

۲



بررسی مسائل و مشکلات آبرسانی به بخش بیرم

۶



تولید پیشرفته‌ترین دستگاه پروتو درمانی به دست محققان ایرانی

۸



باغ نشاط لار به بخش خصوصی واگذار می‌شود ورودی کاروانسرای نو و گلشن مرمت می‌شود

۸



راه اندازی بخش دیالیز صفائی در بیمارستان امام رضا(ع) لارستان

۲ رشد ۱۲۰ درصدی شرکت های دانش بنیان در فارس

۳ فرمانده نیروی دریایی سپاه: پیشرفت جامعه ایران اسلامی با عمل به منویات رهبری محقق می‌شود

۳ سرنوشت اینترنت در دولت سیزدهم چه می‌شود؟

۸ خاطره ای از خلوص حضرت آقا از نگاه مشاور امور اهل تسنن کشور

۸ معرفی واحدهای تولیدی برتر صنایع غذایی، آرایشی و بهداشتی لارستان

قابل توجه مسئولین بهزیستی لارستان

با سپری شدن حدود پنج ماه از حضور مدیر کل بهزیستی استان، کدام یک از درخواست های چهارگانه فرماندار ویژه لارستان عملیاتی شده است؟



انتخاب شورای شهر و مسئولیت رای دهندگان

شورای شهر که در حقیقت بازوان فعال مردم شهرستان محسوب می‌شود یک پارلمان محلی است که اگر از نیروهای فعال، متدین، کارآزموده، متخصص و دلسوز فراهم آید، موجب خرسندی، امیدآفرینی، موفقیت و سربلندی جامعه خواهد شد و به عکس اگر از نیروهای ضعیف، کم توان، کم فکر و غیرفعال نشأت گیرد موجب یاس و ناامیدی در جامعه خواهد گردید. در سرمقاله های گذشته اهمیت خطیر این دوره از انتخابات شورای شهر به استحضار خوانندگان عزیز رسید. از جمله مساله احتمالی تقسیم استان و توان و قدرت چانه زنی و مطالبه گری و تامین زیرساخت های مورد لزوم شهرستان و توسعه و تعالی آن با همکاری دولت و خیرین است. که این مهم نیاز به نیروهای خبیر و کاردار و فعال دارد که بتواند کمر همت ببندد و خواسته‌های به حق مردم را جامعه عمل پیوشد. پس به هوش باشیم چنین نیروهایی را برای شورای شهر گزینش کنیم و در دغدغه‌ی خاطر عمومی را به آرامش مبدل سازیم و مسئولیت خطیر خویش را به نحو مطلوب به انجام رسانیم.

تعیین ۱۴۸ بازرسی و سربازرسی برای شهرستان لارستان



جلسه توجیهی آموزشی بازرسان و سربازرسان انتخابات شهرستان لارستان با حضور احسان طاهری و نسا خیل تاش معاونین برنامه ریزی و سیاسی فرمانداری ویژه لارستان، حجت الاسلام سید علی اصغر نمازی عضو هیات نظارت بر انتخابات شورای نگهبان لارستان، محمد جواد مظفری و عبدالمهدی قاسمی روسای جهاد کشاورزی و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی و عضو هیات بازرسی انتخابات شهرستان، در سالن شهید امامی فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات شهرستان لارستان؛ در این جلسه احسان طاهری معاون برنامه ریزی فرمانداری ویژه لارستان و رییس هیات بازرسی انتخابات شهرستان در خصوص اهمیت و برگزاری انتخاباتی قانونمند و سالم مطالبی را بیان و بر تسلط بازرسان و سربازرسان به قوانین و مقررات مربوطه تأکید نمود.

وی گفت: برای شهرستان لارستان ۱۴۸ بازرسی و سربازرسی و به ازای هر شعبه یک بازرسی و بمنظور نظارت دقیق بر عملکرد بازرسان به ازای هر ۱۵ شعبه اخذ رای یک سربازرسی تعیین گردیده است.

رییس هیات بازرسی انتخابات شهرستان لارستان اضافه کرد: همچنین یک سربازرسی ویژه از استان جهت نظارت بر عملکرد بازرسان شعب معرفی شده است.

سپس نسا خیل تاش، معاون سیاسی فرمانداری ویژه لارستان و حجت الاسلام سید علی اصغر نمازی عضو هیات نظارت بر انتخابات شورای نگهبان لارستان نیز نکاتی را به بازرسان انتخابات ۲۸ خرداد ارائه کردند. در ادامه، عبدالمهدی قاسمی دبیر هیات بازرسی بر انتخابات شهرستان و مسئول آموزش هیات بازرسی هم به تشریح وظایف و شرایط بازرسان و سربازرسان پرداخت.

در پایان هم بازرسان در این جلسه با شرح وظایف اعضای شعب، روند اخذ رای و دیگر وظایف و موارد مربوط به اعضای بازرسی و سربازرسان انتخابات آشنا شدند.

مطالعه قوانین و مقررات انتخابات و اشراف بر آنها، شناسایی شعبه اخذ رای مربوطه و آشنایی با اعضا، نظارت بر حسن اجرای تکالیف و وظایف قانونی عوامل برگزاری انتخابات در شعبه اخذ رای، تذکر به موقع تخلفات احتمالی در شعبه اخذ رای به نماینده فرماندار و پیگیری تا رفع موضوع، انعکاس به موقع تخلفات احتمالی به سربازرسان یا هیات بازرسی شهرستان و پیگیری تا رفع موضوع، نظارت دقیق و مستمر بر روند شمارش و تنظیم صورتجلسات آرا و امضای صورتجلسه شعبه، توجه و مراقبت از محیط خارج از شعبه اخذ رای و گزارش هرگونه تخلف احتمالی به سر بازرسان و هیئت بازرسی شهرستان و حضور تمام وقت در شعبه تحت نظارت طی روز اخذ رای تا پایان شمارش آرا و غیره از مهمترین وظایف بازرسان انتخابات می باشد.

گفتنی است، بر اساس مواد ۳۱ قانون انتخابات ریاست جمهوری و ۶۹ قانون انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا، وزارت کشور مأمور اجرای قانون به مسئول حسن جریان برگزاری انتخابات می‌باشد و به منظور حصول این مقصود در هر دوره از انتخابات به دستور وزیر کشور هیئت مرکزی بازرسی انتخابات در وزارت کشور تشکیل می‌شود و به همین جهت در فرمانداری ویژه لارستان نیز هیئت بازرسی انتخابات شهرستان به ریاست احسان طاهری معاون برنامه ریزی فرمانداری تشکیل گردید تا نسبت به بازرسی و کنترل جریان انتخابات بر مدار قانون برای صیانت و حفاظت از آرای مردم در انتخابات اقدام نمایند. بر همین اساس و در راستای حکم شماره ۱۸۶۲۴۰ مورخ ۲۱ بهمن ۱۳۹۹ وزیر محترم کشور و به منظور تمهید مقدمات برگزاری انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری و ششمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا، ساختار و تشکیلات هیات بازرسی انتخابات کشور برای اجرا اعلام شد.

یک روز انتخابات چندسال اثر

انتخابات در یک روز انجام میگیرد اما اثر آن در چندسال باقی میماند. در انتخابات شرکت کنید، انتخابات را متعلق به خودتان بدانید و از خدا بخواهید که شمارا هدایت کند به آنچه درست و حق است و بروید پای صندوق رای و به کسی که شایسته است رای بدهید.

رهبر انقلاب اسلامی ۱۳۰۳/۳/۶



حوادث و کشفیات

نجات گردشگران لارستانی گمشده در جنگل های بابل



۲۷ گردشگر لارستانی گمشده در جنگل های منطقه بیلاقی فیلبند بندپی غربی شهرستان بابل پس از چهار روز پیدا شدند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز مازندران، مسئول امداد و نجات هلال احمر بندپی غربی شهرستان بابل گفت: ۲۷ گردشگر شیرازی گمشده در جنگل های منطقه بیلاقی فیلبند بندپی غربی شهرستان بابل، با کمک نیروهای امدادی هلال احمر و مردم منطقه پس از چهار روز نجات یافتند. حمزه اصغرپور، با بیان اینکه گردشگران شامل ۷ خانم و ۲۰ آقا با میانگین سنی ۵۵ سال بودند افزود: گردشگران از شهرستان لارستان به این منطقه سفر کرده و به دلیل ناشنا بودن در جنگل های منطقه بیلاقی فیلبند بندپی غربی گم شدند.

۱۴ هکتار مزرعه گندم بخش درودزن مرودشت در آتش سوخت

مسئول مرکز جهاد کشاورزی بخش درودزن شهرستان مرودشت گفت: آتشسوزی ناشی از برخورد دستگاه برداشت محصول با کابل فشار قوی برق، منجر به از بین رفتن ۱۴ هکتار از محصول گندم و یک دستگاه خودروی کمباین شد. عادل امینی در این باره گفت: با توجه به فاصله زیاد این زمین های کشاورزی از نخستین ایستگاه آتش نشانی، آتش به مزارع مجاور نیز گسترش یافت. وی ادامه داد: در این حادثه و با وجود تلاش نیروهای مردمی و عملیات آتش نشانیان، حدود یکصد تن گندم از بین رفت و هشت بهره بردار این زمین های کشاورزی دچار خسارت شدند.

شهرستان مرودشت در ۴۵ کیلومتری شمال شیراز از قطب های تولید محصول استراتژیک گندم در کشور است. بخش درودزن به مرکزیت شهر رامجرد از توابع این شهرستان همجوار سد درودزن از کانون های کشاورزی است.

کاووس همتی مدیر جهاد کشاورزی مرودشت پیش از این با بیان اینکه با خشکسالی های اخیر، نزدیک به ۵۷ هزار هکتار گندم در سطح این شهرستان قابل برداشت است گفت: این شهرستان سالانه با تولید افزون بر ۲۵۰ هزار تن گندم، ۲۵ درصد گندم استان فارس را تولید می کند.

بازگشت ۶۳ زندانی به آغوش خانواده در استان فارس



۶۳ نفر از زندانیان استان فارس در آیینی با حضور رئیس سازمان زندان ها و اقدامات تأمینی و امنیتی کشور، آزاد شدند و به آغوش خانواده بازگشتند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی سازمان زندان ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، طی مراسمی این ۶۳ نفر به آغوش خانواده بازگشتند. آزادی این زندانیان با کمک خیرین و همچنین ستاد دیده انجام و نامه آزادی خود را دریافت کردند. همچنین در حاشیه این مراسم تعداد یک هزار بسته معیشتی نیز بین خانواده زندانیان نیازمند توزیع شد.

رشد ۱۲۰ درصدی شرکت های دانش بنیان در فارس



استاندار فارس گفت: میزان رشد شرکت های فن اور و دانش بنیان این استان افزون بر ۱۲۰ درصد بوده و بسیاری از محصولات آنها نیز تجاری سازی شده است. عنایت الله رحیمی، در دیدار با مدیرعامل شرکت مادر تخصصی صندوق حمایت و توسعه صنایع پیشرفته کشور در شیراز افزود: به رغم این رشد اما این شرکت ها از بنیه قوی مالی برخوردار نیستند که نیاز است در این زمینه حمایت شوند. تولیدات شرکت های دانش بنیان استان نیز از استاندارد و توانایی لازم برای رقابت با نمونه های مطرح جهانی برخوردار است. وی، با بیان اینکه در دامنه وسیعی از صنایع

نیاز کشور را تامین می کند که ضرورت دارد این بخش نیز تقویت شود. استاندار فارس، گفت: انتظار می رود با توجه به سابقه خوب استان در زمینه صنایع الکترونیک، اقدامات مطلوبی در زمینه لیزر، مازورهای خودرو و صنایع نظامی صورت گیرد. وی، با اشاره به وجود ظرفیتی مناسب در حوزه صنایع غذایی و گیاهان دارویی افزود: این موضوع می تواند در زمینه های مختلف موجب جذب سرمایه گذاری شود. برخی اقدامات در این استان در زمینه صنایع معدنی برای نخستین بار در کشور در حال خوردن است و صنایع بالا دستی و پایین دستی جای بسیاری برای سرمایه گذاری دارند که فولاد پارسارگاد از نمونه های شایان ذکر است و بعضی دستاوردها مانند تولید الکتروتود در این مجموعه برای اولین بار در کشور در فارس رخ داده است. استاندار فارس، با بیان اینکه فارس در دامنه وسیعی از صنایع مختلف دارای امکانات است افزود: گرچه از محدودیت ها نیز مطلعیم اما با این وجود با توجه به پتانسیل های موجود، آینده خوبی در زمینه های مذکور در استان پیش رو داریم و در صورت سرمایه گذاری بازگشت سرمایه به صورتی مطلوب روی خواهد داد. رحیمی، در خصوص توسعه اساسی صنایع های تک در فارس افزود: توسعه این حوزه با فکر و اندیشه و خلاقیت سر و کار دارد.

تزریق حدود ۷۲ هزار و ۶۰۰ دوز واکسن کرونا در سه شهرستان جنوب فارس



معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: تاکنون ۷۷ هزار و ۵۹۳ دوز واکسن علیه کرونا به گروه های هدف شامل کادر درمان، بیماران خاص، پاکبانان شهرداری و سالمندان بالای ۶۰ سال در شهرستان های لارستان، اوز و خنج تزریق شده است. بوحید یگانه، در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: ۱۷ هزار و ۵۵ دوز طی دو مرحله به این گروه های هدف تزریق شده که ۱۵ هزار و ۴۶۸ از این تعداد از نوع اسپوتنیک، بهارات، سینوفارم و استرازنکا بوده است. وی بیان کرد: بیشترین میزان واکسن تزریق شده مربوط به استرازنکا و در یک نوبت بوده که تاکنون ۶۰ هزار و ۹۳ دوز از این نوع واکسن در این شهرستان ها و به گروه های هدف تزریق شده است. یگانه گفت: بر این اساس تاکنون یک هزار و ۱۳۹ دوز تزریق اول اسپوتنیک، ۷۴۹ دوز نوبت دوم اسپوتنیک، ۲۰۰ دوز نوبت اول

بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: وضعیت روستای بریز لارستان و برخی مناطق دیگر با وجود شناسایی چندین مورد کروناوی هندی و انگلیسی همچنان قرمز و رو به بحرانی شدن است و البته روستای بریز که از هفته قبل قرنطینه کامل شده تا پایان این هفته همچنان این وضعیت بر آن حاکم است.

وی با اشاره به ورود کروناوی هندی و آفریقایی در برخی نقاط کشور به ویژه در مناطق جنوبی و استان هرمزگان و سرایت آن به لارستان افزود: با توجه به ارتباطات گسترده مردم شهرهای جنوبی فارس با برخی استان های همجوار و کشورهای حوزه خلیج فارس احتمال بروز موج جدید و افزایش مبتلایان در این منطقه وجود دارد. یگانه با بیان اینکه ۸۹ درصد جمعیت تحت پوشش در شهرستان های لارستان، خنج و اوز تاکنون در زمینه بیماری کووید ۱۹ غربالگری شده اند، گفت: این میزان در سه مرحله بوده است. به گفته معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان در مرحله اول طرح غربالگری ۲۶۵ هزار و ۵۶۰ نفر، در مرحله دوم ۱۹۳ هزار و ۲۱۳ و در مرحله سوم این طرح نیز ۲۵۸ هزار و ۵۱۸ نفر از جمعیت تحت پوشش علوم پزشکی لارستان غربالگری شده اند.

بر اساس اعلام دانشکده علوم پزشکی لارستان، تعداد بهبود یافتگان در سه شهرستان لارستان، اوز و خنج از آغاز بروز ویروس کرونا تاکنون ۱۱ هزار و ۴۵۱ نفر و شمار جانباختگان ناشی از کرونا در این مناطق ۲۱۳ نفر اعلام شده است.

ردیابی ملخ های صحرایی در یک میلیون هکتار از مزارع کشاورزی هرمزگان



ملخ های مهاجر و صحرایی یکی از مشکلاتی است که چند سالی است زنجیره غذایی و کشاورزی در کشور را تهدید می کند و وزارت جهاد کشاورزی به عنوان متولی در خط مقدم مبارزه با آن قرار دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، یکی از مشکلات و بحران هایی که چند سالی کشاورزی و باغداری را مخصوصا در استان های جنوبی تهدید می کند هجوم ملخ های صحرایی است، این ملخ ها که زادگاه اصلی شان شرق آفریقا بوده سواحل کشورهای سودان، جیبوتی، سومالی و اتیوپی خود را به مرزهای صحرای عربستان می رسانند و از آنجا بر اثر وزش باد و یافتن چراگاهی خوشمزه و پرمحصول ترجیح می دهند به ایران نقل مکان کنند. جنوب کشور با وجود آب و هوای گرمی که دارد اما توانسته است حجم بالایی از تولیدات کشاورزی را به خود اختصاص دهد به طوری که حدود ۲۰ درصد محصولات کشاورزی و تولیدات باغی کشور را در بر می گیرد، لذا شناخت تهدیدات کشاورزی و مقابله با آنها امری بسیار ضروری است. طی سال های ۱۳۹۷، ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹

ملخ های صحرایی هجوم گسترده ای به جنوب کشور داشته اند و بابت هجوم آنها خسارات بسیار زیادی به کشاورزان وارد شده است، در سال ۹۷ بیش از ۷۵۰ هکتار از اراضی کشاورزی استان هرمزگان تحت تاثیر آفات ملخ های صحرایی قرار گرفت و به مراتب در سال های بعد نیز با هجوم ملخ ها روبرو بودیم اما خوشبختانه ورود به موقع وزارت جهاد کشاورزی و سازمان حفظ نباتات در سال های بعد از هجوم اولیه میزان خسارت را پایین آوردند. راهکار در حال اجرا برای مبارزه با ملخ ها چه از نوع آفریقای و چه از نوع بومی دیده بانی و ردیابی است و در آن نیروهای امر با امکانات و تجهیزاتی که دارند هوشیارند تا از افزایش میزان ملخ ها در یک منطقه جلوگیری کنند. طبق اعلام سازمان حفظ نباتات کشور در سال گذشته عملیات ردیابی و دیده بانی در بیش از ۲۱ میلیون هکتار از اراضی باغی و کشاورزی کشور انجام شده است. استان هرمزگان نیز به عنوان یکی از استان های مبتلا به هجوم ملخ های مهاجر و صحرایی نیز این عملیات را انجام می دهد، سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان و مدیریت حفظ نباتات استان در سال ۹۸ عملیات مبارزه با ملخ صحرایی را در بیش از ۵۰ هزار هکتار انجام داده است و با توجه به

بررسی مسائل و مشکلات آبرسانی به بخش بیرم



مدیر امور آبفا لارستان، در جلسه ای با امام جمعه، بخشدار و اعضای شورای اسلامی بخش بیرم، مسائل مربوط به آبرسانی شهری و روستایی این بخش را مورد بررسی و تبادل نظر قرار داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شرکت آبفا استان فارس، سید عبدالمهدی میر پور سرپرست امور آبفا شهرستان لارستان با سفر به بخش بیرم، در جلساتی با امام جمعه، بخشدار و اعضای شورای شهر بیرم روند آبرسانی و مشکلات موجود در این حوزه را از نزدیک مورد بررسی قرار داد و در راستای بهبود روند آبرسانی ابراز امیدواری نمود. بنابراین گزارش، مدیر امور آبفا لارستان در این جلسات ضمن بررسی مسائل مربوط

واگذاری بیش از شش هزار اشتراک رایگان گاز به مددجویان فارس

حوزه های علمیه، امکان اقلیت های دینی، خانواده معظم شهداء، جانبازان و رزمندگان قرار گرفت. وی هزینه اجرای طرح واگذاری رایگان اشتراک گاز به خانواده های مشمول طرح در استان را بیش از ۱۴ میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال اعلام کرد و افزود: این طرح با هدف محرومیت زدایی و حمایت از مددجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی فارس اجرا شده است. مدیرعامل شرکت گاز استان فارس، گفت: مددجویان نهادهای حمایتی که تاکنون از امتیاز اشتراک گاز بهره مند نشده اند، می توانند با دریافت معرفتی نامه از نهاد مربوطه و ارائه آن به شرکت گاز از امتیاز کنتور و اشتراک رایگان استفاده کنند.



مدیرعامل شرکت گاز استان فارس اعلام کرد: ۶ هزار و ۲۶ مورد اشتراک رایگان گاز طبیعی به مددجویان تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی استان فارس در سال جاری واگذار شد. غلامعباس حسینی افزود: از این تعداد هزار و ۸۰ مورد به خانواده های تحت پوشش بهزیستی و ۴ هزار و ۹۴۶ مورد هم به مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) واگذار شده است. همچنین ۵۳۶ اشتراک رایگان در اختیار مساجد، حسینیه ها،

کمک عروس و داماد جوان گراشی به رهایی یک نفر از زندان



زوج جوان گراشی با کاهش هزینه های مراسم عقد خود یک همشهری را از زندانی شدن رهایی داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از هفت برکه، امیرحسین و عارفه دو جوان دانشجوی هستند که ۱۸ خرداد ۱۴۰۰ مراسم عقد خود را در گراش برگزار کردند. عارفه که دانشجوی پزشکی است می گوید: «با توجه به شرایط کرونا از اول تصمیم داشتیم که مراسم عقد ما به صورت خانوادگی با حضور تعدادی از اعضای خانواده و دوستان باشد و بخشی از هزینه را صرف امور خیریه کنیم». امیرحسین می گوید: «همزمان با مراسم ما یک نفر که به دلیل مهریه در آستانه زندانی شدن بود به پدرم مراجعه کرده بود. در نهایت با همفکری والدین قرار شد ۱۶ میلیون از هزینه مراسم را به این همشهری هدیه کنیم تا بخشی از بدهی اش به خاطر مهریه پرداخت شود و جلو زندانی شدن او را بگیریم. البته هدف اصلی فرهنگسازی است و این که هزینه های ازدواج را کاهش داد و بخشی از آن را برای برکت زندگی در راه کار خیر صرف کرد.» پیوند این زوج با مهریه ۱۴ سکه آغاز شده است. عارفه می گوید: «اگر قرار است تغییری در جامعه ایجاد شود باید از خود ما و تصمیمات خودمان شروع شود. بعضی از دوستانم با این موضوع مخالف بودند ولی این تصمیمی است که به آن افتخار می کنم.

مجزوز حمل سلاح ساچمه زنی تک لول مدل نیمه خودکار کالیبر ۱۲ ساخت ترکیه به شماره سلاح ۲۷۴۸۷۱۰ و شناسه مجوز ۱۲۲۲۶۱۷۲ بنام احمد عمادی فرزند ابوالفتح به شماره شناسنامه ۲۵۰۰۴۰۶۵۵۵ متولد ۱۳۷۴ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقود شده

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان»

دو هزار سی هزار پنجاه هزار ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰

WWW.MLDL.IR

milad.larestan

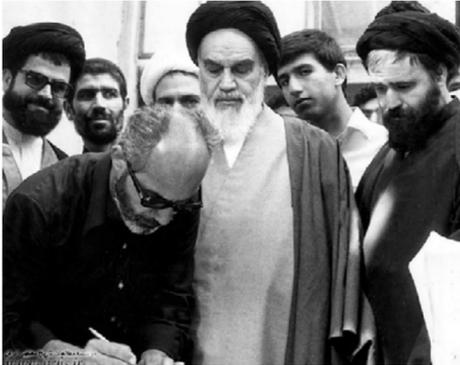
miladelarestan@gmail.com

مقابله با استخراج غیر مجاز بیت کوین در چین

وزارت انرژی استان یون نان چین اطلاعاتی منتشر کرده که طبق آن سوء استفاده و استفاده غیرمجاز از برق توسط استخراج‌کنندگان بیت کوین مورد بررسی قرار می‌گیرد و مجازات خواهند شد.

تسنیم به نقل از رویترز نوشت: سختگیری چین در مورد انرژی مجازی به جنوب غرب این کشور هم راه یافته و کمیته‌ی علیه سوءاستفاده از برق توسط معدن‌کاران بیت کوین در استان یون نان شکل گرفته است. دولت مرکزی چین علاوه بر نگرانی در مورد مقدار بالای انرژی مورد نیاز برای استخراج انرژی مجازی، نگران سرمایه‌گذاری‌های مخاطره آمیز پس از افزایش قیمت بیت کوین هم هست.

بیش از نیمی از تولید بیت کوین جهان در چین صورت می‌گیرد ولی برخی استخراج‌کنندگان به دنبال اطلاعیه مجلس چین مبنی بر محدود کردن استخراج و تجارت بیت کوین در ماه گذشته، به فکر تغییر مکان هستند. وزارت انرژی استان یون نان در اطلاعیه‌ای منتشر کرد که طبق آن سوء استفاده و استفاده غیرمجاز از برق توسط استخراج‌کنندگان بیت کوین مورد بررسی قرار می‌گیرد و مجازات خواهد شد. افزایش نظارت بر بیت کوین در یون نان، چهارمین قطب بزرگ استخراج بیت کوین در چین، به دنبال اعمال محدودیت‌ها در بسیاری مناطق دیگر صورت گرفته است. استان گینگایی در شمال غرب چین هم دستور توقف پروژه‌های استخراج ارز مجازی را صادر کرده است. مغولستان داخلی هم اقدامات خود را برای توقف استخراج ارزهای مجازی آغاز کرده و استان سیچوان در حال بررسی این صنعت است. شمار روزافزونی از معدن‌کاران ارز مجازی در چین به فکر جمع کردن کسب و کار خود از این کشور و نقل مکان به خارج از کشور هستند.



تیر تحریم کنندگان سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری با نامزدی حضرت آیت الله خامنه‌ای که با اقبال گسترده مردم مواجه شد به سنگ خورد میزان مشارکت ۹۵ درصدی مردم برای هیچ دوره ریاست جمهوری دیگر تکرار نشد. سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری پس از سه ماه از عزل ابوالحسن بنی‌صدر و شهادت «محمدعلی رجایی» دومین رئیس جمهور منتخب مردم به دست منافقین و شرایطی که ایران در جنگ تحمیلی به سر می برد، روز دهم مهرماه ۱۳۶۰ برگزار شد. امام در سومین انتخابات ریاست جمهوری پذیرفت که یکی از روحانیون نامزد انتخابات شود و آیت‌الله خامنه‌ای، امام جمعه تهران، نماینده مجلس شورای اسلامی و نماینده امام خمینی (ره) در شورای عالی دفاع، روز یکشنبه ۲۲ شهریورماه ۱۳۶۰ برای انتخابات ریاست جمهوری سوم نام‌نویسی کرد. برای اولین بار بود که یک روحانی، ۹۵ درصدی مردم برای هیچ دوره ریاست جمهوری دیگر تکرار نشد. سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری پس از سه ماه از عزل ابوالحسن بنی‌صدر و شهادت «محمدعلی رجایی» دومین رئیس جمهور منتخب مردم به دست منافقین و شرایطی که ایران در جنگ تحمیلی به سر می برد، روز دهم مهرماه ۱۳۶۰ برگزار شد. امام در سومین انتخابات ریاست جمهوری پذیرفت که یکی از روحانیون نامزد انتخابات شود و آیت‌الله خامنه‌ای، امام جمعه تهران، نماینده مجلس شورای اسلامی و نماینده امام خمینی (ره) در شورای عالی دفاع، روز یکشنبه ۲۲ شهریورماه ۱۳۶۰ برای انتخابات ریاست جمهوری سوم نام‌نویسی کرد.

تیر تحریم کنندگان انتخابات دوره سوم ریاست جمهوری، چگونه به سنگ خورد؟

خط‌کشی‌های سیاسی جریان‌های معاند با نظام مقدس جمهوری اسلامی یا همه توان خود در پی آن بودند که مردم را از شرکت در انتخابات باز دارند. در این میان سازمانی که پا را فراتر از فعالیت سیاسی گذاشت و با ترور و ایجاد رعب و وحشت سعی داشت روز انتخابات مردم در خانه‌ها بماند و از حضور در پای صندوق رای خودداری کنند، مجاهدین خلق بودند که مردم به حق نام منافقین بر آنها گذاشتند.

اما مردم با رهبری هدایتگر امام امت، بیدی نبودند که با این بادها بلرزند و حضرت امام با پیش بینی هدف شوم منافقین در پیامی خطاب به ملت ایران فرمودند: «این شرارت‌ها برای آن است که شما را از رفتن پای صندوق‌ها بترسانند»

گزینه دیگری که تیر تحریم کنندگان سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری را به سنگ زد، نامزدی آیت‌الله خامنه‌ای بود که برزند و حضرت امام با پیش بینی هدف شوم منافقین در پیامی خطاب به ملت ایران فرمودند: «این شرارت‌ها برای آن است که شما را از رفتن پای صندوق‌ها بترسانند»

تیر تحریم کنندگان سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری با نامزدی حضرت آیت الله خامنه‌ای که با اقبال گسترده مردم مواجه شد به سنگ خورد میزان مشارکت ۹۵ درصدی مردم برای هیچ دوره ریاست جمهوری دیگر تکرار نشد.

برادر منصور هادی در فهرست تبادل اسرا

در همین زمینه، «جلال الرویشان» معاون دفاعی-امنیتی نخست‌وزیر دولت نجات ملی یمن از نقش انسانی عمان از ابتدای حملات ائتلاف سعودی به یمن در فروردین‌ماه ۱۳۹۴ تا کنون قدردانی کرد. بر اساس گزارش «المسیره»، وی گفت، ائتلاف متجاوز در تلاش برای تبادل پرورنده‌های انسانی با پرورنده‌های نظامی و امنیتی است زیرا به شکست این پرونده‌ها پی برده است. الرویشان تأکید کرد، پرونده انسانی هیچ ارتباطی با موضوعات امنیتی و سیاسی ندارد، توب اکنون در زمین ائتلاف متجاوز است تا راه‌حلی را که صنعا ارائه کرده، بپذیرد. وی افزود: بازگشایی فرودگاه صنعا و بندر الحدیده موضوعاتی ضرفا انسانی هستند، ما

فرمانده نیروی دریایی سپاه: پیشرفت جامعه ایران اسلامی با عمل به منویات رهبری محقق می‌شود



فرمانده نیروی دریایی سپاه گفت: عزت، صلابت و پیشرفت جامعه با اجرای فرامین رهبر معظم انقلاب بدست می‌آید. دریادار پاسدار علیرضا تنگسیری، فرمانده نیروی دریایی سپاه در بازدید از یگان‌های موشکی این نیرو، با اشاره به نامگذاری شعار امسال توسط رهبر معظم انقلاب گفت: ما به شعار سال، بعنوان نقشه راه و یک منشور نگاه می‌کنیم و همه توان‌مان را برای تحقق پشتیبانی از تولید و کنار زدن مانع‌های آن به کار می‌گیریم تحقق مشکلات و عزت جامعه در گروی حمایت از فرامین رهبری است.

دریادار پاسدار علیرضا تنگسیری، با تأکید بر اینکه باید طرح تأمین امنیت در دریاها مردمی شود، افزود: تلاش می‌شود امسال با توسعه بسیج دریایی مردم پایه و رفع برخی مشکلات در حوضه‌های صیادی، زمینه صید و صیادی برای صیادان ارتقا داده شود. فرمانده نیروی دریایی سپاه، گفت: افتخار ما است که خادم مردم شریف ایران اسلامی هستیم، ما و ملت عزیز ایران، اعضای یک خانواده هستیم و برای عزت و زندگی شرافتمندانه این مردم هر گونه خدمتی از دستمان برآید، ارائه خواهیم داد. وی با اشاره به اینکه آمریکایی‌ها زورگو و مستکبر هستند و ثبات، امنیت و رشد اقتصادی، علمی و عزت بین المللی جمهوری اسلامی مخالف هستند، گفت: آمریکایی‌ها شهید سلیمانی عزیز ما را ناجوانمردانه ترور کردند و در معاهده‌ها

همیشه متقلب بوده‌اند و ملت‌ها و دولت‌ها را فریب داده‌اند و امروز نیز بدخواهان و دشمنان ملت ایران نمی‌خواهند مردم در انتخابات شرکت کنند؛ بنابراین مردم عزیزمان باید با بصیرت، برای حضور حداکثری در جشن تکلیف سیاسی انتخابات تلاش کنند. سردار تنگسیری، افزود: امروز عزت، رشد و بالندگی در حوزه‌های مختلف دفاعی، ساخت و تولید انبوه تجهیزات نظامی و توان بازدارندگی در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران فقط و فقط با اجرایی شدن فرامین رهبر معظم انقلاب محقق شده است.

وی به شاخص‌های تعیین شده از سوی رهبر معظم انقلاب برای تشکیل دولت اسلامی در گام دوم انقلاب اشاره کرد و افزود: با توجه به اهمیت فوق العاده دستگاہ اجرایی کشور، فردی که رییس جمهوری می‌شود باید با کفایت، با ایمان، ضد فساد، متعصب و بی عدالتی باشد، عملکردش جهادی و انقلابی و باید برای توسعه کشور به توان و ظرفیت داخلی بویژه جوانان اعتقاد داشته باشد. فرمانده نیروی دریایی سپاه، در بازدید از یگان‌های موشکی نیروی دریایی سپاه، سطح آمادگی رزمندگان دریادل مستقر در این یگان‌ها را مثبت ارزیابی کرد و گفت: آنچه موجب تحصیل موفقیت‌های ما می‌شود توکل ما به خداوند متعال است، هر چقدر ما به خداوند سبحان بیشتر توکل کنیم، خداوند هم ما را در انجام وظایف و تکالیف مان موفق می‌کند، این وعده الهی و تخلف ناپذیر است.

مخالفت گروه هفت

با تأمین بودجه واکسن کرونای کشورهای فقیر

توافق بر سر حفاظت از کره زمین



سران کشورهای عضو گروه ۷ درخواست‌ها برای اختصاص بودجه به منظور پایان دادن به کمبود واکسن کرونا در کشورهای فقیر مخالفت کردند. آنها در نشست که در منطقه کورنوال انگلیس برگزار می‌شود، با درخواست‌ها برای اختصاص میلیاردها پوند به منظور پایان دادن به کمبود واکسن کرونا در کشورهای فقیر مخالفت کردند. ثروتمندترین کشورها حتی درباره اختصاص بسته مالی گفتگو نکردند و در عوض به اختصاص تعداد دوز واکسن‌هایی متمرکز شدند که احتمال می‌رود در مجموع کمتر از ۱۰ درصد تعداد دوزهای مورد نیاز باشد. در آستانه برگزاری این اجلاس، بیش از صد مقام سابق جهان از جمله گوردون براون و تونی بلر از گروه ۷ خواستند دو سوم ۶۶ میلیارد دلار هزینه مربوط به این برنامه جهانی را بپردازد. همچنین سران گروه ۷ با طرح تخصیص منابع مالی و بودجه رسانی به پروژه‌های زیرساختی در کشورهای در حال توسعه موافقت کردند.

آگهی مناقصه

شهرداری لطیفی با استناد بند ۱ صورتجلسه شماره ۶۴ مورخ ۱۴۰۰/۱/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد عملیات **تنظیف، اصلاح، نگهداری و ایجاد فضای سبز شهر لطیفی و همچنین جمع آوری، حمل و دفن پهباشتی زباله شهری، نظیف معابر، جداول و کلیه امور مربوطه را به مدت یکسال به صورت قرارداد جمعی با اعتبار تقریبی ماهانه ۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و اعتبار تقریبی سالانه ۲۶/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی (نوبت دوم) واگذار نماید، لذا بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دعوت بعمل می‌آید شایسته است متقاضیان با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.**
الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطیفی - (ب) مهلت ارائه اسناد: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۲ (ج) شهرداری در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات مجاز و مختار است. (د) هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می‌باشد. (ه) سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱/۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.
نوبت اول چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۲۴ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۰/۰۳/۳۱
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۰۴/۱۲
تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۰۴/۱۴
مهدی حیدری - شهردار لطیفی شناسه آگهی: ۱۱۴۸۴۰۹ الف م ۲۵۹۰

سرنوشت اینترنت در دولت سیزدهم چه می‌شود؟



خارجی در پنجه واحد رعایت قوانین کشور شورای امنیت ملی به دستور این شورا فیلتر شد. **واکنش دولت آینده در برابر طرح اینترنتی مجلس** با اینکه شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها، فضای مجازی و اینترنت در دوره‌هایی که رقابت‌های انتخاباتی در حال انجام هستند، بیش از پیش مورد توجه نامزدها قرار گرفته‌اند، اما رویکرد واقعی نامزدها به سیاست‌گذاری ارتباطات و فناوری اطلاعات نه در وعده‌هایی مانند اینترنت رایگان برای اقشار کم‌درآمد یا اینترنت پرسرعت بلکه پس از انتخاب به‌عنوان رئیس قوه مجریه قابل ارزیابی است. مجلس شورای اسلامی در حال پیگیری طرحی برای «ساماندهی فضای مجازی» است که در صورت تصویب، هر یک از نامزدهایی که امروز به‌عنوان مدافع دسترسی آزاد و با سرعت خوب به اینترنت هستند، مکلف به اجرای آن خواهند شد و مشخص نیست سرنوشت وعده‌های اینترنتی آنها چه خواهد شد؟ رضا تقی‌پور، نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی و وزیر اسبق ارتباطات و فناوری اطلاعات پیش از این اعلام کرده بود این طرح پس از بررسی در کمیسیون فرهنگی، در نوبت بررسی در صحن علنی قرار دارد. بر اساس طرح «ساماندهی فضای مجازی» در صورتی که پیام‌رسان‌های اجتماعی داخلی و



لبنان الوطنیة لشؤون الاسرة

دولت نجات ملی یمن آمادگی خود را برای معامله تبادل اسرا که شامل آزادی برادر رئیس جمهور مستعفی یمن و وزیر دفاع سابق است، اعلام کرد. به نقل از خبرگزاری اسپوتنیک، عبدالقادر المرترضی، رئیس کمیته امور اسرا در دولت یمن

وعده‌های نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری درباره زیرساخت‌های ارتباطات و فناوری اطلاعات ممکن است در نگاه اول، قابل قبول باشد، سرعت بالا که به معنای پهنای باند بیشتر است و مخالفت با فیلترینگ به معنای دسترسی آزاد به اینترنت است. اما آیا رئیس آینده قوه مجریه می‌تواند وعده‌هایی را تحقق بخشد که در تضاد با طرح در حال تصویب مجلس هستند؟ فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نقش مؤثری در ایجاد ارتباط بین مسئولان و اقشار مختلف جامعه دارد و علاوه بر این، برنامه‌های نامزدهای سیزدهمین انتخابات ریاست جمهوری را نیز دسترسی‌پذیر کرده است.

نامزدهای سیزدهمین انتخابات ریاست جمهوری نه تنها از وب سایت‌های شخصی برای ارائه برنامه‌های خود استفاده می‌کنند، بلکه از ظرفیت شبکه‌های مجازی نیز غافل نبوده‌اند. اینستاگرام که در دوره‌های مختلف همواره بر لبه تیغ فیلترینگ قرار داشت، امروزه به محلی برای رقابت‌های انتخاباتی تبدیل شده تا جایی که سید ابراهیم رئیسی، رئیس قوه قضاییه و نامزد انتخابات ریاست جمهوری گفته از طریق ۲ میلیون فالوور صفحه اینستاگرامش با مردم در ارتباط است و درباره بسیاری از مسائل و موضوع‌هایی که در کانون توجه اقشار مختلف جامعه قرار دارد، از این طریق آگاه می‌شود. نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری علاوه بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام که در زمان‌های مختلف در سایه تهدید فیلترینگ قرار داشته، از سایر شبکه‌هایی که از قضا فیلتر هستند نیز استفاده می‌کنند. حضور پررنگ نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری در شبکه‌های اجتماعی مانند توئیتر و پیام‌رسان‌هایی مانند تلگرام نشان می‌دهد هر جا که مخاطب حضور دارد فضای مناسبی برای رقابت‌های انتخاباتی است، حتی اگر دسترسی آزاد به آن وجود نداشته باشد. به‌عنوان نمونه سعید جلیلی در حالی که در توئیتر برنامه‌های انتخاباتی خود را منتشر می‌کند و معتقد است فیلترینگ توئیتر توجیه ندارد، اما این شبکه

شناسایی علائم اضطراب در کودکان



اضطراب از جمله اختلالات روانی است که همه افراد در تمامی سنین ممکن است به آن دچار شوند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، در حدود ۱۷ درصد از کودکان سه تا ۱۷ ساله اختلال اضطراب تشخیص داده می‌شود.

در صورتی که والدین احساس ترس، استرس و نگرانی در کودکان خود مشاهده کنند باید این پرسش را از خود داشته باشند که آیا آنان با اختلال اضطراب روبرو هستند؟

توانایی شناسایی علائم و نشانه‌ها، اولین قدم اساسی در کمک به کودکی است که به اضطراب دچار است.

اضطراب در کودکان با چه نشانه‌هایی همراه است؟

برخی از علائم کلی که در کودکان مبتلا به اضطراب وجود دارد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ترس و نگرانی بیش از حد که اغلب به خانواده، مدرسه، دوستان یا فعالیت‌ها مربوط می‌شود.
- احساس نگرانی پیش از وقوع یک رخداد
- اعتماد به نفس و عزت نفس پایین
- علائم جسمی مانند دل درد، سردرد، دردهای عضلانی
- احساس خستگی و بیقراری
- تغییر اشتها
- عدم تمرکز
- ترس از ارتکاب اشتباه یا خجالت کشیدن

حتی اگر فردی غیر اجتماعی باشید، نداشتن دوست خوب و صمیمی برایتان آزار دهنده خواهد بود. شاید اصلی‌ترین علت احساس تنهایی نداشتن مهارت ارتباط یا توقع بالا و نادرست از دوستی‌هاست. همه نیاز به داشتن دوستی دارند که در مواقع مهم زندگی کنارشان باشد.

داشتن کسی که بتوانید درباره تمام جنبه‌های زندگی با او صحبت کنید، به سلامت روان شما کمک خواهد کرد. برای آن که با کسی دوست شوید ابتدا باید خود را بهتر شناخته و در صدد یافتن فرصت‌هایی برای ملاقات با افرادی که یک وجه اشتراک با شما دارند باشید. در کنار این مسئله اصلاح رفتارهای اشتباهتان به شما کمک بیشتری خواهد کرد.

چرا نمی‌توانیم یک دوست خوب و نزدیک داشته باشیم؟

معمولاً ۲۵ سالگی را که رد می‌کنی، پیدا کردن دوست و شکل دادن به رابطه‌های تازه کار آسانی نیست. داشتن دوست خوبی که برای همیشه کنارمان بماند به یک تلاش دو طرفه دائمی بستگی دارد. پس اگر دوروبرتان خالی است و هنگام مشکلات کسی را برای درددل کردن ندارید، باید ببینید چرا در چنین وضعیتی هستید.

فکر می‌کنی دوستی باید اتفاق بیافته

وقتی که درسمان را تمام می‌کنیم، بیشتر وقت‌ها دوستان دبیرستان یا دانشگاه پراکنده می‌شوند و بعد می‌بینیم ساختار مشخصی برای پیدا کردن دوست جدید در کار نیست. یکدفعه آدم‌های بالغ محسوب می‌شویم و باید فرصت‌ها و ساختارها را خودمان برای خودمان بسازیم. بهترین کار این است که یک استراتژی پیدا کنید که کمک کند آدم‌هایی که می‌خواهید رو پیدا کنید و با آنها دوست شوید، مثلاً رفتن به جاهایی که فکر می‌کنی آدم‌های با علائق مشابه در آجا می‌گردند.

نمی‌دونی دوست پیدا کردن هم مثل یار پیدا کردنه

فرایند دوست شدن با آدم‌های جدید خیلی شبیه یار پیدا کردن است با کسی آشنا می‌شوید که از آنها خوشتان می‌آید و یک برنامه برای دیدن دوباره می‌چینید. اما به هر دلیلی، قرار گذاشتن با دوست‌های جدید

چرا دوست خوب دیگه پیدا نمیشه؟



خیلی کمتر از آنچه که باید اتفاق می‌افتد. اما مهم این است که آن لذت مصاحبت اول رو یادت بیاید و فراتر را بگذاری.

می‌ترسی آگه سر صحبت رو باز کنی عجیب باشه

حقیقتش اگر واقعا از هر دو طرف تمایل وجود داشته باشد و نرم و لطیف سر صحبت را باز کنید، ایدا عجیب نیست! به جای اینکه نگران این باشید که ممکن است به نظر عجیب بیایید بهتر است روی این تمرکز کنید که آیا تمایلی در طرف مقابل حس می‌کنید، و آیا طرف مقابل از مصاحبت با شما لذت می‌برد یا خیر.

حواس‌ت نیست که دوست‌های تو هم دوست‌هایی شبیه خودشون دارن

اگر نمی‌دانید از کجا باید دوست جدید پیدا کنید، از آدم‌هایی شروع کنید که دوستانشان دارید و بیشتر از همه برایشان اهمیت قائل می‌شوید. سپس یک دوره‌می کوچک ترتیب دهید بعد حتی آگه هر کدوم از شما فقط یک یا دو نفر آدم جدید دعوت کند، فرصت خوبی برای دوستی‌های جدید به همه می‌دهد.

امتیاز اضافی‌اش هم این ست که حالا شما در دید دوستانتان یک حلقه وصل‌کننده‌اید، پس حتی بیشتر از قبل برای دیگران جذاب می‌شوید. هیچ‌وقت ننشستی درست فکر کنی که چی می‌خوای

باید اول به این فکر کنید که اصلا از یک ارتباط چه می‌خواهید مثلاً اگر در جمعی قرار دارید با توجه به میزبانیان ببینید جذب چه کسی می‌شوید و سپس با آنها رابطه برقرار کنید و پس

هیجانی موضوعی نیست که یک‌شبه حاصل شود. پس اگر تصور می‌کنید با احساسات خود بیگانه‌اید یا وقتی که درگیر احساسی ناخوشایند هستید، نمی‌توانید خود را مدیریت کنید، بدانید که برای تغییر نیاز به تلاش دارید. ممکن است چند ماه طول بکشد تا آرام آرام با پیشرفت در این مسیر، تغییر شما به چشم بیاید. پس ناامید نشوید و با کمک کتاب‌های تخصصی و معتبر در این زمینه یا متخصصان آموزش‌دیده به تلاش خود ادامه دهید.

۵- دست‌برد داشتن از کمال‌گرایی منفی

اگر کسی به شما بگوید کمال‌گرایی می‌تواند احساس شادمانی را کاهش دهد، چه خواهید گفت؟

کمال‌گرایی همیشه باعث کاهش احساس شادمانی نیست بلکه در موقعیت‌هایی می‌تواند حتی احساس شادمانی را افزایش دهد. کمال‌گرایی مثبت یا سازنده زمانی است که فرد در موقعیت‌های مختلف تلاش‌های کمال‌گرایانه خود را پیگیری می‌کند ولی همزمان نگرانی زیادی درباره نتیجه کار ندارد. مطالعات نشان می‌دهد این سبک کمال‌گرایی باعث کاهش احساس شادی نمی‌شود اما کمال‌گرایی منفی یا مخرب زمانی است که فرد همزمان با تلاش‌های کمال‌گرایانه، نگرانی‌های زیادی هم در خصوص کیفیت کار دارد. وقتی تلاش‌ها با این نگرانی‌ها همراه می‌شوند، آن وقت شکل مخرب به خود می‌گیرند و نه فقط احساس شادمانی را کاهش می‌دهند بلکه عوارضی جدی بر سلامت روان فرد می‌توانند به جا بگذارند.

نکته مهم

اگر فرد کمال‌گرایی هستید و همزمان نگرانی زیادی درباره کیفیت کارها دارید، توجه داشته باشید که فشار به خودتان برای این که «نباید» نگران باشید هیچ فایده‌ای ندارد. در واقع با تکرار ذهنی این که «من نباید نگران باشم» نه تنها قدم مثبتی بر نداشته‌اید که به احتمال زیاد نگرانی‌تان هم افزایش خواهد یافت. در احساسات ناخوشایند خود باشد. اگر فرد به درستی بتواند تشخیص دهد چه زمانی عصبانی، غمگین یا درگیر احساسات شده است، می‌تواند با راهکارهایی از شدت این احساسات ناخوشایند بکاهد.

۴- بهره‌بردن بیشتر از هوش هیجانی

یکی از عوامل دیگری که مطالعات، نقش آن بر احساس شادمانی دختران را تأیید کرده است، هوش هیجانی است. به صورت خیلی خلاصه می‌توان هوش هیجانی را توانایی شناخت و کنترل احساسات خود و دیگران دانست. مطالعات نشان می‌دهد هر چه فردی در هوش هیجانی توانمندتر باشد، احساس شادمانی بیشتری هم در زندگی می‌کند. شاید این موضوع به واسطه توانمندی افراد در شناخت و مدیریت احساسات ناخوشایند خود باشد. اگر فرد به درستی بتواند تشخیص دهد چه زمانی عصبانی، غمگین یا درگیر احساسات شده است، می‌تواند با راهکارهایی از شدت این احساسات ناخوشایند بکاهد.

نکته مهم

تغییر در توانمندی ما در زمینه هوش

از یک دوست می‌خواهید و در نتیجه نرفتید دنبال اینکه یک مکمل طبیعی و غریزی برای چنان شخصیتی باشید.

نمی‌دونی که دوست پیدا کردن ۹۵٪ مهارت و ۵٪ استعداد

استعداد ذاتی کمکی می‌کند؟ قیافه خوب چطور؟ معلوم است که کمک می‌کند. ولی به این ۵٪ احتیاج داری؟ خیر. اینکه از خودت یک دوست بالقوه جذاب بسازی یک مهارت است. شما می‌توانید با دقت به آرایه‌ای که از خودتان دارید، خوشبختی و سلامت عاطفی‌ات، رویاهات و هر نکته دیگری، از خودت همان آدمی را بسازی که آدم‌های مورد نظرت جلبش می‌شوند.

آدم برونگرایی نیستی و ۵۵ تا دوست صمیمی لازم نداری

عالیه! قرار نیست که آدم بزند به سیم آخر و تمام ساعت‌های بیداریش رو با دوستانش بگذرانند. یادت باشد که دوست پیدا کردن ذاتاً به فرایند تدریجی ست. این تویی که تعیین می‌کنید چه نوع زندگی اجتماعی دلت می‌خواهد. فرایند خلاق است که کاملاً بر عهده تو است، و با صرف زمان و دقت کافی، می‌توانید به هر اندازه دوست نیاز دارید، داشته باشید.

حواس‌ت نیست چه چیزهایی برای عرضه داری

خنده؟ این یکی واضح است. تو آدم‌ها رو به یک حال خوب و سرخوشی می‌رسانی، هوش و موفقیت چطور؟ می‌توانید مشکلاتی که دوستانت دارند را با استدلال و خلاقیت حل کنید. گرما و دست‌بخت خوب؟ دوستانت می‌توانند به خونه تو بیایند، و آنجا احساس آرامش، محبت، و سبزی بکنند.

سخن آخر

به طور کلی، بسیاری از مشکلات ما در نداشتن دوست صمیمی و خوب به خودمان بر می‌گردد. خیلی از ما تکلیفمان با خودمان روشن نیست و نمی‌دانیم چه می‌خواهیم. خود شناسی و خودکاوی، به شما کمک می‌کند که خودتان، علایقتان، طرز فکران و توقعاتان از یک دوست را کشف کنید و اگر هم روابط محدودی دارید، با انسان‌های درست زندگی خود آشنا شوید و دوستی‌های صمیمی‌تر و عمیق‌تری را تجربه کنید.

بهترین شهدا و عالی‌ترین مدیران

در دوران دفاع مقدس بهترین افراد خود را به میدان فرستادیم، اما پس از جنگ

بهترین افراد خود را پشت میز مدیریت نفرستادیم.

ملتی که والاترین شهدا را داشته، باید عالی‌ترین مدیران را نیز داشته باشد. مدیران

کشور باید مانند شهدای مدافع حرم پاک‌باخته باشند. مدیر نمونه کسی است که از

فرصت‌ها برای خدمت استفاده می‌کند، نه جمع‌آوری غنیمت.

راهکارهای مناسب برای رفتار با افراد بددهن و فحاش



بددهنی و بدگویی نشان دهنده ی ویژگی های شخصیتی افراد عاجز و فاسد است که در عملکرد های خود منطبق را در نظر نمی گیرند، شاید در نگاه اول بددهنی موجب آرام شدن فرد گردد اما نتایج منفی بسیاری را برای فرد به همراه می آورد.

افراد بددهن و فحاش

افراد بد دهن دارای فیلتر هیجانی نیستند و پاسخ هایشان تکانشی است . بدین معنی که بدون حساب و نسنجیده حرف می زنند و اغلب به عواقب رفتارشان نمی اندیشند. اضطراب ، افسردگی و عدم امید به زندگی، برانگیختگی بیش از حد، نگاه های تند و خشن، به هم فشردن دندان ها، ایجاد مزاحمت کردن و حالت دفاعی به خود گرفتن و دیگران را سرزنش کردن از علائم رفتاری افراد بددهن و فحاش است.این افراد شرایط را بحرانی تر می سازند و موجب آزار روحی دیگران شده، این گونه افراد غالباً نمی توانند به طور مطلوب ارتباط برقرار کنند.مهم ترین عامل در ایجاد بددهنی از میان همه موقعیت ها، صرف نظر از عوامل فیزیولوژیکی، ناکامی است. اگر فردی در رسیدن به اهداف خود یا شکست مواجه شود، ناکامی حاصل شده، احتمال پاسخ پرخاشگرانه را در او افزایش می دهد.

راهکارهای تعامل موثر با افراد بددهن و فحاش

در مقابله با افراد بددهن و فحاش؛ راهکارهای ذیل پیشنهاد می گردد:

- پیش از ناله کردن و شکوه کردن یک حقیقت بسیار مهم را یادآوری کنید؛ هیچ کسی مایل به شنیدن ناله و شکایت نیست.

ریک، و زنده استفاده می کنند. برای واژه های رکیک یک معادل مودبانه بیابید.

- از بین بردن قرینه های محیطی موثر در فراخوانی پرخاشگری
- منزوی کردن پرخاشگری و ممانعت از کامیابی آن
- ایجاد فرصت های مناسب و کانال های صحیح و مورد قبول اجتماع
- شناسایی نقاط قوت و ضعف و تکیه بر نقاط مثبت و تقویت روحیه ی آنها
- تطبیق آنها با شرایط و برقراری ارتباط موثر و بهتر با دیگران
- نصیحت و خیرخواهی : متأسفانه برخی افراد بددهن در جامعه هستند که برای تخلیه عصبانیت و ناراحتی های خود کنترل زبان را از دست داده و هر حرف زشت و ناپسندی از زبانشان خارج می شود، در این زمان است که یک دوست دلسوز و انسان فهمیده با بهترین زبان و از سر دلسوزی آن ها را از این عمل زشتشان آگاه می سازد.



مدیر عامل یک شرکت دانش بنیان، گفت: شرکت ما موفق به تولید دستگاه پرتونگار برای درمان انواع سرطان‌ها شده است که مشخصات آن کاملاً مطابق با تکنولوژی روز دنیااست. نوید موسوی، مدیرعامل یک شرکت دانش بنیان، اظهار کرد: درمان انواع مختلف بیماری سرطان یکی از دغدغه‌های اصلی بشر است. برای درمان این بیماری راه‌های مختلفی پیدا شده که مهمترین آن‌ها اشعه پرتوهای پرانرژی الکترومغناطیسی است که بهترین روش در

میوه ای برای در

امان ماندن از دیابت



مطالعه نشان می‌دهد که مصرف روزانه سیب می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۳۶ درصد کاهش دهد. محققان عادات غذایی ۷ هزار داوطلب را بررسی کردند و دریافتند، مصرف دو میوه در روز می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل قبولی کاهش دهد. نتایج تحت نظر قرار دادن بیش از ۷ هزار و ۶۰۰ داوطلب که در یک مطالعه دیابت و چاقی در استرالیا شرکت داشتند، اطلاعاتی جدید درباره لزوم مصرف روزانه سیب ارائه کرد. تیم تحقیقاتی دانشگاه ادیث کلاون در پرت استرالیا کشف کرد، افرادی که دو میوه کامل مصرف می‌کنند اما از نوشیدن آب میوه خودداری می‌کنند یک‌سوم کمتر از کسی که میوه مصرف نمی‌کند، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند.

در این مطالعه داوطلبان با مصرف انواع مختلف میوه‌ها از جمله سیب، موز، پرتقال، هلو، گلابی و آلو تحت بررسی قرار گرفتند؛ کاهش خطر فقط برای میوه‌های کامل اعمال می‌شود، یعنی فرد هر قسمت خوراکی میوه مانند پوست آن را نیز مصرف می‌کند که حاوی بخش زیادی از مواد مغذی و مواد معدنی حیاتی است.

به گفته محققان، حدود ۴۶۳ میلیون بزرگسال در سال ۲۰۱۹ با دیابت زندگی می‌کنند و انتظار می‌رود این رقم تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون نفر افزایش یابد.

تولید پیشرفته‌ترین دستگاه پرتو درمانی به دست محققان ایرانی

این دسته بندی، استفاده از شتابنده‌های خطی است. بنا به گزارش منتشر شده از بنیاد بهداشت و مشاوره جهانی، تا سال ۲۰۲۰ ممکن است ۲۰ میلیون مورد جدید سرطان در هر سال تشخیص داده شود و ۱۳ میلیون مرگ و میر اتفاق بیفتد.

از مهمترین روش‌های درمان سرطان می‌توان به جراحی، شیمی درمانی، هورمون درمانی و پرتو درمانی اشاره کرد اما روش پرتو درمانی از همه روش‌ها پیشی گرفته است. پرتو درمانی قابلیت درمان اکثر تومورهای سرطانی (solid tumor)، از جمله تومورهای بزرگ یا کوچک و حساس مثل تومور مغزی یا تومور مجاور نخاع را دارد. رادیوتراپی عبارت است از استفاده از اشعه مخصوص برای درمان تومورهای سرطانی، از بین بردن سلول‌های سرطانی و جلوگیری از رشد آنها. در واقع رادیوتراپی یا به طور مستقل یا بعد از انجام عمل جراحی سرطان و یا بعد از شیمی درمانی به عنوان مکمل بر روی بیمار انجام می‌شود.

شرکت ما موفق به تولید دستگاه پرتونگار برای درمان انواع سرطان‌ها شده است که مشخصات

آن کاملاً مطابق با تکنولوژی و امکانات به روز دنیاست.

این فعال فناوری بیان کرد: این دستگاه، جزو پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی است که تنها چهار کشور از جمله آمریکا، سوئد و اخیراً چین آن را تولید می‌کنند. ما نیز موفق به بومی سازی این دستگاه شدیم.

وی با بیان اینکه این دستگاه در مراکز رادیوتراپی درمان سرطان جهت پرتودرمانی تومورهای سرطان به کار می‌رود، افزود: کشورهای منطقه و دیگر کشورها نیاز بسیار زیادی به این دستگاه دارند اما به دلیل قیمت بالای آن، قادر به تهیه این محصول نیستند.

موسوی ادامه داد: در حال مذاکره برای نهایی شدن فروش و صادرات این محصول هستیم؛ با صادرات این دستگاه، ارز آوری خوبی خواهیم داشت.

وی تأکید کرد: این محصول به دلیل فناوری پیشرفته‌ای که دارد، از گران‌ترین تجهیزات پزشکی است. با بومی سازی این دستگاه علاوه بر تأمین نیاز کشور، هزینه‌های خرید دستگاه را تا حدود یک سوم کاهش خواهیم داد.

نشانه‌های جدی و پنهان دیابت

تشخیص زودهنگام هر نوع بیماری از جمله دیابت، به

درمان موثرتر آن کمک بسیاری می‌کند. بسیاری از نشانه‌های پنهان دیابت نوع ۱ و ۲ مشابه هستند. دیابت

نوع ۲ می‌تواند خود را آهسته‌تر نشان دهد و متوجه وجودش نشوید تا اینکه در یک آزمایش خون معمولی تشخیص داده‌شود. اما دیابت نوع ۱ می‌تواند نشانه‌هایی شبیه نوع ۲ را با سرعت و شدت بسیار نشان دهد. تشخیص زودهنگام هر نوع بیماری از جمله دیابت، به

درمان موثرتر آن کمک بسیاری می‌کند.

۱. تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار

آیا بیش از ۶ بار در روز ادرار می‌کنید؟ آیا با

تشنگی بیش از حد و غیرقابل رفع همراه است؟ این نشانه برای دیابت نوع ۱، نوع ۲، و پیش‌دیابت است.

۲. کاهش وزن بی‌دلیل

وقتی به صورت مکرر ادرار کرده و گلوکز اضافه را از بدن خارج می‌کنید، کالری‌ها را هم با آن دفع می‌کنید که این امر می‌تواند باعث کاهش کالری‌های مورد نیاز بدن برای سوخت و ساز، و در نتیجه کاهش وزن سریع شود. در واقع این نشانه در دیابت نوع ۱ رایج‌تر است.

۳. عفونت‌های پوستی و قارچی مداوم و کیودیهایی که التیام نمی‌یابند این نشانه برای دیابت نوع ۱ و نوع ۲ است.

سردی کردم ! درمان آن چیست؟



اگر با خوردن سیب زمینی دچار دل درد شدید و سردی تان شد، سبب زمینی را با مصلح هایش مانند دارچین، زنجبیل و آویشن مصرف کنید.

طبع گوشت‌ها

طبع گوشت بز، ماهی، سیرابی و قلوه سرد است. مزاج ماهی سرد وتر است و برخی از افراد با خوردن این مواد غذایی سردی می‌کنند و دل درد می‌گیرند.

برخلاف باور عموم طبع گوشت گوساله گرم وتر است، اما اگر با خوردن این نوع گوشت دل درد می‌گیرید، همراه این غذا گشنیز، سماق و مرزه نیز مصرف نمایید.

طبع گوشت‌های سرد را چگونه تبدیل کنیم؟

ماهی را با روغن کنجد یا روغن بادام شیرین بزیزد و همراه آن زنجبیل، آویشن و ادویه‌های گرم مثل فلفل مصرف نمایید. همراه با سیرابی می‌توانید گلپر، سرکه، مرزه، دارچین و زنجبیل مصرف نمایید. برای تعدیل طبع سرد قلوه روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین و زیره به آن بیافزایید و آن را کباب کنید.

از بهترین مصلح‌های گوشت بز نیز نمک، فلفل، بپاز، دارچین، زیره و خرما می‌باشد.

مصرف غذاهای طبع گرم برای چه افرادی مناسب است؟
افراد که پس از خوردن یا نوشیدن خوراکی‌هایی با طبع سرد، دچار نفخ، کمبود انرژی، درد در مفاصل، ورم، احتیاس مایعات، اسهال، درد معده می‌شوند بهتر است از غذاهای دارای طبع گرم استفاده کنند. مصرف غذاهای طبع گرم سبب افزایش انرژی، گردش خون، دفع اندام ها، گرم کردن و بهبود سردی بدن می‌شود.

و تر، است.



توت‌های سفید طبع گرم‌تر دارند، تمشک و شاه توت، دارای طبع سرد و خشک هستند. طالبی، خربزه، گرمک و حتی بادمجان طبع گرمی دارند، اما در میان این صیفی ها طبع هندوانه و کدو سرد وتر است.

بهتر است برای متعادل کردن طبع هندوانه آن را همراه با عسل میل کنید.

بهترین مصلح برای کدو نیز، زیره، نعناع، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره و نمک است.بسیاری از افراد با خوردن خیار و گوجه

دچار دل درد می‌شوند، علت این امر آن است که طبع خیار بوته‌ای سرد وتر، طبع گوجه رنگی هم سرد وتر است.

هم طبع خیار و هم طبع گوجه سرد وتر است. برای در امان ماندن از سردی مصرف گوجه و خیار و دچار دل درد نشدن می‌توانیدخیار بوته‌ای را با نمک، رازیانه، میوز، عسل یا زیره

می‌کند.

محققان به تازگی مقاله‌ای را منتشر کردند که سازوکارهای EGCG را در جلوگیری از عفونت کووید ۱۹ و سندرم‌های مختلف ناشی از آن بررسی می‌کند. آن‌ها نتایج مطالعات قبلی را با هدف تعیین سودمندی EGCG از مصرف چای سبز در پیشگیری، تسکین و درمان کووید ۱۹ بررسی کردند. یافته‌های کلیدی مطالعه آن‌ها نشان داد که EGCG Nrf ۲ در فعال کرده و آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ (ACE ۲) را که یک گیرنده سلولی برای کروناویروس و TMPRSS ۲، واسطه ورود ویروس به سلول میزبان است، را مهار می‌کند.

EGCG همچنین پروتئاز اصلی کروناویروس را غیرفعال کرده و تولید مثل ویروس را متوقف می‌کند. عملکرد آنتی اکسیدانی EGCG فعالیت و تجلی GRP ۷۸ ساکن ER را سرکوب می‌کند و می‌تواند به طور بالقوه چرخه زندگی ویروس کرونا را مهار کند. در مجموع، EGCG ممکن است قابلیت مهار عفونت کرونا، سرکوب تکثیر ویروس، کاهش توفان سیتوکین و ترومبوز و فیبروز ریه را داشته باشد.

به گفته محققان، تاکنون چنین مطالعات انسانی انجام نشده، اما ممکن است سایر کاتچین‌های موجود در چای سبز خصوصیات محافظتی مشابه EGCG از خود نشان دهند که احتمالاً در سطوح پایین‌تر است. این یافته‌ها، نیاز به مطالعات بیشتر درباره نقش EGCG در پیشگیری و درمان کووید ۱۹ را برجسته می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان

بیش از یکسال است که جهان درگیر ویروس کرونا شده و تاکنون میلیون ها نفر به این ویروس مبتلا شده و تعداد زیادی از این افراد نیز درگذشته اند. متأسفانه پژوهش ها نشان می دهد این بیماری دارای تبعات و عوارض متعددی است.

بررسی های پیشین پژوهشگران نشان می داد ویروس کرونا می تواند بر مغز نیز اثر بگذارد اما مطالعات جدید نشان می دهد علاوه بر این، ابتلا به کرونا حتی ممکن است حجم ماده خاکستری را در شبکه مغزی کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که رابطه ای قوی بین کاهش میزان ماده خاکستری در مغز و افزایش احتمال معلولیت در بیماران مبتلا به کرونا، حتی شش ماه پس از ترخیص از بیمارستان وجود دارد. به باور پژوهشگران ماده خاکستری موجود در شبکه فرونتال مغز ممکن است یک مکان اصلی برای بروز آسیب های مغزی ناشی از کرونا بوده و این سطح آسیب می تواند حتی فراتر از آسیب ناشی از مواردی حاد و جدی همچون سکته مغزی محسوب شود.

ماده خاکستری ترکیبی از دندریت ها، آکسون های بدون میلین و گلیا هستند که وظیفه پردازش اطلاعات، کنترل فعالیت عضلانی - حسی، و حافظه و احساسات را بر عهده دارد.

برای انجام این مطالعه، محققان اسکن توموگرافی کامپیوتری را در ۱۲۰ بیمار، از جمله ۵۸ فرد مبتلا به کووید ۱۹ حاد و ۶۲ نفر که به ویروس کرونا مبتلا نبوده ولی از نظر سن، جنس و بیماری های زمینه ای همسان بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

به گزارش کویاگوای دوان (Kuaikuai Duan) پژوهشگر ارشد این تیم تحقیقاتی و دانشجوی دکتری دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر در دانشکده فنی جورجیا در این رابطه گفت: دانش، نشان داده است که ساختار مغز بر عملکرد آن

بیفتد. افراد در هر دو نوع دیابت می‌توانند این نشانه را تجربه کنند، اما در نوع ۱ رایج‌تر است.

۷. خستگی مفرط

۸. احساس لرزش

یکی از نشانه‌های پنهان دیابت احساس لرزش در بدن است. وقتی قند خون تغییر می‌کند، ممکن است احساس لرزش کنید. یادتان باشد این اتفاق می‌تواند با افت یا خیزش قند خون رخ دهد. تثبیت و حفظ سطح قند خون سالم می‌تواند این نشانه را برطرف کند. این نشانه در هر دو نوع دیابت دیده می‌شود.

۹. سوزن سوزن شدن دست و پا

ظهور این نشانه می‌تواند سال‌ها طول بکشد، چرا که آسیب به عصب‌ها به مرور رخ می‌دهد. با این حال، اگر دیابت شما تشخیص داده نشده باشد و با قند خون بالا زندگی کرده باشید، می‌تواند اولین نشانه شما باشد. این نشانه در هر دو نوع دیابت دیده می‌شود.

۱۰. تاری دید

تاری دید یکی از نشانه‌های اولیه‌ای است که بسیاری از افراد نادیده می‌گیرند. اولین گام برای شما مراجعه به چشم‌پزشک و بررسی دید شما است. شاید بینایی شما به قدری تغییر کرده که قابل چشم‌پوشی باشد. در صورت عدم درمان، این تاری دید می‌تواند تبدیل به رتینوپاتی دیابتی شود که منجر به نابینایی می‌شود.

سه ماده مغذی ضروری

برای سلامت مادران

اهمیت آهن

خانم‌ها در سنین باروری نیاز جدی‌تری به مصرف آهن دارند که تأمین نشدن این نیاز موجب کم خونی می‌شود.آن‌ها باید در برنامه غذایی خود مقدار کافی خوراکی‌های سرشار از آهن را که جذب خوبی دارند، بگنجانند. آهن موجود در خوراکی‌ها به دو نوع هم و غیرهم تقسیم می‌شود. آهن هم که در گوشت و فرآورده‌های گوشتی وجود دارد، جذب بهتری دارد، اما آهن غیر هم جذب پایین‌تری دارد و در سبزی‌های سبز، لوبیا، بادام زمینی و غلات صبحانه یافت می‌شود.همزمانی مصرف ویتامین ب همراه منابع آهن غیرهم اهمیت دارد، زیرا جذب را بهبودمی‌بخشد.

اسید فولیک و بارداری

هر خانم در سن باروری باید پیش از اقدام به بارداری، به اندازه کافی اسید فولیک (ویتامین B۹) مصرف کند تا بروز ناهنجاری‌های صبی جنین پیشگیری شود. نیاز روزانه این خانم‌ها ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک است که می‌تواند توسط مکمل‌ها یا خوراکی‌های سرشار از این ویتامین مانند سبزی‌های سبز خام، دل و جگر، سیرابی و کله پاچه تأمین شود.

کلسیم

شیر، پنیر، ماست و سبزی‌های سبز را می‌توان مهم ترین منابع کلسیم دانست. امروزه بعضی از کودکان و نوجوانان به اندازه کافی در این دوران حساس کلسیم دریافت نمی‌کنند که این کمبود زمینه‌ساز کاهش فعالیت بدنی و تأثیر منفی بر سلامت استخوان‌ها می‌شود. اسید فولیک، ویتامین B12، D، B6 و ث در کنار کلسیم به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. باید توجه داشت که دختران در سنین رشد و همچنین خانم‌ها طی دوران پیش و پس از یائسگی به مقدار کافی کلسیم دریافت کنند. کاهش هورمون استروژن در خانم‌های یائسه موجب کاهش تراکم استخوانی و افزایش زمینه پوکی استخوان می‌شود. در این مرحله از زندگی، خانم‌ها هر سال ۳ درصد از توده استخوانی خود را از دست می‌دهند.

بلایي که کرونا سر مغز می آورد



شدید هستند به نسبت بیماران کرونایی بدون تب دیده می‌شود.

در خاتمه، محققان اعلام کردند که بیماری کرونا ممکن است به دلیل تب یا کمبود اکسیژن به شبکه فرونتال مغز آسیب برساند. این موضوع نشان می‌دهد که ناهنجاری‌های ماده خاکستری در ناحیه پیشانی مغز ممکن است دلیل اصلی نوسانات خلقی در بیماران کرونایی محسوب شود.

در این میان نکته قابل تاملی نیز وجود دارد که بر اساس آن می‌توان استنباط کرد که به نظر می‌رسد اکسیژن درمانی نیز میزان خطر این نوع از آسیب مغزی را در این بیماران افزایش می‌دهد ، در حالی که افرادی که اکسیژن درمانی دریافت نمی‌کنند در معرض خطر کمتری قرار دارند. علاوه بر این در بررسی شرایط مغزی افراد حاضر در این مطالعات مشخص شد، کاهش قابل توجهی در حجم ماده خاکستری در بخش‌های مختلف مغز افراد مبتلا به کرونا که دارای تب ناشی از عوارض جانبی کرونا را کاهش دهند.

طبیعت زیبایی‌های بی‌ظنظیری را برای ما به ارمغان آورده است که هر کدام از آن‌ها، جذابیت‌های فوق العاده‌ای را در بر دارند. انواع بسیار زیاد گیاهان موجود در طبیعت، موجب حیرت بسیاری از افراد و گیاه دوستان شده است.

حتما شما هم در اطراف خود شاهد جذاب‌ترین گیاهان بوده‌اید. یکی از گل‌ها و گیاهان حیرت انگیز و خیره کننده که نظر بیننده را به سمت خود جلب خواهد نمود، گل هوستا (Hosta) بوده است.

این گل نیز با ویژگی‌های منحصر بفرد و جذاب خود، محبوبیت بسیار زیادی را نزد افراد مختلف کسب نموده است.

اما از خصوصیات این گل جذاب و دیدنی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود.

مهمترین خصوصیات و ویژگی‌های گل هوستا

مهمترین خصوصیت این نوع از گل‌ها، سهولت در نگهداری و بهره برداری مناسب از آن‌ها خواهد بود.

این گل به دلیل عمر طولانی مدت نیز یکی از گل‌های محبوب شناخته شده است.

همچنین از دیگر خصوصیات در این گیاهان، می‌توان به جذابیت ظاهری و تنوع گسترده‌ی آنها نیز اشاره نمود.

اما این ویژگی‌ها و خصوصیات به همین جا ختم نشده و ویژگی‌های متمایز کننده‌ی دیگر نیز، از

آشنایی با انواع گیاهان

دور کننده حشرات

امروزه می‌توان از گیاهان دور کننده حشرات به عنوان یک سد طبیعی در برابر حشرات استفاده کرد. زیرا این گیاهان فراری دهنده حشرات فاقد ترکیبات مضر و آسیب زا برای سلامت انسان هستند. همچنین از نظر اقتصادی به صرفه بوده و به راحتی قابل دسترس هستند.

گاهی رایحه قوی و طبیعی این گیاهان باعث دفع حشرات شده و گاهی سوزاندن و دود کردن برگ‌هایشان در دفع حشرات موثر هستند. گیاهان دور کننده حشرات، گیاهانی با ترکیبات فیتوشیمیایی خاص هستند.

که با تاثیر بر روی سیستم بویایی و عصبی حشرات باعث دفع و فرار حشرات موذی از محیط خواهند شد. این ترکیبات گاهی در برگ، گل، شهد و یا رایحه گیاهان فراری دهنده حشرات وجود دارند.

بعضی گیاهان دور کننده حشرات، دارای گل و بعضی فاقد گل هستند. رایحه قوی و طبیعی بعضی از این گیاهان به صورت خود به خودی باعث دفع حشرات از محیط خواهند شد.

اما گاهی با سوزاندن و دود کردن برگ‌های این گیاهان می‌توان به دفع حشرات از محیط کمک کرد.

همچنین از بعضی گیاهان دور کننده حشرات روغنی بدست می‌آید که برای دفع حشرات موثر هستند. حشرات به عنوان بزرگ‌ترین و متنوع‌ترین جانوران از گروه بندپایان هستند که اغلب در تمام زیستگاه‌ها حضور دارند.

در فصول گرم سال حضور انواع حشرات در محیط پیرامون ما بیشتر از فصول دیگر است. وجود حشرات در محیط زندگی قطعاً باعث مزاحمت و حتی آسیب به انسان خواهند شد. استفاده مداوم از انواع سموم و آفت کش‌ها با اثر کوتاه مدت خود گاهی نه تنها تاثیری

جمله دلایل مهم انتخاب آن‌ها به شمار می‌روند.

خصوصیات ظاهری در گل هوستا

این گل‌ها دارای ظاهری فوق العاده زیبایی هستند که اغلب در فصل بهار رشد نموده و مانند بسیاری از گیاهان دیگر در فصل پاییز به خواب می‌روند.

از خصوصیات ظاهری این گیاه می‌توان به مواردی از قبیل:

سایز گیاه: این گیاه در سایزهای مختلفی موجود می‌باشد.

سایز بزرگ، متوسط و کوچک این گیاه، سهولت انتخاب را برای مصرف کنندگان در بر داشته است. سایز این گیاهان بین ۳۰ الی ۹۰ سانتی‌متر متغیر بوده که هر کدام از جذابیت قابل توجهی برخوردار خواهند بود.

بافت گیاه: یکی دیگر از حیرت انگیزترین خصوصیات ظاهری در این گیاه، برخورداری از بافت مختلف و شگفت انگیز بوده است. این گیاه دارای شکل‌های بسیار مختلفی است که هر کدام از آن‌ها زیبایی خاصی را در بر دارند.

برخی از آن‌ها دارای گوشه‌های تیز و برگ‌های پهن هستند.

و برخی دیگر نیز دارای برگ‌های کشیده و جذاب، برخی برگ‌های دیگر نیز دارای شکل قلبی بی نظیری هستند.

که بر جذابیت بسیار زیاد آن‌ها افزوده است.

برخورداری از رنگ‌برگ‌های فرو رفته، جلوه‌ای مواج

از گیاه جذاب «هوستا» چه می دانید



این گیاهان به ارمغان آورده است. رنگ گیاه: نوع رنگی بسیار زیاد این گیاهان نیز یکی دیگر از خصوصیات ظاهری جذاب، در آن‌ها به شمار می‌رود.

رنگ برگ و رنگ گل در این گیاه، محیطی خیره کننده و جذاب را برای شما به ارمغان می‌آورد.

غالباً ترکیب رنگ برگ‌ها در این گیاهان: سفید، آبی، سبز، لیمویی، ابلق و غیره بوده است. رنگ گل‌های این گیاهان نیز صورتی، بنفش و سفید است.

ترکیب رنگ سبز با رنگ کرم در اطراف آن و تیره و روشن شدن برگ‌ها، از جمله دلایل مهم محبوبیت این گیاه، به شمار می‌رود.

آپارتمان‌تان را کم‌مصرف کنید



تمیز کردن راه‌پله آپارتمان آمده‌است بخواهد نفر را حدود ۱۰۰مترمکعب اعلام کرده اما میزان مصرف هر ایرانی قریب به ۸۰درصد بیشتر از این مقدار است. با وجود این، اگر

هر یک از شهروندان در سبک زندگی و انجام برخی فعالیت‌های شخصی و روزانه بازنگری کنند، کاهش چشمگیر مصرف آب چندان هم دور از دسترس نیست.

در مجتمع‌های مسکونی که کنتور آب مشترک وجود دارد، صرفه‌جویی در مصرف آب نه تنها کمکی بزرگ برای جلوگیری از مصرف بی‌رویه آب است بلکه رفتاری اخلاقی محسوب می‌شود. هم‌زمان با

شروع تابستان و افزایش مصرف آب به کاربردی‌ترین و ساده‌ترین روش‌های اصلاح مصرف آب در آپارتمان‌های مسکونی پرداخته‌ایم.

پاکیزگی حیاط و پیاده‌رو جلو خانه اهمیت فراوانی دارد و همه اهالی ساختمان باید به این مسئله توجه کنند. اما برای تمیزکاری حیاط و پیاده‌روی جلو خانه به جای استفاده از شیلنگ آب از جارو استفاده کنید.

علاوه بر شیرهای آب داخل واحدهای مسکونی، نشی شیلنگ‌ها، اتصالات و شیرهای

امروزه می‌توان از گیاهان دور کننده حشرات به عنوان یک سد طبیعی در برابر حشرات استفاده کرد.

زیرا این گیاهان فراری دهنده حشرات فاقد کش‌ها باعث آسیب به محیط زیست و حتی باعث بروز انواع آلرژی و بیماری‌ها از جمله سرطان، آسم و… در انسان خواهند شد. یافتن گزینه‌های طبیعی همچون استفاده از گیاهان فراری دهنده حشرات برای از بین بردن انواع حشرات موذی محیط، به جای استفاده از سموم شیمیایی. می‌تواند راه کار مناسبی برای حفظ محیط زیست و سلامت انسان باشد.

چرا باید از گیاهان دور کننده حشرات در محیط زندگی استفاده کنیم؟

چطور کمپوست را جایگزین خاک

سطحی کنیم؟

ایجاد یک کمپوست اسیدی تر هم می‌توانید از پوست میوه‌ ها استفاده کنید.

بهرتر است کمپوست را پیش از استفاده بسپاید تا به ذرات ریز تبدیل شود. به طور کلی کمپوست سبک تر و کم چگال تر از خاک است و به همین دلیل قدرت جذب آب کمتری دارد چرا که از مواد پوسیده و تجزیه شده تشکیل شده است. خرد کردن آن به تراکم بیشتر کمک می‌کند. البته کمپوست لازم نیست تا حد ذرات غبار ریز شود. ریز کردن آن به اندازه ذرات کوچک شن یا ذرات معمولی خاک کافی است.

اگرچه کمپوست معمولاً به عنوان کود یا روش جانبی غنی‌ سازی خاک استفاده می‌شود، ولی نمی‌تواند کمپود برخی از مواد مغذی مهم مانند نیتروژن، پتاسیم و فسفر را جبران کند. به همین دلیل برخی توصیه می‌کنند که کمپوست با کود های مختلف ترکیب شود. پس از آماده سازی کامل کمپوست، باید یک لایه ضخیم از آن را بر روی سطح خاک ریخت تا لایه نقش خاک سطحی جدید را بازی کند. برای این کار لازم است لایه کمپوست حداقل ۱۵ سانتی متر ضخامت داشته باشد که این میزان برای رشد گیاهانی با سیستم ریشه های عمیق تر لازم است. برای گیاهانی با ریشه های عمیق تر لازم است ضخامت این لایه حداقل ۲۵ سانتی متر باشد. این ضخامت باعث می‌شود حداقل بخشی از سیستم ریشه گیاه در هنگام رشد در این بخش قرار گرفته و از مواد مغذی آن استفاده کند.

این گیاهان از جمله گیاهانی هستند که شرایط نگهداری در خارج از منزل و همچنین شرایط نگهداری در داخل منزل را در بر دارند. اگر از این گیاه در داخل منزل و در گلدان نگهداری می‌کنید، گیاهی همیشه سبز و جذاب را در بر خواهید داشت.

اما این گیاه در خارج از منزل، در فصل زمستان به خواب رفته و پس از ورود بهار، جذابیت خود را به دست می‌آورد.

این گیاه در دمای سرد، دوران استراحت و رکود نسبی را تجربه خواهد نمود.

لذا بسیاری از افراد که در این زمینه از تخصص کافی برخوردار هستند، پیشنهاد می‌کنند که: به مدت ۸ هفته شرایط دمایی ۴/۵ درجه زیر صفر را برای این گیاهان فراهم کنید تا شاهد رشد ایده‌آل آن‌ها باشید.

نکته:

این گیاهان در فصل بهار گلدهی می‌کنند. اما برگ‌های آن‌ها برای مدت زمان طولانی سبز و جذاب باقی خواهد ماند.

این گیاه در دمای سرد، برگ‌های خود را از دست می‌دهد.

اما ریشه‌ی آن سالم بوده و پس از گذراندن دوره‌ی سرما، زیبایی را به شما هدیه خواهد کرد.

در صورتی که گیاه دوره‌ی استراحت خود را طی ننماید، ضعیف شده و جذابیت قبل را از دست خواهد داد.

مجلورت پنجره‌ها

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

محیط اطراف پنجره‌ها و پشت‌بام را به‌طور مرتب بررسی کنید. شیری که چکه می‌کند سالانه حدود ۱۲ هزار لیتر آب را هدر می‌دهد.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخص خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مجلورت پنجره‌ها و پشت‌بام را به‌طور مرتب بررسی کنید. شیری که چکه می‌کند سالانه حدود ۱۲ هزار لیتر آب را هدر می‌دهد.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

اگر در آپارتمان شخصی خاصی مسئولیت آبیاری گیاهان را برعهده دارد از آب‌های مصرفی استفاده شده که مواد شوینده ندارد برای آبیاری گیاهان استفاده کند.

از نصب آبنماهایی که با سیستم آب بازیافتی و در حال گردش کار نمی‌کنند خودداری کنید.

مصرف آب کولرهای آبی بسیار زیاد است. برای کاهش مصرف کولرها حتماً آنها را در سایه قرار دهید.

خاک مناسب

همانطور که می‌دانید یکی دیگر از المان‌های بسیار مهم برای رشد گیاه، خاک آن می‌باشد. گیاه هوستا نیز مانند بسیاری از گیاهان دیگر، نیازمند خاک مناسب بوده است. اما خاک این گیاه چه خصوصیاتی را در بر خواهد داشت؟

مهمترین خاصیت خاک‌های مورد استفاده برای این نوع از گل‌ها، خاک‌هایی هستند که از زهکشی ایده‌آلی برخوردار می‌باشند. استفاده از خاک‌های غنی از مواد ارگانیک نیز می‌تواند در رشد مناسب این نوع از گیاهان تاثیر بسزایی داشته باشد.

این گیاهان نیازمند عمقی در حدود ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر هستند.

لذا در انتخاب گلدان مناسب برای کاشت این گیاهان به این موضوع دقت بسیار زیادی داشته باشید.

لازم به ذکر است که عدم برخورداری از زهکشی مناسب در این گیاهان، سبب پوسیدگی و از بین رفتن ریشه و در نتیجه از بین رفتن گیاه خواهد شد.

خاک سبک می‌تواند در رشد مطلوب و همچنین تامین سلامتی این گیاه، تاثیر شگفت انگیزی داشته باشد.

اغلب خاک باغچه بهترین و مفیدترین خاک برای رشد این گیاهان شناخته شده است.

لذا برای نگهداری از این گیاهان در گلدان، می‌توان از خاک باغچه نیز استفاده نمود.

اسطوخودوس یا لاوندِر:

گیاهی با رایحه منحصر به فرد و با رنگی زیبا که با تاثیر بر روی سیستم بویایی حشرات، آن‌ها را از محیط خانه دور می‌کند.

همچنین مالش روغن حاصل از گیاه اسطوخودوس بر بدن مانع نیش زدگی حشرات خواهد شد.

رزماری:

رایحه تند رزماری دافع قوی حشرات خواهد بود.

با کاشت گیاه رزماری درون گلدان از محیطی بدون حشره لذت ببرید.

همچنین از جوشانده این گیاه می‌توان به عنوان اسپری دافع حشرات استفاده کرد.

اکالیپتوس:

رایحه قوی، وجود ترکیبات فیتوشیمیایی در برگ‌های آن و روغن حاصله از گیاه همگی باعث شده تا اکالیپتوس جزء گیاهان دور کننده حشرات باشد. این گیاه حتی باعث مرگ لارو حشرات نیز خواهد شد.

نعنا:

نعنا با رایحه فوق العاده قوی که دارد جزء گیاهان ضد پشه معرفی شده است.

به علت سرعت رشد بالایی که دارد می‌توان درون گلدان و شرایط آپارتمانی پرورش داد.

این گیاه همچنین می‌تواند به دور کردن انواع عنکبوت و مورچه هم کمک کند.

بادرنجبویه یا فرنجمشک:

گیاهی مقاوم از خانواده نعنا که امکان رشد در محیط آپارتمانی را داراست و جزء گیاهان ضد پشه است و به حذف پشه‌ها از محیط اطراف کمک می‌کند.

آویشن لیمویی:

فشردن و یا سوزاندن برگ‌های آویشن لیمویی باعث آزادسازی رایحه‌ای در محیط خواهد شد که به فرار حشرات کمک خواهد کرد.

می‌توانید این گیاه را در پاسیو، گلدان، باغچه و تراس منزل خود پرورش دهید.

گیاهان هم به آسپیرین نیاز دارند!



Austrostipa scabra, *Microlaena stipoides* و *Rytidosperma geniculatum* را با تراکم

بسیار کمی از سالیسیلیک اسید پوشاندند.

آزمایش‌های بعدی، در مزرعای واقع در ایالت استرالیای غربی انجام شد که هر سه نمونه علف بومی، به صورت طبیعی در آنجا می‌رویند.

هنگامی که پژوهشگران، محصولات خود را با محصولات به دست آمده از بذره‌ای بدون پوشش مقایسه کردند، دریافتند که میزان بقا و رشد محصولات به دست آمده از بذره‌های روش شده، به صورت قابل توجهی بیشتر است.

پروفیسور «کینگزلی دیکسون»، از اعضای این گروه پژوهشی گفت: در حال حاضر به پژوهش‌های بیشتری نیاز است تا سالیسیلیک اسید به عنوان یک پوشش برای محافظت از سایر گونه‌های وحشی و بهبود مقاومت گیاهان بومی در برابر خشکسالی، دمای ناملایم، عوامل ترکیبات سمومند روی طیف گسترده‌تری از گیاهان آزمایش شود زیرا تاثیر ترکیبی آنها بر جوانه زدن بذر، رشد گیاه و ثبات آن می‌تواند به کارگیری موفقیت‌آمیز دانه‌ها را بهبود ببخشد.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و چهارم	۴:۲۶	۵:۵۷	۱۲:۵۳	۱۹:۴۹	۲۰:۰۸

(طول جغرافیایی: ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی: ۲۷°۴۱')

تَفَكَّرُوا فِي كَلِّ شَيْءٍ وَلَا تَفَكَّرُوا فِي ذَاتِ اللَّهِ.
در همه چیز بیندیشید ولی در ذات خدا
میبندیشید.

قلب احمق در دستان او،
زبان عاقل در قلب او قرار دارد.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودعی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۵ - ۰۲۲۴۳۷۷۰
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۲۴/۰۳/۱۴۰۰ - سوم ذی القعدة ۱۴۴۲ - ۱۴ ژوئن ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۳۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

خاطره ای از خلوص حضرت آقا از نگاه مشاور امور اهل تسنن کشور



غلامرضا طاهری فرد، فرماندار وقت لارستان، همزمان با سالروز رحلت حضرت آیت الله العظمی طریقی یادداشتی کوتاه که به میلاد لارستان ارسال نموده خاطره ای از مشاور رئیس جمهور وقت در امور اهل تسنن کشور طی دیدار با حضرت آقا ذکر نموده است:

تابستان سال ۱۳۷۷ بود، شیراز بودم و در مجموعه استانداری، تماس گرفتند از دفتر استاندار، که به دفتر وی مراجعه نمایم. به دفتر کار استاندار رفتم فرد مشخصی در آنجا بود که پس از معرفی معلوم شد آقای سید اسعد شیخ الاسلام مشاور خاتمی (رئیس جمهور وقت) در امور اهل تسنن هست و قرار بوده با علمای اهل تسنن خنج و اوز دیداری داشته باشد و در جریان مسائل و یا مشکلات آنها قرار گیرد.

وی در خلال صحبت هایش مطرح کرد که: «در سفر به مناطق مختلف هرمزگان، علمای اهل تسنن آن مناطق تأکید داشتند که در سفر به لارستان حتماً با حضرت آیت الله آیت الله الیه دیداری داشته باشم و برای من این سؤال پیش آمده که ایشان چه کسی هستند که شخصیتشان مورد توجه علمای اهل تسنن است.»

این دیدار انجام شد. صبح روز بعد باتفاق وی با ماشین فرمانداری از محور فیروزآباد بطرف لار حرکت کردیم و طبق هماهنگی که با بخشداران خنج و اوز (در آن زمان) انجام داده بودم آقای شیخ الاسلام در خنج و اوز نیز دیدارهایی با علمای اهل تسنن داشتند و مسائل و موارد مدنظرشان مطرح شد.

ذکر این نکته لازم است که در مسیر شیراز به خنج، مجالی فراهم گشت تا فارغ از جو کاری با آقای شیخ الاسلام گپ و گفتی صمیمانه داشته باشم و

باغ نشاط لار به بخش خصوصی واگذار می شود



رئیس اداره میراث فرهنگی لارستان، با بیان اینکه از سال ۱۳۸۶ زیرزمین باغ نشاط لار به موزه تبدیل شده و از سال ۱۳۹۷ اداره میراث فرهنگی در این ساختمان تاریخی استقرار یافته است، گفت: اکنون به دنبال جایجایی اداره میراث فرهنگی لارستان به صورت نشاط لار طی قرارداد bot به صورت موقت به بخش خصوصی واگذار شود. محمدابراهیم کیان، در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه در لارستان بیش از ۴۰۰ اثر تاریخی وجود دارد، اظهار داشت: این تعداد جدا از آب انبارها، خانه‌ها، عصارخانه‌ها و دیگر آثار است که در آینده با انجام بررسی‌های دقیق باستان‌شناسی، تعداد دقیق‌تر آثار مشخص می‌شود.

وی با اشاره به اینکه میراث فرهنگی از سال ۱۳۸۰ در لارستان مستقر شده است و از آن زمان که خنج، گراش و اوز جزو محدوده لارستان بوده اند، افزود: تاکنون حدود ۲۵۰ اثر در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لارستان، به ثبت معنوی چند اثر از این خطه در فهرست ثبت معنوی اشاره و تصریح کرد: در زمینه ثبت معنوی، ۱۱ اثر به ثبت رسیده که عبارتند از سینه زنی سنتی لاری، مهپاوه، چهارشنبه آخر صفر در لارستان، مراسم رضائی، خرمن کوبی گابوست، کلاه‌کئی لطیفی، شمشیریازی خور، مهارت تهیه مسقطی در لارستان، آیین شب برات، مراسم سر کله آو، مراسم رخت پوشی داماد است.

این مسئول از تهیه و تنظیم چندین پرونده ثبت آثار تاریخی و فرهنگی و معنوی لارستان و ارسال آن به استان خبر داد و خاطر نشان کرد: با توجه به وضعیت کرونا در کشور، روند آن کمی زمان بر شده است. وی در خصوص مزیت‌های ثبت آثار

مروارید اندیشه

و امریت ادا

ریت و...

امر بین الامرین، یعنی موجودات ممکن دارای تاثیر هستند، ولی نه مستقل، و آن‌ها فاعلیت و علیت و تأثیر دارند، ولی نه مستقل و خود مدار، و در دار هستی هیچ فاعل مستقلی به غیر خداوند متعال وجود ندارد و دیگر موجودات همان گونه که در وجود مستقل نیستند، بلکه وابستگی محض بوده، و وجودشان عین فقر و تعلق و ارتباط محض و نداری است، در صفات و آثار و افعال نیز چنین هستند و چنانچه پیش از این استدلال نمودیم با آنکه دارای صفات و آثار و افعالی هستند، در هیچ یک از آن‌ها استقلال ندارند.

پس، هر کس این حقیقت را بشناسد که ممکن ربط محض است، می‌داند فعل هر ممکن با آنکه فعل اوست، فعل خداوند است، و عالم به دلیل این که ربط مطلق و تعلق محض است، ظهور قدرت و اراده و علم و فعل خداست، و این همان منزلت میان منزلتین و امر بین الامرین است. و شاید به همین معنی در یک کلام حق اشاره فرموده است: «تو تیر نیانداختی، زمانی که تو تیر افکندی، بلکه خدا افکند، چون از همان رو که اثبات رمی کرد، نفی رمی نیز کرد و فرمود: (و ما ریمت اذ ریمت و لکن الله رمی) «تو تیر افکندی» و «تو تیر نیانداختی»، زیرا اصل وجود تیراندازی به نیرو و استقلال پیامبر نبود، بلکه به قوت و نیروی خداوند بود، و کلام خداوند: «مَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ» «شما چیزی نمی‌خواهید، مگر خدا بخواهد».

پس از همان رو که اثبات مشیت برای بندگان نمود، آن را برای خداوند اثبات فرمود، نه این که مؤثر (در تیراندازی یا مشیت) دو چیز بوده، یا دو فعل یا اشتراک (بنده و خدا) صورت گرفته باشد، بلکه از این رو که مشیت و اراده ممکن، ظهور مشیت و اراده خداوند متعال و عین ربط و تعلق به آنست. (طلب و اراده، ص ۳۷)

لطایف قرآنی
بر گرفته از آثار امام خمینی (ره)

معرفی واحدهای تولیدی برتر صنایع غذایی، آرایشی و بهداشتی لارستان



واحدهای تولیدی برتر صنایع غذایی، آرایشی و بهداشتی لارستان در ارزشیابی سالانه معاونت غذا و دارو معرفی شدند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان همزمان با ۷ ژوئن (۱۷ خرداد ماه) و مصادف با روز ایمنی غذا، دکتر اسعدیان، معاون غذا و داروی دانشکده بر اساس گزارش مدیر اداره نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی این معاونت، واحدهای تولیدی برتر صنایع غذایی و بهداشتی شهرستان لارستان که در ارزیابی سالانه شرایط فنی و بهداشتی در سال ۱۳۹۹، بالاترین امتیاز را کسب کرده اند، بشرح ذیل اعلام کرد:

واحدهای تولیدی صنایع غذایی برتر:

- ۱- شرکت لبنیات نگین لارستان، تولید کننده انواع فرآورده های لبنی و بستنی با نام تجاری بابا برقی و به مدیریت اردشیر یل
- ۲- به صورت مشترک واحد تولیدی بیرم بهنام آرین تولید کننده انواع کنسرو ماهی با نام های تجاری ناخدا و فرس و به مدیریت قاسم اسدی و همچنین واحد تولیدی عبدالمحمد بابایی تولید کننده انواع حلوا مسقطی لاری حاجی پور

کیان، با اشاره به اینکه امید می‌رود تا پایان سال کار مرمت کاروانسرای نو شهر لار به اتمام برسد، افزود: اداره میراث فرهنگی و پایگاه میراث فرهنگی شهر تاریخی لار کار مرمت و احیاء ورودی هر دو کاروانسرا نو و گلشن را انجام می‌دهند که قرارداد آن با پیمانکار منعقد شده و عملیات اجرایی به زودی آغاز خواهد شد.

وی با درخواست از دوستداران و صاحب نظران برای انجام مشاوره و ارائه ایده به مجموعه میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی لارستان، اضافه کرد: از خیرین درخواست داریم جهت مرمت آثار تاریخی همت کنند چراکه تعمیرات آثار و ایجاد مکانی برای مردم لارستان ثوابی کمتر از کارهای خیر و عام المنفعه دیگر ندارد.



مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و...

با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان»

۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰

در خواست از شما، پیگیری از ما



روحهی بهتری نیز خواهند داشت. معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، یادآور شد: بیمارانی که دچار نارسایی مزمن کلیوی می‌شوند به روش هایی برای دفع سموم از بدن نیاز دارند؛ این روش ها شامل همودیالیز، دیالیز صفاقی و پیوند کلیه است.

والی پور، افزود: در این روش، یک کاتتر داخل حفره شکمی قرار می‌گیرد و پس از آموزش لازم، محلول دیالیز توسط بیمار یا همراه بیمار وارد حفره شکمی می‌شود و عملیات دیالیز در منزل انجام می‌شود. وی گفت: با توجه به وسعت منطقه، بیماران برای استفاده از خدمات بیمارستانی و همودیالیز ناچار به طی مسافت های طولانی هستند که گاهی

راه اندازی بخش دیالیز صفاقی در بیمارستان امام رضا (ع) لارستان

معاون درمان دانشکده علوم پزشکی لارستان، اختصاص به شهرستان خاصی ندارد و تمامی بیماران نیازمند از داخل شهرستان، شهرستان های همجوار و حتی از خارج از استان هم می‌توانند از این خدمات استفاده کنند و محدودیتی برای ارائه ی خدمات وجود ندارد.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، افزود: برای ارائه خدمات مربوط به دیالیز صفاقی، پزشک و پرستار این بخش آموزش ها و دوره های لازم را سپری کرده اند.

رضایی، در مورد تفاوت دیالیز صفاقی و دیالیز عروقی نیز گفت: دیالیز صفاقی مدت زمان بیشتری طول می‌کشد، اما مزیت آن نسبت به دیالیز عروقی این است که دسترسی عروقی ندارد، در نتیجه عوارض عروقی همچون عفونت های خونی، پارگی عروق و عوارض خونریزی دهنده دیالیز عروقی را نخواهد داشت و در بسیاری از بیمارانی که عروق شان به دلیل دیالیزهای متعدد از بین رفته و مشکل دسترسی عروقی دارند می‌تواند به عنوان یک راه نجات و گزینه ی جایگزین به جای دیالیز عروقی باشد.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، از راه اندازی بخش دیالیز صفاقی در بیمارستان امام رضا (ع) این شهر خبر داد و گفت: تجهیزات پیشرفته درمانی در این بخش قادر به پوشش منطقه جنوب فارس و حتی برخی شهرهای استان های همجوار است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، بهزاد رضایی در آیین راه اندازی این بخش گفت: این بخش مهم درمانی در یک واحد جداگانه، در کنار بخش دیالیز عروقی و با اعتبارات دولتی در داخل بیمارستان امام رضا (ع) راه اندازی شده است.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، گفت: در ابتدای کار، بیماران دیالیزی که تا پیش از این برای دیالیز صفاقی به خارج از شهرستان مراجعه می‌کردند این خدمات را دریافت خواهند کرد. او تصریح کرد: همچنین همزمان با راه اندازی این بخش، جراحی کارگذاری کاتتر ویژه دیالیز صفاقی برای بیمارانی که نیازمند دیالیز صفاقی باشند در بیمارستان امام رضا (ع) انجام خواهد شد و دیالیزشان را هم در همین مرکز انجام خواهند داد.