میلاد لارستان

سال ۱۴ تولید پشتیبانی‌ها، مانع‌زدایی‌ها

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– سه شنبه ۲۸/ ۰۲/ ۱۴۰۰ – ششم شوال ۱۴۴۲ – ۱۸مه ۲۰۲۱ – شماره ۱۷۱۴ –۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

رهبر معظم انقلاب اسلامی :فضای مجازی بدون اختیار ما، از بیرون از اختیارِ ما دارد مدیریّت میشود. فضای مجازی یک چیزی نیست که آدم بتواند مثل یک آب روانی هر جور که میخواهد از آن استفاده بکند؛ دیگران دارند این آب را به یک سمتی که خودشان میخواهند هدایت میکنند؛ آنها دارند این فضا را... هدایت و مدیریّت میکنند. ما نمیتوانیم بی‌کار بنشینیم در مقابل او؛ ما نمیتوانیم مردممان را که با فضای مجازی ارتباط دارند، بی‌پناه رها کنیم. ۱۳۹۹/۰۶/۰۲

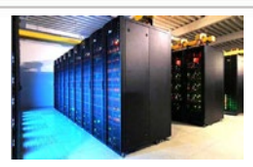
۸

افزایش ۶۰ درصدی سرمایه‌گذاری در تامین و انتقال برق فارس

۸

درخواست رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان برای مشارکت در طرح واکسیناسیون کرونا

۷



افتتاح ابر رایانه «سیمرغ»

۲

حضور کشتی گیر لارستانی در رقابت های کشتی آزاد جام بین المللی تختی

خبر | گوناگون | سبک زندگی | چاردیواری | علمی | فناوری

قابل توجه مدیریت جهاد کشاورزی لارستان

برای تولید خوراک دام از ضایعات خرما، چه اقداماتی اندیشیده اید؟

میلادلارستان آماده گفت و گو با مسئول مربوطه می باشد

۲

ایجاد ایمنی،دو تا سه هفته بعد از تزریق نوبت دوم واکسن کرونا

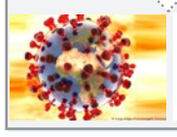
۲

آغاز برداشت هندوانه های «جویم»

۳

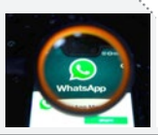
تخت‌روانچی: دفاع در برابر ظلم و تجاوز، حق مسلم فلسطینی‌ها است

۴



پیامدهای روانی ۱۴ ماه کرونا؛ هشدارها و راهکارها

۸



اندر احوال «هک» واتس آپ چند لارستانی در روزهای اخیر

سخن سردبیر

پایان نام‌نویسی کاندیداهای ریاست‌جمهوری و بیداری امت

سرانجام نام نویسی از کاندیداهای ریاست جمهوری که به صف مرغ و روغن ماه قبل شباهت داشت، خاتمه یافت و جمعی که تعداد آن‌ها از چندصد نفر (بیش از ۵۹۰ نفر) تجاوز می‌نمود، خود را در تصاحب صندلی پاستور مهیا ساختند.

در این میان بیان چند نکته ضروری است:

جمعی که روز قبل از نام‌نویسی و ایامی پس‌از آن، سکان مملکت در دست داشته و دارند و عملکرد آن‌ها «اظهر من الشمس» است و جز تخریب و بدبختی، برای مردم چیزی نیاورده‌اند و خود را از بانیان برجام بی‌فرجام می‌دانند، با کارنامه مردودی از دست مردم، آمده‌اند در کلاس بالاتر ثبت‌نام کنند.

گویی کسی نیست به آن‌ها بگوید عملکرد شما جایی برای دفاع ندارد، زیرا شما جامعه را به فلاکت سوق داده‌اید و رییس شما هم اظهار می‌کند: اگر ما نبودیم مملکت به قحطی سوق داده می‌شد و ... گویی بی‌اطلاع‌اند که با تعطیلی ۱۶۰۰۰ واحد صنعتی بدتر از قحطی بر سر مردم فرود آورده‌اند و دوباره هم با پررویی از مردم تقاضای رای دارند. گروهی که با تغییر مکان یا استعفا از چنگال «استیضاح» فرار کرده‌اند نیز برای مردم اشک تمساح می‌ریزند و خود را دلسوز مردم قلمداد می‌نمایند و جمعی از نمایندگان سابق که مردم به آن‌ها رای نداده‌اند، شمشیر از رو بسته و برای کسانی که تا حالا خدمت‌گزار مردم بوده اند شاخ‌وشانه می‌کشند و رجز می‌خوانند.

راستی مسائل مادی دنیوی انقدر ارزشمند است که انسان حقیقت را در پای آن ذبح شرعی کند و باطل خود را با جامه حق پوشاند و فریب‌کاری را به اوج برساند؟

دراین‌بین چیزی که بسیار حائز اهمیت است، بیداری، هوشیاری، دقت و فراست مردم است که فریب بازیگران و خناسان را نخورند و با در نظر گرفتن عواقب امور، به متقی‌ترین، شجاع‌ترین، بیدارترین، فهیم‌ترین فرد رای دهند و ۴ سال سرنوشت خود و جامعه را به دست تحریف‌کنندگان حقایق که دست و چشمشان به غرب و آمریکا دوخته و هم‌اینک با همه تصریحاتی که غرب به کار می‌برد و در «وین» دام خدعه را می‌گسترانند، بدون توجه خود را در آن می‌افکنند و به بهانه بهتر شدن اوضاع، جامعه را به سقوط می‌کشانند، ندهند و ۸ سال گذشته را تکرار نکنند که چنین جامعه‌ای اجتماع مردگان است نه زنده ها، زیرا معروف را رها و منکر را حمایت کرده‌ایم و امیر بیان فرمود: «مَن تَرَکَ إنکارَ المُنکَرِ بِقَلبِهِ و لِسانِهِ و یَدِهِ فَهُوَ مَیِّتٌ بَینَ الأَحیاءِ » آن کس که با قلب و زبان و دست خویش، نهی‌ازمنکر ننماید، مرده‌ای در میان زندگان است.

بیدار باشیم که غفلت، مردن اجتماعی و معنوی به‌دنبال دارد و جامعه مرده، جامعه‌ای ارزش‌گذار نخواهد بود.

تبیین جایگاه و عملکرد روابط عمومی‌ها در ادارات لارستان

اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع‌رسانی در همه عرصه‌ها پیشتاز است، دوچندان شده به گونه‌ای که موفقیت سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها و دوامشان در عرصه‌ها و فعالیت‌های تخصصی به عملکرد روابط عمومی‌های آن‌ها وابسته است.

به گزارش میلاد لارستان، ۲۷ اردیبهشت ماه، روزی که در سطح جهانی نیزبه عنوان روز ارتباطات وجامعه‌اطلاعاتی نامگذاری شده‌است.

روابط عمومی در راستای معرفی بهتر، ارتقاء کارآمدی، انتقال دقیق اطلاعات و عملکردها و جمع آوری دیدگاه‌ها و بازخوردهای مخاطب به سازمان باشد و برای حصول این نتیجه، داشتن نیروی متخصص، الزامیست بنابراین مسئول و کارشناس روابط عمومی که متخصص نیست، مطالعه ندارد، آموزش ندیده و به دنبال آموزش نیست، قادر به تحقق اهداف مد نظر هم نیست.

اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع‌رسانی در همه عرصه‌ها پیشتاز است، دوچندان شده به گونه‌ای که موفقیت سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها و دوامشان در عرصه‌ها و فعالیت‌های تخصصی به عملکرد روابط عمومی‌های آن‌ها وابسته است.

در اغلب ادارات لارستان، افرادی به عنوان روابط عمومی مشغول به فعالیت هستند. در ادارات لارستان روابط عمومی‌ها بیشتر کانال یک طرفه هستند و فقط صدای مسئولان را مخابره می‌کنند اما می‌توان از همین طریق پلی بین مردم و مدیران ایجاد کرد و واسطه‌ها را از بین برد.

از طرفی، عملکرد روابط عمومی‌ها در بسیاری از نهادهای لارستان تشریفاتی است و به عبارتی نقش کمرنگی در ارائه خدمات دارند و نیاز است با نگاه ویژه مسئولان در هر یک از ارگان‌ها با تعیین یک کارشناس متخصص، وظائف مرتبط با روابط عمومی را پیگیری کرد.

جدای از این موارد، در لارستان هستند افرادی که متناسب با مسئولیتی که دارند، عملکردی مثبت و پیشرو را دارند و علاوه بر تعامل مثبت با اصحاب رسانه و انعکاس اخبار و عملکردها، به دغدغه خبرنگاران و اقشار جامعه توجه دارند.

یکی از وظائف روابط عمومی‌ها، ایجاد کانال

ارتباطی آسان بین مسئولان و خبرنگاران است که متأسفانه در لارستان در بسیاری از ادارات این مهم مورد بی‌توجهی و غفلت قرار گرفته و حتی تاکنون یک نشست خبری برای انعکاس عملکرد ادارات یا پاسخگویی به سوالات خبرنگاران نداشته‌اند.

موضوع دیگری که می‌بایست بر آن تأکید داشت، استفاده از ابزارهای ایجاد شده رسانه‌ای همچون ایجاد کانال‌های خبری عمومی برای اداره محل خدمت در فضای مجازی، تهیه کلیپ از فعالیت‌ها، تهیه و انتشار عکس نوشته از عملکردها و معرفی وظائف و اختیارات ارگان‌ها و غیره است که می‌تواند توسط روابط عمومی‌ها بکار گرفته شود ولی در لارستان این مهم بسیار کم‌رنگ است.

مبحث دیگری که در ادارات لارستان در زمره وظائف مسئولان روابط عمومی است و کمتر به آن توجه می‌شود، مقوله بزرگداشت مناسبت‌های ملی و مذهبی است که شوربختانه در بسیاری از ادارات حتی حاضر نیستند در ایام ولادت یا شهادت ائمه‌اطهار(س)، اعیاد و جشن‌های ملی، بر سر در اداره محل خدمت خود، پارچه‌های رنگی و مشکی، ریسه و چراغانی کردن، نصب بنر و تابلو و غیره مبادرت کنند که رفع این نقیصه، می‌بایست مورد عنایت مدیران ادارات لارستان باشد.

تحقق اهداف روابط عمومی ارتباط وسیعی با دانش و شناخت جامع مدیران این نهاد از ظرایف و ابعاد مختلف کارکرد روابط عمومی داشته و از سوی دیگر مستلزم ساختار شفاف و پاسخگو برای تسهیل و پشتیبانی از فرآیندهای گوناگون روابط عمومی است.

روابط عمومی‌ها می‌بایست در مسیر مردم محوری و مردم مداری تلاش کرده و برای تحقق یک روابط عمومی خوب، پل ایجاد کنند و دیوارها را بردارند.

حوادث و کشفیات

غرق شدن کودک پنج ساله در چشمه گلابی داراب

رییس جمعیت هلال احمرشهرستان داراب، گفت: پسر بچه پنج ساله در چشمه گلابی این شهرستان جان خود را از دست داد.
محمود حیدری، افزود: امدادگران هلال احمر شهرستان داراب در پی کسب گزارشی مبنی بر غرق شدن یک کودک درمنطقه گردشگری چشمه گلابی بلافاصله به محل مورد نظر اعزام شدند. پس از هماهنگی با مرکز کنترل و عملیات استان فارس(EOC) امداد گران و نجاتگران پایگاه کوهستان به این منطقه اعزام و بلافاصله بعد از رسیدن به محل شروع به تفحص و جستجوی کودک غرق شده کردند.
رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان داراب، اظهار داشت: به دلیل شرایط سخت این منطقه و سرعت بالای آب و وجود نیزار در اطراف کانال آب چشمه گلابی، عملیات به سختی ادامه و بالاخره با تلاش‌های طاقت فرسای امدادگران و نجاتگران پیکر بی جان این پسر بچه پنج ساله پیدا شده و تحویل پرسنل اورژانس شد.
خانواده‌هایی که برای تفریح به این مکان‌ها مراجعه می‌کنند مراقب خود و کودکان خردسالشان باشند تا شاهد اینگونه حوادث ناگوار نباشیم.

***

کشف ۱۹ تن سیمان احتکار شده در شهرستان خفر

فرمانده انتظامی خفر از کشف ۱۹ تن سیمان احتکار به ارزش ۲ میلیارد ریال در بازرسی از یک انبار خبر داد.
یوسف احمدی اظهار داشت: با توجه به کمبود سیمان در کشور و به تبع آن در شهرستان‌ها و نارضایتی برخی از مردم در خصوص این کالای پرمصرف در عرصه ساخت و ساز، عده‌ای از این فرصت سوء استفاده و از عرضه آن به بازار خودداری کرده و پس از چند ماه با قیمت‌های غیر مصوب به فروش می‌رسانند.
وی افزود: در این راستا مأموران انتظامی خفر با اقدامات فنی و تخصصی از دپو سیمان احتکار در یک انبار در یکی از محله‌های این شهرستان مطلع شدند و بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. فرمانده انتظامی خفر خاطرنشان کرد: مأموران پس از هماهنگی با مقام قضائی به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی از آن انبار موفق شدند ۱۹ تن سیمان احتکار را کشف کنند. احمدی با بیان اینکه کارشناسان ارزش سیمان‌های احتکار شده را ۲ میلیارد ریال برآورد کردند، گفت: در این خصوص یک نفر دستگیر و برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای ناصر توانگر فرزند خیرا... به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۵۲/۱ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که منصور توانگر فرزند ناصر شناسنامه ۱۶ صادره از ح اوز-بیدشهر در تاریخ ۱۴۰۰/۲/۱۲ در اقامتگاه دائمی خود بیدشهر فوت نموده، وراث حین الفوت وی عبارتند از/عبارتست از:
۱-ناصر توانگر فرزندخیر ا... به ش ش۱ متولد ۱۳۲۷ صادره از ح روستایی لارستان-اوز- بیدشهر (پدر متوفی)
۲-پروین تاج بیدشهری فرزند نصر ا... به ش ش۳۶۵ متولد ۱۳۲۹ صادره از ح ۲ شهری لارستان-اوز (مادر متوفی)
ولاغیر، 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 اگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
رییس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف/۲۲۳

ایجاد ایمنی،دو تا سه هفته بعد از تزریق نوبت دوم واکسن کرونا

تشویق به واکسیناسیون به عنوان مهمترین سلاح برای کنترل همه گیری بیماری کرونا بوده و تزریق واکسن در کوتاهترین زمان ممکن در حفظ سلامت فرد، خانواده هر فرد و نیز سایر افراد جامعه بسیار کمک کننده است.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، دکتر محمد اسعدیان معاون غذا و دارو دانشکده با اشاره به اینکه تمام واکسن های موجود در بازار دارویی به طور قابل توجهی ریسک ابتلا به بیماری کرونا با عوارض شدید و جدی را کاهش می دهد، اظهار داشت: علی رغم لزوم انجام واکسیناسیون و تزریق واکسن برای گروههای هدف به ترتیب پرخطر به کم خطر، ریسک ابتلا به بیماری بعد از تزریق واکسن به صفر نمی رسد و ممکن است فرد واکسینه شده نیز بعد از تزریق واکسن دچار بیماری خفیف شده یا ناقل بیماری باشد. وی افزود: طول مدت ایمنی زایی واکسن های کووید- ۱۹ مشخص نشده و از این رو توصیه می شود افراد واکسینه شده پروتکل های بهداشتی را بعد از تزریق واکسن نیز رعایت کنند.معاون غذا و داروی دانشکده، تصریح کرد: لازم به ذکر است ایمنی زایی واکسن ها چند هفته بعد از تزریق دوز اول آغاز و حدود ۲ تا ۳ هفته بعد از تزریق نوبت دوم واکسن کامل می شود، بنابراین مراقبت های فردی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ بعد از دریافت واکسن نیز باید ادامه یابد.وی تاکید کرد: برندهای تجاری واکسن کووید ۱۹ غیر قابل تعویض بوده و بعد از تزریق نوبت اول واکسن باید حتما از همان برند تجاری واکسن در نوبت دوم استفاده شود.
دکتر اسعدیان، گفت: بر اساس پروتکل های تزریق واکسن، در افرادی که اخیراً دچار بیماری کرونا شده اند احتمال وجود آنتی بادی و ایمنی وجود دارد که لزوم واکسیناسیون را کاهش می دهد. از طرفی در صورت درمان پلاسماتراپی ، تب دار بودن و یا علائم بیماری انجام واکسیناسیون ممنوع است.گفتنی است افراد با سابقه ابتلا به کویید ۱۹ ممکن است عوارض جانبی موضعی و سیستمیک بیشتری از جمله تب، لرز، میالژی، خستگی و... را بعد از دوز اول واکسن نسبت به افراد بدون سابقه ابتلا به کرونا تجربه نمایند.

ابلاغ ثبت ملی دو اثر فرهنگی‌تاریخی شهرستان لامرد

وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در نامه‌های جداگانه به استاندار فارس مراتب ثبت دو اثر فرهنگی- تاریخی را به استاندار فارس را ابلاغ کرد.
علی‌اصغر مونسان وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی طی نامه‌های جداگانه، مراتب ثبت دو اثر فرهنگی- تاریخی را به عنایت اله رحیمی استاندار فارس ابلاغ کرد.
در نامه‌های وزیر میراث فرهنگی آمده است: در اجرای بند (ج) ماده واحد قانون تشکیل سازمان میراث‌فرهنگی کشور مصوب ۱۳۶۴ مجلس شورای اسلامی و بند ششم ماده سوم قانون اساسنامه سازمان میراث فرهنگی کشور مصوب ۱۳۶۷ مجلس شورای اسلامی، مبنی بر ثبت آثار ارزشمند منقول و غیر منقول فرهنگی- تاریخی کشور در فهرست آثار ملی و فهرست ذی‌ربط، مراتب «قلعه مسجدو» واقع در استان فارس، شهرستان لامرد، بخش مرکزی ، دهستان حومه ۲ کیلومتری ارتفاعات جنوبی روستای ناوبندی به شماره ۳۳۰۷۳ و «قلعه لیت» واقع در استان فارس، شهرستان لامرد، بخش چاهوز، شیخ عامر، ۵۰۰ متری ارتفاعات جنوب روستای احشام به شماره ۳۳۰۷۴ابلاغ می‌شود.
دو اثر مذکور تحت حفاظت و نظارت وزارت میراث فرهنگی است و هر گونه دخل و تصرف یا اقدام عملیاتی که منجر به تخریب یا تغییر هویت آن شود، برابر مواد ۵۵۸ تا ۵۶۹ از کتاب پنجم قانون مجازات‌های اسلامی، تعزیرات و مجازات‌های بازدارنده، جرم محسوب می‌شود و

مرتکب مشمول مجازات‌های قانونی خواهد شد و مرمت و بازسازی اثر صرفاً با تأیید و نظارت این وزارت ممکن خواهد بود.

همکاری دانشگاه آزاد اسلامی لارستان با بانک صادرات جهت ارائه تسهیلات بانکی به دانشگاهیان

رئیس حوزه شعب بانک صادرات لارستان، به همراه رئیس شعبه مرکزی بانک صادرات شهرستان با حضور در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان با رئیس واحد دیدار و گفتگو کردند.
به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری آنا ، در این جلسه که در سالن کنفرانس شهید بزرگ نیا حوزه ریاست واحد برگزار شد، زارع، رییس دانشگاه، ضمن تشکر از حضور عزیزان در این جلسه از آمادگی کامل این واحد دانشگاهی برای تعامل با بانک صادرات خبر داد و گفت: با توجه به تفاهم نامه های انجام شده در سازمان مرکزی و تصمیم گیری به منظور تمرکز در پرداخت های درآمدهای غیر شهریه ای در بانک صادرات، همکاران ما بتوانند از تسهیلات بوجود آمده نهایت استفاده را برده و با کمترین بوروکراسی اداری، شرایط رفاهی قابل قبولی برای عزیزان فراهم شود.
رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان ادامه داد: این دانشگاه به عنوان دانشگاه سطح یک استان و با وجود داشتن مراکز علمی متعدد خود در جنوب استان فارس ، بخش قابل توجهی از نظام آموزش عالی را پوشش داده و در افزایش سطح دانش عمومی نقش بسزایی دارد که تعامل این نهاد آموزشی علمی با نهاد اقتصادی بانک می تواند در شکوفایی اقتصادی منطقه نقش ارزنده ای ایفا کند.
زارع اظهار کرد: امید است با همکاری بانک صادرات، دانشگاهیان ما بتوانند از خدمات این بانک بهرمند شده و شرایط برای همکاری های بیشتر در این زمینه فراهم شود.
در این نشست مرتضی علی بیگی، ضمن ابراز علاقه به مجموعه بزرگ و پرافتخار دانشگاه آزاد اسلامی و با عرض تشکر از رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان به جهت اهتمام به همکاری های ایجاد شده بین بانک صادرات و دانشگاه آزاد اسلامی لارستان اظهار کرد: حوزه تحت پوشش ما ۹ ۱شعبه را در برگرفته که حوزه بانک صادرات لارستان در بین شعب شهرستان های استان و یا حتی حوزه مرکز استان منحصر به فرد است.
رئیس حوزه بانک صادرات لارستان در خاتمه با اشاره به گستردگی حوزه اداری شعبه لارستان که متشکل از شهرستان های گراش، خنج اوز و لار می باشد و همچنین گسترده بودن دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و مراکز آن در شهرستان های یاد شده، ادامه این فعالیت ها و همکاری ها را به نفع منطقه دانست.

معاون استاندار فارس: مستندات ردصلاحیت داوطلبان شوراها به آنها ارائه شود

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس و رئیس ستاد انتخابات این استان گفت: بر اساس قانون و در صورت درخواست داوطلبان، باید مستنداتی که بر اساس آن داوطلبان رد صلاحیت شده‌اند از سوی هیات‌های اجرایی و نظارت به آنها ارائه شود.
سید احمد احمدی‌زاده، افزود: از ابتدای آغاز بررسی صلاحیت داوطلبان انتخابات شوراها تاکید داشتیم که هم هیات‌های اجرایی و هم نظارت سوابق اعلامی از سوی مراجع چهارگانه را به طور دقیق بررسی و با مد نظر قرار دادن عدالت به‌گونه‌ای عمل شود که داوطلبان بیشتری با گرایش و سلیقه‌های متعدد در عرصه رقابت انتخاباتی حضور داشته باشند.
وی ادامه داد: البته بر اساس گزارش‌های دریافت شده تاکنون همکاری در این زمینه خوب بوده و هر داوطلبی که مراجعه و تقاضایی در این زمینه داشته از سوی مراجع چهارگانه پاسخ لازم را دریافت کرده است.
او اظهار داشت: یکی از موضوعات دیگر که با نمایندگان و اعضای هیات عالی نظارت استان مذاکره و پیگیری به عمل آمد در خصوص بررسی مجدد پرونده افراد معترض به نتیجه بررسی صلاحیت‌ها در هیات‌های اجرایی و نظارت شهرستان بود تا هم حقی ضایع نشود و هم در صورت امکان با تایید صلاحیت افراد بیشتر، زمینه مشارکت بالاتر در انتخابات نیز فراهم شود.
رئیس ستاد انتخابات فارس تصریح کرد: معتقدیم با بررسی بیشتر در هیات مرکزی نظارت تا آنجا که سوابق اعلامی قابل اغماض و چشم پوشی است و امکان تایید صلاحیت افراد بیشتری وجود دارد این کار صورت گیرد تا شاهد مشارکت حداکثری در انتخابات آتی باشیم. احمدی‌زاده، افزود: در رابطه با عملکرد هیات‌های اجرایی در استان به شکل مستمر تاکید بر رعایت قانون و عدالت در بررسی سوابق داشتیم که عمدتا اینگونه عمل شده است. وی، با اشاره به اعلام ستاد انتخابات کشور در خصوص اعتراض داوطلبان رد صلاحیت شده به نتیجه اعلامی از سوی هیات عالی نظارت استان افزود: داوطلبان رد صلاحیت شده می‌توانند برای ثبت اعتراض خود به هیات مرکزی نظارت برابر تبصره چهار و پنج ماده ۶۳ قانون اقدام کنند.
معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس و رئیس ستاد انتخابات این استان اضافه کرد: داوطلبان می‌توانند اعتراض خود را از طریق مراجعه به فرمانداری شهرستان حوزه انتخابیه خود، مراجعه به هیات عالی نظارت استانی مستقر در مرکز استان و یا مراجعه به کمیته رسیدگی به اعتراضات

هیات مرکزی نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی کشور در تهران ثبت کنند.
او گفت: فرمانداری‌ها هم می‌بایست به فوریت اعتراض داوطلبان را به کمیته مربوطه هیات مرکزی تحویل دهند.
احمدی‌زاده، ابراز امیدواری کرد که در جریان بررسی مجدد صلاحیت افراد، صلاحیت تعداد بیشتری مورد تایید قرار گیرد تا زمینه برای مشارکت حداکثری مردم بیش از پیش فراهم شود. انتخابات ششمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا همزمان با انتخابات ریاست جمهوری ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ در سراسر کشور برگزار می‌شود.

حضور کشتی گیر لارستانی در رقابت های کشتی آزاد جام بین المللی تختی

نائب رئیس هیئت کشتی لارستان از حضور کشتی گیر لارستانی در رقابت های کشتی آزاد جام بین المللی تختی برای اولین بار در طول تاریخ ورزش کشتی این شهرستان خبر داد.به گزارش میلاد لارستان، حکمت الله ملتفت اظهار داشت: محمدرضا عسکرپور از لارستان با موافقت فدراسیون کشتی و کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان ایران، سهمیه حضور در پیکارهای جام بین المللی تختی را کسب کرد.
وی با اشاره به اینکه این دوره از رقابت ها به عنوان یکی از مراحل اصلی انتخاب ملی پوشان بزرگسال کشورمان برای پیکارهای جهانی ۲۰۲۱ نروژ است، ابراز داشت: رقابت های کشتی آزاد و فرنگی جام بین المللی تختی با حضور قهرمانان جهان و آسیا روزهای بیست و نهم و سی ام اردیبهشت ماه سال جاری در سال ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار می شود.
عضو پیشین تیم ملی کشتی آزاد جوانان کشورمان با بیان اینکه محمدرضا عسکرپور لارستانی در این مسابقات در وزن ۷۰ کیلو با رقبای سرسخت خود مبارزه می کند، افزود: این کشتی گیر لارستانی چندین عنوان رقابت های قهرمانی کشور را دارد و در اردوهای مختلف تیم ملی حضور داشته است.
نائب رئیس هیئت کشتی لارستان ادامه داد: هیئت کشتی لارستان از مدال آوران و افتخارآفرینان تحت پوشش خود به صورت ویژه حمایت می کند و پاداش در خود شان، به این قهرمانان و مربیان سازنده اهدا خواهد کرد.

آغاز برداشت هندوانه های «جویم»

برداشت هندوانه از زمین‌های کشاورزی بخش جویم لارستان آغاز شد.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، اولادحسین رئیس جهاد کشاورزی جویم، گفت: کشاورزان جویمی امسال ۳۶ هکتار از اراضی ابی خود را به کشت هندوانه اختصاص دادند.
وی با بیان اینکه میانگین تولید این محصول ۷۰ تن در هکتار است، افزود: پیش بینی می‌شود امسال بیش از ۲ هزارو ۵۲۰ تن هندوانه برداشت شود.
اولادحسین اضافه کرد: روزانه ۵ کامیون هندوانه تولیدی را از جویم به شیراز، تهران و اصفهان بارگیری می‌کنند.

پسربچه خنجی، تمام عیدی خود را به بیمارستان این شهر هدیه داد

پسربچه خنجی عیدی هایی را که در عید فطر از طرف خانواده و خویشان هدیه گرفته بود به بیمارستان نبی اکرم (ص) خنج بخشید.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، «یاسین قلی زاده» با عیدی هایی که در عید فطر دریافت کرده بود، ۵۰ بسته «آبسلانگ» زیرزبانی خرید و به مطب پزشکان عمومی بخش اورژانس بیمارستان خنج هدیه داد.
دانشکده علوم پزشکی لارستان، این حرکت بزرگ منشانه را ارج نهاده و از خانواده ی «یاسین قلی زاده» به دلیل آموزش فرهنگ ایثار و سخاوت به فرزند خود تشکر می کند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس

خانم فاطمه شکوه زاده با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۰۲ گراش تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت کاداستری مربوط به ۱۰۰۰۰۰ سهم مشاع از ۹۱۴۴۲۲۶ سهم مشاع عرصه و اعیان پلاک ۱۰۸۲۷/۹۴۶۳ واقع در بخش ۱۸ فارس گراش به نام خانم فاطمه شکوه زاده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۱۶۰۸۹ صادر و تسلیم گردیده که به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین 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 انشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد..
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۲/۲۸
هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م الف ۶۲۸

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

اداره اوقاف و امور خیریه لارستان با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۵۹ لار تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به موازی دوهزار و چهارصد و هفت ممیز نود و هشت صدم سه دانگ مشاع از چهارده هزار و هشتصدو هشتاد سهم عرصه و اعیان از ششدانگ زمین پلاک ۴۹۳۳/۳۵۹ واقع در بخش ۱۸ فارس لار که ذیل ثبت - صفحه - دفتر - املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۶۸۹۳۷۲ صادر و به موجب سند ۱۷۴۵۵-۱۳۹۷/۱۱/۱۰ دفتر۲۵۹ مع الواسطه به نامبرده فوق الذکر منتقل شده است و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است . مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شودکه 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 محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده ویا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۲/۲۸
شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف ۲۲۴

مفقود شده

مجوز حمل سلاح دو لول ساچمه زنی ته پر مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت ایران به شماره سلاح ۱۵lub۰۰۱۲۷ و کلاسه پرونده ۸۴۹۵/۴ بنام محمد طیب اغنیایی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ٦ متولد ۱۳۲۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

تخت‌روانچی: دفاع در برابر ظلم و تجاوز، حق مسلم فلسطینی‌ها است

نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد، دفاع در برابر ظلم و تجاوز را حق مسلم فلسطینی‌ها دانست و گفت سکوت مرگبار و انفعال مطلق و توجیه‌ناپذیرشورای امنیت، رژیم اسرائیل را به طور جدی جسور کرده است تا با وحشیگری تمام‌تر، جنایات بیشتری مرتکب شود.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، مجید تخت روانچی در شورای امنیت سازمان ملل که برای بررسی آخرین تحولات فلسطین برگزار شد، افزود: همزمان با این نشست، نیروهای وحشی رژیم اسرائیل در حال ارتکاب یک قتل عام واقعی در فلسطین، به ویژه در نوار غزه بزرگترین زندان باز جهان، هستند که طی آن تاکنون ۱۹۲ نفر، شامل ۵۸ کودک و ۳۴ زن به شهادت رسیده‌اند.

وی در تشریح این جنایات ادامه داد: آنها بزدلانه زنان بی دفاع را به قتل می‌رسانند؛ بی‌رحمانه نوزدان و کودکان را می‌کشند؛ وحشیانه خانواده‌ها را یکجا به قتل می‌رسانند؛ بی‌شرمانه به اماکن مقدس اهانت می‌کنند؛ ناجوانمردانه مناطق مسکونی، مدارس و تأسیسات بهداشتی و درمانی را بمباران و گلوله باران می‌کنند؛ و دیوانه‌وار خانه‌ها را تخریب می‌کنند و در یک کلام: در حال ارتکاب همزمان و یکجای هر چهار جنایت اصلی بین‌المللی هستند.

نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد اضافه کرد: سوال اینجاست، چرا نیروهای اسرائیلی مرتکب چنین جنایاتی می‌شوند. چون فلسطینی‌ها صدای خود را به روی نیروهای اسرائیلی که می‌خواهند سرزمین‌های آبا و اجدادی آنها در محله‌های فلسطینی در قدس شرقی، در شیخ جراح و سیلوان و دیگر مناطق را مصادره کنند، بلند کرده‌اند.

تخت‌روانچی یادآور شد: آنها به تخریب خانه‌هایشان که نسل اندر نسل در آن زندگی کرده‌اند، اعتراض دارند؛ در برابر اخراج اجباری از خانه‌هایشان مقاومت می‌کنند و به حمله نیروهای امنیتی اسرائیل علیه نمازگزاران مسلمان در مسجدالاقصی در ماه مبارک رمضان اعتراض کرده‌اند.

وی افزود: اشتباه نکنید؛ اگر شما یک فلسطینی باشید و در فلسطین و تحت سلطه یک رژیم نژادپرست و آپارتاید که بر اساس تجاوز، اشغال و ظلم تأسیس شده و علیه فلسطینی‌ها مرتکب جنایات شنیع می‌شود، زندگی کنید اینگونه اقدامات بزرگترین گناهان محسوب می شوند.

نماینده ایران در سازمان ملل متحد خاطرنشان کرد: اما رژیم اسرائیل چطور با مصونیت کامل مرتکب چنین جنایاتی می‌شود؟ چون طی بیش از هفت دهه، شورای امنیت در برابر تمام اعمال غیرقانونی آن رژیم سکوت مرگباری اتخاذ کرده و این انفعال مطلق و توجیه‌ناپذیر، علاوه بر اینکه به کاهش اعتماد و اطمینان به این نهاد و همچنین بحران اعتبار و مشروعیت آن منجر شده، آن رژیم را به طور جدی جسور کرده است تا با وحشیگری تمام‌تر، جنایات بیشتری مرتکب شود.

تخت‌روانچی افزود: به همین دلیل است که رژیم اسرائیل بدترین جنایات بین المللی، یعنی نسل کشی، جنایات جنگی، جنایت علیه بشریت و جنایت تجاوز را مرتکب شده است؛ بیش از ۱۵ جنگ به راه انداخته؛ خاک کشورهای دیگر را اشغال کرده؛ بدون استثنا به تمام همسایگان خود حمله کرده؛ به کشورهای منطقه و فراتر از آن در خاورمیانه تا آفریقا حمله کرده؛ به کسب انواع سلاح‌های کشتار جمعی مبادرت ورزیده است؛ و این فهرست همچنان ادامه دارد.

وی در پاسخ به این سوال که پس چرا شورای امنیت برای یک مدت بسیار طولانی در برابر اینگونه جنایات، تهدیدات و تجاوزات سکوت اختیار کرده است؛ گفت: جواب ساده است؛ چون، آمریکا به عنوان عضو دائم شورای امنیت، چه در زمان دموکرات‌ها و چه در زمان جمهوری‌خواهان، به صورت نظام‌مند از رژیم اسرائیل در برابر هر گونه اقدام شورای امنیت حمایت و تاکنون ۴۴ پیش نویس قطعنامه شورای امنیت علیه اسرائیل را وتو کرده است.

سفیر و نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد اضافه کرد: دولت فعلی آمریکا نیز تصمیم به حمایت از رژیم اسرائیل گرفته و بی‌شرمانه از به اصطلاح «حق امنیت اسرائیل» سخن می‌گوید؛ از به اصطلاح «حق دفاع مشروع اسرائیل» برای توجیه جنایات آن استفاده؛ و حق ذاتی فلسطینیان مظلوم، از جمله حق حیات، عزت، آزادی، دفاع مشروع، تعیین سرنوشت، و ایجاد دولت مستقل فلسطینی را انکار می‌کند.

تخت‌روانچی افزود: طی همین چند روز گذشته، آمریکا از صدور حتی یک بیانیه مطبوعاتی ساده شورای امنیت که خواستار پایان بمباران غزه توسط اسرائیل بود، جلوگیری کرد و نشان داد که از این رژیم اشغالگر و ستمگر، هر قدر هم که جنایاتش وحشیانه باشد، قاطعانه حمایت می‌کند.

وی در واکنش به اظهارات امروز نماینده رژیم صهیونیستی هم گفت: وی با مظلوم‌نمائی تلاش کرد توجه‌ها را از جنایات اسرائیل منحرف و گستاخانه از کشتار زنان و کودکان فلسطینی دفاع کند.

نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد تأکید کرد: فلسطینی‌ها تحت اشغال و محاصره غیرقانونی رژیم اسرائیل قرار دارند و از حق ذاتی دفاع مشروع برخوردار هستند. جمهوری اسلامی ایران ضمن محکومیت شدیداللحن تمام جنایات آن رژیم علیه فلسطینیان، حمایت خود را از آرمان بر حق آنها و تحقق کامل تمام حقوق مسلم‌شان، به ویژه حق ذاتی آنها برای تعیین سرنوشت و ایجاد یک کشور مستقل در سراسر فلسطین، به پایتختی قدس شریف اعلام می‌دارد.

تخت‌روانچی از شورای امنیت نیز خواست مسئولیت خود را جدی بگیرد و رژیم اسرائیل را وادار سازد به ماجراجویی نظامی خود در منطقه، به ویژه خونریزی و جنایاتش علیه فلسطینیان پایان دهد.

وی همچنین خواستار توقف پاکسازی نژادی عمدی، نظام‌مند و گسترده فلسطینیان از جمله از طریق تغییر ترکیب جمعیتی فلسطین و هویت اسلامی و عربی قدس شریف شد و اظهار کرد: شورای امنیت باید رژیم اسرائیل را وادار سازد تا محاصره غیرقانونی و غیرانسانی نوار غزه را لغو کند؛ به اشغال تمام خاک فلسطین، جولان اشغالی سوریه و بخش‌هایی از لبنان پایان دهد؛ و همچنین آن رژیم را به خاطر ارتکاب شدیدترین جنایات بین‌المللی طی بیش از چند دهه مسئول بشناسد.

نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد تاکید کرد مسأله فلسطین بدون اعمال دقیق اصول عدالت و حقوق بین‌الملل حل نخواهد شد. بنابراین، جامعه بین‌المللی باید به تعهد قانونی، سیاسی و اخلاقی خود برای حمایت کامل از تحقق حقوق ذاتی فلسطینی‌ها عمل کند.

تخت‌روانچی اظهار کرد: در این زمینه شورای امنیت مسئولیت ویژه‌ای دارد و اگر همچنان از ایفای نقش آن جلوگیری شود، باید مجمع عمومی سازمان ملل اقدامات لازم را علیه متجاوزان اسرائیلی اتخاذ کند.

«فتح محمره»؛ رویایی که بر دل صدام ماند

صدام در واکنش به عقب نشینی فرماندهانش از خرمشهر گفت: وجدان من آرام نمی‌گیرد، مگر وقتی که سرهای له شده شما را زیر شنی تانک‌ها ببینم!

خرمشهر پس از گذشت چند ماه هم چنان در اشغال متجاوزان حزب بعث عراق بود و سربازانش از چپاول دست درازی به مال و ناموس مردم، کوچک‌ترین دریغی نمی‌کردند. «سرهنگ عبدالعزیز قادر السامرایی» فرمانده تیپ ۸۰۲ حزب بعث روایت خود از این تجاوز را بیان می‌کند: «من به عنوان فرمانده گردان در شهر خرمشهر مستقر بودم. در روزهای اول اشغال این شهر، همراه سربازانم دست به غارتگری و چپاول اموال مردم زدم و خودروها و کامیون‌های گردان را برای انتقال اموال دزدی به کار گرفتم. همچنین از سربازی که از خانواده ثروتمندی بود، خواستم تا کامیون بزرگی با خود بیاورد.

سپس گروهی از سربازان گردان را به همراه وی فرستادم تا یخچال‌ها و تلویزیون‌ها و اثاث ارزشمند مردم خرمشهر را جمع کنند. پس از آن، آن‌ها را به سرعت به بصره انتقال داده، در همان جا فروختم. به همین دلیل، گزارش‌های زیادی علیه من به فرمانده تیپ رسیده بود. او مرا احضار کرد و در حضور من، همه آن گزارش‌ها را در آتش انداخت و سهم خود را از درآمدهای حاصل از فروش اموال مردم خواست. من سهم او را دادم و از اینکه با شریک شدن وی در این کار، آزادی عمل بیش‌تری می‌یافتم و مهر تأییدی بر کارهایم زده می‌شد، خوشحال بودم.»

رزمندگان اسلام همچنان شاهد برخی صحنه‌های فجیع و دردآور بودند و تلاش می‌کردند هر طور شده شهر را از اشغال خارج کنند. وقتی عملیات «الی بیت‌المقدس» به همین منظور طرح‌ریزی شد فرماندهان و نیروهای تحت امرشان با انگیزه زیاد حمله را آغاز کردند. سه مرحله ابتدایی آن با سختی‌ها و تقدیم شهدای زیادی انجام شد و از پس پیروزی‌های به دست آمده همه چیز آماده زدن ضربه نهایی بر پیکره بعثی‌ها بود.

مقاومت رزمندگان اسلام پیش از فتح خرمشهر

ساعت ۱۰:۳۰ شب اول خرداد ۱۳۶۱ مرحله چهارم و نهایی این عملیات با رمز «یا محمد بن عبدالله (ص)» آغاز شد. تیپ ۱۴ امام حسین (ع) به فرماندهی شهید حسین خرازی، به پلیس راه خرمشهر رسیدند. رزمندگان تیپ ۸ نجف اشرف به فرماندهی شهید احمد کاظمی به سمت اروند رود پیشروی کردند. رزمندگان تیپ ۲ لشکر ۲۱ حمزه به فرماندهی سرهنگ فرض الله شاهین راد و تیپ ۲۷ محمد رسول الله به فرماندهی شهید احمد متوسلیان به جاده مواصلاتی شلمچه به خرمشهر و نهر خیّن حرکت کردند. حالا دیگر دشمن خود را در شرایطی می‌دید که عقبه‌اش از پشت توسط رزمندگان اسلام بسته شده و خرمشهر نیز به محاصره درآمده است. در همین زمان رزمندگان با بلندگوهایی به زبان عربی از دشمن می‌خواستند خود را تسلیم کند. سرانجام ساعت ۱۱ دوشنبه ۳ خرداد «فریاد شادی برآمد و اینگونه بود که به فرموده حضرت امام خمینی «خرمشهر را خدا آزاد کرد»

فتح خرمشهر دومین پیروزی بزرگ در سال دوم جنگ، به دست آمده بود که ۵۴۰۰ کیلومتر از مناطق تحت اشغال حزب بعث آزاد شده بود.

نکته جالب عکس العمل تبلیغاتی صدام حسین نسبت به این شکست فضاحت‌بار بود. او روز جمعه ۷ خرداد ۶۱ چهار روز پس از فتح خرمشهر مراسمی ترتیب داد تا از فرماندهانی که از خرمشهر بازگشته‌اند تجلیل کرده و نشان شجاعت به آنان اعطا کند!

سرگرد «کامل جابر» از افسران ستاد در سپاه سوم ارتش عراق از خاطره آن روز می‌گوید: «پس از بازپس‌گیری خرمشهر توسط ایرانی‌ها، صدام فرماندهان سپاه سوم را در ۷ مه ۱۹۸۲ برای اعطای نشان شجاعت به کاخ ریاست جمهوری در بغداد فرا خواند. بعد از پایان مراسم رسمی و بیرون کردن خبرنگارها از محل جلسه، صدام خطاب به این فرماندهان گفت: «من از مقاومت شما در «محمره» خرمشهر راضی نیستم. اعطای این مدال‌ها به شما، صرفا اقدامی برای تسکین افکار عمومی است. آرزو می‌کردم در بندر محمره کشته می‌شدید، ولی «عقب‌نشینی» نمی‌کردید. آیا شما واقعا لیاقت دریافت نشان شجاعت دارید؟ نه، اصلا ندارید. وجدان من آرام نمی‌گیرد، مگر وقتی که سرهای له شده شما را زیر شنی تانک‌ها ببینم!» و در این هنگام، سرتیپ ستاد «ساجت الدلیمی» لب باز کرد و گفت: «قربان، ببخشید... اما»

صدام در حالی که از فرط خشم، دندان روی دندان می‌فشرد، نگاه تندی به آن سرتیپ بینوا کرد و گفت: «ساکت باش بی‌شعور! ساکت باش ترسو! همه شماها ترسو هستید! همه شماها مستحق اعدام هستید! چرا هنگام سقوط محمره علیه ایرانی‌ها از گلوله‌های توپ و خمپاره شیمیایی استفاده نکردید؟»

در پاسخ او، یکی از افسران گفت: «قربان، در این صورت، به خاطر نزدیکی خطوط ما و ایرانی‌ها گازهای شیمیایی روی سربازان ما هم تأثیر می‌گذاشت»

صدام بلافاصله جواب داد: «سربازان تو بمیرند، مهم نیست. مهم این بود که محمره در دست ما باقی بماند.ای حقیر، ای رذل، ای بزدل ،ای پست فطرت!» وقتی سرتیپ ستاد «نبیل الربیعی» خواست شروع به صحبت کند، صدام کفش خود را از پای درآورد و به طرف صورت آن سرتیپ کرد و با لحنی که نفرت و تحقیر از آن می‌بارید، گفت: «من در مقابل خودم، حتی یک مرد نمی‌بینم. همه شما زن هستید، هرچند فکر می‌کنم غیرت زنان عراق از شما بیشتر باشد!»

هنگام خروج از سالن کاخ، بعضی از فرماندهان گریه می‌کردند. آخر در آن جلسه، سردار شکست خورده قادسیه، ارتشبد ستاد صدام حسین؛ مردی که حتی سابقه خدمت سربازی در ارتش عراق را هم نداشت، برای سومین بار به صورت شان تف انداخته بود.»

اما همه اهانت‌ها و تحقیرها در این جلسه نتوانست دل صدام را خنک کند و خشمش را فرو بنشاند. به همین دلیل جوخه‌های اعدام صحرایی در شرق بصره دست به کار شدند. صدام به خاطر شکست در جبهه محمره، جمعی از زبده‌ترین فرماندهان خود، از جمله سرلشکر ستاد «صلاح قاضی» فرمانده سپاه سوم ارتش عراق و سرتیپ ستاد «جواد اسعد شیتنه» فرمانده لشکر ۳ زرهی و «سرهنگ محسن عبدالله» فرمانده تیپ ۱۲ را تیرباران کرد.

اما در جبهه مقابل، سراسر ایران از شعف این پیروزی غرق شادی و شور بود. در همه شهرها به میمنت این پیروزی بزرگ شیرینی و شکلات پخش می‌کردند و رزمندگان حاضر در این جبهه خود را به مسجد جامع خرمشهر که حالا به شدت خراب شده بود، می‌رساندند و با برافراشتن پرچم ایران شادی خود را جشن می‌گرفتند و عکس یادگاری می‌انداختند.

تفاوت تبلیغات با پروپاگاندا چیست؟

با نزدیک شدن به انتخابات، واژه «تبلیغات» را بیشتر می‌شنویم. هر کدام از ما به یکی از کاندیداها تمایل داریم و طبیعتا دوست داریم برای رأی آوردنش، به نفع او تبلیغات کنیم. اما تجربه انتخابات‌های گذشته نشان می‌دهد که بعضی کاندیداها و طرفدارانشان، به اسم تبلیغ، پروپاگاندا به راه می‌اندازند. تفاوت تبلیغ با پروپاگاندا چیست؟ چگونه پروپاگاندا، حتی اگر به نفع کاندیدای انقلابی باشد و به پیروزی او منتهی شود؛ در نهایت به ضرر انقلاب اسلامی تمام خواهد شد؟ چرا فضای انتخابات نباید دو قطبی شود؟

برای پاسخ به سوال اول به بیانات مقام معظم رهبری رجوع می‌کنیم. ایشان در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۰۶ فرمودند:«تبلیغ، ریشه‌ی قرآنی دارد؛ کاری نیست که ما آن را اختراع کرده باشیم یا از کسی در دنیا آن را یاد گرفته باشیم. خداوند متعال در سوره‌ی مبارکه‌ی احزاب میفرماید: الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ ا... وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا ا... وَكَفَى بِا... حَسِيبًا ...تبلیغ یعنی چه؟ یعنی رساندن. رساندن چه؟ رساندن یک پیام، یک سخن درست؛ این معنای تبلیغ اسلامی است؛ منتها شرط این تبلیغ این است که صادقانه باشد، صمیمانه باشد، امانت‌دارانه باشد، مسئولانه باشد؛ این معنای تبلیغ است؛ درواقع کار باعظمتی که شما انجام میدهید، این است. در حکومتهای مادّی -عمدتاً در غرب- هم تبلیغ هست؛ [به‌اصطلاح] پروپاگاندا؛ که این با آن، به‌طور مبنایی و اصولی متفاوت است. پروپاگاندا برای کنترل کردن افکار عمومی مردم است، در جهت دست یافتن به قدرت، به منفعت، به پول است. غربی‌ها انصافاً در این قضیّه، ورودشان هم خوب است، خیلی بلدند. تبلیغات به معنای غربی -پروپاگاندای غربی- را خیلی خوب بلدند؛ پول درمی‌آورند، به قدرت میرسند. با چه [کاری]؟ با کنترل افکار عمومی مردم. [امّا] تبلیغ اسلامی مسئله‌اش این نیست؛ تبلیغ اسلامی عبارت است از تفاهم با مردم؛ بحثِ کنترل نیست، بحثِ تفاهم است؛ ذهنها را به سمت یک هدف عالی و والایی متوجّه کردن و ذهنها را به هم نزدیک کردن. اثر این تفاهم چیست؟ اثر تفاهم این است که مردم در جهت کارهای اساسی و خیر، خودشان مسئولانه وارد میشوند؛ این[طور] است. در تبلیغ اسلامی، بحث قدرت‌یابی نیست، بحث دست یافتن به پول نیست [بلکه] بحث آوردن مردم در مقام مسئولیّت است؛ خودشان احساس مسئولیّت میکنند، خودشان وارد میشوند و قهراً نتیجه‌ای که بر این حرکت مردمی عظیم مترتّب شد، منافعش هم متوجّه خود مردم خواهد شد. این معنای تبلیغ است؛ بنابراین بکلّی متفاوت است با آن کاری که غربی‌ها میکنند. در آن پروپاگاندای غربی، فریب افکار عمومی اشکالی ندارد، بازیگری اشکالی ندارد، رفتارهای هنرپیشه‌وار اشکالی ندارد، دروغ گفتن اشکالی ندارد. هرچه انسان را به آن نتیجه‌ی مادّی برساند، در پروپاگاندای غربی جایز است؛ [امّا] در تبلیغ اسلامی ابداً. در تبلیغ اسلامی صداقت، امانت‌داری، احساس مسئولیّت و مانند اینها لازم است.»

با توجه به این بیانات، نزاع تبلیغات اسلامی با پروپاگاندای غربی را می‌توان روی مقوله تفکر دانست. تبلیغات، مردم را به فکر کردن دعوت می‌کند تا خیر را دریابند و در جهت آن مسئولانه قیام کنند. اما پروپاگاندا، به دنبال تعطیلی افکار و جایگزین کردن هیجانات است که با هدف رسیدن به منافع دنیوی انجام می‌شود. این منافع دنیوی گاه از طریق چاپیدن پول مردم است و گاه از طریق گرفتن رأی مردم.

از کار ویژه‌های مهم حکومت اسلامی، تبلیغات اسلامی و به تبع آن دعوت مردم به تفکر است. حضرت آیت الله العظمی خامنه ای در سال ۱۳۶۰ به این نکته اشاره می‌کنند و می‌فرمایند:«حکومت اسلامی آن حکومتی است که مردم را به فکر کردن دعوت می‌کند و هدایت ذهن مردم را به عهده می‌گیرد»

حال به بحث انتخابات بازگردیم. ما می‌خواهیم با تبلیغات برای کاندیدای جریان انقلابی، انقلاب اسلامی را تقویت کنیم و انقلاب باید تقویت شود تا مردم در سایه آن به کمال معنوی برسند. حال باید به این نکته توجه کنیم که بنا بر منطق اسلامی که در بیانات مقام معظم رهبری هم مشاهده شد؛ رسیدن به کمال معنوی جز از طریق تفکر مردم و تشخیص دادن خیر توسط مردم و قیام و حرکت مردم برای تحقق خیر ممکن نخواهد بود. حال چرا پروپاگاندا ولو به نفع کاندیدای جریان انقلابی، به ضرر انقلاب خواهد بود؟ برای اینکه پروپاگاندا، با هیجانی کردن فضا، مردم را سطحی و غیر متفکر بار می‌آورد و بنابر این فرصت حرکت به سمت خیر و کمال معنوی را از انسان‌ها می‌ستاند. وقتی مردم سطحی شدند؛ به جای قیام برای تحقق خیر، یا ناله سر می‌هند یا انتظار ظهو سوپرمنی دیگر از سیاسیون را می‌کشند. پرورپاگاندا برای یک کاندیدا ویژگی هایی دارد که باید به هنگام انتخابات هوشمند باشیم و فریب آن‌ها را نخوریم. از جمله این ویژگی‌ها عبارت است از: سیاه نمایی از اوضاع، دو قطبی کردن فضا و به راه انداختن جنگ بین مردم(که هرکس با ما نباشد؛ یقینا علیه ماست)، هیجانی کردن فضا، دادن وعده‌های خوش آب و رنگ بدون ارائه برنامه منظم، ترساندن مردم از رأی آوردن رقیب و....

سطحی شدن مردم ممکن است یکبار ورق را به نفع جبهه انقلاب برگرداند؛ اما بار دیگر یقینا به ضرر جبهه انقلاب تمام خواهد شد. ضمن اینکه چنان که گفته شد، پروپاگاندا با منطق انقلاب اسلامی هم در تضاد است. باید یادمان باشد که اگر می‌خواهیم انقلاب را تقویت کنیم؛ باید مردم را به تفکر دعوت کنیم و اگر می‌خواهیم با انقلاب دشمنی کنیم؛ مردم را به سطحی شدن عادت دهیم.

انتقاد چین از جانبداری آمریکا از رژیم صهیونیستی در نشست شورای امنیت

وزیر امور خارجه چین در جریان نشست شورای امنیت تأکید کرد: تنها به‌خاطر ممانعت یک کشور، شورای امنیت نتوانست صدای خود را به جهان منعکس کند.

« وانگ یی» وزیر خارجه چین و رئیس نشست مجازی شورای امنیت درباره اوضاع غزه گفت: متأسفانه به‌خاطر ممانعت یک کشور، شورای امنیت نتوانست صدای خود را به گوش جهانیان برساند. ما از آمریکا می‌خواهیم مسئولیت‌های خود را عهده‌دار شود.

وزیر خارجه چین، افزود: ملت فلسطین حق دارد کشور مستقل خویش را تشکیل دهد و وضعیت کنونی نباید ادامه پیدا کند، ما خواستار تشکیل کشور فلسطین هستیم.

ریاض مالکی وزیر خارجه تشکیلات خودگردان نیز در سخنانی در نشست شورای امنیت خواستار تحریم رژیم صهیونیستی و توقف صادرات اسلحه به این رژیم به‌خاطر ارتکاب جنایات جنگی در حق ملت فلسطین شد.

سامح شکری وزیر خارجه مصر در نشست مجازی شورای امنیت، گفت: مسئله فلسطین در طول تاریخ بارها سیری قهقرایی را طی کرده است و همین مسئله موجب شده است امروز به اینجا برسیم. کوچاندن اجباری فلسطینیان، یکی از سیاست‌های هدفمند اسرائیل است.

وی اضافه کرد: راه‌حل تشکیل دو کشور همچنان تنها گزینه عملی برای گذر از وضعیت مبهم و بحرانی کنونی است. کوچاندن اجباری فلسطینیان و مصادره خانه‌های آنان در قدس و کرانه باختری به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است.

شکری ابراز کرد: مصر از آغاز درگیری‌ها از طریق تماس‌های گسترده در تلاش برای توقف فوری درگیری‌ها و آرام‌سازی اوضاع و ازسرگیری مذاکرات جدی بود. مصر تنها راه حل بحران کنونی در اراضی اشغالی را احقاق حقوق ملت فلسطین از جمله تشکیل کشور مستقل خویش می‌داند.

وزیر خارجه تونس نیز در نشست شورای امنیت گفت: ما بار دیگر حملات اسرائیل به غزه را محکوم می‌کنیم. وضعیتی که اکنون فلسطینیان در آن قرار دارند، ادامه همان وضعیتی است که چندین دهه است با آن مواجه هستند.

وی افزود: از جامعه بین‌الملل و شورای امنیت دعوت می‌کنیم حمایت‌های لازم را از ملت فلسطین به‌عمل آورد. جامعه جهانی باید به مسئولیت خود عمل کند و اسرائیل را وادار به پایان اشغالگری در فلسطین نماید.

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور وکاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ در پایگاه اطلاع رسانی
WWW.MLDL.IR

میلاد لارستان را در فضای مجازی دنبال کنید
اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی
سامانه پیامکی
۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰
واتس اپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷

پذیرش آگهی در میلاد لارستان
۵۲۲۴۴۷۷۵

چرا از آینده می ترسیم؟

ترس از آینده؛ حسی که موجب می‌شود بسیاری از ما به‌ویژه در دوره نوجوانی و جوانی شبانه‌روز آن را با خود حمل کنیم و لذت زندگی در حال و اکنون را از دست بدهیم. احساس بلاتکلیفی، نداشتن برنامه مشخص برای زندگی و وجود ابهامات بسیار درباره اتفاقات آینده از جمله دلایلی هستند که باعث می‌شوند افراد هم‌اکنون آرامش خود را از دست بدهند و دائماً نگران روزهای آینده باشند. گاهی این ترس تبدیل به یک خوره و بیماری ذهنی در ما می‌شود، تا جایی که دست و پای‌مان را می‌گیرد و مانع حرکتمان می‌شود و بعد از مدتی مشاهده می‌کنیم که به چه راحتی زمان‌های طلایی زندگی‌مان را از دست داده‌ایم و محصولی از این همه فکر و خیال درباره آینده به‌دست نیاورده‌ایم. اما چگونه می‌توان این ترس و اضطراب از آینده را تحت کنترل درآوریم تا بتوانیم در آرامش اهدافمان را دنبال کنیم و با دید خوش‌بینانه نظاره‌گر پیشامدهای زندگی‌مان باشیم؟

چرا از آینده می‌ترسیم؟

ترس، احساسی معمولاً ناخوشایند، اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود. اما دلشوره و اضطراب واکنشی است که معمولاً بدون وجود تهدید خارجی رخ می‌دهد، پس باید این دو مقوله را از هم جدا دانست. آنچه به اضطراب مربوط است این است که ناشی از تهدیدهایی است که مهارناپذیر و غیرقابل اجتناب تلقی می‌شوند. اضطراب بخشی از زندگی هر انسان تلقی می‌شود و داشتن کمی از آن طبیعی است، اما بیش از حد معمول، اختلال و بیماری تلقی می‌شود. به جرأت می‌توان گفت اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. نبود اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی مواجه کند. پس به‌نوعی می‌توان گفت اضطراب طبیعی عامل سازندگی و خلاقیت از ابتدای زندگی برای انسان‌هاست.

یک نوع از این ترس‌ها، ترس از آینده یا کرونوفوبیاست که نوعی ترس افراطی و غیرمعمول نسبت به گذر زمان است که اضطراب زیادی را برمی‌انگیزد. در طبقه‌بندی اختلالات روانی، این ترس یکی از انواع فوبیای خاص محسوب می‌شود که یک اختلال اضطرابی است. البته کرونوفوبیا زمانی به یک اختلال تبدیل می‌شود که عملکرد روزانه فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد و مشکلات و آسیب‌های مختلفی را برای فرد به‌همراه بیاورد. در غیراین صورت می‌تواند به‌عنوان نوعی تجربه اضطرابی گذرا درنظر گرفته شود. بعضی از نظریه‌پردازان بر این باورند که دلیل اضطراب از آینده و حتی کاهش حس ارزشمندی، زندگی در گذشته یا آینده و تمرکز بیش از حد بر وقایع آینده است.

پذیرش صد درصدی مسئولیت زندگی

یکی از راهکارهای غلبه بر ترس از آینده این است که مسئولیت زندگی حال و آینده خود را به‌طور کامل و صددرصدی برعهده بگیریم. انسان موجودی است فعال، پس باید خود را فردی با اختیار، گشوده، جست‌وجوگر و طالب بدانیم، نه شخصی که رفتارش تماماً به‌دست رویدادهای بیرونی تعیین می‌شود. این تغییر ساده در زبان و فکر، احساسات و رفتار ما را به جنبه‌هایی از وجود حقیقی‌مان روشن می‌کند. پس ما شخصا تعیین‌کننده آینده خود هستیم نه عوامل بیرونی، چون او، آن، دیگران و.

پذیرش پیامد مسئولیت‌ها

پس از پذیرش مسئولیت اعمال، پیامدهای آن‌ها را نیز باید بپذیریم. اگر برای هریک از رفتارهایمان اعلام قبول مسئولیت کنیم این موضوع به استقلال، شهامت و افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب ما کمک خواهد کرد. پذیرش پیامد مسئولیت‌هایمان نیز به ما کمک می‌کند تا ترس‌های وجودی‌مان کمرنگ‌تر شود و در مواجهه با مشکلات به‌وجود آمده در کمال آرامش به‌دنبال راهکار باشیم.

به درون متکی باش

تلاش کنیم به‌جای حمایت‌های بیرونی به حمایت‌های درونی متکی باشیم و از خدا و نیروهای الهی کمک بطلبیم. در این روش از دیگران هم کمک بخواهیم و به دیگران نیز یاری برسانیم. از طرف دیگر روی یادگیری مهارت‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن کار کنیم تا سطح انرژی‌مان را بالا ببریم و آرامش را به وجودمان هدیه کنیم. یادمان باشد هرقدر از درون قوی باشیم و اعتمادبه‌نفس‌مان را افزایش دهیم اتفاقات و نگرانی‌های بیرونی را با سعه صدر بیشتری از سر خواهیم گذراند.

در حال، جاری باش

ریشه بیشتر اضطراب‌های ما ناآگاهی از بعضی چیزها و نیز ناتوانی در پیش‌بینی آینده است. مسئله این است که هرجور به ماجرا بنگریم، بازهم فقط امروز و اکنون را داریم، چون فردا هنوز از راه نرسیده است! اگر در گذشته زندگی کنیم حسرت ناکامی‌های خود را خواهیم خورد و افسردگی پیامد آن است و اگر به آینده فکر کنیم از آن هراس خواهیم داشت، چون رازآلود است و پنهان؛ در این هیاهوی ذهنی تنها چیزی را که از دست می‌دهیم حال و اکنون است؛ و غافلیم از اینکه همین حال قرار است آینده‌ای که به انتظارش نشسته‌ایم را بسازد.

بدترین وضعیت چیست؟

بدترین حالت‌های ممکن را درنظر بگیرید. پس از اینکه پذیرفتید بزرگ‌ترین ترس‌های‌تان به واقعیت نمی‌پیوندند، از خودتان بپرسید: بدترین وضعیتی که ممکن است رخ دهد چیست؟ با این کار متوجه می‌شویم که حتی اگر بدترین وضعیت ممکن هم پیش بیاید، دنیا به آخر نمی‌رسد. با درنظرگرفتن بدترین احتمالات، درمی‌یابیم که ترس‌های ما آنچنان که گمان می‌کردیم بزرگ نیستند. واضح است که شاید بعضی از آن‌ها تأثیری چشمگیر بر زندگی‌مان داشته باشند، اما ما را از زندگی ساقط نمی‌کنند.

کار کن

هنگام نگرانی خودتان را مشغول کنید. این‌طور وقت‌ها بهترین کار این است که خودمان را مشغول کنیم. فرقی نمی‌کند تلاش هدفمند برای مقابله با ترسمان باشد یا فعالیت فیزیکی، چون درگیرکردن ذهن با فعالیتی خوشایند راهی مؤثر برای از بین‌بردن احساسات منفی است.

خوب فکر کن

به آخرین باری که از چیزی ترسیدید فکر کنید. آخرین باری که نگران چیزی بودید و از آینده اضطراب داشتید چه شد؟ به‌احتمال زیاد، به‌خوبی و خوشی از پس آن برآمده‌اید! شاید به‌نظر خودتان موفق نبوده‌اید یا کارها آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفته. خوب فکر کنید. شکست همیشه به‌معنی ناکارآمدی و کمبود ما نیست. شاید باید مسیر دیگری را در پیش می‌گرفتیم.

مثبت‌اندیش باش

حس مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنیم. مثبت‌اندیشی در لحظه و در اکنون ممکن است دشوار باشد. اما می‌توانیم دستیابی به هدف و نتیجه دلخواه‌مان را تصور کنیم. تصویرسازی، چیزی فراتر از رؤیاپردازی است. در تصویرسازی باید تمرین کنیم واقعیت را به همان شکل و وضعیتی که می‌خواهیم با جزئیات کامل تجسم کنیم. به‌عبارتی، پیش از دستیابی به موفقیت، باید بتوانیم حس پیروزی را تجربه کنیم.

موقعیت‌های مشابه را مرور کن

در زمان بروز اضطراب، پیروزی‌های خود را در موقعیت‌های مشابهی که در آن اضطراب داشتیم مرور کنیم. این مهم باعث کاهش فشار روانی و استرس، تقویت اعتماد و عزت نفس و خودباوری خواهد شد. نکته مهم این است که با مرور موقعیت‌های مشابه و تکرار و تقویت عبارت «من می‌توانم از این موقعیت هم مثل گذشته پیروز بیرون بیایم» به ما کمک خواهد کرد علاوه بر کنترل بر احساسات و هیجانات خود، در کنترل عوامل بیرونی موفق‌تر ظاهر شویم.

به خدا توکل کن

به خدا و نیرویی‌های ماورا و بالاتر از توانایی‌های خود اعتماد کنیم. در عموم تعالیم الهی، اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» بیان شده است. حضرت علی (علیه السلام) در روایتی کوتاه می‌فرمایند: «آمِن تَأمَن»؛ ایمان بیاور تا در امان باشی. آن حضرت همچنین ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌دانند و می‌فرمایند: «الایمانُ امان»؛ ایمان همان امنیت و آرامش است. ویلیام جیمز (Wihhiam Jemes)، روانشناس معروف قرن بیستم هم می‌گوید: «ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است». ایمان به خداوند آثار متعددی دارد و هر یک به شیوه‌ای خاص در رفع اضطراب و ایجاد آرامش مؤثرند. شاخصه بارز انسان‌های مؤمن، خوش‌بینی، روشندلی، امیدواری، تلاش و اطمینان به شرایط محیط است که هرکدام در کاهش اضطراب دخیل هستند.

با هم حلش می‌کنیم

ما زمانی می‌توانیم خوشحال باشیم که اطرافیان و عزیزان ما هم شرایط خوبی داشته باشند. هرچه رابطه نزدیک‌تر باشد، این حس پررنگ‌تر است.

یکی از ویژگی‌های خانواده سالم و شاد، تلاش همه اعضای خانواده برای «ارتقای کیفی و کمی شرایط زندگی» یکدیگر است.

این تلاش را می‌توان در امور آموزشی، شغلی، روانی و... یکدیگر دید. درواقع علاوه بر والدین، خواهر و برادرها نیز در این امور حضور و فعالیت دارند.

داستان‌ها را مبادله کنید

معمولا اگر به حرف کسی هم گوش کنیم؛ درحال آماده‌کردن پاسخ حرف‌های او هستیم! به همین دلیل معمولا حرف‌های هم را به‌درستی نمی‌شنویم. جرو بحث می‌کنیم یا نیمه‌کاره گفت‌وگو را رها کرده و به اتاقی پناه می‌بریم. اما اصل همدلی بر پایه شنیدن حرف‌ها و داستان‌های یکدیگر است.

بنابراین لازم است بعد از بازگشت بچه‌ها از مدرسه یا دانشگاه و بازگشت زن و شوهر از محل کار، فرصتی را صرف صحبت و شنیدن ماجراهای بیرون از منزل کنیم. این به‌معنی دخالت در کار یکدیگر نیست بلکه به‌معنی همدلی، همراهی و درصورت نیاز کمک کردن به یکدیگر در حل مسائل است. هرچقدر «شنیدن» و «گفت‌وگو» درست‌تر و فعالانه‌تر باشد، به‌همان میزان نزدیکی افراد خانواده به هم بیشتر است.

با هم ببینید و بشنوید

طبیعی است که سلیقه موسیقیایی، فیلم، کتاب و... فرزندان متفاوت از والدین باشد. اما می‌شود گاهی به نقطه اشتراکی رسید و فرصتی را برای با هم بودن پیدا کرد. درواقع تماشای فیلم همراه هم، گپ‌وگفت درباره کتاب و موسیقی یا حتی انجام بازی‌های گروهی به نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده به هم کمک می‌کند. هر چه کودکان کوچک‌تر باشند، امکان این دورهمی‌ها بیشتر است. اما مهم این است که در سن نوجوانی و جوانی نیز این برنامه‌ها هرازگاهی وجود داشته باشد.

قدم های با هم

تفریح از بهترین راهکارهای نزدیک شدن اعضای خانواده به هم است. همدلی و همراهی اعضای خانواده در سفر و تفریح همیشه بیشتر است. بنابراین برای پایان هفته، برنامه گروهی تدارک ببینید. برای این‌که بچه‌ها به‌ویژه نوجوانان با والدین همراه شود، آنها را جریان برنامه پایان هفته بگذارید. از آنها نظر بخواهید و به انتخاب‌های آنها برای تفریح و سفر احترام بگذارید و به پیشنهاد آنها هم توجه کنید. در مواردی بد نیست دوست صمیمی آنها هم همراه شما به تفریح یکروزه بیاید. این کار هم باعث آشنایی شما با دوست فرزندتان شده و هم این‌که قطعا به فرزند شما بیشتر خوش خواهد گذشت.

جدال لازم است

از این‌که با فرزندتان ـ به‌ویژه در دوره جوانی یا نوجوانی ـ دچار تفاوت دیدگاه و حتی گاهی جدال و جر و بحث شوید، نگران نباشید. اما سعی کنید به عنوان والدین، مهارت گفت‌وگو با نوجوانان و جوانان یا حتی بچه‌ها را یاد بگیرید و بتوانید موضوع پیش‌آمده و روند بحث را به مسیر درست هدایت کنید. تفاوت دیدگاه طبیعی است، اما مهم نتیجه حاصل از بحث است. با رفتار و گفتار خود به او اطمینان دهید مسائل را با هم و بدون مقصر جلوه‌دادن او حل می‌کنید.

آزادی خوب است

بچه‌ها تا زمانی که در منزل والدین هستند، باید احساس آزادی کنند و بتوانند خواسته‌ها و دیدگاه‌های خود را مطرح کنند و باید بتوانند در محدوده منزل، آرامش و آسایش را حس کنند. درغیر این صورت خانه به محل ناامنی برای آنها تبدیل شده و به‌دنبال امنیت و آرامش، بیرون از خانه خواهند گشت. بنابراین در چارچوب قوانین خانواده ـ شاید گاهی لازم است چارچوب‌ها کمی جابه‌جا شوند ـ به بچه‌ها و به‌ویژه نوجوانان و جوانان آزادی دهید.

همراه شما بیایند

لازم است بچه‌ها با خرید، معاشرت، تعمیر خودرو و هرچه مربوط به زندگی است، عملا و از نزدیک آشنا شوند. بنابراین در زمان خرید، رفتن به تعمیرگاه خودرو، معاشرت با دوستان و... بچه‌ها را هم همراه خود ببرید. به این ترتیب آنها به افرادی جدا از جامعه و به دور از آگاهی تبدیل نمی‌شوند. حتی لازم است درباره قیمت‌ها، نحوه خرید، زمانی که صرف می‌شود و... بدانند. آنها را در انجام امور منزل نیز سهیم کنید.

ازدواج مهم است اما اصل نیست

یکی از دغدغه‌های والدین ـ به‌ویژه در کشورهای درحال توسعه یا توسعه نیافته ـ مسأله ازدواج فرزندان به‌ویژه دختران است بنابراین والدین معمولا با رفتار و گفتار خود باعث رنجش فرزندان می‌شوند. اما اصل، نباید صرفا ازدواج باشد بلکه والدین باید شرایط را برای تحصیل و سپس یافتن شغل مناسب و درآمد شخصی آنها ـ به‌ویژه در مورد دختران ـ تسهیل کنند. مشاوران روان‌شناس معمولا می‌گویند افرادی که پس از تحصیل و یافتن شغل مناسب ازدواج می‌کنند، ازدواج‌های به مراتب موفق‌تر و پایدارتری دارند.

پیامدهای روانی ۱۴ ماه کرونا؛ هشدارها و راهکارها

در روزهای اخیر برخی کارشناسان از پیدایش و گسترش اختلال‌های روانی حاصل از همه‌گیری ویروس کرونا، ابراز نگرانی کرده و در مورد سونامی اختلال‌های روانی هشدار داده‌اند.

ناصر قاسم‌زاده دبیر انجمن حمایت از سلامت روان جامعه از رشد اختلاف‌های زناشویی، افسردگی، اضطراب و وسواس خبر داده و دکتر محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره نیز هشدار داده است که مردم و مسئولان باید «سونامی اختلالات روانی» را جدی بگیرند.

واقعیت این است که از نخستین هفته‌های اعلام ورود ویروس کرونا به کشور، بسیاری از متخصصان داخلی و خارجی، جنبه‌های روان‌شناختی همه‌گیری بیماری و قرنطینه‌های طولانی را گوشزد کرده بودند.

استرس و اخبار ناگوار

۱. از نخستین ساعات اعلام رسمی ورود ویروس کرونا، موجی از نگرانی و دلهره جامعه را فراگرفت؛ هشدارهای ۲۴ ساعته رسانه‌ها و مسئولان درباره خطرات ویروس، پیامدهای سهل‌انگاری بهداشتی، عدم رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و مواجهه روزانه با آمار مرگ و بیماریو و بستری، بسیاری از روان‌ها را آزرده و خسته کرد.

۲. در کنار آن بویژه در روزهای نخست، استرس کمبود ماسک و الکل، دغدغه ضدعفونی کردن دست‌ها و اجسام، حضور در مکان‌های شلوغ و پرجمعیت، روش درست تعاملات اجتماعی و فردی نیز بر وحشت خبر اولیه افزود.

۳. موجی بزرگ از نگرانی و نداشتن تجربه مشابه قبلی (از جمله در مورد کلاس‌های مدارس و دانشگاه‌ها، حضور در محیط‌های کاری) پدیدار شد و عموم مردم را با این پرسش‌ها مواجه کرد که چه می‌شود؟ چه باید کرد؟ چه خواهد شد؟ چقدر طول می‌کشد؟

۴. چند ماهی طول کشید که مردم تا حدی به «فاصله‌گذاری اجتماعی» خو گرفتند؛ اما به دنبال آن آثار روانی مخرب تنهایی، نداشتن تفریح، گوشه‌نشینی، میهمانی نرفتن، ندیدن عزیزان و دلنگرانی‌هایی از این دست، به دغدغه‌های پیشین اضافه کرد و روز به روز که آمار مرگ‌ومیر از رسانه‌ها پخش می‌شد، هر کسی بیشتر نگران خود و عزیزانش می‌شد.

۵. در کنار آثار ناگوار تعطیلی برخی مشاغل و کسادی کسب‌وکارها، غم نان جدی‌تر و در اوضاع دشوار اقتصادی کشور که با تحریم گسترده مواجه است، معضلات نوینی ظاهر شد؛ ناگفته پیداست که حذف هر فرصت شغلی، چه آثار و پیامدهای معیشتی و روانی برای فرد شاغل و بستگانش ایجاد کرد.

۶. با اعلام خبر کشف و تولید واکسن، بسیاری از مردم امیدوارانه منتظر پایان قرنطینه‌ها و محدودیت‌ها بودند که متاسفانه با موج‌های جدید اوج‌گیری بیماری مواجه شدند؛ این وضعیت که چندین بار تکرار شد، همراه با نارضایتی از کمبود واکسن، سیستم عصبی جامعه را بارها فرسود و در این میان برخی رسانه‌های معاند، تلاش داشتند با القای پیچیدگی اوضاع کرونا در ایران، جامعه را وارد فضای جدیدی از تقابل، کشمکش، استرس، ناامیدی، افسوس و خشم کنند.

چه باید کرد؟

این وضعیت تا امروز ادامه داشته و اگرچه دولت با همه توان تلاش کرد کمک‌های معیشتی را دنبال و بخشی از گروه‌های هدف را واکسینه کند، اما همچنان معضل کرونا در کنار مصائب معیشتی، اولویت نخست کشور است که احتمالا تا ماه‌ها ادامه خواهد داشت؛ متاسفانه باید به صراحت و با صدایی رسا اعلام کرد که حتی اگر، تا پایان سال جاری، همه جمعیت کشور واکسینه شوند، تازه باید فکری برای «سونامی» بیماری‌های روان کرد که هم اضافه شده و هم تشدید.

در این اوضاع نامعمول، به نظر می‌رسد از همین امروز باید چاره‌ای اندیشید تا اوضاع روانی جامعه از کنترل خارج نشده است:

۱. در غفلت برخی مدیران بهداشتی که البته شبانه‌روز درگیر مداوا و بستری بیماران هستند، لازم است «کمیته اضطرار اختلالات روان» در ستاد ملی مقابله با کرونا یا ذیل دولت و زیر نظر مستقیم رئیس جمهوری تشکیل شود؛ می‌توان از ظرفیت علمی معاونت علمی ریاست جمهوری و شخصیت دلسوزی همچون دکتر ستاری استفاده کرد و بخشی از هماهنگی‌ها را به ایشان و نهاد زیرمجموعه‌شان سپرد و در کنار آن از تخصص و ظرفیت سازمان بهزیستی بهره برد؛ حضور چند شخصیت ملی متخصص در حوزه روان‌شناسی، روانپزشکی، جامعه‌شناسی و مددکاری در این «کمیته اضطرار» ضروری است.

۲. همه نهادها و انجمن‌های علمی و تخصصی روان‌شناسی و روان‌پزشکی شامل دانشکده‌های روان‌شناسی، سازمان نظام پزشکی، سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، انجمن روان‌شناسی ایران، انجمن روان‌پزشکان ایران و ده‌ها «سمن» و نهاد دیگر باید با احساس مسئولیتی مضاعف وارد عرصه شوند و راهکارهای فوریتی خود را برای درمان و کاهش آلام روانی جامعه ارائه دهند.

۳. نهادهای دینی و مراجع معظم، خطبا و سخنرانان مذهبی می‌توانند از فرصت منابر و مناسبت‌ها استفاده کرده و بر رسیدگی اورژانسی به وضعیت روانی آحاد جامعه تاکید کنند و بخشی از خطابه‌های خود را به لزوم توجه به سلامت روان اختصاص داده و آن را به طور جدی مطالبه کنند.

۴. صداوسیما با انبوهی از شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی می‌تواند با دعوت از روان‌شناسان و دیگر متخصصان، سطح آگاهی مردم را نسبت به موضوع مهم بهداشت روان، ارتقا داده و مشاوره‌های اولیه (و نه نهایی) را به عموم مردم ارائه داده و آنها را برای پیگیری ادامه درمان، راهنمایی کند. زیرنویس کردن شماره‌های اورژانس اجتماعی و برخی دیگر از نهادهای خدمات روان نیز بسیار ضروری است.

۵. رسانه‌های آنلاین و حتی شبکه نمایش خانگی می‌توانند بخشی از محتوای تولیدات خود را به موضوع‌های متنوع افسردگی، اضطراب، فوبیا، وسواس و ... اختصاص دهند و در قالب‌های کوتاه و جاذب، آگاهی مردم را بالا ببرند. اپراتورهای تلفن همراه و برخی برنامک (اپلیکیشن)ها نیز می‌توانند همانند تجربه قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی، بخشی از پیامک‌ها را به آموزش‌های کوتاه و کاربردی روان‌شناختی و نیز هشدار به خانواده‌ها برای توجه ویژه به وضعیت روان افراد، اختصاص دهند.

۶. در کنار مسئولان و نهادهای رسمی کشور، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران دلسوزی که خوشبختانه تعدادشان کم نیست، لازم است پویشی گسترده را برای ارائه مشاوره‌های رایگان یا کم‌هزینه راه انداخته و به سهم خود در این وضعیت ویژه، به همنوعان خود یاری رسانند.

۷. تجربه کمک‌های مومنانه و پویش‌هایی همچون افطاری ساده یا کمک‌های معیشتی، نشان می‌دهد جامعه ما ظرفیت بالایی در «پویش»سازی و «کارزار»آفرینی دارد؛ می‌توان از هشتگ #سلامت_روان یا عباراتی مشابه آن بهره برد و آن را در شبکه‌های اجتماعی داغ (ترند) کرد.

یادمان باشد توجه ویژه به سلامت روان جامعه، نه تنها سرمایه‌گذاری «بیهوده و شیک» نیست، بلکه فواید آن مستقیم به خود جامعه برمی‌گردد؛ اگر کسی ذره‌ای در این مورد تردید دارد، می‌تواند نگاهی داشته باشد به گستره خشونت‌ها، پرخاشگری‌ها، اختلاف‌های زناشویی، طلاق‌ها، بستری‌ها، آسیب‌ها به خود، آمار جرم و جنایت و ... .

دکتر محمدرضا رئیسی - روانشناس

کلید رسیدن به عزت نفس

هر کسی به دنبال این است که در میان دیگران محبوب باشد، اما این مهم، بدون داشتن عزت نفس امکان‌پذیر نیست.

همه دوست دارند در بین دیگران محبوب باشند و شما هم از این قاعده مستثنی نیستید و می‌خواهید در میان دوستان، خانواده و همکاران خود مورد پسند و احترام واقع شوید.

شما می‌خواهید خود را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید و احساس کنید فردی ارزشمند و مهم هستید. به همین منظور، هر کاری که انجام می‌دهید، نه تنها باعث می‌شود دیگران نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند بلکه شما هم نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید.

در واقع، شما می‌توانید با ایجاد حس اهمیت در دیگران، این احساس را در خود بهبود ببخشید و این کلید روابط عالی شخصی است.

آسان ترین راه برای بالا بردن قدرت شخصی

اولین نیازی که هر شخص دارد، پذیرفته شدن است چراکه این مسئله، اساس قدرت شخصی است.هر زمان که بتوانید شخص دیگری را بی قید و شرط بپذیرید، عزت نفس وی بالا می‌رود و آن فرد به عنوان یک شخص منحصر به فرد و خاص احساس ارزشمند و مهم بودن، می‌کند.

کاری کنید که دیگران احساس خوبی داشته باشند

نیاز به قدردانی و احساس خوب، یک خواسته ناخودآگاه عمیق است که در وجود هر فردی که ملاقات می‌کنید، احساس می شود و وقتی شما این نیاز را برآورده کنید، به یکی از محبوب‌ترین افراد در جهان خود تبدیل خواهید شد و رمز ابراز سپاس و قدردانی این است که فقط در هر مناسبت خوبی بگویید، «متشکرم»

شاید عمیق‌ترین نیاز عاطفی که مردم دارند، تمایل به تمجید و تأیید است و هر فرد نسبت به میزان عزت و احترامی که دیگران برای او قائل هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

روش دیگر برای ایجاد عزت نفس در دیگران و ایجاد حس مهم بودن در آن‌ها، ابراز تحسین در هر موقعیتی است. بنابراین، تحسین مردم به خاطر دستاوردها، رفتارها، داشته‌ها و ویژگی‌های شخصیتی را به عنوان یک سیاست خوب برای خودتان در نظر بگیرید.

«جادوی سفید» را یاد بگیرید

«جادوی سفید» به این معناست که هر وقت کسی با شما صحبت می‌کند، به دقت به حرف‌های او گوش کرده و این کار را تمرین کنید چراکه زیاد گوش کردن به دیگران یکی از قدرتمندترین رفتارها برای ایجاد عزت نفس در آن‌هاست.

آن‌ها با این کار احساس خوشبختی و ارزش بیشتری می‌کنند و در نتیجه، شما را بیشتر دوست دارند و به شما احترام بیشتری می‌گذارند. بنابراین، هرچه با دقت بیشتر به حرف شخص دیگری گوش دهید، آن شخص احساس می‌کند که شما نیز مهم و باارزش هستید.

با این حال، کلیدی‌ترین نکات برای گوش کردن به حرف دیگران آسان هستند و در اولین قدم، شما فقط باید بدون اینکه حرف شخص را قطع کنید، با دقت به حرف او گوش کنید.

دوم، قبل از پاسخ دادن به او مکث کنید تا هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را با عجله بازگو نکنید و سوم، برای مشخص شدن منظور طرف مقابل، سوالاتی بپرسید و در نهایت هم، حرف خودش را به زبان خودتان به او تحویل دهید.

به خودتان و دیگران احترام بگذارید

بر اساس گفته ارسطو، انسان یک موجود اجتماعی است و همه ما در چارچوب روابط خود با دیگران زندگی می‌کنیم و هرچه روابط بیشتر و بهتری داشته باشیم، شادتر خواهیم بود و هر چقدر بیشتر به خود احترام بگذاریم، عمرمان بیشتر می‌شود و لذت تمامی این سال‌ها برایمان بیشتر خواهد بود.

۱۰ گام تا داشتن زندگی موفق

داشتن زندگی موفق و شاد بسیار لذت بخش است اما برخلاف عقیده اشتباه بسیاری که تنها پول و ثروت را عامل آن می دانند افراد موفق دلایل دیگری برای این مسئله بیان می کنند.

۱- نسبت به زندگی بی تفاوت نباشید

در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید. زندگی شاد و موفق یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می شوید که در زندگی خود هدف دارید البته در مسیر مثبت.

۲-در مورد کارهای تحت کنترل خودنگران باشید

توضیح این جمله درون خودش است. زمانی که چیزی تحت کنترل شما نیست نباید در مورد آن نگران بوده و زندگی را به خود سخت بگیرید چرا که بااین کار نه تنها به هیچ نتیجه ای نمی رسید بلکه زمانی از زندگی خود را که می توانستید به بهترین شکل از آن استفاده کنید را از دست داده اید.

۳- رابطه های دوستی و صمیمی داشته باشید

یک واقعیت انکار ناپذیر در مورد انسان می گوید انسان فردی اجتماعی است و شادی که با حضور در جمع دوستانه به دست می آورد از راه دیگر نمی تواند کسب کند. یک دوستی ارزشمند داشته باشید نه اینکه با هر کسی دوست صمیمی باشید بلکه با افراد با ارزش از لحاظ اخلاقی ارتباط برقرار کنید افرادی که به شما آرامش می بخشند.

٤- لذت واقعی را تجربه کنید

بدانید که چه چیزی واقعا شما را خوشحال و راضی می کند به دنبال همان بروید. موفقیت و زندگی خوب با رسیدن به هدف واقعی و شادی تحقق می یابد.

۵- خودتان را در صدر قرار دهید

نه اینکه خود خواه و خود محور باشید اما زمانی که به خودتان ارزش واقعی بدهید به طبع این رفتار بسیاری از اشتباهات را مرتکب نخواهید شد و رضایت در زندگی شما موج خواهد زد.

٦-از زیاده روی دوری کنید

همه چیز را در حد تعادل داشته باشید و همه خواسته هایتان را متعادل کنید تا با زیاده خواهی و انتظارات غیر معمول خود را آزار ندهید.

۷-مسئولیت پذیر باشید

این ویژگی یکی از اصلی ترین ویژگی های افراد موفق است و در توصیف این جمله همین بس که معروف ترین و موفق ترین انسان های دنیا افرادی مسئولیت پذیر و مسمم هستند.

۸- برای دیگران بد نخواهید

جامعه پر است از پایم های منفی و مثبت که فرد را این طرف و آن طرف می کشاند اما اگر فرد هوشیاری باشید خود را در بین موج های مثبت قرار می دهید تا هم برای خود و هم برای دیگران مثبت بیاندیشید و مثبت آرزو کنید . زمانی که شما خوب باشید زندگی و هدفان هم خوب خواهد بود.

۹- کارهای بی برنامه انجام ندهید

حتما برای شما هم اتفاق افتاده است که کاری بدون فکر و برنامه ریزی انجام داده اید و بعدها پشیمان شده اید.

۱۰- مهربان باشید

احساس خوب منتقل می شود و مهربانی این احساس خوب را در شما به تک تک سلول هایتان منتقل می سازد و شما را به سمت موفقیت و شادی و داشتن زندگی آرام و لذت بخش هدایت می سازد.

مراحل درخواست تفکیک کنتور مشترک آب و برق و گاز چیست؟

در برخی از ساختمان‌ها انشعابات آب و برق و گاز واحدها مشترک است و بر همین اساس هم اغلب میزان مصرف با توجه به جمعیت هر واحد یا به صورت مساوی میان واحدها تقسیم می‌شود. کنتور مشترک در آپارتمان مشکلات متعددی را به همراه دارد که برای مثال کنتور مشترک آب، کنتور مشترک برق و کنتور مشترک گاز می‌تواند با مصرف نادرست برخی از واحدها مصرف کل کنتور مشترک و هزینه را برای تمام واحدها را بالاتر ببرد. این موضوع باعث نارضایتی همسایه‌ها می‌شود.
اگر مالک یا مستاجری از پرداخت هزینه کنتور مشترک امتناع کند، ابتدا اظهارنامه‌ای با ذکر مبلغ بدهی به آن مشترک ابلاغ می‌شود. اگر پس از گذشت ۱۰ روز این هزینه و بدهی پرداخت نشد، مدیر ساختمان این اجازه را دارد که از ارائه خدمات مشترکی مانند شوفاژ، تهویه مطبوع، آب گرم و مانند به آن مشترک خودداری کند.

تفکیک کنتور مشترک آب

در ساختمان‌ها با توجه به زمان و هزینه‌های اجرا به دو صورت استفاده از کنتور آب اصلی مجزا و یا استفاده از کنتور آب فرعی برای هر واحد از ساختمان صورت می‌گیرد.
در همین زمینه طرحی با عنوان طرح جداسازی کنتورهای آب در سال ۱۳۸۹ و با آغاز هدفمندی یارانه‌ها در دستور کار قرار گرفت. اما مشکلی که در این زمینه وجود داشت کمبود فضا در ساختمان‌ها برای نصب کنتورهای معمولی آب بود.
کنتور آب اصلی با اسم کنتور جت و یا کنتور آب انشعابی شناخته می‌شود که با هدف قرائت مامور اداره آب نصب می‌شوند و قبضی که برای آپارتمان صادر می‌شود بر اساس شماره این کنتورها است. تفکیک کنتور مشترک آب کمک می‌کند تا برای هر واحد یک قبض مجزا صادر شود و برای همین منظور هم نیاز است تا برای هر واحدی کنتور آب اصلی نصب شود. برای این کار شما باید از اداره آب منطقه خود مجوز دریافت کنید.

مراحل تفکیک کنتور آب

- ارائه مدارک و مستندات از سوی درخواست کننده
- بازدید فنی و امکان سنجی برای برای واگذاری کنتور مستقل به متقاضی
- اخذ مجوزهای لازم و پرداخت هزینه‌های نصب انشعاب مستقل
- عقد قرارداد با متقاضی برای کنتور تفکیکی
- نصب کنتور

تفکیک کنتور مشترک گاز

برای جدا کردن کنتور مشترک گاز ساختمان باید به دفتر پیشخوان مراجعه کرده و کد پیگیری دریافت کنید. پس از پرداخت حق بازرسی به شما مهندس ناظری جهت نظارت بر جریان تفکیک گاز معرفی می‌شود.
در اغلب موارد جدا سازی کنتور گاز به درخواست ساکنان آپارتمان صورت می‌گیرد، اما گاهی اوقات هم به دلیل قدیمی بودن آپارتمان و نوع چیدمان خطوط لوله‌ها و هزینه‌های زیادی که دارد ساکنان از تفکیک کنتور و تعویض لوله‌ها خودداری می‌کنند.
تفکیک کنتور مشترک گاز از نظر شرکت ملی گاز مانعی نداشته اما هزینه خرید کنتورهای جدید و یا تعویض خطوط لوله‌ها بر عهده مشترکان گاز است که همانطور که اشاره کردیم هزینه‌های تعویض لوله به دلیل بالا بودن مانع از انجام این کار می‌شود.

اصول تفکیک کنتور گاز

برای آنکه کنتور مشترک گاز تفکیک شود، همه واحدها باید به صورت همزمان اقدام به تفکیک کنند تا مساله حقوقی پیش نیاید. برای تفکیک انفرادی هم نیاز به گرفتن رضایت از همسایگان دیگر است. در صورت تایید مهندس ناظر گاز، نقشه واحد یا واحدهای مورد نظر برای تفکیک گاز توسط مجری تهیه شده و قسمت طراحی آن توسط ناظر مهر می‌شود.
سپس مجری پروژه بعد از دریافت تاییدیه از مهندس ناظر برای شروع عملیات لوله کشی تفکیکی اقدام می‌کند. پس از دریافت مجوز قطع گاز و اتصال لوله کشی جدید گاز به لوله کشی قدیمی لازم است که مجری به صورتی برنامه ریزی کند که قطع گاز واحدها برای مدت بسیار محدودی باشد.

تفکیک کنتور مشترک برق

تفکیک کنتور مشترک برق در مقایسه با آب و یا گاز که نیاز به تغییر انشعابات آب و گاز دارد، راحت‌تر انجام می‌شود. با توجه به همین موضوع هم تفکیک کنتور مشترک برق به درخواست خود مشترکان انجام می‌شود و با توجه به شرایط آسان آن درخواست‌های زیادی برای جداسازی برق ساختمان‌های قدیمی وجود دارد. این روزها دیگر واحدهای نوساز با کنتورهای برق تفکیک شده ساخته می‌شوند.

مراحل تفکیک کنتور برق

- مراجعه متقاضی به واحد قبول مشترکین و ارائه درخواست برای تفکیک انشعاب و تکمیل فرم مورد نظر
- ثبت درخواست متقاضی توسط واحد قبول مشترکین
- بازدید مامور بازدید از محل و تست کنتور مورد نظر
- ابلاغ و اعلام شرایط تفکیک در ارتباط با تعهدات مالی و فنی مشترک
- ارائه پرداخت‌های قانونی توسط متقاضی و ارسال سوابق برای انجام کار به قسمت انشعابات یا مجری طرح و نصب کنتور

در برخی از ساختمان‌هایی که نیاز به تفکیک مصرف کننده‌های برق از هم وجود دارد از چند کنتور فرعی برق استفاده می‌شود. در این زمینه هم باید توجه شود که سیم فاز ورودی کنتور فرعی برق از خروجی کنتور اصلی تامین شود.
علاوه بر این نیز در هنگام تفکیک در ساختمان‌های چند طبقه برق راهروها نباید از کنتورهای فرعی تامین شود زیرا در این صورت انرژی و برق مصرفی بر عهده یکی از مشترکین می‌افتد. مصرف لامپ راهروها باید بر روی کنتور اصلی قرار بگیرد. با توجه به نیاز نیز می‌توان برای هر کدام از واحدها یک کنتور اصلی برق مجزا اجرا کرد.

هزینه تفکیک کنتور مشترک در آپارتمان

اگر شما هم قصد تفکیک کنتور مشترک خود را دارید باید بدانید که هزینه‌های این موضوع شامل هزینه‌های مربوط به اخذ مجوز، قیمت کنتورها، نحوه تفکیک کنتور، هزینه‌های بازرسی، اجرا و نصب می‌شود.
اما همه این هزینه‌ها با مستقل شدن کنتور شما مدیریت می‌شود و شما می‌توانید با استقلال در مصرف خود تاثیر آن را با صرفه جویی در مصرف خود ببینید. به همین دلیل هم تفکیک کنتور درواقع هزینه واقعی برای شما به حساب نمی‌آید و یک سرمایه گذاری در بلند مدت به شمار می‌رود.
در زمینه کنتور مشترک برق دو نوع کنتور وجود دارد که از کنتور آنالوگ و کنتور دیجیتال استفاده می‌شود. کنتور آنالوگ معایبی مانند قدیمی بودن و مصرف زیاد دارد که به دلیل تک تعرفه بودن، در تمام ساعات شبانه روز با یک نرخ محاسبه می‌شود. به همین دلیل هم استفاده از کنتور دیجیتال این روزها طرفداران بیشتری دارد و اغلب مردم از آن استفاده می‌کنند.
برخلاف کنتورهای آنالوگ، کنتور دیجیتال ۳ تعرفه دارد و روز و شب و نیمه شب با ۳ تعرفه متفاوت میزان مصرف را محاسبه می‌کند. این موضوع مصرف هزینه‌های شما را به شدت کاهش می‌دهد.

نورپردازی خانه های کوچک

خانه‌های کوچک همیشه چالش‌های مخصوص به خود را در زمینه دکوراسیون، چیدمان و... داشته اند.
نورپردازی این خانه‌های نقلی نیز یکی از این مسائل و چالش هاست.
میزان نسبت رسیدگی به امور خانه‌های کوچک و هزینه‌های آن‌ها متناسب با سطح درآمدی افراد بوده به همین دلیل تقاضا برای چنین خانه‌هایی رو به افزایش است. اکنون که اکثر افراد جامعه چنین شرایطی را برای زندگی خود انتخاب کرده اند، همگام با آن‌ها صنعت مد و دکوراسیون نیز همراه آن‌ها شده تا در این مسیر راه حل‌های جذابی را به آن‌ها پیشنهاد دهد.
در زمینه‌های مختلف راهکارهای متنوعی ارائه شده است و مردم نیز با استقبال از این موارد، مشوقانی برای رشد و توسعه آنان شده اند. با اینکه خانه‌ها کوچک شده اند، اما این کوچکی دلیل بر این نیست که در این نوع فضاها خلاقیت‌های ما در طراحی منازلمان دچار محدودیت شود.
اگر چه در مواردی مانند استفاده از مبلمان خاص و بزرگتر از دسترس ما خارج شده اند، اما در عوض گزینه‌های بسیاری شکل می‌گیرند که نباید به سادگی از کنار آن‌ها عبور کرد. طراحی روشنایی منزل و نورپردازی خانه یکی از این موارد به حساب می‌آید.
چنین کاری که شاید تا به امروز کم اهمیت بوده و در ذهن شما معنی خاصی نداشته است می‌تواند تحولی عظیم در خانه و در پی آن باعث ایجاد احساسی خوب و خاص در منزل شما شود. پیش از آن که در مورد طراحی سیستم نورپردازی خانه کوچک شما به طرح موضوع بپردازیم به سراغ روش‌های افزایش حداکثری نور در خانه خواهیم رفت.

چراغ‌های خطی

یکی از روش‌ها در نورپردازی، چراغ‌های خطی است، در این چراغ‌های آویز، چندین لامپ در کنار یکدیگر به یک منبع متصل الکتریسیته هستند. این نوع ایده نورپردازی محبوب، برای فضای کوچک بسیار مناسب است. با این روش می‌توانید قسمت خاصی از فضا، که بیشترین نیاز به نور را دارد روشن کنید. بیشترین کاربرد آن بالای جزیره آشپزخانه یا میز ناهارخوری است.

استفاده از نور طبیعی

بهتر است با از بین بردن سطوح غیرضروری مانند دیوارهای پارتیشن، مسیر نور را مسدود نکنیم. نور طبیعی خورشید می‌تواند نور کافی را برای روشنایی فضا در اختیار خانه قرار دهد و نتیجه فوق العاده، به خصوص در فضاهای کوچک ایجاد کند.
می‌توانید به راحتی در صبح و بعد از ظهر روشنایی مطلوب در فضا خود داشته باشید. هر چه سایه‌ها کمتر، فضای کوچک اتاق، بزرگ تر، روشن‌تر و گسترده‌تر به نظر می‌رسد. بهتر است در خانه‌های کوچک استفاده از پنجره‌های وسیع به حداکثر برسد. همچنین، پرده‌ها باید با دقت انتخاب شوند تا آنجا که می‌توان نازک باشند، تا به راحتی نور از پشت آن به داخل اتاق نفوذ کند.

عدم استفاده از چراغ آویزهای بزرگ

یکی از ترفندهای هوشمندانه در نورپردازی فضاهای کوچک، استفاده از وسایل روشنایی کوچک است. یک چراغ آویز بزرگ باعث می‌شود فضای اتاق کوچک، پر و شلوغ دیده شود. در عوض نوع کوچک آن، می‌تواند فضای بیشتری را بدون کاهش عملکرد روشنایی بخشد. چراغ آویز کریستالی یا سنتی برای خانه‌ای با فضای کم اصلاً مناسب نیست.

استفاده از هالوژن‌های سقفی

روش دیگر برای نورپردازی، استفاده از هالوژن‌های سقفی است؛ که بهترین گزینه برای فضاهای جمع و جور با سقف کوتاه است، فضای کمی را اشغال می‌کند و فضا را کاملاً روشن کند. در این روش، چراغ به سقف نصب می‌شود و از سقف به عنوان منبع نور بهره می‌برد. این نوع نور کاملاً مدرن و به روز است و بین طراحان محبوبیت خاصی دارد. هدف از استفاده از هالوژن‌های سقفی علاوه بر ایجاد جلوه بصری، افزایش حس و حال خوب در فضا است. برای رسیدن به این هدف، آن را با چراغ آویزهای تزئینی و آباژور رومیزی ترکیب کنید تا فضای اتاق متعادل و دل پذیرتر شود.
ترکیب انواع وسایل نورپردازی:
اکثر طراحان موافق هستند که شما به بیش از یک منبع نور در اتاق نیاز دارید. همچنین برای جلوگیری از هرگونه خستگی، که در اثر استفاده از یک وسیله ثابت ایجاد می‌شود، این روش گزینه خوبی است. وسایل نور خود را به گونه‌ای در فضا قرار دهید که کل فضا را روشن کند و هیچ گوشه تاریکی باقی نماند. شما می‌توانید در طراحی خود نورهای سقفی، دیواری و کف را با هم ترکیب کنید. سعی کنید از هر نور متناسب با نیاز و عملکرد آن بهره ببرید.
هر چه لوازم نورپردازی جدیدتری استفاده کنید، کارایی بهتر و بیشتری نصیب آشپزخانه شما خواهد شد و هزینه‌های تحمیلی نیز به طور قابل قبولی کاهش پیدا خواهد کرد. لامپ‌های ال‌ای دی و نوردهنده‌های اس ام دی که به تازگی وارد بازار لوازم الکتریکی شده اند ضمن مصرف پایین جریان برق، چندین برابر موارد مشابه خود روشنایی می‌بخشند.
از قابلیت‌های دیگر آن‌ها ایجاد تنوع و توانایی پیاده سازی به حالت‌های دلخواه است. لامپ‌های نواری و رشته‌ای است ام دی که نوری تخت و یک دست تولید می‌کنند از جمله دوست داشتنی‌ترین چشمه‌های نوری هستند که در زیر قاب کابینت‌های اشپزخانه، بالای تاج آشپزخانه و کابینت‌ها و همین طور در قسمت مخفی گچبری‌ها یا سقف‌های طرح دار جای می‌گیرند و نور غیر مستقیم تولید می‌کنند.

مهتابی

نورهای هالوژنی نیز از جمله نورهای مورد اقبالی هستند که به فضا حالت لوکس تر می‌دهند و در نورپردازی خانه کوچک شما تغییرات بزرگی پدید می‌آورند. این نوع نورپردازی‌ها به مواردی دیگری نیاز دارند تا بتوانند توانایی‌های خود را عرضه کنند. از جمله کمک کننده‌ها به چنین نورپردازی، استفاده از دکورهای شیشه‌ای یا فلزی است که با پخش و شکست نور در فضای خانه چشم‌ها را به خود خیره خواهد کرد.
نور مرکزی آشپزخانه نیز باید به نحوی باشد که تمام محیط را روشن کرده و نور واقعی به محیط برساند. اهمیت وجود نظافت در آشپزخانه و روشنایی کافی برای انجام مواردی، چون پخت و پز باعث می‌شود خانم‌ها در نورپردازی آشپزخانه حساس‌تر از سایر مکان‌ها باشند. ترکیب نور آشپزخانه متأثر از سبک طراحی و چیدمان دکوراسیون آن است. برای مثال در محیط مدرن ترکیب نور سفید و زرد بسیار پسندیده و قابل توجه خواهد بود. در مورد دکوراسیون روستیک، اما باید از نور زرد استفاده کرد، همانطور که در دکوراسیون به سبک مینیمال به جز رنگ سفید رنگ دیگری برای آن قابل تصور نیست.
هر چند موارد ذکر شده در آشپزخانه با سلیقه طراح و مخاطب آماده استفاده خواهد بود، اما بر اساس اصول رنگ و طرح در خانه و اصول ست کردن رنگ‌ها با هم، این نکات اعتبار هنری به فضا خواهد بخشید.

راهنمای خرید کاغذ دیواری

کاغذ دیواری این روزها به عنصری جدا نشدنی از دکوراسیون داخلی به شمار می آید و به دلیل تاثیر بسیار زیادی که بر فضای داخلی دارد، باید قبل از انتخاب طرح و رنگ مورد نظر نکاتی را رعایت کرد تا همنشینی خوبی را با سایر عناصر محیط شاهد باشیم.

طرح ساده یا شلوغ؟

همیشه این سوال پیش می آید که طرح های ساده را برای دکوراسیون انتخاب کنیم یا طرح های شلوغ و دارای نقش و نگار زیاد؟ پاسخ به این سوال را می توان از سایر عناصر دکوراسیون فهمید. به چه صورت؟ اگر در دکوراسیون خانه طرح مبل، کفپوش یا پرده شلوغ و دارای نقش و نگارهای زیاد باشند، معمولاً پیشنهاد می شود که یک کاغذ دیواری ساده را انتخاب کنیم. البته این نکته را در نظر بگیرید که طرح های شلوغ، بعد از مدتی به چشم نمی آیند و خسته کننده می شوند. طرح های بافت دار یا پتینه هم گزینه ی بسیار زیبا و شیکی هستند که در عین سادگی، فضا را صمیمی تر و شیک تر نشان می دهند. باید بدانید که طرح های زیگزاکی برای پرنشاط تر نشان دادن اتاق به کار می رود.

کدام سبک دکوراسیون؟

در هنگام انتخاب کاغذ دیواری مورد نظر برای خانه یا محل کارتان باید به این نکته توجه داشته باشید که سبک دکوراسیون فضا چیست و متناسب با آن طرح و رنگ های خاصی پیش رویتان قرار می گیرند. به عنوان مثال در خانه هایی با سبک دکوراسیون کلاسیک و لاکچری (دکوراسیونی شامل مبلمان کلاسیک و فرش ایرانی و...) معمولاً کاغذ دیواری هایی با طرح های سنگین و طرح شلوغ با رنگ کرم یا قهوه ای انتخاب می کنند ولی در درجه ی اول سلیقه ی خودتان مطرح است.

روانشناسی رنگ ها در انتخاب کاغذ دیواری

شاید بسیاری از ما هنوز هم به تاثیر رنگ ها روی روحیه انسان اعتقاد نداشته باشند ولی این مطلب چندین سال است که اثبات شده است. بهتر است قبل از انتخاب کاغذ دیواری، در کنار سلیقه ی شخصی به بررسی رنگ ها از نظر روانشناسی بپردازید. به عنوان مثال، رنگ آبی آسمانی منشاء آرامش است و انتخاب آن برای اتاق خواب به شدت توصیه می شود. یا وجود رنگ های گرم مثل قهوه ای روشن، قرمز، زرد و همچنین مشتقات رنگ کرم در سالن پذیرایی تاثیر فوق العاده ای در گرم نشان دادن فضا خواهد داشت.

کاغذ دیواری را برای چه محیطی می خواهید؟

امروزه به دلیل این که کاغذ دیواری ها با طرح هایی بسیار متنوع وارد بازار می شوند برای هر محیطی می توان کاغذ دیواری خاص خودش را پیدا کرد. به همین دلیل باید در هنگام انتخاب کاغذ دیواری به این نکته توجه داشت که کاغذ دیواری را برای چه محیطی می خواهیم. به عنوان مثال کاغذ دیواری ای که برای اتاق خواب مورد استفاده قرار می گیرد از لحاظ رنگ بندی و طرح های روی آن، کمتر برای نصب در فضاهای رسمی و دفتری و اداری استفاده می شود. حتی کاغذ دیواری هایی که برای سالن پذیرایی نیز استفاده می شود برای اتاق خواب نیز کمتر مورد استفاده قرار می گیرند.

انتخاب کاغذ دیواری برای اتاق خواب

رنگ های ملایم و آرامش دهنده برای اتاق خواب بهترین گزینه به شمار می آیند. البته اگر قصد خرید کاغذ دیواری برای اتاق خواب نوجوان را دارید رنگ های تند و پر نشاط تر هم قابل انتخاب خواهد بود و یا به عنوان مثال برای اتاق کودک یا نوزاد، رنگ های بسیار ملایم و پاستلی توصیه می شود.

ویژگی های کاغذ دیواری مرغوب

امروزه به دلیل این که کاغذ دیواری ها در محدوده ی قیمتی بسیار متنوعی عرضه می شوند، کیفیت آن ها نیز تحت تاثیر قرار می گیرد. مانند بازار سایر محصولات، طبیعتاً محصولات تقلبی در بازار کاغذ دیواری نیز وجود دارند و متاسفانه بسیاری از افراد نمی توانند آن ها را از محصولات با کیفیت بالا تشخیص بدهند.
کاغذ دیواری های با روکش وینیل، اگر از کیفیت مطلوبی برخوردار باشند هر متر مربع از آن دارای وزنی حدوداً ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم می باشد. این وزن بخاطر اسپری شدن یک لایه وینیل کلرید روی کاغذ دیواری می باشد.
در کاغذ دیواری های با روکش وینیل، با یک تست ساده ی رطوبت روی آن ها می توان ه مقاومت آن ها در مقابل آب پی برد. یک کاغذ دیواری با روکش وینیل اصل، باید در مقابل آب به طور کامل مقاومت کند و قابلیت شستشو داشته باشد.
یک کاغذ دیواری خوب و با کیفیت، بوی مواد غذایی و بخار و ... را به خود نمی گیرد و این ویژگی خصوصاً برای آشپرخانه امری حیاتی به شمار می رود.
یک کاغذ دیواری مرغوب ضد حساسیت است و هیچ گونه مشکلی برای افراد ایجاد نمی کند.

چند نکته کاربردی

در فضاهایی که سقف آن بیشتر از حد استاندارد است و ممکن است فضا را سرد و بی روح نشان دهد، سعی کنید کاغذ دیواری هایی با طرح راه راه افقی استفاده کنید تا سقف کوتاه تر و فضا گرم و صمیمی تر جلوه کند.
حتما دقت داشته باشید که کاغذ دیواری را در چه محلی نصب می کنید؟ آبا رطوبت محل بالاست یا خیر. اگر نیاز به شستوی مداوم دارید یا محل نصب کاغذ دیواری مرطوب است، کاغذ دیواری های با قابلیت شستشو بهترین گزینه برای شما هستند.
پیشنهاد می شود که از طرح مورد نظرتان یک یا دو رول اضافه کنید تا در صورت پاره شدن یا آسیب رسیدن به آن، مجبور نباشید که کل کاغذ دیواری خانه را تعویض کنید.
اگر فکر می کنید که تجربه و دانش لازم را در زمینه ی انتخاب کاغذ دیواری ندارید حتماً از یک نصاب کاغذ دیواری یا کارشناسان فروش کاغذ دیواری کمک بگیرید. برای این منظور بهتر است قبل از خرید، چند عکس از زوایای مختلف خانه و فضایی که می خواهید کاغذ دیواری کنید بگیرید و برای گرفتن مشاوره، به آن ها نشان دهید. البته تمرکزتان را روی دیوار پشت تلویزیون و دیوار روبروی مبل و یا مکانهای پر تردد در خانه قرار دهید.

نکاتی برای افزایش عمر اجاق گاز خانگی

۱. جلوگیری از سرریزشدن و پاشیدن مواد غذایی و خوراکی‌ها بر روی اجاق گاز
همه ما می‌دانیم که پیشگیری بهتر از درمان است. اولین و شاید مهم‌ترین نکته‌ای که برای مراقبت از اجاق گاز باید به ذهن بسپارید به همین مسئله مربوط است. بهتر است به‌شکلی از اجاق گاز خود مراقبت کنید که تا حد امکان کمتر به تمیزکاری نیاز پیدا کند. برای محقق‌کردن این هدف باید از سرریزشدن مواد غذایی و خوراکی و پاشیدن آنها روی اجاق گاز جلوگیری کنید؛ اما چگونه؟ با تهیه قابلمه و ماهیتابه‌هایی که عمق بیشتری دارند و مواد غذایی و خوراکی به‌سادگی از آنها به بیرون راه پیدا نمی‌کند.

۲. تمیزکردن سریع آثار لکه و چربی از روی اجاق گاز
وقتی آشپزی می‌کنید، حتما اجاق گاز شما لک خواهد شد و دیر یا زود آثار چربی و لکه‌های دیگر را نیز بر آن مشاهده خواهید کرد. جلوی این مشکل را نمی‌توان گرفت؛ اما خبر خوب این است که اگر سریعا اقدام به تمیزکردن لکه‌ها کنید، کارتان خیلی راحت‌تر خواهد شد؛ یعنی به‌محض لک‌شدن اجاق گاز، اسفنج یا دستمال نم‌داری را بردارید و لکه‌ها را از روی اجاق گاز پاک کنید.
تمیزکردن اجاق گاز بعد از هر بار استفاده را تبدیل به عادت خود کنید. با انجام این کار، دیگر برای تمیزکردن لکه‌ها و چربی‌های قدیمی و ماندگار به دردسر نخواهید افتاد.

۳. استفاده‌نکردن از مواد و پودرهای ساینده برای تمیزکردن اجاق گاز
نکته دیگری که برای مراقبت از اجاق گاز و افزایش عمر آن باید به ذهن بسپارید این است که برای پاک‌کردن لکه‌های قدیمی و ماندگار، به‌جای آنکه سریعا به‌سراغ استفاده از مواد و پودرهای ساینده بروید، به روش‌های بهتری فکر کنید. برای پاک‌کردن این لکه‌ها می‌توانید کمی ماده شوینده را با آب ترکیب کنید یا محلولی درست کنید که نیمی از آن سرکه و نیم دیگر آب باشد؛ سپس اسفنجی را به یکی از این دو آغشته کنید و شروع به تمیزکردن لکه‌های قدیمی کنید. حال هرچه لکه‌ها قدیمی‌تر و ماندگارتر باشند، تمیزکردن آنها هم دشوارتر خواهد بود.
هر کاری می‌کنید، اجازه ندهید استفاده از مواد و پودرهای ساینده برای ازبین‌بردن این لکه‌ها شما را وسوسه کند. استفاده از اینها شکاف‌ها و خراش‌های کوچک و نامحسوسی روی سطح اجاق گاز به وجود می‌آورد و دفعه بعدی که چیزی روی گاز بریزد، داخل این شکاف‌ها را پر می‌کند و تمیزکردن اینها، به‌مراتب دشوارتر خواهد بود.

۴. مراقبت از اجاق گاز با تمیزکردن چند وقت یک بار قسمت‌های مختلف
پیش‌تر گفتیم برای مراقبت از اجاق گاز و افزایش طول عمر آن بهتر است پس از هر بار استفاده، آن را تمیز کنید. این نوع تمیزکردن برای قسمت رویی اجاق گاز مناسب است که کاملا دیده می‌شود و در دسترس است؛ اما قسمت‌های دیگری هم هستند که معمولا از دید ما پنهان می‌مانند و به‌مرور، لکه‌ها و آثار آلودگی و چربی در آنها جمع می‌شود، جاهایی مثل زیر دستگیره‌های اجاق گاز یا زیر سرشعله ها.
بنابراین نکته دیگری که برای مراقبت از اجاق گاز باید رعایت کنید تمیزکردن گاه‌به‌گاه این قسمت‌های دور از دسترس است. چند وقت یک بار دستگیره‌ها را جدا کنید، سرشعله‌ها را بردارید و زیر آنها را با اسفنج آغشته به آب و مایع شوینده (یا محلول نصف آب و نصف سرکه) تمیز کنید. قسمت فلزی روی اجاق گاز را هم بردارید و آن را جداگانه تمیز کنید.

دلایل کرختی انگشتان پا

آیا وقتی روی تردمیل ۴۵ دقیقه راه می روید، انگشتان پاهایتان کرخت و بی حس می شوند؟پس چرا وقتی ۴۵ دقیقه برای خرید کردن می روید این اتفاق نمی افتد؟ مشکل چیست؟
کرختی انگشتان پا می تواند دلیل ساده یا جدی داشته باشد.وقتی گردش خون کاهش پیدا کند یا آسیب عصبی رخ دهد، انگشتان پا کرخت می شوند. اگر انگشتان پای شما فقط هنگام پیاده روی مداوم بی حس می شوند، اصلی ترین دلیل را بررسی کنید، یعنی کفش های تان! اگر کفش های تان خیلی تنگ باشند، گردش خون محدود شده و باعث کرختی انگشتان می شود.
حتی اگر فکر می کنید کفش های تان اندازه مناسبی دارند، ممکن است باز هم دلیل کرختی انگشتان پای تان کفش های تان باشد! چگونه؟ شاید پاهای تان در کفش به سمت جلو می لغزد و با هر قدمی که بر می دارید، این سُر خوردن روی می دهد.
اگر بی حسی انگشتان بعد از ایجاد تغییرات در کفش و بند کردن و ... ادامه پیدا کرد، باید وضعیت سلامت تان توسط پزشک مورد بررسی قرار بگیرد
پاهای شما هنگام پیاده روی ورم می کنند و ممکن است تمام فضای کفش را پُر کنند.
کفش های پیاده روی شما باید یک سایز بزرگ تر از کفش های دیگر شما باشند.همچنین باید فضایی از کفش که انگشتان در آن قرار می گیرند پهن باشد تا بعد از تورم تحت فشار نباشند. اگر طول و عرض کفش تان خیلی کم باشد، مانع جریان خون در انگشتان شده و عصب ها آسیب می بینند.
کفش های تان را درست بند کنید تا انگشتان تان بی حس نشوند
با درست بند کردن کفش به انگشتان پای تان فضای کافی بدهید تا بند در ناحیه انگشتان آزادتر باشد. از تکنیک های گوناگون بند کردن کفش استفاده کنید تا بتوانید در ناحیه مچ جوری بند را محکم کنید که در ناحیه انگشتان فشاری نداشته باشید.
شما باید بند را در قسمت مچ محکم کنید تا پای شما در قسمت پاشنه کفش بماند و با هر قدم به جلو نلغزد، چون اگر این چنین باشد، گردش خون در انگشتان کم شده و انگشت ها زخمی می شوند. می توانید برای هر لنگه کفش از دو ستِ بند استفاده کنید، یکی برای قسمت انگشتان و دیگری برای مچ ها.

آیا قدم های شما باعث کرخت شدن انگشتان می شوند؟

خیلی از افراد هنگام پیاده روی، انگشتان شان را خم می کنند که نه تنها موجب زخمی شدن شان می شود بلکه به پاها اجازه نمی دهد با هر قدمی که برداشته می شود به خوبی مسطح شوند. بعضی ها هم موقع راه رفتن، انگشتان شان را در وضعیت بالا آمده قرار می دهند، یعنی از پنجه بالاتر.
بیماری های خاصی می توانند سبب بی حسی انگشتان پا شوند
کرختی انگشتان پا می تواند علامت مهمی باشد، مخصوصا اگر با برطرف کردن ایرادهای گفته شده همچنان ادامه پیدا کند. بهتر است به پزشک مراجعه کنید و این علامت را جدی بگیرید.
اگر بی حسی انگشتان بعد از ایجاد تغییرات در کفش و بند کردن و ... ادامه پیدا کرد، باید وضعیت سلامت تان توسط پزشک مورد بررسی قرار بگیرد.
بی حسی انگشتان پا می تواند اولین علامت دیابت باشد و هر چه زودتر این مشکل تشخیص داده شود و قندخون تحت کنترل قرار گیرد، شرایط بهتری خواهید داشت.
نوروپاتی دیابتی: اگر دیابت دارید، کرختی انگشتان پا را فورا به پزشک اطلاع دهید. این یک بیماری جدی است که می تواند در صورت کنترل نامناسب قندخون رخ دهد. اگر این علامت را نادیده بگیرید، ممکن است با مشکلاتی چون فساد بافت و یا قطع عضو مواجه شوید.
نوروپاتی محیطی: بیماری های زیادی می توانند منجر به نوروپاتی محیطی و کرختی انگشتان پا شوند.

موثرترین میوه برای پاکسازی بدن در ایام کرونا

هیچ میوه‌ای به اندازه لیمو در پاکسازی بدن موثر نیست. از همین‌رو، مصرف منظم آن در یک دوره ۲۱ روز می‌تواند به دفع مواد زائد ناشی از بی‌تحرکی دوران قرنطینه کمک کند. مصرف لیمو به خصوص در مورد التهاب تاندون‌ها، سنگینی پاها، آلرژی و خستگی مزمن هم مفید خواهد بود.

۱. پاک سازی کبد

اگر عملکرد کبد به‌دلیل مصرف غذاهای چرب یا الکل کاهش یافته باشد، مصرف لیمو تازه در بهبود آن موثر است.
لیمو تولید صفرا را تحریک و با تسهیل تجزیه چربی‌ها به دفع آنها کمک می‌کند. البته مصرف لیمو فرایند هضم را نیز بهبود می‌بخشد و می‌توان به شکل شربت یا اسموتی آن را میل کرد.

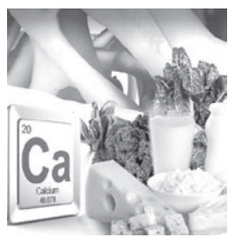
۲. بهبود ریفلاکس و حالت تهوع

گرچه شاید عجیب به‌نظر برسد اما لیمو در بهبود اسیدیته معده نقش دارد، زیرا حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که می‌تواند اسیدسیتریک را به سیترات (ماده ترمیم‌بخش معده) تبدیل کند. آب لیمو همچنین به مقابله با افزایش اسیدیته معده ناشی از استرس نیز کمک می‌کند و در تسکین حالت تهوع به‌خصوص ویار بارداری موثر است. برای بهره‌مندی از این تاثیر لیمو کافی است آب یک لیمو در یک لیوان آب رقیق و میل شود.

۳. مقابله با عفونت ها

اسانس لیمو ماده ضدعفونی‌کننده بسیار موثری است؛ به‌خصوص اگر هر ۲ تا ۳ ساعت در روز به مدت ۱۵ دقیقه در محیط پخش شود. بعضی ترکیبات اسانس لیمو، خلط‌آور است و ویتامین C آن باعث تحریک سیستم ایمنی می‌شود. از اسانس لیمو می‌توان به‌عنوان ضدعفونی‌کننده آب یا رفع بوی بد دهان نیز استفاده کرد.

شایع‌ترین علائم کمبود کلسیم چیست؟



کلسیم برای کارکرد طبیعی سلول‌ها، انتقال پیام‌های عصبی، ترشح هورمون‌ها، انعقاد خون، انقباض عضلات و آرام‌سازی عضلات نیز ضروری است

پایین بودن سطح کلسیم در بدن ممکن است هیچ نشانه‌ای نداشته باشد. در صورتی که کمبود مزمن کلسیم درمان نشود، می‌تواند باعث ایجاد پیامدهای بدی شود؛ از جمله راشیتیسم (نرمی استخوان)، استئوپنیا و پوکی استخوان.

در صورتی که شما هم دچار کمبود کلسیم شده‌اید، بکوشید کلسیم مورد نیاز بدن‌تان را از طریق منابع غذایی تامین کنید.
مصرف بیش از حد کلسیم از طریق مکمل‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و هم‌چنین سنگ کلیه را افزایش دهد.

با شناسایی علائم کمبود کلسیم و درمان به موقع آن به راحتی می‌توانید از بروز عوارض بعدی جلوگیری کنید.
کلسیم، فراوان‌ترین ماده معدنی موجود در بدن انسان، نقش پراهمیتی در سلامت استخوان‌ها و محافظت از بدن در برابر پوکی استخوان دارد. به علاوه، این ماده معدنی به عنوان یک پیام‌رسان، نقش بسیار مهمی در مسیرهای نشانه‌گذاری سلولی در سرتاسر بدن نیز ایفا می‌کند. کلسیم برای کارکرد طبیعی سلول‌ها، انتقال پیام‌های عصبی، ترشح هورمون‌ها، انعقاد خون، انقباض عضلات و آرام‌سازی عضلات نیز ضروری است. بنابراین، نشانه‌های کمبود کلسیم می‌تواند بسیاری از کارکردهای بدن را تحت تاثیر قرار دهد و به گونه‌های متفاوت در بدن بروز کند.

علائم و نشانه‌های کمبود کلسیم

متاسفانه، بسیاری از آدم‌ها توصیه‌های پزشکان را در خصوص مصرف کلسیم کافی از طریق رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها در کنار رژیم غذایی‌شان نادیده می‌گیرند و به همین دلیل دچار کمبود کلسیم شده و علائم این کمبود را تجربه می‌کنند. طبق یافته‌های علمی، عوامل متعددی نیز در بروز اختلال در جذب کلسیم و یا کاهش سطح کلسیم در خون نقش دارند. این عوامل عبارت هستند از:
کمبود ویتامین D-کمبود منیزیوم- مصرف بالای سدیم- مصرف فسفر زیاد (از طریق مصرف نوشابه‌های گازدار و افزودنی‌های غذایی(- بیماری مزمن کلیوی- کارکرد غیر طبیعی غده‌ی پاراتیروئید (به دلیل انجام عمل جراحی گردن / تیروئید یا ابتلا به بیماری خود ایمنی)- انجام جراحی‌های لاغری (به عنوان مثال بای پس معده(- مصرف برخی داروهای خاص (به عنوان مثال مهارکننده‌های پروتون پمپ، شیمی‌درمانی، و داروهای ضد تشنج(
وجود ویتامین D برای جذب کلسیم در استخوان‌ها و محکم‌تر شدن آن‌ها اهمیت و ضرورت دارد.کمبود ویتامین D و بیماری راشیتیسم از جمله علل، علائم و چندین بیماری ناشی از کمبود ویتامین هستند.

علائم کمبود کلسیم

پایین بودن سطح کلسیم در بدن ممکن است هیچ نشانه‌ای نداشته باشد. در صورتی که کمبود مزمن کلسیم درمان نشود، می‌تواند باعث ایجاد پیامدهای بدی شود؛ از جمله راشیتیسم (نرمی استخوان)، استئوپنیا و پوکی استخوان.
اگر کمبود این ماده معدنی پراهمیت، به خصوص در مراحل اولیه، باعث پدیدار شدن هیچ علامتی نشود، به صورت بالقوه ممکن است به بروز نوسانات متابولیک (سوخت و سازی) یا برخی اختلالات در بدن منجر شود.
پایین آمدن سطح کلسیم در خون و نبود این ماده معدنی در بدن ممکن است علائم زیر را در پی داشته باشد:
غش و بیهوشی- نارسایی قلبی-درد در ناحیه قفسه سینه-احساس گزگز و کرختی در اطراف دهان، یا در انگشتان دست و پا-گرفتگی عضلات، به ویژه در کمر و پاها؛ که می‌تواند به اسپاسم ماهیچه (تتانی) منجر شود- خس خس سینه-دشواری در بلعیدن- رخ دادن تغییر در صدا، به خاطر اسپاسم حنجره- زودرنجی، اختلال ظرفیت هوشی، افسردگی، اضطراب، و تغییرات شخصیتی- خستگی بیش از حد- تشنج- زبری مو- شکننده شدن ناخن‌ها- پسوریازیس- خشکی پوست- خارش مزمن- پوسیدگی دندان- احساس کرختی و گزگز در دست‌ها و پاها-ضعف عضلات- آب مروارید- پوکی استخوان (علائم: کمردرد، کاهش تدریج قد، به همراه خمیدگی کمر؛ بروز شکستگی در ستون فقرات، مچ دست، یا ران(-سندرم پیش از قاعدگی (PMS)
چنان‌چه پزشک به کمبود کلسیم در بدن‌تان مشکوک باشد، ممکن است برای‌تان آزمایش خون تجویز کند. در صورت ابتلا به کمبود کلسیم، علاوه بر مصرف دارو و انجام توصیه‌های پزشک، می‌توانید از بهترین منابع لبنی و غیر لبنی سرشار از کلسیم نیز استفاده کنید.

چگونه مصرف کلسیم را افزایش دهیم؟

در صورتی که شما هم دچار کمبود کلسیم شده‌اید، بکوشید کلسیم مورد نیاز بدن‌تان را از طریق منابع غذایی تامین کنید. با این‌که لبنیات به عنوان منبعی سرشار از کلسیم به شمار می‌رود، سایر اجزای موجود در آن باعث می‌شوند عده‌ای از آدم‌ها برای حفظ سلامت استخوان‌های‌شان نتوانند از این ماده غذایی بهره ببرند.
در عوض، می‌توانید از سایر مواد غذایی سرشار از کلسیم استفاده کنید؛ از جمله ماهی سالمون و ساردین، بروکلی و دانه‌های کنجد. برای جذب بهتر مکمل‌های کلسیم نیز توصیه می‌شود، سیترات کلسیم یا کلسیم سیترات مالات را حداقل در دو وعده مجزا، به همراه غذا مصرف کنید. البته علی‌رغم اینکه مصرف شیر و لبنیات ممکن است باعث بروز برخی ناراحتی‌ها در آدم‌ها شود، توصیه می‌کنیم حتی‌الامکان خودتان را از خواص شیر برای سلامتی محروم نکنید. شاید برای‌تان جالب باشد که آب سیب زمینی نیز حاوی کلسیم است.

از مصرف بیش از حد مکمل‌های کلسیم پرهیز کنید

مصرف بیش از حد کلسیم از طریق مکمل‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و هم‌چنین سنگ کلیه را افزایش دهد. توصیه می‌شود به اندازه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم به صورت ترکیبی – مواد غذایی و مکمل – مصرف کنید.

بفرمایید یک بشقاب پلاستیک سمی!

هرچقدر هم که ناخوشایند باشد باید باور کنید اکنون همه رژیم های غذایی ما شامل وعده های کوچک پلاستیک هستند. حضور پلاستیک در غذا باید بیشتر قابل توجه کسانی باشد که متولی مکان هایی مثل سوپرمارکت ها هستند. در سوپرمارکت ها انواع میکروپلاستیک و الیاف پلاستیک در مواد غذایی یافت می شود.
مطالعات مربوط به میکروپلاستیک ها - یعنی قطعات یا الیاف کوچکتر از ۵ میلی متر - را در غذاهایی از جمله چای ، نمک ، شیر ، غذاهای دریایی ، عسل ، شکر ، سبزیجات و... پیدا کرده اند. آب شیر نیز حاوی پلاستیک است و آب بطری حتی بیشتر هم دارد.
در سراسر محیط های زمینی و دریایی ما ، پلاستیک های ریز در بیشتر مکان هایی که دانشمندان به آن نگاه کرده اند پیدا شده است؛ از جمله دورترین نقاط کره زمین. این مسئله حیات وحش را تهدید می کند و در برخی موارد باعث مرگ نیز می شود.
اما وقتی صحبت از تأثیر پلاستیک در سلامتی انسان می شود ، خطر چیست؟
پروفسور مارک تیلور از دانشگاه مک کواری در سیدنی و کارشناس آلودگی محیط زیست ،می گوید: هیچ کس پاسخ را نمی داند، اما فقدان شواهد دلیل بر فقدان اصل موضوع نیست.
محققان در هر نمونه ای از مواد غذایی پلاستیک پیدا کردند، حال چه برنج تایلندی باشد و چه برنج هندی. برنج های پاکستانی یا استرالیایی هم اینگونه هستند. این برنج ها خواه در پلاستیک بسته بندی شوند و خواه در کاغذ قطعا حاوی میکروپلاستیک هستند.
شستن برنج میزان پلاستیک را که احتمالاً بلعیده می شود کاهش می دهد. در مطالعه ای که محققان برای آزمایش خود استفاده کردند از آب فیلتر شده مخصوص برای شستشو استفاده شده است. اکثر خانوارها فقط به آب لوله کشی (که حاوی پلاستیک های میکرو است) دسترسی دارند.
برنج از قبل پخته شده - نوعی که در کیسه های مایکروویو وجود دارد - بیشترین پلاستیک را داشت. اما مقادیر ناچیزی است.
این مطالعه می گوید که یک وعده ۱۰۰ گرمی برنج به طور معمول شامل ۳/۷ میلی گرم میکروپلاستیک در صورت عدم شستشو است اما اگر شسته شود ۲،۸ میلی گرم میکروپلاستیک دارد.
دکتر جیک اوبراین، نویسنده اصلی این مطالعه و عضو اتحاد علوم بهداشت محیط کوئینزلند نیز می گوید بالاتر بودن سطح پلاستیک در نمونه های پخته شده بیشتر به دلیل پردازش اضافی است که قبل از بسته بندی انجام می شود.
جمع آوری ، ذخیره ، جابجایی و فرآوری برنج و حتی ماشین آلات مورد نیاز برای برداشت آن عواملی هستند که طی آن ممکن است قطعات میکروپلاستیک وارد برنج شود.
این تیم تحقیقاتی همچنین دریافته است که میکروپلاستیک در میگو ، صدف و ساردین وجود دارد.
میکروپلاستیک ها حتی در لجن جامد باقیمانده در فاضلاب نیز یافته شده است.
این لجن - که به عنوان «بیوسولید» = شناخته می شود - به طور گسترده ای به عنوان کود و بهبود دهنده خاک در زمین های کشاورزی استفاده می شود. برخی از دانشمندان این سوال را مطرح کرده اند که آیا این فرآیند به معنای تبدیل خاک های کشاورزی به بستر میکروپلاستیک است یا خیر.
قرار گرفتن در معرض قطعات کوچک پلاستیک به آنچه می نوشیم یا می خوریم محدود نمی شود. تیمی از دانشگاه مک کواری در سیدنی نمونه هایی از گرد و غبار موجود در هوا را از خانه ها گرفته و در تحقیقی که اوایل ماه جاری منتشر شد نشان داد این گرد و غبار حاوی ۴۰ درصد میکروپلاستیک بود.
میکروپلاستیک به وضوح در بدن ما راه می یابد زیرا در بدن انسان یافت شده است.
دانشمندان در ایتالیا پروتکل بدون پلاستیک را در اتاق زایمان در بیمارستان تهیه کردند و سپس جفت ها را مورد بررسی قرار دادند. آنها میکروپلاستیک را نیز در آنجا پیدا کردند.
تیلور نام محقق دیگری است که مطالعه ای درباره گرد و غبار را انجام داده است. او می گوید میکروپلاستیک بیش از حد به انسان خورانده می شود.
او می گوید: این کار عاقلانه و هوشمندانه ای است که مردم در صورت امکان پلاستیک را در خانه خود کاهش دهند. آیا واقعاً به همه آن ظروف پلاستیکی غذا احتیاج داریم؟
پروفسور ایان ماسگراویو که یک سم شناس از دانشگاه آدلاید است می گوید دانستن اینکه آیا پلاستیک های کوچک برای انسان مضر است بسیار مفید است. او میگوید این قطعات میکروپلاستیکی سم هستند.
مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می دهد میکروپلاستیک ها توسط حیوانات دریایی ، از جمله پرندگان دریایی و ماهی بلعیده می شوند. به همین ترتیب مطالعاتی وجود دارد که اثرات پلاستیک ریز را بر روی موش های آزمایشگاهی گزارش می دهد ، برخی از دانشمندان معتقدند که اگر دوز به اندازه کافی بالا باشد می توانند بر تولید مثل تأثیر بگذارند.
در مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ دانشمندان آلمانی ۳۴ محصول پلاستیکی خانگی را مورد بررسی قرار دادند؛ از دمپایی و سینی میوه گرفته تا لیوان های ماست و پد های تمیز کننده. بسیاری از آنها حاوی ترکیباتی سمی بودند.
این محقق همچنین می گوید به طور کلی محیط های غبارآلود می توانند مضر باشند و الیاف - چه از یک منبع پلاستیکی و چه از طریق منبع دیگر - نیز می توانند مشکلات تنفسی ایجاد کنند.
او می گوید پلاستیک ها تأثیر عمده ای در محیط های دریایی دارند و همچنین نگران اثرات سلامتی انسان در اثر ذرات لاستیک و میکروپلاستیک است که از ساییدگی لاستیک در جاده ها ناشی می شود.
منبع: گاردین / مترجم: هیلدا حسینی خواه

هرگز از الکل، برای پاشویه نوزاد استفاده نکنید

متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان دکتر علی شریعتی فسا، گفت: برخی از افراد برای پایین آوردن تب نوزاد از الکل جهت پاشویه استفاده می کنند که این کار بسیار خطرناکی است زیرا الکل از طریق پوست جذب و وارد خون می‌شود.
کاوه کاشانی اظهار داشت: ورود الکل به خون می‌تواند سبب بروز مشکلات تنفسی و یا تشنج شود. اقدامات خودسرانه برخی خانواده ها برای کاهش تب در نوزادان و کودکان عواقب وخیمی را برای آنها رقم می‌زند و مشکلات دیگری را ایجاد می کند.
بسیاری از کودکان در سنین ۶ ماهگی تا پنج سالگی بعد از تب شدید دچار تشنج می‌شوند اما آنچه باید بدانیم این است که به دنبال تشنج اکسیژن‌رسانی به مغز مختل می‌شود و هرچقدر زمان تشنج طولانی‌تر باشد میزان اختلالات و عوارض ناشی از آن در بیمار بیشتر خواهد بود.
حدود یک درصد کودکان از هنگام تولد تا سن ۱۲ تا ۱۴ سالگی دچار بیماری صرع می‌شوند اما هر تشنجی را نمی‌توان به صرع نسبت داد جز در مواردی که بیش از دوبار تکرار شود.
به گفته وی کودکانی که صرع در آنها به طور قطعی تشخیص داده شده، باید تحت درمان دارویی قرار بگیرند البته در هر بیمار میزان دارو فرق می‌کند و بدن او به مقداری مشخص از آن دارو جواب می‌دهد.
انتخاب نوع دارویی که برای بیمار تجویز می‌شود بر اساس نوع تشنج است و تجویز داروی اشتباه، سبب وخیم تر شدن تشنج می‌شود. اطمینان از بهبودی با حداقل ۲ سال فاقد تشنج بودن حاصل می‌شود و بیماران باید دوره درمان حداقل دو ساله را طی کنند.
به گفته وی پس از گذشت ۲ تا پنج سال از آخرین تشنج و رسیدن نوار مغز بیمار به حد طبیعی، می‌توان به تدریج مصرف داروها را کاهش داد. کودک هنگام تشنج دچار اختلال سطح هوشیاری می‌شود و اطرافیان و زمان و مکان را نمی‌شناسد یا در هنگام شب در کف اتاق می افتد و یا بدنش خشک و دست و پایش کاملا شل می شود.
در این هنگام صورتش کاملا سیاه و کبود همچنین دور لب‌ها و چشم هایش سیاه می شود و در اصطلاح اکسیژن رسانی کافی انجام نمی‌شود.
در حین تشنج،کودک ممکن است کنترل ادرار و مدفوع خود را از دست بدهد یا شروع به دویدن و حرکت دایره‌ای بی هدف دور خودش در اتاق کند و یا برای چند ثانیه به طرف مقابل خیره و ارتباطش با محیط قطع شود.
به گفته وی اگر تشنج بیش از ۲ دقیقه به طول انجامد، باید سریع کودک را به اورژانس منتقل کرد.

چند راهکار برای پیشگیری از کرونا در امتحانات حضوری

یک متخصص بیماری‌های عفونی و داخلی به بیان توصیه‌هایی در خصوص پیشگیری از کرونا در امتحانات حضوری پرداخت.
بالاخره بعد از کشمکش‌های فراوان ، بعد از گذشت ۸ ماه از سال تحصیلی۹۹-۱۴۰۰ درهای مدارس به روی ۶۵۰ هزار دانش آموز پایه دوازدهمی و یک میلیون و ۱۳۵ هزار دانش آموز پایه نهمی باز می‌شود و این دانش‌آموزان به صورت حضوری و با رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی امتحان می‌دهند و از این رو در حال حاضر تنها راه حفظ سلامت دانش‌آموزان رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی قبل، بعد و حین برگزاری امتحانات و دادن آموزش‌های لازم به آن‌ها است.
جلال مجدیان، متخصص بیماری‌های عفونی و داخلی در این مورد به بیان توصیه‌هایی پرداخت و اظهار کرد: یکسری از نکات بهداشتی به مسئولین برگزاری امتحانات و معلمان مربوط می‌شود و بسیار مهم است که فاصله گذاری اجتماعی حین برگزاری امتحانات رعایت گردد و در این خصوص باید نظارت جدی صورت گیرد.
مسئولین برگزاری امتحانات در مدارس حتما باید به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که هنگام ورود دانش آموزان به مدارس تجمع صورت نگیرد و فاصله گذاری مدون در حیاط مدرسه و داخل کلاس‌ها به صورت جا نمایی انجام شود و امتحانات با جانمایی مشخص برگزار گردد تا از تجمع جلوگیری شود.
دانش آموزان به دلیل شرایط سنیشان ممکن است درک درستی از رعایت پروتکل‌های پیشگیرانه از کرونا نداشته باشند و به یکدیگر دست بدهند و فاصله مناسب را رعایت نکنند و از این رو مسئولین برگزاری امتحانات باید دقت کافی را داشته باشند.
یکسری از نکات هم به والدین مربوط می‌شود و مهمترین بحث در این خصوص استفاده از ماسک است و دانش آموزان در طول مسیر یعنی از لحظه‌ای که از خانه خارج می‌شوند تا زمانی که به خانه باز می‌گردند، حتما باید از ماسک استفاده کنند و به هیچ عنوان نباید ماسک را از روی صورتشان بردارند و والدین در این باره باید آموزش‌های لازم را به فرزندان خود بدهند.
بحث دیگری که در این خصوص اهمیت ویژه‌ای دارد این است که حتما باید از حضور دانش‌آموزان علامت دار در جلسه امتحان هر چند که جواب تستشان منفی باشد و جلوگیری شود و ما توصیه می‌کنیم این دانش‌آموزان با هماهنگی معلمان و والدین به صورت بر خط و غیر حضوری امتحان دهند، چرا که علاوه بر اینکه احتمال ناقل بی علامت بودن در کودکان و نوجوانان وجود دارد، احتمال اینکه در صورت داشتن علامت جواب تستشان منفی شود، هم وجود دارد و تست PCR لزوما رد کننده ابتلا به کرونا نیست.

هر آنچه برای شروع در جدیدترین شبکه اجتماعی باید بدانید

شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس بدون شک پدیده نوظهور و پرسر و صدای سال ۲۰۲۱ است که به شدت مخاطبان را در سراسر جهان سرگرم خود کرده‌است. اما این شبکه اجتماعی چیست و چگونه می‌توان با آن کار کرد؟ آیا فقط باید گوشی آیفون داشته باشیم یا برای اندروید هم عرضه شده‌است؟

اینها و سؤالاتی از این دست ذهن بسیاری از کاربران فضای مجازی را به خود درگیر کرده‌است. درنتیجه تصمیم گرفتیم برای ترفند این شماره اطلاعاتی اولیه از این شبکه اجتماعی محبوب به شما ارائه کنیم تا اگر خواستید به جمع سخنوران کلاب‌هاوس بپیوندید، ایده بهتری از چندوچون کار داشته باشید.

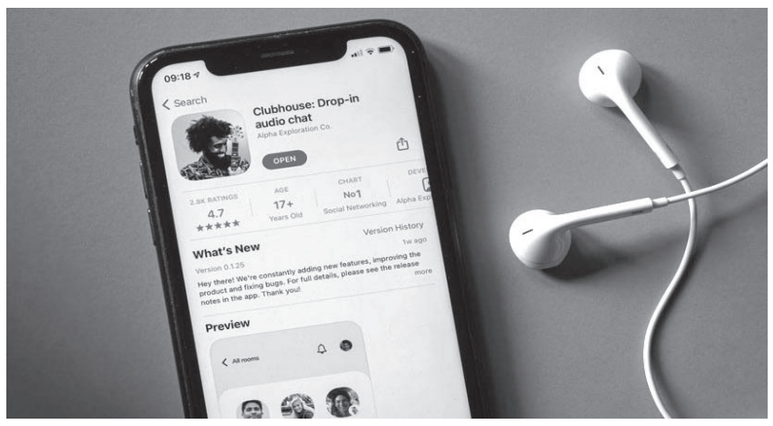
کلاب هاوس چیست و در کدام پلتفرم‌ها قابل دسترسی است؟

به صورت خلاصه می‌توان گفت که کلاب‌هاوس یک شبکه اجتماعی برای ارتباط صوتی جمعی است. در این شبکه اجتماعی افرادی به‌عنوان میزبان یک نشست حاضر خواهند بود و افراد شنونده می‌توانند درخواست مشارکت صوتی بدهند و در صورت پذیرش درخواست، سؤال خود را مطرح کنند و پاسخ بگیرند. با این حال پلتفرم‌های پشتیبانی‌کننده از این شبکه اجتماعی در ابتدای کار تنها برای سیستم‌عامل iOS عرضه شده بود ولی بعد از مدتی با افزایش محبوبیت این سیستم شاهد عرضه شدن آن برای اندروید هم هستیم. از سوی دیگر این یک شبکه اجتماعی اختصاصی برای افرادی است که به آن دعوت شده باشند. دعوتنامه‌ها به شکل joinclubhouse.com/app برای شما ارسال می‌شوند و با کلیک روی لینک ارسالی می‌توانید عضو این شبکه شوید. با این حال باید بدانید قوانین این شبکه اجتماعی به‌گونه‌ای تعریف شده‌اند که کاربر باید شماره تلفن و نام واقعی خود را وارد کند.

از سوی دیگر اگر کسی نیست که شما را دعوت کند باز هم می‌توانید قبل از ثبت‌نام در این شبکه، نام کاربری خود را در آن رزرو کنید. رزرو کردن نام می‌تواند به‌صورت مستقیم انجام شود یا از توییتر برای آن کمک بگیرید چون کاربران امکان استفاده از مشخصات ثبت شده در توییتر را نیز خواهند داشت. راهکار دیگر نیز استفاده از قسمت زندگینامه یا Bio در اینستاگرام است.

نحوه نصب نرم‌افزار

نصب نرم‌افزار روی تلفن‌های همراه درست مانند نصب هر برنامه دیگری است و با استفاده از بازارهای نرم‌افزاری مانند پلی‌استور یا اپ‌استور می‌توان به‌سادگی آن را دانلود و نصب کرد و حتی بازارهای نرم‌افزاری داخلی مانند کافه بازار نیز چنین امکانی را البته به‌عنوان نسخه غیررسمی برای شما ایجاد کرده‌اند.



نحوه استفاده

کلاب‌هاوس برای راحتی استفاده طراحی شده و این نکته در تجربه کاربری آن مشهود است. در کلاب‌هاوس مفهومی به‌نام Hallway تعریف شده که در حقیقت مانند یک راهرو برای ورود به سالن کنفرانس‌های مختلف است. در این بخش شما می‌توانید فهرستی از اتاق‌های قابل دسترسی برای گفت‌وگو را مشاهده کنید. در بالای Hallway یک منوی اصلی وجود دارد که از طریق آن می‌توانید اقدام‌های خاصی مانند جست‌وجوی اعضا یا کلمات کلیدی، ارسال دعوتنامه برای دیگر کاربران، مشاهده اتاق‌های گفت‌وگوی رزرو شده روی تقویم، مشاهده اعلان‌ها و بررسی و ویرایش پروفایل کاربری خودتان را انجام بدهید.

اتاق‌ها در کلاب‌هاوس اصل محتوای این شبکه را در خود جای می‌دهند. در پیش‌نمایش اولیه اتاق‌ها می‌توانید تعداد افراد حاضر در اتاق، حاضران برجسته، تعداد بلندگوهای فعال در اتاق و مواردی از این دست را مشاهده کنید. همچنین اگر صفحه Hallway را به سمت چپ بکشید، فهرست افراد موجود در شبکه، آنلاین بودن یا حضور و عدم حضور آنها در اتاق‌های مختلف برایتان نمایش داده خواهد شد. هر اتاق یک یا چند مالک در خود جای داده است که تشکیل‌دهندگان فضای گفت‌وگو هستند و محوریت اصلی این اتاق را تشکیل می‌دهند. دومین گروه، ناظران هستند. این افراد مانند کسانی هستند که در یک سالن کنفرانس نشسته و به سخنرانی و مراسم گوش می‌کنند. گروه سوم کسانی هستند که روی Stage یا صحنه قرار دارند و بر اساس نوبت می‌توانند در اتاق صحبت کنند. این افراد به‌نوعی بلندگوی فعال در اختیار دارند و در زیر فهرست نامشان عبارت Followed by the speakers هم دیده می‌شود که اگر روی آن کلیک کنید، می‌توانید ببینید سخنرانان فعلی چه کاربرانی را دنبال کرده‌اند. به این ترتیب ذهنیت بهتری نسبت به افراد حاضر در اتاق و ارتباطات آنها خواهید یافت.

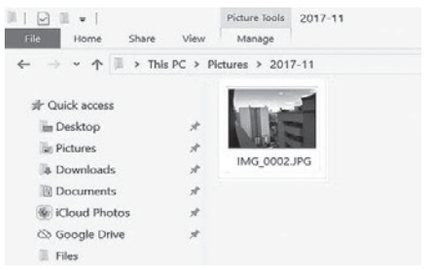
با این حال این اتاق‌ها یک موضوع بسیار مهم دارند: افراد ممکن است وارد اتاق شده یا از آن خارج شوند و برای همین نیز شاید اطلاعاتی که در نمایشگر خود می‌بینید، به‌روز نباشند و برای مثال افرادی به جلسه اضافه شده و افراد دیگری آن را ترک کرده باشند، پس برای مشاهده اطلاعات درست باید یک بار صفحه را رفرش کنید. مدیران اتاق‌ها به این موضوع با عبارت PTR(pull to refresh) اشاره می‌کنند، درنتیجه اگر در میان صحبت مدیران دیدید که از شما درخواست PTR دارند، باید صفحه خود را رفرش کنید.

عضویت در کلوب ها

کلاب‌هاوس یک شبکه اجتماعی خاص است و به شما اجازه می‌دهد درست مثل کلوب‌های فعالیت اجتماعی در کلوب‌های مختلفی عضو شوید. برای مثال اگر علاقه‌مند به مباحث فرهنگی-اجتماعی هستید، می‌توانید در کلوب‌هایی با این موضوعات عضو شوید و به این ترتیب اتاق‌ها و کاربران مرتبط با موضوعات مورد علاقه خود را مشاهده کنید. کلوب‌ها چند سطح اجازه دسترسی برای اعضا خود دارند: سطح اول کسانی هستند که کلوب را تاسیس کرده‌اند و می‌توانند برای آن مدیر مشخص کنند. در رده بعدی اعضای تایید شده کلوب قرار دارند و در پایین‌ترین سطح نیز فالوئرهای کلوب حضور خواهند داشت. در پایان باید گفت توضیح این شبکه اجتماعی در یک صفحه بسیار دشوار خواهد بود ولی با توضیحات اولیه ارائه شده می‌توانید فعالیت خود را در کلاب‌هاوس شروع کنید و در ادامه به‌تدریج مسیر مورد علاقه خود را در آن بیابید.

چند روش برای کاهش حجم فایل‌های تصویری با فرمت JPEG

عکس‌های سبک‌وزن



فایل های تصویری با فرمت JPG یا JPEG به‌دلیل پشتیبانی از طیف وسیع رنگی و حجم نسبتا پایین خود برای استفاده در دوربین‌های دیجیتال، وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی بسیار مناسب و درنتیجه پرکاربرد هستند.

هرچند وقتی که می‌خواهید چند عکس را در قالب یک ایمیل ارسال یا به یک سند متنی ورد اضافه کنید، همین حجم نسبتا اندک هم می‌تواند زیاد باشد. خوشبختانه کاربرد گسترده این فرمت به این معنی است که ابزارهای متنوعی، از جمله نرم‌افزارهای فشرده‌سازی و کاهش حجم فایل، برای کار با آنها توسعه یافته‌اند که در پلتفرم‌های مختلف قابل‌دسترسی هستند.

چرا JPEG

همان‌طور که اشاره کردیم، فرمت JPEG (یا JPG) یکی از رایج‌ترین و قدیمی‌ترین فرمت‌های به‌کاررفته برای تصاویر دیجیتال است که در اصل برای اضافه کردن تصاویر باکیفیت به کامپیوترهای متنی دهه ۸۰ میلادی توسعه پیدا کرد. در این فرمت با میانگین گرفتن از تغییرات رنگی و حذف تغییرات نامحسوس برای چشم انسان که فرآیند فشرده‌سازی شلخته نام دارد، حجم نهایی فایل کاهش می‌یابد. به‌این ترتیب می‌توان حجم فایل‌ها را صد برابر کاهش داد، هرچند این کار به کاهش بسیار محسوس کیفیت نهایی تصویر خواهد انجامید. البته در عمل با کاهش حجم تصویر تا ۲۰برابر تغییرات کیفی آن‌قدر زیاد نیستند که بتوان با چشم غیرمسلح متوجه آنها شد. همین عامل باعث شده این فرمت به یکی از پرکاربردترین انواع تصاویر دیجیتال در دنیای اینترنت که حجم پایین و کیفیت بالا از ملزومات آن هستند، تبدیل شود. برای کاهش اندازه فایل‌های تصویری JPEG روش‌های مختلفی وجود دارد که در ادامه بیشتر با آنها آشنا می‌شویم.

از Paint کمک بگیرید

نرم‌افزار نام‌آشنای Paint به‌صورت پیش‌فرض روی تمام سیستم‌های‌عامل ویندوز نصب شده و درواقع اولین تجربه بسیاری از ما در زمینه کار با نرم‌افزارهای گرافیکی به‌شمار می‌رود. این ابزار ساده و قدیمی می‌تواند به شما کمک کند به‌سادگی حجم فایل‌های تصویری را کاهش دهید. برای کاهش حجم فایل‌های JPEG کافی است در ویندوز روی عکس مورد نظر کلیک راست کرده و روی گزینه Edit کلیک کنید تا در نرم‌افزار Paint باز شود. حالا کلیدهای Ctrl و W را هم‌زمان فشار دهید یا روی آیکون Resize در نوار ابزار بالای صفحه کلیک کنید تا ابزار تغییر اندازه تصویر برای شما باز شود. در این قسمت باید روی گزینه Maintain aspect ratio کلیک کنید تا نسبت ابعادی تصویر پس از کوچک شدن به هم نخورد. حالا کافی است مقادیر موردنظر را به‌صورت پیکسل یا درصد افزایش یا کاهش پهنا و ارتفاع وارد کرده و روی OK کلیک کنید تا تغییرات شما نهایی شود. به خاطر داشته باشید اگر گزینه Maintain aspect ratio را فعال کرده باشید، نیازی به وارد کردن هر دو مقدار نیست و مثلا با کاهش ۵۰درصد ارتفاع، پهنای تصویر هم به همین میزان کاهش خواهد یافت. در نهایت روی File کلیک کرده و با انتخاب Save As تصویر جدید را با فرمت و نام مورد نظر روی سیستم ذخیره کنید.

با استفاده از مرورگر

اگر بیشتر اهل استفاده از گوشی هستید، اپلیکیشن‌هایی مثل Image Size برای آی‌اواس و Photo & Picture Resizer برای اندروید وجود دارند که رایگان و راحت می‌توانید فشرده‌سازی تصاویر JPEG را با آنها انجام دهید اما گاهی فقط می‌خواهید یک عکس را کمی کوچک کنید یا اصلا به کامپیوتر خود دسترسی ندارید و جایی هستید. در این مواقع می‌توانید از ابزارهای آنلاین ویرایش و تغییر ابعاد تصویر کمک بگیرید. وبسایت‌های بسیاری برای تغییر سایز و کیفیت فایل‌های تصویری وجود دارند که ابزار آنلاین فروشگاه معروف Shutterstock از جمله بهترین آنها به‌شمار می‌رود.

برای دسترسی به این ابزار کافی است آدرس https://www.shutterstock.com/image-resizer را در نوار آدرس مرورگر وارد کنید. در صفحه نمایش داده شده ابتدا باید فایل موردنظر را گرفته و در فضای مشخص شده رها کنید یا روی دکمه آپلود کلیک کرده و به‌صورت دستی عکس موردنظر را آپلود کنید. در سمت راست این بخش، می‌توانید ابعاد نهایی آن را از بین گزینه‌های کم، متوسط و زیاد انتخاب کنید یا به‌صورت دستی آنها را وارد کرده و ابعاد فایل نهایی را مشاهده کنید. وقتی کارتان تمام شد روی دکمه Download کلیک کنید تا نسخه‌ای از فایل با حجم موردنظر در سیستم یا گوشی شما دانلود شود. اگر به‌غیر از تغییر ابعاد تصویر نیاز به ابزارهای ویرایشی هم دارید، می‌توانید از سرویس‌های پیشرفته‌تر مثل https://www.photopea.com استفاده کنید که علاوه بر تغییر ابعاد ابزارهای ویرایشی متعددی در اختیارتان قرار می‌دهد و می‌توانید نتیجه را در فرمت‌های مختلف و با کیفیت‌های متفاوت ذخیره کنید. البته باید به این نکته هم اشاره کنیم که کار کردن با ابزارهای این‌چنین با مرورگر گوشی کار چندان راحتی نیست و برای استفاده از تمام قابلیت‌های این سرویس بهتر است از آن روی مرورگر کامپیوترهای شخصی استفاده کنید.

بهترین ویجت‌ها برای آیفون که باید امتحان کنید

اگرچه ویجت‌ها قابلیتی بودند که با سیستم عامل اندروید به دنیای سیستم عامل‌ها وارد شدند اما حالا نوبت به اپل رسیده تا این برنامک‌ها را به کاربرانش معرفی کند. ویجت‌ها برای کاربران اندروید پدیده جدیدی نیستند. اندروید از نخستین نسخه‌ها تا به امروز از ویجت‌ها پشتیبانی کرده و به واسطه همین دریچه جالبی که به روی توسعه‌دهندگان و کاربران گشوده این فرصت را به همه آن‌ها داده تا حجم بیشتری از خلاقیت را به کار بگیرند. در این میان اما اپل و سیستم عامل محبوبش برای تلفن‌های هوشمند یعنی آی‌اواس هم پس از مدت‌ها پذیرفتند که ویجت‌ها می‌توانند جذابیت ویژه‌ای به کاربران ببخشند و به همین دلیل ویجت‌ها در نسخه جدید سیستم عامل آی‌اواس هم وجود دارد.

ویجت چیست؟

ویجت‌ها در حقیقت برنامک‌هایی هستند که روی صفحه اصلی تلفن هوشمند شما قرار می‌گیرند و به شما کمک می‌کنند تا بیشترین استفاده ممکن از یک فضای اندک را داشته باشید. ویجت‌ها معمولا کارکردهای گوناگونی دارند؛ از بررسی وضعیت آب و هوا تا شمارش قدم‌های کاربران اما همه آن‌ها این مزیت را دارند که می‌توانند همه آن‌چه کاربر نیاز دارد را در یک مربع بسیار کوچک به او ارائه کنند. با این حال باید بدانید که ویجت‌ها معمولا حافظه موقت یک تلفن هوشمند را هم بیشتر از قبل می‌کنند و با وجود همه کارکردها و جذابیت‌هایی که دارند در نهایت می‌توانند عملکرد تلفن هوشمند شما را تحت تاثیر قرار دهند. حالا نوبت به آن رسیده تا با بهترین ویجت‌ها برای آیفون که باید آن‌ها را امتحان کنید، آشنا شوید. ویجت‌هایی که می‌توانند کاربرد تلفن هوشمندتان را برای همیشه دگرگون کنند.

ویجت Widgetsmith

این ویجت یکی از متفاوت‌ترین ویجت‌های سیستم عامل آی‌اواس است چراکه برخلاف بسیاری از رقبا که داده‌های اپلیکیشن‌های مشخصی را در یک چارچوب کوچک به کاربر ارائه می‌کنند در این ویجت فرصتی فراهم می‌شود تا کاربر بتواند صفحه خانگی آیفون خودش را شخصی‌سازی کند. ویجت Widgetsmith به‌عنوان یک اپلیکیشن به شما اجازه می‌دهد ده‌ها ویجت گوناگون را روی صفحه خانگی آیفون خود داشته باشید؛ از قدم شمار تا بررسی وضعیت آب و هوا. ضمن اینکه می‌توانید همه ویجت‌ها را شخصی‌سازی کنید و رنگ و ابعاد آن را هم مشخص کنید.

این ویجت با حجمی حدود ۱۹ مگابایت به صورت کاملا رایگان عرضه شده اما قابلیت‌های بیشتری هم دارد که با پرداخت آنلاین در دسترس کاربر قرار می‌گیرند.

ویجت Spark

اگر استفاده زیادی از سرویس‌های ایمیلی دارید و از سوی دیگر بررسی هر ثانیه‌ای اپلیکیشن یا صفحه اینترنتی آدرس‌های ایمیلی خود را ندارید دیگر نیازی نیست که نگران باشید. ویجت Spark همه آن‌چه نیاز دارید را برای شما تدارک دیده است. با کمک این ویجت می‌توانید جدیدترین ایمیل‌هایی که دریافت کرده‌اید را بررسی کنید و حتی برای پاسخ‌دادن به ایمیل‌ها یا آرشیوکردن آن‌ها هم وارد عمل شوید. نکته جالب‌تر این‌که این ویجت به شما اجازه می‌دهد تا تقویم روزانه خودتان را هم داشته باشید؛ به عبارت دیگر با نصب ویجت Spark یک تیر را به دو نشان می‌زنید. این ویجت با حجمی حدود ۴۴۰ مگابایت به صورت کاملا رایگان عرضه شده است.

ویجت Weather Radar Widget

کارکرد و مزیت اصلی ویجت‌ها آن است که آن‌چه اپلیکیشن‌ها در صفحه نمایش کامل ارائه می‌دهند را در یک مربع کوچک عرضه کنند و با در نظرگرفتن این نکته بسیار مهم ویجت Weather Radar Widget یکی از بهترین ویجت‌هایی است که برای آیفون عرضه شده است. این ویجت به کاربران کمک می‌کند تا رادار وضعیت آب و هوای منطقه‌ای که در آن قرار دارند را بررسی کنند. نمایش راداری به معنای آن است که فرد می‌تواند احتمال وقوع باد یا ریزش باران را براساس منطقه‌های گوناگون بررسی کند. باید بدانید که این ویجت هر ده دقیقه یک بار اطلاعات خودش را بروزرسانی می‌کند و استفاده از آن به کاربران کمک می‌کند تا نگاه متفاوتی به وضعیت آب و هوای منطقه‌ای که در آن قرار دارند، داشته باشند. این ویجت با حجمی حدود ۱۱ مگابایت به صورت کاملا رایگان عرضه شده اما قابلیت‌های بیشتری هم دارد که با پرداخت آنلاین در دسترس کاربر قرار می‌گیرند.

ویجت Castro

از شنوندگان دنیای بزرگ پادکست‌ها هستید؟ حالا نوبت آن است که ویجت Castro را امتحان کنید. این ویجت در نقش یک برنامک کوچک که روی صفحه خانگی آیفون شما می‌نشیند به کاربر اجازه می‌دهد تا راحت‌تر و سریع‌تر از همیشه به پادکست‌های مختلف دسترسی داشته باشید. به همان میزان که ابعاد این ویجت روی تلفن هوشمندتان را بزرگ‌تر کنید، این فرصت فراهم می‌شود که تنظیمات بیشتری در اختیار داشته باشید. این ویجت با حجمی حدود ۶۵ مگابایت به صورت کاملا رایگان عرضه شده اما قابلیت‌های بیشتری هم دارد که با پرداخت آنلاین در دسترس کاربر قرار می‌گیرند.

افتتاح ابر رایانه «سیمرغ»

«ابررایانه سیمرغ» با حضور محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، وحید یزدانیان رئیس پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات و احمد معتمدی رئیس دانشگاه امیرکبیر در روز جهانی ارتباطات رونمایی شد. وزیر ارتباطات در این روز از آغاز عملیات اجرایی ابررایانه‌ای قویتر به نام «مریم» (به یاد دانشمند ممتاز کشورمان مریم میرزاخانی) با ظرفیت ۱۰۰ پتافلاپس خبر داد.

رقابت بر سر هوش مصنوعی

محمدجواد آذری جهرمی در این مراسم با بیان اینکه هوش مصنوعی قدرت بلامنازع آینده دنیاست، گفت: رقابت بر سر هوش مصنوعی، رقابت بر سر کسب قدرت در قرن پیش رو است.

جهرمی، ضمن تشکر از پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات و دانشگاه امیرکبیر به‌دلیل همکاری مشترک در راه‌اندازی این پروژه مشترک گفت: راه‌اندازی ابررایانه‌ها خود یک اقتصاد است و باید ظرفیت اقتصاد دیجیتالی را در کشور افزایش داده و برای تولید از آن استفاده کنیم. وقتی ما در داخل کشور به چنین ظرفیت پردازشی نیاز داریم باید آن را عملیاتی کرده و افزایش دهیم. در حال حاضر برای پردازش‌ها، فعالان از ظرفیت‌ها و پروژه‌های بین‌المللی استفاده می‌کنند که دارای محدودیت‌های زمانی است و اولویت‌ها و درخواست‌های شرکت‌های ایرانی با تأخیر انجام می‌شود و از سوی دیگر به‌دلیل وجود تحریم‌ها، نقل و انتقال پول دشوار است و برخی از درخواست‌ها نیز به‌دلیل تحریم‌های بین‌المللی انجام نمی‌شود.

آذری جهرمی، افزود: ما به پردازش در زمینه‌های ساخت انیمیشن، گیم و نیازهای روزمره احتیاج داریم به‌عبارتی بسیاری از تولیدکنندگان محتوا به پردازش نیاز دارند و باید با مشکلات متعددی که وجود دارد از ظرفیت‌های شرکت‌های بین‌المللی استفاده کنند.

وزیر ارتباطات گفت: ابررایانه سیمرغ نیاز ضروری برای آینده ایران و جوانان ایرانی است و گام اولی است که برای آن برداشته شده ولی راه‌اندازی این ابررایانه کافی نیست و باید جلوتر حرکت کنیم. ابررایانه سیمرغ دارای ظرفیت پردازشی یک پتافلاپس است این درحالی است که ما امروز بر اساس اطلاعاتی که از طریق پرسشنامه ارائه شده به فعالان جمع‌آوری کردیم نیاز امروز پردازش در حوزه هوش مصنوعی، ۱۰ بتافلاپس است. وزیر جوان افزود: ما در چند سال اخیر رشد اعجاب‌آوری در حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات داشته‌ایم و گواهی سازمان‌های بین‌المللی شاهد این ادعاست و اثرات این رشد را هم در تمامی عرصه‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و... مشاهده می‌کنیم.

وی معتقد است دولت و حاکمیت از جوانان که در علم پیش افتاده‌اند در قانونگذاری و تأمین زیرساخت‌ها از آنان عقب مانده است و باید تلاش خود را بیشتر کرد.

به پاس قدردانی از دختران ایران

آذری جهرمی، تلاش دختران ایرانی در عرصه توسعه فناوری اطلاعات را ستود و گفت: حوزه ICT یکی از حوزه‌هایی است که نرخ مشارکت بالایی را زنان در توسعه داشته ولی کمتر دیده شده‌اند از این‌رو من به احترام تلاش آنها و در روزجهانی ارتباطات عملیات اجرایی ساخت ابررایانه بعدی کشور برای تأمین زیرساخت‌های هوش مصنوعی را اعلام می‌کنم.

وی افزود: این ابر رایانه به پاس قدردانی از دختران ایرانی در توسعه ارتباطات و فناوری اطلاعات به‌نام دانشمند ممتاز ایرانی «مریم میرزاخانی»، «مریم» نامگذاری شده و دارای ۱۰۰بتافلاپس ظرفیت خواهد بود. قرار است این ابررایانه قویتر را پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات عملیات اجرایی آن را پیگیری کرده و در یکسال آینده به سرانجام برساند و خدمات دهی را بین بخش ICT آغاز کند.

به‌گفته وزیر ارتباطات وظیفه وزارت آی‌سی‌تی تأمین اعتبارات بوده و اعتبارات این ابررایانه تأمین شده و جزو ابلاغیه سال‌جاری است. وزیر جوان درباره چندین سؤال مطرح شده در زمینه ابررایانه نیز گفت: باید به این دوستان گفت که کشور ما قطعه ساز نیست و در سند پیوست تولید داخلی هم که پیش‌بینی شده، اولویت‌های بالاتری از قطعه‌سازی در نظر گرفته شده که باید ابتدا به آن اولویت‌ها رسیدگی شود. جهرمی در ادامه افزود: این ابررایانه دارای قطعات خارجی و سیستم عامل متن باز است و هیچکس ادعایی مبنی بر اختراع چرخ از ابتدا ندارد اما برنامه نویسی، سرویس و خدمات دهی مهم است و مدیریت آن نیز در کشور صورت گرفته و درآمد خوبی برای دانشگاه محسوب می‌شود. وی درباره مبالغی که به دانشگاه امیرکبیر نیز پرداخت شده گفت: بخشی از این مبالغ صرف زیرساخت داده در دانشگاه شده هرچند معتقدم که هرچقدر برای دانشگاه‌ها هزینه شود دور ریخته نمی‌شود.

همچنین محمدجواد آذری جهرمی در این مراسم ضمن تبریک روز جهانی ارتباطات به فعالان عرصه ارتباطات و فناوری و قدردانی از تلاش‌های آنها در توسعه این عرصه گفت: آنها با بهره‌گیری از ICT بویژه در پاندمی کرونا خدمات خوبی به مردم ارائه کردند حتی در عرصه آموزش به ۱۳ میلیون دانش‌آموز، یک میلیون معلم، حدود ۴ میلیون دانشجو، نزدیک به ۱۴۰ هزار نفر استاد، حدود ۷۰ هزار نفر طلاب از طریق زیرساخت‌های توسعه داده در شبکه ملی اطلاعات و فضای مجازی خدمات ارائه شد که فعالان این عرصه زحمات بی‌نظیری را برای ارائه خدمات به این قشر کشید.

سرمایه‌گذاری ۱۰۰ میلیارد تومانی

احمد معتمدی، رئیس دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز با بیان اینکه ابررایانه «سیمرغ» با سرمایه‌گذاری ۱۰۰ میلیارد تومانی در این دانشگاه راه‌اندازی شده، گفت: این ابررایانه با سرمایه‌گذاری وزارت ارتباطات با مبلغ ۵۰ میلیارد تومان و معاونت علمی با سرمایه‌گذاری ۲۰ میلیارد تومان اجرایی شده است و بقیه هزینه را نیز دانشگاه انجام داده است. معتمدی قدرت پردازش این ابررایانه را ۵۰۰ ترافلاپس عنوان کرد و افزود: تا دو ماه آینده به یک پتافلاپس خواهد رسید و قادر به ذخیره‌سازی ۱۲۶۰ ترابایت خواهد بود. از سوی دیگر خدمات این ابررایانه در سه لایه نرم افزاری، توسعه خدمات و زیرساخت‌های ابری تعریف شده که در حوزه‌های هوش مصنوعی، مدل‌سازی و شبیه سازی‌های علمی، تصویرسازی، بازی سازی، پویانمایی، ذخیره‌سازی داده‌ها و تحلیل کلان داده‌ها و سکوی اینترنت اشیا کاربرد دارد.

رئیس دانشگاه صنعتی امیرکبیر، گفت: در حال حاضر شرکت‌های دانش بنیان پلتفرم‌های وسیعی در حوزه اینترنت اشیا و هوش مصنوعی پیاده‌سازی کرده‌اند، ولی زیرساخت‌های لازم را برای پردازش داده‌ها ندارند. این شرکت‌ها برای پردازش داده‌های خود با سیستم‌های خارجی همکاری می‌کنند که ارزبری قابل توجهی دارد.

به‌گفته معتمدی در حال حاضر کشور چین ۴۲ درصد ابررایانه دنیا را در اختیار دارد و بعد از آن کشور امریکا با سهم ۲۲.۶ درصدی در رتبه دوم قرار گرفته و کشورهای ژاپن، فرانسه و آلمان در رتبه‌های بعدی قرار دارند.

وحید یزدانیان، رئیس پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات نیز در این مراسم گفت: این ابررایانه با ظرفیت نیم پتافلاپس اقدام به ارائه سرویس‌های پردازشی برای نهادها و مراکز مختلف تحقیقاتی خواهد کرد.

وی با بیان اینکه پروژه ابررایانه سیمرغ را از یک سال و نیم قبل آغاز کردیم، افزود: در پژوهشکده فناوری اطلاعات پژوهشگاه ارتباطات و فناوری اطلاعات ما به‌صورت مشترک با دانشگاه صنعتی امیرکبیر اقدام به اجرای این پروژه کردیم. وی افزود: دانشگاه صنعتی امیرکبیر از ۱۰ سال قبل تجربه موفقی در زمینه طراحی و پیاده‌سازی ابررایانه را داشته است که این ابررایانه برای پردازش‌های کمتر از «ترافلاپس» بوده ولی در پروژه سیمرغ از آنجایی که دانش فنی این طرح در دانشگاه امیرکبیر وجود داشت، از این‌رو این طرح را به‌صورت مشترک پیاده‌سازی کردیم.

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی
حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی : لار - شهرجدید - بلوار امام رضا (ع)- جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن : ۵۲۲۴۳۸۴۴-۵۲۲۴۴۷۷۵ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی : ۳۴۳۵۵-۷۴۳۱۸
شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

هر فریب خورده ای را نمی شود سرزنش کرد

نهج الفصاحه

رسول اکرم (ص) فرمودند:
ستّة أشياء تحبط الأعمال: الإشتغال بعيوب الخلق، و قسوة القلب، و حبّ الدّنيا، و قلّة الحياء، و طول الأمل، و ظالم لا ينتهى.
شش چیز است که اعمال خوب را نابود میکند، اشتغال به عیب خلایق، سنگدلی و دنیاپرستی و بی شرمی و درازی آرزو و ستم گری که بس نکند.

اوقات شرعی به افق لار

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب‌آفتاب	اذان مغرب
بیست‌و هشتم	۴:۳۶	۶:۰۲	۱۲:۴۹	۱۹:۳۶	۱۹:۵۵

(طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– سه شنبه ۲۸/ ۰۲/ ۱۴۰۰ – ششم شوال ۱۴۴۲ – ۱۸مه ۲۰۲۱ – شماره ۱۷۱۴ –۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

اندر احوال «هک» واتس آپ چند لارستانی در روزهای اخیر

طی چند روز اخیر خبرهای مختلفی در خصوص هک واتس آپ کاربران خصوصا کاربران لارستانی در فضای مجازی به گوش می رسد. از درخواست های کد شش رقمی تا لینک های عجیب و غریب، جایزه، ماشین و... که طبق بررسی ها همگی هشداری برای کاربر می باشند که اگر به این درخواست ها جواب مثبت بدهد،علاوه بر هک احتمالی واتس آپ، خطرات دیگری نیز متوجه وی خواهد بود. جالب اینکه چه بسا لینک های ارسالی از سوی افراد نزدیک و اقوام نیز ارسال شده باشد.

چنین درخواست ها و خرابکاری ها سالیان گذشته در مجموعه پیام رسانی gmail نیز وجود داشته که کاربران با ارسال لینک هایی که بعضا حاوی مفاسد اخلاقی بوده، دیگر افراد را به فضای تخریبی مفاسد اخلاقی دعوت می نمودند و حال آنکه خود از ارسال این لینک ها به سایر کاربران اطلاعی نداشته اند.

لذا نکته اول اینکه به هیچ لینک ارسال شده در واتساپ و تلگرام اعتماد نکنید و این هشدار را به همه بدهید. این لینک ها عموما حاوی یک بدافزار است که علاوه بر آلوده کردن گوشی شما، اطلاعات شما را سرقت می‌کند.

نکته دوم اینکه کدهای اسکن QR code،و یا پیام های حاوی کد شش رقمی که برای شما از طریق موتور FACEBOOK که موتور اصلی واتس آپ می باشد را برای کسی ارسال ننموده و تنها خود از آن استفاده نمایید و همچنین دقت نمایید که کدهای ارسالی واتس آپ معمولا از طریق پیامی که با عنوان FACEBOOK بر روی گوشی شما ظاهر می شود برای شما ارسال خواهد شد.

نکته سوم فعال کردن تاییدیه دو مرحله ای را نیز که تقریبا در تمامی پیام رسان ها وجود دارد انجام دهید تا امنیت خود را بالا ببرید.

نکته چهارم این که سعی نمایید به سمت پیام رسان های ایمن داخلی بروید. خوشبختانه تعدادشان هم کم نیست. میلادلارستان علاوه بر واتس آپ از طریق دو پیام رسان سروش و ایتا که هر دو ایرانی اند با شما در ارتباط است .

درخواست رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان برای مشارکت در طرح واکسیناسیون کرونا

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان از مردم خواست تا در طرح کشوری واکسناسیون کرونا مشارکت داشته باشند.

به گزارش میلاد لارستان، بهزاد رضائی با انتشار کلیپی کوتاه با بیان اینکه برای سلامتی خود و جامعه، حتما در طرح کشوری واکسیناسیون مشارکت کنید، اظهار داشت: مرحله اول و دوم واکسیناسیون سراسری کرونای سالمندان ۸۰ سال به بالا و رنج سنی ۷۵ تا ۷۹ سال انجام شد.

وی افزود: اگر هنوز موفق به واکسیناسیون سالمندان خود نشده اید، با خودرو به نزدیکترین مرکز واکسیناسیون مراجعه تا همکاران ما واکسیناسیون را در خودروی شما انجام دهند.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، اضافه کرد: کسانی که نمی توانند از خانه خارج شوند، مراتب را به نزدیکترین مرکز واکسیناسیون اطلاع داده تا همکاران ما با مراجعه به منزل ایشان، واکسیناسیون را انجام دهند.

افزایش ۶۰ درصدی سرمایه‌گذاری در تامین و انتقال برق فارس

صنعت برق در استان فارس و جنوب کشور در سالی که گذشت با بیش از ۳۲۰ میلیارد تومان سرمایه‌گذاری و اجرای طرح های زیربنایی و بنیادین درخشید، این اقدامات با وجود تنگناهای تحریم و محدودیت های بودجه ای و همچنین مشکلات در کارزار با کرونا صورت گرفته است.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان فارس، موانع و محدودیت های تامین و انتقال برق و انرژی را یک واقعیت انکار ناپذیر دانست که کار را برای متخصصان و مهندسین سخت و دشوار می کند.

غلامرضا نصیری ، افزود: در عین حال این سختی ها و مشکلات خدشه ای در عزم آهنین خادمان ملت برای خدمت گذاری دوچندان در سال ۱۳۹۹ که به نام جهش تولید بود ایجاد نکرد و با تلاش دوچندان و سختی کوشی وصف ناپذیر از بروز هر گونه خدشه و خلل در ارائه خدمات بهینه جلوگیری به عمل آمد.

وی به سرمایه گذاری های سال گذشته در حوزه تامین و انتقال برق و انرژی در فارس و جنوب کشور اشاره و اضافه کرد : در سال ۱۳۹۹ در این حوزه بیش از ۳۲۰ میلیارد تومان سرمایه گذاری و هزینه شده است؛ در حالی که در سال ۹۸ این رقم حدود ۲۰۰ میلیارد تومان بوده است، افزایش ۶۰ درصدی سرمایه گذاری ها در حوزه تامین و انتقال برق و انرژی با وجود محدودیت های موجود بیانگر تلاش دوچندان کارکنان صدیق و خدمتگزار مردم دراین عرصه است.

نصیری، همچنین به برخی از پروژه هایی که سال گذشته در قالب پویش هر هفته الف – ب- ایران در استان فارس و جنوب کشور به بهره برداری رسیده است اشاره کرد و افزود: بهره برداری از پنج طرح تامین و انتقال برق و انرژی در استان‌های فارس و بوشهر با سرمایه‌گذاری ۶۵۱ میلیارد ریال ، افتتاح ۲ طرح نیروگاه خورشیدی و همچنین کمربند فیبر نوری بین پست‌ها و ایستگاه‌های فوق توزیع برق در استان فارس به دستور رییس جمهوری ، بهره برداری از ۲ دستگاه سامانه ۲۰ کیلوولت برق در شهرستان خفر ، بهره برداری از ۱۴ طرح تامین و انتقال برق در استان بوشهر و افتتاح پنج طرح تامین و انتقال برق و انرژی در فارس و بوشهر با سرمایه گذاری ۸۶۰ میلیارد ریالی تنها بخشی از طرح هایی است که در سال گذشته افتتاح شد و به سرانجام رسید .

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان فارس اضافه کرد : در سالی که گذشت، همزمان با هفته دولت هشت طرح تامین و انتقال برق در این استان با سرمایه گذاری یک هزار و ۴۷ میلیارد ریالی در هفته دولت به بهره برداری رسید اجرای این طرح ها گام مهمی در تثبیت جایگاه فارس برای تامین و انتقال برق مطمئن و پایدار است.

نصیری همچنین گفت: در سالی که جهش تولید نام داشت، اقدامات فنی و نصب بانک خازنی در راستای تامین برق مطمئن مصرفی مردم جنوب کشور با ضریب اطمینان بالا تحقق یافت، برآیند این اقدامات فنی ، اجرای طرح هایی در جهت بهره وری اقتصادی، برق رسانی مستمر و کاهش خاموشی ها، بهبود وضعیت ولتاژ و کاهش تلفات شبکه و تقویت و پایداری شبکه برق بوده است.

وی ادامه داد: با ۱۵۰ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری، تامین برق در جزیره خارگ واقع در آب‌های خلیج فارس پایدار شد.همچنین در سال گذشته پهنه‌های جنوب و غرب استان بوشهر به لحاظ برخورداری از ظرفیت‌های صنعتی در اولویت اجرای طرح‌های جامع تامین و انتقال برق قرار گرفت.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان فارس، ادامه داد : با تلاش نیروهای متخصص و مهندسین شرکت برق منطقه ای استان فارس در سال گذشته ترانسفورماتور جایگزین در تاسیسات حادثه دیده ایستگاه ملک مکان شیراز نصب و راه اندازی شد ، فرایند نصب و راه اندازی این ترانسفورماتور جدید دست کم ۲ ماه زمان نیاز داشت اما با تلاش شبانه روزی نیروهای عملیاتی رکورد ۱۸ روز برای این عملیات به ثبت رسیده است.

نصیری افزود: در این سال متخصصان این شرکت برای طراحی و ساخت سواسازها (سکسیونرها) در ایستگاه‌های برق فشار قوی به توان بالایی دست یافتند و در این زمینه بی نیاز از سرمایه‌گذاری و کمک متخصصان خارجی شده اند طراحی ساخت و تعویض بیش از ۹۰ بازوی کامل جداکننده ۶۶ کیلوولت در استان‌های فارس و بوشهر در سال گذشته با موفقیت انجام شد.

این مقام مسوول، در ادامه به مدیریت بار و بهره گیری از راهکارهای جایگزین مانند جابجایی و انتقال بار به ایستگاه‌های مجاور مانع اجرای برنامه خاموشی برق در شیراز اشاره کرد و با بیان اینکه بعد از وقوع حادثه آتش سوزی در ایستگاه ملک مکان شیراز موارد قابل اعتنایی از خاموشی در شیراز اعمال نشد، گفت: با ورود متخصصان و کارشناسان و اجرای برنامه مدیریت بار و همچنین بهره گیری از راهکارهای جایگزین در تامین و انتقال برق ، باعث شد تا برنامه خاموشی ناشی از صدمات این آتش سوزی در شیراز اعمال نگردد و برق مطمئن و پایدار تا کنون برای شهروندان تامین و توزیع شده است.

نصیری، همچنین به برخی از تنگناهای کرونا و موانع تحریم در سال گذشته اشاره کرد و گفت: در شرایطی که بیماری کرونا در همه جهان فراگیر شده است و به علت محدودیت فعالیت صنعتی، کاهش بار مصرف برق در همه جهان مشاهده می شود اما در استان فارس و جنوب کشور این بیماری نتوانست خللی در تولید و انتقال برق و انرژی ایجاد کند و واحدهای صنعتی نیز دراین مدت افزایش تقاضای برق برای تولید داشته اند.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان فارس با بیان اینکه استان فارس و جنوب کشور به رغم تحریم های ظالمانه و بیماری کرونا توانست جهش قابل توجهی در زمینه اجرای طرح های تامین و انتقال برق و انرژی ایجاد کند، افزود: احداث شبکه های فوق توزیع در استان فارس و جنوب کشور با افزایش سه برابری شاخصی کم نظیر در زمینه در مدار قرار گرفتن طرح های زیر ساختی است که در قالب پویش هر هفته الف- ب- ایران به نتیجه رسیده است.

نصیری به تامین و تحقق بودجه جاری شرکت برق منطقه ای استان فارس هم اشاره کرد و گفت: تلاش برای تامین رفاه و آسایش حداکثری کارکنان و تحقق بودجه جاری از جمله مواردی است که با مدیریت منابع انسانی دنبال شده و نتایج مطلوبی داشته است .

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای استان فارس ، سال تولید پشتیبانی ها و مانع زدایی ها را که به فرموده مقام معظم رهبری سال تداوم تلاش در حوزه تولید است را نیز فرصتی برای شکوفایی استعدادها ، قابلیت ها و ظرفیت های توسعه در حوزه برق و انرژی دانست که با درایت ، تعامل و هم اندیشی متخصصان این شرکت و مهندسان خدمتگزار شاهد رشد و شکوفایی این استعدادها در این سال خواهیم بود.

تولید مستند «سید لاری» همزمان با سالروز رحلت آیت العظمی سیدعبدالحسین لاری

همزمان با چهار شوال سالروز رحلت عالم مجاهد «آیت الله العظمی سید عبدالحسین نجفی لاری» مستند کوتاهی از زندگی « سید لاری» با هدف الگوسازی از این عالم مجاهد به همت مرکز آفرینش های فرهنگی هنری بسیج لارستان در سالروز ارتحال این عالم فرزانه منتشر گردید.

به گزارش میلادلارستان، امین دلخسته مسئول فرهنگی سپاه ناحیه لارستان در خصوص این مستند کوتاه، گفت: در این مستند، فتوای تحریم کالای خارجی و استفاده از کالای داخلی، عجین بودن سیاست و دیانت ایشان، تشکیل نخستین حکومت اسلامی در منطقه و مبارزه آیت‌الله سید عبدالحسین لاری با استعمار به ویژه انگلیس از مواردی است که مورد اشاره قرار گرفته که بازخوانی آنها برای جامعه امروز ضروری است.

نوسازی ناوگان راهداری اداره کل راه و شهرسازی لارستان با خرید دو دستگاه جدید

با خرید دو دستگاه ماشین آلات راهداری، نوسازی ناوگان اداره کل راه و شهرسازی لارستان در دستور کار قرار گرفت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، شبانی مدیرکل این اداره در خصوص موضوع فوق اظهار داشت: خریداری و نوسازی ماشین آلات، گامی مهم در حوزه فعالیت های راهداری این اداره کل است و کمبود امکانات و ماشین آلات همواره از چالش های جدی جهت تسریع در امر خدمت رسانی محسوب می شود .

وی گفت: از همین رو اداره کل راه و شهرسازی لارستان جهت نوسازی ناوگان راهداری و مدیریت بحران و برای پشتیبانی از مواقع ضروری و نیز حمایت از تولید ملی اقدام به خرید یک دستگاه بیل مکانیکی چرخ زنجیری از شرکت سپاهان ماشین رهیار و یک دستگاه لودر از شرکت دلتا راه ماشین از فصل اعتبارات ملی نموده است.

مروارید اندیشه

علت ورود مومنین گناهکار در جهنم

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

و محققا بسیاری از جن و انس را برای جهنم آفریدیم، چه آنکه آنها را دلهایی است بی‌ادراک و معرفت، و دیده‌هایی بی‌نور و بصیرت، و گوشهایی ناشنوای حقیقت، آنها مانند چهارپایانند بلکه بسی گمراه‌ترند، آنها همان مردمی هستند که غافل‌اند.

اعراف/۱۷۹

برزخ ها، مواقف قیامت،از عنایات خداوند بر بندگان است، بلکه بدان سبب عاقبت ایشان به آتش ختم نشود. لذا، پی در پی انسان ها را برای شفای بیماری های روحی ، از دارالشفای دیگر به دارالشفایی منتقل می نماید و چنانچه با این داروها شفا نیافتند، لاجرم « داغ نهادن» آخرین درمان خواهد بود و گریزی از دخول در آتش - که از آن به خدا پناه می بریم- نخواهد بود، البته در صورتی که هنوز امکان تصفیه شدن مانده باشد، و الا به ناچار در آتش ماندگار خواهد شد.

پس، اتش نسبت به مومنین گناهکار لطف و عنایت، و راهی به سوی جوار قرب خداوندی است و ایشانند اهل آتش شعله ور که بازگشتنشان به آتش است: وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ «بسیاری از جن و انس را برای جهنم آفریدیم»

لطایف قرآنی
برگرفته از آثار امام خمینی (ره)

مدیر کل امور عشایر فارس : اقتصاد عشایر، به پشتیبانی تولید نیاز دارد

مدیرکل امور عشایر فارس گفت: عشایر به خاطر نوع اشتغال و پایین ترین نرخ بیکاری که دارند، به نوعی در نقش پدافند اقتصادی این جامعه انکار نشدنی است و این اقتصاد نیاز به سیستم پشتیبانی تولید دارد.

روح الله بهرامی در نشست خبری گفت: عشایر به خاطر نوع اشتغال و پایین ترین نرخ بیکاری که دارند، به نوعی در نقش پدافند اقتصادی این جامعه انکار نشدنی است و این اقتصاد نیاز به سیستم پشتیبانی تولید دارد.

وی اظهار داشت: زندگی عشایری نماد اقتصاد مقاومتی و نمونه بارز تولید کالای ایرانی است و این جامعه به علت زندگی در عرصه‌های مرتعی حافظان اصلی منابع و محیط زیست و به نوعی نماد جامعه سبز بوده و به علت توانمندی تولیدی آن‌ها در امنیت غذایی و معیشت پایدار کلان و خرد کشور نقش بی دلیلی دارند.

مدیرکل امور عشایر فارس، اظهار کرد: ۶۷ درصد از مراتع استان فارس در اختیار عشایر کوچرو است، ۲۰ هزار تن گوشت قرمز که یک سوم گوشت قرمز استان است، توسط عشایر تامین می‌شود.

بهرامی با یادآوری این مطلب که به دلیل پراکنده بودن در نقاط مختلف استان، نقش پدافند غیرعامل ایفاد می‌کند افزود: عشایر یک پایگاه فرهنگی، فرهنگ اصیل ایران اسلامی هستند.

مدیرکل امور عشایر فارس، با اشاره به اینکه حرکت یا کوچ تغییر رویکرد خدمات رسانی به عشایر از تقاضا محوری و نشسته به عرضه محوری و ایستاده است افزود: برای جلوگیری از خسارت بیشتر در خشکسالی خرید تضمینی دام برای اولین بار در کشور با محوریت پشتیبانی کوچ دام و اتحادیه مرکزی انجام می‌شود.

بهرامی، اذعان داشت: مرتع عرصه معیشت و اقتصاد تولیدی عشایر است واگذاری و یا تغییر کاربری مرتع یعنی پیامدهای اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی، بنابراین با توجه به خشکسالی و کم شدن علوفه مرتعی ۱۰ هزار تن علوفه دستی به صورت نهاده‌های دام کنسانتره در اختیار عشایر قرار می‌گیرد.

به گفته بهرامی، یکی از طرح‌های مهم، طرح زنجیره تولید گوشت قرمز است که دام‌ها پروار بندی می‌شوند و وام‌های کم درصد برای این حوزه در اختیار عشایر قرار می‌گیرد.

وی گفت: ترویج انرژی‌های پاک مهمترین اولویت ماست و استفاده از پنل‌های خورشیدی نقش موثری در حفظ محیط زیست و جلوگیری از تخریب جنگل برای تامین چوب مورد نیاز عشایر دارد؛ و در حال حاضر ۴۶۰ پنل خورشیدی بین عشایر در حال توزیع است.

مدیرکل امور عشایر، اظهار داشت: زنان نیمی از جامعه عشایر تشکیل می‌دهند و باید توانمند سازی اقتصادی زنان به صورت سیستماتیک اجرا گردد، که تاکنون در استان فارس ۸۰ صندوق خرد زنان با تعداد ۲۵۰۰ نفر از زنان عشایری تحت پوشش این صندوق‌ها قرار دارند و مبلغ سه میلیاردو چهارصد میلیون تومان تسهیلات در اختیار این افراد قرار داده شده که در حوزه اشتغال خانگی، صنایع دستی و گیاهان دارویی فعالیت می‌کنند.