

۸



اندر احوال داستان دنباله دار جاده مرگ «جویم» فرشته جان» قابل توجه وزیر، نماینده و مدیرکل راه

۸



اختصاص بودجه محرومیت‌زدایی به لارستان، خنج، گراش و اوز

۳



میلاد لارستان گزارش می‌دهد/ حمایت مالی از ایتم از محل فروش کاغذهای باطله در لارستان

۲



کود زودهنگام عشاير از منطقه لارستان به دليل خنکسالی

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۰۷/۰۲/۱۴۰۰ - چهاردهم رمضان المبارک ۱۴۴۲ - ۲۷ آپریل ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۰۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

خبر

مصاحبه

اجتماعی

چاردیواری

علمی

فناوری

مهندس «محمد رضایی»، مدیریت سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری لار:

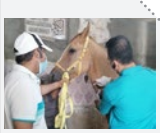
دست یاری شهرداری به سوی فعالان اجتماعی، خیرین و سرمایه گذاران در بافت تاریخی

مرمت بناهای تاریخی، فرصت خوبی برای سرمایه گذاری است



میلاد لارستان
صفحه ۳

۲



پایش ۱۰۰ اسب لارستان در برابر بیماری «مشمه»

۴



لار شهری که ۳۴ ثانیه مداوم لرزید و از نو ساخته شد

۴



درد و دل یک شهروند

۶



راهکارهای پیشنهادی برای بهبود یوبایی پس از کرونا

۷



هشدار پلیس فتا در مورد افزایش باج‌افزارها

آماده‌سازی چند طرح در کمیسیون انرژی با هدف تامین کسری برق در تابستان



نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز، با تاکید بر اینکه با روزآمد ساختن نیروگاه‌ها و افزایش بهره‌وری تاسیسات و تجهیزات باید به دنبال تولید برق باشیم، اظهار داشت: متخصصان و نخبگان دانشگاهی پیشنهادها را به ان‌شالا... این پیشنهادها را به صورت طرح‌هایی آماده و در کمیسیون انرژی بررسی خواهیم کرد. بنده از دیگر متخصصان و نخبگان نیز می‌خواهم که ایده‌های خود را برای کاهش مصرف برق و افزایش تولید برق به بنده و دیگر اعضای کمیسیون انرژی ارسال بفرمایند.

بازدهی ماشین‌آلات و تاسیسات، این میزان را کاهش داد. حسین‌زاده، گفت: با این حال ما باید به فکر تولید برق بیشتر باشیم. مهمترین راهکار برای تولید برق بیشتر، نیروگاه‌های هسته‌ای هستند. نیروگاه‌های هسته‌ای برخلاف نیروگاه‌های حرارتی دارای بازدهی بسیار بالایی هستند. یکی دیگر از راهکارها استفاده از انرژی خورشیدی است. برق تولیدی از این انرژی می‌تواند در بخش‌های خانگی و کشاورزی و حتی صنعت کاربرد داشته باشد؛ توسعه مزارع نیروگاهی بادی نیز راهکار دیگر است.

نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه بارندگی در سال گذشته کم بوده و پیش‌بینی می‌شود تابستان گرمی هم داشته باشیم، از آماده‌سازی چند طرح با هدف تامین کسری برق در این کمیسیون خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، حسین‌زاده در گفتگو با خبرنگار تسنیم اظهار داشت: سال گذشته میزان بارش باران در تمامی مناطق کشور کم بود و این موضوع علاوه بر اینکه در موضوع تامین آب اثرگذار خواهد بود، تامین برق مورد نیاز کشور را هم دچار مشکل خواهد کرد. وی افزود: اگر چه تنها ۷ درصد از برق کشور توسط نیروگاه‌های برق آبی تولید می‌شود، اما همین رقم نیز نقش مهم و اثرگذاری در تامین برق کشور دارد. ضمن اینکه پیش‌بینی می‌شود تابستان گرمی پیش رو داشته باشیم و این موضوع نیازمند تامین برق بیشتر است. عضو کمیسیون انرژی مجلس، خاطرنشان کرد: البته مهمترین مساله در این رابطه جلوگیری از اسراف است. متأسفانه میزان مصرف مشترکان خانگی در ایران تقریباً دو برابر میانگین دیگر کشورهاست. ضمن اینکه ۳۵ درصد برق تولیدی، صرف بخش صنعت می‌شود که باید با بهینه‌سازی و افزایش

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDEL.IR

را در فضای مجازی
دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

کانال واتس آپ میلاد لارستان

https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

واتس اپ

سامانه پیامکی

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰ ۳۰۰۰۰ ۵۰۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن‌های تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵ - ۵۲۲۴ ۳۸۴۴

مراجعه چهارهزار نفر به بخش اتفاقات بیمارستان امام رضا(ع) لار



منتقل و در آنجا بستری شدند. وی با اشاره به این نکته که در میان آمار ثبت شده ۳۵۶ مورد توسط تکنسین های اورژانس ۱۱۵ امداد رسانی و به این بخش منتقل شدند، افزود: بیشترین تلاشها معطوف به ارائه خدمات درمانی به ۳۱۸ بیمار بدحال، ۳۹ مادر باردار پرخطر و ۲۱ مورد احیای قلبی ریوی شده است.

گذشته، با افزایش نیرو در این بخش، خدمات بهتری را در کوتاهترین زمان ممکن ارائه دهیم. کامیاب، مسئول بخش اتفاقات نیز در همین خصوص اذعان داشت: در این بازه زمانی ۶۸۸ مورد مراجعه با علائم کرونا، به بخش انجام شده که پس از بررسی، به صورت سرپایی درمان و یا با تشخیص پزشک به بخش مراقبتهای ویژه

در نخستین ماه سال، قریب به چهار هزار نفر به بخش اتفاقات بیمارستان مراجعه کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر غلامرضا خدادادی از مراجعه قریب به چهار هزار بیمار به بخش اتفاقات این مرکز در فروردین ماه سال جاری خبر داد.

وی با اشاره به اینکه در نخستین ماه سال جاری با توجه به حجم مراجعات و متناسب با پیش بینی شرایط، تدابیر لازم جهت ارائه خدمات اندیشیده شده بود اظهار داشت: از این میان موارد مراجعه به بیمارستان ۲۹۶۰ مورد به شکل سرپایی درمان و ترخیص شده و مابقی بستری شدند. دکتر خدادادی خاطر نشان کرد: شرایط موجود در کشور و آغاز پیک چهارم کرونا ما را بر آن داشت تا علاوه بر تدابیر و برنامه ریزی های

آزادی ۴۴ زندانی جرائم

غیر عمد در شیراز

در چهارمین مرحله اجرای طرح نذر رهایی، ۴۴ زندانی جرائم غیر عمد با هزینه بالغ بر یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان، توسط سپاه بقیه الله (عج) شیراز آزاد شدند. سرهنگ پاسدار مجید علی پور، گفت: ناحیه مقاومت بسیج سپاه بقیه الله (عج) شیراز به لطف خدا از آغاز اجرای طرح نذر رهایی با تلاش‌ها و پیگیری‌هایی که انجام داده توانسته تاکنون ۱۰۰ زندانی جرائم غیر عمدآزاد کند. وی تشریح کرد: الحمدالله با تلاش‌هایی که مراحل قبل صورت گرفت ۵۶ نفر از زندانیان جرام غیر عمدبا هزینه بالغ بر یک میلیارد هشتصد میلیارد تومان آزاد شدند. علی پور ضمن تشکر از اعتماد خیرین و مردم شریف شیراز اظهار داشت: ناحیه مقاومت بسیج سپاه بقیه الله (عج) شیراز در چهارمین مرحله آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد به مناسبت نیمه ماه مبارک رمضان و ولادت با سعادت امام حسن مجتبی (ع) با کمک خیرین و مشارکت ستاد دیه استان فارس، توانست ۴۴ نفر از دیگر زندانیان جرائم غیر عمد با هزینه بالغ بر یک میلیارد و هفتصد میلیون تومان، آزاد و به کانون گرم خانواده برگرداند. فرمانده سپاه بقیه الله (عج) شیراز، در پایان گفت: خیرینی که تمایل دارند در این عمل خدایسندانه شرکت کنند، می‌توانند به حوزه‌ها و پایگاه‌های بسیج محلات و اقشار مراجعه کنند.

سید رضا اسکندی مدیر عامل ستاد دیه استان فارس در این جلسه گفت: ناحیه مقاومت بسیج سپاه بقیه الله (عج) شیراز یکی از پر تلاش‌ترین نواحی بسیج کشور است که الحمدالله توانسته رتبه برتر در آزاد سازی جرائم غیر عمد کسب کند که جا دارد از پیگیری‌ها و خدمات کارکنان و دست اندرکاران این ناحیه تقدیر و تشکر کنم.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم قدربه دست آویز فرزند محمد به شرح درخواستی که به کلاسه / ۱۴۰۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که حسین قلی طاهری فرزند احمد شناسنامه ۹ صادره از ح-لارستان-لاز در تاریخ ۱۳۹۹/۳/۶ در اقامتگاه دائمی خود فیشور فوت نموده، وراث حین الفوت وی عبارتند از:عبارتست از:

۱-رحمت ا... طاهری فرزندحسین قلی به ش ش ۱۳۳۰ متولد ۱۳۴۹ صادره از ح لارستان-اوز-

فیشور (فرزند متوفی)

۲-قدربه دست آویز فرزند محمد به ش ش ۱۳۳۵ متولد ۱۳۴۹ صادره از ح لارستان-خنج-فیشور (همسر متوفی)

۳-محمد طاهری فرزندحسین قلی به ش ش ۲۵۰۰-۶۲۶۷۸ متولد ۱۳۸۴ صادره از ح لارستان (فرزند متوفی)

۴-سوتیا طاهری فرزندحسین قلی به ش ش ۶۹۰۰-۸۸۳۴۷ متولد ۱۳۸۶ صادره از ح لارستان-

اوز (فرزند متوفی)

ولاعیور، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ریس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف/۱۴۱

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۱۳۴۳/۱۱۰۰۳۱۱/۱۳۹۸ مورخه ۹۸/۱/۲۹ هیأت اول - موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه باامعاض متقاضی آقای عبدالکریم پاکباز فرزند غلام بشماره شناسنامه ۱۴۸۳ صادره از لارستان در قسمتی از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۵۹۳/۵۹ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۴۸۸۷ اصلی فرغز و مجزا شده از پلاک ۴۸۸۷ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس (لاخور) محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۸۸۷ تاکنون به عمل نیامده است حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ 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 واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستاندا ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و 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: ۱۳۰۰/۰۲/۰۷	
شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان	م/الف/۱۴۳



رئیس اداره امور عشایر لارستان، گفت: در فصل قشلاق بیش از ۱۵۰ هزار راس دام عشایر کوچرو در مراتع لارستان تغلیف می شوند که به طور قطع این تعداد دام تاثیر بسزایی در تولید گوشت قرمز دارند.

سیدمرتضی قرشی در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه کوچ عشایر خطه لارستان طبق تقویم کوچ بهاره از نیمه فروردین ماه است که امسال به دلیل خشکسالی، گرمای هوا و شرایط خاص لارستان، کوچ زودهنگام عشایر، قبل از عید و از نیمه اسفند ماه شروع شد، اظهار داشت: کوچ ماشینی هم طبق تقویم کوچ نیمه دوم اردیبهشت‌ماه است هر چند که عشایر لارستان در اسفند و فروردین ماه به

کوچ زودهنگام عشایر از منطقه لارستان به دلیل خشکسالی

بها از طریق فروشگاه‌های عشایری لارستان بین عشایر خبر داد و تصریح کرد: عشایر منطقه لارستان بیشتر در بخش‌های مرکزی، بنارویه و جویم پراکنده هستند.

این مسوول، با بیان اینکه عشایر کوچ‌کننده به خطه لارستان اغلب از ایل‌های خمسه و طوایف عرب، باصری و نفر هستند، خاطر نشان کرد: تیره های عشایری در بخش مرکزی لارستان تیره‌های علیخانی، اشرف، ملک حسینی، عیسایی، عبدالرضایی کوچی، علیمردای کوچی و دولخانی هستند.

وی با اشاره به اینکه تیره‌های عشایری در بخش بنارویه نیز از تیره‌های جوجین، حنایی، علیشاقلی، آلاقلی، فرهادی و هندی شرفی هستند، ادامه داد: در بخش جویم نیز تیره های لیوموسی، فرهادی، عبدالمپی، کردشولی، کرمی و کلمبه ای حضور دارند.

قرشی با بیان اینکه عشایر در بیش از ۴۵ مرتع لارستان پراکنده هستند، عنوان کرد: دام عشایر لارستان، گوسفند و بز است و بطور محدود شتر نیز پرورش می‌دهند.

رئیس اداره امور عشایر لارستان اضافه کرد: در فصل قشلاق بیش از ۱۵۰ هزار راس دام عشایر کوچرو در مراتع لارستان تغلیف می شوند که به طور قطع این تعداد دام تاثیر بسزایی در تولید گوشت قرمز دارند.

انتصاب سرپرست اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری فارس



از میراث ارزشمند فرهنگی -تاریخی و مرمت و احیا بناهای تاریخی، ارتقا سطح مهارت‌های کارکنان، استفاده حداکثری از بخش خصوصی و بهره‌گیری از توان تخصصی صاحب‌نظران، کارشناسان را از او خواسته است.ازجمله سوابق جمشید معینی مدیرعامل جهاد تعاون جهاد سازندگی استان کهگیلویه و بویر احمد، شهردار یاسوج، مدیر ایران‌گردی و جهانگردی استان کهگیلویه و بویر احمد، مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان کهگیلویه و بویر احمد، قائم‌مقام و معاون اداری مالی فنی اداره کل ارشاد و فرهنگ اسلامی استان فارس، قائم‌مقام و گردشگری کشور منصوب‌شد.



نمی‌توانیم کسانی را که روزی از این آب و خاک دفاع کرده و عضو هیچ دستگاه یا سازمانی نیز نبوده‌اند در حال خود را می‌کردیم لذا امسال

نمودن در یک مثبت محکم و همکاری وزارت دفاع، این

افزایش حقوق اعمال شد.

بخشودگی جرایم بیمه‌ای کارفرمایان

هریک از قسط‌های بدهی خود را در مهلت مشخص شده پرداخت نکرده یا در مدت یکسال پس از تقسیط یا در طول در مدت تقسیط (در مواردی که تقسیط بیشتر از یک سال است) نسبت به کاهش سطح اشتغال تعیین شده کارگاه، اقدام کنند؛ بدهی تبدیل به حال شده و مطالبه می‌شود و مجدداً نیز قابل تقسیط نخواهد بود.
کشاورز بیان کرد: کارگاه‌های ورشکسته، درحال‌تفصیه، منحله و فاقد فعالیت، رانندگان، کارگران ساختمانی (سهم بیمه شده و کارفرما) و همچنین کارگاه‌هایی که بدهی آنان صرفاً شامل جریمه می‌باشد، مشمول این بخشنامه نخواهند بود.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳۷۸/۱۱۸۸۵ واقع در قطعه ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج	
نظر به اینکه آقای نصراله کریمیان فرزند عبدالله به شماره شناسنامه ۸ صادره از لارستان به شماره ملی ۲۵۱۱۴۴۱۵۶۹ مالک ششدانگ یکپایخانه پلاک ۳۷۸/۱۱۸۸۵ واقع در قطعه ۶ بخش ۱۸ فارس شهرستان خنج ، روستای چاه طوس با تسلیم دو برگ شهادت شهود، تنظیمی در دفتراسناد رسمی ۱۷۲ خنج مدعی است تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک فوق که در صفحه ۱۶۳ دفتر املاک جلد ۵ ذیل شماره ۸۴۹ بنام ایشان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۹۹۰۰۴ سری الف سال ۸۳ صادرشده در جریان سیاب کشی مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت اسناد محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسید و یا درصورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.	
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۲/۰۷	
عبداله خجانیپور عمه – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خنج م الف / ۲۴۴	

پایش ۱۰۰ اسب لارستان در برابر بیماری «مشمشه»



بار اسب های موجود در اسب داری ها را مورد پایش قرار داده و در صورت مثبت شدن تست، دام بیمار معدوم می شود.

برداشت خوشه‌های طلایی گندم از مزارع جویم

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مسئول جهاد کشاورزی بخش جویم لارستان گفت: برداشت گندم آبی از سه هزار و ۷۰۰ هکتار و جو آبی از ۷۰۰ هکتار مزارع این بخش آغاز شد .

اولادحسین افزود: پش بینی می‌شود امسال کشاورزان جویمی ۱۲ هزار تن گندم و هزار تن جو آبی برداشت کنند.

وی اضافه کرد: کار برداشت این خوشه‌های طلایی تا پایان اردیبهشت ادامه دارد.



نیروی زمینی، امروز حرکات نوین

و تاکتیک‌های جدید را به نمایش می‌گذارد



فکرهای نزاجا دارد که می‌داند برای تهدیدات آینده باید چه اقداماتی انجام دهد و چگونه بر توان بازدارندگی کشور بیفزاید. وی با اشاره به تاریخ تشکیل سازمان جهاد خودکفایی در ارتش گفت: بعد از پیروزی انقلاب اسلامی امام خمینی (ره) فرمودند که دیگر توقع نداشته باشید که به شما تجهیزات بدهند این راهبرد و نگاه ایشان بود که راهبرد تشکیل خودکفایی در ارتش شد و با نگاه بلند مقام معظم رهبری این جهاد خودکفایی در ارتش تشکیل شد .

معاون هماهنگ کننده ارتش، گفت: بسیاری به دنبال انحلال ارتش بودند تا سپر انقلاب اسلامی ایران را از بین ببرند اما در این راه جم اما آن پیام تاریخی را دادند و از ارتش حمایت کردند این گونه بود که ارتش ماند و اولین سیر انقلاب دربرابر توطئه‌های استکبار جهانی بود. سیراری گفت: نیروی زمینی ارتش به خوبی از انقلاب و کشور در مقابل تجزیه طلبان و در دفاع مقدس مقابل دشمن ایستاد و توانست با بهره برداری از توانمندی های خود پیروز شود و سرافراز از دفاع مقدس بیرون بیاید، اما این تجهیزات با توجه به تحریم ها و نیاز به تعمیر و نگهداری داشت و این گونه بود که سازمان جهاد خودکفایی ارزش و اهمیت خود را نشان داد.

وی ادامه داد: ارتشی می‌تواند به خوبی در ماموریت‌های خود موفق باشد که رشته‌های وابستگی‌های خود را به بیگانگان قطع کند، یعنی نیروی انسانی متخصص و تجهیزات را خود تولید کند.

آگهی مزایده

در خصوص اجرائیه به شماره ۴۵/۹۸۱۰۴۲۸۳۳۴۰۰۴ صادره از شورای حل اختلاف بخش جویم محکوم علیه ورده مرحوم عبدالله شکوهی محکوم است به پرداخت مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بر اساس اساس شخص نرخ تورم و ۵۰ مثقال طلا بابت اصل خواسته (بابت مهریه)در حق محکوم له خانم فاطمه دانشور و مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق صندوق دولت، با توجه به این که اجرائیه به محکوم علیهیم ابلاغ گردیده است در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام ننموده است، بنا به درخواست محکوم له و به منظور استفاده محکوم به و هزینه اجرائیه ششدانگ یک باب منزل مسکونی با مشخصات، ملک دارای دو بنا می باشد اول یک ساختمان ویلایی واقع در سمت شمال عرصه به مساحت ۱۷۰ متر مربع و دیگری در ضلع شرقی به مساحت ۴۴ متر مربع می باشد و هر دو این ساختمان قدیمی و به نسبت فرسوده است، ساختمان شمالی دارای اسکلت بنایی- نمایی آجری و سیمان سفید سقف چوبی و کف موزاییک است و ساختمان شرقی به عنوان سرویس و آشپزخانه است و دارای اسکلت بنایی- نمایی آجری- سقف تیراهن- دیوارها تا حدی کاشی و آشپزخانه کابینت شده است درب ها عمدتا آهنی است کف حیاط موزاییک می باشد ملک دارای انشعاب آب و برق سه فاز می باشد و ساختمان در حال حاضر در اجاره می باشد و کل ملک به مساحت ۶۱۲/۵ مترمربع می باشد و آدرس ملک واقع در شهر جویم میدان چمران بلوار امام حسین پلاک شهرداری ۲۳ و کدپستی ۷۴۳۵۱۱۵۴۱۱ به شماره ثبت ۳۹۴ و دارای سند ثبتی واقع در قطعه یک بخش ۲۰ فارس سند مجزا به نام مرحوم عبدالله شکوهی جهت مزایده توقیف شده است که ملک فوق توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایاه ۱۵۰۰۰/۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده است ملک مورد مزایده به تاریخ دوشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۱۲ ساعت ۱۰ صبح در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی بخش جویم از طریق مزایده به فروش می‌رسد، مزایده از قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد رسانی ماهه ۱۴۲ قانون احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه، مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد. متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایده با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایده بازدید نمایند.

رییس اجرای احکام دادگاه عمومی بخش - منصور تقی زاده سروسناتی

م/الف/۱۴۲

ضمن عرض سلام به شما و سیاس از زمانی که برای مصاحبه با ما و خوانندگانمان می گذارید، لطفاً قدری در باره ی سازمان بازآفرینی و وظایف آن، با ما گفتگو کنید.

با نام و یاد خدا، من هم ضمن عرض سلام به شما و خوانندگان گرامیتان، از شما برای انجام این گفتگو تشکر می کنم. سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری لاز، در محدوده ی مصوب ۱۲۲ هکتاری بافت تاریخی، وظایف عمران و شهرسازی، نظیر صدور پروانه ی ساختمانی را برعهده دارد و می توان از این سازمان بعنوان نطفه ی اولیه شکل گیری شهرداری بافت تاریخی در سال های آتی یاد کرد. یعنی اگر قرار باشد در سال های آینده، موجودیتی بنام شهرداری در بافت تاریخی سر برآورد، سازمان بازآفرینی فعلی، نسخه ی محدود و کوچکتری از این شهرداری است.

اگر وظیفه ی سازمان بازآفرینی به بافت تاریخی لاز و شهرقدیم محدود است پس می شود گفت نقدهای زیادی به مجموعه ی تحت مدیریت شما وارد است، رک و بی پرده بگویم، به عقیده ی بسیاری از مردم، شهرداری هیچ کاری در بافت تاریخی انجام نداده است! نظر شما در این رابطه چیست؟
بله، بنده هم این شکل بیانات را شنیده ام، اما نگاه منصفانه تر، چنین برداشت هایی را نفی می کند. بسیاری از کارهایی که از سوی شهرداری در لاز انجام می شود، و بسیاری از هزینه هایی که شهرداری در شهر انجام می دهد را مردم متوجه نیستند. برای نمونه کسی از هزینه های شهرداری در خصوص آسفالت معابر، انجام خدماتی نظیر هرس درختان و گلکاری بولوارها و آبیاریشان، جمع آوری زباله و نظنظیف معابر، صدور پروانه های ساختمانی و... اطلاعی ندارد. هنگامی که با هزینه ی بالا، قلعه ی اژدهاپیکر نورپردازی می شود، کمتر کسانی از این اقدام شایسته تشکر می کنند و هنگامی که عده ای ناگاه، اقدام به تخریب این وسایل می کنند، همه بجای نقد این رفتار نابجا، باز شهرداری را زیر تیغ نقد خود قرار می دهند.

خود من منتقد شهرداری هستم اما باید تفاوت نقد سازنده و نقد مخرب را دانست. برای نمونه، ما در ایجاد فضاهای شهری، ضعیف عمل کرده ایم، اما موانعی نظیر بعضی اختلافات با میراث فرهنگی(که با تغییرات اخیر صورت گرفته در مدیریت این مجموعه، امیدواریم همکاری ها توسعه یابد)، حجم بالای اندک در سازمان بازآفرینی و کم بود نیرو، توجه اندک به فضاهای شهری را موجب شده است. ما طرح های زیادی را از آغاز کار این سازمان، در بافت تاریخی تهیه و تصویب کرده ایم و امروز و با رفع موانع گفته شده، آماده ی اجرای آن هستیم.

اگر ممکن است خلاصه ای از اقدامات عمرانی و یا طرح هایی را که از سوی سازمان تهیه شده است را برای خوانندگان مان بازگو کنید.

این سازمان از آغاز فعالیت خود در سال ۱۳۹۶ طرح های گوناگونی را تهیه کرده است. طرح میدان مسجد جامع لار(میدان بار قدیم)، طرح جداره سازی کوهپایه قلعه اژدهاپیکر(خیابان امام(ره) و بهزیستی، توانستند نقش بسزایی در رفع مشکلات و محرومیت‌ها ایفا کنند. مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار از جمله این مراکز خیریه است که توانسته در طول نزدیک به ۳ دهه اخیر از شروع به فعالیت خود، خدمات گسترده و تحسین‌برانگیزی به افراد و خانواده‌های تحت‌پوشش خود ارائه کند و آنان را در برابر آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی یاری برساند.

برای آشنایی با برخی از فعالیت‌های مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار به گزارش میلاد لارستان، مؤسسات خیریه بعنوان یکی از برکات انقلاب اسلامی طی دهه‌های اخیر همواره از حامیان ایتم، نیازمندان، اقشار آسیب‌پذیر و محروم بوده‌اند و در کنار نهادهای حمایتی همچون کمیته امداد حضرت امام(ره) و بهزیستی، توانست‌اند نقش بسزایی در رفع مشکلات و محرومیت‌ها ایفا کنند.

مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار از جمله این مراکز خیریه است که توانسته در طول نزدیک به ۳ دهه اخیر از شروع به فعالیت خود، خدمات گسترده و تحسین‌برانگیزی به افراد و خانواده‌های تحت‌پوشش خود ارائه کند و آنان را در برابر آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی یاری برساند.

برای آشنایی با برخی از فعالیت‌های مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار به گزارش میلاد لارستان گفت‌وگویی را با یوسف فرخاری مدیر این مؤسسه ترتیب داده است.

اقدامات نیک‌اندیشانه مؤسسه خیریه دارالایتم امام علی(ع) لارستان به ایتم

مدیر مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار با ارائه مختصری از تاریخچه این مؤسسه، اظهار داشت: مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لار در ۲۳ آبان‌ماه سال ۱۳۷۶ مصادف با شب میلاد حضرت امیرالمؤمنین(ع) با هدف یاری رساندن مادی و معنوی به ایتم نیازمند لارستان با تأیید حضرت آیت‌الله سیدعبدالله العلی آلللهی(ره) امام جمعه فقید لار و حضرت آیت‌الله سیدمجتبی موسوی‌لاری(ره) نماینده فقید ولی فقیه در لارستان فعالیت خود را آغاز کرد.

وی با بیان اینکه حوزه فعالیت این مؤسسه

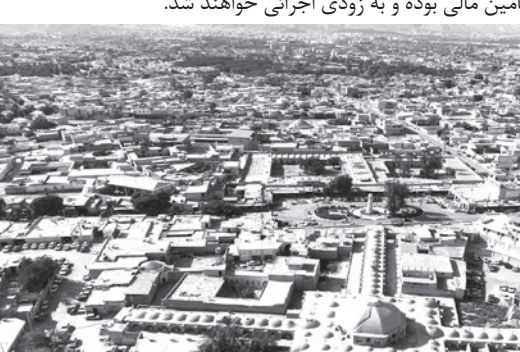
مهندس «محمد رضایی»، مدیریت سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری لاز:

دست یاری شهرداری به سوی فعالان اجتماعی، خیرین و سرمایه گذاران در بافت تاریخی

مرمت بناهای تاریخی، فرصت خوبی برای سرمایه گذاری است



الته این امری طبیعی است و این سازمان، برای توسعه ی نیروی انسانی خود، باید قابلیت های خود را به مدیران شهری اثبات کند. به نظر می جداره سازی خیابان سیدعلی اصغر(محله نو)، مطابق با طرحی که از سوی سازمان تهیه شده بود، در مواردی که مالکان همکاری لازم را به عمل آوردند، انجام گردید. پروژه هایی نظیر گذرتاریخی نظرگاه که مکررا از سوی شهردار محترم لاز نیز مورد تأکید بوده اند نیز، در مرحله تأمین مالی بوده و به زودی اجرائی خواهند شد.



- تخفیف ۵۰درصدی برای

مالکانی که قصد خانه سازی در بافت

تاریخی را دارند، در این بخش از شهر،

سازندگان مسکن می توانند از سطح

اشغال بیشتری بهره ببرند

- دست یاری شهرداری به سوی فعالان

اجتماعی، خیرین و سرمایه گذاران در

بافت تاریخی؛ مرمت بناهای تاریخی،

فرصت خوبی برای سرمایه گذاری است

فرصت خوبی برای سرمایه گذاری است

لابلای صحبت های شما متوجه شدیم که نیروی انسانی در این سازمان، علاوه بر اختلاف با میراث فرهنگی از موانع رسیدن به فضاهای شهری بوده.. بررسی که پیش می آید این است که مگر تعداد نیروی انسانی تحت امر شما در این سازمان چند نفر است که از کمبود نیرو حرف میزنید؟

سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری لاز، اگرچه نام برطمطراقی دارد اما به لحاظ نیروی انسانی، دچار فقر شدیدی است.

*** هنگامی که با هزینه ی بالا، قلعه ی اژدهاپیکر نورپردازی می شود، کمتر کسانی از این اقدام شایسته تشکر می کنند و هنگامی که عده ای ناآگاه، اقدام به تخریب این تجهیزات می-کنند، همه باز شهرداری را زیر تیغ نقد خود قرار می دهند!**

پیش رو، این سازمان توسعه خواهد یافت. در حوزه ی تعمیر بناهای تاریخی، آیا سازمان بازآفرینی شهرداری لاز، دست به اقدام خاصی زده است؟ چرا که مکررا شنیده ایم که خانه تاریخی محمودی تحت تملک شهرداری است.

این ادعا صحیح است و علاوه بر این خانه، خانه ی تاریخی نجیب زاده نیز، تحت تملک شهرداری است. سازمان بازآفرینی در طول زمان، همه ساله بودجه ی مختصری را به مرمت مستمر این خانه اختصاص داده است. در این راستا جا دارد از فعالان اجتماعی و دلسوزان شهر، آقایان صمد امجو و حاج صادق کامجو، تشکر لازم را به عمل آورم، ایشان همیشه در کنار شهرداری بوده اند و با دقت و حساسیت و در هماهنگی با اداره ی محترم میراث فرهنگی، مرمت مستمر این بنا را ادامه داده اند. برای نمونه تنها در سال گذشته، مبلغی در حدود هشتاد میلیون تومان در این بنا هزینه شده است و اکنون

عملیات مرمت در حال انجام بوده و بودجه ی بیشتری نیز با پیشرفت عملیات مرمت، به این امر اختصاص خواهد یافت. به انهمه مرمت کامل این خانه، از توان مالی شهرداری خارج است و ما، نیازمند ورود سرمایه گذاران هستیم. این گفتگو فرصت خوبی است که از سرمایه گذاران و دلسوزان دعوت به عمل آورم تا با مراجعه به شهرداری لاز، از بسته های سرمایه گذاری در این بنای تاریخی، آگاهی کسب کنند. امیدواریم خیرین شهر نیز، به این حوزه عنایت ویژه

مهندس «محمد رضایی»، مدیریت سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری لاز:

دست یاری شهرداری به سوی فعالان اجتماعی، خیرین و سرمایه گذاران در بافت تاریخی

مرمت بناهای تاریخی، فرصت خوبی برای سرمایه گذاری است

فعالیت های قابل استقرار در این بنای تاریخی بنا بر تصمیم سرمایه گذاران می تواند موارد متعددی نظیر رستوران سنتی و اقامتگاه بومگردی، کافه و کافه کتاب، گالری های هنری و هرفعالیت دیگر با تأیید شهرداری و میراث را شامل شود.

بگذارید از بحث بناهای تاریخی خارج شویم و از دیگر ساختمان هایی که در بافت تاریخی قرار گرفته اند سوال بپرسیم. قیمت زمین در شهر قدیم کم است، رونق ساخت و ساز هم در این بخش از شهر تعریفی ندارد و به باور عده ی زیادی، یکی از دلایل اصلی پایین بودن قیمت، محدودیت هایی است که از نظر اداری وجود دارد، به کلام دیگر، دردسرهای زیادی برای گرفتن پروانه ساختمانی در شهر قدیم وجود دارد و هزینه ی آن هم تفاوتی با دیگر بخش های شهر ندارد، می شود قدری در این باره توضیح بدهید؟

این باور رایج و البته غلطی است. یکی از تلاش هایی که سازمان بازآفرینی در دو سال گذشته انجام داده است، رفع موانع گوناگون اداری و تعریف سیاست های تشویقی، جهت رونق بخشی به ساخت و ساز مطابق با هویت بافت تاریخی بوده است و با تصویب و ابلاغ طرح تفصیلی ویژه بافت تاریخی که سازمان بازآفرینی نقش عمده و همکارانه ای در تدوین آن داشت، اتفاقات خوبی رخ خواهد داد.

این یعنی در یک خانه، چند فعالیت مختلف در جریان باشد؟

استفاده ی مجدد از بناها با کاربری و فعالیت جدید (و البته همساز)، یک رویکرد تازه در همه ی شهرهای جهان است. علاوه بر اقامتگاه های بومگردی و کافه ها که نظیر آن را در دیگر شهرها دیده اید، کتاب خانه، فرهنگسرا، رستوران و هر کاربری دیگری که با روحیه و هویت بافت تاریخی و کالبد بنا همساز و هماهنگ باشند، می توانند در یک ساختمان شیوه های سرمایه گذاری به شهرداری مراجعه کنند.

و در کنار یکدیگر استقرار یابند. یکی از برنامه های سازمان آن است که در صورت امکان، در یکی از بخش های خانه ی تاریخی محمودی استقرار یابد. یعنی کاربری اداری را در کنار دیگر کاربری های تجاری و فرهنگی و گردشگری داشته باشیم.

چه فعالیت هایی برای سرمایه گذاران، در خانه ی محمودی قابل انجام است، به بیان دیگر، در صورتی که مطابق گفته شما، سرمایه گذاران در مرمت هر یک از قسمت های خانه ی محمودی سرمایه گذاری کنند، می توانند از آن بخش ها تحت چه عنوانی استفاده کنند؟

میلادلارستان گزارش می دهد

حمایت مالی از ایتم از محل فروش کاغذهای باطله در لارستان



وی همچنین از انجام طرح‌های عمرانی به منظور بهسازی منازل نیازمندان و ایتم‌ خبر داد و خاطر نشان کرد: پرداخت کمک هزینه تعمیر مسکن، گازکشی منازل، ایزوگام سقف، تعمیر حمام و سرویس بهداشتی و آشپزخانه از جمله این موارد است.

فرخاری با اشاره به اینکه در کنار ارائه کمک‌های مالی، خدمات فرهنگی، تربیتی و آموزشی به ایتم نیازمند داده می‌شود، یادآور شد: پیگیری امور تحصیلی، تشکیل کلاس‌های آموزشی و هنری، برگزاری اردوهای تفریحی، زبانی و فرهنگی، برگزار مسابقات ورزشی، احکام و قرآن، برگزاری مراسم جشن تولد برای ایتم و اهدای کادو به آنها، تشویق دانش‌آموزان ممتاز، پرداخت کمک هزینه تحصیلی از دبستان تا دانشگاه از جمله این موارد است.

دارالایتم لارستان از طرف دولت

هیچگونه اعتباری به آن تخصیص نمی‌یابد

مدیر مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لاز درباره محل تأمین اعتبار و بودجه مورد نیاز برای انجام کارها، گفت: با توجه به اینکه دارالایتم حضرت علی(ع) لارستان یک

ساختمانی شان صادر می شود؛ تسهیلاتی نیز از سوی دولت(بانک مسکن)، پرداخت می شود.

همه ی این سیاست های تشویقی، به باور من، نه تنها ساخت وساز مسکونی در این بخش را رونق می-بخشد که کمک خوبی را به مالکان بناها در این بخش از شهر خواهد نمود.

سوال دیگری که از حرف های شما معلوم می شود آن است که شما این شهر قدیم و بافت تاریخی تفاوت قائل می شوید، تفاوت این دو را برای خوانندگان شرح دهید و روشن کنید مواردی که فرمودید، مربوط به بافت تاریخی است یا شهر قدیم؟

بافت تاریخی شهر لاز، محدوده‌ای مصوب است که از سوی میراث فرهنگی تعیین گردیده است. این محدوده، ۱۲۲هکتار از شهر تاریخی لاز را شامل می شود. باعث افتخار است که شهر لاز، بعنوان یکی از ۱۶۸ شهر کشور، به دلیل ارزشمندی های معماری وشهرسازی بخش تاریخی خود، دارای محدوده ی مصوب بافت تاریخی است. حوزه ی مسئولیت سازمان بازآفرینی نیز، همین محدوده ی مصوب بافت تاریخی است.

در ذهن و زبان مردم اما، شهر قدیم چنانکه می دانیم، همه ی بخش های شهر لاز بغیر از شهرجدید، حتی شهرک هایی تازه ساخت نظیر شهرک محمدرسول الله، بعثت و بوستان را نیز شامل می شود. پس باید بین این موارد تفاوت قائل شد. تخفیف های گفته شده و سیاست های تشویقی نیز، صفا برای محدوده مصوب بافت تاریخی است.

ضمن تشکر مجدد از زمانی که به گفتگو با ما اختصاص دادید، در آخر اگر صحتی با خوانندگان دارید، خوشحال می شویم که با ما در میان بگذارید.

من نیز از زمانی که به بنده اختصاص دادید تشکر می کنم. به باور من، بافت تاریخی لاز، با اقدامات عمرانی یک سازمان کم بضاعت نظیر شهرداری به جایگاه اصلی خود نخواهد رسید. ما به سوی انجمن های مردم نهاد، دست یاری دراز می کنیم تا ارزش های این بافت تاریخی و اهمیت حفاظت از آن را برای مردم بازگو کنیم، چرا که مهمترین امر در حفاظت از بناهای تاریخی، فرهنگسازی

است. ما از خیرین محترم تقاضا می کنیم تا در حوزه ی مرمت بافت های تاریخی نیز همچون دیگر حوزه ها همت کنند و در آخر از سرمایه گذاران نیز تقاضا داریم ظرفیت های سرمایه گذاری در بناهای تاریخی را دست کم نگیرند.

بافت تاریخی، هویت همه ی ماست و اگر این بافت تاریخی نابود گردد، همه ی آنچه داشته ایم از میان خواهد رفت.

سید کامران علوی
روابط عمومی شهرداری لار

قهوه کافئین‌دار و چای شود و با توجه به استقبال هموطنان به سراسر کشور ارسال می‌شود. فرخاری با بیان اینکه فروشگاه رنگینک در بازار بزرگ لارستان نیز جهت توزیع مستقیم قهوه هسته خرما و تولید و توزیع انواع شیرینی‌های محلی و فرآورده‌های خرما راه‌اندازی شده است، گفت: در صورت مساعدت و حمایت نیک‌اندیشان زمینه توسعه کارگاه‌های ایجاد شده و مشاغل جدید فراهم خواهد شد.

اجرای طرح ابتکاری درآمدزایی از کاغذهای باطله

وی در تشریح اجرای طرح ابتکاری درآمدزایی از کاغذهای باطله با بیان اینکه براساس شعار «کاغذ باطله، زباله نیست یا ریختن حتی یک برگ کاغذ باطله در سطل زباله اسراف است»، مؤسسه دارالایتم حضرت علی(ع) لارستان اقدام به جمع‌آوری کاغذهای باطله شهروندان کرده و از محل فروش آن توانسته کمک هزینه تحصیلی فرزندان ایتم را فراهم کند، افزود: شهروندان می‌توانند به تحویل کاغذ، کتاب، پلاستیک، آهن‌آلات و ضایعات منازل خود به دارالایتم لارستان یا در صورت زیاد بودن از طریق تماس تلفنی اطلاع داده شود تا به درب منازل مراجعه شود و در این امر خیر مشارکت کنند.

مدیر مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لاز با برشمردن طرح‌های پیش‌بینی شده برای بهبود کیفیت خدمات در سال ۱۴۰۰، اضافه کرد: دریافت نذورات خیرین جهت اجرای طرح سردار شهید حاج قاسم سلیمانی جهت تأمین مسکن، ازدواج و اشتغال و اجاره مسکن ایتم، جذب همکار افتخاری به عنوان رابط طرح اکرام ایتم، دعوت از سرمایه‌گذاران و نیک‌اندیشان جهت توسعه طرح‌های اشتغالزایی، دعوت به مشارکت بازماندگان اموات جهت اجرای طرح‌های ماندگار

به یاد و نام مرحوم، دعوت به اهداء زمین، مغازه یا مسکن به عنوان صالحات و با نیت نذر ایتم به یاد بانیان خیر و غیره است.

ه نوعروس به خانه بخت فرستاده شدند
وی عنوان کرد: در بحث تأمین جهیزیه نیز مؤسسه خیریه دارالایتم امام علی(ع) لارستان با مشارکت خیرین در سال ۹۹ موفق به تأمین و اهداء تعداد ۵ سری جهیزیه برای ۵ نفر از نوعروسان هر یک به ازای هر نفر ۵ میلیون تومان پرداخت شده است.

فعالیت کارگاه خیاطی فرزندان ایتم با تولیدات متنوع

مدیر مؤسسه خیریه «دارالایتم» حضرت امام علی(ع) شهر لاز با بیان اینکه خیرین می‌توانند با واریز مستقیم وجوهات به حساب ایتم، انجام کارهای ماندگار نظیر ساخت منزل مسکونی، پرداخت اجاره مسکن ایتم یا قبولی سرپرست ایتم، از برکات این کارهای خیر بهره‌مند شوند، عنوان کرد: مهمترین اقدامات دارالایتم لارستان در راستای اشتغالزایی افراد تحت‌پوشش، ایجاد کارگاه خیاطی تولید لباس‌های یکبار مصرف بیمارستانی و دوخت انواع لباس زنانه و بچه گانه، لباس کاور مدارس، چادر نماز، سرویس آشپزخانه، فرور قابلمه، کاور میل و صندوق، تولید انواع کیسه نان بهداشتی و غیره است که توسط نیک‌اندیشان راه‌اندازی و برای ۸ نفر از دختران ایتم شغل ایجاد شده است.

درآمدزایی و ایجاد اشتغال از هسته خرما
وی به راه‌اندازی کارگاه تولید قهوه از هسته خرما در طمحه‌ای مختلف وانیلی، دارچینی، زنجبیلی، گل‌محمدی و غیره در محل میدان میوه‌تره‌بار مرکزی لارستان از محل وجوه امانی نیک‌اندیشان اشاره کرد و ادامه داد: این کارگاه، توان تولید روزانه بیش از ۵۰۰ کیلوگرم را دارد که این محصول به جهت خواص زیاد و بدون عارضه بودن توانسته جایگزین مناسبی به جای

مشکلات شایع کلید برق

مکانیزم کلید برق خراب است

اگر شما مشاهده می کنید که کله گی کلید باضامن کلید دیگر در جایش قرار نمی گیرد، پس زمان آن است که کلید را تعویض کنید.اگر شما هیچ سابقه یا تجربه ای در زمینه ی تعویض کلیدهای برق ندارید، بهتر است یک برق کار یا کسی را بیاورید که دانش بیشتری در خصوص تعویض کلیدهای برق دارد. موارد بی شماری وجود دارند که در آنها صاحبخانه ها به هنگام تعویض کلیدهای برق دچار سوختگی یا برق گرفتگی شدند.

آتش گرفتن فیوز یا جرقه مدارشکن

آتش سوزی فیوز یا جرقه ای در مدار شکن همچنین می تواند مشکلاتی در کلید برق شما ایجاد کند. اگر مشکل این مورد می باشد، تنها با تعویض فیوز می توانید مشکلات کلید برق خود را حل کنید. اگر شما جرقه های مداری را تجربه می کنید و فیوز اغلب آتش می گیرد، شما می بایست بار الکتریکی مکان خود را کم کنید.

جرقه کلیدهای برق

بیشتر اوقات، این به دلیل لامپ برق شل می باشد. در این مورد، سفت کردن لامپ برق تنها کاری است که باید انجام دهید. اگر جرقه همچنان ادامه داشته باشد حتی اگر تمام لامپ های برق در منزل تان سفت شده باشند، ممکن است عامل نقص، سیم آزاد زیر صفحه یا پوشش کلید برق باشد. این مشکل می تواند توسط یک برق کار بررسی و حل شود، خصوصا اگر شما دانش اولیه ای در خصوص ایمنی و سیم کشی برق ندارید. شما نباید به سادگی این مشکل را نادیده بگیرید زیرا سیم کشی شل یا سیم های لخت می توانند باعث حوادث الکتریکی یا حتی آتش سوزی منزل شوند.

حرارت بیش از حد، وزوز یا تشعشع کلیدهای برق

صدای وزوز یا افزایش حرارت و تشعشع کلید علامتی است که نشان دهنده ی وجود یک سیم شل در یک جایی می باشد یا اینکه مدار شکن شما دارای اضافه بار می باشد. در این مورد، شما به کمک یک برق کار یا تجربه نیاز خواهید داشت. اگر شما این نشانه ها را نادیده بگیرید، کلید می تواند دچار افزایش حرارت شود و به خطر آتش سوزی مبدل گردد.

به هنگام بازرسی، تعویض، یا تعمیر مشکلات کلید برق، مهم است که اقدامات احتیاطی لازم مانند پوشیدن دستکش های لاستیکی و اطمینان حاصل کردن از خشک بودن محل ایستادن را انجام دهید. اگر شما هیچ چیز در خصوص سیم کشی الکتریکی و کلیدهای برق نمی دانید، یک برق کار بیاورید.

این را در نظر بگیرید رنگ موردعلاقه ما یا مورد انتخاب یا فضای دکوراسیون منزل ما قرار نیست تمام دیوارها و فضای منزل را پر کند.

سعی کنید در انتخاب رنگ این را در نظر بگیرید که نشیمن شما درعین حال که نشان‌دهنده فضای شخصی شما است.

به نحوی خاص و متفاوت بودنش را را در فضای منزل نشان بدهد. فضای نشیمن می‌تواند هم یک دکوراسیون کلاسیک محصور کننده داشته باشد و هم یک دکوراسیون مدرن و مینی‌مال. فرقی نمی‌کند چه دکوراسیونی داشته باشد.شما با انتخاب یک رنگ خاص می‌توانید باعث شوید فضای نشیمن شما کاملاً خاص و متفاوت به نظر برسد.

پنج رنگ محبوب انتخابی برای سالن نشیمن رنگ سبز

اگر نشیمن منزل شما از فضای کافی برخوردار نیست چیزی که این فضای نشیمن احتیاج دارد دیوارهایی در طیف رنگ‌های سبز است. چون رنگ سبز می‌تواند یک تازگی و لطافت خاصی را به فضای شما بدهد و یکی از رنگ‌های خنثی است که می‌تواند فضا را از یکنواختی و کسل‌کننده بودن دربیاورد. رنگ اتاق نشیمن کوچک می‌تواند سبز انتخاب شود.

رنگ خاکستری

انتخاب رنگ خاکستری برای دیوارها باعث می‌شود فضای منزل شما جادارتر دیده شود.

سقف لاکر از نوعی پارچه کشسان (اغلب پی وی سی) ساخته می‌شود و یکی از انواع سقف‌های کاذب کشسان است. سقف لاکر به دلیل انعکاس نور و درخشان کردن محیط داخل به سقف آینه‌ای مشهور است. به این دلیل که تصویر کل فضا را مانند یک آینه منعکس می‌کند و محیط را بزرگتر از آن چیزی که هست نشان می‌دهد. علاوه بر این، پارچه کشسان لاکر طیف وسیعی از رنگ‌ها را شامل می‌شود.

سقف لاکر برای فضاها با دکوراسیون مدرن بسیار مناسب است زیرا جلوه‌ای خاص و روایی به دکوراسیون داخلی می‌بخشد. زیبایی خیره کننده این نوع پارچه بلافاصله نظر همه را به خود جلب می‌کند. پارچه لاکر را می‌توان در هر فضا با کاربری‌های متفاوت اعم از مسکونی، اداری و تجاری استفاده کرد.

اهمیت استفاده از سقف لاکر

نصب سقف‌های لاکر باعث صرفه جویی در وقت و هزینه شما می‌شود. سقف‌های سنتی گاهی اوقات بسیار گران‌تر و پر دردسر هستند. سقف

بهترین رنگ قابل استفاده برای اتاق نشیمن



رنگ خاکستری در دکوراسیون مدرن خیلی پرکاربرد است چون به فضای منزل شما یک چشم‌انداز شیک و درعین‌حال آرام می‌دهد. اگر شما علاقه‌مند باشید به تابلوها و نقاشی‌های مدرن که به‌صورت رنگ‌های پاشیده است. انتخاب رنگ دیوارها به رنگ خاکستری می‌تواند کمک کند فضای شما هنری‌تر به نظر برسد. رنگ خاکستری یکی از محبوب‌ترین رنگ‌ها است که در تمام فضای خانه می‌توان از آن استفاده کرد و این رنگ به فضای نشیمن شما یک چشم‌انداز خاص و متفاوت می‌دهد برای

سقف لاکر چیست؟



لاکر طی چند ساعت نصب می‌شود و عملاً هیچ گرد و غباری را به وجود نمی‌آورند. به یاد داشته باشید که سقف‌های لاکر، همه آنچه که در زیر سقف وجود دارد را منعکس می‌کنند. این سقف به عنوان یک آینه عمل می‌کند و تمام جوانب مثبت و منفی طراحی فضا را برجسته می‌کند. بنابراین مهم است که در انتخاب رنگ و وسایل داخل محیط دقت لازم را به خرج دهید.

رنگ بژ یک انتخاب همیشگی برای دیوارها
برای کسانی که علاقه‌مند به دکوراسیون مینی مال هستند رنگ بژ جز رنگ‌های انتخابی است. در واقع برای داشتن یک دکوراسیون خیره‌کننده می‌توان از سایه‌هایی از رنگ سفید تا بژ استفاده کرد.

دیوارهای اتاق نشیمن به رنگ مشکی

رنگ مشکی شاید جز رنگ انتخابی همیشگی برای دیوارها نباشد. اما جز یکی از بهترین انتخاب‌ها است. دیوارهایی به رنگ مشکی باعث می‌شود فضای نشیمن شما غیرمنتظره و رمانتیک به نظر برسد. درواقع جزئیات معماری منزل می‌تواند در دیوارهایی به رنگ مشکی بیشتر دیده بشود. همچنین اگر فضای اتاق نشیمن شما نورگیر است رنگ مشکی برای دیوار باعث می‌شود که این نور بیشتر و طبیعی‌تر دیده شود و تا جایی که دلنای بخواهد می‌توانید فضای نشیمن خود را با دیوارهای مشکی دکور کنید.

نتیجه‌گیری:

استفاده از رنگ مناسب برای اتاق نشیمن کاملاً به سلیقه شما، هارمونی فضا و نوع دکوراسیون خانه و رنگ وسایل خانه شما بستگی دارد. برای اینکه بتوانید رنگ سالن نشیمن خود را با دکوراسیون داخلی منزل خود هماهنگ کنید نیاز است به موارد بالا دقت کنید تا نتیجه کار خوبی به‌دست آید.

انعطاف پذیر- نصب سریع- ظاهر لوکس- قابلیت تعویض- ایمن و قابل اعتماد

کاربرد سقف لاکر

موارد استفاده از این نوع سقف به شرح زیر است:

– فضاهای مسکونی – فضاهای اداری – فضاهای تجاری – فضاهای ورزشی – فضاهای تفریحی – فضاهای درمانی – فضاهای نمایشگاهی – فضاهای آموزشی

شما وقتی تصمیم گرفته‌اید از سقف لاکر استفاده کنید می‌دانید که این سقف فضای شما را به کلی تغییر خواهد داد، خواه خانه شما باشد خواه محل کارتان! زیبایی ظاهری و دوام بالای لاکر از جمله مزیت‌های مهم استفاده از این نوع سقف ساختمانی است. نصب این سقف نیز بسیار آسان است و تنها در یک یا چند روز (بسته به اندازه فضا) ممکن است زمان نیاز باشد. به هر روی، با نصب سقف کششی لاکر می‌توانید نور را به طور حداکثری وارد فضای زندگی یا کار خود کنید.

مهم ترین ویژگی های یک اتاق خواب آرامش بخش



تشک

با هنگام خواب احساس بهتری داشته باشید. استفاده از اسانس اسطوخودوس باعث آرامش بیشتر قبل از خواب شما می شود.
دمای ایده آل برای یک خواب آرام بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتیگراد است. بدن انسان هنگام خواب دچار تغییراتی می شود که حضور در یک محیط خنک به آرامش آن کمک می کند.
همیشه فضایی را برای ورود نور به اتاقتان در نظر بگیرید. نور خورشید در طول روز انرژی بخش و انگیزه دهنده خوبی برای شما خواهد بود. در شب با استفاده از پرده های نازک از ورود نور به داخل اتاق جلوگیری کنید تا خواب آرام تری داشته باشید.

–استفاده از گل و گیاه های مختلف حس و حال خوبی به شما می بخشد. گیاهان علاوه بر اینکه سرماخوردگی و خستگی را دور می کنند، هوای اتاق را تمیز کرده و شادی بخشدن.

–فضای اتاق را بیش از حد شلوغ نکنید. معمولاً هر فردی برای آرامش و دوری از شلوغی های روزانه به اتاق خواب خود می آید، وجود وسایل غیرضروری این آرامش را بر هم می زند.

کلام آخر

وجود یک اتاق خواب تمیز و مرتب در انرژی روزانه فرد یا کیفیت خواب او تأثیر زیادی دارد. همچنین هنگام خرید سرویس خواب به کیفیت ساخت، نوع مواد اولیه مصرفی، رنگ و... دقت کنید. بدون شک استفاده از رنگ های آرامش بخش به آرامش ذهنی و درونی بیشتر افراد کمک می کند. وجود هماهنگی و هارمونی در فضای اتاق هم اهمیت زیادی دارد. استفاده از چراغ های سقفی یا اویزهای نوری جلوه خوبی به اتاق شما می بخشد. در آخر اینکه برای چیدمان صحیح اتاق، اصل فنگ شویی را فراموش نکنید.

همه انسان ها حدوداً یک سوم عمر خود را خواب هستند؛ به همین علت فراهم کردن محل مناسبی برای خواب که منجر به آسایش و آرامش فرد شود اهمیت زیادی دارد. اتاق هر فرد بهترین فضایی است که بعد از یک روز کاری و پرمشغله باعث حال خوب فرد می شود. یکی از مشکلاتی که امروزه اغلب افراد با آن درگیر هستند فضای کوچک اتاق خواب در آپارتمان هاست. بهترین راه حل برای این مشکل انتخاب صحیح سرویس خواب است

انتخاب یک تخت خواب راحت

مهم ترین وسیله برای اتاق خواب «یک تخت خواب استاندارد و خوب» است. تخت

های استاندارد با زمین مماس نیستند و ارتفاع آن ها به گونه ای تنظیم شده که هوا در گردش باشد تا به دلیل گرما یا رطوبت، میکروبی در آن نقطه رشد نکند. بهترین زاویه برای نشستن روی تخت زاویه ای است که پاها با کف زمین در تماس بوده و بین ران و زانو زاویه ۹۰ درجه تشکیل شده باشد. ارتفاع ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر، بهترین ارتفاع تخت برای افراد بالغ است. اگر این ارتفاع بیشتر باشد، نشستن و دراز کشیدن روی تخت سخت تر و تمیز کردن آن دشوارتر می شود. در صورتی که این ارتفاع کم تر باشد هنگامی که فرد روی تخت می نشیند پاهایش جمع شده و احساس ناخوشایندی به او دست می دهد. ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی متری هم بهترین ارتفاع برای تخت خواب کودک است. در ادامه تجهیزات مختلف تخت و سرویس خواب را که منجر به یک خواب خوب و دلنشین می شود با یکدیگر بررسی می کنیم.

رنگ

انتخاب رنگ تخت خواب کاملاً سلیقه ای بوده و هر فردی نظر متفاوتی دارد. رنگ های تیره یا خنثی معمولاً برای اشخاص مسن و رنگ های شادتر برای کودکان یا نوجوانان مناسب تر است.

روتختی

امروزه روتختی های مختلفی با جنس های متنوع و طرح های جذاب وجود دارد که باعث زیبایی بیشتر اتاق خواب می شود. شما می توانید رنگ روتختی خود را متناسب با فصل سال انتخاب کنید؛ به عنوان مثال از رنگ های سرد و خنک برای فصل های بهار یا تابستان و از رنگ های گرم برای فصل های پاییز و زمستان استفاده کنید.

انتخاب رنگ یا کاغذ دیواری باید بسیار دقت کنید.

پیشنهاد ما به شما این است از آن جایی که این اتاق دارای وسایل زیادی است پس بهتر است از کاغذ دیواری های ساده استفاده کنید یا رنگ های جیغ در آن به کار نبرید. چرا که در این زمان چشم به شدت دچار سردرگمی می شود و شما در اتاق آن حس آرامش را نخواهید داشت. نکته: انتخاب رنگ های ملایم یا کاغذ دیواری ساده باعث می شود تا حد زیادی شلوغی چیدمان به چشم نیاید. بلکه برعکس اتاق مجلل و شیک به نظر بیاید.

۱. ابعاد مستر روم ها

برای داشتن یک مستر روم در خانه ی خود باید اصلی ترین مشخصه را کاملاً رعایت کنید. آن مشخصه داشتن اتاقی بزرگ با فضایی کافی برای چیدمان وسایل می باشد. البته ابعاد مشخصی برای این اتاق خواب های لوکس و مجلل تعریف نشده است. چرا که خانه ها دارای متراژ های متفاوتی هستند و همانطور که در اول متن به آن اشاره کردیم شما می توانید با رعایت برخی از نکات اتاق خواب خواب ساده ی خود را به مستر روم های کوچک در بیاورید.

۲. سرویس بهداشتی

یکی دیگر از مشخصه های مستر روم در خانه وجود سرویس بهداشتی جدا و شخصی در اتاق خواب است. در ساخت این سرویس بهداشتی ها باید استاندارد های معماری رعایت شود و تهیه بسیار قوی در آن به کار برده شده باشد.

۳. حمام مجزا

از دیگر الزامات داشتن یک مستر روم لوکس داشتن یک حمام شخصی در اتاق خواب است. این حمام حتماً نباید بزرگ باشد. بلکه حتی یک حمام ایستاده این مشخصه را به اتاق شما اضافه خواهد کرد.

۴. انتخاب فضای مناسب برای نشیمن

یکی از ویژگی های مهم برای مستر روم ها این است که چیدمان را به گونه ای انجام دهید فضای کافی برای درست کردن یک نشیمن داشته باشید. بهترین مکان برای چیدمان مبلمان در این اتاق خواب ها کنار پنجره یا تراس است.

در آخر:

مستر روم به طور استاندارد به اتاق خواب های بزرگ و مجلل گفته می شود که بیشترین امکانات رفاهی را برای شما در آن وجود دارد. حتی متراژ برخی از این اتاق خواب ها به ۱۰۰ متر نیز می رسد. در نتیجه وجود برخی از وسایل کاملاً به ابعاد و معماری این اتاق ها باز می گردد.

مستر روم چیست؟



مستر روم اتاق خواب هایی هستند که نسبت به باقی اتاق های دیگر بزرگ تر هستند و معماری آن به گونه ای است که بیشترین نور و بهینه ترین فضا را در اختیار شما قرار می دهد. این سبک از اتاق خواب می تواند دیزاین بسیار متفاوت از خانه داشته باشد.

اما باید به این مسئله اشاره کنیم که در چیدمان آن نکات ریزی وجود دارد که شما حتی با رعایت آن می توانید اتاق خواب های کوچک خود را به این سبک در بیاورید

مستر روم در واقع یک اتاق خواب بزرگ با بیشترین تجهیزات است. این نوع اتاق خواب اغلب در خانه هایی با متراژ بالا ساخته می شود. در این اتاق خواب ها می توان تخت های دوفره بزرگ و زیبا جای داد. اگر چیدمان درستی در آن انجام شود شما می توانید میل راحتی برای مطالعه کردن یا گپ زدن های دوستانه در آن قرار دهید.

همچنین تفاوت این اتاق خواب با دیگر اتاق خواب های دیگر در آن است یک سرویس بهداشتی و حمام مجزا در آن ساخته شده است. از طرفی نکته ای که موجب می شود این اتاق نسبت به اتاق های دیگر متمایز باشد این است که طراحان داخلی و معماران آن را به گونه ای ساخته اند که شما بیشترین احساس آرامش را در آن داشته باشید.

نکاتی برای چیدمان بهتر مستر روم

۱. سرویس خواب برای مستر روم

زمانی که وارد اتاق خوابی می شویم اولین وسیله ای که اغلب چشم ما را به سمت خود می کشد سرویس خواب است. در مستر روم ها درست است فضای زیادی در اختیار شما قرار

می دهند و شما می توانید از تخت های بسیار بزرگ و مجلل استفاده کنید. اما پیشنهاد ما به شما این است که با توجه به فضای اتاق یک سرویس خواب مناسب و

چرا تب می کنیم؟

می‌توانند به راحتی در درجه حرارت طبیعی بدن زندگی کنند، اما با افزایش دمای بدن، زنده ماندن برای آن‌ها دشوار می‌شود.

طیف گسترده‌ای از مشکلات و بیماری‌ها می‌تواند منجر به بروز تب در بدن شود، اما عمده‌ترین دلایل آن را می‌توان در مقوله‌های زیر دسته بندی کرد:عفونت بدن-مصرف داروهای خاص-گرم‌زدگی-سرطان‌های مختلف-بیماری‌های خود ایمنی-برخی واکنس‌های دوره کودکی

در میان موارد ذکر شده عفونت‌ها اعم از عفونت‌های ناشی از باکتری، قارچ، یا ویروس رایج‌ترین دلیل بروز تب در بدن هستند. در این میان، ویروس‌های مرتبط با سرماخوردگی عمده‌ترین دلیل محسوب می‌شوند. به ندرت بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های روماتیسمی سیستمی و سرطان‌ها در بلند مدت می‌توانند باعث ایجاد تب غیرطبیعی در بدن شوند.در مقایله با تب باید به این نکته توجه شود که آیا حال عمومی فرد خوب است؟ اگر احساس ناخوشی دارید و یا درجه حرارت بدنتان به طور بخصوصی بالاست، استفاده از تب برها مانند استامینوفن و یا ایبوپروفن الزامی است. همچنین مصرف آب کافی را نباید فراموش کنید. به دلیل همه گیری کووید ۱۹، توصیه می‌شود در صورت مشاهده تب و سایر علائم این بیماری مانند سرفه خشک، خستگی و بی حالی، گلو درد، درد و رنج، اسهال، و از دست دادن حس بویایی و چشایی حتما برای انجام تست کرونا اقدام کنید.



دهند. گاهی تا یک سال باید این تمرین را ادامه داد. موفقیت در آموزش شما به عوامل مختلفی از جمله سن بستگی دارد.

به طور کلی، افراد جوان بعد از یک بیماری ویروسی، حس بویایی خود را بیشتر به دست می‌آورند. این تا حدی به این دلیل است که افراد مسن نرون‌های گیرندهٔ بویایی کمتری دارند. مانند هر فرایندی این آموزش ممکن است که به نتایج فوری منجر نشود، ممکن است برای شما سخت باشد که پایبند به برنامه باشیدداشتن یک دفترچه خاطرات می‌تواند مفید باشد، بنابراین می‌توانید آنچه را که در طول هر جلسه تجربه می‌کنید یادداشت کنید. سرانجام، اگر افراد زیادی را که دارای اختلال عملکرد بویایی هستند نمی‌شناسید، عضویت در یک انجمن آنلاین برای پشتیبانی و الهام گرفتن می‌تواند مفید باشد.

گرچه تب داشتن باعث احساس ناخوشی و ناراحتی فرد می‌شود، اما این موضوع نشان دهنده ابتلا به یک بیماری است. تب می‌تواند ناشی از طیف گسترده‌ای از موضوعات باشد. در برخی موارد این موضوع جدی نیست و با گذشت زمان به طور خود به خود از بین می‌رود. با این حال، تب در بدن در برخی موارد نشان دهنده بروز یک مشکل جدی است و فرد باید سریعاً به پزشک مراجعه کند. تب به طور معمول نشانه تلاش بدن برای مبارزه با عفونت و عوامل بیماری زا است. اتفاقی که در این زمان در بدن رخ می‌دهد بسیار پیچیده است، اما به طور عمومی این امر بدان معناست که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با عوامل بیماری زا بوده و بدن اولویتش سلامتی اندام‌های حیاتی است:زمانی که فرد تب دارد، هیپوتالاموس که منطقه‌ای کوچک در مغز است و نقش ترموستات بدن در تنظیم دما را برعهده دارد، پیام‌هایی را به بدن برای افزایش درجه حرارت ارسال می‌کند. در این زمان، سلسله اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهد. برای مثال رگ‌های خونی سمت پوست مسدود شده تا مانع از هدر رفتن گرمای بدن در راه پوست شود. همچنین خون رسانی به اندام‌ها و بافت‌های مهم بدن افزایش می‌یابد. افزایش درجه حرارت بدن در گام نخست روند رشد باکتری‌ها را کند می‌کند. همچنین این موضوع باعث کارآمدی بهتر سیستم دفاعی گلبول‌های سفید خون شده و باعث تقویت تولید مواد شیمیایی در مقابله با عوامل بیماری زا می‌شود. بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌ها

خريد و يا چمدان شما را حمل کند، فرصت سوزاندن کالری و قوی تر شدن بدن تان را می‌گیرد. کیسه های خريد خود را به صورت متوازن و یک بسته در هر دست حمل کنید. حتی اگر مجبورید چندین بار طی مسیر کنید؛ ۲ کیسه کوچک تر را به جای یک کیسه بزرگ حمل کنید؛ در این صورت خودتان می‌توانید بارتان را جا به جا کنید. فیبر کافی بخورید: یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند دریافت کالری شما را بدون این که احساس کمبود کنید کاهش دهد. در یک مطالعه مشخص شده زنانی که روزانه ۱۳ گرم یا کمتر فیبر دریافت می‌کنند ممکن است ۵ برابر بیشتر از زنانی که فیبر بیشتری می‌خورند، دچار افزایش وزن شوند. فیبر از طریق مکانیزم های زیر موجب کاهش وزن می‌شود:

سرعت غذا خوردن را کاهش می‌دهد چون به جویدن بیشتری احتیاج دارد.سرعت حرکت غذا در طول مدت گوارش را افزایش می‌دهد.

هورمون های سیری را بالا می‌برد. برای دریافت ۲۵ گرم فیبر در روز مطمئن شوید که ۶ وعده یا میان وعده میل می‌کنید که هر کدام از آن‌ها حدود ۴ گرم فیبر را شامل می‌شود. در میان وعده های تان از میوه استفاده کنید و آن‌ها را در دسترس تان قرار دهید. به این ترتیب به سادگی فیبر دریافتی شما بالا می‌رود.

موثرترین شیوه های کاهش وزن بدون تحمل گرسنگی



نیم کیلوگرم کم کنید.

به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید: بالا رفتن از پله ها، یک عمل برای تقویت کردن پاها است. چون شما وزن بدن تان را ضد جاذبه زمین به بالا حرکت می‌دهید. به این ترتیب از هر فرصتی برای این کار استفاده کنید؛ البته اگر مشکل خاصی مانند کمردرد و زانودرد و ... دارید، قبل از آن با پزشک تان مشورت نمایید. کارهای روزمره را با جنب و جوش بیشتر انجام دهید: قدرت و شدت کارهای روزانه تان را افزایش دهید. از تمیز کردن خانه گرفته تا به گردش بردن کودک تان. به عبارتی بهتر است همه کارهای تان را با جنب و جوش بیشتری انجام دهید.

از کیسه های خريد به جای دنبل استفاده کنید: این‌که از کسی دیگر بخواهید که کیسه

پیروی از رژیم های غذایی سخت باعث می‌شود که افراد معمولاً از احساس گرسنگی در طول روز شکایت کنند. بسیاری به دلیل همین احساس گرسنگی رژیم های خود را دنبال نمی‌کنند، اما پزشکان معتقدند دنبال کردن برخی شیوه های زندگی به کاهش وزن موثر بدون احساس گرسنگی کمک می‌کند.

در این تئوری، شما می‌توانید با گذراندن ساعت ها در سالن های ورزشی مقداری از کالری را از بین ببرید اما این کار در عمل، اتفاقی واقعی و یا خوشایند نیست، از طرفی تحمل رژیم های سخت برای همه افراد امکان پذیر نیست. در عوض این ۷ روش اگر هر روز به کار گرفته شوند بدون تلاش زیاد و تحمل گرسنگی به کاهش وزن کمک می‌کنید:

فعالیت بدنی منظم داشته باشید: افرادی که ایستادن را به نشستن ترجیح می‌دهند و به طور کلی تحرک بیشتری دارند، روزانه تا ۳۵۰ کالری بیشتر از کسانی که مدام در حالت نشسته هستند، می‌سوزانند که این مقدار چیزی در حدود ۱۷ کیلوگرم در سال است.

وعده های غذایی را در فواصل مشخص مصرف کنید: مطالعات بسیاری پیشنهاد می‌دهند که بین وعده های غذایی خود فاصله های مشخصی قرار دهید و همگی را در یک اندازه تنظیم کنید. غذا خوردن در فواصل

راهکارهای پیشنهادی برای بهبود بویایی پس از کرونا

کنید. با شروع تمرین، حس بویایی شما ممکن به تدریج برگردد و نه یک باره. در ابتدا، ممکن است رایحه‌ها را به صورت واضح حس نکنید اما به تدریج قدرت تشخیص بویایی شما بالاتر می‌رود.

دانشمندان هنوز در حال فهمیدن سازوکارهایی هستند که طی آن ویروس کرونا بر سیستم بویایی تأثیر می‌گذارد، اما به نظر می‌رسد که وقتی «پاروزمیا» یا اختلال در بویایی رخ می‌دهد جریان مسیره‌های عصبی از بینی به مغز مختل می‌شود. اما در عین حال وقتی افرادی که بویاییشان را از دست داده‌اند دچار پاروزمیا (حس کردن بوهای ناخوشایند و جدید) شوند این علامت بهبودی است.

تمرین بویایی مؤثر است؟

بسیاری از افراد وقتی بویایی خود را از دست دادند، پس از گذشت چند هفته دوباره آن را به دست آوردند. به نظر می‌رسد برای بسیاری از افراد در طی چند هفته پس از ابتلا دوباره برمی‌گردد. در پژوهشی که بین ۱۳۶۳ بیمار مبتلا به کرونا با اختلال عملکرد بویایی انجام گرفت مشخص شد که اکثر آن‌ها ظرف دو ماه بویاییشان بازگشته و ۴۰ درصد آن‌ها بعد از دو هفته بویاییشان بهبود پیدا کرده است. به همه آن‌ها توصیه شده بود که هفته‌ای دوبار تمرین‌های بویایی را انجام دهند.

هرچند مشخص نیست که چه تعداد از این بیماران تمرین‌ها را انجام داده‌اند، اما تقریباً یک چهارم آن‌ها هنوز ۶۰ روز پس از شروع علائم کرونا دچار اختلال عملکرد بویایی هستند. با گذشت شش ماه، ۹۵ درصد بیماران حس بویایی خود را بازیافته بودند.

مطالعات قدرتمندی برای بررسی اثربخشی تمرین بویایی

از بین رفتن حس بویایی یکی از رایج‌ترین علائم کرونا است. در حالی که این حس ممکن است تا مدت‌ها برنگردد اما راه‌هایی برای بهبود آن پیشنهاد می‌شود. بعد از شیوع کرونا گزارش‌های متعددی درباره از بین رفتن حس بویایی در بسیاری از مبتلایان بهبود یافته ارائه شد. تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از عوارض کرونا از بین رفتن حس بویایی است. پزشکان «تمرین بویایی» را برای بیمارانی که دچار مشکلات بویایی طولانی‌شده‌اند توصیه می‌کنند. از بین رفتن حس بویایی می‌تواند مشکل آفرین باشد و مستقیم‌ترین اثرش ممکن است حس نکردن طعم غذاها باشد که تجربه‌ای عذاب‌آور است. برخی دیگر از مبتلایان به کرونا از اختلال «پاروزمیا» گلایه دارند که یک اختلال ناراحت کننده است که باعث ایجاد بوی جدید و معمولاً ناخوشایند می‌شود. در یک تحلیل منتشر شده در سال گذشته مشخص شد که حدود ۷۷ درصد از کسانی که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند، در اثر عفونتی که تجربه کرده‌اند حس بویایی خود را از دست داده‌اند. درمان توصیه شده برای این شرایط آموزش بویایی است. اما دقیقاً چگونه این کار را چگونه باید انجام داد؟

تمرین بویایی چیست؟

تمرین بویایی بیشتر شبیه فیزیوتراپی برای بینی شما است: خسته کننده و تکراری. این کار شامل استشمام چندین رایحه قوی دو بار در روز، طی چندین ماه است که به تحریک و بازیابی سیستم بویایی کمک می‌کند. اگر چند هفته‌ای است که حس بویایی خود را از دست داده‌اید و هنوز برنگشته است، آموزش بویایی را شروع

تأثیر شگفت‌انگیز مصرف قارچ بر کاهش خطر ابتلا به سرطان



بر اساس پژوهشی جدید، خوردن یک قارچ متوسط در روز می‌تواند خطر سرطان را تا ۴۵ درصد کاهش دهد.

بر اساس این پژوهش جدید، محققان آمریکایی مصرف بیشتر قارچ را با خطر پایین‌تر ابتلا به سرطان مرتبط دانسته‌اند. طبق این پژوهش،

برخی افراد بنا به دلایل مختلف از جمله کاهش وزن، کربوهیدرات را به طور کامل از رژیم شان حذف می‌کنند و یا به حداقل می‌رسانند. این در حالی است که برخی کربوهیدرات‌ها را تحت هیچ شرایطی نباید از رژیم حذف کرد. زمانی که کربوهیدرات را از طریق منابع گیاهی وارد بدن می‌کنیم، از گروه مهمی از انواع مواد مغذی و ارزشمند بهره مند می‌شویم. میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع کربوهیدرات محسوب می‌شوند، حاوی فیتونوترینت های کلیدی مانند بتاکاروتن و لیکوپن هستند که نمی‌توانید آنها را از طریق منابع دیگر کربوهیدرات مانند غلات یا لبنیات به دست بیاورید. فیتونوترینت‌ها نقش کلیدی در افزایش قدرت دفاعی بدن و مبارزه با التهاب دارند و قند خون را نیز کاهش می‌دهند. در اینجا بهترین منابع کربوهیدرات که به هیچ وجه نباید از رژیم تان حذف کنید، معرفی شده‌اند:

سیب زمینی شیرین: یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قند خون را افزایش می‌دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی هایی است که ۴۰ درصد آن‌ها از نوع حلال بوده و سیب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه های زرد و نارنجی است که به ارگانسم‌ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از اسید کتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

لوبیا: مصرف لوبیا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می‌دهد ضمن این‌که کاهنده کلسترول بد و افزایش دهنده کلسترول خوب است. لوبیا حاوی ترکیبات آلفاامیلاز است که باعث جلوگیری از جذب و تجزیه نشاسته می‌شود و کاهش وزن را به همراه دارد. هر ۱۸۴ گرم لوبیا، ۱۱۳ گرم کربوهیدرات دارد.

موزه: هر ۲۲۵ گرم از موز حاوی ۵۱ گرم

کربوهیدرات هایی که هیچگاه نباید از رژیم تان حذف نکند!

مصرف منظم سیب از سلامت مغز محافظت می‌کند و مانع ابتلا به بیماری های جدی مغزی مانند زوال عقل و سکته مغزی می‌شود. مصرف سیب نقش پیشگیری کننده از سرطان سینه را دارد.

چغندر قند: در هر ۱۳۶ گرم، ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد و حاوی نیترات است و مصرف آن منجر به بهبود قدرت عضلانی می‌شود؛ بخصوص در مبتلایان به نارسایی قلبی. نیترات همچنین عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد و می‌تواند از ابتلا به زوال عقل جلوگیری کند.

هویج: در هر ۱۲۸ گرم، ۱۲ گرم کربوهیدرات دارد. هویج غنی از آنتی اکسیدان‌ها به ویژه بتاکاروتن است و به جلوگیری از انواع سرطان‌ها کمک می‌کند. مصرف هویج خام یا بخار پز بیشترین مزایای تغذیه‌ای را دارد.

زغال اخته: این میوه نیز یک منبع سالم کربوهیدرات است. زغال اخته دارای آثار هیپوگلیسمیک بوده است و می‌تواند سبب بهبود تغییرات بافتی پانکراس در جریان بیماری دیابت گردد که شاید این اثرات به خاطر وجود آنتوسیانین‌ها و سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در میوه باشد.



تاثیر پارک‌های علم و فناوری

در تامین مالی شرکت‌های دانش بنیان

که منجر به تامین مالی شرکت‌های دانش بنیان می‌شود به هم رسانی است؛ به این معنا که پارک‌ها ایده‌های فناورانه را به سرمایه‌گذاران یا صاحبان صنایع متصل می‌کنند تا بخشی از مشکلات مالی شان از این طریق حل شود که این کار از مهم‌ترین راه‌های تامین مالی شرکت‌های دانش بنیان توسط پارک‌های علم و فناوری است. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: یکی دیگر از راه‌های تامین مالی که پارک‌ها انجام می‌دهند ارائه فرآیند معکوس است؛ یعنی به جای اینکه اعضای داخل پارک به ارائه ایده‌های خلاقانه بپردازند مشکلات صنایع را مورد بررسی کرده و برای حل مشکلات به ارائه ایده می‌پردازند تا از این طریق به حل مشکلات مالی هم پرداخته شود.پارک‌های علم و فناوری روابط بسیار خوبی با دستگاه‌های حاکمیتی و حمایتی مانند صندوق نوآوری و شکوفایی ریاست جمهوری و معاونت علم و فناوری ریاست جمهوری دارند که از این طریق تسهیلات تجاری سازی را به راحتی برای شرکت‌های دانش بنیان دریافت می‌کنند؛ همچنین خود پارک‌ها بودجه را برای بحث‌های حمایتی و تجاری سازی ایده‌های های فناور درنظر می‌گیرند که در حوزه تبدیل ایده به محصول مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: تامین مالی یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین چالش بر سر راه شرکت‌های دانش بنیان و استارت‌آپ‌هاست که به طور کلی چند راه برای حل این مشکل وجود دارد. او افزود: یکی از راه‌های تامین مالی شرکت‌های دانش بنیان و استارت‌آپ‌ها پارک‌های علم و فناوری هستند که سرمایه اولیه و لازم برای شروع کار و تجاری سازی ایده‌هایشان را در اختیار شرکت‌ها قرار می‌دهند که این مبلغ در پارک‌های علم و فناوری مختلف متفاوت است. سعدآبادی با اشاره به فعالیت‌های پارک‌های علم وفناوری با صندوق پژوهش و فناوری گفت: حق تنفس‌های مناسب و ارائه تسهیلات با نرخ ۴ تا ۱۲ درصد با تنفس ۶ ماه تا یک ساله از جمله مزیت‌های استفاده از این صندوق‌هاست. او افزود: یکی از فعالیت‌های پارک‌های



هرچند آن‌ها نیز اعلام کردند هیچ قضایی مبنی بر فیلتر این شبکه اجتماعی صادر نشده است. پس از آن روابطعمومی وزارت ارتباطات و فناوری این وزارتخانه به اپراتورهای همراه اول، ایرانسل و کلاب‌هاوس، سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی از این اپراتورها شکایت کرد. شکایت سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی نیز با موضوع اختلال عمدی اپراتورهای مذکور در سامانه‌های رایانه‌ای و مخابراتی و با استناد به ماده ۷۳۷ قانون مجازات اسلامی به دادسرای عمومی و انقلاب تهران تسلیم شد. بر اساس ماده ۷۳۷ قانون مجازات اسلامی ایجاد هرگونه اختلال در ارتباطات کشور جرم تلقی می‌شود.

کارور متخلف را جریمه کند. کارور موظف است با اعلام سازمان تنظیم مقررات مبالغ را به حساب خزانهداری کل کشور واریز کند. در صورتی که پس از یک هفته از اعلام سازمان تنظیم مقررات، کارور نسبت به رفع محدودیت، اختلال یا انسداد اقدام نکرد، سازمان تنظیم مقررات مجاز است با رعایت وظایف و اختیارات مقرر در اساسنامه و دیگر قوانین و مقررات مربوط، علاوه بر جریمه تعیین شده در بند ۲ این تصویب‌نامه، نسبت به تعلیق (لغو موقت) یا کاهش مدت اعتبار پروانه کارور حداکثر به مدت دو سال اقدام کند. ۱۹ فروردین‌ماه شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس دچار اختلال شد. وزیر ارتباطات درباره فیلتر این شبکه اجتماعی گفت: چنین حکمی صادر و حتی مطرح نشده است، اما اختلال از سوی اپراتورها همچنان برقرار بود

هشدار پلیسی فتا در مورد افزایش باج‌افزارها

اتحادیه اروپا(صفحه فارسی این کمپین را در آدرس اینترنتی www.nomoreransom.org/fa/index.html راه اندازی نموده است که شامل راهنمای گام به گام مقابله با باج افزارها است.سرهنگ نیک نفس، افزود: در این سایت امکان رمزگشایی داده‌های رمز شده توسط بیش از ۱۴۰ باج افزار رایج که توسط شرکت‌های امنیتی یا پلیس‌های سایبری با کار فنی سخت و پیچیده تحلیل و بازگشایی شده اند، فراهم شده‌است و کاربران به راحتی امکان استفاده از این سایت را به زبان فارسی دارند؛ همچنین نکات پیشگیرانه، سوالات متداول و ابزارهای آفلاین رمزگشایی باج افزارها نیز امکانات مفید دیگری است که در این سایت برای عموم قابل دسترس است.معاون فنی پلیس فتا، با تاکید بر عدم پرداخت باج توسط کاربران گفت: با این کار اغلب نه تنها داده‌های شما بازیابی نمی‌شود بلکه مجرمان تشویق به تکرار اقدامات خود خواهند شد. وی در توصیه به هموطنان تاکید کرد: مجرمان سایبری برای عملی کردن اهداف مجرمانه خود، از جملات جذاب و شیوه‌های مختلف مهندسی اجتماعی استفاده می‌کنند؛ بنابراین در صورت مواجهه با هر درخواست مشکوک از انجام خواسته‌های آنان خودداری کنید؛این مقام انتظامی از عموم مردم درخواست کرد با اطلاع رسانی موضوع به پلیس فتا از طریق سایت اینترنتی www.cyberpolice.ir خدمتگزاران خود را در مقابله با مجرمان سایبری و پیشگیری از وقوع جرم علیه سایر هموطنان یاری کنید.

سایت‌های نا امن، مشکوک و یا جعلی، استفاده از آنتی ویروس‌های معتبر و داشتن ابزارهای امنیتی و پیگیربندی صحیح و بروزنگهداری مکانیزم‌های امنیتی شبکه همچون IPS، Malware Detection و IDS ... را به کاربران توصیه کرد.وی با اشاره به روش‌هایی پیچیده و متنوع مورد استفاده مجرمان برای آلوده کردن سیستم‌های هدف، عنوان کرد: یکی دیگر از مهم‌ترین روش‌های آلودگی، اتصال تجهیزات جانبی آلوده (فلش مموری و...) به سیستم‌ها و رایانه هاست، در این روش به محض اتصال تجهیزات، فایل‌های اجرایی موجود اقدام به آلوده کردن سیستم هدف می‌کنند.سرهنگ نیک نفس عدم بازدید از صفحات و وب سایت‌های آلوده، دانلود و اجرای نرم افزارهای مشکوک و فایل‌های آلوده را بسیار مهم دانست و اظهار داشت: برخی از باج افزارها در هنگام بازدید از صفحات غیر مجاز، غیر اخلاقی و فریبنده به سیستم قربانی نفوذ کرده و اهداف مجرمانه خود را دنبال می‌کنند.معاون فنی پلیس فتا ناچا ادامه داد: دانلود و اجرا کردن فایل‌های آلوده که به نام‌های الکترونیک ضمیمه شده‌اند و یا کلیک کردن بر روی لینک‌های کوتاه و ارائه شده در شبکه‌های اجتماعی یا دانلود برنامه‌های مختلف از منابع نا معتبر از دیگر راه‌های نفوذ باج افزار به سیستم‌های قربانیان است. وی در خصوص راهکار بازگشایی اطلاعات رمز شده توسط باج افزار نیز ضمن اشاره به پیچیدگی فنی زیاد این رمزگشایی گفت: پلیس فتا ایران ضمن مشارکت در پروژه جهانی (No More Ransome) و همکاری با یورپول (پلیس



طریق نفوذ به پروتکل‌ها و ابزارهای دسترسی از راه دور نیز روز به روز در حال افزایش است. معاون فنی پلیس فتا، در رابطه با اینکه یک حمله باج افزاری چگونه کار می‌کند، بیان کرد: یک حمله باج افزاری معمولاً از طریق ضمیمه یک ایمیل یا لینک دانلود ارسالی در شبکه‌های اجتماعی یا پیام رسان‌ها رخ می‌دهد که فایل مربوطه می‌تواند یک فایل اجرایی، آرشپو یا حتی یک تصویر باشد. در نتیجه بدافزار در سیستم کاربر بارگذاری می‌شود. وی یکی دیگر از روش‌های رخنه بدافزار در دستگاه‌های کاربر را استفاده از وب سایت‌های نامعتبر برشمرد و گفت: بدین صورت هنگامی که یک کاربر به طور ناخواسته از یک وب سایت بازدید و اقدام به دانلود فایل‌ها می‌کند، سیستم کاربر آلوده می‌شود.سرهنگ نیک نفس در رابطه با راهکارهای مقابله با باج افزارها، داشتن یک برنامه روتین و مستمر جهت تهیه نسخه پشتیبان امن از سیستم ها، فایل‌ها و داده‌های مهم، استفاده از سیستم عامل و نرم‌افزارهای بروز و مطمئن، عدم دانلود و باز کردن پیوست‌ها و لینک‌های نامطمئن و عدم بازدید از وب

معاون فنی پلیس فتا ناچا درباره باج‌افزارها و روش‌های رمزگشایی اطلاعات توضیحاتی ارائه کرد و گفت: حملات باج‌افزاری (Ransomware) این روزها بیشتر رایج شده و هیچ شرکتی نیز از این حملات مصون نیست.به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس، سرهنگ علی نیک نفس، افزود: باج افزار، نرم افزاری مخرب است که سیستم قربانیان را برای اخذی و اغلب درخواست وجوه در قالب ارزهای دیجیتال، رمزگذاری کرده و از دسترس کاربران خارج می‌کند، این حملات پرونده‌های مهم، شخصی و یا داده‌های ارزشمند شما را قفل می‌کند و تا زمان اخذ باج گرو نگه می‌دارند.

معاون فنی پلیس فتا ناچا ادامه داد: این کار می‌تواند با وسوسه کردن و تحریک کاربران به دانلود یک پیوست یا باز کردن یک لینک آلوده صورت می‌گیرد، بدین گونه که با دانلود و بازکردن پیوست مربوطه بدافزار (باج افزار) را بر روی دستگاه خود نصب می‌کنید. وی خاطر نشان کرد: طبق بررسی‌های صورت گرفته آمار رخدادها و حملات باج افزاری از

اپراتورها چگونه دسترسی به کلاب‌هاوس را مختل کردند؟

همچنین در ابتدای اختلال با توجه به وجود DNS Cache احتمالاً ۱۰۰ درصد کاربران با انسداد مواجه نمی‌شدند.

ایرانسل با تغییر در نحوه مسیریابی

در اپراتور ایرانسل مسدودسازی به صورت IP در برخی مناطق انجام شده است، به این صورت که ابتدا IPهای دامنه WWW.clubhouseapi.com استخراج شده و سپس روی روتر آن اپراتور مسدود شده است. اپراتور ایرانسل اقدام به مسدودسازی در برخی مناطق خود کرده و در برخی مناطق دیگر انسداد را حذف کرده است. این انسداد به گونه‌ای به نظر می‌رسد که کاربر احساس می‌کند برنامه کلاب هاوس دچار اختلال است. بعد از برقراری ارتباط بین کاربر و سامانه مرکزی نرم افزار، تجهیزات شبکه اپراتور با درص بالایی بسته‌های ارتباطی را حذف می‌کند و این کار باعث اختلال شدید می‌شود و پیام رسان مکرراً جهت برقراری مجدد ارتباط، اقدام می‌کند و کاربر پس از طی زمان انتظار طولانی به این نتیجه می‌رسد که ارتباط ممکن نیست.

شرکت مخابرات؛ مسدودسازی آدرس IP

در این اپراتور مسدودسازی به صورت آدرس IP انجام شده است به این صورت که ابتدای IP های دامنه سایت کلاب‌هاوس استخراج شده و سپس بر روی روتر آن اپراتور مسدود شده است. این انسداد نیز به گونه‌ای به نظر می‌رسد که کاربر احساس کند برنامه کلاب‌هاوس دچار اختلال شده است.

جریمه اپراتورهای متخلف

۲۹ فروردین ماه پس از گذشت ۱۰ روز از ایجاد اختلال اولیه در دسترسی به اپلیکیشن کلاب هاوس، وزارت

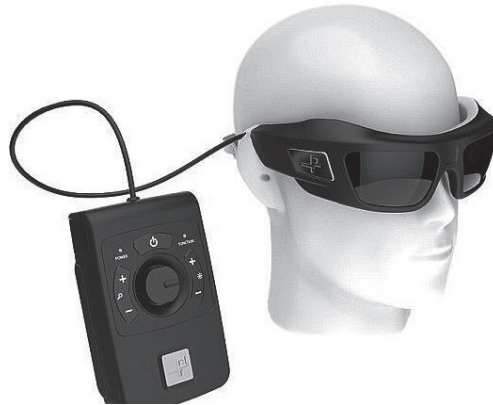


سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی که بر اساس مصوبه هیات وزیران موظف شده بود تخلف اپراتورهای همراه اول، ایرانسل و مخابرات برای ایجاد اختلال در شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس را بررسی کرده و جزئیات آن را در سایت خود منتشر کند، جزئیات فنی این تخلف را منتشر کرد.

همراه اول؛ با تغییر DNS

بر اساس بیانیه سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی، شرکت ارتباطات سیار ایران، با تغییر DNS (خدمات‌دهندگان نام دامنه) کلاب هاوس را بر روی اپراتور خود مسدود کرده است. تغییر دیگر انجام شده در روش مسدودسازی است که به جای بازگرداندن آدرس پیوندها اقدام به عدم پاسخ به آدرس سایت موردنظر کرده است. به نحوی که پاسخی برای درخواست داده دامنه‌ها از سوی DNS سرورهای آن شرکت داده نمی‌شود، اما با DNSهای دیگر مانند ۸.۸.۸.۸ پاسخ داده می‌شود و این موضوع حکایت از این دارد که این دامنه بر روی DNSهای اپراتور همراه اول مسدود شده است.

فناوری که بینایی را به نابینایان بازمی‌گرداند



یک فناوری انقلابی با فراهم کردن بینایی بیونیک، بینایی را به کسانی که بینایی خود را از دست داده‌اند، بازمی‌گرداند.به نقل از آی‌ای، شرکت بیوالکترونیک ”پیکسیوم ویژن“ (Pixium Vision) برای ابداع سیستمی موسوم به ”پریم‌ا“ (Prima) که فناوری نسل جدید بینایی بیونیک برای بینایی بخشی به افراد نابینا است، برنده جایزه فناوری سلامت موسوم به ”HealthTech“ ۲۰۲۰ شده است.

این شرکت با «پریم‌ا» جایزه «بهترین محصول» را از آن خود کرد. این جایزه در فروم Med.Tech ۲۰۲۱ اعطا شد که محل رونمایی از پیشرفته‌ترین ایده‌ها و محصولات فناوری نسل جدید مراقبت‌های بهداشتی در اروپا است.بیونیک یا مهندسی ملهم از زیست‌شناسی(Bionics) الگوبری از سامانه‌ها، ساختارها و ساز و کارهای طبیعت و موجودات زنده برای ابداع و اختراع، پدیدآوردن فناوری و حل مسائل فنی مهندسی است.«لوید دیاموند» مدیرعامل شرکت «پیکسیوم ویژن» در یک بیانیه مطبوعاتی گفت: ما از دریافت این جایزه بسیار به خود می‌بالیم. این کار پیشگامانه‌ای است که با سیستم «پریم‌ا» انجام می‌شود. این سیستم پتانسیل خود را برای ایجاد بهبودی قابل توجه در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ”تباهی لکه زرد“ نشان داده است و این جایزه ظرفیت آن را برای بهبود بینایی به رسمیت می‌شناسد. وی همچنین هدف این شرکت را برای کمک به بیمارانی که به شدت به درمان احتیاج دارند، تأیید

شرکت «پیکسیوم‌ویژن» یک شرکت پیشرفته است که پیشرفت‌های سریع میکروالکترونیکی، الگوریتم‌های نرم‌افزاری هوشمند، پردازش بصری و نوروبیولوژی را با هم فراهم می‌کند و همه این ها را برای ساخت سیستم‌های بینایی بیونیک که قادر به ارتباط با مغز- ماشین‌ها و هوش مصنوعی هستند، به کار می‌گیرد.هدف این شرکت استفاده از این فناوری برای جبران از دست رفتن بینایی در بیماران مبتلا به تخریب شبکیه است.

بنابراین این سیستم تحرک، استقلال و کیفیت زندگی عمومی افراد نابینا را بهبود می‌بخشد.در حال حاضر ۲۸۵ میلیون نفر در سطح جهان دچار اختلال بینایی هستند که ۳۹ میلیون نفر از آنها از نابینایی کامل رنج می‌برند.

از بین افرادی که اختلال بینایی دارند، ۲۰۰ میلیون نفر با تباهی لکه زرد زندگی می‌کنند و روزانه ۳۶۵ هزار نفر مبتلا به این بیماری تشخیص داده می‌شوند.به همین دلیل سیستم «پریم‌ا» یک گام اساسی در جهت درمان تباهی لکه زرد است.در حالی که هنوز درمانی برای نابینایان فراهم نشده‌است، این افراد اغلب دچار افسردگی می‌شوند و میالغ هنگفتی به امید درمان هزینه می‌کنند و گاهی دچار مرگ زودرس نیز می‌شوند. این در حالی است که با ارائه یک جایگزین مصنوعی، بسیار نزدیک به ارائه درمان‌های چاره‌ساز برای نابینایی که یکی از قدیمی‌ترین چالش‌های بشر در تاریخ است، هستیم.

در حالی که عیب یابی از برنامه‌ها یکی از موارد

کارهای خطرناکی که هنگام استفاده از اینترنت نباید آن‌ها را انجام داد

و فایرفاکس نوشته شده‌اند؛ بنابراین از گشت و گذار در سایت‌هایی که آن‌ها را نمی‌شناسید خودداری کنید و به سایت‌هایی که به آن‌ها اعتماد دارید پایبند باشید.

وای فای نیز خطرناک است

شبکه‌های بی سیم به دلیل مشترک بودن در معرض خطرهای بزرگی هستند. فردی که روبروی شما نشسته می‌تواند یک هکر باشد و رمز ورود شما را بدزد. حتماً فایروال را روشن بگذارید و از ارسال رمز عبور خودداری کنید. فقط از شبکه‌های بی سیم رمزگذاری شده استفاده کنید، زیرا سطح حفاظت بالاتری را ارائه می‌دهند.

استفاده از کامپیوترهای عمومی برای فرم پر کردن ممکن است در حین تایپ و پر کردن فرم هیچ کس پاسخ‌های شما را نبیند. اما این مانع از جمع آوری اطلاعات شما نمی‌شود، یک keylogger (برنامه یا دستگاهی که تمام سکنه مغزی شما را ثبت می‌کند) وجود دارد که همه چیز را نگه می‌دارد. سعی کنید همه موارد حساس را روی رایانه خود نگه دارید و آن را از کامپیوترهای عمومی دور نگه دارید.

از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی خودداری کنید



سایت‌هایی مانند مای اسپیس و فیسبوک برای سارقان و استالکرها رویایی است. آن‌ها به هر کسی امکان جمع آوری اطلاعاتی درباره شما را می‌دهند که این ممکن است به سرقت هویت شما کمک کند. قبل از ارسال هرگونه اطلاعات حساس یا آسیب رسان در این سایت‌ها، دو باره فکر کنید.

خوب است، ولی کار رایانه را کند می‌کند، بسیاری از کاربران آنتی ویروس یا فایروال خود را خاموش می‌کنند. مشکل این است که آن‌ها فراموش می‌کنند دوباره آن‌ها را روشن کنند و درگیر مشکلاتی می‌شوند.

دریافت ایمیل‌های خطرناک

اگرچه ممکن است اکثر افراد بدانند که نباید پیوست‌های ایمیل را باز کنند، اما بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند که خطرات ممکن است در خود ایمیل نیز وجود داشته باشد. نامه‌های HTML یا نامه‌های حاوی عکس‌های جاسازی شده به همان اندازه خطرناک هستند. تصاویر و PDF های جاسازی شده می‌توانند حاوی کدهای مخربی باشند که مضر است؛ بنابراین مطمئن شوید که هیچ نامه‌ای را ناخواسته باز نمی‌کنید. گشت و گذار در سایت‌های مشکوک همیشه خطرناک است

سایت‌های قمار و سایت‌هایی که محتوای غیرقانونی دارند، همان سایت‌هایی هستند که نرم افزارهای مخربی را روی رایانه شما نصب می‌کنند.

نگفتن گذرواژه به دیگران

خیلی به هم‌کلاسی و همکاران خود اعتماد نکنید. نام کاربری و رمز عبورتان را برای خودتان نگه دارید. افشای آن بدان معنی است که شما حقوق، اطلاعات بانکی، اطلاعات ثبت نام کلاس و ... را افشا می‌کنید!

مروگرهای خطرناک

مروگرها به سرعت در حال تبدیل شدن به برخی از آسیب پذیری‌های بزرگ در محاسبات هستند. نرم افزارهای تبلیغاتی و جاسوسی به طور خاص برای سواستفاده از اینترنت اکسپلورر



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
هفتم	۴:۵۵	۶:۱۷	۱۲:۵۰	۱۹:۲۴	۱۹:۴۲

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

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۰۷/۰۲/۱۴۰۰ - چهاردهم رمضان المبارک ۱۴۴۲ - ۲۷ آپریل ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۰۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

اختصاص بودجه محرومیت زدایی به لارستان، خنج، گراش و اوز



با پیگیری حسین حسین زاده، بیشترین بودجه محرومیت زدایی به لارستان، خنج، گراش و اوز اختصاص یافت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده مردم، یکی از رویکردهای مجلس جدید در بودجه سال ۱۴۰۰ توجه به موضوع محرومیت زدایی بود؛ موضوعی که بارها مورد تاکید رئیس مجلس قرار گرفت و بودجه سال جدید با رویکرد محرومیت زدایی، عدالت و شفافیت بسته شد. از این رو مهندس حسین زاده، به هنگام بررسی بودجه در کمیسیون تلفیق و صحن علنی مجلس، تمام تلاش خود را به کار گرفت تا بودجه مناسبی برای محرومیت زدایی از حوزه انتخابیه جذب کند. وی می گوید: توسعه متوازن حوزه انتخابیه نیازمند توجه جدی به مناطق محروم و روستاهاست. طبق کارشناسی های انجام شده و سفرهای متعددی که به شهرها و روستاها داشتم، مردم منطقه از محرومیت های متعددی رنج می برند که نیازمند توجه جدی است. بنابراین در زمان تدوین و بررسی بودجه و با توجه به تاکید مجلس به محرومیت زدایی در بودجه، تمام تلاش خود را به کار بستم تا بودجه مناسبی برای مهندس حسین زاده، می افزاید: اگر می خواهیم روستاهایمان از حضور جوانان خالی نشود و کار و کاسبی

حضرت محمد (ص) فرمودند:

إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ دَنَامَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ رَجُلٌ بَاعَ آخِرَتَهُ بِدُنْيَا غَيْرِهِ؛ پشیمانی از همه مردم در روز قیامت، مردی است که آخرت خود را بدنیای دیگری فروخته است.

در قفسه ما جوانان شتر و سوله باش، نه پستی دارد که سوارسی دهد و نه پستی تا او را بدو نشاند.

اندر احوال داستان دنباله دار جاده مرگ «جویم» - فرشته جان» قابل توجه وزیر، نماینده و مدیرکل راه



ساماندهی جاده جویم - فرشته جان که یکی دیگر از جاده های مرگ در منطقه لارستان لقب گرفته به عنوان یکی از آرزوهای دیرینه مردم جویم می باشد. به گزارش شهروند خبرنگار میلاد لارستان، مردم شهر و بخش جویم نیز همانند دیگر هموطنان مطالباتی از مسئولین دارند و با توجه به قدمت و دیرینه این بخش کهن تاکنون آنگونه که باید به مطالبات اهالی این خطه رسیدگی نشده است.

یکی از دغدغه های اصلی مردم شهر جویم در کنار سایر مشکلات (نبود بیمارستان مجهز - ارتقای سیاسی - اشتغال جوانان - مشکلات اسناد اراضی - مسکن و...) که طی روزها و ماه های آخر به یک معضل تبدیل شده عدم ساماندهی جاده جویم - فرشته جان موسوم به جاده مرگ می باشد که تنها حدود ۶ کیلومتر می باشد. متأسفانه بارها و به دفعات مکرر، جمعی از شهروندان به ادارات مختلف مراجعه نموده اند تا این مشکل برطرف گردد اما تاکنون این امر محقق نگردیده و مسئولین مربوطه به قولی شهروندان را دنبال نخود سیاه می فرستند، طوری که هر روز یک بهانه ای جهت این جاده پردغدغه می تراشند. یک روز مسئله دهقانان و رضایت آنان، روز دیگر نبود تجهیزات، ماشین آلات و کمبود

اعتبار تا این اواخر که مسئله میراث فرهنگی و وجود تپه باستانی در این مسیر مطرح گردیده است و به نوعی آب پاکی ریختن روی دست شهروندان است. روی سخن با مسئولینی است که می توانند این مشکل را حل کنند اما تعلل می ورزند و دلیلش را نمی دانیم. همه ما مشکلات اقتصادی و شرایط کنونی کشور را می دانیم اما این دلیل نمی شود که به بهانه های مختلف با جان مردم بازی شود و سلاتنه شاهد تلفات جانی و مالی در این مسیر باشیم.

احداث پنج سایت جدید تلفن همراه در استان فارس



همراه در سطح استان را به حداقل برسانیم.

خدمات اجباری دولت (USO) است. مدیر مخابرات منطقه فارس، از ایجاد پنج سایت جدید تلفن همراه و ارتقاء ۲۰ سایت با هدف ارائه خدمات با کیفیت تر سرویس های شبکه ارتباطات سیار در سطح استان خبر داد.

ایزدی مدیر مخابرات منطقه فارس اظهار داشت: با تلاش و کوشش کارشناسان حوزه ارتباطات سیار در اولین ماه سال ۱۴۰۰ موفق به راه اندازی ۳ سایت جدید همراه اول در شهرستان های شیراز لامرد و مرودشت شده ایم که هزینه ایجاد آن به عهده مخابرات منطقه فارس است.

وی افزود: ۲ سایت دیگر در در شهرستان های لامرد و نورآباد ایجاد شده است که محل تامین هزینه های آن

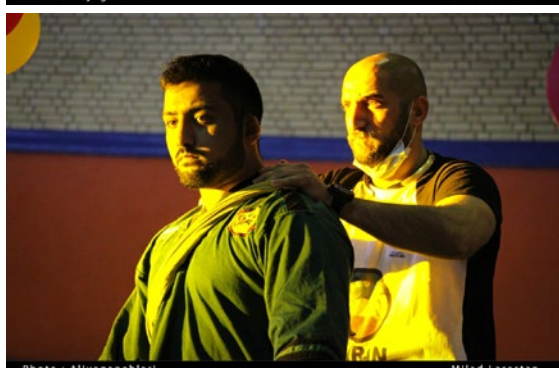
مدیر مخابرات منطقه فارس، از ایجاد پنج سایت جدید تلفن همراه و ارتقاء ۲۰ سایت با هدف ارائه خدمات با کیفیت تر سرویس های شبکه ارتباطات سیار در سطح استان خبر داد. ایزدی مدیر مخابرات منطقه فارس اظهار داشت: با تلاش و کوشش کارشناسان حوزه ارتباطات سیار در اولین ماه سال ۱۴۰۰ موفق به راه اندازی ۳ سایت جدید همراه اول در شهرستان های شیراز لامرد و مرودشت شده ایم که هزینه ایجاد آن به عهده مخابرات منطقه فارس است. وی افزود: ۲ سایت دیگر در در شهرستان های لامرد و نورآباد ایجاد شده است که محل تامین هزینه های آن

گزارش تصویری / اردوی ۵ روزه تیم ملی کشتی آلیش ایران در لارستان



اردوی تیم ملی کشتی آلیش کلاسیک ایران که از ۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۰ به میزبانی شهر لار و با حضور بیش از ۳۰ ورزشکار از استان های مختلف تهران، قم، کرمانشاه، مازندران، سمنان، گیلان، فارس، خراسان رضوی، خراسان شمالی و چهارمحال و بختیاری آغاز شده بود، دوم اردیبهشت ماه جاری به پایان رسید.

در ادامه تصاویری از حواشی این اردوی پنج روزه از لنز دوربین علی یکانه لاری را می بینیم:



شهرت حضرت علی (ع) از دست نرود

اللَّهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ
خدا مرا در این ماه بر لغزش ها سرزنش مکن،
وَأَقْلَبِي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفَوَاتِ
و از خطاها و افتادن در گناهان دور بدار،
و لَا تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَاءِ وَالْآفَاتِ
و هدف بلاها و آفات قرار مده،
بِعِزَّتِكَ يَا عِزُّ الْمُسْلِمِينَ
به عزت ای عزت مسلمانان.

دعای روز
چهاردهم ماه رمضان

مروارید اندیشه
مقایسه بین
مقام انبیا

رسول اکرم صلی الله علیه و آله آن مقام شامخ را حائز بود که در آن مقام اسمی را بر اسمی غلبه نبوده و ترجیحی ندارد، به خلاف مراتب به مقامات انبیای دیگر، که در مقام آن غلبه ای بوده و اسماء و صفات را تعدیل نگردانند و لذا در حضرت موسی علیه السلام مظهر قهری بیشتر بود و در عیسی علیه السلام اسم رحمت غلبه داشت و حضرت یحیی علیه السلام خائف بود و هکذا انبیای دیگر. از بین انبیا آنکه مقام شامخ داشته و هیچ غلبه اسمی در او نبود و با کمال استقامت بود، مقام نبی اکرم صلی الله علیه و آله بود. و چون از همه انبیا مقامش بالاتر بود، تنزل این چنین وجود شریف از آن مقام منیع ناگوار است که او را بفرستند که با این کبوترها باشد تا ترتیبات کند، چنین موجودی مجبور شد که با این ها غزوات تشکیل دهد و جنگ ها، کند شاید حدیث شریف «مَا أَوْذَى نَبِيٍّ مِثْلَ مَا أَوْذِيْتُ»، این معنی را برساند، این همان پیغمبری است که حضرت ابراهیم خلیل الله با آن رتبه ای که بین انبیا داشته بعد از همه آن سیر الی الله و افول مراتب وجود «فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ»^(۱) تا آنجا که بعد از افول نهایی گفت: «إِنِّي وَجْهْتُ وَجْهِيَ لِلدِّينِ فَطَرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ خَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ»^(۲) ولی نبی اکرم صلی الله علیه و آله در طریق سیر الی الله یعنی در صلاتی که برای امت از معراج سوغات آورده است، تنها در همان قدم اول تا گفت «الله اکبر» پشت سرش و جَهِت وَجْهِي لِلدِّينِ می باشد...

(تقریرات فلسفه ج ۳، ص ۵۴۸)
۱- انعام ۷۶ - ۲
لطایف قرآنی
بر گرفته از آثار امام خمینی (ره)

علائم عصبی جدید
ویروس کرونا

سرگیجه
ایجاد لخته در
اندام های تحتانی
کمردرد
اختلالات
شنوایی
سکته های قلبی
و مغزی
علائم پارکینسون