود کالری به مقدار حداقل ۵۰۰ کالری در روز ایجاد کنید.

حواستان به مقدار وعده های غذایی باشد: بهترین راه برای ایجاد کمبود کالری این است که روی کنترل مقدار وعده‌ها کار کنید. در روزهایی که سالم غذا می‌خورید، ممکن است انتخاب‌های سالم داشته‌باشید اما مقدار مصرفتان بالا باشد. کنترل مقدار وعده‌ها در روزهایی که شامل ۲۰ درصد می‌شود مهمتر نیز خواهد شد چون قرار است کالری بیشتری وارد بدنتان کنید.

به سراغ رژیم ۱۰/۹۰ بروید: اگر به کنترل وعده‌ها و ورزش مرتب مشغول هستید اما وزن کم نمی‌کنید پس باید ۲۰/۸۰ را به ۱۰/۹۰ تغییر دهید. به جای اینکه وعده‌های آزاد خود را ۴ وعده در هفته حساب کنید تنها ۲ وعده را آزاد حساب کنید تا مقدار کنترل و ایجاد کمبود کالری بیشتر شود.

مزایا و معایب رژیم غذایی ۲۰/۸۰

پیروی از آن ساده است نیاز به دنبال کردن غذاها و کالری شماری ندارد هیچ غذایی در این روش ممنوع نیست احساس محرومیت از غذا وجود ندارد رعایت عادات سالم غذایی را مورد حمایت قرار می‌دهد

معایب

برای همه کار نمی‌کند به ایجاد تعادل نیاز دارد

سخن پایانی

برای بسیاری از کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند این قانون بسیار جذاب است و چون هم شامل سالم غذا خوردن است و هم غذاهایی که هوس می‌کنند. با این حال در بیشتر موارد فرد باید رژیم ۲۰/۸۰ را به ۱۰/۹۰ تبدیل کند تا کاهش وزن قابل توجهی را مشاهده کند. بعد از اینکه به وزن ایده‌آل خود رسیدید دوباره به ۲۰/۸۰ بازگردید چون به تثبیت وزن کمک می‌کند و رعایت کردن آن در طولانی مدت ساده است.

منابع و نکات رژیم غذایی ۲۰/۸۰

برای دریافت بهترین نتایج (برای کاهش وزن و تثبیت وزن):

در روزهای استراحت پرخوری نکنید: به خاطر داشته‌باشید حتی در قسمت ۲۰ درصد باید به صورت متعادل از غذاها لذت ببرید. اگر در روزهای استراحت تعادل را رعایت نکنید ممکن است وزنتان اضافه‌شود.

از گرسنگی دادن بیش از حد به خود در قسمت ۲۰ درصد پرهیز کنید: اگر در روزهایی که قرار است غذاهای سالم بخورید بیش از حد سخت‌گیری کنید و به خود گرسنگی دهید مطمئنا در روزهای استراحت امکان رو آوردن به پرخوری بالا می‌رود. در چنین حالتی برنامه غذایی‌تان نیز پایدار نخواهد ماند. خستگی از رژیم سبب می‌شود رژیمتان را کنار بگذارید و یا حتی بدتر به



افزایش مصرف منابع پروتئینی سالم مثل گوشت سفید (خصوصاً ماهی)، سفیده تخم مرغ، حبوبات، سویا، شیر و لبنیات پاستوریزه و کم چرب. ۱۰- افزایش مصرف میوه و سبزیجات. ۱۱- افزایش مصرف مایعات.

چند توصیه در خصوص تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

گوشت و پروتئین‌ها، چربی‌ها و روغن‌ها به مقدار کافی در وعده‌ها و پرهیز از پرخوری و تقسیم کردن وعده‌های غذایی به وعده‌های کوچک‌تر. علاوه بر نکات فوق، در ماه مبارک رمضان نکات زیر را باید در نظر را داشته باشیم: ۱- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سنگین مثل آبگوشت چرب، کله پاجه، کباب‌ها. ۲- پرهیز از مصرف غذاهای شور، ترشیجات، سرکه، ادویه جات ۳- پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده؛ بهترین روش برای پخت و پز غذاها آب پز کردن و بخارپز کردن است. ۴- مصرف غذاهای تازه و خانگی. ۵- پرهیز از مصرف غذاهای آماده، فریز شده، فرآوری شده، فست فودها و غذاهای حاوی سوسیس و کالباس. ۶- پرهیز از مصرف قندهای ساده و تصفیه شده مثل شیرینی جات، شربت‌ها، مربا، دسرها و ...

و مواد غذایی نشاسته ای، قندهای ساده و غذاهای پر چرب دارند. متأسفانه به علت نبود فرصت کافی بین افطار تا سحر، مصرف برخی گروه‌های غذایی که برای سلامت انسان ضروری هستند از جمله میوه‌ها، سبزیجات و شیر و لبنیات بطور چشمگیری کاهش می‌یابد؛ لذا داشتن آگاهی کافی در زمینه تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان، امری ضروری است. دریافت روزانه کالری کافی و حفظ تعادل بین کالری دریافتی از غذاها و کالری مصرفی توسط بدن به طور کلی میزان انرژی که فرد از غذاها دریافت می‌کند باید با میزان انرژی مصرفی توسط بدن برای متابولیسم پایه و حفظ حیات و همچنین انرژی مصرفی حین فعالیت‌های جسمی روزمره و ورزش در تعادل باشد. اگر انرژی دریافتی کمتر از انرژی مصرفی باشد منجر به کاهش وزن می‌شود و اگر انرژی در



آگاهی کافی در زمینه تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان، امری ضروری است و در این باره به بیان چند نکته اساسی در خصوص اصول کلی تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان می‌پردازیم. برخی مطالعات نشان داده اند که با توجه به ساعات طولانی گرسنگی و افت قند در روزه داری، افراد در فاصله زمانی بین افطار تا سحر تمایل زیادی به مصرف کربوهیدرات‌ها

عوامل فرسایش مینای دندان و راه‌های پیشگیری از آن



مینای دندان، پوشش خارجی دندان هاست و از آنجایی که ۹۶ درصد از ترکیب مینای دندان را مواد معدنی تشکیل می دهند، لذا سخت ترین ماده در بدن محسوب می شود. با این حال، برخی از افراد دندان هایی دارند که ممکن است مینای آن ضعیف تر یا «نرم» باشد. زمانی که دندان ها از میزان کافی مینای دندان برخوردار نباشند یا مینای دندان ضعیف باشد، می توانند در معرض آسیب و پوسیدگی قرار گیرند.

تشکیل مینای دندان دندان تاثیر می گذارد. این عارضه می تواند باعث ناهنجاری های قابل توجه دندان ها از جمله ایجاد حفره و تغییر رنگ شود.

دندان های حساس: اگرچه اصطلاح «حساس بودن دندان» همیشه دقیق نیست اما برخی افراد ممکن است حساسیت دندان خود را از ضعیف و نرم بودن آن بدانند. همچنین فاکتورهای خارجی دیگری وجود دارند که موجب ضعیف شدن دندان و مینای دندان می شوند. دندان قروچه، وارد شدن ضربه به دندان، استفاده از مسواک نامناسب و رفلاکس اسید معده از جمله این موارد است.

چگونه می توان از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کرد؟

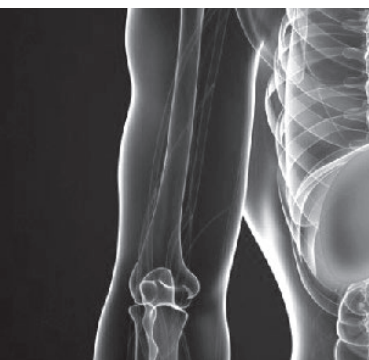
اگرچه نمی توان از بروز برخی اختلالات که ممکن است باعث نرمی و ضعیف شدن دندان شود جلوگیری کرد، اما می توان برای جلوگیری از پوسیدگی دندان اقداماتی انجام داد: - روزانه دو بار مسواک بزنید - از نخ دندان استفاده کنید - میوه ها و سبزیجات مختلف و محصولات لبنی کم چربی را در رژیم غذایی خود بگنجانید - حداقل دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید - از مصرف نوشیدنیهای حاوی مواد قندی پرهیز کنید.

اصطلاح دندان ضعیف یا نرم به چه معناست؟ دندان از چهار لایه بافت دندانی تشکیل شده است که شامل مینا، عاج، سمینتوم و مغز دندان یا پالپ می شود. اغلب زمانیکه شخص دندان های خود را با ویژگی نرم و ضعیف بودن می داند به وجود مشکل در قسمت مینای دندان اشاره دارد. از آنجایی که مینای دندان سخت ترین قسمت دندان است در صورت آسیب دیدگی، لایه های داخلی نرم تر قابل تشخیص است. اگر آسیب زیاد باشد ممکن است نرم ترین و داخلی ترین لایه یا همان پالپ دندان هم در معرض آسیب قرار گیرد.

این شرایط موجب درد و حساسیت دندان به ویژه هنگام قرار گرفتن در معرض گرما و سرما می شود و دندانپزشک دندان فرد را ضعیف و نازک توصیف می کند که دلیل آن کمبود بخش حفاظتی مینای دندان است. چه شرایطی می تواند موجب ضعیف شدن دندان شود؟

- فرسایش مینا: زمانیکه مینای دندان آسیب ببیند به خودی خود ترمیم نمی شود. - کاهش مینرالیزاسیون مینا: این شرایط زمانی اتفاق می افتد که فرایند ایجاد مینای دندان در بدن مختل شود. - هیپوپلازی مینا: هیپوپلازی مینا زمانی رخ می دهد که دندان های فرد دارای نقص مینای دندان باشد. - آمولونیزیس ایمپرکتا: این اختلال نادر بر

کبدتان را با مصرف این خوراکی ها پاکسازی کنید



بهبود و ساده‌ترین راه برای پاکسازی کبد داشتن یک رژیم غذایی مناسب است. در سال‌های اخیر بسیاری از مردم جهان به دلیل نداشتن یک برنامه غذایی مناسب و افراط در مصرف قند و چربی‌های ناسالم به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های کبدی مبتلا می‌شوند، این در حالی است که کبد یکی از مهم‌ترین اعضای بدن محسوب می‌شود و وظیفه اصلی آن سم زدایی بدن است. کبد بطور طبیعی براساس وظیفه‌ای که دارد هر روز در حال پاکسازی خود و بدن است، اما گاهی اوقات لازم است برای داشتن یک عملکرد بهتر به روند پاکسازی کبد کمک کرد. در صورتی که کبد وظیفه اصلی خود را به خوبی انجام ندهد در کنار عادت‌های نادرست غذایی این عضو حساس بدن دچار مشکل و عارضه‌هایی مانند کبد چرب خواهد شد. کبد چرب از جمله بیماری‌های شایعی است که ممکن است در ابتدا هیچ‌گونه علامتی نداشته باشد و در یک سونوگرافی بطور تصادفی تشخیص داده شود.

بهبود و ساده‌ترین راه برای پاکسازی کبد داشتن یک رژیم غذایی مناسب است. در سال‌های اخیر بسیاری از مردم جهان به دلیل نداشتن یک برنامه غذایی مناسب و افراط در مصرف قند و چربی‌های ناسالم به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های کبدی مبتلا می‌شوند، این در حالی است که کبد یکی از مهم‌ترین اعضای بدن محسوب می‌شود و وظیفه اصلی آن سم زدایی بدن است. کبد بطور طبیعی براساس وظیفه‌ای که دارد هر روز در حال پاکسازی خود و بدن است، اما گاهی اوقات لازم است برای داشتن یک عملکرد بهتر به روند پاکسازی کبد کمک کرد. در صورتی که کبد وظیفه اصلی خود را به خوبی انجام ندهد در کنار عادت‌های نادرست غذایی این عضو حساس بدن دچار مشکل و عارضه‌هایی مانند کبد چرب خواهد شد. کبد چرب از جمله بیماری‌های شایعی است که ممکن است در ابتدا هیچ‌گونه علامتی نداشته باشد و در یک سونوگرافی بطور تصادفی تشخیص داده شود.

دانستنی‌هایی درباره استفاده همزمان از دو ماسک



استفاده هم‌زمان دو عدد از آن‌ها کمکی به فیت شدن آن روی صورت نمی‌کند. همچنین ماسک‌های N۹۵ بایستی فقط به تنهایی استفاده شوند و زدن ماسک دیگری زیر و یا روی آن نادرست است. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشیم این است که ماسک‌های پارچه‌ای بایستی به صورت مرتب و پس از هر بار استفاده به خوبی با آب و صابون شسته شوند. در پایان ضمن اشاره به اهمیت استفاده از ماسک هنگام حضور در اجتماعات به عنوان یکی از اصلی‌ترین روش‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس مهلک کووید ۱۹، بر لزوم فرهنگ‌سازی استفاده از ماسک همچون کمربند ایمنی موقع رانندگی تأکید می‌شود.

غذاهای سالمی که باید از خوردن آن‌ها در شب پرهیز کرد

همچنین در شب زیاد آجیل مصرف نکنید؛ زیرا حاوی مقدار زیادی نشاسته، قند و چربی است و بنابراین این مواد مغذی بار سنگینی بر سیستم گوارش بدن تحمیل می‌کنند. ممکن است فرد احساس خواب آلودگی و بی حالی کند، اما در عین حال هضم غذاهای چرب زمان زیادی می‌برد و می‌تواند نه تنها در خواب بلکه در کاهش وزن نیز تاثیر بگذارد. خوردن سبزیجات، میوه‌ها و قره قاط تازه در شب، ممکن است باعث نفخ و درد در شکم و در نتیجه باعث ناراحتی فرد در شب می‌شود. میوه‌ها حاوی ویتامین‌های زیاد و کالری کمی هستند، اما بهتر است آن‌ها را بعد از ظهر یا صبح بخورید، زیرا در وعده شب، متابولیسم بدن کند می‌شود و فیبرهای غذایی به آرامی هضم می‌شوند و این می‌تواند منجر به نفخ شکم همراه با درد ناخوشایند شود. نخوردن لوبیا، قارچ و نوشیدنی‌های حاوی کافئین در عصرها نیز مهم است.

برخی غذاها وجود دارند که سالم هستند، اما باعث بی‌خوابی می‌شوند و باید از خوردن آن‌ها قبل از خواب خودداری کرد. بسیاری از افراد به منظور حفظ سلامت بدن و تناسب اندام، خصوصاً با توجه به افزایش موارد استفاده از مواد غذایی کنسرو شده و فست‌فودهای مضر برای سلامتی و دستگاه گوارش، علاقه‌مند به خوردن غذاهای سالم هستند. اما اگر غذاهای سالم را در زمان مناسب نخوریم همیشه سالم نیستند. النا کالین متخصص تغذیه روسی لیستی از غذاهای سالم را ارائه کرده که بهتر است در وعده شام از آن‌ها استفاده نشود تا بدن از استراحت کافی و خواب عمیق برخوردار شود. سبزی کرفس برای کاهش وزن مفید است، اما به عنوان یک سبزی ادرار آور محسوب می‌شود، بنابراین با مصرف آن هنگام شب، تعداد دفعات رقتن به توات افزایش می‌یابد و این منجر به اختلال در خواب و بیدار شدن‌های مکرر می‌شود.



از اولین دندان‌پزشکان چه می‌دانید؟



سلامتی کلی بدن تاثیر دارند، بنابراین نه تنها برای زیبایی دندان‌ها، بلکه سلامت بدن خود به دندانپزشک مراجعه می‌کنیم. دندانپزشکی به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین حرفه‌های پزشکی است که قدمت آن به ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد. **تاثیر سبک زندگی بر سلامت دندان** برخی از عادات منفی از جمله ناخن جویدن، مسواک‌زدن نامناسب، جویدن یخ، خوردن شیرینی‌های چسبناک یا سفت، مصرف قهوه و الکل، دندان قروچه و سیگارکشیدن در سلامت دهان و دندان تاثیر دارند. دندان‌های سالم، علاوه بر ایجاد لیخند زیبا در افزایش اعتماد به نفس افراد موثر است. **چگونه بین معاینات دندانپزشکی از دندان‌ها مراقبت کنیم؟** حداقل روزی دو بار مسواک بزنید و یک‌بار نخ دندان استفاده کنید. از خمیردندان‌های حاوی فلوراید و در صورت نیاز از دهانشویه فلوراید نیز استفاده کنید. رژیم غذایی مناسب برای

سلامت کامل دهان و دندان، می‌تواند بر سلامت کل بدن تاثیر داشته باشد و خدمات دندانپزشکی شامل تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌ها، اختلالات و بیماری‌های دندان‌ها، لثه، دهان و فک است. چرا دهان سالم به اندازه بدن سالم مهم است؟ یک جمله معمول وجود دارد که مغز سالم در بدن سالم زندگی می‌کند و این کاملاً درست است، زیرا در صورت داشتن جسمی سالم و عاری از بیماری، سالم و شاد خواهید بود. همین قانون درباره بهداشت دهان و دندان نیز درست است، معتقدیم که دهان سالم، لیخند زیبایی به فرد هدیه می‌کند. رعایت بهداشت دندان از ابتدا به بیماری‌های دندانی جلوگیری می‌کند و با افزایش سن به حفظ سلامت دندان‌ها نیز کمک خواهد کرد. مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک در کاهش میزان باکتری‌های دهانی که باعث بوی بدن دهان می‌شوند، موثر هستند. مشکلات دندانی یا بیماری لثه می‌تواند توانایی غذا خوردن و صحبت صحیح را مختل کند و باعث درد و بوی بد دهان شود. مهم‌ترین نکته این است که سلامت ضعیف دندان می‌تواند تاثیر عمیق و منفی بر دیگر موارد از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، بارداری و آرتروز بگذارد. اگر فرد به بیماری لثه مبتلا باشد، خطر جدی برای سلامتی و افزایش مواردی مانند حمله قلبی، دیابت کنترل‌نشده، سگته مغزی و زایمان زودرس را به همراه خواهد داشت. لیخند شما اولین ویژگی صورت است که توسط نیمی از افرادی که روزانه با آنها در ارتباط هستیم، مشاهده می‌شود. سلامت دندان‌ها در

قبل از خواب از نور زیاد اجتناب کنید

زمانی که در معرض نور روشن در شب قرار می‌گیریم، عمل تولید هورمون خواب یعنی ملاتونین دچار اختلال می‌شود. یک ترنند جالب، استفاده از عینک کهربایی است که از ورود نور آبی در شب به چشم جلوگیری می‌کند. این عینک‌ها نور آبی را به خاطر طول موج کوتاهی که دارند فیلتر کرده و باعث می‌شوند دید بهتری داشته باشید. این امر باعث تولید ملاتونین می‌شود، درست مانند وضعیتی که محیط کاملاً تاریک است و کمک می‌کند که بهتر بخوابید.



آیا اپراتورهای خودمختار، اختار را جدی می گیرند؟

شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس روزهای گذشته دچار اختلال شد، اختلالی که هیچ نهادی مسوولیت آن را نمی‌پذیرد، اما منجر به ضرب الاجل وزارت ارتباطات به سه اپراتورش. در ساعت های پایانی ۱۹ فروردین ماه زمانی که قرار بود «عبدالناصر همتی» رییس کل بانک مرکزی در یکی از اتاق‌های گفت و گوی شبکه اجتماعی «کلاب‌هاوس» درباره مسائل اقتصادی صحبت کند، اختلال در این شبکه آغاز شد که واکنش هایی را به دنبال داشت، پس از آن دیگر نه کسی فیلترینگ این شبکه را تایید کرد و نه فردی اختلالش را برعهده گرفت. پس از آن شب بود که تقریباً اظهارنظر قابل اعتنایی نسبت به این مسئله مطرح نشد.

روز اول؛ شایعه
«محمدجواد آذری جهرمی» وزیر ارتباطات همان شب اعلام کرد، کلاب‌هاوس فیلتر نشده و اختلال موجود صرفاً در اپراتور همراه اول پیش آمده و در حال بررسی است. وزیر ارتباطات آن شب از بقیه خواست به این شایعات دامن نزنند

که این شایعات چیزی جز تشویش اذهان نیست. **روز دوم؛ نپذیرفتن مسوولیت اختلال عمدی**
روز بعد یعنی ۲۰ فروردین روابط عمومی وزارت ارتباطات ضمن تأیید وجود اختلال در کلاب‌هاوس، اعلام کرد این اختلال‌ها عادی نیستند و توسط اپراتورها اعمال نمی‌شوند. جمال هادیان تأکید کرد: اختلال کلاب‌هاوس در شبکه همراه اول، ایرانسل و مخابرات ایران به ما گزارش شده و بررسی‌ها حاکی از صحت گزارش‌ها دارد. تا الان می‌توانم این‌گونه بگویم که ادامه اختلال‌ها عادی نیست.

وی تأکید کرد بحث فیلتر این شبکه حتی کارگروه مصادیق مجرمانه مطرح نشده و صحبتی از آن به میان نیامده است. اپراتورها در پاسخ سازمان تنظیم مقررات، دریافت حکم یا اختلال عمدی را رد می‌کنند، اما شواهد حاکی از وجود اختلالی جدی است.

هادیان با بیان این مطلب به قانون استناد کرد و افزود: به‌رحال، مینا قانون است و ایجاد اختلال عمدی مطابق قانون مجازات اسلامی

تا دو سال حبس در پی دارد. اگر عمدی‌بودن اختلال انجام‌شده اثبات شود، مرتکبان این اقدام با مجازات قانونی مواجه خواهند بود. مدیر کل حوزه ریاست همراه اول، صدور هر گونه دستور قضایی برای فیلتر کلاب‌هاوس را رد کرد. حسین مجلسی‌راد، افزود: هیچ حکم قضایی یا دستوری از کارگروه تعیین مصادیق مجرمانه برای همراه اول ارسال نشده است.

روز سوم؛ سکوت مسئولان، بلای کاربران
با گذشت دو روز از محدودیت دسترسی به شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس که برخی معتقدند نمی‌توان نام آن را اختلال گذشت و به طور رسمی شکلی از فیلترینگ بر آن اعمال شده، در سکوت کامل خبری از سوی مسئولان گذشت؛ اما در مقابل، کاربران در فضای مجازی بارها درباره علل اختلال و فیلتر این شبکه گفت و گو کردند.

روز چهارم، اولتیماتوم
وزارت ارتباطات اعلام کرد، سازمان تنظیم مقررات وزارت ارتباطات با ارسال هشداری به سه



اپراتور اصلی کشور به آن‌ها ۲۴ ساعت فرصت داد تا اختلال مشهود در شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس را برطرف کنند. بر اساس این گزارش، در این هشدار ماده ۷۳۷ قانون مجازات اسلامی که ایجاد اختلال در ارتباطات را جرم‌انگاری کرده مورد استناد قرار گرفته است. متن نامه به این تأکید داشت که در صورت استمرار این اختلال و با توجه به جمع‌آوری ادله فنی، گزارش رخداد جرم برای پیگیری قضایی به دادسرا ارائه و درخواست پیگرد قضایی آمان و عاملان این اختلال ثبت و پیگیری خواهد شد.

روز پنجم؛ بی‌خبری
نامه اولتیماتوم به اپراتورها ابلاغ شد و اکنون با گذشت بیش از ۲۴ ساعت هنوز مشخص نیست آن‌ها اختلال را پذیرفته‌اند یا نه.

گرانی خودسرانه بسته‌های اینترنت
این اولین مرتبه نیست که اپراتورها منفک از وزارت ارتباطات تصمیم به انجام کاری می‌گیرند. تیرماه گذشته دو اپراتور بزرگ کشور تصمیم گرفتند شبانه برخی از بسته‌های اینترنتی خود

را حذف و قیمت برخی دیگر را افزایش بدهند. آن زمان هم چالش جدی بین وزارت ارتباطات و اپراتورها در گرفت و در نهایت پس از تعیین ضرب‌العجل‌های مختلف، اپراتورها با گران کردن تعدادی از بسته‌های خود، بقیه را به حالت قبل برگرداندند. البته آن زمان نیز اپراتورها ضرب‌العجل‌های وزارت ارتباطات و سازمان تنظیم مقررات را جدی نگرفتند تا جایی که وزیر ارتباطات در مقابل این سوال که آیا زور وزارت ارتباطات به اپراتورها نمی‌رسد گفت: چرا روزمان نرسد؟ زور ما حتماً به اپراتورها می‌رسد و قیمت بسته‌های اینترنتی را به قبل برمی‌گردانیم.

مایکروسافت، ابزار شبیه سازی تبعات حملات سایبری عرضه کرد

مایکروسافت با هدف استفاده از هوش مصنوعی برای ارتقای امنیت سایبری یک ابزار منبع باز عرضه کرده که به محققان امکان می‌دهد تا محیط‌های شبیه سازی حملات سایبری خلق کنند. با استفاده از این ابزار همچنین می‌توان تبعات و میزان خسارت حملات سایبری را محاسبه کرد و سپس برای مقابله با این حملات برنامه‌ریزی کرد. ابزار یادشده که سایبر بتل سیم نام دارد، شبکه‌های برای شبیه سازی و مدل سازی حملات سایبری به وجود می‌آورد و از این طریق می‌توان رفتار هکرها را برای تخریب و حمله به آسیب پذیری‌های شبکه‌های رایانه‌ای مورد بررسی قرار داد.

از این طریق محققان و مدیران شبکه‌ها در می‌یابند کدام یک از گره‌های موجود در هر شبکه آسیب پذیر است و چگونه باید مشکلات موجود را برطرف کرد. مدل سازی و برنامه‌ریزی برای دفاع بهینه نیز از طریق این ابزار هوش مصنوعی ممکن است. مایکروسافت مدتی است سرمایه گذاری در حوزه هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی به منظور ارتقای امنیت سایبری را آغاز کرده و انتظار می‌رود در آینده محصولات بیشتری در این زمینه عرضه کند.

عملکرد بلوتوث سیستم شما شود. همچنین اگر از کابل شبکه یا اینترنت برای اتصال به اینترنت استفاده می‌کنید، امکان تغییر این تنظیم را نخواهید داشت.

خدمات به‌روزرسانی ویندوز را غیرفعال کنید
خدمات به‌روزرسانی ویندوز به‌صورت خودکار آخرین به‌روزرسانی‌های موجود برای ویندوز و دیگر اپلیکیشن‌های نصب شده را کشف، دانلود و نصب می‌کند. با غیرفعال شدن این سرویس، قابلیت به‌روزرسانی خودکار ویندوز هم غیرفعال می‌شود. از آنجا که این سرویس یکی از پرورس‌های درحال اجرای ویندوز است، با توقف آن دریافت و نصب خودکار به‌روزرسانی هم غیرفعال می‌شود.

برای این منظور، دکمه‌های ویندوز و R را بفشارید و دستور services.msc را در اپلیکیشن Run وارد کنید. در فهرست سرویس‌های ویندوز که به شما نمایش داده می‌شود، گزینه Windows Update را یافته و آن را باز کنید.

پنجره‌ای با نام Windows Update Properties باز می‌شود که در آن باید وارد زبانه General شوید و منوی کشویی Startup Type را پیدا کنید. این گزینه روی Automatic قرار دارد اما می‌توانید آن را به حالت دستی (Manual) یا غیرفعال (Disabled) هم تغییر دهید. در قدم بعد باید وارد زبانه Recovery شوید و در قسمت First failure ection گزینه Take no action را انتخاب کنید.

این کار باعث می‌شود سرویس به‌روزرسانی دوباره فعال نشود و بدون اطلاع شما تنظیمات خود را به حالت پیش‌فرض یا همان خودکار باز نگرداند. حالا روی Apply کلیک کرده و سیستم خود را ریست کنید تا تنظیمات نهایی شوند. درصورت لزوم، از همین مسیر می‌توانید این سرویس را دوباره فعال کنید.

از ابزارهای مخفی کمک بگیرید
تنظیمات Group Policy در ویندوز ۱۰، یکی از ابزارهای کمتر شناخته شده برای توقف دریافت به‌روزرسانی‌های اجباری است. با تغییر صحیح تنظیمات این ابزار می‌توانید نحوه دریافت به‌روزرسانی‌ها را طبق نظر خود تغییر دهید. برای این کار دکمه‌های ویندوز و R را فشار دهید و دستور gpedit.msc را وارد کنید و OK را بفشارید. در پنجره نمایش داده شده، در نوار عمودی سمت چپ، گزینه Computer Configuration را پیدا کرده و روی آن کلیک کنید. حالا Administrative Templates را انتخاب کنید و سپس وارد Windows Components شوید. در این صفحه فهرست طولی از اجزای ویندوز به شما نمایش داده می‌شود که در انتهای آن می‌توانید پوشه Windows Update را پیدا کنید. وارد این پوشه شوید و گزینه Configure Automatic Updates را در پنجره‌ای که نمایش داده می‌شود، ابتدا گزینه Enabled را انتخاب کرده و کمی پایین‌تر از منوی کشویی گزینه Notify for downloads and notify for install را انتخاب کنید. حالا روی Apply کلیک کنید تا تنظیمات شما نهایی شوند. به این ترتیب با ارائه به‌روزرسانی‌های بعدی، ویندوز قبل از دریافت و نصب آنها به شما اطلاع می‌دهد و از شما اجازه می‌گیرد.

عملیاتی خارج می‌شود و مجبور به ارتقای آن به آخرین نسخه خواهید بود. ولی حداقل تصمیم‌گیری درباره زمان و چگونه انجام این کار با خودتان خواهد بود.

به روزرسانی‌ها را عقب بیندازید
اگر می‌خواهید دریافت به‌روزرسانی‌ها را برای مدت مشخصی عقب بیندازید، می‌توانید با تنظیمات داخلی ویندوز این کار را انجام دهید.

برای این کار به آپدس Settings > Update & Security > Windows Update بروید و روی گزینه Pause updates for days ۷ کلیک کنید.

این کار به روزرسانی‌ها را یک هفته عقب می‌اندازد، البته درصورت لزوم می‌توانید این مدت را افزایش دهید. کافی است در همان قسمت Windows Updates روی Advanced Options کلیک کرده و در بخش Pause Updates روی منوی کشویی نمایش داده شده کلیک کنید. حالا می‌توانید به‌روزرسانی‌ها را تا تاریخ نهایی مقرر شده برای آنها به‌تعمیق بیندازید.

تنظیمات اتصال اینترنت را تغییر دهید
اگر تصمیم دارید دریافت به‌روزرسانی‌ها را برای مدت نامعلومی متوقف کنید، یکی از بهترین راه‌ها تغییر تنظیمات اتصال اینترنت و معرفی آن به‌عنوان یک اتصال حجمی به ویندوز است. ویندوز به‌طور پیش‌فرض از دریافت به‌روزرسانی‌ها روی اتصال‌های غیرنامحدود خودداری می‌کند تا از ایجاد هزینه‌های ناخواسته برای کاربران جلوگیری شود بنابراین مادامی که در تنظیمات اتصال اینترنت خود را محدود یا Metered تعیین کرده باشید، ویندوز بدون اجازه شما هیچ فایل‌ی دریافت نخواهد کرد. برای این کار وارد تنظیمات شوید و Network & Intenet را انتخاب کنید. حالا گزینه WiFi را انتخاب کرده و روی گزینه Advanced Options کلیک کنید.

در پنجره باز شده دنبال گزینه‌ای با نام Set as metered connection بگردید. این گزینه به‌صورت پیش‌فرض غیرفعال است و باید روی آن کلیک کنید تا اتصال موردنظرتان به‌عنوان محدود شناخته شود. با فعال کردن این قابلیت، به‌همین سادگی می‌توانید دانلود خودکار به‌روزرسانی‌ها توسط ویندوز را متوقف کنید. البته یادتان باشد این کار ممکن است باعث مشکلاتی در

چگونه می‌توان جلوی به‌روزرسانی‌های اجباری ویندوز ۱۰ را گرفت

مایکروسافت با عرضه ویندوز ۱۰ اعلام کرد راهبرد تولید، عرضه و توسعه سیستم‌عامل خود را تغییر داده و می‌خواهد آن را به‌عنوان یک سرویس به کاربران عرضه کند. این یعنی به‌جای آن که مایکروسافت هر سه تا پنج سال نسخه جدیدی برای ویندوز تولید و عرضه کند، ویندوز ۱۰ را با استفاده از به‌روزرسانی‌های مداوم و خودکار با شرایط و نیازمندی‌های روز تطبیق دهد.

به همین دلیل مایکروسافت از ابتدای عرضه این نسخه، دریافت و نصب به روز رسانی‌ها را برای تمام کاربران اجباری کرد البته از دو سال پیش این اجبار تا حد زیادی برداشته شده و می‌توانید اگر بخواهید با تغییر تنظیمات، دریافت و نصب این به‌روزرسانی‌ها را مدت‌ها به‌تعمیق بیندازید.

در نتیجه نیازی نیست نگران نصب یک به‌روزرسانی مشکل‌دار، پر شدن فضای حافظه یا مصرف ترافیک اینترنت خانگی خود بدون اطلاع قبلی باشید. با استفاده از روش‌هایی که به شما معرفی می‌کنیم، می‌توانید هروقت که خودتان خواستید سیستم‌عامل خود را به آخرین نسخه ارتقا دهید.

چرا اجبار؟
ویندوز ۱۰ پرکاربرترین سیستم عامل برای لپ‌تاپ‌ها و کامپیوترهای شخصی است. درنتیجه وجود هرگونه ایراد عملکردی یا خفزه امنیتی در آن می‌تواند میلیون‌ها کاربر را تحت تأثیر قرار دهد.

ایده به روزرسانی مداوم باعث بهبود قابل ملاحظه امنیت و تجربه کاربری در ویندوز ۱۰ نسبت به نسخه‌های قبلی شده است. هرچند گاهی آخرین نسخه‌های عرضه شده با سخت‌افزار یا دیگر نرم‌افزارهای نصب شده روی برخی سیستم‌ها کاملاً سازگار نیست و باعث کرش کردن یا افت عملکرد آنها می‌شوند. گاهی هم دانلود بی‌اجازه فایل‌های حجیم به‌روزرسانی‌های دوره‌ای می‌تواند سرعت اتصال شما را پایین بیاورد، حافظه شما را کاملاً پر کند یا حجم اینترنت شما را تمام کند.

به همین دلیل هم مایکروسافت از دوسال پیش تا حدی کنترل را به کاربران بازگرداند و حالا می‌توانید درباره نحوه دریافت و نصب این به‌روزرسانی‌ها تصمیم بگیرید. هرچند، کماتان در نهایت پس از یک‌سال و نیم نسخه ویندوز ۱۰ شما از حالت



عملیاتی خارج می‌شود و مجبور به ارتقای آن به آخرین نسخه خواهید بود. ولی حداقل تصمیم‌گیری درباره زمان و چگونه انجام این کار با خودتان خواهد بود.

به روزرسانی‌ها را عقب بیندازید
اگر می‌خواهید دریافت به‌روزرسانی‌ها را برای مدت مشخصی عقب بیندازید، می‌توانید با تنظیمات داخلی ویندوز این کار را انجام دهید.

برای این کار باید به آپدس Settings > Update & Security > Windows Update بروید و روی گزینه Pause updates for days ۷ کلیک کنید.

این کار به روزرسانی‌ها را یک هفته عقب می‌اندازد، البته درصورت لزوم می‌توانید این مدت را افزایش دهید. کافی است در همان قسمت Windows Updates روی Advanced Options کلیک کرده و در بخش Pause Updates روی منوی کشویی نمایش داده شده کلیک کنید. حالا می‌توانید به‌روزرسانی‌ها را تا تاریخ نهایی مقرر شده برای آنها به‌تعمیق بیندازید.

تنظیمات اتصال اینترنت را تغییر دهید
اگر تصمیم دارید دریافت به‌روزرسانی‌ها را برای مدت نامعلومی متوقف کنید، یکی از بهترین راه‌ها تغییر تنظیمات اتصال اینترنت و معرفی آن به‌عنوان یک اتصال حجمی به ویندوز است. ویندوز به‌طور پیش‌فرض از دریافت به‌روزرسانی‌ها روی اتصال‌های غیرنامحدود خودداری می‌کند تا از ایجاد هزینه‌های ناخواسته برای کاربران جلوگیری شود بنابراین مادامی که در تنظیمات اتصال اینترنت خود را محدود یا Metered تعیین کرده باشید، ویندوز بدون اجازه شما هیچ فایل‌ی دریافت نخواهد کرد. برای این کار وارد تنظیمات شوید و Network & Intenet را انتخاب کنید. حالا گزینه WiFi را انتخاب کرده و روی گزینه Advanced Options کلیک کنید.

در پنجره باز شده دنبال گزینه‌ای با نام Set as metered connection بگردید. این گزینه به‌صورت پیش‌فرض غیرفعال است و باید روی آن کلیک کنید تا اتصال موردنظرتان به‌عنوان محدود شناخته شود. با فعال کردن این قابلیت، به‌همین سادگی می‌توانید دانلود خودکار به‌روزرسانی‌ها توسط ویندوز را متوقف کنید. البته یادتان باشد این کار ممکن است باعث مشکلاتی در

رونمایی از تراشه جادویی ایلان ماسک؛ ذهن خوانی با کمک فناوری



ایلان ماسک که در سال‌های اخیر به دنبال ثبت و ضبط عملکرد مغز به کمک تراشه‌ها است، از آخرین دستاورد خود در این زمینه رونمایی کرد. شرکت «نیورالینک» یک شرکت فعال در زمینه هوش مصنوعی، به خصوص تولید تراشه‌هایی است که قابلیت کار گذاشته شدن در مغز انسان را است که توسط ایلان ماسک میلیاردر آمریکایی و غول عرصه فناوری تأسیس شده است. حالا این شرکت ویدئویی منتشر کرده که در آن یک میمون با داشتن تراشه‌ای در مغز در حال انجام بازی ویدئویی است.

ایلان ماسک پیش از این هم درباره آزمایش‌های این شرکت بر روی سایر پستانداران صحبت کرده بود اما این اولین بار است که نتیجه این آزمایش‌ها را به صورت عمومی منتشر می‌کند. اولین بار در سال ۲۰۱۹ بود که ماسک اعلام کرد که طی آزمایش‌های خود یک میمون توانسته کامپیوتری را به صورت ذهنی کنترل کند. پس از آن در سال ۲۰۲۰ طی یک بخش مستقیم نتیجه آزمایش‌های این شرکت را بر روی خوک به نام گرترود نشان داد. شرکت نیورالینک اعلام کرده است که میمون مورد آزمایش آن‌ها «پیچر» نام دارد، و این

که به افراد معلول این توانایی را می‌دهد که با تلفن‌های هوشمند کار کنند. اندرو جکسون یک متخصص اعصاب در دانشگاه نیوکاسل است که می‌گوید: «اینکه پستانداران از طریق واکنش‌های عصبی یک بازی ویدئویی را کنترل کنند چیز جدیدی نیست و مشابه این آزمایش قبلاً در سال ۲۰۰۲ انجام شده است اما به‌رحال این آزمایش خوب و موفقیت‌آمیز بود.»

این متخصص اعصاب اعتقاد دارد که این شرکت مسیر جدیدی را انتخاب نکرده و در نشان دادن دستاوردهای این شرکت بسیار معقول و محتاطانه عمل کرده است. البته این فناوری باعث کشفیات علمی مهمی در آینده می‌شود و مهم‌ترین تأثیر آن هم در زندگی افراد معلول خود را نشان می‌دهد.

در ادامه دسته بازی از کامپیوتر جدا شد اما این میمون توانست با کمک امواجی که این تراشه از عملکرد مغز او ضبط کرده بود، به بازی کردن ادامه دهد. این شرکت اعلام کرده است که به کمک ۲ هزار الکتروود که در قسمت‌های حرکتی مغز این میمون کار گذاشته است، حرکت‌های دست او را ضبط و سپس رمزگشایی می‌کند. از نظر علمی فناوری شرکت نیورالینک می‌تواند به افراد کمک کند تا اندام مصنوعی خود را کنترل کنند. همچنین ایلان ماسک اعلام کرده است که اولین محصول این شرکت ابزاری است

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

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و نهم	۵:۱۰	۶:۲۹	۱۲:۵۳	۱۹:۱۷	۱۹:۳۴

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

حضرت محمد (ص) فرمودند:

حَسَنُ الْجَوَارِ يَعْمُرُ الدِّيَارَ. وَ يُنْسِي فِي الْأَعْمَارِ.
خوش همسایگی، مایه آبادی شهرها و درازی عمر هاست.

در ششمین روز نهمی که دیروز نطقه بوده است
و فرودار در خواهد بود!

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودعی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۵۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir miladelarstan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۲۵ - اول رمضان المبارک ۱۴۴۲ - ۱۴ آبریل ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۹۳ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

نام نویسی ۵۹۴ نفر در لارستان برای انتخابات شوراهای اسلامی روستاها و تیره های عشایری



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان از نهایی شدن ثبت نام ۵۹۴ نفر از داوطلبان انتخابات شوراهای اسلامی روستاها و تیره های عشایری در این شهرستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در گفتگو با کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات شهرستان در سخنانی اظهار کرد: ۵۹۴ نفر در لارستان برای انتخابات شوراهای اسلامی روستاها و تیره های عشایری، ثبت نام کردند که ۵۳۳ نفر از ثبت نام کنندگان را مردان (۹۰ درصد) و ۶۲ نفر را بانوان (۱۰ درصد) تشکیل می دهند. وی همچنین با اشاره به ترکیب تحصیلی داوطلبین خاطر نشان کرد: ۱۳۲ نفر از داوطلبان دارای مدرک کارشناسی، ۲۵ نفر کارشناسی ارشد، ۲ نفر دکتری، ۳ نفر حوزوی، ۱۷ نفر فوق دیپلم، ۱۶۰ نفر دیپلم و ۲۵۵ نفر هم زیر دیپلم هستند. فرماندار ویژه لارستان، درباره سن داوطلبان هم گفت: از این میزان ۷۷ نفر زیر ۳۰ سال، ۱۲۱ نفر بین ۳۰ تا ۳۵ سال، ۱۳۳ نفر بین ۳۶ تا ۴۰ سال، ۸۳ نفر بین ۴۱ تا ۴۵ سال، ۷۳ نفر بین ۴۶ تا ۵۰ سال، ۴۹ نفر بین ۵۱ تا ۵۵ سال، ۳۳ نفر بین ۵۶ تا ۶۰ سال، ۱۸ نفر بین ۶۱ تا ۶۵ سال، ۴ نفر بین ۶۶ تا ۷۰ سال و ۳ نفر بین ۷۱ تا ۷۵ سال و ۸۸ نفر نام نویسی کرده اند.

اخذ مجوز ایجاد پنج طرح صنعتی در لارستان، خنج، گراش و اوز سرمایه گذاران به دفاتر نماینده مراجعه کنند



نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، گفت: در راستای مانع زدایی و پشتیبانی از تولید و ایجاد تحول صنعتی و انرژی محور در حوزه انتخابیه، مجوز ایجاد پنج طرح صنعتی تولید بزرگ با پیگیری ها و تلاش های مستمر اخذ شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده مردم، حسین حسین زاده در جمع خبرنگاران با بیان اینکه کلید پیشرفت و تلالوم های مستمر اخذ شد. رهبر انقلاب در سال های گذشته و سال جاری از مسئولان و کارگزاران نیز محسوب می شود، نیازمند انجام اقدامات مهم و ضروری است. وی با اشاره به اینکه اخذ مجوزهای لازم در راستای رونق تولید برای حوزه انتخابیه لارستان، خنج، گراش و اوز در دستور کار قرار گرفته است، افزود: بهترین مسیر برای توسعه و پیشرفت حوزه انتخابیه توسعه انرژی محور است.

نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، پنج مجوز دریافت شده را مجوزهای ساخت کارخانه تولید سیمان، کارخانه تولید قیر، گازوئیل و نفت، کارخانه تبدیل متانول به پروپیلن و پلی پروپیلن، کارخانه تولید گرانول PVC و روغن DOP و کارخانه تولید فتالیک اندرید و ترکیبات سنگین عنوان کرد و یادآور شد: علاوه بر دریافت مجوز، طرح های مطالعاتی این طرح ها نیز آماده و محل های مناسب برای ایجاد هر کدام از کارخانه ها نیز در نظر گرفته شده است. وی با ابراز امیدواری از استقبال سرمایه گذاران از این طرح ها، تأکید کرد: با اجرای این طرح ها، علاوه بر اشتغال نیروهای بومی و ایجاد شغل هایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم، سودهای بسیاری عاید سرمایه گذاران می شود. حسین زاده، با اشاره به اینکه بنده و مسئولان دفاتر در شهرستان ها و بخش ها آماده همکاری و رفع هرگونه مشکل و فراهم آوردن زیرساخت ها جهت راه اندازی این طرح ها هستیم، گفت: طبق طرح مطالعاتی تهیه شده کارخانه تولید قیر، گازوئیل و نفت یک

ویروس کرونا، دوره های خانوادگی را نشانه رفته است



معاون بهداشتی دانشکده، گفت: دوره های خانوادگی از دلایل اصلی ابتلای این ویروس در روزهای اخیر بوده به گونه ای که تقریباً تمامی موارد مثبت شناسایی شده، در یک زنجیره فامیلی قرار دارند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر وحید یگانه اظهار داشت: در پی تحقیقات میدانی انجام شده بر روی نحوه گسترش بیماری کرونا در منطقه و ابتلای فامیلی به این ویروس، کارشناسان به این نتیجه رسیده اند که دوره های خانوادگی از دلایل اصلی ابتلای این ویروس در روزهای اخیر بوده به گونه ای که تقریباً تمامی موارد مثبت شناسایی شده، در یک زنجیره فامیلی قرار دارند. به طور مثال در یکی از روستاها تمام ۱۲ مورد مثبت شناسایی شده مربوط به دو خانواده بودند که با هم نسبت فامیلی داشتند. وی در ادامه تصریح کرد: توجه به رعایت پروتکل های بهداشتی در محیط های خارج از منزل، زمانی می تواند موثر باشد شده است.

تشکیل پرونده برای ۲۵۰۰ نفر در طرح ملی اقدام مسکن لارستان



اقرار کم درآمد، ایتم، تفاهم نامه سه جانبه و طلاب به مبلغ ۲۰۰ میلیارد ریال در لارستان خبر داد و گفت: ساخت پروژه ۸۸ واحدی لارستان در زمینی به مساحت ۱۴ هزار و ۳۸۶ مترمربع وسعت، مشتمل بر ۲۱ بلوک که ۱۹ بلوک آن ۴ واحدی و ۲ بلوک ۶ واحدی می باشد با زیربنای ۹۶۲۴ مترمربع و ۹۶۰۰ مترمربع خیابان و فضای سبز و پارکینگ با هزینه تقریبی ۲۰۰ میلیارد ریال از دیگر عملکردهای بنیاد مسکن در سال گذشته است. وی همچنین از ثبت نام و تشکیل پرونده طرح اقدام ملی مسکن جهت ۲ هزار و ۵۵۴ نفر که یک هزار و ۱۷۷ نفر افتتاح حساب کرده اند خبر داد و گفت: تاکنون مبلغ ۶۲,۶ میلیارد تومان آورده متقاضیان واریز شده است.

به گفته برومند، شروع به کار پروژه ۱۶۹ واحدی طرح اقدام ملی مسکن لار با تعداد ۱۲۰۹ استعلام صدور پروانه ساخت روستایی با نظارت ناظرین فنی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان و با مترکز کل ۱۱۸ هزار و ۳۵۰ مترمربع و صدور ۵۲۲ فقره کارت بیمه نامه ساختمانی دریافت کنندگان تسهیلات بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان از دیگر کارکردهای بنیاد است. مدیر بنیاد مسکن شهرستان لارستان، همچنین از واگذاری ۹۱۰ قطعه زمین به جوانان فاقد مسکن و واجد شرایط در روستاها اشاره کرد و گفت: تملک ۶۰ هکتار اراضی ملی در روستاها و شهرها و صدور ۶۶۰ جلد سند مالکیت اماکن روستایی و محرومین با سقف فردی ۵۰۰ میلیون ریال تسهیلات و ۳۰۰ میلیون ریال بلاعوض به مبلغ کل ۲۷۲ میلیارد ریال و ۱۰۰ فقره تسهیلات بلاعوض دولتی تحت پوشش سازمان بهزیستی، اقرار کم درآمد، طلاب، ایتم و... نیز در سال گذشته پرداخت شده است. برومند، همچنین از پرداخت ۸۹۰ فقره تسهیلات بلاعوض محرومین، حوادث، احداثی، معیشتی، تعمیری، دولتمولی،

آغاز توزیع دو هزار بسته معیشتی در لارستان

به گزارش میلاد لارستان، در ادامه برنامه مواسات و کمک مومنانه ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، برنامه تهیه و توزیع بیش از دو هزار بسته معیشتی در سراسر لارستان آغاز شد. فرمانده سپاه ناحیه لارستان در این زمینه ضمن تبریک حلول ماه مبارک رمضان، اظهار داشت: با همکاری سپاه فجر استان فارس، بنیاد مستضعفان، ستاد اجرایی فرمان امام (ره) و خیرین نیک اندیش بیش از دو هزار بسته معیشتی تهیه و همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان در بین نیازمندان و محرومین سراسر لارستان بزرگ توزیع خواهد شد. وی با اشاره به اینکه این برنامه در طول ماه مبارک رمضان ادامه خواهد داشت، به تشریح سایر برنامه های پیش بینی شده در این ماه مبارک پرداخت و افزود: در صورت امکان، برایایی سفره

گزارش تصویری: محمد پاسیار



های افطار و در غیر این صورت توزیع غذای گرم بسته بندی شده با رعایت دستورالعمل های بهداشتی در بین محرومین انجام خواهد شد. فرمانده سپاه لارستان، خاطرنشان کرد: تهیه جهیزی نوعروسان نیازمند، آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد همچنین جهت دهی کمک مومنانه در تقویت طرح شهید سلیمانی جهت کاهش بیماری کرونا و کمک به افراد آسیب دیده از این بیماری از دیگر برنامه هایی است که در دستور کار ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان در طول ماه مبارک رمضان خواهد بود. بسته های معیشتی تهیه شده، شامل ارزاق اساسی برنج، روغن، شکر، خرما، حبوبات و ماکارونی به ارزش هر بسته ۳۵۰ هزار تومان است.

