

۲



از توصیه به خودداری برگزاری مراسم عروسی و ترحیم تا تداوم تردد محدودیت شبانه

۳



توصیه‌های مهم امام خامنه‌ای در ضرورت مدیریت فضای مجازی

۸



افتتاح شرکت حامی لار با حضور فرمانده سپاه ناحیه لارستان

۸



حسین زاده: کابینه آینده، باید برای حل مشکلات برنامه و ایده داشته باشد

۲

حوادث و کشفیات



۴

نقش بازی‌های کودکان در رشد آن‌ها (۲)



۶

ساعات کار طولانی چه بلایی سرتان می‌آورد



۷

ساخت ویلچر پله‌رو هوشمند تشخیص موانع و ضد واژگونی در ایران



۸

«رئیس» اولین وعده خود را عملیاتی نمود؛ سامانه معرفی مدیران راه اندازی شد



افزایش دانشکده در لارستان و خنج به کجا انجامید؟

مدتی قبل از توسعه دو دانشکده و چند رشته در لارستان و خنج توسط دانشکده علوم پزشکی لارستان خبر داده شد که تاکنون معلوم نیست به کجا رسیده است. شایسته است مسئولین مربوطه مردم را در جریان کارهای انجام شده قرار دهند.



طرح گازرسانی به بخش جویم لارستان، در آستانه بهره برداری است



از ۲ هزار لیتر در مصرف نفت سفید صرفه جویی می‌شود. وی گفت: اجرای این طرح ها با هدف محرومیت زدایی در مناطق کمتر توسعه یافته جنوب فارس اجرا شده که علاوه بر رشد صنایع، توسعه اقتصادی و خدمات متوازن گازرسانی، موجب جایگزینی سوخت پاک با دیگر سوخت های فسیلی و کاهش آلودگی هوا و محیط زیست می‌شود. اعتماد پور، همچنین گفت: گاز رسانی به روستاهای این شهرستان از ۳۴۵ درصد اوایل دولت تدبیرو امید سال (۹۲) هم اینک به بالای ۹۵ درصد رسیده است. وی ادامه داد: دولت و شرکت گاز استان فارس و شهرستان لارستان طرف هشت سال گذشته تاکنون رقمی افزون بر هفت هزار میلیارد ریال برای اجرای طرح های گازرسانی این منطقه هزینه کرده اند و رقمی حدود پنج هزار میلیارد ریال نیز طرح در دست اجرا دارند. وی اضافه کرد: از سال ۹۲ و شروع دولت یازدهم تاکنون به متراژ یک هزار و ۷۰۰ کیلومتر شبکه گذاری گاز در روستاها و مناطق مختلف این شهرستان انجام شده است. اعتمادپور، ادامه داد: از مجموع هشت شهر لارستان شهرهای لار، لطفی، خور و بزم از گاز برخوردار شدند و شهرهای عبادشهر، جویم، بنارویه و دهکویه نیز در حال اجرای عملیات گازرسانی هستند که تا پایان سال جاری پرونده گازرسانی به شهرهای لارستان به اتمام خواهد رسید. مدیر گاز لارستان، گفت: از مجموع ۱۷۸ روستای شهرستان لارستان نیز ۷۹ روستا بالای ۲۰ خانوار مشمول گازرسانی و ۹۹ روستا نیز مشمول اجرای عملیات گازرسانی نیستند.

رشته‌های ریاضی و تجربی، کمترین و بیشترین داوطلبان کنکور در لارستان را به خود اختصاص داده‌اند

های خارجی شرکت دارند. فرماندار ویژه لارستان، با بیان اینکه بیشترین شرکت کنندگان در رشته تجربی و کمترین در رشته هنر هستند، گفت: آزمون سراسری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در فضاهای بزرگ اجرا می‌شود و مراقبانی از سازمان سنجش، بهداشتی، امنیتی و آموزشی نیز از سوی دانشکده علوم پزشکی، اورژانس، فرماندهی انتظامی و آموزش و پرورش مستقر هستند، که از همه آنها تقدیر و تشکر می‌کنیم. مهدی اسماعیلی مدیریت آموزش و پرورش لارستان، نیز در سخنانی خاطر نشان کرد: کنکور سراسری ۱۴۰۰ اولین کنکوری است که تنها بر اساس منابع نظام آموزشی ۳-۳-۶ برای کلیه داوطلبان برگزار می‌شود. وی ادامه داد: تمامی متقاضیان شرکت در این آزمون باید دروس پایه دهم، یازدهم و دوازدهم را به عنوان منبع اصلی جهت برنامه ریزی کنکور ۱۴۰۰ مطالعه کرده باشند.



زنان تشکیل می‌دهند و ۳۵ درصد نیز مردان هستند. وی ادامه داد: از این تعداد ۱۹۲ داوطلب در گروه ریاضی و فنی، ۶۳۲ داوطلب در گروه تجربی، ۵۲۱ داوطلب در گروه انسانی، ۲۰۹ نفر در گروه هنر و ۲۴۵ داوطلب در گروه زبان

معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان، در بازدید از محل برگزاری آزمون حوزه های کنکور سراسری شهر لار، گفت: تعداد ۱۹۲ داوطلب در گروه ریاضی و فنی، ۶۳۲ داوطلب در گروه تجربی، ۵۲۱ داوطلب در گروه انسانی، ۲۰۹ نفر در گروه هنر و ۲۴۵ داوطلب در گروه زبان های خارجی شرکت دارند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، جلیل حسینی به همراه مدیر آموزش و پرورش لارستان، از دو حوزه برگزاری کنکور سراسری شهر لار بازدید کردند. در این بازدید ضمن بررسی وضعیت حوزه های برگزاری کنکور سراسری به نحوه برگزاری این آزمون پرداخته شد. به گفته معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه لارستان، یک هزار و ۷۹۹ داوطلب کنکور سراسری در ۸ حوزه امتحانی در رشته های تجربی، ریاضی و فنی، علوم انسانی، زبان

میلاد لارستان

را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

کانال واتس آپ میلاد لارستان

<https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs>

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی

واتس اپ: ۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰ ۳۰۰۰۰ ۵۰۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن های تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵ - ۵۲۲۴ ۳۸۴۴

اطلاعیه ستاد کرونا لارستان؛ تجمع خانوادگی در باغ شهری ممنوع!!



ستاد مقابله با کرونا لارستان در شماره ۶۴ خود اعلام کرد که تجمع و تشکيل جمع های خانوادگی در باغ های شهری گردد، ممنوع است. به گزارش میلاد لارستان، ستاد مقابله با کرونا لارستان در شماره ۶۴ خود اعلام کرد که تجمع و تشکيل جمع های خانوادگی در باغ های شهری گردد، ممنوع است. در این اطلاعیه آمده است: قابل توجه صاحبان و هیات امناء مجتمع باغ های شهری: با توجه به وضعیت قرمز و شیوع ویروس جهش یافته کرونا در شهرستان، به اطلاع می رساند برگزاری هرگونه مراسمی که موجب تجمع و تشکيل جمع های خانوادگی در باغ های شهری گردد، ممنوع می باشد. در صورت مشاهده و یا ارائه گزارش، ضمن پلمپ مجموعه باغها، با دستور دادستان محترم وفق ضوابط و مقررات برخورد و به مراجع قضایی معرفی خواهند شد.



مدیریت کوتاه‌مدت و میان‌مدت فضای مجازی از دغدغه‌های مقام معظم رهبری است. در این گزارش به توصیه‌های مکرر رهبر معظم انقلاب در این باره می‌پردازیم.یکی از دغدغه‌ها و مطالبات مهم مقام معظم رهبری، مدیریت کوتاه‌مدت و میان‌مدت فضای مجازی است که در این گزارش به مهمترین توصیه‌های مقام معظم رهبری در چند سال اخیر در این باره می‌پردازیم:

شکستن محاصره تبلیغاتی دشمن با مدیریت فضای

شما جوانان باید پیشگام در شکستن این محاصره تبلیغاتی باشید. در خود و دیگران نهال امید به آینده را پرورش دهید. ترس و نومیدی را از خود و دیگران برانید. این نخستین و ریشه‌ای‌ترین جهاد شماست... (جوانان) اجازه ندهند که جهنمی‌ها مردم را با زور و فریب جهنمی کنند. ابزارهای رسانه‌ای پیشرفته و فراگیر (فضای مجازی)، امکان بسیار خطرناکی در اختیار کانون‌های ضدمعنویت و ضداخلاق نهاده است و هم‌اکنون تهاجم روزافزون دشمنان به دل‌های پاک جوانان و نوجوانان و حتی نونهالان یا بهره‌گیری از این ابزارها را به چشم خود می‌بینیم... در دوره

توصیه‌های مهم امام خامنه‌ای در ضرورت مدیریت فضای مجازی

با فضای مجازی ارتباط دارند، بی‌پناه رها کنیم در اختیار آن مدیری که دارد پشت‌پرده، فضای مجازی را اداره می‌کند. (بیانات مورخه ۲ شهریور ۱۳۹۹)

همه کشورهای دنیا روی فضای مجازی اعمال مدیریت می‌کنند

متأسفانه در فضای مجازی کشور ما هم که آن رعایت‌های لازم با وجود این همه تأکیدی که من کردم صورت نمی‌گیرد و در یک جهاتی واقعاً ول است، که بایستی آن کسانی که مسئول هستند حواسشان باشد. همه کشورهای دنیا روی فضای مجازی خوششان دارند اعمال مدیریت می‌کنند (در حالی که) ما افتخار می‌کنیم به اینکه ما فضای مجازی را ول کرده‌ایم، این افتخار ندارد؛ این به هیچ وجه افتخار ندارد. فضای مجازی را بایستی مدیریت کرد... نباید این وسیله را در اختیار دشمن گذاشت که بتواند علیه کشور و علیه ملت توطئه کند. (بیانات نوروزی اول فروردین ۱۴۰۰)

دشمن در فضای مجازی آرایش جنگی گرفته است
(دشمن) از لحاظ فضای مجازی آرایش جنگی گرفته؛ در مقابل این دشمنی که آرایش جنگی در مقابل ملت ایران گرفته، ملت ایران بایستی آرایش مناسب بگیرد، باید خودش را آماده کند. (بیانات مورخه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۸)

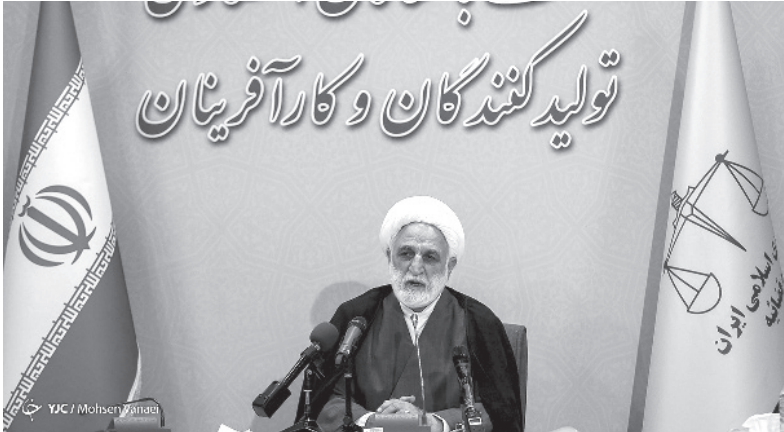
اینترنت افسار گسیخته مثل سگ وحشی بدون قلاده است

اینترنت یکی از نعم بزرگ الهی است، اما در عین حال یک نعمت بزرگ هم هست؛ یعنی یک چاقوی دودم و خطرناک...، اینترنت الان مثل یک جریان افسارگسیخته است...، این مثل آن است که کسی یک سگ وحشی را بباوارد، بگویند «قلاده‌اش کو؟» بگویند« سفارش کرده‌ایم آهنگر قلاده را بسازد». (بیانات مورخه ۲۶ آذر ۱۳۸۱)

فضای مجازی امروز لغز شکار است محاسبه می‌خواهد

این فضای مجازی امروز از فضای حقیقی زندگی ما چند برابر بزرگ‌تر شده؛ بعضی‌ها اصلاً در فضای مجازی تنفس می‌کنند؛ اصلاً آنجا تنفس می‌کنند، زندگی‌شان در فضای مجازی است، جوانان هم سروسار دارند با فضای مجازی، با انواع‌واقسام چیزها و کارها، با برنامه‌های علمی‌اش، با اینترنتش، باشبکه‌های اجتماعی‌اش، با میدالات و امثال اینها سروسار دارند؛ خوب، اینجا

اژه ای، تولید را چگونه قضاوت می کند؟



وی گفت: مسائل ثبتی و اجرای قانون تجارت بسیار به همراهی قوه قضائیه احتیاج دارد؛ به قاجاق کالا و ارز هم باید بیش از گذشته مورد توجه قرار بگیرد تا از آسیب‌های آن برای بخش تولید جلوگیری شود. نگاه پیشگیرانه باید در قوه قضائیه ایجاد شود تا در نهایت امنیت اقتصادی ایجاد شود و امنیت اقتصادی مهم‌ترین چیزی است که فعالان اقتصادی به آن احتیاج دارد. ترک فعل هم باید به اندازه تخلف اهمیت داشته باشد و به اندازه تخلف در اقتصاد ایران مؤثر خواهد بود.

از ای در نخستین نشست خبری خود هم بر مبارزه با مفاسد اقتصادی تأکید چشمگیری داشت. او بارها بر حمایت از تولید و واحدهای تولیدی حمایت کرد و با تأکید بر اهمیت توجه به جنگ اقتصادی که امروز کشور با آن درگیر است، ادامه داد: یکی از اولویت‌های سال‌های اخیر مبارزه با فساد در ساحت‌های مختلف با توجه به تحریم های ظالمانه و جنگ اقتصادی که دولت به پا کرده و همچنین حمایت جدی از تولید بوده است.

وی با اشاره به مبارزه با فساد، گفت: بسیاری از گلوگاه‌های فساد باید از طریق دولت بسته شود و آقای رئیسی این گلوگاه‌ها را می‌شناسد و با مقررات دست و پا گیر آشنایی دارد. رئیس جمهور بعدی واردات و صادرات را می‌شناسد و به رانت‌هایی از قبیل توزیع، تأمین ارز، تغییر

چین: آمریکا، عامل اصلی بحران هسته ای ایران است

برگزار شد علاوه بر ضرورت پیوستن آمریکا به برجام، در مورد مسایل دیگری مانند همه گیری کرونا، مبارزه با تروریسم، کره شمالی، تایوان و افزایش اعتماد به نفس و قاطعیت چین در امور جهانی سخن گفت.

وی با اشاره به یکصدمین سالگرد تاسیس حزب کمونیست چین گفت: امروز چین دیگر آن کشور ۱۰۰ سال پیش نیست، هیچ فرد یا نیرویی نباید عزم و توانایی مردم چین را برای حمایت از حاکمیت، امنیت و توسعه کشور، دست کم بگیرد. وانگ در مورد افغانستان نیز گفت که ایالات متحده در وهله اول مساله افغانستان را ایجاد کرده

لغزشگاه است. هیچ‌کس نمی‌گوید «آقا، جاده نکش». اگر شما در یک منطقه‌ای جاده‌ای لازم دارید، خیلی خوب، جاده بکش، جاده‌ی اتوبان هم بکش اما مواظب باش! آنجایی که ریزش کوه محتمل است، آنجا محاسبه‌ی لازم را بکنید. ما به دستگاه‌های ارتباطی خودمان، به مجموعه‌ی وزارت ارتباطات و شورای عالی مجازی – که بنده از آن هم گله دارم – سفارشان این است. (بیانات مورخه ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۵)

بستن فضای مجازی بی‌عقلی است مدیریت لازم است
ما نمی‌گوییم این راه (اینترنت) را ببندید؛ نه، اینکه بی‌عقلی است. یک کسانی نشستند، فکر کرده‌اند، یک راهی باز کرده‌اند به‌عنوان این فضای مجازی و به‌قول خودشان سایبری؛ خیلی خوب، از این استفاده کنید منتها استفاده‌ی درست بکنید؛ دیگران دارند استفاده‌ی درست می‌کنند؛ بعضی از کشورها طبق فرهنگ خودشان این دستگاه‌ها را قبضه کرده‌اند، ما چرا نمی‌کنیم؟ چرا حواسمان نیست؟ چرا رها می‌کنیم این فضای غیرقابل کنترل و غیرمنضبط را؟ مسئولند، یکی از مسئولین هم همین‌ها هستند؛ دستگاه وزارت ارتباطات است. (بیانات مورخه ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۵)

منطقه عظیمی از فضای مجازی در دست دشمن است
فضای مجازی، حقیقتاً به قتلگاه نوجوانان و جوانان شده بدل است. منطقه عظیمی از این فضا اکنون در دست دشمن است، باید دشمن را از فضای مجازی برانید و بتارناید. (بیانات مورخه ۱۹ آبان ۱۳۹۵)

مدیریت فضای مجازی با تحقق شبکه ملی اطلاعات
در مسئله‌ی فضای مجازی، آنچه از همه مهم‌تر است، مسئله‌ی شبکه‌ی ملی اطلاعات است. متأسفانه در این زمینه کوتاهی شده. این‌که ما به‌عنوان اینکه نباید جلوی فضای مجازی را گرفت، در این زمینه‌ها کوتاهی کنیم، این مسئله‌ای را حل نمی‌کند و منطق درستی هم نیست... کشورهایی که شبکه‌ی ملی اطلاعات درست کرده‌اند و (فضای مجازی را) کنترل کرده‌اند به‌نفع ارزش‌های مورد نظر خودشان، یکی دو تا نیستند. (بیانات مورخه ۲۲ خرداد ۱۳۹۶)

کاربری ها، گمرک و بسیاری موارد دیگر واقف است.رئیس جدید دستگاه قضا که در زمان نشست خبری معاون اول قوه قضائیه بود، بیان کرد: قوه قضائیه رئیس جمهور آینده را به طور کامل می‌شناسد و هنگامی که این دو قوه یکدیگر را درک کنند، امیدوار می‌شویم که او گام‌هایی بلند در راستای حل مشکلات مردم برمی‌دارد.

قوه قضائیه مانع زدای تولید باشد

صالحی، رئیس کمیسیون انرژی اتاق بازرگانی تهران در گفت و گو با خبرنگار گروه اقتصاد باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: با توجه به این موضوع که بخش خصوصی مهم‌ترین و تأثیرگذارترین اهرم در چرخه اقتصاد کشور است، رشد و گسترده‌گی این بخش نیز تأثیر مستقیم در اقتصاد کشور دارد.

وی افزود: با این وجود رئیس جدید قوه قضاییه می تواند در راستای رشد و گسترش بخش خصوصی کشور تمام تلاش خود را بکند.

رئیس کمیسیون انرژی اتاق تهران، بیان کرد: تمام بخش خصوصی ظرفیت آن را دارند که خود را گسترش دهند و منظورمان از تلاش قوه قضاییه ایجاد بستر و مسیر روان در راه پیشرفت آنها است.

صالحی ادامه داد: قوه قضاییه همان‌طور که از نامش پیداست بزرگ‌ترین ارگان برخوردار با متخلفان کشور است از کوچک گرفته تا بزرگ‌ترین مفسدان اقتصادی و قطع به یقین برخورد قاطعانه با آن‌ها راه فعالیت اقتصادی را برای غیر مفسدان راحت‌تر می‌کند.

وی تصریح کرد: همچنین اقتصاد امن یکی از مهم ترین مولفه های پیشرفت آن است که باید در دستور کار قوه قضاییه قرار گیرد.

مجموع تقاضای فعالان صنعتی و اقتصادی از قوه قضائیه را می‌توان به ایجاد فضای امن اقتصادی و جلوگیری از رانت و فساد در این حوزه خلاصه کرد؛ بخش خصوصی ما مدت‌هاست که در فشار سخت‌ترین شرایط اقتصادی تولید را رها نکرده و با وجود مشکلات فراوان در این حوزه به اقتصاد کشور کمک کردند. با این وجود انتظار ایجاد شرایط ایمن از نظر اقتصادی چندان عجیب و بزرگ نیست.

یکشنبه ۱۳/۰۴/۱۴۰۰ - بیست و سوم ذی القعدة ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۱۷۴۴

خروج نام سه شهروند ایرانی

از فهرست اشخاص تحت تحریم آمریکا

نمایشی نام ۳ مقام ایرانی از جمله «احمد قله‌بانی» مدیرعامل سابق شرکت ملی نفت ایران را از فهرست اشخاص تحت تحریم خود حذف کرده بود.در پی این اقدام نمایشی وزارت خزانه‌داری آمریکا، سعید خطیب‌زاده سخنگوی وزارت امور خارجه کشورمان در پیامی توییتی خاطرنشان کرد: «خارج کردن گزینشی اسامی از فهرست تحریم‌شدگان، نه به گفت‌وگوهای برجام مربوط است و نه به‌عنوان پیامی از حسن‌نیت دیده می‌شود - خصوصاً وقتی با تجدید تروریسم اقتصادی همراه است.» دقایقی پس از انتشار خبر حذف نام ۳ شهروند ایرانی از فهرست اشخاص تحت تحریم وزارت خزانه‌داری آمریکا، سخنگوی این وزارتخانه اعلام کرد که این اقدام ارتباطی با مذاکرات احیای برجام در وین ندارد و سیاست‌های کلی آمریکا در قبال جمهوری اسلامی ایران تغییر نکرده است.

طرح جدی مجلس در خصوص رمزارزها

راه اندازی رمز ارز ملی برای پرداخت در داخل کشور

دستورالعمل نحوه این نظارت نیز ظرف دو ماه به تصویب شورای عالی مقابله و پیشگیری از جرائم پولشویی و تأمین مالی تروریسم با نظارت وزارت صمت و همکاری سازمان نظام صنفی ایرانی‌ها می‌رسد.

در تبصره-۲ ماده اول این طرح نیز اشاره به این دارد که پروژه‌های احداث و توسعه رمز ارزها و صنایع وابسته مشمول اعطای تسهیلات صندوق توسعه ملی هستند. همچنین طبق این طرح نیروی انتظامی نسبت به مهر و موم (پلمپ) واحدهای غیرمجازی استخراج رمزارز و معرفی ذی‌نفع این واحدا

به مراجع قضائی مکلف شده تا با همکاری اعلام وزارت صمت یا سازمان نصر اقدام لازم را در این خصوص به عمل آورد.

ماده آخر طرح جدید مجلس، مجوز مصرف انرژی از بورس انرژی به صورت عقد قراردادهای دولتیانه با تولیدکنندگان داخلی و خارجی را به مزارع استخراج رمزارز داده است.

همچنین این مزارع استخراج مجاز به تانزیت برق مورد نیاز یا مزاد مصرف هر دو سقف نیاز مزرعه، از طریق شبکه سراسری برق هستند. در تبصره-۱ ماده آخر این طرح، نمایندگان مجلس شورای اسلامی برای تأمین برق مزارع استخراج رمزارز، وزارت‌خانه‌های نفت و نیرو را مکلف به تأمین برق و گاز مورد نیاز برای برق مصرفی مزارع استخراج کردند. و از آن‌سو مزارع هم وظیفه دارند تا برق و گاز مصرفی خود را با رمزارز تولید شده تهاتر کنند که نرخ ارز تهاتری رمزارزها براساس بالاترین نرخ تنظیم مقررات میادلات رمزارزها در داخل کشور بوده و مکلف است ظرف سه ماه نسبت به ساماندهی بازار داخلی رمزارزها اقدام کند. همچنین رمزارزها، غیر از رمز ملی، به عنوان ابزار پرداخت در داخل کشور یا برای راه‌اندازی و اداره شبکه پرداخت داخلی ممنوع است.وزارت صنعت، معدن و تجارت نیز از سوی مجلس شورای اسلامی به عنوان کارفرمای صنعت استخراج رمزارزها و مسئول صدور مجوز مزارع تعیین کرده‌اند. در ادامه این وزارت‌خانه مکلف شده است تا با همکاری وزارت اقتصاد، نفت، نیرو و ارتباطات و فناوری اطلاعات پردازش مزارع استخراج رمزارز کشور را به سوی تولید درآمد ناخالص سالانه پانصد میلیون دلار در سال ۱۴۰۱ برود سپس رشد ۱۰ درصدی سالانه را به همراه داشته باشد.

موظف کردن مزارع استخراج رمزارز به اعلام و گزارش میزان رمزارز تولیدی خود به بانک مرکزی در تبصره-۱ ماده اول این طرح، شاید یکی از بحث برانگیزترین بخش‌های طرح مجلس برای ساماندهی در این حوزه باشد.



طبق طرح جدید نمایندگان مجلس، بانک مرکزی به عنوان مرجع تنظیم مقررات میادلات رمزارزها در داخل کشور شناخته شده و استفاده از رمزارزها، غیر از رمزارز ملی، به عنوان ابزار پرداخت در داخل کشور یا برای راه اندازی و اداره شبکه پرداخت داخلی ممنوع خواهد بود.

جذابیت بازار رمزارزها در دنیا و بویژه در بین ایرانیان باعث توجه ویژه مجلس شورای اسلامی و سایر نهاده‌ها به این حوزه دیجیتال بوده است. علاقه چشمگیر ایرانی‌ها به میادلات رمزارزها منجر به طراحی طرحی با عنوان «حمایت از استخراج رمزارز و ساماندهی بازار میادلات داخلی آن» در مجلس، با نظارت کمیسیون اقتصادی تهیه اعلام شده است.

در ۴ ماده تنظیم شده در این طرح بیشتر به بحث استخراج رمزارزها پرداخته شده است. طبق ماده اول طرح ذکر شده، بانک مرکزی مرجع تنظیم مقررات میادلات رمزارزها در داخل کشور بوده و مکلف است ظرف سه ماه نسبت به ساماندهی بازار داخلی رمزارزها اقدام کند.

همچنین رمزارزها، غیر از رمز ملی، به عنوان ابزار پرداخت در داخل کشور یا برای راه‌اندازی و اداره شبکه پرداخت داخلی ممنوع است.وزارت صنعت، معدن و تجارت نیز از سوی مجلس شورای اسلامی به عنوان کارفرمای صنعت استخراج رمزارزها و مسئول صدور مجوز مزارع تعیین کرده‌اند. در ادامه این وزارت‌خانه مکلف شده است تا با همکاری وزارت اقتصاد، نفت، نیرو و ارتباطات و فناوری اطلاعات پردازش مزارع استخراج رمزارز کشور را به سوی تولید درآمد ناخالص سالانه پانصد میلیون دلار در سال ۱۴۰۱ برود سپس رشد ۱۰ درصدی سالانه را به همراه داشته باشد.

موظف کردن مزارع استخراج رمزارز به اعلام و گزارش میزان رمزارز تولیدی خود به بانک مرکزی در تبصره-۱ ماده اول این طرح، شاید یکی از بحث برانگیزترین بخش‌های طرح مجلس برای ساماندهی در این حوزه باشد.

آگهی مناقصه عمومی واگذاری خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز شهر لار

شهرداری لار در نظر دارد عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز شهر لار را برای مدت یک سال با برآورد اولیه ۵۷/۳۲۱/۰۰۰/۰۰۰ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط ذیل به بخش خصوصی واگذار نماید بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجداالشرایط دعوت به عمل می آید جهت اخذ اوراق و شرکت در مناقصه از زمان درج آگهی به آدرس لار- شهرداری لار واحد امور قرارداده‌ها مراجعه نمایند.
شرایط

۱- مدیر عامل یا حداقل یکی از اعضاء اصلی هئیت مدیره شرکت الزاماً می بایست کارشناس فضای سبز یا کشاورزی، سهام دار و دارای حق امضاء مجاز در اسناد مالی تعهد آور و قرارداده‌ها باشد یا شرکت می بایست دارای حداقل ۳ سال سابقه مرتبط در زمینه حفظ و نگهداری فضای سبز باشد.
۲- موضوع اساسنامه شرکت خدمات فضای سبز باشد.
۳- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۲/۸۶۶/۰۵۰/۰۰۰ریال بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۲۳۹۷۶۶ بانک شهر یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر.
۴- آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۲۲ میباشد.
۵- زمان تشکیل کمیسیون مناقصه: جهت بازگشایی پاکت های روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۲۳ خواهد بود.
۶- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
۷- شهرداری در رد یک یا تمام یشنها‌ها مختار است و به پیشنهادهای مشروط و فاقد سپرده و همچنین به پیشنهادهای خارج از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- سپرده نقرات اول تا سوم به ترتیب در صورتی که برنده مناقصه شناخته شدند و حاضر به عقد قرارداد نگردند به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول کلیه شروط و تصمیمات متخذة شهرداری خواهد بود.
۱۰- سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه مندرج است.

چاپ اول آگهی: ۱۴۰۰/۰۴/۰۷

چاپ دوم آگهی: ۱۴۰۰/۰۴/۱۳

محمد رضا قنبرنژاد – شهردار لار

روزنامه خبر جنوب و میلاد لارستان

روزنامه خبر جنوب و میلاد لارستان

شناسه آگهی: ۱۱۵۵۷۳۳ م الف: ۲۹۰۸



نقش بازی‌های کودکان در رشد آن‌ها(۲)

انواع بازی های مورد علاقه کودکان

الف: بازی های انفرادی مورد دلخواه کودکان که نظم و قاعده خاصی ندارد؛ این نوع بازی ها، فی البداهه توسط خود کودک بطور ذهنی تنظیم و اجرا می شود، زمان بازی در اختیار کودک است.

در این بازی ها کودک مطابق میل خود سرگرم میشود و به گاه خستگی، بازی را رها می کند. در این بازی ها معمولاً کودک سعیمی کند به صورت انفرادی و خود را به نوعی سرگرم نماید. مثلا به جمع آوری اشیاء خاصی مانند صدف، سنگ، تمبر و ... می پردازد و آنها را در یک مجموعه نگهداری می نماید. او از این طریق می خواهد احساسات مالکیت جویانه و تعلق خاطر خود را نسبت به یک یا چند چیز، به صورت علنی جامه عمل بپوشاند.

ب: بازی های نمایشی و هیجان انگیز؛ این گونه بازی ها با الگوبرداری از نقش بزرگترها و همانند سازی با آن ها به توانایی های کودک می افزاید تا از تنگناها و محدودیت هایی که «دنیای واقعیت ها» به او تحمیل می کنند بگریزد. این بازی ها کودک را قادر می سازد تا در عالم بازی به آرزوهای خود را جامه عمل بپوشاند و همچنین به او فرصت می دهد تا خود را از دام بدخلقی برهاند و بر موقعیت هایی که در زندگی واقعی، او را آزار می دهند، فائق آید.بازی های نمایشی، فرهنگ جامعه کودک را منعکس می نماید.

ج: بازی های خیالی؛ این نوع بازی ها بیشتر با تخیل و تفکر کودکان ارتباط دارد. نقشی که

سطح رشد جسمی حرکتی، میزان بهره هوشی،

نوع جنسیت، نوع محیطی که در آن پرورش یافته اند، وضعیت اجتماعی واقتصادی عامل جغرافیایی، میزان اوقات فراغت و وضعیت وسایل و امکانات بازی.

وظایف والدین در مورد بازی کودکان

برای هر پدر و مادری و به طور کل برای هر فردی که به نوعی با کودکان سروکاردارد دانستن و رعایت نکاتی چند که در مورد بازی های کودکان است لازم وضروری به نظر می آید.
۱- به بازی بچه ها اهمیت دهید. چرا که تمام زندگی کودک در بازی شکل واقعی به خود می پذیرد.

۲-توجه داشته باشند که تجارب زندگی کودک از طریق بازی صورت می گیرد.

۳- کودک از طریق بازی مهارت های شخصی، اجتماعی، اقتصادی و ... را کسب و تجربه می نماید

۴- بازی برای کودک به منزله کار محسوب می شود و کار برای او به منزله بازی.

۵- بازی در کودکان موجب رشد و تحول می شود.

۶- کودکان از طریق بازی، خلاقیت های خویش را شکوفا می سازند.

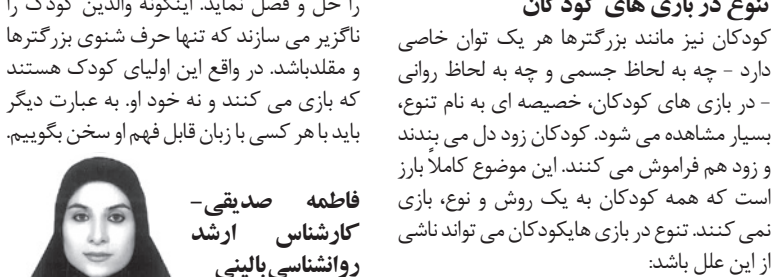
۷- بازی عاملی مهم و مؤثر در رشد و شکوفایی استعدادهای کودک به شمار می رود.

۸- بازی در تربیت احساسات کودک تأثیر بسزایی دارد.

۹- بازی به کودکان امکان می دهد که نسبت به افراد محیط جهان و طبیعت پیرامون خود شناخت کافی پیدا کنند.

۱۰- بازی منبع غنی آموزشی برای کودک به حساب می آید.

در پایان به این نکته اشاره کنم که برخی از اولیاء نسبت به بازی فرزندانشان هیچ گونه علاقه ای نشان نمی دهند. برخی دیگر تنها به خرید اسباب بازی هایزادگانگتفا می کنند و بعضی نیز بیش از اندازه در بازی های آنها دخالت مینمایند و امکان نمی دهند که کودک خود مسائل بازی را حل و فصل نماید. اینگونه والدین کودک را ناگزیر می سازند که تنها حرف شنوی بزرگترها را مقلدباشد. در واقع این اولیای کودک هستند که بازی می کنند و نه خود او. به عبار دیگر باید با هر کسی با زبان قابل فهم او سخن بگوییم.



فاطمه صدیقی-

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



توزیع تنفر
Online Hate یا نفرت‌پراکنی آنلاین تا جایی پیش رفت که تاثیر این رفتار را بر جامعه افراد هدف بررسی کردیم. تهدید و ارباب آنلاین و حتی تشویق افراد برای صدمه زدن به افراد هدف یکی از رفتارهایی بود که نفرت‌پراکن انجام می‌دادند. شاید ابتدا به نظر بیاید رفتار خشونت‌آمیز به صورت کاملا واضحی نادرست است و افراد به صورت پیش‌فرض از آن حذر خواهند کرد. در نگاه اول این فکر درست است اما در مجاورت فرد یا افراد نفرت‌پراکن و تأثیری که حضور در این گروه بر افراد می‌گذارد، می‌تواند به‌راحتی اشخاص را به سمت خشونت و رفتارهای ناپه‌نچار سوق دهد.

آسیب و صدمه روحی نخستین پیامد **Online Hate** است. پس از آن افراطی‌گری و تندروری دومین پیامد است که در آن افراد به این باور می‌رسند خشونت علیه دیگران توجیه‌پذیر است.

افراطی گری چطور اتفاق می‌افتد؟
بیشتر سازوکارهایی که به‌شکل‌گیری این‌رفتار منجر شده، ریشه در تجارت عاطفی و بخش احساسات فرد دارد. احساسات قدرتمندی مانند خشم، شرم، حس عذاب وجدان، تحقیر، ترس، عشق و نفرت که در بیشتر موارد نه فقط یک احساس بلکه چندین احساس از این مجموعه در حال کار هستند.

در نظریه شیب لغزنده یا **The Slippery Slope** این‌طور مطرح می‌شود که فرد در مسیر حرکت به سمت رفتار با نظریه و فکری گام به گام پیش می‌رود و این‌طور نیست که ناگهان از نقطه صفر به نقطه ۱۰۰ برسد، در واقع پله‌ها و گام‌های کوچکی در این میان وجود دارد که به صورت شیبی نامحسوس او را به سمت نقطه مقصد خواهد برد.

در این مسیر اصل توجیه کردن نقش مهمی دارد. افراد توانایی عظیمی در توجیه کردن رفتارهای خود دارند، حتی درمورد کارهایی که قبلا آن را غلط می‌دانسته‌اند، اما با توجیهاتی می‌پذیرند رفتار و تصمیمی که گرفته‌اند درست است.

پایان یک رابطه دوستی دلایل و نحوه پایان دادن به یک رابطه دوستانه

دلایل مختلفی برای پایان‌دادن به رابطه‌ای دوستانه وجود دارد. رسیدن به آخر خط در زمانی که هر دو طرف این موضوع را بپذیرند کار ساده‌ای است.اگر شماطرفی از رابطه هستید که به‌دلایل مختلف مایل به ادامه دوستی نیستید و در رابطه آسیب می‌بینید، باید نقطه پایان را بگذارید و از هیچ‌چیز نهراسید.

اما همیشه قبل از پایان‌دادن به دوستی‌ها:

نگاه دقیقی به وضعیت داشته باشید و از خودتان بپرسید آیا نیازی به قطع رابطه هست یا می‌توانید شدت و عمق دوستی‌تان را دست‌کاری کنید؛ برای نمونه، ببینید می‌توانید تعداد دیدارها و میزان صمیمیت‌تان را کم کنید یا انتخابتان جدایی است.

–ابعاد میل و خواسته‌تان به پایان‌دادن به رابطه را کشف و بررسی کنید. بدانید از روی تصمیمی آتی می‌خواهید از دوست‌تان جدا شوید یا مشکلی فرسایشی شما را به‌سمت پایان رابطه سوق داده است. شاید هم پای دلخوری به میان است. اگر این‌طور باشد، احتمال دارد حرف‌زدن با دوست‌تان بتواند مشکل رابطه‌تان را حل کند.

–سعی کنید عوامل رسیدن دوستی‌تان به بن‌بست و نقطه‌ای ناخوشایند را کشف کنید. برای کشف اینها به گفت‌وگو با دوست‌تان نیازی ندارید و باید با خودتان خلوت کنید و ببینید چطور رابطه‌تان دچار تغییرات شده است. این خلوت شخصی و تفکر به شما در رشد شخصی بیشتر و بررسی مسیر دوستی کمک شایانی می‌کند.

پرسش‌های دیگری هم وجود دارد که باید از خود بپرسید:

–بعد از پایان رابطه دوستی چه احساسی خواهید داشت؟

–پایان‌دادن به دوستی را چطور با طرف مقابل مطرح می‌کنید؟

–با پایان دوستی جای چه‌چیزهای تازه‌ای در زندگی‌تان باز می‌شود؟

پایان‌دادن رابطه‌های دوستانه کمی دشوار است. باید راه و چاه این مسیر را به‌خوبی بلد باشید.

دانستن گام‌های زیر در این زمینه خالی از لطف نخواهد بود:

یکشنبه ۱۳/۰۴/۱۴۰۰ – بیست و سوم ذی القعدة ۱۴۴۲ – سال بیست و نهم – شماره ۱۷۴۴



نیز ممکن است حتی این سازوکار مطرح شده مانند گروه‌های ساختارمند تئوریستی، یک رفتار از پیش مشخص شده نباشد.

به طور مثال گروهی از نوجوانان در یک گروه آنلاین که در حال نفرت‌پراکنی نسبت به افراد یا تفکرات دیگری هستند، ممکن است به‌صورت فطری و تجربی اعضای جدید گروه خود را با این روش جذب کنند. نکته اینجاست که ورود از در عشق و ایجاد تعلق یکی از روش‌های قدیمی برای عضویت در گروه و تشویق به رفتار افراطی و تندروری است.

گروه همشرکان

عارضه‌ای وجود دارد که در آن، گروه‌ها طی زمان در یک هم‌افزایی نظرات شدیدتری نسبت به نظرات قبلی خود خواهند داشت.

این مساله ممکن است به این دلیل باشد که هرچه فرد نظر متفاوتی نسبت به اکثریت داشته باشد، باید فشار بیشتری را برای تطبیق دادن خود با محتمل شود، بنابراین کسانی که با اکثریت مخالف هستند احتمالاً نظر خود را تغییر می‌دهند.

این در حالی است که کسانی که در دسته موافقان قرار دارند یا یکدیگر هم‌افزایی کرده و بیشتر به سمت افراطی‌گری و تندروری پیش می‌روند و بیش از اعضای مخالف برای ابراز و تشدید نظر خود تشویق می‌شوند.

به این رفتار توهم اکثریت یا **majority illusion** در فضاهای آنلاین گفته می‌شود. افراد حاضر در یک گروه که نظرات و ویژگی‌های مشترکی دارند این توهم بر آنها حادث می‌شود که این ویژگی های درون گروهی نظریات همه‌گیر بوده و در یک ارزیابی توهمی خود را بی‌شمار می‌دانند.

این رفتار به نوعی حضور در یک اتاق پژواک یا **echo chamber** نیز می‌تواند تفسیر شود که افراد تنها صدای خود و همفکران خود را می‌شنوند

و همین روند آنها را به سمت پافشاری و تندروری در نظر و رفتار خود پیش می‌برد. در یک شبکه اجتماعی، این توهم ممکن است باعث شود مردم درمورد میزان معمول بودن یک رفتار به نتیجه نادرستی برسند و باعث شود آنها رفتاری را که در سطح جهانی نادر است به‌عنوان یک هنجار بپذیرند.

انزوا و تهدید

دشمن یا تهدید خارجی باعث نزدیکی اعضای گروه می‌شود، اما وجود همین دشمن و تهدید می‌تواند باعث شود افراد در نظریات و رفتارهای خود شدیدتر عمل کنند، در فضای مجازی در صورتی خشونت و نفرت به نوعی رفتار دفاعی در مقابل تهدید و دشمن خارجی به حساب می‌آید. در گزارش‌های افراطی‌گرایی‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی آمده که بیشتر این رفتارهای متمصبانه از ترس ناشی می‌شود. رشد یک توهم از تهدید قریب‌الوقوع که منبع گروه‌های تندرور باعث بروز خشونت می‌شود.

۳. انتخاب‌هایتان را سبک‌وسنگین کنید
با رسیدن به هر مشکلی در رابطه دوستی، به جدایی و پایان فکر نکنید. همیشه انتخاب‌هایتان را سبک‌وسنگین کنید. دوستی مانند روابط خانوادگی نیست؛ اجباری در آن وجود ندارد و همیشه پای انتخاب به میان است. ببینید که اوضاع دوستی‌تان چطور است. آیا به‌طور موقتی نیاز به جدایی وجود دارد؟

شاید دل‌زدگی‌تان از رابطه دوستی ناشی از کیفیت ارتباط است؛ برای نمونه، شاید بیش‌ازحد با دوست موردنظر معاشرت می‌کنید و این خسته‌تان کرده است. در واقع، کیفیت رابطه را زیر نظر بگیرید و اگر امکان دارد که با تغییراتی به دوستی‌تان ادامه بدهید، به قطع رابطه و پایان فکر نکنید.

۴. نظرتان را مطرح و از دوست‌تان قدردانی کنید
گفت‌وگو از مصادیق تمدن است. همیشه به آن توجه داشته باشید و آن را ابزاری برای حل مشکلات بدانید. برای اعلام پایان دوستی نیز از صحبت‌کردن کمک بگیرید؛ البته با زبانی که برای طرف مقابل قابل‌درک، پذیرفتنی و مناسب است. راه درست مطرح‌کردن تصمیمتان را بدانید؛ برای نمونه، می‌توانید در ملاقاتی چهره‌به‌چهره، از راه تلفن یا حتی نامه موضوع جدایی را مطرح کنید.

در این مسیر به دوست‌تان بی‌احترامی نکنید و حتی به او بگویید که برای دوستی‌تان ارزش قائل بوده و هستید؛ اما دیگر نمی‌توانید یا نمی‌خواهید به رابطه‌تان ادامه بدهید. برای شروع، بهتر است مقدمه‌چینی کنید و دلایلی را به‌اختصار برای شروع صحبت‌تان بگویید. معمولاً آدم‌ها در چنین موقعیتی حالت تدافعی به خود می‌گیرند یا عصبانی می‌شوند، اینها طبیعی است. منتها واکنش‌های شدیدتر و بی‌منطقی مانند آزار، سوءاستفاده، تهدید و حمله قابل‌قبول نیستند. لحظات خوب دوستی‌تان را مرور کنید و بابت آنها از دوست‌تان سپاس‌گزار باشید. یادتان نرود ممکن است بازمهم دوست‌تان را ببینید. نباید طوری رفتار کنید که در آینده در موقعیتی نامناسب و دشوار اسیر شوید.

راه دیگری هم برای پایان‌دادن به روابط وجود دارد: کم‌رنگ‌شدن. منظور چیست؟ یعنی به‌جای اینکه یک‌باره و علنی به دوست‌تان درباره پایان رابطه بگویید، ارتباطتان را با او به‌تدریج کم و کمتر کنید. اگر روزی ۳ بار باهم بیرون می‌روید، این رقم را به ۱ بار در هفته یا در ۳ هفته برسانید. با کاهش ارتباطات، به‌تدریج دوستی هم نفس‌های

درنتیجه، نقطه میانی خواب آن‌ها دو بامداد است. براساس یافته‌ها، برای گونه ژنتیکی سحرخیز به‌ازای هر ساعت نقطه میانی خواب زودتر، ۲۳ درصد خطر افسردگی کاهش می‌یابد.

دکتر تی رونبرگ، کارشناس متخصص کرونوبیولوژی، معتقد است یکی از نواقص این بررسی نبود داده‌هایی درباره زمان برخاستن افراد به‌دلایل شغلی یا کارهای دیگر است.

به‌گفته دکتر رونبرگ، حتی با وجود تصادفی‌سازی مندلیان نمی‌توان به این مسئله پی برد که برخی افراد به اجبار و برای رسیدن به محل کار سحرخیز هستند و همین مسئله بر افسردگی تأثیر می‌گذارد.

او می‌افزاید: «نتایج صحیحی از داده‌ها به‌دست آمده‌اند، اما زندگی پیچیده‌تر از این‌ها است.» آیا افراد شب‌بیدار با تغییر عادت‌ها می‌توانند خطر افسردگی را کاهش دهند؟ دکتر ایاس داگلاس، مؤلف ارشد مقاله و پژوهشگران از این داده‌ها برای ردیابی نقطه میانی خواب استفاده کردند که یکی از مقیاس‌های علمی سوده‌مند برای تمایلات خواب افراد است. اشخاص سحرخیز معمولاً ساعت ده شب به تخت خواب می‌روند و شش صبح برمی‌خیزند؛ سحرخیزی سبب‌بیدار با تغییر عادت‌ها می‌تواند خطر افسردگی را کاهش دهند؟ دکتر ایاس داگلاس، مؤلف ارشد مقاله و پژوهشگران از این داده‌ها برای ردیابی نقطه میانی خواب استفاده کردند که یکی از مقیاس‌های علمی سوده‌مند برای تمایلات خواب افراد است.

اشخاص سحرخیز معمولاً ساعت ده شب به تخت خواب می‌روند و شش صبح برمی‌خیزند؛ خواب دیر هنگام می‌شوند. رفتارهای یادشده می‌توانند بر سطح افسردگی تأثیر بگذارند. البته نتایج لزوماً نمی‌گویند برای خلاص‌شدن از افسردگی باید زودتر خوابید؛ بلکه به تغییرات مؤثر اشاره می‌کنند. با اینکه داده‌ها چیزی درباره نقطه بهینه نمی‌گویند، معتقدم اگر مجبورید صبح زود بیدار شوید، حتی با یک ساعت زودتر خوابیدن می‌توانید به سلامت روانی خود کمک کنید.

بخشی از رفتارهایتان ایراد دارد و نتوانسته‌اید به دوست‌تان یاد بدهید چطور با شما رفتار کند.

۲. وضعیت را بررسی کنید

از خودتان درباره کیفیت رابطه و دلایل پایان آن سؤالاتی بپرسید و به آنها دقیق جواب بدهید.

باید بدانید می‌خواهید چطور و با چه ادبایتی به دوستی‌تان پایان بدهید. اگر طرف مقابل هم تمایل به پایان دوستی داشته باشد، کارتان بسیار ساده خواهد شد. منتها اگر میل به پایان رابطه یک‌سویه باشد، به صرف زمان و استفاده از ادبیات و شیوه‌ای مناسب نیاز دارید. صحبت‌کردن همیشه راهی مطلوب و متمدنانه برای اصلاح و درمان مشکلات روابط است. ببینید با کمک‌گرفتن از آن می‌توانید مشکلاتتان



چه افرادی بیشتر در معرض افسردگی هستند؟

شب‌بیدار مقایسه کنند.

دانشمندان برای بررسی تصادفی‌سازی مندلیان ریتم شبانه‌روزی و ریسک افسردگی از دو پایگاه داده ژنتیکی شامل بیش از هشتصدهزار فرد بزرگ‌سال استفاده کردند. دانشمندان

نه‌تنها داده‌های ژنتیکی، بلکه داده‌های مربوط به تشخیص افسردگی و اطلاعات زمان خواب

و بیداری شرکت کنندگان را هم دراختیار



همه مشکلات بر گردن دوست‌تان است؟ دوست می‌تواند آینه شما باشد؛ یعنی از راه ارتباط با او به خودشناسی بهتری برسید؛ پس احتمال دارد مشکل موجود در رابطه بازنمایی از رفتار اشتباه شما باشد. شاید بخشی از رفتار و کردارتان درست نیست و این موضوع در دوستی‌تان بازتاب داده می‌شود.

اگر خوب با خودتان فکر کنید و سهمتان در بروز مشکلات دوستی را اندازه بگیرید، احتمال دارد به اشکال یا عیبی در خودتان برسید. این موضوع ابعاد وسیعی دارد. شاید تقصیری به‌طور مستقیم به گردنتان نیست و دوست‌تان رفتار و واکنش‌های اشتباهی نسبت به شما دارد. منتها ماجرا از این قرار است که با تفکر درباره وضعیت دوستی‌تان می‌توانید متوجه شوید که



طرز تهیه آیس پک

مواد لازم:

- بستنی وانیلی:۲۵۰ گرم
- خامه زده شده :۱۰۰ گرم
- شکلات خرد شده:۱۰۰ گرم
- موز:۱ عدد
- شیر:نصف استکان
- مغز گردو:۵۰ گرم
- مغز پسته:۵۰ گرم
- پودر کاکائو: ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

برای تهیه آیس پک خانگی ابتدا مغز گردوها را خرد می کنیم سپس در کاسه ای می ریزیم و در ادامه موز را پوست می گیریم و از وسط نصف می کنیم و در مخلوط کن می ریزیم تا کاملا له شود. سپس گردوهای خرد شده را روی موز می ریزیم و پودر کاکائو، شیر و بستنی را به مواد داخل مخلوط کن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا مخلوط کن همگی مواد را با هم کاملا مخلوط کند.

سپس غلظت آیس پک را چک می کنیم اگر خیلی سفت بود کمی شیر به مواد اضافه می کنیم و مجددا مخلوط کن را روشن می کنیم تا مواد با هم دوباره مخلوط شوند.دقت کنید شیر زیادی نریزید که باعث شل شدن آیس پک شود. اگر آیس پک شل شد کمی بستنی اضافه کنید تا به غلظت مورد نظرتان برسد. در مرحله پایانی آیس پک آماده شده را در لیوان یا کاسه بستنی خوری می ریزیم، سپس با شکلات های خرد شده و خامه فرم گرفته روی آن را تزئین می کنیم و یک نی یا قاشق نیز داخل لیوان یا کاسه بستنی خوری قرار می دهیم.

اثرات بد جوش شیرین بر اجسام



اگرچه ممکن است فکر کنید با جوش شیرین می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید و همه این وسایل را به خوبی پاک کنید اما مالیدن جوش شیرین به برخی از اجسام می‌تواند آنها را خراب کند. در حالی که می‌توانید برای استفاده‌های روزمره در آشپزخانه از جوش‌شیرین استفاده کنید باید توجه کنید که در مواردی که پس از این گفته می‌شود از جوش شیرین استفاده نکنید.

شیشه

احتمالاً به ذهنتان رسید که برای پاک کردن شیشه از جوش شیرین استفاده کنید اما باید بدانید که جوش شیرین ماده‌ای ساینده محسوب می‌شود و استفاده از آن برای پاک کردن شیشه و یا عینک خود می‌تواند روی آن خراش بیندازد. به جای اینکه از جوش شیرین برای پاک کردن عینک خود استفاده کنید می‌توانید سرکه را برای این کار امتحان کنید.

آلومینیوم

استفاده از جوش شیرین برای پاک کردن ظروف آلومینیومی می‌تواند باعث اکسید شدن آنها و قهوه‌ای شدن سطوح آنها شود به همین خاطر اگر می‌خواهید ظروف و یا ماهی تابه آلومینیومی خود را با جوش شیرین تمیز کنید باید حتماً پس از آن آنها را آب بکشید.

اجاق گاز سرامیکی

اگر صفحه اجاق گاز شما از جنس سرامیک شیشه‌ای است نباید از جوش شیرین برای تمیز کردن استفاده کنید. استفاده از جوش شیرین در این موارد باعث می‌شود روی این اجاق گاز خط بیفتد و از بین بردن خط سفید ایجاد شده نیز بسیار سخت

فلافل خوزستانی

مواد لازم:

نخود خیس شده: ۲۵۰ گرم

پیاز: یک عدد بزرگ

سیر: ۳ حبه

رب گوجه فرنگی: یک قاشق مربا خوری

سیب زمینی آب پز: ۱ عدد کوچک

ادویه کاری: ۲ قاشق چایخوری

فلفل و نمک و زردچوبه: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

اگر می‌خواهید فلافل شما مانند فلافل بیرون شود حتما باید نخود را مدت زیادی در آب بخیسانید تا کاملا نرم شده و نفخش برطرف شود. برای این منظور نخود را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در یک ظرف آب بخیسانید. در صورتی که امکانش هست چند بار آب نخودها را تعویض کنید.

برای تهیه این نوع فلافل، ابتدا نخود را به همراه پیاز و سیر چرخ کرده سپس سیب زمینی رنده شده و رب گوجه و تمام مواد باقیمانده را به مایه نخود اضافه کرده و خوب ورز دهید.

طباخی از جمله هنرهایی است که قدمت طولانی دارد و همچنین از ملل مختلف برگرفته شده، لذا بر این اساس در آن لغات و اصطلاحات قدیمی و نامتعارف بسیاری وجود دارد.

طبخ بن ماری:

این طریق طبخ برای تهیه غذاها و کرم هایی است که می خواهیم مستقیما روی آتش قرار نگیرد و نتیجه آن لطیف تر شدن غذا و کرمی است که تهیه می کنیم، عمل آن به این طریق است که ظرف محتوی غذا را در ظرف آبی قرار می دهیم و ظرف آب را روی آتش می گذاریم. مقدار آب باید به حدی باشد که موقع جوش آمدن داخل ظرف غذا نشود.

معمولا غذاهای سرد شده یا مانده را که بخواهیم دوباره گرم کنیم و آب در آن داخل نکنیم به طریق بن ماری گرم می کنیم.

جا افتادن غذا:

این اصطلاح معمولا در مورد غذاهای ایرانی به کار می رود و مربوط به مراحل آخر طبخ غذا است. بدین تعبیر که اگر غذا خورش باشد، روغن آن رو می آید و در صورتی که غذا نوع دیگری باشد آب آن تبخیر می شود و غلیظ می شود و آن گاه موقع صرف آن است.

سفت و سفید شدن زرده تخم مرغ:



طرز تهیه فلافل (۱)

توجه داشته باشید نخود چرخ شده باید کمی زبر باشد. همچنین قبل از سرخ کردن فلافل خوزستان مقداری کمی آب اضافه کنید تا مایه نسبتا نرمتر شود با این کار فلافل ترد خواهد شد.می توانید به جای رب گوجه، یک

اصطلاحات آشپزی در رابطه با پخت مواد غذایی

این اصطلاح در مورد زرده تخم مرغ که به مصرف تهیه کیک ها و کرم ها و سایر غذاها و شیرینی ها می رسد به کار می رود. با زدن به وسیله قاشق یا تخم مرغ زنی، زرده سفت می شود و آن حدی است که زرده باید کاملا سفید و سفت شود و وقتی با قاشق از آن بر می داریم کش پیدا کند، یعنی یک سر آن در کاسه و یک سر آن در قاشق بماند.

سفت شدن سفیده تخم مرغ:

سفت شدن سفیده حالتی است که سفیده را برای طبخ انواع کیک ها و بعضی از کرم ها و غذاها با زدن به وسیله قاشق یا تخم مرغ زنی آماده می کنند و حد نهایی آن هنگامی است که وقتی ظرفی را که سفیده سفت شده در آن است کج کنیم سفیده از ظرف بیرون نریزد.

شکرک زدن:

این حالت معمولا در مرباها و شربت ها دیده می شود، وقتی مربا و یا شربتی بیش از حد لزوم جوشانیده شود یا آنکه تشری آن کم باشد مربا یا شربت شکرک می زند. برای رفع این نقص باید در شربت یا مربا کمی آب جوش و مقداری هم ابلیمو اضافه نمود و آن را چند جوش داد تا شکرک از بین برود.



نحوه صحیح سرخ کردن سبزی بدون از دست رفتن خواص

بہتر است سبزی هایی را که قصد فریز کردن آن ها را دارید قبلا سرخ نکنید همچنین سبزی هایی را که فریز شده اند وقتی هنوز یخشان آب نشده، سرخ کنید تا جذب روغن در آن ها به حداقل برسد.

شاید خوشحال شوید از اینکه بالاخره متخصصان سرخ کردن بعضی از سبزی ها را برای جذب بہتر مواد مغذی آن توصیه کرده اند.
ہویج از جمله این سبزی ها است. بتاکاروتن موجود در ہویج در صورت تفت دادن در کمی روغن قابلیت جذب بہتری پیدا می کند زیرا ویتامین آ از جمله ویتامین های محلول در چربی است.

روغن سرخ کردن سبزی

از آنجا کہ روغن جزء اصلی فرآیند سرخ کردن است باید به نوع و نحوه استفاده از آن توجه ویژه شود. برای سرخ کردن مواد غذایی حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. این روغن ها در برابر

این نوع سنگ‌ها را به نام آن می‌دانند اما تولیدکنندگان سنگ مخالف این مسئله



بر روی سنگ می‌شود. برخی از سایت‌ها استفاده از جوش شیرین برای پاک کردن

سیر:۴ حبه

آرد نخودچی :۲ ق غ

نمک ،فلفل ، ادویه ی دلخواه :به میزان لازم

طرز تهیه:برای تهیه این نوع فلافل ہم ابتدا نخود را خیس دهید و آن را بشویید و آبکش کنید. نخود ها را روی یک پارچه نخی پهن کنید تا آب آن گرفته شود ، سپس به همراه ۴ حبه سیر دو تا سه بار چرخ کنید. نمک و کاری و زنجبیل و فلفل قرمز هر قدر که دوست دارید را به مخلوط نخود و سیر چرخ شده اضافه کنید و خوب ہم بزنید. بعد از این که همه مواد را اضافه کردید،تابه گودی را روی حرارت قرار دهید و روغن بریزید تا داغ شود و سپس فلافل ها را با قالب مخصوص برداشته و داخل روغن سرخ کنید.بعد از سرخ شدن آن ها را روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافی اش گرفته شود و سپس درون ظرف بچینید و نوش جان کنید.

قاشق را کج کرده و قطرات شربت به سختی از قاشق سرازیر شود و کش پیدا کند، شربت در این موقع قوام آمده است.

کارامل کردن شکر:

کارامل کردن شکر آن است که شکر را با کمی آب در ظرفی روی آتش ملایم طلایی کرده و بلافاصله مقداری آب جوش متناسب با مصرف آن، به آن اضافه نموده و بگذاریم شربت بجوشد تا ذرات شکر کارامل شده و کاملا حل شده و شربت غلیظ شود.

نکته قابل توجه برای تهیه شربت کارامل این است که شکر موقع طلایی شدن نسوزد، زیرا اگر بسوزد تلخ می شود. همچنین شکر نیز نباید سفید بماند چون شکرک می زند. در ضمن بعد از ریختن آب نکتہ قابل توجه برای تهیه شربت کارامل این است که شکر موقع طلایی شدن نسوزد، زیرا اگر بسوزد تلخ می شود. همچنین شکر نیز نباید سفید بماند چون شکرک می زند. در ضمن بعد از ریختن آب

نکته قابل توجه برای تهیه شربت کارامل این است که شربت کارامل دارای رنگ خرمایی خوشرنگ و عطر مطبوعی است و اغلب در کرم ها و بعضی از غذاها و بستنی ها به قصد تغییر رنگ و عطر از آن شربت استفاده می شود.

حرارت مقاومند و ضررهای مصرف روغن های جامد را ندارند.

سعی کنید از حرارت دادن زیاد روغن به علت عجله در آشپزی خودداری کنید. با افزایش درجه حرارت؛ روغن به سرعت به نقطه دود خود میرسد. در این دما که برای روغن های مختلف با هم فرق دارد روغن به اصطلاح شروع به سوختن می کند و در آن ترکیبی خطرناک به نام آکروئلین به وجود می آید. بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه ی دود آن پایین می آید. بنابراین توصیه بعدی این است که روغن استفاده شده برای سرخ کردن را بارها مورد استفاده قرار ندهید.

ظروف مناسب سرخ کردن سبزی

سرخ کن های خانگی مشکلات استفاده از روغن را بیشتر می کند چون علاوه بر اینکه با غوطه ور شدن ماده غذایی روغن بیشتری جذب آن شده و مقدار انرژی آن را افزایش می دهد.

به دلیل مقدار زیاد مورد نیاز روغن، معمولا خانم ها برای صرفه جویی پس از یک یا دوبار استفاده روغن را عوض نمی کنند و یا روغن تازه را به روغن قبلی اضافه می کنند که در این صورت وضعیت بدتری به وجود می آید.

سرد و داغ شدن مکرر روغن به علاوه ذرات باقیمانده از ماده غذایی معجون خطرناکی در این وسیله آشپزخانه ای ایجاد می کند که نتیجه ای جز بیماری های خطرناک ندارد. استفاده از ظرفی که با روغن یا سایر ترکیبات غذا هنگام سرخ کردن واکنش نشان می دهند و ممکن است ذرات ناخواسته ای را به غذا اضافه کنند نیز توصیه نمی شود.

ظروف آلومینیم، مسی و آهنی از جمله این ظروف هستند. مناسبترین ظرف برای سرخ کردن سبزی ظروف تفلون است با این شرط که پوشش آن ها کاملا سالم بوده و در ضمن بازسازی نشده باشد.

هستند چرا که منتقدان در دراز مدت این کار بر روی سنگ‌ها اثر بدی خواهد گذاشت.

وسایل چوبی

استفاده از جوش شیرین برای پاک کردن وسایل چوبی می‌تواند تأثیر شدیدی بر روی آنها بگذارد و درزها و یا چسب‌های آنها را از بین ببرد. استفاده از جوش شیرین در این موارد حتی می‌تواند باعث کنده شدن این درزگیرها شود و وسایل چوبی را کاملا خراب کند. می‌توانید از مایع ظرف‌شویی رقیق شده برای



طرز تهیه سالاد مرغ گرم با سیب زمینی

مواد لازم:

- فیله مرغ:۵۰۰ گرم

- سیب زمینی: ۷۵۰ گرم

- گوجه گیلاسی خرد شده: ۱۷۰ گرم

- کاهو:به میزان دلخواه

- جعفری خرد شده:به میزان دلخواه

- لوبیا سبز: ۲۰۰ گرم

- نخود فرنگی: ۲۰۰ گرم

- لیموی تازه:۱ عدد

- سس خردل: ۲ قاشق چایخوری

- روغن زیتون:۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را در یک ظرف پر از آب سرد قرار دهید و پس از جوش آمدن آب بین ۱۲ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید بپزد. در یک ظرف دیگر لوبیا ها را نیز بپزید، سیب زمینی ها را پس از پخت خرد کنید. گوجه گیلاسی ها را در کاسه ای بزرگ با سیب زمینی، جعفری، لوبیا سبز و نخود فرنگی مخلوط کنید و روی آنها نمک و فلفل سیاه بپاشید.

همزمان روغن را روی حرارت گرم کنید و مرغ ها را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید، سپس آب لیمو را به آن اضافه کنید و چهار دقیقه دیگر اجازه دهید بپزد و مطمئن شوید که رنگ صورتی مرغ ها کاملا از بین رفته است.

در این مرحله کاهو را برش دهید و آن را با مرغ حرارت دهید، مرغ و کاهو را با سیب زمینی مخلوط کنید و با سس خردل سرو نمایید.

این کار استفاده کنید.

نقره جات قدیمی و آنتیک

اگرچه غوطه‌ورکردن وسایل نقره قدیمی در محلولی از جوش شیرین می‌تواند فوراً لکه‌های آن را برطرف کند و کدری آن را از بین ببرد اما ساییدن جوش شیرین و طولانی بودن این فرایند ممکن است باعث شود لایه بالایی این وسایل از بین برود و آسیب ببینند. توصیه می‌شود برای پاک کردن و تمیز کردن وسایل نقره قدیمی و یا گران قیمت خود حتما به متخصصان این کار مراجعه کنید.

همه وسایلی که ترک و یا گودی زیاد دارند پس از آن که جوش شیرین را خشک کنید لکه‌های سفیدی باقی می‌گذارد و به همین خاطر نباید وسایلی که ترک و یا گودی زیاد دارند را با آن پاک کنید چرا که برای مثال اگر کیبورد خود را با جوش شیرین پاک نمایید باقیمانده‌های آن در قسمت‌های بین دکمه‌ها باقی مانده و نمی‌توانید آنها را برطرف کنید.

پوست

پوست انسان اندکی اسیدی است اما pH جوش شیرین ۸ است و استفاده از آن برای پاک کردن پوست باعث می‌شود که خاصیت اسیدی بودن پوست کمتر شود و پوست شما ترک بردارد و یا خشک شود.

مو



همانند پوست استفاده از جوش شیرین برای مو نیز باعث می‌شود میزان اسیدی بودن آن به هم بخورد و با از بین بردن روغن‌های طبیعی مو آن را خشک و شکننده کند.

ظروف و بشقاب‌های طلاکاری شده

چرا که بسیار نرم و حساس است و استفاده از جوش شیرین برای پاک کردن ظروف و بشقاب‌هایی که طلاکاری شدن باعث می‌شود که خطوط و شیارهای بدی بر روی این ظروف ایجاد شود و به تدریج باعث فرسوده شدن و خراب شدن این ظروف خواهد شد.

سطوح چوبی

جوش شیرین می‌تواند به سطوح چوبی نیز آسیب برساند، بنابراین برای پاک کردن این سطوح نباید از جوش شیرین استفاده کنید.

درمان انحراف شست پا

انحراف شست پا یکی از رایج ترین مشکلات مرتبط با این اندام است. انحراف شست پا (bunion) یک برآمدگی دردناک است که در بخش کناری انگشتان بزرگ ایجاد می‌شود. این موضوع به ویژه زمانی بروز می‌کند که استخوان پا به صورت ناهموار قرار می‌گیرد. به مرور زمان انگشت شست به سمت بیرون گردش کرده و همین امر منجر به بزرگتر دیده شدن پا می‌شود. سپس مفصل انگشت شست دوباره به سمت داخل منحرف می‌شود. در حقیقت این انحراف رو به بیرون در ناحیه مفصل شست پا دیده می‌شود. این موضوع می‌تواند آنچنان شدید باشد که انگشت کناری بر روی انگشت شست بیفتد. انحراف شست پا یکی از رایج‌ترین انحرافات پا است. بسیاری از انحرافات شست بسیار خفیف بوده و به ندرت قابل درک است. گرچه انحراف شست می‌تواند ارثی باشد، اما پوشیدن کفش تنگ و نامناسب نیز می‌تواند باعث بروز آن شود. این افراد از التهاب، درد در زمان راه رفتن، و تاول زنج می‌برند. با این حال، باید بدانید انحراف شست جزو مواردی نیست که بدون درمان و به صورت خود به خود از بین برود. درمان انحراف شست بیشتر معطوف به کاهش روند انحراف و کاهش درد می‌شود. در برخی موارد جراحی می‌تواند به درمان بیماری کمک کند. در این حالت پزشک اقدام به بریدن بخش‌هایی از رباط و انحراف شست می‌کند. در موارد شدید ممکن است پزشک برای تراز کردن استخوان، اقدام به بریدن بخش‌هایی از استخوان نیز کند. به طور عمومی یک مشاهده سه مورد ذیل باید نگران انحراف شست بوده و به پزشک مراجعه کنید:

- ۱- اقدامات درمانی غیرجراحی مانند یخ درمانی و استفاده از دارو موثر واقع نشود.
- ۲- تغییر ظاهر شدید پا به طوری که انگشتان دیگر بر روی انگشت شست بیفتند.
- ۳- بروز درد شدید به ویژه درد عمیق تر، برای مثال در برخی موارد انحراف شست می‌تواند باعث دردهای مفصلی شود. این موضوع یکی از علائم بروز آرتروز است. در حقیقت عفروف میان مفاصل شروع به تخریب شدن می‌کنند. در این موارد جراحی علاوه بر کاهش درد، باعث از بین رفتن علائم آرتروز نیز می‌شود.



مزیت های نوشیدن آب گرم با معده خالی!

بسیاری از ما عادات مشخصی را هنگام بیدار شدن صبحگاهی داریم؛ از جمله نوشیدن قهوه، چای و آب سرد. با این حال این نکته ثابت شده که نوشیدن آب گرم در اوایل صبح مزایای بهداشتی شگفت انگیزی به دنبال دارد. مصرف آب گرم با معده خالی تاثیر مستقیم روی دستگاه گوارش داشته و باعث تقویت سیستم ایمنی و حذف سموم از بدن می‌شود. به گفته کارشناسان مصرف یک لیوان آب گرم به همراه لیمو در اوایل صبح منجر به کاهش فعالیت رادیکال های آزاد در بدن شده و از شما در برابر انواع بیماری ها محافظت می‌کند. بهبود فرایند هضم: یک فنجان آب گرم و نوشیدن آن با معده خالی منجر به دفع سموم از بدن شده و سیستم گوارشی را برای هضم بهتر مواد غذایی تحریک می‌کند. این در حالی است که آب سرد تاثیر برعکس دارد و نوشیدن آن به همراه چربی ها، فرایند هضم را دشوار می‌کند. آب سرد منجر به ایجاد رسوبات چربی در دستگاه گوارش می‌شود. آب گرم نه تنها مواد سمی را از دستگاه گوارش پاک می‌کند بلکه منجر به تسکین علائمی مانند سوء هاضمه، سوزش سردل و نفخ می‌شود. جلوگیری از یبوست: بسیاری از غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنیم، به

ابتلاء به این نوع آرتروز، با درد و سفتی مفاصل همراه است. اما برخی از نشانه‌های اولیه این وضعیت ناتوان کننده وجود دارد که نباید نادیده گرفته شود.

به گزارش مدیکال اکسپرس، هرچه سریع‌تر برای درمان آرتروز روماتوئید (روماتیسم مفصلی) اقدام شود، احتمال بیشتری برای کاهش دردهای ناگهانی آن وجود دارد. ۱۲ نشانه اولیه این بیماری به شرح زیر است:

احساس خستگی و کوفتی
نشانه اولیه این بیماری می‌تواند احساس خستگی و کوفتی باشد. اگر هنگام صبح برای بیدار شدن از خواب تلاش می‌کنید یا اگر بعد از خواب شبانه کامل هنوز احساس خستگی می‌کنید، این می‌تواند نشانه این بیماری باشد. احساس خستگی مفرط می‌تواند ناشی از واکنش بدن به التهاب مفاصل باشد.

تب خفیف
بسیاری از بیماری‌ها، از جمله روماتیسم مفصلی، با افزایش دمای بدن آغاز می‌شوند. کسانی که از این بیماری رنج می‌برند اغلب در مراحل اولیه آن تب می‌کنند.

کاهش وزن
کاهش وزن می‌تواند مقدم بر هرگونه تأثیر محسوسی بر روی مفاصل باشد. بسیاری از افراد به دلیل این بیماری احساس تب و خستگی می‌کنند، این مسئله با کاهش اشتها همراه است که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

سفتی و سختی مفاصل
سفتی مکرر مفاصل ممکن است در ابتدا فقط در یک یا دو مفصل کوچک ظاهر شود. از آنجائیکه

این حالت گاهی اوقات به آهستگی بروز می‌کند و فقط برای چند روز ادامه دارد ممکن است نادیده گرفته شود، اما این یکی از علائم اولیه روماتیسم مفصلی است.

حساسیت مفصلی
یکی دیگر از علائم اولیه روماتیسم مفصلی حساسیت به لمس در دست و پا است. ممکن است در مفاصل در وسط و پایه انگشتان حساسیت ایجاد شود، در حالی که در پا، هنگام راه رفتن مفاصل انگشت پا ممکن است حساس باشد.

وزم مفاصل
اگر مفاصل متورم باشد، نشانه اولیه روماتیسم مفصلی است. اغلب در دست‌ها رخ می‌دهد، سپس ورم رشد کرده و تبدیل به روماتیسم مفصلی می‌شود.

قرمز شدن پوست
پوست اطراف مفاصل ملتهب ممکن است از نظر ظاهری قرمز باشد، این حالت اغلب از مفاصل اطراف دست و پا شروع می‌شود.

گرما یا بالا مفصل
یکی دیگر از علائم اولیه روماتیسم مفصلی، گرمای مفصلی است که به علت التهاب ناشی از این بیماری ایجاد می‌شود.

کاهش حرکت
کاهش دامنه حرکت در زمان خم کردن مفاصل می‌تواند نشانه اولیه بیماری روماتیسم مفصلی باشد.

در حال حاضر هیچ درمانی برای روماتیسم مفصلی وجود ندارد، اما تشخیص به موقع و درمان سریع می‌تواند در هنگام بروز حمله‌های درد، به تسکین درد کمک کند.



ساعات کار طولانی چه بلایی سرتان می آورد



ساعت کاری طولانی یک خطر جدی برای سلامتی است و مشخص شده که با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر قلب و سکتته مغزی مرتبط است. طبق همین گزارش، بین سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۶، تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی به دلیل ساعات طولانی کار ۴۲٪ و سکتته مغزی ۱۹٪ افزایش یافته است.

ارتباط بین ساعات طولانی کار و مرگ ناشی از سکتته مغزی و بیماری‌های قلبی مشخص است. محققان معتقدند ممکن است طولانی شدن ساعت کار در طی پاندمی کووید ۱۹ منجر به افزایش بیماری قلبی شود.

ساعت کاری طولانی یک خطر جدی برای سلامتی است و مشخص شده که با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر قلب و سکتته مغزی مرتبط است. به گفته محققان، ساعات کار طولانی مدت به معنای این است که بدن نیاز به استراحت دارد. اما زمان کمتری برای ورزش یا فعالیت بدنی وجود دارد که می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. ساعت کاری نامنظم می‌تواند منجر به زمان بندی نامنظم غذا و عادات غذایی ناسالم شود. علاوه بر این، سطح بالاتر استرس ذهنی یک عامل خطر احتمالی برای حمله قلبی و سکتته مغزی است.

هشدارهای خاموش ابتلا به انواع سرطان‌ها را جدی بگیرید!

اگرچه بسیاری از سرطان‌ها در مراحل اولیه شناسایی قابل درمان هستند، موسسه تحقیقات سرطان بریتانیا، اقدام به انتشار لیستی از علائم مبهم که نباید به هیچ وجه نادیده گرفته شوند، کرده است:

خشونت صدا همراه با صدای خس‌خس:
خس‌خس یا خشونت صدا در اثر ابتلا به سرماخوردگی طبیعی است اما اگر این علامت در عرض دو تا سه هفته رو به بهبودی نرفت، نیاز به چک کردن دارد. خشونت صدای مداوم می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان گردن باشد. خس‌خس سینه نیز باید از طریق رادیوگرافی قفسه سینه بررسی شود و بخصوص اگر این علامت نیز بیش از سه هفته به طول بینجامد، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان ریه باشد.

تقریق سنگین شبانه:
بروز این علامت در دوران یائسگی طبیعی است اما تقریق شبانه سنگین می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا لنفوم؛ تومور در حال توسعه در سلول‌های لنفوی نیز باشد. مبتلایان به این بیماری به این دلیل که سلول‌های لنف مقدار زیادی انرژی استفاده می‌کنند، سوخت و ساز بالایی دارند به طوری که تقریق شبانه یکی از نشانه‌های متابولیسم بالا در آنها است. دیگر نشانه‌های ابتلا به این سرطان شامل، لمس توده حدود دو سانتی متری یا بیشتر در زیر بغل، کشاله ران و یا اطراف گردن است.

سوزش مزمن سر دل:
بعد از مصرف غذاهای چرب و تند، این احساس غیر طبیعی نیست اما اگر مشکل بیش از سه هفته و مداوم به طول بینجامد و شما نیاز به مصرف منظم آنتی‌اسیدها داشته باشید، ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده یا مری مطرح شود. حتی این علامت می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان پانکراس و یا تخمدان باشد.

دهان یا زبان زخم:
بسیاری از مردم از زخم‌های دهانی ناشی از عفونت‌های ویروسی رنج می‌برند اما زخم‌های دهانی که سه تا چهار هفته از زمان آن می‌گذرد و هنوز بهبود نیافت، با یا بدون درد، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان دهان باشد. تکه‌های سفید رنگ روی زبان یا داخل دهان باید برای تشخیص این سرطان مورد بررسی قرار گیرد.

زخمی که بهبود نمی‌یابد:
زخمی که دو تا چهار هفته از عدم بهبود آن می‌گذرد، می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان پوست باشد. خطر خوب این است که سرطان پوست به راحتی قابل تشخیص است و به درمان به خوبی پاسخ می‌دهد.

مشکلات ادرار:
با افزایش سن و بزرگی غده پروستات، ادرار کردن مکرر بخصوص در شب در مردان بسیار شایع است اما این علامت می‌تواند همراه با مشکل در شروع دفع ادرار، نشان دهنده ابتلا به سرطان پروستات باشد و نیاز به انجام آزمایش و نمونه برداری وجود دارد.

دلایلی که ترک پاشنه پا را توجیه می‌کند!

ترک پاشنه پا یکی از رایج ترین مشکلات این عضو از بدن است. این مشکل در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد. کف پا به دلایل متعددی ترک می‌خورد. یکی از علت‌های شایع آن، راه رفتن مداوم روی فرش، موکت و سطوح‌های زبر است. ترک‌هایی که کف پا ایجاد می‌شود، پوست شکاف خورده‌ای است که سطح خارجی پوست (اپیدرمیس) را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اضافه وزن: افرادی که مشکل اضافه وزن دارند و در دسته افراد چاق قرار می‌گیرند به دلیل فشاری که روی پوست کف پا تحمیل می‌شود پاشنه پای شان مستعد به وجود آمدن ترک‌های عمیق می‌شود. به علاوه شغل‌هایی وجود دارند که به طریقی پوست کف پا در معرض خیسگی و رطوبت یا مواد شوینده قرار می‌گیرد مانند مربیان شنا بیشتر مستعد خشکی پاشنه یا کف پا هستند.

پسوریازیس: این بیماری به طور نادر در کف دست یا کف پا مشاهده می‌شود اما اگر ترک‌های پا همراه با پوست قرمز و ملتهب باشد، این ترک‌ها ناشی از بیماری پسوریازیس است. پوست حالت چرمی شکل دارد و چون قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، پوست کف پا دچار ترک می‌شود که همراه با درد است. این دسته از ترک‌های پا درمان متفاوتی نسبت به ترک‌های معمولی کف پا دارند. یعنی علاوه بر نرم کننده‌ها باید از کرم‌های مخصوص برای درمان ضایعات پسوریازیس استفاده شود.

عفونت‌های قارچی: این بیماری بیشتر در سنین بالا و افراد مسن دیده می‌شود. در نگاه اول ممکن است فرد فکر کند به مشکل خشکی پوست ساده دچار شده است، اما اگر ترک‌ها با پوسته‌ریزی‌های چشمگیر همراه باشد و علاوه بر کف پا ناخن و اطراف ناخن را هم درگیر کند، آن زمان است که باید به بیماری قارچ یا مشکوک شد. در این مواقع یک بررسی آزمایشگاهی برای کشف علت انجام می‌شود و اگر بیماری قارچی تایید شود، آن وقت داروهای مناسب تجویز و بعد از مصرف طی مدت کوتاهی فرد بهبود پیدا می‌کند.

اگزما: در صورت وجود اگزما ابتدا باید علت اصلی ریشه‌یابی شود و بعد از به دست آوردن نتیجه درمان درست را به کار برد. البته یکی از علت‌های ایجاد اگزما می‌تواند ناشی از شغل فرد باشد. مثلا افرادی که پاهای شان دائما داخل مواد شیمیایی قرار دارد، در این مواقع باید پاها را از این مواد دور نگه داشته‌شوند.

کراتودرمی: یک بیماری مادرزادی است. راه رفتن افراد مبتلا به این بیماری را می‌توان به کسانی که روی شیشه یا سنگ‌لاخ راه می‌روند تشبیه کرد. برای همین پیاده روی و راه رفتن طولانی مدت برای این افراد مناسب نیست، چراکه با درد زیاد همراه است. این بیماری هم جزو بیماری‌هایی است که نباید با ترک‌های پاشنه پا عادی اشتباه گرفته شود. با این حال چون این یک بیماری ارثی است، نمی‌توان انتظار بهبودی کامل را داشت، اما با کمک داروهای تجویزی می‌توان این بیماری را تحت کنترل گرفت.

کم‌آبی بدن: پوسته پوسته شدن کف پا می‌تواند نشانه کم‌آبی بدن باشد. برای همین لازم است که به مقدار کافی آب بنوشید. نوشیدن مقادیر کافی آب و مایعات باعث حفظ آب بدن و دفع سموم از آن می‌شود. الکل، نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه و نوشابه‌های گازدار مصرف نکنید.

جبران مضرات کمبود خواب



بررسی‌ها نشان می‌دهند که عدم تحرک بدنی و کم‌خوابی به طور مستقل با افزایش خطر مرگ و یا بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین سرطان ارتباط دارند.

بر اساس نتایج یک مطالعه طولانی مدت و دارای داده‌های زیاد که به رهبری محققان دانشگاه سیدنی انجام شده است، بالابردن سطح فعالیت بدنی به مقداری بالاتر از مقدار توصیه شده هفتگی، می‌تواند آسیب‌های جدی ناشی از کیفیت پایین خواب را از بین ببرد.

به گفته مجریان این تحقیق، «یافته‌های مطالعه ما حاکی از تأثیر هم افزایی احتمالی و تعامل بین این دو رفتار است. اگرچه هر دو رفتار فوق یعنی هم خواب خوب و هم فعالیت بدنی مناسب، برای سلامتی، حیاتی هستند، اما متأسفانه جوامع کنونی هم از کم تحرکی جسمی رنج می‌برند و هم از کیفیت خواب پایینی برخوردار هستند»

آن‌ها می‌گویند: «با توجه به این که فعالیت بدنی ممکن است بیش از خواب قابل تغییر باشد، مطالعه ما انگیزه‌های سلامتی بیشتری را برای فعالیت بدنی به افراد ارائه می‌دهد و دلایل بیشتری برای تجویز فعالیت بدنی برای بیماران دارای مشکلات خواب در اختیار متخصصان بهداشت قرار می‌دهد.»

بررسی‌ها نشان می‌دهند که عدم تحرک بدنی و کم‌خوابی به طور مستقل با افزایش خطر مرگ و یا بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین سرطان ارتباط دارند. اما درخصوص اثرات ترکیبی این دو عامل مهم بر سلامتی، اطلاعات اندکی وجود داشته است. به همین دلیل، محققان بین المللی برای کاوش بیشتر در این مورد، اطلاعات حدود ۳۸۰ هزار زن و مرد میان سال با میانگین سنی ۵۵ سال را که در مطالعه بیوپانک انگلستان شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد هرچه نمره خواب فرد پایین تر باشد، خطر مرگ ناشی از انواع بیماری‌های قلبی عروقی و سکتته مغزی نیز بیشتر است.

بر این اساس، بهترین وضعیت سلامت در افرادی وجود دارد که علاوه بر داشتن فعالیت بدنی بالا، میزان خواب سالمی را نیز داشته باشند. اما در صورت داشتن خواب بی کیفیت، آنان که از سطح فعالیت بدنی بالاتر از استاندارد معمول برخوردارند، می‌توانند سلامت خود را در وضعیتی مناسب نگه دارند.

به بیان این دانشمندان، «سطح فعالیت بدنی طبق دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی که WHO که معادل ۶۰۰ دقیقه کار متابولیکی در هفته در نظر گرفته می‌شود و یا مقادیر بالاتر از آن، بیشتر مضرات کمبود خواب را که منجر به مرگ و میر می‌شوند را از بین می‌برد.»

تحریر ترکه

بدین‌وسیله اعلام می‌دارد به‌موجب درخواست خانم صفیه قادری فرزند حسن به خواسته تقاضای تحریر ترکه به طرفیت:

۱- فاطمه ۲- نادر ۳- حسین ۴- سکینه ۵- مرضیه ۶- علی ناز ۷- علی باز همگی قادری فرزندان مرحوم حسن بدین شرح که متقاضی اعلام نمود مرحوم حسن قادری فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۴۱۹ متوفی به تاریخ ۱۳۹۱/۱۱/۱۳ طی شماره‌نامه ۱۱۱۰۰۰۱۱۱ حقوقی شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان گراش شعبه اول صادر و وقت اجرای قرار ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۳۹۰/۰۵/۲۳ (تاریخ پنجمی تنظیم گردد که کمتر از یک ماه و بیشتر از سه ماه از زمان نشر اگهی نباشد) تعیین گردیده‌است، لذا از ورته یا نماینده قانونی آن‌ها بستانکاران و مدیونین به متوفی و کسان دیگری که به طریقی حقی بر ترکه متوفی دارند دعوت می‌گردد در موعد مذکور رأس ساعت و تاریخ یادشده در شعبه سوم شورای حل اختلاف گراش واقع در گراش -پلوار سرداران- جنب فرمانداری- طبقه همکف حاضر شوند. عدم حضور مدعوین مانع از اجرای قرار نخواهد بود. م/الف/۶۶۴ زهره زبردست- مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان گراش

فیلتر لیزری برای از بین بردن ویروس‌های کرونا‌ی شناور در هوا



البته برخی از کارشناسان درباره مشکلات احتمالی استفاده از فناوری‌های بر اساس لیزر برای از بین بردن کرونا ویروس‌ها هشدار داده‌اند. یک بررسی که در نوامبر ۲۰۲۰ در «ژورنال فتوشیمی و فوتوبیولوژی» منتشر شد، به نگرانی‌های گوناگون در این باره از خطر بالقوه سرطان‌زایی گرفته تا هزینه بالای ایجاد منابع نور لیزر اشاره کرده است.

اما زاجینا و زاناتا این عوارض بهداشتی احتمالی را رد می‌کنند و می‌گویند لیزر مورد استفاده در این دستگاه هیچگاه در تماس با پوست انسان قرار نمی‌گیرد.

زاناتا می‌گوید: «وسيله ما از طبیعت علیه طبیعت استفاده می‌کند. این وسیله برای انسان‌ها ۱۰۰ درصد بی‌خطر است و تقریباً به طور کامل قابل‌بازتاب است.»

اما این فناوری لیزری نمی‌تواند ویروس‌ها و باکتری‌های را که از هوا روی سطوح یا کف زمین می‌افتند، از بین ببرد. همچنین این وسیله نمی‌تواند از سرایت مستقیم ویروس هنگامی که فرد دچار عفونت در مجاورت فردی دیگر عطسه می‌کند یا با صدای بلند حرف می‌زند، جلوگیری کند.

«الکت کی-لیزر» حق اختراع این دستگاه را در ایتالیا ثبت کرده است و به دنبال ثبت جهانی آن است.

گونه قابل‌حمل این دستگاه با ارتفاع ۱.۸ متر و وزن حدود ۲۵ کیلوگرم ساخته شده است. این شرکت می‌گوید که این فناوری را می‌توان درون واحدهای تهویه هوا جای داد.

یک مرکز پژوهش علمی مورد حمایت سازمان ملل با همکاری یک شرکت ایتالیایی می‌خواهد از نور لیزر برای کشتن ذرات کروناویروس معلق در هوا استفاده کند.

این تلاش مشترک «مرکز بین‌المللی مهندسی ژنتیکی و زیست‌فناوری» (ICGEB) در تریست، شهری در شمال ایتالیا و شرکت «الکت کی- لیزر» سال گذشته هنگامی که کرونا این کشور را فرا گرفته بود، شروع شد.

آنها وسیله‌ای ساختند که هوا را از درون یک محفظه استریل‌سازی حاوی فیلتر پروتوهای لیزر می‌گذراند تا ویروس‌ها و باکتری‌ها کشته شوند.

سرنا زاجینا، رئیس بخش زیست‌شناسی قلبی-عروقی در ICGEB می‌گوید: «من در ابتدا فکر می‌کردم که لیزر تأثیر چندانی در این مورد نداشته باشد، اما بعد عقیده‌ام عوض شد. ثابت شد که این وسیله ویروس‌ها را در کمتر از ۵۰ میلی‌ثانیه (هزارم ثانیه) می‌کشد.»

کاهش شمار عوامل بیماری‌زا شناور در هوای زاناتا، مهندس ایتالیایی و بنیانگذار شرکت «الکت کی-لیزر» همکاری کرد که در ساخت لیزرهای پزشکی تخصص دارد و فرآورده‌هایش را ستاره‌های ورزشی برای درمان التهاب عضلات و شکستگی‌ها به کار می‌برند.

۴ میلیون نفر در جهان شده است. زاجینا، برای ساختن این دستگاه با فرانسسکو زاناتا، مهندس ایتالیایی و بنیانگذار شرکت «الکت کی-لیزر» همکاری کرد که در ساخت لیزرهای پزشکی تخصص دارد و فرآورده‌هایش را ستاره‌های ورزشی برای درمان التهاب عضلات و شکستگی‌ها به کار می‌برند.

شناسایی دو آسیب‌پذیری خطرناک در ویندوز



«یک» تنظیم شده باشد، دریافت وصله امنیتی در رفع آسیب‌پذیری موثر نخواهد بود و باید نسبت به غیرفعال کردن (Disable) سرویس Print Spooler در این سیستم‌ها اقدام شود. تاکنون وصله امنیتی که آسیب‌پذیری را به طور کامل برطرف کند، توسط مایکروسافت منتشر نشده است و کد اکسپلویت این آسیب‌پذیری طی چند روز اخیر در سطح اینترنت منتشر شده و در اختیار عموم قرار گرفته است.

با توجه به اینکه یکی از کدهای اکسپلویت به طور خاص کنترل‌کننده‌های دامنه (DC Active Directory) را هدف قرار داده است توصیه می‌شود اگر از ویندوز سرور به عنوان کنترل‌کننده دامنه (DC) استفاده می‌کنید، سرویس Print spooler ویندوز را در کنترل‌کننده‌های دامنه و سیستم‌های که از خدمت پرینت استفاده نمی‌کنند (با تغییر Group Policy)، غیرفعال کنید تا در صورت هدف قرار گرفتن توسط مهاجمان، کل شبکه داخلی سازمان تحت اختیار مهاجمان قرار نگیرد.

توجه داشته باشید که سرویس باید غیرفعال شود (disabled) نه متوقف (Stopped)؛ زیرا در صورت متوقف کردن سرویس، مهاجم می‌تواند مجدداً آن را راه‌اندازی کند.

از آنجا که عموماً کلاینت‌ها نیاز به استفاده از این سرویس دارند به جای غیرفعال کردن سرویس، می‌توان پیکربندی آن را طوری تغییر داد که امکان برقراری اتصال از سایر کلاینت از بین برود و به این منظور به صورت محلی یا با استفاده از تنظیمات Group Policy مطابق شکل زیر «Allow Print Spooler to accept client connections» را روی Disabled تنظیم کنید.

آسیب‌پذیری‌های موجود در سرویس Print Spooler پیش‌تر نیز توسط بدافزارها و ویروس‌های کامپیوتری مورد بهره‌برداری قرار گرفته‌اند. مایکروسافت از شناسایی دو آسیب‌پذیری در ویندوز خبر داده که سطح دسترسی روی سیستم‌های ویندوزی آسیب‌پذیر را برای مهاجم فراهم می‌کند و برای مقابله با آن لازم است هرچه سریع‌تر محصولات آسیب‌پذیر را به روزرسانی کنید. CVE-2021-27027 و CVE-2021-27028 شناسایی شده است.

مایکروسافت از شناسایی دو آسیب‌پذیری در ویندوز خبر داده که سطح دسترسی روی سیستم‌های ویندوزی آسیب‌پذیر را برای مهاجم فراهم می‌کند و برای مقابله با آن لازم است هرچه سریع‌تر محصولات آسیب‌پذیر به‌روزرسانی شود.

اخیراً یک آسیب‌پذیری با شناسه «CVE-2021-1675» و شدت بالا (۷.۸ از ۱۰) در سرویس «Print Spooler» ویندوز کشف شده است که بهره‌برداری از آن امکان ارتقای امتیاز و افزایش سطح دسترسی روی سیستم‌های ویندوزی آسیب‌پذیر را برای مهاجم فراهم می‌کند و مرکز ماهر (مدیریت امداد و هماهنگی رخدادهای رایانه‌ای) هشدار داده که مهاجم برای بهره‌برداری به امتیاز یا دسترسی بالایی نیاز ندارد.

مایکروسافت از وجود یک آسیب‌پذیری دیگر در سرویس «Print Spooler» خبر داد که با نام «PrintNightmare» و شناسه CVE-2021-27027 شناخته می‌شود.

بهره‌برداری از این آسیب‌پذیری، امکان اجرای کد از راه دور با دسترسی SYSTEM روی سیستم آسیب‌پذیر، نصب برنامه، مشاهده، تغییر یا حذف اطلاعات و ایجاد حساب‌های کاربری با دسترسی کامل را برای مهاجم احراز هویت‌شده فراهم می‌کند. سرویس Print Spooler به صورت پیش‌فرض در سیستم‌های ویندوزی در حال اجرا است و برای اجرا نیاز به اتصال به یک دستگاه پرینتر ندارد.

مایکروسافت از این آسیب‌پذیری به عنوان یک آسیب‌پذیری بحرانی یاد کرده است بنابراین هرچه سریع‌تر نسبت به به‌روزرسانی محصولات آسیب‌پذیر اقدام کنید.

در ویندوز سرورهایی که به عنوان کنترل‌کننده دامنه (DC) فعالیت می‌کنند و سیستم‌های که فیلد «NoWarningNoElevationOnInst» در تنظیمات group policy، با مقدار

رشدی کوچی: مجلس، به دنبال فیلترینگ نیست



یک عضو کمیسیون امور داخلی کشور و شورای اسلامی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: هیچ‌جا طرح صیانت از حقوق کاربران در فضای مجازی بحث فیلترینگ یا محکوم کردن افرادی که از فیلترشکن استفاده می‌کنند، نیامده و مردم به نظرات افراد مغرض توجه نکنند.

جلال رشیدی کوچی در گفت‌وگو با ایسنا درباره طرح صیانت از حقوق کاربران در فضای مجازی و ساماندهی پیام‌رسان‌های اجتماعی بیان کرد: مجلس به دنبال این است که در این طرح با در نظر گرفتن شرایطی از فیلترینگ با شیوه و کسب و کار افراد و امنیت افراد در فضای مجازی صیانت و حفاظت کند. مجلس به دنبال حفاظت از اطلاعات افراد حقیقی و حقوقی است که به عنوان کاربر در فضای مجازی حضور دارند.

اولیه تغییرات اساسی کرده است یعنی یکسری ایراد اساسی نسبت به طرح اولیه وارد بود که اکنون اصلاح شده است. خیلی از مردم چون در جریان فرآیند تصویب یک طرح نیستند بازچه دست افراد مغرض قرار می‌گیرند. وی در ادامه تأکید کرد: اینکه یک نماینده طرحی را امضا کند به این منزله نیست که با تمام جزئیات آن موافق است. بنده با کلیات آن موافق هستم. همان طوری که رهبری فرمودند فضای مجازی ولنگار و رها شده است. این وظیفه قانون‌گذار است که این فضا را ساماندهی کند تا یک دفعه یک قاضی یک شبه با نظر شخصی خود یک شبکه اجتماعی را فیلتر نکند. این عضو کمیسیون امور داخلی کشور، افزود: همان طوری که در فضای حقیقی اگر کسی کسب و کاری راه بیندازد یکسری از ادارات و ارگان‌ها بر عملکرد آن نظارت دارند و در برابر برخی از تهدیدها از آن محافظت می‌کنند، در فضای مجازی هم چنین چیزی لازم است. درخواستی که از مردم دارم این است که توجه داشته باشند که هیچ‌جا این طرح بحث فیلترینگ یا محکوم کردن افرادی که از فیلترشکن استفاده می‌کنند، نیامده است و مردم به نظرات افراد مغرض توجه نکنند.

رشیدی در پایان بیان کرد: اکنون عده‌ای از نمایندگان درخواست بررسی این طرح بر اساس اصل ۸۵ را مطرح کردند تا با اولویت و فوریت بیشتری در کمیسیون بررسی شود. کمیسیون فرهنگی به عنوان کمیسیون اصلی این طرح را بررسی می‌کند.

قابلیت استوری‌های انحصاری در اینستاگرام



اینستاگرام تأیید کرد سرگرم کار روی قابلیت جدیدی به نام استوری‌های انحصاری است که مشابه سرویس اشتراکی توئیتر است.

قابلیت استوری‌های انحصاری به تولیدکنندگان محتوا اجازه می‌دهد محتوایی را منتشر کنند که تنها برای کاربرانی قابل دسترسی خواهد بود که مشترک سرویس پولی آنها هستند. پس از این که اساندرلو پالوزی، طراح نرم‌افزار تصویری از این قابلیت در دست توسعه را در توئیتر به اشتراک گذاشت، این تصاویر در فضای آنلاین دست به دست می‌شوند و ظاهراً مربوط به قابلیتی در کب بیس اینستاگرام هستند. اکنون اینستاگرام به وب سایت تک کراچ اعلام کرد که اسکرین‌شات‌های مذکور نمونه اولیه از قابلیتی را نشان می‌دهند که این شرکت سرگرم کار روی نمونه اولیه آن است و هنوز به صورت عمومی آزمایش نکرده است. اما اینستاگرام حاضر نشد جزئیات بیشتری را درباره این پروژه اعلام کند.

آنچه که از این اسکرین‌شات‌ها معلوم می‌شود این است که اینستاگرام سرگرم کار روی قابلیتی مشابه سرویس اشتراکی سوپر فالوی توئیتر است. هنگامی که کاربران به دنبال مشاهده قابلیت استوری انحصاری هستند اینستاگرام به آنها اعلام می‌کند تنها اعضا می‌توانند محتوا را مشاهده کنند. همزمان اینستاگرام تولیدکنندگان محتوا را تشویق می‌کند استوری‌های انحصاری را در هایلایت ذخیره کنند تا کاربرانی که می‌خواهند مشترک آنها شوند بدانند قرار است چه محتوای انحصاری را مشاهده کنند. بر اساس گزارش انگجت، این اسکرین‌شات‌ها نشان می‌دهند اینستاگرام چگونه در تلاش برای جلب تولیدکنندگان محتوا برای ماندن در این پلتفرم است و برای این منظور اهمیتی ندارد که از قابلیت‌های مشابه رقیبانش کیبی برداری کند. فیس بوک و اینستاگرام در گذشته بارها از قابلیت‌های عرضه شده در پلتفرم‌های رقیب کیبی برداری کرده‌اند.

ورود دانش‌بنیان‌ها به میدان بومی‌سازی دندانپزشکی

مداوم در معرض خوردگی نیز هستند. بر این اساس چالشی به عنوان «اصلاح سطح تجهیزات دندانپزشکی تیتانیومی و فولادی با پوشش DLC» اعلام شده است. شرکت‌های توانمند خلاق و دانش‌بنیان با حضور در این چالش، می‌توانند ایده‌ها و طرح‌های خود را به مرحله تجاری‌سازی نزدیک کنند. همچنین به طرح‌های برتر جوایزی تعلق می‌گیرد.

به علت کاربری محصولات و مواد دندانپزشکی در محیط دهان، نباید محل تجمع باکتری‌ها و به تبع عامل بیماری باشند. هدف از این چالش، شناسایی و انتخاب پوششی است که دارای ویژگی‌های زیست‌سازگار و در عین حال دارای خواص کاهش تجمع باکتری، مقاوم به سایش و خوردگی بر روی ایمپلنت‌های تیتانیومی و ابزارهای دندان پزشکی از جنس فولاد زنگ‌نزن باشد.

ساخت ویلچر پله‌رو و هوشمند تشخیص موانع و ضد واژگونی در ایران

عبور کند؛ این دستگاه کنترل از راه دور دارد و کنترل دوم بر روی دستگاه نصب می‌شود و بیمار می‌تواند آن را هدایت کند. این دستگاه برقی برای سنین بیش از هفت سال قابل استفاده است و حرکت و پیمایش در خیابان و مکان‌های عمومی، شن‌زار، برف و مناطق کوهپایه‌ای از دیگر مزایای آن به شمار می‌رود.

از این ویلچر هوشمند با توجه به قابلیت تبدیل شدن به برانکاردر می‌توان در مراکز فوریت‌های پزشکی نیز استفاده کرد.



است، همین مسئله لزوم داخلی‌سازی این محصولات را گوشزد کرده است. معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری شرکت‌های ترم‌افزاری و سخت‌افزاری خلاق و دانش‌بنیان حاضر در این حوزه را دعوت کرده است، تا یک به یک جوابگوی نیازهای فناورانه این حوزه باشند.



این ویلچر ۲ موتور قوی ۵۰۰ واتی و گیربکس‌های قوی در نظر گرفته شده که می‌تواند با قدرت از موانع

قیمت تجهیزات دندانپزشکی وارداتی به شکل تصاعدی بالا رفته و همین مسئله لزوم داخلی‌سازی این محصولات را افزایش داده است. افزایش قیمت محصولات و مواد دندانپزشکی دسترسی به خدمات با کیفیت دندانپزشکی را برای بسیاری سخت کرده است، معاونت علمی و فناوری ریاست‌جمهوری، به منظور رفع این مشکل، شرکت‌های دانش‌بنیان و خلاق را به کمک طلبید.

بر این اساس یک بانک اطلاعاتی قابل توجه از نیازهای فناورانه ایجاد شده است. همچنین صنایع مختلف نیز نیازهای خود را اعلام می‌کنند تا شرکت‌های دانش‌بنیان و خلاق بتوانند، بومی‌سازی این نیازها را در دستور کار قرار دهند.

در سال‌های اخیر قیمت تجهیزات دندانپزشکی وارداتی به دلیل نوسانات ارزی به شکل تصاعدی افزایش یافته

معرفی انواع هوش



هوش منطقی (IQ): همان هوش عقلی یا هوش ریاضی است که در مدارس، ما را با آن می‌سنجیدند. اما انسانهایی را می‌توانیم مثال بزیم که در دانشگاه معدل بالایی داشتند، اما در زندگی خانوادگی یا کاری شکست خوردند. پس هوش عقلی لازم است، اما کافی نیست.

هوش هیجانی (EQ): به معنای توانایی مدیریت کردن هیجانات خود و دیگران. بعنوان مثال در اداره‌ای هستید کارمند با ارباب رجوع مشغول دعواست، بعد از دعوا نوبت به شما میرسد آن کارمند با لحنی عصبانی به شما می‌گوید کارتون چیپ. این کارمند هوش هیجانی پایینی دارد. هوش هیجانی با تمرین و تکرار قابلیت ارتقا دارد.

هوش سیاسی (PQ): هوش سیاسی که بهتر است آن را به هوش تدبیری ترجمه کنیم، و معنا و مفهوم آن این است که بدانیم در مقابل هر فرد بهترین نوع رفتار چه باید باشد. تشخیص تفاوت میان افراد و به‌کارگیری بهترین شیوه‌ی عملکرد برای نزدیک شدن به آنها، هوش تدبیری یعنی هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.

هوش تدبیری: یعنی اینکه خودم را با سواد مخاطب هدف هماهنگ کنم و از به‌کار بردن سؤالات و عبارات نابجا خودداری کنم. هوش تدبیری توان درک طرف مقابل را در ما افزایش می‌دهد. هوش تدبیری همان کیاست داشتن در کار است. به ما یاد می‌دهد که با مردم بحث نکنیم، یاد می‌دهد که در بازار رفتنیم تا معامله کنیم نه مقابله، و اینکه درک فرهنگها و خرده‌فرهنگها را داشته باشیم.

هوش جسمانی یا فیزیکی (PQ): به ما می‌گوید که برای موفقیت در کار، و نزد مردم می‌بایست روح شاداب و مغزی بویا داشته باشیم و این مهم مهیا نمی‌شود مگر اینکه جسم سالم داشته باشیم. هوش جسمی به ما می‌گوید که عقل سالم در بدن سالم قرار دارد، پس مراقبت‌کننده‌ی ورزش و سلامتی خود باشیم.

هوش معنوی (SQ): هوش معنوی به انسان بودن ما، صداقت داشتن ما و سالم بودن اخلاق ما می‌پردازد. هوش معنوی یعنی خودمان را توانایی فرض کنیم که قرار نیست نان سوخته دست مردم بدهیم.

هوش مدیریتی (MQ): به ما یادآور می‌شود برای موفقیت در زندگی شخصی و کسب و کار باید توانیم بر خودمان مدیریت قوی داشته باشیم و به عبارتی روی خودمان که ارزشمندترین دارایی‌مان است سرمایه‌گذاری کنیم، و برای این مهم، ۵ هوش را با نگاه جامعیت‌نگری به‌کار گیریم.

